www.sudoorsandarbha.com
आवाज विहिनको आवाज
सुदूर सन्दर्भ
साप्ताहिक
जि.प्र.का.कैलाली.द.नं.११९ २०६७/०६८
Sudoor sandarbha Weekly
तपाईंको नजिक,तपाईंको आफ्नै सुदूर सन्दर्भ.com
वर्ष १६, अंक १७, २०८२ पुस ०६ गते आइतबार (Sun, 21 Dec, 2025) मूल्य रु. १०/-

प्रविधिको दुरुपयोग बाट 'लैङ्गिक हिंसा' बढ्दो

● **सन्दर्भ समाचारदाता**

टीकापुर/ महिलामाथि हुने हिंसाको प्रमुख कारणमध्ये बाल विवाह पनि प्रमुख रहेको सरोकारवालाले बताएका छन् ।

कैलाली उद्योग वाणिज्य संघको आयोजनामा गरिएको सुदूरपश्चिम महोत्सवमा भिजन सुदूरपश्चिम कार्यक्रमको 'सम्मानित समाजको आधारः शून्य लैङ्गिक हिंसा र दुर्व्यवहार' विषयक बहसमा बोल्दै वक्ताहरुले सो कुरा बताएका हुन्।

अहिले प्रविधिको दुरुपयोग गर्दै बाल्यावस्थामै आफूखुसी विवाह गर्नेहरु नै हिंसामा पर्ने गरेका छन्। सामाजिक सञ्जालको प्रयोग गरेर आफूखुसी प्रेम विवाह गर्नेहरु पनि घरपरिवारको दबाबमा परेर घर न घाटको हुने गरेको बहसका वक्ता हरुले बताए ।

'बालविवाहकै कारण सानो उमेर मा बच्चा जन्माउँदा स्वास्थ्यमा असर पर्नुका साथै घरपरिवार तथा समाज बाट अपहेलित हुनु पर्ने, युवाअवस्था मा पतिले अर्को विवाह गर्ने तथा अर्थअभावले महिलाले मानसिक तनाव खेप्नु पर्ने जस्ता हिंसा बढ्दै गएको देखिन्छ,' सामाजिक विकास मन्त्रालयका कानुन सचिव दान बहादुर सुनारले भने,'यसका साथै अहिले हाम्रो समाजमा कम्प्युटर नेटवर्किङ तथा सामाजिक सञ्जाल बाट हुने अपराध पनि बढ्दो छ। जसबाट महिला र किशोरी सबैभन्दा बढी पीडित बनेका छन् ।'

महिला भएकै कारण पनि महिला घरदेखि कार्यस्थलसम्म हिंसामा पर्ने गरेको उनले बताए। उनले भने,'महिला शारीरिक हिंसा, मनोवैज्ञानिक हिंसा, आर्थिक हिंसा तथा सामाजिक हिंसामा पर्ने गरेका छन् । हुँदाहुँदा अहिलेको युग अनुसार डिजिटल हिंसा पनि जोडिएको छ ।'

महिलाले आफूमाथि भएका लैङ्गिक हिंसाविरुद्ध खुलेर आउनुपर्ने उनले बताए। 'महिलाले आफूमाथि भएका हिंसा विरुद्ध खुलेर आउनु सक्नु पर्छ,' उनले भने,'हिंसा दबाएर राख्नु भनेको अपराधिको मनोबल बढाउनु हो। तसर्थ सचेल महिलाले हिंसाविरुद्ध बोल्नु जरुरी छ ।'

जिल्ला प्रहरी कार्यालय कैलालीका पहरी निरीक्षक ज्ञानेन्द्रबहादुर सिंहले अहिलेसम्म पनि गाउँघरमा महिला ले हिंसा भनेको के हो ? भन्ने बुझ्न नसकेको बताए । समाज आधुनिकीकरण सँगसँगै हिंसाले पनि स्वरुप परिवर्तन गरेको बताउँदै उनले भने,'पहिले पहिले पतिले पत्नीलाई कुटपिट गरेको कुरा बढी आउँथे भने अहिले डिजिटल हिंसाका मुद्दा प्रहरीमा दर्ता हुने गरेका छन्। जुन समय अनुसारको परिवर्तन हो ।'

फेसबुक, टिकटक, भाइबर, ह्वाट्सएप जस्ता सामाजिक सञ्जाल बाट हिंसामा परिरहेका छन् । त्यतिमात्रै नभई अहिले सामाजिक सञ्जालबाटै आर्थिक लुटपाटका घटना पनि बढ्दै गएको उनले बताए ।

अर्का वक्ताका रुपमा बोल्दै महिला अधिकारकर्मी संगीता अधिकारीले अहिले हिंसा महिला माथि मात्रै नभई पुरुषमाथि पनि हुने गरेको बताइन्। उनले भनिन्, 'हिंसाले कसैलाई अछुतो राख्न सकेको छैन, कुनै न कुनै किसिमले पुरुष पनि हिंसामा पर्ने गरेका छन्। चाहे त्यो श्रम शोषण होस् या अन्य मानसिक हिंसा ।' सामाजिक सञ्जालबाट पनि महिला हिंसासँगै पुरुष हिंसा पनि बढिरहेको उनले बताइन् ।

महिल हिंसामा परेर पुनर्स्थापित भएपनि त्यसलाई समाजले हेर्ने दृष्टिकोण गलत भएकै कारण पनि हिंसामाथि हिंसा थपिने क्रम बढ्दै गएको बताउँदै उनले भनिन्,'यसका लागि यसका लागि समाज परिवर्तन हुन जरुरी छ। सम्मानित समाज निर्माणका लागि हामी सबैको दायित्व उत्तिकै छ ।'

सुदूरपश्चिम महोत्सवमा यस वर्षदेखि कैलाली उद्योग वाणिज्य संघले मनोरञ्जनात्मक कार्यक्रमका साथै बिहानीको समयमा भिजन सुदूरपश्चिम नामक बहस कार्यक्रम सुरुवात गरेको हो ।

विहीबार नवौं श्रृङ्खलामा सम्मानित समाजको आधार : शून्य लैङ्गिक हिंसा र दुर्व्यवहार' विषयमा सरोकारवाला निकायसँग बहस कार्यक्रम गरिएको छ। उक्त बहसको सहजीकरण नयाँ सन्देश अनलाइनकी प्रधानसम्पादक रमा चन्दले गरेकी थिइन् ।

जनता कृषिको १ औं साधारण सभा सम्पन्न

● **सन्दर्भ समाचारदाता**

टीकापुर/जनता कृषि सहकारी संस्था लिमिटेडको १६ औं वार्षिक साधारण सभा सम्पन्न भएको छ ।

शनिबार सहकारीको १६ औं वार्षिक साधारण सभा सम्पन्न भएको हो ।

३५ जना शेयर सदस्यको चार लाख शेयर रकम बाट शुरु गरेको संस्थाको शेयर पुँजी १९ लाख १५ हजार पुगेको प्रतिवेदनमा उल्लेख गरिएको छ ।

संस्थाले गत आर्थिक वर्ष २०८१/०८२ असाढ मसान्तसम्म संस्थामा आवद्ध ३२ जना शेयर सदस्यलाई आर्थिक अवस्था सुधारका लागि भान्दै ३९ लाख १४ हजार दुई सय ४४ रुपैयाँ कर्जा प्रवाह गरि ८ सय ९५ जनालाई रासायनिक मल, बीउ बिजन वितरणमा आफ्नो सेवा पुर्याउन सफल भएको बताइएको छ ।

सहकारीको आर्थिक प्रतिवेदन का अनुसार संस्थाको पाँच लाख २९ हजार ७ सय चार रुपैयाँ नाफा गरेको छ ।

त्यसैगरी सहकारी संस्थाले शेयर सदस्यहरु लाई मध्य नजर गर्दै आफ्नो शेयर सदस्यहरुलाई प्रती बोरामा ५० रुपैयाँ छुट दिई मलखाद प्रदान गर्दै आएको सहकारीले चालू आर्थिक वर्षमा ३७ लाख ७० हजार ४९ रुपैयाँ बराबरको रासायनिक मलखाद खरिदविक्री गरेको छ ।

सहकारी संस्थाका अध्यक्ष मोहन नाथ योगीको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा सहकारी संस्थाका संस्थापक सदस्य जगन्नाथ धामाल ले उद्घाटन गरेको कार्यक्रममा विरेन्द्र बहुमुखी क्याम्पसका क्याम्पस प्रमुख हर्क बहादुर भण्डारी, एकता बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाका अध्यक्ष झपट बुढा लगायतले मन्तव्य राखेका थिए ।

सहकारी संस्थाका उपाध्यक्ष महन्त साउँदले स्वागत गरेको कार्यक्रमको सञ्चालन ऋण समिति संयोजक मोतीराम भण्डारीले गरेका थिए ।

राष्ट्रिय झण्डाको सम्मान गरौं।

राष्ट्रिय झण्डाको अपमान हुने देहायका कार्य गर्न पाइँदैनः
❖राष्ट्रिय झण्डा उल्टो (चन्द्रमा तल पर्ने गरी) राख्न।
❖राष्ट्रिय झण्डा च्यात्न, जलाउन, फ्याँक्न वा कुनै सामान पोको पार्न।
❖व्यापारिक प्रयोजनका लागि दुरुपयोग गर्न।
❖शरीरको कम्मरभन्दा तलको भागमा लगाउन।
❖शरीरको छातीभन्दा तलको भागमा लगाइने भित्री-बाहिरी कपडामा राष्ट्रिय झण्डाको प्रतीक-चिन्ह राख्न।
❖फहराउने प्रकृतिको कार्यमा बाहेक अन्यत्र राष्ट्रिय झण्डाको प्रयोग नगरौं।

राष्ट्रिय झण्डाको सम्मान गरी स्वतन्त्रता, पहिचान र स्वाभिमानको रक्षा गरौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

आवाज विहिनको आवाज
सुदूर सन्दर्भ
साप्ताहिक
जि.प्र.का.कैलाली.द.नं.११९ २०६७/०६८
sudoorsandarbha weekly

पूर्ण.....................

मैले सुनिराखेको हो। ती चीज हाम्रा सामाजिक समस्या हुन्, देशकै प्रमुख समस्या हुन् । किन नगर्ने त भन्ने कुरालाई लिएर मैले गरेको छु। प्रेम प्रसंगलाई सामाजिक कथा मा ढालेर अलिकति राष्ट्रियकरण गर्दै प्रश्न गर्ने प्रयत्न गरेको छु। 'कोशेढुंगा'मा तपाईंले लक्षित गरेको दर्शकीय वर्ग ग्रामीण वा सहरी के हुन् ?

निम्न आर्थिक अवस्थादेखि लिएर मिडल क्लास परिवारसम्मको कथा हो यो । कथा चाहिँ अलिकति अभावमा पिल्सिएका मान्छे र गरिबी देखेका मान्छेमा बढी लक्षित छ। समस्या झेलेको वर्गप्रति टार्गेट छ । धनी वर्गमा सायदै समस्या नहोला। मध्यमवर्गीय समाज जसलाई मैले प्रमुख लक्ष्य मानेको छु।

फिल्मको सफलता भनेको के बक्सअफिसको अंक मात्र हो त ? तपाईंको लागि सफलता के हो ? बक्सअफिसको अंकले एउटा ब्यापारमा अर्थ राख्छ। त्यसलाई नकार्न सकिँदैन तर, मेरो सफलता भनेको फिल्म हेरेपछि त्यसले दर्शकको मनस्थितीमा के प्रभाव पार्न सक्यो वा सकेन भन्ने कुराले ठूलो अर्थ राख्छ मलाई । त्यति हुँदाहुँदै पनि सबै फिल्म चल्नुपर्छ, सिनेमा पनि अर्थतन्त्रलाई चलायमान बनाउने एउटा माध्यम हो भन्ने पनि लाग्छ।

यसपछि तपाईंका लाइनअपमा कस्ता फिल्म छन् ?

