म.जि.प्र.का दर्ता नः
१०४/०६७/०६८

हेटौंडा, मकवानपुर

म.जि.हु.का.द.नं.
३०/०६५/०७०

बागमती प्रदेशको राजधानी हेटौंडाबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको समाचारपत्र

समृद्ध समाज

SAMRIDDHA SAMAJ NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

वर्ष:१५ अङ्क:- ८७ २०८० फागुन ३ गते बिहीबार 15 February 2024, Thursday - पृष्ठ ४ मूल्य रु. ५/-

आगलागीबाट २३ लाख बराबरको क्षति

हेटौंडाः एकैदिन मकवानपुर जिल्लाको छुट्टाछुट्टै स्थानमा भएको आगलागीबाट २३ लाख रुपैयाँ बराबरको क्षति भएको छ। मकवानपुरको बकैया र हेटौंडा-१८, बड्कुलेमा आगलागी हुँदा २३ लाख बराबरको क्षति भएको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौंडाले जानकारी दिएको छ। मकवानपुरको बकैया गाउँपालिका-६, मोरङभात बुर्जाडाँडामा ७० वर्षीय नीरबहादुर वाईवाको घरमा आगलागी हुँदा ८ लाख रुपैयाँ बराबरको क्षति भएको छ। मंगलबार बिहान ९ बजेको समयमा खरको छानो भएको एक तल्ले घरमा बच्चाहरुले आगो खेल्ने क्रममा अचानक आगोलागी भएको प्रहरीले जानकारी दिएको छ। आगलागी हुँदा घर र बाख्राको खोर जली पूर्णरुपमा नष्ट भएको र बाख्रा ५ वटा जली मृत्यु भएको, बाख्रा ५ वटा जली घाइते भएको थियो। आगोलागीबाट ८ लाख बराबरको धनमाल जली नष्ट भएको हो। आगो स्थानीयको सहयोगमा नियन्त्रणमा लिइएको प्रहरीले जनाएको छ।

अक्षर आरम्भः सरस्वती पुजाको अवसरमा बुधबार हेटौंडा-४, कर्रास्थित श्रमिक माविमा एक शिशुलाई अक्षर लेखन आरम्भ गराउनुहुँदै वडाअध्यक्ष नवीन सिग्देल । विद्यालयको अक्षर आरम्भ गराउने कार्यक्रममा २० जना शिशु सहभागी भएको प्रधानाध्यापक श्रीराम दाहालले जानकारी दिनुभएको छ । बुधबार शैक्षिक संस्थामा सरस्वती पुजाको अवसरमा विशेष पुजा तथा अक्षर आरम्भ कार्यक्रमको आयोजना गरिएको थियो ।

लागूऔषधसहित मिया पक्राउ

समाज संवाददाता

हेटौंडाः पूर्व-पश्चिम राजमार्गअन्तर्गत् हेटौंडा-१५, रातोमाटे चेकपोष्टबाट मकवानपुर प्रहरीले लागूऔषधसहित १ जनालाई पक्राउ गरेको छ। पक्राउ पर्नेमा हेटौंडा-१० बस्ने १९ वर्षीय असलम मिया रहेको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौंडाले जानकारी दिएको छ।

मंगलबार राति १ बजेर १५ मिनेटको समयमा पूर्व-पश्चिम सडकखण्डमा चेकिङ टोलीले वीरगञ्जबाट हेटौंडातर्फ आउँदै गरेको बा प्र ०३-००१ ज ०३३३ नम्बरको इलेक्ट्रोनिक माइक्रो गाडीलाई रोकी सुरक्षा जाँच गर्दा माइक्रोबाट लागूऔषध फेला पारेको थियो । माइक्रोबाट लागूऔषध नुरफिन १२ एम्पुल, फेनारगन १२ एम्पुल र डाइजेपाम १२ एम्पुल फेला पारेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । लागूऔषधसहित मियालाई नियन्त्रणमा लिई अनुसन्धान गरिरहेको र माइक्रो गाडी गन्तव्यतर्फ पठाएको प्रहरीले जनाएको छ ।

चाँदीसहित मुखिया पक्राउ

समाज संवाददाता

हेटौंडाः पूर्व-पश्चिम राजमार्गअन्तर्गत् हेटौंडा-१५, रातोमाटे चेकपोष्टबाट मकवानपुर प्रहरीले चाँदीसहित एक जनालाई पक्राउ गरेको छ । पक्राउ पर्नेमा बारा जिल्ला फेटा गाउँपालिका-३ बस्ने ३४ वर्षीय धर्मेन्द्र मुखिया रहेको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौंडाले जानकारी दिएको छ।

मंगलबार पूर्व-पश्चिम सडकखण्डमा प्रहरी टोलीले वीरगञ्जबाट काभ्रेको बनेपा जाँदै गरेको प्रदेश २-०३-००१ ख ३६२८ नम्बरको यात्रुबाहक बसलाई रोकी सुरक्षा जाँच गर्दा बसमा मुखियाको साथबाट चाँदी फेला पारेको थियो। प्रहरीले मुखियाको साथबाट २ किलो ४ सय ग्राम चाँदी बरामद गरेको थियो । चाँदीसहित मुखियालाई नियन्त्रणमा लिई अनुसन्धान गरिरहेको र बसलाई गन्तव्यतर्फ पठाएको प्रहरीले जनाएको छ ।

विकासको प्रमुख आधार कृषि होः मन्त्री भुसाल

हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको स्थापना दिवस समारोहलाई सम्बोधन गर्नुहुँदै बेदुराम भुसाल।

समाज संवाददाता

हेटौंडाः संघीय सरकारका कृषि तथा पशुपन्छी विकासमन्त्री वेदुराम भुसालले देशको विकासको प्रमुख आधार कृषि भएको बताउनुभएको छ । मंगलबार हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको ५५ औं स्थापना दिवस समारोहलाई सम्बोधन गर्नुहुँदै उहाँले देशको अधिक विकासको आधार कृषि भएकोमा जोड दिनुभएको हो ।

हेटौंडा उपमहानगरपालिका पछिल्लो समयमा स्थापना भए तापनि विकासले गति लिएको बताउनुभयो । विकासलाई अझै प्राथमिकतामा राख्दै दिवसको अवसरमा उहाँले उपमहानगरपालिकालाई महानगर पालिका हुन समेत प्रेरित गर्नुभयो । उहाँले देशमा आर्थिक विकास, परिवर्तन गर्न कृषि र पशुपन्छीमा ध्यान दिनु पर्नेमा जोड दिनुभयो । देशमा भएका उद्योग सञ्चालन हुन नसक्नु देशको अवस्था गम्भिर भएको उहाँले बताउनुभयो । उहाँले उद्योग राम्रोसँग सञ्चालन हुन नसक्नुको कारण खोज्न आवश्यक रहेको समेत बताउनुभयो । नेपालले औद्योगिक क्षेत्रमा प्रतिस्पर्धा गर्न गाह्रो हुने धारणा राख्नुभयो । कृषिमा कसैसँग प्रतिस्पर्धा हुन नसक्ने बताउँदै उहाँले भन्नुभयो, "यहाँ हेटौंडामा भएको उद्योग बन्द भएको छ, विभिन्न उद्योग सञ्चालन गर्दा प्रतिस्पर्धा गर्नु पर्ने हुन्छ तर कृषिमा कसैसँग पनि प्रतिशपर्धा गर्नु पर्दैन, जसले गर्दा कृषि क्षेत्र विकासको स्रोत हो ।"

नेपालमा ५६ अर्बको धान मात्रै आयात गर्नुपर्ने अवस्थामा कृषि क्षेत्रबाट आवश्यकता पूर्ति गर्नुपर्ने काममा ध्यान दिन आवश्यक रहेको भुसालले बताउनुभयो । खाद्यान्नमा आत्मनिर्भर बन्न सके विकासमा टेवा पुग्ने समेत धारणा राख्नुभयो । हेटौंडा उपमहानगरपलिका कृषिमा सम्भावना भएको क्षेत्र भएको बतउँदै कृषिमा जोड दिनुपर्ने बताउनुभयो । कृषिको निमित्त उन्नत बीउ, सिचाई, प्रविधिकीकरणलाई स्थानीय, प्रदेश र संघीय सरकार मिलेर सहकार्य गर्दै उत्पादनमा जोड दिनुभपर्ने धारणा राख्नुभयो । समन्वयात्मक ढंगले कृषिमा उत्पादन वृद्धिमा जेड दिन भनी गृहकार्य भइरहेको दाबी गर्नुभयो । पशुपालनको क्षेत्र सम्भावना भएको क्षेत्र भएकोले त्यसमा जोड दिनुपर्ने बताउनुभयो । पछिल्लो समय चीन सरकारसँग भैंसीको मासु निर्यातमा सम्झौता गरेकाले आम्दानीको स्रोत भएकोमा जोड दिनुभयो । आगामी योजनामा कृषि र पशुपालनलाई प्राथमिकतामा राखेर जानुपर्ने बताउनुभयो ।

हेटौंडा उपमहानगरपालिकाकी प्रमुख मीना कुमारी लामाको अध्यक्षतामा भएको स्थापना दिवसको अवसरमा उपमहानगर पालिकाले निवर्तमान जनप्रतिनिधि, दीर्घसेवा गर्ने कर्मचारी, उत्कृष्ट कर्मचारी, उद्यमी, व्यवसायी, खेलाडी, टोल विकास संस्था, वडा, पत्रकारलाई सम्मान गरेको छ। हेटौंडा उपमहानगरपालिकाले एकसाथ ५ जना पत्रकारलाई सम्मान गरेको छ । ५५ औं स्थापना दिवसको अवसरमा टिम टेलिभिजनकी भावना रिजाल, अनलाइनखबरका अमृत चिमरिया, रातोपाटीका गणेश दुलाल, हेटौंडा सन्देशकी सुनिता विष्ट र रेडियो थाहा सञ्चारकी निशा गुरुङलाई नगदसहित सम्मान गरेको हो ।

