म.जि. प्र. का. द.नं. : १०६/०६८, वर्ष ११, अंक १२३ शनिबार, २५ मंसिर २०७८ अष्टमी ने. सं. ११४२ थिंलाथ्व 11 December, 2021 www.sajhakuranews.com पृष्ठ संख्या ४ मूल्य: रु. ३/-

मकवानपुरबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको पत्रिका

साझाकुरा

राष्ट्रिय दैनिक

www.sajhakuranews.com

माओवादी सचिव बल एमालेमा प्रवेश

हेटौंडा/नेकपा माओवादी केन्द्रका नेता तथा तत्कालीन नेकपाका मकवानपुर जिल्ला सचिव बलराम बल एमालेमा प्रवेश गरेका छन् । एमाले बागमती प्रदेश कमिटीले शुक्रबार आयोजना गरेको कार्यक्रमका बीच माओवादीका अन्य जिल्लास्तरीय नेता कार्यकर्तासहित उनी पार्टी प्रवेश गरेका हुन् ।

बललाई एमाले अध्यक्ष केपी शर्मा ओलीले माला र खादा लगाएर पार्टी प्रवेश गराएका थिए । तत्कालीन जनमोर्चाको जिल्ला अध्यक्ष हुँदै माओवादीको जिल्ला नेतृत्वमा पुगेका थिए । उनी २०७४ को स्थानीय तह निर्वाचनमा हेटौंडा उपमहानगरपालिकामा कांग्रेस माओवादी गठबन्धनबाट उपमेयरको उम्मेदवार बनेका थिए ।

कांग्रेसको महाकुम्भ मेला सुरु

'उत्साह, एकता, रूपान्तरण : सफल बनाऔं १४ औं महाधिवेशन' भन्ने मूल नाराका साथ भृकुटीमण्डपमा महाधिवेशन उद्‌घाटन ।

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा/शुक्रबारदेखि कांग्रेसको ऐतिहासिक १४ औं महाधिवेशन काठमाडौंमा सुरु भएको छ । 'उत्साह, एकता, रूपान्तरण : सफल बनाऔं १४ औं महाधिवेशन' भन्ने मूल नाराका साथ भृकुटीमण्डपमा महाधिवेशनको उद्‌घाटन सत्र सुरु गरिएको हो ।

उद्‌घाटन सत्र लगतै शुक्रबारनै कांग्रेसले बन्द सत्रसमेत अघि बढाएको छ । यसअघि १३ औं महाधिवेशन पनि ०७२ फागुनमा भृकुटीमण्डपमै भएको थियो । उद्‌घाटनमा देशका प्रमुख पार्टीका नेताहरु, विदेशी प्रतिनिधिहरु र कांग्रेसका शीर्ष नेताहरुले सम्बोधन गरेका छन् ।

उद्‌घाटनका लागि भृकुटीमण्डपको प्रांगणमा एक सय ५० जनाभन्दा बढी क्षमताको मुख्य मञ्च तयार खडा गरिएको छ । महाधिवेशनमा सहभागी कुल चार हजार सात सय महाधिवेशन प्रतिनिधिमध्ये अधिकांश काठमाडौंमा छन् । उनीहरुका लागि आवश्यक महाधिवेशनसम्बन्धी विवरण सहितको झोला केन्द्रीय कार्यालय सानेपाबाट वितरण सुरु गरिएको छ । महाधिवेशन सफल पार्न र चुनावी प्रक्रियामा सहभागी हुन मकवानपुरबाट पार्टीका नेता, महाधिवेशन प्रतिनिधि, भातृ संगठन, शुभेच्छुक संगठनका प्रमुख कार्यकर्ता र मकवानपुरको १० वटै स्थानीय तहबाट करिब ५ सय बढी काठमाडौं पुगेका छन् ।

कोभिड-१९ महामारीका कारण काठमाडौं उपत्यकाबाहिरबाट अधिक संख्यामा सहभागी बोलाइएको छैन । पार्टीका महाधिवेशन प्रतिनिधि र स्वःस्फुर्त रुपमा आउने सहभागी मात्र उद्‌घाटनमा सहभागी भएका छन् । सहभागीलाई हेर्न सजिलोका लागि मञ्चबाहिर ठूला पाँच डिस्प्ले राखिएको थियो । महाधिवेशनस्थल पार्टीका झन्डा र चुनाव चिह्न रुख अंकित झन्डाले सिँगारिएको छ । वरपर विभिन्न स्थानमा स्वागत द्वार राखिएको छ ।

महाधिवेशनका लागि सभापति शेरबहादुर देउवाको संयोजकत्वमा महाधिवेशन मूल तयारी र अन्य नेताहरुको संयोजकत्वमा आर्थिकलगायत उपसमिति बनाइएको छ । महाधिवेशनमा नेपाल प्रहरीले सुरक्षाको आवश्यक प्रबन्ध गरेको र ट्राफिक प्रहरीले सवारीको व्यवस्थापनको प्रबन्ध मिलाएको छ । नेपाल प्रहरीले तीन तहको घेरा र उच्च प्रविधिसहित सुरक्षा व्यवस्था मिलाइएको जनाएको छ ।

विगतमा केन्द्रीय महाधिवेशनबाट पार्टीको नीति तथा कार्यक्रम पनि छलफल गरेर अनुमोदन गर्ने गर्दथ्यो । तर, यसपटक तोकिएको समयभित्र महाधिवेशन गर्नैपर्ने बाध्यता रहेकाले कांग्रेसले नेतृत्व चयन र नीति तथा कार्यक्रम छुट्टाछुट्टै प्रक्रियाबाट टुंग्याउने निर्णय गरेको थियो । आफ्नो समूहमा आकांक्षी धेरै भएपछि सभापति शेर बहादुर देउवाले बिहीबारको केन्द्रीय समिति बैठकबाट पदाधिकारीको संख्या बढाउने प्रस्ताव पारित गराउने तयारी गरेका थिए । तर, वरिष्ठ नेता रामचन्द्र पौडेलले आपत्ति जनाएपछि देउवा पछाडि हटेका छन् । संस्थापन पक्षले खुलातर्फ दुई सहमहामन्त्री थप्ने गरी विधान संशोधनको प्रस्ताव लैजाने तयारी गरेको थियो । तर, इतर पक्षले असन्तुष्टि जनाएपछि विधान संशोधन प्रस्ताव रोकिएको छ ।

कुन दलका नेताले के भने ?

केपी शर्मा ओली, अध्यक्ष, नेकपा एमाले

केपी शर्मा ओलीले केहीलाई कांग्रेसले औंला छाड्ला कि भन्ने चिन्ता रहेको बताएका छन् । नेपाली कांग्रेसको १४ औं महाधिवेशनलाई शुक्रबार सम्बोधन गर्दै ओलीले देश बनाउने विषयमा एकै स्थानमा रहेको बताए । 'केही केहीलाई कांग्रेसको औंला समाउन नपाउने हो कि भनेर चिन्ता रहेको छ,' ओलीले भने, 'राष्ट्रियता, लोकतन्त्र, विकास सुशासन, सामाजिक न्यायको विषयमा एकै स्थान छ । हामी यो विषयमा सहकार्य गर्छौं ।'

नेकपा (माओवादी केन्द्र), नेकपा (एकीकृत समाजवादी), जनता समाजवादी पार्टी नेपाली कांग्रेससँग सहकार्य रहेको छ । कार्यक्रममा ओलीले पुष्पकमल दाहाल र माधव कुमार नेपालप्रति व्यंग्य गरेका थिए । ओलीको सम्बोधनभन्दा अघि दाहालले एक्लै हिँड्न खोजेको अहंकारी समाप्त हुने बताएका थिए ।

पुष्पकमल दाहाल प्रचण्ड, अध्यक्ष नेकपा माओवादी केन्द्र

पुष्पकमल दाहाल प्रचण्डले एक्लै हिँड्ने अहंकार नगर्न नेपाली कांग्रेसका नेताहरुलाई आग्रह गरेका छन् ।

उनले शान्ति सम्झौताका बाँकी काम सक्न मात्र होइन, परिवर्तनलाई संस्थागत गर्न पनि कांग्रेस र माओवादी केन्द्रबीच गहिरो एकता जरुरी रहेको बताए । 'कहिलेकाहीँ म सुन्छु, साथीहरु एक्लै हिँड्ने कुरा गर्नुहुन्छ,' उनले अघि भने, 'हामी एक्लै हिँड्ने अहंकार कसैले पनि नगरौं । हामी मिलेरै हिँड्ने हो ।' राजनीतिक प्रतिस्पर्धा गरे पनि त्यो प्रतिस्पर्धाभित्र एकता खोजिराख्नैपर्ने हुन्छ । 'अहिले हामीले जे सफलता भनेका छौं, त्यो एकता, गठबन्धनबाट प्राप्त भएको सफलता हो' प्रचण्डले भने । 'पार्टी ठूलो भएपछि मनोगतवाद, अहंकार र कुनै न कुनै दम्भ आउने र जनतासँगको सम्बन्ध कमजोर हुने तीतो अनुभव मैले गरेको छु ।' प्रचण्डले भने ।

माधवकुमार नेपाल, अध्यक्ष, नेकपा (एस)

माधवकुमार नेपालले नेपालमा राजतन्त्रको भविष्य नभएको बताएका छन् । उनले नेपालको राजनीतिमा कालो बादल मडारिन खोजिरहेको बताउँदै राजतन्त्रलाई फेरि शीर उठाउने दुस्साहस नगर्न चेतावनी दिए । अध्यक्ष नेपालले पूर्वराजाले पनि पार्टी खोलेर राजनीतिमा आउन वा व्यापार गरेर बस्न सुझाव दिए ।

अध्यक्ष नेपालले भने, 'म संकेत राम्रो देखिरहेको छैन । नेपालको राजनीतिमा कालो बादल मडारिन खोजिरहेको छ । त्यसो हुनाले म सावधान भन्न चाहन्छु । प्रतिगमन तत्वहरुलाई भन्न चाहन्छु । फेरि शीर उठाउले दुस्साहस गर्ने काम नगर्नुस् । अब नदीको प्रवाह अघि बढिसकेको छ । त्यो फेरि पछाडि जान सक्दैन । त्यसो हुनाले नेपालमा राजतन्त्रको कुनै भविष्य छैन । कुनै सम्भावना छैन ।

त्यस्तो दुस्साहस कसैले नगरुन् । नेपाली जनता फेरि ज्वालामुखी झैं मेचीदेखि महाकालीसम्म विस्फोटको रुपमा अघि बढ्नेछन् । राम्रो के हुन्छ भने पूर्वराजाले पनि एउटा पार्टी खोले हुन्छ । होइन भने एउटा व्यापार गरेर बसे हुन्छ । एउटा वंशको शासन हामीलाई स्वीकार्य छैन । नेपालको रक्षा नेपाली जनताले गर्न सक्दछौं ।'

उपेन्द्र यादव, अध्यक्ष, जनता समाजवादी पार्टी

राजनीतिक दलहरुले विगतमा गरेका राजनीतिक कमजोरी हटाएर अगाडि बढ्नुपर्ने बताएका छन् ।

नेपाली कांग्रेसको १४ महाधिवेशनलाई शुक्रबार सम्बोधन गर्दै अध्यक्ष यादवले भने, 'विगतमा भए, गरेका कमीकमजोरीहरू हटाएर राजनीतिक अस्थिरता, दिशाहीनता र अन्योल अन्त्य गर्नुपर्छ ।' संवैधानिक अंगहरूलाई क्रियाशील र निष्पक्ष बनाएर मुलुक अगाडि बढाउनुपर्ने उनको भनाइ थियो । 'संवैधानिक निकायहरूलाई अझ सक्षम, निष्पक्ष, क्रियाशील र प्रभावकारी गर्नुपर्छ । संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रको लागि कांग्रेसको यो महाधिवशेन सार्थक सिद्ध होस्,' उनले भने ।

'शासकीय पद्धतिलाई व्यवहारमा नै समावेशी र संघीय लोकतन्त्रात्मक बनाएर मात्रै राज्यका सबै निकायहरुलाई जनताको सेवामा समर्पित हुने संस्कृति हुर्काउन सकिन्छ । नेपाली जनतामा व्यप्त रहेका असमानता, गरिबी, बेरोजगारी र अशिक्षालाई अन्त्य गर्दै,' अघि बढ्नुपर्ने उनको भनाइ थियो ।