मलाई धेरैतिरबाट स्क्रिप्ट आइरहेको छ। धेरैले स्क्रिप्ट सुनौं न भनेर आग्रह गरिरहनुभएको छ तर, मलाई के डर छ भने, म अहिले यसमा मात्र फोकस छु। भदौको १२ पछि यसको रिजल्ट र दर्शकले कसरी लिनुहुन्छ, त्यो सबै हेरेर मात्र हामी बसौं भनेर म कहिँ भेट्ने र साइन गर्ने काम गरेको छैन। अहिले म 'कोशेढुंगा'मै मरिमेटी राख्या छु। मुख्यतः कथा छनोटमा चुक्नुहुँदैन भन्ने मेरो प्रमुख मान्यता छ।

नगर एवं वडावासीहरुमा हार्दिक अनुरोध

१. जन्म दर्ता मृत्यु दर्ता विवाह दर्ता बसाई सराई सम्बन्ध विच्छेद जस्ता घटना घटेको ३५ दिनभित्र अनिवार्य रुपमा गरौ ।
२. टीकापुर नगरपालिका वडा नं. ९ मा कुनै प्रकारको व्यवसाय सञ्चालन गर्दा वडा कार्यालयमा अनिवार्य व्यवसाय दर्ता गराएर मात्र व्यवसाय सञ्चालन गरौ ।
३. चौपाया छाडा नछाडौ पशु सडक पेटी छेउछाउमा नबाधौं ।
४. सार्वजनिक स्थलमा माटो, ढुङ्गा, गिटी, बालुवा निर्माण सामाग्री जथाभावी नराखौं ।
५. खाद्य वस्तुमा अखाद्य वस्तु मिसावट नगरौं ।
६. ढल वा सडक मिचेर व्यवसाय नगरौ ।
७. घर वा पसलबाट निस्किएको फोहरमैला जथाभावी नफालौ ।
८. एक घर एक विरुवा अनिवार्य रोपौं ।
९. टीकापुर नगरपालिका हाम्रो हो, यसलाई सफा, सुन्दर बनाउन आ-आफ्नो ठाउँबाट हामी सबै लागौं ।
१०. सबै प्रकारका करहरु समयमै तिरी नागरिकको दायित्व पुरा गरौं ।
११. वडा कार्यालय बाट प्रदान गर्न सेवा प्रवाह र सार्वजनिक सरोकार का विषयमा सुझाव र गुनासो भए वडा कार्यालयमा सम्पर्क गर्नु होला ।

टीकापुर नगरपालिका
९ नम्बर वडा कार्यालय
झुंगा, कैलाली

अत्याधिक चिसोमा सधैं न्यानो लुगा लगाऔं, शरिरलाई न्यायने बनाईराखौं
सुदूर सन्दर्भ साप्ताहिकद्धारा जनहितमा जारी

भावनात्मक रूपमा उत्तेजित समाज

◆ सीपी अर्याल

कुनै बेला थियो-नेपालको कम्युनिस्ट पार्टीको सदस्यले 'घरमा गोदरेज दराज भित्र्यायो', 'कोकाकोला खायो', 'कोट लगाएर बुर्जुवाझैं ठाँट्टिएर हिँड्यो' भन्ने कुरा गाइँगुइँ-गाइँगुइँ हुँदै त्यसो गर्ने व्यक्तिलाई कारबाही गरिएको । कम्युनिस्ट पार्टीको कार्यकर्ताले 'बुर्जुवा' जीवन बाँच्नु हुँदैन भन्ने आधारभूत विचार त्यसबेला थियो। तर, आज एउटा राजनीतिक दलको विचार के हो र त्यसलाई कसरी पछ्याउने भन्ने आधारभूत नामनिसानै छैन। जसको विचारै छैन, उसैले गाइँगुइँ गर्छ, 'नयाँ आएको फलना पार्टीको विचारै छैन ।' नेपाली राजनीति र समाजमा योभन्दा फन्टुस कुरा के होला ? खासमा, विचार कसले बनाउँछ ? समाज र राजनीतिलाई विचारले कसरी निर्देशित गर्छ वा गर्दैन ? र, अहिले छ्यालब्याल डिजिटल संसारमा विचारको महत्व कहाँनिर छ ? यिनै मूलभूत विषयमा केन्द्रित रही यस लेखमा घोत्लिने प्रयास गरिनेछ ।

सस्तो विचारको अतिवृद्धि

करिब तीन दशकदेखि नेपाल आफ्नो रूपान्तरणको सतत् प्रयासमा छ- राजनीतिक उथलपुथल, प्रलयकारी माओवादी द्वन्द्व, नयाँ राजनीतिक व्यवस्थाअनुसार नयाँ संविधान, संघीय पुनःसंरचना, विदेशतर्फको ठूलो पलायन र डिजिटल संसार को विस्फोट । यद्यपि, सबै ठूला परिवर्तनबीच कतै न कतै एउटा खतरनाक र अदृश्य परिवर्तनले पनि सँगैसँगै पाइला बढाउँदै छ- बिस्तार-बिस्तारै हामीबाट आफ्नो विचार र गहिरो सोच्ने क्षमता क्षीण हुँदै गएको छ। अब विचारहरू सोच्ने र मनन गर्ने अभ्यास वा सामाजिक-राजनीतिक संघर्षको गर्भबाट जन्मिँदैनन्। विचार एल्गोरिदमले थमाइदिने ट्रेन्डबाट छिटो-छिटो पैदा हुने र हराउने हुन थालेको छ। विचार भन्नु समाज र व्यक्तिको स्थायी उन्नयनको बलियो पाटो नभई अमेरिकी प्रख्यात विचारक चोम्स्कीले भनेझैं पुँजीवाद वा अभिजात वर्गले चाहेकै आकारमा डिजिटल कोलाहलका छायाबाट फटाफट पैदा मात्रै हुने चीजबिज बन्न थालेका छन्। कुनै समय थियो- हाम्रो सामूहिक कल्पना, राजनीतिक दृष्टि र सामाजिक रूपान्तरणको मेरुदण्ड जस्तै रहेको विचार-निर्माण को असली प्रक्रिया आज अस्थिर, टुक्रिएको र सतही बन्दै गएको छ। मानौं हामी आफैं सोचेर-बुझेर वा विचारशील भएर होइन, कसैको बलले नै हाम्रो समाजलाई चलाइर हेको छ र देश उसैउसै हिँडिर हेको छ । विद्वत् वर्गले बोकेको दार्शनिकताबाट विचार जन्मिनुपर्ने, पार्टी स्कुलहरूमा विचार-विमर्श हुनुपर्ने, विश्वविद्यालयका कक्षामा शिक्षकहरूले केवल करिअरको बाटो होइन: मस्तिष्क मन्थनमा पनि जोडबल गर्नुपर्ने, साहित्यिक मञ्चहरूले असहमति र विरोधका रूपक दिनुपर्ने हो। इतिहासमा कुनै बेला यीमध्ये धेरै अभ्यास वाञ्छनीय थिए । त्यसबेला राजनीतिक नेता, लेखक, प्राध्यापक-शिक्षकहरू विचारको ओजले थिचिएका हुन्थे, केवल सामग्रीका सिर्जनाकर्ता थिएनन्। तर, आज लगभग यी सबै विचार कले आफ्ना मञ्चका शक्ति गुमाएका छन्, सोच पैदा गर्ने संरचनाहरू कमजोर भएका छन् । किनभने यिनीहरू अप्रासंगिक भएका छन्। बनाइएका हुन् भन्न पनि सकिन्छ। विचारको गहिरो स्पेसमा अहिले भावनात्मक, आधारहीन र अस्थिरता जस्तो केही चीज शक्तिशाली भएर प्रवेश गरेको छ । यसलाई हालको अवस्थामा सस्तो विचार को अतिवृद्धि पनि भन्न सकिन्छ। विद्वान् हाना अरेन्ट चेतावनी दिन्छिन्- जब कुनै समाजमा सोच्ने शक्ति कमजोर हुन्छ, मानिसले सत्य बुझ्ने क्षमता गुमाउँछ। अरेन्टका अनुसार, यस्तो समाजमा व्यक्ति सजिलै चलाखीको सिकार हुन्छ, प्रश्न सोध्दैन, प्रतिक्रिया मात्रै दिन्छ, विवेकले सोच्दैन, भावनाअनुसार चल्छ । नेपाल आज त्यही प्रकारको समाज बनेको छ- भावनात्मक रूपमा उत्तेजित, बौद्धिक रूपमा खाली ।

सतही सत्य र प्रोपोगान्डा राज

आजको नेपालमा हाम्रो सोच र विचार निर्माण प्रक्रियालाई केही तीव्र र अदृश्य चीजहरूले चलाइरहेका छन्- सामाजिक सञ्जाल, आम आक्रोश, एल्गोरिदमले धक्कामुक्का लगाउँदै हामीमाझ छानेर पठाएका चीजबिज, सडकका राजनीतिक प्रदर्शन, विभिन्न (दातृ) निकायका शब्दहरूको चमकधमक ! अहिले आएर आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्स (एआई) का शक्तिहरूले गहिराइ खोज्दैनन्, उनीहरूलाई केवल देखिनु छ र फैलिनु छ। ती त्यही गर्छन्। यसैले आज विचारको अर्थ पनि फेरिएको छ, विचार अब प्रमाणले होइन, पहुँचले मापन हुने भएको छ। के सत्य हो भनेर कसी लगाइँदैन, कति फैलियो भन्नेले उसको विश्वसनीयता बताइदिन्छ। नेताहरू धारणा वा सिद्धान्तका कारण होइनन्, यसरी नै निर्मित आत्मविश्वासको जगमा उभिन्छन् । यस प्रकार सार्वजनिक बहसका विषय खुबै महत्वपूर्ण भएर होइनन्, 'ट्रेन्डिङमा परेकाले' महत्वपूर्ण जस्तो देखिन्छन्। चोम्स्की र हर्मनको 'म्यानुफ्याक्चरिङ कन्सेन्ट' आधुनिक सञ्चार प्रणालीले जनमतलाई सूक्ष्म तर शक्तिशाली रूपमा नियन्त्रण गर्छ भन्ने विषयमा केन्द्रित प्रभावशाली कृति हो। किताब को मूल तर्कअनुसार, ठूला मिडिया र केही संस्थाहरू स्वतन्त्र र तटस्थ जस्ता देखिए पनि वास्तविकता भने शक्तिशाली राज्य-व्यावसायिक स्वार्थले निर्देशित 'प्रोपोगान्डा मोडल' अन्तर्गत सञ्चालन हुन्छन्। लेखकहरूले पाँच वटा प्रमुख फिल्टर- मिडियाको स्वामित्व, विज्ञापनमा निर्भरता, समाचारका आधिकारिक स्रोतप्रतिको निर्भरता, आलोचना तथा दबाब सिर्जना गर्ने संयन्त्र र प्रमुख वैचारिक फ्रेम (जस्तै कम्युनिज्म वा आतंकवाद) मार्फत समाचार कसरी छनोट हुन्छ र व्याख्या गरिन्छ भन्ने देखाएका छन् । यी 'फिल्टर' ले वैकल्पिक विचारलाई कमजोर पार्छन्, असहज प्रश्नलाई किनारा लगाउँछन् र शक्तिशाली समूहको एजेन्टलाई स्वाभाविक तथा तर्कसंगत जस्तो गरी प्रस्तुत गर्छन्। यसरी मिडियाले जनतालाई प्रत्यक्ष दमन गरेर होइन, उनीहरूको सोचाइलाई ढुक्कै प्रभावित पारेर सहमति (कन्सेन्सस) निर्माण गर्छन्, जसले लोकतान्त्रिक बहस लाई सीमित र व्यवस्थापनयोग्य दायरामा राख्छ। चोम्स्की र हर्मन को तर्कले मिडिया केवल सूचना प्रवाहको माध्यम नभई, शक्तिको संरचना कायम राख्ने एक राजनीतिक साधन बन्न सक्ने विषयलाई तीक्ष्ण रूपमा उजागर गर्छ। नेपालमा आम बौद्धिक ठानिएका व्यक्तित्वहरू चोम्स्कीको प्रोपोगान्डा मोडलमा मज्जाले पसिसकेकाले अब उनीहरूबाट आउने विचार प्रोपोगान्डिस्टहरूलाई चाहिएअनुसारको सहमति (कन्सेन्सस) बनाउन ध्यानमग्न छन् । छिटो-छिटो दगुर्न खोजेको यो आमबौद्धिक वृत्तले अब ज्ञान र विचार निर्माणमा होइन, मनोवैज्ञानिक हलचल मच्चाउन, सतही सत्य र सनसनी

