म.जि. प्र. का. द.नं. : १०६/०६८, वर्ष १४ अंक ४७ शनिबार २९ भदौ २०८१ ने. सं. ११४४ ञलाथ्व 14 September 2024 www.sajhakuranews.com पृष्ठ संख्या ४ मूल्य: रु. ३/-

मकवानपुरबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको पत्रिका

साझाकुरा

साझाकुरा राष्ट्रिय दैनिक

www.sajhakuranews.com

GRAND OPENING
PEAK ERKE
असोज १ गतेबाट हजुरहरुमाझ
Peak & Erke authorised showroom
D next dress up
हेटौंडा-१०, रातीरोड
राजक शाही
मोबाइल नम्बर ९८४५०७०१५६

विशेष नगरसभा आधा घण्टामै स्थगित, अब कार्यदलले काम गर्ने

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २८ भदौ/कर समायोजनको लागि माग गरिएको विशेष नगरसभा शुक्रबार दिउँस करिब आधाघण्टा बसेर स्थगित भएको छ । सभामा विशेष नगरसभा माग गर्ने बहुमत सदस्यको तर्फबाट एकजना र उपमहानगरको तर्फबाट एकजना नगरसभा सदस्यले धारणा राखेपछि नगरप्रमुख मीनाकुमारी लामाले सभा स्थगित गरेकी छन् ।

सभाको अध्यक्षता गरेकी लामाले नगरसभाको पुन: अर्को बैठक १५ असोजका लागि तय गर्दै सभा स्थगित गरेकी हुन् । नगरप्रमुख लामाले सभा सुरु भएपछि नगरसभा बोलाउनुपर्ने औचित्य पुष्टि गर्नका लागि नगरसभा माग गर्ने सदस्यको तर्फबाट ४ नम्बर वडाका वडाध्यक्ष नवीन सिग्देल र उपमहानगरकातर्फबाट धारणा राख्न प्रवक्ता सविन न्यौपानेलाई समय दिएकी थिइन् ।

नगरसभामा कडा सुरक्षा व्यवस्था अपनाइएको थियो । उपमहानगरको कार्यालय भवन पछाडि निर्माण भइरहेको सभाहलमा नगरसभा राखिएको थियो । कार्यालयको गेटमा नगरप्रहरीले कडा सुरक्षा दिएका थिए । मिडियाकर्मीलाई समेत प्रवेशमा रोक लगाइएको थियो । सभामा विशेष नगरसभा बोलाउनुपर्ने औचित्यबारे र चालू आर्थिक वर्ष २०८१/८२ का लागि वृद्धि गरिएको कर समायोजनका सम्बन्धमा कानुनी जटिलताका

विषयमा करिब आधा घण्टा छोटो धारणा प्रस्तुत भएको थियो ।

दुई सदस्यले बोलेलगत्तै नगरप्रमुख लामाले ५२ औं कार्यपालिका बैठकबाट उपप्रमुखको संयोजकत्वमा कार्यदल बनेकाले सो कार्यदलले आवश्यक तयारी गर्न नभ्याएकोले कानुनत: सबै तयारी गरी छलफल गर्नेगरी आगामी १५ असोजमा बैठक बोलाउने गरी बैठक स्थगित गरेको नगरसभाका एक सदस्यले जानकारी दिए । उपमहानगरपालिकाको मंगलबार बसेको नगरकार्यपालिका बैठकले राजश्व परामर्श समितिका संयोजकसमेत रहेका उपप्रमुख राजेश बानियाँको संयोजकत्वमा वडाअध्यक्ष सविन न्यौपाने, नवीन सिग्देल, विष्णुगोपाल महर्जन र फुर्वादोर्जे लामा सदस्य रहने गरी पाँच सदस्यीय कार्यदल गठन गरेको थियो ।

उपमहाननगर प्रवक्ता न्यौपानेले जारी भइसकेको आर्थिक ऐन संशोधनको विषय जटिल रहेको तर, कानुनत: अध्ययन गरी सम्भव भएसम्म बढेको करलाई घटाउन अप्ठेरो कसैले मान्नु नपर्ने बताए । उनले बजेट निर्माणको सुरुको बिन्दु उपप्रमुख र प्रमाणिकरणको अन्तिम बिन्दु नगरप्रमुखसहित सबै नगरसभा सदस्यको एकमतबाट कानुनत: समस्याको समाधान निकाल्नु पर्ने आवश्यकता रहेको औंल्याए । उनले बहुमत सदस्यद्वारा विशेष सभा माग गरिरहँदा अन्य सदस्यलाई बाहिर र खेर समस्याको समाधान खोज्नु हुन्न भन्ने नगरप्रमुख लामाको विशेष पहलले आज नगरसभामा सबै पक्षका आवाज एकमत हुने अवस्था आएको बताएका थिए ।

विशेष नगरसभा माग गर्ने बहुमत सदस्यको तर्फबाट सिग्देलले विशेष नगरसभा आवश्यकताको बारेमा बोलेका थिए । आर्थिक ऐन २०८१ जारी भएपछि व्यवसायीले चरणबद्ध आन्दोलन गर्दै कर घटाउनुपर्ने माग गरेकाले नगरसभाबाट बनेको आर्थिक ऐन नगरसभाबाटै संशोधन गरी व्यवसायीको माग सम्बोधन गर्नुपर्ने आवश्यकता औंल्याएको नगरसभाका एक सदस्यले सिग्देललाई उदृत गर्दै बताए । उनले संविधानभन्दा माथि कोही पनि नभएको भन्दै आर्थिक ऐन संशोधनको विषयमा कानुनत: नबाझिने गरी उपाय खोज्न आफूहरु तयार रहेको बताए ।

चालु आव २०८१/८२ को लागि जारी आर्थिक ऐनमार्फत् तय गरिएको करको दरमा व्यवसायीले बिरोध जनाएपछि नेकपा एमाले समर्थित हेटौंडा उपमहानगरपालिकाका बहुमत नगरसभा सदस्यले ३० साउनमा नगरसभामार्फत् करको दर घटाउने उद्घोषसहित विशेष नगर सभा बोलाउन नगप्रमुखसमक्ष माग गरेका थिए । बहुमत सदस्यले विशेष नगरसभा माग गरेको ३० दिनभित्र बोलाउनुपर्ने कानुनी बाध्यताबाट मात्रै विशेष नगरसभा आव्हान भएको थियो ।

७ असार २०८१ मा सम्पन्न १५ औं नगरसभाबाट वृद्धि गरिएको राजश्व समायोजन गर्न मकवानपुर उद्योग वाणिज्य संघ, निर्माण व्यवसायी संघलगायतका वस्तुगत संघहरु, जिल्ला सहकारी संघसमेत सबै व्यावसायिक संस्था साउनको अन्तिममा आन्दोलित बनेका थिए । आन्दोलनका कारण ३२ साउनमा उपमहानगरपालिका कार्यालयमा व्यवसायीका माग सम्बोधन गर्ने प्रतिबद्धतासहित ८ बुँदामा उपमहानगरले लिखित सहमति गरेको थियो ।

कर समायोजन गर्ने प्रस्ताव विशेष नगरसभामा जानुपूर्व विभिन्न विषयगत समितिहरुमा छलफल भएर राजश्व परामर्श समिति हुँदै जानुपर्ने हुन्छ । तर, चौतर्फी अन्यौलताबीचमै नगरसभा बोलाइएको थियो । नगरसभाको मिति तोक्ने विषयमा नै सहमति हुन नसकेको अवस्थामा कर घटाउने वा नघटाउने भनेर पर्याप्त छलफल नगरी विशेष नगरसभा बोलाइएपछि ब्यवसायीको माग पूर्णरुपमा सम्बोधन हुने सम्भावना न्यून थियो ।

बागमती सरकारले पहिरो पीडितका लागि १० लाख दिने

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २८ भदौ/ बागमती प्रदेश सरकारले रामेछापको दोरम्बा शैलुङ गाउँपालिका-१, डडुवाका पहिरोपीडितलाई राहत तथा पुनर्स्थापनका लागि राहत रकम प्रदान गर्ने भएको छ ।

बागमती प्रदेशको प्रदेश विपत् व्यवस्थापन कार्यकारी समितिको बैठकले पहिरोपीडितलाई लक्षित गरी तत्काल राहत तथा पुनर्स्थापनका लागि १० लाख रुपैयाँ दिने निर्णय गरेको हो । समितिको बैठकले रामेछाप जिल्ला प्रशासन कार्यालय रामेछापको विपत् व्यवस्थापन कोषमा जम्मा हुने गरी रकम निकासा गर्ने निर्णय गरेको प्रदेशको आन्तरिक मामिला तथा कानुन मन्त्रालयका सूचना अधिकारी रविता कार्कीले जानकारी दिइन् ।

भदौ ८ गते राति वर्षासँगको पहिरोले दोरम्बा शैलुङ गाउँपालिका-१, डडुवाको मझुवा, सल्लेटार, पात्ले, मङ्सिरेलगायतका क्षेत्रमा ठुलो क्षति पुऱ्याएको थियो । पहिरोले गाउँमा बस्न जोखिम भएपछि अतिसीमान्तकृत थामी समुदायका ४३ घरपरिवार चिहानडाँडा तथा सडकमा त्रिपाल टाँगेर १८ दिनदेखि सामूहिक रुपमा बस्दै आएका छन् । विपत् व्यवस्थापन, विपत्बाट असर परेका र पर्न सक्ने व्यक्तिको उद्दार र सम्पत्ति संरक्षण, विपत्बाट पीडितलाई राहत, घाइते वा बिरामीको उपचार, विपद्का कारण मृत्यु भएका परिवारलाई आर्थिक सहयोग प्रदानलगायतका कार्यका लागि प्रदेश सरकारले प्रदेश विपत् व्यवस्थापन कोष स्थापना गरेको छ ।

कोषबाट रामेछापमा १० लाख रुपैयाँ दिने निर्णय गरेको र निकासाको चरणमा रहेको सूचना अधिकारी कार्कीले बताएकी छन् ।

यसअघि रामेछाप जिल्लामा विपद्मा परेकालाई राहत एवम् पुनर्स्थापनाका लागि प्रदेशको कोषबाट ३० लाख रुपैयाँ गइसकेको छ । प्रदेशका आन्तरिक मामिला तथा कानुनमन्त्री सुरजचन्द्र लामिछानेको अध्यक्षतामा बसेको प्रदेश विपत् व्यवस्थापन कार्यकारी समितिको बैठकले यसअघि काठमाडौं जिल्ला विपत् व्यवस्थापन कोषका लागि निकासा भएको १० लाख रुपैयाँ अनुमोदन गर्ने निर्णयसमेत गरेको छ ।

