म.जि.प्र.का दर्ता नः
१०४/०६७/०६८

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

वर्षः१४ अङ्कः- ३०२ २०८० असोज ११ गते बिहीबार 28 September 2023, Thursday - पृष्ठ ४ मूल्य रू. ५/-

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)
हेटौंडा-१, ब्लडबैंकअगाडि

एमाले बागमतीको अध्यक्षमा पाँच जनाको उम्मेदवारी

काठमाडौंः नेकपा एमाले बागमती प्रदेश अध्यक्षका लागि पाँच जनाको उम्मेदवारी दर्ता भएको छ । केन्द्रीय कार्यालय च्यासलमा जारी बन्दसत्रमा अध्यक्ष पदका लागि कृष्णप्रसाद दाहाल, केशरबहादुर बुढाथोकी, कैलासप्रसाद ढुंगेल, सानुकुमार श्रेष्ठ र केशवराज पाण्डेले उम्मेदवारी दर्ता गराएका हुन् ।

उपाध्यक्षमा चार जनाको उम्मेदवारी परेको छ । उपाध्यक्षमा सुवासचन्द्र ठकुरी, नारायणप्रसाद खतिवडा, दावादोर्जे लामा, ईश्वरचन्द्र पोखरेल र राजेन्द्र राजथलाको उम्मेदवारी दर्ता भएको छ । सचिवमा पनि चार जनाकै उम्मेदवारी दर्ता भएको छ । रत्न गुरुङ, नवराज सिलवाल, हस्तबहदुर पण्डित र डा.रामकुमारी अधिकारीको उम्मेदवारी दर्ता भएको छ । खुला र महिला गरी दुई उपसचिवका लागि १२ जनाले उम्मेदवारी दिएका छन् ।

उपसचिवमा खड्गबहादुर खत्री, गंगादेवी श्रेष्ठ, डबल पाण्डे, टासी लामा, भक्तकुमारी लामा, ओमराज पन्त, ठाकुर प्रसाद गजुरेल, कृष्णहरी थापा, रमेश महर्जन, प्रेमबहादुर महर्जन, राजेन्द्र श्रेष्ठ र रिता गौतम ढकालको उम्मेदवारी परेको छ । यो अधिवेशनले पाँच पदाधिकारीसहित २४० सदस्यीय प्रदेश कमिटी चयन गर्दैछ । नेतृत्व चयनका लागि भोलि बिहान ८ बजेदेखि मतदानको कार्यसूची तय भएको छ ।

(स्रोतः अनलाइनखबर)

मकवानपुरका चिकित्सकले कालोपट्टी बाँध्ने

समाज संवाददाता

हेटौँडाः हेटौँडाको सन्चो अस्पतालबाट सुरु भएको चिकित्सकमाथिको हातपातको घटना देशव्यापी बन्दै गर्दा दोषीमाथि कारवाही नभएको, आक्रमणका घटना बढ्दै गएको भन्दै मकवानपुरका चिकित्सकले विरोधस्वरुप कालोपट्टी बाँध्ने भएका छन् ।

नेपाल मेडिकल एसोसिएसन हेटौँडा शाखा तदर्थ समितिका अध्यक्ष डा. हरिबहादुर खड्का र सचिव डा. राजु सेढाईको संयुक्त हस्ताक्षरमा बुधबार जारी गरिएको विज्ञप्तिमा हरेक दिन एक घण्टा कालोपट्टी बाँधेर विरोध गर्ने उल्लेख गरिएको छ । एसोसिएसनले हेटौँडामा चिकित्सकमाथि आक्रमण गर्ने दोषीलाई पक्राउ गरी कारवाहीको दायरामा ल्याउन पनि माग गरेको छ ।

चिकित्सकमाथि आक्रमण गर्ने मध्ये ६ जनालाई मात्रै प्रहरीले पक्राउ गरेको छ भने पक्राउ पुर्जी जारी भएका अन्य फरार छन् । मंगलबार मात्रै संघीय सरकारका गृहमन्त्री नारायणकाजी श्रेष्ठले चिकित्सकमाथि आक्रमणका घटनामा संलग्नलाई कारवाही गर्न प्रहरीलाई निर्देशन दिनुभएको छ ।

बजार अनुगमनमा म्याद गुज्रेका खाद्य पदार्थ बरामद

समाज संवाददाता

हेटौँडाः खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण कार्यालय हेटौँडाले मंगलबार हेटौँडा बजार क्षेत्रका किराना पसल र होटल, रेष्टुरेन्ट र मिठाई पसलको अनुगमन गरेको छ । अनुगमनको क्रममा उपभोग गर्ने म्याद गुज्रेजका पेय पदार्थ, चियापति, मसलाजन्य पदार्थ र सुजी जफत गरी नष्ट गरिएको कार्यालयले जनाएको छ ।

अनुगमनपछि मंगलबार साँझ एक प्रेस विज्ञप्ति जारी गर्दै कार्यालयले जिल्ला प्रशासन कार्यालय, हेटौँडा उपमहानगर पालिका, घरेलु तथा साना उद्योग कार्यालय, जिल्ला प्रहरी कार्यालय, मकवानपुर उद्योग वाणिज्य संघ, उपभोक्तावादी संस्थाका प्रतिनिधिको सहभागितामा अनुगमन भएको जनाएको छ । अनुगमन टोलीले साढे २ केजी चियापत्ति, १५ बोतल पेय पदार्थ, ३ केजी मसलाजन्य पदार्थ र ४ केजी सुजी जफत गरी नष्ट गरेको जनाएको छ । चाडपर्व सुरु भएसँगै खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण कार्यालयले अनुगमनको कार्य थालेको हो ।

नियमित बजार अनुगमनको आवश्यकता रहेको बताउँदै आए पनि खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण कार्यालयले नियमित अनुगमन गर्न सकेको छैन । चाडपर्व नजिकिएसँगै खाद्यवस्तुको कृत्रिम अभाव हुने, मूल्यवृद्धि हुने समस्या छ । अहिले चिनीको मूल्य अस्वभाविकरुपमा वृद्धि भइरहेको छ । चिनी प्रतिकेजी १ सय २५ रुपैयाँमा विक्री भइरहेको छ ।

नगर अस्पतालका लागि मेडिकल अधिकृत नियुक्त गर्दै हेटौँडा उपमहानगर

समाज संवाददाता

हेटौँडाः हेटौँडा उपमहानगरपालिकाले नगर अस्पताल सञ्चालनका लागि मेडिकल अधिकृत नियुक्त गर्ने भएको छ । हेटौँडा-१७, हटियास्थित स्वास्थ्य चौकी र हेटौँडा-१३ स्थित स्वास्थ्य चौकीमा खटिने गरी दुइजना मेडिकल अधिकृत नियुक्त गर्न बुधबार दरखास्त आव्हान गरिएको छ । गत आर्थिक वर्षदेखि नै उपमहानगरले नगर अस्पताल सञ्चालन गर्ने योजना बनाए पनि कार्यान्वयन गर्न सकेको थिएन ।

चालु आर्थिक वर्षमा भने नगर अस्पताल सञ्चालन गर्ने गरी मेडिकल अधिकृत नियुक्तिका लागि दरखास्त आव्हान गरिएको हेटौँडा उपमहानगर पालिकाको स्वास्थ्य शाखाका प्रमुख लक्ष्मीनारायण भगतले जानकारी दिनुभयो । मेडिकल अधिकृतको नेतृत्वमा अस्पताल सञ्चालन गर्ने योजना बनाएको उपमहानगरपालिकाले आवश्यक स्टाफ नर्स २ जना, एक जना ल्याव टेक्निसियन र अहेव एकजना पनि नियुक्त गर्ने भएको छ । साविक हटिया गाविस र पदमपोखरी गाविसको स्वास्थ्य चौकी भवनमा नै सञ्चालित स्वास्थ्य चौकीहरुको भौतिक पूर्वाधार निर्माणमा भने उपमहानगरपालिकाले आवश्यक काम गर्न सकेको छैन ।

गाँजा र बोलेरोसहित २ जना पक्राउ

समाज संवाददाता

हेटौँडाः मकवानपुर प्रहरीले झण्डै २१ किलो लागूऔषध गाँजा र ढुवानीमा प्रयोग गरेको बोलेरो गाडीसहित २ जनालाई पक्राउ गरेको छ । पक्राउ पर्नेमा बोलेरो चालक चितवनको राप्ती नगरपालिका-३ बस्ने २२ वर्षीय अशोक थिङ र सोही बोलेरोमा सवार राप्ती-१ मा बस्ने ३२ वर्षीय विशन चेपाङ रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरले जानकारी दिएको छ ।

मंगलबार दिउँसो सवा २ बजेको समयमा इलाका प्रहरी कार्यालय पशुपतिनगर र प्रहरी चौकी रातोमाटे मकवानपुरबाट संयुक्तरुपमा खटिएको प्रहरी टोलीले हेटौँडा-१५, चुरियामाईस्थित वनदेवी सामुदायिक वनको भित्री बाटोमा प्रदेश ३-०१-०२५ च ५७८३ नम्बरको बोलेरो गाडीलाई शंका लागि सुरक्षा जाँच गर्ने क्रममा लागूऔषध गाँजा फेला पारेको हो । प्रहरीले बोलेरोको पछाडि ढालाभित्र लुकाई राखेको अवस्थामा २० किलो ८ सय ग्राम लागूऔषध गाँजा फेला पारेको थियो ।

लागूऔषध गाँजा, बोलेरो गाडीसहित थिङ र चेपाङलाई नियन्त्रणमा लिई अनुसन्धान कार्य भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ । पछिल्लो समय मकवानपुरमा गाँजा ओसारपसार उच्चरुपमा भइरहेको छ भने प्रहरीको सक्रियतामा नियन्त्रणको कार्य भइरहेको छ ।

मकवानपुर लागूऔषधको एक ट्रान्जिट पोइन्ट बनेको छ । नेपाल भारत जोडिने वीरगञ्ज भन्सार नजिक पर्ने भएकाले मकवानपुरबाट लागूऔषध, अवैध सामान ओसारपसारका कार्य बढी हुने गरेको छ ।

९ जनामा डेंगु पुष्टि

समाज संवाददाता

हेटौंडाः पछिल्लो २४ घण्टामा मकवानपुर जिल्लामा ९ जनामा डेंगु संक्रमण पुष्टि भएको छ । स्वास्थ्य कार्यालय मकवानपुरले सार्वजनिक गरेको विवरणअनुसार बुधबार ९ जनामा डेंगु पुष्टि भएको हो ।

हेटौंडा उपमहानगरपालिकामा ५ जना, मनहरीमा १ जना, मकवानपुरगढी गाउँपालिकामा १ जना, राक्सिराङग गाउँपालिकामा १ जना र बकैयामा १ जनामा डेंगु संक्रमण पुष्टि भएको छ । साउन महिनादेखि हालसम्म ५ सय ३० जनामा डेङ्गु पुष्टि भएको छ । सबैभन्दा बढी हेटौंडा उपमहानगरपालिकाका ३ सय ६५ जनामा डेंगु संक्रमण भएको थियो ।

कृति प्रकाशन गर्ने ९ जना सम्मानित हुँदै

समाज संवाददाता

हेटौंडाः साहित्य संगम मकवानपुरले कृति प्रकाशन गर्ने स्रष्टालाई सम्मान गर्ने भएको छ । २०७९ सालमा कृति प्रकाशन गर्ने ९ जना स्रष्टालाई सम्मान गर्न लागिएको हो ।