राज्यमा सुशासन र आर्थिक विकास गर्नका लागि सबै समुदायलाई राज्यका मूल धारमा ल्याउनुपर्ने यादवको भनाइ थियो । उनले संविधान संशोधन र परिमार्जन हुनुपर्ने, निर्वाचन र शासकीय प्रणालीमा सुधार गर्नुपर्ने पनि बताए ।

महन्थ ठाकुर, अध्यक्ष, लोकतान्त्रिक समाजवादी पार्टी

मुद्दाको विषयमा सम्बोधन नभए तराईमा फेरि ज्वालामुखी विस्फोटन हुने बताएका छन् । उनले अहिले संविधानमा अहसमति रहेको सम्बोधन र आन्दोलनको क्रममा भएको सहमति कार्यान्वन नुहँदा त्यसले ज्वालामुखी विस्फोट हुने बताए ।

ठाकुरले आन्दोलनको क्रममा लागेको नेताहरुको मुद्दा फिर्ता नभएको र नेताहरु जेलमा रहेको भन्दै त्यसलाई सम्बोधन हुनुपर्ने बताए । 'हाम्रो आन्दोलनलाई गोली र लाठीले दबाब खोजियो । त्यसक्रममा ठूलो जनधनको क्षति भयो । अहिले पनि हाम्रो नेताहरु जेलमा हुनुहुन्छ र माग पनि सम्बोधन भएको छैन । यसले ज्वालामुखीको रुपमा लिन सक्छ ।' ठाकुरले भने ।

उनले पार्टीभित्र पनि स्थिरता आवश्यकता रहेको बताए । 'राजनीतिक दलले सरकार बनाउने हाम्रो व्यवस्था भएकाले दलभित्र अस्थिरता हुँदा त्यसको प्रभाव सरकारमा पनि पर्छ,' उनले भने । अहिले तीनै अंगमा स्थिरता नभएको बताए ।

अपाङ्गता भएकालाई न्यानो कपडा

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा/हेटौंडा उपमहानगरपालिका १ नम्बर वडाभित्र रहेका सबै १७ जना अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुलाई शुक्रबार न्यानो कपडा वितरण गरिएको छ ।

वडाबाट अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको लागि चालु आर्थिक वर्ष २०७८/०७९ मा विनियोजित एक लाख रुपियाँ बजेटबाट उनीहरुलाई न्यानो ज्याकेट एक/एक थान र ब्ल्याङ्केट एक/एक थान वितरण गरिएको हो ।

वडा अध्यक्ष सविन न्यौपानेको सभाध्यक्षता तथा हेटौंडा उपमहानगरपालिकाका उपमेयर मिनाकुमारी लामाको प्रमुख आतिथ्यतामा भएको कार्यक्रमबीच सहयोग सामग्री वितरण गरिएको हो । कार्यक्रममा बोल्दै उपमेयर लामाले हेटौंडा १ नम्बर वडाले सामाजिक क्षेत्रमा नियमितरुपमा हरेक वर्ष बजेट विनियोजन गरिरहेकोमा धन्यवाद व्यक्त गरे । उनले महिला, दलित, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरु, वृद्धबृद्धाहरु हकहीतको लागि निरन्तर १ नं. वडाले बजेट छुट्याइरहेकोमा उनले खुशी व्यक्त गरिन् ।

कार्यक्रममा वडा अध्यक्ष न्यौपानेले तल्लो तहको सरकार भएकाले वडा कार्यालयले वडाबासी सबैलाई 'सरकार छ' भन्ने अनुभूति दिन आफू हरदम खटिरहेको बताए । उनले वडाको भौतिक निर्माणको कामसंगै समाजका हरेक पक्षमा वडाले लगानी गर्दै समृद्ध वडा बनाउने अभियानमा आफू लागिरहेको बताए । कार्यक्रममा वडा सदस्य ईश्वरी रसाइली, सोनामसिं ब्लोन, वडा सचिव शान्ता लौडारी लगायतको सहभागिता थियो ।

Hetauda School of Management & Social Sciences is offering various vocational programs in affiliation with CTEVT.

COOKING, BAKING & BARISTA TRAINING

हाम्रा बिषयहरू

प्रोफेसनल कुक (१२ महिने)
कमर्सियल कुकिङ्ग/बेकिङ्ग (६ महिने)
जेनेरल कुक (३ महिने)
बेकरी (३ महिने)
बारिस्ता (३ महिने)

पुस १ गतेदेखि कक्षा सञ्चालन हुने छ ।

हाम्रा सुविधाहरू

- अनुभवी, योग्य र समर्पित शिक्षक
- आधुनिक प्रयोगशाला
- CCTV र Multimedia सुबिधा
- विभिन्न तारे होटलमा OJT (on the job training)
- Visiting chef सुविधा
- शैक्षिक भ्रमण
- Internship (नेपाल र विदेशमा)

'कडा अनुशासन,स्तरीय शिक्षा'
HETAUDA SCHOOL OF MANAGEMENT & SOCIAL SCIENCES
Hetauda-4, Makawanpur
सम्पर्क व्यक्ति : राजीव कुमार कर्ण, ९८४५०३०१४७/९८२४२४६४७९

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 ।

तपशलिः
वेटर- १ जना,
कुक- १ जना,
हेल्पर १ जना

तलब/सुबिधाः आपसी समझदारीमा तय गरिनेछ ।

होटल म्याक्स
हेटौंडा-३, बसामाडी,
मो.नं. ९८४५०२५७२७

APPLICATION FOR ENTRANCE EXAM of BCA
(Bachelor in Computer Application)
OPEN NOW
ONLINE ENTRANCE APPLICATION FORM 06 Dec 2021 to 06 Jan 2022
ENTRANCE EXAMINATION 22 Jan 2022, 1:00 PM
HETAUDA SCHOOL OF MANAGEMENT AND SOCIAL SCIENCES
www.hsm.edu.np
057-524701, 057-524711

CMAT
Application form
OPEN NOW
for BIM
CMAT APPLICATION FORM: 05 Dec 2021 to 05 Jan 2022
DATE OF ADMISSION TEST: 22 Jan 2022, Saturday, 8:00 AM
CMAT Preparation Class is currently running at HSM. Please contact for more info.
HETAUDA SCHOOL OF MANAGEMENT AND SOCIAL SCIENCES
www.hsm.edu.np
057-524701, 057-524711

पत्रिका नआएमा तुरुन्त ०५७-५२१११५ मा सम्पर्क राख्नुहुन अनुरोध छ ।
हामी तपाईंको घरदैलोमा पत्रिका पुऱ्याउने छौं ।

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

facebook twitter Google **विज्ञान/प्रविधि**

पृथ्वीको वायुमण्डलमा भेटियो रहस्यमय भ्वाङ, के होला असर ?

वैज्ञानिकहरूले हालै पृथ्वीको उत्तरी ध्रुवमाथि रहेको वायुमण्डलमा अनौठो परिघटना पत्ता लगाएका छन् । उत्तरी ध्रुवको सतहभन्दा २५९ माइलको उचाइस्थित वायुमण्डलमा सोली आकारको खाली ठाउँ अर्थात् भ्वाङ फेला परेको छ, जुन पृथ्वीको चुम्बकीय क्षेत्रमा खुल्दछ ।

अमेरिकी अन्तरीक्ष संस्था नासाका अनुसार दिनमा एकपटक मात्र आकाशमा यस्तो भ्वाङ देखिने गरेको छ । उत्तरी ध्रुवमा स्थानीय समय अनुसार मध्याह्न यो प्वाल देखिने गरेको छ । जब सूर्य आफ्नो उच्चतम विन्दुमा हुन्छ, तबमात्र यो भ्वाङ देखा पर्दछ ।

वायुमण्डलमा परेको यो भ्वाङ खासै चिन्ताको विषयमा भने नरहेको वैज्ञानिकहरूले बताएका छन् । उत्तरी ध्रुवको चुम्बकीय क्षेत्रले सूर्यका किरणहरूलाई पृथ्वीसम्म पुग्न रोक्ने हुनाले वायुमण्डलमा भ्वाङ पर्दैमा विकिरणसँग डराउनु नपर्ने उनीहरूको भनाइ छ । तथापि यो नयाँ भ्वाङले अन्तरीक्षयान तथा भूउपग्रहहरूलाई भने समस्या पैदा गर्न सक्ने बताइएको छ ।

यस विषयमा अध्ययन गरिरहेका नासाका वैज्ञानिकहरूका अनुसार यो क्षेत्रमा रेडियो तथा जीपीएस सिग्नलमा बाधा उत्पन्न भैरहेको छ । साथै दिउसो भ्वाङ देखिएको बेला यो क्षेत्र भएर उड्ने हवाइजहाजको गति पनि केही कम हुन जान्छ । अमेरिकाको युनिभर्सिटी अफ अलास्का फेयरब्यांक्सका प्रमुख अनुसन्धानकर्ता तथा भौतिकशास्त्री मार्क कोन्डरका अनुसार पृथ्वीभन्दा अढाइ सय माइलको उचाइमा उड्ने बेला जब यो ठाउँबाट अन्तरीक्षयानहरू पार हुन्छन् तब उनीहरूले अधिक दबाब महसुस गर्दछन् । उत्तरी ध्रुवको वायुमण्डलमा यस्तो प्वाल देखिनुको कारणबारे वैज्ञानिकहरूले अनुसन्धान सुरु गरेका छन् । यद्यपि हालसम्म यसको कारण पत्ता लागिसकेको छैन । आयनमण्डलमा विद्यूत तथा चुम्बकीय प्रभाव नै यो भ्वाङको प्रमुख कारण हुनसक्ने अनुमान गरिएको छ ।

अन्टार्कटिकाभन्दा ठूलो भयो ओजोनको प्वाल

यसैबीच वायुमण्डलको ओजोन तहमा रहेको प्वालको आकार अन्टार्कटिका महादेश भन्दा पनि ठूलो भएको छ । ओजोन तहको विनाश तीव्र गतिमा बढ्दै जाँदा यो वर्ष ओजोनको प्वालको आकार बढेर अन्टार्कटिका भन्दा ठूलो भएको हो । पृथ्वीको वायुमण्डलमा अन्टार्कटिका माथिको आकाशमा ओजोन तहमा यो प्वाल परेको छ । यो प्वालको आकार हरेक वर्ष बढिरहेको छ ।

हरेक वर्ष अगष्टदेखि अक्टोबरसम्म वायुमण्डलमा ओजोनको मात्रा कम हुन्छ । सेप्टेम्बरको मध्यदेखि अक्टोबरको मध्य सम्ममा ओजोन तहको प्वाल सबैभन्दा ठूलो हुन्छ ।

- साभार: अनलाईनखबर

गर्भावस्थामा योग

कुन घातक कुन फाइदाजनक ?

शारीरिक स्वास्थ्य एवं निरोगी जीवनको लागि योग सर्वोत्तम उपाय हो । रोग लागेर उपचार गर्नुभन्दा रोग लाग्न नदिन योगले सहयोग गर्छ । दीर्घजीवन स्वास्थ्य र तन्दुरुस्तीको लागि निर्विकल्प विधि पनि हो, योग । तर, सवै अवस्थामा सबै किसिमका योग गर्न प्रभावकारी नहुने मात्रै होइन, हानिकारक पनि हुन सक्छ । जस्तै, गर्भावस्था ।

गर्भावस्थामा सबैकिसिमका योग गर्न उचित मानिँदैन । जबकि, कतिपय यस्ता योगासन हुन्छन्, जो गर्भावस्थामा अत्यन्त लाभदायक मानिन्छ । के-के हुन् ती योगासन् ? पतञ्जलि योगपीठका योग गुरु लोकनाथ खनाल गर्भावस्था र महिनावारीको बेलामा गर्न हुने र नहुने योगको बारेमा यसरी बताउँछन् ।

योग सामान्यतया सबै मान्छेको लागि अत्यावश्यक शारीरिक व्यायाम हो । तर, गर्भावस्थामा रहेकी महिला र महिनावारी भएकी महिलालाई केही योगासन नगर्न सुझाव दिइन्छ । जस्तो, मान्छेको उमेर, लिंग र शारीरिक अवस्था अनुसार फरक फरक योगासन उपयुक्त हुन्छ । गर्भवती महिलाको लागि पनि केही योगासनहरु तोकिएको हुन्छ, जसले गर्भावस्थामा आमा र बच्चाको लागि फाइदा गर्छ ।

गर्भावस्थामा केही सूक्ष्म व्यायामहरु गर्न सकिन्छ । सूक्ष्म व्यायामसँगै भस्त्रिका र अनुलोम विलोम गर्न मिल्छ । यसबाहेक जटिल खालका योगासनहरु गर्न मिल्दैन । त्यसो त अरू अभ्यासहरु पनि गर्नै नमिल्ने भने होइन । तर यसको लागि कुशल प्रशिक्षकको सुझाव लिनुपर्ने हुन्छ । यसमा सानो गल्तीले पनि ठूलो नोक्सानी हुन सक्ने भएकोले प्रशिक्षक विना गर्भवतीले धेरै जटिल योगासनहरु गर्न हुँदैन । सामान्यतया, गर्भावस्थाको ३ महिनासम्म अरू बेलामा जस्तै योग गर्न सकिन्छ । तर तेस्रो महिनापछि भने यसमा ध्यान दिनुपर्छ । त्यसपछि धेरै उफ्रिने खालका योग अभ्यासहरु गर्नुहुँदैन । चक्रासन लगायतका आसन त गर्नै हुँदैन ।

गर्भावस्थामा मर्निङवाक गर्ने कि नगर्ने ?

