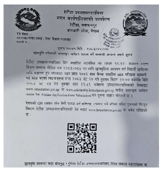
ehetaudasandesh.com
हेटौंडा
राष्ट्रिय दैनिक
२५औं वर्ष
सन्देश
प्रदेश 'क' वर्ग
Hetauda Sandesh Daily
वर्षः २५ ॥ अंकः ३४४ ॥ बिहिबार २१ जेठ २०८३ ॥ चतुर्थी ॥ ने.सं. ११४६ ॥ अनलागा ॥ Thuesday 4 June 2026 ॥ पृष्ठ : ४ ॥ मूल्यः रु.३/-

उपमहानगरले खोल्यो छात्रवृत्ति



सन्देश संवाददाता

हेटौंडा/नगरबासीलाई सहजरुपमा शैक्षिक गतिविधिमा सहभागी गराउन हेटौंडा उपमहानगर पालिले छात्रवृत्तिका लागि आवेदन खुला गरेको छ । नगरभित्रका सावर्जनिक शैक्षिक संस्थाको माध्यमिक तह अध्ययन गर्न चाहने विद्यार्थीलाई लक्षित गर्दै बुधबारबाट छात्रवृत्ति आवेदन खुल्ला गरिएको सूचना प्रकाशित गरेको छ ।

माध्यमिक तह (कक्षा–११ र १२) सञ्चालन भएका विद्यालयमा शैक्षिक सत्र २०८३/०८४ का लागि छात्रवृत्ति परीक्षाको फर्म अनलाइन मार्फत् भर्न सकिनेछ । २०८२ सालको एसईई परीक्षामा सहभागी भइ ग्रेडेड भएका विद्यार्थीले जेठ २० देखि २७ गतेसम्म अनलाइनमार्फत् फर्म भर्न सक्ने व्यवस्था मिलाइएको उपमहानगरपालिका शिक्षा महाशाखाले जनाएको छ । आवेदन पछि उपमहानगरले परीक्षामार्फत् छात्रवृत्ति व्यवस्थापन गर्ने सूचनामा उल्लेख गरिएको छ ।

हेटौंडामा जनघनत्वको चाप बढ्दो

सन्देश संवाददाता

हेटौंडा/पछिल्लो केही वर्षयता बागमती देशको राजधानी हेटौंडालाई बसोबासका लागि उपयुक्त ठानेर बसाईं सरेर आउनेको संख्या बढ्दै गएको छ । सामाजिक सुरक्षा तथा पञ्जीकरण शाखाको तथ्यांकअनुसार उपमहानगरपालिकाभित्र विभिन्न जिल्लाबाट बसाईं सरेर आउने बढेको देखिएको हो ।

पञ्जीकरण शाखाको तथ्यांकअनुसार आव २०७९/०८० मा बसाईं सरेर आउनेको सख्या १ हजार २४, आव २०८०/०८१ मा ९ सय ५९, आव २०८१/०८२ मा ८ सय १९ र चालु आर्थिक वर्ष २०८२/०८३ को बैशाखसम्म ५ सय ९३ परिवार बसाईं सरेर हेटौंडा आएका छन् । शाखाका अनुसार आव २०७९/०८० मा ५ सय ६६, आव २०८०/०८१ मा ५ सय ८६ र आव २०८१/०८२ मा ४ सय ८० परिवार बसाईं सरेर अन्यत्र गएका छन् ।

शाखाका अनुसार तराईका बारा, पर्सा, रौतहट, सर्लाही र महोत्तरी जिल्लाबाट हेटौंडालाई बसाइको गन्तव्य बनाए आउनेको संख्या बढी देखिएको छ । हेटौंडामा बसोबासका लागि आउनेहरुले बढी जसो उपमहानगरको ४, ५, ७, ८ नम्बर वडालाई गन्तव्य बनाउने गरेको शाखाको तथ्यांकले देखाएको छ । रोजगारी, व्यापारिक गतिविधि, संघीय राजधानी काठमाडौंसँगको सहज पहुँच, शिक्षा र स्वास्थ्यको राम्रो सम्भावना भएका कारण हेटौंडाको जनघनत्व बढेको बताइएको छ । हेटौंडास्थित मकवानपुर बहुमुखी क्याम्पसका स्वास्थ्य, जनसंख्या तथा शिक्षा विभाग प्रमुख सहप्राध्यापक उमेश अर्यालयका अनुसार तराई आन्दोलनपछि हेटौंडालाई सुरक्षित स्थान बनाउँदै आउनेको संख्या बढेको थियो । तर, हाल यो सबै हिसाबले उपयुक्त रहेको भन्दै बसाइका लागि आउनेको संख्या बढेको उनले बताए ।

उनले भने–पछिल्लो समय नगरपालिकाबाट उपमहानगर हुनु र बागमती प्रदेशको राजधानी भएपछि सम्भावनाको खोजी गर्दै आउनेको सख्या बढेको छ । मकवानपुरका विभिन्न गाउँपालिकाबाट उपमहानगरको क्षेत्र बिस्तारपछि यहाँ आउनेको संख्या बढेको देखिन्छ भने तराईबाट विद्यालय तह र उच्चशिक्षा अध्ययनको गन्तव्यका रुपमा हेटौंडा छनौट गरी आउँदा जनघनत्व बढेको उनको बुझाइ छ । मौसमको हिसाबले अन्य क्षेत्रको तुलनामा हेटौंडालाई उत्कृष्ट मानिने गरेको छ ।

जाडो र गर्मी मौसम अन्यत्रको भन्दा सहज बातावरण हुने भएकाले यहाँ तराई क्षेत्रका मानिसको बसाई सराईप्रति आकर्षण बढेको छ । हेटौंडा, तराई र पहाडबीच रहेका कारण मौसम र भूस्थितिका हिसाबले अनुकूल भएकाले बसोबासका उपयुक्त मानिने जनसंख्या प्राध्यापक अर्यालले बताए ।

बढ्दो जनघनत्वको चापलाई सहज बनाउन नगरको विकास गतिलाई त्यहीअनुसार अघि बढाएको हेटौंडा उपमहानगर नगर प्रमुख मीनाकुमारी लामाले बताइन् । हेटौंडा उपमहानगरपालिकालाई बसाइको गन्तव्य बनाएर आउनेहरुको सेवालाई व्यवस्थापनका लागि योजना बनाएर काम अघि बढाएको उनले बताइन् । पछिल्लो समय शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारी र व्यवस्थित बसाइलाई आधार बनाएर आउनेको व्यवस्थापनमा काम गरिएको उनको भनाइ छ ।

नगर प्रमुख लामाले भनिन्–हामीले शिक्षा, स्वास्थ्य व्यवस्थापन सहित सुन्दर शहर बनाउन योजनावद्ध रुपमा काम गरेका छौं । विद्यालयस्तरमा बढेका विद्यार्थीलाई ध्यान दिँदै विद्यालय भवन, कक्षाकोठाको सुधार सहित गुणास्तरीय शिक्षामा उपमहानगरले लगानी गरेको छ । स्वास्थ्य क्षेत्रलाई ध्यान दिँदै नगरका हरेका वडामा स्वास्थ्य संस्था र दुई वडामा अस्पताल सञ्चालनमा गरेर स्वास्थ्य सेवालाई प्राथमिकतामा राखेर काम गरेका छौं भने नगरको एकमात्र हेटौंडा अस्पतालको सेवा बिस्तारमा सहकार्य गरिएको उनले बताइन् ।

व्यवस्थित बसाइका लागि उपमहानगरले बसोबास क्षेत्र व्यवस्थापनका लागि जगा वर्गीकरण गरेको छ । उपमहानगरले गरेका वर्गीकरणअनुसार बसोबास क्षेत्र तोकिएको ठाउँमा मात्र घर बनाएर बस्न सक्ने वातावरण बनाइएको उनले बताइन् । हेटौंडालाई सुन्दर र स्वस्थ्य शहर बनाउन उपमहानगरले दैनिकरुपमा काम गरिरहेको छ । कर्मचारी परिचालन गरेर सरसफाइ र स्वस्थ्य वातावरण तयार पार्दै हेटौंडालाई सुन्दर र सफा शहरका रुपमा अघि बढाएको नगर प्रमुख लामाले बताइन् ।

उपमहानगरले व्यवस्थित बसाइका लागि पछिल्लो समय नगर भित्र प्लानिङमा पनि सबै खालको सुबिधालाई ध्यान दिएर काम गर्न व्यवसायीहरुलाई नियम/कानुन बनाएको छ ।

मनकामना मन्दिरमात्र होइन, अब मनकामनाधाम

सन्देश संवाददाता

हेटौंडा/वाचनप्रवीण दीनबन्धु पोखरेलले मनहरी गाउँपालिका–७ स्थित मनकामना मन्दिरपरिसरको अवलोकन गरेका छन् । अवलोकन भ्रमणपछि मनकामना सनातन धर्म संरक्षण संस्थाका कार्यसमिति र अगुवाहरुसँगको अन्तर्क्रियामा उनले मनहरी क्षेत्रलाई अध्यात्मिक, वातावरणीय बनाउन बांकी ४ पेजमा

काम गर्नेलाई उमेरले छेक्दैन

सन्देश संवाददाता

हेटौंडा/मकवानपुरको आग्रा भोर्लेमा जन्मिएका गणेशबहादुर बिश्वकर्मा ८२ वर्षको उमेरमा पनि निरन्तर आफ्नो कर्ममा सक्रिय छन् । ८ दशक नाघिसक्दा पनि उनको कामप्रतिको लगाव युवापुस्ताका लागि प्रेरणाको स्रोत बनेको छ ।

कृष्णबहादुर र तुलसी बिश्वकर्माका जेठा सन्तानका रुपमा जन्मिएका बिश्वकर्मा हाल हेटौंडा–११, सिमल्टारस्थित आफ्नै घरको आरनमा हँसिया, कँचिया, तरबार, बञ्चरो, कोदालो, चुलेसी र खुकुरी लगायत औजार बनाउँछन् । 'रसैली बा' का नामले परिचित उनले केही समयअघि ढलौट, पित्तलका गाग्री र सिल्भरका कराइ बनाउने कारखानासमेत सञ्चालन गरी २० जनालाई रोजगारी दिएका थिए । उनले सिकाएको सिपबाट धेरैलाई स्वरोजगार बन्ने मौका मिलेको छ ।

परम्परागत् आरन पेसालाई फोहोरी काम भन्दै धेरैले छाडेकोमा उनलाई चिन्ता लाग्छ । 'धेरै युवा बेरोजगार छन्, सिप नहुँदा विदेश गएर पनि मजदुरी गर्नुपरेको छ,' उनी दुःखेसो गर्छन् । आफ्ना धेरै दौंतरीहरु बितेका र कतिपय थला परेका भए पनि उनी भने बाबुबाजेले सिकाएको सिपमा निरन्तर लागिरहेका छन् । 'काम गरेपछि २/४ सयका लागि अरुसँग हात फैलाउनु पर्दैन,' उनको दृढ धारणा छ । उमेर ढल्किँदै जाँदा कामको गतिमा केही सुस्तता आएको उनी आफैं महसुस गर्छन् ।

'पहिला एकै दिनमा बन्ने सामान हाल ३/४ दिन, कहिलेकाहीं त एक हप्ता पनि लाग्छ । त्यतिबेला मात्र मलाई आफू बुढो भएँ कि जस्तो लाग्छ,' उनी मुस्कुराउँदै भन्छन् । ठीक खानपान, पूरा निद्रा, केही व्यायाम र निरन्तरको कामले मानिसलाई निरोगी र दीर्घायु बनाउने उनको अनुभव छ ।

कैलाशमा बांदर आतंक

सन्देश संवाददाता

हेटौंडा/मकवानपुर जिल्लाको कैलाश गाउँपालिकाका विभिन्न बस्तीहरुमा बाँदरको आतंक बढ्दै जाँदा स्थानीय किसानहरु चिन्तित बनेका छन् । स्थानीय किसान देवीलाल थिङका अनुसार २ सयदेखि ५ सयको संख्यामा आउने बाँदरको हुलले मकैका बिरुवा तथा चिचिला मकै व्यापकरुपमा नष्ट गरिरहेका छन् ।

छापडाँडा, पोखी, मरेङकोट, सुदेलगायत क्षेत्रमा बाँदरले ठूलो मात्रामा कृषिबालीमा क्षति पुर्‍याएको गुनासो छ । किसानहरुले समस्या समाधानका लागि स्थानीय जनप्रतिनिधिसँग पटकपटक गुनासो गरे पनि प्रभावकारी पहल हुन नसकेको बताएका छन् । थिङका अनुसार जनप्रतिनिधिहरुले कृषि शाखासँग समन्वय गरी बाँदर नियन्त्रणको प्रयास गर्ने आश्वासन दिए पनि लामो समय बितिसक्दा समेत सम्बन्धित निकायबाट ठोस पहल हुन सकेको छैन । बाँदरको आतंकका कारण धेरै किसानको वर्षभरिको बाली मेहनत खेर गएको उनको भनाइ छ ।

थिङले समस्या गम्भीर बन्दै गएपछि वडा कार्यालय र गाउँपालिकामा पटकपटक फोन सम्पर्क गर्न खोज्दासमेत कतिपय अवस्थामा फोन नउठाइएको गुनासो गरे । उनले सम्बन्धित निकायले तत्काल ध्यान दिएर बाँदर नियन्त्रण तथा किसानको बालीको क्षति न्यूनीकरणका लागि प्रभावकारी कदम चाल्न सरोकारवाला निकायसंग जोडदार माग गरेका छन् ।

एचआइभी संक्रमण घट्दो, तर चुनौती अझै उस्तै

सुनिता बिष्ट

हेटौंडा/बागमती प्रदेशमा एचआईभी संक्रमण दर घट्दो क्रममा देखिए पनि नियन्त्रण र व्यवस्थापन अझै चुनौतीपूर्ण रहेको पाइएको छ । संक्रमण नियन्त्रणका लागि विभिन्न कार्यक्रम सञ्चालन भइरहेका भए पनि ढिलो परीक्षण, उपचारमा निरन्तरता अभाव र दुर्गम क्षेत्रमा सेवा पहुँचको कमीले लक्ष्य प्राप्तिमा असर गरिरहेको सरोकारवालाहरूले बताएका छन् ।

स्वास्थ्य निर्देशनालय बागमती प्रदेश, हेटौंडाको तथ्यांक अनुसार नेपालमा हाल अनुमानित ३४ हजार ३३७ जना एचआईभी संक्रमित रहेका छन् भने वयस्क जनसंख्यामा संक्रमण दर ०.१३ प्रतिशत रहेको छ । नेपालमा दैनिक औसत १.७ जना नयाँ व्यक्ति एचआईभीबाट संक्रमित हुने गरेका छन् ।

