

मकवानपुरबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गीको पत्रिका



साझाकुरा

राष्ट्रिय दैनिक

www.sajhakuranews.com

इ-सिगरेट प्रयोग नगरौं सुरक्षित र स्वस्थ रहौं ।

इलेक्ट्रोनिक सिगरेट वा भेपिङ पनि चुरोट वा अन्य सुतीजन्य पदार्थ जस्तै स्वास्थ्यको लागि हानिकारक हुन्छ, त्यसैले:

- इ-सिगरेटले निकोटिनको लत बढाउँछ,
- यसले फोक्सोको रोगका साथै स्वास्थ्यमा गम्भीर असर पार्न सक्छ,
- धेरैजसो इ-सिगरेटमा विषालु रसायनहरू हुन्छन्,
- इ-सिगरेट सुरक्षित विकल्प नभई स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन्छ,
- स्वस्थ जीवनका लागि धूम्रपान र इ-सिगरेट दुवैबाट टाढा बसौं, स्वस्थ बनौं हानिकारक वस्तुबाट टाढै रहौं ।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

बागमती सरकारलाई शिक्षक संघको ९ बुँदे सुझावपत्र पेश

विद्यार्थीसँगै आफू परिमार्जित हुन शिक्षकलाई मुख्यमन्त्रीको आग्रह

मानिल महतो

हेटौंडा, १३ भदौ / नेपाली कांग्रेसको शुभेच्छुक संस्था नेपाल शिक्षक संघ बागमती प्रदेश समितिले प्रदेश सरकारलाई ९ बुँदे सुझावपत्र पेश गरेको छ ।

संघको प्रदेश समितिले शुक्रबार हेटौंडामा आयोजना गरेको समसामयिक शैक्षिक अन्तरक्रियामा प्रदेश समितिका अध्यक्ष दीपक सिम्खडाले मुख्यमन्त्री ईन्द्रबहादुर बालियाँ र सामाजिक विकास मन्त्री कञ्चनचन्द्र बादेललाई सुझावपत्र पेश गरेका हुन् । संविधानले परिकल्पना गरेको अनिवार्य तथा निशुल्क शिक्षा सम्बन्धी अवधारणा तथा कानूनी व्यवस्था बमोजिम प्रदेश सरकारले विनियोजन गर्ने बजेटमा शिक्षामा कमिमा २० प्रतिशत बजेट विनियोजन गर्न संचले सुझाव दिएको छ ।

विद्यालय नर्स कार्यक्रम प्रदेशका सबै विद्यालयमा विस्तार गरी स्कूल बस सहयोग कार्यक्रम थप प्रभावकारी हुने गरी विस्तार गर्नुपर्ने संघका प्रदेश उपमहासचिव रत्नकुमार धमलाले बताए ।

धमलाका अनुसार दिवाखाजा कार्यक्रमको लागि संघीय सरकारबाट विनियोजन बजेट न्युन भएकोले प्रदेश सरकारबाट पनि थप बजेट विनियोजन गर्नुपर्ने अवस्था छ । शिक्षकको बढुवा, तालिम, पेशागत विकास आदिमा निष्पक्षता, प्रभावकारिता र पारदर्शिता कायम गर्नुका साथै शिक्षकको पेशागत विकाससम्बन्धी तालिम सबै जिल्लाबाट प्रदान गर्नुका साथै सिकाई अनुभव आदानप्रदान भ्रमणहरूको प्रबन्ध गर्नुपर्ने सुझावपत्र उल्लेख गरिएको छ । कमजोर पूर्वाधार भएका विद्यालयमा भौतिक पूर्वाधार विकासको कार्य कार्यान्वयनमा एकरूपता कायम गर्दै प्रत्येक विद्यालयमा निशुल्क ब्रोडब्यान्ड इन्टरनेट, इलाइब्रेरीका



लागि यथेष्ट बजेट विनियोजन गर्नुपर्ने उल्लेख गरिएको उपमहासचिव धमलाले बताए ।

सबै स्थानीय तहको शिक्षासम्बन्धी कानून, ऐन, नियम र कार्यविधिमा एकरूपता कायम हुने गरी प्रदेशबाट समन्वय तथा नेतृत्व गर्ने तथा प्रदेशस्तरीय नीति, योजना, कानून निर्माणमा प्रदेशका शिक्षकका पेशागत तथा ट्रेड यूनियन संस्था, अभिभावकलगायत सरोकारवालाको अनिवार्य सहभागिता गराउन पनि संचले सुझाव दिएको छ । उपमहासचिव धमलाका अनुसार भौगोलिक विकटताका कारणले शिक्षाको पहुँचबाट टाढा रहेका विद्यार्थीलाई गुणस्तरीय शिक्षाको पहुँच पुऱ्याउन प्रदेशभित्र कमिमा एक स्थानीय तह एक नमूना आवासीय विद्यालयको अवधारणा अगाडि बढाउनुपर्ने उल्लेख गरिएको छ । प्रदेश सरकारबाट विनियोजित कार्यक्रमहरू आवश्यकतामा आधारित भई वितरण गर्नुपर्नेमा समेत जोड दिएको छ ।

सामुदायिक विद्यालय प्रतिको विश्वास अभिवृद्धि गर्न

विद्यालय छाड्ने, कक्षा दोहोर्‍याउने, अनुत्तीर्ण हुने कम गर्नका लागि पढ्दै कमाउने प्रकृतिका सिकाइ अवसर तयार गरी 'बालबालिका विद्यालय पठाऔं, सिकाऔं, टिकाऔं र बिकाऔं' भन्ने अवधारणालाई अभियानका रूपमा सञ्चालन गर्नुपर्नेमा जोड दिइएको छ । संविधानको अनुसूची ८ अनुसार स्थानीय तहको एकल अधिकारको अन्त्यस विद्यालय व्यवस्थापनमा असफल बन्दै गएको जनआवाज आइरहेको सन्दर्भमा विद्यालय शिक्षा संयुक्त अधिकारमा राख्न प्रदेशको तर्फबाट पहलकदमी लिन पनि संचले सुझाव दिएको छ ।

सुझावपत्र लिँदै सामाजिक विकास मन्त्री बादेलले शिक्षकको सुझावलाई आफूहरूले सरकारभित्रक ढंगले लिएको बताए । वर्तमान सरकार बजेट निर्माण भइसकेपछि बनेकोले सरकारको बाध्यतालाई पनि बुझिदिन उनले आग्रह गरे । मन्त्री बादेलले शिक्षकको समस्याबारे प्रदेश सरकार जानकार रहेकोले जायज मागलाई पूरा गर्न सहकार्य र समन्वय गर्ने बताए । शिक्षकको मागलाई सम्बोधन गर्न स्वयम् शिक्षकले पनि

सरकारलाई सहयोग गर्नुपर्ने उनको भनाई छ । मन्त्री बादेलले संघीय संरचनाअनुसार शिक्षालाई व्यवस्थित गर्न नसकेको बताए ।

शिक्षालाई निःशुल्क र स्वास्थ्यलाई सुलभ बनाउने व्यवस्था संविधान नै भएपनि त्यो अझै पनि कार्यान्वयन गर्न नसकेको उनले जिकिर गरे । निजी र सामुदायिक विद्यालयबीच समन्वय कायम गराउनुपर्ने चुनौती देखापरेको उनले बताए । मन्त्री बादेलले नेपालको शिक्षा प्रणालीलाई सुधार गर्नुपर्ने धारणा राखे । सक्षम र दक्ष शिक्षकले दिएको शिक्षाले विद्यार्थी पनि दक्ष र सक्षम हुनुपर्ने उनको भनाई छ । शिक्षाक्षेत्रमा देखिएको नीतिगत र कानूनी अड्कनलाई फुकाउन प्रदेश सरकार प्रतिबद्ध रहेको उनले आश्वासन दिए ।

मुख्यमन्त्री बानियाँले बढाईको व्यानरमा बसेर कुनै पनि कार्यक्रम नगर्ने उद्घोष गरे । पदमा बस्नुजेल जनताको हितमा काम गर्न मुख्यमन्त्री बनेकोले बढाई खाँदै खादा लिँदै हिड्ने काम नगर्ने उनले बताए । मुख्यमन्त्री बानियाँले

एक महिनाभित्रै लाइसेन्स छापेर वितरण गर्ने प्रदेश सरकारको तयारी



साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १३ भदौ / बागमती प्रदेश सरकारले एक महिनाभित्रै सवारीचालक अनुमतिपत्र (लाइसेन्स) छापेर वितरण गर्ने तयारी गरेको छ ।

श्रम, रोजगार तथा यातायात मन्त्री जयराम थापाका अनुसार प्रतिघण्टा ७ सय ५० लाइसेन्स छान्ने क्षमता भएका पाँचवटा अत्याधुनिक प्रिन्टर मेसिन खरिद भइसकेको छ र एक महिनाभित्रै सेवा सुरु हुनेछ । मन्त्री थापाकाअनुसार खरिद गरिएको प्रत्येक प्रिन्टरको क्षमता प्रतिघण्टा १ सय ५० वटा छ । पाँचवटा मेसिनमाफत दैनिक रूपमा ठूलो

संख्यामा लाइसेन्स छापेर वितरण गर्न सकिने र यसबाट लामो समयदेखि लाइसेन्स पर्छिँरहेका सेवाग्राही लाभान्वित हुने विश्वास गरिएको छ ।

यसअघि चलक अनुमति पत्र यातायात व्यवस्था विभागमाफत मात्र छापिँदै आएको थियो । तर, केन्द्र सरकारमा लाइसेन्स छान्ने चाप बढेसँगै सेवाग्राहीले समयमै लाइसेन्स पाउन नसकेपछि केन्द्र सरकारको अनुमतिमा बागमती प्रदेश सरकारले प्रिन्टर खरिद गरी सेवा सुरु गर्न लागेको हो । मन्त्री थापाले करिब पाँच करोड रूपैयाँ लागतमा मेसिन खरिद गरिएको उल्लेख गर्दै, सेवा सुरु हुने जानकारी दिए । यातायात

व्यवस्था विभागको तथ्यांकअनुसार करिब ३० लाखभन्दा बढी लाइसेन्स छान्ने बाँकी छ ।

विगत तीन वर्ष अघि ट्रायल पास गरेका र नवीकरणका लागि निवेदन दिएका सेवाग्राहीले पनि लाइसेन्स पाउन सकेका छैनन् । लाइसेन्स छपाइका लागि प्रदेश सरकारले चालु आर्थिक वर्ष २०८२/८३ मा ६ करोड ७५ लाख रूपैयाँ बजेट विनियोजन गरेको छ । केन्द्र सरकारको भौतिक पूर्वाधार तथा यातायात मन्त्रालयले २०८० साल माघ ७ गते प्रदेशहरूले पनि लाइसेन्स छान्ने क्षमता भएका सेवाग्राही प्रदेशले सेवा सञ्चालन गर्न लागेको हो ।

भीमफेदी इच्छाकामना गणेश मन्दिरको शताब्दी महोत्सव

३० जना जेष्ठ नागरिक सम्मान गरिने

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १३ भदौ / मकवानपुरको ऐतिहासिक धार्मिक तथा सांस्कृतिकस्थल भीमफेदीस्थित इच्छाकामना गणेश मन्दिरले यसवर्ष स्थापना शताब्दी महोत्सव अवसरमा मनाउने तयारी गरेको छ ।

