म.जि.प्र.का दर्ता नः
१०४/०६७/०६८

हेटौंडा, मकवानपुर

म.जि.हु.का.द.नं.
३०/०६९/०७०

बागमती प्रदेशको राजधानी हेटौंडाबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको समाचारपत्र

समृद्ध समाज

SAMRIDDHA SAMAJ NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

वर्ष:१५ अङ्क:- ४५ २०८० पुस १७ गते मंगलबार 2 January 2024, Tuesday - पृष्ठ ८ मूल्य रु. ५/-

सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षण गरौं'

- सार्वजनिक सम्पत्तिको अतिक्रमण नगरौं ।
- सार्वजनिक सम्पत्ति स्याहार संभार गरी सार्वजनिक काममा प्रयोग गरौं ।
- सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षण गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो ।
- सार्वजनिक सम्पत्तिको अतिक्रमण र हानीनोक्सानी कानूनी रुपमा दण्डनीय हुन्छ ।
- सार्वजनिक सम्पत्तिको अतिक्रमण वा हानीनोक्सानी हुँदा सम्बन्धित निकायमा जानकारी गराउनु नागरिकको कर्तव्य हो ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

तयारी बिना नै प्रदेश भ्रमण वर्ष घोषणा

प्रदेश भ्रमण वर्ष घोषणा गर्न आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा बोल्नुहुँदै मन्त्री पुकार महर्जन ।

समाज संवाददाता

हेटौंडाः आधारभूत तयारी समेत नगरी बागमती प्रदेश सरकारले भ्रमण वर्ष २०२४ घोषणा गरेको छ । प्रदेश सरकारको मन्त्रिपरिषद् बैठकले भ्रमण वर्ष मनाउने निर्णय गरेर आवश्यक तयारी नै नगरी संस्कृति, पर्यटन तथा सहकारी मन्त्री पुकार महर्जनले सोमबार हेटौंडामा पत्रकार सम्मेलन गरेर प्रदेश भ्रमण वर्ष सुरु भएको घोषणा गर्नुभयो ।

मन्त्रालयका सचिव गोविन्द रिजाल, मन्त्रालयका कर्मचारीको उपस्थितिमा सोमबार हेटौंडामा पत्रकार सम्मेलन गरेर प्रदेश भ्रमण वर्षको घोषणा गरिएको हो । ठोस् लक्ष्य, योजना, कार्यक्रम बिना नै भ्रमण वर्ष घोषणाको गरिएको छ । सचिव रिजालले बागमती प्रदेश भ्रमण वर्ष २०२४ का लागि एक करोड रुपैयाँ बजेट स्वीकृत भएको जानकारी दिनुहुँदै प्रचारप्रसारका लागि ब्रोसर, टिसर्ट छाप्ने काम बाँकी नै रहेको जानकारी दिनुभयो । मन्त्री पुकार महर्जनले तयारी नगरिएको विषय स्वीकार्नुहुँदै त्रुटी सच्याएर आवश्यक तयारी गर्ने बताउनुभएको छ ।

मन्त्रालयको बजेट स्वीकृत भए पनि उक्त बजेट पर्याप्त नभएको भन्दै मन्त्रालयका सचिव रिजालले २ करोड भन्दा बढी बजेट थप गर्न माग गरिएको जानकारी दिनुभयो । उहाँले छिट्टै औपचारिक कार्यक्रम गरेर भ्रमण वर्षको भव्य सुरुवात गर्ने बताउनुभएको छ । सञ्चार माध्यममार्फत श्रव्य-दृश्य सामग्री प्रकाशन, प्रसारण गरिने उल्लेख गर्नुहुँदै सचिव रिजालले भन्नुभयो, "उचित नारा बनाउनेदेखि ब्रोसर बनाउने, टिसर्ट तयार पारेर व्यापक प्रचारप्रसार गर्छौं, पर्यटकीय क्षेत्रको नक्सा पनि हामी तयार पार्छौं । स्थानीय पर्यटकीय क्षेत्रका व्यवसायीसँग सहकार्य गरेर प्रवर्द्धनात्मक कार्यक्रम गर्छौं ।"

प्रदेश भ्रमण वर्ष घोषणा गर्न आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा मन्त्रालयका अधिकारीले मन्त्रालयको तर्फबाट शुभकामना मन्तव्य वाचन गरेर सुनाए । लिखितरुपमा प्रस्तुत गरिएको मन्त्रालयको शुभकामनापत्रमा प्रदेशका विद्यमान पर्यटकीयस्थल र सम्भावनाको पहिचान, संरक्षण, सम्वर्द्धन र प्रचारप्रसाद गरी पर्यटकीय गतिविधि अभिवृद्धि गरी प्रदेशको अर्थतन्त्रलाई गतिशील बनाउने उल्लेख गरिएको छ । बागमती प्रदेशको आफ्नै मौलिक पहिचान रहेको र ऐतिहासिक एवम् पुराना सहर, बस्तीहरुका साथसाथै कला, संस्कृति, चाडपर्व र रहनसहनको उचित प्रचारप्रसार गरी पर्यटकलाई आकर्षित गर्न सकिने दावी गरिएको छ ।

राष्ट्रिय सभा सदस्य निर्वाचन

निर्वाचन अधिकृतको कार्यालय स्थापना

राष्ट्रिय सभा सदस्य निर्वाचनका लागि स्थापना गरिएको कार्यालयको बोर्ड अनावरणपछि खिचिएको तस्वीर ।

समाज संवाददाता

हेटौंडाः आगामी माघ ११ गते हुने राष्ट्रिय सभा निर्वाचनका लागि मकवानपुरमा निर्वाचन अधिकृतको कार्यालय स्थापना गरेको छ । सोमबार निर्वाचन अधिकृत महेन्द्र बहादुर कार्कीले कार्यालयको उद्घाटन गनुभयो । राष्ट्रिय सभामा रिक्त भएका १९ मध्ये बागमती प्रदेशबाट निर्वाचित ४ जना छन् । आगामी माघ ११ गते ४ जना राष्ट्रिय सभा सदस्य चयनका लागि निर्वाचन हुनेछ ।

हेटौंडा-४ स्थित भुटनदेवी माविमा बागमती प्रदेशको मतदानस्थल तोकिएको छ । निर्वाचनका लागि दुई मतदान केन्द्र तोकिएको छ । निर्वाचनमा ३ सय ४७ जनाले मतदान गर्नेछन् । प्रदेश सभा सदस्य १ सय १० जना र २ सय ३७ स्थानीय तहका सदस्यहरुले मतदान गर्नेछन् । निर्वाचन अधिकृतको कार्यालयले आगामी शुक्रबार पुस २० गते मतदाता नामावली प्रकाशन गर्नेछ । पुस २० गते शुक्रबार नै दावी विरोधको उजुरी दिने, पुस २१ गते शनिबार र पुस २२ गते आइतबार निवेदन तथा उजुरीको छानविन र कारबाही गर्ने निर्वाचन अधिकृत कार्कीले बताउनुभयो ।

पुस २२ गते आइतबार अन्तिम मतदाता नामावली प्रकाशन गर्ने, पुस २३ गते सोमबार उम्मेदवारको मनोनयन पत्र दर्ता गर्ने र दर्ता भएको उम्मेदवारको सुची प्रकाशन गरिने जनाएको छ । यस्तै पुस २४ गते मंगलबार उम्मेदवारको विरोधमा उजुरी दिने, पुस २५ गते बुधबार र पुस २६ गते बिहिबार उजुरी माथि जाँचबुझ गरी निर्णय गर्नेछ । पौष २६ गते उम्मेदवारको नामावली प्रकाशन, पुस २७ गते उम्म्देवारले नाम फिर्ता लिने र अन्तिम नामावाली प्रकाशन गर्ने जनाएको छ । मंसिर २८ गते उम्मेदवारलाई निर्वाचन चिन्ह प्रदान गर्ने जनाएको छ ।

कार्यालय स्थापना कार्यक्रममा जिल्ला प्रशासन कार्यालय मकवानपुरका प्रमुख सूर्यप्रसाद सेढाई र जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरका प्रहरी प्रमुख प्रहरी उपरीक्षक सीताराम रिजालको पनि उपस्थिति रहेको थियो ।

