म.जि. प्र. का. द.नं. : १०६/०६८, वर्ष १३, अंक २७७ शनिबार ५ जेठ २०८१ ने. सं. ११४४ बछलाथ्व 18 May 2024 www.sajhakuranews.com पृष्ठ संख्या ४ मूल्यः रु. ३/-

मकवानपुरबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको पत्रिका

साझाकुरा राष्ट्रिय दैनिक

www.sajhakuranews.com

लागूऔषधसहित युवक पक्राउ

हेटौंडा, ४ जेठ/पूर्व-पश्चिम सडकखण्डअन्तरगत हेटौंडा-१५, रातोमाटेबाट लागूऔषधसहित एकजना पक्राउ परेका छन् । लागूऔषध ओनरेक्स ३२ बोतलसहित एकजनालाई पक्राउ गरेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरका प्रहरी नायवउपरीक्षक लक्ष्मी भण्डारीले जानकारी दिए । पक्राउ पर्नेमा पर्साको बीरगंज महानगर-२ बस्ने वर्ष ३१ को मिथुन चौधरी रहेका छन् । उनलाई प्रहरीचौकी रातोमाटेबाट खटिएको प्रहरीटोलीले पक्राउ गरेको हो । प्रहरी नायव उपरीक्षक भण्डारीका अनुसार, हेटौंडाबाट पथलैयातर्फ जाँदै गरेको प्र. २-०३-०२० प ९९९१ नं. को स्कुटरलाई रोकी चेकजाँच गर्नेक्रममा स्कुटरको अगाडिको भाईजरभित्र लुकाईछिपाई राखेको लागूऔषध बरामद भएपछि निजलाई पक्राउ गरिएको हो । पक्राउ परेका चौधरी स्कुटर चालक हुन् । उनलाई मकवानपुर जिल्ला अदालत हेटौंडाबाट ५ दिनको म्याद थप गरी घटनाको बारेमा आवश्यक अनुसन्धान अगाडि बढाइएको प्रहरीले जनाएको छ ।

भागबन्डा मिलाउन समिति पनि थप, पाँचै दलले टुंग्याए सभापति

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ४ जेठ/ बागमती सरकारमा भागबण्डा मिलाउन मन्त्रालय फुटाएर थपेको ४८ घण्टा नबित्दै संसदीय समिति पनि थप गरिएको छ ।

प्रदेशसभामा प्रतिनिधित्व गर्ने सात दलमध्ये पाँचवटा दलबीच संसदीय समितिको सभापतिमा भागबन्डा नमिलेपछि शुक्रबार समिति थपेर सहमति गरिएको नेकपा माओवादी केन्द्रका प्रमुखसचेतक रत्नप्रसाद ढकालले जानकारी दिए । सभामुख भुवनकुमार पाठकको कार्यकक्षमा भएको पाँच दलीय बैठकले प्रदेशसभा नियमावली, २०७४ अनुसार विशेषाधिकार समिति थप गर्ने निर्णय गरेको ढकालले जानकारी दिएका छन् ।

विशेषाधिकार समितिमा १७ जना सदस्य रहने नियमावलीले व्यवस्था गरेको छ । ६ वर्षसम्म बागमतीमा प्रदेशसभामा प्रदेश मामिला समिति, अर्थ तथा विकास समिति, सार्वजनिक लेखा समिति, शिक्षा समिति, स्वास्थ्य तथा कृषि समिति र उद्योग, पर्यटन तथा वातावरण समिति गरी पाँचवटा रहेकोमा हाल एउटा थप गरिएको हो । ढकालले नियमावलीले दिएको अधिकार प्रयोग गरेर समिति थपिएको बताए ।

थप गरिएको विशेषाधिकार समिति नेकपा (एकीकृत समाजवादी)ले लिएको सचेतक ढकालले जनाएका छन् । प्रदेश मामिला समिति र सार्वजनिक लेखा समिति नेपाली कांग्रेसले, अर्थ तथा विकास समिति राप्रपालाई, उद्योग, पर्यटन तथा वातावरण समिति एमालेलाई र शिक्षा, स्वास्थ्य तथा कृषि समिति माओवादी केन्द्रलाई भागबण्डा लागेको ढकालले जानकारी दिए ।

सभामुख पाठकले नेपाली कांग्रेस, नेकपा एमाले, नेकपा माओवादी केन्द्र, नेकपा (एकीकृत समाजवादी) र राप्रपाका संसदीय दलका नेताहरुसँग सभापति चयनका लागि सहमतिको प्रयास गर्न बैठक राखेका थिए । पाँचवटा समितिमा कांग्रेसले दुईवटा र बाँकी चार दलले एक-एक वटा समिति सभापतिको अडान नछोडेपछि सहमति हुन सकेको थिएन ।

बागमतीमा समिति गठन गरेको एक वर्षपछि बल्ल समिति सभापति चयन हुन लागेको हो । १२ असार २०८० मा आएर मात्रै प्रदेशका पाँचवटा संसदीय समिति गठन भएको थियो । पाँचवटा समितिमा विपक्षी कांग्रेस र राप्रपाको प्रदेश मामिला, शिक्षा स्वास्थ्य तथा कृषि र उद्योग, पर्यटन तथा वातावरण समितिमा स्पष्ट बहुमत छ । अर्थ तथा विकास र सार्वजनिक लेखा समितिमा सत्ता गठबन्धन र विपक्षी दलको बराबर मत छ ।

पाँचवटै दलले सभापति टुंग्याए

बागमती प्रदेशको ६ वटा संसदीय समितिका लागि प्रमुख पाँच राजनीतिक दलले सभापति टुंग्याएका छन् । नेपाली कांग्रेस, नेकपा एमाले, नेकपा माओवादी केन्द्र, नेकपा (एकीकृत समाजवादी) र राप्रपाले समिति सभापति टुंग्याएका हुन् ।

जसमध्ये नेपाली कांग्रेसका दुईजना, माओवादी केन्द्र र राप्रपाबाट एक-एक जनाले शुक्रबार नै उम्मेदवारी दिएका छन् । कांग्रेसबाट प्रदेश मामिला समितिमा छिरिङदोर्जे लामा र सार्वजनिक लेखा समितिमा श्रीराम लामिछानेको उम्मेदवारी परेको प्रदेशसभा सचिवालयका सचिव कृष्णहरि खड्काले जानकारी दिए । अर्थ तथा विकास समितिमा राप्रपाका नुरज बज्राचार्य तथा शिक्षा, स्वास्थ्य तथा कृषि समितिमा माओवादीका ठाकुरप्रसाद ढकालको उम्मेदवारी दर्ता भएको खड्काले बताए ।

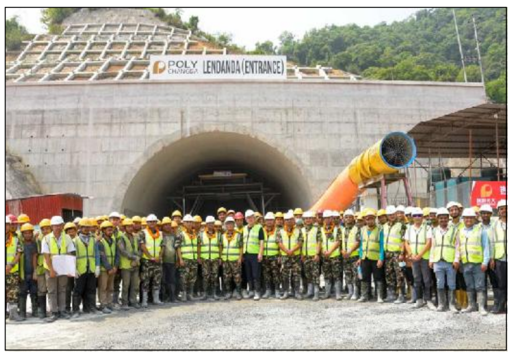
नेकपा एमाले र एकीकृत समाजवादीबाट भोलि मात्रै उम्मेदवारी दर्ता हुने भएको छ । प्रदेशसभामा एउटा समिति थप गरेर ६ वटा पुऱ्याएपछि नयाँ समितिको गठन तथा सदस्यहरुको हेरफेर गर्नुपर्ने भएकाले उम्मेदवारी दर्ता थाती राखिएको प्रदेशसभा सचिवालय स्रोतले जानकारी दिएको छ । एमाले र एकीकृत समाजवादीले सभापतिको टुंगो भने लगाइसकेका छन् ।

एमालेका प्रमुखसचेतक मधुसुदन पौडेलका अनुसार एमालेबाट रामेछापका आनन्द श्रेष्ठ उम्मेदवार बन्ने छन् । एकीकृत समाजवादीबाट मायादेवी शर्मा सभापतिको उम्मेदवार रहने नेता कृष्ण शर्माखनालले जानकारी दिए । एमालेका श्रेष्ठ सभापतिको उम्मेदवार बन्ने भए पनि उनको नाम सम्बन्धित समितिमा नभए पछि उम्मेदवारी दर्ता हुन सकेको थिएन ।

शनिवार ११ बजेलाई बोलाइएको प्रदेशसभा बैठकबाट विशेषाधिकार समिति गठन गर्ने, समितिमा सदस्यको हेरफेर गर्ने र श्रेष्ठलाई उद्योग, पर्यटन तथा वातावरण समितिमा ल्याएपछि मात्रै उम्मेदवारी दर्ताको प्रक्रिया अगाडि बढ्ने सचिवालय स्रोतले जानकारी दिएको छ । संसदीय समिति सभापति चयनका लागि शनिबार निर्वाचन हुनेछ ।

मकवानपुरको लेनडाँडा सुरुङ छिचोलियो

साझाकुरा संवाददाता



हेटौंडा, ४ जेठ/ काठमाडौं-तराई/मधेश द्रुतमार्ग (फास्टट्र्याक) अन्तर्गत मकवानपुरको बकैया गाउँपालिकामा पर्ने लेनडाँडा सुरुङ शुक्रबार छिचोलिएको छ । काठमाडौंबाट निजगढतर्फ जाने १ हजार ४३० मिटर लामो सुरुङ छिचोलिएको (ब्रेक थ्रु गरिएको) हो ।

त्यस्तै असारभित्र लेनडाँडा र धेद्रे सुरुङ छिचोल्ने तयारी रहेको सैनिक प्रवक्ता एवम् सहायकरथी गौरवकुमार केसीले बताए । उनका अनुसार धेद्रे सुरुङ १ हजार ६३० मिटरमध्ये १ हजार ५०६ मिटर खनी सकिएको छ । अब १ सय २४ मिटर मात्र खन्न बाँकी छ । त्यस्तै महादेवटार सुरुङको ३ हजार ३५५ मिटरमध्ये २ हजार १५८ मिटर खनीसकेको छ ।

सबैभन्दा लामो रहेको यो सुरुङ अब १ हजार १९७ मिटर मात्र खन्न बाँकी छ । २ हजार २५० मिटरको चन्द्राम भिर, १ हजार मिटरको देवीचौर र ३ सय ९० मिटर दूरीको सिसौटार सुरुङ डिजाइनको क्रममा रहेको सैनिक प्रवक्ता केसीले बताए । यसको निर्माण व्यवस्थापनको जिम्मा मन्त्रिपरिषद् निर्णयले ०७४ वैशाख २१ मा नेपाली सेनालाई दिएको हो । २०८१ मंसिरभित्र निर्माणको काम सक्किनुपर्ने थियो । तर, यो अवधीमा निर्माण नसकिने भएपछि ०८३ चैतसम्म म्याद थप गरिएको छ ।

७१ किमिमध्ये ६४ किलोमिटरमा ठेक्का व्यवस्थापन भएको छ । खोकना खण्डको जग्गा विवाद भने अझै टुंगिएको छैन । यसैले गर्दा यो खण्डको ६.५ किमि क्षेत्रमा ठेक्का व्यवस्थापनको काम हुन सकेको छैन । यो खण्डलाई अन्तिम ११ नम्बर प्याकेजमा राखिएको छ । अहिलेसम्म समग्र आयोजनाको भौतिक प्रगति करिव ३४ प्रतिशत छ ।

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, प्लास्टिक/ग्याँस/इलेक्ट्रिक वेल्डिङ
☞ टायर ब्यालेन्स, पन्चर र फेर्ने काम मेशिनबाट
☞ इन्जिनसम्बन्धी सबै काम

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

बागमतीमा ट्राफिक कारबाहीबाट १४ करोड राजस्व उठ्यो

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ४ जेठ/सवारी दुर्घटना न्यूनीकरण गर्न बागमती प्रदेशका जिल्लामा विशेष अभियान चलाएको ट्राफिक प्रहरीले चालु आर्थिक वर्षको १० महिनामा एक लाख ८४ हजार तीन सय १६ सवारी चालकमाथि कारबाही गरेको छ ।

यो कारबाहीबाट १४ करोड ३३ लाख ६४ हजार रुपैयाँ राजस्व संकलन भएको चितवनस्थित नेपाल प्रहरी राजमार्ग सुरक्षा तथा ट्राफिक व्यवस्थापन कार्यालयले जनाएको छ । पूर्वपचिम राजमार्गमा जडान गरिएको सिसिटिभी र 'र डार गन'बाट सवारी साधनको गति निगरानी गरिरहेको ट्राफिक प्रहरीले चालु आवको १० महिनामा एक लाख ८४ हजार तीन सय १६ सवारी साधनमाथि नियम उल्लंघनसम्बन्धी कारबाही गरेको हो ।

