म.जि. प्र. का. द.नं. : १०६/०६८, वर्ष १४ अंक १९ शनिबार १ भदौ २०८१ ने. सं. ११४४ गुँलाथ्व 17 August 2024 www.sajhakuranews.com पृष्ठ संख्या ४ मूल्य: रु. ३/-

मकवानपुरबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको पत्रिका

साझाकुरा

साझाकुरा राष्ट्रिय दैनिक

www.sajhakuranews.com

बागमतीमा रेविजबाट दुई जनाको मृत्यु

हेटौंडा, ३२ साउन/पूर्वीमकवानपुरको बागमती गाउँपालिका-८ साततलेमा रेविजबाट दुईजनाको मृत्यु भएको छ । एक साताको अवधिमा बागमतीका ३२ वर्षीय कमल नेगी र ९ वर्षीय रबिना थोकरको रेविजबाट मृत्यु भएको बागमती गाउँपालिका पशुसेवा प्राविधिक राजेन्द्र गोलेले पुष्टि गरे । गोलेले दिएको जानकारी अनुसार नेगीलाइ छ महिना अगाडि र थोकरलाई पाँच महिना अघि कुकुरले टोकेको थियो । बागमतीमा कुकुरको टोकाइबाट दुईजनाको मृत्यु भएपछि स्थानीय २६ जनालाई रेविजविरुद्धको खोप लगाइएको छ । गतवर्ष मकवानपुरमा रेविजबाट तीन जनाको मृत्यु भएको थियो । मकवानपुरगढीमा एकजना र उत्तरी मकवानपुरको थाहा नगरपालिकामा दुइजनाको मृत्यु भएको थियो । पशुबाट मान्छेमा सर्ने जुनेटिक रोगबारे बताउँदै प्राय: भुस्याहा कुकुर, स्याल, चितुवा, बँदेल, चमेराबाट रेविज सर्ने गरेको पशुसेवा कार्यालय मकवानपुरका प्रमुख बज्रकिशोर ठाकुरले जानकारी दिए । जिल्लाको बागमती, बकैया, मनहरी, भीमफेदी र थाहा नगरपालिका रेविजको जोखिमयुक्त स्थानीय तह हुन् ।

उपमहानगर र व्यवसायीबीच आठ बुँदे सहमति

करबृद्धिबिरुद्ध आन्दोलन स्थगित

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ३२ साउन/ हेटौंडा उपमहानगरपालिकासँग ८ बुँदामा सहमति गर्दै करबृद्धिबिरुद्ध आन्दोलनरत् व्यवसायीले जारी आन्दोलन स्थगित गरेका छन् । मकवानपुर उद्योग वाणिज्य संघको नेतृत्वमा गरिएको आन्दोलन हाललाई स्थगित गर्ने सहमति गरिएको हो ।

वार्तामा सहमतिपछि हेटौंडा उपमहानगरपालिका र मकवानपुर उद्योग वाणिज्य संघलगायत आन्दोलनरत् व्यवसायी संघका प्रतिनिधिहरु ।

उपमहानगरको कार्यपालिकाले गरेको करवृद्धिविरुद्ध मउवा संघ, निर्माण व्यवसायी संघ, होटल एशोसिएसन तथा विभिन्न वस्तुगतसंघले आव्हान गरेको आन्दोलनमा उपमहानगरले वार्ताको लागि साउन ३० गते पत्राचार गरेको थियो । मागलाइ तत्काल सम्वोधन गर्ने लिखित प्रतिवद्धता माग गर्दै संघले उपमहानगरसमक्ष सात बुँदामा प्रस्ताव गरेको थियो । सबै शीर्षकमा वृद्धि गरिएको कर सतप्रतिशत फिर्ता गरी पुरानै दर कायम गरिनु पर्ने, अवैज्ञानिक विज्ञापन कर खारेज गरिनु पर्ने, उपभोक्त समितिमार्फत हुने सबै प्रकारको विकास निर्माणको काम निर्माण व्यवसायीमार्फत गरिनु पर्ने माग गरिएको थियो ।

त्यस्तै, होटल व्यवसायलाई रातको १२ वजेसम्म सेवा संचालनको प्रत्याभूत गरिनु पर्ने तथा पुन वैज्ञानिक वर्गीकरण गरिनु पर्ने, निमार्ण व्यवसायीले विभिन्न समयमा काम गरी भुक्तान गरिसकिएको भ्याट रकम पुन: शीर्षक परिवर्तन गरी वक्यौत देखाइएको उपमहानगरको गल्ती तत्काल सच्याउनु पर्ने, घर बहाल कर वर्गिकरण गरी घरधनी स्वयमले भुक्तान गर्ने व्यवस्था मिलाउनु पर्ने माग आन्दोलनरत पक्षले राखेको थियो । शुक्रबार साँझ भएको सहमतिअनुसार मकवानपुर उद्योग वाणिज्य संघलगायतका व्यवसायिक संघसंस्थाले उठाएका विषयमा आगामी नगरसभाबाट सम्बोधन गर्ने प्रतिबद्धता उपमहानगरले गरेको छ ।

विगत १० दिनदेखि करवृद्धिको विरोधमा चलिरहेको आन्दोलन स्थगित गरिएको मउवा संघका उपाध्यक्ष उज्वल चौलागाईंले जानकारी दिए । उपमहानगर प्रमुख मीनाकुमारी लामा, उपप्रमुख राजेश बानियाँ, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत सूर्यप्रसाद गौतम, उपमहानगर प्रवक्ता सविन न्यौपाने र व्यवसायीको तर्फबाट मउवा संघका अध्यक्ष कृष्णकुमार अग्रवाल गुप्ता, निर्माण व्यवसायी संघ मकवानपुरका अध्यक्ष बालगोपाल कंडेल, मउवा संघ उपाध्यक्ष उज्ज्वल चौलागाईं, राजु अधिकारी, होटल एसोसिएसनका कल्याण पौडेलले सहमतिपत्रमा हस्ताक्षर गरेका छन् ।

सहमतिपछि उपमहानगरले चालु आर्थिक वर्ष २०८१/८२ मा वडातहबाट हुने खर्च दायित्व सिर्जना नगर्न नगराउन सबै वडा कार्यालयलाई सूचना जारी गरेको छ । कार्यपालिका बहुमत सदस्यले बिशेष नगरसभा बोलाउन माग गरि रहेको र बिशेष नगरसभाले कर बृद्धिको विषयमा गर्ने निर्णयले समग्र वडाको बिनियोजन संरचना नै बदलिने हुँदा अनिवार्य दायित्वका विषयहरु अर्को आदेश नभएसम्मका लागि वडाबाट खर्च दायित्व सिर्जना नगर्न सूचना जारी गरेको हो । यो अवस्थामा वडा तहमा छनोट गरिएको विकास निर्माणका योजना पनि प्रभावित बन्ने सम्भावना देखिएको छ ।

मउवा संघबाट आर्थिक वर्ष २०८१/८२ को करका दर बृद्धिको सम्बन्धमा १८ साउनमा उपमहानगरपालिकामा पेश भएको ज्ञापनपत्र र ३२ गते वार्ताको क्रममा पेश भएका मागका सम्बन्धमा उपमहानगर कार्यालय र संघका प्रतिनिधिबीच ८ बुँदामा समझदारी कायम गरिएको उपमहानगरका प्रवक्ता न्यौपानेले जानकारी दिए । सबै शीर्षकमा वृद्धि गरिएको कर सतप्रतिशत फिर्ता गरी पुरानै दर कायम हुनुपर्ने मागमाथि आवश्यक प्रस्ताव तयार गरी आगामी नगर सभा समक्ष पेश गर्ने सहमति भएको उनले बताए ।

अवैज्ञानिक विज्ञापन कर खारेज हुनुपर्ने मागको सम्बन्धमा संघसहितको सहभागितामा अध्ययन समिति गठन गरी नगरपालिका समक्ष पेश गर्ने, उपभोक्ता समितिमार्फत् हुने विकास निर्माणको काम निर्माण व्यवसायीमार्फत् गरिनुपर्ने मागको सम्बन्धमा निर्माण व्यवसायी संघसँग समन्वय गरी निर्माण कार्यको प्रकृतिसमेतका आधारमा थ्रेसहोल्ड कायम गरी लैजान नगर कार्यपालिकासमक्ष पेश गर्ने, होटल व्यवसाय रातको १२ बजेसम्म खोल्ने व्यवस्था र वैज्ञानिक तवरबाट बर्गीकरण गरिनुपर्ने मागमा सम्बन्धित निकायसँग समन्वय तथा सहजीकरण गर्ने र बर्गीकरणका मापदण्ड तयार गरी जाने सहमति भएको प्रवक्ता न्यौपानेले जानकारी दिए ।

निर्माण व्यवसायीले काम गरी भुक्तानी गरिसकिएको भ्याट र कम पुन: शीर्षक परिवर्तन गरी बक्यौता देखाइएको उपमहानगरको गल्ती सच्याउनुपर्ने व्यवसायीको माग थियो । यस सम्बन्धमा आन्तरिक राजस्व कार्यालय, राजस्व विभाग र महालेखा परीक्षकको कार्यालयमा समन्वय गरी यथाशीघ्र समस्या समाधान गर्ने, घरबहालकर वर्गीकरण गरी घरधनी स्वयमले भुक्तान गर्ने व्यवस्था मिलाउनु पर्ने मागमा मउवा संघसमेतको सहकार्यमा घरभाडामा लगाउने घरधनीको विवरण तयार गरी बहालकरलाई सम्पत्ति करसँग एकीकृत गर्ने प्रक्रिया प्रारम्भ गर्ने सहमति भएको छ ।

सबै प्रक्रियाको लागि राजश्व परामर्श समितिलाई पुन: परिचालन गरिनुपर्ने र आवश्यकता अनुसार सदस्य थप गर्नुपर्ने मागका सम्बन्धमा राजस्व परामर्श समितिमा छलफल हुने विषयसँग सम्बन्धित क्षेत्रका विज्ञहरुलाई आमन्त्रित गर्ने सहमति गर्दै मउवा संघले निर्धारण गरेका उपमहानगरसँग सम्बन्धित सम्पूर्ण आन्दोलनका कार्यक्रम हाललाई स्थगित गर्ने समझदारी बनेको प्रवक्ता न्यौपानेले जानकारी दिए । व्यवसायीले शुक्रबार बिहान व्यवसाय बन्द गरी हेटौंडा उपमहानगरअगाडि करवृद्धिको विरोधमा नाराबाजी गर्दै व्यावसायिक सटरको साँचो उपमहानगरलाई बुझाएका थिए ।

हेटौंडा अस्पतालको प्रशासन कक्षमा तालाबन्दी

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ३२ साउन/ मदन भण्डारी स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानद्वारा सञ्चालित हेटौंडा अस्पतालमा शुक्रवार अस्पतालका पुराना कर्मचारीले तालाबन्दी गरेका छन् ।

