म.जि.प्र.का.द.नं. : १०६/०६८, वर्ष १५ अंक २६९ शनिबार, २ जेठ २०८३ ने. सं. ११४६ बछलागा 16 May 2026 www.sajhakuranews.com पृष्ठ संख्या ४ मूल्य: रु. ३/-

मकवानपुरबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको पत्रिका

साझाकुरा
राष्ट्रिय दैनिक

www.sajhakuranews.com

दर्ता नभएका ३ वटा संस्था बन्द

हेटौंडा, १ जेठ/जिल्ला प्रशासन कार्यालय मकवानपुरले ३ वटा शैक्षिक परामर्श केन्द्र तथा कन्सल्टेन्सीलाई बन्द गर्न निर्देशन दिएको छ । शुक्रबार जिल्ला प्रशासन कार्यालयको नेतृत्वमा सामाजिक विकास मन्त्रालय, हेटौंडा उपमहानगरपालिका र जिल्ला प्रहरी कार्यालयको संयुक्त टोलीले १० वटा शैक्षिक परामर्श केन्द्र तथा कन्सल्टेन्सीको अनुगमन गर्दा दर्ता नभएका ३ वटा संस्थालाई बन्द गर्न निर्देशन दिएको हो । बन्द हुने संस्थामा हेटौंडा-४ स्थित कप्लान एजुकेशन फाउन्डेशन, खुशी एब्रोड स्टडी प्रालि र एक्सपर्ट भिजन हेटौंडा कन्सल्टेन्सी रहेका छन् ।

त्यसैगरी अन्य संस्थालाई सेवा शुल्क स्पष्ट हुने गरी नागरिक वडापत्र राख्न र समयमै नवीकरण गर्न निर्देशन दिइएको छ । पछिल्लो समय हेटौंडामा शैक्षिक परामर्श केन्द्र तथा कम्प्युटर तालिम संस्थाको संख्या बढ्दै गएसँगै गुणस्तर, वैधानिकता र सेवा प्रभावकारितामाथि प्रश्न उठ्न थालेपछि प्रशासनले अनुगमनलाई तीव्र बनाएको हो ।

बेरुजुको मामिलामा बागमती प्रदेश अब्बल, मधेश प्रदेश सर्वाधिक कमजोर

स्थानीय तहमा एक वर्षमै थपियो १९ अर्ब बेरुजु

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १ जेठ/आर्थिक वर्ष २०८१/८२ मा बेरुजुको मामिलामा बागमती प्रदेश सबैभन्दा अब्बल देखिएको छ । प्रतिवेदन अनुसार बागमती प्रदेश सरकार मातहतका सरकारी कार्यालय, अन्य संस्था र समितितर्फ यो वर्ष शून्य दशमलव ८३ प्रतिशत बेरुजु देखिएको छ ।

बेरुजुको मामिलामा मधेश प्रदेश सर्वाधिक कमजोर देखिएको छ । मधेश प्रदेश सरकारको बेरुजु प्रतिशत अन्य प्रदेशको तुलनामा बढी छ । मधेश प्रदेश सरकार मातहतका सरकारी कार्यालय, अन्य संस्था र समितितर्फ भने बेरुजु प्रतिशत ३ दशमलव ७७ प्रतिशत छ । कोशी प्रदेश सरकार अन्तर्गत १ दशमलव १२ प्रतिशत, गण्डकी प्रदेश सरकार अन्तर्गत १ दशमलव ४४ प्रतिशत, लुम्बिनी प्रदेश सरकारअन्तर्गत १ दशमलव २७, कर्णाली प्रदेश सरकारअन्तर्गत २ दशमलव ०८ प्रतिशत र सुदूर पश्चिम प्रदेश सरकारअन्तर्गत १.५३ प्रतिशत बेरुजु देखिएको छ ।

स्थानीय तहमा आर्थिक अनुशासनको अवस्था कमजोर

मुलुकका स्थानीय तहमा आर्थिक अनुशासनको अवस्था कमजोर देखिएको छ । महालेखा परीक्षकको कार्यालयले सार्वजनिक गरेको ६३ औं वार्षिक प्रतिवेदन अनुसार आर्थिक वर्ष २०८१/८२ मा मात्रै स्थानीय तहमा १९ अर्ब ४ करोड ७७ लाख रुपैयाँ नयाँ बेरुजु थपिएको छ । महालेखाले यो वर्ष ४ महानगरपालिका, १० उपमहा नगरपालिका, २६१ नगरपालिका र ४४६ गाउँपालिका गरी कुल ७२१ वटा स्थानीय तहको लेखापरीक्षण गरेको थियो । प्रतिवेदनअनुसार ७२१ स्थानीय तहको कुल ११ खर्ब ९ अर्ब ५२ करोड रुपैयाँको लेखा परीक्षण गर्दा १.७२ प्रतिशत अर्थात् १९ अर्ब ४ करोड रुपैयाँ बेरुजु देखिएको छ ।

प्रारम्भिक लेखापरीक्षणमा २१ अर्ब ४७ करोड बेरुजु देखिएकोमा ५०२ वटा स्थानीय तहले प्रमाण पेस गरेपछि ८० करोड १४ लाख रुपैयाँ लेखापरीक्षण (फर्स्योट) भई यो बेरुजु रकम कायम भएको महालेखाले जनाएको छ । थपिएको कुल १९ अर्ब ४ करोड बेरुजुमध्ये सबैभन्दा धेरै रकम प्रक्रिया नपुर्‍याई खर्च गरिएको (नियमित गर्नुपर्ने) शीर्षकमा रहेको महालेखाले जनाएको छ । महालेखाको प्रतिवेदनअनुसार स्थानीय तहमा असुल गर्नुपर्ने (खलनामे/हिनामिना) २ अर्ब १ करोड ३३ लाख, नियमित गर्नुपर्ने प्रमाण नपुगेको/प्रक्रिया नमिलेको १५ अर्ब १८ करोड ९४ लाख र पेस्की बाँकीमा १ अर्ब ८४ करोड ५० लाख रुपैयाँ रहेको उल्लेख छ ।

नयाँ थपिएको बेरुजुसहित अब स्थानीय तहको कुल अद्यावधिक बेरुजु २२ अर्ब ४ करोड ७२ लाख रुपैयाँ पुगेको छ । गतवर्षसम्म स्थानीय तहको बाँकी बेरुजु २० अर्ब ९२ करोड ८९ लाख रहेकोमा यो वर्ष ७ अर्ब ८६ करोड मात्र सम्परीक्षण भएको प्रतिवेदनमा उल्लेख छ । महालेखाको तथ्यांकअनुसार लेखा परीक्षण अंकको तुलनामा ५ प्रतिशतभन्दा कम बेरुजु हुने स्थानीय तहको संख्या ६८१ वटा रहेको छ । ५ देखि १५ प्रतिशतसम्म बेरुजु हुने ३९ वटा छन् भने १ वटा स्थानीय तहको बेरुजु १५ प्रतिशतभन्दा बढी देखिएको प्रतिवेदनमा उल्लेख छ ।

स्थानीय तहले बजेट र कानुनको ठाडो उल्लंघन गरेको धेरै दृष्टान्त महालेखाले औँल्याएको छ । महालेखाले अबण्डा राखेर मनपरी खर्च गर्ने गरेको उल्लेख गरेको छ । स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन विपरीत २१९ वटा स्थानीय तहले ७ अर्ब ५६ करोड ७४ लाख रुपैयाँ बजेट विनायोजना अबण्डा (शीर्षक नतोकी) राखेर आफूखुसी बाँडफाँट गरी खर्च गरेको देखिएको छ । कानुनअनुसार हरेक स्थानीय तहले आफ्नो आय/व्ययको आन्तरिक लेखापरीक्षण गराउनु पर्नेमा २६८ वटा स्थानीय तहले यस्तो लेखापरीक्षण नै नगराएको प्रतिवेदनले जनाएको छ ।

महालेखाको प्रतिवेदन अनुसार ९० वटा स्थानीय तहको स्रेस्ताले देखाएको भन्दा बैंक खातामा ५४ करोड ४९ लाख रुपैयाँ घटी मौज्दात देखिएको छ । बैंक खाता र स्रेस्ताको हिसाब मिलान नै गरिएको छैन । २२१ वटा स्थानीय तहले वर्षान्तमा जिन्सी निरीक्षण गराएका छैनन् भने २९३ वटा स्थानीय तहले सार्वजनिक सम्पत्ति व्यवस्थापन प्रणाली प्रयोग नै नगरेको महालेखाले जनाएको छ । १७७ स्थानीय तहले भुक्तानीका क्रममा काटेको कर लगायतको १३ करोड ३० लाख रुपैयाँ सम्बन्धित खातामा दाखिला नगरी आफैँले राखेको प्रतिवेदनमा उल्लेख छ । स्थानीय तहको राजश्व संकलन प्रणालीसमेत कमजोर रहेको र कानुनविपरीत करछुट दिने परिपाटी रहेको भन्दै महालेखाले सुधारका लागि सचेत गराएको छ ।

जेनजी आन्दोलनको असर लेखापरीक्षणमा देखियो

महालेखापरीक्षक तोयम रायले जेनजी आन्दोलनको असर लेखापरीक्षणमा देखिएको बताएका छन् । शुक्रवार महालेखा परीक्षक कार्यालयको प्रतिवेदनबारे जानकारी दिन आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा उनले कतिपय निकायले जेनजी आन्दोलनलाई देखाएर विवरण उपलब्ध नगराएका कारण लेखापरीक्षण हुन नसकेको बताएका छन् । गतवर्ष ७ सय ५३ स्थानीय तहको अडिट गरिएकोमा यसवर्ष ७ सय २१ स्थानीय तहको मात्रै लेखापरीक्षण गरिएको छ । कतिपय स्थानीय तहले अनुकूल अवस्था नभएको भन्दै अडिट नगराएको तथा आन्दोलनका कारण कार्यालय क्षति र कागजात व्यवस्थित नभएकाले अडिट हुन नसकेको उनको भनाइ छ ।

यद्यपि स्थानीय तहको बेरुजु तीन वर्षयता लगातार घट्दो क्रममा रहेको उनले बताए । केही स्थानीय तहको लेखापरीक्षण हुन नसके पनि समग्ररुपमा वित्तीय अनुशासनमा सुधार देखिएको रायले बताए । महालेखापरीक्षक रायले महालेखापरीक्षकको कार्यालयले अनुसन्धान नभई छानबीन र यकिन गर्नुपर्ने विषय मात्रै औँल्याउने स्पष्ट पारे । उनका अनुसार विशेष ऐनले करनिर्धारण वा महसुलनिर्धारण गर्ने अधिकार सम्बन्धित अधिकारीलाई दिएका हुन्छन् । लेखापरीक्षक भएकाले देखिएका विषय छानबीन गरी टुंग्याउन सम्बन्धित निकायलाई आग्रह गर्ने गरेको उनको भनाइ छ ।

'स्थानीय तहको बेरुजु किन घट्यो भन्ने विषयमा पहिले स्पष्ट पार्न चाहन्छु । नेपालमा जम्मा ७५३ स्थानीय तह छन् । गतवर्ष केही बाँकीसहित ७५५ स्थानीय तहको लेखापरीक्षण गरिएको थियो । यसवर्ष भने ७ सय २१ स्थानीय तहको मात्रै अडिट गरिएको छ । केही स्थानीय तहले अहिले अडिट गराउन अनुकूल नभएको भन्दै लेखापरीक्षण गराएनन् । भदौको आन्दोलनका कारण कतिपय कार्यालयमा क्षति पुगेको, कागजात व्यवस्थित नरहेको अवस्था देखिएकाले ती स्थानीय तहको अडिट हुन सकेन । त्यसैले लेखापरीक्षणको दायरा घट्दा बेरुजु रकम पनि केही घटेको हो । तर, बेरुजु घट्नुको कारण केवल अडिट कमहुनु मात्र होइन । मेरो पहिलो प्रतिवेदनमा स्थानीय तहको बेरुजु करिब ३१ अर्ब रुपैयाँ थियो । गत वर्ष २५ अर्ब थियो भने अहिले १९ अर्बमा झरेको छ । यसले स्थानीय तहमा क्रमश: सुधार भइरहेको संकेत गर्छ' महालेखापरीक्षक रायले भने ।

