म.जि. प्र. का. द.नं. : १०६/०६८, वर्ष १४ अंक १२३ शनिबार, २९ मंसिर २०८१ ने. सं. ११४५ कछलागा 14 December 2024 www.sajhakuranews.com पृष्ठ संख्या ४ मूल्यः रु. ३/-

मकवानपुरबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको पत्रिका

साझाकुरा

राष्ट्रिय दैनिक

www.sajhakuranews.com

मकवानपुरका युवक मृत अवस्थामा फेला

हेटौंडा, २८ मंसिर/मकवानपुरमा आज बिहान एक जना मृत अवस्थामा फेला परेका छन् । जिल्लाको राक्सिराङ गाउँपालिका वडा नम्वर ५, इन्चराङस्थित काकडा जाने भित्री सडकखण्डमा एक युवकको शव भेटिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरका प्रहरी नायव उपरीक्षक श्यामु अर्यालले जानकारी दिए ।

प्रहरी नायव उपरीक्षक अर्यालका अनुसार, उक्त शव मकवानपुरको राक्सिराङ गाउँपालिका वडा नम्वर ८, शिखरपुर ठेगाना भई हाल बाराको जितपुर-सिमरा उपमहानगरपालिका-२२ बस्ने २१ वर्षीय समिर सुनारको हो । मृतकको भिनाजु नाता पर्ने मिलन घतानेले शवको सनाखत गरेको प्रहरी नायव उपरीक्षक अर्यालले बताए ।

उक्त घटनाको अनुसन्धानको लागि प्रहरीले ३ जनालाई नियन्त्रणमा लिई घटनाको बारेमा आवश्यक अनुसन्धानका साथै कानुनी प्रकृया अगाडि बढाइएको छ । मृतक सुनारको शव हाल हेटौंडा अस्पतालमा राखिएको प्रहरी नायव उपरीक्षक अर्यालले बताए ।

पत्रकार महासंघ मकवानपुरको अध्यक्षमा बालकृष्ण अधिकारी विजयी

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २८ मंसिर/ नेपाल पत्रकार महासंघ मकवानपुरको अध्यक्षमा बालकृष्ण अधिकारी विजयी भएका छन् ।

शुक्रबार राति सम्पन्न मतगणनाको अन्तिम मतपरिणाम अनुसार अधिवक्तासमेत रहेका प्रेस चौतारी-प्रेस युनियनको साझा प्यानलबाट उम्मेद्वार बनेका अधिकारीले ४५ मत ल्याएर जित हासिल गरेका हुन् ।

कान्तिपुर टेलिभिजनको बागमती प्रदेश ब्यूरो प्रमुख अधिकारीले प्रेस सेन्टर-प्रेस समाजवादीको साझा प्यानलबाट उम्मेद्वार बनेकी अञ्जली थापालाई ९ मतले पराजित गरे । ११७ साधारण सदस्यमध्ये १०७ मत खसेकोमा अञ्जलीले ३६ मत ल्याएकी थिइन । अध्यक्षमा चार जना प्रतिस्पर्धी थिए । अध्यक्षका प्रत्यासी पोष्टराज अधिकारी (कुमार)ले २० मत र सुरेश श्रेष्ठले ३ मत मात्रै ल्याए ।

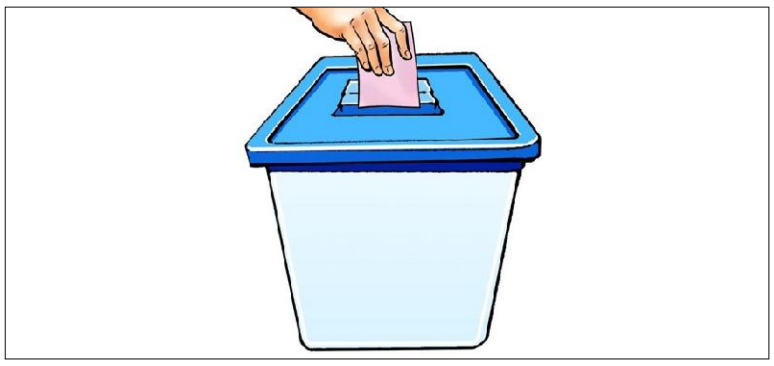
नेपाल पत्रकार महासंघ मकवानपुर जिल्ला शाखाको १८ सदस्यीय समिति चयनका लागि शुक्रबार निर्वाचन भएको हो । यसैगरी, पत्रकार महासंघ मकवानपुरको उपाध्यक्ष (खुला)मा ध्रुव अधिकारी ५५ मत ल्याएर विजयी भएका छन् । उपाध्यक्षमा चौतारी-युनियन प्यानलबाट गणेश अधिकारी (दर्पण), सेन्टर-समाजवादी प्यानलबाट ध्रुव अधिकारी उम्मेदवार थिए । अर्का प्रतिद्वन्द्वी अधिकारीले ४९ मत पाए । उपाध्यक्ष (महिला)मा भावना रिजाल ५५ मतसहित विजयी भएकी छन् । महिला उपाध्यक्षमा चौतारी-युनियन प्यानलबाट प्रतिक्षा न्यौपाने र सेन्टर-समाजवादी प्यानलबाट भावना रिजाल उम्मेदवारी थिए । न्यौपानेले ४४ मत पाइन् ।

सचिव पदमा केशव सुवेदी समर्पण ७३ मतसहित विजयी भएका छन् । सचिवमा चौतारी-युनियन प्यानलबाट केशव सुवेदी, इन्द्रबहादुर बञ्जारा चुनावी मैदानमा थिए । बञ्जाराले ३१ मत पाए । कोषाध्यक्षमा चौतारी-युनियन प्यानलबाट प्रदीप अधिकारीले ५२ मत ल्याएर जित निकाले । उनका प्रतिद्वन्द्वी सेन्टर-समाजवादी प्यानलका एमपी शर्माले ५१ मत पाए । सहसचिव (खुल्ला)मा शिव चौलागाईं वियोगी ६५ मतसहित विजयी बने । चौतारी-युनियन प्यानलका उम्मेद्वार विश्वराम अधिकारीले ३९ मत पाएका छन् ।

सहसचिव (समावेशी)मा युनियन-चौतारी प्यानलबाट सन्नु रिजालले ५८ मतसहित जित हासिल गरेकी छन् । सेन्टर-समाजवादी प्यानलकी रुपा गुरुङले ४० मत पाइन् ।

यसैगरी, सदस्य (दलित) मा सञ्जिव सुनार, सदस्य (महिला) मा स्मिता अर्जेल, सदस्य (जनजाति) मा सानुमाया गुरूङ (निशा) विजयी भएका छन् । ६ जनाको खुल्ला सदस्यका लागि १२ जनाको उम्मेदवारी दर्ता भएको थियो । खुला सदस्यमा सरोज पौडेल, रविन ढुंगाना, श्रीराम दाहाल, श्यामलाल दुलाल (गणेश), सुमन दाहाल, अनिल पराजुली र कृष्णा विष्ट (सुनिता) विजयी भएका छन् ।

पालुङ जेसिजको निर्वाचन अनिश्चित



साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २८ मंसिर/ मकवानपुर थाहानगरमा क्रियाशील पालुङ जेसिज वर्ष २०२५ को अध्यक्ष सहित पदाअधिकारीको निर्वाचनमा एकपछि अर्को जटिलता देखिएपछि निर्वाचन कार्यक्रम नै अनिश्चित भएको छ ।

२७ मंसिरमा पालुङ जेसिज वर्ष २०२४ का अध्यक्ष निरज रायमाझी र महासचिव बिक्रम गोपालीको हस्ताक्षरमा संयुक्त सूचना प्रकाशन गर्दै साधारणसभा स्थगित गरेपछि निर्वाचन कार्यक्रम थप अनिश्चित बनेको हो । पालुङ जेसिजको २४ औं साधारणसभा यो सहित २ पटक स्थगित भएको छ । २० मंसिरमा प्रकाशित कार्यक्रम अनुसार २५ मंसिरमा साधारणसभा तोकिएको थियो ।

२७ मंसिरमा प्रकाशित सूचनामा भनिएको छ, '२८ गते हुने भनिएको पालुङ जेसिजको २४ औं साधारणसभा अर्को सूचना जारी नभएसम्मका लागि हाललाई स्थगित गरिएको सहर्ष जानकारी गराउँदछौं ।'

यता निर्वाचन आयुक्त संगम कार्कीले मिति नै उल्लेख नगरी २०२५ का लागि उमेद्वारी दर्ता भएको उमेद्वारहरुको नामावली प्रकाशन गरेका छन् । २६ मंसिरमै उक्त सूचना जारी गरिएको भनिएता पनि सूचनामा मिति उल्लेख छैन ।

निर्वाचन आयुक्त संगम कार्कीले २६ मंसिरमै सूचना प्रकाशन गरी उमेद्वारी माथि दाबी विरोध परेको सूचना मार्फत जानकारी गराएका छन् । सूचनामा कस्को विषयमा दाबी विरोध परेको नखुलाएको भएपनि उक्त दाबी विरोधलाई छानबिन गर्न कागजात माग गरेको प्रष्ट्याएका छन् । त्यसोत: २७ मंसिरमा साधारसभा स्थगित गरेको भएपनि २४ मंसिरमा प्रकाशित निर्वाचन कार्यक्रम अन्तर्गत २६ मंसिरमा लागि तोकिएका उमेद्वार माथि दाबी विरोध, उमेद्वारहरुको संशोधित नामावली प्रकाशन, उमेद्वारी फिर्ता, उमेद्वारको अन्तिम नामावली प्रकाशन र उमेद्वारी प्रशिक्षण कार्यक्रम समेत भएको छैन ।

पालुङ जेसिजको इतिहासमै यस वर्ष उमेद्वारी दर्ता नै दुई पटक भएको छ । २३ मंसिरमा मध्यान्ह १२ बजेसम्म उमेद्वारीदर्ता समय तोकेर २० मंसिरमा प्रकाशित सूचना अनुसार एक अध्यक्ष पदका लागि माधव कार्की, संजय गोपाली र विक्रम गोपालीले उमेद्वारी दर्ता गराएका थिए । त्यसैगरी दुई कार्यकारिणी उपाध्यक्ष पदका लागि अजित कार्की, स्मिता विष्ट, विराज थापा र अजय कार्कीले उमेद्वारी दर्ता गराए भने ४ उपाध्यक्ष पदका लागि विश्वनाथ रायमाझीको मात्र उमेद्वारी परेको थियो ।

आवश्यक पदमा तोकिएको संख्या नपुगेपछि २६ मंसिरमा बोर्ड बैठकको निर्णयानुसार पुन: उमेद्वारी दर्ता आव्हान गरिएको थियो । सो सूचनाका आधारमा शिशिर खत्री, विकेश बाबु बस्नेत, सत्यदेवी स्याङ्तान र रोशनी गोपालीको उमेद्वारी दर्ता भएको छ । सन् २००० मा स्थापना भएको पालुङ जेसिजमा कुल १ सय १२ जनाले मतदान गर्ने मतदाताको अन्तिम नामावलीमा उल्लेख गरिएको छ ।

हेटौंडामा भिन्तुला ग्यालीको स्वागत

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २८ मंसिर/ नेपाल सम्वत् ११४५ को अवसरमा काठमाडौंबाट भिन्तुला ग्याली हेटौंडा आइपुगेको छ । शुक्रबार हेटौंडा आइपुगेको ग्यालीलाई नेवा सांस्कृतिक पुच:ले भव्य स्वागत गरेको थियो ।

