म.जि.प्र.का.द.नं. : १०६/०६८, वर्ष १५ अंक १४८ मंगलबार, २९ पुस २०८२ ने. सं. ११४६ पोहेलाथ्व 13 January 2026 www.sajhakuranews.com पृष्ठ संख्या ४ मूल्यः रु. ३/-

मकवानपुरबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको पत्रिका

साझाकुरा राष्ट्रिय दैनिक

www.sajhakuranews.com

कार्वन रजिष्ट्रीसम्बन्धी प्रदेशस्तरीय परामर्श गोष्ठी

हेटौंडा, २८ पुस/हेटौंडामा राष्ट्रिय कार्वन रजिष्ट्री विकासका लागि बागमती प्रदेशस्तरीय परामर्श गोष्ठी सम्पन्न भएको छ । नेपालमा कार्बन व्यापारलाई संस्थागत, नियमन तथा अनुगमन गर्नको लागि हालै कार्वन व्यापार नियमावली, २०८२ जारी भएसँगै नियमावलीको बारेमा अभिमुखीकरण तथा राष्ट्रिय कार्वन रजिष्ट्री विकासका लागि सोमबार हेटौंडामा प्रदेशस्तरीय परामर्श गोष्ठी आयोजना गरिएको हो । बागमती प्रदेशका वन तथा वातावरण मन्त्रालयका सचिव डा. केदार बरालको अध्यक्षतामा भएको गोष्ठीमा कार्वन व्यापार नियमावली कार्यान्वयन गर्दै सूचना प्रविधिको प्रयोगमार्फत कार्बन रजिष्ट्रीको विकास र सञ्चालनको लागि सहभागी वन वातावरण तथा नीति तर्जुमामा संलग्न सरोकारवालाले सुझाव दिएका थिए ।

कार्यक्रममा ईन्जिनियर वीरबहादुर रावलले कार्वन र कार्वन व्यापार अवधारणा तथा कार्वन व्यापार नियमावली २०८२ का प्रावधान तथा ईन्जिनियरद्वय सुगुन धाख्वा र श्रीजनराम श्रेष्ठले कार्वन रजिष्ट्री र सोही प्रयोजनको लागि निर्माणाधीन वेभ आधारित सफ्टवेयरका बारे प्रस्तुतीकरण गरेका थिए ।

बागमतीमा राष्ट्रियसभा उम्मेदवारलाई चुनावचिह्न वितरण

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २८ पुस/माघ ११ गते हुन लागेको राष्ट्रियसभा सदस्य निर्वाचनका लागि बागमती प्रदेशबाट उम्मेदवारी दिएका उम्मेदवारले चुनावचिह्न पाएका छन् ।

निर्वाचन अधिकृतको कार्यालय बागमती प्रदेशले सोमबार उम्मेदवारलाई चुनावचिह्न प्रदान गरेको हो । राष्ट्रियसभामा रिक्त हुन लागेको एक महिला र अन्य एक गरी दुई पदका लागि निर्वाचन हुँदैछ । सोही निर्वाचन कार्यतालिका अनुसार उम्मेदवारलाई चुनावचिह्न प्रदान गरिएको निर्वाचन अधिकृतको कार्यालयले जनाएको छ । बागमती प्रदेशमा रिक्त दुई पदका लागि कुल ६ जनाले उम्मेदवारी दिएका छन् । नेपाली काँग्रेस र नेकपा (एमाले) बीच गठबन्धन रहे पनि उम्मेदवारलाई चुनावचिह्न भने छुट्टाछुट्टै प्रदान गरिएको छ ।

नेपाली काँग्रेसकी उम्मेदवार गीता देवकोटालाई 'रुख' चुनावचिह्न प्रदान गरिएको छ भने नेकपा (एमाले)का उम्मेदवार प्रेमप्रसाद दंगाललाई 'सूर्य' चिह्न प्रदान गरिएको छ । यस्तै, नेपाल कम्युनिष्ट पार्टीका उम्मेदवारद्वय प्रेमप्रसाद सापकोटा र सरोजकुमारी झालाई 'तारा' चुनावचिह्न प्रदान गरिएको छ । नेपाल मजदुर किसान पार्टीका उम्मेदवार विक्रम ढुकुछु र कविता महर्जनलाई 'मादल' चुनावचिह्न प्रदान गरिएको निर्वाचन अधिकृत गीता श्रेष्ठले जानकारी दिइन् ।

राष्ट्रियसभा निर्वाचन तालिकाअनुसार माघ ११ गते बिहान ९ बजेदेखि दिउँसो ३ बजेसम्म मतदान कार्यक्रम सञ्चालन हुनेछ । मतदानका लागि हेटौंडा उपमहानगरपालिका-४ स्थित भुटनदेवी माध्यमिक विद्यालयलाई मतदानस्थल तोकिएको छ । बागमती प्रदेशबाट राष्ट्रियसभा सदस्य रहेका गंगाकुमारी बेलवासे र बेदुराम भुषालको पदावधि सकिन लागेपछि रिक्त पदका लागि निर्वाचन हुन लागेको हो । राष्ट्रियसभा निर्वाचनमा प्रदेशसभा सदस्य तथा स्थानीय तहका प्रमुख उपप्रमुखले मतदान गर्न पाउने व्यवस्था छ ।

प्रदेश निर्वाचन कार्यालयका अनुसार बागमती प्रदेशसभाका एक सय १० जना सदस्य र प्रदेशका १३ जिल्लाका स्थानीय तहका प्रमुख तथा उपप्रमुख २ सय ३८ जना गरी कुल ३ सय ४८ जना मतदाता रहेका छन् । मतभारको हिसाबले स्थानीय तहका प्रमुख उपप्रमुखको कुल मतभार ४ हजार ५ सय २२ र प्रदेशसभा सदस्यको मतभार ५ हजार ८ सय ३० गरी जम्मा १० हजार ३ सय ५२ मतभार रहेको छ । बागमती प्रदेशमा नेपाली कांग्रेसको मतभार अन्य दलको तुलनामा धेरै छ ।

कांग्रेससँग प्रदेशसभामा ३७ सिट छ । स्थानीय तहतर्फ कांग्रेसका १०८ प्रमुख तथा उपप्रमुख रहेकोमा एकजना मतदानमा सहभागी हुन नपाउने भएकाले १०७ जनामात्र मतदाता हुनेछन् । प्रदेशसभातर्फ १ हजार ९६१ र स्थानीय तहतर्फ २ हजार ३३ गरी कांग्रेसको कुल मतभार ३ हजार ९९४ हुन आउँछ । बागमती प्रदेशमा नेकपा एमाले २ हजार ५७१ मतभारका साथ दोस्रो स्थानमा छ भने नेकपा माओवादी केन्द्रको २ हजार १९६ मतभार र नेकपा एकीकृत समाजवादीको ५४२ मतभार छ । हाल माओवादी केन्द्र र एकीकृत समाजवादी मिलेर नेपाली कम्युनिस्ट पार्टी गठन भएको अवस्थामा यी दुवै दलको मतभार २ हजार ७३८ हुन आउँछ ।

प्रदेशसभामा १३ सिट भएको राप्रपाको कुल मतभार ७०८ मात्र छ भने नेमकिपाको १९७, हाम्रो नेपाली पार्टीको १०६ र स्वतन्त्र उम्मेदवारको १९ मतभार छ । ५९ सदस्यीय राष्ट्रियसभामा प्रत्येक २ वर्षमा एकतिहाइ सदस्यको पदावधि सकिने र उनीहरुको ठाउँमा नयाँ चयन हुने व्यवस्था छ । सोही क्रममा अहिले राष्ट्रियसभाका १९ सदस्य पद रिक्त हुन लागेको हो । तीमध्ये १८ जना निर्वाचनका माध्यमबाट राष्ट्रियसभा सदस्य भएका हुन् भने एकजना सरकारको सिफारिसमा राष्ट्रपतिबाट मनोनीत भएका हुन् ।

सोही अनुसार रिक्त हुने पदमा पूर्तिका लागि १८ जना निर्वाचनका माध्यमबाट र एकजना राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलबाट मनोनीत हुनेछन् । २०७२ सालमा जारी नेपालको संविधानले प्रतिनिधिसभा र राष्ट्रियसभालाई संघीय व्यवस्थापिकाको व्यवस्था गरी यसलाई संघीय संसद्को रुपमा नामकरण गरेको छ । प्रतिनिधिसभामा प्रत्यक्ष निर्वाचित १६५ र समानुपातिक प्रणालीबमोजिम ११० गरी कुल २७५ जना रहने व्यवस्था गरेको छ । यस्तै राष्ट्रियसभामा प्रत्येक प्रदेशबाट समानुपातिक आधारमा ८ जना गरी ५६ जना र राष्ट्रपतिबाट मनोनीत १ महिलासहित ३ जना गरी ५९ जना रहने व्यवस्था रहेको छ ।

राष्ट्रियसभाका सदस्यको पदावधि ६ वर्षको हुने संविधानमै उल्लेख गरिएको छ । राष्ट्रियसभाका एकतिहाइ सदस्यको पदावधि प्रत्येक दुई वर्षमा समाप्त हुने संवैधानिक व्यवस्था रहेको छ ।

हेटौंडामा अत्याधुनिक पानी परीक्षण प्रयोगशालाको शुभारम्भ

पानीको गुणस्तर परीक्षण विश्वासनीय हुन्छः खानेपानी बोर्ड

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २८ पुस/हेटौंडामा अत्याधुनिक पानी परीक्षण प्रयोगशालाको शुभारम्भ गरिएको छ । संघीय सरकार खानेपानी तथा ढल व्यवस्थापन कार्यालय र हेटौंडा खानेपानी व्यवस्थापन बोर्डको संयुक्त लगानीमा निर्माण गरिएको प्रयोगशालाको सोमबार हेटौंडा उपमहानगरप्रमुख मीनाकुमारी लामाले शुभारम्भ गरेकी हुन् ।

संघीय कार्यालयको ११ लाख र खानेपानी बोर्डको २३ लाख ५० हजारी गरी कुल ३४ लाख ५० हजार लागतमा काठमाडौंस्थित जेएचएस एनालिटिक कम्पनीले प्रयोगशाला निर्माण गरेको हो । आधुनिक उपकरण जडान गरिएको प्रयोगशालमा परीक्षणका लागि आवश्यक रसायन किटको व्यवस्था गरिएको छ । प्रयोगशालाको सञ्चालनसँगै पानीको गुणस्तर परीक्षण वैज्ञानिक मापदण्डअनुसार र विश्वसनीय हुने विश्वास लिइएको बोर्डका अध्यक्ष प्रताप विष्टले बताए ।

उपभोक्तालाई खानेपानीको गुणस्तरमा शंका लागे नि:शुल्करुपमा प्रयोगशालामा पानीको परीक्षण गर्न सकिने उनले बताए । अध्यक्ष विष्टका अनुसार गतवर्ष प्रयोगशालाबाट मात्रै बोर्डले ५ लाख रुपैयाँ आम्दानी गरेको छ । प्रयोगशालालाई व्यवस्थितरुपमा सञ्चालन गर्न सकेको खण्डमा वार्षिकरुपमा १० देखि १५ लाख रुपैयाँ आम्दानी गर्न सकिने बिष्टको भनाई छ । उपमहानगर प्रमुख लामाले सबै नगरबासीको घरमा स्वच्छ खानेपानी पुर्याउने उद्देश्यको साथ उपमहानगर अघि बढेको बताइन् ।

खानेपानीको सानादेखि दीर्घकालीन महत्वको योजना निर्माणको लागि आफूहरु रणनीति बनाएर अघि बढेको उनको भनाई छ । नगरप्रमुख लामाले खानेपानीलाई गुणस्तरीय र व्यवस्थित बनाउन नै प्रयोगशाला स्थापना भएको बताइन् । हेटौंडामा २५ वर्षको लागि खानेपानी व्यवस्थित गर्न एडिबीसँगको सहकार्यमा २ सय करोडको योजनाको डिपिआर सम्पन्न भइसकेको र छिट्टै टेण्डर आह्वान हुने उनले जानकारी दिइन् । नगरप्रमुख लामाले खानेपानी बोर्ड सेवाग्राहीको लागि २४ सैं घण्टा खुल्ला रहने भएकोले बोर्डमाथिको विश्वासलाई कायम राख्नुपर्नेमा जोड दिइन् ।

प्रयोगशालाले मकवानपुर सहित छिमेकी मधेश प्रदेशका विभिन्न जिल्लाबाट आउने पानीका नमूनाको समेत परीक्षण सेवा उपलब्ध गराउने प्रयोगशाला निर्माणको जिम्मा लिएको बोर्डका सूचना अधिकारी सन्जय न्यौपानेले बताए । सम्झौताअनुसार चार महिनाभित्र सबै आवश्यक उपकरण जडान सम्पन्न गरेको न्यौपानेले जानकारी दिए । प्रारम्भिक चरणमा राष्ट्रिय खानेपानी गुणस्तर मापदण्ड २०७९ तथा सोही मापदण्ड कार्यान्वयन तथा अनुगमन निर्देशिका २०७९ अनुसार तोकिएका २८ परीक्षणमध्ये १४ वटा भौतिक, रासायनिक तथा सूक्ष्म जैविक (माइक्रोबायोलोजिकल) परीक्षण सञ्चालन गरिने बोर्डका प्रशासन प्रमुख माधव चौलागाईंले बताएका छन् ।

बाँकी परीक्षण आवश्यक रसायन तथा विशेषज्ञ प्राविधिकको व्यवस्थापछि क्रमश: विस्तार गरिने योजना रहेको उनले बताए । यसअघि २०७५ सालदेखि बोर्डले सामान्य उपकरण प्रयोग गरेर पानी परीक्षण गर्दै आएको थियो । कार्यक्रममा बोर्डका सदस्य तथा मकवानपुर उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष प्रमोदसिंह रानाभाट, खानेपानी तथा सरसफाइ डिभिजन नम्बर-१ का प्रमुख रविन श्रेष्ठ, नेपाल पत्रकार महासंघ बागमती प्रदेशका अध्यक्ष कृष्ण सारुमगर, उपाध्यक्ष हरि हुमागाई, जिल्ला अध्यक्ष बालकृष्ण अधिकारी लगायतको आतिथ्यता रहेको थियो ।