यसवर्ष कुल बेरुजु ७ खर्ब ५५ अर्ब रुपैयाँ पुगेको जानकारी दिँदै उनले लेखा उत्तरदायी अधिकृतको नाम वार्षिक प्रतिवेदनमै सार्वजनिक गरिएको बताए । मन्त्रालयका सचिव तथा स्थानीय तहका प्रमुख प्रशासकीयअधिकृतलाई जिम्मेवार अधिकारीकारुपमा प्रतिवेदनमा उल्लेख गरिएको उनको भनाइ थियो । अडिटरहरुले होटलमा बसेर अनियमितता गर्ने आरोपबारे उनले प्रमाणसहित जानकारी दिन आग्रह गरे । उनले कसैले अनियमितता गरेको प्रमाण भए आफूलाई जानकारी दिन आग्रह गरे ।

रायले अडिट, प्रारम्भिक प्रतिवेदन र सम्परीक्षण प्रक्रिया मार्फत् यसवर्ष १४ अर्ब रुपैयाँ राजस्वखातामा फिर्ता भएको जानकारी दिएका छन् । उनका अनुसार खर्च भइसकेको वा उठ्न बाँकी रकममध्ये १४ अर्ब रुपैयाँ उठ्नु ठूलो उपलब्धि हो । महालेखापरीक्षकको कार्यालयले बेरुजु औँल्याउने काम गर्ने र त्यसपछि सार्वजनिक लेखा समिति तथा सम्बन्धित निकाय मार्फत् आवश्यक प्रक्रिया अघि बढ्ने उनको भनाई छ ।

धर्मले समाजलाई जोड्छ, संस्कृतिलाई बचाउँछ: मुख्यमन्त्री बानियाँ

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १ जेठ/बागमती प्रदेशका मुख्यमन्त्री ईन्द्रबहादुर बानियाँले धार्मिक, सांस्कृतिक तथा पर्यटन प्रवर्द्धनका माध्यमबाट स्थानीय अर्थतन्त्रलाई सुदृढ बनाउन प्रदेश सरकारले विशेष प्राथमिकता दिएको बताएका छन् ।

त्रिपुरासुन्दरी गाउँपालिका-१ नृसिंहधामस्थित बुढीगण्डकी र नेत्रावतीगंगाको पवित्र संगमस्थलमा बिहीबारदेखि सुरु भएको 'श्री नृसिंहधाम पुरुषोत्तम महामहोत्सव २०८३' को उद्घाटन गर्दै मुख्यमन्त्री बानियाँले धार्मिकआस्था, संस्कृतिको संरक्षण र पर्यटन विकास एकअर्कासँग जोडिएको विषय भएको उल्लेख गरे । उनले नृसिंहधाम जस्तो ऐतिहासिक तथा धार्मिक महत्व बोकेको क्षेत्रलाई राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रियस्तरमा परिचित गराउन प्रदेश सरकारले आवश्यक सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरे ।

'धार्मिकस्थल केवल आस्थाको केन्द्रमात्र होइन, समाजलाई एकताबद्ध गर्ने र स्थानीय आर्थिक गतिविधि चलायमान बनाउने आधार पनि हो,' मुख्यमन्त्री बानियाँले भने । जेठ १ गतेदेखि ३१ गतेसम्म एक महिनासम्म सञ्चालन हुने महामहोत्सवमा धार्मिक कथाप्रवचन, पूजाआजा, भजनकीर्तन, सांस्कृतिक कार्यक्रम तथा विभिन्न आध्यात्मिक गतिविधि सञ्चालन हुने आयोजकले जनाएको छ । कार्यक्रममा देशका विभिन्न स्थानबाट साधुसन्त, धर्मगुरु, भक्तजन तथा स्थानीयवासीको उल्लेखनीय सहभागिता रहेको थियो ।

महामहोत्सवको उद्घाटन समारोहमा प्रदेशसभा सदस्य, स्थानीय जनप्रतिनिधि, राजनीतिक दलका प्रतिनिधि, समाजसेवी, बुद्धिजीवी तथा हजारौँ भक्तजनको उपस्थिति रहेको थियो ।

कार्यक्रममा वक्ताहरुले बुढीगण्डकी र नेत्रावती गंगाको संगमस्थल धार्मिक तथा पर्यटकीय दृष्टिले अत्यन्त महत्वपूर्ण रहेको उल्लेख गर्दै यसको संरक्षण र प्रवर्द्धनमा सबै पक्षको साझा पहल आवश्यक रहेको बताएका थिए । महामहोत्सवले धार्मिक पर्यटन प्रवर्द्धनसँगै स्थानीय व्यापार व्यवसाय, कला संस्कृति तथा सामाजिक सद्भाव अभिवृद्धिमा टेवा पुग्ने अपेक्षा गरिएको आयोजक समितिले जनाएको छ ।

सफाइ मेसिन जडानसँगै उपमहानगरको सेवा सुरु

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १ जेठ/जेन्जी आन्दोलनका क्रममा हेटौंडा उपमहानगर परिसरमा रहेको सफाइ ट्यांकीमा आगलागी भई सञ्चालनमा नरहेको सफाइ ट्यांकी पुन: सुचारु भएको छ ।

आगलागीका कारण उपमहानगरले जनतालाई सेवादिन नसकेको अवस्थालाई सुधार गर्दै पालिकाले ट्यांकीमा जडान हुने सक्सन पम्प (सफाइ मेसिन) जडान गरेसँगै सेवा पुन: सञ्चालनमा ल्याएको हो ।

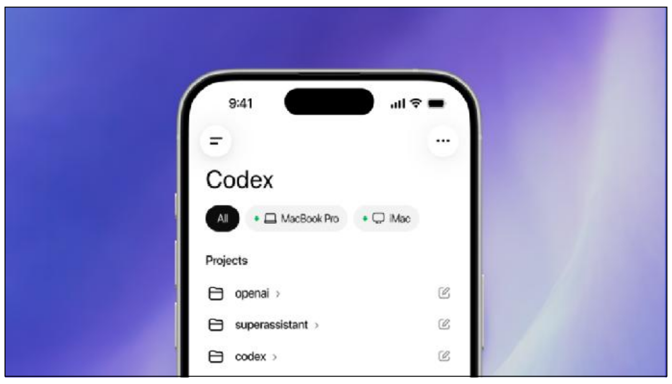
उपमहानगरका बासिन्दालाई सेवा पुन: सुचारु गरिएको उपमहा नगरपालिकाको वातावरण शाखाले जानकारी दिएको छ । गत चैतमा भएको जेन्जी आन्दोलनका क्रममा ट्यांकीमा जडान हुने पम्पसहित अन्य सवारीसाधनमा आगलागी भएपछि उपमहानगरले सेफ्टी ट्यांकी सफाइ सेवादिन सकेको थिएन ।

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

facebook twitter Google **विज्ञान/प्रविधि**

कोडेक्समार्फत ओपनएआईले ल्यायो मोबाइलबाटै कोडिङ र सर्भर व्यवस्थापन गर्ने सुविधा

आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्सको क्षेत्रमा अग्रणी कम्पनी ओपनएआईले आफ्नो शक्तिशाली कोडिङ टुल 'कोडेक्स' लाई मोबाइल एपमा एकीकृत गरेको छ । करिब एक वर्षअघि सार्वजनिक गरिएको यो टुल अब च्याटजीपीटीको मोबाइल एपभित्रै उपलब्ध हुनेछ, जसले गर्दा विकासकर्ताहरूले जुनसुकै ठाउँबाट आफ्नो प्रोजेक्टको कामलाई निगरानी र व्यवस्थापन गर्न सक्नेछन् ।



यो नयाँ सुविधामार्फत प्रयोगकर्ताहरूले आफ्नो स्मार्टफोनबाटै कम्प्युटरमा चलिरहेको कोडेक्सको 'लाइभ इन्भायरमेन्ट' हेर्न सक्नेछन् । यो केवल एउटा सानो काम गर्ने सुविधा मात्र नभई, मोबाइलबाटै सबै थ्रेडहरूमा काम गर्ने, आउटपुट रिभ्यु गर्ने, कमान्डहरू स्वीकृत गर्ने, एआई मोडल परिवर्तन गर्ने वा नयाँ प्रोजेक्ट सुरु गर्ने पूर्ण क्षमता हो ।

गत महिना ओपनएआईले कोडेक्सलाई डेस्कटपको ब्याकग्राउन्डमा चल्न सक्ने बनाएको थियो, जसले गर्दा यसले प्रयोगकर्ताको अनुपस्थितिमा पनि विभिन्न कार्यहरू आफैँ गर्न सक्छ । अहिलेको मोबाइल अपडेटले ती ब्याकग्राउन्ड कार्यहरूको प्रगति फोनबाटै ट्र्याक गर्न सजिलो बनाइदिएको छ । साथै, हालै सार्वजनिक गरिएको क्रोम एक्स्टेन्सनले गर्दा यो टुल ब्राउजर सेसनहरूमा पनि सक्रिय रहन सक्छ ।

ओपनएआईको यो कदमलाई अर्को एआई कम्पनी 'एन्थ्रोपिक' सँगको प्रतिस्पर्धाको रूपमा हेरिएको छ । एन्थ्रोपिकले पनि हालै आफ्नो कोडिङ एजेन्ट 'क्लोड कोड' का लागि 'रिमोट कन्ट्रोल' फिचर सार्वजनिक गरेको थियो । यी दुई कम्पनीहरू बीच को बढी शक्तिशाली र प्रयोगकर्तामैत्री 'एजेन्टिक कोडिङ टुल' बन्ने भन्नेमा कडा प्रतिस्पर्धा चलिरहेको छ । यो नयाँ फिचर हाल 'प्रिभ्यु' चरणमा छ र च्याटजीपीटी एपका सबै सब्सक्रिप्सन प्लानहरूमा उपलब्ध गराइएको छ । जसले गर्दा प्रविधि क्षेत्रका पेशेवरहरू र व्यवसायहरूलाई अफिस बाहिर हुँदा पनि प्रोजेक्टको गतिलाई कायम राख्न ठूलो सहयोग पुग्नेछ ।

गुगल एकाउन्टमा ५ जीबी मात्र नि:शुल्क स्टोरेज

गुगलले आफ्ना नयाँ प्रयोगकर्ताहरूका लागि उपलब्ध गराउँदै आएको नि:शुल्क क्लाउड स्टोरेजको सीमामा भारी कटौती गर्ने तयारी गरेको छ । लामो समयदेखि १५ जिबी नि:शुल्क स्टोरेज दिँदै आएको गुगलले अब नयाँ प्रयोगकर्ताहरूलाई केवल ५ जिबी मात्र उपलब्ध गराउने गरी परीक्षण सुरु गरेको छ ।

स्रोतहरूका अनुसार, गुगलले आफ्नो नीतिमा परिवर्तन गर्दै नयाँ प्रयोगकर्ताका लागि नि:शुल्क स्टोरेजको सीमा ५ जिबीमा सीमित गरेको छ । यो कदमसँगै गुगल अब एप्पल र माइक्रोसफ्ट जस्ता अन्य समकालीन कम्पनीहरूको हाराहारीमा पुगेको छ, जसले पहिलेदेखि नै ५ जिबी मात्र नि:शुल्क स्टोरेज दिँदै आएका छन् ।

