म.जि. प्र. का. द.नं. : १०६/०६८, वर्ष १३, अंक १८७ बिहीबार ३ फागुन २०८० ने. सं. ११४४ सिल्लाथ्व 15 February 2024 www.sajhakuranews.com पृष्ठ संख्या ४ मूल्यः रु. ३/-

मकवानपुरबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको पत्रिका

साझाकुरा

साझाकुरा राष्ट्रिय दैनिक

www.sajhakuranews.com

बालविवाह सामाजिक र कानूनी अपराध हो

- बीस वर्ष नपुगी विवाह नगरौं र नगराऔं,
- उमेर नपुगी विवाह गर्नु सामाजिक र कानूनी अपराध हो,
- त्यस्तो अपराध गर्नेलाई जरिवाना र कैद सजाय दुबै हुने कानूनी व्यवस्था छ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सुमार्गीको डेढ करोड लगानीमा क्रिकेट मैदान, प्रतिश्पर्धा गर्न बाटो खुल्यो

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २ फागुन/एउटा उपयुक्त मैदान नहुँदा मकवानपुरको क्रिकेट स्कूल र जिल्लास्तरका प्रतियोगितासम्म मात्रै सीमित भइरहेको छ ।

हेटौंडा-४, स्थित लोकतान्त्रिक चौर (हुप्र)लाई हालसम्म क्रिकेट मैदानको रुपमा प्रयोग गरिँदै आएको छ । यहाँ साइकल, मोटर साइकलदेखि चार पाङ्ग्रेसम्मका सवारीसाधन दैनिक कुदाइने गरेकाले क्रिकेट मैदानको नाममा गरिएको लगानी 'बलुवामा पानी' सरह बनेको छ । क्रिकेटसँगै हुप्रचौर संरक्षणको आवाज उठाएर थाकिसकेको क्रिकेट संघ मकवानपुर भने बल्ल नयाँ क्रिकेट मैदान पाएर तनावमुक्त बनेको छ ।

'एउटा मैदान नहुँदा मकवानपुरमा प्रदेश र राष्ट्रियस्तरको प्रतियोगिता गराउन सकिएको छैन । खुला चौरलाई नै मैदान बनाएर स्कूल र जिल्लास्तरसम्मको प्रतियोगिता गराउँदै आएका छौं ।,' क्रिकेटका राष्ट्रिय एम्पायरसमेत रहेका क्रिकेट संघ मवानपुरका सचिव विनोद बानियाँ हेटौंडामा हुने हरेक जसो कार्यक्रममा यो वेदना सुनाइ रहन्छन् । 'अब एउटा उपयुक्त क्रिकेट मैदान तयार भएको छ । हामीलाई राष्ट्रिय प्रतियोगिता गर्न सक्ने बाटो खुल्यो ।', बानियाँले भने ।

हेटौंडा उपमहानगर पालिका-११, स्थित २५ वर्ष पुरानो शैक्षिक संस्था हेटौंडा एकेडेमीको निजी जग्गामा क्रिकेट मैदान निर्माण गरिएको हो । एकेडेमीका सञ्चालक हुन, उद्योगी व्यवसायी अरुणराज सुमार्गी । सुमार्गीले जग्गाबाहेक डेढ करोड रुपैयाँ खर्चिएर मैदान तयार गरेको जानकारी दिए । उनले जिल्लामा क्रिकेटको गतिविधि बढाउन क्रिकेट संघबाट आयोजना हुँदै आएको स्वर्गीय माधवराज सुमार्गी स्मृति क्रिकेट प्रतियोगिताको नाममा एक दशक अगाडिदेखि सहयोग गर्दै आइरहेका छन् ।

सुमार्गीले ५ वर्ष अगाडि नै नवलपुरको ३ विगाहा जग्गामा क्रिकेट मैदान बनाउन माटो फिलिङ गरेको बताए । 'पहिल्यै जग्गा सम्याएको थिएँ । बीचमा कोरोना लगायतले काम गर्न पाइएन ।', उनले भने । एकेडेमीसहित गरेर १० विगाहा जग्गामा ३ विगाहा क्रिकेट मैदानको लागि छुट्याइएको र क्रिकेट एकेडेमी स्थापनाका लागि १ विगाह जग्गा रहेको सुमार्गीले उल्लेख गरे । क्रिकेट मैदान रहेको जग्गा मात्रै चलनचल्तीको मूल्य अनुसार करिब २ करोडको छ ।

क्रिकेट मैदानविहीन प्रदेश राजधानीलाई हेटौंडा एकेडेमीले मैदान तयार गरेर क्रिकेट खेलाडी उत्पादनमा सघाउ पुऱ्याएको हेटौंडा उपमहानगरका प्रवक्ता सविन न्यौपानेले बताए । सुमार्गीले निर्माणाधीन क्रिकेट मैदानलाई रंगशालाको रुपमा विकास गर्ने लक्ष्य रहेको जनाएका छन् । एकेडेमी स्थापना गरेर क्रिकेट खेलाडी उत्पादन गर्नेसम्मको योजनामा आफू रहेको सुमार्गी बताउँछन् । क्रिकेटमैदानमा जिल्लाका सबै खेलाडी तथा प्रतियोगिताका लागि खुला रहेको र आवश्यक सहयोग पनि गर्न तयार भएको सुमार्गीले उल्लेख गरे ।

क्रिकेट मैदानमा क्रिकेट संघ मकवानपुरले प्राविधिक सहयोग गरेको छ । मैदानको उपयोगिता बारे एकेडेमी र संघबीच छलफल भएको एम्पायर तथा संघ सचिव बानियाँले जानकारी दिए । सुमार्गीद्वारा निर्माणाधीन मैदान उपयुक्त रहेको बताए । मैदानका लागि पर्याप्त जग्गा रहेको, माटोलगायतका प्राविधिक दृष्टिकोणले उपयुक्त रहेको उनी बताउँछन् । मैदानको स्तरीकरणसँगै ठूला प्रतियोगिता आयोजना गर्न संघलाई बाटो खुलेको बानियाँले बताए ।

अण्डर-१९ क्रिकेट टिमका प्रशिक्षक जगत टमाटा, पूर्वराष्ट्रिय क्रिकेटर शरद भेषवाकर, नेपाल क्रिकेट संघका सदस्य तथा क्रिकेट संघ मकवानपुरका अध्यक्ष करण क्षेत्री, क्रिकेट संघ बागमती प्रदेशका निर्देशक अनिल अधिकारी, क्रिकेट संघ बागमतीका सदस्य सञ्जोग पोखरेलले मंगलबार मैदानको निरीक्षण गरेका छन् ।

घाँसे मैदानमा पहिलो पटक जिल्लाको अण्डर-१६ क्रिकेट टिमसँग हेटौंडा एकेडेमीले मैत्रीपूर्ण खेल खेल्दै मैदानको उद्घाटन गरिएको छ । मैदान उद्घाटनसँगै मैत्रीपूर्ण खेलबाट पहिलो माधवराज सुमार्गी स्मृति क्रिकेट प्रतियोगिता सञ्चालन गरिएको छ । खेलमा हेटौंडा एकेडेमीले जिल्लाको अण्डर-१६ क्रिकेट टिमलाई १४ रनले पराजित गरेको छ ।

हेटौंडामा खुला मैदानको रुपमा रहेको हुप्रचौरलाई नै वैकल्पिक क्रिकेट मैदानको रुपमा प्रतियोगिता आयोजना र खेलाडी अभ्यास गर्दै आइरहेका थिए । २०७२ मा युवा तथा खेलकुद मन्त्रालयले दुई पटक गरेर दिएको २५ लाख रुपैयाँले क्रिकेट पिच निर्माण र मैदानमा माटो बिछ्याइएको सचिव बानियाँले बताए । त्यो पिच अहिले डियुज बल खेल्न उपयुक्त नभएको बताए । पिचमा म्याट ओछ्याएर खेल्नुपरेको उनले सुनाए । २०७६ मा उपमहानगर पालिकाको सहयोगमा अभ्यासका लागि नेट बनाइएको थियो ।

मुख्य न्यायधीश र न्यायधीशहरु सम्मानित

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २ फागुन/ मकवानपुरको हेटौंडामा रहेको ब्रह्मकुमारी राजयोग सेवाकेन्द्रले एकै पटक ६ जना न्यायधीशहरु र रजिष्ट्रारलाई सम्मानित गरेको छ ।

सरस्वती पूजाको अवसरमा उच्चअदालत पाटन हेटौंडा इजलाशमा कार्यरत मुख्यन्यायधीश यमुना भट्टराइ सहित ६ न्यायधीश र रजिष्ट्रारलाई केन्द्रले सम्मानित गरेको हो ।

केन्द्रले न्यायधीशहरु शान्ता सेडाई, सकुन्तला घिमिरे, मिना गौतम, निर्मला शाक्य, सानुमैया डङ्गोल र रजिष्ट्रार रामपियारी सुनुवारलाई सम्मानित गरेको हो ।

स्वागत तथा सम्मान कार्यक्रमसँगै बरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षक राजु घलेले जीवनपयोगी शिक्षाको बारेमा जानकारी गराएका थिए । 'नारीशक्ति अघि बढेपछि नै धर्ती परिवर्तन संभव छ' राजयोग घलेले भने 'हामी कुनै धर्मको प्रचार गर्दैनौ आध्यात्मको कुरा गर्छौं धर्ममा केही न केही दायरा हुन्छ, आध्यात्ममा त्यो दायरा छैन, केन्द्र सबै उमेर, जात लिङ्गलाई समान शिक्षा दिने थलो हो' घलेले भने । धर्मलाई मान्ने तर, धर्मले सिकाएको कुरा धारणा नगर्ने गर्दा समाजमा द्वन्द्व रहेको उनले बताए ।

ब्रह्मकुमारी राजयोग सेवाकेन्द्र नारीशक्तिद्वारा सञ्चालित विश्वको ठूलो संस्था भएको उनले बताए । कार्यक्रममा उच्चअदालत पाटल हेटौंडा इजलाशमा कार्यरत मुखयन्यायधीश यमुना भट्टराइले आध्यात्म पनि जीवनको महत्वपूर्ण पाटो भएको बताइन् । मान्छेमा आध्यातमको ज्ञान रह्यो भने आफ्नो जिम्मेवारीमा इमान्दारीता रहने भट्टराइले बताइन् ।

ब्रमकुमारी राजयोग सेवाकेन्द्र सयुक्त राष्ट्रसंघमा रेकर्ड भएको विश्वको ठूलो आध्यात्मिक संस्था हो । केन्द्रको क्षेत्रीय सञ्चालिका शुशिला दिदीको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा मकवानपुर जिल्लाका नापी अधिकृत खेम रानालगायतको उपस्थिति रहेको प्रशिक्षक मणि सुवेदीले बताए ।

थाहामा मृत भेटियो चितुवा

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २ फागुन/ मकवानपुरको उत्तरीक्षेत्रस्थित थाहा नगरपालिकामा दुईजनालाई घाइते बनाएको चितुवा सेफ्टी टंयाकीमा मृत फेला परेको छ ।

थाहा-२, अंगारेमा बुधवार साँझ चितुवाको आक्रमणबाट ६६ वर्षीय हेमन्तकुमार ढकाल र ६० वर्षीया सावित्रीदेवी ढकाल घाइते भएको इलाका प्रहरी कार्यालय पालुङले जानकारी दिएको छ । ढकाल दम्पतीलाई उपचारको लागि पालुङ प्राथमिक स्वास्थ्यकेन्द्र पठाइएको छ । हेमन्त ढकालको शरीरमा धेरै घाउ रहेको छ । उनी बोल्न सक्ने अवस्थामा रहेको र उपचार भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