नवोदयको खेलकुद प्रतियोगिता क्याम्पाचौरमा सुरु

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २८ पुस/हेटौंडा-४ मा रहेको नवोदय शिशुसदन अंग्रेजी माध्यमिक विद्यालयद्वारा आयोजना गरिएको खेलकुद प्रतियोगिता अन्तर्गत एथ्लेटिक्स विधाका खेलहरु पिप्ले-क्याम्पा रंगशालामा सोमबार देखि सुरु भएको छ ।

हेटौंडा-५ का वडाध्यक्ष सुशील घिमिरे तथा विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष पुरनबहादुर जोशीले विरुवामा पानी हालेर संयुक्तरुपमा उद्घाटन गरेको कार्यक्रममा स्काउटमा आबद्ध विद्यार्थीले मार्चपास गरेका थिए । विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष जोशीले जीवनमा केही हासिल गर्न मिहेनत अपरिहार्य हुने बताए । विद्यालयले अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्डअनुसार खेलकुद कार्यक्रम सञ्चालन गरेकोमा खुशी व्यक्त गर्दै उनले सबै क्षेत्रमा अनुशासनको महत्व औँल्याएका थिए ।

प्रतियोगिताका संयोजक तक्षक सिम्खडाको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा ज्ञानोदय बालबाटिका आवासीय माध्यमिक विद्यालयका प्रधानाध्यापक सन्तोष शर्मा, विद्यालयका सहायक प्रधानाध्यापक सचिता पाण्डे, शैक्षिक निर्देशक मञ्चन तिवारी लगायतको आतिथ्यता रहेको थियो । कक्षा ४ देखि ९ सम्म अध्ययनरत विद्यार्थीको सहभागितामा रंगशालामा अन्तरसदनात्मक (हाउस) अन्तर्गत जुनियर र सिनियर समूहका विभिन्न खेल सञ्चालन हुनेछन् । विद्यालयका सदनबीच भएको खेलकुद सप्ताह अन्तर्गत फुटबल, भलिबल, क्रिकेट, बास्केटबल, चेस र टेबलटेनिसका खेल सम्पन्न भइसकेको प्रतियोगिता संयोजक सिम्खडाले जानकारी दिए ।

पिप्ले-क्याम्पा रंगशालामा सञ्चालन हुने खेलकुद प्रतियोगिताको अवलोकनका लागि अभिभावकको समेत उल्लेख्य उपस्थिति रहेको छ । प्रतियोगिता पुस ३० गतेसम्म सञ्चालन हुने विद्यालयले जनाएको छ ।

काठमाडौं टप टेलर्स
अब टीसीएन रोडमा...

विगत लामो समयदेखि मेनरोड बुद्धचोकमा रहेर तपाईंको सेवामा समर्पित काठमाडौं टप टेलर्स अब हेटौंडा-१० सीमा चोकबाट टीसीएन रोडतर्फ दुईसय मिटर पश्चिम दायाँतर्फ बर्जर पेन्टको डिलरसँगै सरेको जानकारी गराउँदछौं ।

प्रो. विष्णुलाल महर्जन
९८४५०२२६५५

बागमती-३ कुटिभकारीमा एनटीसीको टावर उद्घाटन

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २८ पुस/मकवानपुरको बागमती गाउँपालिका-३ गडन कुटिभकारीमा नेपाल टेलिकमको टावर औपचारिकरुपमा उद्घाटन गरिएको छ । बागमती गाउँपालिका र नेपाल टेलिकम मकवानपुर जिल्लाको सहकार्यमा टावर स्थापना गरिएको हो ।

सोमबार आयोजित कार्यक्रममा प्रमुखअतिथि तथा बागमती गाउँपालिका अध्यक्ष सर्केश घलानले रिबन काटेर टावरको उद्घाटन गरेका हुन् । अध्यक्ष घलानले विकास र समृद्धिका लागि सबैको मन सफा हुनुपर्ने बताउँदै 'छलकपट होइन, विकासमा जुट्नुपर्छ' भन्ने धारणा व्यक्त गरे । वडा नं. ३ गडनक्षेत्रमा सडक र विद्युत् सुविधा पुगेपनि सञ्चार सेवामा भने लामो समयदेखि समस्या रहँदै आएको थियो । सञ्चार सेवा अभावका कारण विपद् व्यवस्थापन, आपतकालीन सेवा तथा सरकारी कामकाजमा समेत स्थानीयले ठूलो सास्ती भोग्दै आएका थिए ।

अब टावर सञ्चालनमा आएपछि गडन, कुटिभकारी र आसपासका बासिन्दाले प्रत्यक्षरुपमा सञ्चार सेवा सुविधा पाउनेछन् ।

नेपाल टेलिकम मकवानपुरका प्रमुख रवि मानन्धरले भौगोलिक विकटताका कारण लामो समयसम्म टावर स्थापना गर्न नसकिएको जानकारी दिए । उनका अनुसार पछिल्ला ८/९ वर्षदेखि वडाअध्यक्ष कमानसिङ पाख्रिनको निरन्तर पहल र गाउँपालिकाको सक्रियताका कारण मात्र टावर स्थापना सम्भव भएको हो । स्थानीयवासीले टेलिकम टावर सञ्चालनमा आएसँगै सञ्चार, सूचना पहुँच र समग्र विकासमा ठूलो टेवा पुग्ने विश्वास व्यक्त गरेका छन् ।

उद्घाटन कार्यक्रममा बागमती गाउँपालिका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत ओमबहादुर दर्जी, वडाअध्यक्ष पाख्रिन, वडासदस्यहरु र तनबहादुर बज्यू, सुनिल, तुलबहादुर मोक्तान, वाइसिएल नेपाल मकवानपुरका अध्यक्ष मुक्ति लामा, नेपाल टेलिकम मकवानपुरका प्रशासन र प्रबिधिक शाखाका प्रमुखहरु, पूर्ववडाअध्यक्ष बलबहादुर पाख्रिन, ज्ञानमन्दिर आधारभूत विद्यालयका प्रधानाध्यापक मगरसिङ पाख्रिनलगायत स्थानीयवासीको उल्लेखनीय उपस्थिति रहेको थियो ।

साझाकुरा

हाम्रो कुरा

प्रविधिमैत्री मन्त्रालय कहिले ?

नेपालमा सानो लगानीको घरेलु उद्योग संचालन गर्ने चाहना बोकेर दर्ताको प्रक्रियामा जाने युवाले सरकारी कामकाजको झण्झटले उद्योग गर्ने सपना एकातिर थाँती राखेर खाडी मुलुकमा जानका लागि राहदानी बनाउन जाने गरेको छ । सरकारी कर्मचारीले च्याम्पटी घुमाए झैं घुमाउने रोग पुरानै हो । यो मुलुकमा पसिना बगाउनेको भन्दा राज्य दोहन गर्ने वा राज्यकोष खुलेआम लुट्नेले ईज्जत पाएको अवस्था छ । खेतीपाती गर्ने असली किसानको मयलले ढाकेको कपडालाई समाजले ईज्जत गर्दैन तर, राज्यकोष लुटेर सुकिलोमुकिलो बनेर हिडेको लुटेरालाई सम्मान गर्ने हाम्रो समाजको आडम्बरकै कारण युवा पलायन भएका छन् । हाम्रो समाजमा गाईबस्तु पाल्नेको भन्दा कुकुर पाल्नेको ईज्जत र प्रतिष्ठा छ । पछिल्लो दसकमा सरकारले कृषि तथा पशुपालनमा दिएको अनुदान गाउँका असली किसानले फेला पार्न सकेका छैनन् बरु कागजपत्र मिलाउने सुकिलामुकिला ठालु किसानले अनुदान कुम्ल्याएका छन् ।

चरम निराशाबीचमा बागमती प्रदेश सरकारले साना तथा मझौला उद्योगलाई प्राथमिकता दिने घोषणा गरेको छ । बागमती प्रदेशकी उद्योग, वाणिज्य, भूमि तथा प्रशासनमन्त्री बिन्दु श्रेष्ठले साना तथा मझौला उद्योगलाई प्रवर्द्धन गर्न प्रदेश सरकार प्रतिवद्ध रहेको बताएकी छिन् । साना तथा मझौला व्यवसायी महासंघ नेपालको २२ औं वार्षिक साधारणसभामा मन्त्री श्रेष्ठले त्यस्ता उद्योगलाई प्रवर्द्धन गर्ने जिम्मेवारी वागमती सरकारको रहेकाले त्यसका लागि आफूहरु लागि परिरहेको बताइन् । उनकाअनुसार उद्योगी व्यवसायीलाई प्रवर्द्धन गर्नका लागि वागमती सरकार अन्तर्गतका १३ वटै जिल्लाबाट उत्कृष्ट उद्यमी छनोट गरेर सम्मान गर्ने गरिएको छ । व्यवसायीका समस्या समाधान गरेर अघि बढ्न वागमती सरकार तयार रहेको मन्त्री श्रेष्ठले बताइन् । उनले वागमती सरकारले हस्तकलालाई प्रवर्द्धन गर्न प्रत्येक वर्षको मंसिर २८ गते हस्तकला दिवस मनाउने गरी निर्णय गर्न लागेको जानकारी दिइन् । वागमती सरकार पर्यटन मन्त्रालयले हरेकवर्ष मंसिर २८ गतेलाई हस्तकला दिवस घोषणा गर्न मन्त्रालयको तर्फबाट आवश्यक प्रक्रिया पूरा गरेर मन्त्रिपरिषद् बैठकमा प्रस्ताव राखेको छ । अब हामी २०८३ को मंसिर २८ मा वागमती प्रदेशस्तरीय हस्तकला दिवस मनाउन सक्ने वातावरण तयार भएको छ । साना तथा मझौला व्यवसायी महासंघमा धेरै महिला उद्यमी छन् । महिला उद्यमीलाई केन्द्रित गरेर यो वर्षदेखि बागमती प्रदेश उद्योग मन्त्रालयले नीति कार्यक्रममै महिलाले उद्योगधन्दा नबिकरण गर्दा ५० प्रतिशत छुटको व्यवस्था ल्याइसकेको छ । मन्त्री श्रेष्ठले अहिले उद्योगधन्दा नवीकरण वा दर्ता गराउन झन्झटिलो रहेको गुनासो आइरहेको बताउँदै त्यसलाई समाधानका लागि उद्योग मन्त्रालयमा एउटा सफ्टवेयर विकास गरेर प्रविधिमैत्री बनाउन थालिएको जानकारी दिइन् ।

साँच्चै यस्तो भयो भने सानोतिनो पुँजी लगानी गरी घरेलु उत्पादन गर्न चाहने युवाले राहत पाउने थिए । वागमतीका १३ वटै जिल्लाबाट घर बसेरै उद्योग व्यवसाय दर्ता नवीकरण गर्न सकिने व्यवस्था मिलाउन लागिएको बताइएको छ । उद्यमीले कार्यालय धाएर नवीकरण र दर्ता गर्नुपर्ने अवस्थाको डेढ महिनामै अन्त्य गरिने मन्त्री श्रेष्ठले उल्लेख गरिन् । साना तथा मझौला व्यवसायको प्रवर्द्धनका लागि कोशी सरकारले अर्थसहितको व्यवस्था गरेको बताइएको छ । मुलुकको अर्थतन्त्रको ठूलो हिस्सेदार साना तथा मझौला व्यवसायको विकास तथा प्रवर्द्धन गर्न कोशी सरकारले आवश्यक भूमिका खेल्ने बताइएको छ । साना तथा मझौला व्यवसायद्वारा उत्पादित सामानको राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय बजारीकरण गर्न माग गरिएको छ । विदेशमा गएर आफूले उत्पादन गरेका समान प्रदर्शन गर्ने गरेपनि नेपालमै सरकारीस्तरबाट मेला नहुने गरेको छ । नेपालमै एउटा अन्तर्राष्ट्रियस्तरको प्रदर्शनीको आयोजना गर्नुपर्ने माग उनीहरुको हो । साना तथा मझौला व्यवसायी महासंघको तर्फबाट साना तथा मझौला व्यवसायीले उत्पादन गरेको सामान प्रदर्शनी गर्नका लागि वर्षको एकपटक अन्तर्राष्ट्रिय मेलाको आयोजना गर्न वागमती सरकारसँग उनीहरुले माग गरेका छन् ।

महत्वपूर्ण टेलिफोन नम्बरहरु

साझाकुरा

मकवानपुर प्रहरी

प्रहरी कन्ट्रोल:	१००
जिल्ला ट्राफिक:	५२०५९९
वडा प्रहरी:	५२०२९९
पशुपतिनगर इलाका:	५२०५९८
पालुङ इलाका:	६२०४६७
मनहरी इलाका:	९८५५०९०१६१
इलाका फापरबारी:	६२१९८०
इलाका भीमफेदी:	६९१४६२
इलाका ठिंगन:	९८४५२९९३८१
चौकीटोल चौकी	९७४२५५९५०१
चित्लाङ चौकी:	६९२०००
चौघडा चौकी	९८४४०५४६०४
नेवारपानी चौकी:	९७५५०००२९९
फाखेल चौकी:	९८४५०३१३९८
पदमपोखरी चौकी:	९८४५०९९७८९

एम्बुलेन्स सेवा

नेपाल रेडक्रस:	५२०७११, ९८५५०२८९५२
हेटौंडा अस्पताल:	५२०३०५
परिवार नियोजन संघ:	५२०७४५,९८४५१०४५००
मनहरी रेडक्रस:	९८४५१०५८२१
छतिवन रेडक्रस:	९८६१६२२३११
भीमफेदी रेडक्रस:	६२०६९९
पालुङ रेडक्रस:	९८१४२०७४०१
बज्रबाराही रेडक्रस:	९८४५३०२९८४
सहकारी अस्पताल:	०५७-५२६५८७, ९८४५६१९१९४
बसामाडी एम्बुलेन्स:	९८४५२९७५७९
बारुण यन्त्र:	१०१
बाल हेल्पलाइन नेपाल:	१०९८
माइती नेपाल:	५२१०५०
अपाङ्ग बाल अस्पताल	९८४५२९६४४५