पछिल्ला वर्षहरूमा संक्रमण पुष्टि हुने संख्या घट्दो क्रममा देखिएको छ । बागमती प्रदेशमा आर्थिक वर्ष २०७९/८० मा ८८३ जनामा संक्रमण पुष्टि भएकोमा २०८०/८१ मा यो संख्या घटेर २०८ पुगेको थियो। चालु आर्थिक वर्ष २०८१/८२ मा भने ७२७ जनामा संक्रमण पुष्टि भएको स्वास्थ्य निर्देशनालयले जनाएको छ ।

प्रदेशभर हाल १८ वटा एआरटी सेवा केन्द्र, ६ वटा ओएसटी सेवा केन्द्र तथा काठमाडौं र चितवनमा २ वटा भाइरल लोड परीक्षण केन्द्र सञ्चालनमा रहेका छन् । मकवानपुरमा पनि एक एआरटी केन्द्र र एक ईआईडी केन्द्र सञ्चालनमा छ। प्रदेशमा अनुमानित ८ हजार ३२८ संक्रमितमध्ये ७ हजार १७४ जनाले मात्रै आफ्नो स्वास्थ्य अवस्था थाहा पाएका छन् ।

संक्रमितमध्ये ७ हजार १०४ जना उपचार सेवामा आबद्ध छन् भने ६ हजार ७० जनामा भाइरल लोड दबिएको अवस्था रहेको तथ्यांकमा उल्लेख छ । आर्थिक वर्ष २०८१/८२ मा पीएमटीसीटी (आमाबाट बच्चामा संक्रमण रोकथाम) सेवाअन्तर्गत बागमती प्रदेशमा १ लाख १९ हजार ६१७ जनालाई परामर्श सेवा प्रदान गरिएको थियो। तीमध्ये ९४ हजार ९९२ जनामा परीक्षण गर्दा १३ जनामा संक्रमण पुष्टि भएको निर्देशनालयले जनाएको छ ।

मकवानपुरमा मात्रै ७ हजार ६९८ जनालाई परामर्श सेवा तथा ६ हजार ३७ जनामा परीक्षण गरिएको थियो। जिल्लामा दुई जना गर्भवती महिलामा संक्रमण पुष्टि भएको जनाइएको छ । त्यस्तै, एचटीसी सेवाअन्तर्गत चालु आर्थिक वर्षमा बागमती प्रदेशभर २१ हजार २२९ जनामा परीक्षण गर्दा ७२७ जनामा संक्रमण पुष्टि भएको छ ।

मकवानपुरमा ९ हजार ५५९ जनामा परीक्षण गर्दा गर्भवती महिलासहित ४० जनामा संक्रमण पुष्टि भएको स्वास्थ्य निर्देशनालयले जनाएको छ ।

सामाजिक र सांस्कृतिक सद्भाव कायम राखौं

- सबै जात/जाति, भाषा/भाषी, धर्म र संस्कृतिको सम्मान गरौं,
- आपसी समझदारी, सहिष्णुता र भाईचारा बढाऔं,
- घृणा, विभेद र हिंसाजन्य व्यवहार त्यागौं,
- पर्व–उत्सवहरू मिलेर मनाऔं,
- अफवाह र भ्रामक सूचनाबाट सचेत बनौं,
- संवाद र सहकार्यबाट विवाद समाधान गरौं,
- शान्तिपूर्ण र समावेशी समाज निर्माणमा योगदान दिऔं।

विविधतामा एकता भन्ने भावना विकास गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

उखान: बाघ दुब्लाएर बिरालो हुँदैन ।

॥ ॥ बेलाको बोली ॥ ॥

सबै सत्यले तीन चरणहरु पार्न गर्ने गर्दछ, पहिलो यसको उपहास गरिन्छ ।

- आर्थर शोपेनहावर

हेटौंडा सन्देश

सम्पादकीय

राष्ट्रियतामा नो कम्परमाईज

प्रधानमन्त्री बालेन्द्र शाहले नेपाली पक्षबाट पनि भारतीय भूमि मिचिएको आशयको अभिव्यक्ति दिएपछि राजनीतिक तथा जनस्तरमा व्यापक बहस सिर्जना भएको छ । राष्ट्रिय सीमा र सार्वभौमिकतासँग सम्बन्धित विषय कुनै व्यक्तिको निजी धारणा वा सामान्य राजनीतिक टिप्पणीको विषय मात्र नभई राज्यको आधिकारिक अडान, ऐतिहासिक तथ्य, प्रमाण र कूटनीतिक प्रक्रियासँग जोडिएको संवेदनशील विषय भएकाले यसमा बहस हुनु स्वाभाविक छ । प्रधानमन्त्रीको अभिव्यक्तिलाई सच्याउने प्रयासस्वरुप परराष्ट्र मन्त्रालयले रुस होल्डिङ सीमा समस्यातर्फ संकेत गरिएको भन्दै सामान्यीकरण गर्न खोजेको छ भने विपक्षी दल तथा जनस्तरबाट प्रधानमन्त्रीले नै आफ्नो अभिव्यक्ति सच्याउनुपर्ने र संसद्को अभिलेखबाट हटाउनुपर्ने आवाज उठेको छ ।

प्रतिनिधिसभाको बैठकमा सांसदहरुको प्रश्नको जवाफ दिँदै प्रधान मन्त्रीले सीमा समस्यासम्बन्धी तीन विषयमा जोड दिएका थिए । कालापानी, लिम्पियाधुरा र लिपुलेकलगायतका भूभागको विषयमा नेपालले भारतीय पक्षलाई कूटनीतिक नोट पठाएको, त्यसको जवाफ प्राप्त भइसकेको तथा आवश्यक परे सुगौली सन्धिको सरोकारवाला पक्ष बेलायतसँग समेत परामर्श गर्न सकिने उल्लेख गर्दै उनले भारतीय पक्षबाट मात्र नभई नेपाली पक्षबाटसमेत भारतीय भूमि मिचिएकाले दुबै पक्ष बसेर समस्या समाधान गर्नुपर्ने धारणा राखेका थिए । प्रधानमन्त्रीको यही अन्तिम अप्रमाणित अभिव्यक्तिका कारण विवाद सिर्जना भएको छ ।

नेपालले निरन्तर राख्दै आएको आधिकारिक अडान के हो भने कालापानी, लिम्पियाधुरा र लिपुलेक क्षेत्रमा ३७२ वर्गकिलोमिटर तथा सुस्ता क्षेत्रमा १४५ वर्गकिलोमिटर नेपाली भूमि भारतीय पक्षबाट अतिक्रमित छ । यो वास्तविक अतिक्रमण राजनीतिक प्रकृतिको सीमा समस्या हो । यसबाहेक नदी तथा खोलाको धार परिवर्तनका कारण उत्पन्न भएका सीमा विवादहरु रुस होल्डिङ अकुपेसनका उदाहरण हुन्, जुन मूलतः राजनीतिकभन्दा प्राविधिक प्रकृतिका समस्या हुन् । यस्ता समस्याको समाधान आवश्यक भए पनि ती प्राविधिक प्रक्रियामार्फत समाधान गर्न सकिन्छ । तर, अतिक्रमणमा परेको भूमिको सवाल भने केवल प्राविधिक नभई राजनीतिक र कूटनीतिक पहलबाट मात्र समाधान हुन सक्ने विषय हो ।

मकवानपुरमा आज

१: जानकारीमा नआएको ।

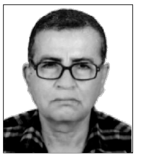
तपाईंको आज

मेष — धेरै लगानी गर्दा कममात्र फाइदा हुनेछ । अर्थअभाव खट्किनाले चिताएको काम पूर्ण नहुन सक्छ । बनिसकेको काम दोहोऱ्याउनुपर्ला ।	**बृष** — समय दिन नसक्दा काम अधुरो रहन सक्छ। लगानी बढाउनुपर्ने परिस्थिति आउन सक्छ । बिरोधीहरु सक्रिय हुने र सहयोग गर्नेहरू भेटिने छैनन्
मिथुन — समाजमा तारिफयोग्य काम गर्दै लोकप्रियता हासिल गर्न सकिनेछ । भविष्यका लागि दिगो फाइदा हुने काममा जग बसाउने मौका छ ।	**कर्कट** — अवसर आए पनि नयाँ काम थाल्नु अघि राम्ररी विचार पुऱ्याउनु होला । श्रम परेता पनि उचित मूल्य देखाएर केही फाइदा उठाउन सकिनेछ ।
सिंह — शुभचिन्तकहरू जुट्नाले पहिलेको चुनौती समाप्त होला । दाम र प्रतिष्ठा कमाउने बेला छ । प्रयत्न गर्दा पदीय जिम्मेवारी पाइने योग देखिन्छ ।	**कन्या** — समस्याप्रति गम्भीर नबन्दा दुःख पाइनेछ । कामको चाप बढ्नेछ, वाद-विवादले मन खिन्न तुल्याउनेछ । सामान्य काममा श्रम खर्चनु पर्ला
तुला — स्वास्थ्यका लागि व्यायाम तथा आहारविहारमा ध्यान पुऱ्याउनुहोला । गोपनीयता बाहिरिनाले समस्या पर्न सक्छ आफ्नो वस्तुमा अरूले दाबी गर्लान् ।	**बृश्चिक** — स्वास्थ्य सबल बन्नुका साथै काममा उत्साह जाग्नेछ । व्यापारलगायत आर्थिक लाभ हुने नयाँ योजना शुभारम्भ गर्ने समय छ । शत्रुहरू किनारा लाग्नेछन्
धनु — खर्च लागे पनि प्रयत्न गर्दा काममा सकारात्मक संकेत प्राप्त हुनेछ । हुन सक्छ । मिहिनेतीहरूका लागि श्रमबाट पछिलाई फाइदा हुनेछ ।	**मकर** — प्रयत्न गर्दा सजिलै लक्ष्यमा पुग्न सकिनेछ । नोकरी तथा व्यवसायमा लाग्नेहरूलाई निकै फाइदा हुनेछ । भौतिक स्रोत-साधन संग्रह हुनेछन् ।
कुम्भ — प्रतिस्पर्धामा विजयी भइनेछ । पुरुषार्थी कामले समाजमा स्थापित बनाउन सक्छ । रोकिएका कामहरु बन्नाले मनग्गे लाभ हुने योग छ ।	**मिन** — स्वास्थ्यका लागि आहारविहारमा ध्यान पुऱ्याउनु होला । व्यावहारिक समस्याले सताए पनि सामाजिक कार्यले हौसला प्रदान गर्नेछ ।

हाम्रो सम्पर्क ठेगाना

हेटौंडा-२, मानसचोक,
फोन: ०५७-५२२२३७, ०५७-५२४२३६
सम्पादक: ९८५५०६७२३६, समाचार शाखा : ९८४५०२१८०३
बिज्ञापन शाखा : ९८६७४९१३३६
Email: htd.sandesh@gmail.com
Web: ehetaudasandesh.com

भक्तपुर र सिन्धुली परिचय



✍केशव प्रसाद खरेल
(अधिबक्ता) उपप्राध्यापक

भक्तपुर (भादगाउँ वा ख्वःपौ) वागमती प्रदेशको १३ जिल्लामध्ये एक हो । यो एक प्राचीन शहर पनि हो। भक्तपुर शहर काठमाडौ उपत्यकाको पूर्वी भागमा पर्दछ । यो शहर भक्तपुर जिल्ला अन्तर्गत भक्तपुर नगरपालिकाभित्र पर्दछ । क्षेत्रफलको हिसावले नेपालको सबैभन्दा सानो जिल्ला हो । मध्यपुर (थिमी) नगरपालिका पनि भक्तपुरमा नै पर्दछ । भक्तपुर जिल्ला भादगाउँले टोपी र जुजुधौ दही परिकारका लागि प्रशिद्ध छ । भक्तपुरमा ख्वःप कलेज र ख्वःप इञ्जिनियरिङ कलेजहरू पनि छन्। जसलाई भक्तपुर नगरपालिकाले सञ्चालन गर्दै आएको छ ।

भक्तपुर नगरपालिकाको जनसंख्या २,५१,८४० रहेको छ। नगरपालिकाहरूमा भक्तपुर नगरपालिका, मध्यपुर ठिमी नगरपालिका रहेका छन् । निर्वाचन क्षेत्र २, भौगोलिक अवस्था पहाडी प्रदेश, सबैभन्दा अग्लो स्थान २१६६ मिटर अग्लो, र प्रमुख जातीहरूमा नेवार, बाहुन, क्षेत्री, तामाङ, प्रमुख भाषाहरूमा नेपाली र नेवारी छन् ।

भक्तकतपुरको नामाकरण :

यस जिल्लाको ऐतिहासिकतातर्फ अगाडि बढेर सोच्दा भक्तपुरको नामाकरण सम्बन्धमा विभिन्न शिलालेख, पुरातात्विक प्रमाणहरुको आधारमा विश्लेषण गर्ने हो भने लिच्छवी राजा मानदेवको पालामा देवपाटनमा रहेको रत्न संघको अभिलेखमा खोपाङ्ख ग्राम उल्लेख भएको विवरण भेटिएको छ। भक्तपुरको खलाक्षे टोलमा भएको अभिलेखमा खोपाङ्ग ग्राम उल्लेख भएको विवरण पाइएको छ। यसैका आधारमा भक्तपुरलाई ख्वप या खोप भन्ने चलन चलेको हुनु पर्दछ। जुन चलन हालसम्म पनि नेवारी भाषामा कायमै छ । अर्को एक प्रामाणिक आधारअनुसार वि.सं. १९९२ तिर भक्तपुर नगरलाई भद्रगाउँ भन्ने नाम प्रचलनमा रहेको पनि देखिन्छ । यसै भद्रगाउँ शब्दका आधारमा भादगाउँ रहन गएको हो भन्ने अर्काथरि विद्वानको विचार पनि सुन्न पाईन्छ ।

भक्तपुरमा विभिन्न देवदेवीहरूका देवालय तथा मन्दिरहरू पनि छन् । यहाँ प्रशस्त मात्रामा मन्दिरहरू छन् । यहाँका कला, कौशल, सांस्कृतिक पक्ष, आर्थिक पक्ष, राजनैतिक पक्षबाट सम्पन्न भएकाले भक्तपुरकाबासिन्दा ज्यादै धर्मात्मा भएकाले राणा प्रधानमन्त्रि जुद्वशम्शेरबाट साविक नाम भादगाउँको अलावा भक्तहरूको शहर भएको हुनाले भक्तपुर भनिएको हुनु पर्दछ। यसको सिमाना पूर्वमा काभ्रेपलाञ्चोक, पश्चिम र उत्तरमा काठमाडौ, दक्षिणमा ललितपुर जिल्ला पर्दछ । यस जिल्लाको पूर्व-पश्चिम लम्बाई १.६ किमि, उत्तर-दक्षिण लम्वाई ११.२ किमि रहेको देखिन्छ। यसको उचाई समुन्द्र सतहदेखि १३३१ मिटर छ। सबैभन्दा अग्लो भाग नगरकोट हाइटलाई मानिन्छ। जसको उचाई २१९१ मिटर छ । यसको सदर मुकाम भक्तपुर हो । पर्यटकहरूलाई हेर्न लायक स्थानहरूमा भक्तपुर दरवार क्षेत्र, नगरकोट, चाँगुनारायण मन्दिर, सूर्य विनायक मन्दिर, ठिमी, राधे राधे, कैलाशनाथ महादेव मन्दिर, पाइलट बाबा आश्रम आदिलाई लिन सकिन्छ । भक्तपुर मा ६ वटा नगरपालिकाहरू छन् जसमा भक्तपुर नगरपालिका, मध्यपुर ठिमी नगरपालिका, महामञ्जुश्री नगरकोट नगरपालिका, चांगुनारायण नगरपालिका, सूर्यविनायक नगरपालिका, अनन्तलिङ्गेश्वर नगरपालिका आदि छन् ।