Durga Mata Charging Station
Cell: 9855069785, 9825263344, 9864776433

सम्पादकीय

नारामा सिमित शैक्षिक रुपान्तरण

शिक्षित नागरिकलाई विकासको एउटा महत्वपूर्ण आधार मानिन्छ । विकासका सबै पूर्वाधार निर्माण गर्न शिक्षा नभई हुँदैन । त्यसैले शिक्षालाई देश निर्माणको आधार पनि भन्ने गरिन्छ । कुनै पनि देशको विकासका लागि शिक्षित र दक्ष जनशक्ति अपरिहार्य हुन्छ । देशको समग्र विकास मापन गर्ने मानव विकास सूचकाङ्कमा पनि शिक्षालाई एउटा सूचकको रुपमा राखिएको छ । देशको शिक्षाको विकासका लागि त्यस देशको शिक्षा प्रणाली पनि उन्नत हुनुपर्छ । तर, हाम्रो देशको शिक्षा प्रणाली निकै कमजोर मानिन्छ । कामको खोजीमा दैनिक करिब २ हजार नेपालीले मुलुक छाड्ने गरेको तथ्यांकले पनि मुलुकको शिक्षा प्रणाली कमजोर रहेको स्पष्ट हुन्छ । काम खोज्दै दैनिक १ हजार ९ सय ३१ नेपालीले मुलुक छाडिरहेका छन् । चालु आर्थिक वर्ष २०८०/८१ को सात महिनामा ४ लाख ५ हजार ५ सय ५२ नेपालीले नयाँ तथा पुन: श्रम स्वीकृति लिएका छन् । केही वर्षदेखि उच्च शिक्षा अध्ययनका लागि विदेशिनेको संख्यामा भइरहेको वृद्धिले पनि नेपालको शिक्षा प्रणालीमा सुधार हुन नसकेको बुझ्न सकिन्छ ।

देशमा राजनीतिक परिवर्तन धेरै भए पनि जनचाहनाअनुसारको राजनीतिक संस्कार र पद्दति देखिएको छैन । परिवर्तनका लागि संघर्ष गरेका मुलुकका राजनीतिक दल र तिनका नेतृत्वले शैक्षिक रुपान्तरण हुनुपर्नेमा जोड दिने गरेका छन् । सोमबार अखिल क्रान्तिकारी जिल्ला कमिटी मकवानपुरले जिल्ला सम्मेलन गर्दै शैक्षिक व्यापारविरुद्ध आन्दोलन गर्नुपर्नेमा जोड दिएको छ । पछिल्लो समय विभिन्न प्रकारका भ्रष्टाचारका काण्डहरु बढ्दै जानुले पनि हाम्रो शिक्षा प्रणाली बेकम्मा बनिरहेको स्पष्ट बनाउँछ । जसरी पनि पैसा कमाउनुपर्छ भन्ने मूल्य, मान्यताको विकास अहिलेको शिक्षा प्रणालीले गरिरहेको छ । मुलुकमा सामुदायिक र निजी विद्यालय तथा क्याम्पस र हँदासम्म शिक्षामा रुपान्तरण सम्भव छैन । राजनीतिक दलहरुले पनि शिक्षामा आमूल परिवर्तन गरी शैक्षिक रुपान्तरणका लागि आवाज उठाउने गरेका छन् ।

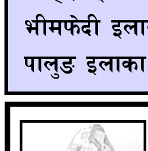
शिक्षा आर्थिक तथा व्यापारको क्षेत्रमा गएकाले शैक्षिक क्षेत्र कमजोर बन्दै गएको र प्रगति र उन्नतिको परिवर्तनका लागि शिक्षा प्रणालीलाई मजबुत बनाउनुपर्ने उहाँको भनाइ छ । शैक्षिक क्षेत्रमा आमूल परिवर्तन ल्याउनुपर्ने क्रान्तिकारीमात्र होइन सबैजसो विद्यार्थी संगठन र राजनीतिक दलको मान्यता छ । शैक्षिक रुपान्तरणका लागि आकर्षक नारा बनाएर चुनावमा भोट माग्ने गरेको भए पनि सत्तामा पुगेपछि चुनावमा लगाएका नारा बिर्सने बानीले शिक्षाको विकास हुन नसकेको हो । दशकौंदेखि माध्यमिक तहसम्म नि:शुल्क शिक्षाको व्यवस्था गर्ने भनिए पनि व्यवहारमा नि:शुल्क हुन सकेको छैन । वर्तमान संविधानले आधारभूत तहसम्म अनिवार्य र कक्षा १२ सम्म नि:शुल्क शिक्षाको व्यवस्था गरेको छ । तर, उक्त व्यवस्थाको कार्यान्वयनका लागि राज्यले ठोस पहल गर्न सकेको छैन । सामुदायिक विद्यालय सञ्चालनका लागि पर्याप्त बजेट उपलब्ध नहुँदा सामुदायिक विद्यालयले नै अभिभावकसँग पैसा असुलीरहेका छन् । अर्कोतिर निजी र सामुदायिक दुबै विद्यालयको अस्तित्व रहँदासम्म शिक्षा नि:शुल्क भएको मान्न सकिँदैन ।

हाम्रो शिक्षा प्रणाली कमजोर भएकै कारण उत्पादित शैक्षिक जनशक्ति बेरोजगार बन्नु परिरहेको छ । आफ्नै देशमा पसिना बगाएर खाने ज्ञान तथा सीप हाम्रो शिक्षा प्रणालीले सिकाउन सकेको छैन । अहिलेको शिक्षा प्रणाली र संरचनाले यसलाई आत्मसाथ गर्न सक्ने अवस्था देखिँदैन । मुलुकको शिक्षा प्रणाली असफल भइरहँदा पनि सरकार तथा राजनीतिक दल र विद्यार्थी संगठनका नेतृत्वमा पर्याप्त चासो र चिन्ता नदेखिनुले शिक्षामा रुपान्तरण जटिल बनिरहेको छ । शिक्षा प्रणालीमा आमूल परिवर्तन गर्दै शिक्षालाई समाजवादउन्मुख समृद्ध राष्ट्र निर्माणको आधार बनाउनु आवश्यक छ । केबल आकर्षक नारा र चर्को भाषणले मात्र शिक्षामा रुपान्तरण हुन सक्दैन ।

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. ज्योतिष: तोयानाथ सुवेदी
ॐ तुलसी मेडीकल हल, हेटौंडा-८, कमाने
सम्पर्क : ९७४५०२८५५५

मेष : परोपकारजन्य काममा सरिक भइने योग छ ।
वृष : सामाजिक कामबाट सम्मान प्राप्त होला ।
मिथुन : काममा चुनौति रहेपनि परिश्रमले सफलता ।
कर्कट : आनन्द र मनोरञ्जनमा समय व्यतित हुनेछ ।
सिंह : धार्मिक कृत्यमा सरिक भइने समय योग छ ।
कन्या : अध्ययन–अध्यापनका काममा सरिक भइने छ ।
तुला : विश्वासयोग्य व्यक्तिले पनि धोका दिनेछन् ।
वृश्चिक : साथीभाई र इष्टमित्रहरुका सहयोग प्राप्त होला ।
धनु : ताकेका कामबाट उपलब्धी प्राप्त हुने समय छ ।
मकर : व्यापार–व्यवसाय मध्यमकारक रहेको समय छ ।
कुम्भ : शान्त र धैर्यले कामामा पूर्णता प्राप्त हुनेछ ।
मीन : जिम्मेवारीले प्रशंसा प्राप्त हुने समयको योग छ ।

जुनेलो खेतीबाट आय आर्जन

विश्वनाथ खरेल

विविध भूगोल र समृद्ध कृषि अभ्यासका लागि परिचित नेपालले जुनेलो खेतीबाट यहाँका जनताको जीविकोपार्जनमा उल्लेखनीय प्रभाव पार्दै आएको छ। जुनेलो, एक बहुमुखी र द्रुत-वृद्धि हुने बिरुवा, देशभरका धेरै समुदायका लागि आयको महत्वपूर्ण स्रोतका रूपमा उभिएको छ। यस लेखले जुनेलो खेतीको आर्थिक महत्व र नेपाली जनताको आर्थिक समृद्धिमा यसको सकारात्मक प्रभावको खोजी गर्छ।

देशमा जुनेलो खेतीको ऐतिहासिक सन्दर्भलाई अवलोकन गर्ने हो भने वर्तमान परिदृश्य बुझ्नका लागि राष्ट्रमा जुनेलो खेतीको ऐतिहासिक मूल जराको खोजी गर्नु आवश्यक छ । जुनेलो नेपाली संस्कृतिको अभिन्न अंगका रूपमा पहाडी भेगमा खाजाको रूपमा भुटेर खाने प्रचलन रहिआएको छ। यद्यपि, हालका वर्षहरूमा जुनेलोको खेती निर्वाहको प्रयोगबाट आकर्षक आर्थिक गतिविधिमा परिणत भएको छ । वस्तुत: जुनेलो खेतीले अर्थतन्त्रमा मात्र योगदान गर्दैन, तर वातावरणीय महत्व पनि राख्छ। यो द्रुत वृद्धि र विविध हावापानीमा फस्टाउन सक्ने क्षमताका लागि परिचित छ। यसको व्यापक प्रणालीले माटोको क्षरणलाई रोक्न मद्दत गर्छ । यसले खेतीका लागि वातावरणीय रूपमा दिगो विकल्प बनाउँछ। यो खण्डले जुनेलो खेतीले पारिस्थितिक संरक्षणप्रति राष्ट्रको प्रतिबद्धतासँग कसरी मिल्दोजुल्दो छ भनी अन्वेषण पनि गर्छ ।

विश्वमा जुनेलो उपभोगका दृष्टिकोणले हेर्ने हो भने अरु बालीहरूमध्ये चौथो खाद्यान्न बालीको स्तरमा पर्छ। एसियाका धेरैजसो मानिसले यसलाई खाद्यान्नमा प्रयोग गर्दै आएका छन्। यसलाई घाँसको रुपमा पनि वस्तुभाउलाई खुवाउनेसमेत गरिएको पाइन्छ । यसको दानामा प्रशस्त मात्रामा प्रोटिन पाइने हुँदा गाईवस्तुको दूध उत्पादनका लागि राम्रो मानिन्छ । अमेरिका र यस्तै अन्य विकसित देशहरूले जुनेलो घाँस एवं दाना उद्योगका लागि कच्चापदार्थको रूपमा प्रयोग गर्छन्। हाम्रो मुलुकको कुरा गर्ने हो भने विशेष गरी पहाडी भागमा यो बढी पाइने गरेको छ।

देशको पहाडी भेगमा जुनेलो विशेष गरी बिरामी मानिसहरूलाई खुवाउन हल्का खानाको रुपमा प्रयोग गरिएको पाइन्छ । जुनेलो बाली हाम्रो देशको कृषि तथ्यांकमा समावेश भएको पाइँदैन । यो बाली पूर्ण रुपमा लोप भइसकेको छ। तर पनि हाम्रो देशका कुना-कन्दराहरुमा बसोबास गर्ने साना स्तरका कृषकहरुले मात्र थोरै लगानीमा हुने भएकाले यो खेती गरेको पाइन्छ। तर, यो खेती उनीहरुले आफ्नो दैनिक खानामा प्रयोग गर्न मात्र गर्ने गरेको पाइन्छ। तर, यसको महत्व भने आज आएर धेरै नै भएको पाइन्छ। रोगी तथा बिरामीहरुको खाद्यान्नमा यसको प्रयोग गर्नु ज्यादै उपयुक्त भएको विज्ञहरूको ठहर छ ।

