म.जि. प्र. का. द.नं. : १०६/०६८, वर्ष ११, अंक १३७ शनिबार, १० पुस २०७८ षष्ठी ने. सं. ११४२ थिंलागा 25 December, 2021 www.sajhakuranews.com पृष्ठ संख्या ४ मूल्यः रु. ३/-

मकवानपुरबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको पत्रिका

साझाकुरा

साझाकुरा राष्ट्रिय दैनिक

www.sajhakuranews.com

भलाद्मी चोकमा नेकपा एसको कार्यालय

हेटौंडा/नेकपा एकीकृत समाजवादी मनहरी गाउँपालिका ९ ज्यामिरेस्थित भलाद्मी चोकमा वडा कार्यालय सञ्चालनमा आएको छ ।

वडा कार्यालयको संविधानसभा सदस्य एबम् नेकपा समाजवादीका प्रदेश कमिटी सदस्य गोविन्दराम चेपाङले उद्घाटन गरेका हुन् ।

उद्घाटन समारोहलाई सम्बोधन गर्दै चेपाङले एमालेमा केपी ओलीका कारण बिग्रह भएकाले नयाँ पार्टी गठन गर्नुपरेको बताए । उनले नयाँ पार्टी भएतापनि पुरानै कम्युनिष्ट आन्दोलनमा योगदान गरेका मानिसहरु अहिले समाजवादीमा रहेकाले कम्युनिष्ट आन्दोलनको मूलधार नै आफूहरु रहेको बताए ।

कार्यक्रममा जिल्ला कमिटी सदस्य तथा नं वडाका वडाध्यक्ष साधुराम अधिकारी, रामचन्द्र सुवेदी, गाउँ कमिटी अध्यक्ष नारायण श्रेष्ठ, पुराना कम्युनिष्ट नेता बलराम थापा, वडा कमिटी अध्यक्ष राम पुरी, युवा संघ मनहरीका अध्यक्ष कृष्ण पुरी, सचिव समिर लामा लगायतको उपस्थिति रहेको थियो ।

मानव सेवा आश्रमले गरायो २ हजार ४ जनाको पुनर्मिलन

हेटौंडा (रासस)/मानव सेवा आश्रम स्थापना भएको नौ वर्ष पुगेको छ ।

नेपाललाई सहयोगापेक्षी सडक मानवरहित बनाउने उद्देश्यका साथ स्थापना भएको आश्रमले विगत नौ वर्षमा छ हजार २७५ जनालाई उद्धार गरेको छ ।

उद्धार गरिएका सडक मानवमध्ये सो अवधिमा दुई हजार ४२५ जनालाई परिवारसँग पुनर्मिलन गराएको आश्रमले जनाएको छ । मानव आश्रमका होमना पौडेलले उद्धार गरिएकामध्ये आश्रमबाट एक हजार ६७ जना उपचारपश्चात् स्वेच्छाले घर फर्केका छन् भने ६३४ जना आश्रमको संरक्षणमा रहँदा निधन भएको जानकारी दिए ।

आश्रमका अनुसार हालसम्म ३५४ जनाको सामुदायिक पुन:स्थापना भएको छ । हाल आश्रमका सातै प्रदेशको १७ जिल्लामा २३ सेवा केन्द्रमार्फत एक हजार ५६७ जना आश्रित रहेका छन् । आश्रमको मुख्य कार्यालय हेटौंडामा रहेको छ । सो कार्यालयबाट हालसम्म एक हजार ३५५ जनाको उद्धार भएको छ भने ७३६ जनाको पारिवारिक मिलन गराइएको छ । उपचारपश्चात् स्वेच्छाले ३३६ जना घर फर्केका छन् भने १४७ को आश्रममा निधन भएको आश्रमले जनाएको छ । साथै ४३ जनाको सामुदायिक पुन:स्थापना गरिएको छ । हाल हेटौंडा आश्रममा १६७ जना आश्रित रहेको पौडेलले बताए ।

मानवसेवा आश्रमले सडकमा बेवारिसे अवस्थामा रहेका मानिसको उद्धार गरी उनीहरुलाई पुन:स्थापना गर्ने र स्वास्थ्यावस्था राम्रो भएपछि घर परिवारबारे जानकारी लिने गरेको छ । परिवारबारे जानकारीपछि पुन: मिलन गराउने गरिएको उनको भनाइ छ ।

आश्रममा आश्रय लिएका अधिकांश मासिक सन्तुलन गुमाएका र घरबारविहिन रहेका हुन्छन् । उद्धार गरिएका व्यक्तिले आश्रममा आफ्नो इच्छाअनुसार कामगर्ने गरेको बताइएको छ । आश्रमको आर्थिक वर्ष २०७७/७८ मा कुल आम्दानी २३ करोड ९६ लाख ७९ हजार ३९५ र खर्च १२ करोड ७८ लाख ५८ हजार २२१ तथा बचत रु ११ करोड १८ लाख २१ हजार १७४ रहेको आश्रमले जनाएको छ ।

आश्रमलाई तीनै तहका सरकारी निकाय, अन्य सैसंस्था र व्यक्तिबाट सो रकम प्राप्त भएको हो । आश्रममा प्रत्येक महिनाको पहिलो हप्तामा मानसिक रोग विशेषज्ञबाट उपचार हुने गरेको छ । आश्रममा सेवाका लागि दुई नर्सको व्यवस्था गरिएको छ । आश्रममा महिला र पुरुष छुट्टै राख्ने व्यवस्था गरेको छ । नेपालको सडक मानवमुक्त घोषणा अभियानलाई सार्थक बनाउन सो संस्था लागेको पौडेलको भनाइ छ ।

शिक्षा क्षेत्रको समस्या समाधानमा जुट्न बानियाँको आग्रह

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा/नेपाली कांग्रेस बागमती प्रदेशका सभापति तथा संसदीय दलका नेता इन्द्रबहादुर बानियाँले शिक्षा क्षेत्रमा रहेका समस्या समाधानमा कांग्रेसले काम गर्ने दाबी गरेका छन् ।

धादिङको त्रिपुरासुन्दरी गाउँपालिका वडा नम्बर ६ छाप्थोकस्थित सुन्दरी माविको ६० औं वार्षिकोत्सव कार्यक्रममा बोल्दै बानियाँले विगतदेखि नै कांग्रेस शिक्षा क्षेत्रलाई प्राथमिकता दिँदै आएको बताउँदै यसमा देखिएका समस्या समाधान गर्ने बताए ।

उनले अब हरेक सामुदायिक विद्यालयले दक्ष एवं प्राविधिक जनशक्ति उत्पादनमा जोड दिनुपर्ने बताए । उनको सुन्दरी माविको शैक्षिक एवं भौतिक सुधारका लागि पहल गर्ने बताए । २०१३ सालमा स्थापित विद्यालयको ६० औं वार्षिकोत्सव कार्यक्रममा विभिन्न महानुभावलाई सम्मान गरेको प्रधानाध्यापक खड्कप्रसाद बुर्लाकोटीले जानकारी दिए ।

पूर्वगृहमन्त्री समेत रहेका बागमती प्रदेश संसदीय दलका नेता बानियाँले त्रिपुरासुन्दरी-६ आगिञ्चोक स्थित अस्थायी प्रहरी चौकीको समेत उद्घाटन गरेका छन् ।

रुपचन्द्रको जन्मोत्सवमा गोल्डकप

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा/मकवानपुरको उत्तरी क्षेत्र थाहा नगरपालिकाको आयोजनामा तेस्रो थाहा गोल्डकप फुटबल प्रतियोगिता यहि पुस २६ गते रुपचन्द्र बिष्टको जन्मोत्सवको दिनदेखि आयोजना हुने भएको छ ।

थाहा नगरको इन्द्रायणी चौरमा आयोजना हुने प्रतियोगिताको लागि टिम दर्ता खुल्ला गरिएको छ । प्रतियोगितामा सहभागी हुने टिमले दर्ता शुल्क ८ हजार र कार्ड डिपोजिट शुल्क २ हजार तोकिएको प्रतियोगिताको संयोजक सुमन बिष्टले जानकारी दिए ।

प्रतियोगिता मा प्रथम हुने टिमले नगद १ लाख शिल्ड मेडल र प्रमाणपत्र पाउनेछन भने उपबिजेताले ५० हजार सहित मेडल प्रमाणपत्र प्राप्त गर्ने छन ।

२५ बर्षीय एक पुरुषको शव फेला

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा/मकवानपुरमा शुक्रबार बिहान एक जनाको शव फेला परेको छ ।

मकवानपुरगढी गाउँपालिका-७ सकौरामा एक जनाको शव फेला परेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरले जनाएको छ ।

उक्त स्थानमा अन्दाजी २५ वर्षीय एक पुरुषको शव फेला परेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुर प्रहरी निरीक्षक देवेन्द्र दासले जानकारी दिए ।

उनका अनुसार, शव देखेपछी स्थानीयले प्रहरीलाई खबर गरेका थिए । शवको सनाखत भने हुन सकेको छैन ।

हाल घटनास्थललाई सुरक्षित राखिएको र घटनास्थलमा जिल्ला प्रहरी कार्यालयबाट प्रहरी निरीक्षकसहितको मुचुल्का टोली जाँदै गरेको जनाइएको छ । घटनाको विषयमा आवश्यक अनुसन्धान भइरहेको मकवानपुर प्रहरीले जनाएको छ ।

कान्ति लोकपथमा पसिना बगाउनेहरूको व्यथा

जीवन बित्यो, पक्की सडक देख्न पाइएन

साझाकुरा संवाददाता

'दिनको २ माना चामलको भरमा ५ वर्षसम्म काम गरियो । त्यो दुःख सम्झिँदा अनि अहिलेसम्म बाटो पुरा नहुँदा बैराग लागेर आउँछ ।' १३ बर्षको उमेरमा आफुभन्दा ४ महिनाले जेठीसँग विवाह भएपछि उनी थप मेहेनत गर्न बाध्य भए ।'

हेटौंडा/२०११ सालमा तत्कालीन राजा महेन्द्र शाहले आफ्नो निर्देशनमा ट्र्याक खन्न लगाएको हेटौंडा-काठमाडौं जोड्ने ९२ किलोमिटर सडक अझै अधुरो छ ।

६६ बर्षको अन्तरालमा मुलुकमा प्रजातन्त्रदेखि संघीय गणतान्त्रिक लोकतन्त्र व्यवस्था कार्यान्वयन भइसकेको अवस्थामा एउटा ९२ किलो मिटरको सडक पूरा निर्माण हुन नसक्नु कतिको दुखदायी हो ? सजिलै मनन् गर्न सकिन्छ ।

मुलुकमा भएको राजनीतिक परिवर्तन नियालिरहेका अहिलेका पुस्ताका लागि त्यो समयकालका सर्वसाधारण जनताले देखेको सपना अझै पुरा हुन नसकेको बताउँदा उनीहरुलाई कथा जस्तो लाग्नु कुनै नौलो कुरा होइन ।

राजा महेन्द्रले तत्कालीन कान्ति राजपथ निर्माणको योजना अघि सारेपछि पिक, कोदालो र साबेल बोकेर पहाड खन्न उत्रिएका कयौंको निधन भइसक्यो, सयौंको केश फुलिसक्यो भने त्यतिबेला पूर्वाधार विकासका लागि योगदान पुऱ्याएका बृद्धहरु अहिले आँगन अगाडि लौरो टेकेर आफ्नो घर छेवैमा सरर गाडी गुडेको हेर्न लालायीत छन् ।

