म.जि. प्र. का. द.नं. : १०६/०६८, वर्ष १३, अंक १३३ शनिबार ७ पुस २०८० ने. सं. ११४४ थिल्लाथ्व 23 December 2023 www.sajhakuranews.com पृष्ठ संख्या ४ मूल्य: रु. ३/-

मकवानपुरबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको पत्रिका

साझाकुरा राष्ट्रिय दैनिक

www.sajhakuranews.com

प्रदुषण रोकौं, स्वस्थ बनौं

वातावरण प्रदुषणका कारणहरु:

- अव्यवस्थित औद्योगिकीकरण,
- प्राकृतिक स्रोत साधनको जथाभावी उत्खनन,
- जथाभावी फोहर विसर्जन,
- प्रदुषणको मापदण्ड भित्र नपरेका सवारीसाधनको प्रयोग,
- वन जंगलको विनाश,
- प्लाष्टिकको प्रयोग,
- प्लाष्टिकलगायत अन्य वस्तु जलाउनु,

यस्ता कार्य नगरौं/नगराऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

जंगली जीवनचर्या छोडेर उद्यमी बन्दै वनकरिया

भानुभक्त आचार्य

हेटौंडा, ६ पुस/ मकवानपुरको मनहरी गाँउपालिकामा मात्र बसोबास गर्ने लोपोन्मुख वनकरिया समुदायका महिलाहरु आयआर्जनतर्फ लागेका छन् । उनीहरुले नीमपत्ता, घ्युकुमारी र तीतेपातीबाट साबुन बनाउन थालेका छन् ।

गाउँघरमा खेर गइरहेको जडीबुटीबाट अर्ग्यानिक साबुन उद्योग खोलेर उद्यमी बन्ने तरखरमा छन् । स्थानीयस्तरमा पाइने निमपत्ता, घ्युकुमारी र तीतेपातीको प्रयोग गरेर नुहाउने, मुखधुने साबुन बनाएका हुन् । करिव दुई दशकअघि जंगलबाट एकीकृत बस्तीमा सरेका वनकरियाले उद्योग नै दर्ता गरेर काम सुरु गर्न लागेका छन् । घरेलु तथा साना उद्योग कार्यालयमा १० लाख रुपैयाँ चुक्ता पूँजीको वनकरिया चेपाङ महिला साबुन उद्योग दर्ता गरेर उत्पादन सुरु गर्न लागेको सन्तोषी वनकरियाले बताएकी छन् । २५ जना वनकरिया तथा चेपाङ महिला मिलेर साबुन उद्योगको थालनी गरिएको उनले बताइन् ।

गतवर्ष राष्ट्रिय आदिवासी जनजाति महिला मञ्चले उनीहरुलाई साबुन बनाउने तालिम दिएको थियो । तालिमपछि आयआर्जनमा आफूहरु जोडिने अवसर प्राप्त भएको सन्तोषीले सुनाइन् । साबुन उत्पादन गर्नको लागि आवश्यक औजार समेत मञ्चले प्रदान गरेकोले अबको सबैभन्दा आवश्यक पाटो कच्चापदार्थ र बजारीकरण नै भएको उनीहरुको धारणा छ । वनकरिया महिलाहरुले २० देखि ६० रुपैयाँसम्ममा साबुन बेच्ने गरेका छन् । तालिम दिन सहयोग गर्ने संस्थाले नै साबुन किनिदिने गरेको उनीहरुको भनाइ छ ।

लगानी पुँजी न्यून हुँदा उत्पादन पनि न्यून भएको उनीहरुले बताएका छन् । उत्पादन धेरै हुन थालेपछि बजारीकरण गर्न समस्या हुनसक्ने उनीहरुले बताए । १८ वर्षदेखि कबुलियत वनमा स्थायी रुपमा मकवानपुरको मनहरी-४ मुसेधापमा बसोबास गर्दै आएका लोपोन्मुख वनकरियाको आफ्नो नाममा जग्गा छैन । अल्पसंख्यक वनकरियाले जंगलमा फिरन्ते जीवन बिताउँदा कष्ट भएको भन्दै २०६२ सालबाट यहाँको कबुलियती वनमा नेपाल सरकारले नै बस्न दिएको हो । हाल बसोबास गरेकै स्थानमा सामूहिक लालपुर्जा माग गर्दै आएका छन् । मुसेधापमा अहिले २५ घर परिवारमा ९३ जना वनकरिया बसोबास गर्दै आएका छन् ।

जंगली कन्दमूलको सहारामा वर्षको आधा समय बिताउने बनकरिया समुदायमा पछिल्ला वर्षहरुमा क्रमश: परिबर्तन देखिएको छ । आधुनिक जीवनउपयोगी शीपसँग टाढा रहेका बनकरिया समुदायका ५ किशोरी र एक किशोरले एसएलसी/एसइई परीक्षा उत्तीर्ण गरेका छन् । २ जना किशोरी प्राबिधिक क्षेत्रमा लागेका छन् । वनकरिया समुदाबाट पहिलोपटक एसएलसी परीक्षा (२०७२) उत्तीर्ण गरेकी पम्फा वनकरिया ल्याव असिस्टेन्ट टेक्निसियन बिषय अध्ययन गरी हाल मनहरीको रजैयामा ल्याब असिस्टेन्टको जागिर खाइरहेकी छिन् ।

त्यस्तै २०७३ को एसएलसी परीक्षा उत्तीर्ण गरेकी संतोषीले बालीबिज्ञान विषय पढिन् । एकजना स्वास्थ्य क्षेत्रको र एकजना कृषिक्षेत्रको प्राबिधिक विषय पढ्नका लागि दाताले सहयोग गरेका हुन् । उनीहरुको आफ्नो कमाई वा पुर्ख्यौली सम्पत्तीले पढ्न सक्ने हैसियत छैन । पछिल्लो वर्षमा सरकारले वनकरिया समुदायलाई जनही मासिक ४ हजार रुपैयाँ सामाजिक सुरक्षाबापत भत्ता दिन थालेपछि यिनीहरुको आर्थिक अवस्थामा सुधार आएको छ ।

लगानी गर्ने पुँजी नहुँदा उत्पादन खासै भएको छैन । जंगलमा फिरन्ते जीवन बिताउँदा कष्ट भएको भन्दै २०६२ सालबाट यहाँको कबुलियती वनमा नेपाल सरकारले व्यवस्थापन गरेको हो । आर्थिक रुपमा विपन्न उनीहरु पर्सा वन्यजन्तु आरक्षभित्र निगुरो खोजेर बेच्ने तथा ज्याला मजदुरी गरेर गुजारा चलाउँदै आएका थिए । दुईदसक अधिसम्म नेपाली नागरिकता नभएकै कारण समाजमा एकलकाट्टे जस्तो बन्नु परेको वनकरिया समुदायले केही महिना अघिमात्र साबुन उद्योग दर्ता गरेका छन् ।

२०६१ सालमा हेटौंडा-२ स्थित सिद्धार्थ माविमा कक्षा १० मा अध्ययन गर्ने विद्यार्थीले खाजाखाने पैसा बचाएर त्यतिबेलाको १२ घर वनकरिया परिवारमा एफएम रेडियो सेट बितरण गरेका थिए । वनकरिया समुदायलाई पनि संचारको पहुँचमा पुऱ्याउनका लागि सिद्धार्थका बालबालिकाले रेडियो सेट उपलब्ध गराएका थिए । सिद्धार्थ माविका तत्कालीन प्रधानाध्यापक गोकुललाल श्रेष्ठ करिव ५० जना विद्यार्थी लिएर आफै वनकरिया बस्तीमा पुगेका थिए । उनीहरुको जीवनशैली, रहनसहन, रीतिरिवाज, पहिरनका बारेमा विद्यार्थीलाई जानकारी पनि गराउने र रेडियो पनि बितरण गर्ने उद्देश्यले सिद्धार्थको टोली त्यसतर्फ गएको थियो । अहिले वनकरिया बस्तीमा एलइडी टीभी, नेट, मोवाइलको पहुँच पुगेको छ । २ दसकबीचमा वनकरिया समुदायले प्रबिधिमा फड्को नै मारेको छ ।

निकुञ्जले मध्यवर्ती क्षेत्रमा घर निर्माण गर्न नदिने र अन्यत्र वनकरियाको नाममा नम्बरी जग्गा नभएकाले जनता आवासअन्तर्गत घर निर्माण हुन सकेको छैन । नम्बरी जग्गा नभएका कारण वनकरियाको घर निर्माणका लागि आएको रकम पटकपटक फिर्ता भइरहेको छ । केही वर्षअघि तत्कालीन प्रधानमन्त्री डा.बाबुराम भट्टराई वनकरिया बस्तीमा एक रात बास बस्दा लालपूर्जा उपलब्ध गराउने आश्वासन दिएका थिए । उनले समस्या समाधानका लागि कार्यदल बनाए पनि सक्रिय नहुँदा वनकरियाले जग्गा प्राप्त गर्न सकेका छैनन् ।

डोको, नाम्लो, माछामार्ने जाल बुन्ने, कुचो बनाउने, कुरिलोको जरा खोजी गर्ने, जडिबुटी खोजी गरेर औषधि बनाउने जस्ता परम्परागत सीप र दक्षता नयाँ पुस्तामा हस्तान्तरण गर्न सकिएने भने त्यो लोप भएर जाने निश्चित छ । कतिपय धार्मिक रीतिरिवाज पनि नयाँ पुस्तामा हस्तान्तरण हुन सकेको छैन ।