अस्पतालको प्रशासन प्रमुख र निमित्त अस्पताल निर्देशकको कार्यकक्षमा कर्मचारी भर्नाको विषयमा असन्तुष्टि जनाउँदै पूर्वकर्मचारीले तालाबन्दी गरेका हुन् । निमित्त अस्पताल निर्देशक श्रीधर आर्यालका अनुसार बिहीवार अस्पतालले अन्तरवार्तामा सफल उम्मेदवारको नामावली प्रकाशन गरेको थियो । सोही नतिजाप्रति असन्तुष्ट जनाउँदै पूर्वकर्मचारी जयराम रायमाझीलगायतको एक समूहले शुक्रवार तालाबन्दी गरेको हो ।

रायमाझीले भने आफूहरुलाई नियोजित रुपमा अस्पतालबाट निकाल्न खोजिएको आरोप लगाए । उनले नयाँ कर्मचारी भर्नाका लागि भएको अन्तरवार्तापछि प्रकाशित नतिजाप्रति असन्तुष्ट रहेको बताए । रायमाझीका अनुसार उनीहरु साढे दुई वर्षदेखि अस्पतालमा कार्यरत छन् । 'अहिले आएर नयाँ कर्मचारी भर्ना भन्दै अन्तरवार्ताबाट नियोजित रुपमा हामीलाई हटाउने काम भएको छ,' उनले भने ।

कर्मचारीको दरखास्त सूचना सच्याउनुपर्ने र हाल काम गरिरहेका कर्मचारीलाई छनोटमा प्राथमिकता दिनुपर्ने उनीहरुको माग छ । रायमाझीले आफूहरुको मागको सुनुवाइ नभए चरणबद्ध आन्दोलनमा उत्रने तयारीमा रहेको चेतावनी दिए । यता, अस्पतालले भने प्रक्रियाअनुसार नै नतिजा सार्वजनिक गरेको जनाएको छ ।

अस्पतालमा विगतदेखि राजनीतिक आवरणमा काम गरिरहेका कर्मचारी हटाउने र पुन: कर्मचारी राख्ने खेल चलिरहेको आरोप छ । जसकारण हेटौंडा अस्पतालमा चर्को राजनीतिकरण भइरहेकोप्रति जिल्लाबासीले गुनासो गर्दै आएका छन् । अस्पतालमा विगतदेखि नै काम गरिरहेका कर्मचारी हटाउने प्रपञ्च रच्नेदेखि आफ्ना नजिकका मान्छेलाई जागिर खुवाउन अनेकौं प्रयास भइरहेको विकसित घटनाक्रमले देखाउँछ ।

बालमैत्री घोषणाको तयारीमा १७ नम्बर वडा

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ३२ साउन/ हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको १७ नम्बर वडा कार्यालयले बालमैत्री स्थानीय शासन वडा घोषणाको तयारी गरेको छ । आगामी ७ भदौमा बालमैत्री स्थानीय शासनयुक्त वडा घोषणा हुने भएको वडाध्यक्ष उद्धव सत्यालले जानकारी दिए ।

'बालबालिकामा लगानी, सुनिश्चित भविष्यको थालनी' भन्ने मूलनाराकासाथ हुने कार्यक्रममा वडालाई निकृष्ट बालश्रममुक्त र बालविवाहमुक्त घोषणा गरिने अध्यक्ष सत्यालले बताए । १५ दशमलव ०२ वर्ग किलोमिटर क्षेत्रफल रहेको यस वडामा घरधुरी तथ्यांक संकलन सर्वेक्षण, २०७९ अनुसार १७ नम्बर वडामा १८ वर्ष मुनिका बालबालिकाको जनसंख्या २ हजार एक सय १० जना छ । जसमध्ये ४६ दशमलव ४५ प्रतिशत बालिका र ५३ दशमलव ५५ प्रतिशत बालक रहेको अध्यक्ष सत्यालले बताए ।

वडामा ६ वटा विद्यालय, २२ वटा बालसमूह र एउटा वडा बालसञ्जाल सक्रिय छन् । जसमा ५ सय ५० भन्दा बढी बालबालिका आबद्ध रहेको उनले जानकारी दिए । वडाअध्यक्ष सत्यालले बालमैत्री स्थानीय शासन घोषणाका लागि आवश्यक ५१ वटा सूचकमध्ये ४८ वटामा शतप्रतिशत नतिजा हासिल गरिएको र बाँकी तीन सूचकमा पनि उल्लेख्य प्रगति भएको बताए ।

५१ वटा सूचकमध्ये एउटा सूचकमा ९८ प्रतिशत, अर्को सूचकमा ८१ प्रतिशत र अर्को एक सूचकमा ८० प्रतिशतसम्म नतिजा हासिल भइसकेको अध्यक्ष सत्यालले बताए । बालबालिकाको सुन्दर भविष्य निर्माणमा घरपरिवारको प्रमुख भूमिका रहेता पनि वडाको पनि ठुलो जिम्मेवारी र दायित्व हुने वडाध्यक्ष सत्यालले बालबालिकाको क्षेत्रमा वडाले लगानी गरिरहेको बताए ।

बालबालिकाको बाच्न पाउने अधिकार, संरक्षणको अधिकार, विकासको अधिकार र सहभागिताको अधिकारको विषयमा सबै सरोकारवाला निकाय जिम्मेवार बन्नुपर्ने उनको भनाइ छ ।

बागमती प्रदेशभर गाईजात्रामा सार्वजनिक विदा

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ३२ साउन/ बागमती प्रदेश सरकारले ४ भदौ २०८० मा गाइजात्राको दिन प्रदेशभर सार्वजनिक विदा दिने निर्णय गरेको छ ।

शुक्रबार बसेको मन्त्रिपरिषद् बैठकले गाइजात्राको दिन सार्वजनिक विदा दिने निर्णय गरेको सरकारका नवनियुक्त प्रवक्ता आन्तरिक मामिला तथा कानुनमन्त्री सुरजचन्द्र लामिछानेले जानकारी दिए ।

बागमतीमा सरकारी कामकाजको भाषा सम्बन्धि ऐन लागू भएपछि नेवार समुदायको पर्वको रुपमा गाइजात्राको दिन विदा दिने निर्णय गरिएको मन्त्री लामिछानेले बताए । यसअघि २०७८ मा गाईजात्राको दिन प्रदेशभर सार्वजनिक विदा दिइएको थियो । २०७९ र २०८० मा गाईजात्रा र जनैपूर्णिमा एकैदिन परेकाले सार्वजनिक विदा नदिएको अवसथामा दुई वर्षपछि विदा दिने निर्णय भएको मन्त्री लामिछानेले बताए ।

यसैगरी, मन्त्रिपरिषद्ले मन्त्री लामिछानेलाई प्रदेश सरकार को प्रवक्ताको जिम्मेवारी दिने निर्णय पनि गरेको छ । बागमतीमा यसअघि पनि कानुनमन्त्रीलाई नै प्रवक्ताको जिम्मेवारी दिने गरिएको छ । मन्त्री लामिछानेका अनुसार मन्त्रालयको अस्थायी दरबन्दीलाई स्वीकृत गर्ने निर्णय पनि भएको छ ।

ई-रिक्साको पुरानो सामान बिक्रीसम्बन्धी जरुरी सूचना

ई-रिक्सा (मयुरी) को पुराना पार्टपूर्जाहरु टायर, डिक्स, मोटर, चार्जरलगायत विभिन्न सामानहरु बिक्रीमा रहेकोले खरिद गर्न इच्छुकहरुले तुरुन्त सम्पर्क गर्नुहोला ।

५०% बैंकिङ सुविधा

सम्पर्क:
भेष खड्गी
९८५५०६८८७३, ९८४५४५७५०७

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 विशेषताहरु:

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

प्रबन्ध निर्देशक: टिका कुमारी दुलाल

के. के. ड्राइभिङ्ग प्रशिक्षण केन्द्र

हेटौंडा-१, चौकीटोल (हिमालयन मोटर्स अगाडि)

सम्पर्क: ९८४५१७९४१५, ९८१७२८४६१४, ९८४५९२७०५७

सम्पूर्ण ब्राण्डका गाडी एकै ठाउँमा सम्पूर्ण सेवासहित

- कार वास भित्र/बाहिर
- वायरिङ मर्मत
- मेशिनद्वारा A/C मर्मत तथा ग्याँस रिफिलिङ
- सेन्सरसम्बन्धी समस्या कम्प्युटरबाट जाँचिने
- डेन्ट, पेन्ट, प्लाष्टिक/ग्याँस/इलेक्ट्रिक वेल्डिङ
- टायर ब्यालेन्स, पन्चर र फेर्ने काम मेशिनबाट
- हेटौंडामै पहिलो पटक N_2 (Nitrogen) हावा टायरमा भरिने
- इन्जिनसम्बन्धी सबै काम

Himalayan Motors Pvt.Ltd.

हेटौंडा, चौकीटोल,

सम्पर्क नं.: ०५७-५९०३३३

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

facebook twitter Google **विज्ञान/प्रविधि**

सबैभन्दा छिटो चार्ज हुने विद्युतीय कारको ब्याट्री बनाएको चिनियाँ कम्पनीको दाबी

विद्युतीय कारको विश्व बजारमा चिनियाँ कम्पनीहरुले एकपछि अर्को सफलता प्राप्त गरिरहँदा सबैभन्दा तीव्र गतिमा चार्ज हुने विद्युतीय गाडीको ब्याट्री निर्माणमा पनि चीनले नै बाजी मारेको छ ।

चिनियाँ कार निर्माता कम्पनी जीकरले हालसम्मकै तीव्र गतिमा चार्ज हुने विद्युतीय गाडीको ब्याट्री निर्माण गर्न सफल भएको छ ।

जीकरका अनुसार उसले उत्पादन गरेको विद्युतीय कारको ब्याट्री अति तीव्र चार्जिङ स्टेशनको प्रयोग गरेर जम्मा साढे १० मिनेटमै १० प्रतिशतबाट ८० प्रतिशतसम्म चार्ज गर्न सकिन्छ ।

जबकि एलन मस्कको टेस्लाले भने आफ्नो मोडेल ३ कार १५ मिनेटसम्म चार्ज गरेपछि १७५ माइल गुडाउन सकिने बताउँछ । यो भनेको उक्त कारको कूल माइलेजको आधाभन्दा पनि कम हो । यस अर्थमा टेस्लाको मोडेल थ्री कार पूरा चार्ज हुन आधा घण्टाभन्दा पनि धेरै समय लाग्दछ ।

जीकरको २०२५ ००७ सेडान कार कम्पनीको नयाँ ब्याट्री सहितको पहिलो कार हुनेछ । यो कार आगामी हप्तादेखि बजारमा आउने बताइएको छ ।

सो कारमा राखिएको ब्याट्रीले चिसो मौसममा पनि राम्रोसँग काम गर्नसक्ने बताइएको छ । कम्पनीका अनुसार माइनस १० डिग्री सेल्सियस तापक्रम भएको बेलामा समेत यो ब्याट्री आधा घण्टाभन्दा कम समयमै ८० प्रतिशतसम्म चार्ज गर्न सकिन्छ ।

विश्लेषकका अनुसार सर्वाधिक तीव्र गतिमा चार्ज हुने विद्युतीय कारको ब्याट्री तयार पारेको जीकर कम्पनीको दाबी विश्वसनीय छ । उक्त ब्याट्री सबैभन्दा छिटो चार्ज हुने विद्युतीय गाडीको ब्याट्री नभए तापनि कम्पनीले अहिलेसम्म मारेको फड्को भने महत्वपूर्ण रहेको छ ।

चीनमा विद्युतीय गाडीको बजार निकै प्रतिस्पर्धात्मक बन्दै गएको छ । यस्तो परिस्थितिमा बीवाईडी जस्ता ब्राण्डहरुले बिक्री र परिमाणमा ध्यान दिइरहेका बेला जीकर, ली तथा नियोजस्ता कम्पनीहरुले प्रयोगकर्ताको चार्जिङ अनुभवलाई बढाउने कोसिसमा छन् ।

स्वास्थ्य

उमेर अनुसार दैनिक कति घण्टा सुत्नु आवश्यक छ ?

