सातै प्रदेशबाट प्रकाशित पहिलो राष्ट्रिय दैनिक

नयाँ पत्रिका

nayapatrikadaily.com

५ पुस २०८२, शनिबार (12 Dec 26 atn day) ■ नेपाल संवत् ११४६ ■ वर्ष १९ ■ अंक २४० ■ पृष्ठ ८ nayapatrikaofficial @NAYA_PATRIKA मूल्य रु. १०/-

'जेन-जी' युवालाई प्रधानमन्त्री सुशीला कार्कीको आह्वान

तपाईंहरूको आक्रोश र सपनालाई अब मतपत्रमा व्यक्त गर्नुहोस्



'जेन-जी' युवाहरूलाई भन्न चाहन्छु– तपाईंहरूको आक्रोश र सपनालाई अब मतपत्रमा व्यक्त गर्नुहोस् । सडकको आन्दोलनले प्रश्न उठाउँछ, तर मतपत्रले समाधान दिन्छ । तपाईंको प्रत्येक भोटको सुरक्षा राज्यले गर्छ ।

म आश्वस्त पार्न चाहन्छु- चुनाव सार्ने वा रोक्नेजस्ता हल्लाहरू पूर्णतः निराधार र भ्रमपूर्ण छन् । यो सरकार तोकिएको समयमै, निष्पक्ष र भयरहित वातावरणमा चुनाव सम्पन्न गर्न चट्टानझैं दृढ छ ।

नयाँ पत्रिका

प्रधानमन्त्री सुशीला कार्कीले 'जेन-जी' युवाहरूलाई आफ्नो आक्रोश र सपना आगामी निर्वाचनमा मतपत्रमार्फत व्यक्त गर्न आह्वान गरेकी छिन् । सरकार गठनको सय दिन पूरा भएको अवसरमा देशवासीका नाममा जारी शुभकामना सन्देशमा उनले विद्यमान समस्याको समाधान लोकतान्त्रिक प्रक्रियामार्फत सम्भव हुने स्पष्ट पारेकी छिन् ।

प्रधानमन्त्री कार्कीले निर्वाचनप्रति आशंका नगर्न आग्रह गर्दै देश निर्वाचनको दिशामा दृढतापूर्वक अघि बढिरहेको उल्लेख गरेकी छिन् । उनले युवाको सहभागिता नै लोकतन्त्र सुदृढ गर्ने प्रमुख आधार भएको भन्दै मताधिकारको प्रयोगमार्फत परिवर्तन सम्भव हुने विश्वास व्यक्त गरेकी छिन् ।

'म विशेषगरी हाम्रा 'जेन-जी' युवाहरूलाई भन्न चाहन्छु- तपाईंहरूको आक्रोश र सपनालाई अब मतपत्रमा व्यक्त गर्नुहोस् । सडकको आन्दोलनले प्रश्न उठाउँछ, तर मतपत्रले समाधान दिन्छ । तपाईंको प्रत्येक भोटको सुरक्षा राज्यले गर्छ,' प्रधानमन्त्री कार्कीले भनेकी छिन् ।

» पृष्ठ २ मा क्रमशः

आठ महिनापछि खुला आकाशमुनि रवि

■ रिहा भएपछि शुभेच्छुकलाई सम्बोधन गर्दै रविले भने-

हिसाब मिलाउन बाँकी नै छ, न्याय पाउन बाँकी नै छ, आशा गर्छु देशले चाँडै न्याय पाउनेछ



न्यायको लडाइँ बाँकी नै छ । अझ धेरै लड्नु छ । मैले 'लड्न बाँकी छ' भनेको मेरा लागि भनेको होइन, तपाईंहरूका लागि, यो देशको न्यायका लागि लड्नुपर्नेछ भनेको हो । यिनीहरूले देशमाथि गरेको अन्यायका अगाडि ममाथि गरेको अन्याय केही पनि होइन । त्यसको इन्साफ गर्नु छ । त्यसको हिसाब मिलाएपछि लामो बोलौंला । आजलाई म यत्ति मात्र भन्छु- हिसाब मिलाउन बाँकी नै छ, न्याय पाउन बाँकी नै छ । म आशा गर्छु- यो देशले चाँडै न्याय पाउनेछ । सबैको जय होस्, मैले बोल्ने समय आउनेछ, केही समय धैर्य गर्नुहोला । मैले धेरै कुरा भन्न बाँकी छन् । सबैजनालाई यो माया र साथ, यो विश्वास, यो अनवरत सद्भावका लागि धेरै-धेरै धन्यवाद ।

भैरहवामा **दिपेश पछाई**
काठमाडौंमा **कमलराज भट्ट**

बुटवलको सुप्रिम सहकारी मुद्दामा पुर्पक्षका लागि थुनामा रहेका राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा) सभापति रवि लामिछाने आठ महिनापछि शुक्रबार रिहा भएका छन् । उच्च अदालत तुलसीपुरको बुटवल इजलासले बिहीबार गरेको आदेशअनुसार रुपन्देही जिल्ला अदालतले कागजी प्रक्रिया पूरा गरेर उनलाई रिहा गरेको हो ।

उच्चका न्यायाधीशद्वय वासुदेव आचार्य र तेजनारायण पौडेलको इजलासले बिगोबराबर रकम जमानतमा लामिछानेलाई थुनामुक्त गर्न आदेश दिएको थियो । सोहीअनुसार मुद्दा सुरु भएको जिल्ला अदालतमा उपस्थित भएका उनलाई शुक्रबार साँझ रिहा गरिएको हो ।

'उच्च अदालत बुटवल इजलासबाट बिहीबार भएको आदेशअनुसार नक्खु कारागारमा रहनुभएका रवि लामिछानेलाई पत्र लेखेका थियौं । सोही पत्रअनुसार जिल्ला अदालत रुपन्देहीले मौसमको खराबीका कारण केही ढिला भए पनि कार्यालय समयभन्दा धेरै बसेर

» पृष्ठ २ मा क्रमशः

रास्वपाको कमान्ड रविकै काँधमा

सभापतिको जिम्मेवारीमा चाँडै फर्किँदै

सभापति रवि लामिछानेले पार्टीको कार्यकारी नेतृत्व पुनः सम्हाल्ने भएका छन् । कार्यवाहक सभापति डिपी अर्यालका अनुसार आवश्यक कानुनी तथा प्रशासनिक प्रक्रिया पूरा भएपछि लामिछाने तत्काल पार्टीको मूल नेतृत्वमा फर्किनेछन् । 'कानुनी र प्रशासनिक प्रक्रिया पूरा गरी सभापतिज्यू तत्काल पार्टीको मूल जिम्मेवारीमा फर्किनुहुनेछ,' उनले भने । पुर्पक्षका लागि थुनामा परेपछि लामिछानेले उपसभापति अर्याललाई कार्यवाहक सभापतिको जिम्मेवारी सुम्पिएका थिए ।

रास्वपाले जारी गरेको विज्ञप्तिमा विधिको शासन, कानुनी सर्वोच्चता र न्यायिक प्रक्रियाप्रति आफ्नो प्रतिबद्धता दोहोऱ्याउँदै लामिछानेमाथि लगाइएका मुद्दाहरूलाई राजनीतिक प्रतिशोधको परिणाम भएको दाबी गरिएको छ । 'सभापति रवि लामिछानेमाथि लगाइएका झुटा मुद्दाहरू हाल यथावत् रहेको र ती मुद्दाहरू तत्कालीन निरंकुश सरकारले सुरु गरेको राजनीतिक प्रतिशोधको शृंखला भएको स्पष्ट भइसकेको छ । अहिलेको नागरिक सरकारले आवश्यक कदम चाली यो प्रतिशोधको शृंखलालाई पूर्णविराम लगाउनेछ भन्ने विश्वास पार्टीले लिएको छ,' विज्ञप्तिमा छ । रास्वपाले लामिछानेलाई थुनामुक्त गर्ने उच्चको आदेशप्रति सम्मान व्यक्त गरेको छ ।

समानुपातिक उम्मेदवारका आकांक्षीको परीक्षा आजदेखि

रास्वपाले २१ फागुनमा हुने प्रतिनिधिसभा निर्वाचनका लागि समानुपातिक उम्मेदवार छान्न शनिबारदेखि छनोट प्रक्रिया सुरु गर्ने भएको छ । सहमहामन्त्री विपिन आचार्यका अनुसार मंसिर मसान्तसम्म ३२५ आवेदन प्राप्त भएका छन् । सातै प्रदेशमा आन्तरिक प्रतिस्पर्धा हुने भएकाले त्यसका आधारमा समानुपातिक उम्मेदवारको छनोट प्रक्रिया अघि बढाइने उम्मेदवार छनोट समिति संयोजकसमेत रहेका सहमहामन्त्री आचार्यले बताए । उनका अनुसार छलफलका लागि सातवटै प्रदेशमा केन्द्रीय प्रतिनिधि खटाइएको छ ।

रास्वपाले समानुपातिक उम्मेदवारीका लागि आवेदन दिने समय ५ पुससम्म थपेको छ । शुक्रबार रातिसम्म आवेदन दिने आवेदकसँग शनिबार नै छलफल गरिनेछ । थप समयमा आवेदन दिनेसँग पछि छलफल गरिने उनले बताए । ६ र ७ पुसमा उम्मेदवारका आकांक्षीसँग घरदैलो गरिने भएको छ । १० र ११ पुसमा मापनका अन्य आयाममा छलफल हुनेछ । यसक्रममा आवेदकले अर्को आवेदकका लागि स्वस्फूर्त रूपमा फिर्ता लिन सक्नेछन् । त्यसपछि अन्तिम उम्मेदवारी नामावली प्रकाशन गरिने संयोजक आचार्यले बताए ।

११औं महाधिवेशनमा निर्वाचित केन्द्रीय कमिटीको पहिलो बैठक

चुनाव हारेका केन्द्रीय नेता स्वतः केन्द्रीय सल्लाहकार

प्यानल सकियो, एकताका साथ बढ्नुपर्छ : ओली

शुरोजंग पाण्डे / नयाँ पत्रिका

११औं महाधिवेशनमा सक्रिय राजनीतिबाट बिदा भएका वा पदाधिकारी तथा केन्द्रीय सदस्य पदमा पराजित एमाले नेताहरू स्वतः केन्द्रीय सल्लाहकार परिषद् सदस्यमा मनोनीत भएका छन् । ११औं राष्ट्रिय महाधिवेशन सकिएको भोलिपल्ट शुक्रबार बसेको पहिलो केन्द्रीय कमिटी बैठकमा नवनिर्वाचित अध्यक्ष केपी ओलीको यससम्बन्धी नीतिगत निर्णय गराएका हुन् ।

पहिलो बैठकमा ईश्वर पोखरेल अनुपस्थित

केन्द्रीय सदस्य विष्णु रिजालले यसबारे स्पष्ट पार्दै भने, 'केन्द्रीय सदस्य, अघिल्लो कार्यकालका पदाधिकारी र केन्द्रीय निकायमा रहेकाहरू, जो अहिले बिदा भएका वा पराजित भएका छन्, सबै स्वतः सल्लाहकार परिषद् सदस्य रहने निर्णय बैठकले गरेको छ ।'

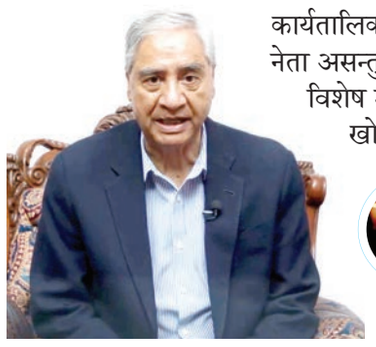
निर्णयअनुसार उपाध्यक्षबाट बिदा लिएका युवराज ज्ञवाली र अष्टलक्ष्मी शाक्य,

» पृष्ठ २ मा क्रमशः



हिजो चुनावमा लड्दा प्यानल भएर पनि लडियो होला । स्वतन्त्र भएर पनि लडियो होला । कुन प्यानल भयो, कुन स्वतन्त्र भयो, के भयो, त्यो हिजो नै परिणाम आएसँगै सिद्धियो । अब एमालेको केन्द्रीय कमिटी यो प्यानल र त्यो प्यानल होइन, देश हाँक्ने केन्द्रीय कमिटी हो । यो एकजुट छ, एकढिक्का छ । यो पक्ष छैन, ऊ पक्ष छैन, यो प्यानल छैन, ऊ प्यानल पनि छैन । यही भावना र दृढताका साथ हामी अगाडि बढ्छौं । हाम्रो पार्टीले महान् अभिभारा बोकेको छ । दृढ अनुशासनमा बाँधिएको एकताका साथ हामी अगाडि बढ्छौं । त्यहाँ त कोही बोल्नै पाउँदैन, त्यहाँ केपी ओलीको अधिनायकवाद चल्छ, तानाशाही चल्छ, कसैले आँखामा आँखा जुधाएर बोल्ने सक्दैन, हेर्ने सक्दैनजस्ता हल्ला चलाउँछन्, उल्क्याउँछन् । आलोचनात्मक चेत हराएका झोलेहरू एमालेमा बस्छन् भनेर कुरा गर्छन् । नत्र ती विरोधमा बोलिहाल्थे नि, खै केपी ओलीको विरोधमा बोलेको पनि भन्छन् । केपी ओलीले विरोध गर्नुपर्ने कुनै कामै गर्दैन त के भनेर विरोध गर्ने ?

महाधिवेशन समीक्षा गर्न देउवाले बोलाए शीर्ष नेताहरूको बैठक



कार्यतालिकाप्रति संस्थापन पक्षकै नेता असन्तुष्ट, अधिवेशन कार्यतालिकाले विशेष महाधिवेशन निस्तेज पार्न खोजेको इतर समूहको बुझाइ



● **डा. प्रकाशशरण महत,** प्रवक्ता

क्रियाशील सदस्यता टुंगिने प्रक्रियाले महाधिवेशन कार्यतालिकामा प्रभाव पार्न सक्छ । वडादेखि केन्द्रसम्मको तालिका अलिकति व्यावहारिक थिएन । तर, पार्टीले निर्णय गरिसकेको अवस्था छ । अब सदस्यता कहिले र कसरी टुंगिन्छ भन्ने कुराले आगामी कार्यतालिकाको भविष्य तय गर्छ ।



● **प्रकाश स्नेही,** महामन्त्री गगन थापा नेतृत्वको सदस्यता व्यवस्थापन समितिका सदस्य

क्रमसंख्या लेखिएका चार लाख फाराम छापेर तल्ला समिति पुऱ्याइसकिएको छ । रफ्तारमा काम भइरहेकाले महाधिवेशनको कार्यतालिका प्रभावित हुँदैन भन्नेमा विश्वस्त छौं ।

नयाँ पत्रिका

२६ देखि २८ पुससम्म हुने १५औं केन्द्रीय महाधिवेशनअघि वडादेखि प्रदेशसम्मका अधिवेशनको कार्यतालिका समीक्षा गर्न कांग्रेस सभापति शेरबहादुर देउवाले शनिबार शीर्ष नेताहरूको अनौपचारिक बैठक आह्वान गरेका छन् । यसअघि नै केन्द्रीय कार्यसमितिको बैठकले क्रियाशील सदस्यता नवीकरण, नयाँ

» पृष्ठ २ मा क्रमशः

झन्नयाँ

प्रविधि र पितृसत्ता

बालिकामाथि थपिँदै हिंसा



समाज

डिजिटल हिंसाको निसानामा सीमान्तकृत समुदायका बालिका धेरै

● शान्ति तामाङ



वीर अस्पतालमा नर्स सकेनाका चार दशक

अरूलाई दुई वर्षसम्म बच्चालाई स्तनपान गराउनुपर्छ भनेर सुझाव दिने सकेनाले आफ्नो बच्चालाई भने आठ महिना पनि दुध खुवाउन पाइनन्



संघर्ष

दुःखसँग लड्दै, सपना पछ्याउँदै...

सरकारी जागिरे बन्ने सपना बोकेकी रेश्मा २१ वर्षदेखि थला परेका बुवा स्याहार्दै

स्वादको व्यापार

स्वादको व्यापार गर्नेहरूले हाम्रो जीवन ध्वस्त बनाए

● डा. कृष्णप्रसाद पौडेल



रैथाने

NIMB
नेपाल इन्भेष्टमेण्ट मेगा बैंक लि.
NEPAL INVESTMENT MEGA BANK LTD.

त्रिवि दीक्षान्तमा यसपालि पनि विद्यार्थीले देखाएनन् रुचि

यस वर्ष त्रिविबाट ८९,१९९ विद्यार्थी उत्तीर्ण, दीक्षान्तका लागि फाराम भर्ने जम्मा १६ हजार ३८० मात्रै

अभिभावकसहित करिब ५० हजार सहभागी हुँदै

यस वर्षको दीक्षान्त समारोहमा २७ वटा दीक्षान्त पदक तथा पुरस्कार वितरण गरिनेछ

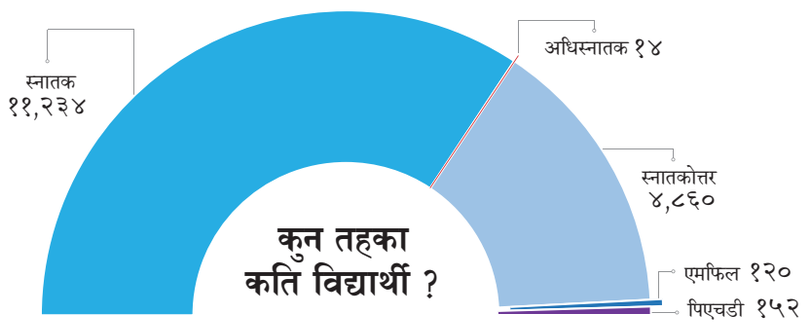
शिवहरि घिमिरे / नयाँ पत्रिका

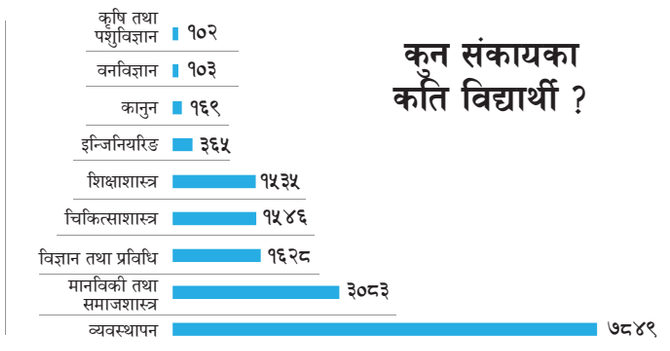
१० पुसमा आयोजना हुने त्रिभुवन विश्वविद्यालय (त्रिवि)को दीक्षान्त समारोहमा अभिभावकसहित करिब ५० हजारजनाको सहभागिता रहने भएको छ । त्यसमध्ये १६ हजार ३८० विद्यार्थी दीक्षित हुनेछन् भने बाँकी सहभागी अभिभावक रहनेछन् ।

नियमअनुसार फाराम भर्ने क्रममा एक विद्यार्थीले अधिकतम दुईजना अभिभावक ल्याउन पाउने व्यवस्था छ । फारामको संख्याका आधारमा करिब ५० हजार सहभागी हुने अनुमान गरिएको त्रिविका उपकुलपति प्राडा दीपक अर्यालले बताए । उनका अनुसार यस वर्ष स्नातकदेखि विद्यावारिधि (पिएचडी)सम्मका तहका विद्यार्थी दीक्षान्त समारोहमा सहभागी हुँदै छन् ।

» पृष्ठ २ मा क्रमशः

दीक्षित हुने विद्यार्थी कुन तह र कुन संकायका कति ?







● यस वर्षको दीक्षान्त समारोहमा जापानका भौतिकशास्त्रतर्फका नोबेल पुरस्कार विजेता प्राध्यापक ताकाआकी काजिता प्रमुख अतिथिका रूपमा सहभागी हुँदै छन् । त्रिविको दीक्षान्त समारोहमा नोबेल पुरस्कार विजेता सहभागी हुन लागेको यो पहिलोपटक हो ।



● **प्रा.डा. दीपक अर्याल,** उपकुलपति, त्रिवि

काठमाडौंमै मात्रै दीक्षान्त समारोह आयोजना हुने र धेरै विद्यार्थीका लागि स्थान तथा खर्च पायक नपर्ने भएकाले फाराम भर्ने संख्या कम भएको छ । गत वर्ष पनि फाराम भर्ने विद्यार्थीको संख्या झन्डै यति नै थियो । तर, यसपटक अभिभावकका लागि धेरैले फाराम भरेकाले सहभागी संख्या बढ्न सक्छ । यसपटक प्रमाणपत्र वितरण व्यवस्थित बनाउने र तहअनुसार विद्यार्थीका लागि छुट्टाछुट्टै बस्ने व्यवस्था गरिएको छ ।

चाँदबागको स्थापना दिवसमा विद्यार्थीको प्रस्तुति

काठमाडौं / काठमाडौंको नारायणटारमा रहेको द चाँदबाग स्कुलले शुक्रबार स्थापना दिवस तथा अभिभावक भेला मनाएको छ। प्रदर्शनीमार्गस्थित पुलिस क्लबमा आयोजित कार्यक्रममा कक्षा १ देखि १२ सम्म अध्ययनरत विद्यार्थीले कला, साहित्य तथा सांगीतिक प्रस्तुति दिए।



दार्जिलिङस्थित सेन्ट जोसेफ स्कुलका रेक्टर फादर स्ट्यान्डली भर्गिजले विद्यार्थीलाई सिकाइसँगै शैक्षिक क्रियाकलापबारे मन्तव्य राखे।

सिजी एजुकेसनका अध्यक्ष विनोदकुमार चौधरीले नेपालका शैक्षिक कार्यक्रममा अझै पनि सरकारी अवरोध रहेको गुनासो गरे। 'अन्य देशका शैक्षिक संस्था विश्वभरि फैलिन थालिसके, समन्वय गरेर शैक्षिक कार्यक्रम गर्न चाहन्छन्। यसरी गुणस्तरीय शिक्षाको लाभ लिइरहेका हुन्छन्,' उनले भने, 'हाम्रा मन्त्रालयका ढोका भने त्यो काममा पूरै बन्द छन्। हामी राम्रो शिक्षा दिने प्रयास गरिरहेका छौं।' उनले स्कुलको ब्यानर कति ठुलो छ भन्दा पनि शिक्षामा विद्यालय कति जिम्मेवार भन्ने महत्त्वपूर्ण रहेको उनले बताए।

वासेश्वर मंगला बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेड
बिजुलीबजार १७, काठमाडौं

१६औं साधारण सभा सम्बन्धी सूचना

सदस्य महानुभावहरू,
यस संस्थाको मिति २०८२ साल पौष ४ गते बसेको सञ्चालक समितीको बैठकको निर्णय अनुसार १६ औं वार्षिक साधारण सभा निम्न लिखित मिति, स्थान र समयमा निम्न प्रस्ताव उपर छलफल गरि पारित गरिने भएकाले सबै सदस्य महानुभावहरूको उपस्थितिको लगि अनुरोध गर्दछु।

कार्यक्रम
मिति : २०८२ पौष १९ गते, सनिबार
स्थान : संस्थाको कार्यालय, बिजुलिबजार-१०, काठमाडौं
समय : बिहान ११:०० बजे
प्रस्ताबहरू
१. अध्यक्षज्युको तर्फबाट आ.ब. २०८१/२०८२ को वार्षिक प्रतिवेदन पारित गर्ने।
२. आ.ब. २०८१/२०८२ को लेखा परिक्षण पारित गर्ने।
३. लेखा समितिको तर्फ बाट आ.ब. २०८१/२०८२ को प्रतिवेदन पारित गर्ने।
४. आर्थिक वर्ष २०८२/८३ को लेखा परिक्षकको नियुक्ति तथा परिश्रमीक निर्धारण गर्ने।
५. साधारणसभाको निर्णय पुस्तिकामा हस्ताक्षर गर्ने सदस्य चयन गर्ने।

कम्पनी सचिव

मोटरसाइकल हरायो

मिति २०८२/०८/२३ गते अन्दाजी १२:०० बजेको समयमा का.जि. नागार्जुन न.पा.-१, रानिबनमा पार्किङ गरि राखेको मेरो निम्न व्यहोरा भएको कालो रातो रंगको 220 CC पल्सर मोटरसाइकल हराएको हुँदा देख्नु हुने महानुभावले नजिकको प्रहरी कार्यालय वा निम्न ठेगानामा खबर गरिदिनु होला।

नाम : **नर बहादुर बारघरे**
मो.सा.नं.: लु. ८७ प. ९४९८
चेसिस नं.: **MD2A13EX1MCJ80029**
इन्जिन नं.: **DKXCMJ34597**
सम्पर्क न.: **9807426774**

SPG Automobiles Pvt. Ltd.
Thapathali, Kathmandu
Phone : 01-5911678
ExIm Code: 6010971860120NP VAT No : 601097186

S. N.	Vehicle Details	Shape/ Size	Brand	Model	Capacity	Country of Origin	Unit	Per Unit Cost	(MRP in NPR)
4	Icaur V23	SUV	Icaur	Icaur V23	100 KW	China	1	4,999,000	4,999,000

मध्यपुर अस्पताल लिमिटेड
मध्यपुरथिमी न.पा वडा नं ४
दर्ता नं. ७५६२८

१५औं वार्षिक साधारण सभा बस्ने सम्बन्धी सूचना

दोस्रो पटक सूचना प्रकाशित मिति : २०८२।०५।०५

आदरणीय शेयरधनी महानुभावहरु,
मिति २०८२।०५।०२ गते बसेको यस कम्पनीको सञ्चालक समितिको बैठकको निर्णयानुसार यस कम्पनीको १५औं वार्षिक साधारण सभा निम्न लिखित मिति, समय र स्थानमा निम्न विषयहरु उपर छलफल तथा निर्णय गर्न बस्ने भएको हुँदा कम्पनी ऐन २०६३ को दफा ६७ अनुसार सम्पूर्ण शेयरधनी महानुभावहरुलाई सो सभामा आमन्त्रण गर्दै सभा सम्बन्धी जानकारीको लागि यो सूचना प्रकाशन गरिएको छ ।

सभा हुने मिति, समय र स्थान :

मिति : २०८२ पौष २८ गते
समय : बिहान ५:३० बजे
स्थान : श्रद्धा इन्स्टिच्यूट अफ हेल्थ साइन्स, भक्तपुर ।

वार्षिक साधारण सभाका प्रस्तावहरु :
क) सामान्य प्रस्तावहरु :
१) सञ्चालक समितिको तर्फबाट अध्यक्षज्यूबाट आ.व. २०८१।८२ को वार्षिक प्रतिवेदन उपर छलफल गरी पारित गर्ने तथा सञ्चालक समितिले गरेको निर्णयहरु अनुमोदन गर्ने सम्बन्धमा ।
२) आ.व. २०८१।८२ को लेखापरीक्षकको प्रतिवेदनसहित २०८२ साल अषाढ मसान्त सम्मको वित्तीय विवरणहरु, सोही अवधिको वित्तीय विवरणसँग सम्बद्ध अनुसुचीहरु छलफल गरी पारित गर्ने सम्बन्धमा ।
३) कम्पनी ऐन, २०६३ को दफा १११ बमोजिम आ.व. २०८२।८३ को लागि लेखा परीक्षक नियुक्ती र निजको पारिश्रमिक निर्धारण गर्ने सम्बन्धमा ।
(हालका लेखापरीक्षक श्री सुरेन्द्र देवकोटा एण्ड एसोसिएट्स, सिए श्री सुरेन्द्र देवकोटा पुनः नियुक्तिको लागि योग्य हुनुहुन्छ)
४) सञ्चालक समितिका सदस्यहरुको बैठक भत्ताका साथै पूर्णकालीन र आंशिक रुपमा कम्पनीमा कार्यरत रहनुहुने सञ्चालकहरुलाई भुक्तानी गरिएको पारिश्रमिक, तलब भत्ताको अनुमोदन तथा स्वीकृति सम्बन्धमा ।
५) सञ्चालक समिति गठन गर्ने सम्बन्धमा ।
ख) विशेष प्रस्ताव :
१) कम्पनीको साधारण शेयरहरु सर्वसाधारणलाई निष्काशन (Initial Public Offering IPO) जारी गर्ने सम्बन्धमा । सर्वसाधारणलाई जारी गर्ने क्रममा आईपर्ने सम्पूर्ण कार्यहरु गर्नको लागि सञ्चालक समितिलाई वा सञ्चालक समितिले तोकेको पदाधिकारीलाई अख्तियारी प्रत्यायोजन गर्ने ।
२) साधारण शेयर जारी पश्चात् प्राप्त पूँजीको उपयोग सम्बन्धमा ।
३) कम्पनी ऐनको दफा ६६क बमोजिम कर्मचारी शेयर बिक्री योजना लागु गर्ने सम्बन्धमा
ग) विविध ।
द्रष्टव्य : साधारण सभा सम्बन्धी सामान्य जानकारी, वार्षिक आर्थिक विवरण, संचालक समितिको प्रतिवेदन, लेखा परीक्षकको प्रतिवेदन, प्रवेश पत्र तथा प्रोक्सी फारम शेयरधनीहरुलाई विद्युतीय माध्यमबाट पठाइनुको साथै कम्पनीको प्रशासन शाखामा उपलब्ध छ ।

सञ्चालक समितिका अध्यक्ष

तपाईंहरूको...