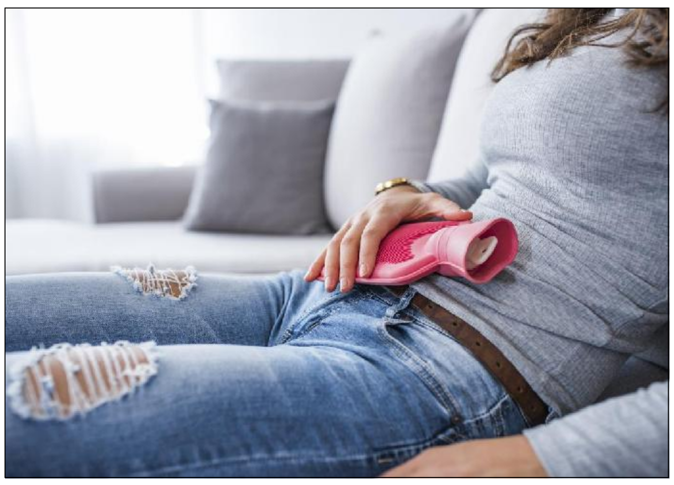
यद्यपि, प्रयोगकर्ताहरूले अझै पनि १५ जिबी स्टोरेज प्राप्त गर्न सक्छन् । यसका लागि प्रयोगकर्ताले आफ्नो गुगल एकाउन्टमा अनिवार्य रूपमा आफ्नो फोन नम्बर लिङ्क गर्नुपर्नेछ । गुगलका अनुसार यो नीति प्रयोगकर्ताको सेक्युरिटी अपग्रेड गर्न र 'टु-स्टेप भेरिफिकेसन' जस्ता सुविधाहरूलाई प्रोत्साहन गर्न ल्याइएको हो । तर, विश्लेषकहरूले भने यसलाई कम्पनीले प्रयोगकर्ताको थप व्यक्तिगत डाटा संकलन गर्ने र चाँडै 'गुगल वन' को सशुल्क ग्राहक बन्न बाध्य पार्ने रणनीतिको रूपमा हेरेका छन् । १५ जिबी स्टोरेज पनि आजकलका हाई-रिजोलुसन फोटो र ठूला फाइलहरूका कारण चाँडै भरिने हुँदा ५ जिबी त झनै छोटो समयमा समाप्त हुने निश्चित छ ।

गुगलले यो नयाँ नीति अहिलेका लागि केही निश्चित क्षेत्रहरूमा मात्र परीक्षणको रूपमा लागू गरिएको पुष्टि गरेको छ । यो नियम विश्वभर कहिलेदेखि पूर्ण रूपमा लागू हुनेछ वा हुनेछैन भन्नेबारे कम्पनीले आधिकारिक घोषणा गरिसकेको छैन । सन् २०२६ को फेब्रुअरी र मार्चको बीचमा यो नीतिगत परिवर्तन सुरु भएको पाइएको छ ।

स्वास्थ्य

बढ्दो गर्मी र तापमानले महिलाको हर्मोनमा पार्छ असर, गडबड हुन सक्छ महिनावारीको चक्र

गर्मीको मौसमले केवल पसिना र थकान मात्र ल्याउँदैन, बरु धेरै महिलाहरूका लागि शरीरको भित्री प्रणालीलाई नै खलबल्याइ दिन्छ । सामान्यतया महिनावारी (पीरियड्स) लाई एउटा नियमित चक्र मानिन्छ, तर अत्यधिक गर्मीका कारण यो सन्तुलन बिग्रिन सक्छ ।



गर्मीयाममा कहिले महिनावारी समयभन्दा चाँडो हुने, कहिले ढिलो हुने त कहिले रक्तश्राव सामान्यभन्दा फरक हुने गर्छ । यो कुनै संयोग मात्र नभई बढ्दो तापमान, पानीको कमी र तनावका कारण शरीरले देखाउने प्राकृतिक प्रतिक्रिया हो । स्त्रीरोग विशेषज्ञका अनुसार गर्मीको असर श्वासप्रश्वास वा पिसाबसम्बन्धी समस्यामा मात्र सीमित रहँदैन, यसले महिनावारीलाई पनि प्रत्यक्ष असर गर्छ । शरीरमा पानीको कमी र बढ्दो तापमानका कारण हर्मोनमा उतारचढाव आउँछ ।

वास्तवमा, जब बाहिरको तापमान बढ्छ, तब शरीरले आफूलाई चिसो राख्नका लागि बढी मिहिनेत गर्नुपर्ने हुन्छ । यो प्रक्रियामा महिनावारीलाई नियन्त्रण गर्ने एस्ट्रोजन र प्रोजेस्टेरोन जस्ता हर्मोनहरू प्रभावित हुन पुग्छन् । गर्मीका दिनहरूमा धेरै महिलाले महिनावारीको प्रवाह अर्थात् फ्लोमा परिवर्तन महसुस गर्छन् । कुनै महिना अत्यधिक रक्तश्राव हुने त कुनै महिना एकदमै कम हुने समस्या देखिन्छ । यसको मुख्य कारण शरीरमा पानीको कमी र रक्तसञ्चारमा आउने परिवर्तन हो ।

डिहाइड्रेसनका कारण रगत बाक्लो हुन सक्छ भने अत्यधिक गर्मीको तनावले गर्भाशय खुम्चिने प्रक्रियालाई समेत असर गर्छ । प्रत्येक महिलामा यसको असर फरक-फरक हुने भएकाले फ्लोमा आउने यस्तो परिवर्तन सामान्य हो । पानीको कमी र मानसिक तनावले पनि यो प्रक्रियामा ठुलो भूमिका खेल्छन् । गर्मीमा शरीर चाँडै डिहाइड्रेट हुने भएकाले महिनावारीको समयमा पेट र कम्मर दुख्ने (क्र्याम्प्स) समस्या बढ्छ । यसका साथै, गर्मीका कारण शरीरमा कोर्टिसोल अर्थात् 'स्ट्रेस हर्मोन' को मात्रा बढ्छ, जसले मुड स्विङ, थकान र चिडचिडापन बढाउँछ । यही कारणले गर्दा यस मौसममा धेरै महिलाले महिनावारीका बेला बढी थकाइ र भावनात्मक उतारचढाव महसुस गर्छन् ।

गर्मीको सीधा असर निद्रामा पनि पर्छ । निद्रा राम्रोसँग नपर्दा हर्मोनको सन्तुलन झनै बिग्रिन्छ । यो एउटा चक्रजस्तै हो, जहाँ गर्मीले निद्रालाई बिगार्छ, निद्राले हर्मोनलाई असर गर्छ र हर्मोनले महिनावारीलाई प्रभावित पार्छ ।

अत्यधिक गर्मीले पीएमएस (महिनावारी हुनुपूर्व देखिने लक्षण) लाई पनि तीव्र बनाउँछ, जसमा टाउको दुख्ने, बान्ता हुने, जिउ दुख्ने र छटपटी हुने जस्ता समस्या पर्छन् । यद्यपि, सबै महिलामा यी परिवर्तनहरू एकैनासले देखिन्छन् भन्ने हुँदैन ।

यस्तो अवस्थामा महिलाहरूले आफ्नो दैनिक दिनचर्यामा विशेष ध्यान दिनु आवश्यक हुन्छ । सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा शरीरमा पानीको मात्रा कम हुन नदिनु हो, जसका लागि दिनभरमा कम्तीमा ३ देखि ४ लिटर पानी पिउनुपर्छ ।

खरबुजा, काँक्रो जस्ता फलफूलका साथै नरिवलको पानी र मही जस्ता प्राकृतिक पेय पदार्थको सेवनले शरीरलाई हाइड्रेट राख्न मद्दत गर्छ । हलुका भोजन गर्ने, क्याफिन (चिया, कफी) को सेवन कम गर्ने, नियमित रूपमा पर्याप्त सुत्ने र हलुका व्यायाम वा योग गर्नाले पनि शरीरलाई सन्तुलनमा राख्न र पीडा कम गर्न ठुलो राहत मिल्छ ।

अस्वीकरण : यो जानकारी अनुसन्धान अध्ययन र विज्ञहरूको विचारमा आधारित छ । यसलाई चिकित्सा सल्लाहको विकल्प नमानी आफ्नो चिकित्सक वा सम्बन्धित विज्ञको सल्लाह अवश्य लिनुहोला ।

साहित्य

हास्यव्यंग्य

भाग्दाभाग्दै

✍ राजेन्द्र कार्की

बाउलाई घाउ नलाई चुपचाप बसिरहेको थिएँ । कसरी भागेँ, त्यो थाहा भएन । तर भाग्दाभाग्दै आमाको गर्भमा पुगेँ । त्यहाँबाट कता भाग्नु ! चुपचाप बसेँ । नौ महीना जति बसेपछि त्यहाँबाट भागे । भाग्दाभाग्दै धर्तीमा आएँ ।

धर्तीमा आएपछि अर्तीको खाँचो नहुने रहेछ । अर्तीको भर्ती हुँदाहुँदै बाल्यकाल आधा काल भएर बित्यो । अर्ती भन्थ्यो- पढ्नु पर्छ, ठूलो मान्छे हुनु पर्छ । तर आफूलाई स्कूल जान मनै नलाग्ने । हरेक दिन कक्षा छोडेर स्कूलबाट भाग्दै हिँड्यो । दौडी-दौडी खोलामा गएर पौडी खेल्यो । चौरीमा खेल्यो । कहिले धानको बाला जेल्यो । "पढि गुनी के काम, हलो जोती खायो माम" भन्ने सुनेको मान्छेलाई पढ्न पनि के मन लागोस् ।

खोलामा भलबाढी आउँदा पनि पौडी खेल्न नडराउने मान्छे म । झन् पौडी खेल्ने दह नजिकैको चिउरी भीरमा झोर्लाको लहरामा झुण्डिएर सुरेली खेल्दै तलमाथि गरेर रमिता देखाउथेँ । लडेर मर्ने भो भनेर रमिते डराउँथे, तर म डराउँदिनथेँ । नडराउने हुँदा पिखुवा खोलाको भूमरीमा परेर झण्डै परमधाम पुगेको थिएँ । तर अरू गोठाला साथीहरूले देखेछन् । परमधाम जान दिएनन्, नत्र जिन्दगीले यसरी भाग्दै हिँड्न कहाँ पाउँथ्यो र !

स्कूलबाट भाग्दा पनि म मास्टरसँग डराउँदिनथेँ । मास्टरले कुट्दा छडी भाँचिन्थ्यो, तर म भाँचिन्नथे । कन्सिरी तान्दा कपाल मास्टरको हातभरि हुन्थ्यो । कान तान्दा मास्टर लाई पोलिखान पुग्ने कानै मास्टरका हातमा हुन्थ्यो । तर पनि म पटक्कै डराउँदैनथेँ । जति गर्दा पनि मेरो पढाइ राम्रो भएन, तर सढाइमा चाहिँ म फस्ट थिएँ ।

केही नलागेपछि गाउँको स्कूलबाट निकालेर सदरमुकामको स्कूलमा कायमुकायम दश कक्षामा भर्ना भएँ । बाको बोलवाला नभएको भए मैले कायमुकायम पाउने सम्भावना नै थिएन । सधैं तीन विषय लागेर पास हुने मान्छेलाई कसले पूणर् कक्षामा विराजमान गराउने ? विराजमान गराउने कुरै भएन । भनाइको मतलव प्रोभिजनल । एसएलसी पास हुने हविगतै थिएन । तर कुन कागतालीले हो- लटरी पऱ्यो ।

लटरी परेको मान्छे भोजपुर दावा तमनाबाट रमाना लिएर भाग्दाभाग्दै विराटनगर पुगेँ । विराटनगरको तातो गर्मीमा टिक्न नसकेपछि फेरि भागेर काठमाडौं पुगेँ र त्यहीँ तीस वर्ष डुबेँ । तीस वर्षको डुबाईमा बल्ल थाहा पाएँ कि काठमाडौं भगौडाहरूको शहर रहेछ ।

तालीम पूरा गर्न नसक्ने पुलिसलाई मात्र भगौडा भनेको सुन्थेँ । तर मान्छेको जातै भगौडा रहेछ । थरिथरीका भगौडा छन् यो दुनियाँमा । गाँस र बासको आसमा गाउँबाट भागेर शहरको रहर गर्ने पनि भगौडा । सानो शहरबाट ठूलो शहर भाग्ने भगौडा । देशबाट विदेशमा भाग्ने भगौडा ।

