म.जि.प्र.का दर्ता नः
१०४/०६७/०६८

समृद्धि प्रकाशन प्रा. लि.
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:- २०५ २०८० असार ५ गते मंगलबार 20 June 2023, Tuesday - पृष्ठ ४ मूल्य रू. ५/-

हेटौंडा उपमहानगरको शिक्षातर्फ ७६ करोड ५५ लाख बजेट

जमुना थिङ

हेटौंडाः हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको शिक्षातर्फ ७६ करोड ५५ लाख रुपैयाँ बजेट विनियोजन गरिएको छ। उपमहानगर पाकिलाका उपप्रमुख राजेश बानियाँले शनिबार आगामी आर्थिक वर्ष २०८०/०८१ को नीति तथा कार्यक्रम र बजेट सार्वजनिक गर्दै शिक्षातर्फका कार्यक्रम तथा योजना सञ्चालनका लागि सशर्तसमेत ७६ करोड ५५ लाख रुपैयाँ बजेट विनियोजन भएको जानकारी दिनुभएको हो।

उपमहानगरपालिकाले आगामी आर्थिक वर्षका लागि २ अर्ब ६० करोडको बजेट ल्याएको छ। सामाजिक विकासतर्फ ९२ करोड ९२ लाख रुपैयाँ बजेट विनियोजन गर्दा शिक्षातर्फ ७६ करोड ५५ लाख रुपैयाँ बजेट विनियोजन गरिएको छ।

आगामी आर्थिक वर्ष २०८०/०८१ मा विद्यालय व्यवस्थापन समितिका लागि तालिम र शिक्षकको विषयगतरुपमा क्षमता अभिवृद्धि तालिम सञ्चालन गर्न बजेट विनियोजन गरिएको छ। बजेटमा सामुदायिक विद्यालयका बालविकास सहजकर्ता शिक्षकलाई मासिक ३ हजार रुपैयाँ थप तलबको व्यवस्था गरिने उल्लेख छ। ट्युसन/कोचिङ सेन्टर, होस्टल, निजी प्रारम्भिक बालविकास केन्द्र र शिशु स्याहार केन्द्रलाई व्यवस्थित गर्ने र नियमन गर्ने कार्यको थालनी गरिने भएको छ।

सामुदायिक सिकाई केन्द्र, बालसमूह, स्काउट र स्थानीय पुस्तकालयहरुको परिचालन र व्यवस्थापनका लागि बजेट विनियोजन गरिएको बताइएको छ। ११ वटा विद्यालयमा स्काउट ट्रुप गठन गरिनेछ। जुनियर रेडक्रस सर्कल र विद्यालय स्काउटको सक्रियतामा विद्यालयहरूमा जोखिम तथा विपद् व्यवस्थापन, आगलागी नियन्त्रण, सुर्तिजन्य पदार्थ नियन्त्रण, लागूपदार्थ दुर्व्यसनीलगायत विषयमा सचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गरिने भएको छ।

शैक्षिक क्यालेण्डर निर्माण गरी विद्यालयका वार्षिक कार्यक्रमहरूलाई व्यवस्थित बनाइने भएको छ। विद्यालय बाहिर रहेका बालबालिकालाई विद्यालय प्रवेश गराई अनिवार्य तथा निःशुल्क आधारभूत शिक्षा प्राप्तिको सुनिश्चितता गरिनेछ। सामुदायिक विद्यालयका छात्राहरुलाई निःशुल्क सेनिटरी प्याड वितरण कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिइनेछ। संस्थागत विद्यालयले समेत सेनिटरी प्याड वितरण गर्ने कार्यलाई अनिवार्य गरिने भएको छ। उपमहानगरपालिकाका कक्षा १ देखि ६ सम्मका विद्यार्थीहरुलाई मापदण्ड बनाई दिवा खाजा खुवाउने कार्यक्रमलाई थप व्यवस्थित बनाइने बताइएको छ।

सकारात्मक चिन्तन र अनुशासनको विकास गर्न विद्यालयमा योग, ध्यान, व्यायाम, खेलकुद कार्यक्रम सञ्चालन गरिनेछ। अंग्रेजी माध्यमबाट हुने शिक्षण सिकाईलाई प्रोत्साहन गर्दै विद्यालय शिक्षाको गुणस्तर मापनसम्बन्धी सूचकहरूको आधारमा वर्गीकरण गरी विद्यालयहरुलाई प्रतिस्पर्धी बनाइने बजेट वक्तव्यमा उल्लेख छ। उपमहानगरपालिकाभित्रका सबै विद्यार्थीका लागि एकै किसिमको ड्रेसकोड लागू गरिने भएको छ।

माध्यामिक तह (कक्षा १–१२ एकै सिफ्टमा सञ्चालन गर्न आवश्यक समन्वय गरिने उल्लेख छ। हेटौंडामा प्रादेशिक विश्वविद्यालय स्थापनाका लागि प्रदेश तथा संघीय सरकारसँग आवश्यक पहल गरिने भएको छ। स्नातक तहको इन्जिनियरिङ, कृषि, सूचना प्रविधि र कानुन विषयका सम्बन्धन अनुमति एवम् सञ्चालन प्रक्रिया अगाडि बढाइनेछ। शैक्षिक तथा उद्यमशिलता प्रवर्द्धनको लागि राष्ट्रिय आविष्कार केन्द्रसँग सहकार्य गरिने भएको छ।

हेटौंडा उपमहानगरपालिकाले चालु आर्थिक वर्ष २०७९/०८० को नीति तथा कार्यक्रम र बजेटको समीक्षा गर्दै शिक्षातर्फको कार्यक्रमको समेत समीक्षा गरिएको छ। प्रारम्भिक बालविकास केन्द्रलाई व्यवस्थित गरी प्रविधिसँग जोड्ने नीतिअनुरुप बालविकास सहजकर्ताका लागि तालिमको व्यवस्था गरिने भएको छ। पाठ्यक्रम प्रारुप २०७६ ले निर्धारण गरेबमोजिमको विकासात्मक उपलब्धिहरु हासिल गराउन ईसीडी कक्षामा सिकाई एपको प्रयोग सुरुवात गरिने भएको छ। स्थानीय विषयवस्तुमा आधारित स्थानीय पाठ्यक्रम हाम्रो हेटौंडा कक्षा १–३ मा लागू भइसकेको र शैक्षिक सत्र २०८१ बाट कक्षा ८ सम्म नै स्थानीय पाठ्यक्रम लागू गर्ने लक्ष्यसहित पाठ्यक्रम निर्माण भइरहेको जानकारी दिइएको छ। नगर क्षेत्रका सबै सामुदायिक विद्यालयहरुलाई प्रविधिमैत्री बनाउन इन्टरनेटको पहुँचमा पुर्‍याउने र विद्यालयहरुमा विद्यालय सफ्टवेयर सञ्चालनका लागि प्रत्येक विद्यालयबाट सम्पर्क व्यक्ति तोकी तालिम दिइएको छ।

प्राविधिक शिक्षाप्रतिको आकर्षणलाई मध्यनगर गर्दै उच्च शिक्षामा समेत लगानी गरी प्राविधिक जनशक्तिको विकास हेटौंडामै गर्ने गरी प्राविधिक महाविद्यालयको अवधारणाअनुरुप भूटनदेवी इन्जिनियरिङ कलेज स्थापनार्थ प्रक्रिया अघि बढेको उपप्रमुख बानियाँले बताउनुभयो। नगर क्षेत्रका ३ वडा परम्परागत तथा धार्मिक प्रकृतिका विद्यालयहरु (बौद्ध शिक्षा, मदरसा, संस्कृत विद्यालय) लाई संरक्षण तथा व्यवस्थित गर्ने कार्य भएको उहाँको भनाई छ।

शैक्षिक सूचना तथा व्यवस्थापन प्रणालीलाई थप व्यवस्थित गरी शैक्षिक तथ्यांक अध्यावधिक गर्ने कार्य निरन्तर भइरहेको उहाँले जानकारी दिनुभयो। विद्यार्थीको सर्वाङ्गिण विकास, विद्यार्थीको क्षमता/प्रतिभा प्रस्फुटन गर्न अतिरिक्त क्रियाकलापअन्तर्गत् विभिन्न नगरस्तरीय प्रतियोगिता तथा विषयगत प्रदर्शनीहरु सञ्चालन गरिएको छ। विद्यालयमा स्वच्छ पिउने पानीको लागि युरोगार्ड जडान कार्य निरन्तर भइरहेको छ। एमबीबीएस अध्ययनरत विद्यार्थीलाई छात्रवृत्ति व्यवस्थापन कार्यविधि बनेको र सोहिबमोजिम नगर क्षेत्रका विद्यार्थीलाई छात्रवृत्ति प्रदान गर्ने कार्य भएको बताइएको छ।

अन्तरपालिका समन्वयात्मक कार्यअन्तर्गत् राक्सिराङ गाउँपालिकाको विद्यालयसँग समन्वयात्मक कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको छ। विद्यालयलाई आवश्यकताअनुरुप फर्निचर, शैक्षिक सामग्री, खेल सामग्री व्यवस्थापन कार्य निरन्तर गर्दै आएको उपप्रमुख बानियाँको भनाई छ।

तरकारीको मूल्य घट्यो

आँप प्रतिकेजी ४० रुपैयाँ

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडामा पछिल्लो समय तरकारीको मूल्य सस्तिएको छ। आलु, बन्दा, गोलभेंडा लगायतका तरकारीको मूल्यमा गिरावट आएको थोक तरकारी व्यवसायी रामकाजी पाठकले जानकारी दिनुभयो।

आइतबार थोक तथा तरकारी बजारमा गोलभेडा ९ रूपैयाँ प्रतिकेजीमा बिक्री भएको छ। बन्दा १० रूपैयाँ प्रतिकेजी र आलु पुरानो ३८ रुपैयाँ र नयाँ प्रतिकेजी ४७ रूपैयाँमा बिक्री भएको छ। यस्तै भिन्डी ४० रूपैयाँ प्रतिकेजी, बोडी ३० रूपैयाँ प्रतिकेजी, घिरौंला २० रूपैयाँ प्रतिकेजी, हरियो खुर्सानी ६० रुपैयाँ प्रतिकेजी, करेला ४५ रूपैयाँ प्रतिकेजी, पर्वल ३० रूपैयाँ प्रतिकेजीमा बिक्रि भइरेहेको व्यवसायी पाठकले जानकारी दिनुभयो।

