म.जि. प्र. का. द.नं. : १०६/०६८, वर्ष ११, अंक २६६ बिहीबार २२ बैशाख २०७९ चतुर्थी ने. सं. ११४२ चिल्लाथ्व 5 May, 2022 www.sajhakuranews.com पृष्ठ संख्या ४ मूल्य: रु. ३/-

मकवानपुरबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको पत्रिका

साझाकुरा

राष्ट्रिय दैनिक

www.sajhakuranews.com

**कर्मचारी आवश्यकता**

यस साझाकुरा राष्ट्रिय दैनिकको लागि बजार प्रतिनिधि आवश्यक परेकाले ईच्छुक महानुभावहरुले तुरुन्त सम्पर्क गर्नुहोला ।

०५७-५२१११५,

मकवानपुरबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको पत्रिका
साझाकुरा राष्ट्रिय दैनिक

# अख्तियारमा स्थानीय तहविरुद्ध नौ सय ३१ वटा उजुरी

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २१ बैशाख/ स्थानीय तहको निर्वाचन मिति नजिकिरहँदा अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगको कार्यालय हेटौंडामा स्थानीय तहबिरुद्ध नौ सय ३१ वटा उजुरी परेको पाइएको छ ।

स्थानीय तहप्रति आकर्षण बढिरहँदा चालू आर्थिक वर्ष २०७८/७९ को नौ महिनामा आयोगमा अहिलेसम्म कै सबैभन्दा धेरै उजुरी परेको पाइएको हो । चैत मसान्तसम्ममा कूल एक हजार तीनसय ८५ वटा उजुरी परेकोमा स्थानीय तहबिरुद्धमात्रै नौ सय ३१ वटा उजुरी परेको आयोगको कार्यालय हेटौंडाले जनाएको छ ।

देशभरि आयोगको ८ वटा कार्यालय रहेकोमा हेटौंडामा सबैभन्दा धेरै उजुरी परेको आयोगका सूचना अधिकारी विष्णु सापकोटाले जानकारी दिए । आयोगको हेटौंडाको कार्यालयले बागमती प्रदेशको नौ वटा र तीनवटा मधेश प्रदेशको गरी १२ वटा जिल्लाको उजुरी लिएर अनुसन्धान गर्ने गरेको छ । आयोगले बागमती प्रदेशको मकवानपुर, चितवन, दोलखा, धादिङ, काभ्रेपलाञ्चोक, रामेछाप, रसुवा, नुवाकोट, र सिन्धुपाल्चोकको साथै मधेश प्रदेशको बारा, पर्सा र रौतहटलाई पनि हेर्ने गरेको छ । कार्यालयमा सबैभन्दा धेरै बाराको स्थानीय तहविरुद्ध तीनसय ४० वटा उजुरी परेको सापकोटाले बताए । सबैभन्दा कम सिन्धुपाल्चोकको स्थानीय तहविरुद्ध दुईवटा उजुरीमात्रै परेको छ । त्यस्तैगरी रौतहटको स्थानीय तहबिरुद्धमात्रै तीनसय १७ वटा उजुरी परेको छ ।

मकवानपुरको स्थानीय तहविरुद्ध दुईसय ६९, पर्साको दुईसय ४१, चितवनको एकसय ४८, दोलखाको १८, धादिङको १७, काभ्रेपलाञ्चोकको १५, रामेछापको १२, रसुवा र नुवाकोटको स्थानीय तहबिरुद्ध ३/३ वटा उजुरी परेको जनाइएको छ । सापकोटाले स्थानीय सरकारविरुद्ध चालू आर्थिक वर्षमा परेको उजुरीमध्ये सातसय ७४ वटा फछ्र्यौट भइसकेको र चारसय २९ वटा उजुरी बाँकी रहेको बताए ।

उनले फछ्र्यौट भएका उजुरीहरुमध्ये दुईसय १२ वटा सीधै तामेली, ५४ वटा बिस्तृत अनुसन्धान, १८ वटा सुझावसहितको तामेली, एकसय ९० वटा एकीकरण, ७० वटा अन्य महाशाखा अन्तर्गत्को आयोगको कार्यालय पठाइएको र दुईसय ३० वटा सम्बन्धित निकायमा पठाइएको जानकारी दिए । आयोगमा स्थानीय तहले बाटो निर्माण, विद्यालयको भवन निर्माण, उपभोक्ता समितिको गठन, अनुदान वितरणलगायतको विषयमा अनियमितता गरेको भन्दै उजुरी पर्ने गरेको सापकोटाको भनाइ छ । उनका अनुसार अख्तियारमा प्रदेश सरकारविरुद्ध पनि एकसय ८१ वटा उजुरी परेको थियो । जसमध्ये एकसय १४ वटा फछ्र्यौट भइसकेको छ भने ६७ वटा बाँकी रहेको छ ।

त्यस्तैगरी संघीय सरकार विरुद्ध दुईसय ७३ वटा उजुरी परेकोमा एकसय ५८ वटा फछ्र्यौट भएका छन् भने एकसय १५ वटा उजुरी छानविनको क्रममा नै रहेको छ । सूचना अधिकारी सापकोटाले दिएको जानकारी अनुसार चालू आवको नौ महिनामा आयोगमा परेको उजुरीमध्ये एक हजार ९६ वटा उजुरी चिठ्ठिपत्रबाट आएका थिए ।

त्यस्तैगरी ईमेलबाट दुईसय १६, टोल फ्रिबाट ३३, पत्रपत्रिकामार्फत् २८, फेसबुकबाट ५, फ्याक्स्बाट ४ र अन्य माध्यमबाट ३ वटा उजुरी परेको थियो ।

## कांग्रेस समस्याको निकास र जनताको विकासको पार्टी : बानियाँ

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २१ बैशाख/ नेपाली कांग्रेस बागमती प्रदेश सभापति ईन्द्रबहादुर बानियाँले कांग्रेस समस्याको निकास र जनताको विकासको पार्टी भएको दाबी गरेका छन् ।

बुधबार मनहरी गाउँपालिका ५ मा भएको चुनावी सभालाई सम्बोधन गर्दै उनले यस्तो बताएका हुन् । नेता बानियाँले मनहरी ५ स्थित फायरलाइनको बाटो स्तरीकरण गरी चक्रपथ बनाउने, ५ नम्बर वडा जान पक्कीपुल बनाउन बजेट छुट्याउने, गाउँ जोगाउन तटबन्धन गर्ने लगायतको प्रतिबद्धता पनि जनाएका छन् ।

उनले हावा र उडन्ते कुरा गर्ने पार्टीका नेताले जितेर मुलुकको विकास नहुने बताए । एमालेप्रति लक्षित गर्दै उनले भने 'समयअनुसार बोली फेर्ने । सधैं उडन्ते कुरा गर्ने पार्टीका नेतालाई भोट दिएर फेरि ५ वर्ष पछुताउने काम नगर्नुहोला ।' कांग्रेसका कार्यकर्ताले कम्युनिस्टले जस्तो राजनीतिलाई पेसा नबनाउने उनले बताए । ५ नम्बर वडामा कांग्रेसका उम्मेदवारले जिते विपन्न परिवारलाई एम्बुलेन्स सेवा नि:शुल्क गर्ने, विपन्न सुत्केरी महिलालाई ३ महिनासम्म पोषण खानाको व्यवस्था गर्ने प्रतिबद्धता जनाएका छन् ।

कांग्रेस ५ नम्बर वडा सभापति विष्णुप्रसाद उप्रेतीको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा गाउँपालिका अध्यक्ष पदका उम्मेदवार रञ्जन कालाखेतीले गठबन्धनको दुबै उम्मेदवारलाई मतदान गर्न अनुरोध गर्दै जनताको चाहनाअनुसार काम गर्ने प्रतिबद्धता जनाए ।

कार्यक्रममा कांग्रेसका निवर्तमान जिल्ला सभापति नवराज उप्रेती, गाउँपालिका सभापति प्रकाश बर्तौला, बागमती प्रदेश सदस्य जानुकी लामा, वडा अध्यक्षका उम्मेदवार योगेन्द्र अर्याललगायतले मन्तव्य व्यक्त गरेका थिए ।

**सम्पूर्ण ब्राण्डका गाडी**

**एकै ठाउँमा सम्पूर्ण सेवासहित**

**सेवाहरू:**

- कार वास भित्र/बाहिर
- वाइरिङ मर्मत
- A/C मर्मत तथा ग्याँस रिफिलिङ
- सेन्सरसम्बन्धी समस्या कम्प्युटरबाट जाँचिने
- डेन्ट, पेन्ट, प्लाष्टिक/ग्याँस/इलेक्ट्रिक बेल्डिङ
- टायर ब्यालेन्स, पन्चर र फेर्ने काम मेशिनबाट
- इन्जिनसम्बन्धी सबै काम

**Himalayan Motors Pvt.Ltd.**

हेटौंडा, चौकीटोल, सम्पर्क नं.: ०५७-५९०३३३

**Vacancy Announcement**

**Hetauda Academy**, a leading academic institution in Hetauda, offers a multifaceted Learning environment to foster holistic development of children. Hetauda Academy is a student centric, parent-friendly and socially responsible academic institution that treats its faculty and staff with respect and dignity and is looking for suitable candidates with proven competencies to work with young students in its various departments for the following positions:

1. *Vice-Principal*
2. *Coordinators*
   Secondary Level, Basic Level and Pre-primary Level
3. *Secondary & Basic Level Faculty*
   Computer Science, English, Mathematics, Science, Social Studies & Human Value Education, Nepali, Health, Physical & Creative arts
4. *School Counselor*
5. *Event Manager*
6. *Secretary to CEO*
7. *ECA Instructor*
   Art & Craft, Music (Vocal & Instrument), Dance, Yoga, Basket Ball, Table Tennis, Cricket, Football, Martial Arts, Swimming, Hand Writing.
8. *Officers*
   HR & General Administration, Operations & Procurement, IT Administration, Library Management, Examination, ECA/CCA,
9. *Assistants: Computer Lab, Computer Operator, Front Desk*
10. *Discipline Staffs*
11. *Drivers: Bus, Van & Tractor ( ड्राइभर )*
12. *Security Guards ( सुरक्षा गार्ड )*
13. *Hostel Staffs: Cook, Helpers, Gardener ( भान्से, सहयोगी र माली )*

**For further details, please visit our website** *www.hetaudaacademy.edu.np/vacancy*

***Strong command over written & spoken English and basic computing skills are mandatory for all above mentioned positions except 11, 12 and 13. Preference will be given to well trained and experienced candidates in related areas.***

There is no bar in remuneration and other benefits for deserving candidate. Interested candidates should send **CV** at **hr@hetaudaacademy.edu.np** with 2 references and expected salary not later than **7 May 2022.**
Only shortlisted candidates shall be called for the further selection process. Selection is open, fair, and competitive. Unnecessary job recommendations, by telephone or in-person, shall disqualify a candidate.

