म.जि.प्र.का.द.नं. : १०६/०६८, वर्ष १५ अंक १८० शनिबार, २ फागुन २०८२ ने. सं. ११४६ सिल्लागा 14 February 2026 www.sajhakuranews.com पृष्ठ संख्या ४ मूल्यः रु. ३/-

मकवानपुरबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको पत्रिका

साझाकुरा

राष्ट्रिय दैनिक

www.sajhakuranews.com

मतदान किन गर्ने ?

- लोकतन्त्रमा नागरिकले शासन व्यवस्थामा सहभागी हुन ।
- योग्य जनप्रतिनिधिको छनौट गर्न ।
- नागरिक कर्तव्य निर्वाह गर्न ।
- जनतामा नीहित सार्वभौमसत्ताको प्रयोग गर्न ।
- निर्वाचनको माध्यमवाट शासन व्यवस्थालाई वैधता प्रदान गर्न ।
- असल, विवेकशील, गतिशील र दुरदर्शी नेतृत्व चयन गरी सुशासन कायम गर्न ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

'लुटिएका हतियारको कारण निर्वाचनमा कुनै असर पर्दैन'

निर्वाचनलक्षित सुरक्षा योजना तयार: *प्रहरीप्रमुख रेग्मी*

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १ फागुन/ बागमती प्रदेश प्रहरीप्रमुख प्रहरी नायवमहानिरीक्षक दीपक रेग्मीले आगामी निर्वाचनलाई लक्षित गर्दै आवश्यक सुरक्षा योजना तयार गरिएको बताएका छन् ।

शुक्रबार सञ्चारकर्मीसँग आयोजित परिचयात्मक कार्यक्रममा प्रमुख रेग्मीले शान्तिपूर्णरुपमा मतदान सम्पन्न गराउन मतदानस्थलको सुरक्षा, संवेदनशील क्षेत्रको पहिचान तथा आवश्यक जनशक्ति व्यवस्थापनको तयारी भइरहेको जानकारी दिएका छन् । प्रदेशका निर्वाचनस्थलहरु भौगोलिक अवस्था, सुरक्षा संवेदनशीलता, हेभीवेट उम्मेदवारको क्षेत्र लगायतका आधारमा वर्गीकरण गरी सुरक्षा योजना तयार गरिएको उनले बताए । प्रहरीप्रमुख रेग्मीले जेनजी आन्दोलनको क्रममा लुटिएका हतियार र भागेका कैदीका कारण निर्वाचनमा कुनै असर नपर्ने दाबी गरे । लुटिएका अधिकांश हतियार फिर्ता हुनेक्रममै रहेको उनले जानकारी दिए ।

प्रहरीप्रमुख रेग्मीले प्रदेशमा शान्तिसुरक्षा कायम राख्नु प्रहरीको मुख्य जिम्मेवारी भएको उल्लेख गर्दै नागरिकसँग सहकार्य गरेर अपराध नियन्त्रण र सेवाप्रवाहलाई अझ प्रभावकारी बनाइने बताएका छन् । मकवानपुरमा बढ्दो लागूऔषध नियन्त्रणका लागि नागरिक सहयोग र राजनीतिक प्रतिबद्धता आवश्यक रहेको उनको भनाइ थियो । कानून नमान्नेको संख्या बढ्दा प्रहरीको भूमिका कमजोर देखिने उल्लेख गर्दै प्रमुख रेग्मीले लागूऔषधकै कारण धेरै व्यक्ति कैदीबन्दी हुने अवस्था आएको बताए । यसको नियन्त्रणका लागि नागरिक सहयोग, राजनीतिक प्रतिबद्धता र जनचेतना सबै आवश्यक रहेकोमा उनले जोड दिए । कार्यक्रममा नेपाल पत्रकार महासंघ बागमती प्रदेश अध्यक्ष कृष्ण सारु मगर, संस्थापक अध्यक्ष प्रताप विष्ट, जिल्ला अध्यक्ष बालकृष्ण अधिकारी लगायत विभिन्न सञ्चार माध्यमका सञ्चारकर्मीको उपस्थिति रहेको थियो ।

२ सय ८४ मतदानस्थलमा सञ्चार सेटबाट सम्पर्क नहुने

बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय, हेटौंडाले चालु आर्थिक वर्षको हालसम्म सम्पन्न भएका गतिविधि तथा उपलब्धिहरु सार्वजनिक गरेको छ ।

कार्यालयप्रमुख प्रहरी नायवमहानिरीक्षक (डीआईजी) दीपक रेग्मीले जिम्मेवारी सम्हालेपछि आयोजित परिचयात्मक कार्यक्रममा विवरण सार्वजनिक गरिएको हो ।

कार्यक्रममा चालु आर्थिक वर्षमा हालसम्म भएका प्रमुखकार्य, प्रदेशको समग्र सुरक्षा अवस्था, अपराध नियन्त्रणका प्रयास, जनशक्ति परिचालनको अवस्था तथा आगामी प्रतिनिधिसभा निर्वाचनको सुरक्षा तयारी लगायतबारे जानकारी गराइएको हो । कार्यालयले आगामी फागुन २१ गते हुने प्रतिनिधिसभा निर्वाचन (२०८२) का लागि मतदानस्थलको अवस्थाबारे जानकारी गराएको छ । उपत्यकाका तीन जिल्लाबाहेक बागमती प्रदेशका १० जिल्लाभित्र रहेका मतदानस्थलको अवस्था प्रस्तुत गरिएको हो ।

सूचनाअधिकारी नान्तीराज गुरुङका अनुसार बागमती प्रदेशका १० जिल्लामा रहेका १ हजार २ सय ८८ मतदानस्थलमध्ये सञ्चार सेटबाट सम्पर्क नहुने मतदानस्थल २ सय ८४ रहेका छन् । नेपाल टेलिकमको नेटवर्क नटिप्ने १२ मतदानस्थल र एनसेलको नेटवर्क नटिप्ने २ सय ३५ मतदानस्थल रहेका छन् भने दुवै नेटवर्कबाट सम्पर्क हुन सक्ने मतदानस्थल १ हजार २ सय १८ रहेका छन् । दोलखा र रामेछाप जिल्लाका लागि दुई थान स्याटेलाइट फोन आवश्यक रहेको जनाइएको छ ।

बागमती प्रदेशका ३ सय १५ मतदानस्थलमा मात्रै हेलिप्याड रहेको र ९ सय ७३ मतदानस्थलमा नरहेको जानकारी दिइएको छ । १९ मतदानस्थलमा सडक नपुगेको र सडक संरचना नभएका कारण १३ मतदानस्थलमा कुनै पनि सवारीसाधन जान नसक्ने अवस्था रहेको बताइएको छ । २ सय ८ मतदानस्थलमा साना चारपांग्रे सवारी पुग्ने र १ हजार ६७ मतदानस्थलमा ठूला सवारीसाधन पुग्ने अवस्था रहेको जनाइएको छ । निर्वाचनका लागि नेपाल प्रहरीबाट ९ हजार ३९ र निर्वाचन प्रहरी १६ हजार ४ सय ३५ परिचालित हुने प्रदेश कार्यालयले जनाएको छ ।

सूचनाअधिकारी गुरुङका अनुसार चालु आर्थिक वर्षको ७ महिनाको अवधिमा बागमती प्रदेशमा भेला, जुलुस, तालाबन्दी, विरोध र्‍याली, मसाल जुलुस, आमसभा तथा कोणसभा गरी २ सय ३७ पटक विभिन्न कार्यक्रम भएका छन् । यस अवधिमा अन्तरजिल्ला सुरक्षा बैठक ३ पटक, जिल्ला सुरक्षा समितिको बैठक २ सय ५८ पटक तथा नेपाल-चीनबीचको अन्तरसुरक्षा समन्वय बैठक २ पटक बसेको जनाइएको छ । शान्तिसुव्यवस्था कायम राख्न आपराधिक क्रियाकलाप नियन्त्रणका लागि १ हजार ५ सय ८४ जना प्रहरी परिचालन गरी १ सय ८४ पटक गस्ती गरिएको कार्यालयले जनाएको छ ।

लागूऔषध नियन्त्रणतर्फ १ सय १७ कठ्ठा १५ धुरमा गरिएको गाँजाखेती र ३३ विगाहा ७ कठ्ठा ३ धुरमा गरिएको अफिमखेती नष्ट गरिएको छ । जसका लागि १ हजार २ सय ४८ जना प्रहरी परिचालित भएका थिए । ट्राफिक कारबाहीतर्फ ३९ हजार ५ सय २८ सवारीसाधन कारबाही गरी ४ करोड ४ लाख ८३ हजार रुपैयाँ राजस्व संकलन गरिएको छ । भन्सारछलि चोरी निकासी पैठारीबाट ८ करोड ३६ लाख रुपैयाँ तथा अवैध नदीजन्यपदार्थ ओसारपसारमा संलग्न २ सय ३४ सवारीसाधन कारबाहीबाट ३२ लाख ३७ हजार ८ सय रुपैयाँ राजस्व संकलन गरिएको कार्यालयले जनाएको छ ।

चालु आर्थिक वर्षको हालसम्म बागमती प्रदेशमा १ हजार ४ सय ३७ वटा सवारी दुर्घटना भएका छन् । ती दुर्घटनामा १ सय २० जनाको मृत्यु भएको छ भने २ हजार १ सय ३९ जना घाइते भएका छन् । यसअवधिमा घरेलुहिंसाका ५ सय ५३ निवेदन दर्ता भएको जनाइएको छ ।

हेटौंडामा बृहत् शैक्षिक खेलकुद र्‍याली

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १ फागुन/ हेटौंडा उपमहानगरपालिका ४ नं वडा कार्यालयको आयोजनामा बृहत् खेलकुद र्‍याली गरिएको छ ।

वडा कार्यालयको आयोजना र शैक्षिक गुणस्तर सुधार समितिको व्यवस्थापनमा भएको तेस्रो वडास्तरीय खेलकुद महोत्सवको अवसरमा र्‍यालीको आयोजना गरिएको हो । र्‍यालीको उद्घाटन गर्दै संविधानसभाका सदस्य तथा कार्यक्रमका प्रमुखअतिथि अनन्त पौडेलले ४ नं वडा कार्यालयले भौतिक पूर्वाधारका साथै खेलकुद तथा शिक्षालाई प्राथमिकता दिएकोमा खुसी व्यक्त गरे । यस्तो कार्यक्रमले विद्यार्थीको शारीरिक र मानसिकरुपमा विकास गर्न सघाउ पुर्‍याउने उनले बताए । वडाअध्यक्ष नवीन सिग्देलले खेलकुद र शिक्षा, ४ नं वडाको प्राथमिकता रहेको बताउँदै शिक्षा र खेलकुदलाई सँगै लैजान पर्नेमा जोड दिए ।

कार्यक्रममा जिल्ला खेलकुद विकास समितिको अध्यक्ष राजकुमार मोक्तान, टोल विकास संस्था नगरसमन्वय समितिको महासचिव शिवहरि दाहाल, आधुनिक राष्ट्रिय मावि व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष महमद समिम, भुटनदेवी माविका प्रअ सूर्यप्रसाद घिमीरेलगायतले शुभकामना मन्तव्य राखेका थिए । श्रमिक माविका व्यवस्थापन समिति अध्यक्ष विवेक कार्की, टोल विकास संस्था वडासमन्वय समितिका अध्यक्ष राजेन्द्रकुमार वस्ताकोटी, वडा कार्यालयका सचिव रामप्रसाद गुरागाईं, आधुनिक राष्ट्रिय माविका प्रअ रामसागर गुरागाईं लगायतको आथित्यता रहेको थियो ।

कार्यक्रमका सभापति तथा शैक्षिक गुणस्तर सुधार समितिको संयोजक श्रीराम दाहालले महोत्सवमा विभिन्न प्रतियोगितामा ३ समयभन्दा बढी पुरस्कृत हुने जानकारी दिए । महोत्सवमा नगरस्तरीय, फुटबल, भलिवल, क्रिकेट, बास्केट बल, वडास्तरमा टक अफ वार, एथलेटिक्स, हाजिरीजवाफ, बक्तृत्व, हिज्जे, वादविवाद, कविता, क्वीच प्रतियोगिता भएको खेलकुद संयोजक राजाराम पोखरेलले जानकारी दिए । विजेतालाई फागुन ७ गते प्रजातन्त्र दिवसको अवसरमा पुरस्कार वितरण गरिने आयोजकले जनाएको छ ।

