म.जि.प्र.का दर्ता नः
१०४/०६७/०६८

हेटौंडा, मकवानपुर

म.जि.हु.का.द.नं.
३०/०६९/०७०

बागमती प्रदेशको राजधानी हेटौंडाबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको समाचारपत्र

समृद्ध समाज

SAMRIDDHA SAMAJ NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

वर्ष:१५ अङ्कः- ८८ २०८० फागुन ४ गते शुक्रबार 16 February 2024, Friday - पृष्ठ ४ मूल्य रू. ५/-

डिजेल, पेट्रोल र मट्टितेलको मूल्य बढ्यो

काठमाडौंः नेपाल आयल निगमले डिजेल, पेट्रोल, मट्टितेलको मूल्य बढाएको छ। निगम सञ्चालक समितिको बिहीबार बेलुका बसेको बैठकले मूल्य बढाउने निर्णय गरेको हो। डिजेल मट्टितेल र पेट्रोलमा प्रतिलिटर २ रुपैयाँले मूल्य बढेको छ।

भारतीय आयल कर्पोरेसनबाट प्रतिलिटर १.५६ रुपैयाँले मूल्य बढेर आएपनि निगमले प्रतिलिटर २ रुपैयाँले मूल्य बढाएको हो। निगमका अनुसार हवाई इन्धन र खाना पकाउने ग्याँसको मूल्य यथावत छ। निगमका अनुसार बढेको मूल्य शुक्रबार विहान १ बजेदेखि नै लागू हुनेछ।

"हाम्रो क्षमता पहिचान गर्न मद्धत पुग्नेछ"

हेटौँडा-४ स्थित हेटौँडा स्कूल अफ म्यानेजमेन्ट एण्ड सोसियल साइन्सेसले शनिबार र आइतबार दुईदिन नवप्रवर्तन र उद्यमशीलताको विषयमा अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलनको आयोजना गर्दैछ । सरोकारवाला निकायको साथ र सहयोग रहेको सम्मेलनमा विदेशी ५ जना विज्ञसहित देशभरका नवप्रवर्तक, उद्यमी, व्यवसायीको सहभागिता रहनेछ । अन्तर्राट्रिय सम्मेलन, यसको औचित्य र हासिल हुने लाभको विषयमा समृद्ध समाज दैनिकका सम्पादक सुरेश श्रेष्ठले सम्मेलन आयोजक समितिका संयोजक दिपेश खनालसँग गर्नुभएको कुराकानी:

दिपेश खनाल
संयोजक
नवप्रवर्तन तथा उद्यमशीलता क्षमता विकासका लागि अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन

समाजः तपाईहरुले नवप्रवर्तन, उद्यमशीलता र यसको क्षमता विकास गर्न अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन गर्नुहुँदैछ । जसमा राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिनिधि हुनुहुन्छ । सम्मेलनको तयारीको अवस्था के छ ?

खनाल: नवप्रवर्तन र उद्यमशीलता अहिलेको समयमा एकदम महत्वपूर्ण विषय हो । संसारले हेरिरहेको कुरामा चिन्ता भनेको मुख्य श्रोत रहेको छ । जसमा आकर्षणको विषय रोजगारीको हुनेछ । उद्यमशीलताले एकदमै ठूलो भुमिका निर्वाह गरेको छ । ५ महिनाअघि क्याम्पसमा समन्वय गर्दा उद्यमशीलता विकास गर्नुपर्‍यो, हेटौँडामा पनि उद्यमीहरु धेरै भएकोले क्याम्पसको विद्यार्थीलाई उद्यमी कसरी बनाउन सकिन्छ भन्ने कुरालाई मध्यनजर गर्दैगर्दा हामीले उद्यमशीलता र नवप्रवर्तनको विकासका लागि के गर्नुपर्छ ? भनेर विद्यार्थीहरुमा क्षमता नभएकोले क्षमताको विकास गर्न भाषण भन्दाबढी कार्यशाला राखौं, कार्यशालाको तर्फबाट देशविदेशमा रहनुभएका मानिसहरुमा भएको क्षमतालाई विद्यार्थीहरुमा प्रस्तुती गर्न सकेमा विद्यार्थीहरु पनि उद्यमशीलता र नवप्रर्वधनको केही ज्ञान आउँछ की भनेर ५ महिना पहिलाबाट सुरु गरेको आजको दिनसम्म आउँदा हाम्रो समुहको तर्फबाट पूर्णतयारी अवस्थामा छौँ ।

समाजः वक्ताको रुपमा कस्ता-कस्ता राष्ट्रिय अन्तर्राष्ट्रिय व्यक्तिहरु आउँदै हुनुहुन्छ ?

खनाल: वक्ता भन्दापनि सम्मेलन दुई भागमा विभाजन गरिएको छ । एउटा भागमा औपचारिक शिक्षामा काम गरिरहनुभएका व्यक्तिहरु जस्तै शैक्षिक संस्था हुनसक्छ । सामान्य भर्खरै पढाउन लागेको शिक्षकहरुका लागि भनेर, विद्यार्थीहरुका लागि भनेर केही वक्ताहरु त्यसका लागि आउँदै हुनुहुन्छ । युनिभर्सिटी लेभलमा काम गरिरहनु भएका व्यक्ति आउनु हुनेछ । उहाँहरु आउँदा विश्वविद्यालयस्तरमा चलेको कार्यक्रमलाई कस्तो ढंगबाट राम्रोसँग लैजान सकिन्छ भन्ने कुराहरु उहाँहरुबाट सेयरिङ हुन सक्ला भन्ने कुरालाई प्राथमिकता दिएको यो सम्मेलनको त्यो भाग लाभदायक हुन सक्छ ।

समाजः कार्यक्रममा एउटा सेसन छलफल रहने भयो अर्को सेसन चाहिँ के हुन्छ ?

खनाल: विद्यार्थीहरुले चाहिँ के-के गर्‍यो भने नवप्रवर्तन र उद्यमशीलतामा विकास हुन्छ भन्ने कुरामा, पढाउने कुरामा कार्यशाला हुन्छ । पढाउने तरिकामा हलका परिवर्तन गर्दा त्यो कार्यशालाबाट एउटा भर्खरै उहाँहरुले केहि सिकाउने तरिका भन्नुहुन्छ, भर्खरै शिक्षकहरुले केही तरिकाबाट सिकाउनुहुन्छ अनि भर्खरै सिकिन्छ त्यो कुरालाई उहाँहरुले आफ्नो कक्षामा प्रयोग गर्न सक्नु हुन्छ । त्यो गर्दा चाहिँ एउटा क्षमताको विकास हुन्छ । क्षमता विकास गर्दा चाहिँ नयाँ कुरा सुने विदेशीहरुले भन्नुभयो । उहाँहरुले आफ्नो कुरा राखेर जानुभयो तर सुनेर भन्दा पनि मैले के सिकेँ त ? भन्ने कुरा उहाँहरु मार्फत सिक्न सकिन्छ त्यो उहाँहरुले हेर्नु पनि हुन्छ । नेपालमा रहनुभएका हेटौंडाका शिक्षकहरु अथवा सहभागी हुनुभएका नेपालका शिक्षकहरु सिक्नु भएको कुराहरु ठिक छ कि छैन ? विदेशी वक्ताहरुले त्यही समयमा मुल्याङ्कन गर्न सक्नु हुन्छ । त्यसो भएपछि क्षमता चाहिँ नेपालीहरुमा आएको छ कि छैन भन्ने कुरा पनि उहाँहरुले हेर्न सक्नु हुन्छ ।

समाजः हेटौँडा स्कूल अफ म्यानेजमेन्ट २०५२ सालमा स्थापित भयो । ३० औं बर्ष हुँदैछ । २८ वर्षमा पहिलो पटक यस्तो कार्यक्रमको आयोजना गर्दै छ ? यो सम्मेलन चाहिँ अन्तर्राष्ट्रिय भनेका छौं । अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन गर्नुपर्ने महसुस कसरी गर्नुभयो ?

खनाल: अहिले विश्व नै एउटा गाउँ भएको छ । अहिले संसारको विकसित देशमा नयाँ कुरा आउँदा त्यो कुरा चाहिँ हेटौंडा आउने कति समय लाग्छ ? सुचनाको प्रविधिले यो कार्यक्रमको सहजीकरण गर्दैगर्दा संसारमा नवप्रवर्तन र उद्यमशीलताको विकास गर्दैगर्दा केही भइरहेको छ । कुनै पनि सम्मेलनको आयोजना गर्दै गर्दा प्रदेशस्तर, राष्ट्रियस्तर हुँदै अन्तर्राष्ट्रिय जान खोज्यौं भने हामी ढिलो हुन्छौं ।

समाजः हामी अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलनको आयोजना गर्न कति योग्य भयौं ? त्यो कुराबाट पनि हेर्न सकिन्छ की ?

खनाल: हाम्रो बुझाइ चाहिँ के रह्यो भने केही अलि समय खर्च गरौं, केही बढी खर्च गरौं भन्ने ५ जना विदेशीलाई ल्याएर एउटा प्रतिक्रिया गराउनुसक्दा फेरी अब राम्रोसँग क्षमता अभिवृद्धि गर्न सक्छौं कि ? देशभित्र भन्दा पनि विदेशको क्षमतालाई देशमा ल्याउन सक्छौं कि भन्ने हिसावले हामीले यो गर्न खोजिरहेको छौं । यो सँगसँगै हाम्रो चाहिँ छिमेकी मुलुम भारतले विगत १५ वर्षमा उद्यमशीलतामा गरेको विकासलाई हेर्ने हो भने जुन तरिकाको उद्यमशीलताको विकास भएको छ त्यो तरिकाको उल्लेखनीय छ । उहाँहरुले आफ्नो क्षेत्रमा नियम निकाय बनाएर एउटा नवप्रवर्तन र उद्यमशीलतामा जुन प्रकारको काम गरिरहनुभएको छ त्यो कामहरुमा हामीले हेरेर भारतबाट धेरै कुराहरु सिक्न आवश्यक रहेको थियो ।

समाजः अहिले तपाइँले भारतको कुरा गर्नुभयो ? भारतले १५ वर्षमा उल्लेखनीय प्रगति भएको भन्नुभयो ? कस्ता प्रगति भयो र के कुरा चाहिँ हामी नेपालीले नवप्रवर्तनको क्षेत्रमा धेरै कुरा सिक्न र बुझ्न सकिन्छ ?