**HETAUDA ACADEMY**
RESIDENTIAL SECONDARY SCHOOL
Shahid Smarak, Hetauda-11, Makawanpur,Nepal
Tel: 057-525548, 525547, 523547
Web: www.hetaudaacademy.edu.np
E-mail: info@hetaudaacademy.edu.np

हेटौंडालाई Green City बनाउने उद्देश्यसहित

सुन्दर नगरी हेटौंडामा बिक्री

**शुभारम्भ**

**YADEA**
e-SCOOTERS

**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

साझाकुरा

## हाम्रो कुरा

# चुनाव नजिकिएसंगै २५ मिटर सडक बिस्तारको चर्चा

हेटौंडा बजार क्षेत्रको सडक दायाँबायाँ २५/२५ मिटर फराकिलो बनाउने विषय लामो समयदेखि पेचिलो बन्दै आएको छ । सडक फराकिलो बनाउन पटक पटक सरकारी पक्षबाट भएको प्रयास विफल हुँदै आएको सन्दर्भमा गत आइतबार नेकपा एमालेका केन्द्रीय अध्यक्ष तथा पूर्वप्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले हेटौंडाको एक सभामा हेटौंडा बजार क्षेत्रमा २५ मिटर सडक फराकिलो गर्ने नभई बाइपास सडकलाई निर्माण गरेर हेटौंडा बजार क्षेत्रमा सडक दायाँबायाँ १६/१६ मिटर फराकिलो बनाउनुपर्ने धारणा सार्वजनिक गरेका छन् । यो धारणा वास्तविक नभई एउटा चुनावी 'स्टन्ट' मात्र भएको बुझ्न खासै समस्या हुँदैन ।

हेटौंडा बजारमा २५ मिटर फराकिलो बनाउन २०७३ सालमा तत्कालीन क्षेत्रीय प्रशासकले प्रयास नगरेको होइन । तर, जनताले व्यापक बिरोध गरेपछि त्यो कार्य विफल भयो । एक वर्षपछि भएको स्थानीय तह निर्वाचनमा हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको मेयर, उपमेयरसहित बहुमत वडाध्यक्ष नेकपा एमालेले जित्यो । डेढ वर्षपछि भएको प्रदेशसभा र प्रतिनिधिसभा निर्वाचनबाट तत्कालीन वठबन्धनबाट एमाले र माओवादीका नेताहरुले चुनाव जिते । केपी ओली नेतृत्वमा बहुमतको सरकार बन्यो । यस विषयमा तत्कालीन अवस्थामा मउवा संघको नेतृत्वमा प्रधानमन्त्री ओलीको ध्यानाकर्षण पनि भएको थियो । तर, कुनैपनि सुनुवाई नभएको विषय सारा जनतालाई जानकारी छ । त्यसपछि पुन: सडक डिभिजन कार्यालयबाट राजमार्गको २५/२५ मिटर दायाँबायाँ सडक फराकिलो बनाउने विषयमा सूचना जारी भएर जबर्जस्ती काम गर्न खोज्दा जनस्तरबाट बिरोध भएको पनि जानकारी नै छ । पछिल्लो समय हेटौंडा उपमहानगर पालिकाका मेयर हरिबहादुर महतले आफूलाई जिम्मा दिए २५ मिटर भत्काउने उद्घोष गरेको स्पष्ट छ ।

अहिले स्थानीय तहको निर्वाचन नजिकिएको छ । सोही समयमा आएर नेकपा एमालेका अध्यक्ष ओलीले बाइपास सडक व्यवस्थित गर्दै बजारको सडकलाई व्यवस्थित बनाउने भनिरहँदा त्यसको कुनै अर्थ नरहेको बुझिन्छ । यो विशुद्ध आउँदो चुनावमा एमालेको पक्षमा भोट माग्ने अस्त्रभन्दा बढी केही पनि होइन भन्ने स्पष्ट देखिएको छ । आफू पदमा रहँदा काम नगर्ने अनि चुनाव नजिकिएसंगै सस्तो लोकप्रियताको लागि स्थानीयको सुझावअनुसार दिएको एउटा भाषणको टुक्रा भन्ने स्पष्ट बुझिन्छ ।

## महत्वपूर्ण टेलिफोन नम्बरहरू

| मकवानपुर प्रहरी | |
|---|---|
| प्रहरी कन्ट्रोल: | १०० |
| जिल्ला ट्राफिक: | ५२०५९९ |
| वडा प्रहरी: | ५२०२९९ |
| पशुपतिनगर इलाका: | ५२०५९८ |
| पालुङ इलाका: | ६२०४६७ |
| मनहरी इलाका: | ९८५५०९०१६१ |
| इलाका फापरबारी: | ६२१९८० |
| इलाका भीमफेदी: | ६९१४६२ |
| इलाका ठिंगन: | ९८४५२९९३८१ |
| चौकीटोल चौकी | ९७४२५५९५०१ |
| चित्लाङ चौकी: | ६९२००० |
| चौघडा चौकी | ९८४४०५४६०४ |
| नेवारपानी चौकी: | ९७५५०००२९९ |
| फाखेल चौकी: | ९८४५०३१३९८ |
| पदमपोखरी चौकी: | ९८४५०९९७८९ |

| एम्बुलेन्स सेवा | |
|---|---|
| नेपाल रेडक्रस: | ५२०७११, ९८५५०२८९५२ |
| हेटौंडा अस्पताल: | ५२०३०५ |
| परिवार नियोजन संघ: | ५२०७४५,९८४५१०४५०० |
| मनहरी रेडक्रस: | ९८४५१०५८२१ |
| छतिवन रेडक्रस: | ९८६१६२२३११ |
| भीमफेदी रेडक्रस: | ६२०६९९ |
| पालुङ रेडक्रस: | ९८१४२०७४०१ |
| बज्रबाराही रेडक्रस: | ९८४५३०२९८४ |
| सहकारी अस्पताल: | ०५७-५२६५८७, ९८४५६१११९४ |
| बसामाडी एम्बुलेन्स: | ९८४५२९७५७९ |
| बारुण यन्त्र: | १०१ |
| बाल हेल्पलाइन नेपाल: | १०९८ |
| माइती नेपाल: | ५२१०५० |
| अपाङ्ग बाल अस्पताल | ९८४५२९६४४५ |

सार्वजनिक हितको लागि
साझाकुरा राष्ट्रिय दैनिक

## भोलिको पात्रो

भोलि वि.सं. २०७९ वैशाख २३ गते शुक्रबार ६ मे २०२२ । वैशाख कृष्ण पञ्चमी । चौलाथ्व पञ्चमी ११४२ ।

## आजको राशिफल

| | | | |
|---|---|---|---|
| मेष | : स्थानान्तरणको योग | तुला | : कार्यमा ढिलाइ |
| वृष | : धर्मबाट सन्तोष | वृश्चिक | : ऋण र शत्रु वृद्धि |
| मिथुन | : कार्यमा अवरोध | धनु | : परिवारमा विवाद |
| कर्कट | : स्वजनबाट विरोध | मकर | : खिन्नता रहने |
| सिंह | : शैक्षिककार्यमा बाधा | कुम्भ | : ऋण नाश |
| कन्या | : आफन्तमा विवाद | मीन | : खर्च वृद्धि |

# किन छेउ लगाइन्छन् बहुसंख्यक जनताका मुद्दा ?

रामनारायण देव

निर्वाचनको समय जो छ, थरीथरीका स्वादका वाचा कबोल, थरीथरी रंगका घोषणापत्र गाउँ सहरमा सुनिँदै, पढिँदै छन् । लोकतन्त्रको ताकत नै भन्नुपर्छ यसलाई जसले मानिसमा कौतूहल ल्याएको छ र जतिसुकै राजनीति निरपेक्ष भनिनेहरु पनि प्रत्यक्ष वा परोक्ष रुपमा निर्वाचनमा चासो दिइरहेका छन् । निर्वाचनको सायद सुन्दर पक्ष नै यही हो, यसले कसैलाई पनि अछुतो राख्दैन । जब आवधिक निर्वाचनले मानिसलाई छुन छाड्नेछ तब हामीले अपनाएको प्रणाली-इलेक्ट्रोल डेमोक्रेसीको दिनगन्ती सुरु हुनेछ ।

अहिलेको चहलपहल, चार्चा परिचर्चा अनि सामाजिक सञ्जालमा पोखिएको चासो र चिन्ता हेर्दा लाग्छ यो प्रणाली अझै लामो समय नै चल्नेछ । जसरी आम मानिसहरु चाहँदा नचाहँदै चुनावमा संलग्न भैरहेका छन् र आफ्नो चासोका अभिव्यक्तिहरु आफ्नो फ्रस्टेसन, आवेग, असन्तुष्टिको रुपमा पोखिरहेका छन्, यसले हामीले अपनाइरहेको प्रणालीलाई नै बलियो बनाइरहेकोमा कुनै सन्देह छैन । जबसम्म मनको कुनै अन्तरकुन्तरमा परिवर्तनप्रतिको गुन्जायस वा आशा बाँकी र हन्छ तबसम्म निर्वाचनमा आम मानिसको संलग्नता, चासो र आलोचना ज्युँदो रहन्छ ।

जनताका सपना र आशाहरु मरेर मनमा अँध्यारो मात्र बाँकी रहेको दिन घोर निराशाका बीच समाजमा ज्युँदोपन हराउने छ र हाम्रो समाजमा सुनिँदै आएको विम्ब जस्तै मुर्दाशान्तिले जीवन्ततालाई प्रतिस्थापन गर्नेछ । जनताका सपनाहरु ज्युँदा रहने वा शासकहरु त्यसको मलामी बन्ने भन्ने कुराले हाम्रो लोकतन्त्रको जीवन कति स्वस्थ रहने वा आयु कति लामो हुने भन्ने कुराको निर्धारण हुन्छ ।

नेपाली राजनीतिका विभिन्न उथलपुथल र उतारचढावका हामी सबै प्रत्यक्ष द्रष्टा छौं । जब राजनीतिले केही क्षणका लागि भए पनि जनताका सवाल बोक्छ, अन्याय, उत्पीडन र भ्रष्टाचारबाट मुक्त हुने सपनाका साथ जनता आशाको बाछिटाले व्युँझिन्छन् । जनताले व्युँझिएर दिएको सहादत र युग परिवर्तनको बाटो हिंड्न पार्टीहरुलाई दिएको आदेश कुर्सी, पैसा र प्रतिष्ठामा बिक्न थालेको दिनदेखि लोकतन्त्रको जग मुनिको जमिन धसिन थाल्छ । अहिले हामी नेपाली जनता ठिक यस्तै परिवेशमा छौं, यो परिवेश बदलिएन भने हामी र आउने पुस्ताको भाग्य विथोलिनेछ ।

केही अपवाद बाहेक राजनीतिमा इमान, नैतिकता, पारदर्शिता र सेवाभाव दिन प्रतिदिन स्खलित हुँदैछ । पार्टीका केही मूर्धन्य नेताहरु पैसा नभई चुनाव लड्न नसकिने तितो सत्य सार्वजनिक गर्दैछन् । निर्वाचन आयोगले जतिसुकै सचेत बनाए पनि यो वास्तविकतालाई कसैले अस्वीकार गर्न सक्दैन । यसलाई जनतामा बढिरहेको निराशाको सूचकका रुपमा पनि लिन सकिन्छ । यदि निर्वाचनको माध्यमबाट आम मानिसमा आफ्नो जीवनमा खुसियाली आउने आशा हुन्थ्यो भने नेताहरुले पनि अनावश्यक पैसा खर्च गर्नुपर्थेन । आम मानिसमा आशा र भरोसा मर्दै जानाले राजनीति महँगो हुँदै गएको हो ।

तर यसो हुनुमा राजनीतिक नेताहरुको अपारदर्शी जीवनयापन र चमकदमक त जिम्मेवार छ नै त्योभन्दा पनि उनीहरुले आम मानिसका सवालहरुलाई हेला र अनदेखा गर्नु मूलभूत रुपमा जिम्मेवार छ । यो नै अहिले सोधिनुपर्ने मुख्य प्रश्न हो तर स्थानीय निर्वाचनको दौर चलिरहँदा यस्ता प्रश्नहरु कतै पनि बोलिँदैनन्, लेखिँदैनन् । विकासका मुद्दा त धेरै होलान् र तर यहाँ जीविका र जीवन सम्बन्धी दुईवटा मुद्दामा कुरा गरौं जुन विषयमा दलहरुले चर्चा गर्न समेत कन्जुसी गरिरहेका छन् ।

**हेलामा परेको कृषि क्षेत्र: कृषिमा आधारित जीविकामा संकट**

विश्व कृषि संगठनका अनुसार नेपालमा करिब ६६ प्रतिशत मानिस प्रत्यक्ष कृषि पेशामा संलग्न छन् र उनीहरुको आजीविका खेतीपाती र पशुपालनमा आधारित छ । कृषि पेशा मूलत: निर्वाहमुखी छ भनेर सायद भनिराख्नु पर्दैन किनभने यसलाई हामीले पढ्ने समाचारले पनि प्रमाणित गरिरहेको हुन्छ । जब कुनै गाउँतिर वा सहरको छेउछाउमा कुनै युवाले एक दुई लाख कमाउने गरी कृषिकर्म गर्छ, त्यो हामीकहाँ राम्रै समाचार बन्छ ।

जस्तो कि अपवादका विषयहरु समाचार बन्ने गर्छन् । हाम्रो कृषि आमरुपमा निर्वाहमुखी छ तर पनि अधिकांश परिवारको जीवनको मुख्य आधारको रुपमा रहेको छ । भलै त्यो तीन महिना वा ६ महिनाको भोक टार्नका लागि मात्र पर्याप्त किन नहोस् । यी करिब ६६ प्रतिशत नागरिकको जीविकाको संकटको प्रश्न र उनीहरुको जीवनमा परिवर्तन वा खुसियाली ल्याउने विषय निर्वाचनको मूल मुद्दा बन्नुपर्ने होइन र ? तर किन निर्वाहमुखी खेतीपाती र पशुपालन गरिरहेका यी बहुसंख्यक परिवारको जीविका र जीवनसँग जोडिएको विषय राजनीतिक विषय बन्दैनन् ? के उनीहरुका लागि विकास भनेको केही पोका उन्नत बीउ र रासायनिक मलको आश्वासन मात्र हो ? कि व्यावसायिक खेती र यान्त्रीकरणको ललिपप मात्रै हो ?