जुन रात हामी राम्ररी सुत्न सक्दैनौं, भोलिपल्ट मन अशान्त रहन्छ । निद्रा यस्तो प्रक्रिया हो जस बिना हामी जीवनको कल्पना गर्न सक्दैनौं । जब हामी सुत्छौं, तब मात्र हाम्रो शरीरका सम्पूर्ण अंगहरूलाई आराम मिल्छ र त्यसपछि अर्को दिन पूर्ण ऊर्जा प्राप्त हुन्छ । निद्राको बेला हामी शारीरिक र मानसिक रूपमा आरामको अवस्थामा हुन्छौं तर हाम्रो शरीरले भित्रबाट काम गरिरहन्छ ।

सुत्दा शरीरले आफ्नो अंगहरू मर्मत गर्छ । निद्रामा मात्र प्रतिरक्षा प्रणाली रासायनिक रूपमा सम्पूर्ण शरीरको रक्तप्रवाहमा पुग्छ । सुत्दा पाचन प्रक्रिया पनि तीव्र हुन थाल्छ । त्यसैले निद्रा हाम्रो जीवनको एक महत्वपूर्ण भाग हो । तर के तपाईलाई थाहा छ तपाईलाई हरेक दिन कति घण्टा सुत्न आवश्यक छ?

कति सुत्ने ?

मायो क्लिनिकका अनुसार, तपाईंलाई कति घण्टा सुत्न आवश्यक छ भन्ने धेरै कुराहरूमा निर्भर गर्दछ । उदाहरणका लागि, तपाईंको उमेर के हो, तपाईं के काम गर्नुहुन्छ, तपाईंको खानपान के हो, तपाईं कहाँ बस्नुहुन्छ आदि धेरै कुराले निद्राको आवश्यकता मापन गरिन्छ ।

निद्राका पनि धेरै चरणहरू हुन्छन् । गहिरो निन्द्रा लाग्दा मात्रै शरीरलाई फाइदा हुन्छ । सामान्यतया विश्वास गरिन्छ कि एक सामान्य स्वस्थ वयस्कले हरेक रात ६ देखि ७ घण्टा सुत्नु पर्छ । तर यदि तपाईं बिचमा उठ्नुभयो भने, निद्राको गुणस्तर बिग्रन्छ र तपाईंले यसबाट राम्रो फाइदा पाउनुहुनेछैन ।

उमेर अनुसार निद्राको आवश्यकता :

० देखि ३ महिना बिचका शिशु- २४ घण्टामा १४ देखि १७ घण्टा

४ देखि १२ महिना बिचका शिशु- २४ घण्टामा १२ देखि १६ घण्टा

१ देखि २ वर्षका बालकालिका- २४ घण्टामा ११ देखि १४ घण्टा

३ देखि ५ वर्षसम्मका बालबालिका- २४ घण्टामा १० देखि १३ घण्टा

६ देखि १२ वर्षसम्मका बालबालिका- २४ घण्टामा ९ देखि १२ घण्टा

१३ देखि १८ वर्षसम्मका बालबालिका- २४ घण्टामा ८ देखि १० घण्टा

१८ वर्षभन्दा माथिका वयस्क- हरेक रात ७ घण्टाभन्दा बढी

पर्याप्त निद्राका फाइदाहरू:

रिपोर्टका अनुसार यदि तपाई राति बारम्बार उठ्नुहुन्छ भने, यसले गुणस्तरीय निद्रा आउँदैन । पर्याप्त निद्राको लागि गुणस्तरीय निद्रा चाहिन्छ जसमा व्यक्ति गहिरोसँग सुत्छ ।

यदि तपाईंले पर्याप्त गुणस्तरको निद्रा पाउनुभयो भने, तपाईं प्रायः बिरामी पर्नुहुने छैन । यसले तपाईंको मुड सुधार गर्नेछ र तनाव कम गर्नेछ । मुटुको स्वास्थ्य ठीक रहनेछ र मेटाबोलिजम पनि बढ्नेछ ।

यी सबैबाहेक मुटु रोग, टाइप २ मधुमेह, उच्च रक्तचाप र स्ट्रोकको जोखिम पनि कम हुनेछ । राम्रो निन्द्राले स्मरणशक्तिमा पनि सुधार गर्छ । त्यसैले राम्रो निद्राको लागि रातिको समय निश्चित गर्नुहोस् । यस समयमा तपाईलाई राम्रो निद्रा लाग्नेछ ।

साथै आफ्नो बेडरूम शान्त राख्नुहोस् । सुत्नुअघि सुत्ने कोठामा खाना नराख्नुहोस् । सुत्नुअघि चिया वा कफी नपिउनुहोस् । नियमित व्यायाम गरेमा पनि राम्रो निद्रा लाग्छ ।

सधैं एक्टिभ रहन चाहनुहुन्छ ? खानुस् बिहानै यी घरेलु एनर्जी ड्रिङ्स

नेपालीहरू चिया र कफीका सौखिन धेरै छन् । अधिकांशले हरेक दिनको सुरुवात चिया वा कफीको साथमा गर्छन् । तर खाली पेटमा क्याफिनको सेवनले पेट सम्बन्धी समस्या निम्त्याउन सक्छ । यसले व्यक्तिको ऊर्जामा पनि असर पर्न सक्छ । यस्तो अवस्थामा बिहान उठ्ने बित्तिकै के खाने त ? स्वस्थ रहन दिनको सुरुवात केबाट गर्ने त ? यो प्रश्न धेरैको मनमा आउन सक्छ ।

दिनभर सक्रिय रहन स्वस्थ घरेलु पेय पदार्थ सेवन गर्नुपर्छ भनेर विज्ञहरू भन्छन् । पौष्टिक तत्त्वहरूले भरिपूर्ण यी पेयहरूले वर्षाको समयमा हामीलाई ताजा र हाइड्रेटेड राख्न मद्दत गर्छ । यसले दिनभर सक्रिय रहन पनि सघाउँछ । तपाई पनि दिनभर ऊर्जावान् रहन चाहनु हुन्छ भने घरमै बनाएर यी एनर्जी ड्रिङ्स पिउन सक्नु हुन्छ ।

अमलाको जुस: स्वादमा अमिलो हुने अमलाको जुस हरेक मौसममा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन उत्कृष्ट विकल्प हो । अमलामा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन सी पाइन्छ । यसले छाला र कपाललाई धेरै फाइदा पुर्‍याउँछ । मन पर्छ भने अमलाको जुसमा काँक्रो, ज्वानु र अदुवा मिसाएर पनि पिउन सकिन्छ ।

गाजरको जुस: आफूलाई दिनभर सक्रिय राख्न गाजरको जुस अर्को राम्रो विकल्प हो । यसबाट पोटासियम र भिटामिन सी त पाइन्छ नै प्रोभिटामिन ए पनि प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ । गाजरको जुस पिउनाले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ भने यसले आँखा र छालाको स्वास्थ्यमा पनि निकै फाइदा पुर्‍याउँछ ।

स्याउको जुस: सक्रिय रहन स्याउको जुस अर्को राम्रो विकल्प हो । स्याउ र यसको जुसमा भिटामिन फाइबर र एन्टिअक्सिडेन्ट प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ । स्याउमा पाइने फाइबरले पेटको स्वास्थ्यमा सुधार गर्छ ।

सुन्तलाको जुस: विज्ञहरूका अनुसार भिटामिन सीले भरपुर सुन्तलाको जुसमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने क्षमता हुन्छ । वास्तवमा यो जुस प्राकृतिक एनर्जी बूस्टरको रूपमा काम गर्दछ । यसको सेवनले तपाईं कयौं घण्टासम्म तरोताजा महसुस गर्न सक्नु । यसलाई घरमा सजिलै तयार पारेर पिउन सकिन्छ ।

कागती पानी: गर्मी मात्रै होइन वर्षायाममा पनि कागती पानी पिउन सकिन्छ । कागतीमा पाइने भिटामिन सीले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ । मन पर्छ भने यो जुसमा पुदिनाको पात र थोरै मह मिसाएर पनि खान सकिन्छ ।

साहित्य

कविता

भुईंकुइरो र स्मृति

✍ पुरुषोत्तम सुवेदी

धुवाँ मिसिएको भुईंकुइरोसँगै
मिसिएर आए फटाफट
अनिश्चय र असफलताका
अनेक आकृतिहरू
सिनेमाका दृश्यमा झैँ

साँझमा आइपुगे बास माग्न बाह्रमाने साहु
अनन्त चाउरीले ढाकेको अनुहार लिएर
अभाव, असफलता र असुरक्षाका अनन्त शृंखला
समयका चञ्चलताहरूमा अटाउन खोज्दै
र गाउन थाले करुण स्वरमा-
'सात साल अगाडि त बाह्रमाने साहु
सात सालपछाडि मागीमागी खाऊ'

ओर्लंदै थियो अँध्यारो
देउरालीबाट बिस्तारै
र फैलिँदै थियो निरन्तर
सामाजिक सम्बन्ध र असुरक्षाको घेरा

कुखुरा बास्नु अघि नै
बलिसकेको थियो अँगेनो
फैलिँदै थियो धुवाँ
र मिसिँदै थियो भुईंकुइरोसँग

गायक भिक्षुक आए बिहानै
पीडा र वेदनाले रन्काउँदै
एकतारेको तार र आफ्नो स्वरको लोक मिठास
अनि शोक, असुरक्षा र वेदनामा चुर्लुम्म डुबेर
भिक्षा दिन आए तिनलाई
भर्खरै कार्गिल युद्धमा पति मारिएका
पहाड जत्रो जिन्दगी बिताउन बाँकी
श्वेतवस्त्रमा युवतीहरू

आँसुको तातो हाहाकार
खहरे भएर मिसियो
चिसो खोरुङ्गा खोलामा

अनि आइपुगे जमदार सुनार
साइत बिग्रेको चिन्ता
र छोरो वाफे घर नफर्केको त्रास बोकेर

'दाहिने आँखो पनि फुर्फुर गर्छ
कुखुराको पोथी पनि कुर्कुर गर्छ
अँगेनाको आगो पनि भुर्भुर गर्छ
कहाँ गइस् नि मेरो वाफे' भन्दै

बाह्रमासे साहु, एकतारे गायक
जमदार सुनार, मृत सैनिकका पत्नी
र धुवाँ र कुइरोको
खिच्न खोजें तस्बिर
तर सघन बसेका
पीडा, वेदना र असुरक्षाको समग्रता
क्यामरामा कैद गर्न सकिएन

शताब्दियौँदेखिका अधुरा सपना
असफलता, प्रतिरोध र पलायन
यति धेरै रहेछन् कि
ती बिलाएनन्
बरु छरिए परपरसम्म भुईंकुइरो भएर
र थपिए स्मृतिको बृहत् भकारीमा

कविता

विभेद

✍ कल्पना पौडेल "जिज्ञासु"

तिमी पनि मानव,
म पनि मानव ।

छुत अछुतको कठबार
जातको प्रश्न र विभेदको उत्तर
जातीय विभाजक रेखाले विभक्त
परम्पराको खोलभित्र
अपारदर्शी काँडेतारले कोतर्दै गर्दा
प्रेमको अनुभूति गर्दै
खुसीका लालीमा छर्न किन सकिँदैन ?
मान्छेले मान्छेबिच अँगालोमा कस्न किन सकिँदैन ?