कान्ति लोकपथको बाटोहुँदै काठमाडौंमा छोरा बुहारी भेट्ने इच्छा

हरिबहादुरका कान्छा छोरा-बुहारी हाल काठमाडौंमा बस्दै आएका छन् । आफ्नो घर छेवैको बाटोमा गाडी नगुड्दा उनी हेटौंडा-कुलेखानी छोटो मार्ग र त्रिभुवन राजपथहुँदै छोरा-बुहारी भेट्न काठमाडौं जाने गरेका छन् ।

घर छेउको सुनासान बाटो नियाल्दै दिन बिताउँदै आएका उनले एक पटक कान्ति लोकपथहुँदै गाडि चढेर काठमाडौंमा छोरा बुहारी भेट्ने इच्छा रहेको व्यक्त गरे । 'छोरा बुहारी काठमाडौंमा छन् ।' उनले बाटोतर्फ देखाउँदै भने 'एक पटक यहि बाटोमा गाडि चढेर काठमाडौं जाने ठूलो इच्छा छ ।' उनी निराश हुँदै भन्छन् 'अब त मनको लड्डु घ्युसँग जस्तो भइसक्यो, अब बने के, नबने के'

११ वर्षको उमेरमा पिक चलाएका खिलबहादुर

२०११ सालदेखि २०१६ सम्म बाटोको ट्र्याक खन्न सर्वसाधारण परिचालन गरिएका मध्ये हरिबहादुर एक पात्र मात्र हुन् । उनीसँगै बाटो खन्न जुटेका अर्का ७८ बर्षीय बृद्ध हुन् मकवानपुरगढी-२ बरभञ्ज्याङ् निवासी खिलबहादुर भोम्जन । ललितपुरस्थित शंखुमा जन्मिएका उनी २०२४ सालमा मकवानपुरगढी बसाईं सरेर आए ।

२०११ सालमा कान्ति लोकपथ निर्माणका क्रममा उनले चापागाउँदेखि छबेलीसम्म १४ किलो मिटर खन्ने काममा जुटे । हरि बहादुर जस्तै पिक, कोदालो र साबेल बजार्दै सडक खन्न जुटेका खिलबहादुरले दिनको २ माना चामलका भरमा हार्ड खिइनेगरी काम गरे । चार वर्षको अन्तरालमा उनी सहित करिब एक सय बढीको टोलीले १४ किलो मिटर ट्र्याक खन्यो ।

'दिनको २ माना चामलको भरमा ५ वर्षसम्म काम गरियो ।' उनले भने 'त्यो दु:ख सम्झिँदा अनि अहिलेसम्म बाटो पुरा नहुँदा बैराग लागेर आउँछ ।' १३ बर्षको उमेरमा आफुभन्दा ४ महिनाले जेठीसँग विवाह भएपछि उनी थप मेहेनत गर्न बाध्य भए । तोकिएको भन्दा दुई घण्टा बढी काम गरेबापत उनले थप एक पाथी मकै पाएको सम्झन्छन् ।

२०१६ मा तत्कालीन राजा महेन्द्र शाह आफैले गाडि चलाएर काठमाडौंबाट हेटौंडा गएको खिलबहादुरलाई याद छ । 'राजा महेन्द्रले आफैले गाडि चलाएर काठमाडौंबाट हेटौंडातर्फ जाँदै गर्दा हाम्रो टोली छबेलीमा काम गर्दै थियो ।' उनले भने 'एक्कासी राजाको सवारी भएपछि हाम्रो १ सय ५० जनाको टोली हेरेकोहऱ्यै भयौं ।'

उनको घर अगाडी बरभञ्ज्याङ्मा सडक पिच भइसकेको छ । अहिले उनले त्यहि सडक छेउमा सानो किराना पसल राखेका छन् । आफ्नो घर नजिक पिच भएपनि सडक पुरा भएको छैन । बाल्यावस्थामा खनेको सडक बृद्ध हुँदासम्म बनेन । उनले दु:ख व्यक्त गर्दै भने । आफु ज्यँदै हुँदा सडक निर्माण सम्पन्न भएर गाडि गुडेको हेर्ने इच्छा रहेको उनले बताए । हाल उनी दिनभर चोयाको डोको बनाएर दिन बिताउँछन् ।

सिंगापुरे आर्मीको जागिर छाडेका सिद्धिमान

२०१४ देखि २०१७ सालसम्म सिंगापुरे आर्मीमा कार्यरत ८४ बर्षीय सिद्धिमान घिसिङको व्यथा अलि फरक छ ।

१९९३ सालमा ललितपुरको शंखुमा जन्मिएका सिद्धिमानको परिवार २०११ सालमा मकवानपुर गढी-२ बरभञ्ज्याङ बसाईं सरेर आयो । बसाईं सरेरै आएको बर्ष बाढीपहिरोले उनको घरखेत सबै बगायो । परिवारका तीन सदस्यले ज्यान गुमाए । त्यतिबेलाको बाढीले आफ्नो परिवारमा ठूलो क्षति पुऱ्याएको उनले बताए ।

बाढीले क्षती पुऱ्याएपनि उनले २०१४ सालमा राम्रो अवसर पाए, उनी सिंगापुरे आर्मीमा भर्ती भए । २१ बर्षको उमेरमा सिंगापुरे आर्मीमा भर्ती भएपनि आफुले ३ बर्ष मात्र काम गरेको उनले स्मरण गरे । 'त्यतिबेला २१ बर्षको उमेरमा सिंगापुरे आर्मीमा भर्ती भएँ ।' उनले भने 'अहिले मेरो जीवन सुन्दर हुन्थ्यो तर, ३ वर्ष पुगेपछि जागिर छाडेर गाउँ फर्किएँ ।'

उनी छोटो समयमै गाउँ फर्किनुको कारण थियो तत्कालीन कान्ति राजपथ । घर नजिकै सडक ट्र्याक खुलेको खबर पाएपछि अब गाउँको विकास हुने सोचेर फर्किएको उनी बताउँछन् । त्यतिबेला ट्र्याक खुलेको खबर सुनेपछि गाउँमै बस्ने सोच बनाएर फर्किएका सिद्धिमान अहिले निराश छन् । 'त्यतिबेला बाटो बनेको खबरले जागिर छाडेर आएँ । कति दु:ख पाइरहेको छु ।' उनले भने 'मर्ने बेला हुन लागिसक्यो अहिलेसम्म गाडि गुडेको देख्न पाइएन ।'

अझैपनि बन्दै छ, कान्ति लोकपथ

लामो समयसम्म छाँयामा परेको कान्ति लोकपथमा अब दुइतर्फी मोटर गुड्ने सक्ने बन्दैछ । यो परियोजना सम्पन्न भए पश्चात् हेटौंडाबाट ९० किलोमिटर दुरीमा रहेको काठमाडौं २ घण्टामै पुग्न सकिने छ ।

ऐतिहासिक मकवानपुर गढीसमेत पर्ने यो सडक खण्डको स्तरोन्नति हुन थालेसँगै आसपासका क्षेत्रमा चहलपहल बढ्न थालेको छ । बागमती प्रदेशको राजधानी हेटौंडा जोड्ने यो सडक ५१ किमि सडक खण्ड मकवानपुर जिल्लामा र बाँकी ३९ किमि ललितपुर जिल्लामा पर्दछ । मकवानपुरतिर ९ वटा चेनेजहरु छन् । बुद्धचोकबाट चौघडा ४.५ किलोमिटर छ । चुच्चेखोलासम्म आइपुग्दा ७.५ किमि, हटिया १० किमि, शिखरकटेरी ११.५०० किमि, मकवानपुरगढी १७.५०० किमि, जितपुर २२ किमि, सिमात २९ किमि, ठिङगन ४२ किमि, बगुवा बागमती खोला ५१ किमिमा पर्छ ।

मकवानपुरमा पर्ने सडकको लगभग सबै खण्ड पीच भइसकेको छ । केही स्थानमा पीच गर्ने काम धमाधम भइरहेको छ । बगुवा खोलादेखि ७ किलोमिटर बाटो सम्माउने काम भइरहेको छ भने, अन्य स्थानमा कुनै समस्या रहेको छैन ।

बगुवाबाट काल्चे, छपेली, झाँक्रीडाँडा, तिनपाने, टीकाभैरव, चापागाँउ, सातदोबाटोसम्म ३९ किलो मिटर रहेको छ । यो सडक खण्डको धेरै जसो सडक पीच भइसकेको छ । टीकाभैरवदेखि बगुवासम्मको सडकखण्ड पहिरोको चपेटामा पर्ने गरेको छ । यो खण्डको हरेक १०० मिटर जस्तोमा पहिरो रहेको छ ।

अधिकांश खण्डमा धमाधम काम भइरहेको छ। बग्न सक्ने सम्भावित स्थानको पहिचान गरी ढलान बनाउने काम तिब्रगतिमा भइरहेको छ । केहि स्थानमा सडकलाई सुरक्षीत बनाउने र बर्खामा पहिरो जान सक्ने सम्भावित र साँघुरा स्थानहरुमा मेसिनरी वाल लगाउने, नालाहरु बनाउने काम पनि भइरहेको छ । अहिले १० वटा प्याकेजमा ठेक्का लगाएर काम भइरहेको आयोजनाले जनाएको छ ।

संवाददाता आवश्यकता

यस साझाकुरा दैनिकका लागि एक जना पुरुष संवाददाता (रिपोर्टर) आवश्यकता परेकोले निम्नलिखित योग्यता पुगेका नेपाली नागरिकले सम्पर्क राख्नुहोला ।

योग्यता: प्रविणता तह उत्तीर्ण (+2 पास) ।

अनुभव: कम्तीमा एक वर्ष ।

तलब: आपसी समझदारीमा तय गरिनेछ ।

(पत्रिकामा काम गरेको अनुभव र पत्रकारिता अध्ययन गरेकालाई बिशेष प्राथमिकता ।)

साझाकुरा राष्ट्रिय दैनिक

सम्पर्क: ०५७-५२१११५

इमेल: sajhakura@gmail.com

कर्मचारी आवश्यकता

नयाँ व्यवस्थापनका साथ अमलेखगञ्जको जस्तै लोकल कुखुराको लगायत मासुको आइटम स्वाद लिइ हेटौंडा-३, बसामाडि स्थित सञ्चालनमा रहेको यस होटलको लागि निम्न बमोजिमका कर्मचारीहरु आवश्यक परेको हुँदा सम्बन्धित काममा दक्ष तथा अनुभवीले तुरुन्त सम्पर्क गर्नुहोला ।

तपशिल:

वेटर- १ जना,

कुक- १ जना,

हेल्पर १ जना

तलब/सुबिधा: आपसी समझदारीमा तय गरिनेछ ।

होटल म्याक्स

हेटौंडा-३, बसामाडी,

मो.नं. ९८४५०२५७२७

यस पृष्ठमा प्रकाशित साहित्य बाहेकका सामग्रीहरु विभिन्न वेभसाइट, सामाजिक सञ्जाल तथा एजेन्सीहरुबाट साभार गरिएका हुन् ।

facebook twitter Google **विज्ञान/प्रविधि**

सामसङ 'ग्यालेक्सी एस–२२' सिरिजका स्मार्टफोनमा हुनेछन् यस्ता विशेषता

सामसङको ग्यालेक्सी एस-२२ सिरिजका नयाँ स्मार्टफोनबारे इन्टरनेटमा जानकारीहरु लिक भएलगतै यो सबै उपभोक्ताको ध्यानमा परिरहेको छ ।

