म.जि. प्र. का. द.नं. : १०६/०६८, वर्ष १४ अंक २५४ शनिबार, १३ बैशाख २०८२ ने. सं. ११४५ चौलागा 26 April 2025 www.sajhakuranews.com पृष्ठ संख्या ४ मूल्य: रु. ३/-

मकवानपुरबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको पत्रिका

साझाकुरा

साझाकुरा राष्ट्रिय दैनिक

www.sajhakuranews.com

मोटरसाइकलको ठक्करबाट बृद्धाको निधन

हेटौंडा, १२ बैशाख/मकवानपुरको मनहरी गाउँपालिका-७, लच्कास्थित पूर्व-पश्चिम सडकखण्डमा बिहीबार साँझ मोटरसाइकलको ठक्करबाट एक महिलाको मृत्यु भएको छ । मनहरीबाट सुनाचुरीतर्फ जाँदै गरेको एनएस मोटरसाइकलले हाल नामथर, वतन नखुलेको अन्दाजी ६१ वर्षीया महिलाको मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरका प्रहरी नायवउपरीक्षक एवम् प्रवक्ता श्यामु अर्यालले जानकारी दिए । प्रवक्ता अर्यालका अनुसार, बाटो क्रसगर्ने क्रममा ठक्कर दिँदा गम्भीर घाइते भएका उनलाई उपचारको लागि मनहरी अस्पतालमा लगिएकोमा थप उपचारको लागि हेटौंडा अस्पताल पठाइएको थियो । गम्भीर घाइते उनलाई हेटौंडा अस्पताल ल्याइएकोमा राति ९:४२ बजेको समयमा मृत्यु भएको हो । दुर्घटनामा संलग्न मोटरासइकल खोजतलाश गर्ने क्रममा साढे ९ बजेको समयमा मोरसाइकल चालक मनहरी-६, प्रतापुर बस्ने वर्ष ३२ को मन्शु गुरुङलाई निजकै घरबाट बा ६२ प. १११४ नं. को मोटरसाइकलसहित नियन्त्रणमा लिएको र घटनाको बारेमा आवश्यक अनुसन्धान गरिरहेको प्रवक्ता अर्यालले बताए ।

उपचारका लागि अस्पताल पुगेका बिरामी निराश हुँदै फर्कन बाध्य

हेटौंडा अस्पतालमा आकस्मिक बाहेकका सेवा ठप्प

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १२ बैशाख/ निजी मेडिकल कलेजका आवासीय चिकित्सकलाई सरकारी प्रतिष्ठान सरह नै निर्वाह भत्ता उपलव्ध गराउनुपर्ने माग गर्दै सरकारी अस्पतालमा कार्यरत चिकित्सकहरुले ओपीडी सेवा ठप्प पारेका छन् ।

आकस्मिक र सघन उपचारबाहेका सेवा बहिस्कार गर्न बिहीबार नेपाल चिकित्सक संघले आह्वान गरेको थियो । जसका कारण मकवानपुरका स्वास्थ्यसंस्थामा पनि ओपीडी सेवा ठप्प भएको छ । चिकित्सकहरु आन्दोलित भएसँगै हेटौंडा अस्पताल सहित मकवानपुरका अन्य अस्पतालमा आकस्मिक तथा सघनउपचारसेवाबाहेक सम्पूर्ण स्वास्थ्यसेवा प्रभावित बनेको छ । राज्यले चिकित्सकहरुको माग सम्बोधन नगरेका कारण ओपीडी सेवा बन्द गर्न बाध्य भएको चिकित्सक संघ मकवानपुरका अध्यक्ष डा. हरिबहादुर खड्काले बताए । चिकित्सकको आन्दोलनका कारण उपचारका लागि अस्पताल पुगेका बिरामी निराश हुँदै फर्कन बाध्य भएका छन् ।

'जचाउन पनि आको, रिपोर्ट देखाउन पनि आको तर, रिपोर्ट नै देखाउन पाइएन' अस्पतालका सेवाग्राही कृष्णप्रसाद दाहालले गुनासो गरे । 'अस्पताल बन्द गरेर बिरामीलाई मार परेन त ?' ६३ वर्षीय बीरमान मोक्तानको पनि त्यस्तै गुनासो छ । 'डेढ घण्टा भइसक्यो

उपचार गर्न पाएको छैन' उनले भने 'डाक्टरलाई सोध्यो हाम्रो आन्दोलन छ भन्छ ।' हस्पिटलमा आएकी अर्का बिरामी सावित्रा महतले चिकित्सकको आन्दोलनको कारण उपचार पाउन सकिनन् ।' टाढाबाट पैसो जोहो गरेर उपचारको लागि अस्पतालमा त आइयो तर, के गर्नु डाक्टरको आन्दोलन रहेछ, उपचार गर्न पाइन' उनले भनिन् ।

आवासीय चिकित्सकले गठन गरेको स्वास्थ्यकर्मीका लागि सुरक्षित कार्यस्थल संघर्ष समितिका संयोजक शेषराज घिमिरेले शुक्रबारबाट सरकारी अस्पतालका सबै चिकित्सकले आन्दोलनमा साथ दिएको बताए । 'सबै सरकारी अस्पतालका सिनियर चिकित्सक र आवासीय चिकित्सक माइतीघर मण्डलामा भेला हुनुभएको छ,' डा. घिमिरेले भने, 'देशभरका सबै प्रतिष्ठान र मेडिकल कलेजका चिकित्सकले साथ दिनुभएको छ ।' सरकारले सुनिश्चित गरेको निर्वाह भत्ता कार्यावन्यन नभएको भन्दै तीन हप्तादेखि आवासीय चिकित्सक सडक आन्दोलनमा छन् ।

माघ २५ गते चिकित्सा शिक्षा आयोगले निजी मेडिकल कलेजमा अध्ययरत आवासीय चिकित्सकलाई ४८ हजार (सरकारी आठौं तहसरह) सेवासुविधा दिनुपर्ने निर्णय गरेको थियो । तर, निजी मेडिकल सञ्चालकले साढे दुई महिना बितिसक्दा पनि यो निर्णय कार्यान्वयन गरेका छैनन् । सरकारले सुनिश्चित गरेको निर्वाह भत्ता कार्यावन्यन नभएको भन्दै तीन हप्तादेखि आवासीय चिकित्सक सडक आन्दोलनमा छन् ।

विकसित देशमा पीजी विद्यार्थीले शुल्क तिर्नु नपर्ने र नेपालको सरकारी अस्पतालमा समेत मेडिकल अफिसर बराबरको सुविधा पाउने व्यवस्था छ । तर, पीजी रेजिडेन्सी कार्यक्रमका लागि अस्पतालमा कुनै अतिरिक्त पूर्वाधार वा नयाँ फ्याकल्टीको आवश्यकता नपर्ने भए पनि निजी कलेजले २३ लाख रुपैयाँसम्म शुल्क लिने गरेका छन् । दिनरात बिरामीको उपचारमा खटिने आवासीय चिकित्सकको तलब सुविधा भने निकै कम छ । सरकारी अस्पतालमा काम गर्ने आवासीय चिकित्सकले ४८ हजार रुपैयाँ पाउँछन् । निजी मेडिकल कलेजमा त १८/२० हजार रूपैयाँमै काम गर्नुपर्ने बाध्यता छ । त्यसमा पनि उनीहरु तीन-चार महिनासम्म तलब नपाउने समस्या छ ।

स्वास्थ्यमन्त्री प्रदीप पौडेलले आवासीय चिकित्सकलाई सरकारीसरह भत्ता नदिए निजी मेडिकल कलेजलाई सहयोग नगर्ने चेतावनी दिएका छन् । 'निजी मेडिकलले ४८ हजार निर्वाह भत्ता कार्यावन्यन नगरेसम्म मन्त्रालयसँग सरोकार रहेका कुनै पनि काम अगाडि बढ्दैन,' मन्त्री पौडेलले भने, 'निजी मेडिकल सञ्चालकले यस विषयमा थप तर्क गरिराखन पर्दैन ।'

चिकित्सा शिक्षा आयोगले फागुनदेखि मासिक साढे ४८ हजार निर्वाह भत्ता उपलब्ध गराउनुपर्ने निर्णय गरे पनि निजी मेडिकल कलेजले त्यसलाई निर्णय अस्वीकार गर्दै आएका छन् । भत्ता उपलब्ध गराउँदा घाटा हुने निजी मेडिकल एसोसिएसनले जनाएको छ ।

'राइड हेटौंडा टु सौराहा-२०८२' सुरु

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १२ बैशाख/ 'राइड हेटौंडा टु सौराहा-२०८२' शुक्रबार बिहानबाट सुरु भएको छ । स्वास्थ्य, वातावरण तथा पर्यटन प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यले साइकल सिटी हेटौंडाको मुख्य आयोजनामा साइकलयात्रा सुरु भएको हो ।

यात्रामा १४ वर्ष भन्दा बढी उमेर समूहका साइकलयात्रीको सहभागिता रहेको छ । ५ सय ६१ जना साइकलयात्रीको सहभागिता रहेको आयोजकले दाबी गरेको छ । सौराहा भ्रमण गरी शनिबार कार्यक्रमको समापन हुनेछ । कार्यक्रमको उद्घाटन हेटौंडा साइकल सिटीका अध्यक्ष लेखनाथ ढकालको सभाध्यक्ष तथा बागमती प्रदेशको संस्कृति तथा पर्यटन मन्त्री विमलचन्द्र ठकुरीको प्रमुख आतिथ्यतामा भएको हो ।

उद्घाटन कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै मन्त्री ठकुरीले साइकल स्वास्थ्यका लागि अति उपयोगी साधन भएको र यसको प्रवर्द्धन र विकासका लागि सबै लाग्नुपर्ने बताएका छन् । मन्त्री ठकुरीले यस कार्यक्रमबाट पर्यटन प्रवर्द्धनमा ठुलो टेवा पुग्ने समेत उल्लेख गरे । हेटौंडा-सौराहा साइकलयात्रा कार्यक्रमका लागि संस्कृति तथा पर्यटन मन्त्रालय, आर्थिक मामिला तथा योजना मन्त्रालय, हेटौंडा उपमहानगर, मनहरी गाउँपालिकालगायतको सहयोग रहेको छ ।

बुद्धचोकबाट सुरु भएको साइकलयात्राले हेटौंडाका धार्मिक तथा पर्यटकीयस्थलको परिक्रमा गरेर सौराहातर्फ लागेको हो । साइकल यात्रामा २४ लाख ४५ हजार रुपैयाँ खर्च हुने आयोजकले अनुमान गरेको छ । हेटौंडा उपमहानगर पालिकादेखि चितवनको सौराहासम्मको ७५ किलोमिटरको दुरीमा सहभागीले राइड गर्ने छन् । साइकलयात्रामा बिभिन्न जिल्लाका साइकलयात्रीको सहभागिता रहेको छ ।

कार्यक्रममा मन्त्रालयका सचिव दीपेन्द्र सुवेदी, प्रदेश खेलकुद विकास परिषद्का सदस्यसचिव दीपक लामा, मकवानपुरका प्रमुख जिल्ला अधिकारी स्कीम श्रेष्ठ, जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरका प्रमुख विश्वराज खड्का, मकवानपुर उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष प्रमोदसिंह रानाभाट, पत्रकार महासंघ मकवानपुरका अध्यक्ष बालकृष्ण अधिकारी लगायतको आतिथ्यता रहेको थियो ।

कान्तिलोकपथ दैनिक ६ घण्टा बन्द हुने

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १२ बैशाख/ काठमाडौं जोड्ने कान्तिलोकपथ १५ दिन दैनिक ६ घण्टा बन्द हुने भएको छ । सो सडक मर्मत गर्नुपर्ने भएकाले आगामी वैशाख १८ गतेदेखि जेठ १ गतेसम्म दैनिक ६ घण्टा बन्द हुने भएको हो ।

शुक्रबार जिल्ला प्रशासन कार्यालय मकवानपुरले सूचना जारी गर्दै कान्तिलोकपथमा बिहान १० बजेबाट साँझ ४ बजेसम्म सवारी आवागमन बन्द हुने जनाएको हो । सूचनाअनुसार मकवानपुरको बकैया गाउँपालिकास्थित ठिगन-बगुवा सडक खण्डमा सडकको चौडाइ विस्तारको कार्य भइरहेको छ ।

ठिंगन-बगुवा सडकखण्ड अन्तर्गत गंगटे नजिकैको भ्याङडाँडामा सडकको चौडाइ विस्तारको लागि चट्टान कटानको कार्य गरिने भएकाले वैशाख १८ गतेदेखि जेठ १ गतेसम्म (१५ दिन) सडकखण्डमा बिहान १० बजेदेखि बेलुकी ४ बजेसम्म बन्द हुने भएको हो ।

यो अवधिमा दैनिक ६ घण्टा सडकमा यातायात आवागमन बन्द रहने भएकोले यो अवधिमा काठमाडौं-हेटौंडा यात्रा गर्नुपर्ने सवारी साधनहरुले अन्य वैकल्पिक मार्गको प्रयोग गर्न प्रशासन कार्यालयले आग्रह गरेको छ । यो सडक कान्ति लोकपथ सडक आयोजना, चाकुपाट, ललितपुरमार्फत ठेक्का लागेर एमएस सर्वशक्ति पञ्चकन्या सनस्टार जेभीले निर्माण गरिसकेको छ ।

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**

च्याट जिपिटी निर्माता कम्पनीले किन्न चाहन्छ गुगल क्रोम

अमेरिकाको वाशिंटनमा गुगलमाथि प्रतिस्पर्धा विरोधी कार्यका विरुद्धमा चलिरहेको मुद्दाको सुनुवाइका क्रममा एउटा रोचक मोड तब आयो जब ओपन एआईको च्याट जिपिटीका प्रमुख प्रडक्ट अधिकारीले गुगलको वेब ब्राउजर क्रोम खरिद गर्ने इच्छा प्रकट गरे ।