प्रदेशका विभिन्न जिल्लाबाट बाढीपहिरोलगायत विपद्का कारण क्षति भएका सडक, पुल, विद्यालय निर्माण, बस्ती संरक्षण, पहिरो नियन्त्रणलगायतका लागि बजेट माग गर्दै आएका आवेदन सम्बन्धित विषयगत मन्त्रालयमा पठाउने, पहिरोलगायतका विपद्को जोखिम रहेको हो भने विषयगत मन्त्रालयले स्थलगत अध्ययन गरी प्रतिवेदन समितिमा पठाउने र परिषद्मा पेस गर्ने प्रतिवेदन तयारी गर्ने निर्णय बैठकले गरेको छ । कार्यकारी समितिमा विपत् प्रभावित क्षेत्रबाट सहयोग, पुनर्निर्माण लगायतका लागि बजेट माग गर्दै गत असार बाट ६४ वटा आवेदन परेको मन्त्रालयले जनाएको छ । प्रदेश विपत् व्यवस्थापन कार्यकारी समितिको बैठकमा प्रदेशका विभिन्न मन्त्रालयका सचिव, सुरक्षा निकायका प्रतिनिधि लगायतको सहभागिता थियो ।

मन्त्री लामिछानेले चालु आवमा विपत् व्यवस्थापनका लागि गर्ने कार्यक्रम र कार्ययोजना बनिसकेको र कार्यान्वयनका क्रममा रहेको बताउँदै बजेटको सीमितताका कारण माग अनुसारको काम गर्न सक्ने अवस्था नरहेको जानकारी दिए । उनले आगामी असोजको पहिलो साता प्रदेश विपत् व्यवस्थापन परिषद्को बैठक बस्ने गरी तयारी गरिएको बताउँदै बैठकमा चालु आवमा प्रदेशभर भएका विपद्का घटना, आगामी रणनीतिलगायत बारेमा छलफल प्रदेशस्तरमा विपत् व्यवस्थापनसम्बन्धी नीति तथा योजना स्वीकृत गर्ने योजना रहेको सुनाए ।

विपत् व्यवस्थापन, विपद्बाट असर परेका र पर्न सक्ने व्यक्तिको उद्दार र सम्पत्ति संरक्षण, विपद्बाट पीडितलाई राहत, घाइते वा बिरामीको उपचार, विपद्का कारण मृत्युभएका परिवारलाई आर्थिक सहयोग प्रदानलगायत कार्यका लागि प्रदेश विपत् व्यवस्थापन कोष स्थापना गरेको छ । कोषमा हाल सात करोड रुपैयाँ रहेको मन्त्रालयले जनाएको छ ।

मकवानपुरमा ६१० वटा घरेलु उद्योग बन्द

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २८ भदौ/ मकवानपुरमा आर्थिक वर्ष २०८०/८१ को अवधिमा आर्थिक मन्दी लगायत कारणले ६ सय १० वटा घरेलु उद्योग बन्द भएका छन् । मकवानपुर उद्योग तथा वाणिज्य कार्यालयका अनुसार आव २०८०/८१ मा उद्योगतर्फ दुईसय ६८ र वाणिज्यतर्फका तीनसय ३६ उद्योगले लगत कट्टा गराएका छन् । आव २०७९/८० मा मकवानपुरमा उद्योग र वाणिज्यका दुईसय ८३ वटा उद्योगको लगत कट्टा गरिएको थियो । आर्थिक मन्दी, बैंक तथा वित्तीय संस्थाबाट ऋण लगानी नहुनु, पुँजीको अभावलगायत कारणले उद्योगको लगत कट्टा बढेको कार्यालय प्रमुख रामप्रसाद भुसालले बताए ।

मकवानपुरमा आव २०८०/८१ मा नयाँ उद्योग र वाणिज्य तर्फको व्यवसायी दर्ता घटेको छ । यो आवमा उद्योगतर्फ तीनसय ६६ र वाणिज्यतर्फ तीनसय ३५ गरी सातसय एक नयाँ उद्योग दर्ता भएका कार्यालय प्रमुख भुसालले बताए । आव २०७९/८९ मा उद्योगतर्फ पाँचसय ७९ र वाणिज्यतर्फ चार सय ३० गरी एक हजार नौ उद्योग व्यवसाय दर्ता भएका थिए ।

आव २०८०/८१ मा उद्योगतर्फ ४६ वटा उद्योगको नामसारी, २४ वटा ठाउँसारी, एक हजार एकसय आठ वटा नवीकरण, चार सय ९८ वटाको पुँजीवृद्धि गरिएको थियो । यो अवधिमा वाणिज्यतर्फ १९ वटा उद्योगको नामसारी, ३१ वटा उद्योगको ठाउँसारी, आठसय ५८ वटा उद्योगको पुँजीवृद्धि, एक हजार चारसय २२ वटा उद्योगको नवीकरण भएको छ । नयाँ उद्योग दर्ता, नवीकरण, लगत कट्टालगायत शीर्षकबाट यस अवधिमा तीन करोड २२ लाख ४९ हजार नौसय १० रुपैयाँ राजस्व संकलन भएको प्रमुख भुसालले बताए ।

बागमतीका प्रमुखसचिव कार्कीको वाणिज्यमा सरुवा

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २८ भदौ/ बागमती प्रदेशका प्रमुखसचिव गोविन्द बहादुर कार्कीको उद्योग वाणिज्य तथा आपूर्ति मन्त्रालयका वाणिज्य सचिवका रुपमा सरुवा भएको छ ।

सरकारबाट केही समय अगाडि मात्र सचिवमा बढुवा भएका कार्कीलाई वाणिज्यसचिवका रुपमा सरुवा गरिएको हो । कायममुकायम भएर बागमती प्रदेशका सचिवका रुपमा काम गरेका कार्कीको बढुवा भएसँगै सरुवा भएको हो । रकारले २ जना सचिवको सरुवा गरेको छ । बिहीबार बसेको मन्त्रिपरिषद बैठकले उद्योग वाणिज्य तथा आपूर्ति मन्त्रालयका वाणिज्य सचिव मधुसुदन बुर्लाकोटीलाई राष्ट्रिय तथ्यांक कार्यालयमा सरुवा गरेको छ । गत बिहीबारको मन्त्रिपरिषद बैठकले तथ्यांक कार्यालयका प्रमुख तथ्यांक अधिकारी गोकर्णमणि दुवाडी गृह सचिवमा सरुवा गरेको थियो । तथ्यांक कार्यालयको रिक्त सचिव पदमा वाणिज्य सचिव रहेका मरासिनीको सरुवा भएको एक मन्त्रीले जानकारी दिए ।

सम्पूर्ण ब्राण्डका गाडी
एकै ठाउँमा सम्पूर्ण सेवासहित
☞ कार वास भित्र/बाहिर
☞ वायरिङ मर्मत
☞ मेशिनद्वारा A/C मर्मत तथा ग्याँस रिफिलिङ
☞ सेन्सरसम्बन्धी समस्या कम्प्युटरबाट जाँचिने
☞ डेन्ट, पेन्ट, प्लाष्टिक/ग्याँस/इलेक्ट्रिक वेल्डिङ
☞ टायर ब्यालेन्स, पन्चर र फेर्ने काम मेशिनबाट
☞ हेटौंडामै पहिलो पटक N_2 (Nitrogen) हावा टायरमा भरिने
☞ इन्जिनसम्बन्धी सबै काम
Himalayan Motors Pvt.Ltd.
हेटौंडा, चौकीटोल, सम्पर्क नं.: ०५७-५९०३३३

HetaudaCityCollege.edu.np
ADMISSION OPEN

" First IT College In Makwanpur "
BSc.CSIT | BCA | BBS
Register Now
HETAUDA CITY COLLEGE (Affiliated to TU)
Hetauda - 5, Piple, Makwanpur
9855077417, 9855067435, 9855069444
Hetaudacitycollege@gmail.com

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

facebook twitter Google **विज्ञान/प्रविधि**

एप्पलले बन्द गऱ्यो आइफोन १३ सिरिज र १५ प्रो, अब कुन मोडेल किन्ने ?

एप्पलले सोमबारको आफ्नो बहुप्रतिक्षित आइफोन १६ सिरिजको लन्च गरेसँगै आफ्ना दुई पुराना आइफोन मोडेलको अन्त्य गरेको छ । योसँगै अब एप्पलले आइफोन १३ र आइफोन १५ का प्रो मोडेलहरु बिक्री गर्नेछैन । यसको अर्थ अब तपाईंले एप्पल स्टोरहरुबाट आइफोन किन्न चाहनुहुन्छ भने केवल आइफोन १४, १४ प्लस आइफोन १५, १५ प्लस, आइफोन एसइ तथा आइफोन १६ सिरिजका फोनमात्रै विकल्पको रुपमा रहनेछन् ।

तपाईंले आइफोन १३ तथा आइफोन १५ प्रो र १५ प्रो म्याक्स एप्पलले आधिकारिक रुपमा बिक्री गर्नेछैन । वास्तवमा एप्पलले आइफोन १५ प्रो र प्रो म्याक्सको आधिकारिक बिक्री बन्द गर्नु हटाउनु आश्चर्यजनक कुरा होइन । किनकि उसले गतवर्ष आइफोन १५ सिरिज लन्च गर्दा पनि आइफोन १४ का प्रो मोडेलहरू हटाएको थियो ।

हरेक वर्ष पुरानो प्रो मोडेलहरू हटाएर एप्पलले नयाँ प्रो मोडेल खरिद गर्न प्रोत्साहित गर्ने प्रयास गरिरहेको हुन्छ । यस वर्ष पनि एप्पलले त्यहीं गरेको छ । तर, आइफोन १३ सिरिजको अन्त्य एप्पलको समग्र फोन लाइनअपको लागि एक महत्वपूर्ण चरण हो। आइफोन १३ संस्करण आइफोनको अन्तिम मोडेल थियो जसमा केवल फिजिकल सिमकार्ड थियो। आइफोन १४ र त्यसपछि आएका मोडेलहरू इ सिमकार्ड भएको फोनहरू हुन् ।

त्यसैगरी आइफोन १३ सिरिज एप्पलको सानो संस्करण, 'मिनी' मोडेल उपलब्ध रहेको संस्करण पनि थियो । ठूला फोनहरूको विकल्पको रूपमा डिजाइन गरिएको, आइफोन १३ मिनीमा ५.४ इन्चको सानो स्क्रिन थियो जुन सानो साइजका फोन मन पराउने तथा कम मूल्यमा आइफोन किन्न चाहने व्यक्तिहरूका लागि उपयुक्त थियो । अब, एप्पलको एक मात्र सानो स्क्रीन भएको विकल्प आइफोन एस इ हो, जसको डिस्प्ले ४.७ इन्च छ ।

एप्पलले आइफोन १३, आइफोन १५ प्रो र आइफोन १५ प्रो म्याक्स हटाएसँगै एप्पलको आधारिकारिक स्टोरबाट आइफोन किन्न चाहनेहरु अन्योलमा पर्न सक्छन् । यदि तपाईंले सिधै एप्पलको आधिकारिक च्यानलबाटै आइफोन किन्न चाहनुहुन्छ अनि सानो आकार तथा कम मूल्यको आइफोन चाहनुहुन्छ भने आइफोन एस इ राम्रो विकल्पको रुपमा रहेको छ ।

तर, आइफोन एसइको हालको तेस्रो पुस्ताको मोडेल सन् २०२२ मा सुरू गरिएको थियो र एप्पलले चौथो पुस्ताको संस्करण अर्को वर्ष मात्रै सार्वजनिक गर्न सक्छ। त्यसैले यसमा नयाँ मोडेलका लागि प्रयोगकर्ताले अझै एक वर्ष पर्खनु पर्नेछ । तर, यदि तपाईंले प्रो मोडेल बाहेकको पुरानो प्रिमियम आइफोन चलाउन चाहनुहुन्छ भने आइफोन १४, आइफोन १४ प्लस, आइपोन १५ र आइफोन १५ प्लस उपयुक्त विकल्प हुनसक्छन् ।

तर, यदि तपाईंसँग पर्याप्त बजेट छ र नयाँ सुविधा र आकर्षणको अनुभव गर्न चाहनुहुन्छ भने चाहिं आइफोन १६ सिरिज सर्वोत्तम विकल्प हो । किनकि यसमा आइफोन १६ सिरिजमा मात्रै एप्पल इन्टेलिजेन्स नामक एआइ फिचर रहेको छ ।

स्वास्थ्य

महिनावारीको बेला स्तन दुख्नु सामान्य हो ?

