म.जि. प्र. का. द.नं. : १०६/०६८, वर्ष १२, अंक १५३ शनिबार ३० पुस २०७९ ने. सं. ११४३ पेहेलागा 14 January, 2023 www.sajhakuranews.com पृष्ठ संख्या ४ मूल्यः रु. ३/-

मकवानपुरबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको पत्रिका

साझाकुरा

साझाकुरा

राष्ट्रिय दैनिक

www.sajhakuranews.com

स्कुटर दुर्घटनामा ३ जनाको मृत्यु

हेटौंडा, २९ पुस/मकवानपुरको मनहरी गाउँपालिका-९ भलादमी चोक नजिक स्कुटर दुर्घटना हुँदा ३ जनाको मृत्यु भएको छ । पूर्व-पश्चिम राजमार्गस्थित भलादमी चोक नजिक स्कुटरलाई सवारी साधनले ठक्कर दिँदा ३ जनाको मृत्यु भएको हो । बिहीबार ना ३९ प १४३९ नम्बरको स्कुटरलाई सवारी साधन ठक्कर दिँदा ३ जनाको मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ । ठक्कर दिने सवारी साधनको अहिलेसम्म पहिचान हुन सकेको छैन । स्कुटरमा सवार मनहरी गाउँपालिका ८ का ३२ वर्षीय धर्मराज मोक्तान, मिलन मोक्तान र राक्सिराङ गाउँपालिका-३ का रुपेश तामाङको मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय हेटौंडाका प्रहरी नायब उपरीक्षक एवं प्रवक्ता टेकबहादुर कार्कीले बताए । रुपेश र मिलनको भरतपुरस्थित पुरानो मेडिकल अस्पतालमा पुऱ्याउने बित्तिक्कै मृत्यु भएको थियो भने धर्मराजको शुक्रबार बिहान ३ बजे उपचारका क्रममा मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ । मृतक तीनै जना एउटै स्कुटरमा सवार थिए । उक्त दुर्घटनाका कारण आक्रोशित स्थानीयले बिहीबार राति ११ बजेदेखि बिहान ६ बजेसम्म राजमार्ग ठप्प पारेका थिए ।

प्रदेश खारेजीको माग गर्ने नै प्रदेशसभा सभामुखमा निर्वाचित

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २९ पुस/ बागमती प्रदेशसभाको सभामुखमा भुवन पाठक निर्वाचित भएका छन् ।

शुक्रबार प्रदेशसभामा भएको निर्वाचनमा सत्तारुढ गठबन्धनका साझा उम्मेदवार पाठक ६२ मतका साथ निर्वाचित भएका हुन् । पाठक राप्रपाका निर्वाचित महामन्त्री समेत हुन् । प्रदेश संरचना खारेजीको माग गर्दै आएको राप्रपाका पाठकको काँधमा प्रदेशलाई बलियो बनाउने जिम्मेवारी पुगेको छ ।

प्रदेश खारेज हुनुपर्ने प्रमुख सहित निर्वाचनमा होमीएको राप्रपाले बागमती प्रदेशमा सम्मानजनक सिट जित्न सफल बन्यो । कुल १ सय १० सिट मध्य १३ सिट सहित बागमती प्रदेशमो चौथो शक्ति बनेको राप्रपालाई यो पटक प्रदेको सभामुखको नेतृत्व गर्ने अवसर मिल्यो । आफुले पाएको अवसरमा राप्रपाले त्यस्तो ब्यक्तिलाई सभामुख बनायो ति ब्यक्ति राप्रपाका प्रमुख पदाधिकारी मध्येका एक र गणतन्त्र तथा संघियताका घोर बिरोधी हुन् ।

अर्थात राप्रपाले महामन्त्री भुवन पाठकलाई सभामुखमा पठायो र शुक्रबार उनि निर्वाचित पनि भए । केन्द्रमा एमाले-माओवादी गठबन्धनलाई साथ दिएको राप्रपाले

प्रदेशको मुख्यमन्त्री नै मागेको थियो । २७ सिट जितेको एमाले र २१ सिट जितेको माओवादीले मुख्यमन्त्रीमा आलोपालो गर्ने सहमति गर्दा राप्रपाले सभामुख पायो । र, पाठक सभामुख भएको उम्मेदवार बने । नेपाली कांग्रेसका शिवराज अधिकारीले र नेपाल मजदुर किसान पार्टी (नेमकिपा)की सृजना सयजु पनि उम्मेदवार थिए । तर प्रदेशसभामा प्रष्ट बहुमत भएको सत्ता गठबन्धनका उम्मेदवार पाठक ६२ मतका साथ निर्वाचित भए । उनको विपक्षमा ४९ मत खसेको छ भने ७ जना तटस्थ बसेका छन् ।

सरकारलाई समर्थन गरेको एकीकृत समाजवादीका ७ प्रदेशसभा सदस्य सभामुखको निर्वाचनमा भने तटस्थ बसेका हुन् । संघीयता खारेजी, हिन्दु राष्ट्र र राजतन्त्र पुनर्स्थापनाको मुख्य एजेण्डा बोकेको पार्टीमा आफ्नो उर्बर समय ब्यतित गरेका पाठकले अब प्रदेशसभालाई प्रभावकारी बनाउन समन्वयनकारी भूमिका खेल्नुपर्नेछ । 'म पूर्ण तटस्थताका साथ आफ्नो भूमिका निर्वाह गर्छु, प्रदेशसभा सबै राजनीतिक दलको साझा थलो हो, म कुनै पक्ष विपक्षीमा नलागी राजनीति भन्दा माथि उठेर काम गर्छु',उनले भने । उनले आफू र ाजनीतिबाट मुक्त भएर काम गर्ने र प्रदेशसभाको गरिमा बढाउने, जनताको पीरमर्का र जनजीविकाको आवाज उठाउने थलोको रुपमा प्रदेशसभालाई अघि बढाउने पनि बताए ।

संघियता, गणतन्त्र र राजनीतिबारे कुनैपनि प्रतिक्रिया भने दिएनन् । सभामुख निर्वाचन हुनु अघिसम्म कुनैपनि हालतमा प्रदेश तह खारेज गर्नुपर्ने बताउँदै आएका पाठकलाई यो पटक भने धर्मसंकट परेको छ । संघीयतालाई बलियो बनाउनको लागि निर्माण भएको प्रदेशसभाको जिम्मा अब उनको हातमा छ ।

प्रदेश तहलाई बलियो बनाउने कानुन निर्माण गर्ने, छलफल गर्ने र कानुनलाई अन्तिम रुप दिने ठाउँमा पाठक पुगेका छन् । १ सय १० मध्य १३ सांसद मात्र हुँदा समेत उनलाई ६६ सांसदको उल्लेख्य बहुमत प्राप्त भएको छ अर्थात उनलाई अब राप्रपा भन्दा दुई तिहाइ बढी दलले संघीयता बलियो बनाउनको लागि विश्वास गरेका छन् । राजा ज्ञानेन्द्रले सत्ता हातमा लिएका बेला उनी शिक्षा सहायक मन्त्री भएपनि भुवन जननिर्वाचित थलोमा पुगेको पहिलो पटक हो । उनलाई राप्रपाले समानुपातिक पद्धतिबाट प्रदेशसभा सदस्य बनाएको थियो ।

बागमती प्रदेशसभा राप्रपाबाट निर्वाचित प्रदेशसभा सदस्यमध्ये महामन्त्री पाठक नै सबैभन्दा वरिष्ठ थिए । तर उनी संसदीय दलको नेता बन्न सकेनन्, उद्धव थापा सर्वसम्मत नेता चयन भए । त्यसपछि उनको सरकारमा जाने बाटो करिब बन्द भयो । तर सत्ता साझेदार दलहरुबीच पद भागवण्डामा बागमतीको सभामुख राप्रपाको भागमा पऱ्यो र भुवनले अवसर पाए । २०३६ सालको जनमत संग्रहका बेला भुवन पञ्चायत समर्थक विद्यार्थी संगठन नेपाल राष्ट्रिय छात्र संगठनको अध्यक्ष थिए । त्यहींबाट राजनीति अघि बढाएका उनी पछि पञ्चायत समर्थक युवक संगठनको सचिव बने । २०४६ सालको जनआन्दोलनपछि पञ्चायत पक्षधरले राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी गठन गरेपछि उनी सोही पार्टीको युवा संगठनको अध्यक्ष बने । २०५९ सालमा राप्रपाको पोखरा महाधिवेशनबाट केन्द्रीय सदस्यमा निर्वाचित भए । २०६४ सालमा कमल थापाले राप्रपा नेपाल गठन गरेपछि उनीसँगै रहेका पाठकले २०७८ सालको राप्रपा महाधिवेशनमा थापाकै प्यानलबाट महामन्त्रीमा उम्मेदवारी दिए । अध्यक्षमा थापा राजेन्द्र लिङ्देनसँग पराजित भए पनि पाठक भने निर्वाचित भए । थापाले पार्टी छाडेर गए पनि पाठक राजेन्द्र लिङ्देनलाई सहयोग गरेर बने । 'जहाँ रहे पनि उहाँको नेतृत्वको निकट भएर काम गर्ने गुण छ' राप्रपाका एक नेताले भने । राप्रपाको सहायक महामन्त्री, प्रवक्ता र संगठन विभागको प्रमुख भएर काम गरिसकेका उनी अहिले महामन्त्रीसँगै अन्तर्राष्ट्रिय विभागको प्रमुख रहेका छन् ।

बागमतीमा १४ मन्त्रालयमा दलहरुको दावी

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २९ पुस/ बागमती प्रदेशका मुख्यमन्त्री शालिकराम जम्मकट्टेलले विश्वासको मतपछि मन्त्रिपरिषद् विस्तारको तयारी गरेका छन् ।

आगामी माघ ३ गते संसदमा विश्वासको मत लिन लागेका मुख्यमन्त्री जम्मकट्टेलले त्यसपछि मन्त्रिपरिषद् विस्तारको तयारी गरेका हुन् । शुक्रबार निर्वाचनबाट सभामुख चयन प्रक्रिया सम्पन्न भइसकेको छ भने माघ २ गते उपभासमुखको पनि निर्वाचन हुँदैछ ।

प्रदेशसभाको सभामुख र उपसभामुख चयन लगत्तै माघ ३ गते संसदमा विश्वासको मत लिने उनको तयारी छ । विश्वासको मत पाएपछि मन्त्रिपरिषद्लाई पुर्णता दिने तयारी स्वरुप मुख्यमन्त्री जम्मकट्टेल अगाडि बढिरहेको जनाइएको छ । उनले प्रदेशमा हाल रहेका मन्त्रालय घटाएर ९ देखी बढिमा ११ वटासम्म बनाउने तयारी गरिरहेका छन् । तर,उनलाई मुख्यमन्त्रीमा समर्थन गरेका दलहरुको मन्त्रालयमा दावी संख्या भने १४ वटा रहेको छ ।

दलभित्र मन्त्रीको दाबी गर्नेको संख्या बढेपछि भागबन्डा मिलाउन सकस हुने देखिन्छ । हालको अवस्थामा एमालेले ५, माओवादीले ४, राप्रपा र समाजवादीले २-२ र हाम्रो नेपाली पार्टीले १ गरी १४ मन्त्रालयमा दाबी गरेका छन् । विगतमा दलहरूको भागबन्डा पुऱ्याउन धेरै मन्त्रालय राखेर बढाएको खर्च कटौती गर्न मुख्यमन्त्रीले आफ्नो पहिलो निर्णय नै मन्त्रालय घटाउने गरिसकेका छन्, जसका लागि उनले समिति नै गठन गरेका छन् ।

समितिले १५ दिनभित्र प्रतिवेदन पेस गर्नेछ । त्यसैले मुख्यमन्त्री जम्मकट्टेल दलहरूमा भागबन्डा मिलाउने तयारीमा छन् । जम्कट्टेल प्रदेशसभाको ५ दलको ७० सांसदको समर्थनमा मुख्यमन्त्री बनेका हुन् । उनलाई एमालेका २७, नेकपा माओवादी २१, राप्रपा १३, नेकपा एकीकृत समाजवादी ७ र हाम्रो नेपाली पार्टीको २ सांसदको समर्थन छ । ११० सदस्यीय प्रदेशसभामा ५६ मत भएको खण्डमा उनले सहजै विश्वासको मत प्राप्त गर्नेछन् । हालको अवस्थामा उनलाई विश्वासको मत प्राप्त गर्न कुनै समस्या छैन ।

तर, सत्तारूढ दलभित्र हाल मन्त्रीको आकांक्षी धेरै छन् । विश्वासको मत लिनु अगाडिसम्म भागबन्डाको सबै विषय टुंग्याउने मुख्यमन्त्रीको योजना छ । जम्कट्टेललाई सदनको ठूलो दल कांग्रेस र नेपाल मजदुर किसान पार्टीबाहेक सबैको समर्थन छ । सदनमा कांग्रेसको ३७ र नेमकिपाको ३ सांसद छन् । विश्वासको मतको विषयमा दुवै दलले हालसम्म निर्णय गरिसकेका छैनन् ।

