म.जि. प्र. का. द.नं. : १०६/०६८, वर्ष १२, अंक ५५ | शनिबार ८ असोज २०७९ | ने. सं. ११४२ ञलगा | 24 September, 2022 | www.sajhakuranews.com | पृष्ठ संख्या ४ | मूल्य: रु. ३/-

मकवानपुरबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको पत्रिका

साझाकुरा

राष्ट्रिय दैनिक

www.sajhakuranews.com

घर तथा फल्याट भाडामा

हेटौंडा-२ स्थित सिद्धार्थ स्कुल अगाडि रहेको साडे २ तल्ला घर भाडामा रहेको हुँदा अफिस, आवास तथा गोदामको लागि आवश्यक महानुभावहरुले तुरुन्त सम्पर्क गर्नुहोला ।

हेटौंडा-५, अब्बलडाँडामा रहेको १ तल्ला घर विक्री तथा भाडामा रहेको छ ।

हेटौंडा-५, पिप्ले रुद्रेश्वर मन्दिर नजिक रहेको २६ धुर जग्गा बिक्रीमा रहेको हुँदा इच्छुक महानुभावहरुले तुरुन्छ सम्पर्क गर्नुहोला ।

सम्पर्क नं. ९८५११३२८७४
९८४५०२८४३१

कर्रा खोलामा डुबेर तीन बालकको मृत्यु

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ७ असोज/ कर्रा खोलामा पौडी खेल्न हेटौंडा-१५ नम्बर वडाको फारलाइनबाट आएका तीन बालक मृत अवस्थामा फेला परेका छन् ।

हेटौंडा-५ र ७ नम्बर वडाको सीमा पर्ने कर्रा खोलास्थित नागदहमा शुक्रबार साँझ ५ बजेपछि पौडी खेल्ने क्रममा तीन जना बेपत्ता भएका थिए । बेपत्ता भएका तीन जना मृत अवस्थामा फेला परेको मकवानपुरका निमित्त प्रहरी प्रवक्ता प्रहरी निरीक्षक रामचन्द्र घिमिरेले जानकारी दिए ।

पौडी खेल्ने क्रममा डुबेर हेटौंडा-१५ फारलाइनका १७ वर्षीय साहिल लामा, सोही वडाका १२ वर्षीय कर्साङ जिम्बार र १३ वर्षीय सञ्जीव मोक्तानको मृत्यु भएको घिमिरेले बताए । मृतक बालकहरुको शल पोष्टमार्टमका लागि हेटौंडा अस्पतालमा ल्याइएको छ ।

१५ नम्बर वडास्थित फारलाइनबाट चार जना बालक पौडी खेल्न आए पनि एक जनाको सकुशल उद्धार गरिएको थियो । ती बालकले घटना बारे जानकारी गराएका थिए ।

सकुशल उद्धार गरिएको बालकको परिचय खुलाइएको छैन् । प्रहरीले घटनामाथि अनुसन्धान गरिरहेकाले बालकको परिचय नखुलाएको प्रहरी निरीक्षक घिमिरेले साझाकुरालाई बताए । पौडी खेल्ने क्रममा तीन जना बालक बेपत्ता भएपछि प्रहरीले खोजी कार्य तीव्र पारेको थियो ।

विद्यालय नर्सले रोक्दै स्कुल ड्रपआउट

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ७ असोज/ स्कूलमा पढाई भइरहेकै बेलामा सामान्य टाउको दुखेमा, पेट दुखेमा विद्यार्थी घरै जानुपर्ने बाध्यता अझै पनि छ ।

यो समस्या नेपालका अधिंकाश सामुदायिक विद्यालयका विद्यार्थीहरुले भोग्नुपरेको छ । केही वर्ष अघिसम्म हेटौंडाको आधुनिक राष्ट्रिय मावि लगायतका विद्यार्थीहरुले पनि यस्तो समस्या झेल्दै आएका थिए । तर बागमती सरकारले सञ्चालन गरेको एक विद्यालय एक नर्स कार्यक्रमबाट विद्यालयले नर्स पाएपछि उक्त समस्या घट्दै गएको जनाएको छ । केहि वर्षअघिसम्म विद्यार्थीलाई सामान्य घाउ चोट लाग्यो भने, स्वास्थ्य चौकी र अस्पताल दौडाउनुपर्थ्यो ।

विशेष गरेर किशोरीहरुले महिनावारीको समस्या धरै भोग्नु परेको थियो । विद्यालयमा महिनावारी भएमा पढाई नै छोड्नुपर्ने अर्को समस्या थियो । महिनावारीकै कारण उनीहरुको धेरै दिन पढाई छुट्ने गर्थ्यो । तर विगत पछिल्लो समय यस्ता समस्याहरु विद्यालयमा नै समाधान हुने गरेको छ ।

एक विद्यालय एक नर्स कार्यक्रम सञ्चालन भएसँगै विद्यालयका सम्पूर्ण गतिविधिमा परिवर्तन आउनुको साथै समग्र विद्यालयको प्रगती भएको छ । 'यो कार्यक्रमले विद्यालयमा सिंगो सकारात्मक परिवर्तन ल्याएको शिक्षकहरु बताउँछन् । कार्यक्रमले गर्दा विद्यार्थी अनियमितता पनि हटेको विद्यालयले जनाएको छ । एक विद्यालय एक नर्स अभियान अन्तर्गत विद्यालयमा नर्स आएसँगै विद्यालयबाट विद्यार्थीहरुको ड्रपआउट पनि घट्दै गएको छ ।

बागमती प्रदेशले सञ्चालन गरेको एक विद्यालय एक नर्स अन्तर्गतको पहिलो चरण कार्यक्रममा प्रदेशका २० विद्यालय छनौट भएका थिए । बागमती प्रदेश सरकारले ल्याएको एक विद्यालय एक नर्स कार्यक्रम प्रभावकारी बनेको छ । १३ जिल्लाका २० स्थानीय तहबाट सुरु गरेको कार्यक्रम अहिले ४ सय ५९ वटा विद्यालयमा सञ्चालन भइरहेको छ । विद्यालयमै उपचार कक्षको सुरु भएपछि सामान्य बिरामी हुँदा विद्यालय छोड्नुपर्ने समस्या हटेको विद्यार्थी बताउँछन् । सामान्य उपचारदेखि महिनावारी हुँदा प्रयोग गर्ने सेनिटरी प्याडसम्मको सुविधा विद्यालयमै उपलब्ध हुँदा पढाइमा बाधा नहुने गरेको विद्यार्थीको भनाइ छ ।

विद्यालयमा यो कार्यक्रमले छात्रको तुलनामा छात्रालाई विशेष सहयोग मिलेको अनुभव कार्यरत नर्सहरूको छ । सेनिटरी प्याट मागन, पेट दुख्दा भन्न तथा अन्य काउन्सिलका लागि छात्रा आफूहरूसँग नजिक हुने हेटौँडा-५ पिप्लेमा रहेको बालज्योति माविकी नर्स प्रतिमा सेढाईं बताउँछिन् । छात्रलाई भन्दा छात्राका लागि यो कार्यक्रम प्रभावकारी रहेको उनको भनाइ छ । विद्यालयमा नर्सको पहुँच पुगेसँगै विद्यार्थीहरुको स्कुल ड्रपआउट पनि घट्दै गएको उनी बताउँछिन् । एक विद्यालय एक नर्स कार्यक्रम सुरु भएपछि विद्यालयमा धेरै कुरा सहज भएको विद्यालयका शिक्षक-शिक्षिकाको भनाइ छ । उनीहरूका अनुसार यो कार्यक्रमले विद्यार्थीको पढाइको स्तर समेत वृद्धि गरेको पाइएको छ ।

विद्यालयमै नर्स भएपछि महिनावारी हुँदा निर्धक्कले भन्न सक्ने गरेको र नर्सले विद्यार्थीलाई काउन्सिलिङसमेत गर्दै आएको कारण उनीहरूको आचरणमा परिवर्तन आएको बालज्योति माविका प्राध्यापक भरतप्रसाद अर्याल बताउँछन् । कार्यक्रम सुरु भएदेखि नै प्रभावकारी बन्दै गएपछि अहिले सामुदायिक विद्यालयले इच्छा देखाउन थालेका छन् ।

हरेक वर्ष प्रदेश सरकारले संख्या बढाइरहेको छ । यसको प्रभावकारिता बढेसँगै स्वास्थ्य निर्देशनालयमा यो कार्यक्रम लागू गर्न धेरै विद्यालयबाट दबाब आउन थालेको एक विद्यालय एक नर्स कार्यक्रमकी संयोजक बिनु कक्षपति बताउँछिन् । मन्त्रालयले विद्यालय छनोटको काम स्थानीय तहलाई नै दिएको छ भने कार्यक्रमका लागि वार्षिक बजेटसमेत स्थानीय तहमार्फत नै निकासा गरिरहेको छ । मन्त्रालयले एक वर्षमा एक विद्यालयबराबर ५ लाख रुपैयाँ बजेट निकासा गर्ने गरेको छ ।

किटनाशक औषधि छर्कंदै हृदय रोग प्रतिष्ठान

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ७ असोज/ नेपाल हृदय रोग प्रतिष्ठान मकवानपुरले डेंगु नियन्त्रणका लागि लार्भा नष्ट गर्ने अभियान चलाएर विश्व मुटु दिवस मनाउने भएको छ ।

प्रतिष्ठानले मुटु दिवसको अवसरमा शुक्रबार हेटौंडा-१० मा रहेको ज्ञानदा माविको वरपर डेगुको लार्भा नष्ट गर्न किटनाशक औषधि छर्केको छ । मदन भण्डारी स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानको समन्वयमा डेंगुको लार्भा नष्ट गर्न विद्यालय परिसरमा औषधि छर्केको नेपाल हृदय रोग प्रतिष्ठान मकवानपुरका सभापति हरिवंश भेटवालले बताए । यस्तै मुटु दिवसको अवसरमा प्रतिष्ठानले अन्य सामुदायिक विद्यालय र सार्वजनिक स्थलमा औषधि छर्कने कार्यक्रम रहेको उनले जानकारी दिए ।

