म.जि. प्र. का. द.नं. : १०६/०६८, वर्ष ११, अंक २८९ शनिबार १४ जेठ २०७९ ने. सं. ११४२ वछलाथ्व 28 May, 2022 www.sajhakuranews.com पृष्ठ संख्या ४ मूल्य: रु. ३/-

मकवानपुरबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको पत्रिका

साझाकुरा

साझाकुरा राष्ट्रिय दैनिक

www.sajhakuranews.com

'बजेट निर्माणमा समन्वय भएन'

हेटौंडा, १३ जेठ/बजेट निर्माणमा तीन तहका सरकारबीच तालमेल नहुँदा समस्या उत्पन्न भइरहेको प्रति चिन्ता व्यक्त गरिएको छ । आगामी आर्थिक वर्ष २०७९/०८० का लागि तीन तहकै सरकार बजेट निर्माणको चटारोमा लागिरहँदा सरकारबीच समन्वय नहुँदा समस्या आएको बताइएको हो । प्रदेश १ सरकारले आयोजना गरेको बजेट तर्जुमा सम्बन्धी छलफलमा योजना छनोटमा तीन तहका सरकारबीच तालमेल नहुँदा समस्या भएको बताइएको छ । प्रदेश सरकारले आफ्नो अन्तिम बजेटका लागि शुक्रबार विराटनगरसहित १४ वटै जिल्ला सदरमुकाममा आगामी आर्थिक वर्ष २०७९-८० को बजेट तर्जुमा छलफल आयोजना गरेको थियो । तालमेल नहुँदा कुनै योजनाका लागि बजेट नै नपर्ने र कुनै योजनामा दोहोरो बजेट पर्ने समस्या भएको सहभागीहरुले बताएका छन् । योजना छनोट र बजेट प्रक्रियामा तालमेल नमिल्दा स्थानीय तहलाई बजेट बनान समस्या परेको जनप्रतिनिधिहरुको गुनासो छ । संघ, प्रदेशपछि स्थानीय सरकारले बजेट ल्याउने गरेका छन् । कतिपय जनप्रतिनिधिहरुले स्थानीय तहको बजेट सार्वजनिक गरेपछि मात्रै प्रदेश र संघको बजेट आउनुपर्ने धारणा राखेका थिए ।

बागमतीको मुख्यमन्त्रीमा बानियाँको सम्भावना कति ?

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा १३, जेठ/नेपाली कांग्रेस बागमती प्रदेशका सभापति तथा बागमती प्रदेशको कांग्रेस संसदीय दलका नेता इन्द्रबहादुर बानियाँ बागमती प्रदेशको मुख्यमन्त्री बन्ने सम्भावना बढेको छ ।

सत्तारुढ पाँच दलीय गठबन्धनबीच भएको पुर्ववत् सम्झौता अनुसार बानियाँ बागमती प्रदेशको मुख्यमन्त्री बन्ने सम्भावना बढेको हो । असारमा प्रदेश सरकारको पुनर्गठन गर्दै बानियाँले प्रदेश सरकारमा सत्तारोहण गर्ने संकेत देखिएको छ । हाल बागमती प्रदेशमा नेकपा (एकीकृत समाजवादी)का संसदीय दलका नेता राजेन्द्र प्रसाद पाण्डेले प्रदेश सरकारको नेतृत्व गरिरहेका छन् । नेकपा माओवादी केन्द्र, नेपाली कांग्रेस, नेकपा (एस) र जसपाको गठबन्धनमा प्रदेश सरकार बनेको छ । नेकपा (एमाले) विभाजनपछि गत ११ कार्तिकमा बागमती प्रदेशमा गठबन्धनको सरकार बनेको थियो ।

पार्टी विभाजन भएर एकीकृत समाजवादी बनेपछि अल्पमतमा परेको एमाले १० कार्तिकमा ४ वर्षपछि प्रदेश सरकारको नेतृत्वबाट बाहिरिएको थियो । एमाले प्रदेश सरकारबाट बाहिरिएपछि एमालेबाटै फुटेर बनेको नेकपा (एस)को नेतृत्वमा बागमतीमा गठबन्धनको सरकार बनेको हो । प्रदेशमा गठबन्धनको सरकार बनाउँदा समाजवादी र नेपाली कांग्रेसले नेतृत्वमा दाबी गरेको थियो । समाजवादीका संसदीय दलका नेता तथा वर्तमान मुख्यमन्त्री पाण्डे र कांग्रेस संसदीय दलका नेता बानियाँले मुख्यमन्त्रीमा दाबी गरेका थिए ।

दुवैजना दावीबाट पछाडि नहटेपछि आधा-आधा कार्यकाल सरकारको नेतृत्व गर्ने दलहरुबीच सम्झौता भएको थियो । सोही सम्झौता अनुसार आगामी आर्थिक वर्ष २०७९/०८० को बजेट समाजवादीको नेतृत्वमा ल्याउने र त्यसपछि कांग्रेसले प्रदेश सरकारको नेतृत्व गर्ने तयारी भएको स्रोतले जानकारी दिएको छ । 'समाजवादीको नेतृत्वमा स्थानीय तहको निर्वाचन सकेर प्रदेश सरकारको बजेट ल्याउने र त्यसपछि बजेट कार्यान्वयन गर्दै प्रदेशको चुनाव कांग्रेसको नेतृत्वमा गर्ने सहमति भएको थियो । सोही सम्झौता अनुसार असार १ गते प्रदेश सरकारको बजेट आएपछि सरकार पुनर्गठन गर्दै कांग्रेसको नेतृत्वमा नयाँ सरकार बनाउने तयारी भइरहेको छ ।,' स्रोतले भन्यो ।

सम्झौता अनुसार असारमा बागमती प्रदेश सरकार पुनर्गठन भएमा सरकारको नेतृत्व कांग्रेस संसदीय दलका नेता बानियाँले गर्ने सम्भावना देखिएको छ । सहमति कार्यान्वयन भए असारमा बानियाँ बागमती प्रदेशको चौथो मुख्यमन्त्री बन्ने छन् । मुख्यमन्त्री पाण्डेले पनि सरकार पुनर्गठन हुन सक्ने संकेत गरिसकेका छन् । साझाकुरासँग कुरा गर्दै उनले प्रदेशबाट आफूहरुले भनेर केहि नहुने भन्दै केन्द्रको निर्णयअनुसार चल्ने प्रतिक्रिया दिए । असारमा प्रदेश सरकार पुनर्गठन हुन लागेको हो ? भन्ने प्रश्नमा उनले भने 'भएपछि तपाईहरुले थाहा पाइहाल्नु हुन्छ नी । हामीले भनेर मात्रै हुने होइन, केन्द्रबाट शीर्ष नेताहरुले के भन्छन्, सोहि अनुसार हुने हो ।,'

मुख्यमन्त्री पाण्डेले आफू पनि केन्द्रको निर्णय अनुसार नै मुख्यमन्त्री बनेको भन्दै पुन: सरकार पुनर्गठन हुने विषयमा पनि केन्द्रले नै निर्णय गर्ने बताए । उनी कांग्रेस र समाजवादीले आधा-आधा कार्यकाल सरकारको नेतृत्व गर्ने विषयमा सम्झौता भएको बारेमा आफूलाई जानकारी नभएको भन्दै पन्छिए । पाण्डेले यसअघि सरकार गठनको सम्बन्धमा कुनै सहमति नभएको बताउँदै आएका थिए । कांग्रेस संसदीय दलका नेता बानियाँले भने दलीय सम्झौता अनुसार प्रदेश सरकार गठन भएको भन्दै सम्झौता कार्यान्वयन हुने बताए । उनले दलहरुबीच सम्झौता गरेरै सरकार बनेको हुँदा उपयुक्त समय आएपछि सम्झौता कार्यान्वयन हुनेमा ढुक्क रहन आग्रह गरे ।

'पहिला सम्झौता जे अनुसार भएको हो, त्यही कार्यान्वयन हुनु पर्दछ । सम्झौता अनुसार गठबन्धन सरकार अगाडि बढ्छ ।,' उनले भने, 'राजनीतिमा सम्झौता, समझदारी र विश्वास भन्ने हुन्छ । राजनीतिक संस्कार अनुसार गठबन्धनले सम्झौता पालना गर्नुपर्छ ।,' उनले सम्झौता कार्यान्वयन नभए तत्कालीन नेकपामा केपी शर्मा ओली र प्रचण्डबीच भएको घटना दोहोरिने चेतावनी समेत दिए । उनले लोकतन्त्रमा विश्वास गर्नेले सम्झौतालाई पालना गर्ने भन्दै घुमाएर असारमा आफू मुख्यमन्त्री बन्ने कुरालाई स्वीकार गरे । सम्झौता बारे खुलाएर भन्न नचाहेका नेता बानियाँले सम्झौता कार्यान्वयन भने कुनैपनि हालतमा हुने दावी गरे । उनले प्रदेशमा सरकार गठन गर्ने विषयमा प्रदेशले नै छलफल र निर्णय गर्ने भन्दै यसमा केन्द्रको कुनै हात नरहेको समेत जिकिर गरे । बानियाँको नेतृत्वमा सरकार पुनर्गठन गर्ने विषयमा सत्तारुढ घटक माओवादीको पनि समर्थन छ । माओवादी संसदीय दलका नेता शालिकराम जम्कट्टेल पनि सम्झौता अनुसार असारमा नयाँ नेतृत्वमा सरकार बन्नुपर्ने पक्षमा उभिएको स्रोतको दाबी छ । सहमति गर्दा उनी साक्षीका रुपमा रहेको बताइएको छ । बानियाँले यसअघि नै बागमतीको मुख्यमन्त्री बन्ने चाहना राखेपनि केन्द्रीय गठबन्धनमा बागमतीको मुख्यमन्त्री नेकपा (एस)को भागबण्डामा परेको थियो ।

राप्रपाले बुझायो ज्ञापनपत्र

हेटौंडा १३, जेठ/ पेट्रोलियम पदार्थमा पछिल्लो समय निरन्तर भइरहेको मूल्यवृद्धिको विरोधमा राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी (राप्रपा)ले मकवानपुरका प्रमुख जिल्ला अधिकारीमार्फत सरकारलाई ज्ञापनपत्र बुझाएको छ ।

राप्रपाले जनतस्तरमा असर पुग्ने गरी अस्वभाविक रुपमा भइरहेको मूल्यवृद्धि कम गर्न माग गर्दै प्रमुख जिल्ला अधिकारी भरतमणि पाण्डेलाई ज्ञापनपत्र बुझाएको हो । राप्रपाले मूल्यवृद्धि विरुद्ध सिमाचोक हुँदै जिल्ला प्रसाशन कार्यलयसम्म विरोध च्याली समेत निकालेको थियो । च्यालीमा 'मूल्यवृद्धि फिर्ता गर, जनता मार्न पाईदैन, भ्रष्ट सरकार राजिनामा दे, गठबन्धन सरकार मुर्दावाद, न भ्रष्टाचारीलाई जेल भो न बलत्कारीलाई जेल भो, हे सरकार तेरो गणतन्त्र फेलभयो भो' भन्दै नाराहरु लगाइएको थियो ।

ज्ञापन पत्र हस्तान्तरण गर्ने क्रममा राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टीका वरिष्ठ उपाध्यक्ष सागर थापा, जिल्ला सचिव विजय सिंह ठकुरी, बागमती प्रदेश कमिटी सदस्य ध्रुव सञ्जेल, कविन राज भट्टराई र राप्रपा युवा भातृ संगठनका अध्यक्ष विकास भोम्जनको उपस्थिति रहेको थियो । प्रजिअ पाण्डेले सम्बन्धित ठाउँमा पत्र पठाइदिने बताए ।

कानुन कार्यान्वयन भएन: सभामुख श्रेष्ठ

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा १३, जेठ/ बागमती प्रदेश सभाका सभामुख सानुकुमार श्रेष्ठले नेपालमा सबै ऐन कानुन राम्रो भएपनि कार्यान्वयन उचित तरिकाले नभएको टिप्पणी गरेका छन् ।

