म.जि.प्र.का दर्ता नः
१०४/०६७/०६८

समृद्धि प्रकाशन प्रा. लि.
हेटौंडा, मकवानपुर

म.जि.हु.का.द.नं.
३०/०६९/०७०

बागमती प्रदेशको राजधानी हेटौंडाबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको समाचारपत्र

समृद्ध समाज

SAMRIDDHA SAMAJ NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

वर्ष:१५ अङ्क:- ९३ २०८० फागुन ९ गते बुधबार 21 February 2024, Wednesday - पृष्ठ ४ मूल्य रु. ५/-

आगलागी हुँदा १० लाख बराबरको क्षति

हेटौँडाः हेटौँडा-१८, दोभानचौरमा एक गोठमा आगलागी हुँदा १० लाख बराबरको क्षति भएको छ । सोमबार दिउँसो ३ बजेको समयमा भुवनेश्वर सञ्जेलको काठ र जस्ताले बनेको गोठमा विद्युत सर्ट भई आगलागी भएको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौँडाले जानकारी दिएको छ ।

आगलागी हुँदा काठ, अन्नपात र गोठ जलेर पूर्णरुपमा नष्ट भएको छ । प्रहरी, दमकल र स्थानीयको सहयोगमा ४ बजे आगो पूर्णरुपमा नियन्त्रणमा लिएको थियो । आगलागीमा मानवीय तथा चौपायाको क्षति नभएको प्रहरीले जनाएको छ ।

फागुन १५ मा प्रदेशसभा बैठक

सार्वजनिक विश्वविद्यालयको विधान स्वीकृत

समाज संवाददाता

हेटौंडाः बागमती प्रदेशसभाको अधिवेशन फागुन १५ गतेका लागि आह्वान गरिने भएको छ । बुधबार मुख्यमन्त्री कार्यालयमा बसेका प्रदेशको मन्त्रिपरिषद् बैठकले प्रदेशसभाको बैठक १५ गतेका लागि आह्वान गर्न सिफारिस गरेको बागमती प्रदेशका आर्थिक मामिला तथा योजनामन्त्री बहादुर सिंह लामाले बताउनुभयो ।

गत असोज २४ गतेबाट स्थगित भएको प्रदेशसभा बैठक झण्डै ५ महिनापछि बस्ने मन्त्रिपरिषद् बैठकले निर्णय गरेको हो । मन्त्रिपरिषद् बैठकले मदन भण्डारी स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानका लागि छात्रवृत्तिबापतको २ करोड १० लाख रुपैयाँ थप बजेट विनियोजन गर्ने निर्णय गरेको छ । बजेट निर्माणको चरणमा छुट भएकाले उक्त रकम थप दिने निर्णय गरिएको लामाले बताउनुभयो ।

मन्त्रिपरिषद् बैठकले हेटौंडामा सार्वजनिक विश्वविद्यालय स्थापनाका लागि प्रदेश उच्च शिक्षा ऐन २०७८ बमोजिम विश्वविद्यालय स्थापना तथा सञ्चालनको विधान स्वीकृत गरेको छ । प्रदेश सार्वजनिक विश्वविद्यालय स्थापनाका लागि सामाजिक विकास मन्त्रालयलाई सैद्धान्तिक स्वीकृतिसमेत दिएको छ ।

सोही स्वीकृतिअनुसार प्रदेश विश्वविद्यालयका लागि आवश्यक भौतिक संरचना, जग्गा, मापदण्डलगायतका विषयमा अध्ययन तथा अनुगमन र कार्यप्रगति मूल्यांकनका लागि मन्त्रिपरिषद्ले निर्देशनसमेत दिएको छ । मन्त्रिपरिषद् बैठकको निर्णयअनुसार विश्वविद्यालय स्थापनाका लागि आवश्यक पूर्वाधार र मापदण्ड मूल्यांकन गरी थप संरचना निर्माण गरेर अघि बढ्न मन्त्रालयलाई निर्देशन दिएको हो ।

यस्तै, बैठकले विशेष पद तोक्ने सम्बन्धमा समेत निर्णय गरेको छ। बैठकले समस्याग्रस्त सहकारी व्यवस्थापन समितिका लागि अस्थायी दरबन्दी स्वीकृत गर्ने निर्णय गरेको छ । बैठकले उक्त समितिका लागि १४ जना विभिन्न तहका कर्मचारीहरुको अस्थायी दरबन्दी स्वीकृत गरेको हो ।

बैठकले काभ्रेको नमोबुद्ध नगरपालिकालाई झोलुंगे पुल निर्माणका लागि अख्तियारी प्रदान गर्ने निर्णय गरेको छ । २ स्थानीय तह जोड्ने सो पुल निर्माणका विषयमा विवाद रहेकाले मन्त्रिपरिषद् बैठकले नमोबुद्ध नगर पालिकालाई अख्तियारी दिएको हो । सो पुलले काभ्रेको नमोबुद्ध र रोशी गाउँपालिकालाई जोड्नेछ । बैठकले सामाजिक विकास मन्त्रलयबाट पेस भएको प्रस्तावमा विपन्न दलित सशक्तिकरण कार्यविधि र शिक्षा नीति २०८० लाई स्वीकृत गर्ने निर्णय गरेको छ ।

बैठकले स्वास्थ्य मन्त्रालयअन्तर्गत्को सबै नीतिमा स्वास्थ्य कार्यान्वयन निर्देशिका स्वीकृत गरेको छ । बैठकले प्रदेश स्वयम्सेवक ब्युरो गठनका लागि कार्यविधि स्वीकृत गर्ने निर्णय गरेको छ । प्रदेशमा विपद्जन्य घटना हुँदा परिचालन गर्नेगरी प्रदेश सरकारले चालु आर्थिक वर्षका लागि ५० लाख रुपैयाँ बजेट विनियोजन गरेको र सोअनुसार कार्यान्वयनमा जाने तयारी गरेको मन्त्री लामाले बताउनुभयो ।

बागमती गोल्डकप-२०८०

आर्मीलाई हराउँदै एपीएफ फाइनलमा

बागमती गोल्डकपको फाइनल प्रवेश गरेको सशस्त्र प्रहरी बलको एपीएफ क्लब ।

समाज संवाददाता

फापरबारी (बागमती): माघ २७ गते हेटौँडामा सम्पन्न सहीद स्मृति स्थानीय तह मकवानपुर गोल्डकपको उपाधि जितेको सशस्त्र प्रहरी बलको एपीएफल फुटबल टिम मकवानपुरको बागमती गाउँपालिकामा जारी छैठौं संस्करणको बागमती गोल्डकप फुटबल प्रतियोगिताको फाइनलमा प्रवेश गरेको छ । मंगलबार बागमती-८ स्थित जनता माविको खेलमैदानमा भएको दोस्रो सेमिफाइनल खेलमा विभागीय टोली त्रिभुवन आर्मी क्लबलाई १-० गोलअन्तरले हराउँदै एपीएफ फाइनलमा प्रवेश गरेको हो ।

एपीएफको जीतमा विदेशी खेलाडी फोडे फोफनाले निर्णायक गोल गरे । खेलको ३ मिनेटमा फोफनाले गरेको गोलले नै जीतका लागि पर्याप्त भयो । म्यान अफ द म्याच एपीएफका बुद्धिमान राई घोषित भए । उनले १० हजार रुपैयाँ प्राप्त गरे । जीतसँगै एपीएफले फाइनलमा मच्छिन्द्र फुटबल क्लबसँगको भेट पक्का गरेको छ । यसअघि सोमबार भएको पहिलो सेमिफाइनल खेलमा न्यू रोड टिम (एनआरटी) लाई ५-१ गोलअन्तरले हराउँदै मच्छिन्द्र फाइनलमा प्रवेश गरिसकेको छ ।

बिहिबार एपीएफ र मच्छिन्द्रबीच उपाधीका लागि भिडन्त हुनेछ । प्रतियोगिताको विजेता टोलीले १० लाख रुपैयाँसहित शिल्ड, मेडल तथा प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछ भने उपविजेता टिमले ५ लाख रुपैयाँ प्राप्त गर्नेछ । यस्तै सवर्वोत्कृष्ट खेलाडीले १ लाख १ हजार रुपैयाँ र अन्य विधागत उत्कृष्टले २५-२५ हजार रुपैयाँ प्राप्त गर्नेछन् ।

एसईई अभ्यास परीक्षा सकियो

समाज संवाददाता

हेटौँडाः मकवापुरको हेटौँडा उपमहानगरपालिका, बकैया गाउँपालिका र मकवानपुरगढी गाउँपालिकाका ४८ वटा विद्यालयमा एसईई अभ्यास परीक्षा सकिएको छ। नगरस्तरीय शैक्षिक समन्वय समिति हेटौँडाको सहजीकरणमा तीन वटा पालिकाका ४८ विद्यालयले एकसाथ अभ्यास परीक्षा सञ्चालन गरेको हो । माघ २५ गतेबाट सुरु भएको परीक्षा फागुन ६ गते सम्पन्न भएको हो ।

अभ्यास परीक्षामा हेटौँडा उपमहानगरपालिकाका २७ विद्यालयका एक हजार नौ सय ९८ जना, मकवानपुर गढी गाउँपालिकाका १० विद्यालयका दुई सय ८९ जना र बकैया गाउँपालिकाका ११ विद्यालयका चार सय १२ विद्यार्थी अभ्यास परीक्षामा सहभागी भएको नगरस्तरीय शैक्षिक समन्वय समिति हेटौँडाका अध्यक्ष भोगेन्द्र लुइटेलले जानकारी दिनुभयो। परीक्षा फारम भरेका मध्ये १० जना विद्यार्थी अनुपस्थित भएको लुइटेलले बताउनुभएको छ । हेटौँडा उपमहानगरपालिका-३, लेवटस्थित बालउज्ज्वल मावि र हेटौँडा-६, चौघडाबाहेक सबै विद्यालयले नगरस्तरीय शैक्षिक समन्वय समितिसँगको सहकार्यमा एसईई अभ्यास परीक्षा सञ्चालन गरेको हो ।

