म.जि. प्र. का. द.नं. : १०६/०६८, वर्ष १२, अंक ३३९ शनिबार ६ साउन २०८० ने. सं. ११४३ अनलागा 22 July 2023 www.sajhakuranews.com पृष्ठ संख्या ४ मूल्यः रु. ३/-

मकवानपुरबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको पत्रिका

साझाकुरा

साझाकुरा राष्ट्रिय दैनिक

www.sajhakuranews.com

हेटौंडामा नक्कली चुक अमिलो प्रतिबन्ध

हेटौंडा, ५ साउन/खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण कार्यालय हेटौंडाले नक्कली चुक अमिलोको बिक्रीमा प्रतिबन्ध लगाएको छ । कार्यालयले एक सूचना जारी गर्दै बजारमा नक्कली कालो चुक अमिलो अत्याधिक प्रयोग भइरहेको भन्दै त्यसबाट जनस्वास्थ्यमा प्रतिकुल असर पर्ने भएकोले प्रतिबन्ध लगाएको जनाएको छ । लेबलमा खाद्य अनुज्ञापत्र नम्बर नभएका त्यस्ता नक्कली कालो चुक अमिलो तथा लेबल विवरण पूरा नभएका अन्य खाद्य पदाथ पनि उत्पादन बिक्रीवितरण नगर्न/नगराउन कार्यालयले सूचित गरेको छ । खाद्य ऐन २०२३ तथा खाद्य नियमावली २०२७ को बर्खिलाप हुने गरी दुषित खाद्य पदार्थ तथा न्यून गुणस्तरको उत्पादन बिक्रीवितरण गर्ने, जुक्याउनमा पारी खाद्य पदार्थ उत्पादन तथा बिक्री गर्ने व्यक्तिलाई ५ वर्षसम्म कैद तथा ५० हजारसम्म जरिवाना हुने कार्यालयले जनाएको छ ।

खर्च व्यहोर्न नसक्दा दुर्गममा पुगेन विद्यालय बस

निशा गुरुङ

हेटौंडा, ५ साउन/ सामुदायिक विद्यालयलाई अब्बल बनाउँदै शिक्षामा सबैको पहुँच बढाउने उद्देश्यले सामाजिक विकास मन्त्रालयले विद्यालय बस सेवा अनुदान कार्याक्रम अन्तर्गत सामुदायिक विद्यालयलाई बस सहयोग गर्दै आइरहेको छ । आर्थिक वर्ष २०७६/७७ देखि मन्त्रालयले सामुदायिक विद्यालयमा अध्ययन गर्ने विद्यार्थीको सुविधाको लागि भन्दै बस सेवा संचालन सुरु गरेको थियो । त्यसका लागि प्रतिविद्यालय २५ लाख रुपैयाँ मन्त्रालयले अनुदान दिदै आएको छ ।

तर, मन्त्रालयले विद्यालय बस खरिद गर्नका निम्ति रकम उपलब्ध गराएपनि कतिपय दुर्गम जिल्लाका विद्यालयले बस सञ्चालन गर्ने खर्च व्यहोर्न नसक्दा विद्यालय बस माग गर्न सकेको छैन । बस सञ्चालन गर्न ईन्धन, चालक, मर्मतसंहार, दुर्घटना बीमा, अन्य भैपरिआउने खर्च विद्यालयले नै गर्नुपर्ने भएपछि प्रदेशका दुर्गम जिल्लाका कतिपय विद्यालयले बस आवश्यक भए पनि राख्न नसेको शिक्षा विकास निर्देशनालय बागमती प्रदेशका निमित्त निर्देशक पूर्णबहादुर दर्जीले बताए ।

'विद्यालय बस सञ्चालनका लागि विद्यालयले खर्च ब्यहोर्नु पर्ने हुन्छ । विद्यालयले सञ्चालन खर्च गर्न नसकेको अवस्थामा सम्बन्धित स्थानीय तहले ब्यहोर्ने गरी प्रतिबद्धतापत्र चाहिने हुन्छ,' निमित्त निर्देशक दर्जीले भने, 'सञ्चालन नै गर्न नसकेपछि हामीले बस मात्रै उपलब्ध गराएर पनि हुँदैन ।' उनका अनुसार विद्यालयमा बसको माग गर्न आउने विद्यालय धेरै भएको बताए । उनले बागमती प्रदेश सुगम जिल्लाका विद्यालयबाट बस माग धेरै आएको बताए । दर्जीका अनुसार चितवन, मकवानपुर, काठमाडौं,

धादिङ जिल्लाका विद्यालयबाट बस माग आउने गरेका छन् । प्रदेशकै दुर्गम जिल्ला रसुवा, नुवाकोट, काभ्रे, रामेछापा, सिन्धुपाल्चोकबाट बसको माग धेरै आउने गरेका छैनन् ।

मन्त्रालयका सचिव रामकृष्ण पुडासैनीका अनुसार बागमती प्रदेशका १३ वटा जिल्लामध्ये धेरै विद्यार्थी हुने, टाढाबाट आउनुपर्ने अवस्था भएका विद्यालयको मापदण्ड हेरेर बस उपलब्ध गराइने भए पनि दुर्गमका विद्यालयमा भने बस पुग्न सकेका छैनन् । गत आर्थिक वर्ष २०७९/८० मात्रै सामाजिक विकास मन्त्रालयले २७ वटा बस वितरण गरेको छ । जस्मा प्रदेशकै दुर्गम मानिने रसुवा जिल्लाको एउटा मात्रै विद्यालयमा बस पुगेको छ । गत वर्ष रसुवा जिल्लाको कोभेनस्यामे वाङछेल माध्यमिक विद्यालयमा मात्रै बस पुगेको हो । त्यसैगरी, प्रदेशको अर्को दुर्गम जिल्ला रामेछापमा पनि एक विद्यालयमा मात्रै बस पुगेको छ । जिल्लाको डहु माध्यमिक विद्यालयमा मात्रै बस पुगेको हो । सिन्धुपाल्चोकले पनि एउटा विद्यालय बस पाएको छ । सिन्धुपाल्चोकको साँगाचोकडी गाउँपालिकामा रहेको सिद्धिगणेश माविले बस पाएको छ ।

गत वर्ष मकवानपुर, धादिङ र चितवनका विद्यालयले सबै भन्दा धेरै बस पाएका छन् । सबै भन्दा धेरै ५ वटा बस पाउने जिल्ला मकवानपुर रहेको छ । धादिङका ४ विद्यालयले बस पाएका छन् भने चितवनका ४ विद्यालयले बस पाएका छन् । मकवानपुरको थाहानगरपालिकाको बागेश्वरी मावि, बागमती गाउँपालिकाको जनता मावि, हेटौंडा उपमहानगर पालिकाको महेन्द्र मावि, इन्द्रसरोवर गाउँपालिकाको सरस्वती बालबोधिनी मावि र मकवानपुरगढी गाउँपालिकाको चण्डिका माविले विद्यालय बस पाएका छन् ।

त्यसैगरी, काठमाडौंको १, काभ्रेको २, दोलखाको २, नुवाकोटको २ वटा सामुदायिक विद्यालयमा बस पुगेको छ। भक्तपुर को १, ललिपुरको १ र सिन्धुलीको २ वटा सामुदायिक विद्यालयमा बस पुगेको शिक्षा विकास निर्देशनालय बागमती प्रदेश कार्यालयले जनाएको छ ।

पाँच वर्षमा ४१ विद्यालयलाई बस

सामाजिक विकास मन्त्रालयले बितेको पाँच वर्षमा बागमती प्रदेशका ४१ वटा विद्यालयलाई बस खरिद गरेर पठाइसकेको छ । जसमध्ये मकवानपुरको ५ वटा सामुदायिक विद्यालयमा बस सञ्चालन भएको छ । काभ्रेपलाञ्चोकको ५ वटा विद्यालय, सिन्धुलीको ८ वटा सामुदायिक विद्यालय, सिन्धुपाल्चोकको ४ वटा विद्यालय, चितवनका ३ र धादिङको ३ वटा सामुदायिक विद्यालयमा बस सञ्चालनमा छन् । काठमाडौंको २, ललितपुरको २, भक्तपुरको २, दोलखाको ३, नुवाकोटको २, रामेछापको २ र र सुवाको एक सामुदयिक विद्यालयमा बस सञ्चालनमा छन् ।

सामुदायिक विद्यालयमा बस सेवाले शैक्षिक गुणस्तरलाई समेत सहयोग पुऱ्याउने अपेक्षा सर कारले लिएको छ । बसको सुविधा भएमा विद्यार्थी एक/दुई घण्टा हिँड्दा थकित हुने र पढाइमा असर गर्ने अवस्थाको अन्त्य हुने र यसले सिकाइ उपलब्धी बढाउने अपेक्षा सरकारले गरेता पनि विद्यालयमा स्रोत नहुँदा दुर्गम जिल्लाका विद्यालयमा भने बस पुग्न सकेका छैनन् ।

सामाजिक विकास मन्त्री कुमारी मोक्तानले सामुदायिक विद्यालयमा बस सेवाले विद्यार्थी खुशी हुनुका साथै विद्यालय जाने वातावरण पनि बनेको बताइन् । उनले बस सेवाले सामुदायिक विद्यालयका विद्यार्थी घण्टौं हिँड्नुपर्ने समस्याको सामाधान हुनुका साथै विद्यार्थीमा पढ्ने उर्जा मिल्ने दाबी गरिन् । उनले भनिन्, 'सामुदायिक विद्यालयलाई अब्बल बनाउँदै अतिविपन्न विद्यार्थीको भविष्य सुनश्चित गर्न हामीले बस सेवा सञ्चालन गरेका हौं ।'

लागूऔषधसहित तीन जना पक्राउ

हेटौंडा, ५ साउन/ मकवानपुर प्रहरीले हेटौंडा उपमहानगरपालिका-१५ रातोमाटे चेकपोष्टबाट लागूऔषधसहित तीन जनालाई पक्राउ गरेको छ ।

पक्राउ पर्नेमा दुई महिला र एक पुरुष छन् । बीरगञ्ज महानगरपालिका वडा नम्बर २ छपकैया बस्ने ३५ वर्षीया गीतादेवी नुनियाईन, भारत बिहार राज्य र क्सौल नुनियाडी बस्ने २६ वर्षीया पुनम देवी र हेटौंडा उपमहानगर पालिका वडा नम्बर ९ वस्ने २७ वर्षीय टेकबहादुर मगर रहेका छन् । उनीहरुलाई प्रहरीचौकी रातोमाटे मकवानपुरबाट खटिएको प्रहरी टोलीले पूर्वपश्चिम राजमार्ग हुँदै वीरगञ्जबाट हेटौंडातर्फ आउँदै गरेको ना ५ ख ८६८८ नम्बरको यात्रुवाहक माईक्रोमा शंकास्पद देखिएपछि जाँच गरेको थियो ।