केन्द्रमा कांग्रेसले प्रधानमन्त्रीमा पुष्पकमल दाहाललाई विश्वासको मत दिएका कारण प्रदेशमा पनि कांग्रेले समर्थन गर्ने सम्भावना छ । मुख्यमन्त्री लबिइङको समयमा पनि जम्कट्टेलले प्रदेशसभामा प्रतिनिधित्व गर्ने सबै दलका नेतालाई भेटेर सहयोगका लागि आग्रह गरेका थिए ।

हेटौंडा अस्पतालमा २० जना कर्मचारी माग

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २९ पुस/ मदनभण्डारी स्वास्थ्य बिज्ञान प्रतिष्ठानले हेटौंडा अस्पतालको लागि २० जना कर्मचारी माग गरेको छ ।

प्रतिष्ठानले राष्ट्रिय दैनिक पत्रिकामा सूचना प्रकाशन गर्दै हेटौंडा अस्पतालमा सेवा विस्तार गर्न आवश्यक पर्ने २० जना कर्मचारी माग गरेको हो । प्रतिष्ठानले भविष्यमा चिकित्सा शिक्षाको स्नाकोत्तर तह अध्यापन गराउनका लागि नवौ र एघारौ तहका २० जना प्राध्यापक माग गरेको छ । प्रतिष्ठानको प्राज्ञिक सेवा तर्फ आवश्यक करार सेवाका लागि १५ दिन भित्र दरखास्त पेश गर्नका लागि सूचना प्रकाशित गरिएको प्रतिष्ठानका रजिष्टार राजेश प्रसाईले जानकारी दिए । प्रतिष्ठानको स्वीकृत दरवन्दी अनुसार अस्पतालमा

फेरी पनि सेवा विस्तार गर्नेगरी कर्मचारी माग गरिएको उनले बताए । भर्ना गरिएका कर्मचारीको करार अवधि २०८० असार मसान्तसम्म रहने र (कार्य सम्पादन मूल्याङ्कनको आधारमा सेवा अवधि थप गर्न सकिने उनको भनाई छ । लोकसेवा आयोग बाट पदपूर्ति भई आएमा करार अवधि स्वत खारेज हुने प्रतिष्ठानले जनाएको छ । सेवा प्रदान गर्नुपर्ने स्थान: मदन भण्डारी स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानले तोके बमोजिम हुने जनाइएको छ । आवेदन दर्ता गर्ने अन्तिम मिति र समय: माघ १३ गते कार्यालय समय भित्र रहने बताइएको छ ।

बागमती प्रदेशसभाको उपसभामुखमा ३ जनाको उम्मेदवारी

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २९ पुस/ बागमती प्रदेशसभाको उपसभामुखको निर्वाचन आगामी माघ २ गते हुने भएको छ ।

शुक्रबार बसेको प्रदेशसभा बैठकले उपसभामुखको निर्वाचन माघ २ गते गर्ने निर्णय गरेको हो । निर्वाचन माघ २ गते भएपनि उपसभामुखको लागि उम्मेदवारी भने शुक्रबार नै दर्ता भएको छ । प्रदेशसभाको उपसभामुखको लागि ३ जनाको उम्मेदवारी परेको छ ।

शुक्रबार प्रदेशसभा सचिवालयमा पुगेर ३ जनाले उम्मेदवारी दिएका हुन् । प्रदेशसभाको उपसभामुखमा सत्ता गठबन्धन तर्फबाट एमालेकी अप्सरा चापागाई, नेपाली कांग्रेसकी सोना परियार र नेपाल मजदुर किसान पार्टीककीरिता काफ्लेले उपसभामुखमा उम्मेदवारी दर्ता गराएका हुन् ।

एमालेको चापागाईंलाई

माओवादी सांसद कुमारी मोक्तान प्रस्तापक तथा आशा लामाको समर्थक बसेका छन् । कांग्रेसकी परियारले प्रस्तावक उत्तम जोशी र यान्किला शेर्पाको समर्थनमा उम्मेदवारी दिएकि हुन् ।

यस्तै नेमकिपाको काफ्लेलाई सृजना सायजु प्रस्तावक तथा सुरेन्द्रराज गोसाइँको समर्थकमा उम्मेदवारी दर्ता गरेको हो । मुख्यमन्त्री शालिकराम जम्कट्टेलले माघ ३ गते सदनबाट विश्वासको मत लिँदैछन् । त्यसअघि नै सबै प्रक्रिया टुंगिनेछ । शुक्रबार भएको निर्वाचनबाट प्रदेशसभाको सभामुखमा राप्रपा महामन्त्री निर्वाचित भएका थिए । उनले ६२ मत पाए ।

नवनियुक्त सभामुख पाठकले प्रदेशसभा सचिव कृष्णहरि खड्कालाई माघ २ गते उसभामुख चयनको लागि निर्वाचनको तयारी अगाडि बढाउन निर्देशन दिएका छन् । उनले प्रदेशसभाको बैठकबाटै सोमबार ३ बजेका लागि बैठकसमेत आह्वान गरेका छन् । सत्तारुढ गठबन्धनको भागवण्डाअनुसार उपसभामुख नेकपा एमालेको भागमा परेको थियो ।

जिल्लास्तरीय शिक्षक भलिबल प्रतियोगिता सुरु

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २९ पुस/ हेटौंडामा जिल्लास्तरीय शिक्षक भलिबल प्रतियोगिता सुरु भएको छ ।

शुक्रबारबाट हेटौंडामा मदन भण्डारी स्पोर्टस् एकेडेमीको आयोजना तथा हेटौंडा उपमहानगर पालिका वडा नम्बर ४ को प्रायोजनमा जिल्लास्तरीय शिक्षक भलिबल प्रतियोगिता सुरु भएको हो । प्रतियोगितामा २६ वटा विद्यालयको सहभागिता रहेको छ । सहभागी टिमलाई समूह क र ख गरी दुई समूहमा विभाजन गरिएको छ ।

समूह क मा पर्ने टिमको खेल हुप्रचौरमा भइरहेको छ । समूह क तर्फ हेटौंडा स्कुल अफ म्यानेजमेन्टले तुल्सी मेयर मेमोरियललाई २-० सेटले हराएको छ । नवोदय स्कुलले श्रमिक माविलाई पनि २-० सेटले हराएको छ । जिएस निकेतनले भानु माविलाई २-१ सेटले पराजित गरेको छ ।

त्यस्तै जनप्रिय मावीले रिलायन्स स्कुललाई २-० सेटले हराएको छ । यस्तै, समूह ख मा पर्ने टिमको खेल आधुनिक राष्ट्रिय माविको चौरमा भइरहेको छ । समुह ख तर्फ महेन्द्र माविले जनक स्कुललाई २-० सेटले हराएको हो । त्यस्तै रुपनारायणले कर्मप्राप्तिलाई २-० सेटले हराएको छ । जनता मावि फापरबारीले जनता स्कुल सुकौरालाई २-० सेटले हराएको छ ।

प्रतियोगितामा प्रथम हुने टिमले नगद २५ हजार रुपैयाँसहित शिल्ड, मेडल र प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछ भने द्वितीय हुने टिमले नगद १५ हजार रुपैयाँसहित शिल्ड, मेडल र प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछ । प्रतियोगिताको सेमीफाइनलमा पराजित हुने टिमले सान्त्वनास्वरुप ५ हजार रुपैयाँ प्राप्त गर्नेछ । हेटौंडा-४ स्थित भलिबल कोर्टमा मदन भण्डारी स्पोर्टस् एकेडेमीका अध्यक्ष प्रकाश सुवेदीको सभाध्यक्षता तथा एकेडेमीका केन्द्रिय अध्यक्ष धुव्र आचार्यको प्रमुख आतिथ्यतामा प्रतियोगिता उद्घाटन भएको हो ।

प्रतियोगिताको उद्घाटन समारोहमा हेटौंडा उपमहानगर पालिकाको वडा अध्यक्ष नविन सिग्देल, भीमफेदी गाउँपालिकाको प्रमुख हिदम लामा, खेल संयोजक राजाराम पोखरेल लगायतको उपस्थिति रहेको थियो ।

दुर्घटनामा घाइते भएकाको उपचारको क्रममा मृत्यु

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २९ पुस/ सवारी दुर्घटनामा परेर गम्भीर घाइते भएका एक जनाको उपचारको क्रममा मृत्यु भएको छ ।

धरान-चतरा सडकखण्ड अन्तरगत पर्ने मकवानपुरको बागमती गाउँपालिका-७ लामिटारमा बिहीबार भएको सवारी दुर्घटनामा परेर गम्भीर घाइते भएका व्यक्तिको उपचारको क्रममा मृत्यु भएको हो ।

मृत्यु हुनेमा मकवानपुरको बागमती गाउँपालिका वडा नम्वर ७ लामिटार बस्ने अन्दाजी ४७ वर्षीय सिन्ताङ साईला भन्ने बल बहादुर सिंतान रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरका प्रहरी नायव उपरीक्षक टेकबहादुर कार्कीले जानकारी दिए ।

कार्कीका अनुसार बिहीबार साँझ फापरबारीबाट भुरभुरेतर्फ आउँदै गरेको बा.प्र.०३-००३ प ७२०७ नम्वरको मोटरसाइकलले ठक्कर दिँदा उनी गम्भीर घाइते भएका थिए ।

घाइते उनको हेटौंडाको चुरेहिलमा सामान्य उपचारपश्चात थप उपचारको लागि चितवनको पुरानो मेडिकल कलेज भरतपुरमा लगिएको थियो । उनको उपचारकै क्रममा शुक्रबार मृत्यु भएको प्रहरी नायव उपरीक्षक कार्कीले जानकारी दिए । उक्त घटनाको बारेमा आवश्यक अनुसन्धान भइरहेको जनाइएको छ ।

व्यापारिक मार्ट बिक्रीमा

हेटौंडा उपमहानगरपालिका-४ पारिजातपथ स्थित व्यापारिक मार्ट विशेष कारण वश बिक्रीमा रहेकोले खरिद गर्न इच्छुक महानुभावहरुले निम्न सम्पर्क नम्बरमा सम्पर्क गर्नुहुन अनुरोध गरिन्छ ।

सम्पर्क नम्बर:
९८४५०२७०६४/९८५५०६८०३८

सम्पूर्ण ब्राण्डका गाडी
एकै ठाउँमा सम्पूर्ण सेवासहित

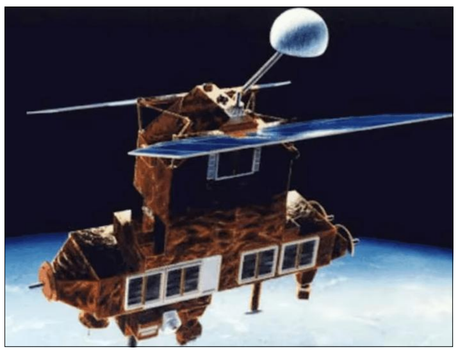
- कार वास भित्र/बाहिर
- वाइरिङ मर्मत
- A/C मर्मत तथा ग्याँस रिफिलिङ
- सेन्सरसम्बन्धी समस्या कम्प्युटरबाट जाँचिने
- डेन्ट, पेन्ट, प्लाष्टिक/ग्याँस/इलेक्ट्रिक बेल्डिङ
- टायर ब्यालेन्स, पन्चर र फेर्ने काम मेशिनबाट
- इन्जिनसम्बन्धी सबै काम

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

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

facebook twitter Google **विज्ञान/प्रविधि**

नासाको पुरानो उपग्रह ३८ वर्षपछि समुद्रमा खस्यो



१९८० को दशकमा नासाले पठाएको एक उपग्रह ३८ वर्षपछि अन्तत: आइतबार अबेर राती पृथ्वीको वायुमण्डलमा प्रवेश गरेर बेरिङ समुद्रमा खसेको छ । यो सेटलाइट सेवानिवृत्त भएर अन्तरिक्षको फोहोर बनेको थियो ।

अर्थ रेडिएशन बजेट सेटलाइट (इआरबीएस) नामको यस विशाल अर्थ अब्जर्भेशन सेटलाइटको तौल २,४५० किलो थियो । यो उपग्रहले बेरिङ समुद्रमाथि पृथ्वीको वायुमण्डलमा प्रवेश गरेको थियो । वायुमण्डलमा प्रवेश हुने बित्तिकै यो उपग्रहका केही हिस्सा जले तर केहीले तेज तापक्रम पनि सहे । वायुमण्डलमा प्रवेश गर्ने बित्तिकै यो उपग्रहको धेरैजसो भाग जल्नेछ भन्ने नासाले आशा गरेको थियो तर त्यसो भएन ।

नासाले सन् १९८४ मा स्पेस शटल च्यालेन्जरमा इआरबीएस सेटलाइट लञ्च गर को थियो । पृथ्वीले सूर्यको ऊर्जालाई कसरी अवशोषित र रेडियट गर्न सक्छ भनेर अध्ययन गर्नका लागि यो उपग्रह लञ्च गरिएको थियो । उपग्रहले पृथ्वीको स्ट्र्याटोस्फेयर र वायुमण्डलका अन्य चिज जस्तै - पानीको बाफ, एरोसोल र नाइट्रोजन अक्साइडको पनि अध्ययन गर्‍यो ।

