म.जि. प्र. का. द.नं. : १०६/०६८, वर्ष १३, अंक ६८ शनिबार २० असोज २०८० ने. सं. ११४३ ञलगा 7 October 2023 www.sajhakuranews.com पृष्ठ संख्या ४ मूल्यः रु. ३/-

मकवानपुरबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको पत्रिका

साझाकुरा राष्ट्रिय दैनिक

www.sajhakuranews.com

जिल्लास्तरीय तेक्वान्दो प्रतियोगिता सुरु

हेटौंडा, १९ असोज/हेटौंडामा शुक्रबारबाट मकवानपुर जिल्ला तेक्वान्दो कार्यसमितिको आयोजनामा १६ औं जिल्लास्तरीय तेक्वान्दो प्रतियोगिता सुरु भएको छ । हेटौंडा-४ स्थित बहुउद्देश्यीय कभर्ड हलमा भएको प्रतियोगिता शनिबारसम्म सञ्चालन हुनेछ । प्रतियोगितामा जिल्लाभरका २१ वटा डोजाङबाट ३ सय खेलाडी सहभागी छन् । प्रतियोगितामा पुरुषतर्फ २० केजीदेखि ६२ केजी तौलसम्म तथा महिलातर्फ २० केजीदेखि ५८ केजी तौल समूहमा प्रतिस्पर्धा भइरहेको छ । मकवानपुर जिल्ला तेक्वान्दो कार्यसमितिका अध्यक्ष लालकाजीरत्न बज्राचार्यको अध्यक्षतामा भएको प्रतियोगिताको उद्घाटन कार्यक्रममा हेटौंडा उपमहानगरपालिकाका निवर्तमान नगरप्रमुख हरिबहादुर महतको प्रमुख आतिथ्यता रहेको थियो । कार्यक्रममा मकवानपुर जिल्ला खेलकुद विकास समितिका अध्यक्ष भेष खड्गी, सदस्य शोभा घिमिरे, मकवानपुर जिल्ला बक्सिङ संघका अध्यक्ष सुशील घिमिरे, मकवानपुर जिल्ला क्रिकेट संघका अध्यक्ष करण महत्रा, मकवानपुर जिल्ला हक्की संघका अध्यक्ष प्रतापसिं क्षेत्री, मकवानपुर जिल्ला खेलकुद विकास समितिको कार्यालयका प्रमुख माधव कोइरालाको आतिथ्यता रहेको थियो । प्रतियोगिताको विजेता र उपविजेता समूहले शिल्ड प्राप्त गर्नेछन् ।

हेटौंडामा नेकपा एसको जनसभा

जनताको गुनासो सुन्न आएका माधव नेपालले भाषण सुनाएर हिंडे

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १९ असोज/ नेकपा (एकीकृत समाजवादी)ले हेटौंडाको सीमाचोकमा जागरण अभियान २०८० मेची-महाकाली यात्राअन्तर्गत् जनसभा आयोजना गरेको थियो ।

जनसभा आयोजना गर्नुको कारणबारे पार्टी अध्यक्ष एवम् पूर्वप्रधानमन्त्री माधवकुमार नेपालले भाषणको सुरुवातमै भनेका थिए, 'हामी यहाँ आएको जनताको गुनासो के-कस्ता छन् सुन्नलाई हो । जनताको कुरा सुनेर राज्यको निकायसम्म पुऱ्याउँछौं ।', माधव नेपालले कार्यक्रमको उद्देश्यबारे बोल्दा जनसभामा पार्टी नेतृत्व र जनताबीच प्रत्यक्ष कुराकानी हुने अपेक्षा धेरैले गरेका थिए । तर, नेपालले कार्यक्रमको उद्देश्य मात्रै सुनाए, आफ्नो भाषण गरेर आफ्नो गन्तव्य (जागरण अभियान)मा लागे ।

नेपालले राजीनितिप्रति जनतामा बढिरहेको वितृष्णालाई हटाउन पार्टीले जागरण अभियान सञ्चालन गरेको प्रष्टिकरण दिए । तर, किन जनतामा दलदेखि वितृष्णा बढेको छ भनेर प्रत्यक्ष कुराकानी गरेनन् । पार्टी अध्यक्ष नेपाल, सम्मानित नेता झलनाथ खनाल, पूर्वमन्त्री तथा पार्टी सचिव रामकुमारी झाँक्रीलगायतका नेताहरुले सीमाचोकको जनसभा अघि शुक्रबार बिहान हेटौंडा-४, स्थित क्लब हेटौंडा पार्टी प्यालेसमा अगुवा कार्यकर्ता भेलामा सम्बोधन गरेका थिए । नेताहरुले पार्टीका कार्यकर्तालाई आफ्ना कुरा मात्रै

सुनाए, कार्यकर्ताका कुरा भने सुनेनन् ।

जनसभालाई सम्बोधन गर्दै अध्यक्ष नेपालले जनताको गुनासो प्रत्यक्ष सुन्ने र राज्यको निकायसम्म पुऱ्याएर समस्या समाधान गर्न जागरण अभियान चलाएको बताएका हुन् । तर, जागरण अभियान जनताको कुरा सुन्ने नभई आफ्ना कुरा सुनाएर मात्रै हिँड्ने दलहरुको परम्परागत शैलीमा नेकपा एस पनि लागेको देखिएको छ । नेकपा एस वैकल्पिक शक्ति भएको बताउने नेपालले पुरानै दलका शैली पछ्याउँदा जागरण अभियान प्रभावकारी बन्न सकेको देखिँदैन । नेपालले कानुन कार्यान्वयन, सुशासन कायम गराउन नेकपा एसले सरकारमा रहेर अहम भूमिका खेलेको पनि बताए । तर, आफैं सरकारमा हुँदा बाँकेको नेपालगञ्जमा दिउँसै खुँडा हानेर चेतन मानन्धरलाई हत्या गरेका रिगल भनिने योगराज ढकाललाई आमफामी दिएको बारे भने बोलेनन् ।

नेपालले देशमा भ्रष्टाचारजन्य क्रियाकलाप बढिरहेको र जनताको समस्यालाई वेवास्ता गर्ने प्रवृत्ति विभिन्न पार्टीमा हुर्किरहेको बताए । उनले मुलुकमा सुशासन कायम गर्दै समृद्धितर्फ अघि बढ्न जागरण अभियानले मद्दत गर्ने बताएका छन् । उनले राष्ट्रिय पुँजीको विकास गरी मुलुकमा कृषिजन्य उद्योगहरु खोल्न सके युवाहरुमा रोजगारीको सिर्जना गर्न सकिने सम्भावना प्रशस्त भएको समेत उल्लेख गरे । अभियानअन्तर्गत पार्टीले कृषि, शिक्षा, स्वास्थ्य पूर्वाधार तथा आर्थिक समृद्धिका विषयहरु नागरिक माझमा पुऱ्याएको अध्यक्ष नेपालले दाबी गरे । कृषि तथा पर्यटन क्षेत्रको विकासबाट नागरिक्लाई समृद्धिमा जोड्ने प्रयत्न भइरहेको उनको भनाई छ ।

नेपालका अनुसार एकीकृत समाजवादीले कृषि क्षेत्रको विकास र विस्तारबाट अर्थतन्त्र मजवुद हुने नीति अवलम्बन गरेको बताए । 'एकीकृत समाजवादीले आर्थिक समृद्धिको मूल आधार कृषिलाई लिएको छ । सोही अनुसार कृषि क्षेत्र र किसानहरुको समस्या समाधानमा पार्टीले पहल गरिरहेको छ । कृषि क्षेत्रको विकास र विस्तार बाट मात्र मुलुकको अर्थतन्त्र सुधार हुन सक्छ । उत्पादन र उत्पादकत्व वृद्धि गर्दै आत्मनिर्भर कृषि पेशा निर्माणमा जोड दिएका छौं । यसबाट आयातलाई निरुत्साहित गर्ने र निर्यात व्यापारलाई बढाउन सक्ने देखिन्छ । कृषि र पर्यटनमा नागरिकहरुको प्रत्यक्ष संलग्नताबाट समृद्धिमा पुग्ने प्रयत्न भएको छ ।', उनले भने ।

उनले युवाहरुलाई उत्पादनसँग जोडेर स्वरोजगार बनाउने, भ्रष्टाचार नियन्त्रण गर्ने र मुलुकमा सुशासन कायम गर्ने मुख्य लक्ष्य रहेको उल्लेख गरे । जनताको चाहना र भावनालाई सम्बोधन गरी सबैलाई साथमा लिएर एकताबद्ध बनाएर अगाडि बढ्दै जनतामा देशभक्तिको भावना जागृत गराउने, लोकतन्त्रको आवाज बुलन्द गर्ने, गणतन्त्र रक्षाका निम्ति लड्ने र संविधानलाई बलियो बनाउने आफ्नो पार्टीको रणनीति रहेको बताए । नेता नेपालले पार्टीका कार्यकर्तालाई जनताका घरघर गएर समस्या समाधानका लागि पहल गर्न निर्देशन दिए ।

सभामा सम्बोधन गर्दै एकीकृत समाजवादीका उपाध्यक्ष एवं बागमती प्रदेशका पूर्वमुख्यमन्त्री राजेन्द्र पाण्डेले विद्रोहबाट जन्मिएको एकीकृत समाजवादी पार्टीले आफ्नो औचित्य पुष्टिका लागि आम नागरिकसँग जोडिएर काम गर्नुपर्ने बताएका छन् । नागरिकको समस्या समाधान, भ्रष्टाचार नियन्त्रण र विकास निर्माणका काममा जोडिएर समृद्ध देश निर्माण गर्दै समाजवादी यात्रामा अघि बढ्नुपर्नेमा उनले जोड दिए । पाण्डेले समाजवादी जागरण अभियानलाई वडावडा तहमा पुऱ्याउनु पर्ने बताए । उनले अभियानलाई सहर केन्द्रित मात्र नभई गाउँ गाउँमा पुऱ्याएर अघि बढाउनुपर्ने बताए ।

कार्यक्रममा पार्टीका सम्मानित नेता झलनाथ खनाल, उपमहासचिव गंगालाल तुलाधार, सचिव रामकुमारी झाँक्री, स्थायी कमिटी सदस्य ललित बस्नेत, विरोध खतिवडा, बागमती प्रदेशका श्रम रोजगार तथा यातायात मन्त्री लक्ष्मण लम्साल, जिल्ला इन्चार्ज मुनु सिग्देल, केन्द्रीय सदस्य एवम् हेटौंडा उपमहानगरपालिका मेयर मीनाकुमारी लामा, जिल्ला अध्यक्ष विष्णुप्रसाद दाहालगायतको आतिथ्यता थियो ।

बागमती प्रदेशका बाल विकास केन्द्रमा डेढ करोड खर्चिने तयारी

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १९ असोज/ बागमती प्रदेशको शिक्षा विकास निर्देशनालय हेटौंडाले चालु आर्थिक वर्ष २०८०/८१ मा बाल विकास केन्द्रहरु (इसिडी) को स्तरोन्नति गर्ने भएको छ ।

निर्देशनालयले एक करोड ५० लाख रुपैयाँ लागतमा प्रदेशका १३ जिल्लामा एक-एकवटा बाल विकास केन्द्रलाई नमूनामूलकरुपमा स्तरोन्नति गर्न लागेको जनाएको छ । स्थानीय तहसँगको सहकार्यमा प्रत्येक जिल्लामा एक-एकवटा बाल विकास केन्द्रको स्तरोन्नति गरिने शिक्षा विकास निर्देशनालय हेटौंडाले जनाएको छ । यसका लागि कार्यबिधि बनाएर मात्र काम सुरु गरिने भएको छ । अहिले सञ्चालन भइरहेका बालविकास केन्द्रहरु बालमैत्री पनि छैनन् । बालविकास केन्द्रमा हुनुपर्ने सुविधाहरु पनि छैनन् । नाम बालविकास केन्द्र अरु कक्षाहरु जस्तै गरी सामुदायिक विद्यालयले सञ्चालन गरिरहेका छन् ।

