म.जि. प्र. का. द.नं. : १०६/०६८, वर्ष १३, अंक २४९ शनिबार ८ बैशाख २०८१ ने. सं. ११४४ चौलाथ्व 20 April 2024 www.sajhakuranews.com पृष्ठ संख्या ४ मूल्यः रु. ३/-

मकवानपुरबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको पत्रिका

साझाकुरा

साझाकुरा राष्ट्रिय दैनिक

www.sajhakuranews.com

एकीकृत समाजवादीको जिल्ला अधिवेशन तयारी तीव्र

हेटौंडा, ७ वैशाख/नेकपा (एकीकृत समाजवादी) मकवानपुर जिल्ला कमिटीको नवौं जिल्ला अधिवेशन हेटौंडामा हुने भएको छ । अधिवेशनको तयारी तीव्र पारिएको छ । नेकपा एसका केन्द्रीय अध्यक्ष तथा पूर्वप्रधानमन्त्री माधवकुमार नेपालको प्रमुख आतिथ्यमा बैशाख १५ र १६ गते हुने अधिवेशन सम्पन्न गर्न पार्टीका जिल्ला अध्यक्ष बिष्णु दाहालको सयोजकत्वमा १७५ मुल कमिटी गठन गरिएको छ । अधिवेशनका लागि विभिन्न उपसमिति समेत निर्माण गरिएको पत्रकार सम्मेलनमार्फत् जानकारी दिइएको छ । उपसमितिमा बिष्णुप्रसाद दाहालको संयोजकत्वमा १३ सदस्यीय प्रतिवेदन तयारी, ध्रुबबहादुर भुजेलको संयोजकत्वमा २४ सदस्यीय प्रतिनिधि ब्यवस्थापन तथा आर्थिक ब्यवस्थापन, कबिन पन्तको संयोजकत्वमा ११ सदस्यीय हल तथा मन्च ब्यवस्थापन, स्वयंसेवक ब्यवस्थापनमा किरनमान बल, प्रचारप्रसार उपसमितिमा रामकुमार एलन, आवास तथा भोजन ब्यवस्थापनमा किशोर टन्डनको संयोजकत्व रहनेछ ।

बागमतीका २६६ सहकारीविरुद्ध हजारौं उजुरी

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ७ वैशाख/ २०७५ मा स्थापित हेटौंडास्थित सहकारी महाशाखामा यतिबेला उजुरीकर्ताको भीड नै लाग्ने गरेको छ ।

विगतमा सहकारी दर्ता र अनुगमनको मात्रै काम गर्दै आएको बागमती प्रदेशको संस्कृति, पर्यटन तथा सहकारी मन्त्रालयअन्तर्गत्को सहकारी महाशाखालाई उजुरीकर्ताको गुनासो सुनेर समस्या समाधान गर्न हम्मेहम्मे परिरहेको छ । १९ फागुन २०७६ देखि उजुरी पर्न सुरु भएको महाशाखामा ६ वैशाख २०८१ बिहीवारसम्म २६६ वटा सहकारी विरुद्ध हजारौं उजुरी परिसकेको छ । यतिसम्मकी महाशाखाले उजुरीको संख्या निक्यौंल गर्न सकिरहेको छैन । अधिकृत लिलानाथ मिश्रले उजुरीको संख्या छुट्याउन नसकिएको बताए ।

जसकारण पनि २६६ वटा सहकारीमा गरेर हजारौं उजुरी परेको छ । 'एउटै सहकारीविरुद्ध सयौंजनाले उजुरी दिनुभएको छ । सबै जोड्दा हजारौं उजुरी कर्ताहरु हुनुहुन्छ । महाशाखाको क्षमताले मात्रै उजुरीकर्ताको विस्तृत विवरण निकाल्न सम्भवन नै छैन । ३ हजार बढी सहकारी दर्ता रहेको माहाशाखामा काम गर्ने कर्मचारी भने ५ जना मात्रै छन् । प्रतिकर्मचारी ६ सयको दरले सहकारी हेर्नुपर्ने समस्या कर्मचारीले मन्त्री बज्राचार्यलाई राखेका छन् । महाशाखामा हालै मात्र २१ जनाको दरबन्दी स्वीकृत भएको छ ।

महाशाखाका कानुन अधिकृत मनोज गुप्ताका अनुसार बचतकर्ता, ऋणी र सञ्चालकको फरक-फरक प्रकृतिको उजुरी छ । सञ्चालक समितिको अध्यक्ष भागेको, बचतरकम फिर्ता नगरेको, महँगो ब्याज लगाएको, सञ्चालक र अन्यले ऋण नै नतिरेको, सञ्चालकबीचको लफडा, सञ्चालक समितिको अधिकारमा हस्तक्षेपलगायतका उजुरी परेको गुप्ताले जानकारी दिए ।

बितेको २२ दिनमा मात्रै थप ७ वटा सहकारीविरुद्ध उजुरी परेको महाशाखाले विवरणबाट खुलेको छ । १५ चैतमा संस्कृति, पर्यटन तथा सहकारीमन्त्री बनेका शैलेन्द्रमान बज्राचार्यलाई प्रगति विवरण सुनाउँदै महाशाखामा २५९ वटा सहकारीविरुद्ध मात्रै उजुरी परेको थियो । त्यसपछि मात्रै थप ७ वटामा उजुरी थपिएको माहाशाखाका अधिकृत मिश्रले जानकारी दिए ।

बागमती प्रदेशमा बचत तथा ऋण, बहुउद्देश्यीय, कृषि, दुग्ध र अन्य गरी ३ हजार २ सय ४८ वटा सहकारी सञ्चालनमा छन् । सबैभन्दा धेरै बचत तथा ऋण १ हजार ५४२, बहुउद्देश्यीय १ हजार १८५, कृषि २५४, दुग्ध ४८ र अन्य प्रकृतिका सहकारी २१९ रहेको छ । सबैभन्दा धेरै सहकारी काठमाडौंमा १ हजार ७०३, ललितपुरमा ४७८, भक्तपुरमा १७०, काभ्रेमा १७८, नुवाकोटमा १४०, धादिङमा १२०, चितवनमा १२७, मकवानपुरमा ७४, दोलखामा ८६, रसुवामा ३७, रामेछाप, सिन्धुली र सिन्धुपाल्चोकमा क्रमशः ७१, २५ र २६ वटा छन् ।

उजुरी काठमाडौंमा रहेका धेरै सहकारीविरुद्ध परेको छ । काठमाडौंपछि ललितपुर र चितवनका सहकारीविरुद्ध उजुरी परेको महाशाखाका अधिकृत मिश्रले जानकारी दिए । महाशाखाले धेरै उजुरी आएमा, अनुगमनबाट सहकारी भागेको, सञ्चालक सम्पर्कमा नआएमा र बचत रकम हिनामिना भएको देखिएमा प्रहरीलाई थप अनुसन्धान र कारबाहीका लागि पत्राचार गर्ने गरेको छ ।

महाशाखाले केन्द्रीय अनुसन्धान ब्यूरोमा १० वटा सहकारी र काठमाडौं तथा ललितपुरको जिल्ला प्रहरी परिसरमा ३४ वटा गरी ४४ वटा सहकारीमाथि अनुसन्धान र कारबाहीका लागि लेखी पठाएको अधिकृत मिश्रले जानकारी दिए । बागमती प्रदेशमा हालसम्म एउटा सहकारीलाई मात्र समस्याग्रस्त घोषणा गरिएको छ । प्रदेशमातहत रहेको सिभिल सेभिङ एण्ड क्रेडिट को-अपरेटिभ लिमिटेड काठमाडौंलाई भदौ २०७९ मै समस्याग्रस्त सहकारी घोषणा गरिएको थियो । बागमतीमा थप १० वटा सहकारीलाई समस्याग्रस्त सहकारी घोषणाको तयारी संस्कृति, पर्यटन तथा सहकारी मन्त्रालयले गरेको छ ।

बागमती प्रदेश सरकारले गठन गरेको समस्याग्रस्त सहकारी व्यवस्थापन समितिले काम अगाडि बढाउने तयारी गरेको छ । जसको लागि काठमाडौंमै कार्यालय खोल्ने तयारीमा संस्कृति, पर्यटन तथा सहकारी मन्त्रालय जुटेको जनाइएको छ । मन्त्री शेलेन्द्रमान बज्राचार्य र सचिव हरिशरण पुडासैनी समितिको कार्यालय स्थापनाका लागि काठमाडौंमा रहेको महाशाखाले जानकारी दिएको छ । महाशाखाका अनुसार समस्याग्रस्त सहकारी काठमाडौंमा धेरै रहेकाले समितिको कार्यालय पनि काठमाडौंमै खोलिने भएको हो ।

गत २२ पुसमा बसेको मन्त्रिपरिषद बैठकले प्रदेश सहकारी ऐन २०७६ को दफा ८२ को १ बमोजिम समिति गठन गरी ३ जना सदस्य नियुक्त गरेको थियो । समितिमा बागमती प्रदेशको वन तथा वातावरण मन्त्रालयका पूर्वसचिव यज्ञनाथ दाहाल, काठमाडौंका प्रशान्त अधिकारी र मकवानपुरका यतिराज सापकोटा छन् । समितिको संयोजक अधिकारी हुन् । ८ फागुनमा बसेको मन्त्रिपरिषद बैठकले समितिको कार्यालयका लागि आवश्यक विभिन्न तहका १४ जना कर्मचारीको अस्थायी दरबन्दी स्वीकृत गरिसकेको छ । तर, हालसम्म कार्यालय नै स्थापना नभएकाले समितिले काम गर्न पाएको छैन ।

सामुदायिक वनका पदाअधिकारीलाई लेखा व्यवस्थापन तालिम

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ७ वैशाख/थाहा नगरपालिकाको सहयोगमा सामुदायिक वन उपभोक्ता महासंघ थाहानगरको आयोजनामा सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहका पदाधिकारीलाई अभिलेख तथा लेखा व्यवस्थापन सम्बन्धी दुईदिने तालिम ७ वैशाखबाट थानाबजारस्थित गंगा होटलमा सुरु भएको छ ।

सामुदायिक वन उपभोक्ता महासंघ थाहानगरका अध्यक्ष गणेशमान श्रेष्ठको अध्यक्षता तथा थाहा नगरपालिकाको कार्यपालिका सदस्य अनिता बलको प्रमुख आतिथ्यता तथा महासंघका जिल्ला अध्यक्ष साधुराम चौलागाईं, जिल्ला कोषाध्यक्ष बलराम अधिकारी, महासंघ थाहा नगरपालिकाका सूचनाअधिकारी कुमार नेगी, थाहा नगरपालिकाका प्रेस संयोजक शम्भु अधिकारीको आतिथ्यता रहेको थियो ।

थाहानगर क्षेत्रका सामुदायिक वन उपभोक्ता समहको सहभागिता रहेको तालिममा वन व्यवस्थापन अन्तर्गत सामुदायिक वन अभिलेख तथा लेखापरीक्षण व्यवस्थापन, प्रस्ताव एवम् निर्णयहरु लेख्नेका साथै वन व्यवस्थापन, वैज्ञानिक वन ब्यवस्थापन, समूहमा सामूहिक भावना र सहकार्यमा टेवा पुऱ्याउने, समूहमा हुने क्रियाकलाप तथा ती क्रियाकलाप कार्य गर्न खर्च भएको रकमको व्यवस्थित लेखा राख्न सहजीकरण गरिएको थियो । तालिमका सहभागीहरुलाई महासंघका जिल्ला कोषाध्यक्ष बलराम अधिकारी र लेखापरीक्षक टंक उपाध्यायले सहजीकरण गरिरहेका छन् ।

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.: ०५७–५९०३३३

सशस्त्रको आगलागी नियन्त्रणमा सिमुलेशन अभ्यास

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ७ वैशाख/ सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल १४ नम्बर गण हेड्क्वाटरको आयोजनामा आगलागी नियन्त्रण सम्बन्धी सिमुलेशन अभ्यास गरिएको छ ।

