म.जि.प्र.का.द.नं. : १०६/०६८, वर्ष १५ अंक २६२ शनिबार, २६ बैशाख २०८३ ने. सं. ११४६ बछलागा 9 May 2026 www.sajhakuranews.com पृष्ठ संख्या ४ मूल्य: रु. ३/-

मकवानपुरबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको पत्रिका

साझाकुरा

साझाकुरा राष्ट्रिय दैनिक

www.sajhakuranews.com

अवैध सालको काठसहित गाडी नियन्त्रणमा

हेटौंडा, २५ बैशाख/मकवानपुर प्रहरीले हेटौंडाबाट अवैध सालको काठसहित एउटा गाडी नियन्त्रणमा लिएको छ । वडाप्रहरी कार्यालय सानोपोखरा हेटौंडाबाट खटिएको प्रहरीटोलीले विशेष सूचनाको आधारमा शुक्रबार बिहान चौघडाबाट हेटौंडातर्फ आउँदै गरेको बा.२० च १८६१ नम्बरको योद्दा गाडीलाई हेटौंडा-५ क्याम्पाडाँडामा रोक्न खोजेको थियो ।

प्रहरीलाई देख्नेबित्तिकै गाडी भागेपछि टोलीले पछ्याउँदै हेटौंडा-२ सानोपोखराचोकस्थित भित्री सडकखण्डबाट नियन्त्रणमा लिएको हो । गाडी तलासीका क्रममा त्रिपालले छोपेर लुकाइराखिएको अवस्थामा ४१ थान सालको काठ बरामद गरिएको प्रहरीले जनाएको छ । बरामद काठको परिमाण ७२ दशमलव ५९ क्युफिट रहेको छ ।

बालविवाह अन्त्य गर्न सरकारले पर्याप्त बजेट विनियोजन गर्नुपर्नेमा जोड

'अभिभावक र बालबालिका बीचको खाडल चिन्ताको विषय'

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २५ बैशाख/ बागमती प्रदेशमा बालविवाह, बालन्यायको अवस्था र बालविवाह अन्त्यको लागि न्याय क्षेत्रको भूमिका विषयक अन्तरक्रिया शुक्रबार हेटौंडामा सम्पन्न भएको छ ।

मुख्यन्याधीवक्ता कार्यालय बागमती प्रदेशको आयोजना र भ्वाईस अफ चिल्ड्रेन र जस्ट राइड्स फर चिल्ड्रेनको सहयोगमा अन्तरक्रिया भएको हो । कार्यक्रममा मुख्यन्याधीवक्ता अप्सरा बस्नेतले बागमती प्रदेशमा बालविवाह तथा बालविवाह अन्त्यको लागि न्यायक्षेत्रको भूमिका र अधिवक्ता सुवासचन्द्र अधिकारीले बालन्यायको अवधारणा तथा वर्तमान अवस्थाबारे प्रस्तुतीकरण दिएका थिए । राष्ट्रिय जनगणना २०७८ अनुसार बागमती प्रदेशमा २९ दशमलब ३ प्रतिशत बालविवाहका घटना भएका छन् । कोशीमा ३४, मधेशमा ४२ दशमलब ४, गण्डकीमा ३२ दशमलब ४, लुम्बिनीमा ३४, कर्णालीमा ३४ दशमलब ९ र सुदुरपश्चिममा २९ दशमलब १ प्रतिशत बालविवाहका घटना घटेको मुख्यन्यायधिवक्ता बस्नेतले जानकारी दिइन् ।

प्रस्तुतीकरणको क्रममा बस्नेतले बालविवाहको अन्त्य चुनौतीपूर्ण रहेको बताइन् । बालविवाह दण्डनीय अपराध भएको जानकारी कमी र कानुनको प्रभावकारी कार्यान्वयन हुन नसक्दा चुनौतीपूर्ण देखिएको उनको धारणा छ । बस्नेतका अनुसार सामाजिक सञ्जालको दुरुपयोगको कारण पनि बालबालिका बालविवाह गर्न लालहित भएका छन् । किशोर किशोरीमा बालविवाहबाट हुने हानी र असरको सम्बन्धमा जानकारी पाठ्यक्रममा समावेश गर्नुपर्नेमा उनले जोड दिइन् । अधिवक्ता अधिकारीले जिल्ला अदालतहरुमा सञ्चालन हुने बालइजलास तथा गत बैशाख २ गते स्थापित बाल अदालतबारे स्पष्ट पारेका थिए ।

अन्तरक्रियामा सरोकारवालाले बालविवाह अन्त्य गर्न तीनवटै तहको सरकारले बालबालिकाको क्षेत्रमा पर्याप्त बजेट विनियोजन गर्नुपर्ने बताएका थिए । गैरसरकारी संस्था मकवानपुरकी अध्यक्ष रमिला सापकोटाले विगतको तुलनामा अहिले उजुरी दर्ता हुँदै बालविवाहको घटना बढेको जस्तो देखिन गएको बताइन् । यसलाई घटना बढेको रुपमा नभई न्युनीकरणको रुपमा बुझ्नुपर्ने उनको धारणा छ । अध्यक्ष सापकोटाले सरकारले बालबालिकाको क्षेत्रमा ल्याएका कार्यक्रम र विनियोजन गरेको बजेट सोही क्षेत्रमा कार्यान्वयन हुनुपर्ने बताइन् । उनकाअनुसार आर्थिकस्थिति कमजोर भएका वर्गमा बालविवाह धेरै हुने गरेको छ । शिक्षा, स्वास्थ्य र रोजगारीमा सरकारले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्नुपर्ने उनले उल्लेख गरिन् ।

त्यसैगरी जिल्ला समन्वय समिति मकवानपुरकी सदस्य सुनिता दर्नालले दलित समुदायको दयनीय अवस्थाको कारण बालविवाह हुने गरेको बताइन् । समाजमा दलित समुदायमाथि हुने विभेद अन्त्य हुँदामात्र बालविवाह न्युनीकरण हुने उनको भनाई छ । सिविन बालहेल्पलाइन मकवानपुरका प्रबन्धक झविन्द्र ज्ञवालीले अभिभावक र बालबालिकाबीच ठुलो खाडल प्रमुख समस्याको रुपमा रहेको बताएका छन् । सामाजिक सञ्जालमा देखिएका कुरालाई व्यवहारमा उर्तान खोज्दा बालविवाहका घटना हुने गरेको उनले उल्लेख गरे । प्रबन्धक ज्ञवालीले डिजिटल डिभाईसलाई राज्यले सही ढंगले व्यवस्थापन नगर्दा अवस्था झन् डर लाग्दो हुने धारणा राखे ।

बालविवाहका घटनालाई न्युनीकरण गर्न अभिभावक, शिक्षक लगायत सबै पक्षहरु जिम्मेवार बन्नुपर्नेमा उनले जोड दिए । प्रबन्धक ज्ञवालीले पछिल्लो समय बालबिवाह गर्दा अभिभावक सक्रिय नभइ बालबालिका आफैं सहभागी हुने, अभिभावकले चासो नदिने, स्थानीय तहले प्रभावकारी कार्यक्रम नगर्ने र बिवाहमा सहभागी हुने बालबालिका बालबिवाहबाट हुने हानीबारे अनभिज्ञ भएको पाइएको बताए । अभिभावक सचेत भएपनि आफ्ना बालबालिकाहरुलाई सचेत बनाउन चासो नदिएको उनका भनाई छ ।

अन्तरक्रियामा बागमती प्रदेशका आर्थिक मामिला तथा योजना मन्त्री प्रभात तामाङ्ले बालविवाहसम्बन्धी शिक्षा आधार भूत तहबाटै दिनुपर्ने बताए । कानुनी प्रावधानलाई मात्र कडाई बनाएर नहुने बताउँदै उनले बालविवाहबाट स्वास्थ्यमा पर्नसक्ने असरबारे शिक्षा आधारभूत तहमै व्यवस्था गर्नुपर्ने उल्लेख गरे । अन्यथा: सन् २०३० सम्म बालविवाहमुक्त गर्ने सरकारको लक्ष्य हासिल गर्न नसकिने उनले बताए । मन्त्री तामाङ्ले बालविवाह हुँदा पनि कानुनी दायरामा नआउनु चिन्ताको विषय भएको जिकिर गरे । विभिन्न घटनाक्रमले पनि बालबालिका सम्बन्धी कानुन खुकुलो देखिएको उनले बताए ।

नेपाल जनसांख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण २०७९ ले नेपालमा २१ दशमलब ६ प्रतिशत बालविवाह भएको देखाएको छ । त्यसैगरी स्वास्थ्यसेवा विभागको वार्षिक प्रतिवेदन २०७९/८० अनुसार १५ देखि १९ वर्षका कुल किशोरीमध्ये १७ प्रतिशत आमा बनिसकेका वा गर्भवती भएको पाइएको छ । कार्यक्रममा उपन्यायाधीवक्ता प्रकाश घिमिरे, नेपाल मानवअधिकार संगठनका अध्यक्ष शर्मिला श्रेष्ठ, हिमराईट्स मकवानपुरका कार्यक्रम संयोजक कुमारी वाईबा, पत्रकार महासंघ मकवानपुरका अध्यक्ष बालकृष्ण अधिकारीलगायतको उपस्थिति रहेको थियो ।

स्वास्थ्य शिविरसहित मुख्यमन्त्री बानियाँ सुकुम्बासी बस्तीमा

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २५ बैशाख/ काठमाडौं उपत्यकाका विभिन्न स्थानमा रहेका सेल्टरमा अस्थायीरुपमा बसोबास गर्दै आएका भूमिहीन सुकुम्बासी नागरिकको स्वास्थ्य अवस्थालाई मध्यनजर गर्दै नि:शुल्क स्वास्थ्यपरीक्षण शिविर सञ्चालन गरिएको छ ।

बागमती प्रदेश सरकार, स्वास्थ्य मन्त्रालयअन्तर्गत स्वास्थ्य निर्देशनालय भक्तपुरले चाँगुनारायण नगरपालिका-खरिपाटीस्थित विद्युत प्राधिकरण तालिम केन्द्रमा स्वास्थ्य परीक्षण शिविर सञ्चालन गरेको हो । आर्थिक अभाव, अस्थायी बसोबास तथा नियमित स्वास्थ्यसेवामा सहज पहुँच नपुगेका कारण विभिन्न स्वास्थ्य समस्यासँग जुधिरहेका सुकुम्बासी नागरिकलाई लक्षित गरी सञ्चालन गरिएको शिविरमा बालबालिका, महिला, ज्येष्ठ नागरिक तथा दीर्घरोगीको स्वास्थ्यपरीक्षण गरिएको थियो ।

शिविरमार्फत् आवश्यक स्वास्थ्य परामर्श, औषधि वितरण तथा थपउपचार आवश्यक परेका बिरामीलाई सम्बन्धित स्वास्थ्य संस्थासँग समन्वय गरी उपचारको व्यवस्था मिलाइएको स्वास्थ्य निर्देशनालयले जनाएको छ । विशेषगरी बालबालिकाको पोषण अवस्था, महिलाको स्वास्थ्य, ज्येष्ठ नागरिकको नियमित परीक्षण तथा दीर्घरोगसम्बन्धी समस्याको पहिचानमा शिविर केन्द्रित थियो । अस्थायीरुपमा सेल्टरमा बसोबास गरि रहेका परिवारको दैनिक जीवनयापन, सरसफाइ, पोषण तथा स्वास्थ्य सचेतनाको अवस्थाबारे जानकारी लिइएको थियो ।

यसक्रममा बागमती प्रदेशका मुख्यमन्त्री ईन्द्रबहादुर बानियाँ स्वयं सेल्टर स्थलमा पुगेर नागरिकको बसोबास, खानपिन, बालबालिकाको शिक्षा, स्वास्थ्य अवस्था तथा दैनिक जीवनका समस्याबारे प्रत्यक्ष जानकारी लिएका थिए । उनले सुकुम्बासी परिवारसँग संवाद गर्दै उनीहरुको आवश्यकता, समस्या र अपेक्षालाई नजिकबाट बुझेका थिए । मुख्यमन्त्री बानियाँले केन्द्र सरकार, प्रदेश सरकार तथा स्थानीय तहबीच आवश्यक समन्वय गरी भूमिहीन तथा विपन्न नागरिकको आधारभूत आवश्यकता पूरा गर्न प्रदेश सरकार प्रतिबद्ध रहेको बताए ।

उनले स्वास्थ्य, शिक्षा, सुरक्षित आवास तथा मानवअधिकारको प्रत्याभूति राज्यको प्राथमिक दायित्व भएको उल्लेख गर्दै यस्ता जनमुखी कार्यक्रमलाई आगामी दिनमा अझ प्रभावकारीरुपमा विस्तार गरिने धारणा राखे । सामाजिक उत्तर दायित्व, मानवसेवा तथा जनस्वास्थ्य प्रति प्रदेश सरकारको प्रतिबद्धताको उदाहरणकारुपमा सञ्चालन गरिएको स्वास्थ्य शिविरप्रति स्थानीयवासी तथा सेल्टरमा बसोबास गर्ने नागरिकले सकारात्मक प्रतिक्रिया दिएका छन् ।