हेटौंडामा शुक्रबार भएको राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोग बागमती प्रदेशको २२ औं वार्षिकोत्सव बोल्दै सभामुख श्रेष्ठले कानुन कार्यान्वयन हुन नसकेको बताएका हुन् । उनले घर, परिवार, समाजबाट राम्रो संस्कार संस्कृतिको विकास गरे समाजमा कुनै खाले घटनाहरु नघट्ने पनि बताए । राज्य सञ्चालन गरि रहेका व्यक्तिहरु, निकायहरुले अधिकार

र कर्तव्यलाई बुझ्ने स्थिति भएमा सबै समस्या हल हुने सभामुख श्रेष्ठको भनाई छ ।कार्यक्रममा राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोग बागमती प्रदेश कार्यालय प्रमुख यक्ष प्रसाद अधिकारीले अधिकारीले नागरिक समाज, मानव अधिकारकर्मीहरुको निरन्तर खबर दारी, दबाब र आन्दोलन स्वरुप मानव अधिकार आयोगको स्थापना भएको बताए ।

उनले सामाजिक सुरक्षाका सम्बन्ध र मानव अधिकारका कुरामा सबै निकायले काम गर्नुपर्ने जिकिर गरे । कार्यक्रममा बागमती प्रदेश सरकारका भौतिक राज्यमन्त्री सन्तबहादुर प्रजा, हेटौंडा उपमहानगर पालिकाका मेयर मिनाकुमारी लामा, मकवानपुरका प्रमुख जल्ला अधिकारी भरतमणि पाण्डे, बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौंडाका प्रहरी नायव महानिरिक्षक पुजल सिंह, गैरसरकारी संस्था महासंघ मकवानपुरका अध्यक्ष डा. कृष्णप्रसाद धिताल, लगायत नागरिक समाज र मानव अधिकार कर्मीहरुको उपस्थिति थियो ।

सम्पूर्ण ब्राण्डका गाडी
एकै ठाउँमा सम्पूर्ण सेवासहित
सेवाहरु:
☞कार वास भित्र/बाहिर
☞वाइरिङ मर्मत
☞A/C मर्मत तथा ग्याँस रिफिलिङ
☞सेन्सरसम्बन्धी समस्या कम्प्युटरबाट जाँचिने
☞डेन्ट, पेन्ट, प्लाष्टिक/ग्याँस/इलेक्ट्रिक वेल्डिङ
☞टायर ब्यालेन्स, पन्चर र फेर्ने काम मेशिनबाट
☞इन्जिनसम्बन्धी सबै काम
Himalayan Motors Pvt.Ltd.
हेटौंडा, चौकीटोल, सम्पर्क नं.: ०५७-५९०३३३

हेटौंडालाई Green City बनाउने उद्देश्यसहित
सुन्दर नगरी हेटौंडामा बिक्री
शुभारम्भ
YADEA
e-SCOOTERS

GRAND OPENING
Offer
रू.१०,०००।-
नगद छुट
YADEA e-SCOOTER का विशेषताहरु:
☞Full Charge गर्न ४-५ घण्टा लाग्ने ।
☞Full Charge ले १०० किमी कुद्ने ।
☞२००० वाट क्षमता भएकोले एकपटक Full Charge गर्दा १.५ युनिट विद्युत् खपत ।
☞ट्यूबलेस टायर ☞ब्याट्रिमा एक वर्ष वारेन्टी
बर्षा ई-अटोमोबाइल्स
हेटौंडा-२, चौकीटोल (भाटभटेनी नजिकै)
प्रो. सबी भण्डारी ९८५५०६७४६०

स्थानीय तह सहीद स्मृति गोल्डकप
अन्तर्राष्ट्रिय फुटबल प्रतियोगिता
चौंथो संस्करण-२०७९ मकवानपुर
सहभागी टिमहरु
त्रिभुवन आर्मी क्लब, नेपाल पुलिस क्लब, एपीएफ क्लब, फ्रेण्डस् क्लब, खुमलटार युथ क्लब, नव जनजागृती क्लब सिमरा, बागमती युवा क्लब सर्लाही, विजय युथ क्लब हेटौंडा, चितवन-११ र एभिनियर एफसी क्यामरुन
२०७९ जेठ १९ देखि २८ गतेसम्म
स्थान : पिप्ले क्याम्पा रंगशाला खेल समय : दिउँसो ३ बजे,
मुख्य प्रायोजक :
हेटौंडा उपमहानगरपालिका, थाहा नगरपालिका, बागमती गाउँपालिका, बकैया गाउँपालिका, मकवानपुरगढी गाउँपालिका, इन्द्रसरोबर गाउँपालिका, राक्सिराङ गाउँपालिका, भीमफेदी गाउँपालिका, कैलाश गाउँपालिका, मनहरी गाउँपालिका र जिल्ला समन्वय समिति मकवानपुर
विशेष सहयोगी :
प्रदेश खेलकुद विकास परिषद् बागमती प्रदेश, हेटौंडा
पुरन बहादुर जोशी
हेटौंडा स्कुल अफम्यानेजमेन्ट
आयोजक
मकवानपुर जिल्ला फुटबल संघ हेटौंडा

यस पृष्ठमा प्रकाशित साहित्य बाहेकका सामग्रीहरू विभिन्न वेभसाइट, सामाजिक सञ्जाल तथा एजेन्सीहरूबाट साभार गरिएका हुन् ।

विज्ञान/प्रविधि

गहिरो समुद्रमा भेटियो एलियनको सपिङ ब्याग !

प्रशान्त महासागरको गहिराइबाट एउटा भिडियो सार्वजनिक भएको छ जसमा देखिएको चिजलाई एलियनको सपिङ ब्याग भनेर नाम दिइएको छ । वास्तवमा यो निकै अचम्मको देखिने जीव हो जसको शरीरभित्र जे जति छ, त्यो बाहिर बाटै स्पष्ट रुपमा देख्न सकिन्छ ।

यो पारदर्शी जीवको पेट हेर्दा यस्तो लाग्छ कि त्यहाँ भित्र कुरकुरेका निकै चम्किलो टुक्रा छन् । यो निकै अचम्मको छ, ब्यागजस्तै देखिन्छ, भित्रको सामान पनि निकै अचम्मको, त्यसैले यसलाई एलियनको सपिङ ब्याग भनिएको हो ।

यो सी कुकम्बरको एक अज्ञात प्रजाति हो

समुद्रबाट करिब ७,२२१ फिट गहिराइमा यो जीव भेटिएको हो जुन सी कुकम्बरको एक अज्ञात प्रजाति हो । यसलाई एउटा भिडियो क्लिपमा निकै स्पष्ट रुपमा देख्न सकिन्छ । द ओशन एक्सप्लोरेशन ट्रस्टको नोटिलस लाइभमा एजुकेशन र आउटरिचकी निर्देशक मेगन कुकका अनुसार प्रशान्त महासागरको गहिराइमा एक ROV (आरओभी) ले यो जीवलाई क्यामरामा कैद गरेका हो । आरओभी अर्थात् पानीभित्र यात्रा गर्ने गाडी जसलाई रिमोटमार्फत् चलाउन सकिन्छ । यसलाई किङगम्यान रिफ र पाल्मायरा एटोलमा एक सिमाउन्ट नजिकै देखिएको थियो ।

मेगन कुकका अनुसार यो देख्नु सधैँ रोमाञ्चक र शानदार हुन्छ किनभने यो निकै अचम्मको जनावर हो । सी कुकम्बर होलोथुरियन वर्ग भित्र पर्छन् । यसका थुप्रै प्रजाति मध्य प्रशान्त क्षेत्रमा पाइन्छ । रिसर्च वेसल ई-वी नटिलससँग जोडिएको आरओभीले जुन जीवलाई देख्यो त्यो एक एल्पिडिडी फ्यामिलीको हो । यो गहिरो समुद्रमामा बस्छन् जुन समुद्रको पिँधमा बसेको समुद्री बरफ, छालाका कोसिका, मृत जनावरको मल र टुक्रामा जीवित रहन्छ ।

खाना खानका लागि यो जनावर आफ्नो चिप्चिपे टेन्टकलको मद्दत लिन्छ । यसको टेन्टकल पात वा ताराको आकारका हुन्छन् जसले यसको मुखको चारैतिर रातो फ्रिन्ज बनाउने गर्छ । यसैको मद्दतले यो खाना र कार्बनिक पदार्थलाई आफ्नो मुखसम्म लैजाने गर्छ । यसको पेटमा चम्किलो कुरकुरेजस्तो चिज वास्तवमा यसको चम्किलो आन्द्रा हो । यो पारदर्शी हुन्छन् त्यसैले यसभित्रका भागलाई स्पष्ट रुपमा देख्न सकिन्छ । इभी नोटिलसले आफ्नो आरओभी डाइवको लाइभस्ट्रिम गर्छ । अहिलेको सिजन अक्टोबरको अन्त्यसम्म चल्नेछ । युट्युबमा /EVNautilus मा लाइभस्ट्रिम हेर्न सकिन्छ । -रातोपाटी

यौन/जीवनशैली

जसलाई महिनावारी मर्नुसरह कष्टकर हुन्छ

सबैलाई थाहा छ, महिनावारी एक प्राकृतिक कुरा हो । सबैलाई लाग्छ, यो सामान्य कुरा हो । तर, हरेक महिलाको हकमा यस्तो हुँदैन । कतिपयको लागि त अत्यन्तै पीडादायी अवस्था हो । मासिक चक्रको अवधि सामान्यत: २८-३० दिनको हुन्छ । अत: हरेक महिनाजसो ती महिलाहरुले यस्तै पीडा र बेचैनीबाट गुज्रनुपर्छ । उनीहरु कार्यलयमा हुन सक्छन्, बाटोमा हुनसक्छन्, कारखानामा हुनसक्छन्, विद्यालयमा हुनसक्छन् । जहाँ पनि । त्यो पीडालाई आफैंभित्र लुकाएर बस्न बाध्य हुन्छन् । यतिबेला उनीहरु उदास हुनसक्छन्, बेचैन हुनसक्छन्, दु:खी हुनसक्छन् । तर, उनीहरुलाई बुझ्ने पो कसले ? यहाँ त्यस्तै प्रतिनिधि कथा पेश गरिएको छ, जसले मासिक श्रावको अत्यन्तै कष्टकर अवस्था भेलिरहेका छन् ।

महिनावारीमा अत्यधिक रक्तश्रावले मलाई रक्तअल्पता भयो : सरिता तिवारी

मेरो लागि महिनावारी एकदमै पीडादायक अवस्था हो । महीनावारीमा अत्यधिक रक्तश्राव हुन्छ । यसले गर्दा मलाई एनिमिया (रक्तअल्पता) नै भएछ । महीनावारीको बेला औषधि खानुपर्ने बाध्यता छ । औषधिको साइट इफेक्टले मेरो अनुहारमा चाया पोतो आएको छ । श्रीमानको काम प्राय: घर बाहिर हुन्छ । त्यसैले बालबच्चा, घर मैले नै सम्हाल्नुपर्छ । महिनावारी भएको बेला पनि घरको काम छाड्नु भएन । पीडा सहेरै सबै कामधन्दा गर्नुपर्ने हुन्छ । मेरो महिनावरी त नियमित छ । चार-पाँच दिनसम्म रक्तश्राव हुन्छ । तर, यो अवधि मेरो लागि निकै कष्टकर हुन्छ । किशोरवयमा पनि मलाई धेरै कठिन हुन्थ्यो । त्यसबेला म कक्षा सातमा पढ्दै थिएँ । घर-घरमा धारा थिएन । पिउने पानीका लागि धेरै तल जानुपर्थ्यो ।