शुक्रबार हेटौंडा उपमहानगरपालिका-८ स्थित हेटौंडा कपडा उद्योगको पुरानो विद्यालयको जीर्ण भवनमा आगलागी नियन्त्रणका लागि सिमुलेशन अभ्यास गरिएको हो । सशस्त्र प्रहरी बल बागमती प्रदेश विपद् व्यवस्थापन गुल्म, रेडक्रस सोसाईटी शाखा कार्यालय मकवानपुर, हेटौंडा उपमहानगर पालिका नगरप्रहरी समेतको सहभागितामा संयुक्त रुपमा विपद् व्यवस्थापन अन्तर्गत आगलागी नियन्त्रण सम्बन्धी सिमुलेशन अभ्यास कार्यक्रम संचालन भएको हो ।

कार्यक्रममा गर्मीको समयमा आगलागी कसरी हुन्छ, आगलागीका घटनाबाट कसरी सजकता अपनाउने, आगलागि भएको अवस्थामा कसरी आगो नियन्त्रणमा लिने भन्ने विषयमा अभ्याससहित जानकारी गराएको थियो । सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल १४ नम्बर गण हेड्क्वाटर मकवानपुरका गणपति सशस्त्र प्रहरीउपरीक्षक ज्ञानप्रसाद भुर्तेलको प्रमुख आतिथ्यतामा कार्यक्रम भएको हो ।

कार्यक्रममा औद्योगिक क्षेत्र व्यवस्थापक संगीता कुँवर, जिल्ला प्रशासन कार्यालयका अधिकृत सरोज पौडेल, नेपाल रेड्क्रस सोसाइटी जिल्ला साखाका प्रमुख लक्ष्मण भट्टराई, हेटौंडा उपमहानगर पालिका-८ का वडाअध्यक्ष रामकृष्ण थापालगायतको उपस्थिति रहेको 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 विशेषताहरुः

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

सम्पर्क कार्यालयः
सितलमहल चोकबाट
ॐ हल जाने बाटोमा

प्रबन्ध निर्देशकः टिका कुमारी दुलाल
के. के. ड्राइभिङ्ग प्रशिक्षण केन्द्र
हेटौंडा-५, पिप्ले, मकवानपुर
सम्पर्कः ९८४५१७९४१५, ९८१७२८४६१४, ९८४५९२७०५७

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

facebook twitter Google **विज्ञान/प्रविधि**

एप्पलले गुमायो नम्बर वानको ताज, सामसुङको पुनरागमन

'विश्वको नम्बर वान' स्मार्टफोन निर्माता कम्पनीको ताज एप्पलले गुमाएको छ । योसँगै नम्बर वान स्मार्टफोन कम्पनीको शीर्ष स्थानमा सामसुङले पुनरागमन गरेको छ ।

डेटा रिसर्च कम्पनी आईडीसीले चालु वर्ष सन् २०२४ को पहिलो त्रैमासमा विश्व बजारमा पठाइएका (शिपमेन्ट गरिएका) स्मार्टफोनको संख्याका आधारमा तयार पारेको रिपोर्टले यस अवधिमा एप्पलको शिपमेन्टमा १० प्रतिशतले गिरावट आएसँगै शीर्ष स्थान गुमाएको हो ।

उता पहिलो स्थानमा पुनरागमन गरेको सामसुङले विश्व स्मार्टफोन बजारमा आफ्नो हिस्सा बढाउँदै २०.८ प्रतिशत पुराएको छ । दोस्रो स्थानमा खस्किएको एप्पलको बजार हिस्सा १७.३ प्रतिशतमा खुम्चिएको छ ।

आइफोन निर्माता एप्पलले गत वर्षको डिसेम्बर त्रैमासमा सामसुङलाई पछि पार्दै नम्बर वान स्मार्टफोन कम्पनी बन्न सफल भएको थियो । तर, उसले त्यो ताज लामो समयसम्म टिकाउन सकेन ।

दक्षिण कोरियाली कम्पनी सामसुङले सन् २०२४ को सुरुवातमै सामसुङ ग्यालेक्सी एस२४ सिरिज लन्च गरेको थियो । वर्षको पहिलो त्रैमासमै कम्पनीले ६ करोडभन्दा धेरै फोन विश्व बजारमा पठाउन सफल भयो ।

ग्यालेक्सी एस २४ को विश्वव्यापी बिक्रीमा गतवर्ष लन्च भएको ग्यालेक्सी एस २३ को तुलनामा ८ प्रतिशतको वृद्धि देखियो ।

उता वर्षको पहिलो त्रैमासमा एप्पलले भने ५ करोड १ लाख गोटा आइफोन विश्व बजारमा पठाएको छ। गतवर्ष यही अवधिमा आइफोनको शिपमेन्ट ५ करोड ५४ लाख गोटा थियो ।

बजार हिस्साको हिसाबले सामसुङ र एप्पलपछि विश्वको तेस्रो ठूलो स्मार्टफोन कम्पनी शाओमी बनेको छ । यो वर्षको पहिलो त्रैमासमा चिनियाँ स्मार्टफोन निर्माता शाओमीको मार्केट शेयर १४.१ प्रतिशत छ । यस अवधिमा उसले ४ करोड ०८ लाख गोटा स्मार्टफोन बिक्री गरेको छ, जुन गत वर्षको यहीँ अवधिको तुलनामा ३३ प्रतिशतले बढी हो ।

त्यस्तै चौथो स्थानमा अर्को चिनियाँ स्मार्टफोन कम्पनी ट्रान्सन रहेको छ । पहिलो त्रैमासमा कम्पनीले २ करोड ८५ लाख गोटा स्मार्टफोन बजारमा पठाएको छ, जुन गतवर्षको यही अवधिको तुलनामा ८५ प्रतिशतले बढी हो । विश्व स्मार्टफोन बजारमा ट्रान्सनको हिस्सा ९.९ प्रतिशत रहेको छ ।

त्यस्तै पाँचौं स्थानमा पनि अर्को चिनियाँ कम्पनी ओप्पो छ । पहिलो त्रैमासमा ओप्पोले कुल २ करोड ८५ लाख गोटा स्मार्टफोन शिपमेन्ट गर्दै विश्व स्मार्टफोन बजारको ८.७ प्रतिशत हिस्सा कब्जा गर्न सफल भएको छ ।

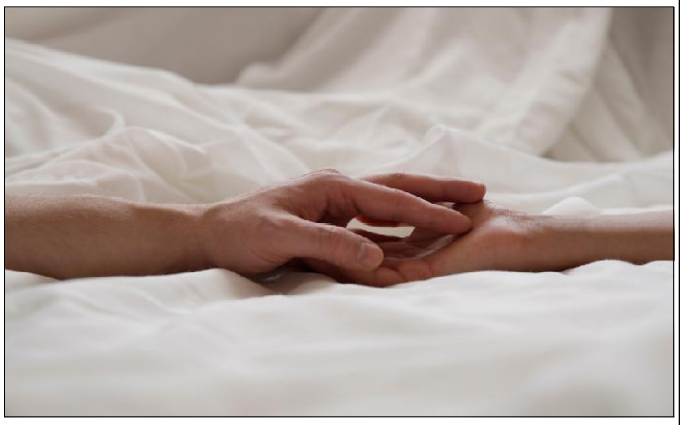
यसैबीच वर्षको पहिलो त्रैमासमा विश्व स्मार्टफोन बजारमा स्मार्टफोनको आपूर्तिमा ८ प्रतिशतले वृद्धि भएको छ । आईडीसीको तथ्यांक अनुसार यस अवधिमा विश्व स्मार्टफोन बजारमा २८ करोड ९० लाख गोटा स्मार्टफोनको शिपमेन्ट भएको छ ।

विश्व स्मार्टफोन बजारमा लगातार वृद्धि देखिएको यो तेस्रो त्रैमास हो ।

यौन स्वास्थ्य

यौन दुर्बलताको के छ समाधान ?

यौन सम्भोगका लागि पुरुषको यौनाङ्ग निश्चित समयसम्म उत्तेजित भई कडा हुनैपर्छ, जसलाई अङ्ग्रेजीमा 'इरेक्सन' भनिन्छ । 'इरेक्सन' नहुने वा भएपनि आवश्यक समयसम्म उत्तेजित नभई केही समयमै यौनाङ्ग लुलो हुने समस्यालाई यौन निरुत्साह (इन्हिबिटेड सेक्सुअल एक्साइटमेन्ट) वा यौन दुर्बलता (इरेक्टाइल डिस्फङ्क्सन) वा 'नपुसंकता' (इम्पोटेन्स) भनिन्छ । समग्रमा यसको मतलब यौन सम्भोग गर्ने चाहनामा निरन्तर रूपमा बाधा पर्नु हो ।



२६ वर्षीय एक अविवाहित पुरुष यौनसम्बन्धी समस्या लिएर आए । सामान्यतया सम्भोग गर्न कुनै चाहना नहुने, भइहाले पनि यौन दुर्बलता हुने बताए । अथवा, सम्भोग सुरु गरेलगत्तै स्खलन हुने उनको भनाइ थियो ।

यौन दुर्बलताले यौन सम्भोग प्रक्रिया पूर्ण वा सफलतापूर्वक हुन दिँदैन । यसो हुनुको पछाडि ७० प्रतिशत कारण मानसिक नै हुन्छ । यौनका लागि प्राथमिक चाहनाको कमी हुन्छ भने त्यो 'साइकोसोम्याटिक डिसअर्डर' अन्तर्गत पर्छ । यस्तो अवस्थामा व्यक्तिको मस्तिष्कको एउटै समय वा गतिमा काम गर्ने शैलीमा असन्तुलन पैदा हुन्छ । यसबाट व्यक्तिको कुनै पनि कार्यमा बाधा उत्पन्न हुन सक्छ ।

यौन सम्भोगको हकमा यस 'डिसअर्डर'का कारण पुरुषलाई महिलाको यौनाङ्गसँग डर उत्पन्न हुने, यौनकार्यमा वितृष्णा हुने, डिप्रेसन हुने, यौनसाथीलाई सन्तुष्ट पार्न सक्दिनँ कि भन्ने चिन्ता हुनेजस्ता समस्या देखिन सक्छन् । अक्वायर्ड (जन्मजात समस्या नभई जीवनयापनको क्रममा विकसित हुने समस्या) सेक्सुअल डिजायर इन्हिबिसन'मा यौन दुर्बलताले यौन सम्भोग प्रक्रियालाई पूर्ण रूपमा सफल हुनमा अवरोध गर्छ । आफ्नी प्रेमिकासँगको सम्बन्धमा विकसित हुने अनिच्छा, डिप्रेसन, विगतमा भएका आघातपूर्ण घटना, यौनाकांक्षाको नियन्त्रण (सेक्सुअल फ्यान्टसीको सप्रेसन), लागूऔषध वा औषधिको दुरुपयोग, यौन क्षमतामा विसङ्गति (इम्पेयर्ड सेक्सुअल फङ्क्सन) वा पुरुष हार्मोन (टेस्टोस्टेरोन)को कमी आदि कारणले यस्तो हुनसक्छ ।

कतिपय अवस्थामा रक्तसञ्चार प्रणालीसम्बन्धी समस्याका कारण, कतिपय अवस्थामा यौन सम्बन्ध राख्ने स्थान, समय, यौनसाथी र तत्कालीन परिस्थितिका कारणले यौन दुर्बलता हुनसक्छ । मधुमेह, भिरिङ्गी, मदिरा सेवन, लागूऔषधको दुरुपयोग र यौनाङ्ग वा थाइराइड/पिट्युटरी ग्रन्थीसम्बन्धी समस्याका कारण पनि पुरुषमा यौन दुर्बलता हुनसक्छ ।

उमेर ढल्किनु नै सधैं नपुसंपुकताको कारण हुँदैन । किनकि ८० वर्ष नाघेका पुरुषमा पनि लिङ्ग उत्तेजित पार्ने क्षमता कायम रहन्छ । तर त्यो उमेरमा स्खलनका क्रममा निस्कने वीर्यको मात्रा र त्यसमा शुक्रकीटको संख्यामा भने कमी आउन सक्छ ।

कतिपय पुरुषको हस्तमैथुनका क्रममा लिङ्ग उत्तेजित हुने तर यौनकार्यका बेला नहुने हुन्छ भने त्यस्तो परिस्थितिमा मानसिक कारण केलाउन आवश्यक हुन्छ । यदि कुनैपनि हालतमा लिङ्ग उत्तेजित नै हुँदैन भने लागूऔषधको दुर्व्यसनी, मदिरा सेवन, निजका यौनाङ्गको रक्तसञ्चार प्रणालीमा अवरोध, मधुमेह, इन्डोक्राइन-हार्मोनसम्बन्धी वा स्नायु प्रणालीसँग सम्बन्धित जस्ता अंग विशेषसम्बन्धी (अर्ग्यानिक) कारक तत्व यौन दुर्बलताका कारक होइनन् भनेर बुझ्न सकिन्छ ।

