मार्ग दर्शक विचार

ऐना हो जिन्दगी । तिमी मुस्कुराउ, जिन्दगी पनि मुस्कुराउँछ ।

"सामाजिक जवाफदेहिता र सुशासन प्रवर्द्धनको लागि"

सीमा सन्देश

WWW.seemasandeshdaily.com

जि.प्र.का.सि.स्थायी द.नं. ११०/२०७६/०७७

राष्ट्रिय दैनिक पत्रिका

'सिरहाका उत्तरी क्षेत्रमा पानीकै चिन्ता'

सीमा सन्देश संवाददाता

सिरहा, ०१ साउन । आकाशे पानी नपर्दा खडेरी लागेपछि सिरहाका पूर्वपश्चिम राजमार्ग उत्तरी क्षेत्रमामा पानीको चिन्ता बढेको छ । दिनानु दिन पानीको मुखा सुख्दै गएपछि पानीको हहाकार भएको छ । धनगढीमाई नगरपालिका-१३ भरनैनीमा १ सय ५० घर परिवारको बसोबास छ। यो बस्ती क्षेत्रमा पानीको सतह तल भएकोले हातेकल हुँदैन। नगरपालिकाले गरेको दुई वटा बोरिङको भरमा यो बस्ती चलिरहेको छ ।

स्थानीय राधा रामका अनुसार, यसअघिसम्म पाइपबाट घरघरमै पानी जान्थ्यो। तर, ती दुवै बोरिङले दुई सातायता निकै कम पानी दिन थालेको छ। जसका कारण धारामा पानी आउन छाडेको छ । त्यसयता स्थानीयहरू बोरिङ भएकै ठाउँमा पानी लिन आउँछन्। पानी लिन पनि पालो कुर्न परेको स्थानीय देवकी मोची बताउँछिन् । 'बोरिङ भएकै ठाउँमा पनि पानी लिन सहज छैन, लाइन बस्नुपर्छ, लाइन बसेरै आधा एक घण्टा जान्छ,' उनले भनिन्, 'हामीलाई अरु चिजभन्दा अहिले साँझ र बिहान पानीकै चिन्ता हुन्छ।'

यस क्षेत्रमा पानीको सतह तल पुगेको र पछिल्ला वर्षमा बर्खा नभएर खडेरी परेको बेला यस्तै समस्या दोहोरिने गरेको स्थानीय सुरज महराको भनाइ छ । 'हाम्रो लागि पछिल्लो समय

बाँकी ३ पृष्ठमा........

गाउँपालिका अध्यक्षकै ठेकेदारी

सीमा सन्देश संवाददाता

सिरहा, ०१ साउन । रिहाको एक गाउँपालिका अध्यक्ष आफ्नै पालिका भित्र ठेकेदारी गरीरहेको रहस्य खुलेको छ । गत आर्थिक वर्षको योजना अन्तर्गत सिरहाको नरहा गाँउपालिका-३ मा कब्रस्तान अर्थात् चिहान घर निर्माण भइरहेको छ। यस योजनको काम सम्पन्न गर्नका लागि माइन्यूटमा सात सदस्य निर्माण समिति (उपभोक्ता समिति) गठन गरेको छ। तर, उक्त निर्माण समितिमा व्यक्तिको नाम नै उल्लेख छैन।

संघीय सरकारको ससर्त अनुदान अन्तर्गत प्राप्त ९० लाख र गाउँपालिकको थप २० लाखको बजेटमा कब्रस्तान निर्माण भइरहेको हो। यसमा गाउँपालिका अध्यक्ष रामप्रमोद यादवले आफ्नै अध्यक्षतामा नाम बिनाको उपभोक्ता समिति गठनको माइन्यूट गरेका हुन्। माइन्यूटमा मिति २०८२/०३ मात्र लेखिएको देखिन्छ। अर्थात साल र महिना

बाँकी ३ पृष्ठमा........

खेडेरी भएसँगै मजदुरलाई समस्या

सीमा सन्देश संवाददाता

सिरहा, ०१ साउन । साउन महिना लागिसक्दा पनि वर्षा नहुँदा मजदुरीकै भरमा गुजारा गर्ने सिरहाका मजदुरहरुलाई चिन्ता बढन थालेका छन्। खेती किसानीमा आश्रित मजदुरहरुलाई दैनिक छाक टार्ने चिन्ता सताउन थालेको छ। लहान नगपालिका -१० गुदीगाउँका मजदुरहरुको जीवन कष्टकर बन्दै गएको छ। खुटी खोलामा बालुवा गिटी निकासी बन्द भएको छ भने अर्कोतर्फ वर्षा नहुँदा खेतीपातीको काम ठप्प भएपछि दिनहुँ मजदुरी गरेर गुजारा गर्ने मजदुरहरुको जीवन कष्टकर बन्दै गएको हो ।

बाँकी ३ पृष्ठमा........

मधेसी भएकाले राजकुमारलाई राजीनामा दिन बाध्य पारियो, बलरामले दिनुपर्दैनः उपेन्द्र यादव

सीमा सन्देश संवाददाता

सिरहा, ०१ साउन । जनता समाजवादी पार्टी नेपालका अध्यक्ष उपेन्द्र यादवले प्रधानमन्त्री एवं नेकपा एमालेका अध्यक्ष केपी शर्मा ओलीलाई 'बा'को संज्ञा दिँदै उनको राज रहुञ्जेल सगोत्रीहरूलाई जे गर्न पनि छुट भएको टिप्पणी गरेका छन्।

समाजिक सञ्जालमार्फत आफ्ना भनाइ सार्वजनिक गर्दै उनले घुस डिल प्रकरणमा मुछिएका राजकुमार गुप्ता मधेसी भएका कारण राजीनामा दिन बाध्य पारिएको समेत दाबी गरेका छन्। 'ढुक्क हुनुस्, भूमि मन्त्री बलराम अधिकारीले राजीनामा दिनु पर्दैन,' यादवले लेखेका छन्, 'बालुवाटार र च्यासलको शीरमा 'बा' को राज रहुञ्जेल उनका सगोत्री पार्टनरहरुलाई जो गर्न पनि छूट छ।' उनले अगाडि भनेका छन्, 'सामान्य प्रशासन मन्त्री पदबाट भर्खरै राजीनामा दिएका राजकुमार गुप्ता मधेश मूलका थिए, र उनलाई राजीनामा दिन बाध्य पारियो। बिचौलिया, कमिशनखोर र भ्रष्टाचारीहरुका संरक्षक शिरोमणि 'बा' का उनी सगोत्री भएको भए अझै ठूलो काण्ड गरेनी 'बा' को शिरमा विराजमान भइरहन्थे।'

बलराम अधिकारीको ठाउँमा कुनै मधेसी, थारु, दलित वा जनजाति समुदायको व्यक्ति मन्त्री भएको भए राजीनामाको फरमान जारी भइसक्ने उनको भनाइ छ।

(भर्ना खुल्यो !) (भर्ना खुल्यो !!) (भर्ना खुल्यो !!!)

