म.जि. प्र. का. द.नं. : १०६/०६८, | वर्ष १४ | अंक ४० | शनिबार २२ भदौ २०८१ | ने. सं. ११४४ ञलाथ्व | 7 September 2024 | www.sajhakuranews.com | पृष्ठ संख्या ४ | मूल्य: रु. ३/-

मकवानपुरबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको पत्रिका

साझाकुरा राष्ट्रिय दैनिक

www.sajhakuranews.com

OPENING SOON
ERKE
Erke brand authorized showroom
D next dress up
हेटौँडा-१०, राप्तीरोड
राजक शाही
मोबाइल नम्बर ९८५५०७०१५६

द्रुतमार्गलाई मकवानपुरको ५२ हेक्टर जग्गाको स्वीकृति

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २१ भदौ/ सरकारले काठमाडौं-तराई-मधेस द्रुतमार्ग सडक आयोजना निर्माणका लागि मकवानपुरमा राष्ट्रिय वनको झण्डै ५२ हेक्टर जग्गा प्रयोगका लागि स्वीकृति दिने भएको छ ।

मन्त्रिपरिषद्को बिहीबार बसेको बैठकले मकवानपुरको क्षेत्रमा ५१ दशमलव ८७ हेक्टर जग्गा प्रयोगका लागि द्रुतमार्गलाई स्वीकृति प्रदान गर्ने निर्णय गरेको सञ्चार तथा सूचना प्रविधिमन्त्री पृथ्वीसुब्बा गुरुङले जानकारी दिए । सरकारले यसअघि ६ भदौमा बसेको मन्त्रिपरिषद् बैठकबाट द्रुतमार्गलाई मकवानपुरको क्षेत्रमा ३३ हजार ९७५ वर्गमिटर जग्गा प्राप्ति गर्न स्वीकृति प्रदान गर्ने निर्णय गरेको थियो ।

आयोजनाको लागि जग्गाप्राप्ति गर्ने, जग्गा नापनक्सा र स्रेस्तामिलान गर्ने, प्रारम्भिक वातावरणीय परीक्षण तथा वातावरणीय प्रभाव मूल्यांकन स्वीकृत गर्ने, राष्ट्रिय वन प्रयोग गर्ने वा रुख कटान गर्न स्वीकृति दिने, आयोजनाको लागि आवश्यक बजेट निकासा दिने, लेखापरीक्षण गर्ने लगायत काम कारबाहीका सम्बन्धमा आयोजना प्रमुखबाट अनुरोध भई आएमा सम्बन्धित निकायले यथाशीघ्र त्यस्तो काम कारबाही गरिदिनु पर्ने कार्यबिधि बनाइएको थियो ।

निर्माणाधीन द्रुतमार्गको मकवानपुरक्षेत्रमा यतिबेला धमाधम काम भइरहेको छ । बकैया गाउँपालिका र भीमफेदी गाउँपालिकामा नेपाली सेनाले ठेक्का लगाएर अग्ला पुल र सुरुङमार्ग निर्माण गरिरहेको हो । राज्यको उच्च प्राथमिकतामा परेको परियोजनाका रुपमा मकवानपुरको बकैया गाउँपालिकामा पर्ने द्रुतमार्गको २१ साउनमा धेद्रे सुरुङ दुवैतर्फ 'ब्रेक थ्रु' अर्थात् छेडिएको थियो । सुरुङ ब्रेक थ्रु भएसँगै सम्भावनाको ढोका खुल्दै गएको बताइएको छ ।

यसअघि बकैया गाउँपालिकामै पर्ने लेनडाँडाका दुबै सुरुङको गत जेठमै ब्रेक थ्रु भइसकेको थियो । ७० दशमलव ९ सय ७७ किलोमिटर लामो द्रुतमार्गमा कुल १० दशमलव ३ सय ९ किलोमिटर सुरुङमार्ग रहेको छ । यसमध्ये धद्रे सुरुङ १ हजार ६ सय ९१ मिटर लामो छ । यस आयोजनामा ६ स्थानमा सुरुङ बन्दैछन् । मकवानपुरकै महादेवटारमा काठमाडौं छिर्ने र काठमाडौंबाट निजगढ जाने २ वटा सुरुङ खनिँदैछ । द्रुतमार्गको सुरुङ निर्माणकार्यमा देखिएको प्रगतिलाई मुलुक सुरुङमार्गको युगमा प्रवेश गरेको आमनागरिकले अनुभूति गर्न थालेका छन् ।

काठमाडौंबाट निजगढतर्फ आउने सुरुङ ३ हजार ३ सय ८६ मिटरमध्ये २ हजार २ सय ८८ मिटर खनेर सकिएको छ । निजगढबाट काठमाडौंतर्फ आउने सुरुङको ३ हजार ३ सय २२ मिटर मध्ये २ हजार २९ मिटर खनिएको छ । सैनिकप्रवक्ता एवम् सहायकरथी गौरवकुमार केसीका अनुसार ६ सुरुङमध्ये ३ वटाको ठेक्का लागेर काम भइरहेको छ ।

जसमध्ये सबैभन्दा लामो ३ हजार ३ सय ५५ मिटर लामो सुरुङ महादेवडाँडामा बन्दैछ । जसको ६५ प्रतिशत काम सम्पन्न भइसकेको नेपाली सेनाले जनाएको छ । महादेवडाँडा पनि मकवानपुरको भीमफेदी गाउँपालिकामा पर्दछ । द्रुतमार्गको तीनवटा मुख्य सुरुङ मकवानपुरमै पर्दछ । द्रुतमार्ग आयोजनाको समष्टिगत प्रगति भने ३६ प्रतिशत पुगेको सेनाले जानकारी दिएको छ ।

२१ बैशाख २०७४ को मन्त्रीपरिषद् निर्णयअनुसार काठमाडौं-तराई द्रुतमार्ग निर्माण व्यवस्थापनको जिम्मा नेपाली सेनालाइ दिएको हो । जसलाई सेनाले विभिन्न प्याकेजमा ठेक्का लगाएर काम गरिरहेको छ । अहिले ६ दशमलव ५ किलोमिटर देखि ७० दशमलव ९ सय ७७ किलोमिटर सडक खण्डमा काम भइरहेको छ ।

खासगरी पूर्वी तथा मध्य तराई/मधेशबाट कम समय र छोटो दूरीमा देशको राजधानी काठमाडौंसँग सडकसञ्जालले जोड्ने समृद्धिको आकांक्ष तथा उद्देश्य बोकेको आयोजनाप्रति नेपाली जनताको ठूलो आशा र भरोसा रहेको छ । आर्थिक वर्ष २०७४/७५ मा सुरु भएको द्रुतमार्ग आयोजना पछिल्लो पटकको म्यादथप गर्दा २०८३ सम्ममा सम्पन्न गर्ने लक्ष्य राखिएको छ । ललितपुरको खोकनाबाट सुरुभई काठमाडौं, मकवानपुर हुँदै बाराको निजगढमा पुगेर पूर्वपश्चिम राजमार्गमा जोडिने द्रुतमार्गको लम्बाइ ७६ किलोमिटर छ ।

आयोजना निर्माणको क्रममा कुनै निर्माणसामग्री, साधन वा उपकरण तत्काल उपलब्ध नभएको कारण निर्माण कार्यमा कठिनाई भएमा वा तोकिएको समयमा आयोजना सम्पन्न गर्न कुनै बाधा परेमा यसको समाधानको लागि आवश्यक पहल गर्ने तथा आवश्यकता अनुसार समस्या समाधानको लागि निर्देशक समिति समक्ष पेश गर्ने गरी आयोजना संचालनसम्बन्धी कार्यबिधि निर्माण गरिएको थियो ।

मकवानपुरका ६ कैदी संविधान दिवसमा रिहा हुँदै

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २१ भदौ/ कारागार व्यवस्थापन विभागले कैदीबन्दीलाई कैद छुट गरी जेलमुक्त गर्न थाहा नगरपालिकाका १ जनासहित मकवानपुरको ६ जनाको नामावली प्रस्ताव गरेको छ ।

विभागले असोज ३ मा संविधान दिवसको अवसर ५० प्रतिशतभन्दा बढी कैद सजाय भुक्तान गरेका ४ सय ९२ कैदीलाई कैद छुट गरी जेलमुक्त गर्ने प्रक्रिया अघि बढाएको हो ।

प्रक्रियामा अघि सारिएकोमध्ये कर्तव्य ज्यान र डाँका मुद्दामा जेल परेका मकवानपुर थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ११ का बीरबहादुर गोले पनि छन् । उनी कर्तव्य ज्यान र डाँका मुद्दामा वि.सं. २०७८ पुस ५ गते जेल परेका थिए । त्यस्तै मकवानपुरको मनहरी गाउँपालिका-२ का माधव तामाङलामा भन्ने मायते गोले र विजय गोले छन् ।

उनीहरु गैंडा मारी खाग बिक्री व्यवसाय सम्बन्धी मुद्दामा जेल परेका थिए । २०७१ कार्तिक ५ गते कारागार पुगेका दुवैलाई जेल मुक्त गर्नका लागि प्रकाशित सूचनामा प्रस्ताव गरिएको छ ।

त्यसै गरी नकाबजनी चोरी र अभद्र व्यवहार मुद्दामा २०७९ साउन ९ गते जेल परेका हेटौंडा उपमहानगरपालिका-४ का संजय देउला पनि कैद मिनाहाको लिस्टमा छन् ।

नकाबजनी चोरी मुद्दामै २०७९ साउन ९ गते जेल परेका हेटौंडा उपमहानगरपालिका-४ का दिवस बललामा, बहुविवाह मुद्दामा २०८० असोज २२ गते जेल परेका हेटौंडा-१७ का अन्जनप्रसाद कोइराला र कर्तव्य ज्यान मुद्दामा २०७२ पुस २२ गते जेल परेकी बकैया गाउँपालिका-५ की रमिला माझी पनि कैद मिनाहाको सिफारिसमा परेकी छिन् ।

विभिन्न कसुरमा कैदमा रहेका कैदीहरुको कैद छुटका लागि सार्वजनिक सूचना आह्वान नै गरेर विभागले प्रक्रिया अघि बढाएको हो । कारागार व्यवस्थापन विभागले सूचना जारी गर्दै कैदीबन्दीको नामावलीसहित सातदिने सूचना निकालेको छ ।

कैद कट्टा गर्न लागिएका व्यक्तिमाथि कुनै गुनासो भए सात दिनभित्र उजुरी दिन विभागले सूचना जारी गरेको छ । सरकारले एकवर्षमा विभिन्न उपलक्ष्यमा चार पटकसम्म कैद कट्टा गरेर कैदीहरु रिहा गर्नसक्छ ।

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 ।

प्रबन्ध निर्देशक: टिका कुमारी दुलाल
के. के. ड्राइभिङ्ग प्रशिक्षण केन्द्र
हेटौंडा-१, चौकीटोल (हिमालयन मोटर्स अगाडि)
सम्पर्क: ९८४५१७०७१५, ९८१७२८४६१४, ९८४५९२७०५७

