म.जि. प्र. का. द.नं. : १०६/०६८, वर्ष १२, अंक २८३ शनिबार १३ जेठ २०८० ने. सं. ११४३ तछलाथ्व 27 May 2023 www.sajhakuranews.com पृष्ठ संख्या ४ मूल्य: रु. ३/-

मकवानपुरबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको पत्रिका

साझाकुरा

राष्ट्रिय दैनिक

www.sajhakuranews.com

कर्मचारी आवश्यकता

यस मकवानपुर सहकारी अस्पतालभित्र रहेको सक्षम औषधी पसल र अग्रिम औषधी पसलका लागि निम्न अनुसारको कर्मचारी आवश्यकता परेको हुँदा सम्पर्क राख्नुहोला ।

D Pharma - २ जना

B Pharma - २ जना

तलब: आपसी समझदारीमा निर्धारण गरिनेछ ।

सक्षम औषधी पसल/अग्रिम औषधी पसल

मकवानपुर सहकारी अस्पताल

हेटौँडा-१, सम्पर्क नं.: ९८५५०७४९००, ९८४४१२७००९

हेटौँडाको बफेलोको अनुदान दुरुपयोग प्रकरण

तहसिल कार्यालयलाई कम्पनी बेचिसकेको जवाफी पत्र, अनुदान लिने फरार

साझाकुरा संवाददाता

हेटौँडा, १२ जेठ/हेटौँडा औद्योगिक क्षेत्रभित्र बधशाला सञ्चालन गर्ने भन्दै प्रदेश सरकार सँग लिइएको ६१ लाख बढी अनुदान रकम दुरुपयोग भएको घटनाले नयाँ मोड लिएको छ ।

बफेलो क्वालिटी फुड कम्पनीले बागमती प्रदेशको कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालयबाट लिएको अनुदान रकम हिनामिना गरेपछि असुलउपरको प्रक्रिया चलिरहेको छ । मन्त्रालयले अनुदान दुरुपयोग भएको पुष्टि भएपछि रकम असुलउपरका लागि कुमारीचोक तथा केन्द्रीय तहसिल कार्यालय काठमाडौंलाई पत्राचार गरेको थियो । तहसिल कार्यालयले हाल अनुदान लिने कम्पनीको नाम परिवर्तन भएको जनाएको छ । अनुदान लिएको कम्पनी बफेलो क्वालिटी फुडको नाम हाल परिवर्तन गरेर रिजन क्वालिटी बनाएको पाइएको तहसिल कार्यालयले जानकारी दिएको छ ।

कार्यालयले रकम फिर्ता गर्न मन्त्रालयमा अनुदान लिंदा सम्झौता गरेका कम्पनीका प्रतिनिधिको खोजी गरिरहेको छ । तर, कम्पनीका उक्त प्रतिनिधि फेला नपरेको कार्यालयका प्रवक्ता रविचन्द्र अर्यालले जानकारी दिए । कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालयबाट हेटौंडा औद्यागिक क्षेत्रभित्र वधशाला सञ्चालन गर्ने भन्दै बफेलो क्वालिटी फुड प्रालिले २०७६ सालमा ६१ लाख २९ हजार बढी रकम अनुदान लिएको थियो । कुमारीचोक तथा केन्द्रीय तहसिल कार्यालयले रकम असुली प्रक्रिया अनुसार २३ चैतमा कम्पनीको नाममा ३५ दिने सूचना जारी गरेको छ । अनुदान रकम लिएपछि थोरै समयमा फलामका संरचना ठड्याएर बफेलो क्वालिटी फुड कम्पनी गायब भएपछि घटना बाहिरिएको थियो ।

प्रदेशसभाको सार्वजनिक लेखा समितिले अनुदान दुरुपयोग भएको ठहर गर्दै मन्त्रालयलाई असुलउपर गर्न पत्राचार गरेपछि मन्त्रालयले कम्पनीको नाममा ३५ दिने सूचना जारी गरेको थियो । वधशाला सञ्चालन गर्ने भन्दै कम्पनी नै मन्त्रालयसँग अनुदान माग्न आएको थियो । त्यतिबेला कम्पनीले वधशाला सञ्चालन गरेर मासु निर्यातमा चमत्कारिक काम गर्ने मौखिक बनावटी योजना देखाएर अनुदान रकम कुम्ल्याएको थियो । बफेलो क्वालिटी फुड कम्पनीबट मन्त्रालयसँगको सम्झौतामा कम्पनीका प्रतिनिधिका रुपमा सैयद रियाजउद्धिनले हस्ताक्षर गरेका छन् । रियाजउद्धिनलाई खोजी गरिरहेको र विगत दुई महिनादेखि फेला पार्न नसकिएको तहसिल कार्यालयका प्रवक्ता अर्यालले जानकारी दिए ।

कार्यालयले हुलाकमार्फत कम्पनीलाई पठाएको पत्रको शुक्रबार आएको जवाफमा रियाजउद्धिनले कम्पनी बिक्री गरिसकेको जानकारी आएको अर्यालले बताए । 'हामी प्रक्रियाअनुसार अगाडि बढिरहेका छौं । हुलाकमार्फत कम्पनीका प्रतिनिधिलाई कार्यालयमा रकम फिर्ताका लागि उपस्थित हुन जानकारी पठाइएको र जवाफी पत्रमा रियाजउद्धिनले कम्पनी बिक्री गरिसकेको जवाफ आएको छ ।,' अर्यालले भने । उनले रियाजउद्धिन सम्पर्कमा नआए थप कानुनी प्रक्रियामा कार्यालय अगाडि बढ्ने उनको भनाई छ । उनले सामान जफतको प्रक्रियामा जान सक्ने बताए । तर, उक्त कम्पनीले अनुदान लिएपछि खरिद गरेको मेसिनलगायतका संरचना नै छैन । उद्योग आफ्ना मेसिनहरु बिक्री गरेर गायब भएको हो ।

कम्पनीका प्रतिनिधि सम्पर्कमा नआए सुरक्षा निकायबाट पक्राउका लागि पनि कार्यालयले प्रक्रिया अगाडि बढाउन सक्ने जनाइएको छ । साविकको भूमि व्यवस्था कृषि तथा सहकारी मन्त्रालय हाल कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालयसँग हेटौंडा औद्योगिक क्षेत्रमा वधशाला सञ्चालन गर्ने भन्दै १६ जेठ ०७६ मा सम्झौता भएको थियो । वधशालाको कुल परियोजना लागत १ करोड ४२ लाख ८४ हजार रहेकोमा सम्झौताअनुसार वधशाला सञ्चालनको लागत अनुमानअनुसारको रकमको ५० प्रतिशत बढीमा ७१ लाख ४२ हजार भुक्तानी हुने भनिएको थियो । तर, बफेलो क्वालिटी फुडले १ करोड ३१ लख १९ हजार ५ सय २४ रुपैयाँको सञ्चालन खर्च पेस गरेपछि ६१ लाख २९ हजार १ सय ६३ सय रुपैयाँ अनुदान पाएको थियो ।

सम्झौतामा अनुदान रकम दुरुपयोग हुन सक्ने देखेमा एक पटकलाई सचेत गराउने र सुधार नदेखिएमा एकपक्षीय रुपमा सम्झौता भंग गर्ने तथा हिनामिना भएबराबरको रकम दोस्रो पक्ष (बफेलो क्वालिटी फुड)बाट सरकारी बाँकी सरह असुलउपरको प्रक्रिया अगाडि बढाउन सक्ने उल्लेख छ । तर, निर्माण गर्ने भनिएको उद्योगले मन्त्रालयको अनुदान रकम पाएसँगै ४ वर्षदेखि गायव भएको हो । उक्त उद्योग खोल्ने भनिएको स्थान एसियन पेन्ट्स कम्पनीले भाडामा लिएर आफ्नो काम गरिरहेको हेटौंडा औद्योगिक क्षेत्र व्यवस्थापन कार्यालयले जनाएको छ ।

यसअघि प्रदेशभर विस्तारित कृषि अनुदानको अनुसन्धान गर्न गठित कृषि अनुदान वितरण छानबीन उपसमितिले लेखा समितिलाई वधशालामा अनुदान हिनामिना भएको प्रमाणसहित प्रतिवेदन पेश गरेको थियो । प्रदेशको सार्वजनिक लेखा समितिले वधशाला खोल्ने नाममा सरकारी अनुदान दुरुपयोग भएको ठहर गर्दै छानबीन गर्न अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगको कार्यालय हेटौंडामा परिपत्रसमेत गरेको थियो । अख्तियारले पनि छानबीन गरिरहेको छ । लेखा समितिले छानबीन उपसमितिको अनुसन्धान प्रतिवेदनका आधारमा अनुदानग्राहीले सम्झौता विपरीत कार्य गरी अनुदान दुरुपयोग गरेको भन्दै असुलउपर गर्न मन्त्रालयलाई निर्देशन समेत समेत दिएको थियो ।

शितोष्ण बागवानी दामनको घुम्ती तालिम

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १२ जेठ/ बि.सं.२०२१ सालमा स्थापना भएको दामनस्थित क्षेत्रफलको हिसाबले देशको दोस्रो ठुलो कृषि फार्म-शितोष्ण बागवानी फार्म तथा नर्सरी केन्द्र दामनको आयोजनामा थाहा-४, नारायणझ्याउमा एकदिने कृषकस्तर स्थलगत घुम्ती तालिम सम्पन्न भएको छ ।

कार्यक्रममा बागवानी फार्मले सबैभन्दा नजिकमा रहेका गाउँहरु नारायणझ्याउ, ठुलोमाखु, फापरबारी, जुरेथुम र जक्करघारीका कृषकलाई त्यहाँ संचालन हुने कुनैपनि कार्यक्रमको बारेमा दशकौंदेखि नै जानकारी नगराइएको गुनासो एभरेष्ट युवा विकास क्लबलाई गरेपछि क्लबको पहलमा पहिलोपटक कृषि तालिम भएको हो।

केन्द्रका निमित्तप्रमुख समीर ज्ञानिमगरको अनुसार कार्यालयमा हुने बिबिध बिषयको कार्यक्रममा विभिन्न क्षेत्रबाट कृषकलाई सहभागी गराउने काम नगरपालिका कार्यालयको कृषि शाखाले गर्ने गरेको बताउदै आगामी दिनमा बागवानी केन्द्रले पनि कृषकको हितको लागि कार्यक्रम गर्ने बताए ।

उपस्थित स्थानीय कृषकलाई निमित्तप्रमुखले पुरानो शैलीको खेती गर्ने प्रक्रियालाई बिस्थापित गराउदै आधुनिक उपकरणको प्रयोग गरी उन्नत जातको फलफूल तथा तरकारी खेती कसरी गर्ने र आम कृषकको आर्थिकस्तर आधुनिक खेती प्रणालीबाट कसरी उकास्न सकिन्छ भनेर अभिमूखीकरण गरेका थिए । कुनै कृषि सहकारी समूह वा दर्तावाल कृषि संस्था भएको खण्डमा बागवानी फार्मबाट धेरै सेवा-सुबिधाहरु लिन सकिने बताए ।

तरकारी उत्पादन मात्र नभै फलफूल उत्पादन पनि गर्न र स्थानीय युवालाई सहायक कृषि प्राबिधिकको तालिम लिन सुझाए । हाल बागवानी फार्मबाट उत्पादन हुने आलुको बीउको माग स्थानीयस्तरमा अत्यधिक रहेको छ।

कृषकसँग भएको अन्तरक्रियामा स्थानीय युवाकृषक नारायण लामाले दामन बागवानी फार्मले सहुलियत दरमा बीउबिजन र मल पनि उपलब्ध गराइदिए धेरै सहज हुने बताए । आयातीत बीउको दर महङ्गो,चाहेको जति नपाइने र कहिले त पाउदै नपाउने हुँदा स्थानीय सरकारको पहलमा बितरण हुने मल प्रतिघर जम्मा २५ केजी मात्रै पाईने उनले बताए । कहिले त त्यो पनि नपाएर बाह्य स्रोतबाट बढी मूल्यमा खरिद गर्नुपरेको उनले बताए । थाहा-४ को माथिल्लो भेगको भौगोलिक विकटता, अशिक्षा, जनचेतना जस्ता समस्या छन् । आवस्यक सूचनाको पहुँचबाट टाढा रहेकोले पनि स्थानीय किसानले कृषिपेसामा फड्को मार्न नसकेको कृषकको गुनासो छ ।

उपस्थित किसानले बिगतमा फलफूल खेती गरेको तर, असिना, तुसारोले गर्दा धेरै असर गरेको साथै सिचाइको अभावले पनि फलफूल तथा तरकारी बालीमा कठीनाइ रहेको बताए । सकेसम्म स्थानीयस्तरमा नै बीउ उत्पादन गर्नसके राम्रो हुने बताए । कृषि प्राबिधिक र उपस्तिथत किसानबीच भएको अन्तक्रियापश्चात् २५ जना किसानलाई बागवानी फार्मले प्रतिघर एक पाकेट उन्नत जातको ह्वाइट टप काउलीको बीउ र वाटर स्प्रीङ्ल बितरण गरेको थियो ।