यस्तै थोक तरकारी व्यवसायी श्रीकृष्ण बर्तौलाका अनुसार हेटौंडामा अहिले स्थानीय आलु खपत भइरहेको र ग्रेडिङ गरेको आलु बजारमा नआउँदा पाउनुपर्ने जति भाउ पाउनु सकेको छैन। उहाँका अनुसार आलुको थोक मूल्य प्रतिकेजी ३८ रुपैयाँ रहेको छ। केही दिनदेखि बजारमा आँपको मूल्य पनि घटेको छ। आइतबार ४० रूपैयाँ प्रतिकेजीमा आप बिक्री भइरहेको छ। स्याउ भने प्रतिकेजी २७० रूपैयाँ र अनार ३ सय रूपैयाँ प्रतिकेजीमा बिक्री भइरहेको छ। आँपको मौसम सुरु भएसँगै हेटौंडा बजार क्षेत्रमा ठेलामा आँप बिक्री गर्ने व्यापारीको लर्को नै लाग्ने गरेको छ। थोकमा ४० रुपैयाँ रहेको आँपको मूल्य खुद्रा भने ८० रुपैयाँसम्ममा बिक्री भइरहेको छ।

दुई महिनामा झण्डै ९८३ जनाले गरे रक्तदान

रक्तदान गर्दै रक्तदाताहरु।

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मकवानपुरमा दुई महिनामा ९ सय ८३ जनाले रक्तदान गरेका छन्। बैशाख र जेठ दुई महिनामा ९ सय ८३ जनाले रक्तदान गरेको रक्तसञ्चार केन्द्र हेटौंडाका प्राविधिक किशोर सापकोटाले जानकारी दिनुभएको छ।

बैशाखमा ४ सय ४५ जनाले रक्तदान गरेका छन्। बैशाख महिनामा १७ वटा रक्तदान कार्यक्रम भएका थिए। रक्तदान कार्यक्रममा ५३ महिला र ३ सय ९३ पुरुषले रक्तदान गरेका छन्। यस्तै, जेठ महिनामा ५ सय ३८ जनाले रक्तदान गरेका छन्। १३ वटा रक्तदान कार्यक्रमबाट १ सय १५ महिला र ४ सय २३ पुरुषले रक्तदान गरेको प्राविधिक

२२ जनाद्वारा रक्तदान

हेटौंडाः हेटौंडामा सोमबार बिहान भएको रक्तदान कार्यक्रममा २२ जनाले रक्तदान गरेका छन्। हेटौंडा उपमहानगर पालिकाको आयुर्वेद तथा जनस्वास्थ्य शाखा र पतञ्जली योग जिल्ला समिति मकवानपुरको संयुक्त आयोजनामा हेटौंडाको बुद्धचोकमा रक्तदान कार्यक्रम भएको हो। नियमित रक्तदान कार्यक्रम आयोजना भइरहेकाले रगतको मागअनुसार वितरण गर्न सहज भएको रक्तसञ्चार केन्द्र हेटौंडाका प्रमुख टंक दाहालले जानकारी दिनुभएको छ। मंगलबार बिहान पनि हेटौंडाको बुद्धचोकमा रक्तदान कार्यक्रम आयोजना गरिएको छ। राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीले पार्टी स्थापनाको प्रथम वार्षिकोत्सवको अवसरमा रक्तदान कार्यक्रम आयोजना गरेको हो।

स्वादिष्ट नेवारी खाजा

अब होटल बासुकला (फास्टफुड) मा

स्वादका पारखीको विश्वास जित्दै २५ बर्षदेखि निरन्तर सेवामा समर्पित स्वादिष्ट नेवारी खाजा घरमा स्वागत गर्दछौं।

नेवारी खाजा सेट, म:म, चाउमिन, बारा, योमरी लगायतका खाजा खान हार्दिक स्वागत गर्दछौं।

होम डेलिभरीको पनि सुविधा रहेको जानकारी गराउँदछौं।

०५७-५२६०१३

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 ५० प्रतिशत छुट हुने सहर्ष जानकारी गराउँदछौं।

थप जानकारीको लागि HRL
हेटौंडा रिफरेन्स ल्यावरोटरी,
हेटौंडा-१, भिन्तुनापथ सम्पर्क फोन नं.: ०५७-५२०४५७

सम्पादकीय

हेटौंडा, मकवानपुर

अस्पतालमा अझै बेथिति

मदन भण्डारी स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान मातहत आएपछि हेटौंडा अस्पतालको कायापलट भएको भन्ने गरिएको छ । पछिल्लो ३-४ वर्षको अवधिमा अस्पतालमा धेरै परिवर्तन पनि भएको छ । सुविधासम्पन्न भौतिक पूर्वाधार निर्माण भएको छ । अस्पतालको थप भौतिक पूर्वाधार निर्माण निरन्तर जारी छ । अस्पतालमा थुप्रै विशेषज्ञ चिकित्सकसहित पर्याप्त चिकित्सकको व्यवस्था रहेको छ । विभिन्न रोगको उपचारका लागि आवश्यक मेशिन, उपकरण, भवन, कोठा, जनशक्ति थप भइरहेको छ । संघीय, प्रदेश र स्थानीय सरकारले अस्पतालका लागि बजेट व्यवस्थापन पनि भइरहेको छ । मदन भण्डारी स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानले पनि थप जनशक्ति व्यवस्था गरेको छ । मुटुरोगबाहेक सबैजसो रोगको उपचार हेटौंडा अस्पतालमा सहज बन्दै गइरहेको छ । अस्पतालको सेवा, सुविधा विस्तार र स्तरीकरण हुँदै गएपछि बिरामीको चाप पनि बढिरहेको छ । अहिले दैनिक ५ सयभन्दा बढी बिरामीले ओपीडीमा सेवा लिइरहेका छन् । अस्पतालमा भर्ना भएर उपचार गराउने बिरामीको संख्या पनि निरन्तर वृद्धि भइरहेको छ ।

अस्पतालमा धेरै सुधार भइरहेको र बिरामीको विश्वास पनि बढ्दै गइरहेको अवस्थामा अस्पतालमा अझै केही बेथिति देखिएका छन् । अस्पतालबाट प्रवाह हुने सेवा, सुविधा सुधार भइरहेको अवस्थामा समयसमयमा स्वास्थ्यकर्मीबाट हेलचेक्र्याइँ हुने गरेको, स्वास्थ्यकर्मीले बिरामी तथा कुरुवालाई राम्रो व्यवहार नगर्ने गरेकोजस्ता गुनासा र समस्या आइरहेका छन् । बिरामीको चापअनुसार सहज उपचारको व्यवस्था हुन नसकेको गुनासो पनि उस्तै छ । घण्टौं लाइनमा लागेर ओपीडीमा जँचाउनुपर्ने, ल्याब तथा एक्सरेका लागि पनि उस्तै अवस्था रहेको, अझ अस्पतालको फार्मेसीबाट औषधी लिन पनि लामो लाइनमै बस्नुपर्ने समस्या बिरामीले भोग्दै आएका छन् । स्वास्थ्य बीमाबाट उपचार गराउनेको संख्या बढ्दै जाँदा भिडभाड पनि बढिरहेको छ । अस्पतालको सरसफाइदेखि सेवासुविधासम्मको उचित व्यवस्थापन हुन नसकेको गुनासो बारम्बार आइरहेको छ ।

आइतबार हेटौंडा अस्पताल सरसफाइ गर्ने क्रममा अस्पताल परिसरमा निषेधित वस्तुहरु फेला परेको छ । अस्पताल परिसरमा अर्ना बियरको बोत्तल, चुरोटका ठूटा, सुर्ती तथा गुटखाका खोल फेला परेपछि अस्पतालमा अझै बेथिति मौलाइरहेको गुनासो थपिएको छ । राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीले पार्टी स्थापना दिवसको अवसरमा आइतबार बिहान अस्पताल परिसरको सरसफाई गरेको थियो । अस्पतालमा स्वास्थ्यका दृष्टिले हानिकारक र निषेधित वस्तु उपभोग गरी फालिएको अवस्थामा अवस्थामा भेटिनुलाई अस्पताल प्रशासनको लापरबाही मान्नैपर्छ । विगतमा रिफर सेन्टरको रुपमा लिने गरिएको हेटौंडा अस्पतालको सेवा, सुविधा थपिएर आम सर्वसाधारणको विश्वास बढ्दै गएको अवस्थामा यस्तो बेथिति देखिनु राम्रो संकेत होइन । अस्पतालमा भेटिएका मदाकपदार्थका बोतल र सुर्तीजन्य वस्तुको खोल भवन निर्माण गर्ने कामदारहरुले सेवन गरेर फालेको हुनसक्ने अस्पतालका सफाई तथा सुरक्षा पर्यवेक्षकले बताए पनि यसले अस्पतालमा सुरक्षा व्यवस्था फितलो रहेको पुष्टि गर्दछ ।

सरकारी अस्पतालको स्तरवृद्धि भएर सेवा, सुविधामा सुधार हुनु आम सर्वसाधारणको लागि खुशीको कुरा हो । अस्पतालको स्तरवृद्धि भन्दा पनि आम नागरिकको सरोकार उनीहरुले पाउने सेवाको गुणस्तरसँग हुन्छ । अस्पतालबाट बिरामीले स्तरीय सेवा पाउनु पहिलो शर्त हो । बिरामीले पाउने उपचार सेवासँगै अस्पतालको सरसफाई, स्वास्थ्यकर्मीको राम्रो व्यवहार र अन्य सुविधाले धेरै महत्व राख्दछ । पछिल्लो समय अस्पतालको स्तरवृद्धिसँगै धेरै कुरामा सुधार भइरहेको अवस्थामा अस्पताल प्रशासनले साना-तिना कमजोरी र गुनासालाई दोहोरिन दिन हुँदैन । अस्पतालले बिरामीको उपचारसँगै उनीहरुको सेवा, सुविधाका लागि अस्पतालमा विद्यमान सबै प्रकारको बेथिति अन्त्यका लागि प्रतिष्ठान र अस्पताल प्रशासन गम्भीर बन्नु आवश्यक 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. ज्योतिषः तोयानाथ सुवेदी
ॐ तुलसी मेडीकल हल, हेटौंडा-८, कमाने
सम्पर्क : ९७४५०२८५५५