थाहामा शेयर तालिमका लागि बुकिङ जारी, तयारी पूरा

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २१ भदौ/भोलि शनिबार थाहानगरको जेसीज हलमा आयोजना हुने एक दिवसीय शेयरसम्बन्धी तालिमको बुकिङ जारी छ ।

तालिम महत्वपूर्ण हुनुकासाथै सहभागीका लागि शेयर बजारमा प्रवेशका लागि अभिमुखीकरणको अवसर भएकोले बुकिङको आधारमा मात्र सहभागी गराउने आयोजक लियो क्लब अफ पिसले जनाएको छ ।

तालिमको एकदिन मात्र बाँकी हुँदा करिब ७० जनाले सिट सुरक्षित गरेको आयोजक संस्थाका सचिव अजय कार्कीले जानकारी दिए । तालिमको अन्य तयारी पूरा भएको उनले जानकारी दिएका छन् । नेपाली सेयरबजारका विज्ञ सुबासचन्द्र भट्टराईले तालिममा सहजीकरण गर्ने आयोजकले जनाएको छ । भट्टराईलाई नेपाली शेयरजगतमा शेयरगुरुको रुपमा चिनिन्छ ।

लामो समयदेखि नेपाली सेयरबजारमा सक्रिय भट्टराईको अनुभव नयाँ लगानीकर्ता र सेयर बजारको विषयमा चासो राख्नेहरुका लागि उत्प्रेरणा हुने भएकोले तालिमको आयोजना गरिएको क्लवका सचिव कार्कीले बताए ।

सेयरबजार सम्बन्धी एकदिने तालिममा सेयरबजारको सैद्धान्तिक ज्ञान, व्यवहारिक तालिम, जोखिम व्यवस्थापन, मूल्यांकन र विश्लेषण, मानसिकता र अनुशासन, समसामयिक बजारको जानकारी गराइनेछ ।

अन्तिममा प्रश्नोत्तर र परामर्श गरिनुका साथै प्रमाणपत्र समेत वितरण गरिनेछ ।

HetaudaCityCollege.edu.np
ADMISSION OPEN

" First IT College In Makwanpur "
BSc.CSIT | BCA | BBS
Register Now
HETAUDA CITY COLLEGE (Affiliated to T.U)
Hetauda - 5, Piple, Makwanpur
9855077417, 9855067435, 9855069444
Hetaudacitycollege@gmail.com

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 सन्जाल तथा एजेन्सीहरुबाट साभार गरिएका हुन् ।

facebook twitter Google

विज्ञान/प्रविधि

तपाईंको आँखा बचाउने आइफोनको उपयोगी फिचर, यसरी प्रयोग गर्नुहोस्

वर्तमान समयमा स्मार्टफोन हाम्रो जीवनको अभिन्न हिस्सा बनिसकेको छ । चाहे फोन गर्नका लागि होस् वा अनलाइनमा कुनै कार्य गर्न तथा कुनै वेबसाइट वा फिल्म हेर्नकै लागि किन नहोस् स्मार्टफोन निर्विकल्पजस्तै बनेको छ ।

यसरी स्मार्टफोनको स्क्रिनमा बिताउने समय बढ्दै जाँदा यसले आँखा माथिको दबाब पनि बढाउँदै गएको छ । अझ कतिपय मानिसहरुमा निकै नजिकबाट स्मार्टफोन हेर्ने बानी हुन्छ ।

यस्तो बानी आँखाको लागि निकै खतरनाक हुनसक्छ । यसबाट बच्नको लागि आइफोनले चाहिं एउटा सुविधा प्रदान गरेको छ ।

कुन हो प्रयोगकर्ताको आँखा बचाउने आइफोनको फिचर

आइफोनमा रहेको यो उपयोगी फिचरलाई Screen Distance भनिन्छ । नामबाटै प्रस्ट छ कि यो फिचरले स्क्रिन र आँखाको बीचको दूरीलाई निश्चित सुरक्षित परिमाणामा कायम राख्छ । फलत: यदि तपाईंले निकै नजिकबाट फोनको स्क्रिनमा हेर्नुभयो भयो स्क्रिन लक हुनेछ । फोन र आँखाबीचको दूरी बढाएमा मात्रै आइफोनको डिस्प्ले पुन: खुल्दछ ।

स्मार्टफोनको स्क्रिन आँखाबाट कति टाढा हुनुपर्छ ?

बालबालिकामा मायोपिया अर्थात् नजिकको दृष्टि दोषको समस्या बढिरहेको छ । यसको एउटा कारण चाहिं नजिकबाट स्मार्टफोन अत्यधिक हेर्ने बानी पनि रहेको छ । ब्उउभि ले प्रयोगकर्तालाई फोनको स्क्रिन आँखाभन्दा १२ इन्च अर्थात् ३० सेमी टाढा राख्न सिफारिस

Photo : APPLE

गरेको छ । यसो गर्दा प्रयोगकर्ताको आँखामा कम दबाब पर्दछ ।

आइफोनमा Screen Distance फिचर कसरी अन गर्ने ?

- सबैभन्दा पहिले iPhone को Settings अप्सनमा जानुहोस् ।
- त्यहाँ विभिन्न अप्सनहरू देखिनेछन् ।
- ती अप्सनहरूमा Screen Time अप्सनमा ट्याप गर्नुहोस् ।
- त्यसपछि नयाँ पृष्ठ खुल्नेछ, जहाँ तपाईंले Screen Distance अप्सनमा ट्याप गर्नुपर्ने हुन्छ ।
- त्यसपछि Screen Distance अप्सनलाई इनेबल गर्नुहोस् ।
- यसरी तपाईंको Screen Distance फिचर सक्रिय हुनेछ । यो फिचर बन्द गर्नका लागि माथि दिइएकै चरण फलो गर्नुपर्छ ।

स्मरण रहोस् अधिकांश आइफोन प्रयोगकर्ताहरुद्वे यो फिचरलाई बन्द गरेका हुन्छन् । किनकि यो फिचरले गर्दा आइफोनमा कुनै फिल्म वा सोसल मिडिया लगायतका सामाग्रीहरु नजिकबाट हेर्दा वा स्क्रोल गर्दा स्क्रीन लक हुन्छ ।

तर विज्ञहरु भने आफ्नो आँखाको सुरक्षाका लागि यो फिचर महत्वपूर्ण भएकाले आइफोनको Screen Distance फिचर प्रयोग गर्न सल्लाह दिन्छन् ।

स्वास्थ्य

थाइराइड गडबडी कसलाई हुन्छ ?

हरेक १० मध्ये एक जना थाइराइडको समस्याबाट पीडित रहने विश्व स्वास्थ्य संगठनको तथ्यांकले बताउँछ । तर विडम्बना के छ भने थाइराइड गडबडी भएका करिब एक तिहाइ मानिसलाई आफू पीडित रहेको कुरा थाहा नै हुँदैन । थाइराइड गडबडीबारे बुझ्न थाइराइड सम्बन्धी यी प्रश्न र तिनको उत्तर जान्नु आवश्यक छ ।

थाइराइड ग्रन्थी के हो ?

थाइराइड ग्रन्थी घाँटीको बीच भागमा पुतलीको आकारको हुन्छ । जसले थाइराइड हर्मोन उत्पादन गर्छ । थाइराइड ग्रन्थीलाई पनि नियन्त्रण गर्ने अर्को ग्रन्थी मस्तिष्कमा हुन्छ, जसलाई 'पिट्युटरी ग्रन्थी ' भनिन्छ । पिट्युटरी ग्रन्थीको नियन्त्रणमा रहेर थाइराइड ग्रन्थीले थाइराइड हर्मोन उत्पादन गर्छ । पिट्युटरीबाट आउने 'थाइराइड स्टिमुलेटिङ हर्मोन (टीएसएच)' का कारण थाइराइड ग्रन्थीले ट्राइआयोडोथाइरोनिन अर्थात् 'टी-थ्री' र थाइरोक्सिन अर्थात् 'टी-फोर' नामक हर्मोन उत्पादन गर्छ ।

यी हर्मोनले मुटु, मस्तिष्क र शरीरका अन्य अंगलाई राम्रोसँग काम गर्न मद्दत गर्छ । यसले शरीरलाई ऊर्जा प्रयोग गर्न सक्षम बनाउँछ । र, शरीरलाई पनि न्यानो राख्छ । एक हिसाबले हेर्ने हो भने यो ग्रन्थीले शरीरमा कुनै उपकरणले ब्याट्री हालेपछि काम गर्ने जस्तै काम गर्छ । यदि यो ग्रन्थीबाट कुनै कारणवश थाइराइड हर्मोन बढी भयो वा कम भयो भने थाइराइडमा समस्या भएको बुझिन्छ ।

थाइराइड गडबडी कति प्रकारका हुन्छन् ?

थाइराइड गडबडी हाइपो थाइराइडिजम र हाइपर थाइराइडिज्म गरी दुई प्रकारका हुन्छन् ।

हाइपो थाइराइडिजम

यदि थाइराइड ग्रन्थीले शरीरका लागि पर्याप्त हर्मोन उत्पादन गर्दैन भने त्यसले शरीरमा असर पार्छ । यो अवस्थालाई 'हाइपो-थाइराइडिजम' भनिन्छ । यस्तो अवस्थामा शरीर पहिलेको जस्तो सक्रिय रहँदैन । र, व्यक्ति पहिलेको भन्दा चाँडै थकित हुन्छन् ।

हाइपर थाइराइडिजम

यदि यो ग्रन्थीले आवश्यकता भन्दा बढी हर्मोन उत्पादन गर्न थाल्छ भने यो समस्यालाई 'हाइपर थाइराइडिजम' भनिन्छ । तेस्रो अवस्था भनेको थाइराइड ग्रन्थी सुन्नु हो, जसलाई गोइटर भनिन्छ । यो अवस्थामा औषधिले निको भएन भने शल्यक्रिया गरेर निको पार्नुपर्ने हुनसक्छ ।

के कारणले थाइराइडको समस्या देखिन्छ ?

मानिसको शरीरमा 'अटो इम्युन'का कारण थाइराइड सम्बन्धी रोग लाग्ने हुन्छ । कुनै रोगका कारण शरीरमा एन्टीबडी उत्पन्न हुन्छ । त्यसले थाइराइड ग्रन्थीलाई प्रभाव पार्छ । शरीरले थाइराइड सम्बन्धी रोगसँग प्रतिरोध नै गर्न सक्दैन । त्यसले गर्दा हर्मोनहरू कि ज्यादा उत्पादन हुन्छन् कि निकै कम उत्पादन हुन्छन् । यसैले 'अटो इम्युन डिजिज'का विभिन्न

प्रकारमध्ये थाइराइड सम्बन्धी रोगलाई पनि यसमा राखिएको हुन्छ ।

हाइपो थाइराइडिजमका लक्षण

तौल बढ्नु, अनुहार, खुट्टा सुन्निने, कमजोरी हुनु, अल्छी लाग्नु, भोक नलाग्नु, अत्याधिक निद्रा लाग्नु, धेरै चिसो महसुस हुनु, महिलाको महिनावारी परिवर्तन हुनु, कपाल झर्नु, गर्भधारणमा समस्या हुनु हाइपो थाइराइडिजमका लक्षण हुन् ।

हाइपर थाइराइडिजमका लक्षण चाहिं कस्ता हुन्छन् ?