यसैगरी साहित्य संगम मकवानपुर र नेपाल हृदय रोग प्रतिष्ठान मकवानपुरको प्रायोजनमा आज शनिबार मुटुसँग सम्वन्धित निबन्ध प्रतियागिता आयोजना गरिएको छ । संगमले ३ सय २३ औं नियमित साहित्य सन्ध्यामा निवन्ध प्रतियोगिता र दशैको शुभकामना कार्यक्रमको आयोजना गरिएको संस्थाकी अध्यक्ष अनिता न्यौपानेले जानकारी दिइन् ।

प्रतिष्ठानले असोज १३ गते भुटनदेवी मन्दिर परिसरमा स्वास्थ्य शिविर आयोजना गर्ने भएको छ । स्वास्थ्य शिविरमा चिकित्सकद्वारा नि:शुल्क मुटु परीक्षण, ईसिजी, सुगर र ब्लड प्रेसको परीक्षण तथा नि:शुल्क औषधि वितरण कार्यक्रम रहेको सभापति भेटवालले बताए ।

स्वास्थ्य परीक्षण बिहान ७ बजेबाट हुने जनाइएको छ । स्वास्थ्य शिविर हुनु अगाडि हेटौंडा बजार क्षेत्रमा मुटु बचाउँ भन्ने सन्देशसहित र्‍यालीको आयोजना गरिएको सभापति भेटवालले जानकारी दिए । उनले सर्वसाधारणलाई स्वास्थ्य शिविरमा सहभागी भएर नि:शुल्क सेवा लिनका लागि आग्रह गरेका छन् ।

पसलहरुमा अनुगमन गर्न वाइसिएलको ध्यानाकर्षण

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ७ असोज/ नेकपा माओवादी केन्द्र निकट योङ कम्युनिष्ट लिग (वाइसिएल)ले बागमती गाउँपालिकाभित्र रहेका पसलहरुमा अनुगमन गर्न ध्यानाकर्षण गराएको छ ।

बागमती गाउँपालिकाको अध्यक्ष सर्केश घलानलाई शुक्रबार वाइसिएलले स्थानीय क्षेत्र पसलहरुमा चाड पर्व लक्षित अनुगमन गर्न ध्यानाकर्षण गराएको हो ।

पसलहरुमा उपभोग्य बस्तुहरु म्याद नाघेको भेटिएको, मूल्य सूचि नराखी बेचेको तथा सरसफाईमा समेत ध्यान नदिई उपभोक्ताको स्वास्थ्यमा खेलवाड हुँदा पनि गाउँपालिकाले अनुगमनमा ध्यान नदिएको भन्दै ध्यानाकर्षण पत्र बुझाएको वाईसिएल बागमतीका अध्यक्ष मुक्ति लामाले बताए । चाडपर्वको समयमा उपभोक्ताहरु ठगिने भएकोले समयमै अनुगमनलाई तीव्रता दिएर नागरिकलाई सहजता प्रदान गर्नुपर्ने भन्दै ध्यानाकर्षण गराएको लामाले बताए । गाउँपालिका अध्यक्ष घलानलाई ध्यानकर्षण पत्र बुझाउँदै चाडपर्व नजिकिएकोले छिटोभन्दा छिटो अनुगमनलाई तीव्रता दिन लामाले अनुरोध गरे । गाउँपालिका अध्यक्ष घलानले यस विषयमा गाउँपालिका लागिपर्ने र बजार व्यवस्थित गरी उपभोग्य वस्तु मात्रै बिक्री गर्न लगाइने बताए । वाइसिएलको उचित सुझावप्रति गाउँपालिका गम्भिरताका साथ लाग्ने अध्यक्ष घलानले बताए ।

२३ जनाले गरे रक्तदान

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ७ असोज/ हेटौंडा अटोमोबाइल्स एशोसिएशन तथा नाडा अटोमोबाइल्स एशोसिएशनले हेटौंडामा रक्तदान कार्यक्रम गरेको छ ।

शुक्रबार हेटौंडाको बुद्धचोकमा भएको कार्यक्रममा २३ जनाले रक्तदान गरेका छन् । कार्यक्रममा २२ जना पुरुष र १ जना महिलाले रक्तदान गरेको रक्तसञ्चार केन्द्र हेटौंडाका प्राविधिक किशोर सापकोटाले जानकारी दिए । कार्यक्रमको उद्घाटन हेटौंडा उपमहानगरपालिकाका उपमेयर राजेश बानियाँले गरेका थिए । कार्यक्रममा आयोजकले हेटौंडा अस्पताललाई एकसय वटा डेंगु परीक्षण किट सहयोगस्वरुप हस्तान्तरण गरिएको थियो ।

प्रदेश सभा सदस्य माझी राप्रपा नेपाल प्रवेश

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ७ असोज/ बागमती प्रदेश सभा सदस्य रिता माझी राप्रपा नेपाल प्रवेश गरेकी छन् ।

शुक्रबार मकवानपुरको बागमती गाउँपालिका-३ मा आयोजित कार्यक्रममा माझीलाई राप्रपा नेपाल अध्यक्ष कमल थापाले राप्रपा नेपालमा स्वागत गरेका हुन् । माझीले केहिदिन अघि राप्रपाको केन्द्रीय सदस्य पदबाट राजिनामा दिएकी थिइन् ।

माझीलाई राप्रपा नेपालमा स्वागत गर्दै अध्यक्ष थापाले अब कोहि पनि अलमलमा नपरी, भ्रमित नबनी राप्रपा नेपाललाई बलियो बनाउन लाग्नुपर्नेमा जोड दिए । मुलुकलाई एउटा बलियो राष्ट्रवादी प्रजातान्त्रिक शक्तिको आवश्यकता भएको र त्यो शक्ति राप्रपा नेपाल बन्न सक्ने थापाको दाबी रहेको थियो ।

कार्यक्रममा बोल्दै माझीले इमान्दारीता, निष्ठा र कर्तव्य बोधका कारण राप्रपा नेपाल रोजेको बताइन् । उनले कमल थापा विचार र पार्टीको जन्मदाता भएकोले थापासंग काम गर्दा गौरवको अनुभूति हुने समेत विचार व्यक्त गरिन् । कार्यक्रममा राप्रपा बागमती गाउँ समितिको सिङ्गो ३ नम्बर वडा समिति राप्रपा नेपालमा समाहित भएको थियो । सबैलाई थापाले स्वागत गरेका थिए । कार्यक्रममा महामन्त्री राजाराम बर्तौला, दिल बहादुर बल, सुबर्ण लामा, ज्ञान बहादुर माझि लगायतले बोलेका थिए ।

उत्कृष्ट विद्यार्थीलाई जनकल्याणद्वारा पुरस्कृत

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ७ असोज/ जिल्लाको उत्तरी क्षेत्रस्थित थाहा नगरपालिकामा रहेको जनकल्याण माध्यमिक विद्यालयले उत्कृष्ट विद्यार्थीहरुलाई पुरस्कृत गरेको छ ।

थाहा-३ मा रहेको जनकल्याण माविले एसईई २०७८ मा उत्कृष्ट जिपिए ल्याउनेसहित कक्षा १२ तथा सिटिइभिटी वाली विज्ञान डिप्लोमा तहमा उत्कृष्ट हुनेलाई पनि पुरस्कृत गरिएको छ ।

यसैगरी, राष्ट्रपति रनिङशिल्ड तथा मेयर कप भलिबल प्रतियोगिता-२०७८ मा उत्कृष्ट प्रदर्शनसहित विजेता हुने खेलाडी विद्यार्थीलाई सम्मान तथा पुरस्कार प्रदान गरेको हो । पुरस्कृत हुनेमा एसईईतर्फ 'ए' प्लस ल्याउन सफल रोनिसा कार्की, ग्रेड 'ए' ल्याउने यस्तर थिङ, मनोज कार्की, स्प्रहा कार्की र इश्वरी कार्की रहेका छन । प्लस टुअन्तर्गत उत्कृष्ट हुनेहरु स्वस्तिका थोकर, मन्जरी अधिकारी, रोमन बलामी, पुर्णिका कार्की रहेका छन् । सिटिभिटी तीन वर्ष वाली विज्ञानतर्फ सहारा बस्नेत, कृतिका ढकाल, कृष्टि ढकाल र अमिसा स्याङ्तान रहेका छन ।उत्कृष्ट विद्यार्थीहरुलाई थाहाका नगर प्रमुख विष्णुबहादुर विष्टले सम्मान पत्र र पुरस्कृत भए वापत नगद प्रदान गरे । विद्यालय व्यवस्थापन समितिका सदस्य अर्जुन सुनारको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा थाहा नगरका उपप्रमुख भरत गोपाली, वडा नम्बर ३ का अध्यक्ष हिरेन्द्र रायमाझी, शिक्षाप्रेमी तथा झलकचन्द्र शिक्षा ज्योति छात्रवृत्तिका संयोजक सुवासचन्द्र विष्ट, पूर्वशिक्षक बिमलकुमार विष्ट, पालुङ बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्थाको अध्यक्ष पुर्शोत्तम कार्कीलगायतको आतिथ्यता थियो ।

विश्वविद्यालय अनुदान आयोग (UGC) बाट
अन्तर्राष्ट्रिय गुणस्तर प्राप्त
मकवानपुर बहुमुखी क्याम्पसमा

स्नातक तहमा भर्ना खुल्यो

बीबीएसमा लेखाशास्त्र, अर्थशास्त्र र बजारशास्त्र ।

बीएमा नेपाली अंग्रेजी, समाजशास्त्र, ग्रामीण विकास र पत्रकारिता ।
बीएडतर्फ नेपाली, अंग्रेजी, जनसंख्या, स्वास्थ्य, गणित र विज्ञान शिक्षा ।
बीएस्सीतर्फ भौतिकशास्त्र र जीवविज्ञान

भर्ना फारम वितरण भइरहेको छ । यथाशिघ्र फारम भरी भर्ना गर्नुहुन विद्यार्थी वर्गमा अनुरोध गरिन्छ ।

मकवानपुर बहुमुखी क्याम्पस
हेटौंडा-२, मकवानपुर
०५७-५२०६२०

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

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

facebook twitter Google **विज्ञान/प्रविधि**

स्क्रिनबाट आँखा कसरी जोगाउने ?