ढकाल दम्पती घाइते बनाएपछि भाग्ने क्रममा चितुवा छिमेकी जगन्नाथ ढकालको घरको सेफ्टी टंयाकीमा परेको इप्रका पालुङ प्रमुख प्रहरीनिरीक्षक श्याम थापामगरले जानकारी दिए । सेफ्टी टंयाकीबाट चितुवालाई मृत अवस्थामै निकालिएको उनले बताए । घटनास्थलमा डिभिजन वन कार्यालय पालुङको टोली आएर अनुसन्धान गरिरहेको उनले जनाए ।

ढकाल दम्पतीलाई आक्रमण गरेपछि स्थानीय र कुकुरले लखेट्ने क्रममा सेफ्टी टंयाकीमा चितुवा पसेको र टाउको ठोकिएको प्रहरीलाई स्थानीयले जानकारी गराएको प्रहरीनिरीक्षक मगरले बताए । २ नम्बर वडाको अंगारेमै १० माघ २०७९ मा चितुवा घाइते अवस्थामा भेटिएको थियो । त्यतिबेला डिभिजन वन कार्यालय मनहरीले घाइते चितुवाको उद्दार गरेको थियो ।

लागूऔषधसहित हेटौंडाबाट एकजना पक्राउ

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २ फागुन/ लागूऔषधसहित हेटौंडाबाट एकजनालाई नियन्त्रणमा लिइएको छ । प्रहरीले हेटौंडा उपमहानगर पालिका-१५, रातोमाटेस्थित पूर्व-पश्चिम सडकखण्डबाट लागूऔषध सहित हेटौंडा-१० बस्ने १९ वर्षीय असलम मियाँलाई नियन्त्रणमा लिएको हो ।

मियाँलाई डाईजेपाम-१२ एम्पुल, फेनारगन-१२ एम्पुल, नुर्फिन-१२ एम्पुल गरी जम्मा ३६ एम्पुल लागूऔषधसहित प्रहरीचौकी रातोमाटेबाट खटिएको प्रहरीटोलीले पक्राउ गरेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरका प्रहरी नायवउपरीक्षक लक्ष्मी भण्डारीले जानकारी दिए ।

उनका अनुसार वीरगंजबाट हेटौंडातर्फ आउँदै गरेको बागमती प्र ०३ -००१ ज ०३३३ नम्बरको ईलेक्ट्रिक गाडीमा सवार उनलाई शंका लागि चेकजाँच गर्दा पाईन्टको खल्तीभित्र लुकाई ल्याएको लागूऔषध बरामद गरी नियन्त्रणमा लिइएको हो ।

सम्पूर्ण ब्राण्डका गाडी
एकै ठाउँमा सम्पूर्ण सेवासहित

- कार वास भित्र/बाहिर
- वायरिङ 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.: ०५७-५९०३२३

साझाकुरा

हाम्रो कुरा

४०० केभी सबस्टेसनको लक्ष्य

एकदसक अघिसम्म दैनिक १८ घण्टा लोडसेडिङ भोग्नु परेको हाम्रो समाजको नियती यतिबेला परिवर्तन भएको छ । जलविद्युत उत्पादनमा निजी क्षेत्रको लगानी आकर्षित भएपछि एकपछि अर्को उत्पादन थपिने क्रम बढेको छ । विद्युतमा आत्मनिर्भर भएर थोरै भएपनि बिक्री गर्ने अवस्थामा पुगेपछि प्राधिकरणले विद्युत प्रसारण लाईनको क्षमता बिस्तार गरिरहेको छ । देशभित्रको विद्युत प्रसारण तथा वितरण प्रणाली सुदृढीकरण गर्न हेटौंडा उपमहानगरपालिका-११ थानाभऱ्याङमा निर्माणाधीन सबस्टेसनको काम अन्तिम चरणमा पुगेको छ । हेटौंडा सबस्टेसनमा ४००/२२० केभी, २२०/१३२ केभी र १३२/११ केभी सबस्टेसन निर्माणाधीन छन् । एक महिनाभित्र निर्माण सक्ने गरी सञ्चालन (चार्ज) गर्ने लक्ष्यसाथ सबस्टेसनका उपकरण जडान, परीक्षणलगायत अन्तिम चरणका काम भइरहेको नेपाल विद्युत् प्राधिकरणले जनाएको छ ।

सबस्टेसनमार्फत् राष्ट्रिय प्रसारण प्रणालीमा विद्युत् प्रवाह अतिरिक्त स्थानीयरुपमा आपूर्ति समेत गरिने जनाइएको छ । यसबाट त्यस क्षेत्रको विद्युत् आपूर्ति पर्याप्त, भरपर्दो र गुणस्तरीय हुनेछ । निर्माण अनुगमनमा पुगेका प्राधिकरणका कार्यकारी निर्देशक कुलमान घिसिङले पछिल्लो समय सबस्टेसनको काम सन्तोषजनक देखिएको बताए । कार्यकारी निर्देशक घिसिङले निर्माणमा संलग्न आयोजना व्यवस्थापन र निर्माण व्यवसायीसँग छलफल गरेका थिए । घिसिङले एक महिनाभित्र सबस्टेसन सञ्चालनमा ल्याउने गरी बाँकी काम सम्पन्न गर्न निर्देशन दिए । सरकार र विद्युत् प्राधिकरणको लगानीमा हेटौंडा-ढल्केबर-इनरुवा ४०० केभी सबस्टेसन विस्तार आयोजनाअन्तर्गत निर्माणाधीन ४००/२२० केभी हेटौंडा सबस्टेसनमा ३१५ एमभीए क्षमताका तीन थान पावर ट्रान्सफर्मर छन् । जसको क्षमता ९४५ एमभीए छ । धनुषा ढल्केबर र अमेरिकी सहायता परियोजना 'मिलेनियम च्यालेन्ज कर्पोरेसन' (एमसीसी) बाट प्राप्त हुने अनुदानबाट नुवाकोट रातमाटेमा निर्माण हुने ४०० केभीको डबल सर्किट प्रसारणलाइन हेटौंडा सबस्टेसनमा ल्याएर जोडिने छ । यसका लागि हेटौंडा सबस्टेसनमा आवश्यक पूर्वाधार निर्माण गरिएको छ । आयोजनाअन्तर्गत नै ढल्केबर र इनरुवामा ४००/२२० केभीका सबस्टेसन निर्माण सम्पन्न गरी सञ्चालनमा आइसकेका छन् । हेटौंडा र इनरुवा सबस्टेसन निर्माणका लागि पुस २०७५ मा ठेक्का सम्झौता भएको थियो । देशभित्रको विद्युत् प्रसारण प्रणाली सुदृढीकरण र नेपाल-भारतबीच विद्युत् व्यापारका लागि निर्माणाधीन हेटौंडा-ढल्केबर-इनरुवा ४०० केभी डबल सर्किट प्रसारण लाइन आयोजना अन्तर्गत् हेटौंडा २२०/१३२ केभी सबस्टेसन निर्माण गरिएको हो ।

सबस्टेसनमा १६०/१६० एमभीएका दुइटा पावर ट्रान्सफर्मर छन् । ठेकेदार कम्पनीको कार्यसम्पादन सन्तोषजनक नभएपछि ठेक्का तोडी बाँकी काम गर्न पुस २०७५ मा नयाँ ठेक्का सम्झौता गरिएको थियो । आयोजनाअन्तर्गत नै धनुषा र इनरुवामा २२० केभी सबस्टेसन निर्माण सम्पन्न भई सञ्चालनमा आइसकेका छन् । आयोजना सरकार तथा प्राधिकरणको लगानी र विश्व बैंकको सहुलियतपूर्ण ऋणमा सुरु गरिएको हो । हेटौंडा-भरतपुर-बर्दघाट २२० केभी प्रसारण लाइन आयोजनाअन्तर्गत १३२/११ केभी हेटौंडा सबस्टेसन निर्माण गरिएको हो । यो सबस्टेसनबाट स्थानीयरुपमा विद्युत् आपूर्ति गरिने छ । सरकार तथा प्राधिकरणको लगानी र विश्व बैंकको सहुलियतपूर्ण ऋणमा आयोजना सुरु गरिएको हो ।

महत्वपूर्ण टेलिफोन नम्बरहरू

मकवानपुर प्रहरी

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

एम्बुलेन्स सेवा

नेपाल रेडक्रस:	५२०७११, ९८५५०२८९५२
हेटौंडा अस्पताल:	५२०३०५
परिवार नियोजन संघ:	५२०७४५,९८४५१०४५००
मनहरी रेडक्रस:	९८४५१०५८२१
छतिवन रेडक्रस:	९८६१६२२३११
भीमफेदी रेडक्रस:	६२०६९९
पालुङ रेडक्रस:	९८१४२०७४०१
बज्रबाराही रेडक्रस:	९८४५३०२९८४
सहकारी अस्पताल:	०५७-५२६५८७, ९८४५६१९१९४
बसामाडी एम्बुलेन्स:	९८४५२९७५७९
बारुण यन्त्र:	१०१
बाल हेल्पलाइन नेपाल:	१०९८
माइती नेपाल:	५२१०५०
अपाङ्ग बाल अस्पताल	९८४५२९६४४५

सार्वजनिक हितको लागि
साझाकुरा राष्ट्रिय दैनिक

भोलिको पात्रो

भोलि वि.सं. २०८० फागुन ४ गते शुक्रबार १६ फेब्रुअरी २०२४ । सप्तमी, माघ शुक्लपक्ष । सिल्लाथ्व ११४४ ने.सं. । सूर्योदय ६:४३, सूर्यास्त ५:५४ ।

आजको राशिफल

मेष	: सम्मानित काम हुनेछ	तुला	: चोट लाग्ने सम्भावना देखिन्छ
वृष	: धार्मिक काममा रुचि बढ्नेछ	वृश्चिक	: चिन्ता, भय र आशंका बढ्नेछ
मिथुन	: काममा एकरुपता आउनेछ	धनु	: सन्तोष र प्रतिष्ठा मिल्नेछ
कर्कट	: यात्राबाट लाभ हुनेछ	मकर	: काममा प्रगति हुनेछ
सिंह	: धनको समस्या पार लाग्नेछ	कुम्भ	: व्यापारमा लाभ हुनेछ
कन्या	: दिन राम्रोसँग बित्नेछ	मीन	: परीक्षामा सफलता मिल्नेछ

कांग्रेस महासमितिको बैठक र अपेक्षा

✍ पासाङ शेर्पा

१४ औं महाधिवेशनमा कांग्रेसले नीतिमाथि कुनै छलफल नगरी पदाधिकारी र सदस्यको निर्वाचन मात्रै गरेको थियो । ६महिनाभित्र छुट्टै नीति महाधिवेशन गर्ने निर्णय गरेको कांग्रेसले फागुनमा महासमिति बैठकबाट आगामी नीति तय गर्न लागेको हो । विधानले नीति महाधिवेशनको व्यवस्था नगरेको र सहभागी प्रतिनिधिको विषयमा जटिलता देखिएपछि कांग्रेसले महासमितिलाई नै नीति अधिवेशनको विकल्पमा व्याख्या गरेको छ, त्यसैले यो चिर प्रतिक्षित बैठक हो ।

देशकोसबै भन्दा ठुलो र पुरानो प्रजातान्त्रिक पार्टी र वर्तमान सत्ता गठबन्धनको प्रमुख हिस्सेदार पार्टी हुनुको अर्थमा कांग्रेसका हरेक बैठक निर्णय र यसले अवलम्बन गर्ने नीतिमा स्वदेश, विदेश वरपर, सर्वत्र चासो चर्चा र जिज्ञासा हुने गरेको छ ।