हेटौंडा उपमहानगर पालिका-२, स्थितसंगमचोकमा मञ्च बनाई स्वागत गरेको हो । भिन्तुनालाई सव्य र भव्य रुपमा मनाउन नेवा सांस्कृतिक पुच: का महासचिव नारायण राजथलाले बताउनुभयो । संवतलाई हाल नेवार समुदायले नयाँ वर्षका रुपमा मनाउने गरेका छन् । राष्ट्रिय विभूति शंखधर साख्वाले वि.सं. ९३७ (इ. सं. ८८०) मा गरिब जनताको ऋण मोचन गरी नेपाल संवतको सुरुवात गराएका थिए ।

जग्गा तथा आवास विकास महासंघको अध्यक्षमा घिमिरे

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २८ मंसिर/ नेपाल जग्गा तथा आवास विकास महासंघको नेतृत्वमा विष्णुप्रसाद घिमिरे 'ध्रुव' निर्वाचित भएका छन् । घिमिरे घरजग्गा व्यवसायी संघ मकवानपुरका पूर्वअध्यक्ष हुन् ।

नेपाल जग्गा तथा आवास विकास महासंघको तेस्रो महासभाबाट घिमिरे सहित १५ जनाको कार्यसमिति निर्विरोध निवार्चित भएको हो । वरिष्ठ उपाध्यक्षमा विदुर धमला, उपाध्यक्षहरुमा राज कुमार राई, दिपक कुँवर, पुरुषोत्तम पौड्याल निर्वाचित भएका छन् ।

रोशन भोयद्यो महासचिव, घनश्याम पोखरेल, सचिव अरुण स्तोम त्रिपाठी कोषाध्यक्ष भएका छन् । सदस्यहरुमा दशरथ पौडेल, उपेन्द्रप्रसाद अवस्थी, तुलसी प्रसाद अधिकारी, बहादुरकृष्ण ताम्राकार, लिलाबहादुर अधिकारी, मणीकुमार प्रसाई (मनोज) र देवकुमार महत्तो निर्वाचित भएका हुन् ।

कर्मचारी आवश्यकता

एभोकाडो एण्ड अर्किड रिसोर्ट हेटौंडाको लागि रेष्टुरेन्टको र बैंक्युट हलको लागि तपशिल बमोजिम कर्मचारीहरु आवश्यक भएकोले काम गर्ने तथा अनुभवी योग्य व्यक्तिहरुले निम्न ठेगानामा सम्पर्क गर्नु हुन जानकारी गराइन्छ ।

तपशिल

सि.नं.	पद	संख्या	योग्यता
१	Banquet सुपरभाइजर	१	कम्तीमा +२ उत्तीर्ण गरी कम्प्युटरमा दखल भएको र सम्बन्धित काममा दक्ष भएको
२	रेष्टुरेन्ट क्यासियर	१	+२ उत्तीर्ण गरेको, कम्प्युटरमा दल भएको र सम्बन्धित काममा दक्ष भएकोलाई विशेष ग्रहयता

सम्पर्क

एभोकाडो एण्ड अर्किड रिसोर्ट प्रा.लि., हेटौंडा

फोन नं. ०५७-५२०४२९, ५२०२३५

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 N2 (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**

गुगलले ल्यायो 'सुपरब्रेन' क्वान्टम चिप, खोल्नेछ अर्बौं वर्षको रहस्य

दिग्गज सूचनाप्रविधि कम्पनी गुगलले आफ्नो पहिलो क्वान्टम चिप विलो (Willo)सार्वजनिक गरेको छ । गुगलको उक्त चिपलाई क्वान्टम कम्प्युटिङ क्षेत्रमा एउटा ठूलो कदम मानिएको छ । विलोको चर्चा चुलिँदै जाँदा टेस्ला तथा एक्सका मालिक एलन मस्कले समेत गुगलका सीईओ सुन्दर पिचाइसँग कुराकानी गरेका छन् ।

यसले पनि गुगलले बनाएको क्वान्टम चिप विलो कस्तो हो ? भन्ने आम जिज्ञासा हुनु स्वाभाविकै हो । समाचार अनुसार उक्त क्वान्टम चिपले कठिनभन्दा कठिन सवालहरु समेत केही मिनेटमा समाधान गर्न सक्दछ । सो चिपकै कारण समानान्तर ब्रम्हाण्ड तथा मल्टिभर्स जस्ता अवधारणाहरुमाथि समेत चर्चा हुन थालेको छ । यो चिपले भविष्यमा धेरै कुरा परिवर्तन गर्नसक्ने बताइएको छ ।

के हो गुगल विलो ?

क्वान्टम चिप गुगल विलोलाई अर्को पुस्ताको चिप भनिएको छ । यो चिपलाई सेन्ट बार्बारास्थित कम्पनीको क्वान्टम ल्याबमा तयार गरिएको हो । यो चिपले कठिनभन्दा कठिन गणितीय समस्याहरुलाई केही मिनेटमै समाधान गर्न सक्दछ । विद्यमान सुपर कम्प्युटरहरुलाई समाधानका लागि ब्रम्हाण्डको आयुभन्दा पनि धेरै समय लाग्ने त्यस्ता सवाललाई यो चिपले केवल ५ मिनेटमै हल गर्न सक्दछ ।

उक्त चिप सार्वजनिक गर्दै गुगल सीईओ सुन्दर पिचाईले लेखेका छन्- यो विलो हो, हाम्रो नयाँ क्वान्टम कम्प्युटिङ चिप । यस चिपमा हामीले अधिक क्युबिट्सको प्रयोग गरेका छौं, जसका कारणबाट गल्तीहरुलाई कम गर्न सकिने छ । यसले क्वान्टम क्षेत्रको ३० वर्षको एउटा समस्या दूर गर्ने छ ।

उक्त चिपको प्रयोग क्वान्टम कम्प्युटिङ मा हुनेछ । गुगलका अनुसार अहिलेको सबैभन्दा शक्तिशाली सुपर कम्प्युटरले जुन कामलाई १० सेप्टिलियन (१० अंकको पछाडि २५ वटा शुन्ना भएको संख्या) वर्षमा गर्दछ, त्यसलाई विलोले केवल ५ मिनेटमा गर्न सक्छ । १० सेप्टिलियन भनेको यति ठूलो समय हो कि एउटा ब्रम्हाण्डको उमेर पनि यसभन्दा छोटो हुन्छ ।

के हो क्वान्टम कम्प्युटिङ ?

क्वान्टम कम्प्युटिङले क्वान्टम मेकानिक्सको सिद्धान्तमा काम गर्दछ जुन पारम्परिक कम्प्युटरका क्षमताहरु भन्दा टाढाका कुनै पनि समस्या हल गर्न सक्दछ । सजिलो भाषामा भन्नुपर्दा पारम्परिक कम्प्युटरले बिट्समा काम गर्दछ । जसमा जानकारीहरु ० वा १ को रुपमा प्रोसेस गरिन्छ । तर क्वान्टम कम्प्युटिङमा क्युबिट्सको प्रयोग गरिन्छ । यसमा ० वा १ वा दुबै अंकहरु एकसाथ प्रयोग हुनसक्छन् । यस प्रक्रियालाई सुपर पोजिसन भनिन्छ । तिनै क्युबिट्सका कारण क्वान्टम कम्प्युटरका विभिन्न गणनाहरुलाई एकसाथ गर्न सकिन्छ । जसमा कठिन तथा जटील समस्याहरुलाई पनि सजिलैसँग समाधान गर्न सकिन्छ ।

के हुनेछ उक्त चिपको फाइदा ?

विलोका माध्यमबाट गुगलले जे गरेको छ त्यो निकै महत्वपूर्ण छ । यद्यपि यसको एउटा ठूलो चुनौति भनेको वास्तविक जीवनमा यसका फाइदालाई अनुभूत गर्नु रहेको छ । गुगलका अनुसार यस चिपले एआई, औषधी चिकित्सा, ऊर्जा प्रणाली तथा फ्युजन ऊर्जाको अनुसन्धानमा निकै सहयोग गर्नेछ ।

एआईको क्षेत्रमा यो चिप निकै सहयोगी सावित हुने अपेक्षा गरिएको छ । एउटा एआई मोडेललाई तालिम दिनका लागि त्यसलाई निकै धेरै डेटा दिनु पर्दछ । यो मामिलामा क्वान्टम कम्प्युटर निकै उपयोगी सावित हुनसक्छ किनकि यसले निकै तीव्र गतिमा डेटालाई कम्प्युट गर्नसक्छ ।

किन मानिँदैछ ठूलो सफलता ?

वास्तवमा क्वान्टम कम्प्युटिङमा एउटा ठूलो चुनौती भनेकै त्रुटी हो । यहाँ क्युबिट्सको असर एकअर्कामा पर्दछ । यस्तोमा कुनै पनि क्युबिटमा केही समस्या आउँदा त्यसबाट सम्पूर्ण हिसाब गडबड हुन्छ । अर्कोतर्फ जति धेरै क्युबिट्सको प्रयोग हुन्छ, उति नै धेरै त्रुटी हुने जोखिम बढ्दछ ।

गुगलका अनुसार विलो चिपमा १०५ क्युबिट्सको प्रयोग गरिएको छ । उक्त क्यूबिट्ससँगै विलोले क्वान्टम एरर करेक्सन तथा र्यान्डम सर्किट स्याम्पलिङ गरी दुईथरी मापदण्डमा उच्चतम कार्यसम्पादन गर्न सफल भएको छ ।

आइफोन चलाउँदा प्रयोग गर्नुहोस् आँखा जोगाउने यो गज्जबको फिचर

वर्तमान समयमा स्मार्टफोन मानिसको दैनिकीको अभिन्न हिस्सा बनिसकेको छ र मानिसले फोनको स्क्रिनमा बिताउने समय ह्वात्तै बढेको छ । कार्यालयका अधिकांस कामहरु अनलाइन भैसको छन्, जसका कारण ल्यापटपको प्रयोग पनि बढेको छ ।

यसका अलावा घरमा स्मार्टफोनमा टिकटक तथा अन्य सोसल मिडियाको प्रयोगको लत बढ्दा पनि मानिसको आँखामा दबाब बढ्दछ। अझ कतिपय मानिसहरुको आँखाको निकै नजिक राखेर फोन हेर्ने बानी हुन्छ, जुन निकै खतरनाक हुन्छ । यसबाट बँच्नका लागि आइफोनमा एउटा खास फिचर रहेको छ ।

कसरी काम गर्छ यो फिचरले ?

आइफोनको उक्त फिचरको नाम स्क्रिन डिस्टेन्स फिचर हो । यो फिचरले आइफोनको स्क्रिन र आँखा बीचको दूरीलाई निश्चित मात्रामा कायम गर्दछ । अर्थात् यदि तपाईंले निकै नजिकबाट आइफोन हेर्नुभयो भने फोनको स्क्रिन आफै लक हुन्छ । त्यस्तै फोन केही डाटा राख्दा फोनको डिस्प्ले आफैं खुल्दछ ।

कति टाढाबाट स्क्रिन हेर्ने ?

बालबालिकाहरुमा मायोपिया अर्थात् अदूरदृष्टि दोषको समस्या बढिरहेको छ । यस्तोमा एप्पलले प्रयोगकर्तालाई आफ्नो फोनको स्क्रिन आँखाबाट १२ इन्च अर्थात् ३० सेमी टाढा राख्न सिफारिस गर्दछ । यसबाट आँखामा कम दबाब पर्दछ ।

Screen Distance फिचर कसरी सक्रिय पार्ने ?