महिनावारीको समयमा शरीरमा धेरै परिवर्तन आउन थाल्छ । कसैलाई पेट दुख्ने, कसैलाई शरीर दुख्ने, कसैलाई खान गाह्रो हुने भने कसैलाई स्तन दुख्ने हुन्छ । एक अनुसन्धान अनुसार करिब ७० प्रतिशत महिलाले महिनावारीको समयमा स्तन दुख्ने गुनासो गर्छन् ।

महिनावारीपूर्व स्तन सुन्निने र दुखाइ हुने समस्यालाई मेडिकल भाषामा साइक्लिकल मास्टाल्जिया भनिन्छ । यसमा महिनावारीपूर्व स्तनमा पीडा र गाँठो जस्तो महसुस हुन्छ र रक्तस्राव सुरु हुन थालेपछि यो समस्या आफैं समाधान पनि हुन्छ । महिनावारीको समयमा स्तनमा हुने दुखाइ बुझ्न त्यसमा हुने शारीरिक प्रक्रियाहरू बुझ्न आवश्यक हुन्छ । महिनावारीको बेला हर्मोनल उतारचढाव हुन्छ । विशेषगरी ईस्ट्रोजेन र प्रोजेस्टेरोन हर्मोनले महिनावारीको समयमा शरीरमा विभिन्न परिवर्तन ल्याउँछ । यी हर्मोनहरूले स्तनको तन्तुलाई पनि असर गर्छ, जसले गर्दा महिनावारी हुनुभन्दा केही दिनअघि स्तनहरू सुन्निन्छ र बढी संवेदनशील हुन्छन् । महिनावारी हुनुभन्दा एक साताअघि स्तन दुख्ने समस्या महसुस हुन थाल्छ ।

महिनावारीपछि स्तन दुख्नु पनि सामान्य हो ?

कतिपय अवस्थामा, महिनावारी सकिएपछि पनि स्तन दुखाइ रहन सक्छ । तर यदि कुनै महिला महिनावारीको वरिपरि लामो समयसम्म स्तन दुखेको महसुस गर्छिन् वा दुखाइ कडा छ र दैनिक काम गर्न पनि गाह्रो हुन्छ भने यस्तो अवस्थामा महिलाले डाक्टरसँग सम्पर्क गरेर स्तन दुख्नुको अन्य कारण छ कि भनेर पत्ता लगाउनुपर्छ ।

महिनावारीको बेला हुने स्तन दुखाइलाई कम गर्ने उपाय

तनावमुक्त रहने

तनावको कारणले पनि महिनावारीको समयमा स्तन दुख्न सक्छ । यस्तोमा तनाव कम गर्न व्यायाम, योग, ध्यान गर्नुपर्छ । यसो गर्दा तनाव कम हुन्छ र स्तनको दुखाइ पनि कम हुँदै जान्छ ।

जीवनशैली परिवर्तन

महिनावारीको बेला पर्याप्त आराम पनि जरुरी हुन्छ । पर्याप्त आरामका लागि समयमै सुत्नु र समयमै उठ्नु जरुरी छ । साथै महिनावारीको बेला खाना छोड्नबाट जोगिनुपर्छ । समयमा खाना खाइएन र पर्याप्त आराम गरिएन भने यसले महिनावारीको चक्रलाई पनि कुनै न कुनै रूपमा असर गर्छ । खानामा मौसमी फलफूल र तरकारी लगायत स्वस्थ र पोषणयुक्त खानालाई आफ्नो आहारमा समावेश गर्नुपर्छ ।

तौल नियन्त्रण गर्ने

मोटोपन पनि स्तन दुखाइको कारक साबित हुनसक्छ । त्यसैले महिनावारीको हुने स्तन दुखाइलाई कम गर्न र सम्पूर्ण रुपमा स्वस्थ रहन तौल नियन्त्रण गर्नुपर्छ ।

क्याफिनयुक्त पेय पदार्थको सेवन कम गर्ने

क्याफिनको अत्यधिक सेवनले स्तन दुखाइ बढाउन सक्छ । त्यसैले दुखाइलाई कम गर्न कफी, चिया, सफ्ट ड्रिंक्स जस्ता क्याफिनको मात्रा सीमित गर्नु जरुरी गर्नुपर्छ ।

स्तन दुख्ने अन्य कारण

रजोनीवृत्तिको बेला हर्मोन रिप्लेसमेन्ट थेरापी लिइरहेको छैन भने त्यो बेला स्तन दुख्ने समस्या हुनसक्छ । स्तनमा कुनै प्रकारको चोट वा दुर्घटनाका कारण पनि स्तनमा दुखाइ हुनसक्छ । चोट लागेको केही हप्तासम्म पनि दुखाइ रहिरह्यो, सुधार भएन भने चिकित्सकको परामर्श लिनुपर्छ ।

गर्भावस्थाको पहिलो त्रैमासिकमा स्तन संवेदनशील हुन्छ । त्यसैले यो बेला पनि स्तनमा पीडा हुनसक्छ । बच्चा जन्माएपछि महिलाको स्तन दूधले गानिने समस्या हुनसक्छ यसले पनि स्तन दुख्ने हुन्छ । स्तनपान गराउने महिलालाई स्तन संक्रमण हुने सम्भावना बढी हुन्छ । यदि स्तन संक्रमण छ भने स्तन रातो हुने, दुख्ने, सुन्निने आदि देख्न समस्या देखिन्छ ।

स्तनमा फाइब्रोसिस्टिक नामक परिवर्तन आउँदा पनि स्तनको दुखाइ हुनसक्छ । फाइब्रोसिस्टिक स्तनको तन्तुमा हुने गाँठो वा सिस्टहरू हुन्, जुन महिनावारी हुनुभन्दा ठीक अगाडि बढ्न सक्ने एवं बढी संवेदनशील हुने हुन्छन् ।

स्तनमा दुख्ने वा नदुख्ने गाँठो आएमा र स्तनको आकारमा परिवर्तन भएमा स्तन क्यान्सरका लक्षणहरू हुन सक्छन् । त्यसैले यस्तो समस्या देखा परेमा विशेषज्ञ चिकित्सकसँग सल्लाह गरेर परीक्षण गर्नुपर्छ ।

साहित्य

कविता

बुबा तिमी

✍ आकृष्ट घिमिरे
कक्षा : ८, नवोदय शिशु सदन

बुबा तिमी मेरो जीवनको सूर्य
तिमीबाटै ऊर्जा पाउँछु
तिमीले खनेकै बाटोमा हिँड्छु
तिमीले पूरा नगरेको सपना
अब गर्छु म पूरा

तिम्रो मनको
सबै घाउहरुमा
लगाउँछु म मलम
जीवनमा जे बने पनि
तिमी जस्तै राम्रो मान्छे बन्छु

धेरै मेहेनत गऱ्यौ तिमीले
अब मेरो पालो छ
धेरै पीडा सह्यौ तिमीले
जीवनमा कहिल्यै भनेनौ

बन्नु छ मलाई
बुबा तिमै छाया
गर्नु छ मलाई बुबा
तिम्रो जस्तै काम

कविता

म

✍ तेजस्वी विडारी
कक्षा : ८ सयपत्री, नवोदय शिशु सदन

म मेरो भविष्य बनाउने बाटोमा हिँड्दै छु
सम्झनाका पानाहरु पल्टाउँदै
जीवनको यात्रा कहिले सहज, कहिले कठिन
तर हर पाइलामा आफ्नै कथा सुनाउँदै छु

म हुँ एउटा सपनाको सिँगार
आशाका तारा, कहिले चम्किलो र कहिले अँध्यारो
जीवनले दिएको छ हजारौं गहिरो चोट
तर उठ्न सक्छु म, भएर एक साहसी बोट

सुनसान रातमा जब आँखा रोयो
दिनको उज्यालोले मेरा दु:खहरु फर्किएर गयो
मनको सगरमाथा छन् धेरै लहर
खुसी र दु:खले रचिन्छ मेरो रहर

सम्झनाको धागोले बाँधेको छु म
कहिलेकाहीं मौन, कहिले गीतमा
हारे पनि जित्ने छु, आफूले आफैंलाई सधैं
आफ्नै पाइलाले लेख्दै छु, पक्ष यहीं ।

म केवल म नै हुँ
आफ्ना कमजोरी र शक्तिहरुको मिश्रण
हावासँगै बग्ने एउटा सामान्य पत्ता
तर जरासँग गहिरो सम्बन्ध

लघुकथा

आसन, भासन र शासन

✍ राजेन्द्र पहाडी

आसन, भासन र शासन उनको अन्तरफदयदेखिको चाहना हो । उनी जुन जुन कार्यक्रममा पुग्दछन्, आयोजकहरुले आसन ग्रहण गराएकै हुनुपर्दछ । यदि आसन ग्रहण गराउने सम्भावना देखिएन वा गराइएन भने उनले कार्यक्रम सञ्चालकलाई आफूलाई आसन ग्रहण गराउनका लागि चीट नै लेखेर दिन्छन् । यतिमात्र कहाँ हो र नाम मात्रका भएपनि कम्तीमा एक दर्जन पदीय जिम्मेवारीमा रहेको फेहरिस्त पनि सञ्चालकको हातमा पुग्छ । उनलाई सञ्चालकले आसन ग्रहण गराएर मात्र पुग्दैन, उनका सबै पदीय जिम्मेवारी पनि क्रमश: पढिदिनै पर्छ । यदि आसन ग्रहण गराइएन वा दिइएका सबै पद सही सलामत उच्चारण गरेर सुनाइएन भने उनी भन्कँदै सभास्थलबाट बाहिरिन्छन् । (आयोजक आफूलाई सुरक्षित महशुष गर्छ-कुचोले बढार्नुपर्ने हावाले लगिदिएकोमा)