पृष्ठ १ बाट क्रमशः

चुनाव लोकतन्त्र र सुशासन जिताउने अभियान भएको प्रधानमन्त्री कार्कीले उल्लेख गरेकी छिन्। भ्रष्टाचारमुक्त समाज र उत्तरदायी सरकार निर्माणका लागि वैधानिक र प्रभावकारी माध्यम चुनाव नै भएको उनको भनाइ छ। कतिपय नागरिकको मनमा 'देश साँच्चै चुनावतिर अघि बढेको हो कि होइन' भन्ने जिज्ञासा रहे पनि प्रधानमन्त्री कार्कीले ती आशंका निराधार भएको बताइन्।

'फागुन २१ गते हुने निर्वाचन अब केवल एउटा कार्यतालिका मात्र रहेन, यो हाम्रो देशलाई स्थिरता दिने र नयाँ युगको सुरुवात गर्ने एक मात्र निर्विकल्प मार्ग हो। म तपाईंहरूलाई आश्वस्त पार्न चाहन्छु- चुनाव सार्ने वा रोक्नेजस्ता हल्लाहरू पूर्णतः निराधार र भ्रमपूर्ण छन्। यो सरकार तोकिएको समयमै, निष्पक्ष र भयरहित वातावरणमा चुनाव सम्पन्न गर्न चट्टानझैं दृढ छ,' प्रधानमन्त्रीको सन्देशमा छ।

प्रधानमन्त्री कार्कीले निर्वाचनका लागि सरकारले आवश्यक सम्पूर्ण तयारी पूरा गरिसकेको बताएकी छिन्। एकीकृत निर्वाचन सुरक्षा योजना स्वीकृत भइसकेको र आवश्यकताअनुसार नेपाली सेनाको परिचालनसमेत सुनिश्चित गरिएको उनको भनाइ छ।

कार्कीका अनुसार आन्दोलनका क्रममा लुटिएका एक हजार ३४२ थानमध्ये अधिकांश हतियार बरामद गरिसकिएको छ। यसका अतिरिक्त अन्य ३२ थान हतियार पनि प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको छ। क्षतिग्रस्त भएका ४६५ वटा प्रहरी कार्यालयलाई पुनः सञ्चालनमा ल्याई सुरक्षा व्यवस्थालाई अभेद्य बनाइएको सन्देशमा छ।

चुनावका लागि निर्वाचन आयोगलाई ६ अर्ब ७३ करोड रुपैयाँ बजेट सुनिश्चित गरिएको उनको सन्देशमा छ। यस्तै मतदाता नामावली ऐन संशोधन गरी निर्वाचन मिति घोषणापछि पनि आठ लाख ३७ हजार नयाँ युवालाई मताधिकार सुनिश्चित गरिएको प्रधानमन्त्रीको भनाइ छ।

'आज एक करोड ८१ लाखभन्दा बढी नेपालीको हातमा देशको भाग्य बदल्ने साँचो छ। ११४ वटा राजनीतिक दलहरू यस प्रक्रियामा सहभागी हुनुले हाम्रो लोकतन्त्रको जरा कति बलियो छ भन्ने प्रमाणित गर्छ। विचारमा मतभेद भए पनि देशलाई निकास दिन हामी सबै एक ठाउँमा छौं,' उनले भनेकी छिन्।

प्रधानमन्त्री कार्कीले जेन-जी आन्दोलनको भावनाअनुसार सरकार सुशासन र निर्वाचनलाई अर्जुनदृष्टि बनाएर अघि बढेको दाबी गरेकी छिन्। 'चुनावमा कसले जित्छ वा कसले हार्छ, त्यो गौण कुरा हो। हाम्रो लोकतन्त्र र राष्ट्रियताले जित्नु नै सबैभन्दा ठुलो कुरा हो। अराजकताले कसैलाई खुसी दिँदैन, केवल शान्ति र स्थिरताले नै समृद्धिको ढोका खोल्छ,' राष्ट्रिय एकताका लागि आह्वानसहित उनले भनिन्।

परिवर्तन तत्काल प्राप्त हुने उपलब्धि नभई दीर्घकालीन प्रक्रिया भएको प्रधानमन्त्री कार्कीले उल्लेख गरेकी छिन्। उनले धैर्य, परिश्रम र सामूहिक प्रतिबद्धताको खाँचो पनि औंल्याएकी छिन्। साथै, उनले २१ फागुनको निर्वाचनलाई परिवर्तनको ढोका खोल्ने राष्ट्रिय अनुष्ठानका रूपमा सम्पन्न गर्न आह्वान गरेकी छिन्।

'आउनुहोस्, आगामी फागुन २१ गतेको निर्वाचनलाई परिवर्तनको ढोका उघार्ने एक राष्ट्रिय अनुष्ठानका रूपमा सम्पन्न गरौं। राष्ट्रिय एकताको सूत्रमा बाँधिएर देशलाई नयाँ दिशातिर लैजाऔं। यो निर्वाचनले नेपालको राजनीतिमा एउटा नयाँ, स्वच्छ र सुनौलो अध्यायको सुरुवात गर्नेछ,' उनले आह्वान गरेकी छिन्।

प्रधानमन्त्री कार्कीले सरकारले असामान्य परिस्थितिलाई नियन्त्रणमा लिएर मुलुकलाई सामान्य अवस्थामा फर्काएको र कानुनको शासन बहालीमा उल्लेखनीय सफलता मिलेको दाबी गरिन्। सुरक्षा निकायको मनोबल दीर्घकालीन रूपमा सुदृढ बनाउने काम भइरहेको उनको भनाइ छ। 'खासगरी सुरक्षा निकायको मनोबल अहिले र आजका लागि मात्र होइन, दीर्घकालसम्म बढाउने काम गर्दै छौं,' उनले भनिन्।

कार्कीले विगतमा शक्तिको आडमा दबाउन खोजिएका अपराध र भ्रष्टाचारका प्रकरणहरूमा अनुसन्धान गर्ने निकायहरूले हाल पूर्ण व्यावसायिक स्वतन्त्रताका साथ कारबाही अघि बढाएको उल्लेख गरेकी छिन्। 'यी कारबाहीले जतिसुकै शक्तिशाली व्यक्ति वा पदाधिकारी भए पनि कानुनले उन्मुक्ति दिँदैन भन्ने मान्यता स्थापित गरेको छ। कुनै पद वा शक्तिको निकटता नहेरी प्राप्त उजुरी र गुनासाका आधारमा अनुसन्धान अघि बढाइएको छ,' उनले भनेकी छिन्।

सरकारले ठेक्कामा मिलेमतो, विकास आयोजना अलपत्र पार्ने र राज्य स्रोत दुरुपयोग गर्ने प्रवृत्तिविरुद्ध कठोर कदम चालेको प्रधानमन्त्रीको दाबी छ। 'यस सय दिनको अवधिमा फजुल खर्च नियन्त्रण र वित्तीय सुशासनमा ठोस कदम चालिएको छ,' उनको दाबी छ।

पदमा रहँदा र अवकाश भइसकेपछि पनि कतिपयले लिइरहेको अनधिकृत र अवाञ्छित सुविधा कटौती गरेर जनताले तिरेको कर जोगाइएको उनको भनाइ छ। 'मापदण्डविपरीत खटिएका पाँच सय सुरक्षाकर्मी र सवारीसाधन फिर्ता गरी जनताको सेवामा परिचालन गरिएको छ। अनावश्यक ३८ वटा कार्यालय खारेज र ३२३ वटा दरबन्दी कटौती गरेर राज्यको व्ययभार घटाइएको छ,' उनले भनेकी छिन्।

प्रधानमन्त्री कार्कीले एक खर्ब १९ अर्ब रुपैयाँबराबरको बजेट पुनः प्राथमिकीकरण गरी विकासका ठुला आयोजनामा स्थानान्तरण गरिएको, थलिएका व्यवसायीका लागि 'एकीकृत व्यावसायिक पुनरुत्थान योजना' ल्याइएको उल्लेख गरेकी छिन्।

हेलो सरकारमार्फत ५० हजारभन्दा बढी गुनासा सम्बोधन गरिएको, काठमाडौंमा दैनिक २० करोड लिटर मेलम्चीको पानी सुनिश्चित गरिएको र राष्ट्रिय प्रसारण लाइनमा १०१ मेगावाट विद्युत् थपिएको उनको सन्देशमा छ।

आठ महिनापछि...

पृष्ठ १ बाट क्रमशः

कागजी प्रक्रिया पूरा गरी उहाँलाई रिहा गरेको छ,' जिल्ला अदालतका सूचना अधिकारी पदम अर्यालले भने।

बचतकर्ताको बिगो प्राप्त गर्ने सुनिश्चिततासहित उच्च अदालतले लमिछानेलाई रिहा गर्ने आदेश दिएको थियो। आदेशमा भनिएको छ, 'रवि लामिछानेको निवेदनका सन्दर्भमा विचार गर्दा निजले आफू कार्यरत रहेको संस्थामा सुप्रिम सहकारीबाट रकम प्रवाह भएको बिगोमध्ये दामासाहीले हुने बिगो बैंक ग्यारेन्टी राखी मुलुकी फौजदारी कार्यविधि संहिता, २०७४ को दफा ७१ अनुसार बैंक ग्यारेन्टी लिई मुद्दाको पुर्पक्ष गरिपाऊँ भन्ने देखिन्छ। प्रतिवादीले बिगोको हकमा दामासाहीले हुने रकम जमानत दिई बचतकर्ताको बिगो प्राप्त गर्ने सुनिश्चितता गरेको देखियो।' लामिछानेले बिगोबराबरको जमानत यसअघि नै बुझाइसकेका छन्।

ललितपुरको नक्खु कारागारमा रहेका लामिछानेलाई प्रहरीले साँझ ५:३५ बजे भैरहवास्थित जिल्ला अदालत पुऱ्याएको थियो। खराब मौसमका कारण भैरहवास्थित गौतमबुद्ध विमानस्थलमा उडान नभएपछि भरतपुर हुँदै सडकमार्गबाट उनलाई भैरहवा लगिएको थियो। लामिछाने बिहान ११ बजे आउने सूचना पाएपछि समर्थक र शुभचिन्तक बिहानैदेखि अदालतपरिसर र गौतमबुद्ध विमानस्थलमा भेला भएका थिए। उडान रद्द भएको सूचना पाएपछि विमानस्थलमा भेला भएका समर्थक पनि अदालतमा पुगेपछि ठुलो भिड भएको थियो। जसका कारण प्रहरीले लामिछानेलाई मूल गेटको सट्टा अर्को गेटबाट अदालत प्रवेश गराएको थियो। अदालती प्रक्रिया पूरा गरेर उनी ६ बजेर १० मिनेटमा बाहिरिएका थिए। अदालती प्रक्रिया पूरा गरेर उनी शुक्रबार नै भरतपुर फर्किएका छन्।

प्रहरीको गाडीमा अदालत प्रवेश गरेका लामिछाने निजी गाडीमा चढेर बाहिर निस्किएका थिए। उनलाई समर्थकको भिडबाट बाहिर निस्कन हम्मेहम्मे परेको थियो। अदालतबाहिर उनले समर्थकलाई सम्बोधन गर्दै सद्भाव र स्नेहका लागि धन्यवाद दिए। 'यिनीहरूले देशमाथि गरेको अन्यायका अगाडि ममाथि गरेको अन्याय केही पनि होइन। त्यसको इन्साफ गर्नु छ। त्यसको हिसाब मिलाएपछि लामो बोलौंला,' उनले भने, 'आजलाई म यत्ति मात्र भन्छु- हिसाब मिलाउन बाँकी नै छ, न्याय पाउन बाँकी नै छ। म आशा गर्छु यो देशले चाँडै न्याय पाउनेछ। सबैको जय होस्, मैले बोल्ने समय आउनेछ, केही समय धैर्य गर्नुहोला। मैले धेरै कुरा भन्न बाँकी छन्। सबैजनालाई यो माया र साथ, यो विश्वास, यो अनवरत सद्भावका लागि धेरै-धेरै धन्यवाद।'

उच्च अदालतको आदेशमा गत २२ चैतमा काठमाडौंबाट पक्राउ परेका लामिछानेलाई सुरुमा रुपन्देही कारागारमा राखिएको थियो। त्यहाँ संविधानप्रदत्त र मानव अधिकारका दृष्टिले आधारभूत आवश्यकतासमेत नदिएर उनलाई राखिएको थियो। त्यसमा उनको दल, नागरिक समाज र मानव अधिकार आयोगले समेत गम्भीर चासो देखाएपछि सरकारलले उनलाई नक्खु कारागार सारेको थियो।

सामूहिक बिगोमध्ये आफ्नो भागमा पर्ने दुई करोड ७४ लाख ८४ हजारबराबरको बैंक जमानत लिएर रिहा गर्न माग गर्दै लामिछानेले गत १९ साउनमा जिल्ला अदालतमा निवेदन दिएका थिए। तर, न्यायाधीश नारायणप्रसाद सापकोटाको २६ साउनको इजलासले बिगो अस्वीकार गर्दै थुनामै पठाउन आदेश दिएपछि उनी उच्च अदालत पुगेका थिए।

उच्चले सुरु जिल्ला अदालतले १३ माघ ०८१ मा थुनछेकका क्रममा माग गरेको धरौटी रकम दफा ६८ अनुसार स्वीकार गर्ने, प्रतिवादीले निवेदनसाथ पेस गरेको बैंक जमानतबराबर बिगोको हकमा सुरक्षित गर्ने र प्रतिवादी व्यक्तिगत वा संस्थागत रूपमा विदेश यात्रा गर्नुपरेमा अदालतलाई पूर्वजानकारी दिनुपर्ने सर्तसहित उनलाई रिहा गर्न आदेश दिएको हो। यसबाट पीडितहरूले बचत प्राप्त गर्ने सुनिश्चितासमेत भएको छ।

मुलुकी फौजदारी कार्यविधि संहिता, २०७४ को दफा ७१ अनुसारको प्रावधानअनुसार लामिछानेले थुनाबाहिर बसेर मुद्दा लड्ने सुविधा पाएका हुन्। जुन दफामा मुद्दाको कारबाही जुनसुकै अवस्थामा भए पनि जमानत मान्न सक्ने उल्लेख छ।

सुप्रिम सहकारीको रकम लामिछानेआबद्ध भएको गोर्खा मिडियामा कानुनविपरीत गएको आधारमा उनलाई पनि प्रतिवादी बनाइएको थियो। सहकारीबाट रकम ल्याउने कुनै पनि प्रक्रियामा अहिलेसम्म उनको सहभागिता भने देखिएको छैन। सहकारीमा कुनै सम्बन्ध नभएपछि टेलिभिजनको प्रबन्धक भएकै आधारमा राजनीतिक प्रतिशोधका आधारमा मुद्दा दायर गरिएको लामिछाने र उनको दल रास्वपाले बताउँदै आएको छ।

त्रिवि दीक्षान्तमा...

पृष्ठ १ बाट क्रमशः

यस वर्ष त्रिविबाट कुल ८९ हजार १९९ विद्यार्थी उत्तीर्ण भए पनि दीक्षान्तका लागि फाराम भर्ने संख्या तुलनात्मक रूपमा कम देखिएको छ। उपकुलपति अर्यालका अनुसार काठमाडौंमै मात्रै दीक्षान्त समारोह आयोजना हुने र धेरै विद्यार्थीका लागि स्थान तथा खर्च पायक नपर्ने भएकाले फाराम भर्ने संख्या कम भएको छ।

शुक्रबार आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा उनले दीक्षान्त समारोहको तयारी अन्तिम चरणमा पुगेको बताए। उनका अनुसार विगतका वर्षको तुलनामा यस वर्ष सहभागी संख्या केही बढ्ने अनुमान गरिएको छ। 'गत वर्ष पनि फाराम भर्ने विद्यार्थीको संख्या झन्डै यति नै थियो। तर, यसपटक अभिभावकका लागि धेरैले फाराम भरेकाले सहभागी संख्या बढ्न सक्छ,' उनले भने। उनका अनुसार स्नातक, स्नातकोत्तर, एमफिल, पिएचडी तह उत्तीर्ण गरेका विद्यार्थी सहभागी हुँदै छन्। दीक्षित हुनका लागि सबैभन्दा बढी स्नातक तहका विद्यार्थीले फाराम भरेका छन्।

यस वर्षको दीक्षान्त समारोहमा २७ वटा दीक्षान्त पदक तथा पुरस्कार वितरण गरिनेछ। हरेक संकाय तथा विभागबाट गोल्ड मेडलिस्ट विद्यार्थीलाई पदक प्रदान गरिने त्रिविले जनाएको छ। रजिस्ट्रार प्राडा केदारप्रसाद रिजालले सहभागी संख्या धेरै भए पनि प्रमाणपत्र वितरणलाई व्यवस्थित बनाइने बताए।

यस वर्षको दीक्षान्त समारोहमा जापानका भौतिकशास्त्रतर्फका नोबेल पुरस्कार विजेता प्राध्यापक ताकाआकी काजिता प्रमुख अतिथिका रूपमा सहभागी हुँदै छन्। त्रिविको दीक्षान्त समारोहमा नोबेल पुरस्कार विजेता सहभागी हुन लागेको यो पहिलोपटक हो।

काठमाडौंमै मात्रै दीक्षान्त समारोह आयोजना गर्दा अत्यधिक भिड हुने र धेरै विद्यार्थी सहभागी हुन नसक्ने अवस्थालाई ध्यानमा राख्दै आगामी वर्षदेखि पोखरा र विराटनगरमा पनि दीक्षान्त समारोह आयोजना गर्ने तयारी गरिएको उपकुलपति अर्याललले बताए। तीन स्थानमा दीक्षान्त समारोह गर्दा व्यवस्थापन सहज हुने र सहभागी संख्या पनि बढ्ने उनको भनाइ छ।

चुनाव हारेका...

पृष्ठ १ बाट क्रमशः

सल्लाहकार परिषद् अध्यक्ष अमृत बोहरा, केन्द्रीय अनुशासन आयोग अध्यक्ष केशव बडाल, उपाध्यक्ष र केन्द्रीय सदस्य दुवैतिर पराजित गुरु बराल, महासचिव र केन्द्रीय सदस्यमा पराजित सुरेन्द्र पाण्डे, उपमहासचिव र केन्द्रीय सदस्यमा पराजित विष्णु रिमाल, स्थायी समिति सदस्य तथा संगठन विभाग प्रमुख काशीनाथ अधिकारीलगायतका नेताहरू स्वतः सल्लाहकार परिषद् सदस्य बनेका छन्।

बिहीबार भृकुटीमण्डपमा सम्पन्न महाधिवेशनले ३०१ सदस्यीय केन्द्रीय कमिटी, १९ सदस्यीय पदाधिकारी, २५-२५ सदस्यीय केन्द्रीय अनुशासन आयोग र केन्द्रीय लेखा आयोग निर्वाचित गरेको थियो। महाधिवेशन सकिएकै भोलिपल्ट पहिलो बैठक ओलीले कार्की बेंक्वेट बबरमहलमा बोलाएका थिए। पार्टी कार्यालयमा हलको व्यवस्थापन सम्भव नभएकाले बैठक बाहिर राखिएको थियो। बैठकले पोलिटब्युरो र स्थायी समिति गठनसम्बन्धी दोस्रो बैठक आगामी २६, २७ र २८ पुसमा बोलाउने निर्णय गरेको छ। त्यहाँ कार्यविभाजन, मर्यादाक्रम र अन्य सबै विषय टुंगो लगाइने अध्यक्ष ओलीले बताएका छन्।

त्यसैबिच, पूर्वउपाध्यक्ष युवराज ज्ञवालीले आफूसहितका नेतालाई सल्लाहकार बनाउने पार्टी निर्णय सही र उपयुक्त भए पनि आफू पदाधिकारीमा नबस्ने प्रतिक्रिया दिएका छन्। 'महाधिवेशनको बन्दसत्र हलमै मैले स्वैच्छिक रूपमा बिदा लिने निर्णय गरेको छु। पार्टीको सल्लाहकारका रूपमा भूमिका खेल्छु, तर त्यहाँ पनि पदाधिकारी बन्दिनँ,' उनले नयाँ पत्रिकासँग भने।

प्यानल सकियो, एकताका साथ बढ्नुपर्छ : ओली

बैठकमा अध्यक्ष केपी ओलीले महाधिवेशन सकिएसँगै प्यानल अवधारणा समाप्त भएको भन्दै अब एकजुट भएर पार्टी अघि बढ्नुपर्नेमा जोड दिएका छन्। 'हिजो चुनावमा लड्दा प्यानल भएर पनि लडियो होला। स्वतन्त्र भएर पनि लडियो होला। कुन प्यानल भयो, कुन स्वतन्त्र भयो, के भयो, त्यो हिजो नै परिणाम आएसँगै सिद्धियो,' ओलीले बैठकमा भने, 'अब एमालेको केन्द्रीय कमिटी यो प्यानल र त्यो प्यानल होइन, देश हाँक्ने केन्द्रीय कमिटी हो। यो एकजुट छ, एकढिक्का छ। यो पक्ष छैन, ऊ पक्ष छैन, यो प्यानल छैन, ऊ प्यानल पनि छैन। यही भावना र दृढताका साथ हामी अगाडि बढ्छौं।'

ओलीले बैठकमा विरोधीहरूले एमालेभित्रको एकता कमजोर बनाउन उल्क्याउन सक्ने भन्दै अनुशासनमा बाँधिएर अघि बढ्न र भ्रमको पछि नकुद्न सबैलाई सचेत गराए। 'हाम्रो पार्टीले महान् अभिभारा बोकेको छ। दृढ अनुशासनमा बाँधिएको एकताका साथ हामी अगाडि बढ्छौं। त्यहाँ त कोही बोल्नै पाउँदैन, त्यहाँ केपी ओलीको अधिनायकवाद चल्छ, तानाशाही चल्छ, कसैले आँखामा आँखा जुधाए बोल्नै सक्दैन, हेर्नै सक्दैनजस्ता हल्ला चलाउँछन्, उल्क्याउँछन्,' ओलीले भने, 'आलोचनात्मक चेत हराएका झोलेहरू एमालेमा बस्छन् भनेर कुरा गर्छन्। नत्र ती विरोधमा बोलिहाल्थे नि, खै केपी ओलीको विरोधमा बोलेको पनि भन्छन्। केपी ओलीले विरोध गर्नुपर्ने कुनै कामै गर्दैन त के भनेर विरोध गर्ने ?' नेतृत्वप्रति अनास्था जगाउने र एकतामा खलल पुऱ्याउने विषयमा नेताहरू सचेत हुनुपर्नेमा उनको जोड थियो। 'लिडरसिपप्रति अनास्था जगाउनका लागि, पार्टी एकतामा खलल पुऱ्याउनका लागि उचाल्नेहरू हुन्छन्,' उनले भने, 'यस्ता कुराबाट हामी प्रभावित हुनुहुँदैन।'

पहिलो बैठकमा ईश्वर पोखरेल अनुपस्थित

केन्द्रीय कमिटीको पहिलो बैठकमा अध्यक्षमा पराजित उम्मेदवार ईश्वर पोखरेल सहभागी भएनन्। उनी महाधिवेशनबाट केन्द्रीय सदस्य निर्वाचित भए पनि बैठकमा आएनन्। बिहीबारको शपथ समारोहमा पनि नबोलाइएको भन्दै पोखरेल उपस्थित भएका थिएनन्। उनका प्यानलबाट निर्वाचित नेताहरू भने बैठकमा सहभागी थिए। बैठकमा पोखरेल पक्षधर नेताहरू उपाध्यक्ष निर्वाचित गोकर्ण विष्ट, उपमहासचिव योगेश भट्टराई, पदाधिकारीमा पराजित भए पनि केन्द्रीय सदस्यमा निर्वाचित नेताहरू गोकुल बाँस्कोटा, कृष्णगोपाल श्रेष्ठ, कर्णबहादुर थापा, डा. विन्दा पाण्डे र रचना खड्कालगायत सहभागी थिए।

केन्द्रीय कमिटीमा निर्वाचित र पूर्वपदाधिकारीलाई जस्तै कार्यालय सचिव डा. भीष्म अधिकारीले बैठकबारे जानकारी दिँदै उपस्थित हुन पोखरेललाई सूचित गरेका थिए। तर, अध्यक्ष केपी ओली र महासचिव शंकर पोखरेलले नै टेलिफोन गरेर नबोलाएका कारण उनी बैठकमा नगएको स्रोतको दाबी छ। बैठकमा पूर्वउपमहासचिव प्रदीप ज्ञवाली केन्द्रीय सदस्यकै रोमा बसेका थिए।

CIVIC MULTIPURPOSE CO-OPERATIVE LTD.
सिभिक बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि.

का.म.न.पा.-२६, लैनचौर, काठमाडौं,
फोन : ४५४४८००, ४५४४७००

ऋणीलाई ३५ दिन भित्र कर्जा चुक्ता गर्न आह्वान गरीएको अत्यन्त जरूरी सूचना

प्रकाशित मिति : २०८२/९/५

तपसीलमा उल्लेखित सदस्य ऋणीले निम्न लिखित चल अचल सम्पत्ति धितो राखी यस सहकारीबाट निम्न बमोजिम कर्जा लिएकोमा म्याद भित्र साँवा/ब्याज भुक्तानी/कर्जा चुक्ता नगरी पटक पटक मौखिक र लिखित ताकेता गर्दा पनि हालसम्म साँवा/ब्याज भुक्तानी/चुक्ता नगरेकोले यो सूचना प्रकाशित गरिएकोछ। तसर्थ यो सूचना प्रथम पटक प्रकाशित भएको मितिले ३५ दिन भित्रमा साँवा रकम सो को कर्जा चुक्ता गर्नु भन्दा अघिल्लो दिन सम्मको ब्याज समेत सहकारीको लेना रकम चुक्ता गर्न आउन हुन सम्बन्धित ऋणी र व्यक्तिगत जमानी दिनुहुने व्यक्तिलाई समेत आह्वान गरिन्छ। उल्लेखित ३५ दिन भित्र उपरोक्त बमोजिम माग गरिएको सम्पूर्ण बाँकी रकमको अन्तिम हिसाब गरी तिर्ने बुझाउने कार्य नगर्नु भएमा यस संस्थाले प्रचलित नियम कानून बमोजिम धितो/सुरक्षण लिलाम बिक्री गर्ने कथंकदाचित उक्त धितोबाट असुल उपर हुन नसके वा आंशिक रकम असुल उपर भई ऋण बाँकी रहन गएमा ऋणी तथा जमान दिने व्यक्तिको आफ्नै वा एकाघरसंगोलको परिवारको नाँउमा रहेको अन्य चलअचल सम्पति तथा अन्य जायजेथा समेत बाट सहकारी ऐन, नियमावली, संस्थाको विनियम, नीति तथा प्रचलित कानुन बमोजिम लिलाम बिक्रि वा अन्य कुनै व्यवस्था गरी संस्थाको लेना रकम असुल उपर गरि लिने तथा ऋणी र जमानतकर्तालाई कालो सूचिमा समावेश गर्ने प्रकृया अगाडी बढाईने व्यहोरा ऋणी जमानतकर्ता तथा सम्बद्ध सबैलाई यो सूचना प्रकाशित/पत्राचार गरिएको छ।

सहकारी प्रतिको आफ्नो दायित्वलाई ध्यानमा राखी दिएको म्याद भित्र सम्पूर्ण बाँकी रकम तिर्न बुझाउन आउनु हुन यो सूचना गरिएको छ। अन्यथा सहकारीले गर्ने उल्लेखित कार्यहरूबाट तपाईको व्यक्तिगत वा व्यापारिक प्रतिष्ठामा पर्न सक्ने क्षति प्रति यस सहकारी जवाफदेही नहुने व्यहोरा जानकारी गराईन्छ।

ऋणीको नाम र ठेगाना	ऋणीको फोटा	धितोको विवरण	व्यक्तिगत जमानीकर्ता	जमानीको फोटा
खगेन्द्र खरेल बाबु : अम्बर दास खरेल बाजे : राम दास खरेल स्थायी : बैजनाथपुर-२, मोरङ हाल : नयाँबानेश्वर-१०, काठमाण्डौ ना.प्रा.नं. ६३३८७, मोरङ VL-3687		सवारी दर्ता नं. : बा ८ च ९६५५ उत्पादक कम्पनीको नाम : जनरल मोटस इण्डया, बनेको साल :२०१०, सवारीको मोडेल : सेभ्रोलेट एभियो १.४ इन्जिन नं.: F14D38073481, चेसिस नम्बर : MA6TG669MAH026521 रङ : ललिनबेज, प्रयोग : निजी	**रमा देवी खरेल** पति : अम्बर दास खरेल ससुरा : राम दास खरेल स्थायी : बैजनाथपुर-२, मोरङ हाल : नयाँबानेश्वर-१०, काठमाण्डौ ना.प्रा.नं. ८५०६१७०१, झापा	<image_

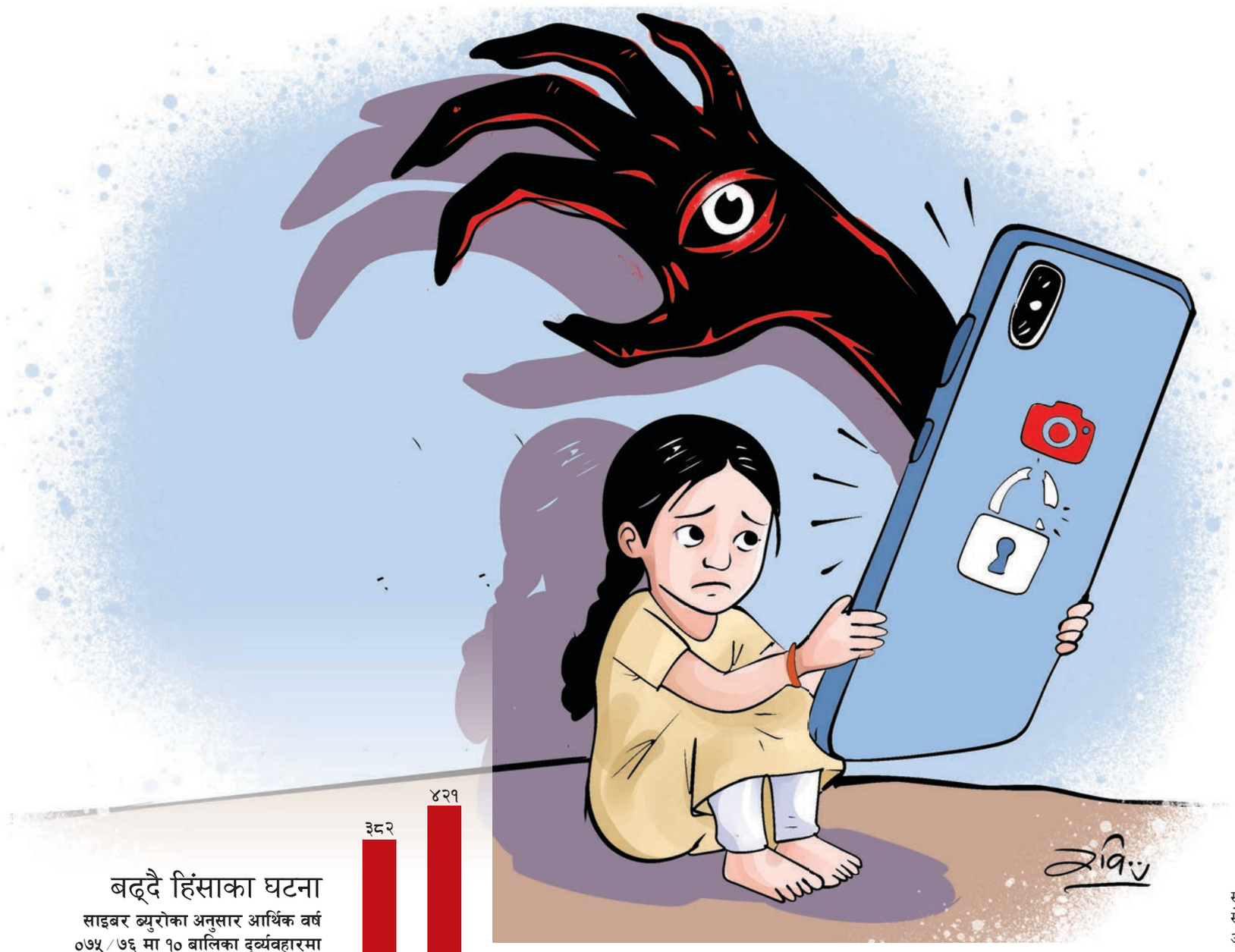
नयाँ पत्रिका
शनिवारीय परिशिष्टाङ्क
झ्यालनयाँ
शनिबार ५ पुस ०८२
nayapatrikaofficial @nayapatrika

