lh=k|sf=b=g=# $*÷@)&#÷)&$
lh=x=b=g=# @÷@)&$÷)&%

hglgu/fgL

;fKtflxs

व्यवसायीक पत्रकारीता लोकतन्त्रको आधार,
समृद्व र विकासको साझेदार

Jananigrani Weekly

वर्ष ७, अंक ५२ जेठ २७ गते आइतबार २०८१, 9 June Sunday 2024 नेपाल सम्वत ११४४, पृष्ठ ६ मूल्य रु. ८।–

डेंगु रोग नियन्त्रण गर्ने सरोकारवालाको प्रतिबद्धता

अर्जुन कार्की
बागलुङ

बागलुङमा डेगु रोग नियन्त्रण गर्ने सरोकारवालाहरुले प्रतिबद्धता गरेका छन् ।

डेंगु लगायत किटजन्य रोगहरु नियन्त्रणका लागि शनिबार बागलुङ नगरपालिका स्वास्थ्य शाखाको आयोजना गरेको अन्तरक्रिया कार्यक्रममा सरोकारवालाहरुले डेंगु नियन्त्रणको लागि सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता गरेका हुन् । अन्तरक्रिया कार्यक्रममा बागलुङ नगरपालिका १, २, ३ र ४ का जनप्रतिनिधि, कर्मचारी, संघसंस्थाका प्रतिनिधि र ग्यारेजका संचालकहरुको सहभागिता रहेको थियो ।

कार्यक्रमको सहजिकरण गर्दै बागलुङ नगरपालिका स्वास्थ्य शाखाका प्रमुख तथा जनस्वास्थ्य अधिकृत रामप्रसाद खनालले नेपालमा पछिल्लो समय डेंगु रोगको संक्रमण बढ्दै गएको बताउनुभयो । उहाँले नेपालमा सन् २०१० मा पहिलो पटक डेंगुको संक्रमण देखा परेको बताउँदै हाल देशका धेरै जिल्लामा विरामीहरु फेला परेको बताउनुभयो ।

शाखा प्रमुख खनालले विश्वमा डुंगुको संक्रमण ५० वर्षमा ३० गुणाले बढेको बताउनुभयो । उहाँले डेंगुबाट प्रत्येक वर्ष विश्वभर करिव ५ करोड बढी मानिस बिरामी पर्ने गरेको र १० देखि २० हजार बढीको मृत्यु हुने गरेको रिपोर्ट रहेको जानकारी दिनुभयो । शाखा प्रमुख खनालका अनुसार आर्थिक वर्ष २०८०/०८१ मा बागलुङमा ४०१ जनामा संक्रमण देखा परेको र १ जनाको मृत्यु भएको छ । धौलागिरी अस्पतालमा अहिले चार जना डेंगुका विरामीहरु उपचाररत रहेको शाखा प्रमुख खनालले बताउनुभयो ।

एडिस एजिप्टाई प्रजातिको पोथी लामखुट्टेको टोकाइबाट मान्छेमा डेंगु रोग लाग्ने गर्दछ । यो प्रजातिको लामखुट्टेको लार्भा लामो समयसम्म पानी जमिरहने ठाउँमा हुर्कने गरेकाले त्यस्तो ठाउँमा हरेक हप्ता सरसफाइ गर्नुपर्ने शाखाका प्रमुख खनालले बताउनुभयो । उहाँले घर वरपर रहेको टिनको बट्टा, प्लास्टिक, गमला, टायरलगायतमा लामो समयदेखि जमेको पानीमा लामखुट्टेको लार्भा बाँच्ने गरेकाले यस्तो ठाउँमा जमेको पानी फाल्न आवश्यक रहेको बताउनुभयो ।

प्रमुख खनालले बागलुङ नगरपालिकाको बजार क्षेत्रमा रहेका ग्यारेज वरपर धेरै डेंगुका विरामीहरु देखा परेकोले बताउनुभयो । उहाँले ग्यारेजमा हुने सवारी साधनका टायरहरु, गमलाहरुमा लामो समयदेखि जमेको पानीमा लामखुट्टेको लार्भा बाँच्ने गरेको कारण डेंगुको विरामीहरु फेला परेको

.... बाँकी ६ पेजमा

बागलुङका २१ रुटको भाडा समायोजन

जननिगरानी संवाददाता
बागलुङ

बागलुङमा २१ वटा रुटमा चल्ने सवारी साधनको भाडा समायोजना गरिएको छ ।

प्रमुख जिल्ला अधिकारीको अध्यक्षतामा रहेको यातायात भाडादर निर्धारण समितिले यसअघि लिँदै आएको भाडादरमा न्यून शुल्क घटाएर भाडादर कायम गरेको हो ।

समितिका गतसोमबार बसेको बैठकले मध्यपहाडी लोकमार्गको बागलुङदेखि गलकोट, बुर्तिबाङ हुँदै निसीखोलाको जुग्जाखोला र बोङ्गादोभानसम्म र दक्षिणतर्फ कुश्मीसेरा र हुग्दीशिरसम्मको भाडा समायोजन गरेको हो ।

समितिले बनाएको कार्यदलले ल्याएको प्रस्तावमा बसको मात्रै भाडा घटाएर प्रस्तुत गरेको थियो । समितिमा उक्त कुरा खुलेपछि व्यवसायीले न्युनतम भाडा घटाउन सहमत भएका हुन् । नयाँ निर्धारण भएको भाडा अनुसार सदरमुकामदेखि गलकोटहुँदै बुर्तिवाङ सम्मको ९१ किमी, बुर्तिवाङदेखि १० किमीको बोङगादोभान र बागलुङदेखि ९९ किमीको जुग्जाखोलाका लागि रुट कायम भएको छ ।

त्यस्तै सदरमुकामदेखि २१ किमी दक्षिणको जैमिनी १ को कुश्मीसेरा र कुश्मीसेराहुँदै राङखानी र बरेङ गाउँपालिकाको हुग्दीशिर सम्मको ५३ किमी तथा बागलुङदेखि सिगानाहुँदै हुग्दीशिरको ४१ किमी सडक मात्रै परमिटमा परेको छ । त्यस बाहेक बागलुङदेखि ताराखोला गाउँपालिका केन्द्र रहेको भातखाने डाँडा सम्मको ४२ किमी र गलकोटदेखि ताराखोला १८ किमीको मात्रै रुट परमिट कायम भएको हो ।

व्यवसायीले यात्रीलाई मनोमानी भाडा लिएका थिए । २१ स्थानको भाडादर समायोजन भएकोमा केही स्थानको यथाबत छभने केही स्थानमा न्युनतम रकम घटेको हो ।

समितिका अध्यक्ष प्रमुख जिल्ला अधिकारी नेत्रप्रसाद सुवेदीका अनुसार सदरमुकाम बागलुङ बजारदेखि ९१ किमीको बुर्तिवाङका लागि जिपमा ९ सय ७० रुपैयाँ र बसमा ७ सय ८० रुपैयाँ भाडा तोकिएको छ । यसअघि बसले ८ सय ४० र जिपले ९ सय ८० लेखेपनि १ हजार १ सय भाडा असुल गर्थे ।

त्यस्तै २१ किमीको कुश्मीसेराका लागि बसको २ सय २० र जिपको २ सय ६० बनाइएको छ । तर अहिलेसम्म यहाँको लागि जिपले ४ सय रुपैयाँ असुल्थे । मध्यपहाडी लोकमार्गकै खण्ड रहेको अक्षेतेका लागि १ सय भाडा तोकिएको छ । यहाँ ७ किमी दुरी छ । यसअघि जिपले यहाँ पुगेको १ सय ५० रुपैयाँसम्म असुल्थे । त्यसबाहेक जिपमा सुल्डाँडा गएको १ सय ३०, घोडाबाँधे गएको ३ सय ५०, नरेठाँटी गएको ५ सय १०, हटिया गएको ५ सय ६०, गलकोटदेखि ताराखोला गएको ३ सय ५०, बागलुङदेखि हरिचौर गएको ६ सय ७०, खरवाङ पुगेको ८ सय तोकिएको छ ।

.... बाँकी ६ पेजमा

;ldlt n]dWokxf8L nf]sdfu{sf] afun\ b]lv unsf]6, alt{ªf xF'b} ;Lvf]hfsf] h'Uhfvf]nf / af]Ëfbf]efg ;Dd, afun\ b]lv tf/fvf]nf / blIf0ftk{{sf] s'ZdL;]/f / x'Ub}lz/ ;Ddsf] ef8f ;dfof]hg u/]sf] xf] .

बालबालिकाप्रति असल व्यवहार गरौं

- afnaflnsfnfO{ kof{Kt ;do lbcf}+ pgLx?sf] s'/f Wofg lbP/ ;'gf}+
- pgLx?sf] ;fy / ;Dk|\u0090f / ;sf/fTds agfcf}+
- afnaflnsfnfO{ :g]x / dfof u/f}+
- pgLx?nfO{ cfTdlg{e/ tfsf] af6f]df lxF8\u2019fcf}+
- afnaflnsfsf] ult ljlwsf af/]df hfgsf/ agf}+
- pgLx?sf] cleefjs/ljb\u2019fno;\u2019f\u2019nfO{ ;sf/fTds /fvf}+
- afnaflnsfnfO{ ;fdflhs tyf kfl/jfl/s lg0f{df ;xefuL u/fcf}+
- kl/jf/sf ;b:ox?n] dL7f] / dw'/ af]nL af]nf}+
- afn dl:tisdf ;sf/fTds k|efj kf/f}+

gk|fn ;/sf/
ljQ1fkg af]8{

uxj]hL ;~rf/ ;xsf/L ;+yf lnld6]8åf/f ;+flnt hglgu/fgL ;fKtflxs klqsf

cWoIf lvdaxfb'/ sfsL{
;+yfks ;Dkfbs gjLg lzlz/ lj:s:
;Dkfbs chg{ sfsL{
cltly ;Dkfbs lbn lz/Lif
kb'v ;+jfbbftf ltn sdf/L s]};L
kaGws k|;fb yfkf
sfof{noM sf7]vf]hf ufpkflnsf–@, eLdfkf]v/f
;Dks{sfof{noM afun'a gu/kflnsf–@, afun'a
kmf]g gDa/M)^*–%@@)@$, (*%&^@)#)), (*%&^@%(%)
Od]nM Jananigrani.bgl@gmail.com
db|0fM gdg' 5fkfvfgf,
afun'a gu/kflnsf–#, afun'a