शताब्दी पर्वको अवसरमा मन्दिर परिसरमा विशेष पूजाअर्चना, महायज्ञ तथा सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजना हुनेछन् । भीमफेदीक्षेत्रका ३० जना अशक्त तथा जेष्ठनागरिकलाई सम्मान गरेर 'जेष्ठताको उच्च सम्मान' प्रदान गरिने फाउण्डेशनका प्रतिनिधिले जनाएका छन् । सन् १९८२ सालमा भीमफेदी बजार निवासी समाजसेवी लालधर श्रेष्ठद्वारा स्थापना गरिएको इच्छाकामना गणेश मन्दिर शताब्दी पूरा गर्न सफल भएको हो ।

मन्दिर स्थापना पछाडिको उद्देश्य धार्मिक आस्था मात्र नभई समाजलाई एकताको सूत्रमा बाँध्ने थियो । एक शताब्दीपछि पनि मन्दिर त्यत्तिकै आस्था, विश्वास र श्रद्धाको केन्द्र बन्न सफल भएको स्थानीय श्रद्धालुको भनाइ छ ।

हेटौंडा निवासी विजयलाल श्रेष्ठका अनुसार, शताब्दी महोत्सव



कार्यक्रम आगामी भदौ १४ गते बिहान एक महायज्ञबाट शुभारम्भ हुनेछ । त्यसपछि दिनभर पूजाआजा, भजनकीर्तन, र सामूहिक दर्शन आयोजना हुने र दिउँसो विशेष समारोहमाफत ३० जना जेष्ठ नागरिकलाई सम्मान गर्ने तयारी गरिएको छ । यसैबीच, हाल मन्दिर जीर्णोद्धारमा पुगेपछि स्थानीय

समाजसेवीको नेतृत्वमा 'मन्दिर जीर्णोद्धार समिति' गठन गरिएको छ । समितिका अध्यक्ष राजेशदास अमात्यका अनुसार, गत आर्थिक वर्ष २०८१/८२ मा भीमफेदी गाउँपालिकाबाट दुई लाख रूपैयाँको अनुदान प्राप्त भइसकेको छ । विभिन्न दाता तथा श्रद्धालुको सहयोगमा हालसम्म ३ लाख १७

हजार एकसय २६ रूपैयाँ संकलन भइसकेको छ । मन्दिर जीर्णोद्धारलाई दीर्घकालीनरूपमा अघि बढाउने लक्ष्य समितिले लिएको छ ।

४ हजार ९ सय ९९ रूपैयाँभन्दा बढी सहयोग गर्ने दाताको नाम मन्दिर परिसरमा शिलालेख माफत उल्लेख गरिने जनाइएको छ । समितिले सहयोग संकलनलाई भदौ २१ गतेसम्म जारी राख्ने निर्णय गरेको छ भने भदौ २२ गते पर्ने गणेशजात्राको अवसरमा सहयोगी दातालाई सम्मान तथा प्रशंसापत्र वितरण गरिने समाजसेवी राजेशदास अमात्यले जानकारी दिए ।

भीमफेदी बजारको बीच भागमा अवस्थित इच्छाकामना गणेश मन्दिरलाई स्थानीयवासीले धार्मिक मात्र नभई ऐतिहासिक सम्पदाको रूपमा पनि लिएका छन् । यस मन्दिरसँग जोडिएको सामाजिक-सांस्कृतिक इतिहासलाई भावी पुस्तामा जीवित राख्न शताब्दी महोत्सवले थप योगदान गर्ने स्थानीयको विश्वास छ । मन्दिर जीर्ण भएपछि स्थानीय समाजसेवी अमात्यको अध्यक्षतामा मन्दिर जीर्णोद्धार समिति गठन भएको हो ।

Regal Hetauda Resort Pvt. Ltd.
Tel: +977(057)525577/44

FREE ENTRY

HAPPY HOURS
BEVERAGE ITEMS @ MRP RATE

PIPLE-5,
HETAUDA, NEPAL

EVERY EVENING AT
05:30PM - 07:30 PM

यस पृष्ठमा प्रकाशित साहित्य बाहेकका सामग्रीहरू विभिन्न वेबसाइट, सामाजिक सञ्जाल तथा एजेन्सीहरूबाट साभार गरिएका हुन् ।

facebook

twitter

Google

विज्ञान/प्रविधि

सेप्टेम्बर ९ मा आउँदैछ आइफोन १७, यी हुनेछन् फिचर्स

नयाँ संस्करणको आइफोन सार्वजनिक गर्ने एपलको बहुप्रतिष्ठित वार्षिक समारोह आगामी सेप्टेम्बर ९ मा हुने भएको छ । उक्त समारोहको नाम Awe Dropping राखिएको छ । उक्त समारोहमा लागि एपलले सञ्चार माध्यमहरूलाई निमन्त्रणा पठाएको सिएनएनले उल्लेख गरेको छ। स्मरण रहोस् एपलले सन् २०२१ देखि नै हरेक वर्ष सेप्टेम्बरमा आइफोनको नयाँ संस्करण सार्वजनिक गर्ने गरेको छ ।

क्यालिफोर्नियाको क्पर्टोर्तोस्थित एपल मुख्यालय हुने उक्त समारोहमा एपलले आइफोन १७ सिरिज तथा नयाँ एपल वाच सार्वजनिक गर्नेछ । विभिन्न अन्तराष्ट्रिय सञ्चार माध्यमहरूमा श्रोतहरूलाई उद्यत गर्दै आएका समाचारहरूका अनुसार यसपटक एपलले आइफोन १७, आइफोन १७ प्रो तथा आइफोन १७ प्रो म्याक्ससँगै आइफोन १७ एयर पनि लन्च गर्नेछ । आइफोन एयर भर्सन निकै पातलो र हलुका हुनेछ ।

यो मोडल डिजाइनमा उल्लेख्य परिवर्तनका साथै निकै साँघुरो बेजल (स्किनको चारैतर्फ रहेको घेरा) को साथ आउनेछ । एपलले यस पटकबाट आइफोनको प्लस मोडेललाई अन्त्य गर्नेछ । समाचारमा दावी गरिए अनुसार आइफोन १७ एयरलाई एपलले अधिकाधिक पातलो बनाउने कोसिस गरेको छ । हालै सामुस्ले पनि ग्यालेक्सी एस २५ एज लन्च गरेको थियो, जुन अत्यन्तै पातलो छ । यद्यपि ग्यालेक्सीको उक्त पातलो संस्करणलाई



प्रयोगकर्ताले खासै रुचाएका छैनन् ।

यस्तो अवस्थामा एपलको पातलो आइफोन प्रयोगकर्ताहरूको रुचीमा पर्छ कि पर्दैन त्यो हेर्न बाँकी छ । आइफोन १७ एयरको मोटाई ५.५ देखि ५.६ मिलिमिटर हुने बताइएको छ ।

आइफोन १७ को प्रो मोडेलमा ठूलो क्यामेरा सेन्सर, उत्कृष्ट अष्टिकल सिस्टमसँगै अद्यावधिक प्रोसेसर हुने बताइएको छ । नयाँ आइफोनको सफ्टवेयरप्रति धेरैको चासो छ । अहिलेको एआईको युगमा एपल नवप्रवर्तकको रूपमा अगाडि आउँछ कि पुरानै ढर्रा दोहोराउँछ भन्ने विषयलाई वालस्ट्रिटले हेरिरहेको सिएनएनको विश्लेषण छ ।

एयर मोडेलमा सिंगल क्यामेरा सेटअप हुनेछ । त्यस्तै स्प्याटेलाइट कलिंग फिचर लाई पनि अपग्रेड गरिनेछ, एपलले आफ्नो ए १९ चिपसेटलाई आइफोन १७ सिरिजका सबै मोडेलमा उपलब्ध गराउने सम्भावना छ । आइफोन १७ सिरिजको मूल्यका बारेमा हालसम्म कुनै जानकारी प्राप्त भएको छैन । अधिकारिक मूल्य तथा बजारमा उपलब्ध हुने मिति एपलले सेप्टेम्बर ९ मै सार्वजनिक गर्नेछ । आइफोन सार्वजनिक गर्ने एपलको बहुप्रतिष्ठित समारोहलाई कम्पनीले एपल डटकम, एपल टिभी तथा युट्युबबाट समेत प्रत्यक्ष प्रशारण गर्नेछ ।

जीवनशैली/स्वास्थ्य

खाना र निद्राबीच के छ सम्बन्ध ?

कहिलेकाहीँ राति धेरै खाना खाएपछि बिहान भारीपन महसुस हुन्छ । कहिले त पेटभरि खाना खाँदा निद्रामा समेत असर पर्छ । भारी र धेरै तेल-मसला भएको खानालाई प्राचान हाम्रो शरीरले अतिरिक्त प्रयास गर्नुपर्छ, जसले निद्रामा बाधा पुर्‍याउँछ । केही खाना र पेय पदार्थहरूबाट बचेर आफ्नो निद्रालाई सुधार गर्न सकिन्छ । सुत्नुअघि केही खास प्रकारका खानाहरूको सहयोगले निद्राको गुणस्तर सुधार गर्न सकिन्छ । धेरै अनुसन्धानहरूले रातमा केही विशेष खाद्य पदार्थहरू निद्रा सुधार गर्न सहयोगी हुने पत्ता लगाएका छन् । त्यस्तै, केही अनुसन्धानहरूले सुत्नुअघि किब्वी फल खानु पनि फाइदाजनक हुन सक्छ भन्ने बताएका छन् ।

राष्ट्रो निद्राका लागि के गर्ने ?
केही अनुसन्धानका अनुसार सुत्नुअघि तातो दूध पिउनाले निद्रा आउन सहयोग गर्छ । दूधमा ट्रिप्टोफानको मात्रा धेरै हुन्छ, जसले शरीर कै मेलाटोनिन नामक हर्मोन बनाउँछ । यो हर्मोन निद्रा ल्याउन सहयोगी हुन्छ। मेलाटोनिनले हाम्रो सुत्ने र ब्यूँफने चक्रलाई नियन्त्रण गर्छ । दिन ढल्दै जाँदा शरीरमा यसको स्तर स्वाभाविक रूपमा बढ्छ । यसबाहेक केही खास खाद्य पदार्थहरू माफत पनि मेलाटोनिन प्राप्त गर्न सकिन्छ । यसमा अण्डा, माछा, नट्स र सिड्सहरू आदि पर्छन् ।

मेलाटोनिनले भरपूर खाद्य पदार्थहरूले निद्राको गुणस्तर सुधार गर्न र लामो समयसम्म सुत्न सहयोग गर्न सक्छन् । यद्यपि, केही अनुसन्धानहरूले यो पनि बताउँछन्—केवल एउटा खाना वा पेय पदार्थले निद्रा सुधार गर्न पर्याप्त हुँदैन, बरु यसका लागि समग्र आहारको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ । मेरी पियरे सेन्ट-ओन्ज, न्यूयोर्कस्थित कोलम्बिया विश्वविद्यालयको इन्स्टिच्युट अफ ह्युमन न्यूट्रिशनमा पोषण चिकित्सकी प्रोफेसर हुन् । उनी भन्छिन्, 'यदि दिनभर खराब खाना खाएर र सुत्नुअघि किब्वी खानाले निद्रा पर्याप्त हुन्छ, भन्नु गलत हो ।' उनको भनाइ अनुसार शरीरले निद्रा ल्याउने न्यूरोकेमिकल बनाउन खानाबाट पोषक तत्वहरू निकाल्न समय लाग्छ र यो प्रक्रिया केही घण्टामै पूरा हुँदैन । बरु, हामीले दिनभर के खाउँछौं, त्यसले नै निद्राको गुणस्तरमा असर गर्छ ।