केही निजीस्तरमा खुलेका पूर्वप्राथमिक स्कूलको भौतिक शैक्षिक पूर्वाधार सन्तोषजनक भएपनि न्यून लगानीका कारण धेरैजसो सामुदायिक बालविकास केन्द्रमा साना नानीहरु रमाउने खालको पूर्वाधार र शैक्षिक सामग्रीको अभाव छ । विकसित राष्ट्रमा सबैभन्दा बढी लगानी बालविकासमा हुन्छ । तर, नेपालमा भने पूर्वप्राथमिक तहमा भन्दा बढी लगानी प्राथमिक तहमा छ । बालविकासमा बजेट नपुगेका कारण शिक्षा विभागले निर्धारण गरेका बालविकास रणनीति, लक्ष्य र मापदण्ड समेत पूरा हुन नसकेको देखिन्छ । त्यसैले बालविकासमा लगानी बढाउने कुरामा सरकारको ध्यान जानु जरुरी देखिन्छ ।

बालविकासको अवधारणा अनुसार तिनलाई हुर्काउने र सिकाउने सहजकर्ता र शिक्षकहरुको पनि ठूलो अभाव छ । निम्न शैक्षिक योग्यताका सहजकर्ताको भरमा अधिकांश बालविकास केन्द्र चलेका छन् । स्नातक गरेर बालविकास सम्बन्धी तालिम लिएका व्यक्तिलाई पूर्वप्राथमिक तहको शिक्षक हुन योग्य मानिने सर्वस्वीकृत मापदण्ड भए पनि नेपालमा १० कक्षा उत्तीर्ण गरी ९० दिने तालिम लिएका व्यक्तिलाई बालविकास केन्द्रको सहयोगी कार्यकर्ता बनाइएको छ ।

स्वदेशमै लामा-छोटा अवधिका बालविकास सम्बन्धी तालिम लिएका शिक्षकहरु पनि आफूले पाएको बाल शिक्षण सीपसँग सन्तुष्ट हुनसकेको देखिँदैन । मन्टेसरी पद्धतिको तालिम दिने आधिकारिक संस्था भारतको चेन्नईमा मात्र छ । यो तालिम लिन १० लाखभन्दा बढी खर्च लाग्छ । तर, नेपालमा थोरै रकममा यो तालिम दिने संस्थाहरु भएपनि ती तालिमको विश्वसनीयता सन्देहरहित छैन ।

जातीय द्वन्द्वलाई सरकारले उक्साएको सांसद सिंहको आरोप

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १९ असोज/ मकवानपुरको प्रतिनिधिसभा क्षेत्र नम्बर १ बाट निर्वाचित सांसद दीपकबहादुर सिंहले सरकारले जातीय द्वन्द्वका लागि उक्साइरहेको आरोप लगाएका छन् ।

शुक्रवार नयाँ बानेश्वर स्थित संघीय संसद भवनमा सञ्चार कमीहरुसँग कुराकानी गर्दै सांसद सिंहले सरकारले नै जातीय द्वन्द्वका लागि उक्साइरहेको आरोप लगाएका हुन् । उनले प्रधानमन्त्री स्वयंले जातीय लडाई लड्न आग्रह गरेको आरोप लगाए । जनप्रतिनिधिले चाहेको भए धरानको घटनालाई रोक्न सक्ने भन्दै सरकार यस्तो घटनाहरुमा मौन बसेको सिंहले दाबी गरे ।

प्रतिनिधिसभाको पूर्वाधार विकास समिति सभापतिसमेत रहेका सिंह प्रधानमन्त्रीले नेपाली-नेपालीका बीचमा काटमार गराउन खोजेको हो ? भन्ने प्रश्न समेत गरे ।

सांसद सिंहले राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी धार्मिक, सामाजिक तथा साम्प्रदायिक सद्भाव कायम गर्ने पक्षमा रहेको र नेताहरुले सोही अनुसारका अभिव्यक्तिहरु दिइरहेका स्पष्ट पारेका छन् ।

निजामति ऐनको विषयमा हेटौंडा उपमहानगरका कर्मचारी आन्दोलित

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १९ असोज/ हेटौंडा उपमहानगरपालिकामा कार्यरत कर्मचारीहरुले निजामति सेवा ऐनको विषयलाई लिएर विरोध गर्दै सरकारको ध्यानाकर्षण गराएका छन् ।

सरकारले एकीकृत निजामति संघीय निजामति सेवा ऐनलाई छोडेर एकीकृत निजामति सेवा ऐन जारी गरिनुपर्ने लगायतका मागहरु राख्दै उपमहानगरपालिकामा कार्यरत कर्मचारीले दबाबमूलक विरोधका कार्यक्रम अघि सारेका हुन् । देशभरका स्थानीय तहमा कार्यरत कर्मचारीहरु आन्दोलित बनिरहेका बेला हेटौंडा उपमहानगरपालिकामा कार्यरत कर्मचारीहरुले शुक्रबार कालोपट्टी बाँधेर काम गरेका छन् ।

स्थानीय तहको प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतको पद स्थानीय सेवाको रहने गरी व्यवस्था गरिनुपर्ने, निजामतिको परिभाषा भित्र स्थानीय तहका कर्मचारीहरुलाई समेत समेटिनु पर्ने, बिनासहमति ७ सय ५३ वटै स्थानीय तहमा वैज्ञानिक पूर्वानुमानयोग्य प्रणालीमा सरुवा गरिनु पर्ने, समायोजनका कर्मचारीहरुको सर्वोच्च अदालतको निर्देशनात्मक आदेश पालना गरी उचित व्यवस्थापन गरिनुपर्नेलगायतका माग कर्मचारीहरुले अघि सारेका छन् । संघीय सरकारले ल्याउँदै गरेको निजामति ऐनमा आफ्ना मागहरु समेट्न कर्मचारीहरुले दबाब दिएका हुन् ।

उपमहानगरपालिकाका लेखाअधिकृत केशव हुमागाईंले आफ्ना मागहरु सम्बोधन गर्दै छिटो ऐन जारी गर्न दबाब दिने उद्देश्यले आन्दोलन थालिएको बताए । संघीय निजामति सेवा ऐन नबन्दा सबैभन्दा पीडित स्थानीय तहका कर्मचारी भएकोले आफूहरुका माग समेटेर विधेयक पारित हुनुपर्ने बताए ।

तीनै तहका कर्मचारीको समान वृत्तिविकासको व्यवस्था गरिनु पर्ने, स्थानीय तहमा कार्यरत कर्मचारीहरुको कर्मचारी कल्याणकोषको अनिवार्य व्यवस्था गर्नु पर्ने, स्थानीय सेवाका कर्मचारीहरुलाई निजामति अस्पतालबाट प्राप्त हुने सेवासुविधामा सहुलियत उपलब्ध गराउनु पर्नेलगायतका माग पनि अघि सारिएको छ । उनीहरुले सरुवा प्रणाली, तालिम, बढुवा, सेवा सुरक्षालगायतका विषय पनि उठान गरेका छन् । आफ्ना मागहरु पूरा नहुँदासम्म विरोधका कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिइने कर्मचारीहरुले बताएका छन् ।

हेटौंडामा दशैंको मौका छोपेर मूल्यवृद्धि गरिएको आरोप

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १९ असोज/ हेटौंडा उपमहानगरपालिका क्षेत्र सहित मकवानपुरमा दसैंको मुखमा अत्यावश्यकीय खाद्यान्न चामल, दाल, चिउरा, आँटा, गेडागुडीलगायतका उपभोग्य वस्तुको मूल्यमा भारी वृद्धि भएको छ ।

आर्थिक मन्दीले थलिएका उपभोक्ता अस्वाभाविक मूल्यवृद्धिले झनै समस्यामा परेका छन् । पछिल्लो एक वर्षको बीचमा दैनिक उपभोग्य वस्तुमा ५० प्रतिशतसम्मले मूल्यवृद्धि भएको पाइएको छ ।

यसबीचमा महँगो नभएको कुनै वस्तु नै छैन । चामल, दाल, गेडागुडी, आँटा, चिउरा, चिनी सबै महँगिएको छ । चिनीमा त पछिल्लो पटक कालोबजारी नै भएको छ । बजारमा खरिद गर्ने हरेक सामानको मूल्यबृद्धिले हैरान भएको हेटौंडा-४ का उपभोक्ता उषा सापकोटा बताउँछिन् ।

दसैं अगाडि जिल्ला प्रशासन कार्यालय सहितले बजार अनुगमन तीब्र पारेका छन् । अनुगमनले पनि बजारमा मूल्यबृद्धि रोक्नका लागि खासै काम गरेको देखिदैन । कालोबजारी तथा केही

अन्य सामाजिक अपराध तथा सजाय ऐन, २०३२ ले २० प्रतिशतभन्दा धेरै नाफा खाएर मालवस्तु बिक्रीवितरण गर्नुलाई कालोबजारी मानेको छ । त्यस्तो गर्ने व्यापारीलाई एक वर्षसम्म कैद र अढाई लाख रुपैयाँसम्म जरिबानाको व्यवस्था गरेको छ ।

यो ऐनमा भएको व्यवस्था अनुसार सरकारले तोकेको कुनै मालवस्तुको व्यापार गर्ने व्यक्तिले मालवस्तु र व्यापारको प्रचलन अनुसार सामान्यतया सयकडा २० भन्दा बढी मुनाफा लिएको अवस्थामा वा अभावको लाभ उठाई मालवस्तुको अनुचित नाफा लिई बिक्री गरेमा निजलाई एक वर्षसम्म कैद वा दुई लाख ५० हजार रुपैयाँसम्म जरिबाना वा दुवै हुन सक्ने छ तर, व्यापारीले १ सय १५ प्रतिशतसम्म नाफा खाएर उपभोक्ताको ढाड सेक्दा पनि नियामक सरकारी निकाय मूकदर्शक बनेका छन् ।

भुल सुधार

यस साझाकुरा राष्ट्रिय दैनिक पत्रिकाको २०८० असोज १८ गते बिहिबार र १९ गते शुक्रबारको अंकमा (अंक क्रमश: ६६ र ६७) हुनुपर्नेमा भुलबस अन्यथा भएकोले भुल सुधार गरिएको छ ।

-सम्पादक

सम्पूर्ण ब्राण्डका गाडी
एकै ठाउँमा सम्पूर्ण सेवासहित

☞ कार वास भित्र/बाहिर
☞ वायरिङ मर्मत
☞ A/C मर्मत तथा ग्याँस रिफिलिङ
☞ सेन्सरसम्बन्धी समस्या कम्प्युटरबाट जाँचिने
☞ डेन्ट, पेन्ट, प्लाष्टिक/ग्याँस/इलेक्ट्रिक वेल्डिङ
☞ 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**

मोबाइल प्रयोगकर्ताले जान्नैपर्ने ४ कुरा

मोबाइल (स्मार्टफोन)मा सानो-सानो समस्याले पनि कहिलेकाहीँ हामीलाई दु:ख दिइरहेको हुन्छ । कहिलेकाहीँ मोबाइलमा केही समस्या आउन सक्छ । त्यस्तो अवस्थामा मोबाइल कुनै पसलमा बनाउन लानुभन्दा पनि घरमै बसेर बनाउने प्रयास गर्न सकिन्छ । मोबाइल एक्कासी बन्द भएमा माबाइल प्रयोगकर्ताले जान्नैपर्ने चार कुरा यसप्रकार छन् ।

१. फोन एक्कासी बन्द भएमा

कहिलेकाहीँ नयाँ वा पुरानो फोन एक्कासी बन्द हुनसक्छ । यस्तो अवस्थामा उक्त मोबाइललाई प्लाष्टिकले बेरेर फ्रिजभित्र हालेर केही समयपछि फोन अन गर्न सकिन्छ । स्मार्टफोनको ब्याट्री लिथियम आयनबाट बनेको हुन्छ । तातो भएपछि यसले एक्कासी काम गर्न छाड्छ । त्यसैले चिसो फ्रिजमा फोन राख्दा ब्याट्री पुरानै अवस्थामा ल्याउन सकिन्छ । तर, फ्रिजमा राख्दा फोनलाई राम्ररी प्लाष्टिकले बेरेर राख्नु पर्दछ, नत्र फोन भिज्न सक्छ । साथै, १-२ घण्टाभन्दा धेरै समय फ्रिजमा राख्नु हुँदैन ।

२. फोन पानीमा भिजेमा

फोन भिजेको छ भने तुरुन्त स्वीच अन नगर्नुहोस् । साथै भिजेर पनि फोन खुल्लै छ भने स्वीच अफ गर्नुहोस् । यस्तो गर्दा फोनमा विद्युत् सर्ट हुन पाउँदैन । यदि ब्याट्री निकाल्न मिल्ने फोन छ भने तत्काल निकाल्नुहोस् । साथै, सिमकार्ड, स्क्रीन गार्ड, मेमोरी कार्ड पनि निकाल्नुहोस् । फेरि कुनै कटनको कपडाले फोन पुछ्नुहोस् । पुछिसकेपछि फोन र ब्याट्रीलाई धान वा चामलभित्र दबाउनुहोस् । धान वा चामलले फोनबाट छिट्टै पानी सोस्न मद्दत गर्दछ । ८-१० घण्टापछि मोबाइल खोल्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

