म.जि. प्र. का. द.नं. : १०६/०६८, वर्ष ११, अंक ३०३ शनिबार २८ जेठ २०७९ ने. सं. ११४२ तछलाथ्व 11 Jun, 2022 www.sajhakuranews.com पृष्ठ संख्या ४ मूल्य: रु. ३/-

मकवानपुरबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको पत्रिका

साझाकुरा

साझाकुरा राष्ट्रिय दैनिक

www.sajhakuranews.com

शिवम्द्धारा अवैध तरिकाले चुनढुंगा अन्यन्त्र निकासी

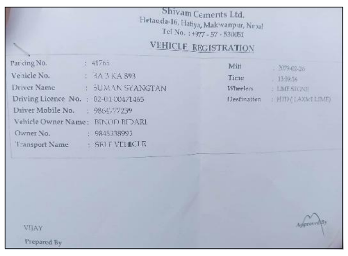
साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २७ जेठ/ हेटौंडामा रहेको शिवम् सिमेन्ट उद्योगले अवैध तरिकाबाट चुनढुंगा अन्यन्त्र निकासी गर्ने गरेको पाइएको छ । मकवानपुरगढी गाउँपालिकामा रहेको चुनढुंगा उत्खनन् क्षेत्रबाट ल्याएर शिवम्ले अन्यन्त्रै चुनढुंगा निकासी गर्ने गरेको हो ।

खानी विभागको अनुमति बिना शिवम्ले हेटौंडा औद्योगिक क्षेत्रमा रहेको लक्ष्मी लाइम नामक पाउडर उद्योगमा चुनढुंगा निकासी गरेको छ । कानुनत: शिवम्ले सिमेन्ट उत्पादनका लागि अनुमति लिएर अन्यन्त्र उद्योगमा चुनढुंगा निकासी गर्न नपाउने खानी विभाग बताउँछ । शिवम्ले खुलेआम चुनढुंगा ओसारपसार गरिरहे पनि सरोकारवाला निकाय भने कानमा तेल हालेर बसेको छ ।

नियमनकारी निकाय नै अवैध तरिकाबाट चुनढुंगा निकासी भइरहेको थाहा पाउँदासमेत कुनै 'एक्सन'मा नउत्रिएको हो । शिवम्ले आफ्नै चलानी प्रयोग गरी लक्ष्मी लाइम पाउडर उद्योगमा अवैध तरिकाले चुनढुंगा निकासी गरेको छ । शिवम्ले उक्त चुनढुंगा मकवानपुरगढीको ७ नम्बर वडास्थित खोटार खानीबाट वडा नम्बर २ शिखरकटेरी नाकाहुँदै हेटौंडा भएर लक्ष्मी लाइममा ल्याइपुऱ्याउँछ । यसबीचमा दुई वटा स्थानीय तहको कर संकलन चौकी र आधा दर्जन प्रहरी बिट पार गर्नुपर्छ । तर, शिवम्ले निर्वाध तरिकाले अवैध काम गरिरहेको हो ।

उद्योगले अवैध तरिकाबाट चुनढुंगा ओसारपसार गरेको भन्दै स्थानीयले बिरोध जनाएपनि कुनै



Shivam Cements Ltd.
Hetauda-16, Hatiya, Makwanpur, Nepal
Tel No. :+977 - 57 - 530051

VEHICLE REGISTRATION

Parking No.	: 41765	Miti	: 2079-02-26
Vehicle No.	: BA 3 KA 893	Time	: 13:09:56
Driver Name	: SUMAN SYANGTAN	Wheeles	: LIME STONE
Driving Licence No.	: 02-01-00471465	Destination	: HTD (LAXMI LIME)
Driver Mobile No.	: 9864777239		
Vehicle Owner Name	: BINOD BIDARI		
Owner No.	: 9845338993		
Transport Name	: SELF VEHICLE		

VIJAY
Prepared By

Approved By

कारबाही हुन सकेको छैन । शिवम्को अवैध काममा जनप्रतिनिधिदेखि कर्मचारी र प्रहरी प्रशासनसमेतको मिलेमतो हुन सक्ने आशंका गरिएको छ । लामो समयदेखि निर्वाध चुनढुंगा निकासी भइरहँदा पनि कुनै कारबाही नहुनुले आर्थिक लेनदेनको आशंका गरिएको हो ।

काठमाडौंस्थित खानी विभागका सूचना अधिकारी नारायण बाँस्कोटाले सिमेन्ट उद्योगले चुनढुंगा अन्य प्रयोजनका लागि बेचबिखन वा अनुमतिबिना निकासी गर्न नपाउने जानकारी दिए । उद्योगले अन्यत्र चुनढुंगा ओसारपसार गर्दा राजस्व नबुझाएको हकमा स्थानीय तहले आफ्नो अधिकार प्रयोग गर्न सक्ने उनको भनाइ छ ।

तर, खानी क्षेत्र भएको मकवानपुरगढी गाउँपालिका र उद्योग रहेको (निकासी भएको स्थान) हेटौंडा उपमहानगरपालिकाले राजश्व छली भइरहेकोप्रति कुनै चासो नदेखाएको पाइएको छ । यसअघि अवैध तरिकाबाट चुनढुंगा निकासी हुँदा जिल्ला समन्वय समितिले रोक लगाएको पाइएको छ । तर, समितिलाई पनि छलेर शिवम्ले चुनढुंगा निकासी गरिरहेको छ । एउटाको अनुमति लिएर अन्यन्त्रै चुनढुंगा ओसारपसार भइरहँदा राजस्वसमेत नबुझाएको पाइएको छ । एक उद्योगको लागि कच्चा पदार्थ आपूर्ति गर्न दर्ता भएको खानीबाट अर्को प्रयोजनको उद्योगमा कच्चा पदार्थ प्रयोग गर्न थप राजश्व बुझाउन पर्ने नियम रहेको छ ।

लक्ष्मी लाइम उद्योग पनि शिवम् सिमेन्ट उद्योगका निर्देशक रघुनन्दन मारुको आफ्नै रहेको बुझिएको छ । एउटै मालिक भएपनि चुनढुंगा अन्यन्त्र निकासी गर्न नपाइने खानी विभागले जनाएको छ । घटनाबारे मकवानपुरगढी गाउँपालिका अध्यक्ष दोर्जे लामा स्याङ्तानले आफूलाई कुनै जानकारी नभएको प्रतिक्रिया दिएका छन् । उनले चुनढुंगा ओसारपसारको बारे आफूलाई जानकारी नभएको बताए ।

आफूलाई शिक्षा क्षेत्रको विषयमात्रै धेरै थाहा भएको र चुनढुंगाको बिषयमा केही थाहा नभएको बताए । उनले तत्काल बुझेर प्रक्रिया अगाडि बढाउने बताए । शिवम्को खानी विभाग प्रमुख रामजी प्रसाद चौरासियासँग भने सम्पर्क हुन सकेन । घटनाबारे प्रतिक्रिया लिन उनलाई करिब पाँचपटक फोन गर्दा पनि उनको फोन उठेन ।

शिवम् सिमेन्टले विगतदेखि नै कानुन विपरितका काम गर्दै आइरहेको भन्दै पटक-पटक आलोचना भइरहेको थियो । यसअघि कानुन विपरित वन क्षेत्रमा चुनढुंगा उत्खनन् गरेको भन्दै उद्योगलाई कारबाही भएको थियो ।

अव्यवस्थितरुपमा ओभर वर्डन फालेर मकवानपुरगढीका एक दर्जन बस्ती र खेतीयोग्य जग्गालाई खतरामा पारेको भन्दै स्थानीय बेला-बेला आन्दोलनमा उत्रिने गरेका छन् । राजनीतिक शक्तिको आढमा शिवम् सिमेन्ट उद्योग हेपाहा प्रवृतिमा अगाडि बढेको भन्दै खानी प्रभावित बासिन्दाले गुनासो गरेका छन् ।

सुत्केरीलाई सेनेटरी प्याड सहयोग

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २७ जेठ/ हेटौंडा अस्पतालमा उपचाररत् सुत्केरी महिलाहरुलाई सेनेटरी प्याड सहयोग उपलब्ध गराइएको छ ।

नेकपा एमालेको भातृ संगठन नेपाल स्वास्थ्यकर्मी महासंघ मकवानपुरको आयोजनामा शुक्रबार हेटौंडा अस्पतालमा सुत्करी भएका आमाहरुका लागि सेनेटरी प्याड वितरण गरिएको हो । महासंघको १७ औं स्थापना दिवसका अवसरमा अस्पतालमा सुत्केरी भएका आमाहरुलाई सेनेटरी प्याड दिइएको हो । हेटौंडा अस्पतालमा पछिल्लो समय सुत्केरी हुने महिलाहरुको चाप छ । सुत्केरी महिलाहरुका लागि धेरै दिनसम्म सेनेटरी प्याड लगाउनुपर्ने भएकाले पर्याप्त रुपमा प्याड सहयोग गरिएको महासंघले जानकारी दिएको छ ।

सहयोग कार्यक्रममा नेपाल स्वास्थ्यकर्मी महासंघका उपाध्यक्ष रामहरि ढकाल, महासंघका बागमती प्रदेश सहइन्चार्ज पिताम्बर पन्त, मकवानपुर इञ्चार्ज लीलाधर पौडेल, जिल्ला अध्यक्ष भोला प्रसाद चौलागाई, सचिब उत्सब चौलागाईलगायतकाको सहभागिता थियो ।

कर्मचारी आवश्यकता

यातायात व्यवसायी उपभोक्ता सहकारी संस्था लि. हेटौंडा-१० को लागि कर्मचारी आवश्यकता परेको हुँदा इच्छुक महानुभावहरुले तुरुन्त सम्पर्क गर्नुहोला ।

योग्यता:
१. व्यवस्थापन संकायमा स्नातक वा स्नातोकोत्तर गरेको
२. प्रशासन, सफ्टवेयर लेखा विज्ञ

तलब सुविधा: आपसी समझदारीबाट

काम गरेको अनुभवीलाई विशेष ग्रहायता

नोट: सूचना प्रकाशन भएको मितिले ७ दिनभित्रमा सम्पर्क गर्नुपर्ने छ ।

यातायात व्यवसायी उपभोक्ता सहकारी संस्था लि.
हेटौंडा-१०, मकवानपुर
९८५५०६८५७५

स्थानीय तह सहीद स्मृति गोल्डकप
अन्तर्राष्ट्रिय फुटबल प्रतियोगिता
चौथो संस्करण-२०७९ मकवानपुर

सहभागी टिमहरु: मनाङमर्स्याङ्दी क्लब, त्रिभुवन आर्मी क्लब, नेपाल पुलिस क्लब, एपीएफ क्लब, फ्रेण्डस् क्लब, खुमलटार युथ क्लब, नव जनजागृती क्लब सिमरा, बागमती युवा क्लब सर्लाही, विजय युथ क्लब हेटौंडा, बीएफसी चितवन, एभिनियर एफसी क्यामरुन र चर्चब्वाइज क्लब

२०७८ जेठ १९ देखि ३० गतेसम्म

स्थान : पिप्ले क्याम्पा रंगशाला खेल समय : दिउँसो ३ बजे,

मुख्य प्रायोजक :
हेटौंडा उपमहानगरपालिका, थाहा नगरपालिका, बागमती गाउँपालिका, बकैया गाउँपालिका, मकवानपुरगढी गाउँपालिका, इन्द्रसरोबर गाउँपालिका, राक्सिराङ गाउँपालिका, भीमफेदी गाउँपालिका, कैलाश गाउँपालिका, मनहरी गाउँपालिका र जिल्ला समन्वय समिति मकवानपुर

विशेष सहयोगी :
प्रदेश खेलकुद विकास परिषद् बागमती प्रदेश, हेटौंडा
पुरन बहादुर जोशी
हटौंडा स्कुल अफम्यानेजमेन्ट

आयोजक
मकवानपुर जिल्ला फुटबल संघ हेटौंडा

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

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 कुद्ने ।
- 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**

मानिसको ओठ किन रातो हुन्छ ?