मेष : परिश्रमले धनागम प्राप्त हुने समय छ ।
वृष : शुभ चिन्तकको सहयोग प्राप्त हुने योग छ ।
मिथुन : व्यापार–व्यवसाय मध्यमकारक रहन्छ ।
कर्कट : सबैले सहयोगको अपेक्षा गरेका छन् ।
सिंह : आत्मविश्वासमा अभिवृद्धि हुने समय योग छ ।
कन्या : प्रयास र भाग्य दुवै बलवान रहने योग छ ।
तुला : निर्णय क्षमताले प्रशंसा प्राप्त गर्न सक्ला ।
वृश्चिक : व्यापार–व्यवसाय मध्यमकारक रहन्छन् ।
धनु : सामाजिक र व्यवहारिक पक्षमा उपलब्धी बढ्ला ।
मकर : खानपान र मनोरञ्जनमा समय व्यतित होला ।
कुम्भ : नयाँ व्यक्तिहरुसँग सम्पर्क बढ्ने र लाभ प्राप्त ।
मीन : धार्मिक र परोपकारी काममा सरिक भइएला ।

प्राकृतिक स्रोत संरक्षणमा स्थानीय सरकारको भूमिका

✍ डा. माधव अधिकारी

आज विश्वमा जलवायु परिवर्तन मुख्य समस्याको रूपमा आइरहेको छ, जसले गर्दा प्राकृतिक प्रकोप बढ्न गई मानव जातिमा प्रतिकूल असरसमेत परि रहेको छ । विश्वमा विकसित देशको विकासका नाममा तीव्र विनाशले हाम्रो जस्ता साना मुलुकसमेत यसको चपेटामा परिरहेका छन् ।

विश्वमा बढ्दो घनाबस्ती तथा कलकारखानाबाट उत्पादित हरितगृह ग्याँस उत्सर्जनले गर्दा ओजोन तहमा प्वाल पर्न गई सूर्यका हानिकारक विकिरण पृथ्वीको सतहमा प्रवेश गरी तापक्रम वृद्धि भएको छ, जसका कारण हिमश्रृंखला पग्लने, पानीको मुहान सुक्दै जाने, अल्पवृष्टि, अनावृष्टि, खडेरी, जमिनको मरुभूमीकरण, बाढीपहिरो, २ हजार मिटरको उचाइसम्म लामखुट्टे देखा पर्ने, वन्यजन्तु लोप हुने, महामारी, रोग फैलने, विनाशकारी एवं बेमौसमी आँधी र बाढी आउने, नदीनालाको सतह घटबढ हुँदै जाने आदि वातावरण विनाशबाट उत्पन्न परिणाम हुन्, साथै सोबाट विभिन्न महामारी तथा संक्रमण पनि बढिरहेको अवस्था छ ।

वातावरण संरक्षण हावा, पानी, माटो आदि जैविक वस्तुहरूको अस्तित्वका लागि अति आवश्यक हुन्छ । यी जैविक वस्तुमा भएको वातावरण विनाशको मात्राले पनि बृहत् रूपमा प्रभाव पार्छ । जीवजन्तु, वनस्पति र स्वयं मानिस पनि वातावरण विनाशको मात्राबाट अलग रहन सक्दैन । मानवको अस्तित्व उसको वरिपरिको वातावरण तथा पर्यावरण एवं परिस्थितिमा निर्भर गर्छ । मानिसको अस्तित्वका लागि वनजंगल, जल आदिमा पाइने प्राणी तथा वनस्पति आवश्यक हुन्छन् । वनजंगल, जल आदिको अस्तित्व संकटमा पर्नु भनेको मानव जीवन नै पूर्ण संकटमा पर्नु हो ।

मानिसको आफ्नो अस्तित्वका लागि प्रकृतिबाट धेरै वस्तु ग्रहण गर्छ, जुन वातावरणीय विकासबाट ग्रहण गर्नु राम्रो हुन्छ, न कि वातावरणीय विनाशबाट । वातावरण विनाशबाट विश्वमा नै खडेरी पर्ने सम्भावना छ । प्रकृतिलाई सुहाउँदो वातावरण सिर्जना गरी आउँदो पुस्तालाई यो प्राकृतिक छटा जस्ताको तस्तै हस्तान्तरण गर्नु आजको आवश्यकता हो । यसै सिलसिलामा बढ्दो मरुभूमीकरण र खडेरीविरुद्ध विश्व जगत्मा नै सचेतना बढाउने उद्देश्यले सन् १९९५ देखि विश्व समुदायले प्रत्येक वर्ष जुन १७ मा विश्व खडेरीविरुद्ध संघर्ष दिवस मनाउँदै आएको छ ।

सन् २०२२ को विश्व खडेरीविरुद्ध संघर्ष दिवससँगै खडेरीबाट उठ्ने नाराले मानवताका लागि विनाशकारी परिणामबाट बच्न प्रारम्भिक कार्यको आवश्यकतालाई जोड दिएको छ । यस वर्ष सन् २०२३ को विश्व खडेरीविरुद्ध संघर्ष दिवसको नारा भूमिको स्वामित्वमा महिलाहरूको समान अधिकारलाई पैरवी गर्दै लैंगिक समानता तथा भू-तटस्थताको लक्ष्य सन् २०३० सम्म प्राप्त गर्ने लक्ष्यमा केन्द्रित छ । विश्वमा मानवीय क्रियाकलाप अनि प्रकृतिसँग निरन्तर अविवेकी प्रयोग नै एक्काइसौं शताब्दीमा प्रकृतिले भोग्दै आएको समस्या हो । खडेरी दिगो विकासका लागि सबैभन्दा ठूलो खतरा हो ।

सन् २०५० सम्ममा यसले विश्वको तीन चौथाइ जनसंख्यालाई असर गर्न सक्छ भनी अध्ययनले देखाएको छ । अघिल्लो दुई दशकको तुलनामा २००० यता खडेरीको संख्या र अवधि २९ प्रतिशतले बढेको छ । विश्वभरि २.३ बिलियनभन्दा बढी मानिस पानीको संकटमा हुन्छन् । यो डरलाग्दो विपद् हो । वास्तवमा कुनै पनि देश योबाट मुक्त हुनेछैन् ।

खडेरीलाई प्राकृतिक असरका रूपमा पनि लिइन्छ । प्राकृतिक विनाशका कारण मौसममा व्यापक परिवर्तन भई भूमिमा उत्पादन घट्न गई भूमि क्रमशः अनुत्पादक भई खडेरीका कारण मरुभूमिमा परिणत हुँदै गरिबी बढाउँछ । प्राकृतिक स्रोत दोहनका कारण विश्व मानचित्रमा सबै देश खडेरी र मरुभूमीकरण ढिलोचाँडो जोखिममा छ भने हाम्रो देशमा पनि प्राकृतिक स्रोतको अविवेकी उत्खननले अझै जोखिममा छ । मलिलो उर्वर खेतीबालीभन्दा कंक्रिटको जंगल भई घडेरीको मोहमा कृषियोग्य जमिन नाश भएको छ ।

यसको उदाहरणका रूपमा मध्यपुर ठिमीको प्रसिद्ध तरकारी तथा धानखेती क्षेत्र मनोहरा फाँटलाई लिन सकिन्छ । वास्तवमा कृषि उपज क्षेत्रलाई घडेरीमा परिणत गर्दा हामी बहादुरी सम्झन्छौं, तर खेतबारीको कृषि उपजको भरमा हामी बाँचेको भने हामीले बुझेर पनि बुझ पचाइरहेका छौं । यथार्थ कुरा तीतो हुन्छ । तैपनि वास्तविक कुरा उल्लेख गर्नु नै पर्छ । भूमिको वास्तविक प्रयोग कृषि उपज उत्पादन गर्नु हो । नेपाल कृषिप्रधान देश हो । यहाँ जैविक विविधता एवम् प्राकृतिक छटाहरूको उद्गम स्थल रहेको छ । समुद्री सतहबाट ६० देखि ८ हजार ८ सय ४८ मिटर उचाइमा अवस्थित हाम्रो देश साँच्चै गर्व गर्न लायक छ । ६६ प्रतिशत जनसंख्या पूर्ण रूपमा कृषिमा निर्भर छ, जसमा देशको कुल गार्हस्थ्य उत्पादनमा कृषिक्षेत्रको योगदान करिब ३३.६ प्रतिशत रहेको मानिन्छ ।

विश्व मानचित्रमा भूमाफिया र रियलस्टेट व्यापारको वृद्धिसँगै भूमिमाथिको दुरुप्रयोग र भूउपयोगको गलत व्याख्याले विश्वभरमा ८१ करोडभन्दा बढी मान्छे खाद्यान्न संकटमा छन् भने हाम्रो देश नेपालमा दुई दशकमा अनुचित भूमि प्रयोग तथा प्राकृतिक स्रोत उत्खननले कृषि कार्यमा कमी, पानीको संकट र प्लटिङ गरेर घडेरी बनाउन डाँडा काट्ने, सम्याउने, जग्गामा बाटो, नदीनाला तथा पोखरी, ताल, रमणीय प्राकृतिक स्रोत एवं अन्न उत्पादन हुने उर्वरा भूमिको बलि चढाएका छौं । हामीलाई थाहा नै छैन माटो, पानी, आकाश, अग्नि र हावा पञ्चतत्व संरक्षण गर्नुपर्छ भन्ने कुरा ।

थाहा पाए पनि बुझ पचाइरहेका छौं । अतः प्राकृतिक स्रोत विनाश नहुने गरी उपयोग गर्नुपर्छ । माटोलाई खनीखोस्री कृषिकर्मका लागि खाद्य उत्पादनमा ध्यान दिनु साथै मरुभूमि होइन, हरियाली बनाउने वातावरणको आवश्यकता छ । जहाँ प्राकृतिक स्रोत संरक्षण हुन्छ, त्यहाँ कृषि उपज भई सबैको आर्थिक स्थिति सबल हुन्छ । त्यसैले प्राकृतिक स्रोत संरक्षण गरी खडेरी तथा मरुभूमि हुन रोक्नु आजको आवश्यकता हो । यस कार्यका लागि स्थानीय सरकारको महत्वपूर्ण भूमिका रहन्छ । तब मात्र हरेक वर्ष जुन १७ मा मनाइने विश्व खडेरीविरुद्ध संघर्ष दिवसले सार्थकता पाउनेछ ।

(स्रोतः कारोबारदैनिक)

किन पलायन हुँदैछन् पोषणविद् ?

