म.जि.प्र.का दर्ता नः
१०४/०६७/०६८

समृद्धि प्रकाशन प्रा. लि.
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:- १४८ २०८१ वैशाख ७ गते शुक्रबार 19 April 2024, Friday - पृष्ठ ४ मूल्य रु. ५/-

जनस्वास्थ्य कार्यालय मकवानपुरद्धारा
जनहितमा जारी सन्देश

बालबालिकाहरुका लागि हरेक वर्ष राष्ट्रिय “भिटामिन ए” खुवाउने कार्यक्रम यहि २०८१ बैशाख ६ र ७ गते संचालन हुने भएको छ । उक्त कार्यक्रमको नजिकैको महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका मार्फत ६ महिनादेखि ५९ महिना उमेर समूहसम्मका बालबालिकालाई “भिटामिन ए” र १ बर्षदेखि ५ बर्ष उमेरसम्मका बालबालिकालाई जुकाको औषधी खुवाऔं ।

जनस्वास्थ्य कार्यालय, मकवानपुर
हेटौंडा, मकवानपुर
०५७-५२०७१८

प्रधानाध्यापक मालती उप्रेतीका योजना

“अभिभावक शिक्षामा जोड दिनेछौं”

अमर माविमा शैक्षिक सत्र २०८० मा विद्यार्थी भर्ना अभियान, विद्यालय बाहिर रहेका विद्यार्थीहरुलाई विद्यालय भित्र्याउने, शैक्षिक गुणस्तर अभिवृद्धिका लागि शिक्षक, विद्यार्थीहरु र अभिभावक बीच अन्तरक्रिया कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने, शिक्षक व्यवस्थापन गर्ने, माथिल्लो तहका शिक्षकहरु पर्याप्त नभएकोले शिक्षक व्यवस्थापन गर्ने प्रमुख योजना रहेको थियो । हेटौंडा उपमहानगर पालिकाले बालमैत्री स्थानीय शासनयुक्त पालिका घोषणा गर्ने अभियानलाई सहयोग गर्ने गरी हामीले पनि बालमैत्री विद्यालय घोषणा गर्ने कार्यक्रम राखेका थियौं । बालबालिकामा अन्तरनिहित क्षमता प्रष्फुटनमा जोड दिने, फुलबारी तथा चौर व्यवस्थापन, सिकाईमा कमजोर विद्यार्थीलाई थप सहयोग गर्ने योजना बनाएका थियौं ।

योजनाको प्रभावकारी कार्यान्वयनका लागि समुदायसँगको समन्वयमा शिक्षक, विद्यालय व्यवस्थापन समिति, शिक्षक अभिभावक संघ र माथिल्ला कक्षाका विद्यार्थीहरुसहित भर्ना अभियानका लागि घरदैलो कार्यक्रम गरिएको थियो । स्थानीय टोल विकास संस्था, आमा समुह, बाल समुहसँगको सहकार्यमा विद्यालय बाहिर रहेका बालबालिकाहरुलाई खोजेर विद्यालय भित्र्याउने, पूर्वप्राथमिक तथा मावि तहमा विज्ञापन गरी शिक्षक नियुक्त गर्ने, मासिकरुपमा विद्यार्थीको समस्याहरुमा केन्द्रित हुँदै शैक्षिक गुणस्तर बृद्धिका लागि शिक्षक, अभिभावक र विद्यार्थीबीच अन्तरक्रिया कार्यक्रम, बालमैत्री विद्यालय घोषणाका लागि विद्यालयले पूरा गर्नुपर्ने २६ वटा सूचकहरु पूरा गरी हाम्रो विद्यालयमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरु बाल समूह, शिक्षा विद्यालय व्यवस्थापन समिति र वडा कार्यालयको साथ लिएर बालमैत्री विद्यालय घोषणा, वार्षिक क्यालेण्डर निर्माण गरी हरेक शुक्रबार अतिरित कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने तयारी रहेको थियो ।

