म.जि.प्र.का दर्ता नः
१०४/०६७/०६८

हेटौंडा, मकवानपुर

म.जि.हु.का.द.नं.
३०/०६९/०७०

बागमती प्रदेशको राजधानी हेटौंडाबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको समाचारपत्र

समृद्ध समाज

SAMRIDDHA SAMAJ NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

वर्ष:१४ अङ्क:- ९३ २०७९ फगुन ११ गते बिहीबार 23 February 2023, Thursday - पृष्ठ ४ मूल्य रू. ५/-

सार्वजनिक सेवालाई पारदर्शी बनाऔं ।

- सार्वजनिक निकायका कामकारवाहीलाई पारदर्शी बनाऔं ।
- सेवाग्राहीले सहज र सोझै सेवा लिनसक्ने व्यवस्था मिलाऔं ।
- आधिकारिक सेवा प्रदायकबाट सेवा लिऔं, बिचौलियामार्फत काम नगरौं ।
- सकेसम्म सेवाग्राही आफैले सेवा प्राप्त गर्ने गरौं ।

सार्वजनिक सेवालाई सरल, सहज र पारदर्शी बनाऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

मकवानपुर गोल्डकपको उपाधी मनाङलाई

मनाङका दीप कार्कीलाई बुलेट बाइक

उपाधिसाथ मनाङ मर्स्याङ्दी क्लबका खेलाडी तथा पदाधिकारी ।

प्रतियोगिताका उत्कृष्ट खेलाडी मनाङका गोलरक्षक दीप कार्कीलाई बुलेट बाइकको चाबी हस्तान्तरण गरिँदै ।

समाज संवाददाता

हेटौंडाः पाँचौ संस्करणको शहीद स्मृति स्थानीय तह अन्तर्राष्ट्रिय मकवानपुर गोल्डकप फुटबल प्रतियोगिताको उपाधी मनाङ मर्स्याङ्दी क्लबले जितेको छ । बुधबार हेटौंडा-५, पिप्लेस्थित पिप्ले-क्याम्पा रंगशालामा भएको फाइनल खेलमा हिमालयन शेर्पा क्लबलाई १-० गोलअन्तरले हराउँदै मनाङले उपाधी जितेको हो ।

मनाङलाई उपाधी दिलाउन रोशन राना मगरले निर्णायक गोल गरे । उनले खेलको दोस्रो हाफको ७७ औं मिनेटमा गोल गरेका हुन् । खेलको म्यान अफ द म्याच मगर घोषित भए । जितसँगै मनाङले १५ लाख रुपैयाँ प्राप्त गरेको छ। उपविजेता बनेको हिमालयनले १० लाख रुपैयाँमा चित्त बुझायो ।

प्रतियोगिताको सर्वोत्कृष्ट खेलाडी घोषित हुँदै मनाङका गोलरक्षक तथा कप्तान दीप कार्कीले बुलेट बाइक जितेको छ । बुलेट बाइक प्रायोजन गरेको हेटौंडा स्कुल अफ म्यानेजमेन्टका प्रिन्सीपल पुरनबहादुर जोशीले कार्कीलाई बाइकको चाबी हस्तान्तरण गर्नुभयो ।

प्रतियोगिताको उत्कृष्ट डिफेन्स हिमालयन शेर्पाका अमृत श्रेष्ठ, उत्कृष्ट फरवार्ड हिमालयन शेर्पाका विदेशी खेलाडी युमि, उत्कृष्ट मिडफिल्डर मनाङका कमल थापा र उत्कृष्ट गोलकिपर मनाङका दीप कार्की र उत्कृष्ट प्रशिक्षक मनाङका किरण श्रेष्ठ घोषित भए। उत्कृष्ट विधाका सबैले नगद २५-२५ हजार रुपैयाँ प्राप्त गरे । प्रतियोगितामा १२ टिमले प्रतिस्पर्धा गरेका थिए ।

उपविजेता हिमालयनले भन्दा १ खेल कम खेलेको मनाङले क्वाटरफाइनलमा घरेलु टोली मकवानपुर-११ लाई र सेमिफाइनमा नेपाल एपिएफलाई हराउँदै फाइनल प्रवेश गरेको थियो। हिमालयनले पहिलो खेलमा बागमती युथ क्लब सर्लाहीलाई हराउँदै क्वाटरफाइनल प्रवेश गरको थियो । क्वाटरफाइनलमा फेन्ड्स क्लब र सेमिफाइनलमा क्यामरुनको एभिनियर एफसीलाई हराउँदै हिमालयन शेर्पा फाइनलमा प्रवेश गरेको थियो । प्रतियोगितामा १२ टिमले प्रतिस्पर्धा गरेका थिए।

जिल्ला फुटबल संघका अध्यक्ष टिका लामाको सभाध्यक्षता तथा हेटौंडा उपमहानगरपालिकाकी प्रमुख मिना कुमारी लामाको प्रमुख आतिथ्यमा भएको प्रतियोगिता समापन समारोहमा नेपाल सरकारको पूर्व स्वास्थ्यमन्त्री विरोध खतिवडा, अखिल नेपाल फुटबल संघका पूर्व अध्यक्ष कर्माछिरिङ शेर्पा लगायतको उपस्थिति रहेको थियो ।

संसदीय समितिमा छलफलबिनै अध्यादेश पास गर्ने तयारी

समाज संवाददाता

हेटौंडाः बागमती प्रदेशसभाले संसदीय समितिमा छलफल नै नगरी दुईवटा अध्यादेश पास गर्ने तयारी गरेको छ । बुधबार प्रदेश सरकारले प्रदेश निजामती सेवाको गठन, सञ्चालन र सेवाका शर्तहरु सम्बन्धमा व्यवस्था गर्न बनेको विधेयक, २०७९ र स्थानीय तहका सेवाको गठन तथा सञ्चालन सम्बन्धमा व्यवस्था गर्न बनेको विधेयक, २०७९ को प्रतिस्थापन विधेयक प्रदेशसभामा टेबुल गरेको छ । प्रदेशसभा बैठकले विधेयक पास गर्न सरकारले अघि बढाएको प्रक्रियालाई विचार गरियोस् भन्ने प्रस्ताव पारित गरेको हो ।

तर, प्रदेशसभा बैठकमा भाग लिँदै केहि सांसदहरुले संसदीय समितिमा पर्याप्त छलफल गरेर मात्र विधेयक पास गर्नुपर्ने धारणा राखे। नेकपा एकीकृत समाजवादी पार्टीकी सांसद ओमकुमारी श्रेष्ठले संसदमा प्रक्रियागत छलफल गरेरमात्र ऐन कानुन बनाउनुपर्ने बताउनुभयो । उहाँले संविधान जारी भएपछि संघीय निजामती सेवा सम्बन्धमा नयाँ ऐन जारी नहुँदा तीनै तहको कर्मचारी प्रशासनमा अन्यौलको स्थिति रहेको बताउनुभयो। प्रदशले कानुन बनाउँदा संघीय कानुनको बर्खिलाप हुनेगरी बनाउन नहुने हुँदा त्यसतर्फ विचार गर्नुपर्ने उहाँले बताउनुभयो ।

नेपाली कांग्रेसका सांसद उत्तम जोशीले विधेयकलाई व्यापक ढंगबाट संसदमा छलफल गरी संशोधन गर्नुपर्ने विषयहरु पनि रहेको बताउनुभयो। व्यापक ढंगबाट सांसदहरुका बिचमा छलफल गरेर संशोधनसहित विधेयक पास गर्नुपर्ने उहाँको भनाई छ ।

राप्रपाकी सांसद कुमारी तामाङले बागमती प्रदेश सरकारले निजामती सेवासम्बन्धी विधेयक बनाउन थालेको अघिल्लो सदन हुँदा नै भएको उल्लेख गर्दै यो विधेयक संघीय र प्रदेशको साझा अधिकारमा पर्ने बताउनुभयो । उहाँले अहिलेसम्म संघीय सरकारले ऐन नबनाएपछि प्रदेश सरकार अप्ठेरोमा परेको उहाँले बताउनुभयो। प्रदेश सरकारले ऐन बनाउँदा संघसँग बाझिन सक्ने भएकाले संघलाई पर्खिनु उपयुक्त भएको उहााको भनाई छ।

एमालेका सांसद जयराम थापाले प्रत्येक कानुनहरु ...बाँकी पृष्ठ ३ मा

हार्दिक बधाई एवम् आभार

पाँचौं संस्करणको शहीद स्मृति स्थानीय तह अन्तर्राष्ट्रिय मकवानपुर गोल्डकप-२०७९ को उपाधि विजेता मनाङ मर्स्याङ्दी क्लबलाई हार्दिक बधाई छ । प्रतियोगितामा सहभागी १२ वटै टिमलाई हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछौं । प्रतियोगिता सफलतापूर्वक सम्पन्न गर्न सहयोग गर्नुहुने सम्पूर्णमा आभार व्यक्त गर्दछौं ।