च्याट जिपिटीका चिफ प्रडक्ट अफिसर निक टरलीले यदि प्रतिस्पर्धा बहाल गर्नका लागि गुगलले आफ्नो लोकप्रिय ब्राउजर क्रोम बेच्नुपरेमा त्यो खरीद गर्न ओपन एआई तयार रहेको बताए । टरलीको उक्त अभिव्यक्ति त्यस समय आएको छ जब अमेरिकी न्याय मन्त्रालयले गुगलको अनलाइन सर्चमा रहेको एकाधिकार समाप्त पार्नका लागि ठुलो कदम उठाउन माग गरिरहेको छ । तर, गुगलले भने क्रोम बिक्री गर्ने कुनै प्रस्ताव गरेको छैन ।

गत वर्ष एक न्यायाधीशले गुगलमा अनलाइन सर्च तथा त्यससँग सम्बन्धित विज्ञापनमा एकाधिकार रहेको ठहर गरेका थिए । गुगल भने उक्त फैसलाको विरुद्ध अपिल गर्ने योजनामा छ ।

अदालती सुनुवाइ पछाडिको ठुलो तस्वीर

उक्त सुनुवाइले जेनेरेटिभ एआईको दौडको झलक पनि देखाउँछ, जहाँ ठुला प्रविधि कम्पनीहरू तथा स्टार्टअपले तीव्र ढंगले आफ्ना एआई एपलाई उत्कृष्ट बनाएर धेरैभन्दा धेरै प्रयोगकर्ता आकर्षित गर्न चाहन्छन् ।

अमेरिकी न्याय मन्त्रालयका अनुसार गुगलको सर्च एकाधिकारले उसलाई एआईको क्षेत्रमा पनि अनुचित लाभ दिनसक्छ । उता गुगलले भने मेटा तथा माइक्रोसफ्ट जस्ता कम्पनीहरुको कारण जेनेरेटिभ एआईको क्षेत्रमा प्रतिस्पर्धा कायम रहेको दाबी गरेको छ ।

ओपन एआई र गुगलको सम्भावित साझेदारी

च्याट जिपिटीका प्रमुख प्रडक्ट अफिसर टरलीले ओपन एआईले गुगलसँग च्याट जिपिटीमा गुगल सर्च एपिआईको प्रयोग गर्ने अनुमति मागेको पनि खुलासा गरेका छन् । तर , गुगलले त्यो प्रस्ताव अस्वीकार गरेको थियो । ओपन एआईको आफ्नो विद्यमान सर्च प्रदायकसँग समस्या उत्पन्न भएको बेला उसले गुगलसँग त्यस्तो अनुमति माग गरेको थियो ।

गुगल एपिआईको प्रयोगबाट आफ्नो प्रडक्ट अझै उत्कृष्ट बन्ने ओपन एआईको विश्वास थियो । तर, ओपन एआईले आफ्नो एपिआई प्रयोगको अनुमति दिँदा धेरै प्रतिस्पर्धीहरुलाई सामेल गर्नुपर्ने कारण देखाउँदै गुगलले अगष्टमा ओपन एआईको प्रस्ताव अस्वीकार गरेको थियो ।

स्वास्थ्य शिक्षा

मान्छेले किन यौनको बारेमा बढी सोच्छ ?

एउटा रोचक भनाइ छ, 'पुरुषहरूले हरेक सात सेकेन्डमा यौनको बारेमा सोच्छन् ।' के यो सत्य हो ? यदि हो भने उनीहरूले घर परिवार, करियर, मनोरञ्जन, किनमेल, पढाइ आदिबारे आंशिक मात्रामा सोच्छन् ? यस सम्बन्धमा बीबीसीमा एउटा लेख छापिएको छ । लेखमा केही विशेषज्ञ र उनीहरूको अध्ययनलाई आधार मानेर यही प्रश्नको फेरो खोज्ने यत्न गरिएको छ । र निचोडमा भनिएको छ, 'पुरुषले दिनमा औसत १९ पटकसम्म यौनको विषयमा सोच्न सक्छन् ।'

यसैगरी साइकोलोजी टुडेमा यस्तै अर्को लेख छ । लेखमा भनिएको छ, 'यौनको विषयमा महिलाले भन्दा बढी पुरुषले सोच्ने गर्छ भन्ने आम बुझाइ छ । तर, अध्ययनहरूमा के पाइएको छ भने यी दुई बीचको तुलनात्मक भिन्नता एकदमै कम छ । पुरुषले दिनमा औसत ८ पटक यौनको कुरा सोच्छन् भने महिलाले लगभग ६ पटक सोच्छन् । आखिर जे होस्, मान्छेले दिनभरमा कुनै न कुनै बेला यौनको कुरा मनमा खेलाउँछन् ।

मनोविश्लेषणका जनक भनिने सिग्मण्ड फ्रायडले भनेका छन्, 'यौन चिन्तन एक स्वभाविक प्रक्रिया हो । यो अपरिहार्य पनि छ, किनभने यौन मान्छेको जैविक प्रकृति र सामाजिक-सांस्कृतिक प्रभावको संयोजन हो ।' उनका अनुसार यौन शारीरिक कार्य मात्र नभई मानसिक एवं भावनात्मक प्रक्रिया पनि हो । यौन चिन्तन मान्छेको स्वभाविक अभिव्यक्ति हो, जुन अवचेतनमा गहिरो रुपमा जोडिएको हुन्छ । मान्छेको दिमागमा यौनका विषयमा कुराहरू आउनु कुनै अनौठो वा भिन्न कुरा होइन ।

जैविक दृष्टिकोणबाट यौन एक प्राकृतिक आवश्यकता हो, जसले प्रजातिको निरन्तरता सुनिश्चित गर्छ । टेस्टोस्टेरोन र इस्ट्रोजेन जस्ता हर्मोनले यौन इच्छालाई प्रेरित गर्छन्, जसले मानव मस्तिष्कमा यौन सम्बन्धी विचारहरू उत्पन्न गर्छ । मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोणबाट, यौन चिन्तन अवचेतन मनको इच्छा र दमित भावनाहरूको परिणाम हो । फ्रायडको विचारमा, समाजले यौन सम्बन्धी इच्छाहरूलाई नियन्त्रित गर्न नियम र नैतिकताहरू लागू गर्छ, जसले गर्दा यी इच्छाहरू अवचेतनमा दबिन्छन् । यी दमित इच्छाहरू सपना वा रचनात्मक अभिव्यक्तिहरू मार्फत प्रकट हुन्छन् ।

सामाजिक र सांस्कृतिक कारकहरूले पनि यौन चिन्तनलाई प्रभावित गर्छन् । फ्रायडको समयमा यौन सम्बन्धी चर्चा सामाजिक रूपमा निषेधित थियो, जसले यौनलाई थप रहस्यमय र आकर्षक बनायो । आजको सन्दर्भमा मिडिया, विज्ञापन र पप संस्कृतिले मान्छेको मनमा यौन सम्बन्धी विचारहरूलाई बारम्बार उत्पन्न गर्छ ।

रचनात्मक क्षमता र उर्जाशील समय नष्ट गर्छ ?

मान्छेले यौनको विषयमा त सोच्ने नै भयो । तर, यसरी यौनको कुरा सोच्दा मान्छेको उर्जाशील समय र रचनात्मक क्षमता नष्ट हुन्छ त ? फ्रायडको सिद्धान्तले यो प्रश्नको जवाफ जटिल तर रचनात्मक दृष्टिकोणबाट दिन्छ । फ्रायडका लागि यौन ऊर्जा केवल विनाशकारी होइन, बरु यो जीवनको रचनात्मक शक्ति हो। लियोनार्दो दा भिन्ची, विलियम शेक्सपियर वा पाब्लो पिकासो जस्ता कलाकारहरूले आफ्नो यौन ऊर्जालाई कला, साहित्य र नवप्रवर्तनमा परिणत गरेको फ्रायडले विश्वास गर्थे।

फ्रायडले यौन ऊर्जालाई पानीको धार ासँग तुलना गरेका छन् । पानीको धारा सही दिशामा बग्छ भने, यसले खेतलाई सिञ्चित गर्छ, तर यदि यो नियन्त्रणबाहिर जान्छ भने, यसले बाढी निम्त्याउँछ । पक्कैपनि अस्वस्थ यौन विचारले मान्छेको उर्जा र रचना क्षमतालाई बाधा गर्छ । मान्छे अत्याधिक यौनको विषयमा सोच्छ र त्यसलाई दबाएर राख्छ भने त्यसले उसलाई मानसिक समस्यामा पार्छ । अतः र चनात्मक काम वा उर्जाशील समयमा आफूलाई केन्द्रित गर्न सक्दैन । सारमा के भन्न सकिन्छ भने, यौनको बारेमा सोच आउनु कुनै अनौठो वा अप्राकृतिक कुरा होइन । तर यसैमा मात्र बढी केन्द्रित हुँदा आफ्नो उर्जाशील समय भने नष्ट हुनसक्छ ।

गर्भावस्थामा कुपोषणको जोखिम

बच्चा जन्मेलगत्तै कुपोषणको नराम्रो असर आमा र बच्चा दुवैमा पर्छ । गर्भावस्थाको क्रममा र त्यसपछि हुने कुपोषण बच्चाको लागि घातक हुन सक्छ । स्तनपान यसको सबैभन्दा पहिलो र मुख्य कारण हो । बच्चालाई दुध पिलाउने आमालाई दैनिक कम्तीमा पनि दैनिक १००० क्यालोरी उर्जाको आवश्यकता हुन्छ । धेरै महिलाहरुलाई यसबारेमा थाहा हुँदैन त्यसै कारण उनीहरु डिहाइड्रेशन, भिटामिन वा मिनरल्सको कमी र कहिलेकाँही रगतको कमीको पनि शिकार हुन्छन् ।

बच्चाको जन्मभन्दा पहिले र पछि भिटामिनको सेवन गर्नु धेरै आवश्यक छ । फोलिक एसिड पानीमा घुलेर शरीरबाट बाहिर निस्कन्छ । जस कारण धेरै जसो बच्चा जन्मिएपछि महिलाहरु फोलिक एसिडको कमीको कारण एनिमियाबाट ग्रस्त हुन्छन् । त्यसैले फोलिक एसिडयुक्त खानेकुराहरु जस्तै हरियो सागसब्जी, सुन्तला, कागती जस्ता खानेकुरा खानुपर्छ । गर्भवती महिलाहरुमा कुपोषणको नराम्रो असर उनीहरुको पेटमा बढीरहेका बच्चामा पर्छ । बच्चाको विकास ठिक ढंगले हुँदैन र जन्मको समयमा उनीहरुको तौल सामान्यभन्दा कम हुन्छ ।

गर्भावस्थाको क्रममा कुपोषण र जन्मको समय कम तौलको नराम्रो असर बच्चामा पर्छ जसको विभिन्न परिणामहरु हुन सक्छन् । यदि गर्भावस्थाको क्रममा आमालाई पोषणको कमी भएको छ भने बच्चाले आृनो जीवनमा निम्न रोगहरुको सामना गर्नुपर्छ । बच्चालाई अस्टियोपोरोसिस, क्रोनिक किड्नी फेल्यर, मुटुरोग, टाइप २ मधुमेह, फोक्सोको रोग आदि लाग्ने समस्या हुन्छ । यदि गर्भावस्थाको क्रममा आमामा पोषणको कमी छ भने यो घातक पनि हुन सक्छ । यस बाहेक बच्चाको जन्म समयभन्दा अगाडि हुनु, गर्भपात जस्ता समस्याहरु हुन सक्छ । महिलाहरुमा अरु पनि धेरै समस्याहरु हुन्छन् जस्तै संक्रमण, एनिमिया अर्थात रगतको कमी उत्पादकतामा कमी सुस्टी र कमजोरी आदी कुपोषणलाई सन्तुलित आहारको सेवनबाट रोक्न सकिन्छ । महिलाहरुलाई गर्भावस्थाको क्रममा पर्याप्त मात्रामा फलफू, सागसब्जी, पानी, फाइबर, प्रोटिन, बोसो एवम् कार्बोहाइड्रेटको सेवन गर्नुपर्छ ।

पोषण सम्बन्धी आवश्यकता

आइरन

शरीरमा हेमोग्लोबिन बनाउनको लागि आइरन धेरै आवश्यक छ । हेमोग्लोबिन रातो रक्तकोषहरुमा पाइन्छ जसले पुरै शरीरिमा अक्सिजन पुर्याउँछ । यदि हाम्रो शरीरमा रातो रक्तकोषहरुको कमी भएमा सबै अंगसम्म अक्सिजन पर्याप्त मात्रामा पुग्दैन । तपाईं आइरनको सेवन ठिकसँग गर्नुहुन्न भने विस्तारै विस्तारै हेमोग्लोबिनको कमी हुन थाल्छ र तपाईं एनिमिक हुनुहुन्छ । तपाई आफ्नो शरीरमा उर्जाको कमी महसुस गर्नुहुन्छ । तपाईंको शरीरमा रोगसँग लड्ने तागत हुँदैन । च्चालाई जन्म दिए पछि धेरै जसो महिलाहरु थकान र कमजोरी महसुस गर्छन् । यस्तोमा उनीहरले आइरनयुक्त खानेकुराको सेवन गर्नुपर्छ । बच्चाको जन्मको क्रममा महिलाहरुको धेरै रक्तश्राव हुन्छ र यसैकारणले रगतको कमी हुन्छ त्यसैले आफ्नो आहारमा पर्याप्त मात्रामा आइरन समावेश गर्नुहोस् ।

ग्लुकोज

शरीरमा आइरनको सही अवशोषणको लागि ग्लुकोज पनि धेरै महत्वपूर्ण छ । यसले आइरनलाई तिव्र रुपमा अवशोषण हुनुको साथसाथै शरीरलाई उर्जा पनि मिल्छ । बच्चाको जन्म पछि धेरै महिलाहरु एकदम आफ्नो तौल कम गर्न चाहन्छन् । जुन कारणले उचित आहारको सेवन गर्न पाउँदैनन् । यो हानीकारक हुन सक्छ । स्तनपान गराउनाले तौल आँफै कम हुन्छ । जबकी स्तनपान गाउने आमालाई दैनिक ३०० अतिरिक्त क्यालोरीको आवश्यकता हुन्छ ।

यसैले सन्तुलित आहारको साथसाथै व्यायाम गर्नुहोस् र अतिरिक्त क्यालोरीको सेवनबाट बँच्नुहोस् । यदि नर्मल डेलिभरी भयो भने तपाईं बच्चालाई जन्म दिएको केही समयपछि हल्का व्यायाम सुरु गर्न सक्नुहुन्छ । तर, सी सेक्सन पनि ६ सातासम्म व्यायाम गर्नुहुन्न ।

साहित्य

हास्यव्यंग्य

यिनले कति दिन भरिया हुने ?

