म.जि. प्र. का. द.नं. : १०६/०६८, वर्ष १२, अंक ३४६ शनिबार १३ साउन २०८० ने. सं. ११४३ अनलागा 29 July 2023 www.sajhakuranews.com पृष्ठ संख्या ४ मूल्य: रु. ३/-

मकवानपुरबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको पत्रिका

साझाकुरा

राष्ट्रिय दैनिक

www.sajhakuranews.com

उपभोक्ता मञ्चमा सल्लाहकार र प्रवक्ता चयन

हेटौँडा, १२ साउन/उपभोक्ता मन्च नेपाल मकवानपुरको कानूनी सल्लाहकारमा अधिवक्ता मोहनप्रसाद ढकाल र प्रवक्तामा विजय कार्की चयन भएका छन् । मन्चको जिल्ला कार्यसमिति पहिलो बैठकले अधिवक्ता ढकाललाई कानूनी सल्लाहकार र सचिव विजय कार्कीलाई प्रवक्ताको जिम्मेवारी दिने निर्णय गरेको हो । उपभोक्ता मन्च मकवानपुरका अध्यक्ष सुनिल अधिकारीको अध्यक्षतामा भएको बैठकमा निवर्तमान अध्यक्ष एवम केन्द्रीय उपाध्यक्ष कुमार पौडेलको प्रमुख आतिथ्यता रहेको थियो । निवर्तमान कार्यसमितिले वर्तमान कार्यसमितिलाई माइन्युट लगायतको कागजपत्र हस्तान्तरण गरेको थियो । अध्यक्ष अधिकारीले संस्थाको विधिविधान अनुसार बजार अनुगमन लगायतको कार्यलाई निरन्तरता दिँदै जाने प्रतिबद्धता जनाए ।

'मुख्यमन्त्री सभाहल' अलपत्र पार्ने ठेक्केदारलाई कारबाहीको तयारी

साझाकुरा संवाददाता

हेटौँडा, १२ साउन/ हेटौँडा-२ स्थित हेटौँडा उपमहानगर पालिकाको प्रशासनिक भवन पछाडिको जग्गामा जग हालेर छोडिएको 'मुख्यमन्त्री सभाहल' अलपत्र छ ।

२०७७ कार्तिकबाट निर्माण सुरु हुनुपर्ने सभाहलको जग मात्रै निर्माण गरेर छोडिएको छ । सभाहल निर्माण अलपत्र पार्ने ठेकेदार कम्पनीलाई कारबाही गरिने भएको छ । मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालयको सभाहल निर्माण गर्न संरक्षण निर्माण सेवा/सेव इन्जिनियरिङ कन्स्ट्रक्शन जेभी भरतपुर-११ चितवनले सहरी विकास तथा भवन कार्यालय मकवानपुरसँग सम्झौता गरेको थियो । ३ वर्षसम्म पनि सभाहल निर्माण हुन नसकेपछि सहरी विकास तथा भवन कार्यालयले निर्माण कम्पनीलाई कारबाहीको तयारी गरेको हो ।

२०७७ कार्तिक १७ गते प्रदेशका तत्कालीन मुख्यमन्त्री डोर मणि पौडेलले सभाहलको शिलान्यास गरेका थिए । निवर्तमान मेयर हरिबोल महतको मेयरस्तरीय निर्णयबाट उपमहानगर परिसरको जग्गा उपलब्ध गराउने पत्रपछि ठेक्का लगाएर काम सुरु गरिएको थियो । तर, निर्माण कम्पनी संरक्षण निर्माण सेवा/सेव इन्जिनियरिङ कन्स्ट्रक्शन जेभीले २५ प्रतिशत मात्रै काम गरेर हिँडेको हो । २०७९ वैशाख १९ गतेभित्र निर्माण सम्पन्न गर्नुपर्ने सम्झौता थियो । निर्माणका लागि तयार पारिएको प्लिन्थ लेभलको ढलान गर्न विछ्याइएको रडहरु खिया लागिसकेको छ भने निर्माण सामग्रीहरु असरल्ल अवस्थामा रहेका छन् ।

भवन कार्यालयले कुल ५ करोड २६ लाख ८३ हजार रुपैयाँ लागतमा ४ सय जना क्षमताको सभाहल निर्माणको ठेक्का निर्माण कम्पनीसँग सम्झौता गरेको थियो । सहरी विकास कार्यालयका सूचना अधिकारी टेकनाथ काफ्लेले सभाहल निर्माण अलपत्र पार्ने निर्माण कम्पनीलाई कारबाहीको तयारी भएको जानकारी दिए । उनले सम्झौता मिति गुज्रिसकेकाले संरक्षण निर्माण सेवा/सेव इन्जिनियरिङ कन्स्ट्रक्शन जेभीलाई कालो सूचिमा राखेर कारबाही गर्ने प्रक्रिया अगाडि बढाउने तयारीमा कार्यालयले रहेको बताए ।

संरक्षण निर्माण सेवा/सेव इन्जिनियरिङ कन्स्ट्रक्शन जेभीले सभाहल निर्माण सुरु लगत्तै ठेक्का रकमको १० प्रतिशत अर्थात ७५ लाख रुपैयाँ पेश्कीसमेत लगेको थियो । ठेक्का रकमको २० प्रतिशतसम्म पेश्की दिन सकिने भएपछि संरक्षण निर्माण सेवा/सेव इन्जिनियरिङ कन्स्ट्रक्शन जेभीले १० प्रतिशत पेश्की लगेर पनि काम भने ४७ लाख ५४ हजार ८ सय ४१ रुपैयाँको मात्रै गरेको हो । निर्माण कम्पनीले उक्त रकम भुक्तानी पाइसकेको छ भने पेश्की रकम गत आर्थिक वर्ष २०७९/८० को असार मसान्तमा ल्याएर बुझाएको सूचना अधिकारी काफ्लेले जानकारी दिए । 'पेश्की रकम भर्खरै फिर्ता गरेको छ । अब कारबाही गर्छौं ।', उनले भने ।

संरक्षण निर्माण सेवा/सेव इन्जिनियरिङ कन्स्ट्रक्शन जेभीसँग पेश्की रकम फिर्ता ल्याउन पनि भवन कार्यालयलाई महाभारत परेको थियो । बैंक ग्यारेन्टी रहेको कृषि विकास बैंकले समेत पेश्की रकम फिर्ता ल्याउन नसकेपछि कार्यालयले राष्ट्रिय बैंक गुहारेपछि ठेकेदारले पेश्की रकम जम्मा गरेका थिए । राजनीतिक शक्तिको आढमा सरकारी निकायलाई समेत दबाबमा राख्न सक्ने निर्माण कम्पनीलाई ठेक्का रद्द गरेर कालोसूचिमा राख्ने बारे छलफल भइरहेको जनाइएको छ । हेटौँडा उपमहानगरका प्रवक्ता तथा १ नम्बर वडाअध्यक्ष सविन न्यौपानेले सभाहल अलपत्र पार्ने ठेकेदारलाई कारबाही गर्नुपर्नेमा जोड दिए ।

सभाहल हेटौँडा उपमहानगरले पनि प्रयोग गर्ने गरी जग्गा प्रदेश सरकारलाई उपलब्ध गराएको थियो । यद्यपि जग्गा भने प्रदेश सरकारको नाममा गइनसकेको प्रवक्ता न्यौपानेले जानकारी दिए । उपमहानगरले यो जग्गामा अब सभाहल बनाउन नदिने भएको छ । न्यौपानेका अनुसार उपमहानगर कार्यालयभित्रै पार्किङको समस्या र हेको र आवश्यक भौतिक संरचना निर्माण गर्नुपर्ने देखिएकोले यो जग्गा सभाहल निर्माणको लागि दिन नसकिने स्पष्ट पारे । जसकारण सभाहल अब त्यहाँ निर्माण हुन नसक्ने देखिएको हो ।

बागमती प्रदेश सरकारको आफ्नै सभाहल छैन । आफ्नो सभाहल निर्माण अलपत्र पार्ने ठेकेदार कम्पनीले मनोमानी गर्दा समेत प्रदेश सरकार मौन छ । एउटा सभाहल बनाउन नसकेको बागमती सरकारले स्थापनाको ६ वर्षमा चारजना मुख्यमन्त्री र करिब ४० जना मन्त्री पाइसक्यो । झण्डै १ सयको संख्यामा मुख्यमन्त्री, मन्त्री, सचिव चढ्ने गाडी खरिद भए तर, ४ सयजना अट्ने सभाहल भने बनेन । प्रदेशसभाको पहिलो कार्यकालमा डोरमणि पौडेल, अष्टलक्ष्मी शाक्य र राजेन्द्र पाण्डेले प्रदेश चलाए । दोस्रो कार्यकालमा प्रदेशको चौथो मुख्यमन्त्रीको रुपमा हाल मुख्यमन्त्री शालिकराम जम्कट्टेल छन् । चार-चार मुख्यमन्त्री बन्दा एउटा सभाहल भने बनेन ।

चित्लाङ हिँडेको भ्यान दुर्घटना, दुई जनाको मृत्यु

साझाकुरा संवाददाता

हेटौँडा, १२ साउन/ काठमाडौँबाट मकवानपुरको चित्लाङ आउँदै गरेको मारुती भ्यान चन्द्रागिरी-चित्लाङ सडक खण्डमा दुर्घटना भएको छ ।

भ्यान दुर्घटना हुँदा दुई जनाको मृत्यु भएको छ । शुक्रबार दिउँसो चन्द्रागिरी नगरपालिका-४ पानीघाटभन्दा माथि हिमचुली भन्ने ठाउँमा बा १० च ३५४६ नम्बरको मारुती भ्यान सडकबाट करिब ५ सय मिटर तल खसेको थियो । दुर्घटनामा चालक सिन्धुलीका २० वर्षीय नवराज थोकर तामाङ र काभ्रेका ४५ वर्षीय अनिल तामाङको मृत्यु भएको प्रहरी वृत्त थानकोटका प्रहरीनायबउपरीक्षक (डीएसपी) नारायण प्रसाद अधिकारीले जानकारी दिए ।

काठमाडौँबाट चित्लाङतर्फ गइरहेको भ्यान हिलोमा फसेको र धकेल्दा ओभर स्पिड भएर सडकबाट खसेको थियो । भ्यानमा पाँच जना सवार थिए । तीमध्ये तीन जनाको सकुशल उद्दार गरिएको डीएसपी अधिकारीले बताएका छन् । गाडी सडकबाट पाँच सय मिटर तल सडकमा खसेर क्षतविक्षत भएको छ । घटनास्थलमा पानीघाटमा रहेको सेनाको टोली समेत पुगेर उद्दारमा सहयोग पुऱ्याएको थियो ।

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

facebook twitter Google **विज्ञान/प्रविधि**

सोसल मिडियामा सक्रिय छ विश्वको आधाभन्दा धैरै जनसंख्या

हरेक दिन बिताइन्छ साढे २ घण्टा

विश्वमा इन्टरनेटको फैलावटसँगै सोसल मिडियाको क्रेज पनि बढिरहेको छ । पछिल्लो एक रिपोर्ट अनुसार विश्वको आधाभन्दा धेरै जनसंख्या सोसल मिडियामा सक्रिय छ । त्यसमध्ये अधिकांश मानिसले फेसबुक, ट्वीटर, इन्स्टाग्राम, टिकटकजस्ता सोसल मिडिया प्लाटफर्म प्रयोग गर्दछन् ।