टिकाराम लामा, अध्यक्ष
एवम् मकवानपुर जिल्ला फुटबल संघ परिवार
हेटौंडा, मकवानपुर

सम्पादकीय

नयाँ भवनबाट उपचार

कुनै समय रिफर अस्पतालको उपमा पाएको हेटौंडा अस्पतालको स्वास्थ्य उपचार सुविधा प्रभावकारी बनिरहेको छ । पछिल्लो समय हेटौंडा अस्पतालमा भौतिक पूर्वाधार विकाससँगै जनशक्ति व्यवस्थापन हुँदै गए पनि हेटौंडा अस्पतालमा स्वास्थ्य सपचार सेवा सहज बन्दै गएको हो । हेटौंडा अस्पताललाई बागमती प्रदेश सरकार मातहतको मदन भण्डारी स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानको शिक्षण अस्पतालको रुपमा विकास र विस्तार गर्ने काम अघि बढिरहेको छ । अस्पतालको भौतिक पूर्वाधार विस्तार तथा जनशक्ति व्यवस्थापनमा संघीय र प्रदेश सरकारले सहयोग गर्दै आएको छ । संघीय सरकारको बजेटमा निर्मित अस्पतालको नयाँ भवन मंगलबार उद्घाटन गरिएको छ । राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारीद्वारा अस्पतालको नवनिर्मित भवन उद्घाटन गरिएको छ । करिब ३५ करोड रुपैयाँको लागतमा निर्माण सम्पन्न भएको अस्पताल भवनको उद्घाटन गरिएको हो । केही महिना अघिदेखि नै नयाँ भवनबाट अस्पतालको सेवा सञ्चालन गरिएको भए पनि औपचारिक उद्घाटन गरिएको थिएन ।

अस्पताल भवन उद्घाटन गर्दै राष्ट्रपति भण्डारीले जनतालाई सहज र सुलभरुपमा गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्नुपर्नेमा जोड दिनुभएको छ । जनताकै घरदैलोमा सामान्य औषधीमुलोदेखि अत्याधुनिक प्रविधियुक्त स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउनुपर्ने उहाँको भनाई थियो । वातावरणीय प्रदूषण तथा खानपान तथा जीवनशैलीमा भइरहेको परिवर्तनका कारण धेरै मानिस रोगी बन्दै गएकोमा उहाँले चिन्ता व्यक्त गर्नुभएको छ । अझै पनि आधारभूत स्वास्थ्य सेवाबाट धेरै नेपाली वञ्चित भइरहेको अवस्थामा अस्पतालहरुको विकास र विस्तारले स्वास्थ्य उपचार सेवा सहज बन्ने आशा गर्न सकिन्छ । हेटौंडा अस्पतालको नयाँ भवन निर्माण सम्पन्न भएर उद्घाटन भएसँगै स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्न सहज हुने निश्चित छ । हेटौंडा अस्पतालको भौतिक विकाससँगै मकवानपुरबासीले विभिन्न विशेषज्ञ चिकित्सकबाट प्राय: सबै रोगको परीक्षण तथा उपचार सेवा पाउन थालेका छन् । हेटौंडा अस्पताललाई प्रतिष्ठानको शिक्षण अस्पतालको रुपमा विकास गर्न उपचार सेवा विस्तारसँगै शैया थप्नु आवश्यक छ । यसबाट अस्पतालले प्रदान गर्ने स्वास्थ्य उपचार सेवा थप प्रभावकारी हुने सम्भावना छ ।

अहिले हेटौंडा अस्पतालले २ सय शैयाबाट विरामीको उपचार दिइरहेको छ । नयाँ भवन निर्माण भएपछि अस्पतालमा ७० शैया थपिएको छ । पुरानो भवनमा निकै साँघुरो ठाउँमा ८ शैयाको इमर्जेन्सी सेवा दिइरहेको अस्पतालले नयाँ भवन निर्माणसँगै इमर्जेन्सीलाई २४ शैयामा विस्तार गरेको छ । अस्पतालमा १७ शैयाको आइसीयु र २० शैयाको एचडीयु उपचार कक्ष रहेको छ । हेटौंडा अस्पतालले ६ शैयामा मृगौला रोगको डायलासिस सेवा पनि उपलब्ध गराइरहेको छ । अस्पतालले छिँ ५ शैयाको एनआइसीयु उपचार कक्ष सञ्चालनको तयारी गरिरहेको छ । करिब ५ वर्षअघि सम्म मुस्किलले ५ जना विशेषज्ञ चिकित्सकले सेवा दिइरहेको अस्पतालमा अहिले ३८ जना विशेषज्ञ चिकित्सक रहेका छन् । थप ५० जना मेडिकल अधिकृतसहित ३८७ जना स्वास्थ्यकर्मी तथा कर्मचारी अस्पतालमा कार्यरत छन् । २०१६ सालमा १५ शैयासहित सेवा सुरुवात भएको हेटौंडा अस्पतालबाट अहिले दैनिक औसत ७५० जना विरामीले वहिरंग उपचार सेवा लिइरहेका छन् ।

बागमती प्रदेशको राजधानी बनिसकेपछि हेटौंडाबाटै सबै प्रकारकै स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्नु आवश्यक छ । राजधानीमै आम नागरिकले स्वास्थ्य उपचार सुविधा पाउन नसक्ने अवस्था प्रदेश र देशकै लज्जास्पद हुने भएकाले पनि हेटौंडामा सुविधासम्पन्न अस्पताल निर्माण हुनुपर्छ । आधुनिक प्रविधि र विशेषज्ञ चिकित्सकसहितको सुविधासम्पन्न अस्पतालको रुपमा तत्कालका लागि हेटौंडा अस्पताललाई विकास गर्नुको विकल्प छैन । नयाँ संरचना निर्माण गर्नुभन्दा भएकै संरचनामार्फत् प्रभावकारी स्वास्थ्य उपचार सुविधा प्रदान गर्न बागमती प्रदेश सरकार र मदन भण्डारी स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानले देखाएको अग्रसरतालाई सकारात्मक मान्नुपर्छ । निर्माण सुरु भएको अस्पतालको ६ तले भवन समयमै निर्माण सम्पन्न भएमा हेटौंडामै अझ गुणस्तरीय स्वास्थ्य उपचार सेवा थप सहज हुने निश्चित छ ।

महत्वपूर्ण फोन नम्बरहरु

जिल्ला प्रशासन कार्यालय ५२०४९५	फापरबारी इलाका ६२१९८०
जिल्ला प्रहरी कन्ट्रोल १००	चित्लाङ इलाका ६२१०००
ट्राफिक प्रहरी १०३	वारुण यन्त्र १०१
वडा प्रहरी ५२०२९९	बालबालिका खोजतलास केन्द्र १०४
पशुपतिनगर इलाका ५२०५९८	बाल हेल्पलाइन १०९८
मनहरी इलाका ९८५५०९०१६१	हेलो सरकार ११११
भीमफेदी इलाका ६९१४६२	नेपाल टेलिकम सोधपुछ १९७
पालुङ इलाका ६२०४६७	

तपाईको राशिफल

पं. ज्योतिष: तोयानाथ सुवेदी
ॐ तुलसी मेडीकल हल, हेटौंडा-८, कमाने
सम्पर्क : ९७४५०२८५५५

मेष : सानो प्रयासले नतिजा प्राप्त हुनेछ ।
वृष : व्यापार–व्यवसाय मध्यमकारक देखिन्छ ।
मिथुन : उपहार र मनोरञ्जनका काममा समय व्यतित ।
कर्कट : सामाजिक र आध्यात्मिक कामबाट लाभ ।
सिंह : महत्वकांक्षा बढ्ने समयको योग देखिन्छ ।
कन्या : पढाइ– लेखाइका काममा मन जाला ।
तुला : व्यापार–व्यवसायका कामबाट लाभ प्राप्त ।
वृश्चिक : अध्ययन–अध्यापन मध्यमकारक रहला ।
धनु : दायित्व र जिम्मेवारी बढ्ने समयको योग छ ।
मकर : अध्ययन– अध्यापनका कामबाट लाभ ।
कुम्भ : आध्यात्मिक र परम्परित कामबाट लाभ होला ।
मीन : आवेग र भावनालाई नियन्त्रण गर्दा राम्रो ।

फेरि बालिका भैदिऊँ, बिनाउद्देश्य कसैको हात समाऊँ

✍ **मञ्जु थापा "आनन्द"**

जीवन अनौठो व्यस्तताको नाम रहेछ । १५ वर्ष उमेरसम्म स्कुलको परीक्षा पास हुने गरी पढाइ गर्नुपर्ने अनि २५ वर्ष उमेरसम्म विश्वविद्यालय पास हुने गरी मेहनत । त्यसपछि लोकसेवाको छनौटमा पर्नका लागि बँधुवा श्रमिक बनियो । एउटा पदमा नियुक्त हुन नपाई उपल्लो पदमा नियुक्त हुने धुन सुरु हुने रहेछ, मेरो पनि भयो ।

उपल्लो स्तरको पद खान किताबी ज्ञान र लेखाइमा पारङ्गत भएर मात्र पनि पुग्दो रहेनछ । कार्य सम्पादन र हाकिम चाकडीको उचित संयोजनको मेकअप गरी त्यसमाथि अलिकति राजनैतिक पहुँचको अत्तर छर्कनुपर्ने रहेछ । आफू त निम्न मध्यम पारिवारिक पृष्ठभूमिको सोझो काजी परियो । कताको मेकअप, कताको अत्तर, जीवनमा जे जति प्राप्त भयो यही कलम शक्तिले प्राप्त भयो ।