सार्वजनिक हितको लागि
साझाकुरा राष्ट्रिय दैनिक

भोलिको पात्रो

भोलि वि.सं. २०८२ पुस ३० गते बुधबार १४ जनवरी २०२६ । एकादशी, पौष शुक्लपक्ष । पोहेलाथ्व ११४६ ने.सं. । सूर्योदय ६:५८ सूर्यास्त ५:२८ ।

आजको राशिफल

मेष	: आनन्दको महसुस हुनेछ	**तुला**	: प्रेममा विवाद आउनसक्नेछ
वृष	: मन चञ्चल हुनेछ	**वृश्चिक**	: बोलीमा नियन्त्रण गर्नुपर्नेछ
मिथुन	: मान-सम्मान बढ्नेछ	**धनु**	: हाँसखेलमा दिन जानेछ
कर्कट	: धन लाभ हुनेछ	**मकर**	: मनमा धेरै कुरा खेल्ने छन्
सिंह	: व्यापार-व्यवसायमा उन्नति हुनेछ	**कुम्भ**	: रमाइलो यात्राको योग परेको छ
कन्या	: नबोली बस्दा राम्रो हुनेछ	**मीन**	: मन प्रसन्न रहनेछ

कृत्रिम बुद्धिमत्ता र मानव जीवनको भविष्य

अब कृत्रिम सामान्य बुद्धिमत्ता (एजीआई) लगायत अन्य उच्च संस्करणहरु लगभग दुईदेखि चार वर्षमा आउने भविष्यवाणी गरिएको छ। यी संस्करणहरु मानिस जस्तै बुद्धिमान हुने आकलन गरिएको छ। यसै क्षेत्रमा कार्यरत व्यक्तिहरु पनि अन्योलमा छन् भने हामी जस्ता सामान्य मानिसको लागि "पर्ख र हेर" को अवस्थाभन्दा अरु विकल्प नहुन सक्छ

✍डा. जानुका खतिवडा

हामी कृत्रिम बुद्धिमत्ताको दुनियाँमा छौं, जहाँ अधिकांश कुराहरू स्वचालित भइरहेका छन् । त्यति मात्र होइन, सोच्नेबित्तिकै हामीले प्रयोग गर्ने ग्याजेटमा त्यही सामग्रीहरू आउँछन् । किन यसो भइरहेको छ? अहिले कृत्रिम बुद्धिमत्ता भएका प्रविधिहरूको निर्माण र विकास यति तीव्र गतिमा भइरहेको छ कि जसको निर्माणमा विभिन्न देशका विभिन्न कम्पनी होडबाजीमा छन् ।

प्रत्येक हप्ताजसो केही न केही नयाँ संस्करण र परिमार्जनहरू आइरहेका हुन्छन् । यी प्रविधिहरूले फोटो बनाउने, भिडियो निर्माण र सम्पादन गर्ने, लेख-रचना निर्माण गर्ने, गृहकार्य गर्ने, साहित्य समीक्षा गर्ने, अनुसन्धान गर्ने, सङ्गीत सिर्जना गर्ने र गाउने आदि समेत गर्ने गर्दछन् भने केही सैन्य क्षेत्र र युद्धमा सघाउने प्रविधि पनि पर्दछन् । जसरी हामी पूँजीवादको दुनियाँमा छौं, जसमा उत्पादनका साधनहरू जस्तै- कार खाना, जमिन र पूँजी निजी व्यक्ति वा निजी संस्थाहरूको स्वामित्वमा हुन्छन् । यो प्रणाली नाफा कमाउने उद्देश्यबाट प्रेरित हुन्छ र प्रतिस्पर्धात्मक बजारमा सञ्चालन हुन्छह जहाँ मूल्य, उत्पादन र वितरण आपूर्ति एवं मागका आधारमा निर्धारण गरिन्छ । यसको प्रारम्भिक स्वरूपमा सरकारको हस्तक्षेप न्यून हुन्छ ।

त्यसरी नै अबको प्रतिस्पर्धात्मक बजारमा निजी संस्थाहरू मानव संशाधन व्यवस्थापन गर्नुभन्दा कृत्रिम बुद्धिमत्तालाई व्यवस्थापन गर्न अग्रसर देखिन्छन्ह किनकि कृत्रिम बुद्धिमत्तामा सुरुआती चरणमा लगानी धेरै भए पनि निरन्तर थोरै लगानी गरे पुग्ने र मानव संशाधन जस्तै कार्य-जीवन सन्तुलन, स्वास्थ्य बीमा, पेन्सन लगायत अन्य कल्याणकारी सुविधाहरूलाई ध्यानमा राख्नु नपर्ने हुन्छ । साथै, बिदा र अतिरिक्त समयका प्रावधान र समयसीमा पनि तोक्नु नपर्ने हुँदा कृत्रिम बुद्धिमत्ताको प्रयोगलाई नाफामुखी, चौबीसै घण्टा सञ्चालित रहने र सम्हाल्न सजिलो हुने दृष्टिकोणले हेर्न थालिएको देखिन्छ ।

यद्यपि, कृत्रिम बुद्धिमत्ताको तीव्र विकासलाई खासै सकारात्मक रूपमा लिएको पाइँदैन । सुरुआती समयदेखि नै कृत्रिम बुद्धिमत्ताको क्षेत्रमा काम गर्ने विज्ञहरू पनि यो तीव्रतर विकासदेखि भयभीत देखिन्छन् । उनीहरूको मुख्य चिन्ताको विषय यसले मानव जीवनमा पार्ने प्रभाव, कृत्रिम बुद्धिमत्ताको सुरक्षित प्रयोग र यसले सुरक्षाको क्षेत्रमा निम्त्याउने खतरा हो । यसका साथै यसको विकास हुनुपर्नेभन्दा पनि अत्यन्त तीव्र गतिमा भएको कुरा उल्लेख गर्छन् ।

केही दशकअघि भएको कम्प्युटरको आविष्कार र प्रयोगलाई पनि मानिसहरूले मानव सभ्यता विरुद्ध लिएका भए तापनि अहिलेको कृत्रिम बुद्धिमत्ता भने उक्त आविष्कार र नयाँ प्रयोगभन्दा फरक रहेको जनाउँछन् । उनीहरूका अनुसार चिन्ताको मुख्य कारण भने कृत्रिम बुद्धिमत्ताको आफैं निर्णय लिन सक्ने सामर्थ्य हो । जसले जतिबेला जस्तो पनि निर्णय लिन सक्ने र त्यो अवस्थालाई व्यवस्थापन गर्ने संयन्त्र नबनेको, उक्त संयन्त्रप्रति सम्बन्धित निकायको ध्यान नगएको र प्राथमिकतामा नराखेको भन्ने मुख्य विषय हो ।

हालसालै कृत्रिम बुद्धिमत्ताले कुनै कम्पनीको इन्जिनियरलाई इमेल मार्फत धम्की दिएको कुरा सार्वजनिक भएको थियो । साथै आगलागी हुँदा सबै कार्यालयका कर्मचारीहरूलाई सतर्क गराउनुपर्नेमा कृत्रिम बुद्धिमत्ताले जानीजानी सतर्क नगराएको भन्ने समाचार पनि आएको थियो ।

धेरैजसो कम्प्युटरमा गरिने कामहरू कृत्रिम बुद्धिमत्ताद्वारा गर्न सकिने हुनाले यस्ता प्रकृतिका अधिकांश रोजगारीका अवसर कम हुने कुरा सत्य रहेको र हालसम्म पनि केही अनुपातमा कम भइसकेको कुरा सर्वविदितै छ ।

यीमध्ये अधिकांश उच्च कोटिका कामहरू, दोहोर्‍याइरहनुपर्ने काम, नियममा आधारित निर्णय, तथ्याङ्क सम्बन्धी काम र कम मानवीय निर्णय वा संवेदनशीलता चाहिने कामहरू- जस्तै कार्यालय/प्रशासनिक काम, ग्राहक सेवा सम्बन्धी काम, वित्त र सञ्चालन, कन्टेन्ट र मिडिया र प्राथमिक चरणका सूचना र प्रविधि सम्बन्धी कामहरू उच्च जोखिममा पर्दछन् । यसका साथै स्वास्थ्य, शिक्षा, कानून लगायत क्षेत्रमा पनि उल्लेख्य प्रभाव पार्ने र परिरहेको पाइन्छ ।

अमेरिकाका विभिन्न स्कूलमा गरिएको सर्वेक्षण अनुसार ५ मध्ये १ हाईस्कूलका विद्यार्थीको कृत्रिम बुद्धिमत्तासँग प्रेम सम्बन्ध रहेको पाइएको छ । यदि हामीले सम्पूर्ण विश्वको परिदृश्य हेर्‍यौं भने तथ्याङ्कहरू अझ डरलाग्दो हुन सक्छन् । हालसालै एक जापानी युवतीले कृत्रिम बुद्धिमत्तासँग विवाह गरेको घटना पनि सार्वजनिक भएको थियो । यसले अबका युवायुवतीको जीवन र भविष्य कतातिर जान्छ भन्ने कुरामा प्रश्नचिह्न खडा गर्दछ ।

किशोरकिशोरीलाई आत्महत्या गर्न प्रोत्साहित गर्ने र मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू बढाएको भन्दै विभिन्न कम्पनीका कृत्रिम बुद्धिमत्ता र च्याट जीपीटी विरुद्ध धेरै मुद्दाहरू छन् । उनीहरूले किशोरकिशोरी र युवायुवतीलाई आत्महत्या गर्ने उपायका बारेमा जानकारी दिएको र आफ्नो समस्या परिवारका सदस्यहरूलाई नभन्न सुझाएको आरोप छ । यस्ता घटनाबाट कृत्रिम बुद्धिमत्ता मानव सभ्यताको अन्त्य चाहन्छ भन्ने अनुमान लगाउन थालिएको छ ।

कृत्रिम बुद्धिमत्ताको क्षेत्रमा निरन्तर काम गर्ने र महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्ने विज्ञहरू पनि अहिलेको माहोललाई केही नगण्य व्यक्तिहरूले पृथ्वीका ८ अर्ब मानिसहरूको तर्फबाट निर्णय लिइरहेको र भविष्यको नेतृत्व गरिरहेको आरोप लगाउँछन् । उनीहरू आफैं पनि आफ्ना सन्तति र दरसन्तानको बारेमा धेरै चिन्तित रहेको बताउँछन् ।

यसरी हेर्दा कृत्रिम बुद्धिमत्ता र स्वचालनको क्षेत्रमा काम गर्ने मानिसहरूलाई पनि भविष्यमा के हुनेछ भनेर थाहा नभएको देखिन्छ । उनीहरू पनि कृत्रिम बुद्धिमत्ताले मानवतामा पार्ने असरको बारेमा गम्भीरतापूर्वक सोचविचार नगरी एकपछि अर्को संस्करण शुरु गर्ने दौडमा रहेकोमा चिन्ता व्यक्त गर्दछन् ।

यद्यपि, कतिपयले कृत्रिम बुद्धिमत्तालाई अत्यन्तै सकारात्मक रूपमा पनि लिने गरेका छन् । उनीहरूका अनुसार व्यक्तिगत तवरमा पनि कृत्रिम बुद्धिमत्ताले धेरै काम सहज र सरल बनाउने र छोटो समयमा सम्भव बनाउने कुरा अभिव्यक्त गर्छन् । साथै, कतिपयको धारणा भने कृत्रिम बुद्धिमत्ता सिर्जनात्मक नभएका, अल्छी र आलस्यहरूका लागि मात्र अभिशाप रहेको तर सिर्जनात्मक, आविष्कारशील र जाँगरिलाहरूका लागि भने वरदान रहेको पनि बताउँछन् ।

केही भने कृत्रिम बुद्धिमत्ताको विकास आफैंमा गलत नभई विभिन्न कम्पनीबीच सहकार्य नभई प्रतिस्पर्धा हुनु गलत भएको धारणा राख्छन् । यहाँ आध्यात्मिक पाटो पनि जोडौं । आध्यात्मिक व्यक्तित्वहरू भने कृत्रिम बुद्धिमत्तालाई कल्कीको रूप वा आसुरी (दानवीय) शक्तिको रूपमा व्याख्या गर्छन् । यो सृष्टिमा आदिकालदेखि नै दैवी शक्ति र आसुरी शक्तिको बीचमा टकराव र प्रतिस्पर्धा हुने गरेको र दुवै पक्षले आफ्नो स्वामित्वका लागि सधैं प्रयास गरिरहने भएकाले कृत्रिम बुद्धिमत्ता दानवीय शक्तिको रूपमा आएको हुनसक्ने बताउँछन् ।

अब कृत्रिम सामान्य बुद्धिमत्ता (एजीआई) लगायत अन्य उच्च संस्करणहरू लगभग दुईदेखि चार वर्षमा आउने भविष्यवाणी गरिएको छ । यी संस्करणहरू मानिस जस्तै बुद्धिमान हुने आकलन गरिएको छ । यसै क्षेत्रमा कार्यरत व्यक्तिहरू पनि अन्योलमा छन् भने हामी जस्ता सामान्य मानिसको लागि 'पर्ख र हेर' को अवस्थाभन्दा अरू विकल्प नहुन सक्छ । जेहोस्, सरसर्ती हेर्दा हामी अहिले विज्ञान र प्रविधिको विकासको चरम अवस्थाका साथै सङ्क्रमणकालमा छौं ।

शायद अबको १० देखि २० वर्ष यो सङ्क्रमणकाल जारी रहनेछ । यद्यपि आशातीत कुरा के छ भने अहिलेसम्म बनेका कृत्रिम बुद्धिमत्तासँग हालसम्म बाहिर आएका र प्रकाशित भएका ज्ञान र जानकारीहरू मात्र छन् र ती सीमित छन् भने मानिस त्योभन्दा कैयौं गुणा क्षमतावान् र ज्ञानवान् छन् । अहिलेसम्म उपलब्ध भएका बाहेकका जानकारी, ज्ञान, सिर्जना र आविष्कारका अतिरिक्त असीमित ज्ञान, सीप र आविष्कार गर्ने मार्ग प्रशस्त रहेकोले त्यतातिर ध्यान केन्द्रित गर्दा उपयुक्त हुन सक्छ । साथै मानिसमा समय र परिस्थिति अनुसार अनुकूलन गर्न सक्ने क्षमता भएकाले कुनै न कुनै उपायद्वारा समायोजन सम्भव हुनेछ ।

(साभार: अनलाइनखबर)

आत्मविश्वासदेखि सफलतासम्म: परीक्षाको रूपरेखा

✍सुभाषचन्द्र भण्डारी

परीक्षा विद्यार्थी जीवनको अविभाज्य अंश हो । परीक्षाले केवल कक्षाकोठामा सिकेका ज्ञानको परीक्षण मात्र गर्दैनह विद्यार्थीको मनोबल, धैर्य, स्थिरता र मानसिक परिपक्वताको परिमापन पनि गर्छ । करियर अर्थात् पेसागत जीवनको निर्माण-यात्रा वा निर्णयमा पनि परीक्षा र यसको नतिजा प्रमुख घटक हुने भएकाले मानव जीवनमा परीक्षाको महत्त्वलाई नकार्न सकिँदैन ।

परीक्षा भनेको ज्ञान मात्र नभई मनको तयारी र धैर्यको मूल्याङ्कन गर्ने आयाम हो । तर, प्रत्येक विद्यार्थीले परीक्षालाई एउटै रूपमा अनुभूत गरेको पाइँदैन । कसैलाई परीक्षा चुनौती जस्तो लाग्छ त कसैलाई डरलाग्दो घटनाजस्तो । मनोवैज्ञानिक रूपमा सबल विद्यार्थीका लागि भने परीक्षा एक सामान्य प्रक्रिया हो । आफ्नो योग्यता र क्षमता प्रस्तुत गर्ने एक अवसर हो । परीक्षार्थीको आत्मविश्वास बलियो भए परीक्षा स्वतः सरल र सहज हुन्छ ।

विद्यार्थीका लागि परीक्षा कठिन विषय हो या सरल ?

