म.जि.प्र.का.द.नं. : १०६/०६८, वर्ष १५ अंक ३८ शनिबार, २१ भदौ २०८२ ने. सं. ११४५ ञलाथ्व 6 September 2025 www.sajhakuranews.com पृष्ठ संख्या ४ मूल्यः रु. ३/-

मकवानपुरबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको पत्रिका

साझाकुरा राष्ट्रिय दैनिक

www.sajhakuranews.com

नेकपा एस मकवानपुरका अध्यक्ष दाहाल रास्वपामा प्रवेश

हेटौंडा, २० भदौ/पछिल्ला केही समयदेखि कम्युनिस्ट राजनीतिमा सक्रिय रहेका नेकपा एकीकृत समाजवादी मकवानपुरका जिल्ला अध्यक्ष विष्णुप्रसाद दाहाल राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा)मा प्रवेश गरेका छन् । दाहालसँगै नेकपा एमाले मकवानपुरका जिल्ला सदस्य भूमिनन्द अर्याल पनि रास्वपामा प्रवेश गरेका हुन् । रास्वपाको केन्द्रीय कार्यालयमा आयोजित कार्यक्रममा कार्यवाहक सभापति डीपी अर्यालले उनीहरुलाई पार्टीमा स्वागत गरेका हुन् । दाहालले पुराना कम्युनिस्ट नेताहरु कहिल्यै नसच्चिने भएकाले आफू नयाँ विकल्पको खोजीमा रास्वपा रोजेको प्रतिक्रिया दिए । रास्वपा प्रवेशसँगै मकवानपुरमा पार्टीको संगठन विस्तारमा थप बल पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ । दाहाल लामो सयम नेपाली कांग्रेसको कर्मठ कार्यकर्ता रहेका थिए । नेपाली कांग्रेस छोडेर एमाले बनेका दाहाल एमाले बिभाजन पछि नेकपा समाजवादीमा गएका हुन् ।

मकवानपुरमा फिफा फुटबल फर स्कूल्स कार्यक्रम सुरु

देशभरका ७ लाख विद्यार्थीको खुट्टामा बल पुऱ्याउने एन्फाको लक्ष्य

भानुभक्त आचार्य

हेटौंडा, २० भदौ/ ७ लाख विद्यार्थीको खुट्टामा बल पुऱ्याउने लक्ष्यसहित सञ्चालित फिफा फुटबल फर स्कूल्स कार्यक्रम मकवानपुरमा सुरुवात गरिएको छ ।

अखिल नेपाल फुटबल संघ (एन्फा) को कार्यक्रमअन्तर्गत मकवानपुर जिल्ला फुटबल संघको आयोजनमा हेटौंडा-६ स्थित गौरीटार रंगशालामा बागमती प्रदेशका मुख्यमन्त्री ईन्द्रबहादुर बानियाँले उद्घाटन गरेका हुन् । विश्व फुटबल महासंघ (फिफा) र युनेस्कोको सहयोगमा सञ्चालित कार्यक्रमले विश्वभरका ४ देखि १४ वर्ष उमेर समूहका ७० करोड बालबालिका माझ फुटबल पुऱ्याउने लक्ष्य फिफाले लिएको छ । यो कार्यक्रम नेपालको ७७ जिल्लाका १ हजार ७२ विद्यालयमा लागू हुने एन्फाका अध्यक्ष पंकजविक्रम नेम्वाङले जानकारी दिए । कार्यक्रमअन्तर्गत कुल ३२ हजार ६ सय ४० वटा फुटबल वितरण गरिने उनले बताए ।

मकवानपुरमा २२ वटा विद्यालयमा यो कार्यक्रम सञ्चालन हुनेछ । अध्यक्ष नेम्वाङले यो कार्यक्रम बालबालिकाको समग्र विकासका लागि वृहत् पहल भएको बताए । यो कार्यक्रममार्फत् बालबालिकाको शिक्षा, नेतृत्व विकास र सशक्तिकरणमा टेवा पुऱ्याउने लक्ष्य रहेको उनको भनाई छ । अध्यक्ष नेम्बाङले फिफा फुटबल फर स्कुल कार्यक्रमले नेपाली फुटबल विकासमा नयाँ अध्याय सुरु हुने आशा व्यक्त गरे । आधारभूत सामग्री र प्रशिक्षण अभावका कारण फुटबलर बन्ने सपना बोकेका बालबालिकाको लागि यो कार्यक्रम महत्वपूर्ण रहेको एन्फा अध्यक्ष नेम्वाङको भनाइ छ ।

उनले यो महत्वाकांक्षी कार्यक्रमबाट फिफाले युनेस्कोको सहयोगमा करिब ७० करोड बालबालिकाको खुट्टामा बल पुऱ्याउने अपेक्षा राखेको बताए । नेपालमा भने सात लाख विद्यार्थीको खुट्टामा फुटबल पुग्ने अपेक्षा एन्फाको छ । कार्यक्रममा युवा तथा खेलकुदमन्त्री उर्मिला नेपालले खेलाडीको खेल कौशललाई अन्तर्राष्ट्रियस्तरमा चिनाउन एन्फाले ठुलो भूमिका खेलेको बताइन् । खेलकुदको क्षेत्रमा सर कारले जति गर्नु पर्ने हो, त्यत्ति गर्न नसकेको उनले बताइन् । मन्त्री नेपालले मुख्यमन्त्री बानियाँको प्रशंसा गर्दै खेलकुदको विकासमा मुख्यमन्त्री अत्यन्त संवेदनशील रहेको बताइन् । बागमती प्रदेशलाई स्पोर्ट्स हब बनाउन सरकार कटिबद्ध रहेको उनले बताइन् ।

कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै मुख्यमन्त्री बानियाँले खेलकुदको समग्र विकासलाई प्रदेश सरकारले प्राथमिकतामा राखेको बताएका छन् । उनले गौरीटार रंगशालालाई अन्तर्राष्ट्रियस्तरको प्रतियोगिता सञ्चालन गर्नेगरी निर्माण सम्पन्न गरिने प्रतिबद्धता जनाए । फुटबल अब राष्ट्र र स्वास्थ्यका साथै शिक्षासँग पनि जोडिएको बताउँदै मुख्यमन्त्री बानियाँले विद्यालयका विद्यार्थीलाई फुटबलसँग जोड्न एन्फाले गरेको प्रयास सराहनीय भएको उल्लेख गरे । फुटवल विश्वमा सबैभन्दा लोकप्रिय खेल हो । यही खेलको सर्वोच्च निकाय फिफाले फुटवललाई जनस्तरसम्म लैजान विभिन्न पहल र कार्यक्रम गर्दै आएको छ ।

यसै क्रममा फिफाले सन् २०१९ मा फिफा फुटबल फर स्कुल्स भन्ने कार्यक्रमको सुरुवात क्यारेबियन क्षेत्रमा पर्ने पोर्तो रिकोबाट गऱ्यो । अहिले यो कार्यक्रम १ सय ३९ देशमा सञ्चालन भइरहेको छ । फिफा अध्यक्ष जियानी इनफान्टिनोको इनिसियटिभ प्रोगामको रुपमा युनेस्कोसँगको सहकार्यमा ४ देखि १४ वर्ष उमेर समूहको बालबालिकामाझ फुटबल पुऱ्याउने र उनीहरुको जीवनमा सशक्तिकरण, सामूहिक भावना, शारीरिक र मानसिक तदुरुस्ती र सामाजिक भावनालाई प्रश्रय दिने उद्देश्यअनुरुप फुटवलको यो कार्यक्रम ल्याइएको हो । दक्षिण एसियामा भने पहिलोपटक भुटानमा यो कार्यक्रम सुरु भएको थियो ।

भारतले यो कार्यक्रम संचालन गरिसकेको छ । फुटबलमार्फत बालबालिकामा एक्स्ट्रा एक्टिभिटिजलाई प्रस्फुटन गराउन एउटा गतिलो माध्यम बनोस् भन्ने उद्देश्यसहित कार्यक्रमको सुरुवात गरिएको एन्फाले जनाएको छ । ग्रासरुटमा पुग्ने फुटबल फर स्कूल्सले बालबालिकालाई फुटवल सम्बन्धी ज्ञानमात्र नभई टिमवर्क, अनुशासन र लगाव लगायत विषयलाई जोड्ने देखिन्छ । खेलकुद आफैंमा एउटा अनुशासन सिकाउने माध्यम भएकाले फुटवलको बहुआयामिक पक्षसँग बालबालिकाले साक्षात्कार गर्न पाउने कतिपयको बुझाइ छ । फिफा फुटबल फर स्कुल्स कार्यक्रमले नेपालमा खेलाडी उत्पादनका लागि महत्वपूर्ण योगदान गर्न सक्ने एन्फाको बुझाइ छ । यस कार्यक्रमका माध्यमबाट फुटवल ट्यालेन्टलाई अझ बढी फाइदा पुऱ्याउने अपेक्षा गरिएको छ ।

यसैबीच गत असोजमा मकवानपुरको सिस्नेरीस्थित एन्फा एकेडेमी रहेको बत्सलादेबी मावि नजिकको पहिरोमा परी निधन भएका १४ वर्षमुनिका फुटवल खेलाडी अनुपम घलान, साईमन योन्जन, दिवस बानियाँ, आदित्य बलम्पाकी, प्रिन्स आचार्य र बिकल रेग्मीको स्मृतिमा यु-१४ विद्यालयस्तरीय मकवानपुर जिल्ला क्वालिफाइङ छात्र फुटबल प्रतियोगिता पनि सुरु भएको छ । प्रतियोगिता भदौ २८ गतेसम्म सञ्चालन हुने आयोजकले जनाएको छ ।

समृद्ध नेपाल निर्माणका लागि राष्ट्रिय अभियान सुरु

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २० भदौ/गरिबी, बेरोजगारी, भ्रष्टाचार, असमानता र विभाजनले मुलुकलाई जकडिरहेको भन्दै 'समृद्ध राष्ट्र निर्माणका लागि सक्रिय अभियान' सुरु गरिएको छ ।

सार्वजनिक अपिलमार्फत अभियानकर्मीहरुले आह्वान गर्दै आमनागरिकलाई राष्ट्रिय एकता र आत्मनिर्भर अर्थतन्त्र निर्माणमा सक्रिय हुन आग्रह गरेका छन् । अभियानको अपिलपत्रमा गरिबी निवारण, सुशासन, आत्मनिर्भर अर्थतन्त्र र सामाजिक न्यायलाई प्राथमिकतामा राखी नयाँ नेपाल निर्माण गर्न सकिने उल्लेख गरिएको छ ।

नेपालमा करिब २५ प्रतिशत नागरिक गरिबीको रेखामुनि जीवन बिताइरहेका छन् भने ३० प्रतिशत भन्दामाथि युवा रोजगारीको अवसर नपाएर विदेशिन बाध्य भएको अपिलमा भनिएको छ ।

यसले देशको उत्पादनशील जनशक्ति घटाउँदै राष्ट्रिय अर्थतन्त्र कमजोर बनाइरहेको उल्लेख छ । अभियानले शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारी, सीप विकास र शोषणविहीन समाज निर्माणलाई प्रमुख एजेन्डा बनाएको छ । साथै, कृषिमा आत्मनिर्भरता, घरेलु उद्योगको प्रवर्द्धन, प्राकृतिक स्रोतसाधनको उपयोग, सुशासन र भ्रष्ट्राचार नियन्त्रणलाई अपरिहार्य शर्तकारुपमा अघि सारेको छ । अभियानले प्रस्तुत गरेको मुख्य कार्यक्रम र विचारमा आर्थिक स्वावलम्बन, रोजगारी सिर्जना, सुशासन, सामाजिक न्याय, लैंगिक समानता, सांस्कृतिक संरक्षण र राष्ट्रिय स्वाभिमानलाई जोड दिइएको छ । विद्यमान प्रणालीले नागरिक्लाई रोजगारी र सम्मानजनक जीवन दिने अवस्था नबनाएकाले वैकल्पिक मार्ग खोज्नु अनिवार्य भएको अपिलमा भनिएको छ ।

यसै सन्दर्भमा अभियानले भदौ १७ देखि असोज २१ गतेसम्म 'समृद्ध राष्ट्र निर्माणका लागि सप्ताह' मनाउँदै जनजागरण कार्यक्रम चलाउने घोषणा गरेको छ ।

यो अवधिमा देशभर सभा, गोष्ठी, अन्तरक्रिया र प्रचार प्रसार कार्यक्रम गर्ने अभियानको तयारी छ । अभियानका संयोजक प्रकाश थापा मगरले मुलुकलाई आत्मनिर्भर र सुशासनयुक्त बनाउन नागरिकको ऐक्यबद्धता अपरिहार्य भएको बताए ।

आयुर्वेदिक पद्धति मानवसभ्यतासँग जोडिएको छः मुख्यमन्त्री बानियाँ

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २० भदौ/ बागमती प्रदेशका मुख्यमन्त्री इन्द्रबहादुर बानियाँले आयुर्वेदिक पद्धति प्राचीन पहिचान भएको बताएका छन् ।

आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सालय हेटौंडाको निरीक्षण गर्दै उनले आयुर्वेदिक विज्ञान मानव विकास सभ्यतासँग जोडिएको स्पष्ट पारे । 'हाम्रा ऋषिमुनिले गरेको पद्धति यही हो । यथार्थ मान्छेको जीवन, माटो, विभिन्न उत्पादन प्रक्रिया र वनस्पतिसँग आयुर्वेदिक पद्धति जोडिन्छ,' मुख्यमन्त्री बानियाँले भने । चिकित्सालय निरीक्षणका क्रममा उनले १६ शैयाको आयुर्वेदलाई २५ शैयामा लैजाने प्रक्रिया अगाडि बढाउने प्रतिबद्धता जनाए ।

मुख्यमन्त्री बानियाँले आवश्यक उपकरण खरिदका लागि पनि अर्थ मन्त्रालयबाट प्रक्रिया पूरा गरी कार्य अगाडि बढाइने बताए । उनले आयुर्वेद गरिबका लागि सजिलो उपचार पद्धति भएको बताउँदै गरिबले सेवा पाउने पद्धति नै आयुर्वेद भएको जिकिर गरे ।

आधुनिक मेडिकल विज्ञानमा एलोपेथिक बिधि महँगो रहेको तर, आयुर्वेदिक पद्धति सस्तो र न्यून शुल्कमा सेवा प्राप्त गर्ने ठाउँ भएकाले राज्यले यसलाई प्राथमिकता दिनुपर्नेमा उनले जोड दिए ।

'राज्य भनेको गरिबका लागि हो, त्यसैले गरिबलाई निरोगी र स्वस्थ बनाउन सरकारले गरिबमुखी सेवालाई प्रभावकारी बनाउन प्राथमिकता दिनेछ,' उनले बताए । आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सालय मकवानपुरका प्रमुख डा. ललिता पाण्डेका अनुसार विगतभन्दा दिनप्रतिदिन आयुर्वेदप्रति सेवाग्राहीको आकर्षण बढ्दै गएको छ । आयुर्वेदिक औषधिले अन्यभन्दा स्वास्थ्यमा कम असर गर्ने विश्वाससँगै यसतर्फ आकर्षण बढ्दै गएको हो ।

विशेष गरी ग्यास्ट्रिक, हाडजोर्नी तथा नसाको दुखाइ, पायल्स, रुघाखोकी, ज्वरोलगायत स्वास्थ्य समस्या लिएर बिरामी आउने गरेका डा. पाण्डेको भनाइ छ । निरीक्षणमा स्वास्थ्य मन्त्रालयका सचिव डा. सुमित्रा गौतम, प्रवक्ता तथा महाशाखा प्रमुख डा. खगेश्वर गेलाल चिकित्सालय व्यवस्थापन समितिका पदाधिकारी, चिकित्सक लगायतको उपस्थिति थियो ।

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

facebook twitter Google **विज्ञान/प्रविधि**

तीन थरी समय देखाउने विश्वकै सबैभन्दा जटिल घडी

स्विस घडी निर्माता कम्पनी भ्याचेरोन कन्स्ट्यान्टिनले तयार पारेको नयाँ घडीले विश्वको ध्यान तानेको छ । 'लेस क्याबिनोटियर सोलेरिया अल्ट्रा ग्रान्ड कम्प्लिकेसन' नाम दिइएको घडीले विश्वलाई नै चकित पारेको हो ।

यस घडीलाई अहिलेसम्म बनेका सबै मेकानिकल हाते घडीमध्ये सबैभन्दा जटिल मानिएको छ । स्विट्जरल्याण्डको वाचेज एन्ड वन्डर्स व्यापार मेलामा सार्वजनिक गरिएको यो घडी आफ्ना फिचरहरूका कारण जटिल बनेको हो ।

बताइए अनुसार यस घडीमा ४१ वटा जटिल फिचरहरू रहेका छन् । जुन आफैँमा एउटा रेकर्ड भएको कम्पनीले जनाएको छ । त्यस्ता फिचरहरूलाई घडीको विज्ञान (होरोलोजी)मा कम्प्लिकेसन भनिन्छ, जसले सामान्य समय देखाउने कार्यभन्दा बाहिरका विशेष काम गर्छ ।

यस घडीमा १ हजार ५२१ वटा अलग-अलग भागहरू रहेका छन् । कम्पनीले यो घडीलाई सुरक्षित राख्न १३ वटा पेटेन्टका लागि आवेदन दिइरहेको छ । तीमध्ये सातवटा पेटेन्ट ध्वनि प्रणालीसँग सम्बन्धित छन् । किनकि यो घडीमा हम्मरले हिर्काएको जस्तो आवाज आइरहन्छ ।

घडीले तीन प्रकारका समय देखाउँछ । जसमा सामान्य २४ घण्टे दिन, सिडरल समय र सौर्य दिन रहेका छन् । सिडरल समय पृथ्वीले आफ्नो अक्षमा घुम्न लाग्ने समय हो, जुन क्यालेन्डर दिनभन्दा करिब चार मिनेट छोटो हुन्छ । अनि सोलार डेमा पृथ्वीको कक्ष अनुसार मिलाइएको हुन्छ ।

त्यस्तै यो घडीले सूर्यको स्थिति, उचाइ, बाटो र पृथ्वीको भूमध्यरेखाको सापेक्षमा त्यसको कोण ट्र्याक गर्ने खगोलीय कार्यहरू गर्न सक्छ । यसबाट १३ वटा तारामण्डलहरू समेत ट्र्याक गर्न सकिन्छ । घडीबाटै आकाशमा ती ताराहरू अर्को पटक कहिले देख्न सकिन्छ भनेर देखाउन हेर्न मिल्ने बताइएको छ ।

घडी निर्माता कम्पनीले यसलाई 'आविष्कारको उत्कृष्ट नमुना' भनेको छ । उसलाई यो घडी बनाउन आठ वर्ष लागेको थियो । यो घडीको बाहिरी भाग १८ क्यारेटको सेतो सुनबाट बनेको छ भने त्यसमा २०० भन्दा बढी रत्नहरू जडिएका छन् ।

४५ मिलिमिटर मात्र व्यास भएको यो घडी बनाउने कम्पनीले यसअघि पनि सबैभन्दा जटिल पकेट घडी बनाउने रेकर्ड राखेको थियो ।

जीवनशैली/स्वास्थ्य

समय हेरेर खाना खाने वा भोकै बस्नेहरूले ध्यान दिनुपर्ने कुरा

इन्टरमिटेन्ट फास्टिङ पछिल्लो समय सबैभन्दा चर्चित डाइट ट्रेन्ड बनिसकेको छ । यस्तो फास्टिङमा क्यालोरी वा कार्ब्सको मात्रामा नजर राख्ने झन्झट हुँदैन । यस फास्टिङमा के खाने भन्दा पनि खानाको समय निर्धारण गर्नु जरूरी हुन्छ । धेरै व्यक्तिहरूले यो अपनाउँछन् । साथै धेरै हलिउड सेलिब्रेटीहरूले पनि यसले उनीहरूलाई फिट राख्न मद्दत गरेको भन्छन् । बेलायतका पूर्वप्रधानमन्त्री ऋषि सुनकले पनि एकपटक भनेका थिए कि उनी हप्ताको सुरुवातमा ३६ घण्टाको उपवासपछि खान्छन् ।

विज्ञानले पनि हालसम्म यस्तो फास्टिङलाई समर्थन गरेको छ । हालसम्मको अनुसन्धान अनुसार रातको उपवास लामो समयसम्म गर्दा मेटाबोलिज्म राम्रो हुन सक्छ । फास्टिङले कोशिकाहरूको मर्मतमा मद्दत गर्छ र यसले मानवको उमेर बढ्ने प्रक्रियालाई ढिलो गर्न सक्छ । यद्यपि, स्वस्थ रहन खाना छोडेर कुनै जादू हुँदैन भनेर पोषण विशेषज्ञहरूले लामो समयदेखि चेतावनी दिँदै आएका छन् । विशेषज्ञहरूले यो पनि भन्दै आएका छन् कि, पहिलेदेखि नै रोगहरूबाट ग्रसित व्यक्तिहरूका लागि यस्तो गर्नु हानिकारक हुन सक्छ ।

नयाँ अध्ययनमा के पत्ता लाग्यो ?

इन्टरमिटेन्ट फास्टिङमा दैनिक खानाको समयलाई छोटो समय सीमामा समेटिन्छ । यसअन्तर्गत व्यक्तिले ८ घण्टासम्म खाना खान सक्छ तर १६ घण्टा उपवास गर्नुपर्छ । यसबाहेक 'टाइम-रिस्ट्रिक्टेड' डाइटका अन्य मोडलहरू पनि छन् । तीमध्ये एक हो हप्तामा दुई दिन कम खाना खाने र पाँच दिन सामान्य डाइट लिने । तर एउटा अध्ययनले यसमा गम्भीर चिन्ता व्यक्त गरेको छ । यो अध्ययनमा २० हजार भन्दा बढी वयस्कहरूको डेटाको विश्लेषण गरियो । यस विषयमा गरिएको यो एक प्रकारले पहिलो ठूलो अध्ययन हो ।

दैनिक ८ घण्टाभित्र खाना खानेहरूमा कार्डियोभास्कुलर अर्थात् मुटु र त्यससँग सम्बन्धित रोगहरूबाट मृत्युको जोखिम बढी भएको अनुसन्धानकर्ताहरूले पाएका थिए । कार्डियोभास्कुलर जोखिम बढ्नुको मतलब कुनै व्यक्तिको स्वास्थ्य, जीवनशैली र मेडिकल डेटाको आधारमा उसको मुटुसँग सम्बन्धित रोगहरू, जस्तै हृदयघातको जोखिम अन्य व्यक्तिहरूको तुलनामा धेरै हुन्छ ।

यद्यपि, अध्ययनमा यो पनि पाइयो 'कुल मृत्युदर' कुनै पनि कारणले हुने मृत्युसँग इन्टरमिटेन्ट फास्टिङको कुनै सम्बन्ध थिएन । तर यसको कारणले मुटुसँग सम्बन्धित रोगहरूबाट मर्ने जोखिम कुनै पनि उमेर, लिङ्ग र जीवनशैलीका व्यक्तिहरूमा निरन्तर रह्यो । छोटो समय सीमामा खाना खाने र कुल मृत्युदरबीच खासै ठोस सम्बन्ध नभएको अनुसन्धानकर्ताहरूले पाए । तर मुटु र त्यससँग सम्बन्धित रोगहरूबाट मर्ने जोखिम निकै बढेको थियो ।

यो अध्ययनले यसको कारण र प्रभावलाई प्रमाणित गर्दैन, तर यो संकेत यस्तो फास्टिङलाई पूर्ण रूपमा सुरक्षित र स्वास्थ्यका लागि राम्रो मान्ने सोचलाई चुनौती दिन महत्त्वपूर्ण छ ।

धूम्रपान गर्ने र मधुमेह भएकाहरूलाई बढी जोखिम

अनुसन्धानकर्ताहरूले यसका लागि ८ वर्षसम्म अमेरिकी वयस्कहरूको रेकर्ड राखे । उनीहरूको खाने बानी थाहा पाउन अध्ययनमा सहभागीहरूलाई दुई फरक-फरक दिन लगभग दुई हप्ताको अन्तरालमा उनीहरूले के-के खाए-पिए भनेर सम्झन भनियो । यी 'डाइटरी रिकल्स' को आधारमा वैज्ञानिकहरूले प्रत्येक व्यक्तिको औसत खाना खाने समय-अन्तराल निकाले । अनि, यसलाई उनीहरूको लामो समयको रुटिनको रूपमा माने

यो अध्ययनका अनुसार १०-१२ घण्टाभित्र खाना खानेहरूको तुलनामा दैनिक ८ घण्टाभित्र खाना खानेहरूमा मुटु र त्यससँग सम्बन्धित रोगहरूबाट मृत्यु हुने जोखिम बढी थियो। सबै सामाजिक र आर्थिक वर्गका समूहहरूमा कार्डियोभास्कुलर जोखिम बढेको अनुसन्धानकर्ताहरूले पाए । यो जोखिम धूम्रपान गर्नेहरू र मधुमेह वा पहिलेदेखि नै मुटुको रोगबाट ग्रसित व्यक्तिहरूमा सबैभन्दा धेरै थियो । यसको मतलब यस्ता व्यक्तिहरूले लामो समयसम्म छोटो समय सीमामा खानाका लागि विशेष सावधानी अपनाउनुपर्छ । 'डायबिटिज एन्ड मेटाबोलिक सिन्ड्रोम: क्लिनिकल रिसर्च एन्ड रिभ्यूज' जर्नलमा प्रकाशित पियर-रिभ्यूड अध्ययनका प्रमुख लेखक भिक्टर वेन्जे झोङलेका अनुसार मधुमेह र फदय रोगको सबैभन्दा ठूलो कारणमध्ये एक खानपान हो, त्यसैले फदय रोगबाट धेरै मृत्युको सम्बन्ध आश्चर्य जनक होइन ।