(बाँकी ३ पेजमा)

लक्ष्मी नारायण
बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लिमिटेड
टीकापुर-६,नारायणपुर
Google Play

LAXMINARAYAN SMART APP
अब हामी मोबाइल एपमा पनि
एपका विशेषताहरु:
खानेपानीको विल,विजुलीको विल,विमा, मोबाइलमा ब्यालेन्स ट्रान्सफर,इन्टरनेटको विल, टि.भी रिचार्ज,प्लेन टिकट,रेमिट्यान्स आदि ।

भावनात्मक........

संवादमा जतिसक्दो बल गरिरहेको छ। यस्तो खेदाइले हामी आमजनता सूचित हुँदै जाँदैनौं, भावनाले मात्रै भरिँदै जान्छौंरु। टिकटकको एउटा भाइरल भिडियोले संसदीय बहस भन्दा छिटो जनमत बदलिदिन्छ। फेसबुक लाइभमा चर्को स्वरमा गरिएको भाषणले पार्टी घोषणापत्र भन्दा ठूलो प्रभाव पार्छ। एल्गोरिदमको स्वभाव नै त्यही हो- राग बढाउने, बुझाइ होइन। यसरी त उज्यालो होइन, केवल ताप बढ्छ। यही कारण हामी पढेर बुझ्ने पद्धति बाट स्क्रोल गरेर प्रतिक्रिया दिने स्पेसमा पुगेका छौं। बहस र छलफलको ठाउँलाई अब निन्दा र आरोपले ओगटेका छन्। प्रश्न सोधेर सत्य खोज्ने अभ्यास हराउँदै गएको छ, तुरुन्तै निर्णय सुनाउने बानी बढ्दै गएको छ। आजको 'विचार' रंगको (प्रोपोगान्डा) लेप र आवेगको आकार दिइएको 'धारणा' बन्न पुगेको छ।

'फास्टफुड' विचार, 'फासफुस' विचार

हाना अरेन्ड्टका अनुसार, सोच्नु वा विचार उत्पन्न गर्नु भनेको बिस्तारै, एकान्तमा, समय लिएर गरिने चिन्तन हो- आत्ममन्थन र आत्मसंघर्षको बीचमा जन्मिने एउटा प्रक्रिया। यही बिस्तारै सोच्ने र काबिल विचार प्रकट गर्ने क्षमता बाट नेपाल विच्छिन्न हुँदै गएको छ। परिणामस्वरूप हामी यस्तो समाज बनाउँदै छौं, जहाँ विचारको आयु धेरै हुँदैन। आयु नभएको विचारले समाज निर्माणमा कुनै भरथेग गर्दैन। नयाँ-नयाँ राजनीतिक विवाद जन्मिइरहन्छ, नयाँ काण्डले ध्यान तान्छ। 'हिँड्दै छ, पाइला मेट्दै छ' भनेजस्तै। आफ्नो यात्राको जरो नै थाहा नपाउने पनि के यात्रा! हामी आज यस्तो मन्थनमा छौं, जहाँ विचारहरू झिलिक्क आउँछन्, निभिहाल्छन्। यही कारण राजनीतिक दलहरूको भाषणमा शब्द त छन् तर अर्थ छैन। समाजवाद भन्नेहरूलाई मार्क्सको अध्ययन छैन, लोकतन्त्र भन्नेहरूलाई टकभिलको दृष्टिकोण थाहा छैन, विकासको रटान गर्नेहरूलाई 'विकासले आर्थिक वृद्धि मात्रै गर्दैन, समाजका संरचना, शक्ति सम्बन्ध, सांस्कृतिक मूल्य र संस्थागत व्यवस्थाले मानिसहरूको अवसरलाई कसरी निर्धारण गर्छ भन्ने कुरा बुझ्नु पनि धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ' भन्ने थाहा छैन। विकासको अर्थपूर्ण बहसमा कसले फाइदा पायो, कसलाई बाहिर राखियो र परिवर्तन किन असमान भयो भन्ने कुरा विचार निर्माण प्रक्रियाको अति महत्वपूर्ण पाटो हो। 'राष्ट्र' बारेका विचार निर्माण गर्न वा योबारे बुझ्न इतिहासको गहिरो समीक्षाको विकल्पै हुँदैन तर, अहिले मानिसहरू यसबारे गम्भीर छैनन्। उनीहरूको भाषा खोक्रो हुन्छ। ती विचारशील हुनुको भद्दा अभिनय गर्छन् तर असली अभ्यास गर्दैनन्। यी सबै परिस्थितिबीच देशका विश्वविद्यालय, जो कुनै समय बौद्धिक जीवनका बलिया आधार थिए, तिनीहरू झन् कमजोर भइरहेका छन्। स्रोत-साधन अनि स्वायत्तताको ह्रास, गम्भीर शैक्षिक संस्कृतिको ठाउँमा हल्कापन र राजनीति हाबी हुँदै गएपछि ज्ञानको जमिन नै 'बाँझो' भएको छ। विद्यार्थीहरू शक्तिको स्वरूप, असमानताका जरा, इतिहास र संस्कृतिको अर्थ वा राज्यको चरित्र बुझ्न सघाउने मूल विचारकहरूलाई राम्ररी नपर्गेलीकन दीक्षित भइरहेका छन्। विश्वविद्यालय डिग्री बाँड्ने ठाउँ मात्रै बन्दा देशको बौद्धिक शक्ति कसरी बलियो हुन सक्छ? 'फास्टफुड' विचार 'फासफुस' विचार हो। अर्जुन अप्पादुराई हाम्रो समयलाई यस्तो समय भन्छन्, जहाँ कल्पनाशक्ति तीव्र छ। यो तथ्य नेपाली युवाले झनै गहिरो गरी भोगिरहेका छन्। उनीहरू संसार घुम्छन्, पढ्छन्, असंख्य डिजिटल माध्यमबाट विश्व-विचारसँग परिचित हुन्छन्, विश्वभरका आन्दोलनहरू पछ्याउँछन् र नयाँ-नयाँ भाषिक संसारमा प्रवेश गर्छन्- नारीवाद, जलवायु न्याय, मानसिक स्वास्थ्य, क्वियर राजनीति, उपनिवेशवाद, आदिवासी अधिकार आदि। तर, घर फर्कंदा उनीहरूले भेट्ने आफ्नै संस्थाहरू-राजनीति, प्रशासन, शिक्षा, समाजको पुरानै संरचना र खोक्रो तरिका! विश्वका तीव्र विचार र नेपालका सुस्त संस्थाबीचको ठूलो खाडलले उनीहरूलाई उल्झनमा पार्छ। यो अवस्थामा परेका युवाहरू बौद्धिक रूपमा खोक्रोभन्दा पनि बौद्धिकताको ओभरडोजमा परेका हुन् कि भन्ने भान हुन्छ। एकातिर सिलिकन भ्यालीको आकांक्षा, अर्कोतिर काठमाडौंको उस्तै पुरानै अव्यवस्था। केही वर्ष विदेश बसेर घर टेक्ने बेला अन्तर्राष्ट्रिय विमान-अड्डाका कर्मचारीको अभद्र व्यवहार र सुटकेसको फुटेको ताल्चा! घर फर्किरहेको त्यो युवालाई हाम्रो संस्थाप्रतिको घृणाको सबभन्दा उन्नत अवस्था यहाँभन्दा के होला?

सत्य : सौदाबाजीको स्रोत वस्तु

समाजमा कायम सत्य स्थिर हुँदैन। तरल अवस्थामा तथ्य-जाँचको प्रक्रिया वैकल्पिक बन्छ, हल्ला नै समाचार बन्न थाल्छ र राजनीति वास्तविकता भन्दा बढी 'फार्स' बन्छ, जसको चरित्र अतिरञ्जित, हास्यास्पद र बनावटी बढी हुन्छ। यस्तो अवस्थामा सत्य प्रमाणसाथ उभिन सक्दैन, भावनाको आतसवाद मात्रै झल्किन्छ। भारतकी प्रख्यात लेखक तथा अधिकारकर्मी अरुन्धती रोयको विचारमा, बजारमा सत्यको उपस्थिति बडो नाजुक हुन्छ र जसले सत्यलाई टिकाउने सक्दैन। नेपालमा पनि 'विचारको बजार' कठोर छ, त्यसले सत्यलाई कन्याककुरक पारेर नांगेझार पारिदिन्छ। यो अन्त्यमा बलियो न्यारेटिभ वा भाष्य होइन, भद्दा 'फार्स' बनेर स्थापित हुन्छ। यो भद्दा नाटकमा राजनीतिक नेताहरूको नयाँ अनुहार आउजाउ भइरहन्छ। उनीहरू जान्दछन्- जनताको मेमोरी छोटो हुन्छ। यस्तो अवस्थामा सोच्ने वा विचारशील हुने स्वभाव शून्य नै हुन्छ। विचार परिवर्तनशील हुन्छ तर परिवर्तनको पनि केही सीमा त पक्कै हुन्छ। नेपालका नेताले एक महिनाअघि आफूले बोलेको कुरा उलटपुलट भएर व्यक्त गर्दा पनि कसैले ध्यान दिँदैन। आफू पदमा नहुँदा र पदमा हुँदाको विचारको 'ग्याप' यति ठूलो हुन्छ कि त्यसबारे अड्कल गर्न पनि गाह्रो हुन्छ। कुनै पार्टीले क्रान्तिकारी परिवर्तनको वाचा गर्छ तर प्रतिफलमा प्रशासनिक जर्जरता सिर्जना गर्छ। यसो गर्दा उसले खासै जवाफदेहिता महसुस पनि गर्दैन। उनीहरूको भाषा बडो 'प्रगतिशील र उन्नत' सुनिन्छ तर व्यवहारमा पुरानै संरचनाको निकम्मापन कायम रहन्छ। यो राजनीतिक शक्तिले विचारमा लगानी गर्दैन किनभने त्यसले निर्ममतापूर्वक सोच्ने र उन्नत विचार दिने जनता तयार होस् भन्ने नै चाहँदैन। किनभने, त्यस्ता जनतालाई 'नियन्त्रण' गर्न सक्दैन, जसले प्रश्न सोध्छ। यस्तो गहिरो विचारको क्षमताले शक्ति-संरचनासँग मुकाबिला गर्छ, कायम विरोधाभास उजागर गर्छ, नेतृत्वको इमानदारी र जवाफदेही माग गर्छ। यसरी निकम्मा राजनीतिक शक्तिले आमजनताको बौद्धिक कमजोरीमा मज्जाले 'छेडखानी' गर्छ। यस प्रकार सत्य एउटा सौदाबाजीको वस्तु बन्छ। कसैको दाबी, कसैको अभिनय, कसैको नारा बन्छ। तर सबैमा 'फार्स' को सार रहन्छ। यस प्रकार सत्यको स्थिरता हराउँछ। बाँकी रहन्छ-केवल अस्थायी आकर्षण र क्षणिक चमक।