सुतिरहेको अवस्थामा लिङ्ग उत्तेजित नहुनु जैविक कारणले गर्दा त्यसो नभएको संकेत गर्छ । यो स्लिप ल्याबोरेटरी (निदाएका बेला गरिने परीक्षण)बाट निर्क्योल गरिन्छ ।

यौन दुर्बलताको उपचार

कुनै व्यक्तिमा यौन दुर्बलता छ भने सर्वप्रथम त्यो के कारणले भयो भनी पत्ता लगाउनुपर्छ । मानसिक कारणले हो भने मनोविद्सँग परामर्श लिन सकिन्छ । साथै, उचित परामर्श दिन र आश्वस्त पार्न सकिन्छ ।

मास्टर्स एन्ड जोन्सन टेक्निक तीन चरणको प्रक्रिया हो । यसअन्तर्गत गैरयौनाङ्गिक आनन्द दिलाउने, यौनाङ्गिक आनन्द दिलाउने र यौनकार्य गर्न धेरै खुसामद नचाहिने (नन्-डिमान्डिङ कोइटस) पर्छन् । शारीरिक खराबीहरूलाई क्रमिक रूपमा सच्याउँदै प्रभावित व्यक्तिको आवश्यकता अनुसार हार्मोन पनि प्रतिस्थापन गर्नुपर्ने हुन्छ ।

शीघ्रपतन (शीघ्र स्खलन)

वीर्य स्खलनका विभिन्न प्रकार हुन्छन् । शीघ्रपतन वा शीघ्र स्खलन भन्नाले पुरुषले चाहेको समयभन्दा अघि नै वीर्य स्खलन हुने अवस्था बुझिन्छ ।

१० देखि २४ वर्षसम्मको उमेरमा त्रास, पश्चाताप र चिन्ताका कारण शीघ्रपतन हुनु सामान्य मानिन्छ । वयस्कका हकमा शीघ्रपतन हुनुका कारण पनि यिनै हुन सक्छन् । साथै स्नायु प्रणालीमा आउने समस्याका कारण पनि हुन सक्छन् । शीघ्रपतन हुनुको अर्को असामान्य कारण सुस्त स्खलन (रिटार्डेडर्डे इज्याकुलेसन) वा निरुत्साहित चरमोत्कर्ष (इन्हिबिटेड अर्ग्यासम) हो । यो भनेको पर्याप्त यौनेच्छा र उत्तेजनाको उपस्थितिका बाबजुद पुरुषले महिलाको यौनाङ्गभित्र अपेक्षा गरेअनुसारको स्खलन गर्न निरन्तर कठिनाइ हुने अवस्था हो ।

शीघ्रपतनको उपचार

सुस्त स्खलन बाहेक अन्य कारणले शीघ्रपतन भएको अवस्थामा उपचारका लागि पनि सही परामर्श तथा उचित यौन शिक्षाबाट आश्वस्त पार्न सकिन्छ ।

यौनक्रियाकै क्रममा यौन कार्य रोक्ने र फेरि सुरु गर्ने उपाय (स्टप एन्ड स्टार्ट टेक्निक)अपनाउन सकिन्छ । यस विधिमा पुरुषले आफ्नो यौनाङ्ग उत्तेजित पार्छ, यौनक्रिया थाल्छ, ठ्याक्कै स्खलनअघि करिब ३० सेकेन्ड जति यौनक्रिया रोक्छ र पुन: यौनाङ्गलाई उत्तेजनामा ल्याउँछ । निजले यही प्रक्रिया दोहोर्‍याइ तेहेर्‍याइ केही समय अन्तरालमा (सम्भवत : चौथो पटकमात्र) स्खलन गर्ने कार्य नियन्त्रणमा ल्याउन सक्षम हुन्छ । यो विधिले आशातीत परिणाम नल्याएको अवस्थामा यौन थेरापिस्ट वा साइकोथेरापिस्ट (मनोपरामर्शदाता) सँग सहयोग लिनुपर्ने हुन्छ ।

सुस्त स्खलनका कारण शीघ्रपतन हुने समस्यामा निम्न उल्लेखित विधि अपनाउन सकिन्छ । पुरुषको यौनाङ्गलाई महिलाले आफ्नो यौनाङ्गभन्दा बाहिर राखेर, त्यसपछि महिलाको यौनाङ्गको मुखनजिक राखेर र अन्तिममा महिलाको यौनाङ्गभित्र राखेर उत्तेजित गर्न सकिन्छ । यो विधि सफल नभएको अवस्थामा साइकोथेरापिस्टसँग परामर्श लिनुपर्ने हुन्छ ।

कतिपय समस्याका लागि आवश्यकताअनुसार युरोलोजिस्ट (मूत्ररोग विज्ञ)सँग पनि परामर्श लिनुपर्ने हुन सक्छ ।

साहित्य

कविता

समयसँगको भोगाइ

✍मणिराम दाहाल

ओरालो लागेका छन्
जीवनका खुड्किलाहरू
न टेक्ने छ
न सकाउने
आफूले बनाएका
जीवनको भारी अडाउने टोक्माहरू
अरूको कब्जामा छन् ।

सुन्नलाई कान छ
देख्नलाई आँखाहरू पनि छन्
केही हुँदा चस्स दुख्ने दिल छ
भएर पनि नभए
जस्तो गर्नु परेको छ ।
कहिले नजिकैको दु:खको पहाड
आफ्नै छातीमा खस्छ
कहिले फूलको धारले रेट्छ
अनि मुस्कान उडेर बालुवामा खस्छ
भएको सबै कुरा गुमाउँदा
अभावहरू सिराने लाग्छन्
हिँड्दै गरेका पाइतालाहरू रोकिन्छन्
हिजो बिताएका सुखद यादहरू
आँखै अगाडी
सम्झना बनेर आउँछन्
अनि फेरि बिलाउँछन्
एकै पलमा जीवन
बत्ती निभेको रात झैं अन्धकार बन्छ ।
यसो उज्यालो भर्न खोज्यो
आँधी आएर उडाउँछ

रमाइलो क्षणका लागि
आकाशमा जुन र चराहरू पनि छन्
धर्तीमा फूल र नदीहरू छन्
सङ्गीतका धुन
पहाडको सुन्दरता
हिमालको मुस्कानहरू पनि छन्
तर केवल आफू भन्दा टाढा टाढा छन् ।

भिडमा हराएको मान्छे जस्तो
छुटेर गएको साथी जस्तो
एक्लो बनेको छ जीवन
छैनन् भन्दा धेरै छन्
आफ्ना र हितेसीहरू
तर आफ्ना जस्ता छैनन्
कोही कदर खोज्छन्
कोही आँखैमा बसेर घोच्छन्
कोही केके केके सोध्छन्
कोही भाउ र दाउ खोज्छन्
अनि तिललाई पहाड बनाएर
खोइरो खन्छन् ।
रूखमा चढाउँछन्
अनि फेद काट्छन्

खोलाको किनार जस्तो
भयो जिन्दगी
छालहरू आएर हिर्काउँछ
अनि जान्छन् ।
माझी दाइको ढुङ्गा जस्तो भयो जीवन
अरूलाई पार तारेर
आफू वारि बस्नु पर्ने ।

एउटा देवता, धेरै विभेद

✍रविन परियार

एउटा ढुङ्गा देवता बन्यो
मानिसले ढुङ्गालाई देवता बनायो
ढुङ्गालाई देवता बनाउने मानिसले
मानिसलाई मानिस बनाएन ।

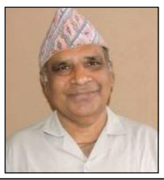
बरू बोल्न नसक्ने
चल्न नसक्ने ढुङ्गैढुङ्गाको आडमा,
अनेक थरी
विभेदको नियम बनायो
र, मानिसलाई मानिस बनाएन ।

न त देवता
बुझ्दछ विभेद
न त बुझ्न खोज्दछ मानिस
ढुङ्गाले के बुझोस् कुरा
मानिसले नै नबुझेपछि
रङ्गियो ढुङ्गो अबिरले
कोरिए विभाजनका रेखा
मानिस-मानिसमा
रिङ्गाउन थाल्यो विभेदको तापले
मानिस-मानिसको टाउकोलाई ।

ढुङ्गालाई देवता ठान्नेहरू
भन्छन् हाम्रो समाज मिलेको छ
एक छ
तर समाज
रोगी छ, ढोङ्गी छ
पत्रे ढुङ्गाजस्तै
विभेदका पत्रैपत्र छन्
यति धेरै विभेद
भएको हाम्रो समाजलाई
कसैले मिलेर बसेको
समाज हो, भन्छ भने
सम्झनुस्
त्यो पक्का विभेदकारी मानिस हो ।

निभेको आगो

लघुकथा



✍नवराज न्यौपाने "मौन"

शुक्रबारको दिन तीन बज्न लाग्दा हाकिम मिलन मरहट्टाको मोबाइलमा अपरिचित नम्बरबाट फोन आयो । रङ्ग नम्बर हुन सक्छ भनेर उसले फोन उठाएन । फेरि एकछिन पछि त्यही नम्बरबाट फोन आयो । गाडीमा चढ्न तरखर गर्दै उसले फोन उठायो ।

'हेलो ' म मिलन मरहट्टा । तपाईंले कसलाई खोज्नुभएको नि ?' उसले विस्तारै भन्यो ।

'नमस्कार सर ' मैले तपाईंलाई नै खोजेकी हुँ । म त्यही हराएकी तिर्सना शर्मा हुँ । अभिनेता सुनील शेट्टीले पछिल्लो पटक मुम्बईबाट उद्धार गरेर नेपाल फर्काएका छब्बीस जना नेपाली चेली मध्येकी म पनि एक हुँ । मसँग परिचयपत्र , नागरिकता केही पनि नभएकोले सिंहदरबार्भित्र छिर्न पाइन । म दुई घण्टादेखि तपाईंलाई कुरेर बसिरहेकी छु । कृपया मलाई भेटेर मात्र जानुहोला ।' उताबाट महिलाको रुन्चे स्वर सुनियो ।

'हुन्छ , गेटको बाँया साइडमा बस । म बाइकमा आउँदै छु ।' त्यसपछि गाडी छोडेर ऊ बाइकमा हुँइकियो । अनि, गेटबाट उसलाई लिफ्ट दिएर अनामनगरको रोटी पसलमा पुग्यो । अनि सुख्खा रोटी तरकारी अर्डर गरेर भित्रको कोठामा पुगेर भलाकुसारी शुरु भयो ।

'सर ,मा तपाईँलाई मेरो अन्तरकथा र समस्या सुनाएर मन हल्का पार्न चाहन्छु । ' आँसु पुछ्दै उसले भनी ।

'ल भन ,मैले सकेको सहयोग गर्नेछु ।' मिलनअले भावुक हुँदैं भन्यो ।

अनि तिर्सनाले धाराप्रवाहमा आफ्नो जीवनकथा सुनाई । उदाश मुद्रामा मिलनले सुनिरह्यो ।

'मलाई भारत घुमाउन लगेर मेरै लोग्नेले मुम्बईमा बेचेर आएको हो । मेरो मोबाइल उसैले लिएर आएको हो । अनि यहाँ आएर मोबाइल घरमै छोडेर घरबाट बेपत्ता भएकी भनेर प्रहरीमा निवेदन दिने काम र विभिन्न सञ्चार माध्यममा महिला हराएको सूचना प्रचारप्रसार गराएछ । '

यति भन्दा दुवैका गला अवरुद्ध भए ।

एकछिन रोकिएर उसले पुन: बोल्न शुरु गरी - सर ,म त काठमाडौं फर्केपछि सोझै माइत गएकी थिएँ । तर माइतीमा सबै कुरा थाहा पाइसकेका रहेछन् । सबैले छि:छि: र दुर दुर गरे । कसको घरभित्र पनि पस्न दिएनन् । मैले छोएको चिजबिज कसैले खान मानेनन् । बाबाआमाले पनि वास्ता गरेनन् । लाचार भएर म फेरि काठमाडौं फर्किएँ । ' उसले उदाश हुँदै भनी ।