हार्दिक बधाई

जेसी सजिता केसी जेसी विकेशलाल श्रेष्ठ

वर्ष २०२४ का लागि जेसीआई हेटौंडा लेडीको अध्यक्षमा जेसी सविता केसी र जेसीआई हेटौंडाको अध्यक्षमा जेसी विकेशलाल श्रेष्ठ निर्वाचित हुनुभएकोमा हार्दिक बधाई ज्ञापन गर्दै सफल कार्यकालको शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

जेसी सुशीला पौडेल
अध्यक्ष, जेसीआई हेटौंडा लेडी वर्ष २०२०

जेसी रश्मि बस्नेत
अध्यक्ष, जेसीआई हेटौंडा लेडी वर्ष २०१२
कार्यकारिणी उपाध्यक्ष, नेपाल जेसीज वर्ष २०२३

राष्ट्रिय महिला भलिबलको उपाधि एपीएफलाई

एपीएफलाई राष्ट्रिय महिला भलिबल प्रतियोगिताको उपाधि हस्तान्तरण गरिँदै ।

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडामा जारी खेलकुद तथा व्यापार महोत्सवअन्तर्गत भएको राष्ट्रिय महिला भलिबल प्रतियोगिताको उपाधि विभागीय टोली सशस्त्र प्रहरी बल (एपीएफ) ले जितेको छ । सोमबार भएको फाइनल खेलमा चन्द्रागिरी न्यू डायमण्ड क्लबलाई ३-१ सेटले हराउँदै एपीएफले उपाधि जितेको हो ।

पहिलो सेट २५-१९ ले आफ्नो पक्षमा पारेको न्यु डायमण्डले त्यसपछिको तीन सेट लगातार गुमाउँदै उपविजेता बन्न पुगेको हो । दोस्रो सेट २०-२५ ले गुमाएको न्यू डायमण्डले तेस्रो सेट १७-२५ र चौथो सेट २३-२५ ले गुमाउँदै हार व्यहोर्न बाध्य भयो । एपीएफले उपाधिसँगै २ लाख रुपैयाँसहित शिल्ड, मेडल तथा प्रमाणपत्र प्राप्त गरेको छ भने उपविजेता न्यु डायमण्डले १ लाख रुपैयाँमा चित्त बुझाएको छ । विजेता र उपविजेतालाई हेटौंडा उपमहानगरपालिकाकी प्रमुख मीना कुमारी लामाले ट्रफी हस्तान्तरण गर्नुभयो । एपीएफले अपराजित यात्रालाई कायम गर्दै उपाधी जितेको हो । समूह चरणको खेलमा न्यू डायमण्ड एपीएफसँग २-३ को सेटमा पराजित भएको थियो ।

प्रतियोगिताको लिग चरणमा तेस्रो र चौथो स्थानमा रहेको त्रिभुवन आर्मी र नेपाल पुलिस क्लबले ५०/५० हजार रुपैयाँ प्राप्त गरेको छ । प्रतियोगितामा न्यु डाइमण्डकी जेनिशा बिक उत्कृष्ट स्पाइकर, सुमित्रा रेग्मी उत्कृष्ट ब्कलर, प्रगती नाथ उत्कृष्ट सेटर र सलिना श्रेष्ठ उत्कृष्ट डिफेन्डर घोषित भइन् । यस्तै एफपीएफकी निरुता ठगुन्ना सर्वोत्कृष्ट खेलाडी घोषित भइन् । निरुताले नगद १५ हजार रुपैयाँसहित ट्रफी प्राप्त गरेकी छिन् ।

प्रतियोगितामा तीन विभागीय टोली र घरेलु टोली छहारी युवा क्लबसहित ५ टिमको सहभागिता रहेको थियो । मकवानपुर जिल्ला भलिबल संघ र केशवलाल श्रेष्ठ स्मृति केन्द्रीय प्रतिष्ठानको संयुक्त आयोजना तथा हेटौंडा उपमहानगर पालिकाको सहयोगमा राष्ट्रिय महिला भलिबल प्रतियोगिता भएको हो ।

सम्पादकीय

युवा विदेशिने क्रम रोक्नुपर्छ

नेपाली कांग्रेसका संस्थापक नेता तथा प्रथम जननिर्वाचित प्रधानमन्त्री विश्वेश्वरप्रसाद (वीपी) कोइरालाले आजभन्दा ४८ वर्षअघि राष्ट्रिय मेलमिलापको नीति अघि सारेका थिए । पञ्चायती शासकले देश निकाला गरेका कारण भारतमा रहेका वीपी कोइराला २०३३ साल पुस १६ गते निर्वासित जीवन त्यागेर भारतबाट मेलमिलापको नीति लिएर स्वदेश फर्केका थिए । सोही दिनको स्मरणमा नेपाली कांग्रेस तथा यसका भातृ संगठनहरुले राष्ट्रिय एकता तथा मेलमिलाप दिवस मनाउँदै आएको छ । तत्कालीन समयमा देशको राजनीतिक अवस्था कमजोर बन्दै गएको महसुस गरी वीपी कोइरालाले सबैखाले राजनीतिक एवम् व्यक्तिगत जोखिमलाई पर्वाह नगरी स्वदेश फर्किका हुन् । देशको अस्तित्व संकटमा परेको भन्दै राष्ट्रिय एकता र मेलमिलापको प्रस्ताव राख्दै राजनीतिक सहयात्री गणेशमान सिंहका साथ दर्जनौं कार्यकर्तासहित वीपी भारत स्वनिर्वासनलाई परित्याग गर्दै स्वदेश फर्केका थिए ।

वीपी कोइरालाले तत्कालीन अवस्थामा जोबाट देशको अस्तित्व संकटमा परेको महसुस गरेका थिए अहिले त्यसको अस्तित्व छैन । पञ्चायती शासन कालमा राजनीतिक दलहरुमाथि प्रतिबन्ध लागेको थियो । त्यसबेला राजनीतिक दलहरुको शासन सत्तामा कुनै भूमिका थिएन । राजा र पञ्चायती शासककै शासन सत्तामा हालीमुहाली थियो । अहिले राजनीति र व्यवस्था दुवै परिवर्तन भइसकेको छ । देशमा राजतन्त्र अन्त्य भएर संघीय गणतन्त्र स्थापना भइसकेको छ । तर, वीपीले त्यसबेला महसुस गरेको संकट अहिले पनि उस्तै छ । तत्कालीन समयमा देशी, विदेशी शक्तिकेन्द्रका कारण मुलुकको अस्तित्व संकटमा परेको भन्दै वीपीले मेलमिलापको नीति अघि सार्दै भारतबाट नेपाल आएकोमा अहिले पनि देशको शासन व्यवस्थामा देशी, विदेशी शक्तिकेन्द्रकै वर्चश्व देखिने गरेको छ । त्यतिमात्र नभई अहिले देशका युवाशक्ति देशमा कुनै भविष्य नदेखेर विदेश पलायन हुने क्रम बढ्दै गएको छ ।

उच्च शिक्षा हासिल गर्नेदेखि वैदेशिक रोजगारीमा जाने बहानामा दिनहुँ विदेशिने युवाहरुको लर्को लाग्ने गरेको छ । यसले वीपीको राष्ट्रिय एकता र मेलमिलाप नीति उत्तिकै सान्दर्भिक र आवश्यक बनेको छ । आइतबार बीपी समाज मकवानपुरले ४८ औं राष्ट्रिय एकता तथा मेलमिलाप दिवसको अवसरमा आयोजना गरेको "युवा जनशक्तिको सुनिश्चित भविष्यको लागि राजनैतिक दलहरुको भूमिका" विषयक गोष्ठीका वक्ताहरुले युवालाई देशप्रति आशा र भरोसा जगाउन नसकेको बताएका छन् । युवाहरुबीच मेलमिलाप गरेर नै मुलुक बनाउन सकिने भन्दै अहिलेको राजनीतिले देशका युवा र जनतालाई सन्तुष्टी दिन नसकेकोमा चिन्ता व्यक्त गरिएको छ । मुलुकमा पश्चिमी देशहरुले बनाएको नीतिलाई नै कपीपेष्ट गर्दा युवामैत्री नीति बन्न नसकेका कारण युवा स्वदेशमा बस्न नचाहेको बताइएको छ । देशमा ठूलो राजनीतिक परिवर्तन भए पनि जनता र युवाहरुको चाहना पूरा हुन सकेको छैन ।