सिन्धुली गढी :

सिन्धुलीगढी प्राकृतिक सुन्दरता एवम् ऐतिहासिक दृष्टिले साह्रै महत्वपुर्ण स्थलको रूपमा चिनिएको छ । गढी काठमाडौबाट १५० किमि पुर्वमा पर्दछ। ४ हजार ६ सय ४८ फिटको उचाईमा रहेको छ। प्राकृतिकरूपमा यो एकदम सुन्दर छ। काभ्रेको बनेपादेखि बर्दीवाससम्म वि.पि. राजमार्ग निर्माण भएको छ । केहि समय अगाडिसम्म दुर्गम जिल्लाको रूपमा रहेको थियो भने हाल आएर यातायातको सुविधाका कारणले सुगम् स्थान बन्न गएको छ। सिधुलीगढीमा नेपाल-अंग्रेजको बीचमा युद्व भएको थियो। गढीको आसपासमा बनाइएका खाल्डा, खाइहरूले शत्रुलाई आक्रमण सजिलो होस भनि बनाइएको थियो । नेपालीहरूको युद्व नीति कस्तो थियो भनि हेर्न सिन्धुलीगढीलाई उदाहरणको रूपमा लिन सकिन्छ। वि.सं. १९७५ मा सिन्धुली गढीका कर्णेल कीर्तिमान खत्रीको नेतृत्वमा वडाहाकिम र सेना बस्न १४ ढोका ५६ झ्याल भएको टिनको छाना र सिमेन्ट इट्टाको प्रयोग गरी २ तले दरवार बनाइएको थियो । हालै मात्र सिन्धुलीगढी दरवारलाई पुननिर्माण गरी आकर्षण युक्त बनाइएको छ। गित पनि गाइएको छ कि "सिन्धुलीगढी घुमेर हेर्दा, सुन्तली माई कति न राम्रो दरवार, माऱ्यो नि मायाले माऱ्यो" जति संरक्षण सम्वर्धन हुनुपर्ने हो त्यति हुन नसकेको हो कि भन्ने आभाष भएको छ ।

सिन्धुलीगढी सिन्धुली जिल्लाको राजनैतिक, ऐतिहासिक, धार्मिक महत्व बोकेको जिल्ला हो । १०५ किमि लम्बाईमा रहेको महाभारतको मध्य भागमा अवस्थित छ । सिन्धुलीगढी वि.पि. राजमार्गको सिन्धुलीमाढी खुर्कोट खण्डको करिव २० किमिको दुरीमा छ। डोयहरूले काठमाडौमा आक्रमण गर्दा राणाकालीन समयदेखि विभिन्न क्षेत्रको आधारबाट महत्वपूर्ण रहदै आएको छ।

सिन्धुलीगढीमा डोयहरूको लुटपाट :

वि.सं. १३६७ मा सिम्रौनगढका सेना (डोयहरू) ले काठमाडौमा धेरै लुटपाट गरेर बनेपा हुँदै जनकपुर सीतामाडी फर्केका थिए । कमलामाई मन्दिरमा वि.सं. १०३४ मा चढाइएको मुकुटबाट सिन्धुलीअन्तर्गतको कमला नदीमा रहेको कमला माई मन्दिरमा आउने धर्मावलम्विहरू आजभन्दा करिव १०३० वर्ष अगाडि रहेको वुझिएकोले सिन्धुलीमाडी हुँदै तराइ क्षेत्र वा दोलखा काठमाडौ जाने मुख्य बाटोको रूपमा सिन्धुलीगढी रहेको बुझ्न सकिन्छ । मुलकोट, खुर्कोट जस्ता कोट लागेका स्थानहरूले पनि प्राचीनकालदेखि नै यो बाटो अस्तित्वमा रहेको देख्न सकिन्छ ।

समसुद्दिनको आक्रमण र सिन्धुलीगढी :

डोयहरूले काठमाडौमा लुटपाट गरेको करिब ४० वर्ष पछाडि वि.सं.१४०६ मंसिरमा राजा जयस्थिति मल्लको पालामा बंगालका सुल्तान समसुद्दिन इलियासले काठमाडौं लगभग ध्वस्त बनाएर बंगाल फर्किंदा पुनःसिन्धुलीको बाटो हुंदै फर्किएपछि सिन्धुलीगढीलाई प्रमुख नाकाको रूपमा मान्यता दिइएको थियो । सिन्धुलीगढी तत्कालीन मकवानपुरे शासकले बनाएको भन्दा पटक पटक काठमाडौमाथि आक्रमण हुँदा सिन्धुलीगढीबाट नै शत्रुहरू आउने गर्दथे । काठमाडौका तत्कालीन शासक जयस्थिति मल्लले वि.सं.१४११, १४५२ मा गढीको निर्माण गराएको विश्वास छ ।

यक्ष मल्ल र सिन्धुलीगढीको सम्बन्ध :

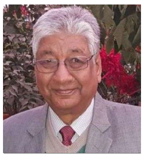
जयस्थिति मल्लका नाति यक्ष मल्लले मिथिला, मोरङ, मगध राज्यमाथि अधिकार जमाए पछि पूर्वशासकहरूले कान्तिपुरमाथि आक्रमण गर्न नसकुन भन्नाका लागि वि.सं.१५०० तिर गढीमा सैन्य शक्ति बढाई मजबुत पारीएको थियो। पछि मिथिला, मगधलगायत बंगालका व्यापारीहरू दोलखा, काठमाडौ बनेपासम्म व्यापार गर्नका लागि उनीहरूले सिन्धुलीगढीको नाका नै प्रयोग गर्दथे।

शिवसिंह मल्लको आक्रमण र सिन्धुलीगढी :

वि.सं. १६५७ मा कान्तिपुरका तत्कालीन राजा शिवसिंह मल्लले मकवानपुर, सिन्धुली, मोरङमा अधिकार जमाएपछि बंगालका शक्तिशाली शासकहरूले कान्तिपुरमाथि सैन्य कारवाही गर्ने प्रवल संभावना देखेर सिन्धुलीगढीमा राजा यक्ष मल्लले भन्दा बढी निगरानीका साथ लडाकुहरूको व्यवस्थापन गरी किल्ला मजबुत बनाएका थिए ।

: समाप्त :

उपेक्षामा 'आँखा जांच



✍प्राडा डिबी कार्की

सर्वविदितै छ, जीवनमा आँखाको महत्व अवर्णनीय छ । जीवन र जगत् देख्नका लागि अत्यावश्यक आँखाको हाम्रो जीवनमा सर्वोपरि महत्व छ। आँखा अत्यन्त सम्वेदनशील अंग पनि हो, यसको हेरचाह र रक्षाका सन्दर्भमा उच्च सम्वेदन शीलता अपनाउन आवश्यक छ। पछिल्लो समय साना बालबालिकादेखि वयस्क र वृद्धावस्थाका मानिसले मोबाइल, कम्प्युटर र टिभीको प्रयोग अधिक गरेसँगै आँखामा अनेकन समस्याहरु आउने गरेको छ।

उद्योग, कलकारखाना, कृषिलगायत विभिन्न क्षेत्रमा काम गर्ने व्यक्ति तथा खेलाडीले आँखामा हुने चोटपटकको समयमै आवश्यक सावधानी र उपचार नगर्दा जीवनभर अन्धकारमा बस्नुपर्ने अवस्था देखिएको छ। कतिपय रोगका बिरामीले पनि आँखाको स्वास्थ्यमा ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ ।

यी विभिन्न अवस्थामा कसरी आँखालाई सुरक्षित र दृष्टि शक्तिलाई कायमै राख्न सकिन्छ भन्नेबारेमा यसलेखमा केही सावधानीका उपायका बारेमा उल्लेख गरिएको छ । लामो समयसम्म मोबाइल, कम्प्युटर र टिभीको स्क्रिन हेर्दा आँखा थाक्ने, पोल्ने र टाउको दुख्ने समस्या हुने हुँदा २०-२०-२० नियम अपनाउन सकिन्छ अर्थात् हरेक २० मिनेट, २० फिट टाढाको वस्तु २० सेकेन्डका लागि हेर्ने बानी बसाल्न सकिन्छ । साथै, स्क्रिन आँखाबाट एकहात टाढा राख्ने, धेरै चम्किलो स्क्रिन प्रयोग नगर्ने, अँध्यारोमा मोबाइल प्रयोग गर्नु हुँदैन । त्यस्तै घाम, धुलो र धुवाँबाट जोगिनु पर्छ, घाममा निस्कँदा धुप चस्मा वा टोपी लगाउँदा आँखालाई दबाब पर्दैन। फलाम वेल्डिङको उज्यालो र घामलाई नांगो आँखाले हेर्दा पनि आँखाको दृष्य शक्ति ह्रास हुन्छ।

धुलो हुने ठाउँमा काम गर्नुपर्दा आँखाको सुरक्षाका लागि सुरक्षात्मक चस्मा लगाउनुपर्ने हुन्छ। सामान्यतः दिनमा एक-दुई पटक सफा पानीले अनुहार र आँखा पखाल्ने बानीले आँखामा धुलो, धुवाँको संक्रमण हुन पाउँदैन। आँखा पोल्यो वा धुलो पऱ्यो भने धेरैले हात वा अन्य कुनै वस्तुले मिच्ने वा घोट्ने गर्छन् । यसो गर्नु हुँदैन, सफा पानीले विस्तारै पखाल्नुपर्छ। सफा पानीले सफा हात वा नरम कपडाले आँखा सफा गर्नुपर्छ ।

पढ्दा वा लेख्दा सही बत्ती प्रयोग गरिएमा आँखालाई बोझ पर्दैन । धेरै तेज वा धमिलो नभएको बत्तीमा पढ्दा वा लेख्दा पर्याप्त प्रकाश हुनुपर्छ । सुतिरहेका अवस्थामा वा सवारीसाधन हिँड्दा पढ्न वा मोबाइल चलाउने राम्रो होइन। आँखा थाकेपछि आराम दिनुपर्छ। आँखालाई आराम दिन दैनिक ७/८ घण्टा सुत्नुपर्छ। लामो समय काम गरेपछि केही मिनेटका लागि आँखालाई बन्द गरेर विश्राम दिनुपर्छ ।

आँखाको स्वास्थ्यका लागि केही गलत बानी त्यागनुपर्छ । अन्य स्वास्थ्यको जस्तै आँखाको स्वास्थ्यका लागि पनि धुमपानको आदत हुनु हुँदैन। यसले आँखाको नशामा असर गर्छ। रक्सीको सेवनले आँखालाई सुक्खा र कमजोर बनाउने हुँदा यसबाट टाढै बस्नु राम्रो हुन्छ। आँखा बिझाउने वा पोल्नेबित्तिकै डाक्टरको सल्लाहबिना नै आइ-ड्रपलगायत आँखाको औषधि प्रयोग गर्नु हुँदैन । आँखाको स्वास्थ्यका लागि दुई वर्षमा एकपटक अनिवार्यरुपमा आँखाको जाँच गराउने गर्नुपर्छ । दृष्टि धमिलो देखिएमा, आँखा दुखेमा, रातोपन बढेमा वा पानी आउने गरेमा, राति देख्न गाह्रो भएमा, दृष्टि अचानक घटेमा तुरुन्तै नेत्र चिकित्सक कहाँ जानुपर्छ । चस्मा वा लेन्स प्रयोग गर्दा सामान्य ध्यान नदिँदा पनि समस्या आउने गर्दछ। चस्मा प्रयोगकर्ताले संधैं सफा कपडाले पुछ्नु पर्छ भने अरुको चस्मा वा लेन्स प्रयोग गर्नु हुँदैन। अभिभावकले बालबालिकाको आँखाको हेरचाहमा विशेष ध्यान दिन आवश्यक हुन्छ ।

बालबालिकाको आंखाको स्वास्थ्य :

बालबालिकालाई गांजर सागपात, अण्डा, दूध, आँप, कागती, गोलभेँडा, माछाजस्ता स्वस्थ खाना खुवाउनुका साथै पर्याप्त पानी पिउन प्रेरित गर्नुपर्छ। भिटामिन ए, सि र ई युक्त खानेकुराले आँखालाई बलियो र स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ । उनीहरुलाई धेरैबेर मोबाइल वा टिभी हेर्न दिनु हुँदैन, यसले आँखा पोल्ने, थाक्ने र टाउको दुख्ने समस्या आँउछ। बच्चालाई २०-२०-२० नियम अर्थात् हरेक २० मिनेटमा २० फिट टाढाको वस्तु २० सेकेन्ड हेर्ने बानी लगाउनु पर्छ ।

स्क्रिन धेरै नजिक राख्न र अध्याँरोमा मोबाइल चलाउन दिनु हुँदैन। बच्चाको आँखालाई धुलो र घामबाट बचाउन बाहिर खेल्दा टोपी वा धुप चस्मा लगाइदिने, धुलो वा धुवाँ हुने ठाउँमा लामो समय खेल्न नदिने, बच्चालाई आँखामा धुलो वा किरा आँखामा परेमा मिच्न सिकाउनु हुँदैन। जथाभावी आँखा मिच्दा आँखामा संक्रमण हुन सक्छ । साबुन-पानीले हात धुन सिकाउने, सफा पानीले आँखा पखाल्न लगाउनु पर्छ ।

साथै, अरूसँग रुमाल, टाबेल वा तकिया साटेर प्रयोग गर्न दिनु हुँदैन। पढ्ने ठाउँमा पर्याप्त र मृदु प्रकाशको व्यवस्था मिलाउनु पर्छ। अँध्या-रोमा वा सुतिरहेका अवस्थामा पढ्न दिनु हुँदैन । पढ्दा आँखाबाट करिब एक फिट टाढा किताब राख्ने बानी बसाल्नुपर्छ। बच्चालाई दैनिक केही समय खेल्न दिएमा यसले आँखाको दृष्टि प्राकृतिक रूपमा सुदृढ बनाउँछ । क्रिकेट, फुटबल, व्याडमिन्टनजस्ता खेलमा सुरक्षात्मक चस्मा लगाउन दिनुपर्छ। धारिलो वा सिसाजन्य खेलौना खेल्न दिनुहुन्न ।