पुडासैनी मैत्री समाज मकवानपुरको अध्यक्ष बालकृष्ण चयन

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २५ बैशाख/ पुडासैनी मैत्री समाज, जिल्ला कार्यसमिति मकवानपुरको पाँचौं वार्षिक साधारणसभा तथा अधिवेशन सम्पन्न भएको छ ।

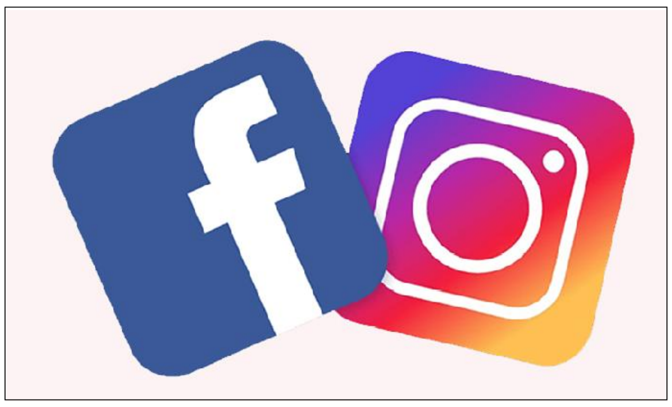
'समर्पण राष्ट्रको लागि' भन्ने नाराकासाथ आयोजना गरिएको कार्यक्रममा गणेश तथा विष्णु भगवानको प्राण प्रतिष्ठा, प्रतिमा अनावरण तथा कार्यालय भवन उद्घाटन गरिएको थियो । अधिवेशनबाट बालकृष्ण पुडासैनीको नेतत्वमा १२ सदस्यीय नयाँ कार्यसमिति चयन सर्वसम्मत गरिएको छ । समितिको उपाध्यक्षमा जयराम पुडासैनी र दीपक पुडासैनी, सचिवमा विनोद पुडासैनी, सहसचिवमा कृष्णकला पुडासैनी तथा कोषाध्यक्षमा रामप्रसाद पुडासैनी चयन भएका छन् । सदस्यमा अंकित पुडासैनी, हरिशरण पुडासैनी, निर्मला पुडासैनी, गोपी पुडासैनी र यदुनाथ पुडासैनी चयन भए ।

हेटौंडा उपमहानगरपालिका उपप्रमुख राजेश बानियाँको प्रमुखआतिथ्यता एवम् समाजका अध्यक्ष बालकृष्ण पुडासैनीको सभाध्यक्षतामा कार्यक्रम भएको हो । विशिष्ट अतिथिमा रामकृष्ण पुडासैनी र मोहन पुडासैनीको उपस्थिति रहेको थियो । कार्यक्रममा सहभागीले समाजको एकता, सहकार्य तथा सांस्कृतिक संरक्षणमा यस्ता कार्यक्रमको महत्वपूर्ण भूमिका रहने बताएका थिए ।

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

facebook twitter Google **विज्ञान/प्रविधि**

दुई करोड प्रयोगकर्ताले किन छाडे फेसबुक र इन्स्टाग्राम ?



लोकप्रिय सोसल मिडिया प्लेटफर्म फेसबुक र इन्स्टाग्रामका दैनिक सक्रिय प्रयोगकर्ताको संख्या करिब दुई करोडले घटेको छ । फेसबुक र इन्स्टाग्राम फिडको खस्किँदो गुणस्तर, अत्यधिक विज्ञापन र दोहोरिएका सामग्रीहरूका कारण प्रयोगकर्ताहरु असन्तुष्ट बन्दै गएका छन्। प्रयोगकर्ताहरू दिक्क मान्दै यी सोसल मिडियाबाट बाहिरिन थालेपछि मेटाले आफ्नो एल्गोरिदममा व्यापक परिवर्तन सुरु गरेको छ । समाचार अनुसार मेटाको उद्देश्य अब फेसबुक र इन्स्टाग्राममा मौलिक सामग्रीलाई प्राथमिकता दिनु रहेको छ ।

प्रयोगकर्ताहरू किन असन्तुष्ट छन् ?

पछिल्लो समय फेसबुक तथा इन्स्टाग्राममा प्रयोगकर्ताहरूले फेसबुक र इन्स्टाग्रामको फिड पहिलेजस्तो नभएको गुनासो गर्दै आएका छन् । फिडमा अत्यधिक विज्ञापन आउन थालेको, प्रायोजित पोस्टहरू, बारम्बार दोहोरिने सामग्री र एल्गोरिदममा आधारित सिफारिस गरिएका पोस्टहरूको अत्यधिक मात्रा देखिन थालेको प्रयोगकर्ताको अनुभव छ।

परिणामस्वरूप साथीहरू र फलो गरिएका अकाउन्टबाट गरिएका पोस्टहरू कम देखिन थालेका छन् । धेरै प्रयोगकर्ताहरूको भनाइ अनुसार, सोसल मिडिया अब सोसल भन्दा पनि एल्गोरिदमबाट सञ्चालित मनोरञ्जन प्लाटफर्म जस्तो बनेका छन्। विशेषज्ञहरूका अनुसार मेटाले प्रयोगकर्ता संलग्नता (इन्गेजमेन्ट) बढाउन रिकोमेन्डेड कन्टेन्टमा बढी ध्यान दिएको छ । तर यसले प्रयोगकर्ताको अनुभूतिमा चाहिँ नकारात्मक असर पारेको छ ।

मेटाको बिजनेस मोडेल विज्ञापनहरूमा आधारित छ। तर अहिले यही रणनीति प्रयोगकर्ताको अनुभवमाथि भारी पर्न थालेको देखिन्छ। प्रयोगकर्ताहरूलाई नियमित अन्तरालमा प्रायोजित विज्ञापन र प्रमोशनल सामग्री देखाइन्छ । जसले प्रयोगकर्तालाई दिक्क बनाउँछ । धेरै प्रयोगकर्ताहरूले सामाजिक सञ्जाल प्लेटफर्महरूलाई विज्ञापनले भरिएका तथा अव्यवस्थित अनुभव गर्न थालेका छन्।

मेटाले गरेका परिवर्तनहरू

बढ्दो आलोचनालाई ध्यानमा राख्दै मेटाले अब आफ्नो रिकमेन्डेशन एल्गोरिदममा परिवर्तन गर्दैछ । इन्स्टाग्राममा उल्लेख्य परिवर्तन गर्दै उसले मौलिक कन्टेन्टलाई बढी प्राथमिकता दिँदैछ । जबकि रिपोस्ट गरिएको र कम एडिट गरिएको सामग्रीको पहुँच घटाइनेछ।

कपी-पेस्ट गरिएका वा नक्कल गरिएका गैरमौलिक अकाउन्टहरूको भिजिबिलिटी पनि कम गरिनेछ । साथै रिकमेन्डेशन खण्डलाई अझ बढी सान्दर्भिक बनाउने प्रयास गरिएको र प्रयोगकर्तालाई मौलिक र विविध सामग्री देखाउनु मेटाको उद्देश्य रहेको बताइएको छ । इन्स्टाग्रामसँगै फेसबुकमा पनि कन्टेन्ट र्याङ्किङ र फिड डिस्प्ले प्रणालीमा सुधार गर्ने तयारी मेटाले गरिरहेको छ ।

यद्यपि फेसबुक र इन्स्टाग्राममा घट्दो प्रयोगकर्ता संख्या मात्र उसको प्रमुख टाउको दुखाइ होइन । अन्य सोसल मिडिया प्लेटफर्महरूसँग पनि मेटाले कडा प्रतिस्पर्धा गर्नुपरिरहेको छ । ती नयाँ प्लेटफर्महरूले प्रयोगकर्तालाई आफ्नो फिडमाथि बढी नियन्त्रण दिने सुविधा दिएका छन् ।

मेटाका लागि अहिले सबैभन्दा ठूलो चुनौती मनिटाइजेशन र प्रयोगकर्ता सन्तुष्टि बीच सही सन्तुलन कायम गर्नु हो । किनकि धेरै प्रयोगकर्ताहरू अहिले त्यस्ता सोसल मिडिया प्लेटफर्महरूतर्फ स्थानान्तरण भइरहेका छन् जसमा प्रयोगकर्ता फिडमाथि आफ्नो अधिक नियन्त्रण हुनुका साथै प्लेटफर्ममा कम विज्ञापन, समुदायमा आधारित सामग्री र एल्गोरिदमको कम हस्तक्षेप हुन्छ । तर मेटाका लागि समस्या के छ भने यदि विज्ञापन घटाइयो भने आम्दानीमा असर पर्न सक्छ अनि विज्ञापन बढाउँदा प्रयोगकर्ताहरू टाढिन सक्छन् । त्यसैले आगामी महिनाहरूमा मेटाले एल्गोरिदममा गर्ने परिवर्तनहरूबाट फेसबुक र इन्स्टाग्रामले आफ्नो लोकप्रियता कायम राख्न सक्छन् कि सक्दैनन् भन्ने कुरा निर्धारण गर्नेछ ।

स्वास्थ्य

बिहेपछि महिलाहरूको महिनावारीमा किन हुन्छ परिवर्तन ?

विवाहपछि महिलाहरूमा धेरै शारीरिक, मानसिक र हर्मोनल परिवर्तन देखिन सक्छन् । यसमा महिनावारी समयमा नहुनु ढिलो हुनु, अनियमित हुनु वा प्रवाहमा परिवर्तन हुनु सामान्य कुरा हो ।

विवाहपछि केवल हर्मोनल परिवर्तन मात्र महिनावारी नियमित नहुनुको कारण बन्दैन, यसमा तनाव, जीवनशैली परिवर्तन, तौलको उतार-चढाव, गर्भावस्था, गर्भनिरोधक औषधि र कहिलेकाहीं हर्मोनल स्वास्थ्य समस्या जस्तै पिसिओएस, थाइराइड पनि मुख्य कारण हुन सक्छन् ।

शरीरले यी नयाँ परिवर्तनहरूलाई एडजस्ट गर्न केही महिना लाग्न सक्छ, तर यदि समस्या लामो समयसम्म रह्यो भने डाक्टर को सल्लाह आवश्यक पर्छ ।

विवाहपछि महिनावारीमा परिवर्तन हुनुका मुख्य कारणहरु

हर्मोनल परिवर्तन

विवाहपछि महिलामा शारीरिक र मानसिक परिवर्तन आउँछन्, जसले इस्ट्रोजन र प्रोजेस्टेरोन हर्मोनको सन्तुलन बिगार्न सक्छ । यी हर्मोन महिनावारी चक्रलाई नियमित राख्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् । हर्मोनल असन्तुलनले चक्र छोटो वा लामो हुन सक्छ ।

तनाव

विवाहपछि नयाँ जिम्मेवारी, सम्बन्ध एडजस्ट गर्नु, घरायसी काम र भावनात्मक दबाबले कोर्टिसोल हर्मोन बढाउँछ । यसले मस्तिष्कको हाइपोथ्यालामस भागलाई प्रभावित गर्छ, जसले ओभुलेसन 'अण्डा निस्कने प्रक्रिया' लाई रोक्न सक्छ । अध्ययनहरूका अनुसार, तनावले अस्थायी रूपमा महिनावारी ढिलो वा रोकिन सक्छ । तनाव कम भएपछि प्राय: चक्र सामान्य हुन्छ ।

जीवनशैली र दिनचर्यामा परिवर्तन

विवाह पछि धेरै महिलाको जीनशैली र दिनचर्या परिवर्तन हुन्छ । खानपानमा परिवर्तन, निद्राको कमी, व्यायामको कमी वा बढी र नयाँ ठाउँमा सर्नु यी सबैले शरीरको तौल घट्ने-बढ्ने गर्छ । तौल बढ्दा इन्सुलिन प्रतिरोध बढ्न सक्छ र तौल घट्दा हर्मोन उत्पादन प्रभावित हुन्छ । दुवै अवस्थाले महिनावारी अनियमित बनाउँछ ।

यौन गतिविधि

यौन गतिविधिले सिधै महिनावारी चक्र परिवर्तन गर्दैन । तर नियमित यौन सम्पर्कले तनाव कम गर्न सक्छ र चक्रलाई अप्रत्यक्ष रूपमा नियमित राख्न मद्दत गर्न सक्छ । सुरुवाती दिनमा हल्का परिवर्तन महसुस हुन सक्छ, तर यो सामान्य हो ।