त्यसदिन पनि म विद्यालयबाट फर्किएर पानी लिन जाँदै थिएँ । एक्कसी पसिना आयो । हिंड्न गाह्रो भयो । पछाडि कपडामा केही चिप्लो चिज टाँसिए जस्तै भयो । ट्वाइलेट गएर हेरें । रगत रहेछ । मलाई त्यसबेला महिनावारीबारे कसैले भनेका थिएनन् । आमाले, दिदीले । त्यसबेला यस्तो कुरा भन्ने चलन पनि त थिएन । महिनावारी भएको बेला त्यसलाई लुकाउनुपर्ने चलन थियो । मितिनी आमाको घरमा लुकें । यस्तो बेला खासै काम गर्नुपर्दैनथ्यो । धारामा पानी लिन जानु नपर्ने । विद्यालय पनि जान नपर्ने । एक किसिमले त रमाइलो नै लाग्यो । तर, एकदमै पेट दुख्ने भएकाले मलाई गाह्रो भयो । रिस उठ्ने, बेचैन हुने । वाकवाकी पनि लाग्ने । आफूलाई भएको पीडा सुनाउने, सुन्ने चलन पनि त थिएन । महिनावारी भएको बेला प्याड लगाउन नजान्दा स्कर्टमा रगत लाग्थ्यो । सुतेको ठाउँमा रगत तलपत हुन्थ्यो ।

(तिवारी लेखक हुन्)

महिनावारीको बेला दुखाइ कम गर्ने औषधि खानुपर्छ : सीता विक

मलाई त महिनावारी नभए नि हुन्थ्यो जस्तो लाग्छ । कति पीडा हुन्छ भनेर साध्य छैन । म रेडियो सगरमाथामा काम गर्छु । कार्यालयमा हुँदा महीनावारी भयो भने विदा नै लिएर घर फर्कनुपर्ने हुन्छ । महिनावारी भएको बेला असाध्यै टाउको दुख्छ, सामान्य कुरामा पनि रिस उठ्छ, झर्को लाग्छ । खान मन लाग्दैन । महिनावारीको दुखाई कम गर्न औषधि खानुपर्छ । त्यसैले महीनावारी हुनअघि नै औषधि जोहो गर्छु । हट व्यागमा पानी तताएर सेक्छु । धेरै पीडा हुने भएकाले चिकित्सककहाँ पनि पुगें । चिकित्सककै सल्लाहमा मेक्सटोल भन्ने औषधि खाने गरेकी छु । मलाई १३ वर्षको उमेरमा पहिलो पटक महिनावारी भएको थियो । छोरी महिनावारी भएको बेला लुकाउने चलन थियो । मलाई भैंसीको गोठमा लुकाइयो । घरको भाई, बुवालाई हेर्न नहुने । पाँच दिनसम्म अत्यन्तै दु:खले बिताएँ ।

(विक रेडियो पत्रकार हुन्)

पेन किलर खानुपर्ने गरी दुख्छ : अस्मिता सुनार

मलाई महिनावारी भएको बेला खप्नै नसक्ने गरी दुख्छ । ६-७ दिनसम्म लगातार रक्तश्राव हुन्छ । त्यसबेला शरीर एकदमै कमजोर महसुस हुन्छ । म रेस्लर खेलाडी हुँ । शरीरलाई बलियो, तागतिलो बनाउनुपर्ने हुन्छ । तर, महिनावारीको बेला भने म शिथिल हुन्छु । शरीर गल्छ । गेम खेल्नुपर्ने अवस्थामा महीनावारी भयो भने पेनकिलर खानुपर्छ । औषधि नखाई म खेल्न नै सक्दिनँ । मेरो पहिलो महिनावारी १५ वर्षको उमेरमा भएको थियो । त्यसबेला म कक्षा ९ मा पढ्थें । कपडा चिसो भयो । केही भिजेजस्तै लाग्यो । यसो हेर्दा त्यहाँ रगत थियो । मलाई महिनावारी भएको रहेछ । यस्तो अवस्थामा त्यसबेला घरमा बस्न दिदैनथ्यो । त्यसैले आफन्तको घरमा बस्नुपर्ने भयो ।

(सुनार रेस्लर हुन्)

महिनावारी भएको बेला दुई दिन विदा नै बस्नुपर्ने हुन्छ : ममता सुनार

म पेशाले शिक्षिका हुँ । धेरैजसो समय विद्यालयमा हुन्छु । विद्यालयमा घण्टौं उभिएर पढाउनुपर्ने हुन्छ । यस्तोबेला मलाई सबैभन्दा गाह्रो लाग्ने भनेको महिनावारी हुँदा हो । मलाई त महीनावारी भएको बेला मर्नु सरह हुन्छ । एकदमै कष्टकर ।

महिनावारी भएको बेला विद्यालयमा बस्नै सक्दिनँ । त्यसैले दुई दिनको लागि विदा लिनुपर्छ । खुट्टा टेक्नै सक्दिनँ । ढाड असाध्यै दुख्छ । पेट र कम्मर करकरी खान्छ । वान्ता आउँछ, खानामा अरुचि हुन्छ । खालि झर्को मात्र लाग्छ । चार-पाँच दिनसम्म त मलाई कति गाह्रो हुन्छ ।

(सुनार शिक्षिका हुन्)

मासिक श्राव किन पीडादायी हुन्छ ?

त्रि वि शिक्षण अस्पातलमा कार्यरत स्त्री रोग विशेषज्ञ सुनिता ब्रजाचार्यका अनुसार महिनावारी पीडादायक धेरै कारणले हुने गर्दछ । पाठेघरमा मासुको डल्ला पलाउने, सिस्ट पलाउने, रगत राम्ररी बाहिर नबग्ने जस्ता समस्यामा महिनावारी कष्टकर हुन्छ । पाठेघरको अण्डाशयमा त्यस्तै भित्री भागमा जम्ने, पाठेघरको मुखमा समस्या भएर रगत बग्न सक्दैन जसले जुन रगत भित्रै बस्छ यसले गर्दा पनि पीडा हुन्छ ।

पीडा सबै महिलालाई उस्तै हुँदैन । हरेक महिलाको पीडा प्रकार फरक हुन्छ । कुनै महिलाको पाठेघरको भित्री मुख जसबाट रक्तश्राव हुने गर्दछ, त्यो एकदमै कसिएको हुन्छ । यस्तो अवस्थामा पनि महिनावारी निकै कठिन हुन्छ । महिनावारी चक्रमा ८० देखि १ सय एम एल सम्मको रगत बग्नुलाई सामन्य मानिन्छ । दिनमा दुईदेखि तीन वटासम्म प्याड भिज्नु राम्रो हुन्छ । तर सात दिनभन्दा धेरै रगत बग्नु, छिटो छिटो महिनावारी चक्र हुन्छ भने चिकित्सकको परामर्शमा लिनुपर्छ ।

-साभार : अनलाईनखबर

साहित्य

अझै चेतनाको कमी

क्रिष्टल थापा मगर

कक्षा ११, हेटौंडा स्कूल अफ म्यानेजमेन्ट

कुनै पनि किसिमको दुर्व्यवहार जस्ले गर्दा महिलालाई उत्पादन, दबाब र भयको सिकार बनाउँछ भने तेस्तो क्रियाकलापलाई महिला हिंसा भनिन्छ । यो नेपाली समाजको एक नछुटिने समाजिक विकृति हो । अहिलेको आधुनिक युगमा पनि भेदभाव छ चाहे त्यो छोराछोरीको निहुँमा होस्, केटाकेटीको निहुँमा होस्, लोग्नेस्वास्नी मानै किन नहोस् तर भेदभाव चाहिँ छ है ।

यस्तो भेदभावलाई अझै बढावा दिन महिला हिंसाले मद्दत पुर्याएको छ । बोक्सीको आरोप, स्वस्नी माथि हात उठाउनु, बलात्कार र हजारौं युवतीहरु भारतमा बेचिएर कोठीमा काम गरिरहेका छन् । दाईजो नल्याएको निहुँमा, छोरा नपाएको निहुँमा घरकाले तनाव दिनु पनि एक किसिमको महिला हिंसा नै हो ।

पुरुषवादी समाज भएको कारणले होला स्वस्नी माथि हातपात गर्दा पनि सामान्य लिइन्छ यहाँ त । आज २१ औं सौ शताब्दीमा आइसक्दा पनि नेपाली समाजमा महिला बराबरीको स्तिथिमा वचन त परे जाओस् सिर उठाएर बच्न समेत पाएका छैनन् । अहिलेको समयमा नारीहरु पढ्न थालेका छन्, पढेलेखेर केही गर्न र बन्न आँटेका छन् । उनीहरुको केही बन्ने सपनालाई पिसि घरमै बसेर घर धन्दा गर्न लगाउँछन्, उनीहरु बाहिर काम गरेन भनी समाजले आँखा तर्छन् । यदि त्यही ठाउँमा पुरुष भएको भए कसैले एक शब्द पनि निकाल्दैनथे होला । छोरी पढ्न गई, काममा गई तर फर्किनन् फर्किए त केवल उस्को बलात्कृत भएको मृत शरीर, के गर्नु सरकार नै येस्तो छ यहाँ न्याय कमजोर छ । यही भएर महिला हिंसा बढिरहेको छ । महिला हिंसाको उन्मूलन गर्न हामीले थुप्रै गतिविधिहरु अपनाउन सकिन्छ जस्मध्ये यी पाँच मुख्य हुन् :

१) आफैं सचेत : महिला आफैं सचेत हुनुपर्छ, ऊमाथि कस्तो बेवहार भइरहेको छ । महिलालाई उनीहरूको अधिकार के हो ? कहाँ र कसरी प्राप्त गर्न सकिन्छ ? भन्ने कुरा जान्नुपर्छ ।
२) जनचेतना : महिला हिंसा समाजलाई भित्रभित्रै चुसेर खियाउने किरा जस्तै हो । हामीले जति समाजलाई सचेत बनाएनौं त्यति नै महिलाहरु सहज र सुखी रूपमा बच्न सक्छन् । महिला र पुरुष यकै समान हुन् भन्ने कुरा बोध गराउनुपर्छ ।
३) महिला हिंसाविरुद्ध कडा कारबाही : महिला हिंसा गर्ने जो कोहीलाई पनि यस्तो कारबाही हुनुपर्छ जुन कारबाहीको कारण अरु कसैले हिंसा गर्ने कुरा सोच्न पनि नसकोस् । सरकारले महिला हिंसा रोकथाम गर्न कडा कानुन बनाइ कार्यान्वयन गर्नुपर्छ ।
४) महिलाका लागि महिला : महिलाको समस्यामा महिला रमिते बनेर हैन कि भोलि मलाई पनि पर्छ भन्नी कुरा बोध गरेर उत्पीडित महिलाको हकमा बोलेर उसलाई सहयोग गर्नुपर्दछ ।
५) महिला संघ संगठनलाई बढावा : विभिन्न संघ संगठनहरु हरेक दिन महिला कै हितमा बोल्ने र लड्ने गर्छन् । उनीहरुको यस्तो कार्यलाई हामीले सम्मान गरी जति सक्दो त्यति सहयोग दिनुपर्छ ।

हामीले पछिल्लो समयमा हेर्यौं भने नेपालमा थुप्रै परिवर्तन आइसकेको छ राणाहरुको शासन हटेर गणतान्त्रिक सरकार आइसकेको छ । अहिलेसम्म नेपालले ठूलो परिवर्तनको फड्को मारिसकेको छ । तर पनि परम्परागत संरचना र सोचले राक्षसको शैलीमा यही समाजलाई खाइरहेका छन् । त्यसको एउटा ज्वलन्त उदाहरण हो महिला हिंसा ।

महिला हिंसालाई जराबाट ऐकैचोटीमा हटाउन नसके पनि बिस्तारै कम गर्दै लान सकिएला नि त । यसका लागि सरकारले ठिक र कडा खालको नियम बनाउनु पर्छ र सो नियमलाई देशभर कर्यान्वयन गर्नुपर्छ । एकल र समस्यमा रहेका महिलाहरुलाइ सहयोग गरी पुरुष र महिला एकै समान हो भन्नी कुरा बुझेर समाजलाई अघि बढ्न पाइला चलाउनु पर्छ । यति गरे मात्र महिला हिंसा रोक्न सकिन्छ ।

कविता

राष्ट्रघाती

डा.गणेशकुमार पौडेल

राष्ट्रघात गर्न तम तयार भएको
नेतृत्वमा देश विकासको बिभाजन भएका
स्पष्टमार्ग चित्रबिहिन राष्ट्रिय लक्षको रुपरेखा
देखाउँदै हिडेको
जो सत्ता पाउँदा मातिएको हुन्छ