केदारनाथ सुनचाँदी पसल

हेटौंडा-१०, बसपार्क रोड

यहाँ सुनचाँदीको गरगहना पाउनुको साथै अर्डर बमोजिम तयार पनि गरिन्छ र राशी अनुसारको पत्थर पाउनुको साथै सुनचाँदी खरिद बिक्री पनि गरिन्छ ।

प्रो. राहुल सुनार

मो.नं. ९८४५८३०८१७, ९८०४२०३२५५

सम्पूर्ण ब्राण्डका गाडी

एकै ठाउँमा सम्पूर्ण सेवासहित

☞ कार वास भित्र/बाहिर

☞ वाइरिङ मर्मत

☞ A/C मर्मत तथा ग्याँस रिफिलिङ

☞ सेन्सरसम्बन्धी समस्या कम्प्युटरबाट जाँचिने

☞ डेन्ट, पेन्ट, प्लाष्टिक/ग्याँस/इलेक्ट्रिक वेल्डिङ

☞ टायर ब्यालेन्स, पन्चर र फेर्ने काम मेशिनबाट

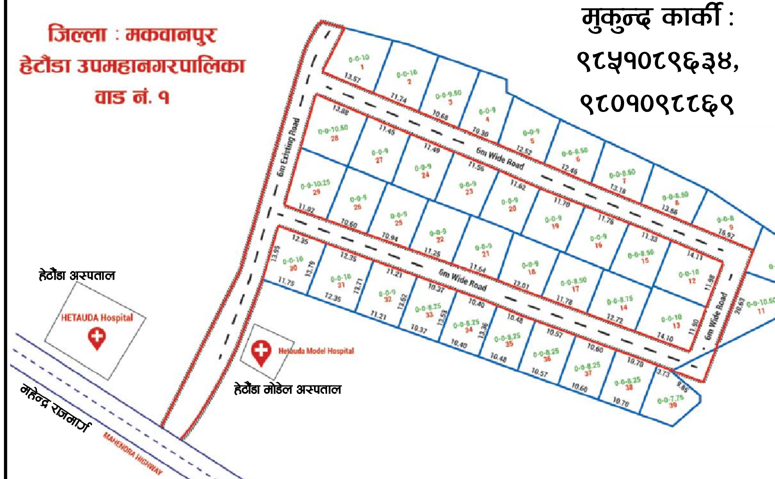
☞ इन्जिनसम्बन्धी सबै काम

Himalayan Motors Pvt.Ltd.

हेटौंडा, चौकीटोल, सम्पर्क नं.: ०५७-५९०३३३

घडेरीहरु बिक्रीमा

मुकुन्द कार्की : ९८५१०८९६३४, ९८०१०९८८६९



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

facebook twitter Google **विज्ञान/प्रविधि**

स्मार्टफोनमा स्टोरेज सकिन थाल्यो ? यसो गर्नुस्

अहिलेका आधुनिक स्मार्टफोनहरु अनेक फिचरहरुका घर हुन् । स्मार्टफोन केबल फोनकलमा प्रयोग हुने उपकरण मात्र नभई मनोरञ्जन, काम तथा अन्य धेरै चिजहरुका लागि समेत प्रयोग हुने डिभाइस बनेको छ ।

आफ्नो यस्तो बहुमुखी चरित्रका कारण स्मार्टफोनले ठूलो संख्याका डाटाहरु दिनहुँ स्टोर गरिरहनु पर्दछ जसका कारण फोनको स्टोरेज स्पेस भरिने समस्या छिटै आउँछ । यस्तो अवस्थामा मानिसहरु स्टोरेज क्षमता विस्तारका लागि बाह्य एसडी कार्ड खरीद गर्ने, क्लाउड स्टोरेज आदि उपाय अपनाउँछन् ।

तर यसरी स्टोरेज क्षमता विस्तारका लागि फोन बाहिरका विकल्प छान्नुअघि हामीले फोनमै रहेको स्टोरेज खाली गर्ने उपाय अपनाउन सकिन्छ । यसका लागि निम्न कुराहरु गर्न सकिन्छ-

अनावश्यक र प्रयोगविहीन एपलाई हटाउनुहोस् : फोनमा अनावश्यक रुपमा ओगटिएको स्पेस खाली गर्ने सबैभन्दा सजिलो उपाय भएको प्रयोग नभइरहेका एपहरु हटाउनु नै हो । हामीले आफ्नो फोनमा अनेक खालका एपहरु इन्स्टल गरेका हुन्छौं । तर समयक्रमसँगै तीमध्ये धेरै एपहरु हामीले विरलै वा कहिल्यै पनि प्रयोग गरेका हुँदैनौं । त्यसैले त्यस्ता एप अनइन्स्टल गर्दा केबल फोनको स्टोरेज खाली हुने मात्र होइन फोनको पर्फमेन्स पनि बढ्दछ ।

एप caches तथा डाटाको सफाइ : फोनमा कुनै एपलाई डिलिट गर्दैमा मात्र पनि धेरै स्पेस खाली नहुन सक्दछ । एपहरुले स्टोर गरेका डाटा तथा caches ले पनि फोनमा ठाउँ ओगटिरहेको हुन्छ । त्यसैले त्यस्ता क्यास वा डाटालाई सफा गर्नुहोस् । तपाईंले यस्तो काम नियमित रुपमा गर्नुभयो भने फोनमा निश्चित मात्राको स्टोरेज सधैं पाउनुहुन्छ । यसका लागि फोनको Settings मा गएर Applications अप्सनमा जानुपर्दछ । त्यसपछि कुनै निश्चित एपमा ट्याप गरी त्यसको क्यास तथा डाटा हटाउन सक्नुहुन्छ ।

फोटो तथा भिडियोको ब्याकअप राखेर फोनबाट डिलिट गर्ने : प्राय: हाम्रो फोनमा रहेको स्टोरेज स्पेसको आधाभन्दा धेरै हिस्सा त फोटो तथा भिडियोहरुले नै ओगटेको हुन्छ । त्यसैले फोनमा रहेका फोटो तथा भिडियोलाई बाहिरी हार्ड ड्राइभ वा क्लाउड स्टोरेजमा सार्नुभयो र फोनबाट डिलिट गर्नुभयो भने त्यसले तपाईंको फोनमा प्रसस्तै स्टोरेज स्पेस खाली गर्नेछ ।

डाउनलोडको व्यवस्थापन : तपाईंको फोनमा डाउनलोड फोल्डर तथा डकुमेन्टहरु छिट्टै थुप्रिएर निकै महत्वपूर्ण स्पेस खाइदिन्छन् । त्यसैले बेलाबेलामा डाउनलोड भएका चिजहरु हेरेर अनावश्यक फाइल, नचाहिने पुराना डकुमेन्टका साथै कुनै डुप्लिकेट वा दोहोरिएका डकुमेन्टहरु डिलिट गर्न सक्नुहुन्छ । तपाईंले फोनमा डाउनलोड गरेका महत्वपूर्ण डकुमेन्टलाई क्लाउड स्टोरेज वा बाहिरी हार्ड ड्राइभमा सारेर पनि फोनको स्पेस खाली गर्न सक्नुहुन्छ ।

डाउनलोड गरेका फिल्म वा अन्य भिडियो डिलिट गर्नुहोस् : स्मार्टफोन प्रयोगकर्ताहरुले नेटफ्लिक्स, अमेजन प्राइम तथा अन्य ओटिटी एपका लागि युट्युबबाट समेत विभिन्न फिल्म, शो आदिका भिडियोहरु डाउनलोड गर्दछन् ताकि इन्टरनेट नभएको बेलामा पनि हेर्न सकियोस् । यस्ता भिडियोले फोनमा निकै धेरै स्पेस ओगट्छन् । त्यसैले एकपटक हेरिसकेका त्यस्ता सामग्रीहरु डिलिट गरेर फोनको स्पेस खाली गर्न सकिन्छ ।

स्टोरेज म्यानेजमेन्ट टुलको प्रयोग : प्राय: सबैजसो आधुनिक स्मार्टफोनहरुमा आफ्नै स्टोरेज म्यानेजमेन्ट टुल उपलब्ध हुन्छ । यसबाट प्रयोगकर्ताले आफ्नो फोनको स्टोरेज प्रयोगको अवस्थाका बारेमा पूर्णरुपमा थाहा पाउनुका साथै स्टोरेज स्पेस खाली गर्ने तरिकाका लागि आवश्यक सल्लाह पनि पाउन सक्दछन् । यो टुलले ठूला फाइलहरु, प्रयोगमा नभएका एपहरु, ठूलो आकारका मिडिया सामग्रीहरु हटाएर स्टोरेजको व्यवस्थापनलाई सहज बनाउन मद्दत गर्दछ ।

यौन/जीवनशैली

गर्भ बसेको प्रारम्भिक लक्षण र संकेतहरु

गर्भावस्था हरेक महिलाको लागि जीवनको एक सुन्दर चरण हो । साथै कतिपय विवाह अघिको यौन सम्पर्कबाट बस्ने गर्भ आफैँमा झण्झटिलो पनि हुन सक्छ । यस्तो अवस्थामा खुसीको लागि होस् या त अरु अवस्थामा नै । समयमै गर्भ रहेनरहेको जानकारी राख्नु आवश्यक हुन्छ । कुनै पनि महिलामा मासिक धर्ममा आउने रोकावट नै गर्भ रहेको सबैभन्दा प्रारम्भिक लक्षण हो । यसको अर्थ मासिक धर्म रोकिनुलाई नै गर्भ बस्यो भनेर बुझ्नु भने उपयुक्त हुँदैन ।

सामान्यतया यौनपछि जब गर्भधारण हुन्छ । अत्यन्त कम महिलामा मात्रै यस्तो लक्षणहरु देखिन थालेको छ । यसको कारण यो हो कि हिजोआज बजारमा पाइने प्रेग्नेन्सी टेस्ट किटको प्रयोग गरेर गर्भको बारेमा जानकारी लिने गर्छन् । कतिपयमा भने यौनसम्पर्कको १० दिनमा केही लक्षण महसुस हुने गर्छ । जस्तो, थकान, लगातार पिसाब आउनु, शारीरिक तापमान बढ्नु, स्तनमा हुने समस्या जस्ता लक्षण देखिन सक्छ ।

गर्भावस्थाको सुरुआती लक्षण हरेक महिलामा एउटै हुन्छ समानता ?

प्रेग्नेन्सीको सुरुआती लक्षण हरेक महिलामा समान हुँदैन । यो यसकारण पनि हो कि हरेक महिलाको शरीरको प्रकृति अलग अलग हुने गर्छ । गर्भ रहेको भनेर जुन सामान्य लक्षणलाई हामीले मान्ने गर्छौं । ती लक्षणहरु अन्य कारणले पनि हुन सक्छ । तल उल्लेख गरिएको प्रारम्भिक लक्षणहरुले गर्भ रहेको संकेत मात्रै गर्छ । यसको पुष्टिको लागि भने टेस्ट गर्नै पर्छ ।

गर्भावस्थाको प्रारम्भिक लक्षण के-के हो ?

गर्भ रहेको चिनिने सुरुआती लक्षण के हुन्छ ? यसको बारेमा गरिएको एक सर्भेक्षणले केही लक्षणको बारेमा संकेत गरेको छ । यस सर्वेको आधारमा महिलाहरुको मत तल उल्लेख गरिएको छ ।

- उक्त सर्वे अनुसार २९ प्रतिशत महिलाहरूले बताएका छन् कि महिनावारी रोकिनु गर्भवती हुनुको पहिलो लक्षण थियो ।
- २५ प्रतिशत महिलाले वान्ता हुनुलाई गर्भ र हनुको लक्षण मानेका थिए ।
- १७ प्रतिशत महिलाले स्तनको आकारमा आउने बदलाव नै गर्भको लक्षण मानेका छन् ।
- बाँकी ३ प्रतिशतले मात्रै अन्य कारण मानेका छन् ।

कति दिनमा देखिन्छ गर्भावस्थाको लक्षण ?