शैक्षिक सत्र २०८० मा भर्ना अभियान मार्फत् नयाँ विद्यार्थी भित्र्याइयो । मासिकरुपमा विद्यार्थीहरुको समस्यामा केन्द्रित हुँदै शैक्षिक गुणस्तर बृद्धिका लागि शिक्षक, अभिभावक र विद्यार्थीबीच अन्तरक्रिया गर्ने र समस्याको समाधानमा जोड, सिकाइमा कमजोर विद्यार्थीहरुलाई विद्यालय समय पश्चात सिकाई सहजीकरण गरी सुधार गरिएको, खाना महोत्सव मार्फत नयाँ विद्यार्थीमा व्यवहारिक सीप प्रदान गरिएको, बालबालिकासँग मेयर, उपमेयर कार्यक्रम मार्फत आफना गुनासाहरु राखी विद्यार्थीमा अन्तरक्रियाको अभ्यास गराइएको, पत्रपत्रिकामा रचना छापिनु, रेडियो अन्तरवार्तामा विद्यार्थीको सहभागिता जस्ता क्रियाकलाप गर्न सफल भयौं ।

शिक्षकले पेशागत अधिकार बढी खोज्ने तर कर्तव्य बिर्सनु, तालिम लिएका शिक्षकहरुबाट पनि सो अनुसार शिक्षण क्रियाकलाप नहुनु, अधिकांश शिक्षकहरुमा प्रविधिको ज्ञानको कमीका कारण पुरानै शैलीमा पठनपाठन हुनु, सभाहल नहुँदा अतिरिक्त क्रियाकलाप गर्न कठिनाई हुनु हाम्रा लागि चुनौतिका विषय भए । अनेकौं चुनौतिका बाबजुद पनि सकारात्मक परिवर्तन भएका छन् । विद्यार्थी तथा शिक्षक कमचारीहरुलाई खुसी बनाउन हौसला बढाउने, बालबालिका लगायत शिक्षकलाई समेत आवश्यक मनोपरामर्श कार्यक्रम आयोजना गर्नुपर्ने सिकाई हामीलाई भएको छ ।

चालु शैक्षिक सत्र-२०८१ का लागि शिक्षक, विद्यालय व्यवस्थापन समितिको संयुक्त बैठक बसी शैक्षिक सत्र २०८१ को वार्षिक कार्ययोजना निर्माण गर्ने, अभिभावक शिक्षामा जोड दिने, शिक्षामा सबै बालबालिकाको पहुँच स्थापित गर्ने, विद्यार्थी भर्ना तथा स्वागत, विद्यालय बाहिर रहेका बालबालिकालाई विद्यालय भित्र्याउने, भर्ना भएका विद्यार्थीहरुलाई टिकाउन छात्रवृत्तिको व्यवस्था गर्ने, सबैभन्दा बढि विद्यालय उपस्थित हुने विद्यार्थी र अभिभावकलाई वार्षिक भेलामा सम्मान गर्ने लगायतका कार्यक्रम तय गरेका छौं ।

चालु शैक्षिक सत्रका योजनाको प्रभावकारी कार्यान्वयनमा शिक्षक र व्यवस्थापन समितिको संयुक्त बैठकबाट निर्माण गरिएको वार्षिक कार्ययोजना कार्यान्वयन गर्ने, प्रत्येक शिक्षकले पाठयोजना निर्माण र शैक्षिक सामग्री प्रयोगमा जोड दिने, कामको बाँडफाँड गरी अतिरिक्त क्रियाकलाप सञ्चालन गर्ने, भर्ना हुन बाँकी बालबालिकालाई घरदैलो कार्यक्रम गर्ने, कमजोर विद्यार्थीहरु पहिचान गरी अतिरिक्त कक्षा सञ्चालन गर्ने छौं ।