- - सम्पादकीय - -

समायोजना भाडादर कार्यान्वयन होस्

lhNnf oftfoft ef8fb/ lgwf{0f ;ldltn] afun'a sf @! j6f ?6df rNg]; jf/L ;fwgsf] ef8fb/ ;dfof]hgf u/]sf]5 . kb'v lhNnf clwsf/Lsf] cWoIftfdf /x]sf] ;ldltn] pftfoftsf ;jf/L ;fwgn]b ;cl3 lnB}ef8fb/df Gog' zNs 36fP/ gof ef8fb/ sfod u/]sf]5 . ;ldltn] dWokxf8L nf]sdfu{sf] afun'abl]v unsf], al'tf{'a xB}lg ;Lvf]hfsf] h'Uhfvf]hf / af]Efbf]efg;Dd, afun'a ;b/dsfdbl]v tf/fvf]hf;Dd / bll f0ftkm{sZdL;]f / xUblLz/;Ddsf] ef8f ;dfof]hg u/]sf]xf]. ;ldltn] lhNnf leq @! j6f ?6nf0{?6 kld6 kbfg u/] ef8fb/ lgwf{0f u/]sf]xf]. t/ afun'a ;b/dsfdbl]v lhNnfe/sf ;j}ufpF oftfoft kU]sf]5 . ?6 kld6 kKt ?6df ;+fng ePsf ;jf/L ;fwgsf]ef8fb/ lgwf{0f ul/Pklg ?6 lgwf{0f gul/Psf :yfgdf ;+fng xg]; jf/Lsf] ef8fb/ lgwf{0f ul/Psf]5g\ . @! :yfgsf] ef8fb/ ;dfof]hg ePsf]df sx]L :yfgsf]pyfat 5eg]sx]L :yfgdf Gog' td /sd 36]sf]xf].

;ldltn] ;b/dsfdbl]v unsf]6xB}al't{f'a ;Ddsf] (! lsdL, al't{f'abl]v !) lsdLsf] af]'ufbf]efg / afun'abl]v ((lsdLsf] h'Uhfvf]hfsf nflu ?6 sfod u/]sf]5 . To:t} ;b/dsfdbl]v @! lsdL bll f0fsf]h}dgL ! sf]sZdL;]f / sZdL;]fxB}/f'avfgL / a/]'a ufpkflnsfsf] xUblLz/ ;Ddsf]%# lsdL tyf afun'abl]v l;ufgxB} xUblLz/sf]$! lsdL ;8s, afun'abl]v tf/fvf]hf ufpkflnsf s]› /x]sf]eftvfg]8f8 ;Ddsf]$@ lsdL/unsf]6bl]v tf/fvf]hf !* lsdLsf] dfq}?6 k/ld6 sfod ePsf]xf].

afun'adf oftfoft ef8fb/ klxn]bl]v g}gwf{0f xB}cfPsf]5 . ;ldltn] ef8fb/ lgwf{0f ug]{t/ cgUdg gubf{sfof{jogdf ;d:of /xB}cfPsf]5 . cgUdg gxB Joj ;folnf]ofqLx?nf0{dgf]dfgL ef8f lnB}cfPsf lyP . ef8fb/ lgwf{0f dfq xf]g To;sf]kf0{sfof{jog eP, gePsf]df ;/f]sf/jfnfx?n]58\s]cgUdg gubf{ofqLx? 7lub}cfPsf 5g\ o; k6s ?6sf cfwf/df ef8fb/ lgwf{0f ePsf]h];ldlt nufot ;/f]sf/jfnfx?n] sfof{jog eP÷gePsf]df 58\g] cgUdg ug{g[bl]vG5 . ef8fb/ sfof{jogdf ;j}h];xofu u/f}+

afun'a sf !) :yfgLo txsf kb'v / pkkb'vx?sf] kmf]g gDa/

gu/kflnsfx?

afun'a gu/kflnsf
kb'vM a;Gtsdf/ >]7
(*%&^@))^^
pkkb'vM /fh'v8\sf
(*%&^))))!
h}dgL gu/kflnsf
kb'vM g/ axfb'/ kg
-(*^#)$!#%%_
pkkb'vM xl/x/ zdf{
-(*%!!%&((!_
uNsf]6 gu/kflnsf
kb'vM e/t u}/]
-(*%&^$)&%!_
pkkb'vM kmdnfn lgp/]
-(*%&^$)&%@_
9f]/kf6g gu/kflnsf
kb'vM b] sdf/ gkfnL
-(*%^)@^##)_
pkkb'vM wg axfb'/ sfot
-(*$#%!@&%*_

ufpkflnsfx?

sf7]vf]hf ufpkflnsf
cWoIfM /fh'yfkf
-(*%&^&&))!_
pkfWoIfM t]h axfb'/ yfkf
-(*%!!(^$()_
tf/fvf]hf ufpkflnsf
cWoIfM wg axfb'/ la:s
-(*%&^^^!!@^_
pkfWoIfM led axfb'/ /f]sf
-(*%&^^^!!@&_
a/]'a ufpkflnsf
cWoIfM s[0f k|;fb zdf{
-(*%&^@@%%!_
pkfWoIfM lblnk sdf/ kg
-(*%!!&)$%*_
al8uf8 ufpkflnsf
cWoIfM u08sL yfkf clwsf/L
-(*%&^^^)((_
pkfWoIfM led ;]g jg
-(*%&^^^!))_
lg;Lvf]hf ufpkflnsf
cWoIfM ;b{axfb'/ 3lt{
-(*$^*#!!!!_
pkfWoIfM kd] axfb'/ 3lt{du/
-(*%&^@*#!!_
tdfgvf]hf ufpkflnsf
cWoIfM hf]snfn a9f
-(*%&^@!@!(_
pkfWoIfM lx/f sdf/L 5GTofn
-(*^&^$#&((_

बेबी बम्प प्रदर्शनको रहर र बेबी सावरको लहर

केही हप्ता अगाडि एक महिला (सार्वजनिक व्यक्ति) ले आफू गर्भवती भएकोमा खुशी साट्दै सामाजिक सञ्जालमा तस्विरहरू पोस्ट गरिन् । तस्विरहरूमा उनले आफ्नो बेबी बम्प देखाएकी थिइन् भने श्रीमानले पेटमा चुम्बन पनि गरेका थिए । त्यसपछि ती महिलाले प्रेग्नेन्सी फोटोसुट भन्दै दैनन्दिन नयाँ नयाँ पहिरनमा सजिएर तस्विरहरू हाल्न थालिन् । उनले सञ्जालमा सार्वजनिक गरेका तस्विरहरूमा मिश्रित खालका प्रतिक्रियाहरू आइरहे । केहीले 'वाउ कस्तो राम्रो' भन्दै बधाई दिइरहेका थिए, तर अधिकांश प्रतिक्रिया सकारात्मक थिएनन् । उनको मानसिक स्वास्थ्यमै असर पर्ने खालका गालीगालौज पनि थिए । निजले सुरुमा त कतिपय नकारात्मक टिप्पणीकर्ताहरूलाई जवाफ दिन पनि बाँकी राखिनन्, तर त्यसरी साध्यै भएन । अन्तमा उनी आफ्नो कमेन्ट सेक्सन नै बन्द गर्न बाध्य भइन् । गर्भवती हुनु कुनै पनि महिलाको लागि आत्मिक खुशी र गर्वको विषय हो । गर्भवती महिलाले आफ्नो खुशी सामाजिक सञ्जालमा आफ्नो व्यक्तिगत खुशी शेयर गर्नु पनि अन्यथा होइन । कतिपय महिलाहरूले यसलाई महिला सशक्तीकरण र महिला स्वतन्त्रतासँग जोडेर पनि हेर्ने गरेका छन्, तर गर्भवती पेट सार्वजनिक गर्ने कार्यलाई आममानिसले भने त्यति रुचाएको पाइँदैन । खासगरी विभिन्न क्षेत्रमा चर्चित महिलाहरुले यस्ता तस्विर राख्दा तीव्र आलोचना र ट्रोलको आँधीबेरी सामना गर्नु परिरहेको हुन्छ ।

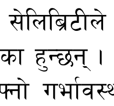
महिला सशक्तीकरणको अर्थ महिलाहरु शारीरिक रुपमा स्वच्छन्द हुनु हो वा होइन भन्नेमा समाज विभाजित छ आज पनि । पछिल्लो समयमा नेपाली समाजमा बेबी सावर, प्रेग्नेन्सी फोटोसुट जस्ता पाश्चात्य संस्कारहरु तीव्र फैलिइरहँदा मानिसहरु यसको समर्थन र विरोधमा बाँडिएका छन् । के यस्ता गतिविधिहरु महिला सशक्तीकरणभित्र पर्छन् ? बहस जारी नै छ । एक नायिका गर्भवती हुँदा निकै चर्चामा आइन् । उनले आफू गर्भवती भएदेखि बच्चा जन्माउने बेलासम्मका अनगिन्ती तस्विर विभिन्न सामाजिक सञ्जालमार्फत सार्वजनिक गर्ने गरेकी थिइन् । उनको गर्भावस्थाको अपडेट राष्ट्रिय सञ्चारमाध्यममा समेत आइरहन्थे । एक राजनीतिज्ञले त ट्विटरमार्फत उनले सामाजिक संरचना र पिछडिएको सोचलाई भत्काएको भनेर बधाईसमेत दिए । कतिले उनको सिको पनि गरे, तर अधिकांश मानिसहरुले भने उनको यस्तो क्रियाकलापलाई सहज रुपमा पचाउन सकेनन् । यसलाई विदेशी संस्कारको भद्दा नक्कल र आडम्बरको संज्ञा दिँदै धेरैले भर्त्सना गरेका थिए, तर ती नायिकालाई यसले कुनै फरक परेन । तस्वीर हाल्ने क्रम जारी राखिन् । बच्चा जन्मिएपछि मात्रै उनी रोकिइन् । नेपालमा आममहिलाको अवस्था, उनीहरु हुर्किरहेको समाज र पारिवारिक संरचना यी नायिकाको जस्तो छैन । उनले जसरी तामझाम तरिकाले आफ्नो गर्भावस्था सेलिब्रेट गर्ने हैसियत कमै महिलाहरुले राख्छन् । दूरदराजका महिलाहरु त गर्भावस्थामा पोसिलो खानेकुराबाट समेत वञ्चित हुन्छन् । नायिकाले दिनदिनै अनौठा अनौठा तरिकाले प्रेग्नेन्सी सेलिब्रेट गरेका तस्विरहरु राख्दा आर्थिक स्थिति कमजोर रहेका गर्भवती महिलाहरुको मानसिकतामा कस्तो असर पर्नसक्छ भन्ने सोच्न सकिनन् । धेरैले पछ्याउने एक सार्वजनिक व्यक्ति भएको हिसाबले सायद उनले यति कुरा ख्याल राख्नुपर्ने थियो, तर उनीमाथि जे जस्ता गालीगलौज र लाञ्छना लगाइयो, त्यो पनि स्वाभाविक भने थिएन ।