विचारको पुनर्जागरण

आजको नेपालमा आम विचारलाई आकार दिने शक्तिहरू राजनीतिक मात्रै छैनन्। डोनरको भाषा, विकासका नयाँ शब्द, डिजिटल संसार र अब एआईले पनि हाम्रो विचारको दिशा तय गरिरहेका छन्। सार्वजनिक स्पेसमा बेलाबेला फुत्त-फुत्त आइरहने शब्दावलीको जरा नेपाली जीवन, संघर्ष र यथार्थसँग जोडिँदा यसले आम बुझाइको अझ बलियो आधार तयार गर्न सक्छ। जब यसरी 'फ्याँकिने' शब्दावलीमा आम भोगाइ कम, राजनीति बढी हुन्छ, यसले ल्याउने परिवर्तन सतही हुन्छ। हामी शब्दचयनमा अगाडि देखिन्छौं तर त्यसभित्र अन्तरनिहित राजनीति नबुझ्दा व्यावहारिक कठिनाइमा अल्झिन्छौं। नयाँ शक्तिका रूपमा भित्रिएको एआईले अविश्वसनीय गतिमा लेख्न र तर्क गर्न सक्छ, सोचको अनुकरण गर्छ, तर यसले गर्ने तर्क उसको आफ्नै होइन। यस्तो अवस्थामा मौलिक विचारको क्षमता झन् कमजोर हुनेछ। एआईले सोच व्यवस्थित पारेर देखाउन सहयोग गर्न सक्छ तर सोच्ने कामचाहिँ हाम्रो सट्टामा गर्न सक्दैन। लेखाइ छिटो हुन सक्छ तर समाज बुझ्ने गहिराइमा पुग्न कुनै हालतमा सक्दैन। त्यसैले हामीले गर्ने चिन्तनलाई मौलिक कसरी बनाउने, त्यो सिक्नुपर्छ तर सोच्ने अभ्यास गुमाएर होइन। यसो गर्दा डिजिटल संसारले हामीलाई विभाजन गर्न (डिजिटल डिभाइड) सक्दैन। जतिसुकै सतर्क भए पनि 'डिजिटल डिभाइड' ले हाल बौद्धिक शून्यतातर्फ धकेल्दै छ। यो अप्राकृतिक संसारले विचार प्रवाहमा कुनै बेला निम्त्याउने दुर्घटनाचाहिँ प्राकृतिक नै हुनेछ। यसको झल्को अहिले धमिलो-धमिलो गरी देखिन थालिसकेको छ- लेखकहरूमा सिर्जना कमजोर भइरहेको छ, पत्रकारिता दबाबमा छ, गहिरो कुरा गर्ने बौद्धिकका लागि मञ्च साँघुरिँदै गएको छ, विश्वविद्यालयहरू रित्ता हुँदै छन्, स्वायत्तता गुमाउँदै छन्, प्रकाशन कमजोर भइरहेको छ र पाठकसँग समय छैन! बलियो सोचलाई टेको दिने संरचना एकपछि अर्को गरी भत्किँदै गएको छ।

-कान्तिपुरबाट

तपाईंको यो साता

मेष (चु,चे,चो,ला,ली,लु,ले,लो,अ):-यो साता पुरानो समस्या सुल्झाउन सकिनेछ। देश र सामाजिक हितमा मन जानेछ। समय मनोरञ्जनात्मक छ।

वृष (इ,उ,ए,ओ,ब,बी,बु,बे,बो):-यो साता तपाईको महत्वपूर्ण सामान हराउने वा चोरी हुने सम्भावना छ। साझेदारी काममा उल्झन आउन सक्छ।

मिथुन (क,कि,कु,घ,ङ,छ,के,को,):- यो साता स्वास्थ्य सम्बन्धी चिन्ता बढ्नेछ। नयाँ उद्योग वा रचनात्मक काममा जुट्ने समय छ।

कर्कट (ही,हु,हे,हो,डा,डी,डु, डे डो):- यो साता धार्मिक र सांस्कृतिक क्षेत्रमा रुचि बढ्नेछ। पुराना योजना बिस्तारै अघि बढ्नेछ।

सिंह:(मा,मि,मु,मे,मो,टा,टी,टु,टे):-यो साताको समय लगनशीलताको कमीले गर्दा ठूलो उपलब्धि हातपार्न नसकिएला। घाटा ब्यहोर्नुपर्ला।

तुला:(र,री,रु,रे,रो,ता,ती,तु,ते):- यो साता सहकर्मीबाट विरोध आउनेछ। खर्चसमेत बढ्ने योग छ। अरुलाई प्रभावित पारेर काम बन्नेछ।

वृश्चिक:(तो,ना,नि,नु,ने,नो,या,यी,यु):- यो सातामा न्यायिक कार्यमा सफलता मिल्नेछ, तर व्यापार व्यवसायबाट धनलाभ भने हुनेछैन।

धनु:(ये,यो,भा,भी,भु,ध,फा,ढ,भे):- यो सातामा मनमा उत्साह र उमङ्गको कमी देखिनसक्छ। गरिएको कामबाट लाभ लिन सकिने छैन।

मकर:(भो,ज,जी,खी,खु,खे,खो,गा,गी):- यो सातामा सामाजिक प्रतिष्ठा कायम राख्न थोरै बोलेको राम्रो हुन्छ। महत्वपूर्ण कामको योजना बन्नेछ।

कुम्भ:(से,सो,द):- सातााको समय सामाजिक क्षेत्रबाट सफलता पाइएला। आफ्नो परिश्रमअनुसार उपलब्धि पनि राम्रै पाइएला।

मिन:(दी,दु,थ,झ,य,दे,दो,च,ची): यो सातामा भाग्यले विभिन्न अवसर जुराउनेछ। कुनै कुराले मनमा शान्ति छाउनेछ। मनोरञ्जनमा रुचि बढ्नेछ।

कन्या:(टो,प,पि,पु,ष,ण,ठ,पे,पो):- सातामा मनमा चञ्चलता आउनेछ। धन खर्च हुनेछ भने विशेष मनोरञ्जनमा समय बित्नेछ।

आजको सानो बचत भोलीको ठूलो लगानी,आजै देखि बसाऔं बचत गर्ने बानी, छरिएर रहेको पूजीलाई एकत्रित गरी आयमुलक कार्यमा प्रयोग गरौं।
साथै सहकारीबाट गुणस्तरीय मल खाद तथा उन्नत बीउ बिजन सस्तो मूल्यमा उपलब्ध गराइन्छ।
उज्यालो बहुउद्धेश्यीय सहकारी संस्था टीकापुर-७ सत्ति,कैलाली

स्पा र होटलहरुबाट 'आठ बालिकाको उद्धार

● सन्दर्भ समाचारदाता

महेन्द्रनगर/ नेपाल प्रहरीले स्पा र होटलबाट आठ बालिकाको उद्धार गरेको छ ।

यौनजन्य कार्यमा बालिकालाई सहभागी गराएको आरोपमा पाँच जना पक्राउ गरेका प्रहरीको मानब बेचबिखन अनुसन्धान ब्यूरोले जानकारी दिएको छ ।

ब्यूरोले सार्वजनिक गरेको जानकारी अनुसार अनुसन्धानका क्रममा उनीहरूले नाबालिकाहरूलाई जबर्जस्ती वेश्यावृत्तिमा लगाउने कार्य गरेको पाइएपछि प्रहरीले पक्राउ गरेको छ ।

सोही क्रममा ती होटल र स्पाबाट आठ बालिकाको उद्धार गरिएको ब्यूरोका प्रवक्ता प्रहरी उपरीक्षक विश्वराज खड्काले जानकारी दिए ।

उनका अनुसार पक्राउ पर्नेमा काठमाडौं बूढानीलकण्ठ नगर पालिका-१३ बस्ने ३२ वर्षीय हेमन्त श्रेष्ठ, सिन्धुली दुधौली नगरपालिका -१२ की ४० वर्षीया गीताकुमारी आचार्य, सल्यान कुमाख गाउँ पालिका-४ का ४५ वर्षीय गोविन्द बुढाथोकी, बझाङ छबिसपाथीभेरा गाउँपालिका-१ का ४२ वर्षीय हरिभक्त गिरी र कैलाली गौरीगङ्गा नगरपालिका-६ का ४९ वर्षीय भीमबहादुर साउद छन् ।

काठमाडौं उपत्यकामा रहेका विभिन्न डान्सबार, क्लब, खाजा घर, स्पा सेन्टर तथा गेष्टहाउस लगायत दोहोरी सेन्टरहरूमा नाबालिकालाई आर्थिक लाभ लिई यौनशोषण र वेश्यावृत्तिमा लगाउने कार्य भइरहेको भन्ने सूचनाका आधारमा मानव बेचबिखन ब्यूरोबाट खटिएको प्रहरीले छापा हानेर उनीहरूलाई पक्राउ गरी बालबालिकाको उद्धार गरेको हो ।

प्रहरीले काठमाडौं ठमेलस्थित गोल्डेन स्पा, चावहिलस्थित फायर लाउन्ज एण्ड क्लब, बौद्धस्थित लक्की स्पा, मित्रनगरस्थित सुदूर पश्चिम खाजाघर र खप्तड सुदूर पश्चिम गेष्टहाउसबाट ती बालिकाको उद्धार गरेको पनि प्रवक्ता खड्काले बताए । उनीहरूमाथि जिल्ला अदालत काठमाडौंबाट म्याद थप अनुमति लिई थप अनुसन्धान भइरहेको पनि उनले बताए ।

न्यु साहारा सहकारीको 'अध्यक्षमा कडायत

● सन्दर्भ समाचारदाता

टीकापुर/न्यु साहारा ग्रामीण विद्युत सहकारी संस्था लिमिटेड टीकापुरको अध्यक्षमा टेकबहादुर कडायत चयन भएका छन् ।

सहकारीको १९ औं वार्षिक साधारण सभा तथा चुनावी साधारण सभाले कडायतको नेतृत्वमा नयाँ कार्यसमिति चयन गरेको हो । सहकारीको उपाध्यक्षमा लक्ष्मण चौधरी चयन भएका छन् ।

त्यसैगरी सचीवमा झलनाथ खनाल, कोषाध्यक्षमा उर्मिला रावल चयन भएका छन् । सदस्यमा भद्रा शाही, राधिका रावल थापा, सदिक्षा पाण्डे, लल्ता प्रसाद थारु र मीन डगौरा थारु चयन भएको निर्वाचन समिती संयोजक कमलेश जी. बोहराले जानकारी दिएका छन् ।

सहकारीका कार्यवाहक अध्यक्ष टेकबहादुर कडायतको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा टीकापुर नगरपालिका वडा नं. १ का वडा अध्यक्ष मोहन विकले केही वर्ष पहिले मात्रै विद्युतको पहुँचमा पुग्न निकै कठिन भएको समयमा विद्युत सहकारीले ग्रामीण क्षेत्रलाई उज्यालो बनाउने कार्यमा महत्वपूर्ण भुमिका खेलेको बताएका छन् ।