मुलुकमा काम गर्ने वातावरण नभएको भन्दै विदेशिइरहेका युवालाई देशभित्र राखेर आर्थिक क्रियाकलापमा संलग्न गराउन एकता र मेलमिलाप दिवसमा औपचारिक कार्यक्रममात्र गरेर हुँदैन । मुलुकमा युवाहरुलाई आकर्षित गर्ने खालको नीति निर्माण गरी त्यसको प्रभावकारी कार्यान्वयनमा राष्ट्रिय सहमति बन्नु आवश्यक छ । करिब ३ दशकदेखि नेपाली कांग्रेस, नेकपा एमाले, नेकपा माओवादी केन्द्रलगायत राजनीतिक दलहरुले देशको शासन सत्ताको नेतृत्व गरिरहेकाले देशले भोगिरहेको सबै समस्याको जिम्मेवारी तिनै राजनीतिक दलहरुले लिनुपर्छ । महत्वाकांक्षी भाषणभन्दा युवाहरुलाई उत्पादनसँग जोड्ने खालको कार्यक्रम कार्यान्वयनमा ल्याउनुपर्छ । युवाहरु रोजगारी र शिक्षाका लागि विदेशिने क्रमलाई रोक्नुपर्छ । मुलुकका राजनीतिक दल तथा तिनका नेतृत्वले गरेको भुल र खेलवाडको मूल्यांकन इतिहासमा हुने नै छ । तर वर्तमानको खाँचो भनेको विगतका गलत परिपाटीलाई सच्याएर युवाले विश्वास र भरोसा गर्नसक्ने वातावरण तयार पार्न राजनीतिक दलहरु 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	

तपाईंको राशिफल

पं. ज्योतिषः तोयानाथ सुवेदी
ॐ तुलसी मेडीकल हल, हेटौंडा-८, कमाने
सम्पर्कः ९७४५०२८५५५

मेष	: चुनौतिका बाबजुत नसोचेको काम बन्न सक्नेछ ।
वृष	: ताकेका र चिताएका कामहरु सम्पन्न हुने समय छ ।
मिथुन	: आर्थिक दृष्टिले सुधारको समयको योग रहेको छ ।
कर्कट	: यात्रा योग र भेटघाटमा समय व्यतित होला ।
सिंह	: आर्थिक पक्षका काममा भने बाधक समय छ ।
कन्या	: विशिष्ट व्यक्तिसँग मित्रता बढ्ने समय छ ।
तुला	: दायित्व र जिम्मेवारी बढ्ने समयको योग छ ।
वृश्चिक	: शुभकामना र सहयोग प्राप्त हुने समयको योग छ ।
धनु	: कार्यक्षेत्रमा सोचे भन्दा राम्रै प्रतिफल प्राप्त होला ।
मकर	: व्यापार–व्यवसायमा नयाँ लगानी बढ्ला ।
कुम्भ	: रोकिएका कामहरु पूर्ण हुने समयको योग छ ।
मीन	: अकर्मण्य र लक्ष्यहीन नबन्दा राम्रो रहला

राष्ट्रिय पोशाक टोपी दिवश २०८०

✍ विज्ञान रिमाल "दिग्गज"

राष्ट्रिय पोशाक टोपी दिवशको ११औं वर्ष नेपाली पोशाक, पहिरन र पहिचानको निमित्त अन्तर्राष्ट्रियस्तरमा नेपालीहरुको राष्ट्रिय पोशाक लोप हुने अवस्थामा पुगेको भन्दै अभियानका रुपमा संचालन गर्दै मनाउँदै आइरहेको नेपालीहरुले आफ्नै पहिरन नेपाली टोपी शिरमा लगाएर मनाउन सकिने दिवशको रुपमा मनाउ ।

इतिहासः

सुन्नमा आएअनुसार नेपालमण्डल उपत्यकाका नेवारी समुदायमा कपडाको टोपी बुन्न प्रयोग गरिने एउटा विशेष प्रकारको धागोलाई "ढाका" भनिने रहेछ । नेवा समुदायको मौलिक पहिरन र प्राचिनकालदेखि नेपालमण्डल उपत्यकामा ढाका टोपी घरेलु तानमा हातले बुनेको टोपीलाई ढाका टोपी भनेर चिनिन थालेको हो । नेवा समुदाय नेपालमण्डल उपत्यका भन्दा बाहिर पूर्व–पश्चिमतिर बसोबास गर्न थालेपछि नेवा समुदायसँगै पाल्पाली र पुर्वेली ढाकाटोपी भनेर पहिचान बनाउँदै उत्कृष्ट टोपी हुन पुग्यो भनेर यदाकदा पढ्न पाइन्छ । त्यस्तै ढाका टोपीको "ढाका" शब्दलाई बंगलादेशको राजधानी ढाकासँग जोडेर तर्क र विविध कोणबाट विचार विश्लेषण गरी बंगलादेशसँग ढाका टोपी जोडिएको हो भन्नेहरुलाई ढाका टोपी नितान्त नेपाली उत्पादन हो । टाउको ढाक्ने टोपी ढाकाटोपी नेपाली टोपी भनेर चिनिन्छ ।

नेपालीहरुले शिरमा लगाउने ढाकाटोपीलाई नेपालको चिनारीको रुपमा लिइन्छ र यसको आफ्नै मौलिक पहिचान र महत्व छ । नेपालमा शिरमा टोपी लगाउने चलन कहिले सुरुवात भयो भन्ने जानकारी कहिं कतै लिखितरुपमा नभेटिए तापनि विभिन्न जाति वा समुदायले आआफ्नो प्रकारको टोपी परापूर्वकालदेखि शिरमा लगाउँदै आइरहेको इतिहासमा भेट्न सकिन्छ । तर राणाकालमा जंगबहादुर राणालाई खुसी पार्नका निमित्त बहिनीले ढाकाटोपी बनाएर उपहार दिएसँगै नेपाली टोपीको इतिहास जोडिएको छ ।

पहिचानः

ढाकाटोपीको चुच्चो परेको माथिल्लो भागले हिमाली भेग र बीचको भिरालो भाग पहाड र तलको भागले तराईको समथरलाई चिनाउने बुझाउने गरेको भेटिन्छ ।

नेपाली टोपी शिर छोप्न वा शिरको रक्षा गर्नका निम्ती चुलो र घेराहाली सिलाईको टोपीलाई नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठानले निकालेको नयाँ शब्दकोषमा समेत नेपाली टोपी भनी उल्लेख गरेको पाइन्छ । नेपालभरी चलनचल्तीमा आएको टोपीहरु सबै नेपाली टोपी हुन जस्तै भादगाउँले टोपी, नेपाली टोपी, आदिकवि भानुभक्तले लगाउने बिर्के टोपी अन्य समुदायहरुले शिरमा लगाउने आ-आफ्ना संस्कृति अनुसारका पहिरन टोपीहरु ।

नेपाली टोपीको साइनो नेपाली भुभागको मात्र नभई हजारौं वर्षदेखि नेपाली र नेपाली भाषी भएको कुनै पनि स्थानसँग नेपाली टोपी जोडिएको छ । नेपालको पहिचानको रुपमा ढाका टोपीलाई मौसम अनुसार, पर्व विशेषमा मात्र नभई ढाका टोपीलाई नेपालीको आत्मसम्मानको प्रतिकको रुपमा लिइन्छ । नेपाली ढाकाटोपीले शिरमात्र ढाकेको होइन समग्र नेपालीहरुको शिर विश्वसामु उच्च बनाइरहेको ढाकाटोपीको युवा पुस्तामा घट्दै गएको मोह र यसको महत्वलाई अघिल्लो पुस्ताले यसको महत्व र आजको युवा पुस्ताले ढाकाटोपीको प्रयोगलाई बढाउँदै लग्यौं भने विश्वसामु नेपाल र नेपाली कला संस्कृतिको जगेर्ना हुन्थ्यो ।

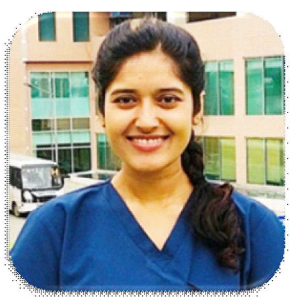
नेपाल वा नेपाल बाहिर रहेका नेपालीमूलका नेपालीहरुबीच धर्म, जातजाति, भाषा, पोशाक, संस्कृति, रीतिरिवाज, पर्व र विविधता रहेको ऐतिहासिकतामा एकता पनि रहेको छ । नेपालीहरुको संस्कृतिमा दशैं मनाउनु, तिहारमा टिका लगाउनु, देउसी-भैलो खेल्नु, ल्होछार, इद, छठमा धर्म संस्कृति अनुसारको पोशाक लगाई मनाउने मध्ये नेपाली टोपी मात्र एउटा यस्तो पोशाक हो जुन सबै समुदायले सहजै प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