आगामी शनिबार हुने ३३५ औं नियमित साहित्य सन्ध्यामा २०७९ सालमा जिल्लाबाट प्रकाशित कृतिको आधारमा मकवानपुरका ९ जना स्रष्टालाई सम्मान गर्न लागिएको साहित्य संगम मकवानपुरका अध्यक्ष डीबी बर्तौलाले जानकारी दिनुभयो । सम्मानित हुनेमा मसान उपासक, प्रताप विष्ट, छवि अनित्य, किसन पौडेल, सुभाषचन्द्र पौडेल, ऋत्विक केबी, समर्पण न्यौपाने, बिर्खे अन्जान र पुरुषोत्तम आचार्य रहेका छन् ।

यो सम्मान दोस्रोपटक गर्न लागिएको उहाँले बताउनुभयो । यसअघि २०७८ सालमा जिल्लामा रहेर कृति प्रकाशन गरेकालाई २०७९ सालमा सम्मान गरिएको थियो । अहिले साहित्य संगमले दिगो अक्षयकोष स्थापनाका लागि सहयोगीबाट सहयोग संकलन कार्य गरिरहेको अध्यक्ष बर्तौलाले बताउनुभयो । आगामी दिनमा नियमित साहित्य सन्ध्यामा वाचन गरिएको रचनाको समीक्षासमेत गरिने उहाँले बताउनुभयो ।

सवारी कारबाहीबाट २ महिनामा झण्डै २९ लाख संकलन

समाज संवाददाता

हेटौंडाः जिल्ला ट्राफिक प्रहरी कार्यालय मकवानपुरले २ महिनामा झण्डै २९ लाख राजस्व आम्दानी गरेको छ । आर्थिक वर्ष २०८०/०८१ को साउन र भदौ महिनामा सवारी कारबाहीबाट ट्राफिक प्रहरी कार्यालय मकवानपुरले २८ लाख ६४ हजार ५ सय रुपैयाँ जरिवाना संकलन गरेको हो ।

ट्राफिक प्रहरीले साउन महिनामा १ हजार ७ सय १७ वटा सवारी साधनलाई कारबाही गर्दा १२ लाख १२ हजार रुपैयाँ राजस्व संकलन गरेको छ । यस्तै, भदौमा भदौमा २ हजार ३ सय २५ वटा सवारी साधनलाई कारबाही गरेर १६ लाख ५३ हजार ५ सय रुपैयाँ राजस्व आम्दानी गरेको छ ।

प्रहरीले ९ सय १ ट्रक/टिपरलाई कारबाही गरी ६ लाख ६९ हजार, २ सय २५ वटा बसलाई गरिएको कारबाहीबाट १ लाख ५६ हजार ५ सय, १ हजार १८ वटा कार/जिपलाई कारबाही गरेर ७ लाख १३ हजार ५ सय रुपैयाँ जरिवाना संकलन गरेको छ । यस्तै, १ हजार २ सय ७६ वटा मोटरसाइकलबाट ८ लाख ९१ हजार ५ सय, ९४ वटा ट्रयाक्टरबाट ५९ हजार ५ सय र ५ सय ५५ जटा टेम्पो/अटो/इरिक्साबाट ३ लाख ७४ हजार ५ सय रुपैयाँ राजस्व आम्दानी गरेको हो ।

ट्राफिक प्रहरीले साउन महिनामा भन्दा भदौ महिनामा ६ सय २५ वटा बढी सवारी साधनलाई कारबाही गरी ४ लाख ४१ हजार बढी राजश्व आम्दानी गरेको जिल्ला ट्राफिक प्रहरी कार्यालय मकवानपुरले जनाएको छ । गत आर्थिक वर्ष २०७९/०८० मा मकवानपुर ट्राफिक प्रहरीले ३ करोड ६९ लाख ६७ हजार राजस्व आम्दानी गरेको थियो । आर्थिक वर्ष २०७८/०७९ मा २ करोड ३६ लाख ९० हजार ५ सय र आर्थिक वर्ष २०७७/०७८ मा २ करोड ७१ लाख ६५ हजार रुपैयाँ राजस्व आम्दानी गरेको थियो ।

मकवानपुरमा ट्राफिक प्रहरीले साउनबाट 'ट्राफिक भोलुम रेकर्ड सिस्टम (टीभीआरएस)' मार्फत् राजस्व असुल गर्न थालेको छ । मकवानपुरमा जिल्ला ट्राफिक कार्यालय, रातोमाटे र मनहरी गरी ३ ठाउँबाट उक्त सेवा सञ्चालनमा ल्याइएका छ । ट्राफिक प्रहरीले राजश्व रकम हिनामिना गरेको भनी सरकाले नै टीभीआर एस सेवा सञ्चालनमा ल्याएको हो ।

नेपालमा हालसम्म २६ वटा जिल्ला टीभीआरएस सञ्चालनमा आएका छन् भने अन्य स्थानमा सञ्चालनमा ल्याइने तयारी भइरहेको छ । टीभीआरएसमार्फत् २ महिनामा जिल्ला ट्राफिक प्रहरी कार्यालयबाट ३५ लाख ३६ हजार, रातोमाटेबाट १ लाख ५८ हजार र मनहरीबाट ४३ हजार ५ सय रुपैयाँ राजस्व आम्दानी भएको छ । टीभीआरएस प्रणालीमार्फत् नेपाल सरकारको बैंक खातामा सोझै नगद जम्मा हुने गर्दछ । जसले गर्दा राजश्व हिनामिना हुन पाउँदैन ।

मौका परीक्षामा ५७ अनुपस्थित

समाज संवाददाता

हेटौंडाः कक्षा १२ को ग्रेडवृद्धि मौका परीक्षाको दोस्रो दिन बुधबार ५७ जना विद्यार्थी अनुपस्थित भएका छन् । मंगलबार र बुधबार गरी दुइ दिन भएको मौका परीक्षामा पहिलो दिन र दोस्रो दिन मकवानपुरका २ हजार ७ सय ४० जना विद्यार्थीहरुले आवेदन दिएको राष्ट्रिय परिक्षा बोर्ड मकवानपुर शाखा सूचना अधिकारी जयप्रकाश प्रसाद कुसुवाहले जानकारी दिनुभएको छ ।

यस्तै दोस्रो दिनमा ठुला कोड भएका विषयको परीक्षामा ७ सय ४२ जना विद्यार्थी उपस्थित भएका छन् । मकवानपुरमा कक्षा १२ को ग्रेडवृद्धि परीक्षाको लागि ४ वटा केन्द्र तोकिएको थियो । मौका परीक्षाको नतिजा पनि छिटो प्रकाशन गर्ने तयारीमा रहेको कुसुवाह बताउनुभयो ।

सामुदायिक रेडियो, रेडियो निकास ९३.४ मेगाहर्ज सुनौं र सुनाऔं

रेडियो निकास ९३.४ हेटौंडा, मकवानपुर
The Voice of Community

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 निशुल्क 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

सम्पादकीय

पर्यटन प्रवर्द्धन आवश्यक

हरेक वर्ष २७ सेप्टेम्बरका दिन "विश्व पर्यटन दिवस" मनाइन्छ । नेपालमा पनि बुधबार विश्व पर्यटन दिवस मनाइएको छ । यस वर्ष ४४ औं पर्यटन दिवस मनाइएको छ । संयुक्त राष्ट्रसंघीय पर्यटन संगठनको पहलमा सन् १९८० देखि सेप्टेम्बर २७ का दिन विश्वभर पर्यटन दिवस मनाउन थालिएको हो । नेपाल पर्यटकीय सम्भावना भएको देश हो । यहाँ पर्यटकलाई आकर्षित गर्ने प्राकृतिक, सांस्कृतिक, ऐतिहासिक, धार्मिक सम्पदाहरु प्रशस्त भए पनि त्यसको उचित प्रचारप्रसारहुन नसक्दा पर्यटनबाट खासै लाभ लिन सकिराखेको पाइँदैन । पर्यटकीय सम्भावना भएका क्षेत्रमा गुणस्तरीय पर्यटकीय पूर्वाधारको कमीले पनि पर्यटनको विकास हुन नसकेको हो । नेपाल आएका पर्यटकलाई देशका सबै पर्यटकीय क्षेत्रहरुमा नपुऱ्याएसम्म पर्यटनबाट फाइदा लिन सकिँदैन । सिमित संख्यामा आउने गरेका विदेशी पर्यटकहरु पनि काठमाडौं, पोखरा, चितवन र लुम्बिनीमै सिमित बनिरहँदा देशका अन्य भागमा पर्यटकीय गतिविधि बढ्न सकेको छैन ।

विश्वभर पर्यटन दिवस मनाइरहँदा नेपालले पनि आफ्नो पर्यटकीय क्षेत्रमा पर्यटन पूर्वाधारको विकास गरी फाइदा लिन सक्नुपर्छ । नेपालमा विश्वभरका पर्यटकलाई आकर्षण गर्ने पर्यटकीय स्थलहरुको समानुपातिक विकासका लागि तीनै तहका सरकारले ध्यान दिने हो भने धेरै पर्यटकलाई आकिर्षत गर्न सकिन्छ । मुलुकको आर्थिक समृद्धिको एउटा महत्वपूर्ण आधारको रुपमा रहेको पर्यटन उद्योगको विकासका लागि सरकार र सम्पूर्ण पर्यटन व्यवसायी एवम् संघसंस्थाको सामूहिक प्रयास आवश्यक हुन्छ । विश्वको सर्वोच्च शिखर सगरमाथादेखि शान्तिका अग्रदूत गौतम बुद्धको जन्मस्थलले नेपालमा पर्यटक आकर्षित गर्दछ । नेपालका प्राकृतिक सुन्दरता, जैविक विविधता, मौलिक संस्कृति, ऐतिहासिक सम्पदाका कारण पनि नेपालमा पर्यटन उद्योगको सहजै विकास गर्न सकिनेछ । साथै, विभिन्न साहसिक खेल तथा विश्वस्तरका दुर्लभ प्रतियोगिताहरुको आयोजनाबाट पनि नेपालमा पर्यटनको विकास गर्न सकिने सम्भावना उत्तिकै छ । नेपालमा रहेका दुर्लभ जीवजन्तु, सुन्दर हिमश्रृंखला, अनुपम पदयात्रामार्ग, विविध संस्कृति, चाडपर्व, रीतिरिवाज, धार्मिक तथा ऐतिहासिक सम्पदा आदिको संयोजनले नेपाललाई संसारकै उत्कृष्ट गन्तव्यस्थल बनाउन सकेमा पर्यटन दिवस मनाएको सार्थकता रहन्छ ।