हालै कम्पनीले ग्यालेक्सी एस-२२ सिरिजबारे आफ्नो नयाँ भिडियोमा थोरै जानकारी सार्वजनिक गरेकोले यसको चर्चा बढिरहेको छ । मुख्यगरी यो सिरिजको दुई प्रिमियम मोडल ग्यालेक्सी एस-२२ प्लस र ग्यालेक्सी एस-२२ अल्ट्रामा हुन सक्ने फिचर सो टिजरमा देखाएको ग्याजेट ३६०ले जनाएको छ । सामसङले भिडियोमा आफ्ना उपकरणमा नयाँ प्रोसेसर एक्सीनोस एसओसी ल्याउने भनेको छ । यो प्रोसेसर विशेषगरी गेमिङ अनुभव बढाउन प्रयोग गरिन्छ । केही अनुमानका अनुसार कम्पनीले नयाँ प्रोसेसर र ग्यालेक्सी एस-२२ सिरिज अर्को वर्षको सुरुतिर सार्वजनिक गर्नेछ ।

यसको अर्थात्, यो प्रोसेसर ग्यालेक्सी एस-२२ का मोडलमा पनि हुनसक्छ । साममोबाइलका अनुसार ग्यालेक्सी एस-२२ प्लस र ग्यालेक्सी एस-२२ अल्ट्रामा सुपर एमोलेड डिस्प्ले हुनेछ, जसमा १२०० निट्स र १७५० निट्सको उच्च डिस्प्ले ब्राइटनेस हुनेछ । यो सिरिजका अन्य फोनमा पनि १००० र १३०० निट्ससम्मको ब्राइटनेस हुनेछ । यसैगरी भेनिला रङको सामसङ ग्यालेक्सी एस-२२ मोडलमा ६.०६ इन्चको फुल एचडी प्लस डिस्प्ले हुनेछ । कम्पनीले आफ्नो नयाँ ग्यालेक्सी एस-२२ सिरिज कहिले सार्वजनिक हुनेछ भन्नेबारे कुनै आधिकारिक जानकारी दिएको छैन । केही रिर्पोटले यी स्मार्टफोन अर्को वर्षको फ्रेबुअरी महिनातिर सार्वजनिक हुने जनाएको छ । *-साभार: सेतोपाटी*

यी ७ कमजोरी, जसले मान्छेको स्टामिनामा कमी ल्याउँछ

स्वास्थ्य

हामीले कतिपय मान्छे देख्छौं जो सामान्य शारीरिक अभ्यास गर्दैमा पूरा थकित महसुस गर्छन् । बढी थकाइका कारण मान्छे छिटोछिटो सास फेर्न थाल्छ । यसको अर्थ यो हो उनीहरुमा स्टामिनाको कमी छ । अब प्रश्न उठ्छ कि स्टामिना भनेको के हो ? जो मान्छे लामो समयसम्म शारीरिक रुपमा सक्रिय रहन सक्छ त्यसैलाई स्टामिना भनिन्छ ।

सामान्य भाषामा भन्नुपर्दा कुनै पनि काम गर्दा मान्छेले नथाकेरै लामो समयसम्म सक्रिय रहन सक्नु नै स्टामिना हो । तर मान्छेले दैनिक क्रियाकलापमा यस्ता सामान्य गल्ती गर्दा पनि शरीरमा हुने स्टामिना दिन प्रतिदिन घट्दै जान्छ ।

१. कम पानी पिउने

कम पानी पिउने बानीले मान्छेको स्टामिनामा कमी ल्याउँछ । पानीको कमीले शरीरमा डिहाइड्रेसन हुन्छ । यस्तो अवस्थामा यसले मान्छेको स्टामिनामा असर गर्छ । पानी शरीरको लागि आवश्यक मात्र होइन, यसले शरीरलाई ऊर्जावान पनि बनाउँछ । त्यसैले मान्छेले दिउँसोको समयमा प्रशस्त पानी पिउनुपर्छ ।

२. मदिरा सेवन

अत्याधिक मदिरा सेवनले शरीरमा नकारात्मक असर पार्न सक्छ । जसले गर्दा मान्छेको स्टामिनामा कमी आउँछ । रक्सीले मान्छेको शारीरिक ऊर्जाको स्तरमा मात्र असर गर्दैन, यसले व्यक्तिमा थकानको महसुस गराउँछ । यस्तो अवस्थामा रक्सी पिउनेहरुको स्टामिना कमजोर हुन्छ ।

३. प्रोटिनयुक्त आहारको कमी

मानिसले खाने आहार स्वाद वा मनस्थिति अनुसार फरक हुने गर्छ । वास्तवमा स्वादलाई भन्दा खानामा पोषणलाई ध्यान दिनुपर्ने हो । तर यस्तो नहुँदा प्रोटिनयुक्त आहारको कमीले मान्छेको शरीरमा स्टामिना कमजोर हुन सक्छ । प्रोटिनयुक्त खानेकुराको सेवनले मांसपेशीको विकास मात्र गर्दैन, बलियो पनि बनाउँछ । यसले नयाँ मांसपेशीको निर्माण गर्न पनि सहयोग गर्छ । यस्तो अवस्थामा शरीरमा प्रोटिनयुक्त खानाको कमीले ऊर्जाको स्तर घटाउँछ । जसले स्टामिना पनि कमजोर हुन थाल्छ । त्यसैले प्रोटिनयुक्त खानेकुरा आफ्नो आहारमा थप्नुपर्छ । उदाहरणका लागि एक व्यक्तिले आफ्नो आहारमा तिल, बदाम, काजु, सूर्यमुखी बीउ, बदाम, पालक, च्याउ, काउली, ब्रोकाउली, मटर, ओट्स आदिलाई खानाको रुपमा समेट्न सक्छन् ।

४. सोडियमको कमी

शरीरमा सोडियमको कमी हुँदा पनि स्टामिना कमजोर हुन सक्छ । यसबारेमा एउटा अनुसन्धान पनि बाहिर आएको छ, जसमा सोडियमको मात्रा कम हुनु पनि स्टामिना कमीको कारणले हुनसक्ने देखाएको छ । यस्तो अवस्थामा कसरत गर्ने वा कुनै किसिमको व्यायाम गर्ने व्यक्तिको शारीरिक कार्य क्षमता बढाउन शरीरमा सोडियमको मात्रा बढाउनु आवश्यक हुन्छ ।

५. कफिनको कमी

शरीरमा कफिनको कमीले पनि स्टामिना कमजोर हुन सक्छ । आजकल स्वास्थ्य समस्या आउने भन्दै धेरैले क्याफिनको बढी प्रयोग गर्दैनन् । तर आफ्नो खानामा कफिनलाई पूर्ण रुपमा हटाउनु उचित हुँदैन । यस्तो अवस्थामा यसको सेवनले शरीरमा ऊर्जाको तहलाई सन्तुलित मात्रै गराउँदैन, यसले शरीरमा ऊर्जा पनि मिल्छ ।

६. जीवनमा व्यायामको कमी

जाडो शुरु भएको छ । यस्तो अवस्थामा मानिसहरु बाहिर निस्कन हिच्किचाउँछन् र आफ्नो कोठामा कम्बल लगाएर सुत्न रुचाउँछन् । जसका कारण उनीहरूले आफ्नो जीवनबाट व्यायाम जस्ता शारीरिक क्रियाकलाप गर्न रुचाउँदैनन् । शारीरिक क्रियाकलापको कमीले व्यक्तिमा स्टामिनाको कमी हुन्छ । यस्तो अवस्थामा मानिसले आफ्नो दिनचर्यामा दौडने, पौडी खेल्ने, छिटो हिँड्ने, नृत्य गर्ने आदिलाई बढावा दिनुपर्छ । यसबाहेक व्यक्तिले आफ्नो दैनिक दिनचर्यामा पनि शारीरिक अभ्यासको कामलाई बढी प्राथमिकता दिनुपर्छ ।

७. अत्याधिक धुम्रपान

आजको समयमा मानिसहरु धुम्रपानको बढी सेवन गर्ने गर्छन् । यसबाहेक वरपर उपस्थित व्यक्तिलाई पनि अरुले खाएको चुरोटको धुवाँले असर गरिरहेको हुन्छ । त्यो धुवाँ शरीरभित्र पस्दा पनि असर धेरै हुन्छ ।

धुम्रपानले रक्तनलीलाई साँघुरो बनाउन सक्छ, जसले मुटुको स्वास्थ्य, मांसपेशी र शरीरका धेरै भागमा रगतको प्रभावलाई कम गराउने गर्छ । यस्तो अवस्थामा व्यक्तिको स्टामिना पनि कमजोर हुनसक्छ । यदि कुनै व्यक्ति आफ्नो स्टामिना बढाउन चाहन्छ भने धुम्रपान सेवनमा कमी ल्याउनुपर्छ ।

- साभार: अनलाईखबर

साहित्य

समस्याको जालो

पूर्णिमा पौडेल

कक्षा : ११ हेटौंडा स्कूल अफ म्यानेजमेन्ट

हो, म बसेको गाउँटोलतिर थुप्रै समस्याहरु रहेका छन् । ती समस्याहरले हाम्रो गाउँलाई विकसित हुनबाट टाढा राख्दछ । मेरो गाउँमा रहेको समस्याहरु धरै नै छन् जस्तै : सवारी साधन गुड्नका लागि उचित बाटो छैन ।

पैदल यात्रुलाई धेरै खाल्डो, हिलोको सामना गर्नुपर्छ । जथाभावी फोहोर फाल्ने चलनचल्ती चल्दै आएको । यसले गर्दा नै गाउँ निकै दुर्गन्धित भएको छ । चाडपर्व जस्तै दशैं, तिहारको नाममा जुवातास खेल्ने र यी सबैका कारण गाउँतिर होहल्ला गर्ने झैझगडा गर्ने नराम्रो विकृति रहेको छ । साथसाथै यसै चाडपर्वकै नाममा पशुपन्छीको बली चढाउने चलन रहेको छ । पैसाको आडमा रुख विरुवा काट्ने र सहरमा लगेर काठ, दाउरा धेरै मूल्यमा बेच्ने एक किसिमको समस्या देखा परेको छ । यी समस्याहरु आफैं उत्पन्न भएका हैनन् । यिनीहरु केही कारणले समाजभित्र भित्रिएका छन् । मानिसमा जनचेतनाको कमी भएको कारण जथाभावी फोहोर फालिने गरिन्छ । बाटोघाटो पाटीपौवा तथा गाउँप्रति आएको सरकराले दिएको पैसाप्रति लोभ अनि लालचले पैसा आफैं हडप्ने प्रवृत्ति निकै प्रख्यात भएको छ । बोटविरुवा हाम्रो साझा सम्पत्ति हो र यसैले गर्दा हामी बाँचिरहेका छौं भन्ने सोचाइ नराख्ने, कसैप्रति रिस, डाह, लोभका कारण मानिसले हेप्ने होच्याउने कारण पनि हो । सामाजिक कार्यमा आफू संलग्न नभई आफ्नो भूमिका निर्वाह नगरेर पैसाको घमण्ड देखाउनेको बिगबिगी छ ।

ती समस्याका समाधानका उपाय खोज्नु अनिवार्य छ । नत्र यी समस्याले गर्दा हाम्रो देश अविकसित देशमै गनिँदै जान्छ, यसका समस्याका समाधानहरुलाई केलाउँदा निम्न कुराहरुमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ : हामीले सबै मानिसमा जनचेतना दिलाउनु पर्छ, गाउँ-टोलको फोहोरका कारण सबैमा देखिने रोगका बारेमा जानकारी दिनुपर्छ, सरसफाइको अभियान चलाउनु पर्छ र सबैलाई त्यसमा सहभागि हुन आग्रह गर्नुपर्छ, चाडपर्वको नाममा जुवा, तास, भाङ, धतुरो जस्ता सेवन गरेमा आजको यो युगको बच्चामा देखा पर्ने नराम्रो सोचाइ बारे बताउनु पर्छ, बाटो घाटो, पाटीपौवामा हामी आफैं पनि अग्रसर हुनुपर्छ तथा फाटेका, चुहिएका र पुराना भएका मठ अनि मन्दिरलाई टाली संस्कृति र सभ्यताको जगेर्ना गर्नुपर्छ ।