केटाकेटीदेखि वृद्ध सबैलाई खुवाउन योग्य खाद्यान्नका रुपमा रहेको पोषण विज्ञहरुको भनाइ अर्कातिर रहेको पाइन्छ। यसमा प्रोटिन १० देखि १२ प्रतिशत, चिल्लो पदार्थ ३ प्रतिशत र कार्बोहाइड्रट ७० प्रतिशत पाइन्छ। यो बाली खासगरीकन समुद्री सतहबाट १ हजार मिटरदेखि १ हजार ५ सयसम्मको उचाइमा राम्रो उत्पादन भएको पाइन्छ ।

जुनेलोको उपयोग विभिन्न देशमा विभिन्न प्रकारले प्रयोग हुँदै आएको पाइन्छ। हाम्रो देशमा भने जुनेलोको प्रयोग खासगरी खाद्यान्नका रूपमा जस्तै: रोटी, ढिँडो, हलुवा, भात र दाना भुटेर खाजाका रुपमा पनि प्रयोग हुँदै आएको पाइन्छ । त्यस्तैगरी पहाडी भेगमा पशुहरूको दाना र घाँसको रूपमा पनि प्रयोग हुँदै आएको छ। कुखुरा, हाँसका लागि चारो बनाउन पनि प्रयोग गरिएको पाइन्छ । त्यस्तै घरेलु उद्योगधन्दाहरूमा पनि पेय पदार्थमा प्रयोग हुँदै आएको पाइन्छ।

त्यस्तैगरी पशुहरूका लागि साइलेज बनाई खुवाउने प्रचलन पनि रहेको पाइन्छ। यो खेती खासगरी सबै किसिमको हावापानीमा भएको पाइन्छ । यो बालीले सुख्खा सहन सक्छ । सिँचाइको सुविधा नभएको टार, फाँट तथा भित्री मधेसका क्षेत्रहरुमा यसको खेती सफलतापूर्वक गर्न सकिन्छ। जाडो मौसममा खेती गर्दा भदौ महिनाको दोस्रो हप्तादेखि असोजको पहिलो हप्तासम्म बीउ छरिसक्नुपर्छ । गर्मी मौसममा खेती गर्दा वैशाख-जेठमा बीउ छर्नुपर्छ। यसको केही ठण्डा क्षेत्रमा खेती गर्न उपयुक्त हुने जातको विकास गर्न मेक्सिको र अन्य विकसित देशहरुमा अनुसन्धान कार्य जारी छ। कम चिस्यान भए पुग्ने र खडेरी सहन सक्ने हुनाले विशेष गरी कम पानी पर्ने ऊष्ण क्षेत्रमा सफल हुने बालीहरुमा यसको प्रमुख स्थान छ ।

जुनेलोको उत्पादनतर्फ अवलोकन गर्ने हो भने उन्नत जातको जुनेलो सरदर १ सयदेखि १ सय १५ दिनभित्रमा पाक्छ। जुनेलो विशेष गरी मंसिरको दोस्रो र तेस्रो हप्तामा पाक्छ । जुनेलो पाक्नेबित्तिकै काट्नुपर्छ, नत्र जुनेलोको दाना झर्ने सम्भावना हुन्छ । जुनेलोको दाना कडा भएपछि अथवा २५ प्रतिशत चिस्यान कायम रहने गरी काट्नुपर्छ। साधारणतया अरु जुनेलोको जात अनुसार १ सय ५ दिनदेखि १ सय ४० दिनसम्ममा पाक्छ। यो बाली पूर्ण रूपले पाकेको यकिन भएपछि जुनेलोको बोटसमेत काटेर बालालाई अलग गर्नुपर्छ। बालालाई लट्ठीले चुटी तीन-चार दिन घाममा सुकाएर १३-१५ प्रतिशत चिस्यान कायम गरेर मात्र भण्डारण गर्नुपर्छ । विकसित देशमा भने यसको खेती उन्नत तरिकाबाट गरिएमा ५० क्विन्टल प्रतिहेक्टर सम्म उत्पादन हुन्छ। जुनेलो गाईवस्तुको आहाराका लागि खेती गर्ने हो भने १ सयदेखि १ सय २५ क्विन्टल प्रतिहेक्टर उत्पादनसम्म हुने सम्बन्धित क्षेत्रका विज्ञहरूको भनाइ रहेको पाइन्छ। तर, हाम्रो देशको उत्पादन आँकडालाई अवलोकन गर्ने हो भने सरदर उत्पादन २ देखि साढे २ टन प्रतिहेक्टर रहेको अनुमान छ ।

समग्रमा भन्नुपर्दा मुलुकमा जुनेलोको खेती परम्परागत अभ्यासभन्दा बाहिर विकसित हुँदै देशको आर्थिक परिदृश्यमा प्रमुख खेलाडी बन्न पुगेको छ । यसको असर ग्रामीण जनजीवनमा परेको छ । यसरी पर्यावरणीय स्थिरता र विश्वव्यापी बजार एकीकरणले यसलाई थप अन्वेषण र विकासका लागि एक आकर्षक विषय बनाउँछ । अत: देशले जुनेलो खेतीको सम्भाव्यताको दोहन गरिरहँदा यहाँका जनता र अर्थतन्त्रमा परेको प्रभाव गहिरो र चिरस्थायी दुवै हुने देखिन्छ । जुनेलो खेती देशका धेरै किसान र ग्रामीण घरपरिवारको आम्दानीको प्रमुख स्रोतमध्ये एक हो । यसको स्वदेशी र अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा उच्च माग र बजार मूल्य छ । मूलत: जुनेलो खेतीमा वृद्धि हुनुको मुख्य कारण यसको आर्थिक व्यवहार्यता हो । यसर्थ देशका धेरै ग्रामीण समुदायले जुनेलो खेतीलाई आम्दानीको माध्यमका रूपमा अँगालेका छन् । जुनेलो खेतीले ग्रामीण क्षेत्रका मानिसको जीविकोपार्जनमा ठूलो परिवर्तन ल्याएको छ ।

मुलुकमा धान, मकै, गहुँ, जौ, कोदो, फापरलगायत विभिन्न बालीनालीको खेती हुँदै आएको छ । यसबाहेक जुनेलो पनि एक किसिमको बाली हो। यो बाली अहिले आएर प्राय: नगण्य रूपमा रहेको पाइन्छ। पहाडी भूभागमा प्रयोग गर्ने खाद्य पदार्थमध्ये जुनेलो पनि एक किसिमको खाद्यान्न हो । हाम्रो देशमा यस खेतीलाई त्यति महत्व दिएको छैन । यो बालीको महत्व र खेती गर्ने तौरतरिकाबारे किसानहरूलाई पनि राम्रो ज्ञान नभएका कारण यसको खेती कम मात्रामा भएको पाइन्छ । देशमा खासगरी यसको खेती घरको वरिपरि र छेउछाउका स-साना क्षेत्रहरूमा गरेको पाइन्छ । यसले गर्दा पनि यो खेती नगण्य रूपमा भएको हो । सानोतिनो आर्य आर्जन हुने कृषकहरूले मात्र यसको खेती गर्दै आएको पाइन्छ ।

खासगरी मुलुकको दूरदराजमा समेत यसको खेती गरेको पाइन्छ । पहिले गाउँघरमा गरिब कृषकहरूले मात्र भुटेर खाजा र ढिँडोको रूपमा खाने हुँदा जुनेलोलाई हेयका दृष्टिले हेरिन्थ्यो भने विगत एक दशकदेखि राजधानीका विभिन्न तारे होटल एवं रेस्टुराहरूमा धनी भनाउँदाहरू यसका विभिन्न परिकारको स्वाद चाख्न जानेहरूको लाम लाग्ने गरेको पाइन्छ । यो बाली बढी पानी परेमा कुहिने हुँदा सिंचाइको आवश्यक नपर्ने र चाँडै पाक्ने बालीमा पर्छ । हाल सरकारले खासै चासो नदेखाएकाले जुनेलोको उत्पादनमा समेत लोप हुने स्थिति खड्किएको छ ।

जुनेलो बालीको माग भने दिनप्रतिदिन बढ्दो रुपमा छ भने उत्पादन कम भएका कारण मागअनुरूप आपूर्ति गर्न सकिएको छैन । बेलैमा सरकारले यस बालीप्रति सोचविचार पुर्‍याएर जुनेलो खेतीलाई आवश्यक महत्व दिई मल, बीउ, उन्नत औजार तथा प्राविधिक ज्ञानको व्यवस्था मिलाएको खण्डमा यस बालीको विकास भई स-साना कृषकको दैनिक रोजगारीका साथसाथै आयआर्जनमा समेत वृद्धि हुने कुरामा कसैको पनि दुईमत नहोला । *(स्रोत: कारोबारदैनिक)*

भोक लाग्ने प्रक्रिया के हुन्छ ?

डा. नरनाथ पाण्डे/जनस्वास्थ्यविद

भोक लाग्नु प्राकृतिक प्रक्रिया हो । भोक लाग्नु भनेको शरीरले खाना माग गर्नु हो । यो स्वस्थ रहेको सूचक पनि हो। भोक लाग्दा पेट खाली भएको महसुस हुने, टाउको दुख्ने, झर्को लाग्ने, ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने हुन्छ ।

शरीर सञ्चालनका लागि विभिन्न हार्मोनको भूमिका भए जस्तै भोक लगाउने पनि विभिन्न हार्मोनहरू हुन्छन्, जसले शरीरमा खानाको माग गर्ने भूमिका निर्वाह गर्छन् ।

ग्रेहलीन हार्मोन: यो भोक लगाउने हार्मोन हो । यसले मानिसलाई भोक लागेको सूचना मस्तिष्कमा पठाई भोक जगाइदिन्छ र खानाको माग गर्छ। खाना खानुअघि यो हार्मोनको उत्पादन बढी हुन्छ भने खाना खाइसकेपछि यो हार्मोनको मात्रा घट्दै गई अर्को भोक दबाउने लेप्टिन हार्मोनको मात्रा बढ्छ । ग्रेह्लीन हार्मोन आमाशयबाट उत्पादन हुन्छ र खाना खाएर नअघाउँदासम्म उत्पादन भइरहन्छ । त्यसपछि भने बन्द हुन्छ ।

नियमित समयमा खाना खाने अभ्यास भएमा उक्त समयमा खाना प्राप्त हुने पूर्वानुमान गरी प्याङ्क्रियाजले इन्सुलिन हार्मोनको उत्पादन बढाउँछ र रगतमा यसको मात्रा बढ्दछ। तर उक्त समयमा खाना प्राप्त भएन भने इन्सुलिनको मात्रा घट्न थाल्छ अनि भोक लाग्छ ।