उसले शासनको समान्तिकरण गर्छ
राष्ट्रघातीलाई भारदार ठानेमा
जनता जनार्दन जति रैतिबन्नुपर्छ
नराम्रोनजर उतारी राम्रो नजर चाहिन्छ

राष्ट्रघातीको नराम्रोनै मानिन्छ
कुनजर पर्दा धेरै देशहरु लाग्ने हुदा
जीवनभर नराम्रो प्रभाव पार्नसक्छ ।
लोकतन्त्रलाई दिगोपनमा पुर्याउन

त्यसलाई सकरात्मक क्षण नभै हुदैन
राष्ट्रघातीलाई दार्शनिकरुपले हेरेर
अब प्रभावकारी अभ्यास नथालि हुदैन
जो जे जति बेला पनि दिक्क मानेर बस्छ
तेहिकारण डिप्रेसनबडेको हुन्छ

राष्ट्रघातीलाई दार्शनिक रुपले हेरेर
अब प्रभावकारी अभ्यास नथालि हुदैन
जो जति बेला पनि दिक्क मानेर बस्छ
तेहिकारण डिप्रेसन बडेको हुन्छ

राष्ट्रघातीले लुट्न नपाउदा खेरी
डिप्रेशन एकनासेले बडेको हुन्छ
जसलाई देख्नु थियो त्यसले देख्यो
जे जे गर्न थियो त्यो पनि त्यसले गर्‍यो

समाजको अगाडी केही केही नलाग्ने भएपछि
राष्ट्रघातीले आफ्नो झिटि गुन्टा कस्यो
सार्वजनिक पद ओगटेर बसेको

कविता

सच्चा राष्ट्रवादी

महेश फुयाल

चुन्द्रे र मुन्द्रे मेरा सख्खे दौंतरी
बुझो लगाएकै छु तिनलाई
भुँडी उछिटिने गरी
मोटो बिटोको कमाल
दृष्टिविहीन छन् अरु बबुराहरु
म सुन्छु त्यति सुन्न चाहन्छु
म देख्छु त्यति हेर्न चाहन्छु
म हिँड्छु छाती उचो पारी ।

मेरो विकासको डोजर चलेकै छ
त्यसैले त मेरो आवाज बुलन्द छ
मेरो घुरेन बाँझो भएर के भो ?
ओसार्छु बिषकै तिहुन चुलीका चुली
चकित नपर कोही
मेरो हविगतबाट
सुनको कचौरो छ यहाँ
हात फैलाउनलाई
गिँडेर जिउँदै भट्टामा जलाएर
म लिन्छु सत्ता अझ बारबार
अरे चिन्दैनौ ?
हुँ म सच्चा राष्ट्रवादी ।।

चर्काउँछु नारा
नशा फुट्ने गरी
गुन्जियोस् गल्ली गल्ली
फेरि जिन्दावाद र मुर्दावादले
बलोस् दनदनी मेरो असारे सडक
फुटुन् निर्दोषका टाउका रगतपिच्छे भई
समय आएको छ
बन्नु छ मलाई कट्टर राष्ट्रवादी ।
सायद,
डम्म मोतीविन्दु थियो
हिजो मेरो आँखामा
लिपुलेक र कालापानीको खबरले
मेरो शल्यक्रिया सफल भएछ
कुम्भकर्ण थिएँ
र त, मस्त थिएँ
गहिरो निन्द्रामै ।
अनि
ब्यस्त थिएँ
आमाको छाती चिर्न
चोक्टा चोक्टा पारी लुछ्न
नङ्ग्रा र दारा पनि
बाँकी नराखी एक एक गरी
भाग लगाउन ।

कहाँ फुर्सद छ र मलाई
सत्तामै लिसोझैं लिप्सिएर
बुदेले खेपेकै छ मेरो खर्च
मुर्छा परेरै खाडीमा
कति बहादुर छु म
हजारौको बली चढाएर
बनाउँदैछु गौडा गौडामा सिंहदरवार
अब चर्काउँदैछु नारा
खेर नफाली मौका
हो, मेरो राष्ट्रियता
आजै काम लाग्नेछ ।

नेपाल

विमर्श श्रेष्ठ

कक्षा : ८, नवोदय शिशु सदन

नेपाल आमा नेपाल घर नेपाल संसार
नेपालमा नै गर्छु म माया नेपाल भूमिमा
नेपाल जन्म नेपाल भूमि नेपाल विश्व
नेपाल फूल नेपाल बारी नेपाल गौरव

नेपाली अब रहने कहाँ नेपालै नभए
विकास अब कसरी हुने मानिस नभए
नेपाली पूर्खा बचाई देश रगत बगाई
नेपाल खोला नेपाल नाला खोलाले बगाई

नेपालै देश नेपाली खेत नेपालै जहान
नेपाली हुनु गर्छु म गर्व नेपाल महान
नेपाल चौर नेपाल ठाउँ नेपाल मैदान
नेपाल राम्रो नेपाल सुन्दर नेपाल मुस्कान

बाल कविता

मेरो छाता

सोनश्री पौडेल

नयाँ छाता किने मैले, न्यूरोडमा गएर
मन पर्यो गुलाबी रङ र 'डल' भएर
कभर पनि रैछ त्यसमा, सिङ्गी पनि बजाउँछु
कहिलेकाहीँ बाबालाई नि छाता ओढाउँछु ।

बाबा मामु पनि मेरा छाता जस्तै लाग्दछ
उहाँहरु सँगै बस्दा डर सबै भाग्दछ
पानी आउँदा छाता लिई स्कुलमा जाने हो
छाता ओढी चौरमा बसी खाजा खाने हो ।

घाम आउँदा, पानी आउँदा छाता ओढ्न पाएकी छु
छातासँग खेल्न पाउँदा खुसी भएकी छु
जतन गरी चलाऊ भन्नुहुन्छ मामु अनि बाबाले
डर लाग्छ कुनै बेला उडाउँछ कि हावाले ।

छातासँग नाता गाँसे नयाँ वर्ष आएपछि
डर छैन घाम पानीमा छाता भएपछि
पानी पर्दा कहिलेकाहीँ साथीलाई नि बोलाउँछु
भिज्न हुन्न भनेर छाता ओढाउँछु ।

१५ दिनमा तीन नायिकाको आत्महत्या

दुईलाई प्रेममा धोका, अर्की साथीले आत्महत्या गरेपछि झुण्डिइन्

काठमाडौं/बंगाली मोडल मञ्जुषा नियोगीको शंकास्पद अवस्थामा मृत्यु भएको छ । मञ्जुषाको शव पटोलीस्थित आफ्नै घरमा झुण्डिएको अवस्थामा फेला परेको थियो । हाल प्रहरीले यस विषयमा अनुसन्धान सुरु गरेको छ । पछिल्लो १५ दिनमा बंगाली फिल्म उद्योगका ३ अभिनेत्रीको मृत्यु भएको छ ।

मञ्जुषाकी साथी तथा अभिनेत्री बिदिशा दे मजुमदारले केही दिन अघि आत्महत्या गरेकी थिइन् । १५ मेमा पल्लवी डेको शव उनको फ्ल्याटमा भेटिएको थियो । उदीयमान मोडल र अभिनेत्रीको आत्महत्याको खबरले बंगाली उद्योगमा सबैलाई स्तब्ध बनाएको छ ।

प्रहरीको अनुसन्धान

शुक्रबार बिहान मञ्जुषा कोठाबाट बाहिर नआएपछि उनका आमाबुवाले छोरीलाई फोन गरेका थिए । कुनै प्रतिक्रिया नआएपछि मञ्जुषाका अभिभावक चिन्तित भए र छोरीको सुत्ने कोठामा छोरीको शव झुण्डिएको अवस्थामा देखे । हाल यस विषयमा प्रहरीले अनुसन्धान सुरु गरेको छ ।

साथीको मृत्युले मञ्जुषा डिप्रेसनमा थिइन्

मञ्जुषा नियोगी पेशाले मोडल तथा अभिनेत्री थिइन् । मञ्जुषा हालै टिभी शो कांचीमा नर्सको भूमिकामा देखिएकी थिइन् । यसका साथै उनले धेरै शोमा स-साना भूमिका पनि गरिसकेकी छिन् । यसै क्रममा मञ्जुषाकी आमाले उनकी छोरी साथी बिदिशाको मृत्युपछि डिप्रेसनमा रहेको प्रहरीलाई बताइन् ।

२१ वर्षीया बिदिशाले गरिन् आत्महत्या

बुधबार साँझ मञ्जुषाकी साथी तथा मोडल बिदिशाको शव दमदमको नगरबजारस्थित उनको भाडाको अपार्टमेन्टमा झुण्डिएको अवस्थामा फेला परेको थियो । बिदिशाको उमेर २१ वर्ष थियो । नायिका डेढ महिनाअघि मात्रै यही फ्ल्याटमा सिफ्ट भएकी थिइन् । रिपोर्टका अनुसार प्रहरीले बिदिशाको अपार्टमेन्टबाट सुसाइड नोट पनि बरामद गरेको छ । बिदिशाको परिवार र उनका साथीहरुले उनीहरुको सम्बन्धमा केहि समस्या रहेको भन्दै यो कदम चालेको बताएका छन् ।

प्रेमीसँग बिग्रँदै गएको सम्बन्धका कारण बिदिशा तनावमा थिइन्

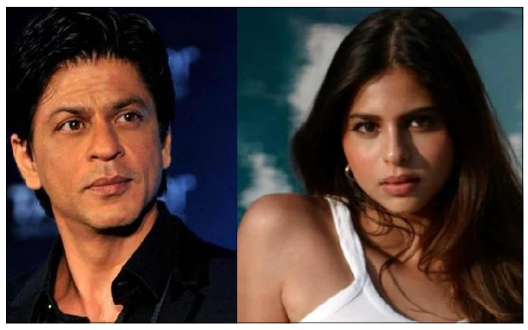
अभिनेत्री एक जिम ट्रेनरसँग सम्बन्धमा रहेको बताइन्छ । यी दुईबीचको सम्बन्ध खासै राम्रोसँग चलिरहेको थिएन, जसका कारण बिदिशा निकै दुःखी थिइन् । बिदिशाका प्रेमीले उनीसँग रिलेसनसिपमा रहेर पनि धेरै केटीसँग डेट गरिरहेको बताइन्छ यसैकारण पनि उनीहरुको सम्बन्धमा दरार आएको थियो ।

यसबारेमा बिदिशाका एक नजिकका साथीले अभिनेत्रीले आफूसँग बिग्रँदै गएको सम्बन्धबारे पनि कुरा गरेको बताइन् । उनले भनिन्, 'बिदिशाले आफ्नो व्यावसायिक जीवनमा कुनै समस्या भोग्नु परेन, किनकि उनले लगातार काम पाइरहेकी थिइन् । उनी आफ्नो सम्बन्धकमा लागि चिन्तित थिइन् ।'

पल्लवी डेले आत्महत्या गरिन्

पल्लवी डेको पनि यही महिनाको १२ तारिखमा शंकास्पद अवस्थामा मृत्यु भएको थियो । अभिनेत्रीको शव आफ्नै फ्ल्याटमा झुण्डिएको अवस्थामा फेला परेको थियो । तर, केही दिनपछि पल्लवीका लिभ इन पार्टनर साग्निक चक्रवर्ती पक्राउ परेका थिए । अभिनेत्रीका परिवारले हत्या गरेको आरोप लगाएका छन् । सोही क्रममा प्रहरीले साग्निकको पहिले नै विवाह भएको भन्दै उनीहरुबीच दिनहुँ झगडा हुने गरेको बताएको छ । -साभार: रातोपाटी

'चुम्बन गरे ओठ काटिदिन्छु' छोरी सुहानाको प्रेमीमाथि शाहरुख खानको त्यो बयान



काठमाडौं/शाहरुख खानकी छोरी सुहाना खान आज आफ्नो २२ औं जन्मदिन मनाइरहेकी छिन् । शाहरुख आफ्ना छोराछोरीका लागि कति प्रोटेक्टिभ छन्, त्यो जगजाहिर छ । शाहरुख खानले एकपटक आफ्नी छोरीसँग सम्बन्धमा रहने व्यक्तिले पूरा गर्नुपर्ने शर्तबारे कुरा गरेर धेरैलाई चकित पारेका थिए ।