वनकरियाको भाषा, लिपि, भेषभूषा, रीतिरिवाज, संस्कार, मौलिक परम्परा आदि नयाँ पुस्तामा हस्तान्तरण हुन सकेको छैन । सामाजिक संजालमा नयाँ पुस्ता र माएका कारण पुरानो पुस्ता रहेसम्म मात्र उनीहरुको मौलिकता रहने सम्भावना छ ।

वनकरिया समुदायको वरपर बस्ने चेपाङहरुले आफ्नो मौलिक धर्मसंस्कृति छोडेर क्रिश्चियन भइरहेका कारण पनि वनकरियालाई यसको प्रभाव पर्न थालेको छ । अहिलेसम्म वनकरिया समुदायबाट क्रिश्चियन धर्ममा प्रबेश नगरेको मुखिया सन्तमायाले बताइन् । यो समुदायमा मानिस बिरामी पर्दा अस्पताल लैजाने चलन थिएन । धामी, झाँक्री लगाएर फलाक्ने, झारफुक गर्ने, वनदेबी मन्छने, अक्षता फ्याँक्ने चलन थियो । पछिल्लो समयमा यो सबै चलन हराएको छ र समुदायमा कोही बिरामी पर्दा स्वास्थ्यसंस्था वा अस्पताल जाने गरेका छन् ।

कमानेमा दुई दिने सडक महोत्सव सुरु

हेटौंडाका सडकदेखि मैदानसम्म मेलाको रौनक

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ६ पुस/हेटौंडा उपमहानगरपालिका-८ कमानेमा दुईदिने सडक महोत्सव सुरु भएको छ । स्थानीय उत्पादनको प्रवर्द्धन तथा बजारीकरणका लागि ८ नम्बर वडा कार्यालयको आयोजनामा कमानेको खाऔं, कमानेलाई चिनौं भन्ने नारा सहित महोत्सव सुरु भएको हो । पुस ६ र ७ गतेसम्म हेटौंडा-फापरवारी रोडमा महोत्सव सञ्चालन हुनेछ ।

वडामा रहेका साना उद्योग तथा उद्यमीको उत्पादनलाई बजारीकरण गर्दै स्थानीय उत्पादनलाई प्रवर्द्धन गर्ने उद्दश्य राखेर सुरु भएको सडक महोत्सवको हेटौंडा उपमहानगरपालिका नगरप्रमुख मीनाकुमारी लामाले उद्घाटन गरेकी हुन् । महोत्सवको उद्घाटन गर्दै नगरप्रमुख लामाले उत्पादनसँग जोडिन आवश्यक रहेको बताइन् । उनले अहिले गाउँघरमा उत्पादन हुने बस्तु पाउँन मुस्किल भएको अवस्थामा गरिएको महोत्सवले स्थानीयलाई उत्पादनसँग जोडिन मद्दत पुग्ने बिश्वास ब्यक्त गरिन् ।

कार्यक्रममा उपमहानगरका उपप्रमुख राजेश बानियाँले वडा तहमा हुने यस्ता महोत्सवले उत्पादनलाई बजारीकरण गर्न मद्दत गर्ने बताए । उनले घरेलु उत्पादनलाई बजारसम्म ल्याउन लगाइएको मेला महोत्सवले स्थानीयको आय आर्जनमा सधाउ पुऱ्याउने बताए । महोत्सवमा वडाअध्यक्ष रामकृष्ण थापाले कार्यक्रम लहडमा नगरेको भन्दै घरमै बसेर यहाँका बासिन्दाले गरेको उत्पादनलाई बजारसम्म पुऱ्याउने उद्देश्य सहित गरेको बताए । स्थानीय उत्पादनलाई पहिचान दिलाउनका लागि कार्यक्रमको निरन्तरता आवश्यक रहेको बताए ।

वडामा रहेका १९ टोल विकास संस्थामा आवद्ध महिला उद्यमीले उत्पादन गरेको बस्तुलाई बजारीकरण गर्नका लागि महोत्सवले मद्दत पुऱ्याउने आयोजकले जनाएको छ । महोत्सवमा बिभिन्न समयमा हेटौंडा उपमहानगरबाट लिएका बिभिन्न प्रकारका तालिममा सहभागी आमा समूहले उत्पादन गरेका सामग्री बिक्रीका लागि राखिएको छ । कमानेको निमचोकदेखी सागर चोकसम्मको करिब १८० मिटर क्षेत्रमा सञ्चालन हुने महोत्सवमा स्थानीय उत्पादन र खाना परिकार गरी ७० भन्दा बढी स्टल रहेका छन् ।

आयोजकका अनुसार महोत्सवमा संस्थागत रुपमा २ र व्यक्तिगत ३ हजार रुपैयाँ स्टल दर रेट कायम गरिएको छ ।

क्रमश: पृष्ठ ३...

ड्राइभिङ्ग सिक्ने तयारीमा हुनुहुन्छ ?

अब निराश नहुनुहोस्...

हामी कहाँ जतिसुकै नजान्ने भएपनि दक्ष तथा अनुभवी प्रशिक्षकद्वारा गाडी सिकाइनुका साथै लाइसेन्स परीक्षा र ट्रायल सहजै पास गर्न सक्ने गरी ड्राइभिङ्ग प्रशिक्षण दिइन्छ ।

हाम्रा विशेषताहरु:

☞ अललाइन फर्म भर्ने सुविधा ।
☞ रोड टेस्ट गराइन्छ ।
☞ दक्ष प्रशिक्षकहरुद्वारा प्रशिक्षण ।
☞ लाइसेन्स ट्रायलको प्राविधिक ज्ञान दिइन्छ ।
☞ गाडीको पार्टपूर्जासम्बन्धी सम्पूर्ण ज्ञान दिइन्छ ।

के. के. ड्राइभिङ्ग प्रशिक्षण केन्द्र
हेटौडा-५, पिप्ले, मकवानपुर
सम्पर्क: ९८४५१७०४१५, ९८१७२८४६१४, ९८४५६२३५६९

मेला हेर्न हेटौंडा आऔं

बृहत खेलकुद तथा व्यापार महोत्सव २०८०

पौष ५ गते देखि पौष १७ गतेसम्म हेटौंडा-१०, टीसीएन चौर

स्टल बुकिङका लागि
९८५५०६८८७३, ९८५१०५३८०१

मुख्य आकर्षणहरु :

-विभिन्न १३ विधामा जिल्ला, प्रदेश तथा राष्ट्रिय स्तरको खेलकुद प्रतियोगिता
-दैनिक राष्ट्रिय तथा स्थानीय कलाकारको प्रस्तुती
-चर्चित लोक गायक/गायिकाद्वारा लाइभ दोहोरी
-खुल्ला नृत्य प्रतियोगिता
-परम्परागत तथा जिल्लाको संस्कृति झल्किने गरी जात जातिहरुको भेषभुषाको झाकी एवं कला प्रदर्शन ।
-अटोमोबाइल प्रदर्शनी,
-लत्ता कपडा तथा भाँडाकुँडा प्रदर्शनी,
-अन्तराष्ट्रिय स्तरको बाल उद्यान(रोटे पिङ, ड्रयागन, मारुती सर्कस, ब्रेक डान्स, भुत .घर, चिडिया घर र बच्चाहरुको खेलौना)
-राष्ट्रिय तथा स्थानिय खानाको प्रदर्शनी,

दैनिक विभिन्न खेलकुद प्रतियोगिता
खेल स्रष्टा सम्मानित

प्रवेश शुल्क
विद्यार्थी :रु ५०
सर्वसाधारण : रु७०

मुख्य आयोजक
मकवानपुर जिल्ला खेलकुद विकास समिति हेटौडा

आयोजक
औद्योगिक शान्ति नेपाल संस्था

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

facebook twitter Google **विज्ञान/प्रविधि**

टेस्लाले ल्यायो मानिस जस्तै रोबोट, घरधन्दादेखि नृत्य समेत गर्ने

त्यो समय टाढा छैन जब हामीले बजारमा मानिस जस्तै रोबोट अर्थात् ह्युमानोइड रोबोट देख्न पाउनेछौं । उसो त यस्तो मानवरुपी रोबोटको निर्माण कैयन् कम्पनीहरुले काम गरिरहेका छन् । विद्युतीय कार निर्माता कम्पनी टेस्ला पनि यो क्षेत्रमा अग्रस्थानमा रहेको छ । टेस्लाले गतवर्ष आृनो पहिलो ह्युमानोइड रोबोट टेस्ला बम्बलबी सार्वजनिक गरेको थियो ।

यो वर्षको सुरुवातमै पनि कम्पनीले नयाँ ह्युमानोइड रोबोट पेश गरेको थियो । अहिले टेस्लाले सोही रोबोटमा केही परिवर्तन गरेर नयाँ संस्करण ल्याएको छ र त्यससँगै ह्युमानोइड निकै सक्रिय बनेको छ ।

गत मार्च महिनामा अप्टिमस जेन १ नामक ह्युमानोइड रोबोट ल्याएको टेस्लाले हाल अप्टिपस जेन २ सार्वजनिक गरेको छ ।

यसमा विभिन्न नयाँ फिचरहरु र हेका छन् । अप्टिमस जेन टू मा नयाँ एक्चुएटर तथा सेन्सर राखिएको छ । यसमा 2-DoF Actuated Neck राखिएको छ । नयाँ रोबोटमा हातखुट्टाका लागि नयाँ सेन्सर राखिएको छ ।

साथै पुरानो रोबोटको तुलनामा यसको वजन पनि १० केजी कम भएको छ । तर वजन घटाउनका लागि रोबोटका फिचर्समा कुनै पनि कटौती नगरिएको टेस्लाको भनाइ छ । यो रोबोटले उत्कृष्ट सन्तुलन तथा सरीर को पूर्ण नियन्त्रण गर्न सक्दछ । यसको सन्तुलन क्षमता यतिधेरै छ कि यसले स्क्वाट व्यायाम समेत गर्नसक्छ ।

कम्पनीले यो रोबोटमा 11 DoF को पूर्ण नयाँ हात राखेको छ जुन पहिलो संस्करणको तुलनामा निकै तीव्र गतिमा चलाउन सकिन्छ । यसले आफ्ना औंलालाई समेत सजिलैसँग घुमाउन सक्दछ । सबै औंलामा tactlie sensing को प्रयोग गरिएको छ । यसबाट रोबोटले हातमा समाएको वस्तु के हो भन्ने थाहा पाउन सक्दछ ।

हुनत ह्युमानोइड रोबोटको परिपूर्ण मोडेल तयार पार्न अझै समय लाग्नेछ । तर यो मोडेल अघिल्लो संस्करण भन्दा निकै उत्कृष्ट छ । यो रोबोटले नृत्य तथा घरायासी कामहरु समेत गर्ने क्षमता राख्दछ । यो रोबोट केही समयपछि बजारमा उपलब्ध हुने टेस्लाको भनाइ छ ।

यौनस्वास्थ्य

के यौन सन्तुष्टिबारे महिलाले झुट बोल्छन् ?