- सबैभन्दा पहिले आइफोनको Settings अप्सनमा जानुहोस्
- त्यहाँ विभिन्न खालका विकल्प देखिनेछन्, जसमध्ये Screen Time अप्सनमा ट्याप गर्नुहोस्
- त्यसपछि नयाँ पेज खुल्नेछ, जहाँ तपाईंले Screen Distance अप्सनमा ट्याप गरेर सो विकल्पलाई सक्रिय बनाउनुपर्नेछ । यसो गर्दा Screen Distance फिचर सक्रिय हुन्छ ।

यौन स्वास्थ्य

महिनावारीमा योनी दुख्ने कारण के हो ?

महिनावारीको समयमा महिलाको शरीरमा हर्मोनल उतारचढाव हुन्छ । जसले गर्दा यस समयमा महिलालाई पेट, कम्मर, खुट्टा र टाउको दुख्ने समस्या हुनसक्छ । महिनावारी हुनुअघि अर्थात् 'पीएमएस'को बेलामा पनि महिलाको शरीरमा धेरै संकेत देखिन्छन् ।

महिनावारीको समयमा कसैलाई कब्जियत हुन्छ भने कतिपयलाई झाडापखाला पनि हुनसक्छ । यसबाहेक यसले महिलाको भावनात्मक स्वास्थ्यमा पनि असर गर्छ । मुड स्वीङ, चिडचिडापन, रिस उठ्ने वा सानातिना कुरामा आँसु आउने जस्ता कुराले यस समयमा महिलालाई समस्यामा पार्छ । यति मात्र हैन, महिनावारीको बेला कहिलेकाहीं महिलालाई योनीमा दुखाइ पनि हुन्छ ।

महिनावारीको बेला योनी दुख्ने कारण

महिनावारीको समयमा पाठेघरमा दबाब पर्छ । यस अवधिमा गर्भाशय 'इन्डोमेट्रियम'को तह छोड्न खुल्छ । जतिबेला महिनावारी हुन्छ, पाठेघरको भित्री भाग खस्न थाल्छ, जसले गर्दा रक्तस्राव हुन थाल्छ । यो अवधिमा प्रोस्टाग्ल्यान्डिन रसायन योनीमा उत्पादन हुन्छ । यो रसायनले पाठेघरको तहमा दबाब दिन्छ । यस्तोमा पाठेघरको 'इन्डोमेट्रियम' तह हट्न थाल्छ । लगातार दबाबले महिनावारीको समयमा योनीमा दुखाइ हुन थाल्छ । साथै, यो अवधिमा तल्लो पेट दुखाइ पनि धेरै सामान्य रुपमा देखा पर्छ ।

महिनावारीको समयमा हर्मोनल असन्तुलनले योनीमा रगत प्रवाह प्रभावित हुन्छ, संवेदनशीलता बढ्छ र कहिलेकाहीं योनी सुन्निने पनि हुन्छ । यो दुखाइको कारण हुनसक्छ । लामो समयसम्म एउटै प्याड वा ट्याम्पोन लगाउनाले योनीमा दुखाइ महसुस हुन थाल्छ । कहिलेकाहीं यसले योनी पोल्ने पनि हुनसक्छ ।

कतिपय महिलामा महिनावारीको समयमा धेरै ग्यास निस्कन्छ । कहिलेकाहीं योनीको वरिपरि ग्यास जम्छ र यसले दुखाइ निम्त्याउँछ । महिनावारीको समयमा योनीको पीएच पनि प्रभावित हुन्छ । महिनावारीको बेला सरसफाइको ख्याल राख्न पनि गाह्रो हुन्छ । यस्तो अवस्थामा योनीमा इन्फेक्सन हुनसक्छ र यसले पीडा निम्त्याउन सक्छ ।

कहिलेकाहीं फाइब्रोइड वा एन्डोमेट्रिओसिस जस्ता स्वास्थ्य अवस्थाका कारण महिनावारीको समयमा योनीमा दुखाइ हुन्छ । महिनावारीको बेला पाठेघरको मांसपेशीहरू सङ्कुचित हुन्छन् । गर्भाशयमा प्रोस्टाग्ल्यान्डिन बढ्छ । यो सङ्कुचनले योनीमा दुखाइ पनि निम्त्याउन सक्छ ।

महिनावारीको समयमा शरीरमा एस्ट्रोजन र प्रोजेस्टेरोन हर्मोनको स्तरमा उतार चढाव हुन्छ । जसकारण कहिलेकाहीं योनीमा दुखाइ हुनसक्छ ।

महिनावारीको समयमा योनी दुखाइबाट कसरी राहत पाउने ?

महिनावारीको समयमा योनी दुखाइबाट बच्न सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ । समय-समयमा प्याड बदल्नुपर्छ र पिसाब गरेपछि योनी सफा गर्नुपर्छ । महिनावारीको बेला टाइट लुगा लगाउन पनि बच्नुपर्छ । टाइट प्यान्ट लगाउनु हुँदैन । यसो गर्दा योनीमा दबाब पर्दैन र दुखाइ पनि कम हुन्छ । दुखाइ कम गर्न हट वाटर ब्यागले सेक्न पनि सकिन्छ ।

योनी दुखाइ एकदमै धेरै छ भने चिकित्सकको सल्लाहअनुसार औषधि सेवन गर्नु लाभदायक हुन्छ ।

साहित्य

व्यंग्य

ल्याङ फ्याङ

✍ शेखर बास्कोटा

आखिर गणतन्त्रले अस्तव्यस्तको बाटोमा डोर्‍याएरै छाड्यो होइन त ? यसमा हो अनि होइन को झोले झुण्डामा आफ्नै आफ्नै तर्क हुन सक्छन् । हो भन्नी झोले एकातिर होइन भन्ने झोले अर्कोतिर । दुई वटै झोलेहरुका बलिया तर्क पनि छन् । सरकारको काम पनि को उदासिनता, व्यप्त भ्रष्टाचार सरकारी कर्मचारीका रबैया टोले नेताका दादागिरी के थाहा बयान गरी साध्य छन् र ?

आज सुध्रेलान् भोलि सुध्रिएला भन्दा भन्दै ४०/५० वर्ष बित्न लाग्यो झन झन धसिँदै जान्छ । लौ कुनै एउटा मात्र राम्रो कामको उदाहरण कोही माइकालालले भन्न सक्छ ? भए पो गरे पो भन्नु । केही नयाँ नेताले गर्न नखोजेकाा पनि होइनन् । झोला झाम्टा सब मिलेर लखेटेको लखेटै गर्छन् । विचरा नयाँलाई गरुन् पनि के ? सबै भन्दा तलको संस्था र जनतासँग प्रत्यक्ष सरोकार राख्ने संस्था भनेको सहकारी । अब सहकारीमा जत्तिको भ्रष्टाचार मैले सायद अन्त कतै देंखे होला । यिनको उद्देश्य ५ प्रतिशत व्याजमा पैसा उठाउनी १५ देखि १७ प्रतिशतसम्ममा लगानी गर्नी । जम्मा गरेको पैसा पूरै फिर्ता गर्न कन्जुस्याई गर्नी अनि सँधै भ्रमण सँधै भ्रमण । तातो न छारोको औचित्यहिन उपलब्धिहिन भ्रमण । अर्थ न बर्ध गोविन्द गाई । निमुखाका पैसामा सँधै रजाई ।

अब अर्को विकृति उद्योग वाणिज्य संघको । यसको कामका विषयमा हालका दिनमा आएर चर्चाको विषय बनेको छ । निकट चुनाव आउँदै छ हेटौंडामा यो संघको । यो संस्थाको काम भनेको दुई नम्बरी सामान समेत बार्गेनिङ गरेर छुटाउने बाहेक माखो मारे मार्दिनु । सानो बेपारीले डरले करले संघ, प्यान, नगरपालिका घरेलु सबैतिर बर्सै पिच्छे कर तिरेका हुन्छन् अनि पसल अगाडि ल्याएर ठेला मयुरी टेम्पु म्याजिकमा सामान बेच्छन् । विचरा त्यो पसले हेरेको हेरेई । त्यो ठेल मयुरी नियन्त्रण गर्ते काम कस्को ए उद्योग वाणिज्य संघका के जातीहरु । तिमीहरु संघको नाउमा आलु हेरेर बसेका छौ ? सरकारले गर्दैन भन्ने कुरो चालिस वर्षसम्म प्रमाणित भइसक्यो अब यो संघ भनेको साना व्यापारीको पनि माउ बाउ जे भने पनि हो नि होइन र ? ए डाँका हो भोट माग्न आउलास भन्ने दिन आउला विचार गरेस् । मोबाइलमा हाल्लास प्रचार गर्लास् तँलाई पख भनेर कटबासको लौरो लिएर बस्न नपरोस् बेलैमा चेतना होस् ।

अस्तु:

कविता

ताराहरु झरी गए

✍ गोपीकृष्ण प्रसाईं

आशाका ताराहरु
आकाशबाट कतैतिर झरीसके
गन्दा गन्दै, हेर्दा हेर्दै
ति चम्किला ताराहरु
ढुकढुकीको गहिराईमा
अँट्नै सकेनन्
मनमा रातो कार्पेट बिछ्याएकै थिंए
तर पस्नै मानेनन्
तरल गति बोकेर पनि टाउकोमा
नदी जस्तो बग्नै जानेनन्
अनि त मैले हेरिरहने ताराको संसार
क्षणँक्षणमा टुटिरहन्छ
तर पनि बाँच्ने ईच्छा र सुन्दर संसार
सजाउन
एउटा जुगुप्सा आफैमा जुटिरहन्छ
जुट्नु र टुट्नुको नियित
आखिर मृत ईच्छाहरु जागेपिछ
आखिर मस्तिष्कका प्रान्जल भावहरु भागेपिछ
काँपेको शरिर
अवरुद्ध श्वासँप्रश्वास
मनको चिडचिडा
र धड्कनको आरोहँअवरोह
आशा उमारेर हेर्दै थिंए ताराहरु
आनै अगाडि काँच सरि फुटीगए
आँखाहरु आशा गर्दै थिए
फोक्सोमा रक्तबिजहरु श्वास फेर्दै थिए
मैले सोंचे यी मेरै रक्तबिजहरु हुन्
तर मझेरीमा महिषासुरको चर्तिकला
उन्मत्त यौन क्रिडा र उसको अन्धोपन
लछारेर मेरा जिजीविषाहरु
फेरि लाचार छायाँहरु जन्मिए
तरै पनि जिन्दगी कति प्यारो

बाहिर बसन्तको हरियाली छ
आँखामा ईच्छा हुनेहरुको खुशीयाली छ
रुखहरुमा जीवन छ
चरा चुरुंगीहरुको कति मिठो बोली
खोला र नदीहरुको आनै भाव तरंग
हेर न साथी आज पृथ्वी साह्रै नवीन छ
युवा मन कोही रमाईरहेका
बृद्ध मन कोही दु:ख थमाईरहेका
आखिर यो ईश्वरको सृष्टि
म ईश्वरका भक्त
म ईश्वरको पुजारी
मनको एकाग्रतामा
ईश्वरको राज बढेको थियो
सम्पूर्ण ईच्छाहरुको प्रतिबिम्ब ईश्वर भक्तिमा
गढेको थियो
यसरी म उमगंको आकाश हेर्दै थिए
बादल फाट्न सकेन
ताराहरु त दिउँसो हुँदैनन् नि
वर्षा भयो भलबाढी बग्यो
बाटाहरु सम्पूर्ण हिलाम्मे भए
हेर्दै गर्दा मेरो छेउमा रुखको हाँगै भाचियो
रुखहरु पनि ढल्दै गए
चराका गुँडहरु पनि भुईंमा अलपत्र
मनका बगैचाहरु मझेरीमा छरपष्ट
यो निशाचर यात्रा दिनको
यो पापीष्ट जात्रा रातको
आज मैले खोजेका ताराहरु छैनन्
एउटा तारा रातमा आई मलाई गिज्याउँदै थियो
भष्मासुरे गिज्याई
यसरी मेरा रहरहरु त्यसै मरीगए
यस लोकबाट कही कतै डेरा सरी गए
आँखाबाट बग्ने आँसुहरु मुटुतिर डेरा सरी गए
मन्द मन्द न्यानो ताप आशाको
आगलागी हुँदा
सिंगो बस्ती भित्र डढि गए
ताराहरु झरी गए ।

कविता

पराधीनताको छाप

✍ प्रकाश सिलवाल

घर नजिकैको
कुनै टोड्कामा
जब कराउँछन् कौवाहरु
हजुरआमा र हजुरबाहरुको होस् उड्थ्यो
उहाँहरुको निराश आवाज हुन्थ्यौं
'लौ अब के अनिष्ट हुने हो
कुन दु:खी खबर सुन्नुपर्ने हो ?'