प्रविधि र पितृसत्ता
बालिकामाथि थपिँदै हिंसा
डिजिटल हिंसाको निसानामा सीमान्तकृत समुदायका बालिका धेरै

समाज



● शान्ति तामाङ



२१औं शताब्दीको सुरुवातसँगै सूचना प्रविधिले फड्को मार्‍यो । कुनै वेला रहस्यको रूपमा रहेको पृथ्वीको हरकुना मानिसको सहज पहुँचमा पुग्यो । सूचनाप्रविधिले पृथ्वीलाई गाउँको रूपमा परिणत गरिदियो । प्रविधिका कारण मानिसको जीवनयापन पनि सहज हुँदै गयो । तर, मानवीय जीवनमा प्रविधिले सहजता मात्रै थपेन, केही जटिलता पनि सँगै लिएर आयो । प्रविधिका कारण आधुनिक विश्वमा अनेकन चुनौती थपिए । ती चुनौतीमध्ये सामाजिक सञ्जालबाट बालबालिका हिंसा अन्त्यन्तै मुखर भएर आएको छ । त्यसमध्ये लैंगिक रूपमा बालिकाहरू झन् धेरै हिंसामा परेका छन् ।

सामाजिक सञ्जालका भित्ताहरूमा मुस्कुराउँदै फोटो अपलोड गर्ने सबै बालिकाहरू भित्रैबाट खुसी नहुन सक्छन् । उनीहरू अनस्क्रिन खुसी देखिए पनि अफस्क्रिन हिंसाको ठुलो घनले थिचिएका हुन सक्छन् । प्रहरीको तथ्यांकले प्रविधिमार्फत बालिकाहरू झन् पछि झन् प्रताडित हुँदै गएको देखाएको छ । अझ समाजशास्त्रीहरू त भन्दैनन्,'पितृसत्तात्मक समाजका कारण बालिकाहरू घरभित्रै पीडित भइरहेका छन् ।'

बालिकाहरू कसरी हिंसामा परिरहेका छन् ? तलका केही उदाहरण हेर्नौं :

फेसबुकमा बालिका 'ए' र जीवनकुमार साह साथी बन्छन् । साथी भई कुराकानी गर्ने क्रममा साहले म्यासेन्जरमा बालिकालाई प्रलोभनमा पारी भिडियो कलमा नग्न हुन बाध्य बनाउँछन् । संवेदनशील अंग देखाउन पनि लगाउँछन् । साहले उक्त फोटो तथा भिडियो रेकर्ड गर्छन् । ती अश्लील फोटो तथा भिडियो फेक फेसबुक अकाउन्ट बनाएर फेसबुकमा अपलोड गरिदिन्छन् । आफूले नजिक मानेका साथीले यस्तो डरलाग्दो व्यवहार गरेपछि पीडित बालिकाले परिवारलाई घटनाबारे बताउँछिन् । त्यसपछि परिवारको सहायतामा साइबर ब्युरो पुग्छिन् । बालिकाको निवेदनका आधारमा ब्युरोले कात्तिक १७ गते सिराहाका २२ वर्षीय साहलाई प्रकाउ गर्छ । र अनुसन्धान अगाडि बढाउँछ ।

०००

सामाजिक सञ्जाल स्न्याप च्याटमा बालिका 'बी' र आयुष कुँवर साथी बन्छन् । २० वर्षीय आयुषले 'बी'लाई फकाइफुल्याई अश्लीलता प्रदर्शन गर्न लगाउँछन् । र 'बी'लाई प्रलोभनमा पारी बाध्य बनाएर भिडियो रेकर्ड गर्छन् । उक्त कुरा बालिकाले आफ्नो अभिभावकलाई बताउँछिन् । त्यसपछि अभिभावक ब्युरो पुग्छन् । अभिभावकको निवेदनपछि आयुष प्रकाउ पर्छ । काठमाडौं महानगरपालिका वनस्थली बस्ने उनलाई गत माघ २९ गते प्रहरीले प्रकाउ गरेर अनुसन्धान गर्‍यो ।

०००

त्यस्तै, अर्को घटनामा बालिका 'सी' र मो. जे अजवानको चिनजान सामाजिक सञ्जाल फेसबुकमा हुन्छ । त्यसपछि अजवानले बालिकालाई अश्लील फोटो र भिडियो पठाउन थाल्छन् । सोहीअनुसारको क्रियाकलाप गर्न बाध्य पारी रेकर्ड गर्छन् । त्यसपछि सामाजिक सञ्जालमार्फत नै ती क्रियाकलाप सार्वजनिक गरिदिन्छु भनी मानसिक यातना दिन थाल्छन् । अति नै भएपछि उनले यो हैरानी आफ्नी आमालाई सुनाउँछिन् । छोरीको कुरा सुनिसकेपछि आवश्यक कारबाहीका लागि उनकी आमाले ब्युरोमा निवेदन दिन्छिन् । बागबजार बस्ने २० वर्षको अजवानलाई पक्राउ गरी गत वर्षको साउनमा आवश्यक अनुसन्धान अगाडि बढाइन्छ । यस्ता थुप्रै घटनाका निवेदन ब्युरोमा दिनप्रतिदिन बढ्न थालेका छन् ।

यो समस्या नेपालमा मात्रै होइन । 'चाइल्डलाइट डट ओआरजी'को अनुसार एक वर्षमा तीन करोडभन्दा धेरै बालबालिका प्रविधिमार्फत यौन हिंसामा पर्छन् । त्यसमध्ये बालिका धेरै पीडित हुन्छन् । चाइल्डलाइटले यसलाई अदृश्य महामारीको रूपमा परिभाषित गरेको छ । उक्त संस्थाले दक्षिण एसियाका १२.५ प्रतिशत बालबालिका १८ वर्ष नपुग्दै बलात्कार वा यौनहिंसा भोग्न बाध्य हुन्छन् ।

प्लान इन्टरनेसनलले गरेको एक अध्ययनअनुसार ५८ प्रतिशत केटीहरूले अनलाइनमा यौन दुर्व्यवहार भोग्छन् । ३१ देशका करिब १४ हजार बालिकामा गरिएको अध्ययनले यस्तो देखाएको हो । भारतको बाल संरक्षण आयोगले २०२२ मा गरेको एक सर्वेक्षणले सहरी क्षेत्रका ४० प्रतिशतभन्दा बढी बालबालिका कुनै न कुनै रूपमा अनलाइन उत्पीडनमा पर्ने गरेका छन् । भारतको राष्ट्रिय अपराध रेकर्ड ब्युरोले सन् २०२३ मा गरेको अध्ययनले अघिल्लो वर्षको तुलनामा अनलाइन दुर्व्यवहारका घटनाहरूमा १४ प्रतिशतले वृद्धि भएको छ । अमेरिकामा १६ देखि २० प्रतिशत हाई स्कुल पढ्ने विद्यार्थीले साइबर बुलिङको अनुभव गर्छन् । डिजिटल प्रविधिमार्फत कसैलाई धाकधम्की दिने, चोट पुर्‍याउने, कमेन्ट गर्ने, डर देखाउनेजस्ता काम पर्छन् ।

■ बढ्दै हिंसाका घटना

साइबर ब्युरोका अनुसार आर्थिक वर्ष ०७५/७६ मा जम्मा ३५७ उजुरी मध्ये बालिकाहरूको दुर्व्यवहारका घटना १० थिए । त्यो संख्या वृद्धि हुँदै ०७६/७७ मा ८८ जना बालिका दुर्व्यवहारमा परे । ०७७/७८ मा १५२ जना, ०७८/७९ मा १४२, ०७९/८० मा १३०, ०८०/८१ मा ३८२, ०८१/८२ मा ४२१ जना बालिका दुर्यवहारमा परिसकेका छन् ।

ब्युरोका अनुसार बालिकाहरू फेसबुक, भाइबर, इमो, युट्युब, ह्वाट्सएप, विच्याट, एक्स, इन्स्टाग्राम, टेलिग्राम, गुगल, टिकटक, इमेल, स्न्यापच्याटलगायत प्रविधिका माध्यमबाट हिंसा र दुर्व्यवहारमा पर्ने गरेका छन् । ब्युरोको अनुसार सबैभन्दा धेरै हिंसा र ठगी फेसबुक, टिकटक, इन्स्टाग्राम, ह्वाट्सएपको माध्यमबाट हुने गरेको छ ।

ब्युरोका प्रवक्ता दीपकराज अवस्थीका अनुसार पछिल्लो समय डिजिटल हिंसामा पर्ने बालिकाको संख्यामा दिन प्रतिदिन वृद्धि भइरहेको छ । 'प्रविधिमार्फत अरू महिला पुरुष त हिंसामा परेका छन् नै । बालिकासमेत हिंसामा पर्ने घटना बढिरहेका छन्,' अवस्थी भन्छन्, 'हिजो मात्र पनि ११ वर्षकी बालिका यौन दुर्व्यवहारमा परेको घटना दर्ता भएको छ ।' उनका अनुसार प्रविधिमार्फत हुने सबै प्रकारका हिंसा रोक्न प्राथमिकतामै राखेर प्रहरीले काम गरिरहेको छ ।

साइबर टिप्स अर्थात् सुरक्षा भनेर ब्युरोले आफ्नो वेब साइटमै केही बुँदाहरू राखेको छ । भनिएको छ : अप्रत्याशित लिंक तथा चिट्ठा पर्‍यो भनी आएका मेल/लिंकहरूको विश्वासमा परी क्लिक नगर्नौं । विदेशबाट गिफ्ट आयो, भन्सार कटाउने भनी गिफ्ट/आइफोनको फोटो देखाए रकम माग गरेमा समेत विश्वासमा नपर्नौं । आफ्नो गोप्य फोटो/भिडियो, तथा व्यक्तिगत जानकारी जोकोहीसँग सेयर नगर्नौं । आकर्षक रोजगारी पाउनका लागि उल्टा आफूले रकम लगानी गर्न लगाउने प्रलोभनका पछि नलागौं । फेसबुकमा स्पोन्सर्ड भनी आउने अनलाइन जागिर तथा प्रलोभनको पछि नपर्नौं । चिनजानकै व्यक्तिबाट मेसेजमा च्याट गरी रकम माग गरेमा कल गरी यकिन गर्नौं । ह्याक भएको आइडी हुन सक्छ । सुरक्षित पासवर्ड प्रयोग गर्नौं, समय-समयमा परिवर्तनसमेत गर्नौं । सम्भव भएसम्म अनलाइन खाताहरूमा टु एफए वा एमएफए प्रयोग गर्नौं । यो भनेको पासवर्डसँगै ओटिपीसमेत हो । सार्वजनिक स्थानमा उपलब्ध फ्री वाइफाईमा बैंकिङ कारोबार वा संवेदनशील जानकारी आदानप्रदान नगर्नौं । कम्प्युटर/ल्यापटपलाई समय-समयमा अपडेट गर्नौं, विश्वसनीय एन्टिभाइरस प्रणाली प्रयोग गर्नौं । जरुरी विवरण तथा डाटाको नियमित ब्याकअप गर्ने गर्नौं पोर्टेबल हार्डडिस्क, क्लाउडलगायत । बालबालिकाहरू, घरपरिवारका सदस्य प्रविधिको प्रयोग तथा अनलाइनमा हुन सक्ने खतराका बारेमा कुराकानी गर्नौं ।

यी सुरक्षाका टिप्स ब्युरोले वेबसाइटमा त राखेका छन् । तर, ती टिप्सको पहुँच कतिसमक्ष पुग्यो जानकारी छैन ।

ब्युरोमा विभिन्न किसिमका नग्न तस्बिरका व्यक्तिको अनुहार जोडी अनलाइन प्रविधिमा राख्ने, अश्लील फोटो-भिडियो सामाजिक सञ्जालमार्फत प्रकाशित गर्ने, सम्पूर्ण सूचना आफ्नो नियन्त्रणमा लिई फिरौती माग गर्ने, सामाजिक सञ्जालमा अन्य व्यक्तिको नाम तथा तस्बिर प्रयोग गरेर प्रोफाइल पेज खोलेर बेइज्जत गर्ने, दुःख दिने, सरकारी तथा अन्य संघ-संस्थाहरूको वेबसाइट ह्याक गर्ने, चिट्ठा अपुतालिक बोनसबारे स्क्याम गर्नेजस्ता उजुरी धेरै पर्ने गरेका छन् ।

■ समाज महिलामैत्री नहुँदाको परिणाम

आज पनि नेपाली समाजको मूल चरित्र पितृसत्ता नै हो । जसका कारण हाम्रो घर, कार्यालय, श्रमबजार, कर्मक्षेत्र, राजनीतिक पार्टी, सरकार महिलामैत्री छैनन् । हाम्रा चलनचल्ती, सोच, व्यवहार सबै महिलाविरोधी छन् । महिलामैत्री समाज नहुँदाको थुप्रैमध्ये एउटा परिणाम, प्रविधिमार्फत बालिका हिंसामा पर्नु हो । समाजशास्त्री मीना पौडेलका अनुसार आपराधिक मानसिकता भएकाहरूले प्रविधिको प्रयोग गरेर बालिकालाई दुर्व्यवहार गर्ने, सताउने, अप्ट्यारोमा पार्नुले महिला, बालिका असुरक्षित रहने समाजको चरित्र चरितार्थ भएको हो । 'नेपाली समाज यति विषाक्त छ, यहाँ महिलालगायत विभिन्न जाति, धर्मलगायतलाई बाँच्न गाह्रो छ,' उनी भन्छिन् ।

उनी घरभित्रै महिला, बालिका असुरक्षित हुने अवस्थामा प्रविधिले ल्याएका प्लाटफर्ममा त्यस्ता घटना हुनु स्वाभाविक भएको बताउँछिन् । 'महिला, बालिका, युवतीका लागि सबैभन्दा असुरक्षित ठाउँ परिवार नै बनेका छन्,' समाजशास्त्री पौडेलले भनिन्, 'परिवारभित्रैबाट प्रविधिको प्रयोग गरेर आफ्ना छोरीहरू, दिदीबहिनीहरूलाई सताइएको पाइन्छ । समाज महिलामैत्री नभएपछि यसरी प्रविधिमार्फत प्रहार भइरहेको छ ।'

बालिकाहरूमध्ये सीमान्तमा पारिएकाहरू अझै धेरै पीडित भएको पौडेल बताउँछिन् । 'सीमान्तकृत जातिभित्रका किशोरी धेरै प्रताडित छन् । धर्मका आधारमा गरिने सीमान्तकृत धर्मका बालिका प्रताडित छन् । पहिचानका आधारमा गरिने विभेदभित्रका बालिका झनै प्रताडित छन् । जति कमजोर, सीमान्तकृत बालिका छन्, त्यति नै धेरै प्रहार हुने गर्छ,' उनी थप्छिन्,' लैंगिकताभित्र पनि जातीयता, संस्कृति, वर्ग, समाज, भूगोल, उमेर सबैको हिसाबले थप प्रहारलाई माहोल बनाइदिएको छ ।'

दिनप्रतिदिन बढ्दै गएको डिजिटल हिंसा रोक्ने मुख्य भूमिका सरकारकै हुने भएकाले नपुग कानुन बनाएरै भए पनि काम गर्नुपर्ने उनको मत छ । उनका अनुसार परिवारको संरक्षकत्वमा रहने बालिका आफैं निर्णय गर्न सक्दैनन् । परिवारकै कारण समेत बालिका हिंसामा पर्ने हुनाले हाम्रो पारिवारिक संरचनाको चिरफार गर्नुपर्छ । नागरिकलाई सचेत बनाउने शिक्षा प्रणाली बनाउनुपर्छ ।

'सबैभन्दा नजिक र सबभन्दा धेरै विभेद हुने भनेको परिवारमै हो । हाम्रो पारिवारिक संरचना त्रुटिपूर्ण छ । त्यसैले हाम्रो समाजको पारिवारिक संरचनालाई चिरफार गरेर हेर्नुपर्छ,' समाजशास्त्री पौडेल भन्छिन्,'समाजले बालिकालाई हेर्ने दृष्टिकोण पनि त्रुटिपूर्ण छ । पक्षपाती छ । त्यसैले, एउटा तहमा मात्र काम गरेर हुँदैन । नीति बनाएर मात्र हुँदैन । सामाजिक चेत, बालिकालाई हेर्ने दृष्टिकोण, सामाजिक उत्तरदायित्व, राज्यको उत्तरदायित्व र अभिभावकको उत्तरदायित्व सबै कुराको भूमिका रहन्छ ।' उनका अनुसार सबैभन्दा नजिक हुने भनेको अभिभावक हुन्, अभिभावकको सबैभन्दा धेरै भूमिका हुन्छ । बालिकाहरू स्कुल जान्छन् । खेल्न जान्छन् । साथीसँग हिँड्छन् । त्यसलाई नजिकबाट हेर्नुपर्छ ।

'संरचनागत रूपमा हेर्ने हो भने शिक्षा प्रणाली र शिक्षामार्फत दिइने ज्ञान नै त्रुटिपूर्ण छ । त्यसलाई फेर्नुपर्छ । राज्यले 'बालिकालाई हिंसा गर्न पाइँदैन, हिंसा गरे थुनिदिन्छु' भनेर मात्र हुँदैन । समग्र शिक्षा प्रणाली रूपान्तरणमुखी र समाजमा रहेका सबै जाति, धर्म, लिंग, पहिचानलाई समान दृष्टिले हेर्ने शिक्षा हुनुपर्छ । हाम्रो शिक्षाले चेतना दिँदैन । सामाजिक चेत बढाउने खालको शिक्षा हुनुपर्छ,' उनी भन्छिन् ।

■ प्रयोगकर्ता बढे, सुरक्षा सिकाइ भएन

२०७८ राष्ट्रिय जनगणनाअनुसार नेपालमा ३७.८ प्रतिशत घरमा इन्टरनेटको पहुँच छ । ७३ प्रतिशतको हातमा स्मार्ट फोन पुगेको छ । तर प्रविधिमार्फत हुने हिंसा, दुर्व्यवहार, हैरानीबारे सबैले खुलेर अझै बोल्दैनन् । सामाजिक सञ्जालबाट भएका हैरानी गुपचुपमै ठुलो भएका घटनासमेत देखिएको साइबर ब्युरो बताउँछ ।

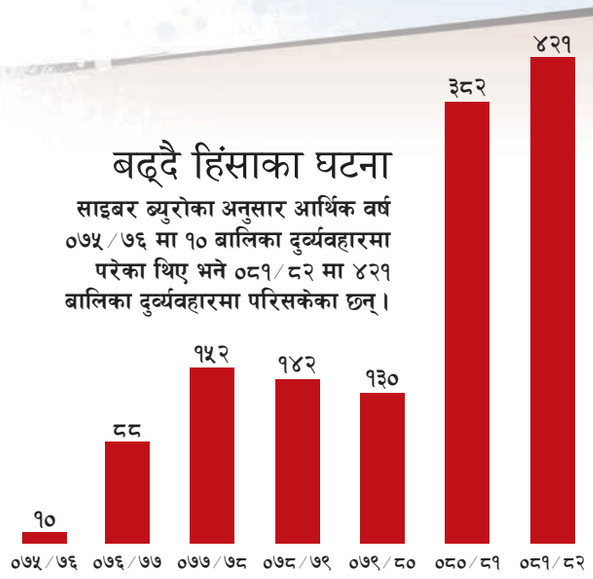
संयुक्त राष्ट्रसघंका अनुसार विश्वभर हरेक आधा सेकेन्डमा एकजना बालबालिका पहिलोपटक अनलाइनमा आइरहेका छन् । यसले बालबालिका प्रविधितर्फ रफ्तारमा उन्मुख भइरहेको देखाउँछ । शिक्षित र प्रविधिबारे जानकार नै अनलाइन हिंसा र दुर्व्यहारमा परेको तथ्यांक डरलाग्दो हुँदै गएको वेला बालिका झन् कति पीडित भइरहेका होलान् यहींबाट आकलन गर्न सकिन्छ । यसको चित्र भयावह रूपमा हाम्रो अगाडि आउँछ ।

समाजशास्त्री पौडेलजस्तै 'डिजिटल राइट्स नेपाल'का कार्यकारी निर्देशक अधिवक्ता सन्तोष सिग्देल पनि पछिल्लो समय बालिका हिंसा बढ्नुको कारण पितृसत्ता भएको स्वीकार गर्छन् । 'हाम्रो समाज पितृसत्तामा आधारित छ । लैंगिक भूमिका पित्तृसत्ताकै आधारमा छुट्याइएका छन् । त्यो पितृसत्ताले अफलाइन मात्र होइन, अनलाइनमा पनि प्रभाव पार्छ । किनकि अफलाइनको प्रतिबिम्ब हो अनलाइन । समाजमा हुने घटना, व्यवहार त्यहाँ पनि प्रतिबिम्बित हुन्छ,' सिग्देल भन्छन् । उनी पछिल्लो समय सामाजिक सञ्जाल प्रयोगकर्ताको संख्या बढ्दै गएको, तर सोहीअनुसार ज्ञानको कुरा, सुरक्षाका कुरामा काम हुन नसकेकै प्रविधिमार्फत बालिका हिंसा बढेको दाबी गर्छन् ।

'डिजिटल सेफ्टी कसरी अपनाउने भन्ने सिकाइ छैन । अझै पनि इन्टरनेटमा के-के गर्नुहुन्छ ? के-के गर्नुहुँदैन ? भन्ने सामान्य जनचेतनको कमी छ,' सिग्देल भन्छन्,'प्रविधिमा सबैलाई सहज पहुँच छ । तर, सुरक्षित कसरी रहने ?, व्यवहार कसरी गर्ने भन्ने सुरक्षाका उपायबारे जानकारी भएन ।' डिजिटल राइट्समा लामो समयदेखि काम गर्दै आएका उनी प्रविधि अधिकारको विषयमा सरकार र संघ-संस्थाको प्रयास अपर्याप्त भएको बताउँछन् ।

सिग्देलका अनुसार सामाजिक सञ्जाललाई नियमन गर्ने सरकारी निकायले काम गरिरहेको छैन । त्यसकारण प्रविधिमार्फत हुने नकारात्मक कुराले थप प्रश्रय पाउने जोखिम बढेको छ । 'सामाजिक सञ्जाल निर्देशिका लागू छ । लागू भए पनि सामाजिक सञ्जाल दर्ता नभइकनै चलिरहेको छ । परिणाम, लैंगिक हिंसा, बालिका हिंसा, अरू हिंसा बढ्दै गएका छन्,' सिग्देल भन्छन् ।

उनी नेपाली समाजको चरित्रअनुसार बालिका हिंसाको, जुन तथ्यांक बाहिर आएका छन् त्योभन्दा धेरै डरलाग्दो अवस्था हुन सक्ने बताउँछन् । 'प्रहरीमा गएका उजुरी अन्तिममा बाध्य भएर गएका उजुरी हुन् । हिंसाको संख्या त्योभन्दा ठुलो हुन सक्छ । हाम्रोजस्तो पीडितलाई नै दोष दिने समाज भएका कारण उनीहरूले समस्या बाहिर ल्याउँदैनन्,' उनी भन्छन्, 'यस्ता खालका खराब क्रियाकलाप कम गर्न सरकार, प्लाटफर्म, नागरिक समाज, बौद्धिक वर्ग, अभिभावक सबै जागरुक हुन जरुरी छ ।' समाजशास्त्री पौडेल बालिकालाई साइबर सुरक्षाका कुरा, अनलाइन व्यवहारका कुरा सिकाउनुपर्ने र सरकारले पनि यस्ता प्लाटफर्मलाई नियमन गर्नु जरुरी रहेको बताउँछिन् । 'नयाँ कुरा प्रयोग गर्दै छौं भने त्यसको हानि हुन सक्छ । जोखिम पनि हुन सक्छ । त्यसैले बालिकालाई नै जागरुक बनाउनुपर्‍यो । उसलाई पढाउने विद्यालयले साइबर सुरक्षाका कुरा, अनलाइन व्यवहारका कुरा सिकाउनुपर्‍यो । सरकारले यस्ता प्लाटफर्म नियमनका लागि कानुन बनाउनुपर्‍यो । त्यो कानुनको कार्यान्वयन पनि गर्नुपर्‍यो ।'





● मीना पौडेल
समाजशास्त्री

नेपाली समाज यति विषाक्त छ, यहाँ महिला, विभिन्न जाति, धर्मलगायतलाई बाँच्न गाह्रो छ । समाज महिलामैत्री नभएपछि प्रविधिमार्फत प्रहार भइरहेको छ । सीमान्तकृत जातिभित्रका किशोरी धेरै प्रताडित छन् । जति कमजोर, सीमान्तकृत बालिका छन्, त्यति नै धेरै प्रहार हुने गर्छ ।

दुःखसँग लड्दै, सपना पछ्याउँदै...

सरकारी जागिरे बन्ने सपना बोकेकी रेश्मा २१ वर्षदेखि थला परेका बुवा स्याहार्दै

संघर्ष



● संगीता पनेरू



नक्सालको चारदुंगेनजिकैको घर। त्यो घरको तेस्रो तलाको एउटा कोठा। एकातिर लोकसेवाका किताबका चाङ, अर्कोतिर बाकसभरि बेच्न तयार गरिएका कपडा। छेउमा २१ वर्षदेखि मेरुदण्ड भाँचिएर थला परेका बा। मनभरि बग्रेल्ती पिर भए पनि अनुहारमा हाँसो र आशा बोकेर हिँड्ने रेश्मा केएम।

प्युठानको झिम्रुक गाउँपालिका-६ तोर्बाडमा साढे तीन दशकअघि जन्मिएकी रेश्माको जीवन यसरी दुःख र अप्ठ्याराको चक्रव्यूहमा घुमेको छ कि उनको ठाउँमा अरू कोही भए आत्तिन्थे होलान्। तर, उनी निराशालाई आशामा बदल्ने प्रयास अनवरण गरिरहेकी छिन्।

नुमबहादुर केएमको जेठो सन्तानको रूपमा सामान्य परिवारमा जन्मिएकी रेश्माको जीवन सामान्य चल्दै थियो। घाँसदाउरा, मेलापात गरेर विद्यालय तहको पढाइ सकिन्। त्यसपछि आइए पढ्ने तरखरमा थिइन्। बाबु भारतको नयाँदिल्लीमा मजदुरी गर्न गएका थिए। घरमा आमा, हजुरबा, हजुरआमा, दुई भाइ र एक बहिनी। ठिकठिकै तरिकाले घर चलिरहेको थियो। २१ वर्षअघिको जेठ पहिलो साता यस्तो घटना घट्यो कि त्यो घटनाले आजसम्म रेश्मा तड्पिरहेकी छिन्। कमाउन भारत पुगेका उनका बाबु दिल्लीको एउटा गल्लीमा लडेको अवस्थामा भारतीयले फेला पारे। त्यसपछि त्यहाँ काम गर्ने गाउँलेलाई बोलाएर जिम्मा लगाए। गाउँका मान्छेले स्थानीय अस्पतालमा उपचार गर्न लगे। २८ घण्टापछि होस आएको नुमबहादुरको मेरुदण्ड भाँचिएको रहेछ। छातिभन्दा तल नचल्ने। गाउँका सहयोगी साथीले दिल्लीको शब्दजन अस्पतालमा एक महिना राखेर जेठको पहिलो साता झिम्रुक ल्याइदिए।

कमाउन गएका बुबा जब थला परेर घर फर्किए, तब रेश्माको मथिंगलमा ठुलो चोट पुग्यो। शरीर नचल्ने, मान्छे नचिन्ने अवस्थामा बाबु घर फर्किएपछि रेश्माकी आमाले घर छोडिन्। तर, रेश्माले वृद्ध हजुरबा, हजुरआमा, अशक्त बाबु र तीनजना भाइबहिनी छाडिनन्। परिवारको जिम्मेवारी अब रेश्माको काँधमा आइलाग्यो। उनीसँग बाबुलाई अस्पताल लैजान पैसा थिएन। त्यसैले, गाउँघरमा जसले जे जडीबुटी भन्छन्, त्यही घोटेर घाउमा लगाइदिन थालिन्। घाउ पाक्न थालेपछि रेश्मालाई चिन्ताले गाँज्यो। मेलापात गरेर अलिअलि जम्मा गरेको पैसाले स्थानीय मेडिकलबाट मलम किनेर लगिन्, तर घाउ बीसको उन्नाइस भएन। ऋण खोजेर जिल्ला अस्पताल लगिन्। त्यहाँ सामान्य उपचार मात्र भयो। फेरि घर ल्याइन्।

यो घटनापछि जीवनमा पढेर केही गर्छु भन्ने रेश्माको उद्देश्यमा ब्रेक लाग्यो। २०६२ सालमा एसएएलसी पास गरेपछि रेश्माले दुई वर्ष आइए भर्ना गर्न सकिनन्। 'आफूसँग एकसुको पैसा थिएन। मेलापात गरेको पैसाले बुबाको औषधि किन्न धौधौ हुन्थ्यो कसरी पढ्ने ?' रेश्माले सुनाइन्।

एकदिन रेश्माको जीवनमा सहयोगी हात बनेर आए ताप्लेजुङका ज्ञानबहादुर तामाङ। त्यहाँ इन्जिनियरको रूपमा पुगेका ज्ञानबहादुरले रेश्मालाई कक्षा ११ मा भर्ना गर्न तीन हजार रुपैयाँ दिए। फेरि १२ मा भर्ना गर्ने वेला एनजिओमा काम गर्ने दुई-तीनजना सहयोगी मनले भर्नाको पैसा तिरिदिए। भर्ना त भइन् तर किताब किन्ने पैसा थिएन। कक्षामा सरले पढाएको भरमा एउटा किताब पनि नकिनी रेश्माले आइए पास गरिन्। आइए सकाएको दुई वर्ष फेरि उनले बिए पढ्न सकिनन्।

'६६ सालमा आइए सकेलगत्तै बिए पढ्न सकिनँ। बाजेबजै, बुबालाई छाडेर कता जानु ?' उनले सुनाइन्, 'घरनजिकै श्री बालसुधार प्राविमा पढाउन थालेँ। हेडसरले त्यतिवेला मासिक १५ सय रुपैयाँ दिनुहुन्थ्यो। घरको अवस्थाले गर्दा १५ सयमा तीन वर्ष पढाएँ।' रेश्मालाई त्यहाँ पढाउँदा-पढाउँदै कम्प्युटर सिक्ने सोच आयो। डेढ घण्टा बाटोमा पर्ने मोक्ष बजार गइन्। एउटा होटेलमा छिरेर खाजा खाँदै थिइन्। त्यही वेला गौमुखी क्याम्पसका सर राजेन्द्रविक्रम सिंह जिसीसँग उनको भेट भयो। उनैले रेश्माको विषयमा सोधीखोजी गरे। रेश्माले पनि आफ्नो सबै विषय बताइन्। त्यसपछि जिसी सरले 'तिमी कम्प्युटर नपढ। म तीन वर्षको भर्ना फी तिरिदिन्छु। बिए भर्ना गर भने।' त्यसपछि रेश्मा शिक्षाशास्त्रमा अंग्रेजी मेजर विषय लिएर बिएड भर्ना भइन्।