खनाल: भारतले गरेको कुरा भनेको चाहिँ नीतिगत कुराहरुमा उहाँहरुले जुन तरिकाको काम भइरहेको छ उद्यमशीलता र नवप्रवर्तनमा काम गर्नका लागि भनेर नीति नियमहरु यसरी बनाइएको छ कि उद्यमशीलता र नवप्रवर्तनमा धेरै धेरै राम्रा कार्यहरु हुने थालेको छ । जस्तै मैले कुनै पनि एउटा व्यवसायी चाहन्छु र मसँग पैसाको अभाव छ, मैले पैसाको स्रोत कहाँबाट ल्याउन सक्छु । सरकारले यही मलाई केहि सहयोग गरेर उद्यमशीलतालाई अगाडि बढाउन सक्ने भएँ । त्यसपछि मैले एउटा ठाउँमा कार्यालय खोल्नुपर्ने हुन्छ ? कुनै सामान्य ठाउँमा कार्यालयको स्थापना गर्न मैले कोठाको भाडा तिर्नुपर्छ त्यसका लागि चाहिने सामग्रीहरु चाहिन्छ, सामग्रीका लागि पैसा चाहिन्छ जसको त्यो कारणले गर्दा मेरो दिमाग पैसा कसरी बचाउने ? थोरै सामानले कसरी काम गर्ने ? तलब दिएको भरमा मैले कसरी काम लगाउने अरुलाई भन्ने कुरामा दिमाग जान थाल्यो जबकी मेरो दिमग उद्यमशीलता तिर जानुपर्ने । मेरो सोच अन्य काममा हुन लागेको खण्डमा नवप्रवर्तन सोचन सक्दिन यो कुराहरु बुझाएर भारत सरकारले भारतमा १५ वर्ष अगाडि त्यो सोच राखेर नीतिगत सुधार ल्यायो जसले गर्दा भारत देशको चौथो अंकमा पुगेको छ । उद्यमशीलताको मामिलामा त्यहाँ ५ देखि ६ वर्ष अगाडि नयाँ उद्यमीहरु आउनुभएको थियो । उहाँले हजारौं अमेरिकी डलर वार्षिक रुपमा आफ्नो कम्पनीबाट कमाउनुभएको छ ।

उद्यमशीलता र नवप्रवर्तनका लागि अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन

समाज संवाददाता

हेटौँडाः हेटौँडा स्कूल अफ म्यानेजमेन्ट एण्ड सोसियल साइन्सेसको आयोजना, सरोकारवाला निकायको साथ र सहयोगमा भोलि शनिबार र पर्सी आइतबार दुईदिन हेटौँडामा उद्यमशीलता र नवप्रवर्तनलाई प्रोत्साहन गर्ने उद्देश्यले अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलनको आयोजना गरिँदैछ । सम्मेलनमा भारत र नेदरल्याण्डबाट विज्ञ वक्ताहरुको सहभागिता रहनेछ भने नेपालबाट पनि विज्ञ वक्ताहरुको सहभागिता रहनेछ । सम्मेलनमा नवप्रवर्तनमा क्रियाशील प्रतिनिधि उद्यमी, व्यवसायीले आफ्नो व्यावसायिक प्रस्तुती पनि राख्नेछन् ।

नवप्रवर्तन र उद्यमशीलताको विषयमा अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन आयोजना हुनुलाई सकारात्मकरुपमा लिनुहुँदै सबैको साथ र सहयोगको आवश्यकता रहेको मान्नुहुन्छ उद्योग संघ मकवानपुरका निवर्तमान अध्यक्ष स्वागतराज प्याकुरेल । सम्मेलनमा सहभागी भएर विज्ञका कुरा सुन्ने, अनुभव साटासाट गर्ने, व्यावसायिक सञ्जाल निर्माण गर्ने, सञ्जाल विस्तार गर्ने अवसरको रुपमा रहने प्याकुरेल बताउनुहुन्छ । "हेटौँडामा अन्तर्राष्ट्रियस्तरको सम्मेलन आयोजना हुनु सकारात्मक हो र यसलाई सबैले साथ र सहयोग गर्नुपर्छ", सहआयोजक उद्योग संघ मकवानपुरका निवर्तमान अध्यक्ष समेत रहनुभएका प्याकुरेल भन्नुहुन्छ, "सम्मेलनको सफलताका लागि सबैको साथ जरुरी छ, एउटा शैक्षिक संस्थाले गर्न लागेको कार्यक्रममा हामीले उर्जा भरिदिनुपर्छ ।"

सम्मेलनमा सहभागी हुने विदेशी वक्ता बिहिबार नै काठमाडौं आइसकेका छन् भने शुक्रबार हेटौँडा आइपुग्ने आयोजक समितिको सचिवालयमा क्रियाशील हेटौँडा स्कूल अफ म्यानेजमेन्टका प्राध्यापक निरज श्रेष्ठ । सम्मेलनमा सहभागी भएर नवप्रवर्तन र उद्यमशीलताबारे जान्न, बुझ्न एक सय भन्दा बढी सहभागी हुने उहाँ बताउनुहुन्छ । सम्मेलनमा १५ जिल्लाबाट प्रतिनिधि सहभागी हुनेछन् ।

हेटौँडा स्कूल अफ म्यानेजमेन्ट एण्ड सोसियल साइन्सेसका शैक्षिक निर्देशक दिपेश जोशी अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलनबाट स्नातक र स्नात्तकोत्तर तहमा अध्ययनरत विद्यार्थीले नवप्रवर्तन र उद्यमशीलताबारे स्पष्ट बुझाईको अवसर रहने बताउनुहुन्छ । विद्यार्थीसँगै क्रियाशील उद्यमी, व्यवसायीलाई पनि आफ्नो व्यवसायलाई नयाँ ढंगबाट सञ्चालन र व्यवस्थापनबारे जान्ने अवसर रहने अपेक्षा गर्नुहुन्छ । हेटौँडा स्कूल अफ म्यानेजमेन्टले ३ वर्षअघि व्यावसायिक योजना र त्यसको कार्यान्वयनका लागि विजशालाको अभ्यास सुरु गरेको उल्लेख गर्नुहुँदै जोशीले भन्नुभयो, "विजशालामा सहभागी भएर व्यावसायिक योजना बनाउने र कार्यान्वयन गर्ने विद्यार्थीलाई समेत सहभागी गराएर उनीहरुसहित नयाँ विद्यार्थी र उद्यमीहरुलाई समेत अझ सक्रियताका साथ लाग्न प्रोत्साहित गर्न सम्मेलन सफल हुनेछ ।"

पहिलो वर्ष विजशालामा सहभागी भएका ५ वटा योजनामध्ये एउटा स्थापित भएको, दोस्रो वर्ष ७ वटा योजनामध्ये ३ वटाले व्यावसायिक सफलता हासिल गर्न सुरु गरेको जोशीको भनाइ छ । अहिले पनि ९ वटा समूहले व्यावसायिक योजना बनाएर कार्यान्वयन गरिरहेको उहाँले जानकारी दिनुभयो । सम्मेलनमा स्थानीय, राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय अनुभवको विश्लेषण हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

सम्मेलनका संयोजक दिपेश खनाल छिमेकी मुलुक भारतमा नवप्रवर्तन र उद्यमशीलतालाई प्रोत्साहन गर्न सुरु गरेको १५ वर्षको अवधिमै उल्लेखनीय उपलब्धी हासिल भएको स्मरण गर्नुहुँदै नेपालमा पनि नवप्रवर्तन र उद्यमशीलताको विषयमा अन्तर्राष्ट्रियस्तरमै बहस गरेर उपयुक्त योजना बनाउन आवश्यक रहेको बताउनुहुन्छ ।

सम्पादकीय

आर्थिक विकासको आधार कृषि

कृषिप्रधान देशको संज्ञा पाएको नेपाल कृषि उत्पादनमा परनिर्भर बन्दै गएको छ । खाद्यान्नसहित अधिकांश कृषि उत्पादन विदेशबाट आयात गर्नुपर्ने बाध्यता मुलुकको छ । देशको कूल जनसंख्याको करिब ६० प्रतिशत कृषि पेसामा लागेको तथ्यांक भए पनि कृषिमै परनिर्भर बन्नुपर्दा मुलुकको आर्थिक अवस्था कमजोर बनिरहेको छ । आन्तरिक उत्पादनले खाद्यान्नलगायतका कृषिजन्य वस्तुको माग धान्न नसक्नु विडम्बनाबाहेक केही होइन । देशको कुल गार्हस्थ उत्पादनमा कृषि क्षेत्रको योगदान करिब एक चौथाई रहे पनि कृषिजन्य वस्तुको आयात वर्षेनि बढिरहेको छ । बहुसंख्यक जनता संलग्न भएको कृषि क्षेत्रको विकासमा तीन तहको सरकारले प्रभावकारी काम गर्न नसकेकै कारण समस्या बढ्दै गएको मान्न सकिन्छ । कृषिमा व्यावसायिकरण र आधुनिकीकरण गर्न आवश्यक राष्ट्रिय नीति बन्न नसक्नु अर्को विडम्बना बनेको छ ।

