म.नि. प्र. का. द.नं. : १०६/०६८, वर्ष ११, अंक २६८ शनिवार २४ बैशाख २०७९ षष्ठी ने. सं. ११४२ चिल्लाथ्व 7 May, 2022 www.sajhakuranews.com पृष्ठ संख्या ४ मूल्य: रु. ३/-

मकवानपुरबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको पत्रिका

साझाकुरा

राष्ट्रिय दैनिक

www.sajhakuranews.com

कर्मचारी आवश्यकता

यस साझाकुरा राष्ट्रिय दैनिकको लागि बजार प्रतिनिधि आवश्यक परेकाले ईच्छुक महानुभावहरुले तुरुन्त सम्पर्क गर्नुहोला ।

०५७-५२१११५,

साझाकुरा राष्ट्रिय दैनिक

गौरीटार रंगशाला १५ वर्षदेखि निर्माणाधीन अवस्थामा

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २३ वैशाख/ शिलान्यास भएको करिब १५ वर्ष भइसक्दा पनि हेटौंडा-६ स्थित गौरीटार रंगशाला अझै निर्माणाधीन अवस्थामा छ ।

२०६४ साल जेठ २८ गते तत्कालीन प्रधानमन्त्री माधवकुमार नेपालले शिलान्यास गरेको गौरीटार रंगशाला अझै निर्माणाधीन अवस्थामा रहेको हो । शिलान्यास भएको १५ वर्ष भइसक्दा पनि रंगशाला निर्माण सकिएको छैन । नेपाली खेलकुदको ड्रिम प्रोजेक्टका रूपमा सुरु भएको रंगशालाको निर्माण कार्य डेढ दशकपछि कछुवाको गतिमा सुरु हुन थालेको छ । शिलान्यास गरेर राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्ले अलपत्र छाडेको रंगशाला निर्माणमा बागमती प्रदेश सरकारले तदारुकता देखाएको छ । यद्यपि रंगशाला निर्माण कार्यले गति लिन भने सकेको छैन ।

खेलकुदको करिब १९ वटा संरचना बनाउने गरी सुरु भएको रंगशालामा हाल फुटबल रंगशालाको चौर निर्माण गरी पर्खाल लगाउने र प्याराफिट निर्माण गर्ने काम भइरहेको छ । हालसम्म गौरीटारमा संघीय सरकारले करिब ८ करोड रूपियाँ र बागमती प्रदेश सरकारले ४ करोड रूपियाँ खर्च गरिसकेको जनाइएको छ ।

प्रदेश सरकारले चालू आव ०७८/७९ मा रंगशालाका लागि ८ करोड रूपियाँ विनियोजन गरेको भएपनि खर्च हुन सकेको छैन । गौरीटारमा हालसम्म फुटबल मैदान तयार भएपनि खेल्नको लागि अझै तयार भएको छैन ।

केन्द्रीय सरकारमातहत रहेको रंगशाला प्रदेश सरकार गठन भएसँगै प्रदेशमातहत ल्याउने र भौतिक पूर्वाधार निर्माणलाई तीव्रता दिने घोषणा गरिएको थियो । तर, ४ वर्षमा पनि रंगशालामा देखिने गरी केही काम हुन सकेको छैन । प्रदेशका हालसम्मका तीनवटै मुख्यमन्त्रीले

रंगशालाको स्थलगत निरीक्षण गरिसकेका छन्, कामले भने गति लिएको छैन । फुटबल मैदान तथा एथ्लेटिक्सतर्फको फिल्ड एण्ड ट्र्याकले आकार लिए पनि ठेक्देारको ढिलासुस्तीका कारण काम अझै पूरा भएको छैन ।

सामाजिक विकास मन्त्रालयअन्तर्गत् सार्वजनिक निर्माण कार्यान्वयन एकाइका प्रमुख दीपेन्द्र सुवेदीका अनुसार हाल खेल मैदान, एथ्लेटिक्स ट्र्याक र तीन हजार पाँच सय सिट क्षमताको भीआइपी प्यारापिट निर्माण भइरहेको छ ।

गिरी कन्स्ट्रक्सनले काम पूरा नगरेपछि ३ वर्षमा सम्पन्न गर्ने गरी केसी/सप्तकोसी/ओम साई एन्ड कम्पनी जेभीले निर्माण ठेक्का लिएको एक वर्षपश्चात् बल्ल निर्माण सुरु गरेको छ । प्रदेश सरकारले करिब ९० करोड रूपियाँ बराबरको फुटबल रंगशालामात्रै निर्माण गर्ने गरी विस्तृत परियोजना प्रतिवेदन (डीपीआर) तयार गरेको छ ।

गौरीटारमा कभर्ड हल, पौडी पोखरी, महिला तथा पुरुषको छुट्टाछुट्टै आवास कक्ष, रिक्रिएशन कक्ष, औषधोपचार कक्ष र प्रशासनिक भवन निर्माण गरिने बताइएको छ । केही वर्षअघि संघीय सरकारअन्तर्गत् ८ करोडमा निर्माण भएको छात्रावास पनि अब प्रयोग गर्न नमिल्ने अवस्थामा छ । प्रदेश खेलकुद विकास परिषद्का सदस्यसचिव सूर्यलाल भण्डारीले महिला खेलाडी आवासका लागि बनाइएको भवन खेलाडी बस्नका लागि उपयुक्त नभएको बताए । करिब १५ वर्षअघि अन्तर्राष्ट्रिय मोडालिटीमा राखेपले गौरीटार रंगशाला बनाउने योजना बनाउदा खेलकुदका सबै संरचना एकै ठाउँमा बनाउन त्यति बेला करिब ३ अर्ब रूपियाँ लागत अनुमानसमेत गरिएको प्रदेश खेलकुद विकास परिषद्का सदस्य सचिव भण्डारी बताउँछन् । राखेपको स्वामित्वमा रहेको जग्गामा उत्तम सेवा सुविधासहित खेलकुदका व्यवस्थित संरचना बनाउने योजना राखेपले बनाए पनि त्यसलाई पूर्णता दिएन ।

यसले गर्दा सोही योजनाअनुसार गौरीटार रंगशालामा सबै संरचना निर्माण गर्न करिब ५ अर्ब रूपियाँ लाग्ने अनुमान गरिएको भण्डारीले जानकारी दिए । 'त्यति बेला यी सबै संरचना बनाउन ३ अर्ब रूपियाँ लाग्ने अनुमान गरिएको रहेछ । अहिले प्रर म्किकरुपमा अनुमानित बजेट ५ अर्ब रूपियाँ लाग्ने आँकलन गरेका छौं, उनले भने । निर्धारित समयमा रंगशाला निर्माणमा सरोकारवालाले चासो नदिंदा आर्थिक भार डेढ गुणाभन्दा धेरै बढेको छ ।

गठबन्धनलाई बिजयी गराउन बानियाँको अपिल

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २३ वैशाख/ नेपाली कांग्रेस बागमती प्रदेश सभापति इन्द्रबहादुर बानियाँले गठबन्धनका उम्मेदवारलाई बिजयी गराउन अपिल गरेका छन् ।

स्थानीय तहको निर्वाचनको सन्दर्भमा सामजिक सञ्जाल फेसबुक मार्फत् भिडियो पोष्ट गर्दै बानियाँले गठबन्धनका उम्मेदवारलाई बिजयी गराउन अपिल गरेका हुन् । उनले एमसीसी सम्झौता नेपालको समृद्धिको महत्वपूर्ण आधार रहेको पनि बताएका छन् ।

बागमती प्रदेशको ११९ स्थानीय तहमा संविधानको रक्षा, एमसीसीर्सगै समृद्धिको यात्रादेखि र बृहत शान्ति सम्झौताको जगमा रहेको गठवन्धनलाई जिताउन उनले अनुरोध गरेका छन् ।

न्याय र सेवाको लागि, हरेक योजना शिक्षा, स्वास्थ्य रोजगार, खानेपानी, उद्यमशिलता, न्यायपूर्ण समाज, निर्माणको लागि गठबन्धनको जीत आवश्यक रहेको उनको भनाइ छ ।

सम्पूर्ण ब्राण्डका गाडी

एकै ठाउँमा सम्पूर्ण सेवासहित

सेवाहरू:

- कार वास भित्र/बाहिर
- वाइरिङ मर्मत
- A/C मर्मत तथा ग्याँस रिफिलिङ
- सेन्सरसम्बन्धी समस्या कम्प्युटरबाट जाँचिने
- डेन्ट, पेन्ट, प्लाष्टिक/ग्याँस/इलेक्ट्रिक बेल्डिङ
- टायर ब्यालेन्स, पन्चर र फेर्ने काम मेशिनबाट
- इन्जिनसम्बन्धी सबै काम

Himalayan Motors Pvt.Ltd.

हेटौंडा, चौकीटोल, सम्पर्क नं.: ०५७-५९०३३३

१५ नम्बरमा गठबन्धनलाई स्वतन्त्र उम्मेदवार भोम्जनको समर्थन

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २३ वैशाख/ स्वतन्त्ररुपमा हेटौंडा उपमहानगर पालिका १५ नम्बर वडा अध्यक्ष पदमा उम्मेदवारी दिएका प्रेमबहादुर भोम्जनले गठबन्धनका उम्मेदवारलाई समर्थन जनाएका छन् ।

नेकपा एकीकृत समाजवादीका नेता भोम्जनले १५ नम्बर वडा अध्यक्ष पदमा स्वतन्त्र उम्मेदवारी दिएका थिए ।

शुक्रबार हेटौंडामा पत्रकार सम्मेलन गर्दै उनले गठबन्धनका आधिकारिक उम्मेदवार नवराज घलानलाई समर्थन गरेका हुन् ।

गठबन्धनको तर्फबाट वडा अध्यक्षका उम्मेदवार नवराज घलानले साथ र सहयोगप्रति धन्यवाद व्यक्त गर्दै भोम्जनका योजनालाई समेत समेटेर अघि बढ्ने प्रतिबद्धता जनाए ।

कार्यक्रममा गठबन्धनको तर्फबाट मेयरका उम्मेदवार मीनाकुमारी लामा, उपमेयरका उम्मेदवार राजेश बानियाँलगायतको उपस्थिति थियो । गठबन्धनको तर्फबाट हेटौंडा १५ नम्बरको वडा अध्यक्षमा नवराज घलान तथा सदस्यमा लिलाकुमार घलान, बिमला सिन्तान, तुलसी विक र वीरमान घलान उम्मेदवार रहेका छन् ।

ADMISSIONS OPEN FOR 2079

From Nursery to Grade 9

Scholarships

a feature of socially responsible institution...

