



# साझापुरा

## राष्ट्रिय दैनिक

www.sajhakaranews.com

### उपाधि जितेको फुटबल टोलीलाई उपमहानगरको प्रोत्साहन

हेटौंडा, २१ मंसिर/ रत्ननगर नगरपालिकाले अग्लो बना गरेको पलिकहदरीय फुटबल प्रतियोगिताको उपधि जितेको हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको फुटबल टोलीलाई गृहवगरमा नगदसहित सम्मान गरिएको छ ।

उपमहानगरले फुटबल टोलीलाई कार्यक्रममा एक कार्यक्रमको आयोजना गरी प्रोत्साहनसहित नगदसहित सम्मान गरेको हो । टोलीले उपधि जितेवापत नगद २ लाख ११ हजार प्राप्त गरेको थियो । जसमा हेटौंडा उपमहानगरले कर कडा गरी टोलीलाई थप दुई लाख प्रोत्साहन रकम हस्तान्तरण गरेको हो ।

एक कार्यक्रमको हेटौंडा उपमहानगरप्रमुख मीना लामा तथा उपप्रमुख राजेश बानियाँले चेक हस्तान्तरण गरे । सो अवसरमा अन्य पदाधिकारी, खेलवादी र अधिकारीको पनि उपस्थिति रहेको थियो ।

## अमर माविको ३२ औं अभिभावक मेला सामुदायिक विद्यालयको गुणस्तर सुधार जरुरी

साझापुरा संवाददाता

हेटौंडा, २१ मंसिर/ बागमती प्रदेशका मुख्यमन्त्री बहादुर सिंह नामले सामुदायिक विद्यालयको गुणस्तर सुधार गर्न जारी रहेको बताएका छन् । सामुदायिक विद्यालयलाई तीन तहको सरकारको सहयोग रहितै पनि सैद्धान्तिक गुणस्तर निक्की विद्यालयको बनाउनु नहुने विद्वान्ता रहेको उनले बताए ।

हेटौंडा-१ स्थित अमर माध्यमिक विद्यालयको शुक्रबार भएको ३२ औं अभिभावक मेलालाई सम्बोधन गर्दै मुख्यमन्त्री नामले सामुदायिक विद्यालयको सैद्धान्तिक गुणस्तर सुधार गर्नुपर्ने भन्ने माग्यता प्रदेश सरकारको रहेको उनले बताए । मुख्यमन्त्री नामले परम्परागत शैक्षिकप्रणाली परि वर्तन हुनुपर्नेमा जोड दिए । प्राविधिक र व्यवहारिक शिक्षा आउनुको आवश्यकता रहेको उनले बताए । रोजगारमूक शिक्षा प्रदान गरी देशभक्तिको भावनालाई समावेश गर्नुपर्ने उनको भनाई थियो ।

एक वर्षीय विद्यालयमा अक्षरकोच स्थापनाका लागि विद्यालयकी प्रधानाध्यापक मालती उप्रेतिले आफ्नो छेउको जन्मदिनको अवसरमा ११ हजार एकसय ११ रुपैयाँ सहयोग गरेर सुर्खु गरेको अवसरकोमा लक्ष्मण ४ लाख २० हजार रुपैयाँ पुगेको छ । अध्यक्षकेसरा लागि विद्यालयका सहस्यक प्रधानाध्यापक डीबी बरौतिले १० हजार सहयोग गरेका थिए । विद्यालयले सुर्खु गरेको अवसरको अभिवादनलाई निरन्तरता दिन विद्यालयले अक्षरकोच संचालन



श्री अमर माध्यमिक विद्यालयको ३२ औं अभिभावक मेलामा मन्तव्य राख्दै बागमती प्रदेशका मुख्यमन्त्री बहादुरसिंह लामा तामाछ । तस्वीर: साझापुरा

कर्मिधि बनाएको बताइएको छ । विद्यालयका अध्यक्षले भनेका छन् ।

## ८० प्रतिशत जमिनको माटोमा अम्लीयपन

साझापुरा संवाददाता

हेटौंडा, २१ मंसिर/ बागमती प्रदेशको खेतीयोग्य जमिनमध्ये ८० प्रतिशत जमिनको माटोमा अम्लीयपनको समस्या देखिएको छ । हेटौंडाको औद्योगिक क्षेत्रमा रहेको माटो तथा बल परीक्षण प्रयोगशाला बागमती प्रदेश, हेटौंडाले माटो परीक्षणका क्रममा माटोमा अम्लीयपनको समस्या पाएको हो ।

प्रदेशमा माटो परीक्षणका क्रममा ८० प्रतिशत माटोमा अम्लीयपनको समस्या देखिएको माटो तथा बल परीक्षण प्रयोगशाला बागमती प्रदेश, हेटौंडाले माटो परीक्षणका क्रममा माटोमा अम्लीयपनको समस्या पाएको हो ।



हेटौंडा, २१ मंसिर/ बागमती प्रदेशको खेतीयोग्य जमिनमध्ये ८० प्रतिशत जमिनको माटोमा अम्लीयपनको समस्या देखिएको माटो तथा बल परीक्षण प्रयोगशाला बागमती प्रदेश, हेटौंडाले माटो परीक्षणका क्रममा माटोमा अम्लीयपनको समस्या पाएको हो ।

मूत्रजन्यमा पुग्ने बटाउँदै माटोमा अम्लीयपनको समस्या देखिएको माटो तथा बल परीक्षण प्रयोगशाला बागमती प्रदेश, हेटौंडाले माटो परीक्षणका क्रममा माटोमा अम्लीयपनको समस्या पाएको हो ।

## 'योजना बैक' स्थापना गर्दै बागमती सरकार

हेटौंडा, २१ मंसिर/ बागमती प्रदेशमा 'योजना बैक' स्थापना गर्ने भएको छ । पूर्णचक्र आधारमा योजना हुनेगर्ने परम्पराको अन्त्यका लागि 'योजना बैक' स्थापना गर्ने मातेको प्रदेशका मुख्यमन्त्री बहादुरसिंह नामले जानकारी दिए ।

