म.जि. प्र. का. द.नं. : १०६/०६८, वर्ष ११, अंक १६५ शनिबार, ८ माघ २०७८ चतुर्थी ने. सं. ११४२ पोहलागा 22 January, 2022 www.sajhakuranews.com पृष्ठ संख्या ४ मूल्यः रु. ३/-

मकवानपुरबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको पत्रिका

साझाकुरा

साझाकुरा

www.sajhakuranews.com राष्ट्रिय दैनिक

सरकारद्वारा ७४ अर्ब ९३ करोड वैदेशिक सहायता सम्झौता

काठमाडौं (रासस)/मुलुकको द्रुततर विकासका लागि अन्तर-राष्ट्रिय आर्थिक सहायता परिचालन गर्ने नीतिअनुसार सरकारले बितेका छ महिनामा ७४ अर्ब वैदेशिक सहायता सम्झौता गरेको छ । आफ्नो नेतृत्वमा पाँच राजनीतिक दलको समर्थन र सहभागितामा गठन भएको सरकारले छ महिना पूरा गरेको सन्दर्भमा आज राष्ट्रका नाममा सम्बोधन गर्दै प्रधानमन्त्री शेरबहादुर देउवाले अन्तरराष्ट्रिय मुद्राकोषबाट ४७ अर्ब २० करोड 'बजेट' सहयोग र खोपको लागि रकम व्यवस्था गर्न विश्व बैंक र एशियाली विकास बैंकबाट २७ अर्ब ७३ करोड सहायता प्राप्त गर्ने सम्झौता भएको बताए ।

चालु आर्थिक वर्षमा ११ खर्ब ८० अर्ब राजश्व संकलन गर्ने लक्ष्य रहेकोमा पुस मसान्तसम्म पाँच खर्ब ७६ अर्ब २४ करोड राजश्व संकलन भएको जानकारी दिँदै प्रधानमन्त्रीले संघ सरकारको सार्वजनिक खर्चतर्फ १६ खर्ब ३२ अर्ब ८२ करोड वार्षिक बजेटमध्ये पुस मसान्तसम्म पाँच खर्ब छ अर्ब ७८ करोड खर्च भएको बताए ।

------- हेटौंडा सिमेन्ट उद्योगको लापरबाही ----------

जीर्ण रोपवेको जोखिममा बालबालिका

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा/सरकारी स्वामित्वको हेटौंडा सिमेन्ट उद्योगले चुनढुंगा ढुवानीका लागि २२ अघि संचालन गरेको रोपवे नहटाउँदा स्कूले बालबालिका जोखिममा परेका छन् ।

२०४२ सालमा उद्योगले आफ्नो खानीबाट सिमेन्ट उत्पादन क्षेत्रसम्म चुनढुंगा ढुवानीका लागि स्थापना गरेको रोपवे १४ वर्ष संचालन भएर २०५६ देखि बन्द भएको २२ बर्ष बितिसक्दासमेत डब्बा, तारहरु नहटाउँदा स्कूले बालबालिका दुर्घटनाको जोखिममा परेका हुन् ।

रोपवेका फलामे तार, ठूला डब्बा र चुनढुंगा अहिले डब्बामै रहँदा जुनसुकै समयमा झर्न सक्ने र दुर्घटनामा पर्ने जोखिममा हेटौंडा उपमहानगरपालिका-९ स्थित त्रिबेणी आधारभूत बिद्यालयका विद्यार्थी र शिक्षक छन् । विद्यालयको छाना माथिनै रोपवेको तार छ । कक्षा कोठा सामुन्ने माथि खिया लागेका जीर्ण डब्बाहरु झुण्डिरहेका छन् ।

डब्बामा अहिले पनि चुनढुंगा थुपारिएको छ । यस्तो अवस्थाका रोपवेका सामाग्रीहरु झरेर ठूलै दुर्घटना निम्तिने त्रासमा विद्यालयका बालबालिकाका अध्ययन गरिरहेका छन् । विद्यालयकी प्रधानाध्यापक सुशिला पौडेलले करिब ३ सय विद्यार्थी विद्यालय परिसरमै दुर्घटनाको जोखिमबीच अध्ययन गर्न बाध्य भएको बताइन् । 'सिमेन्ट उद्योगको रोपवेका डब्बाहरु सबै खिया लागेका छन्, तार जीर्ण भइसकेको छ ।' उनले भनिन्, 'डब्बामा चुनढुंगा भरिएकोले लोड धान्न नसकेर डब्बा र तार चुडिँदा बालबालिका ठूलै दुर्घटनामा पर्लान् भन्ने चिन्ता भोगिरहेका छौं ।'

उनले सिमेन्ट उद्योगको हेलचेक्राइंका कारण दुर्घटनाको जोखिम मोलेर बर्षौंदेखि अध्ययन गराउने शिक्षक पनि उतिकै चिन्तित भएको बताइन् । उनका अनुसार २०४६ सालमा रोपवे संचालन र हेकै अवस्थामा सिमेन्ट उद्योगले १० कठ्ठा जग्गा उपलब्ध गराएपछि विद्यालय स्थापना गरिएको थियो । रोपवे संचालन रहँदा विद्यालय भवनमा कुनै असर नपर्ने उद्योगका प्राविधिकहरुले भनेपछि विद्यालय संचालनमा ल्याइएको प्रधानाध्यापक पौडेलले बताइन् ।

'म २०५० देखि विद्यालयमा कार्यरत् छु, त्यस अवस्थामा रोपवे संचालन भइरहेको देखेकी थिएँ ।' उनले भनिन्, 'रोपवे बन्दपछि विद्यालय क्षेत्रबाट मात्र भएपनि हटाउन अनुरोध गरेपनि उद्योगले वेवास्ता गरेको छ ।' उनले हालसम्म दुर्घटना भने घटेको छैन । तर, विद्यार्थी टावरमा चढ्ने, तार मा झुण्डिन खोज्ने कारणले जोखिम अझै बढेको छ ।

वडा नम्बर ९ का वडा अध्यक्ष लक्ष्मणप्रसाद भण्डारीले जीर्ण रोपवेका संरचनाले विद्यार्थी शिक्षकसँगै स्थानीय पनि जोखिममा परेको बताए । हेटौंडा सिमेन्टले रोपवे सधैंका लागि बन्द गरेपछि संरचना वेवारिसे अवस्था छाड्दा स्थानीयको गुनासो बारम्बार आइरहँदा पनि बेवास्ता गरेको प्रतिक्रिया दिए । बेवारिसे स्थितिमा झुन्डिरहेका संरचनाहरु हटाउन वडाले पहल गरेपनि उद्योग प्रशासनको अटेरी कायम रहेको दाबी गरे ।

वडा नम्बर १ क्षेत्रका स्थानीय पनि रोपवेको जोखिममा रहेको जानकारी गराउँदै उद्योग प्रशासनलाई पटकपटक संरचना हटाउन पहल गर्दापनि वेवास्ता उद्योगले बेवास्ता गरेको वडा अध्यक्ष सबिन न्यौपानेले बताए । उनले उपमहानगरपालिका मार्फत पनि उद्योगसँग छलफल भइसकेको र उद्योगले आश्वासन मात्र दिने गरेको आरोप लगाए ।

२२ वर्षसम्म पनि सिमेन्ट उद्योगले रोपवे पुनर्संचालन गर्न नसकेको अवस्थामा जीर्ण बनेका संरचना नहटाउँदा विद्यालय मात्र नभइ भीमफेदी गाउँपालिका-१ भैंसेदेखि हेटौंडा उपमहानगरपालिका-१, ९, १० नम्बर वडाका स्थानीय दुर्घटनाको जोखिममा छन् । यस्तो छ, रोपवेको विगत २०३३ मा स्थापना गरिएको सिमेन्ट उद्योगले भीमफेदी गाउँपालिका-१ स्थित भैंसे खानीबाट कच्चापदार्थ चुनढुंगा ढुवानीमा सहज हुने योजनाका साथ २०४२ बाट रोपवे संचालनमा ल्याएको थियो ।

करिब १४ वर्ष निरन्तर संचालनमा आएको रोपवेले त्यसबेला दैनिक १२ मेट्रिक टन चुनढुंगा ढुवानी गर्दथ्यो । उद्योगका अर्थ प्रबन्धक रामबाबु साहका अनुसार स्थापनाको करिब ७-८ वर्षपछि रोपवेबाट ढुवानी हुने चुनढुंगा नपुगेपछि सवारीसाधनको प्रयोग थालिएको थियो । १० वर्षपछि रोपवेमा प्राविधिक समस्या धेरै आउन थालेपछि अधिक खर्च बढेसँगै २०५६ बाट सवारीसाधनबाट मात्र ढुवानी गर्ने गरी रोपवे पूर्णरुपमा बन्द गरिएको साहले बताए ।

उद्योगदेखि भैंसे खानीसम्म १८ किलोमिटर दुरीमा रहेको रोपवेका आठ वटा टर्मिनल र सात वटा स्टेसन र ३ सय ५३ वटा टावर छन् । ३ सय ६० वटा डब्बाबाट चुनढुङ्गा भैंसे खानीबाट उद्योगसम्म ढुवानी गरिन्थ्यो । रोपवे बिहान ६ देखि राती १० बजेसम्म दुई सिफ्टमा संचालन गर्ने गरिएको थियो ।

माथिल्लो निकायले चासो नदिँदा हटाउन सकिएन

महाप्रबन्धक, प्रेमशंकर सिंह
हेटौंडा सिमेन्ट उद्योग

मैले व्यक्तिगत रुपमा धेरै पटक रोपवेको संरचना हटाउन चासो देखाएकै हो । तर, नियमानुसार महाप्रबन्धकको निर्णयले मात्र संरचना हटाउन सकिँदैन ।

टेण्डरमार्फत आर्थिक ऐन पालना गरेर अघि बढ्नुपर्ने हुँदा माथिल्लो निकायले गम्भीर रुपमा नलिँदा लामो समय संरचना अस्तव्यस्त अवस्था रहेको हो । आठ-दश पटकसम्म टेण्डर भइसक्यो । स्क्र्यापको मूल्य महँगो हुँदा संचालक समितिले टेण्डर आव्हाननै गरेन । सस्तो हुँदा नियम पूरा हुन सकेन । यस्तो अवस्थाका कारण लामो समय जीर्ण संरचना अस्तव्यस्त भएको हो ।

तीन पटक टेण्डर आह्वान

रोपवेका जीर्ण संरचना हटाउन उद्योगले ३ पटक टेण्डर गरिसकेको छ । उद्योगका अनुसार अन्तिम पटक १ हजार ५ सय ६३ मेट्रिक टन सबै फलामे सामग्री बिक्रिका लागि ४ करोड २२ लाख रुपैयाँमा टेण्डर निर्धारण हुने चरणमा थियो ।