उनकी छोरीको जन्मदिनको अवसरमा उनले छोरीसँग सम्बन्धमा रहने व्यक्तिबारे गरेको टिप्पणीबारे पुन: जानकारी लिऔं ।

शाहरुख खानले आफ्ना बच्चालाई सधैँ उनीहरुको मर्जीले बाँच्ने स्वतन्त्रता दिन्छन् । उनले यो कुरा थुप्रै अन्तरवार्तामा बताइसकेका छन् । सुहानाको जन्मदिनमा मानिसहरुलाई शाहरुखले भनेको त्यो पुरानो कुरा याद आयो । वास्तवमा वर्षौं अघि शाहरुख खान, आलिया भट्टसँग करण जोहरको शो कफी विद करणमा पुगेका थिए । मस्ती-मजाकको सिलसिला सुरु थियो । यतिबेला सुहानाको कुरा चल्यो र शाहरुखले अचम्मित गरिदिने बयान दिए ।

कफी विद करणमा करण, शाहरुखलाई सोध्छन्, 'तपाईंकी छोरी १६ वर्षकी छिन्, तपाईंकी छोरीलाई चुम्बन गर्ने व्यक्तिलाई के तपाईं कुट्नुहुन्छ ?' करणको जवाफ सुन्ने बित्तिकै शाहरुखले एकछिन साचे र भने, 'म उसको ओठ नै काटिदिन्छु ।' शाहरुखको जवाफ सुनेर आलिया र करण दुबैले आफ्नो हाँसो रोक्न सकेनन् । राष्ट्रिय टेलिभिजनमा छोरी सुहानाका लागि यस्तो कुरा गरेर उनी आफ्ना सन्तानप्रति कति प्रोटेक्टिभ छन् भनेर पुष्टि गरेका छन् । सुहाना छिट्टै जोया अख्तरको फिल्म 'द आर्चिज' मा देखिनेछिन् । हालै फिल्मको टिजर रिलिज गरिएको थियो । टिजर रिलिज भएपछि शाहरुखले सुहानाका लागि एउटा पोस्ट पनि गरेका थिए । -साभार: रातोपाटी

७ करोड बार्गेनिङ गरेको आरोपमा ७ जना पक्राउ

काठमाडौं/धाक धम्की र त्रास देखाएर ७ करोड रुपैयाँ बार्गेनिङ गरेको आरोपमा प्रहरीले काठमाडौंबाट ७ जनालाई पक्राउ गरेको छ ।

योजनाबद्ध तरिकाले पीडितलाई पटक पटक फोन गरेर र प्रत्यक्ष भेटेर धाक धम्की र त्रास देखाएर ७ करोड रुपैयाँ बार्गेनिङ गरेको सूचना पाएको प्रहरीले उनीहरुलाई बिहीबार काठमाडौंको बिभिन्न स्थानबाट पक्राउ गरेको हो ।

पक्राउ पर्नेमा उदयपुर त्रियुगाका २१ वर्षका सुजन आचार्य, कालीकोटका २९ वर्षका टेक विक, बझाङका २९ वर्षका धर्मराज थापा, काभ्रेपलाञ्चोकका ३३ वर्षका उमेश भण्डारी, गुल्मीकी २९ वर्षकी बसन्ता खनाल, चितवनका ३२ वर्षका सुरज शर्मा र काठमाडौं सिनामंगलका ३३ वर्ष श्रवण कार्की रहेका छन् ।

उनीहरुलाई आपराधिक लाभ मुद्दामा अनुसन्धानका लागि काठमाडौं प्रहरी परिसर पठाइएको उपत्यका अपराध अनुसन्धान महाशाखाका प्रवक्ता एसपी कृष्ण कोइरालाले जानकारी दिए । -साभार: अनलाईनखबर

निजगढ अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलको विकल्प खोज्ने परमादेश पुनरावलोकन गर्न माग

वीरगञ्ज/वीरगञ्जका उद्योगी व्यवसायीले निजगढ अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलका बारेमा गरेको निर्णय पुनरावलोकन गर्न सर्वोच्च अदालतसँग माग गरेका छन् ।

निजगढमा विमानस्थल निर्माण नगर्ने आदेशले यसक्षेत्रको विकासमा नै नकारात्मक असर पर्ने वीरगञ्जका उद्योगी व्यवसायीको ठहर छ । वीरगञ्ज उद्योग वाणिज्य संघले शुक्रबार विज्ञप्ति निकालेर सर्वोच्च अदालतले निजगढमा बन्न लागेको अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल त्यस ठाउँमा नबनाई विकल्प खोज्न परमादेश गरेकोबारे ध्यानाकर्षण भएको जनाएको छ ।

संघका अध्यक्ष सुबोध गुप्ताले जारी गरेको विज्ञप्तिमा सर्वोच्चको पछिल्लो फैसलाले वीरगञ्जका साथै पर्सा र बारा जिल्लाको विकासमा नै नकारात्मक असर पर्ने देखिएकोले फैसला पुनरावलोकन गर्न आग्रह गरिएको छ ।

'३ दशकदेखि काठमाडौंको त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल साँघुरो भई थप एक अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल बनाउने भनी विभिन्न कार्यदलको अध्ययन प्रतिवेदनको आधारमा

सबैभन्दा उपयुक्त स्थल निजगढलाई ठह्याई नेपाल सरकारको निर्णय अनुसार नै विमानस्थल बनाउने निर्णय भएको थियो', विज्ञप्तिमा लेखिएको छ, 'त्यसका लागि अर्बौं रुपैयाँ खर्च भई प्रारम्भिक कार्यसमेत सुरु भइसकेको अवस्थामा सम्मानित अदालतबाट हठात विकल्प खोज्न आदेश हुनु दुःखद् छ ।' निजगढ अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल काठमाडौंको सबैभन्दा नजिकको विमानस्थल हो । यसै विमानस्थललाई दृष्टिगत गरेर नेपाल सरकारले अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको फाष्टट्र्याक निर्माण गरिरहेको छ । ८० किलोमिटरको फाष्टट्र्याक दूरीमा काठमाडौं भएकोले आउजाउ गर्न एक डेढ घण्टा मात्रै लाग्ने हुँदा निजगढमा अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल अति नै आवश्यक भएको वीरगञ्ज उद्योग वाणिज्य संघले जनाएको छ ।

महिनावरी चक्र भ्रम र बास्तविकता

प्रिन्शा पौडेल

मनहरी ३, हाँडिखोला

परिवर्तनको संवाहक कक्षा, सहभागी

महिनावरी एउटा प्राकृतिक प्रक्रिया हो । किशोर अवस्था प्रवेश गरेपछि गर्भवती नभए सम्म मासिक रुपमा योनीबाट रक्तश्राव हुने प्रक्रियालाई महिनावरी भनिन्छ ।

यसलाई पर सर्नु, छुइ हुनु, नछुने हुनु, रजस्वला, मासिक श्राव पनि भनिन्छ । साधारणतया हरेक २८ दिनमा एक पटक महिलाको योनीबाट रगत बग्छ । यो २१ देखी ३५ दिनभित्रमा हुन्छ र ३ देखि ५ दिन सम्म रगत बग्ने गर्छ । यो कुनै रोग वा अप्राकृतिक प्रक्रिया होइन ।

सामान्य तथा महिनावरी १० देखी १५ बर्ष उमेरबाट सुरु हुने गर्छ र करिब ५० बर्ष उमेर पुगेपछि महिनावरी रोकिन्छ । यदि १६ बर्ष उमेर सम्म पनि महिनावरी नभएमा त्यसलाई ढिलो महिनावरी भनिन्छ । त्यस्ता किशोरी वा महिलाहरुको शारिरीक विकास ढिला हुने गर्छ । यो महिनावरी प्रक्रिया किशोरी वा महिलाहरुमा मात्र हुने गर्दछ किनकी महिलाहरुको डिम्बासयहरुबाट स्ट्रोजन र प्रोजेस्ट्रोन नामक रसराग उत्पादन हुन्छ जसका कारण महिनावरी हुन्छ ।

महिनावरी एउटा प्राकृतिक र नियमित प्रक्रिया भएता पनि किशोरी तथा महिलाहरु तथा समुदायका आम व्यक्तिहरुमा पर्याप्त ज्ञान नहुनुको कारणले गर्दा हाम्रो समाजमा यो प्रक्रियालाई सामाजिक, धार्मिक कुरासंग जोडेर व्यवहारमा छुट्याएर राख्ने, छुन नहुने, दाजुभाई वा पुरुषको मुख हेर्न नहुने जस्ता कुरा गरिएको हुन्छ ।

सामान्यतया छुवाछुत मध्येका केही व्यवहारहरु वैज्ञानिक र व्यवहारिक हिसाबले उचित पनि मानिन्छ । महिनावरी स्वच्छता व्यवस्थापनका उचित क्रियाकलापहरु व्यवहारमा कार्यन्वयन गर्नु आवश्यक छ । पर्याप्त ज्ञान सीप र सचेतना नहुँदा किशोरी तथा महिलाहरुमा विभिन्न खाले यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी रोग तथा समस्याहरु सामना गर्नुपर्ने अवस्था विद्यमान छ । कतिपय स्थानहरुमा सो समयमा परिवारबाट टाढा राख्ने, छाउगोठमा राख्ने प्रचलन छ ।

जसकारण किशोरी तथा महिलाहरुमा शारिरीक, मानसिक तथा अन्य समस्या उत्तपन्न हुने गर्छ । तसर्थ यस सम्बन्धी गलत अभ्यास न्यूनिकरण गर्न किशोरी, महिला र उनीहरुको परिवारलाई महिनावरी स्वच्छता व्यवस्थापन सम्बन्धी ज्ञान सीप र सचेतना वृहत रुपमा गर्न आवश्यक छ ।

विदेशी मद्रा सञ्चितिमा दबाब परे मौद्रिक नीति थप कसिलो बनाइने

काठमाडौं/ राष्ट्र बैंकले हालका व्यवस्थामा कुनै फेरबदल नगरी तेस्रो त्रैमासिक समीक्षा सार्वजनिक गरे पनि मूल्य वृद्धि र विदेशी मुद्रा सञ्चितिमा दबाब परेमा मौद्रिक नीतिलाई थप कस्ने स्पष्ट पारेको छ ।

'मूल्य र बाह्य क्षेत्र स्थायित्वमा देखा परेको दबाब यथावत रहेकोले मौद्रिक नीतिको अर्ध वार्षिक समीक्षामा लिइएको कार्यदिशालाई निरन्तरता दिइएको छ,' मौद्रिक नीतिको तेस्रो त्रैमासिक समीक्षामा भनिएको छ, 'तर, मुद्रास्फिति तथा विदेशी विनिमय सञ्चितिको आयात धान्ने क्षमतामा दबाब पर्दै गएमा मौद्रिक नीतिको कार्यदिशालाई थप कसिलो बनाउँदै लगिनेछ ।'

राष्ट्र बैंकले केही समयअघि विभिन्न ४७ प्रमुख शीर्षक अन्तर्गतका हार्मोनिक कोड भएका करिब २७ सय वस्तुहरूको आयातको लागि प्रतीतपत्र खोल्दा ५० प्रतिशतदेखि शतप्रतिशतसम्म आफैले नगद राख्नुपर्ने व्यवस्था गरेको थियो । मोटर साइकल र गाडीमा बाहेक अन्यलाई शतप्रतिशत मार्जिनको व्यवस्था गरिएको थियो ।