उठ्नुपर्ने तर नउठिरहेको प्रश्न के हो भने ६६ प्रतिशत परिवारको जीवनमा परिवर्तन नल्याई गरिने विकास र परिवर्तन कस्तो होला ? यदि केही पोका बीउ र आसेपासेलाई अनुदानका आधारमा कृषि विकास हुन्थ्यो भने किन दिन प्रतिदिन युवाहरु रुँदै मुग्लान पस्नु पर्थ्यो होला ? होइन भने किन उठ्दैनन् जमिनसँग जीविका जोडिएका परिवारका सवालहरु ? किन ६६ प्रतिशतले बहुसंख्यक हुँदाहुँदै उनीहरुका खास मुद्दा ओझेलमा पारिएका छन् ?

स्थानीय तहको चुनावको क्रममा बाँडिएका घोषणाका पुलिन्दाहरुमा आम मान्छेका कतिपय महत्वपूर्ण विषय समावेश छैनन् । जति संलग्न छन् त्यसमा पनि चर्चा हुनुपर्ने कम र चर्चा नगर्दा पनि हुने धेरै विषयले बजार तताइरहेका छन् । आखिर किन आम गरिखाने मानिसका जीवन र जीविकाका सवालहरु राजनीतिक मुद्दा बन्दैनन् र बनाइँदैनन् ? यो नै अहिले सोधिनुपर्ने मुख्य प्रश्न हो तर स्थानीय निर्वाचनको दौर चलिरहँदा यस्ता प्रश्नहरु कतै पनि बोलिँदैनन्, लेखिँदैनन् ।

यी अनुत्तरित प्रश्नहरुको उत्तर खोज्न अलिक कठिन छ तर असम्भव छैन । मूल कुरा माटोमा प्रत्यक्ष रुपमा जीविका जोडिएका नागरिकहरुप्रति उत्तरदायित्वको सवाल हो । तर आजको राजनीतिक बहसमा यो विषय प्राथमिकीकरणमा परिरहेको छैन किनभने यो यस्तो विषय हो जहाँबाट कमिसन र पैसाको वर्षा हुँदैन । गरिब र अभावमा बाँचिरहेकाहरुसँग काम गर्दा आफ्नो वर्ग उत्थान हुँदैन । निर्वाचनमा लगानी गरेको करोडौं रकमको साँवा-ब्याज फिर्ता आउँदैन । केही गरौं भनेर सोच्ने नेतृत्वले पनि भूमि व्यवस्थापन र कृषि विकासका बारेमा समाधान खोज्न सकिरहेका छैनन् ।

भूमिको स्वामित्व र लालपुर्जाको फोहोरी राजनीतिले यसलाई नराम्रोसँग गिजोलेकाले पनि यो दिन प्रतिदिन बढी पेचिलो बन्दैछ । तर अहिलेको सन्दर्भमा जे-जति अवसर बाँकी छन्, त्यहाँ पनि धेरै गर्न सकिने ठाउँ छन् । जमिनमा जीविका हुर्कन र जीवन फुल्न सक्ने आशाको सञ्चार गरेर केही देखाउन सकिने ठाउँ अझै बाँकी छ । त्यसका लागि समस्याको पिंधमा पुग्नुपर्ने हुन्छ । यसका लागि भूमिको व्यवस्थापन, जमिन मालिक र कृषक बीच मध्यस्थता, जोताहालाई नि:शुल्क जमिन माथि पहुँचको प्रबन्ध, सिंचाइ तथा प्राविधिक सहयोग, बजारको सुनिश्चितता जस्ता विभिन्न विषयमा योजना तथा कार्यक्रम बनाउन सकिन्छ ।

तर अहिले भू-उपयोग नीतिका रुपमा केही छिटपुट योजना देखिए तापनि कृषक परिवारलाई प्रत्यक्ष रुपमा छुनसक्ने नीति तथा कार्यक्रमको सर्वथा अभाव खड्किएको छ । उत्पादनशील भूमि माथि जोताहाको पहुँच, भूस्वामित्वको व्यवस्थापन, उत्पादन प्रविधि र अनुदानको पारदर्शी वितरण, जीविका र सम्मानित जीवनका लागि न्यूनतम आम्दानीको सुनिश्चितता र कृषि मजदुरको न्यूनतम आवश्यकता र अधिकारको सुनिश्चितता कृषिमा आश्रित परिवारका मुख्य सवाल हुन् । यी सवालहरु कृषकका व्यक्तिगत सवाल भने अवश्य होइनन्, यी सवालहरु नेपाली बहुसंख्यक जनताका सझा मुद्दा हुन् । तर जसरी यी सवालहरुलाई अनदेखा गरिदैछ यसले जनसंख्याको ६६ प्रतिशत रहेका कृषक परिवार माथि घोर अन्याय लादिरहेको छ । सामाजिक न्याय विनाको लोकतन्त्रले स्वतन्त्रताको सास फेर्न सक्दैन ।

र, यो साँचो कुरा भन्नै पर्छ कि बहुसंख्यक किसानहरु विकास प्रक्रियामा समेत अन्यायको जाँतोमुनि पिसिएका छन् । आसेपासेलाई अनुदान बाँड्ने कमिशनमा आधारित कोरा कृषि विकासको अलापले हामीलाई कृषिको अधोगति र बर्सेनि खाद्यान्न आयात गर्ने अवस्थाबाट बाहिर ल्याउन सक्ने छैन ।

**छेउ लगाइएको अर्को मुद्दा: अनौपचारिक क्षेत्रका श्रमिकको सवाल**

मुलुकमा रहेको श्रम शक्तिमध्ये करिब ७१ लाख मानिस विभिन्न खाले रोजगारीमा क्रियाशील रहेका छन् । त्यसमध्ये ६० लाख श्रमिकहरु अनौपचारिक क्षेत्रको श्रम बजारमा आफ्नो श्रम बेच्दछन् । यी पिंधका मानिसका बारेमा पनि अहिलेको राजनीतिक बजार तातेको छैन । उनीहरुको ज्याला, कार्य घण्टा, पेशागत स्वास्थ्य सुरक्षा तथा संरक्षण, स्वास्थ्य उपचार र कार्यस्थलमा हुनसक्ने उत्पीडनहरुबारे कतै पनि सार्वजनिक चासो व्यक्त भएको सुनिँदैन । यो विषय निर्वाचन घोषणापत्रको विषयसम्म बन्न सकेको छैन । यो अझै श्रमिकको निजी मामला जस्तै रहिरहेको छ, सार्वजनिक विषय बनेको छैन, जबकि बाह्य श्रम भनेको सार्वजनिक विषय हुनुपर्ने हो ।

कैयौं श्रमिकहरुले आफूले गरेको कामको ज्याला समयमा पाएका छैनन्, ज्यालामा ठगिएका छन् । सरकारी विकास योजनाहरुमा समेत ज्यालामा ठगिएको, कैयौं दिनको ज्याला नपाएको र असमान व्यवहार खेपेका श्रमिकहरुको संख्या हजारौंमा छ । तर पनि यो विषय किन विकास र न्यायको मुद्दा बन्दैन ? किन ६० लाख गरिब श्रमिकहरुको रगत-पसिनाले विकासको बहसमा स्थान पाउँदैन ?

किन श्रमिक नागरिकहरुको अधिकारको रक्षा गर्नुपर्ने विषय स्थानीय सरकार निर्माण गर्दाको बेलामा समेत बहसमा प्रवेश पाउँदैन ? किन कामदार वर्गको जीविका र जीवनको सवाल किनारा लगाइन्छ ? उठ्नुपर्ने प्रश्नहरु यी हुन् तर यी प्रश्नकर्ताहरु आफ्नो र आफ्ना लालाबालाको ओंठमा माड लगाउन दिनरात श्रम क्षेत्रमा छन् भने उनीहरुका मुक्तिका ठेकेदारहरुले उनीहरुलाई पहिले नै धोका दिइसकेका छन् ।

तर सम्भावनातर्फ हेर्ने हो भने श्रमिकको हित संरक्षण र अधिकार प्रबर्धनमा धेरै काम स्थानीय सरकारले गर्न सक्छन् । उनीहरुका लागि न्यूनतम ज्याला प्राप्तिको ग्यारेण्टी, पेशागत स्वास्थ्य सुरक्षाको प्रबन्ध, रोजगार सूचनाको व्यवस्थापन, श्रम सम्बन्धी उजुरीमा प्रोत्साहन र उजुरी सुन्ने निकाय तथा परामर्श केन्द्रको स्थापना, अनौपचारिक श्रम सम्बन्धमा न्यायका लागि अनुगमन र कार्यक्षेत्रमा हुने हिंसा वा उत्पीडनको अन्त्य जस्ता विषयमा स्थानीय सरकारले विभिन्न कार्यक्रम मार्फत विशेष प्रबन्ध मिलाउन सक्छ ।

अनौपचारिक श्रम बजारमा महिलाको संख्या बढी भएको हुँदा यस क्षेत्रलाई न्यायपूर्ण नबनाई समानता र सामाजिक न्याय स्थापना गर्न असम्भव छ । संविधानप्रदत्त नागरिक हकहरु त्यसै पूरा हुने होइनन् त्यसका लागि सरकारको सजग प्रयास अपेक्षित हुन्छ ।

स्थानीय निर्वाचनमा उल्लेखित यी दुई सवालहरु मात्रै त अवश्य पनि सम्पूर्ण होइनन् । तर जीविका विनाको जीवन सम्भव छैन र बहुसंख्यक नेपालीको जीविका कि त कृषिमा आधारित छ, कि त अनौपचारिक श्रममा । तर उदेकलाग्दो कुरा यिनै दुई पक्षका पीडा न कसैले भेउ पाउँछ, न कसैले सुन्न चाहन्छ ।

दलका घोषणापत्रमा सबथोक छ । गर्नुपर्ने, नपर्ने, कार्यान्वयन गरिने नगरिने सबै सबै वाचा कवोल सामेल छन् । तर निर्वाहमुखी कृषिले भरथेग गरिरहेका गरिब साना किसान र अनौपचारिक क्षेत्रमा श्रम बेच्न बाध्य बहुसंख्यक कामदारका सवालहरु शब्दमा समेत उच्चारित छैनन् । बहुसंख्यक नागरिक माथि अन्यायको यस्तै दौर चल्यो भने जनताका सपना ज्युँदा रहने छैनन् । र, जनताको आँखामा सपना मरेको दिन लोकतन्त्र पनि ज्युँदो रहने छैन ।