नेपालका अन्य क्षेत्रहरुजस्तै मकवानपुर जिल्लामा पनि पर्यटकीय सम्भावना छ । तर, जिल्लाको पर्यटन प्रवर्द्धनका लागि कसैले पनि उल्लेख्य पहल गर्न सकेको छैन । पर्यटन दिवसको अवसरमा समेत उल्लेख्य गतिविधि हुने गरेको छैन । बागमती प्रदेशको राजधानी र संघीय राजधानीबाट नजिकै रहेको मकवानपुरमा थुप्रै ऐतिहासिक, प्राकृतिक, धार्मिक, सांस्कृतिक सम्पदा छन् । जिल्लाको चित्लाङ, बज्रवाराही, मार्खु, टिष्टुङ, पालुङ, दामनलगायतका क्षेत्रमा प्राकृतिक, धार्मिक, ऐतिहासिक सम्पदाहरु रहेकाले पहिलादेखि नै राजधानी आसपासका स्वदेशी तथा केही विदेशी पर्यटकलाई आकर्षित गरिरहेको छ । मकवानपुर जिल्लाको भीमफेदी, चिसापानी गढी, मकवानपुर गढीजस्ता ऐतिहासिक धरोहरले पनि पर्यटक आकर्षित गर्ने सम्भावना उच्च छ । हेटौंडा आसपासमा पनि पर्यटकलाई एक-दुई दिन अल्मल्याउने स्थानहरु छन् । हेटौंडाको शहीद स्मारकले विभिन्न जिल्लाका आन्तरिक पर्यटकलाई आकर्षित गरिरहेकै छ । हर्नामाडीस्थित गुम्बाडाँडा, जुरेथुम, मनकामना, पाथीभरा, कुष्माण्डधाम, भूटनदेवी आदि पनि पर्यटक जानसक्ने स्थान बनिरहेको छ । नेपालकै पहिलो सुरुङमार्ग, देशकै ठूलो औद्योगिक क्षेत्र, दक्षिण एसियाकै ठूलो वन विज्ञान संग्रहालय, चितवन तथा पर्सा राष्ट्रिय निकुञ्जको प्रवेश विन्दुजस्ता विशेषताले हेटौंडा तथा मकवानपुरको पर्यटकीय सम्भावनालाई नकार्न सकिन्न ।

पर्यटनको विकासका लागि पर्यटकीय सम्भावनाका क्षेत्रहरुसम्म पर्यटकको सहज पहुँचको व्यवस्था हुनुपर्छ । सहज यातायात, होटल, लज तथा अन्य पर्यटकीय पूर्वाधारको राम्रो विकास भएमा सबैतिरका पर्यटकीय क्षेत्रमा पर्यटक जाने सम्भावना हुन्छ । पर्यटकलाई उचित सेवा सुविधाको प्रत्याभूत गरेर पर्याप्त प्रचारप्रसार गर्न सकेमा पर्यटन प्रवर्द्धन गर्न सकिन्छ । वर्षको एक दिन पर्यटन दिवस मनाएरमात्र पर्यटन प्रवर्द्धन पक्कै हुँदैन । प्रत्येक स्थानीय सरकारले आ-आफ्नो क्षेत्रको पर्यटन विकासका लागि एकल वा संयुक्त प्रयत्न गर्न सकेमा पर्यटनको विकास सहज हुने र त्यसबाट स्थानीयले नै फाइदा लिनसक्नेतर्फ स्थानीय सरकारको ध्यान जानु 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 : आर्थिक गतिविधिलाई ब्याबस्थापन गर्दा राम्रो होला ।
वृष : आय योग तर धनसंग्रह कमी हुने समय छ ।
मिथुन : राजनीति र सामाजिक काममा चुनौती अईपर्न सक्छ ।
कर्कट : सामाजिक काममा समय ब्यातित हुने समय छ ।
सिंह : फुर्तिलो र खुसी भएर काम गरिने समय योग छ ।
कन्या : पारिवारिक द्वन्द्वले मन बिचल्लित हुने समय छ ।
तुला : आय-आम्दानी बढ्ने समय योग देखिन्छ ।
वृश्चिक : प्रतिद्वन्द्वीहरु पराजित हुने समय योग छ ।
धनु : बौद्धिक क्रियाकलापमा सरिक भईने समय योग छ ।
मकर : जिम्मेवारी अनुसार काम बहन हुने समय छ ।
कुम्भ : आफन्तको काममा समय व्यतित हुने योग छ ।
मीन : आय आम्दानी बढ्ने र उठ्नुपर्ने रकम हात पर्ला ।

सरोकारको विषय मानसिक स्वास्थ्य

अमर अधिकारी

मानसिक स्वास्थ्यमा हाम्रो भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक र सामाजिक सेवाका विषय समावेश हुन्छन् । यसले हामीले सोच्ने, महसुस गर्ने र काम गर्ने कुरामा असर पार्छ । त्यसका साथै हामीले जीवनलाई कसरी व्यवस्थापन गर्छौं भन्ने कुरामा पनि यसले असर पारिरहेको हुन्छ । मानिसको बाल्यकालदेखि जीवनको प्रत्येक चरणमा मानसिक स्वास्थ्य निकै महत्वपूर्ण हुन्छ ।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्लूएचओ) ले सन् २००५ मा मानसिक स्वास्थ्यबारे एउटा परिभाषा दिएको छ । जसमा भनिएको छ, 'मानसिक स्वास्थ्य भनेको कल्याणकारी अवस्था हो, जहाँ व्यक्तिले उसको आफ्नै क्षमतालाई महसूस गर्दछ, जीवनको सामान्य तनावसँग सामना गर्न सक्छ, फलदायी रूपमा काम गर्न सक्छ, परिणाममुखी ढङ्गले काम गर्न सक्छ र आफ्नो समुदायको भलाइमा योगदान गर्न सक्छ ।'

डब्लूएचओको परिभाषाले कुनै पनि व्यक्ति शारीरिकरूपले मात्र हैन, मानसिक रूपले पनि स्वस्थ हुनु कति जरुरी छ भन्ने दर्शाउँछ । तर, डब्लूएचओले उठाएको मानसिक स्वास्थ्यको महत्वको विषय जनस्तरसम्म पुग्न सकेको छैन । जसले गर्दा बहुसङ्ख्यक नेपाली मानसिक स्वास्थ्यबारे अझै अनभिज्ञ छन् । डब्ल्यूएचओको तथ्यांकअनुसार विश्वभर प्रत्येक ८ जनामध्ये एकजनालाई मानसिक रोगको समस्या छ । यसमा एंग्जाइटी र डिप्रेसन डिसअर्डर सबैभन्दा धेरैलाई हुने गरेको छ । धेरै मानिसका लागि यसको उपचारका लागि कुनै राम्रो उपाय पनि छैन । यस्तोमा यसले गम्भीर परिणाम उत्पन्न हुन सक्छ ।

स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयको एक अध्ययनअनुसार नसर्ने रोगहरूमध्ये १८ प्रतिशत हिस्सा मानसिक रोगको छ । अर्थात्, नसर्ने रोगहरूबाट उत्पन्न हुने समस्यामध्ये १८ प्रतिशत मानसिक रोगका कारण हुने गरेका छन् । नेपालमा करीब दुई लाख ६५ हजार मानिसमा कुनै न कुनै किसिमको मानसिक समस्या रहेको 'नसर्ने रोगहरूको रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि राष्ट्रिय कार्ययोजना, २०१४-२०२०' मा उल्लेख छ ।

यस्तै, विश्वमा बर्सेनि आठ लाखभन्दा बढी मानिसले मानसिक अस्वस्थताका कारण आत्महत्या गर्ने गरेको अध्ययनहरूले देखाएका छन् । नेपालमा पनि वार्षिक पाँच हजार भन्दा बढीले मानसिक अस्वस्थताका कारण आत्महत्या गर्ने गरेको पाइएको छ । कोरोना महामारीका कारण नेपालमा दैनिक सरदर १७ जनाले आत्महत्या गरेको तथ्याङ्क छ । जस मध्ये ५७ प्रतिशत १६ देखि ३५ वर्षको उमेरका रहेका थिए ।

विशेषगरी गाउँघरमा भन्दा पनि शहरबजारमा बसोबास गर्ने प्रायः सबै उमेरका व्यक्तिमा कुनै न कुनै किसिमको मानसिक समस्या हुने अध्ययनहरूले औंल्याएका छन् । शहरमा त पढे-लेखेका मान्छेले आफू मानसिक रूपमा अस्वस्थ छु भन्ने महसूस गरेपछि मनोचिकित्सकको परामर्श लिन्छन्, उपचार गर्छन् । प्रारम्भिक चरणमै सामान्य अवस्थामा फर्किन्छन् ।

शहरमै पनि विपन्न, गरीब तथा ग्रामीण भेगमा धेरैजसो नेपालीले अझै पनि यसबारे खुलेर चर्चा गर्दैनन् । कसैले थाहा पाइहाल्छ कि भन्ने डरले मानसिक रोग पालेर बस्छन् । अझ दुःख लाग्दो त, मानसिक समस्या भएका व्यक्तिलाई सहयोग तथा उपचार गर्नुको सट्टा घरपरिवार र समाजले 'बौलाएछ' या 'दिमाग खुस्केछ' भनेर प्रताडित गर्छन् ।

यस्तो अवस्थामा मानसिक समस्याबाट गुज्रिरहेका व्यक्ति र परिवारका सदस्यथप पीडा भोगिरहेका हुन्छन् । उनीहरूलाई यसबारे कसरी कुराकानी गर्ने भन्ने आधारभूत जानकारी पनि हुँदैन । जसले समस्या जटिल बन्ने गरेको पाइन्छ ।

मानसिक रोग

सामान्यता मानव मस्तिष्कले गर्ने विभिन्न कार्यहरू बोली, चेतना, भावना, विचार, स्मृति, स्मरण शक्ति आदि कार्यमा गडबडी हुनु मानसिक समस्या हो । मानसिक रोग विभिन्न प्रकारका हुन्छन् । डिप्रेसन, एन्जाइटी डिसअर्डर, निद्रासम्बन्धी रोग, मानसिक असन्तुलन, छारेरोग लगायत मानसिक समस्या नेपालमा धेरैजसो देखिने गरेका छन् । रक्सी सेवनको लत पर्नु, बालबालिकामा हुने बौद्धिक अपांगता, अटिजम, डिमेन्सिया आदि समस्या पनि मानसिक रोग हुन् । एन्जाइटी डिसअर्डर, फोयिबा, इटिंग डिसअर्डर, पर्सनालिटी डिसअर्डर, मूड डिसअर्डर, अटिजम, डिमेन्सिया जस्ता रोगलाई मानसिक स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित गम्भीर रोगहरु मानिन्छन् ।

मानसिक स्वास्थ्य बिग्रिने कारणः

मानसिक स्वास्थ्य बिग्रिने कुनै निश्चित कारण हुँदैन । धेरै कारणले मानसिक स्वास्थ्य बिग्रिन सक्छ । उतारचढावपूर्ण बाल्यकाल, (बालशोषण, यौन आक्रमण, घरेलु हिंसा आदि) क्यान्सर वा मधुमेहजस्ता दीर्घरोग, मस्तिष्कमा जैविक कारक वा रासायनिक असन्तुलन, मदिरा वा नशालु पदार्थको सेवन, एक्लोपना वा एक्लो महसुस हुनु, घरेलु तथा सामाजिक हिंसा, जिवीकोपार्जनमा समस्या, अत्याधिक महत्वकांक्षा, विभिन्न पापकर्महरु जस्ता विविध कारणहरुबाट मानसिक स्वास्थ्यमा समस्याहरु आउन सक्छ ।