✍होम सुवेदी

यो व्यस्तताको समय हो । यस बेला सबैसँग आफ्नाआफ्नै समस्याहरू उर्लिएका छन् । त्यस्ता मूल समस्याहरूलाई पन्छाएर मान्छेले जब अर्कै काममा लाग्नु पर्छ अनि मसस्याहरू झन् झन् थपिन सक्छन् । तोक लगाउने काम छाडेर टेन्डर, ठेक्का, कमिसन आदिको एक नम्बरको सूचीमा पर्न सक्ने कामलाई पन्छाएर जब उद्घाटन, शिलान्यास, भासन गर्ने जस्ता अनुत्पादक काममा मन्त्रीहरूले लाग्नुपर्छ अनि त्यसबाट उनीहरूलाई ठुलो घाटा पर्न सक्छ । मन्त्रीहरूलाई ठुलो खती हुन सक्छ । कति धामा र खिप्ती गरेर भएको बबुरो मन्त्रीलाई यस्ता अनुत्पादक कामहरूको जिम्मा लागेपछि उसको घाटा चुलिँदै जान्छ । एकातिर काममाथि काम गरिरहनु पर्ने मन्त्रीहरू छन् जसलाई फिता काट्नदेखि लिएर कमिसन चाट्नसम्म भ्याइनभ्याइ छ र अर्कातिर आज त्यस्ता मन्त्रीहरू पनि छन् जो ससुरालीमा बसेको ज्वाइँ जस्तो काम नपाएर विभागै नपुगेर झिँडा मारिरहेका हुन्छन् । काम नपाएर झिँगा धपाई बसेको देखेर अर्को व्यस्त मन्त्रीको खेतालोको काम मात्र गरिरहेका हुन्छन् । त्यसैले यस्ता बेगारी मन्त्रीहरूलाई भविष्यसम्म पनि काम लाग्ने एउटा सरल र सुमधुर सुझाउ सुनाउँदैछु । विषय वा प्रसङ्गले अर्को अर्थ लागेमा कृपया अन्यथा नलिनु होला ।

हामीलाई के थाहा छ भने यहाँ उद्घाटन शिलान्यास, फिटाकटान, विमोचन जस्ता कुराहरू सकिएपछि अलिकति भासन नचुहाई धर पाइन्न । उद्घाटन आदिले मन्त्रीको समय यसै बर्बाद भइरहेको हुन्छ । त्यसमाथि भासन तुर्क्याउनु पर्दा उसलाई अरु घाटा पर्न जान्छ । उता सिफारिस गर्दा आउने पैसो, यता सरुवा गरिदिंदा लिने गरेको दस्तुर अनि नयाँ नियुक्ति गरिदिंदा हुने लाभ, भनसुनबाट पाइने रोकडा सबका सब नष्ट । सबका सब घाटा । सबैतिर बाट चौपट । मन्त्री त्यसै भएको हुँदैन । सानो लगानी गरेर मन्त्री भएको हुन्छ र ? सानोतिनो लगानीले चुनाब जित्नु भनेको अबलाई असम्भव ! उसले थोडै भासन गर्नका लागि चुनाबमा लगानी गरेको हो ! उसले थोडै उद्घाटन र शिलान्यास गर्नलाई चुनाबमा लगानी गरेको हो ? कसैले घाटा खाने कुनै संस्थाको त्यसै शेयर किन्छ ? कुनै पनि मन्त्रीको चुनाबमा गरिएको लगानी उद्घाटन, शिलान्यास, भासन, फिताकटान आदिका लागि मात्र होइन । उसले त्यो लगानी ता उपार्जनका लागि पो गरेको हुन्छ । उसका माध्यमबाट करोडीरामहरूले पार्टीको नामको बहानामा मनग्गे लगानी पनि गरेका हुन्छन् । त्यसलाई उनीहरू चन्दा भन्न रुचाउँछन् । व्यक्तिगत कुरा ता छँदैछ, त्यही चन्दा पार्टीका नाममा उनीहरूले दिएका हुन्छन् भने पनि भो । तिनले दिएको चन्दा (लगानी) चुनाब सकिनासाथ अरु बाटाबाट फिर्ता गर्ने अवसर पनि ता तिनले खोज्छन् । यो उनीहरूको नैसर्गिक अधिकार पनि ता हो । लगानी गरेपछि प्रतिफल खोज्नु कुनै महापाप हो र ? म त भन्छु यो निकै पुण्यको काम हो ।

करोडीरामहरूले चुनाबका नाममा दिएको चन्दाको असुली चुनाब सकिनासाथ बजार भाउ बढाएर लिन थालेझैं नेताले पनि चुनाबमा गरेको लगानी मन्त्री हुन र मन्त्री भएपछि उपार्जन गर्नका लागि हो । यसरी ठुलो रासी खर्च गरेर बल्ल हुन पुगेको मन्त्रीलाई जब विभाग पनि नमिल्नु र अर्कोले अराएको काम मात्र गर्नु भनेको ता शुद्ध भरिया हुनु मात्र हो । यता भरिया मन्त्रीले जब हरिया हरिया नोट भेट्तैन् र फरियाको साइनोले हुन सक्ने नाफा पाउँदैनन् अनि तिनले विद्रोह नगरेर के गरुन् त बरा ! अहिले ता ताला लगाउने चलन बढेको छ । बिभागै नपाएर लन्ठुराम पारी राखिएका डुकुलन्ठ्याङ मन्त्रीले प्रधानमन्त्रीको घरमा ताला लगाइदिन सक्छन् । अघिल्तिर टायर बाल्न सक्छन् । त्यसैले अबदेखि यी भरि याहरूलाई एउटा न एउटा व्यवस्था गरिहाल्नु पर्छ । नत्र समीकरण फेर्नु (मानौं गुहु लागेको लँगौटी फेरिएको हो) निहुँमा पार्टी छाड्नु, मुन्द्रेहरूलाई उचाल्नु, हडताल गर्नु, टायर बाल्नु र अनसन बस्नु जस्ता धम्की पनि दिन सक्लान् । विशेष गरी यस्ता विनाविभागका मन्त्रीलाई उद्घाटनमा, शिलान्यासमा, विमोचनमा र फिटा काट्ने काममा बढी प्रयोग गरेको देखिन्छ । के उनीहरूको लगानी हुँदैन ? कति ठाउँमा गर्नु नगर्नु काम गरेर सांसदका रूपमा ती त्यहाँ संसदमा पुगेका हुन्छन् । के ती अर्को मन्त्रीको कमारो मात्र हुन् ? के ती अर्कोको खेतालो मात्र हुन् ? के ती अर्कोको जनमन मात्र हुन् ? महाशय, ती ता आफ्नै अस्तित्व भएका प्राणी हुन् । तिनको पनि महत्व छ । कति ठाउमा कुन कुन दुष्कर्महरू गरेर बल्ल चर्चामा आएका र पार्टीले पत्याएका ती मन्त्रीहरू कसैका जन होइनन् । यसरी मन्त्रीलाई अन्याय गर्न पाइन्न । तिनलाई कसैले पनि जनका रूपमा मान्न पाइन्न । ती ता देशका धन पो हुन् । करिया उन्मूलन भएको यतिका वर्ष भइसक्यो अझै पनि करि याका रूपमा भरिया ? तिनलाई भरिया बनाउन पाइन्छ ? तिनले लगानी उठाउन पाउनु पर्छ । तिनका पक्षमा पनि बोलिदिनु पर्छ । तिनलाई पनि मन्त्रालय र विभाग चाहिन्छ । मन्त्रालय र विभाग नपुगे मन्त्रालय र विभागहरू फटाफट थप्तै जानु पर्छ । आफू चैं हरिया नोटको चाङमा सुतेर के विनाविभागका मन्त्रीलाई चैं भरिया बनाउन पाइन्छ ?

काम ता तिनले गरिरहेकै छन् । तिनले गरेको काम सुहाँउँदो एउटा मन्त्रालय नै खोलिदिए भइहाल्यो नि ! 'नागरिक उद्घाटन, उद्भाषण, शिलान्यास, विमोचना फिताकटान' नामको मन्त्रालय खोले ता भइहाल्यो । बरु त्यसै मन्त्रालयमा भाषण विभाग, उद्घाटन विभाग, शिलान्यास विभाग, विमोचन विभाग जस्ता नाना थरीका विभागहरू खोलेर मन्त्रीलाई विभागहरूको जिम्मा दिए भइहाल्छ । अझ पनि विना विभाग ? विना विभागीय मन्त्री भन्नु ता छोरी दिँदै नदिएको व्यक्तित्वलाई 'ज्वाइँ' भन्नु जत्तिकै भएन र ? यी भरिया मन्त्रीहरूले न फरियाको साइनो लगाएर केही हरियो घाँस चर्न पाउँछन् न भरियागिरीबाट करिया नै हुन पाउँछन् । मन्त्रीमाथि यो कस्तो अन्याय ! मानव अधिकारवादी संस्था के हेरिरहेका छन् ? ऋषि धमलाको ध्यान किन यता नगएको ? यसबारे एउटा गोष्ठी गरेर अलिकति डलरको आयस्ता हुने सुवर्ण अवसर लाई ऋषि धमलाले किन बिर्सेका ? मन्त्रीको यो दुर्दशा कति दिनसम्म रहने ? लगानीलाई तिनले उद्घाटनै मात्र गरेर कसरी उठाउलान् ? फिता काटेर मात्र कसरी असुल्लान् ? भाषण गरेर मात्र कसरी बटुल्लान् ? समस्या बडो जटिल र भयावह छ । उद्घाटनै पनि तिनले मनपराएको गर्न पाउँदा हुन् त कुरा अर्कै हुँदो हो । अर्को मन्त्रीले छाडेको जुठो मात्र चाट्नु पर्ने हुन्छ । अनि तिनमाथि सानो अन्याय छ ? उद्घाटनबाट कमिसन आउने भएन, घुस मिल्ने भएन । फिता काट्ता रोकडा मिल्ने भएन । शिलान्यास गर्दा कुत असुलिने भएन । चुनावको लगानी उल्टै ब्याज र स्याज भएर बढिरहन्छ । कतिलाई के के बनाइदिउँला वाचा गरेको हुन सक्छ, कतिलाई देश र विदेश घुमाइदिउँला भन्या हुन सक्छ, कतिलाई देशै छुट्टै बनाइदिने आश्वासन पनि ता दिएको हुन सक्छ । यी सबै कुरा लथालिङ्ग भएनन् अब विना विभागको मन्त्री भएपछि ?

त्यसैले यस मन्त्रालयमा परेका मन्त्रीलाई पनि कमाउने बाटो दिनुपर्छ । 'नागरिक उभासन मन्त्रालय, उद्घाषण मन्त्रालय, शिलान्यास मन्त्रालय, विमोचन मन्त्रालय, फिटाकटान मन्त्रालय जस्ता सबै मन्त्रालय नै खोलेर नयाँ नयाँ मन्त्रीहरूलाई नियुक्त गरिनुपर्छ । यी मन्त्रालयमा नियुक्त मन्त्रीहरूलाई आफ्नो इच्छाअनुसार काम पनि गर्न दिनुपर्छ । यी मन्त्रालयका मन्त्रीहरूले आफ्नो इच्छाबमोजिम काम गर्दा कमाउन सक्ने ठाउँ पनि बनाइदिनुपर्छ । फिता कटान कार्यक्रममा त्यस मन्त्रालयका मन्त्रीले देशविदेशबाट चाहेको जस्तो फिता मगाउन पाउने हो भने कमिसन आउने र विदेशभ्रमण गर्न पाउने ठाउँ हुन्छ । मन्त्रीको मर्जी अनुसारका फिताहरू, कैंचीहरू, सलाइ र पानसहरू, थालीहरू र शिलान्यासका लागि चाहिने बन्दोबस्तीका अन्य सामग्रीहरूलाई समेत मन्त्रीकै मर्जीबमोजिम अर्डर गरेर झिकाउन पाउने हो भने कमिसन आउने र भ्रष्टाचार गर्न पाउने ठाउँ बन्छ । देशभरि काम नभए पनि दैनिक हजारौं स्थानमा उद्घाटन र फिता कटानको काम ता द्रूत गतिमा बढेको छ । यसैले कुन रंगको फिता काटेर उद्घाटन गर्न कुन देशबाट कुन रंगको फिता र कस्ताकस्ता कैंचीहरू कति परिमाणमा झिकाउनु आवश्यक पर्ने हो त्यसबापत मन्त्रीले तोक आदेश गर्न पाउने भए । त्यसो भएपछि चुनाव खर्च बटुल्ने अवसर पर्छ विचराहरूलाई । त्यस्तै शिलान्यास मन्त्रालयका मन्त्रीहरूले पनि शिलाहरूको छानबिन गर्न पाउनुपर्छ । कुन देशबाट ल्याएको शिलालाई न्यास गर्दा फाइदा हुन्छ त्यहाँबाट शिला झिकाउने भए । यसो भएपछि ता लगानी असुलिइहाल्छ । विमोचन मन्त्रालयका मन्त्रीहरूलाई पनि विमोचन गरिने वस्तुलाई, विमोचन गरिने क्षेत्रको साजसज्जालाई आवश्यक पर्ने बन्दोबस्तीका सामग्रीहरूहरू झिकाउन पाउने अवसर दिनुपर्छ । उसको मर्जी अनुसारका सामग्रीहरू भएपछि ऊ पनि सन्तुष्टसँग विमोचन गरिरहन्छ । अनि आउँछ मालपोतका कर्मचारीलाई भाग लागेर आएजस्तै गरी उसलाई पनि पैसो ।

