म.जि.प्र.का दर्ता नः
१०४/०६७/०६८

बागमती प्रदेशको राजधानी हेटौंडाबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको समाचारपत्र

समृद्ध समाज

SAMRIDDHA SAMAJ NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

म.जि.हु.का.द.नं.
३०/०६९/०७०

वर्ष:१५ अङ्क:- ४७ २०८० पुस १९ गते बिहीबार 4 January 2024, Thursday - पृष्ठ ८ मूल्य रु. 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

'सडक विस्तार गर्न अब सूचना जारी गर्न आवश्यक छैन'

समाज संवाददाता

हेटौंडाः पूर्व-पश्चिम राजमार्गअन्तर्गत् हेटौंडा बजार क्षेत्रको सडक विस्तारका लागि कुनै सूचना जारी गर्न आवश्यक नभएको सडक डिभिजन कार्यालय हेटौंडाका सिनियर डिभिजनल इन्जिनियर राजेशकुमार यादवले बताउनुभयो । यसअघि असार १० गते डिभिजन कार्यालयले सूचना जारी गर्दै सडक विस्तार गर्दा पर्ने घरका पसल हटाउन भनिएको थियो ।

उक्त सूचना प्रकाशनपश्चात् सडकमा पर्ने घरधनीहरुले सर्वोच्चमा रिट दायर गरेका थिए । न्यायाधीश सारङ्गा सुवेदी र सुनिलकुमार पोखरेलको संयुक्त इजलासले मंगलबार सबै रिट निवेदन खारेज गर्ने निर्णय गरेकाले सडक विस्तार कार्य अघि बढाइने यादवले बताउनुभयो । सडक विस्तार गर्न अब सूचना जारी गर्न आवश्यक नरहेको बताउँदै यादवले भन्नुभयो, 'एक पटक आफूले सुचना निकालेकाले पटकपटक सूचना निकाल्न नपर्ने भएकाले विभागीय निर्णयअनुसार सडक विस्तारको लागि अगाडि बढ्छ ।'

सडक विस्तारको कार्य रोक्न रिट निवेदकले सडक डिभिजन कार्यालय हेटौंडा र जिल्ला प्रशासन कार्यालय मकवानपुरलाई विपक्षी बनाएका थिए । राजमार्ग विस्तार रोक्न माग गर्दै हेटौंडा बजार क्षेत्रका घर धनीले सर्वोच्च अदालतमा दायर गरेको रिट निवेदन खारेज भएसँगै सडक विस्तार मा बाटो खुलेको यादवले दावी गर्नुभयो । हेटौंडाको बजार क्षेत्रमा २५ गज सडक विस्तार गर्न बाटो खुलेको उहाँले बताउनुभयो ।

अदालतबाट मुद्दाको पूर्ण पाठ आएपश्चात् सडक विस्तारको प्रक्रिया अगाडि बढ्ने दाबी यादवले गर्नुभयो । कानुनीरुपमा सरोकारवाला निकायको सबै बाटो बन्द भएकाले २५ गज सडक विस्तारमा सहयोग गर्न सबैलाई यादवले अपिलसमेत गर्नुभयो । उहाँले भन्नुभयो, 'सडक विस्तार गर्न आफूहरुले बल नै प्रयोग गर्नुपर्छ भन्ने पक्षमा हामी छैनौं । सरोकारवाला पक्षले कानुनी निष्कर्ष परिपालन गर्नुपर्छ, सडक विस्तार हुनुपर्छ ।' सडक विस्तारको क्रममा रातोमाटेदेखि राप्ती पुलसम्म ६ किलोमिटर क्षेत्रमा ३ सय घरधुरी पर्नेछ ।

कतिपय स्थानीयले नै सडक विस्तारमा सहजीकरण पनि गरेको र कानुनीरुपमा सडक विस्तारको पक्षमा निर्णय भएकाले सडक विस्तार गर्न सहज हुने उहाँको भनाइ छ । सडक विस्तारको लागि डिभिजनसँग कुनै स्रोत नभएको र स्रोत जुटेपश्चात् विस्तारको कार्यले गति लिने यादवले बताउनुभयो । विभिन्न रोकावट, बाधा अड्चनले गर्दा नेपाल सरकारले पैसा नदिएकाले विस्तारमा अब केही ढिला हुनसक्ने र स्रोत व्यवस्थापन भएपश्चात् विस्तारको प्रक्रिया द्रुत गतिमा अगाडि बढ्ने यादवले आश्वासन दिनुभयो ।

सडक विस्तारको कार्य प्रभावित हुने गरी सर्वोच्चमा परेको रिट निवेदन खारेज भएसँगै हेटौंडा बजारको सडक विस्तार हुने अपेक्षासहित स्थानीयले सकारात्मक टिप्पणी गरेका छन् । १५ वर्षअघि सडक विस्तारको विषयमा आफूले अध्ययन गरी सकड विस्तारलाई रोक्न नसक्ने भन्दै बोल्दै आएको बताउँदै एक स्थानीयले भन्नुभयो, 'पछिल्लो समयमा राजनैतिक पहुँचको आधारमा विस्तारको काममा अवरोध हुँदै आएको हो । कानुनी खेलअन्तर्गत् विभिन्न समूह बनाएर सर्वोच्चमा मुद्दा दर्ता गरेकोमा संयुक्त इजलासले निर्णय गर्नुपर्ने भएकोले तत्कालीन अवस्थामा कम न्यायाधीश भएको अवस्थामा निर्णयमा ढिलाई भए पनि अब सर्वोच्चको आदेशपछि सडक विस्तारको जिम्मा सडक डिभिजन कार्यालयको हातमा आएको छ ।'

सडक विस्तारको क्रममा आवश्यक पर्ने इक्युपमेन्ट पनि तयारी अवस्थामा नै रहेको यादव बताउनुहुन्छ । 'हामीलाई आवश्यक पर्ने इक्युपमेट हामीले चाहेको खण्डमा प्राप्त गर्न सक्छौं', उहाँले भन्नुभयो । यता हेवी इक्युपमेन्ट डिभिजन हेटौंडाका डिभिजनल इन्जिनियर रामबाबु साहले पनि सडक डिभिजनले आवश्यक इक्युपमेन माग गरेमा तयारी अवस्थामा रहेको बताउनुभयो ।

एक महिनामा १ सय ४६ जनाको शल्यक्रिया

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मदन भण्डारी स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानअन्तर्गत्को हेटौंडा अस्पतालमा मंसिर महिनामा १ सय ४६ जनाको शल्यक्रिया गरिएको छ । एक महिनामा हेटौंडा अस्पतालबाट एक सय ४६ जनाको शल्यक्रिया भएको अस्पतालका सूचना अधिकारी राजीव झाले जानकारी दिनुभयो ।

हेटौंडा अस्पतालले निरन्तर सेवाग्राहीलाई शल्यक्रियाको सेवा प्रदान गर्दै आएको छ । मंसिर महिनामा अस्पतालले हाडजोर्नी, सामान्य शल्यक्रिया, स्त्री तथा प्रसुती र नाक, कान, घाँटीको शल्यक्रिया गरेको हो ।

अस्पतालले मंसिर महिनामा हाडजोर्नीको ४५ वटा, सामान्य शल्यक्रिया ७५ वटा, स्त्री तथा प्रसुती १९ वटा र नाक, कान, घाँटीको ८ वटा शल्यक्रिया गरेको झाले बताउनुभयो । झाका अनुसार अस्पतालमा २३ जना महिला र २२ जना पुरुषको हाडजोर्नीको शल्यक्रिया गरिएको थियो । हेटौंडा अस्पतालले ३२ जना महिला र ४२ जना पुरुषको सामान्य शल्यक्रिया गर्दा ४ जना पुरुष र ४ जना महिलाको नाक, कान, घाँटीको शल्यक्रिया गरेको हो ।

अस्पतालले हाडजोर्नीको ३० वटा मेजर शल्यक्रिया गर्दा १५ वटा माइनर शल्यक्रिया गरेको हो । यस्तै, सामान्य शल्यक्रियाको ४२ वटा मेजर शल्यक्रिया गर्दा ३३ वटा माइनर शल्यक्रिया, स्त्री तथा प्रसुतीको ६ वटा मेजर शल्यक्रिया गर्दा १३ वटा माइनर शल्यक्रिया र नाक, कान, घाँटीको एउटा मेजर शल्यक्रिया हुँदा ७ वटा माइनर शल्यक्रिया भएको हो । हेटौंडा अस्पतालमा जाँच गर्न आउने बिरामीहरुको चापअनुसार सर्जरी डाक्टरको जनशक्ति कम भएको सर्जरी विभागका मेडिकल अधिकृत राजु शाहले बताउनुभयो । उहाँले बिरामीको चापअनुसार डाक्टर बढाउनुपर्ने बताउनुभयो । उहाँका अनुसार अस्पतालको सर्जरी ओपीडीमा दैनिक २ सयको हाराहारीमा बिरामी आउने गरेका छन् ।

हप्ताको सोमबार र बिहीबारका दिन हुने शल्यक्रियामा दैनिक २० जनाको शल्यक्रिया हुने गरेको छ । अस्पतालमा शल्यक्रिया गर्ने ३ जना डाक्टर हुनुहुन्छ । अस्पतालमा शल्यक्रिया भएपछि फेरि सामस्या लिएर आउने बिरामी कम रहेको उहाँ बताउनुहुन्छ । सर्जरी विभागमा बिरामी धेरै गाह्रो भएपछि मात्र आउने र पेट दुख्नेबित्तिकै ग्यास्ट्रिक भनेर बस्ने समस्या धेरै देखेको शाह बताउनुहुन्छ । शाहका अनुसार घाउ गर्मीमा धेरै पाक्ने कुरा एक भ्रम हो । उहाँले स्वच्छतामा कमी आए घाउ पाक्ने प्रष्ट पार्नुभयो ।

हेटौंडा अस्पतालको शल्यक्रिया विभागमा आएका बिरामीमध्ये पित्तथैलीको शल्यक्रिया गर्नुपर्ने बिरामीको सूची २०८३ सम्मका लागि पुरा भइसकेको छ । अस्पतालमा आएका बिरामीलाई अत्यन्तै गाह्रो या परिशिष्ट भएर पेट दुख्यो भने तत्काल शल्यक्रिया गर्ने गरिएको छ ।