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

facebook twitter Google **विज्ञान/प्रविधि**

१० वर्षभित्र चन्द्रमामा शहर बनाउँदै एलन मस्क, यस्तो हुनेछ डिजाइन

विश्वका सबैभन्दा धनी व्यक्ति एलन मस्कले मंगल ग्रहभन्दा अगाडि चन्द्रमामा बस्ती बसाल्ने भएका छन् । आगामी १० वर्षभित्रमा चन्द्रमामा एउटा शहर स्थापना गर्ने योजना मस्कले सार्वजनिक गरेका छन् । मस्कको अवधारणाको त्यो शहर कुनै सामान्य शहर हुनेछैन । त्यो हाम्रो अहिलेको कल्पना भन्दा बाहिरको शहर हुनेछ। अन्तरिक्ष प्रविधि कम्पनी स्पेसएक्सका संस्थापक समेत रहेका एलन मस्कले आफ्नो सोसल मिडिया प्लाटफर्म एक्स मार्फत् चन्द्रमामा मानव बस्ती विकास गर्ने एउटा महत्वाकांक्षी तथा अनौठो योजना सार्वजनिक गरेका छन् । मस्कका अनुसार अब स्पेस एक्सको मुख्य ध्यान चन्द्रमामा एउटा 'सेल्फ ग्रोइङ सिटी' अर्थात् आफै बढेर विस्तार हुने शहरको निर्माणतर्फ केन्द्रित गरिएको छ । यस्तो शहरको निर्माण १० वर्षभन्दा कम समयमै सम्भव हुनसक्ने उनको दाबी छ । तर मंगल ग्रहमा यस्तै शहर बसाउन भने २० वर्षभन्दा बढी समय लाग्ने मस्कको अनुमान छ ।

मंगल भन्दा चन्द्रमा किन बन्यो पहिलो लक्ष्य ?

फेब्रुअरी ८ मा एक्समा गरेको एक पोष्टमा मस्कले स्पेस एक्सको मूल उद्देश्य नै मानव जीवनलाई नक्षत्रसम्म विस्तार गर्नु रहेको उल्लेख गर्दै, रणनीतिक र प्राविधिक कारणले चन्द्रमालाई पहिलो प्राथमिकता दिइएको बताएका छन् । मस्कका अनुसार मंगल ग्रहको तुलनामा चन्द्रमामा पुग्न सजिलो र छिटो छ । मंगल ग्रहमा रकेट प्रक्षेपणको अवसर हरेक २६ महिनामा एक पटक मात्र मिल्छ र यात्रा करिब ६ महिना लामो हुन्छ । तर चन्द्रमातर्फ भने हरेक १० दिनमा रकेट प्रक्षेपण गर्न सकिन्छ र केवल २ दिनमै पृथ्वीबाट चन्द्रमामा पुग्न सकिन्छ । यसले निर्माण कार्यलाई तीव्र गतिमा अघि बढाउन मद्दत गर्ने मस्कको भनाइ छ ।

आफै विस्तार हुने शहरको अवधारणा

मस्कले प्रस्ताव गरेको 'सेल्फ ग्रोइङ सिटी' यस्तो शहर हुनेछ, जसले आफूलाई आफैं विस्तार गर्ने क्षमता राख्नेछ । अर्थात् यो शहर आफैं बढ्नेछ । सुरुवाती चरणमा रोबोट र स्वचालित प्रणाली प्रयोग गरी संरचना निर्माण गरिनेछ । त्यसपछि क्रमश: मानव बस्ती विस्तार गरिनेछ । स्पेस एक्सको अवधारणात्मक डिजाइनअनुसार चन्द्रमामा बन्ने शहरमा गुम्बज आकारका आवास हुनेछन् भने त्यहाँ सौर्य ऊर्जामा आधारित विद्युत् प्रणाली रहनेछ । निर्माण कार्यका लागि चन्द्रमाको माटो (रेजोलिथ) प्रयोग गरेर इँटा र भवन निर्माण गरिनेछ । त्यसैगरी चन्द्रमामा पानी र अक्सिजन उत्पादन केन्द्र समेत बनाइनेछ दीर्घकालमा खाद्य उत्पादन प्रणाली समेत स्थापना गर्ने स्पेस एक्सको योजना छ । स्पेस एक्सका अनुसार चन्द्रमाको उक्त शहरलाई दीर्घकालमा आत्मनिर्भर बनाइनेछ । त्यहाँ पानी, अक्सिजन र खाना आफैं उत्पादन हुनेछ । अवधारणात्म तस्बिरहरूमा चाहिँ स्पेस एक्सको स्टारशीप रकेटलाई नै आवासको रूपमा प्रयोग गरिएको, वरिपरि सोलार प्यानल र विभिन्न गुम्बज संरचना जोडिएको देखिन्छ ।

चन्द्रमाको दक्षिणी ध्रुवमा बन्नेछ "मून बेस अल्फा"

स्पेस एक्सले चन्द्रमाको दक्षिणी ध्रुव क्षेत्र विशेष गरी श्याकलटन क्रेटर वरपरको क्षेत्रलाई शहर निर्माणका लागि मुख्य स्थानको रूपमा छनोट गरेको छ । त्यहाँ बन्ने प्रस्तावित बस्तीलाई 'मून बेस अल्फा' नाम दिएको छ। यस क्षेत्रमा पानीको बरफ उपलब्ध हुनुका साथै केही स्थानमा लगातार सूर्यको प्रकाश प्राप्त हुने भएकाले ऊर्जा उत्पादन सहज हुने बताइएको छ । यही क्षेत्रलाई नासाले पनि आफ्नो आर्टेमिस कार्यक्रम अन्तर्गत प्राथमिकतामा राखेको छ ।

चन्द्रमामा वस्ती बसाल्नका लागि स्पेस एक्सले एक चरणबद्ध कार्ययोजना पनि तय गरेको छ । जस अनुसार शहर निर्माणका लागि संसारकै शक्तिशाली रकेट स्टारशीपको प्रयोग गरिनेछ । सुरुमा मानवरहित मिशन मार्फत रोबोटद्वारा निर्माण कार्य हुनेछ । त्यसपछि नासाको आर्टेमिस कार्यक्रमसँग सहकार्य गर्दै चन्द्रमामा मानिसलाई ओराल्ने योजना उसको छ । सम्भवत: सन् २०२८ सम्म स्पेस एक्सले चन्द्रमामा मानव अवतरण गराइसक्नेछ ।

एलन मस्कका अनुसार चन्द्रमामा बन्ने उक्त शहर केवल बसोबासका लागि मात्र वैज्ञानिक अनुसन्धान अन्तरिक्ष पर्यटन स्याटेलाइट उत्पादन केन्द्र तथा मंगल ग्रह यात्राको तयारी केन्द्रका रूपमा समेत विकास गर्न सकिनेछ । यद्यपि विज्ञहरूका अनुसार चन्द्रमामा मानव बस्ती विकास गर्दा विकिरण, कम गुरुत्वाकर्षण, स्वास्थ्य जोखिम र अत्यधिक लागत जस्ता चुनौतीहरू रहेका छन् । तर मस्कको विश्वास के छ भने योजना अनुसार काम अघि बढेमा आगामी एक दशकभित्र चन्द्रमामा मानव शहर देख्न सकिनेछ ।

मंगल ग्रहमा वस्तीको सपना : अझै टाढा

यसअघि सुरुमा मंगल ग्रहमा वस्ती बसाउने योजना वर्षौंअघि नै सार्वजनिक गरेका मस्कले अहिले आएर प्राथमिकता परिवर्तन गरेका छन् । यद्यपि चन्द्रमालाई प्राथमिकता दिए तापनि मंगल ग्रहमा शहर बसाउने योजना कायमै रहेको मस्कले स्पष्ट पारेका छन् । उनका अनुसार मंगल ग्रहमा वस्ती बसाउने योजनाका लागि आगामी ५-७ वर्षभित्र मंगलमा काम सुरु गरिनेछ । यसअघि मस्कले सन् २०५० सम्म मंगल ग्रहमा १० लाख मानिसको आत्मनिर्भर शहर बनाउने लक्ष्य सार्वजनिक गरिसकेका छन् । मंगल ग्रहको कठोर वातावरणलाई ध्यानमा राख्दै सुरुमा टेस्ला कम्पनीका अप्टिमस नामक ह्युमनोइड रोबोटहरू त्यहाँ पठाउने योजना मस्कको छ ।

स्वास्थ्य

के ठूलो स्तनले महिलालाई असहज महसुस गराउँछ ?

'म सधैं काँध झुकाएर हिँड्थें, मेरा स्तन धेरै ठूला छन् भन्ने कुरा नदेखियोस् भनेर । मलाई यो कुरा आज पनि याद छ, किनकि मलाई धेरै लाज लाग्थ्यो' अर्जेन्टिनाको एक विश्वविद्यालयकी प्राध्यापक रैक्वेल भन्छिन्। हाल ५२ वर्ष पुगेकी उनले २०१० मा स्तनको आकार घटाउनका लागि 'ब्रेस्ट रिडक्सन सर्जरी' गर्ने निर्णय गरिन् । यो सर्जरीको नतिजाले उनलाई 'स्वतन्त्रताको अनुभव' गरायो, जुन उनले पहिले कहिल्यै महसुस गरेकी थिइनन् । संसारका धेरै ठाउँमा ठूला स्तनलाई आकर्षक मानिन्छ, तर वास्तविकतामा ठूला स्तनले महिलाहरूको स्वास्थ्य र जीवनको गुणस्तरमा धेरै कठिनाइहरू खडा गर्न सक्छ । ठूला स्तनले विभिन्न समस्या निम्त्याउन सक्छन् । जस्तै: निरन्तर ढाड दुखाइ, टाउको दुखाइ, गलत पोस्चर, निद्रामा समस्या र मानसिक स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित आदि । यससँगै खेलकुद र व्यायाम पनि प्रभावित हुन्छ ।

इन्टरनेशनल सोसाइटी अफ एस्थेटिक प्लास्टिक सर्जरीको ताजा तथ्यांक अनुसार, २०२४ ६ लाख ५२ हजार ६७६ ब्रेस्ट रिडक्सन सर्जरी भए । यीमध्ये सबैभन्दा धेरै ब्राजिलमा १ लाख १५ हजार ६४७ स्तन घटाउने सर्जरी भयो । त्यसपछि अमेरिरका अमेरिकामा ६७ हजार ४७८, फ्रान्समा ३८ हजार ७८०, जर्मनीमा ३२ हजार ४७८, टर्कीमा २५ हजार ३३४ र भारतमा २२ हजार ४४ ब्रेस्ट रिडक्सन सर्जरी भए । किशोरावस्थादेखि नै ठूला स्तनका कारण निरन्तर ढाड दुखाइ भोग्नुपरेको अर्जेन्टिनाकी प्राध्यापक रैक्वेलले सुनाछिन् । उनका अनुसार अर्जेन्टिनामा ठूला स्तनहरूलाई प्राय: एक प्रकारको वरदान मानिन्छ । 'धेरैजसो मानिसहरू, विशेष गरी महिलाहरू भन्थे तपाईं धेरै भाग्यमानी हुनुहुन्छ' रैक्वेल भन्छिन्, 'तर उनीहरूले भनेजस्तो म भाग्यमानी थिइनँ । मैले धेरै पीडा भोगें । मैले किशोरीको रूपमा दु:ख भोगें, महिलाको रूपमा र आमाको रूपमा पनि ।'

वास्तवमा आफ्नो शरीर लुकाउनका लागि उनी जसरी हिँड्थिन्, त्यसैका कारण आज पनि उनलाई ढाड दुखाइको समस्या भइरहन्छ । एक सक्रिय व्यक्ति भएको नाताले, रैक्वेललाई योगा, पिलाटेस र जिम जान मन पर्थ्यो । तर ठूला स्तनको बोझले उनलाई आफ्ना मनपर्ने गतिविधिहरूमा भाग लिनबाट वञ्चित हुन बाध्य पार्थ्यो । ब्रिटिश एसोसिएसन अफ एस्थेटिक प्लास्टिक सर्जन्सकी अध्यक्ष डाक्टर नोरा न्यूजेन्टका अनुसार स्तन रिडक्सन सर्जरी गराउने आउने महिलाहरूमध्ये सबैजसोले ठूला स्तन हुँदा आफूलाई हिँड्न, चल्न र व्यायाम गर्न समस्या भएको बताउने गर्छन् । डाक्टर न्यूजेन्ट भन्छिन्, 'व्यावहारिक दृष्टिकोणबाट हेर्दा ठूला स्तन भारी हुन्छन्, त्यसैले तिनले शरीरलाई अगाडि तान्छन् । यसले ढाड र घाँटीमा निरन्तर दबाब बढाउँछ । व्यायाम गर्न असहज बनाउँछ, र सही सपोर्ट दिने गरी फिट ब्रा खोज्न पनि धेरै गाह्रो हुन्छ ।'