यसको निर्धारण विद्यार्थीले गरेको अध्ययनको मात्राले भन्दा बढी मनको अवस्थाले गर्छ । मन कमजोर भयो भने धेरै पढेर पनि डर, चिन्ता र अस्थिरताका कारण नतिजा घट्छ । तर, मन बलियो भयो भने कठिन विषयवस्तु पनि सहज-बोध भई नतिजा सप्रिन्छ । हरेक विषयको परीक्षाको सफलताको मूल कुञ्जी 'आत्मविश्वास' हो ।

परीक्षाको परिभाषा र परिकल्पनालाई साकार पार्ने सहायक तत्त्वहरूमा स्वयम् विद्यार्थी, शिक्षक, पाठ्यपुस्तक, सन्दर्भसामग्री, पाठ्य-लेख्यसामग्रीहरूका साथै कम्प्युटर, मोबाइल, इमेल, इन्टरनेट, गुगल आदि प्राविधिक स्रोत-सामग्रीको भूमिकासम्बन्धी दृष्टिकोण आमरूपमा छर्लङ्ग छ । तर, परीक्षाको नतिजालाई प्रभाव पार्ने अदृश्य पक्षहरूको पनि सावधानीपूर्वक कार्य-अनुशीलन भएन भने अध्ययनदेखि सफलतासम्मको यात्रा अधुरो हुन जान्छ । तसर्थ, आत्मविश्वास, सकारात्मक सोच, परीक्षाबारे परिपक्व दृष्टिकोण, योजनाबद्ध तयारी एवम् निरन्तर अभ्यासको सन्तुलित उपयोग अत्यावश्यक छ । यिनको विश्लेषण यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ:

विद्यार्थीको आत्मविश्वास

परीक्षामा सफलताको आधारभूत शक्ति आत्मविश्वास हो । कुनै पनि विद्यार्थीको तयारी कति गहिरो छ भन्ने कुरा केवल अभ्यासपुस्तिकाका पानामा होइन, उसको दृढ सङ्कल्प सहितको मनोबलमा पनि निर्भर हुन्छ । आत्मविश्वासको कमीले पढेको र जानेको कुरा परीक्षामा बिर्सने वा राम्ररी लेख्न नसक्ने अवस्था सिर्जना भइरहेको हुन्छ ।

उत्सुकतायुक्त आत्मविश्वासबाट अभिप्रेरित भएर आएको विद्यार्थीले चुनौतीलाई डर होइन, अवसरका रूपमा हेर्छ । जरैदेखि पलाएको आत्मविश्वासले मनमा एक किसिमको स्थिरता, स्पष्टता र ऊर्जा भरिदिएको हुन्छ । यो शक्ति मानिसलाई जन्मैदेखि प्राप्त भएर आएको हुँदैन पुनरावृत्ति, अभ्यास, नवीन सोच र अनुभवबाट क्रमशः आत्मविश्वास निर्माण भइरहन्छ ।

जस्तै कुनै विद्यार्थीले आफ्नो कमजोर विषयमा निरन्तर अभ्यास गरेर राम्रोसँग बुझ्न थाल्यो भने त्यस दिनदेखि उसको मनमा "म सक्छु" भन्ने एउटा नयाँ भरोसा जन्मिन्छ । त्यही भरोसा नै उसको सफलताको सोपान हो । आत्मविश्वास भए दिमागको तर्क-शक्ति सक्रिय हुन्छ । ज्ञान र विचारमा स्पष्टता भए लेखन कौशल पनि सहज रूपमा बग्छ । आत्मविश्वास नै परीक्षामा सफलता हासिल गर्ने सर्वोत्तम मानसिक आधार हो ।

सकारात्मक सोच

तनावलाई शान्तिमा बदल्ने मानसिक अस्त्र सकारात्मक सोच हो । परीक्षा नजिकिँदै जाँदा मनमा अनेकौं शङ्का उठ्नु स्वाभाविक हो । कहिलेकाहीं मनमा 'मैले सकिनँ भने के होला ?' भन्ने डर उत्पन्न हुन्छ । यस किसिमको डरले मनलाई अशान्त बनाउँछ । त्यसबाट ध्यान भङ्ग हुँदै मनोबल खलबलिन्छ । सकारात्मक सोचले मनको डरलाई सजिलैसँग नियन्त्रणमा राख्छ । सकारात्मक सोच केवल आशावादिता होइनह यो समस्यालाई समाधानतर्फ केन्द्रित गराउने क्षमता हो ।

कठिन पाठबाट निराश हुने विद्यार्थी तनावमा डुब्छ । तर, यो कठिन छ, म यसलाई स-साना खण्डमा विभाजन गरेर बिस्तारै बुझ्छु भन्ने विद्यार्थी समस्यालाई केलाउँदै समाधानतर्फ अग्रसर हुन्छ । यसरी उसले आफ्नो मनलाई हलुका राख्छ । तनाव घटाउने, ध्यान केन्द्रित गराउने र आत्म-विश्वास बढाउने सरल उपाय भनेकै सकारात्मक सोच-विधि हो । यो अवस्था परीक्षा दिइरहँदा समेत अत्यन्त आवश्यक हुन्छ, जहाँ मनको स्थिरताले समग्र प्रस्तुतिलाई निर्धारण गर्छ । अतः सकारात्मक सोचले प्रतिकूलतालाई अनुकूल सम्भावनामा रूपान्तरण गर्दै सफलताको मार्गलाई सार्थक तुल्याउँछ ।

परीक्षाबारेको दृष्टिकोण

परीक्षा के हो ? परीक्षा किन आवश्यक छ ? यी सवाललाई गहिराइमा बुझ्न र बुझाउन सकिएमा विद्यार्थीमा मानसिक परिपक्वता बढ्दै जान्छ । बुझाइ सशक्त हुँदै परीक्षा केवल एउटा औपचारिक चरणजस्तो लाग्न थाल्छ ।

परीक्षाको परिणामलाई मात्र जीवनको सम्पूर्ण मूल्य ठानियो भने त्यसले मनमा अत्यधिक दबाब सिर्जना गर्छ । परीक्षा अनुभवको एउटा कडी हो, एक अवसर हो र निरन्तरको प्रक्रिया हो । विद्यार्थी जीवनमा परीक्षा निकै महत्त्वपूर्ण छ । तर, एउटा परीक्षामा असफल भइयो भन्दैमा जीवन नै असफल हुँदैन । एउटा असफलता पनि सुधार र प्रगतिको अर्को ढोका हो । पढाइ वा सिकाइलाई समयको व्यवस्थापन र सदुपयोगसँग जोड्न सकिएमा कसैले नसोचेको सकारात्मक नतिजा हात पार्न सकिन्छ ।

जुन दिनदेखि परीक्षार्थीले परीक्षासँग सम्बन्धित यी कुराहरू बुझ्न थाल्छ, त्यस दिनदेखि उसको मन हलुका अर्थात् दबाबबाट मुक्त हुन्छ । आत्म-दबाब कम भएको अवस्थामा मात्र सिकाइप्रतिको रुचि बढ्छ र मानसिक स्थिरता मजबुत हुन्छ । दृढतासहितको मिहिनेत र परीक्षाको सफलताले जीवनको धार नै बदलिदिएका उदाहरणहरू हाम्रै वरिपरि अनेक हुन्छन् ।

यसबाट बुझिन्छ कि परीक्षाबारे स्पष्ट दृष्टिकोण बनाएर योजनाबद्ध तयारीमा जुट्नेहरू सफलताका हकदार हुन् । यस प्रक्रियाले विद्यार्थीलाई मनोवैज्ञानिक रूपमा सुरक्षित बनाउँछ । जब परीक्षा भय होइन, प्रक्रिया बन्छ, तब परिणाम पनि सजिलैसँग सुधारिन्छ । पढाइका स-साना सुधारहरूको योग नै उच्च सफलता वा उत्कृष्ट नतिजा हो ।

योजनाबद्ध तयारी

परीक्षा कठिन लाग्ने प्रमुख कारणहरूमध्ये एक अव्यवस्थित पढाइ हो । धेरै विद्यार्थीहरूले तयारी त गरिरहेका हुन्छन्, तर योजनाविहीन रूपमा । अचानक जे मनमा आयो, त्यही विषय पढ्नाले उपलब्धि हुँदैन । यसो गर्दा कुन विषय कति पढियो, कति छैन, कुन भाग कमजोर छ भन्ने स्पष्ट हुँदैन । योजनाबद्ध तयारीले दिमागमा सिकाइसम्बन्धी मानसिक नक्सा बनाउँछ । कुन विषय, कुन दिन, कति समय, कस्तो विधिले पढ्ने भन्ने योजनाका आधारमा अध्ययन गर्ने हो भने राम्रो नतिजा प्राप्त हुन्छ । यसले विद्यार्थीलाई मार्गदर्शनका साथ-साथै सुरक्षा भाव र आत्मबल प्रदान गर्छ ।

समयतालिका बनाउने, विषयहरूलाई साना-साना खण्डमा बाँड्ने, कमजोर पक्ष पहिचान गर्ने र नियमित पुनरावृत्ति गर्ने बानीले मनलाई व्यवस्थित बनाउँछ । योजनाबद्ध तयारीका साथ गरिएको अध्ययनबाट मात्रै आफ्नो पढाइका बारेमा मनमा स्पष्टता आउँछ । त्यही स्पष्टताले परीक्षालाई सहज बनाउँदै सफलता सुनिश्चित गर्ने मार्ग प्रशस्त गर्छ ।

नियमित अभ्यास

आफूले कहिल्यै अभ्यास नगरेका अपरिचित प्रश्न र प्रश्नपत्रका ढाँचाले विद्यार्थीको मनमा परीक्षाप्रति नकारात्मक दृष्टिकोण ल्याउँछ । परीक्षा भन्नेबित्तिकै डराउने अनेक कारणहरूमध्ये एक प्रमुख कारण नियमित अध्ययन-अभ्यासकै कमी हो । परीक्षामा जति अपरिचित प्रश्न देखिन्छन्, परीक्षार्थीको मनमा उति नै तनाव बढ्छ ।

तर, अभ्यासले अपरिचयलाई परिचयमा बदलिदिन्छ र परीक्षा सजिलो भइदिन्छ । परीक्षामा पूर्ण सफलता प्राप्तिका लागि अघिल्ला वर्षहरूका प्रश्न हल गर्नु, अभ्यास परीक्षामा सहभागी हुनु, समय मिलाएर लेखन अभ्यास गर्नु आदि निर्माणात्मक तरिकाबाट विद्यार्थीले पहिलेदेखि नै निर्णयात्मक परीक्षालाई अनुभूत गरिसकेको हुनुपर्छ । प्रयाप्त अभ्यासका साथ परीक्षामा सहभागी हुँदा नयाँपन कम भई डर पनि कम हुन्छ । नियमित अभ्यासबाट मन, दिमाग र हातह यी तिनैलाई उचित समायोजित हुन मद्दत पुगेको हुन्छ । उत्तर सोच्ने, लेख्ने र समय व्यवस्थापनका साथ पूरा गर्ने क्षमतामा सुधार आउँछ । विषयवस्तुको भरपुर अभ्यास गर्ने विद्यार्थीहरू परीक्षा हलमा अनुमान होइन, अनुभव लिएर प्रवेश गर्छन् ।

यसै अनुभवले मनलाई ढुक्क बनाउँछ । यो प्रश्न त मैले धेरैपटक गरिसकेको छु, सजिलै गर्न सक्छु भन्ने दृढविश्वासका साथ परीक्षा दिनु नै सफलताको द्योतक हो । अभ्यासले ज्ञान र सिपको स्तरवृद्धि गर्ने मात्र होइन, समग्र मनोबल, लेखाइको गति र आत्मविश्वास पनि बढाउँछ ।

त्यसैले मनोवैज्ञानिक रूपमा परीक्षार्थीको सफलताका लागि सबैभन्दा प्रभावकारी अस्त्र अभ्यास हो । अभ्यास गर्ने बानीले नै मानिसलाई सफलताको शिखरसम्म पुर्‍याउँछ ।

निष्कर्ष

परीक्षामा सफलता प्राप्त गर्नु केवल प्रश्नको उत्तर लेख्नु मात्र होइन, लेख्नुभन्दा पहिले मानसिक रूपले आफैँलाई तयार पार्नु हो ।