स्थापना दिवसमा बचत संघको अन्तरक्रिया

अन्तरक्रियामा सहभागीहरु ।

समाज संवाददाता

हेटौंडाः जिल्ला बचत तथा ऋण सहकारी संघ लिमिटेडको १९औं स्थापना दिवसको अवसरमा भाखा नाघेको ऋण व्यवस्थापन कानुनी उपचारसम्बन्धी अन्तरक्रियाको आयोजना गरिएको छ । हेटौंडास्थित रोयल पार्टी प्यालेसमा अन्तरक्रिया भएको हो ।

संघकी अध्यक्ष कल्पना श्रेष्ठको अध्यक्षता तथा बागमती प्रदेश सभा सदस्य एका लाल श्रेष्ठको प्रमुख आतिथ्यमा भएको अन्तरक्रियामा संघकी व्यवस्थापक सुमित्रा वाईबाले संघको वस्तुस्थिति बारे जानकारी गराउनु भएको थियो । संघकी व्यवस्थापक वाईबाका अनुसार मंसिर मसान्तसम्ममा संघको सदस्य एक सय ३६ सदस्य संस्था रहेको छ । संघको सेयर पुँजी चार करोड ४८ लाख रुपैयाँ रहेको छ भने बचत संकलन ९६ करोड ५२ लाख रुपैयाँ रहेको छ । संघले १५ करोड ८१ लाख रुपैयाँ ऋण लगानी गरेको छ ।

अन्तरक्रियामा प्रारम्भिक सहकारीका अध्यक्ष र व्यवस्थापकको सहभागिता रहेको थियो । अन्तरक्रियामा सहभागी बीच भाखा नाघेको ऋण असुलीको अभ्यासमा आधारित भएर छलफल गरिएको संघकी अध्यक्ष कल्पना श्रेष्ठले जानकारी दिनुभएको छ । संघले स्थापना दिवसको अवसरमा संघको भवन निर्माण बचतमा सहभागी हुने प्रारम्भिक संस्थालाई कदरपत्र प्रदान गरिएको थियो । अन्तरक्रियाअघि बुधवार बिहान संघको स्थापना दिवसको अवसरमा एचआईभी संक्रमित बालबालिकालाई न्यानो कपडा वितरण गरिएको थियो । एचआईभी संक्रमित बालबालिकाको संरक्षण गर्दै आएको मकवानपुर महिला समूहमा पुगेर न्यानो कपडा वितरण गरिएको हो ।

९३ जना विद्यार्थीलाई न्यानो ज्याकेट

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मकवानपुरको मनहरी गाउँपालिका-४ मसिनेस्थित पशुपतिनाथ माविका ९३ जना बालबालिकालाई न्यानो ज्याकेट वितरण गरिएको छ । विकासका लागि सहयोग र सहकार्य (हेल्पकोड) नेपालले बालबालिकालाई ज्याकेट उपलब्ध गराएको हो ।

मनहरी-४ का वडासदस्य दिनेश चेपाङ, विद्यालयका प्रधानाध्यापक भानुभक्त आचार्य, सहायक प्रधानाध्यापक सुशील गौतमलगायतले ज्याकेट वितरण गर्नुभयो । न्यानो ज्याकेट पाएपछि बालबालिकालाई नियमित विद्यालय आउनका लागि अब समस्या नहुने वडासदस्य चेपाङले बताए । पुसको ठण्डीमा पनि सामान्य एउटा विद्यालय पोशाकको भरमा बालबालिका विद्यालय आउने गरेका छन् ।

हेल्पकोड नेपालका कार्यक्रम संयोजक ईन्द्रप्रसाद पाण्डे, फिल्ड अधिकृत विकास चेपाङले वार्षिक कार्यक्रमबाट बचेको रकमबाट बालबालिकालाई ज्याकेट उपलब्ध गराइएको जानकारी दिनुभयो । यसअघि मनहरी-४ को सृजना प्राविका बालबालिकालाई पनि न्यानो ज्याकेट वितरण गरिएको र बिहीबार चेपाङ प्रावि र मनहरी-३ को नवज्योति प्राविका बालबालिकालाई पनि ज्याकेट वितरण गरिने हेल्पकोडका फिल्ड अधिकृत विकास चेपाङले जानकारी दिएका छन् ।

अक्षयकोषमा पाँच लाख सहयोग गर्ने

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा-१०, गोरक्षेश्वर धामस्थित संस्कृत वेद विद्यालयका लागि हेटौंडा उपमहानगरपालिकाले ५ लाख रुपैयाँ सहयोग गर्ने भएको छ । नगरप्रमुख मीना कुमारी लामाले बुधवार विद्यालयमै पुगेर सहयोगको प्रतिवद्धता जनाउनुभएको हो ।

संस्कृत वेद विद्यालयको व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष रामकृष्ण थापाले नातिको जन्मोत्सवको अवसरमा खाना खुवाउनुका साथै बटुकका लागि कपडा दान गर्नुभएको कार्यक्रममा सहभागी नगरप्रमुख लामाले पछिल्लो समय व्यवस्थापन समितिको सक्रियताको प्रशंसा समेत गर्नुभएको छ । कार्यक्रममा वडा अध्यक्ष फुर्वा दोर्जे लामाको पनि आतिथ्य रहेको थियो । विद्यालयको अक्षयकोषका लागि वडा कार्यालयले पनि सहयोग गर्ने प्रतिवद्धता जनाएको छ ।

संस्कृत वेद विद्यालयमा २७ जना विद्यार्थी अध्ययनरत छन् । तीन महिनाअघि नयाँ व्यवस्थापन समिति गठनपछि विद्यालयको उचित व्यवस्थापनमा उल्लेख्य कार्य हुँदै आएको छ ।

शिक्षा, स्वास्थ्य तथा कृषि समितिको बैठकः तीन वटा प्रस्ताव प्रस्तुत

समाज संवाददाता

हेटौंडाः बागमती प्रदेशसभाअन्तर्गत् शिक्षा, स्वास्थ्य तथा कृषि समितिको बैठक बुधबार बसेको छ । बुधबार बसेको बैठकमा नेकपा माओवादी केन्द्रका सांसद प्रेमबहादुर पुलामीले तीन वटा प्रस्ताव प्रस्तुत गर्नुभएको छ ।

सांसद पुलामीले विज्ञान, प्रविधि, नवप्रवर्तक तथा विकास कोष सञ्चालनसम्बन्धमा व्यवस्था गर्न बनेको विधेयकमाथि तीन वटा प्रस्ताव प्रस्तुत गर्नुभएको हो । स्नातकोत्तर गरी १० वर्ष वैज्ञानिक तथा नवप्रवर्तन मुख्य अनुसन्धानमा अनुभव प्राप्त व्यक्ति हुनुपर्ने विधेयकमा रहेकोमा पुलामीले ५ वर्ष हुनुपर्ने प्रस्ताव गर्नुभएको छ । यस्तै, विज्ञहरुले कर्तव्य र आचरणको पालना नगरेमा सञ्चालक समितिको दुई तिहाईको निर्णयले पदमुक्त गर्नुपर्ने प्रस्ताव राख्नुभएको छ भने कोषको काम कर्तव्य एउटा थप गर्ने प्रस्ताव प्रस्तुत गर्नुभएको छ । अहिले समितिमा दफाबार छलफल नभए पनि संशोधनकर्ताको प्रस्तावमाथि छलफल भइरहेको हो ।

बालबालिकालाई मैत्रीपूर्ण वातावरणमा पढ्न, लेख्न सिकाउन अभिभावक जिम्मेवार बनौं ।

सम्पादकीय

बिना तयारीको भ्रमण वर्ष

बागमती प्रदेश पर्यटकीय सम्भावना उच्च भएको प्रदेश हो । यहाँ थुप्रै पर्यटकीय सम्भावनायुक्त क्षेत्रहरु छन् । अधिकांश विदेशी पर्यटक बागमती प्रदेशमा आउनैपर्ने बाध्यता पनि छ । चलनचल्तीको अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल यहीं भएकाले बाह्य पर्यटक बागमती प्रदेशमा आउनैपर्छ । अर्कोतिर, संघीय राजधानी काठमाडौं उपत्यका आसपासका पर्यटकीय आकर्षणले स्वदेशी र विदेशी सबै पर्यटकको रोजाई बन्न सक्छन् । यसैकारण बागमती प्रदेश सरकारले पनि सुरुवातदेखि नै प्रदेशमा पर्यटकीय पूर्वाधार विकासका लागि थुप्रै योजना अघि सारेको थियो । प्रदेश सरकारले अघि सारेका कतिपय योजना पर्यटन विकासका लागि महत्वपूर्ण भए पनि प्रभावकारी कार्यान्वयन नहुँदा निरर्थक बनेको छ । प्रदेश सरकारले कार्यान्वयनमा ल्याएको थोरै योजना सफल बन्दा अधिकांश पर्यटकीय पूर्वाधारण निर्माणका योजनाहरु कागजमै सिमित बनेका छन् ।

विगतका वर्षहरुमा बजेटसहित कार्यान्वयनमा ल्याइएका कयौं योजना तथा कार्यक्रम अलपत्र परिरहेकै अवस्थामा प्रदेश सरकारले बिना तयारी पर्यटन क्षेत्रको विकासका लागि अर्को कार्यक्रम घोषणा गरेको छ । सामान्य तयारीसमेत नगरी बागमती प्रदेश सरकारले भ्रमण वर्ष २०२४ घोषणा गरेको छ । प्रदेश मन्त्रिपरिषद् बैठकले निकै अघि भ्रमण वर्ष मनाउने निर्णय गरेको भए पनि आवश्यक तयारी नै नगरी भ्रमण वर्ष सुरुवातको घोषणा गरिएको छ । सोमबार प्रदेशको संस्कृति, पर्यटन तथा सहकारीमन्त्री पुकार महर्जनले हेटौंडामा पत्रकार सम्मेलन गरेर प्रदेश भ्रमण वर्ष सुरु भएको घोषणा गरेका हुन् । ठोस लक्ष्य, योजना, कार्यक्रमबिना नै भ्रमण वर्ष घोषणा गरिएकाले यसको सफल कार्यान्वयन हुने सम्भावना न्यून रहेको छ । बागमती प्रदेश भ्रमण वर्ष २०२४ का लागि प्रदेश सरकारले मात्र एक करोड रुपैयाँ बजेट स्वीकृत गरेकाले पनि भ्रमण वर्षको प्रभावकारिताको अनुमान गर्न सकिन्छ ।