म पनि भागेको भाग्यै छु । भागेको भाग्यै गर्ने साह्रै डरपोक रहिछस् भन्नु होला । शुरूमा डरपोक थिइनँ । जुन दिन काठमाडौं आएँ, त्यही दिनदेखि मेरो मनमा डरले घर गरेको हो । काठमाडौं डरैडरको शहर हो कि के हो ? यदि डरको शहर हुन्थेन भने मल्ल राजाहरू किन चार भन्ज्याङ कटेर बाहिर जान सकेनन् ? बाहिर गएर नेपालको एकीकरण गरेको भए पृथ्वीनारायण शाहको सालिक पनि भत्काउनु पर्ने थिएन । आजसम्म मल्ल राजाका सन्तान श्री ५ महाराजाधिराज हुने थिए । गणतन्त्रको तन्त्र मन्त्र फुक्नु पर्ने पनि थिएन ।

जयप्रकाश मल्लले काठमाडौंमा डरको घर छाडेर गएछन् । त्यही भएकोले काठमाडौंका मान्छे डरछेरुवा भएका हुन् कि जस्तो लाग्छ । म पनि काठमाडौं नआउन्जेल डरपोक थिइनँ । डरको घर कहिले सिंहदरबार बन्छ त कहिले राजदरबार बन्छ । तर गणतन्त्रमा म्युजियम बनेको राजदरबारलाई कसले गन्छ ? गन्दैन । अहिले सबैको गन्नेमान्ने त सिंहदरबार हो । सिंहदरबारको अधिकारको तरबार बालुवाटार बाट चल्न थालेपछि बालुवाटार डरको घर बनेको छ । चन्द्र शमसेरको पालामा पो डरको घर एउटा सिंहदरबार थियो । अब देशभरि धेरै सिंहदरबार भइसके । गाउँदेखि ठूला शहरसम्म थरि थरीका पिर्के बिर्के चन्द्र शमसेरहरू छन् । अब डरको डिग्री काठमाडौंबाट देशभरी छरिएको छ ।

फेरि हामी होइन, तँ पो काफर भन्नु होला । फापर खाएको मान्छे काफरै हुन्छ । स्कच र रोस्ट टोस्ट गर्ने मान्छे पो महसुर हुन्छन् । जनवादको सपनामा शहीद हुन डराउने काँतर हरू गाउँबाट भाग्दै शहर पसे । त्यो शहरको पनि भर नभएपछि परदेश भर भएको छ । पर देश भाग्ने अब त संस्कार भइ सक्यो ।

भगौडाको लहर चलाउनमा मेरा गुरू श्याम तमोटको हात छ कि भन्ने शंका लाग्न थालेको छ । "गाउँ गाउँबाट उठ, बस्ती बस्तीबाट उठ, यो देश बनाउन" भनेर उनले नभनेको भए कोही पनि गाउँबाट बस्तीबाट उठ्ने थिएनन् । "गाउँ गाउँबाट लुट, बस्ती बस्तीबाट लुट यो देश लुट" भनेको भए सबै गाउँमै लुट्ने थिए । कोही पनि उठ्ने थिएनन् । भाग्ने थिएनन् । त्यहीँ बसेको बस्यै हुने थिए भन्नेमा शंका छैन ।

श्याम तमोटले भन्नु भन्दा अगाडि गाउँबाट उठ्ने कुरो कसैले सुनेकै थिएन । जानेकै थिएन । देश बनाउन उठ्दा देश त शेष पो भयो । अब शेष भएको देशमा को बस्ने भनेर युवाहरू परदेशतिर भाग्दैछन् । नपत्याए हेर्न जानुहोस् एअरपोर्टमा । हातमा पासपोर्ट बोकेका कति युवा हरेक दिन भाग्दैछन् । भाग्न बाँकी भएका पनि भाग्ने तयारीमा छन् । पुरूष मात्र होइन, महिला पनि भाग्दैछन् । महिला भगाउनमा जेवी टुहुरेको हात छ कि जस्तो लाग्छ ।
आमा दिदी बहिनी हो, कति बस्छौ दासी भई सुखको सधैँ प्यासी बनेर ।
आफ्नै पौरख खान्छन् आफ्नै सिपमा बाँच्छन् दु:ख कष्ट सहेर सृष्टि यिनले थाम्छन् ।

टुहुरेको यो लोकप्रिय गीतले आमा दिदी बहिनीमा ठुलो जागरण ल्यायो । सुखको प्यास मेट्न आमा दिदी बहिनी युरोप, अमेरिका र खाडी मात्र होइन, अफ्रिकाका विभिन्न मुलुक पुगेका छन् । त्यहाँ दु:खकष्ट सहेर आफ्नै पौरख खाँदैछन् । आफ्नै सिपमा बाँच्दैछन् । घरपरिवारको सृष्टि धान्न कोही अफ्रिकाका डान्सबारमा सुखको नाच नाँच्दै छन्, कोही कतार र साउदीको उखरमाउलो गर्मीमा सुख खोज्दै शरीर सेकाउँदैछन् ।

वर्तमानमा मात्र मान्छे भागेका चाहिँ अवश्य होइनन् । झण्डै छब्बिस सय वर्ष अगाडि जन्मिएका बुद्ध भारत भागे । उनी आफू मात्र भारत भागेको भए त हुन्थ्यो । तर अशान्ति छोडेर शान्ति पनि लिएर भागेछन् । फेरि अरनिको पनि चीन भागे । चीनलाई कलामा समृद्ध बनाउन जीवन उतै बिताए ।

एडमण्ड हिलारीसँगै तेन्जिङ नोर्गे शेर्पाले पहिलो पटक सगरमाथा चढेर कीर्तिमान कायम राखे । चम्क है चम्क नेपाली भनेर नेपालीहरू मख्ख पर्दा नपर्दै उनी पनि कीर्तिमानको मानलाई सान लाउँदै भारत भागे । देशका विभूतिहरू नै भागेपछि भोको पेटको आगो निभाउन भाग्नेको के कुरा भो र !

भाग्दाभाग्दै परदेश पुग्ने कोही एक्लो छैन । हरेक ठाउँमा भगौडाको ठुलो संख्या छ । दशैँ तिहार, चाड पर्व र विवाह व्रतबन्धमा प्रशस्तै नेपाली भेटिन्छ । मानौं त्यो नै नेपाल हो । फेरि भाग्ने कुनै एउटा गाउँ र देशबाट मात्र छैनन् । दुनियाँमा भाग्ने संस्कृति भईसक्यो । तर सुख खोजेर भाग्दाभाग्दै भागेर मान्छे कहाँ पुग्ने हुन् । त्यो भाग्नेलाई नै थाहा छैन । आखिर जहाँ जति भागे पनि यमराजको द्वारमा पुगेपछि त्यहाँबाट पनि भाग्ने कुनै अर्को द्वार होला त ?

लघुकथा

पुरुष मान्छे

✍ ईगम खालिङ

चिडियाखानाभित्र घुमिरहेको एकजना पुरुष मान्छेको जम्काभेट एउटा बलियो बाघसित हुन्छ । त्यसरी एक्कासि बाघसित भेट हुँदा उसले बाघ वास्तवमा फलामको बारले बारेको खोरभित्र छ भन्ने कुरा नै भुलिपठाउँछ । बाघले उसलाई नचली हेरिरहन्छ । उसले पनि नचली बाघको आँखामा हेरिरहन्छ । डरले उसको हात-खुट्टा कामेर आउँछ । एकछिनपछि बाघ त्यहाँबाट जान्छ । ऊ पनि त्यहाँबाट घर फर्किन्छ । त्यस जम्काभेटको धेरै बेरसम्म उसको मुटु जोर जोरले ढुकढुक गरिरहन्छ ।

बेलुकी घरमा आइपुगेपछि, उसकी श्रीमतीले उसलाई एक कप चिया टक्राउँछे । चिया पिइसकेपछि ऊ टेलिभिजन हेर्न थाल्छ । उसले खोलेको च्यानलमा पनि बाघ नै देखाउँदै रहेछ । बाघ देख्नासाथ अत्तालिएर टेलिभिजन बन्द गर्छ, र एकै सासमा भान्साघरमा पुग्छ । उसलाई भान्साघरमा अचानक देख्दा श्रीमती मुसुक्क मुस्कुराउँछे । तर ऊ भने रिसाउँदै आँखा फुकालेर ठुलो स्वरमा कराउँछ, "म आएको कति भइसक्यो खै अहिलेसम्म चियासमेत दिएकै छैनस् त!" श्रीमती डरले थरथर काम्दै फेरि अर्को एक कप चिया बनाएर उसको अगाडि राखिदिन्छे । उसले बाघले जस्तै घाँटी फुलाएर सुरुपसुरुप चिया पिउन थाल्छ तर श्रीमती भने डरले के गरुँगरुँ भइरहन्छे ।

केही बेरपछि ऊ भान्साघरमा चाल मारेर आउँछ र श्रीमतीलाई बाघले जस्तै टुलटुल हेरिरहन्छ । श्रीमती चाहिँ मृगले जस्तै खिड्कीदेखि बाहिर पुलुक्कपुलुक्क हेरिरहन्छे ।

कविता

बारुदभित्रको मानवता

✍ तोमनाथ उप्रेती

बारुदको गन्धले भरिएको हावामा
अझै बाँकी छ
मानवताको सास
धुवाँले छोपिए पनि
पूरै निभ्न नसकेको
दीपझैँ टल्किरहेकी।
गोलीको कर्कश आवाजबीच
एउटी आमा लोरी गाउँछिन्,
कति गहिरो विडम्बना
मृत्यु नजिकिँदै गर्दा पनि
जीवनलाई सुताउन खोजिन्छ।
ट्याङ्कको पहियाले कुचिएको बाटोमा
एउटा बालक
धुलोबाट सपना टिप्छ
जस्तो कि उसलाई अझै विश्वास छ
आकाश केवल युद्धका लागि होइन
उज्यालोका लागि पनि हो।
नेताहरू नक्सामा रेखा कोर्छन्
र सिमानाहरूले रगत बगाउँछन्
कति हास्यास्पद दृश्य !
धरतीलाई त कहिल्यै थाहा थिएन
उनी यसरी टुक्र्याइएकी छिन्।
एक सैनिक
आफ्नै छायाँसँग डराउँछ,
किनकि ऊ जान्दछ
उसले हानेको प्रत्येक गोली
कसैको कथा अन्त्य हो।
तर त्यही क्षण
एक हातले अर्को हात समाउँछ
धर्मभन्दा पर
भाषाभन्दा पर
देशभन्दा पर
केवल "मानव" भएर।
सायद यही हो
बारुदभित्रको सत्य
विनाशको गर्जनभित्र पनि
मौन, तर अटल
मानवता अझै बाँचेकी छ।

गजल

✍ नन्दलाल आचार्य

रुझुकेर शिर चढाउनुभन्दा मर्नु निको हुन्छ
अन्याय सहेर मौन यहाँ टर्नु निको हुन्छ !

रुपसिना बेच्छु बरु, कहिल्यै स्वाभिमान बेच्दिनँ
रित्तो हात भोकै ओछ्यान पर्नु निको हुन्छ !

रुकाँडाकै बीच फुलेर सुवास छर्नु छ मलाई
सैर्षको छाल सानले तर्नु निको हुन्छ !

रुपरचक्रीको आहारामा गिद्धे-नजर लाउनुभन्दा
आफ्नै पौरखले भकारी भर्नु निको हुन्छ !

रुबाँच्नु छ भने बाँचूँ सधैं एउटा 'अक्षान्त' बनी
कायर भई स्यालझैँ भुइँमा झर्नु निको हुन्छ !