'अब कानुनी उपचार खोज्नुपर्छ । ' मिलनले सुस्केरा हाल्दै बोल्यो ।

'कसरी उपचार खोज्नु र सर' म त निभेको आगो हुँ । मेरा सबै सरसामन, लुगाफाटो, गरगहना, शैक्षिक प्रमाणपत्र, नागरिकता सबै लोग्नेले राखेको छ । अरु साथीका त सबैथोक माइतमा थिए र नयाँ जीवन शुरु गरिसके । मेरो भने जीवन अन्धकार हुने भयो ।' अनि मुख छोपेर रुन थाली ।

'तिम्रो लोग्नेलाई मैले चिनेको छु , फोन गरुँ त ?'मौनता भङ्ग गर्दै मिलन बोल्यो ।

'भो भो सर ''मैले साथीको फोनबाट कुरा गरेको थिएँ । शुरुमा झस्किएको थियो । पछि म अंशवापत दश लाख र तिम्रा सबै सामान कागजात फिर्ता दिन्छु । तर तिमीले लोग्नेले बेचेको हो भन्ने कुरा कसैलाई नभन्नु ल' भनेर फकाएको थियो । अचेल पनि फोनमा म नै हुँ भन्ने सोचेर दिउसो दिउसो जे जे भन्छ्यौ सबथोक दिन्छु भनेर फकाउने र राती राती तँलाई पनि जलाइदिन्छु र तेरा सामान पनि जलाइदिन्छु भनेर थर्काउने र धम्क्याउने गरिरहन्छ रे ।'

'हजुरले दुदुईपटक मलाई माग्न जानुभएको थियो । बाबाले त्यस्तो लाटोसोझो मान्छेलाई छोरी दिनुभन्दा त बोरामा बाँधेर त्रिशुलीमा बगाउन बेस् भनेर भन्नु भएछ । हजुरबाले पनि बाठो मान्छेलाई दियो भने रुखको टुप्पोमा लगेर पनि पाल्छ भ्यन्नुभएछ । तर अहिले मेरो यस्तो हालत देख्दा तेरो भाग्य यस्तै रहेछ भनेर भन्नुहुन्छ । ' यो सुनेर मिलन पनि रोयो ।

'सुन्नुस् त सर ' मलाई यो ओखती नखाई निद्रा नै नपर्ने भएको छ । 'झोलाबाट दुइथरी औषधीको निकालेर देखाई ।

'यो देखेपछि मिलनले रुदै भन्यो - 'तिर्सना बहिनी ,सत्ताइस वर्षसम्म पुरुष हिंसा सहेर बस्दा मलाई पनि त्यही औषधी खाएर निदाउने गरेको छु। किनकि म पनि निभेको आगो नै हुँ ।'

गजल

✍राजु 'हिमांशु'

न्यानो स्पर्शमा आत्मीयता सर्दो रैछ
चोखो प्रार्थनामा ईश्वरीयता झर्दो रैछ

माया नै त रैछ सबै मान्छेले खोजेको
ऐस आराम ऐश्वर्य सप्पै नै छर्दो रैछ

भोगीले कसरी बुझ्थ्यो र अर्थ मायाको
भोगी मनमा मायाको अर्थै मर्दो रैछ

भोकै बसुलाँ तर माया नछुटोस् कहिल्यै
मायाले त भवसागर सजिलै तर्दो रैछ

बुझ्नेलाई त 'राजु' श्रीखण्ड हो नि माया
नबुझ्ने पनि मायाकै खोजमा चर्दो रैछ

चित्रकला

दिपशना थापा

कक्षा: १०, जी.एस. निकेतन मा.वि. हेटौंडा

एसीसी प्रिमियर कप क्रिकेट

सेमिफाइनलमा निराशाजनक प्रदर्शन गर्दै उपाधि होडबाट बाहिरियो नेपाल

काठमाडौं/नेपाल एसीसी प्रिमियर कप टी-२० क्रिकेट प्रतियोगिताको उपाधि होडबाट बाहिरिएको छ । ओमानमा जारी उक्त प्रतियोगिताको शुक्रबार सम्पन्न सेमिफाइनल खेलमा नेपाली टोली चिरप्रतिद्वन्द्वी संयुक्त अरब इमिरेट्स (यूएई) सँग ६ विकेटले पराजित भयो ।

टस हारी पहिले ब्याटिङको निम्तो पाएको नेपालले निर्धारित २० ओभरमा नौ विकेट गुमाएर एक सय १९ रन बनाएको थियो । जवाफी ब्याटिङमा ओर्लिएको यूएईले भने १७.२ ओभरमा केवल चार विकेट गुमाएर एक सय २३ रन बनाउँदै विजयलक्ष्य पार गर्यो ।

अघिल्लो वर्ष घरेलु मैदानमा आयोजित यही प्रतियोगिताको फाइनलमा यूएईलाई सात विकेटले हराउँदै नेपाल एसिया कपमा छनोट भएको थियो । एसीसी प्रिमियर कपको पहिलो संस्करण एकदिवसीय ढाँचामा खेलाइएको थियो । यसपटक भने आगामी आईसीसी टी-२० विश्वकपलाई ध्यानमा राखी प्रिमियर कप पनि टी-२० ढाँचामा खेलाइएको हो ।

जारी प्रतियोगितामा अब नेपाली टालीले ओमान र हङकङबिच हुने दोस्रो सेमिफाइनल खेलको पराजित टोलीसँग तेस्रो स्थानका लागि भिडन्त गर्नेछ । तेस्रो स्थानको खेल शनिबार खेलिने छ । सेमिफाइनलमा विजयी दुई टोलीबिच आइतबार उपाधि भिडन्त हुनेछ ।

पहिलो सेमिफाइनल खेलमा यूएईविरुद्ध नेपालले निराशाजनक प्रदर्शन गर्‍यो । खासगरी नेपालको ब्याटिङ निकै फितलो देखियो । सन्दीप जोरावाहेक नेपाली टोलीका अन्य ब्याट्सम्यान लामो समय क्रिजमा टिक्न सकेनन् ।

नेपालका लागि सन्दीप जोराले अर्धशतकीय पाली खेलेका थिए । चौथो नम्बरमा क्रिज समाल्न आएका उनले ४० बलको सामना गरी दुई छक्का र चार चौका हिर्काए । गुलसन झाले पनि २० रन बनाए । उनले १६ बलमा एक छक्का र एक चौका प्रहार गरे ।

करण केसीले टोलीको खातामा १७ रन थपे । उनले १२ बलमा दुई छक्का प्रहार गरे । नेपालका अन्य ब्याट्सम्यानले भने दोहोरो अंकमा रन बनाउन सकेनन् । ललित राजवंशी दुई र अविनाश बोहरा एक रनमा अविजित रहे ।

ओपनर कुशल भुर्तेल खाता खोल्नुअघि नै पेभेलियन फर्किए । अर्का ओपनर आसिफ शेख पनि आठ रनभन्दा अगाडि बढ्न सकेनन् । कप्तान रोहित पौडेल पाँच रनमै आउट भए । कुशल मल्ल तीन र दीपेन्द्रसिंह ऐरी पाँच रनमै पेभेलियन फर्किए । नेपालले अतिरिक्त रुपमा ६ रन पाएको थियो । यूएईका बलर जुनैद सिद्दकी, अली नासिर र बासिल हमिदले दुई-दुई विकेट लिएका थिए । ओमिद सफिक रहमान, आयान अफजल खान र मुहम्मद फारुकले पनि एक-एक विकेट हात पारेका थिए ।

सामान्य लक्ष्य पछ्याउँदै जवाफी ब्याटिङमा ओर्लिएको यूएईलाई महत्त्वपूर्ण जित दिलाउन ओपनर एलिसन सराफुले अर्धशतकीय पाली खेले । उनले अविजित ५५ रन बनाए । उनले ४१ बलमा दुई छक्का र चार चौका पनि प्रहार गरे ।

यूएईका लागि विष्णु सुकुमारनले पनि टोलीको खातामा २८ रन थपे । सइद हैदरले १४ र कप्तान मुहम्मद वसिमले ११ रन बनाए । आसिफ खानले पनि १० रन जोडे । आयान अफजल खान तीन रनमा अपराजित रहे । नेपाली टोलीका बलर गुलसन झाले दुई तथा सोमपाल कामी र ललित राजवंशीले एक-एक विकेट हात पारे ।

नेपाल समूह 'ए' को विजेता बन्दै प्रतियोगिताको सेमिफाइनलमा पुगेको थियो । नेपाली टोलीले समूहगत चरणमा आफूले खेलेको चारवटै खेलमा जित हात पारेको थियो । नेपालले आफ्नो पहिलो खेलमा मलेसियालाई पाँच विकेटले हराएको थियो ।

त्यसपछि नेपालले समूहगत चरणको आफ्नो दोस्रो खेलमा कतार माथि ३२ रनको जित हासिल गरेको थियो । आफ्नो तेस्रो खेलमा नेपालले हङकङलाई आठ विकेटको फराकिलो अन्तरले हराएको थियो । नेपालले चौथो खेलमा साउदी अरेबियालाई ६ विकेटले पराजयको स्वाद चखाएको थियो ।

अर्कोतिर, यूएई भने समूह 'बी' बाट उपविजेता बन्दै सेमिफाइनलमा पुगेको थियो । यूएईले समूहगत चरणमा आफूले खेलेको चारमध्ये तीन खेलमा जित र एक खेलमा हारको नतिजा निकालेको थियो । यूएईले आफ्नो पहिलो खेलमा कुवेतलाई सात विकेटले हराएको थियो ।

यूएईले दोस्रो खेलमा बहराइनमाथि ३७ रनको जित हासिल गरेको थियो । आफ्नो तेस्रो खेलमा भने यूएईको टोली आयोजक ओमानसँग नौ विकेटको फराकिलो अन्तरले पराजित भएको थियो । यूएईले चौथो खेलमा कम्बोडियालाई नौ विकेटले हराएको थियो ।

शुक्रबार खेलिएको पहिलो सेमिफाइनल खेलमा यूएईको पहिलो विकेट सोमपाल कामीले लिएका थिए । उनले यूएईका कप्तान मुहम्मद वसिमलाई बोल्ड गरेका थिए । पेभेलियन फर्किनुअघि ओपनर मुहम्मद वसिमले सात बलमा एक छक्का र एक चौकाको मद्दतले ११ रन बनाएका थिए । दोस्रो ओभरको तेस्रो बलमा उनी आउट हुँदा यूएईले १२ रन बनाएको थियो ।

यूएईको दोस्रो विकेट गुलसन झाले लिएका थिए । उनले यूएईका तेस्रो नम्बरका ब्याट्सम्यान विष्णु सुकुमारनलाई कुशल भुर्तेलद्वारा क्याच गराएका थिए । कुशल भुर्तेलले उत्कृष्ट क्याच लिएका थिए । आउट हुनुअघि विष्णुले २८ बलमा एक छक्का र तीन चौकाको मद्दतले २८ रन बटुलेका थिए । ७.५ ओभरमा उनी आउट हुँदा यूएईले ५४ रन बनाएको थियो ।

यूएईको तेस्रो विकेट पनि गुलसन झाले नै लिएका थिए । उनले यूएईका चौथो नम्बरका ब्याट्सम्यान आसिफ खानलाई विकेटकिपर आसिफ शेखद्वारा क्याच गराएका थिए । गुलसनले लिएको यो दोस्रो विकेट थियो । पेभेलियन फर्किनुअघि आसिफ खानले ६ बलमा एक छक्काको मद्दतले १० रन बनाएका थिए । ९.४ ओभरमा उनी आउट हुँदा यूएईले ७० रन बनाइसकेको थियो ।

यूएईको चौथो विकेट ललित राजवंशीले लिएका थिए । उनले यूएईका विकेटकिपर ब्याट्सम्यान सइद हैदरलाई १४ रनको व्यक्तिगत स्कोरमा एलबीडब्लूको धरापमा पारेका थिए । १४.१ ओभरमा हैदर आउट हुँदा यूएईले ९७ रन बनाएको थियो । त्यसअघि पहिले ब्याटिङ गरेको नेपालले आफ्नो पहिलो विकेटका रुपमा कुशल भुर्तेललाई गुमाएको थियो । पहिलो ओभरको पहिलो बलमै ओपनर ब्याट्सम्यान कुशल भुर्तेल पेभेलियन फर्किएका थिए । उनलाई यूएईका बलर जुनैद सिद्धकीले विकेटकिपर सैयद हैदरद्धारा क्याच गराएका थिए ।