गर्भावस्था यस्तो स्थिति हो, जहाँ महिलाको शारीरिकमात्र नभएर मानसिक स्वास्थ्य पनि संवेदनशील हुन्छ । यस्तोमा नराम्रा प्रतिक्रिया र अनावश्यक गालीगलौजले उनको मानसिक स्वास्थ्यमा प्रभाव पर्नसक्छ । हुन त नायिकाहरू पनि ट्रोल र आलोचनामा अभ्यस्त नै हुन्छन्, तर पनि गर्भवती अवस्थामा उनको मनोविज्ञानमा अरुबेला जस्तो सामान्य नहुन सक्छ । उनको मानसिक स्वास्थ्य तलमाथि हुँदा पेटमा हुर्किरहेको बच्चालाई पनि असर गर्नसक्छ । सार्वजनिक व्यक्तिहरू (सेलिब्रेटीहरू)ले गर्भावस्थाका तस्विरहरू सामाजिक सञ्जालमा राख्दा आउने धेरै प्रतिक्रिया मैले नियालेकी छु । 'कसैले नबोकेको पेट यसैले बोकेकी रहिछ', 'यसको फुर्ती हेर्दा त डाइनोसर नै जन्माउँछे कि क्यो हो ?' भन्ने जस्ता प्रतिक्रिया बग्रेल्ती भेटिन्छन् । यस्ता प्रतिक्रियाले पनि हाम्रो सामाजिक संरचना, चेतनाको स्तर तथा सोचाइको झल्को दिन्छ, तर सेलिब्रिटीले पनि तस्विरहरु राख्दा धेरै कुरा सोचविचार गर्न चुकिरहेका हुन्छन् ।

गर्भावस्थाको उत्सव मनाउनु तथा आफ्नो गर्भावस्थाको क्षण र शारीरिक परिवर्तनलाई तस्विर र भिडियोमा कैद गरेर राख्नु कुनै नराम्रो कार्य त होइन । आफू जे जसरी खुशी भइन्छ, त्यो सबैले गर्नुपर्छ र गर्न पाउनुपर्छ, तर समस्या के हो भने सेलिब्रेटीहरूले त भयानक खर्च गरेर त्यस्ता उत्सव मनाउँछन्, उनीहरुलाई आदर्श मान्ने र पछ्याउनेहरुले त्यसको सिको गर्न खोज्छन् नै । सक्नेहरुले त गर्छन्, तर सबैको आर्थिक क्षमताले भ्याउँदैन । दुई छाक पेटभरि खान नपाउने महिलाहरु पनि धेरै छन्, उनीहरुले कहाँबाट बेबी सावर गर्नु ? यसले गर्दा उनीहरुमा पक्कै पनि हीनताबोध सवार हुनसक्छ । यो भनेको मानसिक स्वास्थ्यमा जोडिने कुरा हो । तसर्थ सेलिब्रेटीहरूले आफ्ना हरेक क्रियाकलाप सार्वजनिक गर्दा

.... बाँकी ६ पेजमा

- - - साप्ताहिक राशिफल - - -



d]fM Jofj;flos sfddf /fd]kmf8\sf]dfg{;lsg5 . kgld{gsf]ljz]f ofu /x]sf]5 .
a[fM ljBf/ al4sf]jsf; xg]5 . kgld{gsf]ofu klg /x]sf]5 . wd{sd{tyf ;dfh;]fdf dg nfUg]5 .
ldygM 3/df cltlysf]cfudg xg]5 . k/Lff cflbdf ;kmntf ldNg]5 . kd hLjg ;an/ ;kmn g}xg]5 .
ss{M nfexfgL, ;VbVv a/fa/L dWod vfnsf]lbg 5 . kdL aLrdf klg c;demb/L a9g ;S5 .
l;+xM wd{sd{tyf ;dfh;]fdf dg nfUg]5 . ;VbV wfld{s ofqfsf]ofu 5 . :jflbi6 ef]hg kf0g]5 .
sGofM lzIffdf ;kmntf ldNg]5 . aGw'afGwjaf6 ljz]f ;xofu ldNg]5 . /d0flo / ;Vbofqfsf]ofu 5 .
tfnfM k/fksf/ ;dfh;]f h:tf sfo{df dg nfUg]5 . k|tLIff ul/Psf]sfd k"/f xg]5 .
jlZrsM snxsf] ofu ePsfn] s;}sF afNbf jf 7§f ubf{ ;ts{f ckgfpgxf]hf . :jf:Yodf ;d:of cfpg ;S5 .
wgM glhssf]ldq;Fe]63f6 klg xg]5 . :jflbi6 ef]hgsf]cfgGb ;d]t kf0Pnf . ;Gb/ klx/gn]JolQmTjdf lgvf/tf Nofpg]5 .
ds/M Joj;fosf];Gbedf{ cfbz{JolQmTj ;Fsf];xsfo{]gofFegej ldNg]5 . kd ;DaGw klg sl;nf]xg]5 .
sDeM c?nf0{k|efljt kf/] sfd aGg]5 . /f]sPsf]sfd bf]xf]bf]{/ k|bTg ubf{kmf0bf xg]5 .
dLgM kl/jf/df em}emd]hfsf]cj:yf cfpnf . bafa / tgfj a9]sf]dx;'; xg]5 .

-Hof]k= gf/fo0fk|;fb bhfn | ;[tM xfd|kfqf]

काठेखोला गतिविधि

धारा माविमा शैक्षिक कार्यशाला गोष्ठी

जननिगरानी संवाददाता
बागलुङ

विद्यालय सुधार योजना (एसआइपि) निर्माण गने उद्देश्यले बागलुङको एक विद्यालयमा शैक्षिक कार्यशाला गोष्ठी सम्पन्न गरिएको छ । बागलुङको काठेखोला गाउँपालिका-४ तंग्राममा रहेको धारा माध्यमिक विद्यालयमा बुधबार शैक्षिक कार्यशाला गोष्ठी सम्पन्न गरिएको हो ।

शैक्षिक कार्यशालाको उद्घाटन गर्दै जिल्ला समन्वय समिति बागलुङका प्रमुख अमर बहादुर थापाले शिक्षा मानिसको नैसर्गिक अधिकार रहेको बताउँदै हरेक व्यक्तिलाई शिक्षादिलाउनु राज्यको कर्तव्य रहेको बताउनुभयो । ‘ शिक्षा मानीसको नैसर्गिक अधिकार हो । हरेक व्यक्तिले पढ्न पाउनु उसको अधिकार हो,’ उहाँले भन्नुभयो,‘हरेक व्यक्तिलाई शिक्षा दिलाउनु राज्यको कर्तव्य हो र विद्यालय युग बदल्ने ज्ञानको केन्द्र समेत हो ।’

प्रमुख थापाले विद्यालय कला, सिप र सिकाईको उत्प्रेरक र युगको नेतृत्व जन्माउने जननी रहेको बताउँदै मानवता, नैतिकता, प्रेम, आदर्श, विश्वास र असल संस्कृतिको जननी मात्र नभई भोलीको राष्ट्र निर्माणकर्ताहरुको आधारशिला समेत रहेको बताउनुभयो ।

कार्यक्रममा काठेखोला गाउँपालिका वडा नम्बर ४ तंग्रामका वडा अध्यक्ष लक्ष्मण पुन, कार्यपालिका सदस्य एवम काठेखोला गाउँपालिकाका प्रवक्ता टिका संगम वि.क., वडा सदस्य सम्झना थापा, अभिभावक एवम लक्ष्मी मा.वि. धम्जाका शिक्षक दल बहादुर पुन लगायतले मन्तव्य व्यक्त गर्नुभएको थियो ।

जनप्रतिनिधि, समाजसेवी, वि.व्य.स.सदस्यहरु, शिक्षक अभिभावक संघका सदस्यहरु, अभिभावक, शिक्षक एवम प्रतिनिधिमुलक विद्यार्थीहरुको सहभागीता रहेको शैक्षिक कार्यशाला गोष्ठीमा विद्यालयका प्रधानाध्यापक गर्नुभएको थियो ।

विद्यालय व्यवस्थापन समितिका कार्यवहाक अध्यक्ष विष्णु कँडेलको अध्यक्षता, प्रधानाध्यापक कमला थापाको स्वागत मन्तव्य रहेको कार्यक्रमको सञ्चालन शिक्षक नर बहादुर पच्याले गर्नुभएको थियो ।

कमला थापाले विद्यालय सुधार योजनाका लागि गत शैक्षिक बर्षको समिक्षात्मक प्रतिवेदन सहित चालु शैक्षिक शत्रको प्रस्तावित कार्यक्रम प्रस्तुत गर्नुभएको थियो । शैक्षिक कार्यशालामा कक्षा नर्शरी देखि कक्षा १२ सम्मका कक्षा शिक्षकहरुले कक्षागत प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्नुभएको थियो ।

काठेखोला गाउँपालिकाका जनप्रतिनिधिहरुको सम्पर्क नम्बर

पालिका अध्यक्ष र उपाध्यक्ष

अध्यक्षः राजु थापा
(९८५७६७१००१)
उपाध्यक्षः तेज बहादुर थापा
(९८५११९६४९०)

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

खगराज गौतम
(९८६७९७०७३४)

प्रवक्ता

टिका संगम वि.क.
(९८५७६७३३००९)