देशको आर्थिक विकासको मुख्य आधार बन्नुपर्ने कृषि र कृषि क्षेत्रमा संलग्न अधिकांश किसानको अवस्था दयनीय बनिरहेको छ । सरकारले कृषि क्षेत्रको विकासका लागि विभिन्न प्रकारका कार्यक्रम कार्यान्वयनमा ल्याए पनि त्यसको प्रतिफल देखिएको छैन । संघीय सरकारका कृषि तथा पशुपक्षी विकासमन्त्री वेदुराम भुसालले देशको आर्थिक विकासको आधार कृषि भएकाले यसको विकासमा जोड दिनुपर्ने बताएका छन् । मंगलबार हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको ५५ औं स्थापना दिवसमा आयोजित कार्यक्रममा बोल्दै उनले देश विकासको प्रमुख आधार कृषि भएको बताएका हुन् । देशमा आर्थिक विकास, परिवर्तन गर्न कृषि र पशुपक्षीमा ध्यान दिनुपर्नेमा जोड दिएका मन्त्री भुसालले औद्योगिक क्षेत्रमा प्रतिस्पर्धा बढी भएकाले उद्योगको विकास हुन नसकेको बताएका छन् । कृषिमा कसैसँग प्रतिस्पर्धा नहुने भन्दै मन्त्री भुसालले कृषि क्षेत्र विकासको स्रोत भएका दावी गरेका छन् । नेपालले वार्षिक ५६ अर्ब रुपैयाँको धानमात्रै आयात गर्नुपर्ने अवस्था रहेको भन्दै उनले खाद्यान्नमा आत्मनिर्भर बन्न सके विकासमा टेवा पुग्ने धारणा राखेका हुन् ।

हेटौंडा उपमहानगरपलिकाले कृषि र पशुपालनको सम्भावनालाई ध्यानमा राखेर कृषि उत्पादन वृद्धिका लागि योजना बनाउनुपर्ने मन्त्री भुसालले जोड दिएका छन् । कृषि उत्पादन वृद्धि गर्न उन्नत बिउ, सिचाई, प्रविधिको प्रयोगमा स्थानीय, प्रदेश र संघीय सरकार मिलेर सहकार्य गर्नुपर्ने उनको भनाइ छ । आगामी योजनामा कृषि र पशुपालनलाई प्रथमिकतामा राखेर जानुपर्नेमा मन्त्रीले जोड दिएको भए पनि कृषि क्षेत्र सरकारको प्राथमिकतामा पर्न सकेको छैन । खाद्यान्न, तरकारी, फलफूल, दुग्ध पदार्थजस्ता दैनिक उपभोग्य वस्तुमा समेत मुलुक आत्मनिर्भर हुन नसक्दा तीनै तहको सरकारले कृषि उत्पादन वृद्धिलाई उच्च प्राथमिकता दिन सकेको पाइँदैन । पेट्रोलियम पदार्थ, सवारी साधन, ठूला मेसिन उपकरणजस्ता स्वदेशमा उत्पादन नहुने वस्तु आयात हुनु स्वभाविक भए पनि स्वदेशमै उत्पादन भइरहेका र उत्पादन सहजै वृद्धि गर्न सकिने कृषि उपजको समेत आयात उच्च हुँदै जानुले राम्रो संकेत गर्दैन ।

खनिज तथा अन्य औद्योगिक उत्पादन तत्काल वृद्धि गर्न नसके पनि कृषिजन्य वस्तुको उत्पादन वृद्धि गर्न समय लाग्दैन र गाह्रो पनि हुँदैन । तीन तहको सरकारले कृषि क्षेत्रको विकासका लागि विभिन्न प्रकारका नीति तथा कार्यक्रम लागू गरे पनि प्रभावकारी देखिएको छैन । विगतमा कृषि तथा पशुपालनका क्षेत्रमा सञ्चालित अधिकांश कार्यक्रम प्रभावहीन बनेको छ । कृषि उत्पादन वृद्धि गर्ने, कृषिमा आत्मनिर्भरता बढाउने ठोस र प्रभावकारी नीति र कार्यक्रम छैन । कम लगानीमा तत्काल कृषि उत्पादन वृद्धि गर्न सकिने भए पनि तीनै तहको सरकारले प्रभावकारी काम गर्न सकेको छैन । कृषि मन्त्रीले कृषिलाई आर्थिक विकासको आधार स्वीकार गरेको भए पनि कृषि मन्त्रालयले प्रभावकारी कार्यक्रम सञ्चालन गर्न नसक्नुले मन्त्रीको कमजोरी स्पष्ट हुन्छ । भाषण गर्न र सल्लाह दिनसक्ने मन्त्रीले आफ्नो मन्त्रालयमार्फत् कृषि उत्पादन वृद्धि गरेर आत्मनिर्भरता बढाउने ठोस नीति तथा योजना ल्याउन सक्नुपर्छ ।

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 : धार्मिक कृत्यमा सरिक भइने समय छ ।
वृष : प्रेम प्रसङ्गका काममा सरिक भइने योग छ ।
मिथुन : आहार–बिहारमा ध्यान पुऱ्याउँदा राम्रैं ।
कर्कट : साथीभाइसँग भेटघाट हुने समय योग छ ।
सिंह : अध्ययन–अध्यापन मध्यमकारक रहने छ ।
कन्या : प्रेम सम्बन्धमा विशेष खटपट आइपर्ला ।
तुला : व्यक्तिगत आवश्यकता बढ्नाले मन विचलित ।
वृश्चिक : विशेष गतिविधिमा सरिक भइने योग छ ।
धनु : धार्मिक र सामाजिक काममा सरिक ।
मकर : धार्मिक कृत्यमा सरिक भइने समय योग छ ।
कुम्भ : व्यापार–व्यवसायहरु मध्यमकारक रहने समय छ ।
मीन : अध्ययन–अध्यापनका काममा समय बित्ला ।

बदलिँदो विश्वमा सामाजिक सञ्जालको प्रभाव

✍विज्ञान रिमाल "दिग्गज"

सामाजिक सञ्जालः

एक्काइसौ शताव्दीले सुचना प्रविधिलाई विकसित वनाएको छभन्दा दुइमत नहोला। सुचना प्रविधिको विकास सँगै इन्टरनेट, इमेल वल्डवाइड वेवको व्यापकता वढेको छ । नेपालमा पनि इन्टरनेटको प्रयोग गर्ने जनसख्या १८ प्रतिशत भन्दा माथि पुगिसकेको छ । आगामी दिनहरुमा यसको प्रयोग वढ्दै गएको छ । वर्तमान विश्वमा दुई किसिमको सभ्यता, भर्चुअल र भौतिक सभ्यताको सुरुवात भइसकेको छ। आउने केही दशक भित्रै संसारको जनसख्या भन्दा दुई तीन गुणा वढी प्रयोगकर्ता, जनसख्या इन्टरनेटमा देखा पर्नेछ। वास्तवमा वदलिदो परिवेशसँगै इन्टरनेट एउटा यस्तो प्रविधिको रुपमा हाम्रो सामुन्ने आएको छ जो उपयोगको लागि सवैलाई उपलब्ध छ र सर्वहितमा छ । इन्टरनेटको माध्यमद्धारा कम्प्युटर वा मोवाइलमा इन्टरनेटको प्रयोग गरी आफुले प्राप्त गरेका सिर्जना, विचार, डिजिटल फोटो, भिडियो, प्रत्यक्ष कुराकानी, सुचना आदान प्रदान सहज छिटो छरितो माध्यम वन्न पुगेकोले र यो समुदायमा आधारित सामाग्री आदान प्रदान गर्ने सञ्चार साधनको रुपमा यसलाई धेरै भन्दा धेरैले प्रयोगगर्ने भएकोले यसलाई सामाजिक संजाल भनिएको हो ।

सामाजिक सञ्जालका च्यानलहरु प्राय निःशुल्क हुन्छन । फेसवुक, युट्युव, भाइवर, ट्वीटर, ह्वाट्सअफ, म्यासेन्जर, टिकटंक आदि यसका उदाहरण हुन् । यो खासगरी कम्प्यूटर वा स्मार्टफोन जस्ता उपकरणमा इन्टरनेट जडान गरी प्रयोग गर्ने गरिन्छ । यसको प्रयोगको दायरा धेरै फराकिलो छ । हरेक व्यक्तीले हरेक क्षेत्रमा प्रयोग गर्न सकिने सरल प्रविधि भएकोले यो अहिले मानिसहरुको अभिन्नअंग जस्तै वन्दै गएको छ । हाल विश्व तथ्यांक अनुसार एक व्यक्तीले दिनको २० देखि २५ प्रतिशत समय इन्टरनेटमा विताउने गरेको तथ्यांक वाहिरएको छ ।

सामाजिक सञ्जालको प्रयोग र प्रभाव

विगत एक दशकमा सूचना प्रविधिको क्षेत्रमा नेपाली समाज धेरै हदसम्म सू(सुचित र जानकार भइसकेको छ। सञ्चार क्षेत्रमा आम जनताको पहुँच स्थापित हुन पुग्नु पनि यसको सकारात्मक पक्ष हो। इन्टरनेट प्रविधिको माध्यमद्धारा आफ्ना विचार वा सिर्जनशिलता आदानप्रदान गर्न प्रयोग गरिने माध्यमलाई सामान्यतया सामाजिक सञ्जाल भनिन्छ । हात हातमा मोवाइल र इन्टरनेटको सहज उपलब्धताले गर्दा विश्व जनसख्याको ठुलो हिस्सा सुचना प्रणालीमा जोडिन सहज भएको हो र यसले सामाजिक सञ्जालमा समेत पहुँच राख्छ साथै यसको प्रयोगको दायरा व्यपाक छ । अहिले सामाजिक सञ्जालको प्रयोगको सन्दर्भमा विभिन्न ढंगले वहसका विषयहरु आई रहेका छन् । यसको प्रयोग र विकासले समाजमा राजनैतिक, सामाजिक लगायत विभिन्न आयाम र पक्षहरुमा फेरवदल ल्याई पुराना मान्यताहरु भत्किएर नयाँ सोचको व्यापक उत्खनन पनि भएको छ।