बहुविचार, जाति, भाषा, धर्म, संस्कृति रहनसहनले भरिपूर्ण एक सुन्दर फुलवारीलाई राष्ट्रपिता पृथ्वीनारायण शाहले नेपालको भुगोल बुझेर नै होला नेपाल चार जात छत्तिस वर्णको फुलवारी भनी सम्बोधन गर्नुभएको हामीले इतिहासमा आज पनि पढ्दै आइरहेका छौं । हरेक देशमा विविधता आफ्नै किसिमका हुन्छन् । विविधता नभएको यो संसारमा कुनै पनि देश छैन । विविधतालाई स्वीकार गर्दै धेरै भन्दा धेरैले मनाउने पर्व राष्ट्रिय पर्व, सबै भन्दा धेरै चल्तीको पोशाक राष्ट्रिय पोशाक र सबै भन्दा धेरै बोलिने भाषा राष्ट्रिय भाषा हुनु संसारभरिको अन्तर्राष्ट्रिय मान्यता हो ।

अहिले सामाजिक सञ्जालमा यदाकदा पढ्न, हेर्न र सुन्न थालिएको छ, यो राष्ट्रिय पोशाक टोपी दिवश कसले किन गरिरहेको छ ? यो त प्रतिगामी सोच हो । अहिले चलाइएको यो पर्व विशेष जाति, धर्म र क्षेत्रको मात्र पोशाक हो । सम्पूर्ण नेपालीको होइन परापूर्वकालदेखि चलिआएको पर्व चलन होइन भनेर सामाजिक सञ्जालमा देखिन थालेको पनि छ ।

समग्रमा नेपाल राष्ट्रको पहिचान राष्ट्रिय पोशाक टोपी दिवशको पर्व जुन मनाइरहेका छौं त्यो सन् २०१३ नोभेम्बर २६ मा नेपाली टोपी दिवशको सामाजिक सञ्जाल पेज बनाई "नेपाली टोपी लगाऔं" भन्दै सन् २०१४ जनवरी १ मा पहिलो अन्तर्राष्ट्रिय टोपी दिवश भनेर सामाजिक सञ्जालमा आइसकेपछि त्यस यता सन् २०२४ सम्म आइपुग्दा धेरै भन्दा धेरैले यो दिवशलाई साथ दिई नेपाली टोपी लगाई सामाजिक सञ्जालमा पोष्ट गरी राख्नु भएका भेटिन्छ । अहिले आएर यो पर्व दिवशको रुपमा स्थापित भइसकेको छ र प्रत्येक वर्ष जनवरी १ मा मनाइनेछ र सम्पूर्ण नेपाली नेपालीभाषी समुदायमा यो दिवश राष्ट्रिय दिवशको रुपमा मनाउ भन्न चाहन्छु ।

प्रोटिन के हो ? शरीरका लागि किन जरुरी छ ?



✍ प्रकृती विस्ट

प्रोटिन एमिनो एसिडहरु मिलेर बनेको यौगिक हो । एमिनो एसिडहरु मिलेर बन्ने प्रोटिन मानव शरीरका लागि अत्यावश्यक थुप्रै पोषक तत्वमध्ये एक हो । जुन हामीले हाम्रो खानामार्फत प्राप्त गर्न सक्छौं । यसले शरीरको कोषिका निर्माण र मर्मतमा ठूलो भूमिका निर्वाह गर्छ । यो हरेक उमेरका मानिसलाई आवश्यक हुन्छ ।

प्रोटिनले शरीरको वृद्धि, विकास र सुरक्षामा विशेष भूमिका खेलेको हुन्छ । हाम्रो कपाल र नङ स्वस्थ हुनुमा पनि प्रोटिनको भूमिका हुन्छ । साथै शरीरले धेरै प्रकारका इन्जाइम, रसायन र हार्मोन बनाउन प्रोटिनको प्रयोग गर्छ ।

शरीरलाई सहज रुपमा काम गर्न आवश्यक ऊर्जाको ठूलो हिस्सा प्रोटिनबाट मात्रै आउँछ । यही कारणले गर्दा शरीरमा प्रोटिनको कमी हुँदा मानिसलाई थकान र कमजोरी महसुस हुन थाल्छ । त्यसैले प्रोटिनयुक्त खानेकुरा उचित मात्रामा सेवन गर्नुपर्छ ।

शरीरलाई कति प्रोटिन चाहिन्छ ?

एक सामान्य वयस्क व्यक्तिलाई दैनिक तौलको प्रति किलोग्राम ०.८ ग्रामदेखि १ ग्राम प्रोटिन चाहिन्छ । यसबाहेक दैनिक व्यायाम गर्ने व्यक्तिका लागि प्रति किलोग्राम तौलमा १ ग्रामदेखि १.५ ग्राम प्रोटिनको दैनिक मात्रा आवश्यक हुन्छ । साथै व्यक्तिको शारीरिक क्षमता र स्वास्थ्य अवस्थाअनुसार प्रोटिनको मात्रा फरक हुन सक्छ । साना बालबालिकाको कुरा गर्ने हो भने उनीहरुलाई पाँच वर्षको उमेर अघि नै दैनिक १० ग्राम प्रोटिन चाहिन्छ ।

नेसनल इन्स्टिच्युट अफ न्युट्रिसनको रिपोर्टअनुसार एक पुरुषलाई हरेक दिन ५० ग्राम प्रोटिन चाहिन्छ । एकै समयमा प्रत्येक महिलालाई दैनिक ४६ ग्राम प्रोटिन चाहिन्छ । तर गर्भावस्थामा प्रोटिनको आवश्यकता ७२ ग्रामले बढ्न सक्छ ।

प्रोटिनको स्रोत

सामान्यतया मांसाहारी खानेकुरामा प्रोटिन धेरै मात्रामा पाइन्छ । यसो भन्दैमा शाकाहारी खानेकुरामा प्रोटिन नपाइने भन्ने होइन । माछा, मासु, अण्डा आदि प्रोटिनको मांसाहारी स्रोत हुन् भने शाकाहारी स्रोतहरुमा सोयाबिन, पनिर, दाल, गेडागुडी, ड्राइफ्रुट्स, दूध, फर्सीको बियाँ, तिल, आलस, गहुँ चामल, कोदो, फापर, ब्रोकाउली लगायत पर्छन् ।

माछा मासु नखाँदा प्रोटिन नपुग्ने हो ?

माछा, मासु र अण्डामा प्रोटिनको मात्रा धेरै हुन्छ तरमासु मात्रै प्रोटिनको राम्रो स्रोत भन्ने कुरा गलत हो । माछामासु बाहेक पनि यस्ता विभिन्न खानेकुरा छन् जुन प्रोटिनका सर्वश्रेष्ठ स्रोत हुन् । शाकाहारी मानिसले यस्ता खानेकुराको सेवन गरेर आफ्नो शरीरको लागि आवश्यक प्रोटिन पाउन सक्छन् ।

शरीरमा प्रोटिनको कमी भयो भने के हुन्छ ?