धन्रुन नेपालमा आज पनि मान्छेले कलमको भरमा जागिर खाएर पदमा पुग्न सक्छ । आधी उमेर यसरी नै बित्यो । जीवनको एउटा मोडमा आफ्नो विगत पनि उधारेर हेर्न मन लाग्ने रहेछ । यसपालि गृह जिल्ला पुग्दा स्कुलसँगै पढेका साथीहरूसँग भेट्ने संजोग जुर्यो । यसअघि पनि प्रयास नगरेको त होइन तर सायद सही समय आएको थिएन ।

साँझ ५ बजेतिर भेट्ने समय तोकिएको थियो । म त उत्सुकता र कौतूहलको हतारोले ४ बजेतिरै पुगेको थिएँ । त्यसपछि आउने साथी स्वरोजगार थियो । ईरिक्सा ३ बजेतिरै थन्काएर रमाउँदै, एक किसिमले नाच्दै नै आएको थियो । तोकिएको समयमा तर पूरै देशको भार आफैँले बोके जस्तो गरी गम्भीर अनुहार र गरुङ्गो पाइला लिएर आउने साथी सरकारी जागिरे थियो । हाँस्न पनि अलिकति बलै गर्नुपर्ने ।

साढे छ बजेतिर बल्लबल्ल आइपुगे प्राइभेट जागिरेहरू । उनीहरू त झन् बलै गरे पनि अलिअलि फाटफुट पानीको छिटा परे जस्तो गरी हाँस्ने । जीवनको सङ्घर्षले मान्छेलाई हाँस्न बिर्साउने रहेछ । कोही कोहीको त अनुहार यति धेरै बदलिएछ कि अन्त कतै भेटेको भए ठम्याउन सक्दिनथेँ होला मैले ।

त्यो समूहमा त्यसताकाका केही तीन पाते जोडीहरू पनि थिए, वास्तविक जीवनमा अर्कैसँग जोडी कसेर जीवन बिताइरहेकाहरू । आखिर जीवन सोचेको लिगमा नचल्ने अटेरी गाडी न हो । बिजुली पानी र भेज नन भेजका टुक्रासँगै बिस्तारै माहौल गरम हुँदै गयो । केही साथीहरूले आफूलाई धोका दिएर अरुसँग बिहे गरेकामा पुरानो जोडीलाई गाली गर्दै थिए । त्यसताका कसको जोडीको लगभग ओपन सिक्रेट जस्तो थियो । म भने ती जोडीले के गर्छन् भनी बडो सचेत भई हेर्दै थिए ।

एउटाले 'यार मेरो आप, बरफ, अम्बा र चुरन कति खाई खाई बिहे गर्ने बेलामा त्यो छिप्पिएको बाहुनसँग गरी यसले । आज पनि यसको माया कति लाग्छ कति' मुटुमा हात राखेर भन्दै थियो ।

यसो भन्दै गर्दा उसको अनुहारमा अहंकारको राप होइन, प्रेमको समर्पण देखेको थिएँ मैले । सायद अबोध उमेर बनेका नाताहरुमा भएको अनुभवको न्यानो जीवनभर रहिरहने रहेछ । फेसबुकमा च्याट गरेकै आधारमा छुट्टिएको जोडीसमेत देखेको छु मैले । साँचो प्रेमलाई अरु कसैको हुनुले पनि फरक पार्दो रहेनछ त ।

अर्कोले ठट्यौली पारामा थप्यो, 'पाइलट भएको छु आजकाल ।' उसको मतलब ई-रिक्सा चालक थियो । प्रहरीमा असईको जागिरबाट अवकास लिएर ईरिक्सा चलाउँदा उसको अहंकारमा कुनै प्रकारको चोट पुगेको थिएन । मस्त थियो, ऊ आफ्नो पेसामा । हाकिमको कुर्सीमा बडो पीडाले भरिएको व्यक्तित्व र रुन्चे अनुहार धेरै देखेको छु मैले । काम ठूलो या सानो हुँदैन रहेछ । पेसाप्रति सम्मान र समर्पण हुनु ठूलो कुरो रहेछ । रमाएर काम गर्यो भने पो सुख दिन्छ, पेसाले । कर्म नै परिबन्दमा परेर गरे जस्तो गरी गर्छन् । कसरी सुख र खुसी देओस् पेसाले ?

घरमा ठूल्दाइले केटाहरूसँग बोल्नु हुँदैन । केटाहरूसँग बोल्ने र हाँस्ने दोस्रो स्तरका महिला हुन् भन्रुने शिक्षा दिने गर्थे त्यसताका । केटाहरूसँग त्यति नबोल्ने, बोली हाले पनि मीठो बोल्न नजान्रुने अनि कहाँबाट बन्रुनु मेरो तीनपाते जोडी । म भने नबनेको जोडी मिस गर्दै थिएँ । जीवनमा सधैं म छु भन्रुने मान्छेको आवश्यकताको महसुस हुने रहेछ ।

साँच्चै भन्रुने हो भने हाम्रो समाज दमनमा बाँचेको छ । प्रकृतिले नै निर्माण गरेको स्त्री-पुरुषको शाश्वत सम्बन्धलाई स्वीकार गर्दैन । जुन महिलालाई पुरुषसँग सम्बन्ध स्थापित गर्नु गलत हो भनेर हुर्काइन्छ । उनलाई कार्यस्थलमा, समाजमा र घरमा भएका पुरुषहरूसँग सहज र मधुर सम्बन्ध स्थापित गर्न सहज हुँदैन । गल्ती पो गर्दै छु कि भन्रुने भ्रान्ति रहिरहन्छ मनमा, होइन र ? कहिले बुझ्ने यो समाजले । सायद पुरुष मित्रसँगको सम्बन्धमा म पनि कहिले सहज हुन सकिन होला ।

साँझ छिप्पिएसँगै माहौल अझ बढी रोमाञ्चक बन्दै थियो । सबैभन्दा पर मोहनको छेउमा बस्ने साथी अरविन । उसको अनुहार देख्नासाथ बितेका समय र उमेर हराए जस्तो गरी ९ वर्षकी अबोध र निर्दोष बालिका भएँ म । ५ कक्षामा पढ्दै गर्दा सेसनको बीचमा जनकपुरबाट आएको थियो ऊ । घरबाट स्कुल निकै टाढा भएकाले त्यस बेलासम्म ऊ स्कुल गएको थिएन । उसको ठाउँमा बच्चालाई १२ वर्ष पुगेपछि मात्र स्कुल पठाइन्थ्यो रे । सायद त्यही दु:खले होला उसको परिवार भैरहवा बसाइ सरेको थियो । घरमै बाबाले क ख र ब् द्य त्र पढाएको रे । सिधै ५ कक्षामा भर्ना गरिएको थियो । स्कुलको पहिलो दिन ऊ निकै डराएको थियो । उसलाई हात समाएर कक्षामा लगेर आफैँ बस्ने बेन्चमा राखेकी थिएँ । हराउला कि भनेर दिनभरि हात समाउँथेँ उसको मैले । पढ्दा सँगै, खेल्दा सँगै, खाजा खाँदा सँगै, पानी खान जाँदासँगै, अझै त्यतिले नपुगेर ट्वाइलेट पनि सँगै जान्थ्यौँ हामी । केटा र केटीबीच केही पर्दा हुन्छन्, के थाहा हामीलाई । त्यति बेला स्कुलमा ट्वाइलेट थिएन । खुला खेततिर जानु पर्थ्यो । अबोध बालक र बालिका जसलाई जीवनमा केही गर्नुपर्छ भन्रुने अहंकारको तनाव आएकै थिएन । नछुट्टीकन खेल्नु पाए पुग्थ्यो । सायद सँगै बसेर गृहकार्य गर्नु र पढ्नु पनि एक प्रकारको खेल थियो होला हाम्रा लागि । भनौं बाल लीला थियो त्यहाँ ।

जहाँ उद्देश्य थिएन, आवश्यकता थिएन, आकर्षण थिएन, मन पर्ने नपर्ने केही थिएन । हुन सक्छ मनै थिएन । तर एक अर्काको लागि केयर थियो, साथ थियो । जीवनमा प्राप्त भएकामध्ये सायद सबैभन्दा स्वतन्त्र, प्राकृतिक र स्वाभाविक सम्बन्ध थियो त्यो । अपेक्षा वासना र उद्देश्य मुक्त, पानी जस्तो सम्बन्ध । रङ्गहीन, स्वादहीन, गन्धहीन, आकारविहीन तर जीवन्त जसमा सारा अस्तित्व अडेको हुन्छ । त्यसपछि उमेरसँगै आर्कषण आयो, अपेक्षा आए, अहंकार आयो अनि सम्बन्धहरू बन्दै र भत्कँदै गए 'मेड इन चाइना आज छ भोलि छैन' जस्तो ।