२०८१ सालमा SEE परीक्षामा उत्तीर्ण भएका सम्पूर्ण विद्यार्थीहरुलाई हार्दिक बधाई सहित आगामी दिनमा उज्जवल भविष्यको शुभकामना सहित

प्राविधिक शिक्षा तथा व्यवसायिक तालिम परिषद्

अन्तर्गत सामुदायिक विद्यालयमा प्राविधिक (TECS) शिक्षालयको रुपमा रहेको

श्री जनता माध्यमिक विद्यालय (प्राविधिक) तिनकोनी

मा संचालित कार्यक्रमहरुमा भर्ना गराई आफ्नो भविष्य उज्जवल पार्न हार्दिक अनुरोध गर्दछौं ।

यस विद्यालयमा संचालन हुने कार्यक्रमहरू

क्र.सं.	कार्यक्रमको नाम	सिट संख्या	आवश्यक शैक्षिक योग्यता
डिप्लोमा तर्फ			
१	डिप्लोमा इन कृषि (बाली विज्ञान)	४०	SEE पास
२	डिप्लोमा इन कृषि (पशु विज्ञान)	४०	SEE पास
३	डिप्लोमा इन कम्प्यूटर इन्जिनियरिङ्ग	४८	SEE पास
४	डिप्लोमा इन सिभिल इन्जिनियरिङ्ग	४८	SEE पास
५	योगा एण्ड नेचोरोप्याथो	४०	SEE पास
कक्षा ११ तर्फ			
१	शिक्षा		SEE पास
२	विज्ञान		SEE पास
३	बाणिज्य		SEE पास

डिप्लोमा तर्फ
आवेदन फारम दस्तुर रु. : १०००।-
फारम भर्ने मिति : २०८२ असार २२ गते देखि श्रावन ११ गते
अनलाईन आवेदन फारम www.ctectexam.org.np मा उपलब्ध गराएको ITMS online मा भरि Sumit गर्नु पर्नेछ ।

कक्षा ११ तर्फ
फारम भर्ने मिति : २०८२ श्रावन १ गते देखि भाद्र मसान्तसम्म
निष्चित कोटामा भर्ना भई आफ्नो सीट सुरक्षित गर्नुहोस् ।

फारम पाउने स्थान :
श्री जनता मा.वि. (प्राविधिक) तिनकोनी
धनगढीमाई न.पा.-५, सिरहा

विस्तृत जानकारीका लागि सम्पर्क:
९८०६१२२६७२, ९८१५८०५६६, ९८०७७८६६०९, ९८५२८३३३३६, ९८१३१६०८१९

श्री जनता मा.वि. (प्राविधिक) तिनकोनी
धनगढीमाई न.पा.-५, सिरहा

नेपाल विद्युत प्राधिकरण
(नेपाल सरकारको स्वामित्व)
वितरण तथा ग्राहक सेवा निर्देशनालय
मधेश प्रदेश, जनकपुर प्रादेशिक कार्यालय
सिरहा वितरण केन्द्र, सिरहा

अत्यन्त जरूरी सूचना

सिरहा वितरण केन्द्र, सिरहा अन्तर्गत ३३ के.भी. बिष्णुपुर फिडरको बिष्णुपुर-लहान सडक खण्डको Conductor Upgrading कार्य मिति २०८२/०४/०३ गते बिहान ५:०० बजे देखि बेलुकी ४:०० बजे सम्म ३३/११ के.भी. बिष्णुपुर सबस्टेसनबाट सञ्चालित सिरहा वितरण केन्द्रका सम्पूर्ण क्षेत्रहरुका लाईन अबरुद्ध हुने जानकारी गराईन्छ । कार्य अगाडि सम्पन्न भएमा निर्धारित समय अगावै लाईन सुचारु गरिनेछ । यसबाट ग्राहक वर्गहरुलाई पर्न जाने असुविधा प्रति ने.वि.प्रा.सिरहा वितरण केनद्र क्षमा प्रार्थी छ।

सिरहा वितरण केन्द्र, सिरहा

प्रकाशक/प्रधान सम्पादक : वैधनाथ कुमार यादव
: ९८५२८५५५५०
सह-सम्पादक : शिवराम महरा
सल्लाहाकार : अधिवक्ता हरिनन्दन यादव
व्यवस्थापक : धनजित कुमार यादव
: ९७०६२९८८८०
वेबसाइड : www.seemasandeshdaily.com
फेसबुक पेज : seemasandeshdaily.com
कम्प्युटर ले-आउट : सुनिता कुमारी यादव
९७०३२०९२००
ईमेल : seemasandesh2078@gmail.com
seemasandesh.add@gmail.com
कार्यालय : गोलबजार न.पा.-४ गरुधाम चौक र सिरहा नगरपालिका-७, सिरहा
सम्पर्क : ९७०३२०९२००
मुद्रक : आयुषमान अपसेट लहान, सिरहा

सीमा सन्देश
सम्पादकीय....

सबै घुसखोरी माथि कारबाही चलाउ

भ्रष्टाचारको आरोप लागेका संघीय मामिला तथा सामान्य प्रशासनमन्त्री राजकुमार गुप्ताले राजीनामा दिएका छन् । गुप्ताको राजीनामाले राम्रै परम्पराको थालनी भयो । आउने दिनहरूमा भ्रष्टाचारको सप्रमाण आरोप लागेपछि मन्त्रीहरूमाथि राजीनामा गर्न दबाब पर्नेछ । गुप्तालाई भ्रष्टाचारमा संलग्न भएको आरोप लागेकै श्रव्य सामग्री १अडियो०मा भूमि व्यवस्था, सहकारी तथा गरिबी निवारणमन्त्री बलराम अधिकारीको पनि नाम गुप्ताले लिएका छन् । मन्त्री अधिकारीले पैसा लिएर पनि काम नगरेको आरोप गुप्ताले लगाएको अडियोमा सुनिन्छ । कास्कीका मालपोत अधिकृतको सरुवा बदर गरी थमौती गर्न बिचौलियामार्फत पैसा लेनदेन भएको जानकारी पनि अडियोमा पाइन्छ । मालपोत कार्यालयहरू भूमि व्यवस्था मन्त्री अधिकारी अन्तर्गत पर्छ । यसैले मन्त्री अधिकारी स्वाभाविकरूपमा सन्देहको घेरामा पर्छन् ।