खानाको समय र तरिका
निद्राका लागि सबैभन्दा फाइदाजनक आहारमा तजा अन्नबाट तयार गरिएको खाद्य हो जुन बिरुवाहरूबाट प्राप्त हुन्छ । साथै, दूधजन्य उत्पादनहरू र माछाजन्य कम चिल्लो भएको प्रोटीन पनि फाइदाजनक मानिन्छन् । मिशिगन विश्वविद्यालयकी सहायक प्रोफेसर एरिका जान्सनको २०२१ को अध्ययन अनुसार तीन महिनासम्म नियमित रूपमा धेरै फलफूल र तरकारीहरू खाने व्यक्तिहरूको निद्रामा उल्लेखनीय सुधार भएको देखायो ।

जसको आधार राम्रो हुन्छ, उनीहरूको निद्रा पनि राम्रो हुन्छ । उनीहरूले राम्रो निद्राको कारणले नै राम्रो खाना खाइरहेको भन्ने पनि सम्भावना रहेको उनी बताउँछिन् । जान्सनले

पत्ता लगाइन् जुन महिलाहरूले दिनमा तीन वा त्योभन्दा धेरै पटक फलफूल र तरकारीहरू खान थाले, उनीहरूमा निद्रा नआउने लक्षणहरूमा सुधार हुने सम्भावना दोब्बर भन्दा बढी थियो । यसको एक कारण फलफूल र तरकारीहरू साथै मासु, दूधजन्य उत्पादन, नट्स, बीउ, साबुत अन्न र दालहरू ट्रिप्टोफान नामक आवश्यक एमिनो एसिडले हो ।

सन् २०२१ मा स्वेनमा गरिएको एक अध्ययनमा १,००० भन्दा बढी विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको निद्राको अवस्था, बानी र आहारको निद्रालाई सुधार गर्न सक्ने तर यो निद्रा नआउने हरेक कारणको उपचार नभएको उनी बताउँछिन् ।

बिरुवाबाट प्राप्त हुने खानाले निद्रामा सुधार ल्याउने धेरै तरिकाहरू हुन सक्छन् । यस्ता आहारहरूले शरीरमा इन्फ्लेमेशन कम गर्न सहयोग गर्छन् । केही अनुसन्धानहरूका अनुसार इन्फ्लेमेशनको स्तर राम्रो निद्राको गुणस्तरसँग सम्बन्धित हुन्छ । अनुसन्धानमा, सेन्ट-ओन्जले पत्ता लगाए अनुसार राम्रो निद्रा उच्च फाइबरयुक्त आहारसँग सम्बन्धित छ । म्याग्नेसियम अर्को पोषक तत्व हो जुन बिरुवाबाट प्राप्त हुने खानामा पाइन्छ र राम्रो निद्रामा सहयोगी हुन सक्छ । यसले तनाव हर्मोन कोर्टिसोललाई कम गर्न सहयोग गर्छ, जसले नर्वस सिस्टमलाई शान्त बनाउँछ ।

३० वर्षभन्दा माथिका वयस्कहरूलाई सामान्यतया दैनिक लगभग ३२०-४२० मिलिग्राम म्याग्नेसियमको सेवन गर्न सल्लाह दिइन्छ । यो हरियो पत्तेदार तरकारीहरू, दाल, नट्स, बीउ र साबुत अन्नमा पाइन्छ । धेरै मानिसहरूमा यो पोषक तत्वको कमी पाइन्छ । विशेषज्ञहरूको अनुसार यसको एक कारण आधुनिक पश्चिमी खानपान शैली हो, जसमा बिरुवाबाट प्राप्त हुने खाद्य पदार्थहरू कम र अति-प्रशोधित खानाहरू धेरै हुन्छन् । अर्को कारण आधुनिक खेती प्रक्रियाले माटोमा म्याग्नेसियमको मात्रा कम गर्छ ।

सन् २०२१ को एक अध्ययनमा, फ्लोरिडास्थित ज्याक्सनभिल विश्वविद्यालयकी व्यायाम विज्ञानी प्रोफेसर हेदर हाउजेनब्लासले निद्रा राम्रो नआउने बताउने व्यक्तिहरूमा म्याग्नेसियम सेवनको प्रभावहरूको परीक्षण गरिन् । यसमा सहभागी व्यक्तिहरूले दुई हप्तासम्म सुत्नुभन्दा एक घण्टा पहिले म्याग्नेसियम सप्लिमेन्ट लिए । अर्को दुई हप्ता उनीहरूले 'प्लेसिबो' प्रभावहीन औषधि लिए । उनीहरूको निद्रालाई ट्र्याकरद्वारा मापन गरियो । हाउजेनब्लासले पत्ता लगाइन् जब व्यक्तिहरूले म्याग्नेसियम लिए, उनीहरूको निद्रा राम्रो निद्रा र च्यापिड आइ मुभमेन्ट निद्रामा प्लेसिबोको तुलनामा धेरै सुधार भयो ।

हाउजेनब्लासलाई शंका छ, यो प्रभाव

दुई हप्ताभन्दा लामो समयसम्म रहन सक्छ, तर उनी यसबारे निश्चित छैनन् । राम्रो गुणस्तरको म्याग्नेसियम सप्लिमेन्टले मानिसहरूको निद्रालाई सुधार गर्न सक्ने तर यो निद्रा नआउने हरेक कारणको उपचार नभएको उनी बताउँछिन् ।

उनी भन्छिन्, 'यदि व्यायाम गरि दैन, धेरै प्रशोधित खाना खाइन्छ र सुत्ने-ब्यूँफने समय नियमित छैन भने, सुत्नुअघि यो लिनुनै सबै निद्रा समस्याहरूको समाधान गर्दैन ।'

खाना मात्र होइन अन्य कुरामा पनि दिनपर्छ ध्यान

रातको कुनै विशेष खानाले हामीलाई खराब निद्राबाट बचाउन सक्दैन, तर दिनभर राम्रो र सही समयमा खाना खाँदा यसमा सफलता मिल्न सक्छ । 'निद्राअघि सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुराहरूमध्ये एक सुत्नुभन्दा केही घण्टा पहिले खाना नखानु हो । विशेष गरी, सुत्नुअघि धेरै क्यालोरी भएको खाना खानु हुँदैन ।' दिनमा चाँडै खाना खानु, विशेष गरी बिहानको खाजाबाट सुरु गर्नु, राम्रो निद्रासँग सम्बन्धित हुन्छ । यदि रातको खाना सुत्नुभन्दा ठिक पहिले खाइन्छ भने, निद्रा आउन धेरै समय लाग्न सक्छ ।

जान्सन भन्छिन्, 'जब दिन र रातको बीचमा स्पष्ट भिन्नता हुन्छ, तब दिमागलाई यो बुझ्न सजिलो हुन्छ अब सुत्ने समय हो । दिमागले हरेक बिहान नयाँ सुरुवात गर्छ, र बिहान चाँडै उज्यालोको सम्पर्कमा आउनु हाम्रो शरीरको घडीलाई रिसेट गर्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।' अनुसन्धानकर्ताहरू भन्छन्—दिनको उज्यालोमा खाना खाँदा शरीरले धेरै मेलाटोनिन बनाउन सक्छ । यद्यपि, सेन्ट-ओन्ज का अनुसार, वैज्ञानिकहरूले अहिलेसम्म यो स्पष्ट गरेका छैनन् बिरुवाबाट प्राप्त मेलाटोनिनले हाम्रो शरीरमा बन्ने मेलाटोनिनलाई कसरी प्रभाव पार्छ र यसले निद्रामा के असर गर्छ ।

बिरुवाबाट प्राप्त हुने आहार निद्राका लागि सबैभन्दा फाइदाजनक हुन्छ । साथै, दिनभर नियमित समयमा खाना खानु पनि सहयोगी हुन सक्छ । तर राम्रो निद्रा पाउनका लागि हाम्रो आहारले मात्र काम गर्दैन । हामी दिनभर शारीरिक रूपमा कति सक्रिय रहन्छौं र हाम्रो मानसिक स्वास्थ्य कस्तो छ भन्ने कुराले पनि निद्रा प्रभावित गर्ने अनुसन्धानकर्ताहरू बताउँछन् । यसका साथै, हामी उज्यालो र अँध्यारोको सम्पर्कमा कति समयसम्म रहन्छौं, त्यसले पनि राम्रो निद्रा पाउनमा सम्बन्ध राख्ने उनीहरूको भनाइ छ ।

सेन्ट-ओन्ज भन्छिन्—खराब निद्रा र निद्रासँग सम्बन्धित रोगहरू जस्तै अनिद्रा वा स्लीप एपनियामा भिन्नता हुन्छ भन्ने बुझ्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ । उनका अनुसार यदि निद्रासँग सम्बन्धित कुनै रोग छ भने जाँच गराउनुपर्छ र यसको उपचार लिनुपर्छ । उपचारको एक हिस्सा आहारमा सुधार हुन सक्छ, तर केही व्यक्तिहरूलाई अन्य उपचारको आवश्यकता हुन्छ ।

कथा

साहित्य

नागरिकताको प्रमाणपत्र

तेजराज दाहाल

आजभन्दा करीब पचपन्नवर्ष अघिको कुरा हो । तेव्रु भर्खर ५-६ वर्षको थियो । खोरी किसान, तेव्रुको बुवा, जेठा मुखियाको घरमा मासिक तलब ६० रुपैया र खानबस्नको सुविधासहित खेतीको काम गर्न बसेको थियो । त्यो बेलाको चलन अनुसार त्यसरी खेतीमा काम गर्ने र गराउने कार्यलाई हली बस्ने र हली राख्ने भनिन्थ्यो । खोरीकी श्रीमती कान नसुन्ने र नबोल्ने थिई, उसको वास्तविक र बोलाउने नाम नै लाटी । उसको घाँटीमा गलगण्ड थियो । तेव्रुलाई असाध्यै मायाँ गर्दथी, छरछिमेकी वा मालिकको घर कै भएपनि कोही केटाकेटीले तेव्रुलाई जानी नजानी केही गरेमा लट्ठी लिएर भ्रम्टिन्थिई । आमाको मायाँ र साथ पाएको तेव्रु खेन्दा समेत कसैले छोयो भने पनि हैै लाटीलाई भन्न पुग्दथ्यो, अलि केटाकेटीको भागभाग हुन्थ्यो । कतिपय भागन नसकेले लाटीको पिटाई पनि पाउँदथे र हैै घर जान्थे ।