दुईसय ६१ जनाको मृत्यु

यो अवधिमा बागमती प्रदेशका १० जिल्लामा भएका एक हजार एक सय ७६ सवारी दुर्घटनामा दुई सय ६१ जनाको मृत्यु भएको तथा दुई हजार पाँच सय ८६ जना घाइते भएका कार्यालयले जनाएको छ ।

कार्यालयले गत आवमा दुई लाख ९१ हजार दुई सय ९३ सवारीमाथि कारबाही गरी २६ करोड ३६ लाख ८३ हजार पाँच सय रुपैयाँ राजस्व संकलन गरेको थियो । गत आवमा एक हजार तीन सय ६२ सवारी दुर्घटनामा तीन सय चार जनाको मृत्यु भएको थियो । आव २०७८/७९ मा दुई लाख ५० हजार नौ सवारी साधनमाथि कारबाही गरी दुई करोड ४१ लाख ७० हजार रुपैयाँ राजस्व संकलन गरेको थियो ।

बालमैत्री क्षेत्रमै भेटिन्छन् बालश्रम

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ४ जेठ/नेपालको पहिलो बालमैत्री गाउँपालिका मनहरीमा बालश्रम फेला परेको छ । श्रम तथा रोजगार कार्यालय हेटौंडाको नेतृत्व, मनहरी गाउँपालिका र सिविन बालहेल्पलाइन १०९८ को सहकार्यमा बिहीबार मनहरीको ७, ८ र ९ नम्बरका व्यवसायमा अनुगमन गरिएको हो ।

कार वास सेन्टर, वर्कशप, होटल, किराना तथा फेन्सी स्टोर्समा अनुगमन गरिएकोमा ७ जना बालश्रमिक काम गरिरहेको अवस्थामा फेला परेकोले व्यवसाय सञ्चालकलाई स्पष्टीकरणपत्र बुझाइएको श्रम तथा रोजगार कार्यालय हेटौंडाका प्रमुख छन्दनारायण श्रेष्ठले बताए । साथै उनीहरुलाई बालश्रम सम्बन्धमा उपस्थित हुन ७ दिनको म्याद दिइएको उनले जानकारी दिए ।

अनुगममा जेके वास सेन्टर मनहरी-९ मा १७ वर्षीय बालक, शाह मोटरसाइकल वर्कशप मनहरी-९ मा १४ वर्षीय बालक, बर्तौला सप्लायर्स मनहरी-७ मनहरी बजारमा १३ वर्षीय बालक, रजैया बाइक वर्कशप मनहरी-८ मा १७ वर्षीय बालक, बर्तौला खाजा घर मनहरीमा १३ वर्षीया बालिका र सरस्वती फेन्सी मनहरी बजारमा १७ वर्षीया बालिका फेला परेका बाल हेल्पलाइन मकवानपुर प्रमुख झबिन्द्र ज्ञवालीले बताए ।

श्रम तथा रोजगार कार्यालय हेटौंडाका प्रमुख श्रेष्ठ, नायबसुब्बा भीमप्रसाद शर्मा, मनहरी गाउँपालिका महिला तथा बालबालिका शाखाप्रमुख शिला अधिकारी, इलाका प्रहरी कार्यालय मनहरीका दिनेश थापा क्षेत्री, बाल हेल्पलाइन मकवानपुर प्रमुख ज्ञवाली, कार्यक्रम अधिकृत एवम् मनोविमर्शकर्ता सम्झना अधिकारी, मनहरी गाउँपालिका बालअधिकार समितिकी देवकी ढुंगाना, बालमैत्री सहजकर्ता सुशीला नेपालीलगायतको टोलीले अनुगमन गरेको थियो ।

मनहरी गाउँपालिका नेपालकै पहिलो बालमैत्री गाउँपालिका भएपनि हालसम्म बालसंरक्षण अधिकारी तोकिएको छैन । गाउँकार्यपालिका बैठकले बालसंरक्षण अधिकारी तोक्नुपर्ने कानूनी प्रावधान भएपनि मनहरीमा हालसम्म तोकिएको छैन ।

Education is the real treasure
ADMISSIONS OPEN FOR 2081
From Nursery to Grade 9

HETAUDA ACADEMY
Residential Secondary School
Shahid Smarak, Nawalpur, Hetauda, Nepal
☎057-525548 ☎057-525547 ☎057-523547
www.hetaudaacademy.edu.np | info@hetaudaacademy.edu.np

Scholarships
a feature of socially responsible institution ....
Madhav Raj Sumargi Memorial Scholarship based on Entrance Tests 189+Seats
Rup Chandra Bista "Thaha" Memorial Scholarship based on Students' Talent 108+Seats
Bishwakanti Kalawati Sumargi Scholarship based on Students' Rank 39+Seats
Hurry Up !
Seats are limited
Book your seat on time

ड्राइभिङ्ग सिक्ने तयारीमा हुनुहुन्छ ?
अब निराश नहुनुहोस्...
हामी कहाँ जतिसुकै नजान्ने भएपनि दक्ष तथा अनुभवी प्रशिक्षकद्वारा गाडी सिकाइनुका साथै लाइसेन्स परीक्षा र ट्रायल सहजै पास गर्न सक्ने गरी ड्राइभिङ्ग प्रशिक्षण दिइन्छ ।
हाम्रा विशेषताहरुः
☞ अनलाइन फर्म भर्ने सुविधा ।
☞ रोड टेस्ट गराइन्छ ।
☞ दक्ष प्रशिक्षकहरुद्वारा प्रशिक्षण ।
☞ लाइसेन्स ट्रायलको प्राविधिक ज्ञान दिइन्छ ।
☞ गाडीको पार्टपूर्जासम्बन्धी सम्पूर्ण ज्ञान दिइन्छ ।

सम्पर्क कार्यालयः
सितलमहल चोकबाट
ॐ हल जाने बाटोमा
प्रबन्ध निर्देशकः टिका कुमारी दुलाल
के. के. ड्राइभिङ्ग प्रशिक्षण केन्द्र
हेटौंडा-५, पिप्ले, मकवानपुर
सम्पर्कः ९८४५१७०४१५, ९८१७२८४६१४, ९८४५९२७०५७

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

facebook twitter Google **विज्ञान/प्रविधि**

ग्यालेक्सी एस २५ सिरिजमा ब्याट्री बचत गर्ने एआई फिचर

सामसुङले आफ्नो आगामी ग्यालेक्सी एस २५ सिरिजका फोनमा एउटा यस्तो आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्स फिचर राख्दैछ जसले स्मार्टफोनको ब्याट्री १० प्रतिशत सम्म बचत गर्नेछ ।

एबलमबँबिकज नामक टिप्स्टरले सोसल मिडिया प्लाटफर्म एक्समा सामसुङको आन्तरिक श्रोतलाई उद्धृत गर्दै कम्पनीले विकास गरिरहेको ब्याट्री एआई फिचरका बारेमा खुलासा गरेका हुन् ।

उनका अनुसार ब्याट्री एआई फिचरले ग्यालेक्सी एस २५ सिरिजका फोनको ब्याट्री लाईफ ५ देखि १० प्रतिशत सम्म बढाउनेछ ।

ब्याट्री एआईका विशेषता र त्यसले कसरी काम गर्दछ ? भन्ने बारेमा भने उनले केही पनि बताएका छैनन् ।

यो फिचरले फोनको ब्याकग्राउण्डमा चलेर ब्याट्री खपत गर्ने विभिन्न सफ्टवेयरको समस्या समाधान गर्ने तर फोनको स्पीड भने नघटाउने उनको भनाइ छ ।

यद्यपि यो फिचर स्मार्टफोनमा राखिएतापनि यसले फोनमा कुनै चामत्कारिक रुपमा ठुलो ब्याट्री दिनेछैन। यो भनेको ब्याकग्राउण्डमा चलिरहेका एपहरु बन्द गर्ने तथा प्रयोगमा नरहेका ट्याबहरु बन्द गर्ने लगायतका हाते कामहरुको सुपर स्मार्ट विधि हुने बताइन्छ । यो फिचरले ब्याकग्राउण्डमा चलिरहेका प्रयोगविहीन एपहरुलाई रोक्ने र फोनको प्रयोगको आधारमा सेटिङ मिलाइदिने काम गर्नसक्नेछ।

हुनत ती टिप्स्टरले सामसुङको आगामी ग्यालेक्सी एस २५ मै ब्याट्री फिचर राखिने बारेमा केही पनि बताएका छैनन् । तर, कम्पनीले आफ्नो अत्याधुनिक फिचर नयाँ तथा बहुप्रतिक्षित एस २५ सिरिजबाटै सुरु गर्ने निश्चित छ ।

ग्यालेक्सी एस २५ मा snapdragon 8 Gen 4 तथा Exynos 2500 प्रोसेसर हुने अपेक्षा गरिएको हुनाले ब्याट्री एआई फिचरले त्यसलाई सपोर्ट गर्नुपर्नेछ।

यौन स्वास्थ्य

यौन जीवनले कसरी मानसिक स्वास्थ्यमा प्रभाव पार्छ ?

हिन्दुशास्त्रको पुरुषार्थको अवधारणामा जीवनको चारवटा मुख्य खम्बाबारे वर्णन गरेको पाइन्छ । पहिलो धर्म, जसमा दैनिक गर्ने कार्य, नैतिकता, आदर्शका कुराहरु पर्छन् । त्यसपछि आउँछ, अर्थ । अर्थ भनेको काम गरेर वा जीविकोपार्जन गर्ने परिवारलाई चाहिने गाँस, बास र कपासको जोहो गर्नु । त्यसपछि आउँछ, काम । काममा यौनको चर्चा गरिन्छ । यौन मात्र नभएर माया, प्रेम, इच्छा र सद्भाव पनि पर्छन् । र, चार नम्बरमा आउँछ, मोक्ष । मोक्ष भनेको समाधि वा आनन्दको प्राप्ति हो ।

यो अवधारणाले के भन्छ भने पहिला धर्म गर्नुपर्छ । त्यसपछि अर्थ र काम भोग गरेर मात्र मानिसलाई मोक्ष प्राप्ति हुन्छ । यो भन्नुको अर्थ के हो भने धर्मशास्त्रले पनि यौन जीवनको लागि अपरिहार्य भनेको छ । विज्ञानले पनि यौन सुखले मानिस स्वस्थ रहने कुरामा जोड दिन्छ । यौनले नै सिर्जना र आनन्द दुवै दिन्छ । शरीरको लागि खाना जति आवश्यक छ । त्यति नै यौन जीवन पनि आवश्यक मानिन्छ । कुनै कारणवश यौन जीवनमा समस्या आइरहेको छ भने विस्तारै मानसिक स्वास्थमा प्रभाव पार्न सक्छ ।

यौन उत्तेजना नहुनु, चरमोत्कर्षमा नपुग्नु, शीघ्रपतन वा लामो समयसम्म स्खलन नहुनु, महिलामा हार्मोनल परिवर्तनका कारण यौन चाहना घट्नु, यौन रोगका कारण यौन सम्बन्ध राख्न नसक्नु शारीरिक समस्या मात्र होइन । यसमा मानसिक कारण पनि जिम्मेवार हुनसक्छ । यसले के स्पष्ट पार्छ भने यौन जीवन र मानसिक स्वास्थ्यबीच निकट सम्बन्ध छ । यौन शिथिलताले जसरी मानसिक समस्या ल्याउँछ, उसैगरी मानसिक समस्याले यौन उदासीनता पनि ल्याउँछ ।

यदि दम्पतीबीचको सम्बन्ध प्रगाढ छैन, आपसी असमझदारी छ भने त्यसको प्रभाव उनीहरुको यौन जीवनमा पर्छ । ठीक यसैगरी यौन जीवन सुमधुर नहुँदा उनीहरुबीचको भावनात्मक सम्बन्धमा पनि खल्लोपन महसुस हुन्छ । अर्थात् यी एकअर्कासँग अभिन्न रुपले जोडिएका छन् । यस्ता यौन समस्याले कसरी मानसिक स्वास्थ्यमा असर गर्छ भन्ने जान्नु भन्दाअघि यौन र मस्तिष्कबीचको सम्बन्धबारे जान्नु आवश्यक हुन्छ ।