रेश्मा बिएड दोस्रो वर्ष पढ्दै थिइन्। त्यही वेला गैरसरकारी संस्था 'एलजिसिडिपी'मा सामाजिक परिचालकको रूपमा काम गर्न थालिन्। त्यहाँ काम गर्दा स्थानीय पत्रकार, अरू संघसंस्थामा मान्छे, राजनीतिक दलका नेता-कार्यकर्तासँग चिनजान हुन थाल्यो। स्थानीय पत्रिकामा बुबाको समाचार आयो। समाचारपछि देशविदेशबाट अलिअलि सहयोग भयो अनि बुबाको मेरुदण्ड भाँचिएको आठ वर्षपछि साँगास्थित स्पाइनल इन्जुरी संघमा ल्याइन्। त्यसपछि केही समय सुष्मा कोइराला मेमोरिल अस्पतालमा राखिन्। 'करिब ११ महिना बुबालाई त्यहाँ राखियो। बुबाको घाउ निकै सन्चो भयो। बुबा ह्विलचियरमा बस्न सक्ने हुनुभयो,' रेश्माले अनुहार हँसिलो बनाउँदै भनिन्। तर, फेरि बुबाको पेटमा समस्या आएपछि टिचिङ अस्पताल पुऱ्याइन्। त्यहाँ उपचार गरेर केही दिनपछि फेरि प्युठान लगिन्।

त्यसबिचमा रेश्माका हजुरआमा बितिन्। हजुरबा थला पर्दै गए। भाइबहिनी हुर्कँदै गए। उनले तीन वर्ष सामाजिक परिचालक भएर काम गरिन्। त्यतिवेला उनको तलब १२ हजार थियो। बिएड पनि सकियो। त्यसपछि उनले सरकारी जागिर खाने सपना सजाउन थालिन्। उनी लागिन् काठमाडौं।

■ तगारो बन्यो कोरोना

२०७६ सालमा काठमाडौं आएकी रेश्मा पद्मकन्या क्याम्पसमा डिग्री पढ्न भर्ना भइन्। उनले भनिन्, 'दुई महिना पढेर लोकसेवा दिएँ। नाम निस्किएन। फेरि पढ्दापढ्दै लकडाउन भयो। एक वर्ष लोकसेवाको अनलाइन कक्षा पढेँ। जब-जब परीक्षा नजिक आउँथ्यो, तब-तब बुबालाई च्याप्यो भनेर फोन आउँथ्यो। कुदेर घर पुग्थेँ। फेरि हजुरबुबाको खुट्टा भाँचियो। जिल्ला अस्पतालमा झन्डै एक महिना बस्नुपऱ्यो। बुबाको रेखदेखभन्दा ठुलो मेरा लागि जागिर होइन भनेर फेरि दुई वर्ष घर बसेँ। भाइबहिनीले १२ सकेर ब्याचलर पढ्दै थिए। रेश्माले पनि पढ्दै गइन् र अहिले जनप्रशासनबाट मास्टर्स डिग्री पूरा गरिन्। फेरि ०८९ सालमा काठमाडौं आएँ। डिग्रीको परीक्षा दिएँ।' एकातिर बुबाको रेखदेख गर्नुपर्ने, अर्कोतिर हजुरबुबाको पनि रेखदेख गर्नुपर्ने जिम्मेवारी थपियो। त्यसपछि उनको लोकसेवा आयोग पास गर्ने सपना टाढा हुँदै गयो। दुःखले घेर्दै लगेपछि उनले बिहान पार्कमा चिया बेच्ने सोच बनाइन्। एक-दुई दिन पशुपति एरियामा चिया बेच्न गइन्। तर, उनले चिया बेच्नुभन्दा कपडा बेच्ने योजना बनाइन्। बिहान-बेलुका कपडा बेच्ने, दिउँसो पढ्ने सोचका साथ उनले कपडा बेच्न सुरु गरिन्। ०८० सालबाट यही कामलाई उनले निरन्तरता दिइरहेकी छिन्।

> बुबा भन्नुहुन्छ, 'मेरो आशिष छ तँलाई। तैंले सरकारी जागिर खाको हेरेर मात्रै मर्छु म।' मलाई पनि मेरो अशक्त बुवाको आशा पूरा गर्नु छ। तर, बिचमा के-के आइलाग्छ के-के !

साँघुरो कोठामा पाँच हजार भाडा तिरेर बसेकी रेश्मालाई बुबाको चिन्ताले छाडेन। आफू बस्ने कोठाको पल्लोतिर अलि ठुलो कोठा खाली भयो, मासिक १४ हजार भाडा तिर्ने गरी। सोचिन्, भाइबहिनीलाई पनि ल्याउँछु बुबालाई पनि ल्याउँछु। सबैले बिहान-बेलुका यही काम गर्नौंला। बुबालाई ओल्टाउन पल्टाउन पनि सजिलो सबैजना सँगै भएपछि भन्ने सोचेर उनले बुबा, कान्छो भाइ र बहिनीलाई काठमाडौं ल्याइन्। तर, उनले सोचेकोजस्तो भएन। 'बुबा गल्दै जानुभयो। सुत्दासुत्दै बुबाको पछाडि ठुल्ठुला घाउ बढ्न थाले। वीर अस्पताल लगेकोलग्यै गर्‍यौं,' उनले भनिन्।

बुबाको घाउ सन्चो नभएपछि उनले फेरि यही वैशाखदेखि सुष्मा कोइरालामा लगिन्। त्यहाँ तीन महिना भर्ना गरिन्। त्यसबिचमा तीनपटक अप्रेसन भयो। त्यहाँका डाक्टर सन्तोष विक्रम भण्डारीले छुट गरिदिनुभयो। छुट गराएर पनि औषधी, उपचार र आइसियुमा राख्दा ६ लाख खर्च भयो। गाउँबाट एकजना दिदीले त्यो पैसा ऋण पठाइदिनुभयो। अहिले लुगा बेचेको पैसाले त्यो ऋणको ब्याज, घरखर्च, कोठाभाडा बुबाको औषधि व्यवस्थापन गरिरहेकी छिन्। 'बुबा भन्नुहुन्छ, 'मेरो आशिष छ तँलाइ। तैंले सरकारी जागिर खाको हेरेर मात्रै मर्छु म। मलाई पनि मेरो अशक्त बुबाको आशा पूरा गर्नु छ। तर, बिचमा के-के आइलाग्छ के-के !'

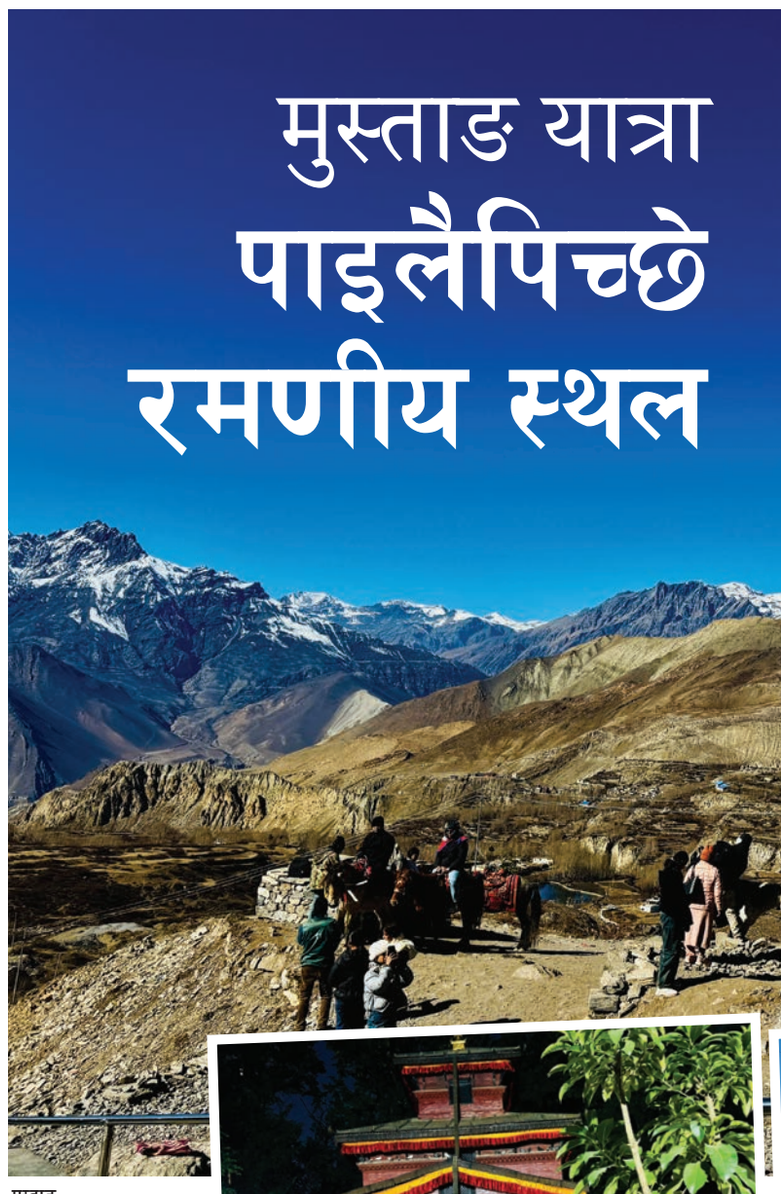
यसबिचमा धेरै लोकसेवाका परीक्षा छुटे। रेश्मा आशावादी हुँदै भन्छिन्, 'पचास हजार रुपैयाँ परीक्षाको फर्म भर्नमै खर्च गरिसकेँ। अझै आशा मारेको छैन।'

यात्रा



● शिवहरि घिमिरे

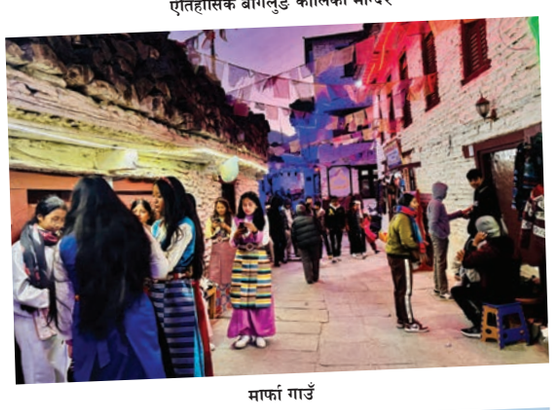
मुस्ताङ यात्रा
पाइलैपिच्छे रमणीय स्थल



मुस्ताङ



ऐतिहासिक बागलुङ कालिका मन्दिर



मार्फा गाउँ



कास्कीको पुम्दीकोट

मुस्ताङ घुम्नका लागि गत साता हाम्रो यात्रा काठमाडौंबाट तय भयो। ट्राफिक जाम, धुलोधुवाँ र खाल्डाखुल्डी सडकका कारण मुग्लिन पुग्दासम्मको पाँच घण्टाको यात्रा भने पट्यारलाग्दो भइरह्यो। जब मुग्लिन बजार कटेर पोखरा जाने बाटो समातियो, त्यसपछि हाम्रो यात्रा थप रमाइयो बन्यो। भर्खरै कालोपत्रे गरिएको फराकिलो सडक हुँदै पुगियो पोखरा। पोखराबाट हाम्रो यात्रा बेनी बजारतर्फ मोडियो।

बेनी पुग्नुअघि बाटैमा पर्ने केही रमणीय स्थल घुम्ने हाम्रो योजना थियो। बाग्लुङ कालिका मन्दिर, गलेश्वर मन्दिर र नेपालकै अग्लो र लामो झोलुंगे पुल पनि त्यसैदिन घुम्न भ्याइयो। बिहान करिब ५ बजे काठमाडौंबाट हिँडेर बाग्लुङका केही स्थान घुम्दै बेलुकी ८ बजे म्याग्दीको बेनी बजार पुगियो।

भोलिपल्ट एकाबिहानै हाम्रो गाडी बेनी बजारबाट मोडियो मुस्ताङतर्फ। बाटो घुमाउरो भए पनि अप्ठ्यारो भने त्यति थिएन। जति-जति हामी मुस्ताङसँग नजिकिँदै जान्छौं, त्यति-त्यति अग्ला डाँडा देखिँदै थिए। बेनी बजारबाट करिब १३५ किमि टाढा थियो मुस्ताङ। बेनीबाट करिब एक घण्टाको यात्रा अघि बढेपछि आयो, रुप्से झरना। रुप्से झरनासँग केही बेर रमाएपछि हामी अघि बढ्यौं। मुस्ताङ जाने यात्राका क्रममा ठाउँ-ठाउँमा रोकिने र त्यहाँका स्थल घुम्दै जाँदा थकान खासै थिएन। रुप्से झरनाबाट केही किमिको यात्रापछि फेरि अर्को महत्त्वपूर्ण स्थान आयो, तातोपानीले नुहाउने ठाउँ। प्राकृतिक रूपमा तातोपानी आउने म्यादीको तातोपानी भन्ने त्यस ठाउँमा नुहाउनेको भिड थियो। मुस्ताङबाट फर्किनेले प्रायः त्यहाँ नुहाएर फर्किंदा रहेछन्। फर्किंदा नुहाउने योजनासहित हामी त्यहाँ नपसी अघि बढ्यौं। करिब आधा घण्टाको यात्रापछि आयो, मुस्ताङको लेते। लेते सानो बजार हो। यहाँ सीमित घर छन्। तर, लेते यसकारण प्रसिद्ध छ, यहाँबाट पर्याप्त रूपमा हिमाल र अग्ला डाँडा हेर्न पाइन्छ। लेते पुगेपछि हाम्रो यात्रामा थप रमाइलो थपिँदै थियो। यात्रामा पाइलैपिच्छे रमणीय स्थल भेटिने भएपछि यो यात्राका लागि पर्यटक निकै लालायित हुने रहेछन्। लेतेबाट मुस्ताङमा डाँडापाखा सेतामे देखिए। तर, अत्याधिक चिसो। हावाको स्याँठले जोड-जोडले हानिरहेको थियो। तथापि, त्यहाँ केहीबेर फोटो खिच्ने र पारिलो घाम ताप्न हामी रोकियौं। बिहान ९ बजेतिर त्यहाँ पुग्दा डाँडामा घाम टल्किरहेको थियो। सेतो हिमालमाथि घाम झुल्किँदा पाखाहरू बेहुलीझैं सिँगारिएका देखिन्थे। लेतेबाट करिब डेढ घण्टाको यात्रापछि पुगियो मुस्ताङको जोमसोम बजार। यो बजार पुग्दा घाम टल्किरहेको थियो। तर, यहाँ हरियाली भने देखिँदैनथ्यो। माथिल्लो हिमाली डाँडाबाट चलिरहेको बतासले जोमसोम बजारमा चिसो थपिरहेको थियो।

जोमसोमबाट जति अघि बढ्यो, त्यति हराउँदै थियो हरियाली। मरुभूमितुल्य डाँडापाखा हाम्रो सामुने उभिँदै थिए। जोमसोमबाट करिब एक घण्टाको यात्रापछि आयो कागबेनी चोक। त्यसको बिचमा हामीले छुटाएका थियौं, मार्फा गाउँ। उक्त गाउँ फर्किंदा घुम्ने योजना बनाएर अघि बढेका थियौं।

कागबेनी चोकमा पुगेर अघिपछि हेर्दा पनि कतै देखिएनन्, हरिया रुख र पातपतिंगर। देखिए त केवल फुस्रा पाखाहरू। पाखाहरूको शिरमा घुम्टो ओढेर बसेको थियो सेतामे हिउँ। त्यो देख्दा लाग्थ्यो हिउँ र घामले हामीलाई स्वागत गरिरहेका छन्। अझ ठाउँठाउँमा चिरिएर तरेली परेका पहाडहरू। माटोमै

साप्ताहिक राशिफल

५ पुस (शनिबार)
११ पुस (शुक्रबार)



● सुरेशचन्द्र रिजाल
ज्योतिष तथा वास्तुविद्। मो. : ९८५१०६११२४

मेष
(चु, चे, चो, ला, लि, लु, ले, लो, अ)

सञ्चित कर्मको फल पाउने समय छ। राम्रै आम्दानी हातपर्ला। सेयरबजार तथा वित्तीय संस्थाबाट लाभ मिल्नेछ। बुधबार भने आकस्मिक खर्च बढ्नेछ। तापनि, वैदेशिक क्षेत्रबाट लाभ लिने मौका छ। आफन्तसँगको भेटघाटले मनमा प्रसन्नता थपिएला। मनपर्ने वस्त्र, अलंकार आदि लाभ होला। गरेको कामबाट प्रशंसा मिल्नेछ। सानै प्रयासले पनि महत्त्वपूर्ण काम बन्ने योग छ।

वृष
(इ, उ, ए, ओ, बा, बि, बु, बे, बो)

नयाँ कार्यको जिम्मेवारी प्राप्तिको योग रहेको छ। अनावश्यक खर्च तथा महत्त्वपूर्ण सरसामान हराउने समय चलेकाले विशेष सतर्कता अपनाउनु पर्नेछ। धर्मकर्म, परोपकार, समाजसेवाजस्ता कार्यमा मन पनि लाग्नेछ। धेरैलाई प्रभावित पार्ने समय छ। व्यावसायिक कामबाट सोचेको लाभ मिल्नेछ। विद्यामा पनि प्रगति हुनेछ। दाम, इनाम र प्रतिष्ठा पनि कमाउने वेला छ।

मिथुन
(का, कि, कु, घ, ङ, छ, के, को, ह)

विनाप्रतिस्पर्धा फाइदा हुने योग रहेको छ। पारिवारिक साथ सहयोग र समर्थन मिल्नेछ। वैदेशिक कार्य र आम्दानी बढाउने काम सुरु गर्न सकिनेछ। कामको दायित्व पनि थपिएला। प्रतिनिधिमूलक यात्रा सम्भावना छ। आयआर्जन पनि प्रशस्त हुनेछ। प्रेम र मित्रताको गाँठो कसिएला। सप्ताहान्तमा भने खर्चमा वृद्धि र व्यवसायमा गिरावट आउने देखिन्छ।

कर्कट
(हि, हु, हे, हो, डा, डि, डु, डे, डो)

घरायसी समस्या, प्रेममा उतारचढाव र कामको बोझ देखा पर्नेछन्। नयाँ उद्योग वा व्यावसायिक काम सुरु हुने समय छ। आर्थिक समस्या पनि समाधान हुनेछ। स्वास्थ्य सबल रहनेछ। धार्मिक कृत्यमा रुचि बढ्नेछ। काममा प्रशंसा पाइएला। साताको अन्त्यमा आफ्नो क्षेत्रको नेतृत्व हात लाग्ला। आयमूलक काममा पनि सफलता मिल्नेछ। भाग्यको साथ पूर्णरूपले प्राप्त हुने योग देखिएको छ।

सिंह
(मा, मि, मु, मे, मो, टा, टि, टु, टे)

काममा मातापिताको सहयोग प्राप्त होला। प्रतिष्ठित काम गर्ने मौका छ। अरूलाई प्रभावित पारेर काम बनाउने समय छ। आफ्नो क्षेत्रमा प्रभुत्व जमाउन सकिनेछ। दाम, इनाम र प्रतिष्ठा कमाउने वेला छ। सामाजिक कामको दायित्व बढ्नेछ। भूमि, वाहन र पैतृक सम्पत्तिबाट लाभ मिल्ने योग छ। व्यापारमा प्रशस्त फाइदा हुनेछ। साताको अन्त्यमा धर्मकर्ममा मन जाला।

कन्या
(टो, प, पि, पु, ष, ण, ठ, पे, पो)

साताको प्रारम्भमा विशिष्ट व्यक्तिको साथ पाइनेछ। सामाजिक क्षेत्र र नोकरीबाट मानसम्मान मिल्नेछ। अधुरा र अँटेको कार्य पूरा हुनेछन्। धनार्जनका नयाँ स्रोत पत्ता लाग्नेछन्। लामो तथा व्यवसायी यात्राका लागि शुभ समय रहेको छ। साताको अन्त्यमा सेयरबजारमा गरेको लगानीले राम्रै प्रतिफल दिने संकेत मिल्नेछ। शत्रु परास्त भएर जालान्। मुद्दासमेत किनारा लाग्नेछन्।

तुला
(र, रि, रु, रे, रो, ता, ति, तु, ते)

शुभचिन्तकहरू जुट्नाले चिताएका काम सजिलै बन्नेछन्। बिहीबार र शुक्रबार घरायसी समस्याले अल्झाउन सक्छ। कामका लागि साइनो गाँस्नेहरूबाट सतर्क रहनुहोला। समयमा जुट्न नसक्दा चिताएका काममा पनि बाधा पर्नेछ। सप्ताहान्तमा परिस्थिति अनुकूल बन्नेछ। सामाजिक कार्यले सम्मानित स्थान दिलाउन सक्छ। प्रतिस्पर्धीहरू पराजित हुनेछन् र मनग्ये धनलाभ पनि हुनेछ।

वृश्चिक
(तो, ना, नि, नु, ने, नो, या, यि, यु)

मिहिनेतपूर्वक काम गर्दा चिताएको फल प्राप्त हुनेछ। तार्किक बुद्धिको उपयोगले प्रतिद्वन्द्वीहरूलाई वशमा ल्याउन सकिनेछ। पहिले टाढिएका आफन्त पनि नजिकिनेछन्। घरमा बसैरै पनि विभिन्न काम सम्पादन गर्न सकिनेछ। सप्ताहान्तमा तर्कशक्ति बढ्नेछ भने अध्ययनमा प्रगति हुनेछ। दिगो फाइदा हुने काम प्रारम्भ गर्न सकिनेछ। नाम, दाम र इनाम प्राप्त हुनेछ।

धनु
(ये, यो, भ, भि, भु, ध, फा, ढ, भे)

काममा सोचेजस्तै सफलता मिल्नेछ। सहयोगीहरूले साथ दिनेछन् र उत्साह पनि बढ्नेछ। मंगलबार र बुधबारको समय भने प्रत्युत्पादक रहला। निर्णय गलत ठाउँमा पर्नाले फाइदा अर्कैले लिन सक्छ। कर्मयोगका थप बाटा अवश्य खुल्नेछन्। पढाइलेखाइ र व्यवसायमा उन्नति हुनेछ। शत्रु पराजित होलान्। प्रतिस्पर्धीलाई उछिन्ने मौका छ। दिगो फाइदा हुने काम प्रारम्भ गर्न सकिनेछ।

मकर
(भो, ज, जि, खि, खु, खे, खो, गा, गि)

आतिथ्यपूर्ण सम्मान पाउने समय छ। तपाईंका प्रशंसक थपिएलान्। उद्योग-व्यवसायमा पनि सोचेको प्रगति हात लाग्ला। प्रतिस्पर्धीहरूले हार खालान्। अरूको भरपर्ने समय छैन। आफन्तसँगको विश्वासमा पनि कमी आउला। खानपानको असावधानीले स्वास्थ्यमा पनि गिरावट आउला। पठनपाठनमा प्रगति हुनेछ। सप्ताहान्तमा विशेष लाभ होला। चिताएको काम पूरा गर्न सकिनेछ।

कुम्भ
(गु, गे, गो, सा, सि, सु, से, सो, द)

अप्ठ्यारा चुनौती आउन सक्छन्। बुधबारदेखि स्थितिमा सुधार आउनुका साथै नयाँ काममा हात हाल्ने अवसर प्राप्त हुनेछ। बोलीको माध्यमले धेरैलाई मन्त्रमुग्ध बनाउन सकिनेछ। मिहिनेत गर्दा पहिले रोकिएको प्रतिफल प्राप्त हुनेछ। मानसम्मान पाइनुका साथै विशेष उपहार प्राप्त हुनेछ। सप्ताहान्तमा परिवारमा सुखद समाचारले थप उत्साह जगाउनेछ। आम्दानीका स्रोत पहिल्याउन सकिनेछ।

मीन
(दि, दु, थ, झ, ञ, दे, दो, च, चि)

सुरुमा प्रशस्त आम्दानीको योग भए तापनि खर्चको मात्रा बढ्ने देखिन्छ। आफ्नै ढिपीले पैसा र समय खेर जाला। तपाईंका वैदेशिक काम अवश्यै बन्नेछन्। आइतबारपछि प्रियजनसँग भेट होला। आतिथ्यपूर्ण सम्मान पाइएला। दाम, इनाम र प्रतिष्ठा पनि कमाउने वेला छ। प्रशंसकहरू थपिएर जालान्। काममा पनि उत्साह थपिनेछ। भाग्यले साथ दिनेछ।

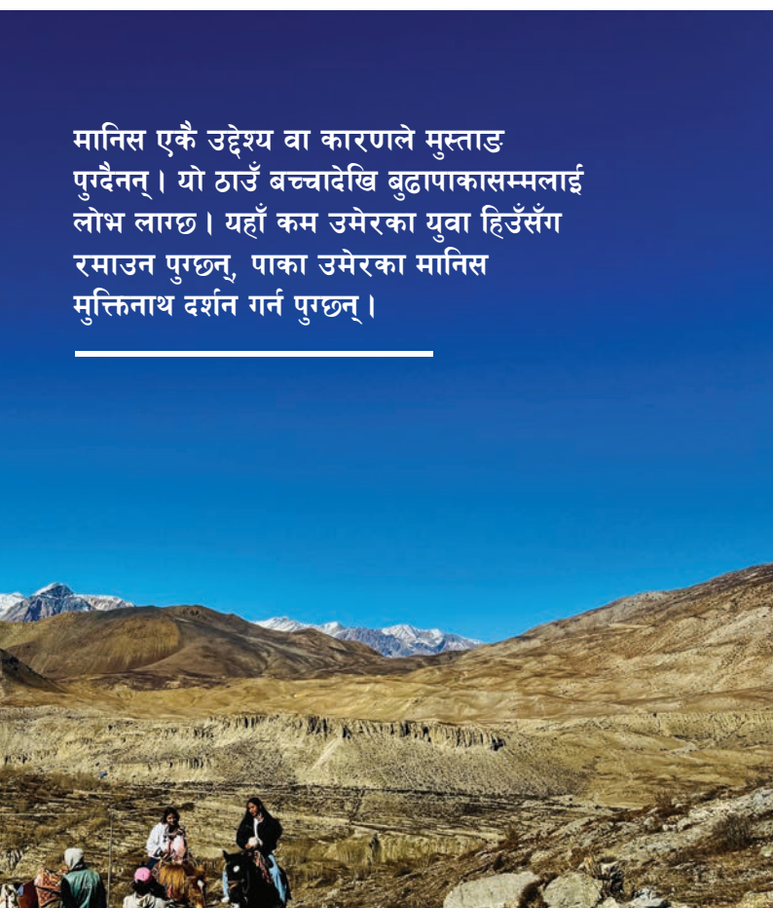
स्वास्थ्य

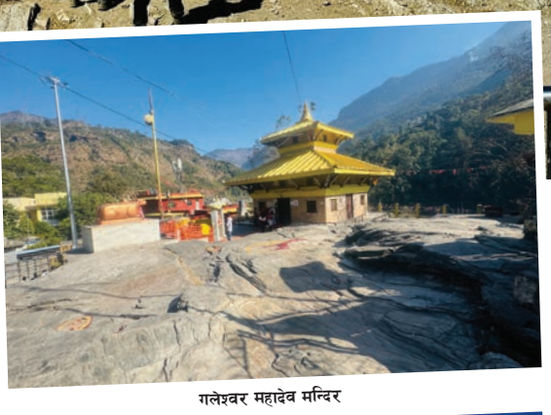


● डा. ललन खतिवडा
छालारोग विशेषज्ञ
नेपाल स्किन हस्पिटल

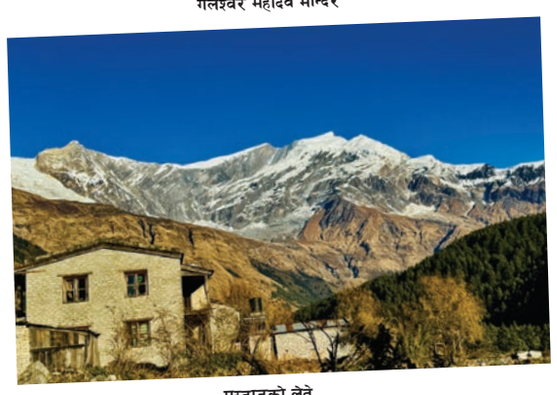
कपाल झर्नु आफैंमा रोग होइन। यद्यपि, यसले व्यक्तित्वमा असर पुऱ्याइरहेको हुन्छ। कपाल झर्नु उनीहरूका लागि टाउको दुखाइ बनिरहेको नै हुन्छ। दिनमा सयवटा जति कपाल झर्नुलाई सामान्य नै मानिन्छ। तर, योभन्दा बढी कपाल एकैचोटि झरेमा भने त्यसलाई समस्याको रूपमा बुझ्नुपर्छ। हर्मोनल चेन्ज, अटोइम्युन डिसअर्डर वा शरीरमा पोषकतत्त्वको कमीलाई मुख्य कारण मानिन्छ। वंशानुगत कारणले पनि चाँडै कपाल झर्छ। त्यस्तै, थाइराइड, पोलिसिस्टिक ओभरी सिन्ड्रोम, प्युबर्टीलगायत समस्याका कारण पनि कपाल चाँडै झर्न सक्छ। यदि थाइराइड हर्मोनको असन्तुलनका कारण कपाल झरिरहेको हुन्छ भने यसलाई सन्तुलनमा ल्याउने कोसिस गर्न सकिन्छ। यस्तो अवस्थामा कपाल फेरि बढ्न सक्छ। कोर्टिकोस्टेराइड्स इन्जेक्सन, मलम र औषधिका माध्यमबाट पनि कपाल झर्ने समस्या ठिक गर्न सकिन्छ।

मानिस एकै उद्देश्य वा कारणले मुस्ताङ पुग्दैनन्। यो ठाउँ बच्चादेखि बुढापाकासम्मलाई लोभ लाग्छ। यहाँ कम उमेरका युवा हिउँसँग रमाउन पुग्छन्, पाका उमेरका मानिस मुक्तिनाथ दर्शन गर्न पुग्छन्।