३. फोन स्क्र्याच भएमा

यदि तपाईंको फोनको स्क्रीन गार्ड छैन भने विस्तारै स्क्र्याच हुन्छ । स्क्र्याच भएको भागलाई सफा गर्दा टुथपेष्ट प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ र नरम कपडाले बिस्तारै बिस्तारै पुछ्न सक्नुहुन्छ । यसले फोनको स्क्रीन सफा बनाउँछ ।

४. फोनको एप्लिकेशन क्र्यास वा ह्यांग भएमा

यदि तपाईं एप्लिकेशन डाउनलोड गर्दै हुनुहुन्छ र त्यसै समय तपाईंको फोनको एप्लिकेशन क्र्यास भएमा वा ह्यांग भएका नआत्तिनुहोस् । यस्तो अवस्थामा फोनको ब्याट्री निकालिदिनुहोस् । फेरि ब्याट्री लगाएर फोनलाई रिस्टार्ट गर्नुहोस् । रिस्टार्ट गरेपछि गुगल प्लेमा गएर तपाईंलाई चाहिएको एप फेरि अपडेट गर्न सक्नुहुन्छ । यदि अपडेटको अप्सन नभएमा उक्त एपलाई अनलाई अनइन्सटल गर्नुहोस् र फेरि इन्स्टल गर्नुहोस् । यसबाट समस्या समाधान गर्न सकिन्छ ।

यौन/स्वास्थ्य

सेक्सको समयमा मानव शरीरमा हुने चरणहरु

सेक्सका बेलामा मानव शरीरमा के-के उतारचढाव आउला ? हाम्रो शरीर कुन-कुन फेजबाट गुज्रिएला ? सामान्यतया मानिसले यस्ता परिवर्तनहरु महसुस नै गर्न सक्छन् । तर, यो कस्तो परिवर्तन हो भन्ने थाहा हुँदैन । साथै शरीरभित्र के चलिरहेको छ भन्ने कुरा पनि हामी बाहिरैबाट सहजै थाहा पाउन सक्दैनौं ।

यसैक्रममा सेक्सका दौरान मानव शरीरमा हुने परिवर्तनबारे जानकारी दिने एउटा भिडियो युट्यूबमा भाइरल बनेको छ । उक्त भिडियो अनुसार सेक्सका निम्न चार चरण हुने गर्दछन् ।

एक्साइटमेन्ट

यस चरणमा मानव शरीरमा सेरोटोनिन रिलिज हुन्छ, जसले तपाईंलाई खुसी दिन्छ । तपाईंको शरीरमा यस दौरान एड्रेनेलिन पनि रिलिज हुन्छ, जसले तपाईंको हृदय गतिलाई बढाउँछ । यसै चरणमा तपाईंको यौनांगमा रगतको गति बढ्छ, जसले तपाईंलाई सेक्सका लागि पूर्णरुपमा तयार गरिदिन्छ ।

प्लेट्यू

एक्साइटमेन्टपछिको चरणलाई प्लेट्यू भनिन्छ । यस दौरान मुटुको धड्कन बढ्छ, साथै स्वासप्रश्वास पनि तिब्र हुन्छ र मांसपेशीमा ब्लडप्रेसर उच्च बन्छ । सेक्सअघि गरिने किस तथा अन्य फोरप्लेले शरीरमा नोर्पिनेफरिन रिलिज हुन्छ । त्यसपछि तपाईंको यौनांग थप संवेदनशील बन्दछ ।

अर्गाज्म

यस चरणमा तपाईंको पेल्भिक मसल्स सक्रिय हुन्छ । महिलाको पाठेघर र पुरुषको यौनांग सक्रिय भएको अनुभूति हुन्छ । नशा र मांसपेशी एक्साइटमेन्टको चरणबाटै सक्रिय थियो, अब यो सबै एकसाथ रिलिज हुन्छ । जसले स्वर्गीय आनन्द अनुभूत गराउँछ ।

सेक्समा सबैभन्दा आनन्दित हुने क्षण नै यही हो । अक्सिटोसिन लेभल र लभ हर्मन यो अवधिमा आफ्नो चरम बिन्दुमा पुगेको हुन्छ ।

रेजोल्यूशन

यस चरणमा सेक्सको चाहना हराएर जान्छ । नशा र मांशपेशीमा भएको उत्तारचढाव विस्तारै सामान्य बन्छ । मानिसले रिल्याक्स फिल गर्न थाल्छ । तर, केही महिलाहरु यो चरणमा पनि पुन: अर्गाज्म प्राप्त गर्न सक्छन् । तर, पुरुषहरु भने पुन: एक्साइटमेन्टको चरणमा पुग्नै समय लाग्छ । सामान्यता पुरुषहरु एकपटक अर्गाज्म प्राप्त गरेपछि तत्कालै एक्साइटमेन्टमा आउन सक्दैनन् । यसका लागि उनीहरुलाई समय चाहिन्छ ।

स्वास्थ्य/सौन्दर्य

अनुहारको दाग हटाउने प्राकृतिक उपाय

हामी सबैलाई सुन्दर हुन मन पर्छ र यो स्वभाविक पनि हो । तर कतिपय अवस्थामा अनुहारमा देखापर्ने दागले अनुहारको सुन्दरतामा समेत ह्रास ल्याउँछ । आज हामी प्राकृतिकरूपमा यस्ता दाग हटाउन अपनाउनुपर्ने बिभिन्न उपायहरुको बारेमा चर्चा गर्नेछौं ।

कागतीको रस

दाग भएको ठाउँमा कागतीको रस लगाएर आधा घण्टापछि सफा पानीले सफा गरेमा दाग हराउँदै जान्छ । नतिजा देखापर्न दुई/तीन महिनासम्म नियमित कागतीको रस लगाउने गर्नुपर्छ ।

स्ट्रबेरी

पाकेको स्ट्रबेरीको पेस्ट बनाई नियमित दाग भएको ठाउँमा लगाउने र १५ मिनेटपछि चिसो पानीले धुने गर्नाले केही सातापछि नै दाग हराउँदै गएको महसुस गर्न सकिन्छ ।

खरबुजा

खरबुजाको रसमा चामल मिसाएर अनुहारमा लगाई १५ मिनेटपछि धुने गर्नाले केही सातापछि दाग कम हुँदै जान्छ ।

मेवा

पाकेको मेवालाई दाग लागेको ठाउँमा हल्का मसाज गर्ने र २० मिनेटपछि मनतातो पानीले धुने गर्नाले दाग हराउँछ ।

घ्यूकुमारी

छालाको समग्र सुन्दरताका लागि घ्यूकुमारी ज्यादै उपयोगी वनस्पति हो । यसको गुदीलाई दाग भएको ठाउँमा लगाई ४५ मिनेटपछि धुने गर्नाले एक महिनाभित्रैमा सुधार देख्न सकिन्छ ।

बदाम

बदामलाई पानी अथवा दूधमा १२ घण्टा भिजाई यसको बोक्रा फाल्ने र गुलाबजलसँग लेप बनाउने । यसरी तयार पारेको लेप दाग लागेको ठाउँमा दल्ने र सुकेपछि धुने । यसो गर्नाले दाग हराउँदै जान्छ ।

जाइफल

जाइफललाई मरिचसँग मिसाई पिस्ने र काँचो दूधमा यसको लेप बनाई अनुहारमा दल्ने । त्यसको दुई घण्टापछि अनुहार धुने । यसो गर्नाले दागसँगै डन्डीफोर पनि हराएर जान्छ । तर, जाइफलको नियमित प्रयोग गर्नुचाहिँ हुँदैन ।

जैतुनको तेल

दाग भएको ठाउँमा जैतुनको तेल लगाउनाले पनि दाग हराउँदै जान्छ ।

चन्दन

चन्दन घोटेर गुलाबजल अथवा दूधसँग मिसाई लेप बनाएर दाग भएको ठाउँमा दल्ने र एक घण्टापछि पखाल्ने गर्नाले दाग हराउँदै जान्छ ।

साहित्य

जङ्क फुट

कौस्तुब दुलाल

कक्षा : ५, नवोदय शिशु सदन

एकादेशमा एउटा शहर थियो । त्यस गाउँमा कुनै एक परिवारमा रिता, राम र उसका आमा बस्थे । रिता र राम चाहिँ दिदीभाइ थिए । रिताचाहिँ अल्छी र खाली जङ्क फुड खाएर बस्थी । भाइचाहिँ भने मिहिनेती र आमाले पकाउनुभएको खाना मात्र खान्थ्यो ।

दिदीले चाहिँ आमाको आँखा छलेर कापी किन्छु भनेर चट्पटे र पानीपुरी खान्थी । उसले पैसा चोर्न पनि थालिन् । एकदिन आमालाई पैसा चोरेको हो भनेर शङ्खा लाग्यो । आमाले राम र रितालाई बोलाउनुभयो र सोध्नु भयो, 'तिमीहरुमध्ये मेरो पैसा कसले चोर्छ ? सत्य कुरा भन त ।'

रिताले भनिन्, 'आमा हजुरको पैसा रामले चोरेको देखेको थिएँ । राम दुखी भयो र चुपचाप बस्यो । पैसा चोरी रोकिएको थिएन र आमा कोठामा लुकेर बस्नु भयो । एकछिन पछि रिता आई र पैसा चोरेर लगी । आमालाई थाहा भयो । रामसँग माफी माग्नुभयो र रितालाई गल्तीको महसुस गराउन चुपचाप बस्नुभयो । रिताले पैसा चोरेको आमालाई थाहा भएको कुरा रितालाई केही थाहा थिएन ।

एकदिन रितालाई फुड पोइजन भयो र धेरै गाह्रो भयो । उसलाई अस्पताल लैजान पऱ्यो । डाक्टरले जङ्क फुड खाएर आएको भन्नुभयो । आमाले मैले त सधैं घरको खाना खान दिन्छु । यस्तो हुन सक्दैन भन्नु भयो । रितालाई सारै गारो भएकाले रिता आफूले आमाको पैसा चोरेर कसैले थाहा नपाउने गरी पैसा निकालेर बाहिरको खानेकुरा खान थालेको बताई । अबबाट यस्तो गल्ती नगर्ने पनि भनी । रितालाई पछुतो लाग्यो । माफी मागी । त्यहाँबाट घरमा उसले आमाको हातले बनाएको खाना मात्र खान थालिन् ।

समय

अंकित पौडेल

कक्षा ९, नवोदय शिशु सदन

समयले कुर्दैन कसैलाई
त्यसैले गर्नुपर्छ त्यसको बचत
समयमै काम गर्ने मान्छे नै
हुन्छ आफ्नो जीवनमा सफल

सफलले कसैका लागि रुक्दैन
समयमै काम गर्ने मान्छे
कहिले पछुताउँदैन
समयको हामीले
गर्नुपर्छ सक्दो बचत
समयमै काम गर्ने मान्छे
हुन्छ जीवनमा सफल

समय हुन्छ बिजुलीभन्दा चाँडो
कहिले जान्छ कहिले आउँछ
थाहा नै हुँदैन
सहय हुन्छ मानिसलाई महत्व
त्यसैले यसको गर्नुपर्छ
राम्रोसँग उपयोग

कपटी कपटी नै छौ तिमी प्रिय !

कृष्ण उपाध्याय

मेरो महापुरुष !

अतितका अन्धकारका अतल गर्त भित्र
अंगअंग अर्पण गर्दै
अपरिचित अँगालो अड्किइरहँदा
अपरिमित अमृतका अधरले अधर भिजाई रहें
अतुल्य अपराजिता साध्वीले जस्तै !

अनन्त अँगालोमा अड्किएकी
अनन्त अन्यन्य म,
अपुर्ण अगम्या होइन
असती अगति पनि होइन।

अतिरूप अकृष्ण ! देख्यौ नि तिमीले
अपात्र असतीमा सती
असंग अगतिमा गति
अग्राह्रय अगम्यामा गम्या
अनि अवला गणिका गण्डकीमा !

अनि त भन्यौ,
अकपट अंशुमती हो गण्डकी
अंशुमती गणिका होइन
अकपट गण्डकी ! तिमी पानी, म पाषाण !

