म.जि.प्र.का दर्ता नं: १०४/०६७/०६८

बागमती प्रदेशको राजधानी हेटौंडाबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको समाचारपत्र

समृद्ध समाज

SAMRIDDHA SAMAJ NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

समृद्धि प्रकाशन प्रा. लि. हेटौंडा, मकवानपुर

म.जि.हु.का.द.नं. ३०/०६५/०७०

वर्ष:१५ अङ्क:- ५४ २०८० पुस २६ गते बिहीबार 11 January 2024, Thursday - पृष्ठ ४ मूल्य रु. ५/-

ग्राहक वर्गमा हार्दिक अनुरोध

विद्युत सम्बन्धी कुनै पनि गुनासो वा समस्या भए नेपाल विद्युत प्राधिकरणको हटलाईन नम्बर ११५० डायल गरी निर्देशन बमोजिम ८ थिची जानकारी गराउनुहोस् । हामी तपाईको समस्या समाधान गर्न २४ सै घण्टा समर्पित रहनेछौं ।

नेपाल विद्युत प्राधिकरण
बागमती प्रदेश, प्रदेश डिभिजन कार्यालय, हेटौडा

मुख्यमन्त्री जम्कट्टेलको एक वर्ष पूरा

परिणाम आउने गरी काम गर्न बाँकी छः मुख्यमन्त्री जम्कट्टेल

पत्रकार सम्मेलनमा बोल्नुहुँदै मुख्यमन्त्री जम्कट्टेल ।

समाज संवाददाता

हेटौंडाः बागमती प्रदेशका मुख्यमन्त्री शालिकराम जम्कट्टेल नेतृत्वको सरकार गठन भएको एक वर्ष पूरा भएको छ । एक वर्ष पूरा भएको सन्दर्भमा बुधबार मुख्यमन्त्री जम्कट्टेलले पत्रकार सम्मेलन गरेर आफू नेतृत्वको प्रदेश सरकारले गरेका कामको बारेमा जानकारी गराउनुभएको छ । मुख्यमन्त्री जम्कट्टेलले प्रदेश सरकारले स्वास्थ्य क्षेत्रमा उल्लेख्य सुधार गरेको दावी गर्नुभएको छ । मुख्यमन्त्री जम्कट्टेलले परिणाम आउने गरी काम गर्न भने बाँकी रहेको बताउनुभएको छ ।

जनरल वेडलाई नि:शूल्क गर्नु, १० वटा अस्पतालको स्तरोन्नति गरिएको, स्वास्थ्य कर्मचारी व्यवस्थापन गर्नुलाई स्वास्थ्यमा क्रान्ति गरेको मुख्यमन्त्री जम्कट्टेलको दावी छ । आफू मुख्यमन्त्री भएपश्चात चालु आर्थिक वर्षमा ३० प्रतिशत खर्च घटाउन सफल भएको बताउँदै मुख्यमन्त्री जम्कट्टेलले प्रदेश सरकारको १४ वटा मन्त्रालयको संख्या घटाएर १२ वटा बनाइएको उल्लेख गर्नुभयो । प्रदेश सरकारले संगठन विस्तार गरी जिल्ला तहमै जनतालाई सेवा दिने काम गरेको उहाँको भनाई छ ।

निजामती सेवा ऐन पारित गरी ५ वर्षदेखि रोकिएको कर्मचारी बढुवाको कार्य गरेको जनाएको छ । प्रदेश सरकारले गरेका कामको विवरण उल्लेख गरी पुस्तक नै प्रकाशन गरिएको छ । प्रदेश विश्वविद्यालय स्थापना गर्ने निर्णय गरेको, शिक्षामा आवासीय ढाँचा लागु गरिएको, भौतिक पूर्वाधारतर्फ एक वर्षमा २ सय ७२ किलोमिटर सडक कालोपत्रे गरेको पुस्तकमा उल्लेख छ । प्रदेश सरकारले जनअपेक्षा अनुसार काम गरेको मुख्यमन्त्री जम्कट्टेलले दाबी गर्नुभएको छ । आफू नेतृत्वको प्रदेश सरकारमा विवाद नहुनु पनि उपलब्धीको विषय भएको उहाँको भनाइ थियो । उहाँले स्थानीय सरकारसँग सुमधुर सम्बन्ध रहेको दावी गर्नुभएको छ ।

कार्यक्रममा बागमती प्रदेशका श्रम रोजगार तथा यातायात मन्त्री लक्ष्मण लम्सालले वर्तमान सरकारले सुव्यवस्थित ढंगले काम गरेको बताउँदै सरकारले गरेको काममा कामजोरी भए उजागर गर्न आग्रह गर्नुभयो । वर्तमान सरकारले नीतिगत सुधार गरेकोले एकीकृत सेवा प्रदान, विकास निर्माणमा अगुवाइ गरेको उहाँको दावी थियो । देशमा कुनै काम नगर्नेले धेरै देशको नीतिको विरोध गरेको बताउँदै सरकार निर्माणमा मन्त्रालयका मन्त्रीहरुको मात्र काम नभई सबै जनताको भएकाले सबै मिलेर अगाडि बढ्न जरुरी रहेको बताउनुभयो । कार्यक्रममा उद्योग, वाणिज्य, भूमि तथा प्रशासनमन्त्री रामकृष्ण चित्राकारले संघीयता गठन पश्चात संघीय सरकाले हेर्ने विकास निर्माणका कामहरु प्रदेश सरकारले गर्दै आएको बताउनुभयो । प्रदेश सरकार नयाँ ढङ्गले अघि बढेको बताउँदै प्रदेश सरकार उद्योग, भूमि नीति बनाउन लागी परेको बताउनुभयो । कार्यक्रममा सामाजिक विकास मन्त्री कुमारी मोक्तान, खानेपानी उर्जा तथा सिँचाइमन्त्री तीर्थ लामा, आन्तरिक मामिला तथा कानुन मन्त्री गंगानारायण श्रेष्ठको उपस्थिति रहेको थियो । कार्यक्रममा प्रदेश सरकारका प्रमुख सचिव, मन्त्रालयका सचिवहरु, नीति तथा योजना आयोगका पदाधिकारीको पनि उपस्थिति रहेको थियो ।

सिटीईभीटीअन्तर्गत् फरेष्ट्री विषयमा विद्यार्थी भर्ना स्थगित

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा-२ स्थित सिद्धार्थ माध्यमिक विद्यायलले दुई वर्षदेखि सिटीईभीटीअन्तर्गत् वन विज्ञान (फरेष्ट्री) को डिप्लोमा तहको विद्यार्थी भर्ना स्थगित गरेको छ । फरेष्ट्री विषय अध्ययन गर्ने विद्यार्थी संख्या ज्यादै न्यून भएका कारण नयाँ विद्यार्थी भर्ना स्थगित गरेको विद्यालयका सहायक प्रधानाध्यापक रामशरण अधिकारले बताउनुभयो ।

यसवर्ष सिद्धार्थ माविमा ३ वर्षे डिप्लोमा तहको फरेष्ट्री विषय अध्ययनका लागि ८ जनाले प्रवेश परीक्षा दिएकोमा ५ जनामात्र विद्यार्थी भर्ना भएका थिए । अधिकारीका अनुसार ५ जनालाई मात्र पढाउने अवस्था नभएका कारण विद्यालयले पठनपाठन सुचारु गर्न सकेन । विद्यालयले आगामी वर्ष अन्तिम पटक अध्यापनका लागि प्रयास गर्ने उहाँको भनाइ छ ।

सिद्धार्थ माविले प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम परिषद् (सिटीईभीटी)सँगको सम्बन्धनमा २०७६ सालदेखि ३ वर्षे डिप्लोमा तहको फरेष्ट्री विषयको पठनपाठन सुरु गरेको थियो । उक्त विषय अध्यनका लागि प्रतिविद्यार्थी एक लाख ६० हजार रुपैयाँ शुल्क निर्धारण गरिएको छ । विद्यालयका सहायक प्रधानाध्यापक अधिकारीले फरेष्ट्री विषयको

> ***सुरुवातदेखि नै कम संख्यामा विद्यार्थी पठनपाठन गराउँदै आएको विद्यालयले पछिल्ला वर्ष विद्यार्थी झन् कम हुन थालेपछि पठनपाठन गराउन नसकेको हो ।***

शुल्क महंगो हुनु विद्यार्थी कम हुनुको एउटा कारण रहेको बताउनुभयो । पहिलो वर्षमा विज्ञान विषयअन्तर्गत्का पाठ्यक्रम रहेको कारण पठाइमा सामान्य विद्यार्थीका लागि गाह्रो हुने र पहिलेजस्तो जागिरको अवसर नआउनेलगायत कारणले विद्यार्थी कम भएका उहाँ बताउनुहुन्छ ।

सुरुवातदेखि नै कम संख्यामा विद्यार्थी पठनपाठन गराउँदै आएको विद्यालयले पछिल्ला वर्ष विद्यार्थी झन् कम हुन थालेपछि पठनपाठन गराउन नसकेको हो । फरेष्ट्री विषयमा पहिलो ब्याचमा १३ जना विद्यार्थी भर्ना भएकोमा ९ जना विद्यार्थी पास आउट भएको अधिकारीले बताउनुभयो । दोस्रो ब्याचमा भर्ना भएका १८ जना विद्यार्थीमध्ये तेस्रो वर्षसम्म आइपुग्दा १५ जना विद्यार्थी अध्यनरत थिए । त्यसमध्ये पनि १२ जना विद्यार्थीले मात्र परीक्षा दिएको उहाँले बताउनुभयो ।