जति नै कोसिस गरे पनि मनको शुद्धीकरण गाह्रो काम रहेछ । एक पटक त मन कल्पियो लाग्यो, फेरि ९ वर्षे बालिका भैदिऊँ । वासना, कामना, अपेक्षा र अहंकार छोडेर यस्तै सम्बन्ध बनाऊँ । बिनाउद्देश्य कसैको हात समाऊँ । रबर खेलूँ, चुङ्गी खेलूँ, बल खेलूँ, गुडिया खेलूँ, घरघर खेलूँ, लीला रचूँ । अनि हुनु मात्रको बोध गरुँ ।

१० बज्यो अब सबैलाई घरको याद आयो । एक अर्कासँग नियमित सम्पर्कमा रहने तथा छिट्टै पिकनिक कार्यक्रम आयोजना गरी अझ बढी साथी समावेश गर्ने वाचा गरी छुट्टियौं हामी ।

(स्रोतः इकागज)

निर्धक्क रुन दिनुपर्छ बच्चालाई

✍ **मनिषा थापा**

बच्चा रुनासाथ हामी फकाउन हतारिन्छौं । बोकेर डुलाउने हो कि, मोबाइल खेलाउन दिने हो, उसलाई शान्त बनाउन जे पनि गरिदिन्छौं । किनभने बच्चा रोएको हामीलाई निको लाग्दैन ।

जब बच्चा रुन्छ, उसप्रति हाम्रो सहानुभूति पोखिन्छ । हामीलाई झर्को लाग्छ । हामीलाई अशान्ति भएझैं लाग्छ । अनि त जसरी हुन्छ, उनीहरुलाई फकाइफुल्याइ गर्नतर्फ लाग्छौं । तर बालबच्चाप्रति अभिभावकले दिने यस्तो सहानुभूति 'ठीक नहुने' मनोविद्हरु सुझाउँछन् ।

मनोविद् सन्देश ढकाल भन्छन्, 'बच्चा रुनासाथ फकाउन थालियो भने त्यसले उनीहरुमा खराब प्रवृत्तिको विकास गर्छ ।'

बच्चा किन रुन्छन् ?

एउटा तथ्यांकअनुसार शिशु तथा बालबच्चा दिनमा एकाध घण्टा रोएकै हुन्छन् । जतिबेला उनीहरु बोलेर सबै कुरा व्यक्त वा विरोध गर्न सक्दैनन्, त्यसबेला उनीहरुले रुने गर्छन् । रुनुमा पनि अनेक कारण हुन्छ ।

१. कुनै साह्रो-गाह्रो वा बिरामी भएर
२. बसाइ, सुताइ असजिलो भएर
३. भोक वा निद्रा लागेर
४. कुनै कुरामा विरोध जनाउन वा घुर्की लगाउन
५. आमाबुवाको ध्यान आफूतिर तान्न
६. आफ्नो माग पूरा गर्न

उल्लेखित शीर्ष तीन कारणले बालबच्चा रोएको छ भने बुवाआमाले ख्याल गर्नुपर्ने हुन्छ । बच्चालाई दु:ख बिमार भएको, असजिलो भएको, भोक-निद्रा लागेको स्थितिमा आमाबुवाले त्यसको समाधान खोज्नुपर्छ । तर राम्ररी बोल्न नसक्ने शिशुहरुले मात्र यसरी आफ्नो समस्या रोएर व्यक्त गर्छन् ।

त्यसबाहेक पनि बालबच्चाहरु अनेक कारणले रुने गर्छन्, कहिले मोबाइल खेल्न नपाएर त कहिले चीजबल खान नपाएर । बालबच्चा रुनु एक सामान्य र स्वभाविक प्रक्रिया हो । तर जब बच्चा अनावश्यक कुराले रोएका छन् र उनीहरुलाई हामी फकाइफुल्याइ गर्न थाल्छौं भने त्यो गलत हुने मनोविद् ढकाल बताउँछन् ।

रुन दिनुहोस्

मनोचिकित्सक बासु कार्कीका अनुसार रुनु बच्चाहरुको अभिव्यक्तिको भाषा मात्र नभई थेरापी पनि हो । जब बचचा रुन्छन् उनीहरुलाई त्यसले भावनात्मक र शारीरिक रुपमै फाइदा गर्छ । रुँदा एक किसिमले मान्छेको मनोविकार पखालिन्छ । निस्फिक्री रोएपछि मान्छेको मन चंगा हुन्छ ।

बच्चाहरु कुनै कुरा मागेर वा घुर्की लगाएर रुने गर्छन् वा उनीहरुले आफ्नो इच्छापूर्तिका लागि बुवाआमालाई दबाब दिन पनि रुने गर्छन् । यस्तो स्थितिमा उनीहरुलाई रुन छाडियो भने आफूले निश्चित समय रोएर थाक्छन् । त्यसपछि आफैं फकिन्छन् । यसले उनीहरुलाई मूलत: दुई कुरामा प्रत्यक्ष फाइदा हुने मनोचिकित्सक बताउँछन् ।

एक, घुर्की लगाएर हरेक कुरा प्राप्त हुँदैन भन्ने मनोविज्ञान विकास हुन्छ । दुई, आफूले आफैंलाई सम्झाउने वा आश्वस्त तुल्याउने बानीको विकास हुन्छ ।

मनोचिकित्सक कार्की भन्छन्, 'जब रोएर आफैं फकिन्छन्, तब उनीहरु भावनात्मक रुपमा बलियो पनि हुन थाल्छन् । सानोतिनो कुरामा चित्त दुखाउने, रुने, दु:खी हुने बानी हट्दै जान्छ ।' त्यसैगरी रुँदा मांसपेशीको व्यायाम हुने उनी बताउँछन् ।

खासगरी अनावश्यक कुरामा बालबच्चा रोएका छन् भने उनीहरुलाई रुन नै छाडिदिनुपर्ने मनोचिकित्सक कार्कीको सुझाव छ ।

तर ख्याल गर्नुपर्ने कुरा

त्यसो त मनमा गुम्सिएको कुरालाई प्रकट गर्ने सही मेलो नहुँदा पनि बच्चाहरु रुने गर्छन् । जस्तो उनीहरुले विद्यालयमा सास्ती भोगिरहेका हुन सक्छन्, साथीभाइले दु:ख दिइरहेको हुन सक्छ, परिवारमा कुनै समस्या भएको हुन सक्छ । यस्ता विविध कारण हुन सक्छ, जहाँ उनीहरुले खुलेर आफ्नो कुरा भन्न सक्दैनन् वा जान्दैनन् ।

यस्तो स्थितिमा बालबच्चाले आफ्नो कुरा रोएर प्रकट गर्छन् । 'कुनै माग नराखी वा घुर्की नलगाई पनि रोइरहेको छ भने त्यसको कारण खोज्नैपर्छ,' मनोचिकित्सक कार्की भन्छन्, 'त्यसबेला उनीहरुलाई

...बाँकी पृष्ठ ३ मा

विभिन्न घटनामा एकैदिन ५ जनाको मृत्यु

समाज संवाददाता

हेटौंडाः बागमती प्रदेशका विभिन्न जिल्लामा भएको छुट्टाछुट्टै घटनामा एकै दिन ५ जनाको मृत्यु भएको छ । प्रदेशको चितवन, काभ्रे, धादिङ, दोलखालगायत जिल्लामा मंगलबार भएका विभिन्न घटनामा ५ जनाको मृत्यु भएको प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौंडाले जनाएको छ ।

चितवनको रत्ननगर नगरपालिका–९, लालपर्सामा सोही ठाउँका ६१ वर्षीय चन्द्रबहादुर लामाको शव फेला परेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । शव हेर्दा जंगली जनावरले आक्रमण गरी मृत्यु भएको जस्तो देखिएको र घटनाको अनुसन्धान भइरहेको इलाका प्रहरी कार्यालय टाँडीले जनाएको छ ।

भरतपुर माहानगरपालिका–४, पेन्सन क्याम्प चोकमा मोटरसाइकल अनियन्त्रित भई पल्टिँदा एकजनाको मृत्य भएको छ भने एकजना घाइते भएका छन् । रामपुरबाट भरतपुरतर्फ जाँदै गरेको ना ११ प ४१८ नम्बरको मोटरसाइकल आफैं अनियन्त्रित भई दुर्घना हुँदा मोटरसाइकल चालक भारत रक्सौल घर भई हाल चितवन भरतपुर माहानगरपालिका–१० बस्ने २१ वर्षीय पिंकु यादव घाइते भएका थिए । घाइते यादवको उपचारको क्रममा मृत्यु भएको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । मोटरसाइकल पछाडि सवार बारा सिम्रौनगढ नगरपालिका–१, खजानी घर भई हाल भरतपुर वर्कसपमा काम गर्ने २२ वर्षीय अंगत जैसवाल घाइते भएका छन् ।

भरतपुर महानगरपालिका–२३ स्थित मदिपुरका कमल विश्वकर्मा मृत फेला परेका छन् । मदिपुरस्थित केरुङ्ग खोलामा ४५ वर्षीय विश्वकर्मा मृत अवस्थामा फेला परेको प्रहरीले जनाएको छ । सोमबार राति मादक पदार्थ सेवन गरी सम्पर्कविहीन रहेका विश्वकर्मा मंगलबार मृत फेला परेका हुन् ।