कांग्रेसले बाटो बिराउँदा होस् या मार्ग प्रसस्त गर्दा देशको राजनीति कोल्टे फेर्ने देशमा परिवर्तन हुने र आन्दोलनको ज्यालामुखी सिर्जना हुने गर्छ । अत: आम मान्छेमा झैं एउटा कांग्रेस कार्यकर्तामा पनि आफ्नो पार्टीको नीतिगत निर्णय गर्ने थलोमा हुने गरिने निर्णय सम्बन्धमा केही उत्सुकता केही आशा र केही विश्वास प्रकट हुने नै भयो । कांग्रेससँग जति भविष्यको सुनिश्चितता छ त्यति नै त्यसलाई प्राप्त गर्ने चुनौतीहरू छन् । एकातिर कम्युनिष्टहरूको चुनौती सदावहार रूपमा छँदैछ भने नयाँ नयाँ दलले थपेको चुनौती पनि नजर आन्दाज गर्ने विषय होइनन् ।

रास्वपा, जनमत पार्टी र नागरिक उन्मुक्ति पार्टी पनि उदीयमान शक्तिको रूपमा आइरहेका छन्, अन्य शक्तिहरू पनि वैकल्पिक र सुसंस्कृत राजनीति गर्ने हामी हौं भनेर राजनीतिक शक्ति र पुँजी संचयमा लागेको पाइन्छ । पुराना शक्तिहरू राजावादी र राजा ल्याउने भन्दै सडकमा नारा लागिरहेको तथ्यप नि आम मान्छेको नजर बाहिर छैन ।

विश्व राजनीति र अर्थतन्त्रको विशाल दुई पिल्लरको बिचमा रहेको त्यसको सामरिक महत्वमा देशको राजनीति केन्द्रित गरेर आफूले फाइदा लिनुपर्ने अवस्था पनि छँदैछ । भूराजनीतिक अस्थीरताबाट बचाउँदै नेपाललाई स्वतन्त्र ढङ्गमा आफ्नो स्वत्व र पहिचान सहित उभिनु छ । नेपालको कूटनीतिलाई कसरी सामयिक लय दिने भन्ने प्रश्न पनि यतिबेला सामान्य छैन । यसर्थ नेपाली कांग्रेसको राजनीतिक, सांगठनिक र नीतिगत सवालको अलावा तिनमा पूरक सवाल र जवाफ पनि खोज्नु पर्ने आवश्यकता टड्कारो देखिएको छ ।

नीतिगत बहस गर्ने महासमितिको थलो कर्मकाण्डी मात्र नबनोस् भनेर नेतृत्व तहदेखि कार्यकर्ता तह र आम मान्छेको चासो सम्बोधन हुने स्थिति बन्नुमा कांग्रेसको भलाई केन्द्रित छ । अन्यथा २००९ सालमा काठमाडौंको विशालनगरमा भएको प्रथम महासमिति बैठकदेखि २०८० सम्म ललितपुरमा हुने १२ औ महासमिति बैठक केवल कर्मकाण्डमा मात्र सीमित हुनेछ ।

यद्दपि नेपाली कांग्रेस महासमिति बैठकलेदीर्घकालीन महत्व र नीतिका निर्णय भने नगरेको होइन । अब इतिहासलाई गर्वका साथ स्मरण गर्दै वर्तमानको चुनौती थेग्ने र नयाँ पुस्तालाई कांग्रेससँग जोड्ने र आम नेपालीलाई कांग्रेसले आफू नेतृत्व गर्न सदैव तयार र अपडेट रहेको सन्देश प्रवाह गर्नुपर्ने छ । २००७ सालदेखिका सबै परिवर्तनमा आफ्नो नेतृत्वदायी भूमिका रहेको र ठुलो कुर्वानी रहेको तथ्य अवगत गराउँदै शासन संचालनमा भएका त्रुटिलाई फदयंगम गर्दै अब त्रुटी सच्याउने र नयाँ समय अनुसारको कांग्रेस बनाउने प्रण नेताहरूले गर्न जरूरी छ ।

देशका विद्यमान समस्याहरू

बलिया पाखुरी, रचनात्मक दिमाग, सिप र प्रविधिसँग काविल पुस्ता देश बाहिर छ । कृषियोग्य जमिन खण्डहर भएर बाँझिएका छन् । बाँदर लगायत जङ्गली जनावरहरूले कृषिको हुर्मत लिएका छन् । परनिर्भरता बढ्दो क्रममा छ । परराष्ट्र नीति जागृत देखिएको छैन । आर्थिक अवस्था डामाडोल छ । सहकारी, लघुवित्त्त र बैकसँगको सामान्य मान्छेको विश्वाश धर्मराएको छ । स्वास्थ्य र शिक्षा महङ्गो बन्दै गैरहेको र १२ कक्षा पछि विद्यार्थी स्वदेशमा रहने वातावरण छैन । बैंकमा पैसा भएर पनि बजारमा पैसा नआएको गुनासो सर्वत्र छ ।

वैदेशिक लगानीको वातावरण नबनेकोमा सबैको चासो छ । भ्रष्टचार र अनियमितताामा कांग्रेसका आफ्नै नेता जोडिएको विषय पनि छिपेको विषय होइन । अस्थीर राजनीति, चुनाव अघि नै गठबन्धन गर्ने अपसंस्कृति आदि इत्यादि लगायत देशको दीर्घकालीन हितसँग जोडिएका यावत पक्षहरू छलफल, बहस र निस्कर्षमा पुर्याउनु पर्ने विषय छन् । कुनै पनि विषयको छलफल बहस र तर्कवितर्क आफैंमा राम्रो पक्ष भए पनि त्यसको कार्यान्वयन र प्राथमिकीकरण आजको जल्दोबल्दो विषय हो ।

निर्णय पनि हुने तर कार्यान्वयन गर्ने पक्ष फितलो र उदासिन हुने, आफ्नो नीति र सिद्धान्तलाई नै वाइपास गरेर व्यक्तिले गर्ने, कोठे र गुटले गर्ने निर्णय विगतका गलत अभ्यास र परम्परा हुन् । पार्टी सामूहिक नेतृत्वको अवधारणा अन्तर्गत चल्ने लोकतान्त्रिक अभ्यास हो जसलाई कांग्रेस स्वयंले समयक्रममा खण्डित र महिमा मण्डित गर्दै आएको छ । त्यो नकारात्मक पक्षलाई पूर्णविराम लगाएर नयाँ रक्तसंचार गरी पार्टी चलायमान गराउने गम्भीर र ऐतिहासिक अभिभारा कांग्रेस महासमिति बैठकको काँधमा आएको छ ।

समयको पदचाप छोइने निर्णय, निर्णय कार्यान्वयनको ग्यारेण्टी, आर्थिक पारदर्शिता, चारित्रिक शुद्धता, नैतिक मूल्यको खोजी, व्यवहार, संस्कार, आचरण र राजनीतिक आदर्श बीचको समान्जस्यता, सिद्धान्तलाई दृष्टान्त मान्ने जीवनशैली आदिको तालमेल अबको कांग्रेसले अवलम्बन गर्ने नीति हुनु अपरिहार्य देखिन्छ । लोकतान्त्रिक गणतन्त्रप्रति उठेका संशयको जवाफ कांग्रेस नेतृत्वले रातोपिरो अनुहार नपारी दिन सक्नुपर्छ ।

संघीयता खर्चिलो र बोझिलो भयो, आर्थिक व्यय भार धेरै भएको भन्ने गुनासोदेखि सैंयता खारेजीसम्मको विषय बजारमा छन् । प्रदेश संरचनाबारे केही विशेष प्रस्ताव पेश गरेर खर्च कटौती गर्ने उपाय र सैंयताको मर्मबारे कांग्रेस प्रष्ट हुनुपर्छ । समस्या खर्चको मात्र होइन परिचालन गर्ने क्षमताको पनि हो । व्यस्थापकीय क्षमतालाई रचनात्मक र ऊर्जायुक्त बनाउँदा खर्च कम गर्ने उपाय भेटिन्छन् ।

महामानव बीपी कोइरालाले अवलम्बन गर्नु भएको राष्ट्रियता, प्रजातन्त्र, समाजवाद र संवैधानिक राजतन्त्रको नीति भए पनि संवैधानिक राजतन्त्र इतिहासको विषय भयो तर प्रजातान्त्रिक समाजवाद कायम छ । यद्दपि नेपाली कांग्रेस प्रजातान्त्रिक समाजवादको लिकमा छ कि छैन ? छ भने कति छ ? छैन भने किन छैन ? यो अहम् प्रश्नमा संवाद अत्यावश्यक छ ।

आज पनि दलितको समस्या उस्तै छ सो मानवीय समस्याप्रति पनि आँखा चिम्लने र भाग्ने छुट कांग्रेसलाई छैन । हुनत घोषणापत्र मार्फत पनि कांग्रेसले आफ्ना कुरा राखेको छ । तर घोषणापत्र तात्कालिक प्रबन्ध हो । नीति दीर्घकालीन प्रबन्ध हो । त्यसैले नीति मन्थनमा आएका कुरा नै बढी प्रभावकारी बन्छन् । अब विगतको त्याग, बलिदान, विरासत र राजनीतिक उपलब्धिमा आफ्नो देन सुनाएर नयाँ पुस्ता आकर्षित गर्न सकिन्न । नयाँ पुस्तालाई आकर्षित गर्न नयाँ नीति र विश्वस्त पार्ने योजना चाहिन्छ, भिजन र कार्यदिशा चाहिन्छ । नयाँलाई अवसर दिने मन्त्र र विश्वास चाहिन्छ । अन्यथा प्रतिष्पर्धा सहज हुँदैन ।

कांग्रेसमा विगतमा जुन निष्ठा र नैतिकताको राजनीति थियो त्यो हराएको छ । कांग्रेसले सत्ताको राजनीति छोडेर सिद्धान्तको राजनीतिमा जोड दिनुपर्छ । पार्टीले एक, दुई चुनाव हार्दैमा केही फरक पर्दैन तर जब सिद्धान्त हारिन्छ त्यसपछि भने उठ्न मुश्किल हुन्छ । सिद्धान्तले राजनीतिलाई अराजनीति बन्नबाट जोगाउँछ तर चुनाव जित्ने मात्र ध्याउन्नले राजनीति सकाउँछ र अराजनीति मात्र हावी गराउँछ ।

पार्टीमा विवाद, तर्क वितर्क, मत मतान्तर स्वाभाविक हुन् । यद्दपि अनन्त मतमतान्तर, अविरल मतमतान्तर हानिकारक एजेरु हुन् । विवाद तर्कसम्मत, अन्यथा हुँदैन तर विवाद केवल विवादको लागि गरिन्छ बार्गेनिङको लागि गरिन्छ भने त्यसबाट नेतृत्व सतर्क र सचेत रहन नसक्दाको परिणाम कांग्रेस भोगिरहेको छ । त्यस्ता कुराको अन्त्यको लागि पनि विशेष नीति र कठोर अनुशासन परिपालनमा जानु पर्ने देखिन्छ ।

अन्य पार्टीहरूमा नेतृत्व सहजै पुस्तान्तरण हुन सकेको देखिन्न तर कांग्रेस महामन्त्रीद्वय विश्वप्रकाश शर्मा र गगन थापा जसरी र आज जहाँ पुगेका छन् त्यसलाई अन्य पक्षबाट पनि कांग्रेस भित्रको लोकतन्त्रको उपजको रूपमा सकारत्मकरूपमा लिएका छन् यो परिपाटी कायम गर्दै नेतृत्वमा जमेको काया फाल्न नयाँ र सक्षम युवाहरू पुग्ने मार्ग प्रसस्त गर्न पनि कांग्रेसजनले ख्याल राख्नुपर्ने देखिन्छ । कांग्रेस यस्तो पार्टी भएको दृष्टान्त आवश्यक छ नीति र नेता दुवै भएको पार्टी ।

केही सुझाव

नेपाल लोकतन्त्रवादी आदिवासी जनजाति महासै केन्द्रीय समितिको तर्फबाट पेश गरिएका महत्वपूर्ण सुझावहरू पनि समावेश गर्नु वान्छनीय हुन्छ ।