तर, उद्योग मन्त्रालयसँग सहमति माग्दा सहमति पत्र प्राप्त नहुँदा टेण्डर प्रक्रिया अघि नबढेको अर्थ महाशाखाका प्रबन्धक रामबाबु साहले बताए । 'हामीले प्रक्रिया अघि बढाएर टेण्डरमार्फत मूल्य तय गरिसकेको थियौं ।' उनले भने, 'पटकपटक सहमति माग्दा पनि उद्योगबाट पत्र प्राप्त नहुँदा टेण्डर अघि बढाउन सकिएन, अब मन्त्रालयबाट प्रक्रिया अघि नबढाएसम्म रोपवेको संरचना हटाउन सकिँदैन ।'

कांग्रेस मकवानपुरको अधिवेशन स्थगित

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा/नेपाली कांग्रेस मकवानपुरको अधिवेशन मिति दोस्रो सारेर तेस्रो पटक स्थगित गरिएको छ ।

यसअघि पुस १२ गते केन्द्रीय समितिको निर्णय अनुसार पुस २७ गतेका लागि तोकिएको मिति, माघ १५ का लागि सारिएको थियो ।

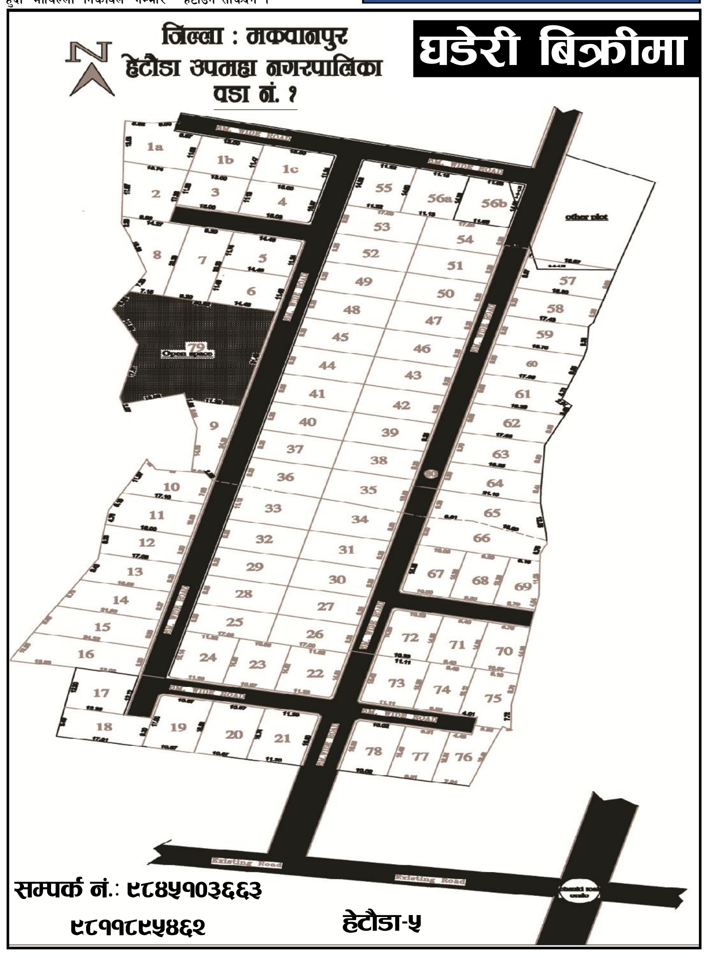
कोरोना संक्रमण दर उच्च रहेको र संघीय सरकारले २५ जनाभन्दा बढी भेला हुन नपाउने निर्णय गरेसँगै अर्को सूचना जारी नभएसम्मका लागि कांग्रेस केन्द्रीय निर्वाचन समितिले मकवानपुरसहित १६ जिल्लाको अधिवेशन स्थगित गरेको हो ।

बिहीबार बसेको केन्द्रीय निर्वाचन समितिले कोरोना संक्रमणको स्थिति र यसले लिनसक्ने भयावह अवस्थाको पूर्वानुमान गर्दै अधिवेशन स्थगित गरिएको सूचनामा उल्लेख गरेको छ ।

सूचना अनुसार कोरोना संक्रमणको स्थिति र जनजीवन सामान्य भएलगतै मकवानपुरसहित १६ जिल्लामा एकसाथ अधिवेशन हुनेछ । मकवानपुरको हकमा मंसिर १६-१८ सम्म हेटौंडामै बागमती प्रदेशको अधिवेशन हुने भएपछि एकैपटक जिल्ला अधिवेशन र प्रदेश अधिवेशन आयोजनामा समस्या हुने भन्दै जिल्ला कार्यसमितिबाट सर्वसम्मत निर्णय गरेर जिल्ला अधिवेशन स्थगित गरिएको थियो ।

यसअघि पुस १२ गते केन्द्रीय समितिको निर्णय अनुसार पुस २७ गतेका लागि तोकिएको मिति, माघ १५ का लागि सारिएको थियो ।

कांग्रेसको १४औं महाधिवेशन सम्पन्नअन्तर्गत सप्तरी, धनुषा, महोत्तरी, सर्लाही, रौतहट, बारा, पर्सा, सिन्धुली, सिन्धुपाल्चोक, चितवन, बाँके, कैलाली, अछाम र नवलपुरको जिल्ला अधिवेशन बाँकी छ । यसअघि क्रियाशील सदस्यताको विवादका कारण ती जिल्लाको अधिवेशन समयमै हुन सकेको थिएन । बाँकी ६१ जिल्लामा अधिवेशन पूरा भएर सात प्रदेश र केन्द्रीय महाधिवेशनसमेत सम्पन्न भइसकेको छ ।



यस पृष्ठमा प्रकाशित साहित्य बाहेकका सामग्रीहरु विभिन्न वेभसाइट, सामाजिक सञ्जाल तथा एजेन्सीहरुबाट साभार गरिएका हुन् ।

facebook twitter Google **विज्ञान/प्रविधि**

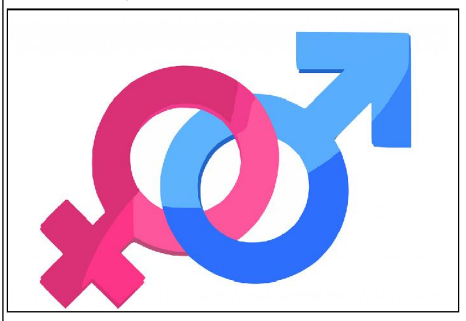
नेपाल टेलिकमले नमस्ते वाईफाई सेवा थप विस्तार गर्ने

एफटीटीएच उपलब्ध नभएका सुगमका साथै अधिकांश दुर्गम स्थानहरुमा द्रुत गतिको डेटा भ्वाइस सेवा उपलब्ध गराउन नेपाल टेलिकमले फोरजी एलटीई नमस्ते वाईफाई विस्तार गर्ने भएको छ । कम्पनीले फोरजी एलटीई नमस्ते वाईफाई सेवाका विभिन्न आकर्षक प्याकेजहरु उपलब्ध गराइरहेको छ ।

कम्पनीले उपलब्ध गराइरहेका यी प्याकेजहरु आवश्यक डिभाइससहित ग्राहकवर्गलाई सहज रुपले प्राप्त होस् भनी टेलिकम र साइबर नेटिक्स प्रालिबीच सम्झौता भएको छ । माघ ५ गते भएको सम्झौतामा कम्पनीका प्रमुख व्यावसायिक अधिकृत संगीता पहाडी र साइबर नेटिक्सका सीईओ जेम्स न्याछ्योले हस्ताक्षर गरेका छन् ।

फोरजी एलटीई नमस्ते वाईफाईमार्फत टेलिकमले हाल व्यक्तिगत र सरकारी संस्था गरी दुई प्रकारका प्याकेजहरु उपलब्ध गराइरहेको छ । व्यक्तिगत प्याकेजअन्तर्गत होम ब्रोडब्यान्ड बेसिक आठ सय रुपैयाँमा ६० जीबी ३० दिनका लागि उपलब्ध हुने कम्पनीले जनाएको छ । त्यसैगरी, एक वर्षका लागि नौ हजा रुपैयाँमा ७२० जीबी प्याक पाइने टेलिकमले जनाएको छ । यसलाई प्रतिमहिना ६० जीबीका दरले १२ महिनासम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ । यी दुवैमा एड अन प्याकको रुपमा चार सय रुपैयाँमा १५ दिनका लागि ६० जीबी प्याक लिन सकिने कम्पनीले जनाएको छ । होम ब्रोडब्यान्ड प्रिमियम अन्तर्गत १२ सय रुपैयाँमा १२० जीबी प्याक ३० दिनको लागि उपलब्ध हुने बताइएको छ । त्यसैगरी एक वर्षका लागि १३ हजार पाँच सय रुपैयाँमा १४४० जीबी प्याक उपलब्ध हुने टेलिकमले जनाएको छ । यसलाई प्रतिमहिना १२० जीबीको दरले १२ महिनासम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ । यी दुवैमा एड अन प्याकको रुपमा ६ सय रुपैयाँमा १५ दिनका लागि १२० जीबी प्याक लिन सकिने कम्पनीले जनाएको छ । सरकारी संस्था प्याकेजमा ३६ सय ५० रुपैयाँ र २१ सय रुपैयाँमा ३० दिनका लागि विभिन्न प्रकारका प्याकेजहरु उपलब्ध रहेको टेलिकमले जनाएको छ । यी प्याकेजबाट अनलिमिटेड डेटा चलाउन सकिने बताइएको छ । वार्षिक र अर्धवार्षिक रुपमा एकमुष्ट प्याकेज लिने ग्राहकका लागि निश्चित छुटको समेत व्यवस्था गरिएको कम्पनीले जनाएको छ । *- साभार: अनलाईनखबर*

किन हुँदैन चाहेको बेला यौन उत्तेजना ?