बच्चाले दैनिक ७/९ घण्टा राम्रोसँग सुत्नु पर्छ। लामोसम्म पढेपछि वा टिभी हेरेपछि आँखा लाई केहीबेर आराम गर्न लगाउनुपर्छ । कुनै समस्या नदेखिए पनि हरेक एक-दुई वर्षमा बच्चाको आँखा परीक्षण गराउनुपर्छ। बच्चाले किताब वा टिभी नजिकै हेर्छ भने, बारम्बार आँखामा हात लगाउँछ वा मिच्छ भने, दृष्टि धमिलो भएको गुनासो गर्छ भने आँखाको दिशा फरक देखिन्छ भने तुरुन्त नेत्र चिकित्सक कहाँ लैजानुपर्छ ।

औद्योगिक क्षेत्रका मजदुरले ध्यान दिनुपर्ने :

औद्योगिक क्षेत्रमा काम गर्ने कामदार आँखामा चोटपटक वा धुलो धुवाँबाट बढी प्रभावित हुन्छन्। काम गर्दा धुलो, धातुका टुक्रा, रासायनिक पदार्थ वा चिङ्गारीले आँखामा चोट पुऱ्याउन सक्छ। त्यसैले उनीहरुले आँखाको हेरचाहका लागि काम गर्दा फिल्टर भएको हेल्मेट र सुरक्षा चस्मा लगाउनु पर्छ भने वेल्डिङ, ग्राइल्डिङ, काट्ने वा पेन्ट गर्ने काममा विशेष चस्मा प्रयोग गर्नुपर्छ। वेल्डिङको तेज प्रकाशले आँखामा 'वेल्डर बर्न' नामको जलन ल्याउँछ ।

पेन्ट, एसिड, सोल्भेन्ट, ग्रीस, वा अन्य केमिकलहरू आँखामा परेमा तरुन्त सफा पानीले १०-१५ मिनेटसम्म पखाल्नुका साथै तुरुन्त नेत्र चिकित्सक कहाँ तुरुन्त जानुपर्छ । सुरक्षात्मक मास्क र चस्मा लगाएर रासायनिक पदार्थ प्रयोग गरेका सम्भावित जोखिम कम हुन्छ। अध्याँरोमा वा छायाँमा काम गर्दा आँखामा बढी चाप पर्ने हुँदा पर्याप्त बत्ती भएको ठाउँमा काम गर्नुपर्छ। काम गर्दा धुलो र धुवाँ बढी हुने ठाउँमा भेन्टिलेसन राम्रो भएको ठाउँ रोज्नुपर्छ ।

आँखामा धुलो धातुका टुक्रा वा रासायनिक पदार्थ परेमा आँखा मिच्नु हुँदैन । तुरुन्त सफा पानीले पखाल्नुहोस् । यसपछि नजिकको स्वास्थ्य केन्द्र वा नेत्र चिकिल्सकलाई देखाउनुपर्छ। सामान्य हो भनेर पर्खिनु कहिल्यै हुँदैन । सानो चोटले पनि ठूलो समस्या ल्याउन सक्छ। औद्योगिक क्षेत्रमा काम गर्ने व्यक्तिले हरेक छ महिनामा एकपटक आँखाको जाँच गराउने तथा दृष्टि धमिलो, पोल्ने, रातो हुने वा पानी आउने समस्या भएमा तुरुन्त नेत्र विशेषज्ञलाई देखाउनुपर्छ ।

खेलाडीले अपनाउनुपर्ने सतर्कता :

खेलकुदका क्रममा प्रयोग हुने खेल सामग्री अन्य खेल उपकरणहरुले आँखामा चोट पुऱ्याउन सक्दछ । क्रिकेट, ब्याडमिन्टन, टेबल टेनिस, बास्केटबल, फुटबल रग्बी खेलमा आँखाको सुरक्षा अनिवार्य छ। त्यसैले खेलको प्रकारअनुसार सुर-क्षात्मक चस्माको प्रयोग गर्नुपर्छ। घाममा खेल्दा सूर्यको हानिकारक किरणबाट बच्न धुप चश्मा लगाउनु पर्छ। धुलो र हावावालो ठाउँमा खेल्दा आँखा पोल्ने पानी आउने र रातो हुने समस्या हुनसक्ने भएकाले टोपी वा हेडब्यान्ड लगाउने गर्नुपर्छ । खेलाडीले आफ्नो आँखा स्वस्थ राख्न केही सावधानीहरु अपनाउनुपर्ने हुन्छ ।

जस्तैः खेलपछि हात सफा नगरी आँखामा नछुने, पसिना वा धुलो आँखामा परेमा सफा पानीले पखाल्ने, रुमाल वा टाबल अरूसँग साटेर प्रयोग नगर्ने। बल, औँला वा कुनै वस्तुले आँखामा चोट लाग्दा भित्री चोट लाग्नसक्छ। तुरुन्त ठण्डा पानी वा बरफले सेक्ने र त्यसलाई बेवास्ता नगरी नेत्र चिकित्सक कहाँ जानुपर्छ ।

कन्ट्याक्ट लेन्स प्रयोग गरेका खेलाडीले थप सावधानी अपनाउनुपर्ने हुन सक्छ। खेल्दा पसिना वा धुलोका कारण कन्ट्याक्ट लेन्स बिग्रिन सक्छ। सम्भव भएसम्म स्पोर्टस् गगल्स प्रयोग गर्ने र लेन्स प्रयोज गर्दा हरेक पटक सफा हातले लगाउने र निकाल्ने बानी बसाल्नु पर्छ। अध्याँरो वा अत्यधिक तेज बत्ती भएको मैदानमा खेल्दा आँखामा तनाव आउने हुँदा उचित प्रकाश भएको ठाउँमा खेल्नुपर्छ, जसबाट वस्तु स्पष्ट देखियोस् ।

आँखाको शक्ति बढाउन गांजर, सागपात, आँप, सुन्तला, अण्डा, माछा, दूध जस्ता खानेकुराले भिटामिन ए, बि, सिले दृष्टि समृद्ध तुल्याउँछ । खेलपछि शरीर मात्र होइन, आँखालाई पनि विश्राम चाहिन्छ। राति ७/८ घण्टा सुत्नुहोस् ताकी आँखाले पनि पुनः शन्ति पाओस् । लामो समयको अभ्यास पछि केहीबेर आँखा बन्द गरेर विश्राम लिने गर्नु पर्छ । खेलाडीहरूले हरेक वर्षमा कम्तीमा एक पटक आँखाको परीक्षण गराउनुपर्छ। दृष्टि धमिलो भएमा, आँखा पोलेमा, पानी आउने वा दोहोरो देखिने समस्या भए तरुन्त नेत्र चिकित्सकहाँ सम्पर्क गर्नुपर्छ ।

बिरामीले ध्यान दिनुपर्ने बिषय :

अधिकांश मानिस विभिन्न सर्ने वा नसर्ने खालका रोगबाट पीडित हुन्छन् । त्यस्त बिरामीले आफूलाई लागेको रोगको उपचारसँगै त्यसले आँखामा पार्नसक्ने जटिलता हुन नदिन विशेष सावधानी अपनाउनुपर्ने हुन्छ। यहाँ केही रोगका बिरामीले दिनुपर्ने ध्यानका बारेमा उल्लेख गरिएको छ । मधुमेहका बिरामीले दिनुपर्ने ध्यान : लामो समय उच्च मधुमेहको समस्यामा जेलिँदा आँखाका साना नशा बिग्रन्छन् । यसलाई डाइबेटिक रेटिनोप्याथी भनिन्छ ।

यसले मधुमेहका बिरामीको दृष्टि हराउन सक्छ। सर्वप्रथम त उनीहरुले चिनी, रक्तचाप र कोलेस्ट्रोल नियन्त्रणमा राख्नुका साथै नियमित रूपमा औषधि र खानामा ध्यान दिनुपर्छ । दृष्टि धमिलो हुने, कालो डाबर देखिने वा उज्यालोमा समस्या देखिए तुरुन्त डाक्टरलाई देखाउनुपर्ने हुन्छ। दृष्टि ठीक भए पनि वर्षको एकपटक आँखाको जाँच गराउनु आवश्यक हुन्छ । यदि आँखामा समस्या देखिएको छ भने ३/६ महिनामा नेत्र चिकित्सक कहाँ जानुपर्ने हुन्छ ।

रक्तचाप भएका बिरामीले ध्यान दिनुपर्ने: रक्तचाप बढी हुँदा आँखाका नशामा असर पर्छ जसलाई 'हाइपरटेन्सिभ रेटिनोप्याथी' भनिन्छ । यस्ता बिरामीले आफ्नो रक्तचाप नियमितरूपमा नाप्नुहोस् र औषधि समयमा लिने, नुन कम खानु होस्, तनाव घटाउने र नियमित व्यायाम गर्नुपर्छ। आँखामा परिवर्तन देखिएको छ भने छ महिनामा एकपटक र सामान्य अवस्थामा पनि बिरामीले प्रत्येक १-२ वर्षमा आँखाको जाँच गराउनुपर्छ ।

क्षयरोगका बिरामीले दिनुपर्ने ध्यान :

कुनैकुनै औषधि जस्तै इथामबुटोलले आँखाको नशामा असर पारी दृष्टि धमिलो बनाउन सक्छ। त्यसैले यस्ता औषधि सुरु गर्नुअघि आँखाको जाँच गराउनुपर्छ । कम खाने गर्नुका साथै आँखामा रातोपन आएमा, तुरुन्त जाँच गराउनुपर्छ। रोग नियन्त्रणमा आइसकेमा पनि वर्षमा एकपटक आँखाको जाँच गराउन र आँखामा कुनै समस्या देखापरेमा तुरुन्त नेत्र विशेषज्ञकहाँ जानुपर्छ ।

साभार:सौय अनलाइन

हेटौडा सन्देश दैनिक
म.जि.प्र.का.द.नं:२६/०५८/०५९, म.जि.हु.द.नं:०७/०६३/०६४
२५ औं वर्ष समाचार
बिहीबार २१ जेठ २०८३
Thursday 4 June 2026

विश्वकपमा चमत्कार गर्न सक्ने ३ 'डार्क हर्स' टोली

लन्डन/फुटबल विश्वकप केवल विश्वका उत्कृष्ट टोलीहरूको प्रतिस्पर्धा मात्र होइन, अपेक्षाभन्दा माथि उठेर सबैलाई आश्चर्यचकित बनाउने 'डार्क हर्स' टोलीहरूको कथा पनि हो । सन् २०२६ को फिफा विश्वकप नजिकिँदै जाँदा धेरैजसो विश्लेषकहरूले स्पेन, फ्रान्स, इंग्ल्यान्ड, ब्राजिल र अर्जेन्टिनाजस्ता बलिया टोलीलाई उपाधि दाबेदारका रूपमा हेरेका छन् ।

तर विश्व फुटबलमा केही यस्ता टोली पनि छन्, जसले कम चर्चा पाए पनि प्रतियोगिताको अन्तिम चरणसम्म पुग्ने क्षमता राख्छन् । यसपटक आइभोरी कोस्ट, इक्वेडर र उरुग्वेलाई विश्वकपका सम्भावित 'डार्क हर्स' टोलीका रूपमा हेरिएको छ ।

आइभोरी कोष्टबाट अफ्रिकी आशा

अफ्रिकी फुटबलको कुरा गर्दा धेरैले सेनेगल वा मोरक्कोलाई बलियो दाबेदार मान्ने गरेका छन् । तर यसपटक आइभोरी कोस्टले पनि उत्कृष्ट प्रदर्शन गर्दै विश्वकपमा ठुलो प्रभाव पार्न सक्ने संकेत देखाएको छ । यस वर्षको अफ्रिका कप अफ नेसन्सको क्वार्टरफाइनलमा इजिप्ट-सँग ३-२ ले पराजित भएपछि टोलीले आफूलाई थप मजबुत बनाएको छ । मार्च महिनाको अन्तर्राष्ट्रिय विश्राम अवधिमा आइभोरी कोस्टले दक्षिण कोरियालाई ४-० ले हरायो भने स्कटल्यान्डविरुद्ध १-० को जित निकाल्यो ।

टोलीमा युरोपका प्रतिष्ठित क्लबहरूमा खेलिरहेका प्रतिभाशाली खेलाडीहरूको राम्रो संयोजन छ । म्यानचेस्टर युनाइटेडका अमाद डियालो र भिल्लारियलका निकोलस पेपे टोलीका मुख्य आकर्षण हुन् । त्यस्तै सेन्टर-ब्याक उस्मान डियोमान्डे र विंगर यान डियोमा-न्डेलाई विश्व फुटबलका उज्ज्वल भविष्यका खेलाडी मानिन्छ । जर्मनी, इक्वेडर र कुरासाओ रहेको समूह 'जी' बाट नकआउट चरणमा पुग्ने सम्भावना आइभोरी कोस्टसँग पर्याप्त रहेको विश्लेषण गरिएको छ ।

बलियो रक्षापंक्ति भएको इक्वेडर

आसन्न विश्वकपमा टोली संख्या ३२ बाट बढाएर ४८ पुर्‍याइ-एकाले नकआउट चरणमा पुग्ने अवसर पहिलेभन्दा धेरै टोलीलाई प्राप्त हुनेछ । यही कारण इक्वेडर-लाई पनि प्रतियोगितामा आश्चर्यजनक यात्रा तय गर्न सक्ने टोलीका रूपमा हेरिएको छ । इक्वेडरको सबैभन्दा ठुलो शक्ति यसको सुदृढ रक्षापंक्ति हो । आर्सनलका पिएरो हिन्कापिए, पेरिस सेन्ट जर्मेन (पिएसजी) का विलियन पाचो तथा चेल्सीका मोइसेस काइसेडोले टोलीको रक्षा मजबुत बनाएका छन् । आक्रमणतर्फ चेल्सीकै युवा प्रतिभा केन्ड्री पाएज र अनुभवी फरवार्ड एन्नर भ्यालेन्सियाले टोलीलाई सिर्जनात्मकता र गोल गर्ने क्षमता प्रदान गर्छन् । विशेष कुरा के छ भने, इक्वेडरले सेप्टेम्बर २०२४ मा ब्राजिलसँग १-० ले पराजित भएयता कुनै खेल हारेको छैन । यही कारण विश्वकपमा यो टोलीलाई कम आँक्नु उचित नहुने विश्लेषकहरूको भनाइ छ ।

उरुग्वेमा अनुभवी र उच्चस्तरीय खेलाडीको राम्रो संयोजन

दक्षिण अमेरिकी राष्ट्र उरुग्वेले पनि विश्वकपमा उल्लेखनीय प्रदर्शन गर्न सक्ने सम्भावना बोकेको छ । मार्च महिनामा वेम्ब्ली रंगशालामा इंग्ल्यान्डसँग १-१ को बराबरी खेलेर २ पटकको विजेता उरुग्वेले आफ्नो उत्कृष्ठ क्षमता प्रदर्शन गरिसकेको छ । मुख्य प्रशिक्षक मार्सेलो बिएल्साको नेतृत्वमा रहेको टोलीमा अनुभवी र उच्चस्तरीय खेलाडी-हरूको राम्रो संयोजन छ । यद्यपि टोलीका महान् खेलाडी लुइस स्वारेज अहिले प्रमुख भूमिकामा छैनन्, तर पनि उरुग्वेको मेरुदण्ड निकै बलियो देखिन्छ ।