वि.सं.२०६४ साउन २२ गते नेपाली कांग्रेसका पार्टी सभापति गिरिजाप्रसाद कोइरालाको नेतृत्वमा भएको सरकारले आदिवासी जनजातिका मागहरूलाई सम्बोधन गर्न नेपाल आदिवासी जनजाति महासै राजनीतिक दलका घटक संस्था संयुक्त संघर्ष समितिसँग २० बुँदे ऐतिहासिक सम्झौता गरेको थियो । साथै वि.सं. २०६४ भाद्र ५ गते नेपाली कांग्रेस पार्टीकै नेतृत्वमा बनेको सरकारबाट अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठन (आइएलओ) महासन्धि नं. १६९ र आदिवासी अधिकार सम्बन्धि संयुक्त राष्ट्रसंघको घोषणापत्र समेत अन्तरिम संसद (प्रतिनिधिसभा)वाट अनुमोदन गरेको थियो । वि.सं. २०७२ असोज ३ गते नेपाली कांग्रेसका पार्टी सभापति सुशील कोइरालाको नेतृत्वमा जारी भएको नेपालको संविधान २०७२ ले आदिवासी जनजातिका आंशिक मुद्दालाई समेटेको छ । सरकारले लखन थापामगरलाई प्रथम शहीद घोषणा गरेको तथ्य महत्वपूर्ण स्मरणीय रहेको छ। नेपाललाई बहुभाषिक, धर्मनिरपेक्ष, सैंयलोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक राज्य बनाउन नेपाली कांग्रेसको ऐतिहासिक नेतृत्व रहेकोले प्राप्त उपलब्धिको रक्षार्थ नेपाली कांग्रेस अझ सचेत र गम्भीर हुनु पर्दछ ।

नेपाली कांग्रेसको विधान अनुसार १४औं महाधिवेशनबाट विभिन्न सात समुदायबाट र एक क्षेत्र गरी आठ वटा सह-महामन्त्रीहरू निर्वाचित गर्ने साथै पार्टीको स्थानीय तहदेखि केन्द्रीय कार्यसमितिसम्म समावेशी प्रतिनिधित्वको प्रतिशत क्रमश: बढ्दै गएको र आगामी दिनमा जनसंख्याका आधारमा समानुपातिक प्रतिनिधित्व गराउने दिशामा नेपाली कांग्रेसले अग्रसरता लिनु पर्दछ । नेपाली कांग्रेसको संसदीय बोर्डमा आदिवासी जनजाति विभाग प्रमुख पदेन सदस्य रहनेव्यवस्था गरिनु पर्दछ ।

समानुपातिक र समावेशिताको सवालमा राज्यको मौजुदा राज्य संरचना समावेशी लोकतन्त्र, सकारात्मक विभेद, आरक्षणाको विश्वव्यापी सिद्धान्त, मूल्य र मान्यता विपरीत छ । त्यसैले राज्यको सबै अंग र तहमा बहिष्करणमा पारिएका समुदायहरू महिला, आदिवासी जनजाति, दलित, मधेशी, मुस्लिम, अपाङ्गता भएकाहरूको जनसंख्याको आधारमा समानुपातिक समावेशी प्रतिनिधित्व गर्नका लागि संविधान संशोधन गरिनु पर्दछ ।

राज्यको विभिन्न अंग र तह साथै पार्टीमा समेत समग्र महिलाभित्र पनि समानुपातिक समावेशी गराउनका लागि आदिवासी जनजाति महिलाहरूलाई जातीय जनसंख्याको आधारमा समानुपातिक समावेशी प्रतिनिधित्वको व्यवस्था सुनिश्चित गर्नु पर्दछ । राज्यका निर्वाचित र गैर निर्वाचित संवैधानिक अंगमा पदपूर्ति गर्दा जातीय जनसंख्याका आधारमा समानुपातिक समावेशीकरणका लागि कतिपय संवैधानिक प्रावधानको संशोधन गरिनु पर्दछ ।

नेपाली कांग्रेसका केन्द्रीय सदस्य एवं नेता भीमबहादुर तामाङको संयोजकत्वमा गठित समितिको प्रतिवेदनलाई आत्मसात गर्दै 'पहिचान भेटिने, द्वन्द्व मेटिने' गरी जाति, भूगोल, इतिहास र सभ्यतालाई समेट्दै प्रदेशहरूको पुन: नामकरण बहुपहिचानको आधारमा गर्न नेपाली कांग्रेसले अग्रसरता लिनु पर्दछ । कम संख्यामा रहेका आदिवासी जनजातिहरूका लागि नेपालको संविधानको धारा ५६ उपधारा ५ अनुसार राजनीतिक, आर्थिक, सामाजिक, भाषिक, सांस्कृतिक, प्रशासनिक आदि विकासका लागि स्वायत्त क्षेत्र, विशेष र संरक्षित क्षेत्र निर्माण गरिनु पर्दछ ।

आदिवासी जनजातिका अभौतिक सम्पदाहरुको सूची तय गरी विश्वसम्पदामा सूचीकरण गर्न पहल गर्नु पर्नेछ । आदिवासी जनजाति समुदायको भाषाको संरक्षण, संवर्द्धन गर्दै उच्च शिक्षासम्म अध्ययन अध्यापनको व्यवस्था गर्न अपरिहार्य रहेको वर्तमान अवस्थामा आदिवासी विश्वविद्यालय स्थापना गर्न अत्यावश्यक रहेकोछ । भाषा आयोगले गरेको सिफारिसका आधारमा प्रदेशमा मातृभाषा लाई सरकारी कामकाजको भाषा बनाउने संवैधानिक प्रावधानलाई कार्यान्वयनको दिशामा अग्रसरता लिनु पर्दछ ।

मानवअधिकारको विश्वव्यापी घोषणापत्र, मानवअधिकार तथा आधारभूत स्वतन्त्रता प्रत्याभूत गर्ने संयुक्त राष्ट्रसंघको बडापत्र, नागरिक तथा राजनीतिक अधिकार सम्बन्धी अनुबन्ध, आर्थिक, सामाजिक र सांस्कृतिक अधिकार सम्बन्धी अनुबन्ध, सबै प्रकारको जातीय विभेद उन्मूलन गर्ने महासन्धि, राष्ट्रहरूको मैत्रीपूर्ण सम्बन्ध सम्बन्धी संयुक्त राष्ट्रसंघीय घोषणापत्र, आदिवासी अधिकार सम्बन्धी संयुक्त राष्ट्रसंघीय घोषणापत्र-२००७, अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठनको महासन्धि नं.१६९ आदिद्वारा प्रत्याभूत आदिवासीहरूको वैयक्तिक तथा सामूहिक अधिकारलाई प्रयोग तथा उपभोग गर्न विशेष पहलकदमी नेपाली कांग्रेसले लिनु पर्दछ ।

आदिवासी जनतासँग पूर्व सुसूचित मञ्जुरीसहितको स्वीकृति बमोजिम प्राकृतिक स्रोत-साधनहरू जल, जंगल र जमिनको प्रयोग र सदुपयोग गरिनुपर्दछ । भूमि र भूक्षेत्र आदिवासीहरूको स्वायत्तता/स्वशासनको आधार हो, त्यसैले आदिवासीहरूको भूमि र भूक्षेत्रमा उनीहरूको अग्राधिकार (प्रथम अधिकार) सुनिश्चित गरिनुपर्दछ ।

संघीयताको मर्म बमोजिमका ऐन कानुनको निर्माण गरी नेपालको संविधान २०७२ का उपलब्धिको रक्षार्थ नेपाली कांग्रेसले नेतृत्व भूमिका गर्नु पर्दछ । नेपाली कांग्रेस नेतृत्वको लोकतान्त्रिक सरकारले प्रारम्भ गरेका आदिवासी जनजाति लगायत अन्य समुदायका चाडपर्वहरूलाई राष्ट्रिय पहिचान दिँदै न्याय र समानताको सिद्धान्त अनुरूप सार्वजनिक बिदाको व्यवस्था गरी वार्षिक पात्रोमा राख्न पुन: पहल गरिनु पर्दछ ।

आदिवासी जनजाति समुदायको प्रथाजनित परम्परागत ज्ञान, सिप र पेशाको संरक्षण, प्रवर्द्धन र न्यायिक प्रणालीको कार्यान्वयनमा संवैधानिक सुनिश्चितताका साथै सरकारको मातहतमा रहेका आदिवासी जनजाति आयोग, थारु आयोग र आदिवासी जनजाति उत्थान राष्ट्रिय प्रतिष्ठानलाई स्रोत, साधन सम्पन्न बनाउन आदिवासी जनजातिहरूको समग्र विकास गरी समृद्ध मुलुक बनाउनको लागि आदिवासी जनजाति मन्त्रालय स्थापना गर्न नेपाली कांग्रेसले नेतृत्वदायी भूमिका निर्वाह गर्नुपर्दछ । अन्तमा, संगठन संरचना भएका नेपाल लोकतन्त्रवादी आदिवासी जनजाति महासंघमा आबद्ध आदिवासी जनजाति समुदायको प्रत्येक सैबाट कम्तीमा एक निर्वाचन क्षेत्र बराबर महाधिवेशन/महासमिति सदस्यको व्यवस्था पार्टी विधानमा हुनुपर्नेछ । जनसंख्याको बनोटको आधारमा केन्द्रीय कार्यसमिति र प्रदेश कार्यसमितिमा उपसभापति र महामन्त्री एक/एक जना मुलुकको सबैभन्दा बढी जनसंख्या ओगटेको आदिवासी जनजाति समुदायको हुनुपर्ने व्यवस्था पार्टी विधानमा समेट्नु पर्छ ।

नेपाल धर्म निरपेक्षराष्ट्र बनिसकेको परिप्रेक्षमा फेरि अमुक धर्मलाई राजनीतिको रोटी सेक्ने विषय बनाउने चर्चा परिचर्चा पनि सुरू भएको छ । त्यसले देशलाई धार्मिक द्वन्दमा पुर्याउने र प्रकारान्तरले राजसंस्थाको औचित्य पुनस्थापित गर्ने अर्थमा लैजान्छ । कांग्रेस चलायमान बनाउन यसका सबै किसिममा भातृसंगठन शुभेच्छुक सङ्गठनहरूको क्रियाशीलता पनि आवश्यक छ ।

(स्रोत: अनलाइनखबर)

फाइब्रोमायल्जिया के हो, कसलाई यो समस्या हुन्छ?

✍डा तीर्थराज भण्डारी

फाइब्रोमायल्जिया एक दीर्घकालीन समस्या हो । जसले शरीरभरि दुखाइका साथै थकान र निद्रामा समस्या निम्त्याउँछ । वैज्ञानिकहरूले यसको कारण के हो भनेर पूर्ण रूपमा बुझेका छैनन्, तर समस्या भएका मानिसहरूमा दुखाइप्रति उच्च संवेदनशीलता हुन्छ । फाइब्रोमायल्जियाले तपाईंको मस्तिष्क र मेरुदण्डमा पीडादायी र गैर-पीडादायी संकेतहरू प्रक्रिया गर्ने तरिकालाई असर गरेर पीडादायी संवेदनाहरू बढाउँछ ।

कस्तो ब्यक्तिलाई यो समस्या हुन्छ?

प्राय: कुनै घटनापछि सुरु हुन्छ, जस्तै शारीरिक आघात, शल्यक्रिया, संक्रमण वा महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक तनाव । पुरुषहरु भन्दा महिलाहरुलाई फाइब्रोमायल्जियाको संभावना अधिक छ । फाइब्रोमायल्जिया भएका धेरै मानिसहरूलाई तनाव टाउको दुख्ने, टेम्पोरोमन्डिबुलर जोइन्ट (TMJ) को समस्या, इरिटेबल बोवेल सिन्ड्रोम, चिन्ता र डिप्रेसन पनि हुने गर्दछ ।

फाइब्रोमायल्जिया कसरी विकास हुन्छ?