लघुकथा

डर

नारायण कोइराला

अँध्यारो रात । मन डरालु भएकोले म छिटो छिटो हिँड्दै थिए । चन्द्रमाको उज्यालो मलाई हिँड्न सहज बनाउँदै थियो । म हतारिँदै थिए । बीचमा एउटा गुफा आउँथ्यो । चन्द्रमाको उज्यालो मेरो लागि रातको साथी थियो ।कानमा आवाजहरू आएको महसुस भयो । ए ! मानव किन आत्तिएको ? म आवाज तिर भन्दापनि गन्तव्य तिर ध्यान दिए । अगाडि जाँदा अर्को आवाज गुन्जियो। यस्तो बहादुर मान्छे पनि डराएको । त्यो तिरपनि ध्यान दिइन । श्वास रोक्दै अगाडि बढे ।

ती आवाजहरुलाई नजरअन्दाज गरेपनि गुफा नजिकैको आवाजले मेरो ध्यान खिच्यो । एक मनले सोचें, भूत पो हो कि ? सोच्दा सोच्दै आवाज मात्र होइन्, शरीर नै मेरो अगाडि आएर उभियो । शरीरतिर भन्दापनि अनुहार तिर ध्यान दिए । यसपाली रात होइन दिनको व्यवस्था संग पो डर लाग्यो । त्यो अनुहार त गणतन्त्रको लागि लड्ने योद्धाको पो रहेछ ।

- साभार: साहित्यपोष्ट

कविता

मेरो लागि किन कोही भएन ?

सञ्जय देवकोटा

म जन्मँदा धर्ती प्राय: सुनसान थियो
न वनस्पति, न कुनै प्राणी, न कलकारखाना
एक्लो महसुस हुन्थ्यो
हेर्दाहेर्दै, वरपरि बुट्यानहरु आए
उराठ प्रकृति हरियाली देखिन थाल्यो
मेरै काखमा स-साना जीवहरु जन्मँदै हुर्कन थाले
विस्तारै बाहिर अन्य जीवहरु पनि देखिए
म कहाँ आउथैं, प्यास मेटाउथैं, जान्थैं
हेर्दाहेर्दै मानवरुपी प्राणी देखिन थाले
हेर्दा अलिक फरक, अलिक बुद्धिमानी, अलिक चतुर
विस्तारै तिनीहरुले चमत्कार नै गर्न थाले
घर, उद्योग, कलकारखाना, विद्यालय, कलेज
मोटरगाडी, जहाज, बिजुली, मोबाइल... के-के हो के-के ?
तर ती मानिसहरुको बीचमा मेरो सदैव चर्चा हुन्थ्यो
घरमा, विद्यालयमा, विश्व विद्यालयमा
मेरो जतातत्तै उपस्थिति, सर्वत्र प्रयोग
बिहानदेखी बेलुकीसम्म, जन्मदेखि मृत्युसम्म
घर, मन्दिर, कार्यालय, उद्योग, यातायात, सरसफाई, मनोरञ्जन
जतातत्तै म, अरे वा म !

कसैले बोकेर लान्थे, कसैले डोर्याएर लान्थे
हुन त म फगत पानी न हुँ
काडाँमाथि परे पनि, डाँडाबाट झरे पनि
मलाई कहिल्यै दुखेको महसुस भएन
र कसैसँग केही गुनासो पनि रहेन
तर आज, मानिसले मेरो सहनशीलतामाथि यसरी खेले
मलाई कुरुप मात्र होइन, रोगको घर बनाइदिए
मिसाउन हुने, नहुने सबैथोक मिसाइदिए
विद्यालयमा, विश्व विद्यालयमा मेरै विषयमा पढाइ हुन्छ
मेरै नाममा गोष्ठी सेमिनार हुन्छ
म केमिकल राखिएको बोतलभित्र छट्पटिएर
मेरै बारेमा भइरहेका प्रस्तुतीहरु सुन्छु
राष्ट्रिय, अन्तराष्ट्रिय सम्मेलन, र्‍याली, अवलोकन भ्रमण
वर्षौंदेखि नियालिरहेछु, मेरो हितमा गरिएका प्रयासहरु
मेरो स्वतन्त्रता, मेरो स्वाधनीता कसले लुट्यो?
मेरो न्याय पाउने अधिकार कसले कुण्ठित गर्यो?
मेरै बहानामा, धेरैले आफ्नो स्तर माथि लगे
म भने झन्-झन् निम्न स्तरको भएँ, दुषित, कलंकित
शिक्षाको खेती मलिलो भो, तर संस्कार धमिलो भयो
आर्थिक चरण उकास्दै लगे, तर आचरण खस्कँदै गयो
यहाँ पात्रहरु मात्र फेरिरहे, प्रवृत्ति कहिल्यै फेरिएन
म सदैव अरुकै लागि भएँ, मेरो लागि किन कोही भएन?

आमा

सोफिया आले

कक्षा : ५, नवोदय शिशु सदन

मेरी प्यारी आमा
हजुर एकदमै प्यारी
हजुर बिना पूरा हुँदैन यो जिन्दगानी
हजुरलाई गर्छु म माया
माया गरी हजुरले मलाई
दिने कपडा नयाँ नयाँ

खुशी पार्ने छु हजुरलाई
राम्रो अङ्क ल्याई
मेरी आमा प्यारी
दशैंमा किन्ने रे नयाँ सारी

हजुरले पकाउने खाना मिठो हुन्छ
हजुरालई केही हुँदा मेरो मन रुन्छ
माया गर्छु हजुरलाई
साचो कुरा बोल्छु नडराई

क्यान्सर मुक्त

डा. गणेशकुमार पौडेल

मन स्वास्थ्य भएपछि
आत्मा जागरण हुन्छ
अनि आत्मा प्राप्त भएर
सम्पूर्ण समस्याको समाधान हुन्छ
त्यौ नै पूर्ण स्वास्थ्य र आनन्द हो
जीवनको सफलता र स्वास्थ्य शिक्षा हो

शरीरमा रोग लाग्नु विकृती हो
शरीर स्वस्थ हुनु प्रकृति हो
शरीर र मनलाई सन्तुलित राखि
दिर्घ जीवन जीउनु संस्कृति हो
यसको लागि प्रकृति खाना खानुपर्छ
प्रकृति जीवन बिताउँनुपर्छ
मानिस प्रकृति हो र प्रकृतिपुजक हो

आराम धेरै गर्नु हुँदैन श्रम पनि गर्नुपर्छ
श्रम धेरै गर्नु हुँदैन आराम पनि गर्नुपर्छ
ज्यादै आराम गर्नु श्रम नगर्नु
यी दुवै हानिकारक सम्झिनु पर्छ

व्यवस्थित तथा सात्विक जीवन जीउनु
जस्तोसुकै परिस्थितिमा पनि
शान्त र धैर्यपूर्वक रहनु
रोग र शोकबाट मुक्त हुनैपर्छ
यही नै जीवनको सफलता हो
जुन मानिस रोगमुक्त हुन्छ
त्यस्तो मानिस क्यान्सरमुक्त हुन्छ ।

शीत लहरको सहिद

संदिप पौडेल

दलानको घुरमा आगो ताप्दै
खरानीले फुटेको हात
अलिकति न्यानोको आशामा
कालो मैलो गातीबाट
औंलाको टुप्पो देखाउँदै
थुचुक्क बसेको युवक
तराईको सिरेटोमा ऊ
आफूलाई सोचिरहेको छैन
उसको मन मस्तिष्कले केवल
कसैको जीवन रक्षा खोजिरहेको छ
ऊ केवल सोचिरहेको छ
रातिको सिरेटोमा
छि!-छि! परेका बासको टाटीबाट
निस्कने चिसो स्याँठको हावा
रक्षा कवजमा रहेको त्यो पातलो, मैलो
र पुरानो आङ नछोपिने लुगाले
के मेरो ८० वर्षको आमाको ज्यान बचौला र ?
सोच्दा-सोच्दै घुरको न्यानोमा
एक झप्की के मात्र लागेको थियो
एक हुल दौडँदै
बौवा उठ, बौवा उठ्-उठ्
तिम्रो बाबु हरेराम सदा
चिसोले आँगनमा ढलेको छ
आज मेरो घुरमा देखेको यो सपना
सपना नभएर विपना पो भएछ
चिसोले कठ्यांग्रिएर हरेराम सदा त
शीत लहरको सहिद पो भएछ ।

तेलुगु फिल्म 'हिटम्यान'मा आँचल

काठमाडौं/ अभिनेत्री आँचल शर्माले तेलुगु फिल्म 'हिटम्यान'मा काम गरेकी छन् । नेपालमा ११ दिनसम्म छायांकन गरिएको उक्त चलचित्रमा आफूले पनि अभिनय गरेको आँचलले जानकारी दिएकी छन् ।

'हिटम्यान'को छायांकन नेपाल र भारतमा गरिएको छ । नेपालको दृश्यमा आँचल देखिने छिन् । नेपालमा काठमाडौं र पोखरामा छायांकन गरिएको जनाउँदै आँचलले भनिन्, 'यो विषयमा निर्माण टिमले अन्य नायिकाहरुसँग पनि कुरा गरिरहेको रहेछ । तर, मेरो अनुहार उताका कलाकारको अनुहारसँग मिल्ने भएपछि मैले काम गरेकी हुँ ।'

चलचित्र 'हिटम्यान'लाई विष्णु अधिकारीले निर्देशन गरेका हुन् । चलचित्रमा आफूले नेपाली संवाद नै बोलेको आँचलले बताइन् । 'भारतबाट नेपाल आउने टिमसँग मेरो भेट भएपछि कथा अगाडि बढ्छ । भारतमा प्रदर्शन गर्दा मेरो संवादमा सब टाइटल समावेश हुन्छ ।'

उनले चलचित्रको कथाले नेपालको सुन्दरता बोक्ने बताइन् । दीपक अधिकारीले निर्माण गरेको यो चलचित्रलाई वाईएस शेखरले छायांकन गरेका छन् । चलचित्रमा आँचलले निर्देशक विष्णु अधिकारीसँग पर्दा शेयर पनि गरेकी छन् ।

आँचलले काम गर्दाको अनुभव सुनाउँदै भनिन्, 'छायांकनका क्रममा सिंगो युनिट नै भारतको भएकाले पनि भाषा बुझ्न गाह्रो त भयो । तर, दुईवटा क्यामेराले खिच्ने भएकाले पनि बारम्बार एउटै दृश्यमा अभिनय गर्न परेन । जसले गर्दा काम चाँडो मात्र भएन, सहज पनि भयो ।' आँचलले चलचित्रको प्रिमियर हैदराबादमा हुने र आफू सहभागी हुने पनि जानकारी गराइन् । आँचलले आफ्नो कामको चलचित्र युनिटले प्रशंसा गरेको समेत बताइन् । 'नेपाली कलाकार पनि यति गम्भीर भएर काम गर्ने रहेछन् भनेर सिंगो टिमले नै प्रशंसा गर्नुभयो,' उनले भनिन् । चलचित्रको एउटा गीतमा पनि आँचललाई फिचरिङ गरिएको छ । यो गीतलाई नेपाली र तेलुगु भाषामा तयार गरिने आँचलले बताइन् । *- साभार: अनलाईनखबर*