यौन सबै सजिव प्राणीको आवश्यकता हो । यौन सम्बन्धले मानव जीवनमा धेरै महत्व राख्दछ वैवाहिक जीवनमा यसले धेरै प्रभाव परेको हुन्छ । नेपाली समाजमा विवाहपश्चात् मात्रै यौनसम्पर्कलाई वैधता दिइन्छ ।

यद्यपी पछिल्लो समय विवाह अघि पनि मानिसहरु प्रेम र यौन सम्बन्धलाई सँगै लैजान्छन् । यद्यपी यौन बारे नेपाली समाजमा निकै भ्रामक कुराहरु फैलाइएको छ । हाम्रा विद्यालयमा अझै पनि यौन शिक्षा दिँदा धेरै छात्राहरु विद्यालय नै आउँदैनन् । केहि तथ्य, यथार्थ र भ्रम यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ।

कति समय हुन्छ चरम सुख

यौन सम्बन्धको बेला समयले निकै महत्व राख्दछ । धेरै पुरुष आफू यौन सम्पर्क राख्दा निकै कम समय टिकेको र छोटो समयमा नै स्खलन भएको भनी हीनता बोध गर्दछन् । र तिनका पार्टनरको गुनासो हुन्छ मलाई मज्जा नै नआई उसलाई पुग्यो ।

विभिन्न सञ्चार माध्यममा राखिएका यौन सम्बन्धि कार्यक्रममा पनि अक्सर यस्ता गुनासो आइरहेको हुन्छ । यसको कारण उनीहरुले आृनो पार्टनरलाइ सन्तुष्ट बनाउन सकिन कि भन्ने कुराले पिरोल्छ । तर, एक सर्वेक्षणका अनुसार अधिकांश मानिसको यौन समय करीब बराबर नै रहन्छ । अर्थात् अधिकांश जोडीहरु यौन सम्बन्धमा १२ मिनेटसम्म टिक्छन् ।

१२ मिनेट मात्रै

सर्वेक्षणको नतिजाले अधिकांश जोडी यौन सम्पर्क राख्दा केवल १२ मिनेट टिक्ने गरेको देखाएको छ । १२ मिनेट निकै कम समय भएको लाग्दछ । तर, अध्ययन प्रतिवेदनमा यो केवल पेनिट्रेसनको मात्रै समय हो कि अथवा फोरप्लेसहितको समय हो भन्नेबारे भने उल्लेख गरिएको छैन ।

क्लाइमेक्समा १२ मिनेटभन्दा बढी समय

यौन विशेषज्ञहरुका अनुसार महिलालाई क्लाइमेक्समा पुग्न करीब १२ मिनेटको समय लाग्छ । त्यस्तै, एक अर्को शोधले भने यौनको पूरा समय ३० मिनेटभन्दा कम भएमा महिला चरमोत्कर्षमा पुग्न नसक्ने देखाएको छ । हो, अधिकांश नेपाली महिलाहरुले यसकारण चरम यौन सन्तुष्टि लिन सकेका छैनन् ।

समयभन्दा अनुभव महत्त्वपूर्ण

कुनै पनि जोडीको सम्बन्ध प्रगाढ बन्न उनीहरुको यौन जीवन पनि राम्रो र स्वस्थ हुनु जरुरी छ । तर, यौनसम्पर्कका क्रममा समयमा भन्दा यौन अनुभवमा ध्यान दिनु बढी महत्त्वपूर्ण हुन्छ । यसले नै यौनलाई आनन्दमय बनाउन सक्छ ।

यौन सन्तुष्टिबारे महिलाहरुले झुट बोल्छन्

यौन मामिलामा अर्को रोचक तथ्य पनि छ । त्यो हो यौन सन्तुष्टिबारे महिलाहरुले झुट बोल्छन् । हो, यौन सम्बन्धमा महिलाहरु त्यति खुलेर कुरा गर्दैनन् । उनीहरु यौन सन्तुष्टिको विषयमा झुट बोल्ने गर्छन् । उनीहरु आफु सन्तुष्ट नभए पनि आृनो पाटनरसंग जुटो बोल्ने गर्छन् ।

उनीहरुको अक्सर जवाफ हुन्छ । हजुर मलाई मजा भयो । तर महिलाहरु साँच्चीकै यौनसन्तुष्टिको कारण नभइ कतिपय अवस्थामा पार्टनरको रेस्पेक्ट र उनीहरुलाई गरेको प्रेमको कारण पनि यस्तो झुटो बोल्ने गरेको अनुसन्धानले देखाएको हो ।

कतिपय अध्ययन प्रतिवेदनले महिलाहरु यौन सन्तुष्टि नपाए पनि आृनो यौनजोडीसँग आफूले सन्तुष्टि प्राप्त गरेको भनी झूट बोल्ने फेक अर्गाजम गरेको देखाइसकेका छन् । तर, उनीहरु किन यस्तो गर्छन् त भन्ने प्रशनको जवाफमा ति शोध अनुसन्धानले देखाएका छन् ।

स्वास्थ्य/सौन्दर्य

तातोपानी पिउनुका फाइदाहरु

स्वास्थ्यका लागि दिनमा ७–८ गिलास पानी पिउनु आवश्यक छ । जाडो होस् या गर्मी हल्का मनतातो पानी पिउनुलाई स्वास्थ्यका हिसाबले अति नै फाइदाजनक मानिन्छ । तातो पानी पिउनुका फाइदा यसप्रकार छन् :

शरीरको शुद्धिकरण

तातो पानीले शरीरको शुद्धिकरण गर्छ । उमालेको पानी आफैंमा शुद्ध त हुन्छ नै, यसले पाचन प्रणालीलाई पनि नियमित गर्छ । यदि तपाईंको पाचन प्रणालीमा गडबडी छ भने दिनको दुईपटक तातो पानी पिउनुहोस् । बिहान उठ्नेबित्तिकै तातो पानी पिउँदा शरीरमा जम्मा भएका विषाक्त तत्वहरु मुत्रसँगै बाहिर जान्छन्, जसले पूरै रगत सफा पार्न मद्दत गर्छ । तातो पानीमा कागती र मह मिसाएर पिउँदा अझ बढि लाभदायी हुने बताइएको छ ।

कब्जियतबाट छुटकारा

शरीरमा पानीको मात्रा कमी भएपछि कब्जियतको समस्या उत्पन्न हुन्छ । यदि तपाईंले दिनहुँ बिहान कम्तिमा १ गिलास तातो पानी पिउनुभयो भने कब्जियतको समस्याबाट छुटकारा पाउनुहुनेछ ।

मोटोपना नियन्त्रण

बिहान वा खानापछि हरेक पटक एक गिलास तातो पानीमा कागती वा मह मिसाएर पिउने गर्नुहोस् । यसले तपाईंको मोटोपना नियन्त्रणमा सघाउ पुर्‍याउनेछ । कागतीमा हुने पेक्टिन फाइबरले भोक कम गर्छ ।

चिसोबाट बचाउँछ

यदि घाँटी दुख्यो वा टन्सिल भयो भने तातो पानी पिउँदा फाइदा हुन्छ । तातो पानीमा नुन मिसाएर पिउँदा अझ लाभदायी हुन्छ ।

पसिनाको निष्कासन

जब तपाईं कुनै तातो चिज खानुहुन्छ वा पिउनुहुन्छ, शरीरबाट पसिना निस्कन थाल्छ । शरीरको तापक्रम बढ्दा पसिना निस्कन्छ, पसिना निस्केपछि तापक्रम घट्छ र शितल हुन्छ । साथै यसले ब्लड सर्कुलेसनमा पनि फाइदा पुर्‍याउँछ ।

दुखाइ कम गर्न

प्राय: महिलाहरुमा महिनावारीका समयमा पेट दुख्ने गर्छ । महिनावारीको समयमा पेट दुख्दा तातो पानीमा सुकमेलको धुलो मिसाएर खाँदा दुखाइ कम हुन्छ । यसले केवल महिनावारीको दुखाइमात्र होइन, टाउको तथा पेटको दुखाइ पनि कम गर्छ ।