अहिले फेरी
अंशुमती ! अंशुमती ! भन्दै
अंशुमती पुग्यौ तिमी ।
अंशुमतीका महापुरुष
अविरल हेरीरहन्छु म तिमीलाई
अविरल सम्झिरहन्छु !

अनि त अझै प्रेमिल पानीले पखालिरहन्छु तिमीलाई
अन्त्यहीन मेरा वक्षस्थलमा राखेर ।

अनि गडगडाउछु गहिरो गण्डकी !

****

मानस पनि त
इन्द्रधनुषले जस्तै
गिरिशृंग खोज्छ
गिरिनाथ खोज्छ
गुणज्ञ खोज्छ
अङ्गना पनि त्यही खोज्छे

कागवेनीबाट म तल बगिरहादा
अङ्गना अँगालोमा हुन्छे मानसको
मानस अँगालोमा हुन्छ अङ्गनाको
शृंखलाका शृंगार हेर्दै,
शृंगारका शृंखला हेर्दै,
हेर्दा हेर्दै
हिँड्दा हिँड्दै
तरल तरंगित वक्षस्थल पनि हेर्छन मेरो
हेरिरहन्छन, अनि
हेर्दै हिड्छन
हिड्दै हेर्छन ।

स्निग्ध स्नेही मेरा वक्षस्थलमा
लुट्पुटिदै लुकेर
देख्छौ त तिमी पनि, महापुरुष !
तर देखिन्नौ
मानसको मनमा
अक्रुर अङ्गनाका आखाँमा
महापुरुष !
कैले कैले कपटी नै त हुन्छौ तिमी पनि !
कपटी कपटी नै छौ तिमी प्रिय !

तिमी, तिमी, तिमी, तिमी

प्रा.डा. मोहन प्रसाद जोशी

जलमा, थलमा, नील नभमा
ताल तरङ्गमा, भावमा, भवमा
बादलमा, बालुवामा, वन-बिरुवामा
कपासमा, बतासमा, महाकाशमा

तिम्रै अनन्त बहाव म देख्छु
तिम्रै झमझम झङ्कार सुन्छु
तिम्रै नृत्य म नित्य हेर्छु
तिम्रै रङ्गीन रञ्जन देख्छु,

बाहिर मात्र भिन्नभिन्न देख्छु
भित्र निहार्दा अभिन्न देख्छु,
जेजति देख्छु तिमी नै देख्छु
तिम्रै छाया र माया देख्छु ।

तिम्रै रीत, तिम्रै प्रीत
तिम्रै रूप, तिम्रै रङ्ग
तिम्रै सँग, तिमीसँगै दङ्ग ।
मेरो मनमा केवल तिमी
तिमी, तिमी, तिमी, तिमी ।

पैसा

पियुस सिङ्घल

कक्षा ९, नवोदय शिशु सदन

कहिलै नसकिने र सधैं चाहिने
जति काम गरे पनि नपाउने
यसले पुरा संसार चलाउँछ
यो बिना केही पाउँदैन

कोही दिन रात मिहिनेत गर्छन्
कोही घरमा बसी रहन्छन्
कसैले चाहिँदैन भन्छन्
पछि यसैलाई नै खोज्दै बस्छन्

कसैले यसले समस्या हुन्छ भन्छन्
केही समाधान गर्न पनि यो नै चाहिन्छ
कुनै पनि कार्य सुरु गर्दा
पुरा गर्न पनि यो नै चाहिन्छ

यसको मेहनत कसैले बुझ्दैनन्
यसको प्रयोग सही तरिकाले
कसैले गर्दैनन्
यो के हो भनेर थाहा हुँदैन
तर चाहिने वेला यसकै बारेमा
सोचिरहन्छन्

गजल

भुपेन्द्र महत

आफ्नै हात नि काट्छ छुराले बलियो दापमा नपरे
चेत आउदो रछ र कहाँ जिन्दगी धापमा नपरे

स्वच्छ हराभरा यो धरा सुगन्धले कि दुर्गन्धले
कुन्ठित बिरुवा हुर्केलान के घाम्को तापमा नपरे

जल थल मलको समायोजन बिना हुर्केको फल झैं
जरौली देखिन्छ नयाँ लुगै नि आफ्नो नापमा नपरे

साध्य र साधनको सन्तुलन व्याख्या कि बेबहारमा
सबै अल्छि गर्दैनन केही, जब सम्म चापमा नपरे

गती रोकी सधै अधोगती,कहाँ को हो यो उन्नती
सिको ननीको हुनेनै भयो गतिलो छापमा नपरे

मुक्तक

छवि ज्ञवाली

व्यस्तता हजुरको धुमधाम छ
साँचो भन्नोस् त त्यस्तो कुन काम छ?
छुरी बोकी हिड्नुहुन्छ बेकारमा
हात मिलाए त छेउ मै समाधान छ ।

दिपाशना थापा

कक्षा-१०, जी.एस. निकेतन, हेटौंडा मकवानपुर

तस्बीरबाटै थाहानगर चिनाउन तल्लीन फोटोग्राफर, गणेश बिष्ट !

राज कुमार के.सी.

थाहा नगरपालिका आसपासको पर्यटन प्रवर्द्धनका लागि थाहानगरका युवा फोटो पत्रकार गणेश बिष्ट निरन्तर लागि परेका छन् । बिष्ट फुर्सद हुने बित्तिकै क्यामेरा बोकेर कहिले झरना, खोला, जंगल, डाँडापाखा, मठमन्दिर, चौर चौतारा कुदिहाल्छन् ।

थाहा नगरको शिखरकोटमा मोवाईल पसलको व्यवसाय गर्दै गरेका बिष्ट साथीहरुले घुम्न जाउँ भनेपछि क्यामेरा भिरेर पसलको सटर बन्द गरिहाल्छन् ।

थाहा नगरपालिका वडा नं. ३ को स्थायी बासिन्दा बिष्ट तीन दाजुभाई मध्ये कान्छो हुन् ।

प्राकृतिक सौन्दर्यतामा रमाउने गणेश प्रकृतिमा रहेका बिभिन्न स्थानहरु, मठ मन्दिर, सूर्योदय र सुर्योस्तको फोटो खिच्न र सामाजिक सञ्जालमा पोष्ट गर्न रुचाउँछन् ।

बिष्ट कृषि कर्मका गतिबिधिहरु र जेष्ठ नागरिकहरुको दैनिकी, मेहनत, सफलता, पारिवारिक खुसी, संघर्ष तथा सफलता झल्कने तस्वीरहरु खिचेर प्रदर्शन गर्न निकै सिपालु छन् । स्थानीय जीवनशैली र रहनसहनका फोटो पनि निकै कलात्मत ढंगले खिच्छन् बिष्ट ।

आनन्द प्राप्तीका लागि मानिसहरुले बिभिन्न नशाहरु सेवन गरी खुसी हुन चाहन्छन् । तर बिष्ट अलि फरक स्वभावका छन् । प्रकृति प्रेमको छुट्टै खाले नशा छ उनीमा, उनी प्रकृतिको सुन्दरता उनको क्यामेराले मात्रै नभई हृदयले समेत खिच्न भ्याउँछन् र ती तस्विरहरुलाई सामाजिक सञ्जालमा प्रस्तुत गरेर सबैलाई दंग पारिदिन्छन् ।

मृदुभाषी, मिलनसार सामाजिक विकासका लागि केही गरौं भन्ने सकारात्मक सोचका धनी बिष्ट नेपालमा अथाह सम्भावना भएको बताउनुहुन्छ । उनी यहाँको पर्यटनलाई मात्र व्यवसायिकता दिन सके रोजगारीको लागि युवाहरु विदेशिन नपर्ने बताउँछन् ।

थाहा नगरपालिका पर्यटकीय रुपले अत्यन्तै सुन्दर र सम्भावना बोकेको स्थान भएकोले फोटोमार्फत् थाहा नगरलाई परिचित गराउनको लागि आफूले मेहनत गरेको बिष्टले बताउँछन् । उचित प्रचारप्रसारको अभावका कारण थाहा नगर पर्यटकीय विकासमा पछाडि परेको उनको धारणा छ ।

थाहा नगर कृषि र पर्यटकीय हिसावले अत्यन्तै विकास हुनुपर्ने स्थान भएको र यहाँको पर्याप्त प्रचारप्रसारको कमी रहेको बताउँछन्, बिष्ट । विकासका सूचकहरुमध्ये पर्यटकीय विकास पनि अत्यन्तै महत्वपूर्ण रहेको हुन्छ । मकवानपुर जिल्लाकै अत्यन्तै सुन्दर स्थलको रुपमा थाहा नगरपालिका परिचित छ । यहाँका प्रकृतिक सौन्दर्यताका कारण एक पटक थाहा नगर आएका मानिसहरु पटक पटक आउन रुचाउँछन् ।

सामान्य परिवारका बिष्ट प्रकृतिसंग रमाउन मन पराउँछन् । आफ्नो मोवाईल पसलसंगै सहकारी संस्थामा काम गर्ने बिष्ट बिदाको दिन प्राय: नयाँ नयाँ स्थानतिर घुम्न निस्कन्छन् । कहिले एक्लै त कहिले साथीहरुसंग थाहानगर लगायतको विभिन्न स्थानहरु घुम्न जान पसल बन्द गर्न तुरुन्त तयार हुन्छन् बिष्ट ।

थाहा नगर र ईन्द्रसरोबर गाँउपालिकाको सिमानामा रहेको मोहीनी झरना होस् वा थाहा नगरपालिका वडा नं. ११ को मुस्कान झरना गणेश बिष्टले नै फोटो खिचेर सार्वजनिक गरेका हुन् । त्यसो त थाहा ११ को नर्वे ढुँगा र थाहा ३ को भकारी ढुँगा, थाहा ११, ६, १२ का सिमानामा रहेको मुलाबारी चौर र मनकामना मन्दिर होस् वा थाहा ७ को उनिउ चौर गणेश बिष्टकै फोटोग्राफीले चर्चित भएको हो भन्न सकिने पर्याप्त आधारहरु छन् ।

नेपालकै पहिलो दामनको भ्युटावर र त्यहाँबाट देखिने हिमश्रृङखला, नेपालकै ठुलो चौर मध्येको चित्लाङको भेडीचौर, मानव निर्मित नेपालकै ठूलो जलाशय कुलेखानी (ईन्द्रसरोबर)को फोटो खिचेर सार्वजनिक गरेका छन् गणेश बिष्टले ।

गणेश बिष्ट फोटोग्राफीसंगै समाचार लेखनमा पनि रुची राख्दछन् । उनले सामाजिक विकास, चासो र चिन्ताको बिषयमा फोटोसंगै समाचार समेत तयार गरेर प्रकाशन गराउँदछन् ।

उनी बिगत ८ बर्षदेखि तत्कालिन बिकास खवर पत्रिका साप्ताहिक, थाहा टाईम्स अनलाईनसंगै हाल पालिका प्रेस अनलाईनमा समाचार लेख्नुका साथै फोटो पत्रकारिता गर्छन् । बिष्ट राष्ट्रिय फोटो पत्रकार समूहका सदस्य समेत हुन् ।

बिष्टले आफुले खिचेको फोटोहरु उनले आफ्नो फेसबुकक पेजबाट परिचय र बिशेषतासहित सार्वजनिक

गर्दछन् भने रुटिन अफ नेपाल बन्द जस्तो चर्चित फेसबुक पेजले पनि सार्वजनिक गरिरहेको हुन्छ ।

गणेश बिष्ट फोटो मात्रै खिच्दैनन्, उनले फोटो खिचेको स्थानको प्रवर्द्धनका लागि बिभिन्न उपायहरु खोज्छन् । त्यहाँको बिशेषता पत्तालगाई साथीहरुसंग सरसल्लाह गरिहाल्छन् । बिष्टलाई थाहा २ का निरज प्रधान, माधव कार्की, थाहा ४ का यादव जंग रायमाझी, सुरज कुमार भुजेल लगायतले सल्लाह, साथ र सहयोग गरिहाल्छन् । प्रायजसो गणेशसंगै बिभिन्न स्थानको फोटोग्राफी गर्न, भ्रमण गर्न उहाँहरु साथमै हुन्छन् ।