प्रदेश सरकारले भ्रमण वर्षको औपचारिक घोषणाबाहेक हालसम्म अन्य कुनै काम गरेको छ । भ्रमण वर्ष मनाउनुको उद्देश्य बढीभन्दा बढी पर्यटकलाई भ्रमण गराउनु हो । यसका लागि भ्रमण वर्षको बारेमा पर्याप्त प्रचारप्रसार हुनुपर्छ । यसैगरी पर्यटकलाई आकर्षित गर्ने खालका विभिन्न गतिविधि सञ्चालन हुनुपर्छ । पर्यटकीय क्षेत्रको पूर्वाधार विकासमा पनि उत्तिकै लगानी हुनुपर्छ । तर, बिना तयारी, बिना लगानी, बिना कार्यक्रम प्रदेश भ्रमण वर्ष घोषणमात्र गरेर अलिअलि भएको बजेट मास्नेबाहेक खासै उपलब्धी हुने सम्भावना रहँदैन । भ्रमण वर्ष सुरु भइसक्दा र औपचारिक घोषणासमेत भइसक्दा प्रचारप्रसारका लागि ब्रोसर, टिसर्ट छाप्ने कामै नहुनुले प्रदेश सरकारको भ्रमण वर्षको उपलब्धी अनुमान गर्न सकिन्छ । छिँ औपचारिक कार्यक्रम गरेर भ्रमण वर्षको भव्य सुरुवात गर्ने पर्यटन मन्त्रीको भनाइले पनि प्रदेश सरकार कछुवाको तालमा रहेको प्रष्ट हुन्छ । भ्रमण वर्षको अवसरमा प्रदेश सरकारले श्रव्य-दृश्य सामग्री निर्माण गरेर सञ्चार माध्यममा प्रसारण गर्ने, भ्रमण वर्षको नारा बनाउने, ब्रोसर बनाउने, टिसर्ट तयार पार्ने, पर्यटकीय क्षेत्रको नक्सा बनाउनेलगायत योजना रहेको बताइरहँदा यी योजना भ्रमण वर्ष सकिने बेलासम्म पनि सम्पन्न नहुने हो कि भन्ने आशंका बढाएको छ ।

प्रदेशका विद्यमान पर्यटकीयस्थल र सम्भावनाको पहिचान, संरक्षण, सम्वर्द्धन र प्रचारप्रसार गरी पर्यटकीय गतिविधि अभिवृद्धि गर्दै प्रदेशको अर्थतन्त्रलाई गतिशील बनाउने उद्देश्यले भ्रमण वर्ष आयोजना गर्नु सकारात्मक कार्य हो । बागमती प्रदेशमा रहेका ऐतिहासिक एवम् पुराना शहर, बस्तीहरुका साथसाथै कला, संस्कृति, चाडपर्व र रहनसहनको उचित प्रचारप्रसार गरी पर्यटकलाई आकर्षित गर्न पनि यस्ता कार्यक्रमले मद्दत गर्दछ । तर, प्रदेश सरकारको कामको गति, भ्रमण वर्षको तयारी र भ्रमण वर्षका लागि विनियोजित बजेट हेर्दा आशा र भरोसा गर्ने अवस्था छैन । विगतमा प्रदेश सरकारले घोषणा गरेको प्रदेश पर्यटन दशक २०२०-२०३० त्यत्तिकै हराएर गएका कारण पनि बिना तयारकिो प्रदेश भ्रमण वर्ष २०२४ बाट ठूलो आशा र अपेक्षा गर्नु बेकार हुनेछ ।

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 : सामाजिक एवम् धार्मिक क्षेत्रका काममा सरिक ।
वृष : तिर्थव्रत र देवालय आदिको भ्रमण हुने समय छ ।
मिथुन : अठोट र निर्णयमा सफलता प्राप्त होला ।
कर्कट : स्वरोजगारका लागी उत्तम समय योग छ ।
सिंह : लेनदेममा बाहिरिएको धन प्राप्त हुने समय छ ।
कन्या : धार्मिक तथा सामाजिक काममा समय व्यतित ।
तुला : शारीरिक स्वास्थ्यका बारेमा बिचार गर्नुपर्ला ।
वृश्चिक : रोकिएका कामहरु सम्पन्न हुने समय छ ।
धनु : दायित्व र कर्तव्यप्रति सचेत हुँदा राम्रो देखिन्छ ।
मकर : अध्ययन– अध्यापनका काममा सरिक भइने समय छ ।
कुम्भ : अहंकार र महत्वकांक्षा त्याग गर्दा राम्रो ।
मीन : धार्मिक तथा परोपकारजन्य कामबाट लाभ ।

के हो ट्रान्स फ्याट ?

✍डा. प्रेमराज वैद्य

ट्रान्स फ्याट अंग्रेजी शब्द हो । ट्रान्स फ्याट धेरै कम सुन्नमा आएको शब्द पनि हो । यसबारे धेरैलाई जानकारी छैन । अंग्रेजी भाषामा पनि सन् १९७८ मा मात्र अंग्रेजी शब्दकोशमा लेखिएको शब्द हो । ट्रान्स फ्याट एक प्रकारको अति खराब चिल्लो पदार्थ हो । आंशिक रुपमा हाइड्रोजिनेटेड तेल (पीएचओ) ट्रान्स फ्याट प्राकृतिक रुपमा केही जनावरमा हुन्छ, जस्तै गाई । यी हानिकारक हुँदैनन् ।

तर कृत्रिम रुपमा उत्पादन गरिएको ट्रान्स फ्याट हानिकारक हुन्छ । यो प्रशोधित खानामा पाइने एक प्रकारको बोसो हो । यसलाई नेपालीमा अति खराब चिल्लो भन्दा उत्तम हुन्छ । यसलाई खराब वा हानिकारक चिल्लो मात्र भनेर पुग्दैन, अति खराब चिल्लो नै भन्नुपर्छ । यसको नेपाली शब्द छैन । तसर्थ छोटकरी नेपालीमा अखचि भन्न सकिन्छ ।

स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले ट्रान्स फ्याट (**अखचि**) चिल्लो पदार्थमध्ये सबैभन्दा हानिकारक चिल्लो हो । खानामा अखचिको मात्रा धेरै भएमा हृदयघात, मस्तिष्कघात, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मोटोपन, स्तन क्यान्सरजस्ता स्वास्थ्य समस्या देखा पर्छन् ।

ट्रान्स फ्याट (अखचि) प्राकृतिक र कृत्रिम गरी दुई स्रोतबाट प्राप्त हुन्छ । राँगा, भैंसी, खसी, बोका आदिको जनावरको रातो ट्रान्स फ्याट (अखचि)का प्राकृतिक स्रोत हुन् । रातो मासुमा पाइने चिल्लोमा ट्रान्स फ्याट (अखचि)को मात्रा तीनदेखि नौ प्रतिशत हुन्छ । थोरै मात्रामा खाँदा प्राकृतिक स्रोतबाट प्राप्त हुने ट्रान्स फ्याट (अखचि)ले स्वास्थ्यमा त्यति नकारात्मक असर पार्दैन । पार्सियल्ली हाइड्रोजेनेटेड ओइल (पीएचओ) अर्थात् आंशिक रुपमा हाइड्रोजिनेटेड तेल भनिने कृत्रिम स्रोतबाट प्राप्त हुने (अर्थात् फ्याक्ट्रिमा उत्पादन गरिने) औद्योगिक ट्रान्स फ्याट (अखचि) स्वास्थ्यका लागि अत्यन्तै हानिकारक हुन्छ ।

यस्तो चिल्लो पदार्थ वनस्पति तेललाई तताएर, त्यसमा आंशिक मात्रामा हाइड्रोजनको अणु मिसाएर उत्पादन गरिन्छ । यस्तो प्रक्रियाबाट तरल अवस्थामा रहेको वनस्पति तेल कोठाको तापक्रममा बाक्लो वा ठोस पदार्थमा परिवर्तन हुन्छ । ट्रान्स फ्याट सामान्य तापक्रममा जम्छ । फ्याक्ट्रीमा सस्तो तेललाई तताएर, हाइड्रोजन मिसाएर उत्पादन गरिने ट्रान्स फ्याटबाट चिल्लो पदार्थको मात्रा बढ्नुका साथै यसमा खानेकुरा पकाउँदा खानाको रुप, स्वाद राम्रो बन्छ र धेरै दिनसम्म टिक्छ । वनस्पति तेल भन्दा यो धेरै सस्तो पर्न आउँछ । व्यवसायमा फाइदा हुने भएकाले खाद्य उद्योगमा यसको प्रयोग धेरै हुन्छ । नेपालको उद्योगमा उत्पादन हुने वनस्पति घिउ, केकमा प्रयोग हुने सर्टनिङ, मार्गारिन आदि औद्योगिक ट्रान्स फ्याटका केही उदाहरण हुन् ।

चिल्लो पदार्थका प्रकार

चिल्लो पदार्थ मुख्यतया तीन प्रकारका हुन्छन्, स्याच्युरेटेड, अनस्याच्युरेटेड र ट्रान्स फ्याट । यिनीहरुको मोलिक्यूलको बनावट (आणविक संरचना) फरक-फरक हुन्छ । स्याच्युरेटेड फ्याटमा कार्बनचेनको सबै भागमा हाइड्रोजन अणुले भरिएको हुन्छ ।

अनस्याच्युरेटेडमा हाइड्रोजन अणु केही ठाउँमा अथवा एकातर्फ मात्र खाली हुन्छ । ट्रान्स फ्याटमा हाइड्रोजन अणु दुईतर्फबाट खाली हुन्छ । यस प्रकार हाइड्रोजन अणुको कम बेसी र स्थानले चिल्लोलाई फरक रुप दिन्छ । स्याच्युरेटेड फ्याट र ट्रान्स फ्याट सामान्य तापक्रममा जम्छन् तर अनस्याच्युरेटेड फ्याट भने तरल नै रहन्छ ।

ट्रान्स फ्याट कति खान सकिन्छ ?