मन्त्री अधिकारीले राजीनामा गरेका वा उनलाई राजीनामा गर्न भनिएको समाचार अहिलेसम्म सार्वजनिक भएको छैन । गुप्ताको राजीनामा लिने तर अधिकारी पदमा बहालै रहने अवस्थालाई कतिपयले साम्प्रदायिक विभेदको संज्ञा दिएर विद्वेषको राजनीति गर्ने चेष्टासमेत गरिसकेका छन् । कसैले केही भनेका छन् कि छैनन् भन्दा पनि भ्रष्ट वा अनैतिक क्रियाकलापमा नाम मुछिएपछि राजीनामा दिएर छानबिनका लागि बाटो खुला गर्नु नैतिक कर्तव्य नै हो । त्यसमाथि गम्भीर आरोप लागेको कुनै व्यक्ति मन्त्रीजस्तो पदमा रहनु त झन् आपत्तिजनक हुन्छ । घुस लिनेदिने गरेको आरोप लागेको व्यक्ति राजीनामा दिएर उम्कने परम्परा नेपालको राज्य संयन्त्रमा निकैपटक भएको अभ्यास हो । दसीसहित समातिएका कर्मचारीलाई कारबाहीस्वरूप सरुवा गर्ने अभ्यास परम्परा नै बनिसकेको छ । नेपालमा भ्रष्टाचार बढ्नुको मूल कारण यही दण्डहीनता प्रवृत्ति हो । आरोपित मन्त्री गुप्तालाई राजीनामा गराएर प्रधानमन्त्री खड्गप्रसाद ओलीले भ्रष्टाचारप्रति शून्य सहनशीलताको सन्देश दिन खोजेका हुन् भने अधिकारीलाई पनि मन्त्री पदबाट हटाउन ढिलो गर्नु हुँदैन । नभए जनता समाजवादी पार्टीका अध्यक्ष उपेन्द्र यादवले सामाजिक सञ्जालमा गरेको कटाक्ष जनताले पत्याउनुपर्ने हुन्छ ।

यस्तै घुसको लेनदेनमा बिचौलियाको काम गर्ने व्यक्तिमाथि पनि भ्रष्टाचारको अपराधमा संलग्न भएको अभियोगमा कारबाही चलाइनुपर्छ । साथै, कुनै कर्मचारीको थमौतीका लागि लाखौं रुपियाँ लेनदेन हुन्छ भने ऊ पनि सन्देहको घेराबाट मुक्त हुन सक्दैन । यसैले भ्रष्टाचारलाई प्रश्रय नदिने र साम्प्रदायिक विद्वेष फैलाउनेहरूलाई झुटा साबित गर्ने हो भने मन्त्री अधिकारीलाई पनि पदबाट हटाएर गुप्तासँगै छानबिन गर्ने र बिचौलियासँगै कर्मचारीमाथि पनि कारबाही चलाउन ढिलो नगर्ने अभ्यास थाल्नुपर्छ । अन्यथा, यादवले भनेजस्तै जनसाधारणले 'बालुवाटार र च्यासलको शीरमा 'बा' को राज रहन्जेल उनका सगोत्री पार्टनरहरूलाई जे गर्न पनि छुट छ ।' भन्ने कटाक्ष सहजै पत्याउनेछन् ।

सत्ताबाट किन टाढिँदैछन् उपेन्द्र यादव ?

जनता समाजवादी पार्टी (जसपा) नेपाल पुनः एकपटक सरकारको विषयलाई लिएर चर्चामा छ । नेपाली कांग्रेस र नेकपा एमालेसहितको गठबन्धन सरकार बनेको एक वर्ष पुग्नै लाग्दा जसपा नेपालका अध्यक्ष उपेन्द्र यादवलाई दुवै दलका शीर्ष नेताले सरकारमा सहभागी हुन प्रस्ताव गरेका थिए । त्यसो त, जसपा नेपालका अध्यक्ष उपेन्द्र यादव यसअघि नै सरकारमा जान इच्छुक थिए । तर जसपा नेपालबाटै विभाजन भएर बनेको जसपालाई कांग्रेस र एमालेले सत्ता साझेदार बनाएका कारण जसपा नेपाल उपेक्षामा परेको थियो ।

जसपा नेपालका एक नेताले भने, 'गत वर्ष नै कांग्रेसका सभापति शेरबहादुर देउवाले सरकारमा जसपा नेपाल सहभागी होस् भन्ने चाहनुभएको थियो ।' तर प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले देउवालाई 'तपाईं प्रधानमन्त्री भएपछि उपेन्द्रजीको पार्टीलाई समावेश गराउनु होला, अहिलेका लागि छाडौं' भनेर जवाफ दिएका थिए । करिब एक वर्षपछि ओली र देउवाले जसपा नेपाललाई सरकारमा सहभागी हुन प्रस्ताव गरे । यतिवेला भने जसपा नेपालका अध्यक्ष यादवले आफ्ना माग पूरा नभएसम्म सरकारमा सहभागी नहुने अडान लिए ।

यतिवेला प्रधानमन्त्री ओलीले जसपा नेपाललाई सरकारमा ल्याउन चाहनुको एउटै कारण हो- राष्ट्रिय सभाको अंकगणित । जसपा नेपालको समर्थनविना राष्ट्रिय सभामा सरकारले बहुमत जुटाउन सक्ने अवस्था तत्काल देखिएको छैन । जसपा नेपालले साथ नदिएसम्म राष्ट्रिय सभामा कुनै विधेयक वा प्रस्ताव पास गराउन सत्तापक्षलाई गाह्रो हुन्छ । त्यसैले जसपा नेपाललाई सरकारमा सहभागी गराउन प्रधानमन्त्री ओलीको प्रयास गरेको सो पार्टीका नेता मृगेन्द्रकुमार सिंह यादवले बताए ।

उनले भने, 'प्रधानमन्त्री ओली नेतृत्वको सरकारमा मधेस केन्द्रित दुई वटा दल सहभागी नै छन् । त्यहाँ हाम्रो कोही काम छैन, तर राष्ट्रिय सभामा हाम्रो आवश्यकता देखेपछि जसरी पनि सरकारमा सहभागी गराउन खोजेको देखिन्छ । हामी सरकारका लागि लालायित छैनौं ।' जसपा नेपाल पटकपटक सरकारमा सामेल भइसकेको छ । यो पार्टीको राजनीतिक इतिहास हेर्ने हो भने सरकारमा गएकै समयमा पार्टी विभाजन भएको देखिन्छ ।

हालै देउवा र ओलीले प्रस्ताव गरेपछि जसपा नेपाल फेरि सरकारमा सहभागी हुन लाग्यो भन्नेबारे चर्चा भयो । तर जसपा नेपालले सरकारमा नजाने प्रस्ट पारेपछि फेरि छुट्टै चर्चा भइरहेको छ।

जसपा नेपालका महासचिव रामकुमार शर्माले भने, 'सरकारमा आउनका लागि कांग्रेसका सभापति शेरबहादुरजी र एमालेका अध्यक्षसमेत रहनुभएका प्रधानमन्त्री ओलीजीले प्रस्ताव गर्नुभएको थियो, तर हामी सत्ताका भोका होइनौं भन्ने दोस्रोपटक प्रमाणित भएको छ ।'

यसअघि भूमि सम्बन्धी अध्यादेशको विषयमा सरकारसँग वार्ता हुँदा पनि जसपा नेपाललाई सरकारमा आउन आग्रह गरिएको उनले बताए । 'हामीले त्यतिवेला पनि सरकारको लोभ गरेनौं । आफ्ना माग पूरा भएको र आफ्नो अडानमा बस्यौं । अध्यादेश फिर्ता गर्न सरकार बाध्य भयो । अहिलेको अडान पनि हाम्रो त्यस्तै हो,' उनले भने।