Kepios को रिपोर्ट अनुसार यो जुलाईसम्ममा विश्वको कूल जनसंख्याको ६०.६ प्रतिशत मानिसहरुले विभिन्न खालका सोसल मिडियामा प्रयोग गर्ने गरेका छन् । गत वर्षको तुलनामा सोसल मिडिया प्रयोगकर्ताको संख्यामा ३.७ प्रतिशत बढोत्तरी भएको पनि रिपोर्टमा उल्लेख छ । यदि १८ वर्षमाथिको जनसंख्याको मात्र हिसाब गर्ने हो भने विश्वका ७८.८ प्रतिशत बालिग मानिसहरुले सोसल मिडिया चलाउने गर्दछन् ।

सो रिपोर्ट अनुसार विश्वमा सोसल मिडिया प्रयोगकर्ताको संख्या करीब ४ अर्ब ८८ करोड छ । त्यस्तै पछिल्लो एक वर्षमा थप १७ करोड ३० लाख मानिस सोसल मिडियामा जोडिएको पनि रिपोर्टले देखाएको छ । छिमेकी मुलुक भारतमा ५० करोड मानिस सोसल मिडियामा सक्रिय छन् । उता पूर्वी तथा मध्यअफ्रिकामा भने हरेक ११ जनामा एक जनाले सोसल मिडिया प्रयोग गर्दछन् ।

Kepios को रिपोर्ट अनुसार विश्वमा सामाजिक सञ्जाल प्रयोगकर्ताहरुले औसतमा हरेक दिन २ घण्टा २६ मिनेट विभिन्न सामाजिक सञ्जालमै बिताउँछन् । यदि मानिस हरेक दिन ७ देखि ८ घण्टासम्म सुत्ने हिसाब गर्ने हो भने हामीले हरेक दिन आफू जागा र हँदाको समयको १५ प्रतिशत त फेसबुक लगायतका सोसल मिडिया चलाएरै बिताउने गरेका छौँ । समग्रमा विश्वमा हरेक दिन १२ अर्ब घण्टाको समय सोसल मिडिया चलाएरै बित्ने गरेको छ ।

सोसल मिडियामा धेरै सक्रिय र हने हिसाबले ब्राजिल सबैभन्दा अगाडि छ । ब्राजिलमा मानिसहरुले हरेक २४ घण्टामा औसतमा ३ घण्टा ४९ मिनेट सोसल मिडियामा बिताउँछन् ।

उता जापानीहरु भने सोसल मिडियामा हरेक दिन १ घण्टा भन्दापनि कम समय मात्र व्यतित गर्दछन् ।

मानिसहरुले सोसल मिडियामा बिताउने समयमा उल्लेख्य वृद्धि भएको पनि रिपोर्टमा उल्लेख छ । रिपोर्ट अनुसार मानिसहरुले धेरै समय बिताउने शीर्ष सातवटा सोसल मिडियामा फेसबुक, इन्स्टाग्राम, ह्वाट्सएपका साथै टिकटक, यसको चिनियाँ संस्करण डोइन र विच्याट रहेका छन् ।

विश्वका इन्टरनेट प्रयोगकर्तामध्ये ९३.९ प्रतिशतले कुनै न कुनै सोसल मिडिया चलाउने गरेको पनि तथ्यांकले देखाएको छ । सोसल मिडिया प्रयोगकर्तामध्ये महिलाको हिस्सा ४६.४ प्रतिशत र पुरुष ५३.६प्रतिशत रहेको पनि तथ्यांकले देखाएको छ ।

सोसल मिडियाको इतिहास

विश्वको सबैभन्दा पहिलो सोसल मिडिया प्लाटफर्म सिक्स डिग्री हो, जुन सन् १९९७ मा सार्वजनिक भएको थियो । एन्ड्रयू वेनरिचले उक्त प्लाटफर्म स्थापना गरेका थिए । सन् २००१ मा यो प्लाटफर्मका प्रयोगकर्ताको संख्या १० लाख भन्दा धेरै थियो । तर सोही वर्ष उक्त साइटलाई बन्द गरियो ।

पछिल्लोपटक ट्वीटरलाई टक्कर दिनका लागि मेटा कम्पनीले ल्याएको सोसल मिडिया एप थ्रेड्स सर्वाधिक चर्चामा छ । यो एपले पहिलो पाँच दिनमै १० करोड प्रयोगकर्ता पुग्ने पहिलो एप बन्दै इतिहास रचेको छ । गत जुलाई ५ मा विभिन्न १ सय देशमा थ्रेड्स लन्च भएको थियो ।

यौन/स्वास्थ्य

किशोरकिशोरीसँग यौन स्वास्थ्यको कुरा

'बैंसले मात्तिएको', 'बैंस चढेको' । किशोरवयको चञ्चलतालाई यसरी बुझ्ने वा बुझाइने गरिन्थ्यो, पुरातन समाजमा । यद्यपि एउटा उमेर चरणमा यस्तो चञ्चलता स्वभाविक हुने गर्छ । त्यसबेला हुने शारीरिक परिवर्तन र भावनात्मक उथलपुथलले पनि उनीहरुलाई बढी चञ्चल बनाइरहन्छ ।

त्यसैले त यस उमेरमा उनीहरु नयाँ नयाँ साथी बनाउने, विपरीत लिंगीप्रति आकर्षित हुने, यौनका कुरामा चासो राख्ने गर्छन् । जबकि यो कुरा उनीहरुले खुलेर व्यक्त गर्न असहज मान्छन् । यौनप्रतिको उत्सुकता मात्र होइन, आफ्नै यौनाङ्गहरुको विकासले पनि उनीहरुमा कति प्रश्न जगाउँछ । डर र आशंका पैदा गरिदिन्छ । यौनसँग जोडिएका यस्ता असंख्य जिज्ञासा उनीहरुको मनभित्रै गाँठो पर्छ । त्यसले उनीहरुलाई बिस्तारै कुण्ठित बनाउने जोखिम हुन्छ ।

असुरक्षित यौन सम्बन्ध, अनिच्छित गर्भाधान, यौन हिंसा, दुर्व्यवहार, बलात्कार जस्ता कृत्य निम्त्याउने कारक पनि यही हुन सक्छ ।

इन्टरनेट र अश्लील सामग्रीको लत

ठूलो जोखिम के छ भने अहिलेका बालबच्चा इन्टेरनेटको सहज पहुँचमा छन् । त्यसबाट उनीहरु खोजीखोजी अश्लील सामग्री हेर्न सक्छन् । उनीहरुलाई यौन शिक्षा र अश्लील सामग्रीको भेद थाहा हुँदैन । त्यसैले आफ्नो जिज्ञासा शान्त पार्ने चक्करमा उनीहरु अश्लील फोटो/भिडियोको लतमा पर्न सक्छन् ।

त्यति मात्र होइन, सामाजिक सञ्जालबाट साथी बनाएर अश्लील संवाद गर्ने, अश्लील फोटो, भिडियो साझेदार गर्ने सम्भावना पनि हुन्छ । यसले उनीहरुलाई भोलिको दिनमा निकै ठूलो समस्यामा फसाउन सक्छ । त्यसैले यी सम्पूर्ण कुराबाट सही निकास दिन छोराछोरीसँग यौन ज्ञान र यौन स्वास्थ्यबारे चर्चा गर्नु जरुरी छ ।

यौन हिंसामा पो छ कि ?

हाम्रा बालबच्चाहरुमाथि उनकै सहपाठीहरुले यौन हिंसा पो गरिरहेका छन् कि ? इन्टरनेटबाट यस्तो जोखिम हुन सक्छ ।

उनीहरुलाई सामाजिक सञ्जाल मार्फत अश्लील सामग्री पठाउने, अश्लील कार्य गर्न उकास्ने गरेका हुन सक्छन् । यसरी यौन हिंसामा परेको छ भने पनि उनीहरु दु:खी हुन सक्छन् । कतिपयले उनीहरुलाई फकाएर, फसाएर अश्लील फोटो, भिडियो साझेदार गर्न लगाएका हुन सक्छन् । अनि त्यसैको माध्यमबाट अरु फाइदा उठाउने कोसिस गरेका हुन सक्छन् । त्यसैले आफ्नो बालबच्चा कस्तो मनोदशामा छन् भनेर बुझ्न र खोज्न जरुरी छ । साथै इन्टरनेटबाट हुने यौन हिंसाको रुप, त्यसको जोखिमबारे बताउनुपर्छ ।

खासगरी आमाबुवाले आफ्ना किशोर उमेरका छोराछोरीसँग यौन स्वास्थ्य र संयमताको कुरा गर्नुपर्ने हुन्छ । तर कसरी ?

कुराकानीको बहाना खोजौं

हाम्रो जस्तो पारिवारिक संरचनामा बुवाआमा र छोराछोरीबीच यौनका विषयमा कुराकानी गर्नु त्यति सहज छैन । कसरी कुरा गर्ने, के भन्ने ? अभिभावकमा दुविधा हुन्छ । यसको लागि कुनै बहाना खोज्न सकिन्छ ।

जस्तो टेलिभिजन, पत्रपत्रिका, सामाजिक सञ्जाल आदिमा आउने यौन सम्बन्धी समाचार, विज्ञापन । त्यही सामग्रीलाई केन्द्रमा राखेर कुरा उप्काउन सकिन्छ र आफूले भन्नुपर्ने वा भन्न खोजेको कुरा थपथाप गर्न सकिन्छ ।

कुन-कुन विषयमा कुराकानी गर्ने ?

आठ-नौ वर्षको उमेरदेखि नै छोरीहरुमा मासिक स्राव सुरु हुन सक्छ । अर्थात् उनीहरुको शारीरिक परिवर्तन त्यसबेला हुन्छ, जतिबेला उनीहरु कलिलै उमेरका हुन्छन् । यसबेला उनीहरुको शरीर परिपक्व हुँदै गए पनि भावनात्मक रुपमा उनीहरु परिपक्व भएका हुँदैनन् । यसले गर्दा आफ्नो शरीरमा के भइरहेको छ भन्नेमा उनीहरुलाई डर, लाज, ग्लानि हुन सक्छ । यो एक स्वभाविक प्रक्रिया हो र यसलाई सहज रुपमा लिनुपर्छ भन्ने कुरा बालबच्चालाई सिकाउनुपर्छ । किशोरावस्थामा हुने शारीरिक परिवर्तनबारे कुरा गर्न सकिन्छ । जस्तो महिनावरी, यौनांगको विकास । यसबेला उनीहरुसँग महिनावारी हुँदा के कस्तो शारीरिक समस्या हुन सक्छ, त्यसबेला कसरी शारीरिक स्वच्छता अपनाउने भन्नेदेखि प्याडको प्रयोगसम्मका कुरामा चर्चा गर्न सकिन्छ ।

यौनांगको सफाइ कसरी गर्ने, यदि त्यसो नगरिए के हुन सक्छ, भित्री वस्त्र कति अवधिमा फेर्ने जस्ता कुरा पनि भन्न जरुरी छ । यौनांगको विकाससँगै हुने शारीरिक वा भावनात्मक परिवर्तनबारे पनि बुझाउनुपर्छ ।

जति-जति उनीहरु हुर्कँदै जान्छन्, यौनप्रतिको उत्सुकता पनि बढ्दै जान्छ । यो चरणमा स्वप्नदोष हुने, विपरीत लिंगीप्रति आकर्षण बढ्ने हुन्छ । यसलाई कसरी सहज रुपमा लिने भनेर आमाबुवाले चर्चा गर्न जरुरी हुन्छ ।

आमाबुवाले यस्तो अनुकूल वातावरण बनाइदिनु पर्छ कि, छोराछोरीले यौनका विषयमा स्पष्ट कुरा गर्न सकुन् ।

किशोरहरुको यौन सम्बन्धित निम्न प्रश्नहरु गर्न सक्छन् :

मलाई कसरी थाहा हुन्छ कि म यौनको लागि तयार छु भनेर ?