सामान्य धारणा विपरीत अध्ययनका निष्कर्ष

प्रोफेसर झोङ चीनको सौाई जियाओ तोङ युनिभर्सिटी स्कूल अफ मेडिसिनमा महामारी विज्ञानका विशेषज्ञ हुन् । उनी भन्छन्, 'हामीलाई अपेक्षा नभएको कुरा यो हो धेरै वर्षसम्म ८ घण्टाको अन्तरालमा खाना खाने बानीको सम्बन्ध हृदय रोगबाट मृत्युको बढेको जोखिमसँग जोडियो ।'

यो निष्कर्ष त्यस सामान्य धारणा विपरीत छ, जसलाई हालसम्म केही साना अध्ययनहरूले समर्थन गरेका थिए यस्तो खानपानको बानीले मुटुको स्वास्थ्य र मेटाबोलिज्ममा सुधार गर्छ । सोही जर्नलमा प्रकाशित एक सम्पादकीयमा प्रमुख एन्डोक्राइनोलोजिस्ट डा. अनुप मिश्राले इन्टरमिटेन्ट फास्टिङका फाइदा र बेफाइदाहरूबारे चर्चा गरे । उनको भनाइ अनुसार धेरै ट्रायल र विश्लेषणहरूले यसको सकारात्मक पक्ष देखाउँछन् । यसले तौल घटाउन, इन्सुलिन संवेदनशीलता सुधार गर्न, रक्तचाप कम गर्न र लिपिड प्रोफाइल सुधार गर्न मद्दत गर्न सक्छ । यसले एन्टि-इन्फ्लेमेटरी फाइदाहरूको पनि केही प्रमाण देखाएको छ ।

यसले कडा क्यालोरी गणनाबिना पनि ब्लड सुगर नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्न सक्छ । फास्टिङका धार्मिक वा सांस्कृतिक परम्परहरूसँग यो सजिलै मेल खान सक्छ र पालना गर्न पनि सजिलो छ । यसका सम्भावित हानिहरूमा शरीरमा पोषक तत्वको कमी, धेरै भोक लाग्ने, चिडचिडापन, टाउको दुख्ने र यस्तो डाइटलाई लामो समयसम्म अपनाउन कठिनाइहरू हुनसक्छ।'

उनका अनुसार, 'मधुमेहका बिरामीहरूको निगरानी नगरेमा उपवासको कारणले उनीहरूको ब्लड सुगरको ह्वात्तै तल झर्न सक्छ, जुन हानिकारक हो । यसले अस्वस्थ खानेकुरा खान प्रोत्साहन गर्न सक्छ । वृद्धहरू वा लामो समयदेखि बिरामी व्यक्तिहरूमा कमजोरी आउन सक्छ र मांसपेशीहरूमा असर पर्न सक्छ ।

के-के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?

इन्टरमिटेन्ट फास्टिङको आलोचना भएको यो पहिलो पटक होइन । सन् २०२० मा जेएएमए इन्टरनल मेडिसिनमा प्रकाशित एक तीन महिनाको अध्ययनमा भनिएको थियो यसले अध्ययनमा सहभागी भएकाहरूको तौल धेरै कम घटायो, जसमा अधिकांश हिस्सा मांसपेशीको थियो ।

इन्टरमिटेन्ट फास्टिङले कमजोरी, भोक, पानीको कमी, टाउको दुख्ने र ध्यान केन्द्रित गर्न कठिनाइजस्ता नराम्रा प्रभावहरू उत्पन्न गर्न सक्छ भन्ने कुरा अध्यननहरूले देखाएका थिए । खानपानसम्बन्धी सल्लाह व्यक्तिको अवस्था हेरेर मात्रै दिनुपर्ने विज्ञहरूको भनाइ छ । 'हालसम्मका प्रमाणहरूको आधारमा, मानिसहरूले के खान्छन् भन्ने कुरा, कहिले खान्छन् भन्दा बढी महत्त्वपूर्ण हुने विज्ञहरू बताउँछन्। यो अध्ययनको सन्देश यही हो उपवासलाई पूर्णरूपमा छोड्नु जरूरी छैन, तर यसलाई व्यक्तिको स्वास्थ्यअनुसार ढाल्नु जरूरी छ । सबैभन्दा सुरक्षित विकल्प यही हो मानिसहरूले घडीमा कम र आफ्नो थालमा बढी ध्यान दिनुपर्छ ।

साहित्य

नीति समीक्षा

✍रूपा ढुंगेल
शिक्षक, नवोदय शिशु सदन

पिता गोपाल बहादुर गोतामे र माता बिनू गोतामेको कोखबाट जन्मिनु भएकी मीरा गोतामेले समाजशास्त्रमा स्नातकोत्तर गर्नु भएको छ । शिक्षण पेसामा आबद्ध मीरा गोतामेले 'नीति' मार्फत् उपन्यास लेखनमा प्रवेश गरेकी छिन् । विशेष गरी समसामयिक विषयमा विद्यमान समस्याहरूलाई विषयवस्तु बनाएर कलम चलाउनु, वर्तमान समाजका विकृति विरुद्ध सचेत रूपमा शब्दवाण चलाउनु गोतामेका विशेषता हुन् ।

नीति उपन्यासमा मुख्यपात्रकी रूपमा रहेकी छिन् नीति । पितृसतात्मक समाजका आधुनिकताका नाममा पिल्सिएका क्यौं नारीहरूको प्रतिनिधि पात्र हुन नीति । नीतिसँगै अरू थुप्रै पात्रहरूको माध्यामबाट नारीले कतिसम्मका परिस्थितिबाट गुज्रनु पर्दछ भन्नुने कुरा पनि यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ ।

एक आधुनिक जमानाकी सहरिया, शिक्षित, पढेलेखेकी र स्वाभिमान नारीले हेर्दा सामान्य लाग्ने पहाडजस्ता समस्याबाट गुज्रनु पर्न सक्छ भन्ने कुरा यस उपन्यासमा पाउन सक्छौं ।

छोरी मात्र जन्मिदा सबै दोष श्रीमतिमा मात्र देखेर मानसिक तनाब दिने परिवार र समाज, महिलाको शरीरमाथि मायाको नाम दिएर हक लगाउने पुरुषको चरित्र, श्रीमानको अकालमा मृत्यु हुँदा श्रीमती दोषी (अलक्षिणा) देख्नुने समाज, अनिच्छित गर्भपतन, भ्रूणहत्या अनि श्रीमान् परस्त्रीसँग लाग्दासम्म पनि कमजोरी श्रीमतीमा नै देख्नुने समाज अनि परिवारका कुराहरूले एउटा परिवार, बच्चा, आफ्नो पेसा र मर्यादा पालना गरेकी नारीको जीवनमा र मानसिकतामा कति धेरै असर पारेको हुन्छ भन्नुने कुरा देखाइएको छ । साथै गलत पुरुषमात्रै नभइ पुरुषसँगसँगै महिलाले पनि बाटो बिराइरहेका हुन्छन् । गलत हरेक मान्छे हुनसक्छ । बाटो सबैले बिराउन सक्छन्, तर गल्तीलाई सच्याएर अघि बढ्नुनै महानता हुन्छ ।

आफ्नी आमा, दिदी, बहिनी श्रीमती र छोरीले भोगेका र भोग्न सक्ने पीडा र दु:खहरूलाई बुझ्न पनि सबैले नीति पढ्नु आवश्यक छ ।

कथा

माफ गर, म अर्कैकी भइसकेँ !

✍विमल लामिछाने

चिसो बिहानको उज्यालोमा, कलेजको पुरानो क्यान्टिनको एक कुनामा भेटिन्छन् नवल र सेजल । चियाको बाफ उडिरहेको कप हातमा थामेर आपसमा जुधीरहेको उनीहरूको नजरको पहिलो भेट गजबको थियो । केही शब्द नबोल्दै एकले अर्कोको नजरको भाव पढिरहेको थियो । त्यहीबेला नेपत्थ्यमा एउटा संगीतको धुन बजिरहेको मन्द आवाज कानमा गुन्जिन्छ, मानौ गोधुली साँझपख बगैचामा झ्याउकिरीको आवाज झैं ।

कलेज अवधीभर कहिल्यै छुट्टिएनन् उनीहरु । मान्छेहरुलाई लाग्थ्यो उनीहरुको प्रेमलाई नौ रेक्टरस्केलको भूकम्पले पनि हल्लाउन सक्ने छैन । दैनिकजसोका सेजलका ती नजरहरुमा स्वाभिमानी मोहनी भरिएका देखिन्थे । कहिलेकाहीं आफैंसँग गम्भीर संवादमा डुबेका, कहिलेकाहीं अनायासै मुस्कुराउने, उसको हाँसोमा कुनै अभिमान देखिँदैनथ्यो ।

नवल र सेजलविचका प्रेमिल भेटहरुमा कुनै प्रेम कथाको श्रृखला थिएन, तर अनुभूतिको एउटा अव्यक्त प्रस्तावना थियो । तर गहिरो आत्मविश्वास एकाएक छचल्किन्छ, जसले नवललाई झस्कायो ।

चियाको सुरुपसँगै सेजलले भनिन्, स्कूलमा जीवनभर पढेका किताबहरूले कहिल्यै धोका दिएनन्, तर मान्छेहरू कहिलेकाहीं छुट्टिन्छन् । नवलले सोचे, शायद प्रेम पनि त्यस्तै होला, सुखद र पीडादायी मिश्रण ।

उनीहरुको सम्बन्धलाई नाम दिन असम्भव थियो । न त्यो प्रेम बन्यो ? न मित्रता ? या त्योभन्दा बढी केही ? हरेक भेटघाटमा ती अनमोल शब्दहरूको अभाव खड्किँदै गयो, तर मनहरूको निकटता घटेको महसुश नवलले गरेका थिएनन् । सँगै बिताएका ती पलहरू सहरको हलचललाई भुलाउने, मनभित्रको एउटा सौम्य सित्तल हावा जस्तै थिए ।

अफसोच तर जीवनको वास्तविकताले उनीहरुको सपनाहरूलाई लामो टिक्न दिँदैन । सेजलको एउटा बनावटी मुस्कान सहितको अनुमतिजन्य आग्रहले नवलको मनमा अनेकौं प्रश्न जन्मायो, म केही समयका लागि दिदीघर जाँदैछु है, एक्लो महशुस नगर्नु नि । तर म सम्पर्कमा हुन्छु नि ।

त्यो सामान्य भनाइमा एउटा सूक्ष्म छुटकारा थियो, जुन नवलले बुझ्न सकेन । समयले आफूलाई छिपाउँदै थियो । दिन विते, हप्ता बित्यो, गन्तीमा महिनाहरू आउन थाले । नवलको फदयमा सेजलको नाममात्र रह्यो, अनि अन्तत: मोबाइल स्क्रिनमा एउटा छोटो म्यासेजले नवलको फदय चटक्कै चुँडियो ।

"माफ गर, म अर्कैकी भइसकेँ !"

त्यो म्यासेजका अक्षरहरूले सँगालेका भावनाहरू अचानक थन्किए । नवलको जीवनमा एउटा अधूरो अध्याय बन्द भयो, तर त्यो अन्त्य कसैको विजय थिएन, एउटा आन्तरिक द्वन्द्व थियो, समाजले बनाएको बन्धन र व्यक्तिगत स्वतन्त्रताको टकराव थियो । न कि नवल र सेजलविचको उच्चता र निचताको बन्धनलाई उनीहरुले बुझ्नै सकेनन् ।

नवलको जस्तै विरहमा अनुप पनि थिए । अनुप नवलका पुराना साथी हुन् । आफैंले प्रेमको पीडामा अनेकौं चोट खाएका युवक हुन् उनी । अनुपको आँखामा थियो नमेटिने गरी गढेको एउटा गहिरो निराशा, जसले प्रेमलाई केवल धोका र भ्रमको नाम मात्र मान्थ्यो । उसले नवललाई सान्तवना दिँदै भने, "के हामी सबैले प्रेमलाई गलत ठानेका थियौं ? कि यो यति क्षणभंगुर र धोखाधडी मात्र हो ?"हामीले एकले अर्कोको भावना बुझ्न कोषिश गरेनौं ? समाजमा गहिरोगरी जमेर बसेको विभेदको गाँठो सदाकालागि फुकाउन हामी कहाँ चुक्यौं ? हामीले समाजको अन्तरविरोध नै बुझेनौं त ? अनि कसरी मान्छेको मन बुझ्न सक्छौं ?