भोक लगाउनमा मुख्य भूमिका ग्रेह्लीन हार्मोनको हुने भए पनि अन्य कारणमा कलेजोको भूमिका र शरीरमा ग्लुकोजको तह घट्नु पनि मुख्य कारण हुन्छ ।

जस्तै, कलेजोमा हुने ग्लाइकोजिनको तह घटेमा भोक लाग्छ ।

मांसपेशीमा ग्लाइकोजिनको मात्रा कम भएमा पनि भोक लाग्छ ।

रगतमा सुगरको मात्रा कम हुँदा पनि भोक लाग्छ ।

लेप्टिन हार्मोन: यो भोकलाई दबाउने त्यस्तो हार्मोन हो, जुन बोसोका कोषहरूबाट उत्पादन हुन्छ । शरीरमा पर्याप्त मात्रामा लेप्टिन उत्पादन हुँदा व्यक्तिको भोक हराई ऊ सन्तुष्ट हुन्छ । यसरी हामीले खाना खाएपछि हामी अघाएको सूचना मस्तिष्कमा पुर्‍याउने लेप्टिन हार्मोनले सूचना दिएपछि मात्र अघाएको वा सन्तुष्ट भएको सूचना प्राप्त हुन्छ र हामी खाना खान बन्द गर्छौं वा खान सक्दैनौं। यसरी लेप्टिन भोक दबाउने वा खानाको सन्तुष्टि दिने हार्मोन हो, जुन खाना खाएपछि बढ्दै जान्छ । तर शरीरमा खाना कम हुँदा यो हार्मोन कम हुन्छ र भोक लागेको महसुस हुन्छ ।

कोर्टिसोल हार्मोन: तनावका कारण शरीरमा एड्रिनल ग्रन्थीले कोर्टिसोल हार्मोनको बढी मात्रामा उत्पादन गराउँछ, जसले नकारात्मक प्रभाव देखाउँछ। बढी कोर्टिसोलले भोक लगाउने वा बढी खाना खान उत्तेजित गर्छ ।

भोक लाग्नुका जीवनशैलीसम्बन्धी कारण

भोक लगाउने हार्मोनलाई नियमित र नियन्त्रित गर्ने मुख्य भूमिका प्रोटिनले गर्छ। तर खानामा प्रोटिन तत्त्वको अभाव भएमा बढी भोक लाग्छ ।

खाना खाँदा खानामै ध्यान नदिई अन्यत्र ध्यान दिएमा कस्तो खाइयो, कति खाइयो पत्तो नहुने र शरीरले पनि अघाएको अनुभव नगर्ने हुँदा भोक लाग्छ । बढी तनावमा भएमा शरीरमा कोर्टिसोल हार्मोनको मात्रा बढ्छ, जसले पटक-पटक भोक लगाउने काम गर्छ। केही औषधिको सेवन गर्दा त्यसका प्रति असरका कारण भोक लाग्ने गर्छ ।

खाना खाँदा हतारमा निकै छिटो खाने बानी भएमा शरीरले खानाबाट पूर्ण सन्तुष्टि भएको वा अघाएको महसुस गर्ने समय पाउँदैन । फलस्वरुप खाना खाएर उठ्ने बित्तिकै पनि भोक लागेको अनुभव हुन्छ।

बढी भोक लाग्नु पनि कुनै पनि रोगको लक्षण हुनसक्छ। जस्तै- सुगर रोग, थाइराइडको समस्या, रगतमा सुगरको मात्रा कम हुनु, डिप्रेसन रोग, चिन्ता रोग, महिनावारी हुनुपूर्वको अवस्था आदिका कारण पनि भोक बढी मात्रामा लाग्न सक्छ ।

सुताइमा अवरोध आएमा भोक लगाउने हार्मोनमा असन्तुलन पैदा हुन्छ, जसकारण बढी भोक लागेको अनुभव हुन्छ।

मीठो खानेकुराको कल्पना गरेपछि किन भोक लागेको जस्तो हुन्छ ?

भोक लागेर खाना खाँदा सन्तुष्ट भएमा शरीरमा ग्रेह्लीन हार्मोनको उत्पादन घट्छ र लेप्टिन हार्मोन बढ्छ । त्यसले भोक मेटिन्छ । तर केही समयमा नै मीठो खानेकुराको कल्पना गरियो वा देखियो भने भोक लाग्छ त्यो भनेको मनोवैज्ञानिक प्रभाव हो ।

मनपर्ने खाना देखेपछि हाम्रो मनले

....बाँकी पृष्ठ ३ मा

पठन संस्कृतिको विकासबारे बहस

समाज संवाददाता

हेटौँडाः बसन्त पञ्चमी तथा ११ औं राष्ट्रिय पुस्तक दिवसको अवसरमा साहित्य संगम मकवानपुरले पठन संस्कृतिको विकासमा हाम्रो भूमिका विषयक बहसको आयोजना गरेको छ । बुधबार दिउँसो हेटौँडा-५ स्थित पुष्पलाल स्मृति पुस्तकालय परिसरमा आयोजित बहसमा मकवानपुर बहुमुखी क्याम्पसका पत्रकारिता तथा आमसञ्चार विषयका सहायक प्राध्यापक एवम् समृद्ध समाज दैनिकका सम्पादक सुरेश श्रेष्ठ, हेटौँडा-६ स्थित बालजागृति युवा वर्ष माविका प्रधानाध्यापक सम्झना अधिकारी र मकवानपुर बहुमुखी क्याम्पसका विद्यार्थी शिवराज शाही वक्ताका रुपमा सहभागी हुनुहुन्थ्यो भने बहसलाई संप्रस पौडेलले सहजीकरण गर्नुभएको थियो ।

पठन संस्कृतिको विकासका लागि पुस्तकालय अभियानका अभियन्ता समेत रहनुभएका श्रेष्ठले पठन संस्कृतिको विकासका लागि परिवार र विद्यालयमा बालबालिकालाई उपयुक्त वातावरण निर्माणमा ध्यान दिनुपर्ने बताउनुभयो । बालबालिकाले अभिभावकका क्रियाकलापमा सिक्ने भएकोले अभिभावकले पढ्ने अभ्यास गरे बालबालिका पनि पढ्न प्रेरित हुने उल्लेख गर्नुहुँदै बालबालिकालाई सानै उमेरदेखि पुस्तकसँग खेल्ने, सिक्ने वातावरण परिवार र विद्यालयमा हुनुपर्ने श्रेष्ठको भनाइ थियो । पछिल्लो समय पठन संस्कृतिप्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकास हुँदै गएको उल्लेख गर्नुहुँदै श्रेष्ठले भन्नुभयो, “अभिभावक, शिक्षकले पढेको देख्यो भने बालबालिका स्वतः पढ्न प्रेरित हुन्छन् । बालबालिकाले पढेन भन्नेमा अभिभावक र शिक्षकले चिन्ता व्यक्त गरे पनि बालबालिकाका लागि पढ्ने वातावरण बनाउनतर्फ भने अभिभावक र परिवारको ध्यान पुगेको छैन ।”

बालजागृति युवा वर्ष माविकी प्रधानाध्यापक सम्झना अधिकारीले विद्यार्थीलाई पढ्न प्रेरित गर्ने गरी पुस्तकालय तयार पारिएको बताउनुभयो । कक्षाकोठामा पनि बुक कर्नर बनाइएको उल्लेख गर्नुहुँदै प्रधानाध्यापक अधिकारीले भन्नुभयो, “५ कक्षाभन्दा माथिका विद्यार्थीलाई नियमित तालिकाअनुसार पुस्तकालय लैजाने गरेका छौं । पुस्तकालयमा पुगेर फरक फरक पुस्तक पढ्न पाउँदा विद्यार्थी खुसी भएका छन् ।” विद्यार्थीमा पठन संस्कृतिको विकासकै लागि निजी विद्यालयसँग सहकार्य गरेर पुस्तकालयको प्रयोगबारे शिक्षक, विद्यार्थीलाई अभिमुखीकरण समेत गरिएको उहाँले बताउनुभयो ।

पाठकको रुपमा बहसमा सहभागी मकवानपुर बहुमुखी क्याम्पसका विद्यार्थी शिवराज शाहीले आफ्नो रुचिअनुसारको पुस्तक पढ्नुपर्ने सुझाव दिनुभयो । पठन संस्कृतिको विकास हुन नसकेको उल्लेख गर्नुहुँदै शाहीले घर छाडेर हिँडेपछि पढ्न प्रेरित भएको बताउनुभयो । साहित्य संगम मकवानपुरका अध्यक्ष डीबी बर्तौलाको अध्यक्षता तथा वडा अध्यक्ष सुशील घिमिरेको प्रमुख आतिथ्यमा कार्यक्रम भएको हो । कार्यक्रममा साहित्य संगम मकवानपुरका पूर्वअध्यक्ष एवम् सल्लाहकार आरसी रिजालको पनि आतिथ्य रहेको थियो ।

नृत्य प्रतियोगितामा हामी टोली प्रथम

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा स्कूल अफ म्यानेजमेन्ट एण्ड सोसियल साइन्समा नृत्य प्रतियोगिता भएको छ । सरस्वती पूजाको अवसरमा आयोजना गरेको प्रतियोगितामा हामी टोली प्रथम भएको छ ।

प्रतियोगितामा नेपाली टोली दोस्रो र ब्लु जोन टोली तेस्रो भएको क्याम्पसका सूचना अधिकारी सुदेशना श्रेठले जानकारी दिनुभयो । कार्यक्रमा पहिलो, दोस्रो र तेस्रो टोलीले क्रमशः ४०, ३० र २० हजार रुपैयाँ नगद पुरस्कार पाएका छन् । चौथो हुनेलाई १० हजार र पाँचौं हुनेलाई ५ हजार रुपैयाँ प्रदान गरिएको छ ।

कार्यक्रममा क्याम्पस प्रमुख पुरणबहादुर जोशीको प्रमुख आतिथ्य रहेको थियो । क्याम्पस सञ्चालक समितिका अध्यक्ष देवप्रसाद श्रेष्ठको सभाध्यक्षता रहेको थियो । कार्यक्रमा सुमन सागरजङ्ग केसी र विवेक मोक्तान निर्णायक मण्डलको भूमिकामा रहनुभएको थियो । कार्यक्रममा सहभागीहरुले ताण्डव, विभिन्न सांस्कृतिक नृत्य र मैलिकता झल्काउने नृत्य प्रस्तुत गरेका थिए ।