गर्भावस्थामा मर्निङ वाक गर्नु आमा र बच्चाको लागि उपयुक्त हुन्छ । गर्भावस्थामा नियमित गर्ने प्राणायमले नर्भल डेलिभरीलाई फाइदा गर्छ । तर यसलाई अनियमित गर्दा उचित फाइदा हुँदैन । यसको लागि फुर्सद भएसम्म बिहान र साँझ आधा-आधा घण्टा अनुलोम-विलोम गर्न सकिन्छ । दैनिक मर्निङवाक कति घण्टा गर्ने भन्ने कुरा आफ्नो शारीरिक क्षमता अनुसार निर्धारण हुन्छ । गर्भावस्थामा गरिने प्राणायामले आमा र बच्चा दुवैको स्वास्थ्यमा पनि फाइदा गर्छ ।

सुत्केरी भएपछि के गर्ने ?

सुत्केरी भएपछि केही महिना जटिल खालका योगासन गर्नै मिल्दैन । यदि सामान्य अवस्थामा सुत्केरी भएको हो भने पनि ३/४ महिनासम्म अनुलोम बिलोम र प्राणायामबाहेक कुनै पनि योगासन गर्नु हुँदैन । अप्रेसन गरेको हकमा भने कम्तीमा ६ महिनासम्म योग गर्न मिल्दैन ।

महिनावारीको समस्या समाधान गर्ने योग

कतिपय महिनावारीको समस्या योगबाट पनि समाधान भएको भेटिएको छ । जस्तो महिनावारीको बेलामा धेरै पेट दुख्ने, महिनावारी नियमित नहुने जस्ता समस्याको लागि केही आसन तोकिएको छ । तर महिनावारी भएको ४/५ दिनसम्म भने कपालभाती र अन्य उफ्रिएर गर्ने योग गर्नु हुँदैन । यस्तो योग सकेसम्म आमा भइसकेका कसैले पनि गर्नु हुँदैन । नियमित रक्तस्राव भइरहेको छ भने रक्तस्राब नरोकिँदासम्म उफ्रिएर गर्ने योग गर्न हुँदैन ।

त्यस्तै, नियमित महिनावारी नहुने समस्या पनि योगको माध्यम रोकिएको केही उदाहरण भेटिएको छ । नियमित महिनावारी नभएका महिलाहरुले कपालभाँती, अनुलोम-बिलोम र सूर्य नमस्कार नियमित गर्दा यसले पनि अनियमित महिनावारीको समस्या समाधान गर्छ । महिलाहरुले गर्नुपर्ने अर्को योग मुद्रा भनेको अश्विनी मुद्रा पनि हो । मलद्वारलाई खुम्च्याउने छोड्ने यो प्रक्रियाले पनि स्वास्थ्यमा फाइदा गर्छ ।

- अनलाईनखबर

आइफोन-१४ प्रो र आइफोन-१४ प्रो म्याक्समा हुनेछ यस्तो डिस्प्ले

एप्पलले आइफोनको नयाँ संस्करण आइफोन-१४ अर्को वर्ष सार्वजनिक गर्नेछ । योसँगै अहिले यसका मोडलमा हुनसक्ने डिजाइन र फिचरबारे अनुमान इन्टरनेटमा छाइरहेको छ । ग्याजेट ३६०का अनुसार हालै भएको एक लिकमा आइफोन-१४ अन्तर्गत आइफोन-१४ प्रो र आइफोन-१४ प्रो म्याक्स मोडलको डिस्प्ले डिजाइनबारे जानकारी बाहिर आएको छ ।

यी दुई मोडलमा आइफोन-१३ मा भएको जस्तै नोच नभइ होल-पन्च स्क्रिन डिजाइन हुनेछ । कोरियन वेबसाइट द इलेकका अनुसार आइफोन-१४ प्रोमा ६.०६ इन्चको डिस्प्ले र आइफोन-१४ प्रो म्याक्समा ६.७ इन्चको डिस्प्ले हुनेछ। यसका डिजाइन आइफोन-१३ प्रो र आइफोन-१३ प्रो म्याक्सको फरक हुनेछ । होल-पन्च डिस्प्लेमा फोनको स्क्रिनमाथितिर सानो गोलो कट-वाउट हुन्छ जसभित्र सेल्फी क्यामरा हुन्छ । यस्तो डिस्प्ले डिजाइन थुप्रै एन्ड्रोइड फोनहरुमा आइसकेको छ र एप्पलले पनि अर्को सार्वजनिक हुने आफ्नो प्रो मोडलमा यसैको सिको गर्न लागेको देखिन्छ ।

यसैगरी कम्पनीले आफ्ना आइफोन-१४ यी दुई नयाँ मोडलमा ओएलइडी प्यानल र १२० हर्जको रिफ्रेस रेट राख्न सक्ने अनुमान छ । आइफोन-१४ का मोडलसँगै एप्पलले तीन नयाँ एप्पल स्मार्टघडी पनि सार्वजनिक गर्ने ग्याजेट ३६०ले जनाएको छ ।

- साभार: सेतोपाटी

साहित्य

लघुकथा: अभियन्ता

- लीलाराज दाहाल

एकदिन रत्नपार्कको पुरानो बसपार्कमा केही मानिसहरु भेला भए । उनीहरुले एकै प्रकारका पोशाक र टोपी लगाएका थिए । गन्जीको अगाडि पछाडि दुवैतिर र टोपीमा सरसफाई अभियान लेखिएको थियो ।

'आफ्नो टोल, नगर सफा राखौं' भनेर लेखिएको प्लेकार्ड पनि बोकेका थिए । उनीहरुको उद्देश्य भनेको धुमपान, मद्यपानलाइ निरुत्साहित गर्नु, सरसफाइको महत्वलाइ जनस्तरमा पुर्याएर जनचेतना जगाउनु हो भनेर बताइएको थियो । उनीहरु पुरानो बसपार्क, रत्नपार्क, जमल हुँदै त्रिचन्द्र कलेज पुगेर अभियान समापन गर्ने सल्लाह गरी सडक छेउका फोहरमैला टिप्दै, प्लेकार्ड देखाउदै, फोटो खिच्दै हिंडिरहेका थिए । टोली त्रिचन्द्र कलेज अगाडि पुगेर अडियो ।

हात हातमा बोकेका प्लेकार्ड भुईंमा राखेर उनीहरुले बोतलको पानीले हात धोए । कसैले चुरोट सल्काए । कसैले बिस्कुटका प्याकेट झिके । कसैले चाउचाउ निकाले ।

अनि कसैले बिदेशी मदिरा गिलासमा खन्याएर, कसैले बोतलबाटै पिउन थाले । हल्का बिश्रामपछि उनीहरु अगाडि बढे । उनीहरुले खाएर फालेका बिस्कुट, चाउचाउका खोल, पानी र मदिराका खाली बोतलहरु भने सडकभरि जतातत्तै छरिएका थिए ।

- साहित्यसंसार

लघुकथा: महसुस

- वासुदेव पाण्डेय "प्रभाकर"

अरू बेला सानै भए पनि वर्षायाममा अघोरी गाड आफ्नो भयावह रूप देखाउँथ्यो । त्यहाँका बासिन्दाहरूका प्राय: दुई ठाउँमा घर थिए । वर्षाका समयमा सबैले गाईवस्तुसहित अघोरी गाड नतरी धरै थिएन ।

स्थानीय जनताको दबाब र राजनीतिक दलको पहलका कारण अघोरी गाडको मुख्य स्थान छोटी भन्सारमा रहेको काठको साँघु पक्की पुलले विस्थापित हुने पक्का भयो । काम सुरु भयो । ठेक्का गाउँबाहिरको ठेकेदार दमनले लिए पनि स्थानीय गाउँलेलाई नै कामदारका रूपमा लिइयो । पुल राम्रो बनोस् भन्ने सबैको चाहना थियो । काम धमाधम चल्यो । बढी समान चाहिने मुख्य पिल्लरको काम र पुल ढलान गर्ने काम राति गरियो । पुल निर्माण गर्ने कार्य सम्पन्न भयो । नेताबाट उद्घाटन पनि गराइयो । गाईवस्तु, मानिस, केटाकेटी सबैका लागि पुल बनेपछि अघोरी गाड तर्न सहज भयो । एक वर्ष नहुँदै पुलको पिल्लर चर्कियो र पुल निकै लच्कियो । मानिसहरूलाई वारपार गर्न कठिनाइ नभए पनि गाईवस्तु तार्न सकस हुन थाल्यो । कामदारका रूपमा काम गरेका सोही गाउँका मदन, जयराज, गोरे, जयलाल, नर पतिलगायतलाई ठेकेदारले प्रतिव्यक्ति दुई हजार दिएको, पिल्लरभित्र सिमेन्टमिश्रित मसला कम र बढी बालुवा मिसाउन लगाएको तथा कसैलाई नभन्नू भनेका दृश्यहरू आँखामा झलझली नाच्न थाले ।

आफ्नो स्वार्थका कारण गाउँलेसहित आफूहरूले पनि दु:ख भोग्नु पर्दा कामदारहरूलाई पनि अपराधबोध भयो । पैसाका पछि लागेर आफ्नै खुट्टामा बन्चरो हान्न बाध्य स्थानीय कामदारलाई दुई हजार रूपियाँमा आफू बेचिएकोमा खिन्नता महसुस भयो ।

- नेपाली साहित्य घर

कस्ले ताप्छ खरानी भाकोलाई

पम्फा थापा मगर

सबले ताप्छ बलेको आगोलाई
कसले ताप्छ खरानी भाकोलाई ।

याद मात्रै आइरन्छ
आज मलाई कृष्णको बाँसुरी झझल्को आईरन्छ
ए हो आज मलाई श्यामको मुरली झझल्को आईरन्छ ।

कृष्ण काले गफ गर्न थाले
पछि धोका पाउँछौनी मजाले ।

याद मात्रै आइरन्छ
आज मलाई कृष्णको बाँसुरी झझल्को आईरन्छ
ए हो आज मलाई श्यामको मुरली झझल्को आईरन्छ ।

जीन्दगीको के भर छर
एकैछिनमा छोडिन्छ संसार ।

याद मात्रै आइरन्छ
आज मलाई कृष्णको बाँसुरी झझल्को आईरन्छ
ए हो आज मलाई श्यामको मुरली झझल्को आईरन्छ ।

जानुपर्छ चौरासी भोगेर
पापको झोला हातैमा बोकेर ।

याद मात्रै आइरन्छ
आज मलाई कृष्णको बाँसुरी झझल्को आईरन्छ
ए हो आज मलाई श्यामको मुरली झझल्को आईरन्छ ।

गजल

बलराम तिमल्सिना

तिम्ले मैले मानेजस्तो हैन रैछ राजधानी !
टाढाबाट जानेजस्तो हैन रैछ राजधानी !
हेर्दा कति उज्यालो छ ऐनाजस्तै बाटाहरू !
उज्यालोले तानेजस्तो हैन रैछ राजधानी !

भोकै मान्छे मर्दा पनि हेर्दो रैछ टुलुटुलु !
बाँडिचुडी खानेजस्तो हैन रैछ राजधानी !
स्वर्गकै बासिन्दा हुन्छुजस्तो लाग्थ्यो हाय हाय !
कल्पनामा छानेजस्तो हैन रैछ राजधानी !

एकै घर बस्छ मान्छे वर्षौं वर्ष वार्ता हुन्न !
मित्रताले धानेजस्तो हैन रैछ राजधानी !
फर्किजाँदा अलिकति गाउँ लैजाउँला भन्थें !
धत्तेरिका ! लानेजस्तो हैन रैछ राजधानी !