Madhav Raj Sumargi Memorial Scholarship based on **Entrance Tests** 189+ Seats

Rup Chandra Bista "Thaha" Memorial Scholarship based on **Students' Talent** 108+ Seats

Bishwakanti Kalawati Sumargi Scholarship based on **Students' Rank** 39+ Seats

Scholarship Test 24 Baishakh 2079

APPLY NOW Admission forms are also available online www.admission.hetaudaacademy.edu.np

HETAUDA ACADEMY
RESIDENTIAL SECONDARY SCHOOL
Shahid Smarak, Hetauda-11, Makawanpur, Nepal
Tel: 057-525548, 525547, 523547
Web: www.hetaudaacademy.edu.np
Email: info@hetaudaacademy.edu.np

हेटौंडालाई Green City बनाउने उद्देश्यसहित

सुन्दर नगरी हेटौंडामा बिक्री

शुभारम्भ

YADEA e-SCOOTERS

Offer
रू.१०,०००।-
नगद छुट

YADEA e-SCOOTER का विशेषताहरु:

- Full Charge गर्न ४-५ घण्टा लाग्ने ।
- Full Charge ले १०० किमी कुदने ।
- २००० वाट क्षमता भएकोले एकपटक Full Charge गर्दा १.५ युनिट विद्युत् खपत ।
- ट्यूबलेस टायर
- ब्याट्रिमा एक वर्ष वारेन्टी

बर्षा ई-अटोमोबाइल्स

हेटौंडा-२, चौकीटोल (भाटभटेनी नजिकै)

प्रो. सबी भण्डारी ९८५५०६७४६०

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

facebook twitter Google **विज्ञान/प्रविधि**

गर्भपतन गराउन जाने कर्मचारीलाई अमेजनले बाटो खर्च दिने

इ-कमर्श कम्पनी अमेजनले अमेरिकामा कार्यरत आफ्ना कर्मचारीहरूको स्वेच्छिक गर्भपतनलगायतका विभिन्न उपचारका क्रममा लागेको बाटो खर्च व्यहोर्ने भएको छ ।

अमेजनले आफ्ना कर्मचारीहरूलाई पठाएको सन्देशमा आफ्नो नजिकमा उपलब्ध नभएका उपचारहरूका लागि टाढाका विभिन्न अस्पतालहरूमा जानुपर्ने कर्मचारीहरूलाई वार्षिक चार हजार अमेरिकन डलरसम्म भ्रमण खर्च उपलब्ध गराउने उल्लेख गरेको छ ।

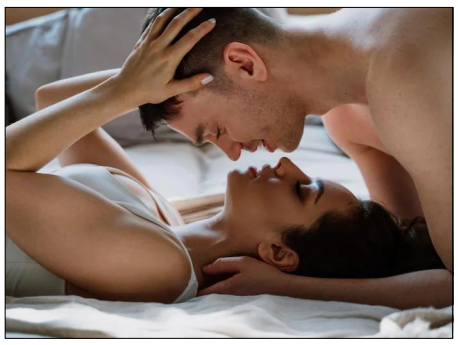
अमेजन संगै अन्य विभिन्न अमेरिकी कम्पनीहरूले पनि कर्मचारीहरूको स्वेच्छिक गर्भपतनलाई सहज बनाउनका लागि यस्ता विभिन्न योजनाहरू ल्याइरहेका छन् । अमेरिकामा गर्भपतनका विषयमा बढ्दो असहजता तथा बन्देजकाबीच अमेजनको यस्तो घोषणा सार्वजनिक भएको हो ।

गर्भपतनलगायतका उपचारको भ्रमण खर्च व्यहोर्ने अमेजनको यो निर्णय गत जनवरी १ देखि नै लागू हुनेछ । कर्मचारीहरूको निवासको १०० माइलको क्षेत्रभित्र वा भर्चुअल्ली पनि त्यस्तो स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध नभएको अवस्थामा मात्र कर्मचारीहरूलाई उपचारका लागि जाँदा-आउँदा लाग्ने भ्रमण खर्च शोधभर्ना दिइनेछ । नयाँ नियमले स्वेच्छिक गर्भपतनसँगै मोटोपना घटाउने सम्बन्धी उपचार, क्यान्सर, जन्मेको एक महिनाभित्रको बच्चामा रहेको वंशाणुगत समस्या, मानसिक समस्याको उपचारलगायतका लागि समेत भ्रमण खर्च उपलब्ध गराइनेछ । स्मरण रहोस् अमेजन अमेरिकामा सबैभन्दा धेरै कर्मचारी भएको निजी क्षेत्रको कम्पनीमध्ये एक हो । अमेरिकामा अमेजनका पूर्णकालीन तथा अंशिक समय काम गर्ने गरी ११ लाख कर्मचारी छन् । तीमध्ये अधिकांश क्यालिफोर्निया, टेक्सास र वाशिंटनमा रहेका छन् । - बीबीसी

यौन/जीवनशैली

इन्टिमेट हुनुअघि आफूलाई र पार्टनरलाई सोध्नुहोस् यी ६ प्रश्न, पछुतो हुनेछैन

काठमाडौं /फिल्मलगायतमा इन्टिमेसीलाई जसरी देखाएपनि साधारण जीवनमा कसैसँग इन्टिमेट हुनको अर्थ कसैसँग शारीरिक रुपमा मात्रै नभई यतिबेला व्यक्ति मानसिक र भावनात्मक रुपमा पनि ती व्यक्तिसँग जोडिनु हो । इन्टिमेट हुनु कुनै पनि व्यक्तिका लागि निकै ठूलो कदम हो । यस्तोमा तपाई कोसँग इन्टिमेट हुँदै हुनुहुन्छ, केही प्रश्न आफैंसँग र पार्टनरलाई सोध्नुहोस् । आउनुहोस्, यसबारे जानकारी लिऔं ।



आफूलाई सोध्नुहोस् यी प्रश्न

के यो सही समय हो ?

जब तपाई कोहीसँग इन्टिमेट हुनुहुन्ट भने तपाई भावनात्मक रुपमा पनि ती व्यक्तिको नजिक हुन थाल्नुहुन्छ । यदि तपाई कसैलाई नजिक हुन चाहनुहुन्नँ भने इन्टिमेट हुनबाट पनि जोगिनुहोस् । कसैसँग इन्टिमेट हुनुअघि आफू अगाडिका व्यक्तिलाई बुझ्न निकै आवश्यक छ । धेरैपटक मानिसहरु अगाडिका व्यक्तिलाई राम्रोसँग नचिनिकनै इन्टिमेट हुने गर्छन् जसका कारण पछि गएर ठूलो समस्या निम्तिन सक्छ । थुप्रै पटक यौन सम्बन्ध बनाएपछि आफू अगाडिका व्यक्ति असाध्यै नजिक हुँदा पनि तपाईलाई समस्या हुनसक्छ ।

के यी व्यक्ति मेरो रुचीका व्यक्ति हुन् ?

कसैसँग इन्टिमेट हुनु अघि ती व्यक्ति तपाईका लागि सही छन् त भनेर आफैलाई प्रश्न सोध्नुहोस् । कतिपटक महिला पुरुषको आवरण हेरेर नै इन्टिमेट हुने निर्णय गर्छन् तर हेर्दा निकै आकर्षक देखिने पुरुषका त्यस्ता बानी पनि हुनसक्लान् जसले तपाईलाई भविष्यमा ठूलो समस्या खडा गरिदिन सक्छन् । ती व्यक्तिले भोलि गएर तपाईंमाथि दुर्व्यवहार गर्न सक्लान् वा अरु प्रति असंवेदनशील हुन सक्लान्, असाध्यै रिसाहा हुनसक्लान् वा जँड्याहा पनि हुन सक्लान् । इन्टिमेट हुँदा केही समयका लागि तपाईले राम्रो महसुस गर्न सक्नुहोला तर यस्ता व्यक्तिसँग इन्टिमेट हुनु भनेको फुर्सदमा पछुताउनु जस्तै हो । त्यसैले भोलि गएर पछुताउन चाहनुहुन्नँ भने यी व्यक्ति मेरा लागि सही छन् त भनेर आफैंसँग प्रश्न सोध्न नबिर्सिनुहोस् ।

कसैसँग इन्टिमेट हुनुअघि, यस्तो गर्नु तपाईको नैतिकता र भ्यालुको अनुकूल छ कि छैन भनेर पनि आफूलाई प्रश्न गर्नुपर्छ । यसका साथै, तपाईको पार्टनर अरु कोहीसँग त सम्बन्धमा छैनन् भन्ने पनि बुझ्नुपर्छ । यदि यस्तो केही छ वा तपाईलाई शंका लाग्छ भने उनीसँग इन्टिमेट हुनबाट जोगिनुहोस् । कसैसँग इन्टिमेट हुनुका अर्थ यो होइन कि तपाई आफ्नो भ्यालुलाई नजरअन्दाज गर्नुहोस् । तपाईले आफ्नो भ्यालुसँग सम्झौता गर्नुपर्छ भनने पनि छैन ।

पार्टनरलाई सोध्नुहोस् यस्ता प्रश्न:

हामी एक-अर्काका लागि हौं ?

कसैसँग इन्टिमेट हुनु अघि के तपाईंहरुको सोच एकै खालको छ ? भन्ने जानकारी लिनुपर्छ । यसका लागि तपाई आफ्नो पार्टनरलाई सिधै सोध्न सक्नुहुन्छ । इन्टिमेट हुनु अघि पार्टनरको अरु कसैसँग सम्बन्ध छ छैन भनेर पनि सोध्नुपर्छ ।

गर्भनिरोधकका लागि हामी के प्रयोग गर्नेछौं ?

इन्टिमेट हुँदा अनिच्छुक गर्भ वा कुनै रोगको खतरा नहोस् भन्ने कुरामा तपाईले ध्यान दिनुपर्छ । यसका लागि तपाईंहरुले सुरक्षाका लागि के प्रयोग गर्ने भन्नेबारे स्पष्ट गर्नुपर्छ । धेरैजसो पुरुषलाई इन्टिमेट हुँदा प्रोटेक्सन प्रयोग गर्न मनपर्दैन । यस्तोमा तपाईहरुले इन्टिमेट हुनु अघि नै यस्ता कुरा छलफल गर्नुपर्नेछ ।

माछामासु धेरै खाने बच्चामा मोटोपनको सम्भावना हुन्छ ?

हुन त हिजोआज माछामासु नखाने व्यक्ति कमै हुन्छन् । परिवारका सदस्य मांसाहारी भएपछि बालबालिकामा पनि त्यसको प्रभाव पर्ने भइहाल्यो । शाकाहारी परिवारको संख्या पनि पछिल्लो समय उल्लेख्य छ । अन्य खानेकुरा जस्तै मासु र मासुजन्य खानेकुरा पनि स्वास्थ्यका लागि आवश्यक हुन्छ ।

वैज्ञानिकहरुको पछिल्लो अध्ययन अनुसार मांसाहारी बालबालिकाको तुलनामा शाकाहारी बालबालिकाको तौल कम हुने देखिएको छ । क्यानडाको टोरन्टोस्थित सिन्ट मिसेल्स हस्पिटलले गरेको सर्वेक्षणले मांसाहारी बालबालिकाको तुलनामा शाकाहारी बालबालिकाको तौल कम हुने सम्भावना ९४ प्रतिशतसम्म हुने बताएको छ ।

दुईदेखि पाँच वर्षसम्मका बालबालिकामा गरिएको सर्वेक्षणले खानपानका कारण वजन कम र बढी हुने गरेको देखिएको हो । सर्वेक्षणमा ९ हजार बालबालिकालाई सहभागी गराइएको थियो । जसमा २५० जना शाकाहारी थिए । शाकाहारी बालबालिकाको उचाइ, बडी मास इन्डेक्सन र पोषणको मात्रा बराबर भए पनि शाकाहारी बालबालिका जत्तिकै थियो । तर उनीहरुको वजन भने मांसाहारी बालबालिकाको तुलनामा कम हुने सम्भावना ९४ प्रतिशतसम्म कम रहन सक्ने पाइयो । सर्वेक्षणमा सहभागी भएका ८ हजार ७ सय बालबालिकामध्ये ७८ प्रतिशतको वजन उमेर अनुसार सही रहेको पाइयो । शाकाहारी बालबालिकामा सही वजन हुने ७९ प्रतिशत थिए । उमेर अनुसारको वजन परीक्षण गर्दा मांसाहारीमा जम्मा तीन प्रतिशत बालबालिकाको वजन मात्रै कम रहेको पाइयो भने शाकाहारीको ६ प्रतिशत ।

