म.जि. प्र. का. द.नं. : १०६/०६८, वर्ष १२, अंक ७५ शनिबार ५ कात्तिक २०७९ ने. सं. ११४२ कौलागा 22 October, 2022 www.sajhakuranews.com पृष्ठ संख्या ४ मूल्य: रु. ३/-

मकवानपुरबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको पत्रिका

साझाकुरा

साझाकुरा राष्ट्रिय दैनिक

www.sajhakuranews.com

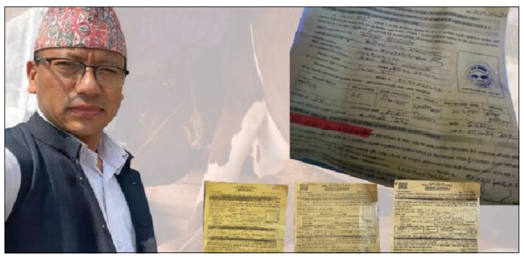
लागुऔषधसहित २१ जना पक्राउ

काठमाडौं/ काठमाडौं, पर्सा र पोखराबाट लागुऔषध नियन्त्रण ब्यूरोले २१ जनालाई पक्राउ गरेको छ । आरोपीहरुको साथबाट खैरो हेरोइन, गाँजा र नियन्त्रित एम्पुल बरामद गरिएको लागुऔषध नियन्त्रण व्युरोका एसएसपी विकाशराज खनालले बताए । खैरो हेरोइन ३३ दशमलव ४ ग्रामसहित ८ जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । पक्राउ पर्नेमा सोलुखुम्बु घर भएका ग्याल्जेन शेर्पा, इलाम घर भएका दिनेश तामाङ, सिर्जना राई र कृष्ण तामाङ छन् । नुवाकोट घर भएका सरोज राई, सर्लाही घर भएका रन्जित गोले र नुवाकोट घर भएका कृष्णबहादुर राई खैरो हेरोइनसहित पक्राउ परेका छन् ।

२१ सय ४० पिस लागुऔषध एम्पुलसहित १० जना पक्राउ परेका छन् । पक्राउ पर्नेमा पर्सा घर भएका सन्दिप दास, दिपुप्रसाद कुशवाहा, उपेन्द्रप्रसाद कुशवाहा, चितवन घर भएका श्रीकृष्ण भण्डारी र मेलिना भण्डारीसहित १० जना छन् । १५ किलो ९७१ ग्राम गाँजासहित ३ जना पक्राउ परेका छन् । पक्राउ पर्नेमा भारतीय नागरिक २३ वर्षका सन्दिप शर्मा उर्फ प्रिसियस स्टार ल्याङखोई, गोरखा घर भएका सचित देवकोटा र काठमाडौं घर भएका ३२ वर्षीय सौरभ सान्डिल छन् ।

हेटौंडाबाट गोरुको अवैध तस्करी, ललितपुर बसेर हेटौंडामा प्रमाणपत्र जारी

साझाकुरा संवाददाता



हेटौंडा, ४ कार्तिक/ हेटौंडाको एउटा फर्मले सरकारी पशु चिकित्ससँगको साँठगाँठको फाइदा उठाउँदै गोरुको अवैध तस्करी गरिरहेको खुलेको छ ।

युनिसा सप्लायर्स, हेटौंडाको नाममा २२ गोरु अवैध रुपमा ओसार पसार भइरहेको खुलेको हो । सरकारले पशु ढुवानीलाई व्यवस्थित बनाउन पशु ढुवानी मापदण्ड, २०६४ जारी गरेको छ । जारी मापदण्डअनुसार पशु चिकित्सकले जारी गरेको भेटेरिनरी प्रमाणपत्रको आधारमा मात्र पशुपन्छी ढुवानी गर्नुपर्ने प्रावधान छ ।

'पशु चिकित्सकले स्वास्थ्य परीक्षण गरेर मात्र स्वस्थ रहे/नरहेको प्रमाणपत्र जारी गर्नुपर्छ,' मापदण्डमा भनिएको छ । तर, युनिसा सप्लायर्सले नक्कली प्रमाणपत्र बनाएर गोरुको ओसारपसार गर्न खोजेको फेला परेको हो ।

गत ३० असोजमा हेटौंडाबाट ट्रकमा झापा लान लागिएको २२ वटा गोरु प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएपछि अवैध रुपमा काम भइरहेको तथ्य बाहिरिएको हो । मकवानपुरमा हाल कार्यरत् नभएका पूर्व चिकित्सकको हस्ताक्षरमा जारी भएको प्रमाणपत्रले पशुचौपायाको ओसारपसार भइरहेको खुलासा भएको छ ।

भेटेरिनरी प्रमाणपत्र पशु चिकित्सकले परीक्षणका क्रममा पशु स्वस्थ भेटिएको स्थितिमा मात्रै जारी गनुपर्ने हुन्छ । तर, ललितपुरमा बसेर हेटौंडामा जाँच गराइएको प्रमाणपत्र दिएर एक चिकित्सकले व्यापारीसँगको मिलेमतोमा गम्भीर त्रुटि गरेका छन् । पशुचौपाया एक स्थानबाट अर्को स्थानसम्म ढुवानी गर्नका लागि पशु जाँचपछि स्वस्थ रहे/नरहेको प्रमाणपत्र जारी हुने गर्छ । तर, पशुको स्वास्थ्य जाँच नै नगरी भटाभट प्रमाणपत्र जारी भएको खुलेको हो । मापदण्डविपरित प्रमाण जारी गर्ने सरकारी चिकित्सक हुन् एनबिसी नम्बर २ सय ३८ भएका डा. रामप्रकाश प्रधान ।

प्रधान, ललितपुरस्थित भेटेरिनरी अस्पताल तथा पशु सेवा विज्ञ केन्द्रका प्रमुख हुन् । त्यसअघि उनी मकवानपुरको भेटेरिनरी अस्पतालका प्रमुख र प्रदेश पशुपन्छी निर्देशनालयका निमित्त निर्देशक थिए । मकवानपुरबाट सरुवा भएको करिब ८ महिनापछि पनि प्रधानले हेटौंडाबाट प्रमाणपत्र जारी गर्ने गरेको भेटिएको हो ।

प्रधानले मापदण्डको धज्जी उडाउँदै ललितपुरमा बसेर हेटौंडाको फार्मलाई भेटेरिनरी प्रमाणपत्र जारी गरेका हुन् । जब की हेटौंडामा भेटेरिनरी प्रमाणपत्र जारी गर्ने भेटेरिनरी अस्पतालका प्रमुख डा. बज्रकिशोर ठाकुर छन् । तर, ठाकुरले जारी गरेको प्रमाणपत्र व्यापारीलाई आवश्यक नै परेको छैन । ३० असोजमा जारी भएको भेटेरिनरी प्रमाणपत्रमा प्रधानको हस्ताक्षर रहेको छ । युनिसा सप्लायर्स, हेटौंडाका २२ गोरु स्वस्थ रहेको उल्लेख गर्दै ललितपुर बसेर प्रधानले ढुवानीको अनुमति दिएका छन् ।

पशुपन्छी ढुवानी मापदण्डको दफा १७ मा सवारीसाधनमा पशु ढुवानी गर्दा छुट्याइनुपर्ने स्थानबारे उल्लेख छ । मापदण्डअनुसार, वयस्क गाईभैंसी ढुवानी गर्दा ० दशमलव ८४ देखि १ दशमलव १७ वर्ग मिटर ठाउँ छुट्याइएको हुनुपर्छ । तर प्रधानले आफूले जारी गरेको प्रमाणपत्रमा यो पक्षलाई समेत पूरै नजरअन्दाज गरेका छन् । उनले एउटा ट्रकमा २२ गोरु ढुवानी गर्न अनुमति दिएका छन् । मापदण्ड विपरीत ढुवानी गर्न अनुमति दिएको पशुपन्छीलाई ट्रकसहित इलाका प्रहरी कार्यालय, पशुपतिनगर, हेटौंडाले नियन्त्रणमा लिएको थियो । थप कारबाहीका लागि भेटेरिनरी अस्पताल तथा पशु सेवा विज्ञ, केन्द्र मकवानपुरलाई बुझाइएको थियो ।

भेटेरिनरी अस्पताल मकवानपुरका प्रमुख डा. ठाकुरका अनुसार प्रधानले प्रमाणपत्रको ठेलीमा हस्ताक्षर गरेर व्यापारीलाई नै दिएको आरोप लगाए । ललितपुरमा रहेका प्रधानले भने भेटेरिनरी प्रमाणपत्रको ठेली आफ्नो झोलाबाट कतै झरेर व्यापारीहरुले प्रयोग गर्दै आइरहेको दाबी गरेका छन् । हस्ताक्षर गरेर आफूले नदिएको उनले बताए ।

६ वर्षसम्म भेटेरिनरी अस्पतालको प्रमुख हुँदा आफूले अनेक भेटेरिनरी प्रमाणपत्र जारी गरेको र तिनै प्रमाणपत्रलाई अहिले कीर्ते गरेर पशु चौपाया व्यवसायीले आफ्नो बदनाम गराएको उनको दाबी छ । प्रधान कारबाहीबाट उम्किँदै आएका छन् । प्रधानलाई सोधपुछ गर्न पशु चिकित्सा परिषद्ले बोलाए पनि उनीमाथि कारबाही भएको छैन ।

१ सय २५ जना डेंगु संक्रमित थपिए

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ४ कार्तिक/ मकवानपुर जिल्लामा १ सय २५ जनामा डेंगु संक्रमित थपिएका छन् ।

शुक्रबार जिल्लामा १ सय २५ जनामा डेंगु संक्रमित थपिएको जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय मकवानपुरले जनाएको हो । कार्यालयको अनुसार संक्रमित मध्ये १ सय १८ जना हेटौंडा उपमहानगरपालिका क्षेत्रका छन् ।

बकैया गाउँपालिकाका ४ जना, मनहरी गाउँपालिकाका १ जना छन् भने एकजना जिल्ला बाहिरका र एकजनाको ठेगाना खुलेको छैन । हालसम्म मकवानपुर जिल्लामा ४ हजार ६ सय ५१ जनामा संक्रमण पुष्टि भइसकेको छ ।

बागमतीमा १८ जनाले गरे रक्तदान

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ४ कार्तिक/ बागमती गाउँपालिकामा भएको रक्तदान कार्यक्रममा १८ जनाले रक्तदान गरेका छन् ।

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी मकवानपुर जिल्ला शाखाको आयोजना तथा रक्तसञ्चार केन्द्र हेटौंडाको प्राविधिक सहयोगमा शुक्रबार भएको कार्यक्रममा १८ जनाले रक्तदान गरेका हुन् । बागमती–८, फापरबारीस्थित भएको रक्तदान कार्यक्रममा १८ जनाले रक्तदान गरेको नेपाल रेडक्रस सोसाइटी मकवानपुर जिल्ला शाखाका कार्यालय प्रमुख लक्ष्मण भट्टराईले जानकारी दिए । उनले डेंगु विरुद्धको सचेतना कार्यक्रम पनि गरिएको बताए ।

यसअघि रेडक्रसले हेटौंडा उपमहानगरपालिका विभिन्न वडाहरुमा डेंगु नियन्त्रण सम्बन्धी सचेतना कार्यक्रम र रक्तदान कार्यक्रमको आयोजना गरेको थियो ।

उपमहानगरपालिका बाहिर रेडक्रसले पहिलो पटक बागमतीमा डेंगु रोगविरुद्ध सचेतना कार्यक्रम गरेको हो । कार्यक्रममा रेडक्रस सोसाइटी फापरबारी उपशाखाका सभापति तथा बागमती–८ का वडाध्यक्ष केशव तिमल्सिना लगायत रेडक्रस सोसाइटी जिल्ला शाखाका पदाधिकारीहरुको उपस्थिति रहेको थियो ।