सही प्याथोसाइकोलोजिकल मेकानिजम अपरिभाषित छ । यद्यपि यो असामान्य कोर्टिकल (ब्रैन) को निरोधक दुखाइ मोड्युलेटरी संयन्त्रमा कमी र दुखाइ मार्गमा आणविक परिवर्तन भइ बहुपक्षीय कारणले हुन सक्छ ।

लक्षणहरू ?

दीर्घ दु:खाइ, शरीरभरि वा धेरै भागमा दुखाइ । हात, खुट्टा, टाउको, छाती, पेट, ढाड, बुटटकमा अक्सर दुखाइ महसुस हुन्छ । मानिसहरूले प्राय: यसलाई दुखाइ, जलाउने वा धड्कने रूपमा वर्णन गर्छन् । थकान वा थकित भएको अत्याधिक अनुभूति हुन्छ ?

कुन कुन समस्या सागसागै आउन सक्छ?

- इरिटेबल बोवेल सिन्ड्रोम
- क्रोनिक थकान सिन्ड्रोम
- माइग्रेन र अन्य प्रकारको टाउको दुखाइ
- इन्टसफिट्टशियल सिस्टिटिस वा दर्दनाक मूत्राशय सिन्ड्रोम
- चिन्ता
- डिप्रेसन
- पोस्टरल ट्याचिकार्डिया सिंड्रोम ।

मापदण्ड पूरा गर्न, तपाईंसँग यी पाँचमध्ये कम्तिमा चार क्षेत्रहरूमा दुखाइ हुनुपर्छ:

- बायाँ माथिल्लो क्षेत्र, काँध, हात वा बङ्गारा
- दायाँ माथिल्लो क्षेत्र, काँध, हात वा बङ्गारा
- बायाँ तल्लो क्षेत्र, हिप, नितंब वा खुट्टा
- दायाँ तल्लो क्षेत्र, हिप, बुटटक वा खुट्टासहित
- एक्जियल क्षेत्र, जसमा घाँटी, पछाडि, छाती वा पेट समावेश हुन्छ

यस्को कसरी उपचार हुन्छ ?

फाइब्रोमायल्जियाको लागि कुनै उपचार छैन तर डाक्टर र अन्य स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूले लक्षणहरू व्यवस्थापन र उपचार गर्न मद्दत गर्न सक्छन् । उपचारमा सामान्यतया व्यायाम वा अन्य मोवेमेन्तस्त्रेचिङ कसरत उपचार, मनोवैज्ञानिक र व्यवहार उपचार, र औषधिहरूको संयोजन समावेश छ ।

(साभार: स्वास्थ्यखबर)

माओवादीमा पार्टीको नाम र चुनाव चिह्न फेर्न चर्को दबाब

काठमाडौं/माओवादी केन्द्रको जारी विधान सम्मेलनमा पार्टीको नाम र चुनाव चिह्न फेर्नुपर्ने मत जबर्जस्त उठेको छ ।

मंगलबारदेखि जारी विधान अधिवेशनमा समूहगत छलफलबाट आएको निष्कर्षसहित सुझाव राख्ने क्रममा प्रतिनिधिहरूले पार्टीको नाम र चुनाव चिह्न परिवर्तन गर्नुपर्ने र नेतृत्व चयन प्रत्यक्ष निर्वाचन विधिबाट गर्नुपर्ने सुझाव दिएका हुन् ।

सम्मेलनमा सहभागी नेताहरूका अनुसार उपस्थित अधिवेशन प्रतिनिधिहरूमध्ये नाम परिवर्तनको पक्ष विपक्षमा आधा-आधा मत आएको छ ।

चुनाव चिह्न परिवर्तनमा बहुमत र नेतृत्व चयनको विधि प्रत्यक्ष निर्वाचन प्रणाली बनाइनुपर्छ भन्नेमा करिब शत प्रतिशत प्रतिनिधि देखिएका छन् । एक पदाधिकारी भन्छन्, 'यसले नेतृत्व तहमा लामो समयदेखि भइरहेको छलफल पार्टीको तल्लो तहसम्मै पुगेको छ भन्ने प्रमाणित गरेको छ ।'

अधिवेशनमा उपस्थित करिब १३०० प्रतिनिधिले आआफ्नो समूहमा छलफल गरेपछि बुधबार टोली नेताले निष्कर्षसहितको सुझाव पेश गरिरहेका छन् । प्रतिनिधिहरूका २० वटा समूहमध्ये बुधबार १३ वटा समूहले राखेको निष्कर्षसहितको सुझावमा अधिकांशले पार्टी पुनर्संरचनाको सुरुवात नाम, चुनाव चिह्न र नेतृत्व चयनको विधिबाट गर्नुपर्ने धारणा राखे ।

आफ्नो समूहबाट सुझाव पेश गर्ने हिमाल शर्मा, परशुराम रम्तेल, हरिराज अधिकारी, ओम शर्मा, सरल सहयात्री, युवराज चौलागाईलगायतले पार्टीको नाम र चुनाव चिह्न परिवर्तन गर्नुपर्ने धारणा राखेका छन् ।

पार्टीको नाम परिवर्तन गर्दा अरु पार्टीबाट आउनेहरूलाई समेत समेट्न सजिलो हुने उनीहरुको तर्क छ । पार्टीको नामबाट माओवादी हटाएर नेकपा केन्द्र, हाम्रो कम्युनिस्ट पार्टी, नेकपा एकीकृत, समाजवादी केन्द्र, नेकपा समाजवादी जस्ता नाम उपयुक्त हुनसक्ने सुझाव समेत उनीहरुले दिए ।

अहिले माओवादीको चुनाव चिह्न गोलाकारभित्र हसिया हथौडा छ । यसको साटो सहज रुपमा भन्न सकिने र मतदातामा

सकारात्मक प्रभाव पर्ने खालको रोज्नुपर्ने नेताहरुले बताएका छन् ।

पार्टीको नाम र चुनाव चिह्नसँगै सिद्धान्तलाई पनि वैज्ञानिक समाजवादमा जाने गरी तय गर्नुपर्ने सुझाव अधिवेशन हलमा प्रतिनिधिबाट आएको छ । साथै, कमिटीको नेतृत्व चयनमा मात्रै नभएर महाविधेशन प्रतिनिधि र विभिन्न तहका चुनावमा जनप्रतिनिधिका लागि उम्मेदवार पनि पार्टी सदस्यले नै छनौट गर्न पाउनु पर्ने सुझाव माओवादी केन्द्रमा आएको छ ।

माओवादी नेता युवराज चौलागाई समूहगत छलफलका क्रममा प्रतिनिधिहरूले तीन वटै विषयलाई प्राथमिकताका साथ उठाएको र समूहगत छलफलको निष्कर्ष पनि त्यसरी नै प्रस्तुत भएको बताउँछन् । उनका अनुसार युद्धबाट आएको इतिहास भएको पार्टी हुनु र कयौं प्राविधिक कारणले पनि पार्टीपंक्तिमा नाम र चुनाव चिह्न परिवर्तनको आवश्यकता महसुस भएको बताए ।

'नाम परिवर्तन गर्नुपर्छ भन्नुमा सहरी क्षेत्रको जनमतमा सकरात्मक प्रभाव पार्न सकिन्छ कि भन्ने धारणा रहेको देखिन्छ' उनले भने, 'माओवादी नामसँग पुरानो युद्धकालीन छाप धेरै छ । त्यसले आम मानिसलाई हाम्रो पार्टीको पछिल्लो नीति र विधिलाई साक्षात्कार गराउन नसकेको पनि चुनावी परिणामले देखिन्छ ।'

एमालेसँग एकता गरेर नेकपा बन्दा पनि करिव ३ वर्ष माओवादी नाम छाडेर काम गरेको भन्दै उनले अघि भने, प्रगतिशील शक्तिसँग एकता गर्नका लागि पनि यसले सजिलो बनाउने हुँदा नाम परिवर्तन गर्दा ठीक होला भन्नेमा सबै पुग्नुभएको हो ।'

एमाले र माओवादी बीच एकता हुँदा प्रचण्डले पनि माओवाद छोडिसकेका थिए । उनले नेकपा बनिसकेकाले फेरि माओवादी नहुने घोषणा नै गरेका थिए । नेकपाको सैद्धान्तिक कार्यक्रम समाजवाद उन्मुख जनताको जनवाद तय गरिँदा माओवाद छलफलका निम्ति थाती राखिएको थियो ।

माओवादी नेता परशुराम रम्तेल चुनाव चिह्नको बारेमा जनतालाई बुझाउनै गाह्रो हुने अवस्था भएको बताउँछन् । 'अन्य पार्टीका चुनाव चिह्न सजिलै भन्न सकिने छन्, प्रष्ट बुझिन्छन्', उनी भन्छन्, 'तर, हाम्रो चुनाव चिह्न गोलाकारभित्रको हँसिया हथौडा भन्नुपर्छ । यसले मतदाता पनि अल्मलिन्छन् ।'

उनी २०६४ सालमा उस्तैउस्तै चुनाव चिह्न भएकाले अर्को पार्टीले सात सिट पाएको उदाहरण दिँदै मतदाताको सहजताको लागि पनि चुनाव चिह्न फेर्नु पर्ने बताउँछन् । 'हँसिया हथौडा पार्टीको झण्डामा भइहाल्छ । पार्टीको नामै फेर्दा पनि नेकपा त हामी छोड्दैनौं । त्यसैले झण्डामै हुने कुरा चुनाव चिह्नमा राखिरहन आवश्यक पर्दैन । चुनाव चिह्नमा संकेत मात्रै हो', उनी भन्छन् ।

माओवादी छाडे पनि कम्युनिस्ट पार्टी छाड्न नहुने उनको धारणा छ । 'विगतमा नाम छोडेकै थियौं, एमालेसँग मिल्दा नेकपा भयौं, फेरि माओवादीमा फर्कियौं । तर कम्युनिष्टबाट अलग हुन सकिदैन', रम्तेलको भनाइ छ ।

शान्ति प्रक्रियापछि सम्पन्न पहिलो संविधानसभा चुनावयता निरन्तर ओरालो लाग्दै गएको जनमतलाई आकर्षण गर्न माओवादीमा नाम परिवर्तनको बहस भएको पहिलो पटक होइन । तर यो पटक विधान सम्मेलनमा नाम र चुनाव चिह्नको बहसले उलेख्य प्राथमिकता पाएको नेताहरु बताउँछन् ।

पार्टी जीवनमा पहिलो पटक विधान अधिवेशन गरिरहेको माओवादीले उपाध्यक्ष फम्फा भुसालको नेतृत्वमा मस्यौदा समिति गठन गरेको थियो । समितिले पेश गरेको मस्यौदामाथि नाम र चुनाव चिह्न परिर्वतनबारे केही बोलिएको छैन । त्यसमा असहमति जनाउँदै उपमहासचिव जनार्दन शर्माले फरक मत राखेका थिए । शर्मा चाहिँ नाम परिर्वतनको पक्षमा छन् ।

शर्माले राखेको संक्षिप्त ९ बुँदे पुरक प्रस्तावबारे पार्टीको स्थायी समिति र पदाधिकारीमा व्यापक छलफल भएको थियो । अध्यक्ष पुष्पकमल दाहाल प्रचण्डले अधिवेशन उदघाटनका क्रममा पनि शर्माको फरक मत रहेको जानकारी गराएका थिए । समूहगत छलफलमा त्यसले निकै स्थान पाएको छ ।

कतिपयले भने पार्टीको नाम र चुनाव चिह्न फेर्ने प्रस्तावको विरोध गरेका छन् । उनीहरूले स्थापित भइसकेको नाम र चुनाव चिह्नलाई चलाउन नहुने तर्का गरेका छन् । यस्तो धारणा राख्ने अधिकांश माओवादी जनयुद्धका प्रभाव क्षेत्रका रूपाम परिचित क्षेत्रका प्रतिनिधिहरू छन् ।