यस्तै, काभ्रेको नमोबुद्ध नगरपालिका–३, सुङ्गुरे खोपमा एकजना पुरुष मृत फेला परेका छन् । शव सिपा लिसङ्खु गाउँपालिका–९ बस्ने २९ वर्षीय धर्नधर चौलागाईको रहेको प्रहरी चौकी भकुन्डेबेसीले जानकारी दिएको छ । शव पोष्टमार्टमका लागि धुलिखेल अस्पताल पठाइएको र घटनाबारे थप अनुसन्धान भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

काभ्रेकै मण्डन देउपुर नगरपालिका–१, हलेदामा एकजनाको लडेर मृत्यु भएको छ । सोमबार मादक पदार्थ सेवन गरी बाटोमा हिँडिरहेको अबस्थामा बाटोबाट करिब ५ फिट तल करेसाबारीमा लड्दा ३५ वर्षीय सुमन बस्ताकोटीको मृत्यु भएको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । शवको मुचुल्कापश्चात् पोष्टमार्टमका लागि धुलिखेल अस्पताल पठाइएको प्रहरीले जनाएको छ ।

धादिङको निलकण्ठ नगरपालिका–१२, साङकोषमा ढुङ्गाले लागेर एकजना पुरुष घाइते भएका छन् । घाइते हुनेमा दाङ तुलसीपुर उपमहानगरपालिका बस्ने ४७ वर्षीय बलबहादुर बुढा रहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । आहालेडाँडा सडकखण्डमा बाटोको काम गर्ने क्रममा माथिबाट ढुङ्गा खसेर लागि बुढा घाइते भएका हुन् । घाइतेको अवस्था मध्यम रहेको र उपचारका लागि काठमाडौं पठाइएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय धादिङले जानकारी दिएको छ ।

सिन्धुपाल्चोकको सुनकोशी गाउँपालिका–५, भोट्याम्नामा भिरबाट लढेर ५० वर्षीया मेकमाया सुनार घाइते भएकी छिन् । सुनार घाँस काट्न गएकोमा घर फर्की नआएकाले खोज्दै जाने क्रममा भिरबाट लडी घाइते अवस्थामा फेला पारी उपचारका लागि मेडिकल कलेज जोरपाटी लगिएको प्रहरीले जनाएको छ ।

दोलखाको कालिन्चोक गाउँपालिका–४, तल्लोटोलमा भिरबाट लडी एक जनाको मृत्यु भएको छ । मृत्यु हुनेमा तल्लोटोल बस्ने ५१ वर्षीया लीलाबहादुर सुनुवार रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय दोलखाले जनाएको छ ।

सुनार ८ बजे छिमेकीको पूजामा गएकोमा घर नफर्केपछि आफन्तले खोजतलास गर्ने क्रममा घरदेखि ३ सय मिटर पर ओखलढुंगे भिरबाट लडी मृत्त अवस्थामा फेला परेका हुन् । सुनारको शव मुचुल्कापश्चात् पाष्टमार्टमका लागि जिल्ला अस्पताल लगिएको प्रहरी जनाएको छ ।

औषधी व्यवसायी संघको अध्यक्षमा श्रेष्ठ र थापा उम्मेदवार

नारायणलाल श्रेष्ठ

विष्णु थापा

समाज संवाददाता

हेटौंडाः औषधी व्यवसायी संघ मकवानपुरको आसन्न अधिवेशनमा वर्तमान अध्यक्ष नारायणलाल श्रेष्ठ र सहकोषाध्यक्ष विष्णु थापाको दावी रहेको छ । निर्वाचन कार्यक्रमअन्तर्गत बुधबार उम्मेदवारी दर्ताको प्रक्रिया पूरा भएको छ । साधारणसभा तथा अधिवेशनको कार्यक्रम आगामी शनिबार हुनेछ ।

निर्वाचन प्रक्रियामा श्रेष्ठ र थापा प्यानलै बनाएर निर्वाचनमा होमिएका छन् । नारायणलाल श्रेष्ठ नेतृत्वको टिममा उपाध्यक्षमा सगुन गुरुङ लामा, महासचिवमा देवनारायण साह, सचिवमा विजय साह, कोषाध्यक्षमा सलामसिं लामा, सहकोषाध्यक्षमा रामु दराई, सदस्यमा निलम वैद्य, कृष्णहरि न्यौपाने र नेहा झाले उम्मेदवारी दर्ता गर्नुभएको छ ।

यता बिष्णु थापा नेतृत्वको टिममा उपाध्यक्षमा संघर्ष गुरुङ, महासचिवमा भरत बहादुर कार्की, सचिवमा यादव अर्याल, कोषाध्यक्षमा ङाजी लाल लामा, सह–कोषाध्यक्षमा किशन गुप्ता, सदस्यमा अनिष सुवेदी, सविना बिडारी र सुरेन्द्र श्रेष्ठले उम्मेदवारी दर्ता गराउनुभएको छ । औषधी व्यवसायी संघको अधिवेशनमा १ सय १६ व्यवसायीको मताधिकार रहेको छ ।

दोस्रो कार्यकालका लागि अध्यक्षका आकांक्षी नारायणलाल श्रेष्ठले आफ्नो नेतृत्वमा पहिलो कार्यकालमा संघलाई संस्थागत गर्ने कार्य भएको र दोस्रो कार्यकालमा संघलाई थप सुदृढ पार्ने बताउनुभयो । पहिलो कार्यकालमा मेडिकल, पोलिक्लिनिकको नवीकरण रोकिएको अवस्थालाई आवश्यक सहजीकरण गरी नवीकरण गर्ने वातावरण बनाएको, कोभिड-१९ महामारीका बेला व्यवसायीमाथि परेका समस्यालाई समाधान गरिएको उल्लेख गर्दै श्रेष्ठले भन्नुभयो, “संघको नियमित साधारणसभा, व्यवसायीको अद्यावधिक गर्ने कार्य गरी संघलाई संस्थागत बनाएको छु । अब संघलाई थप सुदृढ बनाउन पनि दोस्रो कार्यकालका लागि उम्मेदवारी दिएको हुँ ।” दोस्रो कार्यकालमा व्यवसायीका लागि कोषको व्यवस्था गर्ने, मापदण्डअनुसारको व्यवसाय सञ्चालन गर्ने वातावरण बनाई व्यवसायीले समस्या नै व्यहोर्न नपर्ने वातावरण बनाउने श्रेष्ठको भनाइ छ ।

यता अर्का आकांक्षी बिष्णु थापाले आफूले सहकोषाध्यक्षको पदमा रहेर पनि कोषाध्यक्षको जिम्मेवारी पूरा गरेको उल्लेख हुँदै जिल्लाको नेतृत्व गर्न चाहेको र आफूले परिवर्तनका लागि अध्यक्षमा उम्मेदवारी दिएको दावी गर्नुभयो । वर्तमान अध्यक्ष नारायणलाल श्रेष्ठलाई जिल्ला छाडेर प्रदेश समितिमा जान आग्रह गरे पनि उहाँले नमान्नु भएको थापाको भनाइ छ । श्रेष्ठले टिम बनाएर अगाडि बढेपछि आफूहरु पनि टिममा अगाडि बढेको थापाले स्पष्ट पार्नुभएको छ ।

हेटौंडाको शिव शिखर सहकारीमा ताल्चा लगाएर सञ्चालक फरार

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा-४, पारिजातपथमा रहेको शिव शिखर बहुउद्देश्यीय सहकारीमा ताल्चा लगाएर सञ्चालक फरार भएको बचतकर्ताहरुले अरोप लगाएको छ । बुधबार सहकारीको कार्यालयमा खातामा रहेको रकम झिक्न आएका बचतकर्ताहरुले अरोप लगाएको हो ।

ढोकामा ताल्चा लगाएको देखिएपछि बचतकर्ताहरुले शेयर सदस्यहरुलाई बोलाएर समेत आन्दोलन गरेका छन् । सहकारी बन्द गरेर सञ्चालक फरार भएपछि बचतकर्ताहरुले करोडौं रुपैयाँ बचत जोखिममा परेको बताएका छन् । गत वर्ष २०७७ साल पुषमा शिव शिखर बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लिमिटेड भक्तपुरको शाखा खोलिएको बताएको छ । हेटौंडामा रहेको उक्त सहकारी १६ औं शाखा रहेको पाइएको छ ।

सहकारीले करिब ३ करोड रुपैयाँको लागतमा डिपार्टमेन्ट स्टोर पनि सञ्चालन गरेको छ । मार्टबाट घरायसी, खाद्यान्न, इलेक्ट्रोनिक्स, कपडा, पेय पदार्थ लगायतका वस्तु बिक्री हुने गरेको छ । सहकारीको ढोका बन्द भएपछि बचतकर्ताहरुले मार्ट घेराबन्दी समेत गरेका छन् । सहकारीका अध्यक्षदेखि कर्मचारीसम्मको फोन स्वीचअफ रहेको बचतकर्ताहरुले बताएका छन् ।