स्वास्थ्य केन्द्र बनेपछि चिप्लेटीबासीलाई राहत

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ४ कार्तिक/ १० रुपैयाँको ट्याबलेट लिन बाराको अमलेखगञ्ज पुग्नुपर्ने हेटौंडाको विकट गाउँ चिप्लेटीबासीलाई गाउँमै स्वास्थ्य केन्द्र खुलेपछि राहत मिलेको छ ।

सामान्य उपचार लिनसमेत छिमेकी जिल्ला पुग्नुपर्ने बाध्यतामा हेटौंडा उपमहानगरपालिका–१५, स्थित चिप्लेटीबासी थिए । नगरकै विकट चिप्लेटीमा स्वास्थ्य केन्द्र नहुँदा सामान्य पेट दुखाईदेखि, ज्वरो, रुघा खोकी लाग्दासमेत उपचार र औषधि लिन बारा पुग्नुपर्ने समस्या थियो ।

सडक सञ्जाल नबनेका कारण चिप्लेटीबासीलाई हेटौंडा आउन भन्दा बाराको अमलेखगञ्ज पुग्न नजिक हुन्छ ।

सडकलगायतका पूर्वाधार विकास चिप्लेटीसम्म नपुग्दा उनीहरु आधारभूत आवश्यकताबाट पनि स्थानीय बञ्चित भएका थिए ।

अब स्वास्थ्य जस्तो संवेदनशील विषयमा उनीहरुले गाउँमै उपचार पाउने भएका छन् । १५ नम्बर वडा कार्यालयले चिप्लेटीमा सहरी स्वास्थ्य केन्द्र स्थापना गरेको छ । चिप्लेटीका बासिन्दाले बुधबार देखि गाउँमै औषधिसहितको स्वास्थ्य सुविधा पाएका हुन् । वडा अध्यक्ष सुनिल मोक्तानले वडा अध्यक्षमा निर्वाचित भएदेखि नै चिप्लेटीमा स्वास्थ्य केन्द्र खोल्ने योजना बनाएका थिए । उनले निर्वाचनको समयमा आफूले गरेको वाचा छिट्टै पूरा गरेर विकट चिप्लेटीका नागरिकलाई गाउँमै उपचार दिने गरी स्वास्थ्य केन्द्र खोल्न सफल भएको बताए ।

१० रुपैयाँको औषधि ट्याबलेट लिन स्थानीयहरु १ हजार रुपैयाँसम्म खर्च गरेर बारा र हेटौंडासम्म आइपुग्नु पर्ने अवस्थाको अन्त्य भएको वडा अध्यक्ष मोक्तानले बताए ।

सदरमुकाम हेटौंडाबाट करिब ३ घण्टाको सवारी यात्रामा बाराको अमलेखगञ्ज हुँदै चिप्लेटी पुग्न सकिन्छ । करिब १ सय ६० घरपरिवार रहेको चिप्लेटीबाट वडा कार्यालयमा सञ्चालनमा रहेको स्वास्थ्य केन्द्रसम्म आउन ३ घण्टाको पैदल यात्रा गर्नुपर्ने बाध्यता थियो । हेटौडाका यसअघिका मेयर हरिबहादुर महतले चिप्लेटीमा आधारभूत तहसम्मको विद्यालय सञ्चालन गरेका थिए । पाँच वर्षअघिसम्म चिप्लेटीमा शिक्षाका लागि विद्यालय र उपचारका लागि स्वास्थ्य केन्द्रसमेत दिएन् ।

स्वास्थ्य केन्द्र उद्घाटनमा हेटौंडा उपमहानगरकी प्रमुख मिनाकुमारी लामा, उपप्रमुख राजेश बानियाँलगायतको उपस्थिति थियो । मेयर लामाले चिप्लेटीवासीले पाएको स्वास्थ्य सुविधालाई स्तरवृद्धि गर्दै लैजान प्रतिबद्धता बताइन् । चिप्लेटीबासीले लामो समयपछिको दु:खबाट स्वास्थ्य केन्द्र पाएको भन्दै आवश्यक वस्तुको अभाव हुन नदिने बताइन् । नगरवासीलाई न्यूनतम आधारभूत सुविधा दिन कहिल्यै पछि नपर्ने उनको भनाई छ ।

स्थानीय जेष्ठ नागरिक चन्द्रबहादुर घलानले नवनिर्मित सहरी स्वास्थ्य केन्द्रको उद्घाटन गरेका छन् । केन्द्रमा घलानको पहिलो स्वास्थ्य जाँच गरिएको थियो । केन्द्रमा खोप सेवा, बालस्वास्थ्य उपचार, दादुरा, रुबेलाको उपचार, गर्भवती जाँच, पोषण कार्यक्रम सामान्य उपचार सेवा, क्षयरोग, कुष्ठ र औंलोका औषधिसहित सुविधाहरु रहने वडा अध्यक्ष मोक्तानले जानकारी दिए ।

बागमती प्रदेशमा ३३ हजार डेंगु संक्रमित

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ४ कार्तिक/ बागमती प्रदेशमा डेंगु संक्रमितको संख्या ३३ हजार नाघेको छ ।

प्रदेशमा गत साउनदेखि बिहीबारसम्ममा ३३ हजार १६६ जनामा डेंगु संक्रमण पुष्टि भएको हो । स्वास्थ्य निर्देशनालय बागमती प्रदेशले डेंगुबाट प्रभावित बनेको प्रदेशका जिल्लाहरुमध्ये सबैभन्दा धेरै काठमाडौं रहेको जनाएको छ ।

सबैभन्दा थोरै संक्रमित रसुवामा रहेका छन् । काठमाडौंमा १२ हजार ८५३ जना डेंगु संक्रमितका बिरामी फेला पदार्त रसुवामा भने ८ जनामात्रै डेंगु संक्रमणका बिरामी फेला परेका छन् । यसैगरी, ललितपुरमा ९ हजार, मकवानपुरमा ४ हजार ३६९, भक्तपुरमा ३ हजार ५१, चितवनमा १ हजार ८५०, धादिङमा ८६०, काभ्रेमा ४८०, रामेछापमा १६८, सिन्धुपाल्चोकमा १६५, नुवाकोटमा १४७, सिन्धुलीमा १३३ र दोलखामा ८२ जनालाई डेंगु संक्रमण पुष्टि भएको जनाइएको छ ।

यस्तै, प्रदेशमा हालसम्म डेंगु संक्रमणका कारण मृत्यु हुनेको संख्या २१ जना पुगेका छन् । जसमा काठमाडौंका ७ जना, सिन्धुली र रामेछापका ३३ जना, ललितपुर, मकवानपुर र चितवनका २/२ जना, भक्तपुर र धादिङका १/१ जना रहेका छन् ।

रोयल इन्फिल्डर्सको आधिकारिक बिक्रेता र सर्भिस सेन्टर अब हेटौंडाको

ॐ अटोमोबाइल्समा

शुभ दीपावली, नेपाल सम्वत तथा छठ पर्व-२०७९ को पावन अवसरमा हाम्रा सम्पूर्ण ग्राहकवर्ग, व्यवसायीहरु, सहयोगी मित्रहरु, शुभचिन्तक एवम् समस्त देशबासीमा सुख, शान्ति, समृद्धि एवम् उत्तरोत्तर प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

दिबिस गोविन्द जोशी (प्रोप्राईटर)
सम्पर्क: ९८०१०८९१७४

नोट: असोज २ गतेदेखि सुविधा दिँदै आइरहेका छौं ।

हेटौंडा-४, मेनरोड (बैंक अफ काठमाडौं अगाडि

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 वेल्डिङ
- टायर ब्यालेन्स, पन्चर र फेर्ने काम मेशिनबाट
- इन्जिनसम्बन्धी सबै काम

Himalayan Motors Pvt.Ltd.
हेटौंडा, चौकीटोल, सम्पर्क नं.: ०५७-५९०३३३

निजी स्वास्थ्य संस्थालाई उपमहानगरको गम्भीर ध्यानाकर्षण सम्बन्धी सूचना

यस हेटौंडा उपमहानगरपालिका क्षेत्रभित्र सञ्चानमा रहेका निजी तथा सामुदायिक अस्पताल, पोलिक्लिनिक, क्लिनिक, ल्याब, फार्मेसी तथा डाईगोनोष्टिक सेन्टरहरु दर्ता प्रकृयामा नरहेको तथा नवीकरण नगराइएको र मापदण्ड भन्दा बाहिर रहेर सञ्चालनमा रहेको पाइएकाले हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको गम्भीर ध्यानाकर्षण भएको छ । यसै सूचनालाई आधार मानी २०७९ कार्तिक मसान्त भित्रमा सम्पूर्ण प्रकृया पूरा गरेर मात्र निजी स्वास्थ्य संस्था सञ्चालन गर्न अनुरोध गरिन्छ ।

जनस्वास्थ्य शाखा
हेटौंडा उपमहानगरपालिका

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

facebook twitter Google **विज्ञान/प्रविधि**

इन्स्टाग्राम कसैको हत्याको कारण पनि बन्न सक्छ ?

इन्स्टाग्राममा फलोअर्स संख्याको प्रतिस्पर्धाले कसैको हत्याका लागि कुनै व्यक्तिलाई उक्साउन सक्छ ? तर भारतको राजधानी नयाँदिल्लीमा इन्टाग्रामकै कारण एउटा घटना भएको छ । त्यहाँ दुई जना नाबालिगको चक्कु प्रहारबाट हत्या भएको छ । उक्त घटनामा चार जना पक्राउ परेका छन् र तीमध्ये दुई जना युवती छन् ।

प्रहरीका अनुसार हत्याको मुख्य कारण इन्स्टाग्राममा कसका कति फलोअर्स छन् र कसको कति महत्व छ भन्ने प्रतिस्पर्धा देखिएको छ । मुकन्दपुर इलाका उत्तरी दिल्लीको बाहिरको क्षेत्रमा पर्छ र त्यहाँ धेरैजसो मानिस निम्न तथा निम्न मध्यमवर्गका रहेका छन् । मुकन्दपुरको उक्त घटना गत ५ अक्टोबरमा भएको हो ।

प्रहरी अधिकारीका अनुसार ती नाबालिगको हत्यामा आफ्नै दाजु र दिदी नाता पर्ने तीन जना र अर्का एक युवतको संलग्नता भेटिएको छ । ती किशोरकिशोरीमा आफ्नो प्रतिष्ठा तथा डिजिटल प्लेटफर्ममा को कति प्रभावशाली छ भन्ने कुराको प्रतिस्पर्धा रहेको प्रहरीको भनाइ छ ।

इन्स्टाग्राममा कसका कति फलोअर्स छन् ? कसको तस्वीरमा कति लाइक आउँछ भनेर उनीहरुबीच प्राय: झगडा हुने गर्थ्यो । हत्यामा संलग्न भनिएकी किशोरीका अनुसार नाबालिगहरुलाई उनले नै फोन गराएर गल्लीमा बोलाएकी थिइन् । घटना रातको करिब साढे ११ बजे भएको थियो ।

सामाजिक सञ्जालको असर

सामाजिक सञ्जाल वास्तवमा एउटा यस्तो माध्यम बनिरहेको छ, जहाँ कुनै पनि व्यक्ति छोटो समयमा व्यापक चर्चा हासिल गर्न सक्छ । सोसल मिडिया प्लेटफर्ममा प्रयोगकर्ताहरु लाइक तथा फलोअर्सका लागि होडबाजी गरेको देखिन्छ । मानिसहरु त्यहाँ आफ्नो भावना व्यक्त गर्न हिच्किचाउँदैनन् र सोसल मिडियालाई आफ्नो निजी स्पेसजस्तै ठान्छन् ।