विद्यालयले माघ २ गतेदेखि तेस्रो वर्षका १२ जना विद्यार्थीलाई ४ जना शिक्षकद्वारा पढाउने भएको छ । पहिलो वर्षमा फरेष्ट्री विषय अध्यापनका लागि ९ जना शिक्षक हुनुहुन्थ्यो भने दोस्रो र तेस्रो वर्षका लागि ८ जना शिक्षक हुनुहुन्थ्यो । स्थानीय तह र वडाको सहयोगले विद्यालयमा फरेष्ट्री विषय फेरि सञ्चालन हुनसक्ने अधिकारीले बताउनुभयो ।

अधिकारीका अनुसार फरेष्ट्री विषयअन्तर्गत् सिद्धार्थ मावि नेपाल टपसमेत भएको थियो । विद्यार्थीहरुले सिद्धार्थमा ३ वर्ष अध्ययन पूरा गरेपछि बाहिर स्नातक तह पढ्न जान पाउने अधिकारीले बताउनुभयो । हेटौंडामा त्रिभुवन विश्वविद्यालय र कृषि तथा वन विश्वविद्यालयको फरेष्ट्री विषयका कक्षाहरु चलिरहेका कारण विद्यालयले पनि सिटीईभीटीको सम्बन्धनमा फरेष्ट्रीको डिप्लोमा विषय पठनपाठन सुरु गरेको थियो । विद्यार्थीलाई स्नातक पढ्न सहज हुने र विद्यालयले शिक्षक पाउन सजिलो हुने कारणले फरेष्ट्री विषय अध्यापन गराइएको अधिकारीले बताउनुभयो ।

हार्दिक बधाई

हेटौंडा-४ स्थित हेटौंडा क्याम्पसको प्रमुखको जिम्मेवारी पाउनुभएका देवीराम लामा ज्यूलाई हार्दिक बधाई ज्ञापन गर्दै सफल कार्यकालको शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

दिनेश सुवेदी
प्रिन्सीपल

केशवलाल श्रेष्ठ
संस्थापक प्रिन्सीपल

एवम् रिलायन्स इंग्लिस सेकेण्डरी बोर्डिङ स्कूल परिवार
हेटौंडा-५, मकवानपुर

सम्पादकीय

संरक्षित क्षेत्रको सार्थकता

बागमती प्रदेश सरकारले मकवानपुर, चितवन र धादिङको केही पालिकालाई चेपाङ संरक्षित क्षेत्र घोषणा गर्ने भएको छ । बागमती प्रदेश सरकारका मुख्यमन्त्री शालिकराम जमकट्टेलले आगामी माघ महिनाभित्र चेपाङ संरक्षित क्षेत्र घोषणा गर्ने उद्घोष गरेका छन् । सोमबार मकवानपुरको राक्सिराङ गाउँपालिकाको हिउँदे अधिवेशनलाई सम्बोधन गर्दै उनले चेपाङ संरक्षित क्षेत्र घोषणाको तयारी भइरहेको बताएका हुन् । प्रदेश सरकारले अध्ययन टोली बनाएर चेपाङ सरक्षित क्षेत्र घोषणाका लागि काम गरिरहेको छ । मकवानुरको राक्सिराङ गाउँपालिका, चितवनको राप्ती नगरपालिका, कालिका नगरपालिका र इच्छाकामना गाउँपालिका तथा धादिङको बेनिघाट रोराङ गाउँपालिका र गजुरी गाउँपालिका गरी ६ पालिकालाई चेपाङ संरक्षित क्षेत्र घोषणा गर्ने प्रदेश सरकारको तयारी छ । सिमान्तकृत चेपाङ जातिको संस्कृति र पहिचानलाई जोगाउन चेपाङ अभियन्ताहरुले संरक्षित क्षेत्र घोषणाको माग गरेका थिए । सोहीअनुसार बागमती प्रदेश सरकारले चेपाङ समुदायको बाहुल्य रहेको क्षेत्रलाई चेपाङ सरक्षित क्षेत्र घोषणा गर्ने तयारी गरेको हो ।

देशमा माओवादी सशस्त्र द्वन्द्व सुरु भएसँगै जातीय पहिचानको मुद्दाले व्यापकता पायो । तत्कालीन नेकपा माओवादीले २०५२ सालबाट सुरु गरेको सशस्त्र द्वन्द्वले जातीय पहिचानको नारालाई महत्व दिएकै कारण धेरै सिमान्तकृत तथा आदिवासी जनजातिलाई प्रभावित बनायो । माओवादी सशस्त्र द्वन्द्वको क्रममा देशका विभिन्न क्षेत्रलाई जातीय स्वायत्त तथा संरक्षित क्षेत्र कायम गराउने माग र आश्वासनले राम्रै चर्चा पायो । २०६२/०६३ को दोस्रो जनआन्दोलनपछि माओवादी सशस्त्र द्वन्द्वको अन्त्य भई संघीयतासहितको संविधान निर्माणका लागि संविधानसभाको निर्वाचन भयो । संविधानसभाबाट संविधान तयार पार्ने क्रममा सबैभन्दा जटिलता यही मुद्दामा देखियो । फलस्वरुप पहिलो संविधानसभा संविधान नै जारी गर्न नसकी विघटन भयो । दोस्रो संविधानसभाबाट संघीयता र राज्य पुनर्संरचनाको मुद्दालाई टुंगो लगाउँदै देशलाई ७ प्रदेशमा विभाजन गर्ने गरी संविधान जारी गऱ्यो । संविधान जारी हुनुअघि जातीय पहिचानका आधारमा देशलाई करिब डेढ दर्जन प्रदेशमा विभाजन गर्ने प्रस्ताव गरिए सामर्थ्य र भौगोलिक आधारमा संघीयता कार्यान्वयनमा ल्याइयो ।

२०७२ सालमा संविधान जारी हुनुअघि निकै चर्चा र बहमा आएको जातीय पहिचानको मुद्दालाई संविधानले पनि स्वीकार गरेको छ । नेपालको संविधानको धारा ५६ (५) मा देशमा रहेका विभिन्न आदिवासी जनजातिहरुको उत्थान, प्रगति र कल्याणका लागि विशेष, संरक्षित वा स्वायत्त क्षेत्र घोषणाको व्यवस्था रहेको छ । संघीय कानुनबमोजिम सामाजिक, सांस्कृतिक संरक्षण वा आर्थिक विकासका लागि विशेष, संरक्षित वा स्वायत्त क्षेत्र कायम गर्न सकिने संवैधानिक व्यवस्था कार्यान्वयनका लागि गठन भएको आयोगले स्थानीय तहको पुनर्संरचना गर्दा जातीय पहिचानलाई महत्व दिएन । राज्य पुनर्संरचना गर्दा कुनै खास जातिको बाहुल्यता रहेको क्षेत्रलाई फरक-फरक स्थानीय तहमा विभाजन गरिएको भन्दै बिरोधसमेत भएको थियो । यसविरुद्ध बराम जातिले सर्वोच्च अदालतमा दर्ता गरेको रिटमा उक्त जातिको जातिको संरक्षणका लागि विशेष, संरक्षित र स्वायत्त क्षेत्रको निर्माण गर्न आवश्यक कानुन बनाउन निर्देशनात्मक आदेश जारी भएको थियो ।

आर्थिक तथा सामाजिकरुपमा पछाडि परेका विभिन्न जातिको उत्थानका लागि राज्यले पर्याप्त ध्यान दिनुपर्छ । विशेषगरी अल्पसंख्यक, लोपोन्मुख र सिमान्तकृत जातिको संरक्षण गर्दै उनीहरुको भाषा, संस्कृति, परम्परालाई जोगाउनु पर्छ । यस्ता जातिको पहिचान लोप हुन नदिन आवश्यकताअनुसार विशेष, संरक्षित र स्वायत्त क्षेत्र बनाउनु उचित हुनेछ । बागमती प्रदेश सरकारले तीन जिल्लाका ६ वटा स्थानीय तहलाई चेपाङ संरक्षित क्षेत्र घोषणा गर्न खोज्नुलाई सकारात्मक मान्नुपर्छ । तर, संघ, प्रदेश र स्थानीय गरी तीनै तहको सरकारले आवश्यक समन्वय गरी यस्तो क्षेत्र घोषणा गर्नु आवश्यक छ । तीन तहका सरकारबीच प्रभावकारी समन्वय र सहकार्य हुन नसकिरहेको अवस्थामा स्पष्ट नीति, नियम तथा कानुनबिना संरक्षित क्षेत्र घोषणा गरिँदा घोषणामा मात्र सिमित नहोला भन्न सकिन्न । कुनै खास जातीय क्षेत्र घोषणाका मापदण्ड र आधारहरु स्पष्टरुपमा निर्धारण गरेर घोषणापछिका उपलब्धीलाई समेत मध्यनजर गरेर औचित्यपूर्ण हुनेगरी संरक्षित क्षेत्र घोषणा गरेमा सार्थक बन्न सक्छ ।

राष्ट्रिय सभाको भूमिका र उम्मेदवारी छनौटमा देखिएका कमजोरीहरु

✍अमर अधिकारी

निर्वाचन आयोगको कार्यतालिकाअनुसार २०८० साल माघ ११ गते हुने राष्ट्रिय सभा सदस्य निर्वाचनका लागि २०८० पुस २३ गते विभिन्न दलका ५२ जनाले उम्मेदवारी दर्ता गराएका छन् । उम्मेदवारी दर्तासँगै दलहरुले उम्मेदवारी छनौटमा गरेका मनपरीतन्त्र छताछुल्ल भएका छन् । विभिन्न कोणबाट विरोधका आवाजहरु पनि सुनिएका छन् । यसै सन्दर्भमा राष्ट्रिय सभाका बारेमा केही चर्चा यस लेखमा गरिएको छ ।