ल मानौं, उनले दिएको चीट अनुसार नै सञ्चालकले आसन ग्रहण गराएछन् । अब पालो आयो उनको भाषणको । उनीसँग खास सरोकार नभएको, उनको दक्षताको क्षेत्र नभएको वा उनलाई मन्तव्य राख्न दिने कुनै तयारी नगरिएको कार्यक्रममा पनि उनलाई आयोजकले बोल्न दिनै पर्दछ । नभए कहीं न कहीं गएर कार्यक्रम बिथोलिने कुरामा कुनै शंका नै हुँदैन । किनभने कार्यक्रम चलिरहेकै अवस्थामा उनले आफूलाई भाषण गर्न नदिएको बहानामा लफडाबाजी निकालिहाल्छन् । आयोजक बाध्य भएर उनलाई दुई मिनेटभित्र आफ्नो भनाई राख्न अनुरोध गर्दै समय उपलब्ध गराउँछ । (रहरले होइन, कहरले-मूर्खदेखि दैव डराउँछ)

जब उनी माइक्रोफोन अघि पुग्छन्, तब सुरु हुन्छ अर्को रमाइलो । कार्यक्रम सञ्चालकले उपलब्ध गराएको दुई मिनेटको त के कुरा, कम्तीमा २० मिनेटमा उनको भनाई टुङ्गिए ठूलै उपलब्धी हुन्थ्यो । चाकडी चाप्लुसीका अनेकानेक फतुर फुर्कासहितको सम्बोधनमा पाँच मिनेट, कार्यक्रमको ब्यानर तिर फर्केर ब्यानरमा लेखिएको कुरा कनिकुथि उच्चारण गर्दै व्याख्या गर्न र आयोजकले आफूलाई सुरुमा आसन ग्रहण नगराएको र बोल्न पनि समय उपलब्ध नगराएको गुनासोका लागि १० मिनेट र आफूले गरेका कथित सेवाक्षेत्रका काम र आफ्ना बारेमा बखान गर्न कम्तीमा पाँच मिनेट बताउँदा बताउँदै २० मिनेटको समय पनि कम्ति नै हुन्छ । सञ्चालकले भनाई टुङ्ग्याउन अनुनयसहितको चीट नथमाएसम्म व्यक्तिगत चर्चाको उत्कर्ष जारी नै रहन्छ । 'बक्ताको रुपमा बोलाएपछि आफ्ना कुरा त राख्न दिनुपर्छ नी, बीचैमा चीट दिने ? सञ्चालकको सभ्यता भएन है ।' उनकै धम्कीपूर्ण अभिव्यक्ति । (जो चोर-उसकै ठूलो श्वर)

उनी कसरी अरुमाथि शासन चलाउँछन् भन्ने कुरा त अघिल्ला प्रसङ्गबाट प्रष्ट नै भैसकेको छ । कहिलै कार्यक्रम स्थलमा समयमा पुगेको रेकर्ड नै छैन उनको । आयोजकलाई कार्यक्रम सुरु भएपछि आफूलाई खबर गर्न आदेश फर्माउँछन् । घरका सदस्य वा बाटोमा भेटिने जो कोहीसँग लिफ्ट मागेर ढिलो गरी कार्यक्रममा पुग्छन् । कार्यक्रमस्थलमा पुगेपछिको केही झलक त माथि नै आइसकेको छ । आफू बोलेपछि अरुका विचार सुन्दैनन्, लुसुक्क सभास्थलबाट बाहिरिन्छन् । उनी आफूलाई महान अभियन्ता, राजनीतिज्ञ, पत्रकार, साहित्यकार, समाजसेवी, व्यवसायीसहित यस्तै थुप्रै विशेषण जोडेर दावी प्रस्तुत गर्दछन् । उनको सोचाइमा उनका यी कथित दावीहरुलाई बाँकी दुनियाले निशर्त मानिदिनुपर्दछ । साँझ परेपछि स्थानीय पत्रकारलाई फोन गरेर आजको कार्यक्रममा आफूले बोलेका कुरालाई प्राथमिकता दिएर समाचार बनाउन, प्रकाशन गर्न र प्रशारण गर्नका लागि अनुरोध कम आदेश बढी दिन्छन् । उनको अरुमाथि शासन चलाउने शैली हो यो ।

आसन, भासन र शासनका लागि आशक्त उनलाई धेरैले चिन्दछन् । (चिन्नेहरुले नामथर थप्न सक्ने सुविधा उपलब्ध गराइएको छ ।) उनी अर्थात् श्रीमती .... । उनी अर्थात् श्रीमान् .... । उनी अर्थात् सुश्री .... । उनी अर्थात् श्री ....।

कविता

स्वदेश

✍ हृदय विक्रम महत
कक्षा : ५, नवोदय शिशु सदन

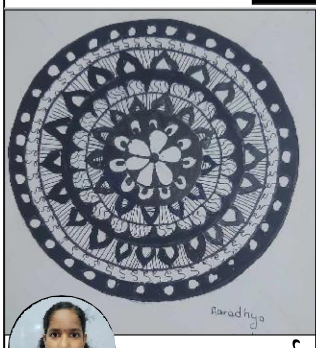
छोडी आफ्नो देश
नजानु विदेश
प्यारा छ आफ्नो देश
स्वदेश जस्तो छैन विदेश

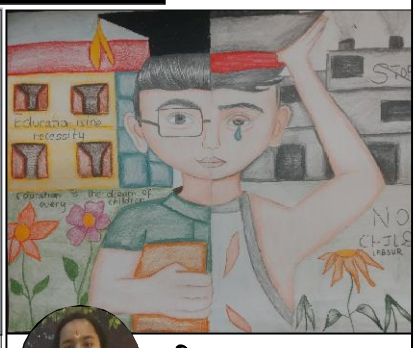
आफ्नो देशमा काम गरी बस्दा
विदेशको नगर्नु वास्ता
मनपर्छ भने स्वदेश
किन नजानु विदेश

पैसाले गर्दा गएको विदेश
खान पाइदैन फर्की आउ स्वदेश
माया देखाइ जालमा फसाउँछन
फर्की आऊ नत्र
मारेर पसाउँछन् झोलामा

मलाई लाग्छ तिम्रो माया
विदेशमा कसैले गर्दैन दया
छोडी आफ्नो देश
कहिले नजानु विदेश

चित्रकला





आराध्या आचार्य
नवोदय शिशु सदन

दिपाशना थापा
जी.एस. निकेतन मा.वि. हेटौंडा

राजनीतिले गाँज्दैछ १०औं राष्ट्रिय खेलकुदलाई

काठमाडौं/नेपालको सबैभन्दा ठूलो खेलकुद प्रतियोगिता आउन ६२ दिनजति मात्रै बाँकी छ, तर एकातिर कांग्रेस-एमाले, अर्कातिर माओवादी केन्द्रबीचको राजनीतिक तालमेल नमिल्दा खेलकुद क्षेत्रले त्यसको मूल्य चुकाउने प्रष्टै संकेत देखिएको छ । नेपालका लागि यो दुर्भाग्य पहिलो त हुँदै होइन, तर अरु बेला खेलाडीलाई पुरस्कार र सम्मान बाँड्न आतुर हुने राजनीतिक पार्टी र सरकारहरु नयाँ खेलाडीलाई प्रभावकारी खेलकुद मन्च दिन भने पछि हटेका छन् ।

यसको प्रत्यक्ष असर कर्णाली २ मंसिरमा सुरु हुने भनिएको १०औं राष्ट्रिय खेलकुद तयारीले भोग्न थालिसकेको छ, जहाँ केन्द्रमा सरकार बनाउने कांग्रेस र एमाले, अनि प्रदेशको खेलकुद सत्ता सम्हाल्ने माओवादी निकटका पदाधिकारीबीच भित्रभित्र द्वन्द्व कारक छ । शुक्रबार दिउँसो खेलकुद मन्त्रालयमा त्यसैको झल्को देखियो । युवा तथा खेलकुद मन्त्री तेजुलाल चौधरीले राष्ट्रिय खेलकुद परिषदका सदस्य सचिव टंकलाल घिसिङलाई कार्यकक्षमा डाकेर भने, '१५ दिनअगाडि पनि हामीले यसैबारे कुरा गरेका थियौं । तर किन काम अघि बढ्न सकेको छैन ?'

घिसिङले आफू केही प्राविधिक विषय मिलाइरहेको भन्दै अब १०औं खेलकुद लगायतका काम अघि बढाउन अप्ठेरो नरहेको प्रष्टीकरण दिए । उनले १०औं खेलकुदका लागि चाहिने पूर्वाधार लगायतको बजेटका लागि अझै माथिबाट काम नभएको भन्दै उल्टै गुनासो सुनाए । मन्त्रीले उनीसँग चित्त बुझाएनन् । 'अब मलाई काम नै चाहियो, कुराले भएन भन्दिएको छु' चौधरीले भने, 'खेल समयमा हुनुपर्‍यो । त्यसको तयारीका लागि चाहिने काम समयमा सकिएन भने म एक्सन लिन्छु ।'

भन्नलाई १०औं राष्ट्रिय खेलकुदको कार्यविधि निर्माण अन्तिम चरणमा पुगेको भनिएको छ । अन्तिम मस्यौदा तयार भएपछि १० औं राष्ट्रिय खेलकुदको सचिवालयले उक्त मस्यौदा जाँच गरी मन्त्रालय पठाउँछ । खेलकुद नियमावलीको आधारमा मन्त्रालयले बोर्ड बैठकमा मस्यौदा पारित गरेपछि मात्रै अर्थ मन्त्रालय पठाउन मिल्छ । तर दलगत किचलोले बोर्ड बैठक नै बस्न सकेको छैन ।

मुखले राष्ट्रिय खेलकुद समयमा नै गर्छौं भन्ने गरे पनि युवा तथा खेलकुद मन्त्री तेजुलाल चौधरी र सदस्य सचिव टंकलाल घिसिङबीच मतभेदका कारण बोर्ड बैठक बस्न समस्या भइरहेको राखेप उच्च स्रोतले दाबी गर्‍यो । स्रोतले भन्यो, 'बोर्ड बैठक नबसी अर्थ मन्त्रालय जाने भनेको मन्त्रीले बोर्डका सदस्यलाई मस्यौदामा सहमत गराउन सकेको अवस्थामा हो तर अहिले मन्त्री र सदस्य सचिव फरक राजनीतिक पृष्ठभूमिको हुँदा धेरै कुरामा तालमेल मिलेको छैन ।'

मन्त्री चौधरीले राखेपले माग गरेको स्रोतका विषयमा अर्थमन्त्रालयलाई सोमबारसम्म चिठी पठाइसक्ने जानकारी पनि दिए । त्यही गतिमा राखेपबाट काम हुनुपर्ने उनको अपेक्षा पूरा हुने सम्भावना भने कम छ । नेपाली खेलकुदको महाकुम्भ मानिने राष्ट्रिय खेलकुद यस वर्ष कर्णाली प्रदेशमा हुने भएसँगै कर्णालीको सुर्खेतलगायत विभिन्न पहाडी जिल्लामा समेत यसका लागि चाहिने विभिन्न पूर्वाधार बनिसकेका छन् भने केही अन्तिम अवस्थामा छन् । दशैं अगाडि सम्पूर्ण पूर्वाधार तयार हुने प्रतिवेदन राष्ट्रिय खेलकुद परिषदले युवा तथा खेलकुद मन्त्रालय पठाइसकेको छ ।