ट्रान्स फ्याटबारे गरिएका विभिन्न वैज्ञानिक अध्ययन अनुसन्धानअनुसार मान्छेलाई दैनिक आवश्यक चिल्लो पदार्थको एक प्रतिशत भन्दा बढी मात्रा ट्रान्स फ्याट भएमा यो स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन्छ । वैज्ञानिक सल्लाह यो रहेको छ कि मान्छेलाई दैनिक आवश्यक पर्ने कुल ऊर्जा (क्यालोरी)को एक तिहाइ चिल्लो पदार्थबाट प्राप्त हुनुपर्छ । दैनिक क्यालोरीको दश प्रतिशत स्याच्युरेटेड फ्याटबाट र एक प्रतिशत भन्दा कम ट्रान्स फ्याटबाट प्राप्त हुनुपर्छ । खानामा ट्रान्स फ्याट शून्य भए सबैभन्दा उत्तम हुन्छ ।

एक प्रतिशत ट्रान्स फ्याट भनेको कति हो ? यो सजिलै नाप्न सकिन्छ । मानौं एक जना मानिसलाई दैनिक दुई हजार क्यालोरी ऊर्जा दिने खाना खानुपर्छ । दुई हजार क्यालोरीको एक प्रतिशत भनेको २० क्यालोरी हो । २० क्यालोरी ऊर्जा करीब दुई ग्राम चिल्लो पदार्थबाट प्राप्त हुन्छ । एक चिया चम्चामा ५ ग्राम हुन्छ र १ ग्राम चिल्लोले ४ क्यालोरी शक्ति दिन्छ । दुई ग्राम भनेको आधा चिया चम्चा भन्दा अलिकति कम हो । यस प्रकार दैनिक दुई हजार क्यालोरी बराबर खाना खाने व्यक्तिले आफ्नो खानामा आधा चिया चम्चा भन्दा कम ट्रान्स फ्याट प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

ट्रान्स फ्याटले स्वास्थ्यमा कस्तो असर पार्छ ?

ट्रान्स फ्याट अत्यन्तै खराब चिल्लो पदार्थ भएकाले यसले रगतमा खराब कोलेस्टेरोलको मात्रालाई बढाउँछ र असल कोलेस्टेरोल घटाउँछ । खराब कोलेस्टेरोल रक्तनलीहरुको भित्री भागमा जम्न गई रक्तनली साँघुरिने क्रमलाई बढाउँछ । त्यसैगरी रगतको थेग्रा जम्ने सम्भावनालाई बढाउँछ । जसले गर्दा हृदयघात र मस्तिष्कघात हुने जोखिम हुन्छ । त्यसैले ट्रान्स फ्याट मुटु र रक्तनलीहरुका लागि अत्यन्तै हानिकारक छ । यसले मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मोटोपन, महिलाहरुमा स्तनको क्यान्सरको जोखिम बढाउँछ ।

कस्तो खानामा ट्रान्स फ्याट बढी हुन्छ ?

वनस्पति तेललाई जति धेरैपटक ततायो त्यति नै त्यसमा ट्रान्स फ्याटको मात्रा बढ्दै जान्छ । जति धेरै ततायो तेल त्यति बढी हानिकारक बन्दै जान्छ । यस्तो तेलमा पकाएको पकौड़ा, समोसा, चाउचाउ, आलु, मासु जस्ता खानेकुरा स्वादिलो भएपनि स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन्छन् । फ्याक्ट्रीमा तयार गरी प्याकेटमा बन्द गरिएका खाद्यपदार्थ जस्तै बिस्कुट, कुकिज, तयारी चाउचाउ, भुजिया, दालमोठ, कुर्कुरे, चिजबल, आलु चिप्स आदिमा अत्याधिक मात्रामा ट्रान्स फ्याट हुने भएकाले लेबल हेरेर मात्र उपभोग गर्नुपर्छ ।

त्यसैगरी वनस्पति घिउमा बनाएका बेकरी आइटमहरु केक, डोनट, पाउरोटी, आइसक्रिम, पिज्जा तथा तेलमा डिप फ्राइ गरेर तयार पारिने फास्टफुड जस्तै पकौडा, समोसा, पुरी, चिकेन फ्राई, आलु फ्राई, बर्गर, ससेज आदिमा प्रशस्त मात्रामा ट्रान्स फ्याट हुन्छ । वनस्पति घिउमा तारेर बनाइने मिठाईहरु जेरी, लालमोहन, गुँदपाक, पुस्टकारी, लाखामरी आदिमा पनि धेरै मात्रामा ट्रान्स फ्याट हुन्छ ।

ट्रान्स फ्याटको प्रयोग कसरी घटाउने ?

-डिप फ्राइ गरेको खाना नखाने ।
-बजारमा प्याकेटमा बन्द गरी तयारी खानेकुरामा ट्रान्स फ्याटको मात्रा हेरेर मात्र खाने ।
-वनस्पति घिउको सट्टा गाईभैंसीको घिउको प्रयोग गर्ने ।
-वनस्पति तेलमा खाना पकाउँदा डढेको तेलमा दोहोऱ्याएर खाना नपकाउने ।
-तेलमध्ये तोरीको तेल र नरिवलको तेल बढी प्रयोग गर्ने, ओलिभ तेललाई नतताउने वा नभुटाउने ।
-रातो मासुको सट्टा सेतो मासु खाने, दूधलाई चिल्लो निकालेर पिउने ।
-मिठाई, आइसक्रिम, पिज्जा, केक, आदि कम खाने ।
-तयारी चाउचाउमा राखेको वनस्पति घिउ नखाने ।
-प्याकेटको खाना र त्यसको बाहिर छापिएको लेबल हेर्ने ।

बजारमा बेचिराखेको खानाको प्याकेट बाहिर लेबल टाँसिएको हुनुपर्छ । जसमा त्यसभित्रको खानेकुरा कहिले बनाएको, कहिलेसम्म खान मिल्ने र त्यसमा कुन कुन पौष्टिक तत्व छन् भन्ने लेखिएको हुनुपर्छ । त्यसमा चिल्लो, नुन, गुलियो, ट्रान्स फ्याट कति छ ? भन्ने जानकारी पनि हुनुपर्छ । लेबल नभएको प्याकेटको खानेकुरा खानुहुँदैन । ट्रान्स फ्याट भएको खानेकुरा किन्नु हुँदैन ।

ट्रान्स फ्याटसम्बन्धी नीति र कानुन

नेपालमा खाद्यपदार्थमा हुनुपर्ने ट्रान्स फ्याटको मात्राको मापदण्डसम्बन्धी नीति र कानुन बनिसकेको छैन । सरकारले सन् २०२३ भित्र खाद्य पदार्थमा औद्योगिक ट्रान्सफ्याटको मात्रा दुई प्रतिशत कायम गर्ने महत्वकांक्षी लक्ष्य लिएको भएपनि त्यो पूरा भएन ।

मन्त्रिपरिषद्को बैठकले स्वीकृत गरेको 'नसर्ने रोगहरु नियन्त्रणको बहुपक्षीय कार्ययोजना २०२१-२५' मा ट्रान्सफ्याटको मात्रा दुई प्रतिशत कायम गर्ने व्यवस्था समेटिएको छ । अखची भएको तयारी खाना नियन्त्रण गर्न त्यसअनुसारको कानुन पनि आवश्यक पर्ने हुँदा त्यस्तो कानुन बनाउन वा हाल भइरहेको कानुनलाई परिमार्जित गर्नेतर्फ पहल भइरहेको छ ।

अब सबै नागरिकले पनि सचेत हुनु जरुरी छ । अति खराब चिल्लो भएको बजारमा पाइने खानेकुरा आफू पनि नखाने र अरुलाई पनि नखुवाउने गरेर यसबाट हुने हानि कम गर्न सकिन्छ । हाल भइरहेको कानुनी व्यवस्थाअनुसार अखाद्य वस्तु भएको कुरा आयात गर्न वा उत्पादन गर्न नपाइने व्यवस्था त छ । अब यसलाई सशक्त रुपमा पालन गर्न गराउन आवश्यक पर्छ । हामी सचेत भयौं भने आफू र आफ्ना बालबच्चा पनि यस्तो अखची खानबाट र अनेक जटिल रोग लाग्नबाट जोगिन सक्छौं । पैसा तिरेर रोग किन किन्नु होइन र ?

सानै उमेरमा मुटुरोग, हृदयघात, मस्तिष्कघात, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मोटोपन, महिलाहरुमा स्तन क्यान्सर र अन्य धेरै नसर्ने खालका रोग लाग्नु मुख्य कारण ट्रान्स फ्याट नै हो । यस्तो परि स्थितिमा सुधार ल्याउन खाद्य पदार्थमा ट्रान्स फ्याट नियन्त्रण सम्बन्धी नीति र कानुन बन्नु जरुरी छ ।

(स्रोतः अनलाईनखबर)

घर जाने हतार !

✍अनामिका रिजाल

जम्मा दुई मिनेटमा आउने रहेछ, मोबाइलमा गुगल म्याप हेर्दै हतारिएँ । दौडिँदै बस रोकिने ठाउँमा पुगें। दुई मिनेट त भइसकेको थियो तर बस अझै आएको थिएन । कतै बस छुट्यो कि भनेर डराउँदै फेरि म्याप खोलें । धन्न डिले भएछ ।

यो बस छुटेको भए त ५० मिनेटपछि मात्र अर्को बस आउने रहेछ, लामो सास फेरेर स्वा-स्वा गर्दै आफैलाई भनें ।

त्यो बस-स्टपमा म एक्लै थिएँ । मैले मात्र ५५ नम्बरको बस कुरेकी थिएँ । बाटो पारि ९ नम्बरको बसको पर्खाइ भने कम्तीमा पनि ३५ जनाले गरेका थिए होलान् । म्यापमा अझै डिलेड थ्री मिनेट भनेर देखाएको थियो ।

पारिपट्टि ९ नम्बरको बस आयो । बस पहिले नै भरिभराउ थियो । मान्छेहरु तँछाडमछाड गर्दै बसमा छिर्ने कोसिस गरिरहेका थिए । जेनतेन सबैजना बसमा छिरे । म भने त्यही हेर्दै टोलाइरहें ।

यत्तिकैमा मेरो ५५ नम्बरको बस पनि आयो । बस पूरै खाली थियो । मुस्किलले दस जना मान्छे थिए होलान् त्यो पूरै बसमा । तर मलाई बस चढ्न मन लागेन ।

बसको ढोका खुल्यो । ड्राइभरले मेरो मुखतिर पुलुक्क हेर्यो । मैले नाइँमा टाउको हल्लाएँ । बसको ढोका बन्द भयो र बस हिँड्यो । बस देखिने बेलासम्म त्यसैलाई हेरिरहें । सूर्यास्तको समय थियो । अलि पर पुगेपछि त्यो बस त्यही सूर्यको किरणसँग विलीन भयो ।

'के बस गयो ?,' लगभग मेरै उमेरकी हरियो कपाल भएकी युवतीले मलाई अंग्रेजीमा सोधिन् ।

म झस्किएँ र यसो वरपर हेरें । त्यहाँ हामी दुई जना मात्र थियौं ।

मैले भर्खर छुटेको बताएँ ।

उनले बस अलिकतिले छुटेकोमा दुःख मान्दै मोबाइल हेर्न थालिन् । म त्यहीँ उभिइ नै रहें ।