महिलाको महिनावारी निर्धारित मितिभन्दा एक सातासम्म लम्बियो भने त्यसपछि सम्भावित गर्भावस्थाको संकेत मान्न सकिन्छ । यसबाहेक केही लक्षण र त्यसको समयलाई तल उल्लेख गरिएको छ ।

हल्का ऐठन हुनु
- गर्भावस्थाको पहिलो देखि चौथो सप्ताहसम्म

महिनावारी रोकिने
- गर्भावस्थाको चौथो हप्ता

थकानको महसुस हुनु
- गर्भावस्थाको पाँचौ हप्ता

स्तनमा दुखाइ, संवेदनशीलता र बदलाव
- गर्भावस्थाको ४ देखि छैठौं हप्तासम्म

लगातार पिसाब आउनु
- गर्भावस्थाको चौथोदेखि छैठौं हप्तासम्म

पेट फुलिनु
- गर्भावस्थाको चौथोदेखि छैठौं हप्तासम्म

उल्टी आउनु वा मोसन सिकनेस
- गर्भावस्थाको पाँचौदेखि छैठौं हप्तासम्म

शारीरिक तापमानमा परिवर्तन
- गर्भावस्थाको छैठौं हप्तासम्म

उच्च रक्तचाप हुनु
- गर्भावस्थाको आठौं हप्ता

स्तन वा निप्पलमा परिवर्तन -
गर्भावस्थाको ११ औं हप्ता

लगातार वजन बढ्नु -
गर्भावस्थाको ११ औं हप्ता

गर्भावस्थाको कारण अनुहारमा चमक आउनु
- गर्भावस्थाको १२ औं हप्ता

गर्भ रहेको जस्तै लक्षण देखिने अरू कारण

महिनावारी रोकिनु या यसमा ढिलाइ हुनुको पछि निम्न कारणहरु हुन सक्छन् ।
-हार्मोनल असन्तुलन
-तेज रूपमा वजन कम हुनु
-थकान
-कसरतको प्रक्रियामा बदलाव
-तनाव र चिन्ता
-विभिन्न बिरामीहरू

मर्निङ सिकनेसको अन्य कारण
-विषाक्त भोजन
-चिन्ता
-अन्य पेट सम्बन्धी समस्या

स्तनमा हुनेवाला परिवर्तनको कारण
-हार्मोनल असन्तुलन
-अधिक महिनावारी

साहित्य

कविता

हाम्रो नेपाल

✍ गृष्म खरेल
कक्षा : ८, नवोदय शिशु सदन

पहाड यही तराई यही यही छ हिमाल
हिमाल झैं कहिले नझुक्ने देश हो नेपाल
विभिन्न धर्म विभिन्न भाषा विभिन्न छ जात
नेपाल सबै एकजुट हुन्छ दिनलाई साथ

उब्जनशील माटो तराईमा हेर हुन्छ खेतीपाती
पहाड र हिमालमा बस्छन् सबै जात जाती
हुँदैन लडाइ, सुन्दर शान्त छ नेपाली भित्र
कोइ कसैका होइनन् सत्रु सबै हुन मित्र

सबै पर्व मनाइने गर्छन् हाम्रो यो देशमा
नेपालीहरु सुहाउँछन् नि विभिन्न भेषमा
सबको साझा नेपाल हो यो स्वतन्त्र नेपाल
बुद्ध भगवान जन्मेको यहाँ छन् ठुला हिमाल

गजल

✍ निमेष निखिल

कांडा पाए त के भो फूल हुर्काएँ मैले
शाखा मर्यो त के भो मूल हुर्काएँ मैले ।

बाँच्न खोजें सम्बन्धको एउटा सेतु बनाएर
तिमीलाई आफ्नो ठान्ने भूल हुर्काएँ मैले ।

रोइनँ समेटेँ सारा व्यथाका पत्रपत्रहरु
आफैँलाई पीडा दिने शूल हुर्काएँ मैले ।

ढाँट्न सकिनँ कालोलाई कालै भनी चिच्याए
वरिपरि आलोचकहरुको हूल हुर्काए मैले ।

ल्याङ फ्याङ

व्यंग्य

✍ शेखर वास्कोटा

लिटिल थिगं उई डु । हामी साना काम गर्छौं । यो जापानिज भनाई हो । यो भनाइमा ठूलो अर्थ लुकेको छ । साना साना काम गरेर कसरी यस्तो प्रगती गऱ्यो जापनले ? यो बडो गम्भिर सोचनीय विषय हो। कसरी लिटिल प्याचर फ्याट म्यानले ध्वस्त भएको जापनले यत्रो फड्को माऱ्यो। हामी अल्छि तिघ्रे स्वादे जिब्रोका लागि आठौ आश्चर्य भन्दा फरक नपर्ला । करोड भन्दा माथिका कुरा गर्नै भट्मास र रौसी उधारो खानी वर्गका हामी नेपालीलाई यस्ता झिना मसिना लिटिल थिंगले के नै लछार पाटै लाउछर ।ती कस्ले कस्लाई निच देखाउने कस्को बाइक न्यू ब्रान्डकल्ले कुन मोडलको कार चढ्यो ए .. त्यो यो अस्ति सम्म मुला नाइलोमा पसल राख्थ्यो ऐले हेर कत्रौ घर बनायो, काम सुध्र खुरापाती, आफू विशुद्धले अनि अरुले मेहेनतले केही गऱ्यो भने यस्तै यस्तै कुरा गर्नी । अलिक दिन अगाडी भिडीयो बनाउने जंग चल्यो एउटा बाटो विग्रेको भिडीयो फेसबुकमा ठोकिदिए । वा क्या असर गऱ्यो। त्यो भिडियोले भोलीपल्ट बाटो बन्यो। म गद्गद् मलाई सवैले वा वा गरे। म गचक्क मख्ख पुक्क के भन्नु आफै आफै काउकुती लागे जस्तो त्यो बाटो सोलिट बन्यो खास्सा भयो। त्यहाँ बाटो बनि सकेपछि बाकी रहेको ग्राभेल गिट्टीनउठाउदा बाटो बन्नु र नबन्नु को कुनै अर्थ राखदैन। जम्मा जम्मी पाँच डोको गिटी बालुवा होला समय एक घण्टा भन्दा कम । अब तेती नाफाल्नाले हुने षती एक नम्बर मा दुर्य घण्टा भन्दा कम । अब तेती नाफाल्नाले हुने क्षती एक नम्बरमा दुर्घट्ना दुई नम्बर मा दुर्घट्ना दुई नम्बर मा इन्धन खपतको बृद्धि तिन नम्बरमा तेरो बाउ गर्न ढलान गरीस अनि गिटी कित नफालेको भनेर एउटा जड्याहाले वेस्सरी गाली गऱ्या। हो । लिटिल थिगं उई डु भनेको यो एउटा ज्वलन्त उदाहरण हो। साना साना काममा लापरवाही गर्छौ वास्ता गर्दै नो वास्तवमा ठूलो क्षती तेही भैराखेको हुन्छ। त्यो बैक अफ काठमाण्डौ छिर्ने गल्ली विकाश नर्सरीको पछाडी बाटोको कारणले दुई जनाको खुट्टा भाचियो। तिन वटा स्कुटर दुर्घट्नामा सामान्य घाइते भए । त्यसको क्षतिपूर्ति कस्ले बेहोर्छ। अस्ति भर्खर हेटौडा ११ मा थुपारेको गिट्टीमा बाइक दुर्घट्ना भएर बकैयाका होनाहार युवाको असामयिक निधन हुन पुग्यो। भाई प्रतिअन्तर आत्माबाट शान्ति मिलोस्। श्रद्धासुमन छ भाई। मेयर साप तपाई कुन पार्टीको हो सरोकार भएन तर तपाई मेयर साप हो यो सरोकारको विषय हो। अति साना साना कामकाजका लागि पनि धेरै पापड बेल्नु पर्ने कारण के ? म तपाई कै माइतीगाउँ नवलपुरको उदाहरण दिन्छु। हजारौ पटक गुनासो गरे । त्यउो नाली र विजुलीका पोलका लागि किन तपाई हरु उडाइदिनु हुन्छ ? एउटा बकैया का भाइले ज्यान गुमाई सके अरु कती भाइले गुमाउनु पर्ने याद गर्नुस्र एउटा माघले जाडै जादैन बरु सल्लाह सुझाव माग्नुस्। हामी नि:शुल्क प्रदान गर्छे। अब तपाईलाई भेट्न जाउ तपाइकै आसे पासे ले घेरेर हामीलाई भेट्नी फर्सद हुदैन। अन्तमा फेरी पनि उई क्यउान डुको सिद्धान्तको सिद्धान्त लिन सकिन्छ । तर लास्टा त्यही अब के हो के लतारी हालौ ।

हास्यव्यंग्य

अयोध्या टू ठोरी

राजेश अधिकारी

मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान श्रीरामको जन्मभूमि बारेको विषयमा दुई देशीय विवादको सत्य तथ्यबारे आफ्नो कौतुहलता समाधान गर्न हेतु हातमा एकतारे बोकेर 'नारायण-नारायण'को भक्ति भजन गाउँदै देवर्षि नारद विष्णुलोकमा आइपुग्छन् ।

शेषनागमाथि बिराजमान भगवान विष्णुलाई उनी करकमल जोडी बिन्ती गर्छन् 'हे कमलनयन' मृत्युलोकमा प्रभुका त्रेतायुगीन अवतार श्रीरामको जन्मभूमि विवादले उग्र रूप लिइरहेको छ । पृथ्वीलोकका हिन्दू राज्यहरू मध्ये एउटा देश श्रीरामको जन्मभूमि भारतवर्षको अयोध्यापुरीलाई मान्छ भने अर्को राज्य नेपालको ठोरीलाई मान्छ ।

अहिले ती दुवै देशहरू मेरो गोरुको बाहैं टक्का भने झैं श्रीरामको जन्मभूमिको विषयलाई लिएर पानी बाराबारको स्थितिसम्म पुगिसकेका छन् । प्रभुले यसको सत्यतालाई लिएर दुधको दुध पानीको पानी पारेर मेरो मनको जिज्ञासालाई शान्त पारिदिनु भए यो भक्त कृतज्ञ हुने थियो ।'

आफ्ना परमभक्त नारदको कुरा सुनेर भगवान विष्णुले मुसुक्क हाँस्दै भन्नुभयो 'हे त्रिलोक बिहारी नारद' तिमीलाई थाहा नभएको कुरा यो त्रिभूवनमा के छ र ? मेरै मुखारविन्दबाट सुन्न चाहन्छौ भने सुन म तिम्रो कौतुहलतालाई शान्त परिदिन्छु । मेरो रामावतारको जन्मभूमि मेरै देशमा छ भनेर दावी गर्ने दुवै देशका प्रधानमन्त्रीहरू दुवैजना मेरा परमभक्त हुन्। म आरध्य देवले आफ्ना भक्तहरुको दिल दुखाउनु भनेको दैवी नियमको उल्लंघन गर्नु हो । मैले राम जन्मभूमि अयोध्या होभन्दा नेपालका प्रधानमन्त्रीको आस्थामा चोट पुग्ने अनि ठोरी होभन्दा भारतका प्रधानमन्त्रीलाई आघात पर्ने हुँदा म मौन बस्न बाध्यकारी छु ।'

'नारायण नारायण' प्रभुको लीला अपरम्पार छ' भन्दै आफ्नो ठाडो टुप्पी मुसार्छन् । 'हे पालनहारक ! अब यो हजुरको दास यी दुई हिन्दू देशहरुको आपसी मतभेद निर्मुल पार्ने उपाय प्रभुबाटै श्रवण गर्न चाहन्छ ।' नारदको प्रस्ताव सुनेर छेउमै बसेकी प्रभुकी अर्धाङ्गिनी एवम धनकी देवी लक्ष्मी, भगवानको सेवक शेषनाग र समिपमै हरबखत खडा भैरहने विष्णुदेवका बाहन गरुडले पनि नारदजीका प्रस्तावमा चासो लिन्छन् । राम जन्मभूमिको सत्यता उजागरमा सबैको भरोसा आफूमाथि भएको बुझेर भगवान विष्णु केही क्षणको लागि आँखा चिम्लेर ध्यानमग्न हुन्छन् ।

ध्यानपश्चात विष्णु भगवानले आँखा खोल्ने बित्तिकै प्रसन्न मुद्रामा नारद ऋषीलाई आज्ञा दिन्छन् 'हे मेरा परमभक्त नारद ! तिम्रो कौतुहलताको समाधानार्थ तिमी पृथ्वीलोकमा जाऊ र दशरथपुत्र श्रीरामको जन्मभूमिबारे सप्रमाण सत्यता छानबीन गरेर बार्ताद्वारा मेरा दुवै भक्तहरुको चित्त बुझाएर आऊ ।' आफ्ना आरध्य देव विष्णुको आज्ञा पाउने बित्तिकै धोती सुर्किंदै नारद विष्णुलोकबाट अन्तर्ध्यान हुन्छन् ।