साथीहरुको दबाब, जिज्ञासा र एक्लोपन जस्ता समस्याले किशोरकिशोरीलाई यौनमा संलग्न हुन उक्साउँछ । आमाबुबाले उनीरुलाई यौनको लागि संयम हुनुपर्छ भनेर सम्झाउनुपर्छ । यौन एक वयस्क व्यवहार हो । त्यसैले अर्को साथीसँग यौनजन्य व्यवहार गर्ने भन्दा पनि स्वस्थ सम्बन्ध स्थापित गर्न प्रेरित गर्नुपर्छ । आमाबुबाले किशोरहरुलाई अरुसँग बोलेर, खेलेर, नाचेर, गाएर र अन्य क्रियाकलाप गरेर सम्बन्ध जोड्न सकिन्छ भनेर सम्झाउनुपर्छ ।

के हुन्छ यदि मेरो पार्टनर चाहिं यौनको लागि सहमत हुन्छ तर म भने सहमत भइनँ भने ?

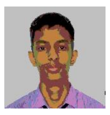
यदि किशोरकिशोरी यौनका लागि तयार छैनन् भने त्यसमा केही जबर्जस्ती गर्ने कुरा हुँदैन । कुनै प्रकारको जबर्जस्ती यौन सम्पर्क हुनु भनेको बलात्कार हुनु हो, चाहे त्यो माया गर्ने व्यक्ति होस् वा नचिनेको व्यक्ति ।

सुरक्षित यौनको विधिबारे जानकारी

यदि किशोरकिशोरी यौनमा सक्रिय छन् भने आमाबुबाले यसबारे कुरा गर्नु निकै महत्त्वपूर्ण छ । उनीहरु यसबारे कुरा गर्न खोज्दैनन् भने आमाबुबाले नै राम्रोसँग यसको कुराकानी सुरु गर्नुपर्छ । आमाबुबाले किशोर किशोरीलाई यौनमा सक्रिय भएपछिको जिम्मेवारीहरु सम्झाउनुपर्छ । आमाबुबाले सुरक्षित यौनको महत्वलाई राम्ररी बुझाउनुपर्छ । उनीहरुलाई यौनमा संलग्न हुने बेला कण्डम र अन्य गर्भनिरोधक विधिबारे बुझाउनुपर्छ ।

साहित्य

क्रिकेट



✍ सिद्धान्त पौडेल
कक्षा : ९, नवोदय शिशु सदन

खेली रहेको यो हो खेल क्रिकेट
बाजी लगाउँदै छ पुरै देश
चौका लगाए सबै हुन्छन् खुसी
छक्का लगाए झनै हुन्छन् खुसी

सबैलाई जोड्ने खेल हो क्रिकेट
जीवनमा खुसी दिने खेल हो क्रिकेट
सबैलाई रमाइलो दिने खेल हो क्रिकेट
देश अनि आफ्नो स्वाभीमान बढाउने

क्रिकेटलाई माया गर्ने हो खेलाडीहरु
स्टम्पिङबाट सबैलाई साधारण बनाउने केचरहरु
गेदबाट अप्रत्यक्ष बनाउने वातावरणहरु
पिचमा धुलो उडाएर फारमै धुम गर्ने

क्रिकेटको धुनमा गाउँछ नेपाल
खेलिरहेको जनजातिको महान् अभियान
पहिलो खेल त स्मृतिमा बस्ने हाम्रो मन
बढ्दै जाँदैछ हरेक वर्ष क्रिकेट तन

पुस्तक

✍ शौरभ थापा
कक्षा : ९, नवोदय शिशु सदन

पुस्तक एक सङ्ग्रहित कहानी
खोलेमा खुल्दछ ज्ञानको प्रवाही
बानी बढ्दै जान्छ पृष्ठ तान्ने
एक जगत सम्मोहन साथमा लाने

अक्षरहरुले आत्मा दिएको मान्छे
हरेक वाणीमा उत्कृष्ट हुन्छ मान्छे
छापिएको पन्नाहरु खोजेर बाँच्ने
कहानीहरु प्रकट गर्दछन् तान्ने

प्रत्येक पन्नामा एक दुनियाँ बिछिन्छ
कल्पनाका पर्यटन अनुभवमा लिन्छ
ग्रन्थलाई दुई कानमा आवाज दिइन्छन्
हामीलाई साच्चैका सम्बन्ध लगाउँछन्

किताबले बढाउँछ चिनारी समयको
रहस्यहरु भण्डारमा सत्य हो समयको
हरेक पन्नामा कथै कथा झल्किन्छ
पुस्तकको महाकाव्यले जीवन झल्किन्छ

किताब

✍ सचिन यादव
कक्षा : ९, नवोदय शिशु सदन

किताब हो हाम्रो साथी जस्तो नराम्रो हुँदैन
जहिले दिन्छ ज्ञानको ज्योति दिँदैन अज्ञान

कुनै किताब ज्ञानदायी हुन्छ कुनै रमाइलो
जहिले गर्छ सहयोग हुन्छ काम सजिलो

किताब हो हाम्रो शिक्षक दिन्छ ज्ञान
किताब कै कारण नयाँ कुरा सिक्न मेरा चाहाना

किताब बिना हाम्रो जीवनमा परिवर्तन हुँदैन
किताब नै हामीलाई शक्ति दिन्छ

किताब हो ज्ञानको स्रोत ज्ञानको भण्डार
ज्ञान नभई हुँदैन हाम्रो भविष्य उज्यालो

स्वास्थ्य/सौन्दर्य

सात थरी दम्पती : कोही परिपक्व, कोही देखावटी

✍ आदर्श प्रधान
मनोविज्ञ तथा परामर्शदाता

हरेक मान्छेको रुचि, व्यवहार र विशेषता फरक-फरक हुन्छ । यही कुरा दम्पतीमा पनि लागू हुन्छ । कोही असाध्यै रोमान्टिक हुन्छन् भने कोही शंकालु । कोही एकअर्काको एकदमै हेरचाह गर्छन् भने कोही आ-आफ्नै दुनियाँमा रमाउने स्वभावका ।

दम्पतीका स्वभाव र विशेषता अरु पनि धेरै हुन्छन् ।

एकअर्काको हेरचाह गर्ने दम्पती

यस्तो दम्पतीमा श्रीमान् श्रीमतीमध्ये एकले आमाबुवाको जस्तो व्यवहार गर्छन् । उसको सबै आवश्यकताहरूको ख्याल राख्छन् । श्रीमतीले आमाको जस्तै हेरचाह गरोस् भन्ने श्रीमानले चाहन्छन् । उसको सबै आवश्यकताको ख्याल राखोस् भन्ने चाहन्छन् । कहिलेकाहीं श्रीमतीको पनि यस्तै इच्छा हुन्छ । श्रीमानले आफूलाई बुबाले जस्तै माया गरोस् भन्ने चाहन्छिन् । हरेक समस्याबाट उनको सुरक्षा र हेरचाह गरोस् भन्ने चाहन्छिन् ।

परिपक्व दम्पती

परिपक्व दम्पती स्थिर प्रतिष्ठित हुन्छन् । उनीहरू एकअर्कालाई सम्मान गर्ने मात्र होइन, एकअर्कालाई ठाउँ र गोपनीयता कसरी दिने भन्ने पनि जानेका हुन्छन् । यस्ता जोडीले आफ्नो पार्टनरको राम्रो नराम्रो सबै कुरा राम्रोसँग बुझ्छन् । उनीहरूले सम्बन्धमा आउने उतारचढावलाई पनि सजिलै स्वीकार गर्न सक्छन् ।

आदर्श दम्पती

आदर्श जोडी एकअर्काको हरेक पक्षको पूर्ण ख्याल राख्छन् र मानिसहरूका अगाडि आदर्श जोडीको उदाहरण प्रस्तुत गर्छन् । यस्ता जोडीहरू एकअर्काको प्रेममा यसरी डुबेका हुन्छन् कि उनीहरूको निकटताले अरूको मनमा इर्ष्या जाग्छ । यस्ता दम्पतीले हरेक सानो कुरामा आफ्नो पार्टनरको प्रशंसा पनि गर्छन् ।

झगडालु दम्पती

यस्ता दम्पतीहरू सानातिना कुरामा पनि झगडा गरिहाल्छन् । एकअर्काको कमजोरी देखाउने र सानो कुरामा झगडा गर्न सुरु गरिहाल्ने गर्छन् । यस्ता दम्पतीमा परिपक्वताको कमी हुन्छ । उनीहरू पार्टनरको भावनाको वास्ता गर्दैनन् । यस्ता जोडी प्राय: अनावश्यक कुरामा झगडा गर्छन् ।

देखावटी गर्ने दम्पती

केही दम्पती भने अलि देखावटी गर्ने खालका हुन्छन् । अरूको अगाडि एकदमै मिलेको जस्तो गर्ने, सामाजिक सञ्जालमा पनि धेरै माया गरेको जस्तो दर्शाउने । देखावटी काम धेरै मन पराउने । यस्ता दम्पती एकअर्काको लागि भन्दा पनि समाजको लागि आदर्श जोडी बन्ने प्रयास गर्छन् ।

पेन्डुलम दम्पती

यस्ता दम्पती कहिले एकअर्काको हेरचाह गर्छन्, कहिले एकअर्कालाई बेवास्ता गर्छन् अर्थात् पेन्डुलम जस्तै । उनीहरूको मुड बदलिर हन्छ, कहिले माया, कहिले बेवास्ता । यस्तो जोडीमा एउटा पार्टनरले अर्कोको धेरै ख्याल राख्छ भने अर्को पार्टनरले उसको हेरचाहमा ध्यान दिँदैन । कहिलेकाहीं दोस्रो पार्टनरले केयर गर्न थाल्छ भने पहिलो पार्टनरले बेवास्ता गर्छ । उनीहरूको सम्बन्ध कस्तो छ भनेर उनीहरू नै दुविधामा हुन्छन् ।