माइक्रोमा सवार गीता र पुनमलाई खानतलासी गर्दा लागूऔषध डाईजेपाम ३५ एम्पुल, फेनारगन ६६ एम्पुल, नुफिन ३४ एम्पुल गरी १ सय ३५ एम्पुल लागूऔषध फेला परेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरले जानकारी दिएको छ । लागुऔषधको बारेमा सोधपुछ गर्दा टेकबहादुरलाई दिन ल्याएको भनेर बयान दिएपछि मगरलाई पनि प्रहरीले पक्राउ गरेको थियो । लागूऔषधसहित तीनै जनालाई नियन्त्रणमा लिएर थप अनुसन्धान कार्य भइरहेको प्रहरी नायव उपरीक्षक टेकबहादुर कार्कीले जानकारी दिए ।

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

facebook twitter Google **विज्ञान/प्रविधि**

च्याट जीपीटी र गुगल बार्डलाई टक्कर दिन आउँदैछ एप्पल जीपीटी

विश्वकै मूल्यवान कम्पनीमध्येको एक एप्पलले आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्सको क्षेत्रमा पनि हात हाल्दैछ । एप्पलले ओपन एआई तथा गुगल बार्ड एआईलाई टक्कर दिने उद्देश्यसहित एक नयाँ प्लेटफर्म तयार गरिरहेको छ । उक्त नयाँ एआई च्याटबट प्लाटफर्मको नाम एप्पल जीपीटी हुने आंकलन गरिएको छ ।

ब्लुम्बर्गका अनुसार एप्पल कम्पनीले हाल एप्पल जीपीटी नामक एउटा एआई च्याटबटको परीक्षण गरिरहेको छ । यद्यपि एप्पलले आधिकारिक रुपमा यसको बारेमा कुनै जानकारी सार्वजनिक गरेको छैन । तथापि एप्पल जीपीटी आउने चर्चा चलेसँगै आम इन्टरनेट प्रयोगकर्ता तथा लगानीकर्ताहरुको समेत ध्यान आकर्षित भएको बताइएको छ ।

के गर्नेछ एप्पल जीपीटीले ?

एप्पल जीपीटीको सहयोगमा कम्पनीले केही नयाँ फिचरहरु उपलब्ध गराउन सक्दछ । त्यसको सहयोगमा टेक्स्टहरुको सारांश खिच्न सकिनेछ र डेटाको आधारमा प्रश्नहरुको जवाफ समेत दिन सकिनेछ । साथै उक्त एआईको क्षमतालाई अन्य एपहरुमा समेत आबद्ध गरिने बताइएको छ ।

एआई प्लाटफर्मको विकास गर्नका लागि एप्पलले एउटा टिम नै गठन गरेको छ । उक्त टिमको नेतृत्व जोन गियान्नान्ड्रियाले गरेका छन् जो एप्पलको मेसिन लर्निंग तथा एआई विभागका प्रमुख हुन् । एप्पलको आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्सले स्मार्टफोन, मोबाइल एप तथा भिजन प्रोलाई अझै उत्कृष्ट बनाउनमा सहयोग गर्नेछ ।

एप्पलले आफ्नो भ्वाइस असिस्टेन्ट सिरीबाट अपेक्षाकृत सफलता प्राप्त गर्न सकेको छैन । सिरीको प्रतिस्पर्धीको रुपमा गुगलको भ्वाइस असिस्टेन्ट पनि रहेको छ जसलाई ओके गुगल बोलेर एक्टिभेट गर्न सकिन्छ । एप्पलले नयाँ एआई प्लाटफर्मसँगै सिरीमा पनि थप सुधार गर्दैछ/छैन भन्ने बारेमा भने केही खुलेको छैन ।

साहित्य

यो जुनीको माया

✍ बुद्धिराज शाह

कक्षा १२, हेटौंडा स्कूल अफ म्यानेजमेन्ट

चमेली सजाए झैं
सजाउने छु तिमीलाई
यो मनमा राखी
संसारबाट जोगाउने छु तिमीलाई
जुन जस्तै टाढा भए पनि तिमी
तारा जस्तैसँगै राख्ने छु तिमीलाई

मनबाट गरिएको आशा हौं तिमी
सुन्दरताको मूर्तिको परिभाषा हौं तिमी
अर्को जुनीको प्रतीक्षा छैन मलाई
यही जन्ममा मेरो भै दिनु है तिमी

बगैंचामा फुल्ने गुलाब हौं तिमी
म अनेकौं फूलहरुमध्ये कुनै एक
बिहानको कोमल किरण हौं तिमी
म त्यो पर्खाइमा रहने कोही एक

तिम्रो बोलीले लाग्छ जेरी हौं तिमी
ओठले गर्दा स्टूबेरी झैं लाग्छौं तिमी
सबैले तिम्रो नाम राख्छन् होला नानाथरी
तर मेरो लागि त
कधभभत दगिभ दभचचथ हौ तिमी

पानी

✍ आशिष सहनी

कक्षा : ९, नवोदय शिशु सदन

जीवन हाम्रो पानीले गर्दा चल्दछ अहिले
दृष्टि गरी वर्णन गर्छौं जीवन हामीले

सबैको ज्यान सबैको प्राण यसैको हातमा
चल्दैन सास जीवन जब यो हुँदैन साथमा

बग्दछ पानी खोला र नाला पुगेर यहाँ
मेटाउँछ तिर्खा जो बसेको हुन्छ कुरेर त्यहाँ

पानीले गर्दा मेटाउछ आग लागेको त्यहाँ
जिवन हाम्रो स्वच्छ पार्छ गाउँ ठाउँ यहाँ

हिमाल तथा पहाड अनि तराई मधेसमा
प्रकृतिका सबै सुन्दरता छ यसैको हातमा

रुख

✍ शिवम् कुशवाहा

कक्षा : ९, नवोदय शिशु सदन

रुख छ मेरो साथी जस्तै माया गर्दछ
रुखको छायाँले बचाउँछ घामको तापले
वातावरण सफा हावा छर्निन्छ यसैले जैले
आफ्नो छायाँले गर्छ माया हामीलाई आफू भै

आफ्नो फल, त्यागी भर्छ पेट अरुको जैले
तिम्रो पात लाग्छ काम ग्रन्थचित्र बनाउन
तिम्रो जरा लाग्छ काम जरी बुटी बनाउन
आफ्नो त्याग गरी गर्छ सेवा हाम्रो जैले

तिम्रो काठले मद्दत गर्छ घर ढोका बनाउन
तिम्रो फल खान आउँछ मान्छे टाढाबाट
तिम्रो फल खाएर हुन्छ मान्छे धन्न धन्न
गर्छौं माया हामीलाई तिमीले जहिले जहिले

यौन/स्वास्थ्य

कुलतबाट छुटकारा पाउन यौन संसर्ग

यौनसम्बन्धी क्रियाकलाप जस्तैः पोर्न साइट हेर्ने बानी भएका व्यक्तिलाई चेन स्मोकरलाई जस्तो हुन्छ कि हुँदैन भन्ने विषयमा गहन अध्ययन जारी रहेको छ । क्याम्ब्रिज विश्वविद्यालयका अध्ययनकर्ताहरूले पोर्न भिडियो हेरिरहने १९ जना मानिसको दिमागको अध्ययन गरेका छन् । यौनको लत भएका व्यक्ति र लागूपदार्थ प्रयोगकर्ताको दिमागमा उल्लेखनीय समानता पाइएको छ । यी दुई व्यक्तिबीचको सम्बन्धबारे पहिलो अध्ययन भएको हो ।

अध्ययनका क्रममा पोर्न हेरेको समयमा दिमागको त्यही भाग सक्रिय भएको पाइयो, जुन लागूपदार्थ प्रयोगकर्ताले आफूलाई मन पर्ने लागूपदार्थ देख्दा हुन्छ । अध्ययनमा सहभागी दुईजना यस्ता व्यक्ति थिए, जसले कामका समयमै पोर्न साइट हेरेका कारण जागिर छोड्नुपरेको थियो । तीमध्ये चारजनाले पोर्न साइट यौनसेवा दिनेसम्म पुग्ने माध्यम भएको बताए । अध्ययनकर्ताहरूले यौनसम्बन्धी विचारबाट प्रभावित हुने व्यक्ति र सामान्य स्वस्थ व्यक्तिको दिमागको पनि तुलना गरेका छन् ।

लागूपदार्थ र यौनको लत भएकाको तुलना गर्दा उमेरलाई ध्यान दिनुपर्ने बताइएको छ । अहिले इन्टरनेटमा सजिलै पोर्न साइट हेर्न मिल्ने भएकाले युवावर्ग नकारात्मक शैलीतर्फ ढल्किरहेकोमा अध्ययनकर्ताहरूले चिन्ता व्यक्त गरेका छन् । एसोसिएसन फर ट्रिटमेन्ट अफ सेक्स एडिक्सन एन्ड कम्पलसिभिटीसँग सम्बन्धित पल हल भन्छन्, 'इन्टरनेटले २४ घन्टै यौन सामग्री उपलब्ध गराइरहेको छ । यसले आजको युवापुस्तालाई बिगारिरहेको छ । यौन क्रियाकलाप हेर्दा जति आनन्द आउँछ, त्यति नै ऊर्जा खर्च हुन्छ । त्यसैले युवावर्ग सिर्जनशील र क्रियाशील हुन सकिरहेका छैनन् ।'

यसैबीच अमेरिकाको ओहियो स्टेट युनिभर्सिटीले गरेको अर्को एक अध्ययनमा औसत पुरुषले दिनमा १९ पटक सेक्सबारे सोच्ने गरेको पाइएको छ । अध्ययनकर्ताहरूले प्रयोगकर्तालाई अनुभवको आधारमा बटन थिच्न लगाइएको थियो । यौन, खाना र निद्रा गरी तीन अनुभव बुझाउने बटन थिए । ओहियो स्टेट युनिभर्सिटीका प्रमुख अध्ययनकर्ता टेरी फिसरले भने, 'एक व्यक्तिले औसत दिनमा १९ पटक सेक्सबारेमा सोच्ने गरेको पाइयो । विचार कस्तो र कति समय लामो थियो भन्नेबारे चाहिँ अध्ययन गर्न बाँकी छ ।'

यस्तै न्यूयोर्कको रोचेस्टर युनिभर्सिटीले गरेको एक अध्ययनमा रातो पोशाकमा सजिएकी महिलाले अरूलाई आकर्षित गर्ने पाइएको छ । महिलाहरूले पनि रातो पोशाक लगाउँदा पुरुषहरू नजिक आउन खोजेको अनुभव सुनाएका छन् । यस अध्ययनबाट लागूपदार्थ सेवन गर्ने प्रयोगकर्ताले लागूपदार्थको कुलत छोड्नका लागि सेक्सको साहारा लिनुपर्ने विज्ञहरुले बताएका छन् ।

भिजाएको मेथीका यस्ता छन् आश्चर्यजन फाइदा

मेथी दानामा अत्यधिक पौष्टिक तत्व पाइन्छन् । यसलाई राति भिजाएर बिहान खाली पेटमा मज्जाले चपाएर खाँदा र यसको पानी पनि पिउँदा विभिन्न स्वास्थ्य समस्यालाई फाइदा पुऱ्याउने गर्दछ ।

के हुन् मेथी दानाका फाइदा ?