दुई हात जोडेर
शिष्टाचार पस्किनका लागि !
हैसियत र प्रतिष्ठाको भाँजो हालेर
वर्ग र जातको कुरूप करौँतीले
सामाजिक जुइनो चुँडाल्दा,
म प्रश्न गर्छु साथी
हाम्रो जात फरक फरक किन ?
हाम्रो वर्ग फरक किन ?

दलितको लाहछाप
गरिबको उपनाम
तिरस्कारको खञ्जर
किन ? किन ? किन ?
इमान र जमान
अनि नैतिकताले कङ्गाल !
तिनै मान्छेहरू
कथित उच्च र निम्न जातकै कारणले
हीन विचारको जस्केलाबाट
प्रतिष्ठाको रवाफ डकारिरहेका छन्
किन ? किन ? किन ?

सिङ्गो जगतको
घाम उही हो, जून उही हो
धर्ती उही हो, नुन उही हो
आत्मा उही हो, खुन उही हो
नियम उही हो, कानुन उही हो !
तर, मान्छे मान्छे बिचमा
यति धेरै फरक किन ?
भावना र आत्मा
हैसियत आचरण
मूल्य र मान्यता
मर्यादा र प्रतिष्ठा
आचरण विचरण
इमान र जमान
नीति र नैतिकता
सबै सबै फरक किन ?
एकै धर्तीका मान्छे मान्छे फरक किन ?
के कारण फरक ?
कसरी फरक ?
कसले दिन्छ यसको जवाफ ?
मानव सभ्यताको युगले मागिरहेको छ
कसले दिन्छ यसको जवाफ ?

कविता

मानिस जति धेरै पढ्छ

✍ राकेश कार्की

मानिस जति धेरै पढ्छ
उति धेरै उसमा घमण्ड चढ्छ
मानिस जति ठुलो पदमा पुग्छ
त्यति धेरै घमण्डको मदमा हुन्छ

अनि उसले बिर्सन्छ
म को हुँ भन्ने
तत् पश्चार्ध रत्तिभर पनि
अरूलाई नगन्ने

माथिबाट ऊ सबैलाई
तल तल देख्छ
अरूको नाम मेटाउदै
आृनो नाम लेख्छ
ल्बदर्ष दबलप

उसले बिर्सन्छ पुर्खा
उसले बिर्सन्छ संस्कार
उसले चिन्दैन उज्यालो
उसले चिन्दैन अन्धकार

बेलुन झैं बढ्दै बढ्दै
अहंकारले ऊ फूल्छ
जसको कारणले ऊ बन्यो
उनीहरूलाई नै भुल्छ

आफूभन्दा जान्ने कोही
छैन जस्तो ठान्छ
सुन्दैन अर्ति उपदेश
न त बडोलाई मान्छ

मानिस जति धेरै पढ्छ
उति धेरै उसमा घमण्ड चढ्छ
मानिस जति ठुलो पदमा पुग्छ
त्यति धेरै घमण्डको मदमा हुन्छ

कविता

सुरक्षित स्थान

✍ रीता भण्डारी

मैले त्यो सुरक्षित स्थान खोजेको छु
जहाँ कृष्णले बाँसुरी बजाउन्
त्यो एकान्त ठाउँमा तिमी पनि आउन सक्छौ
बजाऊ धुन बाँसुरीको
अनि प्रेमिल साँझको
त्यो साँझ यो समयका लागि उत्तम हुनेछ।

म त्यो बोलीको आवाज बन्न चाहन्छु
तिम्रो सङ्गीतको तालमा कथा बन्न सकूँ
तिमीलाई आवश्यक पर्दा सुन्न र पढ्न सक्छौ
पानीको थोपा बनेर तिमीलाई भेट्न सकूँ
झरीबाट आराम गरेर
तिमीसितै नदीमा मिल्न सकूँ ।

म मायालु हात बनेर तिमीलाई खोज्छु
लामो र कठिन दिन पछि
तिम्रा नयनमा मलाई देख्न सकूँ
तिम्रो श्वास चल्दा मेरो स्पन्दन नाप्न सकूँ ।
म तिमी थकाइ मारेको पलेटी बन्न सकूँ
थाहा पाउँदा तिमीलाई चुम्न सकूँ
समयको सीमा बाहिर तिमीसित लाज तोड्न सकूँ
समयको दबाबमा तिम्रा हातहरू चलुन्
स्पन्दनको ढुकढुकी बनेर ।

चित्रकला

दिपाशना थापा
जी.एस. निकेतन मा.वि. हेटौंडा

थामेमा गाउँ नै बगाउने 'हिमबाढी'

काठमाडौं/शुक्रबार दिउँसो साढे १ बजेतिर खुम्बु पासाङ ल्हामु गाउँपालिका-५, सोलुखुम्बुमा एक्कासी गाउँ नै बगाउने गरी गेग्रानसहितको ठूलो बाढी आयो । स्थानीय पीटी शेर्पाका अनुसार, कम्तिमा दुई दशकयता उनले थामे क्षेत्रमा यसरी भेल उर्लिएको देखेका थिएनन् । 'सानो खोला हो, दिउँसो एक्कासी गाउँ नै बगाउने गरी लेदो र पानी आयो', उनले संचारकर्मीसँग भने, 'धन्न दिउँसो पऱ्यो र मानवीय क्षति हुन पाएन, नभए.... ।'

अहिले खुम्बु क्षेत्रमा पदयात्रा गर्ने सिजन नभएकाले थामे क्षेत्रमा मानिसहरुको चहलपहल पनि थिएन । जोखिममा रहेका ७ जनालाई भने नजिकै रहेको नेपाली सेनाको पोष्टको टोलीले उद्दार गरेको छ । एक जना भने सम्पर्कबिहीन छन् ।

गाउँपालिकाका प्रवक्ता ल्हाक्पा छिरी शेर्पाका अनुसार बाढीले ७ वटा घर र ५ वटा होटल बगाएको छ । थामे आधारभूत विद्यालयको छात्राबास र एउटा क्लिनिकमा पनि पूर्ण क्षति पुगेको छ । थामेमा ५० भन्दा बढी घरहरु छन् । अधिकांश घरहरुमा बाढी पसेर धनमालको क्षति भएको छ । बाढीले पुऱ्याएको क्षतिको एकिन विवरण आइसकेको छैन । तर एक अर्बभन्दा कम क्षति नभएको स्थानीय जनप्रतिनिधिहरुको अनुमान छ ।

कसरी आयो बाढी ?

पर्यटकीय गाउँ नै बगाउने गरी बाढी कसरी आयो भनेर यकिन भन्न सकिने अवस्था छैन । स्थानीय प्रशासनले हिमताल फुटेको, हिम पहिरो आएको वा सुख्खा पहिरोले खोला थुनेर यस्तो बाढी आएको हुनसक्ने आशंका गरेको छ ।

प्रमुख जिल्ला अधिकारी देवी पाण्डेका अनुसार माथिल्लो क्षेत्रमा बस्ती छैन । पैदल जान केही दिन लाग्छ । हेलिकप्टरबाट निरीक्षणमा जान खोजिएको थियो, मौसम सफा नभएकाले शुक्रबार सम्भव भएन ।

'राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरणको टोली पनि त्यसतर्फ जान खोजेको थियो, तर मौसमका कारण सम्भव भएन', सैनिक प्रवक्ता गौरवकुमार केसीले भने, 'सम्भवत: शनिबार काठमाडौंबाट एउटा टोली त्यसतर्फ जानेछ ।'

जल तथा मौसम विज्ञान विभागका अनुसार थामे खोलाको माथिल्लो तटीय क्षेत्रमा ६ वटा हिमताल/हिमपोखरी छन् । त्यसमध्ये कुनै एउटा हिमताल/हिमपोखरी फुटेर ठूलो बाढी आएको हुनसक्ने विभागको अनुमान छ ।

विभागका महानिर्देशक डा. जगदिश्वर कर्माचार्यले संचारकर्मीसँग भने, 'प्रारम्भिक जानकारीबाट निरन्तर वर्षा र तापक्रम वृद्धिले त्यस क्षेत्रमा हिम पहिरो गएको वा अन्य कुनै कारणले थामे खोला जलाधारमा रहेका विभिन्न हिमतालहरु मध्ये कुनै हिमताल विष्फोट भएको हुनसक्ने देखिन्छ ।'

विभागका अनुसार थामे भन्दा तल रहेको फोर्त्से केन्द्रमा पछिल्लो ७ दिनमा कूल ६५ मिलिमिटर वर्षा मापन भएको थियो । साउन २५ गतेदेखि दैनिक औसत तापक्रम वृद्धि भएर ९.७ डिग्री सेल्सियसबाट ११ डिग्री सेल्सियस पुगेको थियो । साथै साउन ३१ गतेको अधिकतम तापक्रम १५.९ डिग्री सेल्सियससम्म पुगेको थियो । त्यसैले गर्मी र वर्षाका कारण हिमताल फुटेर बाढी आएको हुन सक्ने प्रारम्भिक अनुमान छ ।

विभागसँग मिल्दोजुल्दो अनुमान अन्तर्राष्ट्रिय पर्वतीय विकास केन्द्र (इसिमोड)का वैज्ञानिकको पनि छ । इसिमोडमा कार्यरत वरिष्ठ जलवायु परिवर्तन विशेषज्ञ अरुणभक्त श्रेष्ठले पनि थामे जलाधर क्षेत्रका कुनै ताल फुटेको हुनसक्ने प्रारम्भिक अनुमान गरिएको संचारकर्मीलाई बताए ।

'माथितिर चार-पाँचवटै तालहरु छन् । तीमध्ये कुनै एक फुटेर बाढी आएको हुनसक्छ,' श्रेष्ठले संचारकर्मीसँग भने, 'हामी स्याटेलाइट इमेजमार्फत् थप अनुसन्धान गर्दैछौं, त्यसपछि मात्रै अन्तिम निष्कर्ष निकाल्न सकिन्छ ।'

उनका अनुसार त्यहाँका हिमतालको आकार बढ्दै गएको थियो । 'बाढी आउनुअघि बिहान हामीले त्यहाँको इमेज हेर्दाखेरि पहिलेको भन्दा तालको आकार धेरै ठूलो भएको देखेका थियौं,' श्रेष्ठले भने, 'सम्भावित त्यही क्षेत्रबाटै भएको हो कि ! तर एकिन गरेरै भन्न चाहिँ सकिएन ।'