✍ सुमित्रा लुईटेल

कुनै पनि रोग लागेपछि उपचार गर्नुभन्दा रोग लाग्नै नदिन स्वास्थ्य र पोषणयुक्त खानाको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । स्वस्थ जीवनको लागि स्वास्थ्य र पोषणयुक्त खानाको महत्त्व भएजस्तै खराब खानपानका कारण पछिल्लो समय मोटोपन, उच्च रक्तचाप र मधुमेहबाट पीडित हुनेको संख्या बढिरहेको छ ।

शरीर स्वस्थ हुन खानामा आवश्यक पोषक तत्त्व उचित मात्रामा पुग्नुपर्छ । शरीरमा पौष्टिक तत्त्व कमी मात्र होइन, बढी भए पनि हानिकारक हुन्छ । यसले व्यक्ति, परिवार र सामुदायिक स्वास्थ्यमा नै दीर्घकालीन असर पार्छ । त्यसैले पोषणको बारेमा हरेक व्यक्तिले थाहा पाउनु जरुरी छ । त्यसका लागि दक्ष पोषणविद्को परामर्श आवश्यक पर्ने पोषणविद् भुपाल बानियाँ बताउँछन् ।

स्वस्थ भोजन र भोजनशैलीको बारेमा ज्ञान र चेतनाको कमीले आजभोलि धेरै व्यक्ति कम उमेरमै उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हृदयघातजस्ता रोगको सिकार भइरहेका छन् । कतिपय चिकित्सकलाई समेत स्वस्थ भोजनशैलीको बारेमा पक्का ज्ञान नभएका कारण बिरामीको रोग केवल औषधिले मात्र थेगिरहेको अवस्था छ । यस्तोमा हरेक अस्पतालमा दक्ष पोषणविद् चाहिने पोषणविद् बानियाँ बताउँछन् ।

पोषण विज्ञानको अंश हो, जसले खानामा पोषक तत्त्वको महत्त्व र शरीरले त्यसलाई कसरी प्रयोग गर्छ भन्ने कुरामा केन्द्रित हुन्छ । कुनै पनि रोग लागेमा उचित डाइट प्लानका मद्दतले छिट्टै रोगबाट उम्किन र रोगका लक्षण न्यूनीकरण गर्न डाइट प्लान तथा पोषणविद्को सल्लाह महत्त्वपूर्ण हुने पोषणविद् अनुश्री आचार्य बताउँछिन् ।

किन चाहिन्छ अस्पतालमा पोषणविद् ?

अस्पतालमा दैनिक दुई हजारको हाराहारीमा बिरामीहरू आउँछन् । त्यसमध्ये केही रोगका बिरामीलाई चिकित्सा पोषण थेरापीको जरुरी पर्छ । जस्तै, मधुमेहको बिरामीलाई केही खानेकुराको सेवनले सुगर बढाउँछ । कार्बोहाइड्रेटयुक्त खानेकुराले पनि सुगर बढाउँछ ।

यस्तो बेला मधुमेहका बिरामीका लागि पोषणविद्को सल्लाह एकदमै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । वीर अस्पतालमा दैनिक करिब दुई सय जना बिरामी आउँछन् । यस्तोमा ती बिरामीलाई पोषणसम्बन्धी सल्लाह दिन एक जना पोषणविद् मात्र छन् । तर वीर अस्पतालमा बिरामीको संख्या बढी हुने भएकाले तीनदेखि चारजना पोषणविद् हुनुपर्ने डा. दीपक मल्ल बताउँछन् ।

पोषणविद्को काम भनेको विभिन्न प्रकारका रोगको रोकथाम गर्ने तथा समस्या बढ्न नदिने हो । विश्वका प्रायः देशमा खराब जीवनशैली र खानपानको कारण देखा परेको स्वास्थ्य समस्यामा जीवनशैली र खानपान सुधार्ने सल्लाह दिइन्छ । त्यसकै लागि अस्पतालमा अनिवार्य रूपमा पोषणविद्हरू नियुक्त गरिएको हुन्छ । तर नेपालका अस्पतालहरूमा भने पोषणविद् भेट्नै गाह्रो हुने बानियाँ बताउँछन् ।

मानौं, मधुमेहका बिरामीले मधुमेह नियन्त्रणमा राख्न सकेनन् भने उनीहरूलाई त्यसकै कारण मिर्गौला र मुटुको समस्या आउन सक्छ । तर बिरामीले आफ्नो खानपानमा ध्यान दिए भने त्यसबाट हुन सक्ने जटिलतालाई कम गर्न सकिने बानियाँ बताउँछन् ।

मधुमेह मात्र होइन, मुटुका बिरामी, मिर्गौलाका बिरामी र अन्य विभिन्न रोगमा कस्तो खाना खाने, कसरी खानेलगायत कुरा सिकाउन पोषणविद् चाहिने उनी बताउँछन् । 'नेपालका अस्पतालमा दैनिक हजारौं बिरामी आउँछन् । उनीहरूलाई औषधिसँगै कस्तो खानपान अपनाउने भन्ने कुरा सिकाउन हरेक अस्पतालमा पोषणविद् आवश्यक पर्छ,' उनी भन्छन् ।

बच्चा जन्मिएपछि उसको वृद्धि विकासको लागि कस्तो खानपान अपनाउने भन्नेदेखि वृद्धवृद्धाको हेरचाहको लागि समेत पोषणविद्को आवश्यकता पर्ने बानियाँ बताउँछन् । विदेशमा उपचारको लागि गएका बिरामीलाई खानपान र पोषणका लागि पोषणविद्को सल्लाह चाहिन्छ भन्ने ज्ञान छ । तर नेपालमा धेरै मान्छेलाई उपचारमा औषधिसँगै डाइट प्लानको पनि जरुरी हुन्छ भन्ने थाहा नै नभएको बानियाँ बताउँछन् ।

बिरामीलाई उसको समस्याअनुसारको डाइट प्लान दिएर समस्यालाई बढ्न नदिन र कतिपय अवस्थामा समाधान गर्न पनि डाइट प्लानको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । त्यसैले हरेक अस्पतालमा पोषणविद् चाहिने पोषणविद् आचार्य बताउँछिन् ।

दर्ता नहुँदा अरूले मनपरी धन्दा चलाउँदै

बीएस्सी पोषण तथा आहारशास्त्र वा सो सरहको स्नातक तह अध्ययन पूरा गरेका विद्यार्थीलाई आवश्यक परीक्षा उत्तीर्ण गरी नेपाल स्वास्थ्य व्यावसायिक परिषद्ले पोषणविद्को मान्यता दिने गरेको छैन । पोषणविद्हरूले मान्यता नपाएकाले पोषणविद्को काम अन्य व्यक्तिहरूले समेत गरिरहेको बानियाँ बताउँछन् ।

अर्का पोषणविद् आयुष अधिकारी भन्छन्, 'पोषणविद्लाई मान्यता दिएर काम छुट्याइदिएको भए पोषण र खानपानलाई धन्दा बनाएर बिरामीलाई लुट्ने धन्दा कम हुनेथियो ।'

अस्पतालमा छैन पर्याप्त दरबन्दी

वीर अस्पताल र पाटन अस्पतालमा एक-एक जना पोषणविद् नियुक्त गरिएको छ । धेरै अस्पतालमा त पोषणविद् नै छैनन् ।

स्वास्थ्य मन्त्रालयले २०७५ सालमा प्रकाशित गरेको न्यूनतम सेवा मापदण्ड अनुसार प्रत्येक अस्पतालको १०० बेड

...बाँकी पृष्ठ ३ मा

अबैध कपडासहित ४ जना पक्राउ

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा-१५, स्थित रातोमाटे चेकपोष्टबाट एकै दिन ३ लाख ५० हजार बराबरको अबैध कपडा र सामान सहित ४ जना पक्राउ गरेको प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौंडाले जानकारी दिएको छ ।

शुक्रबार काकडभिट्टाबाट काठमाडौंतर्फ जाँदै गरेको बा ०३-००१ ख २३१४ नम्बरको बसमा सुरक्षाजाँच गर्दा १ लाख बराबरको अबैध सामान बरामद गरेको प्रहरी जानकारी दिएको छ। बसको डिक्कीभित्र रेहको जेब्रा झोला भित्र चिज ९० पिस प्रतिपिस १ किलाग्रामको अमुल बटर ३० पिस, प्रतिपिस ५०० ग्रामको र अमुल फ्रेस क्रिम ७ काटुन प्रत्येक काटुनमा १२ पिस तौल नखुलेको अबैध सामान बरामद भएको प्रहरीले जनाएको छ । अबैध सामान बरामद गरी थप अनुसन्धान भइरहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

यस्तै, हेटौंडा-१५, रातोमाटेस्थित चेकपोष्टबाट २ लाख मूल्य बराबरको अबैध कपडासहित २ जना पक्राउ परेका छन् । पक्राउ पर्नेमा पर्सा जिल्लाको बीरगंज महानगरपालिका-८ का २८ वर्षीय सुनिल महरा र १८ वर्षीय धर्मेन्द्र पटेल रहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । शुक्रबार चुरियामाईबाट हेटौंडातर्फ आउँदै गरेको ना २ ह २९१० नम्बरको अटोलाई सुरक्षाजाँच गर्ने क्रममा अटोबाट हाफ टिसर्ट ४२ पिस, कटन पेन्टी ३० पिस, फुल सर्ट २८ पिस, साडी १२४ पिस गरी १ लाख ९० हजार रुपैयाँ बराबरको अबैध कपडा बरामद गरेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । अबैध कपडा र मानिसलाई नियन्त्रणमा लिई थप अनुसन्धान भईरहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