उनले अबका दिनमा सहकारीले उत्पादनतर्फ जोड दिएर शेयर सदस्यलाई आमदानीमा जोड्न आवश्यक रहेको बताएका छन् । शेयर सदस्यहरु जिम्मेवार भएर संस्थाप्रती उत्तरदायी बन्न सके मात्रै सहकारी सफल हुने बताउँदै वडा अध्यक्ष विकले विद्युत सहकारीको क्षमता विकासको लागि सहयोगका लागि सधै तयार रहेको बताए । उनले अहिले विद्युत सहकारीलाई जोगाएर राख्न जरुरी रहेको बताएका छन् ।

जानकी गाउँपालिका वडा नं. ३ का वडा अध्यक्ष सुरेश चौधरीले संस्थालाई जोगाएर दिगो बनाउनु नै महत्त्वपूर्ण रहेको बताएका छन् । उनले केही क्षेत्रमा अझै विद्युत आपूर्ति सहज बनाउन आवश्यक रहेको बताउँदै जनतालाई सेवा प्रवाह गर्ने हरेक निकायसँग समन्वय र सहकार्य वडा कार्यालयले निरन्तर गर्ने बताएका छन् ।

सहकारीका संस्थापक अध्यक्ष तर्कराज रेग्मीले शुन्यबाट उठाएको सहकारी भएको बताउँदै अहिले सहकारी उभिने स्थितिमा पुगेको बताएका छन् ।

वडा कार्यालयबाट सहयोग भएको भन्दै अध्यक्ष रेग्मीले सहकारीलाई रोजगारी सिर्जना गर्दै नमुना सहकारी बनाउने यात्रामा अगाडि बढाउनुपर्ने बताएका छन् ।

सहकारी संस्थाका लेखा समिती सदस्य जन्मराज रेग्मीले सञ्चालन गरेको कार्यक्रममा स्वागत व्यवस्थापक गोविन्द चौधरीले गरेका थिए ।

कार्यक्रममा सहकारीका पुर्व सचीव खडक विश्वकर्मा, नव निर्माण सहकारी संस्थाका व्यवस्थापक कमलेश जी. बोहरा, जानकी गाउँपालिका वडा नं. ३ का वडा सदस्य पुष्पा चौधरी, सहकारीका लेखा संयोजक मथुरा प्रसाद न्यौपाने, समाजसेवी उदयराम अधिकारी लगायतले शुभकामना व्यक्त गरेका थिए ।

सहकारीले आर्थिक वर्ष २०८१/०८२ मा ३१ लाख तीन हजार पाँच सय ९८ रुपैयाँ १४ पैसाको आयव्यय प्रस्तुत गरिएको छ । सहकारीले गत आर्थिक वर्षको असर मसान्तसम्म २४ लाख ९८ हजार चार सय ८७ रुपैयाँ ९ पैसा नगद तथा बैंक मौज्दात रहेको बताइएको छ ।

जनहितमा जारी सन्देश
सामुदायिक वनको सुरक्षा गर्नु हामी सबैको साझा जिम्मेवारी हो।

- रुख नकाटौं,काटेको स्थानमा बिरुवा रोपौं ।
- वन क्षेत्रभित्र ज्वलनशिल पदार्थको प्रयोग नगरौं ।
- वन जंगल हामी सबैको साझा सम्पत्ति हो,यसको संरक्षण गरौं ।
- वन भित्र कुनै किसिमको संरचना वा बाटोघाटो निर्माण नगरौं ।
- वन अपराध हुन लागेको थाहा पाए प्रहरी कार्यालय वा वन कार्यालयमा खबर गरौं ।

वि.पि. निकुञ्ज सामुदायिक वन उपभोक्ता समुह
टीकापुर,६,भर्तापुर

हेल्थ न्यूज कर्नर

'अरूलाई भन्दा धेरै जाडो लाग्छ ? हुनसक्छ पौष्टिक तत्वको कमी

शरीर नतात्न र जाडो महसुस हुनुमा आइरन, भिटामिन बी१२ र थाइराइड हर्मोनको कमी मुख्य कारण हुनसक्छ । अहिले जाडोको समय छ । एउटै तापक्रममा रहँदा र उस्तै खालका कपडा लगाएको अवस्थामा पनि कसैलाई बढी र कसैलाई कम जाडो महसुस भइरहेको हुनसक्छ । जाडोको समयमा कसै-कसैको शरीर तथा हातखुट्टा हत्तपत्त नतात्ने, चिसो भइरहने समस्या हुन्छ । यसो हुनुमा विभिन्न कारण हुनसक्छन् । त्यसमा एउटा कारणमा शरीरमा कुनै पोषक तत्व तथा हर्मोनको कमीले पनि हुनसक्छ । दैनिकी तथा खानपानमा ध्यान दिएर त्यो समस्यालाई निराकरण गर्न सकिन्छ ।

आइरन : शरीर नतात्नु, जाडो महसुस भइरहनुको एउटा कारणमा आइरनको कमी हुनसक्छ । शरीरमा आइरनको कमी भएमा जाडोको अनुभव धेरै हुन्छ । आइरनको कमी हुँदा रगतमा अक्सिजनको आपूर्ति कम हुन जान्छ । रगतमा अक्सिजनको आपूर्ति कम हुँदा शरीरको मेटाबोलिज्म सुस्त हुन जान्छ । मेटाबोलिज्म सुस्त हुँदा शरीरमा तापक्रमको उत्पादन कम हुन्छ । यसरी शरीरको भित्री तापक्रममा कमी हुँदा धेरै जाडो महसुस हुन्छ । रगतमा अक्सिजनको आपूर्ति कम हुँदा श्वास फेर्ने गाह्रो हुने, बढी थकाइ लाग्ने समस्या पनि हुन्छ । आइरनको पूर्तिका लागि हामीले खाने खानमा आइनयुक्त खानेकुरा समावेश गर्नुपर्छ ।

आइरन पाइने खानेकुरा: हरियो सागपाते, मासु, अण्डा, केरा, चुकन्दर, पालुंगो, दुग्ध उत्पादन, तोफु, दाल आदि

भिटामिन बी१२ : भिटामिन बी१२ ले शरीरमा रगत बनाउन र रगतमा अक्सिजनको प्रवाह गर्न अहम भूमिका खेल्छ । भिटामिन बी१२ को कमीले पनि शरीरमा तापक्रम उत्पादन हुने क्षमता कम हुन्छ । यसकारण भिटामिन बी१२ को कमी हुँदा हातखुट्टा चिसो भइरहने समस्या हुन्छ । यसको कमीले शरीर झमझमाउने, थकाइ लाग्ने, सामान्य कुराहरू समेत भुल्ने समस्या पनि हुन्छ । यसबाट बच्न भिटामिन बी१२ युक्त खानेकुरा खानुपर्छ ।

भिटामिन बी१२ पाइने खानेकुरा

माछा, मासु, अण्डा, दूध, दही, पनिर, चीज, टुसा उमारेको गेडागुडी

थाइराइड हर्मोनको कमी : थाइराइड हर्मोनको कमी अर्थात हाइपोथाइराइडिज्मको समस्यामा भएका व्यक्तिलाई पनि अचानक शरीर चिसो हुने समस्या हुनसक्छ । थाइराइड हर्मोनले शरीरको मेटाबोलिज्मलाई नियन्त्रण गर्दछ । यो कमी हुँदा शरीरको तापक्रम उत्पादनमा कमी हुन्छ र चिसोको महसुस धेरै हुन्छ । थाइराइड हर्मोनको कमीले शरीरको तौल बढ्ने, कपाल झर्ने जस्ता समस्या पनि देखिन्छ । थाइराइड हर्मोन वृद्धिका लागि खानामा माछा, दही, नट्स, आयोडिनयुक्त नुन, कोदोबाट बनेका खानेकुरा खानु राम्रो हुन्छ । यदि सामान्य भन्दा ज्यादा नै जाडो महसुस हुन्छ भने यसलाई सामान्य रूपमा लिनु हुँदैन । खानपानमा सुधार गर्ने, शारीरिक गतिविधि बढाउने गर्नुपर्छ । आइरन, भिटामिन बी१२, थाइराइड लगायतको कमी हो कि होइन भनी पत्ता लगाउन जाँच गरेर हेर्दा राम्रो हुन्छ । यदि शरीरमा यस्ता पौष्टिक तत्वको कमी देखिएमा ती तत्व पाइने खानेकुरामा जोड दिनुपर्छ । चिकित्सक तथा आहारविदको सल्लाहमा खानपान सुधार गर्ने र यदि आवश्यक परेमा आहार पूरकहरूको सेवन पनि गर्न सकिन्छ ।

पूर्ण बहादुरको सारंगीबाट सफलताको स्वाद चाखेका पौडेल

अघिल्लो फिल्म 'पूर्णबहादुरको सारंगी'बाट सरोज पौडेलले सफलताको स्वाद चाखे । त्यो पनि मामुली सफलता होइन । ४६ करोडसहितको सर्वकालिन ब्लकबस्टर सफलता । 'पूर्ण बहादुरको सारंगी'ले घरेलु फिल्मको आर्थिक इतिहासको पटकथा नै पुनर्लेखन गरिदियो । नेपाली फिल्मको इतिहासमा लामो समय यसको चर्चा भैरहनेछ ।

यो आयामको बीचमा, निर्देशक पौडेल नयाँ निर्देशकीय फिल्म 'कोशेढुंगा' लिएर आएका छन् । सर्वकालिन ब्लकबस्टरको दबाब, दर्शकीय अपेक्षा र निर्देशकीय सीमिततालाई चिर्नुपर्ने आफ्नै चुनौतीको बीचमा पौडेल फिल्म 'कोशेढुंगा' दर्शकमाझ ल्याउने तयारीमा छन् । भदौ १२ गते 'कोशेढुंगा' रिलिज हुँदैछ । यो सन्दर्भमा निर्देशक पौडेलले विष्णु शर्मासँग संक्षिप्त संवाद गरेका छन् :

तपाईंको अघिल्लो फिल्म 'पूर्ण बहादुरको सारंगी' सर्वकालिन ब्लकबस्टर भयो। त्यो व्यवसायिक सफलताले यस फिल्ममा कत्तिको दबाब सिर्जना गरेजस्तो लाग्छ ?

प्रेसर त अलिकति हुँदो नै रहेछ किनभने, आदरणीय दर्शकले पत्याउनु भएको फिल्म आइसक्यो। मप्रतिको विश्वास, अपेक्षा पनि हुनसक्छ। मैले राम्रो चीज दिनुपर्छ भन्ने प्रेसर चाहिँ हो । बक्सअफिसको त्यत्तिकै रेकर्डमा पुग्नुपर्छ भन्ने भन्दा पनि दर्शक कन्भिन्स हुनुपर्छ भन्ने पहिलो प्रेसरको विषय थियो। मेकिङको कुरामा म लगभग ढुक्क भैसक्या छु। राम्रो चीज निस्किएको छ ।

तपाईंलाई बक्सअफिसको अंकले अर्थ राख्छ कि त्यसको कलात्मक पक्षले ?

बक्सअफिसको अंकले खासै अर्थ किनपनि राख्दैन भनेपछि, अंक भनेको चेन्ज भैराख्ने चीज हो । त्यही ठाउँमा, भोलिका दिनमा पुग्न सकिएला वा नसएिकेला । त्यस माथि भोलिका दिनमा अरु पनि जान सक्ने सम्भावना रहिरहन्छ। बक्सअफिस अंकलाई नै मैले विन्दु मान्दिन । राम्रो निर्देशकको रुपमा 'पूर्णबहादुरको सारंगी'ले दर्शकको बीचमा परिचित बनाइसकेपछि मैले राम्रो दिनुपर्छ भन्ने गहन जिम्मेवारी मेरो काँधमा छ भन्ने महसुस भैरहेको छ । अघिल्लो फिल्ममा तपाईंले गाउँको कथा ल्याउनुभयो । यसमा पनि पनि गाउँकै कथा छ। किन 'कोशेढुंगा' को कथा गाउँकै छनोट गर्नुभयो ?