ल्बदर्ष दबलप

नासाका तीन उपग्रह भएको अर्थ रेडिएसन बजेट एक्सपेरिमेन्टको हिस्सा थियो र यसलाई दुई वर्षका लागि मात्रै डिजाइन गरिएको थियो जुन सन् १९८६ मा नष्ट भएको थियो । तर यो सेटलाइट २००५ सम्म लगातार चलिरह्यो । त्यसपछि नासाले अर्बिटमा इआरबीएसलाई रिटायर बनाइदियो । सेवानिवृत्त भएपछि यो सेटलाइट २.५ टनको एउटा अन्तरिक्ष फोहोर मात्र बनेर बसेको थियो ।

नासाका अनुसार इआरबीएसले आफ्नो अपेक्षित दुई वर्षको सेवाभन्दा पनि धेरै समय काम गर्‍यो । यसको अब्जरभेसनले अनुसन्धानकर्ताले निकै मद्दत गर्‍यो । उपग्रह अन्तरिक्षबाट खस्ने निश्चित भएपछि नासाले शुक्रबार अबेर राती इआरबीएस सेटलाइटलाई नष्ट भएको घोषणा गर्‍यो । त्यतिबेला नासाले भग्नावशेषले जमिनमा भएका मानिसलाई चोट लाग्ने खतरा ९,४०० मा लगभग एक थियो भन्ने जानकारी दियो ।

कक्षमा लगभग ४० वर्षसम्म बस्ने इआरबीएस मिसनका लागि, पुन: प्रवेशमा जल्नु नै उपयुक्त थियो, तर यसले यो पनि देखाउँछ कि कति खतरनाक फोहोर टुक्राहरू अन्तरिक्षमा तैरिरहेका छन् जुन कुनै दिन कक्ष र त्यसपछि पृथ्वीको वायुमण्डलमा प्रवेश गर्न सक्छन् ।

अघिल्लो वर्ष, चीनले जुलाई र नोभेम्बरमा आफ्नो तियांगोंग स्पेश स्टेशनको निर्माणमा मद्दतका लागि दुई लङ मार्च फाइभबी रकेट लञ्च गरेको थियो । यसका कारण पृथ्वीमा भारी मात्रामा भग्नावशेषको वर्षा भएको थियो । हरेक लञ्चपछि २३ टन रकेट कोर निकालिएको थियो जुन अनियन्त्रित भएर पृथ्वीमा प्रवेश गरिरहेको थियो ।

यौन/जीवनशैली

यौन सम्बन्धमा महिलाको रुचि कम

यौन सम्बन्धका बेला पुरुष जति सक्रिय हुन्छन्, महिलाहरु त्यति हुँदैनन् । धेरैजसो महिला निस्क्रियजस्तै हुने गर्छन् । के उनीहरुमा यौन चाहना कम भएको हो ? के उनीहरु यौनमा उदासिन छन् ? स्वभाविक रुपमा जिज्ञासा उठ्छ ।

एक अध्ययनमा भनिएको छ, पुरुषको तुलनामा महिलाहरु यौन सम्बन्ध बनाउने कुराले उदास रहन्छन् । यौनमा उनीहरु किन उदासिन हुन्छन् ? त्यसमा अनेक कारण हुनसक्छ । उनीहरुको शारीरिक एवम् प्रजनन समस्या, मानसिकता, उमेर, परिस्थिति आदिले महिलाई यौन सम्बन्धमा रुचि घटाउने गर्दछ । यहाँ महिलाको यौन सम्बन्धमा रुचि कम हुने केही कारणहरुको चर्चा गरिन्छ ।

सम्बन्ध चिसिएपछि

महिलामा यौन इच्छा त्यसकारण पनि कम हुँदै जान्छ कि, जब उनीहरुको सम्बन्धमा चिसोपन आउन थाल्छ । दम्पतीबीचको सम्बन्ध सुमधुर छैन । प्रेमिल छैन । झैझगडा, मनमुटाव, भनाभन भइरहन्छ भने त्यसले महिलाको यौन जीवनमा सोझो प्रभाव पार्छ । आफ्ना पार्टनरसँग उनीहरु भावनात्मकरुपले जति टाढिँदै जान्छन्, महिलाको यौन इच्छामा पनि ह्रास आउन थाल्छ । यसका साथै पार्टनरको यौन समस्या, भावनात्मक सन्तुष्टि नमिल्नु र बच्चाको जन्म पनि यसको कारण हुनसक्छ ।

पारिवारिक दायित्व भार

अक्सर हामीकहाँ महिलाहरु घरधन्दाको काममा बढी व्यस्त हुन्छन् । विवाह गरेपछि उनीहरुलाई घर परिवार सम्हाल्ने अभिभारा दिइन्छ । खाना पकाउने, ख्वाउने, नानी स्याहार्ने, लुगाफाटो धुने, घर सफा गर्ने, किनमेल गर्नेजस्ता अनगिन्ती कामको भार उनीहरुको काँधमा थमाइन्छ । अझ अहिले धेरै महिला कामकाजी छन् ।

उनीहरुले आफ्नो पेसा व्यवसाय पनि सम्हाल्नुपर्ने, अर्कोतिर घरधन्दाको काम पनि भ्याउनुपर्ने दोहोरो भूमिका निर्वाह गर्नुपर्ने हुन्छ । यसरी कामको चापले उनीहरुमा यौन चाहना घट्दै जान्छ ।

दिनभरको कामले थकित हुन्छन् । राति शरीरले विश्राम माग्छ । अन्य समय पार्टनरसँग अन्तरंग पल बिताउने फुर्सद र अनुकूलता हुँदैन । यसले गर्दा पनि महिलामा यौन चाहना कम हुन्छ ।

घरायसी माहौल

घरमा सासु-ससुरा, देवर-देवरानी, छोराछोरी हुन्छन् । उनीहरुको आँखा छलेर अन्तरंग पल साट्ने अनुकूलता मिल्दैन । अझ बालबच्चा भइसकेको अवस्थामा त महिलाहरुको भूमिका थप बढ्न थाल्छ । बालबच्चा हुर्काउने, स्याहार्ने कुरामा उनीहरु केन्द्रित हुन्छन् । राति छोराछोरी स्याहार्नुपर्ने, सुताउनुपर्ने जस्ता अतिरिक्त जिम्मेवारी आइलाग्छ । यस्तो माहौलमा महिलाहरु उन्मुक्त ढंगले यौन क्रियामा सहभागी हुँदैनन् । पुरुषको तुलनामा उनीहरु बढी लजाउने स्वभावका हुन्छन् । उनीहरु स्वतन्त्र एवम् एकान्तमा जति खुल्छन्, त्यति खुल्न सक्दैनन् । यसले पनि उनीहरुको यौन जीवनमा प्रभाव पार्छ ।

प्रजनन स्वास्थ्यको कारण

महिलाहरुको प्रजनन अंग निकै संवेदनशील हुन्छ । मासिक श्राव, गर्भाधान, प्रसूतीजस्ता अनेक चरणबाट उनीहरु गुज्रिनुपर्ने हुन्छ । यस क्रममा उनीहरुको प्रजनन अंगमा कतिपय संक्रमण हुनसक्छ । कतिपय समस्या आउन सक्छ । यसरी प्रजनन अंगमा देखापर्ने समस्याले पनि उनीहरुको यौन रुचिमा असर गर्छ ।

टेस्टोरनको स्तर

महिलामा टेस्टोरनको स्तर २० बर्षको अवस्थामा बढी हुन्छ र त्यसपछि क्रमश: कम हुँदै जान्छ । यसले गर्दा पनि महिलामा यौन इच्छा कम हुन्छ ।

मेडिकल समस्या

महिलाहरु यौनमा अनुदार एवम् उदासिन हुँदै गएका छन् भने त्यसमा अरु पनि कारण हुनसक्छ । जस्तो कि, उनीहरु तनावग्रस्त हुनसक्छन् । उनीहरुमा थाइराइडको समस्या हुनसक्छ । एनिमिया व मधुमेहले पनि त्यस किसिमको समस्या आउन सक्छ ।

गर्भनिरोधक चक्की

महिलाको यौन जीवनमा प्रभाव पार्ने अर्को तत्व हो, गर्भनिरोधक चक्की । अनिच्छित गर्भ रोक्नका लागि सेवन गरिने यस्ता चक्कीले उनीहरुमा यौनप्रतिको रुचि कम गराउँछ ।

बाल्यकालको खराब याद

कतिपय महिलाले बाल्यकालमा यौन उत्पीडन झेलेका हुन्छन् । बाल्यकाल वा किशोरावस्थामा उनीहरुले झेल्ने यस्तै पीडाले पनि उनीहरुमा यौन रुचि घट्न थाल्छ । उनीहरु जसै यौन सम्बन्धका लागि तयार हुन्छन्, विगतको पीडादायक क्षणको यादले उनीहरुलाई झस्काइदिन्छ ।

बढ्दो उमेर

महिलाहरुमा उमेर बढ्दै गएपछि एन्ड्रोजनको स्तर कम हुन्छ । यसले गर्दा पनि उनीहरुमा यौन रुचि घट्न थाल्छ । यसका साथै हर्मोन्सको असन्तुलन वा शरीरमा ल्यूटिनिसिंग हर्मोन्सको कमीले महिलामा यौन इच्छा कम हुन्छ ।

साहित्य

लघुकथा

सूचना

डिल्लीप्रसाद अधिकारी

महावीरप्रसाद ठूला नेता हुन्। यसपालिको चुनाउ हारेपछि उनको सातो उडेको छ। म पनि हार्छु भन्ने उनलाई हेक्का नभएकाले उनलाई हार पचाउन गाह्रो परिरहेछ । प्रजातन्त्रमा जनताको मत सर्वोच्च हो भनेर उनले बिर्सेका बेला उनी हारे।

तिनताक देशमा डोरीको बिक्रीवितरण राम्रो थियो । महावीरले डोरी उत्पादनमा विशेष जोड यसकारण पनि दिने गर्दथे कि आफ्ना चुनावी भाषणमा उनी विपक्षीलाई डोरीमा झुन्डिएर मर्ने सुझाउ दिने गर्दथे। जनतामा नैराश्य यति धेरैले छाएको थियो कि बालकदेखि लिएर युवा र प्रौढ मानिसहरू आत्महत्या गर्न पनि प्राय: डोरीकै सहायता लिन्थे।

डोरीको उपयोग आत्महत्याका लागि हुनेछ भनेर उनले यसको उत्पादनमा जोड दिएका भने होइनन् । डोरीले जनतालाई एकसूत्रमा बाँधेर आफैतिर डोऱ्याएर शासन गरिरहने महावीरको पवित्र इच्छा थियो । तर दिनदिनै डोरी दुई अङ्गुल छोटो हुनथालेपछि उनी विचलित बन्न थाले। यसोदाले कृष्णलाई ओखलमा बाँध्न खोज्दा डोरी छोटो भएको मिथक जस्तै यहाँ पनि डोरी छोटो भयो । जनता तर कृष्ण थिएनन्, मानवीय गुण भएका मान्छे थिए र डोरी छोटो हुने आयतन झन् बढ्दै गयो । बाँधिन नचाहनेहरूको संख्या पनि बढ्दो हुँदै जान थाल्यो ।

महावीरलाई सकस हुन थाल्यो जसले गर्दा उनले शासनको काम राम्ररी गर्न सकेनन् । प्रकटमा नभने पनि उनलाई थाहा थियो कि डोरीले जनतालाई झुन्ड झुन्डमा बाँधिएको छ। भन्न त उनी जनता ऐक्यबद्ध छन् भन्थे।

चुनाउ हारेपछि त झन् डोरी छोटिने प्रक्रिया बढ्दै गयो । अहिले जितेकालाई भने डोरीको आवश्यकता किन नपरेको होला भनेर महावीर छक्क पर्थे। मायाको डोरीले बाँधेपछि महावीरले उत्पादन गरेको डरुरोरी नचाहिने भएकाले डोरीको माग घटेर गयो फलत: उत्पादन पनि घट्यो ।

आज बिहानै महावीर प्रसाद एउटा दोकानमा डोरी किन्न आएका रहेछन् । हठात् उनलाई त्यो पनि एकाबिहानै डोरीको खाँचो किन भयो ? कतै अनिष्ट त हुने होइन ? देशले चिन्ता गर्ने बेला आएको छ। सबैमा यो सूचना पुगरुोस्। यो सूचनाकै युग भएकाले सबैले सुसूचित हुन पाउनुपर्छ।

हात मिलाई सँगै निस्केर जाऊँ

प्रा. डा. मोहन प्रसाद जोशी

हर दिन आखिरको ठान्दै जाऊँ
त्यै भावमा राति सुत्न जाऊँ
बिहान बिउँझेमा टाउको झुकाऊँ
अर्को दिन पाएछु भन्दै जाऊँ

आफूलाई यस्तरी तयार बनाऊँ
समय आएपछि सजिलै जाऊँ
पाकेको फलको गुण पाऊँ
बोटबाट छुट्दिंदा नछटपटाऊँ