भासन विभागको मन्त्रीलाई अलिकति अप्ठेरो पर्ने बुझ्छु । भासन गरेर घाँटी सुकायो, घरमा जाँदा फुस्सा हात पर्छ । कम पर्छ उसलाई मर्का ? उसलाई पर्न सक्ने मर्कालाई हेरेर मैले उसका लागि पनि केही उपाय गर्नै पर्ने भो अब । सुझाएको छु एउटा अचुक उपाय ।

भासने मन्त्रीलाई घाटा पर्ने अवस्था आएको देखेर मैले राजकीय विज्ञान तथा प्रविधि प्रतिष्ठानसँग अनुरोध गर्ने निधो गरेको छु । यातायातका साधनहरूमा त्यसको गति र त्यसले तय गरेको दूरी देखाउने मिटरहरू जडान गरेको ता सबैले देखेकै छ । यस्तै एउटा नयाँ मिटरको आविष्कार हुनु आवश्यक छ जुन मिटरले कसले कति बोल्छ त्यसको विवरण सही सही राख्न सकोस् । यसलाई हामीले अंग्रेजीमा स्पिको मिटर र नेपालीमा बतौरे यन्त्र भन्न सक्छौं । यातायातका साधनहरूमा स्पिडो मिटर बनाएर जडान गर्न सकिन्छ भने मैले सुझाएको जस्तो एउटा स्पिको मिटर बनाएर बतौरेहरूका टाउकामा जडान गर्न किन सकिन्न ? स्पिडो मिटरले मिटर, किलो मिटर देखाएझैं स्पिको मिटरले शब्दसंख्या, वाक्य संख्या, अनुच्छेद संख्या र अध्याय आदिका संख्याहरू देखाउन सक्छ । भासने मन्त्रीहरूको थाप्लामा यही स्पिको मिटर जडान गरिनुपर्छ ।

देशभरि भासन गर्नेहरूको मूल जिम्मा उसैको हुनुपर्छ र यो भासने मिटर उसैले मात्र प्रयोग गर्न पाउनुपर्छ । बिजुली पानीको मिटर रिडरले हिसाब गरेर पैसाको बिल बनाएझैं मन्त्रीका थाप्लामा जडान गरेका स्पिको मिटरको रिडिङ गरेर प्रत्येक मसान्तमा भासने मन्त्रीलाई भासनको पैसो बुझाउनुपर्छ । यस्ता मन्त्रीले भ्रष्टाचार गर्न कम पाउने डरले त्यो मन्त्रालय नै नरोज्लान् र मन्त्रालयका अरु कर्मचारीले झिँगा मात्र धपाइबस्नु पर्ने स्थिति आउन सक्ला । मन्त्रालय फ्लप हुन सक्छ । तर यस मन्त्रालयलाई आकर्षक बनाउने उपाय पनि छ । मन्त्रीले आफ्ना थाप्लाको मिटर झिकेर आफ्नी स्वास्नीको थाप्लामा जडान गर्नासाथ मिटर धडाधड चढ्न थाल्छ । आखिर शब्दसंख्या बढाउनु र मिटर चढाउनु न छ । अनि झर्न थाल्छ पैसो । गलो मात्र साफ राख्नुपर्छ । पैसै पैसो । यसबाट भ्रष्टाचार गर्नु छ भने भान्सामा चिनी, चिया, तेल, आदिको अभाव गरिदिनुपर्छ । अनि भान्साकोठामा मन्त्राणीका अघि यो मिटर तेर्स्याइदिनुपर्छ बस पैसैपैसो झर्न थाल्छ । मिटरले पैसो कस्ने भयो । इज्जत रहने भयो । रूपयाको खोलो बहने भयो । धन्य स्पिको मिटर ! मन्त्राणीको गलो बस्न चाहिं दिनु हुन्न । यदि गलो बसिहाल्यो भने दिनुपर्छ उनलार्य बोझो । अनि उनको घाँटी साफ हुन्छ । अनि चल्छ यो मिटर धडाधड । यसपछि चल्न सक्छ लुछाचुँडी यही मन्त्रालय पाऊँ भनेर ।

यसरी निर्माण गरेको बतौरे मिटरलाई देखेर विदेशबाट पनि माग आउन सक्छ । नोबेल पुरस्कारको चान्स हुन सक्छ । माग अनुसारको निर्यात नर्ग सकियो भने प्रज्ञाप्रतिष्ठान भित्र बसेका भुसतिघ्रेहरूका खजन्तीहरूले पनि केही धन्दापात गर्न पाउने भए । त्यसबापत आउने कमिसन भासने मन्त्रीले हाम गर्न पाउने र डलर पनि आउने ! यो मन्त्रालय लिन कुनै मन्त्रीले मानेन भने साँढेलाई सुमर्दाझैं त्यसलाई समातेर लाइदिनुपर्छ थाप्लामा नउखेलिने गरी यही बतौरे मिटर । अनि उसले रोएकराएको र धतुलाएको कुरा पनि मिटरमा चढेर त्यसको पनि पैसा पाउन थालेपछि उसका नेत्र खुल्नेछन् । तर यो मन्त्रालयमा लाटा गाँडा मन्त्रीहरूको काम छैन । अनि यो मन्त्रालय कुन भन्दा पछि पर्थ्यो ?

अन्तमा भासने मन्त्रीले भासन गर्दा यो मिटर जडान गर्न पाउनुपर्छ, कोइलाखानीका कुल्लीहरूले टाउकामा हेडलाइट जडान गरेजस्तै । महिनाभरिमा कति लिटर भासन बगायो त्यो रिडिङ गरेर उसलाई चुक्ता गर्नुपर्छ । त्यति भएपछि यही मन्त्रालयतर्फ लाग्ने मन्त्रीको हानथाप हुन सक्छ । आकर्षणको मन्त्रालय हुन सक्छ ।

यस्ता यस्ता धेरै समास्याहरू हाम्रा मन्त्रीहरूलाई पर्न सक्छन् । नयाँ नयाँ समस्याहरू पनि जन्मन सक्छन् । समाधान गर्दै जानुपर्छ । जहाँ समस्या त्यहाँ समाधान । कि कसो ?

कविता

मेरो पहाड

✍विमल लामिछाने

पहाडमा सौन्दर्यको नयाँ स्वाद छ
प्रेम र हार्दिकताको नयाँ सुवास छ
बिहानको चिसो बताससँगै
छितिज पारीबाट चिहाएर
खेतबारीका हरिया उर्जाशिल फाँट
अनि चियाका बुट्टाहरु छिचोल्दै
आँगनभरि पोखिएको घामलाई
प्रत्येक विहान स्वागत गर्छ
र प्रत्येक साँझ विदाई गर्छ मेरो पहाड ।

झरी, बादल, हुरी र बतासको सामना गर्दै
सतिशाल बनेर ठिङ्ग उभिएको छ
सभ्यता र संस्कृतिको मूल स्थल हो
पहाडले सांस्कृतिक विरासतको संरक्षण गर्छ
आयुर्वेदको खानी बनेर सृष्टी जोगाएको छ
मानव जीवनमा गहिरो पिरती गाँसेको छ
झुकाव छ, ओझनदार छ र गुणवान छ
सहरको तुलनामा निकै अर्थपूर्ण छ मेरो पहाड ।

अक्सिजनको भण्डार हो, भूक्षयको पर्खाल हो
पहाड आफै हावा पिल्टर गर्न सक्छ
कडा भोल्टेजको एसी र फेनको सहारा लिँदैन
ऊर्जा रिकभरको श्रोत हो
आफ्नो फोहोर पुनर्चक्रण गर्न सक्छ
आफ्नै छाती फुटाएर कलकल जरुवा उमार्न सक्छ
कोख फुटाएरै ढुङ्गाका शूलहरू बाहिर निस्किएपनि
रतिभर पीडाबोध नगरी गाईरहन्छ उचाइको प्रेमगित
फुलाइदिन्छ सृजनाका सप्तरङ्गी सुनाखरी र गुराँसहरू
बोकीरहन्छ सुकीर्तिका बास्नादार पारिजात र बुकीहरू
हिमाल पग्लिएको बेला हिउँ नै छेक्छ मेरो पहाड
तराईको चर्को गर्मी दुध र महिले थेग्छ मेरो पहाड ।

शुद्धता र सुन्दरताकी रानी हो भन्छन् सबै
अर्ग्यानिक उत्पादनकी खानी हो भन्छन् सबै
उसलाई तराइसँग तुलना गरेर भत्काउनु हुदैन
उसलाई छिमेकीसँग बन्दकी साटेर लत्कार्नु हुँदैन
पहाडको स्वभिमान सँधै अक्षुण्ण राख्नुपर्छ
मेरो पहाड सँधै निष्कलङ्क भएर बाँच्नुपर्छ ।।

विदेशी जेलमा हजार माथि नेपाली : वकिलसम्म पहुँच छैन, परिवारसँग सम्पर्क हुन्न

कतारमा धेरैजसो नेपाली लागूऔषधको ओसारपसार, रक्सी उत्पादन र प्रयोग, चोरी, झगडा जस्ता अभियोगमा जेलमा छन् । तर, नेपाली श्रमिकका लागि भनेर स्थापना भएका दूतावासहरूले बेवास्ता गर्दै आएका छन्।

काठमाडौं/नुवाकोटका ३४ वर्षीय अर्जुन विक एक वर्षभन्दा बढी समयदेखि युएईको अजमान केन्द्रीय कारागारमा छन् । शुरूको कम्पनीमा काम गर्न असाध्यै गाह्रो भएपछि कम्पनी परिवर्तन गरेका कारण, उनी दुई अन्य नेपालीहरू- देव राई र अनिल नेपालीसँगै पक्राउ परेका थिए ।

देव र अनिललाई १५ दिन भित्रै देश निकाला गरिएको भए पनि अर्जुन अझै जेलमै छन् । उनकी आमा सावित्री अझै पनि जवाफको पर्खाइमा छिन् । 'अरू घर फर्किएपछि मेरो छोरा किन जेलमा छ ?', उनी सोध्छिन् ।

विदेशी जेलमा हजार माथि नेपाली

श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालय र नेपाली दूतावासहरूको तथ्याङ्क अनुसार, साउदी अरेबिया, कतार, युएई, मलेशिया, कुवेत, ओमान, बहराइनमा कम्तीमा १ हजार ३४७ जना नेपाली जेलमा छन् । यकिन संख्या योभन्दा धेरै बढी हुनसक्छ ।

खाडी देशहरूमा आप्रवासी कामदारहरू प्रायः परिवारसँग सम्पर्क गर्न नपाई प्रहरी हिरासतमा हराउँछन् । धेरैजसो अवस्थामा, बन्दीहरूले प्रहरीलाई पैसा तिरेर वा मद्दत गर्न इच्छुक कोही फेला पारेमा मात्र आफन्तसँग सम्पर्क गर्न सक्छन् । भाषा अवरोध र कानूनी ज्ञान नहुँदा, उनीहरूलाई पक्राउ पर्नुको कारण पनि थाहा हुँदैन ।

खाडी मुलुकमा रहेका नेपाली दूतावासहरूका अनुसार त्यहाँका सरकारले नेपाली श्रमिक जेलमा परेको वा अस्पतालमा रहेको जानकारी दूतावासलाई दिँदैनन् । जानकारी माग्दा पनि लामो प्रक्रिया हुन्छ र यकिन संख्या पाइँदैन । जस्तो कि नुवाकोटका अर्जुन विक जेल परेको बारेमा युएई दूतावासलाई जानकारी नभएको श्रम सहचारी पंकज कायस्थले बताए । त्यसैले विदेशका जेलमा रहेका नेपालीको संख्या यहाँ उल्लेख भएभन्दा धेरै रहेको अनुमान गर्न सकिन्छ ।

'हिरासतमा दूतावासका प्रतिनिधिहरूको उपस्थिति महत्त्वपूर्ण हुन्छ', युएईमा रहेर पत्रकारिता गरिरहेका उमाकान्त पाण्डे भन्छन् । पाण्डे आफैं पनि यूएई प्रहरीको हिरासतमा ८५ दिन बिताइसकेका व्यक्ति हुन् । नेपाली कामदारहरूको तस्करीमा दूतावासका कर्मचारीहरूको संलग्नता हुनसक्ने व्यहोराको फेसबुक पोस्ट गरेपछि पाण्डेलाई सन् २०२२ मा हिरासतमा लिइएको थियो ।

सुरज सात वर्षदेखि मलेशियामा मजदूरी गर्दै आएका थिए । उनको परिवारले स्थानीय नगर पालिकादेखि काठमाडौंको कन्सुलर विभागसम्मका अधिकारीहरूलाई निवेदन दिएका छन् तर कुनै प्रतिक्रिया पाएका छैनन् । त्यसबेला उनले अनाहकमा पक्राउ परेका र परिवारलाई सम्पर्क गर्ने वा कानूनी सहयोग प्राप्त गर्ने कुनै उपाय नभएका धेरै नेपालीलाई भेटेका थिए । उनले धनुषाका वीरेन्द्रकुमार साह र मोरङका सुजन लिम्बू जस्ता बन्दीहरू सम्झन्छन्– यी दुवैलाई आफ्नो पक्ष राख्ने अवसर समेत नदिई जेलमा राखिएको थियो ।