यौन र मस्तिष्कबीचको सम्बन्ध

हामीमध्ये धेरैजसोलाई लाग्न सक्छ- यौनक्रिया शरीरले गर्छ । तर यो सत्य होइन । यौनबारे सोच्नेबित्तिकै महिला र पुरुषको मस्तिष्कमा आउने भावना र विचारले उत्सुकता ल्याउँछ । र, यसले अवधि बढाउने, घटाउने, उत्तेजित पार्ने र शरीरलाई चलायमान राख्छ । मन र तनको तालमेलले यौन सन्तुष्ट दिन्छ । र, चरमसुख दिन्छ । यौन सम्बन्ध राम्रो छ भने यसले एकछिनको आनन्द मात्र होइन, मानसिक स्वास्थमा पनि योगदान दिइरहेको हुन्छ । यसले सकारात्मक प्रभाव दिमागमा पार्छ ।

कुनै कुराले दिमाग भारी भइरहेको छ वा मनमा अनेकौं विचारले चिन्ता भइरहेको छ भने यौन सम्बन्ध राखेको केही समयमै दिमागमा आनन्द र आराम दिने हार्मोन अक्सिटोसिन र इन्डोर्फिन निष्कासन गर्छ । जसकारण दिमाग शान्त हुँदै आफूलाई हल्का भएको अनुभव गर्छ । र, राहत अनुभव गर्छ । तर यसको मतलब यो होइन कि तनाव कम गर्न यौनक्रिया नै गर्नुपर्छ । यौनक्रिया गर्दा दिमागका यस्ता न्युरोट्रान्समिटरहरु सक्रिय हुन्छन् । र, दम्पतीबीच सामीप्य बढाउँछ ।

निद्रामा सुधार ल्याउछ

यौन सम्बन्धले मांसपेशीलाई आराम दिन्छ । जसले गर्दा व्यक्तिलाई मीठो र गहिरो निद्रा पार्छ । यसरी निद्रा पर्नु पनि मानसिक स्वास्थ्यदेखि शरीरका लागि पनि फाइदाजनक हुन्छ ।

नकारात्मक असरहरु

यौन आकर्षणमा कमी, यौन विफलता वा सम्भोगमा समस्याले असमानता, निराशा र आत्मसम्मानको कमी गराउन सक्छ । जब यौनसम्पर्क राम्रोसँग हुँदैन । सन्तुष्टि मिल्दैन भने यसले दिमागमा तनाव सिर्जना गर्छ । यसरी धेरै तनाव लिने र नजिकको साथीसँग खुलेर कुरा गर्न निस्कँदा बिस्तारै चिन्ता, भय, डिप्रेसन हुने सम्भावना हुन्छ । आज धेरैजसो सम्बन्धविच्छेदको घटना पनि यौन समस्याकै कारण हुने गरेको देखिन्छ ।

दोस्रो, यौन समस्याले घरेलु झगडा पनि ल्याउँछ । यौन इच्छाको पूर्णता नहुने वा बिस्तारै यौन सम्बन्ध नहुने र बिस्तारै बोलचाल नहुने वा बोल्न मन नलाग्ने हुँदै सम्बन्ध चिसिन थाल्छन् । परिणामस्वरूप, दिमागमा कुरा खेल्ने, कुनै कुरामा केन्द्रित रहन कठिन हुने, मनमा एक किसिमको भय हुने र मनोबलको कमी हुनसक्छ ।

मानसिक समस्याले पनि यौन जीवन बिगार्न सक्छ

यौन जीवनमा समस्या हुँदा मानसिक स्वास्थ्य बिग्रिने मात्र होइन । कतिपय अवस्थामा मानसिक समस्याले पनि यौन जीवन बिगार्न सक्छ । आर्थिक भार, बेरोजगारी, काम र व्यक्तिगत जीवनको असन्तुलन, शिक्षा, समाजिक दबाबको कारण कतिपय व्यक्ति हरदिन तनावमा हुन्छन् । यस्ता समस्याबाट बाहिर आउन नस्कदा यौन जीवनमा प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रुपमा असर गरिरहेको हुन्छ ।

तनावले गर्दा व्यक्तिमा यौन चाहना नै कम गराउन सक्छ । यस्ता समस्याले यौन साथीसँग नजिकिन, बस्न र यौन आकर्षण कम हुन थाल्छ । यौन सम्बन्ध राखिहाले पनि त्यसबाट पूर्ण आनन्द प्राप्त नहुन सक्छ ।

साथै, यौनाङ्ग उत्तेजित नहुने, शिघ्रपतन हुने वा स्खलन ढिलो हुने र त्यही कुराले दैनिक जीवनमा प्रभाव पार्न सक्छ । जबसम्म मानसिक र भावनात्मक रुपमा व्यक्ति बलियो हुँदैन । तबसम्म यौन सन्तुष्टि मिल्न असम्भव हुन्छ ।

चिन्ताको समस्या हुनेहरुमा पनि शीघ्र स्खलन हुने सम्भावना बढी हुन्छ । अन्तर्राष्ट्रिय जनरल नेचर डटकमका अनुसार ३७ प्रतिशत चिन्ताको समस्या भएका पुरुषमा शीघ्र स्खलनको समस्या हुन्छ । उनीहरुले यौनक्रियामा पनि राम्रो प्रदर्शन गर्न कठिनाइ हुन्छ ।

के गर्न सकिन्छ ?

यदि कुनै स्वास्थ्य समस्याका कारण यौन जीवनमा बाधा भइरहेको छ भने तत्काल उपचारका साथै यौन जीवनमा परिरहेको नकारात्मक प्रभावको बारेमा मनोचिकित्सकसँग खुलेर कुरा गर्नुपर्छ । ताकि, मनोपरामर्श, स्वविवेक र औषधि उपचारले अवस्था सहज बन्न सकोस् ।

साथै, कुनै मानसिक वा अन्य समस्या भए वा यौनआसनकै बारेमा पनि आफ्नो यौनसाथीसँग कुनै पनि कुरा नलुकाई खुलेर कुरा गर्नुपर्छ । यसरी कुरा गर्दा पार्टनरले मानसिक अवस्थालाई राम्रोसँग बुझेर सहज पार्न मद्दत हुनसक्छ ।

यौन जीवनमा मानसिक रोगको नकारात्मक प्रभावको बारेमा सधैं सोच्नुको सट्टा आफ्नो भावनालाई आफ्नो पार्टनरसँग खुलेर व्यक्त गर्न, आफ्नो पार्टनरसँग हाँस्न र ठट्टा गर्न सिक्नुहोस् । र, आफ्नो जीवनशैलीमा पनि सुधार ल्याउनुहोस् । जस्तै- घुम्न जाने, उपहार आदानप्रदान गर्ने, आफ्नो ग्रुमिङमा ध्यान दिने, यौनसाथीको काम वा सुन्दरताको तारिफ गर्ने समय धेरै बिताउने जस्ता क्रियाकलाप पनि समावेश गर्न सकिन्छ । यसले भावनात्मक बन्धनलाई बलियो बनाउँछ । र, सम्बन्ध घनिष्ठ रुपमा पनि सुधार हुन थाल्छ ।

साहित्य

कविता

जीवन यस्तो यात्रा

✍आयुश्री घिमिरे

कक्षा १०, नवोदय शिशु सदन

जीवन यस्तो यात्रा
जहाँ सपनाले
आकार लिन्छ
धेरै परिश्रमले
मानिस महान् बन्छ
जीवनमा मान्छे
दयालु र सत्य हुनुपर्छ

बहादुरीका साथ
जीवनको हरेक पाइला
अघि सार्नुपर्छ
नराम्रो काम गरेर
कोही बनेको छैन महान्
अरुलाई हेपेर
बढेको छैन कसैको सान

एक स्थिर हात
अनुशासन जीवनको यात्रामा
हामीलाई गर्दै मार्गदर्शन
जीवन एक यात्रा
घुमाउरो र फराकिलो
एक न एकदिन
मरेर जानी नै हो
सुख र दुःख
मानिस जस्तै
आउनी र जानी
दुई दिनको जिन्दगीमा
के नै हो र लानी ?

कविता

नेपाल

✍युनिक ढुंगेल

कक्षा १०, नवोदय शिशु सदन

नेपाल मेरो चिनारी, नेपाली बन्छ शान्
वीर गोर्खाली बनी आज, विश्वमा सम्मान्

जात, धर्म, लिङ्ग, भाषा, सबै छन् हाराहारी
यसैले त मेरो देश, चार जातको फुलबारी

सगरमाथा यसै भित्र, मेरो देशको शिर
समथर भूभागसँगै, नदी, पाखा, भिर

हिमाल, पहाड, तराईको, मिश्रित हावापानी
पर्यटकलाई लाग्छ नेपाल, सजिएकी रानी

प्रकृतिले हराभरा, कृषि प्रधान देश
पानी, जंगल प्रशस्त छ, आफ्नै परिवेश

आत्म सम्मान सधैं खोज्ने, नेपालीको बानी
नेपाल जति प्यारो लाग्छ, दुई आँखाको नानी

गजल

✍राजु 'हिमांशु'

न्यानो स्पर्शमा आत्मीयता सर्दो रैछ
चोखो प्रार्थनामा ईश्वरीयता झर्दो रैछ

माया नै त रैछ सबै मान्छेले खोजेको
ऐस आराम ऐश्वर्य सप्पै नै छर्दो रैछ

भोगीले कसरी बुझ्थ्यो र अर्थ मायाको
भोगी मनमा मायाको अर्थै मर्दो रैछ

भोकै बसुलाँ तर माया नछुटोस् कहिल्यै
मायाले त भवसागर सजिलै तर्दो रैछ

बुझ्नेलाई त 'राजु' श्रीखण्ड हो नि माया
नबुझ्ने पनि मायाकै खोजमा चर्दो रैछ

लघुकथा

विरोधाभास

✍नारायण मरासिनी

ठुलो जीउडाल, बोलीमा गाम्भीर्य, उमेरअवस्थाले प्रौढ, उसको गुरूको पहिचान यही थियो । जीउडाल, विद्वता र वैचारिक अडानलाई फदयंगम गर्दै ऊ आफ्ना गुरुप्रति असीम श्रद्धा प्रकट गर्दथ्यो ।

गुरुका प्रत्येक शब्दलाई ऊ मन्त्र सम्झन्थ्यो । गुरुवाणी सुन्न हरदम लालयित हुन्थ्यो । जीवन र जगतको ऐतिहासिकताका बारेमा उसले गुरुबाट धेरै कुरा सिकेको थियो । कुनै पनि वस्तुतथ्यलाई द्वन्द्वात्मक कोणबाट विश्लेषण गर्ने गुरुको प्रवचन कलाबाट पनि ऊ प्रभावित थियो ।

जीवनसत्यलाई बोध गर्नका लागि ऊ कहिलेकाहीँ गुरुको आश्रममा पुग्ने गर्थ्यो । खँदिला तर्कहरु सुन्न पाउँदा मक्ख पर्दै गुरूको अनुहारमा पुलुक्क हेर्थ्यो । उहाँका गालाभरि उम्रिएका सेता दारी देख्दा उन्नाइसौं शताब्दीका महान् विचारक कार्ल मार्क्सलाई सम्झँदै गौरवको महसुस गर्थ्यो ।

जातले ब्राह्मण भए पनि उसका गुरु जातभात मान्दैनथे । यही प्रगतिशीलताकै कारण ऊ गुरुको अनुयायी बनेको थियो । ऊ पनि गुरुकै सजातीय थियो । ब्राह्मणहरुले जनै धारण गर्ने र अन्य अधिकांश जातिले नगर्ने प्रचलन भएकाले जनै भिरेकै कारण ब्राह्मणहरुले आफूलाई महान् ठान्छन् फलस्वरुप जातीय विभेद सिर्जना हुन्छ त्यसैले जातीय समानताका लागि ब्राह्मणहरुले जनै धारण नगर्नु नै बेस भन्दै गुरु स्वयंले जनै फालेको कुरा सुनाएपछि ऊ आफ्ना गुरुप्रति नतमस्तक भयो ।

गुरुको क्रान्तिकारितालाई उच्च सम्मान गर्दै उसले पनि व्रतबन्ध नै नगरीकन बिहे गर्यो । गुरुकै भौतिकवादी व्यवहारलाई शिरोधार्य गर्दै शताब्दीऔंदेखि चलिआएका पूजाआजा तथा चाडपर्वहरु मान्न छाडिदियो ।

गुरुकको संगतबाट ऊ टाढिन चाहँदैनथ्यो त्यसैले थोरै समयको फुर्सद पाए पनि गुरूको आश्रममा पुगिहाल्थ्यो । एउटा समय जुन वर्षामासको थियो, त्यही समयमा व्यावहारिक सत्यबोधका लागि ऊ गुरुआश्रममा पुग्यो । गुरुको मुखारविन्दबाट उसले जीवन र जगत्का यथार्थबारे धेरै कुरा बुझ्यो । त्यस दिन ऊ अलि बढी समय आश्रममा बस्यो । गुरु सेतो गन्जी र खैरो लुँगीको पहिरनमा थिए । गुरुको काँधमा उसले पहेँलो रङ्गको डोरो देख्यो ।

डोरो अधिकांश ब्राह्मणहरुले लगाउने औसत आकारभन्दा केही मोटै थियो । उसले त्यो देखेको नदेख्यै गर्यो । आफ्ना श्रद्धेय गुरुसामु मुख खोलेर केही भन्न सकेन ।

केही बोलेर गुरुको स्वाभिमानमा चोट पुर्याउन पनि चाहेन तर मनमनै भने सोध्यो उसले, 'गुरु ! यी सिद्धान्तहरु व्यवहारमा लागू गर्नका लागि बनाइएका हुन् कि भाषणका लागि मात्र ?'