राष्ट्रिय सभाको परिचयः

नेपालको संविधान, २०७२ को भाग-८ धारा ८३ मा संघीय व्यवस्थापिकासम्बन्धी व्यवस्था रहेको छ । जसमा उल्लेख गरिएको छः प्रतिनिधिसभा र राष्ट्रिय सभा नामका दुई सदनसहितको एक संघीय व्यवस्थापिका हुनेछ जसलाई संघीय संसद भनिनेछ ।

संविधानको धारा ८६ मा राष्ट्रिय सभाको गठन र सदस्यहरुको पदावधिसम्बन्धी व्यवस्था छ, जसमा उल्लेख छः (१) राष्ट्रिय सभा एक स्थायी सदन हुनेछ । (२) राष्ट्रिय सभामा देहाय बमोजिमका ५९ सदस्य रहनेछन्:- (क) प्रदेश सभाका सदस्य, गाउँपालिकाका अध्यक्ष र उपाध्यक्ष तथा नगरपालिकाका प्रमुख र उपप्रमुख रहेको निर्वाचक मण्डलद्वारा संघीय कानून बमोजिम प्रदेश सभाका सदस्य, गाउँपालिकाका अध्यक्ष र उपाध्यक्ष तथा नगरपालिकाका प्रमुख र उपप्रमुखको मतको भार फरक हुने गरी प्रत्येक प्रदेशबाट कम्तिमा तीनजना महिला, एक जना दलित र एक जना अपाङ्गता भएका व्यक्ति वा अल्पसंख्यकसहित आठ जना गरी निर्वाचित ५६ जना, (ख) नेपाल सरकारको सिफारिसमा राष्ट्रपतिबाट मनोनीत कम्तीमा एक जना महिलासहित तीनजना । (३) राष्ट्रिय सभाका सदस्यहरुको पदावधि छ वर्षको हुनेछ । राष्ट्रिय सभाका एक तिहाइ सदस्यको पदावधि प्रत्येक दुई वर्षमा समाप्त हुनेछ । तर यो संविधान प्रारम्भ भएपछि पहिलो पटक सदस्यको पदावधि कायम गर्दा गोला प्रथाद्वारा एक तिहाइको दुई वर्ष, अर्को एक तिहाइको चार वर्ष र बाँकी एक तिहाइको छ वर्षको हुने गरी पदावधि कायम गरिनेछ । (४) यो संविधान प्रारम्भ भएपछि राष्ट्रिय सभाका सदस्यको पहिलो पटक पदावधि गणना गर्दा राष्ट्रिय सभाको प्रथम बैठक बसेको दिनबाट सम्पूर्ण सदस्यहरूको पदावधि प्रारम्भ भएको मानिनेछ । (५) राष्ट्रिय सभाको रिक्त हुन आउने स्थानको पूर्ति त्यस्तो स्थान रिक्त गर्ने सदस्यको निर्वाचन वा मनोनयन जुन तरिकाले भएको थियो सोही तरिकाले बाँकी अवधिका लागि गरिनेछ । (६) राष्ट्रिय सभाका सदस्यको निर्वाचनसम्बन्धी अन्य व्यवस्था संघीय कानूनबमोजिम हुनेछ ।

संविधानको धारा ८७ मा सदस्यका लागि योग्यता यसरी निर्धारण गरिएको छः (१) देहायको योग्यता भएका व्यक्ति संघीय संसदको सदस्य हुन योग्य हुनेछ :- (क) नेपालको नागरिक, (ख) प्रतिनिधि सभाका लागि पच्चीस वर्ष र राष्ट्रिय सभाका लागि पैंतीस वर्ष उमेर पूरा भएको, (ग) नैतिकपतन देखिने फौजदारी कसूरमा सजाय नपाएको, (घ) कुनै संघीय कानूनले अयोग्य नभएको, र (ङ) कुनै लाभको पदमाबहाल नरहेको ।

राष्ट्रिय सभाको मर्मः प्रदेशहरुको न्यायोचित प्रतिनिधित्व व्यस्थापकीय शक्ति सन्तुलन तथा कार्यकौशलता र प्रभावकारिताको सन्तुलन समेतलाई संवोधन गर्न नेपालको संविधानले राष्ट्रिय सभाको व्यवस्था गरेको छ । संविधानले राष्ट्रिय सभालाई स्थायी प्रकृतिको व्यवस्थापकीय अंगको रुपमा परिकल्पना गरेको छ । सिमान्तकृत, लोपोन्मुख समुदायको पनि राष्ट्रको शासन व्यवस्थामा सहभागिता गराई समावेशी र लोकतान्त्रिक शासन व्यवस्थाको स्थापना र विकासका लागि राष्ट्रिय सभा अपरिहार्य छ ।

राष्ट्रिय सभाको सदस्यहरुको छनौट प्रक्रियाः प्रदेश सभाका सदस्य, स्थानीय तहका प्रमुख र उपप्रमुख रहेको निर्वाचक मण्डलद्वारा प्रत्येक प्रदेशबाट कम्तिमा तीन जना महिला, एक जना दलित र एक जना अपाङ्गता भएका व्यक्ति वा अल्पसङ्ख्यकसहित आठ जना गरी निर्वाचित ५६ जना र नेपाल सरकारको सिफारिसमा राष्ट्रपतिबाट मनोनित कम्तिमा एक जना महिलासहित तीन जना गरी राष्ट्रिय सभामा ५९ सदस्य रहेका छन् ।

राष्ट्रिय सभाको मुख्य कार्यहरुः १) विज्ञ सेवा प्रदान गर्ने, २) कानून बनाउने, ३) सरकारलाई उत्तरदायी बनाउने, ४) नियमन र निर्देशन गर्ने, ५) संसदीय सुनुवाई गर्ने ।

राष्ट्रिय सभामा रहेका विषयगत समितिहरुः राष्ट्रिय सभामा विभिन्न विषयगत समितिहरु रहेका छन् । जसलाई मिनि संसद पनि भनिन्छ ।

दिगो विकास तथा सुशासन समितिः संविधानको प्रावधान तथा राष्ट्रिय सभा नियमावली २०७५ को प्रावधान बमोजिम दिगो विकास तथा सुशासन समितिको गठन भएको हो ।

विधायन व्यवस्थापन समितिः सरकारलाई संसदप्रति उत्तरदायी र जवाफदेही बनाउन, सरकारबाट भए गरेका कामकारबाहीको अनुगमन र मूल्याङ्कन गरी आवश्यक निर्देशन वा राय सल्लाह दिन समेतका लागि राष्ट्रिय सभामा संविधानको धारा ९७ बमोजिम यस समितिको गठन भएको हो ।

प्रत्यायोजित व्यवस्थापन तथा सरकारी आश्वासन समितिः सरकारलाई राष्ट्रिय सभाप्रति उत्तरदायी र जवाफदेही बनाउन, सरकारबाट भए, गरेका कामकारवाहीको अनुगमन र मूल्याङ्कन गरी आवश्यक निर्देशन वा राय, सल्लाह दिन समेतका लागि संविधानको धारा ९७ एवम् राष्ट्रिय सभा नियमावली, २०७५ को नियम १४७ बमोजिम यस समितिको गठन भएको हो ।

राष्ट्रिय सरोकार तथा समन्वय समितिः राष्ट्रिय सभा नियमावली, २०७५ को नियम १४७ को उपनियम (१) मा सरकारलाई राष्ट्रिय सभाप्रति उत्तरदायी र जवाफदेही बनाउन, सरकारबाट भए गरेका कामकारवाहीको अनुगमन र मूल्याङ्कन गरी आवश्यक निर्देशन वा राय सल्लाह दिन राष्ट्रिय सभा अन्तर्गत चारवटा विषयगत समिति रहेका छन् । सोहि व्यवस्थाअनुरुप नियमावलीले यस समितिको कार्यक्षेत्र देहाय बमोजिम उल्लेख गरेको छ । तहगत राज्य संरचनाको विकासमा समन्वय, राष्ट्रिय सम्पदा, मानवअधिकार तथा परराष्ट्र सम्बन्ध, सन्धि सम्झौताको कार्यान्वयनको अवस्था, समन्यायिक विकासको अवस्था, पिछडिएको क्षेत्र, समुदाय, संस्कृति, राष्ट्रिय गौरवका आयोजना, राष्ट्रिय सुरक्षा रसंवैधानिक आयोगसम्बन्धी विषय ।

संसदीय सुनुवाइ समिति, २०८० (संयुक्त): राज्यका निर्देशक सिद्धान्त, नीति र दायित्वको कार्यान्वयन अनुगमन तथा मूल्याङ्कन समिति (संयुक्त)