शंकालु दम्पती

केही दम्पती शंकालु पनि हुन्छन् । पार्टनरको हरेक कुरामा शंका गर्छन् । एकअर्काको कुरामा विश्वास नगर्ने र मेरो पार्टनरले मलाई धोका त दिइरहेका छैनन् भन्ने कुरा उनीहरूको मनमा चलिरहन्छ ।

आदर्श दम्पती बन्न यी कुरामा ध्यान दिनुपर्छ

आफ्नो दाम्पत्य जीवनलाई आदर्श र सुखमय बनाउन आफू जस्तो हुनुहुन्छ त्यस्तै रहनुपर्छ साथै आफ्नो पार्टनरलाई ऊ जस्तो छ त्यसैगरी स्वीकार गर्नुपर्छ । पार्टनर आफूजस्तै होस् भन्ने चाहना राख्नु हुँदैन किनकि हरेक व्यक्ति फरक हुन्छ । राम्रो सम्बन्ध स्वीकृतिबाट सुरु हुन्छ जोडीहरूले एकअर्कालाई परिवर्तन गर्ने प्रयास गर्नु हुँदैन वा एकअर्काबाट पूर्णताको आशा गर्नु हुँदैन । एकअर्काको फरक व्यक्तित्वको कदर गर्नुपर्छ र भिन्नताको आनन्द लिनुपर्छ ।

दम्पतीमा साझेदारी महत्त्वपूर्ण हुन्छ । यो मेरो हो र यो तेरो हो भनेर दिमागमा आउनु हुँदैन । जे छ त्यो हामी दुवैको हो भन्ने सोच राख्नुपर्छ । हरेक कुरामा दुवैको समान अधिकार हुनुपर्छ । यसले तपाईंको बन्धनलाई बलियो बनाउँछ ।

पार्टनरलाई मन पर्ने काम गर्न दिनुपर्छ । रोकटोक गर्नु हुँदैन । यदि श्रीमान् साथीहरूसँग पार्टी गर्न चाहन्छन् भने गर्न दिनुपर्छ । त्यस्तै श्रीमती पनि साथीसँग बाहिर घुम्न जान चाहन्छिन् भने जान दिनुपर्छ । एकअर्कालाई सानो सानो कुरामा रोकटोक गर्नु हुँदैन ।

पार्टनरको कमजोरी र असुरक्षा बुझ्नुपर्छ । तपाईंको पार्टनर कुन कुरामा छिट्टै रिसाउँछ र तपाईंको कुन व्यवहारले उसमा असुरक्षाको भावना बढाउँछ, यस्तो अवस्थामा पार्टनरलाई दु:खी हुने कुरा र व्यवहार नगर्नु नै राम्रो हुन्छ । धेरै पटक मानिसहरू आफ्नो रमाइलोको लागि पार्टनरलाई जलाउने उद्देश्यले यस्ता काम गर्छन् । उनीहरूलाई लाग्छ कि पार्टनर जलाउँदा उनीहरूको माया बढ्छ तर यो सोच गलत हो । यसो गर्नाले उनीहरूलाई चोट पुग्छ, माया बढ्दैन ।

आफ्नो पार्टनरको स्थानमा आफूलाई राखेर सोच्नुपर्छ । जब आफ्नो पार्टनरसँग विवाद, बहस वा झगडा हुन्छ, उसको प्रतिक्रिया पूर्णतया सही वा गलत हो भनी रिसाउनु हुँदैन । यस्तो परिस्थितिमा सधैं आफूलाई एकअर्काको ठाउँमा राखेर सोच्नुपर्छ । यदि पार्टनरको ठाउँमा तपाईं हुनुहुन्थ्यो भने, तपाईंले कस्तो प्रतिक्रिया दिनुहुन्नथ्यो र तपाईंलाई कस्तो महसुस हुन्थ्यो भनेर सोच्नुपर्छ । यसले समस्या र आपसी विवादलाई धेरै हदसम्म समाधान गर्छ ।

समय-समयमा पार्टनरलाई सर प्राइज दिनुपर्छ । विशेष अवसरमा मात्र सर प्राइज दिनु आवश्यक छैन । पार्टनरलाई सर प्राइज दिएको दिन नै विशेष हुन्छ । कहिले उपहार दिने त कहिले घरमा केही विशेष गर्न सकिन्छ, जसले गर्दा रोमान्स बढ्छ र दुवैलाई खुसी मिल्छ ।

अनधिकृत बालगृह चलाएर बालिकाहरुमाथि यौन दुर्व्यवहार

काठमाडौं/मनाङका सोनाम घ्याम्चे घले (लामा धुन्डुप)ले गरिब, असहाय र अभिभावकविहीन बालबालिकालाई पालनपोषण र शिक्षदीक्षा दिलाउने भनेर काठमाडौंको स्वयम्भूमा 'स्नो मन्जुश्री स्कुल' नामक बालगृह सञ्चालन गरेका थिए ।

देशका विभिन्न भागबाट त्यस्ता अनाथ र सहयोगापेक्षी बालबालिका जम्मा गरेर ल्याए । उनीहरुको शिक्षादीक्षाका लागि भन्दै नेपाली तथा विदेशी दाताहरुसँग रकम पनि उठाए । तर, असहायलाई शिक्षा दिलाउने जस्तो पवित्र कामको आवरणमा बाल यौन शोषण जस्तो जघन्य अपराध गरिरहेको तब मात्रै खुल्यो, जब एक विदेशी दाता सहयोगका लागि भन्दै मंगलबार बालगृह पुगे ।

ती विदेशी नागरिकलाई बालगृहकी एक बालिकाले गोप्य रुपमा लेखेर दिइन्, 'आइ वाज सेक्सुयिल्ली एब्युज्ड इन दिस होस्टल ।' अनाथ बालबालिकालाई सहयोग गर्न भनेर आफू जुन ठाउँमा गएको छ, त्यहाँ आश्रय लिएकी बालिकाले त्यस्तो सन्देश दिएपछि उनले बालअधिकार क्षेत्रमा काम गर्ने संस्था राष्ट्रिय बालअधिकार परिषद्लाई यस विषयमा जानकारी दिए ।

परिषद्ले मनोपरापर्श दातालाई बालगृहमा पठायो । बालिकालाई परामर्श दिने क्रममा थाहा पाए, बालगृहमा उनीमाथि चरम बालयौन दुराचार भएको रहेछ । त्यसपछि भोलिपल्ट बुधबार नेपाल प्रहरीसहित सिविन नेपाल, काठमाडौं महानगरपालिका, राष्ट्रिय बालबालिका खोज तलास तथा समन्वय केन्द्रलाई लिएर बालगृहमा पुग्यो । त्यसक्रममा अन्य बालिकाले पनि आफूमाथि यौन दुर्व्यवहार भएको बताए । त्यसरी टोलीसँग नै यौन दुर्व्यवहार भयो भन्ने हिम्मत गर्ने ११ जना बालिका ११ देखि १४ वर्षका थिए ।

११ जनै बालिकालाई उद्धार गरी सिविन नेपालको आश्रयमा पठाएको नेपाल प्रहरीको स्वयम्भू वृत्तका प्रहरी निरीक्षक देवीदत्त मोतेले जानकारी दिए । 'राष्ट्रिय बालअधिकार परिषद्ले सहयोगका लागि अनुरोध गरेअनुरुप हामीले ११ जना बालिकालाई उद्धार गरेका छौं', उनले भने ।

पीडित बालिकाहरुले उजुरी समेत दिएपछि थप प्रहरीले बाल यौन दुराचार गरेको आरोपमा घलेलाई बिहीबार पक्राउ गरेको छ । उनलाई पक्राउ गरेकै दिन जिल्ला अदालत काठमाडौंबाट बाल यौन दुराचारको आरोपमा थप अनुसन्धानका लागि ५ दिनको म्याद थप गरिएको प्रहरी निरीक्षक मोतेले जानकारी दिए । 'बालिकाहरुमाथि यौन शोषण गरेको आरोपमा हामीले पक्राउ गरेर मुद्दा प्रक्रिया अगाडि बढाएका छौं, उनी माथि थप अनुसन्धान हुँदैछ', उनले भने ।

घलेले बालबालिकालाई शिक्षादीक्षा दिन भन्दै कम्पनी रजिष्ट्रारको कार्यालयमा मुनाफा वितरण नगर्ने कम्पनीका नाममा स्नो मञ्जुश्री नामक संस्था दर्ता गरेको खुलेको छ । 'उनले दाताबाट पैसा समेत लिने गरेका रहेछन्', उनले भने ।

सोनाम घ्याम्चे घलेले ४ पुस २०७० मा कम्पनी दर्ता गरेका थिए । विद्यालय चलाउने भने पनि उनले त्यसो नगरी स्वयम्भूस्थित आनन्दकुटी विद्यालयसँगको सहकार्यमा बालगृह सञ्चालन गरेका थिए । 'आनन्दकुटी विद्यालयकै परिसरमा होस्टेल चलाइएको रहेछ, बाल यौन दुराचारको घटना पनि त्यहीं भएको खुलेको छ', प्रहरी निरीक्षक मोतेले बताए ।

काठमाडौं महानगरपालिकाको सामाजिक विकास शाखाकी अधिकृत शारदा पहाडीका अनुसार घलेले आफ्ना संवेदनशील अंग चलाउने, आफू बसेको कोठामा आएर यौन दुर्व्यवहार गर्ने, केटाकेटीलाई एउटै कोठामा राखेर समेत यौन दुर्व्यवहार गर्ने गरेको उद्धार गरिएका बालबालिकाले बताएका छन् । 'बालबालिकालाई एकल र सामूहिक रुपमा पनि यौन दुर्व्यवहार भएको पाइएको छ, यस विषयमा प्रहरीले पनि थप अनुसन्धान गरिरहेकाले अन्य कुरा खुल्दै जाला', उनले भनिन् ।

बालगृह भनेर न्यूनतम मापदण्ड पनि पूरा नगरी होस्टेल चलाएको देखिएको अनुगमनमा पुगेका बालअधिकारका लागि राष्ट्रिय अभियानका संयोजक प्रविन सिलवालले बताए । 'भद्रगोल ढंगले चलाएको संस्था रहेछ, बालिकाहरुले हाम्रो अगाडि धेरै विषय खुलाएका छन्', उनले भने ।

बालगृहका कर्मचारीहरुले पनि घलेले बालिकाहरुलाई यौन दुराचार गरेको कुराको संकेत पाएका थिए ।

तर उनीहरुले प्रहरीलाई खबर भने गरेका थिएनन् । त्यहाँ काम गर्ने एक कर्मचारीलाई उद्धृत गर्दै सिलवालले भने, 'गुरु (कर्मचारीले उनलाई गुरु भन्दा रहेछन्) देशभरिका बालबालिकाहरुको अभिभावक बन्छु भन्दै संस्था चलाउनुभएको थियो, धेरै अनाथ बालबालिकाको उद्धार पनि भयो । विभिन्न ठाउँबाट सहयोग पनि आयो । तर पछिल्लो समय उहाँको नियत राम्रो देखिएन ।'