परीक्षाको नतीजा विद्यालयले आआफ्नो अनुकुलमा फागुन दोस्रो साताभित्रै सार्वजनिक गर्न र विद्यार्थीलाई थप तयारीका लागि सहजीकरण गर्न भनिएको नगरस्तरीय शैक्षिक समन्वय समितिअन्तर्गतको परीक्षा समितिका संयोजक कृष्ण पोखरेलले बताउनुभएको छ । यसअघि मकवानपुरका निजी विद्यालयहरुले माघ १४ गतेदेखि सुरु गरी माघ २२ गते नै परीक्षा सकाइसकेको छ । राष्ट्रिय परीक्षा बोर्डले भने एसईई परीक्षाको तालिका चैत १५ गतेबाट सञ्चालन गर्ने गरी प्रकाशित गरेको छ ।

३ महिनामा १ सय ४२ जना हिंसा पीडित

समाज संवाददाता

हेटौँडाः हेटौँडा अस्पतालको अस्पतालमा आधारित लैङिक हिंसा सम्बन्धी एकद्वार संकट व्यवस्थापन केन्द्रमा ३ महिनाको अवधिमा एक सय ४२ जना हिंसा पीडितले सेवा लिएका छन् । मसिंर महिनादेखि माघ महिनासम्म एक सय ४२ जना हिंसा पीडितले सेवा पाएको केन्द्रकी इन्चार्ज अमृता श्रेष्ठले जानकारी दिनुभयो ।

केन्द्रको तथ्याङ्कअनुसार मंसिर महिनामा ३८ जना, पुस महिनामा ४६ जना र माघ महिनामा ५८ जना हिंसा पीडितले पाएका छन् । मंसिर महिनाको तथ्याङ्क अनुसार जबरजस्तीकरणी पीडित ७ जनाले सेवा लिएको श्रेष्ठले बताउनुभयो । यस्तै, यौनजन्य, शरीरिक र जबर्जस्ती विवाहको घटनामा पीडित एक/एक जनाले सेवा लिएका छन् । पुस महिनामा जबर्जस्तीकरणी पीडित ९ जना, शरीरिक हिंसाका ४ जना, जबर्जस्ती विवाहका एक जना, घरेलु हिंसाका ३ जना र अन्य हिंसाका ६ जना पीडित केन्द्रमा पुगेका थिए ।

माघ महिनामा जबर्जस्तीकरणीको घटनामा ३ जना, यौनजन्य हिंसामा १ जना, शारीरिक हिंसामा ६ जना, जबर्जस्ती विवाहका ५ जना, घरेलु हिंसाका ३ जना पीडितले सेवा लिएका श्रेष्ठले बताउनुभयो । तीन महिनाको अवधिमा ५६ जना महिला, ४ जना पुरुष र १ जना लैंगिक अल्पसंख्यक पीडित भएका छन् । हिंसामा धेरै महिला परेका छन् । हेटौँडामा मंसिर महिनामा १८ जना महिला र एक जना अल्पसंख्यक, पुस महिनामा २० जना महिला र ३ जना पुरुष र माघ महिनामा २८ जना महिला र एक जना पुरुष हिंसामा परेका छन् ।

एकद्वार संकट व्यवस्थापन केन्द्रको लक्षित समूहमा हरेक किसिमका लैङिगक हिसाबाट प्रभावित व्यक्तिहरु पर्दछन् । सबै किसिमका लैङ्गिक हिंसाबाट प्रभावित व्यक्तिहरू, लैङ्गिक हिंसाको जोखिमयुक्त परिस्थितिमा रहेका बेवारिसे एवम् शारीरिक तथा मानसिकरूपले अशक्त तथा बालबालिकाहरू, लैङ्गिक हिंसाबाट प्रभावित भई मानसिक स्वास्थ्यमा गम्भीर समस्या उत्पन्न भएका कारणले घर वा सार्वजनिक स्थानमा अलपत्रमा परेका महिला तथा बालबालिकाहरु लक्षित गरेर केन्द्र सञ्चालन गरिएको छ ।

यस्तै, तेस्रो लिङ्गी समूह, लैङ्गिक हिंसा पीडित एकल महिला, अपाङ्गता भएका महिला, बालबालिका र ज्येष्ठ नागरिक महिला, सशस्त्र द्वन्द्व तथा प्राकृतिक विपद्का कारण हिंसामा परेका र पर्न सक्ने महिला वा बालबालिकाहरू र एचआईभी तथा एड्सबाट सङ्क्रमित भई लैङ्गिक हिंसाबाट प्रभावित महिला वा बालबालिकाहरू केन्द्रको लक्षित समूहको रुपमा रहने श्रेष्ठले बताउनुभयो ।

एसईई लक्षित तयारी गर्दै अमर मावि

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा उपमहानगरपालिका-१ स्थित अमर माध्यमिक विद्यालयले एसईईमा सहभागी हुने विद्यार्थीका लागि विशेष तयारी गराइरहेको छ। एसईई आउन करिब ५ साता बाँकी हुँदा विद्यालयले विद्यार्थीलाई एसईईको तयारी गराइरहेको हो।

एसईईमा शत प्रतिशत विद्यार्थीहरु उत्तीर्ण गराउने उद्देश्यले विद्यालयले विद्यार्थीलाई अतिरिक्त कक्षा सञ्चालन गर्दै आएको विद्यालयका सूचना अधिकारी रमेशकुमार बर्तौलाले जानकारी दिनुभयो । एसईईमा सहभागी हुने विद्यार्थीलाई प्रत्येक हप्ताको शुक्रबार र शनिबार परीक्षा लिने गरेको उहाँले बताउनुभयो ।

विद्यालयको पुस्तकालयमा करिब ४ हजार किताब रहेको बर्तौलाले जानकारी दिनुभयो । इच्छुक विद्यार्थीहरुले पुस्तकालयमा बसेर पुस्तक पढ्न पाउने व्यवस्था रहेको उहाँको भनाइ छ । विद्यालयमा खानेपानी र शौचालयको राम्रो व्यवस्था रहेको भए पनि विद्यालयमा २ वटामात्र भवन रहेकाले विद्यार्थीहरुलाई सेक्सन छुट्याएर राख्न समस्या भएको उहाँले बताउनुभयो । विद्यालयमा सानो चौर भएकाले धुलो धेरै उड्ने समस्या रहेको उहाँको भनाइ छ । चौरमा इन्टर लक ब्लक हालेर व्यवस्थापन गर्न आवश्यक रहेको विद्यालयको सूचना अधिकारी बर्तौलाले जानकारी दिनुभयो ।

विद्यालयमा बाल कक्षादेखि १० कक्षासम्म पठनपाठन हुँदै आइरहेको छ । अमर माविमा ६ सय ३८ जना विद्यार्थीहरु अध्यनरत छन् भने २२ जना शिक्षक रहेका छन् । विद्यालयमा विषयगत शिक्षकको आवश्यक रहेको उहाँको भनाइ छ ।

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)

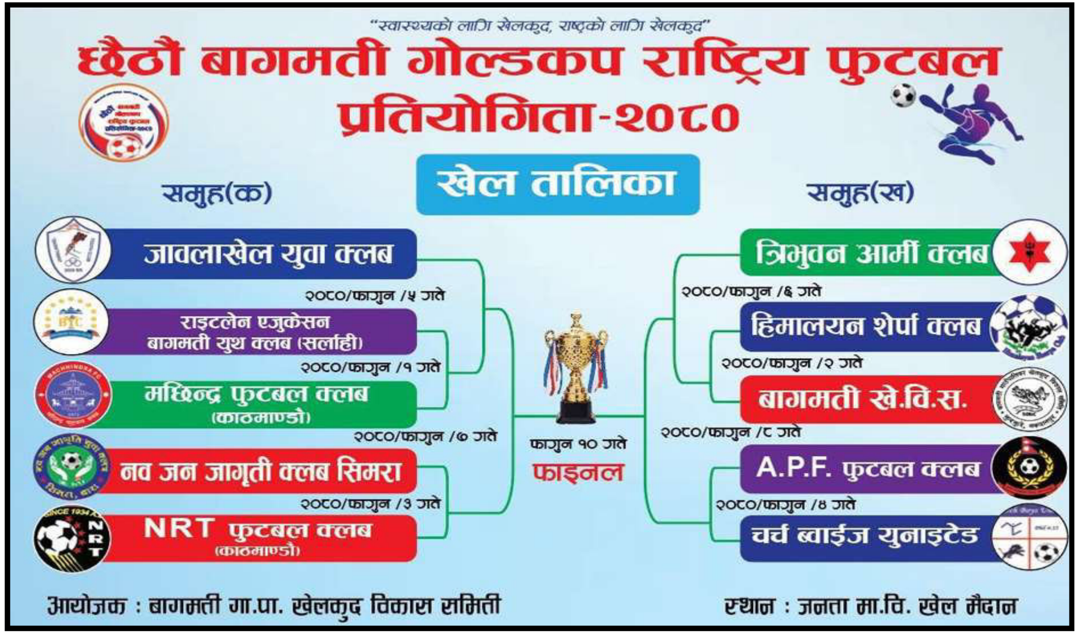
खुल्ने समयः विहान ७:00 बजेदेखि बेलुका ७:00 बजेसम्म

सञ्चालनको छोटो अवधिमै हाम्रो सेवालाई विश्वास गर्दै सेवा गर्ने अवसर दिनुहुने सम्पूर्ण सेवाग्राहीप्रति आभारसहित अब प्रत्येक महिनाको दोस्रो शनिबार सुगर जाँच निशुल्क 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



समृद्ध समाज
राष्ट्रिय दैनिक
www.samriddhasamaj.com

सम्पादकीय

डढेलो नियन्त्रणमा दमकल

फागुन, चैतलाई सुख्खा मौसम मानिन्छ । हिउँदमा पानी कम पर्ने र फागुनबाट क्रमशः घाम चर्को लाग्ने भएका कारण गर्मी सुरु हुने हुन्छ । गर्मी सुरु भएसँगै वनजंगलमा रहेका रुख विरुवाका पातहरु झर्न थाल्छन् । झरेका पातहरु चर्को घामका कारण चाँडै सुक्छन् । यही समयमा हुरीबतास पनि चल्ने गर्छ । सुख्खा र गर्मी मौसम, वन क्षेत्रमा सुकेका पातहरु हुने र हुरिबतास पनि चल्ने गर्दा डढेलो र आगलागीको जोखिम बढी हुने गर्दछ । वनजंगलमा डढेलो लाग्ने र आगलागी हुने समस्या निकै चुनौतीपूर्ण बन्ने गरेको छ । जाडो मौसमको अन्त्यसँगै सुरु हुने गर्मी र त्यस समयमा चल्ने हुरीबतासका कारण आगलागीको सम्भावना बढी हुने गर्दछ । साथै, वन क्षेत्रमा डढेलो लाग्ने र लगाउने प्रक्रिया पनि यस समयमा देशैभर हुन्छन् । यसको असर हेटौंडा र मकवानपुर जिल्लामा पनि देखिने गरेको छ । वरपर वनजंगल प्रशस्त भएका कारण हेटौंडामा वर्षेनि डढेलोको समस्या बढ्दै गएको छ ।