कविता

धर्ती र नारी

✍शिलु शर्मा

फैलाउनु छ सुगन्ध संसार भरी,
कहिले नथाक्ने तिमी धन्य नारी,
पिडामा अन्तर्मनको इशलाई पुकारी,
तिमी हौ इमान र सत्यकी पुजारी ।।

रुझेर सधैं पसिनाको बर्सातमा,
पुछेर आँसु एकान्त बासमा,
सन्तानको पिर र जिवनको तापमा,
सकेको छौ जीवन अग्नि र प्रकाशमा ।।

बिभेदको विष पिएर पनि हाँस्छौ,
जागरणको बिज दिएर बाँच्छेउ !!
लाग्दैन थकाई कहिले तिमीलाई,
आफ्नैहरुको बिरानो भइ ,
मेहनत र कर्मले जितेकी छौ लडाइँ ।।

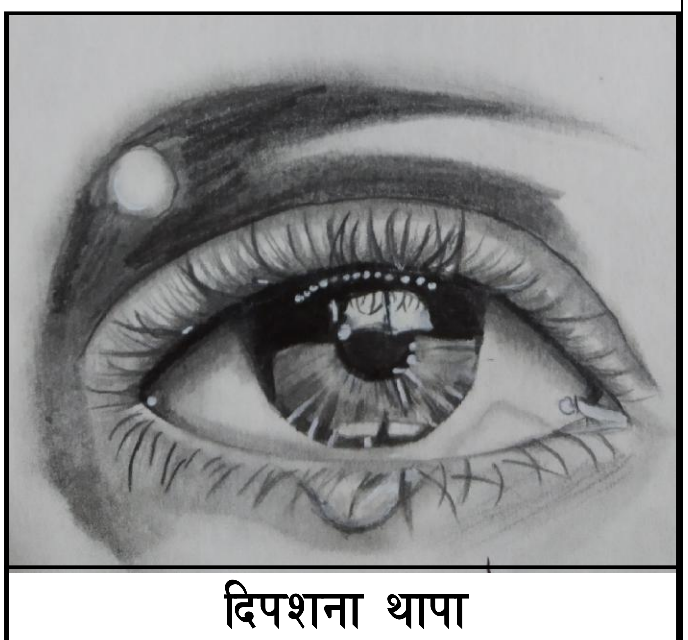
दस औंला तिम्रा गर्छन् लाखौं काम,
न त खोज्यौ तलब न त छ विश्राम ,
घर र चुल्होकि बनेकी छौ परी,
नत कहिले सम्मान न त छन् सहेली ।।

पहराको भिरमा सुनगाभा बनी,
हिलो तलाउमा सुनकोमल बनी,
फुलि दिन्छौ तिमी,
कति मुस्कुराई,
पुष्प गुच्छाको प्रत्येक पत्र पत्रमा
दुःख लुकाई ।।

स्वजनले दिएको एक सानो मुस्कान,
दुर्जनले दिएको नमिठो घाउ,
समाजले दिएका अग्नि परिक्षा,
आफ्नैले दिएको आँशुको तलाउ,
बटुलेर सब आफ्नै शिरमाथि
धन्य तिमी श्रमजीवी नारी ।।

चाहना तिम्रा सबै मन भित्र,
कोरेकी छौ सब अरुकै लागि चित्र !!
खानामा दिनछौ अलौकिक स्वाद,
जुनि भरी गर्छौ, लुप्त श्रम,
नारी तिमी नै हौ धर्तिकै अपवाद ।।
जीवनदानगरि सृष्टिको गर्छौ पुजा,
निरन्तरताको दियो बालेर बस्छौ,
कर्मको बिगुल फुकेर बस्छौ,
आफ्नो अस्तित्व दाउमा लगाएर पनि
अविरल श्रमदान गर्ने तिमी प्रिय प्रकृति ।।

चित्रकला



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

राजनीतिक ध्रुवीकरण बढाउँदै कांग्रेस-एमाले

काठमाडौं/सत्ता र प्रतिपक्ष सांसदहरूबीच संसद्मा भएको धकेलाधकेलले राजनीतिक कोर्स थप ध्रुवीकरणतिर गएको छ ।

नयाँबानेश्वरस्थित संसद् भवनमा शुक्रवार बिहान विपक्षी दलहरूको बैठक बसेर साझा धारणा बनाएका छन् । नेपाली कांग्रेसका सभापति शेरबहादुर देउवाले बोलाएको बैठकमा राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी, जनता समाजवादी पार्टी नेपाल र लोकतान्त्रिक समाजवादी पार्टीका शीर्ष नेताहरू सहभागी थिए ।

गत २१ फागुनमा सत्ता समीकरण फेरिएपछि राप्रपा समेत सहभागी भएर सहकारी ठगी प्रकरणमा साझा निष्कर्षमा विपक्षी दलहरू पुगेको यो पहिलो पटक हो ।

राप्रपा बाहेक दलका प्रमुखहरूसँग भने गत २३ फागुनमा कांग्रेस सभापति शेरबहादुर देउवाले छलफल गरेका थिए । त्यसबेला वैकल्पिक सत्ता समीकरणको सम्भावनाबारे जनमत, नाउपा र लोसपाका प्रमुखसँग देउवाले कुरा गरेका थिए । तर देउवाको पहलकदमी बमोजिम वैकल्पिक सत्ता तत्काल सम्भव नभएपछि विपक्षी दलहरू आ-आफ्नै तरिकाले चलिरहेका थिए ।

कांग्रेसले सहकारीको रकम अपचलनमा रास्वपाका सभापति समेत रहेका उपप्रधानमन्त्री एवं गृहमन्त्री रवि लामिछानेको संलग्नताबारे छानबिनका लागि संसदीय समिति गठनको माग राखेर संसद् अवरोध गर्दा अरू विपक्षी दल मौन बसेका थिए ।

कांग्रेस भने आक्रामक तरिकाले प्रस्तुत हुँदै आएको थियो । सुरुमा रविले उपप्रधानमन्त्री एवं गृहमन्त्रीबाटै राजीनामा दिनुपर्ने अडान लिएको कांग्रेसले भाषा बदल्दै संसदीय छानबिन समिति गठनको मागमा संसद् अवरोध गर्दै आएको थियो ।

यद्यपि कांग्रेस नेताहरू बिहीवारसम्म प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल प्रचण्ड र सत्तारुढ नेतहरुसँग संवादमै थिए । तर बिहीवार साँझ संसद्मा भएको धकेलाधकेलको घटनापछि भने कांग्रेसले सरकारसँग वार्तामै नबस्ने घोषणा गऱ्यो । महामन्त्री गगन थापाले बिहीवार साँझ पत्रकार सम्मेलन गरेरै संसदीय छानबिन समिति गठन नभएसम्म संसद् चल्न नदिने र वार्तामा पनि नबस्ने निर्णय सुनाए ।

यसको भोलिपल्ट कांग्रेसले विपक्षी दलहरुको बैठक राखेर साझा धारणा बनाएको छ । तर राष्ट्रिय राजनीतिमा सत्ता र विपक्षी दलहरुबीचको ध्रुवीकरण बढेर जाने प्रष्ट संकेत देखिएको छ ।

प्रधानमन्त्री प्रचण्ड, एमाले अध्यक्ष केपी शर्मा ओली र रास्वपा सभापति लामिछाने पनि निरन्तर संवादमा छन् । नेताहरुसँग परामर्श गरेर नै प्रधानमन्त्री प्रचण्डले ७ जेठमा विश्वासको मत लिने निर्णय लिएका छन् भने संसद्मा दर्ता भएको राजनीतिक दलसम्बन्धी ऐन संशोधन गर्न बनेको विधेयक फिर्ता लिएको छ ।

दुवै निर्णयलाई विकसित राजनीतिक घटनाकै उपजका रूपमा हेर्नुपर्ने सत्तारुढ नेताहरू बताउँछन् । किनकि ३० फागुनमा तेस्रोपटक विश्वासको मत लिंदा १५७ मत पाएका प्रधानमन्त्री प्रचण्डले ५ सिट घट्दैमा विश्वासको मत लिनुपर्ने बाध्यता देखिंदैन । तर पार्टी विभाजनपछि ५ सिट मात्र बाँकी रहेको उपेन्द्र यादव नेतृत्वको जसपा नेपालले ३० वैशाखमा समर्थन फिर्ता लिएको भन्दै प्रधानमन्त्री प्रचण्डले विश्वासको मत लिने निर्णय गरेका छन् ।

जबकि बिहीवारको घटनापछि संसद् बैठक चल्न सजिलो देखिंदैन । यसले सत्तारुढ आफैं प्रतिपक्षी शक्तिहरूसँग दूरी बढाउन चाहिरहेको प्रष्ट हुन्छ । त्यसै पनि बिहीवार देखिएको संसद्को घटनालाई एमालेकै योजना अन्तर्गत भनेर विपक्षीहरुले आरोप लगाइ रहेका छन् । विपक्षीहरूले एमालेमाथि त्यस्तो आरोप लगाउनुमा भने बुधवार ओलीले संसदीय दलको बैठक राखेर दिएको अभिव्यक्ति हो ।

ओलीले संसदीय दलको बैठकमा संसद्मा कांग्रेसको प्रतिवादमा उत्रने चेतावनी दिएका थिए । 'हामी बहस गर्न तयार भएर जान्छौं, संसद्मा भोलिदेखि हामीले बहस गर्न पाउनुपर्छ, अरू कुरा छैन' ओलीको आक्रोश थियो ।

संसद्मा नाराबाजी र अवरोध मात्र नभएर कांग्रेस नेताहरुले मनपरी आरोप लगाउन थालेको ओलीको भनाइ थियो । 'कांग्रेसले बकबास बोलिरहने हामी सुनिरहने होइन' उनले भनेका थिए, '..अब बकबास सुनिरहन हामी तयार छैनौं ।'

कांग्रेस र एमालेको आ-आफ्नो दाउ

राजनीतिक कोर्स थप ध्रुवीकरणमा लैजान उद्यत प्रमुख दुई दल कांग्रेस र एमालेको आ-आफ्नो दाउ देखिन्छ । एमालेका एक नेताका अनुसार पार्टी अध्यक्ष ओलीको अडानका पछाडि प्रष्ट दुई उद्देश्य छ । उनी कांग्रेसलाई दबाबमा राख्न चाहन्छन्, अनि सत्ता गठबन्धनमा पनि प्रष्ट पार्न चाहन्छन् । 'कांग्रेसले माग राख्दै जाने र पूरा भइरहने हुँदैन भन्नेमा प्रष्ट छौं' ती नेता भन्छन्, 'दोस्रो, दलहरुको राजनीतिक कित्ता प्रष्ट पार्नु पनि हो । सरकारमा पनि बस्ने, सहयात्रीहरूबीच अविश्वास गरिरहने हुँदैन भन्नेमा अध्यक्षले प्रष्ट पार्न खोज्नुभएको होला ।'

बिहीवारको संसद् बैठकपछि विकसित घटनाक्रमले कित्ताकाटको परिस्थिति भने सुरु नै भइसकेको देखिन्छ ।