भारतको उत्तराखण्ड आयुर्वेदिक विश्वविद्यालयका स्वस्थ वृत्त विभागका एचओडी डा. अवधेश मिश्राका अनुसार मेथीले भोक बढाउँछ र यसको नियमित सेवनले पित्त, कफ र ज्वरोको समस्यालाई टाढा राख्छ ।

मेथीमा कस्ता पौष्टिक तत्व पाइन्छन् ?

मेथी दानामा आइरन, क्याल्सियम, म्याग्नेसियम, पोटासियम, सोडियम, जिंक, फस्फरोस, फोलिक एसिडजस्ता मिनरल्सका साथै भिटामिन ए, बी र सी पनि पाइन्छन् । यसका साथै, यसमा भरपूर मात्रामा फाइबर्स, प्रोटिन, स्टार्च, सुगर, फस्फरोस एसिडजस्ता पौष्टिक तत्व पाइन्छ ।

१. बाँझोपनबाट राहतः
मेथी दानाको दैनिक जसो प्रयोग गर्दा बाँझोपनजस्ता समस्या हुँदैन । स्पर्म काउन्ट र क्वालिटी निकै राम्रो हुन्छ ।

२. स्वस्थ मृगौलाः
मेथी दानामा शरीरको टक्सिन बाहिर निकाल्ने क्षमता हुन्छ, जसले मृगौलालाई स्वस्थ राख्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।

३. ग्याष्ट्रिकको समस्याः
मेथी दाना नियमितरुपमा खाँदा ग्याष्ट्रिकको समस्याबाट बच्न सकिन्छ । जलन र एसीडीटी पनि हुनबाट जोगाउँछ ।

४. सुगर नियन्त्रणमा रहन्छः
मेथी दानामा पाइने सोलुबल फाइबर्स ब्लड सुगरलाई नियन्त्रणमा राखेर मधुमेहको खतरा घटाउने गर्दछ ।

५. हृदयाघातबाट बचाउः
मेथी दानामा पाइने गेलाक्टोमेनन र पोटासियमले रक्तचापलाई नियन्त्रणमा राख्छ र हृदयाघातबाट बचाउन सहयोग पुऱ्याउँछ ।

६. बलियो पाचन प्रणालीः
भिजाइएको मेथी दानाले पाचन क्रियालाई बलियो बनाउँछ । कब्जियतसहित पेटका विभिन्न समस्यालाई टाढै राख्छ ।

७. स्वस्थ छालाः
मेथी दानाले शरीरको टक्सिन बाहिर निकालेर छालालाई स्वस्थ बनाउँछ । चायाँ, पोतो, डण्डीफोरबाट बचाउने गर्दछ ।

८. कालो, बाक्लो कपालः
बिहान दैनिक भिजाइएको मेथी दाना खाँदा कपाल चाँडै सेतो हुँदैन । झर्न पनि रोकिन्छ ।

९. पायल्सः
मेथी दानाले पाचन क्रियालाई बलियो बनाएर कब्जियत र एसीडीटीलाई टाढै राख्छ । यसले पायल्सको समस्याबाट पनि राहत प्रदान गर्छ ।

१०. पिसाबको समस्याः
मेथी दानाले धेरै पिसाब लाग्नु वा पिसाबको संक्रमणजस्तो समस्यालाई टाढा राख्न सहयोगी भूमिका खेल्छ ।

स्वास्थ्य/सौन्दर्य

हामीले रुचाउने यी खानेकुरामा क्यान्सरको सम्भावना

क्यान्सरलाई प्राणघातक रोग मानिन्छ । यो रोग विभिन्न कारणले लाग्छ । जसमध्ये केही मात्रामा मानिसहरुको खानेकुरा पनि एक कारण हो । त्यसैले क्यान्सरबाट बच्न खानेकुरामा विशेष ध्यान दिनुपर्छ । यहाँ क्यान्सरको जोखिम भएका केही खानेकुराहरु उल्लेख गरिएको छ ।

१. रातो मासु

रातो मासुले पनि क्यान्सरको जोखिम बढाउँछ । रातो मासुमा हुनसक्ने हाइड्रोकार्बन स्वास्थ्यको लागि हानिकारक मानिन्छ । विकल्पः सकेसम्म रातो मासु नखाने । रातो मासु नै खानुपर्ने भए पकाउँदा विशेष ध्यान दिने र सम्भव भएसम्म घरेलु घासपात खाएका जनावरको मात्र मासु खाने ।

२. कृत्रिम चिनीहरु

चिया, कफी बनाउन वा अन्य कुनै प्रयोजनका लागि राखिने कृत्रिम चिनी पनि क्यान्सरको कारक हो । केही अध्ययनले यस किसिमको उत्पादन निकै हानिकारक हुनसक्ने देखाइसकेको छ । विकल्पः कृत्रिम चिनीको भन्दा पनि प्राकृतिक उत्पादनको प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ ।

३. बन्द भाँडोमा राखिएको टमाटर सस

बन्द भाँडोमा धेरै समयसम्म राखिएको टमाटरको सस पनि क्यान्सरको एक कारक हो । टमाटर सामान्य अवस्थामा स्वास्थ्यवर्द्धक नै हुन्छ, तर यसलाई प्याक गरेपछि भने समस्या आउनसक्छ ।

४. रक्सी

रक्सी क्यान्सरको कारक भने भन्ने कुरा त धेरैलाई थाहा होला । रक्सीको कारण घाँटी, कलेजो, छातिजस्ता स्थानको क्यान्सरको जोखिम बढी हुन्छ । विकल्पः यदि रक्सी साँच्चै छाड्न चाहने हो, भने त्यसको मात्रा बिस्तारै घटाउँदै लैजानुपर्छ ।

५. प्रशोधित सेतो पीठो

प्रशोधित पीठोमा सेतो रङको लागि क्लोरिन ग्यासको प्रयोग गरिएको हुन्छ । यसले उत्पादनलाई क्यान्सरको जोखिमयुक्त बनाउँछ । विकल्पः आफ्नै उत्पादनको गहुँको पीठोको प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ ।

६. सोडा

बजारमा पाइने सोडायुक्त पेयपदार्थले क्यान्सरको जोखिम बढाउँछ । यसमा प्रयोग गरिएको ४-एमईआई रसायनको प्रयोग गरी पेय पदार्थलाई एक रङ प्रदान गरिन्छ । यो क्यान्सरको कारक मानिन्छ । विकल्पः यसको विकल्पमा पानी सबैभन्दा उत्तम विकल्प हो । यदि स्वाद भएकै पेय पदार्थ मन पर्छ भने बिना कुनै रङको प्राकृतिक ब्राण्डको प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ ।

७. आलुचिप्स

आलुचिप्स धेरै मानिसहरुलाई मनपर्ने खानेकुरा हो । यद्यपि यसले मानिसको स्वास्थ्यमा भने नकारात्मक प्रभाव पार्ने गर्छ ।

८. रसायन प्रयोग गरिएको फलफूल र तरकारी

फलफूल तथा तरकारी आफैंमा स्वास्थ्यवर्द्धक खानेकुरा हुन् । यस किसिमका उत्पादनहरुमा रसायनको प्रयोग गरिने हुँदा रसायन प्रयोग गरिएको फलफूल तथा तरकारी नखानु श्रेयस्कर हुन्छ । विकल्पः सकेसम्म आफ्नै बारीमा फलेका उत्पादनहरु खाने र खानुअघि राम्रोसँग पखाल्नुपर्छ ।

बिहान भिजेको चना खानुका फाइदै फाइदा

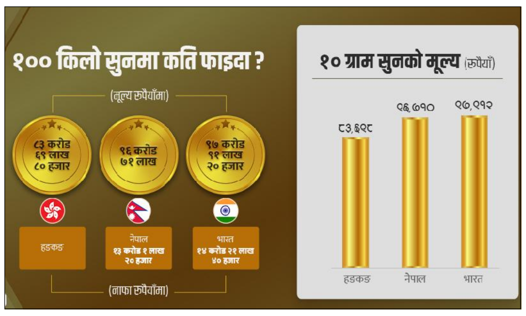
पोषणको मामिलामा चना निकै सस्तो, सुलभ तथा उपयुक्त विकल्प हो । चनामा प्रोटिन, फाइबर, लवण तथा भिटामिनहरु प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ, जसले शरीरलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्नुका साथै विभिन्न रोगहरुबाट पनि बचाउँदछ । उसो त चना हरेक उमेर तथा लिंगका मानिसहरुका लागि लाभदायक हुन्छ । त्यसमा पनि पुरुषहरुका लागि हरेक दिन बिहान भिजेको चना खानु निकै महत्वपूर्ण तथा लाभदायक मानिन्छ ।

हरेक बिहान भिजेको चना चपाउनुका फाइदा यी हुनः

- भिजाएको चना ऊर्जाको ठूलो श्रोत हो, जसको नियमित सेवनले कमजोरीबाट मुक्ति पाइन्छ ।
- भिजाएको चनामा धेरै फाइबर पाइन्छ । यसले पाचनक्रियालाई सन्तुलित पार्दछ र कब्जियत पनि हटाउँदछ ।
- हरेक दिन बिहान कम्तिमा १ मुठी भिजेको चना खाने गर्नुस् । यसले प्रजनन क्षमता तथा शुक्रकिटको गुणस्तर तथा संख्या बढाउँदछ । भिजेको चनालाई महमा मिलाएर खानाले प्रजनन शक्ति तथा यौनक्षमता पनि बढाउँदछ ।
- पटक-पटक पिसाब गइरहनुपर्ने तथा पाइल्सको समस्या छ भने नियमितरुपमा हरेक बिहान भिजेको चना खाने गर्नुस् ।
- छालालाई स्वस्थ राख्नका लागि तथा चिलाउने, दाद, धब्बाजस्ता समस्या कम गर्नका लागि पनि नियमितरुपमा भिजेको चना खाने गर्नाले फाइदा पुग्दछ ।
- शरीरको वजन वृद्धि गर्न, मांशपेशी बढाउन तथा सशक्त बनाउन पनि चनाको नियमित सेवन गर्नुपर्दछ ।
- भिजेको चनाको नियमित सेवनले शरीरमा रोगप्रतिरोधी क्षमता बढाउनुका साथै रुघाखोकीको समस्या पनि कम गर्दछ ।
- चनामा पर्याप्त मात्रामा फस्फोरस लवण पाइन्छ, जसले हेमोग्लोबिनको मात्रा बढाउँदछ, साथै मृगौलालाई समेत स्वस्थ राख्न सहयोग गर्दछ ।
- रगतमा कोलेस्ट्रोलको मात्रा नियन्त्रण गरी मुटुलाई स्वस्थ राख्न तथा मुटु र रगतसम्बन्धी समस्याबाट जोगाउन पनि चनाले सहयोग गर्दछ ।
- भिजाएको चना नियमित खानाले शरीरमा मेटाबोलिज्म अर्थात् ऊर्जाको दहन तिब्र बन्दछ । जसका कारण रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण हुने र मधुमेहबाट जोगिन सहयोग पुग्दछ ।
- चना आइरनको राम्रो श्रोत हो । भिजाएको चना नियमितरुपमा खानाले रक्तअल्पताको समस्याबाट बच्न सकिन्छ ।

यति ठूलो मात्रामा सुन तस्करी किन र कसरी ?