म आफै पनि गाउँमै जन्मिएको गाउँले मान्छे हो । म प्यूठानमा जन्मिएको हुँ, त्यसपछि दाङ, बुटवल हुँदै काठमाडौंको थानकोटमा स्थायी बसोबास छ। गाउँसँग अलि बढी जराहरू जोडिएको फिल हुन्छ र गाउँका कथाहरू धेरै भन्नुपर्छ जस्तो पनि लाग्छ। हामी सबै सहरमा बसेपनि सबै गाउँसँग जोडिएकोजस्तो लाग्छ । हामी पूर्णरुपमा सहरीकरण भैसकेजस्तो लाग्दैन मलाई । 'पूर्णबहादुरको सारंगी'मा गाउँको भुइँ तप्कामा बसेको चरित्र थियो भने 'कोशेढुंगा' मा पनि यस्ता समस्या छन् । यो चाहिँ अलिकति मध्यमवर्गीय परिवारको कथा हो, जुन चाहिँ सपना, संघर्ष र उत्पादन गरेका समस्यासँग सम्बन्धित छ ।

तुलनात्मकरुपमा तपाईंलाई 'कोशेढुंगा' फिल्ममा चुनौति देखिन्छ । 'कोशेढुंगा' निर्माणको यात्रामा चुनौती कस्तो महसुस भएको छ ?

म यो क्षेत्रको जिम्मेवार मान्छे हो जसलाई दर्शकले जिम्मेवारी थप्दिनुभएको छ भन्ने फिलिङ्स आइरहेको छ । तरपनि, सिक्दै जानुपर्ने चीजहरू छन् । '..सारंगी' पनि प्राविधिकरुपमा उच्च तहको थिएन । भावना समेटिएको डकु-ड्रामा शैलीको फिल्म थियो । म प्राविधिकरुपमा अपडेट हुँदै, करेक्सन गर्दै, आफूले व्यक्त गर्दा उत्पन्न भएका भावनालाई बलियो तुल्याउने प्राविधिक तरिका सिक्दै, आफूलाई अपडेट गर्दै अघि बढेको छ ।

व्यक्तिगतरुपमा पनि दर्शकले त्यही चीजलाई यति धेरै माया गरिदिनुभयो, त्यतिबेला पनि धेरै सन्तुष्ट होइन । त्यहाँ (पूर्णबहादुरको सारंगी)मा पनि धेरै काम गर्न सकिने ठाउँ थिए । केही परिधिभित्र बसेर दुःखले गरेको काम थियो । दर्शकले ठूलो मात्रामा मन मन पराइदिनुभयो । अझै सचेत भएर प्राविधिकरुपमा अपडेट भए, सिनेम्याटिक लिबर्टी पनि लिएर जानुपर्छ भन्ने कुरामा छु । भनेपछि निर्माता र दर्शकबाट अपेक्षा उच्च नै छ । होइन ?

अपेक्षा स्वभाविकरुपमा हुन्छ । प्रोड्युसर टिमलाई पनि भनेको छु, सिनेमा भन्ने कुरा, ब्यापार भन्ने कुरा, ठ्याक्कै सोचेजस्तो नहुन पनि सक्छ, हुन पनि सक्छ। अपेक्षा राख्नु राम्रो कुरा हो तर, महत्वाकाङ्क्षा राख्ने कुरामा हामी सचेत छौं । 'सारंगी'ले जस्तो गऱ्यो, त्यस्तो सँधै गर्छ भन्ने हुँदैन । न मलाई हुन्छ, न अरु मेकरलाई हुन्छ । परिस्थिती र कन्टेन्टले गर्ने कुरा हो ।

बक्सअफिसको अंकले एउटा ब्यापारमा अर्थ राख्छ । त्यसलाई नकार्न सकिँदैन तर, मेरो सफलता भनेको फिल्म हेरेपछि त्यसले दर्शकको मनस्थितीमा के प्रभाव पार्न सक्यो वा सकेन भन्ने कुराले ठूलो अर्थ राख्छ, मलाई । त्यति हुँदाहुँदै पनि सबै फिल्म चल्नुपर्छ, सिनेमा पनि अर्थतन्त्रलाई चलायमान बनाउने एउटा माध्यम हो भन्ने पनि लाग्छ ।

'कोशेढुंगा' अघिल्लो फिल्म 'पूर्ण बहादुरको सारंगी' कथावाचन, टोन र शैलीको आधारमा कति भिन्न छ ?

मेकिङको हिसाबमा मैले आफूलाई अपग्रेड गर्ने मौका पाएको छु । किनभन्दा, एउटा सफल फिल्म दिइसकेपछि अर्को फिल्ममा कम्प्रमाइज गर्नुहुँदैन । दृश्यले खोजेका कुरा पुऱ्याउनुपर्छ भन्ने एउटा दबाबलाई प्रोड्युसरले पनि ध्यानमा राख्नुभएको छ । कथा वाचनको आयामलाई अलि फराकिलो बनाएको छु मैले। बिम्बपरक ढंगमा जानुपर्छ । निर्देशकको रुपमा अलि गहिराइमा पुग्ने कि, बुवाको कथामात्र नभएर समाजका कथा धेरै छन् । कथालाई मैले दर्शकको सेन्टिमेन्टसँग जोड्ने भरपुर प्रयास गऱ्या छु ।

'कोशेढुंगा'को कथा छनोट गर्नु पछाडि कुनै तपाईंको निजी अनुभव छ ?

मेरो आफ्नो व्यक्तिगत जीवनमा घटित घटनामा त आधारित छैन तर समाजमा भएका हृदयविदारक घटना र ती घरपरिवारका व्यथा लाई

(बाँकी २ पेजमा)

रोचक प्रसंग

युरोपमा पुरुषको अभाव, श्रीमान भाडामा लिँदै

युरोपेली देश लातभिया अहिले गम्भीर लिङ्ग असन्तुलनको सामना गरिरहेको छ । न्यूयोर्क पोस्टको रिपोर्ट अनुसार पुरुषको अभाव भएपछि यहाँका धेरै महिलाहरूले घरायसी काममा सहयोग गर्न अस्थायी "श्रीमान्" भाडामा लिने गरेका छन् । युरोस्ट्याटको तथ्याङ्क अनुसार लाट्भियामा महिलाहरू पुरुषभन्दा १५.५ प्रतिशत बढी छन्, जुन युरोपियन युनियनको औसत अन्तरभन्दा तीन गुणा बढी हो । ६५ वर्षभन्दा माथिको उमेर समूहमा महिलाहरू पुरुषभन्दा दोब्बर भएको वर्ल्ड एटलसले उल्लेख गरेको छ । महिलाहरूका अनुसार पुरुषको कमी कार्यस्थल र दैनिक जीवनमा स्पष्ट देखिन्छ । उत्सवमा काम गर्ने दानियाले भनिन्, उनका प्रायः सबै सहकर्मी महिला नै छन् । उनले महिलासँग काम गर्न रमाइलो लाग्ने तर यदि लिङ्ग सन्तुलन राम्रो भए सामाजिक अन्तरक्रिया अझ रोचक हुने बताइन्। उनकी साथी जेनले थपिन्, धेरै महिलाहरू साथी खोज्न विदेश यात्रा गर्छन् किनकि देशमै विकल्प सीमित छन् । पुरुष साथीको अभावमा दैनिक घरायसी आवश्यकताहरू पूरा गर्न धेरै लातभियन महिलाहरू 'ह्यान्डिम्यान' भाडामा लिने सेवातर्फ आकर्षित भएका छन् । कोमान्डा २४ जस्ता प्लेटफर्मले "मेन विथ गोल्डेन ह्याण्ड्स" नामक सेवा दिन्छन् । यी पुरूषहरूले प्लम्बिङ, काठका काम, मर्मत तथा टेलिभिजन जडानमा सहयोग गर्छन् । अर्को सेवा रेमोन्टडार्बीले महिलाहरूलाई "एक घण्टाका लागि श्रीमान्" अनलाइन वा फोनमार्फत बुक गर्ने सुविधा दिन्छ, जसमा कामदारहरू छिट्टै आइपुगेर रंगरोगन, पर्दा मिलाउने, अन्य मर्मत कार्यहरू गर्छन् । विशेषज्ञहरूले लाट्भियाको लिङ्ग असन्तुलनलाई पुरुषहरूको कम आयुसँग जोड्छन्, जुन बढी धूमपान दर र जीवनशैलीसम्बन्धी स्वास्थ्य समस्याले प्रभावित छ । वर्ल्ड एटलसअनुसार लाट्भियामा ३१ प्रतिशत पुरुष धूमपान गर्छन् भने महिलामा यो दर केवल १० प्रतिशत छ । साथै पुरुषहरूमा तौल बढी हुने वा मोटोपनको समस्या पनि बढी छ । यो प्रवृत्ति केवल लातभियामा सीमित छैन । बेलायतमा लौरा यडले २०२२ मा आफ्ना श्रीमान् जेम्सलाई 'रेन्ट माइ ह्यान्डी हसब्याण्ड' नामक व्यवसायमार्फत घरायसी कामका लागि भाडामा दिने काम सुरु गरेकी थिइन्। जेम्स अहिले पनि पूर्ण रूपमा व्यस्त छन्, जसले घण्टा वा दिनको आधारमा विभिन्न कामका लागि शुल्क लिन्छन् ।

आकाशमा बन्यो फुटबल मैदान !

रूसमा एउटा रोमाञ्चक उपलब्धिले विश्वको ध्यान खिचेको छ। जोखिमपूर्ण खेलकुदका दिग्गज सर्गेई बोयत्सोभ र उनको टोलीले ५,९०० फिट (लगभग १,८०० मिटर) को उचाइमा फुटबल खेल खेलेर एक अनौठो विश्व कीर्तिमान कायम गरेका छन् । रसिया टाइम्सको रिपोर्ट अनुसार यो खेल सामान्य मैदानमा नभई तातो हावाको बेलुनमुनि बनाइएको अस्थायी फुटबल मैदानमा खेलाइएको थियो। यो घटना डिसेम्बर ३, २०२५ मा भएको थियो र यसको भिडियो इन्स्टाग्राममा आउने बित्तिकै सामाजिक सञ्जालमा भाइरल भयो । भिडियोमा खेलाडीहरू हावामा हल्लिरहेका र मैदानमा अवतरण गरिरहेका, पूर्ण रूपमा फुटबल गियर लगाएका देखिन्छन्। उनीहरूले सुरक्षाको लागि प्यारासुट ब्यागहरू पनि बोकेका थिए । कुनै पनि खतराको अवस्थामा उनीहरूको सुरक्षा सुनिश्चित गर्न यसो गरिएको थियो । खेलाडीहरू हल्लिरहेको मैदानमा दौडिरहेको, पास गर्दै र गोल गर्ने प्रयास गरिरहेको देखिन्थ्यो। माथि उडिरहेको विमानले यो रोमाञ्चक क्षणलाई छायांकन गऱ्यो, जसले भिडियोलाई अझ मनमोहक बनायो । खेलको क्रममा एउटा रमाइलो क्षण आयो जब खेलाडीहरूले क्रिस्टियानो रोनाल्डोको प्रसिद्ध "सिउउ" उत्सव हावामा प्रस्तुत गरे । यो दृश्यले दर्शकहरूमा उत्साह जगायो र सामाजिक सञ्जालमा विभिन्न प्रतिक्रियाहरू आए । हावामा अक्सिजनको मात्रा कम भएकाले यति उच्च उचाइमा खेल्न सजिलो छैन । यसको बाबजुद पनि, खेलाडीहरूले कुनै पनि समस्या बिना सम्पूर्ण खेल सफलतापूर्वक सम्पन्न गर्न सफल भए । सर्गेई बोयत्सोभले आफ्नो टोलीको उपलब्धिलाई इन्स्टाग्राममा साझा गर्दै यसलाई साहस, खेल भावना र टोली कार्यको विजय भने । धेरै अन्तर्राष्ट्रिय समाचार प्लेटफर्महरूले पनि कार्यक्रमलाई कभर गरे, यसलाई अहिलेसम्मकै सबैभन्दा उल्लेखनीय खेल उपलब्धिहरू मध्ये एक भने । एजेन्सीहरु