काठमाडौं/ हामीमध्ये धेरैजना दिनभरीको समय स्क्रिनमा बिताउँछौं । घरमा बालबालिका पनि स्क्रिनमै समय बिताइरहेका हुन्छन् । हिजोआज हाम्रो दैनिकी स्क्रिनसँगै सुरु भएर स्क्रिनसँगै अन्त्य भइरहेको छ । कम्प्युटर, ल्यापटप, मोबाइलको स्क्रिनमा घण्टौं घोत्लिँदा आँखामा असर परिरहेको हुन्छ । लामो समय स्क्रिनमा बिताउँदा आँखा सुक्खा हुने, फर्फराउने, पानी बग्ने, रातो हुने, टाउको दुख्ने, थकान महसुस हुनेलगायत विभिन्न समस्या देखिन सक्छन् । त्यसबाट बच्न हामीले थुप्रै उपाय अपनाउन सकिन्छ ।

घण्टौंसम्म लगातार स्क्रिनमा हेर्दा आँखालाई थकान महसुस हुन्छ । यसबाट बच्न '२०-२०-२० फर्मुला' फलो गर्नुपर्छ । यो भनेको प्रत्येक २० मिनेटमा २० सेकेन्डका लागि स्क्रिनबाट २० फिट टाढा हेर्नुपर्छ । यसले आँखालाई आराम दिन्छ र थकान कम गर्न मद्दत गर्छ । सामान्यतया हामीले एक मिनेटमा लगभग १५ पटक आँखा झिम्काउँछौं । तर, स्क्रिन एकोहोरो हेर्दा जति झिम्काउनुपर्ने हो त्यो झिम्काइएको हुँदैन । आँखा कम झिम्काउँदा असर गर्छ । त्यसैले स्क्रिन हेर्दा पनि आँखा भने झिम्काइरहनु पर्छ ।

त्यस्तै, कतिपयले स्क्रिनको ब्राइटनेस बढाएर चलाउँछन् । यसले पनि आँखालाई हानी गर्छ । स्क्रिनको ब्राइटनेस बढी हुँदा आँखा दुख्ने, जलन र रातो हुने समस्या हुन्छ । त्यसैले आँखालाई स्क्रिनबाट सुरक्षित राख्ने हो भने ब्राइटनेस कम गर्नुपर्छ । त्यस्तै, डिसप्लेलाई पावर सेभिङ मोडमा राख्दा पनि आँखालाई कम नोक्सानी हुन्छ । त्यस्तै अर्को उपाय भनेको आँखालाई 'स्पेस' दिनुपर्छ । आफूले काम गर्ने स्क्रिन अनुहारबाट १६ इन्चभन्दा नजिक हुनु हुँदैन । स्क्रिनमा काम गर्दा अन्य थुप्रै उपायहरू पनि अपनाउन सकिन्छ । जस्तै: अक्षरलाई ठूलो बनाउने, स्क्रिनलाई धेरै झिलिमिलि नबनाउने पनि गर्न सकिन्छ ।

हरेक दिन कम्प्युटरमा काम गर्नेले नियमित आँखा परीक्षण गर्नुपर्छ । स्क्रिनमा लामो समय काम गर्नेले स्क्रिनबाट निस्कने रेडिएसनबाट बचाउने चस्मा लगाउनुपर्छ । कामको बीच-बीचमा आँखाको व्यायाम गर्नुपर्छ । साथै स्वस्थ आँखाका लागि आहारमा पनि ध्यान दिनुपर्छ ।

भिटामिन ए, भिटामिन सीलगायत भएका खानेकुरा भरपूर खानुपर्छ । सुन्तला, पालुङ्गो, हरियो धनियाँ, पुदिना, फर्सी, गाजर आदि आँखाको स्वास्थ्यका लागि राम्रो मानिन्छ । त्यस्तै, स्क्रिनमा काम गर्नेका लागि निद्रा उत्तिकै महत्वपूर्ण छ । स्क्रिनमा काम गर्नेले आँखाको स्वास्थ्यका लागि अनिदो बस्नु हुँदैन । -साभार: इकाजग

यौन/जीवनशैली

सपिङ भनेपछि किन हुरुक्कै हुन्छन् युवती ?

काठमाडौं/ दशैंको तिथि नजिकिएसँगै किनमेलको याम सुरु भएको छ । दशैंको सन्दर्भमा भन्ने गरिन्छ, 'मीठो खाने, राम्रो लगाउने चाड ।'

लत्ताकपडादेखि खाद्यान्नसम्म किनमेल गर्ने मुख्य सिजन पनि हो यो । जब किनमेलको कुरा आउँछ, तब महिलालाई अगाडि सारिन्छ । समाजमा के मान्यता स्थापित छ भने महिलाहरु किनमेल गरेर कहिल्यै थाक्दैनन् ।

किनमेल गरिरहँदा महिलाहरु न झन्झट मान्छन्, न थकान अनुभव गर्छन्, न दिन गएकै पत्तो पाउँछन् । आखिर किनमेल भनेपछि महिलाहरु किन हुरुक्कै हुन्छन् ?

'किनमेल आफैंमा एउटा कला हो,' मनोविद् गोपाल ढकाल भन्छन्, 'यसमा गुणस्तरीय सामग्री पहिचान गर्र्ने, मूल्यको हिसाबकिताब गर्ने, मोलमोलाइ गर्ने जस्ता खास गुण यसमा जरुरी हुन्छ, जुन महिलामा विद्यमान हुन्छ ।'

किनमेल गर्नु झन्झटिलो प्रक्रिया त हो नै, उत्तिकै झर्कोलाग्दो पनि । यद्यपि महिलाहरुमा धैर्य र सहनशील क्षमता हुने भएकाले किनमेलका लागि उनीहरु योग्य हुन्छन् । एउटै सामग्री खरिद गर्न पनि धेरै समय लगाउँछन्, राम्रो-नराम्रो भनी त्यसको जाँच गर्छन्, सही मूल्यका लागि मोलमोलाइ गर्छन् । यस्तो धैर्यता पुरुषमा नहुने मनोविद् ढकाल बताउँछन् ।

किनमेलकै कुरामा महिलाहरु आफ्नो लत्ताकपडा वा सौन्दर्य प्रसाधनका लागि पनि उत्तिकै मरिहत्ते गर्छन् । के भनिन्छ भने महिलाहरुलाई जति लुगाफाटो भए पनि पुग्दैन । घरबाहिर निस्कने बेला उनीहरुलाई जहिले पनि लुगाको अभाव हुन्छ । जस्तो अभिनेत्री तथा टेलिभिजन प्रस्तोता रीमा विश्वकर्माको कुरा सुनौं ।

किनमेल भनेपछि उनको थाकेका तन्तु पनि तंग्रिन थाल्छन् । रीमा खासगरी लत्ताकपडा खरिद गर्न रुचाउँछिन् । 'ब्रान्डेड वा यो त्यो भन्ने नै छैन,' रीमा भन्छिन्, 'झट्ट हेर्दा राम्रो देखेपछि किन्न मन लागिहाल्छ ।'

तर उनी आफ्ना लागि मात्र नभएर परिवारका लागि पनि किनमेल गरिरहेकी हुन्छिन् । देशबाहिरबाट घर फर्कंदा उनले परिवारका सदस्यका लागि केही न केही बोकेकै हुन्छिन् । उनी एकपटक किनमेल गर्दा धेरैमा डेढ लाख रुपैयाँसम्म खर्च गर्छिन् ।

किनमेलले तनाव घट्छ

किनमेल गरिरहँदा महिलाहरुले कतिपय तनावसमेत भुल्ने र उमंगित हुने मनोविद् ढकाल बताउँछन् । उनको भनाइसँग अभिनेत्री पूजा शर्माको अनुभव मिल्दो छ । पूजा भन्छिन्, 'किनमेल गर्नु त मेरो लागि औषधि जस्तै हो । आफूलाई मन परेको सरसामान किनिरहँदा आफूलाई निकै हल्का र फूर्तिलो अनुभव गर्छु ।' किनमेल गर्नुअघि उनको खास योजना हुँदैन । बजारमा पुगेपछि मन परेको सामग्री उठाउँछिन् । घरायसी सरसामान किन्न उनी भाटभटेनी सुपरस्टोर पुग्ने गर्छिन् । नुनदेखि सुनसम्म पाइने भएकाले उनलाई भाटभटेनी सुपरस्टोर किनमेलका लागि सहज लाग्छ । उनी एक पटकमा ५० हजार रुपैयाँसम्मको किनमेल गर्ने गर्छिन् । जहाँ पुरुषहरु किनमेलका लागि झन्झट मानिरहेका हुन्छन्, महिलाहरु त्यसमा आनन्द मानिरहेका हुन्छन् । साथै यसले आत्मबल बढाउँछ । अभिनेत्री सुरक्षा पन्तको अनुभव पनि यस्तै छ । 'तनाव भएको बेला किनमेलमा गइयो भने आनन्द आउँछ,' सुरक्षा भन्छिन्, 'यसले तनावरहित बनाउने र आत्मबल बढाउने काम गर्छ ।'

उनी किनमेलका लागि एक्लै निस्किन्छिन् । प्राय:जसो पुस्तक, लुगाफाटो र जुत्ता खरिद गर्छिन् । उनका लागि किनमेलको कुनै विशेष ठाउँ छैन, फुटपाथदेखि ठूला सपिङ सेन्टरसम्म पुगिरहेकी हुन्छिन् । किनमेल गरिरहँदा पूर्व मिस नेपाल उषा खड्गीको मन प्रफुल्ल हुन्छ । खुसी भएको बेला खुसी साट्न वा दु:खी भएको बेला मन बहलाउन उनी किनमेल गर्न पुग्छिन् । हुन त उनको आफ्नै बुटिक छ, जहाँ भनेजस्तै लत्ताकपडा उपलब्ध हुन्छ । यद्यपि बाटोमा हिंड्दै गर्दा उनी मन लागेको सरसामान खरिद गर्न अल्छी मान्दिनन् । अहिले अनलाइन किनमेलको ट्रेन्ड छ । अनलाइनबाटै किनमेल गर्न सहज लाग्छ, उषालाई पनि ।

जति भए पनि पुग्दैन ?