यसले आवश्यकताभन्दा बढी हर्मोन उत्पादन गर्ने भएकाले भोक लाग्ने, पर्याप्त खाना खाँदा पनि वजन घट्ने र पखाला लाग्ने गर्छ । बेचैनी हुने, हातखुट्टा काँप्ने र अरुलाई भन्दा बढी गर्मी अनुभव हुने समस्या पनि हाइपर थाइराइडिजममा देखिन्छन् । यस्तै मुड स्वीङ, अनिद्रा, मुटुको चालमा उतारचढाव आउने र आँखाको ज्योति समेत कमजोर हुने गर्छ ।

थाइराइड गडबडी पत्ता लगाउन कुन परीक्षण ?

थाइराइड ग्रन्थीले ठीकसँग काम गरिरहेको छ कि छैन भनी थाहा पाउन थाइराइड प्रोफाइल परीक्षण गरिन्छ । यसको मद्दतले रगतमा टी-३, टी-४ टीएसएच जस्तो हर्मोनको स्तरको मूल्याङ्कन गरिन्छ । कतिपय अवस्थामा टी-४ र टीएसएच एकैपटक गरिन्छ ।

थाइराइड समस्या कति बेला घातक हुनसक्छ ?

यो समस्यालाई समयमै पहिचान गरी उपचार भए सजिलै नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । यदि यी दुवै थाइराइड समस्यालाई समयमै पहिचान गर्न सकिएन भने कहिलेकाहीं यो घातक पनि हुनसक्छ । यो समस्याको उपचार नभएमा कहिलेकाहीं मस्तिष्कमा समेत समस्या आउन सक्छ ।

साथै हाइपर थाइराइडिजमका कारण मुटुको धड्कन बढ्ने र घट्ने गर्छ, जसले मुटुसम्बन्धी रोग निम्त्याउन सक्छ ।

हाइपो थाइरोइडिजम भएमा सोडियमको मात्रा घट्दा बिरामी कोमामा जान सक्छ । बच्चा जन्मिएपछि यो समस्या पहिचान भएन भने उनीहरुको मानसिक विकास रोकिन सक्छ । उनीहरुको स्मरण शक्ति कम हुन सक्छ ।

गर्भावस्था किन देखिन्छ थाइराइड गडबडी ?

कतिपयलाई गर्भावस्थाको समयमा हाइपोथाइराइडिजम हुनसक्छ । यस अवस्थामा थाइराइडको लक्षण देखिंदैन तर गर्भावस्थाको समयमा टीएसएचको स्तर बढ्छ । त्यसैले यो समयमा थाइराइडको परीक्षण हुन्छ । थाइराइड भएमा त्यसलाई नियन्त्रण गर्न औषधि चलाउनुपर्ने हुन्छ । यो नियन्त्रणमा छैन भने गर्भपातको सम्भावना हुन्छ ।

यसको उपचार भएमा निको हुन्छ ?

यो समस्या पूर्ण रुपले निको हुँदैन, नियन्त्रण मात्र हुन्छ । नियन्त्रणका लागि चिकित्सकको निगरानीमा रही औषधि सेवन गर्नुपर्छ । औषधिसँगै सन्तुलित खानेकुरा खाने, सक्रिय रहने र जंकफुड कम खाने गरेमा थाइराइड नियन्त्रणमा रहन्छ । कतिपयले यो समस्याबाट मुक्त हुन मुख बारेर आवश्यक पोषण समेत पाइरहेका हुँदैनन् । यो समस्यामा खानै नहुने खानेकुरा भन्ने छैन ।

थाइराइड हर्मोनलाई स्वस्थ राख्न आयोडिन चाहिन्छ । त्यसको परिपूर्ति त दैनिक खाइने नुनबाट भइरहेको हुन्छ । साथै थाइराइड हर्मोनका लागि 'सिलेनियम' पनि महत्वपूर्ण हुन्छ, जुन च्याउ, प्याज, लसुन, अण्डा, ओखर, सूर्यमुखीको बीउ लगायतबाट पाउन सकिन्छ ।

थाइराइड हर्मोनलाई नियन्त्रणमा राख्न 'जिङ्क', 'भिटामिन डी', 'भिटामिन बी-१२' लगायत विभिन्न प्रकारका भिटामिन मिनरल्स पाइने खानेकुरा अन्न, दाल, दूधजन्य खानेकुरा, माछा, अण्डा, च्याउ, ओखर, बदाम, नट्स, फलफूल, ग्रिन टी लगायत खानेकुरा खान सकिन्छ । यस्ता खानेकुराले शरीरमा मेटाबोलिजमको मात्रालाई नियमित गर्न समेत सहयोग पुऱ्याउँछ ।

साहित्य

बा तिमी महान् छौ

✍ रोज कार्की
कक्षा : ८, हेटौंडा एकेडेमी

बा, तिमी महान् छौ
कविता स्वीकार गरिदेऊ
बा, तिमी महान् छौ,
मेरा हरेक इच्छा,चाहना
पूरा गर्दा गर्दै...
तिमीले आफ्नो इच्छा चाहना पूरा गर्न सकेनौ ।
मेरो भविष्यको लागि
हरपल हरक्षण खट्न तयार छौ ।
बा,
यदि सक्ने भए
म यो संसारको सारा खुसी
तिम्रो नाममा गर्दिन्थेँ होला,
यदि ठूलो भएको भए
तिम्रो काधमा भएको
सबै दु:ख,कष्ट
मेरो काधमा लिन्थेँ होला ।

बा कसरी सक्छौ र ?
मनमा हजारौं पीडा लिएर
ओठमा हसिलो मुस्कान लिएर बाँच्न !
कसरी सक्छौ बा ?
दिनरात नभनी,
हामी परिवारको लागि दु:ख गर्न
तिमीलाई के खान मन लाको हो ?
के लाउन मन लाको हो ?
तर, तिमीले मेरो कारणले
केही पनि लाउन
र, केही पनि खान पाको छैनौ ।

त्यसैले त बा,
तिमी महान् छौ ।
तर
बा तिमी नडराउ
ती समय मेरो
भविष्य बनाउन खटेका छौ नि !
म त्यसको गलत फाइदा लिने छैन

जब म कमाउने हुने छु,
तिम्रा हरेक चाहनाहरु पूरा गर्दिने छु ।
बा,
जब तिमी बूढो हुने छौ नि त्यतिबेला,
म तिम्रो लठ्ठी बनेर साहारा बन्ने छु ।
म भगवान् सँग
सधैं यही प्रार्थना गर्दछु कि,
तिम्रा हरेक दु:खसुखमा
साथ दिन सकूँ !!

तिमी थाक्दा तिम्रो थकाइ मार्ने चौतारी बन्न सकूँ !
बा,
तिमीलाई भगवान् भन्दा पनि माथि राखेर पुज्न सकूँ
बा,
तिमीलाई भगवान् भन्दा पनि माथि राखेर पुज्न सकूँ !

कविता

आफ्नै प्रतिविम्ब

✍ नमुना निरौला

मलाई यसै यसै तिमीसँग भएको हो प्रेम
थाहा छ
प्रतिदानलाई चुनौती दिंदै उम्रेको हो प्रेमको बिरुवा
एकोहोरो तिमीले नै खन्याएपछि सद्भावी रंगहरू
लहरिएँ म तिमीसँग
लट्ठिएँ म तिमीसँग
बिना कुनै संकोच
बिना कुनै भय
कुनै रोकले नरोकिने
गन्तव्यबिनाको यात्रा तय भयो नि !
हेर त
चन्द्र-सूर्यको बाटोजस्तै अनन्तसम्मको
निर्बाध सुतेका बालुवाहरूजस्तै असंख्य सपनाहरूको
केही आशाको अनि
केही विश्वासको
केही जीवन-गीतहरूको योगको ।

अचम्म छ
मैले त मेरा निम्ति हिँडाएकी थिएँ आफूलाई
कोलाहलसँगै भिडाएकी थिएँ आफूलाई
अत्तालिएकी म
रन्थनिएकी म
कसो कसो आइपुग्यौ तिमी
र गऱ्यौं साउती
फर्केर हेरें
हो त्यहीं नै भयो भेट
अनि
जीवनसँग
पलायो राग
तिमीसँगै उदय र तिमीसँगै अस्त हुँदै
सकिनेछ यो सबै समयहरू
ऐनाअघि उभिएर
आलिङ्गन गर्न पुग्छु
कसैलाई
यो यात्राको मन मिल्ने साथी आफैंलाई
आफ्नै प्रतिविम्बलाई ।

हास्यव्यंग्य

मान्छे जुधाउँदाको मजा

✍ चिरञ्जीवी दाहाल

अहिले जस्तो छ्यापछ्याप्ती मनोरञ्जनको साधन उपलब्ध नहुँदा उहिले पहाडतिर गोरु जुधाएर मनोरञ्जन लिइन्थ्यो । तराईमा राँगा जुधाउने चलन थियो भने हिमाली भेगमा बस्नेहरूले भेडा र च्यांग्रा जुधाएर मनोरञ्जन लिन्थे । हुनपनि अर्कालाई जुधाएर मनोरञ्जन लिन कम्ति मजा आउँदैन । यति मात्र होइन चालिसको दशकतिर म फिलिपिन्स जाँदा टिकट काटेर 'कक फाइट' नामको भाले जुधाइ पनि हेर्ने अवसर पनि पाएको थिएँ । त्यो 'कक फाइट' त झन मनोरञ्जनका लागि मात्र होइन पैसा जित्ने जुवाको रुपमा समेत लिने गरिएको रहेछ । फलानो भालेले जित्छ फलानोले हार्छ भन्दै त्यहाँ लाखौं रुपियाँको जुवा खेलिन्थ्यो । त्यसैले मलाई के लाग्छ भने यस्ता जुधाउने खेलहरू सामान्य खेल हुँदै होइनन् ।

यसरी जुधाउने खेलबाट भरपूर मनोरञ्जन लिने गरिए पनि यस्तो खेल त्यति सुरक्षित भने मानिदैन थियो। हरुवा गोरु भाग्दा र जित्ने गोरुले लखेट्दा अनगिन्ती मान्छेहरू घाइते हुन्थे । कति टुपुक्क सिङ मिलेका रहर लाग्दा गोरुहरू सिङ फुक्लिएर रगत चुहाउँदै ठुटे बनेर फर्कने गर्थे । केही गोरु विपक्षीको सिङको प्रहारबाट घाइते हुँदा त्यही घाउमा औंसा परेर कुहिएर मरेको यिनै आँखाले देख्नुपरेको थियो । हामीले कुनै गोरुको खुट्टा भाँचिएको पनि देख्यौं । कुनै गोरुको पूच्छर चुँडिएको देख्यौं । घटना दुर्घटना जे भए पनि हामीले भने मजाले मनोरञ्जन लिन छोडेनौं । यसरी गोरु जुधाउनुको मुख्य कारण केवल मनोरञ्जन मात्र हुन्थ्यो । गोरु जुधाउँदा जस्तै राँगा र भेडा च्याङग्रा जुधाउँदा पनि आखिर हुने त्यही हो, घाइते र अशक्त । अझै भाले जुधाउँदा त ठाउँको ठाउँ भाले ठहरै भएको पनि देखियो ।