प्रथम शहीद मगरको १४७ औं स्मृति दिवस

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा-१२ स्थित वनस्पतीको लखन पार्कमा प्रथम शहीद क्याप्टेन लखन थापा मगरको १४७ औं स्मृति दिवस मानाइएको छ । बुधबार प्रथम शहीद मगरको शालिकमा दीप प्रज्वलन गरी १४७ औं स्मृति दिवस मनाइएको नेपाल मगर संघका केन्द्रीय सदस्य अशोक सारु मगरले जानकारी दिनुभयो ।

कार्यक्रममा शहीद मगरको शालिकमा माल्यार्पणसमेत गरिएको छ । स्मृति बाटिका र नेपाल मगर संघ जिल्ला समन्वय समिति मकवानपुरको आयोजनामा भएको कार्यक्रममा प्रदेशसभा सदस्य प्रेमबहादुर पुलामीको प्रमुख आतिथ्य थियो । शहीद लखन थापा मगर स्मृति बाटिकाका अध्यक्ष विश्व आले मगरको अध्यक्षतामा कार्यक्रम भएको हो ।

नेपाल मगर संघका केन्द्रीय सदस्य सारु मगरको विशिष्ट आतिथ्यमा भएको कार्यक्रमा मगर संघका विभिन्न पदाधिकारीको उपस्थिति रहेको थियो । कार्यक्रममा सरकारले स्मृति बाटिकालाई उपेक्षा गरेको बताइएको छ । कार्यक्रममा विभिन्न सहभागी तथा पदाधिकारीहरुले यस विषयप्रति गुनासो गरेको उहाँले बताउनुभयो ।

पीपीआर रोगका कारण ३३ वटा बाख्राको मृत्यु

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा-१२, पदमपोखरीको सुकुमाया लामा याङ्छिन कृषि तथा पशुपछी फर्ममा ३३ वटा बाख्रा मरेको छ । लामाको फर्मको बाख्रा पीपीआर पोजेटिभ भाइरसका कारण मरेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरका प्रहरी नायव निरक्षक लक्ष्मी भण्डारीले जानकारी दिनुभयो ।

माघ २१ गते आइतबारबाट मंगलबारसम्म ३३ वटा बाख्रा मरेको हो । अहिले १ सय ८० वटा विभिन्न जातका बाख्रा रहेको र अझै केही बाख्राहरु बिरामी रेहेको प्रहरीले जनाएको छ । लामाले मरेको बाख्राहरुको मुचुल्का गरी पाउँ भनि मंगलबार दिउँसो २ बजेर ४० मिनेटको समयमा प्रहरी चौकी पदमपोखरीमा निवेदन दिएकी थिइन् । मरेको बाख्राको फोटो खिची खाडलमा पुरिसकेको प्रहरीले जनाएको छ ।

एकैदिन ४ जनाको मृत्यु

समाज संवाददाता

हेटौंडाः विभिन्न घटनामा बागमती प्रदेशमा एकैदिन ४ जनाको मृत्यु भएको छ । प्रदेशको रामेछाप, धादिङ र काभ्रेपलाञ्चोक जिल्लाका एकैदिन ४ जनाको मृत्यु भएको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौंडाले जानकारी दिएको छ ।

रामेछाप जिल्लाको रामेछाप नगरपालिका-९, चिउरीबोटमा ट्याक्टर ब्रेकफेल भई सडकबाट खस्दा ट्याक्टर साहुको मृत्यु भएको छ । मृत्यु हुनेमा ३७ वर्षीय गुणराज श्रेष्ठ रहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

मंगलबार दिउँसो १२ बजेर ४५ मिनेटको समयमा तामाकोशीबाट बालुवा लिई ल्याङ्ल्याङतर्फ आइरहेको ना ५ त ६५३६ नम्बरको ट्याक्टर अचानक ब्रेकफेल भई सडकबाट २ सय मिटर तल खस्दा श्रेष्ठको घटनास्थलमा नै मृत्यु भएको थियो । दुर्घटना हुँदा चालक रामेछाप नगरपालिका-८, कात्तिके बस्ने २२ वर्षीय मनोज मगरको अवस्था गम्भीर र नगरपालिका-८, ल्याङ्ल्याङ बस्ने २३ वर्षीय चन्द्रबहादुर शाही मध्यम घाइते भएका थिए । घाइते दुबैलाई उपचारको लागि रामेछाप अस्पताल लगिएको प्रहरीले जनाएको छ ।

धादिङ जिल्लाको गल्छी गाउँपालिका-८, तेर्सेडाँडामा आगलागीबाट एक जनाको मृत्यु भएको छ । मृत्यु हुनेमा थाक्रे गाउँपालिका-११, हलदुम बस्ने ५५ वर्षीया भगवती रेग्मी रहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । मंगलबार रेग्मी पात टिप्न गएको अवस्थामा रुखबाट सालको पात भुईमा झारी जम्मा गर्ने क्रममा एक्कासी नजिकै सुकेको पातबाट आगो सल्किन गई शरीरको ६५ प्रतिशत भाग जली घाइते भएकी थिइन् । उपचारका लागि सोही दिन काठमाडौं कीर्तिपुर अस्पताल लगिएकोमा उपचारकै क्रममा बिहान ११ मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ ।

काभ्रेपलाञ्चोक जिल्लाको पाँचखाल नगरपालिका-८, पचासकिलोमा मोटर साइकल अनियन्त्रित भई आइचर गाडीमा ठोक्किँदा मोटरसाइकल चालकको मृत्यु भएको छ । मृत्यु हुनेमा सिन्धुपाल्चोक जिल्लाको ईन्द्रावती गाउँपालिका-७ बस्ने २८ वर्षीय मुरारी कार्की रहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

मंगलबार अरनिको राजमार्ग सडकखण्डमा दोलालघाटबाट जिरो किलोतर्फ आउँदै गरेको बा प्र ०२-०३४ प ३३२१ मोटरसाइकल आफैं अनियन्त्रित भई बिपरित दिशाबाट आइरहेको बा ३ ख ७२०४ नम्बरको आइचर गाडीसँग ठोक्किई दुर्घटना हुँदा कार्की र मोटरसाइकलको पछाडि सवार २८ वर्षीय राजन दङ्गाल घाइते भएका थिए । घाइते दुबैलाई उपचारका लागि धुलिखेल अस्पताल लगिएकोमा उपचारको क्रममा कार्कीको मृत्यु भएको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

यस्तै, काभ्रेपलाञ्चोक जिल्लाको पनौती नगरपालिका-१२, गोठखोला दोभानमा करेन्ट लागेर एक जनाको मृत्यु भएको छ । मृत्यु हुनेमा मोरङ जिल्ला विराटनगर महानगरपालिका-१३ बस्ने ३० वर्षीय नवीनकुमार साह रहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

मंगलबार बिहान ८ बजेको समयमा भालेश्वर रोडा ढुङ्गा उद्योग प्रालिमा विद्युत् मर्मत गर्ने क्रममा साहलाई करेन्ट लागि घाइते भएका थिए । घाइते साहलाई उपचारको लागि शिर मेमोरियल अस्पताल बनेपा ल्याइपुर्‍याउँदा डाक्टरले मृत घोषणा गरेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

निःशुल्क कण्डम वितरण

समाज संवाददाता

हेटौंडाः अन्तर्राष्ट्रिय कण्डम दिवसको अवसरमा निःशुल्क कण्डम वितरण गरिएको छ । हेटौंडा अस्पतालको आयोजना र एएचएफको सहयोगमा निःशुल्क कण्डम वितरण गरिएको एएचएफका सल्लाहकार तथा कार्यक्रमका संयोजक अमृत लामिछानेले जानकारी दिनुभयो ।

हेटौंडा अस्पतालमा भएको कार्यक्रममा स्वास्थ्य निर्देशनालय एचआईभीका फोकल पर्सन जितेन्द्र कडको प्रमुख आतिथ्य र अस्पतालकी नर्सिङ विभाग प्रमुख विष्णुकुमारी श्रेष्ठको अध्यक्षता रहेको थियो । मंगलबार भएको कार्यक्रममा अस्पतालमा कण्डम साक्षरता र साथी छलफल कार्यक्रम भएको हो ।

कार्यक्रममा विभिन्न पदाधिकारीले यस विषयवस्तुको बारेमा मन्तव्य राखेका थिए । मंगलबार हेटौंडाको बुद्धचोकमा कण्डम दिवसको अवसरमा कण्डम वितरण र ऱ्याली लिकालिएको थियो । स्वास्थ्य निर्देशनालयअन्तर्गत् पर्ने संघसंस्थाले बिहान बुद्धचोकमा कण्डम वितरण र ऱ्याली आयोजना गरेका हुन् । एएचएफको सहयोगमा भएको कार्यक्रम औपचारिकरुपमा सञ्चालन भएको थियो ।

लामिछानेका अनुसार कार्यक्रममा एएचएफले ५ हजारभन्दा बढी कण्डम वितरण गरेको छ । एएचएफले २ हजार ५ सय वटा कण्डम वितरणको लक्ष्य बनाएको थियो । कार्यक्रममा मकवानपुर पोजेटिभ समूहको अध्यक्ष राजु सुवेदी र हेटौंडा अस्पतालका व्यवस्थापक सुरेश बडुको आतिथ्य रहेको थियो भने हेटौंडामा एचआईभीअन्तर्गत् काम गर्ने संस्था र कर्मचारीको उपस्थिति रहेको थियो ।

राष्ट्रिय पुस्तक दिवसको अवसरमा पुस्तक अध्ययनसम्बन्धी बहस

समाज संवाददाता

हेटौंडाः राष्ट्रिय पुस्तक दिवसको अवसरमा हेटौंडामा नेतृत्व गर्न पढ्नुहोस् भन्ने नाराका विषयमा बहस कार्यक्रम भएको छ । बुधबार गैरसरकारी संस्थाको सभाहलमा बहस कार्यक्रम भएको हो ।

आफूले अध्ययन गरिरहेको कुरालाई व्यवहारमा कसरी लागू गर्ने र सकारात्मक सोचाइको कसरी विकास गर्ने भन्ने उद्देश्यले किताब दिवसको अवसर पारेर बहस कार्यक्रमको आयोजना गरेको मिलन पाठकले बताउनुभएको छ । पठन संस्कृतिको विकासका लागि शिक्षालाई प्राविधिक क्षेत्रतर्फ कसरी विकास गर्ने कुर ाहरुलाई समेटेर कार्यक्रमको आयोजना गरेको उहाँले बताउनुभयो । यस्ता बहस कार्यक्रमले पुस्तक अध्ययन गर्ने बानीको विकास हुने उहाँले अपेक्षा गर्नुभएको छ । पुरस्तक अध्ययन गर्नाले सकारात्मक सोचको विकास हुने उहाँको भनाइ छ ।