भनिन्छ, जति लुगाफाटो भए पनि महिलालाई पुग्दैन । यसमा स्वीकारोक्ती छ, उषा खड्गीको पनि । 'मेरो आफ्नै बुटिक छ । लुगाफाटोको भण्डार नै छ,' उनी भन्छिन्, 'तर कहिलेकाहीं बाहिर हिंडडुल गर्ने बेला के लगाउने भनेर सोच्नुपर्ने हुन्छ ।' भगवानले नै नारीको स्वभाव यस्तो बनाइदिएको उनको बुझाइ छ । उषा भन्छिन्, 'जति सौन्दर्य प्रसाधन, जति लुगाफाटो भए पनि हामीलाई जहिल्यै अभाव हुन्छ ।' यद्यपि अहिलेका पुस्ता भने केही फरक भएको तर्क गर्छिन्, रीमा । 'केटीहरुलाई जति किनमेल गर्दा पनि पुग्दैन भन्ने भनाइ छ,' रीमा भन्छिन्, 'तर अहिलेको परिस्थिति, बुझाइ, रहनसहन अलि फरक पाएको छु । अहिलेको पुस्ता हामीभन्दा पनि व्यावहारिक लाग्छ मलाई ।' उनका अनुसार लुगाको थुप्रो मात्र लगाउने प्रवृत्ति कम भएको छ । अभिनेत्री सुरक्षा पन्त पनि अहिले लुगाफाटो पहिलेजस्तो जथाभावी किन्न छाडेकी छिन् । उनी पुराना लुगाफाटो पनि सम्हालेर राख्छिन् । 'मन परेको लुगा धेरै पटक लगाउँछु,' सुरक्षा भन्छिन्, 'सबै लुगा म जतन गरेरै राख्ने गर्छु ।'

मूल्यमा मोलमोलाइ गर्न सिपालु

महिलाहरु पुरुषको तुलनामा मूल्यमा मोलमोलाइ गर्न सिपालु हुन्छन् । कुनै पनि सामग्री खरिद गरेपछि त्यसको गुणस्तर अनुसार कति मूल्य उचित हुन्छ भन्ने कुराको उनीहरुलाई हेक्का हुन्छ । सुरक्षा भन्छिन्, 'कुनै पनि वस्तुको सही मूल्य निर्क्यौल गर्न पनि बार्गेनिङ गर्नुपर्ने हुन्छ ।' खासगरी ठूला सपिङ सेन्टरमा उनी आफूलाई मनपरेको सामग्रीमा मोलमोलाइ गर्छिन् । साना पसलमा भने मोलमोलाइ गर्न उनलाई मन लाग्दैन । कतिपय अवस्थामा मोलमोलाइ गर्दा सोचेभन्दा धेरै फरक मूल्यमा पनि सरसामान पाएको उनको अनुभव छ । -साभार: अनलाइनखबर

साहित्य

युवाको सपथ ग्रहण कार्यक्रम

हास्यव्यंग्य

विश्व विनोद

देशमा युवाले परिवर्तन ल्याएको भनेर गाउँका बुवाले भनेको सुनेको थिएँ तर प्रधानमन्त्रि हाल सम्म कुनै युवा बनेको थाहा नै पाएको छैन यो देशमा । हुन त ६० बर्षे मानिस पनि युवा भनिने देश हो । यहाँ युवाको कुनै परिभाषालाई कसैले परिभाषित गर्छ भने त्यो परिभाषा व्यर्थ हुन सक्छ, अनर्थ हुन सक्छ ।

गाउँमा एक पार्टीको भातृ संगठनको भेला हुने भयो । सबै युवाहरु गाउँको चौतारीमा भेला भएका थिए । ६२ बर्षे लक्ष्मी प्रसाद हजुर बाबा पनि युवाको भेला हेर्न आई पुगे । राता, नीला, हरिया, पहेँला झण्डाका ध्वजापताकाले सजाईएको उक्त स्थलमा लक्ष्मिप्रसाद हजुरबाबा अगाडिको कुर्सीमा बिराजमान भएर सबै कुरा सुन्दै थिए ।

त्यो भेला युवाहरुको नयाँ कार्यसमिति गठन गर्ने काममा लागेको थियो । सर्वसम्मत नेतृत्व चयनको लागि मन्चमा बस्ने ठूला बडा युवाले निर्देशन दिए । भिडको कोलाहललाई युवा पार्टीका अध्यक्षले हातको ट्याटु हल्लाउँदै थोरै भए पनि शान्त गराउँदै कानको कुण्डल मुसार्दै एकहात लामो कपालमा लामा नङ घुसार्दै बोले: हेर ब्रोहरु हाम्रो महान गौरबशाली संगठनमा अहिले सहमतिमा कार्यसमिति गठन गरौं, आखिर यो वार्डको भेला हो ।

लक्ष्मी प्रसाद हजुरबाबाले बुरुक्क उफ्रिएर भने : हेर राजा हो, यो भेलाले मलाई अध्यक्ष बनाउ, म युवाको यो भिडलाई सार्थक बनाउने छु.....। ओहो, ६२ बर्षका लक्ष्मी प्रसाद हजुरबाबा अविवाहित भएर होला उनी आफूलाई युवा नै भन्ठान्थे । सबै युवाहरुमा उनको कुराले हाँसोको फोहरा उठ्यो । तर लक्ष्मी प्रसाद हजुर बाबा बिस्तारै मन्चमा गए अनि छातीमा भएको ट्याटु देखाए, हातमा कोरीएको ट्याटु देखाउँदै भने : के ट्याटु चाहिने हो भने मेरो छातीमा नै दश बाह्रबटा ट्याटु छन्, कानमा कुण्डल लाउन पर्छ भने लगाउँला, म किन यो समुहको अध्यक्ष बन्न लायक छैन....?

ति हजुरबाबालाई फकाएर भए पनि सल्लाहाकारमा राखेर भएपनि युवा दस्ताको समिति गठन भयो । ५० सदस्यको समिति गठन भयो । मन्चमा भएका बाहेका सबै समितिमा अटाए । सपथ ग्रहणको पालो आयो । हर्कबहादुरले सपथ ग्रहण खाईसकेपछि युवा दस्ताको जिल्लाको ठूला नेतालाई सोधे: हैन, मान्छे पिट्ने, थर्काउने, हप्ते उठाउने, टेण्डर उठाउन, ठेकेदार बन्न पाईन्छ भनेर सपथ खुवाएको खै ...? म त यहि भनेर पो सपथ खाएको त...।

युवा दस्ताका जिल्ला अध्यक्षले तिनलाई के उत्तर दिए थाहा भएन भिडको हल्लाले सुन्न सकिएन । सबै युवा मिलेर बजारमा युवा दस्ता भन्दै नारा लगाउँदै भट्टि पसल छिरे, केही कुखुरा र केही माछा तत्काल सहिद भए, करिब ३०० बटा बोत्तलका टाउका मुर्कुट्टा भए । एकै छिन् पछि तिनै युवा दस्ताका महान परिवर्तन सोच भएका युवाहरु सडकमा आए, तर यत्ति फरक थियो अघि उनीहरु नारा लाउँदै थिए, अहिले पेट बाउँदै छादिरहेका थिए । तारेमाम् ।

-समकालिन साहित्यबाट

कविता

भाइ

सार्थक श्रेष्ठ

दाइ दाइ भन्दै
उफ्री उफ्री आउँछ
मेरो प्यारो भाइ
कति माया लाग्छ

झगडा नै गर्छौं हामी
धेरै धेरै मिल्छौं हामी
खाना पनि सँगै खान्छौं
पढ्न पनि सँगै हुन्छौं

कक्षा : २, नवोदय शिशु सदन

कविता

बाबा

स्नेरा अर्याल

जन्म दिने आमा जस्तै कर्म दिने बाबा
मलाई सारै माया गर्ने प्योरो बाबा
उँहाले मलाई गर्नुहुन्छ धेरै माया
उँहा मेरो प्यारो बाबा म उँहाकी प्यारी छाया

सधैं स्कूल जादा मलाई छोड्नु हुन्छ गेटमा
च्वाप्प म्वाई खानुहुन्छ हाम्रो रहेक भेटमा
आमाकी म प्यारी हु, बाबाकी हु परी
एकछिन कतै छोड्नु हुन्न मलाई सधैभरी

राम्रो नाना मिठो खाना मलाई सधैभरी
बाबाको यो मायालाई विर्सिने छैन जीवनभरी
भन्नुहुन्छ छोरी तिमि पढ ठूलो मान्छे बन
राम्रो तिम्रो बानी सफा तिम्रो मन

कक्षा-४, नवोदय शिशु सदन, हेटौंडा

महसुस गर्यौ ?

रमा पौडेल

तिमीसँग करोडौंको सवारी छ
करोडौंको मालिकसँग तिम्रो सफारी हुन्छ
तर पनि म बाटोमा हिँडिरहेको देख्दा
तिम्रो सवारी टक्क रोकिन्छ किन ?
कि तिमीलाई महसुस भयो मायाको यात्रा
कुनै अर्थ र साधनसँग हैन
मनदेखि मनसम्म हुन्छ भनेर

हिजो बाटोमा हिँड्दा तिम्रो
सवारीले बहुतै हिलो छ्याप्थ्यो
आज तिम्रो सवारी
मलाई नभेट्दै परै रोकिन्छ किन ?
कि तिमीलाई महसुस भयो
हिलो छ्यापिनेको हैन
हिलो छ्याप्नेको मन मैलो हुन्छ भनेर

हिजो मेरो घर थिएन छोडी गयौ
आज तिमी आलिसान महलको टुप्पोमा बसेर
गल्लीमा हिँडेको मलाई हेरिरहन्छौ किन ?
कि तिमीलाई महसुस भयो
मायाको बास महलमा हैन
मनमा हुन्छ भनेर

हिजो तिमीलाई सधैं हतार हुन्थ्यो
मलाई पछाडि पार्न धकेल्दै हिँड्थ्यौ
आज तिमी विस्तारै मेरो पछि पछि
हिँड्न् रुचाउँछौ किन ?
कि तिमीलाई महसुस भयो
विस्तारै हिँडे पनि आर्यघाटसम्म
पुगिन्छ भनेर ।

तिमीलाई प्रश्न

उमा शर्मा

हामी कलममा नीलो मसी भर्दै थियौं
हामी कापीका सेता पाना पल्टाउदै थियौं
तिमी जंगलबाट आयौ
अनि जरै भेदन गर्यौ
भन्यौ तिमीले,
बुर्जुवा शिक्षा पढ्नै हुन्न ।

हामी मन्दिरको द्वार छिर्दै थियौं
हामी आस्थाका फुल छर्दै थियौं
भन्यौ तिमीले,
मन्दिरमा माई ढोग्नै हुन्न।