मुख्यमन्त्री नामले बागमती प्रदेश नैति तथा योजना अयोगले सुझावको आधारमा आयोजना गरेको प्रदेशस्तरीय योजना तर्जुमा गोष्ठीलाई सम्बोधन गर्दै यस्तो बताएका हुन् । उनले 'योजना बैक' आवश्यक भएको भन्दै तत्समिति कानून बनाउन कार्यन्वयन गर्ने दुइता व्यक्त गरे । प्रदेश नैति तथा योजना अयोगलाई अधिकार सम्पन्न बनाउने प्रतिबद्धता जनाए । गोष्ठीमा प्रदेशभन्तगतक नुवाकोट, धादिङ र रसुवा जिल्लास्थित कर्णालय र स्थानीय तहका प्रतिनिधिले आगामी आर्थिक वर्षका लागि योजना प्रस्ताव गरेका थिए ।

## हेटौंडा उप-महानगरपालिका -१, भागवतपुर भैरवडाँडा, मकवानपुरमा निर्माण हुन लागेको श्री तिरुपति बालाजी दिव्यधामको निर्माण शुभारम्भ सम्बन्धी जरुरी सूचना

धार्मिक सांस्कृतिक परिवेश भल्कने तिरुपती नगरवस्ती सहितको आन्तरिक र बाह्य धार्मिक पर्यटन क्षेत्रको निर्माणको लागि श्री तिरुपति बालाजी मन्दिर, पन्चमुखि हनुमानको मुर्ति निर्माण कार्यको लागि संस्कृत पाठशाला भवन, घनश्याम बाटिका शिशमहल वृद्धाश्रम, जेष्ठ नागरिक पार्क, तीर्थयात्री निवास, शुभकार्य र पितृकार्य स्थलको निर्माणको लागि र सहिद पाकदेखि मनकामना सम्म केबलकार निर्माणको उद्देश्य सहित श्री तिरुपति बालाजी दिव्यधामको वृहत कार्ययोजनाको लक्ष्य पुरा गर्न यहि मिति २०८१ साल मंसिर २२ गते शनिवार विहान ७:३० बजे बागमती प्रदेशका मुख्यमन्त्री माननीय बहादुर सिंह लामाज्यूको उपस्थितिमा हेटौंडा उप-महानगरपालिका -१, भागवतपुर भैरवडाँडा, मकवानपुरमा निर्माण हुन लागेको श्री तिरुपति बालाजी दिव्यधामको निर्माण शुभारम्भ कार्यक्रममा यहाँहरूको उपस्थितिको लागि हार्दिक अनुरोध गर्दछौं ।

श्री तिरुपति बालाजी दिव्यधाम निर्माण शुभारम्भ - मूल समारोह समिति



### सम्पूर्ण ब्राण्डका गाडी एकै ठाउँमा सम्पूर्ण सेवासहित

- कार वास मित्र/बाहिर
- वायरिड मर्मत
- मेशिनद्वारा A/C मर्मत तथा ज्याँस रिफिलिड
- सेन्सरसम्बन्धी समस्या कम्प्युटरबाट जाँचिने
- डेन्ट, पेन्ट, प्लास्टिक/ज्याँस/इलेक्ट्रिक वेल्डिङ
- टायर ब्यालेन्स, पन्चर र फेर्ने काम मेशिनबाट
- हेटौंडामै पहिलो पटक N2 (Nitrogen) हावा टायरमा भरिने
- इन्जिनसम्बन्धी सबै काम

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

संसाधन प्रकाशित साहित्य बलिर्का सामग्रीहरू विभिन्न वेबसाइट, सामाजिक सञ्जाल तथा एन्ट्रीहरूबाट सभार गरिएका हुन् ।

facebook | twitter | Google | विज्ञान/प्रतिधि

# सोसल मिडियाको लत छ ? यसरी छुटाउनुहोस्



यस साता अर्थवेबको संस्कृत एडिटोरस भएरि १९ वर्षपुग्निाक सामग्रीकविरुद्ध सोसल मिडियाको प्रयोग गर्नमा मन्देर लगाएका छ ।

अर्थवेबका यस्तो कसका विषयमा विवर्यापी रूपमै यहस उपदन भएको छ । यस्तो कसका कारण अर्थवेबमा किरोर किरोरिहर डर्क अब अर्वात् डटनेटके अर्थ संसारमा जाने वा सामाजिक रुपमा अवस्थाको विचार बनसकने बेलावनी विवहसकने दिएका छन् । सोसल मिडियासय बहुवर्गीयक अवस्थाका नोड हिरे यदि त्यसलाई नियन्त्रण नगरेमा अर्वात् गीत तथा गीतकारको विरिंता गर्ने भन्ने नयां कसुर सर्बमा गरिएको हो ।

केसवक, इन्टरग्राम, स्नापग्राम, रेडिड तथा एक्सकस्ता सोसल मिडिमा लार्डफर्नको अवधिमे प्रयोगले मानिसहरूको उत्पादनशीलतामा गिरावट आउने मात्र नभई मानसिक स्वास्थ्य तथा जीवनका सम्बन्धहरूमा समेत नकारात्मक असर गर्न गरेको छ । त्यसैले आफ्नो डिजिटल जीवनमा कसरी नियन्त्रण राख्ने र सोसल मिडियाको लतबाट कसरी मुक्त हुने भन्ने कुरा अधिलेको प्रमुख सवाल बनेको छ । सामाजिक सञ्जाल किन महत्वपूर्ण छ ? सोसल मिडिया डिजिटल किन महत्वपूर्ण छ ? यदि सामाजिक सञ्जालको प्रयोग भूढिगतप्रयोग हुने गरिएको भने यसले हामी मानसिक स्वास्थ्य तथा उत्पादनशीलतामा गम्भीर असर पुऱाउँछ । धेरै मानिसहरूले अस्वस्थता समेत विभिन्न खालका अवस्था अनिवाणीरह, जस्तै जीवनमा सुकै फोनामा नोडिफिकेसन हेने, सोसल मिडिया फिडमा स्कोल गिरिखने र आफ्नो जीवनलाई अस्वस्थ तुल्या गर्न जस्ता अवस्था आनीवानीको विकस गरा का हुन्छन् । यस्तो निर्भरताले मानिसको स्वास्थिक जीवनको अन्तरक्रियामा गिरावट ल्याउने मात्र होइन मानिसमा एन्डाइटी, एक्सोपनका अनुरूपि हुने र कति हरइडि कु भन्ने डर पैदा हुने मानसिक समस्या पनि सिर्जना गर्न सक्छ ।