-साभार: अनलाईनखबर

# रक्तदान गर्नमा हिच्किचाहट किन ?

धनबाबु जप्रेल

रगत उपलब्ध गराउनुपर्ने निकायमा आवद्ध भएकाले म यसको व्यवस्थापन पक्षका बारेमा अलिकति भएपनि चिन्ता र चासो राख्ने गरेको छु । गएको लकडाउनका बेलामा रगतको अभावमा बिरामीका आफन्तहरु रक्तसञ्चार सेवा केन्द्रमा अलि बढी भीडभाड गर्ने गरेका थिए । त्यस बेलादेखि नै रगतको अभाव भएको मैले देखेको हुँ ।

लकडाउनका बेलामा अफिसको फोन तारन्तार बजिरह्यो । बिशेष गरी एम्बुलेन्स र रगतकै लागि बढी फोन आउँथ्यो । एम्बुलेन्सका लागि भए एम्बुलेन्स ड्राइभरको फोन नम्बर दिन्थैं भने रगतका लागि भए ठाउँ सोधेर धनगढी वा महेन्द्रनगर जता हो, उतैका इन्चार्जहरुको फोन नम्बर दिन्थैं । अनि उहाँहरु सिधै आफै बुझ्न पाउनुहुन्थ्यो । म जस्ता कार्यालयको प्रशासनका कर्मचारीलाई त्यो बारेमा त्यति ज्ञान पनि हुँदैन ।

म प्राय: रक्तसञ्चार सेवा केन्द्रमै बसिरहेको हुन्छु । त्यसैले रगतका लागि आएका बिरामीहरुको अवस्था अनि हामीसँग भएको रगतको अवस्थाका बारेमा बुझ्छु । रक्त सञ्चार सेवा केन्द्रमा प्राय: रगतको स्टक थोरै हुन्छ । किनकि संकलन गरिदै पठाउँदै गरिन्छ । यसो हुँदा अभाव जस्तो पनि देखिन्छ । तर रगत आपूर्ति गरिने प्रक्रिया नै त्यही हो । किनभने रगत उत्पादन हुने चिज हैन, आपूर्ति गर्नका लागि मानिसले नै दान गर्नुपर्छ । यसर्थ जतिसुकै बेला पनि रगत स्टोर रहन सक्दैन ।

रगतको आवश्यकता कति बेला पर्छ, थाहा हुँदैन । यसको व्यवस्थापनकर्ताले विशेष गरी रक्तदाताहरु तयार पारेर राख्ने र आवश्यक परेका बेला झिक्ने गरिरहन्छन् । जुनसुकै बेला निकालिए कहिलेकाहीं रगत खेर जान सक्ने अवस्था पनि आउन सक्ने देखिन्छ । विशेष गरी नेगेटिभ आशा स्वभाविक हुन्छ ।

एक पटक मसंगै पढेको गाउँको साथीका आफन्त बिरामी रहेछन्, अप्रेसन गर्नुपर्ने रहेछ । डाक्टरले रगतको व्यवस्थापन गरिहाल्न निर्देशन दियो । उहाँहरुले मलाई फोन गर्नु भयो । मैले ल्याब इन्चार्ज सरलाई सोध्दा ब्लड हामीसँग स्टक नरहेको बताए । बिरामीका थुप्रै आफन्तहरु थिए । उहाँहरुलाई रक्तदान गर्न पटक पटक भनैं तर कसैले मेरो प्रेसर लो छ भने कसैले मलाई त सन्चो छैन भने । निकै प्रयासपछि उहाँहरुकै अर्का आफन्त दिन तयार भएछन् । यस्तो घटनाको म धेरै पटक साक्षात्कार भएको छु ।

उता स्वयम्सेवी रक्तदाताहरु बिरामी को हो भनेर समेत सोध्दैनन् । ब्लड बैंकले रगत चाहियो आउनु पर्यो भन्यो कि सिधै तुरुन्तै आइहाल्ने नियमित रक्तदाताहरु प्नि तयार भइसकेका छन् । मेरा केही साथीहरु त आफ्नो जन्मदिनमा रक्तदान गरेर मनाउँछन् । उहाँहरु धन्यवादका पात्र नै हुन् । विशेष गरेर डेलिभरी केसका लागि पछिल्लो समय धेरै रगत आवश्यक पर्ने देखिन्छ । बच्चा जन्मिँदा प्राकृतिक रुपमा भन्दा पनि अप्रेशन गर्नुपर्ने धेरै भइदिदाँ यो अवस्था आएको देखिन्छ । यसका साथै शरीरका विभिन्न अङ्गहरुको अप्रेशन गर्नुपर्दा वा अन्य कारणले शरीरमा रगतको कमी हुँदा रगत चढाउनु पर्ने देखिन्छ । चिकित्सकले रक्तदान गर्नु स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक छ भनेर भनिरहेका छन् तर पनि मानिसहरु रक्तदान गर्न हिच्किचाउँछन् ? रगत दिएमा शरीरबाट रगत घट्छ र शरीर कमजोर हुन्छ भन्ने धरैलाई भ्रम रहेको देखिन्छ । यद्यपि रक्तदान गर्दा रगतको मात्रा घट्दैन । रगत उत्पादन गर्ने कोषहरुले रगत तत्व उत्पादन गरिरन्छन् । अझ रक्तदानले अक्सर शरीरमा रगतलाई फ्रेस बनाउन पनि मद्दत गर्दछ ।

१८ वर्ष पुरा भएर करिब ५५ वर्ष सम्मका व्यक्तिहरुले अहिलेसम्म रक्तदान गरिरहेको देखिन्छ । रगत निकाल्दा पनि बढीमा ७ मिनेट मात्रै समय लाग्छ । रक्तदान गरेर शरीर कमजोर भएको, रगतको मात्रा घटेको रेकर्ड हालसम्म नेपाल रेडक्रसका कुनै पनि रक्तसञ्चार केन्द्रमा छैन । र, सायद अर्न्तराष्ट्रिय प्रयोगशालाहरुमा पनि नहोला । चिकित्सक लगायत विश्व स्वास्थ्य संगठनको निर्देशिकाले पनि कम्तिमा पनि १८ वर्ष पुगेका स्वस्थ्य व्यक्तिहरुले हरेक तीन तीन महिनामा रक्तदान नियमित गर्न सक्ने बताएको छ । यसले रक्तदातामा कुनैपनि प्रकारको स्वास्थ्य समस्या नल्याउने बताएका छन् ।

नेपालमा अझै पनि रगतका विभिन्न कम्पोनेन्टहरु छुट्टाछुट्टै निकान्ने प्रविधि विकास भइसकेको छैन । केन्द्रीय रक्तसञ्चार सेवामा मात्रै गत एक दुई महिना अघि मात्रै भित्रिएको थियो । तर अरु सबै ब्लड बैंकहरुमा भने हालसम्म पनि पुरा रगत निकाल्नुको विकल्प छैन । विदेशतिर आरविसी, डब्लुविसी, प्लेटलेस, प्लाज्मा लगायतका तत्वहरु आवश्यक मात्रामा छुट्टाछुट्टै रुपमा निकाल्न सकिन्छ । यसले रक्तदातालाई झन सजिलो बनाएको छ भने रगत आपूर्तिमा समेत सहज बनाएको छ । यस प्रविधिले बिरामीलाई जे तत्व चाहिएको छ, त्यही निकाल्दा समयको बचत हुन्छ भने रगत खेर जान समेत रोक्ने गर्दछ । यसका साथै बिरामीका आफन्तलाई समेत रक्तदान गर्न हिच्किचाउनु पर्ने अवस्था नआउने देखिन्छ ।

नेपालमा अझै पनि सजिलै रक्तदान गर्ने संस्कार र भावना विकास भैसकेको छैन । पछिल्लो समयमा ब्लड बैंकलगायत विभिन्न सामुदायिक क्लब, संघ संस्था, विद्यार्थी संगठन, दारी ग्याङ्ग लगायत युथ ग्रुपले रगतको आपूर्तिका लागि बार्षिक रुपमा नियमित रुपमा रक्तदान कार्यक्रम आयोजना गरिहेका छन् । तर विशेष गरी पहाडी क्षेत्रमा त अझै पनि रक्तदानका लागि नेपाली सेना, प्रहरी सशस्त्र लगायत सुरक्षा निकायहरुमा भर पर्नु परेको छ ।

म आवद्ध सुदूरपश्चिम प्रदेशमा हाल रक्त सञ्चार सेवाका लागि कैलाली, कञ्चनपुर, डडेल्धुरा र डोटीमा नियमित रक्तसञ्चार सेवा सुचारु रहेको छ । अछाम, बाजुरा, बैतडीमा आकस्मिक रक्तसञ्चार सेवा केन्द्र सुचारु रहेका छन् । धनगढीमा अमेरिकी जनताको सहयोगमा निर्मित देशकै ठुलो तथा अन्तरराष्ट्रिय मापदण्ड सहितको प्रादेशिक रक्तसञ्चारसेवा केन्द्र सञ्चालनमा आइसकेको छ । यसका साथै गैरआवासीय नेपाली संघको सहयोगमा घुम्ती मोबाइल ब्लड बस पनि सञ्चालनमा आएको छ ।

कोभिडको महामारीका बेलामा पनि रक्तदानले गर्दा कोभिड सरेको रेकर्ड अहिलेसम्म नभेटिएको केन्द्रीय रक्तसञ्चार सेवा केन्द्रका निर्देशक बताउँछन् । त्यसैले रक्तदान गर्न अलमल नगरौं । मैले हालसम्म तीन पटक रक्तदान गरेको छु । त्यसले हालसम्म कुनै पनि प्रकारको असर पारेको महसुस गरेको छैन । -स्रोत: रातोपाटी

# अर्थतन्त्रका सबै क्षेत्र राष्ट्र बैंकले हेर्दैन : गभर्नर

काठमाडौं/नेपाल राष्ट्र बैंकका गभर्नर महाप्रसाद अधिकारी अर्थतन्त्रको सबै क्षेत्रहरू नेपाल राष्ट्र बैंकले नहेर्ने बताएका छन् । चार्टर्ड एकाउन्टेसहरुको संस्था आईक्यानले बुधबार आयोजना गरेको गरेको कार्यक्रममा बोल्दै गभर्नर अधिकारीले अर्थतन्त्र भनेको नै राष्ट्र भनेर बुझ्नु गलत भएको बताए ।

अर्थतन्त्रका प्रमुख चार क्षेत्रहरुमध्ये अन्तिमको एउटा क्षेत्रमात्रै राष्ट्र बैंकले हेर्ने उनले बताएका हुन् । 'अर्थतन्त्र भनेको राष्ट्र बैंक, राष्ट्र बैंकको अर्थतन्त्र भन्ने हिसाबले बुझ्ने गरेको पाइन्छ, त्यो होइन' उनले भने, 'रियल सेक्टर छ, एक्सटरनल सेक्टर छ साथै फिस्कल र मनिटरी सेक्टर छ, अन्तिमको पार्ट मात्रै हाम्रो हो ।'

गभर्नर अधिकारीले चारवटा क्षेत्रहरुको छुट्टै भूमिका भएको र चार क्षेत्रबीच समन्वय भने हुने गरेको उनले बताए । चालु आर्थिक वर्षमा कर्जा वृद्धिदर लक्ष्यभित्रै रहने समेत उनले बताएका छन् ।