यस्तै, हेटौंडा-१५, रातोमाटेस्थित चेकपोष्टबाट ५० हजार बराबरको अबैध कपडासहित दुई जना पक्राउ परेका छन् । पक्राउ पर्नेमा बारा ईतिहाई गाउँपालिका-५ की ३० वर्षीया सगुन नेस र हेटौंडा-८ कमाने बस्ने ५९ वर्षीय साबित्री खड्का रहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । शुक्रबार चुरियामाईबाट हेटौंडातर्फ पैदल आउँदै गरेका खड्का र नेसाले बोकी ल्याएको झोला सुरक्षाजाँच गर्दा भन्सार छली ल्याएको ५ थान लेडिज कपडाको सुरुवाल र ७ थान जेन्सको कपडाको पाईन्ट फेला पारेको प्रहरीले जनाएको छ। अबैध कपडा र उनिहरुलाई नियन्त्रणमा लिई थप अनुसन्धान भइरहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

गाउँगाउँ पुर्‍याइएका स्वास्थ्य उपकरण प्रयोगहीन

काठमाडौंः कोरोना महामारीका समयमा जिल्ला जिल्लामा पुगेको स्वास्थ्य उपकरण प्रयोगहीन भएको पाइएको छ । आईसीयू, भेन्टिलेटर लगायतका स्वास्थ्य सामग्रीमा माकुराको जालो लाग्ने अवस्था छ । कोरोना महामारीको समयमा अक्सिजनकै अभावमा मानिसहरुको मृत्यु हुन थालेपछि दातृ निकायहरुले सहयोग गरे, विभिन्न संघ संस्थाले पनि उपकरण सहयोग गरे ।

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयमा जम्मा भएका उपकरण ठूला अस्पतालहरुमा मात्र पुगेनन्, राजनीतिक पहुँचको भरमा जनशक्ति र भौतिक पूर्वाधारको अवस्था नहेरी विभिन्न अस्पतालमा पुगेको थियो । स्वास्थ्य सेवा विभागको तथ्यांक अनुसार २९९ वटा भेन्टिलेटर हाल प्रयोगहीन अवस्थामा छन् । १२२ भेन्टिलेटर त केन्द्रीय स्टोरमा थन्किएरै बसेको छ । स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयका अधिकारीहरुका अनुसार हाल भेन्टिलेटर लगायतका अन्य स्वास्थ्य उपकरण सञ्चालन हुन नसक्नुमा प्रमुख तीन कारण छन् । दक्ष जनशक्ति नहुनु, स्वास्थ्य उपकरण राख्ने पूर्वाधार निर्माण नहुनु, राजनीतिक पहुँचको भरमा अनावश्यक रूपमा स्वास्थ्य उपकरण लैजानु ।

विभागका एक अधिकारीका अनुसार कोरोना महामारीमा आएका स्वास्थ्य उपकरण ४० प्रतिशतभन्दा बढी राजनैतिक शक्तिको दुरूपयोग गर्दै नेता तथा सरकारमा रहेका उच्च अधिकारीले आफ्ना क्षेत्रमा लगेका छन् । 'नेता तथा कर्मचारीले मन्त्रालयबाट सिफारिस गराएपछि कामै नलाग्ने ठाँउमा पनि पठाउनुपर्ने बाध्यता भयो', ती अधिकारीले भने, 'राजनैतिक शक्तिको दुरुपयोग गर्दै लगिएको स्वास्थ्य उपकरणमा अहिले माकुराको जालो लागेर बसेका छन् ।' स्रोतः अनलाइनखबर ।

किन पलायन...

बराबर एक जना वरिष्ठ डाइटिसियन अधिकृत र एक जना डाइटिसियन सहायक साथै विशेष सेवा अन्तर्गत (आईसीयू, एनआईसीयू, पीआईसीयू, नेफ्रोलोजी र हेमोडाइलाइसिस) का लागि थप एक जना वरिष्ठ डाइटिसियन अधिकृतको व्यवस्था हुनुपर्ने भनिएको छ । हालसम्म कुनै पनि अस्पतालमा नियमअनुसार दरबन्दी सिर्जना गरिएको छैन ।

आईसीयूजस्ता गम्भीर प्रकृतिका बिरामी राख्ने ठाउँमा बिरामीलाई चाहिने पोषणको बारेमा डाइटिसियनलाई विस्तृत रूपमा थाहा हुने हुँदा बीएस्सी पोषण तथा आहारशास्त्र योग्यतालाई आवश्यक दरबन्दी दिनुपर्ने पोषणविद् अधिकारी बताउँछन् ।

'दरबन्दी अनुसार विज्ञापन नहुँदा मन्त्री, सचिवहरूलाई केही फरक पर्दैन, तर हामी विद्यार्थीको समय जान्छ, उमेर जान्छ,' उनी भन्छन्, 'हरेक वर्ष कात्तिक महिना (जुनबेला प्राविधिक पदको विज्ञापन गरिन्छ) कुर्न हामी विद्यार्थीलाई गाह्रो हुन्छ। किनभने अर्को कात्तिक आउँदासम्म हाम्रो उमेर र समय थामिएको हुन्न ।'

पलायन हुँदैछन् पोषणविद्

नेपालमा काम नपाइने र कामको उचित मूल्यांकन नभएकोले गर्दा आफूलगायत थुप्रै पोषणविद्हरू विदेशिन बाध्य भएको पोषणविद् कोमल गुरागाईं बताउँछन् ।

'नेपालमै बसेर केही गर्छु भनेर 'न्युट्रिसन काउन्सिलिङ एन्ड रिसर्च प्रालि' कम्पनी खोलेर पोषणसम्बन्धी सम्पूर्ण काम पनि गरें । कोरोना र लकडाउनका कारण त्यसलाई चलाउन गाह्रो भएर म अस्ट्रेलिया आएँ,' हाल अस्ट्रेलियामा रहेका गुरागाईं भन्छन् ।

नेपालमा पोषण पढेका र स्वास्थ्य क्षेत्रलाई योगदान पुर्‍याउनुपर्छ भन्ने सोच बोकेकाहरूका लागि कामको अवसर नै राम्रो नहुनु र प्राथमिकता पनि नदिइएका कारण पोषणविद्को संख्या कम भएको हुन सक्ने उनी बताउँछन् ।

'पोषणविद्लाई दर्ता दिइयो र मान्छेहरू बिरामी हुँदा डाक्टरकहाँ गएजस्तै खानपानसम्बन्धी समस्या परेर पोषणविद्लाई खोज्ने वातावरण सिर्जना भए अस्ट्रेलियाबाट म चाहिं फर्किन सक्छु,' उनी भन्छन् ।

पोषणविद् पढेकाहरु बेरोजगार हुनुपर्ने अनि अरुले चाहिं विभिन्न प्रकारका सप्लिमेन्ट बेच्ने, प्रेसर कम हुन्छ भन्दै ग्रीन टी बेच्ने गरेको देख्दा पनि जिम्मेवार निकाय गम्भीर नभएको गुरागाईं गुनासो गर्छन् ।

'यसको फाइदा उठाएर धेरैले लाखौंको व्यापार गरेका छन् । यसतर्फ सरकारको ध्यान जान जरुरी छ,' उनी भन्छन् । *(स्रोतः अनलाईनखबर)*

ज्ञानदीप शिक्षा (जी.एस.) निकेतन माध्यमिक विद्यालय

हेटौंडा-५, भैरवरोड

शिक्षक आवश्यकता

सूचना प्रकाशित मितिः २०८०/०३/०५ गते

यस विद्यालयका लागी निम्न तह र विषयका शिक्षकहरु करारमा नियुक्ती गर्नुपर्ने भएकोले तपशिल अनुसारको योग्यता पुगेका इच्छुक नेपाली नागरिकबाट रीतपूर्वक दरखास्त आह्वान गरिन्छ ।

तपसील

क्र.स.	तह/विषय	आवश्यक संख्या	न्यूनतम योग्यता
१.	स्वयम् सेवक शिक्षक	१ जना (महिला)	+२ तह उत्तीर्ण, मन्टेश्वरी तालिम प्राप्त पूर्व प्राथमिक तह
२.	प्रा. शि. सामाजिक	१ जना	सामाजिक अध्ययन् वा समाजशास्त्र विषयमा +२ तह उत्तीर्ण
३.	प्रा. शि. कम्प्युटर	१ जना	विज्ञान विषयमा कम्प्युटर लिई +२ तह उत्तीर्ण
४.	मा. वि. अंग्रेजी	१ जना	मूख्य विषय अंग्रेजी लिई स्नातक तह उत्तीर्ण वा सो सरह । माथिल्लो योग्यता र अनुभवलाई विषेश प्राथमिकता प्रदान गरिनेछ ।

१. परीक्षाको किसिमः लिखित, कक्षा अवलोकन र अन्तरवार्ता (स्वयम् सेवक शिक्षकको लागि कक्षा अवलोकन र अनतरवार्ता)
२. उमेरः १८ वर्ष पुरा भई ४० वर्ष ननाघेको ।
३. दरखास्त दिने अन्तिम मितिः २०८० असार १५ गते शुक्रबार विद्यालय समयभित्र (दिउँसो ४ बजेसम्म)
४. लिखित परीक्षाः २०८० असार १६ गते शनिबार बिहान ११ बजे, विद्यालयमा ।
५. परीक्षा दस्तुरः मावि. तहका लागि रु १,५००/–, प्रावि. तहको लागि रु १,०००/– मात्र, स्वयम् सेवक शिक्षकको लागि रु ५००/– ।
६. आवश्यक कागजातः नागरिकताको प्रतिलिपि, शैक्षिक योग्यताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि, हस्तलिखित आवेदन र फोटो ।
७. पाठ्क्रमः शिक्षक सेवा आयोगको नयाँ पाठ्क्रम अनुसार विषयगत तर्फबाट मात्र १०० अङ्कको लिखित परीक्षा हुनेछ ।

जी.एस. निकेतन मावि. हेटौंडा-५
सम्पर्क फोनः ०५७-५२३४१५, ९८५५०६९१८४

मकवानपुर बालविद्या सदन

हेटौंडा-१८, खड्कुले

गर्मीमा 'लू'बाट कसरी बच्ने ?