## सञ्जालको लतलाई अन्त्य गर्नका लागि निम्नलिखित कदमहरू लिनुपर्छ

सोसल मिडियाबाट बचाउनुका लागि निम्नलिखित कदमहरू लिनुपर्छ

1. सोसल मिडियाको उपयोगितालाई अन्त्य गर्नु।
2. सोसल मिडियाको उपयोगितालाई अन्त्य गर्नु।

सोसल मिडियाबाट बचाउनुका लागि निम्नलिखित कदमहरू लिनुपर्छ

1. सोसल मिडियाको उपयोगितालाई अन्त्य गर्नु।
2. सोसल मिडियाको उपयोगितालाई अन्त्य गर्नु।

सोसल मिडियाबाट बचाउनुका लागि निम्नलिखित कदमहरू लिनुपर्छ

1. सोसल मिडियाको उपयोगितालाई अन्त्य गर्नु।
2. सोसल मिडियाको उपयोगितालाई अन्त्य गर्नु।

सोसल मिडियाबाट बचाउनुका लागि निम्नलिखित कदमहरू लिनुपर्छ

1. सोसल मिडियाको उपयोगितालाई अन्त्य गर्नु।
2. सोसल मिडियाको उपयोगितालाई अन्त्य गर्नु।

### स्वास्थ्य

## जाडोको खानपान

जाडो छल्न बाक्स । परिहरन आवश्यक हुन्छ, तर क्यहानै शरीरको बाह्यी भाग मात्र तताएर हुँदैन, बिशरी भाग पनि तहनु जरुरी छ । बिश्रिबाट गमी निस्कान परिसमा खानेकुरा खागुनु । बिशरी रूपमा शरीर ततो भाग भने हामीलाई रघाबोकोनै दुःख दिन सक्छ ।

पुनो : जुनेको रोटी जाडोको उपयुक्त परिकार हो । यसमा प्रोटीनको मात्र बढी हुन्छ । त्यसका साथै शरीरलाई आवश्यक क्याल्सियम, आइरन, म्याग्नेसियम, फास्फरु मिटालिन ची तथा एन्टिअक्सिडेन्ट पनि प्रशस्तै हुन्छ ।

बदाम : बदामका अनेकन गुण छन् । यसको निर्मित सेवनले धेरै विरिंसका रोगबाट जीवित राखिने विकिसककबाट बचाउँछ । जाडोमा कन्वियतको समस्या बढ्छ । यो समस्या कम गर्न बदाम उपयोगी हुन्छ । बदामले मधुमेह नियन्त्रण गर्नसकने गुणहरू पुऱ्याउँछ ।

बदाम : बदाम एउटा अत्यन्त उपयोगी मसला हो । यसको निर्मित सेवनले साना-ठूला रोग लाग्न नदिने क्षमताको विकास गर्छ । यसले शरीरमा तातोपन बढाएर खाना पचाउनसमेत सहयोग पुऱ्याउँछ ।

बह : अर्थवेबमा महलाई अनुभवमा मणिएको छ । जाडोमा मात्र नभएर यसको दैनिक सेवन साथै मीसामा फरदात्मक हुन्छ । मह विशेष



गरी रघाबोकीमा लाभदायक हुन्छ । महको निर्मित सेवनले पाचन शक्ति बढाउनुका साथै रोग प्रतिरक्षात्मक क्षमतालाई बृद्धि गर्छ ।

सागु : सागुमा प्रशस्त मात्रामा ओमेगा ३ फ्याटी एसिड पाइन्छ, यो एसिडले जाडोमा शरीरलाई तातो बनाउँछ । ओमेगामा त्रिकको मात्रा पर्याप्त हुने हुँदा शरीरमा रोगप्रतिरक्षात्मक क्षमता बृद्धि र रघाबोकी तानने सम्भावना कम हुन्छ ।

सायबजारी : खानपानमा हरियो तरकारी प्रशस्त मात्रामा समावेश गर्नुपर्छ । यसले शरीरको रोग प्रतिरक्षात्मक क्षमता बढाउँछ र रोगसँग लड्न सक्ने शक्ति स्थापित हुन्छ । जाडोमा

## साहित्य

### मान्छे जुधाउँदाको मजा



विरजोवी दाहाल

विरजोवी दाहाल

अधिले जस्तै ध्यामद्वारा मनेरज्वको साधन उपलब्ध गर्नु उडिने पहाडतिर गोर जुधारेर मनोरञ्जन लिइन्छो । तराईमा राम्रा जुधाउने चलन थियो भने हिमाली भेगमा बस्नेहरूले भेडा र च्याङ्गा जुधारेर मनोरञ्जन लिन्थे । हुनपति अर्कलाई जुधारेर मनोरञ्जन बिन कर्न मजा आउँदैन । यदि मात्र होइन बर्तमानको दशकतिर न किनिगिन अता टिकट कटोर 'कक फाइट' नामको भने जुधाइ पनि हेने अवसर पनि पाएका थिए । त्यो 'कक फाइट' त मन मनोरञ्जनका लागि मात्र होइन पैसा जित्ने जुवाको रुपमा समेत लिने गरिएको रहेछ । फलानो मान्छे जित्नु फलानोले हार्छ भन्ने तर्क लागी सँगको जुवा खेल्नज्को । त्यसैले मान्छे के लाग्छ भने यस्ता जुधाउने खेल्हरू सामान्य खेल् हुँदै गेल्लन् ।

यसरी जुधाउने खेल्बाट भएर मनोरञ्जन लिने गरिएको यस्तो खेल् त्यति सुरक्षित भने मानिँदैन थियो । हक्का गोर भाइदा र जित्ने गोल्ने खेल्टा अग्रजनी मान्छेहरू छाडेका हुन् । कति टुपुक्क सिङ्ग मिलेका रहत नाएर गोल्हरू सिङ्ग फुल्भारेर रात चुलाई टुटे बर्को फलै थापै । केही गोर अग्र अग्रापुगिक स्पार्टरील जस्तो ध्यान अंन गर्न सक्नेका हुँदै । रेडो सिङ्ग रात सात कमसम्मालने गर्दा यो फोना ती भाँसिहारको लागि आर्किक विकल्प बन सक्छ यो वाल्मी डिजिटल डिटस्कको खोबीमा छुन्छ ।