साहित्य

सामाजिक कथा

भैंसी र मान्छे

✍ माया ठकुरी

आठ दिन भइसक्यो छोरोले आँखा नखोलेको जीउ पनि भुङ्गोमा राखेको जस्तो र न्किएको छ । पेटमा अन्नको दाना पसेको छैन । पानी खुवाएको भरमा कतिञ्जेल प्राण धान्ला र .... हरे.... । यो झरीले के गर्न खोज्या होला.... – निन्याउरो अनुहार पारेर आद्र स्वरमा भनिन् जयसराले । "हो भन्या झरी पनि कस्तो एकनाससँग दर्केको दर्क्यै छ । यो झरीले अन्नबाली सबै सखाप पार्ने भयो । अब त वस्तुभाउलाई के खान दिएर राख्ने हो कुन्नि ...!" आँखा चिम्लेर खुइँयया गर्दै भने हर्षानले । "आमा भाइ बैनालाई भोक लाग्यो अरे मकै मुटेर दिऊँ ...–" जयसराकी नौ वर्षीया छोरी सरस्वतीले आमाको नगिचै गएर सोधी ।

छोरीको कुरा सुनेपछि मुन्टो मात्र हल्लाएर मौन स्वीकृति दिइन् जयसराले । भन्न त मानिसहरू भन्ने गर्दछन् । देशमा जताततै विकास कार्यहरू भइरहेको छ त र जयसराको गाउँमा अझसम्म पनि अँध्यारोपन छाउनलाई द्रिी बाल्न छुटेको छैन । गाउँसम्म पुग्ने मोटर बाटो बन्छ भनेको सुनेको पनि वर्षौं बितिसक्यो तर अहिलेसम्म पनि बाटो बन्ने सुरसारै छैन जयसराको गाउँदेखि अर्को गाउँमा जानुपर्‍यो भने बेइमानको खोलो माथि बनेको ट्विीन -र्घररा) को सहारामा जीउ र्सकाउँदै जार्नुपर्छ अथवा भीर-पहरा भएको जङ्गलको बाटो हुँदै बिहान झिसमिसेमा हिँडेको मान्छे बेलुका रात पर्न लागेपछि मात्र अर्को गाउँमा पुगिन्छ । वर्षायाममा ठाउँ-ठाउँमा पैह्रो गएर बाटो अवरुद्ध हुने भएकोले गर्दा प्राय:जसो मानिसहरू जङ्गलको बास हुने भयले गर्दा पैदल यात्रा गर्न रुचाउँदैनन् । वरपरका पाँच/छओटा गाउँको लागि भनेर खोलापारीको गाउँमा एउटा स्वास्थ्य केन्द्र सञ्चालन हुन लागेको धेरै समय भएको छैन । गाउँका मानिसहरू बिरामी भएको खण्डमा स्वास्थ्य केन्द्रमा भएका एक मात्र स्वास्थ्यकर्मी घरघर गएर बिरामीको स्वास्थ्य परीक्षण गरेर औषधि उपचार गर्न भ्याउन्न त्यसकारण पनि बिरामीलाई मचिया अथवा डोकामा बोकेर स्वास्थ्य केन्द्रमा पुर्‍याइने गरिन्छ । कहिलेकाहीँ स्वास्थ्य केन्द्रमा स्वास्थ्यकर्मी नहुँदा त्यहाँ कार्यरत पियनले नै बिरामीलाई औषधि उपचार गरिदिने गरेका छन् । "यो एकनासको झरीले गर्दा खोलो बढेर गाउँ नै डुबाउने हो कि जस्तो भएको छ । छोरोलाई डोकाँ बोकेर पैदलै हिँडेर स्वास्थ्य केन्द्रमा जाउँ भने बाटा ठाउँ-ठाउँमा पहिरो गएको छ अरे यस्तो अवस्थामा बिरामी छोरोलाई साथमा लिएर जङ्गलमा कसरी रात बिताउने हो । यता छोरो भने झन् झन् ज्वरोले आलस तालस भइसकेको छ । दु:ख पायो मेरो छोरोले 'म के गरुँ –" आफ्नो विवशतामा आफैं द्रवित भएर आँसुले भिजेको स्वरमा बोल्छिन् जयसरा । "के गर्ने हो खोइ ! जति सोचे पनि यो विपदबाट पार पाइने उपाय देख्दिन म त । कत्रो आश गरेर रिन गरेर भए पनि ठूल्ठूला फाँचो भएको दुहुनो भैंसी किनेर ल्याएको थिएँ । दूध पनि मनग्गे दिने गरेको थियो । अलिअलि भए पनि केटाकेटीको मुखमा दूध/दही पर्ने गरेको थियो । अब भने बन्धकी राखेको घरखेत छुटाउन र साहूको रिन तिर्न सकिने भो भनेर ढुक्क भएको थिएँ । मलाई त जिन्दगीमा कहिल्यै सुख नपाउने सराप परेको छ कि क्या हो अस्ति रातिसम्म राम्रैसँग दानापानी खाएको भैंसी हिजो बिहानदेखि बसेको ठाउँबाट हल्लिन पनि खोज्दैन । दूध दुहनलाई उभ्याउन खोजेको तर ऊ डेग चलेन । दाना अघि राखिदियो भने मुन्टो बर्टाल्छ । दानामा भुस्सा नराखेर दिंदा खालाकी भनेर भुस्सा नराखेको दाना दिएँ अहँ दाना खान त परै जाओस् दाना राखेको भाडोतिर हेर्दा पनि हेर्दैन । क्यै गरेर यो भैंसी मर्‍यो भने बर्बाद हुने भइयो ।" भैंसी मर्छ कि भन्ने पीर र आशङ्काले भित्रभित्रै हताश भएका हर्षानले पीँडामय स्वरमा भन्छन् । "कतै भ्यागुतो रोग पो लाग्या हो कि.. ।

बिहान म गोठमा सोतर राख्न जाँदा भैंसीको पेट पनि फुलेको जस्तो लाग्यो । जयसराले कुरा थपिन । भ्यागुते रोग लागेको रहेछ भने त बचाउन गाह्रै पर्छ । स्वास्थ्य केन्द्रसम्म पुग्न पाए त तै आश गर्न सकिन्थ्यो । जे पर्ला पर्ला ट्विीनमै झुण्डिएर भए पनि औषधी लिन त जानै पर्ला ।" हर्षानले जोसिँदै भने । "हुँदैन । हुँदैन । यस्तो विधि आँधिबेरी आइरहेको बेला घरबाट निस्कनै हुन्न । घर्रामा झुण्डिएर खोलो पार गर्ने त आट्नै सकिन्न । अहिले खोलो बढेर अजिङ्गको जन्तुजस्तो भएको छ । गाउँमा खोलो पस्यो भने हाम्रो के अवस्था हुने हो भन्न सकिन्न । यता छोरोको अवस्था यस्तो छ । मर्नै परेछ भने पनि सबै सँगै मरौंला । बरु सकिन्छ भने डाँडाघरे साइँला दाइकहाँ गएर अस्ति दिएको झैं औषधी मागेर ल्याउनुहोस् ।" हर्षानलाई खोलो पारि जानबाट रोक्दै जयसराले भनिन् । खोइ त्यो औषधी पनि पुरानो भइसकेकोले हो कि एउटा चक्की खुवाउनु पर्नेमा दुईओटा खुवाउँदा पनि कामै लागेन । मलाई त भैंसी झोक्राएको देखेर त्यसैत्यसै भाउन्न छुटेको छ क्यै गरी यो भैंसीले सास फेर्न छोडी भने त आफूसँग भएको सिरीखुरी सबै बेचे पनि साहूको रिन तिर्न सकिँदैन । जे पर्लापर्ला म स्वास्थ्य केन्द्रमा पुग्नैँपर्छ नत्र भैंसीलाई बचाउन सकिन्न ।" बसेको ठाउँबाट जुरुक्क उठ्दै भने हर्षानले । "त्यस्तै ढिपी गरेर जाँदा त हो नि अस्ति तल्लाघरे रुद्रे उर्लदो भेलमा खसेको । अहिलेसम्म उसको लास पनि भेटिएको छैन । बरु झांकी दाइलाई बोलाएर ल्याउनुहोस् ।" जयसराले भनिन् । "त्यो धामीको पनि भर छैन मलाई । ढ्याँग्रो ठटाएको भरमा गाउँका सोझा मानिसहरूलाई दशैंलाई भनेर जोगाइ गरिराखेको बोको काट्न लगायो पछि स्वास्थ्य केन्द्रमा नपुर्‍याएको भए तँ बाच्ने थिइनस् । झाँक्रीले फुकेको भरमा रोग निको हुने, भएको भए स्वास्थ्यकेन्द्र किन चाहिन्थ्यो र हाम्लाई ! फटाहाहरू हुन् सबै हामीलाई उल्लु बनाउन खोज्दैछ ।" अनायासै रिसले मुट्मुरिदै भन्छन् हर्षानले । "पानी....पा.....नी....!" त्यति नै बेला ज्वरोले निस्लोट भएको कमलले सानो स्वरमा पानी माग्छ । "कठै ! मेरो बाबु ! कति दु:ख पायौ बा ! यसरी झरी नपरिदिएको भए म आफैंले तिमीलाई बोकेर खोलापारि पुर्‍याउने थिएँ । म के गरुँ.....!" हातको सहाराले छोरोलाई उठाएर आड दिंदै पानी खुवाउँदै भन्छिन् जयसरा- आँखाभरि पीँडा बोकेर हर्षान त्यहीँ उभिएर निर्निमेष दृष्टिले छोरोलाई एकटक लाएर हेरिरहन्छ । "बा.. । बा... । गोठ ढल्यो त्यति नै बेला सरस्वती आत्तिँदै र चिच्याउँदै ढोकामा आएर भनी । "हेर्नोस् न छोरो त बेस्कन काम्न थाल्यो । लौ न छोरोलाई के भयो –" एक्कासि सारा शरीर नै थरथर कमाउँदै बडो कष्टसाथ मुखबाट 'हुँ...हुँ...हुँ' गर्दै ओछ्यानमा छट्पटिन थालेको छोरोलाई सम्हाल्ने प्रयत्न गर्दै अत्तालिंदै भन्छिन् जयसराले- "बा ..! भैंसी कराइरहेको छ ।