हरेक पेसा र क्षेत्रका व्यक्तीले प्रयोग गर्न सकिने सरल र सहज प्रविधि भएकोले अहिले यो व्यक्तिको सवैभन्दा नजिकको साथीजस्तै बनेको छ । यसलाई सुचना प्रविधिको क्षेत्रमा भएको एउटा क्रान्तिका रुपमा अर्थ्याउन पनि सकिन्छ । हामीले यहाँ सुचनाको प्राविधिक पक्षमा भन्दा यसका सामाजिक प्रभाव र असरहरुका क्षेत्रमा रहेर वढी चर्चा गर्नुपर्ने भएको छ। वितेका केही समयदेखि अहिलेसम्म नियाल्दा अनलाईन सञ्चारको प्रभाव वढी छ । तर यसमा भइरहेको विकाससँगै सूचनाको विश्वसनियता र तटस्थता माथि पनि उत्तिकै प्रश्नहरु उठिरहेका छन् । सामाजिक सञ्जालको प्रभाव त अझै तीव्र देखिन्छ । यसको प्रयोगवाट समाजमा सकारात्मक परिणामका असल उदाहरण प्रस्तुत गर्ने काम पनि यूवा पुस्ताले गरिरहेको देखिन्छ र यसको गलत उपयोगले निम्त्याएको परिणाम पनि समाजमा देखिदै आइरहेको छ। अनलाईन सुचना र सामाजिक सञ्जाल सुचना आदान प्रदान, जानकारी र सिकाइको महत्वपूर्ण माध्यम हो । पछिल्लो लकडाउन अवधिमा यसलाई नै प्लेटफर्म वनाएर विभिन्न सञ्जालको माध्यमहरुको प्रयोगले शिक्षण सिकाई, छलफल, अन्तरक्रिया, सेमिनार, महत्वपूर्ण कार्यसम्पादन समेत सम्पन्न गरिएको सर्व विदितै छ, जुन यसको सकारात्मक पक्ष हो ।

सामाजिक सञ्जाललाई एकअर्काको विरुद्धमा अस्त्र वनाएर प्रयोग गर्ने, बदनाम गर्न खोज्ने, अनावश्यक टिकाटिप्पणीको थलो वनाउन खोज्ने, संगठित साइवर समुह वनाउने, अमर्यादित गालीगलौजमा उत्रिने, अशिष्टता प्रर्दशन गर्ने, तथ्यहीन जानकारी दिएर जनस्तरलाई भ्रममा पार्ने, अश्लीलता प्रदर्शन गर्ने, समाज र राष्ट्रूलाई हानी गर्ने कुरा शेयर गर्ने जस्ता गलत क्रियाकलापले नयाँ पुस्तालाई दिग्भ्रमित, चेतनाशुन्य र दिशाहिन अवस्थामा पुऱ्याउन सक्ने कहालीलाग्दो चित्र पनि देखिन थाली सकेको छ। त्यसैले सामाजिक सञ्जाललाई आफ्नो निहीत स्वार्थ र मनोरन्जनको साधन मात्र नवनाएर यसमा खर्च हुने समय उत्पादनशील विषयमा उपयोग गरौ। आफ्नो अध्ययन अनुसन्धान र राष्ट्रूको हितमा सञ्जालको प्रयोग गरी ज्ञान प्रणालीलाई विकसित तुल्याउन उपयोग गर्न सकिन्छ। निजी र सार्वजनिक सेवा प्रवाहमा समेत यसको प्रयोगवाट समुचित फाइदा लिन सकिन्छ । सञ्जाललाई आफ्ना विचार, भावना र अनुभव आदान प्रदान गर्न नयाँ प्रविधि र सिकाई प्राप्त गर्न आफ्नो लगनशीलता र काममा श्रेष्ठता हासिल गर्न र राष्ट्रू हितमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। सञ्जाललाई समाजको जनचेतना वढाउन र वृहत्तर हितमा उपयोग गरौ। साइवर सुरक्षामा चनाखो र सतर्कता कायम राखौं । भाइरल हुनु मात्र ठुलो कुरा होइन, सुचना प्रणाली प्रयोग गर्दा मर्यादा, शिष्टता र सामाजिक सद्भभावको कुरालाई मनन गरेर अघि वढौं। सामाजिक सञ्जाल र सुचना प्रणालीले समाजलाई जोड्ने र सकारात्मकता तर्फ लैजान सवैको उत्तिकै दायित्व र जिम्मेवारी हो ।

सामाजिक सञ्जालका फाइदाहरूः

सोसियल मिडिया भन्ने वितिकै सामाजिक सञ्जाल भन्ने वुझाइ छ। तर सत्यता भने सामाजिक सञ्जाल सोसियल मिडियाको एउटा बलियो पिपलको हाँगाको रुपमा रहेको छ। यसको प्रयोग कुन रुपमा गर्ने भन्ने आफ्नो विवेकको कुरा हो । मिडिया भन्ने वित्तिकै स्वतन्त्राको अभिव्यक्ति भन्ने वुझिन्छ । त्यसलै सामाजिक मिडियामा अझ फराकिलो र धेरै मानिस समक्ष पुग्ने माध्यम वनेको छ। तपाई जे जस्तो सोसियल मिडियामा पोष्ट गर्नुहुन्छ त्यो ग्लोबल विश्वव्यापी हुन जान्छ तर त्यसमा कतिले हेर्न सके पढ्न सके त्यो छुट्टै पाटो रहेको छ ।

सामाजिक सञ्जालका फाइदाहरू वुँदागतः

- सुचना छिटो आदान प्रदान गर्न सकिने ।
- जुनसुकै ठाउमा वसेर स्वदेश तथा विदेशमा प्रयक्ष सर्म्पक कुराकानी गर्न सकिने ।
- महत्वपूर्ण कागजपत्र तथा फोटो, भिडियो आदान प्रदान गर्न सकिने को साथै प्रत्यक्ष प्रसारण गर्न सकिने ।
- घरमानै वसेर कुनै पनि सामान खरीद विक्री गर्न सकिने ।
- आफ्ना विचार अभिव्यक्तिहरु र ाख्न मिल्ने ।
- व्यापार व्यवसाय हरेकमा प्रयोग गर्न सकिने ।

सामाजिक सञ्जालका वेफाइदाहरूः

कुनै पनि चिजको फाइदा वेफादा भए जस्तै समाजिक सञ्जालको पनि फाइदा वेफाइदा दुवै छ। सामाजिक सञ्जालको माध्यमद्धारा साइवर वुलिङ्गको सिकार वन्नेको सख्या विश्वमा १९ प्रतिशत भन्दा भाथि पुगेको र त्यसमा पनि १८ वर्ष भन्दा मुनिका विद्यार्थीहरु परेको एक अध्ययनले जनाएको छ। त्यसैले इन्टरनेट चलाउदा प्रयोग गर्न हुने नहुने धेरै साइडहरु छन् त्यसमा हामीले सामाजिक सञ्जाल राम्रो हो यो हाम्रो आधुनिक संस्कारको एउटा पाटो हो भनी त्यसवाट वच्ने उपाय भनेको धेरै साइडहरुमा राम्रो साइडहरु वुझेर सावधानी अपनाएर मात्र प्रयोग गर्ने गर्नु पर्दछ ।

सामाजिक सञ्जालका वेफाइदाहरू बुदागतः

- सामाजिक सञ्जालमा वढी समय खर्च नगर्ने
- समाजिक सञ्जालमा नकारात्मक टिप्पणी तथा शेयर नगर्ने ।
- नचिनेका व्यक्तिहरु सँग सामाजिक सञ्जालमा कुराकानी फोटो आदान प्रदान नगर्ने ।
- सामाजिक सञ्जाललाई अध्ययनको विषय वस्तुको साधन भन्दा मनोरन्जनको साधानको रुपमा प्रयोग गर्ने ।
- गलत समाचार विषय वस्तु सम्प्रेषण गर्ने ।

सामाजिक सञ्जालले आजको समयमा मध्यस्थताको काम गरेको छ । सामाजिक सञ्जाल मार्फत आफ्ना विचार, रुचि, अभिव्यक्ति र जानकारीहरु प्रवाह गर्ने सुविधा प्रदान गरेको छ । सामाजिक सञ्जालको धेरै रुप छन् जसमा इन्टरनेट फोरम, वेवलग, सामाजिक ब्लग, विकिपिडया, टिवटर, युटुयुव, फेसवुक, लाइकी, टिकटक, इन्स्टाग्राम आदी पर्दछन् सोचौ, वुझौ र सुरक्षित रही सामाजिक सञ्जालको प्रयोग गरौं ।

चुकन्दरले शरीरमा रगत बढाउँछ ?

✍अनुश्री आचार्य

शरीरमा हेमोग्लोबिनको कमी भएमा पोषणविद्हरुले चुकन्दर खाने सल्लाह दिन्छन् । दैनिक जिम जाने, व्यायाम गर्ने, उच्च रक्तचापको समस्या भएका व्यक्तिका लागि पनि चुकन्दर खान सुझाइन्छ ।

के साँच्चै चुकन्दरले शरीरमा रगत बढाउँछ त ?