शरीरमा प्रोटिनको कमी भयो भने मान्छे दुब्लाउँदै जाने, बच्चामा प्रोटिनको कमी भएर सुकेनास र फुकेनासको समस्या देखिने समेत देखिन्छ ।

मधुमेह भएको व्यक्तिमा प्रोटिनको कमी भएमा सुगरको मात्रा नियन्त्रण गर्न गाह्रो हुन्छ । जसकारण मुड बदलिने, रिस उठ्ने, तनाव उत्पन्न हुने हुन्छ । कतिसम्म भने तनावकै कारण शरीरले कमजोरी तथा थकान महसुस गर्न थाल्छ ।

शरीरमा प्रोटिनको कमी भएमा रोगप्रतिरोधात्मक क्षमतामा कमी आउँछ । जसकारण व्यक्ति बारम्बार बिरामी पर्नुका साथै व्यक्तिलाई जीउ दुख्ने समस्या देखा पर्छ ।

शरीरमा प्रोटिनकै कमी भएमा रगतमा सेतो रक्तकोषिकाका साथै हेमोग्लोबिन समेत कमी हुने गर्छ । रगतमा सेतो रक्तकोषिका तथा हेमोग्लोबिनको कमी भएमा रोगप्रतिरोधात्मक क्षमतामा कमी आउँछ । प्रोटिनको कमीका कारण सुन्दरता समेत प्रभावित हुन्छ । प्रोटिनको कमीले कपाल झर्ने, टुक्रिने तथा नङ भाँचिने जस्ता समस्या समेत निम्तिन्छ ।

शरीरमा प्रोटिनको निकै कमी भए जोर्नी समेत दुख्छ । जोर्नीमा पाइने तरल पदार्थको निर्माणमा समेत कमी आउन सक्छ । जसले गर्दा जोर्नी लचिलो नहुनुका साथै जोर्नी दुख्ने गर्छ ।

प्रोटिनको धेरै सेवन पनि हानिकारक हुन सक्छ

अत्यधिक मात्रामा प्रोटिनको सेवनले मिर्गौलालाई दबाव दिन्छ, जसले मिर्गौलालाई क्षति पुऱ्याउन सक्छ । केही अनुसन्धानअनुसार एक निश्चित उमेरपछि प्रोटिनको मात्रा बढी खाँदा यसले शरीरमा युरिया एसिड बढाउँछ । यसले गर्दा पिसाबबाट कम मात्रामा क्याल्सियम निस्कन्छ । यस्तो अवस्थामा शरीरमा क्याल्सियम बढी जम्मा हुन्छ, जसले गर्दा पत्थरी हुन सक्छ । प्रोटिनको मात्रा बढी हुनु मिर्गौलाका लागि स्वस्थकर हुँदैन । प्रोटिनको अत्यधिक सेवनले पाचन सम्बन्धी समस्या निम्त्याउन सक्छ । *(स्रोतः अनलाईनखबर)*

ग्रामीण असहाय केन्द्रद्वारा बालबालिकालाई सहयोग

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडास्थित ग्रामीण असहाय बालबालिका सामुदायिक पुनस्थापना केन्द्रले असहाय बालबालिकाको संरक्षणका लागि विभिन्न कार्यहरु गर्ने गरेको छ । संस्थाले दशैं सकिएलगत्तै मकवानपुर जिल्लाको ३६ वटा सामुदायिक विद्यालयका विद्यार्थीलाई विद्यालय पोशाक, स्वेटर, झोला, कपी, कलम, पेन्सिललगायत शैक्षिक सामग्री वितरण गरेको संस्थाका कार्यक्रम व्यवस्थापक केदार आचार्यले जानकारी दिनुभएको छ ।

सामुदायिक विद्यालयका विद्यार्थी तथा अभिभावकको आर्थिक अवस्था कमजोर हुने भएकाले भौगोलिकरुपमा विकट ठाउँमा भएका विद्यालयहरुलाई बढी प्राथमिकतामा राखेर स्वेटरलगायतका सामग्रीहरु वितरण गरेको आचार्यले बताउनुभयो । साना बालबालिकाहरु पनि इट्टाभट्टामा काम गरिहेको देखिएकाले त्यस ठाउँहरुमा अलि बढी प्राथमिकता दिएर काम गरिरहेको उहाँको भनाइ छ । बालबालिकाको आर्थिक अवस्थाको मूल्यांकन गरेर त्यस्ता ठाउँको विद्यालयमा सामग्री सहयोग गरिरहेको उहाँले बताउनुभयो ।

बागमती गाउँपालिकाको वडा नम्बर ९ मा वडा १,२,३,५,७ र ९ अलि विकट ठाउँ भएकाले त्यहाँको विद्यालमा वार्षिक कार्यक्रमअनुसार शैक्षिक सामग्री, पोशाकलगायत सामग्रीहरु वितरण गरेको छ । राक्सिराङ गाउँपालिकाको वडा नम्बर १, ४ र ९ मा पनि शैक्षिक सामग्री र विद्यालय पोशाक वितरण गरिएको छ । यस्तै, बकैया गाउँपालिकाको वडा नम्बर ६, ७ र १० एवम् हेटौंडा उपमहानगर पालिकाको वडा नम्बर १३, १६ र १९ का विद्यालयका विद्यार्थीलाई पनि सहयोग गरिएको उहाँले बताउनुभयो ।

विद्यालयमार्फत् अभिभावकसँग समन्वय गरेर, विद्यालयमा विद्यार्थीको अवस्था बुझेर एवम् विद्यार्थीसँग विद्यालयको बारेमा बुझेर आवश्यक सामग्रीहरु वितरण गर्ने गरेको उहाँले बताउनुभयो । संस्थाले बालबालिकाको संरक्षण शिक्षालाई विशेष ध्यान दिएर काम गर्ने गरेको बताइएको छ । संस्थामा भएको बाल गृहमा २१ जना बालबालिका रहेका छन् ।

कक्षा १ देखि स्नातक तहका १ सय २५ विद्यार्थीहरुलाई आवश्यकताअनुसार पठनपाठनको व्यवस्था, होस्टेलमा पढ्न र खान निःशुल्क व्यवस्था गर्ने उहाँले बताउनुभयो । यो वर्षमा मकवानपुरको ३६ वटा विद्यालयको २ हजार २ सय ५२ जना विद्यार्थीहरुलाई सामग्री वितरण गरिएको छ । राक्सिराङको विन्देश्वरी आधारधूत विद्यालय र बागमतीको अमर आधारभूत विद्यालयमा स्वेटर सामग्रीहरु बाँढ्न बाँकी रहेको उहाँले बताउनुभयो । यसवर्ष सरसफाइको कमी भएको विद्यालय खोजेर सचेतनामूलक कार्यक्रम आयोजना गर्ने बताउनुभयो ।

यस्तै, संस्थाले महिलाहरुलाई पनि ६ महिनाको निःशुल्क सिलाई तालिम दिने गरेको छ । २०६४ सालमा स्थापित यस संस्थाले बालबालिकाको संरक्षण, सुरक्षाको लागि विभिन्न प्रकारको कार्यहरु गर्दै आइरहेको छ ।

मकवानपुर बाल विद्या सदन

हेटौंडा-१८, खड्कुले

आदरणीय अभिभावकज्यू,

अनिवार्य शुल्क भूक्तानी सम्बन्धमा ।

उपरोक्त सम्बन्धमा विद्यालयको शूल्क भूक्तान समयमा नै नहुँदा विद्यालयको कार्य संचालनमा बाधा पुग्न गएको साथै यस विद्यालयको तेस्रो त्रैमासिक परीक्षा यही मिति २०८० पुस १९ गतेदेखि सञ्चालन हुने हुँदा आफ्ना नानीबाबुहरुलाई सो अनुरुप नै परीक्षाको तयारी गराउनुहुन, परीक्षामा सामेल हुनका लागि २०८० पुस महिनासम्मको सम्पूर्ण शुल्कहरु तथा परीक्षा शुल्क समेत बुझाई अनिवार्य रुपमा प्रवेशपत्र लिनहुन अनुरोध गरिन्छ ।

यहाँका नानीबाबुको शैक्षिकसत्र २०८० को हालसम्मको सम्पूर्ण शुल्कहरु बुझाउनु भएका अभिभावकहरुलाई कृतज्ञता व्यक्त गर्दै बुझाउन बाँकी रहनुभएका अभिभावकहरुलाई सम्पूर्ण शुल्कहरु यही पुस १५ गते भित्र बुझाई विद्यालयलाई सहयोग गरिदिनुहुन अनुरोध गरिन्छ ।

अभिभावकज्युहरूको सहजताका लागि विद्यालयको लेखा शाखा शनिबार पनि खुल्ला रहने व्यहोरा जानकारी गराइन्छ ।

विद्यालय प्रशासन

अभिभावकज्यूहरुमा अनुरोध

कक्षा नर्सरीदेखि कक्षा ५ सम्मको परीक्षा बिहान १०:०० देखि १:०० बजेसम्म र कक्षा ६ देखि ९ सम्मको परीक्षा दिउँसो १:०० बजेबाट सञ्चालन हुने हुँदा सोहीअनुरुप आफ्ना साना बालबालिका लिन आउन हुन ।

आफ्ना बालबालिकाहरुलाई परीक्षाका लागि तयार हुन नियमित अध्ययन कार्यमा सहयोग प्रदान गर्न हुन ।