जीवन र मरणमा विरोध नल्याऊँ
दुई पक्ष्य सत्यका भनी अपनाऊँ
हालको यात्रा हाँसेर सिध्याऊँ
नयाँ यात्रामा उत्साहले जाऊँ

अन्तिम पलालाई शत्रु नबनाऊँ
तर्सेर उसको सौन्दर्य नगुमाऊँ
ऊ आउने बेलामा ढोकामा जाऊँ
हात मिलाई सँगै निस्केर जाऊँ

छोरी

अनिता बजगाई

दु:खलाई आँसुले मेट्न सकिन्न
जिन्दगीको बाटो कहीं भेट्न सकिन्न
मनको तिर्सना मेट्न सकिन्न
आफ्नो अस्तित्व भेट्न सकिन्न
फूल बनी फुल्न मन के गर्नु र
यहाँ छोरीलाई आफ्नै हो भनेर देखिन्न ।

रहर मनमा धेरै मारेँ
कैयौं पटक आफैलाइ अलपत्र पारे
खै कस्तो आफ्नो हो यो
बुहारीलाई आफ्नो भन्न सकिन्न
कति अभागी हामी छोरी
आफ्नो अस्तित्व कहीं भेट्न सकिन्न ।

जात फेरियो
गोत्र फेरियो
धर्म फेरियो
ढोका फेरियो
रुपरंग सबै फेरिन्छ
यो छोरीको रगतको चिनारी कहाँ छ ?
छोरी आफ्नै हो भन्ने मर्म फेरिएन
कसलाई आफ्नो भनौं यहाँ
सबैसँग स्वार्थ जोडिएको छ
छोरीको अस्तित्व पराईसँग जोडिदिएको छ ।

रोएको देखे
आफ्नो माइतीको ढोका बन्द हुन्छ हाम्रो
पराईको हात समाए पनि
जन्म र रगत त त्यही त हो नि
दु:खमा कोही हुन्नन्
बोलाउँछन् सुखमा रमाएपछि
कहिले तिनै आफ्ना
कहिले कोही हुन्नन् मनमा
अरुको आशा भरोसा बाँच्नु पर्ने
कस्तो छोरीको जन्म ?

हाम्रो मायाको कहीं कदर भएन
हाम्रो माया यहाँ सदर भएन
छोरी भएर अर्को जुनि जन्मिनु नपरोस्
जन्मिए पनि कसैको अन्याय सहन नपरोस्
सबैलाई समान बनाइदिनु है भगवान
छोरीको छुट्टै अस्तित्व बनाइदिनु है भगवान ।

स्वास्थ्य/खानपान

बदाम सेवनका चकित पारिदिने फाइदै फाइदा

बदाम खानु स्वास्थ्यका लागि निकै फाइदाजनक छ । आउनुहोस्, बदामका चकित पारिदिने फाइदाबारे जानकारी लिऔं :

तौल कम गर्छ:

बदामले तौल कम गर्न निकै मद्दत गर्छ । बदाम खाएको लामो समयसम्म भोक लागेको महसुस हुँदैन । त्यसकारण तपाईंको आहारमा कमी आउँछ र तौल कम गर्न निकै सहज हुन्छ ।

एन्टिअक्सिडेन्ट र मिनरल्सले भरपुर:

बदाममा एन्टिअक्सिडेन्ट र मिलरल्स पर्याप्त मात्रामा हुने भएकाले स्ट्रोक र मुटुसम्बन्धी समस्याको खतरालाई कम गर्छ । बदाममा पाइने ट्रिप्टोफेनले डिप्रेशनको समस्यालाई पनि टाढा राख्न मद्दत गर्छ ।

फाइटोस्टेरोलको मात्रा अत्यधिक:

बदाममा बिटा-सिटोस्टेरोल भनिने फाइटोस्टेरोलको मात्रा अत्यधिक हुने भएकाले यसले फाइटोस्टेरोल क्यान्सर लाग्नबाट जोगाउँछ । अमेरिकामा भएको एक अनुसन्धानअनुसार हप्तामा कम्तीमा दुईपटक बदामको सेवन गर्ने महिलामा पेटको क्यान्सरको खतरा ५८ प्रतिशत कम र पुरुषमा २७ प्रतिशत कम भएको पाइयो ।

मेग्निजका साथै मिनरल्स पनि पाइन्छ:

बदाममा मेग्निजका साथै मिनरल्स पनि पाइन्छ । यो मिनरल्सले फ्याट, कार्बोहाइड्रेट, मेटाबोलिजम, क्याल्सियम एब्जोर्प्सन र ब्लड सुगरलाई नियन्त्रण गर्ने गर्छ । विभिन्न शोधको रिपोर्टअनुसार बदामको सेवनले मधुमेहको खतरा २१ प्रतिशत कम हुने गर्छ । यदि तपाईंलाई मधुमेह छ भने तपाईंले आफ्नो डाक्टरको सल्लाह लिएर बदाम खान सक्नुहुन्छ ।

मोनोसेचुरेटेड र पोलिअनसेचुरेटेड फ्याट पाइन्छ:

बदाममा मोनोसेचुरेटेड र पोलिअनसेचुरेटेड फ्याट भरपुर मात्रामा पाइन्छ । विशेषगरी बदाममा पाइने फोलिक एसिडले रगतमा ब्याड कोलेस्ट्रोललाई कम गर्दै गुड कोलेस्ट्रोलको स्तर बढाउने गर्छ । यसले शरीरमा कोलेस्ट्रोलका स्तरलाई पनि ब्यालेन्स गर्नुका साथै कोरोनरी आर्टरी डिजिजबाट शरीरलाई सुरक्षित राख्ने गर्छ ।

फोलिक एसिडको स्रोत:

बदाममा अत्यधिक मात्रामा फोलिक एसिड पाइन्छ, जसले महिलाको प्रजनन क्षमतालाई वृद्धि गर्छ । यसबाहेक शिशुको स्वास्थ्यलाई पनि सकारात्मक असर पुग्ने गर्छ । यदि तपाईं गर्भावस्थाको सुरुवाती दिनमा हुनुहुन्छ भने बदाम खान सुरु गरिहाल्नुहोस् । यसले शिशुको स्वास्थ्य राम्रो बनाउन सहयोग गर्छ ।

अन्य फाइदाहरु:

विभिन्न अनुसन्धानमा यदि महिलाले गर्भावस्था अघि र गर्भावस्थामा कम्तीमा चार सय ग्राम बदामको सेवन गर्छिन् भने उनको बच्चा जन्मँदा कुनै प्रकारको कमी नहुने पुष्टि भइसकेको छ । यसबाहेक बदामको सेवनले शिशुमा दम हुने खतरा पनि कम हुन्छ ।

बदाम स्वास्थ्यका साथै छालाका लागि पनि निकै फाइदाजनक हुन्छ । बदाममा हुने मोनोसेचुरेटेड एसिडले छालालाई हाइड्रेट गर्नुका साथै चम्किलो पनि बनाउँछ ।

बदाममा भिटामिन सी भरपुर मात्रामा पाइन्छ, जसले रुघा, खोकीजस्ता समस्याबाट सुरक्षा प्रदान गर्छ ।

जाडोमा के खाने के नखाने ?

जाडो महिनामा स्वास्थ्यको बिशेष ख्याल राख्नु अति आवश्यक छ। यो मौसममा रुघाखोकी, ज्वरो, फ्लुलगायतका समस्याको खतरा देखिन्छ । यस्तो अवस्थामा यस्ता खानेकुराहरु भुलेर पनि सेवन गर्नु हुँदैन, जसले स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पुऱ्याओस् ।

अधिकांश मानिसलाई जाडोमा कस्ता प्रकारका खानेकुरा खानु स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक हो भन्ने कुराको जानकारी हुँदैन । त्यसैले आज हामी तपाईंलाई यस्तो टिप्स बताउन जाँदैछौं, जुन जाडोमा भुलेर पनि सेवन गर्नु हुँदैन ।

- जाडो मौसममा बढी पानी पिउने हो भने चिसो लाग्छ भन्ने सोच धेरैमा हुनसक्छ, तर जाडोमै अझ बढी पानी पिउनुपर्छ ।
- छाला सुख्खा हुने हुनाले जाडोमा शरीरलाई प्रशस्त मिनरल्सको आवश्यकता पर्छ । यतिबेला दैनिक कम्तीमा पनि ६ देखि ८ गिलास पानी पिउनुपर्छ ।
- चिसो मौसममा फलफूल खाँदा सर्दीले समात्ने, रुघा-खोकी लाग्ने समस्या निम्तिने कुरा सही होइन । जाडोमा हरिया सागपात, अनार, आलु, जुनार, कागती, सुन्तला आदि सिट्रसयुक्त फलफूलको प्रयोग प्रशस्त मात्रामा गर्नुपर्छ ।
- अदुवा, लसुन, प्याज आदि मिसाइएको खाना खानु फाइदाजनक हुन्छ ।
- सुप, जुस, ज्वानो-मेथी प्रयोग गरिएका झोलयुक्त पदार्थ यो मौसमका उत्तम खानेकुरा हुन् ।
- भिटामिन डी छुटाउन नहुने कुरा हो । बिहान ८ बजेअघिको घाममा बस्दा, सालमोन, म्याकरेल, सार्डिन्स आदि ओइली फिस तथा दूध-दहीबाट पनि भिटामिन डी प्राप्त गर्न सकिन्छ, जसले शरीरको इम्युनिटी पावर बढाउन मद्दत पुऱ्याउँछ ।
- निस्क्रिय रहनु हुँदैन । शरीरलाई चलायमान राख्नुपर्छ । लिफ्टको साटो भऱ्याङ प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुन्छ । साथीभाइसँग च्याट वा इमेलमा भन्दा पनि भेटेरै कुराकानी गर्नु शरीर एवम् मस्तिष्क दुबै दृष्टिले फाइदाजनक हुन्छ ।
- जाडोमा ड्राई फुडहरु जस्तै: ओखर, बदाम, काजू अमृतसमान हुन्छ । यसको सेवनले चिसोबाट बचाउँछ ।
- जाडोको मौसममा चिल्लोयुक्त खानेकुरा खान सकेसम्म कम गर्नुपर्दछ ।
- गर्मीको तुलनामा जाडोमा बढी भोक लाग्ने भएकाले अनावश्यक खाना खानबाट जोगिनु पर्छ ।
- अत्याधिक क्यालोरीयुक्त खाना खानुहुँदैन । यसले मोटोपनको समस्या निम्त्याउन सक्छ ।
- जाडोमा चिया, कफीको सेवन बढी हुने भएकाले चिनीको प्रयोग कम गर्नुपर्छ ।
- चाहिने भन्दा बढी नुनको सेवन पनि गर्नुहुँदैन । यसले हाडजोर्नीको समस्या निम्त्याउँछ ।

२० लाख धरौटी बुझाएर रिहा भए सन्दीप लामिछाने

काठमाडौं/नाबालिका बलात्कार अभियोगमा केन्द्रीय कारागारमा थुनामा रहेका क्रिकेटर सन्दीप लामिछानेलाई २० लाख रुपैयाँ धरौटी बुझाएर रिहा भएका छन् । बिहीबार पाटन उच्च अदालतले लामिछानेलाई धरौटीमा छाड्न आदेश दिए पनि शुक्रबार दिउँसो मात्र धरौटी बुझाएर उनी रिहा भएका हुन् ।

न्यायाधीशहरू ध्रुवराज नन्द र रमेश ढकालको इजलासले मुद्दाको अन्तिम टुंगो नलागेसम्म लामिछानेलाई विदेश जान रोक लगाउँदै धरौटीमा छाड्न बिहीबार आदेश दिएको हो ।

नाबालिग बलात्कार मुद्दामा काठमाडौं जिल्ला अदालतले कात्तिक १८ मा मुद्दाको अन्तिम टुंगो नलागुन्जेलसम्म थुनामा राख्न दिएको आदेशविरुद्ध लामिछानेले उच्च अदालत पाटनमा निवदेन दिएका थिए । त्यसैमा सुनुवाइ गर्दै उच्च अदालतले उनलाई धरौटीमा छाड्ने आदेश गरेको हो । परिवार जनले धरौटी रकम जम्मा गरेपछि शुक्रबार उनलाई थुनामुक्त गराउन प्रयास गर्ने लामिछानेका कानुन व्यवसायी सरोजकृष्ण घिमिरेले बताए ।

लामिछानेले स्नापच्याटबाट सम्पर्कमा आएकी १७ वर्षीया नाबालिगलाई गत भदौ ५ मा नगरकोट घुमाई राति तिलगंगास्थित एक होटलमा ल्याएर बलात्कार गरेको आरोप छ । घटनाको अर्को दिन लामिछाने नेपाली क्रिकेट टिमको नेतृत्व गर्दै केन्या उडेका थिए । केन्यामा ५ वटा टी-२० खेल खेलेर लामिछाने क्यारिबियन प्रिमियम लिग खेल्न जमैका पुगेका बखत भदौ २१ मा नाबालिगले प्रहरीमा उजुरी दिएकी थिइन् । उजुरीपछि लामिछाने जमैकाबाट अमेरिका गएका थिए । असोज २० मा नेपाल फर्किएपछि त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलबाट पक्राउ गरेर लामिछानेविरुद्ध जिल्ला अदालतमा मुद्दा दायर गरिएको थियो ।