डार्विन नुनेज, फेडेरिको भाल्भेर्दे, मानुएल उगार्टे, रोनाल्ड अराउजो र जोसे मारिया हिमेनेज-जस्ता खेलाडीहरूले टोलीलाई विश्व-स्तरको प्रतिस्पर्धी बनाएका छन् । साथै, लेफ्ट-ब्याक म्याक्सिमिलियानो अरा-उजोलाई प्रतियोगिताको उदाउँदो ताराका रूपमा हेरिएको छ । समूह 'एच' मा रहेको उरुग्वेले साउदी अरेबिया र केप भर्डेमाथि जित निकाल्ने अपेक्षा गरिएको छ । त्यस पछि स्पेनविरुद्धको खेलले टोलीको वास्तविक क्षमता परीक्षण गर्नेछ ।

समग्रमा, विश्वकप २०२६ मा चर्चित दाबेदारहरूबाहेक आइभोरी कोस्ट, इक्वेडर र उरुग्वेजस्ता टोलीहरूले अप्रत्याशित प्रदर्शन गर्दै प्रतियोगिताको अन्तिम चरणसम्म पुग्ने सम्भावना प्रबल देखिएको छ । फुटबलप्रेमीहरूका लागि यस्ता 'डार्क हर्स' टोलीहरूको यात्रा विश्वकपको सबैभन्दा रोमाञ्चक पक्ष बन्न सक्छ ।

इनड्राइभद्वारा 'रेट मिलाऔं, मम खाऔं'

काठमाडौं/विश्वव्यापी मोबिलिटी तथा डेलिभरी प्लेटफर्म इनड्राइभले काठमाडौंका विभिन्न स्थानमा 'रेट मिलाऔं, मम खाऔं' अभियान सम्पन्न गरेको छ ।

काठमाडौंको दैनिक जीवनमा प्रचलित मोलमोलाइ (बार्गेनिङ) चलनबाट प्रेरित अभियानले सयौं सहभागीलाई आकर्षित गरेको थियो । यस क्याम्पेनमार्फत् काठमाडौंका शहरी युवामाझ इनड्राइभको प्रमुख विशेषता, यात्रुले आफ्नै भाडा प्रस्ताव गर्नसक्ने सुविधा, जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने उद्धेश्य राखिएको थियो ।

इनड्राइभको प्लेटफर्ममा चालकहरुले यात्रुद्वारा प्रस्तावित भाडालाई स्वीकार, अस्वीकार वा प्रतिप्रस्ताव गर्नसक्ने विशेष व्यवस्था छ । यही अवधारणालाई स्थानीय परिवेश र युवापुस्ताको दैनिक अनुभवसँग जोड्दै सिर्जनात्मक तथा सान्दर्भिकढंगले प्रस्तुत गरिएको थियो, जसले दर्शकमाझ उच्च स्तरको सम्बन्ध र संलग्नता सिर्जना गर्न सफल भएको देखिन्छ ।

'इनड्राइभसँग यात्रा, तपाईंकै रोजाइमा' भन्ने मुल सन्देशसहित सञ्चालन गरिएको क्याम्पेनले यात्रु र चालक दुवैलाई थप स्वतन्त्रता, पारदर्शिता तथा लचकता प्रदान गर्ने इनड्राइभको विशिष्ट सेवा मोडललाई उजागर गरेको थियो । क्याम्पेन मार्फत् यात्रुले एपमार्फत् आफ्नो रोजाइअनुसार भाडा प्रस्ताव गर्नसक्ने तथा चालकले उपयुक्त प्रतिप्रस्ताव गर्नसक्ने सुविधाबारे जानकारी दिइएको थियो । दुवै पक्षबीच आपसी सहमतिपछि अन्तिम भाडा निर्धारण हुने प्रणालीले निष्पक्ष तथा प्रयोगकर्ता केन्द्रित यात्राअनुभव प्रदान गर्ने सन्देश क्याम्पेनले प्रवाह गरेको थियो ।

काठमाडौंको परम्परागत् मोलमोलाइ चलनलाई प्रवर्द्धन गर्ने उद्धेश्यले इनड्राइभले बागबजार, जनबहाल, पिमबहाल तथा ठमेलमा विशेष ब्राण्डेड मम स्टल सञ्चालन गरेको थियो । क्याम्पेनअन्तर्गत् सहभागीहरुले बार्गेनिङ थिममा आधारित विभिन्न मनोरञ्जनात्मक खेल तथा अन्तर्क्रियात्मक गतिविधिहरुमा उत्साहजनक सहभागिता जनाएका थिए ।

ह्वील स्पिन, मोलमोलाइ चुनौतीलगायत गतिविधिहरुमार्फत काठमाडौंको विशिष्ट मोलमोलाइ चलनलाई रोचकढंगले प्रस्तुत गरिएको थियो । चुनौतीहरु सफलतापूर्वक पूरा गर्ने सहभागीहरुले नि:शुल्क ममका साथै इनड्राइभका विशेष ब्राण्डेड उपहार सामग्री प्राप्त गरेका थिए । उक्त क्याम्पेन काठमाडौंका चार प्रमुख तथा व्यस्त क्षेत्र बागबजार, जनबहाल, पिम्बहाल र ठमेलमा सञ्चालन गरिएका थिए । यस क्याम्पेनमार्फत् करिब २ हजार ४ सय जना प्रत्यक्ष सक्रियरुपमा सहभागी थिए । कम्पनीका अनुसार सामाजिकसञ्जालमा समेत क्याम्पेनले उल्लेखनीय सहभागिता तथा सका-रात्मक प्रतिक्रिया प्राप्त गरेको थियो ।

विशेषगरि युवा यात्रु तथा विद्यार्थी समुदायबीच क्याम्पेन प्रभावकारी बन्न सफल भएको बताइएको छ । यस अभियानले इनड्राइभले प्रवर्द्धन गर्दै आएको निष्पक्षता, यात्रुको रोजाइको स्वतन्त्रता तथा पारदर्शी मूल्यनिर्धा-रणको अवधारणालाई थप प्रभावकारी रुपमा उजागर गरेको कम्पनीको भनाइ छ ।

इनड्राइभ नेपालकी कन्ट्री रेप्रिजेन्टेटिभ रिता पोखरेलले भनिन्-काठमाडौंमा स्थानीय बजार, छिमेकी पसल तथा दैनिक यातायात सेवामा समेत मोलमोलाइ गर्ने चलन गहिरोसँग स्थापित छ । 'रेट मिलाऔं, मम खाऔं' क्याम्पेनमार्फत् हामीले यही परिचित व्यवहारलाई रमाइलो र सहभागितामूलकढंगले प्रस्तुत गर्दै इनड्राइभको निष्पक्ष मूल्यनिर्धारण अवधारणाबारे जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने प्रयास गरेका हौं ।

उनले भनिन्-क्याम्पेन सञ्चालन गरिएका चारै स्थानबाट अत्यन्त सकारात्मक र उत्साहजनक प्रतिक्रिया प्राप्त भएको थियो । 'यसले काठमाडौंका युवा यात्रुले आफ्नो दैनिक यात्रामा थप विकल्प, पार दर्शिता र लचकताको अवधारणालाई सकारात्मकरुपमा ग्रहण गरेको देखाएको छ । चालकले पनि आफूअनुकूल भाडा छनौट गर्न पाउने निष्पक्ष अवसरबारे राम्रो बुझाइ विकास भएको पाएका छौं । उनले यस्ता क्याम्पेनहरुले समुदायसँग स्थानीय परिवेशअनुकूल, सहज र अर्थपूर्ण सम्बन्ध स्थापित गर्न मद्धत गर्ने उल्लेख गर्दै थपिन्-यस्ता पहलहरुले निष्पक्षता, पारदर्शिता र रोजाइको अवसर दिलाउनेछ ।

पुरानो भूमि आयोग खारेज गर्दै सरकारले बनायो अर्को संयन्त्र

काठमाडौं/ भूमि आयोग खारज गरेको सरकारले भूमिसम्बन्धी समस्या समाधान गर्न भनेर नयाँ समिति गठन गरेको छ ।

मंगलबार बसेको मन्त्रि परिषद् बैठकले 'भूमि समस्या समाधान समिति' गठन गर्दै पदाधिकारी नियुक्त गर्ने निर्णय गरेको हो । भूमिहीन र सुकुमबासी समस्या समाधानका नाममा सरकारले गठन गरेको यो २० औं संयन्त्र हो ।

मन्त्रिपरिषद्को निर्णयअनुसार समितिको अध्यक्ष पदमा कास्कीका बलभद्र बास्तोला नियुक्त भएका छन् । त्यसैगरी, समितिको सदस्य-हरूमा काठमाडौंका अमिरप्रसाद न्यौपाने, लमजुङका पद्मनिधि सोती र काठमाडौंकी डा. रोहणा श्रेष्ठलाई नियुक्त गरिएको छ ।

यसअघि सरकारले 'केही नेपाल ऐनलाई संशोधन गर्ने अध्यादेश' जारी गर्दै भूमिसम्बन्धी ऐन, २०२१ मा संशोधन गरेर बिगतको भूमि आयोग खारेज गरेको थियो । राजपत्रमा प्रकाशित अध्यादेशको खण्ड ७६, अतिरिक्त अङ्क ९ अनुसार, ऐनमा दफा ५२ग को उपदफा (८) झिकेर त्यसपछि दफा ५२(ग) १ थपिएको छ ।

उक्त नयाँ दफामा भूमिहीन दलित, भूमिहीन सुकुमबासी र अव्यवस्थित बसोबासीलाई जग्गा उपलब्ध गराउने प्रयोजनका लागि 'नेपाल सरकारले केन्द्र र जिल्ला तहमा समिति वा कार्यदल गठन गर्न सक्नेछ' भन्ने व्यवस्था गरिएको छ ।

सोही नयाँ कानुनी व्यवस्था अन्तर्गत रहेर मंगलबार यो समिति गठन गरिएको सम्बन्धित मन्त्रालयका सहप्रवक्ता दामोदर वाग्लेले जानकारी दिए । राजपत्रको व्यवस्थाअनुसार यो नयाँ समितिलाई बिगतमा नेपाल सरकारले गठन गरेका विभिन्न आयोग वा कार्यदलले वितरण गरेका

जग्गाहरूको स्वामित्व, दर्ता श्रेस्ता, वा नक्सा प्रमाणितलगायतका विषयमा देखिएका समस्याहरूको समेत समाधान गर्ने अधिकार दिइएको उल्लेख गरिएको छ ।

यसअघि केपी शर्मा ओली नेतृत्वको सरकारले केन्द्रमा भूमि आयोग र त्यस मातहत रहने गरी प्रत्येक जिल्लामा समेत राजनीतिक नियुक्तिसहितका जिल्ला आयोगहरू गठन गरेको थियो । तर, वर्तमान सरकारले केन्द्रमा समिति बनाए पनि अब जिल्लास्तरमा भने राजनीतिक नियुक्तियुक्त संयन्त्र नबनाउने भएको छ । मन्त्रालयका अनुसार त्यसको सट्टा अब जिल्ला तहमा प्रमुख जिल्ला अधिकारी (सिडिओ) को नेतृत्वमा रहने नियमित प्रशासनिक संयन्त्रबाटै काम अघि बढाइनेछ ।

भूमि समस्या समाधान समितिको अध्यक्षमा बास्तोला नियुक्त :

नेपालमा भूमि समस्या समाधानका लागि प्रयास भएको यो पहिलो पटक भने होइन । यसअघि हरिप्रसाद रिजालको नेतृत्वमा रहेको आयोगसहित १९ पटकसम्म विभिन्न समिति, आयोग र कार्यदल बनिसकेका छन् ।

बारम्बार आयोग र समिति-हरू बनेता पनि समस्या भने ज्युँका त्युँ नै छ । तत्कालीन राष्ट्रिय भूमि समस्या समाधान समितिले वैशाख ४ गते सरकारलाई बुझाएको पछिल्लो तथ्याङ्कअनुसार नेपालमा भूमिहीन दलित, भूमिहीन सुकुम-बासी र अव्यवस्थित बसोबासीको कुल संख्या १२ लाख ३ हजार ५ सय १९ परिवार पुगेको छ ।

तथ्याङ्कअनुसार सबैभन्दा ठुलो हिस्सा अव्यवस्थित बसोबासीको छ । देशभर कुल ९ लाख २३ हजारभन्दा बढी परिवार अव्यवस्थित बसोबासीका रूपमा रहेका छन् । त्यस्तै, भूमिहीन सुकुमबासीको सङ्ख्या १ लाख ७८ हजार ५०४ र तीमध्ये भूमिहीन दलितको सङ्ख्या ९८ हजार ३९० रहेको छ ।

प्रदेशगत आधारमा लुम्बिनी प्रदेशमा भूमि समस्या सबैभन्दा बढी देखिएको छ । लुम्बिनीमा कुल ३ लाख १७ हजार १९० परिवार सुकुमबासी र अव्यवस्थित बसोबा-सीका रूपमा सूचीकृत छन् । जसमा २ लाख ५० हजार ७२१ परिवार अव्यवस्थित बसोबासी मात्रै छन् ।

कोशी प्रदेश दोस्रो स्थानमा छ, जहाँ २ लाख ४९ हजार ५४२ परि-वारको समस्या समाधान हुन बाँकी छ । सुदूरपश्चिम प्रदेशमा २ लाख ३० हजार ५७३ परिवार यस समस्याबाट प्रभावित छन् ।

बागमती प्रदेशमा १ लाख ३४ हजार ३८९ र मधेस प्रदेशमा १ लाख २२ हजार ४४८ परिवार भूमि समस्यामा छन् । मधेस प्रदेशमा २३ हजार ४०८ भूमिहीन दलित परिवार रहेको तथ्यांक छ ।

गण्डकी प्रदेशमा ९२ हजार ७२ परिवार सुकुमबासी र अव्यव-स्थित बसोबासीका रूपमा रहेका छन् । देशभरमै सबैभन्दा कम भूमि समस्या कर्णाली प्रदेशमा देखिएको छ, जहाँ कुल ५७ हजार ३०५ परि-वार सूचीकृत भएका छन् । कर्णालीमा अव्यवस्थित बसोबासीको सख्या ५२ हजार ५५३ छ ।

संशोधित ऐनले जग्गा वित-रणमा केही कडाइ गरेको छ । ऐनले नदी किनार, तालतलैयाको किनार, राष्ट्रिय निकुञ्ज, आरक्ष, वन क्षेत्र, सडकको मापदण्डभित्र वा अन्य जोखिमयुक्त स्थानमा बसोबास गरि-रहेका भूमिहीन दलित वा सुकुमबासी लाई त्यहाँ जग्गा नदिई अन्यत्रै बसोबासको व्यवस्था मिलाउनुपर्ने कानुनी बन्देजसमेत लगाइएको छ ।