कार्यपालिका सदस्य

देवी थापा मगर
९८४७०७४३६७१
मुना देवी पुन
९८४७०६३१३२१
पूर्णमाया सुनार
९८४७०६४६८०४
सुनाली वि.क.
९८४७०६७७०११
गिता देवी वि.क.
९८४७७८८४०५

वडाअध्यक्षहरु

वडा नम्बर १
अध्यक्षः लङक बहादुर थापा
(९८५७६२१८०१)
वडा नम्बर २
अध्यक्षः विद्यापति शर्मा
(९८५७६२११८२)
वडा नम्बर ३
अध्यक्षः कुल बहादुर विक
(९८५७६३३०४२)
वडा नम्बर ४
अध्यक्षः लक्ष्मण पुन
(९८५७६३४२५३)
वडा नम्बर ५
अध्यक्षः ज्ञामनाथ कँडेल
(९८५७६२४६५२)
वडा नम्बर ६
अध्यक्षः बृहस्पती शर्मा
(९८५७६२५६८६)
वडा नम्बर ७
अध्यक्षः प्रेम बहादुर जि.सी.
(९८५७६२०८४४)
वडा नम्बर ८
अध्यक्षः प्रमानन्द कँडेल
(९८५७६२०५६२)

sf7]vf]nf ufpFkflnsf j8f gDa/ % ljxfgf Ho]7 gful/sx?sf] 3/d}kU]/ :jf:Yo k/LIf0f ub{:jf:YosdL{. sf7]vf]nf ufpFkflnsfsf] ;xofu / ljxFcfwf/e't :jf:Yo ;]jf s]Gb|/ sf7]vf]nf ufpFkflnsf–% j8f sfofno{osf]cfofhgfdf H]7 gful/s 3/b}nf]:jf:Yo kl/IfOf sfo{qmd ;+fng u/]/ 3/d}kU]/ Ho]7 gful/ssf]:jf:Yo k/LIf0f ul/Psf]5 .

काठेखोला गाउँपालिकाको

व्यवसायी र उपभोक्ताहरुमा अनुरोध।

- गुणस्तरीय वस्तु तथा सेवा प्राप्त गर्नु उपभोक्ताको अधिकार हो:, प्रवाह गर्नु विक्रेताको कर्तव्य ।
- विना भेदभाव वस्तु वा सेवा खरिद गर्न पाउनु उपभोक्ताको अधिकार हो:, प्रवाह गर्नु विक्रेताको कर्तव्य ।
- आफूले प्रदान गर्ने वस्तु वा सेवाको नाम र सोको मूल्यसूचि स्पष्ट रुपमा सबैले देख्ने ठाउँमा राख्ने विक्रेताको कर्तव्य हो:, हेर्न पाउनु उपभोक्ताको अधिकार ।
- वस्तु वा सेवा खरिद गर्दा भुक्तानी गरेको मूल्य बराबरको विजक प्राप्त गर्नु क्रेताको अधिकार हो:, आफुले प्राप्त गरेको रकम बराबरको विजक जारी गर्नु विक्रेताको कर्तव्य ।
- खरिद गर्न : चाहेको वस्तु वा सेवाको मूल्य, परिमाण, शुद्धता, गुणस्तर र सेवाको बारेमा सूचित हुन पाउने उपभोक्ताको अधिकार हो :, त्यस्तो सूचना दिनु विक्रेताको कर्तव्य ।
- वस्तु वा सेवाको प्रयोगबाट भएको हानि, नोक्सानी विरुद्ध क्षतिपूर्ति पाउने पाउने उपभोक्ताको अधिकार हो :, त्यस्तो त्यस्तो क्षतिपूर्ति दिन विक्रेताको कर्तव्य ।
- खरिद बिक्री गरिने वस्तुमा उत्पादन मिति तथा उपभोग्य मिति उल्लेख छ छैन ख्याल गरौं । उपभोग्य मिति समाप्त भैसकेको वस्तु बिक्री गर्नु कानून बमोजिम दण्डनीय अपराध हो ।
- बजारमा कुनै पनि वस्तुको कृत्रिम अभाव सिर्जना गर्नु कानून बमोजिम दण्डनीय अपराध हो ।
- अनुचित मुनाफा राखी वस्तु तथा सेवा बिक्री गर्नु कानून बमोजिम दण्डनीय अपराध हो ।
- खाद्य पदार्थलाई आकर्षक देखाउन अखाद्य रंग वा पदार्थको प्रयोग गर्नु कानुन बमोजिम दण्डनीय अपराध हो ।

‘कोपिलाका सुगन्ध’को अन्तर्वस्तु

k':ts ;ldIff

a>Lk|;fb9sfn

चुङमाङ, धनकुटामा बुबा बालकृष्ण अधिकारी ‘धनकुटे’(अक्सिजन कवि) र आमा लक्ष्मी अधिकारीका कोखबाट जन्मिएकी साहित्यकार बिन्दु अधिकारी ढकाल नेपाली साहित्यमा कविता, कथा तथा यात्रासंस्मरणका विधाका साहित्यकार हुन् ।

उनको पहिलो कृति ‘विन्दुहरू’ कवितासङ्ग्रह २०७४ मा, २०७७ मा दोस्रो कृति ‘मावली दिदी’ कथासङ्ग्रह प्रकाशन भइसकेको छ भने उनको तेस्रो कृति ‘कोपिलाका सुगन्ध’ (२०८१) संस्मरणसङ्ग्रह प्रकाशित भएको छ । गोरखापत्र संस्थानबाट प्रकाशित हुने मुना बालपत्रिकामा निरन्तर लेखन कार्यमा संलग्न अधिकारी ढकालले यस पुस्तकमा उनन्चास जना व्यक्तित्वहरूको बालसंस्मरण समावेश गरेकी छन् ।

‘कोपिलाका सुगन्ध’मा विविध क्षेत्रमा नाम कमाएका व्यक्तित्वहरूको संस्मरणलाई प्रस्तुत गरिएको छ ।

नेपाली समाजका अनुकरणीय व्यक्तित्वहरूसँग विगतमा लिएका अन्तर्वार्ताहरूमा उनिएका उनन्चास वटा संस्मरणमा तेह्र जना महिलाका र छत्तीस जना पुरुषका बाल संस्मरण र अविस्मरणीय घटना अटाएका छन् ।

यस सङ्ग्रहमा छोटाछोटा चट्ट बान्की परेका र चिया सुरुप्प पिउँदापिउँदै एकै बसाइमा पढी सिद्धयाउने खाल्का संस्मरणहरू समेटिएका छन् ।

यहाँ समेटिएका सामाजिक सेवा, चिकित्सा सेवा, चित्रकला, अभिनय, हास्यकला, साहित्य लेखन, सङ्गीत, प्रशासन सेवा, सुरक्षा सेवा, इन्जिनियरिङ, पत्रकारिता, राजनीति, कानुन तथा न्यायसेवा, खेलकुद, विज्ञान प्रविधि, शिक्षण, धर्म, अध्यात्म जस्ता क्षेत्रहरूमा ती व्यक्तित्वहरूले आ-आफ्नो जीवन बाँचेका रहेछन् । यसले दर्शाउँछ, जहाँ आफ्नो रुचि र सम्भावना छ, त्यहीँ उभिएर समाजलाई अतुलनीय योगदान दिने हो । एउटै क्षेत्रमा सबैले थुप्रिन जरुरी छैन र सम्भव पनि छैन ।

पुस्तकको पहिलो शीर्षक ‘सरदारकी नातिनी अनुराधा कोइराला’का बारेमा लेखिएको छ । कोइरालाका हजुरबा र हजुरआमाले पढ्नुपर्छ र असल मान्छे बन्नु पर्छ भनेका कुरा समेट्दै अनुराधा कोइरालाले पढेर काठमाडौँका निजी स्कुलमा पढाएको कुरा समेटिएको छ भने अन्तरजातीय बिहेको पारिवारिक प्रसङ्गको चर्चा समेत गरिएको छ । सङ्घर्ष बाटै सफलता प्राप्त हुन्छ भन्ने कुरालाई यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ ।

‘परोपकारी त्यो सेवा नै प्रेरणा’ शीर्षकमा आशा सिंहकी गुरुआमाले पत्रलेखनमा गुरुआमा भइदिन तयार भएको मायालुपना प्रस्तुत गर्दै मधेसी समुदायबाट देशकै उच्च पद र प्रतिष्ठामा पुग्न सफल भएको प्रसङ्गको चर्चा गरिएको छ ।

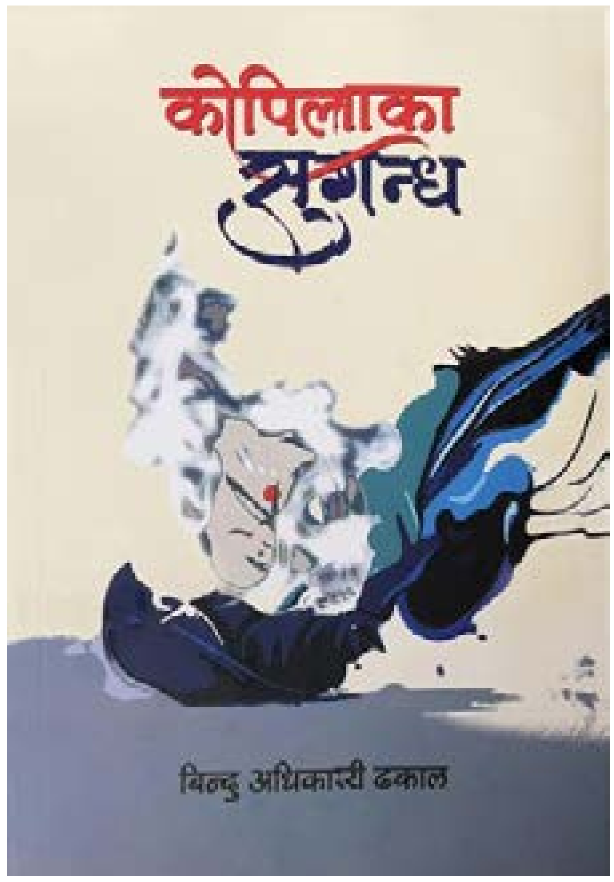
त्यस्तै अर्का व्यक्तित्व उर्मिला उपाध्याय गर्गको जीवन कथामा आधारित ‘विदेशीसँग घरजम देशका लागि घाटा’ शीर्षकमा आफ्नो कलाकारिताबाट विश्वविख्यात हुन सफल भएको राजा महेन्द्र सरकाले कला प्रदर्शनी हेरी पाँच गुणा मूल्यमा त्यो पनि फ्रेन्च मुद्रामा राजा महेन्द्रले किनिदिएको चित्रको विषय समेटिएको छ । जसले गर्दा उर्मिलाले पेरिसमा पढ्न जान पाइन् भन्ने प्रसङ्ग जोडिएको छ ।