फागुन दोस्रो साता सुरु भएसँगै हेटौंडा उपमहानगरपालिका तथा मकवानपुरका विभिन्न क्षेत्रमा आगलागीका घटना बढ्न थालेको छ भने डढेलो लाग्न क्रम पनि सुरु भएको छ । गत साता हेटौंडा-१८, हर्नामाडी र कैलाश गाउँपालिकामा घरमा लागलागी भएको थियो । गत आइतबार भीमफेदी गाउँपालिकाको भैंसेनजिक खोला किनारको काँसघारीमा डढेलो लागेको थियो । हेटौंडाको पिप्ले-पोखरा सामुदायिक वन क्षेत्रमा पनि डढेलो लागेको थियो । गर्मीको सुरुवातको समयमा तराई, पहाड सबैतिरका राष्ट्रिय तथा सामुदायिक वनमा डढेलो लाग्ने र लगाउने क्रम व्यापक बनिरहेको छ । यसले वन क्षेत्र वरपरका बस्तीमा आगलागीको सम्भावना बढ्नेमात्र होइन, वनमा रहेका विरुवा तथा जीवजन्तु मर्ने र वातावरणमा नकारात्मक प्रभाव पार्ने गर्दछ । आगलागी र डढेलो न्यूनीकरणका लागि विभिन्न सतर्कता अपनाउन सकिए पनि आगो नियन्त्रणमा लिन सर्वत्र प्रचलित र उपयोगी उपाय दमकल (वारुणयन्त्र)को प्रयोगलाई मानिँदै आएको छ ।

मकवानपुर जिल्लामा हुने आगलागी तथा डढेलो नियन्त्रणका लागि हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको दमकल प्रयोग हुँदै आएको छ । विगतदेखि दमकल सेवा सञ्चालन गर्दै आएको उपमहानगरसँग अहिले ३ वटा दमकल रहेको भए पनि एउटा बिग्रिएका कारण २ वटा दमकलले मात्र सेवा दिँदै आएको छ । मकवानपुरको थाहा नगरपालिकामा पनि एउटा दमकलले सेवा दिँदै आएको छ । अन्तर्राष्ट्रिय मान्यताअनुसार ५० हजार जनसंख्या बराबर एउटा दमकल आवश्यक पर्छ । हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको जनसंख्याको अनुपातमा कम्तिमा ४ वटा दमकल आवश्यक देखिन्छ । मकवानपुर जिल्लाको जनसंख्या आधारमा १० वटा दमकल आवश्यक पर्ने भए पनि जिल्लाका ८ वटा गाउँपालिकामा दमकलको व्यवस्था छैन । अहिले जिल्लामा हेटौंडाको २ वटा र थाहाको एउटा गरी ३ वटा दमकलले मात्र सेवा दिइरहेका कारण आगलागी तथा डढेलो नियन्त्रणमा समस्या पर्ने गरेको छ ।

गर्मी र सुखा मौसमसँगै चल्ने हावाहुरीबाट सल्कने डढेलो र आगलागीको जोखिम उच्च रहेको हुँदा आगलागी नियन्त्रणका लागि दमकलको आवश्यकता बढ्दै गएको छ । हेटौंडामा जनघनत्व बढ्दै गएको र थुप्रै उद्योगहरु भएका कारण अत्याधुनिक र पर्याप्त दमकल आवश्यक छ । विद्युतीय उपकरणका र खाना पकाउने ग्यासको बढ्दो र लापरबाहीरुपमा हुने प्रयोगले घरायसी आगलागीका घटना बढ्दै गइरहेका छन् । मानवीय असावधानी र लापरबाहीबाट वनजंगलमा डढेलो लाग्ने गरेका छन् । आवश्यक सचेतना अपनाएर आगलागी र डढेलो न्यूनीकरण गर्न सकिने भए पनि आगलागी भइहालेमा त्यसलाई नियन्त्रण गर्न दमकल आवश्यक हुन्छ । नेपालमा ठूला शहरमा मात्र सिमित संख्यामा दकमलको सेवा उपलब्ध छ । भौगोलिक रुपमा उपयुक्त सबै स्थानीय तह र ठूला गाउँबस्तीमा दकमलको व्यवस्था हुने हो भने आगलागी र डढेलोबाट हुने क्षति कम गर्न सकिन्छ ।

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 : बौद्धिक र दार्शनिक क्रियाकलापमा सरिक भइने छ ।
वृष : परिवारको इच्छा बुझेर अगाडि बढ्दा राम्रो हुन्छ ।
मिथुन : परोपकारी र सामाजिक काममा दौडधूप होला ।
कर्कट : भोगविलास र आनन्दप्रति मन आकर्षण बढ्ला ।
सिंह : मनोरञ्जन र भेटघाटमा समय व्यतित होला ।
कन्या : दुरगामी लगानीमा ध्यान पुऱ्याउँदा राम्रो ।
तुला : विशिष्ट व्यक्तिसँग मित्रता बढ्ला ।
वृश्चिक : कामधन्दामा व्यस्त रहने समय योग देखिन्छ ।
धनु : महत्वकांक्षा नराख्दा नै राम्रो रहने समय छ ।
मकर : परिबन्ध र बाध्यताका कारण आर्थिक बोझ होला ।
कुम्भ : मातृपक्षको सल्लाहले गरिएको कामबाट लाभ ।
मीन : न्यायिक र प्रशासनिक क्षेत्रबाट लाभ प्राप्त होला ।

जलविद्युतमा लगानी

नरेन्द्रमान श्रेष्ठ

खुसिबुँ, नयाँबजार, काठमाडौंका लगानीकर्ता जगदीश्वरलाल श्रेष्ठ आफूसँग ९० भन्दा बढी हाइड्रोपावर कम्पनीको सेयर भएको बताउँछन्। सायद हाइड्रोपावर कम्पनीको सेयर भएका लगानीकर्तामध्ये सबैभन्दा बढी हाइड्रोपावर कम्पनीको सेयर भएको हुनुपर्छ जगदीश्वरलाल श्रेष्ठसँग । पछिल्लो समय जलविद्युत कम्पनीको सेयर प्रति लगानीकर्ताको आकर्षण र विश्वास बढेको देखिन्छ । पछिल्लो समय सेयर बजारमा हाइड्रोपावर कम्पनीको सेयर मूल्य बढेको देखिन्छ ।

कतिपय हाइड्रोपावर कम्पनीको सेयर मूल्य नामचिन भनिने वाणिज्य बैंकको सेयरको मूल्यभन्दा बढी भएको देखिन्छ । केही हाइड्रोपावर कम्पनीको सेयरमा लगानीकर्ताहरु झुम्मिएका पनि देखिन्छन् । केही जलविद्युत कम्पनीको सेयरले त सर्किट हान्ने गरिरहेका छन् । केही सेयर बजारका ठूला लगानीकर्ता, सेयर बजारका जानकार र सेयर बजारका विश्लेषक भनिनेहरुले हाइड्रोपावर कम्पनीका लगानीकर्ताहरु घाटामा जान्छन् भनिरहँदा पनि तिनीहरुको भनाइलाई लगानीकर्ताहरुले धोती लगाइदिए।

हाइड्रोपावर कम्पनीले हकप्रद सेयर जारी गर्ने हल्लाले पनि हाइड्रोपावर कम्पनीको सेयर मूल्य बढेको वा बढाइएको भन्ने चर्चा चल्ने गरेको छ सेयर बजारमा। त्यसो त पछिल्लो समय जलविद्युत कम्पनीको आइपिओ सेयर खरिदमा आवेदन दिने लगानीकर्ताको संख्या ह्वात्तै बढेको देखिन्छ । हाइड्रोपावर कम्पनीको प्राथमिक सेयरप्रति लगानीकर्ताको आकर्षण बढेको छ। प्रिमियम जारी भएका हाइड्रोपावर कम्पनीहरुमा पनि लगानीकर्ताको आकर्षण रहेको देखिन्छ ।

त्यसो त जलविद्युत् कम्पनीको प्राथमिक सेयरमा मात्र नभई दोस्रो बजारमा पनि लगानीकर्ताहरूको आकर्षण बढेको छ भन्दा फरक नपर्ला । पछिल्लो समय हाइड्रोपावर कम्पनीमा आइपिओ सेयरका लागि आवेदन दिनेहरूको संख्या नै १२ लाखभन्दा बढी भइसकेको छ । विगतमा हाइड्रोपावर कम्पनीका आइपिओ सेयरमा आवेदन दिनेहरू त्यति थिएनन् । त्यस बेला निष्कासन भएका हाइड्रोपावर कम्पनीका आइपिओ सेयरहरू सबै बिक्री हुँदैनथे भने नबिकेको आइपिओ सेयरको प्रत्याभूति लिने कम्पनीहरूले समेत प्रत्याभूति लिन आनाकानी गर्ने गरेको सरोकारवालाहरू बताउँछन् ।

त्यस बेला सेयर बजारको दोस्रो बजारमा नै हाइड्रोपावर कम्पनीको सेयरको मूल्य घट्दो अवस्थामा थियो । १ सय रुपैयाँको सेयर दोस्रो बजारमा १ सयभन्दा कम मूल्यमा नै पाइने भएकाले त्यसबेला जलविद्युत कम्पनीहरुको आइपिओमा लगानीकर्ताहरुको आकर्षण घटेको देखिन्थ्यो । त्यस समयमा हाइड्रोपावर कम्पनीहरुको मात्र नभई अरु समूहको सेयरको मूल्य पनि घटेको देखिन्थ्यो । तर, पछिल्लो समय नेप्से बढेसँगै अरु कम्पनीका साथसाथै जलविद्युत् कम्पनीको सेयर मूल्यमा पनि बढोत्तरी भएको देखिन्छ ।