अहिले सबैको ध्यान कोरोनातर्फ सोझिएको छ । यद्यपि अन्य किसिमका स्वस्थ्य समस्याले पनि मान्छेहरूलाई सताइरहेकै छ । त्यसैले कोरानाको संक्रमणबाट बच्ने सावधानी अपनाइर हँदा अन्य स्वास्थ्य समस्याप्रति पनि सर्तक हुनुपर्छ ।

गर्मी बढेसँगै तराई क्षेत्रमा तातो हावा चल्न सुरु गर्छ । गर्मी मौसममा खासगरी वैशाखदेखि भदौसम्म तराईमा उष्ण र शुष्क हावा बहन थाल्छ, जसलाई 'लू' भनिन्छ । यो समयमा तापक्रम बढेर ४० देखि ४२ सेन्टिग्रेडसम्म पुग्छ। गर्मी मौसममा हरेक मानिस त्यस्तो तातो हावाबाट बच्न चाहन्छ। सामान्य भाषामा 'लू' लाग्नुलाई गर्मी मौसमको रोग भनेर चिनिन्छ ।

'लू' कसरी लाग्छ ?

मानव शरीरको संरचना अनौठो छ । बाहिरको तापक्रम जति सुकै परिवर्तित भए तापनि शरीर भित्रको तापक्रम सधैं ३७ डिग्री सेन्टिग्रेड नै भइरहन्छ । गर्मीमा जब हामी लापरवाहीपूर्वक बाहिर निस्कन्छौं, तब चर्को घाम र तातो हावाले शरीरको बाहिरी छालालाई अत्यधिक तातो बनाइदिन्छ ।

जसका कारण हामी 'लू'को चपेटामा आउँछौं । अत्यधिक गर्मीका कारण रक्तनलीहर" फराकिलो हुन्छ। यसले गर्दा रक्तसञ्चार प्रकृया बढ्छ र शरीरभित्रको पानी पसिनाको रुपमा बाहिर निस्कन्छ ।

रक्तसञ्चार प्रक्रिया बढ्नु र शरीरको रगत तातो हुनाले शरीर भित्रको तापक्रम पनि बढ्छ, जसलाई 'लू' लाग्नु भनिन्छ ।

'लू' लाग्नुको प्रमुख कारण शरीरमा नुन र पानीको कमी हुनु हो । पसिनाको रुपमा नुन र पानीको ठूलो मात्रा शरीरबाट निस्कन्छ र रगतको तापक्रम बढाइदिन्छ। टाउको भारी भएको महसुस हुनु, नाडीको गति बढ्नु, रगतको गति पनि तीव्र हुन थाल्नु यसका लक्षणहरू हुन् । त्यस्तै सास गति पनि अनियमित हुनु, ज्वरो बढ्नु, हातको हत्केला र खुट्टाको पैताला पोल्नु, आँखा पोल्नु जस्ता समस्याहरू देखिन्छन् । जसका कारण बिरामी बेहोस हुन्छ र कसै(कसैको यही कारण मृत्यु पनि हुन्छ ।

'लू'का लक्षणहरू

(बारम्बार प्यास लागिरहनु ।

(अनुहार रातो हुनु, टाउको दुख्नु, दिगमिग हुनु र बान्ता हुनु ।

(अत्याधिक तापक्रमका कारण बेहोस हुनु ।

(नाडीको गति धेरै बढ्नुका कारण बिरामीको शरीरको तापक्रम १०१ देखि १०४ सम्म हुनु ।

(बिरामीमा छटपटी र उदासीनताको भाव देखिनु ।

'लू' लागेमा के गर्ने ?

(लूको प्रथम उपचार भनेको शरीर को तापक्रम कम गर्नु हो । 'लू'बाट पीडित व्यक्तिलाई शीतल, स्वच्छ हावा र वातावरण चिसो भएको राम्रो ठाउँमा सुताउनुपर्छ ।

यदि तपाईंलाई 'लू' लाग्यो भने नजिकको चिकित्सकबाट तुरुन्त प्राथमिक उपचार गराउनुपर्छ, जसका कारण समयमा नै सबै कुराको नियन्त्रण हुन्छ ।

('लू' लागेको बिरामीले आफ्नो जीवन रक्षाका लागि घोल (नुन, चिनी, कागती र पानी) समय-समयमा पिइरहनुपर्छ।

('लू' लागेपछि स्पञ्जलाई पानीमा भिजाएर बिरामीको निधार, हात, खुट्टामा दल्नुपर्छ । यसका साथै निधारमा बरफको पट्टी राख्नुपर्छ ।

('लू' लागेमा पाकेको तित्री (इमली) को गुदीलाई हत्केला र खुट्टाको पैतालामा लगाउनाले 'लू'को असर कम हुन्छ। इमली पानी पिउनाले 'लू'बाट तुरुन्तै राहत प्राप्त हुन्छ ।

(दही र मौसमी फलफुल जस्तै सुन्तला, अंगुर, खरबुजा र मौसमको रस लू ग्रस्त बिरामीलाई पिउन दिनुपर्छ ।

(पुदिनाको सर्बत पिउनाले पनि लूबाट राहत प्राप्त हुन्छ। लूका बिरामीलाई तरल पदार्थ नै पिउन दिनुपर्छ ।

(लू लागेमा प्याजलाई पकाएर त्यसमा जिरा, चिनी र गाईको घिउ मिसाएर बिरामीलाई खानदिनु पर्छ। यसो गर्दा बिरामीलाई धेरै आराम प्राप्त हुन्छ।

"लू" बाट बच्ने उपाय

(काँक्रोको सेवन गर्नुपर्छ । गर्मी मौसममा काँक्रो खानाले शरीरले शीतलता प्राप्त गर्दछ । जसबाट एकाएक 'लू'को असर पनि हुँदैन ।

(बेल, आँप, कागतीको सर्बतको सेवन गर्नुपर्छ । गर्मीमा बेल, आँप तथा कागतीको सर्बतले हाम्रो शरीरमा पानीको स्तरलाई कायम गरिराख्छ। जसले निकै हदसम्म लूबाट बचाउन पनि सहयोग पुर्‍याउँछ ।

(गर्मीको मौसममा कहिलेकाहीँ टाउको, खुट्टा तथा हातहरूमा मेहन्दी लगाउनाले पनि लूको असर कम हुन्छ ।

(घाममा खाली पेट निस्कनुहुँदैन, कागतीको सर्बत भए पनि खाएर निस्कनुपर्छ ।

(सकेसम्म धेरैभन्दा धेरै पानी पिउनुपर्छ ।

(घाममा धेरै ननिस्कनु नै उत्तम उपाय हो । यदि निस्कनै छ भने शरीर लाई पूरै तरिकाले ढाकेर मात्र निस्कनु होला ।

के खाने, के नखाने ?

कागती पानी प्रचुरमात्रामा खानुपर्छ । नुन, चिनी तथा कागतीको रस (भिटामिन(सी) लाई जीवन रक्षक तरल पदार्थ पनि भनिन्छ ।

साँझको बेला तारिएका खानेकुराहरु तथा चिल्लो(पिरो खानेकुरा खानु हुँदैन । प्रायः हल्का खाना खानुपर्छ। तर, धेरै व्रत बस्नु हुँदैन । मदिरापान नगर्नु नै उत्तम हुन्छ । भोजनमा प्याज, पुदिना, सलाद तथा काँचो आँपको चाना बढी खानुपर्छ ।

ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू

थोरैमात्र लापरवाहीले पनि तपाईंलाई लुले आफ्नो शिकार बनाउन सक्छ । त्यसैले हरेक सानोभन्दा सानो कुरामा ध्यान दिनुपर्छ । यदि तपाईं एसी अथवा कुलरको अगाडि बस्नु भएको छ भने कहिले पनि अत्यधिक घाम अथवा हावामा नजानुहोला ।

एसीमा बस्दा रक्तनलीहरू संकुचित हुन्छन् । अचानक एसीबाट सोझै चर्को घाममा जानाले शरीरको तापमान अचानक परिवर्तन हुन्छ । जसबाट खुम्चिएको रक्तनलीहरू अचानक फैलिन थाल्छ र ब्लड प्रेसर बढ्छ ।

यो स्थितिमा कुनै पनि व्यक्ति लूको शिकार बन्न सक्छ । यसबाट बच्नका लागि एउटा सरल तरिका के छ भने एसीबाट बाहिर आएको केही समयका लागि कुनै शीतल ठाउँमा बसेर शरीरको तापमानलाई सामान्य बनाउनुपर्छ ।

कुनै पनि प्रकारको क्रिम लगाएर घाममा निस्कनुहुँदैन। क्रिम तैलीय पदार्थ भएकाले त्यसलाई लगाउनाले छालाको रौं छिद्र बन्द हुन्छ । जसबाट पसिना नआउनाले शरीरको तापमान नै असन्तुलित हुनपुग्छ ।

समृद्ध समाज राष्ट्रिय दैनिक
www.samriddhasamaj.com.np

गुणस्तरीय अनि विश्वसनीय प्रयोगशाला
QRL (Qualified Reference Lab)

हामीकहाँ थाइराइड, बायप्सी, रुटिन टेस्ट, भिटामिन जाँच, क्यान्सर मार्करलगायत प्रयोगशाला सेवा रहेका छन् । हरेक महिनाको अन्तिम शनिबार थाइराइड परीक्षणमा ५० प्रतिशत छुट, फास्टिङ तथा पीपीमा सुगर टेस्ट फ्रि ।