सुजनमाथि श्रीलंकाली सहकर्मी हत्याको आरोप छ । यद्यपि, सुजन श्रीलंकाली सहकर्मी आफूमाथि जाइलागेपछि प्रतिरक्षा गर्दा दुर्घटना भएको बताउँछन् । 'तर, उनले आफू निर्दोष भएको कुरा कसैलाई सुनाउन पाएका छैनन्' पाण्डे भन्छन्, 'कम्तीमा दूतावासले उनका कुरा सुनेर अदालतसम्म पुऱ्याउने व्यवस्था गर्नुपर्थ्यो ।'

यूएई प्रहरीको हिरासतमा रहँदा भारत, पाकिस्तान, बंगलादेश जस्ता देशका श्रम सहचारी सहितको टोली सातामा दुई पटक हिरासत स्थल र जेलमा पुगेको देखेका उनी नेपाली दूतावासका प्रतिनिधि भने कतै नभेटिएको सुनाउँछन् ।

पाण्डेलाई त तत्कालीन नेपाली राजदूत कृष्णप्रसाद ढकालले नै पक्राउ गराएका थिए । यूएईमा रहेका नेपाली सम्बद्ध संस्थाहरूले राजदूत ढकाललाई मुद्दा फिर्ता लिन दबाब दिएपछि उनले उल्टो त्यहाँको प्रहरीलाई पत्राचार गरी पाण्डेले नेपाली समुदायलाई उक्साउन सक्ने भन्दै कसैसँग सम्पर्क गर्न नदिन आग्रह गरेका थिए ।

पक्राउको करिब दुई महिनापछि उनका साथी मार्फत राजदूत ढकालले नै यूएई प्रहरीको सीआईडीमा गरेको उजुरीको प्रतिलिपि बाहिरियो । उक्त पत्र नेपाल पत्रकार महासंघले परराष्ट्र मन्त्रालयमा बुझाएपछि मात्रै ढकाल मुद्दा फिर्ता लिन बाध्य भएका थिए । तर, मन्त्रालयले न ढकाललाई कारबाही गऱ्यो, न त पक्राउ पर्दा प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएका इलेक्ट्रोनिक ग्याजेट्सहरू पाण्डेले फिर्ता पाए ।

कानूनी सहयोग कागजमा

श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालय एवम् सम्बन्धित मुलुकमा रहेका नेपाली दूतावासहरूले दिएको तथ्यांक विश्लेषण गर्दा २०८१ फागुन महिनासम्म साउदी अरबमा ८१०, यूएईमा २४३, कतारमा ६७, कुवेतमा ५१, ओमानमा १२, बहराइनमा १, कोरियामा २८, जापानमा २४ र मलेशियामा १६३ नेपाली जेलमा छन् ।

वैदेशिक रोजगार बोर्डले रोजगारीमा गएका नेपाली कामदारको कानूनी प्रतिरक्षा सम्बन्धी निर्देशिका २०७५ जारी गरेको छ । निर्देशिकाले फौजदारी कसुरको अभियोग लागेका कामदारका बारेमा नियोग (सम्बन्धित देशमा रहेको नेपाली दूतावास वा अन्य निकाय) लाई जुनसुकै माध्यमबाट जानकारी प्राप्त भएमा नियोगले कानूनी प्रतिरक्षा तथा बहस पैरवीको कारबाही अघि बढाउन सक्ने व्यवस्था गरेको छ । तर, अधिकांश नेपाली दूतावास र नियोगहरूले सम्बन्धित देशका जेलमा परेका वा हिरासतमा रहेका नेपाली बारे वास्ता गरिरहेका छैनन् ।

निर्देशिकामा श्रम स्वीकृति लिएर गएका कामदारलाई करार अवधिभित्रै फौजदारी कसुरको अभियोग लागेमा त्यस्ता कामदारको कानूनी प्रतिरक्षा तथा बहस पैरवीका लागि सचिवालयको कोषमा रहेको रकमबाट प्रति व्यक्ति १५ लाख रुपैयाँसम्म उपलब्ध गराउने व्यवस्था छ ।

निर्देशिकाले सम्बन्धित नियोगले फौजदारी कसुरको अभियोग लागेका वा थुनामा रहेका वा कैद भुक्तान गरिरहेका कामदारको लगत तथा विवरण संकलन गर्नुपर्ने, त्यस्ता कामदारको तर्फबाट कानूनी प्रतिरक्षा तथा बहस पैरवीको अवस्थाको जानकारी लिनुपर्ने व्यवस्था पनि गरेको छ ।

तर, विदेशका जेलमा परेका वा हिरासतमा रहेका नेपालीका लागि नेपाली दूतावासले यस्तो सहायता विरलै गरेको देखिन्छ । यसको प्रत्यक्ष प्रमाण हो, निर्देशिका जारी गरेको ६ वर्षको अवधिमा युएईमा अभियोग लागेका दुई जना नेपालीका लागि मात्रै बोर्डले आर्थिक सहयोग उपलब्ध गराएको छ ।

वैदेशिक रोजगार बोर्डका कार्यकारी निर्देशक डा. द्वारिकाप्रसाद उप्रेती भन्छन्, '२०७८ सालमा युएईबाट दुई जना श्रमिकका लागि सिफारिश भएको थियो । उनीहरूलाई १५/१५ लाखका दरले ३० लाख रुपैयाँ उपलब्ध गराएका छौं ।' त्यसपछि कानूनी सहायताका लागि सिफारिश नआएको उनको भनाइ छ ।

मलेशियास्थित नेपाली दूतावासका सूचना अधिकारी बलिरामप्रसाद धामी दूतावासले रकम उपलब्ध गराउन सिफारिश गरे पनि बोर्डले भुक्तानीमा आलटाल गरेको गुनासो सुनाउँछन् । 'मैले पोहोर मात्रै कानूनी प्रतिरक्षाको लागि रकम माग गरी चारवटा पत्र पठाएँ' धामीले भने, 'तर, अन्तिममा बोर्डबाट निर्देशिका संशोधन गर्दैछौं भन्ने खालको जवाफ आयो ।'

बोर्डले उपलब्ध गराउने भनिएको त्यही १५ लाख रुपैयाँ श्रमिकको कानूनी प्रतिरक्षाको लागि धेरै कम भएको युएईस्थित नेपाली दूतावासका पूर्व श्रम काउन्सिलर दिनबन्धु सुवेदी बताउँछन् । 'नेपाली १५ लाखले त्यहाँ सामान्य वकिल राख्नसम्म पुग्दैन' करिब चार महिनाअघि मात्रै आफ्नो कार्यकाल सकेर नेपाल फर्किएका सुवेदीले भने, 'रकम भुक्तानीको प्रक्रिया पनि झन्झटिलो छ । सरकारले निर्देशिका बनाए पनि कार्यान्वयनको पक्ष अन्योलपूर्ण छ ।'

कतारस्थित नेपाली दूतावासका पूर्व श्रम काउन्सिलर टीकामणि न्यौपाने चाहिं त्यहाँ रहेका श्रमिकहरूले दूतावासबाट कानूनी प्रतिरक्षाको माग नै नगरेको दाबी गर्छन् । यसअघि वैदेशिक रोजगार बोर्डमा रहिसकेका काउन्सिलर न्यौपाने निर्देशिका व्यावहारिक नरहेको भन्दै आफू बोर्डमा छँदा परिमार्जनका लागि प्रयास गरेको बताए ।

वैदेशिक रोजगार बोर्डका कार्यकारी निर्देशक डा. द्वारिका उप्रेती निर्दोष व्यक्ति प्रहरी हिरासतमा पुग्ने वा जेल पर्ने सम्भावना निकै कम हुने दाबी गर्दै सहयोग माग गर्ने श्रमिकको संख्या कम रहेको बताउँछन् । 'हामीलाई मात्रै जेल पर्ने सबै श्रमिक पीडित हुन्छन् जस्तो लागेको हो । धेरैजसो आफ्नै गल्तीले जेल परेका हुन्छन् । त्यस्ता श्रमिकहरू सहयोग माग्न आउँदैनन्', उनले भने ।

'उनले मलाई एक पटक जेलबाट फोन गरे र ७५ हजार रुपैयाँ पठाएमा रिहा हुने बताए' राधाले भनिन्, 'हामीले पैसा पठायौं । त्यसपछि उनको केही खबर पाएका छैनौं ।'

विदेशमा आपराधिक कसुरको आरोप लागेका आफ्ना नागरिकलाई बहस पैरवीका लागि सहयोग गर्ने ऐन र निर्देशिकाको व्यवस्थालाई ठाडै अस्वीकार गर्दै उनले भने, 'वर्षेनि एक हजारदेखि १५०० श्रमिक जेल पर्छन् । सबैलाई यत्तिकै १५/१५ लाख रुपैयाँ पठाउने हो भने कोषको रकम एक-दुई वर्षमा नै सकिन्छ ।'

नेपालको संविधान धारा ५१ (झ) मा वैदेशिक रोजगारीलाई शोषणमुक्त, सुरक्षित र व्यवस्थित गर्न तथा श्रमिकको रोजगारी र अधिकारको प्रत्याभूति गर्न यस क्षेत्रको नियमन र व्यवस्थापनको व्यवस्था गरिएको छ ।

त्यस्तै वैदेशिक रोजगार ऐन २०६४ को दफा ३३ को (ख) १ ले वैदेशिक रोजगारमा गएका नेपाली श्रमिकलाई फौजदारी कसुरको अभियोग लागेमा कसुरदारको प्रतिरक्षा तथा बहस पैरवीका लागि श्रमिक कल्याण कोषको उपयोग गरिने उल्लेख छ । तर, संविधान र कानूनका यी प्रावधान सरकारले लागू गरेको देखिँदैन ।

अधिवक्ता एवम् श्रम आप्रवासन विषयका जानकार सोम लुईंटेल सरकारले श्रमिकलाई कानूनी प्रतिरक्षाको सुविधा उपलब्ध गराउनै नचाहेको आरोप लगाउँछन् । 'जेल परेका हरेक श्रमिकसँग कानूनी प्रतिरक्षाको अधिकार हुन्छ । त्यही अधिकार प्रदान गर्न सरकार आफैंले निर्देशिका जारी गरेको छ' लुईंटेल भन्छन्, 'तर, कामको खोजीमा विदेशिएका श्रमिकलाई सहयोग गर्दा दूतावास र बोर्डका कर्मचारीलाई व्यक्तिगत लाभ हुँदैन, अनि किन गरुन् !'

आप्रवासी श्रमिकको कल्याण लगायत क्षेत्रमा काम गर्दै आएको इक्विडियम रिसर्च नेपालका कार्यकारी निर्देशक रामेश्वर नेपाल पनि सरकारले दबाबमा निर्देशिका जारी गरे पनि ऊ आफैं निर्देशिका कार्यान्वयनको पक्षमा नरहेको आरोप लगाउँछन् ।

सोचाइ कस्तोसम्म छ भने, विदेशी नियोगमा कार्यरत एक उच्च पदस्थ कर्मचारी सम्बन्धित मुलुकको कानून तोडेर अपराध गर्ने श्रमिकका लागि सरकारले रकम खर्च गरेर कानूनी उपचार खोज्नु नै अव्यावहारिक रहेको बताउँछन् । 'प्रतिव्यक्ति १५ लाख रुपैयाँ कानूनी प्रतिरक्षाको लागि खर्च गर्ने हो भने यसको दुरुपयोग हुन्छ', उनी भन्छन् ।

अधिवक्ता एवम् श्रम विज्ञ सोम लुईंटेल ऐनको व्यवस्था उपयुक्त नभएको अवस्थामा नीति-निर्माताले संशोधन गर्ने हुँदा यो कर्मचारीको टाउको दुखाइको विषय नै नभएको बताउँछन् । उनी भन्छन्, 'कर्मचारीले ऐन कार्यान्वयन गर्नुपर्छ, संशोधन गर्ने काम त नीतिनिर्माताले गर्छन् नि !'