हरेक सरकार परिवर्तन भए संगै समिति परिवर्तन हुने र त्यस अघिका सेवाग्राहीले बुझाएका फाईल हरु हराउने समस्या देखिदै गर्दा यो नया समितिले कसरी काम गर्ला लाभग्राहीको प्रश्न छ ।

अझ वर्तमान सरकारले केन्द्रमा मात्र समिति बनाउदा जिल्ला जिल्लामा रहेका सेवाग्राहीको फाईलको कारवाहीको बारेमा समितिले कसरी काम गर्ने हो भन्ने चिन्ता र चासो बढेको एक सेवाग्राहीले बताए ।

'मालती मंगले' को विदेश रिलिज अमेरिकाबाट,

फिल्म देखाउन उडे ढकाल

काठमाडौं/ फिल्म 'मालती मंगले'को विश्वव्यापी रिलिज अभियानको लागि निर्माता रामकृष्ण ढकाल अमेरिका उडेका छन् । उत्तर अमेरिकामा पहिलो चरणको प्रदर्शन गर्ने उनको तयारी छ ।

पहिलो चरणअन्तर्गत अमेरिका, क्यानडा र अस्ट्रेलिया फिल्म रिलिज गर्ने तयारी छ । त्यसपछि युरोप लगायत अन्य मुलुकमा पनि जाने योजना रहेको ढकालले बताए ।

ती देशमा आयोजना हुने प्रदर्शनको क्रममा गायकसमेत रहेका ढकालसँग 'मिट एन्ड ग्रीट' सँगै उनले सांगीतिक प्रस्तुति पनि दिनेछन् ।

अमेरिकाको बोस्टनमा जुन ५ र न्यू ह्याम्पसायरमा जुन ६ मा प्रदर्शन र कन्सर्ट हुनेछ । त्यसपछि नर्थ क्यारोलाइना, कोलोराडो र टेक्सास हुँदै जुन तेस्रो साता क्यानडाको टोरन्टोमा फिल्म देखाइनेछ ।

जुलाई ४ तारिखमा अस्ट्रेलियाको सिड्नीमा 'रेड कार्पेट प्रिमियर' आयोजना हुनेछ भने त्यहाँका अन्य सहरमा पनि प्रदर्शनलाई निरन्तरता दिइने जनाइएको छ ।

रानी फिल्म्सको ब्यानर र युनि इन्टरटेन्मेन्टको सहकार्यमा निर्माण भएको फिल्मलाई प्रकु पाण्डेयले निर्देशन गरेका हुन् फिल्ममा विजय बराल, वर्षा राउत लगायतको अभिनय छ ।

सागर ज्ञवाली कार्यकारी निर्माता रहेको यस फिल्ममा बाबु सुवेदी, रबिन श्रेष्ठ, वेदना कर्माचार्य, पद्मावती गुरुङ, स्वीकृति बस्नेत र मिलन बजगाईंले सह-निर्माताका रूपमा लगानी गरेका छन् भने फिल्मको छायाकन नेपालमा थियो ।

नेपाल बंगलादेशसँग २-१ ले पराजित

काठमाडौं/भारतमा जारी साफ महिला च्याम्पियनसिपको सेमिफाइनलमा नेपाल साविक विजेता बंगलादेशसग २-१ गोल अन्तरले पराजित भएको छ । गोवाको जवाहरलाल नेहरु रगशालामा अन्तिम समयमा सम्हालिन नसक्दा नेपाल हार बेहोर्न बाध्य भएको हो । बंगलादेशसँग पराजित हुँदै नेपाल प्रतियोगिताबाट बाहिरिएको छ ।

नेपालले खेलको २३ औं मिनेटमा गिता रानाको गोलबाट अग्रता बनाएको थियो । तर ४६ औं मिनेटमा ऋतु पोर्ना चक्माले बराबरी गोल फर्काइन् । प्रतिस्पर्धात्मक खेल खेलेको नेपाल विरुद्ध इन्जुरी समयमा सगोरिकाले गोल गर्दै बंगलादेशलाई तेस्रोपटक फाइनलमा पुर्‍याइन् । विगत १६ वर्षदेखि उपविजेतामा सिमित बनेको नेपाली टोली यसपटक पनि इतिहास रच्नबाट चुकेको छ ।

समूह चरणमा नेपालले पहिलो खेलमा भुटानलाई १-० गोलले हराउदा अन्तिम खेलमा श्रीलङ्कालाई २-० गोल अन्तरले हराएको थियो ।

मलेसियामा गुन्जियो 'नेपथ्य', अमृतले दिए देशप्रेमको सन्देश

क्वालालम्पुर/नेपाली लोकरक ब्यान्ड 'नेपथ्य' ले मलेसियाको राज-धानी क्वालालम्पुरमा भव्य साङ्गीतिक प्रस्तुति प्रदर्शन गरेको छ । ब्यान्ड आफ्नो साढे तीन दशक लामो साङ्गीतिक यात्रामा पहिलोपटक मलेसियामा प्रस्तुत भएको हो ।

पर्यटकीय स्थल बुकित बिन्ताङस्थित 'जेप हल' मा आइतबार बेलुकी ठीक ७ बजे नेपथ्यले 'कोशीको पानी' गीतबाट कन्सर्ट सुरु गरेको थियो । एकपछि अर्को गीत प्रस्तुत गर्ने क्रममा नेपथ्यका गायक अमृत गुरुङले दर्शकसँग संवाद गर्दै देशप्रेमका सन्देश पनि प्रवाह गरे ।

गीत सङ्कलनका क्रममा अनेक स्थान पुग्दा नेपाललाई नजिकबाट चिन्ने अवसर पाएको पनि उनले सुनाए । स्वदेश पुगेका बेला ती स्थान घुम्न दर्शकलाई आह्वान गरे ।

दर्शक लहरमा सिङ्गापुरदेखि आइपुगेका रेस्टुरेन्ट व्यवसायी पदम थापा पनि थिए । 'नेपालका सबै भेगको संस्कृति समेटिने गीत-सङ्गीतसँग झुम्न पाइयो । फरक-फरक पुस्ताको रुचि पनि एकै ठाउँमा अटाएको महसुस भयो,' छिमेकी मुलुक सिङ्गापुरमा २५ वर्षदेखि बस्दै आएका उनले भने, 'नेपथ्यको स्वाद लिनकै निम्ति टाढाको यात्रा गरेर आएको हुँ ।' राम्रो तयारी र उत्कृष्ट व्यवस्थापनका कारण कन्सर्ट उच्च स्तरको बनेको प्रतिक्रिया उनले दिए ।

केही वर्षयता वैदेशिक रोज-गारीका लागि प्रमुख गन्तव्य बन्दै आएको मलेसियामा नेपाली कामदार को संख्या दिनप्रतिदिन बढ्दै गएको छ । 'नेपथ्य' का लागि साङ्गीतिक प्रस्तुतिका हिसाबले मलेसिया २० औं मुलुक हो भने क्वालालम्पुर ५८ औं विदेशी सहर ।

कन्सर्टमा मलेसियास्थित नेपाली दूतावासकी उपप्रमुख (चार्ज डि अफेयर्स) मुदिता बज्राचार्य पनि आएकी थिइन् । 'क्वालालम्पुरमा नेपथ्य अनुभव गर्न पाउँदा असाध्यै खुसी छु,' उनले भनिन्, 'कन्सर्टमा रमाउँदै गर्दा हाम्रो आफ्नै पाराका शब्द र धुनहरूको शक्तिले बारम्बार पुराना दिन सम्झायो, सँगै विविध-ताको आनन्द पनि महसुस गर्ने अवसर पाइयो ।'

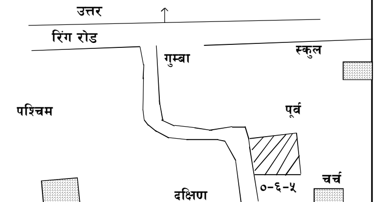
विदेशी भूमिमा रहेर कूटनीतिक सेवा गरिरहँदा नेपथ्यजस्तो ब्यान्डको स्तरीय प्रस्तुति र गायक अमृतले बीच-बीचमा दिने देशप्रेमका सन्देशका कारण गौरव र आत्मसम्मान बढेको अनुभव भएको पनि उनले सुनाइन् ।

दर्शक घेराबीच क्वालालम्पुर स्थित लिङ्कन विश्वविद्यालयमा दुई वर्षदेखि अध्ययनरत सिमरन सेढाईं पनि थिइन् । 'अमृत गुरुङको नजिकै रहेर नेपथ्य कन्सर्ट हेरेको यो अनुभव मलाई सपनाजस्तो लागिरहेको छ,' स्कुले विद्यार्थी छँदा साथीमाझ 'यो जिन्दगानी गीतकी गायिका' भनेर चिनिएकी सिमरनले थपिन्, 'त्यही गीत आज नजिकैबाट सुन्दा आँसु थाम्न सकिनँ ।'

नेपथ्यको पुरानो टिसर्ट अझैसम्म साँचेर राखेका पिताको प्रेरणाले नै बाल्यकालमा आफूलाई सङ्गीतको तालिम लिने मौका जुरा-एको उनले सुनाइन् । दुई घण्टा लामो कन्सर्टको अन्त्य 'रातो र चन्द्रसुर्जे' गीतबाट गरिएको थियो ।

कन्सर्ट आयोजनास्थल 'जेप क्वालालम्पुर' अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको रङ्गमञ्च तयार पार्ने जापानस्थित 'जेप समूह' कै विस्तार थियो । त्यसका निर्देशक सिनिचिरो होन्डाका निम्ति पनि यो पहिलो नेपाली कार्यक्रमको अनुभव बन्न पुग्यो । 'यस ब्यान्डले नेपाली मौलिकतालाई समातेर वैश्विक स्वादमा गीत पस्कँदो रहेछ,' कन्सर्ट हेरिसकेपछि होन्डाले भने, 'सङ्गीतदेखि लिएर व्यवस्थापनसम्म सिङ्गो प्रस्तुति स्तरीय महसुस गरेँ ।'

मलेसियाको फरक दर्शक घेरालाई नेपथ्यसँग नजिक्याउन जिम्मेवारी सम्हालेका स्थानीय आयोजकले पनि कार्यक्रमबाट सन्तुष्टि मिलेको प्रतिक्रिया दिए । 'ब्यान्डको प्रस्तुति सोचेभन्दा गहकिलो महसुस गरेका छौं,' आयोजक 'आर्बिटरीले सञ्चार कर्मीसंग भने ।



आवास, संघ/संस्था तथा उद्योगको लागि उपयुक्त जग्गा तपाईंको मुल्यमा पाउनु हुनेछ । स्थानः रातोमाटे भोर्ले ।
सम्पर्क नं. : ९८४५०२८५०८, ९८४५०३१३४७

हेटौंडा सन्देश दैनिक
म.जि.प्र.का.द.नं:२६/०५८/०५९, म.जि.हु.द.नं:०७/०६३/०६४
२५ औं वर्ष

परम्परागत छोडेर विविधीकृत खेतीतर्फ आकर्षित

सन्देश संवाददाता

हेटौंडा/मकवानपुरको १० वटा स्थानीय तहहरुमध्ये बेमौसमी तरकारीको खेतीको हब हो, थाहा नगरपालिका। मकवानपुकै बेमौसमी तरकारी खेतिको हव पालुङ क्षेत्रमा यतिबेला आलु खन्ने काम धमाधम भैरहेको छ। किसानहरु खेतबारीमा लगाएको आलु खनेर बजार पठाउन व्यस्त छन्। ४ महिना दु:ख गरेर फलाएको आलुको भाउ नपाउँदा किसान चिन्तित बनिरहेको अवस्थामा केही किसानले भने नयाँ खेतिबाट मनग्य आम्दानी गरिरहेका छन्।

थाहा नगरपालिकाको प्रमुख आयस्रोत नै कृषि हो। थाहाको पालुङ, बज्रबाराहीलगायत क्षेत्रका किसान यतिबेला आलु खन्ने चटारोमा छन्। फागुनमा लगाइएको आलु जेठको पहिलो सातादेखि खनेर तयार गरिन्छ। वर्षभरिको आम्दानीको प्रमुख आधार आलु र काउली खेतीलाई बनाएका कृषकहरू यतिबेला आलु बिक्रीमा व्यस्त छन्। तर, यस वर्ष आलुको मूल्य अपेक्षाकृत न्यून हुँदा कृषकहरू निराश देखिन्छन्। उत्पादन लागत बढ्दै जांदा उचित बजार भाउ नपाउँदा लगानीसमेत नउठ्ने हो कि भन्ने चिन्ता बढेको छ किसानमा।

केही वर्षअघिसम्म यस क्षेत्रका अधिकांश खेतबारीमा आलु र काउलीको मात्रै खेती हुने गर्थ्यो। तर, पछिल्लो समय कृषकहरूले बजारको माग र आम्दानीको सम्भावना लाई ध्यानमा राख्दै अन्य तरकारी बालीतर्फ पनि आकर्षित हुन थालेका छन्। हरेक वर्ष आलुको उचित भाउ नपाउने समस्याले चिन्तित बन्दै आएपछि कृषकहरू परम्परागत खेती प्रणालीबाट बाहिर निस्केर व्यावसायिक तथा विविधीकृत खेतीतर्फ उन्मुख भएका छन्।

आम्दानीको जोखिम कम गर्न कृषकहरूले फरक-फरक जातका तरकारी खेती गर्न थालेका छन्। थाहाका पुराना तथा व्यावसायिक कृषक निरोज प्रधानले परम्परागत तरकारी खेतीसँगै उच्च मूल्य र माग भएका नयाँ प्रजातिका तरकारी उत्पादन गरेर कृषि पेशालाई थप दिगो बनाउने प्रयास गरिरहेका छन्। अन्य जातका आलु १० देखि १५ रुपैयाँ प्रतिकिलोमा बिक्री भइरहेकोमा उनले उत्पादन गरेको कालो आलुले प्रतिकिलो १ सय रुपैयाँभन्दा बढी मूल्य पायो।

यतिबेला उनको खेतमा रातो र पहेँलो रंगको भिँडेखुर्सानीका बिरुवा लहलह भएका छन् भने हरियो र पहेँलो रंगका फर्सी टिपेर बजार पठाइरहेका छन्। यी उत्पादनको बजारमा राम्रो माग र आकर्षक मूल्य रहेको उनको अनुभव छ।

उनको खेतमा फलेको हरियो फर्सीको मुल्य ३० देखि ४० रुपैँया प्रतिकिलो छ। तर, सोही खेतको गह्रामा फलेका पहेँलो फर्सीको मुल्य १ सय रुपैँयादेखि १३० रुपैँया प्रतिकिलोसम्ममा बिक्री हुने गरेको छ। 'हरियो फर्सी त जता पनि फल्ने नै भयो, त्यो कारण पनि भाउ अलि कम छ, प्रधानले भने, पहेँलो फर्सी भने ठुला होटल र मार्टहरुमा जान्छ। यसको मुल्य पनि बढी छ। माग पनि बढी छ। होटलहरुमा सलादको रुपमा प्रयोग हुने पहेँलो फर्सीको माग पुऱ्याउन मुस्किल छ।'