खोरीले बच्चाको बेलामा खेतका समाहा र पैनी-कुलोका निकाशमा माछा थाप्न सानाठुला ढोक्साहरू बनाएको थियो । हरेक साँफ ढोक्सा लगेर खाल खेतका समाहा र पैनीका निकाशहरूमा थापेर फर्कन्थ्यो र बिहानै गएर ढोक्साहरू घर लिएर आउँदथ्यो । आँगनमा ढोक्सा खन्याउँदा सानाठुला हिलेमाछा, पोठीमाछा, कैँचीबाम, अन्धाबाम, टेंपा, मागूरमाछा, चूंगी, गंगटा, भ्यागुता, र ढोडेसर्पहरू निस्कन्थे । तेव्रु र घरका केटाकेटीहरू रमाएर हेर्दथे । जिउँदा भ्यागुता र सर्प भाग्दथे, केटाकेटीहरू रमाउँदै उफ्रन्थे । यसरी ढोक्सा थाप्ने काम श्रावण-आश्विनको समयसम्म चल्दथ्यो, धेरथोर माछा परिहरन्थे । लाटी र तेव्रु जंगलबाट च्याउ र निगुरो खोजेर ल्याउँदथे कहिले काँही । यता काम गर्ने घरमा खाना खानेबेला भएपछि जहिलेपनि खोरी उसको लागि परिकएको खानाको र लाटीले पकाएको थप तरकारीसँग खाना खान्थ्यो । मालिकको घरको भान्सामा पाकेको दाल तरकारी जे भएपनि लाटीलाई पनि दिन्थ्यो ।

लाटी फिस्स हाँस्दथी । जिन्दगी साधारण भएर पनि सुन्दर र रमाझुलो थियो । जेठा मुखियाको घरपरिवार पनि सज्जन थियो, हली नै बसेको भएर पनि खोरीको परिवार सहज ढंगले धेरैवर्ष उनीहरूको खेतीको काम गरेर बस्थो । त्यो जमानामा भ्रष्टा मोरंगतिर धान, मकै र नगदेवालीको रूपमा धेरै पाटा (जुट)को खेती गर्ने चलन थियो । पाटाको खेतीमा मानव-श्रम धेरै लाग्दथ्यो । माटोको तयारीदेखि पाटा सुकाएर बिक्रीकालागि बजार पुर्याउनेसम्मको

श्रम र खर्च जोड्ने हो भने कृषकलाई खासै आर्थिक फाइदा पनि थिएन । पाटा खेतीको प्रसंग आउँदा त्यसबेलाको उमेरदार र बलियो खोरीको नाममा गाउँमा २ वटा रेकर्डहरू थिए: अरु खेतालाहरू भन्दा डब्बल नै छिटो काट्ने र वृंदा पनि सबैभन्दा धेरै धुँने । पाटाको फसलसँग सम्बन्धित गणनाको एकाई तारी, लाख्ठा, मुठा र विटा हुन्थे, हिजो आज यस्तो एकाई कतै सुनिँदैन । पाटा काट्ने र धुँने सम्बन्धि कामको लागि सकेसम्म खोरीको खोजी सवैले गर्दथे । धेरै नबोल्ने, गठ्ठिलो शरीर भएको, हाँस्टा पनि खिस्समात्र गर्ने खोरी जो सुकैकोमा काम गरेपनि ईमान्दारीतापुर्वक गर्दथ्यो । हुन पनि उनीहरूको जाति किसान समग्रमा सरल र साँफो हिसावले आफ्नो जिविका चलाउँने जातिको रूपमा चिनिन्थ्यो । खोरी काम सकेर सधै पल्लो किसान गाउँमा हाडी (जाँड)-दारू (रक्सी) पिउन जान्थ्यो । हरेकदिन रक्सी पिएर प्रायः एकै समयमा फर्कने खोरी फर्कँदा, 'आई एम खोरी किसान ! तेव्रु माई सन !' भन्दै फर्कन्थ्यो । फर्केर खाना खाएर जेठी मुखेनीलाई, 'मुखिनी, भोलि के के काम छ?', भनेर सोध्दथ्यो । बचन र कामको पक्का खोरी भोलिपल्ट कसैले केही नभनी आफ्नो काममा लाग्दथ्यो ।

एकरात फल्लो किसान गाँउबाट खोरी फर्केन, अबेसम्म सबैले बाटो कुरे तर खोरीको अत्तोपत्तो भएन । लाटीले हातको ईशाराले, 'उ किन आएन?', भन्दै मुख बिगारी । ढिलो खाना खाएर तेव्रु र लाटी पनि सुते । बिहानै उठेर हेर्दा तेव्रु र लाटी पनि रातारात आफ्ना लुगाफाटा लिएर गएछन् । अचम्म भयो, खोरीको परिवार नै गाँउबाट गायब भयो । गाउँमा कसैले, 'अर्को गाउँ बसाई गए' भने । धेरैले, 'ईंण्डियातिर चिया बगानमा काम गर्न गए' भने । दुईचार दिनपछि उनीहरूलाई सबैले बिर्सिए ।

खोरीको परिवार गाउँबाट हराउँदा अर्को गाउँबाट पनि ५-७ घर किसानहरू रातारात गाउँ छोडेर हिँडेका रहेछन् । त्यस समयमा गाउँघरमा बिफर बिस्झको खोप लगाउने टोली आएको थियो । खोप लगाउने टोलीले नागरिकता पनि खोज्छ र नहुनेलाई कारवाही गर्छ भन्ने हल्ला चलेको रहेछ । खोरीले पनि रक्सी पिउने ठाउँमा 'पल्टने कान्छा' बाट यस्ता कुरा सुनेको रहेछ ।

करीब एकवर्षपछि बेलुकीपख खोरीको परिवार जेठा मुखियाको आँगनमा टुप्नुक्क आइपुग्यो । खोरीको अनुहारमा मुस्कान उस्तै, लाटीको अनुहार उस्तै गम्भीर, तेव्रुको पोशाक फेरिएछ, अलिक ठुलो, अग्लो र राम्रो भएछ । खोरीले जेठी मुखेनीलाई भन्यो, 'हामी त फेरि फर्केर आयौं, बस्न दिनुहुन्छ कि?' मुखेनीले भनिन्, 'आज बस ! भोलि अरू कुरा गरीला ।

कविता

तिम्रो गंगा र मेरो टिस्टा

तिम्रो आस्था तिम्रो विश्वास
प्रमाणमा होइन अगाध समर्पण
महान गंगा अनि पवित्र जल
मेरो टिस्टा मेरो आस्था
मेरो पवित्र पावन स्थाल।
आकारमा भिन्न
गुणमा समान,
कहाँ सुरु कहाँ अन्त
निरन्तर दुवै अनन्त।
तिम्रो व्यापक गंगामा
अनेकानेक हुण्डरी होलान्,
अनेकौँ भुमरी होला
मेरो टिस्टामा पनि अनेकानेक
हुण्डरी र भुमरी छन्
तिम्रो गंगाले आपदको समय
लाशहरू बहन गर्‍यो होला
मानिस आकांक्षका मलामीहरू पुगे होलान् ।
त्यस्तै अनेकौँ बहन अनि सहन गर्ने
एउटा मेरो पनि टिस्टा छ।
मानिसहरू सबै पाप लाग्ने कामहरू गरिसकेर
फुसँद भएपछि समयमा अनि मौकामा

तिम्रो यात्रा गर्छन्
पाप धुनलाई तिम्रो पानीले पर्सिने गर्छन्
रसायनले, प्रशासनले, राजनीतिले, धर्मगुरुले
सङ्ख्याउनु पनि तिम्रो पानीमा डुबुल्की लगाउँछन्
र पनि फोह्रै, मैलै, जस्तो पस्यो उस्तै,
बाहिर निस्किन्छन् ।
तिम्रो गंगाको परिसरमा
बाँटिए काटिने त्रास व्याप्त
अनि अमृतकालका मानिसहरू
बिचको वर्षा गर्न व्यस्त हुँदा
सर्वदा सङ्ग्लो मेरो पानीको परिसरमा
उन्मुक्त पशु पंक्षीको अभयारण्य

यद्यपि नदी मात्र भएर पनि
आफै भित्र आफू एक समुद्र हो
तिम्रो नदीको पानीको सागरमा
आफ्नै शाकहरू होलान्
मेरो टिस्टाको पानीको सागरमा पनि
आफ्नै गोहीहरू छन्
अनि बग्दै अन्ततः गंगा र टिस्टा
पुग्ने एकै महासागर ।

म एक भाग्यमानी हुँ !

स्वास प्रस्वास रोकिएको छैन
दुई खुट्टाको सहाराले
जीवनको रथ अघि बढेकोछ ।

नियती नै यस्तै छ
उति बेला भावीले लेखेर ल्याएको
तपाईंको भाग्य मैले मेट्ने हैन
तपाईंको जीवनको मार्ग
मैले बदल्ने हैन
जे छ तपाईंले भोग्ने हो
तपाईंको जीवन
तपाईंले नै बदल्ने हो।

मैले मेरो जीवन बदलें
मेरो समस्या
मेरो परिवारको समस्या
मैले हल गरे
मलाई अहिले दुःख छैन
कुनै पीर चिन्ता छैन
तपाईंको पीडाको छ्याल छैन

दशरथ रंगशाला फेरि अयोग्य, एएफसी छनोटमा भियतनाम र मलेसियाविरुद्धको खेल नहुने

काठमाडौँ/गत वर्ष चैतमा एएफसी एसियन कप छनोट (तेस्रो चरण) अन्तर्गत मलेसिया विरुद्ध खेल खेल्न जानुअघि नेपाली राष्ट्रिय फुटबल टिमका कप्तान किरण चेम्जोङले घरेलु मैदानमा खेलन नपाउँदा दुःख लागेको प्रतिक्रिया दिँदै मलेसियाविरुद्ध दोस्रो खेल नेपालमै खेल पाउने आशा व्यक्त गरेका थिए । नेपालले आफ्नो होम म्याच मलेसियामा गएर खेल्थ्यो । मलेसियाको होम म्याच नेपालमा खेलाउने सहमति अनुसार अब नेपाल र मलेसियाबीचको छनोट खेल नेपालमा आगामी नोभेम्बरमा हुनुपर्ने हो ।

तर नेपालको एक मात्र अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको भनिने दशरथ रंगशालामा एसियाली फुटबल महासंघ (एएफसी)बाट अयोग्य हुँदा नेपालले मलेसियासहित भियतनाम विरुद्ध हुने छनोट खेल दशरथ रंगशालामा खेल्न नपाउने भएको छ । समूह एफमा रहेको नेपालले पहिलो खेल मलेसिया विरुद्ध घरेलु मैदानमै खेल्ने तय थियो । तर एएफसीले दशरथ रंगशालाको सुरक्षा मापदण्ड, पिचको अवस्था, फलड लाइडको अवस्था ठिक नरहेको निष्कर्ण निकालेपछि नेपालले मलेसियासँग घरेलु मैदानमा खेल्न पाएन ।

त्यसबेला अखिल नेपाल फुटबल संघ (एन्फा)ले नेपाल र मलेसियाले आफ्नो घरेलु मैदानमा खेल्ने खेल स्थाप (साटेको) बताएको थियो । जसको अर्थ नेपालको होम म्याच सुम्ना मलेसियामा गएर खेल्ने त्यसपछि मलेसियाको घरेलु मैदानमा हुने होम म्याच नेपालमा खेल्ने सहमति भएको थियो जनाएको थियो । तर अहिले पनि नेपालीको रंगशालाको पुरानै अवस्था कायम रहँदा नेपालले मलेसियाविरुद्ध आगामी नोभेम्बरमा खेल्ने भनिएको अर्को होम पनि गुमाउने भएको छ । साथै अक्टोबरमा भियतनाम विरुद्ध हुने होम म्याच पनि गुमाउने भएको छ ।