काठमाडौं/संसारको जुन कुनामा किने पनि सुन महँगो नै हुन्छ । सबैभन्दा कम कर लाग्ने मुलुकहरुमा पनि १० ग्राम सुन किन्दा ८३ हजार नेपाली रुपैयाँ पर्छ । अर्थात्, एक किलोको ८३ लाख रुपैयाँबराबर ।



नेपालमा वैधानिक रुपमा बैंकहरुले दैनिक १० किलो सुन आयात गरेर बजारमा वितरण गर्न पाउँछन् । जबकि त्योभन्दा ठूलो परिमाणमा सुन अनौपचारिक माध्यमबाट भित्रने गरेको तथ्य भन्सार विभागले डेढ वर्षअघि नै पत्ता लगाएको थियो ।

२०७८ मंसिरतिर विदेशबाट नेपाल आउने नेपालीले भन्सार सुविधामा ल्याउन पाउने ५० ग्रामसम्म सुनमा प्रयोजन हेरेर भन्सारले कर उठाउन थालेको थियो । त्यसो गर्दा दैनिक २०-२२ किलो सुन आइरहेको तथ्य पत्ता लागेको थियो ।

भन्सारले प्रयोजन हेरी त्यस्तो सुनमा कर लगाउन थालेपछि ५४१ किलो सुन भन्सार तिरेर भित्रिएको थियो ।

खासगरी वैदेशिक रोजगारीबाट फर्कनेहरुलाई भरिया बनाएर पठाएको सुनमा भन्सार लाग्न थालेपछि तस्करहरुले आयातको अर्को उपाय खोजेको देखिन्छ । राजस्व अनुसन्धान विभागले बरामद गरेको सुनको परिमाण हेर्दा तस्करी भएर नेपालमा हजारौं किलो सुन तस्करी भित्रिरहेको अनुमान गर्न गाह्रो छैन ।

यति ठूलो परिमाणको सुन किन अवैधानिक रुपमा भित्रन्छ र त्यो सुन कहाँ जान्छ त ?

सुन तस्करी मूलत: दुई तरिकाले हुने गरेको छ ।

पहिलो- नियमित भन्सार छलेर चोरबाटोबाट सुन मुलुक भित्रन्छ ।

दोस्रो- अर्कै सामान आयात गरेको भनेर त्यसमा सुन लुकाएर पनि ल्याउने गरिएको छ ।

उदाहरणका लागि स्कुटरको ब्रेक सुमा लुकाएर ल्याएको १ सय किलो सुन । जुनसुकै शैलीमा तस्करी गर्दा पनि त्यो निकै जोखिमपूर्ण हुन्छ । यस्तो जोखिम छ भन्ने जान्दाजान्दै पनि तस्करहरु नियमित रुपमा किन तस्करीमा लाग्छन् त ?

यसको प्रमुख कारण हो, करका दर फरक पर्दा त्यसबाट हुने नाफा । यो कसरी हुन्छ भन्ने सन्दर्भमा एउटा उदाहरण हेरौं । अहिले राजस्व अनुसन्धान विभागले समातेको १ सय किलो सुन हङकङबाट ल्याइएको हो । हङकङमा प्रति १० ग्राम सुनको मूल्य ४ हजार ९ सय ५५ हङकङ डलर अर्थात् ८३ हजार ६ सय ९८ रुपैयाँ छ । नेपालमा त्यो सुन आयात गरेर ल्याउँदा १५ प्रतिशत भन्सार लाग्छ ।

त्यस्तै, चालू आर्थिक वर्षदेखि २ प्रतिशत विलाशिता शुल्क पनि थपिएको छ । त्यसरी वैधानिक रुपमा आएको प्रति १० ग्राम सुनको मूल्य नेपालमा ९६ हजार ७१० रुपैयाँ तोकिएको छ ।

भन्सार नतिरी तस्करी भएर नेपाल सुन भित्रँदा १० ग्राममै १३ हजार रुपैयाँ फरक पर्छ । भन्सार तिरेर आएको १ किलो सुनभन्दा तस्करी भएर आएको त्यति नै परिमाणको सुनको मूल्यमा १३ लाख रुपैयाँ फरक पर्छ । एक किलोमै १३ लाख रुपैयाँ फाइदा हुने भएपछि त्यसको लोभमा तस्करहरुले जोखिम मोलेर सुन तस्करी गर्छन् ।

नेपाल सुनचाँदी कला व्यवसायी संघका अध्यक्ष घनश्याम रिजाल नेपालमा जति परिमाणमा सुन तस्करी भएर भित्रिरहेको खुलेको छ, त्यति ठूलो परिमाणको सुन यहाँ खपत नै नहुने बताउँछन् ।

'अहिले सुनका लागि अफ सिजन हो, नेपाल राष्ट्रबैंकले दिने दैनिक १५ किलोबराबरको सुन पनि नेपालमा अहिले खपत हुने गरेको छैन, त्यसो हुँदा तस्करी भएर आउने सुन यहाँ खपत हुने कुरै आउँदैन,' उनले भने । नेपालमा यसरी आउने सुन पुन: तस्करी भएर तेस्रो मुलुकमा जाने अनुमान उनको छ ।

उनले संकेत गरेको तेस्रो मुलुक भारत हो । भारतमा संसारमा सबैभन्दा धेरै सुन खपत गर्ने मुलुकमध्ये एक हो । तर, भारतमा सुनमा कर नेपालमा भन्दा धेरै छ ।

भारतमा सुनमा भन्सार र जिएसटीसमेत गरेर १८ दशमलव ४५ प्रतिशत कर लाग्दै आएको छ । तर, त्यहाँ सुनको माग र कर दुवै उच्च भएकाले ठूलो परिमाणको सुन तस्करी भएर भित्रने क्यानडास्थित एक संस्था इम्प्याक्टले जनाएको छ ।

सो संस्थाले भारतमा हुने कुल खपतमध्ये २५ प्रतिशत सुन तस्करी भएर भित्रने प्रतिवेदन सार्वजनिक गरेको थियो । भारतमा सुनको वार्षिक माग ८ सयदेखि ९ सय मेट्रिक टन छ । त्यस हिसाबले २०० मेट्रिक टनभन्दा धेरै सुन भारतमा तस्करी भएर भित्रने गरेको गरेको देखिएको थियो ।

भारतमा प्रति १० ग्राम सुनको मूल्य ६० हजार ४४० भारु अर्थात् ९७ हजार ९१२ रुपैयाँ बराबर पर्छ । यस हिसाबले एक किलो सुनको मूल्य भारतमा ९७ लाख ९१ हजार रुपैयाँ पर्छ । यो हङकङको मूल्यको तुलनामा १४ लाख २१ हजार रुपैयाँ बढी हो । यसरी हङकङबाट एक किलो सुन किनेर भारत पुऱ्याउँदा १४ लाख २१ हजार रुपैयाँ बढी फाइदा हुन्छ । १ सय किलो सुन एक लटमा भारत पुऱ्याउन सकियो भने त्यसको नाफा नै १४ करोड २१ लाख रुपैयाँ बढी हुन्छ ।

यसमा तस्करको पैसा खर्च हुने भएको ढुवानी भाडा र पठाउने, नेपालमा बुझ्ने, भारतसम्म लैजाने मान्छेलाई दिने पैसा हो । हङकङबाट नेपालमा कार्गो ढुवानी गर्दा प्रतिकिलो ३ देखि साढे ३ अमेरिकी डलर पर्ने एक फ्रेट फर्वार्डस् कम्पनी सञ्चालकले बताए । त्यस हिसाबले १ सय ५५ किलो सामान नेपाल ल्याउँदा त्यसको कार्गो ढुवानी भाडा ६० देखि ७० हजार रुपैयाँ पर्न आउँछ ।

त्यस्तै, भन्सार तथा सुरक्षामा बस्ने मानिसहरुलाई आफ्नो लागि काम लगाउन केही रकम खर्च गर्नुपर्ने हुन्छ । तर, त्यो रकम भनेको केही लाख रुपैयाँ पर्छ । व्यवस्थापनमा अधिकतम् खर्च गर्दा पनि एक सय किलो सुन भारत पास गराउँदा १४ करोड रुपैयाँ लाभ हुने हिसाब देखिन्छ ।

तर, नेपालमा तीज, दशैं तिहार तथा विवाहको मौसममा भने सुनको माग उच्च भई तस्करीको सुन पनि यहीं प्रयोग हुने एक सुनचाँदी व्यवसायीले बताए ।

'नेपालमा सिजनका बेला सबैभन्दा उच्च कोटा दैनिक २५ किलोसम्म तोकिएको छ । त्यस्तो बेला दैनिक माग ४० किलोसम्म हुन्छ । माग धेरै हुने बेलामा पनि बजारमा सुनचाँदीको अभाव भएको देखिन्न । त्यस्तो किन हुन्छ भने त्यसबेला सुनचाँदी व्यवसायीले पनि तस्करी भएर आएको सुन लिने गरेका छन्,' ती व्यवसायीले भने ।

एक सय भारुबराबर १ सय ६० नेपाली रुपैयाँ हुने स्थिर विनिमय दर छ । तर, केही वर्षअघिसम्म सीमावर्ती बजारहरुमा १ सय भारुको १ सय ६५ देखि ७० रुपैयाँसम्म कारोबार हुने गरेको थियो । भारुको तुलनामा नेरुको आपूर्ति धेरै हुँदा नेपाली रुपैयाँ अवमूल्यन भएको थियो ।