राष्ट्रिय सभा निर्वाचनका लागि उम्मेदवार छनौट गर्दा दलहरुले बिर्सिएका केही कुराहरुः प्रतिनिधिसभामा प्रतिनिधित्व गरेर आउन नसक्ने छुट्टै पहिचान, विशेषता र क्षमता भएका, मुलुक र संसार बुझेका, क्षेत्रीय र जातीय सन्तुलन भएकाहरूको सभा हो, राष्ट्रिय सभा । 'राष्ट्रिय सभालाई नेता-कार्यकर्ताको भर्ती केन्द्र बनाउने होइन । पछिल्लो निर्वाचनमा पराजय व्यहोरेका, जनताले अपत्याएका व्यक्तिहरुलाई लैजाने सुरक्षित थलो पनि होइन । यस्तै परिकल्पना गरेको हाम्रो संविधानले पनि । यही चरित्रअनुसार उम्मेदवार अघि सारिनु पर्थ्यो, तर दलहरूले त्यसो गरेका छैनन् । विगतमा निर्वाचन हारेका, पटक-पटक अवसर प्राप्त गरी शक्ति केन्द्रमा पहुँच भएका, संस्थापन नेताका नजिक भएका जस्ता उम्मेदवारहरु राष्ट्रिय सभामा पुग्ने गरेको छर्लङ्ङै छ ।

राजनीतिक शास्त्रका प्राध्यापक कृष्ण पोखरेलले अनुभवी, समाजमा प्रतिष्ठित र विभिन्न समुदायका व्यक्ति राष्ट्रिय सभा सदस्य हुने परिकल्पना भए पनि नेता व्यवस्थापन गर्ने ठाउँ बनेको बताए । 'गठबन्धनका उम्मेदवार हेर्दा प्रमुख नेताले निकट व्यक्ति व्यवस्थापन गर्ने ठाउँ बनेको देखियो,' उनले भने ।

यो निर्वाचनमा मुख्यरूपमा एकातिर सत्तारुढ गठबन्धन छ भने अर्कोतिर एमाले । राप्रपा, नेपाल मजदुर किसान पार्टी (नेमकिपा) र जनमतले पनि उम्मेदवार उठाएका छन् । राष्ट्रियसभामा रिक्त हुन लागेका २० मध्ये १९ सिटका लागि सोमबार ५२ जनाको मनोनयन परेको निर्वाचनआयोगले प्रेस विज्ञप्तिमा जनाएको छ । सातै प्रदेशमा महिला समूहतर्फ १८, दलित समूहतर्फ ५, अपाङ्गता भएका व्यक्ति वा अल्पसङ्ख्यक समुदायतर्फ ८ र अन्य समूहतर्फ २१ उम्मेदवारी दर्ता भएको हो । एक जना राष्ट्रपतिबाट मनोनयन हुनेछन् ।

दलहरूको उम्मेदवार छनोटले राष्ट्रिय सभा गठनको औचित्यमा प्रश्न उठाएको टीका-टिप्पणी चलिरहेको छ । निर्वाचन आयोगले निर्वाचन हारेका व्यक्तिलाई ५ वर्ष भित्र उम्मेदवार बनाउन नपाउने व्यवस्था गरे तापनि पछिल्लो निर्वाचनमा प्रतिनिधिसभा निर्वाचनमा हारेका, त्यसमाथि पटक-पटक अवसर पाएका नेतालाई नै अघि बढाउनु राष्ट्रियसभाको मर्मविपरीत हो । राष्ट्रिय सभाको गरिमालाई बचाउन सबै दलहरुले यस सभाको मर्म र संविधानले परिकल्पना गरेका विषयहरुलाई ध्यान दिनु अति आवश्यक छ । संविधानको पालना र संरक्षण गर्ने दायित्वबाट दलहरु च्युत हुनु हुँदैन ।

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	: तर्क–वितर्क र छलफलका काममा सरिक भइने योग छ ।
वृष	: आत्मसंयमी र गम्भीर बनिने समय योग देखिन्छ ।
मिथुन	: प्राविधिक क्षेत्रका काममा मन सरिक हुने योग छ ।
कर्कट	: प्रशासनिक काममा समय व्यतित हुने समय योग छ ।
सिंह	: विलासिताका सामग्रीको खरिदमा समय बित्ला ।
कन्या	: परीक्षा र प्रतियोगिताका काममा सरिक भइने योग छ ।
तुला	: महत्वकांक्षा र अदम्य साहस बढ्ने समय छ ।
वृश्चिक	: मन अस्थिर र काँतर बन्ने समय योग छ ।
धनु	: बन्धुबान्धवहरुले काममा सहयोग पुऱ्याउँने छन् ।
मकर	: व्यापार–व्यवसाय मध्यम फलदायी होला ।
कुम्भ	: सामाजिक र परोपकारी काममा समय बित्ला ।
मीन	: रिस्क र जोखिमका कामबाट टाढा बस्दा राम्रो ।

६ घरेलु तरिका, जसले पेट सफा र हल्का बनाउँछ

✍डा. पुनेश्वर केशरी

भनाई नै छ, पेट खराब त दिमाग खराब । पेट गडबड भयो भने त्यसको असर सर्वत्र शरीरमा पर्छ ।

बिबिसीमा प्रकासित एक रिपोर्टमा उल्लेख छ, पेटमा यत्रतत्र हुने नसाको सोझो सम्बन्ध मस्तिष्कसँग हुन्छ । यी दुबैबीच संकेत आदनप्रदान हुन्छ । यदि पेटमा कुनै खराबी भयो भने त्यो मस्तिकलाई थाहा हुन्छ ।'

त्यसो त पेट राम्रो हुनु र नहुनुले सम्पूर्ण शरीरलाई प्रभाव पार्छ । किनभने शरीरलाई जरुरी कुनैपनि पोषक तत्व पेटकै माध्यम हुँदै सबैतिर पुग्ने हो । हाम्रो शरीरलाई जे जति पोषक तत्व जरुरी हुन्छ, त्यसमध्ये अधिकांश खानेकुराबाट प्राप्त हुने हो ।

यसरी खाएको खानेकुरालाई पाचन क्रियामा सहभागी गराई त्यसबाट पोषक तत्व लिने काम पेटले गर्छ । त्यसो त पेटको काम अन्न पचाउने मात्र होइन, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतालाई बलियो बनाउने पनि हो ।

बिबिसीको रिपोर्टमा भनिएको छ, 'पेट शरीरको एक अत्यान्त महत्वपूर्ण प्रतिरक्षा तन्त्र पनि हो ।'

तर, हामी पेटलाई डस्बिन बनाइरहेका हुन्छौं । मनलाग्दी खान्छौं । खानुपर्ने, नखानुपर्ने सबै खान्छौं । यही कारण हामीमध्ये धेरैजसो पेटका रोगी छौं । पेटको रोगी हुनु भनेको सम्पूर्ण शरीर नै कमजोर र शिथिल हुनु हो ।

यस्तोमा प्रश्न उठ्छ, कसरी पेटलाई सफा, बलियो, हल्का बनाउने ?

यसका लागि केही घरेलु एवं प्राकृतिक विधि छन् ।

बिहान उठ्नसाथ मनतातो पानी

दिनको सुरुवात नै पेटको सफाइबाट गरौं । बिहान जब उठ्नुहुन्छ, मनतातो पानी पिउनुहोस् । एक वा दुई गिलास मनतातो पानी पिउनु पेटका लागि अत्यान्त लाभदायक छ ।

जिरा पानी

बिहान उठ्नसाथ खाली पेटमा जिरापानी पिउनु पनि पेटका लागि राम्रो हुन्छ । एक गिलास पानीमा एक चम्चा जति जीराको दाना मिसाएर उमाल्नु पर्छ । मनतातो भएपछि पिउन सकिन्छ । जिरामा एन्टिअक्सिडेन्ट, भिटामिन र मिनरल हुन्छ, जुन पाचन तन्त्रलाई स्वस्थ राख्न सहयोग गर्छ ।

ज्वानो पानी

ज्वानो निकै उपयोगी घरेलु औषधि हो । यसमा थाइमोल नामक रसायनिक तत्व पर्याप्त पाइन्छ, जसले पाचन रस निकाल्न सहयोग गर्छ । पेटमा पुगेको खानालाई पचाउने काममा यसले सहयोग

....बाँकी पृष्ठ ३ मा

एष्ट्रोनोभाको विदेश प्रतिनिधिमा नाइजेरियाका आयोला नियुक्त

समाज संवाददाता

हेटौंडा: एष्ट्रोनोभा फाउण्डेसन नेपालको विदेश प्रतिनिधिको रुपमा नाइजेरियाका नागरिक वावाटुन्डे आयोला नियुक्त भएका छन् । बुधबार रिपोर्टर्स क्लब नेपाल मकवानपुरको संयोजनमा हेटौंडामा आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा फाउण्डेसनका अध्यक्ष किशन बास्तोलाले आयोलालाई नियुक्तिपत्र प्रदान गर्नुभयो ।

फाउण्डेसनले हेटौंडामा रोबोटिक्स, आर्टिफिसिएल इन्टेलिजेन्स, फ्युचर टेक्नोलोजी र एष्ट्रोनोमीलगायत विज्ञान प्रविधिसम्बन्धी गतिविधि सञ्चालन गर्दै आएको छ । बाल मनोविज्ञसमेत रहेका आयोलाले फाउण्डेसनका गतिविधि अन्तर्राष्ट्रिय स्तरसम्म पुऱ्याउने एवम् अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका वैज्ञानिकसँग समन्वय तथा सम्बन्ध विस्तार गरी नेपालीहरुको हितका लागि विभिन्न कार्यक्रमहरु ल्याउन पहल गर्ने बताउनुभयो । अध्यक्ष बास्तोलाले फाउण्डेसनलाई अनुसन्धान एवम् आविष्कार केन्द्रको रुपमा विकास गरिने बताउनुभयो ।