रैक्वेललाई आफ्नो छाती सम्हाल्नका लागि 'दुई वा तीन' ब्रा एकैसाथ लगाउनुपर्थ्यो र आफ्नो साइजको ब्रा खोज्नु उनका लागि अलग प्रकारको आर्थिक बोझ पनि बनेको थियो। 'अर्जेन्टिनामा ठूला स्तनका लागि मिल्ने ब्रा धेरै महँगो हुन्छन्' उनी भन्छिन्, 'ब्रेस्ट रिडक्सन सर्जरी पछि मलाई स्वतन्त्रता महसुस भयो ।' डाक्टर न्यूजेन्टका अनुसार उनीकहाँ आउने अधिकांश महिलाहरूको प्रत्येक स्तनबाट ३०० ग्रामदेखि १ किलोग्रामसम्म तौल कम गरिन्छ । 'कहिलेकाहीं शरीरको कुल तौलको हिसाबले यो धेरै लाग्दैन, तर शरीरको एक सानो भागका लागि यो धेरै ठूलो मात्रा हुन्छ ' उनी भन्छिन् । प्राध्यापम रैक्वेलको केसमा भने चिकित्सकहरूले उनको स्तनबाट २.५ किलो तौल कम गरे । सर्जरीपछिको अनुभव रैक्वेल यसरी सुनाउँछिन् 'मलाई याद छ, सर्जरीपछि जब मैले भुइँबाट केही वस्तु उठाउने काम गरें त्यसमा निकै सहज भयो र मलाई लाग्यो वाह ! यो त पूरै फरक शरीर हो । मलाई साँच्चै, धेरै स्वतन्त्रता महसुस भयो ।'

राम्रो ब्राको शक्ति

निरन्तर स्तन दुखाइको समस्या भएपछि प्रोफेसर जोआना वेकफील्ड स्कर चिकित्सककहाँ परामर्श लिन गइन् । उनले आफ्नो समस्या सुनाइन् । यो समस्याबाट छुटकारा पाउनका लागि सही साइजको फिट ब्रा लगाउनुपर्ने सुझाव उनले पाइन् । बायोमेकानिक्सको विशेषज्ञ हुनुका नाताले उनले एक अनुसन्धान गर्ने निर्णय गरिन्- आखिर सही ब्रा कस्तो हुन्छ ? स्कर भन्छिन्, 'यसपछि मैले महसुस गरें यसबारे हामीलाई एकदमै कम मात्रै जानकारी छ कि- वास्तवमा हामीलाई ब्रा किन चाहिन्छ, ब्राको फाइदा के हुन् र ब्रा ले कसरी काम गर्नुपर्छ ?' ब्रालाई धेरैजसो फेसन आइटमको रूपमा हेरिन्छ, तर यो स्वास्थ्यसँग पनि जोडिएको कुरा हो । यसबारे खासै चसो र जानकारी नराख्नु साँच्चै निराशाजनक कुरा भएको उनले महसुस गरिन् । यस कुराले उनलाई २०१८ मा ब्रिटेनको युनिभर्सिटी अफ पोर्ट्समाउथमा ब्रेस्ट हेल्थबारे एक अनुसन्धान समूह निर्माण गर्न गर्न प्रेरित गऱ्यो । उनको टोलीले गरेको अनुसन्धानले फिट नहुने खालको गलत ब्रा लगाउँदा हुने चार ठूला नकारात्मक प्रभावहरू पहिचान गऱ्यो ।

१. दुखाइ हुने र छाला तान्ने
२. तन्तुहरूमा क्षति पुग्ने
३. श्वासप्रश्वासको ढाँचा र मुटुको गतिमा परिवर्तन हुने
४. शारीरिक गतिविधिमा अवरोध हुने

'यदि तपाईंको स्तन भारी छन् र ती माथि-तल उफ्रिरहेका छन् भने, यसले तपाईंको सास फेर्ने तरिकामा साँच्चै परिवर्तन ल्याउन सक्छ' स्कर भन्छिन्, यसले तपाईंले जमिनमा कति बल लगाउनुहुन्छ भन्ने कुरा पनि परिवर्तन गर्छ । यसको अर्थ यसले तपाईंको सम्पूर्ण शरीरले कसरी काम गर्छ भन्ने कुरालाई असर गर्छ ।' अध्ययन पछि उनीहरूले निष्कर्ष निकाले- स्तन धेरै पटक हल्लिन्छ कि कम भन्ने कुराले स्तनको दुखाइ निर्धारण गर्दैन, बरू स्तन कुन गतिमा हल्लिन्छ भन्ने कुराले यसको निर्धारण गर्छ । यसको मतलब स्तनको हल्लिने गति कम गर्दा दुखाइ कम हुने निष्कर्ष यो टोलीको रह्यो ।

अहिले यो टिम इङ्ल्यान्डको महिला फुटबल टिम 'लाइयोनेसेस' जस्ता एलिट एथ्लेटिस्ट र विश्वका केही टप गल्फरहरूसँग मिलेर उनीहरूका लागि सबैभन्दा राम्रो ब्रा तयार पार्ने काममा जुटिसकेको छ । वेकफील्ड-स्कर भन्छिन्, 'हामी देखिरहेका छौं एफए, वर्ल्ड रग्बी जस्ता संस्थाहरूले महिला एथ्लेटिस्टको स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित विषयमा पैसा लगाइरहेका छन् । र, यो परिवर्तन वास्तवमा विगत पाँच वर्षमा मात्र देखिएको छ । यो सबै अझै नयाँ छ, तर यो राम्रो कुरा हो र परिवर्तन देखिन थालेको छ ।'

महिलाहरू राम्रो जीवन जिउन चाहन्छन्

समाजले ठूला स्तनको बोझलाई कसरी हेर्छ र बुझ्छ, यो कुरा रैक्वेलले आफै भोगिन् । ब्रेस्ट रिडक्सन सर्जरी गर्ने निर्णयमा उनले आफ्ना वरपरका मानिसहरूबाट भेदभावको सामना गर्नुपऱ्यो । धेरैजसो मानिसहरूलाई लाग्यो- स्तन घटाउने सर्जरी गर्नु कुनै स्वास्थ्यसँग जोडिएको विषय होइन्, यो केवल सौन्दर्यसँग मात्रै सम्बन्धित छ । स्तन घटाउने सर्जरी गरेपछि कसैकसैले उनलाई व्यंग्य पनि गरे । 'जब मैले यो सर्जरी गराएँ, तब एक महिलाले मलाई भनिन्, अब तिमीले पेट पनि निकाल्नुपऱ्यो' रैक्वेलले भनिन् । यसको मतलब अब 'लिपोसक्शन' अर्थात पेटको बोसो निकाल्ने सर्जरी गर भनेर व्यंग्यात्मक सुझाव दिइएको थियो । यस्ता प्रतिक्रियाले कुनै असर नपरेको र आफ्नो निर्णयमा कुनै पछुतो नभएको उनी बताउँछन् । 'म धेरै खुसी छु र अब जब म मेनोपोजको चरणमा छु, मलाई बुझ्दैन कि ठूला स्तनसँग म कसरी जिउन सक्थें । म आफूलाई त्यो शरीरसँग जुधिरहेको कल्पना पनि गर्न सक्दिनँ ।'

ब्रेस्ट रिडक्सन सर्जरी गराउने बढ्दो संख्याले महिलहरूको 'सेल्फ केयर'मा बढ्दो रुचिलाई देखाउने डाक्टर न्यूजेन्ट बताउँछिन् । 'महिलाहरू मात्र होइनन्, सबै व्यक्तिहरू अब राम्रो जीवन जिउन चाहन्छन्' उनी भन्छिन्, 'यो पूर्वणताको खोजी होइन, बरू स्वास्थ्य र निरोगीपनाको खोजी हो ।'

साहित्य

लोक कथा

जे भए पनि कुरा त दाइजो नै त हो

✍ मिना बान्तवा

बिहेमा दाईजो कहीं पैसा दिन थाले छन, कहीं के दिन शुरु भयो रे यस्ता घाँई घुइँ सुनिन्छ हाम्रा समाजमा । कहीं फर्निचर दिन्छन, कहीं के, कहीं के, फलानोले छोरीलाई यो पो दियो रे, त्यो पो दियो रे, हाम्रो समाजमा हामी कानले सुनी रहन्छौं । दाइजो ? ओहो! ओहो ! दाईजो, हेर्नुस त ? चेलीबेटीलाई कति मायाँ गर्नु भा ? यो बारेमा मलाई मन मनै खुल्दुली लाग्यो, दुई शब्द प्रस्तुत गर्नु मन लाग्यो आदरणीय मित्रहरू!

जे भए पनि कुरा त दाइजो नै त हो र पन्छाउने काम नै हो भने आजको महंगीको त्यो दाइजोले सान्त्वना मात्र हुन्छ दिनेले त यसो समाजमा नाक थाम्नुको लागि दिन्छन त्यो पनि सबैले त फेरि त्यो दाइजो पनि दिदैनन नि ? छोरी चेली पन्छाउने काम मात्र हो, चेली बेटी छोरी जात त बेहुलापट्टिको पनि हुन्छन, बेहुली पटिको पनि हुन्छन जतैबाट पनि छोरीको जातको मात्र बेहाल भएको छ ?

छोरी भिख लिएर पन्छिने जात मात्र होइन कि उसले उसको दाजु भाइले जस्तै पाउने उसमा अधिकार सरकारले र हाम्रो मस्तिष्कले सोच्नु पर्छ के छोरी जसमा दाजु भाई जस्तो अक्कल, जाँगर शक्ति र दिमाग छैन र ? अनि के त्यही आमा बाबुबाट निस्किएको होइन र छोरीको र छोराको नाता रगत एउटा नै होइन र ? सधैं कमारा जता पनि कमारा हुनु पर्ने यो छोरी जातले, कहीं सुनिन्छ यहाँ पढ्ने बिषयमा "छोरी पनि शिक्षित छन रे" के भन्नु खोजेको भने पढेपछि त दु:ख पाउँदिन भन्ने मात्र हो पढेपछि हो दुहख नपाउनु सक्छ उ लडेर आफै दरो भएर खान पनि सक्छ तर हाम्रो समाजले लगाई दिएको जुन कुरीति सस्कारले उसलाई सधै पछ्याई बस्छ, उ लड्छ अरे शिक्षित भएपछि लड्दा लड्दै संघर्ष गर्दा गर्दै हरेक नारीको जिन्दगी डुब्छ लड्नु लगाएर कसुरत गर्नु लगाउने ? नारी जातले के त्यस्तो अपराध गरेको थियो र यो कसुरत ? हाम्रो नेपाल र नेपालीको भबिस्य नै बिगार्ने ? पछाडी आँखा भएको समाजले खोइ के देख्यो र ?हैन अरु बिकाशको उन्नतिको मुहानमा लग्नु परेन ? त्यहीं झ्यौलोमा जीवन भर फसी बस्नु पर्छ, संस्कार अथवा जत्ति पनि खंजाङ भित्र बाँधिने नारीका लागि अनुचित नसुहाउँदो हाम्रो नारी समाजलाई तहस नहस पर्ने जस्ता जत्ति पनि सस्कार छन सबै हट्नु पर्छ र मात्र नारी र पुरुष बराबर हुन् सक्छ नत्र मुलुकी ऐनमा लेखेर, भाषन ठोकेर, एक जनाले मात्र उदाहर्ण गरेर, हुदैन यो त प्रत्येक घर समाजमा लागु हुनु जरुरि छ, नत्र त्यति लाभ दायक हुदैन ।

छोरी शिक्षित भएमा माईतिले छोरीको भार टेन्सन खप्नु पर्दैन आफै लड्नु सक्छ भोलि आफैं गरेर खानु सक्छ चेलीले भनेर मात्र आज पढ्नु पर्छ भनेका हुन् र छोरी बिक्री गर्नुको लागि धनी ज्वाई पढे लेखेको केटा पाउछन भनेर अनि सासुको कमारी हुनु पर्दैन भनेर यहाँ सम्म आइ पुगेका छन हाम्रा समाजक बुद्धिजीवीहरू त्यसैले यो कुरा ल्याएका हुन हाम्रा नपुंशक समाजले " नदिने बजै आइत वार बार्छिन" भने झैं एक तिर फेरि अर्को बहाना बनाएका छन, ल ! छोरी त शिक्षित नभई उमेर नछिपीइ सम्पति जिम्मा दिनु हुन्न रे हेहेहे.. यो सब झुठो बहाना हुन् ।

"हाम्रो पितृ समाजले छोरी बालक हुँदा बाबुको अन्डरमा, उमेर आएपछि अर्काको छोराको अन्डरमा र बृद्धा भएपछि आफुले नै जन्माएको छोराको अन्डरमा बस्नु पर्ने यो सामाजिक खंजर सस्कारबाट हामीलाई हाम्रा समाजका बुद्धिजीवीहरूले कहिले निकाल्ने वा हामी आफै निक्लनु पर्ने हो ?"