परीक्षाको नतिजा २०८० माघ १२ गते दिनको १०:०० बजेदेखि १:०० बजेसम्म अभिभावकको प्रत्यक्ष उपस्थितिमा मात्र वितरण गरिने हुनाले अनिवार्य उपस्थिति जनाईदिनहुन ।

अन्य जानकारीका लागि विद्यालय प्रशासनमा सम्पर्क गर्नहुन समेत अनुरोध गरिन्छ ।
सम्पर्क नम्बरः ९८५५०१३९७७, ९८४०५०४४४६

त्रैमासिक परीक्षाका उत्कृष्ट विद्यार्थी पुरस्कृत

समाज संवाददाता

हेटौंडाः प्रजा आधारभूत विद्यालयले दोस्रो त्रैमासिक परीक्षामा उत्कृष्ट नतिजा ल्याउने विद्यार्थीलाई पुरस्कृत गरेको छ । सोमबार विद्यालय परिसरमा परीक्षमा उत्कृष्ट अंक ल्याई प्रथम हुने कक्षा १ देखि ८ सम्मका ८ जना विद्यार्थीलाई पुरस्कारस्वरुप शैक्षिक सामग्री प्रदान गरिएको विद्यालयका प्रधानाध्यापक तुलबहादुर सुनारले जानकारी दिनुभयो ।

शैक्षिक गुणस्तर बढाउने उद्देश्यले यस वर्षदेखि विद्यालयले प्रथम र द्वितीय त्रैमासिक परीक्षामा राम्रो अंक ल्याई प्रथम हुने विद्यार्थीलाई पुरस्कार दिने व्यवस्था गरेको प्रधानाध्यापक सुनारले जानकारी दिनुभयो । पुरस्कार वितरण कार्यक्रममा विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष राजेन्द्र चेपाङको सभाध्यक्षता तथा शिक्षक अभिभावक संघका अध्यक्ष कर्णबहादुर घलानको प्रमुख आतिथ्य थियो ।

हाल ३ सय ३२ जना विद्यार्थी अध्ययनरत रहेको विद्यालयमा पहिलो त्रैमासिक परीक्षामा ५३ प्रतिशत विद्यार्थी उत्तीर्ण भएका थिए भने दोस्रो त्रैमासिक परीक्षामा ६१ प्रतिशत विद्यार्थी उत्तीर्ण भएको उहाँले जानकारी दिनुभयो ।

भौतिक पूर्वाधारमन्त्रीको लापरबाही देखियो : गगन थापा

काठमाडौंः नेपाली कांग्रेसका महामन्त्री गगनकुमार थापाले बालकुमारीमा दुई जनाको मृत्यु भएको घटनामा भौतिक पूर्वाधार तथा यातायातमन्त्री प्रकाश ज्वालाको लापरबाही देखिएको बताएका छन् । थाहा हुँदाहुँदै आन्दोलन भइरहेको बाटोबाट मन्त्रीले यात्रा गर्नु लापरबाही भएको थापाको भनाइ छ ।

सोमबार सिंहदरबारमा बसेको राज्य व्यवस्था तथा सुशासन समितिको बैठकमा उनले भने, 'त्यहाँ घटना हुँदैछ भन्ने थाहा पाउँदा पाउँदै यो जबरजस्ती हो । चरम लापरवाही हो, हेपेको हो । सामान्य व्यक्तिले गर्ने लापरवाहीले त कतिथोक व्यहोर्नुपर्छ । त्यत्रो ओहोदामा रहेको व्यक्तिले गरेको लापरवाहीले गर्दा यत्रो ठूलो दुर्घटना भयो ।' गत शुक्रबार ललितपुरको बालकुमारीमा कोरियाली भाषा परीक्षामा सहभागी हुन पाउनुपर्ने माग गर्दै युवाहरुले प्रदर्शन गरिरहेको क्षेत्रबाट भौतिक पूर्वाधारमन्त्री ज्वालाले यात्रा गरेका थिए । त्यस क्रममा प्रहरीले चलाएको गोली लागेर अछामका वीरेन्द्र शाहको मृत्यु भएको थियो भने प्रहरीकै कुटाइबाट दैलेखका सुजन रावतको मृत्यु भएको थियो । प्रदर्शनकारीले मन्त्री ज्वालाको गाडी जलाइदिएका थिए ।

बालकुमारी घटनाको छानबिन गर्न गठित समितिले मन्त्रीले गरेको लापरबाही पनि हेर्नुपर्ने थापाले बताए ।

स्रोतः अनलाइनखबर ।

शिक्षकको जन्मदिनमा विद्यार्थीलाई शैक्षिक सामग्री

शैक्षिक सामग्री खरिदका लागि ७ हजार रुपैयाँ हस्तान्तरण गरिँदै ।

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा-१६, हटियास्थित जनप्रिय माविका शिक्षक लक्ष्मण चौधरीले जन्मदिनको अवसरमा सोमबार ४० जना विद्यार्थीलाई शैक्षिक सामग्री वितरण गर्नुभएको छ । शिक्षक चौधरीले सोमबार विद्यालयका प्रधानाध्यापक भुपेन्द्र चौलागाईलाई शैक्षिक सामग्री खरिद गर्न सात हजार रुपैयाँ उपलब्ध गराउनु भएको हो ।

चौधरीले उपलब्ध गराउनु भएको रकमबाट शैक्षिक सामग्री खरिद गरी विद्यालयमा अध्ययनरत १ कक्षादेखि ५ कक्षासम्मका ४० विद्यार्थीलाई वितरण गरिने विद्यालयका प्रधानाध्यापक भुपेन्द्र चौलागाइले जानकारी दिनुभएको छ । पछिल्लो समय जनप्रिय माविका शिक्षकले जन्मदिनको अवसर पारेर विद्यालयलाई पुस्तक उपहार दिने, विद्यार्थीलाई न्यानो कपडा र शैक्षिक सामग्री दिने प्रचलन चलाएको छ ।

श्री चौरा आधारभूत विद्यालय

बागमती-६, पाथिभरा

शिक्षक आवश्यकता

सुचना प्रकाशित मिति : २०८०/०९/१७ गते

बागमती गाउँपालिका झुरझुरे मकवानपुरको मिति २०८०/०९/१६ को च.न. ८१७ प्राप्त गा.पा अनुदान शिक्षक पदपूर्तिको लागि अनुमतिपत्र अनुसार र यस विद्यालयको मिति २०८०/०९/०१ गते बसेको वि.व्य.स.को बैठकको निर्णयानुसार यस विद्यालयमा नि.मा.वि तहको (अंग्रेजी) विषयको गा.पा. अनुदान कोटामा खुला प्रतिस्पर्धाद्वारा पदपूर्ति गर्नुपर्ने भएकोले इच्छुक नेपाली नागरिकहरुबाट यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५ (पन्ध्र) दिनभित्र रितपूर्वक दरखास्त पेश गर्नुहुन यो सूचना प्रकाशित गरिन्छ ।

तपसिल :

- **विज्ञापन नं. : ०१/२०८०/०८१**
- तह : निमावि अंग्रेजी १(एक)
- दरबन्दी प्रकार : गा.पा. अनुदान कोटा
- नियुक्तिको प्रकार : करार
- योग्यता : मुख्य विषय अंग्रेजी लिई +2 वा सो सरह गरेको ।
- उमेर : १८ वर्ष पुरा भई ४० वर्ष ननाघेको ।
- तलबभत्ता : स्थानीय सरकारले तोके बमोजिम ।
- निवेदन दस्तुर : रु. २,०००/- (दुई हजार)
- दरखास्त दिने अन्तिम मिति : २०८०/१०/०२ गते ।
- परीक्षाको किसिम : लिखित र अन्तरवार्ता)
- दरखास्त बुझाउने स्थान : श्री चौरा आधारभूत विद्यालय ।

आवश्यक कागजातहरू :

क) शैक्षिक योग्यताका प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि २/२ थान
ख) नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि २/२ थान
ग) हस्तलिखित निवेदन २/२ थान फाईलिङ्ग हुनुपर्ने ।
घ) अध्यापन अनुमतिपत्र भएकालाई विशेष प्राथमिकता ।)

थप जानकारीका लागि
९८४९६८२९८२ (प्र.अ.), ९८४५५७७१९२ (वि.व्य.स. अध्यक्ष)

हेटौंडा रिफरेन्स ल्यावरोटरी

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

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

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

(HRL)