त्रिभुवन विश्वविद्यालयका उपप्राध्यापक एवं जलवायु विज्ञ डा. सुदिप ठकुरी भने सार्वजनिक भएका भिडियो र परिस्थिति हेर्दा हिमताल फुटेकै कारण बाढी आएको भन्न नसकिने बताउँछन् ।

खुम्बु क्षेत्रको हिमतालबारे अध्ययनमा समेत संलग्न जलवायु परिवर्तन विज्ञ ठकुरीका अनुसार, एक दशकअघिको अध्ययन अनुसार सगरमाथा क्षेत्रमा साना-ठूला गरी ६२६ वटा हिमताल थिए । र, हिमतालको संख्या बढ्दो क्रममा रहेको पछिल्लो अध्ययनहरुले देखाएको छ ।

'हिमतालको क्षेत्र २५ प्रतिशतले बढेका छन्, हिमनदीको क्षेत्रफल १५ प्रतिशतले घटेका छन्', उनले भने, 'यस्तोमा कुनै सानो हिमताल फुटेन होला भन्न पनि सकिन्न ।'

तर अहिले नियमित भइरहेको वर्षाका कारण पानीले हिउँहरु पनि पगालेर ल्याउँदा ढुंगामाटो सहितको लेदो खसेर पहिरो जाँदा कतै खोला जमेको हुनसक्छ । 'काहीँ चट्टान खसेर अथवा आइसको ढिक्का झरेर पनि यस्तो भएको हुनसक्छ', उनी थप्छन् ।

थामेका पेम्बा तेञ्जिङ शेर्पा, रोलिङ र थामे खोलाको बीचमा रहेको बस्ती डुब्नुमा दुई खोलाका बीचमा रहेका कुनै पहाड फुटेको हुनसक्ने शंका गर्छन् । 'माथि पारेचोम्बुचो ताल पनि थियो, धन्न त्यो फुट्न पाएनछ', उनले संचारकर्मीसँग भने, 'कुनै पहाड फुटेकाले यस्तो भएको हो कि भन्ने हामीलाई लागेको छ ।'

अपराह्नबाट पानीको बहाव घटेकाले पनि आफूहरुले कुनै पहाडमा क्षति पुगेको हुनसक्ने शंका गरेको उनी बताउँछन् ।

विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरणका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत (सीईओ) अनिल पोखरेल भने आफूहरु थामे बाढी कसरी आयो भन्नेमा कुनै निष्कर्षमा पुगिनसकेको बताउँछन् । 'पानी परिरहेको भएपनि खतराको तहमा पुगिसकेको थिएन, माथि भएका तालहरु पनि स-साना थिए', उनले भने, 'ती फुटेका हुन् कि होइनन् भन्ने त्यहीँ नपुगी निर्क्यौल हुने स्थिति छैन ।'

३९ वर्षअघि पनि आएको थियो भीषण बाढी

थामे खोलामा आजको जस्तै बाढी ३९ वर्षअघि पनि आएको थियो । १९८५ अगष्ट ४ (२०४२ साल साउन २० गते) डिग्चो क्षेत्रबाट आएको बाढीले थामे खोलाको जलविद्युत् आयोजना नै बगाएको थियो । त्यतिबेला ३० वटा घर, १४ वटा पुल बगाउनुका साथै धेरै खेतीयोग्य जमिन बगरमा परिणत गरेको थियो ।

वरिष्ठ भूगर्भविद एवम् नेपाल सरकारका सिनियर डिभिजन इन्जिनियर श्रीकमल द्विवेदी थामेमा ३९ वर्ष अघिको भन्दा आज आएको बाढी ठूलो भएको बताउँछन् ।

उनी पनि हिमताल भएकै क्षेत्रबाटै ठूलो पानी बगेर थामे खोलाको बाढीले विनाशकारी रुप लिएको हुनसक्ने अनुमान गर्छन् । तर हिमतालबाट मात्रै बगेको पानीले बाढीको रुप लिएको जस्तो आफूलाई नलाग्ने उनी बताउँछन् ।

'हिमतालको कारण मात्रै बाढी आएको भनेर त मान्दिनँ, तर यसलाई हिमबाढी भन्छु,' हिमाताल र हिमालय क्षेत्रका अनुसन्धानकर्ता द्विवेदी भन्छन्, 'हिमालमा विभिन्न क्षेत्रमा आईसहरु छन्, पानी परिरहेर, तापक्रम समेत बढ्दा पुग्लिएर, मसिना कणहरु समेत बगेर बाढीको रुपमा तल गएको हुनसक्छ । ग्रेगानसहित बाढी आएको हुनसक्छ, यो अध्ययन गर्नुपर्ने विषय हो ।'

उनका अनुसार त्यो क्षेत्र नजिकमा रहेको स्याङ्बोचे विमानस्थलमा विगत १५ दिनमा करिब १४८ मिलिमिटर जति वर्षा भएको छ ।

बाढीको कारण त्यही वर्षा पनि हुन सक्ने अनुमान उनको छ । 'जलवायु परिवर्तनको कारणले अहिले हिउँ पर्ने हिमाली भेगमा पानी पर्न थालेको छ । बरफ जमेर बसेको ठाउँमा माटो पनि कमलो हुन्छ,' द्विवेदी भन्छन्, 'भीरमा जमेर रहेको बरफसहित माटोको ढिस्को वर्षाको कारणले हिमतालमा खस्यो र तालको पानीसहित बगेर बाढीको रुप लिएको हो कि भन्ने मेरो प्रारम्भिक अनुमान छ ।'

तल्लो तटीय क्षेत्रमा सतर्कता

थामे खोला दोलखा र सोलुखुम्बुको सिमाना भएर बग्दछ । यो दूधकोशी नदीको सहायक खोला हो । दिउँसो करिब १:२५ बजे खोलाको शीरदेखि नै लेदो माटोसहित बाढी आएको थियो ।

थामे खोलामा बाढी आएपछि जल तथा मौसम विज्ञान विभागले दूधकोशीमा पनि बाढी आउने भन्दै तटीय क्षेत्रका बासिन्दालाई सतर्क रहन अनुरोध गर्दै एसएमएस पठाएको थियो । नभन्दै दूधकोशीमा पनि गडगडाउँदै ठूलो बाढी आएको थियो ।

सो बाढीको कारण विभागको दूधकोशी रबुवाबजार बाढी मापन केन्द्र खोटाङमा आज साँझ ५:१० बजे जल सतह एक्कासी बढेको थियो । रबुवाबजार बाढी मापन केन्द्र खोटाङ सोलुखुम्बुको थामेबाट करिब ८२ किलोमिटर तल छ ।

त्यहाँ साँझ ५:१० बजे जल सतह ४.२९ मिटरबाट एक्कासी बढेर ३० मिनेटभित्रै १.२० मिटर बढी भएको देखिएको थियो । ५:४० बजे मापन गर्दा जलसतह ५.५३ मिटर पुगेको थियो । त्यसपछि बाढीको सतह बिस्तारै घट्दै गएको थियो ।

जोखिमको संकेत पाउनासाथ विभागले आज दिउँसो २:३० बजेदेखि १ लाख ४२ हजार एसएमएस पठाएर सम्भावित जोखिम क्षेत्रका बासिन्दालाई सतर्क गराएको थियो ।

राष्ट्रिय चिन्ताको विषय

भूगर्भविद द्विवेदी हिमाली क्षेत्रमा हुने बाढी र पहिरोका घटना भविष्यमा पनि हुनसक्ने भएकाले सरकारले रोकथामको उपाय अपनाउनुपर्नेमा जोड दिन्छन् ।

विगतमा मनाङ, कागबेनी, मेलम्ची लगायतमा पनि अस्वाभाविक बाढी आउँदा ठूलो क्षति पुगेका उदाहरण रहेको भन्दै उनले प्राकृतिक विपदको क्षति नियन्त्रणका लागि सरकार गम्भीर हुनुपर्ने बताए ।

'हामी ठूला ठूला हिमतालको मात्र पछि लाग्यौं, तिनलाई निगरानीमा राख्यौं, तर सानासाना हिमपोखरी र हिमाली क्षेत्रमा ठूलो वर्षाबाट आउने बाढीबारे धेरै ध्यान दिएका छैनौं,' द्विवेदी भन्छन्, 'अब यसप्रति राष्ट्रिय रुपमै चिन्ता लिनुपर्ने भइसकेको छ ।'

(स्रोत: अनलाइनखबर)

वैदेशिक रोजगारमा महिला : तीन वर्षमा २ लाख विदेशिए

काठमाडौं/पछिल्लो तीन वर्षमा २ लाख नेपाली महिलाहरु रोजगारीको खोजीमा विदेश पुगेका छन् । वैदेशिक रोजगार विभागको तथ्यांकअनुसार बर्सेनि करिब ६० हजार जना महिला वैदेशिक रोजगारीमा जाने गरेका छन् ।

विभागका अनुसार बितेको ३ वर्षमा २१ लाख ४२ हजार वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा २ लाख महिलाहरु विदेशिएका छन् । यो सोही अवधिमा वैदेशिक रोजगारीमा जानेको कुल संख्याको ९.३३ प्रतिशत हो । विभागले उपलब्ध गराएको यो तथ्यांक श्रम स्वीकृति लिएर जानेहरुको मात्रै हो ।

वैदेशिक रोजगार विभागका अनुसार आर्थिक वर्ष ०७८/०७९ मा ४९ हजार महिलाहरु वैदेशिक रोजगारीमा गएका थिए । आर्थिक वर्ष ०७९/०८० मा ७२ हजार जना महिलाहरु हजार विदेश गए । आर्थिक वर्ष ०८०/०८१ मा भने वैदेशिक रोजगारीमा जाने महिलाको संख्या बढेर ८० हजार पुग्यो ।

तथ्यांकअनुसार हरेक वर्ष वैदेशिक रोजगारीमा जाने महिलाहरुको संख्या १० हजारले उकालो लागिरहेको छ । 'रोजगारीका खोजीमा विदेश जानेक्रम अहिले एक तिहाइ संख्या पुरुषको नै छ', विभागका निर्देशक तथा सूचना अधिकारी गुरुदत्त सुवेदी भन्छन्, 'तर रोजगारी खोज्दै विदेश जाने महिलाहरुको संख्या पनि उत्तिकै बढिरहेको छ ।'

खाडीमा धेरै

वैदेशिक रोजगारीमा जाने महिलाहरुको पहिलो रोजाइ खाडी मुलुक देखिन्छ । विभागका अनुसार सबैभन्दा धेरै यूएई, कुबेत, कतार, साउदी र मलेशिया जाने महिलाको संख्या धेरै छ । पछिल्लो तीन वर्षमा यूएईमा ७२ हजार, कुबेतमा २७ हजार, कतारमा २४ हजार, मलेशियामा ११ हजार जना महिला कामदारका रुपमा गएका छन् ।