कांग्रेस-एमाले गठबन्धनसँग भएको वार्तामा आफ्नो पार्टीको तर्फबाट चार वटा सर्त अघि सारेको महासचिव शर्माले बताए । ती चार वटामध्ये सरकार एउटा पनि सर्त पूरा गर्न तयार नभएपछि सरकारबाट समर्थन फिर्ता लिएको उनको भनाइ छ ।

जसपा नेपालले भूमि सम्बन्धी विधेयक संशोधन हुनुपर्ने, संविधान संशोधनको खाका ल्याउनुपर्ने, संघ र प्रदेश सरकार सञ्चालनमा देखिएको समस्या समाधान गर्नुपर्ने र सत्ता गठबन्धनभित्रको मुख्य निर्णयमा जसपा नेपालको पनि अपनत्व हुनुपर्नेलगायतका सर्त अघि सारेको थियो ।

जसपा नेपालका प्रवक्ता मनिष सुमनले सरकारमा जान आफ्नो पार्टी मरिहत्ते गर्दैन भन्ने कुरा फेरि एक पटक पुष्टि भएको बताए । आफ्ना माग पूरा भएको अवस्थामा निर्णयमा पुनर्विचार गर्न सकिने तर सत्ताकै लागि आफ्ना एजेन्डा छाडेर सम्झौता नगरिने उनको भनाइ छ ।

सरकार र जसपा नेपाल

सामाजिक संस्थाको रूपमा गठित तत्कालीन मधेसी जनअधिकार फोरम नेपाललाई २०६४ मा निर्वाचन आयोगमा दर्ता गराएर राजनीतिक दलका रूपमा सञ्चालन गर्न थालेपछि सो पार्टी सरकारलाई लिएर पटक-पटक विवादमा आयो र विभाजन पनि भयो ।

फोरम नेपालदेखि जसपा नेपालसम्म आइपुग्दा अनेक पटक पार्टी विभाजन भयो, जसको मुख्य पृष्ठभूमि सत्ता नै थियो । चाहे विजयकुमार गच्छदारले विभाजन गर्दा होस् या जेपी गुप्ता, महन्थ ठाकुर, अशोक राईले पार्टी विभाजन गराउनुका पछाडि सत्ता नै मुख्य कारण थियो ।

जसपा नेपालमै रहँदा महन्थ ठाकुरले केपी ओली नेतृत्वको तत्कालीन सरकारलाई समर्थन गरेपछि उपेन्द्र यादव असन्तुष्ट भएका थिए र पार्टी विभाजन भएको थियो । त्यसअघि गच्छदार र उपेन्द्र यादवले माधवकुमार नेपाल नेतृत्वको सरकारमा पार्टीको तर्फबाट आ-आफ्नो नेतृत्व हुनुपर्छ भन्ने दाबी गरेपछि बढेको विवाद पार्टी विभाजनमा पुगेर टुङ्गिएको थियो ।

बाँकी ३ पृष्ठमा.......

सगरमाथा मोडिल हस्पिटल प्रा. लि.
गोलबजार न.पा.-८, पुरानो चोहर्वा बजार

उपलब्ध सेवाहरू:

- २४ घण्टा इमेरजेन्सी सेवा
- नेबुलाइजर
- बाल रोग
- ECG (मुटु रोगको जाँच)
- USG (भिडियो एक्स-रे) सेवा
- मानसिक रोग
- प्यारालाइसीस रोग
- महिलाको कमर दुख्ने, सेतो पानी बग्नेको उपचार
- अप्रेशन सम्बन्धी जुन सुकै विरामीको जाँच गरिन्छ ।
- फोक्सो, मुटुरोग, बलडप्रेसर, थाइराइड रोगीका उपचारमा विशेष छुटको व्यवस्था गरिएकोछ।
- बावासिर, फिस्टुला, हाइड्रोसिलको अप्रेशन गरिन्छ ।
- स्त्री तथा महिला रोग
- प्याथोलोजी सेवा
- निःशुल्क सुत्केरी सेवा
- मानसिक रोग
- प्लास्टर सेवा
- हाड जोर्नी तथा नशा रोग
- एक्स-रे सेवा

नोट : जेष्ठ नागरिकका लागि पूर्जा फ्रि र चेक जाँचमा ५० % छुट दिनेछ । साथै यस अस्पतालमा जुन सुकै नयाँ तथा पुरानो विरामीहरुको उपचार ग्यारेण्टीका साथ गरिन्छ ।

डा.बि.डि.मण्डल
MBBS.MD (int.medicine)
कन्सलटेन्ट फिजिसियन

सम्पर्क स्थान :
सगरमाथा मोडल हस्पिटल पुरानो चोहर्वा बजार
९८०३६३६१५५, ९८१९७२५४२८
९८४२८६५३८१, ९८६२९११५२५

किन टाढिँदैछन् उपेन्द्र यादव...........

डा.बाबुराम भट्टराई नेतृत्वमा सरकार रहँदा पार्टीभित्र विवाद भएपछि जेपी गुप्ता अलग भएका थिए । तत्कालीन संघीय समाजवादी पार्टीबाट उपेन्द्र यादव सरकारमा थिए । त्यो सरकारमा मन्त्रीहरू एकलौटी ढंगबाट पठाएको भन्दै डा.बाबुराम भटट्राईले असन्तुष्टि जनाएका थिए । उनले पार्टीमा सामूहिक नेतृत्वको माग गरेका थिए । यिनै असन्तुष्टि बढ्दै गएपछि भट्टराई अलग भएका थिए ।

२०७६ सालमा एमालेका अध्यक्ष ओली प्रधानमन्त्री रहेको वेला जसपा नेपालका अध्यक्ष उपेन्द्र यादव सरकारबाट बाहिरिएका थिए । प्रधानमन्त्री ओलीले उपेन्द्र यादवसँग सल्लाह नै नगरी उनका पार्टीका राज्यमन्त्री डा.सुरेन्द्र यादवलाई बर्खास्त गरेका थिए भने उपेन्द्र यादवलाई स्वास्थ्य मन्त्रीबाट हटाएर कानुन मन्त्रालयको जिम्मा दिएका थिए । यिनै कुराले रुष्ट भएर उपेन्द्र यादवले त्यतिवेला सरकार छाडेका थिए।

२०७९ को चुनावपछि बनेको कांग्रेस-माअरुेवादी गठबन्धनको सरकारमा पनि उपेन्द्र यादव नेतृत्वको पार्टी सहभागी भएको थियो । २०८१ मा जसपा नेपाल विभाजन भएपछि उपेन्द्र यादव सरकारबाट बाहिरिएर समर्थन पनि फिर्ता लिएका थिए ।

त्यसपछि बनेको एमाले-माओवादी गठबन्धन सरकारमा जसपा नेपाल सहभागी भएन तर सरकारलाई लिएर चर्चामै रहिरह्यो । सरकारमा सामेल हुन त्यतिवेला जसपा नेपालले प्रयास नगरेको पनि होइन । कहिले मधेस प्रदेशका लागि त कहिले संघीय सरकारका लागि प्रयास गरे पनि प्रधानमन्त्री ओली सकारात्मक नभएपछि सत्ता बाहिरै रहनु परेको थियो । यद्यपि जसपा नेपालले सरकारप्रति समर्थन जनाउँदै आएको थियो । अहिले भने सरकारमा सामेल हुन प्रस्ताव आउँदा पनि जसपा नेपालले आफ्ना एजेन्डा पूरा नभएको अवस्थामा सत्तामा नजाने अडान लिएर चर्चा बटुलेको छ ।

मजदुरलाई चिन्ता.............