नयाँदिल्लीस्थित सेन्ट स्टिफन अस्पतालका मनोचिकित्सक डा. रुपाली शिवलकरका अनुसार आमरुपमा हिजोआज बच्चाहरुमा रिस बढी देखिन्छ । दिल्लीमा घटेको उक्त घटनामा संलग्न किशोरकिशोरी समाजको तल्लो तप्काका रहेका छन्, जहाँ प्राय: आमाबुवाहरु पढेलेखेका हुँदैनन् । ती बच्चाका बुवाआमा दैनिक ज्याला मजदुरी गर्छन् र बच्चाहरु स्कुलको पढाइ पनि पूरा गर्न पाउँदैनन् । यस्तोमा आसपासमा घटिरहेका घटनाबाट बालबालिकाहरु धेरै प्रभावित हुन्छन् । समाजको असामाजिक गतिविधिबाट गुज्रनु त्यस्ता बच्चाको लागि दैनिकी नै बनिरहेको हुन्छ र उनीहरुले त्यसलाई सामान्य ठान्छन् । उनीहरुले जे देखिरहेका हुन्छन्, त्यही सिक्छन् । के गलत हो र के सही भनेर सम्झाउने कोही हुँदैन ।

विज्ञका अनुसार हिजोआज बालबच्चामा बढी रिस देखिनुका विभिन्न कारण हुनसक्छन् । त्यसमध्येको एउटा कारण आफैंमा निराशा वा फ्रस्टेसन हुनु मुख्य हो । उनीहरु सोसल मिडियाबाट प्रभावित भएर कोही सेलिब्रिटीजस्तै रोल मोडल बन्न चाहन्छन्, जसलाई कन्डक्ट डिसअर्डर भनिन्छ ।

मनोचिकित्सकका अनुसार 'कन्डक्ट डिसअर्डर' भनेको यस्तो समस्या हो, जहाँ बच्चाहरु सामाजिक नियमअनुसार व्यवहार देखाउँदैनन् । उनीहरुलाई आफ्नो गलत कामका लागि अपराधबोध वा आत्मग्लानि पनि हुँदैन ।

आफ्नो बच्चा सोसल मिडियाको लतमा परेको कसरी थाहा पाउने ?

धेरै सोसल मिडिया प्लेटफर्मले निश्चित उमेर पुगेका व्यक्तिलाई मात्र अकाउन्ट खोल्ने सुविधा दिन्छन् । चर्चित सोसल साइट इन्स्टाग्राममा १३ वर्षभन्दा माथिका जो कोहीले अकाउन्ट खोल्न सक्छन् । त्यसैले भर्खरै किशोरावस्थामा प्रवेश गरेका किशोरकिशोरीका लागि इन्स्टाग्रामजस्ता सोसल मिडिया प्लेटफर्म नकारात्मक पनि साबित हुन सक्छन् ।

आफ्नो बच्चा सोसल मिडियाको लतमा फसेको त छैन ? यसका लागि केही यस्ता आनीबानीमा ध्यान दिन जरुरी छ :

- तपाईंको बच्चा लगातार वा पूरै दिन फोनमा झुण्डिरहेमा
- फोन खोस्दा रिसाए, चिडचिडाहट महसुस गरे वा फोन किन खोसेको भनेर झगडा गरेमा
- दैनिक क्रियाकलापमा ध्यान नदिएमा
- आफ्ना साथीहरुसँगको सम्बन्ध पनि झैझगडा गरेमा

यस्ता गतिविधि तपाईंको बच्चाले गरेको देखिए ऊ सोसल मिडियाको लतमा पो पर्‍यो कि भनेर ध्यान दिनुपर्छ ।

बच्चा सोसल मिडियाको लतमा परेको लक्षण देखिए उसबाट मोबाइल फोन वा अन्य ग्याजेटलाई हटाइदिनुहोस् । त्यसको ठाउँमा दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने अन्य चिज दिनुहोस् । बच्चालाई घरका स-साना काम दिएर व्यस्त राख्नुहोस् र काम गर्नका लागि प्रोत्साहित गर्नुहोस् । बाहिर खेल्न तथा साथीहरुसँग भेट्न पनि प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

-बीबीसी हिन्दीबाट

यौन/जीवनशैली

पाँच घण्टाभन्दा कम सुत्नुहुन्छ ? तपाईंको स्वास्थ्यलाई गम्भीर खतरा

काठमाडौं/ यदि तपाइँ ५० वर्ष भन्दा माथि हुनुहुन्छ र तपाइँ कम्तिमा पाँच घण्टा सुत्नु भएको छैन भने यसले धेरै गम्भीर रोगहरू निम्त्याउन सक्छन् । कम्तीमा पाँच घण्टा सुत्दा ५० वर्षभन्दा माथिका मानिसमा स्वास्थ्य समस्याको जोखिम कम हुने एक अध्ययनले देखाएको छ ।

स्वास्थ्य राम्रो नभए निद्रामा बाधा पुग्न सक्छ । र राम्रोसँग निद्रा नलाग्नु कुनै खतराको संकेत हुनसक्छ । त्यहाँ पर्याप्त प्रमाणहरु छन् कि निद्राले कुराहरू सम्झन, दिमागलाई ताजा राख्न र आराम प्रदान गर्न मद्दत गर्छ । तर, अहिलेसम्म कति घण्टा सुत्नु 'गोल्डेन नम्बर' हो भन्ने चाहिँ स्पष्ट भएको छैन ।

पिएलओएस मेडिसिन अध्ययनले बेलायती निजामती कर्मचारीहरूको स्वास्थ्य र निद्रामाथि निगरानी राख्यो । यस अध्ययनमा ८ हजार मानिसहरूलाई एक सप्ताहन्तमा औसत कति घण्टा सुत्नुहुन्छ भनेर प्रश्न सोधिएको थियो । कतिपयले यसका लागि 'स्लिप वाच' को पनि प्रयोग गरे ।

यस्तै, उनीहरूको पुरानो (दीर्घकालीन) रोगबारे अनुसन्धान गरियो । उनीहरुका थुप्रै रोग जस्तै मधुमेह, क्यान्सर, मुटु रोगको परीक्षण गरियो र त्यसको करिब दुई दशकको विवरण लिइयो । ५० वर्षको उमेरमा पाँच घण्टा वा कम सुत्ने मानिसमा सात घण्टा सुत्ने मानिसको तुलनामा थुप्रै रोगको जोखिम ३० प्रतिशत बढी हुने गरेको पाइयो ।

अध्ययनका क्रममा ५० वर्षको उमेरमा कम सुत्दा मृत्युको जोखिम बढेको पनि खुलासा भएको छ । यो जोखिम मुख्यतया पुरानो रोगका कारण बढ्छ । युनिभर्सिटी कलेज लन्डन र पेरिस सिटी युनिभर्सिटीका अनुसन्धानकर्ताहरूका अनुसार विशेषज्ञहरूले सामान्यतया सात वा आठ घण्टा सुत्न सिफारिस गर्छन् । वैज्ञानिकहरूले यसबारे निश्चित रूपमा केही बताउन सकेका छैनन्, तर एउटा कुरा स्पष्ट छ कि राम्रो निद्राले कुराहरु सम्झन, मुड खुशी राख्न, एकाग्रता र मेटाबोलिज्म बढाउन मद्दत गर्छ ।

राम्रो निद्राका लागि यी उपाय अपनाउन सक्नुहुन्छ

- दिनको समयमा आफूलाई व्यस्त राख्नुहोस्, थकाई लाग्ने गरी काम गर्नुहोस् र बेलुका आफूलाई सुस्त बनाउनुहोस् ।
- दिउँसो नसुत्नुहोस्
- राती पनि एउटा रुटिनको पालना गर्नुहोस् । तपाईंको सुत्ने स्थान आरामदायी र सफा होस् । स्मार्टफोनलाई आफूबाट टाढा राख्नुहोस् ।
- सुत्नु अघि क्याफिन र मदिरा पिउनबाट जोगिनुहोस् वा यसको मात्रा कम गरिदिनुहोस् ।
- यदि निद्रा लागिरहेको छैन भने निदाउन आफूलाई दबाब दिनुहोस् । ओछ्यानबाट उठ्नुहोस् र रिल्याक्स हुने स्थानमा बसेर आफूलाई आनन्द दिने काम गर्नुहोस् जस्तै किताब पढ्नु वा अन्य केही । त्यसपछि निद्रा लागेपछि ओछ्यानमा गएर सुत्नुहोस् ।
- तपाईं सिफ्टमा काम गरिरहनुभएको छ जुन दिनचर्याको हिसाबले उपयुक्त छैन भने शिफ्टभन्दा अघि थोरै बेरका लागि निदाउने कोसिस गर्नुहोस् ।

सरे स्लिप सेन्टरका निर्देशक प्राध्यापक डर्क-जोन डिज्कोले बीबीसी न्युजलाई भने, 'यस अध्ययनका अनुसार पर्याप्त घण्टा नसुत्नु हाम्रो स्वास्थ्यको लागि राम्रो होइन । सामान्यतया यो स्वास्थ्यको दृष्टिकोणले राम्रो होइन । तर केही मानिसहरूको लागि यो ठीक हुन सक्छ ।' 'यहाँ ठूलो प्रश्न यो पनि हो कि, किन केही मानिसहरू कम सुत्छन् ? यसको पछाडि कारण के हो र यसलाई ठीक गर्न केहि गर्न सकिन्छ ? निद्रा जीवनशैलीसँग सम्बन्धित कुरा हो, जसलाई केही हदसम्म परिवर्तन गर्न सकिन्छ ।'

साहित्य

शैक्षिक सुधार

लघुकथा

मित्र "उराठी" गौतम

'सर यसरी त भएन नि । विद्यार्थीको परीक्षा आइसक्यो । कोरोनाको कारण विद्यालय बन्द हुँदा कोर्स धेरै बाँकी छ । विद्यार्थीले कसरी पास गर्छन् ? विद्यार्थीप्रतिको दायित्वबोध गर्नु पर्‍यो नि ।'- राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालयका प्रधानाध्यापक रोमकान्तले निलमणि सरलाई सम्झाउँदै भने ।

'सरले धेरै सिकाउनु पर्दैन । मेरो जिम्मेवारी के हो ? मलाई राम्ररी थाहा छ । अब चुनाव आउँदै छ, अलिकति त खट्नै पर्‍यो नि । अहिले माहोल धेरै बिग्रिएको छ । राम्ररी नखटे त चुनावमा हावा खाइहालिन् छ ।'- भन्दै निलमणि अफिस कोठाबाट बाहिरिए । अर्को बिहानै गाउँभरि समाचार फैलियो- 'हिजो राति ग्रीनहिल रेष्टुरेण्टमा भएको दुई पक्षको झडपमा धेरै जना घाइते भएछन् । निलमणि लगायत तीन जनालाई त राति नै अस्पताल लगेका छन् रे ।'

गाउँमा चुनावी सरगर्मी निकै बढ्यो । गाउँमा हरेक दिन जसो भिडन्त हुन लाग्यो । गाउँ पुरै असुरक्षितजस्तै बन्यो । यस्तै गर्दागर्दै चुनाव पनि सम्पन्न भयो ।

पालिकामा नयाँ अध्यक्ष लगायत जन प्रतिनिधिहरु निर्वाचित भए ।

नयाँ प्रतिनिधिहरुले भाषण गरे- 'समाज विकासको पहिलो आधार शिक्षा हो । हामी सबै भन्दा पहिले शिक्षा सुधारमा लाग्छौं । सबै विद्यालयहरुबाट शैक्षिक सुधारको सुरुवात गर्छौं ।' उपस्थित जनसमुदायले नयाँ प्रतिनिधिहरुको विचारको सम्मान गर्दै ताली बजाए ।

केही दिनपछि सुनियो- 'पालिका भित्रका विद्यालयहरुमा प्रधानाध्यापक परिवर्तन गरी शिक्षा सुधारको पहिलो अभियान चलाउने रे।'

'कर्मठ, लगनशील र जुझारु व्यक्तित्व निलमणि सरको नेतृत्वमा यस राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालयले शैक्षिक फड्को मार्नेमा म विश्वस्त छु ।

प्र.अ. पदमा नियुक्त हुनुभएकोमा बधाई तथा सफल कार्यकालको शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।'- निलमणिको प्र.अ. पद बहालीको अवसरमा पालिका अध्यक्षले आफ्नो मन्तव्य राखे ।

म त पत्थर भएछु !