साइबरअपराध र लागूपदार्थ दुर्व्यसनविरुद्ध हेटौंडामा सचेतना अभियान

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १ जेठ/टोल विकास संस्था नगरसमन्वय समिति, हेटौंडा उपमहानगरको आयोजनामा 'साइबरअपराध, आत्महत्या न्यूनीकरण तथा लागूपदार्थ दुर्व्यसन न्यूनीकरण सम्बन्धी सचेतनामूलक कार्यक्रम' सम्पन्न भएको छ ।

किशोर तथा युवावर्गलाई लक्षित गर्दै सञ्चालन गरिएको कार्यक्रम हेटौंडा-४ स्थित भुटनदेवी माध्यमिक विद्यालय तथा हेटौंडा-१० स्थित ज्ञानदा माध्यमिक विद्यालयमा आयोजना गरिएको हो । कार्यक्रममा विद्यार्थी, शिक्षक तथा सरोकारवालासहित दुई विद्यालयका गरी ११० भन्दा बढीको उत्साहजनक सहभागिता रहेको थियो । पछिल्लो समय सामाजिक सञ्जालको दुरुपयोग, साइबरअपराध, मानसिक तनाव तथा लागूपदार्थ दुर्व्यसनका घटना बढ्दै गएको सन्दर्भमा विद्यार्थीलाई सचेत बनाउने उद्देश्यले कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको बताइएको छ ।

कार्यक्रमका प्रशिक्षकले साइबरअपराधका विभिन्न स्वरुप, सामाजिक सञ्जालको सुरक्षित र जिम्मेवार प्रयोग, व्यक्तिगत गोपनीयताको संरक्षण तथा अनलाइन ठगीबाट जोगिने उपायबारे जानकारी दिएका थिए । आत्महत्या न्यूनीकरणका लागि मानसिक तनाव व्यवस्थापन, सकारात्मक सोच विकास, परिवार तथा साथीभाइसँग खुलासंवादको महत्वबारेप्रशिक्षण दिइएको थियो । लागूपदार्थ दुर्व्यसनका कारण व्यक्तिको स्वास्थ्य, परिवार, समाजमा पर्ने नकारात्मक असरबारे जानकारी दिँदै प्रशिक्षकले विद्यार्थीलाई कुलतबाट टाढा रहन र सकारात्मक जीवनशैली अपनाउन आग्रह गरेका थिए । कार्यक्रममा सहभागी विद्यार्थीले यस्ता कार्यक्रमले आफूहरुलाई सचेत र आत्मविश्वासी बन्न सहयोग पुगेको बताएका थिए । समस्यालाई लुकाएर राख्नुभन्दा अभिभावक, शिक्षक वा सम्बन्धित निकायसँग खुलेर संवाद गर्नुपर्नेमा जोड दिइएको थियो । मानसिक स्वास्थ्यप्रति संवेदनशील बन्न, साथीहरुको व्यवहारमा देखिने असामान्य परिवर्तनलाई बेवास्ता नगर्न तथा आवश्यक परे परामर्श लिन आग्रह गरिएको थियो ।

स्थापना दिवसमा संस्कृत वेद विद्यालयमा खाद्यान्न सहयोग

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १ जेठ/राष्ट्रिय युवा संघले स्थापना दिवसको अवसरमा युवा संघ मकवानपुरले हेटौंडा-१० स्थित संस्कृत वेद विद्यालयमा खाद्यान्न सहयोग गरेको छ ।

४५ जना विद्यार्थी अध्ययनरत यो विद्यालयमा खाद्यान्न अभाव रहेको जानकारी पाएपछि जिल्ला कमिटीले आवश्यक खाद्यान्न (दाल, चामल, तेल, मस्यौरालगायतका) ५० हजार रुपैयाँ बढीको सामग्री सहयोग गरेको जिल्ला अध्यक्ष राजेश नगरकोटीले जानकारी दिएका छन् । स्थापना दिवसकै अवसरमा हेटौंडा-१० स्थित वन समितिको क्षेत्रमा वृक्षरोपण गरिएको थियो । कार्यक्रमका प्रमुखअतिथि रामेश्वर रानाले विद्यालय स्थापनाकालदेखि नै आफूहरु विभिन्न गतिविधिमा जोडिँदै आएको स्मरण गर्दै एउटा छाप्रोबाट सुरु भएको विद्यालय अहिले बृहद् भवनसहित अघि बढेको देख्दा खुसी लागेको बताए ।

उनले आफू तत्कालीन जिल्ला विकास समितिमा रहँदादेखि नै विद्यालयलाई सहयोग गर्दै आएको उल्लेख गर्दै हेटौंडा-११ का गुरु प्रेमप्रसाद पराजुलीले विद्यालयप्रति देखाउनुभएको समर्पणको प्रशंसा गरे । विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष रामकृष्ण थापाले आवश्यक खाद्यान्न उपलब्ध गराएर युवाले देखाएको सहयोग र एकताप्रति हार्दिक आभार व्यक्त गरेका छन् । कार्यक्रम जिल्ला अध्यक्ष नगरकोटीको सभाध्यक्षतामा भएको हो । कार्यक्रममा प्रमुखअतिथि राना, विशिष्टअतिथि प्रदेशसभा सदस्य एकलाल श्रेष्ठ, नेकपा एमाले मकवानपुरका कार्यवाहक अध्यक्ष हिदम लामा, फुर्वा लामा, सीता बिष्टलगायत प्रदेश, जिल्ला तथा नगरस्तरका युवाको उपस्थिति रहेको थियो ।

अचार बनाउने तालिम सम्पन्न

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १ जेठ/सामाजिक तथा आर्थिक रुपान्तरणका लागि महिलालाई लक्षित गर्दै सञ्चालन गरिएको दुईदिने आयमूलक अचार बनाउने तालिम सम्पन्न भएको छ ।

नेपाल मानवअधिकार संगठन मकवानपुरको आयोजना तथा बागमती प्रदेश सामाजिक विकास कार्यालयको प्रवर्द्धनमा आयोजित तालिममा २० जना महिलाको सहभागिता रहेको थियो । कार्यक्रम संयोजक शर्मिला श्रेष्ठकाअनुसार महिलालाई स्वरोजगार तथा उद्यमशीलतासँग जोड्ने उद्देश्यले तालिम सञ्चालन गरिएको हो । तालिममार्फत सहभागी महिलालाई अचार उत्पादनसम्बन्धी व्यावहारिक सीप प्रदान गरिएको श्रेष्ठले बताइन् । समापन कार्यक्रममा प्रमुखअतिथि बागमती प्रदेशका महान्यायाधिवक्ता अप्सरा बस्नेतले महिलालाई स्वरोजगार बनाउन र आफ्नै सीपमा आत्मनिर्भर बन्न सिकाउने यस्ता तालिम महत्वपूर्ण रहेको बताइन् ।

उनले महिलाले पनि आफ्नै मिहेनत र सीपबाट आम्दानी गर्न सक्छन् भन्ने विश्वासकासाथ सरकारले यस्ता कार्यक्रममा लगानी गरिरहेको उल्लेख गरिन् । नेपाल मानवअधिकार संगठन मकवानपुरका संस्थापक अध्यक्ष कृष्णप्रसाद दाहालको सभाध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रममा प्रशिक्षक सूचना श्रेष्ठ, बलराम अधिकारी, कार्यसमिति सचिव जया कोइराला, सचिव अपेक्षा बस्नेत, कोषाध्यक्ष तेजकुमारी थापा तथा राजेन्द्र अग्रवालगायतको उपस्थिति रहेको थियो ।

छुट्टीमा विद्यार्थीलाई सीप सिकाउँदै हेटौंडा-४ नम्बर वडा कार्यालय

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १ जेठ/हेटौंडा उपमहानगरपालिका-४ नम्बर वडाले आफ्ना वडाभित्रका सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयका विद्यार्थीलाई विभिन्न सीप प्रदान गर्ने भएको छ ।

वडाका विभिन्न विद्यालयका ७५ जना विद्यार्थीलाई व्यावसायिक तालिम प्रदान गरी सीप सिकाउन लागिएको हो । वडाका विद्यालयका कक्षा ९ का विद्यार्थीका लागि सञ्चालन गर्न लागिएका कपाल काट्ने, ब्युटी पार्लर र इलेक्ट्रिक तालिमको संयुक्तरुपमा उद्घाटन गरिएको छ । उद्घाटन कार्यक्रमका प्रमुखअतिथि तथा हेटौंडा-४ नम्बर वडाअध्यक्ष नवीन सिग्देलले विद्यालयदेखि नै विद्यार्थीलाई सीप दिनुपर्ने बताउँदै विद्यालयबाटै विद्यार्थीलाई व्यावसायिक सीपमूलक तालिम आवश्यक रहेको बताए ।

उनले सामुदायिक र संस्थागत विद्यालयका विद्यार्थीलाई सहभागी गराएर सीपमूलक तालिम सञ्चालन गर्न लागिएको र शनिबार तथा आइतबारको दुईदिनको छुट्टीमा जेठ, असार गरी दुई महिना तालिम सञ्चालन गरिने बताएका छन् । कार्यक्रममा भुटनदेवी माविका प्रधानाध्यापक सूर्यप्रसाद घिमिरेले ४ नम्बर वडा कार्यालयले सीपमूलक तालिम सञ्चालन गरेर महत्वपूर्ण कार्य गरेको बताउँदै तालिमलाई उपयोगी बनाउन र सदुपयोग गर्न विद्यार्थीलाई आग्रह गरे ।

कार्यक्रमका सभाध्यक्ष एवम् शैक्षिक गुणस्तर सुधार समितिका अध्यक्ष, श्रमिक माविका प्रधानाध्यापक श्रीराम दाहालले वडा कार्यालयको आयोजनामा यस्तो कार्यक्रम देशमै पहिलो र नयाँ हुनसक्ने बताउँदै तालिममा विद्यार्थीको उत्साहजनक चासो रहेको बताए ।

कार्यक्रममा वडा कार्यालयका सचिव रामप्रसाद गुरागाईं, भुटनदेवी माविका सहप्रअ भरत पोखरेल, वेदराज कोइराला तथा प्रशिक्षकको आतिथ्यता रहेको थियो ।

४ जिपिए ल्याउने ३ जना विद्यार्थी नगदसहित सम्मानित

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १ जेठ/हेटौंडा-५ स्थित ज्ञानदीप शिक्षा (जिएस) निकेतनबाट एसईई परीक्षामा ४ जिपिए प्राप्त गर्ने ३ जना बिद्यार्थीलाई ५० हजार रकम सहित सम्मान गरिएको छ ।

शुक्रबार बिद्यालयले एक कार्यक्रमको आयोजना गर्दै उत्कृष्ट नतिजा प्राप्त गरेका विद्यार्थीलाई र कमसहितको प्रशंसापत्र प्रदान गरेको हो । विद्यालयबाट एसइइ परीक्षामा रौनक भण्डारी, समिक्षा यादव र एलेक्स घिमिरेले ४ जिपिए प्राप्त गरेका थिए । कार्यक्रममा विद्यालयका प्रधानाध्यापक ईश्वर प्रसाद लामिछानेले केही वर्षअघिदेखि नै विद्यालयले मिहेनत गरेको नतिजा यसवर्ष देखिएको बताए । समुदायले माया गरेको विद्यालय भएकोले पनि उत्कृष्ट नतिजा हासिल गरेको उनले बताए । यसवर्ष यस विद्यालयबाट ३ जना विद्यार्थीले ४ जिपिए प्राप्त गरेका छन् ।

यस विद्यालयबाट एसइइ २०८२ मा कुल १ सय २१ जना विद्यार्थी सहभागी भएकामध्ये ५२ जना विद्यार्थीले ३.६ जिपिए भन्दा माथि ४ जिपिएसम्म प्राप्त गरेको प्रधानाध्यापक लामिछानेले जानकारी दिए । ५० जनाले ३.२ देखि माथि ३.५९ जिपिएसम्म प्राप्त गरेका छन् भने १७ जना विद्यार्थीले २.८ देखि ३.१९ सम्म प्राप्त गरी उत्तीर्ण भएका विद्यालयले जनाएको छ । परीक्षामा २ जना विद्यार्थीको ननग्रेडेड नतिजा आएको पनि विद्यालयले जनाएको छ । कार्यक्रममा कक्षा १० का विद्यार्थी तथा अभिभावकसँग आगामी वर्षको शैक्षिक कार्यक्रमबारे अन्तर्क्रिया समेत गरिएको छ ।

राष्ट्रिय परीक्षा बोर्ड हेटौंडाका प्रमुख बद्रीबहादुर पाठकको प्रमुखआतिथ्यतामा भएको कार्यक्रममा विद्यालयका शिक्षक अभिभावक संघका अध्यक्ष प्रकाश बानियाँलगायत ज्ञानदीप बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्थाका पदाधिकारीहरु, विद्यालय व्यवस्थापन समितिका सदस्यहरु, शिक्षक, अभिभावक तथा विद्यार्थीको सहभागिता थियो ।

दुई महिनापछि फुक्यो एन्फामाथिको निलम्बन, अब नेपाली फुटबल चलायमान होला ?