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

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

थप जानकारीको लागि HRL

हेटौंडा रिफरेन्स ल्यावरोटरी

हेटौंडा-१, भिन्तुनापथ सम्पर्क फोन नं.: ०५७-५२०४५७

गुणस्तरीय अनि विश्वसनीय प्रयोगशाला

QRL (Qualified Reference Lab)

हामीकहाँ थाइराइड, बायप्सी, रुटिन टेस्ट, भिटामिन जाँच, क्यान्सर मार्कर लगायत 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

डाक्टर कुटपिट प्रकरण

फरार प्रतिवादी पक्राउ नभए मुद्दा तामेल नहुने

समाज संवाददाता

हेटौंडाः गत भदौ २७ गते हेटौंडा-१, भिन्तुनापथस्थित सञ्चो हस्पिटलमा डाक्टर कुटपिटको घटनामा संलग्न सबैलाई पक्राउ गर्न नसक्दा मुद्दा प्रक्रिया अघि बढ्न सकेको छैन । अस्पतालको एचडीयु वार्डमा बिरामीको उपचारमा संलग्न जनरल फिजिसियन डा. विकास थापा, एनेस्थेसियन डा. प्रशान्त विडारीलाई सांघातिक आक्रमण गर्ने केही व्यक्ति अझैसम्म अदालतमा हाजिर नहुँदा मुद्दा अघि बढ्न नसकेको हो ।

जिल्ला अदालत मकवानपुरले कुटपिट प्रकरणमा संलग्न रहेका १३ जनाको नाममा पक्राउ पुर्जी जारी गरेकोमा प्रहरीले ६ जनालाई पक्राउ गरी अदालतमा पेश गरेको थियो । चिकित्सकको लापरवाहीका कारण डेंगु संक्रमित हेटौंडा-१२ का ४१ वर्षीय राजेश प्रधानको मृत्यु भएको भन्दै चिकित्सकमाथि सांघातिक आक्रमण भएको थियो । प्रहरीले चिकित्सकमाथि आक्रमण गर्ने मृतककी श्रीमती रमा प्रधान, छोरी रमिला प्रधान, छोरा रोहन प्रधान, भतिज अनुप प्रधान, हेटौंडा-१२, सिक्रेनीका सुवास स्याङ्तान र जीवन लामालाई पक्राउ गरेको थियो ।

पक्राउ परेका ६ जनालाई जिल्ला अदालत मकवानपुरले धरौटीमा रिहा गर्‍यो । जिल्ला न्यायाधीश राजेन्द्र अधिकारीको इजलाशले धरौटी माग गर्ने आदेश गरेको थियो । अधिकारीको आदेशमा चिकित्सकमाथि आक्रमण गर्ने रमा प्रधानलाई २ लाख ५० हजार रुपैयाँ धरौटी माग गरिएको थियो भने रमिला, रोहन, अनुप, सुनिल र जीवनलाई जनही २ लाख रुपैयाँ धरौटी माग गर्ने आदेश गरेको थियो ।

अदालतले धरौटीमा रिहा गर्न सकिने आदेशसँगै ६ जना नै धरौटी बुझाएर प्रहरी हिरासतमुक्त भएका छन् । प्रहरीले मुद्दा अदालतमा पेस गरेपश्चात् विशाल जिम्बा हाजिर भएको र अन्य फरार रहेको जिल्ला अदालत मकवानपुरका श्रेस्तेदार लेखनाथ पौडेलले जनाकारी दिनुभयो ।

पक्राउ पुर्जी जारी भएका हेटौंडा-१२ का सुरजकुमार भोलन, सुदिन मोक्तान, शिवबहादुर वाइवा, हेटौंडा-१३ का खिलबहादुर भोलन र बलवीर लामा भने अझै फरार रहेका छन् ।

फरार रहेका प्रतिवादी अदालतमा हाजिर नभएसम्म मुद्दा अघि नबढ्ने श्रेस्तेदार पौडेल बताउनुहुन्छ । घटनापश्चात चिकित्सकहरुले अत्यावश्यकबाहेकका सेवा नै बन्द गरेका थिए । यस घटनालाई लिएर स्वास्थ्यकर्मीले देशव्यापी आन्दोलन गरेका थिए । विभिन्न सहमतिपश्चात् आन्दोलन फिर्ता गरी सेवा सुचारु भएको थियो ।

सांघातिक आक्रमणमा परेका जनरल फिजिसियन डा. विकास थापा मकवानपुर फर्किनु भएन । गण्डकी प्रदेशको कास्की जिल्ला घर भएका डा. थापा ९ वर्षदेखि हेटौंडामा कार्यरत हुनुहुन्थ्यो । करिब ५ वर्ष चुरेहिल हस्पिटलमा काम गर्नुभएका डा. थापा सञ्चो हस्पिटल स्थापनाकालदेखि नै हस्पिटलको प्रमुख डाक्टरको रुपमा कार्यरत हुनुहुन्थ्यो । अहिले डा. थापा काठमाडौंमै बसेर काम गर्दै आउनुभएको छ । एनेस्थेसियन डा. प्रशान्त विडारी भने नियमित काममा फर्कनुभएको छ ।

जनता माविको प्रधानाध्यापकमा माझी

समाज संवाददाता

हेटौंडाः पूर्वी मकवानपुरको बागमती गाउँपालिका-६, फारपरवारीस्थित जनता माविको प्रधानाध्यापक (प्रअ) मा दिनेश माझी नियुक्त हुनुभएको छ । आइतबार विद्यालय व्यवस्थापन समितिको बैठकले माझीलाई प्रधानाध्यापक नियुक्त गरेको हो ।

यसअघि सहायक प्रधानाध्यापकको जिम्मेवारी सम्हालिरहनुभएका माझीले प्रधानाध्यापकको जिम्मेवारी पाउनुभएको हो । उहाँले २०७६ पुसदेखि विद्यालयको सहायक प्रधानाध्यापकको जिम्मेवारी सम्हाल्नुभएको थियो । यसअघिका प्रधानाध्यापक यादवराज बराल सरुवा भएसँगै विद्यालयमा प्रधानाध्यापकको पद रिक्त थियो । बरालले गत बैशाखदेखि प्रधानाध्यापकको जिम्मेवारी सम्हाल्दै आइरहनुभएको थियो । प्रधानाध्यापकको जिम्मेवारी पाउनुभएका माझीले आफूले विद्यालयको सम्पूर्ण गतिविधिको बारेमा जानकार रहेको बताउँदै शिक्षामा थप सुधार गर्ने आफ्नो लक्ष्य रहेको बताउनुभएको छ । कक्षा १२ सम्म अध्ययन अध्यापन हुने विद्यालयमा १ हजार १ सयभन्दा बढी विद्यार्थी अध्ययनरत छन् ।

सुप्रभात आधारभूत विद्यालयको प्रधानाध्यापकमा रिजाल

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा-१४, बँदेलधापस्थित सुप्रभात आधारभूत विद्यालयको प्रधानाध्यापक (प्रअ) मा रुपक रिजाल नियुक्त हुनुभएको छ । विद्यालय व्यवस्थापन समितिको पुस ५ गतेको निर्णयबाट रिजाललाई प्रधानाध्यापकको जिम्मेवारी दिइएको हो । यसअघिकी प्रधानाध्यापक अनिता कुमारी बानियाँले प्रधानाध्यापकको जिम्मेवारीबाट राजिनामा दिनुभएपछि रिक्त रहेको प्रधानाध्यापकको पदमा रिजाललाई नियुक्त गरिएको हो ।

८ कक्षासम्म पठनपाठन हुने विद्यालयमा एक सय ३० जना विद्यार्थी अध्ययनरत छन् । २०७६ सालमा शिक्षक सेवा आयोगको परीक्षा उत्तीर्ण गरी प्राथमिक तह शिक्षकको रुपमा नियुक्त हुनुभएका रिजाल २०७८ साल भदौ महिनादेखि प्रभात माविमा शिक्षकको रुपमा काम गर्दै आउनुभएको थियो । हेटौंडा स्कूल अफ म्यानेजमेन्टबाट शिक्षाशास्त्र संकायमा प्रमुख विषय अंग्रेजी लिई स्नातक उत्तीर्ण गर्नुभएका रिजालले स्नात्तकोत्तर तह हेटौंडा क्याम्पसबाट पूरा गर्नुभएको छ ।