प्रल्हाद ढकाल

बिरानो मुलुक
बिरानो भाषा
बिराना मान्छे
भेट्दै जाँदा
एकान्तमा म आफैसँग
खुल्न नसक्ने भएछु
आमा,
म त पत्थर भएछु

न जलाउन सक्छु
यादका टुक्राहरू
न हावामा उडाउन सक्छु
मायाका कोसेलीहरू
न मेटाउन सक्छु
परिचित तस्वीरहरू
आमा,
म त पत्थर भएछु

यो नाथे मनलाई सम्झाउन
एक कोसिस हैन, लाख कोसिस गरें
तिम्रो यादलाई मनमा लिएर आमा
धेरैचोटि अघि बढ्ने अठोट गरें
खै किन हो आमा
म त जति झकझकाए पनि
डेग नचल्ने अस्थीर पहाड भएछु
म अहंकारले पत्थर भएँ कि
म ऋणको बोझले पत्थर भएँ कि
म अनेकन अल्झनले पत्थर भएँ कि
खै आमा म त खोल्न नसकिने गाँठो भएछु
मेरो साटो तिम्रो जेठो छोरालाई
मभन्दा कोमल बनाउनु आमा
म त आखिर पत्थर भएछु
म त केवल पत्थर भएछु ।

त्यो अनुहार !

किशन पौडेल

मलाई
कुनै दिन प्रिय लाग्थ्यो
त्यो अनुहार!

आजकल
सबैभन्दा धेरै घृणा लाग्छ
त्यही मुहार!

विस्तारै खस्किँदै गए-
अनुहारबाट शालीनता
व्यवहारबाट कुशलता
फदयबाट संवेदनशीलता

भत्किँदै गए-
आस्थाका धरोहरहरू
भरोसाका पुलहरू
समृद्धिका सपनाहरू!

विस्तारै पखालिँदै गए-
अनुहारबाट कृत्रिम रंगहरू
समयसँगै बदलियो रूप

साँगुरिँदै गए-
सम्बन्धका आयामहरू
र मेटिँदै गए
स्मृतिका पानाहरूबाट
बालुवामा कुँदेका
सुन्दर डोबहरू !

-सेतोपाटी

विवाहअघि र पछिकी चाँदनी !

जागृत भट्टराई

चाँदनीले यसैपालि स्नातक पास गरी । हुनेखानेका छोरीहरू एसएलसी दिने बित्तिकै सहर छिर्छन् । चाँदनी गाउँकै पहिलो केटी जसले गाउँमै स्नातकसम्म पढी । थोरै पाखो बारी, अलिकति टारी खेत अनि एक माउ भैंसी र दुई वटा बाख्रा, चाँदनीका बा-आमाको दुनियाँ यही नै हो । छोरो पाउने चाहनाले पाँच वटी छोरी पाइन् चाँदनीकी आमाले । छैटौं छोरा भयो । भाइ भर्खरै ५ कक्षा पढ्छ । दिदीहरू कसैले स्कुलको मुखै देखेनन् त कसैले ५/७ पढ्दा पढ्दै बिहे गर्नुपर्‍यो ।

अचेल चाँदनीलाई सबैले चाँदनी मिस भन्छन् । कारण चाँदनीले स्नातक पास गरेपछि आफै पढेको स्कुलमा पढाउने जागिर पाएकी छिन् । आमालाई बाथको रोग छ, बालाई धम्की । त्यति धेरै काम गर्न सक्दैनन् । त्यसैले भ्याएसम्म घरको सबै काम चाँदनी आफै गर्छे । अचेल स्कुलबाट फर्किदा होस् या बारीबाट, चाँदनीको घरको पिँडीमा कोही न कोही नौला मान्छे बसेकै हुन्छन् ।

उनीहरू चाँदनीलाई बिहेको कुरो लिएर आउँदा रहेछन् । अनि सबैलाई चाँदनीका बाले 'छोरीले अहिले कुरो पर्नै दिएकी छैन' भन्दै पठाउने रैछन् । एक दिन एक ठाउँबाट आएको कुरो चाँदनीका बालाई नि चित्त बुझेछ । फेरि कुरो ल्याउनी मान्छे पनि नजिकैका रैछन्, कुरो काट्न पनि सकेनन् । बेलुकाको खानापछि चाँदनी चुलो लोटाउँदै थिई । बाले कुरो कोट्याए । 'स्वाँ-स्वाँ पनि कति बढेको, कान्छीको बिहे नखाई मर्छु क्यारे ।
चाँदनीले पुलुक्क बा तिर हेरी अनि केही बोलिन । बाले भने, 'हेर छोरी, राम्रो ठाउँबाट कुरो आएको छ बिहे गर ।'

चाँदनीले ठाडो इन्कार गरी, 'बा' मलाई बिहे गर नभन्नुस् । भाइ सानै छ । कम्तीमा भाइले १० कक्षा त पढोस् । तपाईं दुवै जना बिरामी, कसले गर्छ यो घरको काम म बिहे गरेर गएँ भने ?'

'त्यसो भनेर कहाँ हुन्छ छोरी ? तेरो बिहे गर्ने उमेर घर्किसक्यो । उमेर भएकी छोरीलाई घरमै राखेर छोरीको कमाइ खाए भनेर गाउँले कुरा काट्छन् । अर्काको घर जानी जात बा, हेर सधैं माइतीमा बसेर चल्नी होइन, एकदिन जानैपर्छ । जान्न नभन्द्र भनी लामो सास फेरिन् चाँदनीकी आमाले ।

'नराम्रो ठाउँ छैन । केटो अधिकृत छ रे गाउँपालिकामा । बाबु चाहिँ हेडमास्टर छन् रे गाउँकै स्कुलमा । तँलाई नि त्यही स्कुलमा जागिर मिलाइदिन्छौ भनेका छन् रे, हेर छोरी नाई नभन,' बाले थपे ।

चाँदनी केही नबोली सुत्न आफ्नो कोठामा गई । ऊ निदाउन सकिन । मनमा अनेक तर्कनाहरू खेल्न थाले । बा आमाले दिदीहरू सबैलाई भन्न लगाएछन् । चाँदनीको मोबाइलको घण्टी बज्न थाल्यो । दिदीहरूले पालैपालो त्यही केटासँग बिहे गर भनी सम्झाउन खोजे । धेरै कुरा खेल्यो उसका मनमा । अन्ततः ऊ बिहे गर्ने निर्णयमा पुगी । बिहानै बाले 'के सोचिस् छोरी ?' भनेर सोध्दा घोसेमुन्टो लगाएर 'म एकचोटी त्यो केटासँग कुरा गर्छु' भनी ।
'लौ भलो सोचिछस्' भने बाले ।

लमीमार्फत केटाको घरमा कुरो पुग्यो । बेलुका स्कुलबाट फर्किदै गर्दा चाँदनीलाई फोन आयो । त्यही केटो रहेछ, निकै बेर कुरा भयो । कुरा सुन्दा केटो भद्र, सोझो छ जस्तो लाग्यो चाँदनीलाई । कुरो केटाकेटी भेट्नेसम्म पुग्यो ।

भेटघाट भयो, मन परापर पनि भयो । छोरी राम्रो घरमा पर्ने भई भनेर बाआमा खुसी भएको देख्दा चाँदनी अचम्ममा परी । उसले केही सोच्नै सकिन, केबल म गएपछि बाआमा र भाइलाई निकै दु:ख हुन्छ भन्ने बाहेक ।

'घरपट्टि एउटा छोरो मात्र अरे, त्यहीमाथि त्यत्रो पढेका इज्जतदार मान्छे । हामीसँग सम्बन्ध जोड्न आइरहेको छन् । सानो सुट्टुक बिहे गरुँ कसरी भन्नू ? अरुका अगाडि अलिअलि सामान पनि त दिनै पर्‍यो ।'

यस्ता कुरा बाआमाले गरेको सुनेर चाँदनी भन्छे, 'त्यस्तो होइन बा, हामी दाइजो नि दिन सक्दैनौं, धुमधामले बिहे गर्न नि सक्दैनौं । मैले केटालाई भनिसक्या छु । उसले घरमा कुरा मिलाउँछु भनेको छ ।'

'त्यस्तो भनेर किन हुन्थ्यो ? उनीहरूको इज्जतको पनि त ख्याल गर्नु पर्‍यो नि । फेरि तँलाई नै नराम्रो हुन्छ । हेप्छन् भोलि माग्नेका सन्तान भनेर । ऋण नै लागेर तिर्न सकिनँ भने अलिकति खेत बेचिदिन्छु बरु तर बिहे धुमधामले गर्नी हो,' बाले अड्डी कसे । बाले भनेजस्तै बिहे अगावै दाइजो पनि पुर्‍याइयो । बिहे पनि धुमधामले भयो । उता घरमा बुहारी आएर घर उज्यालो भयो भने माइतीको दियो निभेको जस्तो भयो । चाँदनीलाई घर नजिकैको स्कुलमा जागिर पनि खुवाइयो । सासू ससुराले पनि चौपट्टै माया गर्छन्, श्रीमानको त झन् कुरै नगरुँ धेरै ख्याल राख्छन् चाँदनीको । घरमा सबै कुरा भएर पनि चाँदनीको मन खुसी छैन । चाँदनीको अनुहार अँध्यारो हुँदै जान थालेपछि उनका श्रीमानले सोधे, 'तिमीलाई केही समस्या छ भने मसँग भन ।'

केही दिन त चाँदनीले लुकाउने कोसिस गरी । तर केही नलागेपछि श्रीमानसँग रुँदै भन्न लागी, 'मेरा बाआमालाई धेरै दु:ख छ । मैले बिहेमा धेरै ऋण लगाएर आएँ । भाइ पढाउने खर्च पनि छैन बाआमासँग । छोरी भएर जन्मिनु निकै कठिन रैछ ।'
उसका कुरा सुनेर श्रीमान दंग परे ।

'मनमा यतिका कुरा लुकाएर बस्छन् त लाटी ? तिमिले मलाई पहिले नै भन्नुपर्थ्यो नि यो कुरा । बुबालाई कुरा गर कति छ ऋण, हामी मिलेर तिरौँ । घरखर्च, भाइ पढाउने खर्चको लागि तिमी आफ्नो तलब पठाउने गर ।' श्रीमानको यस्तो कुरा सुनेर चाँदनीलाई सात सूर्य एकैचोटि उदय भए जस्तो भयो । अन्ततः घरमा सबैको सहमती भयो कि बुहारीको तलब उसको भाइले नकमाउन्जेल माइत नै पठाउने ।

सुरुमा त चाँदनीका बाले मानेनन्, छोरीको खानु हुँदैन पाप लाग्छ भनेर । पछि छोरी ज्वाइँ मिलेर सम्झाएपछि बुढा ठेगानमा आए । भनिन्छ भर्खरै विवाह गरेर आएकी केटीलाई आफ्नो श्रीमानसँग मात्रै सरोकार हुन्छ । घर परिवारसँग खासै लागाव हुँदैन । तर चाँदनीको अनुभव बिल्कुल फरक छ । ऊ सासुलाई हेर्छे, जन्म दिने आमाको रुप देख्छे । ससुरालाई हेर्छे अनि बाको रुप देख्छे ।

सबैको भाग्य चाँदनीको जस्तो त पक्कै हुन सक्दैन । तर सबैको सोच चाँदनीको श्रीमानको परिवार जस्तै भए कति सुन्दर जीवन हुन्थ्यो । यसले छोराछोरी बीचको विभेद नि अन्त्य गर्दो हो अनि छोरी मात्रै हुने आमाबाबुलाई शान्तिको आभाष दिलाउँदो हो ।

सत्ता गठबन्धनबाट भावी प्रधानमन्त्री को ?