यसैलाई आधार मानेर वैज्ञानिकले मांसाहारी बालबालिकाको तुलनामा शाकाहारी बालबालिकाको तौल न्यून हुने सम्भावना ९४ प्रतिशतसम्म रहेको निष्कर्ष निकालेका छन् । मांसाहारी बालबालिकामा मोटोपनको समस्या देखिने अध्ययनले बताएको छ । यसको कारण शाकाहारी खानामा न्युट्रेसनको कमी हुने गरेको पाइएको छ । अध्ययनले सबैभन्दा बढी शाकाहारी बालबालिका एसियामा रहेको उल्लेख गरेको छ । यसको कारण वजन कम हुने सम्भावना धेरै रहन्छ । अध्ययनमा संलग्न बालरोग विशेषज्ञ डा. जोनाथन मैगुरीले अमेरिका तथा भारतजस्ता देशमा बालबालिकाको विकासको सूचक फरक-फरक भएको बताएका छन् । जस्तै भारतजस्ता देशमा पाँच वर्षका बालबालिकाको तौल १७ किलो र उचाइ १०८ सेन्टिमिटर हुनुपर्छ भने अमेरिकामा तौल १८ किलो हुनुपर्छ । पोषणविद् डा. मनसा ठकुराठी बालबालिकामा प्रोटिनजन्य खानेकुराको कमी भएमा तौल कम हुने सम्भावना रहने बताउँछिन् । 'मांसाहारी बालबालिकाको तुलनामा शाकाहारीको तौल कम हुन्छ भन्ने कुरा बालबालिकाको खानपानमा भर पर्छ । प्रशस्त मात्रामा प्रोटिन पाइने खानेकुरा खुवाउने गरेमा बालबालिकामा तौल कम हुने समस्या आउँदैन,' ठकुराठी भन्छिन् ।

तौल बढ्न मांसपेशी र रगतको मात्रा बढ्नुपर्ने भएकाले स्वस्थ रहन सागसब्जी, गेडागुडी, दाल, दूध र दूधजन्य पदार्थहरुको सेवन गर्नुपर्ने उनी बताउँछिन् । बालबालिकामा मात्रै नभई हरेक शाकाहारी व्यक्ति मांसाहारीको तुलनामा स्वस्थ रहने डा. ठकुराठीको भनाइ छ । 'प्रोटिनजन्य खानेकुराले शरीरको तौल बढाउँदैन, उचाइ बढाउन पनि मद्दत गर्छ,' उनी भन्छिन्, 'शरीरलाई आवश्यक पर्ने प्रोटिनयुक्त खानेकुरा सेवन गरे स्वास्थ्यमा समस्या आउँदैन ।' -साभार: अनलाईनखबर

साहित्य

म बबुरो मतदाता !

दिपक रोका

एउटा गरिब किसान । विचरो म, बबुरो मतदाता । निर्वाचन नजिकिंदै छ । उम्मेदवारहरू प्रणाम गर्न दैलोसम्म आउने क्रम जारी छ । हिजोसम्म बाटो हिँड्दा नचिन्ने उनीहरू आज चिन्न थालेका छन् । आफ्नै मान्छेझैं गरी निकट भाव देखाउँछन् । घरसम्मै आउँछन् । मैले पीडा पोख्छु । उनीहरूले गहन तरिकाले सुन्छन् । मेरा समस्याहरू उनीहरूका नै हुन् कि झैं गर्छन् । मनन् गर्छन् । भावुक भएझैं गर्छन् । अनि पूरा गरीदिने पूर्ण आश्वासन दिन्छन् । प्रत्याभुति दिन्छन् । त्यति मात्र नभएर थप आश्वासनका पोकाहरू फुकाउँछन् । यसअघि जेसुकै भए पनि अब चाहिँ गरिबी निवारणका कार्यक्रमहरू लागु हुने विश्वास दिलाउँछन् । अनि फर्कन्छन् । यो क्रम केही दिनदेखि चलिरहेको छ । निर्वाचनको दिनसम्म चल्ने पक्का छ ।

विगतदेखि हालसम्म विभिन्न दलका उम्मेदवारहरूले आशा जगाइदिएका कारण म रनभुल्ल परेको छु । एक दलका नेताले माग सम्बोधन गर्छन् कि भनि एउटा निर्वाचनमा म त्यतै लाग्छु । हुँदैन । फेरि अर्को निर्वाचनमा अर्कोतिर लाग्छु । अहँ त्यहाँबाट पनि केही पार लाग्दैन । भएका सबै दलतिर पालैपालो लाग्छु । कहींबाट मलाई रहत मिल्दैन । मेरो चुनो बल्दैन । नेताहरूले यतिका वर्ष मलाई भकुण्डोलाई झैं हानेर यता र उता गरे । विश्वासले म पनि त्यसै गर्न बाध्य भएँ । जब निर्वाचन नजिकिन्छ तब केही मिलिहाल्छ कि भनेर म बबुरो झन् बेस्सरी यो कुना र त्यो कुना गर्छु । आशमा यता र उता भौंतारिइरहन्छु । एउटाले हल्ला गर्छ, पल्लो गाउँमा सबैले रकम पाए रे । नेताको खल्तीबाट फुत हात्ती खसि पो हाल्छ कि भन्ने आशाले त्यहाँ पुगेर उनीहरूका खल्ती नियाल्छु । हातमा लाग्छ शून्य ।

अर्को टोलमा भोज आयोजना भएको छ रे भन्ने खबर पाउँछु । एक छाक मासुभात पो पाइन्छ कि भनेर खोजनीति गर्छु । चासो लिन्छु । त्यहाँ पनि केही मिल्दैन । गरिबका नाम भजाएर चुनावमा समेत खाने समूह हुँदा रहेछन् । नेताबाट रकम झार्ने अनि आफै कुम्ल्याउने । म अभागी भनौं वा परिस्थिति नै प्रतिकूल भनौं । जता भौंतारिए पनि सोह्र दुना आठजस्तै हुन्छ । म सानै थिएँ पञ्चायतलाई तिलाञ्जली दिंदा । उतिबेला धेरै आशा थियो जनतामा । जनताको शासन अर्थात् प्रजातन्त्रप्रति अगाध विश्वास थियो । त्यसैले हर्षोल्लासका साथ प्रजातन्त्रको पुनर्स्थापनलाई सबैले स्वागत गरे । खासगरी मजस्ता गरिबलाई थप राहत होला भन्ने आश थियो ।

भोका पेटले जाउलो पाउलान् । नाङ्गा शरीर ढाक्न पाइएला । जाडोमा सिरक ओढेर निदाउन पाइएला । आफू असाक्षर भए पनि छोराछोरीलाई शिक्षा दिन पाइएला । बिरामी पर्दा उपचार पाइएला । अशक्त हुँदा सहयोग मिल्ला । काकाकुलझैं खानेपानी खोज्दै भौंतारिने दिनको अन्त्य होला । विभिन्न पेसा संचालन गर्न अनुदान मिल्ला । सहुलियतमा ऋण मिल्ला । कृषिमा आधुनिकीकरण होला । औजारहरू पाइएला । समयमै मल पाइएला । बिउ पाइएला । सडक संजाल विस्तार होला । गाउँका उत्पादन सहरमा पुर्याउने वातवरण मिल्ला । बिचौलियाले ढाड सेक्ने समयको अन्त्य होला ।

निचोडमा किसानमैत्री सरकार होला । युवाहरूका सपना साकार होलान् । उच्च तहको रोजगारी हैन कि योग्यता अनुसारको रोजगारी मिल्ला । सबैको मर्का बुझेर यथोचित सम्बोधन होला । तथापि अपेक्षा माथि कुठाराघात हुँदै आयो । गणतान्त्रीक नेपालको स्थापनापश्चात पनि अधिक मजस्ता नेपालीहरूले अपेक्षित सेवा सुविधा पाउन सकेका छैनन् । आजसम्म देशभर विकासका पूर्वाधारहरू तयार हुन सकेका छैनन् । विकास निर्माणका प्राथमिकता निर्धारण भएका छैन । जनताका आधारभूत आवश्यकता पूर्ती हुन सकेका छैनन् । जनताको जीवन स्तरमा अपेक्षित सुधार आएको छैन । गरिब र धनीको दूरी झन् बढ्दो छ । विज्ञानको आविष्कारले विश्व कहाँ पुगिसकेको छ । धेरै देशका नागरिकहरू आधुनिक सुविधा सम्पन्न छन् । तथापि हाम्रो देशका नागरिकहरू न्यूनतम आवश्यकता पूरा गर्नका लागि सरकारसँग सिँधौरी खेल्नु परेको छ ।

प्रजातन्त्र स्थापना पछिका तीन दशकभन्दा बढी समयमा पनि उही गाँस, बास, कपास, सामान्य रोजगारी, न्यूनतम पूर्वाधार, शिक्षा, सडकका खाल्डाखुल्डी मर्मतजस्ता सामान्य कुराहरूमा सरकारसँग जनताले भिख माग्नु परेको छ । संघीय गणतन्त्रको स्थापनापछि केही राहत होला भनेको झन् करको मारमा जनता परेका छन् । कागजात बनाउन कर लाग्ने गरेको छ । सेवा लिएबापत समेत पनि कर नै थोपरिएको छ । लाजमर्दो त यस मानेमा छ कि मानव अधिकारको रक्षा, हत्या, बलात्कार, हिंसा आदिमा संलग्ननलाई कारबाहीको माग गर्दै सडक, सडक भौंतारिइरहनु परेको छ । यो साह्रै खेदजनक कुरा हो ।

यसरी नै एउटा कुनाबाट अर्कोमा फ्याकिएको छ मलाई । प्रत्येक निर्वाचनमा कुनै न कुनै आश्वासनको पोको फ्याकिन्छ । वाचा गरिन्छ । प्रतिबद्धता व्यक्त हुन्छ । म विश्वास गर्छु । उनीहरूतिरै दौडन्छु । शासनमा पुगेपछि त्यो सब मलंवकै भुलिन्छ । लोकतन्त्रमा जनप्रतिनिधिहरू शासक होइन, सेवक हुनुपर्छ । तर हाम्रोमा सेवक हैन शासक बनेर शासन गर्छन् । अझ बादशाहजस्तो बन्छन् । सेवकहरूलाई निश्चित सर्तमा आफ्नो काम गर्न निर्वाचनमार्फत जनताले आदेश गर्छन् । त्यसैले निर्वाचन स्वयं मतदातालाई अझ बलियो, सार्वभौम र स्वतन्त्र बनाउने बृहत्तर अभियान हो ।