तिमीले भन्यौ
आफ्नो युद्ध आफै लड्नु पर्छ
आफ्नो जुद्ध आफै बन्नु पर्छ
तिमीले केही सम्झाए झैं भन्यौ
केही तर्साए झैं भन्यौ
तिमीले नभन्नु पर्ने धेरै भन्यौ
तिमीले सुन्नेलाई मीठा भाषण सुनायौ
नसुन्नेलाई चम्किला हतियार देखायौ
तिमीले नगर्नु पर्ने धेरै गर्यौ ।

तिमी छद्मभेष लिएर आयौ
मनमा क्लेश लिएर आयौ
हाम्रा लुटिएका कलमहरुले
तिम्रा सन्तान लेख्ने बनायौ
साँच्चै भनौं
ईर्ष्या लाग्छ मलाई
जब उनीहरु आज विज्ञ भाषा बोल्छन् ।
हाम्रा काटिएका खुट्टाहरुले
तिम्रा सन्तान सगरमाथा चढ्ने बनायौ
साँच्चै भनौं
ईर्ष्या लाग्छ मलाई
जब उनीहरुका आज सालिक ठडिन्छन्
ईर्ष्या फेरि फेरि लाग्छ मलाई
जब तिमीहरु आज मालिक गनिन्छौ ।

तिमीले ठुलो ढोंग गर्यौ
तिमीले हाम्रा आस्थाहरुलाई आफ्ना झोलामा
बन्दी बनायौ
ति निसास्सिइरहे र चिच्याइरहे
तिमी भने एक्लै लुसुक्क मन्दिर छिर्यौ
मुर्तिमा माथा सुटुक्क झुकायौ
विरोधाभासको रातो टिका निधारमा लगायौ
आफ्नै लागि यज्ञ र होम लगायौ
हरि ओम भन्यौ
अनि मात्र आफ्नो विजयको आसिक माग्यौ।

आज तिमी सँग अनि मात्र तिमी सँग
धेरै जीवित प्रस्नहरु छन्,
कोही मरेर मरेकाहरुको प्रश्न
कोही बाँचेर मरेकाहरुको प्रश्न
खै कहाँ छन् तिनका,
खोसिएका कलमहरू ?
च्यातिएका कापीहरू ?
चुडालिएका हातहरू ?
काटिएका खुट्टाहरू ?
थुतिएका जिब्राहरू ?
अनि खै कहाँ छन्,
तिनका छिनालिएका गर्धनहरू ?

हा दैव!!!!
समयको यो कालखण्डमा
अब उत्तरहरु पनि निरर्थक हुन सक्नेछन्
किनकी,
अब कलम भेटिएला कला मरिसक्यो
कापी भेटिएला अक्षर मरिसक्यो
हात भेटिएला सीप मरिसक्यो
खुट्टा भेटिएला गन्तव्य मरिसक्यो
जिब्रो भेटिएला वाणी मरिसक्यो
अनि गर्धन भेटिएला प्राण मरिसक्यो
हा दैव!!!!
अब मान्छे भित्रको मान्छे मरिसक्यो ।

भावातिरेक तरङ्ग

अर्जुन उप्रेती

(१)
इज्जत सँग बाँच्न पनि कति साह्रो रैछ !
बेदाग बनि हिँड्न पनि कति गाह्रो रैछ !
मुखौटानै मुखौटामा लुकेका छन मान्छे
लैनो सम्झि मक्ख परें, तर थारो रैछ !

(२)
आऊ न आऊ हात समाउँला हिँड मसँग
मायाले लछ्याप्रै रूझाउँला हिँड मसँग
बाँडी चुँडी खाने मेरो बानी यस्तै छ
तिम्रा पैतालामुनि मुटु थन्क्याउँला हिँड मसँग।

(३)
शब्दहरूको भरमार छ गीत कहाँ छ ?
यति धेरै मानिस छन् मीत कहाँ छ ?
फदयबाट पग्लेन जो, माया के पो गर्ला !
छामेर हेर त मलाई ! यस्तो प्रीत कहाँ छ ?

(४)
शब्दहरूको बाली लगाउँने वीर कहाँ छन ?
शब्दभेदी तीर चलाउने वीर कहाँ छन ?
वीर हौ त सामु आऊ ! समर तयार छ
सहिद हुँन कहिल्यै नडराउँने वीर कहाँ छन ?

किरण औपचारिक रुपमा पन्जाबमा आबद्ध

काठमाडौं/ भारतीय (आई) लिग टोली राउन्ड ग्लास पन्जाब एफसीले आफ्नो क्लबमा नेपाली राष्ट्रिय फुटबल टोलीका गोलकिपर किरण चेम्जोङ मा आबद्ध औपचारिक रुपमा जानकारी दिएको छ ।

फिफाको अधिकारिक खेलाडी स्थानान्तरण माध्यम ट्रान्सफर म्याचिङ सिस्टम (टिएमएस) अनुसार किरण गत महिनानै पन्जाब एफसीमा आबद्ध भएपनि क्लबले औपचारिक रुपमा शुक्रबार आफ्नो फेसबुक पेजमार्फत जानकारी गराएको हो । किरणले पनि समाजिक सञ्जालमार्फत पुन: पन्जाबमा फर्कदा खुसी लागेको र टोलीलाई च्याम्पियन बनाउन आफ्नोतर्फबाट राम्रो प्रदर्शन गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरेका छन् ।

किरण माल्दिभ्सको लिग च्याम्पियन टोली माजिया स्पोर्टस एन्ड रिक्रिएसन सेन्टरबाट किरण भारतीय क्लबमा आबद्ध भएका हुन् । किरण भदौ ५ गते माजियाबाट पन्जाबमा सरुवा भएका थिए । त्यसैकारण माजियाले भदौ ५ गते एएफए कप जित्दा किरण टोली बाहिर रहेका थिए । त्यसअघि माजियालई दिवेही प्रिमियर लिग उपाधि जिताउन किरणको भूमिका महत्वपूर्ण रहेको थियो । उनी लिगको उत्कृष्ट गोलकिरपर समेत चुनिएका थिए । माजियाले उपाधि उचालेको समारोहकैबीच किरणले आफ्नी प्रेमिका तथा पेशाले विमान परिचारिका कन्चन निरौलालाई फिल्मी शैलीमा औंठी दिदै विवाहको प्रस्ताव राखेका थिए । किरण र कन्चनको भदौ १५ गते काठमाडौंमा विवाह भइसकेको छ । विवाहपछि किरण भारत पुगिसकेका छन् ।

किरण तेस्रो पटक पन्जाबमा आबद्ध भएका हुन् । किरण पहिलो पटक सन् २०१७ /१८ को सिजनमा पन्जाबमा आबद्ध भएका थिए । त्यो सिजन पन्जाब लिग च्याम्पियन बनेको थियो । त्यसयता उनी भारत र माल्दिभ्सका क्लबहरुमा आबद्ध हुँदै आएका छन् । २०१८ माल्दिम्सको टिसी स्पोर्टस्लाई लिग च्याम्पियन बनाएका किरण उत्कृष्ट गोलकिपर समेत बनेका थिए ।

सन् २०१९/२० को सिजनमा पुन: पन्जाबमा आबद्ध भएका किरण टोली आइ लिगमा तेस्रो हुँदा पनि उत्कृष्ट गोलकिपर चुनिएका थिए । गत वैशाखमा स्वदेशमा नेपाल सुपर लिगमा धनगढीबाट खेल्दै उत्कृष्ट गोलकिपर चुनिएका किरण यो पटक फेरि माल्दिभ्सको लिगमा माजियाबाट च्याम्पियन बनेका छन् ।

दशरथ रंगशालामा मंगलबार बंगलादेशविरुद्धको मैत्रीपूर्ण खेलका लागि किरण २३ सदस्यीय राष्ट्रिय फुटबल टोलीमा परेका छन् । उनी मैत्रीपूर्ण खेलका लागि उपलब्ध हुन सक्ने बिहीबार पत्रकार सम्मेलनमा राष्ट्रिय टोलीका कार्यवहाक मुख्य प्रशिक्षक प्रदीप हुमागाईले जानकारी दिएका थिए ।

गत महिना राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्को स्थापना दिवसको अवसरमा आयोजित कार्यक्रममा किरण उत्कृष्ट खेलाडीबाट सम्मानित भएका थिए । *-हाम्रो खेलकुद*

दयाहाङ राईलाई पुत्रलाभ

काठमाडौं/ अभिनेता दयाहाङ राई दोस्रो सन्तानको पिता बनेका छन् । पत्नी बेनुकाले शुक्रबार बिहान बसुन्धरास्थित इशान अस्पतालमा छोरालाई जन्म दिएकी हुन् ।

दयाहाङ दम्पतीबाट यसअघि पनि एक छोरा छन् । पहिलो सन्तान जन्माएको १० वर्षपछि दयाहाङ पुन: बुवा बनेका हुन् ।

'अहिले बेनका र बाबु दुवै जनाको स्वास्थ्य राम्रो छ,' अस्पतालबाट दयाहाङले भने, 'निकै खुसी छु । सुटिङबाट भर्खर अस्पताल आएको हुँ । केही समय यतै रहनेछु ।'

'कबड्डी' निर्देशक रामबाबु गुरुङको निर्देशनमा छायांकन भइरहेको फिल्म 'फूलबारी' सेटबाट दयाहाङ सिधै अस्पताल पुगेका हुन् । अहिले उनी अस्पतालमै रहेर पत्नीको स्याहारमा छन् ।

२०६५ सालमा दयाहाङ र बेनुकाले विवाह गरेका थिए भने २०६९ सालमा पहिलो सन्तानको रुपमा छोरालाई जन्माएका थिए । गायिका समेत रहेकी बेनुका पछिल्लो समय घर सम्हाल्दै आएकी छन् ।

दयाहाङ भने अभिनय करिअरमा व्यस्त छन् । दयाहाङ अभिनित फिल्म 'दुई नम्बरी' असोज २१ गते रिलिजको तयारीमा छ ।