तपाईंको ओठ रातो वा त्यससँग मिल्दोजुल्दो रङको किन हुन्छ भन्नेबारे कहिल्यै सोच्नुभएको छ ? हामी हरेक दिन ओठको उपयोग गर्छौं । भिन्न भिन्न कामका लागि । यो यति नाजुक किन हुन्छ ? यो किन सुक्न थाल्छन् ? यो किन फुट्छन् ? मानिसको विकास त्यसरी किन भयो कि उनीहरुको ओठ बने जबकी पंक्षी, कछुवालगायतका जीव-जन्तुको किन बनेनन् ?

बेलायतस्थित लोबोरो युनिभिर्सिटीमा ह्युमन बायोलोजीका प्राध्यापक नोएल क्यामरनले ओठको सबैभन्दा बढी उपयोग खाना खान, सास फेर्न र बोल्न मद्दत गर्नु हो । यो निकै संवेदनशील र नाजुक हुन्छन् । जमाइका अस्पतालका अनुसार ओठभित्र १० लाख सुक्ष्म नलीको अन्त्य जोडिएको हुन्छ । त्यसैले यो छुँदा सक्रिय हुन्छन् । तापक्रम र ह्युमिडिटी फेरिँदा यो सुक्न थाल्छ ।

नोएल क्यामरनका अनुसार ओठको छालाले अनुहारको बाहिरी छाला र मुखको आन्तरिक म्युकस मेम्ब्रेनको बीच पुलको काम गर्ने गर्छ । म्युकस मेम्ब्रेन दिमागको सेन्सरी करटेक्सको एउटा ठूलो हिस्सा हो । त्यसैले यो निकै संवेदनशील हुन्छ । यसैकारण ओठ आफ्नो र आसपासका मांसपेशीलाई भिन्न-भिन्न तरिकाले हल्लाउन सक्षम हुन्छ । क्यामरनका अनुसार ओठलाई माथितिर लैजानका लागि पाँच मांसपेशीले काम गर्छन् जबकी तलतिर लैजानका लागि चार मांसपेशीले काम गर्छन् । यसै चालका कारण मानिस बोल्न सक्छ । यहाँसम्म कि मानिस जब स्वर वर्ण उच्चारण गर्छन् तब उनीहरुको ओठको हलचल यसैगरी हुन्छ । वा केही व्यञ्जन वर्ण उच्चारण गर्दा पनि । जस्तै पी अक्षर लाग्ने शब्द उच्चारणका लागि तपाईंले दुईवटै ओठ हल्लाउन आवश्यक छ । जबकी एफ अक्षरबाट सुरु हुने शब्द उच्चारणका लागि ओठ र दाँतको प्रयोग गर्नुपर्छ । नोएल क्यामर भन्छन्, 'ओठ नहल्लाई कुरा गर्नु तपाईंका लागि असाध्यै मुश्किल हुनेछ । तपाई केही अक्षर र शब्द त उच्चारण पनि गर्न सक्नुहुन्नँ ।'

एम, डब्ल्यू वा बी अक्षरलाई ओठ नहल्लाइकन बोल्ने कोसिस गर्नुहोस् त । यी अक्षरलाई ओठ नहल्लाइकन बोल्न असम्भव छ । धेरै प्रयास गर्दा तपाईंले बोल्न त सक्नुहोला तर उच्चारण गलत हुनेछ । तर अब प्रश्न यो उठ्छ कि ओठ किन यस्तो देखिन्छ ? रातो र त्यसैको परिवारको रङजस्तो किन देखिन्छ ? विशेषगरी जब यसको तुलना अनुहारमा भएका अन्य अंगसँग गरिन्छ । ओठको छाला कोसिकाका तीनदेखि पाँच पत्रबाट बनेको हुन्छ । यो शरीरको छालाभन्दा पातलो हुन्छ । अनुहारको छालाभन्दा त धेरै नै पातलो किनभने अनुहारको छालामा कोसिकाका १६ पत्र बनेका हुन्छन् । ओठको छाला हल्का रङको हुन्छ । यसमा मिलेनोसाइट्सको संख्या कम हुन्छ । मिलेनोसाइट्समा मिलेनिन पिगमेन्ट्स हुन्छन्, जसले छालालाई रङ प्रदान गर्छन् । यसकै कारण छालाले रातो वा गुलाबी रङ पाउँछ । नोएल क्यामरनका अनुसार अलि कालो वर्ण भएका व्यक्तिहरुको ओठ त्यति धेरै रातो देखिँदैन किनभने छालाको ओठमा धेरै मेलानिन हुन्छ, त्यसैले पनि उनीहरुका ओठ कालो देखिन्छ ।

ओठको छाला हल्का हुन्छ त्यसैले त्यसको पिगमेन्टेशन बढी देखिन्छ । त्यो रातो रङको देखिन्छ । यसको एउटा ठूलो कारण के पनि हो भने हल्का छालाको पछाडि लाखौं रगतका नली हुन्छन् जुन रातो रङको हुन्छ । त्यसले पनि ओठलाई रातो देखाउँछ । ओठ र अनुहारका अन्य अंगबीच केही भिन्नता भएको क्यामरन औंल्याउँछन् ।

उनी भन्छन्, 'ओठको छाला निकै हल्का, रौं बिनाका र पसिना ननिस्कने ग्रन्थीको हुन्छ । त्यसैले यो बढी नाजुक, छिट्टै सुक्ने र फुट्ने खालका हुन्छन् । यसको माथि शरीरका अन्य छालामा झैं पसिना र तेलको ग्रन्थी हुँदैनन् । जसले छालालाई चिल्लो बनाउन सहयोग गर्छ, प्याथोजेन्सलाई टाढा राखोस्, तापक्रमलाई सन्तुलित बनाओस् । त्यसैले ओठ छिट्टै सुक्छ र छिटो सुक्छ ।'

ओठबाहेक हत्केला र पैतालामा पनि रौं उम्रिदैनन् किनभने यसले यी बिना नै बढी सक्षम तरिकाले काम गर्छन् । ओठ बोल्न, खान र सास लिनका लागि प्रयोग त हुन्छ, यो सबैभन्दा बढी चुम्बन गर्नमा प्रयोग गरिन्छ । ओठ शरीरको उत्तेजक अंगमध्ये एक हो । यसका लागि मानिस एक-अर्काप्रति आकर्षित हुनुपर्छ । -साभार: रातोपाटी

यौन/जीवनशैली

स्वस्थ दम्पतीका झगडा गर्ने यी ८ कला जान्नुहोस्

सबै जोडीहरू बहस गर्छन् । बहस गरेर नै सम्बन्ध टाढा जाने नजाने चाहिँ तर्कहरुले निर्धारण गर्छ । खुशी दम्पत्तीहरु एअर्काको चरित्रमा आक्रमण गर्नुको सट्टा एकअर्कामा मायाका रंग भर्छन् र आफ्नै भावनाहरू व्यक्त गर्छन्, मनोचिकित्सक विक्की स्टार्कले भने । उनी मोन्ट्रियलको सेडोना परामर्श केन्द्रका निर्देशक हुन् । खुशी जोडीहरूले गर्ने तर्क कस्तो फरक हुन्छ त ? स्टार्कका अनुसार स्वस्थ्य जोडीहरुले गर्ने तर्कका आठ साझा तरिकाहरु छन् ।

१. स्वस्थ्य जोडी झगडाबाट भाग्दैनन्

जिन्दगीको लामो दूरी सँगसँगै तय गरेका जोडी जोडीहरू गलैंचामूनि फ्याँक्न सकिने हल्का विषयहरूमा छलफल गर्न पछि हट्दैनन् । तिनीहरूले केही पारिवारिक निर्णयहरुमा सल्लाह गर्छन्,- 'हामी सन्तान जन्माउने छौं भने कहिले जन्माउन छौं ?, 'यदि तपाईले अर्को राज्यमा त्यो काम पाउनुभयो भने हामी के गर्ने ? म त्यहाँ जान चाहन्न !' उनीहरु एक अर्कालाई स्वतन्त्र रुपमा सम्बन्धमा बाँधिरहने छलफल गर्छन् । त्यसैले तिनीहरू पछि सम्बन्धमा ठूलो मुद्दा बन्दैनन्, एक लेखक र सम्बन्ध विशेषज्ञ डियान सवाया क्लाउटियरले भने । 'जब वर्जित वा असहज विषयहरू सम्बोधन नगरी रहन्छन्, तिनीहरूले कुनै पनि सौम्य घटनालाई ठूलो नाटकमा परिणत गर्न सक्छन् जुन पहिलो स्थानमा बेवास्ता गर्न सकिन्थ्यो, उनले भनिन् ।

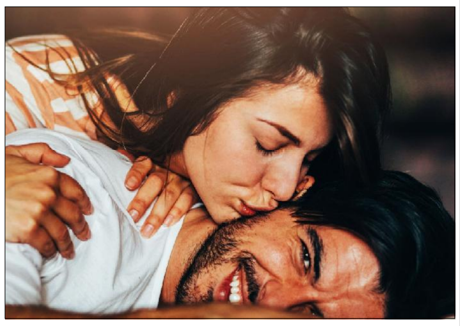
२. उनीहरु कुराकानी ढिलो सुरु र पालैपालो गर्छन्

दक्षिणी क्यालिफोर्नियामा आधारित विवाह र पारिवारिक चिकित्सक बोनी रे केनानले भने, तर्कहरू सामान्यतया तिनीहरूले सुरु गरे जस्तै समाप्त हुन्छ । उचित रूपमा बहस गर्ने कलामा पारंगत दम्पतीहरूले बहस ढिलो गर्छन्, कठिन कुराकानीहरूलाई नरम, आश्वस्त स्वरमा सम्बोधन गर्छन् र जब चीजहरू भावनात्मक रूपमा चार्ज हुन्छ तब यसलाई मत्थर पार्न सहज हुन्छ ।

'कठिन वार्तालाप नरम र सम्मानपूर्वक सुरु गर्दा नाटकीय रूपमा राम्रो नतिजाको सम्भावना बढ्छ, उनले भनिन्, 'विपरीत, एक 'कठोर स्टार्ट-अप' छलफलको प्रक्रिया अघि बढाउन धेरै गाह्रो छ, विशेष गरी पुरुषहरूको लागि ।' राम्रोसँग बहस गर्ने जोडीहरूलाई पनि दिने र लिने मूल्य थाहा छ: 'एउटा व्यक्ति बोल्छ र अर्को व्यक्तिले साँच्चै सुन्छ', रे केनानले भने ।

३. तिनीहरू अश्लिल नामले झगडा गर्दैनन्

दीर्घकालीन सम्बन्धमा सुखी जोडीहरू विरलै नक-डाउन, ड्र्याग-आउट झगडामा जान्छन् किनभने उनीहरूले आफूलाई स्कूल-यार्ड रणनीतिहरूमा घुसाउँदैनन् । विषय जतिसुकै तातो भए पनि, त्यहाँ कुनै नाम बोलाउने, आँखा घुमाउने वा काट्ने व्यंग्य हुँदैन । 'दुबै साझेदारहरूले बुझेका छन् कि अपमानजनक व्यवहारहरू फिर्ता लिन गाह्रो छ र यसले सम्बन्धमा दीर्घकालिन प्रभाव पार्छ, रे केननले भने । 'समय बित्दै जाँदा, तिनीहरू त्यस्ता फोहोर लडाईंका प्रभावहरूबारे सचेत भएका छन् र त्यसैले तिनीहरूले यसलाई आफ्नो शब्द



भण्डारबाट त्यस्ता शब्द बाहिर निकाल्छन् ।'

४. उनीहरूलाई विषय कसरी मत्थर पार्ने थाहा छ

विषयलाई आफ्नो काबुबाट बाहिर कसरी नपठाउने तर्ककर्ताहरु जान्दछन् र उनीहरु भावतान्मक रुपका पकडमा राख्छन् । तिनीहरूले समय निकाछन्, जस्तो १ देखि १० सम्म गन्नु, ढिलो, गहिरो सास लिनु होस् वा आफ्नो जीवनसाथीलाई भन्नु होस्, 'के हामी बिहान यसलाई पुन: छलफल गर्न सक्छौं ? सान एन्टोनियोका एक जोडी र पारिवारिक थेरापिस्ट एमी किपले बताइन् यी दम्पतीहरूलाई उनीहरूको भावनालाई कसरी स्वीकार गर्ने र सम्मान गर्ने भनेर थाहा छ ।' 'उनीहरू आफ्नो उत्कृष्टमा छन् भनी सुनिश्चित गर्न आत्म-सुख दिने सीपहरू प्रयोग गर्छन् । जब दुवै साझेदारहरूले आफूलाई शान्त पार्न र विश्राम लिन सक्षम हुन्छन्, तिनीहरू प्राय: अधिक सहजताका साथ एक संकल्प (वा असहमत हुन सहमत') मा पुग्न सक्षम हुन्छन् ।