बिगत १ बर्ष अगाडि थाहा ७ को उनिउचौरको फोटो खिचेर सामाजिक सञ्जालमा प्रस्तुत गरेका गणेश बिष्टले माधव कार्की, यादवजंग रायमाझीसंगको योजनामा पालुङ आग्रा पदयात्राको नै तय गरे । थाहा नगरपालिकाको बिकासघर रुपचन्द्र बिष्टको शालिक स्थलबाट गोरखनाथ मन्दिर, शंखमुल त्रिवेणी धाम, पाण्डुकेश्वर मन्दिर, पाथीभरा मन्दिर, पालुङगढी, भकारी ढुँगा, केशरी भन्ज्याङ, उनिउचौर हुँदै डाँडाबास सम्मको करिव १३ किलो मिटरको ट्रेकिङ रुट नै तयार गरे र लगातार ३ हप्ता काठमाण्डौ, हेटौंडका पदयात्रीहरुलाई स्वागत गर्ने कार्यक्रम नै बनाए र सफल पदयात्रा समेत गराए । उक्त पदयात्रामा करिव ३ सय भन्दा बढी पदयात्रीहरु सहभागी भएका थिए ।

आफ्नै ब्यक्तिगत खर्चमा स्वत: स्फूर्त थाहा नगरको पहिचान, बिभिन्न स्थानहरुको पर्यटन प्रवर्धनमा तल्लिन युवा गणेश बिष्ट फुर्सद हुनेबित्तिकै क्यामेरा बोकेर निस्किहाल्छन् ।

गणेश बिष्टले खिचेका थाहा नगरका पर्यटकीय स्थलहरुको फोटोहरु फरक सोचले प्रकाशन गरेको 'तस्बिरमा थाहा' र थाहा नगरपालिकाले प्रकाशन गरेको 'गन्तब्य थाहा नगरपालिका' नामक पुस्तक र विभिन्न संघ संस्थाले प्रकाशन गर्ने क्यालेण्डरहरुमा छापिएको छ ।

बिष्टको फोटोहरु हेल्प एज ईन्टरनेशनलले समेत उत्कृष्ट फोटोहरुको सूचीमा राखेर सम्मान गरेको छ भने उनका फोटोहरु उत्कृष्ट फोटोहरुको सूचीमा परेको कारण पालुङ जेसीजले समेत सम्मान गरेको छ ।

मानिसका बिभिन्न नशा मध्ये प्रकृतिको सामिप्यतामा हराउने पनि शोख हुन्छ । मान्छेहरु आफ्नो रहर र शोख पुरा गर्न विभिन्न क्षेत्रका, प्राकृतिक स्थलहरुको भ्रमण गरिरहेका हुन्छन् । थाहा नगर आफैमा सुन्दर छ । यही सौन्दर्यतालाई देश बिदेशमा ब्यक्तिगत रुपमा प्रचारप्रसार गर्न गणेश बिष्ट निरन्तर लागिरहेका छन् ।

थाहा नगरको पर्यटन प्रवर्द्धनलाई मध्येनजर गर्दै थाहा नगरपलिकाले फरक सोच संगको समन्वयमा काठमाण्डौंको बसन्तपुर र चितवनको पर्सा खैरहनी महेत्सवको समयमा गणेश बिष्टले खिचेका तस्विरहरुको प्रदर्शनीको समेत आयोजना गरेको थियो ।

२०५२ मा जन्मेका बिष्ट फुर्सद हुने बित्तिकै थाहा नगरलाई कसरी पर्यटकीय हिसाबले परिचित गराउन सकिन्छ भनेर सोच्दै गर्दा हालसम्म आफ्नो जीवनका बारेमा सोच्नै नभ्याएको बताउँछन् ।

हालै नेपाल फोटो पत्रकार समूहले काठमाण्डौमा आयोजना गरेको 'तस्बिरमा बालबालिका' र 'तस्बिरमा जेष्ठ नागरिक' फोटो प्रदर्शनीमा समेत बिष्टले खिचेका फोटोहरु समावेश गरिएको थियो भने 'तस्बिरमा जेष्ठ नागरिक' फोटो प्रदर्शनी कार्यक्रमको त कार्यक्रम संयोजक नै गणेश बिष्ट थिए ।

बिष्ट स्थानीय संघ संस्था मार्फत सामाजिक कार्यमा पनि उत्तिकै सक्रिय रहेका छन् । उनी पालुङ जेसीजको सदस्य, लियो क्लव अफ पिस थाहाका पूर्व अध्यक्ष, गोरखनाथ मन्दिर संरक्षण समितिका सदस्य, नेपाल रेडक्रस सोसाईटीका आजिवन सदस्य समेत हुन् ।

चलचित्र विधेयकको मस्यौदाप्रति फिल्म सम्बद्ध संस्थाहरुको आपत्ति

काठमाडौं/चलचित्र सम्बन्धी कानुनलाई संशोधन तथा एकीकरण गर्न बनेको प्रस्तावित विधेयकको मस्यौदाप्रति फिल्म सम्बद्ध संघ-संस्थाहरुले आपत्ति जनाएका छन् । फिल्म क्षेत्रको सर्वोच्च निकाय चलचित्र विकास बोर्डलाई स्वायत्तता बिना नै बनाइएको विधेयक मान्य नहुने अधिकांश संस्थाहरुको धारणा छ । चलचित्र कलाकार संघका अध्यक्ष मोहन निरौलाले यो विधेयक स्वीकार्य नहुने बताएका छन् ।

उनले विधेयकप्रति आपत्ति जनाउँदै फेसबकमा लेखेका छन्, 'चलचित्र विकास बोर्डलाई सञ्चार मन्त्रालयको एउटा शाखाको रूपमा परिकल्पना गरिएको विधेयक अस्वीकार्य छ । यो विधेयक नेपालको संविधान र संघीयताको पनि विपरित छ ।' फिल्मकर्मीहरूको सहमति, सहभागिता, भावना र पेशागत सुरक्षाको प्रत्याभूति बिना विधेयक परिकल्प गरिएकोमा अध्यक्ष निरौलाले आपत्ति जनाए ।

त्यस्तै, चलचित्र निर्माता संघले चलचित्र विधेयक निरकुंश शैलीको रहेको निष्कर्ष निकालेको छ । संघका अध्यक्ष नवल खड्काले यो विधेयकभन्दा २०२६ सालको चलचित्र कानुन निकै प्रगतिशील रहेको बताएका छन् । यो विधेयकले नेपाली फिल्म क्षेत्रको हित नगर्ने उनले बताए । विधेयकको विषयमा बिहीबार दिउँसो निर्माता संघमा फिल्मसम्बद्ध संघ-संस्थाहरुबीच छलफल समेत भएको थियो ।

छलफलबाट तत्काल चलचित्र विधेयक अघि नबढाउन चलचित्र विकास बोर्ड र तालुकवाला निकाय सञ्चार मन्त्रालयको ध्यानाकर्षण गराउने निर्णय भएको निर्माता संघका अध्यक्ष खड्काले बताए । बोर्डलाई पूर्ण स्वायत्त गरिनुपर्ने, चलचित्र जाँच समिति बोर्डअन्तर्गत रहनुपर्ने, स्वदेशी फिल्मलाई सेवा-सुविधा दिइनुपर्ने आदि विषय नसमेटिएका कारण विधेयक परिमार्जित गर्नुपर्ने उनको भनाई छ ।

उनी भन्छन्, 'चलचित्र विधेयकका लागि फिल्मसम्बद्ध संघ-संस्थाहरुले विभिन्न सुझावहरु दिएका थियौं । तर, केही पनि समेटिएन । मात्र कर्मचारीतन्त्र मौलाउने खालको विधेयक आएको छ । विधेयकमा विभिन्न कुरा सच्चाउनु पर्ने देखिन्छ । केही समय हाम्रो कुरा राख्नका लागि विधेयकलाई अगाडि नबढाउन आग्रह गर्दै हामी शुक्रबार बोर्ड र सूचना मन्त्रालयमा गएर ध्यानाकर्षण गराउँदैछौं ।'

बोर्डले दुई हप्ता अगाडि वेबसाइटमा विधेयकको मस्यौदा सार्वजनिक गरेको थियो । आवश्यक राय, सुझाव एवं पृष्ठपोषणका लागि मस्यौदा सार्वजनिक गरिएको हो । तर, बोर्डलाई पूर्ण रुपमा स्वायत्त नबनाएसम्म विधेयक स्वीकार गर्ने पक्षमा फिल्मकर्मीहरु छैनन् । विधेयकको मस्यौदामा चलचित्र विकास बोर्डलाई सञ्चार मन्त्रालय अन्तर्गतको एउटा विभागको रूपमा परिकल्पना गरिएको छ ।

'परदेशी २' ट्रेलरमा परदेश गएका सन्तान र आमाबुबाको कथा

काठमाडौं/अध्ययनको शिलशिलामा रोजगारीका लागि विदेश जाने युवाहरुको संख्या बढ्दो छ । त्रिभुवन विमानस्थलमा दिनहुँ देखिने भीडले देशको कहालीलाग्दो अवस्था बोल्छ । गाउँघरमा मलामी जानेसम्म भेटिन छाडिसकेका छन् । प्राय: हरेक घरमा बुढ्यौली लागेका आमाबुबाहरु सन्तान कुरेर बस्न बाध्य छन् । यही विषयलाई उनेर निर्देशक नारायण रायमाझीले फिल्म 'परदेशी २' बनाएका छन् ।

शुक्रबार सार्वजनिक ट्रेलरमा उज्ज्वल भविष्यको सपनासहित विदेशिन बाध्य युवा र सन्तानको सम्झना र पखाईमा दिन काटिरहेका आमाबुबाको कथा देखाइएको छ । ट्रेलरका प्राय: दृश्य मर्मस्पर्शी छन् । विमानस्थलको विदाई दृश्यबाट सुरु भएको ट्रेलर दशैंको परिवेश समेट्दै टुंगिएको छ । अभिनेता प्रकाश सपूतले मन्त्र उच्चारण गर्दै दशैंमा आफैंलाई टीका लगाएको दृश्य कारुणिक छ ।

सार्वजनिक ट्रेलरमा प्रकाशलाई प्राथमिकता दिइएको छ । उनलाई केन्द्रमा राखेर फिल्मको कथा भनिएको प्रष्टसँग बुझिन्छ । नेपाल रहँदा उनको मायाप्रेम केकी अधिकारीसँग बसेको हुन्छ । अमेरिका गएपछि वर्षा सिवाकोटीसँग उनी नजिक भएको देखाइएको छ । ट्रेलरको मध्यभागमा प्रशान्त तामाङको केकीसँग बिहे भएको दृश्य पनि छ । प्रशान्त लाहुरे (सिपाही)को भूमिकामा चित्रित छन् ।

दशैंको छेको पारेर असोज २६ गतेबाट प्रदर्शनमा आउन लागेको फिल्ममा रमा थपलिया, नीर शाह, दीलिप रायमाझी, देबेन्द्र बब्लु, सबिन बास्तोला, रोशनी कार्की आदिको पनि अभिनय छ । फिल्ममा गीतकार रमेश बिजीको लेखन रहेको छ । निर्देशक रायमाझी र राजेश वंशलले संयुक्त रुपमा फिल्मको निर्माण गरेका हुन् । यो फिल्मबाट गायक सपूतले अभिनेताको रुपमा डेब्यू गरेका हुन् ।

मानकृष्ण महर्जनको छायांकन, अष्ट महर्जनको द्वन्द्व, गोविन्द राई र रामजी लामिछानेको नृत्य निर्देशन रहेको 'परदेशी २'लाई दीर्घ खड्काले सम्पादन गरेका हुन् । 'गोर्खा पल्टन' र 'परदेशी' गरी दुई सुपरहिट फिल्म दिइसकेका निर्देशक रायमाझी 'परदेशी २'बाट सफलतामा ह्याट्रिक गर्ने धाउन्नमा छन् । ट्रेलर हेर्दा सामाजिक कथाप्रति रुचि हुने दर्शकहरूलाई फिल्मले रिझाउन सक्ने देखिन्छ ।

लगालग फिल्म डुबेपछि हच्किएका पुष्प

काठमाडौं/हरेक कलाकारको करिअरमा उतारचढाव आउँछ । एकनाशले कसैको करिअर अगाडि बढ्दैन । विशेषत: फिल्मको असफलताले कलाकारको करिअरलाई असन्तुलित बनाउँछ । यसैले पनि प्राय:लाई सफलताको दबाब हुने गर्छ । जब लगालग फिल्म असफल भैरहन्छ तब करिअरलाई लिएर कलाकारमा चिन्ता बढ्छ । जसरी अहिले अभिनेता पुष्प खड्का करिअरलाई लिएर चिन्तित छन् ।