थप ४५ जनाको उद्धार

बुधवार उद्धार गरिएका बालबालिकाले आफूहरुलाई जस्तै अन्य बालिकाहरुमाथि पनि यौन शोषण भएको बताएपछि बाल हेल्पलाइन, महानगर, राष्ट्रिय बालअधिकार परिषद्लगायतको टोलीले शुक्रबार बालगृहका सबै बालिकाहरुलाई उद्धार गरेको छ । शुक्रबार ४५ जना बालिकाहरुको उद्धार गरिएको परिषद्की बाल संरक्षण शाखा प्रमुख नमुना भुषालले जानकारी दिइन् ।

संस्थामा रहेका अन्य बालबालिकाहरुमा पनि भय रहेकाले पहिले भयरहित वातावरणमा राख्ने प्रयास गरिएको बताइन् । महानगर पालिकाकी अधिकृत पहाडीका अनुसार होस्टेलमा बालकहरु मात्रै छन् । 'त्यहाँ अब ४७ जना बालक छन्, उनीहरुमाथि दुर्व्यवहार भएको जानकारी छैन' उनीहरुलाई पनि उद्धार गर्ने उनले बताइन् ।

त्यहाँ आश्रय लिएका अधिकांश बालबालिकाहरु मनाङ, मुस्ताङ र लमजुङका रहेको पहाडीले बताइन् । बाल अधिकार परिषद्का अनुसार पीडित बालबालिकाका बाबुआमालाई खबर गरी काठमाडौं बोलाइँदैछ । र, उनीहरुलाई प्रहरीमा जाहेरी दिन लगाएर घलेमाथि कारबाही गर्ने तयारी छ ।

आरोपी घलेले ग्रामीण क्षेत्रका बालबालिकालाई निःशुल्क पढाइदिने र पालनपोषण गर्ने भन्दै काठमाडौं ल्याउने गरेका थिए । 'बौद्धमार्गी भन्दै विदेशबाट दाताहरु मार्फत पैसा लिने, बौद्धधर्म प्रति आस्था भएकाहरुबाट पैसा लिने गरेको पाइएको छ', स्रोतले भन्यो ।

अनुमति नै नलिई बालगृह सञ्चालन

विद्यालय वा बालगृह जे सञ्चालन गर्न पनि स्थानीय तहसँग अनुमति लिनुपर्छ । तर घलेले सञ्चालन गरेको संस्थाले महानगर पालिकासँग कुनै पनि किसिमको अनुमति नलिएको पहाडीले जानकारी दिइन् । त्यस्तै बालगृह सञ्चालन गर्ने हो भने महिला बालबालिका तथा समाज कल्याण मन्त्रालय अन्तर्गतको राष्ट्रिय बाल अधिकार परिषद्सँग स्वीकृति लिनुपर्छ । त्यहाँ पनि स्वीकृत लिएको छैन ।

काठमाडौं महानगरले घलेको संस्था नै बन्द गर्ने तयारी गरेको छ । 'त्यो संस्था बन्द गर्ने तयारी गरेका छौं, त्यहाँ रहेका बालबालिकाहरुलाई उद्धार गरेर कसरी व्यवस्थापन गर्ने भनेर महानगर पालिकाले निर्णय गर्छ', पहाडीले भनिन् । *(स्रोत: अनलाइनखबर)*

'लक्की चार्म'सँग स्वस्तिमाको 'ऐंचो पैंचो'

काठमाडौं/विवाहपछि अभिनेत्रीको करिअर सुस्ताउँछ भन्ने मान्यतालाई गलत सावित गरेकी स्वस्तिमा खड्काले कमर्शियल र आर्ट हाउस दुवै धारका फिल्ममा उपस्थिति जनाएकी छन् । उनले व्यावसायिक सफलताको लोभमा कमर्शियल र अभिनय तथा चरित्रमा फरकपन पस्किन 'आर्ट' फिल्म रोज्ने गरेकी छन् । स्वस्तिमाको करिअरलाई सन्तुलित बनाइराख्न यी दुई धारका फिल्मको ठूलो भूमिका छ ।

अब उनी अभिनीत फिल्म 'ऐंचो पैंचो' आगामी भदौ १४ गतेबाट प्रदर्शनमा आउँदैछ । यो पूर्ण कमर्शियल फिल्म हो । 'नाईं नभन्नू ल ५'पछि व्यावसायिक सफलताबाट विमुख उनलाई यो फिल्मबाट ठूलो अपेक्षा छ । संयोग चाहिँ के जुरेको छ भने उनको करिअरको महत्वपूर्ण फिल्मका कलाकारहरु (वर्षा राउत, मुकुन भुषाल तथा सुशील सिटौला)सँग उनले 'ऐंचो पैंचो'मा सँगै काम गरेकी छन् ।

उनको डेब्यू फिल्म 'होस्टेल रिर्टन्स'मा सुशील थिए, फिल्म सुपरहिट भयो । वर्षासँग 'छक्का पञ्जा २'मा काम गरेकी थिइन्, त्यो पनि सुपरहिट भयो । मुकुनसँग उनको 'बुलबुल'मा जोडी बाँधिएको थियो, जसले उनलाई कयौं राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय अवार्ड दिलायो । यसअर्थ यी तीनजना कलाकार स्वस्तिमाको लागि 'लक्की चार्म' हुन् । यसपटक तीनैजनासँग उनले काम गर्ने अवसर पाएकी छन् ।

बिहीबार 'ऐंचो पैंचो'को 'काले कोटाले' गीत सार्वजनिक कार्यक्रममा स्वस्तिमाले तीनैजना कलाकारसँग एकसाथ काम गर्न पाएकोमा खुसी व्यक्त गर्दै यसपटक पनि राम्रो हुनेमा विश्वास व्यक्त गरिन् । डान्सिङ गीतको आफ्नो करिअरमा ठूलो भूमिका रहेको बताउँदै उनले 'काले कोटाले' गीत पनि आफ्नो लागि 'स्पेशल' रहेको बताइन् । आफूले धेरैपछि कमर्शियल फिल्म गरेको उनी बताउँछिन् ।

'जय हो'को गीतमा सलोन र केकी राजा-रानी

काठमाडौं/आगामी भदौ ८ गतेबाट प्रदर्शनमा आउन लागेको फिल्म 'जय हो'को नयाँ गीत 'राजा-रानी' सार्वजनिक गरिएको छ । शुक्रबार एक कार्यक्रमका बीच सार्वजनिक गरिएको रोमान्टिक थिमको गीतमा अभिनेता सलोन बस्नेत र अभिनेत्री केकी अधिकारी प्रस्तुत छन् । गीतले उनीहरुको प्रेमभाव बोल्छ । गीतमा सागर आले मगर र सदिक्ष्या कट्टेलको स्वर छ भने सागर स्वयंको शब्द तथा संगीत छ ।

गीत सार्वजनिक भएसँगै सलोन शुक्रबार साँझ अष्ट्रेलियातर्फ जाँदैछन् । फिल्मको प्रदर्शनका लागि उनी अष्ट्रेलिया जान लागेका हुन् । यसैले उनी उड्नुभन्दा अगाडि निर्माण टिमले पत्रकारसँग भेटघाट गर्दै नयाँ गीत सार्वजनिक गरेको हो । अष्ट्रेलिया जाने निश्चित भएपछि सलोन दुई हप्ता फिल्मको प्रचारमा राम्रै खटेका थिए । अब फिल्मको प्रचारमा अरु कलाकार सक्रिय हुने जनाइएको छ ।

टेक पौरखी राईद्वारा निर्देशित फिल्ममा केकी र सलोनसँगै माओत्से गुरुङ, निशा अधिकारी, अर्पण थापा, प्रेम पाण्डे, दिपा शाक्य श्रेष्ठ, सुवी मगर, सुमिन गुरुङ, सुशान्त श्रेष्ठको पनि अभिनय रहेको छ । शोभित बस्नेत प्रस्तुतकर्ता रहेको फिल्ममा सम्राट बस्नेतको द्वन्द्व निर्देशन, कविराज गहतराज र रामजी लमिछानेको कोरियोग्राफी, बनिश शाहको सम्पादन र समीर मियाँको भीएफएक्स छ ।

फिल्ममा सुरेश न्यौपानेको कथा लेखन, सौरभ लामाको छायांकन, शम्भुजित बाँस्कोटा र सागर आले मगरको संगीत छ । फिल्मका निर्माता राज के अधिकारी र सुरज सरकार हुन् ।

प्लास्टिकजन्य सामग्रीको प्रयोग रोक्न निगरानी बढाउँदै महानगर

काठमाडौं/काठमाडौं महानगरपालिकाले प्लास्टिक निषेध अभियानलाई कडाइ गर्ने भएको छ ।

आर्थिक वर्ष २०८०/८१ को बजेटमा ४० माइक्रोनभन्दा कम मोटाइका पोलिथिन झोला, प्लास्टिकका फूल तथा सजावटका सामग्री प्रयोग गर्न नपाइने घोषणा गरेको थियो ।

सोही अनुसार काठमाडौं महानगरपालिकाले अनुगमनमा कडाइ गर्न लागेको हो । बजेटमा महानगरपालिकाले '४० माइक्रोन भन्दा कम मोटाइका पोलिथिन झोला, नक्कली फूल र सजावटका वस्तु तथा सामग्री महानगर पालिकाभित्र ल्याउन, भण्डारण गर्न र बिक्री गर्न प्रतिबन्ध' गर्ने उल्लेख गरेको छ ।

काठमाडौं महानगरका प्रमुख बालेन्द्र शाहले प्लास्टिकको अनुगमन गर्न टोली परिचालन गर्ने बताएका छन् । 'हामीले वातावरण व्यवस्थापन विभाग र नगर प्रहरी बलको संयुक्त अनुगमन टोली परिचालन गर्दैछौं,' मेयर शाहले भनेका छन्, 'प्रहरीको क्षेत्रबाट ४ टोली र केन्द्रबाट एउटा टोली गरी ५ वटा टोली यसका लागि खटाइनेछ ।'

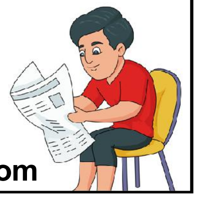
महानगरका अनुसार अनुगमन टोलीले माइक्रोमिटरबाट प्रयोगमा रहेका प्लास्टिकको जाँच गर्नेछ । 'पोलिथिन ४० माइक्रोनभन्दा कम मोटाइका भए जफत गर्ने छ भने प्लास्टिकका फूल, प्लास्टिकका सजावटका सामानचाहिँ कुनै पनि प्रयोग गर्न पाईंदैन,' अनुमगन टोलीलाई दिएको निर्देशनमा भनिएको छ ।

महानगरपालिकाका अनुसार काठमाडौं उपत्यकामा दैनिक करिब ५० लाख थान प्लास्टिक झोलाको प्रयोग हुने अनुमान छ ।