निर्वाचनले प्रतिनिधिहरू छान्न मतदातालाई जागरुक मात्र गर्दैन, जनप्रतिनिधिहरू माथि थप नियन्त्रण बढाउन उत्प्रेरित समेत गर्छ । तर यो सब सिद्धान्त नेपालमा लागू हुँदैन । आज दासझैं गरी भोट माग्नेहरू जित पछि तानाशाह बन्छन् । थप पाँच वर्षको लाइसेन्स नवीकरण भएझैं आफ्नो धुनमा लाग्छन् । बजेट र सत्ता आफ्ना कट्टर कार्यकर्ताको लागि प्रयोग गर्छन् । उनकै आसेपासे ठेकेदार, निर्माण व्यावसायी आदि आदि बनेर देश झन् खोको पार्छन् । म टुलुटुलु हेर्ने सिवाय केही गर्न सक्दिनँ । यस्ता अधर्मी नेताको देशमा जन्मनु परेकोमा म विक्षिप्त छु । लाग्छ म बबुरो त केवल नेताहरूलाई निर्वाचन मार्फत देश लुट्न चाबी दिइरहेछु । पाँच वर्षका लागि ठगी गर्ने बैधता प्रदान गर्दैछु । निर्वाचन गर्नुको उद्धेश्य के हो ? केवल नयाँ प्रतिनिधि आउने मात्रै हो ? शासकीय प्रभुत्वको नवीकरण मात्रै हो ? दलहरू नवीकरण हुनु मात्र हो । नयाँ जनमत लिनु मात्र हो । विजय वा पराजय मात्र हो ? निर्वाचन कसैका पक्षमा भोट खसाउने फगत एउटा क्रियाकलाप मात्र हो ? पक्का होइन । यो लोकतन्त्रलाई सवल गर्ने मुख्य काम हो । निर्वाचनमार्फत जनताको अभिमत ब्यालेट बक्समा प्रकट गर्ने समय हो । जसको अधिक मत हुन्छ उसले विजय हुने अवसर पाउँछ । सत्तामा पुग्छ ।

सपनाका साइजहरू फरक-फरक हुँदा रहेछन् । केही ठूला सपना देख्छन् । केही मध्यम । कोही साना । कुनै सपना महत्वकांक्षी हुन्छन् । कुनै व्यवहारिक । जे होस् सबैले औकात अनुसारका सपना देख्छन, बुन्छन् । अब म बबुराको सपना कस्तो होला ? एउटा गरिब नेपालीले बुनेको सपना कस्तो होला ? पक्का सानै साइजको होला । उसले धेरै अपेक्षा राखेको पक्कै हुँदैन । राख्ने अँट गर्दैन पनि । त्यो सपना कसबाट पूरा होस् भन्ने आश गरेको होला ? सरकारसँग । तथापि यहाँका सर कारहरू केवल आश्वासन मात्रै दिन्छन् । अहिल्यै जीवन कष्टकर भइरहँदा भोलिको समृद्धिको समय देखाउँदै गरिबलाई खेलौना बनाइरहन्छन् । प्रभाव, प्रलोभन, दबाबमा परेर आफ्नो पक्षमा तान्छन् । अनि हाता लाग्यो शून्य । यो चक्र धेरै दशकदेखि चलिरहेको छ । नेप भोटको विकल्प मतपत्रमा रखिएको छैन । त्यसैले खराब आलुहरू मध्ये एउटा छान्नु परेको छ । जबसम्म राजनीति लाजनीति भइरहन्छ तबसम्म म बबुराले भोट खसाल्न बाहेक के नै गर्न सक्छु र ? मैले भोट नदिए पनि निर्वाचन रोकिने हैन । शासकहरू नचुनिने हैन । सुन्छन् कि भन्ने आशमा निर्वाचनलाई विकल्पका रुपमा प्रयोग गर्नै पर्यो । यही अवस्था कायम रहे विद्रोहबाहेक अन्य विकल्प छैन । र त्यो विद्रोह भयानक होला । कसैको तागतले रोक्न सक्ने छैन । *(साभार: सेतोपाटी)*

कविता

कुलंघर

डा.गणेशकुमार पौडेल

बीर गोर्खाली भनि शक्ती चिनिएकै हो
विश्व युद्धमा बहादुरी देखाएर लडेकै हो
आज तिनै बहादुर माथि शासन चलाउने
शिङ्ग न पुच्छरको त्यो कुलंघरे को हो
मृत्यु एउटा सत्य साक्षतकार हुन्छ
त्यसलाई आत्मासाथ स्वीकार्नु पर्छ
जीवनता सबै कुराको सहयोग मात्र हो
कुलंघरे सधैं बाचौला झैं गरेर हिड्छ
कुलंघरेको पीडा असह्य हुन्छ
शरीर पूर्ण रुपमा पिडादायी हुन्छ
त्यो भन्दा अर्को वियोगको छटपट्टि
जिवनमा बाचुन्जेल अरु के नै हुन्छ
कि गुणगान भएर मान्छे बन्छ
कित कर्मले मान्छेलाई बनाउँछ
कर्म धर्म नभएको त्यो कुलघरे
लुटको गढिमा बस्न रुचाएको हुन्छ
आक्रमणमा जो जाँहा परेको हुन्छ
डर र त्रासले भयभित हुनु पर्छ
मानवता बिहिन कुलघरेबाट
सर्वसाधरणलाई भय फैल्याउछ
जब राजनीति तेतृत्व कम्जोर हुन्छ
तब देश अनुशासनबाट निमुख हुन्छ
त्यसबेला कुलंघरेले मौका छोपी
रातारात आफ्नो अखडा जमाएको हुन्छ
राजनीतिक हालीमुहाली चलेको हुन्छ
विकास निर्माणमा निरन्तरता बन्दछ
मुलुकलाई लुट्ने रघट्ने गरिएको हुँदा
कुलंघरे आफू एकलौटी मोटाएको छ
कहिले रुदा रुदै हाँस्ने गरेको हुन्छ
कहिले हाँस्ता हाँस्ता रोएको हुन्छ
कसैले पनि बुझेर बुझ्नै नसकेको
त्यो कुलघरेको नौ रंगी रुप हुन्छ
देशको लागि केहि गर्न सक्ने हुनुपर्छ
जनताको लागी छाप छोड्न सक्नु पर्छ
त्यो केहि गर्न नसक्ने कुलघरे
कुकुरले झैं मात्र पुच्छर हल्लाउछ
राष्ट्रियताको आदर्शबाट बिचलित भएको
प्रजातन्त्र र समाजबादबाट टाढिएको
खाली आदर्शको कुरा गरेर मात्र हिड्ने
त्यो कुलंघरे सुगा रटाई पाठ पढेको
जोगी पनि नक्कलि हेन सक्कलि हुनु पर्छ
सिद्ध प्राप्त गरेर मात्रै जोगी भइन्छ
कुलंघरे कहिल्यै सक्कली हुन सक्दैन भए पनि
त्यो त नक्कली जोगी हुन सक्छ
नागरिकलाई स्वतन्त्र चाहिएको छ
कुलघरेबाट छुट पनि चाहिएको छ
निरंकुशता फाल्ने इच्छा संगै भएकोले
विकाशको चाहना पूरागर्ने आकांक्षा छदैछ

सधैं महिला नै किन ?

शिसा पाण्डे

सधैं महिला नै किन ? अर्थात् जननी, भनिन्छ महिलालाई भगवानले विशेष शक्तिका साथ यस धरतीमा पठाएकाछन् । महिला नभए यस सृष्टिमा मानव जाति अघि बढ्ने सक्दैनन् । तर पनि आजको दिनमा आएर महिलामाथि नै हिंसा बढ्दो छ । वर्तमान समयमा यो एउटा ठूलो समस्या बन्न पुगेको छ । एउटा सानो घटना छ, एउटी महिला गर्भवती छँदा उनका श्रीमानले उसलाई घरेलु हिंसाको सिकार बनाइ घर छोड्न विवश गरिदिए । ती महिलाले एक्लै आफ्नो छोरालाई संसार देखाउँदै उसलाई सक्षम बनउछिन् तर पछि त्यही छोराले श्रीमतीको कुरा सुनेर आफ्नी आमालाई फेरि घर बाट निकालिदिन्छ ।

त्यो महिलाको भागमा त खुसी कतैबाट पनि आउनै सकेन । भनिन्छ, एक्ली आमाले दस जना सन्तानलाई एक्लै पाल्न सक्छिन् तर त्यही दस जना सन्तानले पछि एउटी आमालाई पाल्न सक्दैनन् । समाजमा एउटा महिलाले पाउने जति अधिकार पाएकि हुदिनन् । यो दुनियाले यति कुरा अहिले सम्म बुझ्न सकेको छैन कि, दुवै पुरुष, महिलालाई यस दुनियाँमा ल्याउने क्षमता एउटा महिलामा छ, भने यो पुरुष जातिलाई के को यत्रो अहङ्कार छ ! महिला माथि हिंसा गर्ने अधिकार यी पुरुष जातिलाई कसले दियो र ?

हाम्रो नेपाली समाजले चेलिबेटीहरुलाई त माया गर्छन् तर अर्काको चेली घरमा बुहारी बनेर आएपछि किन घृणा गर्छन् ? हाम्रो समाजमा महिलामाथि हुने दुर्व्यवहार कम हुनुका साटो वर्तमान युगमा आएर झन बढ्दो छ । यस्ता समस्या विपरीत बोलिदिने कोही आउने छैनन् र अब महिलाहरूले आफै आवाज उठाई समाजबाट यस्ता समस्या हटाउनु निकै नै गम्भीर विषय रहेको छ ।

कक्षा ११, हेटौंडा स्कूल अफ म्यानेजमेन्ट

कविता

किन ?

पूर्णता गोर्खाली

किन ?
किन हुन्छ यस्तो ?
तिमी जति सुकै प्रयास गर
तिमी जति सुकै कोसिस गर
तिमीले गरेको त्यो प्रयास कसैले
देख्ने छैन
त्यो समाजले त तिमीले गरेको
गल्ती मात्रै देख्छ
किन ?
तिमी जति सुकै प्रयास गर
तर तिमी त्यो फलानोको
छोराछोरी जस्तो हुनै सक्दैनौं
चाहे तिमी जति सुकै
सफलताको सिंडी चढ
त्यो फलानोले पाएको
सफलता पाउने छैनौ किन ?
चाहे तिमी हजारौं
राम्रो काम गर
त्यो समाजले त्यो एउटा
गल्ती मात्र देख्ने छ किन ?
चाहैं तिमी जति
सुकै सफल हौं
त्यो समाजको गुनासो
कहिले सकिदैन आखिर किन ?
यो किन प्रश्नको उत्तर
मैले अहिलेसम्म पाइन किन ?