काठमाडौं/ पार्टी अध्यक्ष केपी शर्मा ओलीलाई प्रधानमन्त्रीको उम्मेदवारका रूपमा अघि सार्ने निर्णय गरेपछि नेकपा एमालेका नेताहरूले सत्ता गठबन्धनलाई बारम्बार प्रश्न गर्ने गरेका छन्, तपाईंहरूको प्रधानमन्त्रीको उम्मेदवार हो ? सत्ता गठबन्धनलाई बारम्बार प्रश्न गर्ने एमाले नेताहरूमा अग्रपङ्तिमा पर्छन्, महासचिव शंकर पोखरेल ।

११ भदौमा बसेको एमाले केन्द्रीय कमिटी बैठकले ओलीलाई भावी प्रधानमन्त्रीका रूपमा अघि सार्दै चुनावमा जाने निर्णय गरेको थियो । यो निर्णयका लागि अगुवाइ गरेका पोखरेलले सत्ता गठबन्धनका नेताहरूलाई सार्वजनिक मञ्चबाट सोध्ने गरेका छन्, 'पाँचदलीय गठबन्धनको भविष्यको प्रधानमन्त्री को हो ?'

सत्ता गठबन्धनका नेताहरूले भने जवाफ दिन रुचि नदेखाएपछि एमाले अध्यक्ष ओली आफैं अघि बढे र, प्रधानमन्त्री शेरबहादुर देउवालाई 'लाइभ डिबेट'मा बस्न चुनौती दिए ।

धेरैले 'लाइभ डिबेट'मा आउन आग्रह गरेको तथा आफू र कांग्रेस सभापति देउवाबीच एजेण्डा आधारित बहस गर्न सुझाएको भन्दै उनले १ कात्तिकमा सामाजिक सञ्जालमा लेखेका छन्, 'म त यसका लागि तयार छु, देउवाजी नि ?'

गठबन्धनका उम्मेदवारलाई भोट हाल्न सार्वजनिक अपील गरेको सत्ता गठबन्धनले न भावी प्रधानमन्त्री घोषणा गरेको छ, न चुनावी बहसमा रुची देखाएको छ ।

घोषणा गर्न चाहँदैन सत्ता गठबन्धन

सत्ता गठबन्धनकै तर्फबाट भावी प्रधानमन्त्री घोषणा गर्न नचाहेका नेताहरूले आफूलाई भने प्रधानमन्त्रीको दाबेदारका रूपमा भने प्रस्तुत गर्न थालेका छन् ।

कांग्रेसका महामन्त्री गगनकुमार थापाले प्रधानमन्त्रीका लागि संसदीय दलको चुनाव लड्ने घोषणा गरेका छन् । उनले भन्ने गरेका छन्, 'यसपालि प्रधानमन्त्रीका लागि प्रयास गर्ने हो । सकिन्छ सकिंदैन थाहा छैन ।' थापालाई अर्का महामन्त्री विश्वप्रकाश शर्माको पनि साथ छ । उनले आफू सांसद चुनिएर आए गगनको प्रधानमन्त्रीको प्रस्तावक बन्न तयार रहेको बताउँछन् ।

कांग्रेसकै वरिष्ठ नेता रामचन्द्र पौडेलले पछिल्ला दिनहरूमा प्रधानमन्त्री बन्ने आफ्नो इच्छा लुकाएका छैनन् । पछिल्लो समय उनले सार्वजनिक मञ्चहरूमै कार्यकारी पदमा बसेर काम गर्ने इच्छा र साहस दुवै छ भन्ने गरेका छन् ।

माओवादी अध्यक्ष पुष्पकमल दाहाल प्रचण्डले पनि आफूलाई दाबेदारका रूपमा प्रस्तुत गर्ने गरेका छन् । हिमालय टिभीलाई दिएको पछिल्लो अन्तर्वार्तामा पनि भनेका छन्, 'अवसर आयो भने देशको नेतृत्व गर्नुपर्छ र एकचोटि आर्थिक विकासबारे प्रचण्डको के रहेछ भन्ने स्थापित गर्नुपर्छ भन्ने आकांक्षा छ ।'

नेताहरूका अनुसार एकातिर गठबन्धनमा प्रधानमन्त्रीका दावेदार धेरै छन् भने पावर शेयरिङ चुनावी परिणाममा पनि भर पर्छ । त्यसैले गठबन्धनले भावी प्रधानमन्त्री घोषणा गर्नेछन् । 'हामी सबै एकजुट भएर संसदमा बहुमत ल्याउने गरी चुनावमा केन्द्रित छौं' कांग्रेस वरिष्ठ नेता पौडेलले भने, 'संसदमा अत्यधिक बहुमत ल्याउने उद्देश्य राखेका छौं । यो बेलामा अरू कुरा गर्नुभन्दा वर्तमान लक्ष्य बहुमत ल्याउने हो, त्यसमै केन्द्रित छौं ।'

माओवादी केन्द्रका वरिष्ठ उपाध्यक्ष नारायणकाजी श्रेष्ठ पनि आफूहरू अहिले चुनावमा केन्द्रित रहेको बताउँछन् । 'प्रधानमन्त्री वा सरकार गठनको संरचनाका बारेमा गठबन्धनमा अहिलेसम्म कुनै छलफल भएको छैन' उनले भने, 'खालि गठबन्धनको सरकार बनाउनेमै हामी केन्द्रित छौं ।'

फेरि आलोपालो !

सत्ता गठबन्धनका नेताहरूले 'पावर शेयरिङ'को समग्र सहमति चुनावपछि मात्रै हुने बताएका छन् । प्रधानमन्त्रीमा भने आलोपालो लगभग सहमति जुटेको देखिन्छ । कांग्रेस वरिष्ठ नेता पौडेल भन्छन्, 'नेताहरूबीच एउटा समझदारीको आशय मैले पाएको छु ।'

कांग्रेस केन्द्रीय सदस्य मीन विश्वकर्मा पनि आलोपालो प्रधानमन्त्री हुनसक्ने बताउँछन् । चुनावपछि पहिलो सरकार कांग्रेसकै नेतृत्वमा बन्ने भन्दै उनले भने, आलोपालो गर्ने क्रममा दोस्रो पटक माओवादीबाट प्रधानमन्त्री हुनसक्छ ।' आलोपालो प्रधानमन्त्री हुँदा कांग्रेसबाट देउवा आफैं अघि सर्न सक्छन् । तर संसदीय दलमा उनलाई चुनौती आउने पक्का छ । त्यसलाई बुझेका देउवा निकट नेता विश्वकर्मा भन्छन्, 'आकांक्षीहरू प्रशस्त छन् तर संसदीय दलमा बहुमत ल्याउनुपर्छ । जसले धेरै सांसदलाई भरोसा दिलाउनसक्छ, उही प्रधानमन्त्री बन्छन् ।'

माओवादीमा भने प्रचण्ड निर्विकल्प हुन् । वरिष्ठ उपाध्यक्ष श्रेष्ठ भन्छन्, अध्यक्ष प्रचण्ड अबको सरकारको प्रधानमन्त्री सक्नुहुन्छ भन्नेमा हामी आशावादी छौं ।'

अपूर्व भन्छन्: अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताको लागि मैले मुद्दा जित्नैपर्छ

कमेडियन अपूर्व क्षितिज सिंह हिजो साढे दुई लाख धरौटीमा रिहा भए । नेवारी संस्कृतिमाथि अपूर्वले गरेको स्ट्यान्डअप कमेडीविरुद्ध उजुरीको कारण अपूर्व दसैंअघि नै १२ दिन हिरासतमा बसेका थिए । उनलाई प्रहरीले पुन: पक्राउ गरेपछि चौतर्फी विरोध भएको थियो । जिल्ला अदालत काठमाडौंले रिहाइको आदेश दिएपछि अपूर्वले यो मुद्दा आफूले जितेरै छाड्ने अठोट ब्यक्त गरेका छन् ।

उनले सामाजिक सञ्जाल फेसबुकमा स्टाटस लेख्दै यो आफ्नो मात्रै नभएर सबै नेपालीको अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताको लागि भएको जनाएका छन् । उनले लेखेका छन् 'यो देशको व्यवस्था कस्तो छ भन्ने कुराबारे म नेपाली नागरिकहरूलाई भन्न चाहन्छु । यो मुद्दा कति गम्भीर छ भन्ने कुरा थाहा पाउन जरुरी छ । नेपालमा यस्तो खाले मुद्दा पहिलो हो र यसमा के हुन्छ कसैलाई थाहा छैन । यो मुद्दा हारियो भने जसले जसलाई पनि मुद्दा हाल्न मिल्छ । कसैले केही बोल्न पाउँदैन । मान्छे किन देश छाडेर विदेश जान्छन् भन्ने कुरा मैले बल्ल बुझ्दैछु ।

तर म जान्नँ । यो मुद्दा म जितेरै छाड्छु । सीए पढेको मान्छे हुँ म । हार मान्न सिकेको छैन । यो मेरो मात्रै मुद्दा होइन, हामी सबै नेपालीको अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताको लागि हो ।' यो केसमा अपूर्वले भिडिओ हालेको चौबिस घण्टा नबित्दै सार्वजनिक रुपमा माफी माग्दै भिडिओ हटाएका थिए ।

-साभार: *नेपालखबर*

डिभोर्स गर्दै दोहोरी गायिका "जेरी"

चर्चित लोक दोहोरी गायिका बबिता बानियाँ 'जेरी' श्रीमान् शंकर क्षेत्रीसँग छुट्टिने भएकी छन् । दुई वर्षअघि प्रेम विवाह गरेका यी जोडीले आपसी सहमतीमा सम्बन्ध टुङ्ग्याउन लागेका हुन् । बाँनिया र क्षेत्रीले डिभोर्सका लागि विहिबार काठमाडौं जिल्ला अदालतमा निवेदन दिएका थिए । उनीहरुको निवेदन दर्ता भएको जिल्ला अदालत स्रोतले पुष्टि गरेको छ । 'हिजो उहाँहरुको निवेदन दर्ता भएको थियो ।

प्रक्रियामा जान कागजात अपुग भएकोले हिजो प्रक्रिया अगाडि बढेन । आज ल्याउने कुरा थियो, आउनु भएको छैन' अदालत स्रोतले भन्यो 'आउनु भयो भने आइतबार प्रक्रिया पुरा होला ।' करिब ५ वर्षको प्रेमलाई विवाहमा परिणत गरेका उनीहरुको एक छोरी छिन् ।

जेरी गोर्खाकी हुन् भने शंकर नेपालगञ्जका हुन् । लोकदोहोरी गायनका सिलसिलामा भेटेका उनीहरुबीच गायनकै सिलसिलमा प्रेम बसेको थियो ।

-रातोपाटी

विदेशी मुद्रा सञ्चितिमा आएन सुधार

काठमाडौं/ सरकारले ४ वटा वस्तुको आयात प्रतिबन्धलाई निरन्तरता दिंदा पनि विदेशी विनिमय सञ्चितिमा भने सुधार देखिएन । नेपाल राष्ट्र बैंक आर्थिक अनुसन्धान विभागले भदौ मसान्तसम्मको तथ्यांकको आधारमा मुलुकको आर्थिक तथा वित्तीय अवस्थाको प्रतिवेदनमा विदेशी विनिमय सञ्चिति घटेको जनाएको छ ।