यसरी कसैलाई जुधाएर मनोरञ्जन लिने प्रचलन भने पुरानै हो । जुध्नेहरू घाइते भएपनि, सिङ भाँचिए पनि, पुर्लुक्कै मरे पनि मनोरञ्जन लिनेलाई कुनै आपत्ति हुदैन थियो । गोरुलाई मर्का पर्यो भनेर यसरी पशु र पक्षी जुधाउन कहिले पनि छोडिएन ।

अचेल गोरु जुधाएर मनोरञ्जन लिन सजिलो छैन । गाउँमा बसेर जोरू पाल्न नसक्ने समयमा गोरु पाल्ने कुरा कल्पना पनि गर्न सकिन्न । यसैले केही मान्छेहरूले अचेल पनि मान्छेलाई गोरु र पशुपक्षी जस्तै ठानेर एक आपसमा जुधाएर मनोरञ्जन लिइ रहेकै हुन्छन् ।

वाल्यकालमा यसरी पशुपक्षी जुधाएको हेरेर मनोरञ्जन गर्न पल्किएका हरूलाई सायद अन्य कुनै पनि मनोरञ्जनले धित मर्दैन । यिनलाई जुधेकै हेर्नुपर्छ चाहे त्यो पशुपक्षी जुधाएर होस् वा मान्छे जुधाएर होस् ! त्यसैले यिनीहरू अचेल मान्छे जुधाएर मनोरञ्जन लिने मेलोमा व्यस्त देखिन्छन् । यसको खुलासा अनुसन्धानले त होइन, भरपर्दो अनुमान गरेर गरिएको हो । हुनत हाम्रो देशमा हुने गरेका कतिपय अनुसन्धान पनि अनुमानकै भरमा हुने गरेका छन् !

यसरी मान्छे जुधाउने काम सजिलो भने छैन । जसले पनि मान्छे जुधाउन खोजेर सक्दैन । मान्छे जुधाउन केही सिप र सुत्रहरूको राम्रो ज्ञान हुनुपर्छ । चारचौरास बुझेका, र कमी पाराका, कुटनीतिक कार्यमा पोख्त भएका, छलतन्त्रमा पोख्त भएका,परिआए तत्काल रुन पनि सक्ने र हाँस्न पनि सक्ने खुबी भएका र गोजी दह्रो भएकाहरूले चाहेको बेला मान्छे जुधाउन सक्छन् । मान्छे जुधाउन कहिलेकाहीं केही रकम समेत खर्च गर्नुपर्ने अवस्था पनि आइदिन सक्छ । यसरी मान्छे जुधाएर मनोरञ्जन लिन पल्किएका हरूलाई न दोहोरी गीतले छुन्छ, न टेलिफिल्मले छुन्छ ! न साहित्यले छुन्छ ! यिनले केवल मान्छे जुधेको दृश्य अवलोकन गरेर मात्र स्वाद लिने गर्छन् । यस क्रममा यिनले केही मन मिलेर जोडी बनेका मान्छेहरूको छनौट गर्छन् । जब मान्छेको छनौट हुन्छ, यसपछि आृनो कला प्रस्तुत गर्न सुरु गर्छन् । यिनले सबैभन्दा पहिले जुधाउनु पर्नेहरूको भएभरको इतिहास पत्ता लगाउँछन् । घरबार, पढाइ, परिवार, रहनसहन, नातागोता, खानपान, जन्ममिति सबै बुझेपछि एक अर्काका बीच कुरा लगाउन सुरु गर्छन् । सुरुसुरुमा यिनीहरूका कुरा कसैले नपत्याउन सक्छन् । त्यही कुरा लगातार सुनाइरहे पछि अब दुबै पक्षले नपत्याइ सुखै पाउँदैनन् । जब यी दुई पक्षबीच घमासान जुधाइ सुरुहुन्छ अनि उनीहरू जुधाउने सुत्रधार होइन, केही पनि थाहा नपाए झैं सामान्य दर्शक जस्तो बनेर मजाले मनोरञ्जन लिन्छन् ।

गोरु जुधाएको बेला गोरु घाइते हुँदा केही फरक नपरे जस्तो दुई जना मान्छे जुधेर भएको क्षतिमा जुधाउनेलाई भने केही पनि फरक पर्दैन । अरुलाई नोक्सान भएपनि उनीहरू भने रमाउँदै मनोरञ्जन लिइरहेका हुन्छन् । जुग जमाना अनुसार आजभोलि मान्छे जुधाउन घर घरमा गएर कसैलाई उकास्नु पनि पर्दैन । फेसबुक, म्यासेन्जर, इन्स्टाग्राम मार्फत गल लगाएर उचाले पुग्छ । मान्छे जुधाउने रइसहरू यसै प्रविधिको भरपुर उपयोग गरिरहेका हुन्छन् । सायद यो बानी तिनले हतपती त्याग्न सक्दैनन् । आखिर लागेको बानी न हो !

यसरी मनोरञ्जन लिने महान र इसहरू मेरो जस्तै तपाईंको वरिपरि र तपाइँको संगतमा पनि प्रशस्तै हुनुपर्छ । यसो विचार गर्नुस् त ! राम्रोसँग ध्यान दिने हो भने यिनलाई केही लक्ष्यणको भरमा प्रष्टसँग चिन्न सकिन्छ ।

मैले मान्छे जुधाउन खप्पिस एकजना चिनजानका रइस मित्रलाई सोधेँ, 'मान्छे जुधेको दृश्य त टेलिभिजनमा देखाइने रेस्लिङमा पनि देख्न पाइन्छ । त्यस्तै रेस्लिङ हेरेर मनोरञ्जन लिए मिल्दैन ? बेकारमा यसरी जुधाएर मन मिलेका जोडीहरू किन फुटाउने गर्नुहुन्छ ?'

उनले लाजै नमानीकन मुन्टो हल्लाउँदै भने, 'होइन होइन त्यसरी टेलिभिजनमा हेरेर पटक्कै चित्त बुझ्दैन । अर्को कुरा यो त नसा जस्तै रहेछ । बानी लागेपछि पटक्कै छोड्न नसकिने । अनि रेस्लिङमा भाग लिनेहरू न आफ्ना नातेदार हुन्छन् न चिनजानको साथी हुन्छन् ! अनि के को रमाइलो लाग्नु ! असली मनोरञ्जन लिन त असाध्यै मन मिलेका साथी र नजिकका आफन्तहरूलाई जुधाउँदा पो हुन्छ । नपत्याए मैले जस्तै केही मन मिलेका जोडीलाई जुधाएर हेर्नुस् त !

चित्रकला

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

कीर्तिमानी पलेशाका प्रशिक्षक :

फुटबलमा जागिर खाएर पारा तेक्वान्दो धानेका कविराज

काठमाडौं/फ्रान्सकी सोफी काभाजोनलाई पराजित गरेसँगै पलेशा गोवर्धन र प्रशिक्षक कविराज नेगी लामालाई लागिसकेको थियो, अब ओलम्पिकमा पदक पक्का । फ्रान्सको पेरिसमा भएको पारालिम्पिक्समा के ४४ क्याटेगोरी अन्तर्गत महिला ५७ केजीमुनि प्रतिस्पर्धा गरेकी पलेशाले पहिलो खेलमा भेनेजुएलाकी मोरालेसलाई ३१-० गर्दै स्वर्णका लागि सुखद सुरुवात गरिन् । तर क्वार्टर फाइनलमा ब्राजिलकी सिल्भाना मायारा फर्नान्डेजसँग १०-८ ले हारेसँगै स्वर्ण सम्भावना सकियो ।

रिपाचेज(पदक जित्न दिइने अवसर) दुई खेल जिते (कांस्य) पदक आउँथ्यो । तर पलेशाको पहिलो खेल नै फ्रान्सकी सोफीसँग पर्‍यो । विश्व वरियतामा पाँचौं नम्बरमा रहेकी सोफीलाई घरेलु समर्थकका माझ हराउन सहज थिएन । तर पलेशाले २-१ ले जित्दै कास्यका लागि सर्वियाकी मारियासँग भेट पक्का गरिन् ।

मारिया पनि विश्व वरियतामा पलेशाभन्दा माथि नै थिइन् । तर २०२१ को टोकियो ओलम्पिकमा हराइसकेकाले पलेशा र नेगी जितप्रति यति ढुक्क देखिए कि कांस्य पदक जित्दा राष्ट्रिय झण्डा कसरी बोकेर सेलिब्रेसन गर्ने समेत सल्लाह गरे । नेपाली समय अनुसार शुक्रबार मध्यरात (११:५३ बजे) मा पलेशा र मारियाको फाइट सुरु भयो ।

प्रतिस्पर्धा सोचे जस्तो सहज भएन । ५ मिनेटको खेलमा मारियाले सुरुमै लिड लिइन् । सुरुआती २ मिनेटमा लगातार अंक लिँदै उनले ३-० को अग्रता बनाएपछि प्रशिक्षक नेगी आत्तिए । प्रशिक्षकले एक पटक टाइम आउट लिन पाउँछन् । नेगीले हतार हतार टाइम आउट मागे । टाबलले पलेशाको पसिना पुछिदिए, पानी दिए । अनि निर्देशन दिए, दायाँ खुट्टा अगाडि राख, देब्रोले हान ।

दुबैले मरिनाको पुरानो फाइट हेरेर सबल पक्ष के हो ? कमजोर पक्ष के हो भनेर विश्लेषण गरेकै थिए । उनको देब्रे खुट्टा बढी चल्थ्यो । पलेशासँग भएको फाइटमा पनि त्यही देखेपछि प्रशिक्षक नेगीले त्यही कमजोरीमा हान्न निर्देशन दिए ।

फाइटमा फर्किएकी पशेलाले भटाभट अंक जोड्न थालिन् र ४-३ को अग्रता बनाइन् । तर मारियाले ७-७ मा भेट्टाइन् भने पलेशाको गल्तीका कारण एक अंकको

अग्रता पनि लिइन्, जतिबेला खेल सकिन ५० सेकेन्ड मात्र बाँकी थियो ।

पलेशाले २०२१ को ओलम्पिकमा अन्तिम १० सेकेन्ड सम्हाल्लिन नसक्दा पदक जित्ने अवसर गुमेको सम्झिइन् । आत्मविश्वासका साथ प्रशिक्षक नेगीको रणनीतिअनुसार खेलिन् । दायाँ खुट्टालाई अगाडि राखिन्, अनि मरियामाथि एकपछि अर्को बडी किक हानिन् । त्यसमा लगातार ८ अंक बटुलेपछि १५-८ ले जितिन् ।

पशेलाले ओलम्पिक मडेल पक्का गरेपछि प्रशिक्षक नेगीले आफूलाई रोक्न सकेनन्, उनको आँखाबाट बर्बर आँशु झर्‍यो । 'देशको झण्डा फर्फराउन पाउँदा खुसी बयान नै गर्न सक्दिनँ । त्यहाँ हामीले बोक्नु भनेको सारा नेपालीको झण्डा बोक्नु हो । नेपालीको शीर ठाडो गराउन पाउदा यति आनन्द आयो कि भन्नै सक्दिनँ' प्रशिक्षक नेगीले त्यो क्षण सम्झिए ।