नेपालद्वारा माल्दिभ्स पराजित

काठमाडौँ (रासस)/ बंगलादेशमा जारी एभिसी एसियन सेन्ट्रल जोन महिला तथा पुरुष भलिबल च्याम्पियनसिपअन्तर्गत शुक्रबार भएको महिलातर्फको खेलमा नेपालले माल्दिभ्सलाई पराजित गर्दै प्रतियोगितामा लगातार दोस्रो जीत दर्ता गराएको छ ।

बंगलादेशको ढाका मिरपुरस्थित शाहिद शुरवार्दी इन्डोर स्टेडियममा भएको खेलमा नेपालले माल्दिभ्सलाई ३-० को सोझो सेटमा पराजित गर्दै प्रतियोगितामा लगातार दोस्रो जित दर्ता गराएको हो । नेपाले माल्दिभ्समाथि पहिलो सेट २५-११, दोस्रो सेट २५-९ तथा तेस्रो तथा अन्तिम सेट २५-५ ले जीत निकाल्यो ।

यसअघि बिहीबार भएको पहिलो खेलमा भने नेपालले श्रीलंकालाई ३-२ को सेटमा पराजित गरेको थियो । लगातार दोस्रो जीतसँगै नेपालको फाइनल पुग्ने सम्भावना बलियो बनेको छ । अब नेपाली महिला टोलीले आज आयोजक बंगलादेशसँग खेल्नेछ । महिलातर्फको खेलमा विभिन्न छ राष्ट्र सहभागी छन् । जसमा आयोजक बंगलादेशसहित नेपाल, कीर्गिस्तान, माल्दिभ्स, श्रीलंका र उज्वेकिस्तान रहेका छन् ।

राउन्ड रोबिनका आधारमा भएको उक्त प्रतियोगितामा शीर्ष स्थान हासिल गर्ने दुई टोलीले फाइनलमा प्रतिस्पर्धा गर्नेछन् । त्यस्तै तेस्रो र चौथो स्थानमा रहने टोलीले तेस्रो स्थानका लागि प्रतिस्पर्धा गर्नेछ । त्यसैगरी पुरुषतर्फको खेलमा नेपालले शुक्रबार नै उज्वेकिस्तानसँग खेलेका छन् । खेल साँझ ५:४५ बजे भएका छन् । पहिलो खेलमा आयोजक बंगलादेशसँग पराजित भएको नेपाल उज्वेकिस्तानलाई भने पराजित गर्ने उद्देश्यका साथ मैदानमा उत्रनेछ ।

पुरुषतर्फको खेलमा विभिन्न पाँच राष्ट्रको सहभागिता रहेको छ । जसमा आयोजक बंगलादेशसहित, माल्दिभ्स, नेपाल, श्रीलंका र उज्वेकिस्तान रहेका छन् ।

कम्युनिष्ट शक्तिबीच एकता आवश्यक छ : अध्यक्ष दाहाल

काठमाडौँ (रासस)/ नेकपा (माओवादी केन्द्र)का अध्यक्ष पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड'ले मुलुकमा चलिरहेको प्रतिक्रान्तिको षड्यन्त्रलाई परास्त गर्न कम्युनिष्ट शक्तिबीच एकता आवश्यक भएको बताएका छन् ।

माओवादी केन्द्र र नेकपा मसाल (सम्पर्क केन्द्र)बीच भएको एकतापछि शुक्रबार राजधानीमा आजोजित एकतासभामा अध्यक्ष दाहालले प्रतिक्रियावादीले जनसंघर्षबाट प्राप्त उपलब्धिलाई उल्ट्याउने प्रयास गरिरहेको आरोप लगाए ।

"युद्ध र आन्दोलनबाट परास्त भएका तत्व र प्रतिगमनकारीले गणतन्त्रलाई उल्टयाउने षड्यन्त्र गरिरहेका छन्", उनले भने । परिवर्तनका पक्षधर, क्रान्तिकारी र वामपन्थी शक्ति एकताबद्ध भएर अगाडि जाने गरी मोर्चाबन्दी हुँदै गएको उल्लेख गर्दै अध्यक्ष दाहालले जनताको बलिदानबाट प्राप्त उपलब्धि कुनै पनि हालतमा उल्टिन नदिइने बताए । "अहिले पनि ढुक्क हुने अवस्था छैन, षडयन्त्र जारी छ", उनले भने, "जनता र राष्ट्रका पक्षधर, क्रान्तिकारी शक्तिले एकजुट भएर प्रतिवाद गर्न जरुरी छ ।" इमान्दार कम्युनिष्ट बीचको बलियो एकताले नै प्रतिक्रान्ति विरोधी आन्दोनलको नेतृत्वको भूमिका खेल्न सक्ने उनको भनाइ थियो ।

कार्यक्रममा नेकपा मसाल (सम्पर्क केन्द्र)का संयोजक लोकेन्द्र लम्सालले वैज्ञानिक समाजवाद स्थापना गर्न आफ्नो पार्टीले माओवादी केन्द्रसँग एकताबद्ध भएको बताए । जनपक्षीय शक्ति अलगअलग भएर जनताको अपेक्षा पूरा हुन नसक्ने भन्दै उनले जनकांक्षा पूरा गर्न माओवादी विचार र नेतृत्वबाट मात्र सम्भव भएकाले आफूहरू एकता प्रक्रियामा आएको उल्लेख गरे ।

महिलामाथि हुने विभेद अन्त्यका लागि सरकार प्रतिवद्ध छ : मन्त्री रेग्मी

काठमाडौँ (रासस)/ महिला, बालबालिका तथा ज्येष्ठ नागरिकमन्त्री उमा रेग्मीले महिलामाथि हुने सबै प्रकारका हिंसा र विभेद अन्त्यका निम्ति सरकार प्रतिबद्ध रहेको बताएका छन् ।

मानव अधिकारका लागि महिला एकल महिला समूहको २७ औँ वार्षिक साधारणसभा तथा पाँचौं अधिवेशनको शुक्रबार उद्घाटन गर्दै मन्त्री रेग्मीले महिलामाथि हुने हत्या, हिंसा, बलात्कार, घरेलु हिंसालगायत सबै प्रकारका हिंसा अन्त्य गर्न सरकारले देशव्यापी अभियान नै सञ्चालन गर्ने बताए ।

उनले राज्यका हरेक संरचनामा महिलाको समान सहभागिताका निम्ति महिला स्वयं सक्रिय हुनुपर्ने उल्लेख गर्दै महिलालाई हरेक क्षेत्रमा नेतृत्वदायी भूमिकामा ल्याउन आफ्नोतर्फबाट सक्दो पहल गर्ने प्रतिवद्धता व्यक्त गरे ।

मन्त्री रेग्मीले महिला अधिकारसँग जोडिएका कानून निर्माण, संशोधन वा महिलाको अधिकारका निम्न काम गर्न सल्लाह/सुझाव दिन सबैमा आग्रह गरे । राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगका अध्यक्ष तपबहादुर मगरले आयोगले तयार गरेको ६ वर्षे रणनीतिमा एकल महिलाको विषयवस्तुलाई समावेश गरेको उल्लेख गर्दै मानव अधिकारसँग जोडिएका एकल महिलाका सवालमा आयोगले अझै सक्रियताका साथ काम गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरे ।

बूढानीलकण्ठ नगरपालिकाका प्रमुख उद्धवप्रसाद खरेलले एकल महिलाको अधिकारका निम्ति आफ्नो नगरपालिकाले सक्रियताका साथ काम गर्दै आएको जानकारी दिए ।

सत्तरीभन्दा बढी जिल्लाका एकल महिला समूहको प्रतिनिधित्व गर्दै विभिन्न जिल्लाबाट २५० एकल महिला सहभागी सो अधिवेशनले नयाँ नेतृत्व चयन गर्नेछ ।

एकल महिला समूह २०५२ सालमा स्थापित भई एकल महिला सवलीकरण, सशक्तीकरण, नेतृत्व विकास तथा सामाजिक न्यायका लागि र समग्र एकल महिलाका हकअधिकारका क्षेत्रमा काम गर्ने गैरसरकारी सामाजिक संस्था हो । सबै जिल्लाको विभिन्न गाविस तथा नगरपालिकामा समूह गठन गरी सशक्तिकरणका लागि विभिन्न कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै एकल महिलालाई ससम्मान पहिचान तथा परिवर्तनका बाहकका रुपमा तयार गर्नसमेत संस्था स्थापनाकालदेखि अग्रसर रहँदै आएको छ ।

एकल महिलालाई ५५ वर्षको उमेरमा भत्ता उपलब्ध गराउने निर्णयप्रति एकल महिला समूहले सरकारको ध्यानाकर्षण गराएको छ ।

पुस्तान्तरणका लागि तालिम

काठमाडौँ (रासस)/ सिकर्मी पेशामा पुस्तान्तरणको समस्या भएको भन्दै विश्व सम्पदा सूचीमा सूचीकृत हनुमानढोका दरबार क्षेत्रले युवापुस्तालाई लक्षित गरी तालिम सञ्चालन गरेको छ ।

विसं २०७२ को भूकम्पपछि सिकर्मीको अभाव भएको भन्दै दरबार क्षेत्रले तालिम सञ्चालन गरेको हो । अन्य पेशामा जस्तो यस पेशामा पुस्तान्तरण गर्ने गरेको पाइँदैन, त्यसैले यसअघि पनि काष्ठकलासम्बन्धी काम गरिरहेका तर ज्ञान कम भएका युवापुस्ताका लागि तालिम दिइएको हनुमान ढोका दरबार हेरचाह अड्डाका प्रमुख सन्दीप खनालले जानकारी दिए ।

"पछिल्लो समय काठको काम गर्नेको संख्या बढे पनि सम्पदाको ज्ञान भएका र यसअघि सम्पदामा भएको बुट्टालाई बनाउन जान्ने सिकर्मीको अभाव छ, त्यसैले यस किसिमको कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको हो", प्रमुख खनालले भने, "भूकम्पका कारण पूर्णरुपमा क्षति भएका ऐतिहासिक सम्पदाको समयमा नै पुन:निर्माणको काम सम्पन्न नहुनुको प्रमुख कारण पनि सिकर्मीको अभाव हो ।"

उक्त तालिममा स्थानीयवासी, नेपाल प्रहरी, सशस्त्र प्रहरी र बौद्ध विश्वसम्पदा क्षेत्रबाट सहभागिता रहेको छ । यही पुस १ गतेदेखि सञ्चालन भएको उक्त तालिम शनिबारसम्म सञ्चालन हुनेछ । तालिममा २० जना सहभागी छन् ।

शिक्षामा लगानी बढाउन माग

काठमाडौँ (रासस)/ बढी कमाउनेसँग बढी कर लिएर सार्वजनिक शिक्षामा लगानी बढाउन विज्ञ र अधिकारकर्मीले सुझाव दिएका छन् । 'शिक्षामा लगानी र प्रगतिशील कर' विषयमा 'ट्याक्स एड एलाइन्स' को सहकार्यमा शिक्षाका लागि राष्ट्रिय अभियान (एनसिई) नेपालले शुक्रबार आयोजना गरेको छलफल कार्यक्रममा नेपाल अल्पविकसित मुलुकबाट विकसितमा स्तरोन्नति हुन लागेकाले वैदेशिक सहयोग घट्ने हुँदा राष्ट्रिय बजेट व्यवस्थापबाट शिक्षामा लगानी बढाउन आग्रह गरिएको हो ।