५. तिनीहरूले तर्कहरूको लागि आधारभूत नियमहरू सेट गर्छन

यो होइन कि लामो समयको दम्पतीहरूले कहिले पनि कम प्रहारको सहारा लिएका छैनन् वा तर्कको समयमा खेदजनक कुरा भनेका छैनन । तिनीहरूले विगतमा गरेका छन्- र त्यसपछि तिनीहरूले गल्तीबाट सिकेका हुन्छन् । एक पटक भावनात्मक रूपमा चार्ज गरिएको झगडा समाप्त भएपछि, स्मार्ट जोडीहरूले तर्क गर्नका लागि केही आधारभूत नियमहरू राख्छन् ताकि यो फेरि कहिल्यै हातबाट बाहिर नहोस्, लेखक र सम्बन्ध विशेषज्ञ मारियो पी क्लाउटियरले भने । आधारभूत नियमहरू विशिष्ट हुन सक्छन्- 'कसैले आफ्नो दृष्टिकोण दिँदा हामी एकअर्कालाई बाधा पुर्‍याउने छैनौं, लगायतका विषयमा सहमत हुन्छन् ।

६. तिनीहरूले एकअर्काको भावना र दृष्टिकोणलाई स्वीकार गर्छन्

तिनीहरूले टाउको बम्प गर्न सक्छन् तर खुशी, लामो समयको सम्बन्धमा जोडीहरूले तर्कको अर्को पक्ष हेर्न सक्दो प्रयास गर्छन्, किपले भने । 'उनीहरूले भन्न सक्छन्, 'मलाई थाहा छ तपाईंले यसलाई म भन्दा फरक रूपमा देख्नुहुन्छ, तर म प्रशंसा गर्छु कि तपाईंले मेरो दृष्टिकोण सुन्दै हुनुहुन्छ, उनले भनिन् । 'यी सकारात्मक क्षणहरूले रक्षात्मकता कम गर्दछ र थप उत्पादक कुराकानीको लागि अनुमति दिन्छ ।'

७. तिनीहरूले एकअर्कालाई शंकाको फाइदा दिन्छन्

स्वस्थ र उत्पादक तर्कहरू गर्न सक्षम भएका साझेदारहरू झगडाको बीचमा निष्कर्षमा पुग्दैनन् । तिनीहरू आफ्नो गलत कुरा अस्वीकार गर्न हतार गर्दैनन् । तिनीहरू आफ्नो असुरक्षालाई शान्त गर्छन्, सुन्छन् र आफ्नो पार्टनरलाई शंकाको फाइदा दिन प्रयास गर्छन्, किपले भने । 'स्वस्थ सम्बन्धको अर्थ मानिसहरूले आफ्नो पार्टनरले यस समयमा आफूले सक्दो राम्रो गरिरहेको छ भनी मान्छन्, उनले भनिन् । 'तर्क गर्नुको मतलब दुबै साझेदारहरूको एउटै लक्ष्य छ: पारस्परिक रूपमा लाभदायक संकल्प । यसले तर्कहरूलाई प्रतिद्वन्द्वी 'लडाई' भन्दा लक्ष्य प्राप्त गर्नको लागि एक हुन अनुमति दिन्छ ।'

८. तिनीहरूले कहिल्यै बिर्सँदैनन् कि दुबै एक अर्काको जीवनका साझेदार हुन्

तिनीहरूको सबैभन्दा तनावपूर्ण तर्कको समयमा पनि, स्वस्थ दम्पतीहरूले कहिल्यै बिर्सनुहुन्न कि, उनीहरु एक अर्काको साझेदार हु । धनीका लागि, गरीबको लागि, बिरामी र स्वास्थ्यमा र जबसम्म तर्कले उनीहरूलाई थाक्दैन र दुबै पक्षहरू सहमत हुन्छन् कि उनीहरू बरु समय समाप्त गर्न चाहन्छन । र खानको लागि एक टुक्रा भएपनि बाँडेर खान रुचाउँछन् । 'दीर्घकालिन सम्बन्धलाई सन्तुष्ट पार्ने जोडीहरूले यो याद गर्न सक्षम छन्, तिनीहरू जतिसुकै रिसाए पनि, जीवन आज पछि पनि जारी रहनेछ, स्टार्कले भने । त्यसको कारणले गर्दा, तिनीहरू स्थायी क्षति गर्न चाहँदैनन् । भावनात्मक अवस्थामा पनि, तिनीहरू दम्पतीको दीर्घकालीन मूल्यमा झुण्डिन सक्षम छन् । तिनीहरू एक टोली हुन्, सँगै आफ्नो भविष्यको रक्षा गर्दै अघि बढ्छन् ।" -साभार: जनबोली

साहित्य

व्यंग्य

ज्वरो

उमेश रेग्मी

'कति सुतेर बसिरहेको, औषधि पसलमा गएर सिटामोल किनेर लेराउनुस् न तुरुन्तै,' श्रीमतीको तिखो स्वर कानमा ठोक्किन आइपुग्यो । राम्ररी निद्रा खुलेको पनि थिएन । सकीनसकी नजिकै रहेको घडीलाई नियालें । बिहानको आठ बजिसकेको रहेछ ।

ओहो ! निकै सुतिएछ । हिजो धेरै भएछ क्यारे ! सोचे मनमनै । पुरानो मित्र धीरज आएको थियो, डिनर खान । उसको लहैलहैमा धेरै पिइएछ सायद ।

चार पेगसम्म त याद छ, तर त्यसपछि खै के भएछ ! कति खेर ऊ फर्कियो, त्यो पनि सम्झना छैन । 'हत्तेरी ! यो नशा भनेको पनि गजब हो । नपिउञ्जेल कहिले पिउनुजस्तो अनि पिएको भोलिपल्ट हालत यस्तो !' मनमा उर्लिएका विचारहरूमा ठिक-बेठिक छुट्ट्याउँदै थिएँ, फेरि श्रीमती कराउन थालिन्, 'उठ्ने हैन भन्या ! पसलसम्म गएर दुई-चार वटा सिटामोल किनेर लेराइदिनुस् न ।!

झस्यांग भएँ सिटामोल भन्ने शब्द सुनेर । 'हैन कसलाई के भयो ? किन सिटामोल चाहियो ?' मेरो प्रश्नमा श्रीमती भान्छाबाटै कराइन्, 'छोरीलाई ज्वरो आयो रे, सिटामोल ख्वाउनुपर्यो नि ! स्कुल पनि जान्न भन्दै छे ।'

अवस्था सामान्य रहेनछ भन्ने जानेर हतपत उठें । नित्यकर्म सकाएपछि छोरीको कोठातिर लागें ।

'के भयो छोरी ?'

प्रश्नको उत्तरमा छोरी बोली, 'ज्वरो आयो । स्कुल पनि जान सक्दिनँ ।'

सम्पूर्ण शरीर सिरकभित्र ढाकेर सुतेकी उसको स्वरमा बिरामीभन्दा बढी नाटकीय लय सुनिन्थ्यो । मैले सिटामोल किनेर ल्याउँछु खाएर स्कुल जानुपर्छ भनें । तर, ऊ मानिन र भनी, 'साढे आठ यहीं बजिसक्यो ! कतिखेर औषधि खाने, कतिखेर ज्वरो उत्रन्छ अनि कतिखेर जाने स्कुल ? म आज जान्नँ ।' म त्यहाँबाट नबोली निस्कें । सिटामोल लिएर घर फर्किंदा १० बजिसकेछ । 'हैन, सिटामोल लिन पर्याक्टोरी नै पुगेको हो कि क्या हो !' श्रीमतीको कटाक्ष प्रहार भयो ।

मलाई भन्न मन लागेन, नजिकैको चियापसलमा समय खेर गयो भनेर । मौन रहें । छोरी भात खाँदै रहिछे । 'तिमीलाई ठिक भयो ?' मेरो प्रश्नको उत्तरमा उसले टाउको मात्रै हल्लाई । आमाचाहिँ बाट पछि थाहा लाग्यो, स्कुल जान नपरोस् भन्ने बहानामा 'एकघण्टे' ज्वरो आएको रहेछ ।

आजभोलि यस्ता 'एकघण्टे' ज्वरो धेरैलाई आउँदो रहेछ । त्यो पनि समय मिलाएर । एक हप्ताअगाडि अफिसमा आफ्नै कोठामा सँगै काम गर्ने रमेशलाई त्यस्तै 'घण्टे' ज्वरो आएको थियो । संयोग कस्तो, त्यसै दिन उसको घरमा श्राद्ध थियो रे !

हुन त मलाई पनि बेलाबेलामा आउँछ यस्तो घण्टे ज्वरो । दुई दिनअघि पनि आएको थियो । श्रीमतीलाई उसको माइत पुर्याइदिनुपर्ने टेन्सनले गर्दा ठ्याक्कै अफिस जाने बेला पारेर आएको त्यो ज्वरोबारे आफ्नो हाकिमलाई बताउँदा विश्वास दिलाउनै गाह्रो भएको थियो । हिजो छोरोलाई पनि त ज्वरो आएको थियो । उसको ज्वरोचाहिँ अलि फरक थियो । प्राय: बिहान आउनुपर्ने ज्वरो उसलाई मध्याह्नमा आएछ । स्कुलै छाडेर घर आइपुग्यो । आमाचाहिँले पछि भनेर पो थाहा पाएको थिएँ मैले । हाफटाइमको बेला आएको थियो रे एकघण्टे ज्वरो । हाफटाइमपछि गणितको कक्षा रहेछ । उसले होमवर्क गरेको रहेनछ । आई त हाल्यो 'घण्टे ज्वरो' । धन्य छ यो ज्वरो !

एक महिनाअगाडि श्रीमतीलाई यस्तै ज्वरो आउँदा कम्ती आपत् परेको थिएन र मलाई । एउटा सारी किन्ने उसको फुर्माइस मैले नमान्दा तत्काल ज्वरो आएको थियो उनलाई । कहाँ बिर्सन सक्छु र मैले त्यो साँझ ! भोकै सुत्दाखेरिको पीडा भुल्न गाह्रै हुन्छ ।

आज छोरीलाई आएको घण्टे ज्वरोले एकपछि अर्को गरेर सबै यादहरू फेरि ताजा हुँदै छन् । फोनको घण्टी बज्यो । पुरानो मित्र रहेछन् । उनी भन्न थाले, 'मलाई अनौठो रोग लागेको जस्तो छ मित्र, टीभीको समाचार आउनेबित्तिकै ज्वरो आउँछ !'

म अचम्ममा परें । उसलाई त पटके ज्वरो पो आउन थालेको रहेछ । सोधें, 'समाचारको मात्रै ज्वरो हो कि त्यसमा देखिने पात्रहरूले गर्दा आउने ज्वरो हो ?'

मेरो प्रश्नको उत्तरमा उसले भन्यो, 'समाचार सुरु हुनेबित्तिकै केही अनुहारहरू देखिन थाल्छ । अनि त मलाई ज्वरो चढ्न सुरु भइहाल्छ मित्र । यसको निवारण कसरी गर्ने होला ? कति सिटामोल खानु, मलाई त पर्मानेन्ट सोलुसन चाहियो ।'

एक छिन सोच्न बाध्य बनायो उसले । मैले भनें, 'यसरी आउने पटके ज्वरोलाई शान्त पार्न ती पटक-पटक देखिने अनुहारलाई भूमिगत गर्नुपर्छ फेरि । न अनुहार देखिन्छ न पटके ज्वरो नै आउँछ ।'

ऊ अलि उत्तेजित भएर बोल्यो, 'भूमिगत भएर उपद्रो गर्न लागे भने नि !'