तर जीवन आफैं प्रश्नहरूको उत्तर दिन्छ । अनुपको जीवनमा प्रमिला आइन् । एक नि:सन्देह, धारिलो, तर अन्तर्मुखी युवती, जसले उसलाई प्रेमको नयाँ अर्थ सिकाइन् । के प्रेम केवल पीडामा मात्र सीमित छ ? प्रमिलाले प्रश्न गरिन् । के प्रेम सौदावाजी हो ? तिमी पुरुषहरुले सोचेकै भरमा कुनै नारीहरुले आफूलाई समर्पण गरिदिउन् ? आत्मनिर्णय त स्वतन्त्रताको सम्मान हो । जहाँ कसैले कसैलाई बाँध्दैन, न त पर्खाइमा थुनिन्छ ।" यो संवादले अनुपलाई परिवर्तनको यात्रा शुरु गरायो । जहाँ उनको प्रेमको अर्थ नियन्त्रण थिएन, न कि पारस्परिक विश्वास र सम्मान नै थियो ।

त्यसैबीच, नवल र उदय पुराना सम्झनाहरू लिएर भेट भए । उनीहरूले सम्झे ती दिनहरू । साझा सपनाहरू, एउटै क्यान्टिनमा बसेका अधुरो मायाको भाव, चियाको चुस्कीसँगै साटेका समयका यादहरु ।

प्रमिलाले भनेका सबै कुराहरु सेयर गरे । र दुबैजना निष्कर्षमा पुगे, आजको प्रेममा मात्र सौदाबाजी भएको छ, जहाँ भावनाभन्दा सुविधा र स्वार्थले बढी महत्व पाउने गर्छ । दुबैलाई लाग्यो आजको पुस्ताले बास्तविक प्रेमको भाव नै बुझेको छैन । केवल रुप र विलासीतामा बहकिएको छ नया पुस्ता ।

सेजलको छुट्टिनुलाई नवलले प्रेमको असफलता होइन, समाजको अस्वस्थ संरचनाको दण्ड ठाने । जातीय पूर्वाग्रह, सामाजिक बन्धन, र आधुनिक जीवनशैलीले प्रेमलाई जर्जर बनाएको थियो । उनले समाजलाई मसिनो गरी बुझ्ने मौका पाए ।

अको साँझ नवल, अनुप र प्रमिला शहरको एउटा शान्त पार्कको कुनामा बसेर प्रेमको नयाँ परिभाषा खोज्दै थिए । नवलले भन्यो, "सेजलले मलाई मेरो अधूरोपनालाई देखाइन्, जुन म आफैंसँग लडिरहेको थिएँ ।"

अनुपले प्रमिलालाई हेरेर भन्यो, "तिमीले मलाई प्रेममा स्वतन्त्रताको महत्व सिकायौ ।" प्रमिला मुस्कुराउँदै भनिन्, "प्रेम कुनै गन्तव्य होइन, एउटा यात्रा हो, जसमा सबैभन्दा पहिले आफैसँगको सम्बन्ध बलियो बनाउनु पर्छ ।"

त्यस साँझ, उनीहरूको संवादबाट प्रेमको परिभाषा नयाँ रूपमा बदलिएको छ । तीनैजना ती मधुर र पीडादायी अनुभूतिहरूका साथ, नयाँ यात्रामा निस्केका छन्, जो प्रेमलाई बाँध्ने प्रयास नभएर, समाजलाई बुझ्ने, स्वीकार्ने र बदल्ने प्रयासको साझा अभियान उनीहरुको अन्तिम लक्ष हुनेछ । जो कि अब पुस्तौसम्म प्रेममा कसैले धोका खानु नपरोस् ।

कविता

ईश्वरको शिकार

✍भीम ठटाल

'माछी मार न है राजै माछी मार न'
भन्दै घरआमाले जब मलाई
केटाकेटी भोकाउन लागेको जताउँछिन्
तब म तिम्रो प्रारव्धले भर्खर साम्मे भएको
बाढेपछिको ठाडो खोलामा
आफ्नो उद्रेको पुरानो जाल लिएर
माछाको शिकार गर्न जान्छु ।

ईश्वर सत्य हो, अकाट्य हो
(तिनीहरु त्यसो भन्छन्)
अनि मेरा बाल बच्चा भोकाउनु
ईश्वरको सत्यताभन्दा टर्कारो सत्य हो।

यद्यपि बाढेपछि थुप्रै माछाहरु
कानको जाली फुटेर बगरमा बग्रेल्तै छन्
तर ती मेरा शिकार होइनन्
किनकि म मेरो शिकार आफै गर्छु।

शिकार त उल्टो हामी नै भइरहन्छौं,
चर्को घाम, अविरल वर्ष, भेल, र
भुइँचालोको
पैह्रो, प्रकोप, संत्राश अनि अज्ञानताको।

तिम्रो आक्रोशको अघि
परास्त भएर तिम्रै पूजा गर्छौं
फूलले, पातीले, सेउलाले,
रातो भालेले परे पर्सेको पानीले,
रहरले होइन तिम्रो प्रकोपको डरले।
यसरी हामी आदिम युगदेखिका आदिवासीहरु,
आजका गाउँ अनि सहरसम्म आइपुग्दा पनि
ईश्वरदेखि त्रस्त हुनाले
कहिल्येई ईश्वर प्रेमी हुन सकेनौं !
तिमी जहिल्येई आफ्नो श्रीष्टिको
वल्लो फाँटदेखि पल्लो फाँट
ताण्डव गर्दै एक कदममा तीन लोक नाघ्दै
केहि न केहि अनि कसै न कसैको
हरदम शिकार गर्दै हुन्छौ ।

हामीले वनदेवीसँग आउँदो वैशाखमा
सयौं विरुवा रोप्ने भाकल राखेर
जंगलल फाँडेर अन्न-बाली लगायौं
गोठ बनाएर गाई-गोरु, भेडा-बाख्रा पाल्यौं
अनि तिनै अन्न-बालीको सुरक्षा गरिमाग्न
तिमीलाई अन्न-बालीको न्वागी चढायौं
तिनै गाई-गोरु, भेडा-बाख्राको रक्षा गरिमाग्न
तिमीलाई भेडा-बाख्राको भोग चढायौं।

हाम्रा बच्चाहरु अकस्मात् जङ्गलमा हराए
चितुवाले गाईको बाछो लग्यो
गाउँको विधुवाको घर डढ्यो
लह लह बाली माथि लछेप्रै फट्याङ्ग्रा लागे।
सधैं यसरी हाम्रा अन्न-बाली र पशुधन
प्रकृतिको कुनै न कुनै प्रकोपले ग्रस्त भइरहेयो
अनि ईश्वरले कुन्नि किन हो
धर्तीमा शिकार गरिरह्यो ।

घर चलाउनु धर्म हो
त्यसैले बाल-बच्चा पाल्नलाई
बस्तु-बाख्रा अनि अन्न-बाली हुर्काउन
मिनिहेतले मात्र पुग्दो रहेन रहेछ,
प्रकृतिको कृपा हुनु आवश्यक रहेछ,
ठिक समयमा ठिक्क पानी पर्नु
चाहिए जति पुग्दो घाम लाग्नु,
सुकौरो नलाग्नु, भल नबग्नु,
बिगो हुनेगरि असिना-पानी नपर्नु,
यी सबैकालागि हामी ईश्वरमाथि भर पर्छौं,
अनि तिनलाई मनाउन, फकाउन,
बाल-बच्चाहरुकालागि शिकार गरेको माछा
पैले ईश्वरलाई चढाउँछौं
अनि त्यसपछि सामुहिक भोजन गर्छौं ।

उद्रेकै जालमा पनि माछा फँसाएर
शिकार गरेको माछा चढाउनु भन्दा पैले
सुन्दरवनको माझीले जस्तो जब म
आफ्नो शिकार माछाको आँखामा हेर्छु,
किन हो मलाई लाग्छ मृत माछाको आँखाबाट
ईश्वर आँखा ठ्याप्पै नझिम्क्याई
मलाई नै हेरिरहेको छ।

हे ईश्वर !
के तिमी मेरो शिकार हौ ???

सामाजिक सञ्जाल बन्दको असर:
गुम्दैछ कन्टेन्ट क्रिएटर र स्टार्टअपको आम्दानी

काठमाडौं/दशैंको मुखमा सामाजिक सञ्जाल बन्द भएपछि चिन्तित छिन्, कन्टेन्ट क्रिएटर समृद्धि शर्मा । सरकारले नेपालमा सूचीकरण हुन नआएको भन्दै फेसबुक, इन्स्टाग्राम, युट्यूब जस्ता सञ्जाल बन्द गरेपछि आफूहरूको आम्दानी र दैनिकीमै धक्का पुगेको शर्माले बताइन् ।

हुन पनि यो निर्णयले डिजिटल अर्थतन्त्र, कन्टेन्ट क्रिएटरहरूको आम्दानी, स्टार्टअप लगायत आममानिसको अभिव्यक्ति स्वतन्त्रतामा गम्भीर असर पार्ने भन्दै आलोचना भइरहेको छ । सामाजिक सञ्जालको प्रतिबन्धले आफ्नो आय नराम्रोसँग प्रभावित हुने उनले बताइन् । उनले फेसबुक, इन्स्टाग्राम, युट्युब र टिकटक जस्ता प्लेटफर्ममार्फत ब्रान्डहरूसँग सहकार्य गर्दै आएकी छिन् । मुख्य आम्दानीको स्रोत पनि यिनै सामाजिक सञ्जालहरू हुन्, जहाँ उनले कन्टेन्ट बनाएर ब्रान्डको प्रबर्द्धन गर्छिन् ।

'फेसबुक, इन्स्टाग्राम र युट्युब हाम्रो लागि ब्रान्डसँग विश्वास जोड्ने मुख्य माध्यम थिए । टिकटकलाई ब्रान्डले त्यति धेरै विश्वास नगर्दा कन्टेन्ट पनि फेसबुक रिल्स र इन्स्टा टार्गेट हुन्थ्यो,' उनले सरकारी निर्णयको असर सुनाइन्, 'आज मात्र मैले दुईवटा सुटिङ होल्ड गर्नुपर्यो ।'

ब्रान्डहरूले पनि प्लेटफर्मअनुसार शुल्क तय गर्थे, जुन अब झन् घट्नेवाला छ । रेट घटाएर सिमित प्लेटफर्ममा सीमित हुनुपर्ने चिन्ता समृद्धिलाई छ । ब्रान्डहरूले पनि इन्स्टाग्राम र फेसबुकमा बढी जोड दिने कारण बताउँदै उनी भन्छिन्, 'त्यहाँबाट उनीहरूले प्रत्यक्ष मेसेजमार्फत ग्राहकसँग जोडिन्छन् । अनि न हामीले त्यसको लागि कन्टेन्ट बनाउँथ्यौं ?'

त्यसमाथि ब्रान्डसँग जोडिएर काम गर्ने क्रियटरको लागि दशैं-तिहार मुख्य सिजन हो । कन्टेन्ट क्रिएटरहरू यो समयमा सबैभन्दा व्यस्त हुन्छन् । कारण, यो समयमा हरेक ब्रान्डले कुनै न कुनै अफर ल्याएको हुन्छ । त्यसको मार्केटिङको लागि क्रियटरहरू खोजिन्छ । 'हामीलाई त असर पर्यो नै ! झन् ती ब्रान्डको के होला ? पिक टाइममा यस्तो भयो, तनाव नै दियो,' समृद्धि भनिन् ।

०००

'ह्वाई सो अफेन्डेड' यूट्युब च्यानलमार्फत चर्चित कन्टेन्ट क्रिएटर बिनायक कुइँकेलले सामाजिक सञ्जालमाथिको यो प्रतिबन्धलाई 'प्रतिगामी र गलत कदम' को संज्ञा दिए । 'नियमनको नाममा प्रतिबन्ध लगाउनु कहिल्यै समाधान होइन । यो सरकार सार्वजनिक आवाजसँग डराएको जस्तो देखिन्छ,' उनले भने, 'त्यसमाथि हामी जस्ता क्रियटर र स्टार्टअप गरिरहेकालाई ठूलो असर गर्नेवाला छ । डिजिटल इकोसिस्टम बिगार्नेवाला छ ।'

कुइँकेलका अनुसार सामाजिक सञ्जाल बन्द हुँदा कन्टेन्ट क्रिएटरहरू र व्यवसायहरूलाई ठूलो आर्थिक नोक्सानी हुनेछ । 'हाम्रो आयको ८० प्रतिशत हिस्सा यूट्युब र ब्रान्ड डिलहरूबाट आउँथ्यो । यूट्युबमा हाम्रा कन्टेन्टहरू केन्द्रित थिए । अब यो प्रतिबन्धले हामीलाई ठूलो आर्थिक प्रभाव पारेको छ,' उनले भने, 'हाम्रो आम्दानीसँगै त्यसबाट सिर्जित भएका रोजगारी पनि गुम्छन् ।'

टिकटकमा केही ब्रान्ड डिलहरूबाट जेनतेन गुजारा चलिरहे पनि यो दीर्घकालीन समाधान नभएको उनको भनाइ छ । अझ विशेषगरी युट्युबमा निर्भर स्ट्रिमरहरू, गायकहरू र गेमिङ कन्टेन्ट क्रिएटरहरूलाई यो प्रतिबन्धले ठूलो धक्का पुग्ने उनले बताए ।