हजुरआमाहरु मात्र होइन
आमा र बासम्म आइपुग्दा पनि
उही त्रास र डरको घण्टी बज्थ्यो
जब कौवाहरु कराउँथे ।

साच्चै
किन कराउँछन् यी कौवाहरु
कराउन त कराउनु किन मान्छेका कानै चिर्न खोज्नु
किन मान्छेका स्वासै हर्न खोज्नु
वा
किन डराउँछन् मान्छेहरु
कतै आफैसँग कमजोर त छैनन्
डराउन त डराउनु जाबो कौवासँग
जाबो कर्कश आवजसँग
म यसभित्रको वैज्ञानिकता जोड्न खोज्दैछु
कारण यो पनि हुनसक्छ
जब
परम्परा तोड्दैनन् मान्छेहरु
जब
पराधीन हुन्छन् मान्छेहरु
अनि आँत्तिछन् मात्रै
कुनै प्रतिरोध गर्दैनन्
जब कौवाहरु कराउँछन्
फगत आफ्नो मुटु छाम्छन्
पराधीनताको परिचय दिन्छन् ।

कविता

सुखको पर्याय

✍ शिव प्रकाश

मात्तिएका यौवनहरु
पात्तिएका जीवनहरु
आधुनिकता भित्र
यौनका नवीन सँस्करण
घामजूनको पर्वाह छैन
वसन्तको उन्मादलाई जिस्क्याउँदै
छताछुल्ल पोखिन्छन्
सभ्यताको आडम्बर ओढेको
सभ्य शहरभित्र
समय
आधुनिकतको
उत्ताउलो रहरमा रमाइरहेछ छ ।

आधुनिकताभित्र
जीवनको अर्थ-रोमान्स
यौन साधनामा समाधिस्थ
रहरलाग्दा युवा युवतीहरु
डरलाग्दा मुद्रामा
साधनारत
यौवनको राग
फूलको मदमोहकता जस्तै
मादोन्मात
जीवनलाई साँधिरेहछन्
चाखिरहेछन्
जीवनका क्षणीक स्वादहरुमा
सुखानुभूत बाँचिरहेछन् ।

सयमले उत्ताउलो रहर बोकेको
आधुनिकताभित्र
बाँच्नुको पर्याय-सुख !
सुखको पर्याय-सम्भोग !
भोकभन्दा बढी भोग
आवश्यकताभन्दा अझ बढी
रहर बनेको छ
जीवनयापनभित्र जीवनपान
समय नै यस्तो छ
समयको यो उत्ताउलो रहरसँग
मालाई पनि कताकता
मात्तिनँपात्तिन मन लागेको छ
भोकभन्दा बढी भोग
सुखको पर्याय-सम्भोग !

चित्रकला

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

नेपाल प्रिमियर लिग

विदेशी खेलाडीमा निर्भर देखिएको चितवनको ब्याटिङ

काठमाडौं/नेपाल प्रिमियर लिग एनपीएलको अब लिग चरणका खेलहरू सकिने क्रममा छन् । अब तीन दिनमा पाँच खेल हुन बाँकी छ जसपछि प्लेअफ सुरू हुनेछन् । हालसम्म जनकपुर बोल्ट्सले प्लेअफ खेल्ने पक्का हुँदा लुम्बिनी लायन्स बाहिरिसकेको छ । अब प्लेअफमा छनोट हुन बाँकी ३ स्थानमा कुन-कुन टिम हुनेछन् भन्ने कौतुहलताको विषय एकतर्फ रहँदा टिमहरूको कमजोर पक्षहरू पनि विस्तारै देखिन थालेका छन् ।

सिङ्गल राउन्ड रोबिनमा खेलाइएको लिग छोटो समय मात्र भएको भएर ५-६ खेलकै प्रदर्शनले टिमको अवस्था र विभिन्न पक्षहरूका बारेमा टिप्पणी गर्नुपर्ने अवस्था छ । प्रतियोगिताको बिजनेश एण्ड अर्थात् अन्तिम समयतिर आइपुग्दा रोमाञ्चकता पनि थपिएको छ ।

एनपीएलमा शुक्रबारको दोस्रो खेल एकपक्षीय जस्तै देखियो । विराटनगर किंग्ससँग चितवन राइनोज ५१ रनको फराकिलो अन्तरले पराजित भयो । यस हारले चितवनको प्लेअफ सम्भावनामा धक्का पुगेको छ भने विराटनगरको प्लेअफमा पुग्ने झिनो आशा बाँकी नै छ ।

शुक्रबारको खेलमा चितवनका विदेशी खेलाडीहरूबाट अघिल्ला खेलमा जस्तो प्रदर्शन हुन सकेन । योसँगै तीन हार व्यहोरेको चितवनको विशेषगरी ब्याटिङमा विदेशी खेलाडीप्रतिको निर्भरता भएको कुरालाई 'एक्सपोज' भएको छ ।

सुरूवाती दुई खेलमा लगातार जित निकालेको चितवनले त्यसपछि एक खेल हार्दा एक खेल जित्दै फेरि लगातार दुई खेल हारेको छ । चितवनको तीनवटै जितमा विदेशी खेलाडीको ब्याटिङ प्रदर्शन उच्च देखिएको छ । नेपाली खेलाडी बलिङमा राम्रै देखिँदा ब्याटिङ भने फितलो नै देखिएको छ । अझ भनौं पछिल्लो ३ खेलमा विदेशीको ब्याटिङ नचल्दा नेपालीहरूले पनि स्टेप अप गर्न सकेका छैनन् ।

अघिल्ला खेलहरूमा घातक देखिएका पाकिस्तानी बाँयाहाते पेसर सोहेल तनविर चितवनले हारेका तीन खेलमा एक विकेट मात्र लिएका छन् । त्यस्तै इंग्ल्याण्डका रवि बोपाराले पनि पछिल्लो दुई खेलमा रन बनाउन सकेका छैनन् । अफगानिस्तानका हसन एइसाखिलले एक अर्धशतकबाहेक राम्रो सुरूवातलाई ठुलो स्कोरमा परिणत गर्न सकिरहेका छैनन् । लुकले मध्यम पारी खेल्दा लफ्टी इटनको ब्याट पनि चलेको छैन । यूएईका बासिल हामिदलाई भर्खर मात्र भित्राएको छ ।

चितवनका पछिल्ला तीन हारमा विदेशी खेलाडीको ब्याटिङ र बलिङ दुवै चलेको छैन । यस्तोमा नेपाली खेलाडीले स्टेप अप गरेर खेल्नुपर्ने हुन्छ । एनपीएलको आयोजना धेरैभन्दा धेरै नेपाली खेलाडीहरूले मौका पाऊन् र अनुभव बटुल्न सकून् भनेर गरिएको हो । खेलपछि चितवनका बाँया हाते पेसर रिजन ढकालले पनि यस्तै कुरा उल्लेख गरे ।

'हामी सधैं विदेशी खेलाडीमा भर परेर हुँदैन, एनपीएलको आयोजना भएको खासमा नेपाली खेलाडीहरूका लागि हो, त्यसकारण नेपाली खेलाडीले पनि राम्रो प्रदर्शन गर्नु पर्छ', रिजनको भनाई थियो । त्यसो त एनपीएलका सबै टिम विदेशी खेलाडीको निर्भर तमा देखिएका भने छैनन् । कतिपय टिमका विदेशी खेलाडी चलेकै छैनन् भने कति टिमका नेपाली र विदेशी दुवैबाट मध्यम प्रदर्शन भएको छ ।

यस्तोमा चितवनको भने आफ्ना तीनवटै जितमा विदेशी खेलाडीको धेरै योगदान देखिएको छ । पहिलो खेलमा काठमाण्डु गुर्खाजलाई हराउँदा पाकिस्तानी बलर सोहेल तनविरले ५ विकेट लिएका थिए जो खेलको म्यान अफ दि म्याच पनि भएका थिए ।

त्यस्तै दोस्रो खेलमा पोखरालाई ७४ रनमा अलआउट गर्दा रवि बोपाराले ब्याटिङमा अर्धशतक बनाएका थिए भने बलिङमा तनविर र लुक बेनकेन्सटाइनले ३-३ विकेट लिए । बाँयाहाते पेसर रिजन ढकालले पनि ३ विकेट लिएका थिए । तेस्रो खेलमा भने कर्णालीसँग पराजित भएको थियो । उक्त खेलमा बोपाराले अर्धशतक बनाएपनि खेल कर्णालीले जितेको थियो । चौथो खेलमा चितवनले सुदूरपश्चिमलाई हराएको थियो जहाँ ब्याटिङमा हसन एइसाखिलको अर्धशतक र बोपाराको ३८ रन मद्दतले चितवनले राम्रो स्कोर खडा गरेको थियो । बलिङमा जान निकोल लफ्टी इटनले २ तथा तनविरले १ विकेट लिए । अन्य विकेट नेपाली बलरले लिएका थिए ।

पाँचौं खेलमा चितवन पराजित भयो । लुम्बिनीसँग १६८ रनको लक्ष्य पछ्याउने क्रममा चितवन १३४ रनमै रोकिएको थियो । उक्त खेलमा चितवनका लागि ब्याटिङमा लुक बेनकेन्सटाइनले सर्वाधिक ३१ रन बनाएका थिए । अन्यबाट खासै योगदान भएन ।

छैटौं खेलमा शुक्रबार चितवनले फराकिलो अन्तरको हार व्यहोर्‍यो । १८२ रनको लक्ष्य पछ्याउने क्रममा चितवन ५१ रनले पराजित भएको थियो । यस खेलमा चितवनको ब्याटिङ राम्रो हुन सकेन । विदेशी खेलाडी हसन, बोपारा र बासिलको ब्याटिङ चल्न नसक्दा कप्तान कुशल मल्लसहित अन्यको ब्याट पनि खासै चल्न सकेन ।

यो सबै खेलहरू खेल्दा के देखिएको छ भने विदेशी खेलाडीहरूले राम्रो खेलेका बेला चितवनले खेल जितेको छ तर विदेशी खेलाडी नचलेको बेला नेपाली खेलाडीहरूले म्याच विनिङ पारी खेल्न सकिरहेका छैनन् ।

सधैं विदेशी खेलाडीले खेल जिताउँछन् भन्ने हुँदैन । विदेशी खेलाडी चल्दा पाएको मोमेन्टमले केही साना पारीहरू खेलेको भएपनि शटहरू खेल्दा नेपालीहरूले आफ्नै दममा स्टेप अप गरेर ब्याटिङ प्रदर्शन गर्न सकेका छैनन् । त्यसकारण चितवनलाई प्रतियोगिताको महत्वपूर्ण समयमा आएर धक्का लागेको छ ।