सम्पर्क
०५७-५९०९७७
QRL (Qualified Reference Lab)
हेटौँडा-१, ब्लडबैंकअगाडि

बकैया गाउँपालिकाको सार्वजनिक सुनुवाई सम्वन्धी सूचना

शुशासन ऐन २०६४ बमोजिम बकैया गाउँपालिकावाट चालू आर्थिक वर्ष २०७९/८० को असार मसान्तसम्म स्वीकृत योजना तथा कार्यक्रमहरुको कार्यान्वयन स्थिति र गाउँपालिकावाट प्रवाह भएको सेवहरुको सम्बन्धमा तपशिल बमोजिमको मिति, समय र स्थानमा गाउँपालिका स्तरीय सार्वजनिक सुनुवाई हुने भएको हुँदा सम्पूर्ण बकैयावासी नागरिकहरु, राजनीतिक प्रतिनीधिहरु, नागरिक समाज, संघसंस्थाका प्रतिनिधि, सञ्चारकर्मी, अधिकारकर्मी, राजनीतिक दलका प्रतिनिधि तथा सरोकारवाला सबैलाई उपस्थितिको लागि हार्दिक अनुरोध गरिन्छ ।

तपशिल
मितिः २०८०/०३/०७
समय : बिहान १० : ३० वजे देखि १ बजेसम्म
स्थान : हात्तीसुंडे स्वास्थ्य भवन सभाहल, हात्तीसुंडे

आयोजक
बकैया गाउँपालिका हात्तीसुंडे

कार्यक्रम संयोजन
कान्छा मिडिया प्रा.लि. हेटौडा

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

"बक्सिङ खेलप्रति खेलाडीहरुको रुचि बढ्दो छ"

मकवानपुर जिल्ला खेलकुद क्षेत्रमा उर्वर क्षेत्र हो । पूर्वाधार, खेल गतिविधि, उपलब्ध जनशक्ति, प्रोत्साहनको अभावका बाबजुद सबैखाले खेलमा मकवानपुरका खेलाडीको उल्लेख्य सहभागिता र सकारात्मक नतीजा हासिल हुँदै आएको छ । हेटौंडामै सम्पन्न नोभिस बक्सिङ र प्रदेश खेलकुदमा मकवानपुरका बक्सिङ खेलाडीको प्रदर्शन राम्रो रह्यो । प्रतियोगिताको आयोजना भइरहनु र नतीजा पनि सन्तोषजन आउनुले मकवानपुरमा बक्सिङ खेल सहभागी भई नियमित प्रशिक्षणमा सहभागी हुने खेलाडीको संख्या बढ्दो क्रममा छ । यसै सन्दर्भमा बक्सिङ खेलका प्रशिक्षक लालबहादुर पौडेलसँग समृद्ध समाज दैनिकका लागि रविन्द्र वाईबाले गर्नुभएको कुराकानीको सम्पादित अंशः

लालबहादुर पौडेल
बक्सिङ प्रशिक्षक

समाजः मकवानपुरमा बक्सिङ खेलको अवस्था के छ ?
पौडेल: मकवानपुरमा अहिले बक्सिङको क्षेत्र प्रगतितिर लागिरहेको छ । विगत एक दुई बर्ष कोभिडको कारणले गर्दा बक्सिङ लगायत सबै क्षेत्रमा प्रभाव पारेको थियो । तर हामीले त्यस समयमा पनि दुई चार जना खेलाडीलाई व्यवस्थापन गरी नियमित प्रशिक्षण गरेका थियौं । अहिले त्यो महामारीको अवस्था सकिसकेपछि बक्सिङ क्षेत्र प्रगतिको बाटोतिर गइरहेको छ । विभिन्न क्षेत्रबाट खेलाडीहरु सहभागी हुन आएका छन् । पछिल्लो समय बक्सिङ खेलप्रति खेलाडीहरुको रुचि बढ्दो देखिन्छ ।

समाजः केही समय अगाडि सम्पन्न भएको प्रदेशस्तर र राष्ट्रियस्तरको बक्सिङ प्रतियोगितामा मकवानपुरको खेलाडीहरु कम सहभागिता हुनुको कारण के थियो ?
पौडेल: बक्सिङ खेलमा खेलाडीको फिटनेस लगायत विभिन्न कुराहरुको आँकलन गरी एउटा प्रशिक्षक वा बक्सिङ संघले उनीहरुलाई खेलमा सहभागिता गराउने वा नगराउने कुराको निर्धारण गर्दछ । त्यो समयमा हामीसँग २०/२५ जना खेलाडीहरु भएपनि बीचमा छाड्ने र आउने भएकाले उनीहरुले प्रशिक्षण नियमित लिन सकेनन् । त्यसकारण हामीले नियमितरुपमा प्रशिक्षण लिने खेलाडीहरुलाई मात्र उक्त प्रतियोगितामा सहभागी गराएका थियौं । बक्सिङ खेल अलि बढी जोखिम खेल भएकाले खेलाडीको फिटनेस र सुरक्षामा बढी ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ । त्यही भएर नै हामीले नियमित प्रशिक्षण लिएका र फिटनेस पुगेका खेलाडीलाई मात्र सहभागी गराएका थियौं ।

समाजः अहिले खेलाडीहरुको लागि प्रशिक्षण कसरी भइरहेको छ ?
पौडेल: अहिले नियमित प्रशिक्षण भइरहेको छ । खेलाडीहरु पनि प्रशिक्षणमा आइरहेका छन् । अब उनीहरुको लेभल बढाउनका लागि प्रशिक्षण हुँदै छ । अहिले प्रशिक्षणमा सहभागी खेलाडीहरुको संख्या बढ्दो छ र उनीहरु नियमित प्रशिक्षणमा पनि सहभागी हुँदै आएका छन् ।

समाजः मकवानपुर बक्सिङमा अहिले प्रमुख समस्याहरु के-के छन् ?
पौडेल: योभन्दा अगाडि मकवानपुर बक्सिङमा धेरै समस्या थिए । सामग्रीको अभाव, जिमहलको अभाव, मिटिङ बस्नका लागि अफिसको अभाव जस्ता समस्याहरु थिए । अहिले यी सम्पूर्ण समस्याहरुको व्यवस्थापन भइसकेको छ । अहिलेको प्रमुख समस्या भनेको खेलाडीहरुलाई कसरी नियमित प्रशिक्षण दिने, कसरी उनीहरुलाई हौसला दिई यो खेलमा टिकाउने र कसरी उनीहरुलाई राष्ट्रियस्तरको खेलमा गोल्डमेडल प्राप्त गर्ने र अन्तर्राष्ट्रियस्तरको खेलमा मेडल प्राप्त गर्न सक्ने बनाउने भन्ने हो ।

समाजः मकवानपुरमा बक्सिङ खेल विकासका लागि तपाईहरुको नीति कस्तो छ ?
पौडेल: समयसापेक्ष प्रविधिमा भएको विकास र प्रशिक्षण विधिमा भएको परिवर्तनहरुको मध्यनजर गरी त्यसैअनुसार हामीले पनि सामग्रीहरु र प्रशिक्षण विधिहरुमा व्यवस्थापन गरिरहेका छौं । बक्सिङ खेलमा कसरी खेलाडीहरुलाई आबद्ध गर्ने, खेलाडीलाई परेको समस्या समाधानका लागि, खेलाडीलाई प्रोत्साहन र पुरस्कृत गर्न विभिन्न अक्षयकोषहरु बनाई अघि बढ्दै छौं । सबै समस्याहरुको व्यवस्थापन हुँदै गइरहेको छ र त्यसलाई कसरी सदुपयोग गर्ने भन्ने विषयमा योजनाहरु बनाउँदै छौं ।

समाजः सम्बन्धित निकायसँग तपाईहरुको सम्बन्ध कस्तो रहेको छ ?
पौडेल: सक्रियताको हिसाबले बक्सिङ कमिटी सक्रिय नै भएकोले सम्बन्धित निकायहरुसँग हाम्रो सम्बन्ध राम्रै छ ।

तेक्वान्दो प्रशिक्षणमा ४० जना बालबालिका सहभागिता

प्रशिक्षार्थीसहित तेक्वान्दो प्रशिक्षक युसुफ हुसेन ।

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा-२ स्थित सिद्धार्थ माध्यमिक विद्यालयमा नियमित ४० जना बालबालिका तेक्वान्दो प्रशिक्षणमा सहभागी भइरहेका छन् । नियमित प्रशिक्षणमा ९ जना बालिका र ३१ जना बालक सहभागी भइरहेका छन् ।

मानसचोक, संगमचोक, दक्षिणकाली, वासुदेव मार्ग, काँग्रेसचोकका बालबालिका प्रशिक्षणमा सहभागी छन् । हेटौंडा-१, चौकीटोलका १८ वर्षीय प्रशिक्षक युसुफ हुसेनले बालबालिकालाई नियमित प्रशिक्षण दिने गर्नुभएको छ । उहाँले २ बर्षदेखि तेक्वान्दो प्रशिक्षण दिइरहनुभएको छ । साताको ६ दिन तालिका अनुसारले प्रशिक्षण गराउने गरिएको छ । मामा, मामाको छोराछोरी सबै पहिलैदेखि तेक्वान्दो खेलमा प्रख्यात भएको र तेक्वान्दो अरु खेलहरु भन्दा अलि सुरक्षित हुने भएकाले आफूले सिकेर भाइबहिनीहरुलाई पनि सिकाइरहेको बताउनुहुँदै प्रशिक्षक अन्सारीले भन्नुभयो, "अरु खेलहरुमा रियल फाईट हुन्छ भने यो खेल एक स्पोर्टस् पनि भएको कारणले गर्दा सानै उमेरदेखि ठूलो उमेरसम्मका व्यक्तिहरुले पनि खेल्न मिल्ने र विभिन्न फरक खालको विधाहरु भएको कारणले तेक्वान्दो खेलमा रुचि बढेको हो ।"

युसुफ हुसेनका अनुसार तेक्वान्दो खेल आत्मरक्षाका लागि एकदमै उपयोगी खेल हो । खेललाई कतिको प्राथमिकता दिएको छ, घरमा कतिको ट्रेनिङ गरेको छ, दिमागलाई कतिको स्थिर राखेको छ, सोही अनुसार आफ्नो आत्मरक्षा गर्न सकिने हुसेनको भनाइ छ । तेक्वान्दो प्रशिक्षण सञ्चालन गर्दै गर्दा शरीर फूर्तिलो, स्वस्थ, खानपानमा ध्यान जाने, अन्य अनावश्यक काममा ध्यान नजाने र आफुमार्फत धेरै बालबालिमा खेल कौशलको विकास हुने भएको परिवारबाट पनि राम्रो प्रतिक्रिया पाएको हुसेन बताउनुहुन्छ ।