बहुआयामिक कारणबाट व्यक्तिमा मानसिक रोग हुने गर्छ । वंशाणुगत गुणबाट कतिपयमा मानसिक रोग देखा पर्छ । अर्थात्, बाबु-बाजेमा मानसिक रोग देखापरेमा सन्तानमा पनि यसको असर देखापर्छ । मानसिक असन्तुलन भएका व्यक्तिमा अत्यधिक रिसाउने, तोडफोड गर्ने, अनावश्यक शंका गर्ने, घमण्ड गर्ने, ठूलो स्वरमा बोल्ने समस्या हुन्छ ।

पारिवारिक वातावरण पनि मानसिक रोगको कारण हो । परिवारमा झैझगडा हुने, सदस्यहरू कलहका कारण छुट्टिने, तनाव भइरहने भएमा बच्चामा यसको नकारात्मक असर पर्छ । बिस्तारै उनीहरूमा विभिन्न किसिमको मानसिक रोग हुने सम्भावना उच्च रहन्छ । दुर्घटनाबाट पर्न गएको मानसिक असर, दीर्घरोगीमा मानसिक रोग बन्न सक्छ । धेरै सोच्ने, अनावश्यक तनाव लिने मानिसमा यसको असर देखिन्छ । रक्सीको अत्यधिक सेवन, सामाजिक, राजनीतिक परिवेशले समेत युवामा मानसिक असर गरिरहेको हुन्छ ।

मानसिक रोगका असरहरूः

मानसिक रोग लागेपछि व्यक्तिको स्वभाव, बानी र व्यवहारमा परिवर्तन देखा पर्न थाल्छ । उसले पहिले कहिल्यै नगरेका अनौठा क्रियाकलाप देखाउन थाल्छ । बदलिएको उसको बानी प्रचलित संस्कृति, धार्मिक विश्वास र परम्परासँग मिल्दैन र सामाजिक मान्यता पाउँदैन भने मात्र मानसिक विकृति र कुनै मानसिक रोगको लक्षण हो कि भन्ने सोच्नुपर्छ । मानसिक रोगबाट पीडितले समाजका अरू मानिससँग राम्रो सम्बन्ध राख्न सक्दैन र भावी योजना र कार्यक्रम पनि सही रूपले तर्जुमा गर्न सक्दैन । साथै ऊसँग सम्बन्धित वातावरण र उसको भित्री वा बाहिरी परिस्थितिको ठीक मूल्यांकन पनि गर्न सक्दैन ।

मानसिकरूपमा स्वस्थ रहन आवश्यक पर्ने तत्वहरू

जिंकः मानिसको शरीरमा जिंकको मात्रा कम भए पनि यसले मानसिक समस्या सिर्जना गर्न सक्छ । त्यसैले जिंकयुक्त खानेकुरा खानुपर्छ । भिटामिन बीः भिटामिन बी आठ फरक फरक पोषक तत्वको समूह हो । विशेषगरी बी-६, बी-९ (फोलिक एसिड) र बी-१२ महत्वपूर्ण मानिन्छ । मानसिक स्वास्थ्यका लागि भिटामिन बी निकै महत्वपूर्ण मानिन्छ । ओमेगा-३ः ओमेगा-३ फ्याटी एसिड तीन प्रकारको हुन्छ । एएलए, ईपीए र डीएचए । ईपीएले मानिसलाई चिन्ताको सामना गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ । यस्तोमा चियाको दाना, घ्यू, आलसलाई आफ्नो खानामा समावेश गर्नु राम्रो हुन्छ । म्याग्नेसियमः म्यानेसियमले पनि मानिसको शरीरमा चिन्ता, भय, डर, छटपटी रोक्न सहयोग गर्ने प्रणालीलाई पोषण दिन्छ । भिटामिन डीः भिटामिन डी मानिसको मस्तिष्कको कार्यका लागि आवश्यक मानिन्छ ।

स्वस्थ रहन आवश्यक कदमहरूः

भनिन्छ, आध्यात्मिकतामा विश्वास गर्ने मानिसहरू मानसिकरुपमा स्वस्थ हुन्छन् । आध्यात्मिकताले अनुशासित जिवनशैलीको विकासमा जोड दिन्छ, प्रकृतिसँग घुलमिल हुन सिकाउँछ, योग, ध्यान, प्राणायाम र स्वस्थ जिनवशैली जिउन उत्प्रेरित गर्दछ । प्रेम, माया, करुणामा जोड दिन्छ । यसबाट मानिसमा खुशी, आनन्द र मस्तीको सिर्जना हुन्छ, जसबाट शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पर्दछ ।

हामीले स्वास्थ्यकर खाना, व्यस्त र मस्त जिवनशैली, अनुशासित जिवनशैली, पर्याप्त निन्द्रा, योग, ध्यान, खेलकुद, संगीत, व्यायाम, शिर्जनशील र उत्पादनशील कर्म, सादगी जिवनशैली जस्ता व्यवहारबाट हाम्रो शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यलाई स्वस्थ बनाउन सक्छौं । शान्ति, अहिंसा, मैत्री र करुणा जस्ता चरित्रले पनि स्वस्थ हुन मद्दत गर्दछ ।

अन्तमा, मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी जनस्तरसम्म सचेतना जगाउन सकियो भने मानसिक रोगबाट त बचिन्छ नै, कैयौंलाई आत्महत्याबाट पनि जोगाउन सकिन्छ ।

(स्वास्थ्य पत्रिका तथा अन्य दैनिक पत्रिकाहरुमा प्रकाशित सामग्रीको अध्ययनमा आधारित ।)

'शिक्षकको मानसिक स्वास्थ्यबारे पनि बहस जरुरी छ'

पछिल्लो समय विद्यालयमा पढ्ने विद्यार्थीहरुमा मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या निकै देखिन्छ । यसले उनीहरुको सीप, ज्ञान आर्जन गर्ने क्षमतामा प्रभाव पर्छ । बेलाबखतमा मानसिक स्वास्थ्यबारे जनचेतना कार्यक्रम विद्यार्थीलाई लक्षित गरी राखिएको हुन्छ ।

तर त्यही बालबालिका पढाउने शिक्षकको मानसिक स्वास्थ्यबारे खासै चासो दिइँदैन । शिक्षक पनि आफ्नो घर-व्यवहार, करिअरजस्ता व्यक्तिगत समस्याले तनावग्रस्त भएका हुन सक्छन् । जसको असर उनीहरुको काममा देखिन सक्छ । यसको प्रत्यक्ष प्रभाव विद्यार्थीको पढाइ र सिकाइमा पर्न सक्छ ।

यस्तोमा के शिक्षकलाई मानिसक स्वास्थ्यबारे तालिम आवश्यक छैन ? शिक्षकहरुको मानसिक स्वास्थ्यबारे बहस गर्नु कति जरुरी छ ? कस्तो छ शिक्षकको मानिसक स्वास्थ्य अवस्था ? यसै सन्दर्भमा रहेर मनोचिकित्सक डा. वासुदेव कार्कीसँग अनलाइनखबरकर्मी मनिषा थापाले गरेको कुराकानीको सम्पादित अंश :

शिक्षकहरूको मानसिक स्वास्थ्यबारे बहस गर्नु कति जरूरी छ ?

बालबालिका भविष्यको जग हो । शिक्षक बालबालिकाको भविष्यको सृष्टिकर्ता हुन् । त्यसैले सृष्टिकर्ता मानसिक रुपमा स्वस्थ भएन भने भविष्यको समाज समृद्ध हुँदैन । तसर्थ, बच्चा र शिक्षक दुवैको मानसिक स्वास्थ्यको ख्याल गर्नु धेरै महत्वपूर्ण छ ।

नेपालको सन्दर्भमा बालबालिका र विद्यार्थीलाई लक्षित गरी मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी धेरै कार्यक्रम आउँछन् । तर शिक्षकलाई पनि केन्द्रित गराएर मानसिक स्वास्थ्यबारे चर्चा कम हुन्छन् ।

यता, अमेरिकामा केही समयअघि शिक्षकको मानसिक स्वास्थ्यबारे एउटा सर्वेक्षण भएको छ । जसअनुसार २७ प्रतिशत शिक्षक डिप्रेसनबाट ग्रसित थिए । अमेरिका जस्तो अब्बल देशमा त त्यति धेरै डिप्रेसन जस्ता मानसिक समस्याबाट शिक्षक गुज्रिरहेका छन् भने नेपालजस्तो देशमा झन् शिक्षकले पाउनुपर्ने आवश्यक सेवा-सुविधा समेत सरकारले दिन सकेको छैन । यसको उदारहण हालै मात्र भएको शिक्षक आन्दोलनलाई लिन सकिन्छ । आन्दोलनमा उपस्थित शिक्षकहरुमै अध्ययन हुने हो भने पनि ५० प्रतिशतमा डिप्रेसनजस्ता समस्या देखिन सक्छन् ।

यस्तोमा शिक्षकको मानसिक अवस्था नै ठीक छैन भने उनीहरुले दिएको शिक्षाबाट सानो कोपिलाजस्ता बालबालिकाले कसरी गुणस्तरीय शिक्षा लिन सक्छन् ? त्यसैले शिक्षकहरुको मानसिक स्वास्थ्यबारे बहस गर्नु अति जरुरी छ ।

शिक्षकहरुको आफ्नै समस्या हुन्छ । घरपरिवारको कुराले, आर्थिक कुराले वा विभिन्न कुराले पनि उनीहरुलाई तनावग्रस्त बनाइरहेको हुन्छ । यस्तो तनावको साइड-इफेक्ट कक्षाकोठामा पर्छ कि पर्दैन ?

शिक्षक आफैं तनावपूर्ण अवस्थामा छन् भने यसको साइड-इफेक्ट कक्षाकोठामा पूर्णरुपले परिरहेको हुन्छ । मानिसक रुपमा तनाव बोकेको व्यक्ति जसमा एन्जाइटी र डिप्रेसन भएको समेत अवस्था हुन सक्छ । तनावले उनीहरुमा निद्रा नपर्ने, झिंजो लाग्नेजस्ता लक्षण देखिन सक्छन् । जसको निद्रा रातभर नै परेको छैन, उसले कक्षाकोठामा कसरी पढाउन सक्छ ? त्यसमाथि डिप्रेसनमै गुज्रिरहेको शिक्षकमा रिस, आवेग, मनमा कुरा खेलिरहेको हुन सक्छ र कक्षाकोठामा तनावग्रस्त दिमाग लिएर गएको शिक्षकलाई एक त पढाउन मन नभइरहेको र पढाउनुपर्ने बाध्यता हुन्छ ।

अर्को, कक्षामा विद्यार्थीबाट हुने सानो भुलले पनि शिक्षकमा रिस उत्पन्न हुन सक्छ । नतिजा विद्यार्थीलाई गाली गर्ने, कुट्ने जस्ता गतिविधि हुन सक्छन् । बेलाबखतमा शिक्षकले कुटपिट गरेको घटनाको थुप्रै उदाहरण छन् । यसले

...बाँकी पृष्ठ ३ मा

"घरजग्गा व्यवसायलाई अनुत्पादक क्षेत्र भन्न पनि मिल्दैन"

आर्थिक मन्दीका कारण सबै किसिमको आर्थिक क्षेत्र प्रभावित बनेको छ । घरजग्गा व्यवसाय सबैभन्दा बढी प्रभावित भएको देखिन्छ। हिजो बैना लिएको जग्गा नामसारी नगर्दै अर्को क्रेतासँग बैना गरेर मनग्य आम्दानी गरेका व्यवसायी अहिले महिनाभर कुर्दा पनि एउटा कित्ता जग्गा नामसारी नहुने स्थितिको सामना गरिरहेका छन्। यसै सन्दर्भमा व्यवसायीले भोग्दै आएका समस्या र यी समस्या समाधान गर्न के गर्नुपर्ला भन्ने सन्दर्भमा मकवानपुर घरजग्गा व्यवसायी संघका अध्यक्ष कमल मैनालीसँग समृद्ध समाज दैनिकका सम्पादक सुरेश श्रेष्ठले गर्नुभएको कुराकानी:

कमल मैनाली
अध्यक्ष, घरजग्गा व्यवसायी संघ
मकवानपुर

समाजः अहिले घरजग्गा व्यवसाय असाध्यै ठप्प भएको छ । यो अवस्थाबाट कसरी सहज हुँदै जान्छ भन्ने अनुमान गर्नुभएको छ ?