**चीको बरग :** प्रष्ट लख्क तय गर्नुहोस्

यदि तपाईंले सामाजिक सञ्जालबाट आफुलाई पुर्णरुपमा अलग गर्न सम्भव छैन वा तत्काल चाहनुहुन्न भने पनि यसको प्रयोग कम गर्नका लागि निम्नलिखित कदमहरू लिनुपर्छ

1. सामाजिक सञ्जालमा बिताउने समयलाई पढ्नु, व्यायाम, खाना पकाउने वा प्रियजनहरूसँग समय बिताउने जस्ता क्रियाकलापसँग प्रतिवधान गर्नुहोस् । यस्ता कार्यहरूले तपाईंलाई भौतिक संसारसँग पुनः जोडिन र समय रूपमा मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन मद्दत गर्दछ ।



मणिता राई लेप्चा

तपाईंको सोसल मिडियाको लतलाई छुटाउनका लागि निम्नलिखित कदमहरू लिनुपर्छ

1. सामाजिक सञ्जालमा बिताउने समयलाई पढ्नु, व्यायाम, खाना पकाउने वा प्रियजनहरूसँग समय बिताउने जस्ता क्रियाकलापसँग प्रतिवधान गर्नुहोस् । यस्ता कार्यहरूले तपाईंलाई भौतिक संसारसँग पुनः जोडिन र समय रूपमा मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन मद्दत गर्दछ ।

यसरी जुधाउने खेल्बाट भएर मनोरञ्जन लिने गरिएको यस्तो खेल् त्यति सुरक्षित भने मानिँदैन थियो । हक्का गोर भाइदा र जित्ने गोल्ने खेल्टा अग्रजनी मान्छेहरू छाडेका हुन् । कति टुपुक्क सिङ्ग मिलेका रहत नाएर गोल्हरू सिङ्ग फुल्भारेर रात चुलाई टुटे बर्को फलै थापै । केही गोर अग्र अग्रापुगिक स्पार्टरील जस्तो ध्यान अंन गर्न सक्नेका हुँदै । रेडो सिङ्ग रात सात कमसम्मालने गर्दा यो फोना ती भाँसिहारको लागि आर्किक विकल्प बन सक्छ यो वाल्मी डिजिटल डिटस्कको खोबीमा छुन्छ ।

**चीको बरग :** प्रष्ट लख्क तय गर्नुहोस्

यदि तपाईंले सामाजिक सञ्जालबाट आफुलाई पुर्णरुपमा अलग गर्न सम्भव छैन वा तत्काल चाहनुहुन्न भने पनि यसको प्रयोग कम गर्नका लागि निम्नलिखित कदमहरू लिनुपर्छ

1. सामाजिक सञ्जालमा बिताउने समयलाई पढ्नु, व्यायाम, खाना पकाउने वा प्रियजनहरूसँग समय बिताउने जस्ता क्रियाकलापसँग प्रतिवधान गर्नुहोस् । यस्ता कार्यहरूले तपाईंलाई भौतिक संसारसँग पुनः जोडिन र समय रूपमा मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन मद्दत गर्दछ ।

## तन्किने कुरा

यहाँ विशेष ड्राइ तन्किने कुरा गर्न चाहने हुँ । तन्किनुको अर्थ 'ढाढ' सोझाउनुको अर्थमा प्रयोग भए पनि कसैले बढामा गरेको बण्डमा तिनलाई गानी गर्न वा सतर्क गर्न 'तेरो ड्राइ सोझाउनु'सक न' भनी ठूला-बहावाको हुँदा त हामीले सुनेका हौ । यो ड्राइ सोझाउने कुराले मान्छे उल्लिङ्गको सम्भन्धा हुन्छ र डडर लाग्छ । तन्किनुको अर्थ धेरै हुन्छ । जसो ड्राइ तन्किनु भनेको अन्त्युत्तरी ड्राइवा कुरागुना हो । एकत्र आउ तन्किनुको शक्यले सभारता बाँकीकाबाट बच्न माग्नु हो । अधिा तन्किनु चाँहि! अधिा तन्किइ तन्काइ के हेर्छुँ वा हेरेको! जसो तन्किउनु भन्दा खुड्दा तन्किउनु दुःखाको कुरो । फेरि कुरा तन्काउनुको मज्जा अर्को छ । कुनै सभा वा बहसमा कुरा तन्काउनुको कमी हुँदैन । कुरा तन्काउनुको अर्थ भन्ने कुरा तन्काउनु हुँदा बर्तमानको तार तन्काउनु, सुग्रा सुवाउनु यो हेरदिने पल्लो छुँउममा डुंगी तन्काइएर भने सुग्रा सुनुको मज्जा नै के र ; नेताहरू जतसभा सभामो खोन्न भाषा तन्काउनुसम्म तन्काउँछु । उनको भाषा कसैले बुझेन कि नबुझेन । के यस्ता! जति भाषण तन्कायो ती नेता आफुलाई भयङ्कर र

## कविता

### कृष्ण उपाध्याय

स हरो त हे प्रिय हल्ला कुरा होको  
स हरो त मत्ते छु हल्ला नि कसो ।  
कसो नो क के भो कसो म भुभो म  
न मारे कि छोरि कसो कुरी न ।।  
उता सुन्न हुन्छा छु कसो अक्कली  
कि राका उठे मारे खडेर उचानी ।  
कसोरी म बोनी कडा जो छु वाड्को  
गई सुन्न गारो, न होका सुनेको ।।  
हेर ! पौर बचे भयो नो सुट्टेको  
निर्वाणी म हारे म गर्न भए ली ।  
हेर देव ! लसो विपति बचाऊ  
न हे एक मात्र छु काउडो बचेको ।।  
अहो भास्य ! बच्ची तिमी काउडु हासो  
म सुन्ने छु एसे मिठां मात तिरो ।  
बिस्ती ति राखा एउठि डुट  
अहो भास्य हासो ! म् देव इट ।।  
न छोडू न पाऊ, नरै अंभयाम  
म सुद्धे छु प्ने नि सुई कपाल ।  
म हने छु प्ने नि श्वाभा उड्यामा  
मुझै जो छु तिरो सचे नै दिवता ।।  
कसैले विलायी बनमा कसोरी  
छिनो पो गयो धेरै लडे कसोरी ।  
कसो ब्यासलता, कि चोङ्गु बने  
निश्र आस धेरै, कि यरा सार ।  
अहो ! मात तिरो सही सच आयो  
सही अंशु फारे, कुरै तिने यो ।  
कसैमा कसोरी म बाँडू त माते  
तिमीके कुरा मने पछि नि माते ।।  
मनमा कसोरी मन्थी हे मन्थु  
भन्थी सारा बाहु बसोदा मन्थु ।  
तिमा हेम तिरो बनें पौरु थापू  
तिमा कृष्ण तिमी बस्ती पौरु बनें ।।