बलियो मन भएका विद्यार्थीहरूले कठिनाइलाई चुनौतीमा बदल्छन् । डरलाई कौशलमा रूपान्तरण गर्छन् । र, आफ्ना कमजोरीलाई सुधारको अवसरका रूपमा हेर्छन् । मन बलियो भयो भने मात्र परीक्षा सरल, व्यवस्थित र आत्मविश्वासी यात्रामा परिणत हुन्छ ।

परीक्षा केवल कागजमा अङ्क ल्याउने खेल होइनह विद्यार्थीको अनुशासन, मनोबल, मानसिक परिपक्वता र जीवनोपयोगी सिर्जनाको कडी हो । अभ्यासका अनेक चरण पार गरेर मनलाई बलियो बनाउन सके परीक्षा आफैं सहज बन्छ । मान्छेका जीवनका सपनाहरूको गन्तव्यमा प्रयासका चरण स्पर्श गर्दै सफलतासम्म पुग्ने माध्यम परीक्षा हो । परीक्षाका यिनै नालीबेलीहरू पछ्याउँदै धैर्य र सावधानीपूर्वक परीक्षा-सोपान पार गर्नु बुद्धिमानी हो ।

(साभार: रातोपाटी)

उज्यालो नेपालको चिम दुई महिनामै मधुरो

काठमाडौं / गत ११ साउनमा तत्कालीन प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले नेपाल विद्युत प्राधिकरणका कार्यकारी निर्देशक कुलमान घिसिङलाई बर्खास्त गरे । सरकारको आँखामा बिझाए पनि कुलमान त्यसबेला धेरैका लागि उज्यालोका नायक थिए । उनका कतिपय गलत कामलाई समेत नागरिकले नजर अन्दाज गर्दै आएका थिए । सरकारको नेतृत्वमा रहेर अलोकप्रियताको उचाइ नापिरहेका प्रधानमन्त्री ओलीले राम्रो काम गरिरहेका भनिएका कुलमानलाई हटाउँदा उनीप्रति आम सद्भाव झन् बढ्यो । ओली नेतृत्वको सरकारमाथि थप प्रश्नहरू उठे ।

जब कुलमान विद्युत प्राधिकरणको कार्यकारी निर्देशकबाट हटाइएर घर फर्किए । त्यति बेलादेखि नै पार्टी खोलेर राजनीति अघि बढाउनुपर्छ भन्ने सुझाव कुलमानलाई आफ्ना निकटस्थ र आफन्तहरूले दिन थाले । कुलमानले पार्टी गठन गर्नुअघि नागरिक क्षेत्रका अगुवाहरू डा. भगवान कोइराला, डा. सन्दुक रुइत, राजेश हमाल, कुलचन्द्र गौतम, मुक्तासिंह लामा लगायतसँग बसेर छलफल गरिरहेका थिए ।

उनी निकट नेताहरूले बताएअनुसार, कुलुमानको तयारी २०८४ सालको निर्वाचनका लागि थियो । पार्टी संगठनलाई विस्तारै अगाडि बढाउने र २०८४ सालको निर्वाचनमा पुराना दललाई विस्थापित गर्नेगरी वैकल्पिक शक्तिका रूपमा उदाउने उनको सपना थियो । त्यसका लागि कुलमानलाई प्रधानमन्त्रीको रूपमा घोषणा गरेर अघि बढ्ने र जनताले विश्वास गरेका 'हेभिवेट' मध्येबाट एक जनालाई अध्यक्ष बनाउने तयारी थियो । त्यस बेलासम्म उनीहरूमा रवि लामिछाने जेल भित्र रहने र रास्वपाले फेरि गति लिन नसक्ने आकलन थियो ।

तर, २३ र २४ भदौको जेनजी आन्दोलनपछि मुलुकको राजनीतिक कोर्स परिवर्तन भयो । पुराना दलको शासनबाट विक्षिप्त भएका युवाहरूले अर्को चुनावसम्म पर्खिने र चुनावबाटै उनीहरूलाई हराउने धैर्य राख्न सकेनन् । अन्तत: कुलमान घिसिङ र उनको समूह जेनजी आन्दोलनलाई समर्थन गर्दै त्यही बाटोमा हिंड्नै पर्ने परिस्थितिमा आइपुग्यो । प्रतिनिधिसभा विघटन भएर नागरिक सरकार बन्ने भएपछि कुलमानलगायत नागरिक समाजका अगुवाहरू पनि त्यही सरकारलाई समर्थन गर्नुपर्ने पक्षमा पुगे । २४ असोजको तोडफोड र तहसनहस पछिको दौडधुपमा कुलमान स्वयंको नाम पनि प्रधानमन्त्रीका लागि अघि सारियो । जिम्मेवारी पाएमा प्रधानमन्त्री बन्ने अठोटमै थिए कुलमान पनि । तर जेनजीको रोजाइ र पुराना दलहरूको स्वीकृतिमा पूर्वप्रधानन्यायाधीश सुशीला कार्की नागरिक सरकारको प्रधानमन्त्री बनिन् उनी उक्त सरकारमा ऊर्जामन्त्री बने ।

उनी सुरूमा उपप्रधानमन्त्री बनेर सरकारमा जान चाहन्थे । अर्थमन्त्री रामेश्वर खनालले नागरिक सरकारमा उपप्रधानमन्त्री राख्दा गलत सन्देश जाने धारणा राखेपछि उनले दाबी छोडे । तर कुलमान जसै ऊर्जामन्त्री बनेर सिंहदरबार छिरे, उनले बनाउने भनेको उज्यालो नेपालको चिम त्यसैबेलादेखि मधुरो हुन सुरु भइसकेको थियो ।

कुलमान सरकारमा गएपछि उज्यालो नेपालमा जोडिएर राजनीति यात्रा थाल्ने भनिएकाहरू बिच्किए । उनले पनि सरकारमा रहँदाका करिब ३ महिना पार्टीलाई समय दिन सकेनन् । नत्र जेनजी आन्दोलन सुरु हुनुअघि नै देशव्यापी यात्रा गरेर पार्टी निर्माणका लागि एक किसिमको आधार तयार पारि सकेका थिए । कुलमानसमेत सम्मिलित सरकारले निर्वाचन घोषणा गरेर दल दर्ताका लागि आह्वान गरेपछि उनीहरूले पनि राजनीतिक दल दर्ता गर्नैपर्ने भयो । तर उनी सरकार छोडेर दलमा देखिने गरी सक्रिय हुन चाहेनन् । उनी दलमा सक्रिय हुन नचाहेपछि दल दर्ता गर्नेगरी सुरुमा संवादमा रहेकाहरू टाढिए । त्यसपछि सुरु भयो अध्यक्षको खोजी ।

कुलमानले सुरुमा मानवशास्त्री डा. मुक्तासिंह लामालाई पार्टीको अध्यक्ष बनाउने भनेर लागेका थिए । उनले लामालाई कन्भिन्स गर्न करिब २ साता कसरत गरे । लामा पनि पार्टी गठनका लागि सुरुवाती दिनदेखि नै सक्रिय थिए । आफू अध्यक्ष बने 'जातीय पार्टी' बन्न सक्ने भन्दै लामाले अध्यक्ष बन्न अस्वीकार गरेपछि अनुप उपाध्यायको अध्यक्षतामा पार्टी गठन गरियो ।

उपाध्याय ऊर्जासचिव हुँदा कुलमान नेपाल विद्युत प्राधिकरणका कार्यकारी निर्देशक थिए भने त्यसबेला ऊर्जामन्त्री थिए, जनार्दन शर्मा । जतिबेला नेपाललाई लोडसेडिङ मुक्त घोषणा गरिएको थियो । गठनको दुई महिनामा उज्यालो नेपाल पार्टीले सबै प्रदेश र २६ वटा जिल्लामा आफ्नो संगठन विस्तार गऱ्यो । कतिपय ठाउँमा वडासम्मै संगठन विस्तार भइसकेको थियो । कोशी प्रदेशमा पहिचानको पक्षमा आन्दोलन गरिरहेकाहरू पनि उज्यालो पार्टीमा जोडिएका थिए । पहिचानवादी पक्षधरहरू पनि जोडिएपछि उज्यालो पार्टीले पार्टीको सिद्धान्त 'बहुलसंस्कृतिवाद र राष्ट्रिय एकता' र 'सामुदायिक समाजवाद' तय गऱ्यो । यसले पार्टीमा पहिलेदेखि नै जोडिएकाहरू झस्किए ।

'विशेषगरी बहुलसंस्कृतिवादले के अर्थ दिन्छ भन्नेबारेमा हाम्रो चासो रह्यो,' उज्यालो पार्टीका एक केन्द्रीय सदस्यले भने, 'पहिचानवादीका पनि मुद्दा बोक्ने र नारा पनि विरोधाभाष तय गर्ने भएपछि हामी सुरुदेखि नै आइसोलेट जस्तै थियौं । रास्वपासँगको एकता र भंग भएपछि थप अलमलमा छौं ।' अलमल अलमलकै बीचमा कुलमानको पार्टी उज्यालो नेपाल र राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी रास्वपाबीच गत १४ पुसमा एकता भयो । उक्त एकता २६ पुसमा भाँडियो । जम्मा १२ दिन मात्रै टिकेको सातबुँदे सहमति टुट्नुको मुख्य कारण के हो त ? रास्वपा नेताहरूका अनुसार कुलमानले चाहिनेभन्दा धेरै माग गरेकाले एकता दिगो हुन नसकेको हो । उनले त रास्वपामा रहँदाको १२ दिनलाई आफ्नो जिन्दगीको सबैभन्दा सकसपूर्ण समय भनेका छन् ।

'म आज अत्यन्तै मर्माहित भएको छु । यो अवस्था आउँछ भन्ने लागेको थिएन,' कुलमानले भने, 'यो १२ दिन मेरा लागि ठूलो बिलखबन्दमा, कता जाने भन्ने अन्योलमा भएको परिस्थिति, आगाडि बढौं भने उहाँहरू अघि बढ्न नदिने, पछि जाऔं भने आम नेपाली र जेनजी भाइबहिनीहरूको सपना पूरा गर्नका लागि पछि हट्न नमिल्ने अवस्था थियो,' २६ गते पत्रकार सम्मेलन गरेर उनले भनेका थिए । उनले रास्वपासँग एकता गरेपछि आफूहरूलाई उक्त पार्टी भित्र हतोत्साही गरिएको टिप्पणी गरेका छन् । सुरुमा बालेन पक्षबाट रास्वपाको सहअध्यक्ष हुन कुलमानलाई प्रस्ताव गएको थियो ।

तर, रास्वपा सभापति रवि लामिछानेले अस्वीकार गरेपछि उनलाई उपसभापति दिने सहमति भयो । उपसभापति बरियताक्रममा अल्फाबेटअनुसार एक नम्बरमा राखिएपछि जिम्मेवारीका हिसाबले र रवि लामिछानेपछि उपसभापति डीपी अर्याल नै रहने लामिछानेले बताएपछि कुलमान थप निराश बने । यसमा उपसभापति अर्यालकै भूमिका धेरै रहेको उज्यालो नेपालको बुझाइ छ । आफूले पार्टी एकता भंग भएको खबर पनि उपाध्यक्ष डीपी अर्यालबाटै पाएको र त्यसपछि सभापति लामिछानेसँग सम्पर्क गर्न खोज्दा फोन समेत नउठाएको कुलमानको आरोप छ ।

रास्वपाको उपसभापति हुने भएपछि नागरिक सरकारमा बसिरहन नहुने भन्दै चौतर्फी आलोचना भयो । उनले २३ पुसमा मन्त्री पदबाट राजीनामा दिए । २६ पुसमा रास्वपासँगको एकता भंग भयो । कुलमान घिसिङले एकपछि अर्को प्रस्ताव ल्याएका कारण एकताले पूर्णता पाउन नसकेको रास्वपाको निष्कर्ष रहेको नेता शिशिर खनालले बताए ।

कुलमानले पार्टीको नयाँ नाम राख्नुपर्ने, आफूलाई वरिष्ठ उपसभापति बनाउनुपर्ने, निर्वाचन क्षेत्रको सिट बाँडफाँट गर्नुपर्ने, पार्टीका अन्य पदाधिकारीमा पनि आफ्नो पार्टीका नेतालाई नियुक्त गर्नुपर्नेलगायत प्रस्ताव ल्याएपछि एकता भङ्ग भएको उनको भनाइ छ । एकतासँगै वरिष्ठ उपसभापति, महामन्त्री, पदाधिकारी, थप सचिवालय सदस्य, केन्द्रीय सदस्य र निर्वाचन क्षेत्रसम्म बाँडफाँटको प्रस्ताव आएपछि एकतालाई पूर्णता दिन समस्या भएको नेता खनालको भनाइ छ ।

रास्वपाको केन्द्रीय समितिमा उज्यालो नेपालतिरका २१ जना माग गरिएकोमा १२ जनालाई मात्रै केन्द्रीय सदस्य दिइएको थियो । प्रतिनिधिसभा समानुपातिकतर्फ १४ जनाको नाम मात्र कुलमान पक्षबाट पर्ने भए । यसमा पनि कुलमान पक्षको असन्तुष्टि रह्यो ।

उज्यालो नेपालले सुरुमा ५१ सदस्यीय केन्द्रीय समिति बनाएको थियो । पछि बढाएर ९४ सदस्यीय बनायो । त्यसैले आफ्नो समूहलाई एकताबद्ध राख्न पनि कुलमानले २१ जना सदस्य माग्नु स्वाभाविक थियो । तर उनको त्यो माग पूरा भएन । सहमतिमा पार्टीको नाम, झन्डा र चुनाव चिह्न सबै रास्वपाले नै राख्ने उल्लेख थियो । त्यसले उज्यालो नेपालका लागि आफ्नै पहिचान जोगिने कुनै सुनिश्चितता भएन । यसले एकताभन्दा बढी विलयको सन्देश दियो । त्यसैले कुलमान पक्षले पार्टीको नाम फेर्ने प्रस्ताव पनि राखेको थियो । जुन कुरा रविका लागि स्वीकार्य भएन ।