नेपाल राष्ट्र बैंकले मौद्रिक नीतिमार्फत १९ प्रतिशत कर्जा वृद्धिदर हुने लक्ष्य राखेको थियो । चालु आर्थिक वर्षको मध्य भागमा ३२ प्रतिशतसम्म पुगे पनि वर्षको अन्त्यमा त्यस्तो नहुने उनले बताए । 'कर्जाको फ्लो ३२ प्रतिशतसम्म पुग्यो, तर अब वर्षको अन्त्यमा १९ प्रतिशत भन्दा तल नै हुन्छ' गनर्भर अधिकारीले भने, 'वैशाख सकिन लाग्यो जेठ र असार गरेर अब २ खर्ब अब हुनुपर्छ, जुन सम्भव छैन ।'

उनले आयात भइरहेको वस्तुहरुमा ठूलो विदेशी मुद्रा बाहिरिएको बताए । तर कतिपय वस्तुहरु आयात भएर कहाँ भन्छन् भन्ने समेत थाहाँ नभएको उनले बताए । उनले त्यस्ता वस्तुहरु नेपाल आउने र शंकास्पद रुपमा हराउने गरेको उनले बताए । 'डलर तिरेर सामान ल्याउछौं तर त्यो अरुका लागि ल्याउछौं, पहिले पहिले जनसंख्या भन्दा दोब्बरले छाता आउछ भनिन्थ्यो अहिले त्यस्तै छ' उनले भने, 'फेरि त्यस्ता वस्तु कहाँ बिक्री हुन्छन् भन्ने पनि थाहाँ हुँदैन ।'

सामान नआईकन हामीले पेमेन्ट त गरेका छैनौं भन्नेमा आफूलाई शंका लागेको समेत उनलेब ताएका छन् । 'यसको हिसाब त हामीले राख्नुपर्छ नि, यसको इन्पुट हामीलाई राज्यलाई चाहिएको छ' गभर्नर अधिकारीले भने । -अनलाईनखबर

# "षट्कोण" गीतमा कार्मको निराशा र छटपटी

काठमाडौं/यही बैशाख २३ गतेबाट प्रदर्शनमा आउन लागेको फिल्म 'षट्कोण'को दोस्रो गीत सार्वजनिक भएको छ । बुधवार यूट्युबमा सार्वजनिक भएको शिर्ष गीतमा विराज गौतमको स्वर, बिशेष पाण्डे र बिराज गौतमको शब्द तथा कम्पोज छ । स्याड भर्सनको गीतको भिडियोमा फिल्मका मुख्य अभिनेता कार्म शाक्य मात्र फिचर्ड छन् । भिडियोमा उनको निराशा र छट्पटी देखाइएको छ ।

फिल्ममा कार्म एक मर्डर मिस्ट्रीको अनुसन्धान गरिरहेको पत्रकारको भूमिकामा छन् । उनले फिल्ममा पत्रकारको भूमिका निर्वाह गर्न एक इन्भेस्टिकेटिभ पत्रकारको नजिक भएर केही कुरा बुझ्ने प्रयास गरेको र किताबसँगै फिल्महरु हेरेको बताएका छन् । फिल्ममा पत्रकारको भूमिकामा अभिनय गरेर आफूले पत्रकारको दु:ख र मेहेनतलाई नजिकबाट बुझ्न पाएको उनको भनाई छ ।

मिलन डि काप्रि निर्देशित फिल्ममा कार्मका अलावा भोलाराज सापकोटा, लोकेन्द्र लेखक, सुयशा अधिकारी, विराज कडरिया, शिशिर लिम्बु वानेम, बाल कलाकार असिम लामाको अभिनय छ । शिशिर लिम्बु वानेमको कथा तथा पटकथा रहेको फिल्मको संवाद महेश दवाडीले लेखेका हुन् । फिल्ममा आङ्छेन लामाको छायांकन, सागर खनाल र निर्देशक काप्रिले सम्पादन रहेको छ । -साभार: फिल्मीखबर

# बच्चाको दाँतलाई लिएर अभिभावक कति सचेत ?

दाँतलाई शरीरको ऐना पनि भनिन्छ । दाँतले मुखको सौन्दर्यमा मुख्य भूमिका त खेल्छ नै, शरीरमा लाग्ने रोगको मुहान पनि यही बन्न सक्छ । त्यसैले दाँतको राम्ररी हेरचाह गर्न सके मात्र पनि ९० प्रतिशत रोगहरुबाट बच्न सकिन्छ ।

अन्य उमेरका व्यक्तिको तुलनामा अहिले बालबालिकामा दाँतसम्बन्धी समस्या बढी देखिन थालेको छ । यसको मुख्य कारण खानपान नै हो । अहिलेका बालबालिका घरमा बनेको खानेकुराभन्दा पनि जंक फुड, प्याकेट फुड र चकलेट बढी रुचाउँछन् । यस्ता खानेकुराले उनीहरुको स्वास्थ्यका साथै दाँतमा पनि समस्या निम्त्याएको छ ।

साधारणतया ६ महिनाबाट बच्चाको दाँत आउन सुरु हुन्छ । केही बच्चामा दाँत आउन सुरु गर्दागर्दै दाँत सड्न पनि सुरु भइसकेको हुन्छ । बालबालिकाको दाँतको विकास हुने क्रममा संक्रमण तथा सड्ने क्रम बढ्दै गएर दाँत नै झर्ने समयसम्म दाँतको टुक्रा मात्र बाँकी हुनसक्छ । यस्तै दाँतमा कीरा लाग्ने समस्या पनि बालबालिकामा देखिने मुख्य समस्या हो ।

६ महिनादेखि तीन वर्षको उमेरसम्म बालबालिकाको २० वटा दाँत आउँछ । ६ वर्षको उमेरपछि भने उनीहरूको स्थायी दाँत र बंगारा आउन थाल्छ र अगाडिको दाँत झर्न थाल्छ । ६ वर्ष उमेरदेखि १३ वर्ष उमेरसम्ममा बालबालिकाको अगाडिको दाँत झर्ने र बंगाराहरु पलाउने गर्छ ।

६ वर्षमा बच्चाको दाँत झर्‍यो र नयाँ पलायो, तर नयाँ पलाएको दाँत पनि एक वर्षभित्र फेरि कीरा लागेर झर्‍यो भने अब त्यो बच्चाको दाँत फेरि आउँदैन । त्यसैले बालबालिकाको दाँतको विषयमा अभिभावक सचेत हुनु जरुरी हुन्छ । अहिले अभिभावक प्राय: कामकाजी छन् । जसले गर्दा अभिभावकले बालबालिकाको दाँतको राम्ररी हेरचाह गर्न पाएका छैनन् । बच्चाको दाँतलाई धेरै हेरचाह गर्नुपर्दैन, उनीहरूको दाँत त झरेर गइहाल्छ भन्ने पनि धेरै अभिभावकको बुझाइ छ । तर यसरी बालबालिकाको दाँत त झरेर जान्छ किन हेरचाह गर्नु भनेर लापरबाही गर्दा दाँतकै कारण उनीहरूमा अन्य स्वास्थ्य समस्या पनि देखिन सक्छ ।

**बालबालिकाको दाँत खराब हुने कारण**

बच्चाको दाँत खराब हुने मुख्य कारण भनेको खानपान हो । खानेकुरा आफैंमा ब्रस पनि हो । खानाले शरीरलाई सफा गर्छ र मुखलाई पनि सफा गर्छ । तर हामीले अहिले खानपानमा नै ध्यान दिइरहेका छैनौं । बच्चालाई बजारमा पाइने प्याकेट फुड, जंक फुड, चिनीजन्य गुलियो पदार्थ बढी दिन्छौं । जसले बच्चाको दाँतलाई भयानक रूपले खराब गर्छ ।

दाँतको सरसफाइमा ध्यान नदिएर वा हेरचाह गर्न नजानेर पनि बच्चाको दाँत खराब भएको हुन्छ । बच्चाको दाँतलाई धेरै हेर चाह गर्नुपर्दैन, उनीहरूको दाँत त झरेर जान्छ भन्ने सोच पनि धेरै अभिभावकमा देखिन्छ । जसकारण पनि बालबालिकाको दाँतमा विभिन्न समस्या देखिएको छ ।

**६ वर्षको उमेरपछि झरेको दाँत फेरि पलाउँदैन**

६ वर्षको उमेरपछि कीराले खाएर वा अन्य कुनै कारणले बच्चाको दाँत झरेको छ भने त्यो दाँत फेरि पलाउँदैन । जुन ठाउँको दाँत झरेको छ त्यो ठाउँमा अन्य दाँत सर्ने गर्छ । बांगोटिंगो हुने जस्ता समस्या पनि देखिन सक्छ । त्यसैले दाँत झरेको ठाउँमा अर्को दाँत राख्नुपर्छ । बच्चा विकासको क्रममा रहेका छन् भने प्राकृतिक रूपमा नै दाँतको ग्याप मिलाउने 'स्पेस मेन्टेन' गरेर पनि दाँत मिलाउन सकिन्छ ।

**मुखबाटै विभिन्न रोग निम्तिन सक्छन्**

जन्मिनुअघि आमाको गर्भमा रहँदा बच्चा एउटा नाभीसँग जोडिएको हुन्छ । नाभीबाट नै उसले सबै खाना प्राप्त गर्छ । जन्मिसकेपछि भने सबै खानेकुरा मुखबाट नै शरीरसम्म पुग्छ । हामीले खाएको राम्रो नराम्रो कुरा सबै मुख हुँदै जाने भएकाले त्यसले मुखको स्वास्थ्यमा पनि असर गर्ने नै भयो । खानेकुरालाई राम्ररी चपाइएन भने त्यो पच्दैन, त्यसले पेट सम्बन्धी समस्या ल्याउन सक्छ । धेरै चिसो कुरा खायौं भने त्यसले घाँटी, फोक्सो र गिजामा असर गर्छ । दाँतका कारण अरू रोग लाग्नुका साथै अन्य रोगका कारण पनि दाँतमा समस्या देखा पर्छ । मधुमेह जस्तो किसिमको रोग लागेको छ भने दाँत र गिजाको समस्या देखिन सक्छ ।

**यसरी गरौं बालबालिकाको दाँतको हेरचाह**

जबदेखि बच्चाको दाँत पलाउन सुरु हुन्छ, त्यो बेलादेखि नै दाँतको हेरचाह गर्नुपर्ने हुन्छ । दुईवटा मात्र दाँत पलाएको छ भने ब्रस गर्न त मिल्दैन, तर सफा गर्न मिल्छ । बच्चाले दूध खाइसकेपछि कटनलाई पानीमा भिजाएर उनीहरूको दाँतलाई सफा गरिदिनुपर्छ । बच्चा दुई-तीन वर्षको छ भने आफैंले उनीहरूको हात समाएर नरम ब्रसको प्रयोग गरेर दिनमा दुईपटक ब्रस गर्दिनुपर्छ । तीन वर्षभन्दा माथिको बच्चा छ भने उनीहरूले ब्रस गरे कि गरेनन् भनेर निगरानी गर्नुपर्छ ।

बालबालिकालाई सकेसम्म प्राकृतिक चिज खुवाउनुपर्छ । जंक फुड र प्याकेट फुडभन्दा पनि घरमै बनेको खानेकुरा दिनुपर्छ । यदि हामीले एउटा स्याउ खायौं भने त्यसले दाँतलाई सफा गर्छ र बलियो पनि बनाउँछ । तर स्याउको ठाउँमा चकलेट खाँदा त्यसले दाँतलाई सडाउँछ । त्यसैले बालबालिकालाई फलफूल, हरियो सागपात र घरमा बनेका खानेकुरा बढी खान दिनुपर्छ । कम्तीमा पनि एक वर्षमा एकपटक बाल दन्तरोग विशेषज्ञको सल्लाह लिने र उनीहरूको सल्लाहअनुसार बच्चाको दाँतको हेरचाह गर्नुपर्छ ।