चुकन्दरको दैनिक सेवनले शरीरमा रगत बढाउँछ किनभने यसमा प्रशस्त मात्रामा आइरन हुन्छ । यसले शरीरमा पर्याप्त मात्रामा रातो रक्तकोषिका निर्माण गर्न मद्दत गर्छ। रगतमा पाइने हेमोग्लोबिन नियन्त्रणमा राख्नुका साथै त्यसको स्तर बढाउन पनि चुकन्दर लाभदायक हुन्छ। चुकन्दरले रक्तअल्पता अर्थात् एनिमियाबाट पनि जोगाउन मद्दत गर्छ ।

चुकन्दरमा नाइट्रेट तत्व पाइन्छ । एन्टिअक्सिडेन्ट, एन्टिइन्फ्लामेटरी भिटामिन सी, भिटामिन बी १२, फाइबर, पोटासियम, मिनरल्स पाइन्छ। पोषणविद् र अनुसन्धानबाट पुष्टि भएका केही चुकन्दरको केही अचुक फाइदाबारे चर्चा गरौं ।

एन्टी क्यान्सर

चुकन्दरमा मुख्य रुपमा जुन नाइट्रेट तत्व पाइन्छ, जसमा एन्टिअक्सिडेन्ट गुण हुन्छ। यसले शरीरमा अनियन्त्रित रुपमा विकास भएका कोषलाई खोजेर नष्ट गर्ने काम गर्छ। क्यान्सर जस्तो डरलाग्दो रोगबाट जोगाउँछ । यसलाई पोषणविद्ले मात्र नभई अनुसन्धानबाट पनि पुष्टि भएको छ।

केही वर्षअघि इटालीमा गरिएको अनुसन्धानअनुसार चुकन्दरमा पाइने बीटा सायनिन अर्थात् एन्टिअक्सिडेन्ट गुणले कोलोन क्यान्सरका कोषिकाहरुलाई नष्ट गर्ने क्षमता हुने पुष्टि गरेको थियो ।

चुकन्दरमा बीटालेन्स (बीटा सायनिन) भन्ने एउटा प्राकृतिक तत्व हुन्छ, जुन चुकन्दरमा पाइने रातोकण (रातो रंग)मा हुन्छ। यस तत्वले शरीरमा एन्टिअक्सिडेन्ट बनाउन सहयोग गर्छ ।

युनिभर्सिटी अफ एक्सेटर, बेलायतमा एप्लाइड फिजियोलोजीका प्रोफेसर एन्डी जोन्सले १० वर्षसम्म एथ्लेटिक्सहरूको प्रदर्शनको अनुसन्धान गरेका थिए। उनको अनुसन्धान अनुसार जब हामीले चुकन्दर खान्छौं, हाम्रो मुखमा भएका ब्याक्टेरियाले नाइट्रेटलाई नाइट्रिक अक्साइडमा परिणत गर्न थाल्छ । नाइट्रिक अक्साइड एक भासोडिलेटर हो । यसले रक्तनलीहरू फराकिलो बनाएर रगत सजिलैसँग शरीरमा प्रवाह गर्न सहयोग गर्छ ।

शरीरका अंगहरुमा पर्याप्त मात्रामा अक्सिजन पुऱ्याउने काम गर्छ । साथै उनले यसले यौन उत्तेजनाको लागि पनि नाइट्रिक अक्साइडको पर्याप्त आवश्यक हुने बताएको छ । तर हालसम्म यसको कुनै पनि अनुसन्धानले पुष्टि गरेको छैन ।

उच्च रक्तचाप नियन्त्रण

चुकन्दरले रक्तचाप नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ । एक अनुसन्धानले रक्तचाप भएको व्यक्तिले केही हप्तासम्म दैनिक चुकन्दरको सेवन गरेमा रक्तचाप औसतमा पाँच मिलिमिटरले कम हुनसक्ने देखाएको छ । केही हप्ता दैनिक दुईवटा चुकुन्दर खाएमा उच्च रक्तचाप औसत पाँच मिलिमिटरले कम हुनुसक्छ ।

उच्च रक्तचाप नियन्त्रणमा राखेमा मस्तिष्कघात, हृदयघातको जोखिम १० प्रतिशतले कम हुन्छ। साथै चुकन्दर खाएको केही घण्टामा नै उच्च रक्तचाप नियन्त्रणमा प्रभाव देखिन्छ ।

स्वस्थ मस्तिष्कको लागि चुकन्दर

चुकन्दरको दैनिक सेवनले मस्तिष्क पनि चलायमान र स्वस्थ रहन्छ। चुकन्दरले

....बाँकी पृष्ठ ३ मा

निजी क्षेत्रको लगानीमा हेटौंडामा विद्युतीय सवारी चार्जिङ स्टेशन सञ्चालन

चार्जिङ स्टेशनको उद्घाटन गर्नुहुँदै वडाअध्यक्ष सुकराम केसी ।

समाज संवाददाता

हेटौंडाः पछिल्लो समय विद्युतीय सवारी साधनको प्रयोग बढ्न थालेसँगै हेटौंडामा निजी क्षेत्रको १ करोड भन्दा बढी लगानीमा चार्जिङ स्टेशन सञ्चालनमा आएको छ। हेटौंडा-९, कर्रामा एक करोड रुपैयाँभन्दा बढी लगानीमा दुर्गा माता चार्जिङ स्टेशन सञ्चालनमा आएको हो।

बिहिबार हेटौंडा-९ का वडा अध्यक्ष सुकराम केसीले चार्जिङ स्टेशनको उद्घाटन गर्नुभएको छ। उपेन्द्र सापकोटा, बिप्लप पौडेल र सन्तलाल मिजारको संयुक्त लगानीमा चार्जिङ स्टेशन सञ्चालनमा आएको हो। चार्जिङ स्टेशन एकैपटक ३ वटा गाडी चार्ज गर्न सकिन्छ। चार्जिङ स्टेशन परिसरमा रेष्टुरेन्टसँगै गाडी धुने सुविधा पनि रहेको छ। सेवाग्राहीको चापका आधारमा चार्जिङ स्टेशनको क्षमता पनि विस्तार गर्दै लगिने सञ्चालक उपेन्द्र सापकोटा बताउनुहुन्छ।

यसअघि हेटौंडा-१५, रातोमाटेमा नेपाल विद्युत प्राधिकरणले नै विद्युतीय सवारी साधन चार्जिङ स्टेशन स्थापना गरेको छ। प्राधिकरणले स्थापना गरेको चार्जिङ स्टेशन अपायक स्थानमा रहेको र सवारीधनीले असुविधा महसुस गरिरहेको सन्दर्भमा रेष्टुरेन्ट, शौचालय र पर्याप्त पार्किङ सुविधासहित चार्जिङ स्टेशन सञ्चालनमा ल्याइएको सञ्चालक सापकोटा बताउनुहुन्छ। राजमार्गसँगै रहेकोले पनि सेवाग्राहीलाई सहज हुने सापकोटाको दावी छ।

इन्द्रसरोवरमा विपद् व्यवस्थापन वेश स्थापना

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मकवानपुरको इन्द्रसरोवर गाउँपालिकामा सशस्त्र प्रहरी बल नेपालले विपद् व्यवस्थापन वेश स्थापना गरेको छ। सशस्त्र प्रहरी नायव महानिरीक्षक (डीआईजी) लक्ष्मणबहादुर सिंहको उपस्थितिमा इन्द्रसरोवर गाउँपालिका-२ मा वेश स्थापना गरिएको सशस्त्र प्रहरी बल १४ नम्बर गणका प्रमुख अनिल कार्कीले जानकारी दिनुभयो।

बुधबार विपद् व्यवस्थापन वेश स्थापना भएको हो। थाहा नगरपालिका, इन्द्रसरोवर गाउँपालिका र भीमफेदी गाउँपालिकालाई लक्षित गरेर सशस्त्र प्रहरीले विपद व्यवस्थापन वेश स्थापना गरेको हो। मनसुनजन्य प्रकोप तथा अन्य विपद् न्यूनीकरणका लागि, सम्भावित दुर्घटनामा उद्दार कार्यलाई सहज बनाउन र शान्ति सुरक्षाका लागि वेश स्थापना गरिएको सशस्त्र प्रहरी बल १४ नम्बर गणका प्रमुख कार्कीले जानकारी दिनुभयो।

विपद् व्यवस्थापन वेशमा सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल १४ नम्बर गण हेडक्वार्टर मकवानपुरबाट आवश्यक सामग्री र विपद तालिम प्राप्त गरेका जनशक्ति व्यवस्थापन गरिएको छ। उक्त अवसरमा इन्द्रसरोवर गाउँपालिकाका अध्यक्ष देवकृष्ण पुडासैनीले पालिकाको तर्फबाट उद्दार प्रक्रियामा आवश्यक पर्ने सामग्री हस्तान्तरण गर्नुभएको थियो।

वेशमा प्रहरी निरीक्षकको कमाण्डमा २२ जना सशस्त्र प्रहरी रहेका छन्। थाहा नगरपालिका, इन्द्रसरोवर गाउँपालिका र भीमफेदी गाउँपालिका जोखिमयुक्त क्षेत्र भएकाले वेश स्थापना गरिएको हो।

विद्यार्थीलाई शैक्षिक तथा खेल सामग्री हस्तान्तरण

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मकवानपुरको बकैया-५ मा रहेको गीतावर आधारभूत विद्यालयका विद्यार्थीलाई शैक्षिक तथा खेल सामग्री हस्तान्तरण गरिएको छ। बुधबार सरस्वती पूजाको अवसरमा विद्यालयमा उपस्थित भई पुल्चोक इन्जिनियरिङ कलेजमा अध्ययनरत काठमाडौं भ्याली लियो क्लबका पदाधिकारीहरुले विद्यालयलाई शैक्षिक तथा खेल सामग्री हस्तान्तरण गरेको प्रधानाध्यापक हरिहर खनालले जानकारी दिनुभयो।

क्लबमा आवद्ध विद्यार्थीहरुले पुस्तकालयका लागि एक हजार पुस्तक, ब्याडमिन्टन, भलिबल, फुटबलका साथै अन्य सामग्रीहरु हस्तान्तरण गरेका थिए। विद्यालयले विद्यार्थीहरुका लागि सामान्य होस्टेलको समेत व्यवस्था गरेको छ। होस्टेलमा हाल ३७ जना विद्यार्थी रहेका छन्।

कक्षा ८ सम्म पठनपाठन हुने विद्यालयमा १ देखि ४ सम्म अंग्रेजी माध्यममा पठनपाठन हुने गरेको छ। विद्यालयमा अंग्रेजी र नेपाली माध्यम गरेर हाल २ सय ४९ जना विद्यार्थीहरु अध्ययनरत छन्। यसवर्ष कक्षा ८ को परीक्षा दिने ३१ जना विद्यार्थी रहेको प्रधानाध्यापक खनालले जानकारी दिनुभयो।

विद्यालयमा पर्याप्त शिक्षक नभएका कारण पठनपाठनमा समस्या हुने गरेको, घेराबारको उचित व्यवस्था नहुनाले जंगली जनावरले विद्यालयमा दुःख दिने गरेको र विद्यालय भवनको आवश्यकता रहेको उहाँले जानकारी दिनुभयो। विद्यालयलाई २०७३ सालमा प्लान नेपालले १० कोठे भवनको लागि सहयोग गरेको थियो। यस्तै, स्थर बेन्जामिन स्मृति संस्थाको सहयोगमा अहिले खानेपानी इनार, ट्याङ्कीलगायत खानेपानीसम्बन्धी काम भइरहेको छ।