हाल विज्ञान प्रयोगशाला, कम्प्युटर प्रयोगशाला स्थापना भइसकेको बताउँदै उहाँले विज्ञान प्रविधिको क्षेत्रमा बालबालिकाहरुलाई अब्बल बनाउने उद्देश्यका साथ हालसम्म प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रुपमा करिब १ लाख विद्यार्थीसमक्ष पुगेको दावी गर्नुभयो । फाउण्डेसनले २५ जना विद्यार्थीलाई राष्ट्रिय युवा विज्ञान सम्मेलनमा सहभागी गराएको, ६ जनाले युवा वैज्ञानिक अवार्ड पाइसकेको, ३५ जना विद्यार्थीहरुलाई निरन्तर नि:शुल्करुपमा मेकानिकल, सिभिल, आईटी, सफ्टवेयर, कम्प्युटरलगायतका इन्जिनियरहरुद्वारा प्रशिक्षण दिने कार्य भइरहेको तथा वेवसाइट तथा डिजिटल प्रोजेक्टको तयारी भइरहेको उहाँले बताउनुभयो ।

पत्रकार सम्मेलनमा रिपोर्टर्स क्लब मकवानपुरका अध्यक्ष बलराम पुडासैनी, नेपाल पत्रकार महासंघ मकवानपुरका कोषाध्यक्ष केशव समर्पण सुवेदीलगायत मकवानपुरका क्रियाशील सञ्चारकर्मीहरुको उपस्थिति रहेको थियो ।

राष्ट्रिय टिम बुद्धिचाल च्याम्पियनसिप: छैटौं राउण्डसम्म मकवानपुर दोस्रो स्थानमा

समाज संवाददाता

हेटौंडा: नेपाल बुद्धिचाल महासंघको आयोजना तथा ललितपुर स्पोर्टस् क्लबको सहकार्यमा जारी छैटौं तुल्सीलाल स्मृति राष्ट्रिय क्लब टिम च्याम्पियनसिप बुद्धिचाल प्रतियोगिताको पाँचौं चरणसम्मको खेलमा दोलखा चेस नेपालले एकल अग्रता लिन सफल भएको छ । बुधबार भएको चौथो चारणमा आयोजक ललितपुर स्पोर्टस् क्लबमाथि जित निकालेको थियो भने पाँचौं चरणमा थापाथली पार्क चेस क्लबलाई पराजित गर्दै १० अंकसहित दोलखा एकल अग्रता लिन सफल भएका हो ।

बुधबारको खेलमा राजन सुवेदीलाई हराउने दोलखाका वर्तमान नेपाल च्याम्पियन एफएम रुपेश जैसवालले क्षितिज भण्डारीसँग बरावरी स्थान बनाएका छन् । यस्तै, दोश्रो बोर्डमा प्रतिस्पर्धा गरिरहेका सुश्रुत दहालले सुरोज महर्जनमाथि जित निकालेका छन् भने सुशील चौधरीसँग बराबरी खेल्न सफल भएका छन् । यस्तै, महान नसिंडले रिसोन थापासँग बराबरी खेले भने सुव्वामाथि विजयी प्राप्त गरे ।

गर्ल्स र अण्डर-१६ युवाअन्तर्गत् डब्लुएफए सुजना लोहनीले आयुष देमन रौरालाई पराजित गर्दै अनुपजंग शाहसँग बरावरी खेलेकी छिन् । राष्ट्रिय क्लब टिम च्याम्पियनसिपको मूल मर्म अनुरुप दोलखाका चारै जना खेलाडीहरुले टिमलाई जिताउन महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याएका छन् ।

अर्को टिमतर्फ आयोजक ललितपुर स्पोर्टस् क्लब चौथो चरणमा दोलखा चेस होमसँग ०.५-३.५ अंकले पराजित भएपश्चात् पुन: पाँचौं चरणमा भक्तपुर जिल्ला बुद्धिचाल संघलाई १-३ अंकले पराजित गऱ्यो र नकआउट चरणमा प्रवेश गर्ने प्रबल सम्भावनालाई जीवित राख्न सफल भएको छ । आयोजक ललितपुरका राजन सुवेदीले पुरुषोत्तम दहालसँग बरावरी गरेका छन् भने सुरोज महर्जनले विक्रम चोकामीलाई हराए । रिसोन थापाले स्वर्णिम दुवालललाई पराजित गरे र आयुष देमन रौराले अभिषेक शाहसँग बरावरी गर्दै टिमलाई महत्वपूर्ण जित दिलाए । ललितपुर स्पोर्टस् क्लब ८ अंकसहित दोश्रो स्थानमा रहेका छ ।

मकवानपुर जिल्ला बुद्धिचाल संघले ललितपुर महानगरपालिकालाई ३-१ ले पराजित गर्दा सीएम कृष्ण थापाले सीएम सजिन महर्जनसँग हार व्यहोरे भने सिन्देश्वर दासले कमल श्रेष्ठलाई, सुदेन टुईटुईले आर्य मुकारुङलाई र अनुशा गौतमले पुनम प्रसाईलाई पराजित गरे । यस्तै, पाँचौं चरणमा मकवानपुर जिल्ला बुद्धिचाल संघका सीएम कृष्ण थापाले गोदावरी नगरपालिकाका धिरेन राईलाई र अनुशा गौतमले शान्ति धिमाललाई हराइन् । सिन्देश्वर दासले सानुभाइ महर्जनसँग बराबरी गर्दा सुदेन टुईटुई सुभम न्यौपानेसँग पराजित भए । मकवानपुर ८ अंकसहित दोश्रो स्थानमा रहेको छ ।

पाँचौं चरणको नतिजाअनुरुप कोशी प्रदेश चेस संघ र थापाथली चेस पार्क समान ७ अंक जोड्दै नकआउट चरणमा पुग्ने सम्भावनालाई जीवित राखेका छन् । भक्तपुर जिल्ला बुद्धिचाल संघ, दोलखा जिल्ला बुद्धिचाल संघ र लुम्बिनी इभेन्ट म्यानेज्मेन्ट समान ६ अंक जोडेर क्रमश: छैटौं, सातौं र आठौं स्थानमा रहेका छन् । प्रतियोगितामा गोदावरी नगरपालिका, पुल्चोक चेस क्लब र कास्की जिल्ला बुद्धिचार संघ समान ५ अंकसहित नवौं, दशौं र एघारौं स्थानमा रहेका छन् ।

आज बिहीबार बिहान सुरु हुने खेलहरुमा मकवानपुर जिल्ला बुद्धिचाल संघले दोलखा चेस होमसँग, थापाथली पार्क चेस क्लबले ललितपुरसँग, कोशी प्रदेश चेस संघले दोलखा चेस संघसँग, लुम्बिनीले भक्तपुरसँग र कास्कीले गोदावरीसँग प्रतिस्पर्धा गर्नेछन् । सातौं चरणको खेलपश्चात् उत्कृष्ट चार टिमले नकआउट चरणमा प्रवेश गर्नेछन् । जसमा सेमिफाइनलपछि फाइनल प्रवेशसँगै उपाधिका लागि दावेदारी प्रस्तुत गर्नेछन् ।

प्रतियोगिताका उपाधि विजेता टिमले २ लाख रुपैयाँ, उपविजेता टिमले १ लाख २० हजार रुपैयाँ, तृतीय हुने टिमले ६० हजार रुपैयाँ, चौथो हुने टिमले ४० हजार रुपैयाँ प्राप्त गर्नेछन् । यस्तै, प्रत्येक बोर्डमा प्रथम हुने ४ जना खेलाडीहरुलाई जनही १० हजार पुरस्कार प्रदान गरिने जनाइएको छ ।

स्कूलिङपछि नेकपाको जनभेला

समाज संवाददाता

हेटौंडा: नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी (नेकपा) नारायणी ब्युरोले कार्यकर्तालाई प्रशिक्षित गर्न ६ दिने स्कूलिङ अभियान सञ्चालन गरेको छ । स्कूलिङ सम्पन्न भएपछि त्यसको प्रभाववारे बुझ्न र बुझाउन नेकपाले जनभेलासमेत आयोजना गरेको हो ।

मकवानपुरको मनहरी-३, पालदमार चलाइएको स्कूलिङपछि नेकपाले आयोजना गरेको स्थानीयको भेलामा नेकपाका पीबीएम तथा पश्चिम नारायणी ब्युरो इन्चार्ज एटम सीले देशमा सिर्जित सामाजिक तथा राजनीतिक विकृति विसंगति अन्त्य गर्न स्कूलिङ चलाइएको बताउनुभयो । स्कूलिङले स्थानीयमा परेको प्रभाववारे बुझ्न र छरिएर रहेका जनशक्तिलाई संगठित शक्तिमा बदल्ने उद्देश्यले नेकपा दक्षिण-पूर्व मकवानपुरले जनभेला गरेको उहाँको भनाइ छ ।

पार्टीको स्कूलिङ कार्यक्रममा विविध तरिकाले साथ, सहयोग र योगदान गरेकोमा स्थानीयलाई उहाँले धन्यवाद दिनुभएको छ । विदेशी हस्तक्षेप, नेतृत्व पंक्तिको दलालीकरण र निरुत्साहित राष्ट्रिय उद्योग व्यवसायीको कारण देशमा चरम संकट पैदा भएको र जनताले उन्मुक्ति दिने उन्नत व्यवस्थाको खोजी गरिरहेको भेलामा सीले बताउनुभयो । अहिले राज्यव्यवस्था र यसका सञ्चालनकर्ता धकेल्नुपर्ने ठेलागाडाजस्तै भएकाले देशलाई आत्मनिर्भर बनाउँदै समाजवादतर्फ उन्मुख गराउन हामी आफैं लाग्नुपर्ने उहाँको भनाइ छ ।

कार्यक्रममा पार्टीका केन्द्रीय सदस्य तथा दक्षिण-पूर्व मकवानपुर इन्चार्ज राम सीले पालदमार टोल विकास र संरक्षणका लागि संघर्ष समिति बनाएर अघि बढ्न आग्रह गर्दै पार्टीले आवश्यक साथ दिने बताउनुभयो । पार्टीको तागत र स्थानीय जनताको एकतामा अँटेको सबै काम पूरा हुने उहाँको भनाइ छ । भेलाबाट शान्ति सीको नेतृत्वमा ११ सदस्यीय पालदमार टोल संघर्ष समिति गठन भएको छ ।

नानीबाबु सीको नेतृत्वमा ९ सदस्यीय पालदमार सेल समिति, बाबु सीको नेतृत्वमा ५ सदस्यीय युवा समिति र सोनु सीको नेतृत्वमा ७ सदस्यीय महिला समिति गठन भएको छ । संघर्ष समितिले पालदमार टोल विकास र संरक्षणका लागि वडा तथा गाउँपालिकामा बजेट माग गर्ने निर्णयसमेत गरेको छ ।

६ घरेलु तरिका...