गोठ त जम्मै ढलेको छ ।" काम्दै गरेको नाबालक छोरोको फुस्रो अनुहारतिर आहत दृष्टिले हेरिरहेका हर्षान सरस्वतीले बोलेको स्वरले झस्कन्छन् र कोठा बाहिर जानको निम्ति अग्रसर हुन्छन् । "हेर्नोस् न छोरोलाई ! यसको त अनुहारै कस्तो-कस्तो भयो हरे ! म के गरुँ !" आँखाबाट बरबरती आँसु खसाल्दै भनिन् जयसराले । "बा.. भै...सी !" सरस्वतीको मुखबाट विस्तारै अस्फुट स्वर निस्कियो । "लौ न ! हेर्नुहोस् न ! छोरो ता लल्याकलुलुक भइसक्यो । बाबु मेरो छोरो ..।" जयसराको करुण स्वर कोठाभरि गुञ्जियो । एकाएक टक्क उभिएका हर्षानको दृष्टि मृत्युसँग जुधिरहेको असहाय बालक छोरोतिर पुग्यो अनि तत्कालै फरक्क फर्केर उनी बेगसँग बाहिर गोठ भए ठाउँतिर दगुरे ।

कविता

✍ रियुश खड्गी

कक्षा १२, हेटौंडा स्कूल अफ म्यानेजमेन्ट

उनी प्रति मेरो भावना, सुनौलो गीत हो,
सपनामा हेर्दा, मन बहुत आशा हो

प्रेमको रङ्गमा हेरौं तिमीले चेहरा,
सुन्दर छ तिम्रो हाम्रो, बदलिएको छ सबै बेहोसी

तिम्रो साथ हो मेरो सबै खुसियाली
माया गर्छु तिमीलाई, छ हेरौं तिम्रो छायाँ

उम्माद छ तिमीप्रति, सदैव बनी रहोस्,
उनीप्रति मेरो भावना, लागेको छ मेरो मनको रस

गजल

डर पनि यति धेरै

✍ होम सुवेदी

डर पनि यति धेरै किन गऱ्या होला
यसै यसै पर पर किन सऱ्या होला ।।

तलाउझैं शान्त थियो मेरो मन अस्ति
माया गर्ने बहानाले किन हऱ्या होला ।।

तिमी मात्र मायालु हौ भन्थिन् हिजोसम्म
माया पनि चारो जस्तो किन छऱ्या होला ।।

वारीतिरै भेट गर्न बोलाउँछिन् फेरि
भेट्न जाँदा पारीतिर किन तऱ्या होला ।।

म ता यसै छक्क पर्छु चाला तिम्रो देखी
दैव पनि चाला देखी छक्क पऱ्या होला ।।

चित्रकला

दिपशना थापा

कक्षा: १०

जी.एस. निकेतन मा.वि. हेटौंडा

संवैधानिक सीमा बिर्सेर राष्ट्रपति पौडेलको राजनीतिक सक्रियता

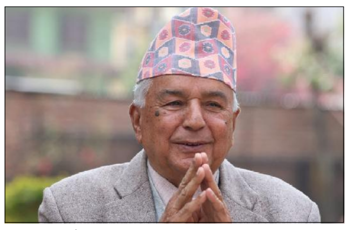
काठमाडौं/संघीय संसद्को महासचिवमा पद्मप्रसाद पाण्डेयलाई नियुक्त गर्न गरिएको सिफारिस १२ दिनदेखि राष्ट्रपति कार्यालयमा अड्किएको छ । गत २४ मंसिरमा सभामुख देवराज घिमिरे र राष्ट्रिय सभाका अध्यक्ष गणेशप्रसाद तिमिल्सिनाले पाण्डेयलाई महासचिव नियुक्त गर्न सिफारिस गरेका थिए ।

तत्कालीन महासचिव भरतराज गौतमले आफ्नो कार्यकाल १० महिना बाँकी रहँदै अप्रत्यासित राजीनामा दिएपछि पाण्डेयको नाम सिफारिस भएको थियो । गौतमको राजीनामा अप्रत्यासित भए पनि पाण्डेयको नाम सिफारिस संवैधानिक व्यवस्था अनुसारै थियो ।

संविधानको धारा १०६ ले संघीय संसद्को महासचिव र सचिव नियुक्तिको सिफारिस गर्ने अधिकार सभामुख र राष्ट्रिय सभाका अध्यक्षलाई दिएको छ । त्यही संवैधानिक अधिकार उपयोग गरी पाण्डेयको नाम सिफारिस गरिएको थियो ।

तर राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलले आफ्नो संवैधानिक सीमा बिर्सेर पाण्डेयलाई महासचिव नियुक्त गरेका छैनन् । राष्ट्रपति कार्यालयले सिफारिसमाथि अध्ययन भइरहेको बनिबनाऊ जवाफ दिइरहेको छ । 'रित नपुगेको विषय छ, त्यसमै अध्ययन चलिरहेको छ', राष्ट्रपति पौडेलको सचिवालयमा रहेका खिला कार्की भन्छन् । जबकि सिफारिस माथि अध्ययन गर्ने अधिकार संविधानले राष्ट्रपतिलाई दिएको छैन ।

संविधानविद् पूर्णमान शाक्य, संसद्ले महासचिव अध्ययन र सिफारिसबारे निर्णय लिने अधिकार सभामुख र राष्ट्रिय सभा अध्यक्षलाई भएको बताउँछन् । 'सभामुख र राष्ट्रिय सभाका अध्यक्ष बीच कुरा नमिल्दा महासचिवबारे इस्यू उठ्न सक्छ । अन्यथा संविधान र ऐन कानुन यसमा प्रष्ट छन्', शाक्य भन्छन् । कानुन निर्माणका क्रममा जस्तो कर्मचारी नियुक्ति प्रक्रियाको सिफारिस फिर्ता गर्ने अधिकार राष्ट्रपतिलाई नदिएको संविधानविद् शाक्य बताउँछन् ।



अर्थात् पाण्डेयको नाम राष्ट्रपति पौडेलले फिर्ता गर्न सक्दैनन् । तर संवैधानिक सीमा बिर्सेर सिफारिसमाथि राष्ट्रपति पौडेलले अनावश्यक सक्रियता देखाइरहेका छन् ।

स्रोतका अनुसार, राष्ट्रपति पौडेलले यो सिफारिसबारे प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल प्रचण्ड, सभामुख घिमिरे, संविधानविद्हरुसँग छलफल गरिरहेका छन् । प्रधानमन्त्री र सभामुखसँग मंगलबार (३ पुसमा) कुराकानी गरेका छन् । राष्ट्रपतिसँग कुरा गरेका संविधानविद्हरुले पनि यो सिफारिस फिर्ता गर्न नमिल्ने सुझाव दिएका छन् ।

संवैधानिक सीमा बाहिर गएर राष्ट्रपति पौडेलले सिफारिस रोकेपछि प्रमुख प्रतिपक्षी दल नेकपा एमालेका नेताहरु असन्तुष्ट छन् । प्रतिनिधिसभाका एमाले सचेतक महेश बर्तौला, राष्ट्रपतिलाई सत्ता गठबन्धनका नेताहरूले विवादित बनाउने प्रयास गरिरहेको बताउँछन् ।

'राष्ट्रपतिले कर्मचारी नियुक्ति जस्तो कुरालाई ठूलो विषय बनाइरहनुभएको छ' सचेतक बर्तौला भन्छन्, 'हत्याको दोषीलाई आममाफी दिने निर्णयमा अध्ययन गर्नुभएन, नागरिकता जस्तो संवेदनशील विषयमा संसद्को अधिकार खोस्नुभयो । अनि कर्मचारी नियुक्तिमा कस्तो अध्ययन हो, बुझिएन ।'

कांग्रेसको बार्गेनिङ !

राष्ट्रिय सभामा अध्यक्ष गणेश तिमिल्सिना सहित २० जनाको कार्यकाल सकिंदैछ । राष्ट्रपतिबाट मनोनित बाहेक १९ सिटमा ११ माघमा निर्वाचन तय भएको छ । सत्तारुढ दलहरुसँग गठबन्धन गर्ने तयारीमा कांग्रेसको राष्ट्रिय सभा अध्यक्षमा बलियो दाबी छ ।

तर सभामुख र राष्ट्रिय सभा अध्यक्षले सिफारिस गरिसकेका पाण्डेयलाई रोक्न सहज छैन । त्यसैले राष्ट्रियसभा आफ्नो अनुकूल सचिव ल्याउने बार्गेनिङ गर्न कांग्रेसले राष्ट्रपतिलाई प्रयोग गरेको कतिपयको आरोप छ । 'सिफारिस फिर्ता हुन सक्दैन, अर्को नियुक्ति (राष्ट्रिय सभा सचिव) सिफारिसमा बार्गेनिङ देखिन्छ', स्रोतले भन्यो ।

यसअघिको नजिर हेर्दा पनि राष्ट्रपति पौडेलले कांग्रेसकै स्वार्थमा संघीय संसद्को सिफारिस रोकिरहेको तर्कमा बल पुग्छ । ५ भदौ २०७३ मा माओवादी पृष्ठभूमिकी सभामुख ओनसरी घर्तीमगरले संसद्को सचिवमा गोपालनाथ योगीलाई सिफारिस गरेकी थिइन् । तर एमाले पृष्ठभूमिकी तत्कालीन राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारीले संवैधानिक सीमा नाघेर उक्त सिफारिस रोकिन् ।