‘चालिस कटेपछि कक्षा आठमा भर्ना’ भई किटनी मा.वि बाट बाह्र कक्षा पास गरेको कुरा प्रस्तुत गरिएको छ । करिश्मा मानन्धरले उमेर बितिकन स्कुल पढ्न खोज्दा खिसीटिउरी सहँदै भए पनि पढाइलेखाइ जारी राखेको प्रसङ्गबाट पढ्ने इच्छाशक्तिलाई कसैले छेक्न सक्दैन भन्ने कुरालाई प्रस्तुत गरिएको छ ।

त्यस्तै ‘त्यो बेला साथीहरूको प्रस्तुति हेरेर रमाए’ शीर्षकमा गायक तथा सङ्गीतकार कालीप्रसाद बाँस्कोटाले सङ्गीत सँगसँगै इन्जिनियरिङ पढाइ सिद्ध्याएको कहानी प्रस्तुत गरिएको छ भने जैसीदेवलमा भाडाको एउटा कोठामा थान्का बनाउने दाजुहरूसँग पढ्न बसेका कुलमान घिसिङको प्रसङ्ग ‘अङ्ग्रेजी बोर्डिङमा पढ अब’ शीर्षकमा उनले भोगेका ती दिनहरूलाई प्रस्तुत गरिएको छ ।

‘जाँगे नहुँदा स्कुल गइनँ’मा कृष्णचन्द्र शर्माले केटाकेटीमा अग्लो डिलमा चिप्लेटी खेल्दा फटाएको जाँगेको स्मरणीय बाल्यकालको चर्चा गरिएको छ ।

‘आज त सन्सरबार होइन’ संस्मरणमा प्रा.डा. कृष्णहरि बरालको आमाले पढ पढ भन्दा फर्किएको, लगत्तै आमाको मृत्यु भएको दारुण कथा प्रस्तुत गरिएको छ । ‘सिकाइको नाममा मार्चपासजस्तो मात्र हुन्थ्यो’ शीर्षकमा केदार घिमिरे (माग्ने बूढा) हरूलाई विद्यालयमा पढाउने भन्दा लाठी बोकेर पढ पढ् पढ् भन्दै कुटिरहने शिक्षकको चर्चा गरिएको छ ।



‘कक्षाकोठामा हाँसो गुञ्जयमान भएको त्यो क्षण’ शीर्षकमा नेपाल ललितकलाका प्राज्ञ बनेकी साहित्यकार गङ्गा सुवेदीले सानै बेलामा प्रौढामाथि गरेको सहयोग, छोरा र छोरीलाई पढाउन भेदभाव नगर्ने उस बेलाकी आमाको प्रसङ्ग प्रस्तुत गरिएको छ ।

गङ्गाप्रसाद उप्रेतीको जीवनसङ्घर्षको संस्मरणलाई ‘ठेकीबेठी प्रथा रोक्न विशेष अभियान चलायौँ’मा समेटिएको छ । गाउँमा बनिसकेको नयाँ काठे स्कुल भवन अचानक आगो लाएर खरानी बनाउने तत्कालीन समयका फटाहाहरूका राजनीतिलाई समेत प्रस्तुत गरिएको छ ।

‘नच्यात्नुपर्ने रचना च्यातेर खेर फालेँ’ शीर्षकमा गीता केशरीका बारेमा लेखिएको छ । काठमाडौँमा जन्मेकी केशरीले तेह्र वर्षको उमेरमा स्कुल गएको कुरादेखि वायुसेवा निगमको जागिरदेखि क्षेत्रीय प्रबन्धकसम्मका कथालाई प्रस्तुत गर्दै फुपूहरूले घरमा डरले लुकीलुकी साहित्य लेखेको कुरालाई प्रस्तुत गरिएको छ ।

‘प्रतियोगिता जित्न सामान्य ज्ञानका किताब रातभरि पढेथेँ’ भन्ने शीर्षकमा गुणराज लुइँटेलले बालखामा पहिलो पल्ट पूरै वाक्य पढिदिँदा परिवारमा एक्कासि छाएको खुसीको पल समेतलाई संस्मरणमा प्रस्तुत गरिएको छ । विभिन्न क्षेत्रमा सङ्घर्ष गर्दागर्दै पत्रकारितामा अब्बल बन्न पुगेको गुणराज लुइटेलका इतिवृत्तलाई यस शीर्षकमा समेटिएका छन् ।

गंगालाल राष्ट्रिय हृदय केन्द्रका कार्यकारी निर्देशक डा. चन्द्रमणि अधिकारीको संस्मरण लेखिएको ‘मेरो हातले भाइलाई रगतपच्छे बनाएँ’ शीर्षकमा जुम्ल्याहा बालखा भाइको टाउको पसानीले हानेर घाइते बनाएको घटनालाई प्रस्तुत गरिएको छ । स्कुल पढ्दा सामान्य स्तरको विद्यार्थी रहेको तर चाहिने कुराको सही व्यवस्थापन गरेर पढेको कुरालाई वर्णन गरिएको छ ।

रिल जीवन बाहिर एसएलसी पास गरेका जितु नेपाल मुन्द्रेले जीउको उचाइका कारण पटकपटक अरूबाट बेहोरेको तिरस्कारसहित कलाकारिताको पाटोमा भोग्नुपरेका विविध सङ्घर्षका कथालाई प्रस्तुत गरिएको छ ।

‘भद्रअवज्ञामा सिस्नोपानी लगाइयो’ संस्मरणमा ढुण्डीराज शास्त्री जो हाल वरिष्ठ राजनीति तथा सामाजिक चिन्तकका रूपमा चिनिएका शास्त्रीले केटाकेटी छँदै वि.सं.२००६ सालतिर एकादेशका राजा एकादेशकी रानी भन्ने गीत गाउँदा गुरुले पिटेको घटनालाई सम्झन पुगेका छन् ।

यस्तै ‘पशुपति आर्यघाट ओछ्यान भयो मेरो’ शीर्षकमा तिलबहादुर कार्कीले नौ वर्षको उमेरमै मर्न भनेर घर छोडेर हिँडेको र सात पटकसम्म विष सेवन गर्दा पनि नमरेको कुरालाई समेटिएको छ ।

‘साथी नहुँदा पढाइ नै छाड्नुपर्यो’मा दिनेशकुमार थपलिया कक्षा तीनको परीक्षामा पास गरेको सूचीमा नाम नसुनेको तर अन्ततः होल फस्टमा नाम आएको सुन्दा पाएको खुसीका कुरा, ‘स्कुल पुग्दा टिफिन टाइम भइसकेको रहेछ’ शीर्षकमा डा. निलम ढुङ्गानाले अङ्ग्रेजी सिक्न लगातार गरेको सङ्घर्ष गरेको प्रसङ्गसँगै सङ्घर्षबाटै नेपाल राष्ट्र बैंकको डेप्टी गर्भनर बन्न सफल भएका कुरा, कलेज नधाई डबल एम.ए गरेका साहित्यकार परशु प्रधानले चन्द्रमाको उज्यालोमा बरन्डामा बसेर पढ्नुपरेको अवस्थाको चित्रण यस कृतिमा गरिएको छ ।

पारस खड्काले बिहान दश बजेसम्म परीक्षा सिद्ध्याएर सरासरी क्रिकेट मैदान कीर्तिपुर पुगेर हडकङ विरुद्ध खेलेको अन्तर्राष्ट्रिय म्याचको संस्मरणलाई ‘म मैदान नपुग्दै मेरो हजुरबा पुगिसक्नुभएको हुन्थ्यो’ शीर्षकमा समेटिएको छ । ।

त्यस्तै, प्रकाश सपुत कहिले साहित्यकार, कहिले हिरो त कहिले पत्रकार भन्छु भन्दै बाल्यकालमा गरेका क्रियाकलापलाई सम्झँदै ‘हिरो बन्न बारीका कान्लाबाट हाम्फाल्थेँ’ भन्ने प्रसङ्गमा समाविष्ट छ ।

‘नागकन्या भनेर ढोग गर्नुहुन्थ्यो’ शीर्षकमा जापानका लागि नेपाली राजदूत समेत बन्न प्रतिभा राणालाई पढ्नुपर्ने तेह्र वर्षको कलिलो उमेरमा बिहे गरिदिएपछि राजा महेन्द्रले किन हतार गरेको भनेको प्रसङ्ग समाविष्ट छ ।

भाग्यमानी छोरी उद्योग वाणिज्य महासंघको अध्यक्ष बन्न सफल महिला उद्यमी भवानी राणाले बाल्यकालीन अवस्थामा होस्टेलमा राति भोगटे सुन्तला चोरेर खाँदा भोलिपल्ट तिघ्रामा खाएको कुटाइको चर्चा समेटिएको छ ।

त्यस्तै कोपिलाका सुगन्धको पच्चिसौँ शीर्षक ‘अङ्ग्रेजीलाई गाइखाने विद्या भनिन्थ्यो’मा भेषराज कँडेलले पढ्दा गाउँलेले भारतबाट शिक्षक खोजेर ल्याएपश्चात् सुध्रिएको पढाइ र वि.सं. २०२१ को एसएलसी बोर्डको विजेताका रूपमा पाएको खुशीसँगै सङ्घर्षको निरन्तरताबाट नेपाल टेलिकमको अध्यक्षसमेत बनेको प्रसङ्गको चित्रण गरिएको छ । ‘स्कुल पढ्दा विभिन्न जनावरको आवाज निकाल्थेँ’ शीर्षकमा हास्य कलाकार मनोज गजुरेलले पहिलो पल्ट कुसुमे रुमाल फिल्मको ‘तिमी नभए जिन्दगानी’’ बोलको गीतलाई प्यारोडी बनाएपछि जीवनमा खुलेको नयाँ यात्रा र हालको उच्च स्थानको चर्चा गरिएको छ ।