नेपालले दोस्रो विकेटका रुपमा ओपनर आसिफ शेखलाई गुमाएको थियो । विकेटकिपर ब्याट्सम्यान असिफ शेख ११ बलमा एक छक्काको मद्दतले आठ रन बनाउँदै आउट भएका थिए । उनलाई यूएईका बलर ओमिद सफिक रहमानले एलबीडब्लूको धरापमा पारेका थिए । ३.३ ओभरमा उनी आउट हुँदा नेपालले केवल ११ रन बनाएको थियो ।

नेपालले तेस्रो विकेटको रुपमा कप्तान रोहित पौडेललाई गुमाएको थियो । तेस्रो नम्बरमा क्रिज समाल्न आएका रोहित १८ बलमा पाँच रन बनाउँदै पेभेलियन फर्किएका थिए । उनलाई यूएईका बलर अली नासिरले विकेटकिपर सैयद हैदरद्वारा क्याच गराएका थिए । सातौँ ओभरको अन्तिम बलमा रोहित आउट हुँदा नेपालले ३८ रन बनाएको थियो ।

नेपालले चौथो विकेटका रुपमा कुशल मल्ललाई गुमाएको थियो । पाँचौं नम्बरमा क्रिज समाल्न आएका कुशल मल्ल पाँच बलमा तीन रन बनाउँदै आउट भएका थिए । उनलाई यूएईका बलर बासिल हमिदले बोल्ड गरेका हुन् । ९.१ ओभरमा कुशल मल्ल आउट हुँदा नेपालले ५० रन बनाएको थियो ।

नेपालले पाँचौं विकेटका रुपमा अनुभवी ब्याट्सम्यान दीपेन्द्रसिंह ऐरीलाई गुमाएको थियो । छैटौं नम्बरमा क्रिज समाल्न आएका दीपेन्द्र आठ बलमा पाँच रन बनाउँदै आउट भएका थिए । उनलाई यूएईका बलर आयान अफजल खानले एलबीडब्लूको धरापमा पारेका थिए । १३.२ ओभरमा उनी आउट हुँदा नेपालले ७५ रन बनाएको थियो । नेपालले छैटौं विकेटका रुपमा सन्दीप जोरालाई गुमाएको थियो । चौथो नम्बरमा क्रिज समाल्न आएका सन्दीपले पेभेलियन फर्किनुअघि अर्धशतकीय पाली खेलेका थिए । उनले ४० बलको सामना गरी दुई छक्का र चार चौकाको मद्दतले ५० रन बनाएका थिए ।

सन्दीप जोरालाई यूएईका बलर मुहम्मद फारुकले मुहम्मद वसिमद्वारा क्याच गराएका थिए । १४.४ ओभरमा सन्दीप जोरा आउट हुँदा नेपालले ८० रन बनाएको थियो । २२ वर्षीय सन्दीप जोराले टी-२० अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेटमा बनाएको यो तेस्रो अर्धशतक हो ।

नेपालले सातौं विकेटका रुपमा सोमपाल कामीलाई गुमाएको थियो । सोमपाल तीन बलमा दुई रन बनाउँदै पेभेलियन फर्किएका थिए । उनलाई यूएईका बलर बासिल हमिदले मुहम्मद फारुकद्वारा क्याच गराएका थिए । १५.३ ओभरमा उनी आउट हुँदा नेपालले ८९ रन बनाएको थियो ।

नेपालले आठौं विकेटका रुपमा करण केसीलाई गुमाएको थियो । नवौं नम्बरमा क्रिज समाल्न आएका करण १७ रन बनाउँदै आउट भएका थिए । उनले पेभेलियन फर्किनुअघि १२ बलको सामना गरी दुई छक्का पनि हिर्काएका थिए । उनलाई यूएईका बलर अली नासिरले बोल्ड गरेका थिए । १८.४ ओभरमा उनी आउट हुँदा नेपालले एक सय १६ रन बनाएको थियो ।

नेपालले नवौं विकेटका रुपमा गुलसन झालाई गुमाएको थियो । उनी १६ बलमा एक छक्का र एक चौकाको मद्दतले २० रन बनाउँदै पेभेलियन फर्किएका थिए । उनलाई यूएईका बलर जुनैद सिद्दकीले सुकुमारनद्वारा क्याच गराएका थिए । १९.२ ओभरमा उनी आउट हुँदा नेपालले एक सय १६ रन बनाएको थियो ।

(स्रोतः रातोपाटी)

'बोक्सीको घर' सबैका लागि, हलमा राखियो बोक्सी हराएको सूचना

काठमाडौं/आगामी शुक्रबार अर्थात् बैशाख १४ गतेदेखि प्रदर्शनमा आउन लागेको फिल्म 'बोक्सीको घर' यतिबेला ट्रेलर र 'बुझिनँ मैले' गीतका कारण चर्चा छ । प्रदर्शन मिति नजिकिँदै गर्दा निर्माण टिमले प्रचारमा पनि फरक शैली अपनाएको छ । सेलिब्रेटीहरुलाई फिल्मको नाम अंकित केक कोसेली पठाइएको छ भने हल-हलमा 'बोक्सी हराएको सूचना' राख्दै दर्शकहरुको ध्यान आकर्षित गरिएको छ ।

यसैबीच, फिल्मले केन्द्रीय चलचित्र जाँच समिति (सेन्सर बोर्ड)बाट प्रदर्शन अनुमति पाएको छ । शुक्रबार बोर्डका पदाधिकारीहरुले फिल्म हेरेपछि यूनिभर्सल सर्टिफिकेट प्रदान गरेका छन् । अब यो फिल्म सबै उमेर समूहका दर्शकले हेर्न पाउनेछन् । ट्रेलर हेर्दा भने फिल्मले पीजी सर्टिफिकेट पाउने सम्भावना देखिन्थ्यो । यो फिल्मको लम्बाई १ घण्टा ४९ मिनेट ३९ सेकेण्ड तय गरिएको छ ।

सुलक्षण भारतीको लेखन तथा निर्देशनमा बनेको फिल्ममा केकी अधिकारी, रमा थपलिया, सुष्मा निरौला, सबिन बास्तोला, सुलक्षण भारती, श्वेच्छा राउत लगायतको अभिनय छ । केकी स्वयं प्रस्तुतकर्ता रहेको फिल्मको निर्मातामा उनका बुबा बद्री अधिकारी छन् भने राज घिमिरे कार्यकारी निर्माता हुन् । आठ वर्षअघि मञ्चन भएको नाटक 'बोक्सीको घर'माथि आधारित रहेर फिल्म बनेको हो ।

यस फिल्ममा केकी कथित बोक्सीको भूमिकामा छिन् । यो पात्र आफ्नो 'कम्फर्ट जोन'को नभएको उनको भनाई छ । ट्रेलर रिलिज कार्यक्रममा उनले भनेकी थिइन्, 'यो मेरो 'कम्फर्ट जोन'को पात्र होइन । मैले धेरै मिहिनेत गर्नुपर्ने पात्र थियो । ६ महिना त वर्कसप गर्‍यौं । आवाजदेखि शारीरिक हाउभाउमा पनि काम गर्‍यौं ।' कहिल्यै नदेखिएको कथा पर्दामा आउन लागेको उनको जिकिर छ ।

'पूजार सार्की'को 'दर्शन गरैं' गीतमा आर्यन, प्रदीप र पलको कौडा नृत्य

काठमाडौं/'राष्ट्रिय अवार्ड' विजेता दिनेश राउतको निर्देशनमा बनेको फिल्म 'पूजार सार्की'को पहिलो गीत 'दर्शन गरैं' सार्वजनिक गरिएको छ । शुक्रबार युट्युबमा सार्वजनिक कौडा भाकाको गीतमा हर्क साउदको शब्द रचना, सुवास भुसालको संगीत तथा प्रकाश सपुत र शान्ति श्री परियारको युगल स्वर छ ।

माछापुच्छ्रे हिमाललाई पृष्ठभूमिमा राखेर तयार पारिएको गीतमा फिल्मका मुख्य कलाकारहरु आर्यन सिग्देल, प्रदीप खड्का, पल शाह, अञ्जना बराइली र परीक्षा लिम्बू कौडा नृत्य गर्दै प्रस्तुत छन् । गीतमा आर्यन-अञ्जना र प्रदीप-परीक्षालाई रोमान्टिक भावमा देख्न सकिन्छ । गीतको भाकाअनुसार उनीहरु मगर समुदायको परम्परागत पहिरनमा देखिएका छन् । गीतमा शिशिर खातीको कोरियोग्राफी छ ।

विकास सुवेदीको लेखन रहेको फिल्ममा मोहन निरौला, लोकेन्द्र लेखक, सुवास गजुरेल, विद्या कार्की, तारा शर्मा, शंकर आचार्य, प्रेम सुब्बा, गोविन्द रमण पराजुली, राजेश बिसुराल लगायतको पनि अभिनय छ । फिल्ममा आर्यन पूजारीको भूमिकामा छन् भने प्रदीप दमाहा बजाउने दमाई चरित्रमा छन् । पलको चरित्र क्रान्तिकारी हुनसक्ने टिजरबाट आँकलन गर्न सकिन्छ ।

जातीय विभेदविरुद्धको कथामा आधारित भएर बनेको फिल्मलाई सुवास भुसालले निर्माण गरेका हुन् । किङ्गडम नेटवर्कको प्रस्तुति रहेको फिल्ममा राजेश श्रेष्ठको डिओपी, भरत रेग्मीको सम्पादन, सुप्रिम पराजुलीको कलर ग्रेडिङ तथा हिमाल केसीले द्वन्द्व निर्देशन छ । आगामी जेठ १० गतेबाट सार्वजनिक प्रदर्शनमा आउन लागेको फिल्मलाई आरआर फिल्मसले वितरण गर्दैछ । अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा एमएसएम इन्टरटेन्मेन्टले वितरण अधिकार लिएको छ ।

'डिग्री माइला'ले ५ करोडमाथि कमाएको दाबी, दयाहाङ भन्छन्, 'व्यापार अपेक्षित नै हो'

काठमाडौं/नयाँ वर्षको अवसर पारेर चैत ३० गतेबाट प्रदर्शनमा आएको फिल्म 'डिग्री माइला'ले एक सातामा ५ करोडमाथि ग्रस व्यापार गरेको दाबी गरिएको छ । शुक्रबार काठमाडौंमा एक कार्यक्रमका बीच फिल्मले ५ करोड ५ लाख कमाएको निर्माता मणिराम पोखरेलले जानकारी गराए । यो चलचित्र विकास बोर्डको तथ्यांक रहेको उनको जिकिर थियो । उनका अनुसार, फिल्मले काठमाडौं उपत्यकाभित्र २ करोड ५० लाख र उपत्यकाबाहिर २ करोड ५५ लाख कमाएको छ ।

निर्माता पोखरेलले फिल्मको ओपनिङ र त्यसपछिको व्यापार अपेक्षा गरेअनुरुप नभएको स्वीकार गरे । उनले भने, 'ओपनिङ हामीले सोचेअनुसार भएन । दोस्रो दिन (नयाँ वर्ष) एकदमै राम्रो भयो । 'कबड्डी ४' र 'जारी'को बुकिङ एकदमै राम्रो भएकाले हामीलाई बानी परिसकेको रहेछ । त्यसैले हामीले अपेक्षा धेरै गरेछौं । तर, हामीले जे-जे अपेक्षा गर्छौं, त्यही हुनुपर्छ भन्ने पनि छैन । अपेक्षा त ठूलो राख्न पाइयो नि (हाँस्दै) ।'