भगवान विष्णुका आज्ञाले राम जन्मभूमि छिनफान परियोजना समापन गर्नका लागि बिना बिभागीय मन्त्री झैं सम्पूर्ण लोक बिहार गरिरहने देवर्षि नारद पृथ्वीमा पदार्पण गर्छन् । पृथ्वीलोकमा टेकेपछि पहिला कता जाने भन्ने कुरले उनी रनभुल्लमा पर्छन् । ध्यानदृष्टिले हेर्दा पहिला भारत नै जानुपर्छ भन्ने लागेर उनी भारतका प्रधानमन्त्रीसँग बार्ता गर्नका लागि सिधै दिल्लीतिर हानिन्छन् । गेरू बस्त्र धारण गरेका, हातमा एकतारे बोकेका, गलामा रुद्राक्षका माला लगाएका र एन्टिना झैं ठाडो टुप्पी पालेका अलौकिक तामझामका नारदले आफूलाई भेट्न आएको देखेर प्रथमत: प्रधानमन्त्रीज्यू अलमल्ल पर्छन् । नारदले आफ्नो परिचय र आफ्नो परियोजनाबारे बेलिबिस्तार लगाएपछि प्रधानमन्त्रीज्यूले उनीलाई बडो आदरका साथ दिल्ली दरबारको अति बिशिस्ट कक्षमा लैजान्छन् । मन्त्रीगण, धर्मगुरु, साधु-सन्त, नायक-नायिका र उच्च ओहदाका व्यक्ति सहितको उपस्थितिमा प्रधानमन्त्रीज्यूले नारदको स्वागतमा भित्तामा रामायणका झलक झल्काउने चित्रहरुका साथै भित्ते पर्दामा अयोध्या नगरीमा श्रीरामका बालकाण्ड बर्णित चलचित्र देखिने कक्षमा रात्रिभोजको आयोजना गर्छन् ।

रात्रिभोजमा रम्भा र उर्वसी झैं लाग्ने बलिउड नायिकाहरुको नृत्य, साधुसन्तहरुद्वारा रामलीला मञ्चन, धर्मगुरूहरुद्वारा रामचरित्र सम्बन्धी प्रवचन आदिको प्रस्तुतिमा नारद आनन्दबिभोर हुन्छन् । अन्त्यमा राज्यको तर्फबाट नारदलाई अभिनन्दन गरिनुको साथै स्वर्णपत्रमा लेखिएको रामायण सहित थुप्रै उपहारहरू दिइन्छ । प्रमाणको रुपमा भारतवर्षको आतिथ्य सत्कार र रामभक्तिमय कृत्यहरू देख्दा नारदलाई श्रीरामको जन्म पक्कै पनि भारतवर्षको अयोध्यापुरीमै भएको हुनुपर्छ भन्ने लाग्छ ।

रात्रिभोजको अन्त्यतिर लघुशंका निवारण हेतु हातमा उपहार दिइएको रामायण बोकेर पाईखानामा पसेका दैवी शक्तियुक्त नारद त्यही अर्न्तध्यान हुन्छन् र सिधै अयोध्यापुरी पुग्छन् । पाईखाना गएका नारद अचानक गायव भएपछि दिल्ली दरबारमा हल्ला खल्ला मच्चिन्छ । दैवी शक्तियुक्त ऋृषिवर पक्कै पनि अयोध्यापुरी गए होलान् भन्ने अनुमान लगाएर उनीलाई खोज्न मुख्य सचिवको नेतृत्वमा कमान्डो सहितको सरकारी टोली अयोध्यातिर हानिन्छ ।

टोली अयोध्या पुगेपछि नारद मुनिको यत्रतत्र खोजी गरिन्छ र अन्त्यमा मुनिवरलाई रामको मूर्ति छेउमै बसेर एकतारे बजाउँदै रामभक्ति अनुष्ठानमा ब्यग्र भएको माहौलमा भेटिन्छ । मुनिवरलाई टोलीले साष्टाँग प्रणाम गर्दै उनीको सेवाको खातिर बिनम्रतापूर्वक अनूनय गर्छ । मुनिवरले अर्को विवादास्पद राम जन्मभूमि नेपालको ठोरी भ्रमण गर्ने इच्छा जाहेर गर्छन् ।

मुनिवरको इच्छाबोधक आज्ञाले भारतीय टोली ससत्कार उनीलाई उच्च सुरक्षा दिदै अयोध्या टू ठोरी एक्स्प्रेस नामक एउटा विशेष बसमा सवार गराएर ठोरीको लागि प्रस्थान गर्छ र उनीलाई पुर्याएर फर्कन्छ । अयोध्यापुरीको प्रत्येक्ष अवलोकन र भारतीयहरुले गरेको खातिरदारीले प्रभावित भएर उनीलाई पुऱ्याएर फर्कन लागेको टोलीलाई नारदले राम जन्मभूमि अन्य कतै नभई भारतमै भएको आफूलाई विश्वास लागेको बताउँछन् ।

अलौकिक हुलियाका नारद ऋृषिलाई देखेर ठोरीबासीहरू रनभुल्लमा पर्छन् । कोहीले उनीलाई चोर ठान्छन् त कोहीले उनीलाई सिआईडी भएको अड्कलबाजी गर्छन् भने कसैले उनीलाई ढोंगी र ठग ठान्छन् । उनीको उपस्थितिले ठोरीमा सानोतिनो हलचल नै मच्चिन्छ फलस्वरुप उनीबारेको सत्य तथ्य बुझ्न प्रहरीहरू नै आउनुपर्ने बाध्यता बन्छ । प्रहरीको केरकारपछि नारदले हँसिलो मुद्रामा आफ्नो परिचय र उनको पृथ्वीलोकमा आउनुपर्ने कारणबारे बेलिबिस्तार लगाउँछन् ।

नारदको ठोरी यात्राको खबर नेपालका प्रधानमन्त्रीको कानमा पर्छ । नारदजीलाई स्वागत गर्न प्रधानमन्त्रीज्यू दलबल सहित हेलिकोप्टर चढेर ठोरी पुग्छन् । ठोरीमा प्रभु भजनमा ब्यग्र भएका नारदलाई भेटेर प्रधानमन्त्रीज्यूले साष्टांग नमन गर्दै ऋृषिजीलाई स्वागतार्थ गुराँसको गुच्छा अर्पण गर्दै उनीको गलामा नेपाली पस्मिनाको खादा लगाइदिन्छन् र ऋृषिजीको नेपाल भूमिमा अचानक पाउकस्ट भएको बारेमा जिज्ञासा व्यक्त गर्छन् ।

बाँकी पृष्ठ-३ मा.....

पशुपतिको जलहरीमा अल्झियो संसद

काठमाडौं/शुक्रबार प्रतिनिधिसभाबाट सरकारको नीति तथा कार्यक्रम पारित गर्ने कार्यसूची थियो । त्यस अगाडि प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल प्रचण्डले नीति तथा कार्यक्रममाथि सांसदहरुले उठाएका प्रश्नहरुको जवाफ दिने तय भएको थियो । तर न प्रधानमत्रीले जवाफ दिन पाए, न नीति कार्यक्रम नै पास भयो ।

पशुपतिनाथको जलहरीलाई लिएर सत्तारुढ माओवादी केन्द्रका एक सांसदले दिएको अभिव्यक्तिलाई लिएर गलफत्ति भयो र सांसदहरु ७ घन्टाबढी कुरेर फर्किएका छन् ।

नेताहरुका अनुसार बिहान ११ बजे बैठक सुरु हुनुअघि सभामुख देवराज घिमिरेको कार्यकक्षमा सबै राजनीतिक दलका प्रमुख सचेतक र सचेतकहरु उपस्थित भए ।

प्रमुख प्रतिपक्षी दल नेकपा एमालेले माओवादी केन्द्रका सांसद लेखनाथ दाहालले १० गतेको बैठकमा दल नेता केपी शर्मा ओलीबारे गरेको टिप्पणीलाई लिएर आपत्ति जनायो ।

नेताहरुका अनुसार दाहालले के भनेका थिए भनेर त्यही भिडिओ रेकर्ड सुन्ने भयो । माओवादी केन्द्रका सांसद दाहालले नीति तथा कार्यक्रमको बचाउ मात्र गरेका थिएनन्, पूर्वप्रधामन्त्री ओलीको चर्को आलोचना गरेका थिए ।

त्यसक्रममा उनले भनेका थिए, 'उहाँ सरकारमा बस्दा कति भ्रष्टाचारका काण्डहरु आए ? यति, ओम्नी, वाइडबडी, स्वास्थ्य सामग्रीको दुई अर्बको भ्रष्टाचार । त्यति मात्रै होइन, पशुपतिनाथमा जलहरी लाउँदा सुन लाउने भनेर पित्तल लाइदिएर गरेका भ्रष्टाचारहरु । यस्ता सयौं, हजारौं भ्रष्टाचारका काण्डहरु छन् ।'

माओवादी सांसद दाहालको यस भनाइप्रति माफी नमागेसम्म संसद बैठक चल्न नदिने अडान एमालेले राख्यो । कांग्रेस र माओवादी केन्द्रका सांसदहरुले पशुपतिको जलहरीको विषय मात्रै नभएर अन्य धेरै भ्रष्टाचार भएको भनिएका विषयहरु उठाएका कारण ध्यानाकर्षण गराउने हदसम्म उचित हुने सुझाए । संसद सचिवालयका अधिकारीहरुका अनुसार सबै दलले आ-आफ्ना कुरा राख्ने र बैठक नियमित कार्यसूचीमा अगाडि बढाउने सहमति भयो ।

बैठक अघिको सहमति उल्टियो

सहमतिपछि निर्धारित समयभन्दा सवा घण्टा ढिलो अर्थात सवा १२ बजे प्रतिनिधिसभाको सुरु भयो । बैठक सुरु हुनासाथ एमाले सांसदहरु आ-आफ्नो स्थानबाट उठे । सभामुख घिमिरेसँग समय दिएपछि एमाले प्रमुख सचेतक पदम गिरीले प्रतिपक्षी दलको संसदीय दलको नेता केपी ओलीमाथि भ्रष्टाचारको आरोप लगाउने सांसदले माफी माग्नुपर्ने अन्यथा सदन चल्न नदिने बताए ।

सभामुखले ध्यानाकर्षण भएको र सरकारले यसबारे जवाफ दिने भन्दै बस्न आग्रह गरे । तर एमाले सांसदहरु मानेनन् । त्यसपछि एमाले संसदीय दलका उपनेता सुवास नेम्वाङलाई बोल्न समय दिए । उनले प्रमुख विपक्षी दल, आफ्नो नेतामथि लागेको यति गम्भीर आरोप बोकेर हिड्न नसक्ने बताए ।

सत्तापक्षले भनेपछि आम मानिसमा होला भन्ने पर्ने भन्दै उनले अघि भने, 'यो आरोप टाउकोमा हामी कसरी प्रक्रियामा भाग लिन सक्छौं ? दुधको दुध होस्, पानीको पानी होस् । सुनको जलाहरी होइन भने प्रमाणत गरियोस् । कारबाही गरियोस् ।'

सभामुख देवराज घिमिरेले 'संसदमा प्रश्न उठिसकेका कारण विधि अनुसार प्रष्ट पार्न सकिने भन्दै संसदको कामकारबाही अगाडि बढाउनका लागि सहयोगका लागि आग्रह' गरे । तर एमालेले मानेन । त्यसपछि माओवादी केन्द्रका प्रमुख सचेतक हितराज पाण्डेले बोल्न समय मागे, सभामुख घिमिरेले दिन खोजे ।

एमाले सांसदहरुले भने त्यसको विरोध गरे । त्यसका बाबजुद बोलेका पाण्डेले सांसदमा बोल्न पाउने बताएपछि एमाले सांसदहरु हत्तपत्त वेल घेर्न पुगे । उनीहरुले गैरसंसदीय शब्द फिर्ता लिनुपर्ने, सांसद दाहालले माफी माग्नुपर्ने भन्दै नाराबाजी गरे । एमालेको अवरोधका कारण बैठक कार्यसूचीमै प्रवेश गर्न नसकेपछि सभामुख घिमिरेले २० मिनेटका लागि बैठक स्थगित गरे ।

स्थगित बैठक पुन: बस्नै सकेन । संघीय संसद सचिवालयका महासचिव भरतराज गौतमले तीन पटक समय सारे । तय भएको समयको दुई घण्टाभित्र बैठक बस्न नसके स्वत: बैठक स्थगित हुने प्रावधानका कारण महासचिव गौतमले सुरूमा दिउँसो ३ बजे, त्यसपछि ६ बजे बैठक बस्ने गरी सूचना टाँस गरे । अनि करिब ८ बजे शनिबार दिउँसो ४ बजे गरी अर्को सूचना टाँस गरे ।

शीर्ष नेता हिडे, सहमति जुटेन

प्रतिनिधिसभाको बैठक सञ्चालन गर्ने विषयमा शुक्रबार सभामुख देवराज घिमिरेको कार्यकक्षमा बेलुकी ८ बजेसम्म पटक-पटक सर्वदलीय बैठक बस्यो ।

सबै राजनीतिक दलका प्रमुख सचेतक, सचेतकहरुले पशुपतिनाथको मन्दिरमा राखेको जहलरीबारे उठेको प्रश्न, त्यसउपर संसद र सरकारले गर्नसक्ने कार्यका सम्बन्धमा उपाय खोजे, तर निचोड निस्किएन ।

राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टीका प्रमुख सचेतक ज्ञानेन्द्र शाहीका अनुसार संसद अवरुद्ध भएपछि ९ पटक सर्वदलीय बैठक बस्यो । कुनै पनि बैठकमा प्रधानमन्त्री प्रचण्ड र एमाले अध्यक्ष केपी शर्मा ओली लगायतका शीर्ष नेताहरु सहभागी भएनन् ।

संसद बैठक स्थगित भएपछि प्रधानमन्त्री राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगको कार्यक्रम, मन्त्रिपरिषदको बैठकतिर गए । एमाले अध्यक्ष ओली पनि पार्टीका पूर्व निर्धारित कार्यक्रममा सहभागी भए । प्रचण्ड र ओली बेगर सभामुख घिमिरेको कार्यकक्षमा पटकपटक बसेको सर्वदलीय बैठक कुनै पनि निष्कर्षमा पुग्न सकेन ।

छलफलमा एउटै विषय आइरह्यो । एमालेले एउटै अडान राख्यो- प्रमुख प्रतिपक्षी दल नेकपा एमालेका अध्यक्ष केपी शर्मा ओलीले भ्रष्टाचार गरेका छैनन भनेर सरकारले भन्नुपर्छ । र ओलीले भ्रष्टाचार गरेको भनी आरोप लगाउने माओवादी सांसद दाहालले माफी माग्नुपर्छ । अन्यथा संसद चल्न दिइँदैन् ।

सत्तारुढ नेपाली कांग्रेस र माओवादी केन्द्रले उस्तै तर्क दोहोर्‍याइरहे- पशुपतिको जलहरीका सन्दर्भमा अनियमितता भएको भनी अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगमा उजुरी परेर छानबिन भइर खेको छ । महालेखाको प्रतिवेदनले पनि केही प्रश्नहरु उठाएको छ । विचाराधीन विषय भएका कारण पशुपतिको जलहरीमा भ्रष्टाचार भएको छैन भनी सरकारले भन्न सक्दैन । संसदमा बोलेका कारण माफी माग्न लगाउने कानुनी व्यवस्था पनि छैन ।

बरु यो विषय संसदमा उठिसकेकाले संसदीय छानबिन समिति बनाउने प्रस्ताव माओवादीले राख्यो । तर एमाले नेताहरुले यो प्रस्तावलाई ठाडै अस्वीकार गरे ।

एमाले र माओवादी आ-आफ्नो अडानमा रहेपछि कांग्रेसले मध्यमार्गी प्रस्ताव राख्यो-पशुपतिको जलहरीबारे अख्तियरमा अनुसन्धान जारी रहेको उल्लेख गर्दै प्रमुख प्रतिपक्षी दलको नेता केपी शर्मा ओली माथिको आरोप उचित नरहेको भन्ने ।

यसो गर्दा एमालेले लिँदै आएको अडान अनुसार माफी मागेको भान पर्न जाने र माओवादी केन्द्रले अनुसन्धान जारी रहेको विषयमा बोलियो भनेर कम्प्रमाइज गर्न सहज हुने कांग्रेसको तर्क छ । तर यसमा दुबै दल सहमत भएनन् ।

सांसदको ७ घण्टा ब्यर्थ

संसदमा भएका दलका प्रमुख सचेतक र सचेतकहरु कहिले सर्वदलीय त कहिले दुई पक्षीय छलफलहरुमा व्यस्त भए । अरु सांसदहरुसँग भने कतिबेला प्रतिनिधिसभाको बैठक सुरु होला भनेर कुरेर बसिरहे । बैठक सुरु हुने आशमा सांसदहरूले संसद भवन भित्र र बाहिर गरि गरि ७ घण्टा बिताए ।

राष्ट्रिय जनमोर्चाका सांसद चित्रबहादुर केसी भन्छन्, 'हाइ काढियो, बसियो यस्तै त हो संसदीय खेल ।' पहिलो पटक सांसद भएकाहरुको अनुभव भने फरक छ । 'शीर्ष नेतृत्व भन्नेहरुमा यस्तो (इगो, आफैंले भनेको हुनुपर्ने हठ) हुने रहेछ' एमाले सांसद सुनिता बराल भन्छिन्, 'सरकारले विषय उठ्यो छानबिन गर्छुभन्दा हुन्थ्यो । प्रतिपक्षले सभाको बैठक अगाडि सभामुखको कार्यकक्षमा भएको छलफलमा बलियो गरी आफ्नो कुरा राख्न सक्थ्यो । हाम्रो कमजोरीका कारणले भएको क्षति भने समग्र मुलुकले बेहोर्नु पर्यो ।'

त्यसैले यस्तो संसदीय अभ्यास परिवर्तन गर्नुपर्ने उनलाई लाग्छ । नेताहरु हुनहुहुन्थ्यो, गफियो । तर त्योभन्दा महत्वपूर्ण कुरा संसदकै ७ घण्टा समय ब्यर्थ भयो' सांसद बरालले अनलाइनखबरसँग भनिन्, 'संसद भित्रको हाम्रो मोडालिटी परिमार्जन गर्नपर्छ भन्ने पहिले पनि लाग्थ्यो । त्यसको अनुभुत अझ भएको छ ।'

(स्रोत: अनलाइनखबर)

अयोध्या टू....

मुनिजीले विवादास्पद र ाम जन्मभूमिको निर्क्योल गर्न आफू भारत र नेपाल आउनुपरेको कुरा प्रधानमन्त्रीजीलाई बताउँछन् । दुई दिनको ठोरी बसाईपछि भारतीय प्रधानमन्त्रीले झैं नेपालका प्रधानमन्त्रीले पनि नारदलाई बिनम्रतापूर्वक थप सेवा र खातिरदारीको लागि जिकिर गर्छन् ।

मुनिवरले पनि पृथ्वीमा टेकेको बेला पशुपतिनाथको दर्शन नगरी फिरे भोले बाबाको अपमान हुन्छ भन्ने ठानी काठमाडौं जानेइच्छा व्यक्त गर्छन् । नारदजीलाई ठोरीबाट काठमाडौंसम्म हेलिकप्टरद्वारा ल्याइन्छ । पहिला पाईलटबिहीन पुष्पक बिमान चढेका नारदजी पृथ्वीलोकको बिमानमा सएर गर्न पाउँदा निकै हर्षित देखिन्छन् ।

चीनका राष्ट्रपति नेपाल आएको बेलाभन्दा दश गुणा बढी सिंगारिएको काठमाडौं नारदजीको स्वागतार्थ काठमाडौं बेहुली झैं सिंगारि एको छ । खनेर छोडेको हिले बाटो रातारात पिच हुन्छन् । ठाउँ ठाउँमा देवर्षि नारदका पोस्टर टाँगिन्छन् अनि बिजुलीका पोलहरुमा नारद मुनि जिन्दावाद, नारद-नेपाली भाइ-भाइ, सीता नेपालकी छोरी-राम जन्मभूमि हाम्रै ठोरी लेखिएका तुल र ब्यानरहरू टाँगिएका छन् ।

नारद चढेको हेलिकप्टर त्रिभूवन बिमानस्थलमा अवतरण हुने बित्तिक्कै उनीको स्वागतार्थ रामलीला झल्काउने झाँकी र हरेराम भजनको कर्तल ध्वनिको बीचमा पञ्चकन्याद्वारा पुष्प गुच्छार्पण र पन्डितहरुद्वारा स्वास्ती वाचन गरिन्छ । अरु बेला भागवन्डा र लुछातानीको राजनीति गर्ने राजनैतिक दलका नेताहरू पनि मिलिझुली नारदजीको स्वागत गर्न बिमानस्ठलको अति बिशिस्ट कक्षमा तँछाड-मछाड गर्दै आउँछन् । नेपाल टेलिभिजनले ब्रेकिङ न्युजमा नार दजीको नेपाल आगमनको समाचार दिन्छ । काठमाडौं नारदमय देखिन्छ ।

मन्त्रिस्तरीय आकस्मिक बैठकले नारदजीलाई अभिनन्दन गर्ने निर्णय गर्छ । नेपाल सेनाको बग्गी चढाई मुनिवरलाई काठमाडौंको रिङ्गरोड घुमाएर टुँडिखेलमा बिराजमान गराई लाखौं जनताको उपस्थितिमा अभिनन्दन गरिन्छ र मुनिश्रेष्ठको सम्मानमा होटेल सोल्टीमा रात्रिभोजको आयोजना गरिन्छ ।

उनीलाई भोजन कक्षको भित्तामा टाँगिएको पर्दामा प्रोजेक्टर द्वारा सिता-राम विवाह, ठोरीको महिमा झल्काउने वृत्तचित्र आदिद्वारा मनोरञ्जन प्रदान गरिन्छ । भव्य रात्रिभोजमा अरुले बिर्यानी र कक्टेल दंग्याए पनि मुनिजी चाहिँ निराहार नै बसिरहन्छन् ।

प्रधानमन्त्रीज्यूको उखान टुक्का जडित लामो करकापपछि बल्ल बल्ल नारदजी गुन्द्रुकको अचार र मार्सी चामलको भात ग्रहण गर्न राजी हुन्छन् । नारदजीलाई प्रधानमन्त्रीको बरद बाहुलीबाट उपहार स्वरुप एउटा सुनको श्रीराम अंकित धनुष प्रदान गरिन्छ र भोजको अन्तिमतिर आफ्नो मन्तव्य व्यक्त गर्न आग्रह गरिन्छ । मन्तव्यमा उनी आफू श्रीराममय ठोरी नगरी र सम्पूर्ण रामभक्त नेपाली जनताको आतिथ्य सत्कारमा बेहद खुशी भएको र उनका आरध्यदेव विष्णुका अवतार प्रभु श्रीर ाम पुण्यभूमि ठोरीमा जन्मेको कुरा दुई मत हुन नसक्ने बताउँछन् ।

मुनिवरको पाँचतारे होटलमा गरेको भोजनले गर्दा पेटकट्टी हुन्छ र उनी हतार हतार भारतीय र नेपाली भूमिले प्रदान गरेका उपहारहरू बोकेर पाइखानाभित्र पस्छन् र त्यहीम्बाट अन्तर्ध्यान भएर विष्णुलोक पुग्छन् र त्यहाँ पुगेपछि भगवान विष्णुले नारदलाई 'पृथ्वीलोकमा भएको राम जन्मभूमि विवाद मिलाएर आयौ त नारद !' भनेर सोध्नुहुन्छ ।

नारदले 'प्रभु' मैले दुवै मुलुक राममय र दुवै मुलुकबासीहरू भगवान रामका परम्भक्त भएको पाएँ । तिनीहरुको मप्रतिको खातिरदारी देखेर मैले आत्मैदेखि म भारतवर्षमा रहँदा भारतीयहरुलाई राम जन्मभूमि अयोध्या नै हो भन्दिएँ र नेपालमा र हँदा नेपालीहरुलाई ठोरी नै हो भनी ठोकुवा गरिदिएँ ।'

आफ्ना परम्भक्त नार दको कुरा सुनेर त्रिकालदर्शी भगवान विष्णु मुसुक्क हाँस्दै नारदलाई भन्नुहुन्छ 'हे नारद' जता मल्खु उतै ढल्कु भने झैं जता गयो उतै ठिक्क हुने तिम्रो बानीले गर्दा अब उप्रान्त त्यस्ता द्वैध चरित्रका मनुस्यलाई अबदेखी त्रिभूवनभरी नारद विशेषणले पुकारीने छ यही तिमीले गरेको कर्मको दण्ड भयो ।' श्राप भनौं कि विशेषण, अहिले पनि यो लोकमा दुईजीव्रे मानिसलाई 'नारद' को उपमा दिने गरिन्छ ।

हलमा फ्लप 'चौका दाउ' युट्युबमा भ्यूजको धनी

काठमाडौं/केही नेपाली फिल्मको भाग्य अनौठो हुन्छ । हलमा दर्शक अभावले शो समेत 'क्यान्सिल' भएको फिल्मले युट्युब रिलिजमा 'हिट'को ट्याग पाउँछ । यसको कारण हो, हलमा पैसा तिरेर हेर्नुपर्ने फिल्म युट्युबमा सित्तैमा हेर्न पाइन्छ । सित्तैमा पाए मान्छेले अलकत्रा त पचाउन सक्छ भने फिल्म कसले छाड्छ ? यसैले आजकाल नेपाली फिल्महरु हलमा भन्दा ज्यादा युट्युबमा हिट हुने गरेका छन् ।