चालु आर्थिक वर्षको दुई महिनामा विदेशी विनिमय सञ्चिति १९ करोड अमेरिकी डलरले घटेको राष्ट्र बैंकले जनाएको छ । २०७९ असार मसान्तमा ९ अर्ब ५४ करोड डलर रहेको विदेशी विनिमय सञ्चिति भदौ मसान्तमा आउँदा ९ अर्ब ३५ करोड डलरमा झरेको छ ।

नेपाली मुद्रामा यस्तो सञ्चिति असार मसान्तमा १२ खर्ब १५ अर्ब ८० करोड रहेकोमा भदौ मसान्तमा २.२ प्रतिशतले कमी भई ११ खर्ब ८९ अर्ब १६ करोडमा झरेको राष्ट्र बैंकले जनाएको छ ।

विप्रेषण आप्रवाह (रेमिट्यान्स) गत आर्थिक वर्षको दुई महिनाको तुलनामा ११.३ प्रतिशतले वृद्धि भई १ अर्ब ४७ करोड डलर पुगेको छ । नेपाली रुपैयाँमा रेमिट्यान्स १९.८ प्रतिशतले वृद्धि भई १ खर्ब ८७ अर्ब ४ करोड पुगेकोमा यस अवधिमा आयात घटेसँगै व्यापार घाटा ९.४ प्रतिशतले घटेर २ खर्ब ४४ अर्ब ९२ करोडमा झरेको छ ।

तर, पनि विदेशी विनिमय सञ्चिति भने घट्दो क्रममा नै देखिएको छ । कुल विदेशी विनिमय सञ्चितिमध्ये नेपाल राष्ट्र बैंकमा रहेको सञ्चिति १० खर्ब ५१ अर्ब ५३ करोड र बैंक तथा वित्तीय संस्था (नेपाल राष्ट्र बैंकबाहेक) सँग रहेको विदेशी विनिमय सञ्चिति १ खर्ब ३७ अर्ब ६३ करोड कायम भएको राष्ट्र बैंकले जनाएको छ । भदौ मसान्तको कुल विदेशी विनिमय सञ्चितिमा भारतीय मुद्राको अंश २४.३ प्रतिशत रहेको केन्द्रीय बैंकले जनाएको छ ।

चालु आर्थिक वर्ष २०७९/८० को दुई महिनाको आयातलाई आधार मान्दा बैंकिङ क्षेत्रसँग रहेको विदेशी विनिमय सञ्चिति ९.० महिनाको वस्तु आयात र ७.७ महिनाको वस्तु तथा सेवा आयात धान्न पर्याप्त रहने देखिएको राष्ट्र बैंकले जनाएको छ ।

१२ प्रतिशत नाघ्यो कर्जाको ब्याजदर

काठमाडौं/ कर्जाको औसत ब्याजदर १२ प्रतिशत नाघेको छ । नेपाल राष्ट्र बैंकका अनुसार २०७९ भदौमा कर्जाको भारित औसत ब्याजदर १२.०६ प्रतिशत पुगेको छ । २०७८ भदौमा कर्जाको भारित औसत ब्याजदर ८.५७ प्रतिशत थियो । एक वर्षको अवधिमा कर्जाको भारित औसत ब्याजदर करिब साढे ३ प्रतिशत बिन्दुले बढेको हो ।

२०७५ असारमा १२.४७ प्रतिशतसम्म पुगेको कर्जाको भारित औसत ब्याजदर कोभिड-१९ अगाडि फागुन २०७६ मा ११.८० प्रतिशतमा झरेको थियो । कोभिडसँगै कर्जाको माग घटेर बैंकहरुको अधिक तरलता हुँदा २०७८ असार मसान्तमा कर्जाको भारित औसत ब्याजदर ८.४३ प्रतिशतसम्म झरेको थियो । तर, गत आर्थिक वर्षको दोस्रो त्रैमासबाट बैंकिङ प्रणालीमा अभावसँगै बढ्दै गएको ब्याजदरले पुन: १२ प्रतिशत भन्दा माथि पुगेको छ ।

शनिबार पनि जरिबाना बुझाउन सकिने

काठमाडौं/ स्थानीय तह सदस्य निर्वाचनमा उमेदवार भइ निर्वाचन खर्चको विवरण तोकिएको समयावधिभित्र नबुझाउनेमध्ये प्रतिनिधिसभा सदस्य र प्रदेशसभा सदस्य समानुपातिक निर्वाचन प्रणालीतर्फ बन्दसूचीमा रहेकाले सार्वजनिक बिदाका दिनमा जरिबाना सक्ने भएका छन् ।

निर्वाचन आयोगले गत भदौ ३१ गतेको निर्णयअनुसार निर्वाचन आयोग ऐन, २०७३ को दफा २६ बमोजिम जरिबाना भएकोमा यसरी जरिबाना तोकिएका उमेदवारको नाम आगामी मंसिर ४ गते हुने निर्वाचनको समानुपातिक निर्वाचन प्रणालीतर्फ राजनीतिक दलले पेस गरेको बन्दसूचीमा समावेश भएको भए त्यस्ता उमेदवार आफूलाई तोकिएको जरिबाना बापतको रकम उमेदवारको निवेदन उपर जाँचबुझ गर्ने समयसीमा (२०७९ कात्तिक ५ गते) कार्यालय समयभित्र बुझाएमा जरिबाना असुल उपर भएको कायम गरिने तय गरेको थियो ।

आज शनिबार सार्वजनिक बिदाको दिनसमेतमा प्रदेश तथा जिल्ला निर्वाचन कार्यालयमा कार्यालय समयभित्र जरिबाना बुझाउन व्यवस्था मिलाइएको र जरिबाना बापतको रकम नबुझाउने उमेदवारको हकमा बन्दसूचीबाट नाम हटाइने आयोगको समानुपातिक प्रणालीका प्रवक्ता गुरुप्रसाद वाग्लेले जानकारी दिए । -रासस

काठमाडौंमा राति ९ बजेपछि देउसी-भैलो खेल्न नपाइने

काठमाडौं/ काठमाडौं उपत्यकामा राति ९ बजेपछि देउसी-भैलो खेल्न नपाइने भएको छ । शुक्रबार काठमाडौं, भक्तपुर र ललितपुरका प्रमुख जिल्ला अधिकारीहरूको बैठकले साँझ ९ बजेभन्दा पछि देउसी-भैलो खेल्न नदिने निर्णय गरेको हो । काठमाडौंका प्रमुख जिल्ला अधिकारी घनश्याम उपाध्यायका अनुसार उपत्यकामा पटाका लगायतका प्रज्वलनशील बस्तु पड्काउन निषेध गरिएको छ । आतिसबाजी गर्न र पटाका नपड्काउन सवैमा जानकारी गराउने र सूचना अवज्ञा गरेमा कडा कारबाही गरिने निर्णय गरिएको छ । बैठकले दियो र मैनबत्ती बाल्दा सचेतना अपनाउन आग्रह गरेको छ ।

आमा बनेको ४५ दिनमा प्रशिक्षण, १२ महिनामै स्वर्ण

पोखरा/ सामान्यतया आमा बनेपछि शारीरिक कमजोरीले महिनौंसम्म पूर्ण रुपमा हिँडडुल गर्न गाह्रो पर्छ । खेलमा फर्कन त त्यो भन्दा धेरै समय लाग्छ । खेलकुदमा आमा बनेपछि सक्रिय रुपमै खेलमा फर्कने महिलाको संख्या कम छ । फर्केपनि केहि समय लिएर फर्कन्छन् ।

बलियो इच्छाशक्तिकै आडमा स्क्वासकी विपना ब्लोन आमा बनेको डेढ महिनामै प्रशिक्षणमा फर्किइन् । छोरा १ वर्ष पुग्दा नपुग्दै विपनाले नवौं राष्ट्रिय खेलकुदमा स्वर्ण समेत जितिन् । उनी र एउटा आमाको लागि सायद यो भन्दा ठूलो खुसी करिअरमा सायदै भेटिएला । खेलप्रेमी र सामान्य मानिसका लागि पनि उनी प्रेरणाको स्रोत बनेकी छिन् ।

विपनाले विहीबार सम्पन्न फाइनलमा स्वस्थानी श्रेष्ठलाई हराउँदै स्वर्ण जितिन् । आमा बनेपछि खेल्न सकिँदैन भन्नेलाई उनी राम्रो उदाहरण बनिन् । स्वर्ण जितेलगत्तै उनी केही समय भावुक बनिन् । नहुन् पनि कसरी, यहि उपलब्धिको लागि दुधे बालकलाई छाडेर उनी कडा मिहिनेत गर्न तल्लीन थिइन् । उनले स्वस्थानीलाई फाइनलमा ९-११, ११-८ ११-८, र ११-६ ले पराजित गर्दै स्वर्ण जित्न सफल भइन् ।

पहिलो सेट गुमाएपनि त्यसपछि उत्कृष्ट पूनरागमनको साथ स्वर्ण चुमिन् । आमा भित्र स्क्वास कोर्टमा स्वर्णको लागि प्रतिस्पर्धा गर्दा छोरा साङ्गे बाहिर हजुरआमा लहरीमाया ब्लोनसँग थिए । उनी खेल बुझ्न र बोल्न सक्दैनन् । तर हजुरआमासँग बाहिर बसेका उनी आमा खोजिरहेका थिए । विपनाले स्वर्ण जित्न धेरै त्याग र मिहिनेत गरेकी छिन् । उनले जितपछि मिहिनेतको फल प्राप्त गरेको बताइन् । 'यो मेरो वर्षौंको तयारी हो । मैले राष्ट्रिय खेलकुदमा पहिलोपटक स्वर्ण जिते । मैले धेरै मिहिनेत गरेको थिए । यो मेरो मात्र नभएर सबै नारी र आमाहरुको जित हो', स्वर्ण जितेपछि विपनाले भनिन् ।

विपनाले खेलमा फर्कन परिवारको ठूलो साथ र सहयोग पाइन् । नत्र त दुधे बालक छाडेर कोर्टमा फर्कन सहज हुने थिएन । एक वर्ष नपुग्दै बच्चाहरु आफ्नो आमा बाहेक अरुसँग मान्न धेरै कठिन पर्छ । अरुलाई फकाउन नै गाह्रो हुन्छ । 'मलाई यहाँसम्म फर्कन परिवारले धेरै सहयोग गरेको छ । मम्मीले मेरो लागि धेरै दु:ख गर्नु भएको छ', भावुक मुद्रामा उनले भनिन् ।

विपनाको छोरा हेर्न आमा टोलीसँगै २२ गते नै पोखरा आएकी थिइन् । विपनाले स्वर्ण जित्नेबारे नसोचेको बताइन् ।' मैले जित्छु भनेर सोचेको पनि थिइनँ । स्वस्थानीले पहिलो सेट जित्यो । पछि सट र सर्भिस पनि राम्रो भयो । खेलमा फर्कन सकें', उनले भनिन् । विपनाले फाइनलमा पहिलो सेट गुमाएकी थिइन् । एक समय दोस्रो सेटमा ५-० ले पछि थिइन् । तर हिम्मत हारिनन् र खेलमा फर्कन सफल भइन् । 'यत्रो मिहिनेत खेर फाल्नु हुँदैन । मैले यो सेट जसरी पनि जित्छु भनेर सोचें । मैले धेरै मिहिनेत गरेको छु । पहिलो सेटमा अलि डराए जस्तो थिए । नर्भस भएजस्तो थिएँ । मैले पहिलो सेटमा पनि राम्रो खेल खेल्नु पर्ने थियो । ध्यान नै अलि केन्द्रित भएन । पछि राम्रो भयो । मेरो स्वर्ण जित्ने सपना पूरा भयो', उनले खेलपछि भनिन् ।