त्यसो भए उमेरै नपुगेको छोरोलाई किन अंश जिम्मा दिन्छन त ? त्यो छोरो नपढेको पनि हुन सक्छ, गांडो लठेब्रो पनि हुन सक्छ, भांग धतुरे पनि हुन् सक्छ तर छोरोको त्यत्रो विस्वास ? अनि उसलाई चाहिं जन्म जातै सम्पति नाममा हुने तर छोरीलाई केही गरी नहुने नपुंषक समाज हो यो, यो दाइजो प्रथा, म भन्छु हट्नु पर्छ ।

दाइजो मद्यमा पैसा दिने चलन त झन् किन बेच बिखन हो नयाँ युगले अगाडि बढ्नु सिकाएको छ तर पिछाडी सर्नु हैन यो दाइजो प्रथाले हामीलाई अडकाई राखेको छ, इन्डियामा र नेपालमै पनि यो चलनले कत्तिको ज्यान गुमेको छ, र दाइजो नल्याएको आरोपमा जलाएर मारेका छन अपराधको मूल औषधी बनेको छ, यो चलन अति बिकृति हो हाम्रो २ पांग्राको समाजलाई कम्जोर बनाउने एक मूल तत्व हो दाईजो ।

दाईजो कम भएको नल्याएको आरोपमा शारीरिक कसरत दिने मानसिक टचर दिने जस्ता घरेलु हिंसाहरू बढ्दो भई गइ रहेको छ दाइजोले गरिब घराना अथवा दिनु नसक्ने । अवस्थाका मानिसहरूलाई चोट पुराई सामाजिक असर पारेको छ । "यतातिर बुद्धि किन नआएको हाम्रो सामाजिक ठुला ठालुहरूलाई !"

अंशै दिन थालेपछि त ५०% समयस्या निमिटन्न भई हाल्छ नि किन कुकुरले पुछार लर्क्यकै झुन्डाएको जस्तो झुन्डट्टाई रहेको यो झुण्डी रहनाले हाम्रो समाजको आधा आकाश थाम्ने नारी जातको समस्या पनि झुण्डी रहेको हो । यसको साथमा हाम्रा भोलिको बिकाश गतिसिल बाटाहरू अन्योलमा झुण्डी रहेका छुन । गोडाको पनि खानु र कन्या दान गर्नु चाई त अंश दिनु दाइजो नदिनु त्यो नै ठुलो दान हुने छ यडी चेलीको मायाँ लाग्छ भने ।

यस्तै दाइजो प्रथा नहटेको र झुण्डी रहेको कारणले यसको हरेक नराम्रा रुप परिवर्तन हुदै, जादै, पाउदै, सि् झन् भोलि गैर कुरीतिमा जान सक्छ, बिहे नगरे ३५ वर्ष उमेर काटेर जिन्दगी बर्वाद भै सकेर पाउनु पर्ने सम्पति छोरीले फेरि बिहे भएपछि फिर्ता रे दुनियाँ झमेला किन ? छोरा सोसरह नै सुरु गर्दा हुन्छ नि बिग्रने त केही देखिन मैले ।

संरक्षकको हकमा बन्ने हो भने उमेर नपुगे बिहे भएर गए बित्तिकै पाउने हैन दाजु भाई सं-संगै सबैको भाग लगाउनु पर्ने हो, त्यसपछि मात्र घर भन्दा पर सरेको चेली भनि बिहेको उपहार माईतिले दिनु मन लाग्दा प्रत्यक जान गन्ति दाजु भाई बाबु आमाले तत्काल सान्त्वनाको लागि उपहार दियर पठाउनु पर्ने हो, केटाले पनि अन्तीम्मा भाग बण्डा आफ्नो बाबुबाट लिन्छ र केटीले पनि अन्तिममा भाग बंडा आफ्नो बाबुबाट लिन्छ, यसरी मिलाएर दिनु लिनु गरेमा हाम्रो समाजको एउटा ठुलो नारी समस्या हट्नेछ यो फईदाले भोलि नेपालीको बुद्धि बिबेक र बिकाशमा बिस्वोमा धेरै छिट्टो चिनिने सम्भावना देखेकी छु, किन कि घरमा छोराले भन्दा छोरीले धेरै सहयोग र हेरचाह कमारी गरेको बापत बिहे गरेर जाँदा उपहारको रुपमा लाख पैसा समान जे दिदा नि हुन्छ रपछि टाढा रहे पनि नजिक रहे पनि आफ्नो शक्तिले भ्याउने गरि छोरीले बाबु आमालाई हेर्नु पर्ने नियम हुनु पर्छ त्यो बाबु आमाको लागि हित हुने छ, आज छोरीले अंश नालीए पनि टाढा भए पनि छोराले भन्दा छोरीले बढी हेरचाह गरेको मैले समाजमा पाएको छु अंशियार छोराले हेर्नु पर्छ भन्ने कुराले मात्र हो, नत्र आमा बाबुलाई नहेर्ने अंशियार छोराहरू पनि धेरै छन यहाँ, कान्छो छोरा आमाबाबुको जिउनी खाने उसले हेर्नु पर्छ भन्ने हाम्रो समाजमा पनि छ, अथवा जसले आमा बाबुलाई अन्तिमसम्म हेर्छ उसले बाबु आमाको जिउनी हक पाउँछ भन्ने पनि छ । के छोरीले अन्तिम सम्म हेरेर जिउनी अँश खानु पाउँदैन र ?

के तपाईंहरू छोरीले नि बरावर अंश पाओस भन्ने कुरामा सहमत हुनु हुन्छ ? र हुनु हुन्न भने किन हुनु हुन्न ? प्रस्ट भन्नु सक्नु हुन्छ ? यो बाबु आमाको हितको लागि हो सबैका प्राय छोरी-छोरीले मात्र आमा बाबुलाई भित्रैबाट हेरचाह गरेको कारण मलाई यस्तो लाग्या छ । बुहारीले पनि आफ्नै जन्म दिने आमालाई मात्र हेर्ने टिठ्याउने, छोरीले पनि आफ्नै जन्म दिने आमालाई मात्र मायाँ गर्ने टिठ्याउने हुन्छ बिकल्पमा बुहारी जो यस्तो पनि छन श्रीमानका आमा बाबु र आफ्नो आमा बाबु एउटै ठान्ने त्यस्तो थोरै % प्रतिसत्मा पर्छन त्यसो भएकोले अब जिम्मा छोरीलाई यो मामलामा दिदा केही सुधार हुन्थ्यो कि यसो गर्दा हाम्रा दाजु भाइलाई नि केही होलो र सजिलो हुने देखेकी छु, अन्यायमा त कतै दाजु भाई पर्नु नहोला नि हैन र ? भन्ने मेरो मनको कल्पना मात्र हो ।

गद्य कविता

गिद्धको वंश

✍ डा. नवराज सुब्बा

पहिले गिद्ध उड्थे आकाशमा–
मृत शरीर खोज्दै,
सफा गर्दथे पृथ्वीको पीडा,
शवहरूको सिँगारकर्ता थिए–
प्रकृतिका सफा सैनिक ।
तर आज–
गाउँ सुनसान छ,
न त आकाशमा छाया,
न त रूखमा गुँड ।
गिद्धहरू खोइ त ?

खोज्दै जाँदा
पत्ता लाग्यो–
उनीहरू सबै
कोट र टाइमा लपेटिएर
टोपी र बिल्लामा सजिएरर
सभामञ्चको कुर्सीमा बसिरहेका छन् ।
हेर त !
कसरी टल्किन्छ उनीहरूको जिउ,
तर तिनका आँखा त–
उस्तै रहछन्, शिकार खोजिरहेका।
तिनका मुख पनि उस्तै रहेछन्
कोपर्छन्, चुस्छन्
ती बोल्छन् भाषण,
तर शब्दमा गन्ध छ–
पुराना मृत सपनाहरूको ।

अब गिद्धले शिकार गर्दैन
मात्र टल्किने चाहना मात्र उसले चिन्छ,
अब उनीहरूले हड्डी चपाउँदैनन्
माटोको माया कुल्चेर
देशको आत्मा चुस्छन्–
इतिहासका काला अक्षर झैं
लुट्छन् देशको अस्मिता र ऐश्वर्य
कागजका दस्तावेज चाट्दै ।

कसले भन्छ गिद्ध हराए ?
उनीहरू त अझै छन्–
नयाँ भेषमा,
पुराना आदतमा ।

गद्य कविता

सर नमस्ते !

✍ हेमकुमार

सर नमस्ते,
उहि छात्रको तर्फबाट हजुरमा
सम्झनुस त उहि मलाई
मेरो नौ-दस महिनादेखिको
स्कुलको झोत्रो लुगामा
पुराना चपलमा
पुराना फाट्दै गरेको पुस्तकमा
क्याप पनि हराएको कलम अनि कापीमा

तपाइँले बिर्सनु भयो होला,
मैले बिर्सेको छैन
डुङ-डुङ गनाउने
छिस्किनी नलाग्ने
पानी बिनाका शौचलयमा
पानी पर्दा नि छानो चुहिएर
स्कुल छुट्टी हुने छानोहरुमा
बार- बार जाँच दिदा पनि
फेल हुने नतिजाहरुमा
हामी जति फेल भए नि
हजुरको आइ रहने तलबमा
मेरो मुहान ठ्याक्कै झल्कने
मेरा बा-आमाका मुहारहरुमा
मलाई त्यहिँ पाउनुहुन्छ आज

अफसोस म केही बन्न सकिन
तर केही बन्ला कि भन्ने आशामा
छोरो पठाएकोछु हजुरको स्कुलमा
आजकल हजुर त हुनुहुन्छ रे
बानेश्वर संग्राममा
आइदिनुस न एकैछिन स्कुलमा ।

मध्यवर्तीको सीमा महेन्द्र राजमार्गबाट चुरेमा सार्नुपर्छः महेश बर्तौला

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १ फागुन/ नेकपा (एमाले) का तर्फबाट मकवानपुर क्षेत्र नम्बर २ का उम्मेदवार महेशकुमार बर्तौलाले मध्यवर्ती क्षेत्रको विद्यमान सीमा विवाद समाधानका लागि यस्को सीमा महेन्द्र राजमार्गबाट हटाएर मानववस्ती बाहिर चुरेको डाँडामा पुऱ्याउनुपर्ने बताएका छन् ।

निर्वाचनलक्षित कार्यक्रम अन्तर्गत मनहरीका विभिन्न वडामा पुगेर जनताको गुनासो सुन्दै उनले यस्तो प्रतिबद्धता जनाएका हुन् । भेटघाटका क्रममा मनहरी-७ बेलुवाकी कविता क्षेत्रीले निकुञ्जबाट आउने जनावरले खेतीबाली नष्ट गरेको र २५० भन्दा बढी धुरीले खेतबाट उत्पादन उठाउन नपाएको पीडा सुनाइन् । एमाले नेता शिवकुमार काशीले वन्यजन्तु र मानवबीचको द्वन्द्व व्यवस्थापन, राप्तीको तटबन्धन र जग्गाधनी पुर्जाको अवस्थाबारे उम्मेदवारको ध्यानाकर्षण गराए ।