‘राँको बालेर घर जान्थेँ’ शीर्षकमा नेपाल राष्ट्र बैंकको गर्भनर बन्न सफल महाप्रसाद अधिकारीले विद्यालयमा पढाउने स्याथ शिक्षक नभएपछि अप्सनल म्याथ पढ्न नपाएको कुरालाई संस्मरणलाई प्रस्तुत गरिएको छ । ‘किताबको अनुहार देखेकै तेह्र वर्षमा’ भन्ने शीर्षकमा महावीर पुनलाई बुबाले पढाउँछु भन्दै म्याग्दीबाट चितवन झारेको कथा, ‘अक्षरसँग मित्रता धोका हुँदैन’ शीर्षकमा पूर्वप्रधानमन्त्री माधवकुमार नेपालले स्कुले जीवनमै कोर्सबाहेकका एक हजार किताब पढिसिद्ध्याएको कहानी, ‘ज्ञान ज्योतिका धनी’ शीर्षकमा प्रा.माधवप्रसाद आचार्यले आँखाको ज्योति गुमाएर पनि पढ्न र पढाउन नछाडेको सङ्घर्ष नालीबेली समेटिएको छ ।

दलित समुदायमा जन्मेर निजामती सेवामा सचिव बन्न सफल मानबहादुर विश्वकर्माको संस्मरणमा ‘मन्दिरमा किताब फालिदिँदा समेत हरेस खाइनँ’ भन्दै निरन्तरको अध्ययन र सङ्घर्षबाट परिचित हुन पुगेको प्रसङ्ग, ‘मेरो सफलताको कथा बोजूको व्यथा’मा मेलिना राईलाई विपन्न हजुरआमाले गायिका बनाउन खेलेको त्यो भूमिका, ‘सजाय भनेर डराएको त पुरस्कार रहेछ’ शीर्षकमा पूर्व शिक्षामन्त्री मोदनाथ प्रश्रितलाई केटाकेटीमा सजाय दिन भोकै राखिएकोमा कविता लेखेर उल्टै पुरस्कार पाएको क्षणलाई सम्झेका कुरालाई प्रस्तुत गरिएको छ ।

‘हाँडीको पिँधको धुलोबाट मसी तयार गर्थें’ शीर्षकमा यादव खरेल पढ्न भनेर मधेस जाँदा पहिलो दिन स्कुलमा राष्ट्रिय गीत भन्दै सुनेको ‘जन गण मन अधिनायक जय हे, भारत भाग्य विधाता’’ बोलको गीतको संस्मरण गर्न पुगेका छन् ।

‘मेरा कति साथी हिँड्न नसकेर बाटामा रोएर बस्थे’ शीर्षकमा वरिष्ठ चिकित्सक डा. यादवकुमार भट्ट स्कुलबाट पहाड यात्रामा जाँदा त्रिशूलीतिर हिँड्न नसकेर रोएर बसेका उनका साथीहरूलाई सम्झन पुगेका कुरालाई समेटिएको छ । ‘भकारीमा थुनेपछि पाठ बुझाउन तयार भएँ’ शीर्षकमा उमेर छिप्ने पनि युवराज सङ्ग्रौलाले नपढेर परिवार र गाउँमा सबैलाई हैरान बनाएका कथा समेटिएको छ ।

‘दिल्ली दूतावासमा रहँदाको त्यो प्रसङ्ग’मा राजेश हमालले प्रचारको इच्छाविपरीत अड्डी लिएर अभिनय जोइन गरेको कहानी, ‘गरिब अभिभावककी सन्तान राधिका शाक्य’ले आफन्तले हेपेपछि पढ्न कस्सिएको प्रसङ्गमा बालापनमा धेरैबाट पाएको हेपाइका बाबजुद गरेको पढाइ, राष्ट्रिय गीतका रचनाकारको ‘सयौँ थुँगा फूलका हामी एउटै माला नेपाली’ शीर्षमा व्याकुल माइलाले स्कुल नगएर सुनकोसीमा बरालिएको समय, ‘त्यो दिनदेखि विद्यालयबाट भाग्ने काम गरिएन’ भन्ने शीर्षकमा शङ्करप्रसाद कोइरालाले पौडी खेल्दा लुगा कसैले लुकाई दिनाले पाएको हन्डर, ‘दाजु दिदीको प्यारो भाइ म’ शीर्षकमा शशी शाहलाई अछुत जस्तो ठान्दा पनि केदारभक्त माथेमा जस्ता बालसखाले कला क्षेत्रमा लाग्न दिएको उत्साहको प्रस्तुति पाइन्छ ।

त्यसैगरी ‘स्कुल पुग्न जंगलको बाटो हिँड्नुपर्थ्यो’ शीर्षकमा डा .शान्तराज सुवेदीले स्कुले शिक्षा लिन खेपेको कष्ट, ‘पल्टनको जागिर त्यागेर स्कुल भर्ना भएँ’ शीर्षकमा शेरबहादुर कुँवर केसीले लाहुरे जीवन चटक्क छाडेर स्कुल पढ्न सुरु गरेको कथा, ‘विश्वप्रख्यात हावर्ड विश्वविद्यालयमा पढ्ने अवसर’मा सपना प्रधान मल्लले सामान्य विद्यालयमा पढेर पनि हार्वर्ड विश्वविद्यालयसम्म पुगेको सफलता, ‘नौ कक्षा पढ्दै टेलिभिजनमा अन्तर्वार्ता’मा सर्वेन्द्र खनालले पढाइका अलावा खेलकुदमा राखेको चाख, ‘कलाकारको क माथि थाहा थिएन’ शीर्षकमा सीताराम कट्टेल धुर्मुसले विद्यालयमा प्रहसन गर्दा साधुवादको साटो शिक्षकबाट पाएको पिटाइ, शिक्षक

.... बाँकी ६ पेजमा

विश्व वातावरण दिवसमा बक्तृत्वकला

जननिगरानी संवाददाता
बागलुङ

विश्व वातावरण दिवसको अवसरमा बागलुङमा वक्तृत्वकला प्रतियोगिता सम्पन्न भएको छ । नेपाल रेडक्रस सोसाइटी बागलुङ जुनियर/युवा रेडक्रस समितिको आयोजनामा वातावरण संरक्षणमा जुरेस/युरेसको भूमिका विषयक वक्तृत्वकला प्रतियोगिता सम्पन्न भएको हो ।

प्रतियोगितामा २३ वटा विद्यालयका विद्यार्थीको सहभागिता रहेको थियो । उक्त वक्तृत्वकला प्रतियोगितामा यु.एस एकेडेमीका रोजी थापा प्रथम, अमर आदर्श मा.विका प्रान्जल पौडेल द्वितिय, कालिगण्डकी आवासीय मा.विका संगम क्षेत्री तृतिय तथा चिल्ड्रेन लाइफ बोर्डिङ स्कुलका बिजया शर्मा र गुराँस विद्या सदनका सुहानी खत्रीले सान्तवना स्थान हासिल गर्नुभएको छ ।

प्रतियोगिताको उद्घाटन पछि बोल्दै बागलुङका प्रमुख जिल्ला अधिकारी नेत्र प्रसाद सुवेदीले विद्यार्थीले वातावरण मात्र नभएर हरेक समस्याको वकालत गर्न सक्नु पर्छ तथा नेतृत्व र व्यक्तित्व विकासका लागि वक्तृत्वले क्षमता र आत्मबल बढाउन थप सहयोग पुगेको बताउनुभयो । उहाँले व्यक्तिगत होस वा प्राकृतिक विपद् पूर्व तयारी रहनु पर्ने बताउनुभयो । प्रजिअ सुवेदीले हरेक विपद् आइपर्दा जुरेस र युरेस सक्रिय हुन जरूरी रहेकोमा जोड दिनुभयो ।

कार्यक्रममा राष्ट्रिय अनुसन्धान विभाग बागलुङका प्रमुख जयेन्द्र उपाध्याय, पुर्व उप-मन्त्री चुडामणी शर्मा, नेशनल प्यावसन बागलुङ नगरका अध्यक्ष निशान खड्का लगायतले मन्तव्य व्यक्त गर्नुभएको थियो ।

'हाम्रो भुमि, हाम्रो भविष्य' नाराका साथ मनाईएको विश्व वातावरण दिवसका अबसरमा आयोजित कार्यक्रम नेपाल रेडक्रस सोसाइटी बागलुङका सभापति जगन्नाथ आचार्यको अध्यक्षता, निवर्तमान सभापति जब्बर बहादुर लामिछानेको स्वागत तथा कोषाध्यक्ष तथा जुनियर/युवा रेडक्रस समिति संयोजक जीवननाथ शर्माको सञ्चालनमा सम्पन्न भएको थियो । बागलुङ जिल्लाभर ८० भन्दा वढि जुरेस र युरेस सक्रिय रहेको छ ।

एमाले बडिगाड गाउँ कमिटीको अध्यक्षमा आचार्य सर्वसम्मत निर्वाचित

जननिगरानी संवाददाता
बागलुङ

नेकपा एमाले बडिगाड गाउँ कमिटीको अध्यक्षमा पुनः कमलराज आचार्य चयन हुनुभएको छ । गाउँ कमिटीको दोस्रो गाउँ कमिटीको अधिवेशनले आचार्यको नेतृत्वको ५१ सदस्यीय गाउँ कमिटि सर्वसम्मत चयन गरेको हो । आचार्य गाउँ कमिटीको प्रथम अधिवेशनबाट पनि अध्यक्षमा निर्वाचित हुनुभएको थियो ।

कमिटिको उपाध्यक्षमा दिन बहादुर केसी, सचिवमा फविन्द्र बुढाथोकी र उपसचिवमा मिन कुमारी माझी र पार्वती घर्ति सर्वसम्मत निर्वाचित हुनुभएको छ । कलष्टर र भुगोलसमेत गरेर ५१ जना सदस्य सर्वसम्मत चयन भएका हुन् । यस्तै लेखा समितिको संयोजकमा यस्दै दोस्रो अधिवेशनले लेखा समिति अध्यक्ष, सचिव र सदस्य समेत सर्वसम्मत चयन गरेको छ ।