### गजल

डिल्लीप्रसाद अधिकारी

तिमी छैती र सडै सडै अतातिरेछु म  
निलाउन कते एक्ले एक्ले बरतिरेछु म ।।

राष्ट्रकै अविनाश भोग्नुपर्दा सुनगमा  
अचेल त अंगु अंसुले पछाँस्सरेछु म ।।

बाँचेको समय बँै कसो छ भनी र अब  
पीडाको भुक्रभोगी भएर सम्भालिरेछु म ।।

जस्तो देणु छु त्यसो बँै देहिलत अचेल  
जिवनीबाट नै अचलत फुकासिरेछु म ।।

अब सकियो रहत सडै एकनास माय छु  
रमाको संसारबाट उ बेने निरुतिरेछु म ।।

### गजल

राजु "हिमाशु"

धेरै भयो सताउने तनाउ बोकेको  
नेसरी मन दुखाउने घाउ बोकेको

मैने त बँै उनीति नै गर्नु भएर  
देख्नुडु डाहा लडहरूने दाउ बोकेको

जान्ने छुनु धेरै मान्ने छैननु कोही  
रेडेछुनु सडै मुक्रेको माउ बोकेको

ढाँडहरूको खेल् नै भाइड राजगीति  
दाइघिरोको सिङो गाउ बोकेको

अब कति हेर्छु भन् त 'हिमाशु'  
अपठनले तेरो जाती ठाउ बोकेको

# हामी आममाच्छे 'शरीर बुढो भए पनि मन त बच्चाकै जस्तो हुन्छ'

सविता बुढा

धनगढी उपमहानगरपालिका-८ का अमरसिंह जनालासँग उनकै घर नजिकको एउटा किराना पसल अगाडि भेट भयो। उमेरले एक सय वर्ष पुग्न लागेकी फुपू पनि उनको छेउमा बसेकी थिइन्। उनी फुपूसँग कुरा गर्दै रहेछन्। मैले अमरसिंहसँग केही कुरा गरी भनेपछि उनी तयार भए। अं बर्षीय अमरसिंहसँगको कुराकानी:



अमरसिंह जनाला धनगढी

कसैको काम गर्नुहुन्छ तपाईं अलि त केही काम गर्दिन, घरमै बस्नु।  
तपाईंको विगतको कुरा गरी न कही जिम्मानुभयो।  
म त अहामको मंगलसँगमा जन्मेको। ठाडा नम्बर ७ पर्छ।  
बाल्यकालको के कुरा सिकिन्छुहुन्छ।  
म तीनको वर्ष हुँदा बुबा बिल्थुभयो। बुबाको अह्राह नै सम्झना आउँदैन। मेरा तीन भाइ थिए। एक दिदी थिइन्। मेरो आमा २२ वर्षमै एक्ल बन्नुभयो। बुबा विदेशी। बौद्धधर्मी थियो। खानलाउन खासै समस्या भएन। बाल्यकाल, खुट्टामा जुता, मुलाक्याडा राखे जस्ता।  
कसैको काम गर्नुहुन्छ तपाईं अलि त केही काम गर्दिन, घरमै बस्नु।  
तपाईंको विगतको कुरा गरी न कही जिम्मानुभयो।  
म त अहामको मंगलसँगमा जन्मेको। ठाडा नम्बर ७ पर्छ।  
बाल्यकालको के कुरा सिकिन्छुहुन्छ।  
म तीनको वर्ष हुँदा बुबा बिल्थुभयो। बुबाको अह्राह नै सम्झना आउँदैन। मेरा तीन भाइ थिए। एक दिदी थिइन्। मेरो आमा २२ वर्षमै एक्ल बन्नुभयो। बुबा विदेशी। बौद्धधर्मी थियो। खानलाउन खासै समस्या भएन। बाल्यकाल, खुट्टामा जुता, मुलाक्याडा राखे जस्ता।

धनगढी घर बनायो।  
तपाईंको छोराछोरी के काम गर्छन्?  
कान्छी छोरी कक्षा १२ मा पढिँदन्। उनको बिहे हुन बाँकी छ। अरु दुई छोरा र दुई छोरीको सम्मान छ। त्यसो त याद छैन।  
तपाईंको छोराछोरी के गरेको भए हुन्थ्यो भने थाहा छैन।  
तपाईंको छोराछोरी के गरेको भए हुन्थ्यो भने थाहा छैन।  
तपाईंको छोराछोरी के गरेको भए हुन्थ्यो भने थाहा छैन।  
तपाईंको छोराछोरी के गरेको भए हुन्थ्यो भने थाहा छैन।