गर्छ । यसैले पेट हल्का राख्न ज्वानो पानी पिउन सकिन्छ ।

कागती र मह

कागतीमा पाइने साइट्रिक एसिडले पेट सफा गर्छ । यसले कब्जियत हुन दिदैन । कागतीमा भिटामिन सि र फ्लेभोनोइड्स हुन्छ, जसले पेटमा भरिएको ग्यास निकाल्छ ।

कागतीमा मह मिसाएर खाँदा अरु लाभदायक हुन्छ । यसले आन्द्राको ब्याक्टेरियालाई सन्तुलन राख्न सहयोग गर्छ ।

तुलसीको पात

तुलसीलाई आयुर्वेदमा महाऔषधि भनिन्छ । यो निकै उपयोगी वनस्पति हो । पेटलाई सफा राख्न र रोग प्रतिरोधी क्षमता बढाउन पनि तुलसीको पात उपयोगी हुन्छ । तुलसीको पातलाई तातो पानीमा मिसाएर सेवन गर्दा त्यसले पेटलाई हल्का बनाउँछ ।

फाइबर

पेट स्वस्थ राख्नका लागि सबैभन्दा जरुरी छ, फाइबरको सेवन । फाइबरयुक्त खानेकुराले पेटलाई हल्का र सफा राख्न सहयोग गर्छ । हरियो सागपात, रेसादार खानेकुरा, ताजा फलफूल फाइबरको राम्रो स्रोत हुन् ।

केही सर्त

खानेकुरा राम्ररी चपाएर खाने गरौं

हुन त यो कुरा धेरैका लागि सामान्य लाग्छ । तर, खानेकुरा चपाउनु पाचन र पोषणको हिसाबले अत्यन्तै महत्वपूर्ण छ । के भनिन्छ भने, कुनैपनि ठोस पदार्थलाई मुखमै हामीले तरल जस्तो बनाएर खानुपर्छ । यसो गर्दा खानेकुरामा भएको पोषक तत्व शरीरले राम्ररी ग्रहण गर्न सक्छ ।

खानाको तालिका मिलाऔं

निश्चित समयमा खाना खाने बानी बसालौं । समय तालिका अनुसार खाना खाने बानीले पाचनमा धेरै ठूलो सहयोग पुग्छ ।

खाना खानसाथ सुत्ने नगरौं

खासगरी रातको समयमा अबेर खाना खाने र सुत्ने बानी धेरैको हुन्छ । पेटलाई खराब बनाउने कारण यो पनि हो । खाना खाएको कम्तीमा दुई घण्टापछि मात्र सुतौं ।

राती हल्का खानेकुरा मात्र खाने गरौं

राती हामी भरपेट खाइदिन्छौं । यसले गर्दा पाचनमा समस्या हुन्छ । रातको खाना सकेसम्म हल्का र थोरै खाने गर्नु उचित हुन्छ ।

तनाव व्यवस्थापन गरौं

पेटलाई स्वस्थ राख्नमा तपाईंको मानसिक अवस्थाले पनि ठूलो भूमिका खेल्छ । जब तपाईं तनावग्रस्त हुनुहुन्छ, पेट पनि खराब हुन्छ । त्यसैले तनाव व्यवस्थापन गरौं, पेटलाई हल्का राख्नका लागि ।

पेटलाई हल्का र सफा राख्नका लागि खानपानको सही व्यवस्थापनले मात्र पुग्दैन । शारीरिक रुपमा सक्रिय हुनुपर्छ । साथसाथै केही यस्ता योग एवं व्यायाम छन्, जसले पेटलाई वास्तवमै फाइदा गर्छ ।

१. बज्रासन
२. नौकासन
३. मण्डुकासन
४. पवनमुक्तासन
५. हलासन

(स्रोत: अनलाईनखबर)

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

श्री वंशगोपाल माध्यमिक विद्यालय
(प्राविधिक शिक्षालय)
मकवानपुरगढी गा.पा २, कुर्लेदमार

प्रशिक्षक आवश्यकता

प्रथम पटक सूचना प्रकाशित मिति: २०८०/०९/२५ गते

उपरोक्त सम्बन्धमा मकवानपुरगढी गाउँपालिकाको च. नं. १११३ मिति २०८० पौष २४ गतेको पदपूर्ति अनुमतिपत्र अनुसार यस विद्यालयमा रिक्त रहेको प्राविधिक धार बाली विज्ञान मा.वि तृतीय प्रशिक्षक पदमा एक जना प्रशिक्षक पदपूर्ति गर्नुपर्ने हुँदा योग्य नेपाली नागरीकहरुबाट तपशिल बमोजिम दरखास्त आव्हान गरिन्छ ।

तपशिल
१. विज्ञापन नं:- ३/०८०/००१
२ तह:- मा.वि तृतीय (करार) प्रशिक्षक
३. उमेर:- १ वर्ष पूरा भई ४० वर्ष ननाघेको
४. न्यूनतम शैक्षिक योग्यता:- मान्यता प्राप्त शैक्षिक संस्थाबाट BSC. AG वा सो सरह
५. परीक्षाको किसिम:- लिखित, मौखिक तथा आवश्यक परेमा कक्षा अवलोकन
सेवा सुविधा:- नेपाल सरकारको नियम अनुसार
६. दरखास्त दस्तुर:- रु. ३,०००/- विद्यालयको नाममा रहेको नबिल बैंक लि. को चल्ति खाता न
२२१०१०१७५००२३६ मा रकम जम्मा गर्नुपर्नेछ ।
७. दरखास्त दिने अन्तिम मिति:- २०८०/१०/१० गते विद्यालय समयसम्म
९, दरखास्त दिने स्थान:- श्री वंशगोपाल मा.वि मकवानपुरगढी २, कुर्लेदमार
१०. सम्पर्क मिति:- २०८०/१०/११ गते
११ परीक्षा मिति सम्पर्क मितिको दिन जानकारी गराईनेछ ।

आवश्यक कागजातहरु
१) नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्र प्रतिलिपि थान २
२) शैक्षिक योग्यताको प्रमाणपत्र प्रतिलिपिहरु थान २
३) चारित्रिक प्रमाणपत्र प्रतिलिपिहरु थान २
४) अन्य तालिम र अनुभव भए सो को समेत पतिलिपिहरु थान २
५) रकम जम्मा गरेको भौचर १ प्रति
६) हस्तलिखित निवेदन १ थान
नोट:- Email मार्फत पनि दरखास्त बुझाउन सकिने छ ।
Email: Shreebanshagopals@gmail.com
सम्पर्क नं: ९८५५०७०२४९ (प्रधानाध्यापक) ९८४१६६२८९१ (वि.व्य.स. अध्यक्ष)

बिक्रम चौरेल
प्रधानाध्यापक

हेटौंडा उपमहानगरपालिका
१ नं. वडा कार्यालयको सूचना

नेपालको कानूनले विवाह गर्दा केटा र केटी दुवैको उमेर २० वर्ष पूरा भएको हुनुपर्ने व्यवस्था गरेको छ । त्यसैले २० वर्षभन्दा कम उमेरमै विवाह गर्नु/गराउनु अपराध हो । बाल विवाह गर्ने, गराउन र सहभागी हुने सबैलाई कानूनले कारबाहीको दायरामा ल्याएको छ ।

मुलुकी अपराध संहिता, २०७४ को दफा १७३ मा भएको व्यवस्था बमोजिम विवाह गर्ने व्यक्तिको उमेर बीस वर्ष नपुगी विवाह गर्न वा गराउनु हुँदैन यदी गर्ने वा गराउने गरेमा तीन वर्षसम्म कैद र बालबालिकालाई विवाह होइन, शिक्षा प्रदान गरौं ।

सविन न्यौपाने
वडा अध्यक्ष तथा
१ नम्बर वडा कार्यालय परिवार

बकैयास्तरीय फुटबल प्रतियोगिता

वडा नम्बर १ र ५ सेमिफाइनल प्रवेश

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मकवानपुरको बकैया गाउँपालिकामा जारी पाँचौं संस्करणको पालिकास्तरीय फुटबल प्रतियोगिताअन्तर्गत् वडा नम्बर १ र ५ सेमिफाइनलमा प्रवेश गरेको छ। बुधबार भएको खेलमा सिनियर तर्फ वडा नम्बर ५ र जुनियरतर्फका १ नम्बर वडा सेमिफाइनलमा प्रवेश गरेको पालिकाका खेलकुद विकास समितिका अध्यक्ष विजय लामा थिङले बताउनुभयो।