गर्भनिरोधक औषधि वा अन्य औषधीहरू

विवाहपछि धेरै महिलाले गर्भनिरोधक प्रयोग गर्न थाल्छन् । यसले हर्मोन स्तर परिवर्तन गरेर महिनावारीको ढाँचा बदल्न सक्छ । जस्तै: हल्का रक्तस्राव, अनियमितता वा पूर्णरूपमा रोक्नु । त्यसैले कुनै पनि औषधि सुरु गर्नुअघि डाक्टरको सल्लाह लिनुपर्छ ।

अन्य महत्वपूर्ण स्वास्थ्य कारणहरू

गर्भावस्था : महिनावारी रोकिनुको सबैभन्दा सामान्य कारण हो ।

पिसिओस (पोलिस्टिक ओभरी सिन्ड्रोम) : विवाहपछि तौल बढ्नु, तनाव र जीवनशैली परिवर्तनले पिसिओएस लक्षण बढ्न सक्छ । यसमा अनियमित महिनावारी, अनुहारमा दाग, तौल बढ्नु र गर्भधारणमा समस्या हुन सक्छ ।

थाइराइडको समस्या : थाइराइड हर्मोन असन्तुलनले महिनावारी प्रभावित गर्छ । साथै एनिमिया वा अन्य हर्मोनल विकारले पनि महिनावारी गडबड हुन सक्छ ।

ध्यान दिनुपर्ने कुरा

विवाहपछि महिनावारीमा परिवर्तन हुनु धेरैजसो अवस्थामा सामान्य नै हो र शरीरले ३-६ महिनामा आफैं एडजस्ट गर्छ ।

तर निम्न लक्षण देखिए तुरुन्त स्त्री रोग विशेषज्ञलाई देखाउनु पर्छ :

- महिनावारी ५-७ दिनभन्दा बढी ढिलो हुनु वा ३ महिनासम्म यस्तै समस्या देखिनु
- चक्र २१ दिनभन्दा कम वा ३५ दिनभन्दा बढी हुनु
- अत्यधिक रक्तस्राव प्रतिघण्टा प्याड/ट्याम्पुन बदल्नुपर्ने अवस्था हुनु वा ठूला क्लट्स देखिनु
- धेरै दुखाइ, चक्कर लाग्नु, बान्ता हुनु
- महिनावारीबीच रक्तस्राव वा सेक्सपछि रक्तस्राव
- पहिले नै थाइराइड, पिसओएस र एनिमिया जस्ता समस्या भएमा
- गर्भधारणको प्रयास गर्दा पनि समस्या भएमा

स्वस्थ खानपान, नियमित व्यायाम, पर्याप्त निद्रा र तनाव व्यवस्थापन योग, ध्यानले धेरै हदसम्म समस्या समाधान गर्न सकिन्छ । साथै नियमित स्वास्थ्य जाँच गराउनु पनि महत्वपूर्ण हुन्छ ।

साहित्य

कथा

उमेरभन्दा छिटो प्रेम

✍ डा. गणेशप्रसाद भट्टराई

"नमस्कार हजुर ! म स्कुलबाट रमा मिस बोलेकी । आज अरुन्धती किन स्कुल आइनन् भनेर सोध्न फोन गरेकी मैले !"

"नमस्कार मिस ! हो र ? ऊ त स्कुल जान्छु भनेर सधैंको समयमा हिँडेकी त । आज शैक्षिक भ्रमणमा लाने रे भन्दै स्कुल ड्रेस नलगाई गएकी थिई त मिस । आइन र ? "

अरुन्धती स्कुल नआएको तीन दिन भइसकेको थियो । उसका साथीलाई म मामाघर जान्छु भनेकी रहिछ । घरमा चाहिँ केही कुरा गरेको रहेनछ जस्तो लाग्यो । कक्षामा मिसले सोध्दा उसका साथीले मामाघर गएकी छे भनेका थिए । रजतले चाहिँ मामाघर होइन, उसको साथीसँग डुल्न जान्छे भनेको थियो । यही कुरा बुझ्न रमा मिसले फोन गरेकी थिइन् । केही कुरा बुझेर उनले फोन राखिन् ।

अरुन्धती कक्षा ९ मा पढ्छे । हलक्क बढेकी छे । हेर्दा उसको उमेर सोह्र सत्र देखिन्छ तर ऊ तेह्र वर्षकी मात्र छे । अलिक बोलक्कड छे अनि स्वाभाविक रूपमा छिटो साथी बनाउँछे । उसका धेरै जसो साथी केटा छन् । कक्षा १० मा पढ्ने बैकुण्ठसिरी चाहिँ उसको सबैभन्दा मिल्ने साथी हो । व्यापारीको छोरो भएकाले उसले कहिलेकाहीँ विद्यालयमा खाजा खुवाउँछ । अस्तिको महिना उसले अरुन्धतीलाई एउटा टीसर्ट र पेन्ट पनि किनिदिएको रहेछ । विद्यालय आउँदा स्कुल पोसाक लाउने भए पनि घुम्न जाँदा अरुन्धती शरीरमा टिमिक्क मिल्ने लुगा लाएर हिँड्न रुचाउँदी रहिछ । यस्ता लुगामा त तिमी फिल्मकै हिरोइन जस्ती लाग्छ्यौ भनेर बैकुण्ठसिरीले धाप मार्दा अरुन्धती मसक्क मस्केकी थिई रे । उसका साथीले रमा मिसलाई यो कुरा पनि सुनाएका थिए । उनीहरूले बाहिर निकिँदा अरुन्धतीले लिपस्टिक र कालो चस्मा लाएर हिँड्ने गरेको पनि सुनाएका थिए ।

रमा मिस स्कुलकी मनोपरामर्शदाता र गुनासो सुन्ने शिक्षक पनि हुन् । स्कुलमा बुझ्दा बैकुण्ठसिरी पनि तीन दिनदेखि विद्यालय नआएको बुझियो । उनलाई अरुन्धती र बैकुण्ठसिरीको चालामाला ठिक लागेन । विद्यार्थीलाई परामर्श नदिएमा सानै उमेरमा प्रेममा फसेर जीवन बर्बाद होला भन्ने चिन्ता उनमा थपियो । उनले यो कुरा प्रधानाध्यापकलाई पनि सुनाइन् । प्रधानाध्यापकले अभिभावक बोलाएर सल्लाह गर्ने सुझाव दिए ।

भोलिपल्ट अरुन्धती विद्यालय आई । उसलाई रमा मिसले सोधिन्, "अरुन्धती ! तिमी तीन दिनदेखि स्कुल आइनौ । के भयो ? के काम थियो ?"

अरुन्धतीले अकमकाउँदै भनी, "मिस, म मामाघर गएकी थिएँ । मामाघरमा पूजा थियो । आउनै पाइएन ।"

"अनि आमाबा पनि जानुभएको कि तिमी एक्लै गएको ? स्कुलमा कसैले खबर पनि गरेन !"

ऊ फेरि अकमकाई र भनी, "आमा र म गएको !"

मैले तिमीसँग भन्दा पनि आमासँग कुरा गर्न खोजेको । तिमीहरूलाई शैक्षिक भ्रमणमा लाने कुरा हुँदै छ । आमाबासँग सल्लाह गर्नु थियो । पठाउनु हुन्छ कि हुन्न ? फेरि केही पैसा पनि चाहिन्छ । भोलि आमालाई पनि स्कुल लिएर आउनू ल । बा त काममा जानुहुन्छ होला ।

रमा मिसले यति भन्नासाथ अरुन्धतीको अनुहार कालोनिलो भयो । उसमा एकप्रकारको आशङ्का देखियो । रमा मिसले थाहा नपाएजस्तो गरी कक्षामा जान अनुरोध गरिन् । अरुन्धती कक्षातिर लागी ।

अर्को कक्षामा रमा मिसले बैकुण्ठसिरीलाई पनि स्कुल नआउनको कारण सोधिन् । उसले बा घरमा नभएकाले पसलमा बस्नुपरेको जवाफ दियो । दिउँसो खाजा खाने बेलामा अरुन्धती र बैकुण्ठसिरीले एकान्तमा कुरा गरिरहेको रमा मिसले स्टाफ रुमबाट देखिन् । यसै बिचमा बैकुण्ठसिरीका बाबुलाई फोन गरेर उनले छोराको पढाइ, स्कुलमा नियमितता बारेमा कुरा गरिन् । बाबुले छोरा समयमै स्कुल गइरहेको बताए । उनका बाबुले ऊ हिजो त स्कुलमा प्रयोगात्मक कार्य छ भनेर ड्रेस नलाई हिँडेको र केही पैसा मागेको कुरा पनि चुहाए । अब भने दुवै घुम्न गएकामा उनी यकिन भइन् ।

भोलिपल्ट अरुन्धती र आमा विद्यालयमा आए । दुवैलाई सँगै राखेर रमा मिस कुरा गर्न लागिन्, कक्षा ९ का विद्यार्थीलाई शैक्षिक भ्रमणमा लाने कुरा भएको छ । तपाईंसँग कुरा गर्नुपर्ने थियो । माइतीघरमा पूजामा जानुभएको रहेछ । अरुन्धतीले हिजो भनेर पो थाहा भयो । अरुन्धती पनि तीन दिन स्कुल आइनन् । पढाइ छुटिसक्यो । फेरि स्कुल नआउनेबारे केही कुरा पनि गर्नुभएन ! यति सुन्नासाथ पिसाब लाग्यो भन्दै अरुन्धती शौचालयतिर लागिन् ।

हैन कहाँ पूजा हुनु नि ? अनि नानी त शैक्षिक भ्रमण छ भनेर ड्रेस नलगाई हिँडेकी थिई । बेलुका त घरमै थिई त । दुई दिन त मेरो धेरै काम छ, म एकान्तमा बसेर काम गर्छु भनेर ढोका थुनेर पढ्दै थिई । फोनमा कुरा गरेको पनि सुनेकी थिएँ । स्कुलमा ढाँटी कि क्या हो यसले ?

फोनमा के कुरा गरे, ढोका किन थुनेका हो बुझ्नुभएन । बढेका छोराछोरीको केही ख्याल त गर्नुपर्छ ! फेरि फोन किनेर दिनुभएको छ ! उमेरभन्दा छिटो प्रेम हुन्छ मअचेल !

के गर्नु मिस, आजकलका केटाकेटीलाई सम्झाउनै सकिँदैन । केही गरि छ र ?

त्यही शङ्का लागेर त फोन गरेको अनि तपाईँलाई यहाँ बोलाएको ? नानी आजभोलि अलिक फरक पनि भएकी छ । यो उमेर पनि त्यस्तै हो । फेरि हलक्क बढेकी छे । कतै कुनै केटा साथी त बनाएकी छैन ? कतै घरमा नभनी साथीसँग डुल्न गएको पो हो कि ?

खै मिस । काम गरेर गलेर आइन्छ । पढाइका बारेमा त हामीले के पो जान्दछौँ र ? सम्झायो वा केही भन्यो भने झनक्क रिसाइहाल्छे । आमाले स्वाभाविक अनभिज्ञता प्रकट गरिन् ।

हामीले बुझ्दा नानीले यही स्कुलमा पढ्ने चोकको पसले साहुको छोरालाई साथी बनाएकी छ रे । साथी बनाउनु त नराम्रो कुरा होइन तर साथीभन्दा अघि बढे भने चाहिँ उमेरै नपुगी, परिपक्व नभई जोडी बाँधिन्छन् नि । विचार गर्नुहोला ।

त्यही बेला अरुन्धती आइपुगी । रमा मिसले कुरा मोडिन् र भनिन्, "तिमी त पूजामा गएकी मान्छे, भोलि पूजा कस्तो भयो, कुनै कुरा नछुटाई लेखेर ल्याउनू है । तिमीलाई गृहकार्य नि, बुझ्यौ ?"

मिसले यसो भन्दा अरुन्धतीले मुन्टो निहुर्याई । आमाले दाह्रा किटिन् । आमा घर तिर लागिन् । दुवै कक्षातिर गए । यही बिचमा रमा मिसले बेकुण्ठसिरीका बालाई फोन गरेर घुम्न गएको सबै कुरा बताएर स्कुलमा आउन भनिन् । उनले स्कुल आउन नभ्याउने तर छोरालाई आफैं सम्झाउने र गल्ती दोहोरि न नदिने प्रतिबद्धता जनाए ।

खाजा खाने बेलामा विद्यार्थी माझ अरुन्धती डुल्न गएकाले स्कुलले अभिभावक बालाएको रे भन्ने गाइँगुइँ सुनियो ।

बेलुका आमाबाले अरुन्धतीलाई राम्ररी सम्झाए । उता बैकुण्ठसिरीका बाआमाले पनि सम्झाए । विद्यालयमा साथीहरूले समेत कुरा थाहा पाएर सम्झाए ।

एक हप्तापछि दुवैको पढाइ र अन्य व्यवहारमा सुधार देखियो ।

हास्यव्यंग्य

कुखुरो: घडी चरो कि विकासे चरो ?