त्यसो त उनको करिअर सुरुवाती समयदेखि नै उतारचढावपूर्ण छ । फिल्म 'अझै पनि'बाट उनले सहायक अभिनेताको रुपमा डेब्यू गरे । तर, भन्नका लागि मात्र डेब्यू रह्यो । न फिल्म चल्यो न उनी चिनिए । यसपछि उनले 'दर्पण छायाँ' जस्तो ब्रान्ड फिल्मको दोस्रो श्रृंखलामा मुख्य हिरोको रुपमा काम गर्ने अवसर पाए । यो फिल्म पनि उनका लागि संख्या थप्नुभन्दा बाहेक अरु उपलब्धि भएन ।

फिल्म 'मंगलम'लाई भने पुष्पको करिअरको 'टर्निङ पोइन्ट' मानिन्छ । यसले उनलाई अभिनयको प्रशंसा र सफलता दुवै दिलायो । 'दाल भात तरकारी' पनि उनको हिट फिल्म हो । भलै अभिनयको आलोचना भयो । 'मारुनी' पनि उनका लागि सम्झनलायक बन्न सकेन । अघिल्लो वर्ष त उनले फ्लपमा ह्याट्रिक नै गरे । 'कृष्ण लीला', 'तिम्रो मेरो साथ' र 'मनसँग मन' तीनवटै डिजास्टर बन्न पुगे ।

लगालग फिल्मको असफलतापछि पुष्प हच्किएका छन् । अब उनी हतारमा फिल्म छानेर फुर्सदमा पछुताउने पक्षमा छैनन् । यसैले उनी फिल्म छनोटमा गम्भीर देखिएका छन् । लामो समयदेखि उनले नयाँ फिल्म समेत सम्झौता गरेका छैनन् । फिल्म 'चोर पुलिस' पाइपलाइनमा त छ तर बन्नेमै आशंका छ । अबको फिल्म सफल हुनैपर्ने दबाबका कारण पनि उनी 'पर्ख र हेर'को स्थितिमा छन् ।

'मंगलम'बाट पुष्पलाई भविष्यको 'स्टार' अभिनेताको रुपमा विश्लेषण गरिएको थियो । युवापुस्तामा उनको क्रेज पनि राम्रो छ । तर, फिल्म छनोटमा चुक्दा उनको करिअर असन्तुलित बनेको छ । अब उनलाई जबर्जस्त कमब्याकका लागि एउटा बलियो फिल्मको खाँचो देखिएको छ, जसले व्यावसायिक सफलताको पनि ग्यारेटी गरोस् । अबको फिल्मले उनको करिअरमा नै ठूलो अर्थ राख्नेछ ।

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 ।

Printer Shop

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

विदेशमा 'भष्मे डन' क्रेज : 'सोल्डआउट' हुन थाल्यो शोज

काठमाडौं/गत बैशाखमा आएको फिल्म 'जारी'भन्दा ठूलो ओपनिङ गर्न सक्ने फिल्मको रुपमा 'पशुपति प्रसाद २ : भष्मे डन'लाई हेरिएको छ । गीतसंगीतले बढाएको हाइप, सशक्त स्टारकास्ट, सफल मेकर, सुपरहिट फिल्मको सिक्वेल आदि कारणले फिल्मको आक्रामक ओपनिङको प्रक्षेपण गरिएको हो । दशैं विदाको अवसर पारेर आगामी कात्तिक ४ गते (फूलपाती)बाट फिल्म प्रदर्शनमा आउँदैछ ।

नेपालमा मात्र नभइ, विदेशमा पनि फिल्मले उच्च ओपनिङ गर्ने देखिएको छ । दर्शकको मागलाई मध्यनजर गर्दै अष्ट्रेलिया, जापान, बेल्जियम लगायतका देशहरुमा तीन हप्ता अगावैदेखि फिल्मको बुकिङ खुलिसकेको छ । र, बुकिङ आक्रामक पनि देखिएको छ । दक्षिण कोरियामा त फिल्मको पाँचवटा शोज 'सोल्डआउट' नै भैसकेका छन् । यसले विदेशमा फिल्मप्रति दर्शकको क्रेज बोल्छ ।

प्रदर्शनभन्दा अगावै फिल्मको शोज 'सोल्डआउट' हुने श्रृंखला नेपालमा पनि कायम हुने देखिन्छ । फिल्मको क्रेजलाई मध्यनजर गर्दै मल्टीप्लेक्सहरुले उच्च शोजसहित एक हप्ता अगावै बुकिङ खोल्ने सम्भावना प्रवल छ । फिल्म प्रदर्शन हुन अब १५ दिन पनि बाँकी छैन । तर, अहिलेसम्म फिल्मको ट्रेलर सार्वजनिक गरिएको छैन । ट्रेलर रिलिजपश्चात् फिल्मको हाइप थप चुलिने निश्चित प्राय: छ ।

दीपेन्द्र के. खनालको निर्देशन रहेको फिल्ममा विपिन कार्की, सौगात मल्ल, स्वस्तिमा खड्का, रविन्द्र सिंह बानियाँ, माओत्से गुरुङ, प्रकाश घिमिरे, लोकेन्द्र लेखक, संजोग रसाइली आदिको अभिनय छ ।

अनमोल र जसितापछि 'फर्की फर्की'मा सम्वृद्धि र रविको जोडी

काठमाडौं/अभिनेता अनमोल केसी दशैं अगाडि निर्देशक सुदर्शन थापाको 'रावायण' र तिहार लगत्तै निर्देशक सुयोग गुरुङको 'फर्की फर्की'मा काम गर्ने योजनामा थिए । तर, उनले अचानक 'रावायण'बाट हात झिकेपछि अब दशैंको फूलपातीबाट 'फर्की फर्की'को छायांकन थालिने भएको छ । फिल्ममा उनको जोडी अभिनेत्री जसिता गुरुङसँग बाँधिनेछ । उनीहरुबीच पहिलोपटक सहकार्य जुरेको हो ।

यसबीच, फिल्ममा दुई नयाँ कलाकार भित्रिएका छन् । अडिसनको माध्यमबाट सम्वृद्धि अर्याल र रवि काफ्लेलाई फिल्ममा अनुबन्ध गरिएको हो । अडिसनमा उनीहरुको अभिनय राम्रो लागेपछि छनोट गरिएको निर्देशक गुरुङले जानकारी दिए । उनीहरुको प्रवेश भएसँगै फिल्म दुई जोडीको कथामा केन्द्रित हुने प्रष्ट बुझिन्छ । गत महिना फिल्मको 'अनाउन्समेन्ट' टिजर रिलिज गरिएको थियो ।

रोहित अधिकारीले ओएसआर डिजिटलसँग निर्माणमा सहकार्य गरेको यस फिल्ममा नरेन्द्र मैनालीको छायांकन, नरेन लिम्बु, रोमन बज्राचार्य र अनमोल गुरुङको संगीत रहनेछ । फिल्मले एक पात्रको सपना र विपनाबीचको कथा भन्नेछ ।

जनहित स्वावलम्बन साकोसको २ करोड १४ लाख कारोबार

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १९ असोज/ मकवानपुरगढी गाउँपालिका-५ खैरेनीमा रहेको जनहित स्वावलम्बन बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाको १८ औं वार्षिक साधारणसभा शुक्रबार भएको छ ।

संस्थाका अध्यक्ष श्रीराम अर्जुनको सभाध्यक्षता तथा गाउँकार्यपालिका सदस्य नन्दकुमारी विश्वकर्माको प्रमुख आतिथ्यतामा साधारणसभा भएको थियो । सभामा संस्थाका २ करोड १४ लाख ३३६ रुपैयाँको आर्थिक कारोबार गरेको प्रतिवेदन प्रस्तुत गरिएको थियो । संस्थाका अध्यक्ष अर्जुनले वार्षिक प्रगति, संस्थाका चुनौति सहितको प्रतिवेदन प्रस्तुत गरेका थिए भने संस्थाका सचिव राजन घिमिरेले संस्थाको आगामी नीति तथा अनुमानित आयव्यय विवरण प्रस्तुत गरेका थिए ।

४ सय ६८ शेयर सदस्य रहेको संस्थामा १६ लाख ४६ हजार ७ सय शेयरपुजीँ रहेको छ । संस्थामा १ करोड ५५ लाख ८० हजार १४८ बचत निक्षेप रहेको र सदस्यलाई १ करोड ९४ लाख ५३ हजार ६७८ रुपैयाँ कर्जा लगानी गरेको संस्थाका व्यवस्थापक दीर्घबहादुर थापाले बताए । संस्थामा तेह्र लाख ५३ हजार ५४२ रुपैयाँ जडेगा कोष रहेको छ ।

सभाको अवसरमा संस्थाले विभिन्न विधामा सदस्यलाई पुरस्कृत गरेको छ । संस्थाले असल ऋणीतर्फ पार्वती आचार्य र अक्कलबहादुर स्याङ्तान, असल बचतकर्तातर्फ शान्ति सिन्तान र मोहनबहादुर केसीलाई पुरस्कृत गरिएको थियो । त्यस्तै, जेष्ठ शेयर सदस्यतर्फ सानुमाया लो र झक्कनाथ घिमिरे, एकल महिलातर्फ इन्द्रकुमारी पुडासैनीलाई नगद एक हजार सहित पुरस्कृत गरिएको थियो । सहकारीले आयआर्जन समूहलाई पनि पुरस्कृत गरेको थियो ।

इन्द्रकमल आयआर्जन समूह प्रथम, जनज्योति आयआर्जन समूह द्वितीय, हिमचुली आयआर्जन समूह तृतीय र गोदावरी आयआर्जन समूह सान्त्वना भएको थियो । समूहलाई क्रमश: दुई हजार, एक हजार पाँच सय, एक हजार र पाँच सय नगद सहित पुरस्कृत गरिएको थियो । सभामा जिल्ला बचत तथा ऋण सहकारी संघका लेखासमिति संयोजक सुलोचना स्याङ्तान, नेफ्स्कुन फिल्ड कार्यालय हेटौंडाका अमन विडारीको विशेष आतिथ्यता रहेको थियो ।

साधारणसभामा पूर्ववडा अध्यक्ष जीतबहादुर घिमिरे, वडासदस्य अर्जुनबहादुर रुम्बा, सुकराम थिङ, महिला कल्याण साकोसका उपाध्यक्ष पार्वती फुयाँल, स्वरोजगार सानाकिसान कृषि सहकारी संस्थाका अध्यक्ष धनकुमारी खड्का, संस्थाका संस्थापक अध्यक्ष गुणनिधि ढकाल, पूर्वअध्यक्ष थलनाथ घिमिरे, लेखासमिति संयोजक एंव निवर्तमान अध्यक्ष चण्डिका पौडेल, तीलगंगा बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्थाका अध्यक्ष राधिका छत्कुली, जनजागृति बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्थाका अध्यक्ष हीरामणि दाहाल, लालिगुराँस दुग्ध उत्पादक सहकारी संस्थाका अध्यक्ष जसुदा लम्साल, आधारभूत शिक्षा प्राविका प्रअ प्रल्हाद घिमिरेलगायतको आतिथ्यता रहेको थियो ।

विद्यालयस्तरीय फुटबल सुरु, निर्मल र देवकी विजयी

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १९ असोज/ मकवानपुर जिल्ला फुटबल संघको आयोजनामा एन्फा-यू १६ विद्यालयस्तरीय नकआउट फुटबल प्रतियोगिता हेटौंडामा सुरु भएको छ ।

हेटौंडा स्कूल अफ म्यानेजमेण्टका संयोजक पुरणबहादुर जोशीले प्रतियोगिताको उद्घाटन गरेका छन् । जिल्ला फुटबल संघका कार्यबाहक अध्यक्ष युवराज लामाको अध्यक्षतामा भएको उद्घाटन समारोहमा मकवानपुर जिल्ला खेलकुद विकास समितिका अध्यक्ष भेष खड्गी, हेटौंडा उपमहानगरपालिका-६ का कार्यबाहक अध्यक्ष विजय पौडेललगायतले मन्तव्य व्यक्त गरेका थिए ।