'ओ म्यान ! दि नेक्स्ट बस इज अलमोस्ट वान आवर फ्रम नाओ । आई एम अगैन गन बि लेट टु रिच होम,' भन्दै छट्पट्टिन थालिन् ।

उनलाई हेरिरहें । उनी एकछिन त्यहीँ यता र उता हिँडिरहिन् । करिब पाँच मिनटपछि एउटा पहेँलो गाडी आएर हाम्रो अगाडि रोकियो । उनी त्यस गाडीमा चढिन्, आँखा झिम्कन नपाउँदै गाडी त्यहाँबाट गायब भयो ।

उनलाई घर जान निकै हतार थियो । तर मलाई भने त्यहाँबाट कतै जानै मन लागेन। १०-१२ मिनेट अघिसम्म त म पनि हतार-हतार गर्दै कतै बस छुट्छ कि भन्दै आत्तिएकी थिएँ । मलाई अचम्म लाग्यो, अचानक के भयो त मलाई ? एकछिन सोचमग्न भएँ ।

५५ नम्बरको बसले पुर्याउने गन्तव्य मलाई मेरो घर लागेन । अनि सोचें, हरियो कपाल भएकी युवतीलाई घर जानु थियो र त हतार भएको थियो । त्यति आत्तिएकी थिइन् । तर म त केवल मेरो शरीरलाई तीव्र गर्मी, वर्षा र हिउँबाट

....बाँकी पृष्ठ ३ मा

समाजमा यस्ता बालबालिकाहरुलाई हेर्ने नजर परिवर्तन गर्न आवश्यक छ ।

शारीरिक एवम् मानसिकरुपमा केही बालबालिकामा समस्या देखिने गरेको छ । जसका कारण उनीहरुले आफ्नो नियमित क्रियाकलाप आफैँ गर्न सक्दैनन् । दैनिक नियमित क्रियाकलापमा समेत अरुको साथ, सहयोग, उपस्थिति अनिवार्य रहन्छ । यस्ता बालबालिकाका अभिभावकका लागि ठूलो चुनौति रहन्छ । यस्तै विशेष क्षमता भएका बालबालिकालाई लक्षित गरेर हेटौंडा-७, नागस्वतीमा सी आशा विशेष पाठशाला तथा पुनर्स्थापना केन्द्र सञ्चालनमा रहेको छ । विशेष विद्यालयको विषयमा आशा विशेष पाठशाला व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष बालकृष्ण चौलागाईसँग समृद्ध समाज दैनिकका लागि सुप्रभा चौलागाईले गर्नु भएको कुराकानीको सम्पादित अंश:

बालकृष्ण चौलागाई
अध्यक्ष, सी आशा विशेष पाठशाला व्यवस्थापन समिति

समाजः आशा विशेष पाठशाला कस्तो किसिमको विद्यालय हो ?

चौलागाईः विशेष क्षमता भएका बालबालिकाहरुलाई पढाउने भएको हुँदा यो विशेष विद्यालय भएको हो । यो विद्यालयमा सिपि डाउन सिन्ड्रम (अटिजम) सुस्त मनस्थिति भएका बालबालिकाहरु हुन्छन् । र यहाँ टाढाबाट आएका विद्यार्थीहरु पनि राखिन्छ । त्यस कारण यो विद्यालय विशेष विद्यालय मात्र नभई पुनर्स्थापना केन्द्र पनि हो ।

समाजः सामान्य विद्यालयहरु भन्दा यो विद्यालयमा के फरक छ ?

चौलागाईः एउटा नयाँ मोबाईल किन्दा जस्तो खाली हुन्छ त्यस्तै खाली दिमाग भएका बालबालिका हुन्छन् । त्यो शून्य दिमागलाई हामी भर्ने काम गर्छौं । भिन्न शैलीबाट पढाई हुन्छ । फोटो माध्यमबाट पढाउने गरिन्छ । सामग्री देखाएर पढाउनु पर्छ । उनीहरुलाई व्यवहार सिकाउने हो । दैनिक जीवनमा गर्नुपर्ने काम सिकाउने हो । जस्तै हात धुने, आफ्नो सरसफाई गर्ने, सामान्य शिक्षा दिने हो । नाम, परिवारको नाम, मोबाईल नम्बर याद गराउने हुन्छ ।

समाजः यहाँको कक्षा माथि जानका लागि के हुन्छ ?

चौलागाईः यहाँ ए, बी, सी र डी कक्षा हुन्छ । सबैभन्दा सुरुको कक्षा डी हो । र यही क्रम बढ्दै जाने हुन्छ । डीमा काउन्सिलीङ्ग गर्ने र पछि सी, बी हुँदै ए मा पुग्छ । त्यहाँ उनिहरुलाई केहि हदसम्म कमाउन सक्ने बनाउने काम हुन्छ । सिलाई सिकाउने, बत्ति बनाउन सिकाउने, कोहिलाई होम गार्डसम्म बस्न सक्ने बनाइन्छ ।

समाजः विद्यार्थीहरुको परीक्षा कसरी लिने गरिन्छ ?

चौलागाईः विद्यार्थीको नभई शिक्षकको परीक्षा लिने हो । एउटा विद्यार्थीले दिनभरी त्यस विद्यालयमा रहेको समयका के के हर्कत गर्‍यो भनी हरेक शिक्षकले डायरीका टिप्नु पर्छ । र महिनाको अन्तिममा अभिभावक समक्ष त्यो रिपोर्ट बुझाउने काम हुन्छ ।

समाजः विद्यालयको मुख्य समस्या के छ ?

चौलागाईः विद्यालयको भौतिक स्थिति सुधार्नुपर्ने छ । भवनहरु कक्षाकोठाहरु पुगिरहेको छैन । यो विद्यालय दाताहरुले चलाइरहेको अवस्था छ । अहिले विद्यालय सी आशा फाउन्डेशनद्वारा सञ्चालित छ । स्थानीय सरकारको आँखाले यो विद्यालयलाई सामान्य सोचेको छ । यसमा सामान्य विद्यालयलाई भन्दा धेरै बजेटको आवश्यकता पर्छ । विद्यालयले आर्थिक समस्या झेलिरहेको छ ।

समाजः शिक्षक कसरी छनौट हुन्छ ?

चौलागाईः शिक्षक छान्ने प्रक्रियामा धेरै ध्यान दिन आवश्यक छ । हामीले महिलाहरुलाई प्राथमिकतामा रखेर शिक्षक महिला नै नियुक्त गर्छौ । शैक्षिक योग्यता पनि १२ सम्म भएको र त्यो बालबालिकाहरुलाई आमासरह माया गर्ने व्यवहारको हुन पर्छ ।

समाजः विद्यार्थीहरुलाई नियन्त्रण गर्न कतिको मुस्किल हुन्छ ?

चौलागाईः सजिलो त केहि पनि हुँदैन । सुस्त मनस्थितिका विद्यार्थी हुन्छन् र तिनीहरुको बानी पनि झगडालु हुन्छ । चिथोर्ने, टोक्ने किसिमका हुन्छन् । यस्तो विद्यार्थीलाई हेर्नु पर्दा जटिल नै हुन्छ ।

समाजः विशेष क्षमता भएका बालबालिकाहरुको परिवार र समाजले के बुझ्न आवश्यक हुन्छ ?

चौलागाईः यस्तो बालबालिकाहरुलाई बुझ्न निकै जरुरी छ । एउटा सामान्य व्यक्तिले एउटा कुरा सोच्छ भने विशेष क्षमता भएको व्यक्तिले १० वटा कुरा सोचोको हुन्छ । समाजमा यस्ता बालबालिकाहरुलाई हेर्ने नजर परिवर्तन गर्न आवश्यक छ । परिवारमा पनि यस्तो बच्चा जन्मियो भने अभिसाप मान्ने गर्छन् । तर यो वरदान हो भनी बुझ्न आवश्यक छ । लुकाउने काम नगरी खुलेर यस्ता बालबालिकाहरुलाई अगाडि ल्याउने र सुधार गर्नु नै बदलिँदो समाजको उदाहरण हो ।

घर जाने...

जोगाउने ठाउँमा जाँदै थिएँ । त्यही भएर पनि मलाई उनलाई जस्तो नभएको होला !

सधैं घरमै हुँदा कहिल्यै घरको महत्व थाहै पाइनँ । आज घरमा भएर पनि घरबाट टाढा छु र बल्ल बुझ्दै छु घरको सही मतलब । मानव चरित्र नै यस्तै, जहिले जे चिज गुम्छ त्यतिखेर मात्र त्यो चिजको बढी महत्व हुन्छ । आज मेरो शिरमाथि छत छ, वरपरबाट चार वटा भित्ताले घेरेको छ, झ्याल पनि छ र ढोका पनि । सामान्यतया यसैलाई नै घर भनिन्छ तर मलाई यो मेरो घर लागेन ।

चुक्कुल लागाएर चारैतिरबाट बाहिरका मान्छे कोही आउने ठाउँ नहुँदा पनि असुरक्षित महसुस हुन्छ । सुरक्षित त तव महसुस हुन्थ्यो जब बाबाको आवाज सुनिन्थ्यो, मम्मीको हाँसो गुन्जिन्थ्यो । मम्मीले धेरैजसो गुनासो गर्नुहुन्थ्यो मसँग, रिस त उठ्थ्यो तर मनको कुनै कुनामा त्यो गुनासो पनि प्यारो लाग्थ्यो । बहिनीसँगको कहिले जिस्काइको त कहिले लडाइँको रडले घरलाई घर बनाउँथ्यो ।

बिहान उठ्न पहिल्यैदेखि अल्छी गर्थें । मम्मीले कम्तीमा पनि पाँच चोटि छोरी उठ त भन्नै पर्थ्यो । त्यति गर्दा पनि कहिलेकाहीँ लल भनेर फेरि सुत्थेँ । मम्मीले चिसो पानी मुखमा हाल्दिएपछि मात्र उठ्थेँ कहिलेकाहीँ त । राती सुत्ने बेलाको कथा पनि यस्तै नै हुन्थ्यो । कम्तीमा पनि दस चोटि, 'अब मोबाइल बन्द है' भन्नुहुन्थ्यो मम्मीले अनि बिस चोटि' म इन्टरनेट बन्द गर्दिन्छु ।' अन्तिममा गाली नै खाएर फन्किँदै सुत्न जान्थेँ ।