मैले शान्ति कायम राख्दै सम्झाएँ, 'त्यो उपद्रोमा हामीलाई ज्वरो आउँदैन मित्र, किनभने त्यो ज्वरोका कीटाणुहरूलाई हामीले धेरै पहिले नै पचाइसकेका छौं । त्यसैले जति उपद्रो हुँदा पनि हामी ठिकै छौं । हामीलाई केही मतलब छैन । बरु, तिमी अपवाद रहेछौ, अनुहारले नै पटके ज्वरो आउने ।' हाम्रो कुरा टुंगिएकै थिएन, फोन काटियो ।

'बेलाबेलामा महत्त्वपूर्ण कुरा गर्दा अचानक फोन काटिने समस्याले पनि पटके ज्वरो लेराएको धेरैको अनुभव छ,' म श्रीमतीसँग अनुभव बाँड्न थालें । उनी छेउमै थिइन् । फत्फताउँदै उनले भनिन्, 'सम्पूर्ण देशलाई कहिल्यै नउत्रिने ज्वरो आइरहेको बेला हजुरलाई चाहिँ फोन ज्वरोको बढी चिन्ता छ !' अनि, भान्छातिर लागिन् ।

उनले बुझेर भनिन् वा नबुझेर, तर जे भनिन् त्यसमा म गम्भीर भएर सोच्न थालें- यो देशको ज्वरो त सिटामोलले पनि उत्रिँदैन !

औषधि पत्ता लगाउन अति आवश्यक भइसकेको छ । सर्वत्र सल्बलाइरहेका यी कीटाणुहरूलाई निर्मूल नपारेसम्म देशको ज्वरो निको हुने छाँट देखिँदैन ।

आउनस्, तपाईं हामी मिलेर औषधि पत्ता लगाउने अभियान सुरु गरौं । -साभार: बाह्रखरी

ल्यांग फ्यांग

शेखर बास्कोटा

ढिलै पनि वधाई ।

होइन के को बधाई तातो न छारो को ? किन के का लागि कस्ले के माखो मार्‍यो र अनि बधाई ? गज्जव लाग्छ यो बधाई को लावा लस्कर देख्दा । होइन कसैले कुनै कुनै पद प्राप्त गर्‍यो भन्दैमा बधाई दिनै पर्छ र ?

बधाईका पात्र बन्नका लागि कुन कुन विधामा कति-कति दक्षता हासिल गर्न पर्छ त्यो पनि कुनै मापन होलानी कि कसो ? कसैले पद प्राप्त गर्‍यो त्यो मेरो स्वार्थ नाता कुटुम्व भित्र पर्‍यो भनी बधाई प्राप्त गर्‍यो । त्यो मेरो पार्टीको, उ बधाईको पात्र, यस्तै ससुराली, भान्जा, मामा, साला काका जो पनि बधाईका पात्र बन्ने योग्य ठहरिन सक्छ भलै उस्ले पाँच वर्षमा आफूले आर्थिक जोहो बाहेक केही नगरोस् । फेरी पनि बधाईका पात्र बन्नु भएकोमा रानी दरबार अगाडिको हिलोको तर्फबाट बधाई वा वा ताली ।

अस्ती भर्खर कुकुरले खुट्टो उचालेर तुर्क्याइको जस्तो भएकंर पानी बस पार्कको पसल भित्र को सटर छेडेरसकुसल बर्षात्‌को भेल दोकान भित्रै पस्न सफल भएकोमा वधाई वा...वा...। बधाईका लावा लस्कर छन् हेटौडामा टाटा सुमोका काउन्टर जताततै देख्न पाउनु यो पनि बधाईको हकदार हो । सडकपेटीका मोटरसाइकल ग्यारेज झन उग्र खालको बधाई । नगरपालिका भित्रका कर्मचारीलाई पेट्रोलको कुपन सकुसल रुपमा वितरण गरिने कार्यक्रमलाई बधाई.... वा..वा..करिब पच्चिस तिस वर्ष एमाले भन्नी पार्टीले एकछिन् राज गर्‍यो झन्डै हेटौडा सिंगापुर भन्दा कम्ति भएन होला वा..वा..वा..बधाई बधाई । हो सिंगापुर भन्दा पनि हुन्छ । उहाँहरुको आसेपासे भाई भारदार साला सालीको खान पान सवारीका सयर हेर्दा लाग्छ यो शहर सिंगापुर होइन सुइजरल्यान्ड नै हो ।

कथम कदाचित म मेयर भए भने अथवा टि सिऐन रोडको वडा अध्यक्ष भए भने त्यो भत्केको सडक तिन दिनमा बनाईदिनेछु । छु..छु.। धिक्कार छ त्यो जनप्रतिनिधि र ठेकेदारलाई वासतवमा दिउसै रौसी धोकेर यसरी वर्वराउनी पनि प्रसस्तै भेटिन्छ । हुनत सभ्य समाजले पटक पटक ताकेता नगरेको पनी होइन तर यो असभ्य प्रतिनिधि र असक्षम ठेकेदारको मगज केलाई सुधारोन्मुद भएन। जे होस तपाई असक्षम अयोग्य अनी नालायक बधाईका पात्र हरेक दृष्टिकोणबाट विगतमा हुनुभो । आगामी कार्यलय तेस्तो नहोस अनी बधाई है... ऐलेलाई तिम्रो कार्यकालको प्रतिक्षा ।

अलिकति उज्यालो

सूर्य वि.क. "शुभचिन्तक"

जनता हुन् कि नेता
आखिर दोषी को ?
भन्छन् हामीलाई के थाहा
आखिर दोषी को ?
घरघरमा सिंहदरबार आउँदासम्म पनि
काम गर्ने स्वतन्त्रता पाउँदासम्म पनि
न त जनताको दैनिकीमा परिवर्तन आए
न जनताले विकासको आभास पाए ।
एजेन्डा र भिजनका कुरा नभएको बेला
पुरानै प्रतिबद्धता पूरा नभएको बेला
फेरि उही पुरानै अनुहार दोहोरिएका छन्
फेरि तिनकै सरकार दोहोरिएका छन् ।
निर्वाचनको संघारमा आश्वासनका भाषण
पाँच दिन नमस्कार गरी पाँच वर्ष शासन
पचास रुपैयाँ कर तिर्न पाँच सय रुपैयाँ खर्च
अब त आस मरिसक्यो, विकास कसले गर्छ ?
सोच्छु टाउकामा हात राखेर
स्मरण गर्छु आफ्नै विगतलाई
खुट्टा ढोग्दै हजार भेटी चढाएकै भरमा
भोट दिएकै परिणाम भोगिरहेछु ।
पाँच वर्षको भोगाइले मन जलाएको छ
अलिकति उज्यालो आउने आस पलाएको छ ।
गल्ती मेरो पनि थियो तिम्रो पनि
अब सच्चिनु छ एकजुट बनी
दिनु छैन कसैलाई प्रलोभनमा भोट
नत्र फेरि खानुपर्छ चोटमाथि चोट ।
अब त भोलिको पनि हेर्नु छ
विगतमा लागेको घाउमा
नुन छर्नेलाई हैन
मलहम पट्टी गर्नेलाई छानौं
नातावाद र कृपावादलाई हैन
विकासवाद र समाजवादलाई मानौं
पदका लागि विचार बदल्नेहरूसँग होसियार
एकनासले सधैं नचल्नेहरूसँग होसियार
तब मात्र खुल्न सक्छ हाम्रो तेस्रो आँखा
अनि, सबैले गाउनुपर्छ परिवर्तनका भाका
नदेखेर खोट, हेरी कालो कोट
यदि, फेरि हामीले बेच्यौ भने भोट
न आउँछ किरण न त छाउँछ उज्यालो
न हुन्छ विकास न आउँछ परिवर्तन चम्किलो ।
त्यसैले अब प्रण गरौं
अलिकति भए पनि उज्यालो ल्याउन आजैबाट
आफैंबाट सुरुवात गरौं ।

बुबा

सुशेम डि.सी

कक्षा : ८ ग, नवोदय शिशु सदन

जन्मेदेखि बुबाले माया गर्ने मलाई
चाहिने कुरहरु पनि किनिदिने मलाई

छन् हामी सबैका एक मात्र बुबा
अरुभन्दा धेरै माया गर्ने मेरै बुबा

दु:ख र सुख सबैमा आउने
माया गरेर सबै कुरा बुझाउने

ठूलो भएपनि दिन्छु म सबै माया फिर्ता
मेरो बुबालाई केहीको पनि नहोस् चिन्ता

संसारमा पाइने सबै इज्जत मेरो बुबाले पाऊन्
मैले गर्दा बुबाले केही पनि नहराऊन्

अन्तिममा भन्छु म सबैको बुबा एउटै हुन्
मेरो बुबा चाहिँ मेरो लागि भगवानको उपहार हुन्

गजल

दिवाकर भट्टराई

थाहा छ ढुंगालाई, ढुंगाले पनि फुटाउन सक्छ
सम्बन्ध घन जस्तै होस्, कस्ले टुटाउन सक्छ ।

आँखाभरिको आँसु, मलाई उपहारमा पठाउनु
मुहारमा खुशी देख्नेले इज्यत, लुटाउन सक्छ ।

जसले जीवनमा सम्बन्धको पाठ, धेरै सिकाए !
उसैले फक्रेको प्रेमजोडीलाई, छुट्याउन सक्छ ।

जीवनको सबैभन्दा ठूलो उपहार, साथी सम्झे !
शत्रुले विश्वास गर्दैन, साथीलाई कुटाउन सक्छ ।

कठघरामा प्रेम सदैव रहस्यमय बनिरह्यो र बन्नेछ
फैसला त्यही भो, जसले बहुमत जुटाउन सक्छ ।

चुम्बन किन गरिन्छ, कहाँबाट आयो 'किस' को चलन ?

काठमाडौं/ गहिरो सास फेर्नु, मुटु बेस्सरी धड्किनु र आँखाको नानी ठूलो हुनु । यो सब त्यतिबेला हुन्छ जब तपाईं एक-अर्कालाई ओठमा चुम्बन गर्नुहुन्छ । तर चुम्बनले किन तपाईंको शरीरमा उत्तेजना पैदा गर्छ ? यसलाई बुझ्न आवश्यक छ ।

दुई व्यक्तिले एकअर्कालाई ओठमा चुम्बन गर्दा सबैभन्दा पहिले तपाईंलाई स्पर्शको अनुपम अनुभूति हुन्छ । यो यसकारण हुन्छ किनभने तपाईंको ओठ अत्यन्त संवेदनशील हुन्छ ।

यौनाङ्गका केही भागबाहेक, हाम्रो ओठमा यति धेरै स्नायु न्यूरोन्सहरू हुन्छन् जुन तपाईंको शरीरको अन्य कुनै पनि भागमा हुँदैनन् । त्यसमाथि यसमा स्वाद पनि हुन्छ ।

हरेक मानिसको ओठमा छुट्टै स्वाद हुन्छ । केही मानिसहरू स्वाद पत्ता लगाउन अरूभन्दा राम्रो हुन्छन् र निश्चित रुपमा हरेक व्यक्तिको आफ्नै एउटा गन्ध पनि हुन्छ ।

हामी किन चुम्बन गर्छौं, यसबारे थुप्रै सिद्धान्त छन् । तर त्यसमध्ये केही हाम्रा प्रारम्भिक अनुभवहरूसँग सम्बन्धित हुन सक्छन् ।

हाम्रा आमाबुवाले हामीलाई सानो छँदा चुम्बन गर्छन् । यससँगै, अरू धेरै मानिसहरूले हाम्रो पालनपोषणको समयमा हामीलाई चुम्बन गर्ने गर्छन् ।

त्यो समयमा धेरै चुम्बनबाट उत्पन्न हुने उत्तेजनाले हाम्रो मस्तिष्कमा धेरै सकारात्मक तरंगहरू पठाउँछ ।

यसले हाम्रो मस्तिष्क बाल्यकालदेखि नै 'किस' अर्थात् चुम्बनलाई ओठको उत्तेजनालाई प्रेम र सुरक्षाको भावको रुपमा चिन्हित गर्ने गर्छ ।