प्रधानले मात्र होइन, थाहाका अन्य कृषकहरूलाई पनि परम्परागत बालीको सीमित घेराबाट बाहिर निकालेर नयाँ र उन्नत जातका तरकारी खेतीतर्फ आकर्षित गराउने मुख्य भूमिकामा छन् कृषक प्रधान। उनले बिउदेखि बजारसम्मका लागि सहयोग गरिदिएपछि अन्य किसानले पनि फरक जातका तरकारी लगाउन सुरु गरेका छन्। बजारमा राम्रो मूल्य पाउने भएपछि जोखिम कम गर्न सकिने भन्दै कृषकहरू फरक प्रजातिका तरकारी खेती विस्तार गर्न उत्साहित भएका हुन्। बजारको मागलाई थाहाकै उत्पादनले धान्ने लक्ष्य लिइएको प्रधान बताउँछन्।

'मैले मात्रै उत्पादन गरेको सामानले माग धान्न सकिदैन, त्यसैले यहाँ अन्य किसानहरुलाई पनि बिउ दिएर सिकाइरहेको छु,' उनले थपे, 'मेरो सामान उत्पादन भएको दिन मेरो सामान पठाउँछु। नभएको दिन अरु साथीहरुले उत्पादन गरेको सामान पठाउँछु। बाहिरबाट आयात कम होस् भनेर अरु किसानहरुलाई पनि प्रोत्साहन गरिरहेको छु।'

कृषि उत्पादनको पकेट क्षेत्रमा एउटा किसानले अपनाएको नयाँ सोच र फरक प्रजातिका तरकारी खेतीले थाहाका अन्य कृषकलाई पनि आधुनिक तथा बजारमुखी कृषि प्रणालीतर्फ आकर्षित गरेको छ। उनको पहल र अनुभव आदान प्रदानका कारण थाहामा नयाँ प्रविधि र नवीन बालीको खेती विस्तार हुँदै गएको देखिन्छ, जसले स्थानीय कृषिलाई थप व्यावसायिक बन्न र प्रतिस्पर्धी बनाउने आधारहरु तयार गरेको देख्न सकिन्छ। यस्ता नौलो उत्पादनबाट किसान ढुक्क छन्।

एकैदिन ६२ हजारले गरे नेका सदस्यता अद्यावधिक

सन्देश संवाददाता

काठमाडौं/नेपाली कांग्रेसको सदस्यताको अद्यावधिक एकैदिनमा ६२ हजारले गरेका छन्। बैशाख १ गतेबाट सुरु भएको सदस्यताको अद्यावधिकमा हालसम्म एकैदिनमा अद्यावधिक हुने संख्यामा बुधबार सर्वाधिक भएको जानकारी गराइएको छ।

सदस्यता अद्यावधिकका लागि जेठ २१ को मध्यरातसम्म अवधि छ। कार्यबाहक मुख्यसचिव कृष्णा दुलालका अनुसार जेठ १९ गते एक दिनमा ६१ हजार ८ सय २५ जनाले सदस्यता अद्यावधिक गरेका छन्। दुलालले भने-करिब ६२ हजारले अद्यावधिक गरे। हिजो ५ बजेसम्म ४७ हजार पुगेको छ।

पार्टीले सदस्यता अद्यावधिक गर्ने निर्णय लिएपछि पार्टीको अर्को पक्ष असन्तुष्ट बनेको छ। पूर्वसभापति शेरबहादुर देउवा र नेता डा. शेखर कोइराला पक्षले अद्यावधिकको विरोध गर्दै आएको छ। पार्टी संस्थापन पक्षले अद्यावधिक गर्नैपर्ने अडान राखेर नेताहरुलाई जिम्मेवारी दिएर प्रदेशगत् खटाएको छ। वडा सभापतिलाई जिम्मेवार बनाएर क्रियाशिल सदस्यता बितरणमा खटाईएको थियो।

मनहरीमा नयाँ आर्थिक वर्षमा नयाँ भवन

सन्देश संवाददाता

हेटौँडा/मनहरी गाउँपालिकाले नयाँ आर्थिक वर्षमा नयाँ भवन पाउने पक्का भएको छ। मनहरी गाउँ पालिका वडा-९ स्थित रजैयाको वनक्षेत्रमा नयाँ भवन निर्माणाधीन छ। कुनै अवरोध र असामान्य परिस्थिति नआए आगामी नयाँ आर्थिक वर्ष २०८३/०८४ मा पालिकाका सबै कार्य नयाँ भवनबाट सम्पादन हुने प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत रमेश सुबेदीले बताए।

गाउँपालिकाले मन्त्रिपरिषदबाट पारित गरी हरियाली सामुदायिक वनक्षेत्रमा पर्ने जग्गा प्राप्त गरी भवन निर्माणको अनुमति पाएको छ। अघिल्लो स्थानीय तहको नेतृत्वमा नै उक्त भवन निर्माणका लागि डीपीआर निर्माण गर्ने र जग्गाप्राप्ति प्रक्रिया अघि बढेको थियो। तर, २०७९ मा स्थानीय सरकारमा नयाँ नेतृत्व आएसँगै संघीय सरकारमा समेत दबाब सिर्जना गरी जग्गाप्राप्ति प्रक्रिया पूरा भएको गाउँपालिका अध्यक्ष रञ्जन कालाखेतीले बताए।

'जग्गाप्राप्तिका लागि निकै संघर्ष गऱ्यौं। जग्गा पाउनासाथ व्यवस्थित भवन निर्माणको कामलाई द्रुतगतिमा अघि बढायौं,' अध्यक्ष कालाखेतीले भने। उनका अनुसार तामाकोशी ढाचा जेभीले भवन निर्माणको काम गरिरहेको छ। तीन तलाको भवनमा सभाहलसहित साना अन्य हलहरु समेत निर्माण गरिएका छन्। पूर्वपश्चिम राजमार्गसँग जोडिएको जंगल क्षेत्रमा भवन निर्माण भइरहेको हो। भवन निर्माणका लागि निर्माण कम्पनीले ८ करोड २८ लाखमा ठेक्का सकार गरी सम्झौता गरेको हो।

चैतमा निर्माण सम्पन्न गर्नुपर्नेमा निर्माण कम्पनीले म्याद थप गरी असार मसान्तसम्म समय अवधि थप गरेको थियो। सोही बमोजिम आगामी असार तेस्रो सातासम्म भवन सम्पन्न गरी हस्तान्तरण हुने गरी काम अघि बढेको गाउँपालिका प्राविधिक प्रमुख टुकराज चौधरीले बताए। हाल गाउँपालिकाले मनहरी गाउँपालिका-९ स्थित एक व्यक्तिको घरभाडामा लिएर २०७४ सालदेखि कार्यालय सञ्चालन गरिरहेको छ। वडा-३ मा गाउँपालिकाको लगानीमा बनेको सभाहल, समावेशी भवन र सेफहाउस लाईसमेत कार्यालय र आवास मानेर कार्यसम्पादन हुँदै आएको छ। भवन निर्माण भएर एकै ठाउँबाट सेवाप्रवाह हुनेबित्तिकै सेवाग्राहीहरुले हालजस्तो दोहोरो कार्यालयमा धाउनुपर्ने समस्याबाट मुक्ति पाउने प्रशासन शाखा प्रमुख अञ्जना सुबेदीले बताइन्।

तत्कालीन मनहरी गाविस र हाँडीखोला गाविस मिलेर बनेको मनहरी गाउँपालिकाको केन्द्र वडा-९ मा राख्ने र नाम मनहरी राख्ने सरोकारवालासँग सहमति जुटेसँगै गाउँसभाको पहिलो पालिकाको प्रशासनिक भवन वडा-९ मा राख्ने निर्णय २०७४ मा गरेको थियो।

हेटौंडामा योग दिवस भव्य हुने

सन्देश संवाददाता

हेटौंडा/जुन २१ तारिखमा अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवस पर्दछ। पछिल्ला दिनहरुमा संसारभर लोकप्रिय भएको योग शब्द कर्मयोग, ज्ञानयोग, ध्यानयोग अनेकरुपमा हिन्दु, बौद्ध र जैन संस्कृतिमा व्यवहार भइरहेको शब्द हो।

योगको सोझो अर्थ हो जोड्नु। योगको क्रियाले पनि मानवीय चेतनालाई यसका अनेक आयामसँग सम्बन्धित गर्नसक्छ। शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, ज्ञान, त्याग, वैराग्य इत्यादि। यी सबैको केन्द्रमा गरिने सम्बन्धनलाई योगको रुपमा बुझिन्छ। वास्तवमा योगले जीवात्मालाई परमात्मासँग जोड्छ। यस जोड्ने क्रियालाई योग भनिन्छ।

यही अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवस हेटौंडामा पनि भव्यरुपमा मनाउने तयारी गरिएको छ। हेटौंडा उपमहानगरपालिका २ नम्बर वडा कार्यालयको संयोजनमा दिवस मनाउनेबारे सरोकारवालाहरुबीच छलफल भएको छ। वडा अध्यक्ष विष्णुगोपाल महर्जनको सभाध्यक्षतामा भएको बैठकमा आगामी असार ७ गते बिहान ६ बजे मोटल एभोकाडोमा विशेष योग ध्यान कार्यक्रमलगायत विविध कार्यक्रमहरु गरिने भएको हो।

कार्यक्रममा हेटौंडा उपमहानगरपालिका, पतञ्जलि योग समिति, पातञ्जल योग समिति, जीवनविज्ञान, ओशो जीवन जागृति केन्द्र, बागमती प्रदेश योग खेलकुद संघ, विकासानन्द फाउण्डेसन विश्व परिवार (मनो क्रान्ति), मकवानपुर ओशो शिवालिक ध्यान केन्द्र, आर्ट अफ लिभिङ, गायत्री परिवार, ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवा केन्द्र र आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सालय मकवानपुरको संयुक्त आयोजना रहने वडा अध्यक्ष महर्जनले जानकारी गराए।

बैठकले सबै संस्थाहरुलाई समन्वय गर्न पतञ्जलि योग समिति अध्यक्ष रामकृष्ण थापालाई कार्यक्रम संयोजक तोकेको छ भने उक्त दिनको योगसाधकहरुलाई वितरण गरिने अमृतभोजनको व्यवस्थापन आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सालय मकवानपुरले गर्ने वडा सचिव अमोद मैनालीले जानकारी गराए।

भारतबाट अब ५ सय रुपैयाँसम्मको सामान ल्याउँदा भन्सार नलाग्ने

सन्देश संवाददाता

वीरगञ्ज/सरकारले स्थल सीमा नाकामा ओहोरदोहोर गर्दा यात्रुले १ सय रुपैयाा भन्दा बढीको सामान भित्र्याउन नपाइने नियमको सीमा बढाएको छ।

यात्रुले आफ्नो साथमा ल्याउन र लैजाने वस्तुसम्बन्धी नयाँ नियम सार्वजनिक गर्दै अर्थ मन्त्रालयले साबिकमा १ सय रुपैयाँसम्म रहेको सीमा बढाएर ५ सय रुपैयाँ पुऱ्याएको छ।

स्थल मार्गबाट सिमाना ओहोर दोहोर गर्ने व्यक्तिलाई हवाई मार्गबाट आवतजावत गर्ने सरहको सुविधा दिइएको छैन। राजपत्रमा प्रकाशित सूचनामा भनिएको छ, '५ सय रुपैयाँ सम्मका निजी प्रयोगका वस्तु साथै ल्याए वा लगेमा भन्सार प्रमुखले औचित्य हेरी महसुल नलिई छाड्न सक्नेछ।'

तर, भारतमा अध्ययन गर्ने नेपालीको हकमा भने आफ्नो साथमा लगेको वा ल्याएको ट्याब्लेट वा कम्प्युटरमध्ये कुनै एक थान नेपाल ल्याउंदा महसुल नलाग्ने व्यवस्था यथावत् राखिएको छ।

यसअघि १५ जेठ २०८२ मा प्रकाशित सूचनाअनुसार सीमा नाकामा १ सय रुपैयाँभन्दामाथिको वस्तु भित्र्याउन नपाउने गरी नियम राखिएको थियो। उक्त नियम कार्यान्वयन गर्दा केही साताअघि सीमा नाकामा तनाव भएको थियो।

संसद्मासमेत यो विषयले प्रवेश पाएको थियो। अर्थमन्त्री डा. स्वर्णिम वाग्लेले उक्त नियम अघिल्ला सरकारले बनाएको भन्दै यस पटक छुट सीमा बढाउने आश्वासन दिएका थिए। सरकारले पटक पटक यो नियममा कडाइ गर्न खोजे पनि सफल हुन सकेको छैन।

फरार २४ प्रतिवादी पक्राउ

सन्देश संवाददाता

भरतपुर/चितवन प्रहरीले विभिन्न मुद्दामा अदालतबाट सजाय तथा जरिवाना तोकिएर फरार रहेका २४ जना प्रतिवादीलाई पक्राउ गरेको छ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय चितवनका अनुसार जिल्ला अदालतको विभिन्न मिति र फैसलाबमोजिम कैद तथा सजाय भई फरार रहेका प्रतिवादीहरूलाई जिल्ला प्रहरी कार्यालय चितवन र मातहत कार्यालयबाट खटिएको संयुक्त प्रहरी टोलीले बुधबार चितवनका विभिन्न स्थानहरुबाट उनीहरुलाई पक्राउ गरेको हो।

प्रहरीका अनुसार पक्राउ परेकामध्ये चेक अनादर मुद्दाका १९ जना, जालसाजी मुद्दाका दुई जना, कुटपिट मुद्दाका दुई जना तथा राजस्व चुहावट मुद्दाका एक जना रहेका छन्।

पक्राउ परेका प्रतिवादीहरू बाट अदालतले तोकेको कुल १८ लाख ६७ हजार ३०९ रुपैयां जरिवाना असुल हुन बाँकी रहेको प्रहरीले प्रेस बिज्ञप्ति मार्फत् जनाएको छ। पक्राउ परेका सबैलाई आवश्यक कारबाहीका लागि चितवन जिल्ला अदालतमा पेस गरिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय चितवनले जनाएको छ।

प्रहरीले फरार प्रतिवादी पक्राउ अभियानलाई निरन्तरता दिँदै कानुनी शासन कार्यान्वयनमा थप प्रभावकारी काम गरिरहेको छ।

जिम्मेवार बजेट कार्यान्वयन आवश्यक

सन्देश संवाददाता

हेटौंडा/हेटौंडा उपमहानगर पालिका-४ का वडा अध्यक्ष नवीन सिग्देलले मुलुकको विकास र समृद्धिका लागि संघीय, प्रदेश र स्थानीय सरकारबीच प्रभावकारी समन्वय र जिम्मेवार बजेट कार्यान्वयन आवश्यक रहेको बताएका छन्।