विभाग प्रमुख सुवेदीका अनुसार आर्थिक वर्ष ०७८/०७९ मा यूएईमा २१ हजार १३०, कतारमा ७ हजार १३८, कुबेतमा ५ हजार ३६५ र मलेशिया १ हजार ४६४ र साउदीमा ७२६ गए थिए । त्यस्तै, आर्थिक वर्षमा ०७९/०८० यूएईमा २४ हजार ९१, कुवेतमा ११ हजार ८१६, कतारमा ६ हजार ६९९, मलेसिया ७ हजार २९९ र साउदीमा ९ सय ३३ जना गएका छन् ।

आर्थिक वर्षमा ०८०/०८१ मा यूएई २७ हजार ४३४, कतारमा १० हजार ८१५, कुबेतमा १० हजार ७५, मलेसियामा २ हजार ४४२ र साउदीमा ८३६ जना महिला कामदारका रुपमा गएको विभागको तथ्यांक छ ।

खाडीमा मात्रै सीमित छैनन्

वैदेशिक रोजगारीको खोजीमा जाने महिलाहरु अहिले खाडीमा मात्रै सीमित छैनन् । विभागका अनुसार पछिल्लो समय युरोप, दक्षिण कोरिया, जापानजस्ता मुलुकमा पनि महिलाहरु रोजगारको सिलसिलामा जान थालेका छन् । 'खाडीबाहेका मुलुकहरुमा रोजगारीमा खोजीमा जाने महिलाहरुको संख्या पनि बढिरहेको छ', विभाग प्रमुख सुवेदी भन्छन् ।

वैदेशिक रोजगार व्यवसायीहरु खाडी मुलुकमा महिला श्रमिकको माग पनि बढिरहेको बताउँछन् । वैदेशिक रोजगार व्यवसायी संघका महासचिव मेघनाथ भुर्तेलका खाडी तथा विभिन्न राष्ट्रका बहुराष्ट्रिय कम्पनीहरुमा महिला कामदारको माग बढ्दो छ ।

तर यूएई, कतार र कुबेत बाहेकका खाडी मुलुक तथा मलेसियामा 'सर्भिस' अर्थात् सेवामूलक क्षेत्रमा महिला कामदार लाई पठाउन नेपाल सरकारले रोक लगाएको छ । यही कारण पनि माग अनुसारको महिला श्रमिकहरु पठाउन नसकिएको उनी बताउँछन् । 'सरकारले मापदण्ड तोकेरै भए पनि सेवा मुलुक क्षेत्रमा महिलाहरुलाई पठाउन खुला गर्न सके, ठूलो संख्यामा श्रमिकहरु पठाउन सक्छौं', उनी भन्छन् ।

(स्रोत: अनलाइनखबर)

अर्थतन्त्र सुधारमा सुझाव दिन उच्चस्तरीय आयोग बनाइँदै

काठमाडौं/अर्थतन्त्र सुधारका लागि सुझाव दिन सरकारले उच्चस्तरीय आयोग बनाउने भएको छ । उपप्रधानमन्त्री एवम् अर्थमन्त्री विष्णु पौडेलले आफ्नो कार्यकालको पहिलो सय दिनको कार्ययोजना सार्वजनिक गरेका छन् ।

उक्त कार्ययोजनाले मुलुकको समग्र अर्थतन्त्र सुधारका लागि उच्चस्तरीय आर्थिक सुधार सुझाव आयोग गठन गरिने उल्लेख गरेको छ । आयोगले आर्थिक सुधारका क्षेत्र पहिचान गर्ने र अर्थतन्त्र सुधारमा नीतिगत/कानुनी मार्ग पहिचान गर्ने अपेक्षा गरिएको अर्थ मन्त्रालयले जनाएको छ ।

अर्थ मन्त्रालयका प्रवक्ता उत्तरकुमार खत्रीले कार्ययोजना कार्यान्वयनबाट नीतिगत, कानुनी र सेवा प्रवाहमा सुधार हुने अपेक्षा गरिएको बताए । जसले स्रोत तथा खर्च व्यवस्थापन, वैदेशिक सहायता परिचालन लगायतमा थप उपलब्धि हासिल हुने उनको भनाइ छ ।

अर्थको कार्ययोजनामा दोस्रो वित्तीय क्षेत्र विकास रणनीति तयार पार्ने योजना समेत समेटिएको छ । यसै अवधिमा नयाँ बीमा नियमावली २०८१ तर्जुमा गरी मन्त्रिपरिषद्रुमा पेस गरिने छ । साना तथा मझौला संगठित संस्थाको धितोपत्र निष्कासन तथा कारोबार सम्बन्धी नियमावली मन्त्रिपरिषद्रुमा पेस गर्ने योजना समेत अर्थको छ ।

यसबीच आन्तरिक राजस्व परिचालन रणनीति कार्यान्वयन थालिने भएको छ । भन्सार मूल्यांकन कारोबार मूल्यमा आधारित बनाउन रणनीति बनाउने अर्थको योजना छ । यस अवधिमा भन्सार महसुल नियमावली तर्जुमा गरिने भएको छ ।

सार्वजनिक संस्थानमा ऋण तथा लगानी सम्बन्धी नीति तर्जुमा गरी मन्त्रिपरिषद्रुमा पेस गरिने समेत अर्थको कार्ययोजनामा उल्लेख छ । यसबीच आन्तरिक ऋण निष्कासन तथा व्यवस्थापन कार्यविधि बनाउने समेत अर्थले जनाएको छ ।

आर्थिक कार्यविधि तथा वित्तीय उत्तरदायित्व ऐन २०७६ संशोधन विधेयक संसद्मा पेस गर्नेदेखि बजेट दिग्दर्शन २०७५ संशोधन गर्ने योजना समते अर्थको छ । रकमान्तर कार्यविधि तर्जुमा गर्ने र बझाङ सैपाल गाउँपालिकामा वाणिज्य बैंकको शाखा स्थापना गर्ने समेत अर्थले जनाएको छ ।

भन्सारमा के हुँदैछ ?

उपभोक्ताले डिजिटल माध्यमबाट गरेको खरिद भुक्तानीमा १० प्रतिशत मूल्य अभिवृद्धि कर (भ्याट) फिर्ता दिने काम प्रारम्भ गर्ने घोषणा अर्थले गरेको छ । तातोपानी भन्सार कार्यालयमा लगेज तथा भेइकल स्क्यानर मेसिन प्रयोग आरम्भ गरिने भएको छ । वीरगञ्ज भन्सार कार्यालय, भैरहवा र नेपालगञ्जमा ल्याब मोड्युल प्रारम्भ गरिने कार्ययोजनामा उल्लेख छ ।

(स्रोत: अनलाइनखबर)

वनस्पति अनुसन्धान केन्द्रमा झण्डै ७ लाख राजस्व संकलन

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ३२ साउन/ वनस्पति अनुसन्धान केन्द्र मकवानपुरले गत आर्थिक वर्ष २०८०/८१ मा आन्तरिक पर्यटकबाट झण्डै सात लाख रुपैयाँ राजश्व संकलन गरेको छ ।

केन्द्रले भ्रमणवापत टिकटबाट ६ लाख ८८ हजार ७ सय ५ रुपैयाँ राजस्व संकलन गरेको हो । गत आर्थिक वर्ष २०८०/८१ मा केन्द्रले टिकट विक्रीबाट यो राजस्व रकम संकलन गरेको हो । वनस्पति अनुसन्धान केन्द्र मकवानपुर अर्न्तगत रहेको वृन्दावन वनस्पति उद्यान हेटौंडाले गत आवमा ६ लाख २९ हजार ७५ रुपैयाँ र पर्वतीय वनस्पति उद्यान दामनले ५९ हजार ६३० रुपैयाँ राजस्व संकलन गरेको हो ।

आन्तरिक २६ हजार २ सय १४ जना र विदेशी १३ जनाबाट उद्यान भ्रमणवापत यो राजस्व रकम संकलन भएको केन्द्रका कार्यालय प्रमुख एवम् वरिष्ठ वैज्ञानिक अधिकृत रघुराम पराजुलीले जानकारी दिए । उनका अनुसार वृक्षरोपणवापत प्रतिविरुवा दुईहजार र शैक्षिक अध्ययन र भ्रमणमा आउने विद्यार्थीबाट प्रतिव्यक्ति दस रुपैयाँ, १० वर्षमूनिकाबाट १५ रुपैयाँ र १० वर्षमाथिकाबाट २५ रुपैयाँ भ्रमण शुल्क र चलचित्र, म्युजिक भिडियो र विवाहको फोटोसुट वापतबाट पाँचसय रुपैयाँ शुल्कबाट यो राजस्व रकम संकनलन भएको हो ।

वन नियमावली २०७९ को प्रावधानबमोजिम शुल्क तोकेर लिइएको हो । अघिल्लो आवको तुलनामा गत आवमा उद्यान भ्रमणमा आउने संख्या बढ्नुका साथै राजस्वमा पनि बढोत्तरी भएको थियो । अघिल्लो आवमा तीन लाख राजस्व संकलन भएको थियो भने यस आवमा बढेर करिव सात लाख हाराहारीमा पुगेको छ । चालु आवमा करिव १० लाख बढी राजस्व संकलन हुने अनुमान कार्यालय प्रमुख पराजुलीको छ ।

केन्द्रमा मकवानपुर, काठमाडौं, इलाम, महोत्तरी, चितवन, जुम्ला, दाङ, पोखरा, नवलपरासी, रुपन्देही, भैरहवालगायतबाट अध्ययन अनुसन्धान र भ्रमणका लागि विद्यार्थी, सहकारी, समूह आउने गरेका छन् । हेटौंडा उपमहानगर पालिका-१३ पदमपोखरीमा रहेको यस उद्यान ९६ हेक्टर क्षेत्रफलमा फैलिएको छ ।

मकवानपुर साकोसका सदस्यले पाए दुर्घटना बीमाको एक लाख

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ३२ साउन/ नेशनल इन्स्योरेन्स कम्पनीको हेटौंडा शाखामार्फत मकवानपुर बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटडेले आफ्ना सदस्यको दुर्घटना बीमा बापतको रकम भुक्तानी गरेको छ ।

मकवानपुर बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाको कार्यालयमा आयोजित एक कार्यक्रममा मृतक केशवप्रसाद मुडवरीकी श्रीमती लक्ष्मी सापकोटालाई १ लाख रुपैयाँको चेक हस्तान्तरण गरिएको हो । मकवानपुर बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाले आफ्ना २ हजार १ सय ७० जना सेयर सदस्यको प्रतिव्यक्ति १ लाख रुपैयाँको दुर्घटना बीमा नेसनल इन्स्योरेन्स कम्पनीमा गराएको छ । सोही अनुरुप मृतकका श्रीमतीले दाबी रकम प्राप्त गरेकी हुन् ।