काठमाडौं/राष्ट्रिय खेलकुद परिषद् (राखेप)ले शुक्रबार अखिल नेपाल फुटबल संघ (एन्फा) माथि निलम्बन फुकुवा गरेको छ । 'अर्ली इलेक्सन' गर्न तम्सिएपछि चैत ११ गते राखेपले एन्फालाई निलम्बन गरेको थियो ।

शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्री सस्मित पोखरेल, राखेप सदस्य सचिव रामचरित्र मेहता र एन्फा महासचिव किरण राईसहितको टोलीको छलफलपछि राखेप निलम्बन फुकुवा गर्न तयार भएको हो । सदस्य सचिव मेहताले नेपाली फुटबलको हितका लागि सरकारले फुकुवा गर्ने निर्णय गरेको बताए ।

राखेपले अन्तर्राष्ट्रिय फुटबल महासंघ (फिफा), एसियन फुटबल महासंघ (एएफसी) र एन्फासँग निलम्बनका विषयमा भर्चुअल छलफल गरेको थियो । उक्त छलफलमा ठोस निर्णय हुन नसकेपछि राखेपले भौतिक रूपमै संयुक्त बैठक डाक्न एन्फालाई प्रस्ताव गरेको थियो ।

तर, निलम्बन फुकुवा गरेपछि मात्रै बैठक राख्ने अडान एन्फाले लिएपछि राखेप उक्त निर्णयमा पुगेको हो । यसले फिफाबाट नेपाल प्रतिबन्धमा पर्ने खतरासमेत टरेको छ । यसअघि फिफाले निलम्बन फुकुवा नगरे प्रतिबन्ध लगाउने चेतावनी दिइसकेको थियो ।

'निलम्बन फुकुवा भएन भने फिफा-एएफसीसँग वार्ता नै नहुने भयो । निलम्बन भएको बेला त वार्तामा बस्न नमिल्ने रैछ । अब साफ च्याम्पियनसिप पनि छ । यी सबै विषयलाई हेरेर सरकारले फुकुवा गरेको हो,' सदस्य सचिव मेहताले भने ।

एन्फा प्रवक्ता सुरेश शाहले सरकार र फिफासँग छलफल गरी समझदारी गरेर अगाडि बढ्ने प्रतिक्रिया दिए । 'हाम्रो भर्चुअल मिटिङ पछाडि फिफाको आफ्नो कन्सर्न थियो नेपालको विषयलाई लिएर । त्यो बैठकमा भएको छलफल र फिफाले दिएको सुझावलाई समेट्दै अब सरकार, फिफा र एन्फा बसेर यो सबै विषयमा कसरी अगाडि जान सकिन्छ,' उनले भने ।

राज्य र फिफाको नियम फरक हुँदा पनि अप्ठेरो पर्ने गरेको प्रवक्ता शाहले बताए । 'हामीलाई बाध्यता के छ भने राष्ट्रिय स्तरमा राज्यको नियम मान्नुपर्छ भने अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा फिफाको नियम मान्नुपर्छ,' उनले भने, 'राज्य र फिफाबिच कतिपय जुधेका बुँदाहरु छन् । कसरी समेट्ने भन्नेबारेमा एकपटक छलफल गरेर निर्वाचन लगायत सबै विषय अगाडि बढाउँछौं ।'

निलम्बनको करिब २ महिना नेपाली फुटबल करिब शुन्यजस्तै भयो । एन्फा निलम्बन र विवादले महिला टोलीले थाइल्यान्डमा भएको फिफा सिरिज गुमाउन पुगे । घरेलु मैदानमा हुने हङकङसँगको मैत्रीपूर्ण खेलसमेत नेपाली खेलाडीले खेल्न पाएनन् । यस्तै स्थगित भएका एन्फा पुरुष तथा महिला लिगसमेत अलपत्र परे ।

रोकिएका प्रतियोगिता र आगामी गतिविधिबारे छलफल गरेर अगाडि बढ्ने शाहले प्रतिबद्धता जनाए । 'पहिलो चरणमा त साफ छ । साफमा नेपाली टिम कसरी विजयी हुन सक्छ त्यो रणनीतिमा काम गर्छौं,' उनी भन्छन्, 'रोकिएको प्रतियोगिताहरु छन् । त्यो विषयमा छलफल तथा समिक्षा गरेर निर्णय लिन्छौं ।'

राखेपले एन्फालाई पटकपटक अर्ली इलेक्सन स्थगित गरी तहगत निर्वाचन गर्न निर्देशन दिएको थियो । तर, निर्देशनको अवज्ञा गरेपछि राखेपले निर्वाचनको २ दिनअघि चैत ११ गते एन्फालाई ३ महिनाका लागि निलम्बन गरेको थियो । त्यसपछि पनि एन्फा नेतृत्व निर्वाचन गर्ने अड्डी कस्दै झापा पुग्यो ।

अन्तिम समयमा एन्फाले निर्वाचन स्थगित गरी फर्किएको थियो । स्रोतकाअनुसार बिना सर्त भनिएपछि मौखिक रूपमा तहगत निर्वाचन गर्ने समझदारीका साथ राखेपले फुकुवा गरेको हो ।

"सत्ताभोगी नभई फुटबलको विकासमा लाग्नुपर्छ"

नेपाल फुटबल खेलाडी संघका अध्यक्ष विक्रम लामा अब एन्फा नेतृत्व संयमित भएर फुटबलका हितमा लाग्नुपर्ने बताउँछन् । 'रोकिएका प्रतियोगिताहरू छन् । कुन ढंगबाट लिएर जाने, हाम्रो रणनैतिक योजना के हुन्छ, नेपाली फुटबल कस्तो अवस्था जान्छ भन्ने कुराको योजना बनाउनुपर्छ जस्तो लाग्छ,' उनी भन्छन् ।

सत्ताभोगी नभई फुटबलको विकासमा लाग्न लामाको सुझाव छ । उनी भन्छन्, 'सत्ताभोगी कुराभन्दा पनि फुटबल विकासतर्फ कसरी दिगोपनामा जाने भन्ने कुराहरूलाई प्रमुख प्राथमिकतामा राख्यो भने व्यवस्थापकीय हिसाबमा सुध्रिएर काम गर्न सकिन्छ ।'

स्रोत: अनलाइनखबर

सय रुपैयाँ बढीको सामानमा भन्सार शुल्क लिने निर्णयमा सर्वोच्चको रोक

काठमाडौं/सर्वोच्च अदालतले १०० रुपैयाँमाथिको दैनिक उपभोग्य वस्तुमा सरकारले उठाउन लागेको भन्सार शुल्क रोक्न अन्तरिम आदेश जारी गरेको छ । नेपाल-भारत सीमा नाकाबाट सर्वसाधारणले ल्याउने १०० रुपैयाँभन्दा माथिको वस्तुमा सरकारले लगाएको भन्सार करमा सर्वोच्चले तत्कालका लागि रोक लगाएको हो ।

शुक्रबार सर्वोच्चका न्यायाधीशद्वय हरिप्रसाद फुयाल र टेकप्रसाद ढुंगानाको संयुक्त इजलासले दैनिक उपभोग्य वस्तुमा भन्सार शुल्क नउठाउन प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालय र अर्थ मन्त्रालयसहितका निकायलाई अन्तरिम आदेश दिएको छ । अर्थमन्त्रालयको सोही कडाइविरुद्ध अधिवक्ताहरू अमितेश पण्डित, आकाश महतो, सुयोग्य सिंह र प्रशान्त विक्रम शाहले वैशाख १४ सर्वोच्च अदालतमा रिट दायर गरेका थिए ।

अधिवक्ता महतोका अनुसार, भन्सार महसुल भन्सार महसुल ऐन २०८१ को दफा १३ को दफा २ बमोजिम आफूहरूको माग अनुसार सर्वोच्चले आदेश दिएको हो ।

'भन्सार महसुल ऐन २०८१ को दफा १३ को दफा २ ले भन्सार छुट दिने कुरा गरेको छ । राजपत्र २०८२/२/१५ मा निकालिएको सूचनामा सय रुपैयाँ भन्सारमा कर लगाइएको छ । जुन कुरा सूचना ऐनसँग बाझिन्छ । सो सम्बन्धमा हामीले भन्सार ऐन २०८१ को दफा १३ को दफा २ अनुसार हामीले माग गरे बमोजिम अदालतले आदेश दिएको छ,' उनले भने ।

यसअघि अर्थमन्त्रालयले १०० रुपैयाँ मूल्यमाथिका वस्तुमा भन्सार कर अनिवार्य गर्ने निर्णय गरेको थियो । जसअनुसार तराई-मधेश क्षेत्रका सीमानाकामा कडाइ हुन थालेको थियो । जसको विरोधमा स्थानीयवासी आक्रोशित छन् । अर्थमन्त्रालयको सोही कडाइविरुद्ध अधिवक्ताहरू अमितेश पण्डित, आकाश महतो, सुयोग्य सिंह र प्रशान्त विक्रम शाहले वैशाख १४ सर्वोच्च अदालतमा रिट दायर गरेका थिए ।

उनीहरूले रिट निवेदनमा नेपाल-भारत सीमा नाकाबाट १०० रुपैयाँभन्दा बढी मूल्यको दैनिक उपभोग्य सामान ल्याउने कार्य प्रावधानविपरीत रहेको भन्दै तत्काल रोक्न अन्तरिम आदेशको पनि माग गरेका थिए ।

हलमा 'लालीबजार'को दबदबा कायम, दोस्रो सातामा झनै बढ्यो शो

काठमाडौं/उच्च अदालत पाटनको आदेशमा फिल्म 'लालीबजार'को प्रदर्शन रोकिएपछि धेरैलाई लागेको थियो- अब फिल्मलाई व्यावसायिक सफलता हासिल गर्न गाह्रो पर्छ । तर, अदालतले प्रदर्शनको बाटो खुला गरेपछि वैशाख २५ गतेबाट हलमा लागेको यो फिल्मले 'वर्ड अफ माउथ'को बलमा देशभर उत्साहजनक व्यापार गरिरहेको छ ।

फिल्मले पहिलो साता मात्र करिब साढे २ करोड कमाएको छ । दोस्रो साता फिल्मको व्यापार अझ आक्रामक हुने अनुमान गरिएको छ । आज शुक्रबारको व्यापार मात्र फिल्म प्रदर्शन भएको पहिलो दिनको भन्दा बढी छ । भोलि शनिबारका लागि पनि देशभर उत्साहजनक रूपमा टिकट बिक्री भइरहेकाले फिल्मले दुई सातामै ५ करोडको आँकडा कटाउने देखिन्छ ।

दोस्रो साता फिल्मको शोमा समेत भारी वृद्धि देखिएको छ । भोलि शनिबारका लागि फिल्मले देशव्यापी दुई सयभन्दा बढी शो पाएको छ, जुन पहिलो साताको भन्दा लगभग दोब्बरले बढी हो । यसले पनि फिल्मको व्यापार देशभरका हलमा उत्साहजनक रहेको पुष्टि गर्छ । यसको मुख्य आधार भने सकारात्मक 'वर्ड अफ माउथ'लाई मानिएको छ ।

यो फिल्म बादी समुदायका आमा-छोरीको कथामा आधारित छ । यसैले यो समुदाय फिल्मलाई लिएर दुई कित्तामा बाँडिएको देखिन्छ । एकथरी फिल्मको विरोध गर्दै सडकमा आन्दोलित छन् भने अर्काथरी प्रशंसाको पुल बाँधिरहेका छन् । केही दिनअघि सुर्खेतको एक हलमा डेढ सयभन्दा बढी बादी समुदायका दर्शकले फिल्म हेरेपछि निर्माण टिमलाई धन्यवाद दिएका थिए ।