विधान कार्यान्वयनमाथि प्रश्न

विधानबारे छलफल गरिरहेका प्रतिनिधिले आफूहरुले पास गर्ने विधान कार्यान्वयनमा समेत प्रश्न उठाएका छन् ।

माओवादीभित्र लामो समयदेखि पार्टीलाई विधिमा सञ्चालन गर्नुपर्ने माग टड्कारो रूपमा उठ्दै आएको छ । शान्ति प्रक्रियापछि सत्ता राजनीतिमा अलमलिएको माओवादी नेतृत्वले पार्टीलाई विधानभन्दा पनि अध्यक्ष प्रचण्डको आदेश र प्रभावशाली दोस्रो तहका नेताहरूको मनोमानीमा चल्ने गरेको भन्दै आलोचना हुने गरेको छ ।

आठौं महाधिवेशनको बन्द सत्र र केन्द्रीय समितिको बैठकमा पनि पार्टी नेतृत्वको कार्यशैली र विधान कार्यान्वयनको विषय चर्को ढंगले उठेको थियो । यसपटक विधान सम्मेलनमै प्रतिनिधिहरूले 'कार्यान्वयन नहुने विधानको अधिवेशन गर्नुको औचित्य नहुने' बताएका छन् ।

'नेपालमा कम्युनिस्ट पार्टीको ७५ वर्ष लामो इतिहास छ । हरेक पटक विधान लेख्छौं, तर कतिपटक त्यसलाई संसोधन गरेर चलायौं भन्ने लेखाजोखा छैन । यत्रो वर्षसम्म यो पार्टीमा विधान लागू गर्न नसक्नु र नहुनुको कारण के हो ?', माओवादीका एक नेता भन्छन्, 'यो विधान लेखेपछि एउटा सुन्दर रचना बाहेक भोलि लागू हुन्छ भन्ने कुराको के ग्यारेन्टी हुन्छ ? नेतृत्वको हिसाबले अध्यक्ष प्रचण्डले र संस्थागत हिसाबले पार्टी र विधानले यस विषयमा स्पष्ट भन्नु पर्छ ।'

माओवादी यसपटक विधान अधिवेशन गर्नुको मुख्य कारण 'नेतृत्व निर्माण' को विषयलाई बनाएको छ । तर नेतृत्वले सबैलाई समेट्दै जाने नाममा भद्दा कमिटीहरू बन्ने, तीनले काम भने नगर्ने हुँदा पार्टी संगठन कमजोर बन्दै गएपछि विधान सम्मेलनमार्फत त्यसको हल खोज्ने माओवादीको लक्ष्य हो । तर यसअघि हरेक महाधिवेशनमा विधान बनाउने, कार्यान्वयन नहुने समस्या देखेका माओवादी प्रतिनिधिले त्यसको कार्यान्वयलाई लिएर अध्यक्ष प्रचण्डलाई नै प्रश्न राखेका छन् ।

'हरेक महाधिवेशन र सम्मेलनहरूमा पार्टीको नयाँ विधान अद्योपान्त पढ्ने-पढाउने बानी परेका हामीहरू यहाँ छौं', प्रतिनिधिले प्रचण्डलाई सुझाव दिने क्रममा भने, 'विगतमा विधान बनाएको मसी समेत सुक्न नपाउँदै त्यसलाई संशोधन, तोडमोड र असामयिक हत्या गर्ने बानी परेका हामीलाई योपटक त्यस्तो हुन्न भन्ने दह्रो राजनैतिक आधार, सुस्पष्ट वैधानिक व्यवस्था र संस्थागत प्रतिवद्धता नभइ भएको छैन ।'

(स्रोत: अनलाइनखबर)

पशुपतिनाथमा अनुशाशित विद्यार्थी सम्मान

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २ फागुन/ पशुपतिनाथ माविमा अध्ययनरत दुईजना विद्यार्थीलाई अनुशाशित विद्यार्थीको रुपमा सम्मानीत गरिएको छ । सरस्वती पूजाको अवसरमा एक छात्र र एक छात्रालाई सम्मानीत गरिएको हो ।

कक्षा ९ की छात्रा रोशनी प्रजा र कक्षा ९ का छात्र कष्यप ढकाललाई विद्यालयका अनुशाशित विद्यार्थीको रुपमा सम्मानीत गरिएको हो । विद्यालय ब्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष माधब गौतम र प्रधानाध्यापक भानुभक्त आचार्यले विद्यार्थीद्वयलाई नगदसहित सम्मानपत्र प्रदान गरेका थिए । हरेक वर्ष श्रीपञ्चमीका दिन विद्यालयले यस्तै सम्मान गर्दै आएको छ ।

विद्यालयमा अध्यापन गर्ने शिक्षक चेतप्रसाद पौडेलले आफ्नो माता जसोदादेबी र पिता लालप्रसादको स्मृतिमा स्थापना

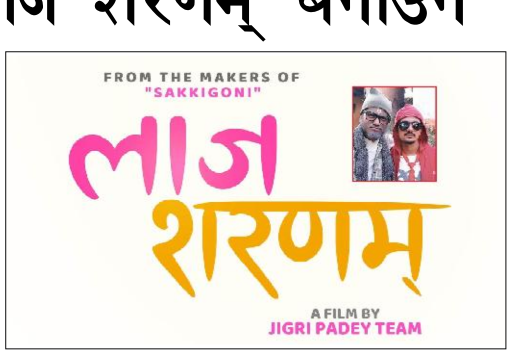
गरेको 'अनुशाशित विद्यार्थी सम्मान' प्रदान गरिएको हो । शिक्षक पौडेलले सेवाननिबृत्त जीवनमा आफूले अध्यापन गरेको विद्यालयलाई सहयोग गर्ने क्रममा ५० हजार रुपैयाँको अक्षयकोष स्थापना गरी पुरस्कार प्रदान गर्ने ब्यवस्था गरेका हुन् ।

५० हजार रुपैयाँको वार्षिक ब्याज आम्दानीबाट दुईजना छात्रछात्रालाई नगद तथा प्रशंशापत्र प्रदान गरिएको विद्यालयका शिक्षक ईश्वर रिजालले जानकारी दिए । बिगत ७ वर्षदेखि पशुपतिनाथ माविले बसन्तपञ्चमीको अवसरमा विद्यार्थी सम्मान गर्दै आएको हो । विद्यार्थीहरुमा अनुशासित बन्न प्रेरित गर्ने उद्देश्य राखेर पुरस्कारका लागि हातेमालो बचत तथा ऋण सहकारी संस्थामा अक्षयकोष स्थापना गरिएको सेवानिबृत्त शिक्षक पौडेलले जानकारी दिएका छन् ।

'सक्किगोनि' टिमले फिल्म 'लाज शरणम्' बनाउने

काठमाडौं/हाँस्य टेलिसिरियलमा सफल मानिएको 'सक्किगोनि'को टिमले अब फिल्म निर्माण गर्ने भएको छ । फिल्मको शीर्षक 'लाज शरणम्' राखिएको छ । बुधबार वसन्त पञ्चमीको अवसर पारेर एक थिम पोस्टरमार्फत् फिल्म निर्माणको घोषणा गरिएको हो । शीर्षकले नै फिल्म कमेडी कथावस्तुमा निर्माण हुन लागेको बुझाउँछ । फिल्मलाई यसै वर्ष छायांकन गर्ने तयारी भइरहेको जानकारी प्राप्त छ ।

'सक्किगोनि'कै दुई मुख्य पात्र कुमार कट्टेल (जिग्री) र अर्जुन घिमिरे (पाँडे)को समुहले फिल्मलाई निर्देशन गर्ने पोस्टरमा उल्लेख छ । कलाकारको बारेमा भने कुनै जानकारी गराइएको छैन । स्रोतका अनुसार, कुमार र अर्जुन नै फिल्मको मुख्य भूमिकामा हुनेछन् । सिरियलका अरु कलाकारहरु कमलमणी नेपाल, दीपक आचार्य, सागर लम्साल, हरिश निरौलाको पनि अभिनय रहने चर्चा छ ।



कुमारसहितको टिम स्क्रिप्ट लेखनका लागि केही दिनअघि धादिङस्थित नौबिसे पुगेको थियो । फिल्मलाई २०८१ सालमा प्रदर्शनको योजना बनाइएको छ । यसअघि कुमारसहितको टिम 'फनफनी' नाममा फिल्म बनाउने तयारीमा थियो । निर्देशकमा निश्चल बस्नेत र मुख्य अभिनेतामा विपिन कार्की समेत अनुबन्ध भइसकेका थिए । तर पछि निश्चलले हात झिकेपछि फिल्म नै निर्माण हुन सकेन ।

सिरियल हुँदै फिल्म निर्माणमा होमिनेको संख्या बढिरहेको छ । यसको सुरुवात दीपकराज गिरी र दीपाश्री निरौलाबाट भएको थियो ।

फिल्म निर्माणमा उनीहरुको लोभलाग्दो सफलता पछि सिरियलमा स्थापित अरु कलाकारहरुले पनि फिल्म बनाएका छन् । तर, दीपक-दीपा समुहलाई मात्र फिल्म फापेको देखिन्छ । अब 'सक्किगोनि' सिरियलको टिमले पनि फिल्म निर्माणमा परीक्षा दिँदैछ ।

कामको खोजीमा मुलुक छाड्दैछन् दिनहुँ २ हजार नेपाली

काठमाडौं/कामको खोजीमा दिनहुँ करिब २ हजार नेपालीले मुलुक छाड्ने गरेका छन् ।

वैदेशिक रोजगारी विभागका अनुसार काम खोज्दै दैनिक १ हजार ९ सय ३१ नेपालीले मुलुक छाडिरहेका छन् । चालु आर्थिक वर्ष (आव) २०८०/८१ को सात महिनामा ४ लाख ५ हजार ५ सय ५२ नेपालीले नयाँ तथा पुन: श्रम स्वीकृति लिएका छन् ।

वैदेशिक रोजगार विभागका अनुसार साउन-माघसम्म प्रतिमहिना ५७ हजार ९ सय ३६ नेपालीले रोजगारीका लागि मुलुक छाडेका छन् । यसलाई दैनिक हिसाब गर्दा १ हजार ९ सय ३१ नेपालीले देश छाडिरहेको देखिएको हो ।

सात महिनामा देश छाड्ने नेपालीको संख्या गत आव २०७९/८० को यसै अवधिको तुलनामा भने केही कम छ । गत वर्ष माघ मसान्तसम्म ४ लाख ७८ हजार ८ सय ३० जना कामको खोजीमा विदेशिएका थिए । यस वर्ष ७३ हजार २ सय ७८ ले श्रम स्वीकृति लिएका छन् । गत वर्ष यसै अवधिमा दैनिक २ हजार २ सय ८० नेपालीले देश छाडिरहेको तथ्यांकले देखाएको छ ।

यस वर्ष सुरुवाती महिनामा विदेश जाने नेपालीको संख्या केही कम भए पनि चाडबाडपछि भने विदेशिनेको संख्या बढ्न थालेको थियो । यो आँकडा मंसिरपछि भने केही कम हुन थालेको छ ।

मंसिरमा ७१ हजार २ सय ७६ ले श्रम स्वीकृति लिएकोमा माघमा ६२ हजार १ सय ४७ मा झरेको छ । गत वर्ष भने कीर्तिमानी संख्यामा नेपाली विदेशिएका थिए । यसरी विदेशिनेको संख्यामा यो वर्ष भने केही 'ब्रेक' लागेको देखिएको छ ।

माघमा विदेशिनेमध्ये ६ हजार १ सय ७४ महिला र ५५ हजार ९ सय ७३ पुरुष छन् । गत महिना ३९ हजार ४२ ले नयाँ श्रम स्वीकृति पाएका छन् । 'जीटूजी' सम्झौता भएका देश जाने नेपाली माघना १ हजार ४ सय ९४ थिए ।

यूएई जानेको लर्को

गत वर्ष मलेसियामा नेपालीको लर्को लागेको थियो । यसापालि भने युनाइटेड अरब इमिरेट्स (यूएई) प्रमुख गन्तव्य बनेको छ ।