छलफलका क्रममा उठेका जिज्ञासा र वस्तुस्थितिबारे जानकारी दिँदै एमालेका निर्वाचन फोकल पर्सन आशिष अस्लामीले मध्यवर्तीको समस्या र भूमिहीनको मुद्दा नै निर्वाचनको मुख्य एजेन्डा रहेको मिडियालाई जानकारी दिए । उनका अनुसार बर्तौलाले सदनमा खेलेको भूमिका र आगामी योजनाबारे स्थानीयलाई प्रष्ट पारिएको छ । जनताका गुनासो सम्बोधन गर्दै बर्तौलाले भने, 'मेरो स्पष्ट अडान छ-मध्यवर्तीको समस्या समाधान हुनैपर्छ । यसको सीमाना चुरेको डाँडामा सारेर मानववस्ती र निकुञ्जको बीचमा पर्खाल लगाउनुपर्छ ।'

बर्तौलाले मनहरीमा रहेका करिब १२ हजार भूमिहीनको समस्या समाधानका लागि आफूले प्रतिनिधिसभामा कानूनी जटिलता फुकाउन काम गरेको उल्लेख गरे । 'भूमि आयोगमार्फत धनीपुर्जा वितरण गर्ने कानूनी व्यवस्था बनेको छ, गाउँपालिकाले समयमै लगत संकलन गरेर पठाउनुपर्छ, यसका लागि तपाईंहरुले दबाब दिनुहोला' उनले भने । भेटघाटका क्रममा एमाले मनहरीका अध्यक्ष नवीन सुवेदीले बर्तौलाकै पहलमा रुपाचुरी-बालुभन्ज्याङ खानेपानी आयोजना अघि बढेको र मनहरी-रुपाचुरी सडकको स्तरोन्नति गर्ने जिम्मा पनि एमालेले लिने बताए ।

मनहरी-६ रुपाचुरीकी लक्ष्मी थिंङ र सुनाचुरीका स्थानीयले बर्तौलाले संसदमा जग्गाको धनीपुर्जा र मध्यवर्तीको समस्याबारे आवाज उठाएको भन्दै प्रशंसा गरे । उनीहरुले राप्तीखोलाको तटबन्धन, वस्ती संरक्षण र निकुञ्जको कडा नियमबाट मुक्ति पाउनुपर्ने माग राखेका छन् । रमौलीकी बिमला कार्कीले स्थानीयको मुख्य समस्या मध्यवर्ती नै भएको उल्लेख गरिन् । बर्तौलाले अघिल्लो कार्यकालमा प्राप्त दुईवटा बजेटमार्फत खानेपानी, पूर्वी राप्ती तटबन्धनलगायतका क्षेत्रमा उल्लेख्य काम गरेको दाबी गर्दै बाँकी अधुरा योजना पूरा गर्न आफूलाई पूर्ण कार्यकालका लागि जिताउन सूर्य चिन्हमा मतदानको अपिल गरे ।

हेटौंडाका स्वास्थ्यकर्मीलाई कण्डम साक्षरता कार्यक्रम

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १ फागुन/ हरेक अंग्रेजी वर्ष फेब्रुअरी १३ मा अन्तर्राष्ट्रिय कन्डम दिवस मनाने गरिएको छ । सोहि दिबसको अबसरमा हेटौंडामा कण्डम साक्षरता कार्यक्रमको आयोजना गरिएको छ ।

मदन भण्डारी स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान, हेटौंडा अस्पताल (मकवानपुर एआरटी/एएचएफ नेपाल सेन्टर)ले हेटौंडा उपमहानगर पालिकाको समन्वयमा कण्डम साक्षारता कार्यक्रम गरेको छ । हेटौंडा नगरभित्रका विद्यालय नर्स र अस्पतालमा कार्यरत् नर्सहरुलाई साक्षरता प्रदान गरिएको थियो ।

हेटौंडा अस्पतालका निमित्त निर्देशक डाक्टर हरि बहादुर खड्काको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा जिल्लाका विभिन्न स्वस्थ्य संस्थामा कार्यरत ४० भन्दा बढी नर्सको उपस्थिति रहेको थियो । कार्यक्रममा डाक्टर खड्का, हेटौंडा उपमहानगरपालिकाका जनस्वास्थ्य अधिकृत सुर्य तिवारी, हेटौंडा अस्पतालकी नर्स अधिकृत भेने कुमारी न्यौपाने, हेटौंडा उपमहानगरकी अस्मिता भण्डारी लगायतले प्रभावकारी तरिकाले कण्डम प्रयोगबारे महत्वपूर्ण प्रस्तुतिकरण तथा सहजीकरण गरेका थिए ।

विश्वव्यापी रुपमा बढ्दै गएको एचआईभी र अन्य यौनजन्य संक्रमण रोक्न लागि कण्डम अझै पनि सबैभन्दा प्रभावकारी र कम खर्चिलो माध्यम हो । यही कुरालाई जनस्तरमा पुर्याउने लक्ष्य सहित साक्षार कार्यक्रम आयोजना गरिएको अस्पतालले जनाएको छ ।

आयोजकका अनुसार यस कार्यक्रमको मुख्य लक्ष्य सुरक्षित यौन व्यवहारको प्रवर्द्धन गर्नु, कण्डमको सही प्रयोगबारे जानकारी दिनु तथा यौन स्वास्थ्यसम्बन्धी खुला संवादलाई प्रोत्साहन गर्नु हो ।

कण्डक दिवसको सुरुवात सन् २००८ मा एड्स हेल्थकेयर फाउन्डेशनले गरेको थियो । विश्वभर एचआईभी संक्रमणको जोखिम उच्च रहेको अवस्थालाई ध्यानमा राख्दै, विशेष गरी युवापुस्तामा सुरक्षित यौन व्यवहारको सन्देश फैलाउन यो अभियान सुरु गरिएको थियो ।

फेब्रुअरी १४ मा मनाइने भ्यालेन्टाइन डे को अघिल्लो दिन (फेब्रुअरी १३) कण्डम दिवस मनाउने निर्णय गरिएको थियो । ताकि प्रेम र सम्बन्धसँगै जिम्मेवार र सुरक्षित व्यवहारको सन्देश जोड्न सकियोस् । त्यसयता यो दिवस विश्वका विभिन्न देशमा जनचेतनामूलक कार्यक्रम मार्फत मनाईंदै आएको छ ।

श्रमदानबाट निर्माणकार्य तीव्र बनाइरहेको पालिका कार्यसम्पादनमा प्रथम

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १ फागुन/पूर्वी मकवानपुरको बागमती गाउँपालिका कार्यसम्पादन मूल्यांकनमा प्रथम हुन सफल भएको छ । श्रमदानबाट निर्माणकार्य तीव्र पारिरहेको पालिका राष्ट्रिय प्राकृतिक स्रोत तथा वित्त आयोगले आर्थिक वर्ष २०८१/८२ का लागि कार्यसम्पादन मूल्यांकनमा प्रथम भएको हो ।

बिहीबार सार्वजानिक नतीजा अनुसार बागमती गाउँपालिकाले ६६ दशमलव ३९ अंक प्राप्त गर्दै मकवानपुर जिल्लाका १० वटा पालिकामध्ये प्रथम हुन सफल भएको हो । कार्यसम्पदान मूल्यांकनको सार्वजानिक नतीजाअनुसार ६५ दशमलव ९३ अंकसहित राक्सिराङ गाउँपालिका दोस्रो र ६४ दशमलव ५२ अंकसहित कालिका नगरपालिका तेस्रो भएको छ । मकवानपुरको अन्य स्थानीय तहमध्ये प्रथम हुन सफल भएको बागमतीले ऐतिहासिक उपलब्धी हासिल गरेको पालिका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत ओमबहादुर दर्जीले जानकारी दिएका छन् ।

गाउँपालिकाले सेवाप्रवाह, वित्तीय सुशासन, योजना कार्यान्वयन, पारदर्शिता तथा स्थानीय सरकार सञ्चालनका विभिन्न सूचकका आधारमा मूल्यांकनल गरेर प्रथम भएको उनले बताए ।

मूल्यांकनमा बागमती गाउँपालिकाले जिल्लामै उत्कृष्ट प्रदर्शन गर्दै अग्रस्थान सुरक्षित गरेको हो । पालिकामा श्रमदानबाट रंगशाला, बाटो, कुलो, पुल लगायत निर्माण कार्य भएको र जारी रहेको छ ।

हेल्प-कोडलाई मनहरीको सम्मान

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १ फागुन/ मनहरी गाउँपालिका-४ र ३ वडाका ४ वटा विद्यालयका बालबालिकालाई सहयोग गर्दै आएको विकासका लागि सहयोग र सहकार्य (हेल्प-कोड) नेपाललाई मनहरी ४ नम्बर वडा कार्यालयले शुक्रबार सम्मान गरेको छ ।

विद्यालयका विपन्न विद्यार्थीलाई स्टेसनरी, पोशाक, स्कुलब्याग, खानेपानी तथा भवनमा सहयोग गर्दै आएको हेल्प-कोडलाई पशुपतिनाथ माविमा एक कार्यक्रमकाबीच सम्मान गरिएको हो । हेल्पकोडको स्थापना दिवसको अवसर पारेर मनहरी ४ नम्बर वडाअध्यक्ष प्रकाश थापाले सम्मानपत्र प्रदान गरेका हुन् । हेल्पकोडका कार्यक्रम निर्देशक भरत पाठकले मनहरीमा बोलाएर सम्मान हुने अवसर पाउँदा ज्यादै खुशी लागेको बताउँदै आगामी दिनमा पनि हेल्पकोड स्वीजरल्याण्ड र इटलीसँगको समन्वयमा सहयोग अभियानलाई जारी राख्ने बताए ।

हेल्पकोडले विगत १० वर्षदेखि मनहरी-४ मसिनेको पशुपतिनाथ मावि, सृजना प्रावि र चेपाङ प्रावि र मनहरी-३ को नवज्योति प्राविका विपन्न बालबालिकालाई पोशाक, स्टेसनरी सहयोग गरिरहेको छ । चेपाङ प्राविको भवन निर्माणमा ४० प्रतिशत लागत सहभागिता र दिवाखाजाका लागि कोठा निर्माणमा सत्प्रतिशत सहयोग गरेको छ । चेपाङ प्रावि र पशुपतिनाथ माविमा खानेपानीको व्यवस्थापन गरेको छ ।

वडाअध्यक्ष थापाले मनहरी ४ सहित स्थानीय विद्यालयमा अतुलनीय योगदान पुऱ्याएको हेल्पकोड संस्थालाई सम्मान गर्न पाउँदा खुशी लागेको बताए । संस्थाको सहयोगले स्थानीय विपन्न, दलित, चेपाङ एवम् वनकरिया समुदायका बालबालिका लाभान्वित भएको थापाको भनाई छ । पशुपतिनाथ मावि ब्यवस्थापन समिति अध्यक्ष माधव गौतमको अध्यक्षतामा कार्यक्रम भएको हो ।

कार्यक्रममा कार्यपालिका सदस्य मीरा गौतम, वडासदस्यहरु गंगा सुनार र आइतसिंह स्याङ्तान, वडा सचिव अमिर दाहाल, पशुपतिनाथ माविका प्रधानाध्यापक सपना लामा, पूर्वप्रधानाध्यापक भानुभक्त आचार्य, सहायक प्रधानाध्यापक सुशील गौतम, शिक्षक प्रतिनिधि ईश्वर रिजाल, सृजना प्राविका प्रधानाध्यापक राजेन्द्र न्यौपाने, चेपाङ प्राविका प्रधानाध्यापक गोकर्ण तितुङ, हेल्पकोडका सूचनाप्रबिधि अधिकृत सगुन ढकाल, फिल्डअधिकृत विकास चेपाङलगायतको आतिथ्यता रहेको थियो ।

उम्मेद्वार रामेश्वर रानाको घरदैलो

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १ फागुन/ आगामी फागुन २१ गते हुने प्रतिनिधिसभा निर्वाचन नजिकिदै जाँदा हेटौंडाको राजनीतिक माहोल क्रमशः तातिँदै गएको छ । जाडो क्रमशः घट्दै दैनिक तापक्रम जसरी वढ्दै छ,त्यसरी नै चुनावी माहौल पनि तातिदै गएको छ ।