प्रतियोगितामा मकवानपुरका २० सामुदायिक र ९ संस्थागत गरी २९ वटा विद्यालयको सहभागिता रहेको छ । पहिलो दिनको खेलमा निर्मल मावि बस्तीपुर र देवकी मावि बागमती गाउँपालिका विजयी भएको छ । पहिलो खेलमा निर्मलले ज्योति मावि हर्नामाडीलाई ३-० गोलले हराएको हो । निर्मलको तर्फबाट उर्गेन रुम्बाले दुई गोल गरेका थिए भने एकगोल उपहार पाएको थियो । उर्गेन नै खेलको म्यान अफ द म्याच भए ।

दोस्रो खेलमा देवकी माविले सनसाइन बोर्डिङ स्कुल बसामाडीलाई ५-० ले हरायो । देवकीका लागि सुवास थिङ र उप्रान्त आलेले समान दुईरदुई तथा लक्ष्मण थिङले एक गोल गरे ।

देवकीका उप्रान्त नै खेलको म्यान अफ द म्याच भए । २७ गतेसम्म सञ्चालन हुने प्रतियोगिताको विजेताले ५० हजार र उपविजेताले २५ हजारसहित ट्रफी, मेडल र प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछ । शनिबार ४ वटा खेल हुने फुटबल संघका महासचिव छवि सुवेदीले जानकारी दिए ।

जिल्लामा शुक्रबार एक जनालाई डेंगू

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १९ असोज/ मकवानपुरमा लामखुट्टेको टोकाईबाट हुने डेंगू संक्रमण नियन्त्रणउन्मुख छ । विगतमा दैनिक जोरको संख्यामा संक्रमित फेला पर्ने भएता पनि पछिल्लो हप्तादेखि संक्रमितको संख्या घट्दो क्रममा छ ।

जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय मकवानपुरकाअनुसार शुक्रबार एक जनालाई संक्रमण देखिएको हो । बिहीवार गरिएको परीक्षणमा ३ जना संक्रमित फेला परेका थिए । मकवानपुरमा गत साउन १ गतेदेखि हालसम्म डेंगू संक्रमितको संख्या ५७० पुगेको छ । स्वास्थ्य कार्यालयका अनुसार, जिल्लामा हालसम्म संक्रमित भएकामध्ये सबैभन्दा धेरै संक्रमित हेटौंडा उपमहानगरपालिमा रहेका छन् । हेटौंडामा मात्रै ३ सय ९१ जनामा डेंगू संक्रमण पुष्टि भएको छ ।

यसै गरी, थाहानगरपालिकाका दुई जना, मकवानपुरगढी गाउँपालिकाका १३ जना, बागमती गाउँपालिकाका २३ जना, मनहरी गाउँपालिकाका ५६ जना, इन्द्रसरोवर गाउँपालिकाका ३ जना, भीमफेदी गाउँपालिकाका १५ जना, बकैया गाउँपालिकाका १८ जना र राक्सिरङ गाउँपालिकामा २ जनामा डेंगू संक्रमण पुष्टि भएको छ । यस अवधिमा हेटौंडामा अस्पतालमा ४० जना र अन्य जिल्लाका ७ जनामा संक्रमण पुष्टि भएको जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालयले जानकारी दिएको छ ।

चलचित्र ‘ब्लयाक छायाँ’को विशेष शो’ गरिने

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १९ असोज/ मकवानपुरका विभिन्न ठाउँमा छायाँकन गरिएको नेपाली कथानक चलचित्र ‘ब्ल्याक छायाँ’को हेटौंडामा विशेष शो हुने भएको छ ।

चलचित्र हेटौंडाका खड्गबहादुर मोक्तानद्वारा निर्मित हो । चलचित्रको विशेष शो २ कार्तिकमा ४ नम्बर वडास्थित हुप्रचौर नजिकै रहेको ओम्याक्स सिनेमा घरमा गरिने चलचित्र निर्माण पक्षले जानकारी दिएको छ । आरएल लामाद्वारा निर्देशित चलचित्रमा नीर शाह, बुद्धि तामाङ, रवीन्द्र झा, जानवी बस्नेत, आरएल लामा, शोभित बस्नेत, सुनिल थापा, धिरेन शाक्य, राजेन्द्र खड्गीलगायतका कलाकारको अभिनय रहेको छ । सामाजिक कथावस्तुका साथै सस्पेन्स चलचित्रको रुपमा चलचित्र निर्माण गरिएको निर्माता मोक्तानले बताए ।

मकवानपुरको फापरबारी, हेटौंडा, कुलेखानी र काठमाडौंमा छायाकंन गरिएको यो चलचित्रको कथा निर्देशक मोक्तान आफैंले लेखेका छन् । मोक्तानले यसअघि द मंगोलियन हर्ट र चोर पुलिस नामक चलचित्र निर्माण गरिसकेका छन् । एक करोड रुपैयाँ भन्दा बढी लगानीमा चलचित्र निर्माण गरिएको निर्माण पक्षले जनाएको छ । हेटौंडामा नै छायाँकन गरिएको र सम्पूर्ण निर्माण टिम हेटौंडाकै रहेकाले हेटौंडामा विशेष शो देखाउन लागिएको डेविड मोक्तानले बताए ।

चलचित्रको विशेष शो मार्फत संकलन भएको रकमबाट केही रकम भीमफेदी गाउँपालिका-८ निवासी दुवै मृर्गौला पीडित मीना गोलेलाई उनको उपचारका लागि सहयोग गर्ने जनाइएको छ । टिकट शुल्क पाँच सय रुपैयाँ राखिएको मोक्तानले जानकारी दिएका छन् ।

किसानलाई भुक्तानी नदिने डीडीसी भन्छ- पैसा छैन, घिउ लैजाऊ

काठमाडौं, १९ असोज/ काभ्रेको मण्डनदेउपुर- २ की किसान शान्ति नेपालले आफ्नो गाउँको सहकारीलाई दूध बिक्री गरेको तीन महिनाको पैसा पाउनुपर्नेछ ।

पाँच वर्षदेखि दूध बिक्री गरेर घरखर्च टारिरहेकी उनले सहकारीलाई आफ्नो दूधको पैसा आए-नआएको हरेक दिन गएर सोध्छिन् । तर, उद्योगबाट पैसा आएको जवाफ पाउन्नन् ।

‘दाना, चोकर र श्रमको खर्च एकातिर, पैसा नआउने समस्या अर्कोतिर’ शान्तिले लामो सास फेर्दै अनलाइनखबरसँग भनिन्, ‘अब दूध बिक्री गर्ने किसानले घिउ किन्नुपर्ने र दूधको मूल्य त्यसैमा कटौती गर्नुपर्ने प्रस्ताव आएको छ । दुग्ध विकास संस्थान (डीडीसी)ले नै दूधको पैसा बराबरको घिउ दिने प्रस्ताव गरेको छ । पैसा नपाएपछि दशैं कसरी मान्ने ?’

शान्ति नेपालले गाउँकै आँपघारी दुग्ध उत्पादन सहकारी संस्थामा दूध बिक्री गर्ने गरेकी थिइन् । सहकारीका अध्यक्ष कृष्णप्रसाद नेपालकाअनुसार सहकारीमा आबद्ध डेढ सय किसानले तीन महिनादेखिको रकम भुक्तानी पाएका छैनन् ।

उनका अनुसार सहकारीले नै सरकारी स्वामित्वको दुग्ध विकास संस्थानबाट लाखौं भुक्तानी नपाएपछि किसानको भुक्तानी रोकिएको हो । अहिले आएर संस्थानले प्रतिनिधि मार्फत दूधको पैसा बराबरको घिउ किनेर कटाउन भनेको नेपालले बताए ।

‘यहाँका किसानहरूले २०४८ सालदेखि दूध उत्पादन र बिक्री गरिरहेका छन् । हामीले पहिलोपटक यस्तो समस्या भोगिरहेका छौं’ नेपालले भने, ‘महिनामा दुई पटक गरेर हामीले ६ पटकको पैसा पाउन बाँकी छ ।’

दूधको पैसा माग्दा उल्टै दूध कटौती गरेर मिल्क होलिडे गर्ने धम्की पाइरहेको उनले बताए । जिल्लाभर नै यस्तो हुँदा पनि सरकार र सरोकारवाला निकाय नबोलेको भन्दै उनले आपत्ति समेत जनाएका छन्।

काभ्रेको जस्तै समस्या मकवानपुरका किसान पनि झेलिरहेका छन् । मकवानपुर जिल्ला दुग्ध उत्पादक सहकारी संघमा आबद्ध ५३ वटा सहकारी संस्था र थप ८ वटा गरी ६१ वटा संस्थाले दुग्ध कारोबार गर्छन् । उनीहरूले छुर्पी उत्पादन गर्ने जिल्लाकै एक निजी कम्पनी, काठमाडौं र पोखरा केन्द्रित निजी डेरी र सरकारी स्वामित्वको डीडीसीलाई दूध बेच्ने गरेका थिए । तर, तीमध्ये कसैले पनि किसानलाई भुक्तानी दिन सकेका छैनन् । दैनिक ५० हजार लिटर दूध उत्पादन हुने जिल्लाका किसानले मात्रै करिब ३२ करोड रुपैयाँ दूधको भुक्तानी पाउन बाँकी रहेको मकवानपुर जिल्ला दुग्ध उत्पादक सहकारी संघका अध्यक्ष कुमारमणि दाहालले बताए ।

‘कोभिडमा पनि नभएको समस्या हामीले भोगिरहेका छौं । अहिले दूध उत्पादन बढेको छ, यही बेला किसानहरू भुक्तानी पाइरहेका छैनन्’ दाहाल भन्छन्, ‘बजारमा दूधको खपत नभएको र दूधबाट बनाइएको अन्य प्रडक्टको समेत बिक्री नभएको बहानामा उद्योगीहरूले भुक्तानी रोकेका छन् ।’

केन्द्रीय दुग्ध सहकारी संघका अनुसार दूध किसानको भुक्तानी समस्या अहिले देशभर छ । सहकारीबाट उठेको दूधको खपत नभएको भन्दै सरकारी तथा निजी डेरीहरूले समयमै रकम भुक्तानी नगर्दा किसानको करिब साढे २ अर्ब रुपैयाँ उधारो बाँकी रहेको संघले जनाएको छ ।

संघका अध्यक्ष मोहन कुँवरका अनुसार यो रकम र पीडित किसानको संख्या अझै बढ्न सक्ने देखिएको छ । देशभर दैनिक २४ लाख लिटर दूध उत्पादन भइरहेको छ । ‘किसानले १५-१५ दिनमा पाउनुपर्ने भुक्तानी ७औं पटकसम्म पाएका छैनन् । अर्थात् साढे ३ महिनाको भुक्तानी किसानले पाएका छैनन्’, अध्यक्ष कुँवरले बताए ।

सरकारी संस्थानले साढे ३ महिना र निजी डेरीहरूले साढे २ महिनासम्मको भुक्तानी रोकेको उनले बताए । किसानहरूको समस्याबारे छलफल गर्न र सरकारको ध्यानाकर्षणका लागि संघको केन्द्रीय समिति बैठक बोलाइएको र देशभरका सहकारीबाट विवरणहरू माग गरिएको अध्यक्ष कुँवरले बताए ।

डेरी सञ्चालक नै भन्छन्, करिब ६ अर्ब उधारो पुग्यो

दैनिक बजारमा कति दूध बिक्री हुन्छ भन्ने तथ्यांक कसैसँग पनि छैन । निजी डेरी सञ्चालकहरूको संस्था नेपाल डेरी एशोसिएसनले दैनिक ३१ लाख लिटर दूध बजारमा आउने गरेको दाबी गरेको छ । ‘हामीले किसानलाई २ महिनादेखि भुक्तानी दिन सकेका छैनौं’ एसोसिएसनका अध्यक्ष प्रह्लाद दाहालले भने, ‘डीडीसी र निजी क्षेत्रको गरेर ६ अर्ब हाराहारी भुक्तानी दिन बाँकी हुनसक्छ । तर, यसमा विस्तृत अध्ययन गर्नुपर्छ ।’

सरकारी स्वामित्वको डीडीसी र निजी डेरीहरूले दूध र दुग्धजन्य वस्तुहरूको बिक्री घटेकाले किसानको रकम भुक्तानी गर्न नसकेको बताएका छन् । अहिले डेरी क्षेत्रमा संकट गहिरिएको र त्यसबाट किसानलाई समस्या पर्नु स्वाभाविक भएको उनीहरूको दाबी छ । ‘दूध र यसबाट बन्ने सबै प्रकारका वस्तुको खपत निकै कम भएको छ । काठमाडौं उपत्यकामा ९ प्रतिशत र बाहिर १४ प्रतिशत यी वस्तुको उपभोग घट्दा उत्पादनहरू मौज्दातमा थुप्रिन थालेको छ’, डीडीसीका महाप्रबन्धक सञ्जीव झाले बताए । अहिले दैनिक खपतभन्दा ४० हजार लिटर बढी दूध संस्थानमा जम्मा भइरहेको उनले दाबी गरे ।