'हाइट'ले धोका दिएका नेगी

पलेशाका प्रशिक्षक नेगीले ९० को दशकताका काठमाडौं जिल्लाका तेक्वान्दोमा जुनियरमा राम्रै खेलाडी थिए, तर सिनियरमा जम्न सकेनन् । कारण उनलाई हाइटले धोका दियो । नेगी ५.३ फिट अग्ला थिए । अग्लो कदका खेलाडीसँग राम्रो प्रतिस्पर्धा गर्न गाह्रो भयो ।

त्यसपछि उनले खेल करियर धेरै अगाडि बढेन । सन् २००५ देखि उनले तेक्वान्दो सिकाउन थाले । तेक्वान्दो एकेडेमी र स्कुलहरुमा बालबालिकालाई प्रशिक्षण दिन्थे । त्यही क्रममा २०१५ मा उनको पशेलासँग भेट भयो । त्यसअघि नै डीएभी स्कुल जाउलाखेलमा तेक्वान्दो सिकाउने उमेश शाहले नेगीलाई पलेशाबारे सुनाएका थिए । उनै पलेशालाई उनले त्रिपुरेश्वरस्थित कभर्ड हलमा प्रशिक्षण दिन थाले ।

तेक्वान्दो संघले पारा कमिटी बनाएर कल्याण कुमार र नेगीलाई स्वयंसेवक प्रशिक्षक तोक्यो । सन् २०१६ मा पलेशा राष्ट्रिय टिममा परेपछि नेगीले नियमित प्रशिक्षण गराउन थाले । पलेशाले राम्रो गर्दै गइन् । उनी २०१७ मा विश्वन पारा तेक्वान्दो च्याम्पियनसिपमा छनोट भइन् । त्यसबेला पलेशा मात्र १३ वर्षकी थिइन् । उनका बुबा प्रदीप र आमा मनितालाई भेट्न नेगी आफै पलेशाको घर बागबजार पुगे ।

प्रदीप र मनिताले प्रशिक्षक नेगीमाथि विश्वास गरे, पलेशालाई खेल्न कोरिया पठाए । पलेशाले अन्तराष्ट्रिय डेब्यू प्रतियोगितामा नै पाँचौं भइन् । त्यसयता एकपछि अर्को खुड्किलो चढेकी पलेशा निरन्तर नेगीकै प्रशिक्षणमा छन् । २०१८ मा कल्याणले प्रशिक्षक छाडेपछि नेगी पारा तेक्वान्दोका एक्लो प्रशिक्षक हुन् । नेगी अन्तराष्ट्रिय पारा तोक्वान्दोका लेभल टू कोच समेत हुन् । तर पारा तेक्वान्दोका खेलाडीहरुलाई प्रशिक्षण दिए वापत कुनै सेवा सुविधा पाउँदैनन् । खर्च जोहो गर्न उनी अखिल नेपाल फुटबल संघ (एन्फा) मा (सन् २०१८ देखि) काम गर्छन् । उनी विहानै ५ बजे उठेर साढे ६ सम्म तेक्वान्दाको भवन सातदोबाटो आइपुग्छन् । त्यहाँ पारा खेलाडीलाई प्रशिक्षण दिन्छन् ।

सुरुसुरुमा पारामा १५/२० खेलाडी थिए । तर सबैले अभ्यासलाई निरन्तरता दिन सकेनन् । अहिले ७/८ जना खेलाडी छन् । साढे ८ बजे पारा खेलाडीलाई अभ्यास गराएपछि उनी आसपासको होटलमा खाना खान्छन् र १० बजे एन्फा पुग्छन् । साँझ ५ बजेसम्म उनी त्यहाँ काम गर्दछन् । 'एन्फाको जागिरका कारण मलाई धैरै सहयोग भयो', नेगी भन्छन्, 'बिदादेखि धेरै कुरामा सहयोग गरेको छ । एन्फालाई म धन्यवाद दिन चाहन्छु ।' प्रतियोगिताको समयमा उनी साँझ पनि तेक्वान्दो हल पुगेर पारा तेक्वान्दोका खेलाडीहरुलाई प्रशिक्षण दिन्छन् । अनि बल्ल घर जान्छन् ।

"खेलाडीहरुलाई हेर"

नेगीको प्रशिक्षणमा पाराले नेपाललाई ३ स्वर्ण, ६ कास्य र २ र जत गरी ११ पदक जिताएका छन् । नेपालकै उत्कृष्ट पारा खेलाडीहरू पलेशा, सृजना, दीपेश महत, विशाल गर्वुजाहरू उनकै उत्पादन हुन् । यो पटक ओलम्पिकमा पदक जितेपछि पलेशासँग उनलाई प्रशिक्षण दिने नेगीबारे सोधीखोजी भएको छ ।

युवा तथा खेलकुदमन्त्रीले समेत चासो देखाएका छन् । बुधबार स्वदेश फर्किएकी पलेशालाई नगर परिक्रम गराएपछि राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्मा आयोजित कार्यक्रममा मन्त्री तेजुलाल चौधरीले प्रशिक्षक नेगीलाई अहिलेसम्म किन तलबीप्रशिक्षक नबनाएको भनेर प्रश्न गरेका थिए ।

यदि नियम कानुनमा कुनै अड्चन भए संशोधन गरेर भएर पनि दिनुपर्ने उनको जोड थियो । बिहीबार राखेपले अधिकृत तृतीय सरह प्रशिक्षकमा नियुक्त गर्न सिफारिस गरेको छ । नेगी भने खेलाडीहरुलाई चाहिने आधारभूत आवश्यकता पूरा गरिदिन आग्रह गर्छन् । उनका अनुसार कोही पनि आमाबुबा अपांगता भएका आफ्ना छोराछोरीलाई सहजै खेल्न दिन तयार हुन्नन् । एउटा हातमा अपांगता भएकाहरुलाई पारामा खेलाउने गरि एको छ । तर कसैले हान्दियो, लडेर खुट्टा भाचियो भने के गर्ने भनेर तेक्वान्दो खेल्न अनुमति दिँदैनन् । अहिले पलेशाले दिएको सफलताले पारा तोक्वान्दोमा नयाँ खेलाडीलाई आकर्षण गर्न सक्ने आशा राखेका छन् । तर अहिले काठमाडौं बाहिरका खेलाडीहरुलाई बोलाएर खाना बस्न दिएर अभ्यास गराउने अवस्था छैन ।

त्यसैले खेलाडीहरुको आधारभूत आवश्यक पूरा गर्ने र अर्को एउटा प्रशिक्षकको व्यवस्था गरि दिए हुन्थ्यो भन्ने उनी चाहन्छन् । 'मैले मात्र जागिर खाएर हुँदैन । खेलाडीहरुलाई यहाँ टिकेर खेल्न गाह्रो छ,' तेक्वान्दो प्रशिक्षक नेगी भन्छन्, 'खेलाडीहरुलाई गाँस, बास, कपास, शिक्षा, स्वास्थ्यको व्यवस्था मिलाए राम्रो हुन्छ । म त यसै भोलेन्टियर, उसै भोलेन्टियर ।'

परिवार सम्झिँदा भावुक भए

संयुक्त परिवारमा बसेका नेगी परिवारलाई समय दिन नसकेकोमा दुःख मनाउ गर्छन् । उनका हजुरबुबा र काका थानकोट घरमा बस्छन् । चाबाहिलमा श्रीमती र छोरी कोठा भाडामा लिएर बसेका छन् । नेगीसातामा तीनचार दिन चाबहिलमा बस्छन्, बाँकी दिन हजुर बुबा कहाँ पुग्छन् ।

उनकी साढे दुई वर्षकी छोरी छिन् । तर उनले छोरीलाई समेत समय दिन सकेका छैनन् । बिहान पाँच बजे उठेर हिड्दा छोरी सुतिरहेकी हुन्छिन्, बेलुका ८/९ बजे पुग्दा छोरी निदाइसकेकी हुन्छन् । 'हजुरबुबा र फुपुले पढाउनु भयो, हुर्काउनु भयो । तर उहाँलाई घर मा केही पर्दा मैले चाहेर पनि केही गर्न सक्दिनँ', नेगी भन्छन्, 'श्रीमती गर्भवती हुँदा, बुबालाई आईसीयूमा राख्दा समेत समय दिन पाइन । यस्तो बेला दुःख लाग्छ । तर देशको जिम्मेवारी छाड्न सकिदैनँ ।'

यो पटक पनि त्यस्तै भयो । पलेशाको पारालिम्पिक्सको तयारीका लागि म्यानचेस्टर गएका थिए । त्यही बेला माइलो काकाको निधन भयो । नेगीका अनुसार उनले विवाह समेत गरेका थिएनन् । बिहे गर्नुस् न भन्दा गर्दिन, मलाई दागबत्ती दिने त छँदै छस् भन्नुहुन्थ्यो । उहाँ बित्दा पनि म आउन सकिनँ', प्रशिक्षक नेगीले गहभरी आँशु पारे, 'रुन बाहेक मसँग केही विकल्प भएन ।'

(स्रोत: अनलाइनखबर)

भारतको सीतामढीमा देखाइयो 'अग्निदहन', शितल निवासमा प्रिमियर गरिँदै

काठमाडौं/बोक्सी कुप्रथाविरुद्धको कथामा आधारित भएर बनेको फिल्म 'अग्निदहन'को भारतको बिहार राज्यस्थित सीतामढीमा विशेष प्रदर्शन गरिएको छ । सीतामढीस्थित सशस्त्र सीमा बल (कमाण्डेन्ट अफ एसएसबी)को २०औं बटालियनको सभा हलमा बटालियन प्रमुख गिरीशचन्द्र पाण्डेयको उपस्थितिमा फिल्म प्रदर्शन गरिएको हो । त्यहाँ फिल्मलाई भोजपुरी भाषामा देखाइएको हो ।

कार्यक्रममा फिल्मका निर्देशक घनश्याम लामिछाने, परिकल्पनाकार कोविद शरण उपाध्याय, नेपाल-भारत भातृ मञ्चका संस्थापक अध्यक्ष डा. नवलकिशोर सिंह, निर्देशक शिवजी लामिछाने लगायतको उपस्थिति थियो । परिकल्पनाकार उपाध्यायले फिल्मलाई निकट भविष्यमै नेपाल-भारतको विभिन्न सीमावर्ती क्षेत्रमा देखाउने तयारी भइरहेको जानकारी दिए ।

आगामी मंसिर ७ गतेबाट नेपालका हलमा प्रदर्शनमा आउन लागेको 'अग्निदहन'को आगामी छठ पर्वको अवसरमा राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलको उपस्थितिमा शितल निवासमा प्रिमियरको तयारी गरिएको छ । यसअघि निवर्तमान राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारी, प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओली, निवर्तमान प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल (प्रचण्ड) लगायतका नेताहरुले फिल्म हेरिसकेका छन् ।

फिल्ममा प्रकाश घिमिरे, प्रमिला तुलाचन, माओत्से गुरुङ, अनुपमा भण्डारी, तुलसी क्षेत्री, विष्णु वास्तोला लगायतको अभिनय छ । यसमा लोकमणि पौडेलको लेखन, दीर्घ गुरुङको छायांकन तथा दीर्घ खड्काको सम्पादन छ ।