सातौं र आठौं राष्ट्रियमा उनी कास्यमा सिमित भएकी थिइन् । 'त्यो समय खासै खेल्दिन थिएँ । त्यसबेला मभन्दा अझ राम्रा खेलाडी थिए,' उनले भनिन्, 'धेरै खुसी लागेको छ । जे होस् मेरो मिहिनेत खेर गएन । विशेषगरी मम्मीलाई धेरै धेरै धन्यवाद । मम्मी र श्रीमानले मलाई धेरै सहयोग गर्नु भएको छ', उनले भनिन् ।

विपनाका श्रीमान मेकराज बहादुर लामा काठमाडौंको बौद्धमा व्यापार व्यवसाय गर्दछन् । उनी फाइनलका लागि उपस्थित हुने योजना रहेपनि व्यापार सम्हाल्नु पर्ने हुँदा आउन सकेनन् । विपनाकी आमा पनि त्यतिनै खुसी छिन् । छोरीलाई खेलमा फर्कन दिन उनी ४५ दिन पुग्दा देखिनै नाती हेर्दै आएकी छिन् । 'यत्रो बच्चाको आमाले त्यत्रो मिहिनेत गरेर स्वर्ण जितिन् । उनले सानै देखि खेलमा रुचि राख्थिन् । मेरो पसल एन्फाको छेउमा छ । उ त सानोमा लुकी लुकी खेल हेर्न जान्थिन् । उसको इच्छा देखेर १२ वर्षमै खेलमा हाल्देका थियौं । मिहिनेत अनुसार राम्रो पनि भयो', आमा लहरीमाया ब्लोनले भनिन् ।

'यो बाबु ४५ दिन पुगेको दिनदेखि विपना प्रशिक्षणमा जान थालेको हो । मैले त नजाउ भनेको थिएँ तर मानिनन् । खेल्ने नै भनेपछि केही लागेन,' उनले भनिन्, 'आमा खेल्न जाँदा पहिला त बच्चाले मान्ने थिएन । दुध खुवाएर राख्थ्यौं । पछि बानी पर्दै गयो । अहिले त म भएपछि मान्छ', उनले भनिन् । 'छोराछोरीको खुसी हुन् भन्ने नै आमा बुबाको इच्छा हो । हामीले त बच्चा सानो छ नजाउ पनि भन्छौं । तर उनी एकै छिन आउँछु भनेर जान्छिन् । अभ्यासबाट फर्केपछि छोरा रोएको छ कि छैन भनेर सोध्छिन्', उनले भनिन् ।

विपना पहिलाको भन्दा स्क्वास राम्रो हुँदै गएको बताउँछिन् । तर हालसम्म उनले दुई पटक मात्रै साग खेल्न पाएकी छिन् । १३ औं सागमा उनले कास्य पदक जितेकी थिइन् । विदेशमा गएर खेल्न पाए खेल स्तरमा पनि धेरै परिवर्तन हुने उनको अपेक्षा छ । अन्तर्राष्ट्रिय खेल नहुँदा उनले पनि आफ्नो असली स्तर राम्रोसँग जाच्न पाएकी छैनन् । त्यसैले अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा प्रशस्त खेल खेल्न चाहन्छिन् । स्क्वासलाई अझ विकास गर्न अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा सहभागीता आवश्यक बनिसकेको छ । खेलाडीले आफ्नो मिहिनेत, प्रतिभा देखाउन र चिन्न अवसर पाउनु पर्छ । सम्बन्धित संघ र पदाधिकारीले यो विषयमा गम्भीर भएर सोच्नुपर्छ । नियमित घरेलु प्रतियोगितासँगै अन्तर्राष्ट्रिय नतिजाले खेलको स्तरोन्नतिमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ नै, युवा पुस्तालाई पनि खेलमा लाग्न प्रेरित गर्छ ।

-साभार: हाम्रोखेलकुद

शोधनान्तर घाटाको उच्च वृद्धिमा "ब्रेक"

काठमाडौं/ मुलुक भित्रने भन्दा बाहिरिने रकम बढी हुँदा मुलुकको शोधनान्तर स्थिति अघिल्लो आर्थिक वर्षमा निकै उच्च थियो । चालु आर्थिक वर्षको पहिलो महिना साउनमा यस्तो घाटा २२ अर्ब ६३ करोड थियो ।

एक महिनाको अवधिमा शोधनान्तर घाटा सामान्य बढेर २३ अर्ब ६८ करोडमा सीमित भएको छ । यसले शोधनान्तर घाटा उच्चदरमा बढ्ने क्रम रोकिएको देखिएको छ । नेपाल राष्ट्र बैंकले सार्वजनिक गरेको चालु आर्थिक वर्षको पहिलो दुई महिनाको तथ्यांक अनुसार अहिले शोधनान्तर स्थिति २३ अर्ब ६८ करोडले घाटामा छ । अघिल्लो वर्षको यसै अवधिमा शोधनान्तर स्थिति ९४ अर्ब ८० करोडले घाटामा थियो ।

अमेरिकी डलरमा अघिल्लो वर्षको दुई महिनामा ८० करोड ९ लाखले घाटामा रहेको शोधनान्तर यस वर्ष १८ करोड ५९ लाखले घाटामा देखिएको छ ।

चालु खाता घाटा समेत सुधार भइरहेको छ । यस वर्ष पहिलो दुई महिनामा चालु खाता घाटा ३७ अर्ब १८ करोड रुपैयाँ रहेको छ । गत आवमा यस्तो घाटा १ खर्ब ६ अर्ब ८ करोड रुपैयाँ रहेको थियो ।

अमेरिकी डलरमा गत आवमा ८९ करोड ५९ लाखले घाटामा रहेको चालु खाता यस आवमा २९ करोड १७ लाख रुपैयाँले घाटामा रहेको छ । यस वर्ष खुद प्रत्यक्ष लगानी भने अघिल्लो वर्षको तुलनामा घटेर ८० करोड ९७ लाखले ऋणात्मक रहेको छ ।

के तपाईं 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

जिल्लाका क्रसर उद्योगको नदीजन्य पदार्थ मौज्दात प्रमाणित

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ४ कार्तिक/ जिल्ला समन्वय समिति मकवानपुरले जिल्लाका क्रसर उद्योगहरुको नदीजन्य पदार्थ मौज्दाज प्रमाणित गरेको छ ।

जिल्लाका सात वटा स्थानीय तहमा रहेका क्रसर उद्योगको नदीजन्य पदार्थको मौज्दात प्रमाणित गरिएको समितिले जानकारी दिएको छ । समितिले शुक्रबार पत्रकार सममेलन गर्दै सात वटा स्थानीय तहको नदिजन्य पदार्थको मौज्दात प्रमाणित गरिएको र अब दुई वटा स्थानीय तहको मात्र बाँकी रहेको जानकारी दिएको छ । धेरैजसो क्रसर उद्योगले जरिवाना रकम तिर्नुपर्ने भएको छ ।

क्रसर उद्योगले तोकिएको भन्दा बढी नदिजन्य पदार्थ उत्खनन् गरेको पाइएकोसमिति प्रमुख ललितबहादुर घलानले जानकारी दिए ।

तोकिएको भन्दा बढी नदीजन्य पदार्थ मौज्दात गरेका कारण क्रसर उद्योगहरुलाई तत्काल जरिवाना रकम संकलन गरिने घलानले बताए । क्रसर रहेका सात वटै स्थानीय तहमा जरिवानाको सम्बन्धमा पत्राचार गरिएको घलान बताउँछन् । नदीजन्य तथा खानीजन्य जिल्ला अनुगमन समितिबाट उपसमितिको सिफारिसमा गरिएको अनुगमनको प्रतिवेदन सम्बन्धित स्थानीय तहमा पठाइसकिएको घलानले बताए ।

थाहा नगरपालिका र कैलाश गाउँपालिकामा नदीजन्य पदार्थको मौज्दात प्रमाणित गर्न बाँकी रहेको छ । समन्वय समितिले चालु आर्थिक वर्षको तीन महिनामा गरेका कामको विवरण सार्वजनिक गरेको छ । समन्वय समितिले चालु आर्थिक वर्षको १ साउनदेखि असोज मसान्तसम्म गरेको कामको विवरण सार्वजनिक गरेको हो । समितिका ७ जना सदस्यहरुलाई कार्यक्षेत्र बाडफाँड गरेर काम सुरु गरिएको समन्वय समितिका प्रमुख घलानले बताए ।

बकैयाबाट चोरीमा संलग्न चार जना पक्राउ

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ४ कार्तिक/ मकवानपुरको बकैया गाउँपालिकास्थित निर्माणधिन काठमाडौं-तराई द्रतमार्ग (फाष्टट्र्याक)मा चोरी गरेको आरोपन चार जना प्रहरी हिरासत पुगेका छन् ।

फाष्टट्र्याकबाट फलामका सामग्री चोरी गरेको आरोपमा मकवानपुरका चार जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको हो । प्रहरीले बकैया गाउँपालिका-१२ कोलखोप घर भएका २२ वर्षीय अबिरल घलान, २४ वर्षीय दिनेश लामा बम्जन, ३२ वर्षीय नारायणबहादुर मोक्तान र मकवानपुरगढी गाउँपालिका-२ बस्ने ३३ वर्षीय इन्द्रबहादुर बिकलाई पक्राउ गरेको हो । उनीहरुमाथि बकैया-१२ जितपुरभञ्ज्याङमा फाष्टट्र्याक निर्माणको लागि राखिएको फलामको निर्माण सामग्री चोरी गरेको आरोप लागेको हो । प्रहरीका अनुसार चोरी भएको उक्त फलामको सामग्रीहरु ना ५ ख १४४३ नम्बरको बोलेरो गाडिमा लैजाँदै गर्दा उनीहरुलाई नियन्त्रणमा लिएको जनाइएको छ ।

चोरीको सामान बोकेर हिँडेको बोलेरो गाडिलाई गन्तव्यमा पुर्याउन अगाडि लागको बा ५५ च ८५०२ नम्बरको मोटरसाइकल पनि नियन्त्रणमा लिइएको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

अस्थायी प्रहरी चौकी जितपुरबाट खटिएको टोलीले आरोपित चार जनासहित फलामका सामग्रीहरु करिब १२-१३ क्वीन्टल नियन्त्रणमा लिएको मकवानपुरका प्रहरी प्रवक्ता प्रहरी नायव उपरीक्षक टेकबहादुर कार्कीले जानकारी दिए ।

‘जनताको पहुँच बढाउन सत्तारुढ गठबन्धनले जित्न आवश्यक’

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ४ कार्तिक/ नेपाली कांग्रेसको केन्द्रिय सहमहामन्त्री एवम् मकवानपुर-१ बाट सत्तारुढ गठबन्धनको प्रतिनिधिसभा सदस्य उम्मेदवार महालक्ष्मी उपाध्याय डीनाले आम जनताको पहुँच सबै सेवामा बढाउन सत्तारुढ गठबन्धनले जित्न आवश्यक रहेको बताएकी छन् ।

शुक्रबार नेपाल महिला संघ १५ नम्बर वडा कार्य समितिले आयोजना गरेको अगुवा महिला कार्यकर्ता भेलालाई सम्बोधन गर्दै उनले यस्तो बताएकी हुन् । उनले विगतदेखी नै हाल कायम रहेको सत्तारुढ गठबन्धनको दलहरु नेपालको राष्ट्रियता र लोकतन्त्र स्थापित गर्दै आम जनताको पहुँच शिक्षा, स्वास्थ्य लगायत सबै सेवा पुर्याउन लागि परिरहेको बताइन् ।

डीनाले नेपालको संविधानमा महिला, पिछडिएका वर्ग, दलित, जनजातीको हक अधिकार सुनिश्चित गर्न आफ्नो पनि भूमिका रहेको सुनाइन् । मकवानपुरको दुवै प्रतिनिधिसभा र प्रदेशसभामा गठबन्धनको जीत सुनिश्चित रहेको उनको भनाइ छ । ‘मकवानपुरमा गठबन्धनको जीत सुनिश्चित छ’, उनले भनिन् ।