राखेप भन्छ, 'मन्त्रालयले बजेट लगायत काम अघि बढाएन ।' मन्त्रालय भन्छ, 'राखेप, अनि कर्णाली प्रदेशबाट हुनुपर्ने कामका लागि तातो लागेको छैन ।' १०औं खेलकुद यिनै दुई निकायबीच टकरावको गुमराहमा पर्न गएको छ । त्यसैले यसपल्ट कर्णाली प्रदेशमा हुने तय भएको १०औं राष्ट्रिय खेलकुदको तिथि सर्ने लगभग तय भइसकेको छ । १०औं राष्ट्रिय खेलकुदको हालसम्म कार्यविधी पनि पारित हुन सकेको छैन ।

युवा तथा खेलकुद मन्त्रालय र राष्ट्रिय खेलकुद परिषदको टिमले हालसम्म कार्यविधि पास गर्न सकेको छैन । ठिक यहींनेर दलहरुको राजनीतिक स्वार्थ जोडिन पुगेको छ । खेलकुद प्रतियोगिताका लागि कार्यविधि पास भएर १०औं राष्ट्रियको लागि पोसाक तथा किटको टेन्डर आह्वान हुन्छ । टेन्डर आह्वान गरेको ६५ दिनमा मात्रै पास हुन्छ । टेन्डर पास भएर किट तयार हुँदा १०औं खेलकुद निर्धारित (मंसिर २ देखि ९) मितिमा हुन सम्भव देखिँदैन ।

'राष्ट्रिय खेलकुद होस् वा अन्य कुनै खेलकुद कार्यक्रम हुन्, यी सबै तालिकामा हुने हुन्, सरकारमा जो आए पनि खेलकुद तालिका तलमाथि हुनुहुँदैन । यसले पछाडिको तालिकामा पनि असर पर्छ,' कर्णाली प्रदेश खेलकुद परिषदका सदस्य सचिव विश्वमित्र सन्ज्यालले भने । सरकारको गैरजिम्मेवारपूर्ण ढिलासुस्तीले नेपाली खेलकुदको पूरै तालिका तलमाथि हुने उनले आरोप लगाए ।

यो किचलोमा संघीय सरकारमात्रै मुछिएको छैन, बरु कर्णाली प्रदेशसमेत गाँसिन आइपुगेको छ । मुख्यमन्त्री यामलाल कँडेलले सार्वजनिक कार्यक्रममा कर्णाली प्रदेश खेलकुद परिषदका सदस्य सचिवलाई १०० दिनको काउन्टडाउन सुरु गर्न किन हतार गरेको भन्दै सोधेका थिए ।

सार्वजनिक कार्यक्रममा नै उनले उक्त वक्तव्य दिने हुँदा विवादमा पनि तानिए । भदौ १ गते भएको दशौं राष्ट्रिय खेलकुदको परामर्श बैठकमा पनि उनीहरुबीच वादप्रतिवाद भएको थियो । राष्ट्रिय खेलकुद अन्योलमा जाँदा युवा तथा खेलकुद मन्त्रालयले भने पर्याप्त चासो देखाउन नसकेको राखेप पक्षको आरोप छ । २ हप्ताअघि दशौं खेलकुदको सुनिश्चितता माग्न युवा तथा खेलकुद मन्त्री तेजुलाल चौधरीकहाँ गएका खेलाडी संघका पदाधिकारीलाई उनले त्यो इभेन्ट सरेर चैतसम्म सर्न सक्ने बताएका थिए । तर, संचारकर्मीसँगको कुराकानीमा चौधरीले त्यो सत्य नभएको, बरु असोजसम्ममा पूर्वाधारका सबै काम सकेर मंसिर २ मै प्रतियोगिता गराउन आफू तत्पर रहेको प्रष्टीकरण दिए ।

हाल पूर्वाधार र आवास व्यवस्थापनलाई मुद्दा बनाइ प्रश्न उठाइरहेको युवा तथा खेलकुद मन्त्रालय सामू कर्णाली प्रदेश खेलकुद परिषदले ३ वटा एजेन्डा प्रस्तुत गरेको थियो । हाल कर्णालीको राजधानी वीरेन्द्रनगरमा दैनिक ३ हजारदेखि ३५सय मानिसलाई सेवा दिन सक्ने होटलहरु रहेका छन् । त्यसमा खेल तालिकालाई व्यवस्थित गर्ने हो भने १०औं राष्ट्रिय खेलकुदमा आवास समस्या नहुने कर्णाली प्रदेशका सदस्य सचिव सञ्ज्यालले संचारकर्मीसँग बताए ।

खेल तालिका मिलाएको अवस्थामा कर्णाली प्रदेशमा आवासको पनि समस्या नहुने गरि योजना तयार गर्दा पनि संघीय सरकारले अलमलाउन खोजिरहेको सदस्यसचिव सञ्ज्यालले आरोप लगाए । हाल कर्णालीमा सदस्य सचिव रहेका सन्ज्याल नेकपा माओवादीबाट रहेका छन् । उनको कार्यकाल यही पुस १५ गते सकिन्छ ।

'हाल संघीय राजनीतिले नै १०औ खेलकुद प्रभावित बनिरहेको छ । पूर्वाधार तयार भइसकेको छ,' उनले भने, 'आवास व्यवस्थापनमा पनि हामीले खेलको तालिका उद्घाटनभन्दा १ हप्ताअगाडी सुरु गर्ने हो भने ५० प्रतिशत खेलाडी अगाडी नै सकेर घर फर्किइसक्छन् ।'

यसरी व्यवस्थापन गर्दा होटल र भेन्यु व्यवस्थापनमा समस्या नहुने सञ्ज्यालले बताए । ३ हजार बसोबास क्षमता भएको सुर्खेतले दैनिक १५ देखि १८ सय खेलाडी राम्रोसँग धान्न सक्ने उनले बताए । आधिकारिक व्याक्ति सहित जोड्ने हो भने दैनिक २५ सय व्याक्तिलाई सुर्खेतमा बस्न समस्या नहुने सदस्य सचिव सञ्ज्यालले भने ।

यो पटक १०औं राष्ट्रिय खेलकुदमा भेन्युका कारण २४ वटा मात्रै खेल गराइने भन्ने तालिका अगाडि नै सार्वजनिक भइसकेको छ । राखेपले प्रस्ताव गरेको ३५ खेल मध्ये २४ खेल कर्णाली प्रदेशमै भित्रै आयोजना गर्ने गरी मिति र स्थान राखिएको छ । त्यसमा १७ खेल सुर्खेतमै र बाँकी ७ खेल कर्णाली प्रदेशको अन्य जिल्लामा खेलाउन प्रस्ताव गरिएको छ । सुर्खेतबाहिर पनि हक्की हुम्लामा गर्ने भनिएको छ ।

त्यस्तै कबड्डी दैलेखको कर्भड हल, फुलकन्ट्याक कराँते कालिकोटमा, कराते जुम्ला कर्भड हल, आइटीएफ तेक्वान्दो रुकुम पश्चिम कर्भड हल, टेबल टेनिस सल्यान कर्भड हल र बुद्धिचाल (चेस) जाजरकोटको नगरपालिका हलमा गर्ने गरि तय भएका छन् । यसले सुर्खेतमा मात्रै आवास थेग्न गाह्रो नपर्ने गरी र अन्य क्षेत्रमा पनि आवास र पूर्वाधार हुँदा कर्णाली प्रदेश खेलकुद परिषदले खेल विभाजन गरेको छ ।

१०औं राष्ट्रिय मंसिर २ देखि ९ गतेसम्म तय भए पनि केही खेलहरु भने कात्तिक २७ गतेबाट औपचारिक सुरु गर्ने प्रस्ताव गरिएको छ । कार्तिक २७ गतेदेखि गर्न प्रस्तावित खेलहरुमा महिला फुटबल, बास्केटबल महिला/पुरुष, जुडो, उसु, तेक्वान्दो र महिला/पुरुष हक्की रहेका छन् ।

त्यस्तै कात्तिक २८ गतेदेखि महिला/पुरुष ह्याण्डबल तथा २९ गतेदेखि महिला/पुरुष क्रिकेट, फेन्सिङ तथा मंसिर १ गते महिला भलिबल र फुलकन्ट्याक्ट सुरु गर्ने प्रस्ताव गरिएको हो । हरेक कुरा तय हुँदै आए पनि अन्तिम निर्णय युवा तथा खेलकुद मन्त्रालयकै हुन्छ । युवा तथा खेलकुद मन्त्री तेजुलाल चौधरीले साउनमा यहाँका पूर्वाधार निरीक्षण गरेका थिए । हाल पूर्वाधार दशौं अघि सक्किने भन्दै राष्ट्रिय खेलकुद परिषदको इन्जिनियरिङ टिमले भदौ २० गते अन्तिम प्रतिवेदन दिइ सकेको छ भने कर्णाली प्रदेश खेलकुद परिषदले आवास समस्या समाधानको बाटो दिँदा समेत यसमा संघिय सरकार मौन रहेको परिषद्को आरोप छ ।

कर्णाली प्रदेश भौगोलिक र खेलकुद पूर्वाधारको हिसाबले पनि अन्य प्रदेशभन्दा पछि विकास भएको प्रदेश हो । यसै पनि स्वभाविक हो कि यहाँ खेलकुद पूर्वाधार कम छन् । त्यसैमाथि पनि भौगोलिक कठिनाइ कर्णालीको अर्को चुनौती हो । खेलकुद प्रतियोगिता गराउन पूर्वाधार, आवास क्षेत्र यी सबै समस्याको वाबजुत पनि २ वर्ष अगाडि १०औं खेलकुदको जिम्मा लिएको कर्णालीमा २४ खेल मात्रै गराउन सम्भव भयो ।

राष्ट्रिय खेलकुद परिषदका सदस्य सचिव टंकलाल घिसिङले प्रस्ताव गरेको खेलतालिका पोखरामा नवौंमा समावेश ३६ खेल नै सूचीकृत थिए । जसमा प्याराग्लाइडिङ पनि राखिएको छ । जुन कर्णाली प्रदेशमा सम्भव भएन । तर, ३६ मा २४ बाहेकका बाँकी खेल कहाँ हुने भनेर ठाउँ उल्लेख गरिएको छैन । जसमा आर्चरी, फेन्सिङ, गल्फ, जिम्न्यास्टिक, टेनिस, सफ्ट टेनिस, स्क्वास, सुटिङ, साइक्लिङ, ट्रायथलन, सेपाकताक्रो र प्याराग्लाइडिङ खेल छन् । यी खेल कुन प्रदेशमा आयोजना गर्न वा फरक किसिमले आयोजना गर्ने भन्ने विषयमा कुनै टुंगो लागेको छैन ।

कर्णाली गराउन नसकिने खेलका पूर्वाधार सीमित प्रदेशमा मात्र छ । स्क्वास र टेनिसको पूर्वाधार ललितपुर र पोखरामा छ भने सुटिङको पूर्वाधार काठमाडौं नेपालगञ्ज र विराटनगरमा छ । गल्फ काठमाडौं पोखरा र धरानमा खेलाउन सकिन्छ । यस्तै आर्चरी र पाराग्लाइडिङ गण्डकी प्रदेशमा खेलाउन सकिन्छ । यस्तै ट्रायथलन पोखरामा हुँदै आएको छ ।