साउनदेखि माघसम्म १ लाख १ हजार ७ सय ७८ नेपाली कामको खोजीमा यूएई पुगेका छन् । यूएईलाई गन्तव्य बनाएर युरोप र अमेरिकी देश जाने क्रम बढेका कारण पछिल्लो समय यूएईमा नेपालीको बढी आकर्षण देखिएको व्यवसायी बताउँछन् ।

अर्कातर्फ, कोभिड महामारी कम भएपछि मागसमेत क्रमश: बढ्न थालेसँगै खाडी देशमा नेपालीको संख्या बढिरहेको जनाइएको छ । माघमा मात्र यूएईमा १७ हजार ६ज सय २ नेपाली पुगेका छन् । साउनमा ११ हजार ८ सय ७८, भदौ ११ हजार ७ सय ९, असोज १३ हजार ९ सय ५, मंसिर १२ हजार ४ सय ८५ र पुसमा १७ हजार ८ सय १४ जना नेपाली यूएई पुगेका थिए ।

माघमा यूएईपछि साउदी अरब जाने नेपालीको संख्या धेरै छ । साउदीमा १२ हजार २ सय ७६ श्रम स्वीकृति जारी भएको छ । उक्त महिना कतारका लागि १२ हजार १ सय ६४ श्रम स्वीकृति जारी भएको विभागले जनाएको छ ।

मलेसियाको रोजगारी भने ह्वात्तै घटेको छ । गत महिना मलेसियामा मात्र ६ हजार ७ सय ९५ जनाको श्रम स्वीकृति जारी भएको विभागले जनाएको छ ।

त्यस्तै कुवेतमा ३ हजार २ सय ५३, कोरिया १ हजार ६ सय ६०, रोमानिया १ हजार ३ सय ९७, जापान १ हजार २ सय ८०, इजरायल ७२, बेलायत २ सय ६, अमेरिका ३८ र पोल्यान्डमा १ सय ९७ नेपाली श्रम स्वीकृति लिएर गएको देखिएको छ ।

तराईबाट विदेशिन्छन् धेरै नेपाली

माघको तथ्यांक अनुसार सबैभन्दा धेरै तराई-मधेश भेगबाट नेपाली कामको खोजीमा विदेशिएका छन् । धनुषाबाट ३ हजार १ सय ४७, झापा २ जहार ९ सय ९१, मोरङ २ हजार ५ सय ७८, सिरहा २ हजार ५ सय ७२, रुपन्देही १ हजार ९ यस ५१, महोत्तरी २ हजार २ सय ७९, मुस्ताङ १५ र मनाङबाट १६ जना विदेशिएका छन् ।

(स्रोत: अनलाइनखबर)

७ फागुनदेखि उत्पादनमूलक तर्फको कोरियाली भाषा परीक्षा

काठमाडौं/आगामी ७ फागुनदेखि रोजगार अनुमति प्रणाली (ईपीएस)अन्तरगत कोरियाली भाषा परीक्षा सुरु हुने भएको छ । एक सूचना जारी गर्दै ईपीएस कोरिया शाखाले उत्पादनमूलकतर्फ जाने श्रमिकहरुको कोरियन भाषा परीक्षा सुरु हुने जानकारी दिएको छ ।

परीक्षा हुनुभन्दा एक दिनअघि ग्वार्कोस्थित ईपीएस कोरिया शाखामा परीक्षार्थीले बायोमेट्रिक (फिंगरप्रिन्ट) दर्ता गर्नुपर्नेछ । रजिष्ट्रेसन नम्बरको आधारमा तोकिएको मिति, समय र सिफ्टमा परीक्षार्थी उपस्थित हुनुपर्ने सूचनामा उल्लेख छ । परीक्षाअघि बायोमेट्रिकका लागि २ घण्टा अगावै परीक्षा केन्द्रमा पुगिसक्नुपर्ने छ ।

सक्कल राहदानी र प्रवेश पत्र नभएकालाई परीक्षामा सामेल हुन नपाइने सूचनामा उल्लेख छ । सूचनाअनुसार परीक्षा राष्ट्रिय व्यवसायिक प्रशिक्षण प्रतिष्ठान भैंसेपाटीको यूबीटी भवनमा सञ्चालन हुनेछ । शाखाले परीक्षामा मोबाइल फोन, इलेक्ट्रेनिक डिक्स्नरी, स्मार्ट वाच लगायतका कुनै पनि विद्युतीय सञ्चारका साधनहरू परीक्षा हलभित्र पूर्णत: निषेध गरिएको बताएको छ । परीक्षा हलमा एक घण्टाअघि नै ओरियन्टेसन सुरु हुनेछ र बायोमेट्रिक भरिफिकेसन पनि गरिने छ ।

परीक्षामा चिट, कपी गरेको तथा अन्य अवाञ्छित गतिविधि गरेको भेटिएमा परीक्षा रद्द गर्ने र ४ वर्षसम्मका लागि परीक्षामा समावेश हुन निषेध गर्ने सूचनामा उल्लेख छ । यसपाली जहाज निर्माण (सिप बिल्डिङ)को भाषा परीक्षामा सहभागी भएकाहरु पनि उत्पादनमूलक क्षेत्रमा खुलाइएको भाषा परीक्षामा सहभागी हुँदैछन् । उत्पादनमूलतर्फ आवेदन दिएका १ लाख ६५ हजार भन्दा बढी आवेदक परीक्षामा सामेल हुँदैछन् । सिप बिल्डिङतर्फको परीक्षामा सहभागी भएका करिब २१ हजार २५४ जना परीक्षार्थीहरूले आवेदन भरेकोमा उनीहरु समेत यो परीक्षामा सामेल हुन पाउने गरी तालिका तय भएको हो ।

गत असारमा सिप बिल्डिङका लागि आवेदन दिएर बसेका परीक्षार्थीले समेत उत्पादनमूलक क्षेत्रमा पनि भाषा परीक्षा दिन पाउने गरी १६ पुसमा शाखाले आवदेन खुला गरेको थियो । त्यसअघि साउनमा भएको सिप बिल्डिङका लागि ईपीएस परीक्षामा ३५ हजार सहभागी भएकामध्ये ४ हजारमात्र उत्तीर्ण भएका थिए ।

त्यसपछि उत्पादनमूलक क्षेत्रका लागि आवेदन खुला गरेको थियो । तर सन् २०२३ भित्र परीक्षामा सहभागी भएकाहरुले अन्य क्षेत्रका लागि आवेदन दिन नपाउने व्यवस्था भएकाले अनुत्तीर्ण भएका ३० हजार लाई आवेदन भर्न दिइएको थिएन ।

तर, परीक्षार्थीले उत्पादन मूलक क्षेत्रको परीक्षामा सहभागी हुनु पाउनुपर्ने भन्दै १८ जनाले उच्च अदालत पाटनमा मुद्दा दायर गरेका थिए । ५ पुसमा अदालतको आदेशपछि १८ जनालाई मात्र ईपीएस परीक्षामा सहभागी हुनका लागि ईपीएस शाखा ग्वार्कोले सूचना निकालेका थियो ।

(स्रोत: अनलाइनखबर)

'मेयर'को मुहूर्त, खगेन्द्र र वर्षाको जोडी बाँधिने

काठमाडौं/सर्लाहीस्थित बागमती नगरपालिकाका मेयर भरत कुमार थापाको जीवन संघर्षमा आधारित भएर बन्न लागेको फिल्म 'मेयर'को शुभ मुहूर्त गरिएको छ । वसन्त पञ्चमी (सरस्वती पूजा)को अवसर पारेर बुधबार नारायणहिटी मन्दिरमा मुहूर्त गर्दै कलाकारको 'लाइनअप' पनि सार्वजनिक गरियो । दीपेन्द्र के. खनालको निर्देशनमा बन्न लागेको फिल्ममा अभिनेता खगेन्द्र लामिछाने र अभिनेत्री वर्षा राउतको जोडी बाँधिनेछ । उनीहरुले पहिलोपटक एकसाथ काम गर्न लागेका हुन् ।

यही फागुन १२ गतेबाट सर्लाहीको बागमतीमा छायांकन गर्न लागिएको फिल्ममा अर्पण थापा, अनुप बराल, दिव्यदेव, हरिहर शर्मा, रवीन्द्र झा, प्रकाश घिमिरे, रमेश बुढाथोकी, सञ्जोग रसाइली, आशान्त शर्मा, प्रभाकर न्यौपाने, झकेन बिसीको पनि अभिनय रहनेछ । यो फिल्मबाट मेयर थापाकी छोरी अर्विशा थापाले डेब्यू गर्दैछिन् भने निर्देशक खनालकी छोरी श्रृष्टिमाँ खनाल र शर्मिला पाण्डे निर्माताामा छन् ।

पटकथा प्रडक्शनको ब्यानरमा निर्माण हुन लागेको फिल्मका कार्यकारी निर्माता निर्देशक खनाल स्वयं हुन् । महेश दवाडीको पटकथा लेखन रहेको फिल्मलाई कृष्ण बहादुर थापाले खिच्नेछन् भने जयन जे वाइवा र कल्याण सिंहको संगीत रहनेछ । केही राम्रो काम गरेर छाड्छु भन्ने संकल्प बोकेको एक मान्छेले कठीन परिस्थिति र अवरोधका बीच कसरी समाजलाई राम्रो बाटोमा डोऱ्याउन सक्छ भन्ने कथामा फिल्म बन्ने निर्देशक खनालले जानकारी गराएका छन् ।

के तपाई फोटो कपी प्रिन्टर मेसिन किन्दै हुनुहुन्छ ?

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

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

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

फुटबलमा महिला अधिकारकर्मी बिजयी

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २ फागुन/रेडियो थाहासञ्चार ९९.६ मेगाहर्ज हेटौंडाको १६ औं वार्षिकोत्सवको अवसरमा आयोजित सप्ताहव्यापी कार्यक्रमअन्तर्गत दोश्रो दिन भएको फुटबल प्रतिस्पर्धामा महिला अधिकार कर्मीको टोली विजयी भएको छ ।

हेटौंडा-५ स्थित क्याम्प रंगशालामा भएको खेलमा महिला पत्रकारलाई २-० ले हराउँदै महिला अधिकारकर्मी विजय भएको हो । महिला अधिकारर्कीको तर्फबाट पहिलो गोल गैरसरकारी संस्था मकवानपुरका अध्यक्ष रमिला सापकोटाले गरेकी थिइन् । त्यस्तै महिला अधिकारकर्मीको तर्फबाट सुनिरा लामाले दोश्रो गोल गर्दै टोलीलाई २-० को जीत दिलाइन् ।

जीतसँगै महिला अधिकार कर्मीले नगद ५ हजार सहित प्रमाणपत्र प्राप्त गरेका छन् । उपबिजेता महिला पत्रकार टोलीले पनि प्रमाणपत्र प्राप्त गरेका छन् । रेडियो थाहासञ्चार हेटौंडाका स्टेशन म्यानेजर गोकुल अधिकारीको सभाध्यक्षता भएको कार्यक्रममा हेटौंडा-५ का वडाअध्यक्ष सुशील घिमिरेको प्रमुख आतिथ्यता रहेको थियो ।

कार्यक्रममा गैरसरकारी संस्था बागमती प्रदेशका अध्यक्ष आरती पाठक, पत्रकार महासंघ मकवानपुरका अध्यक्ष मणिराज गौतम, उपाध्यक्ष ध्रुव अधिकारी, प्रेस युनियन मकवानपुरका अध्यक्ष सुवास बिडारीलगायतको आतिथ्यता रहेको थियो ।

सरस्वती पूजामा नृत्य प्रतियोगिता

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २ फागुन/ हेटौंडा स्कूल अफ म्यानेजमेन्ट एण्ड सोसियल साइन्सेस महाविद्यालयले सरस्वती पूजाको दिन सांस्कृतिक नृत्य प्रतियोगिता आयोजना गरेको छ ।