पहिलो सन्तान जन्माएको १० वर्षपछि दयाहाङ पुन: बुवा बन्दै

नागरिकता विधेयक राष्ट्रहित विपरित: पौडेल

पन्देही/ पूर्वअर्थमन्त्री एवं नेकपा एमालेका उपाध्यक्ष विष्णु पौडेलले संसदले पारित गरेर पठाएको नागरिकता विधेयक राष्ट्रहित अनुकूल नभएकाले राष्ट्रपतिले प्रमाणीकरण नगरेको बताएका छन् । सरकारले जन्मसिद्ध नागरिकका सन्तानलाई प्राथमिकतामा नराखी भोलि बिहे गरेर आउनेहरूका लागि प्राथमिकता दिएर विधेयक ल्याएकाले यो राष्ट्रहित अनुकूल नभएको उनको दाबी छ ।

नेपाल निजामती कर्मचारी संगठन रुपन्देहीले विजयादशमी, दीपावली, नेपाल संवत् तथा छठको अवसरमा शुक्रबार बुटवलमा आयोजना गरेको शुभकामना आदानप्रदान, स्वागत एवं सम्मान कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै उपाध्यक्ष पौडेलले यस्तो बताएका हुन् ।

'जन्मसिद्ध नागरिकका सन्तानले वंशजको नागरिकता पाउनुपर्छ भन्नेमा एमाले दृढ छ, तर गठबन्धन सरकारले यसलाई भन्दा बढी प्राथमिकता बिहे गरेर नेपाल आउनेहरूलाई राख्यो, जसका कारण नागरिकता विधेयक राष्ट्रको हितमा देखिएन,' उनले भने ।

उपाध्यक्ष पौडेलले पाँच दलीय गठबन्धन मुलुकमा बेथिति सिर्जना गर्ने उद्देश्यले निर्माण गरिएको आरोप समेत लगाए । 'गठबन्धन मुलुकमा बेथिति ल्याउनका लागि जन्मेको हो, जोसँग मुलुकमा अस्थिरता सिर्जना गर्ने बाहेक अर्को एजेण्डा छैन,' उनले भने । पाँच दलीय गठबन्धन पाँचतिर फर्केको र यससँग साझा नीति, कार्यक्रम र घोषणापत्र नभएको र देश हाँक्ने विश्वासिलो नेतृत्व समेत नभएको दाबी गर्दै उपाध्यक्ष पौडेलले मुलुकलाई यो बेथितिबाट पार लाउन आगामी चुनाव एमालेले जित्नैपर्ने बताए ।

निजामती कर्मचारी संगठनले कर्मचारीको वृत्ति विकासदेखि लिएर अन्य पेसागत मुद्दाहरू सम्बोधन गर्नका लागि पनि एमालेको जित अपरिहार्य रहेको उनले बताए । उनले पेसाकर्मीहरूको मनोबल माथि उठाउनुपर्ने र उनीहरूको स्वाभिमानमा आँच पुग्न दिन नहुने कुरामा एमाले दृढ रहेको पनि बताए ।

कार्यक्रममा नेपाल निजामती कर्मचारी संगठनका केन्द्रीय सचिवालय सदस्य काशीराम आचार्य, संगठनका केन्द्रीय सदस्य एवं रुपन्देही जिल्ला इन्चार्ज नारायणप्रसाद भण्डारी, आधिकारिक ट्रेड युनियनका पूर्व केन्द्रीय सदस्य मेघदेव पन्त, संगठनका जिल्ला अध्यक्ष प्रेमप्रसाद खनाल, उपाध्यक्ष ठानेश्वर बस्याल, सचिव जीवन पौडेललगायतले कर्मचारीका पेसागत समस्या तथा संघीय निजामती ऐनका बारेमा आआफ्नो धारणा राखेका थिए । त्यस अवसरमा कर्मचारीबाट स्वैच्छिक अवकाश लिएका आधिकारिक ट्रेड युनियनका पूर्व केन्द्रीय सदस्य मेघदेव पन्तलाई सम्मान गरिएको थियो भने संगठनमा नयाँ सदस्यहरूलाई स्वागत गरिएको थियो ।

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

अभियान लघुवित्तको सेयर नेप्सेमा सूचिकृत

काठमाडौं/ अभियान लघुवित्त वित्तीय संस्थाको सेयर नेप्सेमा सूचिकृत भएको छ । कम्पनीका साधारण र संस्थापक गरी कुल २५ करोड रुपैयाँ बराबरको १५ लाख कित्ता सेयर नेप्सेमा सूचिकृत भएको हो ।

शुक्रबार कम्पनीको सेयर नेप्सेमा सूचिकृत भएसँगै आइतबारदेखि दोस्रो बजारमा कारोबार गर्न सकिने भएको छ । कम्पनीले सर्वसाधारण लगानीकर्ताहरुमा (कर्मचारीसहित) बिक्री गरेको ९ लाख ७५ हजार कित्ता र कम्पनीका संस्थापकहरुले लगानी गरेको १५ लाख २५ हजार कित्ता गरी कुल २५ लाख कित्ता सेयर सूचिकृत भएको छ । नेप्सेले कम्पनीको सेयरको पहिलो कारोबारको ओपनिङ रेन्ज प्रति कित्ता १०५.३६ रुपैयाँदेखि ३१६.०८ रुपैयाँ तोकिएको छ । नेप्सेले कम्पनीको सेयरको पहिलो कारोबारका लागि पछिल्लो आर्थिक वर्षको अडिटेड ब्यालेन्स सीटको नेटवर्थदेखि नेटवर्थको ३ गुणा ओपनिङ रेञ्ज तोक्ने गर्छ । सोही रेञ्जको बीचमा नेप्सेको स्पेशल प्रि ओपन सेसनमा कम्पनीको सेयर कारोबार सुरु भएपनि दोस्रो बजारमा नियमीत कारोबार गर्न सकिनेछ ।

सिंचाइको कुनै काम नगरी भ्रष्टाचार गरेको आरोपमा मुद्दा

काठमाडौं/ सिंचाइ योजनाका नाममा कुनै काम नगरी भ्रष्टाचार गरेको आरोपमा अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगले चार जना विरुद्ध भ्रष्टाचार मुद्दा दायर गरेको छ ।

अख्तियारले सुर्खेतको घुमखहरेको लामिताले मोटर सिंचाइ आयोजनामा भ्रष्टाचार भएको आरोप लगाएको हो । १५ वर्षअघिको घटनामा अख्तियारले ४ लाख ३८ हजार रुपैयाँ बिगो माग दावी गरेको छ ।

अख्तियारले घुमखहरे गाविसका सचिव खड्कबहादुर रोकाया, देवीलाल सुनार, प्राविधिक सहायक खगेन्द्र प्रसाद उपाध्याय र उपभोक्ता समितिका अध्यक्ष टोपबहादुर घर्तीविरुद्ध मुद्दा दायर गरेको हो ।

अख्तियारले शुक्रबार नै बाँकेको कोहलपुर-४ रोहिणीस्थित सिर्जना सामुदायिक वनमा उपभोक्ता समितिले गुणस्तरहीन भ्यूटावर निर्माण गरेको आरोपमा १५ लाख रुपैयाँ बिगो माग दावी गरी मुद्दा दायर गरेको छ ।

अख्तियारले उपभोक्ता समितीका अध्यक्ष दशरथ शर्मा पराजुली, कोषाध्यक्ष बिनु कुमारी पाण्डे र सचिव दिलमाया राना विरुद्ध मुद्दा दायर गरेको हो ।

डेंगीबाट तंग्रिदै राष्ट्रिय फुटबल टिमका खेलाडी

काठमाडौं/ गत सोमबार सम्पन्न साफ महिला च्याम्पिनयसिपका दौरान नेपालका दुई महत्वपूर्ण खेलाडी डेंगीले संक्रमित भए ।

प्रतियोगिता सुरु हुनुअघि मञ्जलीकुमारी योन्जन डेंगी संक्रमित भएपछि सबै खेल गुमाइन् ।

फरवार्ड सावित्रा भण्डारीलाई पनि भुटानविरुद्धको पहिलो खेल खेलेपछि डेंगीबाट संक्रमण भएको पुष्टि भयो ।

जसका कारण सावित्राले श्रीलंकाविरुद्धको समूह चरणको खेल र भारतविरुद्धको सेमिफाइनल खेल्न सकिनन् । बंगलादेशविरुद्ध ३-१ गोलले पराजित भएको फाइनलमा उनी दोस्रो हाफमा मात्र मैदान छिरेकी थिइन् ।

लामखुट्टेको टोकाइबाट सर्ने डेंगीले महिला टिमलाई मात्र होइन पुरुष टिमलाई पनि असर गर्‍यो । बन्द प्रशिक्षणका दौरान आधा दर्जन खेलाडी डेंगीले सक्रमित भएको कार्यवाहक प्रमुख प्रशिक्षक प्रदीप हुमागाईंले बताए ।

उनका अनुसार सुरुमा डिफेन्डर गौतम श्रेष्ठलाई डेंगी भएको थियो । त्यसपछि गोलकिपर विशाल श्रेष्ठसहित भरत खवास, विकास खवास र सुरज ज्यु ठकुरी पनि संक्रमित भए । अहिले सबै खेलाडी संक्रमण मुक्त भइसकेको हुमागाईंको भनाइ छ । तर पनि डेंगीबाट राष्ट्रिय टिमलाई खतरा भने अझै छ ।

आगामी असोज ११ मा बंगलादेशविरूद्ध हुने अन्तर्राष्ट्रिय मैत्रीपूर्ण खेलअघि डेंगी संक्रमणको खतरालाई ध्यानमा राखेर राष्ट्रिय टिममा चार गोलकिपरलाई स्थान दिएको प्रशिक्षक हुमागाईंको तर्क छ । 'हामीले डेंगी र घाइते भएका कारण तीन दिन गोलकिपरको प्रशिक्षणमा गर्न पाएनौं । अबको चार दिनको अवधिमा जे पनि हुन सक्छ । गोलकिपरमा रिक्स लिन नचाहेर चार जनालाई राष्ट्रिय टिममा स्थान दिएको हुँ,' हुमागाईंले तर्क गरे ।

दशरथ रंगशालामा हुने बंगलादेशविरुद्धको अन्तर्राष्ट्रिय मैत्रीपूर्ण खेलका लागि हुमागाईंले बिहीबार २३ सदस्यीय अन्तिम टोली घोषणा गरेका थिए ।

बैंकमाथि चौतर्फी प्रश्न: संकटको बेलामा ब्याजदर किन बढाएको ?