यस्तै, रेस्ट नेपालको सहयोगमा कक्षा १ देखि १२ सम्मका ४३ जना विद्यार्थीलाई कक्षा १२ सम्म पढ्नका लागि शैक्षिक सामग्रीदेखि सम्पूर्ण खर्च सहयोग गरिरहेको छ। यस आर्थिक वर्षमा नै एसियन पेन्ट्सले २ लाखको रङ सहयोग गरेको प्रधानाध्यापक खनालले जानकारी दिनुभयो।

नेपाल सरकार
शहरी विकास मन्त्रालय
स्थानीय पूर्वाधार विभाग
स्थानीय पूर्वाधार विकास आयोजना कार्यालय
बागमती प्रदेश, हेटौडा, मकवानपुर

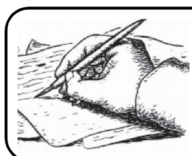
हलुका सवारी साधन भाडामा लिने सम्वन्धी सिलबन्दी प्रस्ताव आव्हानको सूचना

दोस्रो पटक सूचना प्रकाशन मितिः २०८०/११/०४

यस आयोजना कार्यालयलाई आ.व. २०८०/०८१ बागमती प्रदेशमा सञ्चालित विभिन्न आयोजनाहरुको स्थलगत सुपरिवेक्षण तथा अनुगमन गर्नका लागि पहाडी र कच्ची सडकमा उपयुक्त हुने, 4WD, Double Cab, Pick up Jeep थान एक (१) हलुका सवारी साधन मासिक रूपमा भाडामा लिनु पर्ने भएकोले ईच्छुक फर्म/कम्पनीहरु सबैका लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ। सूचनाको विस्तृत विवरण कार्यालयको सूचना पाटीमा टाँस गरिएको छ र प्रस्ताव सम्बन्धी थप कुरा बुझ्नुपरेमा यस कार्यालयको फोन नं ०५७-५९०६५९ मा सम्पर्क राखि बुझ्न सकिनेछ।

कामको विवरण	प्रस्ताव फाराम खरिद गर्ने अन्तिम मिति, समय र स्थान	प्रस्ताव फाराम दर्ता गर्ने अन्तिम मिति, समय र स्थान	प्रस्ताव खोल्ने मिति, समय, र स्थान	प्रस्ताव फाराम दस्तुर रु
हलुका सवारी साधन भाडामा लिने	२०८०/११/१८ गते कार्यालय समय भित्र	२०८०/११/२० गते दिनको १२:०० बजे, आयोजना कार्यालय, हेटौडा	२०८०/११/१० गते १३:०० बजे, आयोजना कार्यालय, हेटौडा	१,०००

आयोजना प्रमुख



बुधबारे बालसाहित्य विशेषबारे

यो स्तम्भमा हामी विद्यार्थीको परिचय, विद्यार्थीका रचना, घरमा अभिभावक र बालबालिका अध्ययन गर्दै गरेको तस्वीर, अन्तरवार्ता समावेश गर्नेछौं। आशा छ हामीले विद्यार्थीलाई अध्ययन र लेखनमा प्रेरित गर्न सकारात्मक योगदान गर्न सक्नेछौं। **सम्पादक।**

मकवानपुर बाल विद्या सदन

हेटौंडा-१८, खड्कुले

हाम्रो अभिभावक दिवस

ईश्वर घिमिरे

जन्मदिन सबैको आउँछ र यसैगरी आभिभावक भेला पनि बर्षमा एकपटक खुसी र हर्षसाथ मनाइन्छ। यस बर्ष मेरो विद्यालयले आफ्नो १७औं आभिभावक दिवस मनाएको छ।

आभिभावक दिवसमा आभिभावकको उपस्थितिमा विद्यार्थीहरुले विभिन्न नाचगानसहित अन्य प्रस्तुतीहरु देखाए। अभिभावक दिवसमा विद्यार्थीहरुले विभिन्न विधाको नाच, नाटक, गायन आदि प्रस्तुत गरे। माघ २६ गते मनाइएको आभिभावक दिवस निकै सभ्य र भव्य थियो। आभिभावक र अन्य दर्शकहरुको माझबाट बेजोड हल्ला र तालिका साथ विद्यार्थीहरुको हौसला बढाई रहनुभएको थियो। कार्यक्रम आवधिमा नाचगानसँगै हामीलाई प्रमुख आतिथि, विशिष्ट अतिथि, र अतिथिहरुको हौसला मिल्ने र समय सान्दर्भिक मन्तव्यका साथै साहित्यकार सीएम रिमाल सुदीप सरसँगको बुक टक पनि सुन्ने अवसर मिल्यो।

यस वर्षको आभिभावक दिवसको अवसरमा विद्यालयले डान्स प्रतियोगिताको बिजेताहरु र सबै क्लासको कप्तान मध्ये उत्कृष्ट कप्तानलाई पनि सम्मान गरिएको थियो। यस वर्ष प्रस्तुत गरिएको नाटक र नृत्यको मिश्रण रहेको नृत्यले भने आभिभावक को माझ छुट्टै छाप छोडेको मैले महसुस गरे। यस बर्षको फूड स्टलको विशेष परिकारको रुपमा हाम्रो विद्यालयमा हामीले आसर १५ मा रोपेर हामी विद्यार्थीहरुले आफै गोडेर, चुटेर उत्पादन गरेको चामलबाट बनेको खिरले भने आभिभावकको मन जितेको मैले बुझे।

आनन्दभैरबको ३६ औं वार्षिक उत्सव सम्पन्न

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा-११ स्थित आनन्दभैरब आधारभूत विद्यालयको ३६ औं वार्षिक उत्सव सम्पन्न भएको छ। मंगलबार एक कार्यक्रमबीच वार्षिक उत्सव सम्पन्न भएको हो।

विद्यालयको संस्थापक अध्यक्ष शम्शेर बानियाँको प्रमुख आतिथ्यमा वार्षिकोत्सव कार्यक्रम उद्घाटन भएको थियो। कार्यक्रममा विद्यालयका प्रधानाध्यापक कृष्णप्रसाद खनालले विद्यालयको आर्थिक प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्नुभएको थियो। कक्षागत परीक्षामा प्रथम, द्वितीय र तृतीय हुने विद्यार्थी तथा अतिरिक्त क्रियाकलापमा अब्बल हुने विद्यार्थीहरुलाई पुरस्कृत गरिएको विद्यालयका प्रधानाध्यापक खनालले जानकारी दिनुभएको छ।

वार्षिक उत्सव कायक्रममा सहभागी हुने अविभावकहरुले मन्तव्य व्यक्त गरेका थिए। कार्यक्रममा हेटौंडा-११ का वडा अध्यक्ष जुना दहाल र हेटौंडा उपमहानगरपालिका शिक्षा विकास महाशाखाका अधिकृत रमेश बिडारीको विशिष्ट आतिथ्य रहेको थियो।

चुकन्दरले शरीरमा...

मस्तिष्कमा रक्तप्रवाह बढाउनुका साथै मस्तिष्कको क्षमता समेत बढाउँछ। यसले रगतमा हेमोग्लोबिनको स्तर बढाएर शरीरमा सबै अंगमा अक्सिजन पुऱ्याउँछ। साथै यसले शरीरको चाललाई नियन्त्रण गर्ने मस्तिष्कको भागमा 'कनेक्टिभिटी' बढ्छ।

शारीरिक क्षमता बढाउन

चुकन्दरले शारीरिक क्षमता बढाउन पनि महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। पेट, मस्तिष्क, रक्तचाप नियन्त्रण भएमा शारीरिक क्षमता बढ्छ, मासंपेशीहरु बलियो र ऊर्जावान हुन्छ। किनभने यसको दैनिक सेवनले मांसपेशीहरूलाई अक्सिजन प्राप्त हुने गर्छ। जसले गर्दा शरीरले राम्रोसँग काम गर्छ।

कलेजो र पाचन प्रक्रियामा सुधार

चुकन्दरको जुस र सलादको सेवन गर्नाले कलेजो र पेटको सफाइ गर्न मद्दत गर्छ। यसमा हुने एन्टिअक्सिडेन्टले कलेजोमा हुने विकारहरूलाई बाहिर निकाल्ने काम गर्छ र कलेजोलाई नियमित रूपमा काम गर्न सक्छ। यसमा भएको फाइबरले पाचन प्रक्रिया बलियो बनाउँछ। यसले कब्जियत भएका बेला पनि राहत पुऱ्याएर पाचन प्रक्रियामा सुधार ल्याउँछ।

मुखभित्र ब्याक्टेरिया सन्तुलनमा राख्न

चुकन्दरको सेवनले मुखभित्र रहेका ब्याक्टेरियाहरुलाई सन्तुलनमा राख्न सहयोग गर्ने धेरै अध्ययनले देखाएका छन्। जसले रोग तथा ब्याक्टेरियाको स्तर कम गर्न मद्दत गर्छ। चुकन्दरको रस दिनमा दुईचोटि १० दिनसम्म सेवन गरेमा मुखभित्र ब्याक्टेरियाको सन्तुलन राख्न मद्दत गर्छ। *(स्रोतः अनलाईनखबर)*

हेटौंडा उपमहानगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
हेटौंडा, मकवानपुर

प्रस्ताव आवह्न सम्बन्धी सूचना

(प्रथम पटक सूचना प्रकाशन मितिः- २०८०/११/०४ गते)