'बलिदान'को मुहूर्त, भारतको ५० जना प्राविधिक टोली आबद्ध

काठमाडौं/सेट डिजाइनको कामले गर्दा छायांकनमा ढिलाई भएको फिल्म 'बलिदान'को 'प्रविधि पूजा' (शुभ-मुहूर्त) गरिएको छ । तीजको दिन पारेर मोरङको सुन्दर हरैंचास्थित पाथीभरा मन्दिरमा शुक्रबार मुहूर्त गरिएको हो । छायांकन भने शनिबार (भदौ २२ गते)बाट सुरु हुने निर्देशक सन्तोष सेनले जानकारी दिए । इटहरीमा अभिनेत्री ऋचा शर्मा र केही बाल कलाकारहरूको पहिलो दृश्य खिचिनेछ ।

सौगात मल्ल, समीर भट्ट (विराज भट्टका छोरा), अर्पण थापा, दिव्य देवसहितका अन्य कलाकारहरू भने केही दिनमा छायांकनमा जोडिनेछन् । छायांकनका लागि इटहरीस्थित बिएमसी स्टुडियोमा सेट तयार गरिएको छ भने विराटनगरमा पनि सेट बनाइएको छ । निर्देशक सेनका अनुसार, ६० प्रतिशत छायांकन स्टुडियोमा हुनेछ । स्टुडियोमा विशेषगरी फिल्मको एक्सन सिनहरू खिचिनेछ ।

निर्देशक सेनले मुहूर्तको तस्वीरहरू फेसबुकमा सेअर गर्दै 'बलिदानको बिगुल' फुकेको जनाएका छन् । 'भारतका प्राविधिकहरू र नेपालका प्राविधिक तथा कला डिपार्टमेन्टका सदस्यहरूलाई एकत्रित गर्दै तीजको उपयुक्त दिनमा क्यामेरा र अन्य प्रविधिको पूजा गर्दै 'बलिदानको बिगुल' फुकेका छौँ,' उनले फेसबुकमा लेखेका छन् । निर्देशनको हिसाबले 'बलिदान' उनको दोस्रो फिल्म हुनेछ ।

'बलिदान'मा दक्षिण भारतीय फिल्मका चर्चित प्राविधिकहरू, द्वन्द्व निर्देशक स्टन्डर साम र छायाँकार शरण ऋषिसहित ५० जनाको प्राविधिक टोली आबद्ध छ । फिल्ममा प्रयोग गरिने लाइट, साउन्ड र क्यामेराहरू मुम्बईबाट ल्याइएको हो । सन्तोष सेनको प्रस्तुति रहेको फिल्मका निर्माता पवन ब्राडफोर्ड बिस्ट र सह-निर्माता प्रेम पुरी हुन् । फिल्मको बजेट ५ करोड नाघ्ने अनुमान गरिएको छ ।

'रावायण' र 'देवी' हलमा, तीज विदाको फाइदा उठाउलान् ?

काठमाडौं/लगभग डेढ महिनादेखि नेपाली फिल्मको व्यापार खस्किएको छ । हरेक हप्तामा हलमा नयाँ फिल्म रिलिजको श्रृंखला नटुटेको भए पनि व्यापार अपेक्षाकृत रहन सकेको छैन ।

ठूलो आशा गरिएका फिल्म समेत बक्स अफिसमा पिटिरहेका छन् । यो निराशाजनक अवस्थामा आशाको किरणको रुपमा हेरिएका दुईवटा फिल्म 'रावायण' र 'देवी' शुक्रबारबाट व्यावसायिक प्रदर्शनमा आएका छन् ।

दुवै फिल्म फरक जनरका हुन् । 'रावायण' एक्सन प्रधान फिल्म हो । टिजर-ट्रेलरबाट पनि यो प्रष्ट हुन्छ । फिल्मले तराई क्षेत्रमा हुने हिंसात्मक गतिविधिलाई कथाको मियो बनाएको छ । 'देवी' भने क्राइम-थ्रिलर फिल्म हो । यसले बलात्कार र महिला हिंसाविरुद्धको आवाज उठाएको छ । यसैले दुवै फिल्मको लक्षित वर्ग फरक छन् । अब कुन फिल्ममा दर्शक आकर्षित हुन्छन्, त्यो हेर्न बाँकी छ ।

'रावायण' र 'देवी' तीजको विदामा रिलिज भएकाले यसको फाइदा दुवै फिल्मको व्यापारमा देखिन सक्नेछ । तर, यी दुई फिल्मलाई ठूलो बाधक बिहीबारबाट आएको तमिल फिल्म 'द ग्रेटेस्ट अफ अल टाइम' बन्ने देखिन्छ । किनकि, यो फिल्मप्रति घरेलु दर्शकको आकर्षण देखिएको छ । यो अवस्थामा दुई नेपाली फिल्मलाई हलमा आफ्नो पकड बनाउन बलियो 'वर्ड अफ माउथ' अनिवार्य छ ।

फोटोग्राफर सञ्जोग राईको निर्देशनमा तयार भएको 'देवी'मा शिल्पा मास्के, गौरव पहारी, नाजिर हुसेन, टीका पहारी, ध्रुव कोइराला लगायतको अभिनय रहेको छ । 'रावायण'लाई भने सुदर्शन थापाले निर्देशन गरेका हुन् । यो फिल्ममा पल शाह, पूजा शर्मा, प्रियंका कार्की, प्रमोद अग्रहरी, प्रकाश शाह, अर्जुनजंग शाही, शर्मिला मल्ल लगायतको अभिनय छ । यसको छायाँकार सौरभ लामा हुन् ।

यो वर्ष पनि सरकारले भेटेन सर्वोत्कृष्ट कर्मचारी

काठमाडौं/यो वर्ष पनि सरकार सर्वोत्कृष्ट राष्ट्रसेवक कर्मचारी छनोट गर्न असफल भएको छ । मन्त्रिपरिषद्को बिहीबार बसेको बैठकले भोलि निजामती सेवा दिवसको अवसरमा १० जनालाई उत्कृष्ट निजामती र ३० जना कर्मचारीलाई पुरस्कृत गर्ने निर्णय गरेको छ । हरेक वर्ष २२ भदौमा निजामती सेवा दिवस मनाइन्छ । दिवसको अवसरमा सर्वोत्कृष्ट राष्ट्रसेवक कर्मचारी घोषणा गरी २ लाख रुपैयाँ दिने कार्यविधि छ । तर पछिल्लो ८ वर्षदेखि सरकारले सर्वोत्कृष्ट कर्मचारी घोषणा गरेको छैन ।

सञ्चार तथा सूचना प्रविधिमन्त्री पृथ्वीसुब्बा गुरुङका अनुसार उत्कृष्ट निजामती र निजमाती सेवा पुरस्कार पाउनेहरुको नाम समेत टुंगो लागिसकेको छैन । स्रोतका अनुसार दलीय भागबण्डा समेत मिलाउनु पर्ने भएपछि सूची बनाउन सकस भएको हो । '४० जनाको सुची टुंग्याउन त राजनीतिक दबाबले यति धेरै सकस छ,' मन्त्रिपरिषद् कार्यालय स्रोतले भन्यो, 'सर्वोतकृष्ट दिने भनियो भने त सबैले आ-आफ्ना दाबी राखेर झल्न नै सदिँदैन ।'

सरकारले पूर्वसचिव गोपीकृष्ण खनाल, कानुन सचिव उदयराज सापकोटा र संघीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन सचिव भरतमणि सुवेदी समेत रहेको समिति बनाएर पुरस्कार पाउने कर्मचारीहरु छनोट गर्ने निर्णय गरेको थियो ।

मुख्यसचिवले नेतृत्व गर्ने यो समितिले गरेको मूल्यांकनका आधारमा सवोत्कृष्ट कर्मचारी छनोट गर्न नसकिएको संघीय मामिलाका एक अधिकारीले बताए । संघ, प्रदेश र स्थानीय तहमा दरबन्दीका करिब ६८ हजार भन्दाबढी कर्मचारी कार्यरत छन् । उनीहरुमध्ये करिब ४२ हजार कर्मचारी संघ सरकारकै माहतहतमा छन् । तर हरेक वर्ष सर्वोत्कृष्ट कर्मचारी नै भेटिएको तर्क गर्ने गरिएको छ ।

२०६१ सालबाट निजामती सेवा दिवस मनाउन थालेदेखि नै निजामती सेवा पुरस्कारको वितरण थालिएको थियो । त्यतिबेलै २ लाख रुपैयाँ राशिसहित एक जनालाई 'सर्वोत्कृष्ट निजामती सेवा पुरस्कार' दिने व्यवस्था गरिएको थियो । वर्षैसाल १० जनालाई १ लाख रुपैयाँ राशीको उत्कृष्ट निजामती सेवा पुरस्कार र ३० जनाले ५० हजार रुपैयाँ राशीको निजामती सेवा पुरस्कार दिइन्छ । पछिल्लो पटक २०७३ मा तत्कालीन सचिव शान्तराज सुवेदीले सर्वोत्कृष्ट निजामती सेवा पुरस्कार पाएका थिए ।

त्यसयता हरेक वर्ष निजामती र उत्कृष्ट निजामती सेवा पुरस्कार मात्र दिइएको छ । सर्वोत्कृष्ट सरकारी भने नभेटिएको भन्दै पुरस्कार नै दिइएको छैन । शनिबार पनि सिंहदरबारमा हुने निजामती दिवसको मूल समारोहमा सर्वोत्कृष्ट कर्मचारी घोषणा हुने छैन ।

सर्वोत्कृष्ट निजामती सेवा पुरस्कारका लागि निजामती सेवाको स्थायी पदमा १५ वर्ष वा सोभन्दा बढी अवधि सेवा गरेको, पछिल्लो ५ वर्षको कार्यसम्पादन मूल्यांकनमा शतप्रतिशत अंक पाएको, पछिल्लो १५ वर्षमा कुनै पनि विभागीय सजाय नभोगेको र पुरस्कारको लागि सिफारिस हुने वर्षमा व्यक्तिगत बेरुजु कायम नदेखिएको हुनपर्छ ।

नियमित रुपमा सम्पत्ति विवरण पेश गरेको, असाधारण विदाभएको भए त्यसपछि कम्तीमा दुई वर्ष काम गरेको, सम्बन्धित वर्ष र त्यसको अघिल्लो वर्षमा अध्ययन विदा नलिएको, पछिल्लो पाँच वर्षभित्र गयल कट्टीमा नपरेकोसहित प्रशासनिक बेरुजु नदेखिएको र प्रचलित कानूनबमोजिम बरबुझारथ गरेको हुनुपर्ने मापदण्ड छ । यो वर्ष पनि सर्वोत्कृष्टको न्युनतम् मापदण्डहरु पुरा भएका कोही पनि कर्मचरीको नाम मन्त्रालय र निकायहरुबाट सिफारिस नै भएर नआएको छनोट समितिका एक सदस्यले बताए ।