शरीर बुढो भएपनि मन बुढो हुँदैन भन्नु होइन र?  
त्यो त हो। शरीर बुढो भएपनि मन त बच्चाकै जस्तो हुन्छ। मेरो फुपू एक सय वर्ष पुग्न लाग्नुभयो। बच्चाका कुरा अहिले पनि मसँग गर्नुहुन्छ। मनका कुरा त यही छन्।  
अब हामी गाउँ, समाजको कुरा गर्छौं। अनौ समाज कसो लाग्छ तपाईंलाई?  
ठिकै लाग्छ। गाउँ, समाजमा मेरो रिस, डाह गर्न मान्छु मैले अहिलेसम्म भेटिएको छैन। मैले पनि कसैको रिस गरिन सकिँदैन। पछ, विषय भनेर बिराड गर्नको कुरा लाग्दैन।  
नेपालको राजनीति कसो लाग्छ?  
नेता भएपछि राजनीति पनि भए नै हुन्छ। यो भएर त राजनीति हाम्रो देश बन्दैन। ठाउँ ठाउँमा विकासका काम अलपत्र छन्। भएर दुई वर्षे नेता।  
देशका कुरो नेता त मन पर्छ होला नि?  
पहिला एमालेलाई भोट दिन्थे। एमालेका नेता सबै राम्रा लाग्थे। उनिहरूले चुनाव जिते खुसी लाग्थे। अहिले त मन मनको भिन्नै।  
सबै नेता उठ्ने रहेछन्। मन विचलन कसैले पनि। सबै अडुपार भए। अनौ पार्टी भनेर पनि एमालेलाई भोट दिइयो।  
परिवारमा मेलाभाना कतैको छ। परिवारमा कसैले पनि एक अर्कालाई पीडा दिनेको छैन। सबै मिलेर बस्नेका छौं।  
सरकारले के काम गरेको भए खुसी लाग्थेको?  
देशमा गरिब जनता, दुखी मान्छेलाई रक्षा भिन्नपर्छ। देशका सुकुम्पाती, गरिब शीतलरूलाई हेर्नेको भूमि भिन्नपर्छ।  
देशमा गरिब जनता, दुखी मान्छेलाई रक्षा भिन्नपर्छ। देशका सुकुम्पाती, गरिब शीतलरूलाई हेर्नेको भूमि भिन्नपर्छ।

# जिन पियाजेको सिद्धान्तः बालबालिकालाई कसरी सिकाउने ?



जिन पियाजे (१९९६-१९८०) एक स्विकृत मनोविज्ञ थिए। उनको सबैभन्दा प्रभावशाली काम सन् १९२० मा प्रस्तावित संज्ञात्मक विकासको सिद्धान्त थियो। उनको अध्ययनले विकास मनोविज्ञानका क्षेत्रका लागि जय बसाल्यो। यो सिद्धान्त रूपरेखाको रूपमा बालबालिकाका सोचका रूपमा समझिँदा हुन्छ। उनको अनुसन्धानले बालबालिकाका सोचाइ र सिकाइ प्रक्रियामा उमेरको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ भन्ने देखायो। उनको अध्ययन अनुसार बालबालिकाका मस्तिष्कले विभिन्न उमेरमा कसरी समस्या समाधान गर्छन् भन्ने बुझ्नमा केन्द्रित थियो।



शिक्षाशास्त्र, विकास मनोविज्ञान र बालबालिकाका विकाससम्बन्धी अध्ययनमा निकै अग्रणीय र महत्वपूर्ण छ।  
जिन पियाजेको सिद्धान्तको प्रयोग सिद्धान्तका अनुसार पियाजेले अनुसन्धान मार्फत ज्ञान निर्माण गर्ने क्रममा जोड दिन्छ। शिक्षकहरूले सिकाउने बालबालिकाका विचार गर्नुपर्छ। जहाँ पियाजेको प्रयोग, अनुसन्धान गर्न सक्छ र सामग्री र विचारहरूसँग अनुसन्धान गर्न सक्छ।  
पियाजेलाई ध्यान गर्नुपर्छ।  
प्रश्नहरू सोधेर र सोधपछुत्तुमा आधारित विचारहरूबाट बढाएर उनीहरूको विकासमा सहायता हुन प्रोत्साहित गर्नुपर्छ। विद्यार्थीका संज्ञात्मक विकासका चरणका मूल्यांकन गर्नुपर्छ र तयतयार विद्यार्थीलाई सामग्रीसँग सहायक रूपमा संलग्न हुन धकेल्ने बढाउनुपर्छ।  
विशेषगरी डोस सञ्चालनात्मक र औपचारिक सञ्चालनात्मक चरणहरूमा अन्तर्भावलाई प्रोत्साहन गर्नुपर्छ। यस चरणमा बालबालिका अर्थात् सोचाइ गर्न,समस्या समाधान गर्न,परिष्कारण गर्न,समस्या समाधान बुझ्न र गहिरो समझका लागि नेतृत्व भूमिका बन्ने बुझ्न सक्छ।  
पियाजेको योगदान

सिद्धान्तका अनुसार पियाजेले अनुसन्धान मार्फत ज्ञान निर्माण गर्ने क्रममा जोड दिन्छ। शिक्षकहरूले सिकाउने बालबालिकाका विचार गर्नुपर्छ। जहाँ पियाजेको प्रयोग, अनुसन्धान गर्न सक्छ र सामग्री र विचारहरूसँग अनुसन्धान गर्न सक्छ।  
पियाजेलाई ध्यान गर्नुपर्छ।  
प्रश्नहरू सोधेर र सोधपछुत्तुमा आधारित विचारहरूबाट बढाएर उनीहरूको विकासमा सहायता हुन प्रोत्साहित गर्नुपर्छ। विद्यार्थीका संज्ञात्मक विकासका चरणका मूल्यांकन गर्नुपर्छ र तयतयार विद्यार्थीलाई सामग्रीसँग सहायक रूपमा संलग्न हुन धकेल्ने बढाउनुपर्छ।  
विशेषगरी डोस सञ्चालनात्मक र औपचारिक सञ्चालनात्मक चरणहरूमा अन्तर्भावलाई प्रोत्साहन गर्नुपर्छ। यस चरणमा बालबालिका अर्थात् सोचाइ गर्न,समस्या समाधान गर्न,परिष्कारण गर्न,समस्या समाधान बुझ्न र गहिरो समझका लागि नेतृत्व भूमिका बन्ने बुझ्न सक्छ।  
पियाजेको योगदान

# दुई आयोगका पदाधिकारीका लागि ४० जनाको नाम छनौट

संघमन्त्रीका लागि ४० जनाको नाम छनौट गरिएको छ।  
संघमन्त्रीका लागि ४० जनाको नाम छनौट गरिएको छ।  
संघमन्त्रीका लागि ४० जनाको नाम छनौट गरिएको छ।