गाउँ कमिटिको दोस्रो अधिविशेनको नेकपा एमालेका पोलिटब्युरो सदस्य एवं पूर्वमन्त्री जगत विश्वकर्माले उद्घाटन गर्नुभएको थियो । अधिवेशनमा बडिगाड गाँउपालिकाका १० वडाबाट १ सय ७ जना प्रतिनिधिले सहभागिता जनाएका थिए ।

दोस्रो अधिवेशन अघि बडिगाड गाँउपालिकाको वडा नं. ४ जलजला र वडा नं. ८ रणसिंहकिटेनीमा नव वडा कमिटी गठन गरिएको र अन्य वडामा समेत कमिटी गठनको तयारीमा रहेको समेत गाँउ कमिटी अध्यक्ष आचार्यले जानकारी दिनुभयो ।

साप्ताहिक खेलकुद खबर

नेपाल महिला साफको समूह 'बी' मा

काठमाडौं - आउँदो अक्टोबरमा नेपालमा हुने साफ महिला च्याम्पियनसिप २०२४ मा नेपाल समूह बी मा परेको छ छ । ढाकामा ड्र कार्यक्रमका बीच सम्पन्न समूह विभाजनमा नेपाल समूह बी मा परेको हो ।

नेपाल प्रतियोगिताको समूह बी मा रहेको छ । नेपालको समूहमा श्रीलंका, भुटान र माल्दिभ्स रहेका छन् । यस्तै समूह ए मा पाँच पटकको विजेता भारत, साविक विजेता बंगलादेश र पाकिस्तान रहेका छन् ।

सोमबार बसेको साफ प्रतियोगिता समितिको बैठकले साफ महिला च्याम्पियनसिप २०२४ को आयोजक नेपाललाई स्वीकृत गरेको हो । प्रतियोगिता अक्टोबर १७ देखि ३० सम्म काठमाडौंको दशरथ रंगशालामा हुने तय भएको छ ।

२०२२ मा भएको पछिल्लो संस्करण पनि नेपालले नै आयोजना गरेको थियो । सो संस्करणमा नेपाल फाइनलमा बंगलादेश विरुद्ध पराजित भएको थियो । सो खेल बंगलादेशले ३-१ ले जितेको थियो । भारतले अहिलेसम्म पहिलो ५ संस्करण जितेको छभने नेपाललाई चार पटक र बंगलादेशलाई एक पटक फाइनलमा हराएको छ ।

बागलुङ सेमिफाइनलमा

बागलुङ - गण्डकी प्रदेशस्तरीय पुरुष फुटबल प्रतियोगितामा बागलुङले विजयी सुरुवात गरेको छ । शनिबार पोखरा रङ्गशालामा भएको खेलमा बागलुङले पर्वतविरुद्ध ४-०

=========== afsL ^ k]hdf

a]aL aDk

विचार पुऱ्याउनु जरुरी हुन्छ । मैले चिनेको एक बहिनीले बेबी सावर गरेका तस्विरहरू पोस्ट गरिन् । उनले राखेका तस्विर हरूमा ८-१० जना व्यक्तिले उनको पेटमा प्रेमपूर्वक स्पर्श गरिरहेका थिए । तस्विरहरू हेर्दा लाग्थ्यो कि सञ्जालमा हाल्न नै उनीहरुले त्यो अभिनय गरिरहेका छन् । बहिनीलाई साँच्चै हौसला प्रदान गर्ने र आत्मीय शुभकामना दिइएको त्यहाँ देखिँदैन । तस्विरहरु नियालेर हेर्दा यस्तो महसुस हुन्छ कि बहिनीको गर्भावस्थालाई मजाक बनाइएको छ । मानौं, बहिनीले पेटभित्र आफ्नो बच्चा होइन, कुनै खजाना सजाएर राखेकी छन् ।

यो सबै सामाजिक सञ्जालमार्फत भित्रिएको पाश्चात्य संस्कृतिको उपज नै हो । मैले यो भन्न खोजेको होइन कि महिलाहरू गर्भावस्थामा निरीह भएर बस्नुपर्छ र घर बाहिर निस्किएर रमाउनु हुँदैन । अवश्य पनि गर्भवस्थालाई खुलेर, मनैदेखि खुशी भएर रमाउन पाउनु महिलाहरूको नैसर्गिक अधिकारभित्र पर्छ, तर रमाउनुको अर्थ सामाजिक सञ्जालमा निजी तस्विरहरुको विस्कुन लगाउनुमात्र होइन । शहरिया र आधुनिक महिलाहरूले आजभोलि पार्ट-पार्ट गर्दै धेरै दिनसम्म बेबी सावर मनाउन थालेका छन् । एक प्रकारले गर्भावस्थाको बजारीकरण भइरहेको छ । पार्टी प्यालेसदेखि बुटिकहरुसम्मलाई फलिफाप छ, तर यस्ता समारोहमा आपसी हार्दिकता र आत्मिक खुशीभन्दा पनि हाहाहुहुमात्र देखिन्छ । आमा बन्न लागेकी महिलाको स्वास्थ्य संवेदनशीलतामा कसैको पनि ध्यान पुगेको हुँदैन । चर्को स्वरमा गीत बजाउने, नाच्ने, होहल्ला गर्ने र टिकटक बनाउने, सबैको चासो यति नै हुन्छ ।

गर्भावस्थाको उत्सव मनाउन हाम्रो आफ्नै मौलिक संस्कार नभएको होइन । गर्भवती महिलालाई दही च्यूरा खुवाउने चलन परम्परादेखि चल्दै आएको छ, तर अहिले यो चलनलाई तोडमोड गरेर बेबी सावरमै मिसाउन थालिएको पाइन्छ । विगतमा महिलाहरू गर्भवती हुँदा उनीहरूको मानसिक स्वास्थ्य तथा अन्य कुराहरूमा विशेष ध्यान दिइँदैनथ्यो । गर्भवती महिलाहरूले आफ्नो पेटलाई ढाकेर राख्नुपर्छ भन्ने मान्यता थियो । माइती पक्षका आफन्तहरू विभिन्न मिष्ठान्न तथा खानेकुरा, फलफूल तथा लुगाफाटो लिएर गर्भवती चेलीलाई भेट्न जान्थे । हौसला तथा आत्मबल प्रदान गर्थे । उनको कुरा सुनिदिने तथा उनलाई सल्लाह सुझाव दिने गर्थे । सासू-ससुराको खटन र दलनमा परेका महिलाहरु आफ्नो माइती भेट्न पाउँदा र आफ्नो दुःख बाँड्न पाउँदा प्रफुल्लित हुन्थे, तर आजभोलि यस्तो अवस्था छैन । पहिले जस्ता बुहारीले घरपरिवारभित्र दबिएर बस्नुपर्दैन । हातमा मोबाइल भएपछि माइतीलाई आफ्नो सुखदुःख सुनाउन पनि कुनै आइतबार पर्खिनु पर्दैन । त्यसैले पनि दही च्यूराको चलन अप्रासंगिक भएको पो हो कि ?

बेबी सावर मनाउनुमा पनि कुनै समस्या होइन, तर उत्सव मनाउने बहानामा अपाच्य ढंगले रमाइलो कम तर देखावटीपन बेसी हुँदै जानु ठूलो समस्या हो । महिलाहरूले खुशी भएर बाँच्न पाउनुपर्छ । महिलाहरू दबिनु हुँदैन, अधिकारबाट वञ्चित हुनुहुँदैन, तर उत्सव मनाउने नाममा उनीहरू समस्यामा पनि पर्न हुँदैन । उनीहरुको जीवनको एकदम सुन्दर र महत्वपूर्ण अवस्थालाई कसैले मजाक बनाउन नपाऊन् । महिला सशक्तीकरण भनेको महिलाहरूले आफ्नो निर्णय क्षमता विकास गर्नु तथा निर्णायक तहमा उनीहरूको भूमिका हुनु हो । उनीहरूको आवाजलाई सुनिनु, नीति निर्माण तहमा उनीहरूलाई पुऱ्याउनु तथा उनीहरूको सर्वाङ्गीण विकासमा जोड दिनु हो । यो सबै हुन उनीहरु शारीरिक तथा मानसिक रूपमा तन्दुरुस्त हुनु जरुरी छ । महिलाहरूको सर्वाङ्गीण तथा चौतर्फी विकासको लागि घरपरिवार, सामाजिक संरचना तथा राज्यको नीति तथा संरचनाले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । यो लेखको आशय कुनै पनि महिला या पुरुषको विरोध गर्नु होइन । महिला-पुरुष दुवै समान छन् । समाज तथा राष्ट्रको हरेक पक्षको विकासको लागि महिला र पुरुष दुवै एकजुट भएर अगाडि बढ्नुपर्छ । उनीहरुले बराबर मात्रामा अधिकार, अवसर तथा अन्य पहुँच पाउनुपर्छ । तबमात्र सिंगो राष्ट्रको विकास हुन्छ ।

हाम्रो समाजले अझै पनि महिलाहरूको शारीरिक तथा यौनिक विषयलाई गलत ढंगले हेर्छ । त्यसमा महिलाहरूले सतर्कता अपनाउनुपर्छ र आफ्नो परिवेश र आफू बसेको समाज सुहाउँदो तरिकाले कार्यहरू गर्नुपर्छ । महिलाविना सृष्टिको कल्पना पनि गर्न सकिँदैन । कुनै पनि महिला आमा बन्नु भनेको संसारमै सबैभन्दा सुन्दर अनुभूति हो । महिला गर्भवती हुनु भनेको उनले यो संसारमा नयाँ मानिसलाई भित्र्याउनु हो । कुनै पनि गर्भवती महिला सामाजिक सञ्जाल वा विभिन्न तवरबाट मानसिक रूपमा शिकार नबनून् भन्ने यो लेखको मुख्य अभिप्राय हो । मुख्य कुरा भड्किलो, देखावटी र देखासिखी संस्कारको अन्त्य हुनुपर्छ ।