फिल्मको टिम एक सातादेखि दर्शकसँग भेट गर्न काठमाडौंसहित मोफसलका हलहरूमा समेत पुगिरहेको छ । केही दिनअघि अभिनेत्री स्वस्तिमा खड्कासहितका कलाकारहरूले नेपालगन्ज, बुटवल र सुर्खेतका विभिन्न हलमा पुगेर दर्शकहरूलाई धन्यवाद दिएका थिए । अब स्वस्तिमा शनिबार चितवन र आइतबार पोखरा जाँदैछिन् ।

यम थापाको निर्देशनमा बनेको यस फिल्ममा स्वस्तिमासहित रवीन्द्रसिंह बानियाँ, समाइरा थापा, विशाल देवकोटा, प्रशंसा सुवेदी, मुकुन्दकुमार श्रेष्ठ, अभय बराल, आशा पौडेल, गोविन्द सुनार, रमेश बादी, तारा शर्मा लगायतको अभिनय रहेको छ । फिल्मका कार्यकारी निर्माता प्रदीप भट्टराई हुन् भने म्याक्स दीपेश खत्री र रवीन्द्रसिंह बानियाँ निर्मातामा 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

चेपाङका लागि माडीमा ३९ घर बनाउँदै बागमती सरकार

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १ जेठ/बागमती प्रदेश सरकारले चितवनको माडीमा चेपाङ समुदायको लागि घर निर्माण गरिदिने भएको छ ।

छरिएर रहेका चेपाङ समुदायलाई एउटै स्थानमा एकीकृत बस्तीको अवधारणाअनुरुप ३९ वटा घर यसै आर्थिक वर्षमा निर्माण सम्पन्न गर्ने तयारी गरेको सहरी विकास तथा भवन कार्यालय मकवानपुरका प्रमुख सीडीई भुपेन्द्र यादवले बताए । वर्षायाममा चुहिने, कच्ची बेराघेरा गरेर गुजारा गर्दै आएका उनीहरुका लागि प्रदेश सरकारले घर निर्माणको तयारी गरेको उनको भनाइ छ । प्रदेशको चितवन र मकवानपुर जिल्लामा जनता आवास तथा चेपाङ वनकरिया, माझी, बोटे समुदायका लागि २ वटा कार्यक्रमअन्तर्गत अवास निर्माणको काम गर्दै आएको यादवले बताए ।

प्रदेश सरकारले सीमान्तकृत चेपाङ, वनकरिया, माझी, बोटेलगायत एकलमहिलाका लागि आवासगृह निर्माण गर्दै आएको छ । यादवका अनुसार सीमान्तकृत समुदायको अझै पनि शिक्षा, स्वास्थ्यप्रतिको चेतनास्तर कमजोर रहेको र बालविवाह, कुरीति, अन्धविश्वासमा जकेडिएकाले राज्यको मूलधारमा ल्याउन आवास विकास कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको

हो । स्थानीय सरकारको सिफारिस र छनोटलाई मूलआधार बनाएर प्रदेश सरकारले आवासगृह निर्माणको प्रक्रिया अघि बढाउने गरेको यादवले जानकारी दिए ।

हालसम्म ३८ करोड ४३ लाख रुपैयाँ खर्च गरिसकेको प्रदेश सरकारले प्रतिघर परिवार ४ लाख रुपैयाँ उपलब्ध गराउने गरेको छ भने घरप्रतिको अपनत्वका लागि लाभग्राहीले श्रमदान समेत गर्ने गरेको उनले बताए । यादवका अनुसार आर्थिक वर्ष २०७९/८० मा प्रदेश सरकारले मकवानपुरमा २७९ र चितवनमा २२४ वटा घर निर्माण सम्पन्न गरी हस्तान्तरण गरिसकेको छ । यसका लागि प्रदेश सरकारले २० करोड १२ लाख रुपैयाँ खर्च गरेको थियो । चालु आर्थिक वर्ष ९४ वटा घर निर्माण भइरहेको छ । थप १०५ घर निर्माण सम्पन्न गर्ने लक्ष्य लिएको उनले बताए । हालसम्म आवास निर्माणबापत ३८ करोड ४३ लाख रुपैयाँ खर्च गरि सकेको उनको भनाइ छ ।

चेपाङ समुदायको आर्थिक, सामाजिक, शैक्षिक विकास गर्न सके सिङ्गो समुदाय नै देश विकासको बाटोमा आउने विश्वासका साथ एकीकृत बस्तीकारुपमा विकास गर्ने लक्ष्य रहेको माडी नगरप्रमुख ताराकुमारी काजीमहतोले बताइन् । चेपाङ समुदायको विकास र उत्थानका लागि माडी नगर पालिकाले विभिन्न कार्यक्रम सञ्चालन गरेको उनको भनाइ छ ।

समस्याका बीचबाट गुज्रिरहेको चेपाङ समुदायका नागरिकलाई शिक्षा, स्वास्थ्यसहित आयआर्जनको बाटोमा पनि अघि बढाउने गरी रोजगारमुलक सीप तथा कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको नगरप्रमुख महतोले बताइन् । उनकाअनुसार वनबाट निकालेर आमनागरिकसरह जीवनयापनका लागि सक्षम बनाउन पालिकाले भूमिका निर्वाह गरेको छ । चेपाङका लागि निर्माण भइरहेको एकीकृत बस्ती राख्ने स्थानमा पालिकाले पानी, विद्युत् जस्ता आधारभूत सुविधा पुऱ्याइसकेको उनले बताइन् । प्रदेशका भौतिक पूर्वाधार विकासमन्त्री डा. दिनेशचन्द्र देवकोटाका अनुसार आर्थिक वर्ष २०७५/७६ पछि संघ सरकारबाट जनता आवास कार्यक्रम प्रदेश सरकारमा हस्तान्तरण भएको हो । संघ सरकारबाट प्रदेशमा हस्तान्तरण भएपछि पनि ७०७ वटा आवासगृह निर्माण सम्पन्न गरिसकेको छ भने ९०९ वटा घरपरिवारसँग घर निर्माणको सम्झौता भइ कार्यान्वयनको चरणमा रहेको उनले बताए ।

जसमध्ये ८८४ परिवारले पहिलो र दोस्रो किस्ता, ८७० घर परिवारले तेस्रो किस्ता रकम बुझेर काम अघि बढिरहेको उनको भनाइ छ । 'परम्परागत र अनुत्पादक विकास मोडललाई परिवर्तन गरी एकीकृत बस्ती विकासमा जोड दिनुपर्छ । छरिएका योजना र साना आयोजनामा बजेट खर्चनुभन्दा रणनीतिक महत्वका क्षेत्रमा लगानी बढाउनु अहिलेको आवश्यकता हो,' मन्त्री देवकोटाले भने । भूगोल र आवश्यकताका आधारमा विकासको नयाँ मोडलमा अघि बढाउनुपर्ने उनको भनाइ छ ।

एकीकृत विकास आयोजना निर्माण गरी कृषि, पर्यटन, पर्यावरणलाई जोडेर आयोजना बनाउनु पर्नेमा जोड दिँदै उनले नागरिकको आवश्यकताका आधारमा विकासका कामलाई केन्द्रित गर्नुपर्ने प्रस्ट पारे । २०७८ सालको जनगणनाअनुसार नेपालमा चेपाङ समुदायको कुल जनसंख्या ८४ हजार ३ सय ६४ रहेको छ । यसमध्ये करिब ८० प्रतिशत बागमती प्रदेशमा बसोबास गर्छन् ।

बालजागृतिको उत्कृष्ठ नतिजासहित बजार परिक्रमा

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १ जेठ/ हेटौंडा-२ स्थित बालजागृति इंग्लिस सेकेण्डरी स्कूलले एसईई २०८२ मा जिल्लामै उत्कृष्ठ तथा शतप्रतिशत नतिजा हासिल गरेकोमा खुसियाली मनाएको छ ।

शुक्रबार बिहान विद्यालय परिसरबाट खुसियाली ऱ्याली निकालिएको हो । बालजागृतिबाट एसईईमा १०२ जना विद्यार्थी सहभागी भएकामध्ये २ जना विद्यार्थीले ४ जीपीए प्राप्त गर्नुका साथै परीक्षामा सहभागी सबै विद्यार्थी ग्रेडेड भएका छन् । बालजागृतिबाट २ जनाले ४ जीपीए ल्याउँदा ३.६ देखि ४ जीपीए ल्याउने विद्यार्थी ४६ जना रहेका छन् । यस्तै ४७ जना विद्यार्थीले ३.२ देखि ३.६ जीपीए हासिल गरेका छन् भने ७ जना विद्यार्थी २.८ देखि ३.२ जीपीए हासिल गरेका छन् ।

खुसियाली ऱ्यालीमा विद्यालयका शिक्षक, कर्मचारी, विद्यालय सञ्चालक, व्यवस्थापन समितिका पदाधिकारी, विद्यार्थी, अभिभावकको सहभागिता रहेको थियो । पञ्चेबाजासहित विद्यालय परिसरबाट

निस्किएको ऱ्याली हेटौंडा बजार क्षेत्रका परिक्रमा गरेर हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको कार्यालयसम्म पुगेको थियो । हेटौंडा उपमहानगर पालिकाबाट पुन: विद्यालय पुगेर समापन भएको थियो । ४ जीपीए हासिल गर्ने देविना सञ्जेल र रेनिसा सापकोटालाई विद्यालयले नगद ३५ हजार रुपैयाँ, प्रिन्सिपल विनोद सुवेदीले १०/१० हजार रुपैयाँ प्रदान गरे । यस्तै विद्यालयका भाइसप्रिन्सिपल अमूल श्रेष्ठले देविना र रेनिसालाई ६/६ हजार रुपैयाँ बराबरको पुस्तक उपलब्ध गराएका छन् ।

पछिल्ला वर्षमा बाल जागृतिले लगातार उत्कृष्ठ नतिजा हासिल गरिरहेको विद्यालय संचालक समितिका अध्यक्ष दिनेशप्रसाद भण्डारीले बताए । विद्यार्थी सम्मान कार्यक्रममा रौतहट-का प्रतिनिधिसभा सदस्य गणेश पौडेल, विद्यालयका प्रिन्सिपल बिनोद सुबेदी, भाइसप्रिन्सिपल उमेश अर्याल, अमुल श्रेष्ठ, विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष रामकृष्ण तिमल्सिना, विव्यस सदस्य तथा हेटौंडा-२ का वडासदस्य ईन्द्रप्रसाद रिजाल, विद्यालय संचालक प्रकाश ढकाल, गीतादेबी पौडेल, हार्दिक खतिवडालगायतको उपस्थिति रहेको थियो । बिगत २२ वर्षदेखि एसएलसी तथा एसइइ परीक्षामा २० पटक यो विद्यालयले सतप्रतिशत विद्यार्थी उत्तीर्ण गराइरहेको छ ।

बागमती प्रदेशसभाको हिउँदे अधिवेशन अन्त्य

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १ जेठ/बागमती प्रदेशसभाको हिउँदे अधिवेशन अन्त्य भएको छ । प्रदेश सरकारको सिफारिसमा प्रदेशप्रमुख दीपकप्रसाद देवकोटाले प्रदेशसभाको हिउँदे अधिवेशन अन्त्य गरेका हुन् ।

२०८२ चैत्र २४ गतेदेखि २०८३ वैशाख ६ गतेसम्म चलेको अधिवेशनमा ४ पटक बैठक बसेको थियो । हिउँदे अधिवेशनमा २ वटा विधेयकलाई दफावार छलफलको लागि सम्बन्धित समितिमा पठाइएको छ । आर्थिक मामिला तथा योजना मन्त्री प्रभात तामाङले प्रदेश आर्थिक कार्यविधि तथा वित्तीय उत्तरदायित्व सम्बन्धमा व्यवस्था गर्न बनेको विधेयक र प्रदेशका खानेपानी ऊर्जा तथा सिँचाइ मन्त्री कृष्णकुमार तामाङले प्रदेश खानेपानी तथा सर सफाइ सम्बन्धमा व्यवस्था गर्न बनेको विधेयक पेस गरेका थिए ।