✍ ईश्वर पोखरेल

कुखुरोलाई 'घडी चरो' पनि भनिन्छ तर मेरो विचारमा कुखुरोलाई घडी चरो भन्नु भन्दा 'विकासे चरो' भन्नु उचित हुन्छ । समय नाप्ने काम घडीले हतारमा गर्छ भन्ने खालको दृष्टिकोण बनिसकेका हामी नेपालीहरूका सन्दर्भमा विचरो घडी स्वयम् विवादास्पद छ भने कुखुराले घडी चरोको उपाधि कसरी थाम्न सक्छ ?

समयलाई नाप्ने हाम्रो आफ्नै किसिमको प्रविधि छ (भलै हाम्रो प्रविधिले घडीको रूप लिन सकेको छैन ।) अरुले दश वर्षमा गरेको काम हामी एक वर्षमा गर्ने सगर्व घोषणा गर्छौं र त्यो काम बीस वर्षमा पनि पुरा गर्दैनौं भने हामीले आफूलाई लोसे भनेर खुम्चिनुभन्दा हाम्रो समयको नापो अरुसँग मिल्दैन भनेर उफ्रिनु नै बुद्धिमानी होइन र ? बाह्र बजे कार्यालय पुगेको कर्मचारीलाई दश बजे नै उपस्थित भएको देखाउन अभ्यस्त हाम्रा कार्यालयहरू र विदा लिनुभन्दा कार्यालय पुगेर 'चिया खान हिँडेको' जनाउ दिई दिनभरि अनुपस्थित रही पाँच बजाउन बानी परेका हामी, चार बजे ट्याक्र्याक्कै आइपुग्छु भन्ने मान्छेलाई आठ बजेदेखि पर्खिनु र आउने बाह्र बजे आइपुग्नु हाम्रो सन्दर्भमा स्वाभाविक हो । यसरी घडी नै हाम्रो सन्दर्भमा घडी होइन भने जाबो कुखुरो कसरी घडी चरो ?

कुखुरो राति नबास्ने हुनाले यस्तो मान्यता बनाइएको हो भने समाज सुधार ऐनलाई समाज सुधारकहरूले जस्तै राति नबास्ने नियमलाई कुखुराले उलैन गरी सक्यो । अरु ठाउँमा कुखुरो राति बास्छ कि बास्दैन, त्यो थाहा छैनह नेपालमा नियम पालना गर्न होइन, उलैन गर्न बनाइन्छ भन्ने बुझेर होला : यहाँ कुखुरो राति पनि बास्छह दिउँसो पनि बास्छ (पत्यार लाग्दैन भने टर्की जातको कुखुरो पाल्नु भए हुन्छ ।)

होह एक समयमा राति कुखुरो बास्यो भने अलच्छिन लाग्छ भन्ने खालको मान्यता समाजमा व्याप्त थियो । प्रत्येकले जहान परिवारप्रति आफ्नोभन्दा बढी चासो राख्न पाउनु पर्छ । हामी राख्छौं । सत्य, न्याय र औचित्यभन्दा महत्वपूर्ण स्वास्नीको सारी ठान्ने हाम्रो परम्परा नै बनिसक्यो त्यसैले । बिहे गरेको भोलिपल्ट मुग्लान पस्न र मुग्लानबाट प्रत्येक साता श्रीमतीलाई तीनचारवटा पत्र लेख्नुहुन्छ भने रातको अत्यासलाग्दो अँध्यारोमा भालेले 'कुखुरी काँ' भनेर आफ्नी श्रीमतीको खोजखबर गर्नु कुन ठूलो अर्घेलो भयो ? (कुखुरो बास्दा हामी 'कुखुरी काँ' भनेको सुन्छौं तर वास्तवमा 'कुखुरी कहाँ छेस् ?' भनेको हुनुपर्छ ।)

राति बास्ने बित्तिक्कै कुखुराको घाँटी निमोठ्न छाडिदैन भने म त भन्छु– कुखुराले राति दिउँसो नभनी जुनसुकै बेला पनि बास्नु भनेको वाक् तथा अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताको सम्मान गर्नु हो । सुनिदिने स्रोता र ताली ठोक्ने भक्तहरूको राम्रो अनुकूल मिल्छ भने जुनसुकै बेला भाषण गर्न अघि सर्ने हाम्रा नेताहरूको जुन प्रवृत्ति छह कुखुराले त्यसैको अनुसरण गरेको हो । नेताहरूको सुर न सारको भाषणबाट प्रजातन्त्रको संस्थागत विकास हुने अपेक्षा राख्ने हामीले कुखुरो बास्दा चाहिँ घामको अवस्थिति हेरेर मृत्युदण्ड जस्तो जघन्य सजाय कुन ऐनको कुन दफाका आधारमा दिन्छौं ?

होह बरु कुखुरालाई 'विकासे चरो' भन्न मिल्छ । कुखुराको यो न्वारान कुखुराको नस्ल सुधारका आधारमा गरिएको होइनह देश विकासका सन्दर्भमा कुखुराले खेलेको अतुलनीय भूमिकाका आधारमा गरिएको हो । हाम्रो मुलुकको विकासका लागि कुखुराको योगदान अद्वितीय छ । हाम्रो सन्दर्भमा विकास भनेको गाउँमा मोटर पुग्नु मात्र होइनह गाउँमा मोटरको कुरा पुग्नु पनि विकास हो । यस्तो खालको विकास पुर्याउन नेताले गाउँमा जानै पर्छह गाउँबाट बल्लबल्ल उम्केर शहर बासी बनेको नेतालाई शहरबाट फेरि गाउँमै लैजान गाउँसँग प्रमुख आकर्षणका रूपमा यही कुखुरो नै त बाँकी छ । त्यसैले नेताहरूको गाउँतर्फको यात्राको सुभारम्भ भालेको वलीबाट हुन्छ । यति मात्र होइनह राष्ट्रिय महत्वका विभिन्न गोष्ठी, सेमिनार, सभा, सम्मेलन, महासम्मेलन, अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन प्रत्येकमा जमघटको महत्व हेरी कुखुराले योगदान पुर्याएकै हुन्छ ।

नेपाललाई विश्वको गरिवतम् राष्ट्रका रूपमा गनिन्छ । नेपाले विश्वमा यो स्तर प्राप्त गर्नुमा पनि कुखुराको गहिरो भूमिका छ । नेपालको सौभाग्यशाली यस उपलब्धिको गहन विवेचना गर्न/सुन्नका लागि पनि कुखुराको जोरजाम हुनै पर्छ । आवश्यकताअनुसार आँसु झार्न गोही मात्र होइनह नेपालका चर्चित बुद्धिजीवीहरू पनि सक्षम छन् ।

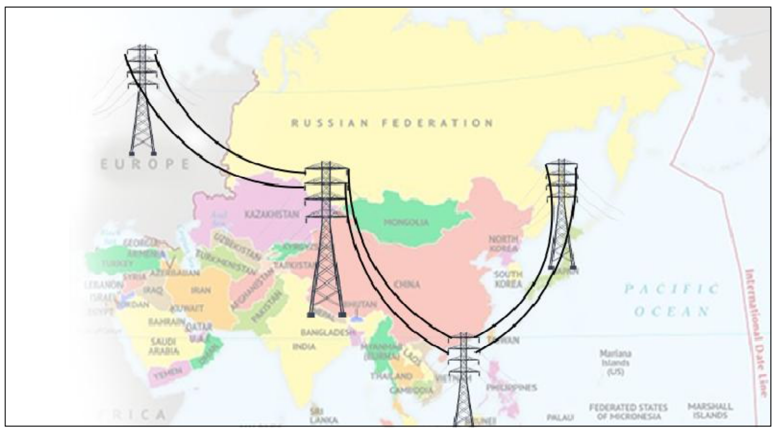
आँसु पुछेर जब कुखुराको साँप्रासँग बुद्धिजीवीले कुस्ती खेल्नु पर्ने पालो आउँछह त्यतिबेला सहभागीहरूको अन्तर्मनले नेपालको गरिवीलाई 'धन्य' भन्नु स्वाभाविक हो । विश्वमा नेपालको प्रतिव्यक्ति आय र भौतिक विकासको स्थितिको गम्भीर बहसपछि कुनै पाँचतारे होटलको क्षेत्रभित्र 'कुखुराको साँप्रो– जिन्दावाद', 'नेपालको गरिवी– अमर रहोस्' जस्ता नारा घन्कियो भने त्यो कुनै पनि अर्थमा अस्वाभाविक होइन ।

यति लामो गनथनपछि पनि तपाई कुखुरोलाई 'विकासे चरो' भन्न तयार हुनुहुन्न ? यदि तयार हुनुहुन्न भने कुखुराको विधवा पोथीसँग स्वर मिसाउँदै मैले पनि तपाईंलाई 'कृतघ्न' भन्नै पर्छ ।

के नेपालको विद्युत् युरोप निर्यात होला ?

काठमाडौं/नेपालले भारतमा विद्युत् निर्यात गरेजस्तै फ्रान्स वा जर्मनीलाई पनि पठाउन सक्ला ? अहिले यो धेरै मानिसका लागि श्वैरकल्पना लाग्न सक्छ । तर, अहिले एसियाभर यस्तो वृहद् योजनामा काम भइरहेको छ, जुन साँच्चै कार्यान्वयन भयो भने यो यथार्थमा बदलिन सक्छ ।

एसियाली विकास बैंकको ५९ औं वार्षिक बैठकको क्रममा बैंक अध्यक्ष मासातो कान्दाले एक महत्वाकांक्षी घोषणा गरे- पान, एसिया पावर ग्रिड इनिसियटिभ (पाजी), जसले पूरै एसिया तथा प्यासिफिक क्षेत्रलाई प्रसारण लाइनले जोड्ने लक्ष्य राखेको छ ।



क्षेत्रीय मात्रै होइन, अन्तर क्षेत्रीय प्रसारण लाइनमार्फत युरो क्षेत्र, अफ्रिकी क्षेत्रहरुसँग समेत प्रसारण पहुँच बनाउने लक्ष्य यो परियोजनाको छ । खासगरी एसिया तथा प्यासिफिक क्षेत्रलाई नवीकरणीय ऊर्जाको केन्द्र बनाउने, यस क्षेत्रका सबै मुलुकबीच एक आपसमा विद्युत् आदानप्रदानमार्फत ऊर्जा सुरक्षा कायम गराउने तथा यस क्षेत्रमा ऊर्जाको विभेद हटाउने उद्देश्य यो परियोजनाको छ ।

एसियाली विकास बैंकले आगामी १० वर्ष अर्थात् सन् २०३५ सम्ममा ५० अर्ब अमेरिकी डलर लगानी यो क्षेत्रमा जुटाउने महत्वपूर्ण घोषणा पनि गरेको छ । त्यसमार्फत २२ हजार सर्किट किलोमिटर नयाँ प्रसारण लाइन बनाउने, २० हजार मेगावाट नवीकरणीय ऊर्जालाई एकीकृत गर्ने लक्ष्य पनि यो परियोजनाको छ ।

त्यति मात्रै होइन, सामाजिक र जलवायु परिवर्तनसँग सम्बन्धित महत्वाकांक्षी लक्ष्य पनि यो परियोजनाले राखेको छ । यो परियोजना सम्पन्न हुँदा २० करोड जनताले सुधारिएको विद्युत् पहुँच प्राप्त गर्ने, ८ लाख ४० हजार नयाँ रोजगारी सिर्जना गर्ने तथा ऊर्जा क्षेत्रको कार्बन उत्सर्जन १५ प्रतिशतले कम गर्ने लक्ष्य पनि तय भएका छन् ।

अहिले नै एडीबीले यो परियोजना किन घोषणा गर्‍यो त ? उज्बेकिस्तानको समरकन्दमा एडीबीका ऊर्जा क्षेत्रका वरिष्ठ निर्देशक प्रियान्त विजयतुङ्गाले यसका तीन वटा महत्त्वपूर्ण कारण प्रस्तुत गरे । 'पहिलो, ऊर्जा सुरक्षा- अहिले पश्चिम एसियामा भइरहेको द्वन्द्वबाट एसिया-प्रशान्त सबैभन्दा बढी प्रभावित छ । दोस्रो, पछिल्लो समय आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्स(एआई)का कारण विद्युतको मागमा भएको अभूतपूर्व वृद्धि । तेस्रो, जलवायु परिवर्तनले थपिरहेको चुनौती ।'

तर, यो परियोजना कार्यान्वयन गर्न विभिन्न चुनौती रहेको पनि उनले बताए । 'राजनीतिक इच्छाशक्ति, सार्वभौम देशहरूबीच मापदण्ड, ग्रिड कोडहरू मिलाउनु र पर्याप्त स्रोत जुटाउनु यसका चुनौती हुन् । तर, यो परियोजनामा थप वित्तपोषण परिचालन गर्न एक विश्वसनीय साझेदारको रूपमा एडीबीले मद्दत गर्नेछ,' उनले भने ।