फिल्मका मुख्य अभिनेता दयाहाङ राई भने व्यापारलाई अपेक्षित नै मान्छन् । काम सुरु गर्दा नै अघिल्ला फिल्मको कलेक्सनभन्दा माथि पुग्ने अपेक्षा नराखेको उनको तर्क थियो । 'म व्यापारलाई अपेक्षित नै मान्छु,' उनी भन्छन्, 'हामीले काम सुरु गर्दा एक किसिमको प्रेसर थियो । हामीले यसअघि गरेको फिल्मका कारण दर्शकमा अपेक्षा हुन्छ नै । त्यो अपेक्षा गरेअनुसार सधैं उस्तै हुँदैन । यसमा हामीले नयाँ तरिकाले काम गर्ने भनेर सोच बनाएका थियौं । फिल्म यस्तो हुन्छ र लगानी सुरक्षित गरेर केहीमाथि जान्छ होला तर हाम्रो टिमले बनाएको विगतका फिल्मको बक्स अफिस कलेक्सनसम्म पुग्छ भन्ने चाहिँ अपेक्षा राखेका थिएनौं ।'

दयाहाङले फिल्ममा काम गर्ने क्रममा शीर्षक र अन्य केही चीजको दबाब महसुस भएको अनुभव सुनाए । उनको बुझाइमा 'डिग्री माइला'मा नयाँ तरिकाले काम गर्न खोजिएको हो । 'यसमा हामीले नयाँ तरिकाले काम गर्न खोजेका थियौं । दर्शकहरुले हामीले विगतमा गरेको कामको हिसाबमा अपेक्षा गर्नुहुन्छ । सधैं त्यही तरिकाले काम गरेर पनि भएन,' उनी सुनिए, 'रामबाबु गुरुङको सधैं एउटै खालको फिल्म आयो भन्ने कुरा धेरै हुन्थ्यो । त्यसलाई 'ब्रेक' गरेर अर्को तरिकाले कथा भन्ने प्रयास गरेका थियौं । त्यसको प्रयासस्वरुप यो सुरुवात हो ।'

फिल्म प्रदर्शनमा आएपछि दयाहाङले काठमाडौंका केही हलमा पुगेर दर्शक प्रतिक्रिया बुझेका थिए । त्यसपछि मोफसल हानिए । दुवैतिर फिल्मले मिश्रित प्रतिक्रिया पाएको उनी निर्धक्क बताउँछन् । 'काठमाडौं र मोफसलमा गएर बुझ्दा मिश्रित प्रतिक्रिया पाएँ । कसैले असाध्धै मन पराउनुभएको छ, कसैले असाध्धै मन पराउनुभएको छैन । जसले मन पराउनुभएको छैन, उहाँहरुले अघिल्ला फिल्मसँग तुलना गर्नुभएको छ । मन पराउनेहरुले कन्टेन्टलाई सालिन तरिकाले भनिएको भन्दै प्रशंसा गर्नुभएको छ,' उनले भने ।

पत्रकार सम्मेलनमा निर्देशक रामबाबु गुरुङ भने उपस्थित थिएनन् । जसले गर्दा उनी पत्रकारसँग 'फेस' गर्न डराएको गाइँगुइँ चलेको थियो । रिलिजपूर्व उनी प्रचारमा सक्रिय रुपमा देखिएका थिए ।

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

ऋण असुली समस्याले बैंकहरूको नाफा १३ प्रतिशत घट्यो, खराब कर्जा बढ्यो

काठमाडौं/२० वाणिज्य बैंकहरूले चालु आर्थिक वर्षको साउनदेखि चैत मसान्तसम्मको वित्तीय विवरण सार्वजनिक गरेका छन् । सार्वजनिक वित्तीय विवरणअनुसार यी बैंकहरूको खुद नाफा गत आर्थिक वर्षको सोही अवधिको तुलनामा १३.४६ प्रतिशतले घटेको छ । चालु आर्थिक वर्षको ९ महिनामा २० वाणिज्य बैंकले ४० अर्ब ६८ करोड रुपैयाँ खुद नाफा कमाएका छन्, जबकि गत आर्थिक वर्षको यसै अवधिमा ४७ अर्ब १ करोड कमाएका थिए ।

वाणिज्य बैंकहरूमध्ये ८ बैंकको नाफा बढेको छ भने १२ को घटेको छ । नाफा बढाएका बैंकहरूमा कृषि विकास, एभरेस्ट, नेपाल इन्भेस्टमेन्ट मेगा, प्राइम, हिमालयन, लक्ष्मी सनराइज र सिद्धार्थ बैंक छन् । कृषि विकास बैंकको सबैभन्दा धेरै ९७ प्रतिशत नाफा बढेको छ भने नेपाल बैंकको सबैभन्दा धेरै ९२ प्रतिशतले घटेको छ ।

९ महिनामा वाणिज्य बैंकहरूमध्ये नविलले सबैभन्दा धेरै ४ अर्ब ६६ करोड खुद नाफा कमाएको छ । यद्यपि सो बैंकको नाफा पनि ८.७ प्रतिशतले घटेको हो । सोही अवधिमा नेपाल बैंकको नाफा सबैभन्दा कम १३ करोड रुपैयाँ छ । बैंकहरूको नाफामा आएको गिरावटले लगानीकर्ताको संभावित प्रतिफलमा समेत असर पारेको छ ।

किन घट्यो बैंकहरूको नाफा ?

बैंकहरूको नाफा घट्नुमा समयमै कर्जा रकम असुली नहुनु मुख्य कारण रहेको माछापुच्छ्रे बैंकका सीईओ सन्तोष कोइराला बताउँछन् । 'समयमै रिकभरी नहुँदा प्रोभिजन रकम बढ्न गयो, त्यसले सिधा नाफामा हिट गर्‍यो' उनले भने । औद्योगिक तथा व्यापारिक क्षेत्र, घरजग्गा कारोबार, सेयर बजारमा देखिएको शिथिलताले समग्र बैंकिङ क्षेत्रमा रिकभरीको समस्या निम्तिएको छ ।

बैंकमा धितो राखिएका सम्पत्ति बिक्री गरेर बैंकहरूले लामो समयसम्म नउठेको कर्जा असुली गर्न सक्छन् । तर बैंकमा राखिएका सम्पत्ति पनि बिक्री नभएको अवस्था छ । 'व्यवसायमा देखिएको शिथिलताले साँवा ब्याज नउठ्ने, धितो राखिएको सम्पत्ति पनि बिक्री नहुने समस्याले प्रोभिजन रकम बढ्यो' कोइरालाले भने ।

समयमै उठ्न नसकेको साँवा तथा ब्याज रकम (निष्क्रिय कर्जा) बढेको बैंकहरूकै वित्तीय विवरणले पुष्टि गर्छ । बैंकहरूले समयमै उठाउन नसकेको साँवा तथा ब्याज रकम नै चैत मसान्तसम्म कुल कर्जामा ३.७२ प्रतिशत पुगेको छ । गत आर्थिक वर्षको चैतसम्म यस्तो कर्जा २.९९ प्रतिशत थियो ।

१० बैंकको निष्क्रिय कर्जा ४ प्रतिशत नाघेको छ । ग्लोबल आईएमई, नेपाल इन्भेस्टमेन्ट मेगा, कुमारी, प्राइम, माछापुच्छ्रे, हिमालयन, लक्ष्मी सनराइज, नेपाल बैंक, नविल बैंक र राष्ट्रिय वाणिज्य बैंकको निष्क्रिय कर्जा ४ प्रतिशत नाघेको छ ।

ऋणीले तिर्नुपर्ने साँवा तथा ब्याज रकम (किस्ता)मा ३ महिनाको भाखा नाघेमा सो रकम निष्क्रिय कर्जामा वर्गीकरण हुन्छ । निष्क्रिय कर्जालाई खराब कर्जा भन्ने गरिएको छ, तर राष्ट्र बैंकले कर्जाको वर्गीकरणका क्रममा भाखा नाघेको १ वर्ष पूरा भएपछि मात्रै खराब कर्जाका रूपमा व्याख्या गरेको छ ।

भाखा नाघेको समय घर्किँदै जाँदा बैंकहरूले सोका लागि लोन लस प्रोभिजन पनि बढाउँदै जानुपर्ने व्यवस्था छ । भाखा नाघेको १ वर्ष पूरा भएमा शत प्रतिशत लोन लस प्रोभिजन गर्नुपर्ने व्यवस्था छ, त्यसले बैंकहरूको नाफामा असर परेको हो ।

(स्रोतः अनलाइनखबर)

कार्यालय समयमा कार्यकक्षमा नहुने स्वास्थ्यकर्मीलाई कारबाही गर्ने चेतावनी

काठमाडौं/स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयले कार्यालय समयमा आफ्नो कार्यकक्षमा नहुने चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मीलाई कारबाही गर्ने चेतावनी दिएको छ ।

स्वास्थ्यका निकायहरुमा कार्यरत चिकित्सक, स्वास्थ्यकर्मी तथा कर्मचारीहरू हाजिरी हेर्दा आफ्नो निकाय वा कार्यालयमा हाजिर भएको तर कार्यकक्षमा खोज्दा फेला नपरेको पाइएकाले कानुन अनुसार कारबाही गर्ने मन्त्रालयले जनाएको छ ।

शुक्रबार मन्त्रालयका सचिव मधुसुदन बुर्लाकोटीले सबै प्रतिष्ठान, विभाग, अस्पताल र केन्द्रहरुका चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मीलाई संयमित रही आफ्नो पदीय मर्यादा, आचरण र अनुशासन एवं विधिको पालना गर्न निर्देशन दिएका छन् ।

निर्देशन पत्रमा भनिएको छ,'यसरी कार्यालय समयमा आफ्नो कार्यकक्षमा गैर उपस्थिति रहनु प्रचलित कानुन, नैतिकता, वैयक्तिक आचरण एवं विधिको प्रतिकूल हुने हुँदा सम्पूर्ण चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मी एवं कर्मचारीहरू संयमित रही आफ्नो पदीय मर्यादा, आचरण र अनुशासन एवं विधिको पालना गर्नुहुन निर्देशन दिइएको छ ।'

'आफ्नो निकाय वा कार्यलयमा हाजिर भएको तर कार्यकक्षमा खोज्दा फेला नपरेको पाइएको छ । जसका कारण सेवाग्राहीले सेवा पाउन नसकेको गुनासो समेत प्राप्त भएको छ,' निर्देशन पत्रमा भनिएको छ, 'भविष्यमा कसैको पनि यस प्रकारका गतिविधि संलग्नता पाइएमा कानुन बमोजिम कारबाही हुनेछ ।'

(स्रोतः अनलाइनखबर)

बागमतीका स्वास्थ्यमन्त्रीले भने, 'नर्सबिना अस्पतालको कल्पनै हुनसक्दैन'

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ७ वैशाख/ बागमती प्रदेशका स्वास्थ्यमन्त्री रामेश्वर श्रेष्ठले नर्सबिना कुनैपनि अस्पतालको परिकल्पना गर्न नसक्ने धारणा राखेका छन् ।

स्वास्थ्य निर्देशनालय बागमती प्रदेशको आयोजनामा बिहीवारबाट सुरु भएको 'चालु आर्थिक वर्ष २०८०/८१ को तेस्रो त्रैमासिक अवधिसम्मको समिक्षा तथा आगामी आर्थिक वर्ष २०८१/८२ को योजना तर्जुमा गोष्ठीको समापनलाई सम्बोधन गर्दै उनले अस्पताललाई नर्स अपरिहार्य रहेको बताएका हुन् । नर्सको महत्व अस्पतालको सेवा सुविधासँग जोडिएको विषय भएको उनको भनाई छ ।

अस्पताल व्यवस्थापनका विषयमा विशेषज्ञ डाक्टरको मात्रै कुरा उठ्ने र तालिममा पनि नर्सको सहभागिता कम भएको मन्त्री श्रेष्ठको भनाई छ । डाक्टर मात्र भएर अस्पताल व्यवस्थित हुन नसक्ने उनको जिकिर छ । समाजिक न्यायको विस्तार गर्दै डाक्टर र नर्सलाई समान अवसर प्रदान गर्न उनको आग्रह छ । डक्टरले पाएको सुविधा नर्सलाई पनि बाड्न कन्जुसाई गर्न नहुने उनले बताए । आगामी दिनमा बजेट बाँडफाँडको क्रममा उनीहरुलाई नछुटाउन श्रेष्ठले निर्देशन दिए ।

