म.जि.प्र.का दर्ता नः
१०४/०६७/०६८

बागमती प्रदेशको राजधानी हेटौंडाबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको समाचारपत्र

समृद्ध समाज

SAMRIDDHA SAMAJ NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

म.जि.हु.का.द.नं.
३०/०६९/०७०

वर्षः१७ अङ्कः- १०७ २०८२ फागुन २६ गते मंगलबार 10 March 2026, Tuesday - पृष्ठ ४ मूल्य रू. ५/-

हरेक दिन डेढ दर्जन अन्तर्राष्ट्रिय उडान रद्द

काठमाडौं : इरानमा अमेरिकी तथा इजरायली आक्रमण र इरानको प्रत्याक्रमणबीच अशान्त खाडी मुलुकमा नेपालबाट हुने नियमित उडान हरेक दिन रद्द भइरहेका छन् । त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल कार्यालयका अनुसार अहिले हरेक दिन औसत डेढ दर्जन उडान रद्द भइरहेका छन् । यसले ३० भन्दा बढी आगमन र प्रस्थान गर्ने यात्रु उडान प्रभावित हुने गरेको छ । सोमबार जजिरा एयरवेजको कुवेत-काठमाडौं-कुवेत उडान रद्द भएको छ । कुवेतको सोही रुटमा निर्धारित ...बाँकी पृष्ठ ४ मा

कसरी र कहिलेसम्म बन्छ नयाँ सरकार ?

काठमाडौं : प्रतिनिधिसभाको १६५ मध्ये १६३ निर्वाचन क्षेत्रको नतिजा सार्वजनिक भएको छ । समानुपातिकतर्फ करिब ९० प्रतिशत मतगणना सकिएको छ । निर्वाचन आयोगले आगामी साताभित्र अन्तिम निर्वाचन नतिजा प्रतिवेदन तयार पारेर राष्ट्रपतिलाई बुझाउने योजना बनाएको छ, त्यसपछि नयाँ सरकार गठन प्रक्रिया सुरु हुनेछ । निर्वाचन नतिजा, त्यसपछि नयाँ प्रधानमन्त्री चयन र नयाँ सरकार गठनको प्रक्रियाका बारेमा आमरुपमा चासो र सरोकार देखिएको छ ।

प्रतिनिधिसभा निर्वाचन सम्पन्न भएको ४ दिनपछि निर्वाचन आयोगले प्रत्यक्षतर्फ दुई क्षेत्र बाहेक बाँकीको मतगणना सकेको छ । समानुपातिकतर्फ मतगणना चलिरहेकाले त्यो सम्पन्न गर्न अझै एक/दुई दिन लाग्ने देखिन्छ । निर्वाचन आयोगका प्रवक्ता नारायणप्रसाद भट्टराईले करिब १८ लाख जति मत गन्न बाँकी रहेको बताए । उनका अनुसार, प्रत्यक्षतर्फ मतगणना सकिएको ठाँउमा प्राथमिकताका साथ समानुपातिक मत गन्ने काम भइरहेको छ ।

बुधबारसम्ममा समानुपातिकको मतगणना सकिएपछि निर्वाचन आयोगले समानुपातिक प्रणालीको सिट बाँडफाँट गर्छ । त्यसपछि उसले दलहरूलाई बन्दसूचीमा भएकामध्ये निर्वाचित उम्मेदवारहरूको नाम छनोट गर्न दुई/तीन दिनको समय दिनसक्छ । निर्वाचन आयोगका एक कर्मचारी आगामी शुक्रबारसम्म राजनीतिक दलहरूबाट निर्वाचित समानुपातिक सांसदहरूको सूची आउनसक्ने बताउँछन् । त्यसो हुँदा निर्वाचन आयोगका कर्मचारीहरुलाई प्रत्यक्ष र समानुपातिकको नतिजा संकलन गरी 'निर्वाचनको अन्तिम परिणाम' घोषणा गर्न करिब दुई/तीन दिन लाग्छ ।

नेपालको संविधानका केही धारा र उपधाराहरूमा 'निर्वाचनको अन्तिम परिणाम' सम्बन्धी व्यवस्था छ । निर्वाचन आयोगले 'निर्वाचनको अन्तिम परिणाम' प्रतिवेदन राष्ट्रपतिलाई बुझाएपछि नयाँ सरकार गठन प्रक्रिया सुरु हुन्छ । त्यो प्रतिवेदन पाएपछि राष्ट्रपतिले औपचारिक रुपमा निर्वाचनको नतिजा थाहा पाएको मानिनेछ । संविधानको धारा ७६(१) मा 'राष्ट्रपतिले प्रतिनिधि सभामा बहुमत प्राप्त संसदीय दलको नेतालाई प्रधानमन्त्री नियुक्त गर्नेछ' भन्ने व्यवस्था छ । त्यो व्यवस्था अनुसार, रास्वपाले चयन गर्ने संसदीय दलको नेता प्रधानमन्त्री बन्नेछन् । रास्वपाले बालेन साहलाई प्रधानमन्त्री बनाउने घोषणा गरी निर्वाचनमा होमिएको थियो ।

राष्ट्रपतिलाई निर्वाचन अन्तिम परिणाम प्रतिवेदन पेश भएपछि संसदीय दलको नेता चयन गरी रास्वपाले उनलाई प्रधानमन्त्री नियुक्त गर्न पत्र पठाउनेछ । त्यसका आधारमा प्रधानमन्त्री नियुक्त हुनेछन्, २०७४ सालको प्रतिनिधिसभा निर्वाचनमा एमाले अध्यक्ष केपी शर्मा ओली त्यसैगरी प्रधानमन्त्री बनेका थिए । निर्वाचन आयोगले निर्वाचनको अन्तिम परिणाम पेश गरेपछि नयाँ सरकार गठन प्रक्रिया सुरु हुने संवैधानिक व्यवस्था छ । संविधानको धारा ७६ मा 'निर्वाचनको अन्तिम परिणाम घोषणा भएको' एक महिनाभित्र संयुक्त सरकार बनाउनुपर्छ । तर बहुमत प्राप्त दलको सरकारको निम्ति यो शर्तात्मक व्यवस्था मौन छ । संविधानको धारा ९३ मा 'राष्ट्रपतिले प्रतिनिधि सभाका लागि भएको निर्वाचनको अन्तिम परिणाम घोषणा भएको एक महिनाभित्र संघीय संसदको अधिवेशन आव्हान गर्ने अर्को व्यवस्था छ । र, नवनियुक्त प्रधानमन्त्रीले एक महिनाभित्र विश्वासको मत लिनुपर्नेछ ।

राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीको विधानको धारा ६६ (८) मा संघीय निर्वाचनअघि नै प्रत्यक्ष र समानुपातिक उम्मेद्वारहरूबाट संसदीय दलको नेता छनौटका लागि निर्वाचन हुने व्यवस्था छ । त्यसमा पार्टीका सबै साधारण सदस्य मतदाता बन्नेछन् र आधाभन्दा बढी मत पाउने उम्मेदवार संसदीय दलको नेता हुने व्यवस्था छ । तर, त्यो प्रक्रिया अब सम्भव नभएकाले संसदीय दलको बैठकबाट रास्वपाले नेता चुन्नेछ र उनैलाई प्रधानमन्त्रीको रुपमा नियुक्त गर्न राष्ट्रपतिलाई पत्र पठाउनेछ । त्यसका लागि प्रत्यक्षतर्फका साथै समानुपातिकका सांसद समेत निर्वाचित भएर प्रमाणपत्र पाउनुपर्नेछ ।

२०७४ सालमा एमाले र माओवादी केन्द्रबीचको एकताबाट बहुमत हुने निश्चित भएपछि केपी शर्मा ओली प्रधानमन्त्री बने । त्यतिबेला उनले प्रतिनिधिसभा सदस्य (सांसद) को शपथ समेत नलिई प्रधानमन्त्रीको नियुक्ति लिएका थिए । त्यसपछि मात्रै प्रतिनिधिसभाको बैठकमा जेष्ठ सदस्यबाट उनले शपथ लिएका थिए । तर २०७९ सालमा भने त्यसखालको अभ्यास भएन । २०७९ सालमा राप्रपा सांसद पशुपति शम्सेर जबराले जेष्ठ सदस्यका हैसियतले राष्ट्रपतिसँग शपथ लिएका थिए, अनि उनले सबै सांसदहरुलाई शपथ गराएका थिए । त्यसपछि मात्रै विभिन्न दलको संसदीय दलले आ-आफ्नो नेता चुनेको थियो ।

२०७९ को प्रक्रिया अनुशरण गर्ने हो भने अन्तिम निर्वाचन नतिजा सार्वजनिक भएपछि सबैभन्दा बढी उमेर भएका पाका सदस्यले राष्ट्रपतिसमक्ष शपथ लिनुपर्ने हुन्छ, अनि उनले सबै सांसदहरुलाई शपथ गराउनेछन् । त्यसपछि हरेक दलको छुट्टाछुट्टै संसदीय दलको बैठकले नेता चुन्ने बाटो खुल्नेछ ।