जनहीतमा जारी सूचना

- धुम्रपान मद्यपान त्यागौं बचत तर्फ लागौं ।
- ठूलो उमेरका र कमाउनेले मात्र हैन स-साना नानीहरुले पनि बचत गर्न सकिन्छ ।
- गाउँ गाउँमा बचत समूह बनाऔं र बचत गर्ने बानी बनाऔं
- महंगा र भ्किभ्किकाउ भन्दा सस्तो तर टिकाउजन्य बस्तुहरु किनेर बचत गरौं ।
- बचत त्यागबाट प्राप्त हुन्छ । मुठी मुठी मिलेर एक बन्छ, बचत गर्ने बानीले भविष्य बन्छ ।

मातृभूमि साना किसान कृषि सहकारी संस्था

टीकापुर-७ सत्ति, कैलाली

जनहीतमा जारी सूचना

- धुम्रपान मद्यपान त्यागौं बचत तर्फ लागौं ।
- ठूलो उमेरका र कमाउनेले मात्र हैन स-साना नानीहरुले पनि बचत गर्न सकिन्छ ।
- गाउँ गाउँमा बचत समूह बनाऔं र बचत गर्ने बानी बनाऔं
- महंगा र भ्किभ्किकाउ भन्दा सस्तो तर टिकाउजन्य बस्तुहरु किनेर बचत गरौं ।
- बचत त्यागबाट प्राप्त हुन्छ । मुठी मुठी मिलेर एक बन्छ, बचत गर्ने बानीले भविष्य बन्छ ।

स्वस्तिक साना किसान कृषि सहकारी संस्था

टीकापुर-९ भ्रुंगा, कैलाली

नगर एवं वडावासीहरुमा हार्दिक अनुरोध

- जन्म दर्ता, मृत्यु दर्ता, विवाह दर्ता, बसाईसराई, सम्बन्ध विच्छेद जस्ता घटना घटेको ३५ दिन भित्र अनिवार्य रुपमा गराऔं ।
- सार्वजनिक स्थलमा माटो, ढुंगा, गिट्टी, बालुवा जस्ता निर्माणसामाग्री नराखौं ।
- घर वा पसलबाट निस्किएको फोहरमैला जथाभावी नफालौं ।
- हाम्रो वडा, सफा वडा , यसलाई सफा, सुन्दर र स्वच्छ बनाउन आ-आफ्नो ठाउँबाट सबै लागौं ।

टीकापुर नगरपालिका

४ नम्बर वडा कार्यालय

अस्नेहरी, कैलाली

रंगमञ्च-विशेष

रोनाल्डो हलिउडमा डेब्यू गर्न लागेको चर्चा

फुटबल स्टार क्रिस्टियानो रोनाल्डो हलिउडको बहुचर्चित श्रृंखला ‘फास्ट एन्ड फ्युरियस’ को आउँदो सिक्वेलमा देखिन लागेका हुन् ? उत्तर हो- हुनसक्छ । हलिउडको चर्चित कार फ्रान्चाइजका स्टार तथा निर्माता विन डिजेलले इन्स्टाग्राममा रोनाल्डोसँगको फोटो सेयर गर्दै विश्वप्रसिद्ध फुटबल प्लेयर को सम्भावित हलिउड डेब्यूबारे चर्चा गरेका छन् । दुवैले एकसाथ फोटो खिचाउँदै थम्बअप गरेका छन् । अभिनेता डिजेलले रोनाल्डोको लागि आफूले भूमिका सिर्जना गरेको बताएका छन् । ‘मलाई सबैले सोधिरहेका छन्, के उनी फास्ट मिथोलोजी मा देखिनेछन् ? म भन्नै गैरहेको छु कि उनी वास्तविक हुन्’ डिजेलले पोस्टको क्याप्सनमा लेखेका छन्, ‘हामीले उनको लागि एउटा भूमिका लेखेका छौं ।’ फुटबल स्टारले ‘फास्ट एन्ड फ्युरियस’ को ११ औं श्रृंखलामा देखिने कुरालाई अहिल्यै आधिकारिक रूपमा पुष्टि गरिसकेका छैनन् । यद्यपि, डिजेलले हालैको एक कुराकानीमा दिवंगत अभिनेता पल वाकरको चरित्र ब्रायन ओ’ कोनर फिल्मको कथा देखिनसक्ने संकेत गरिसकेका छन् । उनले यो फिल्म अप्रिल २०२७ मा रिलिज हुने खुलासा गरेका थिए । वाकरको नोभेम्बर ३०, २०१३ मा कार दुर्घटनामा मृत्यु भएको थियो । त्यतिबेला उनी फास्ट एण्ड फ्युरियस ७ को छायांकन गरिरहेका थिए र उनका सबै दृश्यहरू सकिएका थिएनन् ।

वडावासीहरुमा अनुरोध

- जन्म दर्ता, मृत्यु दर्ता, विवाह दर्ता, बसाईसराई, सम्बन्ध विच्छेद जस्ता घटना घटेको ३५ दिन भित्र अनिवार्य रुपमा गराऔं ।
- सार्वजनिक स्थलमा माटो, ढुंगा, गिट्टी, बालुवा जस्ता निर्माण सामाग्री नराखौं ।
- घर वा पसलबाट निस्किएको फोहरमैला जथाभावी नफालौं ।
- हाम्रो वडा, सफा वडा , यसलाई सफा, सुन्दर र स्वच्छ बनाउन आ-आफ्नो ठाउँबाट सबै लागौं ।

जानकी गाउँपालिका

१ नं. वडा कार्यालय

जनहितमा जारी सन्देश

- धुम्रपान मद्यपान त्यागौं बचत तर्फ लागौं ।
- ठूलो उमेरका र कमाउनेले मात्र हैन स-साना नानीहरुले पनि बचत गर्न सकिन्छ ।
- गाउँ गाउँमा बचत समूह बनाऔं र बचत गर्ने बानी बनाऔं
- महंगा र भ्किभ्किकाउ भन्दा सस्तो तर टिकाउजन्य बस्तुहरु किनेर बचत गरौं ।
- बचत त्यागबाट प्राप्त हुन्छ ।
- मुठी मुठी मिलेर एक बन्छ, बचत गर्ने बानीले भविष्य बन्छ ।

प्रगतिशिल बचत तथा ऋण सहकारी संस्था

टीकापुर -७ सति, कैलाली

जनहितमा जारी सन्देश

- धुम्रपान मद्यपान त्यागौं बचत तर्फ लागौं ।
- ठूलो उमेरका र कमाउनेले मात्र हैन स-साना नानीहरुले पनि बचत गर्न सकिन्छ ।
- गाउँ गाउँमा बचत समूह बनाऔं र बचत गर्ने बानी बनाऔं
- महंगा र भ्किभ्किकाउ भन्दा सस्तो तर टिकाउजन्य बस्तुहरु किनेर बचत गरौं ।
- बचत त्यागबाट प्राप्त हुन्छ ।
- मुठी मुठी मिलेर एक बन्छ, बचत गर्ने बानीले भविष्य बन्छ ।

सामुदायिक सहकारी संस्था

टीकापुर ७ सत्ती कैलाली

जनहितमा जारी सन्देश

- धुम्रपान मद्यपान त्यागौं बचत तर्फ लागौं ।
- ठूलो उमेरका र कमाउनेले मात्र हैन स-साना नानीहरुले पनि बचत गर्न सकिन्छ ।
- गाउँ गाउँमा बचत समूह बनाऔं र बचत गर्ने बानी बनाऔं
- महंगा र भ्किभ्किकाउ भन्दा सस्तो तर टिकाउजन्य बस्तुहरु किनेर बचत गरौं ।
- बचत त्यागबाट प्राप्त हुन्छ ।
- मुठी मुठी मिलेर एक बन्छ, बचत गर्ने बानीले भविष्य बन्छ ।

स्वस्तिक साना किसान बचत तथा ऋण सहकारी संस्था

टीकापुर -७ सति, कैलाली

वडावासीहरुमा अनुरोध

- जन्म दर्ता, मृत्यु दर्ता, विवाह दर्ता, बसाईसराई, सम्बन्ध विच्छेद जस्ता घटना घटेको ३५ दिन भित्र अनिवार्य रुपमा गराऔं ।
- सार्वजनिक स्थलमा माटो, ढुंगा, गिट्टी, बालुवा जस्ता निर्माण सामाग्री नराखौं ।
- घर वा पसलबाट निस्किएको फोहरमैला जथाभावी नफालौं ।
- हाम्रो वडा, सफा वडा , यसलाई सफा, सुन्दर र स्वच्छ बनाउन आ-आफ्नो ठाउँबाट सबै लागौं ।

जानकी गाउँपालिका

३ नं. वडा कार्यालय

आयो टप्प टिप्यो, लग्यो मिति पुग्यो, टारेर टर्दैन त्यो ।
इन्द्रै बिन्ती गरुन, झुकेर पदमा त्यो बिन्ती सुन्दैन त्यो ॥

जन्म
१९८६/११/३०

स्व. कौशिला देवी थापा सिजाली

स्वर्गारोहण
२०८२/०८/२७

यस विद्यालयका प्रिन्सिपल श्री रामबहादुर सिजालिको ममतामयि आमा स्व. कौशिला देवी थापा सिजालीको ९६ वर्षको उमेरमा भएको निधनप्रति विद्यालय परिवार गहिरो समवेदना प्रकट गर्दछ । साथै दुखद घडी शोक सन्तप्त परिवारजनप्रति ईश्वरले धैर्य धारण गर्ने शक्ति मिलोस भन्दै हार्दिक श्रद्धाञ्जली ब्यक्त गर्दछौं ।

बोर्डरलाईन पब्लिक स्कुल परिवार

टीकापुर-७ बैदी

आयो टप्प टिप्यो, लग्यो मिति पुग्यो, टारेर टर्दैन त्यो ।
इन्द्रै बिन्ती गरुन, झुकेर पदमा त्यो बिन्ती सुन्दैन त्यो ॥

जन्म
१९८६/११/३०

स्व. कौशिला देवी थापा सिजाली

स्वर्गारोहण
२०८२/०८/२७

हाम्रा आत्मिय मित्र श्री रामबहादुर सिजालिको ममतामयि आमा स्व. कौशिला देवी थापा सिजालीको ९६ वर्षको उमेरमा भएको निधनप्रति विद्यालय परिवार गहिरो समवेदना प्रकट गर्दछ । साथै दुखद घडी शोक सन्तप्त परिवारजनप्रति ईश्वरले धैर्य धारण गर्ने शक्ति मिलोस भन्दै हार्दिक श्रद्धाञ्जली ब्यक्त गर्दछौं ।

भिम वि.क./मञ्जु वि.क.