तर, चुनावमा गइसकेको पार्टीको नाम फेर्न नसकिने भएकाले आफूले त्यो प्रस्ताव नगरेको कुलमानको दाबी छ । बरु 'उज्यालो नेपालका लागि राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी' भनेर चुनावी नारा तय गर्न आफूहरूले गरेको प्रस्ताव रास्वपा नेताहरूले स्वीकार नगरेको कुलमान पक्षधर नेताहरूको भनाइ छ । रास्वपासँगको एकता भाँडिएलगत्तै पार्टीलाई फेरि उठाउँछु भनेर आफैं अध्यक्ष बनेका कुलमानको पार्टीको बत्ति भने बल्नुअघि नै निभ्ने सम्भावना देखिएको छ । उनीसँगै रास्वपामा मिसिएकामध्ये कतिपय रास्वपामा बसिरहेका छन् भने केही अब के गर्ने भन्ने अलमलमा छन् ।

सरकारमा रहेर पार्टी खोल्दा कुलमानलाई जति घाटा भएको थियो, त्यो भन्दा धेरै घाटा रास्वपासँगको मिलन र बिछोडको श्रृंखलामा भएको छ । पार्टी निर्माणको बलियो आधार तयार पारे पनि सर कारमा सहभागी हुँदा कुलमानको आधार भत्कियो । बाँकी रहेका सहयात्री रास्वपासँगको एकता टुटेपछि छिन्नभिन्न भए । यद्यपि, आइतबार उनलाई भेट्न पुगेका केही नेताहरूले ढाढस दिँदै थिए- तपाईं एमडीबाट हटेपछि मन्त्री हुनुभयो । अब मन्त्रीबाट हटेपछि प्रधानमन्त्री बन्नुहुन्छ । यसलाई कुलमानले पनि अस्वीकार गरेका छैनन् । समानुपातिकतर्फको निर्वाचन लड्न नपाउने भएपछि कुलमान अन्य पार्टीसँग एकता वा तालमेल गरेर समानुपातिक मतसमेत सुरक्षित गर्ने प्रयासमा लागेका छन् । कुलमानको दलले राष्ट्रिय परिवर्तन पार्टीसँग मिलेर समानुपातिक सिट बाँडफाँट गरेको छ । तर यति टालटुल गरेका भरमा कुलमानलाई राजनीतिक ट्र्याक समाउन भने सहज देखिँदैन ।

(स्रोत: अनलाइनखबर)

कराते प्रतियोगितामा शतप्रतिशत पदक जित्न सफल

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २८ पुस/ मकवानपुर क्योकुशिन कराते संघ बालकुमारी आईकेओ युनियनका खेलाडीले अन्तर्राष्ट्रिय फुलकन्ट्याक्ट कराते प्रतियोगितामा शतप्रतिशत पदक जित्न सफल भएका छन् ।

भारतको गुवाहाटी, आसाममा जनवरी १० र ११ मा सम्पन्न चौथो अन्तर्राष्ट्रिय खुला फुलकन्ट्याक्ट कराते प्रतियोगितामा सहभागी मकवानपुरका खेलाडीले उत्कृष्ट प्रदर्शन गर्दै पदक तालिकामा उल्लेखनीय सफलता हात पारेका हुन् । महिला ६० केजी तौलसमूहमा ज्योति लुङ्वाले रजतपदक जितिन् भने महिला ५५ केजी तौल समूहमा रेश्मा थापा र सबिना आलेले स्वर्णपदक प्राप्त गरे ।

पुरुष ५५ केजी तौल समूहमा शशीप्रसाद बिकले र जतपदक हासिल गरे भने उमेर समूहतर्फ रोहित थापाले कास्य र रिदम थापाले स्वर्णपदक जिते ।

प्रतियोगितामा मकवानपुरबाट प्रशिक्षकद्वय सीता श्रेष्ठ र अमृत सुनार निर्णायकको भूमिकामा रहेका थिए । प्रतियोगियामा छिमेकी मुलुक भारतसहित नेपाल, बंगलादेश, भुटान, म्यानमार, श्रीलंका र अफगानिस्तान बाट खेलाडीको सहभागिता रहेको थियो ।

यसैगरी, सातौँ वीर गणेशमान सिंह स्मृति खुला राष्ट्रिय किक बक्सिङ च्याम्पियनसिपमा पनि मकवानपुरकी उदयमान खेलाडी लक्ष्मी थिङले उल्लेखनीय सफलता प्राप्त गरेकी छन् । आयोजक टिमबाट प्रतिस्पर्धा गर्दै उनले महिला ५५ केजी तौल समूहमा स्वर्णपदक जित्नुका साथै उत्कृष्ट खेलाडीको उपाधि समेत हात पारेकी हुन् ।

'द ब्लू लाइट'को वियोगान्त गीत 'कुन हावाले' सार्वजनिक

काठमाडौं/साइकोलोजिकल थ्रिलर जनरामा निर्माण भएको फिल्म 'द ब्लू लाइट'को पहिलो गीत 'कुन हावाले' सार्वजनिक गरिएको छ । वियोगान्त भावको यस गीतमा सितुस्मा अधिकारीको शब्द, एसडी योगीको संगीत र सलिना बिकेको स्वर रहेको छ । आफ्नो साथमा रहेको व्यक्ति अचानक टाढा भएपछिको छटछटी र पीडालाई गीतमा प्रस्तुत गरिएको छ ।

गीतको भिडियोमा फिल्मका मुख्य कलाकारहरू अर्पण थापा, बेनिशा हमाल, आयुष्मान देशराज जोशी, र सृष्टि श्रेष्ठ देखिएका छन् । बेनिशा र अर्पणबीचको प्रेम र विछोडलाई केन्द्रमा राखिएको भिडियोमा बेनिशालाई अर्पणको यादमा तड्पिएको देख्न सकिन्छ । उनी गर्भवती समेत छिन् । भिडियो हेर्दा त्रिकोणात्मक प्रेमकथामा फिल्म आधारित रहेको अनुमान गर्न सकिन्छ ।

बलिराम चौहानको निर्देशनमा बनेको यस फिल्ममा महेश त्रिपाठी र सुरक्षा इटानी पनि मुख्य भूमिकामा छन् भने बाल कलाकारमा ग्रिस्मा कटुवाल र सहारा शर्मा रहेका छन् । फिल्मलाई निर्देशक चौहान स्वयंले निर्माण गरेका हुन् । भोलानाथ कटुवाल र रमन ग्रे सह-निर्माता रहेको फिल्ममा कार्यकारी निर्माताहरू बेनिशा हमाल र नरेन्द्र मैनाली हुन् ।

आगामी माघ १६ गतेबाट प्रदर्शन हुने यो फिल्ममा नरेन्द्र मैनालीको छायांकन, लोकेश बज्राचार्यको सम्पादन, मोहक श्रेष्ठको ब्याकग्राउन्ड स्कोर, एसडी योगीको संगीत, रोशन श्रेष्ठको द्वन्द्व निर्देशन तथा सुनिल क्षेत्रीको नृत्य निर्देशन रहेको छ । फिल्मको यसअघि सार्वजनिक टिजरले दर्शकमा राम्रो प्रभाव छाडेको छ, जसमा द्वन्द्व, तनाव र रहस्यलाई थ्रिलर शैली देखाइएको छ ।

जेनजीको खर्च आम्दानीभन्दा धेरै, २७ कटेपछि मात्र बचत

काठमाडौं / नेपालमा जेनजी उमेर समूहको संख्याले आम्दानीको तुलनामा खर्च धेरै गर्ने गरेको देखिएको छ । तर, २७ वर्ष कटेपछि मात्र बचतमा जाने गरेको सरकारी अध्ययनले देखाएको छ । राष्ट्रिय तथ्यांक कार्यालयले सार्वजनिक गरेको 'नेसनल ट्रान्स्फर एकाउन्ट' प्रतिवेदन अनुसार उमेरगत विश्लेषण गर्दा २७ देखि ४६ वर्ष उमेर समूहमा खर्चको तुलनामा आम्दानी धेरै रहेको देखिएको छ ।

यो उमेर समूहमा श्रम आम्दानी उपभोग भन्दा बढी रहेको पाइएको छ । यो उमेर समूहको जीवनचक्र बचतमा छ । राष्ट्रिय जनगणना २०७८ अनुसार नेपालमा कुल जनसंख्याको ६५ प्रतिशत हिस्सा काम गर्न योग्य उमेर समूह (१५-६४ वर्ष) छ । तर, नेसनल ट्रान्स्फर एकाउन्टको विश्लेषण अनुसार श्रम आम्दानी र उपभोगबीच उल्लेख्य अन्तर देखिएको छ ।

प्रतिवेदन अनुसार बालबालिका, युवा तथा वृद्ध उमेर समूहमा उपभोग श्रम आम्दानीभन्दा बढी रहेका कारण जीवनचक्र अभावमा रहेको देखिएको छ । नेपालमा सबैभन्दा धेरै वृद्ध उमेरमा आम्दानीको तुलनामा खर्च बढी रहेको छ । कम उमेर समूहको मात्र आम्दानी भन्दा खर्च कम हुनु र बढी जनसंख्याको आम्दानीको तुलनामा खर्च धेरै हुँदा मुलुकको कुल उपभोग आम्दानीको तुलनामा माथि छ । कार्यालयले २०७८/७९ आधार मानेर गरेको गणना अनुसार एक आर्थिक वर्षमा मात्र १५ खर्ब २७ अर्ब रुपैयाँ बराबर जीवनचक्र अभाव (लाइफ स्टाइल डेफिसिट) मा रहेको पाइएको छ ।

कार्यालयका उपप्रमुख तथ्यांक अधिकारी ढुण्डिराज लामिछानेका अनुसार नेपालमा शिक्षामा निजी खर्च अधिक छ । सार्वजनिक खर्च कम छ । सार्वजनिक र निजी उपभोगको तुलनात्मक विश्लेषणबाट यस्तो देखिएको लामिछानेले जानकारी दिए । स्वास्थ्य क्षेत्रमा भने सबै उमेर समूहमा सार्वजनिक उपभोग निजी उपभोगको तुलनामा बढी छ । कार्यालयले मानव पूँजी विकासका लागि शिक्षामा सार्वजनिक लगानी बढाउन समेत सुझाव दिएको छ ।

प्रतिवेदन अनुसार जन्मदेखि २६ वर्ष उमेर समूहसम्म श्रम आम्दानीभन्दा खर्च बढी देखिएको छ । २७ देखि ४६ वर्षसम्म आम्दानी भन्दा खर्च कम देखिएको छ । पुन: ४७ वर्षदेखि भने श्रम आम्दानीभन्दा खर्च बढी हुने गरेको देखिएको छ । यसले नेपालमा व्यक्तिको जीवनचक्रमा करिब २० वर्षको उमेर अवधिमात्र औसत जीवनचक्र मुनाफामा रहने तथ्यांकले देखाएको छ । बाँकी उमेर अवधिमा जीवनचक्र घाटा देखिने हुँदा उक्त अवधिको उपभोग सम्पत्तिको पुनर्विचरण वा पारिवारिक तथा सार्वजनिक हस्तान्तरण (सामाजिक सुरक्षा) का माध्यमबाट पूरा गर्नुपर्ने अवस्था देखिएको छ ।

युवा बेरोजगारी दर १२.७ प्रतिशत

प्रतिवेदन अनुसार नेपालमा युवा बेरोजगारी दर १२.७ प्रतिशत छ । श्रम बजार सहभागिता दर समेत कमजोर अवस्थामा छ । यस्तो सहभागिता ३८.५ प्रतिशतमात्र छ । कार्यालयले प्रतिवेदन सार्वजनिक गर्दै जनसांख्यिक अवसरको प्रभावकारी उपयोगका लागि रोजगारी सिर्जना, सिप विकास र उत्पादक रोजगारी प्रवर्द्धनमा उपयुक्त नीतिगत सुधार गर्नसमेत राज्यलाई सुझाव दिएको छ । कार्यालयका अनुसार नेसनल ट्रान्स्फर एकाउन्ट प्रतिवेदनले शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारी, सामाजिक सुरक्षा र दीर्घकालीन वित्तीय दीगोपन सम्बन्धी नीति निर्माण गर्न तथ्यमा आधारित मार्गदर्शन प्रदान गर्छ ।

कार्यालयले आगामी दिनमा यसको दायरा विस्तार गर्दै सम्पत्तिमा आधारित पुनर्वितरण, सार्वजनिक तथा निजी सम्पत्ति हस्तान्तरणको विस्तृत विश्लेषणको लक्ष्य लिएको जनाएको छ । लामिछानेका अनुसार प्रतिवेदन संयुक्त राष्ट्रसंघीय जनसंख्या कोषको प्राविधिक सहयोगमा तयार पारिएको हो । प्रतिव्यक्ति श्रम आम्दानी ८७ हजार ८ सय १४

प्रतिवेदन अनुसार समीक्षा अवधिको वर्ष (आर्थिक वर्ष २०२१/२२) मा प्रतिव्यक्ति कुल श्रम आम्दानी करिब ८७ हजार ८ सय १४ रुपैयाँमात्र छ । कुल श्रम आम्दानीको ६९ प्रतिशत हिस्सा तलब र ज्यालाको छ । ३१ प्रतिशत स्वरोजगारबाट प्राप्त आम्दानी छ । उमेर समूह अनुसार हेर्दा २५ देखि ६४ वर्ष उमेर समूहमा तलब तथा ज्यालाको हिस्सा सबैभन्दा धेरै (७१ प्रतिशत) छ । त्यसभन्दा माथि उमेरमा सबैभन्दा कम ३५ प्रतिशतमात्र छ । समग्रमा श्रम आम्दानी र उपभोगबीच ठूलो अन्तर देखिएको प्रतिवेदनको निष्कर्ष छ ।

नेपालमा बेरोजगारीका कारण उपभोग र श्रम आयबीच ठूलो अन्तर देखिएको छ । यथोचित रोजगार उपलब्ध नहुँदा र भएको रोजगारीमा समेत न्यून तलब र स्वरोजगारको सीमित आम्दानीले आधारभूत आवश्यकता पूरा गर्नसमेत पर्याप्त नदेखिने प्रतिवेदनले देखाएको छ । नेपालमा काम गर्न सक्ने उमेर समूह ठूलो रहेका कारण यसको प्रभावकारी उपयोगका लागि रणनीतिक हस्तक्षेपको आवश्यकता प्रतिवेदनले औंल्याएको छ ।