काठमाडौं/ वाणिज्य बैंकहरुले असोज महिनाका लागि आफूखुशी ब्याजदर बढाएपछि यतिखेर चौतर्फी विरोध भएको छ । आर्थिक संकटका कारण अन्य व्यापार व्यवसाय तथा उत्पादनका क्षेत्र प्रभावित भइरहेका बेला थप समस्या ल्याउने गरी बैंकहरुले ब्याजदर वृद्धि गरेको भन्दै विरोध भएको हो ।

संकटको मौकामा बैंकहरुले आफ्नो नाफालाई मात्रै ध्यान दिएर अन्य क्षेत्रप्रति गैरजिम्मेवार बनेको आरोप उद्योगी व्यवसायीले लगाएका छन् । अर्थमन्त्री जनार्दन शर्माले पनि बैंकको ब्याजदर वृद्धिप्रति असन्तुष्टि व्यक्त गरेका छन् ।

'हामी यस्तो देशमा छौं कि, जहाँ बसिबसी बैंकमा पैसा राखेर १२-१३ प्रतिशत नाफा खान पाउँछौं, यस्तो भए, किन उत्पादनमा जाने ? किन रिस्क लिने ? ब्याजदर वृद्धिले कुनैपनि देशको अर्थतन्त्र माथि जाँदैन, यसले प्रगति हुँदैन,' बिहीबार काठमाडौंमा आयोजित नाडा अटोमोबाइल्स एसोसिएसनको नाडा ईभी अटोशोलाई सम्बोधन गर्दै अर्थमन्त्री शर्माले भने ।

अर्थमन्त्री शर्माले बृद्धिका विषयमा सरोकारवालासँग छलफल गरेर एउटा निष्कर्षमा पुग्न लागिएको पनि जानकारी दिए । बैंक ब्याजदरको विषयमा सम्बन्धित मन्त्रालय, सरोकारवाला निकाय तथा बैंक तथा वित्तीय संस्थाका प्रतिनिधिहरु समेतको उपस्थितिमा छलफल गर्नेगरी आफुले अर्थसचिवलाई निर्देशन दिइसकेको उनले बताए ।

उद्योगी व्यवसायीहरुको छाता संगठन नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघका अध्यक्ष शेखर गोल्छाले संकटकै बीच बैंकहरुले नाफा खोजेको आरोप लगाए । 'हामीले २०७२ सालको महाभूकम्प पनि भोग्यौं, त्यसपछिको नाकाबन्दी पनि भोग्यौं तर, अहिलेको जस्तो आर्थिकमन्दी त्यो बेलापनि भोगेका थिएनौं, म आफै व्यापार व्यवसायमा लागेको झण्डै २८-३० वर्ष भयो तर, यस्तो कठिन समय यसअघि कहिल्यैं भोग्नुपरेको थिएन,' अध्यक्ष गोल्छाले भने ।

यस्तो प्रतिकुल समयमा पनि बैंकहरुले नाफालाई केन्द्रमा राखेर अन्य उद्यम व्यवसायलाई संकटमा पार्न खोजेको उनको आरोप छ । 'व्यापार छैन, पैसा छैन, लगानीको वातावरण छैन, आखिर के भइरहेको छ ? झन् यस्तो अवस्थामा थप आर्थिक संकट निम्त्याउने गरी बैंकहरुले किन ब्याजदर बढाउँदैछन् ?' अध्यक्ष गोल्छाले प्रश्न गरे ।

अहिलेको विकराल समस्या कुनै एक पक्षको गल्तीको कारण नआएको भन्दै अध्यक्ष गोल्छाले यसको बोझ पनि सबै मिलेर पार लगाउनुपर्ने बताए । तर, संकटकै बीच मै मात्र कमाउछु भनेजसरी बैंकहरु लाग्न नहुने उनको भनाइ छ ।

बुधबार मात्र उद्योग वाणिज्य महासंघले आफ्नो आधिकारिक धारणा व्यक्त गर्दै बैंकहरुले बढाएको ब्याजदर तत्काल फिर्ता लिनुपर्ने माग राखेको थियो । ब्याजदर वृद्धिले साना तथा लघु घरले उद्योगहरुलाई मात्र नभएर यसले समग्र अर्थतन्त्रलाई नै तहस नहस बनाउने भएकोले बेलैमा सचेत हुनुपर्ने महासंघको धारणा थियो ।

बैंकहरुले असोज महिनाको लागि भन्दै पुरानो ब्याजदरमा १० प्रतिशतले बढाएका छन् । निक्षेपमा बढाइएको १० प्रतिशतको असरका कारण कर्जाको ब्याजदर सोभन्दा पनि बढी हुने उद्योगीहरुको भनाई छ । बैंकहरुले यसअघिको भद्र सहमति तोड्दै असोज महिनाका लागि आफुखुशी १० प्रतिशतले ब्याजदर वृद्धि गरेका छन् ।

योसँगै बैंकको ब्याजदर निक्षेपमा १३.१३ प्रतिशत पुगेको छ भने कर्जातर्फको ब्याजर बढेर १८ प्रतिशतसम्म पुगिसकेको छ । यसले लगानीको वातावरण विगारेको भन्दै उद्योगी व्यवसायीले विरोध गरिरहेका छन् ।

राष्ट्र बैंक पनि असन्तुष्ट

अहिलेको आर्थिक संकटको समयमा बैंकहरुले ब्याजदर वृद्धि गर्नु उचित नभएको नियामक निकाय नेपाल राष्ट्र बैंकको धारण छ ।

तरलता अभावलाई देखाएर बैंकहरुले असोज महिनाका लागि १० प्रशितले ब्याजदर वृद्धि गरेपनि यसले समस्या समाधान गर्नुको साटो समस्या बढ्ने डेपुटी गभर्नर बमबहादुर मिश्रले बताए ।

'ब्याजदर वृद्धि गर्नु ठीक थियो कि थिएन भन्ने विषय एउटा होला, जे भयो सो राम्रो भएन भन्ने लागेको छ,' डेपुटी गभर्नर मिश्रले रातोपाटीसँग भने ।

बजारको अवस्था हेरेर ब्याजदर निर्धारण हुनुपर्नेमा केन्द्रिकृत सोचका साथ मात्र यसलाई हेरिएको उनको भनाइ छ ।

यद्यपि, अर्थमन्त्री शर्माले नै ब्याजदरको विषयमा छलफल गर्ने बताइसकेको अवस्थामा अब छलफलबाटै निकास खोजिने उनले बताए ।

अर्थमन्त्री शर्माले अबको एक दुईदिन भित्रै सरोकारवाला निकाय तथा व्यक्तिहरुलाई बोलाएर ब्याजदरको विषयमा छलफलका आधारमा निचोडमा पुग्ने बताएका छन् । -साभार: रातोपाटी

नागरिकता विधेयकसम्बन्धी रिट हेर्न नभ्याइनेमा

काठमाडौं/ नागरिकता विधेयक प्रमाणीकरण सम्बन्धी परेको रिटको सुनुवाई आइतबार मात्रै हुनु भएको छ । शुक्रबारका लागि पेसी तोकिएपनि ती रिटहरु हेर्न नभ्याइने सूचीमा परेपछि आइतबार सुनुवाई हुने भएको हो ।

राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारी र राष्ट्रपतिको कार्यालयले संविधानको घोर उल्लंघन गरेको भन्दै नागरिकता विधेयक प्रमाणीकरण नगर्ने निर्णय भएको सो निर्णय उत्प्रेषणको आदेशबाट बदर गर्न र नगरेको भए प्रमाणीकरण गर्नका लागि परमादेश दिन माग गर्दै रिट दर्ता भएको थियो । अधिवक्ताहरू सागर बराल, सुनिल रञ्जन सिंह, सुनिल कुमार यादव, देव शर्मा र सोनु रौनियारले छुट्टाछुट्टै रिट दर्ता गर्दै राष्ट्रपति कार्यालयविरुद्ध रिट दर्ता गराएका थिए । तर शुक्रबारको पेसीमा अन्तिममा परेका ती रिटहरु हेर्न नभ्याइने सूचीमा परेपछि अब आइतबार ती रिटमाथि सुनुवाई हुने सर्वोच्च अदालतका प्रवक्ता विमल पौडेलले जानकारी दिए ।

शुक्रबारका लागि नै सभामुख र उपसभामुख विरुद्धको रिट पनि पेसीमा चढेको भएपनि ती रिटमाथि पनि आइतबार मात्रै सुनुवाइ हुने भएको छ ।

सभामुख र उपसभामुखले पाउने सम्पूर्ण सेवा सुविधा संसदको कार्यकाल सकिएलगत्तै सकिनुपर्ने भन्दै अधिवक्ताहरू किशोर पौडेल, अनुपम भट्टराई लगायतले सर्वोच्चमा रिट दर्ता गराएका थिए ।

बैंकको चर्को ब्याजविरुद्ध व्यवसायी आन्दोलित

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ७ असोज/ बैंकहरुले ब्याजदर बढाएर व्यवसायीहरुको ढाड सेक्ने काम गरेको भन्दै मकवानपुर वाणिज्य संघ आन्दोलनमा उत्रिएको छ ।

मकवानपुर उद्योग वाणिज्य संघले शुक्रबार हेटौंडामा कालो पट्टी लगाएर बैंकको चर्को व्याजकोविरुद्ध विरोध र्‍याली आयोजना गरेको छ ।

संघका अध्यक्ष कृष्ण कुमार गुप्ताको नेतृत्वमा संघमा आवद्ध विभिन्न बस्तुगत संघका अध्यक्ष तथा प्रतिनिधिहरु र उद्योगी/व्यवसायीहरुको सहभागितामा हेटौंडा-२ स्थित पल्पसा सदन परिसरबाट निक्लिएको र्‍याली नगर परिक्रमा गर्दै जिल्ला प्रशासन कार्यालय, मकवानपुरमा पुगेको थियो ।

आन्दोलनरत् टोलीले जिल्ला प्रशासनमार्फत सरकारलाई बैंकको चर्को ब्याजदर नियन्त्रणका लागि ध्यानाकर्षण गराएको छ । विरोध र्‍यालीमा विभिन्न नारासहितको प्लेकार्ड र हातमा कालोपट्टी बाँधी व्यवसायीहरुले प्रदर्शन गरेका छन् ।