कक्षा : ७, नवोदय शिशु सदन

हेटौंडा आठको प्रतिबद्धतापत्र सार्वजनिक

हेटौंडा, २३ बैशाख/ स्थानीय तह निर्वाचनको लागि चुनावी मोर्चामा रहेको हेटौंडा ८ को गठबन्धनले प्रतिबद्धतापत्र सार्वजनिक गरेको छ ।

शुक्रबार कमानेमा पत्रकार सम्मेलन गर्दै गठबन्धनको तर्फबाट अध्यक्ष पदका उम्मेदवार बनेका राम थापा नेतृत्वको समूहले चुनावबाट निर्वाचित भएमा वडामा गर्ने कामको प्रतिबद्धता सार्वजनिक गरेको हो । पत्रकार सम्मेलनमा वडा अध्यक्ष थापाले वडामा निर्वाचनको लागि बनेको गठबन्धन भावनात्मक भएको बताए । उनले यहाँ एमालेले गर्दै आएको विभेद र निषेधको विरुद्धको गठबन्धन भएको बताए । उनले वडामा लामो समय देखि नेतृत्व गर्दै आएको एमालेले फरक पार्टीको अस्तित्व स्विकार नगरेको अवस्थालाई चिर्ने काम हुने बताए ।

'म सबैको हुने छु, सबै मेरा हुने छन्' भन्ने स्लोगत सहित सार्वजनिक गरीएको प्रतिबद्धता पत्रमा सामाजिक न्याय/सुरक्षा, शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारी, योजना तथा पूर्वाधार विकास, कृषि तथा उद्यम, खेलकुद र कला सहित्य र संस्कृतिलाई समेटिएको छ । आफ्नो नेतृत्व वडामा निर्वाचित भएमा सरकारी बिद्यालयबाट उत्कृष्ट नतिजा हाँसिल गरि चिकित्सा बिज्ञान, इन्जिनियरिङ, चार्टर एकाउन्टेन्ट पढ्न चाहने बिपन्न परिवारका छात्र/छात्रालाई कार्यविधि बनाई प्राथमिकताको आधारमा शर्तसहित ५ देखि २० लाखसम्म सहयोग गर्ने प्रतिबद्धतापत्रमा उल्लेख छ ।

प्रतिबद्धता सार्वजनिक गर्दै उम्मेदवार थापाले गठबन्धनले विजयी हासिल गरेमा कमिसनमुखि विकासको अन्त्य गर्दै सुशासन र पारदर्शिता सहितको सेवा दिने बताए । घरैलेमा रहेकोगठबन्धनलाई स्थानिय मतदाताले आर्थिक तथा सामाजिक स्थान्तरणको योजना बारे जिज्ञासा राख्ने गरेको बताए ।

अहिले गठबन्धनको पक्षमा माहोल देखिएको छ मत परिणामले के भन्छ यदी मौका पाइयो भने परीवर्तन र बिकासका आधारमा नमुना वडाको रुपमा स्थापित गर्ने बताए ।

पत्रकार सम्मेलनमा सदस्यका उम्मेदवार गोरखनाथ राय, नारायण श्रेष्ठ, सरस्वती थिङ र रीता सार्की सहभागिता रहेको थियो । वडामा ६ हजार १०१ मतदाता रहेका छन् ।

एनभीए क्लब लिग भलिबल: आर्मी र हेल्प नेपाल उपाधि होडमा

काठमाडौं/विभागीय टोली त्रिभुवन आर्मी क्लब र हेल्प नेपाल स्पोर्ट्स क्लब छैटौं आरबीबी एनभीए राष्ट्रिय क्लब लिग भलिबलको पुरुषतर्फ उपाधि नजिक पुगेका छन् । आर्मी र हेल्प नेपालले अनराजित यात्रालाई पाँचौ खेलसम्म पूर्याउने क्रममा शुक्रबार आ-आफ्नो खेल जिते ।

त्रिपुरेश्वरस्थित राखेपको कभर्डहलमा भएको खेलमा आर्मीले अर्को विभागीय टोली नेपाल पुलिस क्लबलाई ३-१ सेटमा हरायो । पहिलो सेट पुलिसले २५-१७ ले जिदै अग्रता बनाए पनि आर्मीले पुनरागमन गर्दै त्यसपछिका तीन सेट २५-२०, ३०-२८, २५-२३ ले जित्यो ।

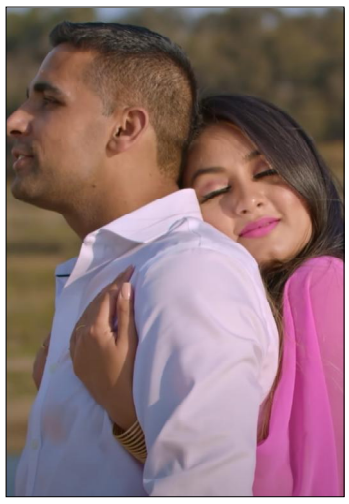
लगातार पाँच खेल जिदै १५ अंक जोडेर शीर्ष स्थानमा छ । पुलिसको भने दोस्रो हारपछि ९ अंक छ र उपाधि होडबाट बाहिरिएको छ । शुक्रबारकै अर्को खेलमा हेल्प नेपालले गल्कोट स्पोर्ट्स क्लबलाई २५-१५, २५-१३, २५-२१ ले हरायो । लगातार पाँच खेल जित्दै हेल्प नेपाल १४ अंक जोडेर दोस्रो स्थानमा छ । अब शनिवार हुने आर्मी र हेल्प नेपालबीचको अन्तिम खेलबाटै उपाधि विजेताको टुंगो लाग्नेछ ।

सिंगल राउण्ड रोबिन लिगको आधारमा भइरहेको प्रतियोगितामा धेरै अंक जोड्ने टिम च्याम्पियन हुनेछ । शुक्रबार भएको महिलातर्फको एक मात्र खेलमा एपीएफले न्यू डायमण्डलाई २५-१९, २५-१०, २५-९ ले हरायो ।

तेस्रो जितपछि एपिएफले चार खेलबाट ९ अंक जोडेको छ । प्रमुख खेलाडी प्रतिभा मालीबिनाको न्यू डायमण्ड भने लिगको चारै खेलमा पराजित भयो । साविक विजेता न्यू डायमण्डले चार खेलबाट १ अंक जोडेर अन्तिम स्थानमा रहँदै लिग अन्त्य गर्यो ।

-साभार: अनलाईनखबर

'लाइफ इन एलए' गीत : ब्यास र अकेशाको अजर-अमर प्रेम



काठमाडौं/आगामी जेठ ६ गतेबाट प्रदर्शनमा आउने तयारीमा रहेको फिल्म 'लाइफ इन एलए'को रोमान्टिक गीत सार्वजनिक भएको छ । शुक्रवार राजधानीमा एक कार्यक्रमका बीच सार्वजनिक गरि एको 'उदाएर आयौ तिमी बिहानीको घाम जस्तै' बोलको गीतमा गायक प्रताप दास र गायिका प्रविशा अधिकारीको युगल स्वर रहेको छ भने एलिस कार्कीको संगीत र सुन्दर पन्तको शब्द रचना छ ।

हलिउडको भूमि अमेरिका र सानो अंश नेपालमा खिचिएको गीतमा फिल्मका लिड नायक ब्यास बिस्सु र नायिका अकेशा विष्ट रोमन्टिक अवतारमा प्रस्तुत छन् । गीतले उनीहरुको प्रेमभाव बोल्छ । गीतको अमेरिकाको पार्टमा सरज श्रेष्ठ र नेपालको पार्टमा कविराज गहतराजको कोरियोग्राफी छ । यो गीतलाई फिल्ममा कथावाचनको रुपमा राखिएको निर्देशक सूर्य एन श्रेष्ठले बताए ।

अमेरिकामा बस्ने नेपालीको संघर्ष र सफलताको कथा उठान गरिएको फिल्ममा ब्यास र अकेशाका अलावा शिल्पा मास्के, गौरव पहारी, बुद्धि तामाङ, प्रकाश घिमिरे, लोकेन्द्र लेखक, अमेरिकामा बसोबास गर्ने जारेड बिलप्स, साम भुजेल, जयन्द्र चिलुवाल लगायतको अभिनय छ । अमेरिकामा ७० प्रतिशत र नेपालमा ३० प्रतिशत खिचिएको फिल्मलाई ब्यास स्वयंले निर्माण गरेका हुन् । दीपक वली एसोसियट निर्देशक रहेको फिल्मको गीतमा प्रतिक पौडेलको पनि संगीत छ । फिल्ममा समावेश 'पागल प्रेमी' बोलको अर्को गीत आउँदो हप्ता सार्वजनिक गर्ने तयारीमा निर्माण टिम छ ।

ब्यास इन्टरटेनमेन्टले प्रस्तुत गरेको फिल्मको कार्यकारी निर्माताम संसार अन्जान सुवेदी र निर्माताम राजेन्द्र ठकुराथी छन् भने भुपेन्द्र अधिकारी र उज्ज्वल ढकालले सम्पादन गरेका हुन् । -साभार: फिल्मीखबर

नेपाल जिम्बावे ए सँग पराजित

काठमाडौं/नेपाल पहिलो एकदिवसिय अभ्यास खेलमा जिम्बावे ए सँग ३ विकेटले पराजित भएको छ । योसँगै तीन एकदिवसिय खेलको सिरिजमा भ्रमण टोली जिम्बावे ए ले १-० को अग्रता लिएको छ ।

जितका लागि १ सय ३७ रनको सामान्य विजयी लक्ष्य पछ्याएको जिम्बावे ए ले २६ ओभरमा ७ विकेट गुमाउँदै पूरा गर्यो । जिम्बावे ए का लागि इनोसेन्ट कैया ४८ बलमा ४ चौका र १ छक्कासहित ४८ रनमा अविजित रहे । अर्का ओपनर चेपाश भुवायो २९ बलमा ३ चौका र २ छक्कासहित ३२ रनमा आउट भए ।

ब्राड इभान्स १९ बलमा १ चौका र २ छक्कासहित १७ रनमा अविजित रहे । रोय कैया १७ बलमा २ चौकासहित १४ रनमा आउट हुँदा अन्य ब्याटरले राम्रो प्रदर्शन गर्न सकेनन् ।

नेपालका सन्दीप लमिछाँनेले १० ओभरमा १ मेडनसहित ३२ रन खर्चेर २ विकेट लिए । करण केसीले ५ ओभरमा ३० रन खर्चेर २ विकेट लिए । सोमपाल कामी र सागर ढकालले १-१ विकेट लिए ।

त्यसअघि टियु क्रिकेट मैदानमा टस हारेर ब्याटिङको निम्तो पाएको नेपाल ३१.३ ओभरमा १ सय ३६ रनमा अल आउट भएको थियो । नेपालका अलराउन्डर सोमपाल कामीले ७० बलमा २ चौका र १ छक्कासहित सर्वाधिक ३० रन जोडेका थिए ।

तीव्र गतिका बलर करण केसीले ३६ बलमा ३ चौकासहित २५ रन बनाए । तीव्र गतिका बलर भिक्टर न्याउचीले तेस्रो ओभरको दोस्रो बलमा ओपनर कुशल भुर्तेललाई १९ रनमा बोल्ड आउट गर्दै पहिलो सफलता दिलाए । १० बल खेलेका कुशलले ४ चौका प्रहार गरे । अर्को ओभरको पाँचौं बलमा ब्राड ईभान्सको बलमा आसिफ शेख ५ रनमा एज लागेर विकेटकिपर क्लाइभ मडान्डेबाट क्याच भए ।

भिक्टरले आरिफ शेखलाई ५ रनमा बोल्ड आउट गर्दा नेपाल ३३-३ को कमजोर अवस्थामा पुगेको थियो । इभान्सले आठौं ओभरको दोस्रो बलमा रोहित पौडेललाई ३ रनमा एलबीडब्लू आउट गर ।

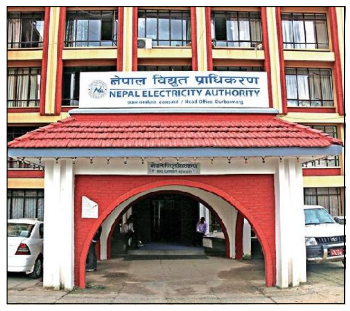
इभान्सले दशौं ओभरको पाँचौ बलमा दीपेन्द्रलाई विकेटकिपरबाट १८ रनमा क्याच गराएपछि नेपालको ठूलो योगफलको सम्भावना सकिएको थियो । स्पिनर ब्रेन्डन मभुताको बलमा ठूलो सट खेलेका आदिल अन्सारी लङअफमा इभान्सबाट २ रनमा क्याच भए । सुशान भारी ११ बल खेल्दै शून्यमा मभुताको बलमा बोल्ड आउट भए । आठौं विकेटका लागि करण केसी र सोमपाल कामीले ३७ रनको साझेदारी गर्दै इनिङलाई केहि उकासेका थिए ।