(स्रोत: अनलाइनखबर)

ब्लु हेवन टेलर्स सरेको सूचना

हेटौंडा बुद्धचोक मेनरोडमा रहेर यहाँहरुको सेवामा लामो समयदेखि समर्पित यस **ब्लु हेवन टेलर्स** कान्तिराजपथस्थित **शाक्य प्लाजा** भवनमा सरेको सम्पूर्णमा जानकारी गराउँदछौं ।

ब्लु हेवन टेलर्स्
हेटौंडा-२, कान्तिराजपथ
९८४५०२२९८१

आशिष विद्यार्थीसँग हिन्दी फिल्म 'रिमझिम गिरे सावन'मा देखिँदै वर्षा

काठमाडौं / अभिनेत्री वर्षा राउतलाई अब भारतीय फिल्ममा देख्न पाइने भएको छ । उनले फिल्म 'रिमझिम गिरे सावन'मार्फत बलिउडमा डेब्यू गर्न लागेकी हुन् । उनले यसै साता फिल्मको मुख्य भूमिकाका लागि निर्माण पक्षसँग कागजी सम्झौता गरेकी छन् । उनीसँग सम्झौता गर्न भारतबाट निर्देशकसहितको टिम काठमाडौं आएको थियो ।

फिल्ममा अनुबन्ध भएपछि वर्षाले आफ्नो नयाँ यात्रालाई लिएर उत्साह व्यक्त गरेकी छन् । उनले भनेकी छन्, 'मैले खोजिरहेको र मेरो अभिनय क्षमतालाई चुनौती दिने खालको भूमिका पाएकी छु । हिउँले भरिएको कठिन भूगोलमा छायांकन गर्नु चुनौतीपूर्ण भए पनि यो मेरा लागि सिक्ने अवसर हो । बलिउडका कलाकार र त्यहाँको टिमसँग काम गर्न पाउनु मेरो लागि गर्वको कुरा हो ।'

दुर्गम पहाडी भूभागमा आधारित रहने यो फिल्मको छायांकन सिक्किमको लाचुङ गाउँमा गरिने जनाइएको छ । नेपाली समुदायको परिवेश समेटेर फिल्मले मृत्युदण्डको सजाय पाएकी एक सन्तानकी आमा (रिमझिम क्षेत्री)को सैर्षपूर्ण कथालाई चित्रण गर्नेछ, जसमा रिमझिमको भूमिकामा वर्षाले अभिनय गर्नेछिन् । अर्थात् फिल्मको कथा उनीमा नै केन्द्रित हुनेछ ।

यस फिल्ममा बलिउडका कलाकारहरू आशिष विद्यार्थी, यशपाल शर्मा, सुब्रत दत्त र राजेश शर्मासहित कोलकाताकी कलाकार सुस्मिता बसुमताको पनि अभिनय रहने निश्चित भइसकेको छ । फिल्ममा बलिउडका एक चर्चित अभिनेतालाई पनि अनुबन्ध गर्ने तयारीमा निर्माण पक्ष छ, जसले 'सावन' पात्रको भूमिकामा अभिनय गर्नेछन् ।

बङ्गाली निर्देशक अर्नब पलले फिल्मको निर्देशन गर्नेछन् । यसअघि उनले 'तान्त्रिक' जस्तो क्राइम थ्रिलर र 'मेघमल्लार' जस्ता भावनात्मक कथा बोकेको फिल्म बनाइसकेका छन् । उनले 'रिमझिम गिरे सावन'मा प्रणालीगत भ्रष्टाचार, न्याय र मर्यादाका लागि एक महिलाले गर्ने भावनात्मक र साहसपूर्ण सैर्षलाई पर्दामा उतारिने जानकारी दिए ।

फिल्मको पटकथा भेट्रान लेखक राकेश कुमार त्रिपाठीले तयार पारेका हुन् । यसमा असिम बोसको डिओपी, अर्घ्य कमल मित्रको सम्पादन र अतनु साहाको कला निर्देशन रहनेछ । नाङ एनी गोगोईले लाइन प्रोड्युसर र कस्ट्युम डिजाइनरको जिम्मेवारी सम्हालेको फिल्ममा नेपालबाट रामगोपाल तिमल्सिना र नृपेश रुपाखेती प्रोडक्सन म्यानेजरको रूपमा रहेका 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

मकवानपुरको राक्सिराङ देशकै छैठौं गरिबी रहेको पालिका

६६ प्रतिशत बासिन्दा गरिबीको रेखामूनि

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २८ पुस/ मकवानपुरको दुर्गम राक्सिराङ गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने करिव ६६ प्रतिशत बासिन्दा गरिबीको रेखामूनि रहेको तथ्यांक सार्वजनिक भएको छ ।

राष्ट्रिय तथ्यांक कार्यालयले सार्वजनिक गरेको 'गरिबीको लघुक्षेत्र अनुमान-०८२' को प्रतिवेदनमा मुलुकमा सबैभन्दा बढी गरिबी दर भएका १० स्थानीय तहमध्ये राक्सिराङ छैठौं स्थानमा परेको छ । चेपाङ समुदायको बाहुल्यता रहेको राक्सिराङमा २०७८ को जनगणना अनुसार २५ हजार ९ सय ९६ जनसंख्या छ । त्यसमध्ये १७ हजार ६३ अर्थात ६५ दशमलब ६४ प्रतिशत बासिन्दा गरिबीको रेखामूनि रहेको प्रतिवेदनमा छ । संघीय र प्रदेश सरकारको पर्याप्त लगानी नहुँदा पालिका बहुआयामिक गरिबीको चपेटामा परेको गाउँपालिका अध्यक्ष राजकुमार मल्लले बताए ।

'राक्सिराङ विकटमात्र छैन, बहुआयामिक गरिबीको चपेटामा पनि छ । जहाँ बढी गरिबी छ, त्यहाँ सरकारको बढी लगानी हुनुपर्ने त्यस्तो छैन,' अध्यक्ष मल्लले भने । प्रतिवेदनअनुसार ७ सय ५३ पालिकामध्ये सबैभन्दा धेरै जाजरकोटको जुनीचाँदी गाउँपालिकामा ७७ दशमलव ८९ प्रतिशत बासिन्दा गरिबीको रेखामुनि छन् । २०७८ को जनगणनाअनुसार जुनीचाँदीमा २३ हजार ७७१ मध्ये १८ हजार ५५१ जना गरिबको रेखामुनि छन् । यसैगरी मुगुको सोरु गाउँपालिकामा ७२ दशमलव ३६ प्रतिशत अर्थात् १० हजार ३३० जना गरिबीको रेखामूनि छन् ।

दुवै कर्णाली प्रदेशका स्थानीय तह हुन् । सुदूरपश्चिमका ६ पालिका गरिब नेपाली रहेको स्थानीय तहको सूचीमा छन् । अछामको ढकारी र बैतडीको सिगास गाउँपालिका तथा अछामकै कमल बजार नगरपालिका गरिब नेपाली रहेको स्थानीय तहको सूचीमा क्रमशः तेस्रो, चौथो र पाँचौ स्थानमा छन् । सुदूरपश्चिमकै डोटीको शिखर नगर पालिका र बाजुराको त्रिवेणी नगर पालिका सातौं र आठौं स्थानमा छन् । लुम्बिनीको कपिलवस्तुस्थित कृष्णनगर नगरपालिका र सुदूरपश्चिमको बैतडीस्थित शिवनाथ गाउँपालिका नवौं र दसौं स्थानमा छन् ।

सबैभन्दा कम गरिबीको दर भएका स्थानीय तहको सूचीमा मुस्ताङको घरपझोङ गाउँपालिका पहिलो नम्बरमा छ । यो गाउँपालिकामा २०७८ को जनगणना अनुसार ३ हजार ७ सय १२ जनसंख्या रहेकोमा १ दशमलव १८ प्रतिशत अर्थात् ४४ जनामात्र गरिबीको रेखामुनि छन् । कुल जनसंख्याको २० दशमलव २७ प्रतिशत नागरिक गरिबीको रेखामूनि रहेको नेपालमा पालिका तहसम्म पुग्दा चरम असमानता देखिएको छ । स्थानीय तहमा गरिबीको दर १ दशमलव १८ देखि ७७ दशमलव ८९ प्रतिशतसम्म रहेको राष्ट्रिय तथ्यांक कार्यालयले सार्वजनिक गरेको 'गरिबीको लघुक्षेत्र अनुमान-०८२' को प्रतिवेदनमा उल्लेख छ ।

राष्ट्रिय तथ्यांक कार्यालयका निर्देशक मनोहर घिमिरेका अनुसार वार्षिक ७२ हजार ९०८ रुपैयाँ खर्च गर्न सक्ने सक्षम व्यक्ति गरिबीको रेखाभन्दा माथि हुन्छ । जिल्लागत रुपमा हेर्दा गरिबीको दर सबैभन्दा धेरै अछाममा ४९ दशमलव ५८ र सबैभन्दा कम कास्कीमा ५ दशमलव ६३ प्रतिशत छ । बैतडी, बाजुरा, मुगु, डोटी, कालीकोट, बर्दिया, कपिलवस्तु, बझाङ र रोल्पामा गरिबीको रेखामूनि रहेको जनसंख्या छ । ३४ जिल्लामा गरिबीको दर राष्ट्रिय औषत २० दशमलव २७ प्रतिशत भन्दा कम र ४३ जिल्लाको गरिबी दर राष्ट्रिय औषतभन्दा बढी छ ।

२०६८ मा सार्वजनिक नेपालमा गरिबीको लघुक्षेत्र अनुमानमा ५८ नगरपालिकाको गरिबी अनुमान गर्दा सबैभन्दा बढी बर्दियाको गुलरियाको ४९ दशमलव ६ प्रतिशत र सबैभन्दा कम पोखराको १ दशमलव ३ प्रतिशत थियो । त्यतिखेर ७५ जिल्ला रहेकामा सबैभन्दा बढी बाजुरामा ६४ प्रतिशत र सबैभन्दा कम कास्कीमा ४ प्रतिशत गरिबी थियो । नेपालमा २०३४ बाट गरिबी सर्वेक्षण थाल्दा ३६ प्रतिशत गरिबी थियो । २०४८ मा भने गरिबी ४९ प्रतिशत पुगेको थियो । २०६६/६७ मा गरिबी २५ दशमलव २ प्रतिशत गरिबी रहेकामा २०८० मा सार्वजनिक चौथो जीवनस्तर सर्वेक्षणले गरिबीको रेखामूनि २० दशमलव २७ प्रतिशत जनसंख्या रहेको देखाएको थियो ।

राष्ट्रिय योजना आयोगको १५ औं आवधिक योजनाले २०८०/८१ सम्म निरपेक्ष गरिबी १० प्रतिशतमा झार्ने लक्ष्य लिए पनि पूरा हुन सकेन । २०८१ मा पारित १६ औं पञ्चवर्षीय योजनाले भने निरपेक्ष गरिबी २०८५/८६ सम्ममा १२ प्रतिशतमा झार्ने लक्ष्य लिएको छ । ७५३ पालिकामध्ये सबैभन्दा धेरै संख्या काठमाडौं महानगरपालिकामा ५९ हजार २१८ नागरिक गरिबीको रेखामूनि रहेको तथ्यांकले देखाएको छ । महानगरमा ८ लाख ६२ हजार चार सय जनसंख्यामध्ये ८ दशमलव ८७ प्रतिशत गरिबीको रेखामूनि रहेको तथ्यांक कार्यालयले जनाएको छ । तथ्यांक कार्यालयका निर्देशक घिमिरेले काठमाडौंमा जनसंख्या धेरै भएकाले गरिबीको रेखामुनि रहेको संख्या धेरै देखिए पनि प्रतिशतमा कम रहेको बताए ।

'पेन्सनमय गाउँपालिका' अभियान सुरु

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २८ पुस/ मकवानपुरको भीमफेदी गाउँपालिकाले अनौपचारिक क्षेत्रका श्रमिक तथा स्वरोजगारमा संलग्न नागरिकको सामाजिक सुरक्षाका लागि ऐतिहासिक पहल गर्दै 'पेन्सनमय गाउँपालिका' अभियान सुरु गरेको छ ।

गाउँपालिकाले सामुदायिक महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकालाई सामाजिक सुरक्षा कोषमा आबद्ध गराउँदै स्थानीय तहबाट सामाजिक सुरक्षा योजना प्रभावकारीरुपमा कार्यान्वयन गर्ने नेपालकै पहिलो अभ्यास भएको दाबी गरेको छ । सोमबार आयोजित कार्यक्रममा गाउँपालिका अध्यक्ष हिदम लामाले संविधानमा व्यवस्था भएपनि लामो समयसम्म कार्यान्वयनमा आउन नसकेको सामाजिक सुरक्षा योजनालाई भीमफेदी गाउँपालिकाले व्यवहारमा उतारेको बताएका छन् । उनकाअनुसार अब गाउँगाउँमा सेवा दिँदै आएका महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले समेत पेन्सन सुविधा प्राप्त गर्नेछन् ।

अध्यक्ष लामाले भीमफेदी गाउँपालिकालाई 'पेन्सनमय गाउँपालिका'का रुपमा विकास गर्ने लक्ष्य लिइएको उल्लेख गर्दै यो कार्यक्रम विशेषगरी गरिब, श्रमजीवी तथा निम्न आय भएका वर्गका लागि लक्षित गरिएको बताएका छन् । सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रमले मानवअधिकार, मौलिक हकको कार्यान्वयन, गरिबी निवारण, सामाजिक न्याय तथा लोककल्याणकारी राज्य निर्माणमा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउने उनको भनाई थियो । कार्यक्रमका प्रमुख उद्देश्यमा अनौपचारिक तथा स्वरोजगार क्षेत्रमा कार्यरत श्रमिकलाई योगदानमा आधारित सामाजिक सुरक्षा कोषमा आबद्ध गराउने, बचत गर्ने संस्कार विकास गर्ने, सम्भावित जोखिम न्यूनीकरण गर्ने तथा औषधिउपचार, स्वास्थ्य, मातृत्व, दुर्घटना, अशक्तता, आश्रित परिवार र वृद्धावस्था सुरक्षाको सुनिश्चितता गर्ने रहेका छन् ।