दूतावासबाट बेवास्ता, सरकार बाट परित्यक्त

विश्वका १४९ वटा मुलुकमा नेपाली श्रमिकहरू छन् । गत आर्थिक वर्ष २०८०/८१ मा ७ लाख ४१ हजार २९७ नेपालीले १४९ देशमा रोजगारीका लागि श्रम स्वीकृति लिएका थिए । उनीहरूमध्ये ६ लाख ६१ हजार १२५ पुरुष र ८० हजार १७२ महिला छन् ।

सरकारले वैदेशिक रोजगारीका लागि संस्थागत रूपमा १११ र व्यक्तिगत रूपमा १७८ देशमा जान सकिने व्यवस्था गरे पनि प्रतिबन्ध लगाइएका रूस, युक्रेनदेखि आन्तरिक युद्धले ग्रस्त सिरिया, सोमालिया, सुडान जस्ता देशमा पनि नेपालीले श्रम गरिरहेका छन् ।

कुन मुलुकका जेल र हस्पिटलमा कति नेपाली श्रमिक छन् भन्ने यकिन तथ्यांक सरकारसँग छैन । भर्खरै साउदी अरबका लागि राजदूत नियुक्त नरेश ढकाल कतिपय खाडी मुलुकले जेलमा भएका आप्रवासी श्रमिकका बारे जानकारी नदिने गरेको सुनाउँछन् । यसअघि कतारको राजदूत रहिसकेका ढकालले भने, 'कतारले जेलमा रहेका नेपाली श्रमिक बारे जानकारी दिँदैन, पक्राउ परेका श्रमिकका सहकर्मी वा आफन्तबाट दूतावासमा जानकारी आउँछ ।'

कतारमा दुई वटा जेल रहेको र दूतावासले वर्षमा एक-दुई पटक जेल परेका नेपाली भेट्न पुग्ने गरेको दूतावासका पूर्व श्रम काउन्सिलर टीकामणि न्यौपानेले बताए । 'दूतावासमा जनशक्तिको अभाव छ, हामी नियमित रूपमा जान सक्दैनौं' न्यौपानेले भने, 'कतारमा धेरैजसो नेपाली लागूऔषधको ओसारपसार, रक्सी उत्पादन र प्रयोग, चोरी, झगडा जस्ता अभियोगमा जेलमा छन् ।'

साउदी अरबका लागि तत्कालीन 'डेपुटी चिफ अफ मिसन' डमरुप्रसाद पौडेल पनि जेल परेका व्यक्ति बारेको सूचना दिने साउदी सरकारको अभ्यास नभएको बताउँछन् । दूतावासले जेल भ्रमण गर्न चाहे पनि जनशक्तिको अभावका कारण नसकेको उनको भनाइ छ ।

मलेशियाका लागि 'डेपुटी चिफ अफ मिसन' मोदिता बज्राचार्यले चाहिं मलेशियाको इमिग्रेसनले समय-समयमा जेलमा परेका श्रमिकको विषयमा जानकारी दिने गरेको बताइन् । 'मलेशियाको जेलले नै सूचना दिन्छ, हामी पनि जेल भिजिटमा जान्छौं । तर, कामको चापले नियमित जान सम्भव हुँदैन', उनले भनिन् ।

दूतावासले आफ्ना नागरिक जेल परे-नपरेको तथ्यांक संकलन गर्नु जरूरी रहेको मानवअधिकार आयोगका उपसचिव कमल थापा क्षेत्री बताउँछन् । यो विषय दूतावासको कूटनीतिक जिम्मेवारी भित्र पर्छ तर यो उसको क्षमतामा पनि निर्भर रहन्छ ।

'सरकारप्रमुखले पनि श्रमिकको खोजी गर भनेर नियोगलाई दबाब दियो भने नियोगले चासो लिन सक्छ । वा सम्बन्धित दूतावासले आफैं सम्बन्ध विस्तार गरी आफ्ना नागरिकको रेकर्ड राख्न र उनीहरूको अधिकारका लागि पैरवी गर्न सक्छन्', उनले भने ।

ओमानका लागि पूर्व राजदूत शर्मिला पराजुली राजदूतको पहिलो काम आफ्नो देशका नागरिकको संरक्षण र देशको हित रक्षा रहेको बताउँछिन् । 'राजदूत र दूतावासका कर्मचारीले आफ्ना नागरिकको अभिलेख राख्न नसक्ने भन्ने हुँदैन' उनी भन्छिन्, 'सम्बन्धित मुलुकको विदेश मन्त्रालय, अन्य सरकारी निकाय, मानवअधिकार सम्बन्धी संस्थासँग सम्बन्ध विस्तार गर्दै निरन्तर सम्पर्कमा रहने हो भने श्रमिकको तथ्यांक लिन नसकिने हुँदैन ।'

विदेशमा रहेका नेपाली दूतावास म्यानपावर कम्पनी र तिनका दलालले चलाएको समाजशास्त्री डा. मीना पौडेलको भनाइ छ । नेपाली श्रमिकहरू ठूलो संख्यामा जाने गरेका देशमा राजदूत नियुक्तिका बेला वैदेशिक रोजगार व्यवसायीले सरकारलाई ठूलो दबाब दिने गरेको उनी सुनाउँछिन् । पौडेल भन्छिन्, 'हुँदाहुँदा अब श्रम काउन्सिलर र श्रम सहचारी नियुक्तिका लागि समेत व्यवसायीले सिफारिश गरेको सुनिन्छ ।'

यसरी नियुक्त प्रतिनिधि वा कर्मचारीले श्रमिकको हितमा काम गर्नै नसक्ने समाजशास्त्री पौडेलको बुझाइ छ । उनी भन्छिन्, 'ती कर्मचारी त व्यवसायीको स्वार्थ प्रवर्धनका लागि गएका हुन् । उनीहरूले श्रमिकको शव पहिचान गर्ने र रेमिट्यान्सको हिसाब राख्ने काम मात्रै गर्छन् ।'

श्रम विज्ञ डा. गणेश गुरुङ विदेश गएका श्रमिकले त्यहाँको भाषा, कानून, संस्कृति नबुझ्दा स-सानो गल्तीमा पनि जेलमा परेका उदाहरण दिँदै भन्छन्, 'त्यसैले दूतावासले समय-समयमा जेलको भ्रमण गर्ने, आफ्ना नागरिकको अवस्थाको बारेमा जानकारी लिने र कानूनी सहायता उपलब्ध गराउनुपर्छ । दूतावासका कर्मचारी स्रोत अभाव र जेलसम्म पुग्ने साधन नभएको जस्ता बहाना बनाएर बसेका छन् ।'

मुलुकको अर्थतन्त्र चलायमान बनाउन विदेश पुगेका यिनै श्रमिकले पठाएको रेमिट्यान्सको हिस्सा प्रमुख छ । तर, कानूनी सहायता र सुरक्षा पाउने संविधान, ऐन र निर्देशिकाको व्यवस्था बावजुद, फौजदारी अभियोग लागेका नेपालीहरू परदेशको जेलमा कहर काट्दै छन् ।

(स्रोत: अनलाइनखबर)

निखिलको 'आचार्य'बाट फिल्ममा डेब्यु गर्दै उषा।

काठमाडौं/म्यूजिक भिडियोबाट उदाएका कलाकारहरूको फिल्ममा आगमन बढिरहेको समयमा अब पालो मोडल उषा उप्रेतीको आएको छ । उनले फिल्ममा डेब्यु गर्ने भएकी छन् । अभिनेता निखिल उप्रेतीको निर्देशनमा बन्न लागेको नयाँ फिल्म 'आचार्य'बाट उनको डेब्यु पक्का भएको हो । उनले शुक्रबार निखिलसँगको एक तस्वीर फेसबुकमा सेअर गर्दै नयाँ यात्रा थालनी भएको उल्लेख गरेकी छन् ।

उनी फिल्ममा कसको जोडी बनेर देखिनेछिन् भन्ने खुलिसकेको छैन । पहिलो फिल्मलाई लिएर निकै उत्साहित देखिएकी उनलाई यतिबेला सामाजिक सञ्जालमा बधाईको ओइरो लागेको छ । दर्जनौं म्यूजिक भिडियोमा अभिनय गरिसकेकी उनलाई यसअघि पनि केही फिल्मबाट प्रस्ताव पुगेको थियो । तर, डेब्युका लागि हतार नगरेकी उषा अब 'आचार्य'मार्फत फिल्ममा भाग्य अजमाउँदैछिन् ।

एक्सनप्रधान रहने 'आचार्य'मा निखिल स्वयं मुख्य भूमिकामा देखिँदैछन् भने उनकी श्रीमती तथा अभिनेत्री सञ्चिता लुईंटेलको पनि अभिनय रहनेछ । यसपटक फिल्ममा फरक शैलीको एक्सन पस्किने तयारीमा निखिल छन् । प्याराग्लाइडिङबाट स्टन्ट गरेको दृश्य फिल्ममा समावेश गरिँदैछ । त्यसका लागि निखिलले साउथका एक्सन कारियोग्राफरलाई अनुबन्ध गरिसकेको स्रोत बताउँछ ।

तीन महिनाअघि निखिलले एक अन्तर्वार्तामा नयाँ फिल्मको छायांकन आगामी जेठबाट सुरु गर्ने बताएका थिए । उनले भनेका थिए, 'म जेठबाट नयाँ फिल्मको छायांकन गर्छु होला । यो द्वन्द्व (एक्सन)मा आधारित फिल्म हुनेछ । यसको मतलब फिल्ममा सिर्फ द्वन्द्व छैन । पहिला चाहिँ म सिर्फ द्वन्द्व गर्थें । र, मैले गर्ने द्वन्द्वमा कथा हालिन्थ्यो । अब मैले बनाउने फिल्मको कथामा चाहिँ द्वन्द्व हुन्छ ।'

'ऊनको स्वीटर'को प्रचार गर्न पोखरा र धरानमा सुजन चापागाईंको कन्सर्ट

काठमाडौं/आगामी बैशाख २६ गतेबाट प्रदर्शनमा आउन लागेको फिल्म 'ऊनको स्वीटर'को प्रचारलाई अझ प्रभावकारी बनाउन सांगीतिक कार्यक्रम आयोजना गरिने भएको छ । देशका दुई ठूला सहर पोखरा र धरानमा चर्चित गायक सुजन चापागाईंले सांगीतिक प्रस्तुति दिन लागेका हुन् । 'ऊनको स्वीटर साँझ' शीर्षकको कार्यक्रममा सुजनले फिल्ममा समावेश गीतहरुमा प्रस्तुति दिने जनाइएको छ ।

पोखराको लेकसाइड स्थित हल्लन चोकमा शुक्रबार अपराह्न ४ बजेबाट सुरु भएको कार्यक्रममा गुरुङ समूहले 'मखमली' गीतमा र फिल्मका मुख्य कलाकारहरू एलेक्स पारस र परीक्षा लिम्बुले 'काफ्ले' गीतमा नृत्य प्रस्तुति दिएका छन् भने सुजन चापागाईंले 'फूल' गीत गाएका छन् । झलकमान गन्धर्वको जन्म जयन्तीको अवसर पारेर सुजनले झलकमानका कालजयी गीतमार्फत श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्ने कार्यक्रम पनि राखिएको छ ।

त्यसैगरी, धरानको रङ्गशालामा बैशाख १८ गते साँझ ५ बजे आयोजना हुने कार्यक्रमलाई सुजनको 'द इन्फिनिटी ब्यान्ड'ले साथ दिनेछ । कार्यक्रममा 'काफ्ले' गीतकी गायिका झुमा लिम्बु र चर्चित गायिका सुनिता थेगिमको पनि विशेष प्रस्तुति रहनेछ । पोखरा र धरानको कार्यक्रमले फिल्मको प्रचारमा ठूलो सघाउ पुग्ने विश्वास निर्माण टिमको छ ।

आर्टमाण्डूको निर्माण रहेको फिल्मलाई नवीन चौहानले निर्देशन गरेका हुन् । यसमा विपिन कार्की, मिरुना मगर, विल्सन विक्रम राई, एलेक्स पारस, परीक्षा लिम्बू, सुनिल पोखरेल, माओत्से गुरुङ, प्रेम सुब्बा, सुरज तमु लगायतको अभिनय छ । फिल्मको स्क्रिप्ट निर्देशक चौहान र सुरज कटुवालले मिलेर लेखेका हुन् । फिल्मको ट्रेलर बैशाख १६ गते सार्वजनिक गर्ने तयारीमा निमार्ण टिम छ ।

'जन्ते बाख्रो'को 'अङ्गुरको झुप्पो' गीतमा गरिमालाई फकाउँदै आसिफ

काठमाडौं/सिमोस सुनुवारको निर्देशनमा बनेको फिल्म 'जन्ते बाख्रो'को दोस्रो गीत 'अङ्गुरको झुप्पो' सार्वजनिक गरिएको छ । गीतमा महेश काफ्ले र अस्मिता अधिकारीको स्वर छ भने महेश स्वयंको शब्द तथा संगीत र रिकेश गुरुङको एरेञ्ज तथा मिक्सिङ्ग मास्टरिङ्ग छ ।

मौसम हिमालीको कोरियोग्राफीमा तयार भएको गीतको भिडियोमा फिल्मका मुख्य अभिनेता आसिफ शाह र अभिनेत्री गरिमा शर्मा चित्रित छन् । भिडियोमा उनीहरुबीचको नोकझोंक देख्न सकिन्छ । रिसाएकी गरिमालाई आसिफले फकाइरहेका छन् । यसअघि सार्वजनिक 'घामै राजा' गीतमा गरिमा र सौगात मल्ल देखिएका थिए ।

आगामी जेठ २३ गतेबाट प्रदर्शनको तयारीमा रहेको फिल्ममा सौगात, आसिफ र गरिमासहित रमा थपलिया, लोकेन्द्र लेखक, कमल देवकोटा, विशाल पहाडी, रुशा न्यौपाने, कुसुम शर्मा, स्नेहा जोशी, समापिका गौतम लगायतको अभिनय छ । गरिमाले मुख्य अभिनेत्रीको रुपमा काम गरेको यो पहिलो फिल्म हो । सहायक भूमिकामा उनले यसअघि तीनवटा फिल्म गरिसकेकी छन् ।

मुईन इन्टरटेनमेन्टको प्रस्तुतिमा बनेको 'जन्ते बाख्रो' सामाजिक कमेडी कथावस्तुमा निर्माण भएको हो । सन्तोष गौतमको निर्माण रहेको फिल्ममा प्रदीप भारद्वाजको कथा, पटकथा र संवाद लेखन छ भने हरि हुँमागाईको डीओपी, उत्तम हुँमागाईको सिनेमाटोग्राफी तथा सुनिल शिवभक्तिको सम्पादन छ । यो फिल्म त्रिकोणात्मक प्रेमकथामा आधारित छ ।

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

मापदण्डका आधारमा योजनाको प्राथमिकीकरण गरिने

आयोजना बैंक कार्यान्वयनको प्रक्रिया अगाडि बढ्यो

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १२ बैशाख/ बागमती प्रदेश सरकारले आयोजना बैंक कार्यान्वयनको प्रक्रियालाई अगाडि बढाएको छ । प्रदेशको नीति तथा योजना आयोगले आयोजना बैंक कार्यान्वयनका लागि मन्त्रालयलाई सिस्टम हस्तान्तरण गर्दै प्रक्रिया अघि बढाएको हो ।