नेपाल सरकारले दिएको सुविधालाई समान रुपमा प्रयोग गर्न र संस्थाको सम्पूर्ण विकासमा समानता हुन आवश्यक भएको उनले बताए । औषधिको प्रयोग गर्दा अनावश्यक खर्च नगर्न चिकित्सकलाई सुझाव दिनुका साथै औषधिको गुणस्तरलाई पनि ध्यान दिन निर्देशन दिए । प्राप्त बजेटबाट थोरै कार्यक्रम गर्न सकिए पनि त्यसमा गुणस्तरीयता कायम गर्दै नागरिकले अनुभूति गर्न सक्ने गरी काम गर्नुपर्नेमा उनको जोड छ । चिकित्सकलाई आफ्नो क्षमता अधिकतम स्वास्थ्य क्षेत्रमा लगाउन र काम गर्ने दौरानमा आर्थिक मुनाफाको पछि नलाग्न उनको निर्देशन छ ।

गोष्ठी स्वास्थ्य निर्देशनालयका निर्देशक दीपक तिवारीको अध्यक्षतामा भएको छ । दुईदिनसम्म सञ्चालित कार्यक्रममा विभिन्न अस्पतालका प्रमुखहरुले आफ्ना प्रस्तुतीकरण गर्नुका साथै आगामी २०८१/८२ का लागि रणनीतिक महत्वका योजनाका विषयमा छलफल गरिएको थियो । कार्यक्रममा स्वास्थ्य मन्त्रालयका सचिव बद्रीबहादुर खड्का, स्वास्थ्य निकायका निर्देशक, प्रदेश अस्पतालका मेडिकल सुपरिटेण्ट, जनस्वास्थ्य कार्यलयका प्रमुख र जिल्ला आयुर्वेद स्वास्थ्यकेन्द्रका प्रमुखलगायतको उपस्थिति थियो ।

संस्थागत विद्यालयको मापन गर्दै उपमहानगर

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ७ वैशाख/ हेटौंडा उपमहानगरभित्र सञ्चालनमा रहेका संस्थागत विद्यालयको गुणास्तरमापन भइरहेको छ । उपमहानगरपालिकाले संस्थागत विद्यालयको मापनका लागि अनुगमन गरिरहेको छ ।

हेटौंडा उपमहानगर पालिका शिक्षा विकास महाशाखाले हेटौंडामा सञ्चालन रहेको संस्थागत विद्यालयको मापन र शुल्क निर्धारण गर्न विद्यालयको अनुगमन सुरु गरेको महाशाखाले जनाएको छ । संस्थागत विद्यालयमा चर्को शुल्क लिने गरेको गुनासो पनि आइरहेको छ । यसअघि हेटौंडाको सत्यमजेभियर्स माध्यमिक विद्यालय र नवोदय शिशुसदन अंग्रेजी माध्यमिक विद्यालयको अनुगमन गरिएको शिक्षा विकास महाशाखा शिक्षाअधिकृत हरिचन्द्र सापकोटाले जानकारी दिए ।

हाल हेटौंडा उपमहानगर पालिकामा ४८ वटा निजी विद्यालय संचालनमा रहेका छन् । एउटा विद्यालय राम्रो हुनको लागि केके चाहिन्छ भनेर उपमहानगरपालिकाले मापन गरिरहेको सापकोटाले बताए । विद्यालयमापन गर्नको लागि ७० वटा सूचक बनाइएको छ । अनुगमनमा विद्यालयको भौतिक संरचना, वर्गीकरण, भर्ना शुल्कलगायतका विषय रहेको शिक्षाअधिकृत सापकोटाले जानकारी दिए । विद्यालयको वर्गीकरण पनि गरिएको जनाइएको छ ।

हेटौंडाको बालजागृति ईङ्लिस सेकेण्डरी बोर्डिङ स्कुल र ज्ञानदीप शिक्षा निकेतनको पनि अनुगमन गरिएको थियो । अनुगमन समूहमा शिक्षा महाशाखाका विद्यालय निरीक्षक, शिक्षा समितिका सदस्य र प्याब्सन प्रतिनिधि रहने जनाइएको छ ।

रेडियोकर्मी निरु श्रेष्ठको निधन

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ७ वैशाख/ मकवानपुरमा लामो समय रेडियोमा गुञ्जिएको एउटा सुमधुर स्वर संधैका लागि अस्ताएको छ । थाहा संचार नेटवर्ककी चर्चित रेडियोकर्मी निरु श्रेष्ठको अल्पायुमै निधन भएको हो ।

त्रिवि शिक्षण अस्पतालको आइसियुमा एक सातादेखि उपचाररत श्रेष्ठको ४० वर्षको उमेरमा बिहीबार बेलुकी निधन भएको हो । उनको शुक्रबार विहान पशुपति आर्यघाटमा अन्त्येष्टि गरिएको छ । सात वर्षदेखि जिब्रोको क्यान्सरबाट पीडित श्रेष्ठलाई खोकी लाग्ने र श्वासप्रश्वासमा समस्या देखिएपछि गत चैत ३० गते अस्पताल भर्ना गरिएको थियो । बिहीबार बेलुकी अचानक अक्सिजन लेभल घटेर श्वासप्रश्वासमा समस्या आएपछि निधन भएको पारिवारिक श्रोतले जनाएको छ ।

वि.सं.२०६४ सालमा हेटौंडामा स्थापित रेडियो थाहासंचार ९९.६ मेगाहर्जमा सुरुदेखि नै आबद्ध श्रेष्ठ २०७२ सालदेखि काठमाडौंको रेडियो थाहासंचार नेटवर्क ९९.४ मेगाहर्जमा निरन्तर कार्यक्रम निर्माण र संचालन गर्थिन् । झण्डै दुई दशकअघि चितवन र वीरगञ्जका विभिन्न रेडियोमा काम गरेकी श्रेष्ठ पछिल्लो डेढ दशकदेखि रेडियो थाहासंचार नेटवर्कमा युवालक्षित कार्यक्रम निर्माण र संचालन गर्थिन् ।

उनका कार्यक्रम युवा माझ लोकप्रिय थिए । श्रेष्ठ नेपाल पत्रकार महासंघ थाहासंचार प्रतिष्ठानकी राष्ट्रिय परिषद् सदस्यसमेत थिइन् ।

प्रतिष्ठानका अध्यक्ष मनोज अर्यालले शोकवक्तव्य जारी गर्दै श्रेष्ठको निधनले आफूहरु स्तब्ध भएको उल्लेख गरेका छन् । प्रतिष्ठानले श्रेष्ठप्रति श्रद्धाञ्जली व्यक्त गर्दै शोकसन्तप्त परिवार जनमा समवेदना व्यक्त गरेको छ । मृतक श्रेष्ठका श्रीमान पवन पौडेल पनि रेडियोकर्मी हुन् ।

थाहाका अगुवा कृषकलाई व्यवसायिक तरकारीखेती तालिम

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ७ वैशाख/थाहा नगरपालिकामा व्यवसायिक तरकारीखेती प्रविधिसम्बन्धी तालिम सुरु भएको छ । थाहा नगर पालिकाको वडा नम्बर ४ मा रहेको पालुङ बहुउद्देश्यीय सहकारीको सभाहलमा ७ वैशाखबाट व्यवसायिक तरकारी खेतीसम्बन्धी ३ दिने तालिम सुरु भएको हो ।

आर्थिक वर्ष २०८०/८१ वार्षिक स्वीकृत कार्यक्रमअनुसार व्यावसायिकरुपमा तरकारीखेती गरि रहेका किसानको लागि थाहा नगर पालिका कृषि विकासशाखाले तालिमको आयोजना गरेको हो । कृषकलाई व्यावसायिक बनाइ कृषि उत्पादनमा वृद्धि गराउने उद्धेश्यले तालिममा पालिकाको प्रत्येक वडाको अगुवा कृषक किसानको सहभागीता रहेको छ ।

तालिममा सहभागीलाई तालिममा व्यावसायिक तरकारीखेती गर्ने तरिका, रोग नियन्त्रणको उपायलगायत विषयमा प्रशिक्षण दिइएको थाहा नगरपालिका कृषि विकास शाखाप्रमुख संजय तिवारीले जानकारी दिए । तालिममा प्लान्ट क्वारेन्टाइन तथा विषादि व्यवस्थापन केन्द्रका वरिष्ठ बालीसंरक्षण अधिकारी डाक्टर देवराज अधिकारीले सहजीकरण गरिरहेका छन् ।

थाहा नगरपालिकाले कृषि तथा पशुपालनलाई विशेष प्राथमिकता दिई विगतदेखि नै कृषिको यान्त्रिकीकरण एवम् व्यावसायिकरण गर्ने उद्देश्यले विभिन्न कृषि औजार तथा सामग्री वितरण गर्दै आईरहेको छ । नगरपालिकाले कृषि पेशालाई सम्मानित पेशाका रुपमा विकास गर्न नगरपालिका लागि परेको थाहा नगर प्रमुख बिष्णु बिष्टले बताए ।

आधुनिकमा विद्यार्थी भर्नाको चाप

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ७ वैशाख/ हेटौंडाका सामुदायिक विद्यालयमा पढाई गुणस्तरयुक्त र अनुशासित भएपछि विद्यार्थी भर्नाको चाप पनि बढेको छ । विगतमा संस्थागत विद्यालय रोज्ने अभिभावकहरु यतिबेला सामुदायिकमा पढाउन हतारिने गरेका छन् ।

जिल्लामा भर्ना अभियान सञ्चालनसँगै विभिन्न विद्यालयका शिक्षकहरु विद्यार्थी खोज्दै घरदैलोमा पुगिरहेको बेला यहाँको आधुनिक स्कुलमा भने भर्ना हुने विद्यार्थीको भीड लागेको छ । लगातार दुई दशकदेखि एसएलसी र एसईई परीक्षामा जिल्ला प्रथम भएर स्वर्णीम इतिहास रच्न सफल आधुनिक राष्ट्रिय माविमा नयाँ शैक्षिकसत्रको सुरुवातसँगै भर्ना हुने विद्यार्थीको चाप बढेको हो ।

बैशाख २ गतेदेखि सुरु भएको भर्ना अभियानसँगै आधुनिकमा भर्ना हुनेको भीड बढेपछि विद्यालयले प्रवेश परीक्षामार्फत् विद्यार्थीलाई विगत केही वर्षदेखि भर्ना लिन थालेको हो । आधुनिक राष्ट्रिय माविमा भर्ना हुन एक हजार दुई सय भन्दा बढी विद्यार्थीले प्रवेश परीक्षा दिएका छन् । शुक्रबार बिहान ११ बजे प्रवेश परीक्षा लिइएको थियो । पूर्वप्राथमिक तहदेखि ९ कक्षासम्म नयाँभर्ना हुन उल्लेख्य संख्यामा विद्यार्थी सहभागी भएका हुन् । विद्यालयले कक्षागत प्रवेश परीक्षा लिएको छ । विद्यालय २ घण्टाको परीक्षा लिएको थियो ।

प्रवेश परीक्षा दिएकामध्ये झण्डै आधा संख्याका विद्यार्थी मधेश प्रदेशका छन् । प्रवेश परीक्षाको नतीजा शनिबार प्रकाशन गरिने विद्यालयले जनाएको छ । विद्यालयले करिब ४ सय विद्यार्थी मात्रै भर्ना गर्न सक्ने जनाएको छ । कक्षाकोठा, जनशक्तिको अभावका कारण अभिभावकको इच्छा र आकर्षणका बाबजुद पनि सीमित संख्यामा मात्रै विद्यार्थी भर्ना गर्नुपर्ने अवस्था रहेको प्रधानाध्यापक रामसागर गुरागाईंले जानकारी दिए । सबैभन्दा बढी ८ कक्षामा भर्ना हुनका लागि दुई सय २० जनाले प्रवेश परीक्षा दिएका छन् ।

सवारी कर देशैभरिबाट तिर्ने व्यवस्था गर्न आयोगको सिफारिस

काठमाडौं, ६ वैशाख/ एक प्रदेशमा दर्ता भएको सवारी साधन अर्को प्रदेशमा चलिरहेको भए कर तिर्न सोही प्रदेशमा आउनु पर्ने झन्झटिलो प्रावधान हटाउन राष्ट्रिय प्राकृतिक स्रोत तथा वित्त आयोगले सुझाव दिएको छ ।