अस्तित्व खोजिरहेको छु म

मिलिशा भेट्वाल
कक्षा ११, हेटौडा स्कूल अफ म्यानेजमेन्ट

मेरो जन्मभूमिको
छेउमा रहेको मेरो एउटा सानो घर
हुन त सानै थियो मेरो रहरहरु
कसले आँखा लगाई दियो
ठूलो भेल बाढीले
कुनै पहाडलाई बगाएसरी
मेरो सपनाहरु पनि
सबै त्यही बगाइदिए

दुई राष्ट्रको बीचमा रहेको
मेरो एउटा सानो घर
कहिले म नेपाली त
कहिले भारतीय भनेर चिनिने
मलाई कुन देशको नागरिक छु
भने केही डर थिएन
आफूले आृनो अस्तित्व पो
गुमाउँछु भन्ने निकै चिन्ता थियो
देशका निम्ति लड्दालड्दै
मेरा हातखुट्टा सबै खिईसकेका छन्
मनको दृढ सा ल्प आृनो
देशलाई बचाउने कहिल्यै घटेन

वीर वीराङ्गनाहरूको
रगत पसिनाले बनेको हो यस माटो
अझै पनि मलाई पबित्र राख्नु छ
तर आफ्नै अस्तित्व
नपाएको मैले
के आफ्नो देशको
अस्तित्वलाई बचाई
राख्न सक्छु र
सायद मेरो भाषा
मधेसी होला
मेरो मनमा माया
नेपालका लागि नै हुनेछ
जुनदिन नेपालमा
मधेशीको अस्तित्व सकिनेछ
सायद त्यही दिन यस
नेपालको अन्तिम दिन पनि हुनेछ

हिमाल पहाड र तराईले
बनेको मेरो प्यारो नेपालमा
जति हक नेपालीको छ
त्यति हामी मधेशीको पनि छ
त्यही जमीनमा मेरो मनले
मेरो अस्तित्व खोजिरहेको छ

म र म

सेरोन गिरी
कक्षा-९, नवोदय शिशु सदन हेटौडा

एकातिरको फेरि
उगाउँदै गरेका मेरा स्वप्न
आज फेरि
मेरा अश्रु मै बिलाए
एक फक्राउँदो फूल
आज फेरि
त्यो भमराले गर्दा ओइलायो
मेरो संसारलाई ओगट्ने मन
आज यस धर्तीको
कुनै ठाउँ ओगट्न चाहाँदैन
मेरो तिखो त्यो ध्वनि
जसलाई म यस समाजमा
चिनाउन चाहन्थैं
आज म यस समाजबाट
अपरिचित हुन चाहन्छु
आगोको एकएक झिल्काले
उज्यालो छर्न चाहने म
आज अज्ञानमा डुब्न चाहन्छु
विश्वलाई फेर्न खोज्ने मेरा दृष्टिकोण
आज विश्वलाई नै हेर्न खोज्दैन
यो समाज
यो नाटक
यो सोच
सबैसँग घुल्न खोज्ने म
आज यी शब्दलाई
आृना कर्णसम्म पुर्याउन सक्दिनँ
हारिसकें म
मेरा बेदना
शोख
यी दु:ख
कसले नै सुनिदिने
यहाँ मैले खुट्टा तान्ने
ईर्ष्या गर्ने
र रोक लगाउने मात्र भेटें
सानो छँदै सुनि आएको थिएँ
छोरी भई जन्मिनु पापको फल
र गृहमा जन्मेको
त्यो लक्ष्मीलाई अर्काको घर पठाउनु पुण्य
यो धर्म र संस्कृतिलाई सहन सकिनँ मैले
यो सबै कुराहरूले मलाई दिनहुँ अडिग बनाउछ
अडिग बनाउछ त्यो बाटोमा हिड्न
जुन मेरा आमाबुबाले देखाए
त्यो समाजलाई चिन्न
जसलाई मैले परिवर्तन गर्न चाहे
अब मेरा नयनमा नै रहनेछैनन्
प्राप्त गर्ने छन एक उडान
मेरा कल्पनाको पखेटाले,
भर्नेछन् हौसलाको उडान
हौसलाको उडान।।

'सानीनानी'

अनामिका न्यौपाने
हेटौंडा ४, कमलडाँडा नवोदय शिशु सदन

सानी सानीनानी,
हुन्छु धेरै ज्ञानी ।
खान्छु धेरै पानी,
मेरो राम्रो बानी ।।

आजबजार जानी,
मिठो पापाखानी ।
नानाकिन्ने छानी,
अनी घर जानी ।।

मुक्तक

धनप्रसाद पुन "दिपशिखा"

जति प्रहार गरे पनि पत्थरले चोट सहन्छ
शिल्पकारको हातमा परे ढुङ्गा मूर्ति बन्छ
दीनदु:खीको भलाइ गर्ने रुचि छैन कसैको ,
मन्दिरमा मूर्ति राखिदिए देवता भेटे भन्छ ।

केही भन्नै हुन्न रिसाइ हाल्ने तिम्रो बानी रैछ
गरीबको घरमा सधैं पाक्ने खोले पानी रैछ
देखें मैले जिन्दगीमा ठूलाठूला रङ्गीन सपना
आज भोलि भन्दाभन्दै छिट्टै उमेर जानी रैछ ।

जीवनमा कहिले ओराली कहिले उकाली आउँछ
कहिलेकाही नयाँ काम गर्न खोज्दा गाली आउँछ
निरन्तर अगाडि बढेका पाइलाहरू रोक्दै नरोक्नु,
गन्तव्यमा पुग्नपर्छ एकदिन सबैको ताली आउँछ ।

माटो छुन छोड्दै, कालो सुँगुरमा भविष्य खोज्दै कुमाल समुदाय

गण्डकी (रासस)/ पेसाले माटाका भाँडाकुँडा बनाउने रूपमा पुस्तौंदेखि पहिचान बनाउँदै आएका कुमाल समुदाय पछिल्लो समयमा भने माटोको विकल्प खोज्न थालेका छन् ।

परापूर्वकालदेखि माटाकै भाँडाकुँडामा रमाएका कास्कीको रुपा गाउँपालिका-३ पोल्याङटारका कुमाल समुदाय यतिखेर माटो छुन छोडेर कालो सुँगुरमा भविष्य खोज्न थालेका हुन् । माटाका समानको क्रमशः प्रयोगमा कम हुँदै जानुका साथै युवापुस्ता अन्य पेसातर्फ आकर्षित हुँदै गएका कारण उनीहरू सुँगुर पालनतर्फ लोभिएका हुन् ।

सुँगुरपालनमा राम्रै आम्दानी हुँदै जान थालेपछि एकपछि अर्को हुँदै अधिकांश कुमाल समुदाय कालो सुँगुरपालनतर्फ लागेको स्थानीयवासी सरिता कुमालले बताए । "घर छेउमा निर्माण गरेको सामान्य खोरमा कालो सुँगुरका चारवटा माउ छन्", उनले भने, "एक वर्षको अवधिमा चार हजार ५०० का दरले ३५ वटा पाठा र चारवटा हुर्केका सुँगुर बिक्री गरेर कूल दुई लाख ५१ हजार आम्दानी भयो ।"

रोगको प्रकोप कम हुने र पाल्न पनि खासै धेरै ध्यान दिनु नपर्ने, बिक्री गर्न कुनै समस्या नहुने, पालनका लागि सुँगुरका पाठापाठी र मासुका पारखी खरिद गर्न घरघरै आउने गरेको उनको भनाइ छ । एउटा माहुले विरपाठो (सुँगुरको भाले) लागेको ११४ दिनमा ब्याउने र एक बेतमा १० देखि १७ वटासम्म पाठापाठी जन्माउने गरेको बताउँदै उनले चारवटा माहु हुने हो भने सामान्य परिवारको जीविकोपार्जनका लागि विदेशिनुपर्दैन भने । खोरमा यतिखेर आठ वटा माहु र एउटा विरपाठो गरी नौवटा सुँगुर छन् । तीमध्ये चार वटा माहुले २८ पाठापाठी जन्माएकोमा पाँचवटा बिक्री भई सके र अरु हुर्कदै छन् भने बाँकी माहु ब्याउने भएको स्थानीयवासी हीरालाल कुमालले बताए ।

वैदेशिक रोजगारको सिलसिलामा ११ वर्ष खाडीमुलुक कतारमा बिताएर स्वदेश फर्किका उनले एक वर्षको अवधिमा लगभग ७० पाठापाठी बिक्री गरेर तीन लाख १५ हजार आम्दानी गरेको बताए । उनले ६ लाख खर्चेर खोर निर्माण गरेको हो । परिवारसँग छुट्टिएर विदेशको तातो धुपमा काम गर्नुभन्दा स्वदेशमा नै परिवारसँगै बसेर गरेको सानो आम्दानी महत्वपूर्ण हुनेमा जोड दिँदै उनले सरकारीस्तरबाट केही सहयोग पाउने हो भने खोरमा ३० माहु पुऱ्याएर वार्षिक ३०० पाठापाठी उत्पादन गर्ने र यसको बिक्रीबाट १५ लाखभन्दा बढी आम्दानी गर्ने लक्ष्य लिएको बताए ।

"कम समय, खासै रोग पनि लाग्दैन, छोटो समयमा बढी आम्दानी दिने, बिक्री हुँदैन कि भन्न नपर्ने सुँगुरपालनबाट राम्रो आम्दानी हुन्छ", कुमालले भने, "माटाका भाडा बनाउने पुर्ख्यौली पेसा संकटमा परेपछि कुमाल समुदायले सुँगुर पालनलाई विकल्पको रूपमा लिन थालेका हुन ।" विशेष गरी चोकर, धानको ढुटो, कर्कलोको डाठ पकाएर, घरेलु मदिरा उत्पादन गर्दा खेर जाने कट सुँगुरको मुख्य आहाराको रूपमा प्रयोग गर्दै आएको उनकी श्रीमती विलकुमारी कुमालले बताए । व्यावसायिकरूपमा सुँगुरपालन गर्दा अपनाउनुपर्ने सतर्कता, खोर व्यवस्थापन, रोगका बारेमा सामान्य जानकारी पाउने खालको तालिम पाउने हो भने यसबाट पोल्यांटारका कुमाल समुदायले बढीभन्दा बढी फाइदा लिन सक्ने उनको भनाइ छ । उनीहरूको खोरमा सुँगुरसँगै कुखुरा, गोठमा भैंडा, बाख्रा, भैंसी समेत छन् ।

स्थानीय उदयबहादुर कुमालका अनुसार यस क्षेत्रमा गत वर्ष मात्र दुई हजार ५०० पाठापाठीको माग रहेकामा उत्पादन भएका एक हजार ६०० वटा बच्चा बिक्री गरी कूल ७० लाख र हुर्केका सुँगुर बिक्रीबाट १५ लाख गरी गाउँमा कूल ८५ लाखभन्दा बढी आम्दानी भएको थियो । गाउँका माहु सुँगुरले पाठो खोज्दा आफ्नोमा ल्याउने गरेको बताउँदै उनले एउटा माहुलाई विरपाठो दिएबापत रु एक हजार ५०० शुल्क लिने गर्दा त्यसबाट पनि थप आम्दानी हुने गरेको बताए ।

"यस वडामा लगभग २०० घरपरिवार कुमाल समुदायका छन् प्रत्येक घरमा धेरै थोरै सुँगुर सबैले पालेका छन्", उनले भने, "पछिल्लो समयमा कुमाल समुदायमा लोकल सुँगुर पाल्ने प्रचलन बढेको छ ।" उक्त समुदायमा चाडपर्व मनाउनका लागि पनि सुँगुर पाल्ने प्रचलन रहेको छ । सुँगुरपालनमा राज्यको तर्फबाट आजसम्म कुनै पनि सहयोग हुन नसकेकोमा उनीहरूले सामूहिक दुखेसो गरे । कुमाल बस्तीमा यतिखेर स्थानीय जातका २०० भन्दा बढी संख्यामा माहु रहेका छन् । यस पेसामा परिवारका जुनसुकै उमेर समूहका सदस्य पनि लाग्ने गरेको बताउँदै उनले माहुको मासु प्रतिधार्नी ८०० र विरपाठोको मासु प्रतिधार्नी एक हजारमा बिक्री हुने गरेको जानकारी दिए । माटाका भाडाको उत्पादन मूल्य बढी पर्नु र बजारमा सस्तो मूल्यमा बलियो प्लाष्टिकका भाडा आएसँगै उपभोक्ता प्लाष्टिकका भाडा प्रयोग गर्न थालेपछि माटाका भाडा बनाउने परम्परागत पेसाबाट विस्थापित हुनुपरेको बताउँदै उनले स्थानीय जातको कालो सुँगुर पालनतर्फ आकर्षित हुन थालेको जानकारी दिए ।