नयाँ सरकार गठन

रास्वपाले पनि त्यहीक्रममा आफ्नो संसदीय दलको नेता चुन्नेछ, अनि ती नेतालाई प्रधानमन्त्री नियुक्त गर्न सिफारिस गरिएको पत्र राष्ट्रपतिसमक्ष पेश गर्नेछ, अनि त्यसका आधारमा राष्ट्रपतिले प्रधानमन्त्री नियुक्त गर्नेछन् । नेपालको संविधान २०७२ मा बहुमत प्राप्त दलको प्रधानमन्त्रीले प्रतिनिधिसभामा विश्वासको मत पाउने व्यवस्था छैन । तर, दुई वा त्यो भन्दा बढी दल मिलेर सरकार बनेमा, ठूलो दलको अल्पमतको सरकार बनेमा वा धारा ७६ (५) अनुसारको सरकार बनेमा एक महिनाभित्र विश्वासको मत लिनुपर्छ ।

२०७४ सालमा केपी ओली बहुमतप्राप्त दलको प्रधानमन्त्री बनेको भएपनि शुरुमा भने एमाले र माओवादी एकीकरण नभएको अवस्थामा संविधानको धारा ७६(२) अनुसार, ओली संयुक्त सरकारको प्रधानमन्त्री बनेका थिए, त्यसैले उनले विश्वासको मत लिएका थिए । नेपालको संविधान २०७२ जारी भएपछि शुरुमै धारा ७६(१) अनुसारको सरकार गठन भएको छैन ।

मुलुकले कहिलेसम्म नयाँ प्रधानमन्त्री पाउला ?

निर्वाचन आयोगका अधिकारीहरूका अनुसार, ५ चैत अर्थात् अबको १० दिनभित्र राष्ट्रपतिसमक्ष अन्तिम निर्वाचन परिणाम प्रतिवेदन बुझाउने तयारी छ । तर, आयोगले त्यो भन्दा छिटो अर्थात् चैत २/३ गतेभित्र नै प्रतिवेदन तयार पर्ने प्रयास गरिरहेको छ । अन्तिम निर्वाचन नतिजा पेश भएलगत्तै सार्वजनिक हुने २७५ जना सांसदहरूको सूचीबाट जेष्ठ सदस्यको टुंगो लाग्नेछ र उनले शपथका प्रक्रिया थाल्नेछन् । त्यसपछि रास्वपाको संसदीय दलको बैठकले राष्ट्रपतिलाई प्रधानमन्त्रीको सिफारिस गर्ने बाटो खुल्नेछ । निर्वाचन आयोग, संघीय संसद अनि राष्ट्रपति कार्यालयका पदाधिकारीहरूका अनुसार, ढिलोमा पनि आगामी हप्ता (६ चैत) सम्ममा नयाँ प्रधानमन्त्री नियुक्ति हुने टुंगो लाग्नेछ, त्यसपछि प्रधानमन्त्रीको सिफारिसमा अरू मन्त्रीहरू चयन भइ मन्त्रीमण्डल गठन हुनेछ । *स्रोत : अनलाइनखबर ।*

पूर्वसांसद सिंहको धरौटी जफत

समाज संवाददाता

हेटौंडा : प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचन-२०७९ मा मकवानपुर-१ बाट निर्वाचित राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टीका दीपक बहादुर सिंह यसपटक पराजित भएका छन् । प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचन-२०८२ मा सिंहको धरौटी नै जफत हुने गरी पराजित भएका हुन् । कुल सदर मतको १० प्रतिशत नपुग्दा सिंहको धरौटी जफत भएको हो ।

यसपटकको निर्वाचनमा सिंहले ४ हजार ५ सय ७५ मत मात्रै पाए । २०७९ सालको प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचनमा सिंह २७ हजार ८५१ मतसहित निर्वाचित भए थिए । नेकपा एमालेको निर्वाचन चिन्ह सूर्य लिएर चुनावी मैदानमा उत्रिएका आफ्ना गुरु कमल थापालाई तेस्रो स्थानमा राख्दै विजयी भएका सिंह संघीय संसदको पूर्वाधार विकास समितिको सभापति समेत बनेका थिए । मकवानपुर-१ मा सिंहसँगै मकवानपुर-२ का राप्रपाकै उम्मेदवार राम बहादुर थोकरको पनि धरौटी जफत भएको छ । थोकरले ७ सय ८५ मत मात्र प्राप्त गरे ।

मकवानपुर-१ मा श्रम संस्कृति पार्टीसहित अन्य दलका उम्मेदवार र १० जना स्वतन्त्र उम्मेदवारहरु गरी १८ उम्मेदवारहरुको धरौटी जफत भएको प्रदेश निर्वाचन कार्यालय हेटौँडाका प्रमुख निर्वाचन अधिकारी हरिप्रसाद ढकालले जानकारी दिनुभयो । मकवानपुर-१ मा ८६ हजार ७ सय २४ मत सदर भएको थियो ।

यस्तै मकवानपुर-२ मा पनि ४ दलका उम्मेद्वार बाहेक अन्य दल तथा स्वतन्त्र उम्मेदवारहरुको धरौटी जफत भएको छ । मकवानपुर-२ मा उज्यालो नेपाल पार्टीका प्रविण कुमार स्याङ्तानले ६ हजार २ सय ३७ मत मात्र प्राप्त गर्नुभएको छ । मकवानपुर-२ मा ८५ हजार ६ सय १९ मत सदर भएको थियो । मकवानपुर-२ मा १७ वटा दलका तथा स्वतन्त्र उम्मेद्वारहरुको धरौटी जफत हुने पनि प्रमुख निर्वाचन अधिकारी ढकालले बताउनुभयो ।

मधेशका ३२ मध्ये ३० सिटमा रास्वपा

जनकपुरधाम : मधेश प्रदेशमा १ क्षेत्रबाहेक ३० सिटमा राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा)का उम्मेदवार निर्वाचित भइसकेका छन् । मधेशको ३२ सिट मध्ये रौतहट क्षेत्र नं. २ बाहेक ३० क्षेत्रमा रास्वपाले चुनाव जितेको हो ।

रौतहट-२ मा नेपाली कांग्रेसका मोहम्मद फिरदोश आलम निर्वाचित भएका छन् । ३२ मध्ये ३१ सिटको नतिजा घोषणा हुँदा रास्वपा ३० वटामा विजयी बन्यो । मधेशमा सप्तरी, धनुषा, सिरहा, महोत्तरी, सर्लाही, रौतहट, बारा र पर्सा लगायत आठ जिल्ला छन् । धनुषा १ मा अन्तिम मतपरिणाम घोषणा भएको छैन । रास्वपाका यहाँका उम्मेदवार किशोरी साह कमलको उम्मेदवारी खारेज भएको भएको तर उनैले धेरै मत ल्याएपछि आयोगले अन्तिम निर्णय सुनाएको छैन ।

साहले सर्वोच्चमा रिट दर्ता गराएका छन् । निर्वाचन आयोगले मुख्य निर्वाचन अधिकृतको कार्यालयलाई एकपत्र पठाउँदै सर्वोच्चले विवाद निरुपण नगरेसम्म मत परिणाम सार्वजनिक नगर्न भनेको छ । रौतहटमा फिरदोशले २९ हजार ५ सय २८ मत ल्याएर विजयी हुँदा निकटतम प्रतिद्वन्द्वी नेकपाका किरणकुमार साहले १८ हजार ४ सय ४२ मत प्राप्त गरे । रास्वपाका शेख सगिरले ९ हजार ३ सय २५ ले प्राप्त गरेका छन् । मधेशका

जिल्लाहरूमा रोचक त के भने रास्वपाका कुनै पनि उम्मेदवार १० हजार भन्दा बढी मतान्तरले जितेका छन् ।

यति मात्र होइन कांग्रेसका केन्द्रीय सभापति गगनकुमार थापा, मधेश केन्द्रित दल जसपा नेपालका अध्यक्ष उपेन्द्र यादव, जनमतका अध्यक्ष डा. सिके राउत, राष्ट्रिय मुक्ति पार्टीका अध्यक्ष राजेन्द्र महतोले पराजय भोग्नु परेको छ । हेभीवेट मानिएका नेकपा एमालेका उपमहासचिव रघुवीर महासेठ, कांग्रेसका पूर्व उपसभापति विमलेन्द्र निधि, कांग्रेसका निवर्तमान सहमहामन्त्री महेन्द्र यादव नै ठूलो मतान्तरले पराजित भए ।

सप्तरी क्षेत्र नं. १ बाट रास्वपाकी पुष्पा कुमारी चौधरी, २ बाट रामजी यादव, ३ बाट अमरकान्त चौधरी र ४ बाट सिताराम साह निर्वाचित भएका छन् । यस्तै, सिरहा क्षेत्र नं. १ बाट बबलु गुप्ता, २ बाट शिव यादव, ३ बाट शम्भु कुमार यादव र ४ बाट तपेश्वर यादव विजयी भएका हुन् । धनुषा क्षेत्र नं. १ को मतगणना रास्वपाको उम्मेदवारी खारेज भएको विषयका कारण विवादित बनेको छ । धनुषा क्षेत्र नं. २ बाट रामविनोद यादव, ३ बाट मनिष झा र ४ बाट राजकिशोर महतो निर्वाचित भएका छन् ।