पाटन उच्च अदालतका रजिस्ट्रार ठगिन्द्र कट्टेलका अनुसार इजलासले लामिछानेलाई सर्तसहित धरौटीमा छाड्ने आदेश दिएको हो । उच्च अदालतको आदेशअनुसार लामिछानेलाई धरौटीमा थुनामुक्त भए पनि यो मुद्दाको फैसला नभएसम्म नेपालबाहिर जान पाउने छैनन् । अदालतले गृह र परराष्ट्र मन्त्रालयलाई 'प्रतिवादीको नाउँमा जारी भएको राहदानी रोक्का गर्नू' भनेको छ । त्यस्तै, अदालतले लामिछानेलाई यो मुद्दा, पीडित किशोरी र उनको परिवारका सदस्यबारे सञ्चारमाध्यम वा सामाजिक सञ्जालमा कुनै टीकाटिप्पणी गर्न वा धारणा राख्न पनि रोक लगाएको छ । अदालतले लामिछाने र उनी आबद्ध संस्थाका व्यक्तिलाई 'पीडित किशोरी र उनको परिवारसँग भौतिक वा अन्य कुनै प्रकारले सम्पर्क वा भेटघाट गर्ने वा कुनै माध्यमबाट डर, त्रास, धम्की वा दबाब दिने, प्रभाव पार्नेसम्बन्धी कुनै कार्य नगर्नू' भन्ने आदेश दिएको छ ।

अदालतले आदेशमा लामिछानेले कुनै काम विशेषले काठमाडौं उपत्यका छाड्नुपरे छाड्ने र फर्कने मिति तथा उपत्यकाबाहिर रहने स्थान खुलाएर जिल्ला प्रहरी परिसर काठमाडौंलाई लिखित जानकारी दिन पनि भनेको छ । यी सर्त पालना गराउन अदालतले लामिछानेको गतिविधिको निगरानी गर्ने एवं मोबाइल नम्बर, टेलिफोन नम्बरमा सेवा प्रदायक संस्थामार्फत पहुँच राखी त्यससँग सम्बन्धित सामग्री वा विवरणको सञ्चार अभिलेख गर्न प्रहरी प्रधान कार्यालयलाई आदेश दिएको छ । अभिलेख गरिएका सामग्री वा विवरणको गोप्यता भंग नहुने व्यवस्था मिलाउन र जिल्ला अदालतले माग गरेका बखत उपलब्ध गराउन पनि आदेशमा भनिएको छ । कुनै पनि सर्त उल्लंघन गरे लामिछानेलाई धरौटीमा छाड्ने अदालतको आदेश स्वत: निष्क्रिय भएको मानिने र उनलाई थुनामै राखेर मुद्दाको अन्तिम किनारा गर्नकपर्ने उच्च अदालतले जनाएको छ ।

उच्च अदालतले धरौटीमा छाड्ने गरी बिहीबार दिएको आदेशले क्रिकेटर लामिछानेलाई अभियोगमा निर्दोष प्रमाणित गर्दैन । उनको अभियोगको परीक्षण जिल्ला अदालतमा चलिरहेकै छ । जिल्ला

अदालतले लामिछानेको मुद्दामा अन्तिम फैसला गरुन्जेलसम्म उनलाई थुनामा राखिराख्ने वा थुनाबाहिर भन्ने प्रश्न मात्रै उच्च अदालतको आदेशले टुंग्याएको हो । थुनामै राखेर मुद्दाको पुर्पक्ष गर्ने जिल्ला अदालतको आदेशलाई लामिछानेले उच्च अदालतमा चुनौती दिएजस्तै सरकारी वकिलको कार्यालयले पनि उच्च अदालतको बिहीबारको आदेशविरुद्ध सर्वोच्च अदालतमा निवेदन दिने विकल्प खुला नै छ । सरकारी वकिल सर्वोच्च अदालत पुगे त्यहाँबाट पनि बिहीबार को आदेश उपयुक्त भए/नभएको निर्णय हुन सक्छ । लामिछाने बलात्कार मुद्दामा दोषी भए/नभएको बारे भने सुरुमा मुद्दा दर्ता भएको जिल्ला अदालतले नै अन्तिम टुंगो लगाउनेछ ।

पीडित किशोरीले जाहेरीमा, प्रहरीसँगको अनुसन्धानका क्रममा र अदालतमा एउटै व्यहोराको बयान गरेकी छन् । उनले आफू लामिछानेसँग स्नापच्याटमा जोडिएपछि नगरकोट घुमाउन लगेको, फर्कंदा होस्टल जान अबेर भइसकेको समस्या राखेपछि लामिछानेले तिलगंगाको एउटा होटलमा बस्न भनेको, आफूले दुई वटा कोठा बुक गर्न भन्दाभन्दै उनले होटलमा अन्य कोठा खाली नभएको कारण देखाएर एउटा मात्र बुक गरेको र आफूलाई इच्छा विपरीत दुई पटकसम्म बलात्कार गरेको तथा प्रतिकारको प्रयास गर्दा कुटपिट गर्दै यातनासमेत दिएको उल्लेख गरेकी छन् । पीडितको बयानबमोजिम प्रहरीले प्रमाण संकलन गर्दा नगरकोट र तिलगंगास्थित होटल प्रवेश गर्दा सीसीटीभी फुटेजमा देखिएको, नगरकोटमा लामिछानेले बिल तिरेको तथा तिलगंगास्थित होटल पनि उनकै नामबाट बुक भएको पाएको छ । पीडितको स्वास्थ्य परीक्षण गराउँदा यौन झिल्ली च्यातिएको प्रमाण पनि प्रहरीले अदालतलाई बुझाएको छ ।

लामिछानेले अदालतमा बयानका क्रममा पीडित किशोरीसँग नगरकोट गएको र फर्केर एउटै होटलमा बसेको स्वीकार गरेका छन् तर बलात्कार आरोपलाई अस्वीकार गरेका छन् । १८ वर्षभन्दा कमका नाबालिगसँग सहमतिमै यौन सम्बन्ध राखे पनि त्यसलाई बलात्कार मानिने कानुनी व्यवस्था छ । कुनै पनि कदमको परिणाम आकलन गरेर औचित्यपूर्ण निर्णय गर्न उनीहरू मानसिक र शारीरिक रूपमा सक्षम भइसकेका हुँदैनन् भन्ने आधारमा नाबालिगलाई कलिलै अवस्थामा हुन सक्ने यौनजन्य हिंसाको जोखिमबाट जोगाउन कानुनमा यस्तो व्यवस्था गरिएको हो ।

लामिछानेका कानुन व्यवसायीले काठमाडौं जिल्ला अदालत र पाटन उच्च अदालत दुवैमा पीडित किशोरीको उमेर १७ वर्ष नभएर १८ वर्ष भएको दाबी गर्दै आएका छन् । लामिछानेले किशोरीसँग सहमतिमै पनि यौन सम्बन्ध राखेको स्वीकार गरेका छैनन् । उनका कानुन व्यवसायीले निरन्तर रूपमा पीडितको उमेरलाई बहसमा केन्द्रित गर्नकको दुई वटा प्रयोजन देखिन्छ । एक, उनीहरूबीच सम्बन्ध रहेको थियो भनेर अदालतमा स्थापित भए पीडितको उमेर १८ वर्षभन्दा बढी देखाउन सके लामिछानेका कानुन व्यवसायीले त्यसलाई सहमतिको सम्बन्ध भनी दाबी गर्न पाउनेछन् । दोस्रो, बलात्कार ठहर नै भएछ भने पनि १६ वर्षमाथिको नाबालिग बलात्कारमा १०-१२ वर्षसम्म कैद सजाय हुने कानुनी व्यवस्था रहेकामा पीडितको उमेर १८ वर्षभन्दा बढी हुनेबित्तिकै त्यस्तो सम्भावित कैद सजाय ७ देखि १० वर्षमा झर्छ ।

लामिछानेलाई धरौटीमा छाड्ने आदेश गर्ने क्रममा उच्च अदालत पीडितको उमेरसम्बन्धी विवादमा प्रवेश गरेको छैन । 'पीडितको उमेर कति हो भन्ने प्रश्न प्रस्तुत मुद्दाको अन्तिम ठहर हुँदाको बखत निरूपण हुने नै छ । मुद्दाको पुर्पक्षका क्रममा प्राप्त नारायणी अस्पतालबाट जिल्ला अदालतमा प्रेषित पीडितको जन्म मितिसम्बन्धी व्यहोरा, सोसम्बन्धी मिसिल संलग्न अन्य कागजात र उमेर निर्धारण सम्बन्धमा बालबालिकासम्बन्धी ऐनमा रहेको व्यवस्थासमेतलाई मध्यनजर गरी जिल्ला अदालतले उमेरसम्बन्धी विवादको निराकरण गर्ने नै छ,' आदेशमा भनिएको छ ।

लामिछानेका कानुन व्यवसायीले अदालतसमक्ष उनलाई साधारण तारिखमा छाड्न माग गरेका थिए । तर, अदालतले त्यसलाई अस्वीकार गर्‍यो । 'सार्वजनिक चासो र परीक्षणमा रहेको व्यक्तिले आफूलाई व्यक्तिगत जीवनमा समेत जिम्मेवारीपूर्वक प्रस्तुत गर्नकपर्नेमा विवाद हुन सक्तैन । त्यसमाथि पनि क्रिकेट प्रतियोगिताका लागि नेपालका तर्फबाट भोलिपल्ट विदेश जानुपर्ने महत्त्वपूर्ण जिम्मेवारीमा रहेका प्रतिवादीले त्यसतर्फ सामान्य सतर्कता पनि नअपनाई अघिल्लो दिन पीडितसँग नगरकोट घुम्न जानु, होटलमा गई रातभर एकै कोठामा रहनु र प्रतिवादीविरुद्ध बलात्कारको आरोपमा किटानी जाहेरी दर्ता हुनु मात्र पनि गम्भीर र संवेदनशील विषय हो,' उच्च अदालतको आदेशमा भनिएको छ, 'प्रस्तुत घटनाको प्रकृति जति संवेदनशील छ, प्रतिवादीको व्यवहार, आचरण र प्रस्तुति उति नै शंकास्पद र अनुचितसमेत छ । पीडितको स्वास्थ्य परीक्षण प्रतिवेदनमा उल्लिखित व्यहोरा तथा घटना विवरण कागजसमेतलाई आधार मान्दा प्रस्तुत मुद्दाको पुर्पक्षका क्रममा प्रतिवादीलाई तारिखमा राख्नु उपयुक्त र मनासिब नदेखिएकाले निवेदन मागअनुसार निजलाई तारिखमा राख्न मिल्ने देखिएन ।'

उच्च अदालतले धरौटीमा छाड्ने प्रसंगमा अन्तर्राष्ट्रिय अनुभव, सिद्धान्त, नेपालको कानुनमा रहेको 'ग्याप' लगायत पक्षमाथि विस्तृत व्याख्या गर्दै थुनामै राख्नुपर्ने विभिन्न अवस्था चर्चा गरेको छ । जसमा 'अभियुक्तले प्रमाण लोप वा नाश गर्न सक्ने सम्भावना रहेमा, अभियुक्त फरार हुने सम्भावना रहेमा, अर्को अपराध गर्न सक्ने भएमा, पीडितको जीउ, ज्यान, सम्पत्ति वा स्वतन्त्रतामा आघात पुग्ने र थप पीडित हुने सम्भावना रहेमा, साक्षीहरूलाई होस्टाइल गराउने सम्भावना भएमा, अभियुक्तले त्यसअघि धरौटका सर्तहरू उल्लंघन गरेको देखिएमा, सार्वजनिक शान्ति, कानुन र व्यवस्थामा खतरा पुग्ने सम्भावना भएमा, सुनुवाइका क्रममा अभियुक्तले अदालतमा अमर्यादित व्यवहार प्रदर्शन गरेमा वा अदालतको अवहेलना गरेमा' अभियुक्तलाई धरौटी वा तारिखमा नछाडेर थुनामै राख्नुपर्ने हुने तर लामिछानेको मुद्दामा यस्तो अवस्था नदेखिएको उल्लेख छ ।

पीडितको बकपत्र भइसकेको र अदालतले अन्य कतिपय प्रमाण पनि बुझिसकेको अवस्था भएको उल्लेख गर्दै उच्च अदालतले प्रतिकूल बकपत्र (होस्टाइल) गराउन दबाब दिन वा प्रभाव पार्न सक्ने सम्भावना नभएको ठहर गरेको हो । लामिछानेका कानुन व्यवसायीले अदालतमा लामिछाने मानसिक रूपमा तनावपूर्ण अवस्थाबाट गुज्रिएको बताउँदै तारिखमा छाड्न माग गरेका थिए । त्यसमा आनो ध्यान गएको भन्दै अदालतले 'फौजदारी न्यायशास्त्रको मान्यताअनुसार अभियुक्तलाई थुनामा नराखी मुद्दाको पुर्पक्ष गर्न दिनु उपयुक्त हुने अवस्था देखिएकामा थुनाको विकल्प प्रयोग गर्नमा अदालत उदार हुनुपर्ने' भन्दै लामिछानेलाई धरौटी मागेको हो ।