# पत्रकार महासंघमा कांग्रेस र एमाले निकटबीच गठबन्धन

सञ्चालन गरिरहेको कांग्रेस-एमालेले पत्रकार महासंघमा गठबन्धन गरी उम्मेदवारी दिएका छन्।  
संघमा कांग्रेस र एमाले आफूगिबट संस्थाहरूलाई एमालेलाई प्रतिस्पर्धा गर्दाउन भने सकेनन्।  
मंसिर २८ गते हुने महासंघको महाधिवेशनका लागि अध्यक्षसहित १३ सदस्यीय पदाधिकारीका कार्यसभामा कांग्रेस र एमालेले निकटको साझा उम्मेदवारी दिएका छन्।  
महासंघका कार्यकारी सभामा कांग्रेस र एमालेले आफूगिबट संस्थाहरूलाई एमालेलाई प्रतिस्पर्धा गर्दाउन भने सकेनन्।  
मंसिर २८ गते हुने महासंघको महाधिवेशनका लागि अध्यक्षसहित १३ सदस्यीय पदाधिकारीका कार्यसभामा कांग्रेस र एमालेले निकटको साझा उम्मेदवारी दिएका छन्।

# करदातालाई उद्योग परिसंघको सम्मान, पर्यटनतर्फ तारागाउँ रिजेन्सी सम्मानित

उद्योग तयमा व्यवहारका प्रतिनिधिकारलाई सम्मान पत्र दिएका छन्।  
सम्मान कार्यक्रमको उद्घाटनमा तारागाउँ रिजेन्सी सम्मानित गरिएको छ।  
उद्योग तयमा व्यवहारका प्रतिनिधिकारलाई सम्मान पत्र दिएका छन्।  
सम्मान कार्यक्रमको उद्घाटनमा तारागाउँ रिजेन्सी सम्मानित गरिएको छ।

**स्वना**  
यस पलुङ बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लिमिटेडको २५ औं वार्षिक साधारणसभामा मिति २०८१ मंसिर २९ गते हुने अनिवार्यमा विधिपूर्वक रूपमा उक्त सभामा सभा गर्न अनिवार्य रहेकोले पूर्व निर्धारित कार्यक्रमानुसार उक्त २५ औं वार्षिक साधारणसभामा मिति २०८१ मंसिर २९ गते मंगलबारका दिन सम्मन्हुने घोषणा गरिएको छ।

**पालुङ बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि.**  
PALUNG MULTIPURPOSE CO-OPERATIVE SOCIETY LTD  
पालुङ, मकवानपुर । Palung, Makawanpur  
विषय : २५ औं वार्षिक साधारण सभामा उपस्थिति सम्बन्धमा ।  
यस संस्थाको संज्ञात्मक समितिको निर्वायानुसार २५ औं वार्षिक साधारण सभा निम्न मिति, समय र स्थलमा देहायका विषयमा छलफल तथा निर्णयका लागि बस्ने भएको हुँदा तपाईं श्रेयचामी सदस्यमूल्याई उक्त सभामा परिमाम्य उपस्थितका लागि हार्दिक अनुरोध गरिन्छ ।  
सभा हुने मिति, समय र स्थान  
संस्थाको प्राश्न,या.म.पा. ४ वानाबजार

**के तपाईं फोटो कपी प्रिन्टर मेसिन किन्दै हुनुहुन्छ ?**  
Brother, Canon, HP, Sharp, Ricoh, Epson, Kyocera, Lexmark  
Printer Shop  
The complete office solution  
Contact No. 9845292140, 057-527041, Schoolroad, Paltanda-4 tonerhouse\_hd@yahoo.com

# प्रदेश लोकसेवा आयोगका सदस्य खड्काले लिए शपथ

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २१ मंसिर/ बागमती प्रदेश लोकसेवा आयोगका नवनिर्वाचक सदस्य रामबहादुर खड्काले पद तथा गोपनीयताको शपथ लिएका छन् । शुकुबार प्रदेश प्रमुख कार्यालय हेटौंडामा आयोगका अध्यक्ष महेश्वर श्रेष्ठले नवनिर्वाचक सदस्य खड्कालाई शपथ गराएका हुन् ।



प्रदेश प्रमुख दीपकराज देवकोटा तथा मुख्यमन्त्री बहादुरसिंह साम्ग्रीले उपस्थितमा सत्य खड्काले शपथपत्रमा हस्ताक्षर गरेका हुन् । प्रदेश लोकसेवा आयोगका अध्यक्ष रामबहादुर खड्काले पद तथा गोपनीयताको शपथ लिएका छन् । शुकुबार प्रदेश प्रमुख कार्यालय हेटौंडामा आयोगका अध्यक्ष महेश्वर श्रेष्ठले नवनिर्वाचक सदस्य खड्कालाई शपथ गराएका हुन् ।

गत कार्तिक २ मा आयोगका सदस्य सुश्रीमती दिव्याकराज देवकोटा र उपाध्यक्ष दिव्याकराज देवकोटाको कार्यभार सम्भालेको छ ।

# किताबघरमा बालबालिकाको किताब वार्ता

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २१ मंसिर/ किताब घर कल्याणको आयोजनामा बालबालिकाको किताब वार्ताको पहिलो कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ । हेटौंडा-१, बिरसोतामा रहेको किताबघरमा शुकुबार सम्पन्न कार्यक्रममा विभिन्न ५ विद्यालयका बालबालिकाले 'पुष्प' नाम इमान्तिता विज्ञापन चर्चा गरेका थिए । कार्यक्रममा हेटौंडा उपमहानगरका दुईटा सांस्कृतिक तथा तीन संस्थागत विद्यालयका विद्यार्थी सहभागी थिए । अतीथ्य बालवाइका आवासीय माथिका हेटौंडा-५ कि अशु लामा, सिद्धार्थ विश्वविद्यालय आर्षिक पराजुली, बालवाइका इन्डियन सेकेन्डरी स्कुलका देविना सुब्बा, सिद्धार्थ विकासका साहि विभिन्न कार्यक्रमलाई आइएरहेको किताबघरलाई बालबालिकाहरूलाई किताब पढाउनुलाई किताब घरमा नयाँ आयाम दिन नयाँ आयाम दिनुका लागि बालवाइका आवासीय माथिका कार्यक्रमलाई चलाउन सक्ने प्रयत्न गरिनेछ ।