प्रतियोगिताअन्तर्गत् बुधबार भएको सिनियरतर्फको खेलमा वडा नम्बर ५ ले वडा नम्बर ७ लाई हराउँदै सेमिफाइनमा प्रवेश गरको छ। वडा नम्बर ५ ले ७ लाई १-० गोलले हराउँदै सेमिफाइनल प्रवेश गरेको हो। सेमिफाइनल प्रवेश गरेको वडा नम्बर ५ ले वडा नम्बर ४ सँग खेल्नेछ। वडा नम्बर ४ यसअघि नै बाइ पाएर सेमिफाइनल प्रवेश गरिसकेको छ। यस्तै, मंगलबार भएको खेलमा विजयी हुँदै वडा नम्बर ३ नम्बर पनि सेमिफाइन प्रवेश गरिसकेको छ।

प्रतियोगिताअन्तर्गत् बुधबार भएको जुनियरतर्फको खेलमा २ नम्बर वडालाई हराउँदै वडा नम्बर १ सेमिफाइनलमा प्रवेश गरेको छ। वडा नम्बर १ ले २ लाई ट्राइब्रेकरमा ४-३ गोलले पराजित गरेको हो। निर्धारित खेल समय गोलरहित बराबरीपछि खेल ट्राइब्रेकरमा धकेलिएको थियो। सेमिफाइन प्रवेश गरेको वडा नम्बर १ ले १० नम्बरसँग सेमिफाइनलमा भिड्नेछ। यसअघि १० नम्बर वडा बाइ पाएर सेमिफाइनल प्रवेश गरेको छ।

प्रतियोगिताअन्तर्गत् बिहीबार सिनियर र जुनियरतर्फका एक-एक खेल हुनेछ। बिहीबारको पहिलो खेलमा सिनियर तर्फ वडा नम्बर ८ र ९ बीच प्रतिस्पर्धा हुनेछ भने जुनियरतर्फ वडा नम्बर ११ र १२ बीच प्रतिस्धर्पा हुनेछ। बिहीबार प्रतियोगिताको सेमिफाइनल खेल्ने टोलीको टुङ्गो लाग्ने अध्यक्ष थिङले बताउनुभयो।

प्रतियोगिताको फाइनल खेल पुस २९ गते हुनेछ। प्रतियोगिताको उपाधि विजेता सिनियर र जुनियर टिमले १ लाख रुपैयाँ र उपविजेता टिमले ५० हजार रुपैयाँसहित शिल्ड, मेडल तथा प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछन्।

गाईको मासुसहित बाबुछोरा पक्राउ

समाज संवाददाता

हेटौँडाः चितवन जिल्लाको भरतपुर महानगरपालिका-१७, गोब्रेनीबाट प्रहरीले गाईको मासुसहित २ जनालाई पक्राउ गरेको छ। पक्राउ पर्नेमा ६० वर्षीय रामगोपाल तामाङ र ३० वर्षीय मसिने तामाङ रहेको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौँडाले जानकारी दिएको छ। पक्राउ पर्ने रामगोपाल र मसिने बाबुछोरा हुन्। मंगलबार गाई काटेको भन्ने खबर प्राप्त हुनासाथ प्रहरी टोली खटी गई हेर्दा तामाङको घरमा २० किलो मासु फेला पारेको थियो। प्रहरीले मासु काट्ने औजारसहित दुवैजनालाई नियन्त्रणमा लिएर अनुसन्धान गरिरहेको जनाएको छ। मासु मुचुल्का गरी खाल्टोमा पुरिएको प्रहरीले जनाएको छ।

त्रिशुलीमा चेपाङ, खिम्तीखोलामा सुनुवार मृत फेला

समाज संवाददाता

हेटौँडाः चितवन जिल्लाको ईच्छाकामना गाउँपालिका-३, फिस्लिङमा त्रिशुली नदी किनार एकजना र दोलखा जिल्लाको तामाकोसी गाउँपालिका-७, खिम्तीखोलामा एकजना मृत फेला परेका छन्।

त्रिशुली नदी किरारमा मृत फेला पर्नेमा धादिङ जिल्लाको बेनिघाट रोराङ गाउँपालिका-९ का १९ वर्षीय रञ्जन चेपाङ रहेको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौँडाले जानकारी दिएको छ। चेपाङ पुस १४ गते शनिबार पौडी खेल्ने क्रममा बेपता भएका थिए। मंगलबार बिहान ८ बजेको समयमा चेपाङ त्रिशुली नदी किनारमा मृत अवस्थामा फेला परेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ।

यस्तै दोलखा जिल्लाको तामाकोशी गाउँपालिका-७ खिम्तीखोलामा डुबेर एकजनाको मृत्यु भएको छ। मृत्यु हुनेमा ३५ वर्षीय पारस सुनुवार रहेको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौँडाले जानकारी दिएको छ। मंगलबार सुनुवार साथीहरुसँग माछा मार्न गएकोमा खिम्तीखोलाको छहरे दोभानको दहमा पौडी खेल्ने क्रममा डुबी मृत्यु भएको थियो। मुचुल्का पश्चात शव पोष्टमार्टमका लागि जिरी अस्पताल लगिएको छ।

नवोदय शिशु सदनमा खेलकुद सप्ताह

ट्रफी अनावरण गरेर खेलकुद सप्ताहको उद्घाटन गरिँदै।

समाज संवाददाता

हेटौँडाः हेटौँडा-४, कमलडाँडास्थित नवोदय शिशु सदन माविको खेलकुद सप्ताहको उद्घाटन गरिएको छ। हेटौँडा-५ स्थित पिप्ले-क्याम्पा रंगशालामा ५ नम्बर वडा अध्यक्ष सुशील घिमिरेले बुधबार खेलकुद सप्ताहको औपचारिक उद्घाटन गर्नुभएको हो। उद्घाटन समारोहमा स्काउटमा सहभागी विद्यार्थीले मार्चपास गरेका थिए।

गत बिहिबारदेखि नै अनौपचारिक रुपमा सुरु भएको खेलकुद सप्ताह आज बिहीबारसम्म सञ्चालन हुनेछ। विद्यालय सञ्चालक समितिका अध्यक्ष पुरनबहादुर जोशीको अध्यक्षतामा उद्घाटन कार्यक्रम भएको हो। विद्यालयका सदनबीच भएको खेलकुद सप्ताहमा फुटबल, भलिबल, क्रिकेट, बास्केटबल, एथ्लेटिक्सका खेलहरु भइरहेका छन्। खेलकुद सप्ताहमा ४ कक्षादेखि १० कक्षासम्मका विद्यार्थी सहभागी छन्।

प्रतियोगिताको उद्घाटन गर्नुहुँदै वडाध्यक्ष घिमिरेले नवोदय शिशु सदनमा विद्यार्थीलाई औपचारिक शिक्षासँगै खेलकुदमा पनि सहभागी गराएर खेलकुदको विकासमा सहयोग पुऱ्याइरहेको बताउनुभयो। खेलकुदमार्फत स्वस्थ र असल व्यक्तित्व निर्माणमा विद्यालयको सहयोग महत्वपूर्ण हुने वडाध्यक्ष घिमिरेको भनाइ थियो। पिप्ले-क्याम्पा रंगशालामा हुने खेलकुद प्रतियोगिताको अवलोकनका लागि अभिभावकको पनि उपस्थिति रहेको छ।

हेटौँडा क्याम्पसको प्रमुखमा लामा

समाज संवाददाता

हेटौँडाः हेटौँडा-४ स्थित हेटौँडा क्याम्पसको प्रमुखमा देवीराम लामा नियुक्त हुनुभएको छ। क्याम्पस सञ्चालक समितिको बुधबार बसेको बैठकले लामालाई क्याम्पस प्रमुखको जिम्मेवारी दिने निर्णय गरेको क्याम्पस सञ्चालक समितिका अध्यक्ष आनन्दराम पराजुलीले जानकारी दिनुभएको छ।

लामाले यसअघि सहायक क्याम्पस प्रमुखको जिम्मेवारी सम्हालिसक्नु भएको छ। नेपाली साहित्यमा स्नाकोत्तर तह उपाधि हासिल गर्नुभएका लामा २०६५ सालमा हेटौँडा क्याम्पस सेवामा प्रवेश गर्नुभएको थियो। २०७० सालदेखि सहायक क्याम्पस प्रमुखको जिम्मेवारी सम्हाल्नु भएका लामाको क्याम्पस प्रमुखको कार्यकाल चार बर्षको हुनेछ। क्याम्पस सञ्चालक समितिले सहायक क्याम्पस प्रमुखमा रामु कँडेल र बालकृष्ण शर्मा घिमिरेलाई नियुक्त गर्ने निर्णय गरेको छ।

कक्षा ११, १२, स्नातक र स्नातकोत्तर तहको पठनपाठन हुने हेटौँडा क्याम्पसमा एक हजार सात सय विद्यार्थी अध्ययनरत छन्। नवनियुक्त क्याम्पस प्रमुख लामाले नियमित र प्रभावकारी पठनपाठनसँगै क्याम्पसको शैक्षिक गुणस्तर वृद्धिमा जोड दिने बताउनुभएको छ। नियमित पठनपाठनका क्रममा प्रभावकारी सिकाईका साथसाथै विद्यार्थीलाई परीक्षा केन्द्रित अभ्यास गराइने उल्लेख गर्नुहुँदै क्याम्पस प्रमुख लामाले भन्नुभयो, "अन्तरक्रियात्मक शिक्षण सिकाई तथा विद्यार्थीको नियमित उपस्थितिमा जोड दिइनेछ।" स्नातक तहमा विद्यार्थीको घट्दो संख्याका साथै कमजोर आर्थिक स्रोत आफ्ना लागि प्रमुख चुनौतिको विषय भएको उहाँको भनाइ छ।