यौन उत्तेजनाको समस्या महिला र पुरुष दुवैमा हुने गर्दछ । महिलाहरुमा उत्तेजनाको बेला यौनाङ्ग मुलायम भै फैलिने र रसिलो हुने प्रक्रियामा गड्बडी हुने समस्या हुन्छ । धेरै महिलाहरुमा डर, त्रास, संकोच जस्ता मनोगत कारणहरुले पनि यौन उत्तेजना आउदैन । केहि महिलाहरुमा संक्रमण, हर्मोनको समस्या वा अन्य कुनै औषधिको सेवनले पनि यौन उत्तेजना नआउने हुन्छ ।

पुरुषहरुमा भने प्रयाप्त समयसम्म लिङ्ग ठाडो र कडा नरहने समस्या आउनसक्छ । पुरुषमा पनि शारिरीक रोग, मद्यपान तथा लागूपदार्थ र औषधि सेवन जस्ता कारणले पनि यौन उत्तेजना नआउने हुन्छ । तर यौन क्रियाकलापमा लिङ्ग उत्तेजित हुन्न भने मनोगत समस्या भएको बुझ्न सकिन्छ । प्राय: डर, त्रास, उदासिनता, चिन्ता, थकान वा यौन चाहनाको कमिले पनी यौन उत्तेजना नआउने हुन्छ । उमेर छिप्पिँदै गएपछि यौन उत्तेजनाको समस्या पनी बढ्दै जाने गर्छ । यस्ता समस्याग्रस्त महिला र पुरुष दुवैमा रहेको डर र त्रासलाई मनोवैज्ञानिक विधिद्धारा निवारण गर्दै लानुपर्ने हुन्छ ।

चरम आनन्द नहुने समस्या

यौन समागमको चरम विन्दुमा आनन्द अनुभव नहुने समस्या तुलनात्मक रुपमा महिलाहरुमा बढी देखिन्छ । यसका दुई कारण छन् । पहिलो महिलाकै आफ्नो विभिन्न कारणले चरम विन्दुमा नपुग्नु र दोस्रो कारण पुरुषमा यौन ज्ञान, अनुभवको कमि तथा विभिन्न व्यक्तिगत र सामाजिक दृष्टिकोणका कारण महिलाको यौन आवश्यकता पुरा नहुनु हो ।

पुरुषमा भने यौन उत्तेजना ढिलो वा चाडो वीर्य स्खलन वा वीर्य स्खलननै नहुनसक्छ । हस्तमैथुन र अन्य तरीकाले आनन्द महसुस हुने वानी परेका कतिपय पुरुषहरुमा यौन समागमले वीर्य स्खलन नहुन सक्छ । यौनलाई दवाइने सामाजिक, पारिवारीक माहोल वा दृष्टिकोण तथा विभिन्न औषधि र लागुपदार्थको सेवनले पनि यस्तो अवस्था श्रृजना हुनसक्छ । यौन शिक्षा वा ज्ञान, यौनसम्बन्धी भ्रमको निवारण र दम्पतिबीच समझदारी नै समस्याको समाधानमा महत्वपूर्ण हुन्छ । विशेषगरी पुरुषले महिलालाई यौन प्रक्रियाको चरणदेखि विभिन्न क्रियाकलापबाट आनन्दको चरणतिर लानुपर्ने हुन्छ । प्राकृतिक हिसाबले पुरुष चाँडो र सजिलै उत्तेजित भई चरम सुखको चरणमा पुग्ने भएकाले महिलालाई यस्तो चरणसम्म पुऱ्याउन पुरुषले बिस्तारै सहवासको प्रक्रिया अगाडि बढाउनु र उत्तेजित पार्नुपर्ने हुन्छ ।

शीघ्रपतन

किशोर तथा नवविवाहित पुरुषहरुमा यौन अनुभव कमी शीघ्रपतनको कारण हो । महिलाको यौनाङ्गमा लिङ्ग घुसाउनु अघि वा तुरुन्तै वीर्य झर्नाले यौन तृप्तिको कमी हुनजान्छ । यो समस्या अधिकांशमा मनोगत हुने गर्छ । यसको निराकणका लागि यौन ज्ञान, यौन सम्बन्धी भ्रमको निवारण र श्रीमतीको समझदारी महत्वपूर्ण हुन्छ । पुरुष उत्तेजित भै वीर्यस्खलन होला जस्तो अनुभव भएपछि महिलाले पुरुष अंगको टुप्पाभन्दा केहि तलतिर केहि सेकेण्डका लागि दुई औँलाले थिचेर उत्तेजना अलिकम भएपछि छोड्ने तरीका पनि अपनाउन सकिन्छ । चिकित्सकको सल्लाह अनुसार औषधि पनि लिन सकिन्छ ।

समागममा दुखाई

समागमको बेला महिला र पुरुष दुवैलाई यौनाङ्गमा दुखाई अनुभव हुनसक्छ । यस्तो दुखाई प्राय: सम्भोगको बेला र कहिलेकाहिँ त्यसपछि वा अघि पनि हुनसक्छ । यस्तो दुखाई हुनुका मुख्य कारणहरु समागमको बेला यौनाङ्गमा सुख्खा रहनु, घर्षण हुनु, त्यसमा खाटा पर्नु, संक्रमण, मांसपेशीको संकुचन वा जननेन्द्रियका अन्य रोगहरु हुन् । केहि महिलाहरुलाई यौनाङ्गमा पुरुष लिङ्ग छिरेपछि मांसपेशीको संकुचन भई पिडा अनुभव हुन्छ । यौन अंगमा शारिरीक हिसावले गड्बडी हुँदैन तर सम्भोगको कल्पना मात्रले पनि यस्तो दुखाई अनुभव हुनसक्छ । यस्तो अवस्थामा महिलाहरुले स्त्रीरोग विशेषज्ञ र पुरुषले पनि चिकित्सकलाई जँचाएर जनेन्द्रीयमा कुनै समस्या छ कि भनी निर्क्यौल गर्न आवश्यक हुन्छ । *- साभार: स्वास्थ्यखबर*

दैनिक कति कपसम्म चिया-कफी पिउँदा राम्रो ?

चिया वा कफी सेवन नगर्ने मानिस शायदै भेटिएलान् । कसै-कसैलाई चिसो मौसममा चिया वा कफी नपिइकन जाँगर नै चल्दैन । तर ठिक्क मात्रामा चिया-कफी पिउँदा हुने फाइदा र अत्यधिक सेवन गर्दा हुने बेफाइदाबारे सबैलाई थाहा नहुन सक्छ ।

लामो समयदेखि कफी र चिया सेवनबाट हुने फाइदा/बेफाइदाबारे विभिन्न अध्ययन हुँदै आएका छन् । चीनका अनुसन्धानकर्ताले पनि हालसालै यस्तै खाले एक अनुसन्धान गरेका छन् ।

चीनको तियानजिन मेडिकल युनिभर्सिटीका अनुसन्धानकर्ताले गरेको उक्त अध्ययनले कफी र चिया पिउँदा मस्तिष्कघात र डिमेन्सियाको जोखिम कम हुने देखाएको छ । अनुसन्धानकर्ताले १० देखि १४ वर्ष लगाएर उक्त अध्ययन गरेका हुन् ।

अध्ययनमा ३ लाख ६० हजार मानिसलाई सहभागी गराइएको थियो । अध्ययनअनुसार दैनिक चिया वा कफी सेवन गर्दा मस्तिष्कघात र डिमेन्सिया (स्मरण शक्ति र तार्किक क्षमता कम हुने रोग) जोखिम कम हुन्छ । दिनमा कम्तिमा २ देखि ३ कप कफी, ३ देखि ५ कप चिया वा चिया र कफी दुवै गरी ४ देखि ६ कप पिउने मानिसमा मस्तिष्कघात र डिमेन्सियाको जोखिम कम हुने अनुसन्धानकर्ताले बताएका छन् ।

'हाम्रो निष्कर्षले ठिक्क मात्रामा कफी र चिया दुवै वा कुनै एक मात्रै सेवन गर्दा मस्तिष्कघात र डिमेन्सियाको जोखिम घट्ने देखाउँछ,' अध्ययनमा संलग्न लेखकले बताए ।

चिया वा कफी मात्रै पिउँदा दुवै जोखिम कम हुन्छन् । तर दैनिक २ देखि ३ कप कफी वा चिया सेवन गर्दा सबैभन्दा प्रभावकारी हुने अध्ययनको ठहर छ । अध्ययनअनुसार दैनिक ३ कप कफी वा चिया पिउने मानिसमा डिमेन्सियाको जोखिम नपिउने मानिसमा भन्दा २८ प्रतिशत कम र मस्तिष्कघातको जोखिम ३२ प्रतिशतले कम हुन्छ ।

सन् २००६ देखि २०२० सम्मको अवधिमा बेलायतको यूके बायोबैंक नामक संस्थाद्रुवारा संकलित झण्डै ५ लाखले आफूखुशी दिएको विवरणका आधारमा उक्त अध्ययन गरिएको थियो । यस क्रममा कफी वा चिया सेवनबारे बताएका ५० देखि ७४ वर्षका मानिसको स्वास्थ्य अवस्था हेरिएको थियो ।

यसअघि गरिएका अनुसन्धानले समेत मस्तिष्कको स्वास्थ्यका लागि कफी फाइदाजनक हुने देखाउँछ ।

यसै वर्ष यूके बायोबैंकको तथ्यांकका आधारमा गरिएको एक अध्ययनले दैनिक बढीमा ३ कप कफी पिउँदा मुटुसम्बन्धी रोग, मस्तिष्कघात र असामयिक मृत्युको जोखिम कम हुने देखाउँछ । त्यस्तै, दैनिक ३ कप कफी सेवन गर्दा अल्जाइमरको जोखिम समेत कम हुन्छ ।

तर अत्यधिक कफी सेवन स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक हुँदैन । जुनमा न्युट्रिसनल न्युरोसाइन्समा प्रकाशित एक अध्ययनअनुसार दैनिक ६ कपभन्दा बढी कफी पिउने मानिसमा डिमेन्सियाको जोखिम बढ्छ र मस्तिष्कमा पनि हानि पुग्छ ।

- साभार: अनलाईनखबर

साहित्य

विलुप्त छायाँ

लघुकथा

मनिश कुमार शर्मा

'अब उपरान्त म तिम्रो साथ हुने छैन ।' उसको छायाँको कुराले उ एक पटक झसङ्ग भयो । 'हैन के भनेको ? म बामे सर देखीको साथ तिम्रो । अब सास रहुन्जेलसम्म साथ दिनु पर्छ ।'

'त्यो त हो । भावीले मलाई तिम्रो साथ हिड्न अह्रायो । सम्झौता अनुसार अन्तिम समय सम्म तिम्रो साथ दिनु थियो । तर तिम्रो कर्मले गर्दा म तिम्रो साथ छाड्न बाध्य भएँ ।' 'कस्तो कर्म ? मैले त तिमीलाई त्यस्तो केही बिगार गरे जस्तो लग्दैन ।' ऊ अक्रुमकिदै सोध्छ ।

'एक पटक तिम्रो आत्मामा चियाएर हेर । कुनै पनि दिन त्यस्तो रहेन मैले तिम्रो साथ छाडें । तिम्रो पापको घडा यति भरिसक्यो कि अब त्यसको बोझ म बोक्न नसक्ने भइसकें । साच्चै भन्ने हो भने अब त तिम्रो साथ पनि मलाई लाज घृणा लागिसक्यो । तिम्रा दायाँ-बायाँ हेर त को को छन् तिम्रा साथ । तिम्रा ईष्टमित्र परिवारजन सबै पराई भइसके । छन् त केवल लोभ लालच, भ्रष्टता, व्यभिचारिता । ल अब तिमी नै भन कहिले सम्म तिम्रो साथ दिनु मैले ? अब अति भयो । सम्झ यो नै तिम्रो र मेरो आखिरी भेट हो । ल म बिदा भएँ ।' छायाँ अघि बढ्यो ।