सामुदायिक वनको वन पैदावार शुल्क हटाउन माग

समाज संवाददाता

हेटौंडाः सामुदायिक वन उपभोक्ता महासंघ नेपाल (फेकोफन)ले विभिन्न प्रदेश सरकारले सामुदायिक वनमा लगाउने गरेको वन पैदावार शुल्क तत्काल हटाउन माग गरेको छ । महासंघको फागुन ८ र ९ गते हेटौंडामा सम्पन्न कार्यसमिति बैठकले तयार पारेको घोषणापत्र बुधबार सार्वजनिक गर्दै यस्तो माग गरिएको हो ।

वन उपभोक्ता समूहहरु गैरनाफामूलक सामाजिक संस्था भएकाले सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहलाई नेपाल सरकारबाट लगाइँदै आएको आयकर तत्काल हटाउनुपर्ने महासंघकी अध्यक्ष भारती पाठकले बताउनुभयो । कुनै आधारबिना सामुदायिक वनका काठलगायत वन पैदावारसंकलन, सदुपयोग र परिचालनमा प्रतिबन्ध लगाउन नहुनेमा उहाँले जोड दिनुभयो । ढलापडा रुख संकलन गर्दा उपभोक्ता समूहका पदाधिकारीहरुलाई मुद्धा लगाउने कार्य बन्द गरिनुपर्ने उहाँको भनाई छ ।

महासंघले चुरे वातावरण संरक्षण क्षेत्र खारेज गर्न माग गरेको छ । सामुदायिक वनका माध्यमबाट नै चुरे क्षेत्रको संरक्षण गर्ने वातावरण बनाउन चुरे वातावरण संरक्षण क्षेत्र खारेज गर्नुपर्ने अध्यक्ष पाठकले बताउनुभयो । निकुञ्ज, आरक्ष, संरक्षण क्षेत्र, वातावरण संरक्षण क्षेत्र र मध्यवर्ती क्षेत्रमा स्थानीय समुदायको अधिकार सुनिश्चितता हुनुपर्ने उहाँको भनाइ छ । यसका लागि राष्ट्रिय निकुञ्ज तथा वन्यजन्तु संरक्षण ऐन २०२९ खारेज गरी मानव अधिकारको सम्मान र स्थानीय समुदायको पहुँच सुनिश्चित हुनेगरी नयाँ कानुन बन्नुपर्ने माग गरिएको छ ।

महासंघले आगामी जेठ ९ देखि ११ गतेसम्म काठमाडौंमा सातौं राष्ट्रिय महाधिवेशन गर्ने निर्णय गरेको छ । राष्ट्रिय महाधिवेशन अघि ५४४ पालिका समिति, ७७ जिल्ला समिति र ७ प्रदेश समितिको अधिवेशन सम्पन्न गरिने महासंघकी अध्यक्ष पाठकले बताउनुभयो । हाल देशभर २२ हजार ५१६ वन उपभोक्ता समूह रहेका छन् ।

सामुदायिक रेडियो, रेडियो निकास
९३.४ मेगाहर्ज सुनौं र सुनाऔं
रेडियो निकास ९३.८
The Voice of Community

संसदीय समितिमा...

निर्माण हुँदा दफावार छलफल हुनु आवश्यक रहेको बताउनुभयो । त्यसको लागि समितिहरु बन्नुपर्ने उहाँको भनाई छ । समितिहरुको सभापतिको चुनावपछि गरेर भएपनि समितिको निर्माण गरी कानुन बन्नुअघि विधेयकहरु समितिमा छलफलमा ल्याइनुपर्ने उहाँले धारणा राख्नुभयो ।

कांग्रेस बागमती प्रदेश संसदीय दलका उपनेता रामकृष्ण चित्रकारले विधेयक सैद्धान्तिकरुपले अघि बढाउनु उपयुक्त भएको बताउनुभयो । यद्यपि उहाँले विधेयकमा संशोधन र परिवर्तन गर्नुपर्ने आवश्यकता औंल्याउनुभयो ।

स्थानीय सरकार र प्रदेश सरकारको औचित्यसमेत स्थापित गर्नेगरी विधेयकका सम्बन्धमा दलहरुकाबिचमा सहमती गरेर अगाडि बढ्नुपर्ने आवश्यकता रहेको उहाँले बताउनुभयो ।

नेमकिपा बागमती प्रदेश संसदीय दलका नेता सुरेन्द्रराज गोसाईले प्रजातन्त्रलाई जगैसम्म पुऱ्याउन स्थानीय तह र त्यहााका जनशक्तिहरु जबसम्म प्रभावकारी ढंगमा परिचालन र जनताको सेवामा खटाउन सकिदैन तबसम्म प्रजातन्त्रको प्रत्याभूति व्यवहारमा सम्भव नहुने बताउनुभयो ।

प्रजातन्त्रलाई जगैसम्म पुऱ्याउने र परिवर्तनको अनुभूति दिलाउने हो भने विधेयकका विषयमा अत्यन्त संवेदनशील भएर अगाडि बढ्नुपर्ने बताउनुभयो ।

बागमती प्रदेशका मुख्यमन्त्री शालिकराम जम्कट्टेलले फागुन १७ गतेसम्म विधेयक पास गरी प्रदेश प्रमुखबाट जारी भैसक्नुपर्ने बाध्यता रहेको बताउनुभयो । यसमा प्रदेशसभामा रहनुभएका सांसदहरु कसैको पनि राजनीतिक स्वार्थ नभएको उल्लेख गर्दै उहाँले प्रस्तुत विधेयकहरु राजनीतिक लाभ हानीको कुरा नभएको बताउनुभयो ।

‘प्रदेशसभाको दायित्वभित्र परेको र प्रदेशसभाले बनाउनुपर्ने अनिवार्य काम भएको हुनाले छिटोभन्दा छिटो समयसिमाभित्र विधेयकलाई हामीले पास गर्नुपर्छ ।’ मुख्यमन्त्री जमकट्टेलले विधेयकमाथि उठेका प्रश्नहरुको जवाफ दिँदै भन्नुभयो– ‘बागमती प्रदेश सभाले दोस्रो कार्यकाल सुरु हुनेबित्तिकै स्थानीय तहको कर्मचारी व्यवस्थापन सम्बन्धी ऐन पास गऱ्यो भन्दा तपाईहाम्रो राम्रो सन्देश पनि जान्छ ।’

७ महिनामा झण्डै ५ लाख युवा विदेशिए

काठमाडौंः चालु आर्थिक वर्ष २०७९/८० को पहिलो ७ महिनामा झण्डै ५ लाख युवा वैदेशिक रोजगारीका लागि विदेश पुगेका छन् । वैदेशिक रोजगार विभागको तथ्यांकअनुसार साउनदेखि माघसम्म वैदेशिक रोजगारीका लागि नयाँ श्रम स्वीकृति लिने र श्रम स्वीकृति नवीकरण गर्नेको संख्या ४ लाख ८२ हजार ४७५ पुगेको छ ।

यो वर्ष ७ महिनामै नयाँ अन्तिम श्रम स्वीकृति (संस्थागत तथा व्यक्तिगत) लिने नेपालीको संख्या मात्रै ३ लाख १४ हजार ७६७ जना पुगेको छ । माघ महिना मात्रै ३९ हजार १२४ जना युवा वैदेशिक रोजगारीमा नयाँ श्रम स्वीकृति लिएर गाएका छन् । यो अवधिमा १ लाख ६७ हजार ७०८ पुनः श्रम स्वीकृति लिएर वैदेशिक रोजगारीका लागि विदेश उडेको वैदेशिक रोजगार विभागको तथ्यांकमा देखिन्छ । माघ महिनामा २५ हजारभन्दा धेरै युवाले श्रम स्वीकृति नवीकरण गरेका छन् । यसमा भिजिट भिसामार्फत अवैध रुपमा विदेश जाने र भारतीय बाटो भएर वैदेशिक रोजगारीमा जानेको संख्या सामेल छैन । यो अवधिमा मलेसियमा सबैभन्दा धेरै १ लाख ८२ हजार युवा कामका लागि पुगेको देखिन्छ । *स्रोतः अनलाइनखबर ।*

निर्धक्क रुन...

अभिभावकको साथ र सहयोगको खाँचो हुन्छ । जब अभिभावकले बेवास्ता गरिदिन्छन् उनीहरु भावनात्मक रुपले थप कमजोर र असुरक्षित महसुस गर्न थाल्छन् ।’

यावत् स्थितिमा बच्चा रोएको छ भने उनीहरुको समस्या पहिचान गर्ने, माया र स्पर्श जरुरी हुन्छ ।

जब बच्चा घुर्की लगाउन वा विरोध जनाउन रुने गर्छन्

बच्चालाई जे चाहिएको छ, त्यसमा अभिभावकले चासो राख्नुपर्छ । तर बच्चाहरुले जे चाहेको छ, त्यो पूरा गरि दिनु जरुरी छैन । किनभने बच्चालाई थाहा हुँदैन कि आफ्नो पारिवारिक स्थिति के छ, आफूले मागेको कुरा उचित छ वा छैन, आफूले खोजेको कुरा पाइन्छ वा पाइँदैन ?