*- साभार: अनलाईनखबर*

# बच्चालाई फलफूल र दुग्ध पदार्थ फाइदाजनक

काठमाडौं/पछिल्लो समय हाम्रो माझमा शाकाहारी भोजन र मांसाहारी भोजनमा कुन सही भन्ने बहस चल्न थालेको छ । यो बहस नेपालको मात्र होइन संसारकै हो । अझ बच्चाका लागि कस्तो वातावरणमा हुर्काउने र कुन भोजन सही भन्ने विषयमा धेरैको मत फरक हुनसक्छ ।

यो विषयमा यसै साता बाल रोग विशेषज्ञको जर्नलमा एक रिपोर्ट प्रकाशित भएको छ । रिपोर्ट अनुसार शाकाहारी डाइट र मांसाहारी डाइट खानेको वृद्धि, उचाई र शरीरमा आवश्यक खनिजको उपलब्धता बराबर पाइएको छ । तर, तौलको सवालमा भने शाकाहारी बच्चाको तौल कम पाइयो ।

गएका २० वर्षमा विरुवामा आधारित डाइटको प्रचलन बढी रहेको छ । तर, यसले आवश्यक तत्त्व पाउने कुरामा धेरै परिवर्तन भएको डाटा क्यानडामा उपलब्ध भएको छैन । अध्ययन समूहका प्रमुख तथा टोरन्टेस्थित सेन्ट माइकल हस्पिटल अफ युनिटी हेल्थका बाल रोग विशेषज्ञ डा. जोनाथन माक्युरे विस्तृत पत्ता लगाउन अझ धेरै अध्ययन आवश्यक रहेको बताउँछन् ।

६ वर्षदेखि ८ वर्ष उमेरमा ९ हजार बच्चाको अध्ययन गर्दै यो डाटा तयार गरिएको हो । सन् २००८ देखि २०१९ बीचको विभिन्न समयमा तयार गरिएको तथ्यांकको आधारमा यो रिपोर्ट अगाडि ल्याइएको हो । अध्ययनमा समावेश गराइएको बच्चाले प्रयोग गर्ने गरेको डाइटका बारे उनीहरूकै अभिभावकबाट जानकारी लिइएको थियो ।

गएका वर्षमा उनीहरूको स्वास्थ्य परीक्षण गर्ने क्रममा बच्चाको शरीरको तौल लिइनुको साथै उचाइ कोलेस्ट्रोलको तह, भिटामिन डीलगायत खनिजका बारे पनि परीक्षण गरिएको थियो । आइरनको संरक्षण गर्ने र आवश्यक भएको समयमा शरीरबाट आइरनको प्रयोग गर्ने वातावरण बनाउने काम फेर्टीनेनले गर्छ ।

अध्ययनको क्रममा फेर्टीनिनको पनि परीक्षण भएको थियो । माउन्ट सिनाइ हेल्थ सिस्टमका अनुसार फर्टीनेनले अप्रत्यक्ष रूपमा रगतमा आइरनको मात्रा पनि नाप्छ । अध्ययनको सुरुवात गर्ने क्रममा २ सय ४८ जना शाकाहारी थिए । अध्ययन जारी रहेकै समयमा अन्य ३ सय ३९ जना शाकाहारी थपिए । उनीहरूलाई तीन महिना निगरानीमा राखिएको थियो । यो तीन महिनामा शाकाहारी मांसाहारीको बीचमा उचाइ, सेरम फर्टिनान र भिटामिन डीको मात्राको आधारमा कुनै फरक देखिएको थिएन । तर, शाकाहारीको शरीरको तौल भने मासु खानेको भन्दा कम हुने सम्भावना दुई गुणा बढी हुन्छ ।

कम तौल हुनुको मतलब कुपोषणको लक्षण भएको तथा शरीरमा आवश्यक कुनै एक तत्त्वको अभाव भएको पनि हुनसक्ने कुरा पछिल्लो समय प्रकाशित एक रिपोर्टमा जनाइएको छ । तर, यसको पनि निष्कर्ष निकाल्न भने अझ धेरै अध्ययनको जरुरी हुनसक्छ । वृद्धि विकास र न्युट्रीसियनका सवालमा भोजन, डाइट र शारीरिक गतिविधिका बारे प्रस्ट भने यो डाटा अझ पूर्ण हुन सकेको छैन ।

शाकाहारी भोजन गर्नेको सामाजिक परिचय र पेसा तथा उनीहरूलाई शाकाहारी बन्न प्रेरित गर्ने विषयका बारे अध्ययन गरिएको थियो । यसले बच्चाको सर्वपक्षीय विकास र यसमा शाकाहारी भए बापतको लाभ या हानिका बारेको अध्ययनलाई अगाडि बढाउन पनि अहिलेको यो रिपोर्ट सहयोगी हुनसक्ने आकलन गरिएको छ । कम तौल भएको शाकाहारी या मासु खाने गरेका दुवै थरी बच्चामा धेरै समानता पाइएका छन् । एसियाली मूलका मानिस धेरै शाकाहारी भएको तथा तौल कम भएका पाइएको छ । एकेडेमी अफ न्युटीसीयस एन्ड डाइटेटीक्सका प्रवक्ता एमी किम्बर्लेनले यो तथ्यका बारे जानकारी गराएका हुन् । यो अध्ययनमा किम्बरलेन आफै भने सहभागी छैनन् ।

उनीहरूको तौल र शारीरिक बनावटमा उनीहरूको जातीय पहिचानले पनि पक्कै असर गर्छ', स्ट्यान्ड फोर्ड स्कुल अफ मेडिसिनकी बाल रोग विशेषज्ञ तथा सहायक प्राध्यापक डा. माया एडमले भनेकी छिन् । एसियाली बच्चा मध्य पूर्वी भारतीय मूलका तथा दक्षिण एसियाली क्षेत्रका बच्चा धेरै शाकाहारी बन्न चाहेको एडम बताउँछिन् ।

उनका अनुसार अमेरिका र भारतका बच्चाको वृद्धिमा नै फरक हुने गरेको छ । भारतमा ५ वर्षको बच्चाको औसत तौल १७ किलो तथा उचाई १ सय ८ सेन्टिमिटर हुने गरेको छ । तर, त्यसै उमेर उचाई भएको अमेरिकी बच्चाको औसत तौल १८ किलोग्राम छ ।

किम्बर्लेनले बच्चाको डाइट र उसको तौल बुद्धिलाई ध्यान दिएर हेर्नु पर्ने बताउँछन् । शाकाहारी खानेकुरा बच्चाको स्वास्थ्यका लागि एकदमै लाभदायक हुनसक्छ । यो निश्चित लागेर नै धेरैले यो रुचाएको हुनसक्छन् । मान्यता प्राप्त डाइटीसीयनको सहयोगमा उनीहरूले उपभोग गरेको मात्रा तथा त्यसको आधारमा उनीहरूको शरीरले प्राप्त गरेका सबै पदार्थ तथा उनीहरूको वृद्धिलाई लामो समय लगाएर निगरानी गर्न जरुरी छ । किम्बर्लेनकै विचारमा यदि हामीले हाम्रो छोराछोरीलाई शाकाहारी नै बनाउने हो भने उनीहरूलाई दैनिक नयाँ विकल्प दिन सक्नुपर्छ । यो विकल्प तरकारी या फलफूल दुवैमा दिन सक्छौं ।

यदि हामी हाम्रो बच्चालाई शाकाहारी खाने कुरा उपलब्ध गराउँछौ भने नियमित रूपमा डेरी उत्पादन पनि त्यत्तिकै आवश्यक छ । दूध, दही, पनिर त आवश्यक भई नै हाल्यो । अमेरिकामा हालै बच्चाको डाइटका लागि सरकारले नै गाइडलाइन तयार गरेको छ । त्यसै गाइडलाइन अनुसार फलफूल र गेडागुडीलाई जरुरी ठानिएको छ ।

प्राकृतिक रूपमा पाइने बोटबिरुवाकै उत्पादनको रूपमा आइरन र भिटामिन बी १२ युक्त खाने कुरा जरुरी ठहरिएको छ । धेरै आइरन भएका हरियो सागपात र सखरखण्ड त आवश्यक ठहरिएको छ । दहीका साथमा अन्य दुग्ध पदार्थ तथा सेरलेक भिटामिन बी १२ का राम्रा श्रोत हुन् । क्यानडाले तयार पारेको गाइडलाइनमा दुग्ध उत्पादन र अण्डा मिसाउने हो भने शाकाहारी डाइट नै बच्चाका लागि उपयुक्त मानिएको छ । त्यसो त चिकित्सकले बच्चाका लागि केही फलफूललाई उत्कृष्ट ठानेका छन् । केही समयको अन्तरालमा भए पनि यी फलफूल बच्चालाई अनिवार्य रूपमा दिनै पर्नेहुन्छ भिटामिन, सी, ई र बी भएका कारण एभोगार्डोलाई उत्कृष्ट फलफूल मानिन्छ । मस्तिष्कका लागि आवश्यक चिल्लो पदार्थ हुन्छ । यसमा रहेको चिल्लो पनले शरीरलाई आवश्यक लाभ दिन्छ ।

बोन म्यारोमा रातो र सेतो कोष तयार गर्ने फोलेटका लागि एभोगार्डो अत्यन्त उपयुक्त ठहरिएको छ । यसले कार्बोहाइड्रेटलाई शक्तिमा परिचालन गर्न पनि सहयोग गर्छ । बाल्यकालमा टिनएजको सुरुवातमा तथा गर्भवती भएको समयमा एभोगार्डो अत्यन्त आवश्यक मानिन्छ ।

सखरखण्ड स्वादिलो मात्र होइन अति आवश्यक पदार्थको श्रोत पनि हो । भिटामिन सी, बी ६ र तामा लगायतका शरीरका लागि अति आवश्यक पदार्थ सखरखण्डमा प्रशस्त पाइन्छ । इम्युन सिस्टमलाई सक्रिय गराउन तथा स्वास्थ्य छालाका लागि भिटामिन सी अति आवश्यक ठानिएको छ । यसमा रहेको भिटामिन बी ६ ले हेमोग्लोबीन निर्माणमा धेरै सहयोग पुग्छ ।

तामाले इम्युन सिस्टमलाई सुचारु गर्न तथा कतै सुन्निएको भए कम गर्न सहयोग गर्छ । गोलभेँडा अर्को अति आवश्यक खाद्य पदार्थ हो । यस खाद्य पदार्थमा एन्टी अक्सिडेन्ट लोयकोपीन हुन्छ । यसले फोक्सो, आन्द्रा तथा प्रोस्टेस क्यान्सरको जोखिमलाई कम गर्छ । मुटु रोगको जोखिमलाई पनि यसले कम गराउँछ । कलिला जाँगर बच्चाका लागि त्यत्तिकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । यसमा भिटामिन ए र बेटा क्यारोटीन लगायत पदार्थ हुन्छ । भिटामिन एले आँखामा सहयोग पुग्छ । कोषको वृद्धिमा यसले सहयोग गर्छ भने मुटु, फोक्सो र मिर्गौलाको काम पनि यसले राम्रोसँग गर्छ । बेटा क्यारोटाइनले शरीरमा हुने बाह्य आक्रमणलाई पनि रोक्न सहयोग गर्छ ।

हरियो केराउ पनि नियमित रूपमा उपभोग गर्नै पर्ने तरकारीको रूपमा रहेको छ । बच्चाका लागि त यो भने आवश्यक छ । यो भिटामिन सी र के को राम्रो श्रोत हो । आँखा मस्तिष्क र हाडमा त यसले काम गर्छ नै साथै मिर्गौलाको काम राम्रोसँग सञ्चालन गर्न पनि यसले सहयोग गर्छ । यी केही टिप्स हाम्रो बच्चाका लागि हो । जङ्ग फुड र अनावश्यक खानेकुरा बर्जित गर्नुको साथमा फलफूल, तरकारी र दुग्ध उत्पादनलाई जोड दिने हो भने हाम्रो बच्चालाई पनि पक्कै स्वास्थ्य र सुरक्षित भविष्य दिन सक्छौ । -साभार: खबरहब