२०७५ सालमा प्रदर्शनमा आएको फिल्म 'चौका दाउ' अहिले युट्युबमा उपलब्ध छ । सित्तैमा फिल्म हेर्न पाएको अवसर दर्शकहरुले पनि राम्रै उठाइरहेका छन् । त्यसमाथि २/३ महिनादेखि नेपाली फिल्म युट्युबमा आएकै थिएनन् । यसैले युट्युब रिलिजको ७ दिनमै फिल्मलाई १४ लाख बढी भ्यूज प्राप्त छ भने ८० प्रतिशत सकारात्मक प्रतिक्रिया छ । फिल्मको टिमका लागि यो खुसीको कुरा हो ।

तर, 'चौका दाउ' बक्स अफिसमा चौका हान्न असफल फिल्म हो । सन्तोष पन्त, वर्षा राउत, विल्सन विक्रम राई, रविन्द्र झा, निर्मल शर्मा जस्ता नाम चलेका कलाकारको अभिनयका बावजूद पनि फिल्मले हलमा घुँडा टेकेको थियो । न त गतिलो प्रतिक्रिया पाएको थियो । यही फिल्मलाई युट्युब रिलिजमा भने भ्यूज र प्रतिक्रिया दुवै राम्रो छ । नेपालको युट्युब ट्रेन्डिङको शीर्ष स्थानमा समेत छ ।

युट्युबमा पाएको भ्यूजको आधा मात्रै पनि हलमा टिकट विक्री भएको हुन्थ्यो भने 'चौका दाउ' सर्वाधिक कमाई गर्ने पहिलो नेपाली फिल्म बन्थ्यो । 'कबड्डी' र 'छक्का पञ्जा' सिरिज कमाईमा धेरै पछि हुन्थे । युट्युबमा पाएको भ्यूज त निर्मातालाई हर्ष न विस्मात् । भ्यूज र प्रतिक्रिया हेरेर रमाउने मात्र हो । युट्युबमा फिल्म रिलिज गर्ने होडबाजीले हलमा फिल्मको व्यापार चौपट बनिरहेको छ ।

काभा वुमन्स च्यालेन्ज कप भलिबल :

जित्दाजित्दै हारेको नेपाल

काठमाडौं/ठूला अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगिताअघि अनुभव र एक्स्पोजरमा किन ध्यान दिनुपर्छ भन्ने तथ्य नेपाल भलिबलले शुक्रबार महशुस गरेको छ ।

काभा वुमन्स च्यालेन्ज कप भलिबलमा नेपाल टिमले बलियो विपक्षी काजाकस्तानसँग जित्दाजित्दै हार्न पुग्यो । त्रिपुरेश्वरस्थित राखेप कभर्डहलमा पहिलो सेट जितेको भए नेपाल सोझो सेटमै खेल जित्न सक्ने स्थितिमा थियो । पहिलो सेटमा पाँच नेगेटिभ प्वाइन्ट दिए पनि नेपालले विपक्षीलाई कडा प्रतिस्पर्धा लिएको थियो ।

१४-१४ को अवस्थाबाट लगातार चार अंक जोडेर अघि बढेको नेपाललाई काजाकस्तानले १९-१९ मा रोकेर अगाडि बढ्न सफल रह्यो । २३-२० को अग्रता हासिल गर्दै सेट जितको नतिज पुगेको काजाकस्तानविरुद्ध नेपालले लगातार तीन अंक जोड्न सक्यो । सेट २३-२३ को बराबरीमा पुग्यो । पहिलो सेटमा निरुता ठगुन्ना र सरस्वती चौधरीले उत्कृष्ट आक्रामक खेल प्रदर्शन गरेका थिए । सरस्वतीले अंक लिएपछि नेपाल २४-२३ ले अघि बढ्यो । नेपाललाई खेलमा पहिलो सेट प्वाइन्टको अवसर थियो । पालैपालो दुवै टिमले अंक लिने प्रक्रिया नरोकिँदा नेपाल चार पटकसम्म सेट प्वाइन्टको अवसरमा थियो । नेपाल त्यसैमा चुक्यो र ३०-२८ ले सेट गुमायो ।

पहिलो सेटमा चारपल्ट सेट जित्ने अवसरबाट चुक्नु नै टिमका लागि ठूलो घाटा रह्यो । 'नेपालले पहिलो सेट जितेको भए ३-० सोझो सेटले जित्थ्यौं । हामीले पहिलो सेट गुमाएर खेल नै गुमायौं', नेपाली टिमका प्रशिक्षक जान डी ब्रान्टले भने । त्यसपछिका दुई सेटमा लोभलाग्दो पुनरागमन गरेको नेपाल टिमले चौथो र निर्णायक पाँचौं सेटमा दबावको सामना गर्न सकेन ।'पहिलो सेटमा हामीले चार पटकसम्म सेट प्वाइन्ट पुगेर जित्न नसक्नु नै घाटा भयो । सर्भिसमा धेरै गल्ती गरेको भएर पनि हामीले सर्भिसबाटै पोइन्ट गुमायौं', खेलपश्चातको पत्रकार सम्मेलनमा कप्तान अरुणा शाहीले बताइन् ।

दोस्रो सेटमा नेपालले कुनै पनि समयमा दवाव महशुस गर्नु परेन । सुरुदेखि नै अग्रता बनाएको नेपाल टिमले स्पाइक, ब्लक, डिफेन्स र रिसिभ सबै पोजिसनमा शानदार खेल्दा काजाकस्तानलाई ३ अंकमा रोक्दा १० अंक बनाएर ७ अंकको अग्रता कायम गरिसकेको थियो । त्यसलाई अन्तिमसम्म कायम राख्न सफल र हँदा २५-१६ ले सेट जित्यो र खेलमा फर्कियो ।

तेस्रो सेटको प्रदर्शन लगभग दोस्रो सेटकै निरन्तरता थियो । सुरुमै लगातार चार अंक लिएर ५-१ ले अघि बढेको नेपालले २५-१५ ले सेट जित्ने क्रममा अन्तिमतिर लगातार ६ अंक हासिल गरेको थियो । नेपाल २-१ ले अगाडि बढ्यो ।

चौथो सेट नेपालका लागि निर्णायक थियो । तर, यसपल्ट काजाकस्तानका युवा खेलाडीको पुनरागमन शानदार रह्यो । नेपालका घरेलु समर्थकलाई निराश बनाउँदै उनीहरुले लगातार अंक लिन सफल रहे । नेपालले ८ अंक जोड्दा उनीहरुले १८ अंक बनाइसकेका थिए । काजाकस्तानलाई २३ अंकमा रोकेर लगातार ७ अंक जोड्दा पनि नेपालले १७ अंकमात्र बनाउन सक्यो । नेपाल १८-२५ ले पराजित रहँदा खेल २-२ को बराबरीमा पुग्यो ।

चौथो सेट हार्नुमा हाम्रै कमजोरी रहेको प्रशिक्षक ब्रान्ट बताउँछन् । 'चौथो सेटमा हामीले गल्ती गर्‍यौं अब हामीले जित्नेछैनौं भने पछि मैले मुख्य खेलाडीहरु निकालेर रेस्टमा राखेँ,' ब्रान्टले आफ्नो रणनीति सुनाए, 'पाँचौं सेटमा राम्रो गर्नका लागि तर हामीले पाँचौं सेटमा रिसिभमा धेरै गल्ती गयौं ।'

पर्याप्त खेल अनुभवको अभाव र दवाव थेग्न नसक्नुले पाँचौं सेटमा पनि नेपालको प्रदर्शन अपेक्षा अनुसारको हुन सकेन । यो सेटमा नेपाल १५-७ ले पराजित रह्यो र यसपल्ट सेमिफाइनलमै सीमित रह्यो ।

एसियाली वरीयतामा पाँचौ नम्बरमा रहेको काजाकस्तानले आफ्नो पहिलो टिमलाई नेपाल ल्याएको छैन । विपक्षीको स्तरअनुसार त्यहाँको शीर्ष क्लब अलटीका र उमेर समूहका केहि खेलाडी मिलाएर टिम तयार पारेको काजाकस्तानले फाइनलसम्म यात्रामा नेपालसँग मात्र चुनौति सामना गर्नुपरेको हो ।

'हाम्रो यो सिनियर ए टिम होइन काजकस्तानको भलिबल टिम अलटी र केही उमेर समुहका युवा खेलाडी मिलाएर यो टिम बनेर नेपाल आएको हो', नेपाललाई पराजित गरेपछि काजकस्तानका प्रशिक्षक जर्लागासोभ तिमुरले बताए ।

नेपाललाई हराउने काजाकस्तानले भारतसँग प्रतियोगिताको फाइनल खेल्नेछन् । शुक्रबारै भएको पहिलो सेमिफाइनलमा भारतले उज्वेकिस्तानलाई सोझो सेटमा पराजित गरी फाइनलमा स्थान बनाएको थियो ।

नेपालले भने तेस्रो स्थानका लागि उज्वेकिस्तानसँग खेल्नुपर्ने भएको छ । प्रतियोगिताको तेस्रो स्थान र फाइनल खेल आइतबार हुनेछ । नेपालले यसअघि सेन्ट्रल एसियन भलिबल संघ (काभा)को दुई प्रतियोगिता जितेको थियो । त्यतिबेला काभाका दोस्रो वरीयताका टिमबीच सेन्ट्रल एसियन सिनियर वुमन्स भलिबल च्याम्पियनसिपको नामबाट प्रतियोगिता आयोजना भएको थियो । पुस २०७८ मा बंगलादेशमा भएको प्रतियोगिताको फाइनलमा उज्वेकिस्तानलाई हराएर नेपाल दोस्रोपल्ट च्याम्पियन बनेको थियो ।

यसपल्ट पहिलो र दोस्रो वरीयताका टिमबीच वुमन्स च्यालेन्ज कपको नामबाट प्रतियोगिता आयोजना अधिकार नेपालले पाएको थियो । घरेलु कोर्ट र माहोल हुनुका बाबजुद यसपल्ट भारत र काजाकस्तानजस्ता शीर्ष टिमहरुको सहभागिता नेपालका लागि चुनौतिपूर्ण हुने नै पूर्वानुमान थियो ।

के तपाई फोटो कपी प्रिन्टर मेसिन किन्दै हुनुहुन्छ ?

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

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

Printer Shop

The complete office solution

Contact No. 9845292140, 057-527041, Schoolroad, Hetauda-4

tonerhouse_htd@yahoo.com

साझाकुरा

"तपाई हामी सबैको कुरा"

कोरोना महामारीले समस्याग्रस्त अवस्थामा पनि हाम्रो प्रकाशन रोकिएको छैन, निरन्तर जारी छ ।

हामी तपाईहरुकै माझमा छौं, पाठकको चाहनालाई मध्यनजर गर्दै परिष्कृत ढंगले अघि बढ्दैछौं ।

प्रकाशनको वर्षदेखि निरन्तर 'क' वर्गमा सूचिकृत

साझाकुरा राष्ट्रिय दैनिक

वेवसाइटमा संसारभरबाट पढ्न सकिनन्छ ।

www.sajhakuranews.com

मानवअधिकार आयोग बागमतीमा ५० उजुरी दर्ता

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १२ जेठ/ बागमती प्रदेश सरकारका मुख्यमन्त्री शालिकराम जम्कट्टेलले मानवअधिकारका विषयमा प्रदेश सरकार कटिबद्ध रहेको बताएका छन् ।

राष्ट्रिय मानवअधिकार आयोगको २३ औं स्थापना दिवसको अवसरमा हेटौंडामा आयोजित कार्यक्रममा बोल्दै उनले प्रदेश सरकारले क्षेत्राधिकार भित्र रहेर मानवअधिकारका विषयमा काम गरि रहेको बताए । सबै जना मानवअधिकार मैत्री बन्नुर्नें र संरक्षण गरेर अन्तरविरोधि हुने खालको कामहरुको अन्त्य गर्न लागिपर्ने जोड दिएका छन् । प्रदेशको भूगोल, जनजाति, भाषा, धर्म संस्कृति धेरै रहेकोले अधिकारका काम गर्न सहज नभएको र समावेशी रुपमा काम गर्न नीतिमा केही समस्या छ त्यस बाहेक आर्थिक, सामाजिक, राजनीतिक लगायतमा सहजता भएपनि कार्यान्वयमा समस्या रहेको जम्कट्टलले बताए ।

मानवअधिकार उल्लंघन भएको ठहरपछि उजुरी प्रक्रियामा आएका १५ प्रतिशत पीडितले मात्रै न्याय पाएका छन् । आयोगमा उजुरीपछि सिफारिस गरिएका सवालमा कार्यान्वयन पाटो फितलो हुँदा मानवअधिकार आयोग स्थापनाको २३ औ उत्सव मनाईरहदा निराशा बढेको छ । आयोगले मानवअधिकार उल्लंघन भएको ठहर सहित गरेको सिफारिसमा सरकारले १५ प्रतिशत कार्यान्वयनमा ल्याएको तथ्यांक छ । मानवअधिकार आयोगको बागमती प्रदेश कार्यालयमा आर्थिक वर्ष २०७९/८० को हालसम्म मानवअधिकारविरुद्धका ५० वटा उजुरीहरु दर्ता भएका छन् । यस आवमा दर्ता भएका उजुरी सहित बागमती प्रदेश कार्यालयमा ६ सय १४ उजुरी हाल विचाराधीन रहेको छ ।