एसिया प्यासिफिक क्षेत्रको ऊर्जालाई एकीकरण गर्न यसअघि नै विभिन्न स्तरमा काम भइरहेका छन् । जस्तै, श्रीलंका, भुटान, भारत, बंगलादेश, नेपाल, माल्दिभ्सलाई जोड्ने गरी सासेक परियोजना सञ्चालनमा छन् । जसअन्तर्गत आन्तरिक तथा क्षेत्रीय ऊर्जा, सडक लगायत कनेक्टिभिटीको काम भइरहेको छ । यस्तै, बिम्स्टेक, सार्क, कारेक, ईसीओ, आसियान जस्ता विभिन्न क्षेत्रीय तथा उपक्षेत्रीय मञ्चका माध्यमबाट काम भइरहेका छन् । कारेक अन्तर्गत अजरबैजा, चीन, जर्जिया, काजाखस्तान, किर्गिस्तान, मंगोलिया, पाकिस्तान, ताजिकिस्तान, तुर्कमेनिस्तान तथा उज्बेकिस्तान जोडिएका छन् । बिम्स्टेक ग्रिड मास्टरप्लानमा यसअघिदेखि नै काम भइरहेको छ ।

यस्ता परियोजनालाई एक आपसमा जोड्दा र एकीकृत ऊर्जा प्रणाली निर्माण गर्दा त्यसले ठूलो मात्रामा प्रणाली लागत पनि जोगिने एडीबीको अध्ययनले देखाएको छ ।

ऊर्जा उत्पादनका माध्यम अनेक प्रकारका छन् । उदाहरणका लागि, दक्षिण एसियामा- भुटान र नेपालमा उल्लेखनीय जलविद्युत् सम्भावना छ । भारतमा बलियो सौर्य र वायु ऊर्जाको सम्भावना छ । त्यस्तै, बंगलादेशले समृद्ध ग्यास भण्डारबाट लाभ लिन सक्छ । नेपाल, भारत र बंगलादेशबीच अहिले पनि एकआपसमा ऊर्जा व्यापार भइरहेको छ ।

एडीबीको आन्तरिक अध्ययनका अनुसार दक्षिण एसियाको थप एकीकृत विद्युत् व्यापारले २०३२ मा समग्र प्रणाली लागतमा करिब ८ अर्ब अमेरिकी डलरले बचत गर्न सक्छ । सफा ऊर्जा स्रोतको क्षेत्रीय कनेक्टिभिटी बढाउनाले ऊर्जा सुरक्षालाई बलियो बनाउन र ऊर्जा त्रिवेणी (सुरक्षा, समानता र दिगोपन) लाई सम्बोधन गर्न सक्छ ।

एडीबीका अनुसार राष्ट्रिय स्तरमा डोमेस्टिक ग्रिड, स्टोरेज परियोजना तथा नवीकरणीय ऊर्जा विकास गरिने उल्लेख छ । उपक्षेत्रीय स्तरमा सासेकजस्ता समूहका मुलुकबीच अन्तरआबद्धता तथा स्रोतको बाँडफाँट, क्षेत्रीयस्तरमा महादेशभर सञ्जाल विस्तार तथा अन्तर क्षेत्रीय रुपमा भने एसियाभन्दा बाहिरसम्म सञ्जाल विस्तारको योजना एडीबीको छ ।

यो काम साँच्चै लाभदायी र सम्भव छ त ?

साउदी अरेबियाको ऊर्जा कम्पनी एक्वा पावरका मध्य एसिया प्रेसिडेन्ट आविद मलिक यो परियोजनाबाट आशावादी भएको बताउँछन् ।

'अहिले, ऊर्जा उत्पादनका स्रोतहरू छरिएका छन् । ताजिकिस्तान र किर्गिस्तान जलविद्युतमा राम्रा छन्, उज्बेकिस्तान थर्मलमा राम्रो छ र धेरै नवीकरणीय ऊर्जा विकास गर्दैछ । यी सबै स्रोतहरूको भौगोलिक अवस्थिति र लोड माग बीचको समन्वयले सिनर्जी पैदा गर्ने छ,' उनी भन्छन्, 'सीमापार विद्युत् व्यापार र अन्तर-सम्बन्ध विस्तार गर्ने यो एकदमै सही समय हो ।'

मङ्गोलियाकी उप-अर्थमन्त्री कुलन बाट एर्डेन पनि यो परियोजनप्रति आशावादी भएको बताउँछिन् । 'एसियामा ऊर्जाको माग औद्योगिकीकरणद्वारा निर्देशित छ । तर एआई र डेटा सेन्टर जस्ता नयाँ प्राविधिक विकासले यो मागलाई अर्को स्तरमा पुर्‍याएको छ,' उनी भन्छिन् ।

नयाँ प्राविधिक विकासका कारण ऊर्जाको माग दोब्बर मात्र होइन तेब्बर हुनसक्ने उनको भनाइ छ । 'हाम्रो क्षेत्रमा नवीकरणीय ऊर्जा विकासको सबैभन्दा बढी सम्भावना छ । गोबी मरुभूमिमा वायु ऊर्जा, मध्य एसियामा सौर्य र साइबेरियामा जलविद्युतको प्रचुर सम्भावना छ,' उनी भन्छिन् ।

एडीबीको घोषणाले केबल जडित क्षमता बढाउनेबारे मात्रै नभई यसलाई कसरी आवश्यक परेको ठाउँमा समन्यायिक रूपमा प्रसारण गर्ने भन्नेबारे पनि योजना बनाएकोले यो महत्त्वपूर्ण रहेको उनको भनाइ छ ।

दक्षिण काकेससको मुलुक जर्जियाकी अर्थ उपमन्त्री एकाटेरिना गोव्जाटे भने यो विषयमा आशावादी हुने ठाउँमा छौं कि छैनौं भन्नेमा आफू स्पष्ट नभएको बताउँछिन् । तर, जर्जिया जलविद्युतजस्ता नवीकरणीय ऊर्जा उत्पादनका दृष्टिले भाग्यमानी भएको र त्यसलाई ग्रिडहरूमार्फत निर्यात गर्न अजरबैजान, जर्जिया, टर्कीलगायतले परीक्षणको काम गरिसकेको उनको भनाइ छ । त्यसपछि युरोपको जडानलाई पनि यी देशहरुले परीक्षण गरेर हेरेको उनको भनाइ छ । जर्जियाले सोभियत संघबाट स्वतन्त्र भएपछि दशकौंसम्म लोडसेडिङ भोगेको इतिहास सम्झँदै उनी भन्छिन्, 'ऊर्जा सुरक्षा र स्वतन्त्रताको ठूलो मूल्य हुन्छ । ग्रिड जडान केवल बिजुलीको कुरा मात्र होइन, यो सार्वभौमसत्ता र सुरक्षाको कुरा पनि हो ।'

तर, एक्वा पावरका मध्य एसिया प्रेसिडेन्ट मलिक मध्य एसियामा पहिले नै 'कासा १०००' र 'क्याप्स' जस्ता प्रणालीहरू रहेको बताउँछन् । 'अहिले मध्य एसियालाई अजरबैजान, जर्जिया हुँदै ब्ल्याक सीमार्फत युरोपमा बिजुली पुर्‍याउने कुरा भइरहेको छ । यो भविष्य हो र राजनीतिक इच्छाशक्ति भएमा यो सम्भव छ,' उनी भन्छन् ।

तर, यो परियोजनामा सरकारी लगानीले मात्रै सम्भव नहुने उनीहरु सबैको राय छ । किनभने एडीबीले परिचालन गर्ने भनेको ५० अर्ब डलरमध्ये आधा बाहिरबाट परिचालन गर्नुपर्ने छ । यसका लागि निजी लगानी आकर्षित गर्नुपर्ने एडीबीका ऊर्जा क्षेत्रका वरिष्ठ निर्देशक विजयतुङ्गा बताउँछन् ।

'प्रसारण सेवालाई पनि एउटा बजारको रूपमा हेर्नुपर्छ । बजार उदारीकृत भयो र सही मूल्य निर्धारण भयो भने निजी लगानीकर्ताहरू आकर्षित हुनेछन्,' उनी भन्छन् । निजी क्षेत्रले यस क्षेत्रमा पहिल्यैदेखि काम गरिरहेको मलिकको तर्क छ । 'उज्बेकिस्तानमा हामीले २५०० किलोमिटर प्रसारण लाइन निर्माण गरिरहेका छौं । हामीले ती लाइनहरू निर्माण गर्छौं, परीक्षण गर्छौं र सरकारलाई हस्तान्तरण गर्छौं । सरकारभन्दा निजी क्षेत्र बढी कुशल हुन्छ,' उनी भन्छन् ।

अबको १० वर्षमा यस क्षेत्रको भविष्य कस्तो होला त ? फाइनान्सियल टाइम्सका राफेल माइन्डरले सोधेको प्रश्नमा विजयतुङ्गा भन्छन्, 'म म्यानमार हुँदै दक्षिण-पूर्वी एसिया र दक्षिण एसियाबीचको ग्रिड जडान भएको हेर्न चाहन्छु ।'

सोही प्रश्नमा मंगोलियाकी उपमन्त्री कुलन भन्छिन्, 'म मङ्गोलियाको नवीकरणीय ऊर्जा चीन, जापान र कोरियासँग जोडिएको हेर्न चाहन्छु ।' मलिक भन्छन्, '१० वर्षमा मध्य एसिया र युरोपबीच समुद्रमुनिको केबुलमार्फत विद्युत् प्रवाह हुने कुरामा म विश्वस्त छु ।'

एसियाली विकास बैंकको वार्षिक बैठकमा सम्बोधन गर्ने क्रममा नेपालको प्रतिनिधि मण्डलका प्रमुख धनीराम शर्माले पनि एडीबी अध्यक्ष कान्दाले प्रस्ताव गरेको पान एसिया ग्रिड परियोजनाको खुलेर प्रशंसा गरे । उनले ऊर्जा रणनीति बनाउने क्रममा नेपाललाई प्रमुख स्वच्छ ऊर्जा साझेदारका रुपमा प्राथमिकता दिन पनि आग्रह गरेका थिए ।

के साँच्चै अबको १० वर्षमा नेपालको विद्युत् पूर्वी एसिया र यूरोपसम्म निर्यात होला त ? हामी पनि त्यही कामना गरौं । यस सम्बन्धमा डा. शर्माले बैठकका क्रममा राखेको भनाइ पनि सान्दर्भिक छ, 'हामी यस क्षेत्रमा नवीकरणीय र स्वच्छ ऊर्जाको सञ्जाल सुदृढ गर्न बलियो साझेदारीका लागि तयार छौं ।'

(स्रोतः अनलाइनखबर)

भुक्तानी नपाउँदा गौतमबुद्ध क्रिकेट रंगशालाको काम रोकियो

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २५ बैशाख/ चितवनको भरतपुरमा निर्माणाधीन गौतमबुद्ध क्रिकेट रंगशालाको काम ठप्प बनेको छ । भुक्तानी नपाएको भन्दै निर्माण कम्पनीले काम स्थगित गरेको हो ।

निर्माण कम्पनीका अनुसार गत पुस र फागुनमा गरी दुईपटक कामको रकम भुक्तानी माग गर्दा पनि नआएपछि विगत १५ दिनदेखि काम पूर्णरुपमा ठप्प छ । निर्माण कम्पनीका व्यवस्थापक विजय ढकालले आफूहरुले काम गर्न नसक्ने भएपछि रोक्नु परेको बताए । दुईवटा बिलको करिब १० करोड रकम भुक्तानी लिन बाँकी रहेको ढकालले बताए । निर्माण कम्पनीले बिल भरतपुर महानगरपालिकामा पेश गरेको छ । महानगरपालिकाले प्रदेश सरकारबाट आउनुपर्ने रकम आउन ढिलाइ हुँदा भुक्तानी दिन नसकेको जनाएको छ ।

रंगशाला निर्माणको काम हिमालयन कालिञ्चोक बिबिआर जेभीले गरिरहेको छ । ठेक्का सम्झौताको म्याद सकिन करिब ७ महिना मात्रै बाँकी रहँदा ५० प्रतिशतभन्दा केही बढीमात्रै भौतिक प्रगति भएको छ । निर्माण कम्पनीका प्रोजेक्ट म्यानेजर प्रवीन क्षेत्रीका अनुसार पहिलो टावरको काम लगभग सकिएको छ । त्यसमा ट्रसका लागि वालको काम भैरहेको छ । यस्तै दोस्रो टावरको दुई तलाको ढलान सकेर तेस्रो तलाका लागि पिलर उठाउने काम भैरहेको छ । प्यारफिट १ को सबै काम सकेर प्यारफिट २ मा ढलाइ सकिएको छ भने स्ल्याबको काम बाँकी छ ।