सन्दीप लामिछानेलाई ८ वर्ष कैद सजाय

काठमाडौंः जिल्ला अदालत काठमाडौंले बलात्कारको आरोपमा दोषी ठहर भएका क्रिकेटर सन्दीप लामिछानेलाई ८ वर्ष कैद सजाय सुनाएको छ। न्यायाधीश शिशिरराज ढकालको इजलासले उनीबाट ५ लाख रुपैयाँ क्षतिपूर्ति पीडितलाई भराउनुपर्ने आदेश पनि गरेको हो। जिल्ला अदालतका अनुसार सन्दीपलाई कैदबाहेक ३ लाख रुपैयाँ जरिवाना र पीडितलाई २ लाख रुपैयाँ क्षतिपूर्ति भराउन आदेश भएको जिल्ला अदालत काठमाडौंका सूचना अधिकारी चन्द्रप्रसाद पन्थीले जानकारी दिए।

फैसलाबारे पन्थीले पत्रकारहरुसँग भने, 'परिवर्तित नाम गौशाला २६ (६) (१) ०७९/०८० को उमेर, प्रतिवादी सन्दीप लामिछानेको उमेर, घटना हुँदाको अवस्था प्रतिवादीको सामाजिक हैसियत, पीडितलाई परेको मानसिक असर समेतलाई विचार गर्दा प्रतिवादी सन्दीप लामिछानेलाई मुलुकी अपराध संहिता २०७४ को दफा २१९ (३) (ङ) बमोजिम ८ वर्ष कैद, दफा २१९ (३) (क) (ग) बमोजिम तीन लाख जरिवाना हुने तथा पीडितलाई पुग्न गएको मानसिक असर समेतलाई विचार गरी दफा २२८ बमोजिम प्रतिवादीलाई भएको जरिवाना ३ लाख र थप २ लाख रकम क्षतिपूर्ति बापत प्रतिवादी सन्दीप लामिछानेबाट पीडित गौशाला २६ (६) (१) ०७९/०८० लाई भराइदिने ठहर भएको छ।'

पन्थीका अनुसार जरिवाना बापतको ३ लाख रुपैयाँ समेत पीडितले नै पाउने भनी आदेश भएको हो। १३ पुसमा जिल्ला अदालत काठमाडौंले क्रिकेटर सन्दीप लामिछानेलाई बलात्कार मुद्दामा दोषी ठहर गरेको थियो। तीन वर्षभन्दा भन्दा बढी कैद सजाय हुने कसुरमा सजाय निर्धारणका लागि छुट्टै इजलास बस्नुपर्ने कानुनी व्यवस्था अनुसार बुधबारको मिति तोकिएको थियो। उनले गौशाला २६ घटनाका बेलामा बालिग भइसकेको ठहर गरेका छन्। सजाय निर्धारण भएपछि जिल्ला अदालतले अब फैसलाको पूर्णपाठ तयार गर्नेछ। मुद्दाका पक्षहरुले पूर्णपाठ बुझेपछि चित्त नबुझे उच्च अदालत पाटनमा पुनरावेदन दिन पाउँछन्। *(स्रोतः अनलाइनखबर)*

बालबालिकासम्बन्धी पञ्चवर्षीय लगानी योजना हस्तान्तरण

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा उपमहानगरपालिका-८ ले बालबालिकाका लागि पञ्चवर्षीय आवधिक लगानी योजना किताब बनाएको छ। मंगलबार हेटौंडा-८ का वडा अध्यक्ष रामकृष्ण लामाले उपमहानगरपालिकाका नगरप्रमुख मीनाकुमारी लामा र उपप्रमुख राजेश बानियाँलाई योजना किताब हस्तान्तरण गर्नुभएको हो।

फागुनको पहिलो हप्ता हेटौंडा-८ स्थित चन्द्रोदय माविको चौरमा वडाले बालमैत्री घोषणा गर्ने योजना बनाएको वडा अध्यक्ष लामाले जानकारी दिनुभयो। बालमैत्री घोषणा एक वार्षिक कार्यक्रम रहेको छ। लामाका अनुसार वार्षिक बजेटबाट वडाले बालबालिकाका लागि हरेक वर्ष १२ लाख गरी पाँच वर्षसम्म ६० लाख खर्च गर्ने भएको हो।

वडाले बालबालिकाका लागि सुविधाअन्तर्गत् खेलकुद, स्वास्थ्य, शिक्षाजस्ता गतिविधिमा लगानी गर्ने भएको लामाले जानकारी दिनुभयो। लामाका अनुसार वडाका अभिभावकहरुलाई सुरुमा कुरा बुझाउन गाह्रो भए पनि अहिले सहज भएको छ। उपमहानगरपालिकामा भएको योजना किताब हस्तान्तरण कार्यक्रममा नगरपालिकाको महिला तथा बालबालिका शाखाकी निर्देशक विष्णुकुमारी लामिछाने, नगर सहजकर्ता सपना ढुंगाना, वडा सहजकर्ता रोजिता दंगालगायतको उपस्थिति रहेको लामाले बताउनुभयो। अहिले वडा नम्बर ८ मा ३ हजार २ सयभन्दा धैरै बालबालिका रहेका छन्।

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

वडावासीहरुमा जानकारीका लागि अनुरोध

नेपालको संविधान भाग–३ मौलिक हकको धारा ३९ अन्तर्गत बालबालिकाको हकको व्यवस्था भएको र स्थानीय सरकार संचालन ऐन, २०७४, र बालबालिका सम्बन्धी ऐन, २०७५, समेतलाई कार्यान्वयन गर्न गराउनका लागि हेटौंडा उपमहानगरपालिका तत्पर रहेको हुँदा २० वर्ष मुनिका किशोरकिशोरीहरुले विवाह गरे गराएमा दुवै पक्ष कानून बमोजिम दण्डनीय हुने हुँदा अरुलाई समेत सचेत गराई कानूनको पालना गर्न गराउनको लागि हार्दिक अनुरोध गर्दछौं। साथै बालबालिकालाई निकृष्ट प्रकारको श्रम (जस्तैः मोटर ग्यारेज, होटल, गिट्टी, बालुवा, सहचालक आदि) मा नलगाउन, १४ वर्ष मुनिका बालबालिकालाई कुनै पनि श्रममा नलगाउन, सूर्तिजन्य पदार्थको खरिद बिक्री गर्ने कार्यमा बालबालिकालाई प्रयोग नगर्नु हुन र विद्यालयमा भर्ना गराई नियमित रुपमा पठनपाठन कार्यमा संलग्न गर्नु गराउनुहुन हार्दिक अनुरोध छ। नगर भित्र माथि उल्लेखित कानुन विरुद्धका कार्यहरु भए वा गरे गराएमा कानून बमोजिम हुने व्यवहोरा पनि जानकारी गराईन्छ।

दीपक खड्का
वडा अध्यक्ष तथा
१४ नम्बर वडा कार्यालय परिवार
हेटौंडा उपमहानगरपालिका

परिचय बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि. को
१४ औं वार्षिक साधारण सभा सम्बन्धी सूचना

यस संस्थाको १४ औं वार्षिक साधारण सभा यहि मिति २०८० साल पौष २८ गते शनिबारका दिन सम्पन्न हुने भएकाले सम्पूर्ण शेयर सदस्यहरुलाई पत्राचार गरिसकेको र पत्र प्राप्त नभएका शेयर सदस्यहरुले यसै सूचनालाई आधार मानी अनिवार्य उपस्थितिको लागी हार्दिक आमन्त्रण गर्दछौं।

प्रस्तावः

१. संचालक समितिको तर्फबाट अध्यक्षज्यूले गर्नु हुने वार्षिक प्रतिवेदन माथि छलफल गरी पारित गर्ने।
२. आ.व. २०७९/८० को लेखापरीक्षण प्रतिवेदन माथि छलफल गरी पारित गर्ने।
३. आ.व. २०८०/०८१ को लेखापरीक्षण गर्ने लेखा परीक्षक नियुक्ति र निजको पारिश्रमिक निर्धारण गर्ने।
४. संचालक समितिले हाल सम्म गरेको निर्णयलाई अनुमोदन गर्ने।
५. निर्णय पुस्तिकामा हस्ताक्षर गर्न सदस्यहरुबाट प्रतिनिधि चयन गर्ने।
६. विनियम संसोधन सम्बन्धमा
७. संस्था एकिकरण सम्बन्धमा
८. कार्यक्षेत्र र उदेश्य थप (विस्तार) सम्बन्धमा
९. निति तथा कार्यविधिहरु पारित सम्बन्धमा
१० प्रतिनिधि छनौट सम्बन्धमा
११. संचालक समितिको सेवा सुविधा सम्बन्धमा
१२ पेश्की बजेट (आ.व. २०८०/०८१ प्रथम चौमासिक) खर्च अनुमोदन सम्बन्धमा
१३. विविध सम्बन्धमा

कार्यक्रमः

मितिः २०८०/०९/२८ गते
स्थानः वनस्खण्डी मन्दिरको सभाहल, हेटौंडा–२
समयः बिहान ११:३० बजे

सुशान्त तिमल्सिना
सचिव

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