सांसद अञ्जना विसङ्खेले प्रगतिशील तथा न्यायिक कर प्रणाली लागू गरेर त्यसको सही अनुगमनका माध्यमबाट सामाजिक क्षेत्रका मौलिक हकअधिकारको कार्यान्वयन गर्न सकिने जनाए । राष्ट्रिय योजना आयोगका सदस्य डा. पुष्परमण वाग्लेले अपेक्षाबमोजिम शिक्षा क्षेत्र अगाडि बढ्न नसक्नुमा लगानी कम भएको भन्ने आएको सन्दर्भमा प्राकृतिक स्रोत साधनलाई उपयोग गरेर शिक्षा प्रणालीलाई सञ्चालन गर्न सक्नुपर्ने बताए ।

गाउँपालिका राष्ट्रिय महासंघका अध्यक्ष होमकुमार श्रेष्ठले स्थानीय तहबाट शिक्षा विकासमा पर्याप्त काम हुन नसकेको भए पनि स्थानीय तहको लगानीको उपयोगितामा आफूहरू सचेत रहेको जनाए । शिक्षा विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयका सहसचिव डा. हरि लम्साले शिक्षाको विद्यमान अर्थशास्त्रमाथि पर्याप्त बहश नभएको जनाउँदै लगानीको सदुपयोग हुने नीति र अभ्यासमा जान आवश्यक भएको जनाए ।

परामर्शदाता सागरनाथ प्याकुरेलले शिक्षामा लगानी कम हुँदा विपन्न र गरिब अभिभावक र विद्यार्थीलाई मार पर्ने भएकाले बढी आय गर्नेसँग बढी कर लिएर विपन्नको शिक्षामा लगानी गरेमा मात्रै मुलुकको समग्र विकास हुने बताए ।

नेपाल शिक्षक महासंघका अध्यक्ष कमला तुलाधारले शिक्षकको सेवा, सुविधा बढाउन शिक्षामा लगानी बढाउन आग्रह गरे । चाटर्ड अकाउन्टेन्ट प्रवेश आचार्यले पछिल्ला वर्षमा लक्ष्यबमोजिम कर नउठेको र उठेको करभन्दा एक प्रतिशत बढीसम्म साधारण खर्च भएकाले प्रगतिशील कर नीति कार्यान्वयन गरेर कर छली प्रवृत्तिलाई कानूनी कारबाही गर्नुपर्ने जनाए । एक्सन एड नेपालका राष्ट्रिय निर्देशक सुजिता मास्केले विश्वमा कूल गार्हस्थ्य उत्पादनको चार दशमलव आठ प्रतिशत बजेट शिक्षामा विनियोजन भएको र नेपालमा त्योभन्दा कम बजेट कायम रहेकाले लगानी बढाउन जोड दिए ।

एनसिइ नेपालका सचिव सुदर्शन सिग्देलले तिर्न सक्नेसँग बढी कर लिएर र नसक्नेसँग न्यून कर लिएर विपन्न विद्यार्थीको नि:शुल्क शिक्षामा लगानी गर्न नागरिकस्तरबाट बहस चलाउनुपर्ने बताए ।

वायुसेवा निगमको अन्तर्राष्ट्रियतर्फ २५ प्रतिशत बजार हिस्सा

काठमाडौँ (रासस)/राष्ट्रिय ध्वजावाहक नेपाल वायुसेवा निगम (नेपाल एयरलाइन्स) ले कोभिड-१९ महामारीको असहज परिस्थितिमा पनि अन्तर्राष्ट्रियतर्फ सन्तोषजनक व्यापार गरेको छ ।

निगमले सन् २०२० मा अन्तर्राष्ट्रिय गन्तव्यमा २५ प्रतिशत बजार हिस्सा ओगटेको छ । महामारीका बेला सीमित संख्याका अन्तर्राष्ट्रिय एयरलाइन्सको उडान भएकाले निगमको व्यापार बढेको हो । महामारीका बेला सीमित संख्याका अन्तर्राष्ट्रिय एयरलाइन्सले उडान गरेकाले निगमको व्यापार हिस्सा बढेको निगमका कर्पोरेट निर्देशक अर्चना खड्कले जानकारी दिए ।

"महामारीकाबेला सन् २०२० मा निगमको व्यापार हिस्सा राम्रो देखिनुमा सीमित एयरलाइन्सले उडान सञ्चालन गरेर हो । अघिल्लो वर्ष निगमले प्रतिस्पर्धी एयरलाइन्ससँग पनि व्यापार हिस्सा राम्रै गरेको थियो", निगमले कोभिड महामारीपूर्व सन् २०१९ मा अन्तर्राष्ट्रियतर्फ १७.८० प्रतिशत व्यापार हिस्सा ओगटेको थियो । त्यस्तै सन् २०१८ मा ११.३ र सन् २०१७ मा ९.७० प्रतिशत व्यापार गरेको थियो । त्यसअघि सन् २०१५ मा जम्मा ७.९० प्रतिशत रहेकामा सन् २०१६ मा १०.९० प्रतिशत व्यापार हिस्सा ओगटेको थियो ।

निगमले अन्तर्राष्ट्रियस्तरमा दुई वाइडबडी र दुई न्यारोबडी जहाजमार्फत भारतका तीनसहित सात देशका नौ गन्तव्यमा उडान भर्दै आएको छ । भारतका तीन नयाँदिल्ली, मुम्बई र बैंलोर तथा जापानको नारितामा, मलेसियाको क्वालालम्पुर, हङ्कङ, थाइल्याण्डको बैंकक, कतारको दोहा र दुबईमा अन्तर्राष्ट्रिय उडान भर्दै आएको छ । नेपालले हाल ४० मुलुकसँग द्विपक्षीय हवाई सम्झौता गरेको छ । हाल तीन नेपालीसहित ३० वायुसेवा प्रदायक कम्पनीले अन्तर्राष्ट्रिय उडान भर्दै आएका छन् ।

निगमका कार्यकारी अध्यक्ष युवराज अधिकारीले निगमको अन्तर्राष्ट्रिय गन्तव्यमा बजार हिस्सा बढाउने गरी भएका जहाजको प्रभावकारी व्यवस्थापन र आवश्यक जहाज खरिदका लागि कार्ययोजनाका साथ अघि बढेको जानकारी दिए । जहाज थपेर व्यापार बढाउने कार्ययोजनाका साथ काम अघि बढाउन निगम लागि परेको बताए । निगमले दक्षिण कोरिया, चीनको ग्वाङ्जाओलगायत गन्तव्यमा पनि उडान विस्तार गर्ने योजना बनाएको थियो । महामारीले उक्त योजना सार्थक हुन सकेको छैन ।

सिड्नीदेखि लण्डनसम्म उडान योजना

निगमले आगामी छ वर्षभित्र अन्तर्राष्ट्रिय उडानमा थप १४ जहाज गरिद गर्ने योजना बनाएको छ । पाँचवर्षे कार्ययोजना बनाएर सन् २०२७ सम्म अन्तर्राष्ट्रिय उडानमा छ वटा वाइडबडी र आठ वटा न्यारोबडी गरी १४ वटा जहाज खरिद गर्ने योजना बनाएको हो । पाँचवर्षे कार्ययोजना बन्दै गरेको निगमका निर्देशक खड्काले बताए । निगमले अन्तर्राष्ट्रियतर्फ छ वर्षभित्र लण्डनदेखि सिड्नी तथा टोकियो, कोलकाता, ग्वाङ्जाओ, कोलम्बो, संघाई, इन्चेन, अहमदाबाद, रियाद, इण्डोनेसिया र फ्र्यांकफर्ट उडान गर्ने दाबीसहित कार्ययोजना बनाइरहेको हो । निगमले तत्कालै साउदी अरेबियाको रियादमा सातामा दुई उडान गर्नेगरी अन्तिम तयारी गरेको छ ।

दुबई गन्तव्यमा उडान संख्या थपेको छ । भारतका तीनवटै गन्तव्यमा उडान सञ्चालन गर्ने योजना बनाएको छ । महामारीका कारण हाल नयाँदिल्ली गन्तव्यमा मात्रै उडान भइरहेको छ ।

छिट्टै बैंलोर र मुम्बइमा पनि उडान गर्ने तयारी भइरहेको निगमले उल्लेख गरेको छ । निगमले आन्तरिक र अन्तर्राष्ट्रिय दुवै गन्तव्यमा उडान गर्ने आवश्यक जहाज खरिद गर्नका लागि सरकारसँग १५ अर्ब माग गरेको छ । झण्डै ५० अर्ब ऋणभार बेहोरिरहेको निगमको जहाजका लागि लगानीबाहेक भन्सार छुट, ग्राउन्ड ह्यान्डलिङ सेवा निगमलाई नै सीमित राख्न मन्त्रालयसँग अनुरोध पनि गरेको छ । महामारीका कारण निगमले करिब २० महिनाको अवधिमा नौ अर्ब आम्दानी गुमाएको जनाएको छ ।

निगमको आन्तरिकतर्फ व्यापार खुम्चिएको छ । उक्त वर्ष निगमले जम्मा दुई प्रतिशत व्यापार गरेको छ । आन्तरिकतर्फ जहाज अभावले व्यापार अभिवृद्धि गर्न नसेकेको निगमले जनाएको छ । निगमसँग आन्तरिकतर्फ जम्मा दुई वटा टुइनअटर जहाज छन् ।

यी जहाजले विभिन्न १७ गन्तव्यमा उडान भर्दै आएका छन् । काठमाडौँबाट ताप्लेजुङ, भोजपुर, थामखर्क, लुक्ला, खानीडाँडा, फाप्लु, दाङ तथा पश्चिममा नेपालगञ्जबाट बाजुरा, सिमकोट, जुम्ला, रुकुम, ताल्चा, बझाङ, साँफेबगर र डोटीसम्म उडान गर्दै आइरहेको छ ।

निगमले आन्तरिकतर्फ थप १८ थान जहाज खरिदका लागि माग गरेको छ । निगमले दुर्गम तथा हिमाली भेगका लागि आठ वटा र सुगम रुटका लागि १० वटा जहाज खरिदका लागि मन्त्रालयमा कार्ययोजना पेश गर्ने तयारी गरेको छ ।

त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलबाट आन्तरिकतर्फ ३०० हाराहारी उडान भइरहेको छ । ६३ वर्षे इतिहास बोकेको निगममा हाल सीमित जहाज भएकाले अन्य एयरलाइन्ससँग प्रतिस्पर्धा गर्न सकेको छैन । निगममा हाल स्थायी र अस्थायी तथा अन्य प्रकृतिका गरी कूल एक हजार ३६९ कर्मचारी कार्यरत छन् ।

'सँगै बाँचौला' म्युजिक भिडियो सार्वजनिक

काठमाडौँ (रासस)/ मेलिना राईको स्वरमा रहेको 'सँगै बाँचौला' गीतको म्युजिक भिडियो सार्वजनिक भएको छ ।

गीतकार सन्तोषजङ्ग थापाको शब्द रचना तथा नवीन कार्कीको सङ्गीत रहेको उक्त गीतमा सुमन केसीको सम्पादन रहेको छ ।

नेपालकै गाउँघरको यथार्थपरक कथामा आधारित उक्त भिडियोमा राष्ट्रिय समाचार समिति (रासस)का फोटोपत्रकार प्रदीपराज वन्त तथा सविता श्रेष्ठको अभिनय रहेको छ । रेजिना तुलाधरले पहिलोपटक निर्देशन गरेका उक्त भिडियो नवीनबाबु गुरुङले सिनेमाटोग्राफी र नवीन निरौलाले सम्पादन गरेको हो ।

'सिजन इन्टरटेन्मेन्ट'द्वारा निर्माण गरिएको सो भिडियोलाई सिजन टिभी युट्युब च्यानलमार्फत सार्वजनिक गरिएको हो ।

के तपाई फोटो कपी प्रिन्टर मेसिन किन्दै हुनुहुन्छ ?