एएफसी अफिसियलहरूले पछिल्लो पटक नेपाल भ्रमण गर्दै दशरथ रंगशालाको निरीक्षण गरेपछि एएफसी एसियन कप छनोट अन्तर्गत आउँदै गरेको भियतनाम र मलेसिया विरुद्धको खेल यहाँ खेलाउन नसकिने निर्णय गर्दै त्यसबारे एन्फालाई जानकारी दिएको छ । जसले गर्दा दशरथ रंगशालामा फेरि पनि एएफसीको आधिकारिक खेल खेलाउन 'अयोग्य' बनेको छ । एन्फा महासचिव किरण राईले एएफसी प्रतिनिधिले रंगशालाको निरीक्षण गरेपछि रंगशालाको समग्र अवस्थामाथि नै प्रश्न उठाएको र खेल हुन अयोग्य रहेको जानकारी दिए ।

'उहाँहरूले ओभरअलमा दशरथ रंगशालाको आधुनिककरण अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसार नपुग्ने भन्ने निष्कर्ष निकाल्नुभयो । रंगशालामा पुर्ननिर्माण गर्नुपर्ने सुझाव थियो । धेरै कुरामा प्रश्नहरू उठाएको छ ।'

रंगशाला किन अयोग्य ?
दशरथ रंगशालामा आधिकारिक अन्तर्राष्ट्रिय खेल खेल्न नमिल्नेको यो पहिलो पटक भन्ने हेर्न । पछिल्लो समयमा एएफसी छनोट अन्तर्गतका खेलहरू नेपालले लगातार घरेलु मैदानमा आयोजना गर्न सकिरहेको छैन । यसो पटक पनि त्यही समस्या नै दोहोरियो । पटक-पटक खेल हुन किन अयोग्य हुँदैछ त ? 'रंगशालाको समग्र नै समस्या देखायो । रंगशालामा अटोमेटिड



एसियन कप छनोट खेलाउन दशरथ रंगशाला अयोग्य

वाटर सिस्टम नभएको, प्रोपर ड्रेनज नभएको, इन्टर र इक्विजिट डोरमा मिडिया पब्लिक एक्ई ठाउँमा भएको भिभिआईपी खेलाडी आउने जाने एक्ई ठाउमा भएको छुट्टै नभएको, फलटलबाट अलाइन्मेन्ट नभिलेको भनेको छ' राख्ने संचारकर्मीसँग भने । दशरथ रंगशालामा खेलाडी देखि भिभिआईपी, भिआईपी पाराफिटको दर्शक, मिडिया पर्सन लगायत सबै मुख्य गेटबाटै प्रवेश गर्दै आएका छन् । जसले गर्दा हुल देखिन्छ । दशरथ रंगशालामा आधिकारिक अन्तर्राष्ट्रिय खेल नभएको दुई वर्ष हुन लागिस्केको छ । पछिल्लो पटक नेपालले फिफा विश्वकप र एसियन कप छनोट अन्तर्गत दोस्रो चरणमा यमन विरुद्ध २०८० संसिरमा घरेलु मैदानमा खेलेको थियो । त्यसयता नेपालले घरेलु मैदानमा ठूलो खेल खेल्न पाएको छैन ।

त्यही विश्वकप छनोट अन्तर्गत नै दोस्रो चरणमा नेपालले बहराइन र युएईविरुद्ध घरेलु मैदानमा खेल्नुपर्ने खेल विदेशमा गएर खेल्नुपरेको थियो । त्यसबेला पनि दशरथ रंगशालाको पिचको अवस्था, सुरक्षा र फलड लाइडको कारणले नेपालले बाहिर गएर खेल्नुपरेको थियो । बहराइन विरुद्धको छनोट खेल नेपालले बहराइनमै खेलेको थियो भने युएई विरुद्धको खेल साउदी अरेबियामा गएर खेलेको थियो ।

त्यसअघि सन् २०१९ मा फिफा विश्वकप छनोट अन्तर्गत नै दशरथ रंगशालामा थप भएको कुवेत विरुद्ध खेल नेपालले न्यूटल भेन्यु भुटानमा गएर खेलेको थियो । त्यसबेला दशरथ रंगशाला पुर्ननिर्माणको क्रममा रहेकोले खेल सार्नुपरेको थियो । तर पछिल्लो समय भने दशरथ रंगशालामा फिफा र एएफसीले आयोजना गर्ने छनोट खेलहरू खेलाउन नै अयोग्य भन्दै आएको छ । नेपालको एक मात्र अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको भनिँदै आएको दशरथ रंगशालामा अहिले आफैँ अन्तरार ष्ट्रिय स्तरको मान्यता प्राप्त खेल कुद् बसेको छ ।

एएफसी अन्तर्गत हुने खेलहरू आयोजना गर्न नपाएपनि दशरथ रंगशालामा दक्षिण एसियाली भइरहेको छ । तर महत्वपूर्ण खेल, आर्थिक आर्जन हुने खेल, घरेलु मैदानमै हुनुपर्ने खेल र खेलाडीहरूले समेत घरेलु मैदानमै खेल चाहेकोले खेलहरू भने नेपालको रंगशालामा आयोजना हुन सकिरहेको छैन । अब छिट्टै नेपालले बंगलादेशसँग दशरथ रंगशालामा दुई मैत्रीपूर्ण खेल खेल्ने तालिका छ ।

नेपाल र बंगलादेशबीचको खेल यही भदौ २१ र २५ गते हुनेछ । तर एएफसी एसियन कप छनोट अन्तर्गत भियतनाम र मलेसिया विरुद्धको खेल भने दशरथ रंगशालामा हुने छैन । मैत्रीपूर्ण खेल खेलाउन भिल्ने अह नमिल्ने भन्ने प्रश्नमा एन्फा महासचिव राईको जवाफ यस्तो छ, 'अह गेमहरू हामीले गछौँ यतिको रंगशालामा हुने देखिन्छ । फिफाले अफिसियल्ली वर्ल्ड कप छनोटको एउटा मापदण्ड पूरा नभएको भनेको हो । अह गेमका लागि ठिकै छ,' राईले भने, 'अह गेमका लागि योग्य भयो । फिफा र एएफसी छनोटका लागि योग्य भएन ।'

एन्फाका निर्वतमान अन्तर्गत दोस्रो चरणमा यमन विरुद्ध भन्दा पनि हाल फुटबल चलाउने नेतृत्वमा रहेका व्यक्तिगतहरूको अयोग्यताले गर्दा नेपालले आफ्नै मैदानमा खेल खेल्न नपाउने स्थिती आएको बताए । 'नेपालमा खेल हुने भनेर धेरै अगाडि तय हुन्छ । त्यसका लागि पहिला देखि नै तयारी गर्नुपर्ने हो । के हुँदा अयोग्य हुन्छ भन्ने कुरा नै नेतृत्वलाई थाहा नभएको देखियो । लिडरसिप कमजोर भएकोले अहिलेको अवस्था आएको हो ।' उनले भने ।

यसको असर के ?
घरेलु मैदानमै तय भएको खेल पनि घरेलु मैदानमा खेल्न नपाउँदा यसको असर खेलाडीको प्रदर्शन देखि आर्थिक आर्जनसम्म पर्नेछ । यस्तै यो तत्कालका लागि मात्र नभएर दीर्घकालिन रूपमा पनि यसको असर देखिनेछ । घरेलु मैदानमा खेल्न नपाउँदा विभिन्न खालको असरहरू पर्छ । पहिलो असर नेपाली टिमले घरेलु मैदानमा खेल्न पाएन । घरेलु मैदानमा खेल्दा छुट्टै जोश र मानसिकता हुने भएकोले पनि प्रदर्शनमा असर देखिन्छ ।

दोस्रो असर दर्शकले घरेलु टिमको खेल घरेलु मैदानमा हेर्न नपाउने भए । १२औँ खेलाडीको रूपमा रहने हजारौँ दर्शकको साथ देश बाहिर गएरखेन्दा पाइँदैन । राष्ट्रिय कप्तान किरणले गत वर्ष मलेसिया विरुद्ध खेल्न जानुअघि घरेलु मैदानमा खेल्दा दर्शकको साथले फाइदा पुग्ने बताएका थिए । 'नेपालमा खेल्न पाउनु बेस्ट मोमेन्ट हो । ठूला टिमसँग खेल्दा दर्शकको साथले इन्जर्जी बूस्ट हुन्छ' कप्तान किरणले गत चैतमा मलेसिया खेल्न जानुअघि भनेका थिए । यसले पनि घरेलु मैदानमा खेल्दा दर्शकको महत्त्व कति हुन्छ प्रष्ट पार्छ ।

तेस्रो आर्थिक असर घरेलु मैदानमा खेल हुँदा टिकट विक्री देखि बोर्डकार्टिड मार्केटिङ राइट्स हरू विक्री गरेर एन्फाले आर्थिक आर्जन गर्न सक्थ्यो त्यो गुमेको छ । यस्तै

विदेशी टिम आउँदा यहाँका होटलले सडौँ २१ र २५ गते हुनेछ । तर पर्यटन प्रबर्धनमासमेत टेवा पुग्ने थियो । त्यो सबै गुमेको छ ।

एन्फा महासचिव किरण राईले पनि दर्शकको साथ देखि आयआर्जनसम्म असर पर्ने बताए । 'दशरथ रंगशाला रिजेक्ट हुँदा, खेल नहुँदा मुख्य गरी आय आर्जनमै असर हुन्छ । अर्को दर्शकले लाइभ फुटबल हेर्ने चाहना पूरा भएन,' राईले भने, 'देशभित्र खेल्दा फुटबलको एउटा माहोल आउँथ्यो । देश बाहिर खेल्न जाँदा त्यो गुम्यो ।' प्रदर्शनमै भने त्यति धेरै असर पर्ने उनले बताए । 'प्रदर्शन त त्यति धेरै असर नहोला । दर्शकको मर्थनमा खेल्दा खेलाडीलाई इन्करेज हुन्थ्यो । प्रदर्शनमै समस्या आउने त होइन घरेलु दर्शकको समर्थनमा खेल्न पाउँदा राम्रो हुन्थ्यो, त्यो पनि गुम्यो ।'

दोष कस्तो ?
छनोट अन्तर्गत नेपाल र बहराइनबीचको हेम म्याच दशरथ रंगशालामा नभएपछि २०८० चैत अन्तिम साता राष्ट्रिय खेलकुद परिषद (राखेपले दशरथ रंगशालाको संरक्षण गर्ने लगायत काम एन्फाबाट खोस्ने आफ्नो मातहतमा ल्याएका थिए । बहराइन विरुद्धको खेल नेपालमा नहुनुमा एन्फा र राखेपबीच त्यसबेला एकले अर्काँलाई आरोप लगाउने काम समेत भएको थियो ।