सायद यही कारणले पनि पछिल्लो समय हाइड्रोपावर कम्पनीको आइपिओ सेयरमा लगानीकर्ताहरूको आकर्षण बढेको होला । पछिल्लो समय प्राथमिक बजारमा लगानीकर्ताहरू पनि ह्वात्तै बढेका छन् । आइपिओ सेयर खरिदका लागि आवेदन दिनेहरूको संख्या नै २४ लाखभन्दा बढी भइसकेको छ । पछिल्लो समय आइपिओ सेयर खरिदमा आवेदन दिनेहरू ह्वात्तै बढेको देखिन्छ भने डिम्याट खाता खोल्नेहरू पनि ६० लाखभन्दा बढी भइसकेको सरोकारवालाहरू बताउँछन् ।

त्यसो त प्राथमिक बजारमा मात्र नभई दोस्रो बजारमा पनि हाइड्रोपावर कम्पनीको सेयरमा लगानीकर्ताको आकर्षण बढेको देखिन्छ । बजारमा धेरैजसो हाइड्रोपावर कम्पनीको सेयर मूल्य बढेको पनि देखिन्छ । यस कारणले पनि हाइड्रोपावर कम्पनीको आइपिओ सेयरमा लगानीकर्ताको विश्वास बढेको हो भन्दा फरक नपर्ला। पछिल्लो समय सेयर बजारमा चाहे प्राथमिक बजार होस् वा दोस्रो बजारमा, लगानीकर्ताको आकर्षण बढिरहेको देखिन्छ। तर पनि प्राथमिक बजारमा भने लगानीकर्ताको आकर्षण ह्वात्तै बढेको देखिन्छ । नयाँ-नयाँ लगानीकर्ता सेयर बजारमा प्रवेश गरिरहेका छन् ।

नयाँ-नयाँ लगानीकर्ताको आकर्षण प्राथमिक बजारमा नै हुने गरेको छ । धेरैजसो लगानीकर्ताको प्रवेश प्राथमिक बजारबाट नै हुने गरेको छ । प्राथमिक बजारमा जोखिम कम हुन्छ भने दोस्रो बजारमा जोखिम अलि बढी हुन्छ। लामो अवधिका लगानीकर्ताका लागि प्राथमिक बजारमा लगानी गर्नु नै उपयुक्त हुने बताउँछन् सरोकारवालाहरू । प्राथमिक बजारबाट लगानीकर्ताहरू सेयर बजारमा प्रवेश गरेपछि आखिरमा गन्तव्य त दोस्रो बजार नै हो। कतिपयको भनाइमा प्राथमिक बजारमा लगानीकर्ताहरू ह्वात्तै बढेसँगै आइपिओ पाउन पनि गाह्रो हुँदै गएको छ।

पहिला जलविद्युत कम्पनीको प्राथमिक सेयर नबिक्ने अवस्था थियो भने अहिले १० कित्ता सेयरका लागि पनि गोलाप्रथाबाट सेयर बाँडफाँड गर्नुपर्ने अवस्था आइसकेको छ । पछिल्लो समय जलविद्युत कम्पनीले माग गरेभन्दा पनि कैयौं गुणाले बढी आवेदन पर्ने भएकाले गोला प्रथाबाट सेयरको बाँडफाँड गर्नुपरेको बताउँछन् सरोकारवालाहरु । जलविद्युत कम्पनीको आइपिओ सेयरमा लगानीकर्ताको विश्वास पनि बढेजस्तो देखिन्छ ।

त्यसो त कतिपय लगानीकर्ताले जलविद्युत कम्पनीका लगानीकर्ताको पनि दिन आउँछ भन्ने पनि गरेका छन्। त्यसका लागि जलविद्युत कम्पनीका सेयर धनीहरूको धैर्यता भने हुनुपर्छ । सेयर बजारमा लागेका सबै लगानीकर्ताको धैर्यता हुनुपर्छ, होल्ड गर्न सक्ने क्षमता हुनुपर्छ भने सेयर बजारमा चल्ने हल्लाको पछि लागेर डराउने, आत्तिने गर्नुभन्दा पनि सेयर बजारको सही जानकारी लिएर लगानी गर्न सक्ने क्षमता लगानीकर्ताहरुमा हुनुपर्छ । सेयर बजारमा हल्लाको खेती गरेर बजारलाई आफ्नो अनुकूल बनाउन चलखेल गर्ने लगानीकर्ताहरु पनि नभएका होइनन् ।

हल्लाको पछि लागेर वैकुण्ठ मानन्धरजस्तो दौडिने अनि आफूलाई नोक्सानीमा पार्ने लगानीकर्ताहरु पनि नभएका होइनन् सेयर बजारमा । चाहे प्राथमिक बजारमा होस् वा दोस्रो बजारमा प्रवेश गर्न चाहने लगानीकर्ताहरूले हल्ला र अरूको देखासिकीबाट, अरूको लहलहैमा लागेर सेयर बजारमा लगानी गर्नुभन्दा पनि आफूले सेयर बजारका बारेमा राम्ररी जानकारी लिएर, कम्पनीका बारेमा राम्ररी अध्ययन गरेर सेयर बजारमा लगानी गर्नुपर्ने देखिन्छ । सेयर बजारमा उतारचढाव भने भइ नै रहन्छ ।

नेप्से कहिले बढ्छ त कहिले घट्छ। सेयर बजारमा नेप्से सधैं बढ्ने र सधैं घट्ने भइरहँदैन, घटबढ भइरहन्छ । सेयर बजारमा लगानी गर्ने लगानीकर्ताले सेयर बजारका कम्पनीहरूको वस्तुस्थितिका बारेमा जानकारी लिएर अध्ययन गरी लगानी गरेमा सेयर बजारबाट लाभ लिन सकिने हुन्छ । अबका दिनमा पनि थुप्रै जलविद्युत् कम्पनीका आइपिओ सेयर निष्कासन हुने देखिन्छ। धेरैजसो जलविद्युत कम्पनी त निष्कासनको पाइपलाइनमा नै रहेको सरोकारवालाहरू बताउँछन् ।

(स्रोतः कारोबारदैनिक)

खानासँग सम्बन्धित ६ कुरा, जुन तौल घटाउन उपयोगी हुन्छ

आयुष अधिकारी/पोषणविद

धेरै मानिसको समस्या बनेको छ मोटोपन। एकाएक शरीरमा बढेको वजन नियन्त्रण गर्न नसक्दा चिन्ता बढिरहेको छ । वजन घटाउन अनेक प्रयास गर्दा पनि धेरैले चाहेअनुसारको नतिजा पाइरहेका छैनन् ।

मोटोपनको खास कारण नै अहिले खानपान र अस्तव्यस्त जीवनशैली हो । यस्तोमा मोटोपन घटाउने खानेकुराले पनि महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ ।

पुर्खाले जे खाए त्यही खाऔँ

आधुनिक बन्ने लहडले पछिल्लो समय हाम्रो खानपान परिवर्तन भएको छ । सन्तुलित र पोषणयुक्त खाना खानेभन्दा पनि तत्कालको स्वादको बखान र बहकाउमा बजारबाट किनेका, प्रशोधित र प्याकेट बन्द खानेकुरा खाने चलन बढेको छ । यसले मोटोपन बढाउनुका साथै विभिन्न स्वास्थ्य समस्या निम्त्याएको छ।

त्यसैले खानपिनको आधुनिक शैलीभन्दा आफ्ना पुर्खाहरूले पालना गरेका खाने बानी पालना गर्नु उत्तम हुन्छ। शरीरले कस्तो खानेकुरा चाहेको छ त्यसमा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । अर्गानिक खाने, प्रशोधित खानेकुरा कम खाने र सकेसम्म स्थानीय तथा मौसमी फलफू र तरकारीहरू उपभोग गर्ने प्रयास गर्नुपर्छ।

आफ्नो आहारमा केही घिउ र परम्परागत तेलहरू जस्तै बदाम, तिल र नरिवल समावेश गर्नुपर्छ, किनकि शरीरलाई बोसो पनि चाहिन्छ ।

मात्रा मिलाएर खाऔँ

बिस्तारै र मात्रा मिलाएर पटक-पटक खाना खानु पनि तौल घटाउने एक तरिका हो । दिनमा ६ देखि आठ पटक खाना खाँदा शरीरले पाचनका लागि धेरै क्यालोरी प्रयोग गर्छ । यसरी पटक-पटक खाना खाँदा शरीर त्यसलाई पचाउने काममा व्यस्त हुन्छ ।

यसलाई खानाको 'थर्मोजेनिक' प्रभाव भनिन्छ, जुन तौल घटाउने स्मार्ट तरिका हो । यसलाई आन्तरिक कसरत पनि भनिन्छ, किनकि शरीरले निरन्तर पाचनमा काम गर्ने भनेको शरीरलाई कसरत दिनु हो।

लामो समयको अन्तरालपछि केही खानुको तुलनामा मात्रा मिलाएर पटक-पटक खाँदा शरीरले त्यसलाई पचाउन मेहनत गर्छ र आन्तरिक कसरत हुन्छ।

शरीरको मागअनुसार खाऔँ

आयुर्वेदका अनुसार सही समयमा सही मात्रामा खाना खाँदा स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ। यो बुझ्न आवश्यक छ कि हामीले खानाबाट प्राप्त इन्धन प्रयोग गर्न हाम्रो शरीरलाई समय चाहिन्छ। हाम्रो शरीरको आफ्नै प्राकृतिक लय छ- दिउँसो १२ बजेदेखि बेलुका ८ बजेसम्म शरीरको पाचन क्षमता उत्कृष्ट हुन्छ। त्यसैले यस समयमा अधिकतम पोषण लिनुपर्छ ।

समय बिहान ४ बजेदेखि दिउँसो १२ बजेसम्म शरीरको डिटक्स समय हो । सूर्यास्तसँगै शरीरको पाचन प्रक्रिया सुस्त हुन्छ किनभने पृथ्वीको ऊर्जा घट्दै जान्छ। त्यसैले सूर्यास्तपछि खाएको खाना पचाउन गाह्रो हुन्छ । के खाने र कुन समयमा खाने भन्ने कुरामा बढी विचारशील हुनुपर्छ। कुनै तालिकाअनुसार खाना खानुभन्दा पनि शरीरको प्राकृतिक लयअनुसार खाना खानुपर्छ ।

सुत्नु भन्दा केही घण्टाअघि खाऔँ

सुत्नुभन्दा केही घण्टाअघि खाना खाँदा शरीरलाई खाना पचाउन र आवश्यक पोषक तत्त्वहरू सही भागमा पुऱ्याउन पर्याप्त समय मिल्छ। राति सुतेको समयमा शरीर रिकभरीको धेरै महत्त्वपूर्ण प्रक्रियामा पूर्ण रूपमा ध्यान केन्द्रित गर्न सक्षम हुन्छ। रातको खाना धेरै भारी खाइयो वा ओछ्यानअघि खाइयो भने शरीरले आफ्नो रिकभरी कार्यमा ध्यान दिन सक्षम हुनेछैन र अर्को दिन असहज महसुस हुन्छ ।