जबकि बच्चाहरु मनमा जे आउँछ, त्यही कुरा चाहेर वा मागेर पनि रुन सक्छन् । नुहाउन नमानेर, विद्यालय जान नमानेर, सागसब्जी खान नमानेर पनि बच्चा रुन्छन् । यसैगरी बालबच्चाले खानेकुरा, खेलौना मागेर रुने गर्छन् । यसरी कुनै कुरा मागेर वा घुर्की लगाएर रोएको छ भने उनीहरुलाई फकाउन नहुने मनोचिकित्सकको भनाइ छ ।

‘जतिबेला बच्चा रुन्छन् उनीहरुलाई फकाउन थालियो भने त्यसले उनीहरुमा गलत मनोविज्ञान विकास हुन्छ,’ मनोचिकित्सक कार्की भन्छन्, ‘जसले गर्दा पछि उनीहरु जिद्दी, कुरा नबुझ्ने, अटेरी हुन पुग्छन् ।’

रुँदा फाइदा पनि

बालबच्चा रुँदा उनीहरुलाई केही कुरामा लाभ पुग्ने देखिन्छ । एक त उनीहरु भावनात्मक रुपमा बलियो र समझदार हुँदै जान्छन् भने यसले उनीहरुको श्वासप्रश्वास प्रक्रियामा पनि सहयोग गर्ने बताइन्छ ।

रुवाइले मन सफा गर्छ

मनमा अनेक कुरा गुम्सिएको हुन्छ । कुण्ठा, दुःख, गुनासो रहेको हुन्छ । जब बालबच्चा निर्धक्क रुन्छन्, उनीहरुको मनोविकार पनि पखालिन्छ । रुनु भनेको तनाव, गुनासोलाई हटाउनु पनि हो ।

श्वासप्रश्वासमा सहयोग

गर्भबाट जन्मनासाथ बच्चा रुन्छन् । यदि रोएन भने चिकित्सकले रुवाउनुपर्ने हुन्छ । गर्भमा छँदा बच्चाले आफ्नो नाभीबाट अक्सिजन लिइरहेका हुन्छन् । तर जन्मिएपछि फरक हुने भएकाले उनीहरु रुन जरुरी हुन्छ । यसरी रुँदा वाहिरी वातावरणसँग उनीहरुले आफ्नो श्वासप्रश्वासलाई अनुकूल बनाउँछन् । यसले बच्चाको फोक्सो, नाक, मुखमा रहेको कुनैपनि अतिरिक्त तरल पदार्थ हटाउन पनि सहयोग गर्छ ।

बच्चालाई सुत्न सहज

रुँदा एक हिसाबले बच्चाको शारीरिक व्यायाम पनि हुन्छ । धेरै समयसम्म रोएको बच्चा राम्ररी वा गहिरो निद्रा लिन सक्छन् । एक अध्ययनअनुसार सुत्नुअघि बेस्सरी रोएको बच्चा राति राम्ररी निदाउँछन् ।

आराम मिल्छ

रोएपछि मन हल्का हुन्छ । एक अध्ययनअनुसार आँसुले प्यारासिम्प्याथेटिक स्नायु प्रणाली सक्रिय हुन्छ, जसले शरीरलाई आराम दिलाउँछ ।

दुखाइ कम हुन्छ

लामो समयसम्म रुँदा शरीरमा अक्सिटोसिन र एन्डोर्फिन हर्मोन स्राव हुन्छ । यसले शारीरिक र भावनात्मक पीडा दुवैलाई कम गर्न मद्दत गर्न सक्छ ।

मुड सुधार्छ

रुँदा छिटोछिटो श्वास लिइन्छ । चिसो हावामा श्वासले मस्तिष्कको तापक्रमलाई नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछ, जसले मुड सुधार्दै लैजान्छ ।

(स्रोतः अनलाईनखबर)

मकवानपुरका साइकल यात्रीको मेची–महाकाली साइकल यात्रा

साइकलयात्री कीर्तन र राजिवलाई बुधबार हिमालयन राइडर्स क्लबले हेटौंडाको बुद्धचोकमा स्वागत गर्दै ।

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मकवानपुरका साइकलयात्री कीर्तन गोपाली र राजिव ठाकुरले मेची–महाकाली साइकल यात्रा गरिरहेका छन् । “वातावरण जोगाऔं, प्राणीको संरक्षण गरौं” भन्ने उद्देश्यले फागुन ७ गतेदेखि कीर्तन र राजिवको जोडी मेची–महाकाली साइकल अभियानमा निस्किएका हुन् ।

गोपाली थाहा नगर निवासी हुन् भने ठाकुर हेटौंडा–४ कर्रा निवासी हुन् । राष्ट्रिय प्रजातन्त्र दिवसको अवसर पारेर झापाको काँकडभिट्टाबाट साइकलयात्रा सुरु गरेका गोपाली र ठाकुर तेस्रो दिनको साँझ हेटौंडा आइपुगेका हुन् । मेचि–महाकाली साइकल यात्री राजिव ठाकुर र हिमालयन राइडर्स सोसाईटीका सदस्य कीर्तन गोपालीलाई हेटौंडामा हिमालयन राइडर्स सोसाइटीका अध्यक्ष रामकुमार श्रेष्ठ, सचिव राजु थापालगायतका पदाधिकारीहरुले हेटौंडामा बुधबार बिहान स्वागत गरेका थिए ।

स्वास्थ्यका लागि साइकल, पर्यावरणका लागि साइकल, पर्यटनका लागि साइकल भन्ने नारा उनीहरुले बोकेका छन् । सहरी क्षेत्रमा दैनिक कामकाजका लागि पनि साइकल नै प्रयोग गर्न प्रेरित गर्ने उद्धेश्यले मेची–काली साइकलयात्रा सुरु गरेको उनीहरुले बताए । यस्तै हेटौंडा–४ स्थित भूटनदेवी माध्यमिक विद्यालयमा अध्ययनरत् राजिव ठाकुरलाई विद्यालय परिवारले पनि स्वागत गरेको छ । साइकल यात्राका क्रममा बुधबार हेटौंडा आइपुग्नु भएका राजिवलाई विद्यालयका शिक्षकहरुले खादा र अबिरसहित स्वागत गरेका छन् । कीर्तन र राजिवले आगामी फागुन १५ गतेसम्म मेची–महाकाली साइकल यात्रा सफल हुने लक्ष्य लिएको छ ।

स्ववियु निर्वाचनको तयारी सुरु

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा–२ स्थित मकवानपुर बहुमुखी क्याम्पसले स्वतन्त्र विद्यार्थी युनियन (स्ववियु) निर्वाचनको तयारी सुरु गरेको छ । मकवानपुर क्याम्पसले फागुन ५ गते सहायक क्याम्पस प्रमुख यमबहादुर सिलवालको संयोजकत्वमा ५ सदस्यीय निर्वाचन समिति गठन गरेको छ । समितिमा उपप्राध्यापक घनश्याम घिमिरे, उमेश अर्याल, दिनेश बिडारी र गौतम केसी रहनुभएको छ ।

निर्वाचन समितिका संयोजक सिलवालका अनुसार मंगलबार जिल्लास्तरीय विद्यार्थी नेताहरुसँग समितिले निर्वाचनको विषयमा छलफल गरेको छ । अब क्याम्पस समितिका विद्यार्थी नेताहरुसँग छलफल गरेर निर्वाचन आचार संहिता र आगामी प्रक्रियाबारे जानकारी गराउने संयोजक सिलवालले स्पष्ट पार्नुभएको छ ।

त्रिभुवन विश्वविद्यालयले यही फागुन १९ गते संगठन दर्ता गरेर निर्वाचनको प्रक्रिया सुरु गरी चैत ५ गतेका लागि मतदानको मिति तय गरेको छ । स्ववियु निर्वाचनमा २८ वर्षभन्दा बढी उमेरका व्यक्ति उम्मेदवार हुन नपाउने व्यवस्था गरेको छ । मकवानपुर क्याम्पसमा प्रमुख राजनीतिक दलसम्वद्ध विद्यार्थी संगठनहरु क्रियाशील छन् । मकवानपुर क्याम्पसमा नेकपा एमाले निकट अनेरास्ववियु, नेपाली काँग्रेस निकट नेपाल विद्यार्थी संघ, नेकपा माओवादी केन्द्र निकट अखिल क्रान्तिकारी, नेकपा एकीकृत समाजवादी निटक अनेरास्ववियुलगायतका विद्यार्थी संगठन क्रियाशील छन् ।

लक्ष्मी आधारभूत विद्यालयमा चोरी

चोरले तोडफोड गरेको दराज र विद्यालयको कार्यालय ।

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा–५, गर्दोइस्थित लक्ष्मी आधारभूत विद्यालयमा मंगलबार राती चोरी भएको छ । राती चोरले विद्यालयको प्रशासन शाखामा तोडफोड गरेर नगद २७ हजार रुपैयाँ चोरी गर्नुका साथै भौतिक क्षति पुऱ्याएको छ ।