धरौटीमा छाड्ने आदेश गरे पनि पाटन उच्च अदालत 'तत्काल प्राप्त प्रमाणहरूबाट प्रतिवादीले उनलाई आरोप लगाइएको कसुर गरेको देखिएको' निष्कर्षमा छ । तर, त्यस्तो अवस्थामा पनि उनलाई थुनामै राख्ने अवस्था भने नदेखिएको अदालतले बताएको छ । 'तत्काल प्राप्त प्रमाणबाट प्रतिवादीले आरोपित कसुर गरेको देखिएको अवस्थामा पनि प्रतिवादीलाई मुद्दाको पुर्पक्षका क्रममा थुनामा राख्नुपर्ने अनिवार्य अवस्था देखिनुपर्छ,' अदालतले भनेको छ ।

उच्च अदालतले मिसिलका कतिपय कागजातमा पीडितको वास्तविक परिचय लेखिएको उल्लेख गर्दै ती कागजातलाई सिलबन्दी गरी सबैमा उनको परिवर्तित नाम लेखेर पीडितको गोप्यता कायम गर्न काठमाडौं जिल्ला अदालतलाई अह्राएको छ । पीडितलाई आवश्यक पर्ने मनोसामाजिक परामर्श वा अन्य सेवालाई सहज ढंगले उपलब्ध गराउन पनि जिल्ला अदालत, नेपाल सरकार र प्रदेश सरकारलाई निर्देशन दिइएको छ ।

उच्च अदालतले कानुन व्यवसायीहरूलाई मुद्दाको संवेदनशीलतालाई ख्याल गर्दै सञ्चार माध्यम वा सामाजिक सञ्जालमा कसैको पक्ष/विपक्षमा टिप्पणी नगर्न पनि भनेको छ । अदालतले विचाराधीन मुद्दामा प्रतिकूल असर पर्ने गरी कुनै सामग्री प्रकाशन वा प्रसारण नगर्न पनि आमसञ्चारमाध्यमको ध्यानाकर्षण गराएको छ ।

के-केमा रोक ?

- -फैसला नभएसम्म विदेश जान
- -मुद्दा, पीडित किशोरी र उनको परिवारका सदस्यबारे सञ्चार माध्यम वा सामाजिक सञ्जालमा टिप्पणी गर्न वा धारणा राख्न
- -लामिछाने र उनी आबद्ध संस्थाका व्यक्तिलाई 'पीडित किशोरी र उनको परिवारसँग भौतिक वा अन्य कुनै प्रकारले सम्पर्क वा भेटघाट गर्ने वा कुनै माध्यमबाट डर, त्रास, धम्की वा दबाब दिने, प्रभाव पार्नेसम्बन्धी कुनै कार्य' गर्न
- -लिखित जानकारी नदिई उपत्यका छाड्न

(ई-कान्तिपुरबाट)

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

नेपाली चलचित्र र ताली बजाउनेहरुको रित्तो भिड

✍मणिराज गौतम

अहिले प्राय नेपालीहरुको हातहातमा मोबाईल छ । सबैको मोबाईलमा ईन्टरनेटको पहुच सजिलै देख्न सकिन्छ यसको ज्वलन्त प्रभाव नेपाली चलचित्र नगरीमा पर्न थालेको छ । नेपाली चलचित्र क्षेत्रलाई बिकशित प्रबिधिले साढे सातको दशा बनाएके छ । भनौ सिनेमा घरहरुमा दर्शकहरुको भिड रित्ताएको छ । निर्माताहरु छटपटाई रहेका छन् । एकाध चलचित्र बहेक खासै चलचित्रहरु बिकाउ हुन सकिरहेका छैनन् । लगानी उठन धौ धौ छ ।

चलचित्र प्रशारणका बिभिन्न आयम प्लेटफर्महरु भएपनि उहि पुरानै बितरण शैलीले निर्माताहरुलाई कागलाई बेल पाकेको जस्तै छ । व्यापार छैन, आम्दानी छैन यो हिसाबले कस्तो चलचित्र बनाउने, किन बनाउने भन्ने कौतुहलताले हिनताबोध गराउनु स्वभाविक छ । यो छटपटीले पारिवारिक तनाब झेलिरहेका सिनेकर्मी अब यो क्षेत्र छाडेर हिडने अवस्था पनि छैन, बोकेरै लडिरहने अवस्था पनि छैन । जसले गर्दा सिनेकर्मीहरु घर खेत लिलामका शिकारदेखि विदेश पलायनको अवस्थाका रहरलाग्दा कथाहरुमा फिल्मनै बन्न सक्ने स्कृप्ट सिर्जित छ ।

यो अवस्थाले निर्माता निर्देशकहरु मात्र होइन चिटिक्क चस्मा ढलकाएर हिडने कलाकर्मीहरु पनि पीडित भैसकेका छन् ।

कालो चस्मा ढल्काएर पाउडर घसी हिंड्ने कलाकारहरु सिनेमा नचलेपछि अन्य विकल्प खोज्न थालेको प्रशस्त उदाहरणहरु आइसकेको छ । धेरैजनाले त बिदेशमा कार्ड बनाएर पलाएन बनिसकेका छन् । अहिले देशमा आर्थिक संकट छ । यसको प्रभाव सिनेमा नगरीले पनि बोकिरहेको छ । अहिले प्रविधिको यत्ति धेरै प्रभाव छ कि यसले विकासभन्दा पनि विकृतिको बाढी बढाएको छ । हात हातमा मोबाइल, घरघरमा कम्प्युटर, इमेल इन्टरनेटको सस्तो प्रविधिको विकासले नेपाली सिनेमालाई नराम्रोसँग पछारेको भन्नेहरु एकाथरी छन् भने यही प्रविधिको सही सदुपयोग नहुनुले स्तरीयतामा कमजोरी भो भन्नेहरु अर्का थरीका रहेका छन ।

हिजोका दिनमा करोड रुपैया लगानी गरेर निर्माण गरिएका चलचित्रहरु काँधमा राखेर रिल बोक्नु पर्थ्यो तर आज एउटा पेनड्राइभमा अटाउन सकने अवस्था आएको छ। यसको तात्पर्य के भन्दा प्रविधिले विघ्न सुविधा दियो तर यसको सही ढंगबाट ज्ञान आर्जन गर्नेहरुको कमजोरीका कारण हामी पछाडि परिरहेका छौ। एक जना निर्माताले तीस लाख रुपैयाँ लगानी गरेर सिनेमा निर्माण गरेमा उसले लगानी सुरक्षित गर्न एक करोडको व्यवसाय गर्नु अनिवार्य छ । अहिले यो अवस्था सिमित चलचित्रहरु बाहेक अरुमा छैन । जसले अब गर्दा निर्माताहरु विज्ञ नया स्वाद खोज्नमा लाग्नु स्वाभाविक हो ।

अहिले समयले समेत कोल्टे फेरेको छ, हिजोका दिनहरुमा गाउ गाउँदेखि तीन चार घण्टा धाएर दर्शकहरु चलचित्र हेर्न आउथे तर अहिले ठीक उल्टो भएको छ । अब निर्माताहरु गाउँगाउँ दर्शकहरु खोज्न जानुपर्ने अवस्था देखिएको छ । अबको समय दर्शकहरुलाई झुक्याएर पैसा कमाउला चलचित्र चलाउला भन्ने सोच निर्माता निर्देशक तथा कलाकारहरुमा नरहे हुन्छ । दर्शकहरुको चाहाना के हो यतिबेला बुझ्न पनि गाह्रो छ, उनीहरु सिनेमा कस्तो बनेको छ के भनेर फिल्मको प्रोमो र पोष्टर हेरेरै थाहा पाउने भैसकेका छन् ।

अब दर्शकहरुसँग अन्तर कृयामा उनीहरुको चाहाना अनुसार चलचित्र बनायो भने मात्र चलचित्रको न्वारन गर्न सकिएला नत्र भने चलचित्रको मुर्हत र तीस दिनको सुटिङले मात्र चाहना पुर्‍याउँला अन्यथा हातमा लाग्यो सुन्य हुन्छ । चलचित्र नचल्नुको अर्को कुरा अहिले घरघरमा कलाकारको मोहले स्टेज तातीरहँदा ताली बजाउनेहरुको रितो भिडले आदर्शका कुरा गर्न बाहेक केही हुन्न । सिनेमाको व्यापार भनेको अहिलेको समयमा चिठ्ठा हो पर्न पनि सक्छ नपर्न पनि सक्छ ।

पछिल्लो समयमा आएका केही चलचित्रहरु जसले चिठा पालन की भनेर आसा गरियो तर यस्ता आशहरु बिलासमा परिणत भएपछि चिठा कुन नम्बरको काट्ने भनेर निर्माता निर्देशकहरु अन्यौलतामा हिडिरहेका छन्। कुनै पनि विधामा आफु बुझेर जानेर लाग्ने हो भने त्यो दिगो हुन जान्छ, पछिल्लो समय नेपाली सिनेमा क्षेत्रमा मोज मस्ती र पाउडर घसेर पर्दामा आफलाई देखिने मोहले पैदा भएका असक्षम कलाकारहरुको आगमन छविले गर्दा पनि नेपाली चलचित्र उद्योग पत्तासाफ हुन खोजेको अनुभवीहरुको भनाई छ।

फिल्मी व्यवसाय क्षेत्र पनि एउटा अभिनय क्षेत्र नै हो राम्रो सिनेमा निर्माण गरे राम्रो व्यापार हुन्छ । मान्छेले अभिनय गर्छन् भने त्यो पक्कै पनि कलाकारमा सम्बोधन गरिन्छ । अभिनयको नाटक गर्छन् भने त्यो कोठाभित्रको रिहलसन हुन्छ भन्ने बुझ्नु जरुरी छ । कलाकार देशका गहना हुन् यिनीहरुलाई सम्मान दिनुपर्छ भन्ने जसले बुझेको हुन्छ उसलाई सम्मान र स्टेडियमको महत्व थाहा हुन्छ। खाली स्टेजमा बगबगाएर कलाकारिताको परिचय पत्र लिन खोज्नेहरु पागल हुनुभन्दा अत्युक्ति नहोला ।

सम्मानको उपन्यास विमोचन हुँदा जति कलाकार खुसी हुन्छन् उति नै त्यसका लेखक पनि हुन्छन् भन्ने थाहा थियो तर बुझ्नेलाई श्रीखण्ड नबुझ्नेलाई खुर्पाको बिंड भनेजस्तै भएको छ नेपाली सिनेमाको वर्तमान अवस्था । नक्कली अमिर खान र अमिताभ बच्चन बन्नेहरुको भिडले नेपाली सिनेमालाइ यसरी खायो कि यसको नतिजा महंगो परेको छ । खासगरि अर्काको सिको गरेर यो क्षेत्रमा आउनेहरुको भिडले पनि नेपाली सिनेमालाई घाटा बनाएको छ । किनभने अर्काले पैसा कमायो म पनि कमाउँछु भन्ने मनगढन्ते हावावादी कुराहरुले पनि नेपाली सिनेमालाई सल्लक सुताएको आभास गर्न सकिन्छ ।

रोजगार कार्यक्रमको ७ अर्ब ढुकुटीमै थन्कियो

काठमाडौं/चालु आर्थिक वर्ष २०७९/८० को अर्धवार्षिक अवधिमा पनि प्रधानमन्त्री रोजगार कार्यक्रमको कायार्वन्यन फितलो देखिएको छ । पुस सकिनै लाग्दासम्म रोजगार कार्यक्रमका लागि विनियोजित बजेटको ४ प्रतिशत मात्रै खर्च भएको छ ।

चालु आर्थिक वर्षको लागि सरकारले रोजगार कार्यक्रमका लागि ७ अर्ब १३ करोड २९ लाख बजेट विनियोजन गरेको छ । तर, खर्च भने ३० ५८ लाख खर्चिन सकेको छ । यो कुल विनियोजित बजेटको ४.२ प्रतिशत मात्रै हो ।

सरकारले यो वर्ष २ लाख सूचीकृत बेरोजगारलाई न्यूनतम १०० दिनको रोजगारी दिने लक्ष्यसहित कार्यक्रम कार्यान्वयन गरि रहेको छ । अहिलेसम्म २ हजार ७२५ जनाले मात्रै कार्यक्रम अन्तर्गत निर्माण आयोजनाहरुमा काम पाएका छन् ।

स्थानीय तहले यो वर्ष ६ हजार ४८५ वटा आयोजनाका लागि ५ अर्ब २६ करोड खर्चे गर्ने गरी कार्यक्रम तय गरिसकेका छन् ।

अहिलेसम्म ४३५ स्थानीय तहले यस्तो कार्यक्रम र आयोजनाहरु स्वीकृत गरिसकेका छन् । धेरै स्थानीय तहले रोजगारीका कार्यक्रम समयमै सञ्चालन गर्न चासो दिएका छन् । तर, स्थानीय तहमा सूचीकृत हुने बेरोजगारको संख्या भने बढ्दैछ ।