अब चितवनले अन्तिम खेलमा जनकपुर बोल्ट्ससँग खेल्न बाँकी छ । उक्त खेलमा पराजित भएमा चितवनको प्लेअफ अन्य नतिजामा भर पर्छ । जनकपुरसँग चितवन पराजित हुँदा पोखरा र काठमाण्डुमध्ये कुनैपनि टिम ८ अंकमा पुगे चितवनको प्लेअफ सम्भावना सकिनेछ । त्यस्तै चितवनले जनकपुरलाई हराएमा चितवनसँगै ८ अंकमा पुग्ने अर्को एक टिम वा चितवन पराजित भएर अन्य टिम पनि ६ अंकमै रोकिएको अवस्थामा नेटरनरेटका आधारमा चितवन नै बलियो हुन सक्छ ।

खेलको समीकरणभन्दा पनि यहाँनेर चितवनको मात्र नभएर सबै टिम विदेशी खेलाडीहरूमा मात्र भर पर्नाले सधैं आवश्यक जित नआउन सक्छ । हुन पनि रिजनले शुक्रबारको खेलपछि भनेजस्तो हरेक खेलमा विदेशी नै चल्दिए हुन्थ्यो भन्ने मेन्टालिटी भएर हुँदैन ।

चितवनलाई झट्का, विराटनगरको झिनो आशा कायमै

शुक्रबारको खेलमा विराटनगरसँग पराजित भएसँगै चितवनलाई झट्का लागेको छ । विराटनगरले भने झिनो आशा कायमै राखेको छ । टस जितेर पहिले ब्याटिङ गरेको विराटनगरले बसिर अहमदको अविजित अर्धशतकको मदतमा निर्धारित २० ओभरमा ६ विकेट गुमाएर १८१ रन बनाएको थियो ।

एनपीएलमा आफ्नो पहिलो अर्धशतक बनाएका बसिरले अविजित ६८ रन बनाउँदा मार्टिन गप्टिलले ४५ रन बनाए भने राजेश पुलामी मगरले अविजित ३३ रन बनाए । पहिलो १० ओभरमा ५२ रन मात्र जोडेको विराटनगरले त्यसपछि १२९ रन जोडेको थियो । बसिर र गप्टिलको क्याच छोड्नु चितवनलाई महंगो परेको थियो । त्यसैगरी चितवनले अतिरिक्त र मिसफिल्डमा पनि धेरै रन खर्चियो ।

जवाफमा १८२ रनको लक्ष्य पछ्याएको चितवनले पूरै २० ओभर खेल्दा ५ विकेट गुमाएर १३० रन मात्र बनाउन सक्यो । चितवनका लागि अमरसिंह राउटेलाले सर्वाधिक ४२ रन बनाए । यसैगरी ओपनर सन्तोष कार्कीले २८, कप्तान कुशल मल्लले २५ र रवि बोपाराले २० रन बनाए । बलिङमा विराटनगरका कप्तान सन्दीप लामिछानेले २ विकेट लिए । बसिरले १ विकेट लिए । यस्तै क्रिस सोल र सुवास भण्डारीले पनि १-१ विकेट लिए ।

(स्रोत: अनलाइनखबर)

कर्णाली याक्सको लय

काठमाडौं/शिखर धवनको आगमन, सामाजिक सञ्जालमा धेरै चर्चा अनी सन्तुलित टोली । त्यसमाथि प्रतियोगिताकै युवा प्रशिक्षक ज्ञानेन्द्र मल्ल । नेपाल प्रिमियर लिग (एनपीएल) अघि यस्तै कारणले कर्णाली याक्सको चर्चा बढी थियो । तर खेलको सुरुवात भने कमजोर रह्यो । कर्णाली याक्स सुरुवाती दुई खेलमा पराजित भयो । चर्चा र खेलाडीको स्तर अनुसार कर्णालीको प्रदर्शन भएन । स्टार भारतीय खेलाडी शिखर धवन टिममा हुँदा पनि सुरुवाती खेलमा केही जादु चलेन ।

तर तेस्रो खेलमा पुगेर कर्णाली याक्सले पहिलो जित हात पार्‍यो । चितवन राइनोजलाई ६ विकेटले पराजित गरेपछि याक्स लयमा आयो । त्यसपछि भने कर्णालीले लगातार जित्न थाल्यो । त्यसपछि कर्णालीले विराटनगर किंग्सलाई ७ रनले र पोखरा एभेन्जर्सलाई ७ विकेटले पराजित गर्‍यो । शुक्रबार लिग चरणबाट बाहिरिने पक्का भएको लुम्बिनी लायन्समाथि ५ रनको रोमाञ्चक जित निकाल्दै कर्णालीले लगातार चौथो जित दर्ता गर्‍यो । यसले पनि कर्णालीको टिम देखिएको छ । नतिजा आफ्नो पक्षमा आउँदा खेलाडी र टिमको आत्मविश्वास पनि बढ्दै जान्छ । कर्णालीले जित्न थालेपछि त्यस्तै देखिएको छ ।

६ खेल खेल्दा ४ जितबाट ८ अंक जोडेको कर्णाली याक्स अंकतालिकामा तेस्रो स्थानमा उक्लेको छ । यो जितले कर्णाली प्लेअफको नजिक पनि पुगेको छ । अब लिग चरणकै अनतिम खेलमा कर्णालीले सुदूरपश्चिमसँग खेल्नेछ । त्यसअघि नै प्लेअफका लागि कस्तो समिकरण बन्नेछ भन्ने थाहा हुने भएकोले आफू अनुकल नतिजा ल्याउन सहज हुनेछ । प्रतियोगितामा कर्णाली लगातार चार खेल जित्ने जनकपुर बोल्ट्सपछि दोस्रो र लिगमा चार खेल जित्ने जनकपुर र सूदूर पश्चिमपछि तेस्रो टोली बन्यो । जनकपुरले सुरुवाती चार खेल लगातार जितेको थियो । यस्तै सुपूर पश्चिमले सुरुवाती तीन खेल लगातार जितेको थियो । त्यसपछि चौथो खेलमा पराजित भएको सुदूरले पाँचौ खेलमा आएर जित हात पारेको हो ।

टिममा सबैमा एअर्काप्रति विश्वास रहेकोले पनि नतिजा आइर हेको कर्णाली याक्सका खेलाडी गुल्सन झाले बताए । 'टिममा क्षमतावान खेलाडीहरु छन् । सबैमा एकअर्काप्रति ट्रस्ट छ । सबैजना कन्फिडेन्ट छन् । सुरुमा म्याच हार पनि एक अर्कालाई ब्याक गरिराछौं त्यसैको नतिजा अहिले आइराछ ।' खेलपछि पोष्ट म्याच प्रेस कन्फ्रेन्समा आएका गुल्सनले भने ।

डेथ ओभर बलिङमा उत्कृष्ट

टस हारेर पहिले बलिङ पाएको कर्णालीले बिहानको कन्डिसनमा पहिले ब्याटिङ गर्दै २० ओभरमा १२८ रन बनाएको थियो । अष्ट्रेलियन अलराउण्डर विलियम बोसिस्टोले ३० बलमा ४४ रन बनाएपछि कर्णालीले मध्यन स्कोर बनाएको थियो । बिहान ब्याटिङ गर्न कठिन हुँदा पनि बोसिस्टोले इनिङ्स सम्हालेका थिए । उनले ३ चौका र ३ छक्का पनि प्रहार गरे । उनलाई साथ दिएका अर्जुन घर्तीले २५ रन बनाए । ४७-४ को अवस्थामा रहेको कर्णालीका लागि बोसिस्टो र अर्जुनले ७२ रनको महत्वपूर्ण साझेदारी गरेका थिए ।

अन्तिम ओभरमा विकास आग्रीले ३ रन मात्र खर्चेर ३ विकेट लिएपछि कर्णाली अझ ठूलो लक्ष्य दिन चुकेको थियो । तर कर्णालीले बलिङमा राम्रो गर्दै १२८ रनको स्कोर डिफेण्ड गर्‍यो । जसमा कर्णालीले विशेष गरेर डेथ ओभरमा उत्कृष्ट बलिङ गर्‍यो । लुम्बिनलीले १६ ओभरमा ९८ रन बनाएको थियो र अन्तिम चार ओभरमा जितका लागि ३१ रन आवश्यक थियो । तर कर्णाली कप्तान सोमपाल कामी र ननदुन यादवले डेथ ओभरमा उत्कृष्ट बलिङ गर्दै खेल जिताए ।

१७औं ओभरमा सोमपालले एक चौका खाएपनि ९ रन खर्चेका थिए । त्यसपछि नन्दनले १७औं ओभरमा टम मुर्सको विकेट लिँदै ७ रन मात्र खर्चे । उनले पहिलो बलम चौका खाएपनि त्यसपछि पुनरागमन गरेका थिए । १९औं ओभरमा पहिलो बलमै लुम्बिनीले विकेट गुमाउँदा ६ रन मात्र आयो । साद विन जफर लाई सोमपाल र नन्दन मिलेर नै रनआउट गरे । २०औं ओभरमा लुम्बिनीलाई जितका लागि ९ रन आवश्यक थियो । बलिङमा नन्दन नै आए । उनले सानदार बलिङ गर्दै जम्मा ३ रन मात्र दिएर कर्णालीलाई ५ रनको जित दिलाए ।

सोमपालले समग्रमा ४ ओभरमा १ मेडन राख्दै २४ रन खर्चेर १ विकेट लिए । नन्दनले सुरुको दुई ओभरमा १६ रन खर्चिएपनि पछिको दुई ओभरमा १० रन मात्र दिएर १ विकेट लिए । त्यसमा पनि अन्तिम ओभर सानदार नै रह्यो । एनपीएलमा पछिल्ला केही खेलमा कम स्कोर बनिरहेको छ भने हार जित अन्तर थोरै नै छ । लक्ष्य कम भएपनि स्पीन फ्रेण्ड्ली विकेट भएकोले डिफेण्ड हुनेमा कन्फिडेन्ट रहेको गुल्सनले सुनाए । 'विकेट स्पीनर फ्रेण्डली छ । स्पीनर हरु राम्रो गर्दैछन् । एकदमै कन्पिडेन्ट छौं,' गुल्सनले भने, 'टी२० यस्तो म्याच हो जब सम्म लास्ट बल फाल्दनै तबसम्म म्याच सकिँदैन । जति बेला जे पनि हुन सक्छ । हामी त्यसैले कन्फिडेन्टथ थिया । विकेट सजिलो छैन ब्याटिङ गर्न । सुरुदेखि म्याचमै थियौं र पछि सहज भयो ।' उनले टी२० मा सबै म्याचहरु क्लोज नै हुने गरेको बताए । 'टी२० मा धेरै म्याच क्लोज नै हुन्छ । धेरै थोरै म्याच मात्र वान साइडेड हुन्छ ।'

बोसिस्टोको लगातार प्रभाव

कर्णाली सुरुवाती दुई खेलमा पराजित हुँदा चार मात्र विदेशी खेलाडी थिए । तर बोसिस्टोको आगमनपछि कर्णालीले हरेक खेल जित्दा उनले पनि उत्कृष्ट प्रदर्शन गरिरहेका छन् । पछिल्ला तीन खेलमा त उनै बवसिस्टोको प्रदर्शन निर्णायक बनेको छ । चाहे ब्याटिङमा होस् या बलिङमा । अली आवश्यक पर्दा अलराउण्ड प्रदर्शन समेत गर्छन् । लुम्बिनी विरुद्ध जितमा उनले ब्याटिङमा सर्वाधिक ४४ रन बनाए । बलिङमा पनि उनले ४ ओभर स्पेल पूरै बलिङ गर्दै २३ रन खर्चेर १ विकेट लिए । बोसिस्टोले राम्रो ब्याटिङ गरिरहेका सन्दिप जोरालाई १४औं ओभरमा आउट गरेका थिए ।