फलफूल पनि सीमित मात्रा खानु राम्रो

फलफूलमा धेरै स्वाद र पोषक तत्व पाइने भएपनि यिनीहरूमा 'ग्लाइसेमिक इन्डेक्स'चिनीको मात्रा पनि हुन्छ । फलफूललाई मिठाइको विकल्पमा सीमित मात्रामा खान सकिन्छ ।

स्याउ, नास्पाती, सुन्तला, कागती, अम्बा र मेवा जस्ता कम ग्लाइसेमिक भएका फलफूल खान सकिन्छ । तौल घटाउन फलफूल खाने सबैभन्दा राम्रो समय भनेको दिनको समय हो ।

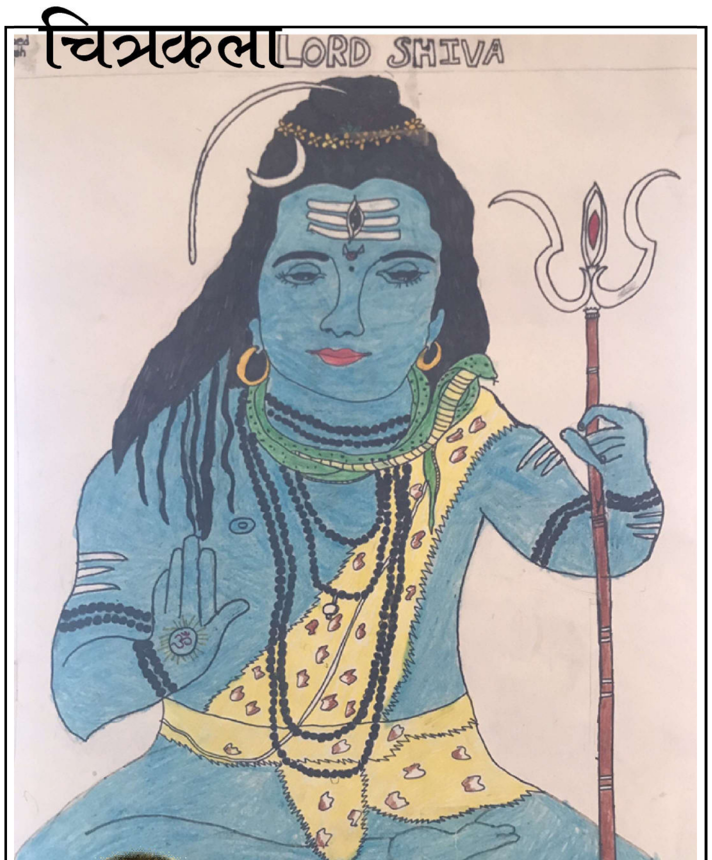
कार्बोहाइड्रेट र घिउ खान नहुने होइन

आफ्नो आहारबाट घिउ हटाउनाले उच्च रक्तचाप, मुटुको समस्या र जोर्नी दुख्न सक्छ । परम्परागत खाना पकाउँदा र आयुर्वेदिक औषधिमा महत्त्वपूर्ण मानिने घिउका थुप्रै फाइदा छन्। यसले बोसोलाई राम्रोसँग जलाउँछ, घुँडाको सुन्निने कम गर्छ, कोलेस्टेरोलको स्तर सन्तुलनमा राख्छ । पाचन प्रणालीको सुरक्षा गर्छ, मस्तिष्कलाई सतर्क राख्छ, आँखाको स्वास्थ्य सुधार गर्दछ र कपाल, छाला र नङको बनावट सुधार गर्छ ।

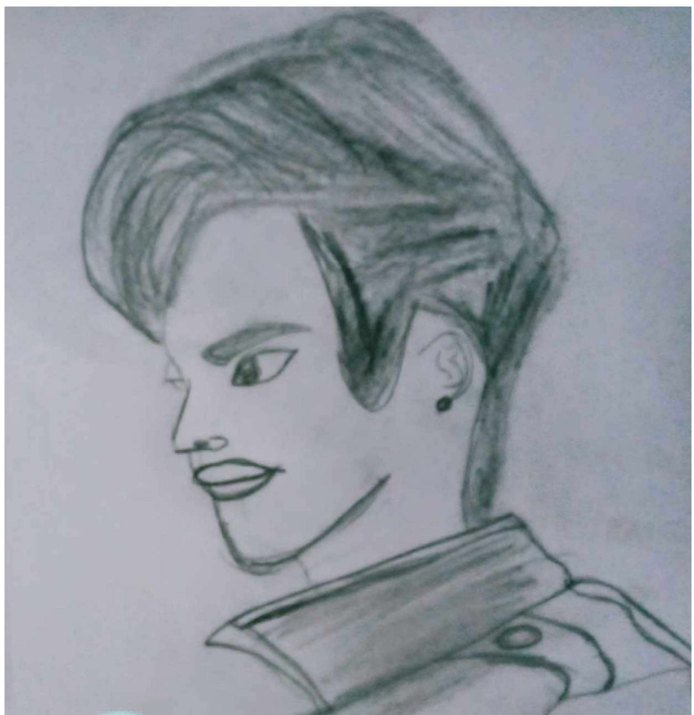
हालको प्रवृत्तिमा धेरै मानिसले कम कार्बोहाइड्रेट आहार लिने कारण रोटी र भात त्याग्छन्। कुल क्यालोरीको ६० देखि ६५ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट हुनुपर्छ । यदि हामीले यी कुरालाई पूर्णतया बेवास्ता गऱ्यौं भने पेट राम्ररी भरिँदैन, जसकारण क्रोधित र चिडचिडापन महसुस हुन्छ । सही समयमा सही खाना नखाई हामी गलत समयमा गलत चीज खान्छौं, जसले गर्दा तौल बढ्छ । *(स्रोतः अनलाईनखबर)*

समृद्ध समाज
SAMRIDDHA SAMAJ NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

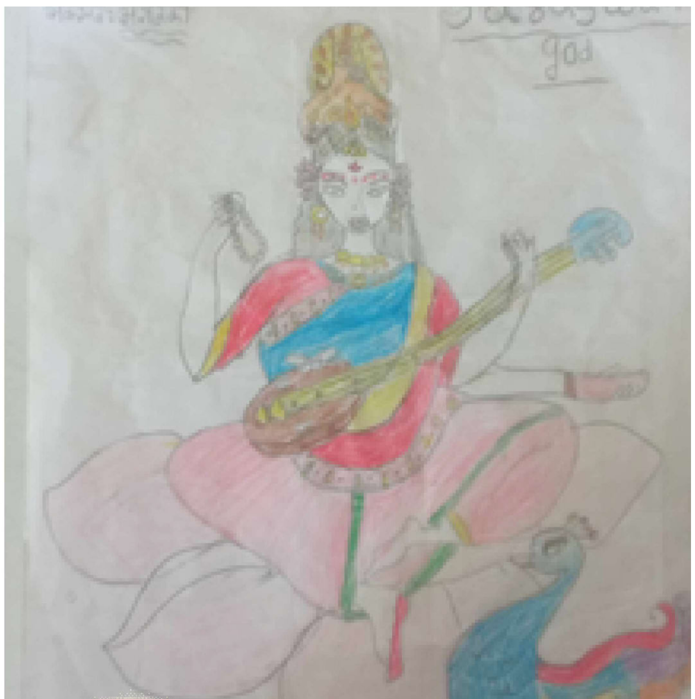
चित्रकला



शुभाष दाहाल, कक्षा-८
श्री कमला आबि, हेटौडा-१८ ,दोभनचौर



सुयोग श्रेष्ठ
कक्षा:- ४, ब्रम्हदिक् एकेडेमी, हेटौंडा-४



सलिसा ताम्राकार
कक्षा:-४, अरनिको एकेडेमी

पिप्ले-क्याम्पा रंगशालाको भ्रमण

आरुसी काफ्ले

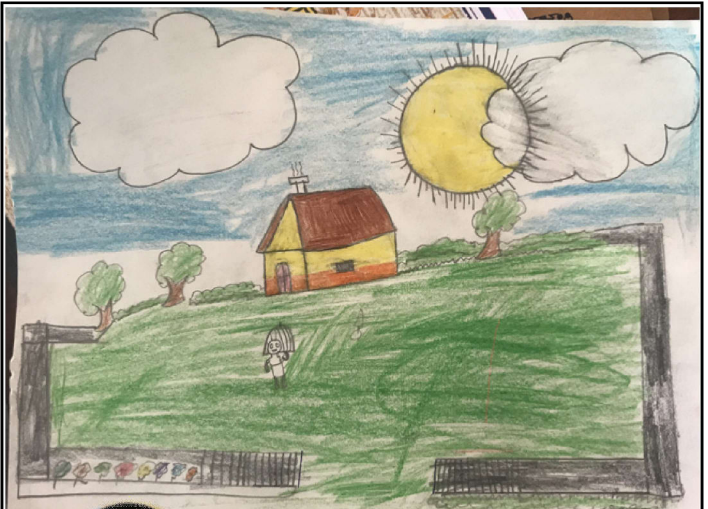
मिति २०८०-१०-२६ गतेका दिन हामी मकवानपुर जिल्ला हेटौँडा उपमहानगरपालिका वडा नं. ५ क्याम्पाडाँडामा रहेको पिप्ले क्याम्पा रङ्गशाला गएका थियौं। यो ठाउँ बागमती प्रदेशमा अवस्थित छ । यस ठाउँ अवलोकनका लागि हामी कक्षा-४ का सबै सदनका विद्यार्थीहरु र शिक्षकहरु पनि जानुभएको थियो । अवलोकनका लागि हेटौँडा-२, बासुदेवमार्गमा रहेको बालजागृति इंग्लिस सेकेन्डरी स्कूलदेखि हेटौँडा-५ मा रहेको पिप्ले-क्याम्पा रङ्गशाला पुगियो ।