नौ महिना खुटी खोलामा बालुवा गिटी चालेर गुजारा गर्ने स्थानीय श्रीदेव पासवानले भन्दै असारदेखि असोजसम्म तीन महिना खोला बन्द हुँदा कृषि मजदुरी गरेर गुजारा गर्ने यस गुँदीगाउँका १३० घर परिवार दलित मजदुर सुकुम्वासीहरुको बस्तीमा हातमुख जोर्ने समस्या उत्पन्न भएको पीडा सुनाउनुभयो ।

विशुद्ध मजदुरी गर्ने यस गुदीगाउँका स्थानीयहरुलाई असार महिनामा वर्षा नहुने वर्ष कष्टमा नै जीवन बिताउनुपर्ने नियति नै भएको अर्का स्थानीय सरिता पासवानले सुनाउनुभयो । उहाँ भन्नुहुन्छ, "साउन १ गते लाग्यो वर्षा नहुँदा कृषि मजदुरको रुपमा काम गर्न किसानहरु काममा खटाएको छैन । असार महिना अलिअलि बालुवा गिटी चालेर जोगाएको रकमबाट हातमुख जोरियो । साउन लोगेपछि समस्या विकराल हुँदै गएको छ । साहु महाजनले पनि ऋणकर्जा दिँदैनन् । गुदीगाउँका सुकुम्वासी बस्तीमा ठूलै विपति आइपुगेको छ ।"

खुटीको निरामा रहेको गुदीगाउँ मजदुरहरुको बस्ती भएकोले दिन कमाउने रात खाने यस बस्तीमा रोजगारबाट वञ्चित भएकाहरुलाई तत्कालै राहत दिइनुपर्ने स्थानीय भूपेन्द्र पासवानले भन्दै यतिबेला रोगी विबिमी भएका मजदुरहरुको परिवारमा त झन् बिजोग हुने गरेको बताउनुभयो ।

गुदीगाउँका सुकुम्वासीहरुलाई बाँच्ने आधार खुटी खोला मात्रै भएकोले रोजगारीको लागि अन्य विकल्पको खोजी गर्ने विषय कसैको ध्यानमा नपरेकोले असार त जसोतसो कट्यो साउन र भदौ कसरी गुजारा गर्ने चिन्ताले सताएपछि दिनभरि गाउँकै मध्यभागमा रहेको हनुमान मन्दिरमा बसेर समय काटिरहेको स्थानीयहरुले पीडा सुनाउनुभयो ।

यस वर्ष साउन १ गते लाग्दा पनि वर्षा नहुँदा मजदुर सुकुमवासीहरुको बस्तीमा समस्या हुनु स्वाभाविकै भएको दलित जनकल्याण युवा क्लव र गाउँमै रहेको श्री जनता माध्यमिक विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष उमेश विसुन्केल भन्दै यस्ता बस्तीहरुको लागि स्थानीय प्रदेश सरकारबाट राहत कोषको व्यवस्था हुनुपर्नेमा त्यस्तो नहुनु चिन्ताको विषय भएको बताउनुभयो।

उहाँले भन्नुभयो, 'दलित जनकल्याण युवा क्लवको पहलमा यस गाउँका मजदुर सुकुम्वासीहरुलाई खानेपानीको प्रबन्धको लागि धारा जडान विद्यालयमा बालबालिकालाई पढाउन दलित छात्रवृत्ति र तीन समूहमा दैनिक ज्यालाबाट सात दिनमा ५० रुपियाँ जम्मा गर्ने व्यवस्था मिलाएका छौं । अहिले साउन र भदौमा दुई महिना खानेपानीको शुल्क समेत मिनाहा भएको बाहेक छाक टार्न आइपर्ने समस्या समाधानको लागि राहतको व्यवस्थापन गर्न सम्बन्धित निकायहरुलाई झकझकाउने काम गरिरहेका छौं ।'

अत्यन्तै गरिबीको कारण गाउँमा माध्यमिक विद्यालयसम्मको पढाइ भए पनि एसइइसम्म मुश्किलले पढने, नियमित विद्यालय नगई ट्याक्टरमा मजदुरको रुपमा काम गर्ने उच्च शिक्षासम्म पढाइ नगर्ने समस्या रहेको दलित अभियानमा लाग्नुभएकी राजकुमारी पासवानले समस्या सुनाउनुभयो ।

उत्तरी क्षेत्रमा पानीकै चिन्ता...........

पानी प्रमुख समस्या बनेको छ,' उनले भने, 'नेताहरू त बाचा प्रतिबद्धता गरिरहन्छन्, तर हाम्रो समस्या समाधान भएको छैन ।'

धनगढीमाई-१३ का अध्यक्ष सूर्यमान तामाङले भने यस क्षेत्रमा खानेपानीको समस्या दीर्घकालीन समाधानका लागि ट्यांकी निर्माण भइसकेको र अब पाइपलाइन विस्तारको काम बाँकी रहेको बताएका छन् । पानीको यस्तो समस्या यहाँ मात्र नभई जिल्लाका अन्य स्थानमा पनि यस्तै छ । खासगरी राजमार्गभन्दा उत्तरी क्षेत्रमा पानीको बढी समस्या देखिएको गोलबजारका राजकुमार यादव बताउँछन् । उनका अनुसार लहान नगरपालिका, धनगढीमाई नगरपालिका, गोलबजार नगरपालिका, मिर्चैया नगरपालिका र कर्जन्हा नगरपालिकाका उत्तरी बेल्टका नागरिकले अहिले पानीको समस्या बढी भोगिरहेका छन् । जथाभावी उत्खननले यस्तो समस्या निम्तिएको उनको भनाइ छ।

पानी समस्याले सर्वसाधारणको जनजीवन प्रभावित छ नै, किसान पनि मारमा परेका छन् । समयमा वर्षा नहुँदा र सिचाइको पनि उचित व्यवस्था नहुँदा किसानको खेत बाँझै छ । रोपाइँका लागि तयार पारेको धानको बीउ आधा डढेर नष्ट भइसकेको छ । बीउ सुकेपछि किसान चिन्तित छन् ।

कृषि विकास निर्देशनालय, मधेश प्रदेशका अनुसार अहिलेसम्म मधेशमा जम्मा ३३.७८ प्रतिशत मात्र धान रोपाइँ भएको छ । मधेश प्रदेशमा ३ लाख ७२ हजार ६४५ हेक्टर क्षेत्रमा धान खेती गरिन्छ । यो वर्ष हालसम्म जम्मा १ लाख २५ हजार ८८८ हेक्टरमा मात्र रोपाइँ भएको निर्देशनालयले जनाएको छ ।

अध्यक्षकै ठेकेदारी............