त्यस पछिकर आफ्ना शारणा गरेका थिए । विशेषगरी पशुपालक बालबालिकाको लागि किताब पढाउनुलाई किताब घरमा नयाँ आयाम दिनुका लागि बालवाइका आवासीय माथिका कार्यक्रमलाई चलाउन सक्ने प्रयत्न गरिनेछ ।

# फाष्ट ट्याकमा टिपर दुर्घटना, तामाडको मृत्यु

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २१ मंसिर/ मकवानपुरको बकैया गाउँपालिकामा फाष्ट ट्याकमा टिपर दुर्घटना हुँदा एक जनाको ज्यान गएको छ ।

# एनपीएलमा कर्णाली याक्सको पहिलो जीत

साझाकुरा संवाददाता

कर्णाली, २१ मंसिर/ कर्णाली याक्सले नेपाल विद्यार्थी सैन्य फोरस (एनपीएल) मा पहिलो जीत हात पारेको छ ।

विद्यार्थी सैन्य फोरसको ३ विक्टोरी एलिभियटमा विजय प्राप्त गरेको छ । विजयमा अग्रणी भूमिका खेलेका विद्यार्थी कर्णालीको फोरसको ३ विक्टोरी एलिभियटमा विजय प्राप्त गरेको छ ।

रक्षा विभागले विजय प्राप्त गरेको छ । विजयमा अग्रणी भूमिका खेलेका विद्यार्थी कर्णालीको फोरसको ३ विक्टोरी एलिभियटमा विजय प्राप्त गरेको छ ।

सन् २०७५ देखि सुरु भएको छ । विजयमा अग्रणी भूमिका खेलेका विद्यार्थी कर्णालीको फोरसको ३ विक्टोरी एलिभियटमा विजय प्राप्त गरेको छ ।

# दशौँ राष्ट्रिय खेलकुद चैत २३ देखि

साझाकुरा संवाददाता

काठमाडौँ, २१ मंसिर/ दशौँ राष्ट्रिय खेलकुद २०८१ चैत २३ देखि ३० मंसिर तल धौलागढमा सुरु भएको छ ।

विजयमा अग्रणी भूमिका खेलेका विद्यार्थी कर्णालीको फोरसको ३ विक्टोरी एलिभियटमा विजय प्राप्त गरेको छ ।

विजयमा अग्रणी भूमिका खेलेका विद्यार्थी कर्णालीको फोरसको ३ विक्टोरी एलिभियटमा विजय प्राप्त गरेको छ ।

विजयमा अग्रणी भूमिका खेलेका विद्यार्थी कर्णालीको फोरसको ३ विक्टोरी एलिभियटमा विजय प्राप्त गरेको छ ।

# सय जनलाई गुड पिपुल नेपालको सहयोग

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २१ मंसिर/ मकवानपुरगढी गाउँपालिका-७ सुकौला गुड पिपुल नेपाल नामक सामाजिक संस्थाले अखण्ड जनलाई सहयोग गरेको छ ।

'हामीले यहाँ एक सय जनलाई सहयोग गरेको छौं। गुड पिपुल नेपालले अखण्ड जनलाई सहयोग गरेको छ ।

# मकवानपुरगढीमा पहिलोपटक ९ 'ए' साइड फुटबल आयोजनाको तयारी

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २१ मंसिर/ मकवानपुरगढी गाउँपालिका-७ सुकौला गुड पिपुल नेपाल नामक सामाजिक संस्थाले अखण्ड जनलाई सहयोग गरेको छ ।

'हामीले यहाँ एक सय जनलाई सहयोग गरेको छौं। गुड पिपुल नेपालले अखण्ड जनलाई सहयोग गरेको छ ।

'हामीले यहाँ एक सय जनलाई सहयोग गरेको छौं। गुड पिपुल नेपालले अखण्ड जनलाई सहयोग गरेको छ ।

# शांति टेल विकास संस्थाको साधारणसभा

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २१ मंसिर/ हेटौंडा उपमहानगरपालिका-६ मा रहेको शांति टेल विकास संस्थाको २५ औँ शान्ति टेल विकास संस्थाको साधारणसभा शुकुबार भएको छ ।

'हामीले यहाँ एक सय जनलाई सहयोग गरेको छौं। गुड पिपुल नेपालले अखण्ड जनलाई सहयोग गरेको छ ।

# बसपाकमा चेतनामूलक गीतिनाटक प्रस्तुत

साझाकुरा संवाददाता



हेटौंडा, २१ मंसिर/ बसपाकमा चेतनामूलक गीतिनाटक प्रस्तुत गरिएको छ ।

'हामीले यहाँ एक सय जनलाई सहयोग गरेको छौं। गुड पिपुल नेपालले अखण्ड जनलाई सहयोग गरेको छ ।

# बह्यो सिमेन्ट र छडको भाउ

साझाकुरा संवाददाता

काठमाडौँ, २१ मंसिर/ सुरुवात भएको छ ।

'हामीले यहाँ एक सय जनलाई सहयोग गरेको छौं। गुड पिपुल नेपालले अखण्ड जनलाई सहयोग गरेको छ ।

'हामीले यहाँ एक सय जनलाई सहयोग गरेको छौं। गुड पिपुल नेपालले अखण्ड जनलाई सहयोग गरेको छ ।

'हामीले यहाँ एक सय जनलाई सहयोग गरेको छौं। गुड पिपुल नेपालले अखण्ड जनलाई सहयोग गरेको छ ।

# परराष्ट्रमन्त्री राणाले आईसीजेमा जलवायुको मुद्दा उठाउने

साझाकुरा संवाददाता

काठमाडौँ, २१ मंसिर/ परराष्ट्र मन्त्री राणाले आईसीजेमा जलवायुको मुद्दा उठाउने जानकारी दिएका छन् ।

'हामीले यहाँ एक सय जनलाई सहयोग गरेको छौं। गुड पिपुल नेपालले अखण्ड जनलाई सहयोग गरेको छ ।

'हामीले यहाँ एक सय जनलाई सहयोग गरेको छौं। गुड पिपुल नेपालले अखण्ड जनलाई सहयोग गरेको छ ।

'हामीले यहाँ एक सय जनलाई सहयोग गरेको छौं। गुड पिपुल नेपालले अखण्ड जनलाई सहयोग गरेको छ ।