आजभोलि बजारहरुमा १ सय भारुको सटहीदर १ सय ५० देखि ५५ नेरु पुगेको छ । तस्करी गरिएको सुन बेचेको पैसा नेपालीमा सटही गर्दा नेरुको माग बढी त्यसरी अधिमूल्यन भएको वीरगञ्जका एक व्यवसायी बताउँछन् । 'विगतमा तोकिएको विनिमयदरभन्दा नेपाली रुपैयाँ महँगो भएको मलाई याद छैन, पहिलोपटक यस्तो भएको छ,' उनले भने ।

(स्रोत: अनलाइनखबर)

'छक्का पञ्जा ४'लाई कमाईमा 'जारी'ले दिएको टक्कर

काठमाडौं/नेपाली फिल्म क्षेत्रको ठूलो ब्रान्ड हो, 'छक्का पञ्जा' । यसले कमाईमा इतिहास रचेको छ । दर्शकको विश्वास कमाएको छ । यसैले त यसका हरेक श्रृंखला बक्स अफिसमा ब्लकबस्टर हुँदै आएका छन् । 'छक्का पञ्जा' सिरिजले कमाईमा बनाएको रेकर्ड तोड्न अरु नेपाली फिल्मलाई मुश्किल मानिएको थियो । तर, रेकर्ड तोड्नलाई नै बन्छ । र, 'छक्का पञ्जा'को रेकर्ड 'कबड्डी ४'ले तोड्यो ।

'कबड्डी ४'ले बनाएको सर्वाधिक कमाई (२१ करोड ग्रस)को रेकर्ड गत वर्ष प्रदर्शनमा आएको फिल्म 'छक्का पञ्जा ४'ले तोड्न सक्ने आँकलन कतिपयले गरेका थिए । तर, सम्भव भएन । चलचित्र विकास बोर्डको तथ्यांकअनुसार 'छक्का पञ्जा ४'को लाइफटाइम ग्रस कलेक्सन १७ करोड ५२ लाख छ । बरु यो फिल्मलाई घरेलू बजारमा कमाईको मामलामा 'जारी'ले टक्कर दिएको देखिन्छ ।

शनिबार प्रदर्शनको सय दिन मनाउन लागेको 'जारी'को ग्रस कलेक्सन १७ करोड १७ लाख १९ हजार रहेको छ । अर्थात् ३५ लाख ४ हजारले मात्र 'छक्का पञ्जा ४' अगाडि छ । ठूलो ब्रान्ड भएको फिल्मलाई 'जारी'ले कमाईमा दिएको टक्कर उदाहरणीय मान्न सकिन्छ । फिल्म व्यावसायिक रुपमा सफल हुन ब्रान्ड नामै चाहिन्छ भन्ने भ्रम पनि धेरै हदसम्म 'जारी'ले तोडेको अवस्था छ ।

'जारी' सफल हुनुमा तीनवटा कारण महत्वपूर्ण छन् । पहिलो, फिल्म लिम्बु परम्परामा आधारित थियो । र, यो समुदायका दर्शकको हलमा उपस्थिति उल्लेख्य देखियो । दोस्रो, फिल्म आफैंमा बलियो थियो । तेस्रो, मेकरप्रति दर्शकको ठूलो विश्वास थियो । उपेन्द्र सुब्बाको निर्देशन, रामबाबु गुरुङको निर्माण, दयाहाङ राई र मिरुना मगरको अभिनय भएकाले फिल्म दर्शकको रोजाईमा पऱ्यो ।

'जुलेबी' पोस्टरमा गम्भीर भावमा सुरक्षादेखि निशासम्म

काठमाडौं/'मञ्जरी' फेम्ड निर्देशक गणेश देव पाण्डेको निर्देशनमा तयार भएको फिल्म 'जुलेबी'को फर्स्टलुक पोस्टर सार्वजनिक गरिएको छ । फिल्मको थिमअनुसार गुलाबी 'कलर टोन'मा तयार पारिएको पोस्टरमा फिल्मका प्रमुख कलाकारहरु निशा अधिकारी, सुरक्षा पन्त, उषा रजक र सुशील सिटौला गम्भीर मुद्रामा चित्रित छन् । पोस्टरको पुच्छरमा एक जोडीको प्रेमभावलाई पनि प्रस्तुत गरिएको छ ।

आगामी भदौ १ गतेबाट प्रदर्शनमा आउन लागेको फिल्म चार जना महिला पात्रको प्रेमकथामा केन्द्रित छ । फिल्ममा मोनिका थापा, पुष्कर कार्की, तुफान थापालगायतको पनि अभिनय छ । एन्थोलोजी जनरामा निर्माण भएको फिल्मले तीन घटनालाई चित्रण गर्ने कार्यकारी निर्माता नवीन भट्टले जानकारी दिए । फोर क्युब इन्टरटेन्मेन्टको ब्यानरमा निर्मित 'जुलेबी'की निर्माता आभा शर्मा हुन् ।

फिल्ममा विवेक खड्काको छायांकन, जाटवेद बनर्जीको संगीत, अन्जय खड्काको सम्पादन र साउण्ड डिजाइन उत्तम न्यौपानेको छ । डिसिएनले वितरणको अधिकार लिएको फिल्मको विदेशका केही देशमा प्रदर्शन अधिकार बिक्री भैसकेको छ । फिल्मको कथावस्तु दर्शकलाई पृथक लाग्ने निर्देशक पाण्डेको विश्वास छ । उनले पछिल्लो पटक फिल्म 'गाँजाबाजा'को निर्देशन गरेका थिए ।

प्लाष्टिक झोला निषेध गर्न फेरि अलमल

काठमाडौं/१ साउन २०८० देखि एकल प्रयोगको प्लाष्टिकलाई निषेध गर्ने घोषणा कार्यान्वयन थाल्न काठमाडौं महानगर पालिकाले अलमल गरेको छ ।

महानगरपालिकाले प्लाष्टिकको झोला सहित फूलगुच्छा उत्पादन, बिक्री वितरण र आयातका साथै ४० माइक्रोनभन्दा पातला प्लाष्टिक झोलाको प्रयोगलाई महानगरपालिका क्षेत्रमा प्रतिबन्ध लगाउने समेत घोषणा गरेको थियो ।

महानगरको चालु आर्थिक वर्ष २०८०/८१ का लागि पारित नीति तथा कार्यक्रमबाट घोषणा भएको उक्त कार्यक्रम कार्यान्वयन गर्न महानगरले अझै बजार अनुमगन थालेको छैन । काठमाडौं महानगरपालिकाको यो घोषणा कार्यान्वयन भए काठमाडौंमा पातला प्लाष्टिकको झोला प्रयोग बन्द हुन सक्छ । महानगरपालिकाका वातावरण विभाग प्रमुख रविनमान श्रेष्ठ बञ्चरेडाँडामा फोहोर विसर्जनमा अवरोध भएपछि प्लाष्टिकलाई निषेध गर्ने अभियान सुरु गर्न ढिलाइ भएको बताउँछन् । 'हामी तयारी गरिरहेका छौं' उनले भने, 'पातला प्लाष्टिक मात्रै हैन, प्लाष्टिकका फूलहरुको बिक्री पनि रोक्छौं ।'

उनका अनुसार गुट्खा र परागजस्ता वस्तुहरु पसलमा झुन्ड्याएर बेच्न पनि नदिने गरी कार्ययोजना बनाउन लागिएको छ । 'छिट्टै बजारमा अनुगमन गरेर प्लाष्टिकको प्रयोग, बिक्री वितरण रोक्छौं,' श्रेष्ठले भने ।

महानगरले गरेको पातला प्लाष्टिकको प्रतिबन्धको घोषणा मिति नै तोकेर सरकारी पक्षबाट भएको यो छैटौं घोषणा हो । महानगरले तोकिएको मितिबाटै बजारमा अनुगमन नथाल्दा यो घोषणा पनि विगतको जस्तो कागजमै सीमित हुने आशंका विज्ञहरुलाई छ ।

काठमाडौं महानगरले आर्थिक वर्ष २०७६/७७ को नीति तथा कार्यक्रममा पनि एक वर्षमै महानगरलाई प्लाष्टिक झोलामुक्त गर्ने भनेको थियो । महानगरले प्लाष्टिक झोला नियन्त्रणमा केन्द्रित भएर एउटा बजार अनुगमन समेत नगरी योजनालाई पंगु बनायो । काठमाडौं महानगर मात्र हैन, संघ, प्रदेश र स्थानीय तहले बर्सेनि यस्ता घोषणा गरिरहेका हुन्छन् । कार्यान्वयनमा भने शून्य प्रगति छ ।

२०६५ मा बागमती सफाइ अभियानका क्रममा नदीभरि प्लाष्टिक भेटिएपछि प्रतिबन्धको तयारी सुरु भएको थियो । सरकारले २०६८ मा पहिलोपटक 'प्लाष्टिक झोला निर्देशिका' जारी गरेको थियो । निर्देशिका मार्फत २० माइक्रोनभन्दा पातला प्लाष्टिकमाथि प्रतिबन्ध लगाउने नियम बनाइएको थियो ।

आर्थिक वर्ष २०७८/७९ मा संघीय सरकारले बजेटमार्फत १ साउन २०७८ देखि ४० माइक्रोन भन्दा पातलो प्लाष्टिकको उत्पादन, आयात, बिक्री वितरण र प्रयोगमा पूर्णरुपमा प्रतिबन्ध लगाउने घोषणा गरेको थियो । सपिङ मल तथा डिपार्टमेन्टल स्टोर लगायत सबै व्यापारिक प्रतिष्ठानमा प्लाष्टिकको झोलाको सट्टा सुती, जुट वा कागजका झोला प्रयोग गर्नुपर्ने व्यवस्था मिलाइने घोषणा गरेको थियो ।

४० माइक्रोन भन्दा पातलो प्लाष्टिक झोला वा सिट उत्पादन गर्ने उद्योगले पुरानो मेसिनको पार्टपूर्जा प्रतिस्थापन गरी नयाँ जडान गरेमा हुने थप लगानी बराबरको रकम पूँजीगत अनुदान उपलब्ध गराउने घोषणा समेत भएको थियो ।

सरकारले यसअनुसार १९ असोज २०७८ मा राजपत्रमा सूचना निकाल्दै ४० माइक्रोनभन्दा पातलो प्लाष्टिक झोला उत्पादन, आयात, बिक्री वितरण तथा प्रयोगमा प्रतिबन्ध लगाएको थियो । मन्त्रिपरिषदले १७ माघ २०७८ मा प्लाष्टिक झोला प्रतिबन्ध सम्बन्धी कार्ययोजना २०७८ समेत स्वीकृत गरेको थियो ।