महोत्तरी क्षेत्र नं. १ बाट रास्वपाकै प्रमोद महतो, २ बाट डा. दीपक कुमार साह, ३ बाट उज्वल झा र ४ बाट गौरी कुमारी यादव निर्वाचित भएका हुन् । सर्लाही क्षेत्र नं. १ बाट निमित कुमारी भण्डारी, २ बाट रविन महतो, ३ बाट नरेन्द्र साह र ४ बाट डा. अमरेश सिंह निर्वाचित भएका छन् । रौतहट क्षेत्र नं. १ बाट रास्वपाकै राजेश चौधरी, २ बाट नेपाली काँग्रेसका फिरोद आलम, ३ बाट रास्वपाका रविन्द्र पटेल र ४ बाट गणेश पौडेल विजयी भएका हुन् ।

बारा क्षेत्र नं. १ बाट गणेश धिमाल, २ बाट चन्दन कुमार सिंह, ३ बाट अरविन्द साह र ४ बाट रहवर अन्सारी निर्वाचित भएका छन् । यस्तै, पर्सा क्षेत्र नं. १ बाट रास्वपाकै बुद्धिप्रसाद पन्त, २ बाट सुशील कुमार कानु, ३ बाट रामाकान्त प्रसाद चौरसिया र ४ बाट टेकबहादुर शाक्य निर्वाचित भएका हुन् ।

स्रोत : अनलाइनखबर ।

सम्पादकीय

राजनीतिमा महिलालाई उपेक्षा

विश्वभर अन्तर्राष्ट्रिय महिला दिवस मनाइरहँदा नेपालमा प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचनको नतिजा सार्वजनिक भइरहेको थियो । निर्वाचनको नतिजाले महिलाको सहभागिता निकै न्यून रहेको उजागर गरिरहेको छ । जनसंख्याको आधाजसो हिस्सा ओगट्ने महिलाहरुले हरेक क्षेत्रमा समान अधिकार खोजिरहेका छन् । आफूहरुमाथि हुने सबै प्रकारको विभेदलाई अन्त्य गर्न महिलाहरुले आवाज उठाउँदै आएको भए पनि राज्य सञ्चालनको महत्वपूर्ण तहमा महिला सहभागितालाई उपेक्षा गर्ने काम भइरहेको छ । नागरिकको हक अधिकारको लागि लड्दै आएको दावी गर्ने नेपालका राजनीतिक दलहरु नै महिलालाई समान अधिकार दिएर महिला सशक्तिकरण र पहुँच सुनिश्चित गर्न उदासिन देखिने गरेका छन् । विगतका निर्वाचनहरु जस्तै यस पटकको निर्वाचनमा पनि राजनीतिक दलहरुले उम्मेदवार बनाउँदा महिला सहभागितालाई बेवास्ता गर्दा राजनीतिमा महिला उपेक्षित हुनुपर्ने बाध्यता कायमै रहेको हो ।

गत फागुन २१ गते मतदान सम्पन्न भएको प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचनमा जम्मा १४ जना महिला उम्मेदवार प्रत्यक्षबाट विजयी भएका छन् । एक सय ६५ सदस्य निर्वाचित हुँदा रास्वपाका १३ र नेपाली कांग्रेसका एक जना महिला सदस्य विजयी भएका हुन् । रास्वपाले १६, कांग्रेस र नेकपाले ११ एवम् एमालेले १० क्षेत्रमा महिला उम्मेदवार उठाएको थियो । देशभर ३ हजार ४ सय ६ जना उम्मेदवार निर्वाचनमा प्रतिस्पर्धा गर्दा महिलाको संख्या जम्मा ३ सय ८८ मात्र थियो । यसमध्ये झण्डै आधा स्वतन्त्र उम्मेदवारी दिएकाहरु छन् । यस पटकमात्र होइन, विगतका निर्वाचनमा पनि महिलाहरुको सहभागिता निकै कमजोर रहेको तथ्यांकले पुष्टि गर्दछ ।

विसं २०१५ सालको पहिलो निर्वाचनमा ७ जना महिला उम्मेदवार बनेकोमा एक जना विजयी भएकी थिइन् । प्रजातन्त्र पुनःस्थापनापछि २०४८ को निर्वाचनमा ८० जना महिलाले प्रतिस्पर्धा गरेकोमा ८ जना निर्वाचित भएका थिए । २०५१ मा भएको मध्यावधि निर्वाचनमा ८६ जना महिला उम्मेदवार मध्ये ७ जना निर्वाचित भएका थिए । २०५६ को आमनिर्वाचनमा १४२ महिला उम्मेदवार भएकोमा १२ जना विजयी भएका थिए । संविधानसभा निर्वाचन २०६४ मा ३६३ महिला उम्मेदवारमध्ये ३० जना विजयी भएका थिए भने २०७० को संविधानसभामा ६६७ महिला उम्मेदवार चुनावी मैदानमा उत्रिएको भए पनि १० जनामात्रै निर्वाचित भएका थिए । नयाँ संविधान जारी भएपछि २०७४ को निर्वाचनमा १४६ जना महिला उम्मेदवारमध्ये ६ जना विजयी भएका थिए । २०७९ सालको निर्वाचनमा २२७ महिला उम्मेदवार रहेकोमा ९ जना निर्वाचित भएका थिए ।

विभिन्न कालखण्डमा भएको राजनीतिक आन्दोलनले नयाँ-नयाँ शासन व्यवस्था ल्याए पनि महिलाको लागि खासै सुखद् बन्न सकेको छैन । बोलीमा महिलाप्रतिको दृष्टिकोणमा केही सकारात्मक परिवर्तन भए पनि व्यवहारमा महिलालाई महत्व नदिने परिपाटी अन्त्य हुन सकेको छैन । शासन-सत्तामा महिलाको सहभागिता र पहुँच बढाउन संसदमा एक तिहाइ महिलाको सहभागिता सुनिश्चित गर्ने प्रयत्न भए पनि राजनीतिक दलहरु यसप्रति खासै सकारात्मक बन्ने गरेको पाइएको छैन । संसदमा महिलाको सहभागिता वृद्धि गर्न प्रत्यक्षतर्फ उम्मेदवार बन्ने मौका नै दिइँदैन । बल्लबल्ल मौका पाएका महिलालाई पनि चौतर्फी घेराबन्दी गरेर पराजित गराउने प्रपञ्च हुने गर्दछ । एक तिहाइ संख्या पुर्‍याउनुपर्ने बाध्यकारी व्यवस्थाका कारण समानुपातिक पद्दतिको सहारा लिएर गराइने सहभागिता प्रभावकारी बन्नसमेत सकेको देखिँदैन । राजनीतिक दलहरुमा रहेका सक्षम र क्षमतावान महिला नेतृत्वलाई उपेक्षा गरी प्रत्यक्षतर्फ उम्मेदवार बन्ने मौका दिने हो महिलाको सार्थक सहभागिता वृद्धि हुने आशा गर्न सकिन्छ ।

महत्वपूर्ण फोन नम्बरहरु

जिल्ला प्रशासन कार्यालय ५२०४९५	चित्लाङ इलाका ६२१०००
जिल्ला प्रहरी कन्ट्रोल १००	वारुण यन्त्र १०१
ट्राफिक प्रहरी १०३	बालबालिका खोजतलास केन्द्र १०४
वडा प्रहरी ५२०२९९	बाल हेल्पलाइन १०९८
पशुपतिनगर इलाका ५२०५९८	हेलो सरकार ११११
मनहरी इलाका ९८५५०९०१६१	नेपाल टेलिकम सोधपुछ १९७
भीमफेदी इलाका ६९१४६२	एम्बुलेन्स १०२
पालुङ इलाका ६२०४६७	नेपाल विद्युत प्राधिकरण गुनासो ११५०
फापरबारी इलाका ६२१९८०	

तपाईको राशिफल

पं. ज्योतिषः तोयानाथ सुवेदी
ॐ तुलसी मेडिकल हल, हेटौंडा-८, कमाने
सम्पर्क : ९७४५०२८५५५

मेष : व्यापार–व्यवसायका काममा मन जाला ।
वृष : धार्मिक एवम् परोपकारजन्य काममा मन जाने छ ।
मिथुन : अध्यापन र लेखन कार्यमा त्यति अभिरुची नहोला ।
कर्कट : धार्मिक एवम् सामाजिक कृत्यमा सरिक भइने छ ।
सिंह : जिम्मेवारी र हार्दिकताका बारेमा सन्तुलन रहेको देखिन्छ ।
कन्या : व्यापार–व्यवसाय मध्यमकारक रहेको देखिन्छ ।
तुला : सहकार्यमा गरेको जुनसुकै काम पनि सफल रहने देखिन्छ ।
वृश्चिक : व्यापार–व्यवसाय मध्यमकारक नै रहने छन् ।
धनु : सामाजिक र परोपकारजन्य काममा सरिक भइने छ ।
मकर : ऐतिहासिक काममा सरिक भइने समय योग छ ।
कुम्भ : वैदेशिक योगबाट लाभ प्राप्त हुने समय योग छ ।
मीन : बन्दव्यापारमा वृद्धि हुने समय योग रहेको छ ।