त्यसबेला एमाले र माओवादीको सम्बन्ध राम्रो थिएन । २०७४ सालको चुनावमा एमाले-माओवादीको गठबन्धन भयो । चुनावपछि सरकारसहित संवैधानिक नियुक्ति भागबन्डामा भयो । एमाले-माओवादीबीच तिक्तता, गठबन्धन र पार्टी एकता भइरहँदा संसद्को सचिव सिफारिस १५ महिनासम्म अलपत्र परेको थियो ।

सभामुख फेरिएर अग्नि सापकोटा आएकाले योगीको सिफारिस अलपत्र भइसकेको थियो । तर एमाले र माओवादीबीच सहमति हुँदा फेरि तिनै योगी प्रतिनिधिसभाको सचिव नियुक्त भए । त्यसबेला एमाले र माओवादीबीच जुटेको सहमति अनुसार, योगी प्रतिनिधिसभा र राजेन्द्र फुँयाल राष्ट्रिय सभाको सचिव नियुक्त भएका थिए ।

फेरि राजनीतिक समीकरण २०७४ को चुनाव अगाडिकै अवस्थामा छ । कांग्रेस नेतृत्वको गठबन्धनबाट माओवादी केन्द्रका अध्यक्ष पुष्पकमल दाहाल प्रचण्ड प्रधानमन्त्री हुँदा एमाले विपक्षमा छ । अनि एमालेबाट निर्वाचित भएका देवराज घिमिरे सभामुख र गणेश तिमिल्सिना राष्ट्रिय सभा अध्यक्ष छन् ।

सभामुख र राष्ट्रिय सभाको अध्यक्षमा आफ्नै नेता भएको लाभ उठाउँदै एमाले स्वार्थअनुसार संघीय संसद्को महासचिवमा पाण्डेय सिफारिस भएका छन्, त्यो पनि एमालेकै सिफारिसमा महासचिव भएका गौतमलाई दश महिना अगाडि नै राजीनामा गर्न लगाएर । किनकि गौतमले समेत बलियो तर्क दिन सकेका छैनन् ।

तर सत्तारुढ गठबन्धन पनि एमालेको राजनीति रोक्ने मनसायमा देखिन्छन् । किनकि आगामी ११ माघमा हुने राष्ट्रिय सभाको चुनावपछि राजनीतिमा नाटकीय परिवर्तन नभए एमालेबाट राष्ट्रिय सभाको अध्यक्ष नआउने लगभग पक्का छ ।

तर संघीय संसद्को महासचिवमा सिफारिस भएका पाण्डेयलाई रोक्न सहज नभएकाले राष्ट्रिय सभा सचिवमा कांग्रेसले अनुकूल पात्र ल्याउन चाहेको कतिपयको आरोप छ । उनीहरुको दाबी छ, यसका लागि अहिलेका राष्ट्रिय सभा सचिव डा. सुरेन्द्र अर्याललाई अन्यत्रै व्यवस्थापन गर्नेबारे समेत छलफल चलिरहेको छ । *(स्रोत: अनलाइनखबर)*

जाजरकोट भूकम्प :

डेढ महिनादेखि त्रिपालमा छन् पीडित, अझै पाएनन् आवास निर्माणको अनुदान

सुर्खेत/सरकारले अस्थायी टहरा निर्माणमा ढिलाइ गर्दा जाजरकोट र रुकुम पश्चिमका भूकम्प पीडित थप समस्यामा परेका छन् । १७ कात्तिकमा जाजरकोटको रामीडाँडा केन्द्रबिन्दु बनाएर गएको भूकम्पबाट घरबारविहीन भएका पीडितहरु पाल टाँगेर बसेका छन् ।

तर चिसोका कारण उनीहरुको दैनिकी कष्टकर बनेको छ । चिसोकै कारण केहीले ज्यान गुमाएका छन् । 'डेढ महिनादेखि पीडित त्रिपालमुनि छन्' नलगाड नगरपालिका-४ का वडाध्यक्ष बद्री पन्त भन्छन्, 'सरकारले दिने भनेको पहिलो किस्ताको रकम अहिलेसम्म हामीले नै पाएका छैनौं ।' केन्द्र सरकारले अस्थायी आवास निर्माण गर्नका लागि दुई चरणमा गरेर ५० हजार रकम दिने निर्णय गरेको छ ।

तर अहिलेसम्म सरकारले दिने पहिलो किस्ता (२५ हजार रुपैयाँ) नपाएको नलगाड नगर पालिका ८ जाजरकोटका भूकम्पपीडित वीरबहादुर खत्री बताउँछन् । 'पुस, माघको चिसो दिनानुदिन बढ्दै छ । तत्काल ओत लाग्ने ठाउँ नभएसम्म हाम्रो ज्यान थप जोखिममा पर्ने देखिन्छ,' उनले भने ।

तर लामो कानुनी प्रक्रिया र पालिकाले समयमै लगत सङ्कलन गर्न नसक्दा ढिला भएको जाजरकोटका सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी हरिशचन्द्र शर्मा स्वीकार गर्छन् । अधिक पालिकामा पहिलो चरणको रकम पठाएका भन्दै उनले भने, 'अब अस्थायी आवास निर्माणले तिव्रता पाउँछ ।'

केही राजनीतिक दल, तीनका भ्रातृ संस्था र सामाजिक संघसंस्था लगायतले भने अस्थायी टहरा निर्माणमा सघाइरहेका छन् । 'उद्धार र राहतका काममा सरकारले निकै सक्रियता देखायो,' रुकुम पश्चिम आठविसकोटका अगुवा धिरेन्द्र बटालाले भने, 'तर अस्थायी टहरा निर्माणमा भने तीनै तहका सरकारले चासो दिएनन्, जसले गर्दा भूकम्पपीडितहरूको बिचल्ली भइरहेको छ ।'

हालसम्म रुकुम पश्चिममा चार हजार अस्थायी टहरा निर्माण भएको छ । करिब २६ हजार घर परिवार घरबारविहीन छन् । 'पालिकाले तय गरेको लाभग्राहीको संख्याका आधारमा अस्थायी आवास निर्माणका लागि प्रतिघरपरिवार २५ हजार रुपैयाँ पहिलो किस्तामा उपलब्ध गराइरहेका छौं', सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी प्रवेश बडुवालले भने ।

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

सम्पूर्ण ब्राण्डका गाडी एकै ठाउँमा सम्पूर्ण सेवासहित

☞ कार वास भित्र/बाहिर
☞ वायरिङ मर्मत
☞ A/C मर्मत तथा ग्यास रिफिलिङ
☞ सेन्सरसम्बन्धी समस्या कम्प्युटरबाट जाँचिने
☞ डेन्ट, पेन्ट, प्लाष्टिक/ग्याँस/इलेक्ट्रिक वेल्डिङ
☞ टायर ब्यालेन्स, पन्चर र फेर्ने काम मेशिनबाट

Himalayan Motors Pvt.Ltd.
हेटौंडा, चौकीटोल, सम्पर्क नं.: ०५७-५९०३३३

हेटौंडाका सडकदेखि मैदानसम्म....

महोत्सवले स्थानीय उत्पालनलाई प्रवर्द्धन गर्ने, उत्पादित बस्तुको बजारीकरण गर्ने र स्वरोजगार सिर्जनामा सहयोग पुऱ्याउने बिश्वास रहेको आयोजक समितिका संयोजक बिष्णुप्रसाद अर्जेलले बताए । उनका अनुसार प्रदर्शनीमा बिभिन्न २१ वटा बालसमूहमार्फत् नृत्य सहितका सांस्कृतिक कार्यक्रम समावेश गरिएको छ ।

प्रदर्शनी मेला तथा सांस्कृीतक कार्यक्रमलाई सफल बनाउनका लागि ८ नम्बर वडा कार्यालयले १०१ सदस्य व्यापार प्रवर्द्धन समिति गठन गरेको छ ।

महोत्सवका लागि वडा कार्यालयले चालु आर्थिक वर्ष २०८०/८१ मा छुट्याएको ३ लाख रुपैयाँ सहित अन्य सहयोगीबाट जुटाएर ७ लाख रुपैयाँ खर्च अनुमान गरेको आयोजकले जनाएको छ । व्यापार प्रवर्द्धन एवम् प्रदर्शनी सडक महोत्सव मुल समारोह समितिका संयोजक अर्जेलको अध्यक्षतामा भएको उद्घाटन कार्यक्रममा उपमहानगरका बिभिन्न वडाका अध्यक्षहरु, राजनीतिक दलका प्रमुख तथा प्रतिनिधि सहित बिभिन्न संघसस्थाका प्रमुख तथा प्रतिनिधिको आतिथ्यता रहेको थियो ।

यस्तै, मकवानपुरको खेल क्षेत्रको विकासको उद्देश्यसहित गत पुस ५ गतेबाट टीसीएन चौरमा बृहत् खेलकुद तथा व्यापार महोत्सव सञ्चालन भइरहेको छ ।

हेटौंडा उपमहानगर पालिकाको सहयोगमा तीन दिनसम्म सडक खाना महोत्सव आयोजना गरिने भएको छ । होटल एसोसिएसन मकवानपुरको आयोजनामा हेटौंडा-४, हुप्रचौरमा तीनदिन सडक खाना महोत्सव हुने भएको हो । आगामी पुस १३ गतेदेखि १५ गते हेटौंडा-४, हुप्रचौरमा सडक खाना महोत्सव आयोजना गरिने एसोसिएसनले जानकारी गराएको हो ।