गत २ जेठ ०८१ मा स्कुटर दुर्घटनामा मुडवरीको मृत्यु भएको थियो । हेटौंडाबाट बागमती गाउँपालिकाको झुरझुरेतर्फ जाँदै गर्दा उनको स्कुटर ट्र्याक्टरसँग ठोक्किएको थियो । गम्भीर घाइते भएका मुडवरीको उपचारका लागि हेटौंडा अस्पताल लैजाने क्रममा मृत्यु भएको थियो । इन्स्योरेन्स कम्पनीका हेटौंडा शाखाप्रमुख बिमल बास्कोटाकाअनुसार बीमा कम्पनी र बचत संस्थाका पदाधिकारीको उपस्थितिमा संस्थाका अध्यक्ष बिजयसागर श्रेष्ठमार्फत दाबी रकम हस्तान्तरण गरिएको हो ।

बकैया गाउँपालिकामा तालाबन्दी

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ३२ साउन/ मकवानपुरको बकैया गाउँपालिका कार्यालयमा नेकपा एमाले र नेकपा माओवादीका कार्यकर्ताले तालाबन्दी गरेका छन् ।

कर्मचारी सरुवा तथा बढुवाको विषयलाई लिएर शुक्रबार गाउँपालिका उपाध्यक्ष भक्तबहादुर खत्रीकै नेतृत्वमा तालाबन्दी भएको हो । गाउँपालिका अध्यक्ष धर्मराज लामिछानेले चित्तबुझ्ने गरी काम नगरेकोले ताला लगाइएको उपाध्यक्ष खत्रीले बताएका छन् । उनले अध्यक्ष लामिछानेले विवादास्पद निर्णय गरेको आरोप लगाए । यस विषयमा गाउँपालिका अध्यक्ष लामिछानेले भने आफूले सफा भावनाका साथ काम गरिरहेको बताएका छन् । उनले राजनीतिक स्वार्थबाट प्रेरित भई तालाबन्दी गर्ने कार्य भएको बताए ।

बकैया गाउँपालिकाको सामाजिक र स्वास्थ्य शाखाको जिम्मेवारी छैठौं तहका फटिकरमण प्याकुरेलले सम्हाल्दै आएका थिए । तर, प्याकुरेललाई दुईवटा शाखाको जिम्मेवारी रहेको भन्दै गाउँपालिकाले छैठौं तहकै रमेश फुयाँललाई स्वास्थ्यशाखाको जिम्मेवारी प्रदान गर्ने तयारी गरेको थियो ।

उपाध्यक्ष खत्रीले भने फुयाँललाई स्वास्थ्यशाखाको जिम्मेवारी दिन नहुने मत राख्दै आएका थिए । अध्यक्ष लामिछाने नेपाली कांग्रेसबाट निर्वाचित भएका हुन् भने उपाध्यक्ष खत्री नेकपा माओवादीको तर्फबाट निर्वाचित भएका हुन् ।

अमेरिकाले विपद् प्रतिकार्यका लागि नेपाललाई हेलिकप्टर दिने

काठमाडौं/संयुक्त राज्य अमेरिकाले विपद् प्रतिकार्यका लागि नेपाली सेनालाई हेलिकोप्टर खरिदमा सहयोग गर्ने भएको छ ।

अमेरिकी उप-विदेशमन्त्री रिचार्ड बर्माले नेपाल भ्रमणाका क्रममा नेपाली सेनालाई हेलिकोप्टर खरिदका लागि अमेरिका सहयोग गर्न तयार रहेको बताएको नेपालस्थित अमेरिकी दूतावासले जारी गरेको विज्ञप्तिमा उल्लेख छ ।

प्रधानसेनापति प्रभुराम शर्मा अमेरिका भ्रमणमा गएका बेला नेपाली सेनाले दुई वटा हेलिकोप्टर खरिदका लागि सहयोग गर्न आग्रह गरेको थियो । यसपटक उपविदेश मन्त्रीको भ्रमणका बेला त्यो प्रस्तावमा अमेरिका सहमत भएको उनले बताएका हुन् ।

सैनिक स्रोतका अनुसार, अमेरिकाले वैदेशिक सहायता शीर्षकमा यो सहयोग गर्न लागेको हो । रिचार्डले नेपाल बसाइका क्रममा उनले प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओली, परराष्ट्रमन्त्री आरजु राणा देउवासहित विपक्षी दलका नेताहरुसँग समेत भेट गरेका थिए । उनले नेपाल भ्रमणका क्रममा एमसीसी परियोजनाको उपलब्धिबारे एनसीसी परियोजना कार्यान्वयन गर्ने नेपालस्थित कार्यालयका अधिकारीहरुसँग समेत छलफल गरेका थिए । एमसीसीमा भएको छोटो बैठकमा परियोजनाको प्रगति र चुनौतीका विषयमा छलफल गरेका 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

मकवानपुरको दुई पालिकामा लम्पी स्किनविरुद्धको खोप शुन्य

प्रतिक्षा न्यौपाने

हेटौंडा, ३२ साउन/ गाईभैंसीमा लाग्ने संक्रामक रोग लम्पी स्किनविरुद्धको खोप अभियान अन्तर्गत् बागमती प्रदेशभर झण्डै ७२ हजार पशुमा खोप लगाइएको छ ।

प्रदेशका १३ जिल्लामा ७६ हजार दुईसय ७५ गाईभैंसीमा खोप लगाउने लक्ष्य राखेको मन्त्रालयले ७१ हजार ९ सय ७७ पशुमा खोप लगाउन सफल भएको जनाएको छ । जसअन्तर्गत् मकवानपुरको दुई स्थानीय तहमा लम्पी स्किनविरुद्धको खोप शुन्य रहेको छ । मकवानपुरको विकट राक्सिराङ र कैलाश गाउँपालिकामा गाईभैंसीमा खोप लगाउन मन्त्रालय असमर्थ बनेको छ ।

भेटेनरी अस्पताल तथा पशुसेवा विज्ञकेन्द्र मकवानपुरका प्रमुख ब्रजकिशोर ठाकुरले भौगोलिक विकटताका कारण राक्सिराङ र कैलाशमा खोप अभियान सञ्चालन गर्न नसकिएको बताए । उनका अनुसार राक्सिराङ र कैलाशमा ४-४ सय डोज खोप निर्धारण गरिएको थियो । कैलाश गाउँपालिकामा खोपकर्ता (भ्याक्सिनेटर) नभएकोले पनि गाईभैंसीलाई खोप लगाउन नसकिएको ठाकुरले बताए । दुवै गाउँपालिकाका स्थानीयसँग छलफलबाट पछि खोप लगाइने भएको ठाकुर बताउँछन् ।

२५ साउनदेखि ३१ गतेसम्म सञ्चालन भएको अभियानबाट मकवानपुरमा सात हजार पाँच सय डोज खोप लगाउन ६२ भक्सिनेटर नियुक्त गरिएको थियो । तर, मकवानपुरको ८ वटा स्थानीय तह (राक्सिराङ र कैलाशबाहेक) ७ हजार १२ वटा गाईभैंसीमा खोप लगाइएको मन्त्रालयले जानकारी दिएको छ । हेटौंडा उपमहानगरमा १ हजार ३ सय ७५, थाहा नगरपालिकामा ५ सय ८७, मनहरीमा ८ सय ५०, बागमतीमा १ हजार २ सय, भीमफेदीमा २ सय वटा गाईभैंसीमा खोप लगाइएको हो ।

यसैगरी, मकवानपुरगढी गाउँपालिकामा १ हजार ५०, बकैया गाउँपालिकामा १ हजार ५०, इन्द्रसरोबर गाउँपालिकामा ५ सय ५७ वटा गाईभैंसीमा खोप लगाइएको मन्त्रालयका आभाष कोइरालाले जानकारी दिए । राक्सिराङमा भने अन्तिममा आएर २० वटा पशुमा मात्रै खोप लगाएको तथ्यांक मन्त्रालयसँग छ । ३१ साउनको विवरणमा खोप शुन्य रहेको राक्सिराङको मन्त्रालयले अन्तिम रिपोर्ट बनाउँदा २० वटा पशुमा खोप लगाइएको तथ्यांक समावेश गरेको थियो ।

बागमती प्रदेशको १३ जिल्लामा गाई/गोरु/साँढे ३६ हजार ९ सय १४, बाच्छा/बाच्छी १० हजार १ सय १३, राँगो/भैंसी १६ हजार ७ सय ३८ र पाडा/पाडी ८ हजार २ सय १२ वटा गरी ७१ हजार ९ सय ७७ वटा पशुमा खोप लगाइएको मन्त्रालयले जनाएको छ । काठमाडौंमा ५ हजार १ सय ३६, ललितपुरमा २ हजार १ सय ४५, भक्तपुरमा ६ सय ९४, धादिङमा ७ हजार ४ सय ९२, काभ्रेमा ८ हजार ५ सय १३, नुवाकोटमा ८ हजार ४८, रसुवामा ४ हजार ४ सय १० वटा गाईभैंसीमा खोप लगाइएको छ ।

यस्तै, सिन्धुलीमा ५ हजार ४ सय ३७, रामेछापमा ४ हजार २ सय २२, दोलखामा ७ हजार २ सय ८७, सिन्धुपाल्चोकमा १ हजार ३ सय २, चितवनमा १० हजार २ सय ७९ र मकवानपुरमा ७ हजार १२ वटा गाईभैंसीमा खोप लगाइएको मन्त्रालयको पशुपन्छी विकास महाशाखाका पशुसेवा अधिकृत डा. सन्तोष अधिकारीले जानकारी दिए । भक्तपुरमा पाडा/पाडीमा खोप शुन्य रहेता पनि अन्य जिल्लामा गाई/गोरु/साँढे, बाच्छा/बाच्छी, राँगो/भैंसी र पाडा/पाडीलाई खोप लगाइएको हो ।

प्रदेशका अधिकांश जिल्लामा लक्ष्य अनुसारको खोप लगाउन नसकिएको मन्त्रालयले जनाएको छ । मन्त्रालयले मकवानपुरमा ७ हजार पाँच सय, ललितपुरका लागि ८ हजार ३ सय २५, नुवाकोटका लागि ११ हजार, धादिङका लागि ६ हजार ९ सय, चितवनका लागि ८ हजार, दोलखाका लागि ५ हजार, काभ्रेका लागि ८ हजार, सिन्धुलीका लागि ८ हजार दुई सय ५० डोज खोप लगाउने लक्ष्य लिएको थियो ।

गत आर्थिक वर्ष २०८०/८१ मा लम्पी स्किन रोगको संक्रमबाट बागमतीमा ११ हजार भन्दा बढी गाईभैंसीको मृत्यु भएपछि यसवर्ष प्रदेश सरकारले रोग लाग्न सुरु हुनुअघि नै लम्पी स्किनविरुद्धको खोप अभियान सुरु गरेको उल्लेख गरेको छ । प्रदेशमा रहेका १० लाख ११ हजार एकसय ३६ गाई र आठ लाख ३२ हजार एकसय ९३ भैंसीलाई लम्पी रोगको संक्रमण हुन नदिन वार्षिक कार्यक्रमअन्तर्गत् नै खोप अभियान चलाइएको मन्त्रालयका सचिव विनोदकुमार भट्टराईले बताए ।