Brother, Canon, HP, Sharp Ricoh, Epson, Kyocera, Lexmark

एक बर्षको वारेन्टीका साथै दुई बर्ष फ्रि सर्भिस पनि गरिन्छ प्रिन्टर किन्दा एउटा कार्टेज सित्तैमा लैजानुहोस् ।

टोनर रिफिलिङ्ग, प्रिन्टर, कम्प्युटर, फोटोकपी लगायतको सर्भिस छिटो छरितो र भरपर्दो रुपमा गर्नुभई ढुक्क हुनुहोस् ।

Printer Shop
The complete office solution
Contact No. 9845292140, 057-527041, Schoolroad, Hetauda-4
tonerhouse_htd@yahoo.com

बागमतीमा चौथो चरणमा मन्त्रिपरिषद्ले पायो पूर्णता

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा/नेकपा माओवादी केन्द्र, नेपाली कांग्रेस र नेकपा (एकीकृत समाजवादी)को गठबन्धन सरकारको नेतृत्व गरिरहेका बागमती प्रदेशका मुख्यमन्त्री राजेन्द्र पाण्डेले शुक्रबार थप ३ मन्त्री, ३ राज्यमन्त्री नियुक्त गरेका छन् ।

थपिएका सबै मन्त्री कांग्रेसका हुन् । यसअघि २८ मंसिरमा मुख्यमन्त्री पाण्डेले नेकपा माओवादी केन्द्रका ३ मन्त्री र एकीकृत समाजवादीबाट दुई मन्त्री र एक राज्यमन्त्री नियुक्त गरेका थिए ।

कांग्रेसका बलराम पौडेल भूमि व्यवस्था, सहकारी तथा गरिवी निवारण मन्त्री, दीपेन्द्र श्रेष्ठ संस्कृति तथा पर्यटन मन्त्री र मिलनबाबु श्रेष्ठ उद्योग, वाणिज्य तथा आपूर्ति मन्त्री नियुक्त भएका छन् । नवनियुक्त मन्त्रीहरुलाई प्रदेश प्रमुख यादवचन्द्र शर्माले पद तथा गोपनीयताको सपथ खुवाएका छन् ।

मुख्यमन्त्री पाण्डेले कांग्रेस बाटै भौतिक पूर्वाधार राज्यमन्त्रीमा सन्तबहादुर प्रजा, उद्योग, वाणिज्य आपूर्ति राज्यमन्त्रीमा रजनी अमात्य जोन्छे र कल्पना नेपाली स्वास्थ्य राज्यमन्त्री नियुक्त गरेका छन् । मुख्यमन्त्री पाण्डेले तीनै राज्य- मन्त्रीलाई सपथ गराएका छन् । यसअघि कांग्रेसबाट कृष्णलाल भँडेल पहिलो चरणमा (११ कार्तिक) भौतिक पूर्वाधार विकास मन्त्री नियुक्त भएका थिए । मुख्यमन्त्री पाण्डेले कांग्रेसकै निमा लामालाई दोस्रो चरणमा (२५ कार्तिक) स्वास्थ्य मन्त्री बनाएका थिए ।

बागमतीमा अब १८ सदस्यीय मन्त्रिपरिषद् बनेको छ । सरकारको नेतृत्व गरिरहेको एकीकृत समाजवादीबाट मुख्यमन्त्री पाण्डेसहित आन्तरिक मामिला तथा कानुन मन्त्री कृष्णप्रसाख खनाल, खानेपानी ऊर्जा तथा सिँचाइमन्त्री बसन्तप्रसाद मानन्धर, कृषि तथा पशुपन्छी विकासमन्त्री बसुन्धरा हुमागाईं छन् । यसैगरी, कृषि तथा पशुपन्छी राज्यमन्त्रीमा इन्द्रमाया गुरुङ नियुक्त भएकी छन् ।

गठबन्धनको ठूलो दल माओवादी केन्द्रबाट दोस्रो चरणमा (२५ कार्तिक) मन्त्रिपरिषद् विस्तार गर्दा आर्थिक मामिला तथा योजना मन्त्री शालिकराम जम्मकट्टेल बनेका थिए ।

तेस्रो पटक विस्तार गर्दा श्रम, रोजगार तथा यातायात मन्त्री घनश्याम दहाल, वन तथा वातावरण मन्त्री विशाल खड्का र युवा तथा खेलकुद मन्त्रालयको जिम्मेवारी रत्नप्रसाद ढकालले लिएका थिए । कुमारी मोक्तान पहिलो चरणमै (११ कार्तिक) सामाजिक विकास मन्त्री नियुक्त भएकी थिइन् ।

३० किलो गाँजासहित २ जना पक्राउ

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा/साढे ३० किलो लागूऔषध गाँजासहित हेटौंडाबाट २ जना पक्राउ परेका छन् ।

पक्राउ पर्नेहरुमा धनुषा नगराईन नगरपालिका वडा नम्वर -२ निवासी ३४ बर्षीय सुबोध मण्डल र पर्सा पटेरवा सुगौली गाउँपालिका वडा नम्वर-३ निवासी बर्ष ३९ को मुकेश राउत थारु रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरका प्रहरी निरिक्षक देवेन्द्र दासले जानकारी दिएका छन् ।

शुक्रबार इलाका प्रहरी कार्यालय पशुपतिनगर र रातोमाटे प्रहरी चेकपोष्टबाट खटिएको संयुक्त प्रहरी टोलीले विहान ७:३० बजेको समयमा पूर्वपश्चिम राजमार्ग अन्तरगत हेटौंडा उपमहानगरपालिका वडा नम्वर-१५ स्थित सडकखण्ड हुँदै हेटौंडाबाट वीरजंजतर्फ जाँदै गरेको भारतीय नम्वर प्लेट एन एल ०१ सि ३६५४ नम्वरको स्कार्पिओ गाडी रोकी चेकजाँच गर्ने क्रममा गाँजा फेला परेपछि उनीहरुलाई पक्राउ गरिएको हो ।

प्रहरीले उक्त गाडीको पछाडी पट्टिको सिट मुनि लुकाई छिपाई राखिएको ३ पोका ३० किलो ५०० ग्राम लागुऔषध गाँजा फेला पारेपछि चालक मण्डल र सोही गाडिमा सवार राउत थारुलाई पक्राउ गरेको हो । प्रहरीले घटनाबारे थप अनुसन्धान अधि बढाइएको जनाएको छ ।

प्रहरीले पछिल्लो समय लागूऔषध नियन्त्रणको कार्यमा सक्रियता बढाएको छ । पक्राउ परेकाहरु अधिकाँश भरिया रहेका छन् । प्रहरीले गाँजासहित भरियालाई पक्राउ गरेर मुद्धा चलाउने कार्य गर्दै आइरहेको छ । तर, घटनाबारे विस्तृत अनुसन्धानको कार्यमा प्रहरीको सक्रियता न्यून देखिन्छ ।

अधिकारीको नेतृत्वमा प्रेस चौतारी मकवानपुर गठन

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा/प्रेस चौतारी नेपाल, मकवानपुरको अध्यक्षमा बालकृष्ण अधिकारी चयन भएका छन् । प्रेस चौतारी मकवानपुरको आज मकवानपुरगढीमा भएको आठौं जिल्ला सम्मेलनले अधिकारीको नेतृत्वमा ३१ सदस्यीय कमिटि निर्माण भएको हो ।

कमिटिको उपाध्यक्षमा पुष्पराज अधिकारी र सम्झना रिजाल चयन हुँदा सचिवमा रुपक कालिराज चयन भएका छन् । सह-सचिवमा दिपकसिंह रुम्बा तथा रविन ढुंगना चयन हुँदा कोषाध्यक्षमा प्रतिक्षा न्यौपाने चयन भएकि छिन् ।

कमिटीको सदस्यहरुमा सुमन दाहाल, निशा गुरुङ, सुशन लामिछाने, सरोज पौडेल, सुजन पुडासैनी, अनिष चौंलागाई, मनिता राना, पुष्पा कार्की, रामकुमार दानी, सुनिता विष्ट, सपना अधिकारी, रञ्जन पौडेल, अमिता लामिछाने, स्किृति न्यौपाने, समिर सिलवाल चयन भएका छन् । त्यसैगरी जेनिसा घिमिरे, स्वस्तिका अर्याल, भूपेन्द्र रानामगर, अजिता नगरकोटी, सहनशिला ढकाल, बासुदेव विष्ट, विजु तिमल्सिना, जीवन पाखीन र संजिब रसाईली चयन भएका छन् ।

अधिवेशनले केन्द्रीय प्रतिनिधिमा धर्मेन्द्र दाहाल, दिपेन्द्र रोक्का, अशेष ढुंगना, नानीमाया सापकोटा र शान्ति विश्वकर्मालाई चयन गरेको छ, भने प्रदेश प्रतिनिधिमा सुनिल गौतम, मनिल महत्तो, दिपेश दाहाल र प्रतिक्षा न्यौपानेलाई चयन गरेको छ । प्रेस चौतारी नेपालका निवर्तमान अध्यक्ष धर्मेन्द्र दाहालको अध्यक्षतामा भएको अधिवेशनले स्वर्गीय प्रेमनाथ चौंलागाई स्मृति पत्रकारिता पुरस्कार बाट नगद ११ हजार १ सय ११ रुपैंया सहित प्रेस चौतारी नेपालकी केन्द्रीय सदस्य सरिता दाहाललाई पुरस्कृत गरेको थियो ।

अधिवेशनमा प्रेस चौतारी नेपाल मकवानपुरका सस्थापक उपाध्यक्ष ध्रुवप्रसाद चौंलागाई तथा पत्रकार महासंघ मकवानपुरका निवर्तमान अध्यक्ष हरि प्रसाद हुमागाईंलाई सम्मान गरिएको छ । बागमती प्रदेशका पुर्व मुख्यमन्त्री डोरमणी पौडेलको प्रमुख आतिथ्यतामा भएको अधिवेशनमा एमालेकी केन्द्रीय सदस्य जुनेली श्रेष्ठ, संविधानसभा सदस्य अनन्तप्रसाद पौडेल, प्रेस चौतारी नेपालका केन्द्रीय उपमहासचिव एव्म बागमती प्रदेश इन्चार्ज हिरामान लामा, एमाले मकवानपुरका सचिवालय सदस्यहरु नविन सिग्देल, हिदम लामा, सुनिल मोक्तान, एमाले बागमती प्रदेशका प्रचार विभाग सदस्य उज्वल चौंलागाई, प्रेस चौतारी नेपालका बागमती प्रदेश सह-संयोजक प्रकाश दाहाल, नेपाल पत्रकार महासंघका केन्दीय सदस्य सुनिल खड्का, प्रदेश उपाध्यक्ष रुपेश दुलाल, जिल्ला अध्यक्ष मणीराज गौतम, प्रेस चौतारीका केन्द्र तथा बागमती प्रदेश कमिटिका सदस्यहरु, प्रेस युनियन मकवानपुरका सचिव केशव समर्पण लगायतको आतिथ्यता रहेको थियो ।

पालुङ बहुउद्देश्यीयले भव्यताका साथ मनायो स्थापना दिवस

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा/मकवानपुर थाहा नगरपालिकास्थि पालुङ बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि.ले आफ्नो २३ औं स्थापना दिवस भव्यताका साथ मनाएको छ ।