२०६५ सालदेखि गरिँदै आएको महोत्सव २०७६ सालयता हुन नसकेकोमा यो वर्ष आयोजना गर्न लागिएको एसोसिएसनका कार्यवाहक अध्यक्ष विष्णुगोपाल महर्जनले जानकारी दिए । इस्वी सम्वतको नयाँवर्षको अवसरमा एसोसिएसनले आयोजना गर्ने सडक खाना महोत्सवले स्थानीय परिकारका साथै आन्तरिक पर्यटन प्रवर्द्धन समेत हुने अपेक्षा गरिएको महर्जनले बताए । महोत्सवमा सहभागी व्यवसायीले आफ्नो सेवाको समेत प्रवर्द्धन गर्ने अवसर पाउनेछन् । केही दिन अघि हेटौंडा-१० वडा कार्यालयले बसपार्कमा २ दिने मेलाको आयोजना गरेको थियो । गत मंसिरको दोस्रो साता थाहा नगर उवासंघले थाहा महोत्सव आयोजना गरेको थियो ।

कैलाश गाउँपालिकामा पनि बिभिन्न स्थानमा मेला महोत्सव हुने भएको छ । कैलाशको नामटार मा पुस ९ गते बेलुका धान्यपूर्णिमाको अवसरमा मेला लाग्ने गाउँपालिका उपाध्यक्ष बालकुमार मल्लले जानकारी दिए ।

बिगतका वर्षमा भन्दा यो वर्ष अलि धुमधाम हुने बताइएको छ । कैलाश गाउँपालिका केन्द्र रहेको स्थानमा पुस १० र ११ गते सांस्कृतिक कार्यक्रम सहितमा मेला लाग्ने भएको छ । धान्यपूर्णिमाको अवसरमा ग्रामीण भेगमा दीप प्रज्ज्वलन सहति मेला लाग्ने भएकोले त्यसलाई रोचक बनाउन सांस्कृतिक कार्यक्रम राखिएको उपाध्यक्ष मल्लले बताए ।

मानव तस्करीमा सघाउने हेटौंडाका लामा पक्राउ

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ६ पुस/नक्कली कागजात बनाएर भिजिट भिषामा विदेश पठाएर मानव तस्करीमा सघाएको आरोपमा हेटौंडाका एक युवकसहित दुईजना पक्राउ परेका छन् ।

पक्राउ पर्नेमा हेटौंडा उपमहानगरपालिका-१० घर भएका ३२ वर्षीय बुद्ध लामा र हुम्ला घर भई काठमाडौंको कपन बस्ने २६ वर्षीय कमलराज हमाल छन् । काठमाडौं उपत्यका अपराध अनुसन्धान कार्यालयका अनुसार बुद्धलाई बल्खु र हमाललाई सिनामंगलबाट पक्राउ गरिएको हो । उनीहरुसहित अन्य व्यक्तिहरुले विभिन्न ठाउँमा सेटिङ मिलाएर भिजिट भिसामा नेपालीहरुलाई विदेश पठाउने गरेको पाइएको अपराध अनुसन्धानले जनाएको छ । बुद्ध एडिभका टुर्स एण्ड ट्राभल्सका संचालक समेत हुन् ।

असोज १७ गतेदेखि प्रहरीले १५१३ वटा शंकास्पद कागजातहरु बरामद गरेको बताइएको छ । जसमध्ये २४६ कागजात नक्कली प्लस २ का सर्टिफिकेट, श्रम स्वीकृति, नाता प्रमाणित, प्रहरी रिपोर्ट र बैंक स्टेटमेन्ट लगायत छन् । यसरी विदेश पठाएबापत ट्राभल्स एजेन्सीहरुले एयरलाइन्सलाई १० देखि १५ हजार रुपैयाँसम्म र अध्यागमनका अधिकारीलाई ४० देखि ५५ हजार रुपैयाँसम्म सेटिङ मिलाउने गरेको पाइएको प्रहरीले जनाएको छ ।

हेटौंडामा झगडा मिलाउन खोज्ने उल्टै कुटिए

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ६ पुस/युवाहरुको समूहबीच झगडा भइर हँदा सम्झाईबुझाई गरेर विवाद समाधानको पहल गर्न खोज्ने व्यक्ति उल्टै कुटिएका छन् । झगडा मिलाउँदा सम्भावित दुर्घटना रोक्न सकिने अपेक्षाले युवालाई सम्झाउन खोज्ने युवक पदमपोखरीमा निर्घात कुटिएको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

हेटौंडा उपमहानगर पालिका-१२ पदमपोखरीस्थित पशुपति मेलामा दुई पक्षीय विवाद भएर झगडा भएपछि छुट्याउन पुगेका स्थानीय २७ बर्षीय सबिन थिङमाथी निर्घात कुटपिट भएको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौंडाले जानकारी दिएको छ । प्रहरीका अनुसार बिहिबार बिहान पशुपति मेलामा स्थानीय २९ बर्षीय प्रेम थिङ, २९ बर्षीय रोज लामा घिसिङ, ३० बर्षीय मिलन लामा, आलदमार बस्ने २९ बर्षीय हीरा थिङलगायतबीच झगडा भएको थियो ।

झगडा मिलाउन पुगेका सबिनमाथि झगडामा संलग्न युवाहरुले गम्भीर घाइते हुने गरी कुटपिट गरेको प्रहरीले जनाएको छ । उनको पुरानो मेडिकल कलेजमा भरतपुरमा उपचार भइरहेको छ । पशुपति मेलामा सबिन स्वयम्सेवकको रुपमा खटिएका थिए । उनलाई कुटपिटमा संलग्नको खोजी भइरहेको र उनीहरु फरार रहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

हेटौंडामै उत्पादित

सुदिन ड्राइमिट

Ready To Eat

हाम्रा विशेषताहरू:

☞ ग्याँस ओभनबाट उत्पादन गरिने ।
☞ हानिकारक धुवाँको असर नहुने ।
☞ १२ प्रकारका घरायसी मसलायुक्त ।
☞ तत्काल खान मिल्ने ।
☞ खाद्य सुरक्षणको लागि केमिकल (Preservative) प्रयोग नभएको ।

सुदिन प्याकेजिङ्ग उद्योग
हेटौंडा-४, मकवानपुर
९८४५२६२५२२, ९८५५०७२६२३

२५औं वर्षमा हेटौंडा साकोस, सप्ताहव्यापी कार्यक्रम गरिँदै

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ६ पुस/हेटौंडा उपमहानगरपालिका-७ नागस्वतीमा रहेको हेटौंडा बचत तथा ऋण सहकारी संस्था २५ औं वर्षमा प्रवेश गरेको छ । सहकारीले आज शनिवार रजतजयन्ती मनाउँदैछ ।

शुक्रबार संस्थाको मुख्य कार्यालयमा पत्रकार सम्मेलन गर्दै २५ औं स्थापना दिवसको अवसरमा सप्ताहव्यापी कार्यक्रम गर्न लगिएको जानकारी दिइएको छ । सहकारीले २०५६ सालमा संस्था स्थापना गर्दा भूमिका निर्वाह गरेका २६ जना शेयर सदस्यमध्ये उपलब्ध सदस्यलाई सम्मान प्रदान गरेको छ । सहकारी २६ जना शेयर सदस्यले प्रतिव्यक्ति १०० का दरले २ हजार ६ सय रुपैयाँ शेयर हालेर सेवा सुरु भएको जनाइएको छ । सहकारीको २५ वर्षमा शेयर पुँजी ४ करोड माथि पुगेको छ ।

कार्यक्रम सार्वजनिक गर्दै संस्थाका अध्यक्ष इन्द्रबहादुर बस्नेतले शुक्रबारबाट सुरु हुने विभिन्न कार्यक्रम १३ गते समापन गरिने बताए । सप्ताहव्यापी कार्यक्रम अन्तर्गत् शेयर सदस्यलाई सम्मान गरेको सहकारीले शुक्रबार नै समिति, उपसमितिको संयुक्त बैठक बसेर विभिन्न विषयमा छलफल गरेको छ । ८ पुस आइतबार संस्थाकै हलमा ज्येष्ठ शेयर सदस्य सम्मान कार्यक्रम रहेको अध्यक्ष बस्नेतले जानकारी दिए ।

९ गते सोमबार बाल कार्यक्रम तथा वनभोज, ११ गते संस्थामै वृहत रक्तदान, १२ गते म्युजिकल चियर प्रतियोगिता, घ्याम्पो फुटाई र सेवाकेन्द्रस्तरीय फुटबल प्रतियोगिता आयोजना हुने जनाइएको छ । त्यस्तै, १३ गते स्लो बाईक/स्कुटर रेस, पाँच सय मिटर महिला/पुरुष दौड, फुटबलको फाइनल प्रतियोगिता, पुरस्कार वितरण र साँझमा दीप प्रज्वलन, मिठाई वितरण तथा सप्ताहव्यापी कार्यक्रम समापन रहेको अध्यक्ष बस्नेतले बताए । संस्थाका अध्यक्ष बस्नेतको अध्यक्षतामा भएको पत्रकार सम्मेलनमा संस्थाका उपाध्यक्ष विजयबहादुर बस्नेत, प्रबन्धक रामशरण गौतमलगायतको उपस्थिति थियो ।

सहकारीको हेटौंडा सदस्य सेवाकेन्द्र, चिसापानी सदस्य सेवाकेन्द्र र कमाने सदस्य सेवाकेन्द्रबाट शेयर सदस्यलाई सेवा प्रदान गर्दै आइरहेको संस्थाका प्रवन्धक रामशरण गौतमले बताए । संस्थामा महिला पुरुष गरी ६ हजार ९ सय ३१ जना शेयर सदस्य रहेका छन् । २ हजार १ सय २४ जनाले सहकारीबाट ऋण सुविधा लिएको गौतमले बताए । सहकारीको मंसिर मसान्तसम्म शेयर पुँजी ४ करोड ३६ लाख ९४ हजार २ सय, जगेडा कोष ३ करोड ८० लाख ७० हजार ६ सय ८२, बचत निक्षेप ५० करोड ९७ लाख ८७ हजार ९ सय ७२ तथा ऋण लगानी ५७ करोड ३२ लाख १५ हजार १ सय ९ रुपैयाँ रहेको गौतमले बताए ।