दिउँसो पनि बाबा, मम्मी, मेरो र बहिनीको केही न केही कुराका विवाद, वार्ता र सहमतीहरुले गर्दा आवाजहरु बन्द हुँदैनथे । घर त बिहानदेखि बेलुकासम्मको सन्नाटा मेटाउने तितामीठा आवाजहरु पो रहेछ ।

पहिलेपहिले आफ्नै कोठाको खाटमा बसेर खाना खान पाउँदा आनन्द लाग्थ्यो । कसैको किचकिच सुन्नु पर्दैन भनेर ढिलो गरी रमाईरमाई खाना खान्थेँ । अहिले पनि खाटमै बसेर ढिलो गरीगरी खान्छु तर त्यो आनन्द अहिले खल्लोपनमा परिणत भएको छ। एक छाक मात्र भए पनि सबैसँग सँगै बसेर खाने ठूलो धोको बनेको छ । घर त खाना खाने बेलाको जमघट, त्यो गफ, त्यो हाँसोको गुन्जन पो रहेछ ।

स्कुलबाट आउनासाथ मम्मीलाई पहिला देख्दा 'बाबा खोइ मम्मी ?' र बाबालाई पहिला देखेँ भने 'मम्मी खोइ बाबा ?' र बहिनीलाई मात्र देखे 'मम्मी-बाबा खोइ त कान्छी ?' भनेर सोध्थेँ । अहिले कलेजबाट ठूलो खाली कोठामा फर्किन्छु जहाँ कसैलाई देख्ने आश छैन । त्यहाँ छ त केवल न्यास्रोपन । घर त आफू बाहिरबाट आउँदा हँसिलो मुख लिएर स्वागत गर्ने मुहारहरु पो रहेछ ।

अमरसिंह स्कुलमा पढ्दा मेरा कति साथीहरू घर छोडेर पोखरा आएका थिए । पोखरा पनि अमरसिंह स्कुल नै पढ्ने भनेर आएका थिए । त्यतिखेर कहिलेकाहीँ क्लासहरु नहुँदा अब कता जाने, के गर्ने त यो खाली समयमा भन्ने कुराहरु हुन्थे । साथीहरुले 'म त रुममा जान्छु' भनेको सुन्दा अचम्म लाग्थ्यो । किन रूम भन्या होला, घर जान्छु भनेको भए भइहाल्थ्यो नि जस्तो लाग्थ्यो। अहिले बल्ल बुझ्दैछु त्यो चारभित्ते कोठा उनीहरुका लागि किन कहिल्यै घर बन्न सकेनछ भनेर ।

'ओइ ! कति टोलाएकी !' ढाडमा प्याट्ट हान्दै श्रेयाले भनी ।

श्रेया म बस्ने ठाउँ नजिकै बस्छे । नेपालीहरु आक्कलझुक्कल मात्र भेटिने हुँदा भेटिएका नेपालीहरूसँग राम्रै चिनजान थियो मेरो । श्रेयासँग पनि कहिलेकाहीँ कलेजबाट सँगै फर्किने मेसो मिल्थ्यो । हाम्रो पढाइ फरकफरक भएको हुँदा सधैं सँगै फर्किने मेसो भने जुर्दैनथ्यो ।

'अघिदेखि हात हल्लाइराछु, नामै लिएर पनि बोलाएँ कति फेरि त, तर वास्तै छैन । नढाँटी भन् त तेरो ध्यान कहाँ थियो ? के सोचेर बसेकी थिइस् ?' उसले निकै चासो राखेर सोधी ।

'हैन, केही हैन । आज बिहानैदेखि क्लासहरु थिए । नमज्जाले थाकेकी छु । त्यही थकानले गर्दा होला,' मैले सकेसम्म कुरा टार्ने खोजेँ ।

'हेर् नानी, कुरा त अर्कै केही छ पक्कै पनि तर अहिले भन्ने मन छैन जस्तो छ । ठिकै छ जुन दिन मन लाग्छ त्यही दिन भन्लिस् ।'

म उसको कुरा सुनि मात्र रहेँ। एकछिन पूरै सन्नाटा छायो ।

'अनि के हो त घर जाने होइन ? ', मौनता हटाउने उद्देश्यले प्रश्न गरी उसले ।

केही बेर उसको मुखमा हेरेँ र मुसुक्क हाँस्दै भनेँ, 'जाने हो, दुई वर्षपछि ।'

(स्रोत: सेतोपाटी)

सौराहामा बढे चिनियाँ र भारतीय पर्यटक

चितवनः प्रमुख पर्यटकीय गन्तव्यमध्ये एक चितवनस्थित सौराहामा घुम्न आउने चिनियाँ र भारतीय पर्यटकको सङ्ख्या बढेको छ । बाह्य पर्यटकले सौराहाका होटल भरिभराउ भएपछि यहाँका व्यवसायी उत्साहित भएका छन् । सौराहास्थित क्षेत्रीय होटल सङ्घका अध्यक्ष गङ्गा गिरीले अङ्ग्रेजी नयाँ वर्षसँगै चिनियाँ र भारतीय पर्यटकको सङ्ख्या बढेको बताए ।

'यो अवस्था रहिरह्यो भने चिनियाँ पर्यटकको सङ्ख्या पुरानै लयमा फर्कन्छ', उनले भने, 'सौराहाका ९० प्रतिशतभन्दा बढी होटल बुकिङ छन् । भारतमा सार्वजनिक बिदा भएका कारण पनि घुम्न आउने भारतीय नागरिक बढेका हुन् ।' चीन र भारतसँगै तेस्रो मुलुकबाट पनि सौराहा घुम्न आउने पर्यटकको सङ्ख्या बढेको छ । सन् २०२३ मा तीन लाख पर्यटक सौराहा भित्रिएकामा सन् २०२४ मा तीन लाख ५० हजार पर्यटक भित्र्याउने योजना रहेको अध्यक्ष गिरीको भनाइ थियो । सौराहामा पर्यटक बढाउन प्रचारप्रसार अभियान लिएर देश-विदेश जाने योजना रहेको बताउँदै उनले 'घुमौं सौराहा अभियान' लिएर चीन र भारतका विभिन्न ठाउँ र पश्चिम नेपाल जाने योजना रहेको जानकारी दिए । नेपालको सडक पूर्वाधार राम्रो नहुँदा पर्यटकको सङ्ख्या बढ्न नसकेको र हवाई यातायात पनि महँगो भएको अध्यक्ष गिरीको गुनसो थियो । *स्रोतः इकान्तिपुर ।*

हेटौंडा बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि. को
२४ औं वार्षिक साधारण सभा सम्बन्धी सूचना

यस संस्थाको २४ औं वार्षिक साधारण सभा तपशिलमा उल्लेखित विषयहरुमा आवश्यक छलफल गरी उपयुक्त निर्णय गर्ने गरी निम्न लिखित मिति, स्थान र समयमा आयोजना गरिएको हुँदा सम्पूर्ण शेयर सदस्यहरुलाई सहकारी मूल्य, मान्यता र सिद्धान्त बमोजिम अधिकांश शेयर सदस्यहरुको हित हुने गरी कार्यक्रम अघि बढाउन लक्ष्य र उदेश्य तयार गरी शेयर सदस्य आफू स्वयम् उपस्थिति हुन यसै सूचनाबाट हार्दिक अनुरोध गर्दछौँ ।

प्रस्तावः
१) अध्यक्षज्यूको वार्षिक नीति सहितको संस्थागत प्रतिवेदन सम्बन्धमा ।
२) आर्थिक वर्ष २०८०/८१ को वार्षिक योजना तथा बजेट सम्बन्धमा ।
३) आर्थिक वर्ष २०७९/२०८० को लेखा परिक्षण प्रतिवेदन सम्बन्धमा ।
४) लेखा सुपरिवेक्षण समितिको प्रतिवेदन सम्बन्धमा ।
५) ऋण उपसमितिको प्रतिवेदन सम्बन्धमा ।
६) आर्थिक वर्ष २०८०/२०८१ को लागि लेखापरिक्षक नियुक्ति तथा पारिश्रमिक निर्धारण सम्बन्धमा ।
७) विनियममा थप व्यवस्था तथा संसोधन सम्बन्धमा ।
८) विभिन्न नीति तथा कार्यविधिहरु पारित सम्बन्धमा ।
९) निर्णय पुस्तिका प्रमाणित सम्बन्धमा ।
१०) विविध ।

कार्यक्रमः
मितिः २०८० पौष २१ गते शनिबार
स्थानः श्री नवज्योति मा. वि. को प्राङ्गण हेटौंडा– ७, नागस्वती
समयः बिहान १०:०० बजे देखी

युवराज गौतम
सचिव

पोल्ट्री दिवसको अवसरमा सुत्केरीलाई अण्डा वितरण

सुत्केरीका लागि अण्डा वितरण गरिँदै ।

समाज संवाददाता

हेटौंडाः ११औँ राष्ट्रिय पोल्ट्री दिवसको अवसरमा हेटौंडा अस्पतालमा रहेका सुत्केरी महिला र उपचाररत बालबालिकाहरुलाई अण्डा वितरण गरिएको छ । मंगलबार मकवानपुर कुखुरा व्यवसायी संघले अस्पतालमा पुगेर ६० क्रेट अण्डा वितरण गरेको हो ।

अस्पतालमा रहेका १८ जना सुत्केरी महिलाहरुका लागि दुई-दुई क्रेट (६० वटा) का दरले र अन्य १८ जना उपचाररत बालबालिकालाई एक-एक क्रेट (३० वटा) का दरले अण्डा वितरण गरिएको हो । 'कुखुराको मासु र अण्डाको परिकार, स्वस्थ जीवनको आधार' भन्ने नाराका साथ अस्पतालमा अण्डा वितरण गरिएको जनाएको छ । संघका अध्यक्ष राजेन्द्र मैनालीको सभाध्यक्ष तथा भेटेनरी अस्पताल तथा पशुसेवा विज्ञ केन्द्र हेटौंडाका प्रमुख बज्रकिशोर ठाकुरको प्रमुख आतिथ्यमा अण्डा वितरण कार्यक्रम भएको हो ।

वार्षिक साधारणसभा सम्बन्धी सूचना

श्री सदस्य महानुभावज्यू,

यस मकवानपुर उद्योग वाणिज्य संघको यही मिति २०८० पौष २१ गते शनिबारका दिन पल्पसा सदन, हेटौंडा-२ मा हुने ५७औं वार्षिक साधारण सभाको सुअवसरमा अनिवार्य सहभागिताको लागि हार्दिक अनुरोध गर्दछु ।