प्यारफिट ४ मा फर्मा ठोकेर डण्डी तयार गरी ढलानको तयारी गरिएको थियो । यस्तै विद्युत पावर केवलहरु भूमिगत गर्ने, भवनभित्र विद्युतको काम गर्ने, पानीको अण्डर ग्राउण्ड पाइपिङको काम अगाडि बढेको बेला काम रोकिएको हो ।

स्टेडियम बाहिर पहुँच सडक निर्माण तथा मैदानमा पानी जम्न नदिनका लागि जमिनभित्र पाइपहरु राखेर ड्रेनेजको काम अगाडि बढेको इन्जिनियर क्षेत्रीले बताए । मैदान तथा पिचका लागि आवश्यक सामग्री ल्याउने काम भैरहेका बेला काम रोकिन पुगेको उनले बताए ।

तोकिएको समयभित्र काम नसकिने भएपछि निर्माण कम्पनीले थप म्याद माग्ने तयारी गरेको छ । तर, रकम निकासा भएर काम सुरु गरेपछि म्याद थपको प्रक्रिया अगाडि बढाउने तयारी छ । २०८१ असारमा भरतपुर महानगरपालिका र निर्माण कम्पनीबीच २०८३ पुस २२ गते अर्थात ३० महिनाभित्र सक्ने गरी कुल ७५ करोड ५० लाख ९१ हजार १८९ रुपैयाँको सम्झौता भएको थियो । सुरुमा काम थालेको धुर्मस-सुन्तली फाण्डेसनले पहिला नै ५ हजार जना बस्न मिल्ने प्यारफिट तयार गरेको थियो । अहिले थप १० हजार क्षमता थप्ने लगायत भौतिक पूर्वाधार निर्माण गर्नुपर्ने सम्झौता ठेकेदार कम्पनीसँग महानगरले गरेको छ । मैदानमा ५ वटा पिचहरु बन्ने छन् । बर्खा नजिक आएकाले रकम निकासापछि पनि काम सहज हुनेमा आशंका छ ।

बागमती प्रदेश सरकारले रंगशाला निर्माण ठेक्काको कुल रकमको ७० प्रतिशत बेहोर्ने छ । बाँकी महानगरपालिका र केन्द्र सरकारले बेहोर्ने भन्ने छ । तर, चालु आर्थिक वर्षको बजेटमा केन्द्र सरकारले बजेट नै विनियोजन गरेको छैन । अघिल्लो आर्थिक वर्ष २०८१/८२ मा संघीय सरकारले विनियोजन गरेको २५ करोड रकममध्ये १० करोड रकम समयमा नै काम नगरेका कारणले फ्रिज भएको थियो । भरतपुर महानगरले चालु आर्थिक वर्षका लागि ४ करोड रुपैयाँ विनियोजन गरेको छ ।

'रोल नं १'को 'म्याग्दी रुमाले' गीत सार्वजनिक, भिडियोमा 'रैया चाँदीको' झल्को

काठमाडौं/कीर्तिमानी फिल्म 'पूर्ण बहादुरको सारङ्गी'को 'रैया चाँदीको' बोलको गीत धेरैलाई स्मरणमै होला । लोकलयमा आधारित यो गीतको भिडियोमा युवायुवतीहरू साँझको समयमा एउटा घरको आँगनमा रोधी बसेको देखाइएको थियो । त्यही माहोलको झल्को दिने गरी सोही फिल्मका निर्माताको नयाँ फिल्म 'रोल नं १'मा एउटा गीत समावेश गरिएको छ । त्यो गीत हो, 'म्याग्दी रुमाले' ।

शुक्रबार युट्युबमार्फत सार्वजनिक भएको यस गीतको भिडियोले दर्शकलाई 'रैया चाँदीको' याद दिलाउनेछ । किनकि, दुवै गीतका भिडियोमा युवायुवतीहरू रोधी बसेको दृश्यसँगै पृष्ठभूमिमा देखिने काठको घर पनि उस्तै शैलीको छ । यसबाट निर्माताले 'रैया चाँदीको' माहोललाई स्मरण गराउने प्रयास गरेको देखिन्छ । यद्यपि, दुवै गीतको भाका भने फरक छ ।

'न्याउली वनैमा' गीतका जोडी प्रशान्त सिवाकोटी र शान्तिश्री परियारको स्वर रहेको 'म्याग्दी रुमाले' गीतमा सुष्मा सिग्देलको शब्द तथा गायक सिवाकोटी स्वयंको संगीत छ । भिडियोमा भने विनोद न्यौपाने र जुना विश्वकर्मासहित फिल्मका मुख्य कलाकारहरू मुकुन भुसाल र रेणु योगी नृत्य गर्दै देखिएका छन् । गीतका कोरियोग्राफर मौसम हिमाली हुन् ।

गणतन्त्र दिवसको अवसर पारेर जेठ १५ गतेबाट प्रदर्शनमा आउन लागेको यस फिल्ममा मुकुन र रेणुसहित सिर्जना अधिकारी, सुशांक मैनाली, निर्भिक रेग्मी, रिन्चेन लामा, संयम कटुवाल, सिजल श्रेष्ठलगायतका कलाकारहरूको अभिनय रहेको छ । जोन योञ्जनको निर्देशनमा बनेको फिल्मका निर्माता विनोद पौडेल हुन् । विनोदले यसअघि 'पूर्ण बहादुरको सारङ्गी' निर्माण गरेका थिए ।

मुस्ताङ पुगेर शिल्पाले कसिन् लगनगाँठो

काठमाडौं/अभिनेत्री शिल्पा मास्के विवाह बन्धनमा बाँधिएकी छन् । उनले बिहीबार प्रेमी तथा ट्याटु आर्टिस्ट फ्लावर केसीसँग लगनगाँठो कसेकी हुन् । उनीहरूको विवाह हिमालपारिको जिल्ला भनेर चिनिने मुस्ताङमा भएको हो । कोबाङ गाउँमा अवस्थित लज थासाङ भिलेजमा भएको विवाह समारोहमा दुई पक्षका सीमित पारिवारिक सदस्यहरूको मात्र उपस्थिति रहेको थियो ।

शिल्पाले विवाहका केही तस्वीरहरू फेसबुक र इन्स्टाग्राममा सेअर गर्दै प्रकृतिको बीचमा विवाह गर्ने आफूहरूको सपना पूरा भएको उल्लेख गरेकी छन् । विवाहका हरेक क्षण सपनाजस्तै रहेको बताउँदै उनले भनेकी छन्, 'एक समय कल्पनामा मात्र रहेको सपना आज हाम्रो जीवनको सबैभन्दा सुन्दर सम्झनामध्ये एक बनेको छ ।'

शिल्पाको कामको कुरा गर्दा उनी पछिल्लो पटक आफैंले निर्माण गरेको फिल्म 'देवी'मा देखिएकी थिइन्, जुन २०८१ सालमा रिलिज भएको थियो ।

तर, यो फिल्म व्यावसायिक रूपमा सफल हुन सकेन । त्यसो त उनले आफ्नो ७ वर्ष लामो अभिनय करिअरमा एउटा पनि हिट फिल्म पाएकी छैनन् । यसैले पछिल्लो समय उनी गुमनामजस्तै देखिएकी 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

हिमालय स्पोर्ट्सको औपचारिक घोषणा, फिफा विश्वकप प्रसारण हुने

काठमाडौं/नेपालको प्रतिष्ठित सञ्चार समूह हिमालय टेलिभिजन नेटवर्कले 'हिमालय स्पोर्ट्स' च्यानलको औपचारिक घोषणा गरेको छ ।

शुक्रबार साँझ राजधानीमा आयोजित विशेष कार्यक्रम बीच 'हिमालय स्पोर्ट्स' च्यानलको औपचारिक घोषणा गरिएको हो । त्यस्तै, फिफा विश्वकप २०२६ को विशेष प्रसारण अधिकार पनि हिमालय टेलिभिजनले प्राप्त गरेको छ ।

अमेरिका, क्यानडा र मेक्सिकोमा संयुक्त रूपमा हुने फिफा विश्वकपको प्रसारणका लागि हिमालय स्पोर्ट्स र 'डीगो एप'बीच सम्झौता पनि भएको छ । नेपालका लागि एस प्रो मिडियाले फिफा विश्वकपको प्रसारण अधिकार प्राप्त गरेको छ ।

सोही कम्पनीमार्फत हिमालय स्पोर्ट्सले नेपालमा विश्वकप प्रत्यक्ष प्रसारण गर्नेछ ।

यो कदमले नेपाली खेलकुद भविष्यको नयाँ बाटो कोरिने विश्वास हिमालय टेलिभिजन नेटवर्कका अध्यक्ष धर्मराज भुसालले व्यक्त गरे । 'फिफा विश्वकप प्रसारणको अधिकार प्राप्त गर्न पाउँदा गर्व महसुस भएको छ' उनले औपचारिक घोषणाका क्रममा भने ।

त्यस्तै, हिमालय स्पोर्ट्सका सीईओ सुरज गिरीले यो कदम नेपाली खेलकुदमा ऐतिहासिक छलाङ भएको टिप्पणी गरे ।

स्थगित चुनावमा एन्फाको झन्डै ५५ लाख खर्च, मुद्दा लड्नै सकियो साढे ९७ लाख

काठमाडौं/अखिल नेपाल फुटबल सै (एन्फा) ले अन्तिम समयमा स्थगित गरेको निर्वाचनका लागि करिब ५५ लाख खर्च गरेको पाइएको छ । एन्फाको आर्थिक विषयमा छानबिन गर्न गठित छानबिन उपसमितिले तयार पारेको प्रतिवेदनअनुसार संस्थाले निर्वाचनको तयारीका लागि भन्दै ५५ लाख खर्च गरेको हो ।

अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगको आग्रहमा कमल भट्टराईको संयोजकत्वमा गठित उपसमितिले तयार पारेको प्रतिवेदन सोमबार युवा तथा खेलकुद मन्त्रालयमा बुझाइएको छ । मन्त्रालय स्रोतका अनुसार एन्फाले निर्वाचनको नाममा करिब ५५ लाख खर्च गरेको देखिन्छ ।

'निर्वाचनका लागि ६५ लाख कार्यसमिति बैठकबाट पारित भएको देखिन्छ,' राखेप स्रोतले भन्यो, 'त्यसमा करिब ५५ लाख खर्च भइसकेको प्रतिवेदनमा लेखिएको छ ।' उक्त रकम निर्वाचनको तयारीमा, झापा आउने-जाने र खाने-बस्नेमा खर्च गरेको देखिएको प्रतिवेदनमा उल्लेख छ । 'निलम्बनको क्रममा पनि निर्वाचन अघि बढाएर ५५ लाख खर्च गरेको प्रतिवेदनमा औंल्याएका छौं,' राखेप स्रोतले भन्यो ।

तहगत निर्वाचन गर्न अस्वीकार गरेपछि राष्ट्रिय खेलकुद परिषद् (राखेप) ले एन्फालाई चैत ११ मा ३ महिनाका लागि निलम्बन गरेको थियो । तर एन्फाले निर्वाचन गर्ने अड्डी कस्दै झापा पुगेको थियो । पदाधिकारीसहितका प्रतिनिधि झापा

पुगेपछि एन्फाले एक दिनअघि निर्वाचन स्थगित गरेको थियो ।

एन्फाले एक वर्षमा मुद्दा लड्न करिब एक करोड रुपैयाँ खर्च गरेको पाइएको छ । गत वर्ष परेका २४ वटा मुद्दा लड्न एन्फाले साढे ९७ लाख खर्च गरेको प्रतिवेदनमा उल्लेख छ । एन्फाविरुद्ध 'अर्ली इलेक्सन' रोक्नेदेखि अदालतको अपहेलनासम्मका मुद्दा परेका थिए ।

त्यस्तै, एन्फाले खेल सामग्री कम्पनी केल्मीसँग टेन्डरबिना ५० हजार डलरको सामान खरिद गरेको भेटिएको छ । सार्वजनिक खरिद ऐनमा २० लाखभन्दा बढीको खरिदमा टेन्डर गर्नुपर्ने व्यवस्था छ ।

तर, एन्फाले टेन्डरबिना नै कोटेसनमार्फत केल्मीसँग खरिद गरेको प्रतिवेदनमा उल्लेख छ । उक्त विषयमा एन्फाले भने फिफाको नियमअनुसार कोटेसनबाट खरिद गरेको बयान दिएको छ ।

एन्फाविरुद्ध उजुरी परेपछि अख्तियारले केही दिनअघि मन्त्रालयमार्फत राखेपलाई छानबिनका लागि पत्र पठाएको थियो । सोही पत्रअनुसार राखेपले वैशाख ८ गते उपसमिति बनाएको थियो । उक्त उपसमितिले छानबिन गरी प्रतिवेदन मन्त्रालयमा बुझाएको हो ।