बोसिस्टो नेपाल आएपछि उनले बाबार हायतको स्थानमा पहिलो रोजाइँमा खेले । चितवन विरुद्ध आफ्नो पहिलो खेलमा उनले बलिङमा २ ओभर मा १७ रन खर्चिए भने ब्याटिङ गर्नुपरेन । त्यसपछि भने लगातार तिनवटै खेलमा छाए । शिखर धवन सुरुवाती चार खेल खेलेर पर्किएपछि अहिले बाबार हात पनि पहिलो रोजाइँमा खेल्दै बएका छन् । तर प्रभाव बोसिस्टोकै छ । विराटनगर विरुद्ध १३३ रनमा अलआउट हुँदा उनै बोसिस्टोले सर्वाधिक ६६ रन बनाएका थिए । बलिङमा पनि ४ ओभरमा २१ रन खर्चेर प्रभाव देखाए । अनी प्लेअफर अफ दि म्याच नै बने ।

त्यसपछि पोखरा एभेन्जर्स विरुद्धको खेलमा एक्लै ६ विकेट लिए । उनी एनपीएलमा ६ विकेट लिने पहिलो खेलाडी समेत बने । उनले ४ ओभरमा २८ रन खर्चेर ६ विकेट लिए । उनकै ६ विकेटमा पोखरा १०३ रनमा अलआउट भयो । यस खेलमा ब्याटिङमा गुल्सन झा चम्किए । उनले अविजित ४९ रन बनाए । चाड्विक वाल्टनले ४२ रन योगदान गरे । बोसिस्टो २ रनमा अविजित रहे । यस खेलको प्लेअर अफ दि म्याच पनि उनै चुनिए ।

'पूर्णबहादुरको सारङ्गी'ले ६ सातासम्म कमायो ४९ करोड २५ लाख

काठमाडौं/सर्वकालीन ब्लकबस्टर फिल्म 'पूर्णबहादुरको सारङ्गी'को गति अझै थामिने छाँटकाँट छैन । सातौं हप्तामा पनि फिल्मले दैनिक ५ देखि १० लाख रुपैयाँसम्म कमाइरहेको छ ।

निर्माताले शुक्रबार फिल्मको छैटौं साता (४२ दिन) सम्मको ग्रस कलेक्सन सार्वजनिक गरेका छन् । वितरण कम्पनी ब्यांकटेस इन्टरटेनमेन्टले सार्वजनिक गरेको पछिल्लो विवरणअनुसार फिल्मले ६ सातासम्म देशव्यापी ४९ करोड २५ लाख २२ हजार ४०० रुपैयाँ ग्रस कमाएको छ ।

फिल्मले २८ दिनसम्म ४५ करोड ७४ लाख कमाएको थियो । पाँचौं सातामा २ करोड ९५ लाख ग्रस कमाएको थियो । छैटौं सातामा कमाइमा गिरावट आएर ५६ लाख ग्रस कमाएको छ । वितरक मनोज राठीले फिल्मको लाइफटाइम कलेक्सन ५० करोड पुग्ने प्रक्षेपण गरे ।

'अहिले पनि दैनिक धेरैथोर कमाइरहेको छ । सप्ताहन्तको जोड्दा कमाइमा वृद्धि हुने देखिन्छ । ५० करोडको आँकडा हाम्रो प्रक्षेपण छ' राठीले संचारकर्मीसँग भने ।

निर्माता कम्पनी सेभेन सिज इन्टरटेनमेन्टले २९ नोभेम्बर सम्मको अन्तर्राष्ट्रिय बजारको कमाइ सार्वजनिक गरेको थियो । सात विदेशी बजारबाट फिल्मले सो अवधिसम्म २३ करोड ३५ लाख रुपैयाँ ग्रस (करिब १७ लाख ३० हजार अमेरिकी डलर) कमाएको विवरण सार्वजनिक भएको थियो ।

यसरी नेपालको ६ साता र विदेशको बक्स अफिस हिसाब जोड्दा अहिलेसम्म 'पूर्णबहादुरको सारङ्गी'को विश्वव्यापी कलेक्सन ७२ करोड ६० लाख २२ हजार ४०० (करिब ५.३३ मिलियन अमेरिकी डलर) हुन आउँछ । सरोज पौडेल निर्देशित यस फिल्मले बाबुछोराको भावनात्मक सम्बन्धको कथा भन्छ । विजय बराल, अञ्जना बराइली, प्रकाश सपुत र बालकलाकार स्वयं केसीको मुख्य भूमिका रहेको फिल्मलाई सेभेन सिज इन्टर टेनमेन्टले निर्माण गरेको हो ।

अल्लु अर्जुन अन्तरिम जमानतमा रिहा

काठमाडौं/शुक्रबार बिहान पक्राउ परेका भारतीय अभिनेता अल्लु अर्जुन बेलुका अन्तरिम जमानतमा रिहा भएका छन् । भारतको हैदरावादस्थित नामपल्ली अदालतले अभिनेतालाई १४ दिनको लागि न्यायिक हिरासतमा पठाएको थियो ।

तर तल्लो अदालतको यो निर्णयलाई उनले उच्च अदालतमा चुनौति दिए । तेलंगाना उच्च अदालतले जमानत दिएको भारतीय संचारमाध्यमले जनाएका छन् । सुनुवाइका क्रममा कलाकारलाई स्वतन्त्रताको अधिकार रहेको पनि बताइएको छ । उनी एक अभिनेता भएकाले मात्रै सबै दोष उनीमाथि लगाउन नसकिने पनि अदालतको भनाइ छ ।

अल्लुलाई शुक्रबार बिहान कडा सुरक्षाबीच उनको घरबाटै पक्राउ गरिएको थियो । हैदरावाद प्रहरीले उनलाई कारमा प्रहरी चौकी ल्यायो र त्यहाँ सोधपुछ गरेको थियो । त्यसपछि आवश्यक मेडिकल जाँचपछि अभिनेतालाई तल्लो अदालतमा पेश गरियो, जहाँबाट उनलाई १४ दिनका लागि जेल पठाइएको थियो ।

अल्लुले उच्च अदालतमा दायर गरेको निवेदनमा सन्ध्या थिएटरमा भएको भागदौडमा आफू जिम्मेवार नभएको बताएका छन् । उनले दुई दिन अगाडि नै प्रहरीलाई खबर गरेको बताएका छन् । निवेदनमा अभिनेताले आफूले थिएटर व्यवस्थापनसँग थप सुरक्षा मागेको तर प्रहरीले नदिएको पनि बताएका छन् ।

गत डिसेम्बर ४ मा अल्लु अर्जुन हैदराबादको सन्ध्या थिएटरमा पुग्दा उनलाई हेर्नको लागि मानिसको भागदौड मच्चिएको थियो । अल्लु पूर्वसूचना बिना थिएटर पुगेको दाबी गरिएको थियो । भागदौडमा ३९ वर्षीया महिलाको मृत्यु भएको छ भने छोराको अवस्था गम्भीर छ ।

मागने बूढा महंगा नेपाली अभिनेता, 'छक्कापञ्जा' टिमको फिल्मको पनि तयारी

काठमाडौं/'मागने बूढा'को रुपमा लोकप्रिय अभिनेता केदार घिमिरेले आफूले एउटा फिल्मबाट ५० लाख रुपैयाँभन्दा धेरै पारिश्रमिक लिने गरेको बताएका छन् । 'मैले कंगारुपछि साइन गरेका सबै फिल्मबाट ५० लाखभन्दा माथि पारिश्रमिक लिने सहमति गरेको छु' उनले संचारकर्मीसँग भने ।

यद्यपि, यकिन रकम भने खुलाउन सुरक्षात्मक हिसाबले उचित नहुने उनले बताए । 'यो पारिश्रमिक पनि मैले आफैं मागेको होइन । निर्माता आफैंले दिनुपर्ने परिस्थिति बनिरहेको छ' उनले भने, 'उहाँहरूले स्वतस्फूर्त रुपमा पारिश्रमिक दिनुभएको छ ।'

केदारले भनेको कुरा सही हो भने उनी घरेलु फिल्मका सबैभन्दा महंगा अभिनेता हुन् । उनी यतिबेला सबैभन्दा माग हुने अभिनेता हुन् । आफू कार्यकारी निर्माता रहेको फिल्म 'छक्कापञ्जा ५' पछि उनले यतिबेला धमाधम फिल्म साइन गरिरहेका छन् । त्यसयता उनले 'कंगारु', 'मागने राजा', 'माइतीघर' साइन गरेका छन् । 'माइतीघर'पछि भने फिल्म साइन गर्ने योजना नरहेको उनले बताए ।

'माइतीघरपछि साइन गरेको छैन । धेरै साइन गर्दा बिग्रेला भन्ने डर हुन्छ' उनले भने । उनले अहिले पनि सातामा एउटा फिल्मको अफर आइरहेको बताए । पार्टनर सिपमा किचलो आउने सम्भावना हुने भएकाले आफूले पारिश्रमिकमै काम गरिरहेको बताए । 'पारिश्रमिक फिक्स नै हो' उनले भने ।

केदारले 'छक्कापञ्जा ५' को समूहबाट बाहिरिएको भन्ने हल्लाको खण्डन गरे । आउने तिहार पछि 'छक्कापञ्जा'कै समूहको एउटा फिल्म सुटिङमा जाने योजना छ । असार-साउनमा स्क्रिप्ट सक्ने योजनाअनुसार काम भइरहेको र यसबारे निर्माता दीपकराज गिरीसँग कुरा भइरहेको उनले बताए ।

'छक्कापञ्जा'को टिमले तिहारपछि छायांकनमा जाने तयारीसहित काम गरिरहेका छौं' उनले भने ।

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

नेपाल पत्रकार महासंघ मकवानपुरको नयाँ कार्य समिति चयनका लागि शुक्रबार भएको निर्वाचनमा देखिएको उत्साहजनक सहभागिता । हेटौंडा उपमहानगरपालिका-५ रिगल हेटौंडा रिसोर्टमा भएको निर्वाचनमा मकवानपुरका साधारण सदस्य ११७ जनामध्ये १०७ जनाले मतदान गरेको जिल्ला निर्वाचन समिति संयोजक भानुभक्त आचार्यले जानकारी दिए । महासंघ मकवानपुरको अध्यक्षका लागि चार जना चुनावी प्रतिस्पर्धामा छन् । अध्यक्षमा बालकृष्ण अधिकारी, अञ्जली थापा, पोष्टराज अधिकारी (कुमार) र सुरेश श्रेष्ठ चुनावी मैदानमा थिए । यस्तै, महासंघको केन्द्रीय समिति, १० प्रदेश समिति (उपत्यका समितिलगायत गरी) र ७७ जिल्लाका शाखा तथा ४१ प्रतिष्ठान शाखामा नयाँ नेतृत्व चयनका लागि शुक्रबार देशभर एकैपटक निर्वाचन भएको हो । मकवानपुरसहित देशभर शान्तिपूर्ण ढंगले निर्वाचन सम्पन्न भएको पत्रकार महासंघ केन्द्रीय निर्वाचन समितिले जनाएको छ । मतदान सकिएसँगै मतगणना पनि सुरु गरिएको छ । *तस्बिर: प्रतिक्षा न्यौपाने/साझाकुरा ।*

१७ वर्षमा आरक्षण कोटाबाट निजामती सेवामा २५ हजार कर्मचारी

काठमाडौं, २८ मंसिर/ लोकसेवा आयोगले १७ वर्षमा आरक्षण कोटाबाट २५ हजार बढीले निजामती सेवामा प्रवेश पाएको जानकारी दिएको छ । नेपालमा आर्थिक वर्ष २०६३/६४ देखि सरकारी समावेशी पदपूर्ति सुरु भएको थियो । त्यसयताको १७ वर्षमा २५ हजार २१८ जना समावेशी आरक्षण कोटा तर्फबाट निजामती सेवामा प्रवेश गरेका हुन् ।