चालु शैक्षिक सत्रमा हाम्रा लागि पाठयोजना निर्माण र शैक्षिक सामग्री प्रयोगमा शिक्षकलाई जगाउनमै समस्या हुने देखिन्छ । अङ्ग्रेजी माध्यममा सिकाई सहजीकरण गर्न दक्ष जनशक्ति अभाव, टाढाका विद्यार्थीहरुलाई आवत-जावतमा समय खेर जाँदा पढ्ने समय अपुग हुने अवस्था पनि हाम्रा लागि चुनौतिको विषय हो । विद्यालय शिक्षामा विद्यालय परिसरमा सबैको ध्यान जान्छ । तर, विद्यालयलाई सहजीकरण गर्ने सन्दर्भमा हिजो शिक्षा कार्यालय हुँदा नै हामीलाई सहज भएको महसुस भएको छ । आज पालिकालाई नै विद्यालय शिक्षाको अधिकार, जिम्मेवारी दिँदै गर्दा स्थानीय जनप्रतिनिधिबाट सकारात्मक भूमिकाको अपेक्षा गरे पनि त्यसो हुन सकेको छैन । विद्यालयका आवश्यकता परिपूर्तिमा पालिकाले सहयोग गर्नुपर्छ । केही विद्यालय मात्र हाम्रो हो भन्ने भावना हटाई सबै विद्यालयको समान दायित्व बहन गर्न पालिका प्रशासन इमानदार हुनुपर्छ ।

(२०८० चैत २५ गते आयोजना गरिएको कार्यक्रममा हेटौंडा-१ स्थित अमर माध्यमिक विद्यालयको योजना प्रस्तुती कार्यक्रममा प्रधानाध्यापक मालती उप्रेतीले प्रस्तुत गर्नुभएको विवरणको सम्पादित अंश)

बागमती प्रदेशको प्रमुख सचिवमा कार्की आउने

समाज संवाददाता

हेटौंडाः सरकारले बागमती प्रदेशको प्रमुख सचिवमा गोविन्दबहादुर कार्कीलाई पठाउने भएको छ । बिहीबारको मन्त्रिपरिषद् बैठकले संघीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रालयको प्रस्तावमा बागमती प्रदेशको मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालयमा प्रमुख सचिवका लागि सहसचिव गोविन्दबहादुर कार्कीलाई कायम मुकायम मुकरर गरी प्रदेश प्रमुख सचिवको पदमा कामकाजमा खटाउने निर्णय गरेको हो ।

चैत १५ गते प्रदेशका प्रमुख सचिव घनश्याम उपाध्यायको सरूवा भएसँगै बागमती प्रदेश प्रमुख सचिवविहीन भएको थियो । चैत ८ गते बसेको मन्त्रिपरिषद् बैठकले संघका सचिवहरुको बढुवा गरेसँगै ठूलो संख्यामा सचिवको सरुवा गरेकोमा तत्कालीन प्रदेश प्रमुख उपाध्याय सरुवा हुनुभएको हो । उपाध्यायको संघीय सरकारको श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालयमा सरुवा भएको छ । उपाध्याय बागमती प्रदेशमा करिब ८ महिना बसेर सरुवा हुनुभएको हो ।

नया शैक्षिक सत्रको पठनपाठन सुरु

समाज संवाददाता

हेटौंडाः शैक्षिक सत्र २०८१ को पठनपाठन कार्य सुरु भएको छ । हेटौंडा-४ स्थित श्रमिक माध्यमिक विद्यालय र लिटिल बडी प्रि स्कूलले पठनपाठन सुरु गरेको हो । नयाँ शैक्षिक सत्रको पठनपाठन सुरु गर्न हेटौंडा उपमहानगर पालिकाले विद्यालयलाई सूचित गरिसकेको छ । हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको शिक्षा विकास महाशाखाले बैशाख ९ गतेदेखि पठनपाठन सुरु गर्न भनेको छ ।