मात्र उल्लेख गरी गते खाली नै राखिएको छ। अध्यक्ष यादवले समिति गठन गरेको माइन्यूट रजिष्टरमा आफैँले हस्ताक्षर समेत गरेको पाइएको छ।

सात सदस्य उपभोक्ता समितिको मात्र नभई तीन सदस्य अनुगमन समिति बनाइएको माइन्यूट रजिष्टरमा समेत कसैको नाम उल्लेख छैन। यो काम गाउँपालिका अध्यक्ष यादवले नै गराई रहेको कामको रेखदेख गर्ने जिम्मा पाएका स्थानीय सहमुद मियाँले बताए। 'यो कब्रगाहको बाउन्ड्री वालको समिति अहिलेसम्म औपचारिक रूपमा गठन भएको छैन। असारको २५ गते अध्यक्ष आफैँ गाउँमा आएर बैठक बसाएका थिए। बैठकबाट उपभोक्ता समिति त गठन भयो। तर, समितिको सदस्यहरू बाहेक पदाधिकारीहरूको नाम चयन भएन,' उनले भने, 'समितिको अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, कोषाध्यक्ष र सचिव भने पछि चयन गर्ने भनेर गाउँपालिका अध्यक्ष रामप्रमोद यादव (डम्बर) बैठक सकाएर हिँडेका थिए।'

यस सम्बन्धमा गाउँपालिका अध्यक्ष राम प्रमोद यादवले यो कामको निकासा नभएको दाबी गरे। 'अब यो आर्थिक वर्षमा कर्मागत गरेर निकासा दिन्छौं,' उनले भने। यस निर्माण कामका लागि गठन भएको भनिएको उपभोक्ता समिति अध्यक्षको नाम उनले खुलाएनन्।

त्यति मात्र होइन नरहा गाउँपालिका-३ मै आरसीसी ढलान, ग्राभेलसहितका काम अध्यक्ष यादव आफैँले गराएको खुलेको छ। उपभोक्तालाई अलमल्याई उनी मुसहरी वरपीपल टोलस्थितको मुसहरीमा करिब २ सय मिटर लामो तथा ठाउँ अनुसारको चौडाइ भएको सडक आरसीसी ढलान काम अझै जारी छ। उनले आफ्नै 'अध्यक्ष निर्देशित कोष'को २० लाख रकमबाट असार २४ गतेदेखि मात्र सडक आरसीसी ढलान सुरु गरेका छन्। जुन काम २६ गते बिहीबार अबेरसम्म सकिएको हो। तर, मूल्याङ्कन अनुसारकै चेक एक दिन अगाडि नै काटिएको एक जना कर्मचारीले बताए। उनले भने, 'यो पालिकामा यो एउटा योजना होइन अधिकांश योजनाको कार्य समपन्न नहुँदै चेक काटिसकिएको छ।'

भारतमा 'सैयारा'को एडभान्स टिकट बिक्रीमा उछाल, मध्यरातमा पनि शो

सीमा सन्देश संवाददाता

सिरहा, ०१ साउन । अहान पाण्डे र अनीत पड्डा अभिनित फिल्म 'सैयारा' रिलिज हुन अब एक दिन मात्र बाँकी छ । मोहित सुरी निर्देशित यो फिल्म शुक्रबारदेखि विश्वब्यापी प्रदर्शनमा आउनेछ । अग्रिम बुकिङ सुरु भइसकेको छ र फिल्मले पाएको प्रारम्भिक प्रतिक्रिया आशाजनक छ । 'सितारे जमीन पर' र हालै रिलिज भएको 'मेट्रो इन दिनो'पछि 'सैयारा'ले बलिउडमा मुस्कान ल्याउन सक्ने देखिन्छ।

यो फिल्मले रिलिजअघि नै राम्रो प्रतिक्रिया पाइरहेको देखिन्छ । विशेष गरी, यो फिल्म युवाले युवा दर्शकको ध्यान तान्न सकेको छ । अग्रिम बुकिङको तथ्याङ्क हेर्दा पनि 'सैयारा'ले पहिलो दिन दोहोरो अंक अर्थात् १० करोड भारुभन्दा बढी कमाउन सक्ने देखिन्छ । यशराज फिल्म्सको ब्यानरमा बनेको यो फिल्मबाट अहानले डेब्यू गर्दैछन् । उनी अनन्या पाण्डेका काका हुन् र सामाजिक सञ्जालमा पहिले नै उनको राम्रो फ्यान फलोइङ छ ।

अनित पड्डाले काजोलसँग वेब सिरिज 'बिग गर्ल्स डोन्ट क्राइ' र फिल्म 'सलमा भेन्की' मा काम गरिसकेकी छन् । 'सैयारा'को प्रि-सेल्सले धेरै ठूला फिल्मलाई पछाडि छोडेको देखिन्छ । राम्रो कुरा के छ भने यसको टिकट मल्टिप्लेक्समा मात्र नभई सिंगल स्क्रिनमा पनि बिक्री भइरहेको छ । विशेष गरी दिल्ली-एनसीआर, मुम्बई, हैदराबाद जस्ता मास सर्किटहरूमा बिक्री राम्रो छ ।

एडभान्स बुकिङ कस्तो छ ?

यो फिल्म देशभरका करिब २७०० स्क्रिनमा रिलिज हुँदैछ । जबकि बिहीबार बिहान ७ बजेसम्म ४३०४ शोको लागि प्रि-सेल्स बुकिङ भइरहेको छ । स्याकनिल्कका अनुसार,

बाँकी ४ पृष्ठमा........

एक करोड लगानीमा बंगुरपालन, वार्षिक २५ लाख आम्दानी

सीमा सन्देश संवाददाता

सिरहा, ०१ साउन । रोल्पाको त्रिवेणी गाउँपालिका-२, सेराबाङका मनिराम घर्तीमगर व्यावसायिक बंगुरपालनबाट राम्रो आम्दानी हुन थालेपछि थप हौसिएका छन्। एक करोड रुपैयाँ बढी एकल लगानी रहेको उनको 'सेराबाङ बंगुरपालन फर्म' अहिले जिल्लामै नमुना फर्मको रूपमा परिचित छ। मनिरामकी आमाले परम्परागत रूपमा बंगुरपालन गर्दै आएकी थिइन्। बजारको अध्ययन, प्राविधिक सिप तथा ज्ञान आर्जन गरेर व्यावसायिक फर्म सुरु गरेका मनिराम 'गरे सम्भव छ' भन्ने राम्रो उदाहरण बनेका छन्। करिब १० वर्षयता व्यावसायिक बंगुरपालन व्यवसाय गर्दै आएका उनले बजारको अवस्था हेरेर आफैँ अघि बढाउने सोचेको बताउँछन्।