वातावरण विभागले १ भदौ, २०७९ देखि नै प्लाष्टिकको प्रयोग नियन्त्रणमा कडाइ गर्ने बताएको थियो । निषेधित प्लाष्टिकको प्रयोग वा बिक्री गरेको पाइएमा वातावरण संरक्षण ऐन र नियमावली अनुसार कारावाही हुने विभागको चेतावनी थियो ।

तर, अहिलेसम्म पनि प्लाष्टिकजन्य पदार्थबाट हुने वातावरणीय प्रदूषण न्यूनीकरण गर्न भन्दै गरिएको घोषणा कार्यान्वयन गर्न भने सरकार उदासीन छ ।

अहिले पनि बजारमा प्लाष्टिकको झोला प्रयोग साविककै अवस्थामा छ । बजारमा प्लाष्टिकको झोलाको प्रयोग पुरानै दरमा भइरहेको छ । अहिलेसम्म उत्पादन र बिक्री पनि रोकिएको छैन । सरकारले उचित पहलकदमी नलिंदा पटक-पटकका घोषणाहरु कागजमै सीमित हुने देखिएको वातावरणविदहरु बताउँछन् ।

(स्रोत: अनलाइनखबर)

शिल्पाको नाटकमा डेब्यू

काठमाडौं/फिल्ममा असफलतासँग जुधिरहेकी अभिनेत्री शिल्पा मास्केले नाटकमा डेब्यू गरेकी छन् । घिमिरे युवराजको निर्देशन तथा कुमार नगरकोटीको लेखन रहेको 'ट्रान्जिट' नामक नाटकमा उनी मुख्य भूमिकामा छिन् । साउन ५ गतेदेखि बत्तिसपुतलीस्थित शिल्पी थिएटरमा मञ्चन सुरु भएको नाटकको बिहीबार प्रिमियर आयोजना गरिएको थियो । जहाँ शिल्पाले अभिनयको प्रशंसा कमाइन् ।

अभिनेत्री मास्केको डेब्यू नाटक भएकाले पनि 'ट्रान्जिट'प्रति दर्शकमा चासो ठूलो थियो । नाटकमा तीन महिला पात्रमध्ये शिल्पा एक हुन् । पहिलो पटक नाटकमा अभिनय गरेकाले उनमा खुसी र डरको भाव दुवै छ । उनले नाटकका लागि एक महिना वर्कसपमा समय विताएकी थिइन् । नाटकमा शिल्पासँगै अभिनेता दिव्यदेव, आकांक्षा कार्की र वासना तिमल्सिनाको पनि अभिनय रहेको छ ।

फिल्म र नाटकबीच दशकौंदेखि कलाकार आदान-प्रदान चलिरहेको छ । फिल्ममा स्थापित धेरै कलाकारहरुले नाटकमा अभिनय गरिसकेका छन् भने नाटक हुँदै फिल्ममा स्थापित कलाकारहरुको संख्या पनि उल्लेख्य छ । अनुप बराल, दयाहाङ राई, विपिन कार्की, सौगात मल्ल, नाजिर हुसेन, लक्ष्मी वर्देवा, मेनुका प्रधान, बुद्धि तामाङ लगायत धेरै कलाकारहरु नाटकले जन्माएका हुन् ।

फिल्मभन्दा नाटकमा काम गर्न तुलनात्मक रुपमा कठीन मानिन्छ । फिल्ममा 'रि-टेक' दिन कलाकार छुट हुन्छ तर नाटकमा त्यो सुविधा हुँदैन । नाटकमा जे हुन्छ, प्रत्यक्ष हुन्छ । यसैले नाटक मञ्चनभन्दा अघि हप्तौंसम्म वर्कसप गरिन्छ । कलाकारलाई अभिनय निखार्न नाटक सबैभन्दा उत्तम प्लेटफर्म मानिन्छ । त्यसैले आजभोलि युवापुस्ताका कलाकारहरुको नाटकप्रति झुकाव बढ्दो छ ।

"तपाईं, हामी सबैको कुरा"

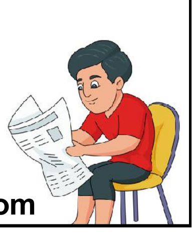
साझाकुरा

कोरोना महामारीले समस्याग्रस्त अवस्थामा पनि हाम्रो प्रकाशन रोकिएको छैन, निरन्तर जारी छ ।

हामी तपाईंहरुकै माझमा छौं, पाठकको चाहनालाई मध्यनजर गर्दै परिष्कृत ढंगले अघि बढ्दैछौं ।

प्रकाशनको वर्षदेखि निरन्तर 'क' वर्गमा सूचिकृत

साझाकुरा
राष्ट्रिय दैनिक



वेवसाइटमा संसारभरबाट पढ्न सकिनन्छ ।
www.sajhakuranews.com

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

भर्ना खुल्यो ! भर्ना खुल्यो !

3 YEARS H.A.
LAB TECHNICIAN
RADIOGRAPHY

SEE/SLC पास पछिको ३ वर्षे प्रमाणपत्र तहमा CTEVT बाट मान्यता प्राप्त यस शिक्षण संस्थामा शैक्षिक सत्र २०८०/०८१ को लागि निम्न कार्यक्रमहरूमा भर्ना खुल्यो । मान्यता प्राप्त शिक्षण संस्थाबाट प्रवेशिका (SEE/SLC) परीक्षामा अनिवार्य गणित, अंग्रेजी र विज्ञान विषय लिई समग्रमा Grade Point Average (GPA) न्यूनतम २ प्राप्त हुनु पर्नेछ ।

MTI का विशेषताहरू
- उत्कृष्ट एवं अनभवी प्राध्यापकहरूद्वारा अध्यापन गराईने
- उत्कृष्ट पूर्वाधार प्राप्त - OJT को व्यवस्था
- स्वच्छ, शान्त, पारिवारिक एवं मनोरम शैक्षिक बातावरणमा पठनपाठन हुने
- विद्यार्थीहरूलाई प्रोजेक्टरको माध्उमबाट पठनपाठन गराईने
- उत्कृष्ठ ल्याबको सुविधा

स्वीकृत सिट संख्या
Health Assistant - ४० सिट
Lab Technician - ३० सिट
Radiography - ३० सिट
Physiotherapy - ४० सिट

फारम शुल्क रु.१५००/-

- फारम वितरण मिति: २०८०/०३/२९ गते शुक्रवार देखि
- फारम बुझाउने अन्तिम मिति: २०८०/०४/१२ गते शुक्रवार बेलुका ४:३०

मकवानपुर टेक्निकल इन्ष्टिच्युट
हेटौंडा-४, भैरव रोड, सम्पर्क : ०५७-५२१८५२

मकवानपुर हुँदै चल्ने रेलमार्ग:

भारतले बुझायो डिपिआरको मस्यौदा

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ५ साउन/ मकवानपुरको भूभागबाट चल्ने काठमाडौं-रक्सौल विद्युतीय रेलमार्गको भारतले विस्तृत आयोजना प्रतिवेदन (डिपिआर)को मस्यौदा नेपाललाई बुझाएको छ ।

नेपालको सुझाव लिने उद्देश्यसहित भारतले गत साता भौतिक पूर्वाधार तथा यातायात मन्त्रालयलाई उक्त रेलमार्गको डिपिआरको मस्यौदा बुझाएको हो । भारतीय कम्पनी कोंकण रले कर्पोरेसन लिमिटेडले उक्त आयोजनाको डिपिआरको मस्यौदा नेपाललाई दिएको मन्त्रालयले जानकारी दिएको छ । भारतले आफ्नै लगानीमा उक्त रेलमार्गको डिपिआर बनाएको हो । साथै, मन्त्रालयले उक्त मस्यौदा रेल विभागलाई समेत पठाइसकेको छ । अब मन्त्रालय, विभाग र विज्ञहरुले उक्त मस्यौदामाथि अध्ययन गरेर भारतलाई टिप्पणी तथा सुझाव पठाउनेछन् ।

त्यसका आधारमा भारतले अन्तिम (फाइनल) डिपिआर नेपाललाई बुझाउनेछ । सम्झौताअनुसार भारतले गत चैत मसान्तभित्रै नेपाललाई अन्तिम डिपिआर बुझाउनुपर्ने थियो । तर, साढे दुई महिना ढिला गरेर भारतले डिपिआरको मस्यौदा मात्रै बुझाएको हो । नेपालले टिप्पणी तथा सुझाव पठाएर अन्तिम डिपिआर आउन थप समय लाग्ने देखिएको छ । भौतिक पूर्वाधार तथा यातायात मन्त्रालयका सचिव केशव शर्माले मस्यौदामा आवश्यक अध्ययन गरेर भारतलाई टिप्पणी तथा सुझाव पठाइने बताए । त्यसका आधारमा भारतले डिपिआरको अन्तिम फाइल पठाउने उनको भनाइ छ ।

मन्त्रालयका अनुसार डिपिआरमाथि आवश्यक अध्ययन गरेर सुझाव पठाउने काममा रेल विभागले नै नेतृत्व गर्नेछ । त्यसका लागि मन्त्रालयले विभागमा मस्यौदासमेत पठाइसकेको छ । रेल विभागका महानिर्देशक रोहितकुमार बिसुरालले अब मस्यौदामाथि अध्ययन अघि बढाउने बताए । त्यसका आधारमा प्रतिवेदनले अन्तिम रुप पाउनेछ । काठमाडौं-रक्सौल रेलमार्गको फाइनल लोकेसन सर्भे १८ महिनाभित्र यो काम सकाउने गरी २२ असोज २०७८ मा नेपाल र भारतबीच द्विपक्षीय समझदारी (एमओयू) भएको थियो । एमओयू अनुसार रेलमार्गको विस्तृत परियोजना प्रतिवेदन भारतले आफ्नै खर्चमा भारतीय सरकारी कम्पनीमार्फत तयार गरेको हो ।

मकवानपुरको भूमि हुँदै गुड्ने भनिएको रेलमार्ग निर्माणको प्रक्रियाले गति लिएको छ । दुई देशबीचको उच्च प्राथमिकतामा परेर रेलमार्ग निर्माण भएको अवस्थामा मकवानपुरको आर्थिक र सामाजिक विकासको ढोका खुल्नेछ । प्रस्तावित रेलमार्ग रौतहट र बारासँग सीमाना जोडिएको मकवानपुरको साविक धियाल गाविस हाल बकैया गाउँपालिकाको धियाल हुँदै सिस्नेरी पुग्ने जनाइएको छ । धियाल र सिस्नेरीको बीचमा शिखरपुरसँग पनि रेलमार्ग जोडिने भएको छ । मकवानपुरबाट रेलमार्ग मात्र नभई निजगढ-काठमाडौं फाष्ट ट्र्याक पनि निर्माणाधीन छ ।