नवनियुक्त प्रधानाध्यापक रिजालले विद्यालयको शैक्षिक सुधारका लागि आफूले योजना बनाएर काम गर्ने बताउनुभएको छ । आगामी शैक्षिकसत्रदेखि अंग्रेजी माध्यममा पनि पठनपाठन गराउने योजना रहेको जानकारी दिनुहुँदै नवनियुक्त प्रधानाध्यापक रिजालले निमावि तहमा विषयगत शिक्षकको अभाव रहेको उल्लेख गर्नुभएको छ । आन्तरिक आम्दानीको स्रोत नहुनु विद्यालयको प्रमुख समस्या रहेको उहाँको भनाइ छ । चालु आर्थिक वर्षदेखि वडा कार्यालयले एकजना शिक्षकका लागि न्यूनतम स्रोत उपलब्ध गराएको छ । सरोकारवालासँग समन्वय र छलफल गरी उपयुक्त योजना बनाएर अगाडि बढ्ने प्रधानाध्यापक रिजालको भनाइ छ ।

बागमती प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
स्वास्थ्य कार्यालय, मकवानपुर

एम्बुलेन्स सञ्चालन अनुमति तथा नवीकरण सम्बन्धी अत्यन्त जरुरी सूचना

सूचना प्रकाशित मितिः२०८०/०९/१७

राष्ट्रिय एम्बुलेन्स निर्देशिका २०७८ को दफा ११ र १४ मा एम्बुलेन्स सञ्चालन अनुमति नवीकरण गर्नुपर्ने व्यवस्था भएकोमा कतिपय एम्बुलेन्स सञ्चालकहरुले सञ्चालन अनुमति एवम् नवीकरण नगरी एम्बुलेन्स सञ्चालन गरेको बुझिएको हुँदा जिल्ला एम्बुलेन्स व्यवस्थापन समिति मकवानपुरको मिति २०८० मंसिर २० गतेको बैठकको निर्णय अनुसार यस जिल्ला भित्र सञ्चालित एम्बुलेन्सहरुले यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले ६० (साठी) दिनभित्र निर्देशिका बमोजिम मापदण्ड पूरा गरी एम्बुलेन्स सञ्चालन अनुमति तथा नवीकरण प्रमाणपत्र लिई एम्बुलेन्स सञ्जाल (१०२) मा आबद्ध हुन सम्बन्धित सबैमा अनुरोध छ । उक्त अवधिमा सञ्चालन अनुमति तथा नवीकरण नगरेको पाईएमा राष्ट्रिय एम्बुलेन्स निर्देशिका २०७८ को दफा १७ बमोजिम कारबाही हुने व्यहोरा सम्बन्धित सबैमा जानकारी गराईन्छ ।

कृष्णबहादुर मिजार
जनस्वास्थ्य प्रशासक

गाईको मासुसहित ४ जना पक्राउ

समाज संवाददाता

हेटौंडाः सिन्धुपाल्चोक जिल्लाको लिसंखुपाखर गाउँपालिका-३ थोक्पा खोलाबाट प्रहरीले गाईको मासुसहित ४ जनालाई पक्राउ गरेको छ ।

शुक्रबार बिहान १० बजेको समयमा जंगलमा गाई काटेको सुचना प्राप्त भएपछि प्रहरी खटी गई हेर्दा ३० किलो गाईको मासु नियन्त्रणमा लिएको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौंडाले जानकारी दिएको छ । गाईको मासुसहित ४ जनालाई नियन्त्रणमा लिई जिल्ला प्रहरी कार्यालय पठाएको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

मनहरीमा राष्ट्रपति रनिङ शिल्ड प्रतियोगिता सुरु

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मकवानपुरको मनहरी गाउँपालिकामा सोमबारदेखि राष्ट्रपति रनिङ शिल्ड प्रतियोगिता सुरु भएको छ । सोमबार पालिकाका अध्यक्ष रञ्जन कालाखेतीले प्रतियोगिताको उद्घाटन गर्नुभयो ।

गाउँपालिकाको आयोजना र राष्ट्रिय रोटरी माविको व्यवस्थापनमा प्रतियोगिता आयोजना भएको हो । मंगलबारसम्म चल्ने प्रतियोगितामा पालिकाभित्रका सामुदायिक र संस्थागत गरी १३ विद्यालय सहभागी छन् । प्रतियोगिताअन्तर्गत् एथलेटिक्स, कबड्डी र भलिबल खेलहरु सञ्चालन भइरहेको छ । यसअघि मकवानपुरको हेटौंडा उपमहानगरपालिका, थाहा नगरपालिका, बकैया गाउँपालिका, बागमती गाउँपालिका, कैलाश गाउँपालिका, इन्द्रसरोवर गाउँपालिका र भीमफेदी गाउँपालिकाले पालिकास्तरीय राष्ट्रपति रनिङशिल्ड प्रतियोगिता सम्पन्न गरिसकेको छ ।

प्रतियोगिता उद्घाटन कार्यक्रममा पालिकाकी उपप्रमुख सीता पुलामी मगर, ३ नम्बर वडाध्यक्ष अनन्त प्रकाश अर्याल र वडा नम्बर-४ का वडाध्यक्ष प्रकाश थापाको आतिथ्य रहेको थियो ।

जेसीआई बस्तीपुर हाँडीखोलाको अध्यक्षमा पाठक

समाज संवाददाता

हेटौंडाः जेसीआई बस्तीपुर हाँडीखोलाको अध्यक्षमा अमृत पाठक निर्वाचित हुनुभएको छ । शनिवार सम्पन्न साधारणसभाबाट वर्ष २०२४ का लागि सर्वसम्मत पाठक अध्यक्ष निर्वाचित हुनुभएको हो ।

साधारणसभाबाट कार्यकारिणी उपाध्यक्षमा हरराम हट्वाल (निर्मल) र सञ्जोग उप्रेती निर्वाचित हुनुभएको छ भने उपाध्यक्षमा लोक लामा मोक्तान, रविन लामा, सोवित वाईवा र दिनेश चौलागाई निर्वाचित हुनुभएको छ । जेसीजमा अध्यक्ष एकजना, कार्यकारिणी उपाध्यक्ष दुइजना र उपाध्यक्ष चार जना प्रत्यक्ष निर्वाचित हुने र अन्य पदहरु मनोनित हुने व्यवस्था छ । पदस्थापनको समयमा अध्यक्षले महासचिव, कोषाध्यक्ष, कानुनी सल्लाहकारलगायत अन्य पदमा जेसीज सदस्यलाई मनोनित गर्ने व्यवस्था छ ।

JCI Hetauda
हार्दिक आभार
जेसीआई हेटौंडाको शनिबार भएको अधिवेशनबाट मलाई वर्ष सन् २०२४ का लागि अध्यक्ष पदमा मतदान गर्नुहुने सम्पूर्ण मतदाता, पूर्व अध्यक्षज्यूहरु तथा सम्पूर्ण शुभेच्छुक एवम् सहयोगी महानुभावहरुमा हार्दिक धन्यवादसहित आभार व्यक्त गर्न चाहन्छु । साथै शाखा अध्यक्ष पदमा निर्वाचित विकेशलाल श्रेष्ठज्यू सहित विभिन्न पदमा निर्वाचित सम्पूर्णलाई हार्दिक बधाई सहित शुभकामना समेत व्यक्त गर्न चाहन्छु ।

जेसी अमृत बर्तौला
अध्यक्ष पदको प्रत्यासी
जेसीआई हेटौंडा वर्ष सन् २०२४

हार्दिक आभार

हेटौंडा उपमहानगरपालिकास्तरीय राष्ट्रपति रनिङशिल्ड खेलकुद प्रतियोगिता व्यवस्थापनको जिम्मेवारी दिने हेटौंडा उपमहानगरपालिका, सहभागी सम्पूर्ण विद्यालय र विद्यार्थीलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दै प्रथम, द्वितीय, तृतीय स्थान हासिल गर्न सफल विद्यालय र खेलाडी विद्यार्थीलाई हार्दिक बधाई ज्ञापन गर्दछौं । साथै प्रतियोगिता कुशलतापूर्वक व्यवस्थापनमा साथ, सहयोग गर्नुहुने विद्यालयका शिक्षक, कर्मचारी, निर्णायक, प्राविधिक एवम् सहयोगी सम्पूर्णमा हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछौं ।
समीम खान
अध्यक्ष, विद्यालय व्यवस्थापन समिति
रामसागर गुरागाई
प्रधानाध्यापक
एवम् आधुनिक राष्ट्रिय मावि परिवार
हेटौंडा-४, मकवानपुर

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