# प्रतियुनिट २४.१८ मा किनेर उद्योगलाई ९ रुपैयाँमा

काठमाडौं/नेपाल विद्युत् प्राधिकरणले उद्योगहरुलाई प्रतियुनिट २४ रुपैयाँ १८ पैसामा भारतबाट बिजुली किनेर दिन सुरु गरेको छ ।

प्राधिकरण सञ्चालक समितिको हिजो बसेको बैठकले भारतको एनभीभीएनसँग ३ सय मेगावाट बिजुली खरिद गर्ने निर्णय गरेको थियो ।

उक्त निर्णय लगत्तै प्राधिकरण र एनभीभीएनबीच आगामी जून १५ र आवश्यकता परे त्यसपछि पनि थप ३०० मेगावाट बिजुली खरिद गर्ने अतिरिक्त सम्झौता भएको ऊर्जा सचिव देवेन्द्र कार्कीले बताए ।

उनका अनुसार हाल एनभीभीएनले भारतका ऊर्जा उत्पादकहरुसँग १५० मेगावाट बिजुली मात्र खरिद गर्न सक्ने जनाउ दिएकाले हिजो राति १२ बजेदेखि १५० मेगावाट बिजुली नेपाल भित्रिएको र त्यो बिजुली उद्योगहरुलाई दिन थालिएको हो ।

भारतीय ऊर्जा दलाल कम्पनी एनभीभीएनले भारतीय ऊर्जा बजार (आईआईएक्स) बाट बिजुली किनेर नेपाल विद्युत् प्राधिकरणलाई आपूर्ति गर्दै आएको छ । ऊर्जा बजारमा प्राधिकरणले कम्तीमा ४० र बढीमा १०० मेगावाटभन्दा बढी बिजुली नपाएपछि उद्योगहरुमा आपूर्ति कटौती गरेको थियो ।

सचिव कार्कीका अनुसार भारतीय ऊर्जा बजारमा उल्लिखित १२ रुपैयाँ (भारु) मा एनभीभीएनले प्राधिकरणलाई मुजफ्फपुरसम्म उपलब्ध गराउँछ ।

त्यसमा मुजुफपुरदेखि ढल्केबरसम्म आइपुग्दा प्रसारण शुल्क, चुहावट सबै गर्दा एक युनिट बिजुलीको प्रतियुनिट २४.१८ पैसा पर्छ । प्राधिकरणले उद्योगहरुलाई औसत प्रतियुनिट ९ रुपैयाँमा बेच्दै आएको छ । यसरी अतिरिक्त आयातीत बिजुलीबाट प्राधिकरणलाई एक युनिटमा १५ रुपैयाँ १८ पैसा घाटा पर्छ । मे (वैशाख-जेठ) महिनाका लागि मात्र प्राधिकरणलाई सवा अर्ब रुपैयाँ घाटा पर्ने देखिएको छ ।

एनभीभीएनले तीन सय मेगावाट बिजुली उपलब्ध गराउने हो भने प्राधिकरणलाई मासिक साढे दुई अर्ब रुपयाँ घाटा पर्ने प्राधिकरणका एक अधिकारीले बताए ।

भारतको केन्द्रीय विद्युत् नियमन आयोगले आईआईएक्समा प्रतियुनिट १२ रुपैयाँ (भारु) भन्दा बढी असुल्न नपाइने निर्देशन दिएपछि प्राधिकरणले माग गरेको बिजुली पाउन छाडेको हो ।

एनभीभीएनले पनि आईआईएक्सकै दरमा प्राधिकरणलाई उपलब्ध गराएको हो । भारतीय ऊर्जा उत्पादकले आईआईएक्समा बिजुली नदिई सिधै एनभीभीएनलाई दिएको र त्यो बिजुली प्राधिकरणलाई दिएको हो ।

केही सातायता भारतमा बिजुली उत्पादन गर्ने कच्चा पदार्थ कोइलाको अभाव भएका कारण त्यहाँ बिजुली उत्पादनमा व्यापक कटौती भएको छ । भारतमा दुई तिहाई बिजुली (करिब एक लाख २० हजार मेगावाट) कोइलाबाट उत्पादन हुन्छ । अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा कोइलाको मूल्य चार गुणा महँगिएको, कोल कम्पनीलाई बिजुली उत्पादकहरुले समयमै भुक्तानी गर्न नसकेको कारणबाट कोइला उत्पादनमा ह्रास आएको कारण भारतमा ऊर्जा संकट गहिरिएको हो ।

भारतले नेपालसँग सम्झौता (पीपीए) गरेको बिजुली समेत नदिएपछि नेपालमा करिब तीन सय मेगावाट बिजुली अभाव हुन पुगेको हो । चुनावका मुखमा गार्हस्थ्य (मतदाता) ग्राहकसहित उद्योगमा समानान्तर र समान रुपले आपूर्ति कटौती गर्दा सरकारले चुनाव हार्ने भयका कारण महँगोमा किनेर सस्तोमा बेचिएको हो ।

भारतसँग यसरी महँगोमा बिजुली किनेर पूर्वका उद्योगहरुमा आपूर्ति सुनिश्चित बनाउने प्रयास गरिएको छ भने उता वीरगञ्ज र ढल्केबरबाट आउने बिजुली प्रसारण लाइन नभएका कारण औद्योगिक शहर बुटबलमा पुग्दैन । नवलपरासीको दुम्कीबासस्थित ४०० केभीको प्रसारण लाइनको एउटा टावर गाड्न स्थानीयले र सर्वोच्च अदालतले रोक लगाएका छन् । १३२ केभीको प्रसारण लाइनमा सय मेगावाटभन्दा बढी बिजुली प्रवाह नहुने भएकाले २२० केभीको बनाउन थालिएको थियो ।

-साभार: इकागज

श्री
निर्वाचन आयोग
प्रदेश निर्वाचन कार्यालय
मकवानपुर

**आसन्न स्थानीय तह निर्वाचनका सम्बन्धमा मतदाता शिक्षा र निर्वाचनमा मतदान गर्ने कुराहरुका लागि सबै मतदाताहरुले कसैको प्रभाव वा मोलाहिजामा नपरि स्वतन्त्र, विश्वासनीय र मत बदर नहुने गरि आफ्नो अमूल्य मतको प्रयोग गर्न सम्बन्धित सरोकारवाला सबैमा अनुरोध गरिन्छ ।**

**लुम्बनाथ पोखरेल**
**प्रदेश निर्वाचन अधिकारी**

**के तपाई फोटो कपी प्रिन्टर मेसिन किन्दै हुनुहुन्छ ?**

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

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

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

Printer Shop
*The complete office solution*

*Contact No. 9845292140, 057-527041, Schoolroad, Hetauda-4*
*tonerhouse_htd@yahoo.com*

# पाँच वर्षमा विकट राक्सिराङले फेरेको मुहार

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २१ बैशाख/ मकवानपुरको कर्णाली भनेर चिनिने अति विकट राक्सिराङ गाउँपालिकामा २०७५ सालसम्म सडक पूर्वाधार करिब शून्य नै थियो ।

तामाङ र अति सिमान्तकृत चेपाङ जातिको बाहुल्यता रहेको राक्सिराङमा सडककै विकास र बिस्तार नहुँदा अन्य विकासमा पनि पछि पर्ने नै भयो । शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारी, आर्थिक अवस्थालगायत सबै सूचकांकमा पछाडि पर्दै आएको राक्सिराङले पछिल्लो समय मुहार फेर्दै गएको छ । २०७४ सालमा भएको स्थानीय तहको निर्वाचनबाट जनप्रतिनिधि निर्वाचित भएर आएसँगै भौगोलिकरुपमा मकवानपुरकै कर्णाली भनेर चिनिने राक्सिराङमा विकासले मुहार फेर्दै गएको हो ।

अहिले केन्द्रदेखि गाउँपालिकाको सबै वडा जोड्नेगरी सडक पूर्वाधार बनाइएको छ । त्यस्तैगरी गाउँपालिकामा राजमार्गदेखि गाउँपालिका केन्द्र जोड्ने सडक, चैनपुर देवीटार सिलिंगे हुँदै राप्ति नगरपालिका जोड्ने सडक, चैनपुर मानेडाँडा सिलाधुनी सडक, दामन डाँडाबास खैराङ्ग भण्डारा सडक, नेवारपानी कोल्गैरी दुड्डु हुँदै लालीगुराँस पार्क जोड्ने सडक, रतुवा देवीटार वडा कार्यालय हुँदै तर्सिकोट टोड्के भिम्बुङ्ग जोड्ने पर्यटन मार्ग र सिम्पानीसरिखेत कैलाश हुँदै चन्द्रागिरी जोड्ने सडक पनि निर्माण भइसकेको छ ।

स्वास्थ्य उपचार नपाएर अकालमै ज्यान जाने गरेको राक्सिराङमा पछिल्लो समय एमबीबीएस गरेको चिकित्सकसहितको स्वास्थ्य सेवाको व्यवस्था गरिएको छ । सुविधा सम्पन्न सहित भवन सहित १, ३, ४, ७, ८ ४ र ९ नम्बर वडामा ६ वटा नयाँ आधारभूत केन्द्रको स्थापना, १० शैयाको आधारभूत अस्पताल निर्माण तथा भवनको ठेक्का स्वीकृत र आमा बुवा अभियान संचालन गरी ४२६ जना आमा बुवालाई नियमित दीर्घरोगको औषधि वितरणलगातयको काम पनि गाउँपालिकामा राजकुमार मल्लको नेतृत्वमा रहेको जनप्रतिनिधिले गरेका छन् । त्यस्तैगरी वन, वातावरण तथा विपद् व्यवस्थापनको क्षेत्र अन्तर्गत् प्रत्येक वडामा हेलिप्याड निर्माण, गाँपालिकामा एम्बुलेन्सको व्यवस्था, कोभिड महामारीको समयमा विभिन्न चरणमा राहत वितरण र प्रत्येक वडामा उद्धार सामाग्रीसहितको विपद व्यवस्थापन स्वयमसेवक दस्ता गठनलगायतको महत्वपूर्ण कामहरु भएको गाउँपालिकाले जनाएको छ ।

गाउँपालिकाको निवर्तमान अध्यक्ष मल्लले आफूहरुले गाउँपालिकामा नयाँ चेपाङ्ग सङ्ग्राहलय भवन निर्माण, चेपाङ्ग चिउरी, मौरी कार्यक्रममा ३४० घर प्रत्यक्ष लाभान्वित हुने गरी व्यावसायिक मौरीपालन कार्यको शुरुवात र चेपाङ्ग सस्कृति र राक्सिराङ्गको पहिचान झल्किने वृत्तचित्र निर्माण गरेको बताए । उनले गाउँपालिकामा खेल क्षेत्रको विकासको लागि आफ्नो नेतृत्वमा राक्सिराङ्ग गोल्डकप फुटबल प्रतियोगिता सञ्चालन गर्ने र जिल्लास्तरीय प्रतियोगिताहरुमा स्थानीय टिमको प्रतिनिधित्व गराउने जस्ता कामहरु भएको दाबी गरे ।

गाउँपालिकामा रहेका ५३ वटा विद्यालयमध्ये ७० प्रतिशत विद्यालयको पक्की भौतिक संरचना निर्माण भएको छ । गाउँमा सडक नपुग्दासम्म कुनैपनि विद्यालयको पक्की संरचना बनेको थिएन । ४ नम्बर वडामा बाली विज्ञानको प्राविधिक शिक्षालय सञ्चालनमा ल्याइएको निवर्तमान अध्यक्ष मल्लले बताए । बुहारी छात्रवृत्ति कार्यक्रम गरेर बुहारीहरुलाई पनि पढ्ने व्यवस्था गरिनुका साथै एमबीबीएस पढ्ने गाउँपालिकाबासीलाई गाउँपालिकाले नै वार्षिक ५ लाख रुपियाँ दिने गरेको उनको भनाइ छ ।