गलेश्वर महादेव मन्दिर



मुस्ताङको लेते



म्याग्दीको तातोपानी

प्राकृतिक रूपमा बनेका थिए, मानिसले कोरेकाभैं अनेकौं रेखाचित्र। पाखा र माटो हेर्दा लाग्थ्यो, यहाँ कसैले कलाकृति बनाइदिएको छ।

कागबेनी चोकबाट अघि बढेपछिको यात्रा झन् रमणीय भइरहेको थियो। हिमालमा ठोक्किएर पारिपारिका भित्तामा समेत उज्यालो छर्दै थिए घाममा किरण। कलात्मक पाखा हेर्दाहेर्दै करिब २० मिनेटमा हामी पुग्यौं मुस्ताङको मुक्तिनाथ बजार।

> लेते पुगेपछि यात्रामा रमाइलो थपिँदै थियो। पाइलैपिच्छे रमणीय स्थल भेटिने भएपछि यो यात्राका लागि पर्यटक निकै लालायित हुने रहेछन्। लेतेबाट मुस्ताङमा डाँडापाखा सेताम्मे देखिए।

बजार पुगेपछिको दृश्य भने फरक थियो। मानिसहरू मुक्तिनाथ मन्दिर जान कोही हिँड्दै थिए, कोही घोडामा सवारी गर्दै थिए। स्थानीयहरू आफ्ना उत्पादन बेच्न व्यस्त थिए। मुक्तिनाथ बजार पुगेपछि सबै गाडीलाई रोकिँदो रहेछ। बजारबाट हिमाली पाखाहरू हेर्दै करिब १५ मिनेट हिँडेपछि हामी पुग्यौं मुक्तिनाथ मन्दिर। फराकिलो बाटो सकिएपछि सिँढी उक्लिएपछि आयो मुक्तिनाथ मन्दिर। बिहानको करिब १०:३० बजेको थियो। मुक्तिनाथ मन्दिर पुग्दा त्यहाँ भिडभाड र चहलपहल बेग्लै थियो। एकातर्फ प्राकृतिक चहलपहल र अर्कातर्फ मानिसको चहलपहल। हेर्दै आनन्द महसुस भइरह्यो। मन्दिर दर्शनका लागि भक्तजन लामबद्ध थिए। मन्दिरबाट चारैतिर हेर्दा सेताम्मे डाँडा देखिन्थे। त्यहाँ पुगेकाहरू डाँडाकाँडा हेर्न मस्त थिए। मन्दिरको दर्शनपछि नजिकै रहेका १०८ वटा धारामा नुहाउनेको उत्तिकै लस्कर थियो। सबै धारामा नुहाएर परिक्रम गर्दा शरीरमा चिसो होइन न्यानो महसुस भयो। मन्दिर दर्शन र धारामा नुहाएपछि घाम ताप्दै हामी भर्‍यौं मुक्तिनाथ बजार। बजारबाट पनि ठम्याउन सकिन्थ्यो, पारि-पारिका डाँडाँमा जमेको हिउँ। जति हेरे पनि आँखा नथाक्ने हिमाली पाखा हेर्दै मुक्तिनाथ बजारमा खाना खायौं। त्यहाँबाट झुम्बा ताल हेर्न आयौं। यो ताल पनि हिउँको पानी पग्लिएर बनेको थियो। झुम्बा तालबाट हामी आयौं, स्थानीय कला संस्कृतिले भरिपूर्ण मार्फा गाउँ। लेतेमा आएर बास बस्यौं। भोलिपल्ट बिहान लेतेमा ब्रेकफास्ट गरेर हामी पोखरातर्फ हानियौं।

पोखरा आएपछि यस क्षेत्रमा पुम्दीकोट, बेगनासताल, पातले छाँगो दुप्तेश्वर गुफालगायत घुम्न भ्यायौं। भोलिपल्ट बिहान फेवातालमा डुंगा सरर गर्दै तालबाराहीको दर्शन गरेपछि हामी मोडियौं काठमाडौंतर्फ।

■ मुस्ताङका अनेकौं विशेषता

मुस्ताङ पुगेपछि थाहा भयो, यो हिमाल मात्रै देखिने जिल्ला होइन। यहाँ अनेकौं सम्भावना लुकेका रहेछन्। स्याउ उत्पादनको हिसाबले त यो राजधानी नै हो। यहाँ उत्पादन हुने कोदो र फापर काठमाडौंसम्म निर्यात हुन्छ। घुमन्ते फिरन्तेका लागि यो सबैभन्दा प्रिय र अलौकिक ठाउँ हो। नेपालीजत्तिकै भारतीय पर्यटक पनि यहाँ पुग्ने गर्छन्। एउटै यात्रामा धेरैवटा स्थान घुम्न पाइने भएपछि यस क्षेत्रमा धेरै पर्यटक पुग्ने गर्छन्।

मानिस एकै उद्देश्य वा कारणले मुस्ताङ पुग्दैनन्। यो ठाउँ बच्चादेखि बुढापाकासम्मलाई लोभ लाग्छ। यहाँ कम उमेरका युवा हिउँसँग रमाउन पुग्छन् भने पाका उमेरका मानिस मुक्तिनाथ दर्शन गर्न पुग्छन्। तीर्थयात्रा मुक्तिनाथबाट सुरु हुने भएपछि यो निकै महत्त्वपूर्ण स्थानसमेत मानिन्छ। कोही त्यहाँ १०८ धाराबाट निरन्तर बगिरहने पानीमा नुहाउनसमेत पुग्छन्। पोखरादेखि मुस्ताङसम्म पुग्दा अनेकौं घुम्ने स्थान छन्।

■ मुस्ताङको आफ्नै तरिका

यहाँका सबै सामुदायिक विद्यालयमा आवासीय सुविधा छ भने यहाँका हरेक गाउँमा मुखिया परम्परा छ। गाउँका विवाद छिनोफानो गर्न गाउँकै मुखिया न्यायाधीश हुन्छन्। गाउँको बेमेल हत्तपत्त सरकारी निकायमा पुग्दैनन्। गाउँमै समाधान गर्ने प्रयास गरिन्छ। 'मुस्ताङ अन्य जिल्लाको तुलनामा फरक छ, मौसम मात्रै होइन, यहाँका गाउँ चलाउने परम्परा पनि भिन्न छ, यहाँका विद्यालय पनि भिन्न तरिकाले चल्छन्, यहाँका मानिस जग्गाजमिन बिक्री गर्दैनन्, उनीहरू आफू पनि किन्दैनन्, अरूलाई पनि बेच्दैनन्,' मुस्ताङको वारागुङ मुक्तिक्षेत्र गाउँपालिकाका प्रशासकीय अधिकृत प्रदीप अधिकारीले भने, 'यहाँका हरेक विद्यालयमा आवासीय विद्यार्थी अर्थात् बाहिरबाट आएर पढ्ने विद्यार्थी छन्, यहींका स्थानीय विद्यार्थी न्यून छन्, हावापानीले गर्दा विद्यार्थी हिँउँदे विद्यालय जान सक्ने अवस्था पनि हुँदैन, अर्को कुरा पातलो बस्ती छ, विद्यालय गाउँभन्दा कोसौं टाढा छ, त्यसैले यहाँका विद्यालयमा आवासीय सुविधा छ।

चार दशकमा नर्स सकेनाले वीर अस्पतालमा जे देखिन्...

अरूलाई दुई वर्षसम्म बच्चालाई स्तनपान गराउनुपर्छ भनेर सुझाव दिने सकेनाले आफ्नो बच्चालाई भने आठ महिना पनि दुध खुवाउन पाइनन्

● शान्ति तामाङ

सयपत्री फूलको माला, निधारमा रातो टीका अनि कुनै उत्सवजस्तो भेला। यो दृश्य सकेना भुजूले नर्सिङ पेसालाई बिट मार्दै गर्दाको हो। यसै वर्षको कात्तिक २७ गते वीर चिकित्सा विज्ञान राष्ट्रिय प्रतिष्ठान वीर अस्पतालको प्रशासन विभागले बिदाइ गर्दै गर्दा उनी अलिअलि भावुक अनि अलि धेरै उत्साहित भएकी थिइन्। किनभने, उनी पेसानिवृत्त भई जीवनको अर्को अध्यायमा प्रवेश गर्दै थिइन्।

'३८ वर्षदेखि प्रत्येक बिहान अस्पताल जानुपर्छ भन्ने मनस्थिति हुन्थ्यो। त्यो दिनबाट म फ्री भएको अनुभव गर्दैं। तर, सँगै काम गरेका साथीहरू, आफूले हेर्दै गरेका कैयौं बिरामी छोड्नुपर्दा दुःख लाग्यो,' कात्तिक २७ गतेलाई सम्झँदै सकेनाले भनिन्। जीवनको ऊर्जाशील समय अस्पतालमै व्यतीत गरेकी सकेनाले मंसिर २ देखि नर्सिङ पेसालाई बिट मारिन्। जीवनको ३८ वर्ष अस्पतालको विभिन्न युनिटमा बिताएकी सकेनासँग थुप्रै अविस्मणीय क्षण छन्। अनुभवका लामो संगालो छन्।

सकेना भक्तपुरमा जन्मिइन्, त्यतै हुर्किइन्। आफन्त बिरामी हुँदा भक्तपुरको मिसन अस्पताल जान्थिन्। त्यहाँ सेता लुगा, सेतै क्याप लगाएर हिँड्ने नर्स देखेर उनी सानैमा लोभिइन्। नर्स बनेर बिरामीको सेवा गर्छु भन्ने उनलाई त्यतिबेलै लाग्यो।

२०३७ सालमा एसएलसी पास गरेपछि बाल मस्तिष्कले देखेको नर्स बन्ने सपना पूरा गर्नतर्फ लागिन्। भक्तपुरबाट महाबौद्ध नर्सिङ क्याम्पस काठमाडौं धाउन थालिन्। तीन वर्षसम्म लगातार गरेको मिहिनेतले ०४१ सालमा प्रमाणपत्र तह (पिसिएल) नर्सिङ पास गरेर पेसा नै सुरु गरिन्। अस्थायी रूपमा जागिर सुरु गरेकी उनी अर्को वर्ष नै स्थायी कर्मचारीको रूपमा अनुबन्ध भइन्।

देशमा पञ्चायती व्यवस्थाको जगजगी थियो। छोरीलाई पढाउनुहुन्न भन्ने सामाजिक मान्यता गलेकै थिएन। त्यही वेला सकेनाले वीरमा नर्सको रूपमा काम सुरु गरिन्। वीर अस्पताल स्थापना भएको करिब एक सय वर्षपछि सकेना पनि अस्पतालको हिस्सा भइन्।

आफूले रोजेकै पेसा अपनाए पनि सकेनाका लागि सजिलो भने थिएन। सुरुका तीन वर्ष उनी भादगाउँबाटै धाइन्। उनले काम गर्दाताकाको वीर अहिलेजस्तो अस्तव्यस्त थिएन। अहिलेजस्तो भिडभाड थिएन। भौतिक संरचना, जनशक्ति पनि थिएनन्। उपचारका लागि काठमाडौं उपत्यकाका सीमित मानिस मात्र वीरमा आउँथे। वीर अस्पतालमा प्रवेश गर्दाको सुरुका दिन सम्झँदै उनले भनिन्, 'बिरामी, स्टाफ र कुरुवाबिच पारिवारिकजस्तो नाता हुन्थ्यो। झैझगडा केही हुन्थेन।'

सघन उपचार कक्ष (आइसियू)मा एक बिरामी एक नर्स, सामान्य वार्डमा एक नर्स, ६ बिरामी हेर्ने नियम छ। तर, उनले ३० जना बिरामीसम्म हेरिन्। त्यो अवस्था अझै फेरिएको छैन।

विद्यार्थी जीवनका सुरुका दिन गम्भीर बिरामी देख्दा उनलाई डर लाग्थ्यो। मृत शरीर देख्दा सातो नै गएकोजस्तो हुन्थ्यो। अप्रेसनका वेला निकालेको मासु देखेर दुई हप्तासम्म उनले मासु नै हेरिनन्। अस्पतालमा अभ्यासका लागि जाँदा साथी लिएर वा कार्यालय सहयोगी लिएर हिँड्ने गरिन्। अलि पछि मृत्यु प्राकृतिक प्रक्रिया हो भन्ने लाग्दै गएपछि आफ्नो पेसाप्रति मनैदेखि लागिन्।

बिरामी मात्र होइन, मृत मानिस पनि अस्पतालबाट बाहिर नजाउन्जेल उनको जिम्मामा हुन्थ्यो। 'मृत शरीरलाई पनि हामीले पूरै हेरचाह गर्नुपर्ने हुन्छ। पूरै सफा गर्ने, आँखा खुला भए बन्द गर्ने, मुख खुला भए बन्द गर्ने,



सेवा

सकेना भुजू, नर्स

> ३८ वर्षे नर्सिङ जीवनमा सकेना धेरै घटनाको साक्षी बनिन्। ०४४ फागुन २९ गते दशरथ रंगशालामा त्रिभुवन च्यालेन्ज सिल्ड चलिरहेको थियो। एक्कासि चलेको हावाहुरीका कारण भागदौड मच्चियो। ९३ जनाको मृत्यु भयो। त्यतिवेला धेरै घाइतेको उपचार गरिन्। आँखैअगाडि धेरैजनाको मृत्यु पनि देखिन्।

नाकबाट केही बगेको छ भने कपास राखिदिने, हातखुट्टा सीधा बनाएर राखिदिनेजस्तो काम गर्नुपर्छ,' उनले भनिन्। उनका अनुसार मृत शरीरलाई सीधा बनाएर राख्ने, अभिलेख राख्ने र ट्याग लगाएर मात्र छोपेर राख्न पाइन्छ।

सुरुमा मेडिकल वार्डमा काम गर्दा अहिलेजस्तो छुट्टाछुट्टै युनिट थिएन। रोगको प्रकृतिअनुसार बिरामी छुट्टाछुट्टै राखिँदैन थियो। त्यही वेला उनले अघिल्लो रात ठिकठिकै भएका धेरै बिरामीले प्राण त्यागेको देखिन्। 'मुटुको बिरामीलाई एकैछिनमा हृदयाघात हुन सक्ने सम्भावना हुन्छ। बेलुका केही नभएको बिरामी सुतेकोसुत्यै भएको देखेँ,' उनले भनिन्।

आफूसँग धेरै दिन बसेका, आफ्नै हातले सुम्सुम्याएका बिरामीको मृत्यु हुँदा उनलाई धेरैपटक दुख्यो। तर, प्रकृतिको अकाट्य नियमअघि जति दुखे पनि सहनै पऱ्यो। वीरमा काम गर्दा उनले त्यस्ता धेरै दृश्य देखिन्। मेडिकल वार्डमै काम गर्दा एकजना बिरामीलाई उनले २० दिनजति हेरिन्। 'फोक्सोको बिरामी हुनुहुन्थ्यो। उहाँलाई भित्तामा सुताइएको थियो। एकदिन बिरामीले भित्तासँगैको ढोका हिर्काउनुभयो। कुरुवाले घरको साँचोको भुप्पा दिएपछि त्यो साँचो काखीमा च्यापुनभयो। त्यसपछि उहाँको सास गयो,' उनले भनिन्, 'उहाँको हातखुट्टा पनि राम्रो चल्दैनथ्यो। बोल्न पनि सक्नुहुन्थ्यो।'

तीन सिफ्टमा काम गर्ने क्रममा रातिको ड्युटी १२ घन्टा हुन्छ। 'मेडिकेसन, डकुमेन्टेसन त गर्नु नै पर्छ। कसैकसैको दुई घन्टा, चार घन्टामा भाइटल साइन (ब्लड प्रेसर)नाप्नुपर्ने हुन्छ। रातभरमा एक-दुई घन्टा रेस्ट हुन्छ। रातिको ड्युटीमा भए पनि सुत्ने कुरा हुन्न,' सकेनाले भनिन्।

■ मातृत्व र नर्सिङ

नर्सिङ पेसा सुरु गरेको तीन वर्षपछि उनको बिहे भयो। छोरीबाट, श्रीमती, आमा, बुहारी, भाउजू हुँदै अनेक जिम्मेवारी थपियो। बिहेलगत्तै बच्चा जन्मियो। बच्चा जन्माएर उनले मातृत्वको अनुभव गरिन्। बच्चा भएपछि उनले ६० दिन बिदा पाइन्। ६० दिनपछि उनी फेरि आमालाई बच्चा हेर्न लगाएर अस्पताल धाइन्। अरूलाई दुई वर्षसम्म बच्चालाई स्तनपान गराउनुपर्छ भनेर सुझाव दिने उनले आफ्नो बच्चालाई भने आठ महिना पनि दुध खुवाउन पाइनन्। मातृत्वको अनुभव पूरा गरे पनि बच्चाको अधिकार हनन गर्दैं कि भन्ने उनलाई लागिरहन्छ। बच्चालाई स्तनपान गराउन छाडेपछि आमा र बच्चा दुवैलाई सकस भयो। बच्चाले दुध खान पाएन। आमाले झोलिलो खानेकुरा खान पाइनन्। स्तन बाँधेर काम गरिन्। 'रातभर दुध खुवाउन नपाएर निकै गाह्रो भयो। झोल खानेकुरा नै नखाई बर्सें। ब्रेस्टलाई कसेर बाँधेर राखेँ। बच्चाले खान पाउनुपर्ने खान पाएन,' आमा भएका दिनबारे उनले भनिन्।

चार वर्षपछि उनको दोस्रो बच्चा भयो। दोस्रो बच्चा हुँदा पनि उही परिस्थिति दोहोरियो। बिरामीको सेवा गर्ने पेसागत प्रणको अघि आफ्नो सन्तानलाई पुग्दो स्याहार गर्ने प्रयास फेरि पूरा भएन। छोराछोरी विद्यालय जान थालेपछि भने उनका श्रीमान् र परिवारका साथका कारण केही सहज भयो। सार्तौं तहको नर्स भएपछि उनी एउटा युनिटको इन्चार्ज भइन्।

३८ वर्षे नर्सिङ जीवनमा उनी धेरै घटनाको साक्षी बनिन्। ०४४ साल फागुन २९ गते त्रिपुरेश्वरस्थित दशरथ रंगशालामा त्रिभुवन च्यालेन्ज सिल्ड चलिरहेको थियो। एक्कासि चलेको हावाहुरीका कारण भागदौड मच्चियो। मानिसको भागाभाग भयो। ९३ जनाको मृत्यु भयो। सो घटनाका वेला उनले भर्खर वीरमा नर्सको रूपमा काम थालेकी थिइन्। त्यतिवेला धेरै घाइतेको उपचार गरिन्। आँखैअगाडि धेरैजनाको मृत्यु पनि देखिन्।

०७२ सालको भूकम्पको दिन उनी बिदामा थिइन्। तर, त्यसपछिका साना-ठुला परकम्पका वेला पटक-पटक वीरको अवस्थामा साक्षी बनिन्। 'भूकम्पका वेला सबै भागाभाग भयो। अक्सिजन सिलिन्डर सबै ढल्यो। बिरामी पनि भागाभाग भयो। खुट्टा भाँचिएका बिरामीसमेत भागे,' उनले भनिन्, 'म त्यतिवेला न्युरो सर्जरीमा काम गर्थें। स्पाइनल कर्ड इन्जुरी भएको बिरामीसमेत भागे।'

पाँच वर्षअघि विश्वभर कोराना भाइरस फैलियो। त्यतिवेला पनि उनले तनमनका साथ बिरामीको सेवा गरिन्। कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट बच्न एक महिना आइसोलेटेट भइन्। जतिसुकै जोखिमपूर्ण अवस्था भए पनि सबैभन्दा पहिले बिरामीको सेवा गर्नु उनले आफ्नो कर्तव्य ठानिन्। 'कोरोनाका वेला आफ्नो बिरामीसँग कुरुवा सँगै बसेनन्। तर, हामी उनीहरूसँग बस्नुपर्थ्यो,' सकेनाले भनिन्।

कपाल उमार्ने भ्रम र यथार्थ



कपाल झर्नबाट रोक्नका लागि सबैभन्दा पहिले जीवनशैली व्यवस्थित हुनुपर्छ। भिटामिन, मिनरल्स र प्रोटिनको मात्रा मिलेको सन्तुलित भोजन लिनुपर्छ। फलफूल, हरियो सागसब्जी, गेडागुडी, बदामलगायतमा प्रचुर मात्रामा पोषक तत्त्व हुन्छ। सन्तुलित भोजनले कपाल स्वस्थ राख्छ र झर्नबाट रोक्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

पुरुषमा कपाल झर्नुको मुख्य कारण वंशाणुगत गुण हो। तर सबैमा वंशागुगत कारण नै हुन्छ भन्ने होइन। पुरुषको तालुमा हुने एउटा इन्जाइमले टेस्टोस्टेरोन हर्मोनलाई डिएचटीमा परिवर्तन गरिदिन्छ। त्यस कारणले कपाल झर्न सुरु हुन्छ। टेस्टोस्टेरोन हर्मोन तीव्र गतिमा बढ्न थालेपछि कालो र बाक्लो कपाल बिस्तारै झर्न सुरु गर्छ। दैनिक काम वा अन्य विभिन्न कारण अत्यधिक तनाव भएमा शरीरमा आउने हर्मोनमा गडबडी आउँछ। यसले गर्दा प्रतिक्रियास्वरूप कपाल झर्न थाल्छ।

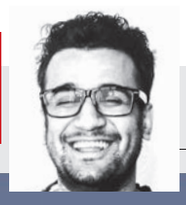
धूम्रपान गर्दा पाइने निकोटिनका कारण रक्तनली खुम्चिन्छ। जसका कारण शरीरमा अक्सिजनको मात्रा कम भई कपाल झर्छ । त्यस्तै, मद्यपान गर्ने अधिकांश पुरुषमा टक्सिनको मात्रा बढ्ने, आइरन र जिंक कम हुने हुन्छ। त्यसैले कपाल झर्छ। अधिकांश पुरुषले फरक स्टाइल दिने नाममा कपाल रंग्याउने गर्छन्। यसरी प्रयोग गरिने विभिन्न रसायनयुक्त वस्तुका कारण कपाल टुक्रिएर झर्ने गर्छ। अत्यधिक मात्रामा कपाल हाइलाइट र कलरिङ गरिरहेका हुन्छन्। जसका कारण कपालमा समस्या उत्पन्न हुन्छ। झर्न सुरु गर्छ। अस्वस्थ खानेकुरा खाँदा कपाल स्वस्थ रहन आवश्यक आइरन, जिंक, क्याल्सियम आदिको कमी हुन्छ र कपाल झर्ने हुन्छ।

वंशाणुगत गुण, बढ्दो उमेर, हर्मोनजस्ता कारणले कपाल झरेको भए यसलाई रोक्न गाह्रो हुन्छ। तर, अस्वस्थ खानपान, धूम्रपान, मद्यपान, तनाव, रसायनयुक्त पदार्थको प्रयोग आदि कुराले कपाल झरिरहेको भए यसलाई रोक्न सकिन्छ। स्वस्थ खानेकुरा खाने, धूम्रपान र मद्यपान नगर्ने, तनाव व्यवस्थापन गर्ने र रसायनयुक्त पदार्थको प्रयोग सकभर नगर्दा कपाल झर्न कम हुन्छ। कम उमेरमा कपाल झर्ने समस्याबाट बच्नका लागि स्वस्थ आहार लिनुपर्छ। तनाव लिनुहुँदैन र आराम गर्नुपर्छ।

नियमित रूपमा टाउकोमा तेलले समाज गर्दा राम्रो हुन्छ। जसले टाउमा रक्तसञ्चार बढाउँछ र कपाललाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ। तोरीको तेल, नरिवलको तेल, आल्मोन्डको तेल वा ओलिभ तेलले मसाज गर्न सकिन्छ। स्याम्पु प्रयोग गर्नुभन्दा केही समयअघि मसाज गर्नु राम्रो हुन्छ। कपाललाई कलर वा ट्रिटमेन्ट गर्नुहुँदैन, किनकि फरक-फरक केमिकलले कपाललाई धेरै हानि पुऱ्याउँछ। बजारमा विभिन्न थरीका तेल हुन्छन्। कपाल झर्नबाट रोक्छ भन्दै बिक्री गरिरहेका हुन्छन्। यस्ता प्रोडक्टबाट जोगिनुपर्छ।

केमिकलयुक्त प्रडक्ट प्रयोग गर्नुहुँदैन। बजारमा कपाल सफ्ट बनाउने, कलर गर्ने वा स्ट्रेट गर्ने विभिन्न केमिकल हुन्छन्। तर, यस्ता केमिकलले केही समयपछि कपाललाई असर गर्छ। कपाल बिग्रने, सुक्खा हुने वा झर्ने समस्या देखिन्छ। आफ्नो कपाललाई सुहाउँदो स्याम्पु वा कन्डिस्नर प्रयोग गर्न सकिन्छ । तर, कपाल राम्रो बनाउने नाममा अत्यधिक हिट दिने वा ड्राई गर्ने काम गर्नुचाहिँ हुँदैन।

भ्याप्पै !



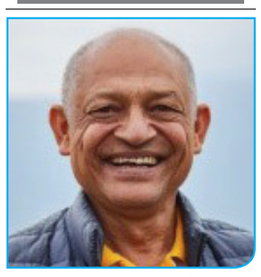
रवि मिश्र
@rabimishra



स्वादको व्यापार

स्वादको व्यापार गर्नेहरूले हाम्रो जीवन ध्वस्त बनाए

रैथाने



● डा. कृष्णप्रसाद पौडेल
अभियन्ता

स्वाद गुलियो, नुनिलो, अमिलो, टर्रो, तितोको समिश्रण हो। स्वाद थाहा पाउने ग्रन्थी जिब्रोमा छ। जिब्रोबाहेक अरू इन्द्रिय कान, छाला, नाक र आँखाले पनि कुनै न कुनै रूपले स्वादको बारेमा जानकारी पाउँछ। वास्ना, स्वाद र रंगसँगै जोडिएर आउँछ।

१२ हजार वर्षअघिसम्म हामी जंगलमै थियौं। हामीले जंगलमा खानयोग्य जे-जति भेट्थ्यौं, त्यही खायौं। समाज विकासको क्रममा मानव जाति खेतीपातीको अभ्यासतर्फ लाग्यो। त्यसपछि मान्छेले आफ्नो खानाको व्यवस्थापन आफैं गर्न थाल्यो। जब खेती गर्न थाल्यौं, मान्छेले प्रकृतिबाट लिइरहेका सबै स्वाद खेतीपातीमा भित्र्याउन खोजे। बिस्तारै स्वादको नामकरण भाषाको विकाससँगै भयो।

खेतीपातीको युगमा प्रवेश भएपछि स्वाद, बास्ना र रंगको सन्तुलन बिगार्यौं। किनभने, हामीले आवश्यक सबै खाद्यतत्त्व उत्पादन गर्न सकेनौं। छानीछानी उत्पादन गर्यौं। त्यसपछि स्वादको सन्तुलनमा फरकपना देखा पऱ्यो। शरीरलाई चाहिने स्वादको सन्तुलनमा फरक पऱ्यो। स्वाद भनेको शरीरले जे मागेको छ, त्यो आपूर्ति गर्ने प्रणाली हो। शरीर हर्मोनसँग जोडिएको प्रणाली पनि हो। उसले स्वादअनुसारको हर्मोन सक्रिय बनाउँछ। त्यसैले, धेरै गुलियो खाँदा कहिलेकाहीं अमिलोको माग हुन्छ। किनभने, पाँचवटै स्वादको शरीरमा माग छ।

अहिले मेडिकल विज्ञानले कति मात्राको कुन स्वाद चाहिन्छ भन्न थालेको छ। कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन, क्यालिसयम कति आवश्यक छ भन्न थालेको छ। त्यो ठाउँमा पुग्नुअघि स्वादलाई घरपालुवा बनाइसकेपछि स्वाद, बास्ना र रंगको सन्तुलन गुमायौं। स्वाभाविक रूपमा प्रकृतिको सबै कुरा एउटै ठाउँमा ल्याउन सकिँदैन। त्यो गुमाइसकेपछि हाम्रो शरीरमा चाहिने खाद्यतत्त्वको सन्तुलन बिग्रियो।

स्वादमा असन्तुलन

आयुर्वेद विज्ञानसँग प्रकृतिमा भएका सबै स्वाद, बास्ना र रंगको सन्तुलन कसरी पुऱ्याउने भन्ने जोडिएको छ। हाम्रो नियोजित खाद्य व्यवस्थाले शरीरमा विभिन्न तत्त्वहरू पुगेन। मान्छेको शरीरमा समस्या आउन थाल्यो। हामी बच्चैदेखि केटाकेटीलाई गुलियो मन पर्छ भन्छौं। तर, स्वभावैले गुलियो मन पर्ने कुरा हो। धेरै गुलियो खान नदेऊ भन्छौं। तर, त्यो गुलियो बनाएको कुरा कसरी बन्यो भन्ने कुरा प्रश्न हो। गुलियोमा प्रश्न होइन। केटाकेटी सधैं भोकाइरहेका भन्छौं। भोकाइरहेको भनेको उनीहरूलाई ऊर्जा आवश्यक छ। शारीरिक वृद्धिका वेला पर्याप्त मात्रामा ऊर्जा चाहिन्छ। ऊर्जाले मात्र पुग्दैन, रोग प्रतिरोध क्षमता पनि चाहिन्छ। त्यसैले, केटाकेटीलाई गुलियो मात्र दियो भने ऊर्जा त हुने भयो। तर, उसको प्रतिरोध क्षमतामा कमी हुने भयो।



पछिल्लो समय स्वादमा असन्तुलन आएको छ। यो अझै भयावह तरिकाले अगाडि बढ्दै छ। जब हामी औद्योगिक विकासमा लाग्यौं। सबैजसो काम व्यापारका लागि गऱ्यौं। जब व्यापारका लागि काम गर्ने भयौं, पोषण, स्वास्थ्य वा शिक्षा सबै कुरा पैसासँग जोडियो। पैसा बनाउनेसँग जोड्यौं। विज्ञानले पनि के भयो भने उत्पादन धेरै बिक्री हुन्छ भन्नेमा मात्र ध्यान दिए। हिजो जे कुरामा मान्छेलाई स्वादमा बास्ना थपेर लत बसाउने संयोजन भयो, त्यो संयोजन हाम्रो स्वास्थ्यका लागि घातक छ। जस्तै- शरीरमा फ्याट, प्रोटिन, मिनरल, भिटामिन, कार्बोहाइड्रेडलगायत सन्तुलित मात्रामा चाहिन्छ। त्यो प्राकृतिक कुरा नै हो। तर, स्वादको व्यापार गर्नेले रासायनिक सन्तुलन मिलाएर खाना बनाए। स्वादको व्यापार गर्नेले हाम्रो जीवन ध्वस्त बनाए।