उपत्यकाको काठमाडौं, ललितपुर, भक्तपुर र रसुवामा भन्दा मकवानपुर, चितवन, धादिङ, नुवाकोट, काभ्रे, सिन्धुपाल्चोक, रामेछाप, सिन्धुलीमा बढी गाईभैंसीपालन हुने गरेको छ । बागमतीको चितवन, काभ्रे र मकवानपुर सबैभन्दा धेरै दूध उत्पादन गर्ने जिल्ला हुन् । किसानहरु गाईभैंसीपालनबाट आत्मनिर्भर छन् । चितवन, काभ्रे र मकवानपुरमा व्यावसायिक रुपमा पनि गाईभैंसी फार्म सञ्चालन गर्ने किसान बढ्दो क्रममा रहेका छन् ।

विगतका वर्षमा लम्पी स्किनका कारण धेरै गाईभैंसीको मृत्यु भएकाले किसानले ठूलो क्षति व्यहोर्नु परेको थियो । लम्पी स्किन संक्रमणपछि दूध उत्पादन ८० प्रतिशतसम्म घट्ने भएकाले मन्त्रालय यसको नियन्त्रणमा गम्भीर रुपले अघि बढेको जनाउँछ । बागमती प्रदेशमा वार्षिक चार लाख ५५ हजार एक सय ४२ मेट्रिकटन दूध उत्पादन भइरहेको मन्त्रालयले उल्लेख गरेको छ ।

मन्त्रालयका अनुसार गत आर्थिक वर्ष ०८०/८१ मा लम्पी स्किन रोगबाट प्रदेशका १३ जिल्लामा ११ हजार दुई सय १८ वटा गाईभैंसीको मृत्यु भएको तथ्याङ्क छ । ३७ हजार ८९ वटा गाईभैंसी संक्रमित भएको र दुईलाख ५६ हजार सात सय ५९ पशु प्रभावित भएको मन्त्रालयले जनाएको छ । बागमतीमा हालसम्म दुई लाख ४५ हजार दुई सय २२ र गत वर्ष ५७ हजार चार सय ३३ वटा गाईभैंसीलाई लम्पी स्किनविरुद्धको खोप लगाइएको थियो ।

संक्रमणका कारण काभ्रेमा दुई हजार चार सय १२, सिन्धुपाल्चोकमा एक हजार तीन सय २८, दोलखामा एक हजार १०, सिन्धुलीमा नौ सय ४९, मकवानपुरमा पाँच सय एक, रामेछापमा नौ सय ७५, चितवनमा चार सय दुई, धादिङमा नौ सय ५९, नुवाकोटमा एक हजार ३४, रसुवामा दुई सय ३६, काठमाडौंमा छ सय पाँच, ललितपुरमा दुई सय ४९ र भक्तपुरमा लम्पीबाट पाँच सय ८८ वटा गाईभैंसी मरेको मन्त्रालयको तथ्याङ्क छ ।

थाहामा नगरस्तरीय पोषण समिक्षा

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ३२ साउन/ थाहा नगरपालिकामा पोषण कार्यक्रमबारे शुक्रबार नगरस्तरीय वार्षिक समिक्षा आयोजना भएको छ । कार्यक्रममा आर्थिक वर्ष २०८०/८१ मा थाहामा सम्पन्न पोषण कार्यक्रमको प्रगति समिक्षा गरिएको हो ।

कुपोषणको वर्गीकरण, बालबालिकामा पोषणको अवस्था, कुपोषणका कारण नेपालमा बाल मृत्युदर, पोषणको अवस्था सुधार गर्न थाहानगरमा भएका पहल, पोषणबारे दीर्घकालीन सोच, लक्ष्य र उद्देश्यहरु, नगरपालिकास्तरीय पोषण समितिको काम, कर्तब्य र अधिकारलगायतका बारेमा जानकारी गराइएको थियो । समिक्षा कार्यक्रममा आर्थिक वर्ष २०८०/८१ मा थाहा नगरपालिकाभित्र जन्मेका शिशुको वृद्धि अनुगमन ०-२३ महिनासम्मको ८५ प्रतिशत रहेको छ भने जन्मेदेखि ६ महिनासम्म पूर्णस्तनपान गराउने ९० प्रतिशत रहेको पाइएको छ ।

त्यसैगरी ६-८ महिनादेखि थप खाना खुवाएको बच्चा ८२ प्रतिशत रहेको समिक्षामा प्रस्तुत गरिएको थियो । थाहा नगरपालिकामा २०८० कार्तिक पहिलो साता खुवाइएको भिटामिन 'ए' कार्यक्रम ११३ प्रतिशत दोस्रो चरणको भिटामिन 'ए' २०८१ बैशाखमा ११० प्रतिशत, पहिलो चरण जुकाको औषधि ११४ प्रतिशत र दोस्रो चरणको जुकाको औषधि ११२ प्रतिशत, प्रोटोकल अनुसार ८ पटक गर्भवती जाँच गराएको गर्भवतीको संख्या ४३.७ प्रतिशत र प्रसुती पश्चात् सुत्केरी जाँच गराउनेको ४६ प्रतिशत रहेका छन् ।

नगरपालिकामा १० देखि १९ वर्षका ३१ सय २ किशोरीलाई आइरन चक्की वितरण गरिएको समिक्षा कार्यक्रममा जानकारी गराइयो । सुआहाराले प्रवर्द्धन गरेका १० मुख्य ब्यवहार, सुआहारा कार्यक्रमका आगामी योजना, पोषणसम्बन्धी सूचकको अभिलेख एवम् प्रतिवेदनको गुणस्तर सुधार तथा चुनौतीलगायतका बारेमा जानकारी गराइएको स्वास्थ्य शाखाप्रमुख मेघराज बलामीले बताए । समिक्षा कार्यक्रममा थाहा नगर पालिकाभित्र रहेका स्वास्थ्यसंस्थाका स्वास्थ्यकर्मीको उपस्थिति रहेको थियो ।

घाटदेबी निमाविलाई आर्थिक सहयोग

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ३२ साउन/ मकवानपुरको थाहा नगरपालिका-२, स्थित घाटदेबी निमाविलाई आर्थिक रकम सहयोग भएको छ । वर्खेविदामा समेत नियमितरुपमा पढाई जारी रहेको विद्यालयका विद्यार्थीलाई दिवाखाजाको व्यवस्थापन गर्न जनजागरण समाज, थाहा-२ ले आर्थिक सहयोग गरेको हो ।

जनजनगरण समाजले शुक्रबार आयोजित कार्यक्रममा विद्यालयलाई नगद ३४ हजार ८ सय ६० रुपैयाँ हस्तान्तरण गरेको हो । समाजका सदस्यबाट संकलन गरेको रकम सहयोग गरेको समाजका सहसंयोजक माधव कार्कीले जानकारी दिए । सहयोग रकम हस्तान्तरण कार्यक्रममा विद्यालयको शैक्षिक गुणस्तर बढाउनको लागि नियमानूसार नगरपालिकाले निर्धारण गरेको विदाको समयमा पनि विद्यालय सञ्चालन गरिएको विद्यालयका प्रधानाध्यापक दीपक कार्कीले बताए ।

प्रअ कार्कीले विद्यार्थीका लागि दिवाखाजा व्यवस्थापनका लागि जनजागरण समाजको आर्थिक सहयोग महत्वपूर्ण भएको बताए । सरकारले कक्षा ५ सम्म अध्ययन गर्ने विद्यार्थीका लागि प्रतिविद्यार्थी १५ रुपैयाँको दरले प्रत्येकवर्ष १ सय ८० दिन बराबरको रकम विद्यालयलाई उपलब्ध गराउने बताउँदै विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष बीरबहादुर तामाङले रकम पर्याप्त नहुँदा समाजले गरेको आर्थिक सहयोगले खाजा व्यवस्थापनमा सहज हुने बताए ।

विद्यालयले वार्षिक २ सय २० भन्दा बढी दिन विद्यालय खुल्ने र नियमितरुपमा विद्यार्थीलाई खाजा खुवाउने समेत अध्यक्ष तामाङले बताए । रकम हस्तान्तरण थाहा नगरपालिका-२ का अध्यक्ष बमबहादुर सिन्तानको प्रमुख आतिथ्यतामा भएको हो । उनले सामुदायिक शिक्षाको गुणस्तरवृद्धिका लागि विद्यालयको मेहनत महत्वपूर्ण भएको बताए ।

कार्यक्रममा जागरण समाजका सहसंयोजक कार्की, सचिव बिकेशबाबु बस्नेत, पालुङगढी संरक्षण समितिका अध्यक्ष अजय कार्की, पालुङ जेसीज वर्ष २०२४ का उपाध्यक्ष नारायण कार्कीलगायत विद्यालयका शिक्षक, विद्यार्थीको उपस्थिति रहेको थियो । विद्यालयमा बालविकास केन्द्रसहित कक्षा ८ सम्म १ सय २८ जना विद्यार्थी अध्ययनरत छन् । थाहा नगरपालिकाले पालिकाका सामुदायिक विद्यालयमा साउन १३ गतेदेखि भदौ ३ गतेसम्म वर्खेविदा निर्धारण गरेको थियो ।

बागमतीका सुरक्षा निकायलाई विपद् खोज तथा उद्दार सामग्री

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ३२ साउन/ बागमती प्रदेश सरकारले विपद् व्यवस्थापन तथा न्यूनीकरणका लागि सुरक्षा निकायलाई सामग्री हस्तान्तरण गरेको छ ।

प्रदेशको आन्तरिक मामिला तथा कानुन मन्त्रालयले तीनै तहका सुरक्षा निकायलाई विपद् उद्दार तथा राहत सामग्री हस्तान्तरण गरेको हो ।

शुक्रबार एक कार्यक्रम बीच आन्तरिक मामिला तथा कानुनमन्त्री सुरजचन्द्र लामिछानेले सुरक्षा निकायका प्रादेशिक संरचनाका प्रमुखहरुलाई विपद् खोज तथा उद्दार सामग्री हस्तान्तरण गरेका हुन् । मन्त्री लामिछानेले नेपाली सेनालाई ५७ प्रकृतिका २५२ वटा सामान, सशस्त्र प्रहरी बललाई ६२ प्रकृतिका १५२ वटा सामान र नेपाल प्रहरीलाई ५६ प्रकृतिका १६२ वटा सामान हस्तान्तरण गरेका हुन् ।

सेनाका तर्फबाट सहायकरथी सुवासजंग थापा, सशस्त्र प्रहरी बलका नायवमहानिरीक्षक गणेश ठाडामगरलाई र नेपाल प्रहरीका प्रहरीउपरीक्षक राकेश सिंहलाई विपद् उद्दार तथा राहत सामग्री हस्तान्तरण गरिएको हो ।

सुरक्षा निकायलाई विपद्को खोज तथा उद्दारमा सबल र सक्षम बनाउन सामग्री हस्तान्तरण गरिएको मन्त्रालयका सचिव पूर्णबहादुर दर्जीले जानकारी दिए ।

साझाकुरा राष्ट्रिय दैनिकका लागि सविन न्यौपानेद्वारा प्रकाशित, सम्पादक: सरला खनाल, कार्यालय/मुद्रण: हेटौंडा-१ चौकीटोल, फोन नं.: ०५७-५२१११५, E-mail:sajhakura@gmail.com, URL: www.sajhakuranews.com, पोष्ट बक्स नं. २९, मुद्रण: सफल छापाखाना