भर्ना खुल्यो ! भर्ना खुल्यो ! भर्ना खुल्यो !
सर्वोत्कृष्ट नतिजा सहित विभिन्न बोर्डहरुको परीक्षामा नेपाल प्रथम हुन सफल यस मकवानपुर बहुमुखी क्याम्पसमा कक्षा ११ मा भर्ना खुल्यो ।
कक्षा ११ मा अध्यापन हुने विषयहरु:
→ Science
→ Management
→ Education
→ Humanities
हाम्रा विशेषताहरु:
- दक्ष विषय विज्ञहरुद्वारा अध्यापन गराइने ।
- सुविधा सम्पन्न कक्षा कोठाहरुमा Multimedia तथा Projector को माध्यमबाट पठनपाठन गराइने ।
- सम्पूर्ण पूर्वाधारहरुले सम्पन्न ।
- वार्षिक परीक्षाहरुमा देशमै उत्कृष्ट नतिजा हासिल गर्न सफल ।
- आधुनिक विषयगत ल्यावहरु, शैक्षिक सामग्री ल्यावहरुको व्यवस्था भएको ।
Admission Open in Class-XI
सम्पर्क: मकवानपुर बहुमुखी क्याम्पस
हेटौंडा-२, मकवानपुर
फोन नं.: ०५७-५२०६२० https://mmchetauda.edu.np/

भर्ना खुल्यो ! भर्ना खुल्यो !
3 YEARS H.A. LAB TECHNICIAN RADIOGRAPHY
SEE/SLC पास पछिको ३ वर्षे प्रमाणपत्र तहमा CTEVT बाट मान्यता प्राप्त यस शिक्षण संस्थामा शैक्षिक सत्र २०८०/०८१ को लागि निम्न कार्यक्रमहरूमा भर्ना खुल्यो । मान्यता प्राप्त शिक्षण संस्थाबाट प्रवेशिका (SEE/SLC) परीक्षामा अनिवार्य गणित, अंग्रेजी र विज्ञान विषय लिई समग्रमा Grade Point Average (GPA) न्यूनतम २ प्राप्त हुनु पर्नेछ ।
MTI का विशेषताहरू
- उत्कृष्ट एवं अनभवी प्राध्यापकहरूद्वारा अध्यापन गराईने
- उत्कृष्ट पूर्वाधार प्राप्त - OJT को व्यवस्था
- स्वच्छ, शान्त, पारिवारिक एवं मनोरम शैक्षिक बातावरणमा पठनपाठन हुने
- विद्यार्थीहरूलाई प्रोजेक्टरको माध्उमबाट पठनपाठन गराईने
- उत्कृष्ठ ल्याबको सुविधा
स्वीकृत सिट संख्या
Health Assistant - ४० सिट
Lab Technician - ३० सिट
Radiography - ३० सिट
Physiotherapy - ४० सिट
फारम शुल्क रु.१५००/-
- फारम वितरण मिति: २०८०/०३/२९ गते शुक्रवार देखि
- फारम बुझाउने अन्तिम मिति: २०८०/०४/१२ गते शुक्रवार बेलुका ४:३०
मकवानपुर टेक्निकल इन्ष्टिच्युट
हेटौंडा-४, भैरव रोड, सम्पर्क : ०५७-५२१८५२

"तपाईं, हामी सबैको कुरा"
साझाकुरा
कोरोना महामारीले समस्याग्रस्त अवस्थामा पनि हाम्रो प्रकाशन रोकिएको छैन, निरन्तर जारी छ ।
हामी तपाईंहरुकै माझमा छौं, पाठकको चाहनालाई मध्यनजर गर्दै परिष्कृत ढंगले अघि बढ्दैछौं ।
प्रकाशनको वर्षदेखि निरन्तर 'क' वर्गमा सूचिकृत
साझाकुरा राष्ट्रिय दैनिक
वेबसाइटमा संसारभरबाट पढ्न सकिनन्छ ।
www.sajhakuranews.com



भर्ना खुल्यो ! भर्ना खुल्यो !! भर्ना खुल्यो !!!
सिद्धार्थ माध्यमिक विद्यालय हेटौंडा-२ मा शैक्षिक सत्र २०८०/०८१ को लागि कक्षा ११ मा नयाँ भर्ना खुल्यो ।
अध्यापन हुने विषय/समूहहरु
- विज्ञान (कम्प्यूटर विज्ञान सहित),
- कानून,
- वाणिज्य (कम्प्यूटर विज्ञान सहित)
- शिक्षा (ऐ. अङ्ग्रेजी, ऐ. गणित, ऐ. नेपाली, ऐ. स्वास्थ्य र शारीरिक शिक्षा सहित)
धमाधम नयाँ भर्ना लिइँदैछ । सीट सिमित भएकोले समयमै भर्ना भई आफ्नो सीट सुरक्षित राख्न सम्बन्धित अभिभावक तथा विद्यार्थी वर्गमा सूचित गरिन्छ ।
साथै (CTEVT अन्तर्गत) वनविज्ञान ३ वर्षे डिप्लोमा अध्ययन गर्न इच्छुक विद्यार्थीहरूले यही श्रावण ११ गतेभित्र आवेदन फाराम बुझाईसक्न जानकारी गराईन्छ ।
कक्षा ११ को कक्षा सञ्चालन यही श्रावण १० गते बिहान ६:०० बजेबाट हुनेछ ।
प्रधानाध्यापक
सिद्धार्थ माध्यमिक विद्यालय, हेटौंडा-२, मकवानपुर
सम्पर्क नम्बरहरू: ०५७-५२०७००, ९८५५०७१९९०, ९८४५०५८७१५, ९८४५०७२२४७, ९८५५०७०६४७

अनुशासनमा कडाई, गुणस्तरीय पढाई
हेटौंडा क्याम्पस
हेटौंडा -४, मकवानपुर, नेपाल
यस शैक्षिक सत्रका लागि कक्षा ११ मा निम्न सङ्काय तथा विषयहरुमा बिहानी तथा दिवा दुबै समूहमा
भर्ना खुल्यो !
नेपाली र अङ्ग्रेजी दुबै माध्यममा अध्यापन हुने
शिक्षाशास्त्र सङ्कायतर्फ: गणित शिक्षा, नेपाली शिक्षा, अङ्ग्रेजी शिक्षा, स्वास्थ्य शिक्षा, वातावरणीय शिक्षा, बालविकास र सिकाई (CDL)
मानविकी सङ्कायतर्फ: गणित शिक्षा, नेपाली शिक्षा, अङ्ग्रेजी शिक्षा, स्वास्थ्य शिक्षा, ग्रामिण विकास, समाजशास्त्र
व्यवस्थापन सङ्कायतर्फ: गणित, कम्प्युटर विज्ञान, व्यवसायिक अध्ययन, व्यवसायिक गणित, लेखाविधि, अर्थशास्त्र
साथै यसै वर्षदेखि कक्षा ११ मा न्यूनतम शुल्कमा गुणस्तरीय शिक्षासहित Hotel Management विषयमा पनि अध्यापनको लागि भर्ना खुलेको हुँदा आफनो सिट समयमै सुनिश्चित गर्नुहोस ।
भर्ना फाराम धमाधम वितरण भैरहेको छ ।
०५७-५२०१७४, ५२६७३७, ९८५५०६७४४२, ९८४५०७०६३१, ९८४५०७१६१०
विस्तृत जानकारीका लागि

कैलाश गाउँपालिकाको वार्षिक प्रगति ७८ प्रतिशत

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १२ साउन/ मकवानपुरको कैलाश गाउँपालिकाको बार्षिक प्रगति ७८.६६ प्रतिशत रहेको छ । गाउँपालिकाले शुक्रबार बार्षिक समीक्षा कार्यक्रम गर्दै प्रगति सार्वजसनिक गरेको हो ।

कार्यक्रममा आर्थिक शाखाप्रमुख नवीन धितालले आव २०७९/८० को बार्षिक विवरण प्रस्तुत गरेका थिए । उनका अनुसार गाउँपालिकाको वार्षिक प्रगति चालुतर्फ ८३.९ प्रतिशत र पूँजिगत खर्च ७१.६१ प्रतिशत गरी ७८.६६ प्रतिशत रहेको छ । कार्यक्रममा योजना तथा प्राविधिक शाखाका अधिकृत सुरेश न्यौपाने र सहायक पुष्पराज नेगीले गाउँपालिकामा १८५ योजनामध्ये ९८ प्रतिशत सम्पन्न भएको जानकारी दिए । राजस्व शाखाका विक्रमबहादुर थिङले प्रस्तुति गर्दै १ करोड १४ लाख ८२ हजार ८ सय १५ रुपैयाँ आन्तरिक आम्दानी भएको जानकारी दिए । यो गत आव भन्दा २०.७९ प्रतिशत कम हो । आव २०७८/७९ मा १ करोड ४४ लाख ९६ हजार ३ सय ३५ रुपैयाँ आन्तरिक आम्दानी भएको थियो ।

कार्यक्रममा न्यायिक सहजकर्ता अस्मिता थापाले प्रस्तुति दिँदै आव २०७९/८० मा ५ वटा मुद्दा निरुपण गरेको जानकारी दिइन् । महिला बालबालिका शाखाका हस्तराम नेगीले प्रस्तुति गर्दै ७ वटा कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको जानकारी दिए । उनले शाखाले वडागत रुपमा शिविर गरेको र १५२ जनाले शिविरबाट अपांगता परिचयपत्र वितरण गरिएको बताए ।

कृषि तथा पशु विकास शाखाका राहुल सेन्चुरीले १४० जनालाई अनुदानमा स्प्रे पम्प वितरण, ५ वटा कृषि समूहलाई टनेल वितरण, माटो परीक्षण, धानको बीउ वितरण, बाख्रापालन, आकस्मिक पशुरोग नियन्त्रण कार्यक्रम, औषधि खरिद लगायत काम गरेको जानकारी दिए । उद्यम विकास शाखाकी प्रमिला अर्यालले सुशासनको अभ्यास, नयाँ उद्यमी सिर्जना, समूहमा प्रविधि हस्तान्तरण लगायतका कार्यक्रम भएको जानकारी दिइन् ।

कार्यक्रममा प्रधानमन्त्री स्वरोजगार कार्यक्रमका अर्पण लामा घिसिङ, जिन्सी तथा सूचना प्रविधि शाखाका प्रकाश राई, शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखाबाट सूर्यबहादुर थिङ, बहुक्षेत्रीय पोषण कार्यक्रमकी सरुना प्रजा, स्वास्थ्य शाखाका जगन्नाथप्रसाद साह, पञ्जिकरण शाखाका राजकुमार चेपाङ, प्रशासन शाखाकी ज्वाला स्याङ्तानले आफ्नो शाखाको प्रगति प्रस्तुत गरेका थिए ।

यसैगरी, गाउँपालिका अध्यक्ष लोक मोक्तानले कैलाश गाउँपालिका 'एक्सन प्लान'मा चल्ने बताएका छन् । वार्षिक समीक्षा कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै अध्यक्ष मुक्तानले शाखाहरुसँग वार्षिक कार्यतालिका मागी प्रतिबद्धता गराइ कार्य सम्पादन गरिने उद्घोष गरे । यसले अन्तिम चौमासिकमा मात्र कामको चाप हुने अवस्था न्यूनीकरण गर्दै सुशासन कायम हुने बताए ।