जिम्बावे ए का तीव्र गतिका बलर ब्राड इभान्सले ८.३ ओभरमा २७ रन खर्चेर ४ विकेट लिए । भिक्टर न्याउचीले ६ ओभरमा ४७ रन खर्चेर २ विकेट लिए । ब्रेन्डन मभुताले ७ ओभरमा १ मेडनसहित २४ रन खर्चेर २ विकेट लिए । चेपाश भुवाओले २ ओभरमा ९ रन खर्चेर २ विकेट लिए ।

दोस्रो एकदिवसिय अभ्यास खेल शनिबार हुनेछ । तीन टि२० सिरिज भने १-१ को बराबरीमा सकिएको थियो । नेपाल पहिलो खेलमा ६ विकेटले पराजित हुँदा दोस्रो खेल वर्षाको कारण रद्द र तेस्रो खेलमा नेपाल ८ विकेटले विजयी भएको थियो ।

- साभार: हाम्रो खेलकुद

वर्षायामको २०० मेगावाट विद्युत भारतमा बेच्न टेण्डर आह्वान



काठमाडौं/नेपाल विद्युत प्राधिकरणले वर्षायाममा नेपालमा खपत गरी जगेडा भएको विद्युत भारतमा प्रतिस्पर्धी दरमा बिक्री गर्न टेण्डर आह्वान गरेको छ ।

प्राधिकरणले शुक्रबार टेण्डर आह्वान गर्दै नेपालका जलविद्युत आयोजनाहरुबाट उत्पादित २०० मेगावाट विद्युत बिक्रीका लागि भारतीय कम्पनीहरूसँग प्रस्ताव माग गरेको हो ।

प्राधिकरणले देशभित्र खपत गरी जगेडा भएको विद्युत पाँच महिना अर्थात १७ असारदेखि २९ कात्तिक २०७९ सम्म बिक्री गर्ने छ ।

भारतको केन्द्रीय विद्युत नियमन आयोगमार्फत विद्युत व्यापारका लागि अनुमति प्राप्त ट्रेडिङ कम्पनीहरु, विद्युत वितरण कम्पनीहरु लगायतले विद्युत खरिदका लागि प्रतिस्पर्धामा सहभागी हुन पाउने प्राधिकरणका कार्यकारी निर्देशक कुलमान घिसिङले बताए ।

'भारतीय बजारमा ३६४ मेगावाटसम्म विद्युत बिक्रीका लागि स्वीकृति पाएका छौं, त्यसमध्ये २०० मेगावाट प्रतिस्पर्धामार्फत जसले बढी दर कबोल गर्छ उसैलाई बिक्री गर्ने गरी टेण्डर आह्वान गरेका हौं', कार्यकारी निर्देशक घिसिङले भने । 'बाँकी रहेको विद्युत भारतीय ऊर्जा एक्सचेन्ज (आइएक्स) मा बिक्री गर्नेछौं, टेण्डरको सम्पूर्ण प्रक्रिया पूरा गरी १ जुलाईबाट छनोट भएका योग्य कम्पनीहरुलाई विद्युत उपलब्ध गराइनेछ ।'

नेपालबाट विद्युत खरिद गर्न इच्छुक कम्पनीहरुले आगामी १३ जेठ मध्यान्ह १२ बजेसम्मा प्रस्ताव पेश गर्न सक्नेछन् र सोही दिन दिउँसो १ बजे प्रस्ताव खोलिने छ । इच्छुक कम्पनीले ५० मेगावाटभन्दा कम खरिदका लागि प्रस्ताव पेश गर्न नसक्ने व्यवस्था गरिएको छ । कम्पनीहरुले आफूले प्रस्ताव गरेको परिमाणको प्रति मेगावाट २० हजार भारतीय रुपैयाँ (४८ हजार रुपैयाँ) प्रतिमहिना 'अर्नेस्ट मनी डिपोजिट' गर्नुपर्ने छ । भारतले नेपालका ६ वटा विद्युतगृहबाट उत्पादित विद्युतलाई स्रोत मानी भारतीय बजारमा बिक्रीका लागि प्राधिकरणलाई स्वीकृति दिएको छ ।

देशभित्र खपत गरेर जगेडा भएको विद्युत ढल्केबर-मुजफ्फरपुर ४०० केभी अन्तरदेशीय प्रसारण लाइनमार्फत निर्यात हुनेछ । नेपालले प्राधिकरणको स्वामित्वका त्रिशुली, देवीघाट, कालीगण्डकी 'ए', मध्य मर्स्याङ्दी, मर्स्याङ्दी र निजी क्षेत्रको ग्रिन भेन्चर्स लिको लिखु-४ बाट उत्पादित ३६४ मेगावाट विद्युत निर्यातका लागि स्वीकृति पाएको छ ।

-साभार: रातोपाटी

म्याराडोनाको जर्सी उच्च मुल्यमा बिक्यो

एजेन्सी/स्वर्गीय अर्जेन्टनी फरवार्ड डिएगो म्याराडोना विश्व फुटबलका सर्वकालीन महान् फुटबलर मध्येका एक हुन् । उनै म्याराडोनाले सन् १९८६ को विश्वकपको क्वाटर- फाइनलमा लगाएका जर्सी मेट्रो रकममा लिलामी भएको छ । उनको त्यो जर्सी ७.१ मिलियन पाउण्ड (१ अर्ब ७ करोड नेपाली रुपैयाँ) मा लिलामी भएको छ । जर्सीको खरिदकर्ताको नाम भने गोप्य राखिएको छ । -साभार: हाम्रो खेलकुद

नासिरको राष्ट्रिय कीर्तिमान

काठमाडौं/नासिर यहया हुसेनले २४ औं राष्ट्रिय खुला तथा उमेर समूहको पुरुषतर्फ २ सय मिटर मिड्लेमा राष्ट्रिय कीर्तिमान रचेका छन् । नासिरले निर्धारित दुरी २ मिनेट १६.२४ सेकेण्डमा पूरा गर्दै साहे हेम्जा शाहको नाममा रहेको २ मिनेट २३.६९ सेकेण्डको कीर्तिमान तोडेका हुन् ।

शाहले सन् २०१९ मा सिगांपुर राष्ट्रिय च्याम्पियनसिपमा सो कीर्तिमान कायम गरेका थिए । नारिसले प्रतियोगितको पहिलो दिन बिहीबार पुरुष २ सय मिटर फ्रिस्टायलमा राष्ट्रिय कीर्तिमान र चेका थिए । नासिरले निर्धारित दुरी २ मिनेट ००.९२ सेकेन्डमा पूरा गर्दै शिरिश गुरुङको नाममा रहेको २ मिनेट ०५.७१ सेकेन्डको कीर्तिमान भंग गरेका थिए । दुई दिने प्रतियोगितामा १ सय ६४ खेलाडीले विभिन्न ५० स्पर्धामा प्रतिस्पर्धा गरेका थिए । यसै प्रतियोगिताबाट चीनको हाङझावमा हुने १९ औं एसियाली खेलकुदका लागि खेलाडीको प्रारम्भिक छनोट गरिने नेपाल पौडी संघले जनाएको थियो । पुरुष/महिलामा ८-८ गरी १६ खेलाडी छनोट गर्ने तालिका रहेको थियो ।

तर एसियाली खेलकुद कोरोना महामारीका कारण अनिश्चितकाल लागि स्थगित भएको शुक्रबार जनाइएको छ । पौडी संघका अनुसार यो प्रतियोगिता हंगेरीको बुढापेस्टमा जुन १५ देखि २६ तारिखसम्म हुने १९ औं फिना विश्व च्याम्पियनसिपका लागि खेलाडी छनोटको आधार पनि हो । एक-एक पुरुष/महिला खेलाडी विश्व च्याम्पियनसिपलाई छनोट हुने छन् । -साभार: बाइखरी

श्री मालपोत कार्यालय मकवानपुरबाट

मिति: २०७९/०१/२३ मा जारी भएको नामसारीको हकदावी सम्बन्धी ३५ दिने सार्वजनिक सूचना

निवेदक- लोकबहादुर राई (भतिज) ज.ध.-जितबहादुर राई (ठूलो बा)

यसमा जिल्ला मकवानपुर, साविक फापरबारी गाविस वडा नंवर ५ को कि.नं. ६१७ र ६३५ को क्षेत्रफल ज.वि. १-१०-० र ०-०-१५ को जग्गाधनी जित बहादुर राईको मिति २०७३/०७/२५ मा मृत्यु भएको, निज जग्गाधनीको एकमात्र पत्नी सन्तमाया राईको पनि मित २०७७/२/१३ मा मृत्यु भएको, निज जग्गाधनी र निजको पत्नीको दाम्पत्य जिवनबाट कुनै पनी सन्तानको जायजन्मै नभएको, जग्गाधनीको बाबु/आमा अमर बहादुर राई/नाम नखुलेको पनी मिति २०२७/६/२२ र २०२२/२/१५ मा परलोक भएको, जग्गाधनीको बाबुको २ भाई छोराहरु भएकोमा १ भाई छोरा स्वयम जग्गाधनी भएको रकान्छो छोरा तुल बहादुर राई भएकोमा निज तुल बहादुर र निजको एकमात्र पत्नी सुकुली राईको पनि मिति २०७०/०९/२२ र २०६८/०७/१५ मा मृत्यु भएको, तुल बहादुर र सुकुलीको एक मात्र छोरा लोक बहादुर राई भएको र जग्गाधनीको पालनपोषण र काजक्रिया समेत म लोक बहादुरले नै गरेको हुनाले उल्लेखित जग्गा मेरो नाममा एकलौटी नामसारी गराईपाउँ भनी निवेदक लोक बहादुर राईले श्री बागमती गाउँपालिका ०७ नंवर वडा कार्यालयको च.नं. ९११ मिति २०७९/१/८ को सिफारिस, नाता प्रमाणित, वडा सर्जमिनि मुचुल्का लगायतका कागजातहरु संलग्न राखी द.नं. १३४८५ मिति २०७९/१/५ मा मागदावी निवेदन पेश गर्नु भई समेत गर्नु भएकोमा वडा कार्यालयको सिफारिस सहित मिसिल संलग्न कागजातहरुको अध्ययन गर्दा जग्गाधनीको मृत्यु भएको, निजको पत्निको समेत मृत्यु भएको, निज जग्गाधनी र निजकोपत्नीको दाम्पत्य जिवनबाट कुनै पनि सन्तानको जायजन्म भएको देखिन नआएकोले जग्गाधनीको हकदारहरु, पालनपोषण/सदगद समेतको सम्बन्धमा ३५ दिने सार्वजनिक सूचना राष्ट्रिय दैनिक पत्रिकामा समेत प्रकाशित गरी सूचना टाँसको जानकारी तथा सूचना प्रकाशित भएको पत्रिका प्राप्त भई म्याद भूक्तान भएपछि पेश गर्ने भनी भएको आदेशबमोजिम यो पैंतीस दिने सार्वजनिक सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

अत: निवेदकको मागदावी सत्य नभई झुठ्ठा भए वा जग्गाधनी र निजको पत्नीको दाम्पत्य जिवनबाट कुनै सन्तानहरुको जायजन्म भएको भए वा जग्गाधनी र निजको पत्नीको पालन पोषण र सदगद निवेदकले नगरी अरु कोही कसैले गरेको भए वा उल्लेखित जग्गा निवेदकको नाममा एकलौटी नामसारी गर्दा कुनै सरकारी, सार्वजनिक, सामुदायिक, व्यक्तिगत वा अन्य जग्गा तथा संरचनामा प्रतिकुल असर पर्ने भए वा निवेदकको माग बमोजिम नामसारी हुन/गर्न नहुने कुनै कारण भए यो सूचना प्रकासित/जारी भएको मितिले पैंतीस दिन भित्र मालपोत कार्यालय मकवानपुरमा स-प्रमाण दाबी-उजुरी गर्न आउनुहोला । अन्यथा निवेदकको नाममा नामसारी भई जानेछ । पछि कुनै उजुरबाजुर लाग्ने छैन ।

ईति संवत २०७९ साल बैशाख महिनाको २३ गते रोज ६ शुभम.....