तर रंगशाला हेर्ने काम राखेपले लिएपछि नै त्यसले नेपाली फुटबलमा पछिस्वम्म असर गर्छ भनेर एक जना पुराना खेल पत्रकारले भनेका थिए, अहिले भइदियो पनि त्यस्तै । राखेपले दशरथ रंगशालाको जिम्मा लिएपछि नै फिफा एएफसीको छनोट खेलहरू दशरथ रंगशालामा हुन छाडियो । राखेपले रंगशाला आफ्नो मातहतमा लिएर यसको रेखदेख गर्ने भनेपछि एन्फालाई त्यो खासै मन परेको थिएन ।

त्यसअघि एन्फाले नै रंगशालाको हेरचाह गर्दै आएपनि मर्मत सम्भार र संरक्षण गर्ने काम राखेपले नै लिएपछि एन्फालाई पनि हाई सन्चो भयो । एन्फाले दशरथ रंगशालामा खेल खेलाउन भन्दा विदेशमै खेलाउन उपयुक्त ठान्यो ।

२०८० चैतमा पनि एन्फाले बहराइनसँगको घरेलु खेल बहराइनमै गएर खेल्थ्यो । दुवै खेल एकै पटक परेको थियो । नेपाल र बहराइनको होम र अवे म्याच एक साताको बीचमै रहेकोले पनि एन्फाले पनि दुवै खेल बहराइनमै खेलाउन उचित ठानेर त्यसो गरेको थियो । तर त्यसबेला एन्फा आर्थिक रूपकमा आफूलाई फाइदा हुने देखेर खेल बहराइन सारेको एन्फाका पूर्व अध्यक्षहरू गोपेश थापा र कर्मा छिरिङ शेर्पा लगायतले आरोप लगाएका थिए । एन्फाले भने एएफसीले नै निरक्षण

गरेर मापदण्ड पूरा नभएकोले खेल हुन नसक्ने भन्दै आएको छ ।

एन्फाले दशरथ रंगशालाको स्तरमा एएफसीले प्रश्न उठाइरहेको दावी गरिहँदा अखिर दोष कस्तो? किन रंगशाला अयोग्य भयो भन्ने प्रश्न स्वभाविक रूपमा उठिरहेको छ । रंगशालामा खेल हुन नसक्नु वा अयोग्य हुनुमा दोष कस्तो भन्ने प्रश्नमा एन्फा महासचिव किरण राईले खोष लगाउने भन्दा पनि रंगशालामा पुरानो भएर आधुनिककरण नहुनु नै समस्या भएको बताए ।

'अहिले यो परिषद वा एन्फा भन्ने भन्दा पनि फिफाले खोजेको इन्टरनान्डर्डको रंगशाला हाम्रो नभएकै हो, पुरानो भएकै हो रंगशालामा । समय सापेक्ष रंगशालालाई आधुनिककरण गर्न नसक्नु नै समस्या हो । अब यसलाई आधुनिकरण गर्नुपर्छ । अब यहाँ दोष लगाउने कुरा भएन ।' राईले भने । अहिले सम्म फिफा र एएफसीले मापदण्ड पूरा गर्नुपर्ने भन्दै आएपनि यस पटक भने रंगशालामा पुरानो भएको प्रश्न उठाउँदा अब सामूहिक समस्या बनेको राख्ने बताए । 'अहिलेसम्म फिफा एएफसीले केही प्रश्न गरेको थिएन । हामीले चलाइ रहेका थियौँ । फिफा एएफसीले तिमीहरूको रंगशाला अर्कीकती पुरानो पनि भयो, सुरक्षाको हिसावले सोच्नु पर्छ भनेर उनीहरूले प्रश्न उठाइसकेपछि अब यसलाई नयाँ तरिकाले पुर्ननिर्माण गर्नुपर्ने देखिन्छ,' उनले भने 'यसको कोही व्यक्ति वा संस्थाको कुरा भन्दा हाम्रो सामूहिक समस्या हो र सामूहिक ढंगले हल गर्दै अगाडि जानुपर्छ ।' नेपालको एक मात्र अन्तर्राष्ट्रिय रंगशालामा बारम्बार अयोग्य बनिरहँदा यसले अन्तर्राष्ट्रिय फुटबल जगतमा नेपालको राम्रो सन्देश जडिन ।

अब कहिले हुन्छ नेपालमा ठूलो खेल ?
त्यसो भए अब एसियन कप छनोट, विश्वकप छनोट जस्ता ठूला खेलहरू नेपालमा कहिले हुन्छ त ? भन्ने प्रश्न अहिले सबैको चासोको विषय छ । त्यसका लागि दशरथ र 'गशालालाई आधुनिक स्वरूपमा ढाल्नुपर्ने र नयाँ रंगशाला निर्माण अभियानलाई पनि अघि बढाउनेपर्ने एन्फा महासचिव किरण राई बताउँछन् ।

'रंगशालाको पुनर्निर्माण गर्नुपर्ने । नेपाल सरकार, राखेप, खेलकुद मन्त्रालय सबैलाई जानकारी गराउने र अनुरोध गर्छौँ । चाँडो भन्दा चाडो यसको पुर्ननिर्माण गर्ने हुन्छ,' राईले भने, 'अर्को त्यही कारण हामीले नयाँ रंगशाला निर्माणको अभियान पनि अघि बढाइरहेका छौँ । सम्माननिय प्रधानमन्त्रीले त्यसमा एकदमै धेरै तदारुकता चासो देखाइ रहनुभार्छ । अब अहिले भएको र 'गशालामा आधुनिकरणसहित पुर्ननिर्माण र नयाँ रंगशालामा निर्माण अभियानलाई तिव्रता दिनुपर्छ र त्यसमा लाग्नुपर्छ । विकल्प खोजिरहेका छौँ ।'

प्रधानमन्त्रीकै पहलमा एन्फाले भक्तपुरको जकातीमा ५० हजार दर्शक क्षमताको रंगशालामा बनाउनका लागि जग्गा प्राप्तीको विषयमा सहमति भएको छ । तर त्यहाँ रंगशाला बन्न लामो प्रक्रिया पूरा गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यसअघि ठूला अन्तर्राष्ट्रिय खेल गर्नका लागि रंगशालाई नै आधुनिक बनाउनुको विकल्प देखिन्छ ।

(स्रोत : अन्ताइतबर)

रेडक्रस मकवानपुरको ३६ औँ जुनियर युवा गोष्ठी सुरु



साझाकुरा संवाददाता

हेटौँडा, १३ भदौ/नेपाल रेडक्रस सोसाइटी मकवानपुर जिल्ला शाखाको आयोजना ३६ औँ जिल्ला जुनियर युवा सर्कल गोष्ठीको शुक्रबार उद्घाटन भएको छ । जुनियर रेडक्रस सर्कल अरनिको माथि, हेटौँडा-१९ को आतिथ्यतामा आयोजित गोष्ठीलाई रेडक्रस मकवानपुरका सभापति लालबहादुर थापाले उद्घाटन गरेका हुन् । गोष्ठीमा मकवानपुर का ६५ सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालय एवम् समुदायस्तरमा गठित जुनियर एवम् युवा रेडक्रस सर्कलका

प्रतिनिधि तथा शिक्षकनायक गरी ३ सय जनाको सहभागिता रहेको छ । नेपाल रेडक्रस सोसाइटी मकवानपुरका उपमन्त्री तथा जिल्ला जुनियर युवा समितिका संयोजक शिवहरि दाहालको अध्यक्षता तथा रेडक्रस मकवानपुरका सभापति थापाको प्रमुखआतिथ्यमा उद्घाटनमा सोसाइटी शाखा मन्त्री सुमित्रा काफ्ले, हेटौँडा उपमहानगरपालिका-१९ का वडाअध्यक्ष नरनाथ सुवेदी, मनहरी गाउँपालिका-३ का वडाअध्यक्ष अनन्त प्रकाश अर्याल, ४ का वडाअध्यक्ष प्रकाश थापा, अरनिको माथिका व्यवस्थापन समिति अध्यक्ष

गान्धी घलान, प्रधानाध्यापक विष्णु परियार, कार्यक्रम संयोजक राजु घले, शिक्षकनायक विष्णुकुमारी लामा लगायतले मन्त्रव्य व्यक्त गरेका थिए । गोष्ठीमा जुनियर युवा सर्कलले गरेको वार्षिक कार्यक्रमको समीक्षा गरी २०८२/८३ को वार्षिक कार्ययोजना निर्माण, हाजिरीजवाफ प्रतियोगिता, रेडक्रसका आधारभूत ७ सिद्धान्तको नाटक प्रदर्शनसहित नेतृत्व विकास, रेडक्रस अभियान, डेङ्गु सचेतना र विषद व्यवस्थापनको कार्यशालाको आयोजना गरिने नेपाल रेडक्रस सोसाइटी मकवानपुरका उपमन्त्री दाहालले जानकारी दिए ।

मनहरीमा समुदायमा आधारित रोग निगरानी प्रणाली लागू हुँदै

साझाकुरा संवाददाता

हेटौँडा, १३ भदौ/मकवानपुरको पश्चिमी क्षेत्रस्थित मनहरी गाउँपालिकामा सङ्क्रमणजन्य रोगको सुष्ठु निगरानी प्रणाली लागू गरिने भएको छ ।

इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा र युनिसेफसँगको साफेदारीमा पब्लिक हेल्थ रिसर्च एण्ड डेभलपमेन्ट सेन्टरमा र्फत गाउँपालिकाभित्र ५२ प्रकारका सङ्क्रमण रोगको सुष्ठु निगरानी गरिने गाउँपालिका अध्यक्ष रञ्जन कालाखेतीले जानकारी दिए । नेपाल सरकारले तोकेको ५२ प्रकारको महामारीजन्य सङ्क्रमक रोगको लक्षण देखिएका तत्काल रिपोर्ट गर्ने र त्यसको समाधान गरिहाल्ने उद्देश्यले यो कार्यक्रम सञ्चालन हुन लागेको जनाइएको छ ।

शुक्रबार पब्लिक हेल्थ रिसर्च एण्ड डेभलपमेन्ट सेन्टरका कार्यक्रम अधिकृत सुवास लामिछानेले गाउँपालिका अध्यक्ष कालाखेतीलाई कार्यक्रम सञ्चालन बारेको जानकारीपत्र हस्तान्तरण गरेका छन् । कार्यक्रम सञ्चालनको लागि आवश्यक तथ्यांक



उपलब्ध गराउनुका साथै अन्य सहयोग गर्न पनि लामिछानेले गाउँपालिकालाई अनुरोध गरे । रोग नियन्त्रण महाशाखाले विभिन्न सूचक तयार गरी पहिलोचरणमा देशभरका ४४ वटा स्थानीय तहमा यो कार्यक्रम सञ्चालन गर्न लागेको छ ।

मकवानपुरमा हेटौँडा उपमहानगरपालिका र मनहरी गाउँपालिकामा यो कार्यक्रम लागू हुनेछ भने बागमती प्रदेशमा ८ वटा

स्थानीय तह समेटिएको कार्यक्रम अधिकृत लामिछानेले बताए । पालिकामा यस कार्यक्रम कार्यान्वयनको लागि प्रत्येक वडामा २५ जनाको इपिडेमिक इन्टिजिजेन्स वटा स्थानीय तहमा यो कार्यक्रम सञ्चालन गर्न लागेको छ । महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका, शिक्षक, निजी फार्मसी सञ्चालक, जनप्रतिनिधिसहितको टिमलाई आवश्यक तालिम प्रदान गरी रोग निरीक्षणमा लगाइने जनाइएको छ ।