काठमाडौं सहित विराटनगर, चितवन सबैतिरको भण्डारण भरिएको उनले दाबी गरे । उनले भने, ‘६० करोडभन्दा बढी रुपैयाँको सामान हरेक दिन थन्क्याउनु परेको छ । दैनिक ३५ देखि ४० हजार लिटर दूध कन्भर्जनका लागि पठाउनु परेको छ ।’ किसानको रकम भुक्तानी जटिल बन्दै गरेको स्वीकार्दै महाप्रबन्धक झाले दूधको पैसाको साटो तत्काललाई घिउ लगेर बक्यौता घटाउन सहकारी मार्फत किसानलाई आग्रह गरिरहेको उनले स्वीकार गरे ।

दुग्ध पदार्थ खपतका लागि अपिल गर्न सार्वजनिक सूचना जारी गरिएको समेत डीडीसीले जनाएको छ । नेपाल डेरी एशोसिएसनले पनि किसानलाई दूधको पैसा तिर्न नसकिएको जनाएको छ । आफ्नो क्षेत्रमा आएको दूध बिक्री नहुँदा पाउडर बनाएर थन्क्याउनु परेको संघका अध्यक्ष प्रह्लाद दाहालले बताए । लम्पी स्किनका कारण भन्दै बजारमा दूधको खपत घटेको, भारतबाट सस्तोमा दूध आयात भएको र मन्दीका कारण बजारमा दूधको खपत घट्दा समग्र बजार चक्र बिग्रिएको संघको दाबी छ ।

दुग्ध किसानको समस्या समाधानका लागि पहल गरिरहेको कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालयले जनाएको छ । सरकारी स्वामित्वको दुग्ध विकास संस्थानलाई किसानबाट दूध संकलन जारी राख्न र भुक्तानी नियमित गर्न आग्रह गरिएको मन्त्रालयकी सहसचिव एवम् प्रवक्ता सबनम सिवाकोटीले बताइन् । सरकारीबाट भन्दा पनि निजी क्षेत्रबाट किसानलाई तिर्न बाँकी बक्यौता धेरै रहेको उनले बताइन् ।

‘हरेक १५ दिनमा हुने दूधको भुक्तानी अहिले लामो समयदेखि रोकिएको भन्ने गुनासो आएको छ’ प्रवक्ता सिवाकोटीले भनिन्, ‘हामीले डीडीसीलाई नियमित रुपमा भुक्तानी गर्न र समस्या समाधान गर्न भनेका छौं । दूधको सहउत्पादन बनाएर राख्न पनि निर्देशन दिएका छौं ।’ दुग्ध किसानलाई समस्या आउन नदिने बारेमा मन्त्रालय सचेत रहेको भन्दै थप छलफल र सहजताका लागि काम गरिने उनले दाबी गरिन् । *(स्रोत: अनलाइनखबर)*

नागस्वती भेट्रान्स फुटबल: आयोजकको दुई टिम उपाधि नजिक

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १९ असोज/ नागस्वती भेट्रान्स क्लबद्वारा आयोजित दोस्रो नागस्वती भेट्रान्स रनिङशिल्ड फुटबल प्रतियोगिता अन्तर्गत् शुक्रबार उपाधि नजिक पुग्ने दुई टिमको छिनोफानो भएको छ ।

सेमिफाइनल खेलमा आयोजक समूह ‘ए’ र ‘बि’ विजयी भएसँगै फाइनलमा उपाधि होडमा छन् । पहिलो सेमिफाइनल खेलमा नागस्वती भेट्रान्स ‘ए’ ले एनआरटी भेट्रान्स काठमाडौंलाई ३-१ गोल अन्तरले पराजित गर्न सफल भएको छ । खेलको ७ औं मिनेटमा विकर्ण श्रेष्ठले पहिलो गोल गरेका थिए भने २७ औं मिनेटमा राजकुमार घिसिङले गोल थपे । खेलको ४७ औं मिनेटमा कन्या सुब्बा गुरुङले गोल गर्दै टिमलाई तेस्रो अग्रता दिलाए । एनआरटीका तर्फबाट खेलको ३३ औं मिनेटमा राजन नेपालीले सान्त्वना गोल गरेका थिए ।

शुक्रबार भएको दोश्रो सेमिफाइनल खेलमा नागस्वती भेट्रान्स ‘बि’ बिजयी भएको छ । नागस्वती भेट्रान्स ‘बि’ले चितवन भेट्रान्सलाई १-० गोल अन्तरमा पराजित गरेको छ । खेलको ४४ औं मिनेटमा नागस्वती भेट्रान्सका खेलाडी दिपेन राईले गरेको गोल नै निर्णायक बन्यो । शनिवार आयोजक नागस्वती भेट्रान्स क्लब ‘ए’ र ‘बि’ बीच फाइनल खेल हुनेछ ।

प्रतियोगितामा आयोजक क्लब सहित देशभरका १६ वटा भेट्रान्स क्लबहरुले सहभागिता जनाएका थिए । प्रतियोगितामा विजेताले २ लाख १ हजार र उपविजेतालाई एक लाख १ हजार नगद सहित शिल्ड पुरस्कार उपलब्ध गराइने क्लबका अध्यक्ष सोमबहादुर तितुङले बताए ।

दिव्यतारा बहुउद्देश्यीय थाहाको कारोबार ६ करोड बढी

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १९ असोज/ दिव्यतारा बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लिमिटेड थाहानगर सेवाकेन्द्रको पाचौं साधारणसभा भएको छ । संस्थाको थाहानगर सेवाकेन्द्रको संयोजक भरत गोपालीको अध्यक्षतामा भएको साधारण सभामा संस्थाका केन्द्रीय अध्यक्ष डा. गणेश लामाको प्रमुख आतिथ्यता रहेको थियो ।

साधारणसभामा पालुङ सेवाकेन्द्रका इकाई संयोजक गोपालीले आफ्नो प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्दै थाहा सेवाकेन्द्रको कुल कारोबार ६ करोड ६७ लाख रहेको जानकारी दिए । गोपालीले प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्दै ८ सय ५६ सदस्य रहेको सेवाकेन्द्रको शेयर पुँजी ३३ लाख ९१ हजार, बचत ८५ लाख रुपैयाँ र ऋण लगानी ५ करोड ३९ लाख रहेको जानकारी दिए । साधारणसभामा वडा नम्बर ४ का अध्यक्ष नारायण लामा, सहकारीको मुख्य कार्यालय हेटौंडाका लक्ष्मण सुवेदी, मीठाराम दाहाल, ज्योति रायमाझी लगायत थाहा सेवाकेन्द्रका प्रतिनिधिहरुको उपस्थिति रहेको थियो ।

नारायण गोपालको सम्झनामा ‘भ्वाइस अफ ज्ञानोदय’

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १९ असोज/ हेटौंडा उपमहानगरपालिका-५, स्थित ज्ञानोदय बालबाटिका आवासीय माध्यमिक विद्यालयले स्वरसम्राट नारायण गोपालको सम्झनामा ‘भ्वाइस अफ ज्ञानोदय’ कार्यक्रम सञ्चालन गरेको छ ।

विद्यालय प्रशासक आल्देन लिङ्देनले नारायण गोपालको ‘म मरे पनि मलाई मेरो देशको माया छ’ बोलको गीत गाएर कार्यक्रमको शुभारम्भ गरेका थिए । दुईओटा सामूहिक गायन प्रस्तुत भएको कार्यक्रममा ऋषभ बानियाँ, आयुष्मा उप्रेती, कृतिशा काफ्ले, बेनु शर्मा पराजुली, विपना मोक्तान, महेन्द्र ओझालगायतले एकल प्रस्तुति दिएका थिए । जसमा आयुष्मा उप्रेती प्रथम, अंशु लामा द्वितीय र कृतिशा काफ्ले तृतीय हुन सफल भए । प्रतियोगितामा मनोहर योन्जन र आल्देन लिङ्देनले निर्णायकको भूमिका निर्वाह गरेका थिए ।

विद्यालयका प्रधानाध्यापक श्यामकुमार बानियाँले स्वरसम्राट नारायण गोपालका विविध आयामका बारेमा चर्चा गरेका थिए । नारायण गोपालको सम्झनामा विद्यालयले हरेक वर्ष ‘भ्वाइस अफ ज्ञानोदय’ कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएको हो । यसवर्ष प्रथम, द्वितीय र तृतीय स्थान हासिल गरेका प्रतिभालाई २०८० फागुन ४ गते भीमविराग स्मृति एकल गायन प्रतियोगिताका दिन पुरस्कृत गरिने प्रधानाध्यापक बानियाँले जानकारी दिए । नेपाली गायन र संगीतका शिखर प्रतिभा नारायण गोपाल वि.स. १९९३ असोज २७ गते किलागल काठमाडौंमा जन्मेका थिए ।

सूचना ! सूचना ! सूचना !

हेटौंडा उपमहानगरपालिका एवं हेटौडा स्थित बिभिन्न कार्यालय र संघसंस्थाहरुको कामकाजमा बहिरा व्यक्ति तथा सुस्त श्रवण व्यक्तिसंगको सञ्चारलाई सहजीकरण गर्न हेटौंडा उपमहानगर पालिका र मकवानपुर बहिरा संघको साझेदारीमा सांकेतिक भाषा सहजीकरणको लागि दोभाषेको व्यवस्था गरिएको हुँदा आवश्यक परेमा सम्पर्क गर्नुहुन सम्बन्धित सबैमा जानकारी गराउँदछौं ।

सम्पर्कको लागि
महिला तथा बालबालिका विकास महाशाखा
सम्पर्क नं : ०५७-५९०१०३
अम्बिका घिमिरे - ९८२१८५२६३३ (दोभाषे)

हेटौंडा उपमहानगरपालिका
नगरकार्यपालिकाको कार्यालय
हेटौंडा, मकवानपुर

डेंगु रोग सम्बन्धि जानकारी

डेंगु रोग एडिज लामखुट्टेको टोकाइबाट सर्ने सरुवा रोग हो । यो रोग एक मानिसबाट अर्को मानिसमा संक्रमित पोथी लामखुट्टेको टोकाइबाट सर्दछ । डेंगु रोग लागेपछि निम्न लक्षणहरु देखिन्छन् ।

- उच्च ज्वरो आउनु ।
- आँखाको गेडी वरिपरि तथा टाउकाको पछाडीको भाग दुख्ने ।
- जिउ दुख्ने ।
- जोर्नी, हड्डी तथा मांशपेशी दुख्ने ।
- छालामा बिमिरा आउने ।
- शरीरका कुनै पनि भागबाट रक्तश्राव हुने ।

डेंगु रोगको उपचार :
- डेंगु रोग भाईरसको कारणबाट हुनेहुंदा खास उपचार र खोप नभएकाले समयमै स्वास्थ्य संस्था वा अस्पताल गई लाक्षणिक उपचार गर्नु पर्दछ ।

डेंगु रोगबाट बच्ने उपायहरु :
- डेंगु ज्वरोबाट बच्न लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्नु पर्छ ।
- लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्नका लागि दिनको समयमा पुरै शरिर ढाकिने गरी लुगा लगाउने ।
- सुत्दा झुलको प्रयोग गर्ने ।
- जम्मा भएको सफा पानीमा डेंगु रोग सार्ने लामखुट्टेको बासस्थान हुने भएकाले घर वरिपरिको पानी जम्ने स्थानहरु जस्तैः खुल्ला पानी ट्याङ्की, टायर, गमला तथा कुनैपनि भाडामा लामो समयसम्म पानी जम्न नदिने र प्रत्येक ३ वा ४ दिनमा भाडा खाली गर्ने ।
- घरायसी प्रयोजनका लागि संकलन गरिएको पानीको भाडा राम्रोसंग ढाक्ने ।
- नियमित वातावरणीय सरसफाई गर्ने ।

हेटौंडा उपमहानरपालिका १६ नं वडा कार्यालय
हेटौंडा, मकवानपुर

साझाकुरा राष्ट्रिय दैनिकका लागि सविन 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