तेस्रो त्रैमासिक समीक्षामा सेयर लगानीकर्ताहरूको लागि ल्याइएको एकल ग्राहक सीमा संशोधन हुने अपेक्षामा रहेका लगानीकर्ताहरू भने निराश भएका छन् । अगाडिका दुई दिन लगातार बढेको नेप्से परिसूचक शुक्रबार भने यो प्रतिवेदन सार्वजनिक भएको केही बेरमै दोहोरो अंकले घट्न सुरू भएको छ । यो समाचार तयार पार्दासम्म नेप्से १७ अंकले घटेको छ । राष्ट्र बैंकले चालु आवको मौद्रिक नीतिमा एकल ग्राहकले प्रति बैंकबाट ४ करोड र पुरै बैंकिङ

प्रणालीबट १२ करोड रूपैयाँ मात्र सेयर धितो कर्जा लिन सकिने व्यवस्था गरेको थियो । ग्राहकहरूले आगामी असार अन्त्यसम्ममा सो सीमाभन्दा बढी कर्जा लिएको भए सो सीमाभित्र ल्याइसक्नुपर्ने व्यवस्था छ ।

त्यस्तै, राष्ट्र बैंकले बैंक तथा वित्तीय संस्थाहरूले कर्जा र निक्षेपको अनुपात (सिडी रेसियो) पनि आगामी असारभित्र ९० प्रतिशतमा सिमित पार्न बैंकहरूलाई निर्देशन दिएको छ । बैंकहरूले कर्जा योग्य पुँजी अभाव खेपिरहेको भन्दै यसमा सुधार हुने अपेक्षा गरेका थिए ।

राष्ट्र बैंकले पुनरकर्जा, बैंकहरूले राष्ट्र बैंकमा राख्नुपर्ने अनिवार्य नगद मौज्दातमा समेत यथावत राखेको छ । बैंकहरूबाट उच्च दरमा कर्जा लगानी भइरहेको भन्दा कर्जा विस्तार गति रोक्न र कोभिड-१९ पूर्व दिइएका सहुलियतहरू घटाइने बताएको थियो ।

हाल राष्ट्र बैंकले आफ्नो कोषमा रहेको रकमको ४.१२ गुणासम्म मात्रै बैंकहरूलाई पुनरकर्जा उपलब्ध गराइरहेको छ । कोभिड लगतै यसलाई ५ गुणासम्म लागनी गर्न सकिने बनाइएको थियो । हाल अनिवार्य नगद मौज्दात ३ प्रतिशत नै छ । -साभार: सेतोपाटी

नेपाली यू-१९ महिला टोलीले पहिलो खेल कतारसँग खेल्ने

काठमाडौं/नेपाली यू-१९ महिला टोलीले मलेसियामा हुने आइसिसी यू-१९ विश्वकप एसिया क्षेत्रको छनोटमा पहिलो खेल कतारसँग खेल्ने भएको छ ।

जेठ २० देखि मलेसियामा सुरु हुने प्रतियोगितामा नेपाल शीर्ष स्थानमा रहन सके अर्को वर्ष दक्षिण अफ्रिकामा हुने टि२० विश्वकप खेल्न पाउने छन् ।

प्रतियोगितामा नेपाल, युएई, मलेसिया, कतार, भुटान, र थाईल्यान्ड छन् । चीन र म्यानमार भने सहभागी नहुने भएका छन् ।

यू-१९ महिला विश्वकप पहिलो पटक हुन लागेको हो । २०२३ को सुरुवातमा दक्षिण अफ्रिकामा हुने प्रतियोगितामा १६ टोलीको सहभागीता रहने छ । नेपाली यू-१९ टोलीको विश्वकप खेल्ने सम्भावना बलियो छ । नेपालले कृतिका मरासिनीको कप्तानीमा यस प्रतियोगिता खेल्नेछ । - *साभार: हाम्रो खेलकुद*

पुलिस एकेडेमी बनाउन प्रतिस्पर्धा विनै ९ अर्बको ठेक्का लाग्दै

काठमाडौं/भारतको अनुदान सहयोगमा काभ्रेको पनौतीमा बन्ने राष्ट्रिय प्रहरी प्रशिक्षण प्रतिष्ठान (पुलिस एकेडेमी) को संरचना बनाउन भएको टेन्डरमा आर्थिक प्रतिस्पर्धा नहुने भएको छ । गृह मन्त्रालय अन्तर्गतको राष्ट्रिय प्रहरी प्रशिक्षण प्रतिष्ठानले गरेको टेन्डरमा एउटा मात्रै निर्माण कम्पनी प्राविधिक मूल्यांकनमा पास भएको छ ।

प्रतिष्ठानका अनुसार आहालुवालिया कन्स्ट्रक्सन, भारत र रोसन कन्स्ट्रक्सन, नेपालको ज्वाइन्ट भेन्चर कम्पनी (एसीआईएल-आरसीपीएल) मात्र प्राविधिक रुपमा पास भएको हो । अब यो कम्पनीले जति मूल्य कबोल गरेको छ, त्यतिमै प्रहरी प्रशिक्षण प्रतिष्ठानको ठेक्का लाग्नेछ ।

बोलपत्रको सूचना अनुसार ६ जुन, २०२२ मा यो कम्पनीको आर्थिक प्रस्ताव खोल्ने तालिका छ । सो दिनमा एसीआईएल-आरसीपीएल कम्पनीले कबोल गरेकै मूल्यमा टेन्डर लाग्नेछ । भारतले डिटेल प्रोजेक्ट रिपोर्ट (डीपीआर) र निर्माणसम्बन्धी बोलपत्रको मस्यौदा नेपाल सरकारले संशोधनसहित स्वीकृति गरेर गत पुसमा टेन्डर आह्वान गरेको थियो ।

पनौतीको सुनथानामा ४२.४ हेक्टर जग्गामा प्रतिष्ठान बनाउन भारतले २०१४ नोभेम्बर २६ मा ५ हजार ४ सय ९४ दशमलव ६१ मिलियन भारु अर्थात् ८ अर्ब ८० करोड हजार रुपैयाँ अनुदान दिने सहमति जनाएको थियो । यो परियोजनाको निर्माण सुरु भएको ३६ महिनामा सक्ने लक्ष्य छ । यो परियोजनाको टेन्डरमा भारतको सीपीडब्ल्यूडी नामको कम्पनी परामर्शदाताका रुपमा काम गरिरहेको छ । भारतीय प्रतिनिधिसहित नेपालको प्रहरी अधिकारीहरु संलग्न मूल्यांकन समिति बनाइएको छ । भारतले लामो समयसम्म अलमल्याएको आयोजना टेन्डर प्रक्रियामा पनि विवादमा पर्ने देखिएको छ ।

मिलेमतोको दाबी

प्रहरीले २२ डिसेम्बर २०२१ मा प्रतिष्ठान निर्माणका लागि टेन्डर आह्वान गरेको थियो । प्रहरी उच्च स्रोतका अनुसार यो टेन्डरमा ४ वटा कम्पनीहरु सहभागी थिए । त्यसमध्ये अरु ३ वटा कम्पनीहरु एसीआईएल-आरसीपीएललाई टेन्डर पार्ने गरी गरिएको 'सेटिङ' अनुसार 'डमी' का रुपमा मात्रै टेन्डरमा सहभागी भएको एक उच्च प्रहरी अधिकारीले दावी गरे ।

यसमा नेपाल र भारत दुवैतर्फका उच्च राजनीतिक, प्रशासनिक र प्रहरी अधिकारीहरु जानकार रहेको उनले बताए । प्रस्तावित प्रतिष्ठान नेपालमा भवनसहितको संरचना निर्माणमा अहिलेसम्मकै ठूलो परियोजना हो । यस्तो परियोजनामा पर्याप्त योग्य कम्पनी नआउनुले मिलेमतो पुष्टि हुने प्रहरी स्रोतको दावी छ । प्रहरीले यो टेन्डरमा नेपाली ज्वाइन्ट भेन्चर कम्पनी सहभागी गराउँदा ३५ प्रतिशत हिस्सा नेपाली कम्पनीलाई दिनुपर्ने व्यवस्था गरेको थियो । विगतमा यस्तो टेन्डरमा प्राय: २५ प्रतिशत मात्रै हिस्सा दिने गरिएकोमा हिस्सा बढाएर ठेक्का गरिएको ती प्रहरी अधिकारीको दावी छ ।

टेन्डरमा ७ वर्षयता उस्तै प्रकृतिका दुई वटा आयोजनामा एक्लैले (सब कन्ट्राक्टरविनै) ८० प्रतिशत काम सम्पन्न गरेको हुनुपर्ने शर्त थियो । तर, सरकारले १९ वैशाख २०७८ मा जारी गरेको 'इन्जिनियरिङ, प्रोक्युरमेन्ट र कन्स्ट्रक्सन (ईपीसी) खरिद गर्नेसम्बन्धी निर्देशिका-२०७८' मा उस्तै किसिमको कम्तीमा एउटा आयोजनामा ४० प्रतिशत काम एक्लैले गरेको हुनुपर्ने व्यवस्था छ ।

बोलपत्रमा सबै देशका कम्पनीलाई एकै किसिमले व्यवहार गर्नुपर्ने उल्लेख थियो । तर, नेपालको खरिद कानुनमा नेपाली कम्पनीले ५ प्रतिशतसम्म महँगो रकम कबोल गरेमा त्यसलाई ग्राह्यता दिने व्यवस्था छ । 'आहालुवालियाबाहेक अन्य तीन कम्पनीहरु यो टेन्डरमा आउन योग्य नै थिएनन्,' उनले भने, 'टेन्डर स्पेसिफिकेसन नै अहालुवालियालाई सहज हुने गरी बनाइएकाले उसले जुन मूल्यमा बोल्छ, त्यति मूल्यमा टेन्डर लाग्ने अवस्था बन्यो ।'

स्रोतका अनुसार टेन्डरमा गायत्री कन्स्ट्रक्सन, गिरीधारीलाल एन्ड कम्पनी र यूपीआरएनएन पनि सहभागी थिए । भारतको गायत्री कन्स्ट्रक्सन टाट पल्टिन लागेको कम्पनी हो । गत महामारीका समयमा यो कम्पनीले ऋणको भुक्तानी समयमै तिर्न नसकेका 'नन पर्फमिङ एसेट्स' भएको कम्पनी हो । भारतको गिरीधारीलाल एन्ड कम्पनी करिब पौने ९ अर्ब लागतमा भवनसहितको संरचना निर्माणको टेन्डरमा प्रतिस्पर्धा गर्न योग्य नै नभएको अधिकारीहरु बताउँछन् । 'अनुमानित लागतकै हाराहारीमा यो टेन्डर लाग्दैछ,' स्रोत भन्छ, 'यसमा शक्ति केन्द्रहरुको नै मिलेमतो छ ।'

यूपीआरएनएन गुण्स्तरहीन काम गरेको भन्दै अलाहवाद उच्च अदालतले 'कालो सूची'मा राखेको कम्पनी हो । 'प्रतिस्पर्धामा अरु पनि कम्पनी छन् भन्ने देखाउन यी कम्पनी टेन्डरमा ल्याइएका हुन्,' स्रोत भन्छ, 'पहिलो नजरमै अयोग्य सावित हुने कम्पनीबीच प्राविधिक प्रतिस्पर्धा देखाएर आर्थिक प्रस्ताव खोल्न लागिएको हो ।'

गृह मन्त्रालय के भन्छ ?