राखेपका तत्कालीन कार्यकारी सदस्य भट्टराई संयोजक रहेको उपसमितिमा राखेपका लेखा अधिकृत टङ्कनाथ कँडेल र आपूर्ति तथा भण्डार शाखाका गोपीकृष्ण निरौला सदस्य थिए । सोही छानबिनका लागि राखेपको सिफारिसमा अध्यागमन विभागले एन्फा पदाधिकारीहरूलाई विदेश जान रोक लगाएको थियो ।

आवश्यक कागजात अध्ययन र उजुरीको सम्बन्धमा सरोकारवाला पक्षहरूसँग छलफल र समन्वय गरी प्रतिवेदन तयार गरिएको उपसमिति संयोजक भट्टराईले जानकारी दिए । यस बारे बुझ्न एन्फा प्रवक्ता सुरेश शाहलाई सम्पर्क गर्दा कुनै प्रतिक्रिया दिन चाहेनन् ।

हेटौंडा क्याम्पसद्वारा शैक्षिक कार्यक्रम सार्वजनिक

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २५ बैशाख/ स्थानीयस्तरमा गुणस्तरीय र समय सापेक्ष शिक्षा प्रदान गर्न बागमती विश्वविद्यालय अन्तर्गतको हेटौंडा क्याम्पसले नयाँ शैक्षिक कार्यक्रम सार्वजनिक गरेको छ ।

शुक्रबार क्याम्पसमा पत्रकार सम्मेलन गर्दै आगामी शैक्षिक सत्रदेखि विभिन्न ६ वटा विषयमा अध्यापन हुने जानकारी गराएको हो । हेटौंडालाई शैक्षिक केन्द्रका रुपमा विकास गर्ने उद्देश्यसहित सूचनाप्रविधि, व्यवस्थापन, कानुन, होटल व्यवस्थापन तथा शिक्षा संकायका आधुनिक कार्यक्रम सञ्चालनमा ल्याउन लागिएको क्याम्पसप्रमुख देवचन्द्र मानन्धरले जानकारी दिएका छन् । उनका अनुसार क्याम्पसले बि.आई.टी., बि.बि.ए, ५ वर्षे बि.ए.एल.एल.बि., ३ वर्षे एल.एल.बी., बि.एच.एम र बि.एड. कार्यक्रम सञ्चालन हुनेछ । डिजिटल युगअनुसार तयार गरिएको बि.आइ.टी. कार्यक्रमअन्तर्गत विद्यार्थीलाई सफ्टवेयर निर्माण, डाटाबेस व्यवस्थापन, नेटवर्किङ, साइबर सुरक्षालगायतका विषयमा सैद्धान्तिक तथा व्यवहारिक ज्ञान प्रदान गरिने प्रमुख मानन्धरले बताए ।

अध्ययनपछि विद्यार्थीले सफ्टवेयर इन्जिनियर, वेब डिजाइनर, आईटी प्राविधिक तथा साइबर सुरक्षाविज्ञका रुपमा स्वदेश तथा विदेशमा रोजगारीका अवसर प्राप्त गर्ने उनले बताए । बिबिए कार्यक्रममार्फत नेतृत्व क्षमता, व्यवस्थापन सीप तथा व्यावसायिक रणनीतिको विकास गराइने छ । बैंक तथा वित्तीय संस्था, उद्योग व्यवसाय, बजार व्यवस्थापन र मानवसंसाधनक्षेत्रमा दक्षजनशक्ति उत्पादन गर्ने लक्ष्यसहित यो कार्यक्रम ल्याउन लागिएको हो । कानुन शिक्षालाई पनि प्राथमिकतामा राख्दै बि.ए.एल.एल.बि र एल.एल.बी को कार्यक्रम सञ्चालनको तयारी गरेको क्याम्पस प्रमुख मानन्धरले बताए ।

कानुन तथा न्याय प्रशासन क्षेत्रमा रुचिराख्ने विद्यार्थीलाई लक्षित गर्दै ल्याइने यी कार्यक्रमले अधिवक्ता, न्यायाधीश, कानुनी सल्लाहकार तथा सरकारी सेवाका अवसर प्राप्त गर्न सहयोग पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ । होटल तथा पर्यटनक्षेत्रको बढ्दो सम्भावनालाई मध्यनजर गर्दै बि.एच.एम कार्यक्रम पनि सञ्चालन गर्ने तयारी गरिएको छ । यस कार्यक्रममार्फत होटल सञ्चालन, अतिथिसत्कार, खाना तथा पेयपदार्थ सेवा, हाउसकिपिङ, कुलिनरी आर्ट लगायत विषयमा व्यवहारिक ज्ञान प्रदान गरिनेछ ।

त्यस्तै शिक्षा संकाय अन्तर्गत बि.एड. कार्यक्रमलाई आधुनिक र प्रविधिमैत्री बनाइने भएको छ । आइटी कोर्ष समेत समावेश गरिएको नयाँ ढाँचाको यस कार्यक्रम मार्फत् विद्यार्थीलाई शिक्षणसँगै प्राविधिक तथा व्यावसायिक ज्ञान प्रदान गरिने प्रमुख मानन्धरले बताए । क्याम्पसले शिक्षक उत्पादनलाई मात्र नभई दक्षप्रशिक्षक, शैक्षिक परामर्शदाता, पाठ्यक्रम विकासकर्ता तथा डिजिटल शिक्षण सामग्री निर्माणकर्ताकारुपमा समेत विद्यार्थीलाई सक्षम बनाउने लक्ष्य लिएको छ । आधुनिक प्रविधिको प्रयोगमार्फत् अनलाइन शिक्षण, डिजिटल सामग्री निर्माण तथा व्यवहारिक शिक्षामा जोड दिइने क्याम्पसप्रमुख मानन्धरको भनाइ छ ।

पत्रकार सम्मेलन क्याम्पस सञ्चालक समितिका अध्यक्ष आनन्दराम पराजुलीले आर्थिकरुपमा बाहिर अध्ययन गर्न नसक्ने विद्यार्थीलाई समेत सहज पहुँच हुने तथा स्थानीय जनशक्तिलाई दक्ष उत्पादन हुने विश्वास व्यक्त गरेका छन् । नयाँ शैक्षिक कार्यक्रम हेटौंडालाई शिक्षा, प्रविधि र व्यावसायिक अध्ययनको केन्द्रका रुपमा स्थापित गर्ने दिशामा कोशढुंगा सावित हुने उनले बताए । आगामी दिनमा थप अनुसन्धानमूलक तथा अन्तर्राष्ट्रियस्तरका कार्यक्रम ल्याउने तयारीसमेत भइरहेको उनले बताए । प्रदेश गौरव आयोजनाका रुपमा रहेको बागमती प्रदेश विश्वविद्यालयले आफ्ना शैक्षिक गतिविधि सञ्चालनका लागि हेटौंडा क्याम्पस सहित ६ वटा आंगिक क्याम्पससँग सम्झौता गरेको छ ।

अन्य क्याम्पसहरुमा चितवनको भुवानीशंकर बहुमुखी क्याम्पस र माडी क्याम्पस, काठमाडौंको जनमैत्री बहुमुखी कलेज र कपन बहुमुखी क्याम्पस, बनेपाको चैतन्य बहुमुखी क्याम्पससँग रहेका छन् । प्रदेश उच्चशिक्षा परिषद्को सिफारिसअनुसार २०८१ सालमा बागमती प्रदेश विश्वविद्यालय स्थापना भएको थियो ।

बागमती गोल्डकप:उपाधि जित्ने दुबै टोलीको दाबी

फाइनलमा चित्लाङ एफसी र बागमती युवा क्लब भिड्दै

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २५ बैशाख/ आठौँ राष्ट्रिय बागमती गोल्डकप फुटबल प्रतियोगिता २०८३ को उपाधिका लागि चित्लाङ एफसी काठमाडौं र बागमती युवा क्लब सर्लाहीबीच शनिबार प्रतिस्पर्धा हुने भएको छ ।

सहिदस्मृति रंगशाला झुरझुरे खेलमैदानमा दिउँसो ३ बजे हुने फाइनल खेललाई लिएर दुवै टोलीले उपाधि जित्ने दाबी गरेका छन् । फाइनल खेलको पूर्वसन्ध्यामा आयोजित प्रिम्याच कन्फ्रेन्समा बोल्दै चित्लाङ एफसीका प्रशिक्षक सुमन श्रेष्ठले आफ्नो टोली उपाधिको हकदार रहेको बताए । अनुभवी तथा विदेशी खेलाडीको संयोजनले टोली बलियो बनेको उल्लेख गर्दै उनले फाइनलमा पनि आक्रामक खेललाई निरन्तरता दिने बताए । यता बागमती युवा क्लब सर्लाहीका व्यवस्थापक विश्वराज लामिछानेले आफ्नो टोली विभिन्न जिल्लामा हुने प्रतियोगितामा निरन्तर सहभागी हुँदै आएकोले खेलाडी अनुभवी रहेको दाबी गरे । उनले टोली उपाधिका लागि पूर्णरुपमा तयार रहेको उल्लेख गर्दै आफ्नो टिमलाई 'भोको बाघ'को संज्ञा दिए ।

चित्लाङ एफसीले सेमिफाइनलमा नवजनजागृति युवा क्लब सिमरालाई ५-१ गोलअन्तरले पराजित गर्दै फाइनल यात्रा तय गरेको थियो । बागमती युवा क्लबले भने फ्रेन्ड्स क्लब काठमाडौंलाई ट्राइब्रेकरमा हराउँदै उपाधि नजिक पुगेको हो । सेमिफाइनलसम्मको प्रदर्शन हेर्दा चित्लाङ एफसी आक्रामक शैलीमा देखिएको छ भने बागमती युवा क्लबको टोलीगत खेल प्रभावशाली मानिएको छ । १० टोली सहभागी प्रतियोगिताको विजेताले १० लाख रुपैयाँ तथा उपविजेताले ५ लाख रुपैयाँ पुरस्कार प्राप्त गर्नेछन् ।

प्रतियोगिताको सर्वोत्कृष्ट खेलाडीले १ लाख १ हजार रुपैयाँ तथा विधागत उत्कृष्ट खेलाडीले जनही २५ हजार रुपैयाँ प्राप्त गर्ने आयोजकले जनाएको छ । बागमती गाउँपालिका मकवानपुरको प्रायोजनमा बागमती खेलकुद विकास समितिले प्रतियोगिता आयोजना गरेको हो ।

हेटौंडा एकेडेमी बालक्लवद्वारा रक्तदान

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २५ बैशाख/ विश्व रेडक्रस दिवसको अवसरमा हेटौंडा एकेडेमी बालक्लबको आयोजनामा तथा लायन्स क्लब अफ हेटौंडा डिभाइन, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी र ब्लड बैंकको सहकार्यमा एकदिवसीय रक्तदान भएको छ ।

मानवता, सेवा र सामाजिक उत्तरदायित्वको भावनालाई आत्मसात गर्दै आयोजना गरिएको कार्यक्रममा विद्यालय परिवार, सामाजिक संघसंस्था तथा विभिन्न क्षेत्रका व्यक्तिको उल्लेखनीय सहभागिता थियो । कार्यक्रममा ३० जनाले रक्तदान गरेका थिए । रक्तदान गर्नेहरुमा विद्यालयका शिक्षक, अभिभावक, कर्मचारी, लायन्स क्लब परिवार, जिल्ला ट्राफिक कार्यालयका प्रतिनिधि तथा अन्य समाजसेवी व्यक्ति सहभागी रहेका थिए । कार्यक्रमको सभाध्यक्षता हेटौंडा एकेडेमी बाल क्लबका अध्यक्ष रोज कार्कीले गरेका थिए ।

प्रमुखअतिथिकारुपमा हेटौंडा एकेडेमी विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष एवम् लायन्स क्लब अफ हेटौंडा डिभाइनका अध्यक्ष अरुणराज सुमार्गीको उपस्थिति रहेको थियो । जिल्ला ट्राफिक कार्यालयका प्रहरीनिरीक्षक बच्चूराम फुँयाल तथा विद्यालय व्यवस्थापन समिति उपाध्यक्ष अंकिता सुमार्गीले विशिष्ट आतिथ्यथा ग्रहण गरेका थिए ।

कार्यक्रमको सहजीकरण हेटौंडा एकेडेमी बालक्लबकी सचिव ज्वनिष्मा बिडारीले गरेकी थिइन् । कार्यक्रमको सम्पूर्ण व्यवस्थापन तथा तयारी हेटौंडा एकेडेमी बालक्लबका संरक्षक मानसिंह लामाको विशेष सक्रियतामा भएको थियो भने विद्यालय प्रशासनले कार्यक्रम सफल बनाउन आवश्यक साथ, सहयोग र समन्वय प्रदान गरेको थियो ।