संस्थाको प्राङ्गणमा शुक्रबार भएको कार्यक्रममा थाहा नगरपालिकाका प्रमुख लबशेर बिष्टको प्रमुख आतिथ्य तथा नगरका उपप्रमुख खड्गबहादुर गोपाली तथा सस्थाका सस्थापक अध्यक्ष बिष्णुहरी ढकाल र निबर्तमान अध्यक्ष बिमल कुमार ढकालको बिशेष आतिथ्यतामा कार्यक्रम भएको हो ।

स्थापना दिवसको अबसरमा नेपाल रेडक्रस सोसाइटी मकवानपुरका मन्त्री पिताम्बर बास्तोला, रक्तसञ्चार मकवानपुरका कार्यालय प्रमुख लक्ष्मण भट्टराई रक्तसञ्चारका केन्द्र प्रमुख टंक दाहाल,नेपाली कांग्रेस थाहा नगर सभापति प्रमोदकृष्ण जोशी , माओबादी केन्द्र थाहानगर इन्चार्ज लक्ष्मण बिष्ट, जनकल्याण माविका प्रअ सानोभाइ कार्की, इप्रका पालुङका प्रमुख श्रीराम तिमिल्सिना ,थाहा नगरपालिका वडा न ३ का अध्यक्ष राजेस केसी, ५ का अध्यक्ष बिष्णुबहादुर गुरुङ २ का अध्यक्ष गुप्त बहादुर कार्की, सस्था का व्यबस्थापक प्रकाश पौडेल, संचालक समितिका पधाधिकारी, कर्मचारी, नगरभित्र रहेका सहकारी तथा बित्तीय सस्थाका प्रमुखहरु लगायतका उपस्थिति रहेको थियो ।

कार्यक्रममा संस्थाका २० जना ज्येष्ठ सदस्यहरुलाई ब्ल्याङ्केट, हर्लिक्स दोसल्लासहित सम्मान गरिएको थियो । यसैगरी कार्यक्रममा एक सन्तानपछि स्थायी बन्ध्याकरण गर्ने संस्थाका सदस्य दम्पती सुवास गोपाली र बिनाकुमारी गोपालीलाई आदर्श दम्पती सम्मानबाट सम्मानित गरिएको थियो ।

संस्थामा आबद्ध सदस्यहरुका सन्तान एमबिबिएस अध्ययन गरि डाक्टर भएका ४ जना थाहा ४ का डा.रिकेस कार्की थाहा ३ का गगन कार्की, पबन कार्की र अनुप अधिकारीलाई प्रशंसा पत्रसहित सम्मान गरिएको छ ।

शुक्रबारनै संस्थाको प्राङ्गणमा भएको रक्तदान कार्यक्रममा ४३ जनाले रक्तदान गरेका थिए ।

थाहाका बालबालिकालाई छात्रवृत्ति प्रदान

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा/थाहा नगर पालिका-४ दामन नयाँगाउँमा विगत एक वर्षदेखि सञ्चालनमा रहेको सहारा रिसोर्ट शिक्षाको लागि जोखिम क्षेत्रमा रहेका बालबालिकाको सहारा बनेको छ ।

सञ्चालनको एक वर्ष पूरा भएको अवसरमा ९ पुसमा सहारा रिसोर्टले १८ जना गरिब तथा जेहेन्दार विद्यार्थीलाई छात्रवृत्ति प्रदान गरेको छ ।

थाहा-२ मा रहेको मत्स्य नारायण माविका ५ जना, सरस्वती आविका ५ जना र घाटदेवी आविका ८ जना गरी १८ जना विद्यार्थीलाई एक वर्षका लागि पुग्नेगरी छात्रवृत्ति स्वरुप स्टेशनरी सामग्री उपलब्ध गराइएको रिसोर्टका सञ्चालक राजाराम कार्कीले जानकारी दिए ।

उनीहरुलाई आवश्यकता अनुसार १० कक्षासम्म सहयोग गर्ने उनले जानकारी दिए । रिसोर्टका सञ्चालक राजाराम कार्की र हरेराम कार्कीले शिक्षकहरुको उपस्थितिमा विद्यार्थीलाई छात्रवृत्ति प्रदान गरेको कार्यक्रम संयोजक रुपक कार्कीले जानकारी दिए ।

रिसोर्टले गरिब, असहायहरुका लागि प्रतिदिन १ सयको दरले जम्मा गरेको ३६ हजार ५०० बाट सहयोग कार्यक्रम गरिएको सञ्चालक हरेराम कार्कीले जनाए । सोही रकमबाट आगामी ७ माघमा सहारा क्वीज (हाजिरीजवाफ) प्रतियोगिता आयोजना गरिने उनले जानकारी दिए ।

नेकपा एसले १ नम्बर वडामा बनायो कमिटी

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा/नेकपा (एकीकृत समाजवादी)को हेटौंडा उपमहानर पालिका एक नम्बर वडा कमिटी गठन भएको छ ।

शुक्रबार वडा कमिटीको भेलाले श्रीबहादुर घलानको अध्यक्षतामा २१ सदस्यीय कमिटी गठन गरेको हो । उपाध्यक्षमा सरस्वती महतो, सचिवमा अशोक लामा, सहसचिवमा लोकबहादुर घिसिङ, कोषाध्यक्षमा योगमाया श्रेष्ठ र सदस्यमा रामप्रसाद दहाल, श्यामबहादुर घलानलगायत चुनिएका छन् । यसैगरी भेलाले अखिल नेपाल महिला संघ (अनेम संघ) एक नम्बर वटा कमिटीपनि बनेको छ ।

अनेम संघको अध्यक्षमा माया गुरुङ, उपाध्यक्षमा सुनिता पाखिन, सचिवमा भिमा दुलाल, सहसचिवमा बिना दहाल, कोषाध्यक्षमा निलम श्रेष्ठ, सदस्यमा मायादेवी ठकुरी सहित १८ कमिटी गठन भएको छ । नेकपा (एकीकृत समाजवादी)का केन्द्रीय उपाध्यक्ष केदार न्यौपानेको प्रमुख अतिथ्यतामा भएको कार्यक्रममा एकीकृत समाजवादी मकवानपुरकी उपाध्यक्ष मिना कुमारी लामा, जिल्ला सचिव विष्णुप्रसाद दहाल, पार्टी जिल्ला सचिव तथा नगर इञ्चार्ज धुव्र भुजेल, अनेमसंघ जिल्ला अध्यक्ष तथा पार्टी जिल्ला सदस्य बेगम बराल, पार्टी जिल्ला सदस्य कल्पना विक, अनेम संघ हटौंडा नगर अध्यक्ष तारा लामालगायतको आतिथ्यता थियो ।

नेकपा एसको अगुवा कार्यकर्ता प्रशिक्षण

हेटौंडा/नेकपा (एकीकृत समाजवादी)ले जिल्लामा संगठन विस्तार एवं प्रशिक्षणलाई जारी राखेको छ ।

यसैक्रममा बिहीबार हेटौंडा उपमहानगरपालिका-१३ मा अगुवा कार्यकर्ता प्रशिक्षण सम्पन्न गरेको छ । पार्टीका वडा कमिटिका अध्यक्ष मनोज वाइवा तथा बागमती प्रदेश इन्चार्ज केदार न्यौपाने पार्टीको नीति, सिद्धान्त, कार्यक्रम, कार्यदिशा, समसामयिक राजनीतिक अवस्था, पार्टी सञ्चालन तथा व्यवस्थापन, कार्यकर्ता परिचालन, पार्टी निर्माण लगायतका विषयमा प्रशिक्षण दिएका थिए ।

सो अवसरमा प्रदेश इन्चार्ज न्यौपाने तल्लो तहसम्म पार्टी संरचना निर्माण र सञ्चालनका लागि कार्यकर्तालाई खटिन निर्देशन दिनुहुँदै पार्टी कम्युनिष्ट मूलधारको भएको बताए । कार्यक्रममा सो पार्टीका जिल्ला अध्यक्ष श्रीधर पोखरेल, सचिव विष्णु दाहाल, नगर सचिवालय सदस्य विष्णुमाया लामा, जिल्ला सदस्य, गाउँ तथा नगर समितिका पदाधिकारी सहभागी रहेको थियो ।

HETAUDA CITY HOSPITAL PVT.LTD.
Hetauda-1, Sub-metropolitan
Phone: 057-520315

VACANCY ANNOUNCEMENT

Our Organization is seeking Applications from Qualified, Energetic and Experienced Candidates for the Following Designations.

S.No.	Designation	No.	Salary (Rs)	Min. Qualifications
1	Medical Officer	1	Min Rs. 35000	MBBS
2	Staff Nurse	Few	14000-18000	PCL/NHPC registered
3	Lab Technologist	1	18000-25000	BMLT/NHPC registered
4	CMA/ANM	Few	Negotiable	TSLC
5	Receiptionist	Few	Negotiable	+2 completed

Experience, Performance, Dedication and Professionalism will be taken into consideration Interested individuals are to submit their update curriculum vitae with in 10 days of the first publication of this notice.

www.sajhakuranews.com सर्च गर्न नभुल्नुहोला ।
"तपाईं, हामी सबैको कुरा"
हामी तपाईंहरुकै माझमा छौं,
पाठकको चाहनालाई मध्यनजर गर्दै
परिष्कृत ढंगले अघि बढ्दैछौं ।
साझाकुरा

सितु बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.को

११ औं बार्षिक साधारणसभा सम्बन्धि सूचना

उपरोक्त सम्बन्धमा यस सहकारी संस्था लि.को मिति २०७८ पौष १० गते ११ औं वार्षिक साधरण सभा आयोजना गरिने भएको हुँदा उक्त कार्यक्रममा गरिमामय सहभागिताको लागि हार्दिक आमन्त्रण गर्दछु ।

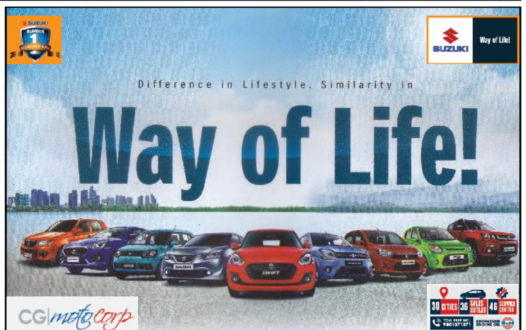
प्रस्तुत हुने विषयहरु :

१. समितिका बिभिन्न पदीय प्रतिवेदन तथा मन्तव्य ।
२. लेखा समितिको प्रतिवेदन ।
३. आ.ब.२०७७/०७८ को लेखापरीक्षण गर्ने प्रतिवेदन ।
४ ऋण उप-समितिको प्रतिवेदन ।
५. विविध ।

कार्यक्रम हुने मिति, स्थान र समय

- स्थान: नेपाल भाषा खल: को सिद्धिदास हल ।
- समय: बिहान ११ बजे ।

महारत्न बज्राचार्य (अध्यक्ष)
सितु बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
भिन्तुनापथ, हेटौडा-१, मकवानपुर



गोर्खाली ट्रेड एण्ड सप्लायर्स
हेटौंडा-४, रजतजयन्ती, ,फोन: ९८४१७७१६६४, ९८५५०३१६६४

साझाकुरा राष्ट्रिय दैनिकका लागि **सविन न्यौपाने**द्वारा प्रकाशित, सम्पादक: **सरला खनाल**, कार्यालय/मुद्रण: हेटौंडा-१ चौकीटोल, फोन नं.: ०५७-५२१११५, E-mail:sajhakura@gmail.com, URL: www.sajhakuranews.com, पोष्ट बक्स नं. २९, **मुद्रण:** सफल छापाखाना