प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचन-२०८२ को पर्यवेक्षण

सुशीलराज गिरी

भर्खरै सम्पन्न प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचन-२०८२ मा मैले निर्वाचन पर्यवेक्षण समिति नेपाल मार्फत निर्वाचन पर्यवेक्षकको रूपमा काम गर्ने अवसर पाएँ । यो मेरा लागि चौथो अनुभव थियो । यसअघि पनि विभिन्न संस्थामार्फत तीन पटक निर्वाचन पर्यवेक्षण गर्ने अवसर प्राप्त गरेको थिएँ ।

यसपटकको निर्वाचन भने केही फरक परिवेशमा सम्पन्न भयो । पछिल्लो समय नेपालमा युवापुस्ताको आवाज र सक्रियता उल्लेखनीय रूपमा बढेको देखिन्छ । विशेषगरी सामाजिक सञ्जाल र सार्वजनिक स्थलहरुमा देखिएको युवाहरुको चासो, बहस र प्रश्नले राजनीतिक व्यवस्था र शासन प्रणालीप्रति नयाँ पुस्ताको अपेक्षा स्पष्ट रूपमा देखाएको छ । धेरैले यसलाई जेन जी पुस्ताको बढ्दो नागरिक सक्रियतासँग पनि जोडेर हेर्ने गरेका छन् । यस्तो पृष्ठभूमिमा सम्पन्न भएको निर्वाचनले लोकतान्त्रिक प्रक्रियाप्रति नागरिकको भरोसा र सहभागितालाई झल्काउने अवसर पनि दिएको जस्तो लाग्यो ।

सामान्यतया निर्वाचन पर्यवेक्षणलाई निर्वाचनपूर्व, निर्वाचनका दिन र निर्वाचनपछि गरी तीन चरणमा हेर्ने गरिन्छ । तर व्यवहारमा हामीजस्ता धेरै पर्यवेक्षकलाई विशेषगरी निर्वाचनका दिनको अवस्थालाई बढी ध्यान दिएर हेर्न भनिएको हुन्छ । त्यसैले पनि प्रायः पर्यवेक्षणको ध्यान मतदानका दिनतिर नै बढी केन्द्रित हुने गरेको अनुभव हुन्छ ।

निर्वाचन हुनुभन्दा एक दिनअघि, अर्थात् २० फागुन २०८२ मा, मैले हेटौँडा उपमहानगरपालिका भित्रका छ वटा फरक-फरक मतदान केन्द्रहरूको भ्रमण गरेँ । त्यहाँ पुगेर निर्वाचन अधिकृत, सुरक्षाकर्मी तथा अन्य जिम्मेवार व्यक्तिहरूसँग छोटो छलफल गर्ने अवसर पनि मिल्यो । समग्र रूपमा हेर्दा सबै मतदान केन्द्रमा आवश्यक व्यवस्थापन राम्रोसँग गरिएको देखिन्थ्यो र सबैजना भोलिपल्टको मतदानका लागि तयारी अवस्थामा थिए ।

ती केन्द्रहरूमध्ये हेटौँडा उपमहानगरपालिका-२ मा रहेको सिद्धार्थ माध्यमिक विद्यालयमा रहेको मतदान केन्द्र विशेष रूपमा उल्लेखनीय लाग्यो । त्यो केन्द्र महिलामैत्री ढंगले सञ्चालन गरिएको थियो । त्यहाँ खटिएका ३६ जना कर्मचारी सबै महिला हुनु आफैंमा सकारात्मक र प्रेरणादायी पक्ष थियो । सुरक्षाको जिम्मेवारी भने नेपाल प्रहरी र निर्वाचन प्रहरीका पुरुष र महिला दुवैको मिश्रित टोलीले सम्हालेको देखियो । यसले समावेशी अभ्यासलाई पनि झल्काएको अनुभव भयो ।

२१ फागुन २०८२ निर्वाचनको दिन बिहान मैले सबैभन्दा पहिले आफ्नो मतदान केन्द्र हेटौँडा-१० स्थित ज्ञानदा माध्यमिक विद्यालयमै पुगेर मतदान गरेर नागरिक अधिकार प्रयोग गरेँ । त्यसपछि पर्यवेक्षणको काम सुरु गरेँ । त्यस दिनको अवलोकन मैले सिद्धार्थ माध्यमिक विद्यालयबाटै सुरु गरेको थिएँ । दिनभरि विभिन्न मतदान केन्द्रहरूमा पुगेर अवस्था बुझ्ने क्रम जारी रह्यो । कतिपय केन्द्रमा म एक्लै पुगेँ भने कतिपय ठाउँमा शिव चौलागाईं र रामप्रसाद दहालसँगै पनि अवलोकन गर्ने मौका मिल्यो । उहाँहरू दुवैजना पनि निर्वाचन पर्यवेक्षण समिति नेपालका पर्यवेक्षक हुनुहुन्थ्यो । हामीले त्यस दिन हेटौँडा उपमहानगरपालिकाका वडा नम्बर २, ५, ७ र ८ का विभिन्न मतदान केन्द्रहरूको भ्रमण गर्‍यौं । साथै मकवानपुरगढी गाउँपालिका वडा नम्बर ५ मा रहेको एक मतदान केन्द्रमा पनि पुगेर अवस्था नियाल्ने अवसर मिल्यो ।

समग्र रूपमा हेर्दा मतदान केन्द्रहरूको व्यवस्थापन राम्रो देखिन्थ्यो । मतदाताहरुमा उत्साह देखिन्थ्यो । उनीहरु शान्त र अनुशासित ढंगले आफ्नो पालो कुर्दै लाइनमा उभिएका थिए । मतदान प्रक्रियाप्रति उनीहरूमा आशा र विश्वास पनि देखिन्थ्यो । निर्वाचनअघि कतिपय ठाउँमा मतदान शिक्षा पर्याप्त नभएको भन्ने कुरा सुन्न पाइन्थ्यो । तर हामीले भ्रमण गरेका अधिकांश केन्द्रहरूमा भने मतदाताहरू प्रक्रिया बुझेर नै मतदान गर्न आएको जस्तो अनुभव भयो । मतगणना भने अर्को दिनदेखि सुरु भयो र अन्तिम परिणाम आउन केही समय लाग्यो । त्यस क्रममा केही मत बदर भएको समाचार पनि सुनियो । तर समग्रमा हेर्दा मतदान प्रक्रिया शान्तिपूर्ण र व्यवस्थित रूपमा सम्पन्न भएको अनुभूति भयो ।

निर्वाचन हुने कि नहुने, समयमै सम्पन्न हुन्छ कि हुँदैन भन्ने जिज्ञासा र शंका धेरैको मनमा थियो । तर अन्ततः निर्वाचन सफलतापूर्वक सम्पन्न भयो । मतगणनाको अन्तिम चरणतिर पुग्दा परिणामहरू आउन थाले र अन्ततः हामीले आफ्ना निर्वाचित जनप्रतिनिधिहरू पनि पाएका छौं ।

अब निर्वाचन सम्पन्न भइसकेको अवस्थामा हामी सबैले परिणामलाई स्वीकार गर्दै अगाडि बढ्नु आवश्यक छ । लोकतन्त्रमा जित र हार स्वाभाविक प्रक्रिया हो । को विजयी भए भन्नेभन्दा पनि अब उनीहरूले जनताको अपेक्षाअनुसार काम गर्न सकून् भन्ने कुरा महत्वपूर्ण हुन्छ । त्यसका लागि नागरिकका रूपमा हामीले पनि सकारात्मक सोच राख्दै निर्वाचित प्रतिनिधिहरूलाई आवश्यक सहयोग र समर्थन दिनुपर्छ । अन्ततः हामी सबैको चाहना एउटै हो, समृद्धि, सुशासन र सामाजिक न्याय तथा देशको उज्ज्वल भविष्य । आशा गरौं, यो निर्वाचनले त्यही दिशामा अगाडि बढ्ने नयाँ अवसर सिर्जना गर्नेछ ।

जीवनशैलीका यी गल्तीहरुले बढाउन सक्छ स्तन क्यान्सरको जोखिम

डा. अरुण शाही
क्यान्सररोग विशेषज्ञ

यदि परिवारमा कसैलाई पहिले स्तन क्यान्सर भएको छ भने, वंशाणुगत जाँच पनि गर्न सकिन्छ ।

'क्यान्सर' एक गम्भीर रोग हो । यदि समयमै पत्ता नलागेमा उपचार गर्न निकै गाह्रो हुन्छ । त्यसैले सुरुमै यसको पहिचान गर्नु अत्यन्त आवश्यक छ । आज विश्वभरि क्यान्सरबाट हुने मृत्युका मुख्य कारणहरूमा स्तन क्यान्सर प्रमुखमध्येमा एक हो । थाहा पाउँदा आश्चर्य लाग्न सक्छ, तर जीवनशैलीका केही नराम्रा बानीहरू पनि क्यान्सरका कारण बन्न सक्छन् ।

रात्रिकालीन काम गर्नु

लामो समयसम्म रातको समयमा (नाइट शिफ्ट) मा काम गर्दा शरीरको प्राकृतिक समयचक्र बिग्रिन्छ, जसले स्तन क्यान्सरको खतरा बढाउँछ । शरीरमा मेलाटोनिन हर्मोनको मात्रा घट्दा कोशिकाको बढ्ने प्रक्रिया नियन्त्रण गर्ने क्षमता कमजोर हुन्छ ।