त्यसैले जब हामी भावी जीवनमा हामी आफूलाई अभिव्यक्त गर्न चाहन्छौं तब सम्भव छ कि यस्तो आफ्नो मुखमार्फत् गर्ने गर्छौं । हामी यो खोज्ने कोसिस गर्छौं कि मानिसबीच पहिलो चुम्बन कहिले, कहाँ र कसरी भएको होला ।

हामीलाई थाहा छ कि अन्य प्रजातिका पुरुषहरु वयस्क महिलाको मद चक्र (एस्ट्रस) का बेला उनीहरुको शरीरको तल्लो भागतर्फ थप आकर्षित हुने गर्छ ।

ओठप्रति पुरुषको आकर्षणको कारण

केही मानवशास्त्री वैज्ञानिकहरूले ओठ 'यौनाङ्गको प्रतिलिपि' हो भन्ने विश्वास गर्छन् । यसले महिलाको यौनाङ्गको बनावट, आकार, संरचना र रङको पनि नक्कल गर्ने गर्छ यो महिलाहरु समागमका लागि तयार छिन् कि छैनन् भनेर बताउने भरपर्दो सूचक पनि हुन् ।

बेलायती जीवविज्ञानी डेसमन्ड मोरिसले लिपस्टिकमाथि केही अनुसन्धान गरे । उनले पुरुषहरूलाई महिलाको अनुहारका धेरै तस्बिरहरू देखाए र तिनीहरूमध्ये कुन सबैभन्दा आकर्षक छ भनेर सोधे । उनले बारम्बार एउटै जवाफ पाए । पुरुषहरूले ती महिलाहरू छनोट गरे जसको ओठ सबैभन्दा गुलाबी र सबैभन्दा रङ्गीन थियो ।

त्यसैले त्यहाँ केहि यस्तो चीज छ जसले हाम्रो ध्यान ओठमा आकर्षित हुन्छ र धेरै प्रजातिहरूले आफ्नो कामुकताको संकेतको रूपमा रातो रंग प्रयोग गर्ने गर्छन् । कुनै पनि प्रकारको चुम्बनको सबैभन्दा पुरानो उदाहरण हामीले करिब २५०० वा ३५०० वर्ष अघि भारतीय वैदिक संस्कृतिमा भेटेका छौं ।

जसमार्फत् आँखाको ठिक मुनी सिबेसियस ग्रन्थी (तेल ग्रन्थी) हुन्छ जसले हरेक व्यक्तिका लागि एउटा अनौठो गन्ध उत्पन्न गर्ने गर्छ भन्ने पत्ता लागेको छ ।

चुम्बन संस्कृति

त्यसैले पुरातन उत्तर भारतमा मानिसहरूले एकअर्कालाई सुँघ्ने गर्थे र यस अवधिमा उनीहरूले आफ्नो नाक एकअर्काको गालासम्म पुऱ्याउने गर्थे, जुन कहिलेकाहीँ ओठमा पुग्थ्यो । यो यति संवेदनशील हुन्छन् कि उनीहरुले चुम्बन गर्नु एक-अर्कालाई सुँघ्नुभन्दा धेरै बढी सुखद हुन्छ भन्ने महसुस गरे ।

तर यदि कुरा पहिलो चुम्बन संस्कृतिको गर्ने हो भने यसका लागि हामीले रोमतर्फ हेर्नुपर्छ । रोमलाई चुम्बन संस्कृतिको सुरुवातको रूपमा हेर्न सकिन्छ । तिनीहरूसँग तीन भिन्न किसिमका चुम्बनहरू थिए ।

यी मध्ये एउटा सेभियम थियो- यो त्यो चुम्बन थियो जुन सालावा शब्दमा आधारित थियो र हामी यसलाई आज पनि 'फ्रेन्च किस' को रूपमा प्रयोग गर्ने गर्छौं । निस्सन्देह, उनीहरुलाई यो प्रयोग गर्न सधैं राम्रो लाग्थ्यो । कतिपय ठाउँहरू मानिसले चुम्बन गर्नुलाई नराम्रो ठान्छन्, यो त्यति अचम्मको कुरा पनि होइन किनभने त्यतिबेला आजको जस्तो दाँत माझ्ने चलन पनि थिएन न नै माउथवासको नै प्रयोग हुने गर्दथ्यो ।

तर, अहिले स्थिति फेरिएको छ । हामीले पहिले नगर्ने काम गरिरहेका छौं । हामी एकअर्काको शरीर सुँघिरहेका छौं, थप्थपाइरहेका छौं । चाटिरहेका छौं, चुसिरहेका छौं र दाँतले टोकिरहेका पनि छौं ।

हामी यी सबै एक-अर्काको शरीरसँग सम्बन्ध स्थापित गर्नका लागि गरिरहेका छौं जसले अन्तत: हामीलाई एकसाथ बस्नका लागि, हाम्रो सम्बन्ध बलियो बनाउनका लागि, हाम्रो शरीरको विभिन्न हर्मोन र न्युरोट्रान्समिटर (शरीरमा भएको एक प्रकारको रासायनिक सन्देशवाहक) लाई उत्तेजित गर्नका लागि महत्वपूर्ण छन् र यसमार्फत् हामी आफ्नो महत्वपूर्ण सम्बन्ध स्थापित गर्ने गर्छौं र चुम्बन त्यसैको एउटा ठूलो हिस्सा हो ।

-साभार: रातोपाटी

३६४ मेगावाट बिजुली भारत निर्यात, विद्युत् व्यापारमा कोसेढुंगा: प्राधिकरण

काठमाडौं/ भारतले स्वीकृत गरेजति नै अर्थात् ३६४ मेगावाट विद्युत शुक्रबारबाट भारत निर्यात गर्न सुरु भएको छ । नेपाल विद्युत प्राधिकरणले देशभित्र खपत गरी अतिरिक्त भएको विद्युत् गत १९ जेठबाट भारतीय ऊर्जा एक्सचेन्ज (आईएक्स) मार्केटमा प्रतिस्पर्धी दर बिक्री सुरु गरेको थियो ।

भारतको विद्युत मन्त्रालय अन्तर्गतको केन्द्रीय विद्युत प्राधिकरणले ६ वटा जलविद्युत आयोजनाबाट उत्पादित विद्युतलाई स्रोत मानी ३६४ मेगावाट विद्युत आइएक्स मार्केटमा बिक्री गर्न नेपाल विद्युत प्राधिकरणलाई स्वीकृति दिएको थियो ।

गत चैतमा प्रधानमन्त्री शेर बहादुर देउवाको भारत भ्रमणका क्रममा नेपाल-भारतबीच ऊर्जा क्षेत्रमा सहकार्य सम्बन्धी संयुक्त दृष्टिकोण पत्र जारी भएको थियो । त्यसलगत्तै विद्युत प्राधिकरणले थप ४ जलविद्युतगृहबाट उत्पादित विद्युत भारतमा निर्यातका लागि स्वीकृति पाएको थियो ।

शुक्रबारबाट निजी क्षेत्रको ग्रिन भेन्चर्स लिको लिखु-४बाट उत्पादित विद्युत निर्यात भएसँगै स्वीकृति पाएजति विद्युत् भारतीय बजारमा बिक्री सुरु भएको हो । प्राधिकरणको स्वामित्वका त्रिशूली तथा देवीघाटको ३७.७ मेगावाट, कालीगण्डकी एको १४० मेगावाट, मध्यमर्स्याङ्दीको ६८ मेगावाट, मर्स्याङ्दीको ६७ मेगावाट र निजी क्षेत्रको लिखु-४ बाट उत्पादित ५१ मेगावाट विद्युत दैनिक रुपमा भारतीय बजारमा निर्यात भइरहेको छ ।

पानी परेसँगै नदीनालामा पानीको वहाव बढेर विद्युतगृहहरु पूर्ण क्षमतामा चल्न थालेपछि आन्तरिक रुपमा खपत गरी अतिरिक्त भएको विद्युत ढल्केबर-मुजफ्फपुर ४०० केभी अन्तरदेशीय प्रसारणलाइनमार्फत दैनिक रुपमा भारतीय बजारमा निर्यात भइरहेको छ । प्राधिकरणका कार्यकारी निर्देशक कुलमान घिसिङले निर्यातका लागि स्वीकृति पाएका सबै आयोजनाको विद्युत भारतीय बजारमा बिक्री हुन थाल्नु दुई मुलुकबीचको विद्युत व्यापारका लागि कोशेढुंगा भएको बताए ।

'स्वीकृत क्षमता अनुसारकै विद्युत निर्यात सुरु भएसँगै दुई मुलुकका प्रधानमन्त्रीले संयुक्त रुपमा जारी गरेको ऊर्जा क्षेत्रमा सहकार्य सम्बन्धी संयुक्त दृष्टिकोण पत्र कार्यान्वयनको नयाँ चरणमा प्रवेश गरेको छ यो दुई मुलुकबीचको विद्युत व्यापारका लागि एउटा कोशेढुंगा हो, यसले दुई मुलुकबीचको व्यापार घाटालाईसमेत कम गर्ने छ', कार्यकारी निर्देशक घिसिङले भने ।

उनले आन्तरिक रुपमा खपत गरी अतिरिक्त भएको सबै विद्युत निर्यात गरिरहेका छौं, यसबाट मुलुकभित्र उत्पादित विद्युत बिक्री गर्न नसकी खेर फाल्नु पर्ने अवस्था तत्कालका लागि अन्त्य भएको बताए । आगामी दिनमा थप विद्युत निर्यातको लागि स्वीकृतिका लागि भारतीय पक्षसँग निरन्तर छलफल गरिरहेको र यसको नतिजा छिट्टै देखिनेमा आशावादी रहेको उनले बताए ।

दुई मुलुकबीचको विद्युत व्यापारलाई यो चरणसम्म ल्याउन पहल तथा सहयोग गर्ने सम्बद्ध सबै व्यक्ति र निकायलाई धन्यवाद दिए । आईएक्समा २४ घण्टालाई १५/१५ मिनेटको ९६ वटा ब्लकमा विभाजन गरी बजारले तय गरेको प्रतिस्पर्धी दरमा विद्युतको कारोबार गरिन्छ । त्यसैले हरेक ब्लकको मूल्य फरक-फरक हुने गरेको छ ।

प्राधिकरणले शुक्रबारका लागि विद्युतको अधिकतम र न्यूनतम मूल्य प्रतियुनिट क्रमश: १९.२ रुपैयाँ (१२ भारु) र ३.९९८४ रुपैयाँ (२.४९९ भारु) पाएको छ । औसत मूल्य प्रतियुनिट ११.४२ रुपैयाँ (७.१४ भारु) रहेको छ । भारतको केन्द्रीय विद्युत् प्रणाली अन्तर्गत दैनिक विद्युत् बजार (डे अहेड मार्केट) मा विद्युत बिक्री गरिन्छ छ । प्राधिकरणले हरेक दिन बिहान १० बजेदेखि मध्यान्न १२ बजेसम्म एक्सचेन्ज बजारमा बिक्री गरिने विद्युतको परिमाणसहित बिडमा प्रतिस्पर्धा छ ।

विद्युत प्रणालीमार्फत तय हुने 'मार्केट क्लियरिङ प्राइस'का आधारमा विद्युतको प्रति युनिट बिक्री दर तय हुन्छ । प्रतिस्पर्धी दर तय भएपछि रातिको १२ बजेदेखि अर्को दिनको रातको १२ बजेसम्म अर्थात २४ घण्टा विद्युत निर्यात गरिन्छ ।

प्राधिकरणकोतर्फबाट एक्सचेन्ज बजारको सम्पूर्ण कारोबार नेपालसँगको विद्युत् व्यापारका लागि तोकिएको सम्पर्क निकाय एनटिपिसी विद्युत व्यापार निगम (एनभीभीएन)ले गर्छ छ । एनभीभीएनले हरेक दिनको कारोबार सम्बन्धी विवरण प्रत्येक दिन साँझ ६ बजे प्राधिकरणलाई पठाउँछ । -साभार: अनलाइनखबर