मैनाली: अहिले घरजग्गा व्यवसाय मात्र नभएर सम्पूर्ण प्रकारका व्यवसायहरु ठप्प छन् । लगभग देश नै ठप्प भएको अवस्था छ । घरजग्गा व्यवसाय सरकारी नीति र राष्ट्रबैंकको नीतिलगायतमा भर पर्दछ । त्यसैले यसको सुधार र संरक्षणका लागि सरकारले राम्रो खालको नीति, नियम बनाएर अगाडि बढ्न जरुरी छ । साथै राष्ट्रबैंक तथा अरु बैंकले पनि यसका लागि व्यापारमा सरल कर्जा, घरकर्जा, जग्गा खरिद कर्जा जस्ता नीति, नियमहरु छिटोभन्दा छिटो बनाएर लागु गऱ्यो भने घर जग्गा व्यवसाय सुध्रिने सम्भावना देखिन्छ ।

समाजः बैंकमा पुँजी थुप्रिए पनि व्यवसायीहरुले कर्जा नपाउनुको कारण के हो ?

मैनाली: बैंकबाट ऋण लिइसकेपछि हामीले त्यसको साँवा र ब्याज दुवै तिर्नुपर्छ। तर अहिले बैंकहरुको ब्याजदर उच्च भएको कारणले जुनसुकै व्यवसाय गरे पनि त्यो ब्याज तिर्न सक्ने अवस्था छैन । अहिले बजारमा सम्पूर्ण किसिमको व्यापारमा पूर्णरुपमा मन्दी छाएको अवस्थामा उच्च ब्याजदरमा ऋण लिएर व्यवसायमा लगानी गरी कमाएर बैंकको ब्याजदर पनि तिर्न नसक्ने अवस्था छ ।

समाजः सरकारले घरजग्गा व्यवसायलाई अनुत्पादक क्षेत्र भनेकै कारणले लगानीकर्ताहरु आकर्षित भएको देखिँदैन । यसमा लाभ हुने अवस्था नदेखेर नै लगानीकर्ताहरु आकर्षित नभएका हुन् त ?

मैनाली: नेपालको प्रमुख उत्पादक क्षेत्र भनेको कृषि र उद्योगधन्दा नै हो । तर अहिलेसम्म यो पनि राम्रोसँग फस्टाउन सकेको छैन । कृषिमा सम्भावना बढी भए तापनि अहिलेसम्म आकाशे खेतीमा भर पर्नुपर्ने अवस्था छ । मल, बीउविजनको अभाव त्यस्तै छ। भारत र चीनका उद्योगहरुसँग प्रतिस्पर्धा गर्न नसक्दा उद्योगहरु पनि धमाधम बन्द भइरहेका छन् । यो घरजग्गा व्यवसायलाई अनुत्पादक क्षेत्र भन्न पनि मिल्दैन। यसबाट पनि आफ्नै खालका फाइदाहरु हुन्छन्। घरजग्गा व्यवसायले जग्गाको मात्र काम नगरी आवासीय भवनहरु, बाटोघाटो, थोरै जग्गामा धेरै मान्छे बस्न मिल्ने किसिमका संरचनाहरु पनि निर्माण गर्छ। यसबाट राज्यलाई पनि फाइदा भइरहेको हुन्छ। राज्यले ठूलो परिमाणमा राजश्व आम्दानी गरिरहेको हुन्छ ।

समाजः तपाइँहरु जग्गा प्लटिङको साथसाथै हाउजिङमा जाने प्रक्रियामा हुनुहुन्थ्यो । अहिले तपाईहरुको हाउजिङसम्बन्धी के कस्ता परियोजनाहरु रोकिएका छन् ?

मैनाली: हामीले प्लटिङबाट हाउजिङमा जानुपर्छ भन्ने एक किसिमको सोच बनाएका थियौं । लगभग हामीले कामको थालनी पनि गर्न लागिसकेका थियौं । तर एकाएक आर्थिक संकट आइपरेकाले हामीले त्यो काम त्यही रोक्यौं । त्यसपछि हामीले धेरै लामो समय पर्खिसक्दा पनि यो आर्थिक मन्दी सुध्रिने अवस्था पनि देखिएको छैन । विस्तारै यो आर्थिक मन्दीको अवस्था सुध्रियो भने हामीले हाउजिङ सम्बन्धी नयाँ कामको थालनी गर्नेछौं ।

समाजः स्थानीय र प्रदेश सरकारको तर्फबाट कस्तो किसिमको सहयोग भयो भने तपाईहरुले व्यवसायलाई पूनर्जागृत गर्न सक्ने स्थिति बन्ला ?

मैनाली: खासमा हामी स्थानीय र केन्द्रीय सरकारबाट स्वचालित हुन्छौं । प्रदेश सरकारको खासै भूमिका हुँदैन । नीति, नियम बनाउने स्थानीय तहले हो । मुख्यगरी केन्द्रीय सरकारको नीति र राष्ट्रबैंकको नीतिमा हाम्रो व्यवसाय भर पर्छ ।

समाजः घरजग्गा व्यवसायलगायत समग्र व्यवसाय सकारात्मक दिशातर्फ अगाडि बढ्नलाई राष्ट्रबैंकको भूमिका कस्तो रहनुपर्ला ?

मैनाली: राष्ट्रबैंकले मुख्यगरी व्यवसायी तथा सामान्य खरिदकर्ताहरुलाई कर्जा सुविधाहरु सहज गरिदिनुपर्छ । कर्जा सहजसँगसँगै ब्याजदर पनि सहुलियत गर्नुपर्छ । र घरजग्गा व्यवसायलाई हेर्ने दृष्टिकोण पनि बदल्नुपर्छ ।

शिक्षकको मानसिक...

शिक्षकको मात्र होइन, त्यहाँ पढ्ने विद्यार्थीको मानसिक स्वास्थ्यमा पनि असर गर्न सक्छ । त्यति मात्र होइन, शिक्षकले आवश्यक पर्ने जति पर्याप्त ज्ञान बाँड्न समेत नसक्ने अवस्थामा हुन सक्छन् यसको प्रभाव विद्यार्थीको पढाइमा पर्छ ।

शिक्षकहरूको मुडले बालबालिकामा कस्तो असर पर्छ ?

कतै जाँदा कोही व्यक्तिले मुस्कुराएर स्वागत गर्छ भने त्यहाँको माहोल नै छुट्टै हुन्छ । कक्षाकोठामा पनि उस्तै सिद्धान्त लागू हुन्छ । यदि शिक्षक हँसिलो, जोसिलो देखिएमा कक्षामा पट्यार मानेर बसेका विद्यार्थीमा पनि ऊर्जा, जाँगर आउँछ। उनीहरुले सजिलै पढाएको कुरा पनि ग्रहण गर्न सक्छन्। कक्षा सकिएको उनीहरुलाई महसुस हुँदैन ।

तर शिक्षकको दिमागमा अनेक तनाव चलिरहेको छ । जाँगर, ऊर्जा नै छैन र क्रोधित अनुहार लिएर आएका छन्। र, सधैं सोही ढंगले कक्षामा प्रस्तुत हुन्छन् भने विद्यार्थीलाई पढ्न मन नलाग्ने, ध्यान केन्द्रित गर्न कठिन हुने, नबुझेको कुरा सोध्न मन नलाग्ने हुन सक्छ। अझ कोही शिक्षक त घरव्यवहारको व्यक्तिगत तनावको रिस विद्यार्थीमा पोख्ने खालका हुन्छन् । यस्तोमा विद्यार्थी कक्षामा बस्न पनि त्रसित हुने गर्छन् । कक्षाको माहोल पनि नकारात्मक हुन्छ ।

सबै विद्यार्थीले आफ्ना शिक्षकलाई नै ज्ञानको भण्डार मान्छन् । बच्चाहरूले शिक्षकलाई आफ्नो रोल मोडल मानिरहेका हुन्छन् उनीहरु आफू पनि शिक्षक जस्तै हुने सपना देख्छन्। विद्यार्थीले शिक्षकको शिक्षालाई मात्र होइन व्यवहारलाई पनि अनुशरण गरिरहेका हुन्छन् । विद्यार्थीको भावनात्मक अवस्था र सिकाइ वातावरणमा प्रत्यक्ष प्रभाव शिक्षकको प्रस्तुतिमा पनि भर पर्छ ।

विद्यार्थीलाई गाली नगरे पनि, कुटपिट नगरे पनि शिक्षकले गर्ने कतिपय व्यवहारको प्रत्यक्ष असर त पर्छ नि ?

पहिला विद्यार्थीलाई तह लगाउन र अनुशासित हुन स-साना दण्ड दिनुपर्छ भन्ने हुन्थ्यो। गृहकार्य नगर्दा, कक्षाकोठामा हल्ला गर्दा, भनेको नमान्दा कुट्नेपिट्ने पनि हुन्थ्यो । तर अहिले विद्यार्थीलाई कुटपिट गर्न नहुने यसले बालबालिकामा थप नकारात्मक असर पर्छ भन्ने धारणा विकास भइरहेको छ । कक्षा बालमैत्री हुनुपर्छ भन्ने वोध धेरैजसो शिक्षकमा छ। तर पनि कक्षामा विद्यार्थीलाई उसले गरेको अतिरिक्त क्रियाकलापलाई लिएर प्रोत्साहन नगर्ने, प्रतिक्रिया नगर्ने, हतोत्साहित गर्ने जस्ता क्रियाकलापले विद्यार्थीको मानसिकतामा नकारात्मक प्रभाव पार्न सक्छ । त्यति मात्र होइन, तनावग्रस्त शिक्षकले राम्रोसँग पढाउन नसक्दा विद्यार्थी पनि राम्रोसँग ज्ञान लिन सक्दैनन् ।

शिक्षक आफैंमा उदास छन् भने वा दुःखी छन् भने के त्यो कुरा उसले ढाकछोप गरेर विद्यार्थीलाई राम्ररी पठनपाठन गराउन सक्छन् ?

शिक्षक आफैं उदास, दुःखी छन् भने उनले यो कुरा ढाकछोप गर्न सक्दैनन् । उनीहरुले चाहेर पनि विद्यार्थीलाई राम्ररी पठनपाठन गराउन सक्दैनन् । शिक्षकले जति नै आफ्नो उदासीनता लुकाउन खोजे पनि उनको व्यवहारमा त्यो देखिन सक्छ ।

शिक्षकहरुमा खासगरी कस्तो मानसिक समस्या हुन सक्छ ?