ति विधेयकमाथि सामान्य छलफल गरेर दुबै विधेयकलाई अर्थ तथा विकास समितिमा पठाइएको हो । हिउँदे अधिवेशन अन्त्य भएसँगै प्रदेश सरकार आगामी आर्थिक वर्ष २०८३/८४ को बजेट निर्माणको तयारीमा जुटेको छ । जेठ महिनादेखि प्रिबजेट छलफल सुरु गर्ने तयारी प्रदेश सरकारको रहेको छ । असार १ गते प्रदेश सरकारले आगामी आर्थिक वर्षको बजेट ल्याउनुपर्ने संवैधानिक व्यवस्था रहेको छ ।

हेटौंडा उपमहानगर परिसरमा सरसफाइ

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १ जेठ/सरकारले हरेक कार्यालय परिसरमा साताव्यापी सरसफाइ गर्न परिपत्र गरेअनुसार हेटौंडा उपमहानगरपालिका परिसरमा सरसफाइ गरिएको छ ।

सरकारी कार्यालय परिसरमा देखिने फोहोर व्यवस्थापनमा ध्यानदिन सरकारले दिएको निर्देशनअनुसार उपमहानगरपालिकाको वातावरण तथा सरसफाइ शाखाले अभियान सञ्चालन गरेको हो । एक सातासम्म चलेको अभियान जेठ १ गते समापन गरिएको छ । एक साताको अवधिमा उपमहानगर पालिका परिसरमा उम्रिएका झार पात उखेलेका छन् भने चैत २३ र २४ गते भएको जेनजी आन्दोलनका क्रममा भएको आगजनी तथा तोडफोडबाट निस्किएका फोहोर व्यवस्थापन गरिएको बताइएको छ ।

कार्यक्रममा शाखा अन्तर्गतका करिब १ सय कर्मचारी परिचालन भएको शाखाप्रमुख हिमप्रसाद पौडेलले जानकारी दिए । सरसफाइका क्रममा जलेका सवारी साधनबाट निस्किएका फोहोर, तोडफोडमा परेका टेबल, कुर्सी, सिसालगायत पालिकाको पछिल्लो भागमा उम्रिएका अनावश्यक झारपात व्यवस्थापन गरिएको बताइएको छ ।

हेटौंडा बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.

हेटौंडा-७, नागस्वती, मकवानपुर

फोन: ०५७-५३०४३६, ५३०५३६, इमेल: cleanhetauda@gmail.com

कर्मचारी आवश्यकता सम्बन्धी सूचना

प्रथम पटक प्रकाशित मिति: २०८३ जेष्ठ १ गते
मानव संशाधन मिति २०७६ को दफा २.११.४ बमोजिम

यस हेटौंडा बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेडको सञ्चालक समितिको मिति २०८३ साल बैशाख ०८ गते बसेको बैठकको निर्णय बमोजिम यस संस्थामा रिक्त रहेको निम्न लिखित पदहरुमा निम्न योग्यता भएका कर्मचारीहरु खुला प्रतिस्पर्धाको आधारमा पदपूर्ति गर्नुपर्ने भएकाले यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५ दिन भित्र सो दिन बिदा परेमा सो मितिको भोलिपल्ट कार्यालय समयमा ईच्छुक व्यक्तिहरूलाई दरखास्तको लागि आह्वान गरिन्छ ।

क्र.सं.	विज्ञापन नं.	पद	माग संख्या	शैक्षिक योग्यता	विशेष दक्षता
१.	०१/०८२/०८३	व्यवस्थापन तलब स्केल ४५८५१/ प्रमुख भत्ता ५०००/सातौं तह (४ वर्षे करार)	१	व्यवस्थापन विषयमा स्नातकोत्तर वा सो सरह उत्तिर्ण गरी सहकारी/बैंक/ वित्तिय संस्थामा कम्तिमा ५ वर्ष काम गरेको अनुभव ।	Nepali Typing, Microsoft Word/ Excel/Power Point & Computer मा दख्खल भएको कम्प्युटर डिप्लोमा गरेको लेखा सम्बन्धी तालिम र जानकारी भएको ।
२.	०३/०८२/०८३	बजार प्रतिनिधि दोस्रो तह (करार)	२	एस.ई.ई. उत्तिर्ण	कम्प्युटर सम्बन्धी ज्ञान भएको ।

उमेर : १८ बर्ष पुरा भई ४५ बर्ष ननाघेको ।
मोटरसाईक्ल स्कुटर चालक अनुमती पत्र प्राप्त गरेको हुनुपर्नेछ ।

निवेदन साथ पेश गर्नुपर्ने कागजातहरु

१) हस्तलिखित निवेदन । २) नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपी ।
३) शैक्षिक योग्यताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपी । ४) व्यक्तिगत विबरण (बायोडाटा) ।
५) सम्बन्धीत कामको अनुभव प्रमाणपत्रको प्रतिलिपी । ६) मोटरसाईकल/स्कुटर चालक अनुमती पत्रको प्रतिलिपी ।
(७) हालसालै खिचेको पासपोर्ट साईजको फोटो २ प्रती ।

परीक्षणकालिन अबधी ६ महिनाको रहनेछ

छनौट प्रकृया: लिखित मौखिक तथा अन्तर्वार्ता ।
तलब सुबिधा : संस्थाको नियमानुसार हुनेछ ।
दरखास्त दस्तुर बिज्ञापन नं. ०१ को लागी रु १५००।- अन्य रु ५००।-
सम्पर्क मिति: २०८३ साल जेष्ठ १९ गते
परीक्षा मिति : सम्पर्क मितिमा तोकिने ।
थप सुविधा : सामाजिक सुरक्षा कोष पर्व बोनस आदि ।
सम्बन्धीत क्षेत्रमा अनुभव प्राप्तलाई बिशेष प्राथमिकता दिईने छ ।

मोनिका पौडेल
संयोजक
पदपूर्ती उप-समिति

शिक्षक आवश्यकता

प्रकाशित मिति : २०८३/०१/३१

प्रस्तुत विषयमा यस श्री अरनिको आधारभूत विद्यालयमा रिक्त रहेको प्राथमिक तह अस्थायी दरबन्दी कोटाको लागि १ जना शिक्षक नियुक्ति गर्न हेटौंडा उपमहानगरपालिका शिक्षा विकास महाशाखाको पत्र संख्या २०८२/०८३ चलानी नं. ७५६ मिति २०८३/०१/३१ को अनुमति र यसै विद्यालयको विद्यालय व्यवस्थापन समितिको मिति २०८३/०१/२१ गते बसेको बैठकको निर्णय अनुसार आवश्यक शैक्षिक योग्यता पुगेको योग्य उम्मेदवारबाट दरखास्त आह्वान गरिन्छ ।

तपशिल:
विज्ञापन नं. : ०२-०८२/०८३
तह: प्रा.वि. अस्थायी दरबन्दी
संख्या : १ (एक) जना
तलब सुविधा : नेपाल सरकारको प्रचलित नियमानुसार हुनेछ ।
उमेर : १८ वर्ष पूरा भई ४० वर्ष ननाघेको
न्युनतम शैक्षिक योग्यता : शिक्षा संकायमा +२ उत्तिर्ण गरेको
दरखास्त दिने अन्तिम मिति : २०८३/०२/१५ गते ४:०० बजेभित्र
परीक्षा मिति : सम्पर्क मितिमा जानकारी गराइनेछ ।
परीक्षाको किसिम : लिखित, मौखिक र प्रयोगात्मक (आवश्यकताको आधारमा)

आवश्यक कागजातहरु:
१) शैक्षिक योग्यताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि २ थान
२) नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि २ थान
३) स्थायी अध्यापन अनुमतिपत्रको प्रतिलिपि २ थान
४) शिक्षण अनुभव भए सोको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि २ थान
५) हस्तलिखित निवेदन १ थान

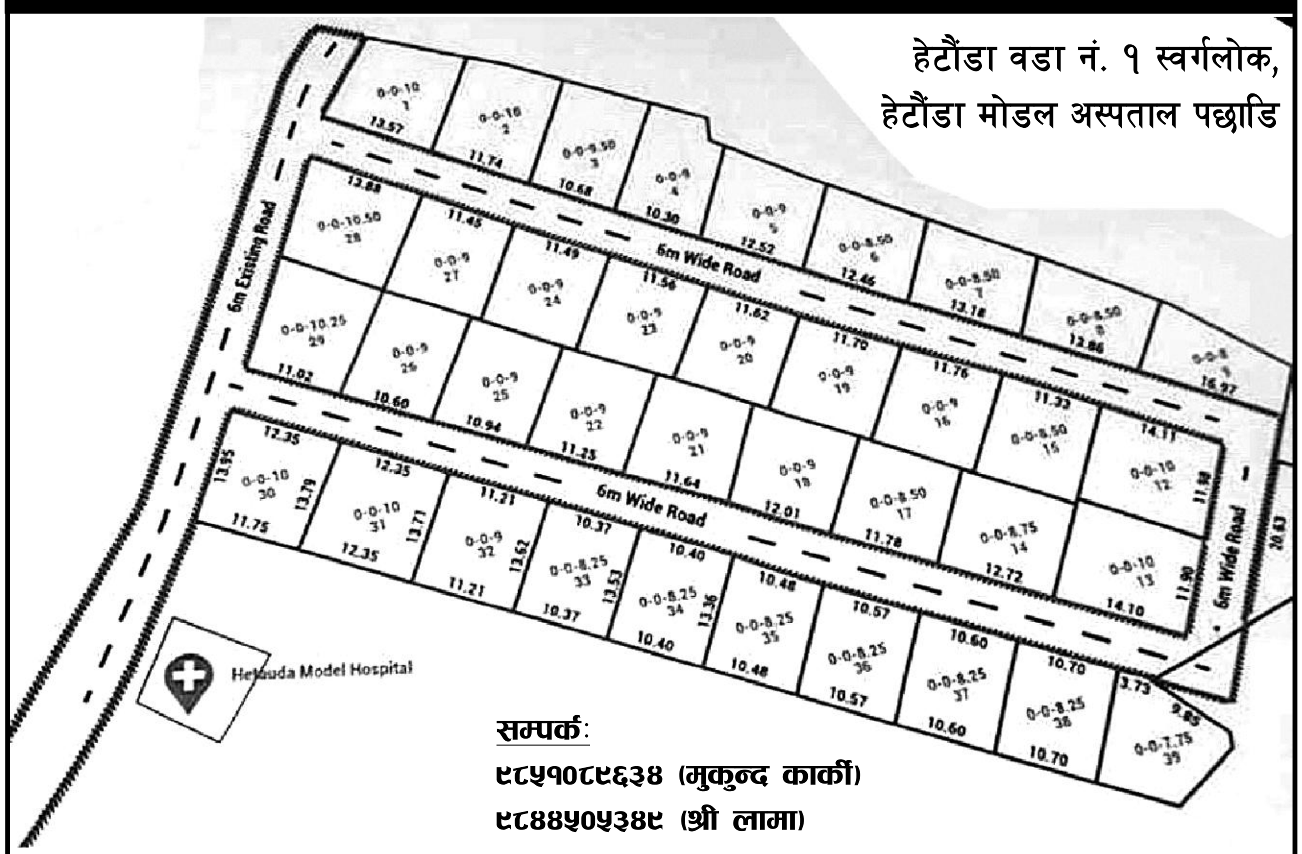
(पुनश्च: शिक्षक सेवा आयोगबाट करार शिक्षक नियुक्तिको लागि योग्यताक्रम सूचिको नाम प्रकाशित व्यक्तिहरुको ७ दिन भित्र दरखास्त परेमा निजलाई नियुक्ति गराइनेछ ।

थप जानकारीको लागि:

श्री अरनिको आधारभूत विद्यालय
हेटौंडा उपमहानगरपालिका-१९, ज्यामिरे, मकवानपुर
सम्पर्क नं.: ९८४५७०५७३८ (प्र.अ), ९८६०१२११७२ (अध्यक्ष)

आकर्षक घडेरी बिक्रीमा

हेटौंडा वडा नं. १ स्वर्गलोक,
हेटौंडा मोडल अस्पताल पछाडि



सम्पर्क:
९८५१०८९६३४ (मुकुन्द कार्की)
९८४४५०५३४९ (श्री लामा)

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