निम्नलिखित विषयहरू जानकारीसमेत गराउँदछुः-
क) सभामा पेश गर्नुपर्ने संस्थागत प्रस्ताव भएमा २०८० पौष १८ गतेसम्ममा संघमा दर्ता गराइसक्नु पर्नेछ ।
ख) प्रतिनिधि नियुक्ती वा फेरवदल गर्नुपरेमा २०८० पौष १४ गतेसम्ममा विधान बमोजिम प्रक्रिया पुरा गरी आवश्यक प्रमाणहरु उपलब्ध गराउनु पर्नेछ ।

५७ औं वार्षिक साधारण सभाका कार्यक्रमहरू:
२०८० पौष २१ गते पहिलो सत्र सुभारम्भ हुनेछ ।
क) रष्ट्रिेशन : विहान ८:०० बजेदेखि हुनेछ ।
ख) उद्घाटन समारोह : विहान १०:३० बजेदेखि ।

दोस्रो सत्रः ५७ औं वार्षिक साधारण सभाको दोस्रो सत्र सुरुः
उपस्थिति समय दिनको २:३० बजेदेखि हुने ।
क) आ.व.२०८०/८१ का लागि बिना जरिवाना सदस्यता नवीकरण गर्ने म्याद २०८० मंसिर मसान्तसम्म थप गर्ने कार्यसमिति बैठकको निर्णय अनुमोदन गर्ने सम्बन्धमा ।
ख) महासचिवबाट प्रस्तुत वार्षिक प्रतिवेदनमाथि छलफल गरी पारित गर्ने सम्बन्धमा ।
ग) कोषाध्यक्षबाट प्रस्तुत आ.व.२०७९/८० को आयव्यय तथा वासलात हिसाब र २०८०/८१ को अनुमानित बजेट पारित गर्ने सम्बन्धमा ।
घ) प्रस्ताव मस्यौदा उपसमितिहरु (उद्योग, वाणिज्य, एशोसिएट र बस्तुगत) बाट प्रस्तुत विभिन्न प्रस्तावहरु माथि छलफल गरी निर्णय लिने सम्बन्धमा ।
ङ) अपलेखन सम्बन्धमा ।
च) विधान संशोधन समितिको प्रस्ताव सम्बन्धमा ।
छ) लेखापरीक्षकको नियुक्ती तथा पारिश्रमिक तोक्ने सम्बन्धमा ।
ज) माइन्युट प्रमाणित गर्न प्रतिनिधि तोक्ने सम्बन्धमा ।

(**नोटः** प्रगति प्रतिवेदन र लेखा प्रतिवेदन ५६ औं वार्षिक साधारण सभाको निर्णयानुसार अनलाईनमार्फत उपलब्ध गराइने छ ।)

दिपक उप्रेती
महासचिव

पिपलबोट बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेडको
वार्षिक साधारण सभा सम्बन्धी सूचना

यस संस्थाको १३ औं वार्षिक साधारण सभा २०८० साल पौष २१ गते शनिबारका दिन सम्पन्न हुने भएकाले सम्पूर्ण शेयर सदस्यहरुलाई अनिवार्य उपस्थितिका लागि हार्दिक आमन्त्रण गर्दछौं ।

साधारण सभामा छलफल हुने विषयहरू:
१) आ.व. २०७९/२०८० को आर्थिक प्रतिवेदन तथा आ.व. २०८०/२०८१ को वार्षिक बजेट सम्बन्धमा ।
२) आ.व. २०७९/२०८० को वार्षिक लेखा परिक्षण प्रतिवेदन पास गर्ने सम्बन्धमा ।
३) शेयर लाभांश वितरण सम्बन्धमा ।
४) आ.व. २०८०/८१ को लेखा परिक्षक नियुक्ति र पारिश्रमिक निर्धारण सम्बन्धमा ।
५) निती, कार्याविधि तथा निर्देशिका पारित तथा अनुमोदन सम्बन्धमा,
६) विविध

कार्यक्रमः
मितिः २०८० पुष २१ गते शनिबार
समयः बिहान ८:०० बजे
स्थानः बालकुमारी पार्टी प्यालेस, हेटौंडा–४, गरुडपथ

पिपलबोट बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
हेटौंडा– ३, मकवानपुर रोड

सकियो खेलकुद तथा व्यापार महोत्सव

महोत्सव समापनको अवसरमा जिल्ला खेलकुद विकास समितिका पूर्वअध्यक्षहरुलाई सम्मान गरिँदै ।

समाज संवाददाता

हेटौँडाः हेटौंडाको टिसिएन चौरमा आयोजना भएको बृहत् खेलकुद तथा व्यापार महोत्सवको सकिएको छ । मकवानपुर जिल्ला खेलकुद विकास समितिले औद्योगिक शान्ति नेपाल संस्थासँगको सहकार्यमा पुस ५ गतेबाट सञ्चालन गरेको महोत्सव बुधबार एक कार्यक्रमकाबीच समापन गरिएको हो ।

केही विवाद र रस्साकस्सी बीच हेटौंडामा सुरु भएको खेलकुद तथा व्यापार महोत्सव सबैको सहयोगबाट सम्पन्न भएको आयोजक खेलकुद विकास समितिका अध्यक्ष वेश खड्कीले जानकारी दिनुभएको छ । महोत्सवमा एथ्लेटिक्स, ब्याड्मिन्टन, तेक्वान्दो, महिला फुटबल, राष्ट्रिय तेक्वान्दो, क्युकोसिन, आइटिएफ, राष्ट्रिय उसु, हक्की, महिला राष्ट्रिय भलिबल, रेस्लिङ र कबड्डी प्रतियोगिता सञ्चालन भएको थियो । महोत्सवमा ४० जना भन्दा बढी राष्ट्रिय तथा स्थानीय कलाकारले दैनिक प्रस्तुती दिएका थिए ।

बागमती प्रदेश सरकारकी सामाजिक विकास मन्त्री कुमारी मोक्तानको प्रमुख आतिथ्यमा महोत्सव समापन कार्यक्रम भएको थियो । खेल क्षेत्रको विकास गर्ने उद्देश्यसहित आयोजित महोत्सव सफलतापूर्वक सम्पन्न भएको भन्दै उहाँले आयोजकलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्नुभयो । उद्देश्य अनुरुपको काम गर्न अनुरोध गर्दै उहाँले खेलसहित जिल्लाको विकासका लागि आफ्नो तर्फबाट गर्नुपर्ने भूमिका निर्वाह गर्न कुनै कसर बाँकी नराख्ने उहाँको प्रतिबद्धता रहेको थियो । खेलकुद क्षेत्रको विकासका लागि योजनाबद्ध काम गर्न उहाँले खेल सम्बद्ध संघसंस्थाका प्रमुख प्रतिनिधिहरुलाई अनुरोध समेत गर्नुभएको छ ।

महोत्सवको समापनका क्रममा खेलकुद विकास समितिका पूर्व अध्यक्षहरुलाई सम्मानपत्रसहित दोसल्ला ओढाएर सम्मान गरिएको थियो । महोत्सव अवधिभर राष्ट्रिय, प्रदेश तथा जिल्लास्तरीय गरी १३ वटा विधामा खेलकुद प्रतियोगिता भएको थियो । महोत्सवको अन्तिम दिन महिला तथा पुरुष कबड्डी प्रतियोगिता सञ्चालन भएको थियो । समापनका क्रममा मकवानपुर जिल्ला खेलकुद विकास समितिका पूर्व अध्यक्षहरु, हेटौंडा उपमहानगरपालिकाका वडा अध्यक्षहरु, विभिन्न खेलकुद संघका अध्यक्षहरु लगायतको आतिथ्य रहेको थियो ।

प्याक्सन हेटौँडाको साधारणसभा

समाज संवाददाता

हेटौँडाः निजी तथा आवासीय विद्यालय अग्रनाइजेशन (प्याव्सन) हेटौँडा उपमहानगर समितिको पाँचौं वार्षिक साधारणसभा बुधबार सम्पन्न भएको छ । समितिका अध्यक्ष रामकुमार श्रेष्ठको अध्यक्षता तथा प्याव्सन बागमती प्रदेश समितिका अध्यक्ष केशवलाल श्रेष्ठको प्रमुख आतिथ्यमा साधारणसभा भएको हो । साधारणसभामा प्याव्सन मकवानपुरका अध्यक्ष विनोद सुवेदी, प्याव्सनका पूर्वकेन्द्रीय सदस्य एवम् पूर्व जिल्ला अध्यक्ष मदन कुमार दाहाल, संस्थागत विद्यालय शिक्षक युनियन मकवानपुरका अध्यक्ष रामशरण रिजालको पनि आतिथ्य रहेको थियो ।

साधारणसभाको अवसरमा प्याव्सन हेटौँडा उपमहानगर समितिले सहयोगी संघ, संस्थालाई कदरपत्र प्रदान गरेको छ । प्याव्सन हेटौँडा उपमहानगर समितिले समृद्ध समाज दैनिकसँगै प्याव्सन हेटौँडा उपमहानगर समितिले आयोजना गरेको कार्यक्रममा सहयोग गर्ने विद्यालयलाई पनि प्रशंसापत्र प्रदान गरेको थियो । साधारणसभामा सहभागीले निजी विद्यालयप्रति समुदायको आरोप, सरकारी निकायको गलत नीतिले त्रासमा पारेको भन्दै जोखिमपूर्ण अवस्थामा राखेको टिप्पणी गरेका थिए ।

एकैदिन ४ जनाको मृत्यु

समाज संवाददाता

हेटौंडाः विभिन्न घटनामा एकैदिन ४ जनाको मृत्यु भएको छ । मंगलबार बागमती प्रदेशको नुवाकोटमा २ जना, धादिङ र मकवानपुर जिल्लामा १-१ जनाको मृत्यु भएको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौंडाले जानकारी दिएको छ । नुवाकोट जिल्लाको शिवपुरी गाउँपालिका-६ बखतीटोलमा एकजना वृद्धा मृत फेला परेकी छिन् । मृत्यु हुनेमा ७५ वर्षीया नेत्र कुमारी क्षेत्री रहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

वृद्धा मंगलबार बिहान ७ बजेर ३० मिनेटको समयमा आफ्नै घर पछाडि रहेको बाख्राको खोर भित्र उत्तानो अवस्थामा मृत फेला परेको परेकी थिइन् । वृद्धाको अनुहारमा सामान्य दरालिएको चोट लागेको प्रहरीले जनाएको छ । मुचुल्का पश्चात शव पोष्टमार्टमका लागि टिचिङ अस्पताल काठमाडौं लगिएको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