गृह मन्त्रालयका अधिकारीहरु भारतमा हजारौं ठूला निर्माण कम्पनीहरु भएकाले प्रतिस्पर्धा सीमित हुन नसक्ने दावी गर्छन् । गृह मन्त्रालयका सहसचिव भीष्मकुमार भुसाल अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिस्पर्धात्मक बोलपत्रमार्फत टेन्डर लगाउन लागिएको बताउँछन् । 'टेन्डरमा कसैलाई प्रतिस्पर्धामा आउन रोकेको छ जस्तो हामीलाई लाग्दैन,' उनले भने, 'मूल्यांकन लगायतका प्रक्रियामा मन्त्रालयको संलग्नता हुँदैन ।'

- *साभार: अनलाईनखबर*

पेट्रोलियम पदार्थमा भएको मूल्यवृद्धिको विरोधमा विद्यार्थी संगठनहरुले चरणबद्ध आन्दोलन थालेका छन् । नेकपा एमालेको भातृ संगठन अखिल नेपाल राष्ट्रिय स्वतन्त्र विद्यार्थी युनियन (अनेरास्ववियु) मकवानपुरले शुक्रबारपनि हेटौंडामा मूल्यवृद्धिको विरोधमा सिट्ठी जुलुस गरेको थियो । अनेरास्ववियुले बिहीवार विरोध प्रदर्शनमा सरकारी सवारीसाधनको चाबी नियन्त्रणमा लिएर प्रहरीलाई बुझाउने कार्यक्रम गरेको थियो । एमाले निकट राष्ट्रिय युवा संघ नेपाल, अनेरास्ववियु मकवानपुर, नेपाल खेलकुद महासंघ लगायत भ्रातृ संगठनहरुको संयुक्त आयोजना शुक्रबार हेटौंडाको बुद्धचोकमा कोणसभा गरिएको थियो । तस्बिर: *साझाकुरा*।

एकै पटक ६३ जना कर्मचारी माग

हेटौंडा १३, जेठ/ बागमती प्रदेशको कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालयले विभिन्न पदका लागि करारमा ६३ कर्मचारी माग गरेको छ ।

शुक्रबार एक सूचना जारी गर्दै मन्त्रालयले करारमा नियुक्त गर्ने गरी अधिकृत र सहायक स्तरका गरी ६३ जना कर्मचारी भर्नाका लागि दरखास्त आह्वान गरेको हो । मन्त्रालयले पशु सेवा अधिकृत सातौं स्तरका २० जना, कृषि विकास अधिकृत सातौं स्तरका १० जना र पशु स्वास्थ्य प्राविधिक सहायक स्तर पाँचौका ३३ जना माग गरेको छ । इच्छुक तथा योग्यता पुगेका नेपाली नागरिकहरुले आवश्यक कागजात सहित सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५ दिनभित्र दरखास्त दिन सक्ने सूचनामा उल्लेख गरिएको छ । मन्त्रालय एक वडा एक पशु प्राविधिक कार्यक्रम सञ्चालन गर्न लागिरहेको हो । उक्त कार्यक्रमका लागि पहिलो चरणमा मन्त्रालयले ६३ जना कर्मचारी माग गरेको हो ।

बागमती प्रदेशसभामा पाँच वटा अध्यादेश पेश

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा १३, जेठ/ बागमती प्रदेशको प्रदेशसभा बैठकमा ५ वटा अध्यादेश पेश भएको छ ।

शुक्रबार बसेको दशौं तथा वर्षे अधिवेशनको पहिलो बैठकमा प्रदेश सरकारले ५ वटा अध्यादेश पेस गरेको हो । प्रदेशसभाको दशौं अधिवेशनको पहिलो बैठकअन्तर्गत शुक्रबार २ वटा बैठक बसेको थियो । बैठकमा मुख्यमन्त्री राजेन्द्र प्रसाद पाण्डेले प्रदेश निजामती सेवा अध्यादेश २०७८ र स्थानीय सेवा (गठन तथा सञ्चालन) अध्यादेश २०७८, आन्तरिक मामिला तथा कानुनमन्त्री कृष्णप्रसाद खनालले विभूषण सिफारिस तथा सम्मान र पदक सम्बन्धि ऐन २०७६ लाई संशोधन गर्न बनेको अध्यादेश, स्वास्थ्यमन्त्री निमा लामाले मदन भण्डारी स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान ऐन २०७६ लाई संशोधन गर्न बनेको अध्यादेश र युवा तथा खेलकुद मन्त्री रत्नप्रसाद ढकालले प्रदेश युवा परिषद् ऐन २०७६ लाई संशोधन गर्न बनेको अध्यादेश पेश गरेका थिए ।

सदनमा पेस भएका अध्यादेशहरु सदनबाट पास गर्नुपर्ने कानुनी व्यवस्था रहेको छ । दशौं अधिवेशनको पहिलो बैठकमा दलहरुले अधिवेशनको सफलताको शुभकामना दिएका थिए । संसद बैठकमा सत्तारुढ दलका तर्फबाट मुख्यमन्त्री पाण्डे, प्रमुख प्रतिपक्षी दलबाट नेकपा एमालेकी संसदीय दलकी नेता अष्टलक्ष्मी शाक्य, माओवादी केन्द्र संसदीय दलका नेता तथा आर्थिक मामिला तथा योजना मन्त्री शालिकराम जम्मकट्टेल, नेपाली कांग्रेस बागमती प्रदेश संसदीय दलका नेता इन्द्रबहादुर बानियाँ, विवेकशील साझा पार्टीको संसदीय दलको नेता रमेश पौड्याल, नेमकिपाका सुरेन्द्रराज गोसाईं र राप्रपाकी रिना गुरुङले सम्बोधन गरेका थिए ।

प्रदेशसभाको दोस्रो बैठकमा प्रदेशका आर्थिक मामिला तथा योजनामन्त्री शालिकराम जम्मकट्टेलले विनियोजन विधेयक २०७९ को सिद्धान्त र प्राथमिकता पेश गरेका थिए । मन्त्री जम्मकट्टेलले १६ पृष्ठको प्रि-बजेट प्रस्ताव सदनमा पेश गरेका हुन् । सदनमा पेश भएको सो प्रस्तावमाथि आज शनिबार बस्ने बैठकमा छलफल हुने जनाइएको छ । बैठक शनिबार बिहान ११ बजे बस्ने प्रदेशसभाका सभामुख सानुकुमार श्रेष्ठले जानकारी दिए । प्रदेश सरकारले आगामी जेठ १६ गते नीति तथा कार्यक्रम सदनमा पेश गर्ने तयारी गरेको छ ।

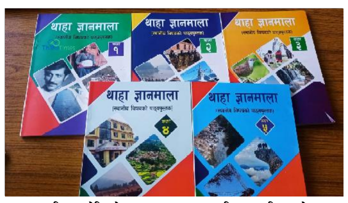
थाहामा आइपुग्यो स्थानीय पाठ्यक्रम 'थाहा ज्ञानमाला'

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा १३, जेठ/ मकवानपुरको उत्तरी क्षेत्रस्थित थाहा नगरपालिकाको सबै विद्यालयमा यसवर्षदेखि स्थानीय पाठ्यक्रम पढाई हुने भएको छ ।

सबै विद्यालयमा स्थानीय पाठक्रम समावेश गरेर 'थाहा ज्ञानमाला' तयार भएर पुस्तक आइपुगेको छ । थाहा नगरपालिकामा चालु शैक्षिक सत्रबाट स्थानीय पाठ्यपुस्तक पढाइ हुने भएको हो कक्षा १ देखि ५ सम्म स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक पढाइ सुरु गरिने नगरपालिकाको शिक्षा शाखा प्रमुख शोभाकर रेग्मीले जानकारी दिएका छन् । स्थानीय पाठ्यपुस्तक छपाइ भएर नगर कार्यपालिकाको कार्यालयमा आइसकेको उनले बताए । पाठ्यक्रमको गुणस्तर परीक्षण भइरहेको उनले बताए ।

कक्षा १ को पाठ्यपुस्तकमा 'घर हाम्रो थाहा, चरालाई माया गर्छु, दामनमा हिउँ, डाँडाबास बजार, थाहाका फलफूल, बाँसघारीमा चरा, चिलाउने पाउलिन्छ, ढिकी र जाँतो, कुन्छालको खाँडी, माना र पाथी, खिरको खाजा, चित्लाङमा अशोक चैत्य, ऐँचोपैँचो, चित्लाङमा एक रात, इन्द्रसरोबरमा नाउ खियाउँदै, नैखण्डे क्षेत्रबाट हिमाल हेर्दा, चित्लाङ चन्द्रागिरी पदयात्रा, भैँडे खुर्सानी खेती, कागती फलाऔं, निगुरो तरकारी



लगायतका विषय समेटिएको छ ।

थाहा नगरपालिकाले १ देखि ५ कक्षासम्म चालू वर्षदेखि 'थाहा ज्ञानमाला'को पठनपाठन सुरु गर्ने तयारी भएको छ भने दोस्रो चरणमा ६ देखि ८ कक्षासम्म पाठ्यक्रम लागु गर्ने जनाइएको छ । १९९० पौष २६ गते पालुङको घर्तीखोलामा जन्मिएका दार्शनिक रुपचन्द्र विष्ट र उनको दर्शनलाई जीवन्त बनाउन तथा संरक्षणका लागि पाठ्यक्रम तयार पारिएको जनाइएको छ । रुपचन्द्र विष्ट र थाहा अभियानका बारेमा अध्ययन अनुसन्धानका लागि आगामी दिनमा सो पाठ्यक्रम महत्वपूर्ण दस्तावेज हुने जनाइएको छ ।

पाठ्यक्रममा कक्षा अनुसारको विद्यार्थी र उनीहरुले बुझ्ने प्रकृतिको भाषा छनौट गरिएको जनाइएको छ । रुपचन्द्र विष्टको 'थाहा अभियान' पढाएपछि विद्यार्थीहरुमा व्यवहारिक ज्ञान, लगनशिलता र इमानदारिता वृद्धि हुने नगर पालिकाको विश्वास छ । कक्षा १ देखि ५ सम्मको पाठ्यपुस्तकमा दार्शनिक रुपचन्द्र विष्ट र थाहा अभियानबारे सामान्य जानकारीमात्र समावेश गरिएको छ । ती कक्षाका बालबालिकाका लागि आवश्यक र बुझ्न सक्ने प्रकृतिको पाठ्य सामग्रीहरु समावेश गरिएको थाहा नगरपालिकाको शिक्षा शाखाले जनाएको छ ।

शिक्षा शाखाका अनुसार रुपचन्द्र विष्टको उपनाम र विशेषताका बारेमा मात्र साना कक्षाका बाल-बालिकालाई पढाउने योजना अनुसार सामान्य जानकारी पुस्तकमा समावेश गरिएको हो । पुस्तकामा थाहानगर पालिकाको नामकरणबारेका जानकारी समावेश गरिएको छ । थाहा नगर-पालिका क्षेत्रको भौगोलिक अवस्था, खोला, नाला, बोटबिरुवा र हावापानीको विषय पनि पुस्तकमा समावेश गरिएको छ ।

सत्ता गठबन्धनले शक्तिको दुरुपयोग गऱ्यो: शाक्य

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा १३, जेठ/ बागमती प्रदेशकी निवर्तमान मुख्यमन्त्री अष्टलक्ष्मी शाक्यले सत्ता गठबन्धन राज्य शक्तिको दुरुपयोग गरेर लोकतन्त्रलाई कमजोर बनाउने खेलमा लागेको आरोप लगाएकी छन् ।

बागमती प्रदेशसभामा शुक्रबार दशौं अधिवेशनको पहिलो बैठकलाई सम्बोधन गर्दै एमाले संसदीय दलकी नेतासमेत रहेकी शाक्यले स्थानीय तहको निर्वाचनमा गठबन्धनले देखाएको चरित्रका कारण लोकतन्त्रलाई कमजोर बनाउनतर्फ खेल भइरहेको आरोप लगाइन् । उनले नेकपा एमालेलाई कमजोर बनाएर गठबन्धन शक्तिशाली बन्न खोजेको आरोप लगाएकी छन् । 'स्थानीय तहको निर्वाचनमा गठबन्धनले देखाएको चरित्रका कारण हाम्रो निर्वाचन प्रणाली, संघीयता र राजनीतिक दलप्रति नै प्रश्न उठेको छ । लोकतन्त्र, गणतन्त्र र संघीयता जोगाऔं । यो हाम्रो साझा विषय हो ।,' शाक्यले भनिन् ।

दल बलियो बनेमात्रै लोकतन्त्र बलियो हुने भन्दै दललाई कमजोर बनाएर लोकतन्त्र बलियो नहुने उनको भनाई छ । शाक्यले बागमतीमा प्रदेश सरकारको महसुश गर्न जनताले नपाएको बताएकी छन् । केन्द्रीय राजधानीमा खटेका घटनालाई कानुन बनाएर अघि बढ्न सकिने भन्दै प्रदेश सरकार सुस्ताएर बसेको बताइन् । बलात्कारको घटनालाई प्रदेश सरकारले कानुन बनाएर जानुपर्ने उनको भनाई छ । शाक्यले प्रदेशसभा समितिलाई प्रभावकारी बनाउन जरुरी रहेको जनाइन् । उनले प्रदेश सरकारको बाँकी कार्यकाल सबै दलहरुबीच समन्वयकारी भूमिकाबाट प्रभावकारी रुपमा अगाडि बढाउनु पर्ने उनले बताइन् ।