रेलमार्ग र फाष्ट ट्र्याक निर्माण पश्चात मकवानपुर सडक पूर्वाधारले थप सुसज्जित हुने देखिएको हो । सरकारले गत आर्थिक वर्ष २०७८/०७९ को बजेटमा काठमाडौं-रक्सौल रेलमार्ग र काठमाडौं-रसुवागढी रेलमार्गको डीपीआर सम्पन्न गर्ने जनाएको थियो । काठमाडौं-रक्सौल रेलमार्गको फाइनल लोकेशन सर्भे (एफएलएस) का आधारमा रेलमार्ग मकवानपुरको धियाल-शिखरपुर-सिस्नेरी हुँदै काठमाडौं पुग्ने देखिएको हो । प्रस्तावित रक्सौल-काठमाडौं रेलमार्गको लम्बाइ १३६ किलोमिटर हुने देखिएको थियो ।

प्रस्तावित रेलमार्गको करिब ४० किलोमिटर खण्डमा सुरुङ रहनेछ भने साना-ठूला गरी करिब ३५ वटा पुल पनि बनाउनुपर्ने देखिएको थियो । डीपीआर प्रतिवेदन प्राप्त भएपछि आयोजनाको निर्माणको मोडालिटबारे छलफल अघि बढ्नेछ । रक्सौलबाट आउने क्रममा रेलबाराको जीतपुर, निजगढ, मनवानपुरको शिखरपुर, सिस्नेरी हुँदै काठमाडौं आइपुग्नेछ । यसबीचमा कुल १३ वटा रेल स्टेसन रहने छन् । जसमध्ये तीन वटा स्टेशन मकवानपुर मै पर्ने भएको छ । मकवानपुरमा रेलको स्टेशन धियाल, शिखरपुर र सिस्नेरीमा हुने जनाइएको हो । रेल रक्सौल, वीरगञ्ज, बगही, पिपरा, डुमरवाना, ककडी, निजगढ, चन्द्रपुर, धियाल, शिखरपुर, सिस्नेरी, साथीखेल र चोभारमा रोकिनेछ । रेलमार्गमा भारतीय प्रकारको ब्रोडगेज प्रयोग गरिने जनाइएको छ ।

रेलमार्ग निर्माणको लागत नेपाली २ खर्ब ५४ अर्ब नेपाली रुपैयाँ (१ खर्ब ६५ अर्ब ५० करोड ४४ लाख ६० हजार भारु) लाग्नेछ । रेलमार्ग निर्माणका क्रममा भौगोलिक बनावट, भौगर्विक जटिलता, भूकम्पीय जोखिम र सञ्चालन असहजताका कारण जटिलता तथा चुनौती आउने अनुमान गरिएको छ । लोकेशन सर्भेबाट मकवानपुरको भूभागबाट गुड्ने भनिएको स्थान सबै भौगोलिक रुपमा विकट छन् । धियाल पनि विकट हो । शिखरपुर र सिस्नेरी पनि भौगोलिक रुपमा विकट रहेका छन् ।

राजनीतिक दललाई व्यवसायीको ध्यानाकर्षण

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ५ साउन/ हेटौंडा बजार क्षेत्रको सडक विस्तार सम्बन्धमा व्यवसायीहरुले मकवानपुरका राजनीतिक दलको ध्यानाकर्षण गराएका छन् । हेटौडाका व्यवसायीले शुक्रबार नेपाली काँग्रेस, नेकपा एमाले, नेकपा माओवादी केन्द्र, राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीलाई सडक विस्तारको विषयमा ध्यानाकर्षणपत्र बुझाएका हुन् ।

व्यवसायीले ध्यानाकर्षण पत्र नेपाली कांग्रेस मकवानपुरका सभापति बुद्ध लामा, नेकपा एमालेका अध्यक्ष एकालाल श्रेष्ठ, नेकपा माओवादी केन्द्रका जिल्ला संयोजक सर्केस घलान, राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीका जिल्ला संयोजक भरत पराजुली, राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टीका जिल्ला उपाध्यक्ष सागर थापालाई बुझाएका छन् । सडक डिभिजन कार्यालयको सूचनाविरुद्धमा व्यवसायीले कुनै सल्लाह नै नभई सूचना जारी भएको र सूचनाको म्याद भित्र व्यवसाय स्थानान्तरण गर्न समस्या भएको भन्दै ध्यानाकर्षण बुझाएका हुन् ।

राजनीतिक दलका प्रमुखहरुलाई बुझाइएको ध्यानाकर्षण पत्रमा सडकको हाल विद्यमान चौडाईलाई बढाएर विकल्प खोज्ने, वास्तविक लगत लिने, सडक विस्तार हुँदा व्यवसायीको उचित स्थानमा व्यवस्थापन तथा घर धनीलाई मुआब्जा दिनुपर्नेलगायत उल्लेख गरिएको छ । यसअघी व्यवसायीले सडक विस्तार सम्बन्धमा सडक डिभिजन कार्यालय, जिल्ला प्रशासन कार्यालय मकवानपुर र हेटौंडा उपमहानगरपालिकालाई ध्यानाकर्षणपत्र बुझाएका थिए ।

पूर्व-पश्चिम राजमार्ग अन्तर्गत मकवानपुरको हेटौंडा उपमहानगरपालिका-१५, रातोमाटेदेखि बुद्धचोक हुँदै राप्ती पुलसम्मको सडक २५ मिटर विस्तार गर्न सडक डिभिजन कार्यालय हेटौंडाले असार १० गते सूचना जारी गरेको थियो । ३५ दिने सूचनाको म्याद साउन १५ गतेसम्ममा घर-टहरा हटाउन सम्बन्धित घर धनीलाई सार्वजनिक सूचना जारी गरेको थियो ।

मातृभूमि साहित्य समाजद्वारा ५ स्रस्टा सम्मानित

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ५ साउन/ मातृभूमि साहित्य समाज मकवानपुरले एकैथलोमा ५ जना व्यक्तित्वलाई शुक्रबार पुरस्कार सहित सम्मानित गरेको छ । शुक्रबार पल्पसा सदनमा आयोजित कार्यक्रममा ५ जना स्रष्टालाई सम्मानीत गरिएको हो ।

समाजले यसवर्षको केशवलाल स्मृति मातृभूमि पत्रकारिता पुरस्कार हेटौंडाका पत्रकार सुरेश श्रेष्ठलाई प्रदान गरेको छ । ईश्वर मैनालीले आफ्नो बुबाको स्मृतिमा स्थापना गरेको पुरस्कारको राशी ७ हजार पाँच सय रुपैयाँ रहेको छ । यसैगरी समाजले १५ हजार राशीको श्याम श्रेष्ठ स्मृति मातृभूमि पुरस्कार मकवानपुरका साहित्यकार आरआर चौलागाईंलाई प्रदान गरेको छ । यस्तै ईश्वर स्मृति मातृभूमि पुरस्कार बाट शैलेन्दु प्रकाश नेपाल सम्मानित गरेको छ । पुरस्कारको राशी १५ हजार रुपैयाँ रहेको छ ।

यस्तै १५ हजार राशी रहेको होमनाथ बलदेवी मातृभूमि छन्द पुरस्कार चितवनका साहित्यकार लकाश पौडेललाई प्रदान गरिएको छ । शेखर शर्मा रिजाल स्मृति मातृभूमि शैक्षिक सम्मान पुरुषतर्फ हेटौंडाका सेवानिबृत्त शिक्षक रामचन्द्र आचार्य 'फुर्सती' र महिलातर्फ अमर माध्यमिक विद्यालयकी प्रधानाध्यापक मालती उप्रेतीलाई प्रदान गरिएको छ ।

झलकबहादुर बानियाँ जीवन संघर्ष मातृभूमि सम्मान २०७९ बाट कमला आधारभूत विद्यालय हेटौंडा-१८ का एकजना विद्यार्थीलाई पुरस्कृत गरिने भएको छ । पुरस्कारको राशी ७ हजार ५ सय रहेको छ ।

मातृभूमि साहित्य समाजका अध्यक्ष माधव पोखरेलको सभाध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा प्रमुख अतिथिमा त्रिभुवन बिश्वविद्यालयका प्रा.डा. गोबिन्दराज भट्टराई रहेका थिए । महालक्ष्मी विकास बैंकले मातृभूमि साहित्य समाजसँगको सहकार्यमा स्थापना गरेको महालक्ष्मी साहित्य पुरस्कारको २१ औं सस्करण प्रा.डा. भट्टराईलाई शनिबार प्रदान गरिने भएको छ । नेपाली साहित्यमा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याएका भट्टराईलाई ५१ हजार राशीको पुरस्कारद्वारा सम्मान गर्न लागिएको हो । प्राध्यापक भट्टराई अनुवादक, उपन्यासकार, अनुसन्धानदाता र साहित्यकार हुन् ।

मनहरीमा शिक्षकले पाउने भए मासिक रुपमै तलब

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ५ साउन/ जिल्लाको पश्चिमी क्षेत्रस्थित मनहरी गाउँपालिकाले सामुदायिक विद्यालयका शिक्षकलाई मासिक रुपमा तलब उपलब्ध गराउने भएको छ ।

गाउँपालिकाले चालु आर्थिक वर्ष २०८०/८१ बाट सामुदायिक विद्यालयका शिक्षकलाई मासिक रुपमा तलव उपलब्ध गराउने भएको हो । मकवानपुरमा यसअघि राक्सिराङ गाउँपालिकाले शिक्षकलाई मासिक रुपमा तलब उपलब्ध गराउँदै आएको थियो । सम्भवत: राक्सिराङपछि शिक्षकलाई मासिक तलब उपलब्ध गराउनेमा मनहरी पर्ने भएको छ ।

यसअघि त्रैमासिक रुपमा संघीय सरकारको सशर्त अनुदानबाट तलब खाने शिक्षकहरु (दरबन्दी राहत अनुदान कोटाका शिक्षक, बालविकास शिक्षक र विद्यालय कर्मचारी) लाई गाउँपालिकाले मासिक रुपमै तलव उपलव्ध गराउने नीति ल्याएको शिक्षा शाखाप्रमुख हरिचन्द्र सापकोटाले जानकारी दिए ।

गाउँपालिकाले ठूलो लगानी गरेको शिक्षा क्षेत्रमा शिक्षकको मनोबल वृद्धि र प्रोत्साहनका लागि पनि यो कदम अघि सारिएको गाउँपालिका अध्यक्ष रञ्जन कालाखेतीले जानकारी दिए । 'जबसम्म शिक्षकको आवश्यकता परिपूर्ति र उनीहरुको श्रमको उचित मूल्यांकन हुँदैन, तबसम्म शिक्षामा परिवर्तन सम्भव छैन', शिक्षा समितिका संयोजक समेत रहेका अध्यक्ष कालाखेतीले भने, 'त्यसैले यस वर्षदेखि मासिक रुपमा शिक्षकको बैंक खातामै जाने गरी तलव दिनेछौं ।',