भूकम्प, नाकावन्दी, कोरोना माहामारी जस्ता अकल्पनीय परिस्थितिले नेपाली अर्थतन्त्रमा गम्भीर चोट पुग्नुका साथै बढ्दो महंगी र आर्थिक मन्दीले नेपाली अर्थतन्त्र श्रीलंकाको जस्तो दुर्घटनामा नपरोस् भन्ने चिन्ता रहेको अध्यक्ष कृष्ण कुमार गुप्ताले बताए । बस्तु तथा सेवाको व्यापारमा निरन्तर गिरावट आइरहनुका साथै वडा दशैंको संघारमा आइपुग्दासमेत चहलपहल नबढ्नुले उद्योगी/व्यवसायी र नागरिकको व्यापार तथा क्रयशक्तिमा परेको दुष्प्रभावको रुपमा संघले चित्रण गरेको उनको भनाई छ । सरकारले ठोस समाधानको मार्ग पहिल्याउन ज्ञापनपत्रमार्फत ध्यानाकर्षण गराइएको छ ।

राज्यलाई करमार्फत योगदान गर्ने उद्योग/व्यवसाय क्षेत्रलाई संकटको घडीमा संरक्षण आवश्यक भएको जनाइएको छ । राज्यले बेवास्ता गरे उद्योग/व्यवसाय धरासायी हुने र लगानीकर्ता निरुत्साहित हुनुका साथै राष्ट्रिय ज्ञान तथा पूँजी पलायन भई राज्यलाई अपूर्णीय क्षति हुनसक्ने भएकोले सरकारबाट उपयुक्त पहलको लागि अनुरोध गरिएको अध्यक्ष गुप्ताले बताए । चिन्ताजनक अवस्थामा बैंकिङ्ग क्षेत्रलाई बेलगाम छोड्नाले उद्योग/व्यवसाय क्षेत्र र आम नागरिकको संकट थप चुलिने सम्भावना बढ्न सक्नेतर्फ सचेत गराइएको छ । चर्कोबैंक ब्याजको भार उद्योगी/व्यवसायी तथा सर्वसाधारणलाई दिइरहँदा नियामक निकायहरु संवेदनशील हुन पर्ने संघले जनाएको छ ।

नेपाली ब्याडमिन्टन टोलीको बिदाइ

काठमाडौँ/ भारतको गोहाटीमा आयोजना हुने ब्याडमिन्टन एशिया दक्षिण एशियन जुनियर रिजनल च्याम्पियनसिप २०२२ मा सहभागी हुन जाने नेपाली ब्याडमिन्टन टोलीको बिदाइ गरिएको छ । राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्का उपाध्यक्ष शिव कोइराला ज्वालाले शुभकामनासहित टोलीको बिदाइ गरे ।

सेप्टेम्बर २६ देखि ३० सम्म आयोजना हुने च्याम्पियनसिपमा सहभागी हुन जाने टोलीको नेतामा नेपाल ब्याडमिन्टन संघका सदस्य छबी लाल शाही रहेका छन् ।

यस्तै, खेलाडीहरुमा डेभिड थापा मगर, सुरज गुप्ता, कविर केसी, साहिल चन्द, रोज पाण्डे, सानिया चन्द, रोजी राई र रिहाना शेरचन रहेका छन् । नेपाली टोलीले यु १५ र यु १७ मा महिला तथा पुरष एकल र युगल, मिक्स युगल र मिक्स टिम ईभेन्टस्मा प्रतिस्पर्धा गर्ने संघका सचिव नविन विक्रम शाहले जानकारी गराएका छन् ।

वन विज्ञान कर्मचारी संघ इकाई समितिको सभापतिमा थिङ्

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ६ असोज/ वन विज्ञान अध्ययन संस्थान हेटौंडा अन्तर्गतको त्रिवि कर्मचारी संघ इकाई समितिको सभापतिमा मनोज कुमार थिङ् निर्वाचित भएका छन् ।

बुधबार सम्पन्न निर्वाचनबाट १६ मत पाउदै थिङ् सभापतिमा निर्वाचित भएका हुन् । उनको प्रतिद्वन्द्वी गुप्तबहादुर कार्कीले ४ मत पाए भने ३ मत तबदर भयो । सभापतिबाहेक कार्यसमतीको अन्य पदाधीकारी सर्वसम्मत भएको छ ।

समितिको उपसभापतिमा सुमन थोकर, सचिवमा सवाना बेगम, सहसचिवमा बालकृष्ण चौलागाईं, सदस्यहरुमा धर्मनाथ राय र कृष्ण बहादुर खत्री चयन भएका छन् ।

चोरी मुद्धामा फरार अभियुक्त पक्राउ

काठमाडौँ/ प्रहरी चोरी मुद्धाका एक जना फरार अभियुक्तलाई ६ महिना पछि पक्राउ गरको छ । पक्राउ पर्नेमा काठमाडौँको गोकर्णेश्वर ६ जोरपाटी घर भएका ४३ वर्षीय राजु तामाङ रहेका छन् ।

गत बैशाख १५ गते कोटेश्वरको एक घरमा कोही नभएको मौका पारी नगद रु १५ लाख ८४ र गरगहना चोरी फरार भएका तामाङलाई प्रहरीको अपराध अनुसन्धान टोलीले चाबहिलबाट पक्राउ गरेको हो । उनी यस भन्दा पहिले पनि पटक-पटक चोरी मुद्धामा दोषी देखिएको प्रहरीको अनुसन्धानबाट पुष्टि भएको 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	Negotiable	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.

पसल बिक्रीमा

स्कुलरोडमा चालु अवस्थामा रहेको अति व्यस्त कपडा पसल विशेष कारणले बिक्रीमा ।

फोन नं.: ९८४५४८७२३२

गोर्खाली ट्रेड एण्ड सप्लायर्स
हेटौंडा-४, रजतजयन्ती, फोन: ९८०२९००३१६, ९८०२६३१६६४

जनहितमा जारी सूचना

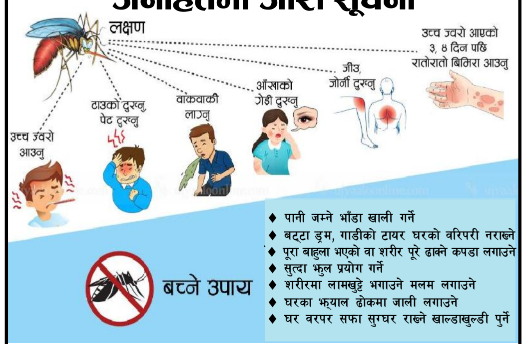
१) सहभागितामूलक, समावेशी तथा साझेदारीपूर्वक विकास निर्माण, स्वच्छ, निष्पक्ष तथा सुशासनयुक्त कार्यशैली हाम्रो अभियान ।
२) जेष्ठ नागरिक, एकल महिला, अपांग र अशक्त नागरिकप्रति जिम्मोवारी बनौ ।
३) व्यक्तिगत घटना (जन्म, मृत्यु, विवाह, सम्बन्ध विच्छेद बसाइसराई) सम्बन्धी वडा कार्यालयमा ३५ दिनभित्र दर्ता गरौ ।
४) आफ्नो वरिपरी गाउँ/टोल वा अन्य निकायबाट भएको विकास निर्माण सम्पन्न गर्ने कार्यको निगरानी गरौं ।
(५) आफ्नो घर वरपर बोट बिरुवा रोपी हरियाली बनाऔं । निर्धारितमापदण्ड भए नभएको अनुगमन गरी मापदण्ड विपरित भएकोपाइएमा समयमै सम्बन्धित निकायमा खबर गरौं ।
६) बालश्रम, बल शोषण, बाल विवाह रोकौं ।

बकैया गाउँपालिका
गाउँकार्यपालिकाको कार्यालय
बकैया, मकवानपुर

जनहितमा जारी सूचना

रामकृष्ण थापा (अध्यक्ष)
८ नम्बर वडा कार्यालय,
हेटौंडा उपमहानगरपालिका

जनहितमा जारी सूचना



मनहरी गाउँपालिका
गाउँकार्यपालिकाको कार्यालय
मकवानपुर

जनहितमा जारी सूचना

नेपालको कानूनले विवाह गर्दा केटा र केटी दुबैको उमेर २० वर्ष पूरा भएको हुनुपर्ने व्यवस्था गरेको छ । त्यसैले २० वर्षभन्दा कम उमेरमै विवाह गर्नु/गराउनु अपराध हो । बाल विवाह गर्ने, गराउन र सहभागी हुने सबैलाई कानूनले कारबाहीको दायरामा ल्याएको छ ।
बालबालिकालाई विवाह होइन,
शिक्षा प्रदान गरौं ।

मुलुकी अपराध संहिता २०७४	
विवाह गर्ने व्यक्तिको उमेर बीस वर्ष नपुगी कसैले विवाह गर्न वा गराउन हुँदैन (दफा १७३)	तीन वर्षसम्म कैद र तीस हजार रुपैयाँसम्म गरिवाना हुनेछ ।
विवाह गर्न पूरा हुनुपर्ने उमेर पूरा नभएको व्यक्तिले दिएको मञ्जुरीलाई मञ्जुरी मानिने छैन ।	

सुकराम केसी (अध्यक्ष)
९ नम्बर वडा कार्यालय,
हेटौंडा उपमहानगरपालिका

बागमती गाउँपालिकाको अत्यन्त जरुरी सूचना

नेपालको कानूनले विवाह गर्दा केटा र केटी दुबैको उमेर २० वर्ष पूरा भएको हुनुपर्ने व्यवस्था गरेको छ । त्यसैले २० वर्षभन्दा कम उमेरमै विवाह गर्नु/गराउनु अपराध हो । बाल विवाह गर्ने, गराउन र सहभागी हुने सबैलाई कानूनले कारबाहीको दायरामा ल्याएको छ ।
बालबालिकालाई विवाह होइन,
शिक्षा प्रदान गरौं ।

मुलुकी अपराध संहिता २०७४	
विवाह गर्ने व्यक्तिको उमेर बीस वर्ष नपुगी कसैले विवाह गर्न वा गराउन हुँदैन (दफा १७३)	तीन वर्षसम्म कैद र तीस हजार रुपैयाँसम्म गरिवाना हुनेछ ।
विवाह गर्न पूरा हुनुपर्ने उमेर पूरा नभएको व्यक्तिले दिएको मञ्जुरीलाई मञ्जुरी मानिने छैन ।	

बागमती गाउँपालिका
गाउँकार्यपालिकाको कार्यालय
मकवानपुर

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