मकवानपुरका दुवै क्षेत्रका उम्मेदवारहरु घरदैलोमा व्यस्त छन् । मकवानपुर-१ का एमालेका उम्मेदवार रामेश्वर राना पनि घरदैलो अभियानमा सक्रिय छन् । घरदैलोमा पुगेर उनले मतदातालाई आफूतिर आकर्षित गर्ने प्रयत्न जारी राख्दै आएका छन् । शुक्रबार हेटौंडा उपमहानगरपालिका-१६ र १८ मा घरदैला र भेटघाट गरेका थिए । कार्यक्रममा स्थानीयवासीको उपस्थिति राम्रो रहेको थियो । टोलटोलमा पुग्दा मतदाताले रानालाई स्वागत गर्दै विकास, सुशासन र स्थायित्वप्रतिको अपेक्षा राखेका थिए । केही स्थानीयले विगतमा जिल्लास्तरमा उनले निर्वाह गरेको भूमिकालाई स्मरण गर्दै अनुभवी र शालीन नेतृत्वको आवश्यकता औंल्याएका थिए ।

मतदातासँगको कुराकानीमा रानाले लोकतन्त्रको सुदृढीकरण, विकासको निरन्तरता र जनउत्तर दायी शासन आफनो प्राथमिकता रहेको बताए । जिल्ला विकास समिति मकवानपुरका पूर्वसभापति रहँदै उनले दुर्गमक्षेत्रसम्म सडक सञ्जाल विस्तार, दीर्घकालीन विकास योजना निर्माण तथा संगठन सुदृढीकरणमा भूमिका खेलेको उनका समर्थकहरु बताउछन् । २०६४ सालको संविधानसभा निर्वाचनपछि प्रत्यक्ष चुनावी प्रतिस्पर्धाबाट केही समय टाढा रहेका राना करिब १८ वर्षपछि पुनः प्रतिनिधिसभा निर्वाचनमा होमिएका हुन् ।

स्वच्छ छवि र संयमित स्वभावका कारण उनी स्थानीय राजनीतिमा फरक पहिचान बनाएका नेताका रुपमा चिनिन्छन् । मकवानपुर-१ अन्तर्गत हेटौंडा उपमहानगरपालिका १५ वडा, बकैया, बागमती गाउँपालिका तथा मकवानपुरगढी गाउँपालिका ४ वडा समेटिएका छन् । ४० वडा रहेको यस निर्वाचन क्षेत्रमा १३ राजनीतिक दलका १३ तथा १० स्वतन्त्र गरी कूल २३ जना उम्मेदवार प्रतिस्पर्धामा छन् । तीमध्ये ५ जना महिला उम्मेदवार रहेका छन्, जसमा ३ जना विभिन्न दलका तर्फबाट चुनावीमैदानमा उत्रिएका छन् ।

निर्वाचन मिति नजिकिदै जाँदा मतदाताको सक्रियता र उम्मेदवारको घरदैलो अभियानले हेटौंडाको चुनावी वातावरण अझै चहलपहलपूर्ण बन्दै गएको छ । परिणाम जे आए पनि यस क्षेत्रको प्रतिस्पर्धा रोचक हुने आँकलन गरिएको छ ।

मलेसियाको सुरक्षा गर्ने नेपाली सेक्युरिटी गार्डका पीडा सुन्छ कसले ?

काठमाडौं/मलेसियामा हाल १ लाखभन्दा बढी नेपाली सुरक्षा गार्ड कार्यरत छन् । महिनाको ३० दिन नै हरेक दिन १२ घण्टा ड्युटीमा खटिएर, ठुल्ठुलो भवनदेखि स-साना क्षेत्रको सुरक्षामा अहोरात्र खटिएका हुन्छन् । तर, मलेसियाको सुरक्षामा अहोरात्र खटिने नेपाली सुरक्षा गार्डहरू भने नारकीय जीवन भोग्न बाध्य छन् । महिनामा ३० दिन नै काम गर्नुपर्ने बाध्यता एकातिर छ भने अर्कातिर बिरामी हुँदा, कुनै समस्या पर्दा बिदा पनि पाउँदैनन् । बिदामा बसेको खण्डमा कम्पनीले तलब काटिदिने गरेको छ ।

संचारकर्मीको सम्पर्कमा आएका एक नेपाली सुरक्षा गार्डले भने, 'महिनामा ३० दिन नै हरेक दिन १२ घण्टा ड्युटी गर्नुपर्छ, कुनै दिन बिरामी परेर बिदामा बस्यो भने त्यो दिनको तलब काटिदिन्छ, हामीले त बिदा भन्ने कुरा त कहिल्यै पाउँदैनौं ।' लामो समयदेखि मलेसियामा सुरक्षा (सेक्युरिटी) गार्डको काम गर्दै आएका दुर्गा मगरले मलेसियामा सेक्युरिटी गार्ड पठाउन बन्द गरिदिनुपर्ने बताए । सेक्युरिटी गार्डले विभिन्न समस्या भोग्नुपरेको रचरम श्रम शोषण हुने गरेको उनको भनाइ छ ।

'महिनामा ३० दिन नै दैनिक १२ घण्टाका दरले काम गर्दा २२ सय रिंगिट तोकिएको छ, त्यसमा समेत काटेर २१ सय २८ रिंगिट मात्रै बैंक खातामा आउँछ,' उनले भने, 'नयाँ साथीहरूले त झन् २१ सय रिंगिट मात्रै पाउँछन्, मलेसियामा सेक्युरिटी गार्ड पठाउन बन्द गरि दिए हुन्छ, दूतावास भन्ने मात्रै हो, हाम्रो गुनासो कहिल्यै सुन्दैन ।'

मलेसियाले न्यूनतम पारिश्रमिक मासिक १ हजार ७ सय रिंगिट तोकेको छ । तर, सुरक्षा गार्डहरूले त्यो समेत पाउँदैनन् । अहिले पनि कतिपय सुरक्षा गार्डले मासिक १ हजार ५ सय रिंगिट र ७ सय रिंगिट ओभरटाइम बापत पाउने गरेका छन् । जबकि, उनीहरूले बढेको तलब अनुसार मासिक २ हजार ४ सय रिंगिट पाउनुपर्ने हो ।

तर, महिनाको ३० दिन नै दैनिक १२ घण्टाका दरले काम गर्ने सुरक्षा गार्डहरू मासिक २ हजार २ सय रिंगिट पाउँछन् । त्यसमा विभिन्न शीर्षकमा तलब काटिएर आउने गरेको श्रमिकहरूको गुनासो छ । लामो समयदेखि मलेसियामा वैधानिक रूपमा श्रमिक पठाउँदै आएका आकर्षण इन्टरनेसनलका अध्यक्ष विष्णु केसीले मलेसियामा नेपाली सुरक्षा गार्ड एकदमै पीडामा रहेको बताए ।

'हरेक सुरक्षागार्ड श्रम शोषणको शिकार बनिरहेका छन्, उनीहरूको कुनै अस्तित्व नै छैन जसरी काम गर्नुपर्छ, यस्तो अवस्थामा किन सुरक्षा गार्डमा पठाइरहेका छौं, यो गम्भीर प्रश्न छ,' उनले भने । दैनिक १२ घण्टा ड्युटी गर्नुपर्ने, त्यसमा पनि न पानी खान पाउँछन्, न त उनीहरू एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा हिँडडुल गर्न पाउँछन् । जसले गर्दा उनीहरूमा शारीरिक समस्या समेत देखिने गरेको छ ।

नेपालीहरूबाटै पीडित नेपाली सेक्युरिटी गार्ड

मलेसियामा हाल १ हजार १ सय २७ सेक्युरिटी कम्पनी छन् । सरकारबाट लाइसेन्स लिएका ती कम्पनीले निश्चित कमिसन लिएर अन्यलाई लाइसेन्स दिने गरेका छन् । जसले गर्दा ती कम्पनी मार्फत काम गर्ने सेक्युरिटी गार्ड बढी मर्कामा पर्ने गरेका देखिन्छन् । मलेसियास्थित जनउद्धार केन्द्र मलेसियाका अध्यक्ष केशु थापाका अनुसार मलेसियामा जसले पनि सेक्युरिटी कम्पनीको लाइसेन्स लिन पाइँदैन । जसले लिएका हुन्छन्, उनीहरूलाई पैसा दिएर अरूले लिन्छन् ।

त्यसरी लिनेमा नेपाली समेत छन् । विशेषगरी एनआर एनए लगायत संघसंस्थाका प्रतिनिधि त्यस्ता कार्यमा सक्रिय देखिएका छन् । 'एउटा सञ्चालक हुन्छ, त्यसले पनि अरूलाई दिन्छ, एकले अर्कोलाई गर्दागर्दै धेरै जनापछि कम्पनीमा पुगेको हुन्छ, कुनै कम्पनीसँग २० जना मान्छेको वर्क पर्मिट छ भने त्यसले अरूलाई कति दिन्छस् भनेर बेच्छ,' थापाले भने, 'मानौं, कुनै कम्पनीले एउटा श्रमिक बापत महिनाको ५ हजार दिन्छु भनेर लियो, त्यसले अर्कोलाई मासिक ६ हजार दिन्छु भनेर लिन्छ, काम अर्को मान्छेले खोज्ने भयो ।'

कमिसन बढाउँदा बढाउँदै धेरै जनासम्म पुग्छन र नेपाली सुरक्षा गार्डहरू काम गर्नका लागि १० हजार रिंगिटसम्म तिर्न बाध्य हुन्छन् । त्यस्तै सुरक्षा गार्डहरूको अर्को समस्या भनेको बिरामी हुँदासमेत तलब काटिदिनु हो । एकातिर कम्पनीले काममा नआएको भन्दै तलब काटिदिन्छ भने अर्कातिर श्रमिकले उपचार गर्नका लागि अस्पतालमा समेत आफैंले पैसा तिर्नुपर्ने हुन्छ । जसले गर्दा श्रमिक दोहोरो मर्कामा पर्ने गरेको अध्यक्ष थापाको भनाइ छ । 'एकदिन बिरामी भयो भने छुट्टी पनि पाउँदैनन्, तलब काटिदिन्छ, हस्पिटलमा समेत श्रमिकले समेत तिर्नुपर्ने भयो, श्रमिक दोहोरो मारमा पर्ने भए,' उनले भने, 'काममा नगएपछि कम्पनीले तबलबाट काट्ने, हस्पिटलको उपचार समेत आफैंले तिर्नुपर्ने भयो ।'

त्यस्तै नेपाली सुरक्षा गार्डले भोग्ने अर्को समस्या भनेको बस्ने ठाउँबाट काम गर्ने ठाउँसम्म जानुपर्ने बाध्यता । दैनिक बिहान बेलुका २ देखि ३ किलोमिटर हिँडेर जानुपर्छ । नेपालको बाटो भए समस्या हुन्थेन । तर, मलेसियाको त्यस्तो तीवै गतिमा गाडी गुड्ने बाटोमा जोखिम निकै हुन्छ । बाटो काट्ने बेला श्रमिकहरू दुर्घटनामा परेका कतिपय घटना बाहिर आउने गरेका छन् ।

हिँडेर जाने बेला यातायात व्यवस्था कम्पनीले गर्नुपर्नेमा प्रायः कम्पनीमा त्यस्तो नभएको अध्यक्ष थापाको भनाइ छ । मलेसियामा सेक्युरिटी गार्डमा काम गर्ने नेपाली नेपालीबाटै पीडित भइरहेको छन् । नेपाली दूतावास मलेसियाको तथ्यांक अनुसार मलेसियामा हरेक महिना औसत ४० नेपालीले ज्यान गुमाउने गरेका छन् । तीमध्ये धेरैजसो सुरक्षा गार्ड नै छन् । मलेसियास्थित नेपाली दूतावासका श्रम काउन्सेलर कृष्णप्रसाद भुसालले केही समय अगाडि संचारकर्मीसँगको कुराकानीमा हरेक महिना औसत ४० नेपालीको शव नेपाल पठाउने गरेको बताएका थिए । तीमध्ये धेरैजसो सुरक्षा गार्डमा कार्यरत नेपाली हुन्छन् ।

(स्रोत: अनलाइनखबर)

लक्ष्मी आविमा निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १ फागुन/ शिवम् सिमेन्ट उद्योग लि.ले हेटौंडा-१७, हटियास्थित लक्ष्मी आधारभूत विद्यालयमा निःशुल्क स्वास्थ्यशिविर गरेको छ ।