सामाजिक सञ्जालमा चरित्र हत्या गरेको आरोपमा दुई पक्राउ

काठमाडौं/प्रहरीले सामाजिक सञ्जालमा चरित्र हत्या गरेको आरोपमा दुई जनालाई पक्राउ गरेको छ ।

काभ्रेपलाञ्चोक धुलिखेल नगरपालिका-६ चोच्छेका २० वर्षीय विकेश सोजु र खोटाङ ऐसेलुखर्क गाउँपालिका-१ घर भई बालाजु बस्दै आएका २० वर्षीया भोजकुमारी दाहाललाई पक्राउ गरेको साइबर ब्युरोका प्रवक्ता प्रहरी वरिष्ट उपरीक्षक नविन्द अर्यालले जानकारी दिए । उनका अनुसार सोजुले पीडित नाबालिकाको तस्बिर इडिट गरी अश्लिल भिडिओ बनाएर पीडित नाबालिकाको आफन्त तथा साथीभाइलाई सामाजिक सञ्जालमा पठाएर नाबालिकाको चरित्र हत्या गरेको आरोप छ ।

यस्तै, दाहालले पीडित महिलाको तस्बिर दुरूपयोग गरी समाजमा अपाच्य हुने खालको फोटो क्याप्सनसहित पोष्ट गरी पीडितको चरित्र हत्या गरेको आरोप छ । प्रहरीले सोजुलाई बुधबार र दाहाललाई बिहीबार पक्राउ गरेको हो । प्रहरीले घटनाबारे थप अनुसन्धान भइरहेको जनाएको छ । -साभार: सेतोपाटी

दुई सातामा 'कबड्डी ४'ले कमायो १८ करोड ७८ लाख ग्रस

काठमाडौं/ दयाहाङ राई स्टार 'कबड्डी'को चौथो श्रृंखलाले घरेलु बक्स अफिसमा उछाल कमाइ गरेको छ । दुई सातामा फिल्मले १८ करोड ७८ लाख रुपैयाँ ग्रस कमाएको छ ।

१४ दिनमा फिल्मले काठमाडौं उपत्यकामा ९ करोड ९८ लाख र मोफसलमा ८ करोड ८० लाख ग्रस कमाएको छ । डेढ सय बढी हलबाट प्रदर्शन भएको फिल्मको कमाइमा हलिउड र बलिउड रिलिजको खास प्रभाव छैन ।

२७ गते शुक्रबारदेखि तेस्रो साता प्रवेश गर्दै 'कबड्डी ४'ले अकुपेन्सीमा केही ड्रप भए पनि स्थिर कमाइलाई निरन्तरता दिने देखिएको छ । तेस्रो सप्ताहन्तमा फिल्मले २० करोड ग्रसको आँकडा पार गर्ने प्रक्षेपण गरिएको छ ।

मुख्य मल्टिप्लेक्स चेन क्यूएफएक्समा मात्र दुई सातामा फिल्मले ५ करोड ६३ लाख ग्रस कमाएको छ । आईएनआईमा मात्र ३ करोड १० लाख ग्रस कलेक्सन छ ।

निर्माता तथा निर्देशक रामबाबु गुरुङ र वितरक मनोज राठीले दोस्रो साता कलेक्सनको आँकडालाई पुष्टि गरे । 'कबड्डी'को कमाइलाई विश्लेषण गर्दा मोफसलमा फिल्म बजारको आकार विस्तार भएको देखिन्छ । विगतमा काठमाडौंलाई फिल्मको ७५ प्रतिशत बजार मानिने गरे पनि मोफसलमा बढ्दो जनसंख्या र आधुनिक फिल्म हलको विस्तारसँगै बक्स अफिस आकार पनि बढेको अनुमान छ ।

अमेरिकाबाटै ४ करोड, विदेशबाट १० करोड ग्रस

'कबड्डी ४'ले स्वदेश मात्र होइन, विदेशमा समेत कीर्तिमानी कमाइ गरिरहेको छ । फिल्मले अमेरिकाबाटै ४ करोड ग्रस कमाइ गर्ने जानकारी वितरकले दिएका छन् ।

शो संख्या र डलरको मूल्य विश्लेषण गर्दा त्यहाँको कमाइ त्यति प्रक्षेपण गरिएको जनाइएको छ । अष्ट्रेलियामा लाइफटाइम कलेक्सन डेढ करोड ग्रस पुग्ने अनुमान छ । जापानमा ७० लाख प्रक्षेपण छ ।

निर्देशक गुरुङले अस्ट्रेलिया, अमेरिका र जापानमा कीर्तिमानी कमाइ भएको बताए । गुरुङका अनुसार विदेशको राइट बिक्रीबापत निर्माताले २ करोड २१ लाख रुपैयाँ नेट प्राप्त गरेका छन् ।

भारतमा जुन १७ तारिखमा फिल्म प्रदर्शनको तयारी छ । 'कबड्डी ४'ले विदेशबाट कुल १० करोड ग्रस कमाउने प्रक्षेपण गरिएको छ । नेपालमा चाहिं यो फिल्म जेठ १३ गते रिलिज भएको थियो ।

-साभार: अनलाइनखबर

के तपाई फोटो कपी प्रिन्टर मेसिन किन्दै हुनुहुन्छ ?

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

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

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

Printer Shop
The complete office solution

Contact No. 9845292140, 057-527041, Schoolroad, Hetauda-4
tonerhouse_htd@yahoo.com

केकी र आँचलको "झिँगेदाउ" गीत खिच्न १५ लाख

काठमाडौं/ लामो समयपछि निर्देशनमा फर्किएका ज्ञानेन्द्र देउजाले फिल्म 'झिँगेदाउ'को कोरोना महामारीभन्दा अगाडि एक गीतबाहेक सम्पूर्ण छायांकन सकाएका थिए । उनले गीत बाहेकको पोस्ट प्रोडक्सनको काम पनि पूरा गरिसकेका छन् । फिल्मको प्रदर्शन मिति नजिकिँदै गएपछि देउजाले गीतको छायांकन पनि भ्याएका छन् । ललितपुरस्थित श्रीकाली चौरमा गीतको छायांकन भएको हो ।

लगातार परेको वर्षाका कारण चार दिन लगाएर बिहीवार गीतको छायांकन सकिएको निर्देशक देउजाले जानकारी दिए । उनले गीत खिच्न मात्र १५ लाखभन्दा बढी खर्च भएको बताए ।

फिल्मको कथाको मागअनुसार कुनै कुरामा कम्प्रमाइज नगरी छायांकन गर्दा ठूलो रकम खर्च भएको उनको भनाई छ । तर, काम राम्रो भएकाले बजेट बढेकोमा कुनै गुनासो नरहेको उनी बताउँछन् । रामजी लामिछाने कोरियोग्राफी गरेको फिल्ममा समावेश 'ए माया तिमी विना जीवन चल्दैन' गीतमा फिल्मका प्रमुख कलाकारहरु केकी अधिकारी आँचल शर्मा, मुकुन भुषाल र कुशल बिष्ट छन् । फिल्ममा केकीको जोडी मुकुन र आँचलको जोडी कुशल छन् । फिल्ममा जेठानी र देवरानीको भूमिकामा प्रस्तुत भएका केकी र आँचलले विवाहभन्दा अगाडि 'झिँगेदाउ'मा अभिनय गरेका थिए ।

कपनगडी सिनेमा र फिल्म क्रियु नेपालको ब्यानरमा निर्माण भएको फिल्म भिमनिधि तिवारीको चर्चित कथा 'झिंगेदाउ'मा आधारित भएर निर्माण भएको हो । प्रदीप भारद्वाजको पटकथा तथा संवाद रहेको फिल्ममा अर्जुन पोखरेलको संगीत, बिष्णु घिमिरेको छायांकन र मित्र डि गुरुङले सम्पादनको जिम्मेवारी सम्हालेका छन् । फिल्ममा सुलभ, समिक्षा र सुशिल निर्माताको रुपमा छन् ।

-साभार: फिल्मीखबर

'विश्वकप खेल्न हो भने ओडिआई मान्यता पनि हुन्छ'- सन्दीप

ह्युस्टन, अमेरिका/ नेपाली क्रिकेट टोलीका कप्तान सन्दीप लामिछानेले आफ्नो सपना एकदिवसिय विश्वकप खेल्ने बताएका छन् । अमेरिका भ्रमणमा रहेको नेपालले पहिलो खेलमा शुक्रबार बिहान आइसिसी विश्वकप लिग-२ अन्तर्गत ओमानसँग १३ रनले पराजित भएपछि सन्दीपले उक्त प्रतिक्रिया दिएका हुन् ।

'हामीसँग विश्वकप छनोट भएर विश्वकप छनोट खेल्ने टोली छ । सबै जनाले ओडिआई मान्यता बचाउ बचाउ भन्नु भएको छ । मेरो उदेश्य अर्कै छ । मेरो लक्ष्य विश्वकप खेल्नेछ । विश्वकप खेल्ने हो भने ओडिआई मान्यता हुन्छ । त्यसको पाँच वर्षपछि क्रिकेट अर्कै हुनसक्छ । त्यो लक्ष्यलाई अहिले सम्म लिएर बस्न सकेनौं भने मलाई लाग्छ आत्माविश्वास आउन आवश्यक छ', सन्दीपले ओडिआई मान्यता बचाउने बारे भने । त्यसैमा थपे, 'म कप्तानको रुपमा भन्छु टिममा अत्याधिक क्षमता छ । हामी हाम्रो क्षमताको आधा मात्रै खेल्छौं भने धेरै कुराहरु परिवर्तन हुन्छ ।'

'विश्वकप खेल्ने यात्रा कठिन छ । यो कसैका लागि पनि सहज छैन । कुनै टोली पुछारमा छ । हामी छैटौं स्थानमा छम् । हाम्रो सम्भावना धेरै खेल्न बाँकी छ । हामीले विजयी बानी बसाल्नुपर्छ । विकेटले यस्तो खेल्यो वा उस्तो खेल्यो भन्दा पनि राम्रो खेल्नुपर्छ । विकेट दुबैको लागि बराबर हो', उनले भने ।

सन्दीपले खराब ब्याटिङको कारण खेल हारेको बताउँछन् । 'साँच्चै भन्ने हो भने यो लक्ष्य पूरा गर्न नसक्नु ब्याटिङमा असफलता हो । हामीले अन्तिम तीन पटक युएईसँग दुई र ओमान खेल अंक तालिकामा धेरै फेरबदल हुनसक्छ । हामीले कन्डिसनबारे सब थाहा पाई सकेका थियौं । जहाँ हामीले साझेदारी गरेका थियौं त्यहाँ विकेट गुमायौं । फेर नयाँ ब्याटरले समय लिनु र साझेदारी गर्दा रनरेट पनि बढ्यो', सन्दीपले हार बारे भने ।

'हामीलाई जुन समय साझेदारी चाहिँएको थियो हामी ठ्याक्कै उल्टो गरेका थियौं । योजना सबै स्पष्ट थियो । मलाई आशा छ यहाँबाट सिक्ने छौं । हाम्रो जुन मुमेन्ट थियो त्यो कहिले पनि फिर्ता आउने छैन', सन्दीपले भने ।

अन्तिम १० ओभरमा नेपालको फिल्डिङ कमजोर रह्यो । एक समय १५०/६० को आसपासमा समेटिने सम्भावना देखिएपनि अन्तिम १० ओभरमा ६९ रन जोड्दै दुई सयमाथिको योगफल कटाएको थियो ।

'सबै जनाले प्रयासहरु गरि राखेको थियो । अन्तिम १० ओभरमा फिल्डिङ मिस हुनु दुर्भाग्य थियो । हाम्रो लक्ष्य १८०/९० मा रोकिन्थ्यो भन्ने थियो । तर जिशान मकसुदले जुन इनिङ खेले त्यो मैले देखेको एक उत्कृष्ट इनिङ हो', फिल्डिङ बारे सन्दीपले भने ।

नेपालले पावर प्लेमा सुस्त सुरुवात गरेको थियो । जितको लागि २ सय १२ रनको विजयी लक्ष्य पछ्याउनेक्रममा पहिलो १० ओभरमा १ विकेट गुमाउँदै ३० रन मात्र गुमाएको थियो ।