आयोगले प्रदेशका १४ वटै मन्त्रालयका महाशाखा प्रमुख र योजना शाखाका कर्मचारीलाई आयोजना बैंक व्यवस्थापन तथा सूचना प्रणालीको विषयमा अभिमुखीकरण गरेको छ । आयोगका विज्ञकर्मचारी पुस्कर श्रेष्ठ र अधिकृत अमृत श्रेष्ठले आयोजना बैंक सञ्चालन तथा व्यवस्थापनबारे जानकारी गराएका थिए । कार्यक्रममार्फत महाशाखा प्रमुख र योजना शाखाका कर्मचारीलाई आयोजना बैंकको सञ्चालन तथा व्यवस्थापन, योजना प्रविष्ट गर्ने प्रक्रिया, योजनाको सपोर्टिङ डकुमेन्टको व्यवस्थापनबारेमा जनकारी गराइएको हो । आयोजना बैंकको औचित्य र यसको कार्यसञ्चालन, योजना प्रविष्टीकरण विधि, प्राथमिकीकरण बारे मन्त्रालयका महाशाखा प्रमुख र योजना शाखाका कर्मचारीलाई जानकारी गराइएको थियो ।

आयोजना बैंक सञ्चालनको लागि कार्यक्रममा मन्त्रालयका सचिवहरुलाई लगइन पासवर्ड समेत प्रदान गरिएको थियो । पासवर्डको सहायताबाट मन्त्रालयले आयोजना बैंकमा योजना प्रविष्ट गर्ने र आवश्यक कागजात पेस गर्नेछन् । आर्थिक मामिला तथा योजना मन्त्रालय र मुख्यमन्त्री कार्यालयलाई केही सुधार तथा व्यवस्थापनको अधिकार दिने गरी सिस्टम तयार गरिएको आयोगका सचिव केशवराज सुवेदीले जानकारी दिए । मन्त्रालयहरुले प्रविष्ट गरेका योजनाको प्रभावकारिताका लागि पेस गरेका कागजातको आधारमा मूल्यांकनसहित प्राथमिकीकरण गरिने आयोगका उपाध्यक्ष गंगादत्त नेपालले बताए ।

आयोगले निर्धारण गरेको मापदण्डका आधारमा सूचना प्रणालीमा प्रविष्ट भएका योजनाको मूल्यांकन तथा प्राथमिकीकरण गरिने उनको भनाइ छ । सम्बन्धित मन्त्रालय वा प्रदेश सरकारका निकायबाट गरिने प्रारम्भिक प्राथमिकीकरणका आधारमा १०, प्रारम्भिक मूल्यांकनका लागि ३०, नीतिगत सामञ्जस्यताका लागि २१, मानव विकासको अवस्थाका लागि ६, संवैधानिक प्राथमिकताका लागि ८ अंक निर्धारण गरिएको उनले बताए । उनका अनुसार सोही मापदण्डको आधारमा ५६ अंक वा सोभन्दा बढी भएका योजनालाई पहिलो र ५६ भन्दा कम अंक भएकालाई दोस्रोमा प्राथमिकीकरण गरिने छ ।

प्राप्तांकका आधारमा क्रम निर्धारण गरी आयोजना बैंकमा समावेश गरिने उपाध्यक्ष नेपालको भनाइ छ । समावेश आयोजनाको सूचीलाई मन्त्रालय र निकायमा वैशाख मसान्तभित्र पठाइने उनले बताए । मन्त्रालयले प्रस्ताव गरेका आयोजना जेठ २० गतेभित्र आवश्यक छलफल र सुझावका लागि आर्थिक मामिला तथा योजना मन्त्रालय र प्रदेश नीति तथा योजना आयोगको संयुक्त बैठकमा प्रस्तुत गर्ने प्रावधान रहेको उपाध्यक्ष नेपालको भनाई छ । यो छलफलबाट प्राप्त सुझाव समेतलाई समेटेर मन्त्रालयले आयोजना छनोट गरी जेठ २४ गतेभित्र बजेट विनियोजनका लागि आर्थिक मामिला तथा योजना मन्त्रालयमा पेस गर्नुपर्ने व्यवस्था रहेको उनले बताए ।

असार १ मा प्रदेश सरकारले पूर्वनिर्धारित तालिकाका आधारमा प्राथमिकीकरण अनुसार बजेट विनियोजन गरी बजेट वक्तव्य जारी गर्नेछ । आयोगले गत चैत ६ मा आयोजना बैंक व्यवस्थापन सूचना प्रणालीको औपचारिकरुपमा कार्यारम्भ गरेको थियो ।

बजार अनुगमन, म्याद गुज्रेका सामग्री नष्ट

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १२ बैशाख/ आमाको मुख हेर्ने औंशीको पूर्वसन्ध्यामा हेटौंडाका मिठाइपसल अनुगमन गरिएको छ । जिल्ला प्रशासान कार्यालय मकवानपुरको समन्वयमा जिल्लास्थित संयुक्त बजार अनुगमन समितिले मिठाइ पसलको अनुमगन गरेको हो ।

हेटौंडाका मिठाई बिक्री गर्ने ७ वटा पसलको अनुगमन गर्दा ३ वटा सामान्य पाइएको र बाँकी ४ वटा पसलमा फेला पारिएका म्याद गुज्रेका सामग्री बरामद गरी नष्ट गरिएको जिल्ला प्रशासन कार्यालय मकवानपुरले जनाएको छ ।

खाद्यप्रबिधि तथा गुणनियन्त्रण कार्यालय, उद्योग तथा वाणिज्य कार्यालय, हेटौंडा उपमहा नगरपालिका, मकवानपुर उद्योग वाणिज्य संघ, उपभोक्ता हितसंरक्षण मञ्च मकवानपुरका प्रतिनिधिले संयुक्त रुपमा बजार अनुगमन गरेका हुन् ।

हेटौंडा-२ स्थित श्रीकृष्ण खुवा बिक्री भण्डार, हेटौंडा-४ स्थित हिमालयन बेकरी उद्योग, हिमालयन स्वीट्समा सरसफाई संतोषजनक नभएको, म्याद गुज्रिएको सामग्री फेला परेकोले सामग्री बरामद गरी नष्ट गरिएको मकवानपुरका सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी राजेन्द्रप्रसाद कँडेलले जानकारी दिएका छन् ।

हेटौंडा-४ स्थित मालिका हस्पिटालिटी एण्ड फुड प्रालिमा कीरापरेको सुजी पिठो फेला परेको बताइएको छ । कमीकमजोरी सुधार गर्ने शर्तमा आवश्यक निर्देशन दिइएको सहायक प्रजिअ कँडेलले बताए ।

यस आर्थिक वर्षमा मकवानपुरमा एकजनामा औलो संक्रमण

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १२ बैशाख/ औलो दिवसको अवसरमा जनस्वास्थ्य कार्यालय मकवानपुरले अन्तरक्रिया कार्यक्रम गरेको छ ।

कार्यक्रममा औलो नियन्त्रणका लागि सरकारबाट सञ्चालनमा रहेका कार्यक्रम, नेपालमा औलो संक्रमणको स्थिति, अबको रणनीतिका बारेमा छलफल गरिएको थियो । कार्यक्रममा सूचना अधिकारी लक्ष्मण घिमिरेले औलो रोगको अवस्थाबारे जानकारी गराएका थिए । यस आर्थिक वर्षमा मकवानपुरमा एकजनामा संक्रमण देखिएको उनले जानकारी दिए । गतवर्ष मकवानपुरमा कुनै पनि औलो संक्रमित फेला परेका थिएनन् । तर, यस वर्ष बकैया गाउँपालिकामा एकजना आयातितमा औलो संक्रमित भेटिएको उनले बताए ।

औलो संक्रमित भेटिँदा औलो परीक्षण दरमा भने कमि आएकोमा उनले चिन्ता व्यक्त गरे । मकवानपुरमा गत वर्ष तीन हजार तीन सय ९४ ले औलो परीक्षण गराएकोमा यसवर्ष नौ महिनाको अवधिमा एक हजार पाँच सय ८८ जनाको औलो परीक्षण गरिएको छ । उच्च ज्वरो आएमा अनिवार्य रुपमा औलो परीक्षण गर्नुपर्ने जनस्वास्थ्य कार्यालयको सुझाव रहेको छ । यस आर्थिक वर्षमा नेपालमा कुल सात सय ९१ औलो बिरामी फेला परेकामा बागमती प्रदेशका ९१ जनामा संक्रमण पुष्टी भएको कार्यालयको तथ्यांक छ ।

जसमध्ये १ मात्र स्थानीय र बाँकी आयातित रहेका छन् । बागमती प्रदेशमा कुल जनसंख्याको करीब ३० प्रतिशत औलोको जोखिममा रहेका छन् । औलो नियन्त्रणका लागि सचेतना र परीक्षण नियमित हुनुपर्नेमा कार्यालयको जोड छ । औलो एनोफिलिज नामको संक्रमित लामखुट्टेको टोकाइबाट सर्दछ । औलो संक्रमण हुँदा उच्च कामज्वरो आउने, शरीरका जोर्नीहरु दुख्ने, वान्ता हुने जस्ता लक्षण देखापर्ने गर्दछ । नेपालमा सान् १९५४ देखि औलो निवारणका कार्यक्रम हुँदै आएका छन् । नेपालले सन् २०३० सम्म औलो नियन्त्रण गर्ने लक्ष्य राखेको छ ।

मन्त्रालयको नीति स्वास्थ्यमैत्री हुनुपर्छः मुख्यमन्त्री लामा

सबै नीतिमा स्वास्थ्य कार्यान्वयन निर्देशिका २०८० सार्वजनिक

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १२ बैशाख/ बागमती प्रदेशको स्वास्थ्य मन्त्रालयको सबै नीतिमा स्वास्थ्य कार्यान्वयन निर्देशिका २०८० सार्वजनिक गरिएको छ ।

शुक्रबार हेटौंडामा एक औपचारिक कार्यक्रमकाबीच मुख्यमन्त्री बहादुरसिंह लामा, स्वास्थ्यमन्त्री किरण थापा मगरले निर्देशिका सार्वजनिक गरेका हुन् । प्रदेश सरकारको २०८० फागुन ८ गते मन्त्रीपरिषद् बैठकबाट स्वीकृत भएर निर्देशिका २०८० चैत्र ८ गते प्रदेश राजपत्रमा प्रकाशित भएको हो । निर्देशिका सार्वजनिक गर्दै मुख्यमन्त्री लामाले स्वास्थ्य मन्त्रालयले मात्र हस्पिटल बनाएर, औषधि वितरण गरेर सुधार नआउने बताए । हरेक तहले स्वास्थ्यलाई पहिलो प्राथमिकता राखेर नीति निर्माण गर्नुपर्ने उनको भनाई छ ।

मुख्यमन्त्री लामाले स्वास्थ्य सबै मन्त्रालयसँग जोडिने विषय भएकोले सबै मन्त्रालयको नीति स्वास्थ्यमैत्री हुनुपर्ने बताए । सबै मन्त्रालयको एकआपसमा समन्वय रहेमात्र स्वास्थ्यक्षेत्रमा सुधार आउने मुख्यमन्त्री लामाले बताए । भौतिक मन्त्रालयले गर्ने विकास पूर्वाधारका कार्य पनि स्वास्थ्यको दृष्टिकोणले उपयुक्त हुनु जरुरी रहेको उनले धारणा राखे । मुख्यमन्त्री लामाले बजेटसँग मेलखाने नीति ल्याउनुपर्ने बताए । 'बजेट एकातिर नीति अर्कातिर भयो भने त्यसको अर्थ हुँदैन' उनले भने ।

मुख्यमन्त्री लामाले सरकारले विकास आयोजना र सेवाप्रवाहलाई पनि स्वास्थ्यका हिसाबले महत्वका साथ लिएको बताए । प्रदेश सरकारले विकास आयोजनालाई सन्तुलित र व्यवस्थितरुपमा अघि बढाउन सबै नीतिमा स्वास्थ्य नीति लागु गरेको उनको भनाइ छ । कार्यक्रममा मन्त्रालयका सचिव सुमित्रा गौतमले प्रस्तुतिकरणमार्फत् निर्देशिकाबारे जानकारी गराएकी थिइन् । यस निर्देशिकाले स्वास्थ्यक्षेत्रमा रहेका असमानतालाई सम्बोधन गर्न सहयोग पुऱ्याउने मन्त्रालयले जनाएको छ ।

सबै नीतिमा स्वास्थ्य अवधारणा लागु गरेर सरकार र नीति निर्माताले विभिन्नक्षेत्रका नीति कार्यक्रमले स्वास्थ्यमा पारेको प्रभावलाई मध्यनजर गर्न सक्ने सचिव गौतमले बताइन् । यसले नीति निर्मातालाई आफ्नो क्षेत्रले स्वास्थ्यक्षेत्रमा पार्ने प्रभावको बुझाई बढाउने र स्वास्थ्य प्रवर्द्धनका लागि थप अवसरको खोजी गर्दै नीति निर्माणमा एकीकृत र समग्र दृष्टिकोण निर्माण गर्न सघाउ पुऱ्याउने सचिव गौतमले बताइन् । यस दृष्टिकोणलाई अँगालेर नीति निर्माताले स्वस्थ वातावरण सृजना गर्न, स्वास्थ्यका असमानतालाई सम्बोधन गर्न र जनसंख्याको समग्र स्वास्थ्य र आरोग्यतामा सुधार गर्न विभिन्न क्षेत्रसँग सहकार्य र एकीकृत प्रयास गर्न सकिने निर्देशिकामा उल्लेख गरिएको छ ।