नेपालप्रेसबाट साभार ।

sf]knfsf

बन्छु भन्ने सुनिल पोखरेलले स्कुल पढ्दै शिक्षक हुन साह्रै रहर थियो भन्ने शीर्षकमा साथीको सङ्गतले गर्दा अभिनयमा स्थापित भएको कथा, न्याय क्षेत्रमा सर्वोच्च पदमा पुग्न सफल 'सानोमा मलाई केटो भन्थे' शीर्षकमा सुशीला कार्कीले अदालतमा पहिलो पल्ट गरेको बहस सफल हुँदा बुबालाई त्यो खबर सुनाउन त्यही राति गरेको यात्रा तथा 'असफलता नै असफलताको सूत्र' शीर्षकमा हरिवंश पुराण बुबाले लाएपछि जन्मेका हरिवंश आचार्यको पढाइमा निरन्तर असफलता तर पनि अभिनयमा पाएको निरन्तर सफलतालाई समेटिएको छ ।

हाल विभिन्न क्षेत्रमा सफल रहेका तथा समाजमा नाम कमाएका व्यक्तिहरूले बाल्यकालीन समयमा गरेका प्रयत्न, सङ्घ र अभावका प्रसङ्गलाई यस पुस्तकमा समेटिएको छ ।

सरल भाषाशैलीमा लेखिएको यस पुस्तकले सानैदेखि सङ्घर्ष गर्नेहरू मात्र सफलताको शिखरमा पुग्न सफल भएका छन्, हुनेछन् भन्ने प्रेरणा प्रस्तुत गरेको छ । मानिस सफल होइन असल बनेर समाजका निम्ति अनुकरणीय व्यक्ति बन्नुपर्छ भन्दै सन्देश दिन यस कृतिको संरचनागत आयाम ३०७ पृष्ठमा समेटिएको पुस्तकको मूल्य रु. ६५० रहेको छ । प्रकाशक ऋषिका ढकाल रहेको यस पुस्तकले समाजका गन्यमान्य मानिसका बारेमा जान्न चाहनेका आवश्यकता पूरा गरिदिन्छ, पुस्तक पठनीय तथा सङ्ग्रहनीय रहेको छ ।

साहित्यपोष्टबाट साभार ।

afun'a sf

सदरमुकामदेखि रत्नेचौरको ९०, बेनीको १ सय ३५ भाडा तोकिएको छ । सदरमुकामदेखि सिधै अर्गल गएको भने ६ सय ३५ रुपैयाँ भाडा कायम गरिएको छ ।

भाडा नतोकिएका दर्जनौं स्थानमा भने रुट परमिट नभएको हो । प्रदेश सवारी तथा यातायात व्यवस्था ऐन २०७६ ले परमिट भएको स्थानको मात्रै समितिमार्फत भाडादर कायम हुने व्यवस्था गरेको छ । दररेट कायम भएपछि बढी असुल गरेको वा टिकट नदिएको अवस्थामा उजुरी गर्न सबैलाई आग्रह गरिएको छ ।

8]ª' /f]u

बताउँदै ग्यारेज संचालकहरुलाई जमेको पानी फाल्न अनुरोध गर्नुभयो । 'बागलुङ बजार भित्र रहेका ग्यारेजहरु वरपर बसोबास गर्नेहरुमा डेंगुको संक्रमण धेरै देखिएको छ,' शाखा प्रमुख खनालले भन्नुभयो,'डेंगु नियन्त्रणको लागि ग्यारेजमा रहेका सवारी साधनका टायर हरुलाई पानी नपर्ने स्थानमा राख्नुपर्छ र टायरमा पानी जमेको भेटिएमा पानी फाल्नुपर्छ ।' डेंगु रोग रोकथाममा सहयोग गर्न ग्यारेज (वर्कसप) व्यवसायीहरुलाई खनालले आग्रह गर्नुभएको थियो ।

अन्तरक्रिया कार्यक्रममा उपस्थित वर्कसप व्यवसायीहरुले डेंगु रोग रोकथामको लागि सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता जनाएका छन् । उनीहरुले वर्कसपमा रहेका टायरहरुमा पानी जमेको भेटिएमा पानी फाल्ने र पानी नपर्ने स्थानमा टायरहरु राख्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरे ।

डेंगी भाइरसको संक्रमण भएको तीन दिनदेखि चौध दिनपछि पछि यसको लक्षण देखिन्छ । डेंगु लागेमा ज्वरो आउने, टाउको दुख्ने, वान्ता हुने मांसपेशी तथा जोर्नीहरुमा पीडा हुने र छालामा एक प्रकारको रातो दाग देखिने शाखा प्रमुख खनालले जानकारी दिनुभयो । डेंगु रोग निको हुन दुईदेखि सात दिनसम्म लाग्ने उहाँको भनाई छ । केही बिरामीहरुमा यो रोग डेंगी हेमोरेजिक फिवर विकसित भएर रक्तश्राव हुन्छ र ज्यान नै जोखिममा पर्न सक्छ । यो अवस्थामा रक्तश्राव मात्र हुने नभई रगतमा प्लेटलेट्सको मात्रा कम हुने तथा रगतको प्लाज्मा खेर जाने हुन सक्दछ । अन्तरक्रिया कार्यक्रममा स्वास्थ्य शाखा प्रमुख खनालले कालाजार, स्कवटाइफस, औलो रोगको बारेमा सहजिकरण गर्नुभएको थियो । अन्तरक्रिया कार्यक्रमको संचालन बागलुङ नगरपालिका स्वास्थ्य शाखाका सि.अ.हे.व. डिल्लीप्रसाद आचार्यले गर्नुभएको थियो ।

afun'a

गोलअन्तरको सहज जित निकाल्दै सेमिफाइनलको यात्रा गरेको हो ।

बागलुङको लागि आयुस खड्काले ३ गोल (ह्याट्रिक) र निश्चल महतले एक गोल गरे । पहिलो हाफ गोलरहित बराबरीमा सकिएपनि बागलुङले दोस्रो हाफमा उत्कृष्ट खेल प्रस्तुत गर्दै सहज जित निकालेको हो ।

बागलुङको लागि खेलको ४२ औं मिनेटमा गोल गर्दै आयुस खड्काले अग्रता दिलाएका थिए । खड्काले नै खेलको ४९ औं मिनेटमा गोल गर्दै आफ्नो र टिमको अग्रता दोब्बर बनाए ।

बागलुङका निश्चल महतले खेलको ७१ औं मिनेटमा गोल गर्दै अग्रता तेब्बर बनाएका थिए । आयुसले खेलको ७८ औं मिनेटमा गोल गर्दै प्रतियोगितामा आफ्नो पहिलो ह्याट्रिक पुरा गरे ।

यहि जेठ २८ गते सम्म सञ्चालन हुने प्रतियोगिता गण्डकी प्रदेशका १० जिल्लाको सहभागिता रहेको छ ।

नकआउटका आधारमा सञ्चालित प्रतियोगिता अन्तरगत आईतबार सेमिफाइनल खेल हुनेछन् । बागलुङले फाइनल प्रवेशको लागि आईतबार पहिलो सेमिफाइनल खेलमा तनहुँसँग खेल्ने छ ।

u08sL kb]z ;/sf/
s[if tyf el'd Joj:yf dGqfno
kf]v/f, gk]fn

स्वस्थकर मासु खाऔं, जीवन बचाऔं !!!

df;'af/]

– ofb /fvf}^)Ü eGbf al9 dfgj /f]ux? kzkG5Laf6 ;g{ub{5 .
– lg/f]uL kzkG5L dfq}aw u/f}/ lr:ofg ;ljwf ePsf]:jR5 / ;kmf df;'k;nj f6 dfq} df;'vl/b u/f}+
– ;Dej eP;Dd aw:yndf aw ul/Psf]kzkG5Lsf]df;'dfq}pkef]u u/f}+
– aw u/]sf kzkG5Lsf]leTof{+ / kmf]xf]/ /fdf|L Joj:yfkg u/f}+jwzfnfsf]kmf]xf]/nf0{l;w} kfgLsf]>f]tdf gkmfnf}+
– 5fnf ;lxt eGbf 5fnf /lxt df;':jf:Yosf nflu pkoQm xG5 eGg]s'/fsf]x\$sf /fvf}+

df5f af/]

– df5fdf kf0g]Omega–3 fatty acid n]dfgl;s lasf;df ;xofl]u kbf{g'sf ;fy}anti–ageing sf nflu dxTjk0f{/;fogsf]?kdf kf]fu ul/G5 .
– o;df le6fldg P / le6fldg la@ kr'/ dfqfdf kf0G5 .
– d6'sf la/fdLn];d]t b]gs @ k6s ;Dd df5fsf]pkef]u ug{;Sb5g\.
– df5f vl/b ubf{;s];Dd lhljt df5f g}vl/b ubf{a]; xG5 .
– tfhf df5f / af;L df5f 56'\ofpg]tl/sf ;a}pkefQmfn]hfg]sf]a]; xG5 .
– tfhf df5fsf]luN; pHofnf]/ftf]xG5 eg]af;L df5fsf]xsdf v}/f]/ l;w+fg nfu]sf]h:tf] xG5
– ;fy}tfhf df5fsf]zl//df cf}+fn]lyRbf u8\b}g eg]af;L df5fsf]xsdf cf}+f u8]sf]8fd a:5

c08f af/]

– ;Dk0f{kf]fs tTjsf]Ps Kofs]h c08fsf]lgoldt ;]jg u/f}+
– kf]6g, ^of6, le6fldg P, la, l8 tyf kmf];kmf]/; / ;h]godsf]Pp6}e/kbf{>f]tsf ?kdf c08fnf0{ln0G5 .
– lbgsf]b0{6f c08f ;]jg ubf{zl//nf0{b]gs rflxg]em08}cfwf kf]6g sf]kl/kl't{xG5 .
– afnj[4, ue{lt, ;Ts]{L h:tf ;a}zfl/l/s cj:yfsf JolQmsf nflu c08f ;xh}kfRo kf]l6gsf]?kdf pknAw u/fpg ;lsG5 .
– df;'eGbf ;ky dNodf pknAw xg]ePsfn]b]gs pkef]u ug{;lsG5 .
– kf]6gsf]Kofs]h c08f, b]gs b06f vfgfdf tfut / :kmlt{a9\g]5 ;w};a}sf]Hofgdf .

Ækzk\G5L kl|tsf]cflTdotf cfhsf]cfjZoQmfæ