अन्तराष्ट्रिय समाचार

डिभी कार्यक्रम बन्द

● **समाचार एजेन्सी**

अमेरिकी गृह सुरक्षा प्रमुख क्रिस्टी नोएमले बिहीबार राति भनेकी छिन् - राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पले उनलाई डाइभर्सिटी भिसा लटरी रोक्न आदेश दिएका छन्। उनका अनुसार ब्राउन विश्व विद्यालय गोलीकाण्डमा संलग्न संदिग्धले अमेरिका आउन डिभीकै प्रयोग गरेका थिए ।

"राष्ट्रपति ट्रम्पको निर्देशनमा, म तुरुन्तै अमेरिकी नागरिकता तथा आप्रवासन सेवालाई डिभी कार्यक्रम रोक्न निर्देशन दिइरहेकी छु, ताकि यस विनाशकारी कार्यक्रम का कारण थप अमेरिकीहरूलाई हानी नहोस्," नोएमले भनिन्।

उनले भनिन् - गोलीकाण्डमा संलग्न संदिग्ध सन् २०१७ मा डाइभर्सिटी लटरी आप्रवासी भिसा कार्यक्रम प्रयोग गरेर अमेरिकामा प्रवेश गरेका थिए।

संदिग्ध, ४८ वर्षीय पोर्चुगाली पुरुष, जसले दुई दशकअघि ब्राउन विश्वविद्यालयमा अध्ययन गरेका थिए, पछि सोही कार्यक्रम मार्फत ग्रीन कार्ड प्राप्त गरेका थिए। "यो घृणित व्यक्तिलाई हाम्रो देशमा कहिल्यै प्रवेश दिनु हुँदैनथ्यो," नोएमले भनिन्।

गत हप्ता ब्राउन विश्वविद्यालयमा भएको सामूहिक गोलीकाण्डमा दुई जनाको मृत्यु भएको थियो र नौ जना घाइते भएका थिए।

बिहीबार अधिकारीहरूले न्यू ह्याम्पशायर राज्यको एउटा भण्डारण केन्द्रमा संदिग्धलाई आत्मघाती घाउका कारण मृत अवस्थामा फेला पारेका छन् र घटनाको अनुसन्धान गरिरहेका छन्। अनुसन्धानकर्ताहरूको विश्वास छ कि उक्त व्यक्तिले सोमबार बोस्टनमा भएको गोलीकाण्डमा म्यासाचुसेट्स इन्स्टिच्युट अफ टेक्नोलोजीका प्राध्यापक नुनो एफ.जी. लोरेइरोको हत्या पनि गरेका थिए, अमेरिकी अटर्नी लिआ बी. फोलीले बताइन्।

वडावासीहरूमा अनुरोध

- जन्म दर्ता, मृत्यु दर्ता, विवाह दर्ता, बसाईसराई, सम्बन्ध विच्छेद जस्ता घटना घटेको ३५ दिन भित्र अनिवार्य रुपमा गराऔं ।
- सार्वजनिक स्थलमा माटो, ढुंगा, गिट्टी, बालुवा जस्ता निर्माण सामाग्री नराखौं ।
- घर वा पसलबाट निस्किएको फोहरमैला जथाभावी नफालौं ।
- हाम्रो वडा, सफा वडा , यसलाई सफा, सुन्दर र स्वच्छ बनाउन आ-आफ्नो ठाउँबाट सबै लागौं ।

टीकापुर नगरपालिका
३ नं. वडा कार्यालय

वडावासीहरूमा अनुरोध

- जन्म दर्ता, मृत्यु दर्ता, विवाह दर्ता, बसाईसराई, सम्बन्ध विच्छेद जस्ता घटना घटेको ३५ दिन भित्र अनिवार्य रुपमा गराऔं ।
- सार्वजनिक स्थलमा माटो, ढुंगा, गिट्टी, बालुवा जस्ता निर्माण सामाग्री नराखौं ।
- घर वा पसलबाट निस्किएको फोहरमैला जथाभावी नफालौं ।
- हाम्रो वडा, सफा वडा , यसलाई सफा, सुन्दर र स्वच्छ बनाउन आ-आफ्नो ठाउँबाट सबै लागौं ।

टीकापुर नगरपालिका
७ नं. वडा कार्यालय

वडावासीहरूमा अनुरोध

- जन्म दर्ता, मृत्यु दर्ता, विवाह दर्ता, बसाईसराई, सम्बन्ध विच्छेद जस्ता घटना घटेको ३५ दिन भित्र अनिवार्य रुपमा गराऔं ।
- सार्वजनिक स्थलमा माटो, ढुंगा, गिट्टी, बालुवा जस्ता निर्माण सामाग्री नराखौं ।
- घर वा पसलबाट निस्किएको फोहरमैला जथाभावी नफालौं ।
- हाम्रो वडा, सफा वडा , यसलाई सफा, सुन्दर र स्वच्छ बनाउन आ-आफ्नो ठाउँबाट सबै लागौं ।

जानकी गाउँपालिका
५ नं. वडा कार्यालय

सुन्दर सफा शहर,टीकापुर नगर

घरबाट निस्कने फोहोरलाई आजैदेखि तीन भागमा वर्गीकरण गर्ने बानी बसालौं

जथाभावी फोहोर नफालौं, सभ्य नागरिकको परिचय दिऔं ।

टीकापुर नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
वन,वातावरण तथा सरसफाई उप-शाखा

नगरवासीहरुमा अनुरोध

- टीकापुर नगरपालिकाको विकास र समृद्धिमा सबै जुटौं ।
- नगर क्षेत्रमा जथाभावी फोहोर नगरौं सभ्य नागरिकको परिचय दिऔं ।
- विकास निर्माणका काममा सहभागि भई गुणस्तरीय र दिगो विकास गरौं ।
- बृक्षरोपण गरौं वातावरण प्रदुषण तथा प्राकृतिक विपदलाई रोकौं र वनजंगलको संरक्षण गरी पानीको मुहान जोगाउने कार्यमा सरिक बनौं ।
- सडकमा भएका ट्राफिक चिन्हहरुको पालना गरौं दुर्घट्ना हुन बाट बचौं र बचाऔं ।
- शिक्षा पाउनु प्रत्येक नागरिकको नैसर्गिक अधिकार हो, आफ्ना नानी बाबुहरुलाई नियमित रुपमा विद्यालय पठाऔं ।
- महिलामाथि हुने हरेक किसिमका विभेदहरुको अन्त्य गरौं, समानतामुलक समाजको निर्माण गरौं ।
- विहेबारी : बीस बर्ष पारी, उमेर नपुगेको विहेले समस्या निम्त्याउँछ भन्ने कुरा जानी राखौं ।
- व्यवसायिक तरकारी खेतीबाट आत्मनिर्भर बन्ने प्रयासमा जुटौं, कृषिबाटै आत्मनिर्भरताको बाटो खोजौं ।

टीकापुर नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
टीकापुर, कैलाली

दिगो विकास बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
टीकापुर न.पा.-८ बटनपुर, कैलाली
१९औं वार्षिक चुनावी साधारण सभा सम्बन्धि सूचना

यस श्री दिगो विकास तथा बचत तथा ऋृण सहकारी संस्था लि. टीकापुर न.पा.-८ बटनपुर, समितिको मिति : २०८२/०८/१९गते बसेको बैठकको निर्णय अनुसार संस्थाको १९औं वार्षिक साधारण सभा उल्लेखित विषयहरूमा छलफल गर्न निम्न मिति, समय र स्थानमा बस्ने भएको हुँदा शेयरधनी महानुभावहरूको अनिवार्य उपस्थितिका लागि हार्दिक अनुरोध गरिन्छ।

तपसिल :
मिति : २०८२ साल पुस महिनाको २६ गते
समय : विहान १० : ३० बजे।
स्थान : श्री त्रिभुवन मा.वि बटनपुरको प्राङ्गनमा।

साधारण सभामा पेश गरिने प्रस्ताव तथा विषयबस्तुहरू :
१) सञ्चालक समितिको तर्फबाट अध्यक्षज्यूको प्रतिवेदन।
२) आ.व.२०८१/०८२ को अन्तिम लेखापरिक्षण प्रतिवेदन अनुमोदन सम्वन्धमा।
३) आ.व.२०८२/०८३ को प्रस्तावित बजेट तथा कार्यक्रम सम्बन्धमा।
४) आ.व.२०८२/०८३ को लागि लेखा परीक्षक नियुक्ति तथा सो को पारिश्रमिक सम्बन्धमा।
५) प्रस्तावित शेयर लाभांश वितरण अनुमोदन सम्वधमा।
६) व्यवस्थापकको सेवा सुविधा सम्बन्धमा।
७) संस्थाका लागि उपयुक्त ठानिएका विविध विषयगत सम्बन्धमा।
८) साधारण सभाको निर्णय पुस्तिकामा हस्ताक्षर गर्न सञ्चालक समिति र शेयरधनी सदस्यहरुको तर्फबाट प्रतिनिधि मनोनयन सम्बन्धमा।
९) नयाँ समिति चयन सम्वन्धमा।

आज्ञाले
तारा साउँद (व्यवस्थापक)

हरीयाली ग्रामिण विद्युत सहकारीको सूचना

श्री हरियाली ग्रामिण विद्युत सहकारी संस्था लिमिटेड, टीकापुर ७,बैदीको १५ औं वार्षिक साधारण सभा तपसिलको मिति,समय र स्थानमा हुने भएकाले यहाँको गरिमामय उपस्थितिका लागि हार्दिक अनुरोध गरिन्छ ।

तपसिल
मिति : २०८२ पौष २० गते
समय : बिहान १० बजे
स्थान : सहकारीको आफ्नौ कार्यालय प्राङ्गणमा

अध्यक्ष
नरेन्द्र प्रसाद रेग्मी

वडावासीहरूमा अनुरोध

- जन्म दर्ता, मृत्यु दर्ता, विवाह दर्ता, बसाईसराई, सम्बन्ध विच्छेद जस्ता घटना घटेको ३५ दिन भित्र अनिवार्य रुपमा गराऔं ।
- सार्वजनिक स्थलमा माटो, ढुंगा, गिट्टी, बालुवा जस्ता निर्माण सामाग्री नराखौं ।
- घर वा पसलबाट निस्किएको फोहरमैला जथाभावी नफालौं ।
- हाम्रो वडा, सफा वडा , यसलाई सफा, सुन्दर र स्वच्छ बनाउन आ-आफ्नो ठाउँबाट सबै लागौं ।

जानकी गाउँपालिका
४ नं. वडा कार्यालय

DS डायमण्ड सफारी प्रा.लि
टीकापुर-९,सत्कौला

भारतका विभिन्न शहरहरु जस्तै दिल्ली,लखनउ,जयपुर,अयोध्या,मथुरा, हरिद्वार,देहरादुन र अन्य स्थानहरु सम्म सुरक्षित र आरामदायी यात्राका लागी हामीलाई सम्झनुहोस ।

हाम्रा सुविधाहरु
- AC/NON AC BUS
- PRE BOOKING
- AIR TICKET
- LUXURY SEATS
- 24 /7 DAY FACILITY
- TRAIN TICKET

सम्पर्क फोन
सर्पराज साउँद (एम.डी.) : ९८५८४२४८६६
मुख्य कार्यालय : ९७०४९७३०९६
सुरेश खड्का : ९८४८०६३२९४

सुदूर सन्दर्भ साप्ताहिकका लागि प्रकाशक/प्रधान सम्पादकः भिम वि.क., प्रबन्ध सम्पादकः मदन वैद्य, सम्पादकः धन ब.वि.क.
सह -सम्पादक : मञ्जु वि.क., कार्यालयः टीकापुर-७, सत्ती, सम्पर्क कार्यालय : टीकापुर, कैलाली मो. ९८४८६३८१६०, Email : sudoorsandarbha@gmail.com मुद्रकः अभिनव अफसेट प्रेस, टीकापुर,कैलाली