शिक्षकहरुमा प्रायः देखिने मानिसक समस्या भनेको डिप्रेसन, एन्जाइटी र तनाव हो। कतिपय शिक्षकले त आफूलाई मानसिक समस्या भएको अनुभव नै गर्न सकेका हुँदैनन् । तर उनीहरुको व्यवहारमा भने मानसिक समस्याका लक्षण देखिंदै जान्छन् र समस्या हाबी भएमा व्यवहार नै परिवर्तन हुन सक्छ । जुन पछि वरपरको विद्यार्थी र सहकर्मीले पनि नोटिस गर्न सक्छन् ।

शिक्षकलाई कसरी मानसिक रूपमा स्वस्थ र भावनात्मक रूपमा बलियो बनाउने ?

उनीहरुलाई मानसिक रुपमा स्वस्थ र भावनात्मक रुपमा बलियो बनाउन स्कुल, कलेजले पाउनुपर्ने पारिश्रमिक दिने, बेलाबखतमा शिक्षकको समस्याबारे बुझ्ने, अनावश्यक प्रशासनले प्रेसर नदिने, राम्रो काम गरेको समयमा प्रोत्साहन दिने जस्ता कार्यले उनीहरुको तनाव कम हुन सक्छ।

साथै, शिक्षकको लागि पनि स्कुलमा परामर्शदातासँगको छलफल कार्यक्रम बेलाबखतमा राख्न जरुरी छ, ताकि आफूमा भएको मानसिक तनावको बारेमा खुलेर चर्चा गर्न सकुन् ।

सरकारले पनि सबै पठनपाठन हुने ठाउँमा मानसिक स्वास्थ्य सचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने, आधुनिक शिक्षासम्बन्धी शिक्षकलाई तालिम दिनु आवश्यक छ। यसले शिक्षकहरुले आफ्नो पनि बौद्धिक क्षमता बढाउन सक्छन् र पढाउन लगाव पनि बढाउन सक्छ ।

(स्रोतः अनलाईनखबर)

२ सय १४ जनाले शिविरमा सेवा लिए

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मकवानपुरको इन्द्रसरोवर गाउँपालिकामा बुधबार २ सय १४ जनाले निःशुल्क आँखा शिविरको सेवा प्राप्त गरेका छन् । इन्द्रसरोवर गाउँपालिकामा ३ दिन हुने आँखा शिविरमा पहिलो दिन २ सय १४ जनाले शिविरको सेवा लिएका इन्द्रसरोवर गाउँपालिकाको स्वास्थ्य शाखा प्रमुख मन्नुनाथ अधिकारीले जानकारी दिनुभयो ।

इन्द्रसरोवर गाउँपालिका र हेटौंडा सामुदायिक आँखा अस्पतालको आयोजनामा बुधबार २ स्थानमा निःशुल्क आँखा शिविर हुँदा २ सय १४ जनाले सेवा प्राप्त गरेका हुन्। आँखा शिविर बुधबार १० गते फाखेल स्वास्थ्य चौकी र ५ नम्बर वडा कार्यालय चखेलमा भएको हो ।

फाखेल स्वास्थ्य चौकीमा भएको शिविरमा ७३ जनाले जाँच गरेका हुन् । जाँच गराएका ७३ जनामध्ये ९ जनाको आँखामा मोतिविन्दुको समस्या देखिएको छ। कार्यक्रममा इन्द्रसरोवर गाउँपालिकाका ४ नम्बर वडा अध्यक्ष चन्द्रकुमार बल र गाउँपालिका अध्यक्ष देवकृष्ण पुडासैनीको उपस्थिति रहेको थियो ।

यस्तै, ५ नम्बर वडा कार्यालय चखेलमा भएको शिविरमा १ सय ४१ जनाले जाँच गराएका छन् । जाँच गराएका १ सय ४१ जनामध्ये १४ जनामा मोतिविन्दुको समस्या देखिएको छ । कार्यक्रममा इन्द्रसरोवर गाउँपालिकाका ५ नम्बर वडा अध्यक्ष दूतराज तितुङको उपस्थिति रहेको थियो । अधिकारीका अनुसार निःशुल्क आँखा शिविरबाट पहिचान भएका २३ जना मोतिविन्दु बिरामीहरुको इन्द्रसरोवर ग्रामीण आँखा केन्द्रले कुलेखानीमा १३ गते शनिबार निःशुल्क शल्यक्रिया गर्नेछ ।

इन्द्रसरोवर गाउँपालिकाले ३० वर्ष माथिका व्यक्तिको आँखा परीक्षण गर्ने लक्ष्य बनाएको थियो । शिविरमा ४० देखि ६० वर्ष उमेरसम्मका बिरामीहरु धेरै आएका थिए । अधिकारीका अनुसार पालिकाले मोतिविन्दुलाई धेरै प्राथमिकता दिएको थियो । बिहीबार सिस्नेरी स्वास्थ्य चौकी र मार्खु स्वास्थ्य चौकीमा निःशुल्क आँखा शिविर हुनेछ भने शुक्रबार इन्द्रसरोवर ग्रामीण आँखा केन्द्रमा हुने अधिकारीले बताउनुभयो । १४ गते शल्यक्रिया भएका बिरामीको पट्टी खोली बिदाइ गर्ने कार्यक्रम तय भएको बताइएको छ। शिविरमा जाँच गर्न हेटौंडा र काठमाडौंबाट डाक्टर र डाक्टरको टोलीसहित १५ जना आउनु भएको अधिकारीले बताउनुभयो ।

सवारी दुर्घटनामा एकै दिन २ जनाको मृत्यु

समाज संवाददाता

हेटौंडाः सवारी दुर्घटनामा एकै दिन २ जनाको मृत्यु भएको छ । काभ्रेपलाञ्चोक र चितवन जिल्लामा एकै दिन २ जनाको मृत्यु भएको प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौंडाले जनाएको छ ।

काभ्रे जिल्लाको बनेपा नगरपालिका-७, धनेश्वर गेट नजिकै टिपरले मोटरसाइकललाई ठक्कर दिँदा मोटरसाइकल चालक काभ्रे रोसी गाउँपालिका-८, खार्पाचोकका ३९ वर्षीय सिद्धिकुमार लामाको मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ ।

मंगलबार बेलुका ९ बजेको समयमा बनेपाबाट पनौती जाँदै गरेको बा ८४ प ६९५९ नम्बरको मोटरसाइकललाई विपरित दिशाबाट आउँदै गरेको बा.४ ख.९९७५ नम्बरको टिपरले ठक्कर दिँदां लामा गम्भीर घाइते भएका थिए । घाइते लामालाई उपचारको लागि सुरुमा शिर मेमोरीयल अस्पताल बनेपा लगिएको र पछि थप उपचारको लागि अन्नपूर्ण न्यूरो अस्पताल काठमाडौं लगिएकोमा उपचारको क्रममा बुधबार बिहान ५ बजेको समयमा निजको मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ ।

यस्तै, चितवन जिल्ला राप्ती नगर पालिका-८, खुरखुरेमा दुईवटा बस एक-आपसमा ठोक्किँदा भरतपुर महानगर पालिका-२८ का ४८ वर्षीय खड्कबहादुर दर्जीको मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ । सोमबार दिउँसो १ बजेको समयमा पोखराबाट गौर जाँदै गरेको ग १ ख ७५३२ नम्बरको यात्रुबाहक बस र वीरगञ्जबाट काठमाडौं जाँदै गरेको ना ७ क ६०४१ नम्बरको बस एक आपसमा ठोक्किँदा दुबै बसका चालकसहित ४१ जना घाइते भएका थिए । दुर्घटनामा ना ७ ख ६०४१ बस चालक दर्जी गम्भीर घाइते भएकामा उपचारको क्रममा मंगलबार दिउँसो २ बजे नयाँ मेडिकल कलेजमा मृत्यु भएको थियो । घाइतेमध्ये १७ जना डिस्चार्ज भएको र २३ जनाको उपचार भैरहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

जिल्लास्तरीय जुनियर/युवा रेडक्रस सर्कल सम्मेलन हुँदै

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा उपमाहानगरपालिका-१७ मा रहेको बालबोध माध्यमिक विद्यालमा असोज १२ र १३ गते ३५ औं वार्षिक जिल्लास्तरीय जुनियर तथा युवा रेडक्रस सम्मेलन हुने भएको छ। सम्मेलन शिक्षक आन्दोलनका कारण रोकिएर १२ र १३ गते सरेको रेडक्रस सर्कल हटिया उपशाखा सचिव मोहनचन्द्र चौलागाईले जानकारी दिनुभयो ।

सम्मेलनमा जिल्लाभरिका जुनियर /युवा रेडक्रस सर्कलमा रहेका विद्यार्थीहरु सहभागी रहनेछन् । सम्मेलनमा रेडक्रस सर्कलले गरेका गतिविधिहरुको समीक्षा, रेडक्रसका अभियान र सर्कलले आगामी वर्षभरि गर्नुपर्ने कार्यक्रमहरुको योजना बनाउनुका साथै सिफारिश तथा प्रतिबद्धता जस्ता विषयवस्तुमा अन्तरक्रिया कार्यक्रम गर्नेछ। आयोजकका अनुसार सम्मेलनका सहभागीहरुलाई खाना, खाजा तथा यातायातको प्रबन्ध सम्मेलनका आयोजक नेपाल रेडक्रस सोसाइटी मकवानपुरले गर्नेछ ।

दोस्रो कमाने म्याराथन हुने

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा-८, कमानेमा असोज २७ गते दोस्रो कमाने म्याराथन हुन लागेको छ । हेटौंडा ८ नम्बर वडा कार्यालय र ८ नम्बर वडा खेलकुद समितिको आयोजनामा म्याराथन हुन लागेको हो ।

प्रतियोगितामा प्रथम पुरस्कार १५ हजार, दोस्रो पुरस्कार १० हजार र तृतीय पुरस्कार ५ हजार रुपैयाँ नगदको हुने जानकारी दोस्रो कमाने म्याराथन खेलका संयोजक उमेश थापा मगरले दिनुभएको छ । संयोजक थापाका अनुसार म्याराथन प्रतियोगितामा कमाने भित्रका दौडवाजहरु मात्र सहभागी हुनसक्ने व्यवस्था छ। दोस्रो कमाने म्याराथोन प्रतियोगिता र दोस्रो वडा अध्यक्ष कप फुटबल प्रतियोगिता सञ्चालन गर्नका लागि ५ लाख ३० हजार रुपैयाँ खर्च लाग्ने अनुमान गरिएको संयोजक थापाले बताउनुभयो ।

कर्जा भुक्तानी गर्ने सम्बन्धी सूचना

सूचना प्रकाशित मिति २०८०/०६/११ गते

यस उपयोगी सहस्राब्दी बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.का ऋणी श्री सज्जन कुमार महर्जनले मिति २०७७/०७/०५ गते हायर पर्चेज अन्तर्गत यस संस्थाबाट यामाहा स्कुटर, सवारी मोडेल RayZR SR बनेको साल 2020 च्यासिस नं. ME19EG468L0017926 इन्जिन नं. E329E0160791 स्कुटर खरिद गर्नुभएको तर हालसम्म पनि ऋण चुक्ता नभएको र बारम्बार ताकेता गर्दा पनि सम्पर्कमा नआउनु भएको कारणले यो सुचना प्रकाशित भएको मितिले ७ (सात) दिनभित्र साँवा १,०६,४७०/८९ र ब्याज १८,७६९/५१ तथा हर्जना ७,५२३/६४ गरेर जम्मा हुन आउने रकम १,३२,७६४/०४ (एक लाख बत्तिस हजार सात सय चौंसठ्ठी रुपैयाँ चार पैसा मात्र) कार्यालयमा उपस्थित भई सम्पूर्ण ऋण चुक्ता गर्न हुन अनुरोध गर्दछौं अन्यथा लिलामी प्रक्रिया अपनाई बाँकी बक्यौता असुल उपर गरिने ब्यहोरा जानकारी गराईन्छ ।