भीमफेदी गाउँपालिका रोजगार सहायक बिन्दुमाया थिङका अनुसार कार्यक्रममा भीमफेदीका ९ वटै वडाबाट ४८ जना सामुदायिक महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको सहभागिता रहेको थियो । भीमफेदी गाउँपालिकामा अनौपचारिक क्षेत्रका श्रमिकलाई सामाजिक सुरक्षा कोषमा आबद्ध गराउने प्रक्रिया चरणबद्ध रुपमा अघि बढाइएको छ । गाउँपालिकाले २०८० साउन ३० गते सामाजिक सुरक्षा कोषसँग सम्झौता सम्पन्न गरेपछि कर्मचारी तथा जनप्रतिनिधिका लागि अभिमुखीकरण कार्यक्रम सञ्चालन गरेको थियो ।

त्यसैगरी २०८० पुस १५ गतेसामाजिक सुरक्षा कोषका निर्देशक तथा उपनिर्देशकद्वारा योगदानकर्तालाई लक्षित अभिमुखीकरण कार्यक्रम सम्पन्न भयो । २०८० माघ १३ गते सभामुख देवराज घिमिरेको प्रमुख आतिथ्यतामा श्रमिकलाई औपचारिक रुपमा कोषमा आबद्ध गराइएको थियो भने २०८१ फागुन २६ गते बागमती प्रदेशका तत्कालीन मुख्यमन्त्री बहादुर सिंह लामातामाङको प्रमुख आतिथ्यतामा पुनः आबद्धता कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको अध्यक्ष लामाले बताए ।

गाउँपालिकाले दिएको जानकारी अनुसार आर्थिक वर्ष २०८०/८१ मा ९८ जना र आर्थिक वर्ष २०८१/८२ मा ९९ जना गरी हालसम्म १९७ जना अनौपचारिक क्षेत्रका श्रमिक सामाजिक सुरक्षा कोषमा आबद्ध भइसकेका छन् । अध्यक्ष लामाका अनुसार क्षेत्रगत रुपमा कृषिक्षेत्रमा १०१ जना, निर्माण क्षेत्रमा ४२ जना, यातायात क्षेत्रमा ३४ जना तथा घरेलु तथा अन्य क्षेत्रमा २० जना श्रमिक आबद्ध रहेको छ ।

निर्वाचन प्रहरी बन्न मकवानपुरमा १ हजार १ सय जनाको आवेदन

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २८ पुस/ आगामी फागुन २१ गते हुने प्रतिनिधिसभा निर्वाचनलाई लक्षित गर्दै मकवानपुरमा निर्वाचन प्रहरीका लागि आवेदन दिनेको संख्या बढ्दै गएको छ ।

पछिल्ला दिनमा निर्वाचन सुरक्षामा सहभागी हुन चाहने युवायुवती, पूर्वनिर्वाचन प्रहरी तथा पूर्वसुरक्षाकर्मीको आवेदन बढेको हो । निर्वाचनलाई निष्पक्ष, भयर हित तथा शान्तिपूर्णरुपमा सम्पन्न गराउने उद्देश्यले अस्थायी प्रहरीका रुपमा निर्वाचन प्रहरीको आवेदन खुला गरिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरले जनाएको छ । कार्यालयकाअनुसार आसन्न निर्वाचनका लागि मकवानपुर जिल्लामा कुल १ हजार ९ सय २३ जना निर्वाचन प्रहरी आवश्यक पर्नेछ ।

पौष २५ गतेदेखि आवेदन खुला गरिएको र माघ १ गतेसम्म आवेदन दिन सकिने व्यवस्था गरिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरका प्रहरी प्रवक्ता पुष्कर बोगटीले जानकारी दिएका छन् । उनका अनुसार सोमबार दिउँसोसम्म करिब १ हजार १ सय जनाको आवेदन प्राप्त भइसकेको छ । आवेदन बिहान ८ बजेदेखि साँझ ६ बजेसम्म जिल्ला प्रहरी कार्यालयमा दिन सकिनेछ । सशस्त्र प्रहरीतर्फ पनि निर्वाचन प्रहरीका लागि आवेदन खुलाइएको छ ।

मकवानपुर जिल्लामा सशस्त्र प्रहरीतर्फ १ सय ७९ जनाको लागि आवेदन खुलाईको सशस्त्र प्रहरी बल १४ नम्बर गणका प्रमुख प्रहरीउपरीक्षक सन्तोष शाहले बताए । उनकाअनुसार सशस्त्र प्रहरीतर्फ आवेदन दिन चाहनेले जिल्ला प्रहरी कार्यालय वा हेटौंडा-८ स्थित १४ नम्बर गणमा आवेदन दिन सक्नेछन् । प्रहरी प्रशासनले तोकिएको म्यादभित्र आवेदन दिन सबै इच्छुकलाई आग्रह गरेको छ ।

जिल्लास्तरीय एकलगायन प्रतियोगितामा मकवानपुरका तीन छनोट

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २८ पुस/ प्याब्सन मकवानपुरद्वारा आयोजना गरिएको जिल्लास्तरीय एकलगायन प्रतियोगिताबाट तीन जना उत्कृष्ट विद्यार्थी छनोट भएका छन् ।

सोमबार भएको छनोट प्रतियोगितामा जिल्लाका सातवटा विद्यालयबाट १२ जना विद्यार्थीको सहभागिता रहेको थियो । प्रतियोगिताबाट बालजागृति इङ्लिस सेकेण्डरी विद्यालयका आरमन कार्की, प्रसिद्धि लामिछाने तथा सोलिड्यारिटी इन्टरनेशनल एकेडेमीकी अक्सा खातुन उत्कृष्ट तीनभित्र पर्न सफल भएका हुन् । प्रतियोगितामा उत्कृष्ट छनोट भएका तीनै जना विद्यार्थीलाई जनही नगद दुई हजार रुपैयाँसहित ट्रफी र प्रमाणपत्र प्रदान गरिएको थियो ।

प्याब्सन मकवानपुरका अध्यक्ष बिनोद सुवेदीको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा प्याब्सन केन्द्रीय उपाध्यक्ष आशिष श्रेष्ठ प्रमुखअतिथि रहेका थिए । प्रतियोगिताको निर्णायकमण्डलमा ईश्वर खड्का, पूर्णविक्रम अधिकारी र सुनिता बुर्लाकोटी रहेका थिए । छनोट भएका विद्यार्थीले यही पुस ३० गते भक्तपुरमा आयोजना हुने प्याब्सन बागमती प्रदेशस्तरीय एकल गायन प्रतियोगितामा मकवानपुरको प्रतिनिधित्व गर्नेछन् ।

प्रतियोगितामा बागमती प्रदेशका १३ जिल्लाबाट ५९ जना विद्यार्थीको सहभागिता रहने जनाइएको छ । प्याब्सन मकवानपुरका सचिव विष्णुहरि सुवेदीले सञ्चालन गरेको कार्यक्रममा प्याब्सन मकवानपुरका संस्थापक अध्यक्ष तथा सल्लाहकार ऋषिराम आचार्य, हेटौंडा नगर प्याब्सन अध्यक्ष रामकुमार श्रेष्ठ, उपाध्यक्ष श्यामकुमार बानियाँ, सचिव सुदीपराज गिरीलगायतको आतिथ्य रहेको थियो ।

बागेश्वरीको वार्षिक कारोबार २ करोड

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २८ पुस/ थाहा नगरपालिकाको वडा नम्बर ३ स्थित बागेश्वरी कृषि सहकारी संस्थाको ११ औं वार्षिक साधारणसभा भएको छ ।

सहकारीका संस्थाका संस्थापक सदस्य जयबहादुर कार्कीको प्रमुख आतिथ्यतामा डाँडागाउँस्थित कार्यालयमा सभा भएको हो । साधारणसभामा पूर्वसचिव लक्ष्मण बिष्ट, सुभारम्भ कृषि सहकारीका उपाध्यक्ष सरोज बिष्ट, आग्रा कृषि सहकारी संस्थाका अध्यक्ष रमेश सेन्चुरी र लेखापरीक्षक बिमलकुमार बिष्टको विशेष आतिथ्यता रहेको थियो । साधारणसभामा संस्थाका अध्यक्ष दिनेश बिष्टले संस्थाको वार्षिक प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्दै संस्थाको मुख्य उद्देश्य र लक्ष्य आधुनिक खेतीमा सदस्यलाई जोड दिनु रहेको बताए ।

उनले भने, 'प्रविधी र विशेषज्ञसँग सदस्यलाई जोड्नु हाम्रो प्राथमिकता हो । सहकारीबाट प्रत्यक्ष निगरानीमा रहेका खेती ९० प्रतिशतसम्म सफल भएका छन् र कारोबार पनि बढ्दै गएको छ ।'

साधारणसभामा सचिव लक्ष्मण बर्तौलाले सचिवको प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्दै संस्थाको कारोबार २ करोड पुगेको जानकारी दिए । कोषाध्यक्ष राजेन्द्र बिष्टले पनि कोषाध्यक्षको प्रतिवेदन प्रस्तुत गरे । साधारण सभाले अध्यक्ष सचिव तथा कोषाध्यक्षको वार्षिक प्रतिवेदन सर्वसम्मत पारित गरेको छ ।

संस्थाका अध्यक्ष दिनेश बिष्टको अध्यक्षता भएको सभामा उत्कृष्ट बचततर्फ कन्चन बिष्ट, दैनिक बचतमा मनश्याम बस्नेत र कर्जातर्फ शिखर सप्लायर्सका विश्वनाथ रायमाझीलाई नगद र सम्मानपत्र प्रदान गरिएको थियो । बीउ बिजन र मलखाद्य खरिदमा उत्कृष्ट कार्य गर्ने सदस्य दुर्गा कार्की र राजाराम कार्की सम्मानित भए । सभामा संस्थाका कार्यसमिति सदस्यहरु, कर्मचारी र सेयर सदस्यको उल्लेखनीय उपस्थिति थियो ।

४ सय ५० जना विद्यार्थीको दन्तपरीक्षण

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २८ पुस/हेटौंडा उपमहानगरपालिका २ स्थित सिद्धार्थ माध्यमिक विद्यालयले विद्यालय स्थापनाको ५० औं वर्ष पूरा भएको अवसरमा स्वर्ण महोत्सवका क्रममा आयोजित दन्तशिविर सम्पन्न भएको छ ।

स्वर्ण महोत्सव विविध कार्यक्रमको आयोजना गरी मनाउने क्रममा विद्यालय परिसरमा सोमबार आयोजित निःशुल्क दन्तशिविरमा ४ सय ५० जना विद्यार्थीको दाँतको परीक्षण गरिएको हो । विद्यालयका प्रधानाध्यापक परमानन्द सरोज कर्णले विद्यार्थीको दाँत जाँचका क्रममा १४६ जना विद्यार्थीमा दाँत सम्बन्धी समस्या देखिएको जानकारी दिए । रोटरी क्लब अफ हेटौंडा, भुटनदेवी मावि एल्मुनाई एसोसिएसन र सिद्धार्थ २०३७ ब्याचका विद्यार्थीको समूहको सहयोगमा दन्त शिविर आयोजना गरिएको हो ।

यसअघि स्वर्ण महोत्सवकै अवसरमा गत साता विद्यालयमा ईसिडीदेखि १२ कक्षासम्म अध्ययनरत ९५० विद्यार्थीको आँखा जाँच गरिएको थियो । यसैबीच विद्यालयको स्वर्ण महोत्सवका अवसरमा विभिन्न सरकारी तथा गैरसरकारी संस्था, भूतपूर्व विद्यालय कर्मचारी, शुभेच्छुकलगायतले सहयोग गर्ने क्रममा सिद्धार्थको २०३९ ब्याचका विद्यार्थीको समूहले सोमबार नै आर्थिक सहयोग हस्तान्तरण गरेका छन् । विद्यालयलाई प्रविधिमैत्री बनाउन र शैक्षिक उन्नयनका लागि विभिन्न कार्यक्रम र सहयोग गर्ने बारेमा छलफल भएको थियो ।

जाडोबाट जेष्ठ नागरिक र बालबालिकाको सुरक्षा

प्रमुख सावधानीहरू

- न्यानो कपडा, टोपी, मोजा, पञ्जा अनिवार्य प्रयोग गरौं।
- घाम ताप्ने, हल्का व्यायाम गर्ने बानी बसालौं।
- अत्यधिक चिसोमा बिहान-साँझ बाहिर ननिस्कौं।
- भिजेका कपडा तुरुन्तै फेरेर शरीर सुकाऔं।

जेष्ठ नागरिकका लागि विशेष ध्यान

- लामो समय चिसोमा बस्न नदिनुहोस्।
- नियमित औषधि समयमा सेवन भएको सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- बढी चिसो वा ज्वरो आए स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुहोस्।
- तातोपानी, झोलिलो खाना, न्यानो बसोबासको व्यवस्था गर्नुहोस्।

बालबालिकालाई जोगाउने तरिका

- न्यानो र सफा कपडा लगाइदिनुहोस्।
- नवजात शिशु विशेष सुरक्षा-चिसो हावा सिधै नलाग्ने व्यवस्था ।
- तातो, पचिलो खाना र पर्याप्त तातोपानी पिउन दिनुहोस्।
- खोकी, ज्वरो वा सास फेर्न गाह्रो भए तुरुन्त स्वास्थ्यकर्मी सम्पर्क गर्नुहोस् ।

घरभित्र ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू

- न्यानो र हावापास हुने व्यवस्था मिलाओस् ।
- हीटर/अंगिठी सुरक्षित प्रयोग गरौं ।
- धुवाँ-धुलोबाट जोगाउने उपाय अपनाऔं ।

आपतकालीन अवस्था

- शरीर अत्यधिक चिसिनु, ज्वरो नझर्नु, सास फेर्न गाह्रो हुनु, बेहोसजस्तो हुनु देखिएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा जानुहोस् ।

हेटौंडा उपमहानगरपालिका
१३ नं. वडा कार्यालय
पदमपोखरी, हेटौंडा, मकवानपुर

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