(स्रोत: अनलाइनखबर)

हिमालय रोडिजको छैटौं सिजन असोज १४ गतेदेखि प्रसारण हुने

काठमाडौं/साहसिक रियालिटी शो 'हिमालय रोडिज'को छैटौं सिजन आगामी असोज १४ गतेदेखि प्रसारण हुने भएको छ । शुक्रबार आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा शोको नयाँ सिजनबारे जानकारी दिइयो ।

प्रत्येक सोमबार राति ९ बजे हिमालय टिभी एचडीबाट कार्यक्रम प्रसारण हुनेछ । 'वेलकम टु द जंगल'को थिममा निर्माण भएको नयाँ संस्करणमा चार जना ग्याङ लिडर हुनेछन्, जसले आफ्नो टिमलाई जिताउन प्रयास गर्नेछन् ।

कार्यक्रमको होस्टको रुपमा रेमनदास श्रेष्ठ फर्किएका छन् । पहिलो सिजनदेखि चौथोसम्म उनी होस्टको रुपमा थिए । पहिलो सिजनदेखि नै ग्याङ लिडरको रुपमा रहेका आशिष राना लाउरे, दीया मास्के, सिजन ३ देखि निरन्तर अनुपविक्रम शाही र गत सिजनदेखि अनुबन्धित प्रियंका कार्की यसपटक पनि छन् ।

यसपटक चारजना ग्याङ लिडरको टिमबाट रोचक प्रतिस्पर्धा गराइएको निर्देशक सिमोस सुनुवारले बताए । जंगलको थिममा कार्यक्रम निर्माण भएको हुँदा जर्नी राउण्डको सबैजसो एपिसोड जंगल सर्भाइभलमा आधारित रहेको र अघिल्ला सिजनभन्दा निकै रोमाञ्चक बनेको निर्देशक सुनुवारले बताए ।

पाँच हजार भन्दा धेरै आवेदकबाट छानिएका उत्कृष्ट प्रतिभालाई छानेर अडिसनमा सहभागी बनाइएको छ । एमटीभी इण्डियाको संरचनामा आधारित भएर २०७५ सालदेखि नेपालमा प्रसारण भएको हिमालय रोडिज सिजन ६ सम्म यात्रा गर्ने पहिलो फ्रेन्चाइज रियालिटी शो हो ।

पत्रकार सम्मेलनमा हिमालय टेलिभिजनका अध्यक्ष धर्मराज भुसालले रोडिजलाई यहाँसम्म ल्याएर सफल बनाउन भूमिका खेल्ने सबैलाई धन्यवाद दिए ।

'युवापुस्ताबीच अत्यन्तै लोकप्रिय टिभी कार्यक्रमको रुपमा रोडिजले आफूलाई स्थापित गरिसकेको छ' हिमालय टेलिभिजनका कार्यकारी निर्देशक श्याम कँडेलले भने, 'हामीले हरेक सिजनलाई थप गुणस्तरीय र रोचक बनाउन कोसिस गरिरहेका छौं ।' यसपटक पनि रोडिजको शीर्ष प्रायोजकमा यामाहा मोटरसाइकल छ ।

बानेश्वरस्थित आईएनआईको हलमा शनिबार 'छक्कापञ्जा ४' नि:शुल्क देखाइने

काठमाडौं । मल्टिप्लेक्स चेन आईएनआई सिनेमाजले नयाँ बानेश्वरस्थित हलमा शनिबार 'छक्कापञ्जा ४' को नि:शुल्क प्रदर्शन गर्ने भएको छ । एनबी सेन्टरमा हल खुलेको पहिलो वार्षिकोत्सवको अवसरमा यो सुविधा ल्याएको हो ।

यसका लागि शनिबारका ३ शोमा दर्शकले नि:शुल्क फिल्म हेर्न पाउने जनाइएको छ । यो हलमा अभिनेता दीपकराज गिरी र अभिनेत्री तथा निर्देशक दीपाश्री निरौलाको पनि स्वामित्व छ । अभिनेता गिरीले सामाजिक संजालबाट समेत यसबारे जानकारी दिएका छन् । बिहान ११ बजे, दिउँसो २:३० बजे र बेलुकीको ५:३० बजेका शो नि:शुल्क हुने दीपकले जनाएका छन् ।

आइएनआईका निर्देशक सुरेन्द्र थापाले पनि वार्षिकोत्सवको अवसरमा दर्शकले नि:शुल्क फिल्म हेर्न पाउने बताए । शुक्रबारदेखि आइतबारसम्म अन्य फिल्म हेर्दा दर्शकले नि:शुल्क पपकर्न पाउनेछन् भने लक्की ड्रमा समावेश भएर ५० जना दर्शकले आकर्षक पुरस्कार जित्न सक्ने जनाइएको छ । 'छक्कापञ्जा ४' गतवर्षको हिट फिल्म हो । दीपकराज गिरी, दीपाश्री निरौला, बेनिशा हमाल, निर्मल शर्मा, केदार घिमिरेको यसमा शीर्ष भूमिका छ । आउँदो दशैंको फूलपातिमा 'छक्कापञ्जा'को पाँचौ श्रृंखला रिलिज हुँदैछ ।

'रंगी'बाट पूर्वमिस नेपाल नम्रताको फिल्ममा डेब्यु निश्चित

काठमाडौं/'मिस नेपाल वर्ल्ड' प्रतियोगितालाई नेपाली फिल्मका लागि हिरोइन उत्पादन गर्ने कारखाना भन्ने गरिएको छ । र, देखिन्छ पनि त्यस्तै ।

पहिलो मिस नेपाल रुबी राणादेखि श्रृंखलाबद्ध रुपमा मिस नेपाल विजेताहरुको फिल्ममा आगमन भइरहेको छ । अब सन् २०२० मा 'मिस नेपाल' बनेकी नम्रता श्रेष्ठले पनि फिल्मी करिअर सुरु गर्ने भएकी छन् । फिल्म 'रंगी'बाट उनी अभिनेत्री बन्न लागेकी हुन् ।

बिहीबार फिल्मका निर्माता सलोन बस्नेतसँग कागजी सम्झौता गरेपछि नम्रताले आफ्नो चरित्र मन परेकाले काम गर्न सहमत भएको बताइन् । 'मैले 'रंगी'को स्क्रिप्ट पढ्दा स्कुल पढाउँदाको दिन सम्झिएँ । यसमा म युवावस्थाको भूमिकामा छु, तर मेरो नेचर बच्चाको जस्तो छ । उसले बच्चाको लागि एउटा आमा जस्तो भूमिका निभाउनुपर्ने भएकाले पनि मलाई काम गर्न मन लाग्यो,' उनले भनिन् ।

फिल्मलाई सुरेश न्यौपाने निर्देशन गर्नेछन् । निर्देशनको हिसाबले 'रंगी' पहिलो फिल्म भए पनि उनीसँग 'छक्का पन्जा', 'कृ', 'ए मेरो हजुर २' लगायतका फिल्ममा मुख्य सहायक निर्देशक भएर काम गरेको अनुभव छ । फिल्मले बाबु-छोरीको भावनात्मक सम्बन्धको कथा भन्नेछ । सक्षम सुवेदीको निर्माण रहने फिल्ममा सुमन गजमेरको स्क्रिप्ट लेखन छ । यसमा सौरभ लामाको छायांकन रहनेछ ।

उपसभामुखलाई पदमुक्त गर्ने अविश्वास प्रस्ताव तत्कालका लागि टर्‍यो

काठमाडौं/उपसभामुख इन्दिरा रानामगरलाई पदीय आचरण अनुसार भूमिका निर्वाह नगरेको दाबीसहित पदमुक्त गराउने सत्ता पक्षको प्रस्ताव तत्काल अघि नबढ्ने भएको छ । प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओली संयुक्त राष्ट्र संघको महासभामा भाग लिन जानु अघि यो प्रकरणलाई टुंगाउने गरी नेपाली कांग्रेस र नेकपा एमालेले तयारी गरेका थिए । ४ असोजमा अमेरिका जाने प्रधानमन्त्री ओली ११ असोजमा फिर्नेछन् । सत्ता पक्षमा रहेको जनमत उपसभामुख रानामगरलाई हटाउन तयार नभएपछि अविश्वासको प्रस्ताव दर्ता तत्कालका लागि टरेको गठबन्धनका शीर्ष तहका नेताले जानकारी गराए ।

उपसभामुख हटाउन पुग्ने गरी स्पष्ट दुई तिहाईको आधार नदेखिएकाले अविश्वासको प्रस्ताव ल्याउने दिन यकिन हुन नसकेको हो । सत्ता पक्ष स्रोतका अनुसार प्रधानमन्त्री ओलीले सम्बोधन गरेपछि ३१ भदौबाट संसद बैठक रोक्ने तयारी छ ।

शुक्रबारको संवैधानिक परिषद् बैठकमा उपसभामुख रानाले आफ्नो बारे चलेका चर्चाबारे प्रश्न उठाएकी थिइन् । प्रधानमन्त्री ओलीले भने अहिले बाहिर आएका कुराहरुको पछि नलाग्न आग्रह गरेका थिए । गत सोमबार साँझ प्रधानमन्त्री ओलीले आव्हान गरेको सत्ता पक्षको बैठकमा उपसभामुख रानामगरले 'संवैधानिक पदको दुरुपयोग' गरेको विषय उठान भएको थियो । एमाले, कांग्रेस, जनमत र नागरिक उन्मुक्ति पार्टीका शीर्ष नेता सहभागी बैठकमा उपसभामुख रानामगरलाई पदमुक्त गर्ने बारेमा सबैको समर्थन रहेको कांग्रेस/एमालेका नेताहरुको दाबी छ ।

उक्त बैठकमा सहभागी कांग्रेसका प्रमुख सचेतक श्याम घिमिरे सहभागी सबै दल सकारात्मक नै देखिएको बताए । उनले भने, 'प्रधानमन्त्रीले बोलाएको बैठकमा समर्थन गरे जस्तो कुरा थियो । अहिले फरक कुरा सुनिन्छ । मिडियामा अर्कै थरीको कुरा आएको छ ।'

सभामुख वा उपसभामुखले आफ्नो पद अनुकूल आचरण गरेको छैन भन्ने लागेमा प्रतिनिधि सभाका तत्काल कायम रहेको सम्पूर्ण सदस्य संख्याको एक चौथाई सदस्यले हटाउने माग गर्न सक्ने व्यवस्था छ । यस्तो प्रस्ताव दर्ता भएको मितिले सात दिनभित्र बैठकमा छलफल हुनेगरी दिन र समय तोक्नुपर्ने प्रावधान संसद नियमावलीमा छ ।

सत्ता पक्षका नेताहरुका अनुसार आज/भोलीमा सभामुखलाई हटाउने प्रस्ताव दर्ता हुने सम्भावना छैन । कदाचित् दर्ता भए पनि एक साताभित्र छलफल गराई मतदान गर्दा प्रधानमन्त्री ओली र परराष्ट्र मन्त्री आरजु राणा अनुपस्थित हुने अवस्था बन्नेछ ।