किनकि विपक्षी दलहरूले साझा निर्णय गरेर अगाडि बढ्ने निर्णय गरेका छन् । त्यो बैठकमा जनमत पार्टी सहभागी भएन । जबकि २१ फागुनमा सत्ता समीकरण फेरिंदा जनमतले विपक्षमा रहने निर्णय गरेको थियो । जसपा नेपाल फुटेपछि मधेश सरकारमा जाने निर्णय गरेको जनमत पार्टी शुक्रवार बसेको विपक्षी दलहरुको बैठकमा सहभागी भएन ।

अर्कातिर सरकारमै रहेको एकीकृत समाजवादीले कुनै (सत्तारुढ र विपक्षी) बैठकमा भाग लिएन । अध्यक्ष माधवकुमार नेपालको चाहना विपरीत सत्तामा बसिरहेको यो पार्टीले बुधवार मात्र केन्द्रीय समितिको बैठकबाट गृहमन्त्री लामिछानेमाथि छानबिन गर्न संसदीय समिति गठन गर्नुपर्ने निर्णय गरेको थियो ।

यसले एमालेसँगको सत्ता समीकरणमा एकीकृत समाजवादीले विश्वास नगरिरहेको सहज अनुमान गर्न सकिन्छ । जसपा नेपाल फुट्नु अगाडि त अध्यक्ष नेपालले वर्तमान समीकरण जुनसुकै बेला तोडिनसक्ने सार्वजनिक वक्तव्य दिंदै आएका थिए । सुदूरपश्चिम प्रदेश सरकार बनाउने क्रममा एकीकृत समाजवादीले कांग्रेस सहितको कित्तामै उभिने निर्णय गरेको थियो । तर एकीकृत समाजवादीलाई मुख्यमन्त्री दिन ओली र प्रचण्ड तयार भएपछि सत्तारुढतिरै उभियो । बिहीवार मात्र एकीकृत समाजवादीका नेता दीर्घ सोडारीले मुख्यमन्त्रीमा विश्वासको मत पाएका छन् । यद्यपि विश्वासको मत दिन ढिलाइ गरेको एमाले सरकारमा सहभागी भएको छैन ।

कांग्रेससँग दूरी बढ्दा माओवादी केन्द्रका अध्यक्ष समेत रहेका प्रधानमन्त्री प्रचण्ड पनि एमाले नेतृत्वकै कित्तामा उभिनुपर्ने परिस्थिति आउने एमालेकै एक पदाधिकारी बताउँछन् ।

'सबैतिर प्यारो हुने प्रचण्डको स्वभाव देखिन थाल्यो । प्रधानमन्त्री भनेको त सत्तारुढको प्रमुख नेता हो नि' ती पदाधिकारी भन्छन्, 'प्रष्ट एउटा कित्तामा उभिंदा राजनीतिक विश्वास बढ्छ, हाम्रो अध्यक्षले त्यही चाहनुभएको जस्तो लाग्छ ।'

राजनीतिक ध्रुवीकरणमा ओलीले जे लाभ देखिरहेका छन्, कांग्रेस नेताहरु पनि आगामी रोडम्यापप्रति प्रष्ट देखिन्छन् । अब सहकारीको रकम अपचलनमा गृहमन्त्रीको संलग्नताबारे छानबिन नगरेसम्म सम्झौता नगर्ने उसको अडान छ ।

नेताहरुका अनुसार सुरुमा कांग्रेस नेतृत्व अलमलमा थियो । तर विस्तारै एकढिक्का भएको छ । सहमतिका लागि भएका संवादहरुमा एमाले अध्यक्ष ओलीले गरेको व्यवहारप्रति देउवा खुसी छैनन् । त्यसमाथि गृहमन्त्री रवि लामिछानेले व्यक्तिगत रुपमै बदलाभाव देखाउन थालेकाले संस्थापन पक्ष यो मुद्दा छाड्न तयार छैन । एक पदाधिकारी भन्छन्, 'गृहमन्त्रीको नाम उल्लेख नगरेर पनि संसदीय समिति बन्न सक्छ । तर अब सुप्रिम, सूर्यदर्शन लगायत सहकारीको रकम गोर्खा मिडियामा कसरी अपचलन भयो भन्ने छानबिन हुनैपर्छ ।' यसका लागि कांग्रेसले सडकबाट समेत दबाब बढाइरहेको छ । कांग्रेस निकट विद्यार्थीहरुले सडक प्रदर्शन गरिरहेपछि शुक्रबार संसद् भवन परिसरमा हिंड्न समेत निषेध गरियो ।

सरकारको नेतृत्व गरि रहेको माओवादीमा भने अलमल देखिन्छ । माओवादी नेताहरु, खासगरी प्रधानमन्त्री प्रचण्ड एमालेलाई शंका गर्ने ठाउँ पनि दिन चाहँदैनन्, कांग्रेसलाई धेरै पर पुऱ्याउन पनि चाहँदैनन् । प्रधानमन्त्री प्रचण्डकै गतिविधि र निर्णयले पनि दुवै दल विश्वासमा लिएर अगाडि बढ्न चाहेको प्रष्ट हुन्छ ।

२०७९ को आमचुनावपछि एमाले र कांग्रेसलाई पालैपालो साथ लिएर प्रधानमन्त्री चलाइरहेका प्रधानमन्त्री प्रचण्डले शुक्रबार पनि कांग्रेसका नेताहरुलाई संवादका निम्ति बोलाएका थिए । यद्यपि वार्ता भोलि ९ बजेलाई सरेको छ ।

प्रधानमन्त्री प्रचण्ड आफैंले कांग्रेस सभापति देउवालाई फोन गरेर संवादमा आउन आग्रह गरेका थिए । त्यसपछि सत्तारुढ गठबन्धनका शीर्ष नेताहरुसँग बसेका प्रचण्डले गृहकार्यका लागि भन्दै माओवादी र एमालेका दोस्रो तहका नेताहरुसँग संवाद गरे ।

शुक्रवार दिनभरको प्रयासका आधारमा साँझ कांग्रेस सभापति देउवासँग छलफल गर्ने प्रचण्डको तयारी थियो । तर कांग्रेस नेताहरुसँग बस्दा राख्ने प्रस्ताव प्रष्ट नभइसकेका कारण भोलि बिहान ९ बजेलाई सारिएको छ ।

माओवादी नेताहरुका अनुसार पर्सि आइतबार बस्ने संसद्को बैठकमा प्रधानमन्त्रीले बोल्ने र संसदीय समिति बनाउने प्रतिबद्धता जनाउने विकल्पमा पनि छलफल चलिरहेको छ । यसका लागि रास्वपालाई मनाउने प्रयास जारी छ । रास्वपा नेताहरुलाई गृहमन्त्री लामिछानेमाथि लागेको आरोपलाई पार्टीगत रूपमा नलिएको भनेर प्रष्ट गरिदिन आग्रह गरेका छन् ।

'विगतमा कांग्रेस, एमाले र माओवादीका शीर्ष नेता नै विभिन्न आरोपमा मुछिएका, जेल गएका प्रशस्तै उदाहरण छन् । त्यस्तोमा पार्टीले सरकार छाड्ने वा नछाड्ने भन्दा पनि व्यक्तिमाथिको आरोपका रूपमा हेरेको देखिन्न' माओवादीका एक पदाधिकारी भन्छन्, 'रवि लामिछानेको हकमा पनि रास्वपाले यो विषय क्लियर गर्दा वातावरण सहज बन्छ ।'

तर रास्वपाले लामिछानेको विषयलाई पार्टीगत रूपमै लिएर अगाडि बढ्न खोजेको माओवादी नेताहरुको बुझाइ छ । त्यसले आउन सक्ने संकटबारे प्रचण्डले शुक्रवार पनि पार्टीका सीमित नेताहरुसँग छलफल गरेका छन् । त्यसक्रममा उनले सरकार सबै विकल्पका लागि खुला रहेको, तर दलहरुका बीचमा सहमति गरेर जाऔं भन्ने पक्षमा रहेको बताए ।

'प्रधानमन्त्रीलाई हामीले सहकारीहरुको समग्रतामा अध्ययन गर्ने, आवश्यक परे समस्याग्रस्त सहकारीहरुको नामै लेखेर छानबिनको क्षेत्राधिकार तोक्न सकिने सुझाएका छौं' एक नेता भन्छन्, 'रवि लामिछानेको नामै लेखेर जाने विषय परिपक्व हुँदैन ।' पार्टी उपाध्यक्ष पम्फा भुसाल, प्रमुख दलहरुबीच दूरी बढाउनु उचित नहुने तर्क गर्छिन् । 'मुख्य दलहरुबीच दूरी बढ्दा त्यसको लाभ तेस्रो पक्षले लिन्छन् । त्यो पक्ष पश्चगामी शक्तिहरु हुन सक्छन्, त्यसैले समभदारी आवश्यक छ', उनी भन्छिन् ।

(स्रोत: अनलाइनखबर)

'लण्डन टू पेरिस' गीतमा साम्राज्ञी र निश्चलको चिसो सम्बन्ध

काठमाडौं/यही जेठ २५ गतेबाट प्रदर्शनमा आउने तयारीमा रहेको ट्राभल-लभस्टोरी फिल्म 'लण्डन टू पेरिस'को नयाँ गीत सार्वजनिक गरिएको छ । शुक्रबार सार्वजनिक 'चाहन्छु यो माया' बोलको प्रेमिल भावको गीतमा अभिनेत्री साम्राज्ञी आरएल शाह र डेब्यु अभिनेता निश्चल खड्काबीचको चिसो सम्बन्धलाई देखाइएको छ । यस गीतमा निश्चलप्रति नव-अभिनेत्री गरिमा शर्माको प्रेम आशक्ति पनि देखिन्छ ।

सार्वजनिक गीतमा एसडी योगीको संगीत तथा राम अविरल बिष्टको शब्द छ भने संगीतकार योगी तथा नभिता पौडेलको युगल स्वर छ । रिकेश गुरुङ संगीत निर्माता रहेको यो गीतलाई साहिल खानले सम्पादन गरेका हुन् । गीतले फिल्म त्रिकोणात्मक प्रेमकथामा आधारित रहेको प्रष्ट पार्छ । यसमा अभिनेता कबीर खड्काको पनि अभिनय रहेको छ । फिल्मको छायांकन लण्डनमा भएको हो ।

घनश्याम लामिछानेको निर्देशन रहेको फिल्ममा रुष्मा थापा, मनिश श्रेष्ठ, मनिष गान्धीको पनि अभिनय छ । भेद परवको छायांकन रहेको फिल्मको निर्मातामा अमित बस्नेत, कार्यकारी निर्मातामा अंकित गौतम, सुरज कुँवर र विजय भण्डारी, निर्मातामा परी राना, आरोन बस्नेत र एरियाना बस्नेत तथा सह-निर्मातामा सनिश खकुरेल र अजित केआर थापा छन् । लेखक भने प्रदीप भारद्वाज हुन् ।

'दान्भी'को 'मायाको खानी' गीतमा पूजा र कुन्साङको केमेस्ट्री

काठमाडौं/आगामी असार ७ गतेबाट प्रदर्शनमा आउन लागेको फिल्म 'दान्भी'को पहिलो गीत 'मायाको खानी' सार्वजनिक गरिएको छ । सुरेश लामा र ममता गुरुङको स्वर, अर्जुन पोखरेलको संगीत तथा प्रदिप प्रखर पोखरेलको शब्द रचना छ । गीतको भिडियोमा फिल्मकी मुख्य अभिनेत्री पूजा शर्मा र डेब्यु अभिनेता कुन्साङ बोमजन रोमान्टिक भावमा चित्रित छन् । गीतले उनीहरुको प्रेमभाव बोल्छ ।

'जय शम्भु' फेम्ड निर्देशक रुपेश तामाङको निर्देशनमा तयार भएको फिल्ममा पवन राना मगर कार्यकारी निर्माताको रुपमा छन् । देव मगर र अनुप गडाल निर्माता हुन् । सह-निर्माताहरुमा कमला लिम्बु, पन्च बहादुर तामाङ र आदर्श पौडेल छन् । सन्जोग कुवँर रानाको पटकथा/संवाद तथा रविना थापा मगरको कथा रहेको फिल्ममा हरिप्रसाद घलेको डीओपी र बन्दे प्रसादको सम्पादन छ ।

पूजाका लागि 'दान्भी' विशेष मानिएको छ । 'लभर गर्ल'को भूमिकामा देखिंदै आइरहेकी उनी यसमा पहिलोपटक एक्सन भूमिकामा प्रस्तुत भएकी छन् । केही महिनाअघि सार्वजनिक टिजरमा उनको एक्सन छरितो देखिएको थियो । निर्माणपक्षले अब केही दिनमा ट्रेलर पनि सार्वजनिक गर्दैछ । फिल्ममा श्री श्रेष्ठको द्वन्द्व निर्देशक र कविराज गहतराज तथा रामजी लामिछानेको कोरियोग्राफी छ ।