आजभन्दा सात दशक अघिसम्म माटाका भाडा बनाउने पुर्ख्यौली पेसा रहेको सो समुदायमा पछिल्ला पुस्तालाई भने माटोको भाडा बनाउने प्रविधिबारेमा कुनै पनि जानकारी छैन । कुमाल समुदायले उत्पादन गरेको माटाका भाडा विशेष गरी परम्परागत लाग्ने मेला महोत्सवमा बिक्री हुने गरेका थिए । रुपा गाउँपालिकाका अध्यक्ष नवराज ओझाका अनुसार गाउँपालिकाले कुमाल समुदायको उत्थानका लागि सडक, खानेपानी, सिँचाइ, शिक्षा, स्वास्थ्य क्षेत्रलगायत उत्पादनमा जोड दिँदै आएको बताए ।

कुमाल समुदायका बासिन्दाले सुँगुरपालन व्यवसायका लागि सीप तथा ज्ञानका लागि गाउँपालिकाले आवश्यकताअनुसारको तालिम उपलब्ध गराउने विश्वास व्यक्त गर्दै उनले भने, "त्यसका लागि स्थानीय जागरुक्ता अपरिहार्य छ ।" कुमाल समुदायको सक्रियतामा कालो सुँगुरपालनले व्यावसायिकता पाउँदै गरेको उनको भनाइ छ ।

भरतपुर महानगरमा झन्डै चार अर्बका खानेपानी आयोजनाः स्थानीयवासी खुसी

चितवन (रासस)/ जनप्रतिनिधि आएपछि भरतपुर महानगरपालिकाभित्र २३ वटा ठूला खानेपानी आयोजना नयाँ निर्माण, विस्तार र मर्मत सुधार भएका छन् । पहाडी क्षेत्रसमेत रहेको महानगरमा खानेपानी विस्तारसँगै स्थानीयवासी लाभान्वित भएका छन् ।

शुद्ध पानी सहज रूपमा उपभोग गर्न महानगरवासीलाई सहयोग पुगेको छ । महानगरको कविलासमा पानीका लागि भोग्नुपरेको कष्ट टरेको छ ।

महानगरप्रमुख रेनु दाहालका अनुसार २३ वटा महत्वपूर्ण खानेपानी आयोजनामा तीन अर्ब ७७ करोड सात लाख खर्च भएको छ । सो रकम संघीय सरकार, वाग्मती प्रदेश सरकार, खानेपानी बोर्ड र स्थानीय निकायबाट बजेट जुटाएर आयोजनाहरूमार्फत काम गरिएको हो ।

उनका अनुसार शारदानगर खानेपानी आयोजनामा ५९ करोड, जखडीमाई सहलगानी खानेपानी आयोजनामा ३२ करोड ८५ लाख, धनगडा सहलगानी खानेपानी आयोजनामा २८ करोड ८८ लाख, पटिहानी-टाउन खानेपानी आयोजनामा २५ करोड २५ लाख, दिव्यनगर खानेपानी आयोजनामा २४ करोड १५ लाख र शिवनगर खानेपानी आयोजनामा २३ करोड २५ लाख खर्च हुँदैछ । त्यसैगरी भरतपुर खानेपानी आयोजना मर्मत सुधारमा पाँच करोड ५८ लाख, सोही आयोजनाको विस्तारमा रु ११ करोड ३५ लाख, कैलाशनगर-फूलबारी खानेपानी आयोजनामा आठ करोड चार लाख, आनन्दपुर खानेपानी आयोजनामा ६ करोड ६५ लाख, पटिहानी खानेपानी आयोजनामा पाँच करोड ३५ लाख, मंगलपुर खानेपानी आयोजनामा ६ करोड ७६ लाख, गीतानगर खानेपानी आयोजनामा चार करोड २७ लाख विनियोजन भई काम भइरहेका छन् । कतिपय काम सम्पन्न भइसकेका छन् ।

पार्वतीपुर खानेपानी आयोजनामा २२ करोड पाँच लाख, देवनगर खानेपानी आयोजनामा पाँच करोड पाँच लाख, मेघौली साना सहरी खानेपानी आयोजना १७ करोड दुई लाख, शुक्रनगर खानेपानी आयोजना १८ करोड ७५ लाख, जगतपुर खानेपानी आयोजना २१ करोड पाँच लाख, गोलाघाट खानेपानी आयोजना १४ करोड ७५ लाख, भरतपुर खानेपानी विस्तार वडा नं २९ १० करोड दुई लाख, गुञ्जनगर खानेपानी आयोजना १६ करोड ३५ लाख, विजयनगर खानेपानी आयोजना आठ करोड तीन लाख र भरतपुर महानगरपालि-१ मा एक करोड खानेपानी आयोजनामा खर्च गरिँदैछ । प्रमुख दाहालले कतिपय आयोजना सम्पन्न भइसकेको, कतिपय काम भइरहेको र कतिपयमा विस्तारको काम गरिएको जानकारी दिए ।

उनका अनुसार महानगरले आवश्यक ठानेका ठाउँहरूमा खानेपानी आयोजनाका लागि बोर्ड, प्रदेश सरकार र संघीय सरकारले आवश्यक सहयोग गरेका कारण सफलता मिलेको उनको भनाइ छ । तत्कालीन खानेपानीमन्त्री बीना मगर हुँदा धेरै आयोजनाहरू आएका हुन् ।

उनले भने, "एउटा स्थानीय तहमा झण्डै चार अर्बको खानेपानीमा लगानी हुन सक्नु आफैँमा महत्वपूर्ण हो ।" उनले यी सबै आयोजना सम्पन्न हुँदा आउँदो २ वर्षभित्र महानगरवासी सबैले आयोजनामार्फत पानी उपभोग गर्न पाउने बताए ।

खानेपानी व्यवस्थापन बोर्डका कार्यकारी निर्देशक प्रजापति दाहालले महानगरमा जनप्रतिनिधि आउँदा ५७ प्रतिशत महानगरवासीले शुद्ध र सहज रूपमा पानी उपभोग गर्ने गरेकामा अहिले यो प्रतिशत ९० पुगेको बताए । उनका अनुसार बन्दै गरेका आयोजना सम्पन्न हुँदा ९७ प्रतिशत महानगरवासीले आयोजनाहरूको पानी उपभोग गर्न पाउनेछन् । महानगरपालिकाभित्र खानेपानी विस्तारको आयोजना तीव्र गतिमा अघि बढेको उनको भनाइ छ ।

महानगर बन्नुअघि गाविस रहेको कविलासमा पानी लिन जानका लागि दुई घण्टा उकालो/ओरालो हिँड्नुपर्ने बाध्यता थियो ।

अहिले सो बाध्यताबाट स्थानीय मुक्त भएका छन् । घर घरमा खानेपानी पुगेको वडाध्यक्ष मनबहादुर रानामगरले बताए । उनले भने, "अब एक महिनापछि हाम्रो डाँडामा खानेपानीको समस्या छ भन्नु पर्दैन ।"

भरतपुर महानगर पालिका-१९ मा सबैभन्दा ठूलो खानेपानी आयोजना सञ्चालन भइरहेको छ । ५९ करोडको शारदानगर खानेपानी आयोजनाको काम धमाधम भइरहेको वडाध्यक्ष कर्णबहादुर गुरुङले जानकारी दिए ।

उनले भने, "अब एक वर्षमा वडावासीले आयोजनामार्फत शुद्ध खानेपानी खान पाउँछन् ।" उनका अनुसार यो आयोजनाबाट चार हजार ५०० घरधुरी लाभान्वित हुनेछन् ।

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

ट्रक दुर्घटनामा परी दुईको मृत्यु

कास्की (रासस)/ पोखरामा शुक्रबार बिहान भएको सवारी दुर्घटनामा परी दुई जनाको मृत्यु भएको छ ।

पृथ्वी राजमार्गस्थित पोखरा महानगरपालिका-२६ विजयपुरमा लेखनाथबाट पोखरातर्फ आउँदै गरेको लु२ ख२९४८ नंको फलामे छड (रड) बोकेको ट्रक आफैं अनियन्त्रित भई बिहान अन्दाजी ४:३० बजे नालीमा पल्टिएको थियो ।

घटनामा परी घाइते भएका लमजुङ पार्चे बस्ने ४२ वर्षीय भीमबहादुर तामाङ र नाम, थर, वतन नखुलेका अन्दाजी ४०/४५ वर्षीय पुरुषको उपचारका क्रममा मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय कास्कीका प्रहरी नायब उपरीक्षक सुन्दर तिवारीले जानकारी दिए ।

दुर्घटनामा घाइते भएपछि दुवै जनालाई उद्धार गरी पोखरा स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानअन्तर्गतको पश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय अस्पतालमा लगिएकामा बिहान ५:५५ बजे चिकित्सकले मृत घोषणा गरेका थिए ।

प्रहरीले दुवै जना ट्रकका चालक र सहचालक हुनसक्ने जनाएको छ । सवारीधनी र घटनाका बारेमा थप अनुसन्धान भइरहेको प्रनाउ तिवारीले बताए ।

हुन सकेन मानव अधिकारको अवस्था सन्तोषजनक

काठमाडौं (रासस)/ नेपालको संविधान र कानुनले सबै जाति, वर्ग, लिङ्गबीच समानता कायम गर्ने व्यवस्था गरे पनि व्यवहारमा पूर्णरूपमा कार्यान्वयन भएको देखिएको छैन । समाजमा अहिले पनि हुनेखाने र हुँदाखानेबीचको विभेद, हत्या, हिंसा, बलात्कार, बलात्कारपछि हत्या, जातीय छुवाछूत, वादी, छाउपडीजस्ता कुप्रथा अहिले पनि न्यूनीकरण हुनसकेका छैनन् ।

सशस्त्र द्वन्द्वका पीडितले अहिलेसम्म न्याय पाएका छैनन् । विस्तृत शान्ति सम्झौता भएको १५ वर्ष पूरा भए पनि पीडितहरू अहिले पनि न्यायको आशामा छन् । स्वास्थ्योपचार, शिक्षा र रोजगारी भएमात्र पुग्ने पीडितको माग छ तर त्यसतर्फ राजनीतिक दलका नेताको ध्यान जान सकेको छैन ।

मानवअधिकारकर्मी चरण प्रसाईं सशस्त्र द्वन्द्वका पीडितले न्याय पाउन ढिलाइ भएकाप्रति चिन्तित छन् । "दशवर्षे सशस्त्र द्वन्द्वपछि विस्तृत शान्ति सम्झौता भयो, तर शान्ति प्रक्रियाको एउटा न्याय पाउने काम अहिलेसम्म पूरा हुनसकेन", उनले भने, "पीडितलाई न्याय दिने कार्यमा सबैले ध्यान दिनुपर्छ, विगतका त्यस्ता कहालीलाग्दा घटना नदोहोरिने सुनिश्चितता गर्नुपर्ने अभियान कायम राख्नुपर्छ ।" लोकतन्त्र बलियो बनाउन पहिलो मानवअधिकारको रक्षा गर्नुपर्ने उनको बुझाइ छ । विस्तृत शान्ति सम्झौता अनुसार राजनीतिक दलहरूले गम्भीरतापूर्वक लिएर द्वन्द्वपीडितलाई न्याय दिनुपर्ने उनको माग छ ।

विस्तृत शान्ति सम्झौता

नेपालमा भएको दशवर्षे सशस्त्र द्वन्द्वपछि भएको विस्तृत शान्ति सम्झौताको बुँदा नम्बर ५.२.३ मा दुवै पक्षद्वारा बेपत्ता पारिएका व्यक्तिको तथा युद्धका समयमा मारिएकाको वास्तविक नाम, थर र घरको ठेगाना सम्झौता भएको मितिले ६० दिनभित्र सूचना सार्वजनिक गरी परिवारजनलाई बुझाउने उल्लेख छ । विस्तृत शान्ति सम्झौताकै बुँदा नं ५.२.२ मा 'आफ्ना कब्जामा रहेका मानिसका बारेमा जानकारी सार्वजनिक गरी १५ दिनभित्र सबैलाई मुक्त गर्न दुवै पक्ष मन्जुर गर्दछन्' भनिएको छ ।