अस्पतालबाट दीर्घरोगीलाई तीन महिनाको औषधि दिन सुरु

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ६ पुस/स्वास्थ्य बीमा बोर्डको निर्णयअनुसार हेटौंडा अस्पतालले दीर्घरोगीलाई एकैपटक तीन महिनाको औषधि दिन सुरु गरेको छ । अस्पतालमा स्वास्थ्य बीमाको सुविधाबाट लामो समय औषधि खानेलाई तीन महिनाको औषधि एकैपटक दिने व्यवस्था गरिएको हो ।

स्वास्थ्य बीमा बोर्डको पत्रअनुसार बीमा कार्यक्रममार्फत सेवा लिनेलाई विगतमा एक महिनाको औषधि दिने गरिएकामा पुस ४ गतेदेखि आवश्यकतानुसार तीन महिनासम्मको औषधि दिने व्यवस्था मिलाइएको हेटौंडा अस्पतालका निमित्त प्रमुख मेडिकल सुपरिटेन्डेन्ट डा.रामचन्द्र सापकोटाले जानकारी दिए । उनकाअनुसार उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हाइपरटेन्सन, थाइराइडजस्ता दीर्घरोगको औषधि नियमित खानुपर्ने बिरामीलाई यसअघि एकपटकमा एक महिनाका लागि चिकित्सकको सिफारिसमा औषधि दिँदै आइएकामा अब तीन महिनाको लागि दिने व्यवस्था गरिएको छ ।

त्यस्तै एकपटक रेफर भई आएका सेवाग्राहीलाई सोही रोगको फलोअप गर्दा पुनः रेफर नचाहिने व्यवस्था समेत मिलाइएको उनले बताए । १ सय १० शैयाको क्षमतामा काम गर्दै आएको हेटौंडा अस्पतालले हाल दैनिक एक हजार सय बढी सेवाग्राहीलाई सेवा दिँदै आएको छ । ६२ जना डाक्टरमार्फत बालरोग, हाडजोर्नी, नसा, नाक, कान, घाँटी, छाला, न्युरो, डेण्टल, गाइनो, होमियोप्याथिक, जनरल फिजिसियन सेवा दिँदै आएको छ ।

मोटरसाइकल दुर्घटनामा पाख्रिनको मृत्यु

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ६ पुस/मकवानपुरको पूर्वी क्षेत्रस्थित बागमती गाउँपालिकामा मोटर साइकल दुर्घटना हुँदा १ जनाको मृत्यु भएको छ । मृत्यु हुनेमा बागमती-८ का ४२ वर्षीय अमर पाख्रिन रहेको मकवानपुर प्रहरीले जनाएको छ ।

बिहीवार साँझ बागमती-८ साततलेमा बागमती प्रदेश ०३-००२ प ३२६५ नम्बरको पल्सर मोटर साइकल अनियन्त्रित भई दुर्घटना हुँदा पाख्रिन गम्भिर घाइते भएका थिए । उनलाई उपचारको लागि हेटौंडा अस्पताल ल्याएकोमा उपचारको क्रममा चिकित्सक मृत्यु भएको घोषणा गरेको जिल्ला प्रहरी कार्यलय मकवानपुरले जानकारी दिएको छ ।

मृतक पाख्रिनको शव हेटौंडा अस्पतालमै रहेको तथा घटना सम्बन्धमा थप अनुसन्धान भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

कांग्रेस बागमती प्रदेश सम्मेलनको तयारी पूरा

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ६ पुस/नेपाली कांग्रेस बागमती प्रदेश सम्मेलन आज शनिवार काठमाडौंमा हुने भएको छ । प्रदेश कार्यसमितिले शुक्रबार पत्रकार सम्मेलन गरी प्रदेश सम्मेलनको सम्पूर्ण तयारी पूरा भएको जानकारी दिएको हो ।

प्रदेश सभापति इन्द्रबहादुर बानियाँले नेका सभापति शेरबहादुर देउवाले सम्मेलन उद्घाटन गर्ने तय भएको जानकारी दिए । बानियाँका अनुसार सम्मेलन भोलि बिहान साढे ८ बजे सुकेधारास्थित पार्टी प्यालेसमा हुनेछ । सम्मेलनमा बागमती प्रदेश प्रतिनिधि ७ सय ८२, प्रदेशभित्रका संघीय सांसद, प्रदेश सांसद, प्रतिनिधिसभा क्षेत्रीय सभापति, स्थानीय तह सभापति र स्थानीय तहका प्रमुख तथा उपप्रमुख सहभागी हुनेछन् ।

सम्मेलनमा बागमती प्रदेशका १३ जिल्लाका ६६ संघीय निर्वाचन क्षेत्रका करिब सात सय ८२ जना प्रदेश प्रतिनिधि, बागमती प्रदेशका संघीय सासंद, प्रदेशसभा सदस्य, प्रतिनिधिसभा क्षेत्रीय सभापति, नगरपालिका/गाउँपालिकामा निर्वाचित प्रमुख/उपप्रमुख, अध्यक्ष/उपाध्यक्ष तथा बागमती प्रदेशका १ सय १९ पालिका सभापतिहरु सहभागी हुने कांग्रेस बागमती प्रदेश प्रवक्ता एवम् प्रचार प्रसार समिति संयोजक तिलक रुवालीले जानकारी दिए ।

सम्मेलनमा राजनीतिक, आर्थिक र सांगठनिक प्रतिवेदनमाथि छलफल गरी पारित गर्ने कार्यक्रम छ । सम्मेलनमा संघीयताको विषयमा छलफल केन्द्रित रहने जनाइएको छ ।

सम्मेलनमा नेपाली कांग्रेस बागमती प्रदेशका उपसभापति चन्द्र महर्जनद्वारा राजनीतिक प्रतिवेदन, महामन्त्री कन्चनचन्द्र वादेले सांगठानिक, महामन्त्री राजु श्रेष्ठले वार्षिक कार्यतालिका तथा कोषाध्यक्ष दीर्घमान श्रेष्ठले आर्थिक प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्ने प्रवक्ता रुवालीले जानकारी दिए ।

पार्टीलाई विधान बमोजिम सञ्चालन, जनतासँग जोडिने गरी नयाँ कार्यक्रम तय गर्न र पार्टीभित्रको आन्तरिक निर्वाचन प्रणाली तथा राज्यको निर्वाचन प्रणालीलाई चुस्त, दुरुस्त थप समावेसी बनाउन सम्मेलनमा छलफल हुने बताउँदै यसले पार्टीलाई गतिशील र चलायमान बनाउन बल पुग्ने सभापति बानियाँले बताए ।

HIMALAYAN LIFE
सुरक्षा अटल, भविष्य सबल
प्रधान कार्यालय मनकामना मार्ग, काठमाडौं, नेपाल
फोन नं. ५९७००५७ पो.ब.नं. २५९७९

हकदाबी सम्बन्धी सूचना

यस कम्पनीबाट जारी तपहिशलमा उल्लेख भएका बीमालेखका बीमितहरुले बीमालेख हराएको/नासीएकोले प्रतिलिपी बीमालेखको लागि निवेदन पेश गरेको हुँदा उक्त बीमालेख उपर कसैको हक दाबी भए यो सूचना प्रकाशित मितिले ३५ दिनभित्र कम्पनीको केन्द्रीय कार्यालयमा सबुद प्रमाण सहित हक दाबी दर्ता गर्नुहुन सम्बन्धीत सबैको जानकारीको लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ । सो अबधिभित्र दाबी दर्ता नभएमा निवेदकहरुको माग बमोजिम प्रतिलिपी बीमालेख जारी गरीने व्यहोरा समेत सम्बन्धित सबैका लागि जानकारी गराइन्छ ।

तपसिल

क्र.सं.	बीमालेख नं.	बीमितको नाम	ठेगाना
१	PLI१५७०००६५८७	हरी बहादुर ढकाल क्षेत्री	पोखरा-१८, कास्की
२	PLI१५७०००३२६३	राजेन्द्र योन्जन	राक्सिराङ-३, मकवानपुर

हार्दिक समवेदना

जन्म:
१९९७ असार १७

स्व. अशोक कुमार श्रेष्ठ

स्वर्गारोहण:
२०८० मंसिर २५

यस हेटौंडा अटो मोबाईल्स एशोसिएसनका पूर्व-अध्यक्ष नाडा अटो मोवाईल्स एशोसिएसन अफ नेपालका केन्द्रीय सदस्य तथा बागमती प्रदेश संयोजक श्री सुदेशकुमार श्रेष्ठ ज्युको पुजनीय पिता **श्री अशोक कुमार श्रेष्ठको** ८४ बर्षको उमेरमा असामयिक स्वर्गारोहण भएकोमा हामी ज्यादै मर्माहत् भएका छौं । १३ औं दिनको पुण्यतिथिमा दिवंगत आत्माको चिरशान्तिको कामना गर्दै हार्दिक श्रद्धाञ्जली व्यक्त गर्दछौं । साथै शोकसन्तप्त परिवारजनमा धैर्यधारण गर्ने शक्ति मिलोस् भनी हार्दिक समवेदना व्यक्त गर्दछौं ।

सागर सापकोटा
धर्म धिमाल
दीपेन्द्र उप्रेती
जीतेन्द्र तिवारी
ईन्द्र कुमार मुक्तान
विजय थापा

साझाकुरा राष्ट्रिय दैनिकका लागि **सविन 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