'लक्ष्य अनुसार मलाई लाग्दैन आक्रामक हुन आवश्यक थिएन । एउटा एण्डबाट विकेट नजाउस भन्ने थियो । दुर्भाग्यपूर्ण सुवास दाई आउट हुनु भयो । मेरो सोचमा ४५ ओभर सम्म सकिन पर्ने हो । पावर प्लेमा रन भन्दा पनि विकेट नगुमाउने भन्ने थियो', उनले भने ।

नेपालले चोटका कारण ओपनर कुशल भुर्तेल र आसिफ शेख दुबैलाई टोली बाहिर राखेको थियो । अमेरिकासँग आज खेल्ने वा नखेल्ने जाँचपछि थाहा हुने बताए । नेपालले दोस्रो खेलमा आज अमेरिकासँग खेल्नेछ । -साभार: हाम्रो खेलकुद

जिसस मकवानपुरको निर्वाचन असार पहिलो हप्ता

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २७ जेठ/ जिल्ला समन्वय समिति (जिसस) मकवानपुरको निर्वाचन आगामी असार पहिलो हप्ता हुने भएको छ । मुख्य निर्वाचन अधिकृतको कार्यालय हेटौंडाले निर्वाचन मिति तोकेको हो ।

निर्वाचन तालिका अनुसार २ असारमा निर्वाचन हुने भएको छ । ३० असारमा मतदाताको अन्तिम नामावली प्रकाशन गरिने मुख्य निर्वाचन अधिकृत डिल्लीरत्न श्रेष्ठले जानकारी दिए । उम्मेदवारहरुले मनोनय दर्ता ३० गते दिउसो १ बजेदेखि ५ बजेसम्म गरिसक्नु पर्ने कार्यालयले जनाएको छ । ३१ गते उम्मेदवारहरुको अन्तिम नामावली प्रकाशन हुने र १ असारमा उम्मेदवारलालाई निर्वाचन चिन्ह प्रदान गरिने श्रेष्ठले बताए । २ असार बिहान १० बजेदेखि २ बजेसम्म मतदान हुने कार्यालयले जानकारी दियो ।

मतदान हेटौंडा-२, स्थित मुख्य निर्वाचन अधिकृतको कार्यालयमा हुनेछ । जिल्ला समन्वय समितिको निर्वाचनमा मकवानपुरको हेटौंडा उपमहानगरपालिका, थाहा नगरपालिका र ८ वटा गाउँपालिकाका प्रमुख र उपप्रमुख गरी कुल २० जनाले मतदान गर्न पाउँछन् । गठबन्धनकै बलमा कांग्रेसले मकवानपुरको पाँचवटा गाउँपालिका अध्यक्ष, तीनवटा गाउँपालिकामा उपाध्यक्ष र हेटौंडा उपमहानगरमा उपमेयर जित्दै ९ सिट बनाएको छ । माओवादी केन्द्रसँग एक प्रमुख, एक अध्यक्ष र पाँच उपाध्यक्षसहित ७ सिट छ । एमालेसँग दुई अध्यक्ष र एक उपाध्यक्ष गरेर ३ तथा नेकपा एकीकृत समाजवादीसँग १ प्रमुखसहित १ सिट छ ।

९ सदस्यीय जिल्ला समन्वय समितिमा प्रमुख तथा उपप्रमुखसहित ७ सदस्यको लागि मतदान हुन्छ । मकवानपुरमा ९ जना प्रतिनिधिसहित नेपाली कांग्रेस प्रथम स्थानमा रहेको छ । उसले जिल्लाको ५ स्थानीय तहको प्रमुख तथा ४ स्थानीय तहको उपप्रमुख जितेको थियो । नेकपा माओवादी केन्द्र दोस्रो स्थानमा छ । जिसस नेतृत्वको लागि कांग्रेस र माओवादी केन्द्रले दावी गरिरहेका छन् ।

गठबन्धनमा माओवादी असन्तुष्ट

जिल्ला समन्वय समिति (जिसस) मकवानपुरको प्रमुखमा कांग्रेसले दाबी गरेपछि गठबन्धनको एक घटन नेकपा माओवादी केन्द्र असन्तुष्ट बनेको छ । स्थानीय तहको निर्वाचनका बेला जिसस प्रमुख माओवादीलाई दिने सहमति विपरित कांग्रेसले दावी गरेको भन्दै माओवादी रुष्ट बनेको हो । ३० वैशाखमा भएको निर्वाचनमा बुहमत पालिका जित्दै जिल्लाकै ठूलो पार्टी बनेको कांग्रेसले जिससमा दाबी गरेको छ ।

तर, सहमति विपरीत कांग्रेसले दाबी गरेको भन्दै माओवादीले गठबन्धन भत्किनेसम्मको धम्की दिएको छ । केही दिनअघि कांग्रेस मकवानपुरका सभापति बुद्ध लामाले कांग्रेस सबैभन्दा ठूलो दल भएको भन्दै जिल्ला समन्वय समिति मकवानपुरको प्रमुखमा आफूहरुको दाबी रहेको बताएका थिए ।

माओवादी केन्द्र बागमती प्रदेश कमिटी उपाध्यक्ष प्रेमबहादुर पुलामी (छिन्तु)ले सहमति अनुसार जिसस प्रमुख आफ्नो पार्टीले पाउनु पर्ने बताए । उनले गठबन्धनको ठूलो दल भएको हिसाबले कांग्रेस सहमति विपरित जान नसक्ने उनको भनाई छ । कांग्रेसले जिसस प्रमुखमा माओवादीलाई दिएर अगाडि बढ्ने उनको विश्वास छ ।

'सहमति भइसकेको हो । सहमति पालना गर्नुपर्छ भन्नेमा कांग्रेसपनि छ । छलफल हुँदैछ, केही कुरा बाहिर आएपनि जिसस प्रमुख माओवादीले नै पाउँछ र निर्वाचनपनि जित्छौं ।,' उनले भने । मकवानपुरमा कांग्रेस, माओवादी केन्द्र, नेकपा (एकीकृत समाजवादी), जनता समाजवादी पार्टी र नेपाल मजदुर किसान पार्टीबीच गठबन्धन छ ।

जसपा र नेमकिपाको उपस्थिति त्यति बलियो नभएकाले स्थानीय तहको निर्वाचनमा तीन दलले मात्रै भागबण्डा गरेका थिए । जसअनुसार निर्वाचनमा प्राप्त मतपरिणामअनुसार गठबन्धनबाट कांग्रेस पहिलो, माओवादी केन्द्र दोस्रो र नेकपा (एकीकृत समाजवादी) तेस्रो भयो ।

जंगे सेकुवाले दियो सार्वजनिक शौचालयको सुविधा

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २७ जेठ/ बागमती प्रदेशको राजधानी हेटौंडाको एक जना होटल व्यवसायीले सार्वजनिक शौचालय सञ्चालनमा ल्याएपछि अहिले त्यहाँको चर्चा चुलिएको छ ।

होटल व्यवसायी जंग बहादुर बस्नेतले सञ्चालन गरेको जंगे सेकुवा होटलमा सार्वजनिक शौचालय सञ्चालनमा ल्याइएको हो ।

उनका अनुसार आफ्नो होटल रहेको स्थानमा विभिन्न सुमो सेवाका काउन्टरहरु समेत भएको हुँदा सुमोमा आवतजावत गर्ने विशेषत: वृद्धवृद्धा, महिला र बालबालिकालाई आसपास शौचालय नहुँदा कठिनाइ भएको स्वयमले महसुस गर्दै सार्वजनिक शौचालय संचालन ल्याएका हुन् । हेटौंडामा पनि स्थानीय सरकारले संख्यात्मक रुपमा सार्वजनिक शौचालय निर्माण गर्नुपर्ने बस्नेतको भनाइ छ ।

बस्नेतले २ वर्षअघि हेटौंडा-२ मा व्यावसायिकरुपमा होटल शुरु गरेका थिए । त्यसअघि उनी कपडा तथा तयारी पोशाक व्यवसायी थिए । उनले होटलको अग्रभागमै राखिएको साइन बोर्डमै अंग्रेजीमा लेखिएको छ, 'रेष्ट रुम, ओपन फर पब्लिक ।' बस्नेतले आफ्नो होटलमा सार्वजनिक शौचालय सञ्चालनमा ल्याएपछि सामाजिक संजाल भरी अहिले उनको प्रशंसा भइरहेको छ ।

'वास्तवमा बालेस साह बाटै प्रभावित भएर मैले यो अभियान हाम्रो हेटौंडामा सुरु गरेको हुँ ।, राम्रो काम जसले जहाँबाट सुरु गर्दा पनि हुन्छ काठमाडौंकाले मात्र होइन हेटौंडेलीले गर्दा पनि फरक पर्दैन ।' बस्नेतले भने । काठमाडौंका मेयर बालेन शाहको शौचालयबारेको प्रतिवद्धतालाई जोडेर बस्नेतलाई चर्चामा ल्याइएको छ ।

मन्त्रीलाई भेटेर वनकरियाले मागे लालपूर्जा

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २७ जेठ/ जंगलबाट स्थानान्तरण भई बस्तीमा बसोबास गर्दै आएका लोपन्मुख समुदाय वनकरियाले संघीय सरकारकी मन्त्रीलाई भेटेर लालपूर्जा मागेका छन् ।

मकवानपुरको पश्चिमी क्षेत्रस्थित मनहरी गाउँपालिकाको हाँडिखोलामा दुई दशकदेखि बस्दै आएका वनकरियाहरुले काठमाडौं पुगेर भूमि व्यवस्था, सहकारी तथा गरिवी निवारण मन्त्री शशी श्रेष्ठसँग लालपूर्जा माग गरेका हुन् ।

४ नम्बरका वडा अध्यक्ष प्रकाश थापाको नेतृत्वमा गएको वनकरिया समुदायको टोलीले सामूहिक लालपूर्जा दिन माग गरेका थिए । उनीहरुले पर्सा राष्ट्रिय निकुञ्जले दु:ख दिँदै आइरहेको भन्दै शान्तिपूर्ण तरिकाबाट बसोबासका लागि लालपूर्जा दिलाउन मन्त्री श्रेष्ठसँग माग गरेका छन् । वर्षौंदेखि उपभोग गर्दै आएको जमिनको लालपूर्जा नभएर भूमिहीन सुकुम्वासी वनेका वनकरियालाई सामूहिक लालपूर्जा दिनुपर्ने वडा अध्यक्ष थापा बताउँछन् ।

आधा दर्जनभन्दा बढी वनकरियालाई लिएर मन्त्रालय पुगेका वडाध्यक्ष थापाले मन्त्री शशी श्रेष्ठसँग भेट गर्दै लोपन्मुख समुदाय वनकरियाको व्यवस्थित बसोबासका लागि सरकार गम्भिर हुनुपर्नेमा ध्यानाकर्षण गराएका थिए । मन्त्री श्रेष्ठले स्थानीय सरकारलाई नै लालपूर्जा वितरण गर्ने अधिकार भएकोले स्थानीय स्तरमै पहल गर्न सुझाव दिएकी छन् ।

तर, राष्ट्रिय निकुञ्जको बफर जोनमा बस्दै आएका वनकरिया समूदायलाई निकुञ्जले समस्या पारेको जानकारी दिँदै थापाले मन्त्री स्तरबाटै यसको समाधान गराउन आग्रह गरेका थिए । मन्त्री श्रेष्ठले समस्या समाधान गर्न तयार रहेको बताइन् ।

गत बैशाख ३० गते सम्पन्न स्थानीय तहको निर्वाचनबाट निर्वाचित वडाध्यक्ष थापाले कार्यकाल सुरु भएको केही दिनमै लालपूर्जाको पहल गर्दा वनकरिया समुदाय खुशी भएका छन् । वनकरिया समुदायले हरेक निर्वाचनमा आफ्नो प्रमुख माग लालपूर्जालाई बनाइरहेका छन् ।