यो वर्ष सूचीकृत बेरोजगार नागरिक गत वर्षको तुलनामा एक लाख भन्दा धेरैले बढेका छन् । साना विकास निर्माण आयोजनामा १०० दिनसम्म रोजगारी दिने गरी ल्याइएको प्रधानमन्त्री रोजगार कार्यक्रममा गत आर्थिक वर्ष २०७८/७९ मा ७ लाख ८ हजार २४५ जना सूचीकृत भएका थिए । तर, चालु आर्थिक वर्ष २०७९/८० मा यो संख्या ८ लाख ४१ हजार ५०३ छ ।

श्रम, रोजगार तथा समाजिक सुरक्षा मन्त्रालयका अनुसार बेरोजगारका रुपमा दर्ता हुनु स्वेच्छिक विषय हो । यसै कारण बेरोजगारको ठूलो पंक्ति यो सूचीमा समेटिन नसकेको सरकारी अधिकारी नै स्वीकार गर्छन् ।

निर्माण आयोजनामा केही हप्ता काम पाइने भएकाले धेरैजसो शैक्षिक बेरोजगार युवाले यो सूचीमा नाम दर्ता गराउन चासो दिने गरेका छैनन् । स्थानीय तहहरुले रोजगार कार्यक्रमको प्रणालीमा दर्ता हुन चाहेकाहरुलाई मात्र दर्ता गराउने गरेका छन् । तर, दर्ता भएकाहरु बेरोजगार रहँदा स्थानीय तहले खर्च गर्न सक्ने पैसा त्यतिकै ढुकुटीमा थन्किएको छ । गाउँमा नै न्यूनतम रोजगारी दिने भन्दै लागु भएको प्रधानमन्त्री रोजगार कार्यक्रमले पनि रोजगारी सिर्जनामा भूमिका खेल्न सकेको छैन ।

विभिन्न कारण देखाएर देखाएर यो कार्यक्रमलाई स्थानीय तहरुले अल्झाएर राखेका छन् । कार्यक्रमका प्रवक्ता लोकनाथ भुसाल चुनाव लगायतका कारणले कार्यक्रम अन्तरगतका धेरै आयोजना सुरु हुन नसकेको बताउँछन् । 'आयोजनाहरु चालु भएर अब सूचीकृत बेरोजार गारले काम पाउन थालेका छन्,' उनले भने, 'सूचीकृत ८ लाखमध्ये २ लाख जनालाई रोजगारी दिन्छौं ।'

"तपाईं, हामी सबैको कुरा"

कोरोना महामारीले समस्याग्रस्त अवस्थामा पनि हाम्रो प्रकाशन रोकिएको छैन, निरन्तर जारी छ ।

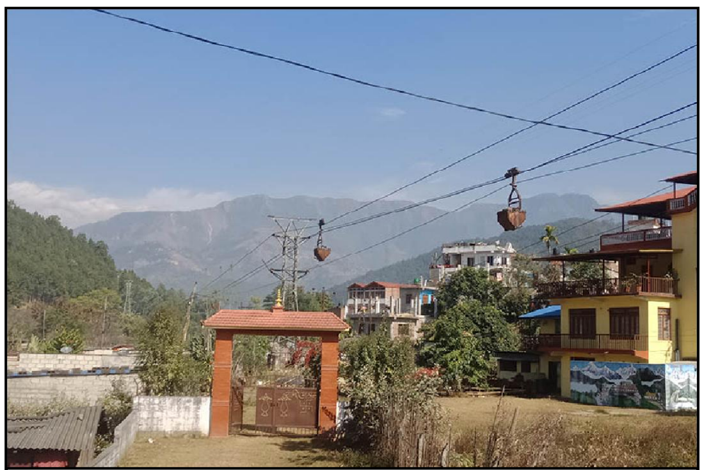
साझाकुरा

हामी तपाईहरुकै माझमा छौं, पाठकको चाहनालाई मध्यनजर गर्दै परिष्कृत ढंगले अघि बढ्दैछौं ।

प्रकाशनको वर्षदेखि निरन्तर 'क' वर्गमा सूचिकृत

साझाकुरा
राष्ट्रिय दैनिक

वेवसाइटमा संसारभरबाट पढ्न सकिन्छ ।
www.sajhakuranews.com



ईतिहास बोकेको रोप-वे : नेपालमा नै पहिलो पटक तत्कालिन प्रधानमन्त्री चन्द्रशमशेरले विसं १९८२ मा मकवानपुरको भीमफेदी नजिकको धोर्सिङबाट मातातीर्थसम्मको २२ किलोमिटरमा रोप-वेको स्थापना गरेका थिए । सोही कार्यको अनुसरण गर्दै हेटौँडा सिमेन्टले पनि खानी क्षेत्रबाट चुन ढुङ्गा ओसार्न २०४२ सालमा रोप-वे सञ्चालनमा ल्याएको थियो । उद्योगले २०४२ सालबाट भैंसेखानीबाट लामसुरेस्थित कारखानासम्म ११ किलोमिटर लम्बाइको रोप-वे चुन ढुङ्गा ढुवानी गर्न सञ्चालनमा ल्याइएको थियो । करिब २० वर्ष सो रोप-वेबाट उद्योगले चुन ढुङ्गा ढुवानी गऱ्यो । २०६२ सालमा उद्योगको सो रोप-वे बन्द भयो । त्यस यता सो रोप-वे सञ्चालनमा आउन सकेको छैन । २०६० सालमा आएको बाढी पहिरोले भैंसे त्रिखण्डी नजिकको टावरमा क्षति पुगेपछि रोप-वे बन्द भएको थियो । प्रतिघन्टा ३ सय मेट्रिकटन चुनढुङ्गा ढुवानी गर्ने क्षमता रहेको रोप-वेको शुरुमा १ सय ६५ वटा बकेट (क्यारियर) रहेको थियो । रोप-वे बिग्रिए पछि त्यसका क्यारियर पनि झर्दै गए जसका कारण हाल त्यसमा १ सय ४० जति बाँकी रहेको छ ।

राक्सिराङ गाउँसभाको हिउँदे अधिवेशन, ७ वटा प्रस्ताव पारित

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २९ पुस/ राक्सिराङ गाउँपालिकाको गाउँसभाको १३ औ (हिउँदे) अधिवेशन शुक्रबार भएको छ ।

गाउँपालिकाको चैनपुर स्थित कार्यालयमा शुक्रबार गाउँसभाको १३ औ (हिउँदे) अधिवेशन भएको हो । कार्यक्रमको उद्घाटन गर्दै प्रमुख अतिथी मकवानपुर क्षेत्र नम्बर २ का प्रतिनिधिसभा सदस्य महेश कुमार बर्तौलाले अहिले मूलधारका मूल राजनीतिज्ञहरूमा प्रश्न चिह्न उठेको बताउदै जनताको मर्म भावनाको कदर गर्न जरुरी रहेकोमा जोड दिए । उनले गाउँपालिले ल्याएको नीति तथा कार्यक्रम र समन्वय सम्मान योग्य भएको उल्लेख गर्दै जनताले खबरदारी गर्न जरुरी रहेको समेत बताए । उनले आफुले ५ बर्षीय संसदीय कार्यकालमा यस भुगोलको सम्रग कृषि, स्वास्थ्य र रोजगार र भौतिक निर्माणको पक्षमा सधै उभिने प्रतिवद्धता व्यक्त गरेका थिए ।

कार्यक्रमका विशिष्ट अतिथी निवर्तमान राज्यमन्त्री चेपाङले स्थानीय तहको सम्रगमा विकासमा राजनैतिक मतभेत राख्न नहुने बताए । मतभेदले राजनैतिक धुव्रिकरण बढ्ने बताउँदै राजनैतिक मतभेदलाई त्यागेर विकास निर्माणमा लाग्न उनले आग्रह गरे । उनले आफु राज्यमन्त्री रहदा गाउँपालिका शिक्षा, स्वास्थ्य, भौतिक विकासलागि बजेट अहिले सम्मकै उच्च बजेट विनियोजन गरेको समेत बताए ।

गाउँसभाबाट अर्धवार्षिक समीक्षा अनुमोदनसहित ७ वटा प्रस्तावमाथि छलफल भई सर्वसम्मत पारित गरिएको हो । कार्यपालिका सदस्यतथा १ नम्बर वडाध्यक्ष बाबिराम मुक्तानले गाउँसभामा चालु आर्थिक वर्षको अर्धवार्षिक समीक्षा अनुमोदन सम्बन्धी प्रस्ताव प्रस्तुत गरेका थिए ।

मुक्तानले पेश गरेको अर्धवार्षिक समीक्षासम्बन्धी प्रस्तावमा चालु आर्थिक वर्षको ६ महिनाको अवधिमा १४ दशमलव १६ प्रतिशत बजेट खर्च गर्न सफल भएको उल्लेख छ । चालिस करोड २९ लाख

चालिस हजार रुपैयाँको बजेट बनाएको गाउँपालिकाले चालु वर्षको पुस २० गते सम्ममा ६० लाख ७ हजार रुपैयाँ खर्च गर्न सफल भएको बताइएको छ ।

सभाले न्यायिक समितिको वार्षिक प्रतिवेदन तथा मेलमिलापकर्ताहरुको नाम अनुमोदन गर्ने सम्बन्धी प्रस्तावका साथ संगठन तथा व्यवस्थापन सर्वेक्षण स्वीकृत गर्ने सम्बन्धी प्रस्ताव पनि सर्वसम्मत पारित गरेको थियो ।

यस्तै स्थानीय तह संस्थागत स्वमूल्यांकन नतिजा माथि छलफल गर्ने प्रस्तावमाथि पनि आवश्यक छलफल भई पारित गरिएको छ भने उपाध्यक्ष बनस्तम थिङद्वारा प्रस्तुत वार्षिक बजेट तथा कार्यक्रम संशोधनसम्बन्धी प्रस्ताव पनि पारित गरिएको थियो ।

आकस्मिक कार्यका लागि अधिकार प्रत्यायोजन र हालसम्म भए गरेका निर्णय कार्यहरु अनुमोदन सम्बन्धी प्रस्ताव पनि गाउँसभाबाट सर्वसम्मत स्वीकृत गरिएको छ । साथै आर्थिक वर्ष २०७७/०७८ सम्मको बेरुजु नियमितगर्ने सम्बन्धी प्रस्तावमाथिपनि छलफल भई गाउँसभाबाट सर्वसम्मत स्वीकृत भएको छ ।

गाउँसभा उद्घाटन समारोहका बीच गाउँपालिकाले विभिन्न क्षेत्रमा योगदान पुर्याउने व्यक्ति तथा संस्थालाई पुरस्कृत तथा सम्मानित गरेको छ । गाउँपालिकाले कार्यालय सहयोगीदेखि समाजसेवी सम्मलाई नगदसहित पुरस्कृत तथा सम्मानित गरेको हो ।

शिक्षातर्फ उत्कृष्ट शिक्षकको रुपमा विश्व लामालाई प्रसंशापत्र दिइएको छ भने उत्कृष्ट विद्यालयतर्फ सूर्योदय मावि राक्सिराङ ३ लाई घोषित गरिएको छ । एसईई परीक्षामा गाउँपालिकामै सर्वोत्कृष्ट अंक ल्याउने छात्रतर्फ सन्तोष घलान र छात्रातर्फ सुप्रिया सुवेदीलाई नगदसहित पुरस्कृत गरिएको छ ।

उत्कृष्ट गैरसरकारी संस्थातर्फ समुन्नत नेपाललाई पुरस्कृत गरिएको छ भनेउत्कृष्ट समाजसेवीका रुपमा गाउँपालिकाका अविशेक उप्रेतीलाई सम्मान गरिएको छ । सहकारी संस्थातर्फ राक्सिराङ बहुद्धेश्यीय सहकारी संस्था र कृषि सहकारीतर्फ कुँडुले महिला कृषि सहकारी संस्था लिमिटेडलाई सम्मान गरिएको छ ।

सराब अर्ग्यानिक कृषिफार्म राक्सिराङ-८ लाई उत्कृष्ट कृषिफर्म घोषित गरी गाउँपालिकाले पुरस्कार दियो भने राक्सिराङ ५ की सरिता स्याङ्बो उत्कृष्ट महिला उद्यमी घोषित भइन् । सामुदायिक वन समूहका तर्फ सिलिङ्गे सामुदायिक वन उपभोक्ता समूह उत्कृष्ट घोषित भयो भने योजना उपभोक्ता समितिमा पार्सिवाङ रिन्चराङ उपभोक्ता समितिलाई पुरस्कृत गरिएको थियो । समृद्धिका लागि एकता टोल राक्सिराङ ८ लाई उत्कृष्ट टोल विकास संस्थाको रुपमा पुरस्कृत गरियो भने मेलमिलाप केन्द्रतर्फ राक्सिराङ ३ को मेलमिलाप केन्द्रलाई उत्कृष्ट घोषित गरी थलबहादुर थापा र कविता बललाई पुरस्कृत गरियो ।