वार्षिक २५ लाख आम्दानी

जिल्लाकै अगुवा कृषकका रूपमा रहेका मनिरामको फर्ममा अहिले ५० वटा माउ बंगुर छन् भने चारवटा भाले बंगुर र सयौँ पाठापाठी छन्। 'मसँग अहिले कति पाठापाठी छन् भन्ने यकिन छैन,' मनिराम भन्छन्, 'दैनिक थपिने, घट्ने भइरहने भएकाले गन्ती नै गरिँदैन।' फर्मबाट वार्षिक रूपमा करिब ९ सय पाठापाठी बिक्री गर्ने गरेको उनको भनाइ छ। जसमा प्रतिपाठापाठी ६ हजारका दरले बिक्री हुन्छन्। केही साताअघि मात्र चारवटा ठुला बंगुर बेचेका उनले वार्षिक ६० लाखको कारोबार गर्छन्।

'मेरो वार्षिक कारोबार ६० लाखभन्दा बढी छ,' मनिरामले भने, 'त्यसमध्ये २० देखि २४ लाख मेरो चोखो आम्दानी (नाफा) हुन्छ, अन्य रकम खोर व्यवस्थापन, दाना किन्नेलगायतमा खर्च हुन्छ।' ल्यान्डेस र ड्युरो जातका बंगुर पालेका उनलाई अहिलेसम्म कुनै रोगव्याधी तथा समस्या परेको छैन। शिक्षण पेसामा समेत संलग्न उनको फर्ममा उनकी श्रीमतीसहित अर्का एकजना तलबमा कर्मचारी छन्।

आधा बंगुर जिल्लामै खपत

बंगुरको मासु तथा पाठापाठीहरू आधा जिल्लाभित्रै खपत हुन्छ भने आधा जिल्लाबाहिर निर्यात हुन्छ। फर्म सञ्चालक मनिराम घर्तीमगरका अनुसार काठमाडौं, पोखरा, बुटवल, नवलपरासी, दाङलगायतका ठाउँहरूमा बंगुर तथा पाठापाठी पुग्ने गरेका छन्। 'मुख्यतः मैले पाठापाठी उत्पादनमै जोड दिएको छु, राम्रो पाठापाठी उत्पादन गर्न सकिए खपतको समस्या हुँदैन,' उनले भने।

गर्भवती, सुत्केरी, पाठापाठीसँग माउको वार्डलगायत विभिन्न अवस्थाका बंगुर बस्ने छुट्टाछुट्टै खोरको व्यवस्था गरिएको छ। जसका कारण पाठापाठी हुर्कन र माउको व्यवस्थापनमा सहज हुने गरेको छ। बंगुरको पाठापाठी ४५ दिनमा बिक्रीका लागि तयार हुन्छन्। बंगुरपालक व्यवसायीहरूले आफ्नो खोरबाटै पाठापाठी लैजाने गरेको उनको भनाइ छ। उनले जिल्लाभित्र त्रिवेणी, परिवर्तन, थबाङसँगै आफ्नै छरछिमेकमा पनि पाठापाठी बिक्री गर्ने गरेका छन्।

उत्कृष्ट कृषकका रूपमा पुरस्कृत

मनिरामलाई भेटेरिनरी अस्पताल तथा पशुसेवा विज्ञ केन्द्रले जिल्लाकै उत्कृष्ट कृषकका रूपमा पुरस्कृत गरेको छ। जिल्लाकै ठुलो बंगुर फर्मको रूपमा रहेको सेराबाङ बंगुरपालन फर्मलाई थप प्रोत्साहनका लागि पुरस्कृत गरिएको विज्ञ केन्द्रका प्रमुख डा. शंकर न्यौपानेले बताए।

सुरुमा युट्युबमा हेरेर व्यवसाय थालनी गरेका उनलाई जिल्लास्थित साबिकको पशुसेवा कार्यालयले १० लाख आर्थिक सहयोग गरेको थियो। त्यसपछि पशुसेवा विज्ञ केन्द्र स्थापना भएपछि २ लाखको पूर्वाधार निर्माणमा सहयोग गरेको भेटेरिनरी अस्पताल तथा पशुसेवा विज्ञ केन्द्र रोल्पाका प्रमुख डा. शंकर न्यौपानेले बताए। गत वर्ष मात्रै केही खोप कार्यक्रम, प्रविधि प्रदर्शन तथा केही औषधीहरू सहयोग गरेको उनको भनाइ छ। त्यसका साथै १ लाखबराबरको अटोमेटिक फिडर, ड्रिंकर र औषधि उपलब्ध गराएको न्यौपानेले बताए।

जिल्लामा ८४ वटा व्यावसायिक बंगुर फर्म दर्ता छन्। आर्थिक वर्ष ०८१/८२ को तथ्यांकलाई हेर्दा बंगुरको संख्या १४ हजार ४३६ वटा रहेको छ। उक्त आर्थिक वर्षमा ६२ वटा बंगुरको बिमा भएको छ।

मध्यरातमा पनि शो...............

पहिलो दिनको लागि अहिलेसम्म 'सैयारा'को ९७५४१ टिकट बिक्री भइसकेको छ, जसबाट २.५९ करोड भारु आम्दानी भैसकेको छ ।

यदि हामीले ब्लक सिट समावेश गर्‍यौं भने यो संख्या ४.४१ करोड भारुको कुल आम्दानी हो । बिहीबारको पुरै दिन अग्रिम बुकिङको लागि बाँकी छ, त्यसैले आम्दानी अझ बढ्ने छ । बलिउड ब्यापार विश्लेषक तरण आदर्शका अनुसार हलहरूले मध्यरातको लागि पनि शो तालिका प्रकाशन गरेका छन् । 'सैयाराको क्रेज र डिमान्ड अभूतपूर्व छ' उनले लेखेका छन्।

'सैयारा'को बजेट लगभग ४५ करोड भारु छ। यो कम बजेटले फिल्मलाई हिट हुन सजिलो बनाउनेछ। रिलिज हुनुभन्दा अगाडि नै फिल्मले यति राम्रो प्रतिक्रिया पाउनुको सबैभन्दा ठूलो कारण मोहित सुरी हुन्। उनी रोमान्टिक ड्रामा फिल्महरूमा दर्शकको नाडी राम्ररी बुझ्छन्।

उनका फिल्म रोमान्स र गीतका लागि परिचित छन् । 'सैयारा'मा पनि त्यस्तै भइरहेको छ । यसको टाइटल गीत पहिले नै हिट भइसकेको छ । मोहित सुरी लगभग तीन वर्षपछि निर्देशनमा फर्कदैछन् ।

निर्देशकको रूपमा उनको पछिल्लो फिल्म 'एक भिलेन रिटर्न्स' थियो । पछिल्ला केही वर्षमा, उनले प्रेमकथाका फिल्मबाट आफ्नो छुट्टै पहिचान बनाएका छन् । हामीले 'आवारापन', 'आशिकी २' र 'एक भिलेन' जस्ता फिल्महरूमा यसको उदाहरण देखेका छौं ।

बालबालिकाको मोबाइल लत छुटाउने यी हुन् ५ टिप्स्

एजेन्सी

सिरहा, ०१ साउन । स्मार्टफोन हाम्रो जीवनको अभिन्न अंग बन्दै गएको छ। अवस्था यस्तो छ कि स्मार्टफोन बिना एक पल पनि बिताउन गाह्रो भइसकेको छ। समान खरिद पछि बिलहरू तिर्ने, इमेलहरू जाँच गर्ने, गेमहरू खेल्ने देखि लिएर सामाजिक सञ्जालमा साथीहरूमार्फत परिवारहरूसँग जोडिन पनि हामी कुनै न कुनै कारणले स्मार्टफोनहरूसँग निरन्तर सम्पर्कमा रहेका छौं।