प्रशासनविद काशीराज दाहाल भने मूल्यांकन नै वस्तुगत हुन नसकेको बताउँछन् । निजामती पुरस्कार तदर्थमै वितरण भइरहेको भन्दै उनले मूल्यांकन विधि वस्तुगत नबनाएसम्म अहिलेको अवस्था कामयै रहने बताउँछन् ।

कर्मचारीको पृष्ठभूमि, कार्यसम्पादन, जनताको विश्वास लगायतका सूचकका आधारमा मूल्यांकन प्रणाली नबनाएकाले समस्या आएको उनले बताए । 'पुरस्कार दिने बेलामा आएका नाममा अध्ययन गरेर निष्कर्षमा पुग्न पनि समय लाग्छ,' उनी भन्छन्, 'प्रणालीमा राम्रा कर्मचारी पनि छन्, प्रचार प्रसारमा आउँदैनन्, शक्तिको नजिक पनि घुम्दैनन् । त्यस्ता कर्मचारीलाई खोजी-खोजी मूल्यांकन गर्ने प्रणाली विकास गर्नुपर्छ ।'

कर्मचारीलाई जनताले कुन नजरबाट हेरेको छ भन्ने ढंगबाट मूल्यांकन हुनपर्ने उनको भनाइ छ । निजामती दिवसका दिन केही कर्मचारी पुरस्कृत गर्नैपर्छ भनेर छनोट र मूल्यांकन गर्ने गरेका कारण समस्या भएको दाहालले बताए । 'विगतमा सर्वोत्कृष्ट पुरस्कार पाएका व्यक्तिहरु पछि विवादित भएको अवस्था पनि थियो,' उनले भने,'फेरि त्यही अवस्था आउँछ कि भन्ने पनि भयले पनि यस्तो भइरहेको छ ।' २२ भदौ २०१३ मा पहिलो निजामती सेवा ऐन आएको दिन पारेर २०६१ सालदेखि दिवस मनाउन थालिएयता वितरण भएका सर्वोत्कृष्ट पुरस्कार पाएकहरु पछि विवादमा तानिएका थिए । २१ वर्षमा ४ जना कर्मचारीले मात्र सर्वोत्कृष्ट कर्मचारी पुरस्कार पाएका छन् ।

के तपाई फोटो कपी प्रिन्टर मेसिन किन्दै हुनुहुन्छ ?
Brother, Canon, HP, Sharp Ricoh, Epson, Kyocera, Lexmark
टोनर रिफिलिङ्ग, प्रिन्टर, कम्प्युटर, फोटोकपी लगायतको सर्भिस छिटो छरितो र भरपर्दो रुपमा गर्नुभई ढुक्क हुनुहोस् ।
Printer Shop
The complete office solution
Contact No. 9845292140, 057-527041, Schoolroad, Hetauda-4
tonerhouse_htd@yahoo.com

७५ विद्यार्थीलाई पोशाक, डाक्टर पढ्न सहयोगको घोषणा

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २१ भदौ/ राक्सिराङ गाउँपालिका-५ जुर्लिङस्थित लोकप्रिय प्राथमिक विद्यालयमा अध्ययनरत ७५ जना विद्यार्थीलाई पोशाकसहित सरसफाईका सामग्री हस्तान्तरण गरिएको छ ।

संविधानसभा सदस्य राजाराम स्याङ्तानको उपस्थितिमा विद्यार्थीलाई सहयोग हस्तान्तरण गरिएको हो । जर्जिया बसोबास गर्दै आएका दम्पती कर्ण गुरुङ, पेमा गुरुङ र उनीहरुको छोराहरु सलिन र समिन गुरुङको तर्फबाट प्राप्त भएको पोशाक तथा सरसफाईका सामग्री विद्यार्थीलाई हस्तान्तरण गरिएको हो । जुर्लिङमा रहेको विद्यालयका बालबालिकाको नाजुक अबस्था देखेपछि गुरुङ परिवारको तर्फबाट सहयोग प्राप्त भएको हो ।

सहयोग उपलब्ध गराउन समाजसेवी रेखा तामाङ लोप्चनले अगुवाई गरेकी छन् । चेपाङ बालबालिकाको निम्ति टिफिनबक्स, पानीखाने बोत्तल, स्याम्पु, साबुन, ब्रस, मन्जनलगायत विभिन्न सामग्रीहरु दिइएको लोप्चनले जानकारी दिइन । गुरुङ परिवारले चेपाङ समुदायको दुईजना बालबालिकालाई डाक्टर पढाउन सहयोग गर्नेसमेत घोषणा गरेका छन् । स्कुले शिक्षा पुरा भएपछि दुईजनालाई एमबिबिएससम्मको अध्यापनमा सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता गुरुङले ब्यक्त गरेको लोप्चनले जानकारी दिइन् ।

सहयोग हस्तान्तरण कार्यक्रममा संविधानसभा सदस्य स्याङतान, स्थानीय अगुवा कृष्णबहादुर चेपाङ, युवा नेता सगुन स्याङतान, रामशरण प्रजालगायतको उपस्थिति थियो । संविधानसभा सदस्य स्याङतानले विकटका विपन्न चेपाङ बालबालिकाको उज्वल भविष्यको लागि सबै एकजुट भएर लाग्नुपर्ने बताए । जुर्लिङमा अध्ययन गर्ने अधिकांश बाल बालिका चेपाङ समुदायका छन् । चरम आर्थिक समस्या भोगिरहेको चेपाङ समुदाय गाँस, बास र कपासको लडाइँमा बर्षौंदेखि सरिक छन् ।

गुडिरहेको मोटरसाइकलमाथि ढुंगा खस्दा २ जना घाइते

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २१ भदौ/ हेटौंडा-कठामाडौं जोड्ने कान्तिलोकपथ अन्तर्गत् भीमफेदी-८ च्यासुरखोला नजिकै गुडिरहेको मोटरसाइकलमा ढुंगा खसेर लाग्दा दुईजना घाइते भएका छन् ।

शुक्रबार बिहान लोकपथ अन्तर्गत च्यासुर खोला नजिकै हेटौंडाबाट ठिंगन हुदै काठमाडौं जाँदै गरेको बा ६५ प ४२६३ नम्बरको मोटरसाइकलमा सडकमाथि भीरबाट ढुंगा खसेको मकवानपुर प्रहरीले जानकारी दिएको छ । मोटरसाइकल चालक बाराको कलैया-८ बस्ने ४२ वर्षीय मंसुर मियाँअन्सारी र उनीसँगै सवार सोहीस्थान बस्ने ३२ वर्षीय नरेन्द्र माली घाइते भएको प्रहरीले जनाएको छ ।

मोटरसाइकल गुडिरहेको अवस्थामा ढुंगा खसेर उनीहरुलाई लागेको थियो । दुवैको इलाका प्रहरी कार्यालय ठिंगनको टोलीले उद्दार गरी उपचारको लागि हेटौंडातर्फ पठाएको हो । मकवानपुर प्रहरीप्रवक्ता प्रहरी नायवउपरीक्षक लक्ष्मी भण्डारीका अनुसार मोटरसाइकल सडकबाट ५० मिटर तल अड्किएको छ ।

बकैयामा सडक ट्र्याक खोलियो, एक वर्षमा ५० किलोमिटर कालोपत्र

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २१ भदौ/ मकवानपुरको बकैया गाउँपालिका-१२ स्थित डाँडामा सडक ट्र्याक खोलिएको छ । वर्षौंदेखि बाटोघाटोको समस्या भोग्दै आएका स्थानीयवासीको सुविधाका लागि सहरी विकास तथा भवन कार्यालय मकवानपुरले एक किलोमिटर नयाँ ट्र्याक खोलेको हो ।

जीतपुर-फरेदी सडक सञ्चालनका लागि ट्र्याक खोलिएको कार्यालयप्रमुख इञ्जिनियर भूमिनन्द ढकालले जानकारी दिए । नयाँ ट्र्याक खोलिएसँगै यो क्षेत्रबासीलाई सदर मुकाम हेटौंडालगायत बजार आवतजावत गर्न सहज भएको छ ।

'डाँडामा बस्ती छ तर, बाटोघाटो नहुँदा हामी असाध्यै समस्यामा थियौं', बकैया गाउँपालिका-१२ का नीरज घलानले भने, 'अब बाटोका लागि ट्र्याक खोलिएपछि आवतजावत गर्न सहज भएको छ ।'

यो सडकलाई हेटौंडासम्म जोडिदियो भने सधैंका लागि समस्या समाधान हुने उनको भनाइ छ । कार्यालयले आर्थिक वर्ष २०८०/८१ मा मकवानपुर र चितवनका ५० किलोमिटर सडक कालोपत्र गरेको छ । कार्यालयका अनुसार आव २०८०/८१ मा मकवानपुरमा २८ किलोमिटर र चितवनका २२ किलोमिटरमा कालोपत्र गरिएको हो ।

दुवै जिल्लाका २५ वटा सडकमा कालोपत्रे गरिएको कार्यालय प्रमुख ढकालले जानकारी दिए । उनका अनुसार यो आवमा मकवानपुर र चितवनमा निर्माणाधीन चारवटा कल्भर्टको निर्माण सम्पन्न भएको छ । पर्यटकलाई आकर्षित गर्ने उद्देश्यले आर्थिक वर्ष ०८०/८१ मा चितवनको माडी र रत्ननगरमा दुईवटा पार्कसमेत निर्माण गरिएको प्रमुख ढकालले बताए ।

चित्लाङमा च्याउ उत्पादनका लागि १५ करोड लगानी

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २१ भदौ/ मकवानपुरको थाहा नगरपालिका-९ टुपीखेलको टुप्पामा १५ करोडको लगानीमा १९ हजार बल्बमा गोब्रे च्याउको उत्पादन गरिँदै आएको छ । ३९ जना च्याउ कृषकको सामूहिक प्रयत्नबाट ७ वर्षदेखि सञ्चालित 'इन्द्रेणी मसरुम फार्म'ले गत वर्ष मात्रै ४ करोड १५ लाख मूल्य बराबरको च्याउ बिक्री गरेको छ ।

थाहा नगरस्थित चित्लाङ पर्यटकका लागि मात्र आकर्षक छैन, च्याउखेती गर्नेको लागि उर्वरक्षेत्र बन्दै गइरहेको छ । उनीहरुले सुरुमा ८० लाखको लगानीमा च्याउखेती सुरु गरेका थिए । काठमाडौं र गाउँमै रहेका किसानको संयुक्त लगानीमा संचालित फार्मबाट उत्पादित च्याउको मुख्य बजार काठमाडौं हो ।

'यहाँ उत्पादित सबै च्याउ काठमाडौंका होलसेलका व्यापारीलाई बिक्री गर्ने गरेका छौं,' फार्मका प्रबन्धक राजु श्रेष्ठले भने, 'प्रतिकेजी चारसय रुपैयाँसम्ममा बिक्री गर्ने गरेका छौं ।' श्रेष्ठले गोब्रे च्याउको माग अनुसार उत्पादन गर्न नसकिएको बताए ।