गाउँपालिकाले शिक्षकलाई निश्चित समय दिएर अनिवार्य बैंक खाता उपलब्ध गराउन सूचनासमेत जारी गरेको छ । सिटिजन्स इन्टर नेशनल बैंक लिमिटेडमा खोलिएको खाताको विवरण बुझाउन शिक्षकलाई गाउँपालिकाले २० साउन २०८० सम्मको समय दिएको छ ।

नेविसंघद्वारा वृक्षरोपण र डस्टबिन वितरण

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ५ साउन/नेपाल विद्यार्थी संघ (नेविसंघ) मकवानपुरले नेपाली कांग्रेसका संस्थापक नेता बीपी कोइरालाको ४२ औं स्मृति दिवसको अवसरमा सामाजिक उत्तरदायित्वको कार्य गरेको छ ।

नेविसंघ मकवानपुरले शुक्रबार हेटौंडा उपमहानगर पालिका-१३ मा वृक्षरोपण तथा डष्टबिन वितरण गरेको हो । पदमपोखरीको बाढाचौर मिनि पार्कको सुन्दरता र सरसफाई रहने विश्वास गरी नेपाली कांग्रेस बागमती प्रदेश सभापति तथा बागमती प्रदेशसभा सदस्य इन्द्रबहादुर बानियाँको सहयोगमा डष्टबिन वितरण गरी ५० भन्दा बढी बिरुवा रोपिएको थियो । नेपाली कांग्रेस मकवानपुर सभापति बुद्ध लामाको प्रमुख आतिथ्यतामा भएको कार्यक्रममा कांग्रेस बागमती प्रदेश सदस्य चम्फुरत्न लामाको विशिष्ट आतिथ्यता थियो ।

नेविसंघ मकवानपुर जिल्ला उपाध्यक्ष शुसन रुम्बाको सभाध्यता रहेको कार्यक्रममा हेटौंडा-१३ का वडाअध्यक्ष पेम्बा लामा, नेविसंघ जिल्ला सचिव सुनिल बोम्जन, नेविसंघ जिल्ला सदस्य शोहित ढकाल, विनोद थिङ, नेपाली कांग्रेस जिल्ला सदस्य राजकुमार वाइबा, धीरेन्द्र लामा (धिरेन), कालू घलान, क्षेत्रीय सहसचिव सानुकान्छा दोङ, नेविसंघका नेता मिलन पुडासैनी लगायतको सहभागिता रहेको थियो । नेविसंघले बीपी कोइरालाको सम्झनामा आज शनिबार मकवानपुर गढी-४, स्थित मनकामना सामुदायिक वनमा वृक्षरोपण र साँझ हेटौंडाको बुद्धचोकमा दीपप्रज्वलन कार्यक्रम आयोजना गर्ने तयारी गरेको छ ।

विपद् व्यवस्थापन र प्राथमिक उपचार सिकाईंदै

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ५ साउन/ मकवानपुरमा दुईदिने विपद् व्यवस्थापन तथा प्राथमिक उपचार तालिम सुरु भएको छ ।

नेकपा एमाले निकट विपद् व्यवस्थापन तथा स्वयम् सेवा विभागको आयोजनामा शुक्रबारबाट तालिम सुरु गरिएको हो । विभिन्न कारण उत्पन्न हुनसक्ने विपद्बाट आमनागरिकलाई बचाउन नेकपा एमाले निकट जनवर्गीय संगठनहरुको भूमिका महत्वपूर्ण हुने भएकाले तालिम दिइएको विभागले जनाएको छ ।

विपद् व्यवस्थापन् तथा स्वंयमसेवा विभाग संयोजक शिवहरि दाहालले पार्टीका संस्थापक नेता पुष्पलाल श्रेष्ठको स्मृति दिवसको अवसरमा आयोजना गरिएको तालिम जनस्तरमा पुगेर काम गर्न रहेको बताए ।

तालिमको उद्घाटन गर्दै एमाले पोलिट्ब्युरो सदस्य तथा पार्टी मकवानपुर इञ्चार्ज देवी ज्ञवालीले एमाले मकवानपुरले आमनागरिकको समस्यासँग जोडिएर काम गर्ने बताए । एमाले जनतासँग जोडिएर काम गरिरहेको र अझ यसलाई व्यापक बनाउँदै जनताको सारथी बन्ने काममा लाग्नु पर्नेमा उनको थियो ।

विपद्मा परेका व्यक्तिलाई राहत उद्दार मात्र नभएर तत्कालै प्राथमिक उपचारको लागि जनवर्गीय संगठनहरु तयार हुने नेकपा एमाले मकवानपुरका अध्यक्ष एकालाल श्रेष्ठले बताए । तालिमलाई जिल्लाका सबै स्थानीय तहसम्म लगिने विभागले जनाएको छ ।

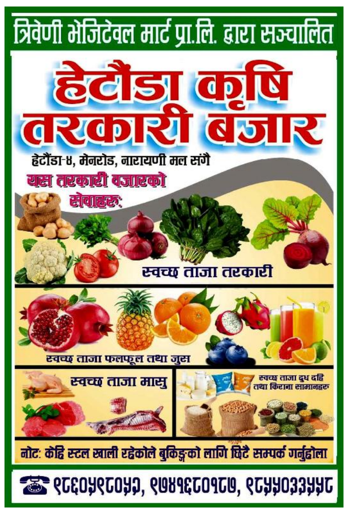
बागमतीका सबै अस्पताललाई नि:शुल्क सेवाबारे निर्देशन

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ५ साउन/ बागमती प्रदेश सरकारले १३ वटै जिल्लामा रहेका सरकारी, निजी तथा सामुदायिक अस्पताललाई अनिवार्य १० प्रतिशत बेड नि:शुल्क गर्न निर्देशन जारी गरेको छ ।

प्रदेशका अस्पतालहरुमा १० प्रतिशत बेढ नि:शुल्क उपलब्ध गराउन प्रदेशस्थित स्वास्थ्य मन्त्रालयले निर्देशन दिएको हो । प्रदेशका काठमाडौं उपत्यका, चितवन, हेटौंडा, सिन्धुलीलगायतका क्षेत्रमा रहेको अस्पतालले अनिवार्य रुपमा बेडमा १० प्रतिशत नि:शुल्क नगरेको गुनासो थियो । प्रदेशका स्वास्थ्यमन्त्री उत्तम जोशीको अध्यक्षतामा बसेको बैठकले अस्पतालहरुका शैयामध्ये १० प्रतिशत शैया नि:शुल्क रुपमा उपलब्ध गराउनका लागि निर्णय गरेलगत्तै कार्यान्वयनका लागि निर्देशन दिइएको छ ।

'संघीय सरकारको स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयले यो निर्णय गरेर कार्यान्वयनमा ल्याएपछि बागमती प्रदेश सरकारले पनि कानूनमा भएको बिषयलाई कार्यान्वयनमा ल्याउनका लागि थप निर्देशन जारी गरेको हो । अस्पतालमा विपन्न, असहाय, वेवारिसे बिरामीका लागि नि:शुल्क रुपमा बेढ उपलब्ध गराउनका लागि निर्देशन दिइएको हो । त्यसैगरी अस्पताल परिसरमा केही अस्पतालले सवारी पार्किङ शुल्क लिएको गुनासोपछि मन्त्रालयले नि:शुल्क पार्किङको व्यवस्था मिलाउनका लागि पनि निर्देशन दिएको छ ।



गोदामघर भाडामा चाहियो ?

मकवानपुर जिल्लामा पर्ने पुर्व-पश्चिम राजमार्ग अन्तर्गत हेटौंडाबाट १७ किलोमिटर पश्चिम नारायणगढ जाने बाटोमा अबस्थित मनहरी गाउँपालिका वडा नम्बर- ९ खरङ्गामा साढे २ बिगाह जग्गामा रहेको व्यवस्थित तथा सुबिधायुक्त ९७०० र ३१०० स्क्वायर फिटको दुईवटा गोदाम घर, बत्ति पानीको सुबिधा सहितको अफिस तथा क्वाटर भाडामा रहेको हुँदा बहुराष्ट्रिय तथा राष्ट्रिय उद्योग प्रतिष्ठान तथा व्यवसायीक प्रयोजनका लागि सम्पर्क राख्नुहुन अनुरोध गर्दछु ।

सम्पर्क : ९८०२५३०३०३

खुल्दैछ ! खुल्दैछ ! खुल्दैछ !

(उत्तराखण्ड चारधाम)

बद्रीनाथ केदारनाथ तिर्थयात्राको लागि २०८० भदौ १८ गतेबाट विभिन्न मितिमा रिजर्भ बस खुल्दैछ ।

दर्शनीय स्थानहरू :- महेन्द्रनगर, हरिद्वार, ऋषीकेश, फुलछट्टी, एमनोत्री (पहिलो धाम) ६ कि.मी. पैदल यात्रा, उत्तर काँशी, गंगनानी, गंगोत्री (दोश्रो धाम) रूद्र प्रयाग, गुप्तकाँशी, गौरीकुण्ड, केदारनाथ (तेश्रो धाम) १४ कि.मी. पैदल यात्रा (जोशी मठ) बद्रीनाथ, (चौथो धाम) ब्रम्हकपाली गरी १७ देखी १८ दिनमा नेपाल आईपुग्नेछ ।

भाडा प्रति यात्री ने.रु. ३०००५/- लाग्ने छ (बिहान बेलुकी खाना सहित) नोट:- रिक्सा टाङ्गा, धर्मशाला, अन्य खर्च यात्रु स्वयंले बेहर्नुपर्नेछ । सम्पर्क:-

गोपाल थापा, हेटौंडा बसपार्क

मोवाईल नं. : ९८४५२९७६८१ घण्टी बाजे मनरवा, बारा,
मोवाईल नं. ९८४५८०८४०२

सम्पूर्ण ब्राण्डका गाडी
एकै ठाउँमा सम्पूर्ण सेवासहित

- कार वास भित्र/बाहिर
- वायरिङ मर्मत

- A/C मर्मत तथा ग्याँस रिफिलिङ
- सेन्सरसम्बन्धी समस्या कम्प्युटरबाट जाँचिने
- डेन्ट, पेन्ट, प्लाष्टिक/ग्याँस/इलेक्ट्रिक वेल्डिङ
- टायर ब्यालेन्स, पन्चर र फेर्ने काम मेशिनबाट
- इन्जिनसम्बन्धी सबै काम

Himalayan Motors Pvt.Ltd.

हेटौंडा, चौकीटोल, सम्पर्क नं.: ०५७-५९०३३३

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