शान्ति सम्झौताअनुरुप नै दुवै पक्ष सशस्त्र द्वन्द्वबाट उत्पन्न विषम परिस्थितिलाई सामान्यीकरण गर्दै समाजमा शान्ति कायम गर्न मानवताविरुद्धको अपराधमा संलग्नको सत्य अन्वेषण गरी दोषीलाई कारबाही गर्ने उद्देश्यले सरकारले बेपत्ता पारिएका व्यक्तिको छानबिन आयोग र सत्य निरुपण तथा मेलमिलाप आयोग २०७१ माघ २७ गते गठन गऱ्यो । सरकार र द्वन्द्वरत पक्षबीच सम्झौता भएको साढे आठ वर्षपछि यी दुई आयोग बने ।

नेपालको संविधान अनुसार दुई वर्षभित्र सम्पूर्ण काम सक्ने भनेर गठन गरिएका यी दुई आयोगमा पहिलो पदाधिकारीले चार वर्षसम्म पनि काम पूरा गर्न नसकेपछि ती पदाधिकारीलाई बिदाइ गरेर नयाँ पदाधिकारी ल्याएको पनि करिब दुई वर्ष हुन लाग्यो तर पीडितले न्याय पाएको अनुभूति गर्न सकेका छैनन् ।

आयोगले दोस्रोपटक २०६७ माघ ९ गते नयाँ पदाधिकारीले पाएको हो । एक वर्षका लागि भनेर गठन गरिएको आयोगले दोस्रो वर्षसम्म पनि काम पूरा गर्ने देखिएको छैन । आयोगका पहिलो पदाधिकारीले तथ्यांक संकलन गर्ने काम गऱ्यो । सत्य निरुपण तथा मेलमिलाप आयोगमा हालसम्म ६३ हजार ७१८ उजुरी दर्ता भएका छन् । बेपत्ता पारिएका व्यक्तिको छानबिन आयोगमा तीन हजार २४३ उजुरीमध्ये २३७ उजुरी सत्य, निरुपण तथा मेलमिलाप आयोगसँग सम्बन्धित भएकाले त्यहाँ पठाइएको छ ।

सर्वोच्च अदालतले दशवर्षे सशस्त्र द्वन्द्वका पीडितको नाममा वितरण गर्न लागिएको परिचयपत्रमा पीडितको नाम राखेर मात्र वितरण गर्न मंगलबार अन्तरिम आदेश गरेको छ । "पीडित परिचयपत्रको ढाँचामा पीडितहरूकै भनाइबमोजिम उपरोक्त कुराहरू कमी भएको महसुस गरिएको र सोलाई समेत समेटेर पीडित परिचयपत्र बनाउनपर्ने देखिएको छ", आदेशमा भनिएको छ, "हाल बनेको परिचयपत्रको ढाँचामा निवेदकद्वारा उल्लेख गरेका थप बुँदालाई गम्भीरतापूर्वक मनन गरी पुनरावलोकन गरेर निवेदकले उल्लेख गरेको उपरोक्त बुँदालाई समेत समेटेर परिचयपत्र बनाउनु ।" कानुन न्याय तथा संसदीय मामिलामन्त्री दिलेन्द्रप्रसाद बडूले संक्रमणकालीन न्याय वर्तमान गठबन्धन सरकारको प्राथमिकताभित्र रहेको बताएका छन् ।

"गठबन्धनको सरकार बनेको छ, यसको न्यूनतम साझा कार्यक्रममा पनि यो विषय प्राथमिकतामा परेको विषय छ, विस्तृत शान्ति सम्झौतालाई तार्किक निष्कर्षमा पुऱ्याउने नै हो", उनले भने, "पीडितलाई न्याय दिन ढिला भइसकेको छ, धेरै ढिला गर्नु हुँदैन, दलहरूको सहमति र पीडितको सरोकारलाई ध्यान राखी सर्वोच्च अदालतको आदेश, कानुनी राज्य, मानवअधिकार प्रतिबद्धताअनुसार टुङ्ग्याउनुपर्छ ।"

७३ औं अन्तर्राष्ट्रिय मानवअधिकार दिवस तथा १३ औं मानवअधिकार महाभेलाको बुधबार उद्घाटन गर्दै उपराष्ट्रपति नन्दबहादुर पुनले सशस्त्र द्वन्द्वका पीडितलाई छिटो न्याय पाउनुपर्ने कार्य ढिलाइ भएको बताए ।

"शान्ति प्रक्रिया टुंग्याउने विषयमा विश्वको ध्यान नेपालतर्फ आकर्षित भइरहेको छ", उनले भने, "सबै मानवअधिकारकर्मी मिलेर त्यसतर्फ ध्यान दिनुपर्ने जरुरी छ ।" शान्ति प्रक्रियाको अन्तिम काम पीडितलाई न्याय दिनका लागि राजनीतिक दलको सहमतिमा संक्रमणकालीन न्यायसम्बन्धी ऐन संशोधन हुनसकेको छैन ।

मानवअधिकारको संरक्षण गर्न स्थापना गरिएको संवैधानिक आयोग राष्ट्रिय मानवअधिकार आयोगको आर्थिक वर्ष २०७७/७८ को वार्षिक प्रतिवेदनमा मानवअधिकारको अवस्था सन्तोषजनक नभएको उल्लेख छ ।

"मुलुकमा बालविवाह, महिला हिंसा, मानव बेचबिखन जस्ता समस्याको विद्यमानता, पीडितको न्यायमा पहुँच सरल, सहज र सुरक्षित हुनसकेको छैन", आयोगका अध्यक्ष तपबहादुर मगरले भने, "समाजमा जातीय भेदभाव कायम रहनु र स्वास्थ्य सेवामा सबैको पहुँच हुन नसक्नुबाट संविधानप्रदत्त हक अझै सहजरूपमा नागरिकले उपभोग गर्न सकेका छैनन् ।"

नेपालको संविधानमा ३१ वटा मौलिक हकको व्यवस्था गरिएको छ । तीन वर्षभित्र कानुन बनाएर कार्यान्वयनमा ल्याउने भनिएको थियो । कानुन बने तर नियमावली बनेर अझै कार्यान्वयनमा आउन सकेको छैन । आयोगको प्रतिवेदनमा आप्रवासी कामदारमाथि श्रम शोषण, यौन शोषण, सीमान्तकृत समुदाय, आदिवासी जनजाति, अपाङ्गता भएका व्यक्ति, दलित, महिला, ज्येष्ठ नागरिक, लैङ्गिक अल्पसंख्यक तथा प्राकृतिक प्रकोप, बाढी र भूकम्पबाट प्रभावितको मानवअधिकार अवस्थामा सन्तोषजनक सुधार हुन नसकेको उल्लेख छ । आयोगमा यस आवमा मानवअधिकार उल्लंघन सम्बन्धी विभिन्न १६८ उजुरी दर्ता भएका थिए ।

नयाँ र पुराना गरी आयोगमा २६१ उजुरीको अध्ययन पूरा भएको छ । मानवअधिकार उल्लंघनका विषयमा २१२ अनुगमन गरेको छ । अनुसन्धान पूरा भएका १८८ उजुरीमाथि आयोगले निर्णयसमेत गरेको वार्षिक प्रतिवेदनमा छ ।

आयोगले यस वर्ष कार्यान्वयनका लागि सरकारलाई १८ बुँदे सिफारिस पनि गरेको छ । सरकारले कार्यान्वयनमा तदारुकता देखाएको छैन । आयोगले हालसम्म गरेका सिफारिसमा जम्मा १३ प्रतिशतमात्र कार्यान्वयन भएको आयोगको भनाइ छ ।

"विस्तृत शान्ति सम्झौता मार्फत सुरू भएको शान्ति प्रक्रियाले १५ वर्ष पार गरिसकेको छ", आयोगका अध्यक्ष मगरले भने, "यतिका वर्षसम्म पनि द्वन्द्वपीडितले अझै न्याय पाउन नसक्नु दुःखद् पक्ष हो ।" सीमान्तकृत समुदाय, आदिवासी जनजाति, अपाङ्गता भएका व्यक्ति, दलित, महिला, ज्येष्ठ नागरिक, लैङ्गिक अल्पसंख्यकलगायत विषयमा राज्यले विशेष ध्यान दिन नसकेको आयोगका अध्यक्ष मगरको ठहर छ ।

अन्तर्राष्ट्रिय मानव अधिकार दिवसका अवसरमा सप्ताव्यापीरूपमा मानवअधिकार महाभेला मनाउन थालेको १३ वर्ष पुगेको छ । यस वर्षको अन्तर्राष्ट्रिय नारा 'Equality-Reducing inequalities, advanching human right' (समानता : असमानता घटाउने, मानवअधिकारको विकास गर्ने) भन्ने रहेको छ ।

राष्ट्रिय नारा 'विधिको शासन कायम गरौं, मानवअधिकारको सम्मान गरौं' भन्ने रहेको छ । नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठानमा बुधबारबाट डिसेम्बर-१० का अवसरमा (मंसिर २२ देखि २८ गतेसम्म) मानवअधिकार महाभेलाको आयोजना भइरहेको छ ।

महाभेलाका संयोजक शान्तिका लागि साझा अभियान (कोक्याप) का अध्यक्ष रोशना खड्कालाई देशमा कानुन पर्याप्त भएर पनि कार्यान्वयन गर्ने पक्षले सहीरूपमा कार्यान्वयन गर्न नसकेको अनुभव छ ।

"नेपालमा असमानता हटाई समानता कायम गर्न कानुन धेरै बनेका छन्", उनले भने, "भएका कानुनको कार्यान्वयन प्रभावकारी हुनसकेका छैनन् ।" यस वर्षको मानवअधिकारको विश्वव्यापी नारा नै असमानताको अन्त्य गरौं भन्ने रहेको उल्लेख गर्दै उनले थपे, "नेपालमा भएका कानुनको पनि आफूअनुकूल उपयोग भएको छ, मौलिक हकमा व्यवस्था भएको मानवको सुरक्षितरूपमा बाँच्न पाउने अधिकारको सुनिश्चित अझै हुनसकेको छैन ।"

विश्वव्यापीरूपमा फैलिएको कोभिड-१९ ले गर्दा विश्वभरि नै मानिसलाई बाँच्नकै लागि समस्याको वर्ष भयो । प्राकृतिक प्रकोप, बाढीपहिराजस्ता विपद्को समयमा पनि बढी पीडा सीमान्तकृत समुदायलाई नै हुने गरेका छन् ।

"महामारीको समस्या होस् वा प्राकृतिक प्रकोप सीमान्तकृत समुदायलाई नै त्यसको असर पर्ने गरेको छ", महाभेलाका संयोजक खड्काले थपे, "नागरिकको जीउधनको रक्षा गर्न तीनै तहका सरकार गम्भीर हुनुपर्छ, नागरिकप्रति जिम्मेवारी हुनु जरुरी छ ।"

यस वर्ष महाभेलाको आयोजना गर्न कोक्यापलाई संयोजक र फ्रिडम फर अल नेपाल तथा शान्ति फाउण्डेशनलाई सहसंयोजकका रूपमा जिम्मेवारी दिइएको छ । त्यसमा विभिन्न २०० संघसंस्था आवद्ध भएका छन् ।

महाभेलाका संस्थापक अध्यक्ष तथा मानवअधिकारकर्मी प्रसाईंले विसं २०४६ पछि मात्र नेपालमा मानवअधिकारको सवालमा बोल्न र काम गर्ने वातावरण बनेको स्मरण गरे । उनले तत्कालीन समयमा संविधानसभालाई सफल पार्न र संक्रमणकालीन न्याय छिटो निरुपण गर्नुपर्ने मानवअधिकारका मुख्य कार्यसूची रहेको सुनाए ।

मानवअधिकारको संरक्षण बिना लोकतन्त्र सफल हुन नसक्ने उनको बुझाइ छ । "मानवअधिकार भनेकै लोकतन्त्र हो, यसको रक्षा र पालना सबैबाट हुनुपर्ने महत्वपूर्ण सन्देश दिन हरेक वर्ष महाभेलाले दिने गरेको छ", उनले भने, "मानवअधिकारका उद्देश्य हासिल नभएसम्म सबैले आवाज उठाउन जरुरी छ ।"