शरीरलाई गुलियो ऊर्जाका लागि चाहिन्छ। नुन गुलियोलाई शरीरमा फैलाउन चाहिन्छ। गुलियो, नुनिलो र फ्याटको सन्तुलन यस्तो बनायो, जसले पाँचवटै स्वाद जुन मान्छेलाई प्राकृतिक हिसाबले नै चाहिन्छ। त्यसमध्ये तीन स्वाद गुलियो, नुनिलो र अमिलाको मिश्रण बनाए। यो तिनको मिश्रणमध्ये नुनिलो र गुलियोको मिश्रण बालबालिकालाई धेरै मनपर्छ। किशोरावस्थामा प्रवेश गरेकालाई मध्यनजर गरेर अमिलो थपिन्छ। जंक फुड (पत्रु खाना) किशोरावस्थाका केटाकेटीलाई धेरै मनपर्छ। तर, साना केटाकेटीलाई गुलियो र नुनिलो मनपर्छ। गुलियोलाई कोषमा पुऱ्याउन नुन आवश्यक हुन्छ। त्यसका लागि उनीहरूले गुलियो र नुनिलो दुवै थप्छन्। त्यसलाई हामी पत्रु खाना अर्थात् जंक फुड भन्छौं।

बजार र पोषण

पाँच तत्त्व स्वाभाविक हिसाबले प्राकृतिक रूपमा लिन खोज्छ। पुस्तान्तरणको समस्या जन्मजात हाम्रो पुस्तालाई बालबालिकाले आवश्यक तत्त्व आपूर्ति गर्न थाल्यो, जुन लतको रूपमा विकसित भयो। ६ महिना, वर्ष दिन भएको बच्चाले आवश्यकताको माग गर्दैन। उसको अभिभावकले के दियो, त्यसमा भर पर्छ। यसर्थ, पुस्तान्तरणको सवाल होइन। पुस्तान्तरणको सवाल बनाएकै बजारले हो। यस्तो बजारबाट निस्किन नसकेसम्म हामीले भित्र्याउने अर्को बजारको तथाकथित औषधि हो। हामीलाई औषधि हो भनेर सिकाइएको हो। त्यसले केही-केही कुरालाई क्षणिक हिसाबले नियन्त्रण गर्छ। जब औषधिको लत बस्छ, त्यसले अर्को शरीर बिगार्छ। मुटु, मिर्गौला, कलेजो, क्यान्सर, सुगर, प्रेसर जोडिएको रोगलाई निम्तो दिन्छ।

मूल कुरा के हो भने हामी खराब लतमा फसेका छौं। सन्तुलन गुमाएका छौं भन्ने चेतना जब केटाकेटी हुर्काउँदै गरेको पुस्तालाई हुन्छ, तब त्यसमा परिवर्तन गर्न सकिन्छ। पत्रु खाना असन्तुलित खाना हो भन्ने जब उसलाई लाग्छ, उसले त्यसरी नै हुर्काउन थाल्छ। हाम्रो शिक्षा, समाजले उसलाई त्यसरी ग्रहण गर्न थाल्छ। प्राकृतिक स्वाद, बास्ना र प्रकृतिको रंगमा रमाउने जब मान्छे बन्छौं, तब त्यस्ता खाना खाँदैनौं। किनभने, उसले त्यो समयसम्म पत्रु खाना के हो भन्ने जानकारी पाइसक्छ। त्यसैले, हामीले चार आयाममा काम गर्नुपर्छ।

बजारमा तयारी बनेका खानेकुरामा सन्तुलन हुन्छ भन्ने भ्रम भत्काउनुपर्छ। प्रकृतिको सन्तुलन विज्ञानले एक प्रतिशत पनि थाहा पाएको छैन। हाम्रो प्रकृतिले शरीरमा कति सन्तुलन गर्छ भन्ने जानकारी नै छैन। खानेकुरालाई प्राकृतिक बनाउने प्रक्रियामा जानुपर्छ। यसका लागि सकेसम्म धेरै खानेकुरा उब्जाउनुपर्छ। विविध बाली उब्जाउनुपर्छ। प्राकृतिक स्वाद, पोषण पुऱ्याउनुपर्छ। किनभने, शरीरले मागिहाल्छ। त्यसपछि भोक लाग्छ।

हाम्रो घरले बच्चा जन्मेदेखि हुर्कँदै जाने क्रममा जस्तो शिक्षा दिन्छ, त्यसले फरक पार्छ। आज हामी हिँडिरहेको बाटो साँच्चै डरलाग्दो छ। व्यापारीहरू गलत होइन भनेर पुष्टि गर्न खोज्दै छन्। पैसा उनीहरूसँग छ। अनुसन्धान उनीहरू गर्दै छन्। प्रमाण उनीहरू नै त्याउँदै छन्। त्यसलाई काउन्टर गर्ने हामीसँग औकात के छ? खेती प्राकृतिक गर्ने, प्रकृतिले कसरी हाम्रो शरीरको सन्तुलन, बास्नाको सन्तुलन, स्वादको सन्तुलनमा काम गर्छ भनेर सानैदेखि सिकाउने, कसरी प्रकृतिले हामीलाई ऊर्जा दिन्छ? भनेर बुझाउने हो भने उसले पत्रु खाना देऊ भन्दैन।

हाम्रो पुर्खाले प्राकृतिक खानेकुरा खान्थ्यो। प्राकृतिक खेती गर्थ्यो। त्यसमा बास्ना थियो। त्यही बास्ना नफर्काएसम्म अहिलेको समस्याको कुनै समाधान हुन सक्दैन। प्राकृतिक लयमा फर्कने संस्कृति निर्माण नभएसम्म हामीले हाम्रो स्वाद, स्वास्थ्य र जीवन पाउन सक्दैनौं।

हाम्रा पुर्खाले प्राकृतिक खानेकुरा खान्थे। प्राकृतिक खेती गर्थे। त्यसमा बास्ना थियो। त्यही बास्ना नफर्काएसम्म अहिलेको समस्या समाधान हुँदैन। प्राकृतिक लयमा फर्कने संस्कृति निर्माण नभएसम्म राम्रो स्वाद र स्वास्थ्य पाउन सक्दैनौं।

०००

पछिल्लो समय स्वादमा असन्तुलन आएको छ। यो अझै भयावह तरिकाले अगाडि बढ्दै छ। औद्योगिक युगमा लागेपछि सबैजसो काम व्यापारका लागि गरियो। व्यापारका लागि काम गर्ने भएपछि पोषण, स्वास्थ्य, शिक्षा सबै पैसासँग जोडियो।

राम्रो होस् भन्ने प्राकृतिक गुण हो। प्राकृतिक गुणमाथि अहिलेको बजारले गरेको खेलबाड हो।

पुस्तान्तरण बनेको सवालचाहिँ बजार हो। किनभने, बुबाआमाले उमेरअनुसारको पोषण नै दिन खोजेको हो। बजारले पोषणलाई पत्रु बनायो। त्यो पत्रु बनाउनुको कारण युवापुस्ताले पत्रु धेरै खान्छ भन्ने लाग्यो। जन्मेको बच्चाले ल्याक्टो खान्छु भनेको होइन, लिटो दिए पनि खान्थ्यो। तर, बुबाआमाले बजारमा बनेको, पढेलेखेको मान्छेले बनाएको खुवाए। 'यसमा शक्ति छ, उसलाई आवश्यक सबै छ। लिटोमा के छ के? जाउलोमा के छ के?' भनियो। उसले ब्रान्डेड फुड भन्दै सबैथोक छ भनेर लेखेको छ।

पुस्तान्तरणको किन दोष होइन भने बालबालिकाले जंक फुड खान खोज्यो भनेर हामी जे भन्छौं, त्योचाहिँ उसको हुर्काइमा आएको फेरबदल हो। जंक फुडबाट

मानव शरीरमै छ मास्टर घडी

मानव मस्तिष्कको भित्री भागमा स्नायु कोषिकाहरूको एउटा सानो समूह हुन्छ, जसलाई शरीरको 'मास्टर घडी' भनिन्छ

जीवनशैली



● याकुत फातिमा



● एलेक्जान्ड्रा मेत्से



● डेनियल विल्सन

तपाईंले पनि सायद यो अनुभव गर्नुभएको होला, जस्तो तपाईंले आफ्नो अलार्म बिहान ६:३० बजेका लागि सेट गर्नुभएको छ। तर अलार्म बज्नुभन्दा ठिक केही मिनेटअघि नै तपाईंको आँखा खुल्छ। न कुनै आवाज, न कुनै शारीरिक हलचल, तर शरीरलाई अलार्म बज्न लागेको थाहा हुन्छ, आखिर कसरी? अनौठो लाग्न सक्छ, तर अलार्म बज्नुभन्दा केहीअगाडि ब्युँझिनु कुनै संयोग नभएर यसका पछाडि वैज्ञानिक कारण छ।

हाम्रो शरीरको पनि आफ्नै घडी हुन्छ, जो निरन्तर चलिरहेको हुन्छ। हाम्रो आनीबानीमाथि निगरानी गर्दै यसले आश्चर्यजनक रूपमा आन्तरिक समय प्रणाली निर्माण गरेको हुन्छ। एकपटक प्रणाली बनेपछि यसले हाम्रो सुत्ने र उठ्ने समयलाई नियमन गर्न थाल्छ।

खासमा हाम्रो शरीरको पनि आफ्नै घडी हुन्छ, जो निरन्तर चलिरहेको हुन्छ। हाम्रो आनीबानीमाथि निगरानी गर्दै यसले आश्चर्यजनक रूपमा सटिक आन्तरिक समय प्रणाली निर्माण गरेको हुन्छ। र, एकपटक प्रणाली बनेपछि यसले हाम्रो सुत्ने र उठ्ने समयलाई नियमन गर्न थाल्छ। शरीरभित्रको अलार्म भन्न सकिने यस प्रणालीले आखिर कसरी काम गर्छ त?

हर्मोनको खेल

मानव मस्तिष्कको भित्री भागमा 'सुप्राचियास्मेटिक न्युलियस' नामक स्नायु कोषिकाहरूको एउटा सानो समूह हुन्छ, जसलाई शरीरको 'मास्टर घडी' भनिन्छ। यी न्युरोनहरूले शरिरको निद्रा, शरीरको तापक्रम, भोक र पाचनजस्ता कुराहरूलाई नियमन गर्न सर्केडियन (२४ घण्टाको) लय तय गरेका हुन्छन्।

सर्केडियन लयले नै शरीरलाई कुन समय निद्रा लाग्ने र कुन समय जागेको महसुस हुने भन्ने कुरा निर्धारण गर्छ। हामी हुर्कँदै गर्दा नै शरीरले प्राकृतिक रूपमा आफ्नो 'मास्टर घडी'लाई आकार दिइरहेको हुन्छ। यो मानिसअनुसार फरक हुने भएकाले निद्रा लाग्ने र जागा रहने समयमा केही हेरफेर देखिन्छ। यसैले गर्दा केही मानिस बिहानै सूर्योदयसँगै उठ्छन् र ताजा महसुस गर्छन्। जबकि अरू मानिस भने लाटोकोसेरोजस्तो राति ढिलोसम्म जागा बस्न सक्छन् र बिहान धेरै ढिलो गरी मात्र उठ्छन्। यो मानिसअनुसारको भिन्न सर्केडियन लयमा भिन्नताको कारणले भएको हो।

निदाउने र उठ्ने समय, खाना र व्यायामको दिनचर्या आदिले हाम्रो 'मास्टर घडी'लाई आकार दिइरहेको हुन्छ। पछि, यसैले हाम्रा यी व्यवहार दिनको कुन समयमा हुनेछ भनेर निर्धारण गर्न थाल्छ। र, यसका लागि सोही समयमा आवश्यकताअनुसारको सम्बन्धित हार्मोनहरू निष्कासन गर्न थाल्छ। उदाहरणका लागि, जब हामी बिहान उठ्छौं शरीरले 'कोर्टिसोल जागरण प्रतिक्रिया' भनेर चिनिने परिघटना महसुस गर्छ। अर्थात्, यस क्रममा शरीरमा कोर्टिसोल हार्मोनको तह एक्कासी बढ्छ, जुन हार्मोनले हामीलाई ताजा महसुस गरेर ऊर्जावान् महसुस गर्न मद्दत गर्दछ।



नियमित रूपमा बिहानै उठ्ने र बिहानको घामको साक्षात्कार गर्ने मानिसको शरीरमा 'मास्टर घडी'ले उनीहरू उठ्ने समयमा त्यससम्बन्धी तयारी गर्न थाल्छ। अर्थात् अलार्म बज्नुभन्दा अगाडि नै यस प्रणालीले शरीरलाई बिस्तारै उठाउने तयारी सुरु गरिसकेको हुन्छ। यसअन्तर्गत शरीरको तापक्रम बढ्छ, मेलाटोनिन (निद्राको हर्मोन)को स्तर घट्छ, र कोर्टिसोलको स्तर बढ्न थाल्छ। अर्थात् नियमित अलार्म बज्ने समयसम्म, पहिले नै शरीरको मास्टर घडीले हाम्रो शरीरलाई उठ्न तयार पारिसकेको हुन्छ। यो एकप्रकारको हार्मोनल अलार्म हो।

नियमित अलार्म राख्ने मानिस प्रायः आफ्नो अलार्म बज्नुभन्दा केही मिनेटअगाडि उठ्छन् र ताजा महसुस गर्छन् भने यसले सो व्यक्तिको सर्केडियन लय राम्ररी काम गरिरहेको संकेत गर्छ। त्यस्ता व्यक्तिको शरीरको घडीले उनीहरूको दिनचर्याको अनुमान गर्न सिकिसकेको हुन्छ र सहज रूपमा निद्राबाट जागरणमा संक्रमण गर्न सघाउँछ। तर, यदि तपाईं आफ्नो अलार्मअघि ब्युँझनुभयो, तर उठेपछि थकित वा अनिदो महसुस गर्नुहुन्छ भने यसले तपाईंको निद्राको गुणस्तर खराब रहेको संकेत गर्न सक्छ, न कि सर्केडियन लय बिग्रेको।

नियमित उस्तै समयमा सुत्ने र उठ्ने बानीले शरीरको आन्तरिक घडीलाई शरीरलाई कुन समयमा संकेत दिने भन्ने सही समयको सूचना हुन्छ। यसका लागि सो प्रणालीले प्राकृतिक संकेतजस्तै दिनको प्रकाश र तापक्रमको घटबडलाई ख्याल गरिरहेको हुन्छ। अर्कोतर्फ, अनियमित निद्रा तालिकाले यी आन्तरिक शारीरिक लयलाई भ्रमित पार्न सक्छ, जसले गर्दा राति सुतेपछि पनि सहजै निद्रा लाग्दैन र उठेपछि पनि ऊर्जावान् भएर काम गर्न कठिन हुन्छ।

नियमति निद्राको ढाँचा नभएपछि शरीरलाई ब्युँझिन अलार्मको आवश्यकता बढ्दै जान्छ। र, बाह्य अलार्म हामी निन्द्राको कुन चरणमा छौं भन्ने ख्याल नगरी बज्ने भएकाले धेरै अवस्थामा यसले हामीलाई गहिरो निद्राबाट ब्युँझाइदिन्छ। यसले हामीलाई दिनभर अनिदो अनुभव गराउँछ। यस्तो खराब अनुभूति नगर्ने हो भने हामीले निद्राको दैनिकी ख्याल गर्ने र आफ्नो बानीमा केही ससाना परिवर्तन गनुर्पर्ने हुन्छ। यसले मात्र तपाईंको शरीरको आन्तरिक घडीको लयलाई पुनः मिलाउँछ, तपाईंलाई स्वाभाविक रूपमा ब्युँझन र साँच्चै आराम महसुस गर्न मद्दत गर्दछ।

तनाव र चिन्ताले मानिसलाई बिहान स्वाभाविक रूपमा उठ्न मद्दत गर्ने हार्मोन कोर्टिसोलको स्तर बढाउने गर्छ। तनावको समयमा कोर्टिसोल बढेकै कारण मानिसलाई राति निदाउन गाह्रो हुन्छ वा निदाइहाले पनि चाँडै ब्युँझाउँछ। त्यस्तै, कुनै रोमाञ्चक घटनाहरूको अपेक्षा हुँदा पनि निदाउन गाह्रो हुन सक्छ। किनकि उच्च उत्तेजनाले मानिसको मस्तिष्कलाई सतर्क राख्छ र निद्रा पातलो हुने वा समयअघि ब्युँझने हुन्छ। यी परिस्थिति सामान्य हुन् र मानवजीवनमा समय-समयमा हुने गर्छ। तथापि, यदि तिनले लामो समयसम्म निद्रा बिथोले भनेचाहिँ शरीरमा समस्या निम्तिन सक्छ।

पूर्वऔद्योगिक युगमा, मानिसहरूले आफ्नो निद्राको ढाँचालाई मार्गदर्शन गर्न सूर्य र चन्द्रमाको चाललाई प्रयोग गर्थे। आधुनिक समयमा, मानिसको सुत्ने उठ्ने कुरा कामको प्रकृतिअनुसार फरक पऱ्यो। यस्तोमा कतिपयलाई अलार्मविना स्वाभाविक रूपमा ब्युँझन गाह्रो हुन सक्छ। तर, यदि कोही व्यक्ति अलार्मविनै लगभग उही समयमा ब्युझिइरहेको छ भने यसले व्यक्तिलाई निद्रा पुगेको र शरीर घडी स्वस्थ र दैनिकीसँग लयबद्ध रहेको संकेत गर्छ।

यदि कोही व्यक्तिलाई अलार्मविना ब्युँझन चाहन्छ भने उसले आफ्नो शरीरलाई केही कुरामा नियमित अभ्यस्त बनाउनुपर्ने हुन्छ। यसअन्तर्गत निद्रालाई नियमित सातदेखि आठ घण्टाको समय दिनुपर्छ (बिदाको दिनमा समेत)। त्यस्तै सुत्ने र उठ्ने समय लगभग उही समय पार्नुपर्छ। सुत्नु केहीअघि कफी, रक्सी वा भारी खानाले निद्रामा अवरोध पुऱ्याउने भएकाले तीबाट बच्नुपर्छ। सुत्ने कोठा अँध्यारो होस् भन्ने सुनिश्चित गर्नुपर्छ। त्यस्तै, पछिल्लो समय सुत्नुअघि मोबाइल, ट्याबलगायत धेरै चलाउने जुन बानी छ, त्यसलाई घटाउँदै लगभग पूर्ण छाड्नुपर्छ। यी बानी केही समय पालना गरियो भने शरीरको मास्टर घडीले बल्ल हामीलाई सहज रूपमा उठाउन सक्छ।

युनिभर्सिटी अफ द सनसाइन कोस्टकी स्लिप हेल्थ प्रोफेसर याकुत फातिमा, मनोविज्ञानकी शीर्ष लेक्चरर एलेक्जान्ड्रा मेत्से र निद्राकी अनुसन्धाता डेनियल विल्सनको आलेखलाई द कन्भरसेसनबाट ***श्रवण उप्रेती****ले अनुवाद गरेका हुन्।*

अर्थ पत्रिका
नयाँ पत्रिका
शनिबार ५ पुस ०८२

निर्यात बढाउन भर्चुअल सेजको सहारा

डिजिटल उद्यम, आइटी उद्योग, स्टार्टअप, सफ्टवेयर सेवा निर्यात र अनलाइनमार्फत सीमाविहीन उत्पादन, व्यापार तथा व्यवसायलाई प्रवर्द्धन गर्न सरकारले अघि बढायो भर्चुअल सेजको अवधारणा

■ **अध्ययन समितिको सुझाव :** नीतिगत, कानुनी र संरचनागत व्यवस्था गरेर भर्चुअल सेज कार्यान्वयनमा लैजानुपर्छ

कृष्ण रिजाल/नयाँ पत्रिका

सरकारले भर्चुअल विशेष आर्थिक क्षेत्र (भी-सेज) को अवधारणा अघि बढाएको छ। भर्चुअल सेज स्थापना गरेर आइटी सेवा तथा वस्तुको निर्यात बढाउन यस्तो अवधारणा अघि बढाएको हो।

डिजिटल उद्यम, आइटी उद्योग, स्टार्टअप, सफ्टवेयर सेवा निर्यात र अनलाइनमार्फत सीमाविहीन उत्पादन, व्यापार तथा व्यवसायलाई प्रवर्द्धन गर्ने गरी सरकारले भर्चुअल सेजको अवधारणा अघि सारेको हो। आगामी आर्थिक वर्ष ०८३/८४ को बजेट तथा कार्यक्रममार्फत भर्चुअल सेज अवधारणालाई कार्यान्वयनमा लैजाने सरकारको तयारी छ। यसका लागि सरकारले अवधारणापत्रसमेत तयार गरेको छ।

नीतिगत तथा प्राविधिक व्यवस्था गरी भर्चुअल सेज कार्यान्वयन गर्ने सम्बन्धमा 'अवधारणापत्र तयार पार्न' सरकारले अध्ययन समिति नै गठन गरेको थियो। उद्योग, वाणिज्य तथा आपूर्ति मन्त्रालयले अर्थ मन्त्रालयको समेत समन्वयमा गठन गरेको अध्ययन समितिले अवधारणापत्र तयार गर्दै नीतिगत, कानुनी र संरचनागत व्यवस्था गरेर भर्चुअल सेज कार्यान्वयनमा ल्याउन सुझाव दिएको छ। समितिले आगामी आवको बजेट वक्तव्यमार्फत यसलाई अघि बढाउन सुझाव दिएको छ।

उद्योग मन्त्रालयका सहसचिव शम्भुप्रसाद मरासिनीको संयोजकत्वमा गत ३० कात्तिकमा गठित समितिले १५ मंसिरमा प्रतिवेदन बुझाइसकेको छ। उद्योग मन्त्रालयले उक्त प्रतिवेदनको एक प्रति अर्थ मन्त्रालयलाई समेत पठाएको छ। अहिले दुवै मन्त्रालयले सोही अवधारणापत्रलाई आधार मानेर आगामी बजेट तथा कार्यक्रममा समावेश गर्न आवश्यक तयारी गरिरहेका छन्।

भौतिक पूर्वाधारमा बढी लगानी चाहिने हुँदा कम खर्च र बढी प्रभावकारी हुने भर्चुअल सेज अघि बढाउन सकिने गरी अवधारणापत्र तयार गरिएको अध्ययन समितिका सदस्य सचिव मेघराज शंकरले जानकारी दिए। 'भर्चुअल सेजमार्फत सहज रूपमा विदेशी लगानी भित्र्याउन सक्ने, साना तथा मझौला उद्योगको बजार पहुँच बढाउन सक्ने तथा राज्य र निजी क्षेत्र दुवै पक्षको न्यून लागतमा उत्पादन तथा निर्यात बढाउन सक्ने देखिन्छ,' उनले भने, 'त्यसैले भर्चुअल सेजलाई नीतिगत, कानुनी तथा प्राविधिक संरचनाको व्यवस्था गरेर अघि बढाउनुपर्ने देखिएको छ।' एउटा अनलाइन प्रणाली (डिजिटल प्लाटफर्म)मार्फत स्वदेशी उद्योगीबिच र स्वदेशीलाई विदेशी उद्योगको मूल्य शृंखलामा जोड्नसमेत भर्चुअल सेज उपयोगी हुने उनले बताए।


एआई सिर्जित तस्बिर

भर्चुअल सेजमार्फत राज्य र निजी क्षेत्र दुवैको न्यून लागतमा उत्पादन तथा निर्यात बढाउन सक्ने देखिन्छ

● **मेघराज शंकर**, सूचना अधिकारी, विशेष आर्थिक क्षेत्र प्राधिकरण (सेज)



भर्चुअल सेजमार्फत सहज रूपमा विदेशी लगानी भित्र्याउन सक्ने, साना तथा मझौला उद्योगको बजार पहुँच बढाउन सक्ने तथा राज्य र निजी क्षेत्र दुवै पक्षको न्यून लागतमा उत्पादन तथा निर्यात बढाउन सक्ने देखिन्छ। त्यसैले भर्चुअल सेजलाई नीतिगत, कानुनी तथा प्राविधिक संरचनाको व्यवस्था गरेर अघि बढाउनुपर्ने देखिएको छ।



के हो भर्चुअल सेज ?

उद्योग तथा निर्यात प्रवर्द्धनका लागि विशेष छुट सुविधा दिएर स्थापना गरिएको विशिष्टीकृत अथवा पृथक् आर्थिक क्षेत्र नै विशेष आर्थिक क्षेत्र (सेज) हो। विशेष आर्थिक क्षेत्रको आधुनिक र डिजिटल स्वरूप भर्चुअल सेज हो। भर्चुअल सेजले उद्योग प्रवर्द्धन, निर्यात वृद्धि, लगानी आकर्षण र व्यावसायिक सुगमतालगायत विशेष आर्थिक क्षेत्रको मौलिक उद्देश्यलाई यथावत् राखेर यसको भौतिक संरचनालाई डिजिटल प्लाटफर्ममा बदलिदिने अध्ययन समितिको प्रतिवेदनमा उल्लेख छ। यसले डिजिटल कस्टम, ई-गभर्नेन्स, अनलाइन स्वीकृति, ई-ट्याक्सेसन, साइबर सुरक्षा र डेटामा आधारित नियमनका माध्यमबाट विशेष आर्थिक क्षेत्रलाई भर्चुअल बनाउने गर्छ।

बजेटमार्फत कार्यान्वयनमा लैजान सुझाव

समितिले आगामी आवको नीति तथा कार्यक्रम र बजेट वक्तव्यमा भर्चुअल सेज कार्यान्वयनको सवाल समावेश गर्नसमेत सुझाएको छ। विशेष आर्थिक क्षेत्र ऐन, २०७३ मा भी-सेजको स्पष्ट परिभाषा राखेर यसको कानुनी मान्यता दिन, आगामी आव ०८३/८४ को विनियोजन विधेयक र आर्थिक विधेयकबाटै आवश्यक कानुन संशोधन गर्न, भी-सेज सफ्टवेयर (डिजिटल प्लाटफर्म) निर्माण गर्न तथा कम्पनी, उद्योग, व्यापार, करलगायतसँग सम्बन्धित अनलाइन सेवालाई भी-सेजमा आबद्धता गर्नसमेत समितिले सुझाव दिएको छ।

भी-सेजमा आउनेलाई प्रोत्साहन दिनुपर्ने

अध्ययन समितिले भर्चुअल सेजमा दर्ता भएका कम्पनीलाई विश्व प्रतिस्पर्धाको स्तरमा उभ्याउन कर प्रोत्साहन आकर्षक बनाउनुपर्ने र हाल सेजमा उपलब्ध गराइएको सुविधा भर्चुअल सेजमा स्थापना हुने कम्पनीलाई पनि दिनुपर्ने सुझाव दिएको छ। त्यस्तै, लगानीबाट कमाइएको लाभांश वा पुँजी सजिलै आफ्नो देशमा लैजान पाउने व्यवस्था गर्नुपर्ने, विदेशमै बसेर भी-सेजमार्फत लगानी व्यवसाय गर्न चाहने गैरआवासीय नेपालीलाई विशेष प्राथमिकता दिनुपर्नेसमेत समितिको सुझाव छ।

■ विशेष आर्थिक क्षेत्र प्राधिकरणलाई सञ्चालनको जिम्मा

समितिले विशेष आर्थिक क्षेत्र प्राधिकरणलाई नै भर्चुअल सेज कार्यान्वयनको जिम्मा दिन सुझाव दिएको छ। तत्काललाई आइसिटी क्षेत्रबाट भर्चुअल सेज सुरुवात गरी क्रमशः अन्य सेवा तथा वस्तुको उत्पादन र निर्यातमा लैजानुपर्ने, अन्तर्राष्ट्रिय कम्पनीलाई नेपालबाट सेवा सञ्चालन गर्ने सहजताका लागि डेटा गोपनीयता, अन्तर्राष्ट्रिय डेटा प्रवाह र साइबर सुरक्षासम्बन्धी कानुनी आधारको सुनिश्चितता गर्नुपर्ने, भर्चुअल सेज डिजिटल सेवा निर्यातसँग सम्बन्धित हुने भएकाले उच्च गुणस्तरको इन्टरनेट, फाइभजी नेटवर्क, राष्ट्रिय डिजिटल हब र मजबुत डेटा सेन्टरको निर्माण तथा स्तरोन्नति गर्नुपर्ने, बायोमेट्रिक डिजिटल पहिचान तथा डिजिटल हस्ताक्षरको विश्वसनीय प्रणाली बनाउने र अन्तर्राष्ट्रिय भुक्तानी गेटवे तथा सुरक्षित डिजिटल वालेट उपलब्ध गराउने गरी डिजिटल पूर्वाधारको विकास गनुर्पर्ने, आइटी पार्क तथा आइटी हब्सलाई भर्चुअल सेज कार्यान्वयनमा उपयोग गर्नुपर्नेसमेत समितिको सुझाव छ।

> तत्काललाई आइसिटी क्षेत्रबाट भर्चुअल सेज सुरुवात गरी क्रमशः अन्य सेवा तथा वस्तुको उत्पादन र निर्यातमा लैजानुपर्ने सुझाव

०६० देखि विशेष आर्थिक क्षेत्रको सुरुवात भएको हो। हाल सिमरा, भैरहवा र पाँचखालमा विशेष आर्थिक क्षेत्रहरू कार्यान्वयनमा रहेका छन्। विशेष आर्थिक क्षेत्र प्राधिकरणले संस्थागत व्यवस्थापन गर्दै आएको छ। रुपन्देहीको रोहिणी गाउँपालिकामा अवस्थित भैरहवा आर्थिक क्षेत्र नेपालको पहिलो सेज हो। सेजमा ६९ वटा औद्योगिक प्लट छन्, हाल ६९ वटै प्लट उद्योग सञ्चालनका लागि भाडामा लागिसकेका छन्।

यो वर्ष कोशीमा घट्यो धान उत्पादन

गत वर्षको तुलनामा घट्यो ५२ हजार ४ सय ७२ टन उत्पादन र ५ हजार ५ सय ८१ हेक्टरमा पुग्यो क्षति

समयमै मनसुन र रासायनिक मलको आपूर्ति नभएको, असोजमा धान फुल्ने वेला भारी वर्षा भएको र कात्तिकमा धान उठाउने समयमा समेत बेमौसमी वर्षा भएकाले उत्पादनमा ह्रास

उदयपुरमा **विदुर कटुवाल**

यो वर्ष कोशी प्रदेशमा बर्खे धान उत्पादन घटेको छ। समयमै मनसुन र रासायनिक मलको आपूर्ति नभएको, असोजमा धान फुल्ने वेला भारी वर्षा भएको र कात्तिकमा धान उठाउने समयमा समेत बेमौसमी वर्षा भएकाले उत्पादनमा ह्रास आएको हो।