नीतिलाई पहिलो गाँसमै ढुंगा

काठमाडौं/फिल्मको सफलता र असफलता कलाकारको मुठ्ठीमा हुँदैन । तर, त्यसले करिअरमा भने ठूलै प्रभाव पार्छ । फिल्मको सफलताले अगाडिको यात्रा सहज बनाउन भूमिका खेल्छ भने असफलताले संकटमा पर्ने खतरा हुन्छ । यसैले हरेक कलाकारलाई फिल्मको सफलताको दबाब रहन्छ । झन् पहिलो फिल्म छ भने त यसको दबाब अझ चर्को हुन्छ । यद्यपि, अभिनय पनि अर्थपूर्ण मानिन्छ ।

फिल्मको सफलता र अभिनयको प्रशंसा दुवै भएन भने झन् के होला ? यो महसुस यतिबेला अभिनेत्री नीति शाहले जति अरु कसले गरेको होला र ? लामो अन्योलतापछि फिल्म 'खजुरे ब्रो'बाट उनको डेब्यु भयो । उनको नामले फिल्मको चर्चा भए पनि टिजरदेखि ट्रेलरसम्म उनलाई 'शो-पिस' बनाइयो । प्रचार सामाग्रीबाटै फिल्ममा उनको भूमिका महत्त्वपूर्ण छैन भन्ने संकेत मिलिसकेको थियो ।

अन्ततः टिजर र ट्रेलरमा जस्तै फिल्ममा पनि नीति 'शो-पिस'बाट माथि उठ्न सकेकी छैनन् । उनको उपस्थितिले फिल्मको कथामा कुनै भूमिका खेलेको छैन । न त उनी हुनुको अर्थ निर्देशकले बुझाउन सकेका छन् । निर्माण टिमले उनको चर्चालाई भजाउन मात्र फिल्ममा लिएको देखिन्छ । र, उनले पनि डेब्युका लागि हतार गरेको देखिन्छ । त्यसो त यो फिल्म आफैं कमजोरीले भरिएको छ ।

'खजुरे ब्रो' करिअरको प्रस्थान विन्दू भएकाले नीतिलाई व्यावसायिक सफलता र अभिनयको प्रशंसा अनिवार्यझैं थियो । तर, उनलाई पहिलो गाँसमै ढुंगा लागेको छ । फिल्मले निर्माताको लगानीको एक हिस्सा पनि उठाउने देखिँदैन । न त नीतिले अभिनयमा कुनै प्रभाव छाड्न सकेकी छन् । फिल्ममा उनको अभिनयले आँखा बिझाउँछ । यो स्तरको अभिनयले उनको भविष्य सुखद देखिँदैन ।

गौशाला २६ को प्रश्न: न्यायको लागि आवाज उठाउनु अपराध हो ?

काठमाडौं/क्रिकेटर सन्दीप लामिछाने विरुद्ध किटानी जाहेरी दिएकी गौशाला २६ ले मानवअधिकार आयोगमा निवेदन दिएकी छन् । अन्याय विरुद्ध आवाज उठाउँदा आफूलाई नै लाञ्छित गरिएको भन्दै उनले मानव अधिकारको रक्षा गरिपाउँ भन्दै आयोगमा निवेदन दिएकी हुन् ।

न्यायका लागि आवाज उठाउँदा उल्टै लाञ्छना गर्ने, तुच्छ, हेय र अमानवीय किसिमका प्रचार प्रसार गरिएको भन्दै उनले आफ्नो मानवअधिकार र न्याय पाउने हकको रक्षा गरिदिन निवेदन मार्फत अनुरोध गरेकी छन् ।

'के न्यायको लागि आवाज उठाउनु अपराध हो र ?', संचारकर्मीलाई प्राप्त निवेदनको विवरणमा उनले भनेकी छन्, 'यसरी पाखुरा, पैसा र पहुँच भएकाले मात्र न्याय पाउने र आवाज उठाउनेको धतुरो झार्ने, बाँच्नै दुष्कर गराउने हो भने भोलिका दिनमा कुनै पनि महिला, बालिकाले आफूमाथि भएको अत्याचार, बलात्कार र अपराधको विरुद्ध आवाज उठाउने हिम्मत गर्ने छैनन् ।'

जिल्ला अदालत, काठमाडौंले ८ वर्ष कैद सजाय तोकेकोमा उच्च अदालत, पाटनले बुधवार लामिछानेलाई सफाइ दिएको थियो । त्यसपछि सामाजिक सञ्जाल, कतिपय सञ्चारमाध्यम, युट्युब लगायतमा आफ्नो चरित्रसँग जोडेर गम्भीर विषयहरू प्रचार भएको भन्दै उनले आयोगको ध्यानाकर्षण गराएकी छन् ।

'यसले मेरो मात्र अस्मिता, सम्मान र संरक्षणमा आँच पुऱ्याएको नभई सम्पूर्ण महिला दिदी,बहिनी र बालिकाहरुकै अस्तित्वमा ठूलो आघात पुऱ्याएको छ' निवेदनमा भनिएको छ, 'मानवअधिकार आयोग मानवताको रक्षा गर्न बनेको आयोग भएकाले म पीडित आफ्नो र सबै महिला तथा बालिकाहरूको जो बोल्न सक्नुभएको छैन, उहाँको तर्फबाट पनि न्याय र मानवअधिकारको संरक्षण होस् र त्यस्तो असत्य समाचार प्रचारप्रसार गर्नेहरुलाई कानुन बमोजिम सजायका लागि सिफारिस गरिपाउँ ।'

उनले त्यसरी आफ्नो चरित्र हत्या हुने गरी सम्प्रेषित भिडियोहरूको लिंक समेत उपलब्ध गराएकी छन् । केही युट्यबु च्यानलमा उनी देखिने सीसी टीभी फुटेज समेत सम्प्रेषित भएका थिए ।

राष्ट्रिय मानवअधिकार आयोगकी सदस्य लिली थापाले भने आफूहरू पीडितले उठाएको विषयप्रति संवेदनशील रहेको बताइन् । 'नेपाल पत्रकार महासंघ, प्रेस काउन्सिल लगायतका संघसंस्थालाई बोलाएर छलफल पनि गरेका छौं' उनले भनिन्, 'त्यसमा के गर्नुपर्ने हो आयोगले गर्छ ।'

उच्च अदालतको फैसलाको पूर्णपाठ आइसकेको छैन । नेपाल क्रिकेट संघ (क्यान) ले भने लामिछानेको निलम्बन फुकुवा गरिसकेको छ । आसन्न टी-२० विश्वकपमा उनलाई सहभागी गराउने गरी क्यानले तयारी गरिरहेको छ । तर उच्च सरकारी वकिलको कार्यालयले भने पूर्णपाठ आएलगत्तै सर्वोच्च अदालतमा पुनरावेदनका लागि निवेदन दिने तयारी गरेको छ ।

उच्च सरकारी वकिलको कार्यालयका प्रमुख एवं सहन्यायाधिवक्ता शंकर खत्रीले पूर्णपाठ आएपछि अध्ययन गरेर पुनरावेदनमा जानेबारे निर्णय हुने संचारकर्मीलाई बताएका छन् । *(स्रोत: अनलाइनखबर)*

१० महिनामा ५ हजारभन्दा बढी डढेलो

काठमाडौं/करिब १० महिनाका अवधिमा ५ हजार एक सय ३० वटा डढेलो सम्बन्धी घटना भएको छ । वन तथा भू-संरक्षण विभागको तथ्यांक अनुसार गत वैशाख महिनामा मात्र तीन हजार दुई सय ७० वटा डढेलोको घटना भएको छ ।

चालु आर्थिक वर्ष २०८०/८१ को साउनयताको तथ्यांक विश्लेषण गर्दा सबैभन्दा बढी यस वर्ष वैशाखमा डढेलोको घटना भएका छन् । विभागको तथ्यांक अनुसार चालु आवका साउनमा डढेलोको घटना शून्य छ । वर्षात्को समयमा पानी पर्ने र वनजङ्गलको पातपतिङ्गर ओसिलो हुँदा डढेलो कम लाग्ने विभागले जनाएको छ ।

यसैगरी विभागको तथ्याङ्कानुसार भदौमा एक, असोजमा तीन, कात्तिकमा पाँच, मङ्सिरमा ३५, पुसमा एक सय तीना आगलागीका घटना भएका थिए । यसैगरी माघमा जम्मा ८३ वटा आगलागीका घटना भए भने फागुनमा डढेलाको संख्या बढेर दुई सय छ पुग्यो ।

चैत महिना अझै बढी सुक्खा हुँदै गएपछि डढेलाको घटना पनि बढेर एक हजार चार सय २४ पुगेको विभागको तथ्याङ्कमा उल्लेख छ । यसैगरी वैशाखमा अझै डढेलोको घटना बढेर तीन हजार दुई सय ७० पुग्यो ।

विभागका अनुसार चालु आवको वैशाख मसान्तसम्म पाँच हजार एक सय ३० वटा आगलागीका घटना भएका छन् । विभागको तथ्याङ्कानुसार यही जेठयता भने ३० डढेलोको घटना भएकामा जनाइएको छ । आज एकैदिन सात डढेलोको घटना भएका छन् ।

विभागका अधिकृत गोविन्द श्रेष्ठले स्रोतसाधन अभाव, प्रशस्त पूर्वतयारी र तालिमको व्यवस्था नहुनु, आवश्यकतानुसार बजेट नहुनु, नेपालको भौलिक विकटताका कारण डढेलो नियन्त्रणमा समस्या भएको बताए । 'नेपालको भिरालो स्थान र हावाको गति बढ्दा पनि डढेलो नियन्त्रणमा चुनौती भएको छ', उनले भने, 'डढेलो नियन्त्रणका लगि अन्तरसरकारी निकाय तथा अन्य सरोकारवाला निकायबीचको समन्वय आवश्यक रहेको छ ।'

उनका अनुसार डढेलोका कारण बर्सेनि वनजन्य स्रोतको बिनाश हुनु, वन्यजन्तुको नास हुनु, बासस्थानमा असर पुग्नुलगायतका समस्या उत्पन्न हुने गरेको छ ।

(स्रोत: अनलाइनखबर)

'पूजार सार्की'मा चरित्र निर्माण चुनौतीपूर्ण थियो : आर्यन सिग्देल

काठमाडौं/अभिनेता आर्यन सिग्देल ब्राह्मण (पुजारी) परिवारमा जन्मिए । पूजापाठको माहोलमा हुर्किए । उनका बुबा पण्डित हुन् । तर, उनमा पूजापाठको केही गुण थिएन । न यसमा कुनै रुचि थियो । भगवान् बाहिर होइन, आफ्नै मनमा छन् भन्ने कुरामा बढी विश्वास लाग्छ उनलाई । तर, यही जेठ १० गतेदेखि प्रदर्शनमा आउन लागेको फिल्म 'पूजार सार्की'मा आर्यन पूजापाठ गर्ने ब्राह्मण चरित्रमा छन् ।

यसमा आर्यनको 'ब्राह्मण लुक' उनकै पिताबाट लिइएको हो । फिल्मका निर्देशक दिनेश राउतले एकपटक आर्यनको घरमा उनको पिताको जवान अवस्था (३०-३५ वर्ष उमेर)को फोटो देखेका रहेछन् । त्यही फोटोबाट निर्देशक राउतले फिल्मका लागि आर्यनको क्यारेक्टर लुक्स तयार पारे । यसैले चरित्र निभाउन गाह्रो भएपनि लुक्सका लागि खासै मिहिनेत गर्नु नपरेको आर्यनको अनुभव छ ।

फिल्ममा आर्यनको अपोजिटमा अभिनेत्री अञ्जना बराइली छिन् । अञ्जनाले दलित युवतीको भूमिका निर्वाह गरेकी छन् । उनीहरुको अन्तरजातीय प्रेमकथा फिल्मले भनेको छ । आफ्नो चरित्र (पूजार)बारे आर्यन अगाडि भन्छन्, 'फिल्ममा मेरो चरित्र आफूभित्रै द्वन्द्व गरेको र पीडा बोकेर हिंड्ने खालको छ । त्यसले गर्दा प्रेम गर्दा पनि म खुल्न पाउँदिनँ र पूजा गर्दा पनि मन लगाएर गर्न सक्दिनँ ।'

उनलाई आफ्नो चरित्रलाई एकदमै चुनौतीपूर्ण मान्छन् । 'अहिले पनि मान्छेमा जातीयताको विषयमा शिक्षाको कमी छ । त्यो हामीले देखिरहेकै कुरा हो । कति घटना अहिले पनि घटिरहेका हुन्छन् । त्यही परिस्थितिको कथा फिल्ममा छ । यसमा मेरो चरित्र निर्माण चुनौतीपूर्ण थियो,' उनी सुनिए । यो फिल्मले आफूलाई फरक चरित्र पनि गर्न सक्ने कलाकारको रुपमा चिनाउने उनको विश्वस्त छ ।

पहिलो फिल्म 'किस्मत'पछि लभर ब्वाईको रुपमा चिनिएका उनले फिल्म 'होमवर्क'बाट आफ्नो छवि बदल्न खोजेका थिए । यसमा उनले तन्नेरी र वृद्ध पुरुषको भूमिका निभाएका थिए । तर, चरित्रको हिसाबले आर्यनलाई 'होमवर्क'भन्दा 'पूजार सार्की' चुनौतीपूर्ण लागेको रहेछ । 'यसमा शारीरिक हाउभाउ, कास्कीकोट क्षेत्रमा बोलिने भाषा र लवजमा काम गर्दा अलि 'टफ' थियो,' उनले भने ।

के तपाई फोटो कपी प्रिन्टर मेसिन किन्दै हुनुहुन्छ ?