नेपालमा पछिल्ला केही वर्षमा यूट्युबबाट राम्रो आम्दानी गर्ने क्रिएटरहरूको संख्या बढ्दै थियो । त्यसबाहेक सामाजिक सञ्जाल बन्द हुँदा कन्टेन्ट क्रिएटरहरू मात्र नभई समग्र अर्थतन्त्रमा ठूलो प्रभाव पर्नेछ । कारण, सामाजिक सञ्जाल व्यवसायहरूको प्रमोसनको प्रमुख माध्यम हो । त्यसैमा कन्टेन्ट क्रिएटर्सले ब्रान्डसँग जोडिएर काम गर्ने हुँदा सबै इकोसिस्टम नै डामाडोल हुनेमा कुइँकेल चिन्तित देखिए ।

'दशैं-तिहारजस्ता सिजनमा उपभोग (कन्जम्सन) बढ्छ, जसले अर्थतन्त्रलाई चलायमान बनाउँछ । तर अब सीमित प्लेटफर्महरूमा मात्र प्रमोसन गर्नुपर्दा उपभोगमा कमी आउँछ, जसले समग्र आर्थिक सूचकहरूमा नकारात्मक प्रभाव पार्छ,' उनले भने ।

०००

प्रोजेक्ट कुराका कन्टेन्ट क्रिएटर सरोज कार्कीले यो प्रतिबन्धबाट आफूहरूलाई धक्का पुग्ने बनाए । सँगसँगै यो प्रतिबन्धलाई अभिव्यक्ति स्वतन्त्रतामाथिको आघात ठान्छन् उनी । 'सरकारले प्रभावको अध्ययन नगरी यस्तो निर्णय गर्यो । सामाजिक सञ्जालबाट ठूलो अर्थतन्त्र चलिरहेको छ । साना व्यवसाय, सूचनाको माध्यम र हाम्रो जस्तो कन्टेन्ट क्रिएसन यसैमा निर्भर छ,' उनले भने ।

कार्कीका अनुसार सामाजिक सञ्जाल क्रिएटरहरूको मुख्य आयस्रोत हो, जसले अर्बौंको अर्थतन्त्र चलायमान बनाउँछ । 'हामीले कन्टेन्ट बनाएर ब्रान्ड डिल र यूट्युब एडसेन्सबाट कमाउँथ्यौं । यो बन्दले हाम्रो रेभिन्यूमा ठूलो असर परेको छ,' उनले भने ।

कार्कीले प्रोजेक्ट कुराकै लागि कन्टेन्टहरू तयारी अवस्थामा राखेका थिए । तर तत्काल के गर्ने अब भन्ने दुविधामा उनी छन् । तत्काल इन्गेजमेन्टमा खासै कमी नआए पनि यसरी दीर्घकालसम्म चल्न नसक्ने उनको भनाइ छ । उनी भन्छन्, 'हाम्रो ४०/४५ प्रतिशत दर्शक विदेशमा छन् र नेपालमा पनि वैकल्पिक उपाय अपनाएर कन्टेन्ट हेरिहाल्नुहुन्छ होला । केही असर गरे पनि तत्काल ठूलै बर्बादी त नहोला । अबको समयमा केही बन्द गर्छु भन्दा सम्भव हुने कुरै हैन ।'

कार्कीलाई विश्वास छ, क्रिएटर र दर्शक दुवैले वैकल्पिक उपाय खोज्छन् । क्रिएटर दर्शक खोज्नै र दर्शक कन्टेन्ट खोज्दै कुनै न कुनै माध्यमबाट जोडिनेमा ढुक्क देखिन्छन् । जस्तो, टिकटक बन्द हुँदा पनि भीपीएनबाट धेरै नेपालीले चलाए । 'हामी दर्शक कहाँ छन्, त्यहीं पुग्छौं । उहाँहरू पनि आउनुहोला हामीलाई खोज्दै,' उनले भने । तर, पनि सरकारले तत्काल निर्णय नसच्याए केही समय भने क्रिएटर इकोनोमी डिस्टर्ब हुने कार्कीले बताए । जति नै वैकल्पिक उपाय खोजे पनि अहिलेभन्दा व्यवसाय खस्कने डर भने उत्तिकै रहेको उनको भनाइ छ ।

०००

कन्टेन्ट क्रिएटर एवं उद्यमी सञ्जोग कोइराला सरकारको यो निर्णयले एकल प्लेटफर्ममा निर्भर क्रिएटरहरूलाई सबैभन्दा बढी असर गरेको बताउँछन् । 'एउटा डिस्ट्रिब्युसन च्यानल बनाउन वर्षौं लाग्छ । अचानक बन्द हुँदा अडियन्सलाई अन्य प्लेटफर्ममा लैजान गाह्रो हुन्छ,' उनले भने ।

यूट्युबमा लामो र शैक्षिक कन्टेन्ट राख्ने उनलाई मोनिटाइजेसनमा ठूलो नोक्सान भएको छ । कोइरालाका अनुसार उनको मुख्य प्लेटफर्म यूट्युब थियो, जहाँ लामो कन्टेन्ट राख्थे । अब टिकटकमा छोटो कन्टेन्ट मात्र राख्न मिल्छ, जुन उनको शैक्षिक कन्टेन्टका लागि उपयुक्त छैन । यो आफ्नो लागि ठूलो चुनौती भएको उनले बताए ।

त्यसबाहेक साना व्यवसाय र स्टार्टअपहरूलाई परेको असरबारे सरकारले हेक्का नराखेको उनले बताए । 'काठमाडौंदेखि देशभरका साना पसलहरूले फेसबुक र ह्वाट्सएपमार्फत अनलाइन अर्डर लिएर मार्केटिङ गर्थे । दशैंको मुखमा यो बन्दले उनीहरूको व्यापार ठप्प भएको छ,' उनले भने ।

व्यावसायिक ब्रान्डसँग सहकार्य गर्ने क्रिएटरहरूलाई पनि मार्केटिङ च्यानल गुम्दा सेल्समा असर परेको छ । जबकि, यो समय (चाडबाड) ब्रान्डहरूको सेल्सका लागि महत्वपूर्ण थियो । तर अनलाइन मार्केटिङ च्यानल बन्द हुँदा सबै प्रभावित भएका छन् । क्रिएटरहरूले पनि यसबाट पाउने लाभबाट बञ्चित हुनुपरेको छ । यी सबै कारण सरकारको निर्णयले आफ्नै नागरिकको आम्दानी गुमेको कोइरालाले बताए ।

कोइराला आफू भने मल्टिपल प्लेटफर्ममा सक्रिय भएकाले तत्काल ठूलो असर नपरे पनि दीर्घकालीन समस्या देख्छन् । 'अब म आफैं अहिले कन्टेन्ट बनाउने कि नबनाउने भन्ने अलमलमा छु,' उनले भने, 'यो निर्णयले समग्र हाम्रो आय र डिजिटल अर्थतन्त्रलाई चुनौती दिएको छ । सरकारले प्रभावको अध्ययन नगरी यस्तो कदम चाल्दा क्रिएटर र साना व्यवसायहरू मारमा परेका छन् ।'

०००

इन्फ्लुएन्सर मार्केटिङमा काम गरिरहेको कम्पनी अपट्रेन्डलीका संस्थापक तथा सीईओ मनायक कार्कीले पनि सरकारको यो निर्णयले कन्टेन्ट क्रिएटर र साना व्यवसायहरूमा गम्भीर असर पारेको बताए । उनका अनुसार यो प्रतिबन्धले नेपालको कन्टेन्ट क्रिएसन अर्थतन्त्रमा ठूलो धक्का लागेको छ ।

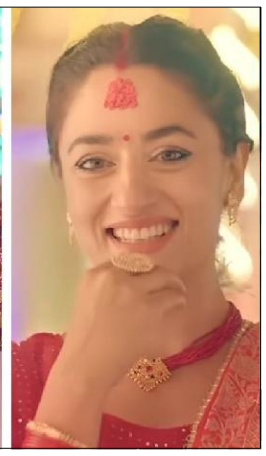
'नेपाली यूट्युब क्रिएटरहरूले वार्षिक ३५३ करोड रुपैयाँको रेभिन्यु ल्याइरहेको तथ्यांक देखिन्छ, जुन गुगल एडसेन्समार्फत आउँथ्यो । अब यस्ता आम्दानीमा नोक्सान पुर्याउँछ,' उनले भने । अपट्रेन्डली आफैं ८ वर्षदेखि इन्फ्लुएन्सर मार्केटिङमा सक्रिय छ, जसमा अहिलेसम्म तीन हजारभन्दा धेरै क्रिएटरहरूको नेटवर्क छ । यसले ती क्रियटर्सलाई साना र ठूला व्यवसायसँग जोड्छ ।

मनायकले भने, 'हाम्रो ६० प्रतिशत क्रिएटर टिकटकमा केन्द्रित छन्, त्यसैले हामीलाई तत्काल ठूलो असर परेको छैन । तर फेसबुक र यूट्युबमा निर्भर क्रिएटरहरूलाई यो ठूलो झट्का हो । उनीहरूको कमाइ अहिले चौपट बनाएको छ ।' साथै यो प्रतिबन्धले साना व्यवसायहरूको अनलाइन मार्केटिङ ठप्प भएको छ, जसले सेल्समा ठूलो असर पारेको कार्कीले बताए । त्यसैले उनीहरूले पनि टिकटकलाई वैकल्पिक प्लेटफर्मको रूपमा रणनीतिक रूपमा प्रयोग गरि रहेको बताए ।

'यद्यपि, टिकटकमा भाइरालिटीको सम्भावना छ, तर लामो कन्टेन्टका लागि यूट्युबको विकल्प छैन । हामी टिकटकमा फोकस गरौंला अहिलेलाई, तर यो दीर्घकालीन समाधान होइन ।'

(स्रोत: अनलाइनखबर)

'धागो'को 'ट्याउँ ट्याउँ'
गीतमा बुद्धि, सुरक्षा र वर्षाको नृत्य



काठमाडौं/आगामी कात्तिक २८ गतेबाट नेपाल र भारतमा एकसाथ प्रदर्शन हुन लागेको फिल्म 'धागो'को पहिलो गीत 'ट्याउँ ट्याउँ' सार्वजनिक गरिएको छ । रोमान्टिक कमेडी शैलीमा तयार पारिएको यो गीतमा पुष्पन प्रधान र आकांक्षा थापाको स्वर रहेको छ भने शब्द तथा संगीत पुष्पन स्वयंको हो ।

गीतको भिडियोमा बुद्धि तामाङ, वर्षा राउत, सुरक्षा पन्त, प्रभात थापा, सुरभि थापा लगायतका कलाकारहरूले आकर्षक नृत्य प्रस्तुत गरेका छन् । भिडियोका कोरियोग्राफर कविराज गहतराज हुन् । प्रेम, आकर्षण र चाहनाको भावना समेटिएको यस गीतले दर्शकमाझ फिल्मप्रति थप उत्साह जगाउनेमा निर्माण पक्ष आशावादी छ ।

उदीप राना थापाको निर्देशनमा तयार भएको फिल्ममा सुरक्षा, बुद्धि, प्रभात र सुरभिसहित सुनिल थापा, रबिन सान्संकर, दीप छेत्री, प्रज्ञा थापा, बाबु प्रधान, सेवन विश्वकर्मा, राजीव भुसाल, आइशा तामाङ लगायतको अभिनय रहेको छ । वर्षाले भने गीतमा मात्र अभिनय गरेकी छन् । निर्देशक थापा स्वयंको लेखन रहेको यो फिल्मलाई बलिउडका अनिकेर एम. घोघलेले खिचेका हुन् ।

म्याग्नेट इन्टरटेन्मेन्ट इन्डियाको ब्यानरमा बनेको 'धागो'मा अखिलेश रायको सम्पादन, बिनु प्रधानको कस्ट्युम डिजाइन, अनुरूप केर्टकेट्टाको भीएफएक्स, अमित त्रिवेदीको साउन्ड डिजाइन तथा निर्मल पन्याको ब्याकग्राउण्ड स्कोर रहेको छ । उमा थापा, उत्तम थापा र उदीप थापा लगानीकर्ता रहेको यस फिल्ममा प्रभात थापा, समीर तामाङ र राजेश क्षेत्री सह-निर्माताामा छन् ।

निर्देशक थापाले नेपाल-भारत सीमावर्ती क्षेत्रमा बसोबास गर्ने नेपाली परिवारहरूको जीवन, उनीहरूको आपसी भावनात्मक सम्बन्ध र सांस्कृतिक धागोलाई फिल्मले केन्द्रमा राखेको बताएका छन् । उनी 'धागो'लाई आफ्नो माटो र मान्छेको कथाको रुपमा अर्थ्याउँछन् । भारतको डुवर्स निवासी उनको यो पहिलो निर्देशकीय फिचर फिल्म हो ।

तिहारमा त्रिपक्षीय भिडन्त तय, कात्तिक ७ मा 'मैझारो' आउने

काठमाडौं/यसपालिको दशैंको फूलपातीपछि तिहारमा पनि नेपाली फिल्मबीच त्रिपक्षीय भिडन्त हुने भएको छ । तिहारको मुख्य दिन भाइटीका (६ कात्तिक)लाई दुई फिल्म 'सोल्टिनी' र 'वरिष्ठ बलराम'ले प्रदर्शन मिति घोषणा गरिसकेको अवस्थामा अब कात्तिक ७ गते (भाइटीकाको भोलिपल्ट) कलाकार विल्सन विक्रम राईको निर्देशनमा बनेको फिल्म 'मैझारो' प्रदर्शन हुने भएको छ ।