वडा सचिव दशरथ गुरागाई, उत्कृष्ट कर्मचारी पासाङ बल लामा, ५ नम्बर वडाका कार्यालय सहयोगी तिर्थ मोक्तानलाई पनि उत्कृष्ट घोषित गरी गाउँपालिकाले पुरस्कार दिएको थियो । राक्सिराङ-९ स्थायी निवासी धर्मराज स्याङ्तानले साहित्यमार्फत योगदान गरेको भन्दै गाउँपालिकाले सम्मान प्रदान गरेको थियो ।

गाउँपालिका अध्यक्ष राजकुमार मल्लको सभाध्यक्षतामा भएको सभालाई गाउँपालिका उपाध्यक्ष वनस्तम थिङ, वडा नम्बर ४ का वडाअध्यक्ष संजय कोइराला, माओवादी केन्द्र राक्सिराङ अध्यक्ष हस्त बहादुर मोक्तान लगायतले सम्बोधन गरेका थिए । कार्यक्रममा ९ वटै वडाका वडाअध्यक्ष, सदस्य र कार्य पालिका सदस्य विभिन्न राजनैतिक दलका प्रतिनिधिहरु, शिक्षक, कर्मचारी लगायतको उपस्थिति रहेको थियो ।

समाजवादीको संगठन विस्तार अभियान सुरु

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २९ पुस/नेकपा एकिकृत समाजवादी मकवानपुरले संगठन विस्तार तथा जनपरिचालन अभियान सुरु गरेको छ ।

पार्टी केन्द्रीय निर्देशन अनुसार समाजवादीले शुक्रबारबाट जिल्लाका सबै पालिका र वडाहरुमा संगठन विस्तार तथा जनपरिचालन अभियान सुरु गरेको हो । शुक्रबार हेटौंडामा भएको जिल्ला कमिटि बैठकले १० वटै पालिकामा संगठन विस्तारको कामलाई अघि बढाउनका लागि जिम्मेवारी तोकेको छ ।

पार्टीले संगठन सुद्धिढीकरण अभियानलाई माघदेखि चैतसम्म सञ्चालन गर्नका लागि जिल्ला कमिटिका उपसचिव किशोर टण्डन र कविन पन्तको टोलीलाई निर्वाचन क्षेत्र नम्बर १ मा तथा उपसचिव बेगम बराल र किरणमान बलको टोलीलाई निर्वाचन क्षेत्र नम्बर २ को जिम्मेवारी दिर्दै संगठन विस्तार तथा जनपरिचालनको जिम्मेवारी दिएको जनाएको छ ।

बैठकले जिल्लामा रहेका १० पालिका तथा जनसंगठनहरुमा अभियानलाई सञ्चालन गर्न

संयोजक तथा सदस्यहरु पनि तोकेको छ । पार्टीले अभियानलाई पालिकामा लैजानका लागि बागमतीमा नारायण तिमल्सिना, बकैयामा कविन पन्त, मकवानपुरगढीमा कृष्णबहादुर राई, इन्द्रसरोवरमा ध्रुव बहादुर भूजेल, थाहा नगरपालिकामा किरणमान बल, भीमफेदीमा किशोर टण्डन, कैलाशमा रामकुमार एलन, राक्सिराङ र मनहरीमा भूमिनन्द अर्याल र हेटौंडा उपमहानगर पालिकामा पार्टी अध्यक्ष विष्णुप्रसाद दाहाल संयोजक रहेको टोली परिचालन गर्ने निर्णय गरेको हो ।

त्यस्तै जनवर्गिय संगठन तर्फ युवा संघमा माधव तिमल्सिना, विद्यार्थिमा अरुण बतौंला, अनेम संघमा बेगम बराल, जनसांस्कृतिक मञ्चमा शान्तिप्रिय बन्दनालाई जिम्मेवारी तोकिएको नेकपा एस मकवानपुरका सचिव ध्रुव बहादुर भुजेलले जानकारी दिए ।

जिम्मेवारी प्राप्त संयोजक तथा निर्वाचन क्षेत्र नम्बरको जिम्मेवारी पाएकाहरुले गरेको पार्टीको संगठन विस्तार तथा जनपरिचालनको कामको अनुगमन तथा आवश्यक सहजिकरण पार्टिका केन्द्रीय स्थाई कमिटि सदस्य तथा जिल्ला इन्चार्ज ललितबहादुर बस्नेत सहितको टोलीले गर्ने उनले बताए ।

पार्टीका जिल्ला अध्यक्ष विष्णुप्रसाद दाहालको अध्यक्षतामा भएको बैठकमा नेकपा एसका केन्द्रीय उपाध्यक्ष केदार न्यौपाने, स्थाई कमिटि सदस्य तथा प्रदेश अध्यक्ष सावित्रा भूषाल, स्थायी कमिटि सदस्य बिरोध खतिवडा, स्थाई कमिटि सदस्य तथा जिल्ला इन्चार्ज ललित बहादुर बस्नेत, केन्द्रीय सदस्य मुनु सिग्देल, केन्द्रीय सदस्य सुर्यचन्द्र न्यौपाने, केन्द्रीय परिषद् सदस्य मिनाकुमारी लामाले संगठन विस्तार गर्दै पार्टीलाई सुद्धढ बनाउन सबै तहबाट लाग्न आग्रह गरेका थिए ।

नवनिर्वाचित सभामुखले गरे शपथग्रहण

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २९ पुस/ बागमती प्रदेशको नवनिर्वाचित सभामुख भुवन पाठकले पद तथा गोपनियताको शपथग्रहण गरेका छन् ।

शुक्रबार प्रदेशसभाको सभामुखमा निर्वाचित भएका पाठकलाई प्रदेश प्रमुख यादवचन्द्र शर्माले शपथग्रहण गराएका हुन् । राप्रपाका केन्द्रीय महामन्त्री समेत रहेका पाठक ६२ मत ल्याउँदै विजयी भएका थिए । पाठकलाई सत्ता गठवन्धनका एमाले तथा माओवादीको समर्थन रहेको थियो ।

सिँधुवा बजारमा भीषण आगलागी, ५ घर जलेर नष्ट

धनकुटा, २९ पुस/ धनकुटाको छथर जोरपाटी गाउँपालिका स्थित सिँधुवा बजारमा भीषण आगलागी हुँदा पाँच घर जलेर नष्ट भएको छ ।

बेलुका ७ बजे लागेको आगोबाट बजारको काउली चौक नजिकका घरहरू पूर्णरूपमा जलेर नष्ट भएको स्थानीयवासी दीपक खड्काले जानकारी दिए ।

'के भएर आगलागी भयो थाहा भएको छैन, एउटा घरको नाम निशान छैन, अरु घर पनि धेरै जलेका छन्, उनले भने ।

छिमेकी जिल्ला तेह्रथुमको लालिगुराँस नगरपालिका बसन्तपुर बजारबाट आएको दमकल र छथर जोरपाटी गाउँपालिकाको जेसिभी डोजरको सहयोगमा अहिले आगो निभाउने प्रयास भइरहेको खड्काले जानकारी दिए ।

रेष्टुरेन्ट बिक्रीमा

हेटौंडाको मेनरोडमा चालु अवस्थामा रहेको रेष्टुरेन्ट विशेष कारणले बिक्री गर्नुपर्ने भएकोले इच्छुक व्यक्तिले सम्पर्क गर्नुहोला ।

सम्पर्क नं.:
९८४५२९०३९१, ९८५५०८५३९१

कपडाहरूको धुलाई र ड्राई क्लिनको लागि सम्झनुहोस्

कोट, पाइन्ट, सर्ट, तन्ना, साडी, ज्याकेट, ब्ल्याङ्केट सामान्य प्रयोगका कपडाहरुको आधुनिक प्रविधिबाट धुलाई तथा ड्राई क्लिनका लागि सधैं सम्झनुहोस् ।

कार्पेट तथा शोफाको खोलहरु घरमै गएर धोइन्छ ।

प्रो. अमिता चौधरी
मेरिना ड्राई क्लिनिङ्ग स्पोट
नगरविकास रोड, हेटौंडा-४, हुप्रचौर
(निर्माण व्यवसायी संघको अगाडि)
सम्पर्क नं.: ९८४५१२६११२

GOOD FRIDAY

(WITH 20% FLAT DISCOUNT)

SPECIAL MENU

- CHICKEN MO:MO (WITH SOUP)
- VEG. MO:MO (WITH SOUP)
- PORK/CHICKEN/MUTTON BBQ
- AALOO TIMURE
- CHICKEN PEPPER
- PRAWN FRY
- MO:MO JHANEKO
- VEG. TEMPORA
- PIZZA (VEG/CHICKEN)

AVOCADO & ORCHID RESORT HETAUDA
057-520429(HOTEL) & 520611 (RESTRO)

थप सुविधाका साथ हाम्रा सेवाहरु

विगत एक दशकभन्दा लामो समयदेखि निरन्तर बिरामीहरुको सेवामा समर्पित यस **अस्पताल**मा बिशिष्ट विशेषज्ञ डाक्टरहरुको समूहद्वारा सबै किसिमको रोगहरुको उपचार गर्ने उद्देश्यका साथ दैनिक उपचार जांच भइरहेको जानकारी गराउंदछौं ।

कार्यरत विशेषज्ञ डाक्टरहरु :

- हाडजोर्नी तथा नशा रोग विशेषज्ञ डा.बसन्तमान श्रेष्ठ तथा डा.आभाष तिवारी
- जनरल फिजिसियन तथा मृगौला रोग विशेषज्ञ डा. दिनेश्वरी श्रेष्ठ
- नाक, कान, घांटी रोग विशेषज्ञ डा.अनुप सञ्जेल र डा.इन्क्लाम ढुंगाना
- जनरल सर्जन डा.साजिद अन्सारी तथा डा.सरोज प्रधान
- छाला रोग विशेषज्ञ तथा यौनरोग डा.प्रमोद चौरसीया
- रेडियोलोजिष्ट डा.गेहेन्द्र भुसाल
- एनेस्थेसिया डा.सुवास लामिछाने
- दन्तरोग विशेषज्ञ डा.रञ्जना शाह
- फिजियोथेरापिस्ट डा.रवि गुरुङद्वारा दैनिक उपचार तथा जांच हुनेछ ।

साथै हामी कहा OPD सेवा, बिरामी भर्ना सेवा अत्याधुनिक मेशिनद्वारा अपरेशन, प्लाष्टर सेवा २४ सै घण्टा अत्याधुनिक मेशिनद्वारा रगत, दिसा, पिसाबको जांच सेवा एक्स-रे सेवा, भिडियो एक्सरे सि.टि.स्क्यान सेवा फार्मेसी सेवाहरु उपलब्ध छ ।

हेटौंडा मोडेल अस्पताल
हेटौंडा-१ स्वर्गद्धारी मन्दिरचोक, जरुवा टोल, हेटौंडा ।
मो.नं. ९७४५३२१६४८ फोन नं.: ०५७-५२२७५६

साधारणसभामा उपस्थित हुनेबारे सूचना

यस सुन्दर बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेडको सञ्चालक समितिको बैठकको निर्णयानुसार **चौधौ वार्षिक साधारणसभा** सम्बन्धी कार्यक्रम निम्न मिति, समय र स्थानमा आयोजना गरिने र उक्त साधारणसभाको पत्र पठाइसकिएको छ । पत्र प्राप्त नभएमा यसै सूचनालाई आधारमानी अनिवार्य उपस्थितिका लागि अनुरोध छ ।

साधारणसभासम्बन्धी कार्यक्रम:

मिति : २०७९ पुस ३० गते शुक्रबार
स्थान : ॐ बृद्धाश्रमको सभाहल
समय : बिहान ११ बजे ।

सुन्दर बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेड
हेटौंडा-१ चौकीटोल

थापाथली प्रसुति गृहका वरिष्ठ स्त्री तथा प्रसुति रोग विशेषज्ञ डा.प्रशान्त शर्मा

अब प्रत्येक दिन

विहान ८ बजे देखि बेलुकी ५ बजेसम्म OPD सेवा

तथा **२४ सै घण्टा**

स्त्री तथा प्रसुति रोग सम्बन्धि Emergency सेवा

हेटौडा सिटी हस्पिटलमा

तसर्थ महिलाहरुमा हुने विभिन्न समस्याहरु जस्तै :

- गर्भवती महिलाका सम्पूर्ण चेक जाँच तथा डेलिभरी सेवा
- सेतो पानी बग्ने समस्या
- महिनावारी गडबडी हुने
- पाठेघर तथा तल्लो पेटको समस्याहरु
- स्तनका विभिन्न समस्याहरु
- महिला प्रजनन प्रणाली तथा निसन्तानपन सम्बन्धि समस्या

लगायत महिलाहरुमा हुने सम्पुर्ण समस्याहरुको चेक-जाँच, उपचार तथा परामर्शका लागि हामीलाई सम्झनुहोस् र स्वास्थ्य लाभ लिनु होला ।

थप जानकारीको लागि

हेटौडा सिटी हस्पिटल प्रा.लि.
हेटौडा उपमहानगरपालिका-१
फोन न.:०५७-५२०३१५

समग्र स्वास्थ्य परीक्षण (Whole Body Check Up) सेवा साथै हरेक दिन HD Quality को इण्डोस्कोपी (Endoscopy) सेवा प्रदान गरिन्छ । स्तरीय स्वास्थ्य सेवा प्रति समर्पित ।

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