लोकसेवा आयोगका अनुसार सुरुको वर्ष आर्थिक वर्ष २०६३/६४ मा खुला तर्फबाट एक हजार ३४० जना सरकारी सेवामा प्रवेश गरेका थिए भने एक हजार ६६ जना समावेशी कोटा तर्फबाट सेवामा प्रवेश गरेका थिए । आर्थिक वर्ष २०६३/६४ देखि समावेशी पदपूर्तिसम्बन्धी व्यवस्था अन्तर्गत लोक सेवा आयोगले खुला प्रतियोगिताबाट पूर्ति हुने पदमध्येको ४५ प्रतिशत पद छुट्याएर त्यसलाई शतप्रतिशत मानेर समावेशी रूपमा सेवा समूह अन्तर्गत मात्रै प्रतिस्पर्धा गराउँदै आएको छ ।

यसमा महिला ३३ प्रतिशत, आदिवासी/जनजाति २७ प्रतिशत, मधेसी २२ प्रतिशत, दलित ९ प्रतिशत, अपाङ्गता भएका पाँच प्रतिशत र पिछडिएको क्षेत्रका नागरिका लागि चार प्रतिशत छुट्याएर त्यसमा सम्बन्धित समूहका उम्मेदवार बीचमा मात्र छुट्टाछुट्टै प्रतिस्पर्धा हुने गरेको छ । यसआधारमा आयोगले उम्मेदवार सिफारिस गर्दै आएको छ । पिछडिएको क्षेत्र अन्तर्गत अछाम, कालिकोट, जाजरकोट, जुम्ला, डोल्पा, बझाङ, बाजुरा, मुगु र हुम्ला जिल्ला पर्दछ ।

लोकसेवा आयोगका अनुसार निजामती सेवामा समावेशी पदपूर्तिको व्यवस्था भएदेखि हालसम्म समावेशी समूहको विज्ञापनबाट महिला ८ हजार ६ सय महिला सेवामा प्रवेश गरेका छन् । आदिवासी जनजाति ६ हजार ७ सय ५७, मधेसी ५ हजार ४ सय ९६ दलित २ हजार २ सय ९०, अपाङ्ग १ हजार १ सय ६१ र पिछडिएको क्षेत्रवाट ९ सय १४ जना गरी २५ हजार २ सय १८ उम्मेदवार सिफारिस भएका हुन् ।

१७ वर्षको अवधिमा समावेशी कोटा तर्फबाट २५ हजार २ सय १८ उम्मेदवार सिफारिस हुँदा खुला तर्फबाट ३६ हजार ५३७ जना कर्मचारी लोकसेवा आयोगबाट सिफारिस भएका छन् । अब भने समावेशी समावेशी पदपूर्ति नीतिमा सुधार र पुनरावलोकन गर्नुपर्ने आयोगको सुझाव छ । संघीय निजामती विधेयकका सम्बन्धमा आयोगले लिखित रूपमै यस्तो सुझाव दिएको हो । यो विधेयक हाल प्रतिनिधिसभा अन्तर्गतको राज्य व्यवस्था तथा सुशासन समितिमा दफावार छलफलमा छ । राज्य व्यवस्था तथा सुशासन समितिले लोकसेवा आयोगका पदाधिकारीहरूसँग छलफल गरिसकेको छ ।

लोकसेवा आयोगका अध्यक्ष माधव रेग्मीले रेग्मीको लिखित पेस गरेको सुझावमा 'समावेशी पदपूर्ति नीतिमा सुधार र पुनरावलोकन' शीर्षक नै राखिएको छ । जहाँ 'समावेशी पदपूर्तिका लागि छुट्याइएका पदमध्ये आर्थिक रूपले पछाडि परेका समूहलाई पद आरक्षित गर्ने कानुनी प्रावधानलाई परिभाषित गरी थप स्पष्ट नगरिएको, समावेशी पदपूर्ति व्यवस्था अन्तर्गत निजामती सेवा ऐनमा उल्लेख भए बमोजिम अपाङ्ग्रुगता भएकाहरूका लागि मिल्दा पद पहिचान गर्ने कार्य नभएको' भनिएको छ ।

लिखित सुझावमा अगाडि भनिएको छ, 'समावेशी पदपूर्ति अन्तर्गत महिला मात्र उम्मेदवार हुने पद (जस्तै महिला विकास अधिकृत, महिला विकास निरीक्षक, अनमि आदि जस्ता पदमा समेत महिला समूहका लागि आरक्षित गर्नुपर्ने कानूनी प्रावधान हालसम्म नसच्याइको, पुन: विज्ञापन गर्ने प्रावधानले पदपूर्ति गर्न लामो समय (३ वर्षसम्म) लाग्ने अवस्था रहेको तथा आयोगका वार्षिक प्रतिवेदनहरूमा प्रस्तुत भएका समावेशी पदपूर्ति सम्बन्धी स्थिति समीक्षालाई समेत आधार मान्दै समावेशी पदपूर्ति नीतिमा सुधार गर्नेतर्फ प्रगति भएको देखिएको छैन । यसतर्फ विशेष ध्यान दिन दिन जरूरी देखिन्छ ।'

निजामती सेवा ऐनको दफा ७ मा समावेशी पदपूर्ति गर्ने व्यवस्था प्रत्येक १० वर्षमा पुनरावलोकन गर्नुपर्ने व्यवस्था छ । निजामती सेवमा समावेशी पदपूर्ति सुरु भएको आर्थिक वर्ष २०६३/६४ देखि हो । हालसम्म ऐनको सुरुकै व्यवस्था बमोजिम पदपूर्ति भैरहेको उल्लेख गर्दै आयोगले यसमा पनि पुनरावलोकन गर्नुपर्नेमा जोड दिएको छ ।

समावेशी समूहहरूमध्ये आर्थिक र सामाजिक रूपले पछाडि परेका महिला, आदिवासी/जनजाति, मधेशी र दलित मात्र समावेशी समूहका लागि भएका विज्ञापनमा उम्मेदवार हुने व्यवस्था निजामती सेवा ऐन २०४९ को दफा ७ मा छ । यससम्बन्धी व्यवस्था कार्यान्वयनका लागि सरकारले मापदण्ड तयार गरी सार्वजनिक गर्नुपर्नेमा हालसम्म त्यो हुन नसकेको र परिणाममा सम्बन्धित समूहका सबै व्यक्ति उम्मेदवार हुने अवस्था रहेको लिखित जवाफमा उल्लेख छ । निजामती सेवा ऐनको दफा ७ को उपदफा (८) मा अपाङ्गता भएका व्यक्तिका लागि निर्धारित प्रतिशतको पद कुनै खास प्रकृतिको कामका लागि तोकिए बमोजिमका अपाङ्ग्रुगताहरू बीच मात्र प्रतिस्पर्धा गर्न पाउने गरी प्रतिस्पर्धात्मक परीक्षाद्वारा पूर्ति गरिने व्यवस्था छ ।

निजामती सेवा नियमावलीको नियम १४ क मा यस्ता निर्धारित पदमध्ये कुन पद कुन किसिमका अपाङ्ग्रुगताहरूका लागि अनुपयुक्त हुने भन्ने सम्बन्धमा नेपाल सरकार ले नेपाल राजपत्रमा सूचना प्रकाशन गरी तोके बमोजिम हुने भन्ने व्यवस्था छ । तर, कुन पद कुन किसिमका अपांगहरूका लागि अनुपयुक्त हुने भनेर नतोकिँदा यो व्यवस्था कार्यान्वयनमा आउन सकेको छैन । समावेशी पदपूर्ति सम्बन्धमा अदालतबाट समेत आदेश भएको छ ।

थारू कल्याणकारिणी सभा समेतले पेश गरेको उत्प्रेषण मुद्दामा सर्वोच्च अदालतले दिएको आदेशमा पूर्ण पाठ प्राप्त भएको ९ महिनाभित्र संघीय निजामती सेवा ऐन लगायत अन्य ऐन नियम विनियम समेतका सेवासम्बन्धी कानुन निर्माण लगायत आवश्यक सबै प्रबन्ध मिलाउने कार्य सम्पन्न गर्न आदेश भएको छ ।

यस्तो आदेश २४ माघ २०७९ सालमा परमादेशको आदेश जारी भएको थियो । यो आदेशको पूर्ण पाठ लोक सेवा आयोगले १० जेठ २०८० सालमा प्राप्त भएको जनाएको छ । तर, हालसम्म संघीय निजामती सेवा ऐन जारी हुन सकेको छैन । सांसदहरू पनि आरक्षणका सम्बन्धमा कतिपय विषयमा प्रष्टता आवश्यक रहेको बताउँछन् ।

राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा) की सांसद चन्दा कार्की भण्डारीले समावेशी सिद्धान्तको आधारमा एउटा परिवारको कति जनाले र कति वर्षसम्म आरक्षण पाउने प्रष्ट गर्नुपर्ने प्रस्ताव नै गरेकी छन् । संघीय निजामती सेवाको गठन, सञ्चालन र सेवाका सर्त सम्बन्धमा व्यवस्था गर्न बनेको विधेयकको दफा ४ को (ख) मा निजामती कर्मचारीको सुरु नियुक्ति खुला र समावेशी सिद्धान्तको आधारमा प्रतियोगितात्मक परीक्षाद्धारा हुने उल्लेख छ ।

यसमा संशोधन प्रस्ताव राख्दै रास्वपाकी सांसद भण्डारीले एउटा परिवारको कति जनाले र कति वर्षसम्म आरक्षण पाउने प्रष्ट गर्नुपर्ने प्रस्ताव गरेकी हुन् । समावेशीकरणलाई प्रष्टयाउनु उचित हुन्छ । जस्तै पिछडिएका वर्ग, समुदाय, क्षेत्र र लिंगका मानिसलाई आरक्षण दिँदा एउटै परिवारका कति जनाले पाउँछन् वा त्यो परिवारले आगामी कति वर्षसम्म आरक्षणको सुविधा लिन पाउँछ इत्यादि' सांसद भण्डारीको संशोधन प्रस्ताव छ ।

हाल निजामती सेवा ऐन २०४९ कार्यान्वयनमा छ । यसमा तीन पटक संशोधन भइसकेको छ । पुन: संशोधन गर्नका लागि संसदमा आएको विधेयकमा समावेशी प्रतिशतमा केही पुनरावलोकनको प्रस्ताव पनि गरिएको छ । प्रचलित निजामती सेवा ऐनको दफा ७ को उपदफा ७ मा समावेशीतासम्बन्धी व्यवस्था छ । जहाँ निजामती सेवालाई समावेशी बनाउन खुला प्रतियोगिताद्वारा पूर्ति हुने पदमध्ये ४५ प्रतिशत पद छुट्याइ उक्त प्रतिशतलाई शत प्रतिशत मानेर समावेशी समूहहरूभित्र मात्रै छुट्टाछुट्टै प्रतिस्पर्धा गराएर पदपूर्ति गर्ने व्यवस्था छ ।

यसअन्तर्गत महिलाको प्रतिशत ३३ छ । आदिवासी/जनजाति २७ प्रतिशत, मधेसी २२ प्रतिशत, दलित ९ प्रतिशत, अपाङ्गुगता पाँच प्रतिशत र पिछडिएको क्षेत्रका नागरिकका लागि चार प्रतिशत छुट्याइएको छ । प्रस्तावित विधेयकले भने प्रचलित व्यवस्थामा केही फेरबदलको प्रस्ताव गरेको हो ।