बिहीबार निर्माण पक्षले दुईवटा क्यारेक्टर पोस्टर सार्वजनिक गर्दै प्रदर्शन मितिबारे जानकारी गराएको हो । दुईमध्ये एक पोस्टरमा फिल्मका तीन मुख्य कलाकार धीरज मगर, मिरुना मगर र दीया पुन देखिएका छन् । उनीहरुलाई लिम्बू पहिरनमा देख्न सकिन्छ । यो पोस्टरले फिल्म त्रिकोणात्मक प्रेमकथामा आधारित रहेको संकेत गर्छ ।

दोस्रो पोस्टरमा धीरज र मिरुनालाई प्रेमिल मुद्रामा प्रस्तुत गरिएको छ । धीरजले बन्चरो समातेका छन् भने मिरुना कुर्था-सुरुवालमा धीरजतर्फ नजर लगाइरहेकी छन् । पृष्ठभूमिमा चिया बगानको मनमोहक दृश्य देखिन्छ । यसले धीरजप्रति मिरुनाको आकर्षणलाई दर्शाएको छ । यो फिल्म पूर्वी पहाडको जीवनशैली, संस्कृति र प्रेमकथामा आधारित रहेको जनाइएको छ ।

निर्देशक राई स्वयंको लेखन रहेको 'मैझारो'मा धीरज, मिरुना र दीयासँगै बुद्धि तामाङ, सुनिल थापा, पुस्कर गुरुङ, अभयराज बराल, माओत्से गुरुङ, कविता आले, रजनी गुरुङ लगायतको अभिनय रहेको छ । यसमा दयाहाङ राई विशेष भूमिकामा छन् । डिबी राई र सरिना लामा निर्माता रहेको यो फिल्ममा सौरभ लामाको छायांकन तथा मित्र डि गुरुङको सम्पादन छ ।

दोब्बर महँगो हवाई टिकट
काटेर दशैं मनाउन घर आउँदै नेपाली श्रमिक

काठमाडौं/वैदेशिक रोजगारीका लागि गएका लाखौं नेपालीका लागि दशैंतिहार जस्ता चाडपर्व घर फर्केर मनाउनु सधैं सजिलो हुँदैन । विशेषगरी पछिल्ला वर्ष देखिएको हवाई टिकटको मूल्यवृद्धिले उनीहरूको खुसी थप महँगो बनाइरहेको छ । वैदेशिक रोजगारमा रहेका श्रमिकले पठाएको पैसा चाडपर्वमा परिवारसँग बसेर प्रयोग गर्न चाहन्छन् । तर, दोब्बर महँगो हवाईटिकटका कारण उनीहरूको सपनामा घाउ थपिएको छ ।

११ वर्षपछि घर फर्किंदै मिनेश

ताप्लेजुङका मिनेश मदेन ११ वर्षदेखि मलेसियामा काम गर्दै आएका छन् । यसपालि दशैंतिहारमा घर आउने योजना उनको थियो । त्यसकै लागि उनले समयमै टिकट पनि काटे । 'एक महिना अगाडि १ हजार रिंगेटमा टिकट काटेको थिएँ, अहिले त साथीहरूले १३ सयदेखि १४ सयसम्म तिरेर पनि पाउन सकेका छैनन्,' अनलाइनखबरसँगको सम्पर्कमा आएका मिनेशले भने ।

उनका लागि टिकट त महँगो छ नै, त्यससँगै परदेशमा साथीहरूले भोगेको दु:खले उनलाई अझै भावुक बनाएको छ ।

कुवेतबाट सीताराम र दुर्गाको अनुभव

कुवेतमा रहेका सीताराम चापागाईंले तीन महिनाअघि नै घर फर्किने टिकट काटेका थिए । उनले दुईतर्फी टिकटका लागि १ सय ७० कुवेती दिनार (केडी) तिरेका थिए । तर, अहिले टिकट काट्नेहरूले न्यूनतम २ सय ७० देखि ३ सय केडीसम्म तिर्नुपर्ने अवस्था छ । उस्तै अनुभव छ दुर्गा हुमागाईंको । उनले पनि केही समयअघि १ सय ७० केडीमै टिकट सुरक्षित गरेका थिए । तर, उनका साथीहरूले अहिले टिकट पाउनै मुस्किल भएको छ ।

'२ सय ७० देखि ३ सय केडी दिनुपर्छ रे, त्यो पनि सजिलै पाइरहेका छैनन्,' दुर्गाले भने । चितवनका हरि शर्मा वैदेशिक रोजगारीका लागि साउदी अरब गएको ८ वर्ष पूरा भयो । तर, अहिलेसम्म उनले घर परिवारसँग दशैंतिहार सँगै मनाउन पाएका थिएनन् । विभिन्न बाध्यताले उनलाई घर फर्किने मेसो मिल्न सकेको थिएन ।

यो पटक भने उनी निकै उत्साहित छन् । घरपरिवारमा आमा, बुबा, श्रीमती, छोराछोरीसँगै दशैंतिहार मनाउने भन्दै उनले एक महिना अगाडि ४२ हजार रुपैयाँ तिरेर हवाई टिकट काटेका थिए । तर, अहिले भने ८९ हजारदेखि १ लाख ५९ हजार रुपैयाँसम्मको हवाई टिकट रहेको शर्माको भनाइ छ । साथीहरूले भने अहिले डेढ लाखसम्म तिरेर घर फर्किने टिकट काटिरहेको बताए ।

'दशैंतिहारमा घर जान भनेर धेरै साथीहरू टिकट काटिरहेका छन् । कोहीले एक डेढ महिना अगाडि नै काटेकाले नर्मल पैसा पर्यो । तर, अहिले काट्नेले त डेढ लाखसम्म तिरेका छन्,' शर्माले भने । चाडपर्वमा विदेशबाट घर फर्कने नेपालीलाई वायुसेवा कम्पनीहरूले अस्वाभाविक रूपमा भाडा बढाइदिने गरेको अनुभव श्रमिकहरूको साझा पीडा बनेको छ । मलेसिया तथा खाडी मुलुकबाट दशैंतिहार मनाउन आउने श्रमिकहरू दोब्बर-तेब्बर बढी महँगो हवाई टिकट काटेर आउन बाध्य हुने गरेका छन् ।

प्रमुख गन्तव्यबाट नेपाल आउने उडानमा चाडपर्वका बेला सिट पाउन मुस्किल मात्र होइन, पाए पनि अत्यधिक महँगो हुने गरेको श्रमिकहरूको गुनासो छ । 'हामीलाई जबरजस्ती लुटेको जस्तो लाग्छ,' कतारमा कार्यरत रमेश मगर भन्छन्, 'मासिक तलब १२ सय रियाल छ, तर टिकटमा नै दुई महिनाको तलब खर्च हुन्छ भने परिवारलाई के दिनु ?'

श्रमिकहरूले वायुसेवा कम्पनीहरूलाई मात्र नभई सरकार र नियामक निकाय समेत जिम्मेवार नबनेको बताएका छन् । उनीहरूको आँखामुनि श्रमिकमाथि दोब्बर भाडा असुल गरिँदा पनि राज्य मौन बसिरहेको श्रमिकको भनाइ छ । चाडपर्वमा घर आउन चाहने धेरै साथी टिकटको मूल्य चुकाउन नसकेर परदेशमै बस्न बाध्य हुने गरेको मगरको भनाइ छ ।

वैदेशिक रोजगारी गरेर पठाएको रकम प्राय: ऋण तिर्ने वा परिवारको खर्च धान्न प्रयोग हुन्छ । तर, टिकटमा नै अत्यधिक रकम खर्च हुँदा परिवारको आर्थिक योजनामा ठूलो असर पर्ने गरेको देखिन्छ ।

दशैंतिहार जस्ता चाडपर्व केवल धार्मिक नभई सामाजिक बन्धन बलियो बनाउने अवसर पनि हुन् । तर, श्रमिकहरू हवाई टिकटका कारण आउन नसक्दा पारिवारिक सम्बन्ध कमजोर हुने सम्भावना बढ्ने गरेको देखिन्छ ।

नियामक निकायको मौनता

नेपाल नागरिक उड्डयन प्राधिकरण र संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उड्डयन मन्त्रालयले हवाई भाडा नियन्त्रणमा प्रभावकारी पहल नगरेको आरोप श्रमिकहरू लगाउँछन् । वायुसेवा कम्पनीहरूले 'डिमान्ड बढी भएकाले' भन्दै भाडा बढाउने गरे पनि कुनै सीमा तोक्ने नियामक संयन्त्र सक्रिय नहुँदा समस्या जटिल हुँदै गएको हो ।

सरकारले विशेषगरी चाडपर्वमा विदेश-नेपाल गन्तव्यका उडानमा टिकटको मूल्यतर्फ कडा निगरानी गर्नुपर्ने शर्माको भनाइ छ । चाडपर्व लक्षित 'विशेष उडान' सञ्चालन गरेर श्रमिकलाई सस्तो टिकट उपलब्ध गराए राहत मिल्ने उनको भनाइ छ । वैदेशिक रोजगारी मार्फत श्रमिकहरूले खर्बौं रुपैयाँ रेमिट्यान्स पठाउँछन् । तर, दशैंतिहार जस्ता चाडपर्व मनाउन घर फर्किंदा हवाई भाडामा समेत ठगिने गरेका छन् ।

'हामी भूतबंगलामा बस्ने होइन, आफ्नै देशमा परिवारसँग चाडपर्व मनाउने अधिकार छ । तर, हवाई कम्पनीहरूले दोब्बर भाडा तिर्न बाध्य बनाएर हाम्रो पीडामा व्यावसायिक नाफा कमाइरहेका छन् । सरकार मौन रहँदा हामी हरेक वर्ष यसरी लुटिन बाध्य हुन्छौं,' शर्माले भने ।

दशैंतिहार भनेको खुसी र परिवारसँगको पुनर्मिलनको समय हो । तर, लाखौं नेपाली श्रमिकका लागि त्यो खुसी अझै महँगो सौदा बन्न पुगेको छ । वायुसेवा कम्पनीको व्यावसायिक दबाब र नियामक निकायको मौनता सम्बोधन नगरेसम्म प्रवासी नेपालीको पीडा घट्ने छैन ।

प्राधिकरणले भने अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा हवाई टिकटमा नियमन गर्न नसकिने जनाएको छ । अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको हवाई टिकटको मूल्य निर्धारण वा नियमन एउटा मात्रै निकायले गर्ने नभई यसमा विभिन्न संस्थाहरू तथा नियमको आधारमा हुने गरेको छ । जसले गर्दा हवाई भाडामा नियमन गर्न नसकिने प्राधिकरणले जनाएको छ ।

(स्रोत: अनलाइनखबर)

हलमा लाग्यो 'कबड्डी'
जोडीको 'रिमै', 'चिठ्ठी'को प्रदर्शन स्थगित

काठमाडौं/गत असार र साउनमा तुलनात्मक रूपमा कम देखिएको फिल्म रिलिजको चाप भदौ महिना सुरू भएसँगै ह्वात्तै बढेको छ । अघिल्लो दुई हप्तामा मात्र चारवटा फिल्म प्रदर्शन भइसकेका छन् । यस्तैमा शुक्रबारबाट हलमा नयाँ फिल्म 'रिमै' थपिएको छ । योसँगै बलिउडको 'बागी ४' र हलिउडको 'द कन्जुरिङ : लास्ट राइट्स' जस्ता ठूला फिल्म पनि प्रदर्शनमा आएका छन् ।

शुक्रबार अर्को नेपाली फिल्म 'चिठ्ठी' पनि प्रदर्शनको तयारीमा थियो । तर, देशभरका हलले उचित शो नदिएको भन्दै बिहीबार साँझ फिल्मका निर्माताले रिलिज स्थगनको घोषणा गरे । अब यो फिल्मलाई आगामी मंसिरमा प्रदर्शन गरिने जनाइएको छ । 'चिठी'को प्रदर्शन स्थगित हुँदा यसलाई उपलब्ध शो 'रिमै'सहितका फिल्मले बाँडेका छन् ।

गुरुङ समुदायको संस्कार, संस्कृति र परम्परामा आधारित 'रिमै'मा 'कबड्डी' जोडी दयाहाङ राई र रिश्मा गुरुङको मुख्य भूमिका रहेको छ भने अर्पण थापा, गौमाया गुरुङ, माओत्से गुरुङ, पुस्कर गुरुङ, कविता आले मगर, वीरमाया गुरुङ लगायतले पनि अभिनय गरेका छन् । देशव्यापी एक सय बढी शो पाएको यो फिल्म टिकट बुकिङमा भने

कमजोर देखिएको छ । खिल बहादुर गुरुङको निर्देशन तथा उपेन्द्र सुब्बाको लेखन रहेको 'रिमै'मा शैलेन्द्र ध्वज कार्कीको छायांकन तथा मित्र डि गुरुङको सम्पादन छ । वीरवल घले कार्यकारी निर्माता रहेको फिल्ममा टीका गुरुङ, जित यात्री गुरुङ र दुन बहादुर घले निर्माता तथा बिनु गुरुङ, रोशन भट्टराई र राजेश घिमिरे सह-निर्माताामा छन् ।

के तपाई फोटो कपी प्रिन्टर मेसिन किन्दै हुनुहुन्छ ?