स्तनमा गाँठो वा मोटो भाग

ठूला स्तनहरु खतरनाक हुन सक्छन्, जसले क्यान्सरको जोखिम बढाउँछ । यसले स्तन परीक्षण (म्यामोग्राम) गर्दा असामान्य कुरा पत्ता लगाउन गाह्रो बनाउँछ । यदि स्तनको भाग मोटो भएको थाहा पाउनुभयो भने, चाँडै अल्ट्रासाउन्ड वा एमआरआई जस्ता जाँच गराउनुपर्छ ।

इन्डोक्राइन प्रणालीमा अवरोध

प्लास्टिक शल्यक्रिया, सौन्दर्य प्रसाधन र खानेकुराको प्याकेटमा लुकेका प्याराबेन र फ्थालेट जस्ता रसायनहरूले हर्मोनलाई प्रभावित गरी इन्डोक्राइन प्रणाली बिगार्न सक्छन् र यसले स्तन क्यान्सरको खतरा बढाउन सक्छ। त्यसैले प्याकेटमा लेखिएका कुरा राम्ररी पढेर मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ ।

बीआरसीए जीनका कारण

बीआरसीए१ र बीआरसीए२ स्तन क्यान्सरसँग जोडिएका प्रमुख जीनहरू हुन् । त्यस्तै पीएएलबी २, टीपी ५३ र सीएचईके २ जस्ता अन्य कम चर्चित जीनहरु पनि उत्तिकै जोखिमपूर्ण छन् । विस्तृत वंशाणुगत जाँच 'जेनेटिक परीक्षण'ले यस्ता लुकेका खतरा पत्ता लगाउन मद्दत गर्छ ।

स्तन क्यान्सरका केही लक्षणहरू
सुक्खा छालासँगै निरन्तर चिलाउने

निप्पल क्षेत्रमा हुने क्यान्सरमा प्रायः चिलाउने, रातो हुने वा छालामा पाप्रा जम्ने समस्यासँग आउँछ । यो चिलाइ सामान्य मौसमी चिलाइभन्दा धेरै बढी हुन्छ । यदि मोइस्चराइजर लगाउँदा पनि राहत नमिले भने बढी सचेत हुनुपर्छ ।

निप्पलबाट अचानक तरल पदार्थ निस्कनु

यदि तरल पदार्थ सफा वा रगत मिसिएको छ र एउटै निप्पलबाट मात्र निस्किरहेको छ भने यो गम्भीर संकेत हो । यसलाई कहिल्यै बेवास्ता गर्नु हुँदैन ।

स्तनको छालामा परिवर्तन

स्तनको छाला सुन्तलाको बोक्रा जस्तो देखिन थाल्यो भने तुरुन्त ध्यान दिनुपर्छ । यो सुन्तलाको बोक्रा जस्तो देखिने र मोटो हुने, सुन्निने स्तन क्यान्सरको मुख्य चिन्ह हो ।

एकै ठाउँमा दुखाइ

सामान्यतया स्तन दुखाइ हर्मोन परिवर्तनले हुन्छ, तर यदि कुनै कारणबिना निरन्तर वा एकै ठाउँमा मात्र दुखाइ भइरहेको छ भने यो संकेतमा ध्यान दिनुपर्छ।

निप्पलमा परिवर्तन

निप्पलको आकारमा अचानक परिवर्तन आएको छ भने यो ट्युमरको संकेत हुन सक्छ । यो संकेतलाई कहिल्यै बेवास्ता गर्नु हुँदैन ।

स्तन सुन्निनु

स्तन तातो, रातो वा सुन्निएको भए सधैं संक्रमण मात्र हुँदैन । धेरैजसो यो क्यान्सरको आक्रामक प्रकारको संकेत पनि हुन सक्छ ।

लिम्फ ग्रन्थी सुन्निनु

काखीमा वा हत्केलाको हाड नजिक गाँठो वा सुन्निने भनेको क्यान्सर नजिकका लिम्फ ग्रन्थीमा फैलिएको हुन सक्छ । कहिलेकाहीँ स्तनमा कुनै परिवर्तन नदेखिँदै यी ग्रन्थी बढ्छन् ।

यी चिन्हहरू देखिएमा के गर्ने

यी चिन्ह र कारणहरू थाहा पाएपछि चिन्ता लाग्न सक्छ । तर यदि स्तनमा कुनै असामान्य परिवर्तन देखियो वा उच्च जोखिम समूहमा पर्नुहुन्छ भने, डाक्टरलाई देखाउन ढिलो गर्नु हुँदैन ।

यसका लागि चाँडै स्तन परीक्षण (म्यामोग्राम), (अल्ट्रासाउन्ड) वा (एमआर आई) गराउनुपर्छ। यदि परिवारमा कसैलाई पहिले स्तन क्यान्सर भएको छ भने, वंशाणुगत जाँच पनि गर्न सकिन्छ। स्तन क्यान्सरको उपचारका लागि यसको सुरुवाती अवस्थामा पत्ता लगाउनु अत्यन्त महत्वपूर्ण छ। त्यसैले आफ्नो शरीरका संकेतहरूलाई कहिल्यै बेवास्ता गर्नु हुँदैन, असामान्य लक्षण देखिएपछि जति सक्दो चाँडो चिकित्सकीय सहायता लिनुपर्छ। *(स्रोतः अनलाईनखबर)*

मध्यपूर्वमा तनाव कायमै

नेपालीको सुरक्षामा सरकार सतर्क

काठमाडौं : मध्यपूर्व क्षेत्रमा इजरायल-अमेरिका र इरानबीच बढेको सैन्य तनाव अझै कम भएको छैन। मिसाइल तथा हवाई आक्रमण जारी रहँदा खाडी मुलुकहरूमा रहेका नेपालीको सुरक्षाबारे चिन्ता यथावत छ। इरानले खाडी क्षेत्रमा रहेका अमेरिकी सैन्य बेस लक्षित गरी मिसाइल आक्रमण गरिरहेकाले साउदी अरब, युनाइटेड अरब इमिरेट्स (यूएई), कतार, कुवेत, बहराइन र ओमान लगायत देशमा सुरक्षा जोखिम बढेको छ । यी देशमा साढे १७ लाखजति नेपाली कार्यरत रहेको सरकारको आधिकारिक तथ्यांक छ ।

परराष्ट्र मन्त्रालयका प्रवक्ता लोकबहादुर पौडेल क्षेत्रीका अनुसार ती क्षेत्रमा रहेका नेपालीको अवस्थाबारे त्यहाँस्थित नेपाली दूतावास र नियोगहरूले निरन्तर निगरानी गरिरहेका छन् र मन्त्रालयलाई नियमित जानकारी पठाइरहेका छन् । यूएईको अबुधाबीस्थित जायद अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलमा ड्रोन निष्क्रिय पार्ने क्रममा गोरखाका २९ वर्षीय दिवस श्रेष्ठको मृत्यु भएको थियो । २८ फेब्रअरीमा इरानले ड्रोन आक्रमण गर्दा त्यहाँ कार्यरत तीन जनाको मृत्यु भएको थियो। जसमा नेपाल, भारत र बंगलादेशका एक-एके जनाको मृत्यु भएको थियो। श्रेष्ठको शव नेपाल ल्याएर परिवारको जिम्मा लगाइएको थियो ।

परराष्ट्र मन्त्रालयका अनुसार यूएईमा इरानको आक्रमणमा परी केही नेपाली घाइते भएका छन् । घाइतेमध्ये धेरैजना सामान्य उपचारपछि घर फर्किसकेका छन् भने केही अस्पतालमै छन् । 'हाम्रा दूतावासहरूले त्यहाँको अवस्था नजिकबाट नियालिरहेका छन्, नेपालीलाई कुनै क्षति नहोस् भनेर आवश्यक परेका बेला सुरक्षा एडभाइजरी जारी गरिरहेका छौं,' प्रवक्ता पौडेलले भने। मन्त्रालयका अनुसार मध्यपूर्व क्षेत्रमा रहेका नेपालीको अद्यावधिक विवरण संकलनका लागि कन्सुलर सेवा विभागले सञ्चालनमा ल्याएको अनलाइन दर्ता प्रणालीमा आइतबारसम्म ५४ हजार ७ सय ८६ नेपालीले आफ्नो विवरण दर्ता गरिसकेका छन्। प्राप्त विवरणलाई प्राथमिकता साथ अध्ययन गरी आवश्यक सहयोगको प्रक्रिया अघि बढाइएका छ। परराष्ट्र मन्त्रालयको तथ्यांक अनुसार मध्यपूर्वका विभिन्न देशमा करिब १७ लाख २९ हजार नेपाली काम तथा अध्ययनका लागि रहेका छन् । कागजातविहीन अवस्थामा रहेका नेपालीको संख्या पनि उल्लेख्य रहेको अनुमान छ ।