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

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

Printer Shop
The complete office solution

Contact No. 9845292140, 057-527041, Schoolroad, Hetauda-4
tonerhouse_htd@yahoo.com

बिमला बनिन् अमर माविको क्याप्टेन

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ४ जेठ/ हेटौंडा-१ स्थित अमर माध्यमिक विद्यालयको क्याप्टेनमा बिमला दाहाल निर्वाचित भएकी छिन् । शुक्रबार भएको विद्यालयको स्कूल क्याप्टेन निर्वाचनमा कक्षा ९ मा अध्ययनरत छात्रा दाहाल निर्वाचित भएकी हुन् ।

यसैगरी अमर माविमा कक्षा ८ मा अध्ययनरत छात्रा नम्रता पराजुली विद्यालयको भाइस क्याप्टेन निर्वाचित भएकी छिन् । विद्यालयको क्याप्टेनमा निर्वाचित भएकी दाहालले ४९ मत र भाइस क्याप्टेनमा निर्वाचित भएकी पराजुलीले ८३ मत प्राप्त गरी विजयी भएको विद्यालयका प्रधानाध्यापक मालती उप्रेतीले जानकारी दिइन् ।

विद्यालयको क्याप्टेनमा ६ जनाले र भाइस क्याप्टेनमा ४ जनाले उम्मेदवारी दिएका थिए । विद्यालयको मनिटरमा भएको निर्वाचनमा कक्षागततर्फ कक्षा ४ मा छात्रा सुदिना बानियाँ र छात्र अर्पण थिङ, कक्षा ५ मा छात्रा खुशी आले र छात्र राज गोले, कक्षा ६ मा छात्रा रिचा आले र छात्र सनि वाइवा, कक्षा ७ मा छात्रा स्वस्तिका गोले र छात्र जीतु साह निर्वाचित भएका थिए ।

यसैगरी कक्षा ८ मा छात्रा बिपिसा विक र छात्र रञ्जित गजुरेल, कक्षा ९ मा छात्रा नीमा लामा र छात्र विनायक अर्याल, कक्षा १० 'ए' मा छात्रा ईशा जिम्बा र छात्र प्रवेश हटुवाल र कक्षा १० 'बी' मा छात्रा सविना थिङ र छात्र नारायण अधिकारी निर्वाचित भएको विद्यालयले जानकारी दिएको छ । विद्यालयको चौतर्फी विकासमा बालबालिकाको समेत महत्वपूर्ण भूमिका रहने भएकोले कक्षाभित्र र बाहिर हुने विभिन्न गतिविधिमा बालबालिकाको प्रत्यक्ष सहभागिता गराउन निर्वाचन प्रक्रियाको अभ्यास गरिएको बताइएको छ ।

सामाजिक विषयमा रहेको निर्वाचनसम्बन्धी विषयवस्तुलाई गरेरै सिक्ने वातावरण निर्माण गर्नका लागि र निर्वाचन सम्बन्धी सामान्य प्रक्रियाको बारेमा जानकारी गराउने उद्देश्यले कार्यक्रम आयोजना गरेको विद्यालयका सप्रअडीबी बर्तौलाले बताए । मनिटर निर्वाचनमा विद्यालयका सहायक प्रधानाध्यापक बर्तौला निर्वाचन अधिकृत, शिक्षक प्रमिता विडारी, श्रृजना खतिवडाले भूमिका निर्वाह गरेका थिए ।

विद्यालयको क्याप्टेन र भाइस क्याप्टेनको निर्वाचनमा मतदान अधिकृत सहायक प्रधानाध्यापक विश्वराज भण्डारी, ज्ञानु पौडेल, सन्दिपा विडारीले भूमिका निर्वाह गरेका थिए । विद्यालयको क्याप्टेन, भाइस क्याप्टेन र मनिटरका लागि २६४ जनाले मतदान गरेकोमा १० भोट बदर भएको थियो ।

जंगलीहात्तीको आक्रमणबाट राईको मृत्य

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ४ जेठ/ मकवानपुरमा हात्तीको आक्रमणमा परेर एकजनाको ज्यान गएको छ । मकवानपुरको पश्चिमी क्षेत्रस्थित मनहरी गाउँपालिका-६ प्रतापपुरका ५५ वर्षीय कालेबहादुर राईको जंगलीहात्तीको आक्रमणबाट मृत्यु भएको हो ।

गोठाला गएका बेला चितवन राष्ट्रिय निकुञ्ज क्षेत्रमा हात्तीले आक्रमण गरी घटनास्थलमै उनको ज्यान गएको मकवानपुर प्रहरीले जानकारी दिएको छ । पर्सा राष्ट्रिय निकुन्जको मध्यवर्ती क्षेत्रमा बसोबास रहेका राई बिहीवार साँझ गोठाला गएका थिए ।

उनको शव शुक्रबार बिहान क्षतिवक्षत अबस्थामा फेला पारिएको इलाका प्रहरी कार्यालय मनहरीका प्रमुख प्रहरीनिरीक्षक दीपक थापाले जानकारी दिए । राईको शव पोष्टमार्टमका लागि हेटौंडा अस्पताल पठाइएको इलाका प्रहरी कार्यालले मनहरीले जानकारी दिएको छ । राइको शव पोष्टमार्टमको लागि हेटौडा अस्पतालमा राखिएको छ ।

हात्तीको आक्रमणबाट चराउन लगिएका अन्य २ वटा राँगा पनि घाइते भएको पाइएको पर्सा राष्ट्रिय निकुन्ज मध्यवर्ती व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष सीताराम अर्यालले जानकारी दिएका छन् ।

घण्टौंबाट मिनेटमा झऱ्यो हेटौंडा-ध्याङसिङ्गटार यात्रा

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ४ जेठ/बिहान गाउँबाट हिड्यो भने लामो समयको यात्रा पछि पुगिन्थ्यो हेटौंडा । स्थानीय लवाङ लामा सम्झन्छन् चाडै हेटौंडा पुगेर काम भ्याएर फर्कन्छु भनेर हिड्यो, धेरैपटक काम नसकेर हेटौंडामै बास बस्नुपरेको उनी बताउँछन् ।

गाउँको बाटो डाँडापाखा हुँदै धुलाम्य भएर बल्लबल्ल थानाभञ्याङ उत्रिएर कपडा फेरफार गरी कामकाजमा लाग्ने गरेका हामी अहिले छोटो समयमै हेटौंडासम्मको यात्रा गर्न सक्ने भएकोमा खुशी भएको उनले बताए । तत्कालीन बसामाडी गाउँपालिकाबाट हेटौंडा उपमहानगरपालिकामा गाभिएको ध्याङसिङ्गटार, शिखरकोटलगायत क्षेत्रका बासिन्दा नकौंली-भैरबडाँडा हुँदै हेटौंडा-११ थानाभञ्याङ उत्रेर बजारसम्मको यात्रा गर्ने गर्दथे ।

अहिले पनि पैदल यात्राबाट करिब ४ घण्टा र सवारी यात्राबाट झण्डै अढाई घण्टाको यात्रा गनुपर्ने हेटौंडा-१ का प्राबिधिक छठुलाल साहले बताए । सुरुसुरुमा यहाँसम्म आउँदा लाग्ने समय र अहिलेको समयमा घेरै फरक भैसकेको उनी बताउँछन् । हेटौंडा उपमहानगरपालिकाले हेटौंडा-११ सहिदस्मारक सडकहुँदै गाउँजाने सडक निर्माण गरेसँगै स्थानीयको बजारसँगको दुरी नजिकिएको हो । नबलपुरबाट स्मारक हुँदै पुण्यक्षेत्र जाने सडकबाट उकालो लागेपछि करिब २० मिनेटको सवारी यात्रामा गाउँसम्म पुग्ने अवस्था भएको हेटौंडा-१ का वडाअध्यक्ष सबिन न्यौपानेले बताए ।

जनप्रतिनिधि निर्वाचित भएसँगै स्थानीयको बजारसँगको दुरीलाई घटाउनका लागि ७ वर्षको अवधिमा झण्डै १ करोड ५० लाख रुपैयाँको लागतमा सडक निर्माण, स्ल्याव ढलान सहितका काम गरिएको अध्यक्ष न्यौपानेले जानकारी दिएका छन् । विकासका पूर्वाधार निर्माण भएसँगै यात्राको समय छोटिएको उनले बताए । डाँडापाखाको उकालो बाटो पैदलयात्राबाट सदरमुकामसम्म आउँन दिनै माया मार्नुपर्ने अवस्थालाई चिर्दै स्थानीयको बजारसँगको पहुँचलाई सहज बनाउँने वातावरण तयार गरिएको उनले बताए ।

घण्टौंको पैदलयात्राबाट सदरमुकामसम्म आउँथ्यौं, पछि सवारीमा पनि लामै समय पार गर्नुको बिकल्प हामीमा थिएन । अब छोटो समयमा बजार पुग्ने अवस्था भयो, हामी खुशी छौं, स्थानीय फूलमाया घलानले भनिन् । उपमहानगर पालिकाले गत आर्थिक वर्ष र चालु वर्षमा गरी ८३ लाख रुपैयाँ बजेट सडकका लागि दिएको छ । गत आर्थिक वर्षमा ५० लाख र चालु वर्षमा दिएको ३३ लाख रुपैयाँबाट बनदेवी-शिखरकोट जाने सडक अन्तर्गतको ५३० मिटर सडकको स्तरीकरण र स्ल्याव ढलानको काम सुरु भएको छ । सुक्रबार सडकको नगरप्रमुख मीनाकुमारी लामा, उपप्रमुख राजेश बानियाँले संयुक्तरुपमा सडक निर्माणको शिलान्यास गरेका छन् ।

स्ल्याव ढलानको शिलान्यास गर्दै नगरप्रमुख लामाले गाउँलाई सहरसँगै चाँडै जोडौं, नगरवासीले स्वास्थ्य सहितका सुबिधालाई सहजै उपभोग गर्ने अवस्था श्रृजना गर्नका लागि गाउँमा विकासको काममा तीब्रता दिएको बताइन् । उनले उपमहानगरमा गाभिएका साबिक पाँच गाविसलाई लक्षित गर्दै विकासका कामलाई अघि बढाइएको जानकारी दिइन् । नगरउपप्रमुख बानियाँले समानुपातिक विकासको अवधारणामा अहिले उपमहानगर रहेको बताए ।

पहिले नगरपालिकामा रहेका ११ वडा भन्दा पछि थपिएका ठाउँको विकास गर्नसके उपमहानगरको समग्र विकास हुने धारणा रहेको बताए । उपमहानगरमा रहेर पनि सहरसँगको पहुँचमा कमजोर रहेका ठाउँको विकासमा ध्यान दिँदै अघि बढेको बताए । सडक निर्माणसँगै १ नम्बर वडाको ध्याङसिङ्गटार, नकौंली र १९ को डुमारे, लेकपानी क्षेत्रका नगरपवासीले आफ्नो कृषि उत्पादनलाई बजारसम्म ल्याउने र अतिआवश्यक सुविधाबाट लाभाम्वित हुने अवस्था बन्ने बताइएको छ ।