'पर्ख पर्ख तिमीले मलाई एक्लो पारेर जान सक्दैनौ' उ पनि छायाँको पछि लाग्यो ।

छायाँ अघिअघि उ पछिपछि । उसलाई छायाँलाई भेटन हम्मे पर्यो । एक स्थानमा पुगेर छायाँ विलुप्त भयो । उ एकाएक चिच्याउन पुग्यो- 'मलाई छाडेर नजाउ....' 'हैन ए बुढा... । कति बरबराएको भन्या ... । यो अकुत सम्पत्ति कमाएपछि त जहिले पनि निद्रामा बरबराएको बरबराएकै छ ।' बुढीको घच्रुघचाइले उ झल्यस् भयो । घडी हेर्यो रातको २ बजेको रहेछ । - समाकालि साहित्य

योग

रञ्जु पाण्डे

'योग गर ।' सानो छँदा अंकगणितको पुस्तकमा धेरैपल्ट देखियो यो शब्द । म जोड्दै गएँ । दुई योग एक बराबर तीन (२+१=३) । मैले भनें, 'आहा ! कति सजिलो ।'

मेरो योगको अंक बढ्दै-बढ्दै गयो । दुई योग चार योग सात (२+४+७) बराबर अंक मिलाउन औंला भाँचीभाँची जोडें । जोड्दै गएँ । औंला पुगेन, कम हुन थाल्यो । किनकि, योगको परिधिलाई यसले समेट्न सकेन ।

त्यसपछि औंलाको धार गन्दै जोड्न थालें । हुँदाहुँदा त्यो पनि पुगेन । जोड-घटाउलाई क्यालकुलेटरको आविष्कार भइसकेछ ! अब मेरो हिसाबमा प्लस (+) मात्र हैन, माइनस (-) पनि छ । भाग (/) मात्र होइन, गुणा पनि छ ।

जतिजति यसमा थपिँदै गयो, उतिउति म अल्मलिँदै गएँ । त्यसैले हिजोआज बेलाबेलामा हिसाब नमिल्ने हुन थालेको छ । त्यतिले नपुगी योग भित्रभित्रै अंशको कुरो निस्कन थाल्यो, प्रतिशत (%) ।

यसरी थाहै नपाई योग टुक्रिँदै पो गएछ ! हिजोको मेरो सुरुवाती दुई योग एक (२+१) बराबरको अंकमा अब विस्तारै रातो कलमको क्रस चिह्न देखिन गयो । बेलाबेलामा नतिजा फेल पो आउन थाल्यो ।

कक्षा चढ्दै गएपछि अरू किताब थपिए । बीजगणित (अल्जेब्रा) अनि ज्यामिति । त्यसपछि सुरु भयो जटिल फर्मुला, योगलाई अझ विस्तार गर्दै ।

ए प्लस बी होल स्क्वायर बराबर ए स्क्वायर प्लस ट्वास ए बी प्लस बी स्क्वायर । सरल रेखाको बीचमा कापी नै प्वाल पर्ने गरी कम्पास उभ्याएँ । सिसाकलमको टुप्पोलाई वारिबाट पारि लग्दा बन्ने आकृति देखेर ठूलै उपलब्धि हासिल गरेको भान हुन थाल्यो ।

तर, आफैंलाई नढाँटी भन्नुपर्दा यो 'ए' र 'बी'को योग अनि सरलरेखा जोडिएर बन्ने भुजालाई मैले कहिल्यै बुझ्न सकिनछु । यो बराबर त्यो कसरी भयो, मलाई कहिल्यै थाहा भएनछ । म घोकन्ते रटाइ गर्दै कक्षा चढ्दै गएँ । सिँढी उक्लिँदै गएँ ।

घोकेको ज्ञान कतिन्जेल टिकोस् ! अब त्यो फर्मुलाले पनि काम नगर्ने भइसकेछ । २ योग १ बराबर ३ बाट सुरु भएको मेरो हिसाब अब यति गज्याङमज्याङ भइसक्यो कि हिसाब कहाँनेरबाट सच्याउन सुरु गरौं, म आफैंलाई धौ-धौ परिरहेछ ।

यस्तैमा अलमलिरहेको बेला एउटाले फर्मुला सिकायो । फेरि अर्को योग जोडें । ठूलो ब्राकेट, सानो ब्राकेट, ऋुकेट ब्राकेट यस्ता थुप्रै बार थिए त्यो फर्मुलामा । कसलाई कहाँ कति बेला भित्र राख्ने, कसलाई बाहिर ल्याउने, के गरेपछि भित्रको अंक स्वत: बाहिरिन्छ अनि बाहिरको भित्र जान्छ ? बुझ्न कठिन भए पनि मेरा २/४ हिसाब यसले मिलाएकै हो ।

केही समय यो फर्मुलाले काम गरेजस्तो भो । तर, समयसँगसँगै विस्तारै यो पनि अस्ताउँदै गयो । यता म भने निक्कै हतास हुन थालें । हिसाब झन्झन् बिग्रिँदै गएको देखेर म आत्तिँदै, कहालिँदै गएँ । केही उपाय नलागेपछि आँखा बन्द गरेर गज्याङमज्याङ बिग्रेका हिसाबलाई आफ्नो स्मरणभित्र दबाउन खोजें ।

मलाई अलमल्याउने ती सप्पै प्रारम्भको योगलाई बिर्सेर केवल आफैंबाट गन्न सुरु गरें, १ । यसमा म अब कुनै अंक जोडेर अलमलिन चाहन्नथें । किनकि, एकपछिको अर्को असफल प्रयासले म थाकिसकेको थिएँ । के गरौं कसो गरौं, आफू एकमा कुन अंक जोडौं भनी आफूलाई अँध्यारोमा पुर्याएर सोचिरहँदा अचानक भित्रबाट एउटा आवाज आयो, 'शून्यलाई जोड ।' अर्थात्, एक योग शून्य बराबर एक (१+०=१) । एउटा बेग्लै आनन्दको अनुभूति मिल्यो । आहा ! बिनाझन्झट मेरो हिसाब मिल्यो ! - साभार: बाह्रखरी

एउटै नेपाल र नेपालीको खोजीमा...

सुजित चौधरी

हिजो शत्रुमाथि बज्रिएको खुकुरी
आज आफन्ततिर तेर्सिएको छ
भ्रातृप्रेममा वैरभाव जन्मिएको छ
आपसी सान्निध्यतामा वैमनस्यता पलाएको छ
खै के भनूँ
प्रेममा काँडाको बिज उम्रिएको छ
शान्त होऊ
आफूभित्र नम्रता पलाऊ
म तिमीलाई भन्दैछु
हो तिमीलाई
जो धर्मको नाममा
जातपातको नाममा विभाजित छौं
कहिले धनीगरीब त
कहिले उचनिच भनेर बाँडिएका छौं ।

यहाँ म तराई देख्छु, मधेस देख्छु
पहाड अनि हिमाल देख्छु
खम्बुवान देख्छु, लिम्बुवान देख्छु
थारुवान देख्छु
माफ गर मलाई
तर एउटा पनि नेपाली देख्दिनँ ।

यहाँ कांग्रेस छ, कम्युनिस्ट छ
तिनका रङ्गीबिरङ्गी झण्डाहरु छन्
तिमी जय नेपाल भन्छौ
तिमी लालसलाम भन्छौ
तर कुन दिन तिमी
रातो र चन्द्रसूर्य ध्वजामुनि
जय, जय नेपाल गाउँछौ
कुन दिन तिमी
तराई-मधेस, हिमाल-पहाडको साटो
एउटै स्वरमा जय नेपाल भन्छौ
म त्यो नेपालको खोजीमा छु
जहाँ कोशी बग्छ उत्तरदेखि दक्षिणसम्म
सिपाहीझैं ठडिएको छ सगरमाथा
जहाँ छन् बुद्ध र आदर्श नारी सीता
हो म हुँ त्यो यात्री
जो हिँडेको छु
एउटै नेपाल र नेपालीको खोजीमा।

धोती-कुर्ता, शीरमा पगरी भिर्दैमा
म सीमा पारिको होइन
स्मरण रहोस्
ढाकाटोपी, चौबन्दी चोली लगाउँदैमा
ऊ सँच्चा नेपाली होइन
मात्र राष्ट्रप्रेमीको खोल ओढेको हुनसक्छ
देशभक्त हुनलाई त महोदय
मुटुमा नेपाल हुनुपर्छ
रगतमा नेपाल बग्नुपर्छ
म त्यो क्षणको पर्खाइमा छु
जहाँ कहीं कतै तिम्रो-मेरो नहोस्
सिंगो नेपाल र नेपाली होस्
केवल नेपाल र नेपाली
र हातमा मेरो नेपाली झण्डा ।

सहिद र गणतन्त्र

डा.गणेशकुमार पौडेल

मैले शहिद गेट देख्नु अघि
चार शहिदको नाम सुनेको थिए
निरंकुश शासकका दाह्रा र नंग्राले चिथोरेको
कथा पनि सुनेको थिए

उनीहरुको सिमान्त कथा त्यहि गेटमा जिवन्त छ
अब यो गेट हेर्न आउँने जो कोहीले पनि
निरंकुश तन्त्र, प्रजातन्त्र, गणतन्त्रबारे
चिन्तन अध्ययन मनन गरेर आउनु
शहिदको सपना कस्तो हुनुपर्थ्यो र कस्तो भयो
छातिमा हात राखेर नढाटी भन्नु

कोत पर्वबाट जंगबहादुरको उदय भयो
नारायण हिटिबाट त चितुवाकै भयो
ब्वाँसाहरुको झण्डावल विलासि गाडि
शहिद गेटबाट छिरेर गुड्छ
आफ्नो पुरानो त तस्विर नहेरीकन
सत्ताको आवधिक उन्माद
वीर शहिदको शालीकलाई देखाइन्छ

अव तरवार र खुकुरी झिक्ने बेला भइसक्यो
खोजी खोजी ब्वाँसाहरु गीड्नु छ
सबैलाई थाहा छ
सात साल अघिको निरंकुशभन्दा
यीनको विठाई धेरै अगाडि छ
गणतन्त्रको जाल बुनेर
अराजक राजनीति अघि बडेको छ
संविधानलाई खातामा बन्द गरेर
हुकुमी शासन चलेको छ
अब यीनको गीड खोलामा बगाएर
शिरलाई चौबाटोमा झुण्ड्याउनु छ