कार्यालयले मानव अधिकारसँग सम्बन्धित नागरिक तथा राजनीतिक अधिकार, आर्थिक, सामाजिक र सांस्कृतिक अधिकारलगायत विषयगत अधिकार सम्बन्धमा २१ पटक अनुगमन गरेको प्रदेश कार्यालय प्रमुख सहसचिव यज्ञप्रसाद अधिकारीले बताए । प्रदेश कार्यालयले यस आवमा पुराना र नयाँ गरी ७२ उजुरीमा अनुसन्धान सम्पन्न गरेको छ । आयोग स्थापनाको २३ वर्षमा १३ हजार १७९ उजूरी दर्ता हुन आएकामा ७ हजार ५३८ उजुरी फर्छ्यौट हुँदा १ हजार ४ सय २ वटा उजुरीउपर सिफारिस गरिएको छ । जसमा नीतिगत सिफारिससमेत रहेका छन् । यस आवमा मात्र ३ सय ८२ वटा उजुरी उपर निर्णय हुँदा ९६ वटा सिफारिस गरिएको छ ।

तथापी आयोगका सिफारिस कार्यान्वयनतर्फ १५ दशमलव ३ प्रतिशत पूर्ण कार्यान्वयन ३९ दशमलव २ प्रतिशत आंशिक कार्यान्वयन र ४५ दशमलव ५ प्रतिशत कार्यान्वयन हुन बाँकी छ । यसैबीच आयोगको प्रदेश कार्यालयले २३ औं बार्षिक उत्सव मनाएको छ ।

आयोगको प्रदेश कार्यालय प्रमुख यज्ञप्रसाद अधिकारीको सभाध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा प्रदेश सरकारका प्रमुख सचिव मुकुन्दप्रसाद निरौला, जिल्ला समन्वय समितिका प्रमुख ललितबहादुर घलान, प्रमुख जिल्ला अधिकारी राजेन्द्रदेव पाण्डे, जिल्ला अदालत बार एसोसिएसनका अध्यक्ष अप्सरा बस्नेत, गैसस महासंघका अध्यक्ष रमिला सापकोटालगायत सुरक्षा निकायका प्रमुखहरुको आतिथ्यता रहेको थियो ।

विडारीलाई राष्ट्रिय खेलकुद पत्रकारिता प्रोत्साहन पुरस्कार

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १२ जेठ/ साझाकुरा राष्ट्रिय दैनिक पत्रिकाका पूर्व सम्पादक,एवम् नेपाल प्रेस युनियन मकवानपुरका अध्यक्ष पत्रकार सुवास विडारीलाई राष्ट्रिय खेलकुद पत्रकारिता पुरस्कार प्रदान गरेको छ ।

शुक्रबार काठमाडौंमा भएको एक कार्यक्रमकाबीच विडारीलाई नगद २५ हजार रुपैयाँसहित सम्मानपत्र प्रदान गरिएको हो ।

नेपाल सरकारका युवा तथा खेलकुद मन्त्री माननीय डिगबहादुर लिम्बुको हातबाट पुरस्कार वितवरण गरिएको थियो। युवा तथा खेलकुद मन्त्रालयले शुक्रबार खेलकुद पत्रकारिता पुरस्कार तथा सम्मान कार्यविधि २०७६ अनुसार विडारीसहित देशभरका दशजना सञ्चारकर्मीलाई नगदसहित सम्मान गरेको हो ।

पुरुष क्रिकेटमा चितवनलाई स्वर्ण

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १२ जेठ/चितवनले जारी दोस्रो बागमती प्रदेश खेलकुदमा शुक्रबार पुरुष क्रिकेट प्रतियोगितामा स्वर्ण जितेको छ । महिला क्रिकेटको उपाधि भने काठमाडौंले जितेको थियो ।

चितवनस्थित गौतम बुद्ध क्रिकेट मैदानमा शुक्रबार सम्पन्न फाइनलमा ललितपुरमाथि ३६ रनको जित निकाल्दै चितवनले स्वर्ण जितेको हो । निर्धारित २० ओभरमा १६७ रनको लक्ष्य पछ्याएको ललितपुरले आठ विकेट गुमाउँदै १३० रन मात्र जोडेपछि चिवतनले सहज जित निकाल्यो । चितवनका बलरले उत्कृष्ट बलिङ गरेपछि ललितपुरका ब्याटर लामो समयसम्म क्रिजमा टिक्न सकेनन् । चितवनका बलर दिवस आचार्यले पाँच विकेट लिँदै ललितपुरको इनिङ धरासायी बनाए । उनले चार ओभरमा १५ रन मात्र खर्चिए ।

दीपेश श्रेष्ठले दुई तथा गौतम केसीले एक विकेट लिँदै ललितपुरलाई सस्तैमा रोके । ललितपुरका विवेक रानामगर २७ रनमा नटआउट रहँदा ओपनर आशुतोष घिरैया २५ रन, रोनिम तिवारीले १६ रन र आरस तामाङले १४ रनबाहेक अन्यले दोहोरो अंकमा रन बटुल्न सकेनन् । त्यसअघि टस जितेर पहिले ब्याटिङ गरेको चितवनले निर्धारित २० ओभरमा सात विकेट गुमाउँदै १६६ रनको योगफल जोड्यो । निकै खराब सुरुआत चितवनले २.१ ओभरमा नै दुई विकेट गुमाउँदा ११ रन मात्र जोडेको थियो ।

ललितपुरका बलर प्रसिद्ध बज्रचार्याले ओपनर साकार ढकाल ४ रनमा र सन्तोष न्यौपानेलाई १ रनमा पवेलियन फर्काउँदै चितवनलाई ठूलो झड्का दिए । यद्यपि, तेस्रो विकेटका लागि ओपनर पाल्देन लामा र जेनिस महतले ५३ रनको अर्धसतकीय साझेदारी गर्दै इनिङ समाले । गौतम केसीले ३६ रन, पाल्देनले ३४ रन र जेनिस र प्रतीक श्रेष्ठले समान ३२ रन जोडेपछि घरेलु टोलीले चुनौतीपूर्ण लक्ष्य प्रस्तुत गऱ्यो ।

ललितपुरका बलर प्रसिद्धले तीन विकेट लिँदा विवेक रानामगरले दुई तथा युनिस थापा र आदिल खानले एक विकेट लिए । प्रतियोगितामा काठमाडौंका इसान पाण्डे प्लेयर अफ दी सिरिज भए । काठमाडौंकै मनोज यादव उत्कृष्ट बलर र चितवनका प्रतीक श्रेष्ठ उत्कृष्ट ब्याटर घोषित भए । विजेतालाई प्रदेश खेलकुद विकास परिषद्का सदस्य-सचिव सूर्यलाल भण्डारी, प्रदेश खेलकुद विकास परिषद्, बागमती प्रदेशका कार्यालय प्रमुख देवनारायण चौधरीलगायतले पुरस्कृत गरे ।

शिविरमा सय कुकुरको बन्ध्याकरण

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १२ जेठ/थाहा नगरपालिकाले नगरभित्र रहेका छाडा कुकुरलाई नियन्त्रण गर्न बन्ध्याकरण शिविरको आयोजना गरेको छ ।

छाडा कुकुरको संख्या बढेपछि नगरपालिकाले बन्ध्याकरण गर्न शिविर नै सञ्चालन गरेको थाहा नगरपालिकाका पशु शाखा प्रमुख रघवेन्द्र मिश्रले जानकारी दिए । नगरपालिकाले भेटेरीनरी अस्पताल तथा पशु सेवाविज्ञ केन्द्र हेटौंडाको आयोजना र फोर केयर फर एनिमल ललितपुरको प्राविधिक सहयोग तथा थाहानगर पशु विकास शाखाको सहकार्यमा जेष्ठ १० र ११ गते दुई दिने शिविर सञ्चालन गरेको नगरपालिका कार्यकारी अधिकृत कृष्ण गिरीले बताए । थाहा नगरपालिका पशु प्राविधिक रुपेशकुमार मिश्रका अनुसार दुई दिनको शिविरमा एक सय एक वटा सामुदायिक कुकुरको बन्ध्याकरण गरिएको छ ।

सामुदायिक कुकुरको संख्यामा कमी ल्याउन र रेबिजको प्रकोप न्यूनीकरण गर्न सामुदायिक कुकुरको बन्ध्याकरणका लागि शिविर सञ्चालन गरिएको थाहा गरपालिकाका उपप्रमुख भरत गोपालीले जानकारी दिए ।

शिविरमा टोल-टोलमा पुगेर कुकुरलाई नियन्त्रणमा लिई शिविर स्थलमा ल्याई बन्ध्याकरण र उपचार गरेपश्चात् नियन्त्रणमा लिएकै स्थानमा लगेर छाडेको आयोजकले जानकारी दिएको छ ।

राहत शिक्षक समिति मकवानपुरगढीमा अधिकारी

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १२ जेठ/नेपाल राहत शिक्षक समिति मकवानपुरगढी गाउँपालिकाको अध्यक्षमा मधुप्रसाद अधिकारी चयन भएका छन् । मकवानपुरगढी कुर्लेदमारस्थित बंशगोपाल माविमा शुक्रबार भएको दोस्रो पालिका अधिवेशनले अधिकारीको अध्यक्षतामा १३ सदस्यीय नयाँ कार्यसमिति सर्वसम्मत चयन गरेको हो ।

समितिको उपाध्यक्षमा गीता तिमल्सिना, महिला उपाध्यक्षमा देवकी तिमल्सिना, सचिवमा बिक्रम चौरेल, सहसचिवमा सन्तोषी पुलामी, र कोषाध्यक्षमा रन्जितसिंह नायक छन् । त्यस्तै सदस्यहरुमा कृष्ण आचार्य, सावित्री फुँयाल, जानुका कार्की, शुभद्रा भट्ट, शोभा न्योपाने, रत्नमाया गोले, गान्दीप हुमागाई छन् । अधिवेशनले बागमती प्रदेश प्रतिनिधिमा राजुप्रसाद गौतम र मन्दिरा घिमिरे तथा सल्लाहकारमा मनकाजी घलान, कबिता थापा र जानुका बस्नेतलाई चयन गरेको छ ।

नेपाल राहत शिक्षक समिति मकवानपुरगढी गाउँपालिकाका अध्यक्ष राजुप्रसाद गौतमको अध्यक्षता एवं शिक्षक महासंघ मकवानपुरका जिल्ला सदस्य तथा मकवानपुरगढी उपाध्यक्ष राजुप्रसाद सन्जेलको प्रमुख आतिथ्यतामा भएको कार्यक्रममा नेपाल राहत शिक्षक समिति मकवानपुरका जिल्ला अध्यक्ष जीवन तिमल्सिना, सचिव शम्भु पराजुली, शिक्षक महासंघ मकवानपुरगढी गाउँपालिका सचिव भवनाथ गौतम, एकीकृत अखिल नेपाल शिक्षक संगठन मकवानपुर जिल्ला सदस्य यादव अधिकारी लगायतले मन्तव्य व्यक्त गरेका थिए ।

विद्यालयलाई शैक्षिक सामग्री सहयोग

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १२ जेठ/निर्माण सामग्री व्यवसायी संघ मकवानपुरले शैक्षिक तथा खेलकुद सामग्री वितरण गरेको छ ।

हेटौंडा-१ लालझाडीमा रहेको बाराही आधारभूत विद्यालयमा अध्ययनरत विद्यार्थीको लागि शुक्रबार स्मार्ट टिभी, शैक्षिक तथा खेलकुद सामग्री सहयोग उपलब्ध गराइएको हो । हेटौंडा उपमहानगरपालिका वडा नम्बर १ का वडाअध्यक्ष सविन न्यौपानेको प्रमुख आतिथ्यतामा भएको कार्यक्रममा विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष उत्तम तामाङ र प्रधानाध्यापक मञ्जु देवकोटालाई निर्माण सामग्री व्यवसायी संघका अध्यक्ष बालकृष्ण बजगाईले उक्त सामग्री हस्तान्तरण गरेका छन् । वडाअध्यक्ष न्यौपानेले शैक्षिक क्षेत्रको विकासमा व्यवसायीहरुले गरेको योगदानको प्रशंसा गरे । शिक्षा क्षेत्रको विकासमा सबैले हातेमालो गर्नुपर्ने बताए ।