कार्यक्रममा अमृत बर्तौलाले किताबको अध्ययनमार्फत् साहित्यको खोजी भइरहेको बताउनुभयो । किताब अध्ययन गर्नाले मानिसको बाहिरी ज्ञानको विकास हुने उहाँले धारणा राख्नुभयो । सिस्नुपानी मकवानपुरका सहसचिव संप्रस पौडेलले आफ्नो धारणा राख्नुहुँदै अरु विधाभन्दा पनि बढी हास्यव्यङ्ग्य कवितាप्रति रुचि लाग्ने गरेको बताउनुभयो ।

मकवानपुर बहुमुखी क्याम्पसका नेपाली विषयका प्राध्यापक घनश्याम घिमिरेले पुस्तकमा मात्र सिमित नभएर बाहिरी कुराको पनि ज्ञान हुनुपर्ने बताउनुभयो । मानिसहरुले किताब अध्ययन गरेसँगै किताबले दिनको खोजको मुख्य सन्देशबारे बुझ्नुपर्ने घिमिरेले बताउनुभयो । अहिलेको समयमा सबै किताबहरु पढ्नयोग्य नहुने उहाँको भनाइ छ । कुनै पनि व्यक्तिले हरेक ठाउँमा गएर प्रश्न गर्नसक्ने क्षमताको विकास हुनुपर्ने उहाँले बताउनुभयो । आफूले पढेको कुरालाई आलोचनात्मक दृष्टिकोणले हेर्न मिल्ने गरी काम गर्नुपर्ने उहाँले बताउनुभयो ।

ट्राफिक सप्ताहः ४ सय १२ कार्यक्रमबाट ६७ हजार लाभान्वित

समाज संवाददाता

हेटौंडाः जिल्ला ट्राफिक प्रहरी कार्यालय मकवानपुरले विभिन्न कार्यक्रम गरी ट्राफिक सप्ताह मनाएको छ । सप्ताहको अवसरमा विभिन्न ४ सय १२ कार्यक्रम गरी ६६ हजार ९ सय ७६ जना मानिस लाभान्वित भएको जिल्ला ट्राफिक प्रहरी कार्यालय मकवानपुरका प्रमुख बसन्त आचार्यले जानकारी दिनुभयो ।

बुधबार ट्राफिक सप्ताहको अन्तिम दिन एक कार्यक्रमको आयोजना गर्दै आचार्यले एक हप्तामा भएका कार्यक्रमको बरेमा जानकारी दिनुभएको हो । कार्यक्रमको पहिलो दिन आन्तरिक मामिला तथा कानुनमन्त्री गंगानारायण श्रेष्ठको प्रमुख आतिथ्यमा समुद्घाटन कार्यक्रम भएको हो । कार्यक्रमको अवसरमा सर्वसाधारणलाई १३ पटक कक्षा सञ्चालन गरी ३ हजार १ सय ६० जना लाभान्वित भएको उहाँले बताउनुभयो ।

यातायात व्यवस्था कार्यालय हेटौंडासँग समन्वय गरी १६ पटक भाडादर अनुगमनबाट १ हजार २ सय जना मानिस लाभान्वित भएका थिए । भाडा अनुगमन गर्दा १० जनाको बढि भाडा फिर्ता गराइएको उहाँले बताउनुभयो ।

ग्रामीण सडकलक्षित कार्यक्रमअन्तर्गत् १५ पटकमा ३ हजार १ सय जना मानिस लाभान्वित भएका छन् । यस्तै, १२२ पटक चालक/परिचालक प्रशिक्षणमा १२ हजार ८ सय जना लाभान्वित भएका छन् भने तिव्रगति नियन्त्रण र ओभरटेकसम्बन्धी १८ पटक कार्यक्रम सञ्चालन गरी २ हजार ३ सय जना मानिस लाभान्वित भएका छन् ।

यसैगरी ६ दिनमा चेतनामूलक माइकिङबाट ७ हजार ५ सय जना लाभान्वित भएका र ६५ पटकमा १३ हजार २ सय जनालाई पर्चा, पम्पलेट वितरण गरिएको छ । विभिन्न स्कूल तथा नेपाल स्काउटबाट स्वयम्सेवक परिचालन गरी विभिन्न स्थानमा ६ दिनसम्म ३ सय जनाले ट्राफिक भोलेन्टियर गरी ५ हजार जना लाभान्वित भएका छन् ।

बागमती प्रदेश प्रहरी अस्पताल रातोमाटे, स्वास्थ्य कार्यालय मकवानपुर, समुदायिक अस्पताल हेटौंडा र चालक सहचालकको स्वास्थ जाँचमा १९८ जना लाभान्वित भएका छन् । बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हटौंडा सवारी शाखा र अटोमोबाइल एसोसिएसन मकवानपुरको सयुक्त टोलीले १२७ सवारी साधनको यान्त्रिक परीक्षण चेकजाँच गरिएको छ । ट्राफिक प्रहरीले सवारी दुर्घटना न्यूनीकरण गर्न विभिन्न गतिविधि गर्दै आएको छ ।

भोक लाग्ने...

त्यसलाई खान पाए हुन्थ्यो भनेर सोच्छ । जसले गर्दा पनि मीठो खानेकुराको कल्पना गरेपछि वा देखेपछि भोक लागेको जस्तो हुन्छ ।

बढी भोक लाग्ने समस्याबाट बच्ने उपाय

अस्वस्थकर वा मीठो लाग्ने खाना आँखाले देखिने ठाउँभन्दा टाढा राख्नुपर्छ । किनकि यस्ता खाना देखिरहँदा खान मन लाग्छ र पटक-पटक खाँदा बढी खाना खाइन्छ ।

खाना खाँदा टिभी वा कुनै पनि स्क्रिन नहेर्ने, यसो गर्दा खाना राम्ररी खाइन्छ र पऔंक पटक भोक लाग्ने समस्याबाट बच्न सकिन्छ । खाना खाँदा सानो गाँस बनाई राम्ररी चपाएर ढिला गरी खाने र खाना खाएको बेला पानीसहित खाने गर्दा कम मात्र खाना खाँदा पनि उच्च सन्तुष्टि मिल्छ । यसले धेरै भोक लाग्ने समस्या हुँदैन ।

कुनै पनि खालका फलफूल, तरकारी र काँचै खाइने नट्स आदिमा फाइबर तथा स्वस्थकर चिल्लो हुने हुँदा यस्ता खाद्यपदार्थको सेवनले पनि भोक दबाउँछ ।

जीवनशैलीमा परिवर्तन गरी अनावश्यक भोक कम गराउन पनि सकिन्छ । खाना सकेसम्म कम खानु र पौष्टिक खाना खानु सबै दृष्टिकोणले उत्तम हुन्छ ।

(स्रोतः अनलाईनखबर)

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

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

बागमती गोल्डकप सुरु

मछिन्द्र र बागमती विजयी

समाज संवाददाता

फापरबारी (बागमती): पूर्वी मकवानपुरको बागमती गाउँपालिकामा मंगलबारदेखि छैठौं संस्करणको बागमती गोल्डकप फुटबल प्रतियोगिता सुरु भएको छ। मंगलबार बागमती प्रदेश सभाका सदस्य प्रेम बहादुर पुलामीले प्रतियोगिताको उद्घाटन गर्नुभएको हो। प्रतियोगिताअन्तर्गत मंगलबारको उद्घाटन खेलमा मछिन्द्र क्लबले विजयी सुरुवात गरेको छ। बागमती–८ स्थित जनता माविको खेलमैदानमा भएको उद्घाटन खेलमा सर्लाहीको बागमती युथ क्लबलाई ५–२ गोलअन्तरले हराउँदै मछिन्द्रले विजयी सुरुवात गरेको हो।

मछिन्द्रको जीतमा हिसुव थपलियाले खेलको ३० औं सेकेन्डमा विमल घर्ती मगरको पासलाई सदुपयोग गर्दै हेडमार्फत गोल गरे। यस्तै अभिषेक गुरुङले खेलको ४३ औं मिनेटमा, विदेशी खेलाडी क्रिष्टोफर चिजोवाले ५६ औं मिनेटमा, सौरव लिम्बुले ७९ औं मिनेटमा र विमल घर्ती मगरले ८६ औं मिनेटमा एक–एक गोल गरे। म्यान अफ द म्याच घर्ती घोषित भए। उनले दुई असिस्ट पनि गरे। उनले १० हजार रुपैयाँ प्राप्त गरे। बागमतीको तर्फबाट खेलको सुजन चौधरीले ८१ औं मिनेटमा र सुजन गौतमले खेलको ८३ औं मिनेटमा गोल गरे। विजयी मछिन्द्रले क्वाटरफाइनलमा फाल्गुन ५ गते जावलाखेलसँग प्रतिस्पर्धा गर्नेछ।

यसैगरी बुधबार आयोजक बागमती खेलकुद विकास समितिले विजयी सुरुवात गरेको छ। ए डिभिजन क्लब हिमालयन शेर्पा क्लबलाई टाइब्रेकरमा ५–४ गोलअन्तरले हराउँदै आयोजक बागमतीले विजयी सुरुवात गरेको हो। निर्धारित खेल समयमा १–१ गोलको बराबरीपछि खेल टाइब्रेकरमा धकेलिएको थियो। निर्धारित समयमा बागमतीको लागि एलिश चौलागाईले दोस्रो हाफको दोस्रो मिनेटमा र हिमालयन शेर्पाका सन्दीप श्रेष्ठले खेलको ९० औं मिनेटमा पेनाल्टी मार्फत गोल गरे। म्यान अफ द म्याच एलिस घोषित भए। उनले १० हजार रुपैयाँ प्राप्त गरे। बागमतीका गोलरक्षक उमेश पाखिनले ९० औं मिनेटमा दोहोरो पहेँलो कार्ड पाएपछि मैदान बाहिरिए। त्यही अवसरलाई सदुपोग गर्दै श्रेष्ठले पेनाल्टीमार्फत गोल गरेका हुन्।

टाइब्रेकरमा बागमतीका लागि एलिश महर्जन, प्रितम स्याङ्वो, सामुयल सुनार, रोशन दोङ र अमर पाखिनले गोल गरे। यस्तै हिमालयनका लागि दिवस उराँ, सत्यम शर्मा, धिरज थपलिया र विदेशी खेलाडी आब्मे फाकुलाइनले गोल गरे। हिमालयनका सन्दीप श्रेष्ठको प्रहार बागमतीका गोलरक्षक पवन आले मगरले उत्कृष्ट बचाउ गरे। विजयी आयोजक बागमतीले क्वाटरफाइनमा स्थान बनाएको छ। अब आयोजकले क्वाटर फाइनलमा फाल्गुन ६ गते विभागीय क्लब त्रिभुवन आर्मी क्लबसँग प्रतिस्पर्धा गर्नेछ।