समयको संगीत

रुपसिंह भण्डारी

समयको संगीत
अलिकति बुझेजस्तो, अलिकति नबुझेजस्तो
अलिकति बुझेर पनि नबुझेजस्तो
अलिकति नबुझेर पनि बुझेजस्तो
कस्तो-कस्तो ?
लामो यात्रामा सँगै सिटमा चुपचाप बसेको
अपरिचित सहयात्री जस्तो ।

समय उस्तै तर अलि अप्ठ्याराजस्ता
अलिकति टर्राजस्ता,
कता-कता कोक्याउने जस्ता
अलिकति तिता-तिताजस्ता
दिनहरू हुन् कि तन्किएका कालरातहरू हुन् ?
छुट्याउनै गाह्रो जुम्ल्याहाजस्ता ।

प्लखयतभअज
धर्ती उस्तै, आकाश उस्तै तर
समय महंगोजस्तो, बाटाहरू रहस्यमय जस्ता
घाम र जुन अर्कैको जस्ता,
अलिकति चिनेजस्ता
अलिकति नाचिनेकाजस्ता
लामो समयपछि आएका पाहुनाजस्ता ।

मान्छेहरू उही तर सम्वाद हिमालजस्ता
सम्बन्ध हिउँजस्ता, अलिकति औपचारिकता
अलिकति बाध्यता, धेरै स्वार्थले जोडिएका
हुलमा सन्नाटा ओढेर हिँडिरहेका
एक्ले बाँदरजस्ता ।

समयको संगीत
अलिकति बुझेजस्तो, अलिकति नबुझेजस्तो
अलिकति बुझेर पनि नबुझेजस्तो
अलिकति नबुझेर पनि बुझेजस्तो
कस्तो-कस्तो ?
लामो यात्रामा सँगै सिटमा चुपचाप बसेको
अपरिचित सहयात्रीजस्तो ।

पल शाहसँगको सम्बन्धबारे समीक्षाले यथार्थ खुलाउने

केही समय अगाडि अभिनेता पल शाह र गायिका समीक्षा अधिकारीको सम्बन्धलाई लिएर मिडियामा विभिन्न खाले समाचारहरु आएका थिए ।

एक गीतको सुटिङको क्रममा उनीहरु 'रिल'बाट 'रियल' जोडी बनेको चर्चा चलेको थियो । तर, पछि पल र समीक्षा दुवैले यो कुराको खण्डन गरे । समीक्षाले फेसबुकमा लामो स्टाटस लेख्दै पल शाह आफ्नो अभिभावक रहेको बताएकी थिइन् ।

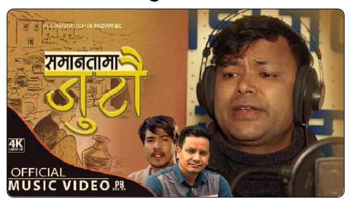
तर, केही दिनयता समीक्षाले फेसबुकमा कसैप्रति लक्षित गरेर स्टाटस लेख्दै आएकी छन् । तीन दिनअघि उनले एक मुकुन्डोको तस्विर पोस्ट गर्दै 'रियल लाग्ने सबै अनुहार रियल हुँदैनन्' भन्दै 'विस्तारै मुकुन्डो खुल्ने' बताएकी थिइन् ।

बिहीवार उनले पलसँगको सम्बन्धबारे स्पष्टिकरण दिएको पुरानो स्टाटसको स्क्रिनसट फेसबुकमा राख्दै यथार्थ खुलाउने समय आएको उल्लेख गरेकी छन् ।

उनले लेखेकी छन्, 'म लामो केही लेख्दिनँ । २४ अक्टोबर २०२१ मा मेरो फेसबुक वालमा लेखिएको यो स्टाटस वास्तविकताभन्दा धेरै टाढा छ । जुन कसैको अनुनयमा लेखेको थिएँ । अब समय आउँदैछ, यथार्थ खुलाउनेछु ।' उनले पल शाहसँगको सम्बन्धबारे यथार्थ खुलाउने स्पष्ट उल्लेख गर्दै घुमाउरो रुपमा पल शाहकै अनुनयमा पहिलाको स्टाटस लेखेको पनि संकेत गर्न खोजेकी छन् ।

समीक्षा, पलको ठूलो फ्यान हुन् । गायन यात्रा सुरु गरेपछि उनले केही अन्तर्वार्तामा पल शाहका लागि गीत गाउन र भेट्ने इच्छा रहेको बताएकी थिइन् । उनको दुवै इच्छा पूरा भयो । केही म्यूजिक भिडियोमा पलसँग रोमान्स गर्ने अवसर पनि समीक्षाले पाइन् । यसैक्रममा उनीहरु एकअर्कासँग नजिक बनेका थिए । एकसाथ काम गर्ने क्रममा पल र समीक्षाबीच प्रेम अंकुराएको बताइन्छ । - *साभार: फिल्मीखबर*

जातीय विभेदमा आधारित "समानता जुटौँ" सार्वजनिक



काठमाडौँ (रासस)/ पत्रकार तथा सामाजिक अभियानकर्मी राजु रसालीको शब्द रचना रहेको 'समानता जुटौँ' नामक लोकगीत सार्वजनिक भएको छ ।

जातीय भेदभाव तथा छुवाछूतमा आधारित जनचेतनामूलक सो गीतमा वरिष्ठ गायक राजु परियारको आवाज रहेको छ । "गीतले विगत लामो समयदेखि नेपाली समाजमा विद्यमान रहेको जातीय छुवाछूत र भेदभाव हटाई सामाजिक न्यायको स्थापना गर्नका लागि अब सबै जना एकजुट हुनुपर्ने, समानताको पक्षमा दलित सबै उठ्नुपर्ने सन्देश दिएको छ", पत्रकार रसालीले भने । गीतमा संगीत तथा एरेन्ज लोकगायक तथा संगीतकार पदम बिसीको रहेको छ । जनउत्थान प्रतिष्ठानका पूर्वमहासचिव पत्रकार रसाली विगत लामो समयदेखि सामाजिक अभियनकर्मीका रूपमा परिचित छन् ।

पाल्पामा जन्मिएका रसालीले विसं २०६० बाट रेडियो पत्रकारिताबाट सामाजिक अभियानकर्मीका रूपमा काम सुरु गरेको हो । समानतामा जुटौँ भन्ने भाव बोकेको यस गीतले खास गरेर पछिल्लो समयमा नेपालमा भएको राजनीतिक र सामाजिक परिवर्तनले पनि दलित समुदायको राज्यका सबै क्षेत्रमा समान पहुँच हुन नसकेको कुरा उल्लेख गरिएको छ ।

फरार अभियुक्त पक्राउ

काठमाडौँ (रासस)/ अदालतबाट रु १२ लाख जरिवाना ठहर भएपछि फरार रहेका एक अभियुक्तलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ ।

प्रहरीको केन्द्रीय अनुसन्धान ब्यूरो (सिआइबी) ले बैंकिङ कसुर मुद्दामा उच्च अदालत पाटनले रु १२ लाख जरिवाना गरेपछि फरार रहेका दोलखा भीमेश्वर नगरपालिका-३ घर भई हाल काठमाडौँको गोकर्णेश्वर बस्ने ४३ वर्षीय जीतेन्द्रबहादुर रिजाललाई बिहीबार पक्राउ गरी शुक्रबार सार्वजनिक गरेको हो ।

ब्यूरोका प्रहरी उपरीक्षक कमल थापाले उच्च अदालत पाटनको विसं २०७६ पुस ७ गतेको फैसलापछि दुई दिन कैद र बिगोबमोजिम रु १२ लाख जरिवानापछि फरार रहेका रिजाललाई बिहीबार सुन्धाखानबाट पक्राउ गरिएको जानकारी दिए ।

पक्राउ परेका उनले आफ्नो नविल र एनआइसी बैंकको खातामा पर्याप्त मौज्दात नहुँदानहुँदै विभिन्न व्यक्तिलाई झुक्यानमा पारी चेक दिएर बैंकिङ कसुरजन्य अपराध गरेका थिए ।

उच्च अदालतले उनलाई बैंकिङ कसुर तथा सजाया ऐन २०६४ बमोजिम उल्लेखित सजाय हुने गरी फैसला सुनाएको थियो ।

पक्राउ परेका रिजाललाई फैसला कार्यान्वयनका लागि शुक्रबार काठमाडौँ जिल्ला अदालतमा पेश गरिएको प्रहरी उपरीक्षक थापाले बताए ।

फोरजी एलटीई नमस्ते वाइफाइ विस्तार गरिने

काठमाडौँ (रासस)/ एफटीटीएच उपलब्ध नभएका सुगम स्थान र अधिकांश दुर्गम स्थानमा द्रुत गतिको डाटा तथा भ्वाइस सेवा उपलब्ध गराउन नेपाल टेलिकमले फोरजी एलटीई नमस्ते वाइफाइ विस्तार गर्ने भएको छ ।

कम्पनीले फोरजी एलटीई नमस्ते वाइफाइ सेवाका विभिन्न आकर्षक प्याकेज उपलब्ध गराइरहेको छ ।

कम्पनीले उपलब्ध गराइरहेका यी प्याकेज आवश्यक डिभाइससहित उपभोक्तालाई सहजरुपले प्राप्त होस् भनी नेपाल टेलिकम र साइबरनेटिक्स प्रालिबीच सम्झौता भएको छ ।

सम्झौतामा कम्पनीका प्रमुख व्यावसायिक अधिकृत सङ्गीता पहाडी र साइबरनेटिक्स प्रालिका सिइओ जेम्स न्याछ्योले हस्ताक्षर गरेका छन् ।

फोरजी एलटीई नमस्ते वाइफाइमार्फत नेपाल टेलिकमले हाल व्यक्तिगत प्याकेज र संस्थागत प्याकेज उपलब्ध गराइरहेको प्रवक्ता राजेश जोशीले जानकारी दिए । व्यक्तिगत प्याकेजअन्तर्गत होम ब्रोडब्यान्ड वेसिक रु ८०० मा ६० जिबी ३० दिनका लागि उपलब्ध छ ।

त्यसैगरी एक वर्षका लागि रु नौ हजारमा ७२० जिबी प्याक उपलब्ध छ । यसलाई प्रतिमहिना ६० जिबीको दरले एक वर्षसम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ । यी दुवैमा एड अन प्याकको रुपमा रु ४०० मा १५ दिनका लागि ६० जिबी प्याक लिन सकिन्छ । होम ब्रोडब्यान्ड प्रिमियमअन्तर्गत रु एक हजार २०० मा १२० जिबी प्याक ३० दिनका लागि उपलब्ध हुन्छ ।