श्री
निर्वाचन आयोग
प्रदेश निर्वाचन कार्यालय
मकवानपुर

बासन्न स्थानीय तह निर्वाचनका सम्बन्धमा मतदाता शिक्षा र निर्वाचनमा मतदान गर्ने कुराहरुका लागि सबै मतदाताहरुले कसैको प्रभाव वा मोलाहिजामा नपरि स्वतन्त्र, विश्वासनीय र मत बदर नहुने गरि आफ्नो अमूल्य मतको प्रयोग गर्न सम्बन्धित सरोकारवाला सबैमा अनुरोध गरिन्छ ।

लुम्बनाथ पोखरेल
प्रदेश निर्वाचन अधिकारी

राप्रपा जोगाउने मधुले नै छोडे पार्टी

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २३ वैशाख/राप्रपा मकवानपुरका पुराना नेता मुध अधिकारीले निर्वाचनको संघारमा आएर (राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी) राप्रपा परित्याग गरेका छन् ।

राप्रपाको स्थापना कालदेखि ३२ वर्ष राजनीति गरेका अधिकारीले पार्टीमा अपमानित, अपहेलित भएर बस्न नसकिने भन्दै पार्टी छाडेका हुन् । अधिकारी कमल थापाले राप्रपा अध्यक्षमा पराजित भएपछि नयाँ पार्टी गठन गर्दा मकवानपुरमा राप्रपालाई जोगाउने नेताका रुपमा परिचित छन् ।

थापाको गृह जिल्लामा अधिकारीले राप्रपालाई जोगाइराख्न खेलेको भूमिकाको अहिले पनि चर्चा हुने गरेको छ । तर, उनै अधिकारीले शुक्रबार एक विज्ञप्ति जारी गर्दै पार्टी छोडेको घोषणा गरेका हुन् । उनले आसन्न निर्वाचनमा हेटौंडाको मेयरमा दाबी गरेका थिए ।

अधिकारीलाई राप्रपाको केन्द्रीय नेतृत्वले नै मेयरमा उम्मेदवारी दिन सिफारिस गरेको उनले बताएका थिए । तर, उनीभन्दा अगाडि राप्रपाबाट दीपकबहादुर सिंहले मेयर पदमा उम्मेदवारी दिएका थिए । पार्टीले सिंहलाई पनि उम्मेदवारी दर्ता गर्न सिफारिस पत्र दिएको थियो ।

पार्टीले दोहोरो चरित्र देखाएको भन्दै अधिकारी रुष्ट थिए । राप्रपाको पूर्वकेन्द्रीय सदस्य, केन्द्रीय कार्य सम्पादन समिति सदस्य, पार्टी बागमती प्रदेशको उपाध्यक्षको भूमिकामा रहेका नेता अधिकारीले पार्टी मकवानपुर जिल्ला सभापतिको भूमिका निर्वाह गरेका थिए । निर्वाचित बडा अध्यक्षदेखि शाही कालमा हेटौंडा नगरपालिकाको मेयर भई आफ्नो दायित्व निर्वाह गरेका अधिकारी पछिल्लो समय राप्रपालाई एकताबद्ध बनाउने अभियानमा समेत सक्रिय थिए ।

अधिकारीले राप्रपालाई मुलुकको राष्ट्रिय राजनीतिमा स्थापित गर्न तल्लो तहमा नै बसेर अनवरत रुपमा रगत पसिना बगाइरहेको, सकेको बल, बुद्धि, श्रम, सीप लगाउँदै आफ्नो क्षमताअनुसार सकेको आर्थिक लगानी पनि गरेको, सिद्धान्तलाई केन्द्रमा राखेर अघि बढेको तरपनि पार्टीमा मूल्याङ्कन नभएको जिकिर गर्दै पार्टी परित्याग गरेका हुन् ।

अधिकारी गत निर्वाचनमा पनि राप्रपाबाट मेयरका उम्मेदवार थिए । उनले करिब साढे ६ हजार मत ल्याएका थिए । 'कठिन, असहज र चुनौतीपूर्ण अवस्थामा पनि पार्टीलाई स्थापित गर्न लागिपरेको थिएँ । यो बीचमा पार्टी शून्य अवस्थामा पुग्यो । पार्टीलाई सकेको योगदान दिने कुरामा जहिल्यै अग्रसर भइरहें', अधिकारीले भने । उनले आफ्नो राजनीतिक जीवनभर निष्ठाको राजनीति गरेर कुनै लाभको पदमा बसेर फाइदा नलिएको बताएका छन् ।

पार्टीमा 'काम गर्ने कालू, मकै खाने भालु' प्रवृत्ति मौलाएको भन्दै उनले आपत्ति जनाए । 'कुनै कार्यकर्ताको मेहनत र लगनको मूल्याङ्कन त परै जाओस्, उल्टै हर्मत लिने र तेजोबध गर्ने काममा नेतृत्व तह हतियारका रुपमा प्रयोग भयो ।

कसले दुःख गरेको छ, कसले मेहनत गरेको छ, हेक्का राख्न नसक्ने लाचार, निरीह नेतृत्वसँग बसेर एउटा स्वाभिमानी व्यक्तिले कसरी काम गर्न सक्छ ?', अधिकारीले विज्ञप्तिमा प्रश्न गरेका छन् । उनले राप्रपाबाट अलग भई स्वतन्त्ररुपमै बिताउने बताएका छन् ।

झण्डा राख्न र चुनावी माइकिङ गर्न नपाइने

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २३ वैशाख/जिल्ला प्रशासन कार्यालय मकवानपुरमा भएको सर्वदलीय बैठकले निर्वाचन आचारसंहितामा कडाई गर्ने निर्णय भएको छ । मकवानपुरमा शनिबार देखि सार्वजनिक सवारीसाधनमा पार्टीको झण्डा र चुनावी माइकिङ गर्न नपाइने भएको छ ।

सर्वदलीय बैठकले चुनावी नारा र गीतसहित गाडी प्रयोग गरी गरिने माइकिङले ध्वनि प्रदुषण गराएको र सर्वसाधारणमा असर परेको भन्दै शनिबारदेखि यसलाई बन्द गर्ने निर्णय भएको हो । हालसम्म सबै पार्टीले चुनावी नारा र सवारीसाधनमा झण्डा राख्ने कार्यलाई निरन्तरता दिँदै आएका छन् । सर्वदलीय बैठकमा सभा र भेलामा मात्रै माइक प्रयोग गरेर सम्बोधन गर्न सकिने निर्णय भएको छ । बैठकमा निर्वाचन आचारसंहिता कडाइका साथ कार्यान्वयन गराउनेबारे छलफल गरिएको हो । निर्वाचन आचारसंहिता कडाई गर्नेबारे छलफल भइरहेपनि जिल्लामा बहालवाला मन्त्रीहरुले नै निर्वाचन आचारसंहिता हुँदा भने मुख्य निर्वाचन अधिकृतको कार्यालय हेरेर बसेको छ ।

शिक्षक तथा निजामती कर्मचारीहरुलाई चुनावी प्रचारप्रसारमा लागेको भन्दै सचेत गराएको कार्यालयले बागमतीका मुख्यमन्त्री राजेन्द्र पाण्डे, स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्री विरोध खतिवडालगायत निर्वाचनमा हिँड्दा कुनै कारबाही हुन सकेको छैन् ।

मुख्य निर्वाचन अधिकृतको कार्यालयका अनुसार हालसम्म आचारसंहिता उल्लंघन बारेको ११ वटा उजुरी दर्ता भएको जनाइएको छ । अझै जिल्लास्थित ग्रामीण क्षेत्रमा धेरै निर्वाचन आचारसंहिता विपरित गतिविधि भइरहेको पाइएको छ ।

'मकवानपुरगढीमा एमालेसँग गठबन्धन अत्तालियो'

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २३ वैशाख/आसन्न स्थानीय तहको निर्वाचनमा मकवानपुरगढी गाउँपालिकाको अध्यक्ष पदका उम्मेदवार बिदुर हुमागाईले गठबन्धनका पाँच दल एमालेसँग अत्तालिएको बताएका छन् ।

एमालेबाट गाउँपालिका अध्यक्षका उम्मेदवार हुमागाईले शुक्रबार ६ नम्बर वडामा भएको चुनावी सभालाई सम्बोधन गर्दै पाँच दल एक तिर एमाले एक तिर हुँदापनि गठबन्धन अत्तालिएको बताएका हुन् । 'जनताबीचको गठबन्धन छैन, पार्टी-पार्टीबीचको मात्रै गठबन्धन हो', उनले भने । जनताले गठबन्धन नरुचाएको उनको दाबी छ ।

मकवानपुरगढीमा एमालेले जिले आधारबारे बाहिर भनिरहनु नपर्ने भन्दै जित सुनिश्चित रहेको उनको ठोकुवा छ । कांग्रेसले त्रसित भएर बितण्डा मच्चाएको उनले आरोप लगाए । केही दिनअघि कांग्रेसका कार्यकर्ताहरुले एमालेमाथि भौतिक आक्रमण गर्न खोज्नु राजनीतिक संस्कारभित्र नरहेको हुमागाईले बताए । कांग्रेसका गाउँ सभापतिले समेत कमजोरी महशुस गरेकोले एमाले अनुशासित पार्टी रहेको प्रमाण दिएको उनको भनाइ छ । एमाले संयमित भएर अनुशासित भएर अघि बढ्ने उनको भनाइ छ ।

एमालेलाई जिस्काउने र आक्रमण गर्ने कल्पनासमेत नगर्न उनले सुझाव दिए । एमालेको शक्तिलाई कसैले नदेखेको भन्दै एमाले चुनाव जिते पार्टी भएकाले अनुशासित भएर अघि बढ्नुपर्नेमा हुमागाईको जोड छ । उनले २०७४ सालमा निर्वाचन जितेर पाँच वर्ष काम गर्दा प्रतिबद्धता पत्रमा उल्लेख गरिएका ८० प्रतिशत विषयको सम्बोधन भएको बताए । २०७९ सालको प्रतिबद्धता पत्रमा उल्लेख भएका कुरालाई पूर्ण रुपमा लागू गरेर जनताको पक्षमा काम गर्ने बताए । प्रतिबद्धता पत्र पढ्दा एमाले स्पष्ट दृष्टिकोण भएको पार्टी र समृद्धि खोज्ने पार्टी रहेछ भनेर बुझ्न सकिने उनले जानकारी दिएका छन् । कृषि, सडक, पुल, बिजुली पोलको स्तरोन्नती, उद्योग र उद्यम, सामाजिक विकासका क्षेत्रमा भएका कामलाई निरन्तरता दिने उनले बताए ।

डुम्रेकुनाको अस्पतालमा वृद्धवृद्धा र असक्तलाई निःशुल्क उपचार दिइने एमालेको योजना हुमागाईले बताए । एमालेको योजनालाई लागू गरेर गाउँलाई समृद्ध बनाउन र योजनालाई पूर्णता दिन एमालेलाई जितानुको विकल्प नभएको उनको जिकिर छ ।