नगरस्तरीय जेसीज कप ब्याडमिन्टन प्रतियोगिता २०२५ हुँदै

साझाकुरा संवाददाता

हेटौँडा, १३ भदौ/पालुङ जेसीजको आयोजनामा थाहा दोस्रो नगरस्तरीय जेसीज कप डबल मेन्स ब्याडमिन्टन कप प्रतियोगिता हुने भएको छ ।

भदौ २७ गतेदेखि २८ गतेसम्म थाहा ४ क्याम्पाईडडामा रहेको ब्याडमिन्टन कभर्डहलमा प्रतियोगिता आयोजना गर्न लागेको पालुङ जेसीजका अध्यक्ष भागव कार्कीले जानकारी दिए । प्रतियोगिताको प्रथम पुरस्कार जेसीज वर्ष २०२४ का अध्यक्ष निरञ्ज र यामाफ्लीले आफ्नो स्वर्गीय हजुरबुबा रणबहादुर रायमाफ्लीको नाममा प्रायोजन गर्नेछ । खेलको माध्यमबाट समाजमा रहेका युवालाई जागरुक र क्रियाशील राखी समाजको समृद्धि र विकासमा सहयोग पुराउने उद्देश्यले प्रतियोगिता आयोजना गर्न लागिएको पालुङ जेसीज वर्ष २०२५ का महासचिव सुविन्द्रमान प्रधानले बताए । प्रतियोगितामा आफ्नो टिमको नाम दर्ता गर्न आयोजकले आह्वान गरेको जनाएको छ ।

प्रतियोगितामा प्रथम, दोस्रो हुनेले क्रमशः नगद १० हजार र ६ हजार रुपैयाँ सहित शिन्ड, मेडल र प्रमाणपत्र प्राप्त गर्ने छन भने विद्यार्गततर्फ उत्कृष्ट हुने खेलाडीलाई पनि नगद दुई हजार रुपैयाँ सहित मेडल तथा प्रमाणपत्र



प्रदान गरिने आयोजकले जनाएको छ । नकआउट माध्यममा खेलाइने खेलको लागि भदौ २४ गतेसम्म टिम

दर्ता गरिसक्नुपर्ने र टिम दर्ताको लागि एक हजार रुपैयाँ शुल्क तोकिएको छ ।

के तपाईं फोटो कपी प्रिन्टर मेसिन किन्दै हुनुहुन्छ ?

Brother, Canon, HP, Sharp Ricoh, Epson, Kyocera, Lexmark

टोनर रिफिल्लिङ्ग, प्रिन्टर, कम्प्युटर, फोटोकपी लगायतको सर्भिस छिटो छरितो र भरपर्दो रूपमा गर्नुभई दुक्क हुनुहोस् ।

Printer Shop

The complete office solution

Contact No. 9845292140, 057-527041, Schoolroad, Hetauda-4

tonerhouse_htd@yahoo.com

वीरगञ्जमा २४ घण्टामा थप ७५ जनामा हैजा पुष्टि

काठमाडौँ/वीरगञ्जमा थप ७५ जनामा हैजा पुष्टि भएको छ । योसँगै जिल्लामा कुल संक्रमितको संख्या ६९७ पुगेको छ । पछिल्लो तथ्याङ्क सार्वजनिक अनुसार संक्रमित विरामीको सरकारी तथा निजी गरी १७ वटा स्वास्थ्य संस्थामा १९३ जनाको उपचार भइरहेको छ । ती मध्ये ३३ जना आईसीयू र ४ जना एचडीयुमा छन् ।

अहिलेसम्म ५०४ जना भने अस्पतालबाट डिस्चार्ज भएका छन् । अहिले सबैभन्दा बढी नारायणी अस्पतालमा १४ जना आईसीयूसहित कुल ८३ जनाको उपचार भइरहेको छ । त्यसैगरी कुल २९ जनाको तराई अस्पतालमा उपचार भइरहेको छ । ४ आईसीयू

र २ एचडीयुमा उपचार भइरहेको छ । यस्तै नेशनल मेडिकल कलेजमा र प्रभु अस्पतालमा १० - १० जना, सर्वोत्तम अस्पतालमा ८, मंगलम प्याथोलोजी ४ र अन्य अस्पतालमा गरी १९३ जनाको उपचार भइरहेको छ ।

पर्सालेको वीरगञ्ज महानगरपालिका भित्र-भित्रै हैजा फैलिएपछि पर्सालेको पोखरी उपमहानगरपालिका र वारामा जनामा हैजाको संक्रमण पुष्टि भएको छ । अन्य जिल्लामा पनि फाडापखालाका विरामी बढ्दै जाँदा हैजाको प्रकोप अझै गम्भीर बन्दै गएको चिकित्सक बताउँछन् ।

पानीको स्रोतमा कहाँबाट हैजाको जीवाणु पुग्यो भन्ने पहिचान

हालसम्म हुन सकेको छैन । स्रोत पत्ता नलाग्दा रोग नियन्त्रण कठिन बन्दै गएको छ ।

स्वास्थ्यमन्त्री प्रदीप पौडेल हैजाको स्रोत पत्ता लगाउन कठिनाइ भइरहेको बताउँछन् । हैजाको प्रकोप नियन्त्रणमा ल्याउन विभिन्न प्रयास भइरहे पनि स्रोत पहिचान गर्न नसकिएको उनको भनाइ छ । नारायणी अस्पतालमा चाप बढ्दै गएको उल्लेख गर्दै मन्त्री पौडेलले जनशक्ति अभाव समाधान गर्न प्रदेश सरकार, मवेन भण्डारी स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान र संघीय सरकारबाट चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मी परिचालन गरिएको जानकारी दिए ।

वरिष्ठ सरुवा रोग

विशेषज्ञ डा. शेरबहादुर पुन सरकारले हैजा नियन्त्रणलाई पहिलो प्राथमिकतामा राख्नुपर्ने बताउँछन् । 'राज्यले हैजा नियन्त्रणको लडाईँमा मात्रै ध्यान केन्द्रित गर्नु भने धेरै मानिसको ज्यान जोगाउन सकिन्छ,' डा. पुन भन्छन्, 'बैवास्ता गरियो भने त ठूलो क्षति हुनसक्छ ।'

हैजा अर्थात् कोलेरा भित्रिओ कोलेरा नामक जीवाणुको संक्रमणका कारण हुन्छ । बिज्ञका अनुसार फाडापखाला जस्तो देखिने हैजा केही गम्भीर प्रकृतिको हुन्छ । उक्त जीवाणुको संक्रमण भएको केही घण्टादेखि पाँच दिनभित्र यसका लक्षणहरू देखिन्छन् । हैजाको पहिलो स्रोत फोहोर वा तलाउ हुन् । हैजाको जीवाणु संक्रमण

शिक्षा विधेयकप्रति आपत्ती, शिक्षक महासंघले आन्दोलन चर्काउने

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १३ भदौ/नेपाल शिक्षक महासंघले विद्यालय शिक्षा विधेयकप्रति आपत्ती जनाउँदै हेटौंडा उपमहानगरप्रमुख मीनाकुमारी लामालाई ध्यानाकर्षणपत्र बुझाएको छ ।

शिक्षक महासंघको अगुवाइमा ७५३ वटै पालिकामा शुक्रबार ध्यानाकर्षणपत्र बुझाइएको हो । मनहरी गाउँपालिकामा महासंघ प्रतिनिधि राधिका हमाल, शिक्षक संघका पालिका अध्यक्ष सुशील गौतमको नेतृत्वमा गएको टोलीले प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत रमेश सुवेदीलाई ध्यानाकर्षणपत्र बुझाएका छन् । महासंघले उठाएका शिक्षकका मुद्दालाई प्रस्तावित शिक्षा विधेयकमा समावेश नगरिएको भन्दै महासंघले चरणबद्ध आन्दोलनका चेतावनी दिएको छ । यसैसता आन्दोलनको थप कार्यक्रम घोषणा हुने बताइएको छ ।

नेपाल राष्ट्रिय शिक्षक संगठनका अध्यक्ष कृष्णप्रसाद पोखरेल, नेपाल शिक्षक संघकी अध्यक्ष मन्दिरा कुँडाल, एकीकृत अखिल नेपाल शिक्षक संगठन अध्यक्ष विष्णुहरि गौतम, प्रगतिशील नेपाल राष्ट्रिय



शिक्षक संगठनका किरणकुमार रेग्मी, राहत शिक्षक समिति अध्यक्ष रत्नबहादुर स्याङ्तान, विद्यार्थी कर्मचारी परिषद्का पुरुषोत्तम ढकालगायतको टोलीले शुक्रबार नगरप्रमुख लामालाई ध्यानाकर्षणपत्र बुझाएको हो । सरकारले विगतमा भएको ३०, ५१ र ६ बुँदे सहमतिलाई

बेवास्ता गर्दै प्रतिनिधिसभामा विधेयक दर्ता गरेको भन्दै महासंघले आपत्ती जनाएको छ ।

ध्यानाकर्षणपत्र बुझाउँदै महासंघले वर्तमान विधेयक शिक्षकमैत्री नभएको स्पष्ट पारेको छ । यसैक्रममा महासंघले तीन महिना लामो आन्दोलनपश्चात

वैशाख १७ गते भएको ९ बुँदे सहमति र त्यसका आधारमा गरिएको लिखित प्रतिबद्धता समेत कार्यान्वयन नभएको आरोप लगाएको छ । ध्यानाकर्षणपत्रमा भनिएको छ, 'प्रतिनिधिसभामा दर्ता भएको विधेयकमा केही सहमतिको फलको भएपनि शिक्षक-कर्मचारीका प्रमुख

सरोकार र विगतका सहमतिको बहुसंख्यक बुँदा समावेश गरिएको छैन ।'

महासंघले अस्थायी शिक्षकका लागि आन्तरिक प्रतिस्पर्धाको सुनिश्चितता, 'गोल्डेन हेन्डसेक' योजनाको स्पष्ट व्यवस्था, स्थायी शिक्षकको आवधिक बढुवा र सेवा गणनाको समावेश, विभागीय कारवाही तथा अध्ययन अनुमतिपत्रको व्यवस्था, सरुवाको न्यायसंगत प्रक्रिया, बालकक्षा शिक्षक र विद्यालय कर्मचारीका पद-सुविधा सुनिश्चितता, ट्रेड युनियन अधिकार मा हस्तक्षेप नगर्ने ग्यारेन्टी, साथै प्रधानाध्यापकको संगठनिक स्वतन्त्रता जस्ता मुद्दालाई विधेयकमा उपेशा गरिएको दाबी गरेको छ ।

कार्यक्रममा विभिन्न शिक्षक संगठनका प्रतिनिधिको सक्रिय उपस्थिति रहेको थियो । महासंघले हाललाई प्रचारात्मक चरणमा आन्दोलन सञ्चालन भइरहेको जनाएको छ । तर, सरकारले गम्भीरतापूर्वक पहल नगरे देखेर अन्तर्गत 'कडा आन्दोलनात्मक कार्यक्रम' सार्वजनिक गरिने चेतावनी दिएको छ ।