अवलोकन भ्रमणको योजना स्वास्थ्य विषयको शिक्षकले गर्नु भएको थियो । अवलोकन भ्रमणको मुख्य उद्देश्य स्वास्थ्य तथा खेलकुदको बारेमा थियो । अवलोकनका क्रममा जाँदै गर्दा हामीले बाटोमा सानोपोखरा चोक र माछ्रापोखरी आदि ठाउँहरु देख्यौं । त्यहाँ ठूला-ठूला घर राम्रो र सफा बाटो, बाटोमा लगाइएको फूलहरु, वन जस्ता दृश्यहरु पनि देख्यौं । हामी अवलोकन गर्न गएको ठाउँ खेलकुदका लागि प्रसिद्ध छ ।

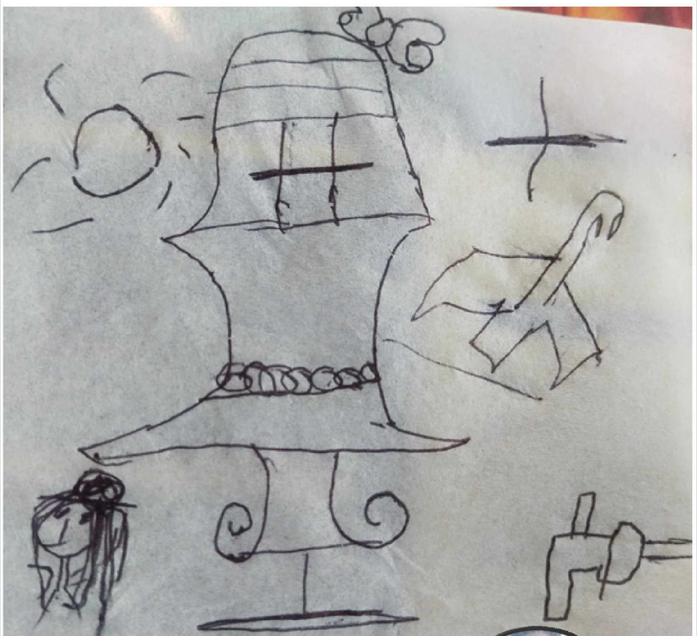
रङ्गशाला निर्माण भएको रहेछ । यो ठाउँ खेलकुदका लागि उत्तम रहेछ । यो ठाउँमा विभिन्न ठाउँबाट खेल्न र खेल हेर्न मान्छेहरू आउने रहेछन् । यस ठाउँमा एउटा ठूलो रङ्गशाला रहेछ । यसको दक्षिणपट्टि कर्रा खोला छ भने यसको उत्तरपट्टि जंगल छ । यहाँ मानिसहरू बस्नका लागि ठाउँ पनि छ । यस ठाउँमा गएर चम्चा दौड, गुचा दौड, फुटबल, ब्याडमिन्टन, डोरी नागी आदि क्रियाकलाप गऱ्यौं । हामीलाई त्यहाँ जानका लागि विद्यालयबाट पानी र बसको सहयोग थियो र शिक्षकहरु हामीलाई अनुशासनमा राखेर त्यहाँसम्म लैजानुभयो । विभिन्न किसिमका खेलहरु खेलाउनु भयो । साथै खेलकुदका बारेमा ज्ञान र हौसला दिनुभयो । रंगशालामा मानिसहरु खासगरी खेल खेल्न र खेल हेर्नका लागि जाने गर्दछन् । त्यहाँ गएर मैले धेरै कुराहरु सिक्ने मौका पाएँ । जस्तै खेलका नियमहरुका बारे खेलकुदले हाम्रो जिवनमा पार्ने सकारात्मक र नकारात्मक पक्षा बारेमा र साथीहरुसँग मिलेर अघि बढ्नु पर्छ आदि ।

यो ठाउँ मलाई एकदमै रमाइलो र सुन्दर लाग्यो । यस ठाउँमा एउटा ठूलो यस ठाउँको बारेमा मलाई केही कुराहरु राम्रा लागे । जस्तैः यस ठाउँ सफा र शान्त भएकाले खेल खेल्न आउने खेलाडी र दर्शकलाई सजिलो हुने रहेछ । रंगशालामा शौचालयहरुको पनि सुविधा रहेछ । रंगशालामा बस्ने ठाउँको पनि राम्रो व्यवस्था गरिएको रहेछ । हरियाली जंगलहरु र ठूला रुख विरुवा पनि देखिने हुनाले बस्दा मन आनन्द हुने रहेछ । सबै पक्ष राम्रा भए तापनि कुनै कुनै कुरा भने सुधार गर्न जरुरी देखिन्छ । जस्तै शौचालयको सुविधा भए तापनि त्यहाँ शौचालयहरु अलि दुर्गन्धित थिए ।

कक्षा-४, बालजागृति इंग्लिस सेकेण्डरी स्कूल, हेटौँडा-२



अर्पण रोक्का, कक्षा-४
श्री कमला आबि, हेटौडा-१८ ,दोभनचौर



सृष्टी श्रेष्ठ
एलकेजी, लिटिल बड्डी प्रि-स्कुल, हेटौँडा-४

ज्ञान तथा विद्याकी देवी सरस्वती

सम्वृद्धि सुवेदी

हरेक वर्ष माघ शूक्ल पञ्चमीका दिन विद्या र कलाकी देवी सरस्वती माताको विशेष दिन मानेर पूजा आराधना गरिन्छ। यस पञ्चमीबाट प्राकृतिकरुपमा बसन्त ऋतुको आगमन हुने भएकाले यसलाई बसन्त पञ्चमी पनि भनिन्छ।

हाम्रो नेपालमा सरस्वती पूजाको छुट्टै महत्व रहेको छ। यस दिन सरस्वतीको मन्दिर, विद्यालय तथा शैक्षिक संस्था तथा कलाघरहरुमा सरस्वती माताको पूजा गर्ने, प्रसाद चढाउने र बाँड्ने, भजन, नाचगान, रमाइलो आदि कार्यहरु गरिन्छ। कतिपय शैक्षिक संस्थाहरुमा यही दिनबाट निःशुल्क नयाँ भर्ना गर्ने, अक्षरारम्भ कार्यक्रम सुरुवात गर्ने चलन चलाएको पनि पाइन्छ भने बालबालिकाको पहिलो पटक कान छेड्ने, घरपूजा गर्ने, चुडा तथा ब्रतबन्ध गर्ने, गुफा राख्ने तथा सूर्य दर्शन तथा विवाहका लागि समेत यस दिनलाई शुभ दिन मानिन्छ।

सरस्वतीको पहिरन सेतो तथा सेतो हाँसमा र कतै मयूरमा विराजमान देखिन्छ। सरस्वतीको एक मुख अनि चार हातहरु देखिन्छ । दुईवटा हातमा विणा लिएको, जसलाई संगीत, कलाको प्रतीक मानिन्छ भने तेस्रो हातमा विद्याको स्वरुप पुस्तक र चौथो हातमा पवित्रताको स्वरुप माला लिनुभएको देखिन्छ । भनिन्छ, सरस्वती मातालाई शुद्ध मन, वचन र आत्माले प्रार्थना गरेमा मनले चिताएको र आँटेको सबै कुरा पुग्छ। त्यसका लागि सकारात्मक चिन्तन र सोच हुनुपर्छ।

ज्ञानकी खानी, ज्ञानकी देवी सरस्वतीका १२ वटा नामहरु छन्। अर्थात् हामीले सरस्वती मातालाई विभिन्न नामले पुकार्न सक्छौं। जुन क्रमशः यसप्रकार छः १. भारती २. सरस्वती ३. शारदा ४. हंसवाहिनी ५. जगती ६. वागिश्वरी ७. कुमुदी ८. ब्रह्मचारिणी ९. बुद्धिदात्री १०. वरदायिनी ११. चन्द्रकान्ति र १२. भुवनेश्वरी

हामी सबै विद्यार्थीहरुले सरस्वती पूजाको दिन बिहान सबेरै उठेर नुहाईधुवाई गरेर शुद्ध मन र भावना राखी, आ-आफ्नो घरमा भएका पूजाका सरसामग्रीहरु, फूल तथा नैवेद्यहरु ठिक पारेर घरमा वा आ-आफ्नो विद्यालय तथा नजिक रहेका शैक्षिक संस्था वा सरस्वतीको मन्दिरमा गएर पूजा अर्चना गरेर मनाउनुपर्छ।

कक्षा-६, नवोदय शिशु सदन
हेटौंडा-४

परदेशीलाई आग्रह

प्रेरक गौतम

हे मेरा दाजु हे मेरा भाइ नजाऊ विदेश
अर्काको देश तिमीले गई के पाउँछौ भन त ?

बसौँला सँगै नाचौँला सँगै सँगसँगै हाँसौँला
लेक र बेसी मिली र जुली पसिना बगाऔँला ।

झुटो त हैन यो मेरो कुरा अवश्य साँचो छ
यो देशलाई तिम्रो नै श्रम सीपको खाँचो छ ।

फर्केर आऊ हे लाखौँ युवा स्वदेश सम्झेर
आमाको ऋण तिर्नु नै पर्छ काँ हुन्छ बिर्सेर ।

चाडवाड आउँछ घुमी र फिरी यै हाम्रो गाउँमा
आमा बाका आँसुका धारा रसाउँछन् आँखामा ।

फर्केर आऊ परदेशी तिमी हुँदैन नभनी
जे पाक्छ खाउँला रमाउँला सँगै साँझ र बिहानी ।

कक्षा-७, ज्ञानदीप शिक्षा (जीएस) निकेतन मावि
हेटौँडा-५

हेटौंडा सहर

अशंलाल श्रेष्ठ

हेटौंडा सहर
मेरो जाने रहर
सुन्दरता छरेको
हरियाली भएको

सफा स्वच्छ रहेको
इतिहास छाएको
राप्ती त बगेको
लोभ्याउने रहेको

स्वर्ग जस्तो रहेको
हेटौंडा सहर
जंगल हरियो
जीवजन्तु भरियो

ठुलो छ सहर
ठुलो छ मन
सबैभन्दा राम्रो
हेटौंडा सहर

कक्षा ६
नवोदय शिशु सदन

किताब

आरभ ढकाल

पाना-पाना भएको
अक्षर पनि लेखेको
ज्ञन भित्र भएको
पढ्दा हामी रमाएको
किताबले दिन्छ ज्ञान
पढ्दा दिनु पर्छ ध्यान
किताब हो हाम्रो
पढ्न हुन्छं राम्रो