कृषि विकास निर्देशनालय, विराटनगरका वरिष्ठ बागवानी विकास अधिकृत टोनी बर्देवाका अनुसार यो वर्ष क्षेत्रफल पाँच हजार पाँच सय ८१ हेक्टर र उत्पादन ५२ हजार चार सय ७२ टन घटेको छ। यो वर्ष दुई लाख ६९ हजार ६ सय ८६.१६ हेक्टरमा रोपाइँ हुँदा ११ लाख २९ हजार सात सय ४९.६८ टन धान उत्पादन भएको निर्देशनालयले जनाएको छ। गत आव ०८१/८२ मा दुई लाख ७५ हजार दुई सय ६७.९९ हेक्टरमा रोपाइँ भएको र ११ लाख ८२ हजार दुई सय २१.३९ टन धान उत्पादन भएको निर्देशनालयको तथ्यांक छ।

उत्पादनसँगै धानको उत्पादकत्वमा समेत ह्रास आएको छ। गत वर्ष ४.२९ टन प्रतिहेक्टर रहेको उत्पादत्व घटेर यो वर्ष ४.१९ टन प्रतिहेक्टरमा कायम रहेको छ। समग्र उत्पादन घट्नुमा गत असोज र कात्तिकमा आएको हावाहुरीसँगैको भारी वर्षा मुख्य कारण रहेको उनले बताए। 'असोज र कात्तिकको बेमौसमी वर्षा र हावाहुरीले कोशी प्रदेशमा बर्खे धानखेती भएको क्षेत्रमा ६ हजार दुई सय ७७.५२ हेक्टरमा क्षति पुऱ्याएको थियो। यसबाट २८ हजार दुई सय ६.२८ मेट्रिकटन धान उत्पादनमा कमी आएको छ,' बर्देवाले भने।

असोज र कात्तिकको हावाहुरी र वर्षाले ओखलढुंगामा ११४.७८ हेक्टर, ताप्लेजुडमा ४.९ हेक्टर, धनकुटामा ३८.७७, संखुवासभामा ३.५ हेक्टर, सोलुखुम्बुमा २.२ हेक्टरमा गरिएको धानखेतीमा क्षति पुगेको थियो। त्यस्तै, इलाममा ६७५.३ हेक्टर, झापामा ४८२७ हेक्टर, मोरङमा १५६.८१ हेक्टर, उदयपुरमा ११२.१३ हेक्टर, खोटाङमा १५७.३८ हेक्टर, भोजपुरमा ७२.१४ हेक्टर, पाँचथरमा ५९.९१ हेक्टर, सुनसरीमा ११९.५ हेक्टर र तेह्रथुममा ०.८५ हेक्टरको धानखेतीमा क्षति पुगेको निर्देशनालयले जनाएको छ। बेमौसमी वर्षाले झापा, मोरङ, सुनसरी, उदयपुर र इलाममा लगाएको धानखेतीमा सबैभन्दा बढी क्षति पुगेको थियो। धान रोप्ने समयमा खडेरी परेको र जसोतसो रोपेको धान हुकँदै गर्दा बेमौसमी भारी वर्षाले क्षति पुऱ्याएका कारण उत्पादनमा कमी आएको निर्देशनालयका निर्देशक प्रकाशकुमार डाँगीले बताए। 'गत वर्षको तुलनामा यस वर्ष कोशी प्रदेशको धान उत्पादन घट्नुमा रोपाइँ हुने समयमा पानी नपर्नु, पर्याप्त सिँचाइको सुविधा नहुनु, मल र बिउ किसानले समयमा नपाउनु, पुराना सिँचाइ आयोजना बन्द हुँदै जानु र त्यसमा बेमौसमी वर्षाले क्षति पुऱ्याउनु प्रमुख रहेका छन्,' उनले भने।

कोशीमा आठ लाख २६ हजार ६ सय ४६ हेक्टर खेतीयोग्य जमिन रहेको र त्यसमध्ये दुई लाख ७६ हजार ६ सय ८६ हेक्टरमा बर्खे धान लगाउन सकिने निर्देशनालयले जनाएको छ। कोशीमा आर्थिक वर्ष ०७८/७९ सबैभन्दा धेरै तीन लाख ३७ हजार एक सय २३ हेक्टरमा धानखेती भएको थियो। त्यसयता निरन्तर खेती गर्ने क्षेत्रफलमा ह्रास आइरहेको छ।

यो वर्ष उत्पादन भएको बर्खे धानको विवरण
(क्षेत्रफल : हेक्टरमा, उत्पादन : मेट्रिकटनमा)

जिल्ला	क्षेत्रफल	उत्पादन
ताप्लेजुङ	४,७९७.११	१३,५७५.८२
संखुवासभा	८,४५२.००	२१,५६७.९०
सोलुखुम्बु	१,२१६.१४	२,२२५.७६
पाँचथर	५,७८७.८५	१३,७७५.०८
इलाम	१०,४९६.७०	३५,६८८.७८
तेह्रथुम	६,२८४.३९	१३,३४८.०४
धनकुटा	४,७१९.१०	१५,३३९.२०
भोजपुर	१,१४९.२८	३८,१४७.७३
खोटाङ	९,९८८.०२	२१,९७३.६४
ओखलढुंगा	३,८०३.००	९,९१०.००
उदयपुर	१२,९१२.००	४१,३१८.४०
झापा	७२,७४२.६५	३,५४,३५१.९२
मोरङ	६९,४६७.९२	३,३६,९१९.४१
सुनसरी	४७,५२९.००	२,११,६०८.००
कोशी प्रदेश	२,६९,६८६.१६	११,२९,७४९.६८

स्रोत : कृषि विकास निर्देशनालय, विराटनगर

आइपिओ बाँडफाँटपछि रिलायन्सविरुद्ध छानबिन

नयाँ पत्रिका

वैदेशिक रोजगारमा रहेका श्रमिकलाई छुट्याएको प्राथमिक सेयर (आइपिओ) महँगो मूल्यमा निष्कासन र बिक्री गरिसकेपछि धितोपत्र बोर्डले रिलायन्स स्पिनिङ मिल्समाथि छानबिन सुरु गरेको छ। अर्थ मन्त्रालयले बिहीबार कम्पनीको आइपिओविरुद्ध उजुरी परेकाले छानबिन गर्न निर्देशन दिएपछि बोर्डले शुक्रबार समिति गठन गरेको हो।

बोर्डले विज्ञप्ति जारी गर्दै रिलायन्सको सेयर बुक बिल्डिङ प्रक्रियाबाट निष्कासन गर्ने सम्बन्धमा भएका काम-कारबाहीलाई लिएर छानबिन गर्न १५ दिनभित्र प्रतिवेदन पेस गर्न समिति गठन गरेको जानकारी दिएको छ। बोर्ड सदस्य विनोदकुमार भट्टराईको संयोजकत्वमा बोर्ड सदस्यहरू आनन्दराज शर्मा वाग्ले र पीताम्बर भण्डारी सदस्य रहने गरी समिति बनाइएको छ। समितिलाई आवश्यकताअनुसार अन्य विज्ञलाई समेत आमन्त्रित गर्न सक्ने सुविधा पनि दिइएको छ।

बोर्डले छानबिन समिति गठन गर्नुअघि रिलायन्स स्पिनिङले वैदेशिक रोजगारमा रहेका श्रमिकलाई प्रतिकित्ता आठ सय २० रुपैयाँ ८० पैसाका दरले एक लाख १५ हजार पाँच सय ९६ कित्ता सेयर बिक्री गरिसकेको छ। ३५ हजार एक सय दुईजनाले आवेदन दिएमध्ये दुई हजार तीन सय ११ जनाले पाइसकेका छन्। आवेदन दिनेमध्ये ४६ जनाले ५१ कित्ताका दरले र अन्यले ५० कित्ताका दरले सेयर पाएका छन्।

महँगो मूल्यमा सेयर निष्कासन गरेको जिषयमा रिलायन्सविरुद्ध परेको रिटमा शुक्रबार सर्वोच्च अदालतले मागबमोजिम आदेश दिन भने अस्वीकार गरेको छ। योसँगै रिलायन्सले जारी गरेको आइपिओले वैधता पाएको छ।

उड, इन्टेरियर र फर्निचर प्रदर्शनी सुरु



काठमाडौं/ इन्टेरियर, फर्निचर, प्लाइउड, ल्यामिनेट, होम टेक्सटायल, हार्डवेयर, काष्ठसम्बन्धी मेसिनरी तथा औजार, फर्निसिङ, म्याट्रेस, कच्चा पदार्थ तथा उत्पादनहरूसम्बन्धी ११औँ संस्करणको उड, इन्टेरियर र फर्निचर एक्स्पो शनिबारबाट सुरु भएको छ। मिडिया स्पेस सोलुसन्स प्रालि र फ्युचरेक्स ट्रेड फेयर एन्ड इभेन्ट्स प्रालिले संयुक्त एक्स्पो आयोजना गरेका हुन्। प्रदर्शनीको हस्तकला महासंघका अध्यक्ष रवीन्द्र शाक्य, सामुदायिक वन उपभोक्ता महासंघका अध्यक्ष ठाकुर भण्डारी, वन पैदावार उद्योग व्यवसायी महासंघका अध्यक्ष दिनेशराज रेग्मी, प्लाइउड उत्पादक संघका होमप्रसाद घिमिरे र इन्टेरियर डिजाइनर एसोसिएसनका अध्यक्ष श्याम श्रेष्ठले संयुक्त रूपमा शुक्रबार उद्घाटन गरेका छन्। प्रदर्शनीमा स्वदेशी तथा विदेशी ब्रान्डका सामग्री राख्न एक सयभन्दा बढी स्टल रहेका छन्। शुक्रबार पहिलो दिन नै उपभोक्ताको बाक्लो उपस्थिति रहेको आयोजकले जनाएको छ।

UAE मा बैदेशिक रोजगार | १. कम्पनी : ARMED FORCE OFFICERS CLUB & HOTEL शहर : UAE

पूर्व स्वीकृत मिति : २०८७/१०/१९ चलानी नं. ६०२१४२२७ LT. No.: 299294 पुनः विज्ञापन

सि. नं.	कामदारको पद	माग संख्या पुरुष	माग संख्या महिला	न्यूनतम योग्यता	मासिक तलब AED	मासिक तलब ने.रु.	ओभर टाईम सुविधा	प्रतिदिन काम गर्ने घण्टा	हप्तामा काम गर्ने दिन	वार्षिक विदा	खाना/ बस्ने सुविधा	करार अवधि
1.	Restaurant Worker	22	20	स. कामसा दक्ष	800	३१,९३०	क.नि. अनुसार	८ घण्टा	६ दिन	क. नि. अनुसार	छ	२ वर्ष
2.	Chamberman	71	0		800	३१,९३०						
3.	Chambermaid	0	17		800	३१,९३०						
4.	Kitchen Helper	25	10		800	३१,९३०						

२. कम्पनी : WESTERN BAINOONA GROUP FOR GENERAL CONTRACTING L.L.C शहर : UAE

पूर्व स्वीकृत मिति : २०८१/२/२३ चलानी नं. ६०२२०६४० LT. No.: 305746 पुनः विज्ञापन

सि. नं.	कामदारको पद	माग संख्या पुरुष	माग संख्या महिला	न्यूनतम योग्यता	मासिक तलब AED	मासिक तलब ने.रु.	ओभर टाईम सुविधा	प्रतिदिन काम गर्ने घण्टा	हप्तामा काम गर्ने दिन	वार्षिक विदा	खाना/ बस्ने सुविधा	करार अवधि
1.	Road Maint. Labour	26	0	स. कामसा दक्ष	800	३१,९३०	क.नि. अनुसार	८ घण्टा	६ दिन	क. नि. अनुसार	छ	२ वर्ष

अन्तर्वार्ता मेनपावर कार्यालय काठमाडौंमा मिति २०८१ पुष १२ गते (27 Dec. 2025) मा हुने छ।

स्वदेशमा गर्ने मेडिकलको शुल्क कस्ले व्यहोर्ने र कति लाग्ने	विदेशमा गर्ने मेडिकलको खर्च कस्ले व्यहोर्ने	स्वदेशमा गरिने म्याद जीवन बिमा कस्ले व्यहोर्ने/ कति लाग्ने	रोजगारमा बिमा हुने/बाहुने र प्रिमियम कस्ले तिर्ने	कामदारलाई हवाइ टिकट कस्ले दिने र कति लाग्ने	भिषा शुल्क कस्ले व्यहोर्ने	भिषा स्टाम्पिङ कति लाग्ने र कस्ले व्यहोर्ने	अभिमुखीकरण शुल्क कति लाग्ने र कस्ले व्यहोर्ने	कल्याणकारी कोष सम्बन्धी व्यवस्था	सेवाशुल्क कति लाग्ने र कस्ले व्यहोर्ने
कामदारले व्यहोर्ने	रोजगारदाता कम्पनीले व्यहोर्ने	कामदारले व्यहोर्ने	बिमा हुने/ प्रिमियम रोजगारदाताले	रोजगारदाताले दिने	रोजगारदाताले व्यहोर्ने	कामदारले तिर्ने	रु. ७००/- कामदारले तिर्ने	रु. १५००/- कामदारले तिर्ने	कम्पनी १ को रु. ० र कम्पनी २ को रु. १००००

वैदेशिक रोजगार विभागबाट जराईएको जानकारी: १. आफ्नो नाममा भिसा प्राप्त भई जाने निश्चित भएपछि मात्र कम्पनीमै गई रकम बुझाउनु होला। २. आफु काम गर्न जाने मुलुकमा रहेको नेपाली कुटनैतिक नियोगको सम्पर्क ठेगाना र फोन नम्बरहरू साथमा राख्नुहोला। ३. यस विज्ञापन (सूचनामा उल्लेख भएको भन्दा बढी रकम कसैलाई नदिनु होला। ४. विदेश जानुअघि अभिमुखीकरण वा इण्डक्सन तालिम अनिवार्य लिनुपर्ने छ। ५. विदेश जानुअघि आफु जाने मुलुक, काम दिने कम्पनी, पाउने सेवा, तथा सुविधा र अन्य शर्तबारे राम्रो पहेर मात्र सम्झौतामा हस्ताक्षर गर्नुहोला। ६. कागमा विदेश जाँदा नेपालकै विमानस्थल प्रयोग गर्नुहोला अन्यथा ठगिने सम्भावना हुन्छ। ७. यस विज्ञापन सम्बन्धमा थप केही कुरा परे वैदेशिक रोजगार विभाग, चाहचक्रमा सम्पर्क गर्नुहोला।

Rainbow Overseas Pvt. Ltd.
Nepal Govt. Labour Lic No 352/ 059/060, Mitrapark-07, Chabahil KTM, Nepal
Phone : 01- 5910277 / 5910278, 9801199802 / 9801199803

कम्पनी ऐन, २०६३ अन्तर्गत संस्थापित र बैक तथा वित्तीय संस्था सम्बन्धी ऐन, २०७३ बमोजिम कामकारोवार गर्न इजाजतपत्रप्राप्त

सालपा विकास बैंक लिमिटेड
SALAPA BIKAS BANK LIMITED
नेपाल राष्ट्र बैंकबाट "ख" वर्गको इजाजतपत्रप्राप्त संस्था (१ जिल्ला कार्य क्षेत्र भएको)
रजिष्टर्ड कार्यालयः
दिक्तेल नगरपालिका, वडा नं.२, खोटाङ, कोशी प्रदेश, नेपाल, फोन नं.: ०३६-४२०६३८
इमेलः info@salapabikasbank.com.np वेभसाइटः www.salapabikasbank.com.np

वैदेशिक रोजगारीमा रहेका नेपालीहरुका लागि
सार्वजनिक निष्काशन गरिएको शेयरको बाँडफाँड सम्बन्धी सूचना

सालपा विकास बैंक लिमिटेडले प्रति शेयर अंकित मूल्य रु.१००/- दरको १,७२,३८८ कित्ता शेयर नेपाल सरकारको सम्बन्धित निकायबाट श्रम स्वीकृति प्राप्त गरि वैदेशिक रोजगारीमा रहेका नेपाली नागरिकहरुका लागि मिति २०८२/०८/२५ गते देखि मिति २०८२/०८/२९ गतेसम्म मुक्तिनाथ क्यापिटल लिमिटेडको निष्काशन तथा बिक्री प्रबन्धकत्वमा सार्वजनिक निष्काशन गरिएकोमा सो अवधिमा रितपूर्वक आवेदन दिनु हुने १७,२३८ जना आवेदकहरुलाई १,७२,३८८ कित्ता शेयर धितोपत्र निष्काशन तथा बाँडफाँड निर्देशिका, २०७४ बमोजिम मिति २०८२/०९/०४ गते बाँडफाँड गरिएको व्यहोरा सम्बन्धित सबैका लागि जानकारी गराउँदछौं।

यस निष्काशन कार्यमा सहयोग तथा सद्भाव प्रदान गर्नुहुने सम्पूर्ण शुभेच्छुकहरु, लगानीकर्ता आवेदकहरु, C-ASBA सदस्य बैंक तथा वित्तीय संस्थाहरु, नेपाल धितोपत्र बोर्ड, सिडिएस एण्ड क्लियरिङ लि., कम्पनी रजिष्ट्रारको कार्यालय, प्रत्याभूतीकर्ताहरु, सञ्चार माध्यमहरु तथा सम्बन्धित सबै निकायहरुमा धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौं।

बाँडफाँडमा परेका शेयरहरुको विवरण धितोपत्र निष्काशन तथा बिक्री प्रबन्धक मुक्तिनाथ क्यापिटल लिमिटेडको Website: www.muktinathcapital.com, सिडिएस एण्ड क्लियरिङ्ग लिमिटेडबाट सञ्चालित website: iporesult.cdsc.com.np/meroshare.cdsc.com.np बाट हेर्न सकिने व्यहोरा समेत जानकारी गराउँदछौं।

धितोपत्र निष्काशन तथा बिक्री प्रबन्धकः
मुक्तिनाथ क्यापिटल लि.
MUKTINATH CAPITAL LTD.
A Subsidiary of Muktinath Bikas Bank Ltd.
प्रधान कार्यालय, नारायणचौर, नक्साल, काठमाण्डौं
फोन नं. ४५४६१०८/०५/४५४६४७०
इमेलः info@muktinathcapital.com
वेभसाइटः www.muktinathcapital.com

मैलुङ खोला जलविद्युत कम्पनी लिमिटेड
(कम्पनी ऐन २०६३ बमोजिम स्थापित संस्था)
काठमाडौं, नेपाल

बाह्रौ बार्षिक साधारण सभा सम्बन्धी सूचना

प्रथम पटक प्रकाशित मिति : २०८२/९/५

श्री आदरणीय शेयरधनी महानुभावज्यूहरू,

यस कम्पनीको सञ्चालक समितिको बैठकको निर्णयानुसार निम्न विषयहरू उपर छलफल तथा निर्णय गर्न यस मैलुङ खोला जल विद्युत कम्पनी लिमिटेडको बाह्रौ वार्षिक साधारणसभा देहायको मिति, समय र स्थानमा बस्ने भएकोले सम्पुर्ण शेयरधनी महानुभावहरूको उपस्थितिका लागि हार्दिक अनुरोध छ।

सभा हुने मिति, समय र स्थान :

मिति : २०८२/०९/२८ गते, सोमवार (तद्अनुसार जनवरी १२, २०२६)
समय : दिउसो १२:३० बजे
स्थान : अनुपम फुडल्याण्ड एण्ड ब्याङ्क्वट,बत्तिसपुतली, काठमाडौं।

वार्षिक साधारण सभामा पेश गरिने छलफलका प्रस्तावहरू

(क) सामान्य प्रस्तावहरू

१. अध्यक्षज्यूको मन्तव्य तथा वार्षिक साधारण सभाको लागि सञ्चालक समितिको प्रतिवेदन पारित गर्ने सम्बन्धमा।
२. आ.व. २०८१/०८२ को लेखापरीक्षकको प्रतिवेदन सहित २०८२ आषाढ मसान्त सम्मको वासलात र आ.व. २०८१/०८२ को वार्षिक नाफा नोक्सान हिसाब विवरण र नगद प्रवाह विवरण माथि छलफल गरी अनुमोदन गर्ने सम्बन्धमा।
३. कम्पनी ऐन २०६३ को दफा १११ बमोजिम आ.व. २०८२/०८३ को लागि लेखापरीक्षकको नियुक्ती गर्ने र पारिश्रमिक निर्धारण गर्ने सम्बन्धमा।
४. सर्वसाधारण शेयरधनीहरूको तर्फबाट सञ्चालक समितिमा प्रतिनिधित्व गर्न २(दुई) जना सञ्चालकहरूको निर्वाचन गर्ने सम्बन्धमा।

(ख) विशेष प्रस्तावहरू

१. यस कम्पनीले विभिन्न बैंकहरूबाट लिएको कर्जाको भुक्तानी गर्नका लागी चुक्ता पूर्जीको १:०.७० (१ शेयर बराबरको ०.७०) को अनुपातमा हकप्रद शेयर निश्कासन गर्ने सम्बन्धमा।
२. यस कम्पनीको जारी पुँजी बृद्धि गरी प्रबन्ध-पत्र तथा नियमावलीमा संशोधन गर्ने सम्बन्धमा।
३. हकप्रद शेयर जारी/दर्ता/सुचीकरण गर्ने लगायत सो संग सम्बन्धित कार्यहरूको क्रममा कम्पनी रजिष्ट्रारको कार्यालय नेपाल धितोपत्र बोर्ड, नेपाल स्टक एक्सचेन्ज लगायतका नियमनकारी निकायहरूबाट कुनै फेरबदल, संशोधन गर्न निर्देशन भएमा आवश्यक्ता अनुसार थपघट, परिमार्जन, संसोधन लगायत अन्य सुधार तथा सोही बमोजिम प्रबन्ध-पत्र तथा नियमावलीमा संसोधन गर्नका लागि संचालक समिति वा संचालक समितिले तोकेको व्यक्तिलाई अख्तियारी दिन स्वीकृत गर्ने सम्बधमा।

(ग) विविध

साधारण सभा सम्बन्धी सामान्य जानकारी

१. वार्षिक साधारण सभा प्रयोजनका लागि मिति २०८२/०९/१७ गते एक दिन कम्पनीको शेयरधनी दर्ता किताब बन्द गरिने छ। नेपाल स्टक एक्सचेञ्ज लिमिटेडमा मिति २०८२/०९/१६ गते सम्म कारोबार भई, शेयर खरिद गरी आफ्नो नाममा शेयर नामसारी भई आएका शेयरधनीहरू सो सभामा भाग लिन योग्य हुनेछन्।
२. वार्षिक साधारणसभा स्थलमा भाग लिन इच्छुक शेयरधनी महानुभावहरूको सुविधाको लागि हाजिर पुस्तिका सभा स्थलमा सभाहुने दिन बिहान १० बजे देखि सभा संचालन रहेसम्म खुल्ला रहने छ।
३. सभामा भाग लिन इच्छुक शेयरधनी महानुभावहरूले आफ्नो परिचय खुल्ने प्रमाण कागज तथा हिताग्राहि खाता खोलिएको प्रमाण सहित साथमा लिई आउनुहुन अनुरोध छ।
४. सभामा भाग लिनको लागि प्रतिनिधि (प्रोक्सी) नियुक्त गर्न चाहने शेयरधनीहरूले सो सम्बन्धी निवेदन सभा हुनु भन्दा ४८ घण्टा अगावै यस संस्थाको रजिष्टर्ड कार्यालय उत्तरढोका, काठमाडौंमा दर्ता गराइ सक्नु पर्नेछ। यसरी प्रतिनिधि (प्रोक्सी) नियुक्त गरिएको व्यक्ति समेत यस संस्थाको शेयरधनी हुनु आवश्यक छ। प्रतिनिधि (प्रोक्सी) नियुक्त गरी सक्नु भएका शेयरधनी आफैं सभामा उपस्थित भइ हाजिरी किताबमा दस्तखत गर्नु भएमा अघि दिइएको प्रोक्सी स्वतः बदर हुनेछ।
५. प्रतिनिधि मुकरर गर्दा सम्पूर्ण प्रतिनिधि एकै व्यक्तिलाई गर्नु पर्दछ। एकै शेयरधनीले एक भन्दा बढी प्रतिनिधि मुकरर गरेमा जुन प्रोक्सी यस संस्थाको रजिष्टर्ड कार्यालयमा पहिले प्राप्त भई दर्ता हुन्छ सो मात्र मान्य हुनेछ।
६. प्रतिनिधि मुकरर गर्दा आफ्नो सम्पूर्ण शेयरको प्रोक्सी नियुक्त नगरी केही शेयर आफैले राखी सभामा स्वयं शेयरधनी उपस्थित भएमा उक्त मुकरर गरिएको स्वतः बदर हुनेछ।
७. प्रतिनिधि मुकरर गरिएको शेयरको प्रोक्सी बदर गरीपाँउ भनी शेयरधनीले निवेदन पेश गरेको अवस्थामा उक्त शेयरधनी स्वयं उपस्थित नभएमा समेत उक्त मुकरर गरिएको स्वतः बदर हुनेछ पछिल्लो प्रतिनिधि कायम हुनेछ।
८. नाबालक शेयरधनीको तर्फबाट यस संस्थाको शेयर लगत क

शनिबार ५ पुस ०८२
www.nayapatrikadaily.com
नयाँ पत्रिका
का.नि.इ.नं.१२८/०६३/६४, म.क्षे.हु.नि.इ.न. १७/०६९/७७०

१४ खेलाडीले पाए ओलम्पिक छात्रवृत्ति

एनओसीले ओलम्पिक र एसियन गेम्सको तयारीका लागि १४ खेलाडीलाई

प्रतिमहिना ५० हजार रुपैयाँदेखि एक हजार एक सय २५ अमेरिकी डलर उपलब्ध गराउने

रमेश सुवेदी/नयाँ पत्रिका

नेपाल ओलम्पिक कमिटी (एनओसी)ले शुक्रबार १४ खेलाडीलाई छात्रवृत्ति प्रदान गरेको छ। सन् २०२८ मा लस एन्जलसमा हुने ग्रीष्मकालीन ओलम्पिक र सन् २०२६ मा जापानमा हुने एसियन तथा सन् २०२६ मै सेनेगलमा हुने समर युथ ओलम्पिकका लागि एनओसीले सम्बन्धित संघ, खेलाडी र खेलाडीको परिवारसँग सम्झौता गर्दै १४ खेलाडीलाई छात्रवृत्ति प्रदान गरेको हो।

लस एन्जलस ओलम्पिकका लागि आठ खेलाडीले छात्रवृत्ति पाएका छन्। ब्याडमिन्टनका प्रिन्स दाहाल, साइकलकी उषा खनाल, गल्फका सद्भाव आचार्य, जुडोकी मनिता श्रेष्ठ प्रधान, टेबल टेनिसकी इभाना थापा, टेनिसकी सिभाली थापा, स्पोर्ट क्लाइम्बिङका तेन्जिङ राई र स्विमिङका अर्भिन श्रेष्ठ छन्। २०औँ एसियन खेलकुदका लागि पाँच खेलाडीले छात्रवृत्ति प्राप्त गरेको एनओसीले जनाएको छ। जसमा आर्चरीका तिलक पुनमगर, बक्सिङका चन्द्रबहादुर थापा, करौंतेकी एरिका गुरुङ र सानुमाया थिङ तथा उसुकी सुस्मिता तामाङ छन्। यसैगरी, युथ ओलम्पिकका लागि उसुकी रश्मि तामाङ छनोट भएकी छिन्। एनओसीले एथ्लेटिक्सका कुनै पनि खेलाडीलाई समावेश गरेको छैन।

लस एन्जलस ओलम्पिक खेल्ने आठ खेलाडीले प्रतिमहिना एक हजार एक सय २५ अमेरिकन डलर पाउनेछन्। एसियन खेलका पाँच र एक युथ गेम्स खेल्ने खेलाडीले मासिक ५० हजार रुपैयाँ हात पार्नेछन्। एनओसीले चौमासिक रूपमा खेलाडीलाई रकम उपलब्ध गराउने महासचिव राजीव श्रेष्ठले बताए।

प्रिन्स दाहाल (ब्याडमिन्टन)



प्रिन्स नेपाली ब्याडमिन्टनका अनुभवी खेलाडी हुन्। उनीसँग सन् २०२४ को पेरिस ओलम्पिकको अनुभव छ। प्रिन्सले सन् २०१९ मा नेपालमै भएको १३औँ दक्षिण एसियाली खेलकुद (साग)मा कांस्य जितेका थिए। उमेर समूहको विश्व वरीयतामा उनी शीर्ष स्थानमा पुग्ने पहिलो नेपाली खेलाडी हुन्। बायाँहाते प्रिन्सले दक्षिण एसियाली यू-२१ क्षेत्रीय च्याम्पियनसिप पनि जितेका छन्। दुबईमा भएको जुनियर अन्तर्राष्ट्रिय सिरिज उनले हात पारेका छन्। अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगिताको तयारीका लागि उनी मलेसियामा छन्।

उषा खनाल (साइक्लिङ)



एनओसीले छात्रवृत्ति घोषणा गरेको कार्यक्रममा उषा भने गोकर्णेश्वरमा भइरहेको माउन्टेनबाइक साइक्लिङ प्रतियोगितामा सहभागी भइरहेकी थिइन्। सो साइक्लिङमा उनी च्याम्पियन भइन्। उनले एकै दिन दोहोरो खुसियाली मनाइन्। गोर्खाकी उषाले २०२३ मा डाउनहिल र इको क्याटागोरीको राष्ट्रिय च्याम्पियनसिप जितेकी छिन्। क्रस कन्ट्रीमा नेपालको प्रतिनिधित्व गरेकी उनले सन् २०१९ मा भएको दक्षिण एसियाली खेलकुद (साग)मा रजत पदक जितेकी थिइन्।

सदभाव आचार्य (गल्फ)



नेपालका युवा गल्फरमा चर्चित नाम सदभाव हुन्। नेपालको एमेच्योरतर्फ उनी नम्बर एक गल्फर हुन्। गल्फको पारिवारिक माहोलमा हुर्केका सदभावले कम उमेरमै सफलता चुमेका छन्। अहिले उनी प्रशिक्षणका क्रममा अमेरिकामा छन्। छात्रवृत्ति घोषणामा सदभावका बुबा दीपक आचार्यले एनओसीसँग सम्झौता गरेका छन्। बंगलादेशमा भएको ३८औँ एमेच्योर ओपन जित्ने सदभाव पहिलो नेपाली खेलाडी हुन्। उनले घरेलु जुनियरमा दोहोरो उपाधि पनि जितेका छन्। उनले पछिल्लोपटक युरोपियन फाल्डो जुयिनर टुर जितेका थिए।

मनिता श्रेष्ठ प्रधान (जुडो)