यससम्बन्धी प्रस्ताव प्रस्तावित विधेयकको दफा ११ मा छ । जहाँ खुला प्रतियोगिताद्धारा पूर्ति हुने पदमध्ये ४९ प्रतिशत पद छुट्याएर त्यसलाई शतप्रतिशत मानेर त्यसको ५० प्रतिशत पदमा महिलाबीच मात्र प्रतिस्पर्धा हुने र बाँकी ५० प्रतिशतमा अन्य समावेशी समूहका उम्मेदवारबीच प्रतिस्पर्धा हुने व्यवस्था प्रस्तावित छ ।

महिला र महिलाका बीचमा प्रतिस्पर्धा हुँदा पनि त्यसभित्र समावेशी समूहको प्रतिनिधित्व खोज्ने प्रस्ताव छ । जसमा खसआर्य महिलाको प्रतिशत २७.७ प्रतिशत छ । आदिवासी/जनजाति महिला २५.७ प्रतिशत, मधेशी महिला १५.३ प्रतिशत, दलित १२.७ प्रतिशत, थारूको ६.६ प्रतिशत, मुस्लिम चार प्रतिशत, पिछडिएका क्षेत्रको चार प्रतिशत र अपाङ्ग्रुगता भएका महिलाका लागि पनि चार प्रतिशत आरक्षण हुने प्रस्तावित व्यवस्था छ ।

आरक्षण अन्तर्गत महिलाका लागि ५० प्रतिशत र बाँकी रहेको ५० प्रतिशतमा पनि समावेश प्रतिनिधित्व रहने प्रस्तावित व्यवस्था छ । जहाँ महिला र पुरुष दुवै उम्मेदवार हुन सक्छन् । यसमा आदिवासी/जनजातिका लागि ३२.५ प्रतिशत, मधेशी १९ प्रतिशत, दलित १५ प्रतिशत, विपन्न खस आर्य १० प्रतिशत, थारू ९ प्रतिशत, मुस्लिम पाँच प्रतिशत, पिछडिएको क्षेत्र पाँच प्रतिशत र अपाङ्ग्रुगता भएका व्यक्तिका लागि चार प्रतिशत आरक्षण छुट्याइएको छ ।

(स्रोत: अनलाइनखबर)

लुम्बिनीमा पूजापाठ गर्न आइपुगे २२७ चिनियाँ भिक्षु

काठमाडौं/लुम्बिनीमा शनिबार हुने पूजापाठमा भाग लिन २२७ चिनियाँ भिक्षु नेपाल आइपुगेका छन् । एयर चाइनाको चार्टर्ड फ्लाइटबाट उनीहरु शुक्रबार अपराह्न गौतम बुद्ध विमानस्थले भैरहवामा ओर्लेका हुन् ।

चीनको क्वाङतोङ प्रान्तीय जातीय तथा धार्मिक मामिला आयोगका उपनिर्देशक चङ स्याओहुईले नेतृत्व गरेको टिम भैरहवा आइपुगेको हो । चिनियाँ राजदूत चेन सोङले उनीहरुको तस्वीर ट्वीटरमा राख्दै स्वागत गरेका छन् । 'अहिलेसम्मकै सबैभन्दा बढी यात्रु बोकेको उडानमा आएका चिनियाँ भिक्षुलाई स्वागत,' राजदूत चेनले भनेका छन्, 'नेपाल र चीनलाई बौद्धधर्मले सांस्कृतिक आदानप्रदान मार्फत् जोड्ने छ ।' राजदूतले २२७ जना भनी उल्लेख नगरी पनि २२० भन्दा बढी भिक्षु भन्ने शब्द प्रयोग गरेका छन् ।

शुक्रबारै राजधानीमा नवौं नानहाई बुद्धिज्म राउन्डटेबल आयोजना भएको थियो । प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले त्यसको उद्घाटन गरेका थिए । नानहाई बुद्धिज्म राउन्डटेबलमा भाग लिन चीन, थाइल्यान्ड, लाओस्, श्रीलंका, कम्बोडिया, भियतनाम, म्यानमार, बंगलादेश, मंगोलियासहित २० देशका धर्मगुरु, प्रतिनिधि काठमाडौं आएका छन् । चिनियाँ कम्युनिस्ट पार्टीको हाइनान प्रान्तीय युनाइटेड फ्रन्ट वर्क विभागका उपमन्त्री वाङ यु चोङ नेतृत्वको भ्रमणमण्डल पनि सहभागी छ ।

मोटरसाइकल हरायो

मिति २०८१ साल मंसिर ११ गते हेटौंडा-४ हुप्रचौर स्थित सुत्र लाउन्च अगाडि पार्किङ्ग गरिरहेको अवस्थाबाट साँझ अं. ५:१५ बजे मेरो निम्न व्यहोराको मोटरसाइकल हराएको हुँदा फेला पार्नुहुने महानुभावले नजिकको प्रहरी कार्यालय वा निम्न ठेगानामा सम्पर्क गरिदिनु हुन अनुरोध गरिन्छ ।

मोटरसाइकल नम्बर: बा प्र-०२-०४८ प ३१२४
मोटरसाइकल धनीको नाम: आर्यान गौतम, हेटौंडा-२, मकवानपुर
मोटसाइकलको ब्राण्ड (नाम): DUKE, २०० सीसी
मोटरसाइकलको रंग: Sliver metallic mat
चेचिस नम्बर: MD2JOCXA2PCO38803
इन्जिन नम्बर: P-936*18853*

मन्त्रालयमै थन्कियो भीमफेदी-कुलेखानी सुरुङ मार्ग

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २८ मंसिर/ बागमती प्रदेश सरकारको गौरवको आयोजना भीमफेदी-कुलेखानी सुरुङ मार्गको काम अगाडि बढ्न सकेको छैन् । प्रदेश सरकारले विगत ६ वर्ष अगाडिदेखि ल्याएको गौरवको आयोजना सुरुङ मार्ग अहिले अलपत्र रहेको हो ।

पूर्वमुख्यमन्त्री डोरमणि पौडेलले महत्वपूर्ण आयोजनाको रुपमा सुरुङ मार्गलाई अघि बढाएका थिए । तर, ४२ महिनमा सरकारबाट पौडेल बाहिरिएपछि बनेको राजेन्द्र पाण्डे नेतृत्वको सरकारले सुरुङमार्गलाई अगाडि बढाउन चाहेन् । नेकपा विभाजनपछि सर्वोच्च अदालतको आदेशबाट ब्युँतिएको नेकपा माओवादी केन्द्रले पोष्टबहादुर बोगटीको नाम राखेर अगाडि बढाइएको भन्दै सुरुङ मार्ग योजनाको विरोध गरेको थियो ।

पौडेलपछिका सरकारको प्राथमिकतामा नपरेकै कारण सुरुङ मार्ग योजना अब के हुन्छ ? भन्नेमा अन्यौलता नै छ । पौडेल नेतृत्वको तत्कालीन प्रदेश सरकारले भीमफेदी बजार भन्दा भित्र डाँडाबाट कुलेखानी ड्याम मुनी निकाल्ने गरी सुरुङमार्गको विस्तृत अध्ययन पनि गरिएको थियो । सुरुङमार्ग दुई लेनको हुने जनाइएको थियो । सुरुङमार्गका लागि हरेक आर्थिक वर्ष केही बजेटको व्यवस्था हुने गरे पनि त्यसको कार्यान्वयन शून्य प्राय: छ ।

सुरुङमार्गका लागि पछिल्लो पटक २०७८/०७९ र २०७९/०८० मा प्रदेश सरकारको बजेटमा सम्भावित सुरुङ मार्ग अध्ययन तथा विकासका लागि भनेर एकमुस्ट रुपमा १ करोड रुपैयाँ विनियोजन गरेको थियो । तर सो समयको बजेट किताबमा योजना, स्थान र नामको टुंगो थिएन । योजना छनौट र रकम निक्यौंल हुन नसक्दा बजेट कार्यान्वयनमा समेत अन्यौलता देखिएको सरोकार वाला निकायको भनाइ छ ।

भौतिक पूर्वाधार विकास मन्त्रालयका अनुसार विगत २ आर्थिक वर्षको विनियोजित बजेटमा सुरुङ मार्गको योजना र रकम छुट्टिन सकेको छैन । मन्त्रालयका सचिव अमृत श्रेष्ठले प्रक्रियागत रुपमा प्रदेश सरकारको बजेटले मात्र सुरुङ मार्ग निर्माण गर्न सक्ने अवस्था नरहेको बताए । प्रदेशको गौरवको आयोजना भए पनि संघीय मन्त्रिपरिषद्बाट नै निर्णय भएर आएको खण्डमा मात्र उक्त आयोजना अघि बढ्न सक्ने उनले बताए ।

योजना नै परिमार्जन

प्रदेश राजधानी हेटौंडा-काठमाडौं जोड्ने छोटो दुरीको मार्गको यात्रा सहज र छिट्टै बनाउने उद्देश्यले उक्त सुरुङ मार्गको चर्चा आजभन्दा १५ वर्ष अघि देखि नै सुरु भएको थियो ।

उद्घाटन समेत गरिएको उक्त सुरुङ पूर्वाधार विकास कम्पनीले निर्माण गर्ने गर्ने गरी सेयर वितरण गरी नागरिकहरुसँग समेत रकम असुल गरिएको थियो । उक्त सुरुङ मार्गको योजना नै परिमार्जन गरिएको छ । भीमफेदी-कुलेखानी (पोष्ट बहादुर बोगटी) सुरुङ मार्गलाई परिमार्जन गरी बल्खु-हेटौंडा सुरुङ मार्ग नामकरण गरिएको हो । सुरुङ मार्गको डीपीआर निर्माणका लागि इटेको नेपाल प्रालि लगायत ७ वटा परामर्शदाताले फरक-फरक विषयमा सुरुङ मार्गको प्राविधिक विषयको अध्ययन गरेका थिए ।

तर टेन्डर निकाल्ने प्रक्रिया केही बाँकी रहेको अवस्थामा राजेन्द्र पाण्डे नेतृत्वको सरकारले भीमफेदी-कुलेखानी सुरुङ मार्ग निर्माण कार्य स्थगन गरेको थियो । सुरुङ मार्ग निर्माण कार्य नहुने भएपछि करोड भन्दा बढी खर्चिएर बनाइएको डीपीआर अभिलेखका रुपमा मन्त्रालयमा थन्किएको छ । पहिलो वर्ष डीपीआर बनाउन १ करोड ३० लाख रुपैयाँ खर्चिएको थियो भने आर्थिक वर्ष २०७७/०७८ मा प्रदेश सरकारले विनियोजन गरेको बजेट भने फ्रिज भएको थियो । प्रदेश सरकारले स्थापना गरेको सुरुङ आयोजनाका कर्मचारीको तलब भत्तामा समेत ८ लाख ५५ हजार रुपैयाँ खर्च भएको भौतिक पूर्वाधार विकास मन्त्रालयले जनाएको छ ।

हालको अवस्थामा सुरुङ मार्गको बनेमा त्यसको लागत करिब २० अर्ब रुपैयाँ पुग्ने देखिएको मन्त्रालयले जनाएको छ । डीपीआर अनुसार ११ मिटर चौडाइको ३२ सय २० मिटर र ३२ सय ७० मिटर लम्बाइको दुईवटा सुरुङ मार्ग बनाउन सो लागत लाग्ने अनुमान मन्त्रालयले गरेको हो ।

ड्राइभिङ्ग सिक्ने तयारीमा हुनुहुन्छ ?

अब निराश नहुनुहोस्...

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

हाम्रा विशेषताहरू:

- 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