बाराही विद्यालयका पूर्वविद्यार्थीसमेत रहेका वडाअध्यक्ष न्यौपानेले अबको आवश्यकता आधुनिक प्रविधिमैत्री शिक्षा रहेको बताए । उनले शैक्षिक सामग्री वितरणले बालबालिकाको विकास र सिकाई प्रक्रियामा सहयोग पुग्ने विश्वास लिए । बालविकास कक्षामा पढ्ने बालबालिकालाई प्रविधिमैत्री शिक्षणमा सहजता पुगोस भन्ने उद्देश्यले स्मार्ट टिभी वितरण गरेको संघका अध्यक्ष बजगाईले बताए । शिक्षाबिनाको जीवन अन्धकार र समुन्नत समाजको परिकल्पना गर्न नसकिने साथै व्यवसायी संघ भए पनि आफूहरुको समाजप्रति उत्तरदायित्व र जिम्मेबारी रहेको उनले बताए ।

५० हजार बराबरको शैक्षिक तथा खेलकुद सामग्री वितरण गरिएको बजगाईले जानकारी दिए । सहयोग हस्तान्तरण कार्यक्रममा निर्माण सामग्री व्यवसायी संघका सचिव सुदीप तिमल्सिना, कोषाध्यक्ष रोशन सापकोटा सदस्यहरु प्रदीप तिवारी, सुरेश अर्याल, विद्यालयका शिक्षक, विद्यार्थी, जनप्रतिनिधि लगायतको उपस्थिति रहेको थियो ।

गौरीटारमा खेलमैदान उद्घाटन

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १२ जेठ/हेटौंडा उपमहानगरपालिका-६ गौरीटारमा डाफें युवा क्लवको खेलमैदान उद्घाटन भएको छ । क्लबले आफ्नो ३८ औं स्थापना दिवसको अवसरमा खेलमैदान उद्घाटन तथा चियापान कार्यक्रम आयोजना गरेको थियो ।

क्लबका अध्यक्ष दीपक तिवारीको सभाध्यक्षता तथा नेपाली कांग्रेस बागमती प्रदेश सभापति ईन्द्रबहादुर बानियाँको प्रमुख आतिथ्यतामा शुक्रबार ब्याडमिन्टन खेलमैदान उद्घाटन तथा चियापान कार्यक्रम गरेको हो । कार्यक्रममा बोल्दै नेता बानियाँले लामो इतिहास बोकेको क्लबले युवाहरुलाई समेटेर खेलकुदको क्षेत्रमा गर्ने हरेक कार्यमा आफ्नो साथ र सहयोग रहने प्रतिबद्धता जनाउँदै प्रदेश सरकारबाट समेत भवन निर्माणलगायत खेलाडी प्रोत्साहनमा सहयोग गर्ने बताए ।

कार्यक्रममा बागमती प्रदेश सदस्य कञ्चनचन्द्र बादे, नेपाली काँग्रेस मकवानपुरका सभापति बुद्ध लामा, हेटौंडा उपमहानगरपालिका उपमेयर राजेश बानियाँ, हेटौंडा-६ का वडाअध्यक्ष विष्णुप्रसाद दाहाल, क्लवका पूर्वअध्यक्षहरु गुञ्जनबहादुर न्यौपाने, संस्थापक अध्यक्ष नरेन्द्रकुमार क्षेत्री, नारायणी यातायात व्यवसायी संघका पूर्वअध्यक्ष बद्रीप्रसाद चौलागाई लगायतले मन्तव्य व्यक्त गरेका थिए । क्लवको ३८ औं स्थापना दिवसमा पूर्वअध्यक्षहरुलाई सम्मान गरिएको थियो ।

रग्बीमा मकवानपुरको दुवै टोली फाइनलमा

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १२ जेठ/ मकवानपुरको पुरुष र महिला टोली हेटौडामा जारी दोस्रो बागमती प्रदेश खेलकुदअन्तर्गत रग्बी प्रतियोगिताको फाइनलमा प्रवेश गरेका छन् ।

पिप्लेस्थित पिप्ले क्याम्पा रंगशालामा शुक्रबार सम्पन्न सेमिफाइनलमा मकवानपुरले महिलातर्फ चितवन र पुरुषमा रामेछापमाथि जित निकाल्दै स्वर्ण प्रतिस्पर्धाको यात्रा तय गरेका हुन् । महिला मकवानपुरले चितवनलाई ४९-० को फराकिलो अन्तरले हरायो । मकवानपुरको जितमा मनीषा घिसिङ एक्लैले पाँच ट्राइ गरिन् । पुष्पा खड्का तीन ट्राइ र सृषा लोप्चन एक ट्राइ गर्न सफल भए । पुरुषमा भने मकवानपुरले रामेछापमाथि २५-० ले हराउँदा विशेक बछार, सुजन लोप्चन, विक्रम भारती र अभि राईले समान एक ट्राइ गरे ।

महिलाकै अर्को सेमिफाइनलमा ललितपुरले काठमाडौं माथि ७-० स्कोरको जित निकाल्दै मकवानपुरसँगको भेट पक्का गऱ्यो । पुस्तिका वाग्लेले एक ट्राइ र एक कनभर्जन किक प्रहार गरिन् । पुरुषकै अर्को सेमिफाइनलमा भक्तपुरले काभ्रेलाई २९-० स्कोरले हरायो । भक्तपुरका लागि गणेश बानियाँले तीन ट्राइ, सुरज रानाले दुई ट्राई र नीरज कार्कीले दुई कनभर्जन किक प्रहार गरे । पुरुषतर्फ आठ जिल्ला र महिलामा पाँच जिल्लाले प्रतिस्पर्धा गरेका थिए । महिला र पुरुषको फाइनल र तेस्रो स्थानका लागि प्रतिस्पर्धा शनिबार नै हुनेछन् ।

निर्धारीत समयमा कालोपत्रे नभएकोमा पालिकाको चिन्ता

हेटौंडा, १२ जेठ/मनहरी गाउँपालिकाले लामिटार-चकरी सडकखण्ड कालोपत्रेको म्याद नाघेको भन्दै निर्माणको जिम्मा लिएको कम्पनीलाई पत्राचार गरेको छ । गत २०७९ साल मंसिर ८ गते सम्झौता भई निर्माण सम्पन्न गर्ने ठेक्का पाएको गुण निर्माण सेवाले समयमै काम सम्पन्न नगरेको भन्दै पालिकाले पत्राचार गरेको हो । सम्झौता अनुरुप निर्माण कम्पनीले २०८० साल वैशाख ३० गते भित्र काम सम्पन्न गर्नुपर्ने उल्लेख गरिएको छ । तर, सम्पन्न गर्नुपर्ने मिति नाघिसक्दा पनि कम्पनीले कुनै चासो नदेखाएको गाउँपालिकाका कार्यवाहक ईन्जिनीयर टुकुराज चौधरीले जानकारी दिए ।

गत जेठ ४ गते नै काटिएको पत्रको हालसम्म कम्पनीले कुनै जवाफ दिएको छैन । ३ दिनभित्र कार्यालयमा उपस्थित हुनका लागि लेखिएको पत्रको जवाफ नआएको र एक साता भन्दा बढी समय भएको बताइएको छ । कानुनी व्यवस्था अनुसार सार्वजनिक खरिद नियमावली २०७९ बमोजिम कारवाही गरिने पत्रमा उल्लेख गरिएको छ ।

फर्म सूचीकृत गर्नेसम्बन्धी सूचना

(प्रथम पटक सूचना प्रकाशित मिति २०८०/०२/१२

यस विद्यालयमा आवश्यक पर्ने शैक्षिक सामग्री, विज्ञान प्रयोगशालाका सामग्री, कम्प्युटर, प्रिन्टर, फर्निचरलगायत सामग्री आपूर्तिका लागि विद्यालय व्यवस्थापन समितिको मिति २०८०/०२/१२ गतेको निर्णयअनुसार इच्छुक तथा योग्य फर्महरुले यो सूचना प्रकाशित मितिले ७ (सात) दिन भित्र नियमानुसार सूचीकृत हुन आव्हान गरिन्छ ।

प्रधानाध्यापक
श्री पशुपतिनाथ माध्यमिक विद्यालय
मनहरी-४, मसिने, मकवानपुर

रेडक्रस हेटौंडा उपशाखाको निर्वाचन सम्बन्धी सूचना !

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी हेटौंडा उपशाखा, हेटौंडा-४ को उपशाखा निर्वाचन तपशिल बमोजिमको मिति, समय र स्थानमा हुने भएकाले यस उपशाखा अन्तर्गतका सम्पूर्ण आजीवन सदस्यहरुलाई अनिवार्य उपस्थितिका लागि अनुरोध गरिन्छ ।

तपशिल
मिति: २०८० साल जेठ १५ गते
समय: बिहान ७ बजे
स्थान: पशुपति मन्दिर, हेटौंडा-४
सम्पर्क: ९८५५०७२६६४ (शिवहरि दाहाल, सभापति),
९८५५०७१६५८ (किसन घिसिङ, सचिव)

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी,
हेटौंडा उपशाखा, हेटौंडा-४

हार्दिक बधाई तथा शुभकामना

निर्माण सामग्री व्यवसायी संघ मकवानपुरका उपाध्यक्ष **श्री नारायण बर्तौला** मकवानपुर उद्योग वाणिज्य संघ पश्चिम क्षेत्र समिति, मनहरीको १२ औं वार्षिक साधारण सभा तथा ५ औं अधिवेशनबाट कार्यसमिति सदस्य पदमा निर्वाचित हुनुभएकोमा हार्दिक बधाई तथा कार्यकाल सफलताको शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

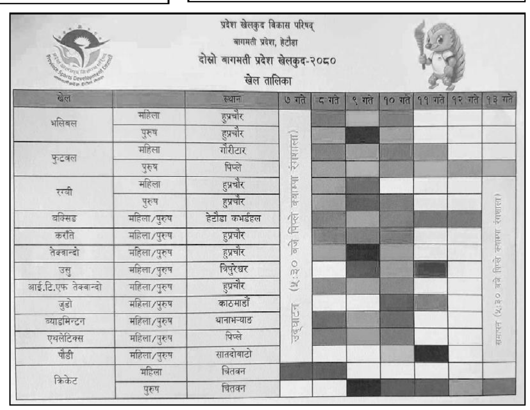
बालकृष्ण बजगाईं (अध्यक्ष) एवम्
निर्माण सामग्री व्यवसायी संघ मकवानपुर परिवार

बागमती प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
स्वास्थ्य कार्यालय मकवानपुर

स्वास्थ्य कार्यालय मकवानपुरद्वारा जनहितमा जारी गरिएको सन्देश:

☞ आत्महत्याको सोच आउनु एक मानसिक स्वास्थ्य समस्या हुन सक्छ । मानसिक स्वास्थ्य सेवा र मनोपरामर्श लिएमा यो समस्या रोकथाम गर्न सकिन्छ ।

☞ आफुलाई हानि गर्ने वा आफ्नो जीवन समास पार्ने सोच आईरहेमा कुराकानी गर्न १९६६ नम्बरमा फोन गरौं । यो फोनबाट २४ सै घण्टा परामर्श सेवा लिन सक्नुहुन्छ र यसमा कुराकानी गर्दा कुनै शुल्क लाग्दैन ।



प्रदेश खेलकुद विकास परिषद्
बागमती प्रदेश, हेटौंडा
दोस्रो बागमती प्रदेश खेलकुद-२०८०
खेल तालिका

खेल		स्थान	७ गते	८ गते	९ गते	१० गते	११ गते	१२ गते	१३ गते
भलिबल	महिला	हुप्रचौर	उद्घाटन (५:३० बजे पिप्ले क्याम्पा रंगशाला)						
	पुरुष	हुप्रचौर							
फुटबल	महिला	गौरीटार							
	पुरुष	पिप्ले							
रग्बी	महिला	हुप्रचौर							समापन (५:३० बजे पिप्ले क्याम्पा रंगशाला)
	पुरुष	हुप्रचौर							
बक्सिङ	महिला/पुरुष	हेटौंडा कभर्डहल							
कराँते	महिला/पुरुष	हुप्रचौर							
तेक्वान्दो	महिला/पुरुष	हुप्रचौर							
उसु	महिला/पुरुष	त्रिपुरेश्वर							
आई.टि.एफ तेक्वान्दो	महिला/पुरुष	हुप्रचौर							
जुडो	महिला/पुरुष	काठमाडौं							
ब्याडमिन्टन	महिला/पुरुष	थानाभन्याङ							
एथलेटिक्स	महिला/पुरुष	पिप्ले							
पौडी	महिला/पुरुष	सातदोबाटो							
क्रिकेट	महिला	चितवन							
	पुरुष	चितवन							

"सुनमा शुद्धता डिजाइनमा आधुनिकता"
आधुनिक सुन चाँदी पसल
हेटौंडा-२, पुरानो मकवानपुर रोड

हामीकहाँ आधुनिक डिजाइनका गर गहना बनाउनुका साथै खरिद बिक्री गरिन्छ ।
प्रो. राजु सेन्चुरी
सम्पर्क नं. :
९८४५५३९५६३, ९८१५२२४३४३

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