उपयोगी सहस्राब्दी बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
हेटौंडा-११, थानाभन्याङ्ग

सुनौलो भविष्य स्वास्थ्य सहकारी संस्थाद्वारा संचालित

मकवानपुर सहकारी अस्पताल

हेटौंडा-१, भिन्तुनापथ

कर्मचारी आवश्यकता सम्बन्धी सुचना

(सूचना प्रकाशित मिति २०८०/०६/११ गते)

यस मकवानपुर सहकारी अस्पतालको फार्मेशी शाखाको लागी तपशिल अनुसारको कर्मचारीहरु आवश्यकता परेको हुँदा योग्यता पुगेका १५ वर्ष पुरा भई ३५ वर्ष ननाघेका नेपाली नागरिकहरुबाट सुचना प्रकाशित मितिले ७ (सात) दिन भित्र आवेदन आव्हान गरीन्छ ।

सि. नं.	पद	योग्यता	आवश्यक संख्या
१.	वि.फार्मासिष्ट	मान्यता प्राप्त शिक्षण संस्थाबाट Bachlor in Pharmcy उत्तीर्ण भएको	१ जना
२.	डि. फार्मासिष्ट	मान्यता प्राप्त शिक्षण संस्थाबाट Diploma in Pharmacy उत्तीर्ण भएको	२ जना

संलग्न गर्नुपर्ने कागजातहरु :

१. आवेदन सहित हालसालै खिचिएको पासपोर्ट साइजको २ प्रति फोटो
२. व्यक्तिगत विवरण (Bio–data)
३. नेपाली नागरिताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि- १ प्रति
४. शैक्षिक योग्यताको प्रमाणपत्रहरुको प्रतिलिपि- १ प्रति
५. नेपाल फार्मेशी काउन्सिल दर्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि १ प्रति
५. तलिम तथा सम्बन्धीत क्षेत्रमा काम गरेको अनुभवको प्रमाणपत्रहरुको प्रतिलिपि- १ प्रति

आवेदन पेश गर्ने अन्तिम मिति: २०८०।०६।१७ गतेसम्म ।
सम्पर्क मितिः २०८०।०६।१० गते ।
परीक्षा मिति र स्थानः सम्पर्क मितिको दिन तोकिने छ ।
परीक्षाको किसिमः अन्तरवार्ता
विस्तृत जानकारीको लागि निम्न ठेगानामा सम्पर्क गर्नुहुन अनुरोध छ ।

मकवानपुर सहकारी अस्पताल
हेटौंडा-१, भिन्तुनापथ
फोन : ०५७-५२६५८५७

हेटौँडा-७ मा टोलस्तरीय फुटबल प्रतियोगिता

प्रतियोगिताबारे जानकारी दिन आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा आयोजक समितिका पदाधिकारीहरु ।

समाज संवाददाता

हेटौँडाः हेटौँडा-७ मा टोलस्तरीय फुटबल प्रतियोगिता आयोजना गरिने भएको छ। २७ औं संस्करणको प्रतियोगिता साविक विजेता नवज्योति टोलको भीआइपी फुटबल क्लबले आयोजना गर्नेछ । हरेक वर्ष वडादशैं अघि आयोजना गरिने प्रतियोगिताको विजेता टोलले अर्को वर्षको प्रतियोगिता आयोजना गर्ने गरेको छ । बुधबार हेटौँडा-७, नागस्वतीमा पत्रकार सम्मेलनको आयोजना गरेर प्रतियोगताका बारेमा जानकारी गराइएको थियो ।

नवज्योति टोल विकास संस्था अध्यक्ष एवम् प्रतियोगिताका संयोजक सुशील सुवेदीले असोज २३ गते उद्घाटन तथा कात्तिक ३ गते समापन कार्यक्रम हुने जानकारी दिनुभयो । २०५२ सालदेखि सञ्चालन हुँदै आएको प्रतियोगिताको उपाधि विजेताले ५० हजार रुपैयाँ नगदसहित ४० केजी खसी, सिल्ड, मेडल तथा प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछ। उपविजेता टिमले ३० केजीको खसीसहित सिल्ड, मेडल तथा प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछ। ८ देखि १० वटा टिमको सहभागिता रहने प्रतियोगिता आयोजनाका लागि ७ नम्बर वडा कार्यालयले एक लाख रुपैयाँ र स्थानीय धनबहादुर थापाले ५३ हजार रुपैयाँ सहयोग गर्नुहुनेछ ।

लिग कम नकआउट प्रणालीमा प्रतियोगिताको आयोजना गरिनेछ। आर्थिक समितिका संयोजक राजु कार्कीले करिब ३ लाख रुपैयाँको बजेटमा सम्पन्न हुने प्रतियोगिताले वडाभित्र रहेका टोलबीच सौहार्द्धता अभिवृद्धि गर्ने उद्देश्य रहेको उल्लेख गर्नुभएको छ । प्रतियोगिता हेटौँडा-७ स्थित नवज्योति माविको खेलमैदानमा हुनेछ ।

अमर माविमा खेलमैदान अभाव

रोहित थथापा

हेटौंडाः हेटौंडा-१, चाइनाक्वाटरमा रहेको अमर माध्यमिक विद्यालयमा खेलमैदान अभाव रहेको छ । विद्यालयले खेलकुदलाई प्राथमिकता दिने गरेको भए पनि विद्यालयको खेलमैदान सानो भएका कारण खेलकुदका प्रतियोगिताहरु गराउन नसकेको विद्यालयका सहायक प्रधानाध्यापक विश्वराज भण्डारीले बताउनुभयो ।

खेलमैदानको क्षमताअनुसार कबड्डी, पीटी, हाइजम्प, लङजम्पलगायतका खेलहरुमात्र खेलाउन सकिएको उहाँले बताउनुभयो । खेलमैदान सानो भएका कारण फुटबल, भलिबल, क्रिकेट, बास्केटबल खेलाउन सम्भव नभएको सहायक प्रधानाध्यापक भण्डारीले जानकारी दिनुभयो । हरेक वर्ष हुने राष्ट्रपति रनिङशिल्ड प्रतियोगितामा ट्र्याक एण्ड फिल्डतर्फ कबड्डी प्रतियोगितामा विद्यार्थीलाई सहभागी गराउने गरेको उहाँले बताउनुभयो । क्षेत्रगत प्रतियोगिताको छनोटपछि यस्ता जिल्लास्तरीय प्रतियोगितामा सहभागी गराउने गरको उहाँले बताउनुभयो । भदौ २९ गते बाल दिवसको अवसरमा चम्चा दौड, गणित दौड, बेलुन दौड, म्युजिकल चेयरजस्ता प्रतियोगिता गराएर कक्षा ८, ९ र १० का विद्यार्थीहरुलाई सहभागी गराएको उहाँले बताउनुभयो ।

हरेक शुक्रबार खेलकुद तथा अतिरिक्त क्रियाकलापको तालिकाअनुसार विद्यार्थीहरुको पढाइलाई असर नपर्ने गरी स्किपिङ, चम्चादौड गराउने गरेको बताउनुभयो । शुक्रबार भएको खेलको नतिजाको आधारमा आइतबार विद्यार्थीलाई मेडल तथा कापी, कलम, पेन पुरस्कारस्वरुप प्रदान गर्ने गरेको उहाँको भनाइ छ । वर्षाको समयमा कक्षाकोठाभित्रै वक्तृत्वकला, नृत्य, गायनजस्ता अतिरिक्त क्रियाकलापहरु गराउने गरेको उहाँले जानकारी दिनुभयो ।

खेलकुदलाई चाहिने खेलमैदानको अभाव भए पनि आफ्ना विद्यार्थीलाई खेलप्रतिको रुचि अभिवृद्धि गराउँदै खेलप्रतिको चासो बढाएर उत्प्रेरित गराउने उद्देश्यले हरेक शुक्रबार अतिरिक्त क्रियाकलाप तथा खेलहरु खेलाउने गरेको उहाँले बताउनुभयो । अतिरिक्त क्रियाकलापका कारणले विद्यार्थीहरुको ज्ञान, सीप, दक्षता विकास भएको उहाँले दावी गर्नुभयो। हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको शैक्षिक तालिकाअनुसार प्रत्येक शुक्रबार यस्ता खेलहरु खेलाउने गरेको सहायक प्रधानाध्यापक भण्डारीले बताउनुभयो । प्रदेश, जिल्ला र स्थानीयस्तरमा आयोजना हुने प्रतियोगितामा पनि आफ्ना विद्यार्थीलाई सहभागी गराउने गरेको उहाँले जानकारी दिनुभयो ।

करिब ४ वर्षअगाडि जिल्लास्तरीय हाइजम्प प्रतियोगितामा विद्यालयका विद्यार्थीले दोस्रो स्थान हासिल गर्न सफल भएको बताउनुहुँदै ४-५ वर्ष अगाडि भएको विद्यालयस्तरीय फुटसल प्रतियोगितामा सेमिफाइनलमा पराजित भएको भण्डारीले जानकारी दिनुभयो । खेल खेल्ने समय र पढ्ने समयको तालिका बनाएर त्यसअनुसार काम गर्ने गरेमा पढाइमा असर नपर्ने उहाँको भनाइ छ ।

वडा अध्यक्ष कप फुटबल हुने

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा-८, कमानेमा दोस्रो वडा अध्यक्ष कप फुटबल प्रतियोगिता हुने भएको छ । वडा कार्यालय र ८ नम्बर वडा खेलकुद समितिको आयोजनामा असोज २७ गतेदेखि प्रतियोगिता हुने संयोजक उमेश थापा मगरले जानकारी दिनुभयो ।

प्रतियोगितामा प्रथम हुने संस्थालाई ३० हजार र द्वितीय हुनेलाई २० हजार राशीसहितको पुरस्कारको व्यवस्था रहेको छ । प्रतियोगिताको उत्कृष्ट खेलाडीलाई ट्रफी मेडल र प्रमाणपत्रको व्यवस्था रहेको संयोजक मगरले जानकारी दिनुभयो। प्रतियोगितामा ८ नम्बर वडाभित्रका १९ वटा टोल विकास संस्थाहरुको सहभागिता रहनेछ ।

प्रतियोगिता आयोजनाका लागि ५ लाख रुपैयाँ खर्च लाग्ने अनुमान गरेको उहाँले बताउनुभयो । गत वर्ष विकास टोल विकास संस्थाले उपाधि जितेको थियो ।