प्रतियोगिता अन्तर्गत बिहिबार सिमराको नवजनजागृती युवा क्लब र न्युरोड टिम एनआरटीबीच प्रतिस्पर्धा हुनेछ। विजयी टिमले सेमिफाइनलमा स्थान बनाउनेछ। प्रतियोगिताको फाइनल खेल फागुन १० गते हुनेछ। यस संस्करणको विजेताले १० लाख रुपैयाँसहित शिल्ड, मेडल तथा प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछन् भने उपविजेताले ५ लाख रुपैयाँ प्राप्त गर्नेछन्। प्रतियोगिताको सर्वोत्कृष्ट खेलाडीले १ लाख १ हजार रुपैयाँ प्राप्त गर्नेछन् भने विधागत उत्कृष्ट खेलाडीले २५–२५ हजार रुपैयाँ प्राप्त गर्नेछन्।

बागमती खेलकुद विकास समितिका अध्यक्ष टिकालाल श्रेष्ठको सभाध्यक्षतामा भएको उद्घाटन कार्यक्रममा जिल्ला समन्वय समिति मकवानपुरका प्रमुख ललित घलान, बागमती गाउँपालिकाका अध्यक्ष सर्केश घलान, अखिल नेपाल फुटबल संघका केन्द्रीय सदस्य तथा मकवानपुर जिल्ला फुटबल संघका अध्यक्ष टिका लामा, जिल्ला खेलकुद विकास समिति मकवानपुर कार्यालय प्रमुख माधव कोइराला, मकवानपुर जिल्ला फुटबल संघका वरिष्ठ उपाध्यक्ष अरुण बल लगायतको आतिथ्य रहेको थियो।

९ औं संस्करणको भेट्रान्स फुटबल हुँदै

समाज संवाददाता

हेटौंडा: यही फागुन २२ गतेदेखि ९ औं संस्करणको राष्ट्रिय हेटौंडा भेट्रान्स कप ८ ए साइड रनिङ शिल्ड फुटबल प्रतियोगिता हुने भएको छ। मंलबार हेटौंडा भेट्रान्स क्लबले पत्रकार सम्मेलनको आयोजना गर्दै फागुन २२ गतेदेखि २६ गतेसम्म हुन लागेको प्रतियोगिताबारे जानकारी गराएको हो।

हेटौंडा–४ स्थित हुप्रचौरमा हुने प्रतियोगितामा करिब २२ वटा टिमहरु सहभागी हुने प्रतियोगिता संयोजक प्रशान्त पाखिनले जानकारी दिनुभयो। हरेक वर्षजस्तै यो वर्ष पनि खेललाई परम्पराको रुपमा मनाउन र खेलको विकास गर्नका लागि प्रतियोगिताको आयोजना गर्न लागेको संयोजक पाखिनले बताउनुभयो। प्रतियोगितामा ४० वर्षभन्दा अधिक उमेर समूहका खेलाडीहरुले मात्र सहभागी जनाउन पाउनेछन् भने २ जना खेलाडीहरु ५० वर्ष उमेर समूहको हुनुपर्नेछ। प्रतियोगिताको खेलतालिकाबारे पछि निर्णय गर्ने आयोजकले जनाएको छ।

नकआउट चरणमा सञ्चालन हुने प्रतियोगिताको उपाधि विजेता टिमले १ लाख ११ हजार १ सय ११ रुपैयाँसहित शिल्ड, मेडल तथा प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछन् भने उपविजेता टिमले ५५ हजार ५ सय ५५ रुपैयाँसहित शिल्ड, मेडल प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछन्। विधागत उत्कृष्ट प्रशिक्षक, उत्कृष्ट फरवार्ड, उत्कृष्ट गोलरक्षक, उत्कृष्ट डिफेन्डर, म्यान अफ द म्याच र उत्कृष्ट मिडफिल्डरले नगर ५ हजार रुपैयाँ प्राप्त गर्नेछन्। प्रतियोगिताको सर्वोत्कृष्ट खेलाडीले १० हजार रुपैयाँ प्राप्त गर्नेछन्।

प्रतियोगिता आयोजनाका लागि हेटौंडा उपमहानगरपालिका, मकवानपुर जिल्ला खेलकुद विकास समिति, मकवानपुर जिल्ला फुटबल संघ, हेटौंडा स्कूल अफ म्यानेजमेन्ट, रोटरी क्लब अफ मकवानपुर र हेटौंडाका १९ वटा वडाहरुबाट आर्थिक सहयोग प्राप्त भएको छ। प्रतियोगिता आयोजनाका लागि करिब १३ लाख रुपैयाँ खर्च हुने आयोजकको अनुमान छ। गतवर्षको प्रतियोगिताको उपाधि एबीसी भेट्रान्स क्लबले जितेको थियो।

मैत्रीपूर्ण फुटबलमा महिला अधिकारकर्मी विजयी

समाज संवाददाता

हेटौंडा: रेडियो थाहा सञ्चार ९९.६ मेगाहर्जको १६ औं वार्षिक उत्सवको सप्ताहव्यापी कार्यक्रमअन्तर्गत् दोस्रो दिन भएको महिला फुटबल प्रतियोगितामा महिला अधिकारकर्मी विजयी भएको छ। बुधबार हेटौंडा–५ स्थित पिप्ले क्याम्पा रंगशालामा भएको खेलमा महिला पत्रकारलाई २–० गोल अन्तरले पराजित गर्दै महिला अधिकारकर्मी विजयी भएको हो।

विजयी महिला अधिकारकर्मीको टिमले ५ हजार रुपैयाँसहित प्रमाणपत्र प्राप्त गरेका छन् भने महिला पत्रकारको टिमले प्रमाणपत्रमा चित्त बुझाउनु परेको छ। महिला अधिकारकर्मीलाई जितको लागि पहिलो हाफमा रमिला सापकोटाले एक गोल गर्दै पहिलो अग्रता दिलाएकी थिइन्। दोस्रो हाफमा १–० गोल अन्तरले पछि परेका महिला पत्रकारविरुद्ध सुमिरा लामाले थप एक गोल गर्दै टिमलाई जित दिलाएकी थिइन्।

रेडियो थाहा सञ्चारको स्टेशन म्यानेजर गोकुल अधिकारीको सभाध्यक्ष तथा वडा–५ का अध्यक्ष सुशील घिमिरेको प्रमुख आतिथ्यमा पुरस्कार वितरण तथा प्रतियोगिताको उद्घाटन भएको हो। उद्घाटन कार्यक्रममा खेलकुद पत्रकार महासंघका अध्यक्ष मणिराज गौतम, उपाध्यक्ष ध्रुव अधिकारी, खेलकुद पत्रकार मञ्चका अध्यक्ष राजन दहाल, नेपाल प्रेस युनियन मकवानपुरका अध्यक्ष सुवास बिडारीलगायतको उपस्थिति रहेको थियो।

सप्ताहव्यापी कायक्रमको पहिलो दिन मंगलबार हेटौंडा–१ स्थित राप्तीतटमा रहेको तरकारी बजारमा सरसफाइ कार्यक्रमको आयोजना गरिएको रेडियोका स्टेशन म्यानेजर गोकुल अधिकारीले जानकारी दिनुभएको छ। वार्षिक अवसर मा आयोजना गरिने सप्ताहव्यापी कार्यक्रमअन्तर्गत् आज बिहीबार साइकल र्‍याली, शुक्रबार हेटौंडा–१४ स्थित भृकुटी माध्यमिक विद्यालयमा बालमैत्री विषयमा अन्तरक्रिया कार्यक्रम, शनिबार हेटौंडा–११ स्थित हेटौंडा एकेडेमीमा साहित्यिक कार्यक्रम, आइतबार थाहा दर्शन कार्यक्रम र सोमबार सप्ताहव्यापी कार्यक्रमको समापन गरिने स्टेशन म्यानेजर अधिकारीले बताउनुभयो।

स्थापना दिवसमा १८ विधामा १ सय ३७ जना सम्मानित

समाज संवाददाता

हेटौंडा: हेटौंडा उपमहानगरपालिकाले स्थापना दिवसको अवसरमा विभिन्न १८ विधामा १ सय ३७ जना व्यक्तित्वलाई सम्मानित गरेको छ। मंगलबार ५५ औं स्थापना दिवसको अवसरमा आयोजित कार्यक्रममा विभिन्न क्षेत्रका व्यक्तित्वलाई सम्मान गरिएको हो।

कार्यक्रममा २०७४ सालमा निर्वाचित भई विकास निर्माणमा योगदान पुऱ्याउने पूर्वमेयर हरिबहादुर महतदेखि १९ वटै वडाका वडा अध्यक्ष र वडा सदस्य गरी ६८ जनालाई सम्मानित गरिएको हो। यस्तै, संघसंस्थाहरु, उत्कृष्ट टोल विकास संस्था, उदयीमान खेलाडी, श्रृजनशील उद्यमी, उत्कृष्ट करदाता, उत्कृष्ट कृषक, पत्रकार, उत्कृष्ट बाल समूह/सञ्जाल, शिक्षक, उत्कृष्ट महिला स्वयम्सेविका, कलाकार, खानेपानी संरचना, वडा कार्यालय र स्वास्थ्य संस्थाको संरचना निर्माणका लागि जग्गा उपलब्ध गराउने जग्गादाता, उत्कृष्ट कर्मचारी सम्मानित भएका छन्।

सम्मानित हुने पत्रकारहरुमा भावना रिजाल, निशा गुरुङ, सुनिता विष्ट, अमृत चिमरिया र गणेश दुलाल रहेका छन्। सम्मानित हुने पत्रकारलाई जनही १५ हजार रुपैयाँ प्रदान गरिएको छ। यस्तै, उत्कृष्ट कार्मचारीतर्फ अधिकृत सातौं तहका गंगाकुमारी चौलागाई, अधिकृत सातौं तहका विनामाया थिङ, अधिकृत छैटौं बसन्तकुमार सिटौला, अधिकृत छैटौं सीताराम रिमाल, सिनियर अहेब रामानन्द चौधरी, प्राविधिक सहायक पाँचौ डा. कमलप्रसाद अधिकारी, सिनियर अनमी निरीक्षक मञ्जु श्रेष्ठ, ग्रेडर अपरेटर बुद्धबहादुर थिङ र कार्यालय सहयोगी अरुणा उप्रेती सम्मानित हुनुभएको छ। सम्मानित हुने कर्मचारीलाई नगद ७५ हजार रुपैयाँ प्रदान गरिएको छ।

यस्तै, आर्थिक वर्ष २०७९/०८० मा कर्तव्यनिष्ठ कर्मचारीतर्फ नगर प्रहरी हवल्दार रामबहादुर गुरुङ, नुनाराम आचार्य, नगर प्रहरी जवान प्रविनप्रसाद दाहाल, भरतकुमार सैंजु, धनसिंह मोक्तान, मानबहादुर राई, वारुणयन्त्र सिपाही दिनेशकुमार राई र सवारीचालक दीपक पुलामी मगर सम्मानित हुनुभएको छ। सम्मानित हुनेले जनही २५ हजार नगदसमेत प्राप्त गरेका छन्।