छलफलपछि मतदान गर्ने बेलामा प्रधानमन्त्री र परराष्ट्र मन्त्री उपस्थित नहुने अवस्था बन्ने हुँदा प्रक्रियामा नगएको कांग्रेस सांसद रामहरि खतिवडाले बताए । 'उपसभामुखले संवैधानिक पद अनुसार काम नगरेको सत्ता पक्षका सबै एकमत छौं,' खतिवडा भन्छन्, 'प्रधानमन्त्री र परराष्ट्रमन्त्री मतदानको बेलामा उपस्थित हुन नसक्ने हो कि भनेर प्रस्ताव दर्ता हुन ढिलो भएको हो ।' दुई तिहाइका लागि संख्या पुर्‍याउन भने सत्ता पक्षलाई कठिनाई नहुने खतिवडाको दाबी छ ।

उपसभामुख रानामगरलाई पदबाट हटाउन दुई तिहाइका लागि १८३ सांसद आवश्यक पर्दछ । सत्तारुढ दलमा कांग्रेस (८८), एमाले (७७), जसपा (७ अशोक राई पक्ष), लोसपा (४) र नागरिक उन्मुक्ति (४)का सांसद संख्या १८० छ । ६ सांसद रहेको जनमतले उपसभामुख हटाउन मत दिँदा दुई तिहाई सहजै पुग्छ । जनमत पार्टीले उपसभामुख हटाउनका लागि कांग्रेस र एमालेसँग शर्तहरु राखेको छ । जनमत अलमल र अनिर्णित अवस्थामा नरहेको पार्टीका उपाध्यक्ष अब्दुल खानले संचारकर्मीसँग बताए । सत्ता पक्षले गर्ने राजनीतिक भागवण्डामा जनमतलाई वेवास्ता गरिएको प्रति असन्तुष्टि व्यक्त गरे ।

मधेसमा कांग्रेस र एमालेको समर्थनमा जनमतको नेतृत्वमा सरकार बनाएको छ । उपसभामुखलाई हटाउने प्रस्तावमा समर्थन गर्न केन्द्रीय मन्त्रिपरिषद् र लुम्बिनी प्रदेश सरकारमा सहभागी गराउनुपर्ने जनमतले शर्त राखेको छ । दलगत नियुक्ति हुने ठाउँमा जनमतको प्रतिनिधित्व हुनुपर्ने आफ्नो शर्त रहेको खानले बताए ।

'सबैभन्दा पहिले जनमत पार्टी सत्ता गठबन्धनमा भए/नभएको दुई ठूला दलले स्पष्ट पार्नुपर्दछ । कुनै ठाउँमा हामीलाइ स्थान नदिएपछि गठबन्धनको कुरा मानिराख्ने भन्ने हुँदैन,' खानले भने,'पहिले यो दुई शर्त उहाँहरुले मान्नु पर्‍यो । त्यसपछि अरु कुरामा हामी समर्थन गर्छौं ।'

सोमबार साँझ प्रधानमन्त्री निवास बालुवाटारमा भएको छलफलमा जनमत पार्टीबाट खान सहभागी भएका थिए । उक्त बैठकमा पनि यही कुराहरु आफूले राखेको उनले सुनाए । अघिल्लो सरकारले योजना आयोगमा एक सदस्य जनमतलाई छुट्याउँदा अहिले बेवास्ता गरिएको उनले सुनाए ।

जनमतका अध्यक्ष सीके राउतले बुधबार दिएको अभिव्यक्तिले पनि सत्तापक्ष झस्किएको छ । एमाले र कांग्रेसले उपसभामुख रानामगरलाई हटाउने कुरा गलत नियतका साथ आइरहेको आशंका बुधबार गरेका थिए । संवैधानिक परिषद्मा बहुमत पुर्‍याउनका लागि कांग्रेस एमालेबाट यो कार्य भइरहेको उनको आशंका छ । राउतले भने, 'यस्तो नगर्दिए लोकतन्त्रको मान रहन्थ्यो कि । साना पार्टीहरुलाई कसरी सखाप पार्ने गरी केन्द्रित भएको देखिन्छ ।' कांग्रेस र नेकपा एमालेले आफ्ना सांसदको मंगलबार र बुधबार हस्ताक्षर गराएको थियो । यद्यपी, कांग्रेसका शेखर कोइराला पक्षका कतिपय सांसदले हस्ताक्षर गरेका छैनन् ।

(स्रोत: अनलाइनखबर)

के तपाई फोटो कपी प्रिन्टर मेसिन किन्दै हुनुहुन्छ ?

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

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

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

चार नम्बर वडा बालमैत्री स्थानीय शासनयुक्त घोषणा

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २८ भदौ/हेटौंडा उपमहानगरपालिका-४ बालमैत्री स्थानीय शासनयुक्त वडा घोषणा भएको छ । उपमहानगरकै छैटौं बालमैत्री स्थानीय शासनयुक्त वडा घोषणा भएको हो ।

शुक्रबार एक औपचारिक कार्यक्रमबीच उपमहानगरप्रमुख मीनाकुमारी लामाले ४ नम्वर वडा बालमैत्री स्थानीय शासनयुक्त वडा घोषणा गरेकी हुन् । नगरप्रमुख लामाले निकट भविष्यमा उपमहानगर लाई नै बालमैत्री शासनयुक्त स्थानीय तह घोषणाको तीव्र तयारी भइरहेको बताइन् । उनले पछाडि पारिएका बालबालिकालाई सक्षम बनाउन उपमहानगर लागिपरेको बताइन् ।

विभिन्न सूचक पूरा गरेसँगै बालमैत्री स्थानीय शासनयुक्त वडा घोषणा गरिएको वडाध्यक्ष नवीन सिंग्देलले जानकारी दिए । 'बालबालिकामा लगानी, सुनिश्चित भविष्यको थालनी' भन्ने नाराकासाथ वडालाई बालमैत्री घोषणा गरिएको उनको भनाई छ । कार्यक्रममा उपप्रमुख राजेश बानियाँ, विभिन्न वडाका वडाअध्यक्षको आतिथ्यता रहेको थियो ।

४ नम्वर वडामा १८ वर्ष मुनिका ४ हजार २ सय ७० जना बालबालिका रहेका छन् । १९ वडा रहेको हेटौंडा उपमहानगरमा पछिल्लो समयमा बालमैत्री स्थानीय शासनयुक्त वडा घोषणा हुने क्रम बढ्दो छ । यसअघि हेटौंडा-८ पहिलो, हेटौंडा-२ दोस्रो, हेटौंडा-७ तेस्रो, हेटौंडा-१७ चौथो र हेटौंडा-१० पाँचौ बालमैत्री स्थानीय शासनयुक्त वडा घोषित भइसकेको छ ।

बालमैत्री स्थानीय शासनयुक्त बडा घोषणा समारोहकैबीच तेस्रो बृहत् शैक्षिक प्रदर्शनी तथा साँस्कृतिक कार्यक्रमको पनि आयोजना गरिएको छ । घरधुरी तथ्यांक संकलन सर्वेक्षण, २०७९ अनुसार यस वडामा १४ हजार ७३५ जनसंख्या रहेको छ । १८ वर्षमुनिका बालबालिकाको जनसंख्या ४ हजार २७० छन् । वडामा सामुदायिक र संस्थागत गरी ८ वटा विद्यालय सञ्चालनमा रहेका छन् । यस वडामा समुदायस्तरमा र विद्यालयस्तरमा गरी २० बालसमूहलाई क्रियाशील बनाइएको छ ।

नेविसंघ वनविज्ञानको सभापतिमा ठकुरी

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २८ भदौ/नेपाल विद्यार्थी संघ वनविज्ञान अध्ययन संस्थान हेटौंडा इकाईको सभापतिमा मानबहादुरसिंह ठकुरी चयन भएका छन् । शुक्रबार सम्पन्न नियमित इकाई अधिवेशनले ठकुरीको नेतृत्वमा नयाँ कार्यसमिति चयन गरेको हो ।

समितिको वरिष्ठ उप-सभापतिमा प्रतिक्षा ओझा र नीराजन बुढा, उप-सभापतिमा रोजित सापकोटा र ईश्वर घिमिरे, सचिवमा श्यामराज भट्ट, सह-सचिवमा समीक्षा वाग्ले र उज्वल प्रजापती र कोषाध्यक्षमा एरिशा ताम्राकार चयन भएका छन् । समितिको सदस्यमा निश्मा थापा, कृति महतो, अपिल खनाल, रिमा मण्डल, राजेशकुमार कटुवाल, समीक्षा विष्ट, रिना कुश्मी र स्मृति बुढा चयन भएका छन् । नेपाल विद्यार्थी संघ वनविज्ञान अध्ययन संस्थान हेटौंडाका निर्वतमान सभापति ऋषिराम रेग्मीको सभाध्यक्षता एवम् नेविसंघ केन्द्रीय सदस्य मिलन पुडासैनीको प्रमुख आथित्यतामा कार्यक्रम भएको थियो ।

बागमती प्रदेश प्रहरीप्रमुख र जिल्लाका प्रमुखबीच कार्यसम्पादन सम्झौता

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २८ भदौ/बागमती प्रदेश प्रहरीप्रमुख र प्रदेश अन्तर्गतका जिल्ला प्रहरी कार्यालयका प्रहरी प्रमुखबीच कार्यसम्पादन सम्झौता भएको छ ।

बागमती प्रदेश प्रहरीप्रमुख प्रहरी नायवमहानिरीक्षक कृष्णहरि शर्माले प्रदेशअन्तर्गतका प्रहरी प्रमुखसँग वार्षिक कार्यसम्पादन सम्झौता गरेका हुन् । बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौंडामा बिहीबार आयोजित एक कार्यक्रमका बीच प्रत्यक्ष एवम् भर्चुअल माध्यमबाट आर्थिक वर्ष २०८०/८१ को कार्यसम्पादन सम्झौता भएको हो । चालु आर्थिक वर्षको लागि प्रदेश अन्तर्गतका १० वटा जिल्ला प्रहरी कार्यालय, बागमती प्रदेश प्रहरी तालिम केन्द्र, नेपाल प्रहरी राजमार्ग सुरक्षा तथा ट्राफिक व्यवस्थापन कार्यालय, नेपाल प्रहरी विशेष सुरक्षा गण, बागमती प्रदेश प्रहरी गण गरी १४ वटा कार्यालयका प्रमुखसँग कार्यसम्पादन सम्झौता गरिएको हो ।

कार्यसम्पादन अन्तर्गत जिल्ला प्रहरी कार्यालयको लागि ४० वटा, बागमती प्रदेश प्रहरी तालिम केन्द्र र ट्राफिकको लागि १८ र प्रहरी गणको लागि १९ वटा वार्षिक कार्यसम्पादन क्रियाकलाप समावेश गरी सम्झौता गरिएको हो । कार्यक्रममा नेपाल प्रहरी प्रदेश कार्यालय बनेपा काभ्रे सहित बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय मातहत प्रहरी प्रमुखले प्रस्तुतिकरण गरेका थिए ।