१९ वटा समूहले सहभागिता जनाएको प्रतियोगितामा टिम हामी समूह प्रथम भएको छ । प्रतियोगितामा टिम नेपाली समूह द्वितीय, टिम ब्लोससम्स समूह तृतीय, साइनिङ गर्ल्सको समूह चौथो हुन सफल भयो । प्रतियोगितामा प्रथम, द्वितीय, तृतीय र चौथो भएकालाई क्रमशः नगद ४० हजार, ३० हजार, २० हजार र १० हजार रुपैयाँ प्रदान गरिएको थियो । प्रतियोगितामा प्रथम भएको टिमले जोरा नाच, दोस्रो भएको टिमले पूर्वको माया पश्चिमलाई भन्ने गीतमा नृत्य प्रस्तुत गरेका थिए । हेटौंडा स्कूल अफ म्यानेजमेन्ट व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष देवप्रसाद श्रेष्ठको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा क्याम्पसका प्रिन्सिपल पुरनबहादुर जोशीको प्रमुख आतिथ्यता रहेको थियो ।

हाजिरीजवाफ प्रतियोगितामा जीएस निकेतन प्रथम

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २ फागुन/ हेटौंडा एकेडेमी आवासीय माध्यमिक विद्यालयको रजतजयन्तीको अवसरमा आयोजित सप्ताहव्यापी कार्यक्रम अन्तर्गत बुधबार हाजिरजवाफ प्रतियोगिता भएको छ ।

रुपचन्द्र विष्ट 'थाहा' स्मृति अन्तरमाध्यमिक विद्यालय हाजिरीजवाफ प्रतियोगितामा जीएस निकतेन विद्यालय प्रथम भएको छ ।

११ वटा विद्यालयले सहभागिता जनाएको प्रतियोगितामा आधुनिक राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालय द्वितीय र जनप्रिय माध्यमिक विद्यालय तृतीय हुन सफल भएको कार्यक्रम संयोजक सुदर्शन ढकालले जानकारी दिए । प्रतियोगितामा प्रथम, द्वितीय र तेस्रो हुने विद्यालयलाई क्रमशः नगद १० हजार, ८ हजार र ५ हजार रुपैयाँ प्रदान गरिएको छ । विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष अरुणराज सुमार्गीको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा वरिष्ठ सञ्चारकर्मी तथा मोडल भूषण दाहालको प्रमुख आतिथ्यता रहेको थियो । संचारकर्मी पवनराज पौडेलले कार्यक्रम सञ्चालन गरेका थिए ।

पुस्तक पढ्ने संस्कृति प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यले बुधबारबाट विद्यालयको प्राङ्गणमा विभिन्न पुस्तकहरु प्रदर्शनीमा राखिएको कार्यक्रम संयोजक समिर ढकालले जानकारी दिए ।

ढकालका अनुसार फागुन ६ गतेसम्म विद्यालयको प्राङ्गणमा पुस्तक प्रदर्शनी राखिने छ । विद्यालयको सप्ताहव्यापी कार्यक्रमअन्तर्गत फागुन ३ गते हेटौंडा एकेडेमी सिङ्गीङ स्टार कार्यक्रम हुनेछ । राष्ट्रिय गायक आनन्द कार्कीको प्रमुख आतिथ्यतामा हेटौंडा एकेडेमी सिङ्गीङ स्टार कार्यक्रम हुनेछ ।

आयोजकसँग हिमालय शेर्पा पराजित

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २ फागुन/ मकवानपुरको पूर्वीक्षेत्रस्थित बागमती गाउँपालिकामा जारी छैठौं बागमती गोल्डकप राष्ट्रिय फुटबल प्रतियोगिताको दोस्रो खेलमा आयोजक बागमती खेलकुद विकास समिति विजयी भएको छ ।

हिमालय शेर्पालाई ट्राइबेकरमा ५-४ गोल अन्तरले हराउदै बागमती विजयी भएको हो । प्रतियोगिताको दोस्रो दिनको खेलको निर्धारीत समयमा बराबरी भएपछि खेल ट्राइबेकरमा धकेलिएको थियो । खेलको पहिलो हाफमा कुनै पनि गोल हुन सकेन । दोस्रो हाफको सुरुवाती मिनेटमा बागमतीका ललित चौलागाईले गोल गर्दै अग्रता कायम गरेको थियो । दोस्रो हाफको अतिरिक्त समयको ९२ औं मिनेटमा शेर्पाले प्राप्त गरेका पेनाल्टीलाई सुदीप श्रेष्ठले गोल गर्दै खेलमा बराबरीमा ल्याएका थिए ।

ट्राइबेकरमा हिमालयन शेर्पाको तर्फबाट दिवस उराउ, सत्यम शर्मा, धिरज र फाकुलेनेले गोल गर्दा सुदिप श्रेष्ठको प्रहार बागमीतका गोलरक्षक पवन आलेमगरले बचाएका थिए । यस्तै बागमतीका लागि ललित चौलागाई, प्रितम

स्याङ्बो, सामेल सुनार, रोशन दोङ र अमर पाख्रिनको प्रहार गोलमा परिणत भएको थियो । बागमती खेलकुद विकास समितिको आयोजनामा भएको प्रतियोगितामा बुधबारको खेलका म्यान अफ द म्याच बागमतीका ललित चौलागाईं भए । उनले नगद १० हजार रुपैयाँ प्राप्त गरे ।

बागमती गाउँपालिका फापरबारीस्थित जनता माविको खेलमैदानमा भइरहेको प्रतियोगिता अन्तर्गत विहीबार न्युरोड टिम (एनआरटी) र नव जनजागृति क्लव सिमराबीच खेल हुनेछ । फागुन १० गतेसम्म संचालन हुने प्रतियोगिताको विजेता टिमले नगद १० लाख रुपैयाँ तथा उपविजेताले नगद ५ लाख रुपैयाँ प्राप्त गर्ने आयोजकले जनाएको छ ।

मोटरसाइकल हरायो

२०८० साल फागुन १ गते हेटौंडा-४ नारायणी पेट्रोल पम्प सँगै रहेको ड्युक मोटरसाइकल शोरुम अगाडि पार्किङ्ग गरी राखेको अवस्थाबाट राती करिब ११:३० बजे हराएको मेरो निम्न व्यहोरा भएको मोटरसाइकल हराएको हुँदा फेला पार्नुहुने महानुभावले नजिकको प्रहरी कार्यालय वा निम्न फोन नम्बरमा खबर गरिदिनु हुन अनुरोध गरिन्छ ।

मोटरसाइकल नम्बर: बा प्र-०३-००५ प ७२०१
मोटरसाइकल धनीको नाम: हुलास किन सर्भ लि. (सुकराम मोक्तान)
मोटसाइकलको ब्राण्ड (नाम): बजाज पल्सर, २२० सीसी
मोटरसाइकलको रंग: कालो/रातो
मोटरसाइकल बनेको वर्ष: सन् २०२३
चेचिस नम्बर: MD2A13EX7NCM86184
इन्जिन नम्बर: DKXCNM40438
सम्पर्क फोन नम्बर: ९८४४७२२५३७

बज्रबाराही माविको ७० औं वार्षिकोत्सव

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २ फागुन/थाहा नगरपालिका-६ स्थित बज्रबाराही माध्यमिक विद्यालयको ७० औं वार्षिकोत्सव तथा अभिभावक भेला सम्पन्न भएको छ ।

भेलालाई सम्बोधन गर्दै प्रतिनिधिसभा सदस्य महेशकुमार बर्तौलाले वर्तमान सरकारले शिक्षाक्षेत्रमा आवश्यक बजेट बिनियोजन नगर्दा शिक्षाक्षेत्रमा सन्तोषजनक सुधार हुन नसकेको बताएका छन् । उनले भने, 'शिक्षा ऐन २०२८ नवौं संशोधन २०७४ ले शिक्षाक्षेत्रको सबै कुरा समेट्न सकेन ।', नयाँशिक्षा ऐनले शिक्षाको समस्यालाई सम्बोधन गर्ने विश्वास व्यक्त गरे ।

विद्यालय व्यवस्थापन समिति अध्यक्ष कल्पना बलामीको सभापतित्वमा सम्पन्न कार्यक्रममा जिल्ला समन्वय समिति सदस्य सुवर्ण गोपाली, वडा न ६ का अध्यक्ष राजेन्द्रभक्त श्रेष्ठ, वडा नम्बर ५ का अध्यक्ष बिष्णुबहादुर गुरुङ, नेपाली कांग्रेस नगरसभापति प्रमोदकृष्ण जोशी, नेकपा एमालेका नगरअध्यक्ष अच्युत्तमप्रसाद ढकाल, नेकपा एकीकृत समाजवादीका नगरअध्यक्ष सुरेन्द्र थापामगर, समाजसेवी महेश्वर सुवेदी, विद्यालयका प्रधानाध्यापक र मेशमान डंगोल, विद्यालय व्यवस्थापन समिति पदाधिकारीहरु, शिक्षक अभिभावक संघका पदाधिकारी, पूर्वविद्यार्थी, शिक्षक, अभिभावक जनप्रतिनिधिलगायतको उपस्थिति रहेको थियो ।

विद्यालयले ७० औं वार्षिकोत्सव भव्यताका साथ तीनदिनदेखि बिविध खेल तथा अतिरिक्त क्रियाकलापको आयोजना गरेर पुरस्कार तथा प्रमाणमत्र वितरण गरेको हो । कार्यक्रममा विद्यालयलाई विविध समयमा सहयोग गर्ने संघ संस्थालाई सम्मान गरिएको थियो । आर्थिक सहयोगन गर्ने रामकृष्ण लामिछाने, श्यामराजासिंह ठकुरी र बिक्रम जोशी, सुरेन्द्र गोपाली र तिलकबहादुर लामालाई सम्मान गरिएको छ । वार्षिकोत्सवको अबसरमा विविध सांस्कृतिक कार्यक्रम र शैक्षिक प्रदर्शनी गरिएको थियो ।

ड्राइभिङ्ग सिक्ने तयारीमा हुनुहुन्छ ?

अब निराश नहुनुहोस्...

हामी कहाँ जतिसुकै नजान्ने भएपनि दक्ष तथा अनुभवी प्रशिक्षकद्वारा गाडी सिकाइनुका साथै लाइसेन्स परीक्षा र ट्रायल सहजै पास गर्न सक्ने गरी ड्राइभिङ्ग प्रशिक्षण दिइन्छ ।

हाम्रा विशेषताहरू:

☞ अललाइन फर्म भर्ने सुविधा ।
☞ रोड टेस्ट गराइन्छ ।
☞ दक्ष प्रशिक्षकहरुद्वारा प्रशिक्षण ।
☞ लाइसेन्स ट्रायलको प्राविधिक ज्ञान दिइन्छ ।
☞ गाडीको पार्टपूर्जासम्बन्धी सम्पूर्ण ज्ञान दिइन्छ ।

के. के. ड्राइभिङ्ग प्रशिक्षण केन्द्र
हेटौंडा-५, पिप्ले, मकवानपुर
सम्पर्क: ९८४५१७०४१५, ९८१७२८४६१४, ९८४५६२३५६९

हेटौंडामै उत्पादित

सुदिन ड्राइमिट

Ready To Eat

हाम्रा विशेषताहरू:

☞ ग्याँस ओभनबाट उत्पादन गरिने ।
☞ हानिकारक धुवाँको असर नहुने ।
☞ १२ प्रकारका घरायसी मसलायुक्त ।
☞ तत्काल खान मिल्ने ।
☞ खाद्य सुरक्षणको लागि केमिकल (Preservative) प्रयोग नभएको ।

सुदिन प्याकेजिङ्ग उद्योग
हेटौंडा-४, मकवानपुर
९८४५२६२५२२, ९८५५०७२६२३