तनाव बढ्दै गएपछि वैदेशिक रोजगार विभागले १७ फागुनदेखि लागु हुनेगरी साउदी, यूएई, कतार, कुवेत, बहराइन, ओमान, इराक, यमन, जोर्डन, लेबनान, टर्की र इजरायल जाने श्रमिकलाई प्रदान गरिने व्यक्तिगत तथा संस्थागत श्रम स्वीकृति अर्को निर्णय नभएसम्मका लागि स्थगन गरिसकेको छ । त्यस्तै ती देशमा अध्ययनका लागि जाने विद्यार्थीलाई प्रदान गरिने 'नो अब्जेक्सन सर्टिफिकेट' (एनओसी) पनि रोकिएको छ । मध्यपूर्व क्षेत्रमा विकसित परिस्थिति ध्यानमा राख्दै परराष्ट्र मन्त्रालयले 'इमर्जेन्सी एक्सन रुम' स्थापना गरी २४ घण्टा हटलाइन सेवा सञ्चालनमा ल्याएको छ ।

उक्त संयन्त्र मार्फत दूतावासहरू, सम्बन्धित मन्त्रालय तथा नेपाली समुदायसँग समन्वय गरी आवश्यक सहयोग तथा उद्धारका तयारी अघि बढाइएको मन्त्रालयले जनाएको छ। त्यस्तै विभिन्न विमानस्थलमा ट्रान्जिटमा परेका नेपालीको समस्या समाधानका लागि सम्बन्धित नियोगले समन्वय गरिरहेका छन् । कुवेतमा ट्रान्जिटमा रहेका करिब ५० नेपालीलाई नेपाली दूतावासले समुदायसँग मिलेर

खानपान र बसोबासको व्यवस्था गरिरहेको मन्त्रालयले जनाएको छ ।

कतार र कुवेतको आकाश उडानका लागि बन्द भए पनि साउदी र ओमानतर्फ भने केही उडान पुनः सञ्चालनमा आएकाले इच्छुक यात्रुले त्यहाँबाट यात्रा गर्न सक्ने अवस्था छ । यूएईमा पनि सीमित उडान सञ्चालनमा आएका छन् । मन्त्रालयले मध्यपूर्वमा रहेका सबै नेपालीलाई संयमित र सचेत रहन, स्थानीय सरकार तथा नेपाली नियोगले जारी गरेका सूचना पालना गर्न र अनावश्यक आवतजावत नगर्न आग्रह गरेको छ । साथै, संवेदनशील अवस्थामा फोटो, भिडियो वा अडियो सामग्री खिच्ने र सामाजिक सञ्जालमा आदान-प्रदान नगर्न पनि विशेष अनुरोध गरिएको छ ।

प्रवक्ता पौडेलले दूतावास तथा नियोगहरूबाट निरन्तर फलोअप भइरहेको र केही समस्या पर्नेबित्तिकै मन्त्रालयमा जानकारी हुने गरेको बताए । सम्बन्धित देशमा रहेका नेपाली दूतावास तथा नियोगहरुले समेत आवश्यकता अनुसार एडभाइजरी जारी गर्दै आएका छन् । दूतावासहरूले सम्बन्धित देशले जारी गरेको सूचना तथा सुरक्षा प्रोटोकल पालना गर्न, अनावश्यक बाहिर हिँडडुल नगर्न, फोटो तथा भिडियो नखिच्न अनुरोध गर्दै आएका छन् ।

कुवेतस्थित नेपाली दूतावासले त्यहाँको आधिकारिक निकायहरूबाट जारी गरिएको सूचना तथा निर्देशन पालना गर्न अनुरोध गरेको छ। दूतावासले पश्चिम एसियाली देशहरूमा विकसित परिस्थिति मध्यनजर गर्दै सजगता अपनाउन नेपालीलाई तेस्रो पटक अनुरोध गरेको हो । कुवेतको हवाई क्षेत्र खुलेपछि मात्र नियमित उडान सुरु हुने भएकाले त्यसबारे अद्यावधिक सूचनाका लागि कुवेतको उड्डयन प्राधिकरणको वेबसाइट हेर्न तथा आफ्नो सम्बन्धित वायुसेवा प्रदायक ट्राभल एजेन्सीसँग सम्पर्क गरिराख्न समेत अनुरोध गरेको हो ।

कुवेत सरकारले त्यहाँ रहेका भिजिट भिसावाहक सबैको भिसा एक महिनाका लागि थप गरेको, कुवेत बाहिर रहेका कुवेतको सिभिल आईडीवाहकका हकमा विगतको कम्पनीमा काम गर्नेहरूका लागि ६ महिना र घरेलु कामदारका हकमा ४ महिनाभन्दा बढी कुवेत बाहिर बस्दा सिभिल आईडी रद्द हुने व्यवस्था परि मार्जन गर्दै हालको अवस्थामा उल्लिखित अवधिमा ३ महिना थप गरेको दूतावासले जनाएको छ। थप अवधि २०२६ फेब्रुअरी २८ देखि लागु भएको र यसबाहेक अन्य सबै भिसावाहकका हकमा भिसा अवधि समाप्त हुनुअघि आफ्नो रोजगारदातासँग सम्पर्क गरी भिसा अवधि नवीकरण गर्नसमेत दूतावासले अनुरोध गरेको छ । कुवेतमा रहेका नेपालीलाई कन्सुलर तथा अन्य सेवा आवश्यक परेको अवस्थामा अत्यावश्यक सेवाका लागि नेपाली दूतावास नियमित खुला रहेको समेत दूतावासले जनाएको छ ।

यूएईमा ट्रान्जिट परेर अलपत्र यात्रुसमेत नेपाल फर्किन लागेका छन् । एयर अरेबिया र फ्लाई दुबईले अलपत्र यात्रुलाई नेपाल लगिरहेको यूएईस्थित नेपाली दूतावासले जनाएको छ। यूएईले हालको परिस्थितिका कारण उडान बन्द वा ढिला भएका कारण समयमै यूएई छाड्न नसकेका यात्रुको ओभरस्टे जरिबाना माफी गर्ने निर्णय गरेको छ । फेब्रअरी २८ पछि लागेको ओभरस्टे जरिबाना नलाग्ने दूतावासले जनाएको छ । हालको परिस्थितिबारे प्रधानमन्त्री सुशीला कार्कीले यूएईका राष्ट्रपति र कतारका प्रधानमन्त्री तथा परराष्ट्रमन्त्रीसँग टेलिफोन सम्वाद गरेकी थिइन् ।

यूएईका राष्ट्रपति महामहिम शेख मोहम्मद बिन जायद अल नाह्यानसँगको टेलिफोन सम्वादमा यस क्षेत्रको विकसित अवस्था र यूएईमा रहेका सबै बासिन्दाको सुरक्षा र सुरक्षाबारे कुराकानी भएको थियो । प्रधानमन्त्री कार्कीले नेपाली समुदाय सहित सबै बासिन्दाको सुरक्षा र कल्याण सुनिश्चित गर्न यूएईका अधिकारीहरूले गरेका उपायको प्रशंसा गरेकी थिइन् । राष्ट्रपति नाह्यानले चुनौतीपूर्ण समयमा नेपालको एकताको आह्वान र अभिव्यक्तिका लागि प्रधानमन्त्रीलाई धन्यवाद दिएका थिए ।

राष्ट्रपतिले १ मार्च २०२६ मा जायद अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलमा ड्युटीमा रहेका एक नेपालीको दुःखद निधनमा समवेदना व्यक्त गर्दै र नेपाली नागरिकहरूको बफादारी, इमानदारी र समर्पणको कदर गरेका थिए । त्यस्तै कतारका प्रधानमन्त्री शेख मोहम्मद बिन अब्दुरहमान बिन जासिम अल थानीसँगको टेलिफोन कुराकानीमा पश्चिम एसियामा विकसित वर्तमान अवस्था र कतारमा रहेका नेपालीहरूको सुरक्षा हित विषयमा छलफल भएको थियो ।

त्यस्तै परराष्ट्रमन्त्री बालानन्द शर्माले बहराइनमा परराष्ट्रमन्त्री डा. अब्दुल लतिफ बिन रशिद अल जायनीसँग समेत टेलिफोन सम्वाद गरेका थिए । त्यस्तै परराष्ट्र मन्त्रालयले १० वटै नियोगका अधिकारीहरूसँग भर्चुअल बैठक समेत आयोजना गरेको थियो । परराष्ट्र सचिव अमृतबहादुर राइले सबै नियोग प्रमुखलाई थप सक्रियता साथ समन्वयात्मक र प्रभावकारी ढंगले कार्यसम्पादन गर्न निर्देशन दिएका थिए ।

स्रोत : अनलाइनखबर ।

कमाने एकेडेमी/बाल-साहित्य चौतारी

मैले पढेको पुस्तक

काव्या साह

मैले पढेको पुस्तकको नाम शिरमा पुतली हो। यस पुस्तकको लेखिका सजनी नौ बागे हुनुहुन्छ र कला दिलिप चौधरीले बनाउनु भएको हो । यो कथा पढ्न निकै रमाइलो र मन छुने छ।