सामाजिकसेवाको भावनालाई व्यवहारमा उतार्दै सम्पन्न भएको कार्यक्रमले मानवताको सन्देश प्रवाह गर्नुका साथै युवापुस्तामा रक्तदानप्रति सकारात्मक चेतना अभिवृद्धि गरेको विश्वास लिइएको छ । कार्यक्रम सफल बनाउन प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष रुपमा सहयोग पुऱ्याउने सम्पूर्ण व्यक्ति तथा संस्थाप्रति हेटौंडा एकेडेमी बालक्लबले आभार तथा कृतज्ञता व्यक्त गरेको थियो । मानवसेवाको भावनासहित गरिएको यस सहकार्यले सामाजिक उत्तरदायित्व र एकताको सुन्दर उदाहरण प्रस्तुत गरेको विद्यालयले जनाएको छ ।

शिशु पोषण सुरक्षाका लागि स्तनपान प्रवर्द्धनमा जोड

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २५ बैशाख/ थाहा नगरपालिकाक्षेत्रमा शिशुको स्वास्थ्य र पोषण सुरक्षालाई केन्द्रमा राख्दै पोषण कार्यक्रमअन्तर्गत स्तनपान तथा 'आमाको दूधको प्रतिस्थापन गर्ने वस्तु' सम्बन्धी ऐनबारे अभिमुखीकरण सम्पन्न गरिएको छ ।

बागमती प्रदेश सरकार स्वास्थ्य मन्त्रालयअन्तर्गत जनस्वास्थ्य कार्यालय मकवानपुरले प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रको सभाहलमा आयोजना गरेको कार्यक्रममा सञ्चारकर्मी, औषधि व्यवसायी, किराना व्यवसायी तथा स्वास्थ्यकर्मीको सहभागिता रहेको थियो । अभिमुखीकरणमा जनस्वास्थ्य निरीक्षक बासुदेव रिमालले शिक्षित महिलाले आफ्ना शिशुलाई स्तनपान गराउने तथ्यांक उत्साहजनक रहेको उल्लेख गर्दै आमाको दूधलाई प्रतिस्थापन गर्ने वस्तुको प्रयोग न्यूनीकरण गर्न आवश्यक रहेको बताए ।

उनले शिशुको शारीरिक, मानसिक तथा बौद्धिक विकासका लागि आमाको दूध नै सर्वोत्तम पोषण भएको धारणा राखे । जनस्वास्थ्य निरीक्षक रामनाम थिङले 'आमाको दूध प्रतिस्थापन गर्ने वस्तु बिक्री वितरण नियन्त्रण ऐन, २०४९' अन्तर्गत रहेका कानुनी व्यवस्थाबारे विस्तृत जानकारी गराए । उनले स्तनपानको संरक्षण तथा प्रवर्द्धन, आमाको दूध प्रतिस्थापन गर्ने वस्तुको बिक्रीवितरण नियमन तथा शिशुको पोषण सुरक्षाका विषयमा ऐनले व्यवस्था गरेका प्रावधानबारे स्पष्ट पारे ।

बाल आहारसम्बन्धी सूचना तथा शिक्षा, स्वास्थ्यकर्मी र स्वास्थ्य संस्थाको दायित्व लगायतका विषयमा सहभागीलाई जानकारी गराइएको कार्यक्रममा स्तनपानको महत्वबारे जनचेतना अभिवृद्धि गर्दै शिशु पोषण सुरक्षामा सबै पक्ष जिम्मेवार बन्नुपर्नेमा जोड दिइएको थियो ।

समुदायमा कानुनीचेतना अभिवृद्धिका लागि सचेतना कार्यक्रम

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २५ बैशाख/ हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको न्यायिक समितिको सहयोगमा टोल विकास संस्था नगर समन्वय समितिद्वारा आयोजित समुदायस्तरीय कानुनी सचेतना कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ ।

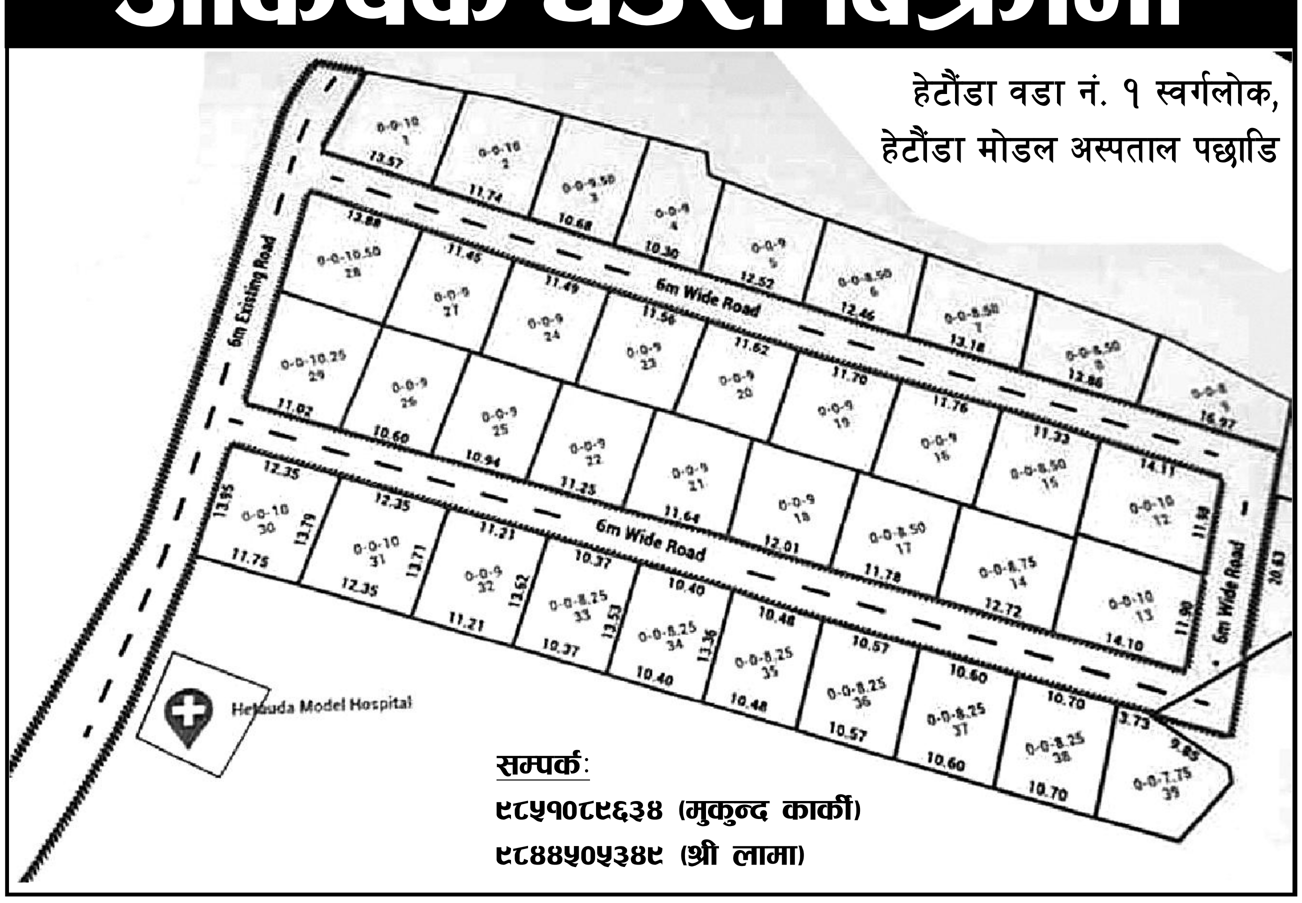
कार्यक्रमको व्यवस्थापन टोल विकास संस्था वडासमन्वय समिति हेटौंडा-९ तथा ओम टोल विकास संस्था हेटौंडा-९ ले संयुक्तरुपमा गरेका हुन् । टोल विकास संस्था नगर समन्वय समितिका अध्यक्ष ध्रुवप्रसाद अधिकारीको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा वडा कार्यालय हेटौंडा-९ का कार्यवाहक अध्यक्ष विष्णु रानामगर प्रमुखअतिथिकारुपमा सहभागी थिए । वडासदस्य कमला पौडेल, नगर समन्वय समितिका उपाध्यक्ष सति न्यौपाने, उपमहासचिव देवकुमार श्रेष्ठ, सचिव चन्द्रावती पनेरु तथा सदस्यहरु केशव अर्याल, ज्ञानेन्द्र देवकोटा, यदुवंश खतिवडालगायतको उपस्थिति थियो ।

अधिवक्ता अमृत बर्तौला र सुरज कार्कीले प्रशिक्षण प्रदान गर्दै पछिल्लो समय समाजमा देखिएका कानुनी जटिलता, घरेलुहिंसा, साइबर अपराध, बालअधिकार, सामाजिक सद्भाव तथा समुदायस्तरमा कानुनी सचेतनाको आवश्यकताका विषयमा विस्तृत जानकारी गराएका थिए । कानुनसम्बन्धी आधारभूत जानकारी प्रत्येक नागरिकका लागि आवश्यक रहेको उल्लेख गर्दै उनले कानुनी चेतनाले समाजमा हुने विभिन्न विवाद तथा समस्या न्यूनीकरण गर्न सहयोग पुग्ने बताए । विभिन्न टोल विकास संस्था, संघसंस्था, अभिभावक तथा विद्यार्थीको सहभागिता थियो ।

करिब ५० जनाको सहभागिता रहेको कार्यक्रममा सहभागीले यस्ता सचेतनामूलक कार्यक्रमले समुदायमा सकारात्मक सोच, जिम्मेवारीबोध र सामाजिक अनुशासन कायम गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने विश्वास व्यक्त गरेका थिए । अध्यक्ष अधिकारीले समाजमा शान्ति, सद्भाव र जिम्मेवार नागरिक निर्माणका लागि कानुनी सचेतना अपरिहार्य रहेको बताए । उनले आगामी दिनमा पनि समुदाय लक्षित यस्ता कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिइने उल्लेख गर्दै नागरिकलाई कानुनप्रति सचेत बनाउने अभियानलाई थप प्रभावकारी बनाइने धारणा राखे ।

आकर्षक घडेरी बिक्रीमा

हेटौंडा वडा नं. १ स्वर्गलोक,
हेटौंडा मोडल अस्पताल पछाडि



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

सहकारी संस्थाहरुको संयुक्त साधारणसभासम्बन्धी

सूचना । सूचना ।। सूचना ।।।

दुबै संस्थाको साधारणसभाको निर्णयबमोजिम गठित संस्था एकिकरण गर्ने समिति तथा दुबै संस्थाको संचालक समितिको विभिन्न मितिमा भएको छलफल तथा एक अर्को संस्थाको अनुगमन, अध्ययन तथा संस्थाको समूहमा भएका छलफल तथा निर्णयको साथै श्री सर्वोत्तम संचिति बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि. को मिति २०८२/१२/२८ गते भएको बिस्तारित बैठकको निर्णयपश्चात् दुबै संस्थाको संचालक समिति, लेखा समिति तथा अन्य पदाधिकारीहरु समेतको बैठक २०८३/०१/१३ को निर्णयबमोजिम दुबै संस्था एकीकरण गर्न संयुक्त साधारणसभा तपसिल बमोजिम हुने भएकोले सम्बन्धित सम्पूर्ण शेयर सदस्यज्यूहरुले आ-आफ्नो संस्थामा उपस्थित भई लिनुदिनु हरहिसाब आफ्नो पासबुक र संस्थामा रहेको क्यासबुकमा फरक भए/नभएको चेकजाँच गराई मिति २०८३/१/२५ गतेभित्र मिलाउनु हुनको साथै दोहोरो सदस्यता भएका सदस्यज्यूहरु समेतले पायक पर्ने संस्थामा सम्पर्क गरी जानकारी गराउनु हुनसमेत सबैमा यसै सार्वजनिक सूचनामार्फत् जानकारी गराइन्छ ।

तपसिल

एकिकरण गरिने सस्था:

☞ श्री सर्वोत्तम संचिति बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि., हेटौंडा-८
☞ श्री सुन्दर बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि., हेटौंडा-१

साधारण सभा हुने: **मिति** : २०८३/२/२३ गते, शनिबार
स्थान : शुभम् पार्टी प्यालेस, हेटौंडा-८
समय : बिहान ११:०० बजे

*(**नोट:** सँस्था एकीकरण गर्ने सँयुक्त साधारण सभा मिति २०८३/२/२ गते गर्ने भन्ने निर्णय भएकोमा नगर पालिकाको कार्यबिधि अनुसार निर्धारित मितिमा गर्न नमिल्ने भएकोले सो सभा नगरपालिकाको कार्यविधि अनुसार मिति २०८३/२/२३ गते शनिवार पुर्व निर्धारित समय र स्थानमा गर्नको लागि सम्पूर्ण सञ्चालक समिति, लेखासमिति, सल्लाहकार सबैमा निर्णयार्थ प्रस्तावित गर्दछु ।)*

साझाकुरा राष्ट्रिय दैनिकका लागि **सबिन 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