मानवअधिकार दिवस प्रत्येक वर्ष डिसेम्बर १० का दिन मनाइन्छ । अर्थात् मानवअधिकारको विश्वव्यापी घोषणापत्र जारी भएको दिन सन् १९४८ डिसेम्बर १० लाई आधार मानेर मनाउने गरिएको हो ।

सोही दिन विश्वव्यापी मानवअधिकारको घोषणा भएको संस्मरण गर्दै प्रत्येक वर्ष यो दिवस मनाइने गरिन्छ ।

प्रदेश सरकार
भौतिक पूर्वाधार विकास मन्त्रालय
बागमती प्रदेश
हेटौंडा, मकवानपुर

(वातावरण संरक्षण ऐन २०७७, दफा ६ को उपदफा (२) सँग सम्बन्धित)
पोष्ट बहादुर बोगटी (भिमफेदी–कुलेखानी) सुरुङ्ग मार्गको वातावरणीय प्रभाव मूल्यांकनका प्रतिवेदन तयारी सम्बन्धी

सार्वजनिक सूचना

(प्रकाशित मिति :२०७८/०८/२२)
पुनः प्रकाशित मितिः २०७८/०८/२५

बागमती प्रदेश, मकवानपुर जिल्ला, भिमफेदी गाउँपालिका र इन्द्रसरोवर गाउँपालिकामा भौतिक पूर्वाधार विकास मन्त्रालयद्वारा निम्न बमोजिमको प्रस्ताव कार्यान्वयन गर्न लागिएको छ ।

प्रस्तावकको नाम र ठेगाना	भौतिक पूर्वाधार विकास मन्त्रालय, बागमती प्रदेश, हेटौंडा, मकवानपुर इमेलः road.mopid@bagamati.gov.np, सम्पर्क नं:०५७-५२०९२६
प्रस्तावको व्यहोरा	३.२० र ३.१७ कि.मि. का दुई सुरुङ्ग र सुरुङ्गमार्ग पुग्न करिब ०+६५७ कि.मि. उत्तरी पहुँचमार्ग, १+९६९ कि.मि. दक्षिणी पहुँचमार्ग तथा ७३.५ र ३५.५ मि. लामो २ वटा Pre-stressed Concrete पुल निर्माण गरी सुरुङ्गमार्ग सञ्चालन गर्ने ।
प्रभाव पर्न सक्ने जिल्ला/न.पा./गा.पा.	मकवानपुर जिल्ला, भीमफेदी गाउँपालिका र इन्द्रसरोवर गाउँपालिका पहुँच सडक तथा प्रस्तावित पुलको दायाँ र बायाँ २५० मिटरको क्षेत्र , भीमफेदी गाउँपालिकाको वडा नम्बर ६ को बिर्ता, भीमफेदीर इन्द्रसरोवर गाउँपालिका वडा नम्बर २ को रातमाटे तथा ठूलो चौर।

माथि उल्लिखित प्रस्तावको वातावरणीय प्रभाव मूल्यांकन गर्ने क्रममा सो क्षेत्रहरूको भौतिक प्रणाली, जैविक प्रणाली, सामाजिक प्रणाली, सांस्कृतिक प्रणाली र आर्थिक प्रणाली बीच के कस्तो प्रभाव पर्दछ भनी यकिन गर्न सो स्थानको गा.पा. हरू तथा त्यस क्षेत्रका विद्यालय, अस्पताल, स्वास्थ्य चौकी तथा सरोकारवाला व्यक्ति वा संस्थाहरूको लिखित राय सुझाव लिन आवश्यक भएकोले यो सार्वजनिक सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५ (पन्ध्र) दिन भित्र निम्न ठेगानामा आई पुग्ने गरी लिखित राय सुझाव उपलब्ध गराई दिन हुन अनुरोध गरिन्छ ।

राय सुझावका लागि पत्राचार गर्ने ठेगानाः

प्रस्तावकको नाम र ठेगाना	**भौतिक पूर्वाधार विकास मन्त्रालय,** बागमती प्रदेश, हेटौंडा, मकवानपुर इमेलः road.mopid@bagamati.gov.np, सम्पर्क नं:०५७-५२०९२६
परामर्श दाताको नाम र ठेगाना	**प्रोडेस्क ईञ्जिनियरिङ्ग इङ्क प्रा.लि.,** नयाँबस्ती, काठमाडौं सम्पर्क : ९८५१२२३२८८, इमेलः prodeskengginc@gmail.com

हेटौंडामा मनाइयो भ्रष्टाचारविरुद्धको दिवस

सुशासनमा जोड दिन जनप्रतिनिधि प्रतिबद्ध

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा/हेटौंडामा शुक्रबार भ्रष्टाचार विरुद्धको अन्तर राष्ट्रिय दिवस मनाइएको छ ।

अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगको कार्यालय, हेटौंडाले अवसरमा जनप्रतिनिधिको सहभागीतमा जिल्लास्तरीय अन्तर्क्रिया कार्यक्रम आयोजना गर र दिवस मनाइएको हो । कार्यक्रममा मकवानपुरका जनप्रतिनिधिहरुले सुशासनमा जोड दिन आफुहरु प्रतिबद्ध रहेको धारणा राखेका छन् ।

जिल्ला समन्वय समिति मकवानपुरका प्रमुख रधुनाथ खुलालको प्रमुख आथित्यतामा भएको अन्तरक्रिया कार्यक्रममा हेटौंडा उपमहानगरपालिकाका प्रमुख हरि बहादुर महतलगायत मकवानपुर जिल्ला भित्रका नगर पालिकाका प्रमुख र उप प्रमुख, गाँउपालिकाका अध्यक्ष र उपाध्यक्षहरु, हेटौंडा उपमहानगर पालिकाका वडाअध्यक्षहरु, सिटिजन जुरी मकवानपुरका प्रतिनिधि, जिल्लास्थित सुरक्षा निकायका प्रमुखहरुले सुशासनलाई जोड दिँदै भ्रष्टाचार न्यूनीकरणमा सबै क्षेत्रले आ–आफ्नो भूमिका निर्वाह गर्नुपर्ने बताएका हुन् ।

कार्यक्रममा हेटौंडा उपमाहानगरपालिकाका मेयर हरि बहादुर महतले भ्रष्टाचार न्यूनीकरण गर्दै लोकतन्त्रको सघनीकरणको लागि सबै पक्षले सार्थक पहल गर्नु पर्ने त्यसको नेतृत्व राजनीतिक नेतृत्वले नै लिनुपर्ने बताउँदै सदाचारीता अभिवृद्धिको लागी आफूनै उदाहरणीय बन्न सकेमा मात्रै भ्रष्टाचार विरुद्धको अभियानले सार्थकता पाउनेब बताए । उनले भष्टचार बिरुद्ध छानबिन गर्दा आफुबाटनै सुरु गर्नका लागि आग्रह गरे ।

कार्यक्रममा अखितयार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगको कार्यालय हेटौंडाका कार्यालय प्रमुख अर्जुन कुमार शर्माले कार्यपत्र प्रस्तुत गर्दै अखितयार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोग तथा आयोगको कार्यालय हेटौंडाबाट सम्पादन भएका काम कारबाहीहरू तथा भ्रष्टाचार एवम् सुशासन कायम गर्ने तर्फ भएका प्रगति स्थितिबारे जानकारी गराएका थिए ।

भ्रष्टाचारविरुद्ध शून्य सहनशीलताको राज्यको नीति अनुरूप आयोगले आृनो दायित्व निर्वाह गर्न प्रबर्द्धनात्मक, निरोधात्मक, उपचारात्मक तथा संस्थागत क्षमता विकासको रणनीति अवलम्बन गरिरहेको जानकारी गराउँदै उनले भ्रष्टाचार नियन्त्रण गरी सुशासन स्थापना गर्न सके मात्र समग्र शासन प्रणाली संस्थागत हुने कुरा उल्लेख गरेका थिए । कार्यक्रममा अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगको कार्यालय हेटौंडाका उपसचिव विष्णु प्रसाद सापकोटाले स्थानीय तहसँग सम्बन्धित उजुरीको प्रवृत्ति र सुशासन प्रवर्धनमा स्थानीय तहको भूमिका विषयक कार्यपत्र प्रस्तुत गरेका थिए ।

कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि रधुनाथ खुलालले यस्ता अन्तरक्रिया कार्यक्रमले जनप्रतिनिधिको क्षमता विकास गर्न र स्थानीय तहमा सुशासन प्रवर्धन गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्ने विश्वास व्यक्त गरे । कार्यक्रममा मन्तव्य राख्नु हुँदै इन्द्रसरोबर गाँउपालिकाका अध्यक्ष जीवन लामाले भ्रष्टाचार नियन्त्रणमा सबै क्षेत्रको सार्थक सहकार्य र समन्वय हुनु पर्ने दाबी गरे ।

कार्यक्रममा अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगको कार्यालय, हेटौंडाका सिनियर डिभिजन इन्जिनियर मोहदत्त भट्टले भ्रष्टाचार विरुद्धको अन्तर्राष्ट्रिय दिवसको सार्थकता र कार्यक्रमको उद्देश्यमाथि प्रकाश पार्दै स्वागत मन्तव्य व्यक्त गरे । अन्तरक्रियाका कार्यक्रमको खुल्ला सत्रमा उठेका प्रश्नको जबाफ दिँदै कार्यक्रमको अध्यक्षता समेत गर्नुभएका यस कार्यालयका कार्यालय प्रमुख अर्जुन कुमार शर्माले कार्यक्रमको समापन गरेका थिए ।

कार्यक्रममा जिसस उपप्रमुख भगवती पुडासैनी, हेटौंडा उपमहानगरपालिकाका मेयर हरि बहादुर महत, इन्द्रसरोवर गाउँपालिकाका अध्यक्ष जिवन लामासहित मकवानपुरका १० वटै स्थानीय तहका प्रमुख/उपप्रमुख एवम् प्रमुख प्रशासकिय अधिकृतहरुको सहभागिता थियो । अन्तर्राष्ट्रिय भ्रष्टाचार विरुद्ध दिवस हरेक बर्ष डिसेम्बर ९ तारिखमा मनाउने गरिन्छ ।

उपाधिका लागि हेटौंडा र थाहा भीड्दै

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा/हेटौंडाको हुप्रचौरमा आज शनिबार प्रथम अन्तरपालिका जिल्लास्तरीय पुरुष फुटबल प्रतियोगिताको फाइनल खेल हुनेछ ।

खेलबाट उपाधिका लागि थाहा नगरपालिका र हेटौंडा उपमहानगरपालिकाबीच प्रतिस्पर्धा हुने भएको छ । बिहीबार भएको दोस्रो सेमिफाइनल खेलमा बागमती गाउँपालिकालाई पराजित गरेसँगै हेटौंडाले फाइनल भिडन्त थाहासँग पक्का गरेको हो ।

बिहीबार भएको दोस्रो सेमिफाइनलमा हेटौंडाले बागमती गाउँपालिकालाई ३–० गोलअन्तरले पराजित गरेको हो । पहिलो सेमि–फाइनल खेलमा थाहा नगरपालिकाले भीमफेदी गाउँपालिकालाई २–१ गोलअन्तरले पराजित गरेको थियो ।

खेलको पहिलो मिनेटमै हेटौंडाका विनोद घलानले गोल गर्दै टिमलाई अग्रता दिलाएका थिए । २४ औं मिनेटमा उनले व्यक्तिगत दोस्रो गोल गर्दै जित सुनिश्चित गरे । खेलको दोस्रो हाफको अतिरिक्त समयमा हेटौंडाका मनोज लामाले गोल गर्दै हेटौंडालाई फाइनलमा पुऱ्याए । खेलको म्यान अफ दि म्याच बागमतीका बाबुराम माझि घोषित भए ।

जिल्ला समन्वय समिति मकवानपुरको आयोजनामा जारी प्रतियोगिताको उपाधि विजेताले २ लाख रुपैयाँ र उपविजेताले १ लाख रुपैयाँ प्राप्त गर्नेछ । यस्तै प्रतियोगितामा विधागत रुपमा उत्कृष्ट खेलाडीले ५ हजार रुपैयाँ तथा अन्य विधागत खेलाडीले ३ हजार रुपैयाँको दरले पुरस्कार प्राप्त गर्ने आयोजकले जनाएको छ ।

कांग्रेस महाधिवेशनपछि बागमतीमा मन्त्रिपरिषद् विस्तार

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा/बागमती प्रदेशमा नेपाली कांग्रेसको केन्द्रीय महाधिवेशनपछि मात्रै सरकार विस्तार हुने भएको छ ।