गाउँपालिकाका ३ जनाले एमबीबीएस पढ्न छात्रवृत्ति लिइरहेका छन् । यसवर्ष अर्का एकजनाले पनि एमबीबीएस पढिरहेका छन् । 'शिक्षाको विकासको क्रममा हामीले स्थानीय पाठ्यक्रम लागू गरेका छौं । कक्षा १ देखि ५ सम्म स्थानीय पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक लागू भइसकेको छ । गाउँपालिकामा शिक्षाको विकासको लागि हामीले धेरै कामहरु गरेका छौ ।' मल्लले भने । अपाङ्ग, महिला, एकल महिलालगायत लक्षित गर्दै तालिमलगायत आत्मनिर्भर हुने तालिम दिएको पनि उनले सुनाए ।

व्यावसायिक कृषि कर्म गर्नेहरुलाई कृषि ऋणमा ब्याज अनुदानदेखि विभिन्न अनुदान र तालिमहरु दिने गरिएको छ । कृषि र पशुमा प्रविधि हस्तान्तरण पनि प्रशस्तै गरिएको छ । स्थानीय वन ऐन, २०७८, वातावरण तथा प्राकृतिक श्रोत संरक्षण ऐन, विपद जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन गर्न बनेको ऐन, गाउँपालिकाको सहकारी ऐन, स्थानीय शिक्षा ऐनलगायतका महत्वपूर्ण ऐनसहित गाउँपालिकाले हालसम्म ७० वटा ऐन, नियमावली, निर्देशिका र कार्यविधि निर्माण गरी कार्यान्वयन गरेको गाउँपालिकाका सूचना अधिकृत अन्जन भेटवालले बताए ।

गर्भवती तथा सुत्केरी आमाको पोषण अवस्थाको लेखाजोखा, नियमन, कुपोषण उपचारलगायत मातृ शिशु सुरक्षाको लागि पोषण प्रवर्द्धनात्मक कार्यक्रमहरु सञ्चालन गर्ने तथा चट्याङ्ग प्रभावित क्षेत्रमा चट्याङ्ग न्यूनीकरणको लागि सम्भाव्यता अध्ययन गरी आवश्यक उपकरणहरु जडान गर्न पहल गर्ने पनि नीति लिइएको उनले बताए ।


## जैविक मलका फाइदाहरु

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 वृद्धि 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.


## एमालेको प्रतिष्पर्धा गठबन्धनसँग हुदैन: पौडेल

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २१ बैशाख/ नेकपा एमालेकाबाट हेटौंडा उपमहानगरपालिका मेयरका उम्मेदवार अनन्त पौडेलले एमालेको प्रतिष्पर्धा गठबन्धनसँग नरहेको बताएका छन् ।

बुधवार हेटौंडा उपमहानगरपालिका-१४ को घरदैलो तथा कोणसभामा बोल्दै पौडेलले एमालेको प्रतिष्पर्धा गठबन्धनसँग नहुने बताएका हुन् । उनले हेटौंडाका वडाहरुमा देखिएको एमालेको लहर हेर्दा गठबन्धन धेरै होचो भैसकेको भन्दै गठवन्धनको भ्रम ३० गतेबाट सकिने बताए । पौडेलले हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको १९ वटै वडामा नेकपा एमालेले विकासको फड्को मारेको दाबी गरे । पूर्वाधार, शिक्षा, स्वास्थ्य, कृषि, पशुपालनका क्षेत्रमा धेरै सुधार भइसकेको उल्लेख गर्दै पौडेलले विषेश ध्यान शिक्षा र स्वास्थ्यमा दिन आवश्यक रहेको औंल्याए ।

पौडेलले १४ नम्वर वडामा निर्माणधीन रहेको भ्युटावर लाई शहिद स्मारक भन्दा शुन्दर राम्रो ठाउँ बनाउने र सामुदायिक भवनहरुलाई व्यवस्थापन गर्ने बताउँदै नेकपा एमालेलाई जिताउन आग्रह गरे । १४ नम्वर वडामा औद्योगिक क्षेत्र ल्याउन ठूलो भूमिका खेलेको बताउँदै गठबन्धन सरकारले गर्दा केहि हुन नसकेको उनको आरोप छ ।

## भीमफेदीमा मतदाता शिक्षा सिकाउँदै गठबन्धन

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २१ बैशाख/ मकवानपुरको भीमफेदी गाउँपालिकामा सत्तारुढ गठबन्धनले मतदाता शिक्षालाई तीव्र रुपमा अगाडि बढाएको छ ।

स्थानीय तहको निर्वाचन मिति नजिकिएसँगै गठबन्धनले चुनावी अभियानअन्तर्गत् मतदाता शिक्षालाई पनि तीव्र रुपमा अघि बढाएको हो । गाउँपालिकामा रहेका मतदाताहरुलाई निर्वाचनमा मतदान गर्ने तरिकाको विषयमा शिक्षा प्रवाह गरिरहेको गठबन्धनबाट गाउँपालिकाको उपाध्यक्षको उम्मेदवार सञ्जिव श्रेष्ठले जानकारी दिए ।

भीमफेदी गाउँपालिकामा गठबन्धनबाट अध्यक्षमा माओवादीका बद्री तामाङ र उपाध्यक्षका उम्मेदवार कांग्रेसका श्रेष्ठसहितका उम्मेदवारको समूहले घरदैलो कार्यक्रमसँगै मतदाता शिक्षा कार्यक्रमलाई पनि प्राथमिकतामा राखेको छ । बुधबार गठबन्धनले भीमफेदी गाउँपालिका-२ को भैसे लगायत विभिन्न स्थानमा कार्यक्रम गरेको छ । उपाध्यक्षका उम्मेदवार श्रेष्ठका अनुसार गठबन्धनका उम्मेदवारले मत माग्दै घरदैलो गर्नुका साथै मतदान गर्ने तरिकासमेत सिकाएका छन् ।

वडा नम्वर २ स्थित भैसेलगायत टोलमा ऱ्यालीका साथै कोणसभाको आयोजना गरिएको उनले जानकारी दिए । घरदैलो कार्यक्रममा भीफमेदी गाउँपालिको माओवादी केन्द्रका अध्यक्ष रञ्जित रानामगर, कांग्रेस महाधिवेशन प्रतिनिधि गौरीमाया लामा, जसपा अध्यक्ष कुमार मैनालीलगायतको उपस्थिति रहेको थियो ।

## विद्यालयका प्रधानाध्यापकसहित शिक्षकहरु नै चुनावी प्रचारमा

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २१ बैशाख/ मकवानपुरमा बढ्दो आचारसंहिता उलङ्घनको घटनालाई सामुदायिक विद्यालयका शिक्षकहरुले समेत निरन्तरता दिएका छन् ।

एकपछि अर्को निर्वाचन आचारसंहिता उलंघनको घटना बढिरहँदा शिक्षहरुले पनि आचारसंहिताको धज्जी उडाएका हुन् । निर्वाचनको मिति नजिकिँदै जाँदा सामदायिक विद्यालयका प्रधानाध्यापक तथा शिक्षक नै उम्मेदबारको पक्ष विपक्षमा मत माग्न व्यस्त हुन थालेका छन् ।

हेटौंडा-१३ पदमपोखरीका महेन्द्र माविका प्रधानाध्यापक विष्णु श्रेष्ठले एमालेका उम्मेदवारको चुनावी प्रचारमा कस्सिएर लागेका छन् । उनले हेटौंडाबाट एमालेका मेयर उपमेयरसहित वडाध्यक्षका उम्मेदवारलाई मत मागेको पोष्ट आफ्नो फेसबुक एकाउन्टमार्फत शेयर गरेका छन् । आचारसंहिता विपरित हेटौंडा-१४ स्थित भृकुटी माध्यमिक विद्यालयका सहायक प्रधानाध्यापक पनि स्थानीय तहका निर्वाचनका उम्मेदवारको प्रचार प्रसारमा लागेका छन् । भृकुटीका सहायक प्रधानाध्यापक प्रेमप्रसाद गौतम हेटौंडा १४ का एमालेका वडाध्यक्षका उम्मेद्वार दीपक खड्काको चुनाव प्रचारमा सहभागिताका साथै आफ्नो आधिकारिक फेसबुक एकाउन्ट मार्फत् मत मागिरहेका छन् ।

हेटौंडा १ अमर माविका का सहायक प्रधानाध्यापक डीबी बर्तौला पनि हेटौंडाका एमालेका मेयरका उम्मेदवारसँग मत माग्न हिँडिरहेको फोटो सामाजिक सञ्जालमा आइरहेको छ ।

सो आचारसंहिताको उल्लङ्घन गर्दै हेटौंडाको प्रतिष्ठित सामुदायिक विद्यालय आधुनिक राष्ट्रिय माविका शिक्षक सोम आचार्यले पनि एमालेबाट हेटौंडाका मेयर र उपमेयरको उम्मेदवारसँग चुनाव प्रचारमा पुगी फोटो खिचाएको सामाजिक सञ्जालमा भेटिएको छ । हेटौंडा-२ स्थित सिद्धार्थ माध्यमिक विद्यालयका माध्यमिक तह सामाजिक शिक्षक बालकुमार श्रेष्ठले पनि आफ्नो फेसबुक एकाउन्टमार्फत् एमाले हेटौंडाका मेयर र उपमेयरका उम्मेदवारका पक्षमा मत मागेर सामाजिक सञ्जालमा पोष्ट गरेका छन् । भीमफेदी स्थित महेन्द्र माध्यमिक विद्यालयका शिक्षक कृष्ण पोखरेल पनि एमाले हेटौंडाका मेयर र उपमेयरका उम्मेदवारको प्रचारमा लागेका छन् ।

उनले एमाले कार्यकर्ताले हालेको स्टाटस आफ्नो फेसबुक एकाउन्टमार्फत् शेयर गरेका छन् । निर्वाचन आचारसंहिता २०७८ को परिच्छेद ३ को ९ (झ) अनुसार अनुसार सामुदायिक विद्यालय वा नेपाल सरकार तथा प्रदेश सरकारको अनुदानमा सञ्चालित विश्व विद्यालय तथा सोमा सम्बद्ध कर्मचारी, प्राध्यापक तथा शिक्षकले सामाजिक सञ्जालमा कुनैपनि राजनीतिक दल वा उम्मेदवारको पक्ष वा विपक्षमा कुनै सन्देश सूचना वा प्रचारप्रसारका सामाग्री पोष्ट वा शेयर गर्न वा सामाजिक सञ्जालमार्फत् मत माग्न नहुने व्यवस्था रहेको छ ।

## लोसपाबाट वडाध्यक्ष उम्मेदवार बनेका रोक्का एमाले प्रवेश

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २१ बैशाख/ लोकतान्त्रिक समाजवादी पार्टी (लोसपा) बाट वडाध्यक्षका उम्मेदवार बनेका व्यक्ति नेकपा एमाले प्रवेश गरेका छन् ।

लोसपाबाट हेटौंडा उपमहानगरपालिका-८ को वडाध्यक्षको उम्मेदवार बनेका ज्योति रोक्का एमाले प्रवेश गरेका हुन् । एमालेबाट विकास र समृद्धि सम्भव भएकोले आफूले लोसपा त्याग्दै एमाले रोजेको

उनको भनाइ छ । उनले हेटौंडा-८ मा एमालेबाटबाट वडाध्यक्षका उम्मेदवार बनेका बोलबहादुर कार्कीलाई प्रतिवद्वता जनाएका छन् ।

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

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

*साझाकुरा*
खोजी खोजी
पढौं ।
दैनिक रुपमा
समाचार पढौं ।


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