सबै नेताहरुले लालपूर्जा दिलाउने प्रतिबद्धता दिएपनि हालसम्म वनकरिया समुदाय सार्वनजिक जग्गामै बसिरहेका छन् । वनकरियाहरुले हाल बसोबास भइरहेकै ठाउँमा लालपूर्जा चाहिने माग राखेका छन् । तत्कालीन सरकारले जंगलबाट उनीहरुलाई हाँडिखोलामा स्थानान्तरण गरेको थियो । त्यतिबेलाको बगरलाई उनीहरुले खेतियोग्य जग्गाका रुपमा परिणत गरेर जीवीकोपार्जन गर्दै आइरहेका छन् ।

साहाराको ६ सय ३७ ग्यास सिलिण्डर नष्ट

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २७ जेठ/ हेटौंडामा रहेको साहारा ग्यास इण्डष्ट्रिज प्रालिले गुणस्तरहीन ६ सय ३७ थान ग्यास सिलिण्डर नष्ट गरेको छ ।

उपभोक्ताले प्रयोग गरेर गुणस्तर खस्किएका सिलिण्डरलाई उद्योगले औपचारिक कार्यक्रम नै राखेर सुरक्षित ढंगबाट नष्ट गरेको हो । हेटौंडा-३, स्थित उद्योग परिसरमा शुक्रबार 'गुणस्तरहीन तथा पुराना सिलिण्डर नष्ट गर्ने कार्यक्रम' आयोजना गर्दै उद्योगले उक्त सिलिण्डर नष्ट गरेको छ ।

उपभोक्ताहरुले गुणस्तरहीन सिलिण्डरकै कारण दुर्घटना निम्तिन सक्नेप्रति चिन्ता व्यक्त गर्दै आइरहेका हुन्छन् । उपभोक्ताहरुको सुरक्षालाई मध्यनजर गर्दै उद्योगले गुणस्तरहीन सिलिण्डलाई नष्ट गरेको जनाइएको छ । उद्योगका प्रबन्धक खडगबहादुर थापाले प्रयोगमा रहेको सिलिण्डरहरुमा लिकेज, प्वाल परेको, बिग्रेको र म्याद नाग्न लागेको अवस्था भेटिएपछि नष्ट गरिएको जानकारी दिए ।

विगतमा पनि त्यस्ता सिलिण्डरहरु नष्ट गरिँदै आइरहेको र उपभोक्ताको सुरक्षाका लागि आगामी दिनमा पनि सिलिण्डर परीक्षणलाई निरन्तरता दिने प्रबन्धक थापाले बताए ।

कार्यक्रममा हेटौंडा-३ का वडा अध्यक्ष ढलकबहादुर थापा, नेपाल ग्यास व्यवसायी महासंघ बागमती प्रदेशका वरिष्ठ उपाध्यक्ष बिनोदमान श्रेष्ठ, मकवानपुर ग्यास व्यवसायी संघ मकवानपुरका अध्यक्ष दिलिस गोबिन्द जोशीलगायतको उपस्थिति थियो ।

नेल्टा मकवानपुरको दुई दिने कार्यशाला

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २७ जेठ/ अंग्रेजी शिक्षकहरुको संगठन नेल्टा मकवानपुरको आयोजनामा हेटौंडामा दुई दिने कार्यशाला भएको छ ।

मकवानपुर बहुमुखी क्याम्पसमा भएको कार्यशालामा हेटौंडा उपमहानगरपालिका भित्रका विभिन्न सामुदायिक विद्यालयहरुबाट २५ जना आधारभुत तहका अंग्रेजी शिक्षकहरु सहभागी छन् ।

नेल्टा मकवानपुरका अध्यक्ष संगम चौलागाईको अध्यक्षतामा भएको उद्घाटन कार्यक्रममा हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको प्रमुख मिनाकुमारी लामाको प्रमुख आतिथ्यता थियो । कार्यक्रममा उपमहानगरका उपप्रमुख राजेश बाँनियाको विशेष आतिथ्यता थियो ।

कार्यशालामा संगम चौलागाई, रोशनी पौडेल, सरस्वती अधिकारी, रामप्रसाद सापकोटा, रेखा आचार्य, सुस्मा शिवाकोटी, लक्ष्मी कुँवरलगायतकाले सहजीकरण गर्ने छन् । कार्यक्रमको अबसरमा हालै विद्यावारिधी गरेका नेल्टाका आजिवन सदस्यहरु डा. लोकराज शर्मा र डा. श्यामबहादुर छत्कुल्लीलाई सम्मान गरिएको थियो । कार्यक्रममा शिक्षा विकाश तथा समन्वय ईकाइका प्रमुख दिनानाथ गौतम, मकवानपुर बहुमुखी क्याम्पसका प्रमुख डा. शंकर प्रसाद उपाध्याय, नेल्टा बागमती प्रदेशका महासचिव किशोर पराजुली, नेल्टा मकवानपुरका सल्लाहकार सूर्यप्रसाद घिमिरेलगायतको आतिथ्यता थियो ।

विजय युथ गोल्डकपको फाइनलमा

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २७ जेठ/ घरेलु मैदानमा विभागीय टोली नेपाल पुलिस क्लबलाई हराउँदै विजय युथ क्लब हेटौंडामा जारी मकवानपुर गोल्डकपको फाइनल पुगेको छ ।

हेटौंडा-५, पिप्ले क्याम्पा रंगशालामा भइरहेको चौथो स्थानीय तह सहित स्मृति मकवानपुर गोल्डकपको पहिलो सेमिफाइनल खेलमा विजय युथले पुलिसलाई १-० गोल अन्तरले पराजित गरेको हो । विजय युथका लागि विदेशी खेलाडी डिफेन्डर पेपेले निर्णयक गोल गरे । खेलको ५२ औं मिनेटमा अमिर श्रेष्ठले प्रहार गरेको कर्नरलाई पेपेले हेडमार्फत बललाई सकेण्ड बारमा जाली चुमाए । प्रतिस्पर्धात्मक खेलको पहिलो हाफ गोल रहित बराबरी भएको थियो । खेलको ७ औं मिनेटमा पुलिसका रवि पासवानले करिब ३० यार्डबाट प्रहार गरेको बल क्रस बारमा लागेर बाहिरिएको थियो ।

खेलमा पुलिसले करिब आधा दर्जन अबसरलाई सदुपयोग गर्न सकेन् । पहिलो हाफमा विजय युथको दुई सशक्त प्रहारलाई पुलिसका गोलरक्षकले उत्कृष्ट बचाउ गरेका थिए । खेलको म्यान अफ दी म्याच गोलकर्ता पेपे चुनिए । उनले नगद १० हजार हात पारे । विजय युथले उपाधिका लागि आज शनिवार हुने दोस्रो सेमिफाइनलअन्तर्गत् त्रिभुवन आर्मी क्लब र एभिनियर एफसी, क्यामरुनबीचको विजेतासँग ३० जेठमा खेल्नेछ । क्वजाटरफाइनलमा विजय युथले सिमराको नव जनजागृतिलाई पराजित गर्दै सेमिफाइनल यात्रा तय गरेको थियो । पुलिसले स्टार खेलाडीले भरिएको मनाङ मर्स्याङदीलाई हराएको थियो ।

मकवानपुरका १० वटा स्थानीय तहको मुख्य प्रायोजनमा फुटबल संघ मकवानपुरको आयोजनामा गोल्डकप भइरहेको छ । गोल्डकप विजेताले १५ लाख र उपविजेता टोलीले १० लाख प्राप्त गर्नेछ । सर्वोत्कृष्ट खेलाडीले बुलेट मोटरसाइलक पाउने छन् । विधागत उत्कृट हुने खेलाडी र प्रशिक्षकले जनही नगद २५ हजारसहित ट्रफि पाउने छन् ।

कृष्ण आदर्शमा नि:शुल्क आँखा परीक्षण

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २७ जेठ/ श्रीकृष्ण आदर्श इङ्लिस बोर्डिङ स्कुलमा शुक्रबार विद्यार्थीहरुका लागि नि:शुल्क आँखा शिविर भएको छ ।

रोट्रयाक्ट क्लब अफ हेटौंडाको आयोजना, शान्ति अप्टिकलको सहयोगमा विद्यार्थीहरुको नि:शुल्क आँखा परीक्षण गरिएको विद्यालयका प्रिन्सिपल नवीन केसीले बताए । शिविरसँगै विद्यालयमा स्वच्छता जागरुकता कार्यक्रमपनि भएको छ ।

हेटौंडा -९, लामसुरे हाइटमा रहेको विद्यालयमा भएको शिविरमा ५ सय ५० जना विद्यार्थीहरुको आँखा परीक्षण गरिएको हो । जसमध्ये २४ जना विद्यार्थीको आँखामा समस्या देखिएको विद्यालयका प्रिन्सिपल केसीले जानकारी दिए । शिविरमा विद्यार्थीहरुको आँखा परिक्षणसँगै नि:शुल्क औषधि वितरणपनि गरिएको थियो । शैक्षिक गुणस्तर बृद्धिका लागि विद्यार्थीहरुको स्वास्थ्य त्यति नै महत्वपूर्ण हुने भएकाले शैक्षिक सत्र २०७९ मा हरेक महिना विभिन्न स्वास्थ्यसम्बन्धी शिविरको आयोजना हुने प्रिन्सीपल केसीले बताए । शिविरमा शान्ति अप्टिकलका आखाँ रोग विशेषज्ञ डा. ऋतिक भट्टराईले विद्यार्थीहरुको आँखा परिक्षण गरेका थिए । विद्यालयमा करिब ६ सय विद्यार्थी अध्यनरत् छन् । शान्ति अप्टिकलले सामाजिक सेवाअन्तर्गत् आँखा शिवर सञ्चालनमा सहयोग पुऱ्याउँदै आइरहेको छ ।

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	Staff Nurse	Few	14000-18000	PCL/NHPC registered
2	CMA/ANM	Few	Negotiable	TSLC
3	Receptionist	Few	Negotiable	+2 completed

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

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)

पत्रिका नआएमा हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोला ।

जैविक मलका फाइदाहरू

रासायनिक मल तथा रासायनिक विषादीले बालीनालीको विकास केही हद्सम्म 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 व्याक्टेरियाको 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 मानिस 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

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

भूल सुधार

पालुङ बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्थाको मिति २०७९/०२/१७ गते साझा कुरा राष्ट्रिय दैनिक पत्रिकामा प्रकाशित सूचनामा तोकिएको समय भित्र संस्था समक्ष प्राप्त बोलपत्रहरु मिति २०७९/०२/३१ गते दिनको ठिक ४:०० बजे हुनुपर्नेमा अन्यथा भएकोले सो भूल सुधार गरिएको छ ।

ऋणी शेयर सदस्य कर्जाग्राहीहरूलाई अत्यन्त जरूरी सूचना

प्रस्तुत विषयमा यस पाञ्चायन बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि. हेटौडाबाट कर्जाग्राहीहरुले कर्जा लिई कारोबार गरी आईरहेकोमा उक्त कर्जाको यस संस्थालाई समय समयमा बुझाउनु पर्ने किस्ता र ब्याज नबुझाई भाखा नाघेको हुनाले भुक्तानी गर्न आउन पटकपटक तपाईहरुलाई लिखित तथा मौखिक रुपमा तरताकेता गर्दासमेत आफूले लिएको कर्जा तिर्न बुझाउन अटेर गरी बसिरहनु भएको हुनाले यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ । यो सूचना प्राप्त भएको मितिले ३५ दिनभित्र संस्थालाई बुझाउनु पर्ने सावां र ब्याज संस्थामा आई चुक्ता गरी हिसाब फरकफरक गर्नुहुन सुचित गरिन्छ । साथै उक्त अवधिभित्र लिएको कर्जा फरकफरक गर्न नआएमा सहकारी नियमानुसार र प्रचलित नेपाल कानुनबमोजिम ऋणी शेयर सदस्य तथा निजको जमानी बस्ने शेयर सदस्यको नाम कालो सुचीमा राखि तिन पुस्तेको नाम दैनिक पत्रिकामा ३५ दिने सूचनामा प्रकाशित गरिने व्यहोरा यसै सूचनाबाट जानकारी गराईन्छ ।

पाञ्चायन बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
हेटौडा-०४, कान्तिराजपथ
फोन नं. ०५७-५२६७४१

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