राक्सीराडका वडाध्यक्ष बसाइँ सरेका आफ्ना नागरिक खोज्दै



साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १३ भदौ/पश्चिम मकवानपुरको राक्सिराड गाउँपालिका-३ का वडाध्यक्ष उत्तम वाइबा वडादेखि टाढा बसाइँ सरेका आफ्ना नागरिक खोज्दै चितवन र मनहरीसम्म पुगेका छन् ।

आर्थिक वर्षको सुरुवातमा सामाजिक सुरक्षा भत्ता वितरणका लागि वडाबासीको विवरण अद्यावधिक गर्न सेवाग्राही खोज्दै वडाध्यक्ष वाइबा गाउँबस्ती, छिमेकी पालिका हुँदै छिमेकी जिल्लासम्म पुगेका हुन् । वडा बाहिर रहेका आफ्ना नागरिकको बसोबास स्थानसँगै कर्मचारीसहित पुगेर वडाध्यक्ष वाइबाले जेष्ठनागरिक र अशक्त व्यक्तिको विवरण अद्यावधिक

गरिरहेका छन् । राक्सिराड गाउँपालिका वासिन्दा बसाइँ सरेर नजिकैको मनहरी र सीमावर्ती जिल्ला चितवनको राप्ती नगर पालिकासम्म पुगेका छन् ।

विकट गाउँको बस्तीबाट सहरमा बसोबास गरेपनि उनीहरूको मतदाता अधिकार पुरानै वडामा रहेको छ । बाढी, खोला र बाटोको समस्या कारण अशक्त अपाङ्ग तथा ज्येष्ठनागरिकलाई वडासम्म आउन गाह्रो हुने भएर घरघरमै पुगेर सेवा दिइएको वडाध्यक्ष वाइबाले बताए । यसो गर्दा गाउँबस्तीमा वासिन्दाले सम्बन्ध पनि नवीकरण हुनुका साथै पछि भत्ता वितरणमा समस्या नहुने उनले बताए । उनको यो कदमलाई स्थानीयले निकै प्रशंसा गरेका छन् ।

घरमै स्थानीय सरकार पुगेपछि जेष्ठनागरिक निकै खुशी भएका छन् । राक्सिराड गाउँपालिका अर्थराजकुमार मल्लले भौगोलिक हिसाबले आउजाउमा कठिन हुने जेष्ठनागरिक र अशक्तलाई घरमै गएर सेवादिने काम प्रभावकारी भएको बताएका छन् । बुधवारदेखि सुरु भएको अभियान आइतबारसम्म जारी रहने वडाध्यक्ष वाइबाले बताए । यस अवधिमा कम्तिमा ५० जना जेष्ठ तथा अशक्त नागरिकलाई घरमै पुगेर सेवादिने योजना रहेको छ । राक्सिराडको केही वडा हेटौंडा र मनहरी बजारसँग जोडिएको छ भने केही वडामा जान चितवनको राप्ती नगरपालिका हुँदै जानुपर्ने अवस्था रहेको छ ।

राखेपको वार्षिकोत्सव मकवानपुरको बागमती गाउँपालिका देशकै उत्कृष्ट स्थानीय तह

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १३ भदौ/राष्ट्रिय खेलकुद परिषद् (राखेप) को ६२ औं वार्षिकोत्सवमा मकवानपुरको बागमती गाउँपालिकालाई सम्मान गरिएको छ ।

खेलकुदक्षेत्रमा देशभरमै उत्कृष्ट कार्य गरेको भन्दै बागमती गाउँपालिकालाई सम्मान गरिएको हो । नेपाली खेलकुद क्षेत्रको विकास र विस्तारमा बागमतीले गरेको कार्य उदाहरणीय रहेको भन्दै सम्मान गरेको हो । शुक्रबार युवा तथा खेलकुदमन्त्री तेजुलाल चौधरी र राखेपमा सदस्य सचिव टंकलाल धिसिङलगायतले बागमती गाउँपालिका अध्यक्ष सक्ेंश घलान, प्रमुख प्रशासकीयअधिकृत ओमबहादुर दर्जी, बागमती गाउँपालिका खेलकुद समितिका अध्यक्ष रहर्सि थिङ र निवर्तमान अध्यक्ष अरुण बल



लगायतलाई सम्मानपत्र प्रदान गरेका हुन् ।

राखेपले हरेकवर्ष खेलकुद क्षेत्रमा गरेको लगानी, प्रतियोगिता आयोजना, पूर्वाधार निर्माण, खेलाडी उत्पादन र प्रोत्साहन लगायतको विभिन्न प्रतियोगिताको नतिजाको मूल्यांकन गर्दै एक स्थानीय तहलाई

सम्मान गर्दै आइरहेको छ । बागमती गाउँपालिकाले आफ्नै लगानीमा फुटबल रंगशाला निर्माण, फुटबल एकेडेमी सञ्चालन र राष्ट्रियस्तरको गोल्डकप सञ्चालन गर्दै आइरहेको छ । राखेपले आफ्नो वार्षिकोत्सवमा ५ खेलाडीसहित विभिन्न १८ विधामा सम्मान गरेको छ ।

सम्पूर्ण ब्राण्डका गाडी एकै ठाउँमा सम्पूर्ण सेवासहित

- कार वास भित्र/बाहिर
- वायरिड मर्मत
- मेशिनद्वारा A/C मर्मत तथा ज्याँस रिफिलिङ
- सेन्सरसम्बन्धी समस्या कम्प्युटरबाट जाँचिने
- डेन्ट, पेन्ट, प्लाष्टिक/ज्याँस/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

लागूऔषधसहित २ जना पक्राउ

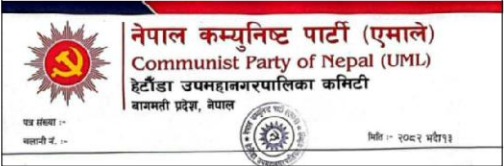
साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १३ भदौ/मकवानपुर प्रहरीले दुई भिन्नस्थानबाट लागूऔषधसहित दुईजनालाई पक्राउ गरेको छ । हेटौंडा उपमहानगर पालिका-१९ वस्तीपुरबाट प्रहरीले गाँजासहित रौतहट गरुडा नगर पालिका-६ का १९ वर्षीय दुर्गाकुमार साहलाई पक्राउ गरेको हो ।

बस्तीपुरस्थित सडकमा फोला बोकेर हिँडिरहेको अवस्थामा प्रहरीले शंका लागेर खानतलासी गर्दा उनको फोलाबाट ७ किलो ६५० ग्राम गाँजा बरामद गरेको थियो । साहले बोकेको फोलाबाट प्लाष्टिकमा

गाँजा लुकाएर ल्याएका थिए । यसैगरी हेटौंडा-१३ ठूलोथलीबाट लागूऔषधसहित सोहीस्थान बस्ने ४५ वर्षीय राजकुमार मोक्तानलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । ठूलोथलीको बाटोमा हिँडिरहेको अवस्थामा प्रहरीले शंका लागेर मोक्तानले बोकेको फोला खानतलासी गर्दा २ हजार १ सय ८० ग्राम ट्याब्लेट फेला पारेको थियो । जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरका अनुसार पक्राउ परेका दुवै जनालाई मकवानपुर जिल्ला अदालत हेटौंडाबाट लागूऔषध मुद्दामा न्याय दिई अनुसन्धान गरिरहेको छ ।

एमाले हेटौंडा उपमहानगर कमिटीले सहकार्य गर्ने



साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १३ भदौ/भूमि समस्या समाधान आयोगले भूमिहीन, दलित, सुकुम्बासी तथा अव्यवस्थित बसोबासीलाई जग्गाधनी प्रमाणपत्र वितरण गर्ने कामलाई तीव्रता दिइरहेको अवस्थामा एमाले हेटौंडा उपमहानगर कमिटीले सहकार्य गर्ने जनाएको छ ।

आयोगले यसवर्ष साउन ३० गतेसम्मको अन्तिमपटकका लागि ३५ दिने सूचना जारी गरी भूमिहीन, दलित, सुकुम्बासी तथा अव्यवस्थित

बसोबासीलाई आवश्यक कागजात सहित निवेदन पेश गर्न आग्रह गरेको छ । यसै क्रममा वडा कमिटी, टोलसमिति, स्थानीय संगठन तथा जनप्रतिनिधिलाई आवश्यक सहयोग, सूचना संप्रेषण र समन्वय गर्न आग्रह गरिएको छ ।

एमाले हेटौंडा उपमहानगरपालिका कमिटीका अध्यक्ष बोलबहादुर कार्कीले जारी गरेको विज्ञप्तिमा सर्वसाधारणलाई समयमै आवश्यक कागजात बुझाएर प्रक्रिया अघि बढाउन आग्रह गरिएको छ ।

बागमतीलाई 'मानवताको प्रदेश' घोषणा गर्छौं : मुख्यमन्त्री बानियाँ



साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १३ भदौ/बागमती प्रदेशका मुख्यमन्त्री इन्द्रबहादुर बानियाँले प्रदेशलाई 'मानवताको प्रदेश' घोषणा गर्ने बताएका छन् ।

उनले प्रदेशका १३ जिल्लामा सडक तथा सहयोगापेक्षी मानवको व्यवस्थापन गरेर सरकारले 'मानवताको प्रदेश' घोषणा गर्ने बताए । हेटौंडामा आयोजित मानवसेवा आश्रमको १३ औं वार्षिक साधारण सभालाई सम्बोधन गर्दै मुख्यमन्त्री बानियाँले मानवसेवा आश्रमको सेवालाई प्रदेशका सबै जिल्लामा विस्तार गर्न सरकारले पूर्णसहयोग

गर्ने बताए । सडकाश्रित, बेसहारा तथा असहाय मानिसको उद्धार र संरक्षणमा मानवसेवा आश्रमको कार्य उत्कृष्ट रहेको बानियाँले बताए ।

'एउटा व्यक्तिले सत्य र मानवताको भावले निरन्तर काम गर्दा समाज र सरकारलाई नै घचघच्याउन सक्दो रहेछ । हामी सरकारमा छौं, हामीले चाहे धेरै गर्न सक्छौं,' उनले भने, 'यसअघि दुईवटा प्रदेशले सडक मानवमुक्त प्रदेश घोषणा गरिसकेको बुझेको छु । अब तेस्रो नम्बरमा बागमती प्रदेशले यथाशीघ्र 'मानवताको प्रदेश' घोषणा गर्नेछ । प्रदेशका सबै जिल्लामा सेवा विस्तार गर्ने

अभियानमा सरकार साभेदार बनेछौं । आवश्यकतानुसार आश्रमका भवन तथा संरचना निर्माणका सहयोग गर्न तत्पर छौं ।'

समाजलाई कसरी राम्रो बनाउने, टुटेका मनहरूलाई कसरी जोड्ने ? भन्नेमा चिन्तन गर्नुपर्नेमा मुख्यमन्त्री बानियाँको आग्रह छ । संघीय सरकार मातहतका खाली भवन आश्रमलाई उपलब्ध गराउने गरी प्रधानमन्त्री र सम्बन्धित मन्त्रीसँग पहल गर्ने उनले आश्वासन दिए । कार्यक्रममा मुख्यमन्त्री बानियाँले आश्रममा आश्रित २५० जना सहयोगापेक्षीलाई एक दिनको दिवा भोजन सहयोग गरेका थिए ।