पाँचथरकी मनिता जुडो खेलकी सफल खेलाडीमा पर्छिन्। उनले सन् २०१२ मा बंगलादेशमा भएको दक्षिण एसियाली खेलकुद (साग) र नेपालमै भएको १३औँ सागमा रजत जितेकी थिइन्। मनिताको तौल समूह ५६ केजी हो। उनले पछिल्लोपटक सन् २०२४ मा भएको पेरिस ओलम्पिकमा पनि प्रतिस्पर्धा गरेकी थिइन्। सन् २०१७ मा भएको एसियन क्याडेट जुनियर जुडो च्याम्पियनसिपमा उनले कांस्य जितेकी थिइन्।

इभाना थापा (टेबल टेनिस)



इभानाले सानै उमेरमा राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा सफलता चुमेकी छिन्। नेपाल खेलकुद पत्रकार मञ्चको पछिल्लो पल्सर स्पोर्ट्स् अवार्डको पपुल च्वाइस विधामा इभाना मनोनीत भएकी थिइन्। पेरिस ओलम्पिक छनोटको दक्षिण एसियाली छनोटमा इभानाले सेमिफाइनलसम्मको यात्रा तय गरेकी थिइन्। इभानाले दक्षिण एसियाली युथ टेबल टेनिसमा समान दुई रजत र कांस्य पदक जितिसकेकी छिन्।

सिभाली गुरुङ (लन टेनिस)



सिभाली लन टेनिसको उदीयमान खेलाडी हुन्। १४ वर्षको उमेरमै उनले ओलम्पिक छात्रवृत्ति पाएकी छिन्। विश्वको यू-१४ वरीयतामा समावेश हुने सिभाली पहिलो नेपाली खेलाडीसमेत हुन्। उनले आइटिएफ र एटिएफले आयोजना गर्ने बिली जेन किङ प्रतियोगिताको छनोट चरणमा स्थान बनाएकी छिन्। उनले सन् २०२६ को अस्ट्रेलियन ओपन ग्रान्डस्लाममा छनोट हुने पहिलो नेपाली खेलाडीको कीर्तिमान पनि बनाइएकी छिन्।

तेन्जिङ बेर्टिन राई (स्पोर्ट्स् क्लाइम्बिङ)



तेन्जिङ साहसिक खेलकुदकै चर्चित नेपाली खेलाडीमा पर्छन्। उनले यसै वर्ष भएको राष्ट्रिय स्पोर्ट्स् क्लाइम्बिङ च्याम्पियनसिपको उपाधि जितेका थिए। यसअघि सन् २०१८ मा भएको राष्ट्रिय स्पोर्ट्स् क्लाइम्बिङको पनि उपाधि जितेका छन्। तेन्जिङलाई छात्रवृत्ति प्राप्त भएसँगै संघ र खेलको परिचय दिनसमेत चुनौती छ।

अर्भिन श्रेष्ठ (पौडी)



अर्भिन नेपाली पौडीकै उदीयमान खेलाडी हुन्। १३औँ सागमा सहभागी खेलाडी खेलजीवनबाट टाढा रहँदा अर्भिनले अवसर पाइरहेका छन्। उनी अहिले नेपालको पौडी वरीयताकै शीर्ष खेलाडी हुन्। अर्भिन फिनाले आयोजना गर्ने विश्व इक्वेस्टिक च्याम्पियनसिपमा सहभागी भइसकेका छन्। उनले फ्रिस्टाइलको रिलेमा राष्ट्रिय कीर्तिमान पनि बनाइसकेका छन्।

तिलक पुनमगर (आर्चरी)

पोखराका तिलक पुनमगरले आर्चरी खेलको प्रतिनिधित्व गर्दै छात्रवृत्ति पाएका छन्। उनले नेपालको प्रतिनिधित्व गर्दै अन्तर्राष्ट्रिय खेल पनि खेलिसकेका छन्। सन् २०१८ र सन् २०२२ मा भएको एसियन खेलकुदमा उनले भाग लिएका थिए। सन् २०२५ मा भएको एसियन आर्चरी च्याम्पियनसिपमा उनले अन्तर्राष्ट्रिय एक्सपोजर पाएका छन्। उनी विश्व आर्चरीको वरीयतामा ३३६औँ स्थानमा छन्।



चन्द्रबहादुर थापा (बक्सिङ)



चन्द्रबहादुरले गत साता नेपाली बक्सिङ इतिहासमा इतिहास रच्न सफल भए। उनले दुबईमा भएको आइबिए पुरुष विश्व बक्सिङ च्याम्पियनसिपमा कांस्य हात पारेका थिए। विश्व च्याम्पियनसिपमा कांस्य जित्ने उनी पहिलो नेपाली बक्सर हुन्। उनी नेपालका कीर्तिमानी बक्सर भूपेन्द्र थापाका भाइसमेत हुन्। भूपेन्द्रले १३औँ सागमा नेपाललाई स्वर्ण हात पारेका थिए। चन्द्रबहादुरलाई सन् २०२६ मा हुने आइची र नागोया एसियन गेम्सको सम्भावित पदक विजेताका रूपमा हेरिएको छ।

एरिका गुरुङ (करौंते)



एरिका नेपालबाट प्रतिनिधित्व गर्दै करौंते खेलमा एकपछि अर्को अन्तर्राष्ट्रिय पदक भित्र्याउने प्रमुख खेलाडीमा पर्छिन्। २१ वर्षीया एरिकाले सन् २०२२ मा भएको एसियन गेम्समा ऐतिहासिक रजत पदक जितेकी थिइन्। उनी करौंते-१ प्रिमियर लिगमा कांस्य पदक जित्ने पहिलो नेपाली खेलाडी पनि हुन्। उनले यो कांस्य मोरक्कोमा हात पारेकी थिइन्। अप्रिलमा अस्ट्रेलियामा भएको अस्ट्रेलियन ओपन करौंते च्याम्पियनसिपमा स्वर्ण पदक जित्दै उनले अर्को रेकर्ड बनाएकी थिइन्।

सुनमाया थिङ (करौंते)



एरिकापछि करौंतेबाट छात्रवृत्ति पाउने सुनमाया दोस्रो खेलाडी हुन्। उनले करौंते काता विधामा उत्कृष्ट प्रदर्शन गर्दै आइरहेकी छिन्। उनले युथ करौंते च्याम्पियनसिप र राष्ट्रिय च्याम्पियनसिपमा लगातार दुईपटक स्वर्ण पदक जितेकी छिन्। सन् २०२३ मा इन्डोनेसियामा भएको सितोरिओ करौंते च्याम्पियनसिपमा उनले कांस्य पदक जितेकी थिइन्।

सुस्मिता तामाङ (उसु)



सुस्मिता उसु खेलकी सदाबहार खेलाडी हुन्। सुस्मिताले नेपालको प्रतिनिधित्व गरी विभिन्न अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगिता खेलिसकेकी छिन्। उनी चारपटककी राष्ट्रिय च्याम्पियन हुन्। उनले नेपालमै भएको १३औँ दक्षिण एसियाली खेलकुद (साग)मा स्वर्ण पदक जितेकी थिइन्। १७औँ विश्व उसु च्याम्पियनसिपमा उनी आठौँ स्थानमा रहन सफल भइन्।

रश्मि तामाङ (उसु)



रश्मि सन् २०२६ को समर युथ ओलम्पिकमा छात्रवृत्ति पाउने एक मात्रै खेलाडी हुन्। रश्मिबाट निकट भविष्यमा थुप्रै पदक जित्न सक्ने आशा गरिएको छ। पदकको सम्भावना रहँदा उनलाई एनओसीले लगानी पनि गरेको हो।

बिग बासको एकै खेलमा ३६ छक्का र ३२ चौका

एजेन्सी

अस्ट्रेलियामा चलिरहेको बिग बास टी-२० फ्रेन्चाइज क्रिकेट प्रतियोगिताको शुक्रबार भएको खेलमा कुल ३६ छक्का र ३२ चौका प्रहार भएका छन्। पर्थ स्कोर्चेर्स र ब्रिस्वान हर्टबिचको प्रतिस्पर्धामा छक्का र चौका बर्सिएका हुन्। बिग बास लिग टी-२० खेलमा कीर्तिमान बनेको दिन कुल पाँच सय १५ रन बनेको थियो। यसअघि सन् २०२० मा हर्ट र स्कोर्चेर्सबिच भएको खेलमा कुल तीन सय ९२ रनको योगफल खडा भएको थियो।

यो रेकर्ड शुक्रबार भंग भएको छ। संयोगले अघिल्लो रेकर्ड बनाउने र नयाँ राख्ने टोलीहरू एकै रहे। पहिलो ब्याटिङ गरेको पर्थले २० ओभरमा ६ विकेट गुमाएर दुई सय ५७ रन बनाएको थियो। प्रत्युत्तरमा हर्टले १९.५ ओभरमा दुई विकेटको क्षतिमा दुई सय ५८ रन जोड्दै रोमाञ्चक जित निकाल्यो। हर्टको सानदार जितमा ज्याक विल्डेमुथ र म्याट रेन्साउले शतकीय योगदान दिएका थिए।



ज्याकले एक सय १० रन जोड्दा ५४ बलमा पाँच चौका र नौ छक्का प्रहार गरेका थिए। रनआउट हुनुअघि म्याटले ५१ बलमा पाँच चौका र नौ छक्काको सहयोगमा एक सय दुई रन जोडेका थिए। सो इनिङ्समा म्याक्स बायन्टले १६ बल खेलेर चार चौका प्रहार गरी २६ रन बनाए। हर्टको ब्याटिङ इनिङ्समा १४ चौका र १८ छक्का प्रहार भएको थियो।

यसअघि ब्याटिङ गरेको पर्थका लागि फिन एलानले ३८ बलमा आठ छक्का र तीन चौकाको सहयोगमा ७९ रन जोडेका थिए। कुपर कोनोलीले ३७ बलमा समान ६ चौका र छक्का प्रहार गरी ७७ रन जोडे। आरोन हार्डीयले दुई छक्का, कप्तान टर्नरले एक छक्का र निक होब्सनले तीन चौका र एक छक्का प्रहार गरेका थिए। पर्थको ब्याटिङमा खेलाडीले १८ छक्का र १६ चौका प्रहार गरेका थिए।

दोस्रो विकेटमा दुई सय १२ रन साझेदारी

हर्ट र र पर्थबिचको प्रतिस्पर्धामा दोस्रो विकेटका लागि नयाँ रेकर्ड बन्यो। लक्ष्य पछ्याएको इनिङ्समा हर्टले पहिलो बलमै विकेट गुमाएको थियो। ज्याक र म्याटले दोस्रो विकेटका लागि १५.४ ओभरमा दुई सय १२ रनको साझेदारी गर्दै टोलीलाई जितको नजिक पुऱ्याए। उनीहरूबिचको साझेदारी दोस्रो विकेटनिम्ति नयाँ रेकर्ड बन्यो। यसअघि म्याक कुलम र क्रिस लिनले एक सय ४८ रनको रेकर्ड राखेका थिए। म्याट र ज्याकबिचको साझेदारी बिग बास लिगमा अहिलेसम्म कुनै पनि विकेटका लागि भएको अहिलेसम्मकै ठुलो योगदान हो। यसअघि म्याक ब्रायन्ट र बेन कटिनबिच एक सय ५८ रनको साझेदारी रहेको थियो।

SYNERGY POWER DEVELOPMENT LIMITED

सिनर्जी पावर डेभलपमेन्ट लिमिटेड

बालुवाटार, काठमाण्डौं । फोन: ०१-४५१३२१२

१९औँ वार्षिक साधारण सभा सम्बन्धी सूचना

(प्रथम पटक प्रकाशित मिति २०८२/०९/०५ गते)

आदरणीय शेयरधनी महानुभावहरू,

यस कम्पनीको मिति २०८२/०९/०३ गते विहीबार दिउँसो ३:०० बजे बसेको सञ्चालक समितिको १७०औँ बैठकको निर्णय बमोजिम आ.व.२०८१/०८२ को १९औँ वार्षिक साधारण सभा निम्न लिखित प्रस्तावहरू पारित गरी आगामी ४ वर्ष पदावधिको लागि सञ्चालक निर्वाचन गर्न निम्न मिति, समय र स्थानमा बस्ने भएको हुँदा शेयरधनी स्वयं उपस्थित हुन वा रीत पूर्वक प्रतिनिधि मुकरर गरी पठाईदिनुहुन सम्पूर्ण शेयरधनी महानुभावहरूको जानकारीका लागि कम्पनी ऐन, २०६३ को दफा ६७ को (२) बमोजिम यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ।

सभा हुने मिति, समय र स्थान:-

मिति: २०८२ साल पौष २८ गते सोमबार (तदअनुसार १२ जनवरी, २०२६)

समय: विहान ११:०० बजे ।

स्थान: अम्रपाली व्याङक्वेट, भाटभटेनी, काठमाडौं ।

साधारण सभाको विषयसूची:-

(क) सामान्य प्रस्ताव :

१. सञ्चालक समितिको तर्फबाट अध्यक्षज्यूले पेश गर्नु हुने आ.व. २०८१/०८२ को वार्षिक आर्थिक विवरण सहितको वार्षिक प्रतिवेदन पारित गर्ने सम्बन्धमा ।

२. आ.व.२०८१/०८२ को लेखापरीक्षकको प्रतिवेदन र सोही आ.व.को वार्षिक वित्तीय विवरण अन्तर्गत वासलात, नाफा नोक्सान हिसाब, नगद प्रवाह विवरण, इक्वीटीमा भएको परिवर्तन र सोसँग सम्बन्धित सम्पूर्ण अनुसूचिहरु स्वीकृति गर्ने सम्बन्धमा ।

३. आ.व.२०८२/०८३ को लेखापरीक्षक नियुक्त गर्ने र निजको पारीश्रमिक तोक्ने सम्बन्धमा ।

४. स्वतन्त्र सञ्चालकको नियुक्ती अनुमोदन र सञ्चालक समिति गठन गर्ने सम्बन्धमा ।

(ख) विशेष प्रस्ताव

१. कम्पनीको प्रबन्धपत्र तथा नियमावली संशोधन गर्ने सम्बन्धमा ।

२. सञ्चालक समितिबाट वितरण गर्न सिफारिस भए बमोजिम २०८२ साल आषाढ मसान्तसम्मको सञ्चित मुनाफाबाट चुक्ता पूँजी रू. १,२०,९८,६२,५००/ को १० प्रतिशत बोनश शेयर रू. १२,०९,८६,२५०/ र कर प्रयोजनको लागि ०.५२६३ प्रतिशत अर्थात रू. ६३,६७,५०६/३४ नगद लाभांश स्वीकृत गर्ने सम्बन्धमा ।

३. नियामक निकायबाट पूँजी संरचना परिवर्तनको स्वीकृति लिन वा कम्पनीको संशोधित प्रबन्ध पत्र तथा नियमावलीमा कुनै थपघट वा संशोधन गर्न आवश्यक छ भनि निर्देशन दिएको खण्डमा उक्त कार्य गर्न सञ्चालक समितिलाई अख्तियारी प्रदान गर्ने सम्बन्धमा ।

४. १ महिला सहित ४ जना सञ्चालक निर्वाचन सम्बन्धमा ।

(ग) विविध

साधारण सभा सम्बन्धी अन्य जानकारी :-

१. सभामा उपस्थित हुने शेयरधनी महानुभावहरूले आ-आफ्नो D-MAT खाताको विवरण वा शेयरधनी दर्ता प्रमाण पत्रको प्रतिलिपिको साथमा स्पष्ट परिचय खुल्ने परिचयपत्र अनिवार्य रुपमा लिई आउनुहुन अनुरोध गरिन्छ ।

२. कम्पनीको शेयर दाखिल खारेज दर्ता कार्य बन्द (Book Close) मिति २०८२/०९/१४ गते एक दिन हुनेछ । नेपाल स्टक एक्सचेन्ज लिमिटेडमा २०८२/०९/१३ गतेसम्म कारोबार भई प्रचलित कानून बमोजिम यस कम्पनीको शेयर रजिष्ट्रार श्री ग्लोबल आइएमई क्यापिटल लि. नक्साल, काठमाडौंबाट प्राप्त शेयर दाखिल खारेजको आधारमा शेयरधनी दर्ता किताबमा रेकर्ड कायम भएका शेयरधनीहरूले मात्र यस सभामा भाग लिन, छलफल गर्न र मतदान गर्न सक्ने छन् ।

३. सभामा भाग लिन प्रतिनिधि (प्रोक्सि) नियुक्त गर्न चाहने शेयरधनी महानुभावहरूले सभा शुरू हुने समयभन्दा ४८ घण्टा अगाडी कम्पनीको रजिष्टर्ड कार्यालयमा प्रतिनिधी-पत्र दर्ता गराउनु पर्नेछ । प्रतिनिधी भएको व्यक्ति शेयरधनी हुनु पर्नेछ । तर सभामा प्रतिनिधि दिने व्यक्ति स्वयं आफू उपस्थित भएको खण्डमा प्रतिनिधि पत्र स्वतः बदर हुनेछ । एकै शेयरधनीको एक भन्दा बढी प्रतिनिधि पत्रलाई मान्यता दिइने छैन, सबै बदर गरिनेछन् । प्रतिनिधि नियुक्त गर्ने फाराम कम्पनीको रजिष्टर्ड कार्यालय वा वेबसाइट www.synergyhydro.com बाट प्राप्त गर्न सकिनेछ ।

४. संरक्षकको रुपमा नाम दर्ता भएको व्यक्तिले सभामा भाग लिन वा प्रतिनिधि तोक्न सक्नेछ । संयुक्त रुपमा शेयर लिएको शेयरधनीको हकमा सर्वसम्मत एक व्यक्ति मात्र सभामा भाग लिन पाउनेछ ।

५. सञ्चालकको निर्वाचन सम्बन्धी निर्देशिका, कार्यक्रम र कार्यतालिका निर्वाचन हुने मितिभन्दा ७ (सात) दिन अघि कम्पनीको सूचना पाटीमा टाँस गरी कम्पनीको वेबसाइट www.synergyhydro.com मा समेत राखिनेछ ।

६. कम्पनीले स्वीकृत गरेको सञ्चालकको निर्वाचन सम्बन्धी निर्देशिका बमोजिम सञ्चालकहरूको निर्वाचन सम्पन्न हुनेछ । सञ्चालकको लागि उम्मेदवारी दिन इच्छुक शेयरधनीले सञ्चालकको निर्वाचन सम्बन्धी निर्देशिका माग गरेमा निर्वाचन अधिकृतको कार्यालयबाट प्राप्त गर्न सक्नेछन् ।

७. वार्षिक साधारण सभा हुने मितिभन्दा कम्तिमा ७ (सात) दिन अघि निर्वाचन अधिकृतको कार्यालय तोकिने छ । सञ्चालकको निर्वाचन सम्बन्धी जानकारीका लागि निर्वाचन अधिकृतको कार्यालयमा सम्पर्क राख्नु हुन जानकारी गराइन्छ ।

८. साधारणसभामा भाग लिन आउनुहुने शेयरधनीहरूको हस्ताक्षरको लागि उपस्थिति पुस्तिका बिहान ९:३० बजेबाट खुल्ला गरिनेछ ।

९. विविध शीर्षकमा छलफल गर्न इच्छुक शेयरधनीले सभा हुनुभन्दा ७ (सात) दिन अगाडि छलफलको विषय सहितको निवेदन कम्पनीको रजिष्टर्ड कार्यालयमा दर्ता गराएको हुनुपर्नेछ । उक्त प्रस्ताव उपर सभामा छलफल गर्ने वा नगर्ने अधिकार सञ्चालक समितिमा निहित रहने छ ।

१०. कम्पनीका शेयरधनी महानुभावहरूलाई वार्षिक साधारण सभाको सूचना, वार्षिक प्रतिवेदन, वित्तीय विवरणलाई निजले कम्पनीलाई उपलब्ध गराएको ठेगानामा उपलब्ध गराइनेछ । सो हुन नसकेको खण्डमा कम्पनीको वेबसाइट www.synergyhydro.com वा रजिष्टर्ड कार्यालयको फोन नं. ०१-४५१३२१२ मा सम्पर्क गरी प्राप्त गर्न सकिनेछ ।

सञ्चालक समितिको आज्ञाले,

कम्पनी सचिव

खेल संक्षेप

बक्सर चन्द्रबहादुर सम्मानित

काठमाडौं/ १५औँ इन्टरनेसनल ओपन फ्रेन्डसिप तेक्वान्दो च्याम्पियनसिप दौरान बक्सर चन्द्रबहादुर थापा सम्मानित भएका छन्। खेलकुदमन्त्री बब्लु गुप्ताले च्याम्पियनसिपको उद्घाटन गर्दै बक्सिङ खेलाडी चन्द्रबहादुरलाई २५ हजार रुपैयाँ नगदसहित सम्मान गरेका हुन्। चन्द्रबहादुरले गत साता दुबईमा ५४ केजी तौल समूहमा आइबा विश्व बक्सिङ च्याम्पियनसिपमा कांस्य पदक जितेका थिए। आइओएफटिसी नेपालको आयोजनामा राखेपको कभड हलमा भइरहेको च्याम्पियनसिपमा शुक्रबार क्यारुगी (फाइट) र पुम्से (फर्म) विधाअन्तर्गत विभिन्न इभेन्टमा प्रतिस्पर्धा भएका छन्।

फुटबलमा नेपाल पुलिस पहिलो

काभ्रे/ ३१औँ अन्तरमाध्यमिक विद्यालय आइजिपी फुटबल रनिङ ट्रफी प्रतियोगिताको उपाधि आयोजक नेपाल पुलिस स्कुल, साँगाले जितेको छ। पुलिसले उपाधि भिडन्तमा सैनिक आवासीय महाविद्यालय भक्तपुरलाई १-० ले हराएको थियो। फुटबलमा पिस प्वाइन्ट स्कुल तेस्रो भएको छ। पहिलोले ६० हजार, दोस्रोले ४० हजार र तेस्रो भएको टोलीले २० हजार रुपैयाँ पाएका छन्। पुलिसका मनीष उत्कृष्ट खेलाडी भए। पुलिसकै समीर थापा उत्कृष्ट गोलरक्षक भएका छन्। विजयी टोली तथा खेलाडीलाई नेपाल प्रहरी महानिरीक्षक दानबहादुर कार्कीले एक कार्यक्रमबिच पुरस्कृत गरेका छन्।

इनोभेटिभ सेमिफाइनलमा

काठमाडौं/ इनोभेटिभ इंग्लिस स्कुल दोस्रो मातृभूमि कप अन्तरविद्यालय बास्केटबल प्रतियोगिताको पुरुषतर्फ शुक्रबार सेमिफाइनलमा प्रवेश गरेको छ। इनाभेटिभले जेम्सलाई ३३-३१ को साँघुरो अन्तरले हराउँदै अन्तिम चारको स्थान पक्का गरेको हो। आयोजक मातृभूमि स्कुल 'ए'ले प्यारागनलाई ४६-२४ ले पराजित गर्दै समूह 'ए'को विजेता बन्यो।

१८औँ कास्की स्पोर्ट्स् सुरु

कास्की/ १८औँ संस्करणको हिसान कास्की स्पोर्ट्स् मिट शुक्रबारदेखि पोखरामा सुरु भएको छ। ७ पुससम्म हुने प्रतियोगितामा बास्केटबल, भलिबल, ब्याडमिन्टन र टेबल टेनिस खेल समावेश छन्। उद्घाटन सत्रमा पावर लिफ्टिङकी खेलाडी शर्मिला शाह सम्मानित भएकी छिन्।

साफ महिला क्लब च्याम्पियनसिप

उपाधिका लागि आज इस्ट बंगाल र एपिएफ भिड्दै

श्रीलोचन राजोपाध्याय/नयाँ पत्रिका

दक्षिण एसियाली महिला क्लब च्याम्पियनसिपको उपाधि भिडन्तमा शनिबार नेपालको एपिएफ र भारतको इस्ट बंगालबिच प्रतिस्पर्धा हुँदै छ। उपाधि भिडन्तमा जसले जिते पनि इतिहास बनाउनेछ। साफ क्षेत्रमा महिला फुटबल विकासमा यो च्याम्पियनसिप महत्त्वपूर्ण मानिएको छ। पहिलो संस्करणमा एपिएफ, इस्ट बंगालसहित भुटानको ट्रान्सपोर्ट युनाइटेड, पाकिस्तानको कराँची सिटी र बंगलादेशको नासरिन सहभागी रहे।

समूह चरणमा इस्ट बंगाल र एपिएफ अपराजित रहँदै एक खेलअगाडि नै फाइनलमा पुगेका थिए। समूह चरणको अन्तिम खेलमा एपिएफ र इस्ट बंगालले गोलरहित बराबरी खेलेका थिए। एपिएफको तुलनामा इस्ट बंगाल बलियो टोली हो। भारतकै चर्चित तथा इतिहास बोकेको इस्ट बंगालले एपिएफसँगको अघिल्लो खेलमा रक्षात्मक रणनीति अपनाएको थियो। फाइनल प्रवेश गरिसकेका कारण इस्ट बंगालले जोखिम उठाउन चाहेन।



अघिल्लो खेलमा दुवै टोलीले खेलाडीमाथि जोखिम उठाउन चाहेका थिएनन्। प्रमुख खेलाडीहरू घाइते हुने सम्भावना भएकाले समूह चरणमा एपिएफ र इस्ट बंगाल आक्रामक नभएका हुन्। गोलरहित बराबरी खेले पनि इस्ट बंगाललाई प्राप्त मौकामा दबाबमा राखेको थियो। इस्ट बंगालविरुद्ध एपिएफको फिनिसिङ कमजोर थियो। यद्यपि, एपिएफले समूह चरणमा इस्ट बंगालपछि दोस्रो सर्वाधिक गोल गरेको थियो।

विपक्षी पोस्टमा घरेलु टोलीले गोल गरेको छ। उसले एक गोल पनि व्यहोरेको छैन। फिनिसिङमा इस्ट बंगाल राम्रो छ। समूह चरणमा इस्ट बंगालले १३ गोल गरेको थियो। दुवै क्लबसमक्ष समूह चरणको गल्ती सच्याउने अवसर थियो। तर, दशरथ रंगशालामा आज हुने फाइनलमा सच्याउने मौका पाउनेछैनन्। एउटा सामान्य गल्तीले पनि उपाधिविमुख हुनुपर्छ। फेरि दुवै क्लब अपराजित रहँदै उपाधि चुम्ने मनसायका साथ प्रतिस्पर्धा गर्ने योजनामा छन्।

यस्तोमा एपिएफ र इस्ट बंगालले आक्रामक खेल खेल्न सक्छन्। भारतको लिग च्याम्पियन इस्ट बंगालले समूह चरणमा चार खेलबाट सर्वाधिक १० अंक जोडेको थियो। एपिएफले समान खेलबाट आठ अंक बटुल्दै दोस्रो स्थान रक्षा गरेको थियो। इस्ट बंगालका प्रशिक्षक एन्थोनी सामसनले फाइनलअघि टोली केही सुधार भएको बताएका छन्। 'अघिल्लो खेलमा भएका गल्ती सच्याएका छौं,' उनले भने, 'अघिल्लो खेलमा दुवै टोलीमध्ये कोही पनि हारका लागि हकदार थिएन।' प्रशिक्षक एन्थोनीले नेपालको एपिएफको प्रदर्शन अन्य टोलीभन्दा राम्रो भएको बताए। 'घरेलु मैदानमा एपिएफको प्रदर्शन राम्रो छ।' एपिएफका प्रशिक्षक जिवेश पाण्डेले फिनिसिङमा समस्या भएको बताए। 'हाम्रो मुख्य समस्या नै गोल नहुनु हो,' पाण्डेले भने, 'दुई दिनको ग्यापमा सुधार गरेका छौं।'

एन्फालाई दुई हजार डलर जरिवाना

एसियन फुटबल महासंघ (एएफसी)ले एसिया कप छनोट तेस्रो चरणको मलेसियाविरुद्धको खेलमैदानमा ढिला प्रवेश गरेको आरोपमा अखिल नेपाल फुटबल संघ (एन्फा)लाई दुई हजार डलर जरिवाना गरेको छ। गत नोभेम्बर १८ मा मलेसियामा भएको खेलमा नेपाल १-० ले पराजित भएको थियो। बुकिट जलिलको नेसनल रंगशालामा भएको प्रतिस्पर्धामा नेपालले निर्धारित समयभन्दा खेल सुरु हुनु एक मिनेट ३० सेकेन्ड ढिला गरी मैदानभित्र प्रवेश गरेको थियो।

'एन्फालाई एएफसी प्रतियोगिता सञ्चालन नियमावलीको धारा २.२ को उल्लंघन गरेकोमा दुई हजार अमेरिकी डलर जरिवाना तिर्न आदेश दिइएको छ,' एएफसीले भनेको छ। नेपाली टोली पहिलो हाफको सुरुवातमा एक मिनेट २० सेकेन्ड र दोस्रो हाफमा एक मिनेट ३० सेकेन्ड मैदान छिर्न ढिलाइ गरेको कमिटीको ठहर छ। बैठकले ढिलाइ हुनुमा नेपाली अफिसियललाई दोषी देखाउँदै प्रतियोगिता सञ्चालन नियमावलीको धारा २.२ अनुसार कारबाही गरेको हो।

सो खेलमा मलेसियाले फैसल हमिमको निर्णायक गोलमा १० खेलाडीमा सीमित नेपालविरुद्ध १-० को जित निकालेको थियो। प्रतिस्पर्धामा नेपालका मिडफिल्डर लाकेन लिम्बूले रातो कार्ड पाएका थिए। मलेसियालाई पनि यही आरोपमा दुई हजार पाँच सय डलर जरिवाना गरेको छ। एएफसीको अनुशासन तथा आचारसंहिता समितिको १५ डिसेम्बरमा बसेको बैठकले नेपाल र मलेसियालाई कारबाही गर्न सिफारिस गरेको हो। एएफसीका अनुसार यो जरिवाना एन्फाले ३० दिनभित्र तिर्नुपर्नेछ।

यसअघि गत सेप्टेम्बरमा पनि एएफसीले एन्फामाथि १० हजार डलर जरिवाना तिराएको थियो। एएफसी फुटसल एसियन कप इन्डोनेसिया २०२६ को छनोटबाट नाम फिर्ता लिएपछि एएफसीले एन्फामाथि कारबाही गरेको थियो। त्यसबेला एएफसीको अनुशासन समितिले प्रतियोगिताको नियमअनुसार १०६ दिनअघि नाम फिर्ता लिनुपर्नेमा एन्फाले नियमअनुसार नगरेको भन्दै नेपाललाई कारबाही गरेको जनाएको थियो।

नयाँ प्रकाशन प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित तथा मुद्रित। **कार्यकारी निर्देशक** : सुशील थापा। **अध्यक्ष, प्रबन्ध निर्देशक तथा प्रधानसम्पादक** : कृष्णज्वाला देवकोटा। **कार्यालय** : स्टारमल, पुतलीसडक, काठमाडौं, फोन नं. ४०१२५६६/६६६ फ्याक्स नं ४०१२५६९, E-mail: letter@nayapatrikadaily.com