बालजागृति इंग्लिस
सेकेण्डरी स्कूल, हेटौँडा-२

टि-२० क्रिकेटमा मकवानपुर विजयी

4th
PRAGATISHIL T20
CHAMPIONSHIP
5-12 FALGUN 2080
MAN OF THE MATCH
JAGDAMBA STEEL
samriddhasamaj.com

म्यान अफ द म्याचको ट्रफी ग्रहण गर्दै मकवानपुरका असीम श्रेष्ठ ।

समाज संवाददाता

हेटौँडाः बारा जिल्लाको डुमरवानामा जारी चौथो प्रगतिशील टि-२० क्रिकेट प्रतियोगितामा मकवानपुरले विजयी सुरुवात गरेको छ । बारा जिल्लाको डुमरवानास्थित प्रगतिशील युवा क्लबको आयोजनामा भएको प्रतियोगिताअन्तर्गत मंगलबार भएको खेलमा मकवानपुरले पर्सा जिल्लालाई ८ विकेटले पराजित गरेको हो ।

टस जितेर पहिले व्याटिङ गरेको पर्साले १३ ओभरमा ६९ रन बनाएर अलआउट भएको थियो । पर्साका लागि अनुज चौहानले १८ र सफवान अलीले १५ रन बनाउने बाहेक अन्य व्याट्सम्यानले दोहोरो अंकको रन जोड्न सकेन । मकवानपुरका लागि असीम श्रेष्ठ र रोहित ठाकुरले ३/३ विकेट लिए । ७० रनको झिनो लक्ष्य पछ्याएको मकवानपुरले ९ ओभर १ बलमा २ विकेटको क्षतिमा लक्ष्य भेट्टायो । मकवानपुरका असीम श्रेष्ठ प्लेयर अफ द म्याच घोषित भए ।

मकवानपुरका ओपनर गौरव खड्का २८ रनमा अविजित रहँदा अर्का ओपनर शुभ कंशाकार २७ रनमा आउट भए । सुमन सुनारको कप्तानीमा मकवानपुर जिल्ला क्रिकेट टिमले प्रतियोगितामा सहभागिता जनाएको छ । प्रतियोगितामा सहभागी ६ वटा टिमलाई दुई समूहमा विभाजन गरी लिग-कम-नकआउट प्रणालीमा खेलाइएको छ । मकवानपुरले अब बिहिबार आयोजक प्रगतिशील युवा क्लबसँग खेल्नेछ । समूहको शीर्ष दुई टिमले सोझै फाइनल खेल्नेछ । बाराको डुमरवानास्थित डुमरवाना क्रिकेट मैदानमा भइरहेको प्रतियोगिताको फाइनल खेल आगामी शनिबार हुनेछ । प्रतियोगिताको विजेताले ५० हजार रुपैयाँ र उपविजेताले ३० हजार रुपैयाँ प्राप्त गर्नेछ ।

लागुऔषध गाँजासहित २ जना पक्राउ

समाज संवाददाता

हेटौँडाः पूर्व-पश्चिम राजमार्ग अन्तर्गत चितवन जिल्लाको राप्ती नगरपालिका-३, झुरझुरेबाट प्रहरीले ५ सय ४४ किलो लागुऔषध गाँजा र ट्रकसहित २ जनालाई पक्राउ गरेको छ । पक्राउ पर्नेमा ट्रक चालक धनकुटा जिल्लाको छथर जोरपाटी गाउँपालिका-३ का ३२ वर्षीय रमेश नाथ दाहाल र सहचालक कपिलबस्तु जिल्लाको बुद्धभूमि नगरपालिका-४ बस्ने २५ वर्षीय खुसीराम थारु रहेको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौँडाले जानकारी दिएको छ ।

सोमबार प्रहरीले रोकी राखेको ना ३ ख ६१२२ नम्बरको ट्रक र ना ३ ख ७२४० नम्बरको डिब्बा ट्रक शंका लागि प्रहरी टोलीले सुरक्षाजाँच गर्दा ना ३ ख ७२४० नम्बरको डिब्बा ट्रकको पछाडि भागमा लुकाई छिपाई ल्याएको लागुऔषध गाँजा ५ सय ४४ किलो बरामद गरी दुबै ट्रकलाई नियन्त्रणमा लिएको थियो । ना ३ ख ६१२२ ट्रक चालक राप्ती नगरपालिका-३ बस्ने २८ वर्षीय उमेश सुनार फरार रहेकोले खोजतालास भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

बालिका बलात्कारको आरोपमा एकजना पक्राउ

समाज संवाददाता

हेटौँडाः बालिकालाई बलात्कार गरेको आरोपमा मकवानपुर प्रहरीले एकजनलाई पक्राउ गरेको छ । पक्राउ पर्नेमा सिन्धुलीको मरिन गाउँपालिका-७, का हरि श्रेष्ठ रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरका प्रहरी नायव उपरिक्षक लक्ष्मी भण्डारीले जानकारी दिनुभयो ।

मकवानपुरकी एक बालिकालाई बलात्कार गरेको आरोपमा श्रेष्ठ पक्राउ परेका हुन् । प्रहरीले श्रेष्ठलाई शुक्रबार पक्राउ गरेको हो । जिल्ला अदालत मकवानपुरबाट ७ दिनका लागि म्याद थप गरी अनुसन्धान कार्य भइरहेको डिएसपी भण्डारीले बताउनुभयो । अन्य कुरा बुझ्न खोज्दा "हामी अहिले अनुसन्धान गरिरहेका छौं, धेरै बोल्न मिल्दैन" डिएसपी भण्डारीले भन्नुभयो । बलात्कारको अभियोगमा पक्राउ परेका श्रेष्ठ जनयुद्धकालमा माओवादी जनमुक्ति सेनाको दोस्रो डिभिजनका कमाण्डर रहेको बुझिएको छ । राजनीतिक दवावको कारण प्रहरीले घटनालाई सार्वजनिक गर्न चाहेको छैन ।

रोटरी क्लबद्वारा ९ जना विद्यार्थीलाई छात्रवृत्ति प्रदान

समाज संवाददाता

हेटौँडाः ११९ औं अन्तर्राष्ट्रिय दिवसको अवसरमा रोटरी क्लब अफ हेटौँडाले ९ जना विद्यार्थीलाई छात्रवृत्ति प्रदान गरेको छ । मंगलबार रोटरी क्लब अफ हेटौँडाले मनहरीमा रहेको राष्ट्रिय रोटरी माविमा कक्षा ११ र १२ मा अध्ययनरत ९ जना विद्यार्थीलाई छात्रवृत्तिबापत एक वर्षको शुल्क भुक्तानी गरेको हो ।

९ जना विद्यार्थीको अध्ययन शुल्कबापत एक लाख १७ हजार भुक्तानी गरिएको रोटरी क्लब अफ हेटौंडाका सचिव किशोर पराजुलीले जानकारी दिनुभयो । अध्ययन शुल्क भुक्तान कार्यक्रममा रोटरी क्लब अफ हेटौंडाका अध्यक्ष स्वागतराज प्याकुरेल, निवर्तमान अध्यक्ष सुयशराज पराजुली, पूर्वअध्यक्षहरु रामप्रसाद शर्मा, उज्वल शर्मा भण्डारी, प्रकाश ढकाल, विद्यालयका प्रधानाध्यापक गोविन्द पौडेल, विद्यालय व्यवस्थापन समिति अध्यक्ष शरण बानियाँको उपस्थिति रहेको थियो ।

रोटरी क्लब अफ हेटौंडाले दिवसको अवसरमा ६ गतेबाट सप्ताहव्यापी कार्यक्रम सुरु गरेको छ । क्लबले पहिलो दिन रक्तदान कार्यक्रमको आयोजना गरेको थियो । कार्यक्रमको दोस्रो दिन सोमबार रोटरियन र रोट्रयाक्टबीच टेबल टेनिस प्रतियोगिता भएको थियो । यस्तै, कार्यक्रमको तेस्रो दिन विद्यार्थीलाई छात्रवृत्ति प्रदान गरिएको हो ।

आज बुधबार हुप्रचौर र भुवनेश्वर मन्दिरमा डस्टविन राख्ने र भोलि बिहीबार हेटौंडा स्कुल अफ म्यानेजमेन्ट अफ सोसियल साइन्समा मदन भण्डारी स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानका डा. सुरेन्द्र शेरचनले मानसिक स्वास्थ्य अभिमुखीकरण कार्यक्रम गर्नुहुने पराजुलीले जानकारी दिनुभयो । साताव्यापी कार्यक्रमको अन्तिम दिन शनिबार मनहरीमा मुटुरोग शिविर सञ्चालन गरिने उहाँले जानकारी दिनुभयो ।

कुटपीटबाट वाईबा घाइते

समाज संवाददाता

हेटौँडाः मकवानपुरको राक्सिराङ गाउँपालिका-३, लावतीमा ३४ वर्षीय दिपक स्याङ्तानले सौतेनी बुबालाई कुटपीट गरेका छन् । कुटपिटबाट ४८ वर्षीय सिताराम वाईबा घाइते भएको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौँडाले जानकारी दिएको छ ।

सोमबार राती ८ बजेको समयमा स्याङ्तानले सँगै बस्ने वाईबालाई घरायसी विवादको कारण कुटपिट गर्दा बेहोस भएका थिए । घाइते वाईबालाई प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र मनहरीमा सामान्य उपचार पश्चात थप उपचारका लागि भरतपुरस्थित पुरानो मेडिकल कलेज लगिएकोमा अवस्था गम्भिर रहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । कुटपिट गर्ने स्याङ्तानलाई प्रहरी चौकी चैनपुरको नियन्त्रणमा राखी अनुसन्धान भइरहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

लागुऔषधसहित २ जना पक्राउ

समाज संवाददाता

हेटौँडाः मकवानपुरको मनहरी गाउँपालिका-६, सुनाचुरीबाट प्रहरीले लागुऔषधसहित २ जनालाई पक्राउ गरेको छ । पक्राउ पर्नेमा तनहु जिल्लाको भिमाद नगरपालिका-७ पल्ट्याङ बस्ने १६ वर्षीय आशिष परियार र राङरुङ बस्ने २४ वर्षीय विशाल परियार रहेको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौँडाले जानकारी दिएको छ ।