८ सय कैदीलाई फामी दिइयो

हेटौंडा १३, जेठ/ गणतन्त्र दिवसका अबसरमा सरकारले ८ सय १८ जना कैदीबन्दीको माफी मिनाह गरेको छ । मन्त्रिपरिषद् बैठकले उनीहरुलाई जेठ १५ गते अर्थात आइतबारदेखि लागू हुनेगरी गणतन्त्र दिवस २०७९ को अवसर मा माफी मिनाहा गरेको हो । तोकिएको कैद सजाय भुक्तान गरेका र असल चालचलन भएका कैदीहरुले माफी पाएका हुन् । नेपालको संविधानको धारा २ सय ७६, फौजदारी कसूर (सजाय निर्धारण तथा कार्यान्वयन) ऐन, २०७४ को कसूर (कैदकट्टा) नियमावली, २०७६ को नियम ३ तथा सर्वोच्च अदालतको आदेश समेतका आधारमा उनीहरुको कैद माफी मिनाह गरिएको कार्यालयका प्रवक्ता समेत रहेका उपसचिव केशवप्रसाद घिमिरेले जारी गरेको विज्ञप्तीमा भनिएको छ ।

बकैयामा ६ जना कार्यपालिका सदस्य चयन

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा १३, जेठ/पूर्वी मकवानपुरको बकैया गाउँपालिकामा ६ जना कार्यपालिकामा सदस्य चयन गरिएको छ ।

शुक्रबार भएको गाउँ कार्यपालिका सदस्य निर्वाचनले ६ जनालाई कार्यपालिका सदस्य चयन गरेको हो । गाउँ कार्यपालिकाको महिला सदस्यमा नेपाली कांग्रेसबाट

सावित्री सोराली, सरिता माया जिम्बा र नेकपा माओवादी केन्द्रबाट दिपकुमारी विश्वकर्मा र राजकुमारी भोम्जन निर्वाचित भएका छन् । यस्तै, दलित वा अल्पसंख्यक सदस्यमा स्वतन्त्र उम्मेदवार लोकेन्द्र बहादुर माझी र नेकपा माओवादी केन्द्रकी लक्ष्मीमाया माझी निर्वाचित भएका छन् ।

चोर्दाचोर्दै पक्राउ

हेटौंडा १३, जेठ/ हेटौंडा-१०, स्थित वनविज्ञान अध्ययन संस्थानको गेट अगाडिको पसलमा चोरी गर्दागर्दै एक चोर समातिएका छन् । पसलको ताल्चा फोडेर चोरी गर्दैगर्दा एक जनालाई स्थानीयले नियन्त्रणमा लिएर प्रहरीलाई जिम्मा लगाएका हुन् । फलामको रड प्रयोग गरी ताल्चा फोडेर पसलमा चोरी गरेको जनाइएको छ । उनलाई वडा प्रहरी कार्यालयले नियन्त्रणमा लिएको छ ।

एन्फा निर्वाचन: २१ पदका लागि ५४ जना भिड्ने

काठमाडौं १३, जेठ/ आगामी असार ६ गते अखिल नेपाल फुटबल संघ (एन्फा) को निर्वाचन हुँदैछ । जेठ ६ गतेदेखि १२ गतेसम्म उम्मेदवारी दर्ता समयमा तोकिएको थियो ।

समितिकाअनुसार २१ सदस्यीय कार्यसमितिका लागि ५४ जनाको उम्मेदवारी परेको छ । निर्वाचनमार्फत् एक अध्यक्ष, एक वरिष्ठ उपाध्यक्ष, चार उपाध्यक्ष, १३ केन्द्रीय सदस्य र दुई महिला सहित २१ जना सदस्यको चयन गर्नेछ । अध्यक्षकाका लागि वर्तमान अध्यक्ष कर्माछिरिङ शेर्पा र वरिष्ठ उपाध्यक्ष पंकजबिक्रम नेम्वाङले प्यानल सहित उम्मेदवारी दर्ता गराएका छन भने अध्यक्ष पदकै लागि फ्रेन्ड्स क्लबका राजिव पौडेलले पनि उम्मेदवारी बिहीबार दर्ता गराएका छन् ।

वरिष्ठ उपाध्यदुई जनाको उम्मेदवारी परेको छ । शेर्पा प्यानलबाट वरिष्ठ उपाध्यक्षमा सरस्वती क्लबका अध्यक्ष शिक्षित पराजुलीले उम्मेदवारी दर्ता गराउँदा पंकजको प्यानलबाट सिन्धुपाल्चोक जिल्ला फुटबल संघबाट वीरबहादुर खड्काले उम्मेदवारी दर्ता गराएका छन् । ४ उपाध्यक्ष पदमा शेर्पा प्यानलबाट कुमार केसी, विज्ञानराज शर्मा, उपेन्द्रमान सिंह र रत्नकुमार श्रेष्ठले उम्मेदवारी दर्ता गराएका छन् । पंकजको प्यानलबाट विराटजंग शाही, सुन्दर नरसिंह जोशी, दावा लामा र दीपक खतिवडा मनोनय दर्ता गराएका छन् ।

१३ खुल्ला सदस्यमा दिपक थापा, प्रविण यादव, रुपेश अधिकारी, लोकेन्द्र गुरुङ, रामराज गुरुङ, टीका लामा, प्रदेशसिंह राठोर, भरत थापा, अनिल श्रेष्ठ, रमेश ब्यञ्जनकार, मणीराज विष्ट, मनिष जोशी, सुरेन्द्र सिखाकार, निरोज खड्गी, प्रविणकुमार सुवाल, पुरुषोत्तम थापा, महेन्द्र क्षेत्री, विकासनारायण श्रेष्ठ, नेपाल कार्की, विजय घले, मिलन गुरुङ, कृष्णमुरारी गुरुङ, कुमार कटुवाल, शम्भु सिंह ठकुरी, रमेशकुमार श्रेष्ठ, बिनोद लामा तामाङ, मणिकुमार लिम्बु, तपेश्वर कुर्मी, मानदेव हाजार, रविन्द्र चन्द, अनिल मल्ल, भोजराज शाही र दिपेन्द्र धिमालको उम्मेदवारी परेको छ ।

महिला दुई जनाको सदस्यका लागि विमला पौडेल, सरिता श्रेष्ठ, बिन्द्रा देवन, पेमा डोल्मा लामा, विना श्रेष्ठले उम्मेदवारी दिएका छन् । निर्वाचनमा ४५ जिल्ला, १४ ए डिभिजन क्लब, ११ बी डिभिजन क्लब, ९ सी डिभिजन क्लब, खेलाडी संघ, प्रशिक्षक संघ, महिला संघ र रेफ्री संघ गरी ८७ भोटर हुनेछन् । *(सेतोपाटीबाट)*

सर्पदंश (सर्पको टोकाई) बाट बच्न...

- घर वरीपरी सर्प लुक्न सक्ने सम्भावित स्थानको खोजी गरी त्यस्ता ठाँउहरुको व्यवस्थापन गरौं,
- घरवरीपरि सफा राखौं, प्वालहरु टालौं,
- खुलास्थानमा शौच नगरौं,
- खालि खुट्टा नहिंडौं, जुत्ता वा गमबुट लगाऔं,
- लट्ठि लिएर हिंडौं,
- सम्भव भएसम्म खाटमा सुतौं,
- सुत्दा झुलको अनिवार्य प्रयोग गरौं,
- सुत्नेबेलामा ओछ्यान राम्ररी हेरौं,
- राती हिंड्दा टर्चको प्रयोग गरौं,
- पराल दाउरा आदी निकाल्दा होसियारी अपनाऔं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

जैविक मलका फाइदाहरू

रासायनिक मल तथा रासायनिक विषादिले बालीनालीको विकास केही हद्सम्म गरेको भएता पनि केही समयको लगातार प्रयोगपछि त्यसले माटोमा भएको प्रभावकारी जीवाणुहरुलाई प्रदुशित बनाई इन्जाईम प्रकृयालाई अबरुद्ध गरेको छ, जसको कारणले माटोमा भएका सबै प्रकारका प्रभावकारी जीवाणु व्याक्टेरियाको विनास भई माटो अम्लीय हुने, माटोमा पानी अड्ने क्षमतामा ह्रास आई चिस्यान कम हुने, बिरुवाको जरा माटोमा प्रभावकारी तरिकाले फैलन नपाउने, बिरुवाले आवश्यक खाद्यतत्व पूरा गर्न नसकी बिरुवा कमजोर हुने, बढ्दो जलवायु परिवर्तन र सो ले पारेको पर्यावरणीय असरमा कमी नआउने, वातावरण प्रदषित क्रम बढ्दो मात्रामा रहने, विभिन्न प्रकारका रोगहरु लाग्ने तथा किरा नियन्त्रणको लागि रासायनिक विषादि प्रयोग गर्दै जाँदा ती शत्रु जीवाणुहरुमा विष पचाउने क्षमतामा बृद्धि भई प्रत्येकपटक विषादिको मात्रा बढाउँदै लैजानुपर्ने अवस्था, जसको कारण आज मानिस प्रत्येक खाद्य सामग्री कृषि उपज विषादियुक्त खान बाध्य छ । फलस्वरुप मानवमा विभिन्न प्रकारका रोगहरुको महामारी फैलिएको छ ।

त्यसैले जैविक मल नै प्रयोग गरौं ।
स्वस्थ कृषि उपज उत्पादनमा जोड दिऔं

पाइने स्थान:
सामुदायिक कृषि सहकारी संस्था लि.
हेटौंडा-८, कमाने
९८५५०६९०८६ राजेन्द्र ढकाल

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	CMA/ANM	Few	Negotiable	TSLC
3	Receptionist	Few	Negotiable	+2 completed

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.

पार्टी गर्दै हुनुहुन्छ ?

शुभ-विवाह, ब्रतबन्ध, हरेक प्रकारका पार्टी, सभा, सेमिनार तथा गोष्ठीका लागि हामीलाई सदैव सम्झनुहोस् ।

जय गणेश पार्टी प्यालेस प्रा.लि.
हेटौंडा उपमहानगरपालिका-५, अब्बलडाँडा
सानोपोखरा, मकवानपुर
९८५५०२७५१२ (अनिष वाग्ले)

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

कोभिड-१९ विरुद्धको बुस्टर डोज अबदेखि पूर्ण मात्रा खोप लगाएको ३ महिना पूरा भएपछि

पहिले पूर्ण मात्रा खोप लगाएको ६ महिना पूरा भएपछि मात्र बुष्टर मात्रा खोप लगाउन मिल्ने भनिए पनि पछिल्ला अध्ययन र राष्ट्रिय खोप सल्लाहकार समितिको सिफारिसका आधारमा नेपाल सरकार स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयको निर्णयानुसार १८ वर्ष माथिका सबैले पूर्ण मात्रा खोप लगाएको

३ महिना पूरा भएपछि बुस्टर खोप

लगाउन मिल्ने भएकाले उपलब्धताका आधारमा कोभिड - १९ विरुद्धको बुष्टर मात्रा खोप लगाउनुहोला ।

कोभिड-१९ सङ्क्रमण भएकाहरुले सङ्क्रमणमुक्त भएको एक महिनापछि कोभिड १९ विरुद्धको खोप र बुस्टर मात्रा लिन मिल्छ।

बुस्टर मात्रा खोप लगाउन जाँदा पूर्ण मात्रा खोप लगाएको खोप कार्ड अनिवार्य लिएर जानुहोला ।

खोप निःशुल्क पाइन्छ | खोप सुरक्षित छ | खोपले जीवन रक्षा गर्छ

बागमती प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
हेटौंडा, मकवानपुर, नेपाल

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