यस कथामा निली पुतली पहेँली पुतलीको कुरा गरिएको छ । सिरसिर बतास चल्दा दुबै पुतली खुसी हुँदै उडिरहेका हुन्छन्। पहेँली पुतलीलाई सेता रङ्गको फूल धेरै मन पर्छ । त्यसैले ऊ बारम्बार बगैँचा तिर जान चाहन्छ। निली पुतलीलाई भने सेता फूल खासै मन पर्दैन । एक दिन पहेँली पुतली बिरामी पर्छ केही दिन बगैँचामा जान सकिन । बिरामी निको भएपछि बगैँचातिर डुल्न जान्छे । यस समयमा त्यहाँ कुनै फूल बाँकी रहँदैन । पुतलीहरु फूलमै बस्न चाहन्छन्। साना-साना नानीहरु बगैँचामा आएर फूललाई टिपेर खेलौनालाई पुजा गरेर खेल्छन् । पुतलीहरु बोटबिरुवामा नबसेर उड्छन् । नानीहरुले त्यो दृश्य देखेर अचम्म मान्छन् । फूल नभएको भएर पुतली माथी-माथी उडेको र फूलमै बस्न चाहेको कुरा थाहा पाउँछन् । त्यसपछि नानीहरुले फूल टिपेर खेर नफाल्ने कुरा गर्छन् ।

यस कथाले प्रकृतिको माया गर्नुपर्छ, फूल बोटमै सुन्दर देखिन्छन् भन्ने कुरा यस पुस्तकमा रहेको छ । त्यसैले मलाई सिरमा पुतली पुस्तक मन पऱ्यो ।

कक्षा-५

आमाको मुस्कान

रोशन चौरसिया

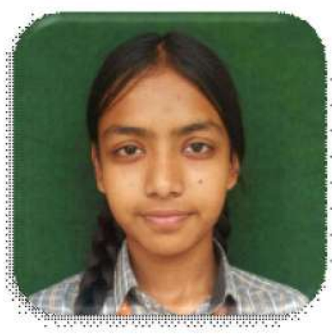
आमाको मुस्कान प्यारो, घाम जस्तै उज्यालो
देख्ने बित्तिकै हुन्छ, मेरो मन भरिलो
बिहान उठ्दा देख्छु मायाले भरिएको
मुस्कानले आमाको दिन सुरु भएको ॥

आमा थाकेकी भएपनि, हाँस्न कहिल्यै छोड्नु हुन्न
दुःख लुकाई मुस्कानमा, पीडा कहिल्यै जोड्नु हुन्न
डर सबै भाग्छ, आमाको मुस्कान देख्दा
नजरले नै मेरो मन सधैँ सधैँ जाग्छ ॥

रोएँ भने सम्झाउनु हुन्छ, हाँसे भने रमाउनुहुन्छ
आमाको मुस्कानले नै सही बाटो देखाउनुहुन्छ
सधैँ रहोस् आमाको मुस्कान, यही मेरो काममा
आमाको मुस्कान भन्दा, ठूलो छैन कुनै चाहना ॥

कक्षा-५

Field trip to Forestry



Shanvi Nepal

We went to forestry on Sunday,
It was very very fun day.
In forestry there was a musium,
It was so big that we were in confusion.

The musium made us super curious,
The sculls present there looked so furies.
Many medicinal herbs were present there,
We observed many types of plants without fear.

We asked questions to the guard uncle of forestry,
His answers were full of curiosity and mystry,
The whole trip was about to end,
It was fun trip with family and friends.

Class-6

प्रदेशस्तरीय प्रधानमन्त्री कप क्रिकेट प्रतियोगिता

काठमाडौं र ललितपुरको विजयी सुरुवात

म्यान अफ द म्याच काठमाडौंका कप्तान इशान पाण्डे ।

समाज संवाददाता

हेटौंडा : पुरुष एक दिवसीय प्रधानमन्त्री कप क्रिकेट प्रतियोगिता-२०८२ अन्तर्गत बागमती प्रदेशस्तरीय छनोट प्रतियोगिता काठमाडौं र ललितपुरले विजयी सुरुवात गरेको छ ।

त्रिभुवन विश्वविद्यालय अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट रङ्गशालामा सोमबार भएको खेलमा काठमाडौंले नुवाकोटलाई ५९ रनले पराजित गरेको छ । टस जितेर पहिले ब्याटिङ गरेको काठमाडौंले ४८ ओभरमा ९ विकेट गुमाएर २ सय ४५ रन बनाएको थियो । काठमाडौंका लागि कप्तान इशान पाण्डेले सर्वाधिक ९५ रनको योगदान गरे । काठमाडौंका लागि उत्तम थापा मगरले ३६ रनको योगदान गरे । नुवाकोटका कप्तान इशान पाण्डेले ५ विकेट लिँदा दयानन्द मण्डल र सोनु देवकोटाले समान २/२ विकेट लिए । २ सय ४६ रनको लक्ष्यसहित जवाफी ब्याटिङ थालेको नुवाकोटले निर्धारित ४८ ओभरमा ९ विकेट गुमाएर १ सय ८६ रन मात्रै बनाउन सक्यो । नुवाकोटका लागि विनोद सुवेदीले सर्वाधिक ५६ रन जोडे । काठमाडौंका इशान पालीले ४ विकेट, अफ्जल मन्सूरले ३ विकेट र विधान खतिवडाले २ विकेट लिए । म्यान अफ द म्याच काठमाडौंका कप्तान इशान पाण्डे घोषित भए ।

यस्तै माथिल्लो मूलपानी क्रिकेट रङ्गशालामा भएको अर्को खेलमा ललितपुरले भक्तपुरलाई २३ रनले हराएको छ । भक्तपुरले टस जितेर फिल्डिङ रोजेपछि पहिले ब्याटिङ गरेको ललितपुरले निर्धारित ५० ओभरमा ८ विकेट गुमाएर २ सय ६६ रन बनाएको थियो । ललितपुरका लागि ब्याटिङतर्फ रोनिम तिवारीले सर्वाधिक ८९ रन बनाए । ललितपुरका लागि सचिन लेखकले ३० रनको योगदान गरे । भक्तपुरका पंकज पाण्डेले ३ विकेट, सूर्य तामाङ र तिलक राजभण्डारीले समान २/२ विकेट लिए ।

२ सय ७७ रनको लक्ष्य पछ्याएको भक्तपुरले ४९ दशमलव २ ओभरमा १० विकेट गुमाएर २ सय ४३ मात्रै बनाउन सक्यो । भक्तपुरका लागि क्याप्टेन क्रिश कार्कीले सर्वाधिक ९३ रन बनाए । भक्तपुरका रिन्जिन लामाले ४१ रन जोडे । ललितपुरका विशाल साह कानुले ३ विकेट, सक्रियप्रताप कार्की र सुवास खत्रीले समान २/२ विकेट लिए । ललितपुरका रोनिम तिवारी म्यान अफ द म्याच घोषित भए ।

प्रदेशस्तरीय छनोट प्रतियोगितामा ७ वटा टोलीको सहभागिता रहेको छ । समूह चरणको खेल सकिएपछि अंक तालिकाका शीर्ष दुई टोलीबीच फाइनल खेल हुनेछ । सोमबारदेखि सुरु भएको प्रतियोगिताको फाइनल खेल चैत ३ गते हुनेछ । प्रतियोगिताका लिग चरणका खेलहरु त्रिवि क्रिकेट मैदान र माथिल्लो मूलपानी क्रिकेट मैदान हुँदैछ भने फाइनल खेल तल्लो मुलपानी क्रिकेट मैदानमा हुनेछ ।

६३ वर्षीय रानाको संसदीय यात्रा असफल

समाज संवाददाता

हेटौंडा: प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचन-२०८२ मा उम्मेदवार बनेका रामेश्वर राना मगर संसद छिर्न असफल भएका छन् । नेकपा एमाले पार्टीबाट मकवानपुर क्षेत्र नम्बर १ बाट उम्मेदवार बनेका राना राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा) का उम्मेदवार प्रकाश गौतमसँग पराजित भएपछि संसद छिर्न असफल भएका हुन् ।

निर्वाचन कार्यालयको तथ्याङ्कअनुसार मकवानपुर क्षेत्र नम्बर १ मा खसेको कुल ८६ हजार ७ सय २४ मतमध्ये उनले १२ हजार ७८३ मत प्राप्त गरेका हुन् । उनी एमालेका केन्द्रीय सदस्य तथा मकवानपुर जिल्ला इन्चार्ज पनि हुन् । २०३६ सालको आन्दोलनबाट राजनीतिक यात्रा सुरु गरेका रानाले त्यसको एक वर्षपछि २०३७ सालमा अनेरास्ववियुबाट संगठित राजनीति सुरु गरे । त्यसपछि त्रिभुवन माध्यमिक विद्यालयको प्रारम्भीक कमिटी हुँदै जिल्ला र केन्द्रसम्मको संगठनात्मक यात्रा तय गरे ।

२०३८ सालमा अनेरास्ववियु मकवानपुर जिल्ला उपाध्यक्ष र २०३९ सालमा जिल्ला अध्यक्ष बनेका उनी २०४२ सालमा केन्द्रीय सदस्यमा पुगे । २०४९ सालमा हेटौंडा नगरपालिका-११ को वडाध्यक्षमा र २०५४ सालमा जिल्ला विकास समिति मकवानपुरको सभापतिमा निर्वाचित भए । स्थानीय राजनीतिमा सफल देखिएका उनी यसअघि २०६४ सालको संविधानसभा निर्वाचनमा पनि पराजित भएका थिए । झण्डै चार दशकभन्दा लामो राजनीतिक अनुभव भए पनि रास्वपाका गौतमसँगको पराजयसँगै रानाको संसदीय यात्रामा यस पटक पनि पूर्णविराम लागेको छ ।