त्यसैगरी एक वर्षका लागि रु १३ हजार ५०० मा एक हजार ४४० जिबी प्याक उपलब्ध हुन्छ । यसलाई प्रतिमहिना १२० जिबीको दरले एक वर्षसम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ । यी दुवैमा एड अन प्याकको रुपमा रु ६०० मा १५ दिनका लागि १२० जिबी प्याक लिन सकिन्छ । सरकारी संस्था प्याकेजमा रु तीन हजार ६५० र दुई हजार १०० मा ३० दिनका लागि विभिन्न प्रकारका प्याकेज उपलब्ध छन् । यी प्याकेजबाट अनलिमिटेड डाटा चलाउन सकिन्छ ।

वार्षिक र अर्धवार्षिकरुपमा एकमुष्ट प्याकेज लिने ग्राहकका लागि निश्चित छुटको व्यवस्था छ । फोरजी एलटीई नमस्ते वाइफाइ सेवाको प्याकेज र यसको दर सम्बन्धमा विस्तृत जानकारी ttps://www.ntc.net.np/post/4g-wireless-home-broadband मा उपलब्ध छ ।

हाल देशका अधिकांश स्थानमा फोरजी सेवा पुगिसकेको र घरमा वा कार्यालयमा द्रुत गतिको इन्टरनेट विभिन्न डिभाइसमार्फत चलाउन इच्छुक सेवाग्राहीको संख्या वृद्धि हुँदै गएकाले यो सेवा प्रभावकारी र आकर्षक हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

वैदेशिक रोजगारमा जाने व्यक्तिका परिवारलाई स्वास्थ्य बीमा अनिवार्य गरिँदै

काठमाडौँ (रासस)/ सरकारले वैदेशिक रोजगारमा जाने व्यक्तिका परिवारलाई स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रममा आबद्ध गराउने प्रक्रिया सुरु गरेको छ ।

वैदेशिक रोजगारमा जाने व्यक्तिका परिवारलाई सर्वसुलभ स्वास्थ्य सेवाको पहुँचमा पुर्‍याउने उद्देश्यले स्वास्थ्य बीमा बोर्डले उक्त प्रक्रिया सुरु गरेको हो ।

बोर्डले स्वास्थ्य बीमा ऐन, २०७४ ले निर्दिष्ट गरेअनुसार 'वैदेशिक रोजगारमा जाने कामदारका परिवारलाई स्वास्थ्य बीमामा आबद्ध गर्ने कार्यविधि, २०७८' स्वीकृत गरेको छ । ऐनमा भएको व्यवस्थालाई कार्यान्वयन गर्न बोर्डले श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालयसँग छलफल गरिरहेको बोर्डका सूचना अधिकारी शोभित रिजालले जानकारी दिए ।

"वैदेशिक रोजगारमा गएका व्यक्तिका परिवारलाई स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रममा आबद्ध गराउन बोर्डले स्वास्थ्य बीमा ऐन, २०७४ भएको व्यवस्था अनुसार कार्यविधि जारी गरेको छ, उक्त व्यवस्था कार्यान्वयन गर्न श्रम मन्त्रालयसँग छलफल भइरहेको छ, श्रम मन्त्रालयले स्वीकृत गरेपछि कार्यान्वयनमा जान्छ," उनले भने । कार्यविधि स्वीकृतिमा आएसँगै वैदेशिक रोजगारीमा जाने प्रत्येक व्यक्तिले अनुमति लिँदा परिवारको स्वास्थ्य बीमाको अद्यावधिक परिचयपत्र पेस गर्नुपर्नेछ ।

कार्यक्रममा आबद्धताका लागि बोर्डले वैदेशिक रोजगार विभागसँग समन्वय गरी श्रम स्वीकृति दिने कार्यालयमा स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रममा आबद्धता हुने व्यवस्था मिलाउनुपर्नेछ ।

वैदेशिक रोजगारमा गएको व्यक्तिको परिवारको बीमालेख नवीकरण बीमालेखको म्याद समाप्त हुनु एक महिना अगावै गर्नुपर्ने कार्यविधिमा उल्लेख छ । बीमालेख अनलाइन वा दर्ता सहयोगीमार्फत गर्न सकिनेछ ।

बोर्डले सातै प्रदेशका प्रदेश शाखा कार्यालय र ७७ जिल्लाका सम्पर्क शाखा कार्यालयलाई पत्र लेख्दै वैदेशिक रोजगारमा जाने कामदारका परिवारलाई स्वास्थ्य बीमामा आबद्ध गर्ने कार्यमा आवश्यक सहयोग, सहजीकरण र समन्वय गर्न निर्देशन दिएको छ । नेपालको संविधानको धारा (५१) को उपधारा ज (१५) मा 'नागरिकको स्वास्थ्य बीमा सुनिश्चित गर्दै स्वास्थ्य उपचारमा पहुँचको व्यवस्था मिलाउने' व्यवस्था गरेको छ ।

त्यस्तै, स्वास्थ्य बीमा ऐन, २०७४ को दफा (३) को उपदफा (४) मा 'वैदेशिक रोजगारीमा जाने कामदारको परिवार स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रममा आबद्ध हुनुपर्नेछ' भनी उल्लेख गरिएको छ ।

महामारीमा सञ्चालित निजी विद्यालयलाई कारबाहीको चेतावनी

काठमाडौँ (रासस)/ काठमाडौँ महानगरपालिकाकाले महामारी तीव्ररूपमा बढिरहेका बेला केही निजी विद्यालय सञ्चालन भइरहेको भन्दै कारबाही गर्ने चेतावनी दिएको छ । शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयको निर्णयविपरीत महानगरपालिकाका केही निजी विद्यालय सञ्चालन भइरहेका छन् ।

कोरोना भाइरसको तेस्रो लहर तीव्ररूपमा बढिरहेको भन्दै सरकारले गत पुस २७ गतेदेखि सबै विद्यालय भौतिक उपस्तिथिमा सञ्चालन नगरी वैकल्पिक माध्ययमबाट सञ्चालन गर्न निर्देशन दिएको थियो ।

सरकारले दिएको निर्देशनको बेवास्ता गरी महानगरपालिकाका वडा नं १५ र १८ का केही निजी विद्यालय सञ्चालन भइरहेका बताइएको छ । कामपा-१५ मा सञ्चालित फ्युचरस्टार बोर्डिङ स्कुलले बिहान र दिउँसो दुई समूहमा पठनपाठन गरिरहेको छ । त्यस्तै कामपाकै घना बस्ती रहेका अन्य केही वडामा पनि विद्यालय सञ्चालन भइरहेका जनाइएको छ । यस सन्दर्भमा महानगरपालिकाका शिक्षा विभाग प्रमुख रामप्रसाद सुवेदीले सरकारले जारी गरेको निर्देशनविपरीत सञ्चालन भएका विद्यालय तत्काल बन्द नगरे कारबाही गर्ने चेतावनी दिएका छन् । सुवेदीले भने, "महामारी नियन्त्रणका लागि सबैले साथ र सहयोग गर्नुपर्ने समयमा निर्देशनविपरीत शुल्क लिने बहानामा विद्यालय सञ्चालन गर्नु दण्डनीय छ ।"

अहिले पनि सबै विद्यार्थीमा खोपको पहुँच पुगेको छैन । बाह्र वर्ष उमेर पुगेका विद्यार्थीले खोप लगाए पनि अझै धेरैले खोप लगाउन बाँकी छ । "महामारी बढिरहेको समयमा विद्यालय खोल्नु घातक छ, यो तत्काल रोक्नुपर्छ, अन्यथा कडा कारबाही हुन्छ", सुवेदीले भने, "सरकारले भौतिकरूपमा मात्रै विद्यालय सञ्चालन नगर्न भनेको हो, यसअघि झैं अनलाइनका माध्ययमबाट विद्यालय सञ्चालन गर्न सकिन्छ । अहिले काठमाडौँ उपत्यका महामारीको केन्द्र बनेको छ । यहाँ दैनिक सात हजार संक्रमित देखिन थालेका छन् ।

महामारी नियन्त्रण गर्न भन्दै लोकसेवा आयोग र त्रिभुवन विश्वविद्यालयले सञ्चालन गर्ने परीक्षासमेत स्थगन गरिसकेको अवस्था छ भने यातायातका साधनमा पनि जोर-बिजोर प्रणली लागू गरिसकिएको छ । पछिल्ला केही दिनयता देशभर दैनिक १२ हजार बढी कारोना संक्रमित थपिइरहेका छन् ।

३० लाख मूल्य बराबरको सामग्री बरामद

वीरगञ्ज (रासस)/ रु ३० लाख मूल्य बराबरको भन्सार छलीका सामान बोकेको एक ट्रक्लाई पर्साको वीरगञ्जबाट प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएर आवश्यक कारबाहीका लागि राजश्व अनुसन्धान कार्यालय पथलैया पठाएको छ ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालयका अनुसार वीरगञ्ज महानगरपालिका-१६ इदगाह चोकको सडकखण्डमा ना३ख ५६७१ नंको मालवाहक ट्रकलाई प्रहरी टोलीले नियन्त्रणमा लिएको थियो ।

उक्त ट्रकमा भन्सार छली गरी ल्याइएका खुद्रा सामान फेला परेको प्रहरीको दाबी छ ।

सो क्रममा ट्रकका चालक पर्साको जगरनाथपुर गाउँपालिका-१ का ४५ वर्षीय लालबाबु महरालाई नियन्त्रणमा लिइएको प्रहरीले जनाएको छ ।

उक्त ट्रकमा भएको मालसमानसहित रु ३० लाख मूल्यांकन गरी आवश्यक कारबाहीका लागि राजश्व अनुसन्धान कार्यालय पथलैया, बारामा बुझाइएको प्रहरीले जनाएको छ ।

कांग्रेसका १६ जिल्लाको अधिवेशन स्थगित

काठमाडौँ (रासस)/ नेपाली कांग्रेसको १४ औँ महाधिवेशन अन्तर्गत जिल्ला कार्यसमितिको निर्वाचन हुन बाँकी रहेका १६ जिल्लाको जिल्ला कार्यसमितिको अधिवेशन कोभिड-१९ का कारण स्थगित गरिएको छ ।

कांग्रेसको केन्द्रीय निर्वाचन समितिले आज विज्ञप्तिमार्फत जिल्ला अधिवेशन हुन बाँकी सप्तरी, सिरहा, धनुषा, महोत्तरी, सर्लाही, रौतहट, बारा, पर्सा, सिन्धुली, मकवानपुर, सिन्धुपाल्चोक, चितवन, नवलपुर, बाँके, कैलाली, र अछामको अधिवेशन कोभिड-१९ को संक्रमण बढ्दै गएपछि हाललाई स्थगन गरिएको जनाएको छ । यही माघ १५ गते गर्ने भनिएका उक्त जिल्लाको जिल्ला अधिवेशन कोभिड-१९ को संक्रमण बढ्दै गएपछि स्वास्थ्य सुरक्षाको जोखिमलाई ध्यानमा राखी हाललाई स्थगित गरिएको समिति सचिव केशव रिजालले जानकारी दिए ।