यस्तै चोरहरुले भान्छासमेत तोडफोड गरी विद्यार्थीको दैनिक खाजाका लागि ल्याएको आलुको तरकारी पकाएर आलु तरकारी र चिउरा खाएर समेत गएका छन् । विद्यालयको कार्यालय सहयोगी बिहान ७ बजे विद्यालय पुग्दा चोरी भएको थाहा पाएको विद्यालयका प्रधानाध्यापक रामहरि मैनालीले जानकारी दिनुभएको छ । घटनाबारे प्रहरीलाई जानकारी गराइएको पनि प्रधानाध्यापक मैनालीले जानकारी दिनुभएको छ । वडा प्रहरी कार्यालयले बुधबार साँझसम्म चोरीमा संलग्न भएको अभियोगमा कसैलाई पनि नियन्त्रण गरिएको छैन ।

स्कूल अफ म्यानेजमेन्टको खेल महोत्सव सुरु

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा–४ स्थित हेटौंडा स्कूल अफ म्यानेजमेन्टको तीन दिवसीय खेलकुद महोत्सव बुधबार बिहानबाट सुरु भएको छ । २५ औं स्थापना दिवसको अवसर समेत पारेर म्यानेजमेन्टले कक्षा ११ र १२, स्नातक र स्नात्तकोत्तर तहमा अध्ययनरत विद्यार्थीबीच एथ्लेटिक्सका विभिन्न प्रतिस्पर्धा आयोजना गरेको हो ।

बुधबार १२ वटा खेल सम्पन्न भएको छ । बिहान भएको पहिलो ४ सय मिटरको रिले दौडमा सुशील थापा, प्रतीक लामा, रोजिना उप्रेती र सर्जन लामा ब्लोनको समूह प्रथम भएको छ । यस्तै, आयुसा उप्रेती, ओमराज साह, रियाना राना र भोजेन्द्र बैठाको समूह द्वितीय भएको छ भने अभिषेक पौडेल, लालमणि सुवेदी, रेखा बर्तौला र सृष्टि तितुङको समूह तेस्रो भएको छ ।

दोस्रो डिस्कस थ्रो खेलमा पुरुषतर्फ आयुस पौडेल प्रथम, विवश चौघरी दोस्रो र विश्वजित यादव तेस्रो भएका छन् भने महिलातर्फ प्रकृति बुढाथोकी प्रथम, रेजिसा गुरुङ दोस्रो र कृष्टिना श्रेष्ठ तेस्रो हुनुभएको छ । सर्टपुट खेलमा महिलातर्फ पूजा योञ्जन प्रथम, रचना कार्की दोस्रो र अस्मिता चौलागाई तेस्रो हुनुभएको छ । पुरुषतर्फ मोहमद यिरसद रायाम प्रथम, सिजन पाख्रिन दोस्रो र प्रल्हाद कालाखेती तेस्रो हुनुभएको छ । यस्तै विधागत अन्य खेलहरु पनि सम्पन्न भएको छ ।

हेटौंडा स्कूल अफ म्यानेजमेन्टका प्रिन्सिपल पुरनबहादुर जोशीको अध्यक्षता तथा हेटौंडा उपमहानगरका निवर्तमान नगर प्रमुख हरिबहादुर महतको प्रमुख आतिथ्यमा उद्घाटन कार्यक्रम भएको छ । नियमित शिक्षासँगै खेलकुदका क्रियाकलापले विद्यार्थीमा शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभावका पार्ने उल्लेख गर्नुहुँदै प्रिन्सिपल जोशीले वार्षिकरुपमा खेलकुद महोत्सवको आयोजना गर्ने घोषणा पनि गर्नुभएको छ । म्यानेजमेन्टले १३ वर्षपछि खेलकुद महोत्सव आयोजना गरेको हो । उद्घाटन कार्यक्रममा मकवानपुर जिल्ला खेलकुद विकास समितिका अध्यक्ष वेश खड्गी, निमित्त कार्यालय प्रमुख माधव कोइरालाको पनि आतिथ्य रहेको थियो ।

सामान्य वर्षासहित पाथीभरा क्षेत्रमा हिउँ झर्न थाल्यो

ताप्लेजुङः ताप्लेजुङ सदरमुकामसहित आसपासका क्षेत्रमा सामान्य वर्षासँगै पाथीभरा क्षेत्रमा हिमपात सुरु भएको छ ।

३ हजार सात सय ९४ मिटरको उचाइमा पर्ने पाथीभरा मन्दिर क्षेत्रमा सामान्य हिउँ परेको स्थानीय होटल व्यवसायी इन्द्रनारायण भट्टराईले जानकारी दिए । यो वर्ष पहिलो पटक यस क्षेत्रमा सामान्य हिउँ झर्न सुरु भएको हो । जिल्लाका उत्तरी उच्च भेगमा भने वर्षा भएको छैन । विगतका वर्षमा पुस लाग्दै हिउँ पर्ने ओलाङचुङ्गोलासहितका क्षेत्रमा फागुनको मध्य हुन लाग्दासम्म हिमपात र वर्षा नभएको स्थानीयवासीले बताएका छन् ।

(स्रोतः अनलाईनखबर)

विपन्नलक्षित छात्रवृत्तिको आवेदन माग

समाज संवाददाता

हेटौंडाः शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयको शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्रले विपन्न लक्षित छात्रवृत्तिका लागि आवेदन माग गरेको छ । केन्द्रको समावेशी शिक्षा शाखाले विपन्नलक्षित छात्रवृत्तिका लागि आवेदन फाराम भर्न आह्वान गरेको हो ।

सामुदायिक विद्यालयका माध्यमिक तह (कक्षा ९–१२) अध्ययनरत् विद्यार्थीलाई आर्थिक वर्ष २०८०/८१ मा विपन्नलक्षित छात्रवृत्ति उपलब्ध गराउने प्रयोजनअुनसार छात्रवृत्ति आवेदन फराम भर्न आह्वान गरेको छ । गत सोमबार सूचना जारी गर्दै समावेशी शिक्षा शाखाले सामुदायिक विद्यालयका कक्षा ८ र १० अध्ययनरत् विद्यार्थीलाई उक्त आवेदन फाराम भर्न आह्वान गरेको हो ।

हेटौंडा रिफरेन्स ल्यावरोटरी

ELISA, CLIA तथा फुल्लि अटोमेटेड मेसिनद्वारा रगतको स्पेसल जाँचहरु गरिन्छ ।

Papcytology
-थाईराईड
-क्यान्सर
-रक्तअल्पता
-वाथरोग
-बाँझोपन
-भाइरस सम्बन्धी सम्पूर्ण परीक्षण गरिन्छ ।

साथै रगत, दिसा, पिसाब, पिप कल्चर समेत गरिन्छ ।

(HRL)

खुल्ने समयः विहान ७:00 बजेदेखि बेलुका ७:00 बजेसम्म

सञ्चालनको छोटो अवधिमै हाम्रो सेवालाई विश्वास गर्दै सेवा गर्ने अवसर दिनुहुने सम्पूर्ण सेवाग्राहीप्रति आभारसहित अब प्रत्येक महिनाको दोस्रो शनिबार सुगर जाँच निशूल्क र चौथो शनिबार थाइराइड जाँचमा ५0 प्रतिशत छुट हुने सहर्ष जानकारी गराउँदछौं ।

थप जानकारीको लागि HRL

हेटौंडा रिफरेन्स ल्यावरोटरी,
हेटौंडा–१, भिन्तुनापथ सम्पर्क फोन नं.: ०५७–५२०४५७

समृद्धि प्रकाशन प्रा. लि.
हेटौंडा, मकवानपुर
सम्पूर्ण विश्वसनीय स्थानीय समाचार र विचारका लागि

हार्दिक बधाई

लायन्स क्लब अफ मकवानपुर डायमण्डका पूर्वअध्यक्ष मकवानपुर बहुमुखी क्याम्पसका उपप्राध्यापक **लायन गौतम केसी** ज्यू पब्लिक क्याम्पस प्राध्यापक संघको हालै सम्पन्न महाधिवेशनबाट केन्द्रीय समिति सदस्य पदमा सर्वसम्मत निर्वाचित हुनुभएकोमा हार्दिक बधाईसहित सफल कार्यकालको शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

लायन सरोज पौडेल
निवर्तमान अध्यक्ष

लायन इरोज न्यौपाने
अध्यक्ष

एवम् लायन्स क्लब अफ मकवानपुर डायमण्ड परिवार
हेटौंडा, मकवानपुर

इन्जिनियरिङ तथा आर्किटेक्चर सेवाका लागि

हामी छौं सुन्दर नगरी हेटौंडामा

घरको नक्सा, डिजाइन, घरको थ्रीडी, डीपीआर, आइईई, ईआइए, इन्जिनियरिङ्ग सर्भे, लागत अनुमान, मूल्यांकन, स्टील स्ट्रक्चर, सम्पूर्ण निर्माणको कार्य, मास्टर प्लान, सुपरभिजन, इन्टेरियर डिजाइनको कार्यहरुका लागि सम्झनुहोस् ।

केवी ग्रुप अफ इन्जिनियरिङ प्रालि
Group of Engineering Pvt. Ltd.
हेटौंडा–२, नगरपालिकारोड
०५७–५२४६९४/९८४३०२८६३५