यस्तै मकवानपुरको निर्वाचन क्षेत्र नम्वर १ को प्रदेशसभा ख का उम्मेदवार आनन्दराम पराजुलीले आगामी निर्वाचनमा सत्तारुढ गठबन्धनको प्रतिष्पर्धा संविधान च्यात्ने र देशलाई गलत दिशामा लैजान खोज्नेसँग भएको बताए । अप्ठेरो समयमा सधैं कांग्रेसले देशको नेतृत्व गरेको भन्दै पराजुलीले निर्वाचनपछि पनि देशको नेतृत्व कांग्रेसले नै गर्ने बताए ।

पदमा नहुँदा पनि आफू सधैं जनताको साथमा रहेको भन्दै उनले एमाले चुनाव आएपछि मात्रै जनतालाई भेट्न आउने गरेको आरोप लगाए ।

आगामी निर्वाचनले देशको भविष्य निर्धारण गर्ने भएकोले गठबन्धनलाई जिताउनुपर्ने उनको भनाइ थियो । नेपाल महिला संघ १५ नम्वर वडा कार्य समितिको अध्यक्ष देवी मिश्रको सभाध्यक्षतामा कार्यक्रम भएको थियो ।

मकवानपुरलाई प्रदेश क्रिकेटको उपाधि

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ४ कार्तिक/ मकवानपुरले प्रधानमन्त्री कपअन्तर्गत बागमती प्रदेश छनोटमा उपाधि जितेको छ । बागमतीबाट ललितपुरलाई हराउँदै मकवानपुर विजेता बनेको हो ।

उपाधि जितेसँगै मकवानपुरले १३ कार्तिकदेखि २६ गतेसम्म काठमाडौमा नेपाल क्रिकेट संघ (क्यान)को आयोजनामा हुने पाँचौं संस्करणको प्रधानमन्त्री कप एक दिवसिय राष्ट्रिय प्रतियोगितामा सहभागिता जनाउने भएको छ । प्रधानमन्त्री कपको उपाधि जित्नेलाई १० लाख रुपैयाँ र उपविजेतालाई ५ लाख रुपैयाँ पुरस्कार छ । छनौटमा परेको मकवानपुरले शुक्रबार माथिल्लो मुलपानी मैदानमा भएको खेलमा ललितपुरलाई झिनो २ रनले पराजित गर्न सफल भयो । मकवानपुरको जितमा बलर रामनरेश गिरी र पियुष शर्माले उत्कृष्ट बलिङ गरेका थिए ।

टस जितेर ब्याटिङ रोजेको मकवानपुरले निर्धारित ४० ओभरमा ९ विकेट गुमाएर १ सय ५१ रन बटुलेको थियो । रामनरेश गिरीले २३, असिम श्रेष्ठले २१, गौरभ र विशाल फुँयाल २६-२६ रन योगदान गरे । जितको लागि १ सय ५२ रनको विजयी लक्ष्य पछ्याएको ललितपुर ३५ दशमलव १ ओभरमा १ सय ४९ रन बनाएर अल आउट भएको थियो । ललितपुरका लागि सूर्य तामाङले ८ ओभरमा ४ मेडनसहित १३ रन खर्चेर ४ विकेट लिए । हरिओम जोशी र शशांक अग्रवालले दुई दुई विकेट लिए ।

ललितपुरका आदिल खानले ७१ बलमा ६ चौका र २ छक्कासहित सर्वाधिक ५१ रन बनाएपनि टोलीको हार टार्न सकेनन् । मकववानपुरका राम नरेश गिरीले ८ ओभरमा १ मेडनसहित २८ रन खर्चेर ४ विकेट लिए । पियुष शर्माले ६.१ ओभरमा २ मेडनसहित २० रन खर्चेर ५ विकेट लिए ।

दिव्य तारा बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि.
DIVYA TARA MULTIPURPOSE CO-OPRETIVE SOCIETY LTD.
हेटौडा-२, पल्पसा रोड, मकवानपुर

२०७९ असोज मसान्त सम्मको विवरण सम्बन्धमा

मिति:२०७९/०७/०४

उपरोक्त सम्बन्धमा सहकारी विभागद्वारा मिति २०७९/०४/३१ गते जारी निर्देशन अनुसार सहकारी संस्थाहरुले भए गरेका कारोवारको यथार्थ विवरण स्थानीय पत्रिका मार्फत आफ्ना शेयर सदस्यहरुको जानकारीको लागि तपसिल बमोजिमका आर्थिक कारोवारहरु सार्वजनिक गरिएको छ ।

तपसिल २०७९ असोज ३१ को विवरण

विवरण	रकम रु.
शेयर पूंजी	१२,७०,६८,७००।००
जगेडा कोष	२,००,२५,३१७।५०
अन्य कोष	१,३०,५७,६१६।८९
कूल बचत	६१,१८,०८,८८५।७९
लगानीमा रहको ऋण	१,१३,२७,६२,५९६।१०
अन्य लगानीमा रहेको हिसाब	२,५४,३६,४७८।०७
तरलता रकम	४,०३,७०,८०३।५६
कूल सम्पति	१०,५२,७७,९३९।८३
शेयर सदस्य संख्या	१०८५७
ऋणी सदस्य संख्या	२२३८

व्यवस्थापक
रमेशप्रसाद कोइराला

केन्द्रीय कार्यालय हेटौंडा-२, पल्पसारोड, बाममती प्रदेश, हेटौंडा, मकवानपुर, नेपाल, फोन नं. ०५७-५२४९१६, ४२५५१७
E–mail: divyatara2000@gmail.com, Website: www.divyatara.com.np

मकवानपुरगढीमा आज जोडी दौड हुँदै

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ४ कार्तिक/ मकवानपुरमा पहिलो पटक जोडी दौड प्रतियोगिता हुँदैछ ।

नेपालको पश्चिमी जिल्लाहरुमा हुने यस्ता प्रतियोगिता मकवानपुरमा पहिलो पटक हुन लागेको हो ।

प्रतियोगिता मकवानपुरगढी गाउँपालिका वडा नम्बर ५ मा हुने भएको छ । शुक्रबार पत्रकार सम्मेलन गर्दै आयोजक क्लब नव जागृत क्लबका अध्यक्ष रामकुमार खड्काले भाइचारा, सम्बन्ध, स्नेह र पारिवारिक सामिप्यता एंव सुखद दाम्पत्य जीवनको उद्देश्य लिई पालिका स्तरिय जोडी दौड प्रतियोगिता गर्न लागिएको बताए ।

उनले शुक्रबार विहान सम्म २९ जोडीले प्रतियोगिताको लागि नाम दर्ता गराइ सकेको र शनिबार प्रतियोगिता सम्ममा थप दर्ता भई ४० जोडीले दर्ता गर्ने अपेक्षा लिएको बताएका छन् । प्रतियोगिताको तयारी पुरा भएकाले कार्यक्रममा सबैलाई उपस्थिति हुन उनले आग्रह गरेका छन् । खेल शारदा माविको खेल मैदानमा हुनेछ । श्रीमानले आफ्नी श्रीमतीलाई बोकेर दौडिनुपर्ने खेलको नियम रहेको भन्दै प्रतियोगितामा प्रथम हुनेले १० हजार, द्धितीय हुनेले पाँच हजार, तृतीय हुनेले तीन हजार र सान्त्वना हुनेले नगद २ हजार प्राप्त गर्ने अध्यक्ष खड्काले बताए ।

प्रतियोगितामा करिब ८० हजार खर्च हुने जनाइएको छ । चार वटै नगद पुरस्कार विभिन्न समाजसेवीहरुले सौजन्य गरेको अध्यक्ष खड्काले बताए । क्लबले विजयादशमीको अवसरमा दुर्गापुजा, लिङ्गे पिङ हाल्नुका साथै विभिन्न प्रतियोगिताहरुमा सहभागिता जनाउदैं आइरहेको छ ।

यस प्रतियोगिता सम्पन्न पश्चात यस वर्ष दीपावलीमा क्लबले पञ्चेबाजासहित देउसीभैलो कार्यक्रम पनि गरिने जनाइएको छ ।

जुवातास खेलिरहेका ३१ जना पक्राउ

काठमाडौं/ देशका विभिन्न स्थानबाट जुवातास खेलिरहेका ३१ जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । काठमाडौंको कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिका-७ कुवाटोलस्थित टहरामा जुवातास खेलिरहेको अवस्थामा ९ जनालाई बिहीबार राति प्रहरीले पक्राउ गरेको छ ।

प्रहरी वृत्त बौद्धबाट खटिएको प्रहरीले उनीहरुलाई नगद १ लाख १ हजार ९ सय रुपैयाँ र १६ थान कौडासहित फेला पारी पक्राउ गरेको हो । चितवनको भरतपुर महानगरपालिका-१६ सानोगढीस्थित मीत बा खाजा घर एण्ड कटेजमा जुवातास खेलिरहेको अवस्थामा १० जनालाई बिहीबार साँझ प्रहरीले पक्राउ गरेको छ ।

मलेसियामा रोजगार | कम्पनी: GREENLOOK MANAGEMENT SDN BHD
शहर: Malaysia
पूर्व स्वीकृत मिति: २०७९/०५/०२ चलानी नं.: ६०१८४७०२ Lt No.: 269879 पुन विज्ञापन

सि.नं.	कामदारको पद	माग संख्या पुरुष	माग संख्या महिला	न्युनतम योग्यता	मासिक तलब RM	मासिक तलब ने. रु.	ओभर टाईम सुविधा	प्रतिदिन काम गर्ने घण्टा	हप्तामा काम गर्ने दिन	वार्षिक बिदा	खाना सुविधा	बस्ने सुविधा	करार अवधि
1.	Cleaner	100	0	सा. कामगर्न दक्ष	1500	४५०००	क.नि. अनुसार	८ घण्टा	६ दिन	क.नि. अनुसार	छैन	छ	३ वर्ष

अन्तरवार्ता धमाधम भइरहेको छ ।

स्वदेशमा गर्ने मेडिकलको शुल्क कस्ले व्यहोर्ने र कति लाग्ने	विदेशमा गर्ने मेडिकलको खर्च कस्ले व्यहोर्ने	स्वदेशमा गरिने म्यादे जीवन बिमा कस्ले व्यहोर्ने/कति लाग्ने	रोजगारमा बिमा हुने/नहुने र प्रिमियम कस्ले तिर्ने	कामदारलाई हवाइ टिकट कस्ले दिने र कति लाग्ने	भिषा शुल्क कस्ले व्यहोर्ने	भिषा स्टयाम्पीङ शुल्क कस्ले व्यहोर्ने	अभिमुखीकरण शुल्क कति लाग्ने र कस्ले व्यहोर्ने	कल्याणकारी कोष सम्बन्धी व्यवस्था	सेवाशुल्क कति लाग्ने र कस्ले व्यहोर्ने
रोजगारदाता कम्पनीले व्यहोर्ने	रोजगारदाता कम्पनीले व्यहोर्ने	रोजगारदाता कम्पनीले व्यहोर्ने	बिमा हुने/ प्रिमियम रोजगारदाताले	रोजगार दाताले दिने	रोजगार दाताले व्यहोर्ने	रोजगार दाताले व्यहोर्ने	रु. ७००/- कामदारले तिर्ने	रु. १,५००/- कामदारले तिर्ने	नि:शुल्क

Sky Of The World Manpower Pvt. Ltd.
Tilganga-9, Manpower Bazar, Kathmandu, Tel.: 4488231
चितवन सम्पर्क : ९८५५०६३४५४, ९८०६५९५१०२

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	Negotiable	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.

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