शिवम् सिमेन्टले सामाजिक उत्तरदायित्वअन्तर्गत स्वास्थ्यशिविर गरेको हो । स्वास्थ्यशिविरमा विद्यालयमा नर्सरीदेखि कक्षा ३ सम्म अध्यनरत ६४ जना विद्यार्थीको स्वास्थ्यपरीक्षण बालरोग विशेषज्ञ डा.विकल्प बर्तौलाद्वारा गरि एको थियो भने निःशुल्क औषधि वितरण गरिएको थियो ।

कार्यक्रम लक्ष्मी आधारभूत विद्यालय व्यवस्थापन समिति अध्यक्ष इन्द्रप्रसाद नेपालको सभाध्यक्षता शिवम् सिमेन्ट्सका डिजिएम राजेन्द्र शर्माको प्रमुख आतिथ्यता, शिवम् सिमेन्ट्सका नर बहादुर खत्री, सुशिला दाहाल, रामकुमार कँडेल लगायतको सहभागिता रहेको थियो ।

उद्योग तथा खानीक्षेत्रका विद्यालयमा अध्ययनरत विद्यार्थीलाई विगतका वर्षमा पनि विभिन्न शैक्षिक सामग्रीको वितरण, छात्रबृत्ति कोषको स्थापना तथा न्यानो कपडा वितरण जस्ता कार्य उद्योगले गर्दै आइरहेको छ ।

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

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

आर्थिक, प्राविधिक र नीतिगत समस्याले रेडियो थलिँदै

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १ फागुन/बिपद् तथा आपतकालीन अवस्थामा जनतालाई छिटो र भरपर्दो सूचना दिने प्रमुख माध्यमको रुपमा रहेको रेडियो अहिले गम्भीर संकटमा परेको छ ।

निजी तथा सामुदायिक दुबैखालका रेडियो आर्थिक, प्राविधिक र नीतिगत समस्याले थलिएका छन् । सञ्चालन खर्च धान्न नसक्दा कतिपय रेडियो बन्द हुने अवस्थामा पुगेका छन् भने कतिपयले प्रसारण समय घटाएर जसोतसो टिकाइरहेका छन् । सञ्चार तथा सूचना मन्त्रालय, सूचना प्रसारण विभागका अनुसार गत आर्थिक वर्षको असार मसान्तसम्म इजाजत लिएका १ हजार २ सय ४ रेडियोमध्ये ७ सय ३५ वटा मात्रै नियमित प्रसारणमा छन् । बागमती प्रदेश सञ्चार र जिस्ट्रार कार्यालयका अनुसार प्रदेशमा हाल १०० वाटभन्दा माथि १ हजार वाटसम्मका ९८ वटा रेडियो दर्ता रहेका छन् । तीमध्ये ८१ वटा नवीकरण भएका छन् ।

१०० वाटसम्मका रेडियो स्थानीय तहको मातहत रहने व्यवस्था छ भने सय वाटभन्दा माथिका हजार वाटसम्मका रेडियो प्रदेश सरकारको अधिकार क्षेत्रभित्र पर्छन् तर, प्रदेश सरकारले रेडियो क्षेत्रका लागि पर्याप्त बजेट छुट्याएको छैन । चालु आर्थिक वर्षमा बागमती प्रदेश सरकारले

समग्र सञ्चारक्षेत्रका लागि जम्मा १० लाख रुपैयाँ मात्र बजेट छुट्याएको छ । जुन रकम रेडियो, टेलिभिजन, पत्रपत्रिका र अनलाइन सबैका लागि भएकाले रेडियोक्षेत्रमा अपेक्षित सहयोग नपुगेको रेडियो सञ्चालकको गुनासो रहेको छ । लामो समयदेखि सञ्चालनमा रहेका रेडियोका लागि राज्यले सहयोग उपलब्ध गराउन आवश्यक रहेको रेडियो थाहासञ्चार ९९.६ मेगाहर्ज हेटौंडाका स्टेशन म्यानेजर गोकुल अधिकारीले बताए ।

नेपाल पत्रकार महासंघ बागमती प्रदेश अध्यक्ष कृष्ण सारुमगरले रेडियोको अस्तित्व जोगाउन राज्यका तीनै तह जिम्मेवार हुनुपर्नेमा जोड दिए । रेडियो जोगाउनु सञ्चालकको मात्र नभई, राज्य र समाज सबैको साझा जिम्मेवारी रहेको उनको भनाई छ । पछिल्लो समय रेडियोका नियमित श्रोता पनि घट्दै गएका छन् । यद्यपि, कतिपय रेडियोले पोडकास्ट, भिडियो क्लिप्स र सामाजिक सञ्जालमार्फत् सामग्री प्रसारण गर्दै नयाँ श्रोता जोड्ने प्रयास पनि गरिरहेका छन् । यसैबीच, शुक्रबार विश्व रेडियो दिवस रेडियो, सञ्चारविज्ञ तथा प्रसारकको सहभागितामा विविध कार्यक्रमका साथ मनाइएको थियो ।

संयुक्त राष्ट्रसंघीय शैक्षिक, वैज्ञानिक तथा सांस्कृतिक संगठन (युनेस्को) को अगुवाइमा सन् २०१२ देखि यो दिवस मनाउन प्रारम्भ भएको हो । सन् १९४६ मा राष्ट्रसंघीय रेडियो सेवा स्थापना भएको दिनको स्मरणमा यो दिवस मनाउन थालिएको हो । युनेस्कोले पाँचै महादेशमा 'डिजिटल' प्रसारणमार्फत शैक्षिक सामग्री स्रोतासमक्ष प्रस्तुत गर्ने बताएको छ ।

युनेस्कोका अनुसार सञ्चार माध्यमका रुपमा रेडियोको महत्वबारे जनचेतना अभिवृद्धिका साथै निर्णयकर्तालाई सूचना पहुँच सुनिश्चित गर्न तथा रेडियोको उपयोग प्रोत्साहित गर्न एवं विश्वभरका प्रसारकबीच अन्तरर्राष्ट्रिय सहकार्य सुदृढ तुल्याउनु यो दिवसको उद्देश्य हो ।

मानवसमाजको विविधतालाई उत्सवकारुपमा मनाउने सशक्त माध्यमका रुपमा रेडियोलाई लिइन्छ । लोकतान्त्रिक संवादका लागि रेडियो महत्वपूर्ण मञ्चका रुपमा स्थापित छ । विश्वस्तरमा अझै पनि सबैभन्दा धेरै सुनिने सञ्चार माध्यमका रुपमा रेडियो रहेको छ । व्यापक श्रोतासम्म पुग्ने यसको विशिष्ट क्षमताले समाजमा विविधताको अनुभूति निर्माण गर्न, सबै आवाजलाई बोल्ने, प्रतिनिधित्व हुने र सुन्ने अवसर प्रदान गर्ने सार्वजनिक चौतारीका रुपमा रेडियोले काम गरेको छ ।

रेडियो 'स्टेशन'ले विविध समुदायलाई सेवा पुऱ्याउँदै विभिन्न कार्यक्रम, दृष्टिकोण र सामग्री प्रस्तुत गर्नुपर्ने तथा आफ्ना संरचना र सञ्चालनमा पनि श्रोताको विविधता प्रतिबिम्बित गर्नुपर्नेमा युनेस्कोले जोड दिएको छ । कम लागतमा सञ्चालन गर्न सकिने माध्यम भएकाले रेडियो दुर्गमक्षेत्र तथा जोखिममा रहेका समुदायसम्म पुग्न विशेष रेडियो उपयुक्त मानिन्छ ।

यसले शैक्षिकस्तरको भेदभाव नगरी सार्वजनिक बहसमा सहभागी हुन समान अवसर प्रदान गर्दछ । आपतकालीन सूचना प्रवाह र विपद् उद्धारका सन्दर्भमा समेत रेडियोको भूमिका महत्वपूर्ण छ ।

लागूऔषधमुक्त समाजका लागि मनहरीमा अभियान

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १ फागुन/ लागूऔषधमुक्त समाजका लागि ३ महिने अभियानअन्तर्गत मनहरी गाउँपालिकामा प्रभावकारी कार्यक्रमको श्रृंखला सम्पन्न गरिएको छ ।

अभियानको प्रमुख कार्यक्रमकारुपमा आयोजना गरिएको पालिकास्तरीय समन्वय तथा अन्तर क्रिया बैठक गाउँपालिकाको अध्यक्ष रञ्जन कालाखेतीको प्रमुख आतिथ्यता तथा प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत, वडाअध्यक्ष, कार्यपालिका सदस्य, विभिन्न शाखाप्रमुख, सुरक्षा निकाय तथा सरोकारवाला प्रतिनिधिको सहभागिता रहेको थियो । बैठकले लागूऔषध नियन्त्रणलाई स्थानीय तहको साझा जिम्मेवारीका रुपमा स्थापित गर्दै लागूऔषध नियन्त्रण मार्गदर्शन २०७६ बमोजिम पालिका स्तरीय समन्वय समिति शीघ्र गठन गर्ने निर्णय गरेको छ । गाउँपालिका अध्यक्ष कालाखेतीले मनहरीलाई लागूऔषध दुर्व्यसनको जोखिमबाट सुरक्षित राख्न दीर्घकालीन रणनीति आवश्यक रहेको उल्लेख गरे ।

बजेट विनियोजन, युवा लक्षित कार्यक्रम, विद्यालय सचेतना, पुनर्स्थापना सहकार्य तथा जनअभियान विस्तारमा गाउँपालिकाले नेतृत्वदायी भूमिका निर्वाह गर्ने प्रतिबद्धता पनि उनले व्यक्त गरे । अभियानअन्तर्गत मनहरीका भोजसिद्ध माविमा विद्यार्थी केन्द्रित सचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गरिएका छन् । कार्यक्रममा लागूऔषधको शारीरिक, मानसिक, पारिवारिक तथा सामाजिक असर, कानुनी परिणाम, जीवन सीप विकास तथा सकारात्मक जीवनदृष्टि सम्बन्धी प्रशिक्षणमूलक अन्तरक्रिया गरिएको थियो ।

शिक्षक, अभिभावक, रिकभरिङ नेपाल बागमती प्रदेशका प्रतिनिधि तथा सिआन पुनर्स्थापना केन्द्रका परामर्शदाताको सहभागिताले कार्यक्रमलाई प्रभावकारी बनाएको थियो । समुदायस्तरमा सन्देश प्रवाहलाई सुदृढ बनाउन गाउँपालिकाको मुख्यचोक, सार्वजनिकस्थल तथा बजारक्षेत्रमा सन्देशमूलक होर्डिङ बोर्ड स्थापना गरिएको छ । विद्यालय बाहिर धूम्रपान निषेधितक्षेत्र जनाउने बोर्ड राखिनुका साथै सन्देशमूलक पर्चा तथा जनचेतनामूलक सामग्री वितरण कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको छ ।

मनहरी गाउँपालिकामा सञ्चालन भएका कार्यक्रमले लागूऔषधविरुद्धको अभियानलाई जनस्तरदेखि नीतिगत तहसम्म जोड्दै सामाजिक उत्तरदायित्व, सहकार्य र सचेतनाको सशक्त वातावरण निर्माण गरेको सरोकारवालाले बताएका छन् । लागूऔषध दुर्व्यसन न्यूनीकरणलाई संस्थागत, समुदायमुखी र परिणाममुखी बनाउने उद्देश्य सहित जिल्ला प्रशासन कार्यालय मकवानपुरको आयोजनामा तथा सिआन पुनर्स्थापना केन्द्रको व्यवस्थापनमा अभियान सञ्चालन भइरहेको हो ।

मतदाताशिक्षा सञ्चालनको लागि अनुगमनकर्तालाई तालिम

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १ फागुन/ मकवानपुरका १०२ वडामा प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचनमा बदर मत घटाउने उद्देश्यले मतदाताशिक्षा संचालनका लागि प्रदेश निर्वाचन कार्यालय हेटौंडाले अनुगमनकर्तालाई तालिम दिएको छ ।

मकवानपुरका प्रत्येक पालिकाबाट एक/एक जना अनुगमनकर्तालाई तालिम दिएको हो । तालिम प्राप्त अनुगमनकर्ताले आफ्नो पालिकाको प्रत्येक वडाबाट एक/एक जनालाई तालिम दिएर फागुन ३ गतेदेखि वडातहमा मतदाताशिक्षा कार्यक्रम संचालन गरिन लागेको छ । प्रत्येक वडाका बालविकास सहजकर्ता वा महिला स्वयंसेविकालाई मतदाताशिक्षामा परिचालन गर्न लागिएको हो । मतदाताशिक्षा कार्यक्रमको अनुगमन