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

टोनर रिफिलिङ्ग, प्रिन्टर, कम्प्युटर, फोटोकपी लगायतको सर्भिस छिटो छरितो र भरपर्दो रुपमा गर्नुभई ढुक्क हुनुहोस् ।

Printer Shop
The complete office solution
Contact No. 9845292140, 057-527041, Schoolroad, Hetauda-4
tonerhouse_htd@yahoo.com

‘शताव्दी पारगरेका नागरिकलाई मासिक ५० हजार भत्ता उपलब्ध गराउनुपर्छ’

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २० भदौ/ १०० वर्ष पुगिसकेका ज्येष्ठ नागरिकलाई मासिक ५० हजार रुपैयाँ भत्ता उपलब्ध गराउन सरकारलाई एक अध्ययन प्रतिवेदनले सुझाव दिएको छ ।

नीति तथा अनुसन्धान प्रतिष्ठानका लागि पूर्वअर्थसचिव कृष्णहरि बास्कोटाको टोलीले गरेको अध्ययन प्रतिवेदनमा १०० वर्ष र सो भन्दामाथि उमेर समूहका ज्येष्ठनागरिकलाई मासिक भत्ता ५० हजार उपलब्ध गराउनुपर्ने सुझाव दिइएको हो । राष्ट्रिय जनगणना २०७८ को तथ्यांकअनुसार यो समूहमा ३ हजार ५ सय ६६ जना ज्येष्ठनागरिक छन् । ज्येष्ठ नागरिकको उमेर समूहको वर्गीकरण अन्तर्गत ७० वर्षदेखि ७९ वर्ष समूहका करिव १० लाख ज्येष्ठ नागरिकलाई मासिक भत्ता ५ हजार उपलब्ध गराउनुपर्ने, ८० वर्षदेखि ८९ वर्ष समूहका ज्येष्ठनागरिकलाई मासिक भत्ता १० हजार उपलब्ध गराउनुपर्ने प्रतिवेदनमा उल्लेख छ ।

२०७८ को जनगणना अनुसार ८० वर्षदेखि ८९ वर्ष समूहका ज्येष्ठनागरिक समूहमा एक लाख ८१ हजार तीन सय १४ जना ज्येष्ठ नागरिक छन् । पूर्वअर्थसचिव बास्कोटाले प्रतिवेदनमा ९० वर्षदेखि ९९ वर्ष समूहका ज्येष्ठ नागरिकलाई मासिक भत्ता २५ हजार उपलब्ध गराउनुपर्ने उल्लेख गरेका छन् । राष्ट्रिय जनगणना, २०७८ को तथ्यांकअनुसार यो समूहमा २६ हजार ७ सय २९ जना ज्येष्ठ नागरिकको संख्या देखिएको छ । प्रतिवेदनमा भनिएको छ, ‘यसका अतिरिक्त, विद्यालय र कलेजको पाठ्यसामग्रीमा ज्येष्ठ नागरिकलाई सम्मान गर्ने लगायत विषय समावेश गर्नुपर्छ । छोराछारीको मासिक कमाइको आवश्यकताअनुसार आमा बुबाले १० देखि २५ प्रतिशत पाउने कानून निर्माण गर्नुपर्छ ।

ज्येष्ठ नागरिकको सम्पतीमा उहाँहरुकै राजीखुशीमा खर्चगर्न दिनुपर्छ । ज्येष्ठनागरिकसम्बन्धी तत्कालीन, मध्यकालीन र दीर्घकालीन रणनीति तय गर्नुपर्छ । मुलत: ज्येष्ठनागरिकसम्बन्धी स्रोतकेन्द्रको स्थापना र ‘प्रोफाइल’ तयार गरी उनीहरुमा निहित ज्ञान, सीप र अनुभवलाई राष्ट्र निर्माणमा उपयोग गर्नुपर्छ ।’ बास्कोटाको सोचपत्रअनुसार केन्द्रीय र प्रदेशस्तरीय अस्पतालमा ज्येष्ठ नागरिकको उपचारका लागि विशेषज्ञ चिकित्सक सहितको उपकरण, वार्ड र शैयाको व्यवस्था गर्नुपर्छ । एक सय शैयाभन्दा माथिका सबै अस्पतालमा कम्तिमा पाँच वटा शैयासहितको ‘ज्येष्ठ नागरिक (जेरियार्टिक) वार्ड’ स्थापना गर्नुपर्छ ।

ज्येष्ठ नागरिकको हालको १ लाखको बीमालाई क्रमश: १ लाख र १० लाख पुर्‍याउनु पर्छ । नेपाल सरकारबाट आर्थिकरुपमा विपन्न, बेवारिसे तथा विविध कारणले घरबारविहीन भएकाहरुका लागि वृद्धाश्रमको व्यवस्था गर्नुपर्छ । आम ज्येष्ठ नागरिकको भेटघाट, अनुभवको आदानप्रदान, मनोरञ्जन लगायतका क्रियाकलापका लागि ज्येष्ठ नागरिक दिवा सेवा केन्द्र स्थापना गर्नुपर्छ । कुनैपनि ज्येष्ठनागरिकले व्यवसाय वा स्वरोजगार गर्ने इच्छा देखाएमा ५ लाखसम्मको सरल ब्याजदरको ऋण दिनेगरी ज्येष्ठनागरिक ‘च्यालेन्ज फण्ड’ स्थापना गर्नुपर्छ ।

संघीय सरकार, प्रदेश सरकार र स्थानीय तहको कुल वार्षिक बजेटको ५ प्रतिशत रकम ज्येष्ठ नागरिकको हितका लागि विनियोजन गनुपर्दछ । पूर्वअर्थसचिव बास्कोटाले सरकारको थिंक ट्याक नीति तथा प्रतिष्ठानमार्फत् राज्यले ज्येष्ठ नागरिकको सम्मानस्वरुप ‘ज्येष्ठनागरिक राहत कार्यक्रम’ घोषणा गर्नुपर्ने बताएका छन् । जसअन्तर्गत, अहिले मासिक ३ हजार पाइरहेका सबै ज्येष्ठ नागरिकलाई एक महिनाको भत्ता बराबरको रकम नेपालीको महान पर्व दशैंअघि पाउने गरी बोनस दिने व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

उनले आफ्नो प्रतिवेदनमा भनेका छन् ‘कानूनले ६० वर्ष माथिकालाई ज्येष्ठनागरिक माने पनि मासिक भत्ता भने ७० वर्ष माथिकालाई मात्र दिने गरिएको छ । यो नीति कानूनी दृष्टिकोणबाट त्रुटिपूर्ण छ, यसमा पुनरावलोकन जरुरी छ ।’ तत्कालका लागि भने कानूनीरुपमा ज्येष्ठनागरिकको वर्गमा परेर पनि ज्येष्ठनागरिक भत्ता नपाउनेका लागि राज्यले हाल मुलुकभित्र रहेका १ सय १५ वटा वृद्धाश्रममा बसिरहेका करिव २ हजार ज्येष्ठ नागरिकलाई मासिक ५ हजारका दरले ३ महिनाको एकमुष्ठ १५ हजार उपलब्ध गराउनुपर्ने भनी राष्ट्रिय ज्येष्ठ नागरिक महासंघले सरकारसँग गरेको अनुरोधको पनि राज्यले सुनुवाइ गर्नुपर्ने बासकोटाले प्रतिवेदनमा समावेश गरेका छन् ।

कार्यविधि नआउँदा योजना कार्यान्वयनमा ढिलाइ

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २० भदौ/ आर्थिक वर्ष सुरु भएको डेढ महिना बितिसक्दा पनि बागमती प्रदेश सरकारअन्तर्गत जिल्लामा रहेका सरकारी कार्यालयले विनियोजन भएको योजनाको काम सुरु गर्न सकेका छैनन् ।

प्रदेश सरकारअन्तर्गत रहेका कार्यालयले सरकारबाट कार्यविधि नआएका कारण चालु आवमा सञ्चालन हुने कार्यक्रम तथा योजनाको काम सुरुगर्न नसकिएको जनाएका हुन् । प्रदेश सरकारबाट डेढ महिनासम्म कार्यविधि नआउँदा कार्यालयलाई कुन आधारमा कसरी कामगर्ने भन्ने विषयमा अन्योल देखिएको छ । सरकारले समयमा नै काम सम्पन्न गर्ने रणनीति अघिसार्दै आएपनि प्रदेश सरकार परिवर्तन लगायत कारण कार्यविधि निर्माणमा ढिलाइ भएसँगै योजना कार्यान्वयनमा समेत ढिलाइ हुँदै आएको छ । सरकारको कारण कार्यविधि आउन ढिलाइ भएसँगै चालु आवको पहिलो तीन महिना कुनै काम नहुने अवस्था देखिएको छ ।

योजना कार्यान्वयनमा ढिलाइ हुँदा उपभोक्ता तथा निर्माण व्यवसायीलाई समयमा नै काम गर्न चुनौती थपिएको छ भने आवको अन्त्यमा भुक्तानीलगायतमा समस्या देखिँदै आएको छ । आव सुरु भएको डेढ महिनाको अवधिमा साउन महिनामा सरकार परिवर्तनसँगै मन्त्रीहरुको परिवर्तन भएका कारण मन्त्री, सांसद सरकार बनाउने र शुभकामना थाप्दै हिँड्न व्यस्त छन् । प्रदेश सरकारले कार्यविधि नल्याउँदा जिल्लामा रहेका पूर्वाधार विकास कार्यालय, सहरी विकास तथा भवन कार्यालय, कृषि विकास कार्यालय, पशुसेवा कार्यालय, जलस्रोत तथा सिँचाइ डिभिजन, सामाजिक विकास लगायत कार्यालयले चालु आवको कुनै पनि योजनाका काम सुरु गर्न सकेका छैनन् ।

कृषि विकास कार्यालय काभ्रेपलाञ्चोकका प्रमुख कुलप्रसाद दवाडीले प्रदेश सरकारबाट कार्यविधि प्राप्त नभएका कारण कार्यालयमार्फत् चालु आवमा सञ्चालन गरिने कुनै पनि योजनाको काम सुरु गर्न नसकिएको बताए । ‘कार्यविधि नआएका कारण चालु आवमा सञ्चालन गरिने योजनाको विषयमा सूचना प्रकाशन गर्न सकिएको छैन,’ प्रमुख दवाडीले बताए । उनले कार्यविधि नभएका कारण नयाँ योजनाको काम सुरु गर्न नसकी पनि गत आवमा सञ्चालन गरिएको योजनाको अनुगमन गर्ने, गत आवका लाभग्राहीको तथ्यांक संकलन साथै कार्यालयको अफिसियल वेबसाइटमा अपलोड गर्ने र कार्यालयका गतिविधिको पुस्तक प्रकाशनको तयारी भइरहेको बताए ।

जलस्रोत तथा सिँचाइ डिभिजन कार्यालय काभ्रेपलाञ्चोकका प्रमुख ई. विनय पौडेलले प्रदेश सरकारले चालु आवको योजना कार्यान्वयनका लागि हालसम्म कार्यविधि नपठाएको बताए । उनले चालु आवका लागि नयाँ कार्यविधि ल्याउने जानकारी पाएका कारण पुरानो कार्यविधिअनुसार काम अघि नबढाइएको बताए ।

जनस्वास्थ्य कार्यालय, मकवानपुरद्वारा
जनहितमा जारी सन्देश !