संक्रमण जोखिम न्यूनीकरण भएर आम जनजीवन सामान्य बन्दै गएपछि उक्त जिल्लाको जिल्ला कार्यसमितिको निर्वाचन तत्काल गरिने उनले जानकारी दिए ।

पहिराले नारायणगढ–मुग्लिन सडक अवरुद्ध

चितवन (रासस)/ नारायणगढ-मुग्लिन सडकखण्डमा पहिरो खसेको छ । इच्छाकामना गाउँपालिका-६ कालीखोलामा शुक्रबार बिहान २:३० बजे सुक्खा पहिरो खसेको हो । पहिराका कारण दुईतर्फी सडक अवरुद्ध भएको जिल्ला ट्राफिक प्रहरी कार्यालयले जनाएको छ । कार्यालयका अनुसार पहिरो पन्छाउन करिब तीन घण्टा लाग्ने छ । पहिराका कारण नारायणगढ-मुग्लिन सडकखण्ड भएर चल्ने सवारी साधन रोकिएका छन् ।

लाइसेन्स हराएको सूचना

मेरो निम्न व्यहोराको लाइसेन्स २०७८ पुस २७ गते चौकीटोलदेखि बुद्धचोक जाने क्रममा हराएको हुँदा फेला पार्नु हुने महानुभावले नजिकैको प्रहरी कार्यालय अथवा निम्न नम्बरमा सम्पर्क गरिदिनु हुन अनुरोध गर्दछु ।

नाम: दिपेन्द्र दियाली
ठेगाना: दामन-४, मकवानपुर
लाइसेन्स नम्बर: ०३-०५-००८२८१४०
फोन: ९८१९२१९९९०

के तपाई फोटो कपी प्रिन्टर मेसिन किन्दै हुनुहुन्छ ?

Brother, Canon, HP, Sharp Ricoh, Epson, Kyocera, Lexmark

टोनर रिफिलिङ्ग, प्रिन्टर, कम्प्युटर, फोटोकपी लगायतको सर्भिस छिटो छरितो र भरपर्दो रुपमा गर्नुभई ढुक्क हुनुहोस् ।

एक बर्षको वारेन्टीका साथै दुई बर्ष फ्रि सर्भिस पनि गरिन्छ प्रिन्टर किन्दा एउटा कार्टेज सित्तैमा लैजानुहोस् ।

Printer Shop
The complete office solution
Contact No. 9845292140, 057-527041, Schoolroad, Hetauda-4
tonerhouse_htd@yahoo.com

सेताम्य सिमभञ्ज्याङ: मकवानपुरको उत्तरी क्षेत्रमा पर्ने थाहा नगरपालिकास्थित पर्यटकीय क्षेत्र सिम्भञ्याङमा १२ घण्टा बढी समय निरन्तर हिमपात भएको छ । हिमपातका कारण जनजीवन केही कष्टकर भएपनि बनेपनि आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटक बढेका छन् । मकवानपुरसहित चितवन, बारा, पर्सा, रौतहट र काठमाडौँलगायतका पर्यटकहरु बढेको थाहा नगरपालिका कार्यालयले जनाएको छ । पछिल्लो महिना दामनमा भने हिमपात भएको छैन ।

बंशगोपालमा पुन: चौलागाईंको नेतृत्व चयन

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा/हेटौंडा-६ चौघडास्थित वंशगोपाल बहुमुखी क्याम्पसको पाँचौं क्याम्पससभा शुक्रबार सम्पन्न भएको छ ।

क्याम्पस सभाले पुन: उज्वल चौलागाईंको अध्यक्षतामा १३ सदस्यीय क्याम्पस सञ्चालक समिति चयन गरेको छ । चौलागाई दोस्रो कार्यकालका लागि सर्वसम्मत अध्यक्ष चयन भएका हुन् ।

सञ्चालक समितिको उपाध्यक्षमा पूर्णभद्र चौलागाई, कोषाध्यक्षमा उद्धव विडारी चयन भए भने, सदस्यहरुमा उत्सव चौलागाई, शुभद्रा तिमल्सिना, गणेशबहादुर दुलाल, धुव्र घिमिरे र आमन्त्रित सदस्यमा पुष्पराज अधिकारी, विश्वराज राई चयन भएका छन् ।

क्याम्पस सञ्चालक समितिको सदस्य सचिव क्याम्पस प्रमुख रहने व्यवस्था छ । बागमती प्रदेशका प्रथम मुख्यमन्त्री डोरमणि पौडेलको प्रमुख आतिथ्यमा क्याम्पस सभाको उद्घाटन कार्यक्रम भएको थियो । क्याम्पस सभाको उद्घाटन कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै पौडेलले सामुदायिक क्याम्पस सञ्चालन गर्न जटिल भएको बताए ।

सरकारी क्याम्पस सरकारको लगानीमा चल्ने र निजी क्याम्पस आफू अनुकुलमा शुल्क उठाउन सक्ने भए पनि सामुदायिक क्याम्पसमा शूल्क उठाउन गाह्रो हुनुका साथै नियमित निश्चित स्रोत नहुनुले समस्या हुने गरेको उनको भनाइ थियो । क्याम्पस सभाकै अवसरमा क्याम्पसको पाँच कोठे नवनिर्मित भवनको उद्घाटन गरिएको छ ।

प्रदेश सरकारको ५५ लाख रुपैयाँ बजेट र विश्व विद्यालय अनुदान आयोग अनुदान २५ लाख रुपैयाँ अनुदान रकमबाट भवन निर्माण गरिएको क्याम्पस प्रमुख कँडेलले बताए । शिक्षा संकाय र वाणिज्य संकायमा स्नातक तह अध्ययन हुने बंशगोपाल बहुमुखी क्याम्पसमा एक सय २५ जना विद्यार्थी अध्ययनरत छन् ।

मकवानपुरगढी गाउँपालिका प्रवेशमा खोप कार्ड अनिवार्य

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा/मकवानपुरगढी गाउँपालिकाले गाउँपालिकाको कार्यालय प्रवेश गर्दा कोरोनाविरुद्धको खोप कार्ड अनिवार्य गरेको छ ।

मकवानपुरगढीमा हालसम्म एघार हजार ५७२ जनालाई पहिलो र ९ हजार १४ जनालाई दोश्रो मात्रा कोरोनाविरुद्धको खोप लगाइएको छ । गाउँपालिकामा सेवाग्राहीका रुपमा आउने हरेकले खोप कार्ड लिएर आउन गाउँपालिकाले आह्वानसमेत गरेको छ ।

मकवानपुरगढी गाउँपालिका स्तरीय कोभिड-१९ रोकथाम तथा नियन्त्रण समन्वय समितिको शुक्रबार भएको बैठकमा गाउँपालिकाका स्वास्थ्य तथा सामाजिक विकास शाखा प्रमुख धुवप्रसाद लामिछानेले हाल सम्म पहिलो र दोस्रो मात्राको खोप लगाइएको तथ्याङ्कसमेत प्रस्तुत गरेका थिए ।

बैठकले कोभिड-१९ रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि नेपाल सरकार, बागमती प्रदेश सरकार, जिल्ला कोभिड व्यवस्थापन समिति मकवानपुरको निर्देशन तथा परिपत्रलाई पालना गर्ने गराउने समेत निर्णय गरेको छ । गाउँपालिकाले पालिका कार्यालय तथा मातहतका कार्यालयमा आउँदा सेवाग्राहीले कोरोना विरुद्धको खोप लगाएको कार्ड अनिवार्य लिएर आउनुपर्ने तथा खोप नलगाएको भए तुरुन्त आफुलाई पायक पर्ने स्वास्थ्य केन्द्रमा गएर खोप लगाउन गाउँपालिकाले अनुरोध गरेको छ ।

हाल मकवानपुरगढीमा कोभिड अस्थाई अस्पताल मक्राञ्चुली, आमभञ्ज्याङ्ग स्वास्थ्य चौकी , मकवानपुरगढी स्वास्थ्य चौकी र बुढीचौर स्वास्थ्य चौकिबाट एन्टिजेन परीक्षण गर्ने व्यवस्था मिलाइएको र छिट्टै नै मकवानपुर गढी १ मा रहेको स्वास्थ्य चौकीबाट पनि एन्टिजेन परिक्षण गरिने स्वास्थ्य शाखा प्रमुख लामिछानेले बताए ।

गाउँपालिकाका अध्यक्ष बिदुर हुमागाईको अध्यक्षतामा भएको बैठकमा गाउँपालिकाका उपाध्यक्ष हर्कमाया रुम्बा, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत रामकुमार पुडासैनी, वडा अध्यक्ष, गाउँ कार्यपालिकाका सदस्य, वडामा रहेका स्वास्थ्य संस्थाका प्रमुख तथा प्रतिनिधिलगायतको सहभागिता रहेको थियो ।

यसैगरी सार्वजनिक स्थान जाँदा कोरोनाविरुद्धको खोप लगाएको प्रमाणस्वरुप थाहा नगर-पालिकाको मालपाते कार्यालयमा पनि खोप कार्ड देखाउनुपर्ने भएको छ ।

जिल्ला प्रशासन कार्यालयहरुले सरकारी कार्यालय, होटल, रेष्टुरेन्ट, सिनेमा हल, रंगशाला, हवाईयात्रा, पार्क आदिमा जाँदा खोप कार्ड बोक्नुपर्ने छ । खोप लगाएको कार्डको फोटो मोबाइलमा देखाए पनि हुनेछ ।

थाहा नगरको मालपोत कार्यालयले पनि सेवाग्राहीहरुलाई खोप कार्ड अनिवार्य गरेको हो । कार्यालय प्रमुख मधु लम्सालले सेवाग्राहीले अनिवार्य रुपले मास्क, सेनिटाइजर लगाएर खोप कार्ड साथमा लिएर आउन आग्रह गरे ।

मकवानपुरमा कोरोना संक्रमितको संख्या १६ हजार नाघ्यो

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा/मकवानपुरमा कोरोना भाइरस संक्रमितको संख्या १६ हजार नाघेको छ ।

शुक्रबार जिल्लामा थप १ सय ९६ जनामा संक्रमण पुष्टि भएसँगै कोरोना संक्रमण सुरु भएयता १६ हजार ८ सय ९७ जना पुगेको हो ।

जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय मकवानपुरका अनुसार जिल्लामा पछिल्लो २४ घण्टामा २ सय ९५ जनाको पीसीआर र एन्टिजेन परीक्षण गर्दा १ सय ९६ जनामा कोरोना संक्रमण पुष्टि भएको हो । सो अवधिमा १ सय ७९ जनाको पीसीआर परीक्षण गर्दा १ सय २३ जनामा र १ सय १६ जनाको एन्टिजेन परीक्षण गर्दा ७३ जनामा कोरोना पुष्टि भएको हो ।

संक्रमण पुष्टि हुनेमा सबैभन्दा धेरै हेटौंडा उपमहानगर पालिकाका १ सय ४१ जना रहेका छन् । थाहा नगरपालिकाका १६ जना, मकवानपुरगढी गाउँपालिकाका १० जना, बागमती र राक्सिराङ गाउँपालिकाका एक/एक जना, मनहरी गाउँपालिकाका १५ जना, इन्द्रसरोवर गाउँपालिकाका २ जना, भीमफेदी र बकैया गाउँपालिकाका ५/५ जना रहेका छन् । यससँगै जिल्लामा कोरोना संक्रमण पुष्टि हुनेको कुल संख्या १६ हजार ८ सय ९७ जना पुगेको छ ।

यस्तै, जिल्लामा पछिल्लो २४ घण्टामा १५ जना संक्रमणमुक्त भएका छन् । संक्रमणमुक्त हुने सबै जना हेटौंडा उपमहानगरपालिकाका हुन् । यससँगै जिल्लामा हालसम्म संक्रमणमुक्त हुनेको कूल संख्या १५ हजार ३ सय ७४ जना पुगेका छन् । यस्तै, जिल्लामा हालसम्म संक्रमणका कारण १ सय ७० जनाको मृत्यु भएको छ ।

जिल्लामा हालसम्म हेटौंडाका १ सय २२ जना, थाहानगर पालिकाका ९ जना, मकवानपुरगढीका ५ जना, बागमतीका ४ जना, कैलाशका २ जना, मनहरीका १४, भीमफेदीका ७, बकैयाका ५ जना र राक्सिराङ गाउँपालिकाका २ जनाको मृत्यु भएको छ ।

जिल्लाको इन्द्रसरोवर गाउँपालिकामा भने कोरोना संक्रमणका कारण हालसम्म कुनैपनि व्यक्तिको मृत्यु नभएको स्वास्थ्य कार्यालय मकवानपुरले जनाएको छ ।

बढी लोड बोक्ने ९७ टिपरलाई कारबाही, जरिवाना लिएर छाडियो

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा/मकवानपुर प्रहरी टोलीले बढी लोड बोक्ने ९७ टिपरलाई शुक्रबार कारबाहीको दायरामा ल्याएको छ ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुर, जिल्ला ट्राफिक प्रहरी कार्यालय मकवानपुर र इलाका प्रहरी कार्यालय मनहरीबाट खटिएको प्रहरी चेकिङ्ग टोलीले जिल्लाको विभिन्न स्थानमा सवारी चेकजाँच गर्दै कारबाही गरेको हो ।

प्रहरीले हेटौंडा- ११ स्थित पूर्वपश्चिम लोकमार्ग, हेटौंडा-१ स्थित तिरतिरेधारा तथा मनहरी गाउँपालिका-६ स्थित पूर्वपश्चिम लोकमार्गमा सवारी चेकजाँच गरी ओभरलोड बोक्ने ९७ वटा टिपरलाई कारबाही गरेको हो ।

हेटौंडा बजार क्षेत्रमा तोकिएभन्दा बढी लोड टिपरले बोक्ने गरेको गुनासो सर्वत्र आएसँगै प्रहरीले सक्रियता देखाएको हो ।

विशेष गरी हेटौंडामा रहेको सिमेन्ट उद्योगको ढुङ्गा बोक्ने टिपरले ओभर लोड बोक्ने गरेका छन् ।

नवीकरण सम्बन्धि सूचना

उपरोक्त सम्बन्धमा यस संघ अन्तर्गत रहेका सम्पूर्ण निर्माण व्यवसायीहरुको आ.व. २०७८/०७९ को लागि इजाजत पत्र नवीकरण गर्ने कार्य यही माघ मसान्तसम्म रहेको हुनाले माघ मसान्तभित्र नवीकरण गरिसक्नु हुन अनुरोध गरिन्छ । अन्यथा सिफारिस नलिने तथा नवीकरण नगर्ने फर्म कम्पनीहरुलाई संघबाट दिइने सेवा सुविधाबाट वञ्चित गराउनुको साथै यस संघको विधानको आचारसंहिता बमोजिमसमेत हुने जानकारी गराइन्छ ।

निर्माण व्यवसायी संघ मकवानपुर
हेटौंडा, मकवानपुर

➢ खेतबारी तथा उर्वर भूमिलाई बाँझो नराखौं ।
➢ भूमिको अधिकतम उपयोग गरौं ।
➢ कृषिलाई आत्मनिर्भर मात्र होईन व्यवसायिक बनाऔं ।
➢ भूमिको बहुउपयोग गरी उत्पादन बढाऔं र स्वदेशी अर्थतन्त्रलाई टेवा पुऱ्याउँ ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

प्रशासनमा माघ १४ सम्म सेवा कटौती

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा/जिल्ला प्रशासन कार्यालय मकवानपुरले सेवा कटौती गरेको छ ।

प्रशासनले शुक्रबार एक सूचना जारी गर्दै माघ ९ गते आइतबारदेखि लागू हुनेगरी १४ माघसम्मका लागि सेवा कटौती गरेको हो ।

मकवानपुरका सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी बद्रिनाथ गैह्रेद्वारा जारी सूचनामा विश्वव्यापी रुपमा फैलिरहेको कोभिड-१९ को नयाँ भेरियन्ट ओमिक्रोनसहितको संक्रमण बढ्दै गएको अवस्थामा आफ्नो कार्यालयमा कार्यरत कर्मचारीमा कोरोना संक्रमण पुष्टि भएको कार्यालयबाट प्रवाह हुने अत्यावश्यक बाहेकका सबै सेवा बन्द गरिने भनिएको छ ।

सहायक प्रमुख गैह्रेले आइतबार अर्थात माघ ९ गतेदेखि माघ १४ गतेसम्म प्रशासनबाट प्रवाह हुने नयाँ नागरिकता, नागरिकता प्रतिलिपि, संघरसंस्था, नाबालक परिचयपत्र, राष्ट्रिय परिचयपत्रलगायत सबै प्रकारको सेवा स्थगित गरिएको जानकारी दिए । उनका अनुसार, यस बाहेकका शान्ति सुरक्षा, विपद्, मुद्दा, राहदानी सम्बन्धी अत्यावश्यक सेवा भने नियमित रहनेछ ।

HETAUDA CITY HOSPITAL PVT.LTD.
Hetauda-1, Sub-metropolitan
Phone: 057-520315

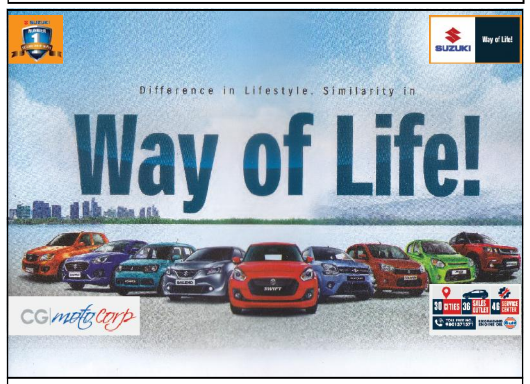
VACANCY ANNOUNCEMENT

Our Organization is seeking Applications from Qualified, Energetic and Experienced Candidates for the Following Designations.

S.No.	Designation	No.	Salary (Rs)	Min. Qualifications
1	Staff Nurse	Few	14000-18000	PCL/NHPC registered
2	Lab Technician/ assistant	2	Negotiable	PCL/TSLC
3	CMA/ANM	Few	Negotiable	TSLC

Experience, Performance, Dedication and Professionalism will be taken into consideration Interested individuals are to submit their update curriculum vitae with in 10 days of the first publication of this notice.

पत्रिका नआएमा तुरुन्त ०५७-५२११११५ मा सम्पर्क राख्नुहोला ।



गोर्खाली ट्रेड एण्ड सप्लायर्स
हेटौंडा-४, रजतजयन्ती, ,फोन: ९८४१७७१६६४, ९८५५०३१६६४

प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
स्वास्थ्य कार्यालय मकवानपुर
वागमती प्रदेश, हेटौंडा

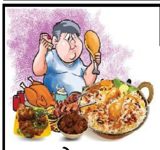
कोभिड १९ को संक्रमणबाट बचौ र बचाऔं

कोभिड १९ विरुद्ध खोप लगाई सकेका व्यक्तिहरुलाई गम्भीर बिरामी हुने जोखिम कम भएपनि संक्रमण हुने जोखिम रहिरहन्छ । लक्षण नदेखिएका व्यक्तिहरुले पनि अर्को व्यक्तिलाई संक्रमित बनाउन सक्ने भएकोले थाहै नपाई तपाईले आफ्ना प्रियजनहरु माझ संक्रमण फैलाईर हनु भएको पनि हुनसक्छ । त्यसैले जहिले पनि नाक, मुख र चिउडो छोपिने गरि मास्क लगाई जीम्मेवार नागरिकको दायित्व पुरा गरौं ।

याद गरौं:
"कोभिड १९ विरुद्ध पूर्ण खोप लगाऔं आफू र आफ्नो परिवारलाई कोभिड १९ रोग लाग्नबाट बचाऔं"
"जनस्वास्थ्यको मापदण्डको कडा रुपमा पालना गरौं, गराऔं र कोभिडको संक्रमणबाट बचौं बचाऔं"

www.sajhakuranews.com
साझाकुरा
"तपाईं हामी सबैको कुरा "
हामी तपाईंहरुकै माझमा छौं, पाठकको चाहनालाई मध्यनजर गर्दै परिष्कृत ढंगले अघि बढ्दैछौं ।

खुल्यो ! खुल्यो
नयाँ व्यवस्थापनका साथ अमलेखगञ्जको जस्तै
लोकल कुखुरा लगायत मासुको आइटमको मीठो स्वाद
अब होटल म्याक्समा
होटल MAX
हेटौंडा-३, बसामाडी, मो.नं. ९८४५०२५७२७



साझाकुरा राष्ट्रिय दैनिकका लागि **सविन न्यौपाने**द्वारा प्रकाशित, सम्पादक: **सरला खनाल**, कार्यालय/मुद्रण: हेटौंडा-१ चौकीटोल, फोन नं.: ०५७-५२१११५, E-mail:sajhakura@gmail.com, URL: www.sajhakuranews.com, पोष्ट बक्स नं. २९, **मुद्रण:** सफल छापाखाना