हुमागाईले मकवानपुर गढीका जनताको समस्या लालपूर्जा भएको बताए । गाउँपालिकाभित्रका भूमिहीन, अव्यवस्थित बसोबास गर्दै आएकालाई लालपूर्जा दिन नापजाँचको काम गाउँपालिकाले गरिसकेको भन्दै स्थानीय सरकारको ऐनमा टेकेर अस्थायी लालपूर्जा भएपनि दिने प्रतिबद्धता व्यक्त गरे ।

केन्द्रमा एमालेको सरकार नआई लालपूर्जा वितरण गर्न सक्ने कुरा कल्पना पनि गर्न नसकिने भन्दै ६ महिनापछि एमाले सरकारमा आउने र लालपूर्जा वितरण गर्ने योजना अघि बढाउने हुमागाईले जानकारी दिए । 'गाउँपालिकाले प्राविधिक राखेर नापजाँच गरेर भएपनि अस्थायी लालपूर्जा दिन्छ । स्थानीय सरकारलाई अस्थायी लालपूर्जा वितरण गर्न ऐनले पनि अधिकार दिएको छ', हुमागाईले भने ।

एमाले मकवानपुरका निवर्तमान अध्यक्ष बद्री लम्सालले पाँच दलीय गठबन्धन एमालेसँग डराएको बताएका छन् । चुनावी सभामा बोल्दै उनले एमालेको जित निश्चित भएको देखिएपछि गठबन्धनले अनेक हतकण्डा अपनाउन थालेको बताएका छन् ।

गठबन्धन राजनीतिक प्रतिस्पर्धा गर्न छोडेर अन्य गतिविधिमा अगाडि बढेको लम्सालले बताए । 'के एमाले र बिदुर हुमागाईले डुम्रे कुनामा अस्पताल बनाउनु अपराध हो ?, पक्की पुल बनाउनु एमाले र हुमागाईको गलत काम हो ?,' लम्सालले भने । गठबन्धनलाई राजनीतिक संस्कारअनुसार अगाडि बढ्न आग्रह गरे ।

घर अगाडि स्ल्याब ढलान गरिरहँदा एमालेले पराजय भोग्नु पर्ने आधार के हो ? भन्दै उनले प्रश्न गरे ।

पार्टी गर्दै हुनुहुन्छ ?

शुभ-विवाह, ब्रतबन्ध, हरेक प्रकारका पार्टी, सभा, सेमिनार तथा गोष्ठीका लागि हामीलाई सदैव सम्झनुहोस् ।

जय गणेश पार्टी प्यालेस प्रा.लि.

हेटौंडा उपमहानगरपालिका-५, अब्बलडाँडा
सानोपोखरा, मकवानपुर
९८५५०२७५१२ (अनिष वाग्ले)

जैविक मलका फाइदाहरू

रासायनिक मल तथा रासायनिक विषादिले बालीनालीको विकास केही हदसम्म गरेको भएता पनि केही समयको लगातार प्रयोगपछि त्यसले माटोमा भएको प्रभावकारी जीवाणुहरुलाई प्रदुशित बनाई इन्जाईम प्रकृयालाई अबरुद्ध गरेको छ, जसको कारणले माटोमा भएका सबै प्रकारका प्रभावकारी जीवाणु ब्याक्टेरियाको विनास भई माटो अम्लीय हुने, माटोमा पानी अड्ने क्षमतामा ह्रास आई चिस्यान कम हुने, बिरुवाको जरा माटोमा प्रभावकारी तरिकाले फैलन नपाउने, बिरुवाले आवश्यक खाद्यतत्व पूरा गर्न नसकी बिरुवा कमजोर हुने, बढ्दो जलवायु परिवर्तन र सो ले पारेको पर्यावरणीय असरमा कमी नआउने, वातावरण प्रदषित क्रम बढ्दो मात्रामा रहने, विभिन्न प्रकारका रोगहरु लाग्ने तथा किरा नियन्त्रणको लागि रासायनिक विषादि प्रयोग गर्दै जाँदा ती शत्रु जीवाणुहरुमा विष पचाउने क्षमतामा बृद्धि भई प्रत्येकपटक विषादिको मात्रा बढाउँदै लैजानुपर्ने अवस्था, जसको कारण आज मनिस प्रत्येक खाद्य सामग्री कृषि उपज विषादियुक्त खान बाध्य छ । फलस्वरुप मानवमा विभिन्न प्रकारका रोगहरुको महामारी फैलिएको छ ।

त्यसैले जैविक मल नै प्रयोग गरौं ।
स्वस्थ कृषि उपज उत्पादनमा जोड दिऔं

पाइने स्थान:
सामुदायिक कृषि सहकारी संस्था लि.
हेटौंडा-८, कमाने
९८५५०६९०८६ राजेन्द्र ढकाल

मनहरीमा गठबन्धन उम्मेदवारले सेवा सुविधा नलिने

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २३ वैशाख/मनहरी गाउँपालिकामा आसन्न निर्वाचनमा गठबन्धनबाट उम्मेदवार बनेका पालिका अध्यक्ष र उपाध्यक्षले सरकारी सेवा सुविधा नलिने घोषणा गरेका छन् ।

गाउँपालिका अध्यक्षका उम्मेदवार बनेका रञ्जन कालाखेती तथा सीता फुलामी मगरले सवारीसाधनको प्रयोग नगर्ने र तलब भत्ता सामाजिक क्षेत्रमा खर्चिने घोषणा गरेका हुन् । मनहरीमा गठबन्धनकोतर्फबाट उम्मेदवार बनेका उनीहरुले गाउँपालिकालाई भ्रष्टाचार नियन्त्रण गर्ने प्रमुख काम रहेको प्रतिबद्धता व्यक्त गरेका छन् ।

कालाखेतीले गाउँबासीहरुले सहज स्वास्थ्य सेवा तथा एम्बुलेन्स सेवा पाउनसमेत सकस परिरहेको भन्दै सरकारी गाडी त्याग्ने निर्णय गरेको बताए । शुक्रबार पत्रकार सम्मेलन गर्दै उनीहरुले तलब भत्ता गाउँपालिकाभित्र रहेका गरिब जनताको स्वास्थ्य र शिक्षामा खर्च गर्ने बताएका छन् । उनले मनहरीका किसानका लागि बृहत योजनाको साथ काम गर्ने बताए । उपाध्यक्षकी उम्मेदवार पुलामीले समग्र पालिकाको विकास, भ्रष्टाचार नियन्त्रण र सुशासनका लागि आफूले प्रतिबद्ध भएर काम गर्ने बताइन् ।

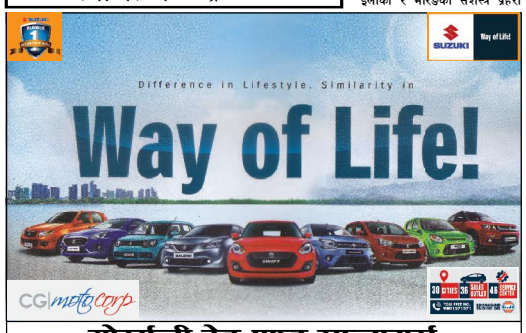
गठबन्धनको मूल मर्म र भावनालाई आत्मसात गर्दै आफूहरु निर्वाचनमा होमिएको भन्दै सबैलाई समेटेर अघि बढ्ने बताएका छन् । 'धेरै युवाहरु रोजगार नपाएर विदेश गइरहेका छन् । उनीहरुलाई रुचिअनुसारको सीप सिकाउने तथा कृषि कर्ममा लगाएर स्वदेशमै अवसर प्राप्त गर्ने वातावरण मिलाउनु मेरो उद्देश्य हो', अध्यक्षका उम्मेदवार कालाखेतीले भने ।

चोरीपैठारीको लत्ताकपडा बरामद

काठमाडौं/सशस्त्र प्रहरीले बाँके र मोरडबाट करिब दुई लाख २२ हजार रुपैयाँबराबरको चोरीपैठारीको लत्ताकपडा बरामद गरेको छ । बाँकेको नेपालगञ्ज उपमहानगर पालिका १५ पिप्रहवास्थित सीमा ईलाका र मोरडको सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल बीओपी रानीबाट खटिएको टोलीले क्रमशः एक लाख १२ हजार र एक लाख १० हजार रुपैयाँ बराबरको भारतबाट अवैध रूपमा ल्याउँदै गरेको लत्ताकपडा बरामद गरेको हो ।

बरामद लत्ताकपडा स्थानीय भन्सार कार्यालयमा बुझाइएको छ । -साभार: बाह्खरी

साझाकुरा
खोजी खोजी पढौं ।
दैनिक रुपमा समाचार पढौं ।



गोर्खाली ट्रेड एण्ड सप्लायर्स
हेटौंडा-४, रजतजयन्ती, ,फोन: ९८४१७०७१६६४, ९८५५०३१६६४

Vacancy Announcement

Hetauda Academy, a leading academic institution in Hetauda, offers a multifaceted Learning environment to foster holistic development of children. Hetauda Academy is a student centric, parent-friendly and socially responsible academic institution that treats its faculty and staff with respect and dignity and is looking for suitable candidates with proven competencies to work with young students in its various departments for the following positions:

1. *Vice-Principal*
2. *Coordinators*
   Secondary Level, Basic Level and Pre-primary Level
3. *Secondary & Basic Level Faculty*
   Computer Science, English, Mathematics, Science, Social Studies & Human Value Education, Nepali, Health, Physical & Creative arts
4. *School Counselor*
5. *Event Manager*
6. *Secretary to CEO*
7. *ECA Instructor*
   Art & Craft, Music (Vocal & Instrument), Dance, Yoga, Basket Ball, Table Tennis, Cricket, Football, Martial Arts, Swimming, Hand Writing.
8. *Officers*
   HR & General Administration, Operations & Procurement, IT Administration, Library Management, Examination, ECA/CCA,
9. *Assistants: Computer Lab, Computer Operator, Front Desk*
10. *Discipline Staffs*
11. *Drivers: Bus, Van & Tractor (ड्राइभर)*
12. *Security Guards (सुरक्षा गार्ड)*
13. *Hostel Staffs: Cook, Helpers, Gardener (भान्छे, सहयोगी र माली)*

For further details, please visit our website *www.hetaudaacademy.edu.np/vacancy*

Strong command over written & spoken English and basic computing skills are mandatory for all above mentioned positions except 11, 12 and 13. Preference will be given to well trained and experienced candidates in related areas.

There is no bar in remuneration and other benefits for deserving candidate. Interested candidates should send CV at **hr@hetaudaacademy.edu.np** with 2 references and expected salary not later than **7 May 2022.**
Only shortlisted candidates shall be called for the further selection process. Selection is open, fair, and competitive. Unnecessary job recommendations, by telephone or in-person, shall disqualify a candidate.

HETAUDA ACADEMY
RESIDENTIAL SECONDARY SCHOOL
Shahid Smarak, Hetauda-11, Makawanpur,Nepal
Tel: 057-525548, 525547, 523547
Web: www.hetaudaacademy.edu.np
E-mail: info@hetaudaacademy.edu.np

साझाकुरा राष्ट्रिय दैनिकका लागि **सविन न्यौपानेद्वारा** प्रकाशित, सम्पादक: **सरला खनाल**, कार्यालय/मुद्रण: हेटौंडा-१ चौकीटोल, फोन नं.: ०५७-५२११११५, E-mail:sajhakura@gmail.com, URL: www.sajhakuranews.com, पोष्ट बक्स नं. २९, **मुद्रण:** सफल छापाखाना