गतवर्ष कातिक ६ गते धनुषाधाम नगरपालिकामा सम्पन्न भएको प्रथम मधेश प्रदेश मेयर कपमा सिद्धार्थ माविको टिम तृतीय स्थान हासिल गर्न सफल भएको बताउनुहुँदै हुसेनले आफ्नो भविष्य नै तेक्वान्दोमा रहेको दावी गर्नुहुन्छ । खेलाडीको रुपमा देशलाई चिनाउने राष्ट्र र अन्तर्राष्ट्रियस्तरबाट नेपालाई स्वर्ण पदक दिलाउने योजना उहाँको छ ।

हुसेनले अहिलेसम्म चार वटा स्वर्ण पदक हासिल गरिसक्नुभएको छ । राष्ट्रपति रनिङ सिल्ड र जिल्लास्तरीय छनौटमा ३ पटक लगातार स्वर्ण पदक हासिल गर्न सफल भएको र गत वर्ष भएको मकवानपुर जिल्ला तेक्वान्दो प्रतियोगितामा दोस्रो स्थान हासिल गर्न सफल भएको हुसेनले बताउनु भयो ।

बज्रबाराही माविमा गाउँखाने कथा प्रतियोगिता

समाज संवाददाता

हेटौंडाः थाहा नगरपालिका-६ स्थित बज्रबाराही माविमा शुक्रबारीय कार्यक्रम अन्तर्गत गाउँखाने कथा प्रतियोगिता भएको छ । ५ सदनका ४/४ जना विद्यार्थीको सहभागिता रहेको प्रतियोगितामा सेतो सदनको सबिना घलानको टिम प्रथम, निलो सदनको प्रशान्त थिङको टिम द्वितीय, पहेँलो सदनको बेलिमाया वाईबाको टिम तृतीय भएको छ । ६० वटा प्रश्न सोधिएकोमा ५४ वटा प्रश्नको उत्तर विद्यार्थीले मिलाएका थिए ।

प्रतियोगितामा कक्षा ६ देखि कक्षा १२ सम्मका विद्यार्थी सहभागी थिए । प्रतियोगितामा प्रथम, द्वितीय र तृतीय हुने विद्यार्थीका लागि पुरस्कारको संयोजन सहायक प्रधानाध्यापक खडानन्द सुवेदीले गर्नुभएको थियो । यस्तै नर्सरी कक्षादेखि ५ कक्षासम्मका विद्यार्थीको कवाज प्रदर्शनी आयोजना गरिएको प्रधानाध्यापक रमेशमान डंगोलले जानकारी दिनुभएको छ । हरेक शुक्रबार आयोजना गरिने क्रियाकलापले विद्यार्थीको क्षमता विकासमा सहयोग पुग्ने प्रधानाध्यापक डंगोलले दावी गर्नुभएको छ ।

आजदेखि विजय युथ गोल्डकप

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा-५ स्थित पिप्ले क्याम्पा रंगशालामा आज मंगलबारदेखि दोस्रो विजय युथ गोल्डकप फुटबल प्रतियोगिता हुने भएको छ । विजय युथ क्लबको आयोजनामा हुन लागेको प्रतियोगिताको उद्घाटन खेलमा एफसी विजय युथ र अग्रसर यूथ क्लब भिड्दैछ ।

प्रतियोगितामा हेटौंडा फुटबल एकेडेमी, विजय यूथ क्लब, हटिया भेट्रान्स क्लब, ढल्केजोवन एफसी, रिगल हेटौंडा रिसोर्ट मकवानपुर, नागस्वती एफसी, पदमपोखरी युनाइटेड, हर्नामाडी यूथ क्लब, एफसी विजय यूथ, अग्रसर यूथ क्लब, समाज कल्याण एफसी, बागमती प्रदेश प्रहरी गण, चाइना पब्लिक यूथ क्लब, चौकीटोल यूथ क्लब, पशुपति युवा क्लब, हेटौंडा फुटबल एकेडेमी ए गरी १६ वटा टिमको सहभागिता रहनेछ ।

प्रतियोगितामा उपाधि विजेता टिमले २ लाख रुपैयाँसहित ट्रफी, मेडल र प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछ भने उपविजेताले १ लाख रुपैयाँसहित ट्रफी, मेडल र प्रमाणपत्र प्राप्त गर्ने विजय यूथ क्लबका अध्यक्ष सुदिप राजबाहकले जानकारी दिनुभएको छ । प्रतियोगिता आयोजनाका लागि १३ लाख रुपैयाँ खर्च हुने अनुमान गरिएको छ । प्रतियोगिता हेटौंडा-५ स्थित पिप्ले-क्याम्पा रंगशालामा हुनेछ ।

चितवनमा दुईजना, रामेछापमा एकजनाको शव फेला

समाज संवाददाता

हेटौंडाः चितवन जिल्लामा दुईजना र रामेछाप जिल्लामा एकजना गरी ३ जनाको शव फेला परेको छ । बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौंडाले चितवनको भरतपुर महानगरपालिका-३, पशुपतिमार्गमा आइतबार दिउँसो साढे २ बजे एकजना महिला र भरतपुर महानगरपालिका-१, नारायणी नदि किनारमा सोमबार बिहान साढे ५ बजेको समयमा एकजना पुरुषको शव फेला परेको जनाएको छ । दुवै शवको परिचय नखुलेको प्रहरीले जनाएको छ ।

महिला अन्दाजी ४० वर्षीया भएको र पुरुष अन्दाजी ६० वर्षीय भएको प्रहरीले उल्लेख गरेको छ । यस्तै, रामेछापको तीनपाटन गाउँपालिका-२, डडुवामा आइतबार साँझ ७ बजे एक जना पुरुष मृत फेला परेका छन् । मृत फेला पर्ने ५८ वर्षीय सोम बहादुर दमाई रहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । दमाई आइतबार घरदेखि १ सय मिटर पर बारीमा मृत फेला परेका थिए । दमाईको मुखबाट रगत बगेको, बायाँ खुट्टाको पिडौंलामा चोट देखिएको प्रहरीले जनाएको छ । प्रहरीले थप अनुसन्धान गरिरहेको जनाएको छ ।

सादर आमन्त्रण

स्व. कृष्णप्रसाद दहाल
स्व. नन्दकुमारी दहाल

हाम्रा बुबा **कृष्णप्रसाद दहाल** र आमा **नन्दकुमारी दहाल**को २०८० जेठ २६ गते असामयिक निधन भएकोमा वहाँहरूप्रति हार्दिक श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछौं । यस दुखद घडीमा सागरमा पाल्नु हुने, घरमा आई समवेदना व्यक्त गर्नुहुने इष्टमित्र, साथीभाइ र वन्धुबान्धवमा हार्दिक आभार प्रकट गर्दै **१३ औं दिनको पुण्यतिथि**का दिन पितृप्रसाद ग्रहण गर्न उपस्थित भइदिनु हुन सादर अनुरोध गर्दछौं ।

मिति : २०८० आषाढ ६ गते बुधबार
समय : दिनको १:00 बजेदेखि
स्थान : आफ्नै निवास
हेटौंडा-१, चाइनाक्वाटर

प्रार्थी
केशव प्रसाद दहाल
गोविन्द दहाल
मो. ९८५५०१४४८८/९८५५०६९५६४

स्तनपानः बालबालिकालाई वरदान

- आमाको दुधमा बालबालिकालाई आवश्यक पर्ने पर्याप्त पानी र खनिज हुन्छ ।
- आमाको बिगौति दुधले बालबालिकालाई खोप सरहको काम गर्छ ।
- स्तनपानले शिशुको शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक तथा सामाजिक विकासमा मद्धत गर्छ ।
- बजारमा पाइने प्याकेट दुध वा फर्मुला आमाको दुधजस्तो पोषिलो हुँदैन ।

त्यसैले बालबालिकालाई स्तनपान गराऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

हेटौंडा कृषि बजार

हेटौंडा-४, मेनरोड

सूचना सूचना सूचना

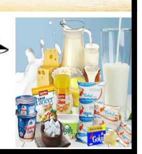
यहि मिति २०८० साल असार ५ गतेबाट यस **त्रिवेणी भेजिटेबल मार्ट प्रा.लि** द्वारा संचालित हेटौंडा कृषि तरकारी बजार संचालन हुन गइरहेको छ ।

सेवाहरु
- एकै ठाउँमा सबै किसिमका खाद्यान्न सामाग्रीहरु जस्तैः स्वच्छ ताजा तरकारी, फलफूल, जुस ।
- दूध, दही लगायत दूधबाट बन्ने सबै किसिमका परिकारहरु ।
- खसी, कुखुरा तथा राँगाको मासु स्वच्छ तथा सफा वातावरणमा पाइने ।
- पर्याप्त पार्किङ्गको व्यवस्था भएको साथै मेनरोड र नारायणी मल सँगै जोडिएको र आवजावतको सजिलो व्यवस्था भएको
- सेकुरिटी गार्ड सहित सिसि क्यामराद्वारा निगरानी गरिने ।

(**नोट**: यस मार्टमा केही स्टल खाली भएकोले इच्छुक महानुभावले तुरुन्त सम्पर्क गरी आफ्नो स्टल सुरक्षित राख्नुहोला ।)

सम्पर्कः ९८०२६५३९०७,९७४१६८०१८७,९८४१२१७२७९

स्टल सिमित छ ।



समृद्धि प्रकाशन प्रा.लि. द्वारा प्रकाशित, ठेगानाः हेटौंडा-४, अजरअमररोड, ०५७-५२६८३०, Email:sambridhasamaj@gmail.com, website:www.samriddhasamaj.com, प्रबन्ध निर्देशकः रोजिना श्रेष्ठ, सम्पादकः सुरेश श्रेष्ठ