मुक्तानले जिल्ला सदर मुकामबाट विकटमा रहेको कैलाशले आर्थिक वर्ष २०७९/८०को सबै कारोबार विद्युतीय माध्यबाट भुक्तानी गर्न सफल भएको बताएका छन् । उनले समीक्षा कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै ७० प्रतिशत करारका कर्मचारी रहँदा समेत सेवामा कुनै कमिहुन नदिएको दाबी गर्दै आगामी दिनमा सेवामा कमी हुन नदिने प्रतिवदता व्यक्त गरेका छन् । उनले कर्मचारको मेहनत र पालिका आएको सुशासनले वेरुजुमा कमि आएको बताए । 'हामीले नीति अनुसार चल्न सके सुशासन ल्याउन सक्छौ, अब कैलाशले काममा विश्वास गर्दछ ।', मोक्तानले भने ।

उनले जनताको सेवामा सहजताका लागि यस आर्थिक वर्षबाट विद्युतीय हाजिर अनिवार्य गरिने भन्दै जनताको सेवाप्रवाहमा सहयोग पुयाउने कर्मचारीलाई पुरस्कृत गरिने बताए । कार्यक्रममा कैलाश वडा नम्बरको दुईका वडाध्यक्ष राजेन्द्र घिसिङले स्थानीय तहबाट हुने निर्माण कार्य समयमै सम्पन्न हुन नसक्ने समस्या रहेको भन्दै ठेक्काप्रणाली बलियो बनाई समयमै निर्माण कार्य सम्पन्न नगराउने ठेकेदार र निर्माण कम्पनीलाई कार्रवाही गर्न जरुरी रहेको बताए । वार्षिक समीक्षा कार्यक्रममा प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत अशोक बिष्ट, विभिन्न शाखाका प्रमुखहरुले कार्यप्रगतिका बारेमा प्रस्तुत गरेका थिए ।

रातोमाटेबाट अवधै गतिविधिमा संलग्न ३ जना पक्राउ

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १२ साउन/ मकवानपुर प्रहरीले लागूऔषध र अवैध कपडा सहित ३ जनालाई नियन्त्रणमा लिएको छ । लागूऔषध ओरेनेक्स १ सय एमएल १४ बोतल सहित हेटौंडा-१५ बाट १ जना तथा गाँजा ५ किलो ३ सय ग्राम सहित हेटौडा-१० टिसिएनबाट १ जनालाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको जनाएको छ । यस्तै अवैध कपडासहित हेटौडा-१५ रातोमाटेबाट १ जनालाई नियन्त्रणमा लिइएको छ ।

असार १० गते प्रहरीचौकी रातोमाटेबाट हेटौंडा पथलैया सडकखण्डमा सवारी साधन जाँच गर्नेक्रममा बीरगंजबाट हेटौंडातर्फ आउँदै गरेको ना ५ ख ०५५३ नं. तेल ट्यांकरको क्याबिनबाट ओरेनेक्स १ सय एमएल १४ बोतल बरामद गरिएको हो । ट्यांकर चालक हेटौडा १ का ४९ वर्षीय शंकर अधिकारीलाई लागूऔषध र ट्यांकर सहित नियन्त्रणमा लिइएको प्रहरीले जनाएको छ ।

यसैगरी प्रहरीचौकी रातोमाटेबाट खटिएको प्रहरी ना ५ ख ०५५३ नं. तेल ट्यांकरमा सवार निजगढ नगरपालिका ५ बारा का ३२ वर्षीय महिलाले भन्सार छली ल्याएको कपडा नियन्त्रणमा लिइएको मकवानपुर प्रहरीप्रवक्ता टेकबहादुर कार्कीले जानकारी दिए । १ लाख ४३ हजार ७ सय रुपैयाँ मूल्य बराबरको सर्टको थानको कपडा र कुर्था सुरुवाल बिलबिजक नभएको अवस्थामा फेलापरेकोले र महिलालाई कपडासहित नियन्त्रणमा लिइएको प्रहरीले जनाएको छ ।

यस्तै असार ११ गते जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुर बाट खटिएको प्रहरी टोलीले हेटौंडा-१० स्थित टिसियन रोडबाट लागूऔषध ५ केजी ३ सय ग्राम गाँजा सहित गोरखा बारपाक सुलिकोट ४ का ३२ वर्षीय आशिष गुरुङलाई नियन्त्रणमा लिएको छ । सडकमा हिडिहेका गुरुङलाई शंका लागि रितपूर्व जाँच तथा खानतलासी गर्दा गुरुङले बोकेको झोलामा लागूऔषध गाँजा फेला परेको प्रहरीले जनाएको छ ।

अबैध कपडा सहित नियन्त्रणमा लिइएको महिलालाई आवश्यक कारबाहीको लागि राजश्व अनुसन्धान कार्यालय पथलैया पठाईएको कार्कीले बताए । यस्तै लागूऔषध सहित नियन्त्रणमा लिइएको ट्यांकर, ट्यांकर चालक अधिकारी र गुरुङमाथि थप अनुसन्धान भइरहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

बागमतीमा अतिरिक्त काम नगर्ने कर्मचारीले भत्ता नपाउने

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १२ साउन/ मकवानपुरको बागमती गाउँपालिकाले कर्मचारीलाई अतिरिक्त कार्य नगरेको अबस्थामा अतिरिक्त सेवासुबिधाबापत दिइने भत्ता रकम नदिने भएको छ । पालिकाको समिक्षा कार्यक्रममा बोल्दै पालिका अध्यक्ष सर्केश घलानले अतिरिक्त सेवासुबिधाको लागि अतिरिक्त कार्य गर्नको लागि निर्देशन दिए ।

अध्यक्ष घलानले राष्ट्र सेवक कर्मचारी राष्ट्रको खम्बा भएको बताउँदै १० बजेदेखि ५ बजेसम्मको तलब सुबिधा बाहेक भत्ता रकम लिन शुक्रबार र शनिबार पनि कार्य गर्नुपर्ने स्पष्ट पारे । उनले भने 'निर्धारित सेवाको लागि सुबिधा पनि निर्धारित नै छ भने अतिरिक्त सुबिधाको लागि अतिरिक्त खटिन जरुरी छ ।' उनले बागमती गाउँपालिकामा कर्मचारीले उत्कृष्ट काम गर्दै आएको बताउँदै आगामी दिनमा झन् उत्कृष्ट कार्य गर्न आग्रह गरे ।

राज्यले गरेको खर्चको उपलब्धी निकाल्न पनि उनले सुझाए । कर्मचारीलाई आफूले गरेको कार्यको प्रतिबेदन चुस्तदुरुस्त राख्न पनि आग्रह गरे । अध्यक्ष घलानले पालिकाको लगानीमा संचालित स्रोतसाधनले लगानीभन्दा दोब्बर कार्य प्रगति गराउने जिम्मेवारी पनि पालिकाको जनप्रतिनीधि सहित कर्मचारीको भएकोले त्यसतर्फ ध्यान दिन पनि उनले आग्रह गरे । यसको साथै सेवा दिने बिषयमा सम्झौता नगर्न पनि उनले आग्रह गरे ।

कार्यक्रममा वडा सचिवहरु, बिषयगत शाखा प्रमुखहरुले कार्य प्रगति विवरण, समस्या, चुनौतीको साथै सुझाव समेत प्रस्तुत गरेका थिए । प्रस्तुतीकरणमा वडाअध्यक्षहरु, कार्यपालिका सदस्यहरु लगायतले जिज्ञासा राख्नुको साथै सुझाब दिएका थिए ।

हेटौंडा उपमहानगरद्वारा रक्ततत्व निर्माण गर्ने मेसिन प्रदान

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १२ साउन/ रक्ततत्व निर्माण गर्ने मेसिनको अभावका कारण हेटौंडाबाट उपचारकै लागि बाहिरी जिल्ला धाउनुपर्ने बाध्यता हटेको छ ।

दुर्घटना तथा अन्य स्वास्थ्य समस्याका कारण उपचारमा आएका बिरामीलाई आवश्यक पर्ने रगतको वर्ग छुट्याउने मेसिनको अभावका कारण हेटौंडाबाट उपचारका लागि बाहिर जानुपर्ने समस्या हेटौंडा उपमहानगरपालिका, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी जिल्ला शाखा र मनहरी गाउँपालिकाले टारेको हो । रक्तसञ्चार केन्द्र हेटौंडालाई रगत वर्गीकरणका लागि आवश्यक पर्ने १५ लाख रुपैयाँ बराबरको मेसिनरी सामग्री दिएसँगै यहाँको समस्या टरेको केन्द्रका प्रमुख टंक दाहालले बताए । हेटौंडा उपमहानगरपालिकाले प्लाज्मा तथा प्लेटलेटलाई सुरक्षित राख्न आवश्यक फ्रिज सहितको उपकरण सहयोग गरेको छ ।

अमेरिकन रेडक्रसले बर्गिकरण छुट्याउनका लागि आवश्यक मेसिन दिएको रक्तरञ्चार केन्द्रले जनाएको छ । 'पहिला वर्गीकरण नगरी रगत मात्र वितरण गर्दै आएका थियौं, अब वर्गीकरण गरेर रगत दिन सक्ने भएका छौं ।', दाहालले भने । हेटौंडामा उपचार गरिरहेका बिरामी रगत वर्गीकरणको समस्याले उपचारका लागि बाहिरी जिल्ला जानुपर्ने बाध्यता रहेको र अब समस्या नहुने केन्द्रका प्रमुख दाहालले बताए । मेसिनले प्लाजमा, प्लेटलेट र प्याकसेल निर्माण गर्ने गर्दछ । अमेरिकन रेडक्रसको सहयोगमा प्राप्त सिंगो वर्गीकरणका लागि आवश्यक महत्वपूर्ण उपकरणहरु उपमहानगरपालिकाले दिएको हो ।

उपमहानगरपालिकाले आवश्यक सहयोग गरेसँगै फागुनबाट सेवा सुरु भएको रक्ततत्व वर्गीकरण मेसिनको शुक्रबार रक्तसञ्चार स्थापना दिवसको अवसर पारेर उद्घाटन गरिएको छ । नेपाल रेडक्रस सोसाइटी मकवानपुर जिल्ला शाखाद्वारा निर्मित रक्ततत्व निर्माण तथा वितरणसम्बन्धी रक्तसञ्चार केन्द्रको औपचारिक उद्घाटन बागमती प्रदेशसभा सदस्य एकालाल श्रेष्ठले गरेका छन् । २०५२ सालमा हेटौंडामा स्थापना भएको रक्तसञ्चार केन्द्रले होल ब्लडको मात्र कार्य गर्दै आएकोमा आगामी दिनमा रक्ततत्व निर्माण तथा वितरण सम्बन्धी सेवाको सुरुवात पनि गरेको हो ।