आगामी आर्थिक वर्ष (आव) २०८१/८२ का लागि एकल कर प्रशासनअन्तर्गत प्रदेश सरकारहरूले संकलन गरी स्थानीय विभाज्य कोषमा जम्मा गर्ने सवारी साधन करलाई स्थानीय सरकारबीच बाँडफाँट गर्ने सम्बन्धमा ७ वटै प्रदेशलाई सिफारिस गर्दै यस्तो सुझाव दिएको हो ।

आयोगले सबै प्रदेशका लागि सोही सुझाव दिएको छ । एक प्रदेशमा दर्ता एवम् नवीकरण भएका सवारी साधन अन्य प्रदेशमा पनि निर्वाध आवागमन गर्न पाउने कानुनी व्यवस्था छ । तर, कर तिर्न भने दर्ता भएकै प्रदेशमा पुग्नु पर्छ । सवारी धनीले आफूले तिर्नुपर्ने सवारी साधन कर नेपालभित्र आफू बसेकै नजिकमा पर्ने सवारी कर बुझाउने कार्यालयमा बुझाउन मिल्ने व्यवस्था गर्न आयोगले भनेको छ । यसरी संकलन भएको कर प्रदेश-प्रदेश बीचको समन्वयमा सम्बन्धित प्रदेशलाई हस्तान्तरण गर्न समेत भनेको छ । आधुनिक सूचना प्रविधिको प्रयोग गर्दै विद्युतीय प्रणालीबाट सवारी साधन करको भुक्तानी व्यवस्था मिलाउन समेत आयोगले भनेको छ ।

प्रदेशले संकलित कर समेत मासिक रूपमा स्थानीय सरकारलाई दिँदैनन्

आयोगका अनुसार प्रदेशहरूले संकलन गरेको सवारी साधन कर मासिक रुपमा स्थानीय सरकारको सञ्चित कोषमा पठाउनु पर्छ । प्रदेश सरकारले संकलन गरेको कुल सवारी साधन करको ४० प्रतिशतले हुने रकम स्थानीय सरकारलाई बाँडफाँट गर्नुपूर्व स्थानीय विभाज्य कोषमा जम्मा गर्ने र सो कोषमा जम्मा भएको रकमलाई राष्ट्रिय प्राकृतिक स्रोत तथा वित्त आयोगले सिफारिस गरेको हिस्साका आधारमा स्थानीय सरकारको सञ्चित कोषमा मासिक रुपमा जम्मा गर्नुपर्छ ।

आयोगका अनुसार अभ्यासमा भने यसो गरेको पाईंदैन । यस्तो व्यवहारले कानुनी व्यवस्थाको पूर्ण पालना नभएका कारण स्थानीय स्रोत व्यवस्थापनमा कठिनाइ भएको समेत आयोगको भनाइ छ । आयोगले मासिक रुपमा रकम पठाउने व्यवस्थाको अनिवार्य पालनामा जोड दिएको छ ।

प्रदेश सरकारले संकलन गरेको करलाई यथार्थ समयमा आधारित (रियल टाइम बेस्ड) रहेर कानुन अनुसार प्रदेश विभाज्य कोष र स्थानीय विभाज्य कोषमा स्वत: जम्मा हुने व्यवस्था मिलाउन समेत आयोगले सिफारिस गरेको छ । विद्युतीय प्रणालीको स्थापना र सञ्चालन गर्दा सवारी साधन करको बाँडफाँट थप प्रभावकारी र पारदर्शी हुने आयोगले जनाएको छ ।

सवारी साधन करको उपयोगमा ध्यान देउ

आयोगले सवारी साधन करलाई केवल राजस्व आय संकलनसँग मात्र आवद्ध नगरी यसको उद्देश्यसँग जोड्ने समेत प्रदेश र स्थानीय सरकारको ध्यानाकर्षण गराएको छ ।

सवारी साधन कर उठाउनुको मतलव सवारी साधनको सहज आवागमनका लागि आवश्यक सडक पूर्वाधारको विस्तार र मर्मत तथा यसको नकारात्मक असर न्यूनीकरणमा खर्च गर्नु समेत हो । सोही अनुसार सवारी साधन करको रकम प्रादेशिक र स्थानीय सडक मर्मतमा केन्द्रित गर्न आयोगले सिफारिस गरेको छ ।

प्रादेशिक तथा स्थानीय सडकको सुरक्षासम्बन्धी आवश्यक संकेत चिह्न, सूचना लगायत पूर्वाधार को स्थापना र मर्मतमा लगाउन समेत भनिएको छ । सवारी चालक तथा सहचालक, यात्रु र आम नागरिकका बीचमा सडकको सुरक्षित उपयोग सम्बन्धी सचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्न र सवारी साधनको प्रयोगबाट वातावरणमा पर्ने असर/प्रभाव न्यूनीकरणमा खर्च गर्न समेत आयोगले सिफारिस गरेको छ ।

वनजंगल संरक्षण र प्रवर्द्धनमा यो रकम खर्च गर्न भनिएको छ । वातावरणमैत्री सवारी साधनको प्रवर्द्धन गर्न र सार्वजनिक यातायात, यात्रु प्रतिक्षालय र सार्वजनिक शौचालय निर्माणमा केन्द्रित गर्न समेत आयोगले सिफारिस गरेको छ ।

कर बाँडफाँटको सुत्र कसरी बनाइन्छ ?

आयोगले अन्तर सरकारी वित्त व्यवस्थापन ऐनले दिएको अधिकार प्रयोग गरी हरेक वर्ष सवारी साधन कर सम्बन्धमा प्रदेशहरूलाई सिफारिस दिने गर्छ । सो सिफारिसका लागि स्थानीय तहको जनसंख्या, सडकको लम्बाई, वन/पर्यावतरण र क्षेत्रफलाई मुख्य आधार मानेर हिस्सा निर्धारण गर्ने गरिएको छ ।

जनसंख्या सूचनालाई ४० प्रतिशत, सडकको लम्बाईलाई ४० प्रतिशत, वनलाई १० र क्षेत्रफललाई १० प्रतिशत भार दिने गरिएको छ । नियम अनुसार सवारी साधनको कर प्रदेशले लगाउने र उठाउने अनि टाँगा, रिक्सा, अटोरिक्सा र विद्युतीय रिक्सामा सजारी साधन करको दर गाउँपालिका वा नगरपालिकाले लगाउने उठाउने प्रावधान रहेको छ ।

(स्रोत: अनलाइनखबर)

सुरुमा एमसीसीको अनुदान खर्च गर्ने सहमति

वासिङटन (अमेरिका)/ नेपाल र अमेरिकी सहयोग नियोग मिलेनियम च्यालेन्ज कर्पोरेसन (एमसीसी)बीच परियोजना कार्यान्वयनलाई तीव्रता दिने तथा सुरुमा एमसीसीको अनुदान खर्च गर्ने सहमति भएको छ ।

अमेरिका भ्रमणमा रहेका अर्थमन्त्री वर्षमान पुनसँग एमसीसीकी प्रमुख कार्यकारी अधिकृत (सीईओ) एलिस अल्ब्राइटले गरेको भेटघाटमा यस्तो सहमति भएको मन्त्री पुनले संचारकर्मीलाई जानकारी दिए ।

एमसीसीको ५० करोड डलर अनुदानमा अहिले नेपालमा प्रसारण लाइन, सबस्टेसन तथा सडक सुधार परियोजना कार्यान्वयन भइरहेको छ । त्यसमध्ये सबैभन्दा ठूलो परियोजनाका रुपमा रहेको प्रसारण लाइनको पहिलो चरणमा भएको टेन्डर रद्द भएर पुन: मूल्यांकनको क्रममा छ । प्रसारण लाइन परियोजनाका लागि ठेक्का प्रस्ताव गर्ने निर्माण कम्पनीहरूको न्यूनतम लागत प्रस्ताव नै बजेट अनुमानभन्दा ६० प्रतिशत महँगो भएको थियो । एमसीसीको खरिद नियमावलीमा नै अनुमानभन्दा अत्यधिक धेरै लागत प्रस्ताव आए ठेक्का प्रक्रिया पूर्ण रुपमा रद्द गरी नयाँ प्रक्रिया सुरु गर्ने व्यवस्था भएअनुरुप ठेक्का रद्द भएको थियो ।

त्यसरी ठेकका रद्द भएको प्रसारण लाइनमध्ये बुटवल गोरखपुर १८ किलोमिटर क्रसबोर्डर प्रसारण लाइनको पुन: टेन्डर आह्वान भएको छ । नेपाल विद्युत् प्राधिकरणले क्रस बोर्डर प्रसारण लाइन छिटो नबनाए नेपालको विद्युत् व्यापार नै प्रभावित हुने बताए पनि एमसीए नेपालको बोर्डले त्यसलाई मात्रै टुर्क्याएर नयाँ टेन्डर निकालेको हो ।

साथै तीनवटा सबस्टेसनको टेन्डर खुलिसकेको छ । त्यो टेन्डरमा सहभागी निर्माण कम्पनीले गरेको लागत प्रस्ताव बजेट अनुमानभित्रै रहेकाले तिनैमध्ये कसैले पाउने निश्चित देखिएको छ ।

पुन:मूल्यांकनको क्रममा रहेको प्रसारण लाइनको पुन: टेन्डर आह्वान पनि सकेसम्म चाँडै गर्ने सहमति भएको अर्थमन्त्री पुनले जानकारी दिए । सडक सुधार परियोजनाको भने अहिलेसम्म टेन्डर आह्वान भएको छैन । एमसीसीको परियोजनामा नेपालले पनि १५ करोड ५० लाख डलर योगदान गर्दैछ । एमसीसीको पूरा बजेटसध्ये सबैभन्दा पहिला अमेरिकाको अनुदान खर्च गर्न सहमति भएको पनि अर्थमन्त्री पुनले जानकारी दिए ।

'जग्गा प्राप्तिका लागि नेपाल सरकारले गर्ने बाहेकका अन्य खर्च भने अमेरिकाको अनुदानबाट पहिले गर्ने विषयमा कुराकानी भएको छ,' मन्त्री पुनले संचारकर्मीसँग भने । एमसीसीको अनुदानमा सञ्चालित परियोजना ५ वर्षभित्र सम्पन्न हुनैपर्ने बाध्यकारी व्यवस्था छ । त्यसो हुन नसकेको अवस्थामा जति खर्च हुँदैन त्यो सम्पूर्ण बाँकी रकम अमेरिकाले फिर्ता लैजाने प्रावधान छ ।

पाँच वर्षभित्र सम्पन्न गर्ने गरी मिलेनियम च्यालेञ्ज कर्पोरेसन (एमसीसी) परियोजना १३ भदौ (३० अगस्ट) देखि कार्यान्वयन (इन्ट्री इन्टु फोर्स) मा गएको थियो ।

यो परियोजना २९ अगस्ट २०२८ भित्र सम्पन्न भइसक्नुपर्ने छ । यो मितिभित्र खर्च हुन बाँकी अमेरिकी अनुदान फिर्ता जानेछ । त्यसो हुँदा नेपालले अमेरिकी अनुदान पहिले खर्च गर्ने र त्यसपछि मात्रै नेपालको योगदान रकम खर्च गर्ने प्रस्ताव गरेको हो । यसअघि एमसीसीको अनुदानका लागि नेपाल योग्य हुँदाको बेला पनि आफू नै अर्थमन्त्री रहेकाले यो परियोजना अघि बढाउन प्रतिबद्ध रहेको अर्थमन्त्री पुनले बताएका थिए ।

मसीसीकी सीईओले पनि यसबीचमा परियोजनालाई अघि बढाउन तथा संसद्बाट सम्झौता पारित गराउन पुनले सकारात्मक भूमिका खेलेकाले आफूहरूलाई उनीसँग काम गर्न सहज रहेको बताएकी थिइन् । एमसीसीको परियोजनामा पछिल्लो समय अपेक्षित प्रगति नभएकाले समयमा सम्पन्न नहुने हो कि भन्ने चिन्दा व्यक्त गरिदै आएको छ ।

(स्रोत: अनलाइनखबर)

साझाकुरा राष्ट्रिय दैनिकका लागि **सविन न्यौपाने**द्वारा प्रकाशित, सम्पादक: **सरला खनाल**, कार्यालय/मुद्रण: हेटौंडा-१ चौकीटोल, फोन नं.: ०५७-५२११५, E-mail:sajhakura@gmail.com, URL: www.sajhakuranews.com, पोष्ट बक्स नं. २९, **मुद्रण:** सफल छापाखाना