सोही अवसरमा उपस्थित कार्यालयप्रमुख सहित मातहतका इलाका प्रहरी कार्यालयसँग भर्चुअल माध्यमबाट प्रदेश प्रहरीप्रमुख शर्माले प्रहरीको प्रमुखकार्य अपराध अनुसन्धान, गस्ती व्यबस्थापन, विशेष योजना, ट्राफिक व्यवस्थापन, वार्षिक कार्यसम्पादन सम्झौताको प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्ने र चाडपर्वलक्षित सुरक्षा योजना बनाई प्रहरी परिचालन गर्ने लगायतको आवश्यक निर्देशन दिएको प्रहरी नायवउपरीक्षक सूचना अधिकारी जितेन्द्रकुमार बस्नेतले जानकारी दिए ।

करातेका आठ खेलाडी 'ब्ल्याक बेल्ट'बाट स्तरवृद्धि

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २८ भदौ/नेपाल गोजरियो कराते दो संघ शाखा दोजो थाहा नगरका आठजना प्रशिक्षार्थी खेलाडी 'ब्ल्याक बेल्ट'मा स्तरवृद्धि भएका छन् ।

ब्ल्याक बेल्ट पाउनेमा प्रमिला थोकर, कृतिका थोकर, सन्जिता गोले, सुस्मिता दोङ, सन्तोष गोपाली, शुसान्त दोङ, शन्तराम अधिकारी र सुमन घिमिरे रहेका छन् । उनीहरु २७ भदौमा क्याम्पाडाँडामा भएको ग्रेडिङबाट 'ब्ल्याक बेल्ट'मा स्तरवृद्धि भएका हुन् । ग्रेडिङमा दुईजनाले ब्राउन बेल्ट प्राप्त गरेका छन् । एक जना खेलाडीले 'ब्लु बेल्ट' पाएका छन् भने ग्रीन बेल्ट १४ जनाले र एल्लो बेल्ट ४२ जना खेलाडीले प्राप्त गरेको नेपाल गोजुरियो कराते दो संघका केन्द्रीय सदस्य तथा मकवानपुर जिल्ला प्रमुखप्रशिक्षक मानसिं दोङले जानकारी दिए ।

ग्रेडिङ कार्यक्रमका प्रमुखअतिथि तथा थाहानगरप्रमुख विष्णुबहादुर विष्टले खेलकुदले अनुशासित बन्न सिकाउने बताए । प्रमुख विष्टले उच्चमनोबलका साथ मिहेनत गरे खेलकुदको भविष्य फराकिलो रहेको उल्लेख गरे । उनले खेलाडीलाई राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रियस्तरको खेलाडी बन्नका लागि शुभकामना दिए । कार्यक्रममा खेलाडीले काँता, स्पायरिङसहित डेमोस्ट्रेसन प्रस्तुत गरेका थिए ।

कार्यक्रममा थाहा नगरका प्रमुख प्रशासकीयअधिकृत कृष्ण गिरी, नेपाल गोजिरियो कराते दो संघका केन्द्रीय सचिव सानोबाबु गुरुङ, थाहा नगरपालिका शिक्षा तथा खेलकुद विकास शाखाप्रमुख माधवबिक्रम मल्ल, नगर खेलकुद विकास समिति सदस्य यादव रायमाझी, जनकल्याण माविका प्रधानाध्यापक सानोभाइ कार्की, पालुङ जेसीजका अध्यक्ष निरज रायमाझी, थाहानगर सूचना शाखाप्रमुख सुरजकुमार भुजेल, थाहानगर ब्याडमिन्टन संघका अध्यक्ष संग्राम खत्री, पालुङ अंग्रेजी स्कुलका निर्देशक सुशीलकुमार वस्तीलगायतको आतिथ्यता रहेको थियो ।

सुनौला मावि वक्तृत्वकला प्रतियोगितामा प्रथम

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २८ भदौ/६९ औं राष्ट्रिय बालदिवसको अवसरमा थाहा नगरपालिकाको बालबालिका शाखाले आयोजना गरेको वक्तृत्वकला प्रतियोगितामा सुनौला मावि प्रथम भएको छ ।

थाहा नगरपालिका महिला बालबालिका शाखाको आयोजना तथा शिक्षा शाखाको सहकार्यमा माध्यमिक तह स्तरीय वक्तृत्वकला प्रतियोगिता भएको हो । प्रतियोगितामा सुनौला माध्यमिक विद्यालयकी आकृति गोपाली प्रथम भएकी छिन् । प्रथम भएसँगै आकृतिले नगद ५ हजार सहित प्रमाणपत्र प्राप्त गरेकी छिन् । इअन स्कुलका बेबि गोपाली दोस्रो हुदा बज्रबाराही माविका रीतादेवी स्याङ्तान र सरस्वती विद्यामन्दिरका अभिषेक सिलवाल तेस्रो हुन सफल भए ।

दोस्रो र तेस्रो हुनेले क्रमश: नगद ३ हजार र २ हजार सहित प्रमाणपत्र प्राप्त गरे । बिजेता तथा सहभागी सम्पूर्णलाई थाहा नगर प्रमुख बिष्णु बिष्टले पुरस्कार तथा प्रमाणपत्र प्रदान गरेका थिए । नगरका ११ विद्यालयको सहभागिता रहेको प्रतियोगिता महिला बालबालिका जेष्ठ नागरिक तथा अपाङ्ग समितिका संयोजक अनिता बलको अध्यक्षता तथा नगरप्रमुख बिष्टको प्रमुख आतिथ्यता रहेको थियो ।

नगरप्रमुख बिष्टले बालमैत्री समाजले मात्र बालबालिकाको समुन्नत विकास हुने र उनीहरुको भविष्य उज्ज्वल हुने भन्दै नगर पालिकाले बालबालिकाको क्षेत्रमा लगानी बढाइरहेको बताए । बालअधिकार हनन् हुन नदिन र संविधानमा व्यवस्था भए बमोजिम उनीहरुले पाउने अधिकार प्राप्तिका लागि अभिभावकसँगै सिंगो समुदाय पनि सचेत हुनुपर्नेमा उनले जोड दिए । नगर शिक्षाशाखा अधिकृत सूर्य थिङले संचालन गरेको कार्यक्रममा शिक्षा शाखाप्रमुख माधवबिक्रम मल्लले स्वागत गरेका थिए ।

कार्यक्रममा नगर बालसंजालकी अध्यक्ष खुशी गोपाली, जनकल्याण माविका प्रधानाध्यापक सानोभाइ कार्की, नगर शिक्षा समिति सदस्य हरिकृष्ण कार्की, अर्जुन सुनार, कार्यपालिका सदस्य सविता सुनार, सामाजिक विकास शाखाप्रमुख अनिल लामिछाने, कार्यपालिका सदस्य जनक बिक, प्याब्सन थाहानगर अध्यक्ष सुरेन्द्रमान प्रधानलगायत शिक्षक विद्यार्थीको उपस्थिति रहेको थियो । प्रतियोगिताको निर्णायकमा रत्नबहादुर शाही, लोकेन्द्र ठाकुर र विनोद अर्याल रहेका थिए ।

जन्मदिनको अवसरमा विद्यार्थीलाई शैक्षिक सामग्री सहयोग

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २८ भदौ/मकवानपुरको पश्चिमीक्षेत्रस्थित मनहरी गाउँपालिका-२, भुन्दुङटाँडीका सन्देश थिङले आफ्नो जन्मदिनको अवसरमा विद्यार्थीलाई शैक्षिक सामग्री सहयोग गरेका छन् ।

पेशाले सञ्चारकर्ममा सक्रिय थिङले आफू अध्ययन गरेको सीता माध्यमिक विद्यालयका विद्यार्थीलाई शैक्षिक सामग्री सहयोग गरेका हुन् ।

थिङ तामाङ पत्रकार संघ मकवानपुरका उपाध्यक्ष छन् । ईसीडीदेखि कक्षा-५ सम्म अध्ययनरत २ सयजना विद्यार्थीलाई कापी र फुटबल सहयोग गरिएको उनले जानकारी दिए । उनले ५ सय थान कापी र दुईवटा फुटबल सहयोग गरेका छन् ।

सीता मावि व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष राजकुमार थिङको सभाध्यक्षाता तथा मनहरी गाउँपालिका-२ नम्बर वडाका वडाअध्यक्ष राजकुमार पाख्रिनको प्रमुख आतिथ्यतामा सहयोग हस्तान्तरण भएको थियो । जन्मदिनमा फजुल खर्च नगरी विपन्न विद्यार्थीलाई सहयोग गर्दा उनीहरुको पठपाठनमा सहयोग पुगेको थिङ बताउँछन् । कार्यक्रममा तामाङ कलाकार संघका सचिव विक्रम लुङ्बा, तामाङ कलाकार हेम तितुङ, शिक्षक, विद्यार्थीलगायतको उपस्थिति रहेको थियो ।

इन्द्रसरोवरमा बालदिवस मनाइयो

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २८ भदौ/इन्द्रसरोवर गाउँपालिकामा राष्ट्रिय बालदिवसको अवसरमा वक्तृत्वकला र हाजिरी जवाफ प्रतियोगिताको आयोजना भएको छ ।

'बालबालिकामा लगानी: सुनिश्चित भविष्यको थालनी' भन्ने नाराकासाथ मनाइएको कार्यक्रमअन्तर्गत भएको माध्यमिक तहस्तरीय वक्तृत्वकलामा सरस्वती बालबोधनीकी समीक्षा खत्री प्रथम भएकी छिन् । सोही प्रतियोगितामा वत्सलादेवी माविकी निम्साङ गोले दोस्रो र सरस्वती बालबोधनी मावि मार्खुकी रोशन स्याङ्बो तेस्रो भएकी छिन् ।

त्यसै गरी आधारभूत तहस्तरीय कविता प्रतियोगिता पञ्चकन्या माविकी एलिजा गोले प्रथम भइन् ।

प्रतियोगितामा कालिका माविकी स्मृति लामा दोस्रो र कालिका माविकी जोसेफ रुम्बा तेस्रो भएका छन् । विजयी छात्रछात्रालाई इन्द्रसरोबर गाउँपालिका अध्यक्ष देवकृष्ण पुडासैनी, उपाध्यक्ष उमाकुमारी लामालगायत अतिथिले पुरस्कार वितरण गरेका थिए ।

सूचना ! सूचना !! सूचना !!!

अब किन जानु पर्‍यो विदेश ?

हामी कहाँ आउनूस्

छानीछानी सुमो किनेर

आफैं साहु बन्नूस्

७०% बैंकिङ सुविधा

हामी कहाँ २००७ देखि २०१६ मोडलको सिस्नेरीको रुटमा चलिरहेको TATA SUMO बिक्रीका लागि उपलब्ध छन् ।

आजै सम्पर्क गर्नुहोस्

Singhababini Moto Corp Pvt. Ltd.

९८०२५३७८३१, ९८०२५३७७०८, ९८०२५३७७०५

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:

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

प्रबन्ध निर्देशक: टिका कुमारी दुलाल

के. के. ड्राइभिङ्ग प्रशिक्षण केन्द्र

हेटौंडा-१, चौकीटोल (हिमालयन मोटर्स अगाडि)

सम्पर्क: ९८४५१७०४१५, ९८१७२८४६१४, ९८४५९२७०५७

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