निर्वाचन कार्यालयबाट तालिम पाएका अनुगमनकर्ताले गर्नेछन् ।

मतदान प्रक्रियालाई सहज, सरल बनाउन, बदर हुने प्रतिशत घटाउनका लागि निर्वाचन कार्यालयले फागुन ३ गतेदेखि १७ गतेसम्म मतदाताशिक्षा संचालन गर्न लागेको छ । मकवानपुरका १० पालिकाका १०२ वडामा एक/एक जना मतदाताशिक्षा स्वयंसेवकका रुपमा परिचालन गरिने प्रदेश निर्वाचन कार्यालय हेटौंडाका प्रमुख हरिप्रसाद ढकालले बताए ।

स्वयंसेवकले मतदाताको घरबस्तीमा पुगेर नमूना मतपत्रको माध्यमबाट निर्वाचनको महत्व र मतदान प्रक्रियाबारेमा जानकारी गराउने उनले बताए । मतदाता शिक्षाले निर्वाचनमा मतदाताको सहभागिता बढाउनेदेखि बदर मतको अनुपात न्यूनीकरणमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने निर्वाचन कार्यालयको अपेक्षा रहेको छ ।

मतदातालाई मताधिकारको महत्व र मतदानको प्रक्रियाका बारेमा जानकारी दिने उद्देश्यका साथ मतदाताशिक्षा कार्यक्रम संचालन गरिएको निर्वाचन कार्यालयका प्रमुख ढकालले बताए । मकवानपुरमा २०७९ को प्रतिनिधिसभा निर्वाचनमा ४ दशमलव ४६ प्रतिशत मत बदर भएको थियो । दुईवटा निर्वाचन क्षेत्र रहेको मकवानपुर-१ मा १ लाख ५८ हजार ४३५ मतदाता रहेका छन् भने क्षेत्र नम्बर २ मा १ लाख ५६ हजार ८९९ मतदाता रहेका छन् । मकवानपुरका कुल मतदाता संख्या ३ लाख १५ हजार ३३४ मा महिला १ लाख ५३ हजार ३७६ र अन्य मतदाता ५ जना रहेका छन् ।

खुलादौडमा बकैयाका गोले प्रथम

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १ फागुन/ पूर्वी मकवानपुरको बागमती गाउँपालिकामा भएको प्रथम बागमती खुलादौड प्रतियोगितामा बकैया-५ का राजकुमार गोले प्रथम भएका छन् ।

गोलेले बागमतीको शान्तिपुरदेखि, पाथिभरा, लामिटार, कोइरालादमार हुँदै झुरझुरेसम्मको ७ किलो मिटरको दुरी २४ मिनेट ११ सेकेन्डमा पार गर्दै प्रथम भएका हुन् । बागमती गाउँपालिकाको प्रायोजन तथा पालिका खेलकुद विकास समितिको आयोजनामा शुक्रबार बिहान प्रतियोगिता भएको थियो । दौड प्रतियोगितामा हेटौंडा-४ का सुवास योन्जनले २४ मिनेट ४९ सेकेन्डमा दुरी पार गर्दै द्वितीय र बकैया-७ का सचिन थिङले २५ मिनेट ४ सेकेन्डमा सोही दुरी पार गर्दै तेस्रो हुन सफल भए ।

बकैया-५ का अनिष थिङले २५ मिनेट ४ सेकन्ड, हेटौंडा-४ का सचिन गुरुङले २५ मिनेट ५४ सेकेन्ड, बागमती-६ का राम चौधरीले २५ मिनेट ५५ सेकेन्डमा, बागमती-१ का दासु तामाङले २६ मिनेट ३३ सेकेन्डमा, बकैया-८ का प्रदीप न्यासुरले २७ मिनेट ५ सेकेन्डमा, हेटौंडा-५ का सत्यमान वाईबाले २७ मिनेट ५४ सेकेन्ड र बकैया-५ का मनिष थिङले २८ मिनेट १६ सेकेन्डमा दुरी पार गरेर सान्त्वना भए । दौड प्रतियोगितामा ४६ जना सहभागी थिए । प्रतियोगितामा प्रथम हुनेले २५ हजार रुपैयाँ, द्वितीय हुनेले १५ हजार रुपैयाँ र तृतीय हुनेले १० हजार रुपैयाँ पुरस्कार प्राप्त गरेका छन् । सान्त्वना हुने धावकले जनही दुई हजार रुपैयाँ प्राप्त गरे ।

रेडियो थाहासञ्चारको आयोजना सरसफाई कार्यक्रम

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १ फागुन/ विन्दवासिनी मिडिया प्रालिद्वारा सञ्चालित रेडियो थाहासञ्चार ९९.६ मेगाहर्ज हेटौंडाको आयोजनामा सरसफाई कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ ।

आफ्नो १८ औं वार्षिकोत्सवको अवसरमा आयोजित सप्ताहव्यापी कार्यक्रमअन्तर्गत शुक्रबार पहिलोदिन हेटौंडा-१ स्थित तरकारी तथा फलफूल बजारपरिसरमा सरसफाई गरिएको हो । कार्यक्रम रेडियोका सञ्चालक अरुणराज सुमार्गीको सभाध्यक्षता एवम् हेटौंडा उपमहानगरप्रवक्ता तथा हेटौंडा-१ का वडाध्यक्ष सविन न्यौपानेको प्रमुख आतिथ्यतामा भएको हो । प्रमुख अतिथि नगरप्रवक्ता न्यौपानेले मानव जीवनको सबैभन्दा पहिलेको सुरुवात सरसफाईबाट नै हुने भन्दै आफ्नो वार्षिकोत्सवको अवसरमा सरसफाई कार्यक्रमको आयोजना गरिएकोप्रति रेडियो थाहासञ्चारको टिमलाई धन्यवाद व्यक्त गरे ।

वडाध्यक्ष न्यौपानेले तरकारी तथा फलफूल बजार यो स्थानमा सारिएको दिनको स्मारण गर्दै त्यसको व्यवस्थापन गर्नका लागि हरेक वर्ष नगरपालिकाले बजेट विनियोजित गरेको जानकारी गराए । फोहोरलाई मोहोर बनाउन लाग्नुपर्ने, सबैले घरबाटै फोहोर वर्गीकरण गर्दै फोहोर व्यवस्थापन गर्नुपर्ने र सरसफाई स्वास्थ्यसम्म जोडिएको विषय भएकाले फोहोर व्यवस्थापन गर्न

जोड दिए । थाहा अभियान, रुपचन्द्र विष्ट र रेडियोको सम्बन्ध यसले गर्ने क्रियाकलापका कारण सकरात्मक परिवर्तनका लागि भूमिका निर्वाह गरेको प्रसङ्ग जोड्दै आगामी दिनमा पनि सोही अनुसारको कार्य गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरे ।

राजन अनुरागले सञ्चालन गरेको कार्यक्रममा आरती अधिकारीले स्वागत मन्तव्य राखेकी थिइन् भने सप्ताहव्यापी कार्यक्रमबारे रेडियोका स्टेशन म्यानेजर गोकुल अधिकारीले जानकारी गराएका थिए । म्यानेजर अधिकारी भोलि शनिबार पत्रकार महिला र महिला अधिकारकर्मीबीचको मैत्रीपूर्ण फुटबल प्रतियोगिता हुने, फागुन ३ गते थाहादर्शन कार्यक्रम, फागुन ४ गते स्वास्थ्य तथा शैक्षिक सामग्री, श्रोतामिलन कार्यक्रम, हेटौंडा ऐकेडेमीको सहकार्यमा बालसाहित्य कार्यक्रम र फागुन ७ गते थाहा वर्ष सम्मान तथा समापन समारोह हुने जानकारी दिए ।

कार्यक्रममा नेपाल फलफूल तथा तरकारी व्यवसायी संघका अध्यक्ष कृष्णप्रसाद हुमागाई, टोलविकास संस्था नगरसमन्वय समिति हेटौंडाका अध्यक्ष ध्रुव अधिकारी, ग्रीन एण्ड क्लिन सिटी सर्भिसेज प्रालिका नवराज खतिवडा, सहरी स्वास्थ्य केन्द्र नकौलीको प्रतिनिधि प्रतिष्ठा कार्की, नेपाल फलफूल तथा तरकारी व्यवसायी संघका सचिव नवराज पौडेलगायतको स्थानीय कृषक, व्यवसायीको सहभागिता रहेको थियो । उनीहरुले आआफ्ना धारणा राख्दै कृषिक्षेत्रको विकासका लागि सहकार्य आवश्यक रहेको बताएका थिए ।

रेडियो थाहाले जन सरोकारमा प्रत्यक्ष, परोक्षरुपमा सामाजिक क्रियाकलापमा संलग्न हुँदै रेडियोले निरन्तर १८ वर्षदेखि समाचार, विचार, मनोरञ्जनका विविध पाटाहरुमा आवाजविहीनको आवाज बुलन्द पार्दै आइरहेको छ ।

नयाँ रेष्टुरेन्ट खोल्दै हुनुहुन्छ ?

यो सुनौलो अवसर नछुटाउनुहोस्

चालु अवस्थामा रहेको रेष्टुरेन्टका सम्पूर्ण सामानहरु अत्यन्तै सस्तो मूल्यमा बिक्रीमा उपलब्ध छन् । भान्सा सामग्री, फर्निचर तथा रेस्टुरेन्ट सञ्चालनका लागि आवश्यक सबै सामानहरु एकै ठाउँमा ।

नयाँ रेस्टुरेन्ट सुरु गर्ने वा अपग्रेड गर्नेहरुका लागि उत्तम मौका।

सम्पर्क: ९८५१०२४८६८

हेटौंडा उपमहानगरपालिका
१ नं. वडा कार्यालय
नि:शुल्क स्वास्थ्य शिविर

हेटौंडा उपमहानगरपालिका १ नं. वडा कार्यालयको आर्थिक वर्ष २०८२/०८३ को स्वीकृत वार्षिक बजेट अनुसार १ नं. वडाका निम्न मिति, समय र स्थानमा आँखा, दाँत र महिलाहरुको पाठेघर सम्बन्धी नि:शुल्क स्वास्थ्य शिविर आयोजना गरिएको हुँदा स्वास्थ्य परीक्षण गराई लाभ लिनहुन सम्पूर्ण वडाबासीहरुमा हार्दिक अनुरोध गरिन्छ ।

सहयोगी संस्थाहरु:
हेटौंडा अस्पताल
हेटौंडा सामुदायिक आँखा अस्पताल
नेपाल परिवार नियोजन संघ मकवानपुर

कार्यक्रम हुने
मिति : २०८२ फागुन २ गते, शनिबार
समय : बिहान ८:०० बजेदेखि बेलुकी ५:०० बजेसम्म
स्थान : नकौली शहरी स्वास्थ्य केन्द्रको भवन (जरुवाटोल)

सामाजिक सुरक्षा भत्ता लाभग्राहीको Biomatric Verification गर्ने सम्बन्धी सूचना !

प्रस्तुत विषयमा राष्ट्रिय परिचयपत्र तथा पञ्जिकरण विभागकोच. नं. ९२ को मिति २०८२।०९।१४ गतेको प्राप्त पत्रानुसार समाजिक सुरक्षा भत्ता प्राप्त गर्नेहरूको आ.ब. ०८२ २०८३ मा Biomatric Verification नभई सामान्य दर्ता प्रकारबाट नविकरण भएकोमा राष्ट्रिय परिचयपत्र नम्बर मार्फत Verify गर्न बाँकी लाभग्राहीहरूको Biomatric Verification वडा कार्यालयमा सम्पर्क राखी यहि २०८२ फाल्गुण १ गते देखि १५ गते भित्र गर्नु हुन अनुरोध छ ।

आवश्यक कागजात

१) सामाजिक सुरक्षा भत्ता परिचयपत्र
२) राष्ट्रिय परिचयपत्र नम्बर (NIN)
३) नेपाली नागरिकता प्रमाण पत्र

पुनश्च : बालबालिका, आफ्नो हेरचाह आफै गर्न नसक्ने, अशक्त असहाय वा ९० बर्ष माथिका जेष्ठ नागरिकको हकमा Biomatric Verify अनिवार्य नभएको ।

हेटौंडा उपमहानगरपालिका
९ नं. वडा कार्यालय
पशुपतिनगर, हेटौंडा, मकवानपुर

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