सामाजिकसञ्जालमार्फत् आफ्नो धारणा सार्वजनिक गर्दै सिग्देलले आगामी आर्थिक वर्षका लागि संघीय सरकारले जेठ १५ गते बजेट प्रस्तुत गरिसकेको, प्रदेश सरकारले असार १ गते बजेट ल्याउने तथा स्थानीय तहहरुले असार १० गतेभित्र बजेट सार्वजनिक गर्नुपर्ने संवैधानिक व्यवस्था रहेको उल्लेख गरेका छन्।

उनले संघीय सरकारले मकवानपुर जिल्लाका विभिन्न क्षेत्रका लागि कति बजेट विनियोजन गरेको छ भन्ने विषय अझै स्पष्टरुपमा सार्वजनिक नभएको भन्दै यसबारे जिल्लाबासी नागरिकहरु अनभिज्ञ रहेको बताए। विकासका विषयमा गरिने भाषण, प्रतिबद्धता र घोषणा भन्दा पनि बजेटमार्फत् वास्तविक प्राथमिकता देखिनुपर्ने उनको भनाइ छ। सिग्देलले जिल्लाको आवश्यकता, सम्भावना र जनअपेक्षाअनुसार बजेट विनियोजन भएको छ कि छैन भन्ने विषयमा प्रदेशबासीको चासो र चिन्ता स्वभाविक रहेको उल्लेख गरे।

प्रदेश सरकारले योजना संकलनको कार्यसम्पन्न गरिसकेको र अब बजेट सार्वजनिक हुन बाँकी रहेको बताउँदै उनले प्रदेशको बजेटले जनअपेक्षा तथा विकासका प्राथमिकतालाई सम्बोधन गर्ने विश्वास व्यक्त गरे। स्थानीय तहहरुमा बजेट निर्माण प्रक्रिया तीव्ररुपमा अगाडि बढिरहेको उल्लेख गर्दै उनले विभिन्न तहमा बहस, छलफल तथा सुझाव संकलनका कार्यक्रमहरु सञ्चालन भइरहेको जानकारी दिए।

बजेट निर्माण सरकारकोमात्र प्रक्रिया नभइ नागरिक सहभागिता र सामूहिक जिम्मेवारीसँग जोडिएको विषय भएकाले स्थानीय आवश्यकता, विकासका प्राथमिकता र जनचाहना लाई समेट्ने गरी सुझाव र सहभागिता आवश्यक रहेको उनले बताए।

बजेट जनताको दैनिक जीवनसँग प्रत्यक्षरुपमा सम्बन्धित हुने भएकाले यसको निर्माण प्रक्रिया पारदर्शी, सहभागितामूलक र परिणाममुखी हुनुपर्नेमा जोड दिँदै सिग्देलले मकवानपुरको समग्र विकासका लागि तीनै तहका सरकारका बजेटबीच स्पष्ट प्राथमिकता, समन्वय र प्रभावकारी कार्यान्वयन अपरिहार्य रहेको बताएका छन्।

उनले उपमहानगरबाट हुने बजेट पनि जनहितकारी र जनअपेक्षाकारी हुनेसमेत दावी गरे।

मधेसमा "लु" को खतरा, बियर हानिकारक

सन्देश संवाददाता

धनुषा/दैनिक तापक्रम बढेसँगै मधेस प्रदेशको जनजीवन प्रभावित भएको छ। मधेसका अधिकांश स्थानमा एक सातादेखि ४० डिग्री सेल्सियस भन्दामाथि तापक्रम बढेकाले यहाँको जनजीवनमा नकारात्मक प्रभाव बढ्न गइ 'लु' को महामारी फैलिनसक्ने जल तथा मौसम विज्ञान कार्यालय जनकपुरले सचेत गराएको छ। 'लु' का कारण अत्यधिक थकान हुने, कमजोरी हुने, तिर्खा लाग्ने, बेहोस हुने, बान्ता हुनेलगायत जोखिम निम्तन सक्छ।

प्रादेशिक अस्पताल जनकपुरका फिजिसियन डा. दिग्विजय ठाकुरले 'लु' बाट बच्न घरभित्र वा चिसो ठाउँमा रहन, घाममा हिँडडुल नगर्न, हलुका लुगा लगाउन, घरबाहिर निस्कँदा कपडा वा अरु कुराले टाउको छोप्न, पानी र झोल पदार्थ पर्याप्त पिउन सुझाव दिएका छन्। मधेसमा अत्यधिक गर्मीले बिगत केही दिनदेखि दैनिक ज्यालादारी गर्ने मजदुरहरुको जनजीवनसमेत कष्टकर बनेको छ। सहरी क्षेत्रमा भने मानिसको चहल पहल निकै कम देखिन्छ। दिउँसोका समयमा घरबाहिर निस्किएर काम गर्न मुस्किल भइरहेको सर्वसाधारणले बताएका छन्।

जल तथा मौसम विज्ञान कार्यालयका प्रमुख राजीव झाले यस वर्ष समयमा नै मनसुनी वर्षा हुने सम्भावना कम देखिएको बताए। झाले जेठ १८ देखि असोज १३ सम्मको अवधिलाई मनसुनी समय स्वीकारेको भए पनि हाल जेठ महिना सकिन लाग्दासमेत उखरमाउलो गर्मी भएको बताए। गर्मीको समयमा पानीको कमीका कारण एलर्जीको समस्या धेरैमा हुने गर्छ। शरीरमा पानी कमी भयो भने शरीरबाट विषाक्त पदार्थ बाहिर आउन सक्दैन। डा. ठाकुरले गर्मीबाट जोगिन तिर्खा नलागे पनि दिनको आठ गिलास पानी पिउन सुझाव दिएका छन्।

मनकामना . . . .

आफूले देशबाहिर जाँदा बुद्धदर्शनबारे पनि प्रवचन गर्ने गरेको प्रसंग उठाउँदै पोखरेलले भने-हामी यति धेरै धनी छौं कि उत्तरतर्फको शृंखलामा देवको बास छ भने लुम्बिनीजस्तो पवित्र ठाउँमा बुद्धको जन्म भएर संसारभर उहाँकै कीर्ति छ। उनले मनकामना मन्दिरपरिसरलाई मनकामनाधाम बनाउने गरी गुरुयोजना बनाउन र मनहरीमा छिट्टै नै अध्यात्मिक महोत्सव आयोजना मनकामना सनातन धर्म संरक्षण संस्थालाई सुझाव दिए।

संस्था अध्यक्ष नारायण सुबेदीको सभाध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा मनहरी गाउँपालिका-७ का वडा अध्यक्ष ठाकुरराम तितुङ, संस्थाका सदस्यहरुसहित सल्लाहकार एवम् नेपाली कांग्रेस सभापति प्रकाश बतौँला, नेपाल लोकतान्त्रिक आदिवासी जनजाति महासंघ मकवानपुर अध्यक्ष पदमबहादुर तितुङलगायत अगुवाहरुको उपस्थिति थियो। पोखरेलले देबकोटलगायत विभिन्न धार्मिक क्षेत्रहरुको अवलोकन गरेका थिए।

खरानी छ, उठाएर लैजा सरकार

सन्देश संवाददाता

काठमाडौं/नेकपा (एमाले) का अध्यक्ष एवम् पूर्वप्रधानमन्त्री केपी शर्माओलीले सरकारले भदौ २३ र २४ गतेको घटना छानबिनका लागि गठन गरेको आयोगलाई राजनीतिक प्रतिशोधको संज्ञा दिएका छन्। उक्त आयोग असंवैधानिक र पूर्वाग्रही रहेको टिप्पणी गर्दै उनले आफूले कुनै पनि प्रकारको सहयोग वा बयान नदिने घोषणा गरेका हुन्।

बुधबार काठमाडौंमा आयोजित दुई दिने कार्यशाला गोष्ठीलाई सम्बोधन गर्दै अध्यक्ष ओलीले वर्तमान सरकारले संवैधानिक र कानुनी निकायहरु क्रियाशील रहँदारहँदै नयाँ समिति बनाउनु विपक्षी दलका नेताहरुलाई फसाउने नियत भएको दाबी गरे। उनले यस कदमलाई २०६१ माघ १९ पछि तत्कालीन राजा ज्ञानेन्द्र शाहले राजनीतिक विरोधीहरुलाई दमन गर्न गठन गरेका 'सो-कल्ड' आयोगहरुसँग तुलना गरेका छन्।

ओलीले आयोगलाई आफ्नो सम्पत्ति विवरण बुझाउन वा कुनै पनि बयान दिन अस्वीकार गर्दै सरकारको कदमलाई पूर्वाग्रह र प्रतिशोधको पोकोको संज्ञा दिएका छन्। उनले सरकारलाई संवैधानिक प्रक्रियामा फर्कन र प्रतिशोधको राजनीति त्याग्न आग्रहसमेत गरे। बिगतका घटनाहरुको स्मरण गर्दै अध्यक्ष ओलीले भदौ २३ गतेको घटना नियोजित भएको र त्यसमा तत्कालीन प्रधानमन्त्री वा गृहमन्त्रीको संलग्नता नरहेको दाबी गरे।

उनले भने-फेरि सरकारले भदौ २३ र २४ गतेको घटना छानबिन गर्न बनाएको आयोग वा समिति जे होस्, त्यो कुनै संवैधानिक आयोग वा समिति होइन। ज्ञानेन्द्र शाहले माघ १९ गतेको 'कु' पछि विरोधीलाई फसाउनका लागि जसरी सोकल्ड आयोग बनाएका थिए, हाल पनि त्यही प्रवृत्ति देखिएको छ। संवैधानिक निकायहरु छन्, कानुनी निकायहरु छन्, राज्यका स्थायी निकायहरु छन्। हुँदाहुँदै नयाँ आयोग बनाउने तर नयाँलाई छानबिन नगर्ने, सेनालाई छानबिन नगर्ने, कसैलाई छानबिन नगर्ने, अनि केपी ओली र रमेश लेखकलाई फसाउने वा पुराना पार्टीका जसलाई चाहिन्छ, तिनैलाई फसाउनका लागि आयोग बनाइएको हो। फेरि पनि म भन्न चाहन्छु-यस्ता आयोगलाई हामी मान्यता दिँदैनौं। अरु कसैले बयान दिए पनि म भने बयान दिन्नँ। त्यसमा सम्पत्ति विवरण भरेर पनि म पठाउँदिन। जेजे गर्न सक्छ, गरोस्। यो राज्य, राज्य होइन, यो पूर्वाग्रहको पोको हो, प्रतिशोधको पोको हो। देशद्रोही क्रियाकलाप गर्ने एउटा प्रायोजित भवितव्यले बनेको संरचना हो। यसले विपक्षीलाई फसाउनका लागि यस्ता क्रियाकलाप गरिरहेको छ। त्यो कुरा स्वीकार्य हुन सक्दैन। तसर्थ, यस्ता क्रियाकलापमा राज्य नजाओस्। संवैधानिक बाटो र संवैधानिक तरिकामा फर्कियोस्, प्रतिशोधको बाटोमा होइन। कसैको अचाक्ली सम्पति देखियो, अकुत सम्पत्ति देखियो भने छानबिन गरोस्। आगो लगाएर खरानी बनाइएका ठाउँमा मेरो सम्पत्ति विवरण माग्ने हो भने म सम्पत्ति विवरणको सट्टा खरानी नै भरिदिन्छु। फेरि आगो लगाएर पुगेन, अब सम्पत्ति विवरण पनि चाहियो रे। खरानी छ, उठाएर लैजा सरकार। केको सम्पत्ति विवरण?

तसर्थ, अब गौरीबहादुर कार्की आयोगबारे पनि मैले धेरै ठाउँमा भन्ने गरेको छु। २३ गतेको घटना, २३ गतेको हत्याकाण्ड, उनीहरुकै आयोजनामा गराइएको थियो।

धिमेबाजा तालिमसम्बन्धि सूचना

हेटौंडा उपमहानगरपालिका वडा नम्बर २ कार्यालयको आयोजनामा **१५ दिने धिमेबाजा तालिम** सञ्चालन हुन गईरहेकोले तालिम लिन ईच्छुक सम्पूर्ण जातजातिका ब्यक्तिहरुले यथासिघ्र वडा कार्यालयमा सम्पर्क राख्नुहुन अनुरोध गरिन्छ।

सहभागि संख्या:
१: २ नम्बर वडाबासीहरुबाट ३० जना।
२: बांकी १८ वटा वडाबासीहरुको लागि २ जनाको दरले ३६ जना।

फारम पाईने स्थान:
२ नम्बर वडा कार्यालय
मानसचोक

आयोजक:
हेटौंडा उपमहानगरपालिका
२ नम्बर वडा कार्यालय

ईतिहासमा गौरव बोकेको, गुणस्तरीय बिश्वाशिलो नाम
शिक्षा, अनुशासन र सफलताको पहिचान
"आजको सही निर्णय, भोलिको सफल भबिष्य"
भुटनदेवी माध्यमिक बिद्यालयमा

!! भर्ना खुल्यो !!

अब आफ्नो उज्जवल भविष्यको सुरुवात गर्नुहोस्,
अनुभवि शिक्षक, आधुनिक शिक्षा प्रणाली र अनुशासित
शैक्षिक वातावरणसहित

बिषयहरू :
- बिज्ञान बिषय (Science)
- ब्यवस्थापन बिषय (Management)
- होटल म्यानेजमेण्ट (Hotel Management)
- सिभिल ईन्जिनियरिङ बिषय (Civil Engineering)
- शिक्षा र कम्प्युटर बिषय (Education & Computer)

॥ ॥ ॥

शैक्षिक उष्कृटताको लामो ईतिहास बोकेको यस बिद्यालय हाल ISO Certification प्रक्रियामा अग्रसर हुदै अझ गुणस्तरीय र अन्तराष्ट्रियस्तरको शिक्षातर्फ उन्मुख छ।

हाम्रा बिशेषताहरु :
- दक्ष तथा अनुभवी शिक्षकहरु
- ब्यवस्थित कक्षा कोठाहरु
- आधुनिक प्रयोगशाला
- प्रबिधिमैत्री शिक्षण सिकाई
- उत्कृष्ट नतिजा
- पर्याप्त खेल मैदान
- GPA अनुसार पूर्ण छात्रबृत्तिको ब्यवस्था भएको

तपाईको सपना र सफलताको यात्रामा
संधै एक कदम अगाडि
आजै आफ्नो सिट सुरक्षित गर्नुहोस्
थप जानकारी तथा भर्नाको लागि बिद्यालयमा सम्पर्क राख्नुहोला।
भुटनदेवी माध्यमिक बिद्यालय
सम्पर्क: ०५७-५२०४२०, ९८५५०७०५३५, ९८४५४५९५०८

प्रकाशक: केदारप्रसाद न्यौपानेद्वारा हेटौंडा सन्देश दैनिकका लागि प्रकाशित/द्रित: सन्देश छापाखाना ॥ कार्यालय: हेटौंडा-२ मानस चोक ॥ फोन: ०५७-५२२२३७, ५२४२३६, ॥ E-mail: htd.sandesh@gmail.com, ॥ सम्पादक: माधव न्यौपाने