सोमबार दिउँसो ४ बजेर ३० मिनेटको समयमा मनहरीबाट लोथरतर्फ पैदल हिँडिरहेका परियारलाई शंका लागी सुरक्षाजाँच गर्ने क्रममा उनिहरुको साथबाट क्युनोफिन ८ एम्पुल, डाईजेपाम ८ एम्पुल र फेनारगन ८ एम्पुल बरामद गरेको थियो । लागुऔषधसहित दुवै जनालाई नियन्त्रणमा लिई थप अनुसन्धानका लागि इलाका प्रहरी कार्यलय मनहरी लगिएको प्रहरीले जनाएको छ ।

लडेर २ जना घाइते

समाज संवाददाता

हेटौँडाः मकवानपुरको बकैया गाउँपालिकामा भिरबाट लडेर एकजना घाइते भएका छन् भने राक्सिराङमा रुखबाट लडेर एक जना वृद्ध घाइते भएको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौँडा जानकारी दिएको छ । मकवानपुरको बकैया गाउँपालिका-१२, कोलखोपमा भिरबाट लडेर एक जना घाइते भएका छन् । घाइते हुनेमा काठमाडौं-मधेश-तराई द्रूतमार्गमा काम गर्ने हेटौँडा-१७ गैरीगाउँका ३८ वर्षीय श्रीकृष्ण विक रहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

सोमबार बेलुका ७ बजेको समयमा विक काम सकेर क्याम्पमा फर्कने क्रममा भिरबाट ३० मिटर तल लडी टाउकोमा चोट लागेको र अवस्था मध्यम भई उपचारका लागि हेटौँडा अस्पताल ल्याइएको थियो । विकलाई थप उपचारका लागि राती १० बजेर ३० मिनेटको समयमा नयाँ मेडिकल कलेज भरतपुर लगिएको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । मकवानपुरको राक्सिराङ गाउँपालिका-४, जयसिङतालमा रुखबाट लडेर एकजना वृद्ध घाइते भएका छन् । घाइते हुनेमा ८१ वर्षीय ईन्द्र बहादुर थिङ रहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । सोमबार बिहान ९ बजेको समयमा थिङ घर नजिक कटमेरोको रुखमा घाँस काट्न चढ्ने क्रममा रुखबाट लडेर ढाड र करङमा चोट लागी उपचारका लागि पुरानो मेडिकल कलेज भरतपुर लगिएको र अवस्था मध्यम रहेको प्रहरी जानकारी दिएको छ ।

४८ जनामा मोतिविन्दु पहिचान

समाज संवाददाता

हेटौँडाः बारा जिल्लाको मधुवनमा आयोजना गरिएको निःशुल्क आँखा शिविरमा ४८ जनामा मोतिविन्दु पहिचान भएको छ । मंगलबार भएको शिविरमा जाँच गराएका २ सय ६० जनामध्ये ४८ जनामा मोतिविन्दु पहिचान भएको हेटौँडा सामुदायिक आँखा अस्पतालका वरिष्ट व्यवस्थापक सुधीर श्रेष्ठले जानकारी दिनुभयो ।

रोटरी क्लब अफ मकवानपुर र रोटरी क्लब अफ काठमाडौं मिड टाउनले स्थानीयको सहयोगमा आयोजना गरेको शिविरमा हेटौँडा सामुदायिक आँखा अस्पतालको प्राविधिक सहयोग रहेको थियो । यसअघि शनिबार मकवानपुरको मनहरी गाउँपालिकामा भएको शिविरबाट ११ जना र सोमबार हेटौँडा-१३, पदमपोखरी र बारा जिल्लाको महागढीभमाई नगर पालिकामा भएको शिविरमा ७४ जनामा मोतिविन्दु पहिचान भएको थियो । शिविर बाट मोतिविन्दु पहिचान भएका विरामीलाई हेटौँडाको हेटौँडा सामुदायिक आँखा अस्पतालमा मोतिविन्दुको शल्यक्रिया गरिनेछ । बुधबार र बिहिबार दुइदिन शल्यक्रिया गरिने श्रेष्ठले जानकारी दिनुभएको छ ।

एपीएफका लामालाई कारबाही

समाज संवाददाता

हेटौँडाः सशस्त्र प्रहरी बल (एपीएफ)का खेलाडी प्रदीप लामालाई बागमती गोल्डकप फुटबल प्रतियोगिताको अनुशासन समितिले कारवाही गरेको छ । मकवानपुरको बागमती गाउँपालिकामा जारी छैटौं बागमती गोल्डकप राष्ट्रिय फुटबल प्रतियोगिता २०८० को अनुशासन समितिले लामालाई प्रतियोगिताको बाँकी खेलमा प्रतिबन्ध लगाउने निर्णय गर्दै कारबाही गरेको हो ।

गोल्डकपअन्तर्गत् शुक्रबार भएको चर्च व्याइज र एपीएफ क्लबबीचको खेलमा एपीएफका खेलाडी लामाले फिफा रेफ्री श्याम दनुवारलाई अश्लील, अपशब्द बोलेर दुर्व्यवहार गरेको भन्दै उनलाई कारबाही गरेको हो । रेफ्री दनुवारले लामालाई रातो कार्ड देखाएको भन्दै मध्यान्तरको समयमा लामाले रेफ्रीहरुको चेन्जिङ रुममा गई भ्रष्टाचारको आरोप लगाई कुटपिट गर्ने धम्कीसमेत दिएको बताइएको छ ।

रेफ्रीहरुले एपीएफका लामालाई यस प्रतियोगितालगायत एन्फाले आयोजना गरेको कुनै पनि प्रतियोगितामा समावेश नगराउन अनुरोध गर्दै कारवाही माग गरेका थिए ।

संविधान दिवसको अवसरमा दीप प्रज्ज्वलन

समाज संवाददाता

हेटौँडाः संविधान दिवसको अवसरमा सोमबार हेटौँडा-२ स्थित संगमचोकमा दीप प्रज्ज्वलन गरिएको छ । हेटौँडा-२, मानसचोक निवासी प्रिन्स पाठकको नेतृत्वमा युवाहरुको समूहले शहीदहरुको सम्झनमा दीप प्रज्ज्वलन गरेको हो ।

दीप प्रज्ज्वलन कार्यक्रममा करिब १५ जना युवाहरुको उपस्थिति रहेको पाठकले बताउनुभएको छ । युवा समूहले हेटौँडाका गरिब र जेहेन्दार विद्यार्थीलाई सहयोग गर्ने गरेको उहाँले बताउनुभयो । आगामी दिनहरुमा यस्ता प्रकारका कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिने समूहका आशीष बुढाथोकीको भनाइ छ ।

वैदेशिक रोजगारमा पुगेपछि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- आफू गएको देशको भाषा, संस्कृति र धर्मको सम्मान गरौँ ।
- स्वास्थ्य समस्या तथा दुर्घटनाको जोखिमबाट बच्न क्षमताभन्दा बढी काम नगरौँ,
- काम गर्ने देशको ट्राफिक नियमको पालना गरौँ,
- काम गर्ने देशका प्रचलन र कानूनको पालना गरौँ,
- लहैलहैमा लागेर बन्द, हड्तालजस्ता क्रियाकलापमा सरिक नहोऔँ,
- काम गर्ने मुलुकको कानूनले लैजान, खान र बिक्री गर्न नपाइने वस्तुका विषयमा जानकारी राखौँ,

याद राखौँः

- आफूखुसी काम छाड्दा वा कम्पनीबाट भाग्दा अवैधानिक र असुरक्षित भई सजायको भागिदार हुने तथा पाउनुपर्ने सेवा, सुविधा र अधिकारबाट बञ्चित हुने भएकोले त्यस्ता कार्य नगरौँ ।

कुनै समस्या परे नजिकको नेपाली दूतावास, सरकारी निकाय, संघ/संस्था वा आप्रवासी स्रोत केन्द्रमा सम्पर्क गरौँ ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

शिक्षक आवश्यकता

प्रथमपटक सूचना प्रकाशित मितिः २०८०/११/०९ गते

उपरोक्त सम्बन्धमा शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाई मकवानपुरको चलानी नम्बर १०८०, मिति २०८० फागुन ६ गते प्राप्त शिक्षक पदपूर्ति अनुमतिपत्र र यस विद्यालय व्यवस्थापन समितिको मिति २०८० फागुन ६ गतेको बैठकको निर्णयअनुसार यस विद्यालयमा रिक्त रहेको तपसील बमोजिम शिक्षक पदपूर्ति गर्नुपर्ने हुँदा ईच्छुक योग्य नेपाली नागरिकहरुबाट तपशिल बमोजिम दरखास्त आव्हान गरिन्छ ।

तपशिल
१) विज्ञापन नं. २/०८०/०८१
२) तहः मावि द्वितीय (साविक उच्चमावि) (संघीय अनुदान)
३) आवश्यक संख्याः २ (दुइ)
४) विषयः नेपाली १ (एक) जना, वाणिज्य (अर्थशास्त्र) १ (एक) जना ।
३) उमेर १८ बर्ष पूरा भई ४० बर्ष ननाघेको ।
४) न्यूनतम शैक्षिक योग्यताः मान्यता प्राप्त शैक्षिक संस्थाबाट सम्बन्धित विषयमा स्नात्तकोत्तर वा सो सरहको परीक्षा उत्तिर्ण गरी मावि तहको अध्यापन अनुमतीपत्र प्राप्त ।
५) परीक्षाको किसिमः लिखित, मौखिक तथा आवश्यक परेमा कक्षा अवलोकन ।
६) सेवा सुविधाः नेपाल सरकारको नियमानुसार ।
७) दरखास्त दस्तुर रु २०००/- ।
८) दरखास्त दिने अन्तिम मिति २०८०/११/२३ गते विद्यालय समयसम्म ।
९) सम्पर्क मिति २०८०/११/२४ गते
१०) परीक्षा मितिः सम्पर्क मितिको दिन जानकारी गराईनेछ ।
११) आवश्यक कागजातहरुः शैक्षिक योग्यताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिप २/२ प्रति, नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपी २/२ प्रति, अध्यापन अनुमतिपत्रको प्रतिलिपी २/२ प्रति, शिक्षण अनुभवको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि २/२ प्रति, अन्य अनुभव भएमा सोको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि २/२ प्रति, अन्य अनुभव भएमा सोको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपी २/२ प्रति, हस्तलिखित निवेदन ।

सम्पर्क नं. ९८६२४२६२६८ (प्रधानाध्यापक), ९८५५०६७९१८ (वि.व्य.स. अध्यक्ष)

प्रधानाध्यापक
श्री महेन्द्रकिरण माध्यमिक विद्यालय
मनहरी-८, सिम्पानी, मकवानपुर