मकवानपुर जिल्लाको छिमेकी जिल्लाहरु चितवन र सिन्धुली जिल्लामा जापानिज इन्सेफलाईटिस रोगहरु देखिएको र मकवानपुर जिल्लाभित्र लामखुट्टेको टोकाइबाट हुने डेंगी, मलेरिया कालाजार जस्ता किटजन्य रोगको बिरामीहरु दिन प्रतिदिन बढ्दो रुपमा देखापरि रहेकोमा जापानिज इन्सेफलाईटिस लगायत अन्य किटजन्य रोगको महामारी हुनबाट बच्न र बचाउन लामखुट्टेको टोकाईबाट बच्नु नै मुख्य उपाय भएको हुदा लामखुट्टेको टोकाई बाट बच्ने सबै उपायहरु जस्तै झुल प्रयोग गरेर सुत्ने, घर बाहिर जाँदा लामो बाहुला भएको लुगा लगाउने, लामखुट्टे धपाउने मलम लगाउने, घरभित्र लामखुट्टे धपाउने धुप वा स्प्रे प्रयोग गर्ने, लामखुट्टे नियन्त्रण गर्न घर वरपर झाडी तथा फोहर हटाउने, पानी भण्डारण गर्ने भाडाहरू छोपेर राख्ने तथा जापानिज इन्सेफलाईटिस रोग विरुद्ध नेपाल सरकारबाट संचालन हुने नियमित खोप लगाउन हुन् समेत अपिल गरिन्छ। याद गर्नुहोस जापनिज इन्सेफलाईटिस रोगका सामान्य लक्षणहरु ज्वरो आउनु, टाउको दुख्नु वाकवाकी लाग्नु वा नन्ता हुनु र कमजोरी महसुस हुनु हो भने गम्भीर लक्षणहरु उच्च ज्वरो आउनु, टाउको बेस्सरी दुख्नु, शरीरमा कम्पन हुनु, अर्धचेत वा बेहोस हुनु, शारीरिक कमजोरी वा पक्षघात हुनु, कोमा मा जानु समेत हुन सक्छ त्यसैले सामान्य वा गम्भीर लक्षण देखिना साथ् नजिकैको स्वास्थ्य संस्था, पालिकाको स्वास्थ्य शाखा जनस्वास्थ्य कार्यालय, स्वास्थ्यकर्मी वा महिला स्वास्थ्य स्वयमसेविका संग सम्पर्क राखौं ।

जनस्वास्थ्य कार्यालय, मकवानपुर

बकैयामा आगलागीबाट २ करोड रुपैयाँको क्षति

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २० भदौ/पूर्वी मकवानपुरको बकैया गाउँपालिकामा आगलागी हुँदा २ करोड रुपैयाँ बराबरको क्षति भएको छ । बकैया-५, गरगरेमा शुक्रबार बिहान एक किराना पसलमा आगलागी हुँदा २ करोड रुपैयाँ बराबरको धनमाल जलेर नष्ट भएको हो ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरका अनुसार आगलागीमा परी पसल सञ्चालक गम्भीर घाइते भएका छन् । स्थानीय लिलाराम जिम्बाको २ तल्ले पक्कीघरमा रहेको किराना पसलमा बिहान ७:४५ बजेको समयमा आगलागी भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरका प्रवक्ता एवम् प्रहरी नायवउपरीक्षक श्यामु अर्यालले जानकारी दिए । प्रारम्भिक अनुसन्धानअनुसार घर अगाडि बालेको दियोबाट पेट्रोलमा आगो सल्किँदा दुर्घटना भएको उनले बताए । पसल सञ्चालक जिम्बाले पेट्रोलको ड्रमबाट पेट्रोल खन्याउने क्रममा ड्रम पल्टिँदा आगो फैलिएको बताएको प्रवक्ता अर्यालले जानकारी दिएका छन् ।

आगो निभाउने क्रममा ४५ वर्षीय लिलाराम जिम्बाको दुवै हात र खुट्टा जलेर घाइते भएका थिए । उनलाई तत्काल उपचारका लागि हेटौंडा अस्पताल लगिएकोमा तत्काल थप उपचारका लागि चुरेहिल अस्पतालमा भर्ना गरिएको प्रवक्ता अर्यालको भनाई छ । उनको शरीरको अगाडिको भाग ४० प्रतिशत जलेको र अवस्था मध्यम रहेकोले थप उपचारका लागि काठमाडौंको कीर्तिपुरस्थित वर्न अस्पतालमा रिफर गरिएको छ । इलाका प्रहरी कार्यालय फापरबारी र प्रहरी चौकी हात्तिसुँडे र अस्थायी प्रहरी पोस्ट गरगरेबाट परिचालित प्रहरीटोली र हेटौंडा उपमहानगर पालिका र बागमती गाउँपालिकाको दमकल तथा स्थानीयवासीको संयुक्त प्रयासमा २ घण्टापछि आगो पूर्णरुपमा निभाइएको थियो ।

आगलागीबाट जिम्बाको दुईतले पक्की घर पूर्णरुपमा जलेर नष्ट भएको छ भने घरभित्र रहेको नगद १५ लाख रुपैयाँ, ३० थान ग्यास सिलिन्डर, पेट्रोल, डिजेल, खाद्यान्न, लत्ताकपडा, फर्निचरलगायतका सामान जलेर नष्ट भएको थियो । आगलागीबाट बा.प्र.०३-००६ प १८९७ नम्बरको पल्सर मोटर साइकल र सामान किन्न आएका स्थानीय नारायणबहादुर स्याङ्तानको ना ४९ प १३ नम्बरको पल्सर मोटरसाइकल जलेका छन् ।

स्वास्थ्य बीमामा आवद्ध भएमात्रै कडा रोग लागेका विपन्नले सुविधा पाउने

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २० भदौ/ स्वास्थ्य बीमामा आबद्ध भएका विपन्न नागरिकले आउँदो कात्तिक १ गतेदेखि सहुलियत सुविधा पाउने भएका छन् ।

८ प्रकारका कडा रोगमा एकीकृत सुविधा पाउन सकिन्छ । मुटु, मिर्गौला, क्यान्सर, पार्किन्सन्स, अल्जाइमर्स, स्पाइनल इन्जुरी, हेड इन्जुरी र सिकलसेल एनिमियाका बिरामीले यो सुविधा पाउँदै आएका छन् । स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयले सामाजिक स्वास्थ्य सुरक्षाका कार्यक्रमलाई एकद्वार प्रणालीमा आबद्ध गर्ने निर्णय अनुसार आउँदो कात्तिकदेखि यो व्यवस्था लागू गर्न लागेको हो । एकीकृत सुविधा कार्यान्वयनका लागि मन्त्रालयले भर्खरै ‘विपन्न नागरिक औषधिउपचार कार्यक्रम सञ्चालन निर्देशिका २०८० (पहिलो संशोधन २०८२)’ स्वीकृत गरेको छ ।

संशोधित निर्देशिका अनुसार विपन्न नागरिकले पाउँदै आएको उपचार सुविधाको सम्पूर्ण भुक्तानी स्वास्थ्य बीमा बोर्डमार्फत् हुने व्यवस्था गरिएको छ । यो सुविधा स्वास्थ्य बीमा प्रणालीमार्फत् मात्र उपलब्ध हुने भएकाले अहिले सेवा लिइरहेका वा नयाँ सेवालिन चाहने सबै विपन्न नागरिकले अनिवार्यरुपमा स्वास्थ्य बीमामा आबद्ध हुनुपर्ने स्वास्थ्य मन्त्रालयका प्रवक्ता डा. प्रकाश बुढाथोकीले बताए ।

भवन निर्माणको ज्यालादररेट पेश गर्ने संशोधित कोटेशन आह्वान सम्बन्धित सूचना

चौथो पटक प्रकाशित मिति : २०८२/०५/१९

यस निर्माण व्यवसायी संघ मकवानपुरको स्वामित्वमा रहेको जि.म.हे. उ.म.न.पा. वडा नं.-४ स्थित कि.नं. ३३४८ र ३२५९ को जग्गामा बहुउद्देश्यीय भवन निर्माण गर्ने निर्णय भए अनुसार उक्त भवन निर्माण कार्य निर्माण सामाग्रीहरु (छड, सिमेन्ट, इट्टा, गिट्टी, वालुवा, झ्याल, ढोका, शटर रेलिङ्ग) बाहेक सम्पूर्ण सिमेन्ट सम्बन्धी कार्यहरु ज्याला दररेटमा गराउनुपर्ने भएको हुदाँ उक्त २ तल्लाको बहुउद्देश्यीय भवन के कति दररेटमा गर्न सकिन्छ सो को ज्याला दररेट पेश गर्नको लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

सर्तहरु

१. दरभाउपत्र फारम यो सूचना चौंथो पटक प्रकाशित भएको मितिले ७ औं दिन कार्यालय समयभित्र निर्माण व्यवसायी संघ मकवानपुरको कार्यालयबाट दरभाउपत्र खरिद गर्न दर्ता फर्म वा कम्पनी नवीकरण भएको इजाजत पत्र पान दर्ता प्रमाण पत्र, घरेलु दर्ता/कम्पनी प्रमाण पत्र, २०८०/०८१ कर चुक्ता प्रमाण पत्र सहित यस संघको नविल बैक हेटौडा शाखामा रहेको चल्ती खाता नं. ०२३०१०७५०१९८० मा रु १,००० (एक हजार मात्र पछि फिर्ता नहुने) जम्मा गरेको सक्कल भौचर सहित निवेदन पेश गरी खरिद गर्नु पर्ने छ ।

२. दरभाउपत्र फारम दर्ता गर्न रु.५०,००० (अक्षेरुपि पचास हजार मात्र) को १२० दिनको बोलपत्र खोल्ने दिन बाट लागुहुने गरी बैक जमानत अथवा रु ५०,००० (पचास हजार) यस संघको खाता नं. ०२३०१०७५०१९८० मा जम्मा गरेको सक्कल भौचर सहित ८ औं दिनको १२:०० बजे भित्र दर्ता गरी सक्नुपर्ने छ ।

३. म्याद नाघी प्राप्त भएको वा रित नपुगेको दरभाउपत्र उपर कुनै कारवाही हुने छैन ।

४. दरभाउपत्र पूर्ण रुपमा स्वीकृत गर्ने वा अस्वीकृत गर्ने अधिकार यस संघमा निहित रहने छ ।

५. दररेट पेश गर्दा प्रत्येक तल्लाको छुट्टा-छुट्टै छत नापी गरेर (साइड बाहेक) भुक्तानी पाउने गरी प्रत्येक तल्लाको छुट्टा-छुट्टै दररेट पेश गर्नु पर्ने छ ।

६. यस बहुउद्देश्यीय भवनमा लिफ्ट समेत रहने र नक्सा अनुसार शेयर वाल समेत रहने हुदाँ नक्सा, निर्माण स्थल र स्पेशिफिकेशन हेरी बुझी अध्यन गरेर मात्र दररेट पेश गर्न पर्ने छ ।

७. भवन निर्माणको लागि आवश्यक सम्पूर्ण निर्माण सामाग्रीहरु यस संघले खरिद गरी दिने तर मिक्चर, भाइब्रेटर, लिफ्ट, कम्प्याक्टर मंकी जम्पर, वुट, हेल्मेट, सेफ्टी सामानहरु, क्युव वाक्सा भोल्ड, अरु आवश्यक औजारहरु सम्पूर्ण निर्माण कर्ताले आफै व्यवस्था गर्नु पर्ने छ ।

८. कार्य अवधिभर निर्माण कार्य गर्दा साइड इन्चार्ज, सुपरभाइजर, कामदारहरु इन्चार्ज, सुपरभाइजर, कामदार हरु सम्पूर्णको तेस्रो पक्ष बिमा गरे पश्चात कार्य सञ्चालन गर्नुपर्ने छ ।

९. फलामको प्रप्सको टेका र प्लाई उडको फर्मा प्रयोग गर्नुपर्ने छ ।

१०. यस सूचनामा प्रकाशित भएका कुराहरु यसै अनुसार र अन्य कुनै प्रावधान भए प्रचलित कानुन अनुसार हुनेछ ।

सम्पर्क
कार्यालय फोन नं. : ०५७-५२०८१६
मोवाईल नं. : ९८५५०१५८१६
ईमेल : caofmakwanpur@gmail.com

राजेन्द्र प्रसाद चौलागाई
महासचिव
निर्माण व्यवसायी संघ मकवानपुर

१६ औं वार्षिक साधारण सभासम्बन्धी सूचना !

यस संस्थाको मिति २०८२/०४/११ गते का दिन वसेको संचालक समितिको वैठकको निर्णय अनुसार १६ औं वार्षिक साधारण सभा तपशिल बमोजिम गर्ने भएकोले सम्पूर्ण शेयर सदस्यज्यूहरुको सहभागिताका लागि हार्दिक अनुरोध गर्दछौं ।

साधारण सभामा छलफलका विषयहरु:

१. संचालक समितिको अध्यक्षज्यूको प्रतिवेदन सम्वन्धमा ।
२. संचालक समितिको सचिवज्यूको प्रतिवेदन सम्वन्धमा ।
३. संचालक समितिको ऋण समितिको प्रतिवेदन सम्वन्धमा ।
४. संचालक समितिको लेखा समितिको प्रतिवेदन सम्वन्धमा ।
५. संचालक समितिको कोषाध्यक्षज्यूको अनुमानीत बजेट एवम् आ.व. २०८१/०८२ को वार्षिक प्रतिवेदन सम्वन्धमा ।
६. आ.व २०८१/०८२ को लेखा परीक्षण प्रतिवेदन अनुमोदन सम्वन्धमा ।
७. आ.व. २०८२ /०८३ को लेखापरीक्षक नियुक्ती र पारीश्रमिक सम्वन्धमा ।
८. भेलाको निर्णय माइन्यूट प्रमाणित गर्न नाम छनौट अनुमोदन सम्वनधमा ।

कार्यक्रम:

मिति: २०८२ भदौ २१ गते शनिवार
समय: विहान १० बजेदेखि ३ वजेसम्म
स्थान: दर्शन पार्टि प्यालेस, टि.सि.एन. रोड, हेटौडा-१०

शिव कुमार श्रेष्ठ
सचिव
श्री सशक्त बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
हेटौंडा, मकवानपुर

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