मुख्यमन्त्री राजेन्द्र पाण्डेले २३ मंसिरमै मन्त्रिपरिषद् विस्तार गर्ने तयारी गरेका थिए । तर, कांग्रेसको महाधिवेशनपछि मात्रै मन्त्रिपरिषद् विस्तार गर्ने सहमती बनेको जनाइएको छ । बिहीवार मुख्यमन्त्री राजेन्द्र पाण्डे, आर्थिक मामिला तथा योजना मन्त्री शालिक–राम जम्मकट्टेललगायतका नेताहरुले सरकार विस्तारबारे छलफल गरेका थिए ।

महाधिवेशनको चटारोमा काठमाडौंमै रहेका कांग्रेस बागमती संसदीय दलका नेता इन्द्रबहादुर बानियाँले महाधिवेशनपछि मात्रै सर कार विस्तार गर्नुपर्ने धारणा राखेको बुझिएको छ ।

कांग्रेस र माओवादी केन्द्रले राष्ट्रिय महाधिवेशनलाई देखाउँदै आफ्नो दलबाट मन्त्रिपरिषद्मा सहभागी हुनेको नाम उपलब्ध नगराएको बुझिएको छ । माओवादी केन्द्रले पनि तत्काल मन्त्रिपरिषद् विस्तार नगर्न सुझाव दिएको बुझिएको छ । ११ कार्तिकमा मुख्यमन्त्री नियुक्त हुँदै पाण्डेले चार सदस्यीय मन्त्रिपरिषद् विस्तार गरेका थिए । उनले २५ कार्तिकमा फेरि दुई जनालाई मन्त्री बनाएका थिए ।

बागमतीका आन्तरिक मामिला तथा कानुन मन्त्री कृष्णप्रसाद खनालले गठबन्धनमा रहेका दलहरुको महाधिवेशन चलिरहेको कारण मन्त्रिपरिषद् विस्तार हुन नसकेको बताए । उनले मंसिर अन्तिमसम्म मन्त्रिपरिषद् विस्तार हुने जानकारी दिए । मुख्यमन्त्री पाण्डेले बागमतीमा १४ वटा मन्त्रालय बनाएका छन् । यसअघि ८ मन्त्रालय थियो । गठबन्धन सरकारमा मागबण्डा मिलाउन १४ वटा मन्त्रालय बनाइएको जनाइएको छ । सरकारमा मन्त्री र राज्यमन्त्रीहरु नियुक्त गर्ने तयारी भइरहेको छ ।

मुख्यमन्त्री पाण्डेले ११ कार्तिकमा नेकपा (एकीकृत समाजवादी) का खनाललाई आन्तरिक मामिला तथा कानुन मन्त्री, कांग्रेसका कृष्णलाल भँडेललाई भौतिक पूर्वाधार विकास मन्त्री, माओवादी केन्द्रकी कुमारी मोक्तानलाई सामाजिक विकास मन्त्री बनाएका थिए । पाण्डेले दोस्रो चरणमा माओवादी केन्द्रका संसदीय दलका नेता शालिकराम जम्कट्टेललाई आर्थिक मामिला तथा योजना मन्त्री र कांग्रेसका निमा लामालाई स्वास्थ्य मन्त्री बनाएका थिए । बागमतीमा नेकपा माओवादी केन्द्र, नेपाली कांग्रेस, नेकपा (एकीकृत समाजवादी) र जसपाको गठबन्धन सरकारमा छ ।

पुस ७ मा प्रदेशसभा बैठक बोलाइयो

हेटौंडा/बागमती प्रदेशसभा बैठक आह्वान गरिएको छ । प्रदेशसभा सचिवालयले एक सूचना जारी गर्दै प्रदेशसभा बैठक ७ पुसमा बोलाइएको हो ।

बागमती प्रदेशका मुख्यमन्त्री राजेन्द्र पाण्डेले विश्वासको मत लिएपछि प्रदेशसभा बैठक बसेको छैन् । २२ कार्तिकमा पाण्डेले विश्वासको मत लिएपछि प्रदेशसभा बैठक स्थगित भएको थियो । त्यसयता सरकारले प्रदेशसभालाई बिज्नेस दिन सकेन् । मन्त्रिपरिषद् विस्तार लगायतका काममा अल्झिएको सरकारले प्रदेशसभा बैठक नबोलाउँदा प्रदेश सभाबाट पारित हुनुपर्ने विधेयक अलपत्र छन् ।

३२ दिनपछि प्रदेशसभा बैठक आह्वान गरिएको छ । प्रदेशसभा बैठक राख्नु अघि सरकारले मन्त्रिपरिषद्लाई पूर्णता दिने तयारी पनि गरेको छ ।

दुबईमा अलपत्र हाँडीखोलाका युवालाई प्रवासीले गरे उद्धार

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा/बैदेशिक रोजगारका क्रममा दुबईमा बिरामी भएर अलपत्र बनेका मकवानपुरको मनहरी गाउँपालिका–३ हाँडीखोलाका बिक्रम जिम्बालाई प्रवासमा रहेका युवाहरुले उद्धार गरेका छन् ।

प्रवासी युवाहरुले उद्धार पछि नेपाल फर्काउन सहयोगसमेत गरेका छन् । जापान, दुबई, कतार, साउदीलगायतका देशमा रहेका युवाहरुले आर्थिक सहयोग जुटाएर जिम्बालाई बिहीबार नेपाल फर्काएका हुन् ।

दुबईमा एक कम्पनीमा कार्यरत जिम्बा तीन महिनाअघि काम गर्दागर्दै बेहोस भइ ढलेका थिए । उनको उपचारको क्रममा पेटको अप्रेशन भयो । साथै उनको उपचार नसकिँदै भिसाको अवधि सकियो । अस्पतालमा उपचार हुँदै गर्दा भिसा सकिएपछि उनी बेसाहारा बनेका थिए ।

अवैधानिक बनेपछि नेपाल फर्कन पनि समस्या भएको र काम पनि नपाएपछि जिम्बा अलपत्र अवस्थामा थिए । हाँडीखोला स्थायी निवासी अर्जुन सुनामले जिम्बाको नाजुक अवस्थाबारे जापानमा रहेका श्रीराम रिजाललाई जानकारी गराए । हाँडीखाला निवासी रिजालकै संयोजकत्वमा जिम्बालाई नेपाल फर्काउनको लागि आवश्यक रकम जोहो गर्ने अभियान सुरु भयो ।

करिब एक हप्ताको अवधिमा रिजालको नेतृत्वमा करिब एक लाख रुपैयाँ जुटाएर उनलाई नेपाल फर्काइएको हो । 'भाइको नेपालमा पनि कोही अभिभावक र हेनछन् । उनी हाँडीखोलामा ठूलोबाको घरमा बस्ने रहेछन् । अलपत्र भएपछि पैसा खर्च गरेर उद्दार गरिदिने कोही नभएपछि हामीले पहल गरेर नेपाल फर्काउन सफल भयौं ।' रिजालले भने ।

नेपाल फर्किसकेपछि पनि उनको थप उपचार गर्न आफूहरुले सहयोग जुटाउने उनले बताए । जिम्बालाई नेपाल झिकाउनको लागि साउदीमा रहेका विपिन न्यौपाने,जनक विष्ट,दिपक अर्याल, अर्जुन सुनाम, मिलन लामा, रमेश सुनाम, पर्शुराम ऊप्रेती लगाएतका युवाहरुले सहयोग गरेका थिए । दुबईमा रहेका देवेन्द्र सुवेदी र राम बाबु रेग्मीले भौतिक ऊपस्थितिमै आवश्यक प्रक्रियाहरु मिलाएर सहयोग गरेका थिए । दुवईबाटै मनिष लुईटेल र अजय पुडासैनीले पनि आर्थिक सहयोग गरेका थिए ।

फेसबुक ग्रुप च्याटमा 'बिक्रम बचाउ अभियान' सञ्चालन गरी श्रीराम रिजालको संयोजकत्वमा रकम संकलन सुरु गरिएको थियो । नेपाल फर्किएका जिम्बालाई उनकी दिदी समृद्धि लामाको जिम्मा लगाइएको छ । उनको थप उपचारको लागि हाँडीखोला निवासी सञ्जीव पाठक र मनहरी हस्पिटलका सिनियर अहेब ज्योतिराज लुईटेललगायतको टिमले पहल गरिरहेका छन् ।

देउवा पक्षबाट बागमतीका ३८ जनाले उम्मेदवारी दिने

हेटौंडा/नेपाली कांग्रेसको १४ औं महाधिवेनमा बागमती प्रदेशबाट मात्रै संस्थापन (देउवा समुह) पक्षका ३८ जना नेताले विभिन्न पदमा उम्मेदवारी दिने घोषण गरेका छन् ।

पार्टीको महामन्त्री, सहमहामन्त्री र केन्द्रीय सदस्य पदका लागि बागमती प्रदेशबाट ३८ जनाको उम्मेदवारी दिने घोषणा गरेका हुन् । देउवा पक्षबाट महामन्त्रीमा डा. प्रकाशशरण महत, सहमहामन्त्रीमा महिला तर्फबाट डीना उपाध्याय, जनजाति तर्फको सहमहामन्त्रीमा बहादुरसिंह लामा र जनजातीमै मोहन बहादुर बस्नेतले उम्मेद्वारी दिने घोषणा गरेका हुन् ।

त्यसबाहेक केन्द्रीय सदस्य पदका लागि ३४ जनाले उम्मेदवारी दिने प्रचार गरेका छन् । जसमा श्याम घिमिरे, अम्विका बस्नेत, किरण गिरी र विक्रम थापालगायत छन् ।

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.

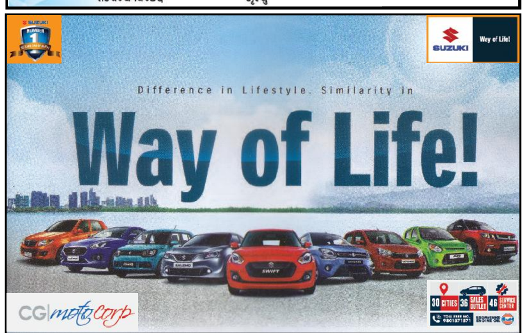
S.No.	Designation	No.	Salary (Rs)	Min. Qualifications
1	Medical Officer	1	Min Rs. 35000	MBBS
2	Staff Nurse	Few	14000-18000	PCL/NHPC registered
3	Lab Technologist	1	18000-25000	BMLT/NHPC registered
4	CMA/ANM	Few	Negotiable	TSLC
5	Public Relations	1	18000-250000	BBS/BBA completed
6	Receiptionist	Few	Negotiable	+2 completed

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

मतदाता नामावलीमा नाम दर्ता गराउने सम्बन्धि

प्रदेश निर्वाचन कार्यालय, हेटौंडाको सूचना

मतदाता नामावली संकलन विशेष कार्यक्रम, २०७८ अन्तर्गत २०७८ मंसिर १७ गतेदेखि २०७८ पौष २ गतेसम्म बकैया, मकवानपुरगढी, भिमफेदी, इन्द्रसरोवर र मनहरी गा.पा.को केन्द्रमा र २०७८ पौष ५ गतेदेखि २०७८ पौष १९ गतेसम्म बागमती, कैलाश, राक्सिराङ गा.पा. र थाहा न.पा. को केन्द्रमा र हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको हकमा प्रदेश निर्वाचन कार्यालय र जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा मतदाता नामावली संकलन कार्य हुने भएकाले मतदाता नामावलीमा नाम दर्ता गर्न छुटेका नेपाली नागरिकता प्राप्त व्यक्तिहरुले नागरिकता, बसाई सराइ, विवाह दर्ता प्रमाणपत्रको सक्कल र फोटोकपी समेत लिई आ–आफ्नो स्थानिय तहको केन्द्रमा वा प्रदेश निर्वाचन कार्यालय र जिल्ला प्रशासन कार्यालय, हेटौंडामा गई नाम दर्ता गराउनु हुन अनुरोध छ ।



गोर्खाली ट्रेड एण्ड सप्लायर्स

हेटौंडा-४, रजतजयन्ती,

फोन: ९८४१७७१६६४, ९८५५०३१६६४

***www.sajhakuranews.com* सर्च गर्न नभुल्नुहोला ।**

"तपाई, हामी सबैको कुरा"

हामी तपाईंहरुकै माझमा छौं, पाठकको चाहनालाई मध्यनजर गर्दै परिष्कृत ढंगले अघि बढ्दैछौं ।

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