बकैयामा कांग्रेसको क्रियाशील नवीकरण तथा अन्तरक्रिया

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ४ जेठ/नेपाली कांग्रेस बकैया गाउँपालिकाले शुक्रबार बकैयाको हात्तिसुँढेमा क्रियाशील नवीकरण तथा अन्तर क्रिया गरेको छ ।

कांग्रेस बकैया गाउँपालिका सभापति दिलबहादुर भोम्जनको अध्यक्षता एवम् नेपाली कांग्रेस बागमती प्रदेश सभापति ईन्द्रबहादुर बानियाँको प्रमुख आतित्यतामा क्रियाशील नवीकरण, योजना कार्यान्वयन, पार्टीको सांगठनिक अवस्था, बजेटलगायतका विषयमा अन्तरक्रिया गरिएको हो । बागमती प्रदेशसभापति बानियाँले बकैयाक्षेत्रमा भएका विकास निर्माण सन्तोषजनक भएको र जनप्रतिनिधिलाई जनताका माग र अपेक्षा सम्बोधन हुनेगरी आगामी बजेट निर्माण गर्दै निष्ठाका साथ कार्य गर्न निर्देशन दिए ।

नेता बानियाँले संघीय, प्रदेश र स्थानीय सरकारले स्थानीय तहमा गरेका विकास निर्माणका बारेमा समुदायसँग छलफल गरी स्थानीय समस्याको पहिचान एवम् समाधानका लागि पार्टीको तर्फबाट पहल गर्दा जनतामा पार्टीप्रतिको विश्वास बढ्दै जाने र लोकतान्त्रिक पद्धतिको विकासमा समेत टेवा पुग्ने बताए । अन्तरक्रियामा मकवानपुरको पूर्वीक्षेत्रमा भएका योजना कार्यान्वयनको अवस्था, बजेटको स्थिति र संगठन सुदृढीकरण र कांग्रेसको भावी रणनीतिलगायत विषयमा वडा सभापतिहरु, जनप्रतिनिधि र अगुवा कार्यकर्ताबीच छलफल भएको थियो ।

कार्यक्रममा कांग्रेस जिल्ला सभापति बुद्ध लामा, उपसभापति धर्मराज लामिछाने, जिल्लाप्रवक्ता अर्जुन चौलागाईं, बागमती प्रदेश सदस्यहरु जानकी लामा, रामशरण माझी, प्रतिनिधिसभा १ का संघीय सभापति दामोदर खनाल, नेविसंघ केन्द्रीय सदस्य मिलन पुडासैनी, नेपाल किसान संघका जिल्ला अध्यक्ष सोमप्रसाद तिमल्सिना, नेता मीठाराम दाहाल, वडा सभापतिहरु, कांग्रेसबाट जितेका जनप्रतिनिधि, अगुवा कार्यकर्ताको उपस्थिति रहेको थियो ।

मन्त्रीहरूको सम्पत्ति विवरण सार्वजनिक गर्ने निर्णय

काठमाडौं, ४ जेठ/ सरकारले मन्त्रीहरूको सम्पत्ति विवरण सार्वजनिक गर्ने निर्णय गरेको छ । मन्त्रिपरिषद्को बिहीबार बसेको बैठकले मन्त्रिपरिषद् सदस्यहरूको विवरण सार्वजनिक गर्ने निर्णय गरेको हो ।

प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालयका अनुसार अहिले मन्त्री रहेकामध्ये स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्री प्रदीप यादव, वन राज्यमन्त्री हसिना खानबाहेक सबैले सम्पत्ति विवरणसमेत बुझाएका छन् ।

सामान्यतया: मन्त्री भएको ६० दिनभित्र सम्पत्ति विवरण प्रधानमन्त्री कार्यालयमा बुझाउनुपर्ने कानूनी दायित्व हुन्छ । अख्तियार दुरूपयोग अनुसन्धान आयोग ऐन, २०४८ को दफा ३१ र भ्रष्टाचार निवारण ऐन २०५९ को दफा ५० मा सार्वजनिक पद धारण गरेको व्यक्तिले त्यस्तो पद धारण गरेको मितिले ६० दिनभित्र र त्यसपछि हरेक आर्थिक वर्ष समाप्त भएको मितिले ६० दिनभित्र आफ्नो वा आफ्नो परिवारको नाममा रहेको सम्पत्तिको स्रोत वा निस्सासहितको अद्यावधिक विवरण नेपाल सरकारले नेपाल राजपत्रमा सूचना प्रकाशन गरी तोकेको निकाय वा अधिकारी समक्ष पेश गर्नुपर्ने उल्लेख छ ।

सरकारले २० असार २०७५मा प्रकाशित गरेको राजपत्रअनुसार प्रधानमन्त्री, मन्त्री, राज्य मन्त्री र सहायकमन्त्रीले आफ्नो सम्पत्ति विवरण प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषदको कार्यालयमा बुझाउनुपर्छ । यस्तो विवरण २ महिनाभित्र राष्ट्रिय सतर्कता केन्द्रमा पठाउनुपर्छ । त्यस्तो विवरण सार्वजनिक गर्ने पुरानो अभ्यास हो ।

तर, पछिल्ला सरकारहरूले मन्त्रीहरूको सम्पत्ति विवरण सार्वजनिक नगर्ने थिति नै बसालेका थिए । सुशासनको चर्को नारा दिइरहेको नेकपा माओवादी केन्द्रका अध्यक्ष पुष्पकमल दाहाल नेतृत्वको वर्तमान सरकार गठन भएको १६ महिनामा १६ पटक मन्त्रिपरिषद् पुनर्गठन हुँदा पनि मन्त्रीको सम्पत्ति सार्वजनिक गरिएको थिएन ।

सुरुमा बनेको नेकपा एमाले र राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीसहितको गबठन्धन भत्काएका प्रधानमन्त्रीले कांग्रेस र एकीकृत समाजवादीसहितको गठबन्धन समेत भत्काएर गत फागुनमा फेरि सुरुकै गठबन्धन ब्युँताएर मन्त्रिपरिषद् पुनर्गठन गरेर काम गरिरहेका छन् ।

तर, अहिलेसम्म वर्तमान सरकारका स्वयम् प्रधानमन्त्रीसहित मन्त्रिपरिषद्मा सहभागी भएका कुनै पनि मन्त्रीको सम्पत्ति विवरण सार्वजनिक भइसकेको छैन । प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल प्रचण्ड आफ्नो र मन्त्रीहरुको सम्पत्ति विवरण सार्वजनिक नगर्ने पक्षमा उभिँदै आएका थिए । अघिल्लो सर कारका प्रधानमन्त्री शेरबहादुर देउबा र त्यसअघि केपी शर्मा ओलीको पालामा पनि मन्त्रीहरुको सम्पत्ति विवरण सार्वजनिक भएको थिएन ।

२०७४ को चुनावपछि ओलीको नेतृत्वमा गठन भएको मन्त्रिपरिषदका मन्त्रीहरुको भने सम्पत्ति विवरण सार्वजनिक भएको थियो । कतिपय मन्त्रीले विवरणमा उल्लेख गरेको सम्पत्तिबारे सार्वजनिक प्रश्न उठेको थियो भने आलोचना समेत भएको थियो ।

यसपटक सत्तारुढ राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी भने सम्पत्ति विवरण सावर्जनिक गर्नुपर्ने पक्षमा उभिएपछि प्रधानमन्त्री प्रचण्ड सम्पत्ति विवरण सार्वजनि गर्न तयार भएका हुन् । स्वतन्त्र पार्टीबाट सरकारमा सहभागी ४ मन्त्रीहरुले आफ्नो सम्पत्ति सार्वजनिक गर्न प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालयलाई सम्पत्ति विवरण सार्वजनिक गर्न माग गर्दै औपचारिक पत्र नै पठाएका थिए ।

रास्वपाका सभापति समेत रहेका उपप्रधान तथा गृहमन्त्री रवि लामिछाने, श्रम रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्री उपसभापति डोलप्रसाद अर्याल, शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधिमन्त्री सुमना श्रेष्ठ र युवा तथा खेलकुद मन्त्री विराजभक्त श्रेष्ठले यस्तो पत्र पठाएका थिए ।

(स्रोत: अनलाइनखबर)

क्याम्पसप्रमुखलाई नेविसंघको ज्ञापनपत्र

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ४ जेठ/नेपाल विद्यार्थी संघ (नेविसंघ) हेटौंडा क्याम्पस इकाई समितिले शुक्रबार हेटौंडा क्याम्पसका क्याम्पसप्रमुखलाई ज्ञापनपत्र बुझाएको छ ।

त्रिभुवन विश्वविद्यालयको लापरवाही र हेटौंडा क्यामपसको प्रशासनलाई क्याम्पसको विभिन्न अनियमितताको विषयमा नेविसंघ हेटौंडा क्याम्पसका इकाई सभापति युवराज विश्वकर्माले क्याम्पसप्रमुख देवीराम लामालाई ध्यानाकर्षण पत्र बुझाएका हुन् ।

नेविसंघ हेटौंडा क्याम्पसका इकाई सभापति विश्वकर्माको नेतृत्वमा हेटौंडा क्याम्पसबाट ऱ्याली र जुलुस सहित निस्किएका विद्यार्थी बुद्धचोक, मानसचोक, सानोपोखरा हुँदै पुन: हेटौंडा क्याम्पससम्म पुगेर सम्पन्न भएको थियो ।

ऱ्यालीमा करिव २५० भन्दा विद्यार्थीको सहभागिता रहेको थियो । परीक्षा समयमा नलिनु, नतीजा समयमा प्रकाशित नहुनुलगायत विभिन्न विषयमा विद्यार्थीले विरोध गरेका थिए । पहिलोचरणको कार्यक्रम सकिएपछि क्याम्पसमा स्ववियु र प्रशासनले विभिन्न शीर्षकमा लापरवाही गरेको भन्दै ७ बुँदे ध्यानाकर्षणपत्र बुझाइएको हो । नेविसंघ हेटौंडा क्याम्पसका इकाई सभापति विश्वकर्माले माग सम्बोधन नभए चरणवद्ध आन्दोलनको तयारी गर्ने बताए ।

नेपाल प्रहरीका ४ एसएसपीलाई डीआईजीमा बढुवा गर्न सिफारिस

काठमाडौं, ४ जेठ/गृह मन्त्रालयले नेपाल प्रहरीका ४ जना प्रहरी वरिष्ठ उपरीक्षक (एसएसपी) लाई प्रहरी नायब महानिरीक्षक (डीआईजी) मा बढुवा गर्न सिफारिस गरेको छ । मन्त्रालयमा शुक्रबार अबेर बसेको बढुवा समितिको बैठकले एसएसपी कृष्णहरि शर्मा पोखरेल, दानबहादुर कार्की, डा. मनोजकुमार केसी र राजन अधिकारीलाई बढुवा गर्न सिफारिस गरेको हो । बढुवा भएकामध्ये पोखरेल त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलमा कार्यरत् छन् भने कार्की, केसी र अधिकारी प्रहरी प्रधान कार्यालयमा कार्यरत् छन् ।

कार्की जिल्ला प्रहरी परिसर, काठमाडौं र केसी उपत्यका अपराध अनुसन्धान कार्यालयमा प्रमुख भएका बेला नक्क्ली भुटानी शरणार्थी प्रकरणको पटाक्षेप भएको थियो । पछि कांग्रेस सभापति शेरबहादुर देउवाको दबाबमा उनीहरुको जिम्मेवारी खोसिएको थियो । बढुवा सिफारिस सूचीको चौथो नम्बरमा रहेका अधिकारी पनि प्रहरीभित्रका इमान्दार र व्यवसायिक अधिकृत मानिन्छन् ।

हेटौंडामै उत्पादित

सुदिन ड्राइमिट

Ready To Eat

हाम्रा विशेषताहरू:

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

सुदिन प्याकेजिङ्ग उद्योग
हेटौंडा-४, मकवानपुर
९८४५२६२५२२, ९८५५०७२६२३

साझाकुरा राष्ट्रिय दैनिकका लागि **सविन न्यौपाने**द्वारा प्रकाशित, सम्पादक: **सरला खनाल**, कार्यालय/मुद्रण: हेटौंडा-१ चौकीटोल, फोन नं.: ०५७-५२११५, E-mail:sajhakura@gmail.com, URL: www.sajhakuranews.com, पोष्ट बक्स नं. २९, **मुद्रण:** सफल छापाखाना