यस्तै, नुवाकोट जिल्लाको बिदुर नगरपालिका-१० महावीरमा ढुङ्गाले लाग्दा एकजनाको मृत्यु भएको छ । मृत्यु हुनेमा ४१ वर्षीय जित बहादुर तामाङ रहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । मंगलबार सुख्खा पहिरो सडक सफा गर्ने क्रममा व्याक हो लोडरमा ढुङ्गा खसी लाग्दा तामाङको घटनास्थलमै मृत्यु भएको थियो । मुचुल्का पश्चात शव पोष्टमार्टमका लागि जिल्ला अस्पताल त्रिशुली लगिएको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

यस्तै, धादिङ जिल्लाको सिद्धलेक गाउँपालिका-४ सुबिटारमा पानीको ड्रममा डुबी एक बालिकाको मृत्यु भएको छ । मृत्यु हुनेमा २ वर्ष ५ महिनाकी आशिका माझी रहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । बालिका मंगलबार बिहान १० बजेको समयमा आफ्नै घरमा खेल्ने क्रममा पानीको ड्रममा डुब्दा घाइते भएकी थिइन् । घाइते माझीलाई उपचारका लागि टिचिङ अस्पताल मलेखु लगिएकोमा उपचारको क्रममा मृत्यु भएको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । माझीको शव मुचुल्का पश्चात पोष्टमार्टमका लागि प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र गजुरी लगिएको छ ।

यस्तै, हेटौँडा-१२ घरेटीडाँडामा भिरबाट लडेर एकजनाको मृत्यु भएको छ । मृत्यु हुनेमा हेटौंडा पदमपोखरीका ५५ वर्षीय कृष्ण बहादुर थापा मगर रहेको प्रहरी जानकारी दिएको छ । मगर आइतबार रातिदेखि हराएकोमा खोत गर्दै जाँदा मंगलबार बिहान ८ बजेर ३० मिनेटको समयमा घरेटीडाँडाको भिरबाट २ सय मिटर तल लडेर मृत अवस्थामा फेला परेका थिए । मुचुल्का पश्चात शव पोष्टमार्टमका लागि हेटौँडा अस्पताल लगिएको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

बकैया गोल्डकपको तयारी पूरा

खेलकुदमन्त्री लिम्बुले उद्घाटन गर्ने

समाज संवाददाता

हेटौंडाः पूर्वी मकवानपुरको बकैया गाउँपालिकामा मंगलबारदेखि पालिकास्तरीय गोल्डकप फुटबल प्रतियोगिता सुरु हुने भएको छ । प्रतियोगिताको लागि तयारी पूरा भएको पालिकाका खेलकुद विकास समिति अध्यक्ष विजय लामा थिङले बताउनुभयो ।

प्रतियोगिताको मंगलबार नेपाल सरकारका खेलकुदमन्त्री डिगबहादुर लिम्बुले उद्घाटन गर्नुहुने भएको छ । यसअघि प्रतियोगिता सोमबारबाट सुरु गर्ने भनिए पनि एक दिन पछि सारेर मंगलबारदेखि आयोजना गर्न लागेको उहाँले बताउनुभयो ।

बकैया-३ स्थित हात्तीसुँडेमा हुने प्रतियोगिता बिहान ११ बजेदेखि सुरु हुनेछ । प्रतियोगिताको खेल तालिका शनिबार सार्वजनिक गर्ने उहाँले बताउनुभयो । प्रतियोगितामा पालिकाका १२ वटै वडाको टिमको सहभागिता रहने जनाइएको छ । प्रतियोगितामा सिनियर र जुनियर टिमको सहभागिता रहनेछ ।

प्रतियोगिताको फाइनल खेल पुस २९ गते हुनेछ । प्रतियोगितामा सिनियर र जुनियर टिमको विजेताले एक-एक लाख रुपैयाँसहित शिल्ड, मेडल तथा प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछन् भने उपविजेता टिमले नगद ५० हजार रुपैयाँ प्राप्त गर्नेछन् ।

मोहन बज्राचार्य स्मृति प्रतिष्ठान गठन

समाज संवाददाता

हेटौँडाः हेटौँडा-४, कर्राका स्वर्गीय मोहन बज्राचार्यको स्मृतिमा प्रतिष्ठान समिति गठन भएको छ । मंगलबार बज्राचार्यको छोरा विद्युत बज्राचार्यको अध्यक्षतामा प्रतिष्ठानको समिति गठन भएको हो ।

बज्राचार्यको अध्यक्षतामा १५ सदस्यीय समिति गठन भएको छ । नेता, समाजसेवी एवम् चर्चित चिसापानी काण्डका नायक बज्राचार्यको योगदानलाई सम्झँदै प्रतिष्ठान बनाएर अगाडि बढ्ने निर्णय गरेको अध्यक्ष विद्युतले बताउनुभयो ।

समाजमा चेतना जगाउने, स्वास्थ्य तथा साहित्यको क्षेत्रमा काम गर्ने गरी विधान मस्यौदा गरेर स्मारिका पनि प्रकाशन गर्ने उहाँले बताउनुभयो । समाजसेवी बज्राचार्यको १९७९ पुस १४ गते जन्म भएको थियो भने २०७५ फाल्गुन २२ गते देहावसान भएको थियो ।

राष्ट्रपति रनिङशिल्डमा शारदा मावि प्रथम

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मकवानपुरको मकवानपुर गढी गाउँपालिकामा पालिकास्तरीय राष्ट्रपति रनिङशिल्ड प्रतियोगिता सम्पन्न भएको छ । बुधबार सकिएको खेलकुदमा शारदा मावि प्रथम, बंशगोपाल मावि प्राविधिक शिक्षालय द्वितीय र चण्डिका मावि तृतीय भएको थियो । भानु मावि सान्त्वना भएको छ । खेलकुद विकास समिति मकवानपुरगढी गाउँपालिकाको आयोजना, बंशगोपाल माध्यमिक विधालय मकवानपुरगढी २ कुर्लेदमारको संयोजन तथा ब्यवस्थापनमा रनिंङ् शिल्ड छनौट प्रतियोगिता सुरु भएको हो ।

मोटरसाइकलको ठक्करबाट प्रहरी जवानको मृत्यु

समाज संवाददाता

हेटौँडाः बुधबार बिहान पिटि दौडमा सहभागी एकजना प्रहरी जवानको मोटरसाइकलको ठक्करबाट मृत्यु भएको छ । डडेल्धुरा जिल्लाको आलिताल गाउँपालिका-६ घर भई हाल बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौँडामा कार्यरत २५ वर्षीय प्रहरी जवान विनोद एडीको मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरले जनाएको छ ।

बुधबार बिहान ६ बजेर ४० मिनेटको समयमा पूर्व-पश्चिम राजमार्गअन्तर्गत हेटौँडा-११, थानाभर्याङमा हेटौँडा बजार बाट नवलपुरतर्फ जाँदै गरेको ना ४३ प २२२ नम्बरको मोटरसाइकलले एडीलाई ठक्कर दिएको थियो । मोटरसाइकलको ठक्करबाट घाइते भएका एडीलाई उपचारका लागि हेटौँडा अस्पताल पुर्याइकोमा बुधबार बिहान ७ बजेर ३० मिनेटको समयमा चिकित्सकले मृत घोषणा गरिदिएको प्रहरीले जनाएको छ ।

मोटरसाइकल चालक हेटौँडा-४, हुप्रचौरका ४१ वर्षीय लक्ष्मण लामा घाइते भएका छन् । टाउको र हातमा चोट लागेका लामाको हेटौँडा अस्पतालमा उपचारपछि थप उपचारका लागि भरतपुरस्थित पुरानो मेडिकल कलेज पठाइएको छ । मोटरसाइकलको ठक्करबाट पिटि दौडमा सहभागी प्रहरी जवान नवराज सार्की र विजय खत्री पनि सामान्य घाइते भएका छन् । सार्की र खत्री दुबैजना उपचार पश्चात डिस्चार्ज भएको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

आवश्यकता

यस महाविद्यालयको चमेना गृहको लागि तपसिल बमोजिमको आवश्यकता भएकोले इच्छुक उम्मेदवारबाट आवेदनको निम्ति आव्हान गरिन्छ ।

१. कुक-इण्डिएन-१
२. कुक-कन्टिनेनटल-१
३. भान्सा सहयोगी-२

माथिका सबै पदहरुका लागि आफ्नो व्यक्तिगत विवरणहरु सहित आवेदन दिन खोजेको पद खुलाई vacancy@hsm.edu.np मा इमेल गर्न वा महाविद्यालयमा आफैं उपस्थित भई सोझै आवेदन गर्न सकिनेछ ।

भुटनदेवी माध्यमिक विद्यालयद्वारा

प्राविधिक प्रस्ताव मागसम्बन्धी सूचना

प्रथम पटक सूचना प्रकाशित मिति: २०८०/०९/१९ गते

यस विद्यालयमा बागमती प्रदेश सरकार, सामाजिक विकास मन्त्रालय, शिक्षा विकास निर्देशनालय हेटौंडाद्वारा आ.व. २०८०/०८१ मा प्रदान गरिएको अनुदान कार्यक्रमबाट विद्यालय बस खरिद गर्न मिति २०८०/०८/२९ गते प्रकाशित सूचना बमोजिमका शर्तहरु पालना गर्ने, विद्यालय बस उपलब्ध गराउन सक्ने तपसिल अनुसारका अधिकृत बिक्रेता वा उत्पादकहरु विद्यालय व्यवस्थापन समितिको निर्णयअनुसार सूचीकृत भएका अधिकृत बिक्रेता वा उत्पादकहरुसँग वि.व्य.स. को मिति २०८०/०९/१५ को निर्णय अनुसार प्राविधिक प्रस्ताव माग गर्ने भए बमोजिम सूचना प्रकाशित भएको मितिले ७ (सात) दिन भित्र प्राविधिक प्रस्ताव पेश गर्न सम्बन्धित सबैमा अनुरोध गरिन्छ ।

तपसिल
१) लक्ष्मि भेइकल्स प्रालि
२) टाटा मोटर्स

भुटनदेवी माध्यमिक विद्यालय
हेटौँडा-४

हेटौँडा रिफरेन्स ल्याबरोटरी

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

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

के तपाइँ आफ्नो व्यवसायको विज्ञापन गरेर व्यावसायिक प्रवर्द्धन गर्न चाहनुहुन्छ ? यदि त्यसो हो भने सम्पर्क गर्नुहोस्
०५७-५२६८३०
Email:sambridhasamaj@gmail.com

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