राजधानीदेखि नजिक र चिसो हावापानी भएको चित्लाङको टुपीखेलमा गोब्रे च्याउको निम्ति आवश्यक पर्ने हावापानी छ । प्राविधिक सुजित खड्कीले वातावरण सन्तुलन कायम गर्न सहज हुने भएकाले च्याउको उत्पादन राम्रो भएको बताए । 'यो च्याउलाई १४ देखि २७ सेन्टिग्रेटसम्मको वातावरण आवश्यक छ,' उनले भने । २ वटा टनेलसहित ६ वटा टहरामा च्याउ उत्पादनलाई वातावरण मिलाउनका लागि एसी जडान गरिएको छ । १० केजीको प्रत्येक बल्बमा नरिवलको जटाको धुलो, माटो र अर्गानिक मल हालेर प्याक गरिन्छ । बल्बमा प्याक गरेको २० दिनमा मल बन्छ । त्यसमा च्याउको बीउ रोपिन्छ ।

बीउ रोपेको ३५ दिनपछि च्याउ बिक्रीका लागि तयार हुने श्रेष्ठले बताए । एउटा बल्बबाट करिब ३ केजी च्याउ उत्पादन हुने गर्छ । 'च्याउ निकालिसकेको बल्बको मल, माटो खन्याएर पुन पहिलकै जसरी नरिवलको जटाको धुलो, माटो र कुखुराको मल हालेर बल्ब बनाइन्छ,' उनले भने, 'पहिलाको मल र माटो कृषिजन्य वस्तु उत्पादनका लागि मलको रुपमा बिक्री गर्ने गरिएको छ ।'

यहाँ उत्पादन गरिएको च्याउ पूर्णरुपमा अर्गानिक हुने भएकाले मागअनुसार उत्पादन गर्न नसकिएको प्राविधिक खड्कीले बताए । 'यो च्याउ स्वास्थ्यवर्धक छ,' उनले भने । च्याउमा विद्यावारिधि गरेका गण्डकी प्रदेशका विज्ञान प्रतिष्ठान पोखराका वैज्ञानिक डा. शिव देवकोटाले च्याउमा पोषणतत्व, फाइवर र प्रोटिन पाइने बताए । च्याउ फार्ममा २० जनालाई प्रत्यक्ष रोजगारी दिइएको छ ।

तीजको भड्किलो र खर्चिलोपन हटाउनुपर्छः प्रदेशप्रमुख देवकोटा

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २१ भदौ/ बागमतीका प्रदेशप्रमुख दीपकप्रसाद देवकोटाले हिन्दू महिलाको प्रमुखपर्व हरितालिका तीजको अवसरमा शुभकामना व्यक्त गरेका छन् ।

प्रमुख देवकोटाले शुक्रबार शुभकामना सन्देश जारी गर्दै स्वदेश तथा विदेशमा रहेका सबै नेपाली दिदीबहिनीलाई हरितालिका तीजको अबसरमा शुभकामना दिएका हुन् । नेपाली दिदीबहिनीको सुख, शान्ति तथा समृद्धिको शुभकामना व्यक्त गदै प्रदेशप्रमुख देवकोटाले सन्देशमा भनेका छन्, 'भाद्र शुक्लपक्ष तृतीयाका दिन पर्ने यस पर्वको अवसरमा सम्पूर्ण दिदी बहिनीको सुख, शान्ति, समृद्धि, सुस्वास्थ्य एवम् दीर्घायूको कामना गर्दछु ।'

हरितालिका तीजको मौलिकता कायम राख्दै यसको सांस्कृतिक महत्व जगेर्ना गर्न भड्किलोपन र खर्चिलोपनलाई हटाउन आवश्यक रहेको उनले बताए । 'यस पर्वले नेपाली महिलालाई समाजमा विद्यमान लैङ्गिक, जातीय विभेदलगायत सबै प्रकारका असमानताको अन्त्य गर्दै समतामूलक समाज निर्माणतर्फ अग्रसर हुन उत्प्रेरित गरोस्', उनले शुभकामना सन्देशमा उल्लेख गरेका छन् । नेपाली मौलिक संस्कृति र परम्परालाई संरक्षण तथा प्रवर्द्धन गर्नेगरी चाडपर्व मनाउन पनि उनले नेपाली महिलासँग अपेक्षा राखेको बताए ।

मनहरीमा ३० जनाले गरे रक्तदान

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २१ भदौ/ मनहरी गाउँपालिकास्थित मनहरी बजारमा आयोजित रक्तदान कार्यक्रममा ३० जनाले रक्तदान गरेका छन् । मनहरी गाउँपालिका इशाई युवा संगतीले मनहरी बजारको मेनरोडमै रक्तदान आयोजना गरेको हो ।

रक्तदातालाई फलपूल हस्तान्तरण गरेर मनहरी गाउँपालिका उपाध्यक्ष सीता पुलामीमगरले रक्तदान कार्यक्रमको उद्घाटन गरेकी छन् । विभिन्नक्षेत्रबाट सहभागी भएका ३० जनाले रक्तदान गरेको संगतीका अध्यक्ष रुद्र मुक्तानले बताए ।

इन्द्रसरोबरमा स्याउ बोकेको पिकअप भीरबाट खस्यो

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २१ भदौ/ मकवानपुरको उत्तरीक्षेत्रमा रहेको इन्द्रसरोवर गाउँपालिकामा स्याउ लोड गरेर काठमाडौंतर्फ जाँदै गरेको पिकअप भ्यान दुर्घटनामा परेको छ ।

बिहीवार राति स्याउ बोकेर हेटौंडा हुँदै काठमाडौं जाँदै गरेको ना ३ च ६२४५ नम्बरको पिकअप भ्यान मकवानपुरको इन्द्रसरोबर-५ मकैबारीस्थित फाखेल मातातीर्थ सडकखण्डमा दुर्घटनामा परेको हो । गाडी उकालो चढ्न नसकेर ब्याक भएर सडकबाट दुई सय मिटर तल खसेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरका प्रहरी प्रवक्ता प्रहरीनायउपरीक्षक लक्ष्मी भण्डारीले जानकारी दिएका छन् ।

चालक वीरगन्ज महागनरपालिका-१६ इनर्वा बस्ने २७ वर्षीय लक्ष्मीप्रसाद यादव सामान्य घाइते भएका छन् भने सहचालक सकुशल रहेको जनाइएको छ । भ्यान अन्दाजी १०० मिटर तल खसेको हो ।

मकवानपुरका दुई गाउँपालिकामा दुई दिन बिदा

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २१ भदौ/ मकवानपुरका दुई गाउँपालिकाले चेपाङ समुदायको मुख्य पर्व न्वागी (छोनाम) को अवसरमा दुई दिन सार्वजनिक बिदा दिएका छन् ।

शुक्रबार र शनिवार कार्यान्वयन हुने गरी बिदा दिनेमा जिल्लाको विकट राक्सिराङ र कैलाश गाउँपालिका रहेका छन् । दुई गाउँपालिकामा चेपाङ समुदायको बाहुल्यता रहेको छ ।

सीमान्तकृत समुदायको संस्कृति र जीवनशैलीसँग जोडिएको पर्वमा गाउँपालिका विगतदेखि नै सार्वजनिक बिदा दिँदै आएको राक्सिराङ गाउँपालिका अध्यक्ष राजकुमार मल्लले बताए ।

दुवै गाउँपालिकाले सार्वजनिक सूचना जारी गर्दै गाउँपालिका क्षेत्रभित्रका सम्पूर्ण सरकारी कार्यालय एवम् शिक्षण संस्था बन्द हुने जानकारी गराएका छन् । बहुजातीय, बहुभाषिक, बहुधार्मिक र बहुसांस्कृतिक राष्ट्र रहेको हाम्रो मुलुकको राष्ट्रिय संस्कृतिको महत्वपूर्ण अङ्गको रुपमा प्रकृति पूजक अति सीमान्तकृत चेपाङ जातिको महत्वपूर्ण पर्व न्वागी (छोनाम) को अवसरमा दुई दिन बिदा दिएको सूचनामा उल्लेख गरिएको छ ।

कम्पनीको नाम परिवर्तन गरिएको सूचना !

यस कम्पनीको मिति २०८१/०४/१४ मा सम्पन्न वार्षिक/विशेष साधारण सभाको निर्णयानुसार कम्पनी ऐन, २०६३ को दफा ३१ बमोजिम २०८१/०४/२१ गते कम्पनी रजिष्ट्रार कार्यालयको स्वीकृति अनुरुप साविक कम्पनी छिन्चु इङ्लिस बोर्डिङ्ग स्कुल (प्रा.लि. नं. २०९७५) को नाममा रहेको सम्पूर्ण चल-अचल सम्पत्ति तथा तिर्नु व्यहोर्नु पर्ने ऋण धन कर दायित्व आदी परिवर्तित यस छिन्चु इङ्लिस बोर्डिङ्ग स्कुल (प्रा.लि. नं. २०९७५) भेरीगंगा नगरपालिका-१२, सुर्खेत, कर्णालीले सकार्ने व्यहोर्ने गरिएको व्यहोरा यसै सूचना मार्फत जानकारी गराईन्छ ।

सूचना ! सूचना !! सूचना !!!

अब किन जानु पर्‍यो विदेश ?

हामी कहाँ आउनूस्
छानीछानी सुमो किनेर
आफैं साहु बन्नूस्

७०% बैंकिङ सुविधा

हामी कहाँ २००७ देखि २०१६ मोडलको सिस्नेरीको रुटमा चलिरहेको TATA SUMO बिक्रीका लागि उपलब्ध छन् ।

आजै सम्पर्क गर्नुहोस्

Singhababini Moto Corp Pvt. Ltd.

९८०२५३७८३१, ९८०२५३७७०८, ९८०२५३७७०५

मदन भण्डारी स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान
Madan Bhandari Academy of Health Sciences

(मदन भण्डारी स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान ऐन, २०७३ अन्तर्गत स्थापित)

हेटौंडा अस्पताल संचालन तथा व्यवस्थापन समिति २०७७

सूचना ! सूचना ! सूचना !

यस अस्पतालमा मिति २०८१/०५/१६ गते आइतबारका दिनदेखि Extended Health Service (EHS) देहाय बमोजिम संचालन हुने व्यहोरा सम्बन्धित सम्पूर्णमा अनुरोध छ ।

देहाय

१. E.H.S. ओ.पि.डी. टिकट उपलब्ध हुने समय : २४ सै घण्टा
२. E.H.S. ओ.पि.डी. संचालन समय : दिनको ठिक ४:०० बजेदेखि ६:०० बजेसम्म
३. E.H.S. ओ.पि.डी. मा उपलब्ध हुने सेवाहरु
- मेडिकल ओ.पि.डी.
- सर्जिकल ओ.पि.डी.
- बालरोग ओ.पि.डी.
- स्त्री तथा प्रसुतिरोग ओ.पि.डी.
- मनोरोग ओ.पि.डी.
- नसा तथा हार्डजोर्नी रोग ओ.पि.डी.
- अन्य
  - भिडियो X-ray सेवा
  - प्याथोलोजी सेवा

३. E.H.S. ओ.पि.डी. सेवामा बिमाको सुविधा उपलब्ध हुने छैन

पुनश्चः सार्वजनिक बिदाको दिनहरुमा E.H.S. ओ.पि.डी. सेवा संचालन हुने छैन ।

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