रत्नप्रिय कपमा हेटौंडा फुटबल एकेडेमी

समाज संवाददाता

हेटौंडा : चौथो रत्नप्रिय कप महिला फुटबल प्रतियोगितामा हेटौंडा फुटबल एकेडेमीले खेल्ने भएको छ । चितवनको रत्ननगर नगरपालिका-९ स्थित रत्नप्रिय क्लबद्वारा आयोजित नकआउट प्रतियोगितामा हेटौंडा फुटबल एकेडेमी पनि सहभागिता हुने एकेडेमीका अध्यक्ष भिम लामाले जानकारी दिनुभयो ।

हेटौंडा एकेडेमीले प्रतियोगिताको आफ्नो पहिलो खेलमा मंगलबार नवलपुर फुटबल क्लबसँग भिड्ने छ । प्रतियोगिता सोमबारदेखि चितवनको टिकौली चौरमा सुरु भएको हो । प्रतियोगितामा ८ वटा टोली सहभागी छन् । प्रतियोगिताको विजेता टोलीले १ लाख ११ हजार १११ रुपैयाँ र उपविजेता टोलीले ५५ हजार ५५५ रुपैयाँ नगद पुरस्कारसहित ट्रफी, मेडल र प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछन् ।

यसका साथै प्रतियोगितामा व्यक्तिगत विधातर्फ पनि सर्वोत्कृष्ट खेलाडीका लागि पुरस्कारको व्यवस्था गरिएको छ । प्रतियोगिताको सर्वोत्कृष्ट खेलाडीले ६ हजार ५ सय रुपैयाँ, उत्कृष्ट गोलरक्षक, सर्वाधिक गोलकर्ता र उदीयमान खेलाडीले समान ५/५ हजार नगदसहित ट्रफी प्राप्त गर्नेछन् । प्रतियोगिताको फाइनल खेल चैत २ गते हुनेछ ।

निर्वाचन स्थगित गर्न एन्फालाई राखेपको पत्र

काठमाडौं : राष्ट्रिय खेलकुद परिषद् (राखेप) ले अखिल नेपाल फुटबल संघ (एन्फा) लाई साधारण सभा (अर्डिनरी कंग्रेस) र निर्वाचनसम्बन्धी सम्पूर्ण प्रक्रिया तत्काल स्थगित गर्न निर्देशन दिएको छ । राखेपले एन्फालाई पठाएको पत्रमा आफूसँग समन्वय नगरी साधारण सभा तथा निर्वाचनको तालिका सार्वजनिक गरिएकोप्रति गम्भीर ध्यानाकर्षण भएको जनाएको छ ।

यसअघि राखेपले गत माघ २८ गते साधारण सभा गर्ने विषयमा प्रचलित कानुनअनुसार प्रक्रिया पूरा गर्न तथा ११ बुँदे निर्देशनसहित पत्राचार गरेको थियो । तर राखेपले आफ्नो निर्देशनको पालना नगरी एन्फाले पुनः निर्वाचन तालिका सार्वजनिक गरेको जानकारी विभिन्न सामाजिक सञ्जालमार्फत प्राप्त भएको हो । राखेपले एन्फाका उपाध्यक्षसहित केही केन्द्रीय सदस्यबाट पनि उजुरी प्राप्त भएको जनाएको छ । उनीहरूले परिषदको निर्देशन अवज्ञा गर्दै गैरकानुनी रुपमा प्रक्रिया अघि बढाइएको र यसले अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा राष्ट्रको प्रतिष्ठा तथा फुटबल विकासमा नकारात्मक असर पर्न सक्ने उल्लेख गरेका छन् ।

यसै आधारमा राष्ट्रिय खेलकुद विकास नियमावली, २०७९ को नियम ७ (ग) तथा राष्ट्रिय खेलकुद विकास ऐन, २०७७ को दफा २८ (ङ) अनुसार परिषदको स्वीकृति नआएसम्म एन्फाको साधारण सभा र निर्वाचनसम्बन्धी सबै गतिविधि स्थगित गर्न राखेपले निर्देशन दिएको हो । यस सम्बन्धमा जानकारीका लागि पत्र युवा तथा खेलकुद मन्त्रालय लगायत सम्बन्धित निकायलाई पनि पठाइएको राखेपले जनाएको छ । एन्फाको निर्वाचन समितिले चैत १३ गते निर्वाचन गर्ने तालिका फागुन २२ गते सार्वजनिक गरेको थियो । यसअघि माघ २८ र फागुन २७ गतेका लागि तोकेको निर्वाचन स्थगित भएको थियो । पहिलो पटकरु उच्च अदालत पाटनको आदेश र दोस्रो पटक निर्वाचन आयोगकोरु निर्देशनमा रोक्नु परेको थियो । वर्तमान एन्फा अध्यक्ष पंकज विक्रम नेम्वाङ र उपाध्यक्ष दीर्घबहादुर केसी (कुमार) ले अध्यक्षमा मनोनयन पत्र दर्ता गरेका छन्। त्यस्तै १ वरिष्ठ उपाध्यक्षका लागि ३, ४ उपाध्यक्षका लागि १० , १३ खुला केन्द्रीय सदस्यमा ३० र २ महिला सदस्यमा ४ जनाले उम्मेदवारी दर्ता गराएका छन् । *स्रोत : हाम्रो खेलकुद ।*

सूचना !! सूचना !! सूचना !!

प्रस्तुत विषयमा हेटौंडा फुटसल एण्ड स्पोर्ट्स सेन्टर प्रा. लि, हेटौंडा–४ कमलडाँडामा रहेको फुटसल खेल मैदान र स्वीमिङ्ग पुल जे–जस्तो अवस्था छ त्यसलाई भत्काएर सम्याएर, मिलाएर के–कति रकममा लिन ईच्छुक व्यक्ति, फर्म, कम्पनीहरुलाई स्थलगत अवलोकन गरी सूचना प्रकाशन भएको ७ (सात) दिन भित्र लिखित वा मौखिक जानकारी गराउन अनुरोध गर्दछौं ।

सम्पर्क व्यक्ति:
क) डा. यम बहादुर शिलवाल ९८५५०७४६८८
ख) बिजय गिरी ९८५१०१८०१०
ग) हरीकृष्ण मैनाली ९८५५०७४६८८

हरेक दिन...

दुई उडान रद्द भएको हो । त्यस्तै एयर अरेबियाको सारजहाँ-काठमाडौं-सारजहाँ उडान रद्द भएको छ । फ्लाइ दुबईको दुबई-काठमाडौं-दुबई रुटका तीन र दोहा रुटको एक उडान रद्द भएको छ । नेपाल एयरलाइन्सको काठमाडौं-दोहा-काठमाडौं र काठमाडौं-दुबई-काठमाडौं रुटमा उडान रद्द भएको छ । कतारको समेत दोहा-काठमाडौं-दोहा उडान रद्द भएको त्रिभुवन विमानस्थल कार्यालयले जनाएको छ । हिमालय एयरलाइन्सको काठमाडौं-दोहा-काठमाडौं र काठमाडौं-दमाम-काठमाडौं उडान रद्द भएको छ ।

स्रोत : अनलाइनखबर ।

हेटौंडा रिफरेन्स ल्यावरोटरी

ELISA, CLIA तथा फुल्लि अटोमेटेड मेसिनद्वारा रगतको स्पेसल जाँचहरु गरिन्छ ।

Papcytology
-थाईराईड
-क्यान्सर
-रक्तअल्पता
-वाथरोग
-बाँझोपन
-भाइरस सम्बन्धी सम्पूर्ण परीक्षण गरिन्छ ।

साथै रगत, दिसा, पिसाब, पिप कल्चर समेत गरिन्छ ।

(HRL)

खुल्ने समय: विहान ७:00 बजेदेखि बेलुका ७:00 बजेसम्म

सञ्चालनको छोटो अवधिमै हाम्रो सेवालाई विश्वास गर्दै सेवा गर्ने अवसर दिनुहुने सम्पूर्ण सेवाग्राहीप्रति आभारसहित अब प्रत्येक महिनाको दोस्रो शनिबार सुगर जाँच निशूल्क र चौथो शनिबार थाइराइड जाँचमा ५0 प्रतिशत छुट हुने सहर्ष जानकारी गराउँदछौं ।

थप जानकारीको लागि HRL

हेटौंडा रिफरेन्स ल्यावरोटरी

हेटौंडा–१, भिन्तुनापथ सम्पर्क फोन नं.: ०५७–५२०४५७

समृद्धि प्रकाशन प्रा.लि. द्वारा प्रकाशित, ठेगाना: हेटौंडा-४, अजरअमररोड, ०५७-५२६८३०, Email:sambridhasamaj@gmail.com, website:www.samriddhasamaj.com, प्रबन्ध निर्देशक: रोजिना श्रेष्ठ, सम्पादक: सुरेश श्रेष्ठ