तर, हामीले यो पनि देखेका छौं कि बालबालिकाहरू पनि मोबाइल फोनको लतमा फसेका छन्। जसका कारण बालबालिका पढाइमा पनि ध्यान दिन सक्दैनन् । मोबाइलका कारण उनीहरु कुनै पनि शारीरिक गतिविधि गर्न सक्दैनन्। पहिले केटाकेटी खेल्न बाहिर जान्थे, अहिले उनीहरु बाहिर निस्कनुको सट्टा मोबाइल फोनमै व्यस्त रहने गरेका छन् । जसका कारण उनीहरुको शारीरिक विकास पनि हुन सकेको छैन। राम्रोसँग पढाइसमेत गर्न पाएका छैनन्।

यस्तो अवस्थामा आफ्ना छोराछोरीलाई मोबाइलको लतबाट कसरी मुक्त गर्ने भन्ने चिन्तामा अभिभावकहरु निकै चिन्तित छन्। यदि तपाई पनि यसबाट चिन्तित हुनुहुन्छ भने चिन्ता लिनु पर्दैन । हामी तपाईलाई केही यस्ता टिप्सहरु दिदैछौ, जसको पालना गरेर तपाईले पनि आफ्ना बच्चाहरुलाई मोबाइलबाट टाढा राख्न सक्नुहुन्छ। हामी ती सुझावहरूको बारेमा विस्तृत रूपमा बताउने छौं।

बाहिरी खेलाउनुहोस्ः यदि तपाई आफ्ना बच्चाहरूलाई स्मार्टफोनबाट टाढा राख्न चाहनुहुन्छ भने, तिनीहरूलाई बाहिरी खेलहरू र फिटनेस गतिविधिहरूको लागि प्रोत्साहित गर्नुहोस्। यसका लागि तपाईंले पौडी, साइक्लिङ वा मार्शल आर्टजस्ता खेलहरू खेल्न सक्नु हुन्छ साथै तिनीहरूका लागि फुटबल, बास्केटबल वा टेनिसजस्ता टिम गेमहरू खेल्न सक्नु हुन्छ। यी गतिविधिहरूले स्मार्ट फोनको प्रयोग घटाउन मद्दत गर्नुका साथै सामाजिक जडान, सहकार्य र सफलताको भावना प्रदान गर्नेछ।

फोनबाट बालबालिकालाइ टाढा राख्नुहोस्ः यदि तपाई आफ्ना बालबालिकालाई फोनको लतबाट मुक्त गर्न चाहनुहुन्छ भने फोनलाई बालबालिकाको नजरबाट टाढा राख्नुहोस् । सुत्न जाँदा मोबाइल नजिकै राख्ने प्रयास नगर्नुहोस्। सानै उमेरमा आफ्नो बच्चाको लागि फोन किन्ने गल्ती नगर्नुहोस्। यसले उनीहरूको बानी तोड्न गाह्रो हुनेछ।

स्क्रिन समय सेट गर्नुहोस्ः बच्चाहरूलाई मोबाइल फोनबाट पूर्ण रूपमा हटाउन सम्भव छैन तर तिनीहरूको स्क्रिन समय सीमित भने बनाउन सकिन्छ। दिनभर मोबाइल चलाउनको लागि समय तय गर्नुहोस् र सोही अनुसार फोन दिनुहोस्। यसबाट उनीहरुले बिस्तारै आफ्नो बानी कम गर्न थाल्छन्।

परिवारसँग समय बिताउनुहोस्ः प्रायः बालबालिकाले एक्लो महसुस गर्ने भएकाले मोबाइल फोन बढी प्रयोग गर्छन्। उनीहरूसँग समय बिताउनु होस्, कुराकानी गर्नु होस् र घरमा यस्तो वातावरण सिर्जना गर्नुहोस् कि उनीहरू स्क्रिनलाई भन्दा परिवारलाई प्राथमिकता दिन थालुन।

फोन आफैं प्रयोग नगर्नुहोस्ः यदि तपाई अभिभावक हुनुहुन्छ भने आफैं मोबाइलमा व्यस्त रहनु भयो भने तपाईका बच्चाहरूले पनि त्यही सिक्ने छन्। तसर्थ, यो महत्त्वपूर्ण छ कि तपाईले आफ्नो मोबाइलको प्रयोगलाई पनि सीमित गर्नुपर्छ।

तिरहुतलाई सप्तरी प्राइड लिग

सीमा सन्देश संवाददाता

सिरहा, ०१ साउन । सातौं संस्करणको मेयर कप सप्तरी प्राइड लिग क्रिकेटको उपाधि तिरहुत टाइगर्सले जितेको छ। पब्लिक विन्देश्वरी माविको मैदानमा बिहीबार फाइनलमा तिरहुतले राजविराज राजदेवी रोयललाई ९ विकेटले हराएको थियो। टस जितेको राजविराजले २० ओभरमा ९ विकेट गुमाई ९२ रन बनायो। रोहन बिकले २३, अभिषेक तिवारीले १९ र जितु यादवले अविजित १८ रन बनाए। अन्य खेलाडीले दोहोरो अंकमा रन जोड्न सकेनन्।

तिरहुतका श्रवण यादवले ३ विकेट लिए। उनले ४ ओभरमा ३२ रन खर्चे। चित्रबहादुर विष्ट र अनिल यादवले २-२, राहुल मण्डल र अजय यादवले १-१ विकेट लिए। ९३ रनको सामान्य लक्ष्य तिरहुतले १५.३ ओभरमा १ विकेट पूरा गर्‍यो। ओपनर भोला शाहले ४५ बलमा ५ चौका र ३ छक्कासहित अविजित ७९ रन बनाए। नीरज यादवले अविजित १८ र अभिनाश कर्णले १३ रन बनाए। राजविराजका नितेश यादवले १ विकेट लिए।

राजविराज नगरपालिकाको सहयोगमा सप्तरी क्रिकेट संघले आयोजना गरेको लिगमा तिरहुतले २ लाख रुपैयाँसहित ट्रफी उचाल्यो। उपविजेता राजविराजले एक लाख पायो। उत्कृष्ट खेलाडी राजविराजका दिवान पुन चुनिए। उनले ४ खेलमा १ सय १ रन बनाउनुका साथै ६ विकेट लिए। उनलाई २५ हजार रुपैयाँ प्रदान गरियो।

उत्कृष्ट ब्याटर तिरहुतका भोला शाह भए। उनले ४ खेलमा १ सय ३८ रन बनाए। उत्कृष्ट बलर ४ खेलमा १३ विकेट लिएका तिरहुतकै चित्रबहादुर विष्ट भए। दुवैलाई १५ हजार प्रदान गरियो। ८ दिन चलेको लिगमा ८ टिमले प्रतिस्पर्धा गरेको संघका सचिव चन्दनकुमार यादवले बताए।