कार्यक्रममा आर्थिक वर्ष २०७९/०८० मा उत्कृष्ट कार्य गर्ने वडालाई समेत पुरस्कृत गरिएको छ। आर्थिक वर्ष २०७९/०८० को मूल्यांकनमा ९८.२२ प्रतिशत वित्तीय प्रगति हासिल गरी प्रथम हुन सफल भएको १२ नम्बर वडालाई पुरस्कारस्वरुप २० लाख थप अनुदान उपलब्ध गराइएको छ। यस्तै, आर्थिक वर्ष २०७९/०८० को मूल्यांकनमा ९८.२१ प्रतिशत वित्तीय प्रगति हासिल गरी दोस्रो हुन सफल १५ नम्बर वडालाई पुरस्कारस्वरुप १५ लाख थप अनुदान उपलब्ध गराइएको छ।

विद्यालयस्तरीय क्रिकेट प्रतियोगिता

सिद्धार्थ शिशु र भूटनदेवी सेमिफाइनलमा

समाज संवाददाता

हेटौंडा: मकवानपुर जिल्ला क्रिकेट संघको आयोजनामा जारी स्वर्गीय निरज श्रेष्ठ स्मृति दोस्रो विद्यालयस्तरीय टी–२० क्रिकेट प्रतियोगिताअन्तर्गत् सिद्धार्थ शिशु सदन र भूटनदेवी माध्यमिक विद्यालय सेमिफाइनलमा प्रवेश गरेको छ। समूह चरणको खेलमा अपराजित यात्रालाई कायम राख्दै ६ अंक जोड्दै दुवै टोली सेमिफाइनलमा प्रवेश गरेको हो।

बुधबार हेटौंडा–४ स्थित हुप्रचौरमा भएको समूह चरणको अन्तिम खेलमा सिद्धार्थ शिशु सदन ५ विकेटले विजयी भएको छ। टस हारेर पहिलो ब्याटिङको निम्तो पाएको नवोदयले ११ ओभर २ बलमा सबै विकेट गुमाएर ४४ रन जोडेको छ। नवोदयको तर्फबाट चिराग डंगोलले ६ रन जोडेका छन्। सिद्धार्थबाट सुलभ भ्काले ३ विकेट लिएका छन्। विनोद शाह र नयन स्याङ्वोले समान २–२ विकेट लिएका छन्।

जवाफी ब्याटिङ गरेको सिद्धार्थ शिशुले ९ ओभर २ बलमा नवोदयले दिएको लक्ष्यलाई भेट्टायो। नवोदयका विनित राईले १४ रन र शिवम यादवले १० रन जोडेका छन्। नवोदयका सोनिस उप्रेती, राज खतिवडा, निकेश भट्टराईले समान १–१ विकेट लिएका हुन्।

यस्तै, बुधबार भएको समूह चरणको पहिलो खेलमा हेटौंडा–४ स्थित आधुनिक राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालयले हेटौंडा–२ स्थित ज्ञानोदय बालबाटिका एकेडेमीलाई १ सय ५३ रनले पराजित गरेको छ। टस जितेर पहिलो ब्याटिङ गरेको आधुनिकले निर्धारित १५ ओभरमा ३ विकेट गुमाएर १ सय ७५ रन जोडेको थियो। आधुनिकका प्रिन्स यादवले ५० बलमा १ सय १६ रन बनाउँदै शतक प्रहार गरेका छन्। आशीष अधिकारीले ५४ रन बनाउँदै अर्धसतक प्रहार गरेका थिए। ज्ञानोदयका नासिर हुसेन, मन्जेश श्रेष्ठ र राज जैसवालले समान १–१ विकेट लिएका छन्।

जवाफी ब्याटिङ गरेको ज्ञानोदयले १० ओभरमा सबै विकेट गुमाएर ५१ र नमात्र जोडेको थियो। नासिर हुसेनले १४ रन बनाएका थिए। आधुनिकका दीपेश कुसवाहले ३ विकेट लिएका हुन्।

बुधबार भएको अन्तिम खेलमा जीएस निकेतनले तुलसी मेहर बोर्डिङलाई ३५ रनले पराजित गरेको छ। टस जितेर पहिलो ब्याटिङ गरेको जीएसले १२ ओभरमा सबै विकेट गुमाएर ९७ रन बनाएको थियो। जीएसका समीर यादवले ३१ र प्रियान्स यादवले १६ रन जोडेका थिए। तुलसी मेहरका निरज यादवले ४ र विशाल शाहले २ विकेट लिएका थिए।

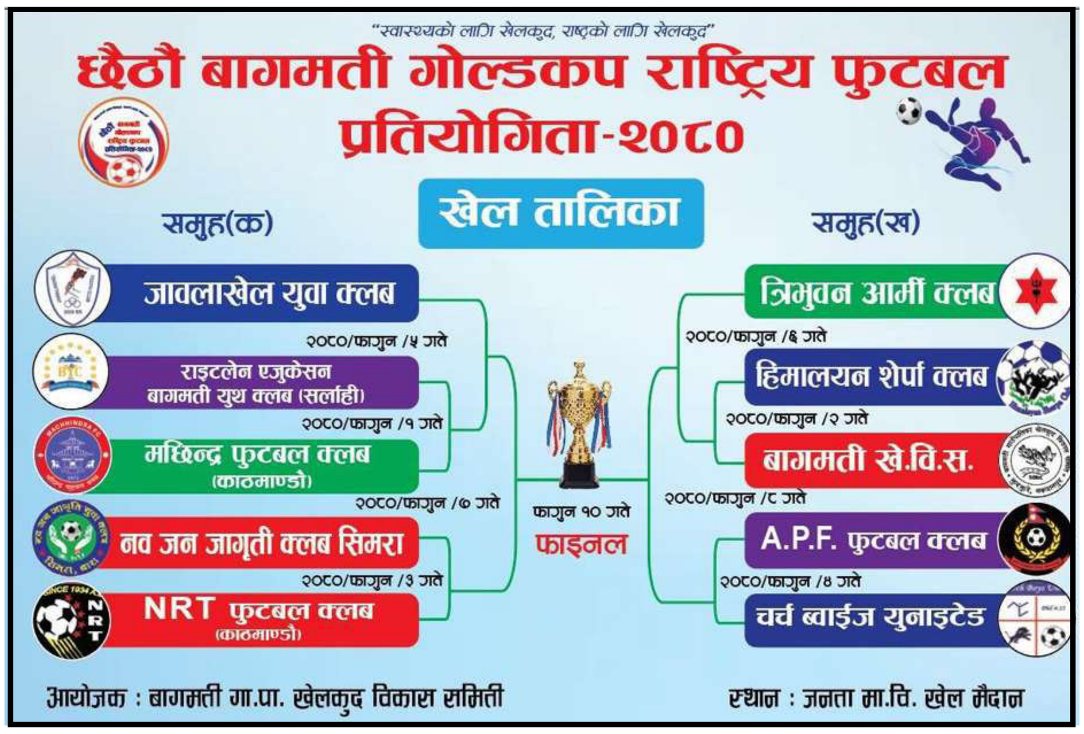
जवाफी ब्याटिङमा उत्रिएको तुलसी मेहरले ११ ओभरमा ६२ रनमात्र बनाउन सफल भएको हो। तुलसी मेहरका लक्की त्रिपाठीले २० रन बनाएका थिए। जीएसका अनिश यादवले २ विकेट लिएका हुन्। जीवन श्रेष्ठ र सुमराज भण्डारीले समान २–२ विकेट लिएका थिए।

मंलबार भएको पहिलो खेलमा हेटौंडा–४ स्थित भूटनदेवी माध्यमिक विद्यालयले हेटौंडा–१० स्थित तुलसी मेहर बोर्डिङलाई ९ विकेटले पराजित गरेको छ। हेटौंडा–४ स्थित हुप्रचौरमा भएको खेलमा टस हारेर पहिलो ब्याटिङ गरेको तुलसी मेहर बोर्डिङले १३ ओभर २ बलमा सबै विकेट गुमाएर ७१ रन जोडेको हो। तुलसी मेहरका साहिल यादवले २१ रन जोडेका छन्। यस्तै, विशाल शाहले ६ रन र उज्जवल मण्डलले ५ रन जोडेका हुन्। भूटनदेवीका अमित यादवले ३ र नरेन्द्र अधिकारीले २ विकेट लिएका छन्।

जवाफी ब्याटिङमा उत्रिएको भूटनदेवीले ५ ओभरमा १ विकेटको क्षतिमा ७३ रन बनाएको हो। भूटनदेवीबाट नसिम शेखले बिना आउट ४६ रन जोड्न सफल भएका हुन्। नरेन्द्र अधिकारीले २१ रन बनाएका हुन्। तुलसी मेहरका विशाल शाहले मात्र १ विकेट लिएका छन्। खेलको म्यान अफ द म्याच भूटनदेवीका नरेन्द्र अधिकारी घोषित भएका छन्। भूटनदेवीले ३ खेलमा ३ जित निकाल्दै ६ अंक जोडेको छ भने २ खेल खेलेको तुलसी मेहर २ वटा खेलमै हार बेहोर्दै अंकविहीन रहेको छ।

मंगलबार भएको दोस्रो खेलमा हेटौंडा–४ स्थित नवोदय शिशु सदनले हेटौंडा–५ स्थित जेनिथ बोर्डिङलाई १०६ रनले पराजित गरेको छ। टस जितेर पहिलो ब्याटिङ गरेको नवोदय बोर्डिङले निर्धारित १५ ओभरमा ४ विकेटको क्षतिमा १ सय ५५ रन जोडेको थियो। नवोदयका राज खतिवडाले सर्वाधिक ५० रन बनाउँदै अर्धशतक प्रहार गरेका थिए। अरब गुप्ताले ३२ र रोनश उप्रेतीले २१ रन बनाएका हुन्। जेनिथका निकेश स्याङ्वोले २, कुमार यादव र आभास थापाले समान १–१ विकेट लिएका थिए।

जवाफी ब्याटिङ गरेको जेनिथले १४ ओभर ३ बलमा १० विकेट गुमाउँदै ६१ रनमात्र बनाउन सफल भएको हो। जेनिथका साजन मोक्तानले २६ रन बनाएका थिए। विधान माझीले १७ रन बनाएका हुन्। नवोदयका राज खतिवडा, रोनश उप्रेती र जयश नेपालले समान ३–३ विकेट लिएका हुन्। खेलको म्यान अफ द म्याच नवोदयबाट राज खतिवडा घोषित भएका छन्।



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