हेटौडा उपमहानगरपालिका नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, पशुपन्छी विकास शाखाको चालु आ.ब. ०८०/८१ को स्वीकृत वार्षिक कार्यक्रमानुसार प्रदेश तथा स्थानीय तहमा सशर्त वित्तिय हस्तान्तरण भएका पशुपन्छी तथा मत्स्य विकास कार्यक्रम संचालन सम्बन्धी कार्यविधि, २०८० बमोजिम देहायका उत्पादनमा आधारित अनुदान कार्यक्रमहरु संचालन गर्न ईच्छुक कृषक फर्म/समूह/समितिहरुले यो सूचना प्रकाशन भएको मितिले १५ (पन्ध्र)औ दिनसम्म कार्यालय समय भित्र यस कार्यालयमा प्रस्ताव दर्ता गर्नुहुन आव्हान गरिन्छ। साथै रित नपुगी वा म्याद नाघि प्राप्त प्रस्तावहरु छनौटमा समावेश नगरिने व्यहोरा समेत जानकारी गराईन्छ।

तपसिल

क.स.	कार्यक्रमको नाम	आवश्यक कागजात तथा शर्तहरु
१.	दुग्ध उत्पादन प्रवर्द्धन कार्यक्रम,	१. दर्तावाल दुग्ध उत्पादक सहकारी संस्था कम्तिमा १ वर्ष पुरा भएको हुनुपर्ने। २. मासिक कम्तिमा १,५०० लिटर दुग्ध संकलन गरेको हुनुपर्ने।
२.	मासु प्रवर्द्धन कार्यक्रम (बाखा)	१. फर्ममा मौजुदा कम्तिमा ५ वटा माउ बाखा हुनुपर्ने र थप गर्न ईच्छुक हुनुपर्ने। २. फर्म भएको जग्गाको जगधनि पुर्जा वा जग्गाको स्वामित्व देखिने कागजात (भाडामा भए ५ वर्षको करार सम्झौता पत्रको प्रतिलिपि)।
३.	हरियो घाँस विस्तार कार्यक्रम	१. घाँस लगाईएको जग्गाको जग्गाधनि पुर्जा वा जग्गाको स्वामित्व देखिने कागजात (भाडामा भए ५ वर्षको करार सम्झौता पत्रको प्रतिलिपि) २. कम्तिमा ५ कट्ठा भन्दा बढीमा घास लगाईएको हुनुपर्ने।

आवश्यक कागजात

१. ईच्छुक पशुपालन फर्म/समूह/समितिले पशुपन्छी तथा मत्स्य विकास कार्यक्रम संचालन सम्बन्धी कार्यविधि २०८० को अनुसूची २ र ३ अनुसारका कार्ययोजना र निवेदन।
२. सम्बन्धित वडा कार्यालयबाट दोहोरो सुविधा नलिएको वा नहुने बारेको सिफारिस पत्र।
३. निवेदकको नेपाली प्रतिलिपि।
४. आवेदक सम्बन्धित सरकारी निकायमा दर्ता/नविकरण भएको प्रमाणको प्रतिलिपि।
५. PAN र करचुक्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि।
६. समूह/समितिको हकमा कार्यक्रम संचालन सम्बन्धी निर्णयको प्रतिलिपि र कार्यसमिति पदाधिकारीहरुको नामावली।
७. यसै प्रकृतिको कार्यका लागि विगत रे वर्षमा अनुदान नलिएको स्व-घोषणापत्र।

नोटः- थप जानकारीका लागि हेटौडा उपमहानगरपालिका पशुपन्छी विकास शाखा (०५७-५९०१०२) मा सम्पर्क गर्न सकिनेछ।

राज्यश्वरी शाही
आर्थिक विकास महाशाखा प्रमुख

बागमती गोल्डकप

नव जनजागृति हराउँदै एनआरटी सेमिफाइनलमा

बिहिवारको खेलमा बल अगाडि बढाउँदै एनआरटीका खेलाडी ।

समाज संवाददाता

फापरबारी (बागमती)ः मकवानपुरको बागमती गाउँपालिकामा जारी छैठौं संस्करणको बागमती गोल्डकप फुटबल प्रतियोगिता अन्तर्गत न्यू रोड टिम (एनआरटी) सेमिफाइनलमा प्रवेश गरेको छ । बिहिबार बागमती–८, फापरबारीस्थित जनता माविको खेलमैदानमा भएको पहिलो क्वार्टरफाइनल खेलमा सिमराको नव जनजागृति युवा क्लबलाई १–० गोलअन्तरले हराउँदै एनआरटी सेमीफाइनलमा प्रवेश गरेको हो ।

एनआरटीको जीतमा मोहित गुरुङले निर्णायक गोल गरे । उनले खेलको पहिलो हाफको ३१ औं मिनेटमा फ्रिकिकमार्फत उत्कृष्ट गोल गरेका हुन् । म्यान अफ द म्याच गुरुङ घोषित भए । उनले १० हजार रुपैयाँ प्राप्त गरे । प्रतियोगितामा पहिलो पटक सहभागी भएको एनआरटी पहिलो प्रयासमै सेमीफाइनलमा प्रवेश गरेको हो । सेमिफाइनल प्रवेश गरेको एनआरटीले अब फाइनल प्रवेशका लागि ए डिभिजन क्लब जावलाखेल युथ क्लब र मच्छिन्द्र फुटबल क्लबबीचको विजेतासँग प्रतिस्पर्धा गर्नेछ ।

प्रतियोगिता अन्तर्गत दोस्रो क्वार्टरफाइनलमा शुक्रबार विभागीय टोली सशस्त्र प्रहरी बलको एपीएफ क्लब र चर्च ब्वाइज युनाइटेडबी प्रतिस्पर्धा हुनेछ । विजयी टिमले सेमिफाइनलमा स्थान बनाउनेछ । प्रतियोगिताको फाइनल खेल फागुन १० गते हुनेछ । प्रतियोगिताको विजेता टोलीले १० लाख रुपैयाँसहित शिल्ड, मेडल तथा प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछ भने उपविजेता टिमले ५ लाख रुपैयाँ प्राप्त गर्नेछ । यस्तै सर्वोत्कृष्ट खेलाडीले १ लाख १ हजार रुपैयाँ र अन्य विधागत उत्कृष्टले २५–२५ हजार रुपैयाँ प्राप्त गर्नेछन् ।

लागुऔषधसहित तीन जना पक्राउ

समाज संवाददाता

हेटौँडाः पूर्व–पश्चिम राजमार्ग अन्तर्गत हेटौंडा–१५, रातोमाटे चेकपोष्टबाट मकवानपुर प्रहरीले लागुऔषधसहित तीनजनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । प्रहरीले हेटौंडा–११, थानाभञ्याङ बस्ने ३० वर्षीय रञ्जित स्याङ्तान, पर्सा जिल्लाको पोखरीया नगरपालिका–९ बस्ने ३३ वर्षीय सर्बेन्द्र महतो कोईरी र पर्सा जिल्लाको कालिकामाई गाउँपालिका–२ बस्ने २२ वर्षीय दिनानाथ कुमार कुशवाह रहेको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौंडाले जनाएको छ ।

बुधबार वीरगंजबाट हेटौंडातर्फ आउँदै गरेको बा ३ ख ७८२० नम्बरको बसलाई रोकी सुरक्षाजाँच गर्दा प्रहरीले बसमा सवार स्याङ्तानको साथबाट लागुऔषध नुर्फिन ४६ एम्पुल, फेनार्गन ४६ एम्पुल र डाईजेपाम–४६ बरामद गरेको थियो । कोइरी र कुशवाहको साथबाट प्रहरीले लागुऔषध ओनरेक्स बरामद गरेको जनाएको छ ।

बुधवार बेलुका ७ बजेर ५५ मिनेटको पूर्व–पश्चिम सडक खण्डमा प्रहरी टोलीले वीरगंजबाट हेटौंडातर्फ आउँदै गरेको ना ६० प ४७० नम्बरको मोटरसाइकललाई शंका लागी सुरक्षाजाँच गर्दा कोईरी र कुशवाह साथबाट लागुऔषध ओनरेक्स ५८ बोतल (१ सय एमएल) को बरामद गरेको थियो । प्रहरीले तीनैजनालाई नियन्त्रणमा लिई थप अनुसन्धान तथा आवश्यक कार्वाहीका लागि जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुर लगिएको प्रहरीले जनाएको छ ।

हेटौंडा क्याम्पसमा खेल महोत्सव सुरु

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा–४ स्थित हेटौंडा क्याम्पसमा खेल महोत्सव सुरु भएको छ । हेटौंडा क्याम्पसको ३४ औं वार्षिक उत्सवको अवसरमा बिहीबारबाट स्वविय खेलकुद महोत्सव सुरु भएको हो ।

प्रतियोगिताको उद्घाटन स्वविय अध्यक्ष अभि मैनालीको सभाध्यक्ष तथा क्याम्पस सञ्चालक समिति अध्यक्ष आनन्दराम पराजुलीको प्रमुख आतिथ्यमा भएको हो । उद्घाटन कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्नुहुँदै अध्यक्ष मैनालीले यस्ता प्रकारको महोत्सवले विद्यार्थीहरुको प्रतिभालाई प्रस्तुतिकरण गर्न मद्दत गर्ने विश्वास व्यक्त गर्नुभयो ।

आज शुक्रबारसम्म सञ्चालन हुने महोत्सवमा बिहीवार मैत्रीपूर्ण भलिबल, खुला चम्चा दौड, सटपुट, टेबलटेनिस, विजनेस/लेसन प्लान प्रतियोगितालगायतका खेलहरु भएको छ । शुक्रवार खुला नृत्य तथा गायन, सय मिटर दौड, लङजम्प, डोरी तान्ने र मुक्तक वाचन प्रतियोगिता हुनेछ ।

आइतबार प्रतियोगितामा विजयी भएका खेलाडीहरुलाई एक कार्यक्रमबीच पुरस्कृत गरिने जनाइएको छ । उद्घाटन कार्यक्रममा वडा–४ का अध्यक्ष नवीन सिग्देल, क्याम्पसका प्रमुख देवीराम लामा, क्याम्पसका शिक्षक तथा विद्यार्थीहरुको उपस्थिति रहेको थियो ।