मनहरी गाउँपालिकाले कार्यालय व्यवस्थापनका लागि आवश्यक सहयोग गरेको रक्तसञ्चार केन्द्रले जानकारी दिएको छ । मनहरी गाउँपालिकाले कार्यालय व्यवस्थापनका लागि ७ लाख रुपैयाँ खर्च गरेको छ । नेपाल रेडक्रस सोसाईटी मकवानपुरका सभापति लालबहादुर थापाको सभाध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा प्रदेशसभाका सदस्य श्रेष्ठ, जिल्ला समन्वय समितिका प्रमुख ललितबहादुर घलान, मकवानपुरका प्रमुख जिल्ला अधिकारी सूर्य सेढाई, मदन भण्डारी स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानका रजिष्ट्रार राजेश प्रसाई, रेडक्रस मकवानपुरका उपसभापति खेमराज सापकोटा, मन्त्री सुमित्रा काफ्ले, कोषाध्यक्ष किशोर बर्तौला, उपमन्त्री शिवहरि दाहाल, कार्यालय प्रमुख लक्ष्मण भट्टराई लगायतको आतिथ्यता रहेको थियो ।

किसानद्वारा हेटौंडाको बुद्धचोकमा २ घण्टा चक्काजाम

हेटौंडा, १२ साउन/ गाईभैंसीमा महामारीको रुपमा देखापरेको 'लम्पी स्किन' रोगको नियन्त्रणमा सरकार उदासिन देखिएको भन्दै किसानहरु सडकमा उत्रिएका छन् ।

आवश्यक परेको समयमा रसायनिक मल खेतबारीमा पुऱ्याउन पनि नसक्ने र 'लम्पी स्किन' रोग संक्रमणमा पनि सरकार उदासिन बनेकाले किसानहरु शुक्रबार हेटौंडाको मुख्य सडक क्षेत्रमा आन्दोलनरत् थिए । सरकारलाई किसानहरुको समस्यामा गम्भीर बनाउन सडकमै उत्रिनको विकल्प नभएको आन्दोलनलाई नेतृत्व गरेको अखिल नेपाल किसान महासंघ मकवानपुरका अध्यक्ष विष्णु दंगालले जानकारी दिए । किसानले हेटौंडाको मुख्य बजारक्षेत्रस्थित बुद्धचोकमा दुई घण्टासम्म चक्काजाम गरेर सरकार विरुद्ध नाराबाजी गरेका थिए ।

मनहरी गाउँपालिकाको निवर्तमान अध्यक्ष एकराज उप्रेतीले किसानहरु सडकमा रहरले नभई बाध्यताले आउनु परेको बताए । किसानका पिरमर्का सरकारले सम्बोधन नगरेका कारण सडकमा आउन सरकारले बाध्य बनाएको उप्रेतीले दाबी गरे । किसानका मागहरु पटक-पटक सरकारसँग राख्दा पनि सुनुवाई नभएपछि सवारी आवगमनसमेत बन्द गरेर धर्ना दिइएको अखिल नेपाल किसान महासंघ मकवानपुरका अध्यक्ष दंगालले बताए । किसानहरुले पशुपन्छीमा लागेको 'लम्पी स्किन' रोगको महामारीले बिकराल बनाएको परिस्थितिमा पनि सरकार हराएको भन्दै चक्का जाम गरिएको हो ।

बीमा कम्पनीहरुले पशुपन्छीको बीमा भुक्तानी र नवीकरण नगरेकोमा सरकारलेसमेत वास्ता नगरेपछि देशभर किसान आन्दोलित हुनपरेको किसान महासंघका अध्यक्ष दंगालले बताए ।

विद्युतीय उपकरणको प्रयोगबाट बालबालिकामा पर्ने असर

विद्युतीय उपकरण (मोबाइल, ट्याब, ल्यापटप आदि)को अधिक प्रयोगले:

- बालबालिकाको आँखाको ज्योति बिग्रने,
- दिमागमा असर पर्ने,
- समयमा नसुत्ने,
- खानपान तथा दिसापिसाबमा समेत ध्यान नदिने,
- एकान्तमा बस्न मन पराउने,
- झिज्याहट हुने,
- साथीहरुसँग घुलमिल नहुने,
- एकै स्थानमा बसिरहँदा रक्त सञ्चारमा प्रभाव पर्ने,
- बालबालिकामा अटिजम, शारिरीक तथा मानसिक अपाङ्गतासमेत हुन सक्ने भएकोले
- बालबालिकालाई विद्युतीय उपकरणको अधिक प्रयोग गर्न नदिऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

खुल्दैछ ! खुल्दैछ ! खुल्दैछ !

(उत्तराखण्ड चारधाम)

बद्रीनाथ केदारनाथ तिर्थयात्राको लागि २०८० भदौ १८ गतेबाट विभिन्न मितिमा रिजर्भ बस खुल्दैछ ।

दर्शनीय स्थानहरू :- महेन्द्रनगर, हरिद्वार, ऋषीकेश, फुलछट्टी, एमनोत्री (पहिलो धाम) ६ कि.मी. पैदल यात्रा, उत्तर काँशी, गंगनानी, गंगोत्री (दोश्रो धाम) रूद्र प्रयाग, गुप्तकाँशी, गौरीकुण्ड, केदारनाथ (तेश्रो धाम) १४ कि.मी. पैदल यात्रा (जोशी मठ) बद्रीनाथ, (चौथो धाम) ब्रम्हकपाली गरी १७ देखी १८ दिनमा नेपाल आईपुग्नेछ ।

भाडा प्रति यात्री ने.रु. ३०००५/- लाग्ने छ (बिहान बेलुकी खाना सहित) नोट:- रिक्सा टाङ्गा, धर्मशाला, अन्य खर्च यात्रु स्वयंले बेहर्नुपर्नेछ । सम्पर्क:-

गोपाल थापा, हेटौंडा बसपार्क

मोवाईल नं. : ९८४५२९७६८१ घण्टी बाजे मनरवा, बारा, मोवाईल नं. ९८४५८०८४०२

" गुणस्तरीय शिक्षा, हाम्रो प्रतिबद्धता "

2080-2081 ADMISSION OPEN

भर्ना खुल्यो ! भर्ना खुल्यो !!

शैक्षिक सत्र २०८०/८१ कालागी निम्न विषयहरुमा कक्षा ११ मा भर्ना खुल्यो

शिक्षा | कम्प्युटर साइन्स | कानुन | व्यवस्थापन | मानविकी

इलेक्ट्रिकल इन्जिनियरीङ (CTEVT ३ वर्षे डिप्लोमा)

साथै यसै शैक्षिक सत्रबाट नयाँ विषय शिक्षा विज्ञान (Education Science)

यातायातको सुविधा भएको

•विशेषताहरू

- दक्ष एवम् अनुभवी प्राध्यापकहरू,
- पर्याप्त पुस्तकालयको व्यवस्था,
- प्रयोगात्मक कक्षाको व्यवस्था,
- गरीब, जेहेन्दार तथा असहायकालागी छात्रवृत्ति,
- अतिरिक्त क्रियाकलापको व्यवस्था,
- पर्याप्त भौतिक सेवा सुविधा,

➤ भर्ना फारम वितरण भइरहेकोले इच्छुक विद्यार्थीहरूले विद्यालयमा सम्पर्क गर्नु होला ।

श्री निर्मल माध्यमिक विद्यालय
हेटौंडा -१९ बस्तीपुर
सम्पर्क: ९८५५०३०८८७, ९८५५०६७७९९, ९८४५०७१७८८, ९८४५०७१६५८

भर्ना खुल्यो ! भर्ना खुल्यो !! भर्ना खुल्यो !!!

तपाई र तपाईको बालबालिकाको सपना पूरा हुने एक मात्र ठाउँ हाम्रो हेटौंडामा दक्ष, अनुभवी एवम् ख्याति प्राप्त Selected शिक्षकहरुको समूहद्वारा सञ्चालित शहरको गौरव Bhutandevi Secondary School (Technical School) मा शैक्षिक सत्र २०८०/०८१ का लागि विशेष Scholarship मा Science, Management (English/Nepali Medium), 3 years Diploma in Civil Engineering And Civil Engineering (9-12) मा धमाधम भर्ना र कक्षा सञ्चालन भइरहेको छ। तसर्थ समयमै सम्पर्क गरी मौकाको फाइदा उठाउनुहोस् ।

* हाम्रा विशेषताहरू :

- शैक्षिक सत्र २०७८/०७९ मा Civil Engineering धारतर्फ कक्षा १२ मा नेपाल प्रथम हुन सफल ।
- दक्ष तथा अनुभवी शिक्षकद्वारा अध्यापन गराईने ।
- अत्याधुनिक Computer/Science & Civil Engineering Lab को व्यवस्था भएको ।
- Multimedia को प्रयोग गरी कक्षा सञ्चालन गरिने ।
- उपयुक्त भौतिक पूर्वाधारसहितको प्रविधिमैत्री कक्षाकोठा तथा पर्याप्त खेल मैदान भएको
- विद्यार्थीहरुको नियमित मूल्यांकन, Motivational & Counseling को व्यवस्था ।
- 'सबैको लागि शिक्षा निःशुल्क शिक्षा' को मर्मअनुसार विशेष Scholarship को व्यवस्था गरिएको ।
- समय समयमा विषयगतरुपमा क्षेत्रगत भ्रमण एवम् शैक्षिक अध्ययन अवलोकन भ्रमणसमेत गर्ने गरेको ।

GPA-3.6 to 4	Full Scholarship.
GPA-3.2 to 3.6	Admission free plus 50% discount in monthly fee.
GPA-2.4 to 3.2	50% Discount in monthly fee.
GPA-1.6 to 2.4	25% Discount in monthly fee.

Bhutandevi Secondary School (Technical School)

सम्पर्कका लागि : ०५७-५२०४२०, ९८६२१४५७५६, ९८४५६१८१७१, ९८४१८८२४१३, ९८५५०४१०६१, ९८४५२८६ ८३०, ९८५५०७१६०७

Golden Opportunity For SEE Graduates To Become Skilled Technical Manpower

शैक्षिक सत्र २०८० को नयाँ भर्ना खुल्यो !

Civil & Geomatics 3-Year Diploma Engineering Course

उत्कृष्ट नतिजाको लागि वंशगोपाल मावि, चौघडा
हेटौडा बजारबाट ६ किमि पूर्व

कक्षा ११ मा अंग्रेजी र नेपाली माध्यममा विषय समूहहरु :
Science Group
Management Group
Education Group
Humanities Group

दक्ष प्राविधिक जनशक्ति उत्पादन गरी रोजगारी सुनिश्चितताका लागि प्राविधिक शिक्षा नै वर्तमानको आवश्यकता

सिभिल र जियोम्याटिक्स ईन्जिनियरिङ्का लागि :
फाराम बुझाउने अन्तिम : २०८०।०४।२२ गतेसम्म
प्रवेश परीक्षा : २०८०।०४।२४ गते बिहान ८:०० बजे

सम्पर्क : 9845164997 / 9845029444 / 9845490602 98455988707 / 9845781156

श्री वंशगोपाल माध्यमिक विद्यालय (प्राविधिक शिक्षालय)
चौघडा, हेटौडा-५, मकवानपुर, बागमती प्रदेश

सम्पूर्ण ब्राण्डका गाडी
एकै ठाउँमा सम्पूर्ण सेवासहित

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

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

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