सबै नीतिमा स्वास्थ्यको आधारभत् सिद्धान्तमा स्वास्थ्य समता, सामाजिक न्याय, दिगोपना र तथ्य सूचनायुक्त निर्णय प्रक्रिया समावेश छन् । यसले नीतिगत निर्णयहरु समावेश गर्दा सबैभन्दा राम्रो उपलब्ध प्रमाणमा आधारित हुने, जोखिममा रहेका जनताका आवश्यकतालाई प्राथमिकता दिने र दीर्घकालीन सामाजिक, आर्थिक एवम् वातावरणीय प्रभावलाई सम्बोधन गर्ने प्रयास गर्दछ । सबै नीतिमा स्वास्थ्य निर्देशिका कार्यान्वयनको लागि क्षेत्रगत मन्त्रालयलाई आवश्यक नीति, कानुन र योजना निर्माण तथा कार्यान्वयनमा निर्देशन दिन र कार्ययोजना स्वीकृत गर्ने लगायतको कार्यका लागि प्रमुखसचिवको अध्यक्षतामा सबै नीतिमा स्वास्थ्य निर्देशक समिति रहनेछ व्यवस्था गरेको छ ।

समितिले वार्षिक कार्यक्रममा स्वास्थ्य नीति जोडिने गरी लागु गर्न निर्देशन दिने, कार्यक्रम कार्यान्वयनको लागि आवश्यक बजेटको सुनिश्चित्ता गर्न निर्देशन दिने, बहुक्षेत्रीय कार्ययोजना कार्यान्वयनको अनुगमन गर्ने, विषयगत मन्त्रालयलाई नीतिगत तथा कार्यक्रमगत निर्देशन दिने लगायतका कार्यहरु गर्नेछ । बागमती प्रदेश सरकारको पहिलो आवधिक योजनामा समेत सबैक्षेत्रको सार्वजनिक नीतिको तर्जुमा र कार्यान्वयनमा स्वास्थ्यसम्बन्धी विषयलाई समावेश गर्ने उल्लेख गरेको छ ।

नेपाल लोकतान्त्रिक यातायात व्यवसायी संघको अध्यक्षमा कर्माचार्य

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १२ बैशाख/ नेपाली कांग्रेसको शुभेच्छुक संस्था नेपाल लोकतान्त्रिक यातायात व्यवसायी संघको अध्यक्षमा योगेन्द्रनाथ कर्माचार्य निर्वाचित भएका छन् ।

दोस्रो महाधिवेशनबाट कर्माचार्यको नेतृत्वमा ५१ सदस्यीय कार्यसमिति निर्विरोध निर्वाचित भएको हो । कर्माचार्य देशभरका यातायात व्यवसायीको छाता संस्था नेपाल यातायात व्यवसायी राष्ट्रिय महासंघको पूर्वअध्यक्षसमेत हुन् । यस्तै, संघको वरिष्ठ उपाध्यक्षमा विजयबहादुर स्वाँर र अर्जुन रानाभाट, खुला उपाध्यक्षमा सुरेश हमाल, सानुकाजी प्रजापति, नन्दलाल श्रेष्ठ, कान्छाराम बल, शरद अधिकारी र महिला उपाध्यक्षमा पुष्पा श्रेष्ठ चयन भएका छन् ।

यसैगरी, उपाध्यक्षमा राजेन्द्र रिजाल (कोशी), मनोज चौधरी (मधेश), सुवन गिरी (बागमती), गोकर्ण कार्की (गण्डकी), मनप्रसाद आचार्य (लुम्बिनी), विष्णुबहादुर खड्का (कर्णाली) र सुदूरपश्चिम प्रदेश उपाध्यक्षमा उपेन्द्र विष्ट निर्वाचित भएका छन् । संघको महासचिवमा केदारनाथ पौडेल, उपमहासचिवमा रजन रोक्का, सचिवममा रवि रिमाल, किरण खड्का, राजेशकुमार श्रेष्ठ, कोषाध्यक्षमा राजेन्द्रविक्रम बानियाँ र सहकोषाध्यक्षमा टेकराज जोशी चयन भएका छन् ।

वि.सं २०७२ मा स्थापना भएको संघको वैशाख १० र ११ गते सञ्चालित महाधिवेशनमा देशभरबाट पाँच सय प्रतिनिधिको सहभागिता रहेको थियो ।

सरकारले खेलाडीको मनोबल बढाउन ध्यान दिनुपर्छः नेता बानियाँ

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १२ बैशाख/ नेपाली कांग्रेस बागमती प्रदेशसभापति ईन्द्रबहादुर बानियाँले खेलकुदक्षेत्रको समग्र विकासका लागि स्थानीयदेखि संघीय सरकारले ध्यान दिनुपर्ने बताएका छन् ।

खेलाडीको क्षमता अभिवृद्धिका साथै उनीहरुको मनोबल बढाउँदै स्थानीयदेखि अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिस्पर्धामा उभिनसक्ने बनाउनुपर्नेमा नेता बानियाँको जोड थियो । नेपाली कांग्रेस थाहा नगरपालिका-९ नम्बर वडा कार्यसमितिको आयोजनामा नयाँवर्ष तथा लोकतन्त्र दिवसको अवसरमा स्वर्गीय शालिकराम मानन्धर र तेजबहादुर केसीको स्मृतिमा भएको प्रथम जिल्लास्तरीय रनिङशिल्ड भलिबल प्रतियोगिताको समापन कार्यक्रममा बोल्दै सभापति बानियाँले खेलकुदक्षेत्र मुलुकको सान भएको भन्दै यसमा पर्याप्त बजेट छुट्याउन पहल गरिने प्रतिवद्धता जनाए ।

भलिबल, फुटबल लगायतका खेलक्षेत्रको विकासका लागि बागमती प्रदेश सरकारमार्फत् पर्याप्त बजेट विनियोजन गर्न पहल गरिने उनले प्रतिवद्धता जनाए । नेपाली कांग्रेसले स्थापनाकालदेखि नै मानवतासँग जोडिनुका साथै सामाजिक कामहरु गरिरहेका बताउँदै खेलकुदक्षेत्रमार्फत शारीरिक तथा मानसिक तन्दुरुस्तीका काममा ध्यान दिइरहेको बानियाँले बताए । गणतन्त्रमा समावेशी विकासका लागि खेलक्षेत्रको विकास पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण हुने उनको भनाइ थियो ।

प्रतियोगिताको उपाधि हेटौंडाको छहारी युवा समाजले प्राप्त गरेको छ । फाइनल खेलमा आयोजक कांग्रेस थाहा-९ लाई पराजित गर्दै समाजले उपाधि हात पारेको हो । छहारी युवा समाजले ७५ हजार सहित शिल्ड र प्रमाणपत्र प्राप्त गरेको थियो भने उपविजेता आयोजक टिमले ४५ हजारका साथै तेस्रो हुने सोल्टु युवा क्लवले ३० हजार र सान्त्वना हुने डाँडाबास युवा क्लवले ५ हजार रुपैयाँ प्राप्त गरेको थियो । वैशाख ८ गतेदेखि सञ्चालन भएको प्रतियोगितामा जिल्लाभरका ९ वटा टिमको सहभागिता रहेको थियो । नेपाली कांग्रेस थाहा-९ का उपसभापति बुद्धबहादुर बलामीको अध्यक्षता तथा प्रदेशसभापति बानियाँको प्रमुख आतिथ्यतामा कार्यक्रम भएको थियो ।

सुरक्षा निकायलाई सबलीकरण गर्न प्रदेश सरकार तत्परः मन्त्री लामिछाने

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १२ बैशाख/ बागमती प्रदेशका आन्तरिक मामिला एवम् कानूनमन्त्री सुरजचन्द्र लामिछानेले सुरक्षा निकायलाइ सबलीकरण गर्न प्रदेश सरकार तत्पर रहेको बताएका छन् ।

शुक्रवार आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालयद्वारा नुवाकोटको विदुरमा तीन जिल्ला (रसुवा, धादिङ र नुवाकोट) को सुरक्षा समितिसँगको छलफलका क्रममा यस्तो बताएका हुन् । तीन जिल्लासँगको समन्वयात्मक बैठकमा बोल्दै मन्त्री लामिछानेले प्रदेश सरकार आफ्नो अधिकारक्षेत्रभित्र रहेर सुरक्षा निकायलाइ सबलीकरण गर्न तयार रहेको बताए ।

आगामी आर्थिक वर्षमा प्रदेश सरकारले आवश्यक भएका विषय सम्बोधन गर्दै अघि बढ्ने गरी बजेट छुट्याउने उनले उल्लेख गरे । मन्त्री लामिछानेले कसैको प्रभाव र दबाबमा नरही जनताका आंकक्षा र असन्तुष्टिलाई कम गर्न जनसेवालाइ प्राथमिकतामा राखी कार्यसम्पादन गर्न निर्देशन दिए ।

वागमती प्रदेश सरकार बाट विनियोजित लघुउद्यम कार्यक्रम, कैदीबन्दीको अवस्था र कारागारको भौतिक संरचनाबारे मन्त्री लामिछानेले जानकारी लिए ।

शिक्षक आवश्यकता

प्रस्तुत विषयमा यस विद्यालयको लागि प्रा.वि. तहका लागि तपशिलमा उल्लेखित योग्यता पुगेको प्रशिक्षकको आवश्यकता परेकोले यस विद्यालयको च.नं. ३९ मिति २०८२।०१।०३ को पत्रअनुसार यस कार्यालयमा लेखी आएको हुँदा नियमानुसार प्रा.शि. तृतीय दरबन्दी १ (एक) मा विज्ञापन सूचना अनुमति प्राप्त भएकोले विद्यालय व्वव्स्थापन समितिले छनौट समिति गठन गरी शिक्षक सेवा आयोगबाट सम्बन्धित तहको करार शिक्षक पदपूर्ति गर्न अनुमति प्राप्त भएकोले ८ वर्ष नेपाली नागरिकहरुबाट सूचना प्रकाशित भएको मिति सात (७) दिनभित्र विद्यालयमा आवेदन दिनुहुन दरखास्त आह्वान गरिन्छ ।

तपशिलः
तह : प्रा.वि. तृतीय
योग्यता : +२ उत्तीर्ण
उमेर : १८ वर्ष पूरा भई ४० वर्ष ननाघेको
दरखास्त दिने अन्तिम मिति : २०८२/०१/०९ गते
आवश्यक कागजातहरु :
नेपाली नागरिकताको प्रमाण पत्रको प्रतिलिपि
शैक्षिक योग्यताको प्रमाण पत्रको प्रतिलिपि

श्री कालीदेवी प्राथमिक विद्यालय
हेटौंडा-१८, लालभित्ते, सुकौरा
सम्पर्क नं.: ९८१७२४७७०५ (प्र.अ.), ९८४९०५७६५० (वि.व्य.स. अध्यक्ष)

हेटौंडा उपमहानगरपालिका
३ नं. वडा कार्यालय
बसामाडी, हेटौंडा, मकवानपुर
बागमती प्रदेश, नेपाल

बालमैत्री वातावरण बनाऔं !

बालबालिकालाई :

- ☞ सजिलै खोलेर खान सक्ने पानीको बोतल र टिफिन बक्स दिऔं,
- ☞ विद्यालय जाँदा आउँदा छोड्ने र लिने स्थानको जानकारी गराऔं,
- ☞ खाने तरिका र अनावश्यक वस्तुहरु डस्टबिनमा फाल्न सिकाऔं,
- ☞ लगाउन र फुकाल्न सजिलो हुने लुगा एवं जुत्ता दिऔं,
- ☞ सहज शौचालयको व्यवस्था गरौं,
- ☞ अभिभावक बाहेक अन्यले लिन जाने भए विद्यालयलाई जानकारी दिऔं,
- ☞ अकस्मात केही पर्दा सम्पर्कका लागि कम्तीमा दुईवटा टेलिफोन नम्बर विद्यालयलाई उपलब्ध गराऔं,
- ☞ बालबालिकाले प्रयोग गर्ने सामानमा नाम लेख्ने गरौं ।

बागमती प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
जनस्वास्थ्य कार्यालय, मकवानपुर
हेटौंडा, नेपाल

जनहितमा जारी सन्देश !

बालबालिकाहरुलाई विभिन्न संक्रामक रोगहरुबाट बचाउन जन्मेदेखि १५ महिना भित्रको उमेरमा विभिन्न खोपहरु नेपाल सरकारबाट निःशुल्क उपलब्ध हुन्छ । बालबालिकालाई उमेर अनुसार लगाउनु पर्ने सबै खोपहरु पुरा गराएमा मात्र बच्चाहरुलाइ स्वस्थ राख्न सकिन्छ । तसर्थ १५ महिना उमेर भित्रमा लगाउनु पर्ने कुनै खोप छुट भएको भए नजिकैको खोप केन्द्रमा लगि आ-आफ्नो बालबालिकालाई पूर्ण खोप गराउनहुन अपिल गर्दछौं ।

याद गर्नुहोस्: नेपाल सरकारद्वारा बैशाख महिनालाइ खोप महिनाको रुपमा मनाइदैँछ त्यसैले ५ बर्ष मुनिका आ-आफ्ना बालबालिकाले १५ महिना भित्रको उमेरमा लागाउनु पर्ने सबै खोपहरु पूरा भएको सुनिश्चित हुनुहोस् यदि छुट भएको भए नजिकैको स्वास्थ्य संस्था, खोप केन्द्र, स्वास्थ्यकर्मी, महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका वा निःशुल्क कल सेन्टर १११५ मा सम्पर्क गर्नुहुन अनुरोध छ । सबै खोपहरु लगाएमा मात्र बालबालिकाहरुलाई रोगबाट सुरक्षित र स्वस्थ्य राख सकिन्छ । खोप लगाएता पनि सधै सरसफाईका सबै ब्यबहारहरु पालना गरौं ।

जिल्ला खोप समन्वय समिति,
जनस्वास्थ्य कार्यालय

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