कैलाश गाउँपालिकामा प्रधानाध्यापकहरुको बैठक हुँदै

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मकवानपुरको कैलाश गाउँपालिकामा आगामी मंगलबार प्रधानाध्यापक बैठक हुने भएको छ । प्रधानाध्यापक बैठक महिना–महिनामा बस्ने गरेको शिक्षा शाखा प्रमुख दीपेन्द्र अधिकारीले जानकारी दिनुभयो ।

हरेक महिना प्रधानाध्यापक बैठक बस्दा विद्यालयमा सुधार गर्नुपर्ने कुराहरु सजिलै थाहा पाउन सकिने अधिकारीले बताउनुभयो । विद्यालयको अवस्थाबारेमा सजिलै थाहा पाउन सक्ने, एक विद्यालयले अर्को विद्यालयको बारेमा थाहा पाउने र त्यस विद्यालयको असल अभ्यास आफ्नो विद्यालयमा पनि लागू गर्न सकिने उहाँको भनाइ छ । यसरी बैठक राख्दा विद्यालयमा छिट्टै सुधार आउने गरेको उहाँले जानकारी दिनुभयो ।

कैलाश गाउँपालिकामा ४९वटा विद्यालय रहेका छन् । ६ वटा माध्यमिक, ४ वटा आधारभूत र ३९ वटा प्राथमिक विद्यालय रहेका छन् । सबै तहका प्रधानाध्यापकहरु मंगलबार हुने बैठकमा सहभागी हुनेछन् । बैठकमा परीक्षा समिति निर्माण र शैक्षिक क्यालेन्डर निर्माणका विषयमा छलफल गरिनेछ ।

विद्यालयस्तरीय क्रिकेटः हेटौंडा एकेडेमी सेमिफाइनलमा

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा–४ स्थित हुप्रचौरमा जारी स्वर्गीय निरज श्रेष्ठ स्मृति दोस्रो विद्यालयस्तरीय टी–२० क्रिकेट प्रतियोगितामा हेटौंडा–११ स्थित हेटौंडा एकेडेमी सेमिफाइनलमा प्रवेश गरेको छ । हेटौंडा एकेडेमीले समूह चरणको ४ खेलमा ३ जित निकालेको हो । ६ अंक जोड्दै तालिकाको दोस्रो स्थानमा रहेर एकेडेमीले सेमिफाइनलको यात्रा तय गरेको हो ।

बिहीबार भएको समूह चरणको दोस्रो खेलमा हेटौंडा एकेडेमीले हेटौंडा–१० स्थित तुलसी मेहर बोर्डिङलाई १ रनले पराजित गरेको छ । टस जितेर पहिलो ब्याटिङ गरेको एकेडेमीले निर्धारित १५ ओभरमा ६ विकेट गुमाएर १ सय २२ रन बनाएको थियो । हेटौंडा एकेडेमीका चन्दन गिरीले २५ बलमा ३५ रन जोडेका छन् । एमडी अशानले १४ बलमा २१ रन, राजाबाबु पटेलले १३ बलमा १८ रन र क्रिस ठकुरीले १६ बलमा १२ रन जोडेका हुन् । तुलसी मेहरबाट निराजन यादवले २ विकेट लिएका छन् ।

जवाफी ब्याटिङ गरेको तुलसी मेहरले निर्धारित १५ ओभरमा ५ विकेट गुमाएर १ सय १६ रनमात्र जोड्न सफल भएको हो । तुलसी मेहरका सुमित यादवले ४५ बलमा ५५ रन बनाउँदै अर्धशतक प्रहार गरेका छन् । विशाल शाहले १६ रन र राज राउतले ७ रन जोडेका हुन् । हेटौंडा एकेडेमीका आदित्य यादव, इशान्त भण्डारी र एमडी आशानले समान १–१ विकेट लिएका हुन् । खेलको म्यान अफ द म्याच तुलसी मेहरका अर्धशतक प्रहार गर्ने सुमित यादव घोषित भएका छन् ।

बिहीबार भएको समूह चरणको पहिलो खेलमा हेटौंडा–४ स्थित भूटनदेवी माध्यमिक विद्यालयले कमाने एकेडेमीलाई पराजित गरेको छ । समूह चरणको ३ खेलमा जित निकाल्दै तालिकाको शीर्ष स्थानमा रहेर सेमिफाइनलमा प्रवेश गरिसकेको भूटनदेवीले कमाने एकेडेमीलाई ९० रनले पराजित गरेको हो ।

टस जितेर पहिलो ब्याटिङ गरेको भूटनदेवीले निर्धारित १५ ओभरमा ७ विकेट गुमाएर १ सय ६२ रन बनाएको थियो । जवाफी ब्याटिङ गरेको कमाने एकेडेमीले निर्धारित १५ ओभरमा ६ विकेट गुमाएर ७३ रनमात्र बनाएको हो ।

भूटनदेवीका सजिद अली खानले ३६ रन जोडेका छन् । कृष्ण यादवले ३४ रन, नरेन्द्र अधिकारीले ३२ रन, अमित यादवले १३ रन र ऋतिक यादवले १२ रन जोडेका हुन् । कमाने एकेडेमीका सुजन थापाले ४ विकेट लिएका छन् । उत्सव सापकोटा र विप्सन चौलागाईंले १–१ विकेट लिएका हुन् । कमाने एकेडेमीका जोयल गुरुङले १५ रन र मनिल अधिकारीले १२ रन बनाएका छन् । भूटनदेवीका नरेन्द्र अधिकारीले २ विकेट लिए । खेलको म्यान अफ द म्याच सहजिद अली भएका छन् ।

प्रतियोगिताको उपाधि विजेता टिमले ४० हजार रुपैयाँ र उपविजेता टिमले २० हजार रुपैयाँसहित शिल्ड, मेडल तथा प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछन् । समूह चरणको अन्तिम खेलमा भोलि सेमिफाइनल प्रवेशका लागि सेलिड्यारिटी इन्टरनेशनल एकेडेमी र आधुनिक राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालयबीच प्रतिस्पर्धा हुनेछ । दुई समूहको विजयी टिमले फाइनल प्रवेशका लागि शनिबार हेटौंडा एकेडेमीसँग प्रतिस्पर्धा गर्नुपर्नेछ ।

थाहा नगरमा चितुवाको मृत्यु

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मकवानपुरको थाहा नगरपालिका–२, अंगारेटोलमा चितुवाको आक्रमणबाट २ जना घाइते भएका छन् । घाइते हुनेमा ६६ वर्षीय हेमन्त प्रसाद ढकाल र ६० वर्षीया सावित्री ढकाल रहेको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौंडाले जानकारी दिएको छ ।

बुधबार बेलुका ७ बजेर २० मिनेटको समयमा जंगली चितुवाको आक्रमणबाट दुवै जना सामान्य घाइते भएका थिए । घाइते दुवैलाई उपचारका लागि प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र पालुङ लगिएको प्रहरीले जनाएको छ । स्थानीयहरुले चितुवालाई लखेट्ने कममा चितुवा भाग्दै जाँदा नजिक रहेको पुड्खेल खोलाको ग्याबिनवालमा ठोक्किँदा चितुवाको मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ ।

डिभिजन वन कार्यालय पालुङ मकवानपुरबाट वन कर्मचारीहरु समेत टोली खटी गई कानुनी प्रक्रिया भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

कुकुरले टोकेर बालिकाको मृत्यु

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मकवानपुरको मकवानपुरगढी–४, कुसुमटमरमा कुकुरले टोकेर एक बालिकाको मृत्यु भएको छ । मृत्यु हुनेमा स्थानीय ६ वर्षीया मनु महर्जन रहेको मकवानपुरगढीका स्वास्थ्य प्रमुख ध्रुव लामिछानेले जानकारी दिनुभयो ।

बालिकालाई माघ २७ गते घरपालुवा कुकुरले शरीरको विभिन्न ठाउँमा टोकी गम्भीर घाइते भएकी थिइन् । घाइते बालिकालाई उपचारका लागि हेटौंडा अस्पताल ल्याइएकोमा अवस्था गम्भीर भएर थप उपचारका लागि काठमाडौं लगिएकोमा बुधबार बिहान उपचारको क्रममा मृत्यु भएको लामिछानेले जानकारी दिनुभयो ।

समृद्ध समाज राष्ट्रिय दैनिक
www.samriddhasamaj.com

वैदेशिक रोजगारमा जाँदा कागजातको प्रतिलिपि घर परिवारमा छोडौं

वैदेशिक रोजगारमा जाँदा निम्न कागजातको प्रतिलिपी घरमा छोडौं

- पासपोर्ट र नागरिकता,
- वैदेशिक रोजगार विभागबाट लिएको श्रम स्वीकृति,
- स्वास्थ्य परीक्षण गराएको निरोगिताको प्रमाणपत्र,
- अभिमुखीकरण लिएको प्रमाणपत्र,
- म्यानपावर संस्थालाई तिरेको रकमको भर्पाई,
- रोजगारदातासँग गरेको करार सम्झौता,
- बीमा गराएको कागजात,
- कल्याणकारी कोषमा रकम जम्मा गरेको प्रमाण,
- आफूले विदेशमा रही काम गर्ने कम्पनीको नाम, ठेगाना, सम्पर्क नम्बर र कामको विवरण,
- आफूलाई महत्वपूर्ण लागेका अन्य कागजात ।

यस्ता कागजातले वैदेशिक रोजगारमा केही समस्या तथा कठिनाई भएमा समाधान गर्न सजिलो हुन्छ ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

हेटौंडा 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 बिहान ७:०० बजेदेखि बेलुका ७:०० बजेसम्म

सञ्चालनको छोटो अवधिमै हाम्रो सेवालाई विश्वास गर्दै सेवा गर्ने अवसर दिनुहुने सम्पूर्ण सेवाग्राहीप्रति आभारसहित अब प्रत्येक महिनाको दोस्रो शनिबार सुगर जाँच निशुल्क र चौथो शनिबार थाइराइड जाँचमा ५० प्रतिशत छुट हुने सहर्ष जानकारी गराउँदछौं ।

थप जानकारीको लागि HRL

हेटौंडा रिफरेन्स ल्याबरोटरी

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

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