कुशलको विस्फोटक ब्याटिङसँगै बनेका रेकर्डहरूको रेकर्ड

काठमाडौंः एसियन गेम्स अर्थात एसियाडमा ८ वर्षपछि क्रिकेट फर्कँदा नेपालले मंगोलियमाथि कीर्तिमानै कीर्तिमानले भरिएको २७३ रनको जित हात पार्‍यो। कुशल मल्लले सबैभन्दा छिटो ३४ बलमा शतक, दीपेन्द्रसिंह ऐरीले सबैभन्दा छिटो ९ बलमा अर्धशतकको कीर्तिमान बनाएको खेलमा नेपालले टी-२० आईमा ३१४ रनको कीर्तिमानी स्कोर बनायो ।

३१५ रनको विशाल लक्ष्य पछ्याएको मंगोलियालाई ४१ रनमा अलआउट गर्दै नेपालले अहलेसम्मकै फराकिलो २७३ रनको अन्तरले खेल जित्यो । एसियाका पाँच टेष्ट राष्ट्रसहित १४ टिम सहभागी १९औं एसियाडमार्फत टी-२० अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेटमा डेब्यू गरेको मंगोलियाविरुद्ध नेपालले बनाएका कीर्तिमान यत्तिमै मात्र सिमित छैनन् । नेपालले सर्वाधिक रन रेटको रेकर्ड पनि बनाएको छ । मंगोलियाविरुद्ध ३१४ रन बनाएको नेपालको रन रेट १५.७ रह्यो । जुन २३ फेब्रअरी २०१९ मा अफगानिस्तानले आयरल्याण्डविरुद्ध कायम गरेको १३.९ भन्दा धेरै हो । ३१४ रनको स्कोर खडा गर्ने क्रममा नेपाली ब्याट्सम्यानहरुले २६ छक्का हानेका थिए। यो पनि नयाँ कीर्तिमान हो। कुशल मल्ल एक्लैले १२ छक्का हाने ।

यसअघि यो रेकर्ड २२ छक्का हानेको चेक रिपब्लिकको नाममा थियो । ३० अगष्ट २०१९ मा टर्कीविरुद्ध २७८ रन बनाउने क्रममा चेक रिपब्लिकले बनाएको रेकर्ड नेपालले तोडेको हो। मात्र १० बलमा अविजित ५२ रन बनाएका ऐरीको स्ट्राइक रेट ५२०.०० पनि अर्को कीर्तिमान हो ।

२०१४ को इन्चोन एसियाडपछि पहिलो पल्ट समावेश गरिएको क्रिकेटमा नेपाल र मंगोलियाले पहिलो खेल खेलेका थिए । जेजियाङ युनिभर्सिटी अफ टेक्नोलोजी फिनफेङ क्रिकेट फिल्डमा खेल सुरु हुँदा मंगोलियालाई डेब्यूको उत्साह थियो भने नेपालले सहजै खेल जित्ने अपेक्षा थियो। खेलमा टस हारेर पहिला ब्याटिङको निम्तो पाएको नेपालको सुरुवात सामान्य नै थियो । नेपाली इनिङ सकिनुअघि नै सुरु भएको कीर्तिमान बन्ने सिलसिला खेल सकिँदासम्म नै कायम रह्यो ।

मंगोलियाले टस जितेर बलिङ रोजेपछि नेपालले पहिले ब्याटिङ गरेको थियो । नेपालले ८ ओभरभित्र दुवै ओपनरलाई गुमायो । तर मिडल ओभर देखि अन्तिममा भने कुशल र दीपेन्द्रले विष्फोटक ब्याटिङ गरे । टी-२०आईको एकै खेलमा छिटो शतक र छिटो अर्धशतको कीर्तिमानदेखि सर्वाधिक स्कोर र सर्वाधिक रन अन्तरको जितको कीर्तिमान नेपालले बनायो। पाँचौ ओभरमा आरिफ शेख १६ मा आउट भएपछि कुशल मल्ल तेस्रो नम्बरमा ब्याटिङ गर्न गएका थिए । तर आठौं ओभरको दोस्रो बलमा अर्का ओपनर कुशल भुर्तेल पनि १९ रनमा आउट हुँदा नेपालले ६६ रनमा २ विकेट गुमायो ।

त्यसपछि भने कुशल मल्लले विष्फोटक ब्याटिङ गरे। उनले ३४ बलमा ६ चौका र ९ छक्का प्रहार गर्दै शतक पूरा गरे । टी-२० मा यसअघि सबैभन्दा छिटो शतक ३५ बलमा बनेको थियो । कुशलले त्यो कीर्तिमान तोडे । यसअघि दक्षिण अफ्रिकाका डेविड मिलर, भारतका रोहित शर्मा र चेक रिपब्लिकका सुदेश विक्रमाशेखरले ३५ बलमा शतक प्रहार गर्दै बनाएको कीर्तिमान बनाएका थिए । कप्तान रोहितकुमार पौडेलसँग मिलेर कुशल मल्लले तेस्रो विकेटका लागि १९३ रनको साझेदारी गरे। जुन नेपालको लागि टी-२०आईमा अहिलेसम्मको सर्वाधिक साझेदारी हो ।

कुशल नेपालका लागि टी-२०आईमा शतक बनाउने पाँचौ खेलाडी समेत बने भने एकै खेलमा व्यक्तिगत उच्च स्कोर बनाउने समेत खेलाडी बने । उनले ५० बल खेल्दै ८ चौका र १२ छक्का मद्दतमा अविजित १३७ रन बनाए । कप्तान रोहितले पनि आक्रमक ब्याटिङ गर्दै २७ बल खेल्दै २ चौका र ६ छक्का मदतमा ६१ रन बनाए । रोहित १८.१ ओभरमा आउट भएपछि दीपेन्द्र क्रिजमा पुगेका थिए। त्यसबेला दीपेन्द्रले अर्धशतक हान्ने कसैले सोचेकै थिएनन्। तर पालो दीपेन्द्रकै थियो। उनले सुरुमा फेस गरेका ६ बलमै लगातार छक्का प्रहार गरे। ९ बल खेल्दा उनले ८ छक्का सहित अर्धशतक पूरा गरे। उनले १० बल मात्र खेल्दै ८ छक्का मदतमा अविजित ५२ रन बनाए। उनले दुई बलमा भने दुई-दुई रन जोडे ।

दीपेन्द्रले यसअघि युजराज सिंहको नाममा रहेको १२ बलमा अर्धशतक बनाउने कीर्तिमान तोडे । टी-२० अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेटमा यसै खेलबाट डेब्यु गरेको मंगोलियाका लागि दाभासुरेन जमयानसुरेनले १० रन बनाउनु बाहेक अन्यले दोहोरो अंकमा रन बनाउन सकेनन्। मंगोलियालाई अलआउट गर्न नेपालका लागि बलिङमा करण केसी, अभिनाश बोहरा र सन्दीप लामिछानेले २-२ तथा सोमपाल कामी, दीपेन्द्र सिंह ऐरी र कुशल भुर्तेलले समान १ विकेट लिए । कप्तान रोहितले खेलपछि प्रोसेस अनुसार नै खेलेको र अब अर्को खेल जितेर क्वार्टरफाइनल पुग्ने लक्ष्य रहेको बताए। 'समग्रमा एउटा खेल नै थियो । प्रोसेस फलो गरेर जस्तो टिम भए पनि आफ्नो बेस्ट गेम दिने लक्ष्य थियो । अर्को खेलमा माल्दिभ्सलाई हराएर क्वाटरफाइनल पुग्ने योजना छ,' रोहितले भने ।

उनले कुशल र दीपेन्द्रको ब्याटिङको तारिफ गरे । 'हाम्रो योजना पनि बलिङ गर्ने नै थियो । तर उनीहरुले टस जितेर बलिङ रोजे । जस्तो टिम अगाडि आए पनि क्रिकेट हो । यहाँ ३१४ पनि कम जस्तो लागिराछ। बिहान अली कती बल रोकिएर आइराखेको थियो। लास्टमा दीपेन्द्र दाईले राम्रो ब्याटिङ गर्नुभयो,' उनले भने, 'टी-२० मा अली अग्रेसिभ ब्याटिङ गर्ने योजना हुन्छ । सबैले लुज बल पाइराखेका थिए। समग्रमा कुशल मल्लले पनि राम्रो ब्याटिङ गरे ।'

लक्ष्य पदक जित्ने

१९औं एसियाडमा अन्य खेलहरुमा नेपालले निराशाजनक प्रदर्शन गरिरहँदा क्रिकेटबाट पदकको आशा छ । कप्तान रोहितले पनि नेपालदेखिनै पदक जित्ने लक्ष्यका साथ आएको र त्यही अनुसार खेल्दै जाने बताए । 'हाम्रो योजना यहाँ आउनुअघि नै जसरी भए पनि मेडल जित्ने नै हो ।' नेपालले पदक जित्नका लागि कम्तीमा पनि दुई टेष्ट राष्ट्रलाई हराउनुपर्नेछ । क्वार्टर फाइनलमा पुगेमा नेपालले भारत, पाकिस्तान, श्रीलंका र बंगलादेशमध्ये एक टिमसँग खेल्नु पर्ने छ।

भारत, पाकिस्तान, श्रीलंका र बंगलादेशसहित वरियताको आधारमा अफगानिस्तानले सिधै क्वाटरफाइनल खेल्ने भए पनि राष्ट्रिय टिम विश्वकपको तयारीमा रहेकाले उनीहरुले दोश्रो टिमलाई चीन पठाएका छन् । त्यसले गर्दा पनि नेपाली टिमले पदक जित्ने लक्ष्य राखेको हो । केही समयअघि मात्रै एसिया कपमा भारत र पाकिस्तानको सिनियर टिमसँग खेल्दै उत्कृष्ट प्रदर्शन गरेको नेपालले एसियाडमा पनि त्यही प्रदर्शन दोहोर्‍याउँदै पदक जित्ने लक्ष्य राखेको छ ।

(अनलाइनखबर)

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 लगायत
सुख्खा रोटी, आलु पराठा, फ्राइ राइस, मटन मम, बिरयानी, कोन डग, सेकुवा, चिकेन क्रन्ची,
होम डेलिभरीको पनि सुविधा रहेको जानकारी गराउँदछौं ।
०५७-५२६०१३

A.N.B. ELECTRONICS
Hetauda-4, Khopegalli
२०-२५% दशैं विशेष अफर

AC, FREEZE, REFRIGERATOR, WASHING MACHINE, DEEP FREEZER, COOlER तथा अन्य ईलेक्ट्रोनिक्स सामानहरू होलसेल मुल्यमा पाईन्छ ।
साथै AC, FREEZE, REFRIGERATOR, WASHING MACHINE, मर्मत गर्नुपरेमा तपाईको घरमै प्राविधिक उपलब्ध गराईनेछ ।
प्रोप्राईटर: अंकित ढकाल
९८५५०-६२९७७

We Are Open
हाम्रो सेवाहरू:
- ताजा तरकारी/फलफूल होलसेल तथा खुद्रा बिक्री गरिन्छ ।
- फ्रेस जुस/फ्रुट सलाद पार्टी सेमिनारको लागि प्याकिङको पनि व्यवस्था छ ।
- BUBBLE TEA, SMOOTHIES, MILKSHAKE, LASSI
- लोकल अन्नबाली
- ग्रीन प्लान्ट/गमला
- व्यावसायिक कृषि सम्बन्धि आवश्यक परामर्श सेवाहरु

सम्पर्क: ९८४५४३८८६०/०५७-५९११५९
DURBAR AGRO MART
Hetauda–4, Shitalmahal road

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