अनुकुल हुने विद्यालयले बैशाख ९ गतेभन्दा अगाडि नै पठनपाठन सञ्चालन गर्न सक्ने शिक्षा विकास महाशाखाका प्रमुख सीताराम कोइरालाले जानकारी दिनुभएको छ । विद्यालयको पठनपाठन एकसाथ सुरु गर्न उपमहानगरले विद्यालयहरुलाई जानकारी गराएको उहाँको भनाइ छ । हेटौंडाका निजी विद्यालयले ढिलो गरी नतिजा सार्वजनिक गरेका कारण पठनपाठनमा ढिलाई हुने देखिएको छ । सामुदायिक विद्यालयले चैत महिनामै नतीजा सार्वजनिक गरिसक्दा निजी विद्यालयले बुधबारसम्म नतिजा प्रकाशनको कार्य गरिरहेको थियो । निजी विद्यालयहरुले नयाँ शैक्षिक सत्रका लागि कक्षाकोठाको मर्मत, रंगरोगन, सरसफाईलाई ध्यान दिएका छन् ।

एसईई सकियो

एक साताको आराम पनि सकियो

नतीजा आउन झण्डै २ महिना बाँकी छ ।
फुर्सदको समय सदुपयोग गर्ने
र
सञ्चार क्षेत्रमा भविष्य खोज्ने तपाइँका लागि
हामी साथ दिन सक्छौं ।

समृद्धि प्रकाशन प्रा. लि.
हेटौंडा, मकवानपुर
९८५५०६८२२७
समृद्ध समाज राष्ट्रिय दैनिक
हेटौंडा, मकवानपुर

सम्पादकीय

विद्यालय वर्गीकरण र शुल्क निर्धारण

विद्यमान शिक्षा ऐन तथा नियमावलीमा नयाँ शैक्षिक सत्र सुरु हुनुभन्दा तीन महिनाअघि नै संस्थागत विद्यालयसँग शुल्क प्रस्ताव माग गरी शुल्क निर्धारण गर्नुपर्ने व्यवस्था छ । विद्यालयको व्यवस्थापन गर्ने अधिकार स्थानीय तहमा आएपछि निजी विद्यालयको शुल्क निर्धारण गर्ने दायित्व पनि गाउँपालिका र नगरपालिकामा आएको छ । स्थानीय तहले संस्थागत विद्यालयको शुल्क निर्धारणका लागि पहिला विद्यालय वर्गीकरण गर्नुपर्ने हुन्छ । झण्डै ४ दर्जन निजी विद्यालय रहेको हेटौंडा उपमहानगरपालिकाले समयमै संस्थागत विद्यालयसँग शुल्क प्रस्ताव माग गर्न नसकेको मात्र होइन, विद्यालय वर्गीकरणका लागि बल्ल अनुगमन सुरु गरेको छ । विद्यालय वर्गीकरण प्रक्रिया टुंगिएपछि शुल्क निर्धारण गर्ने भन्दै उपमहानगरपालिकाको शिक्षा विकास महाशाखाले उक्त कार्य सम्पन्न नहुँदासम्म गत वर्षकै शुल्क लिन संस्थागत (निजी) विद्यालयलाई निर्देशन दिएको छ ।

हेटौंडा उपमहानगरपालिकाले बुधबार दुई वटा संस्थागत विद्यालयको अनुमगन गरेको छ । विद्यालयहरुको अनुगमनका लागि उपमहानगरपालिकाले ७० वटा सूचक निर्धारण गरेको छ । विद्यालयको पूर्वाधार, विद्यार्थीको सिकाई, टिकाउ दर, उत्तीर्ण दर, शिक्षक-विद्यार्थी अनुपात, शिक्षक कर्मचारीको वृत्तिविकास, सेवा सुविधा, खानेपानी, शौचालय सुविधा, प्रयोगशाला, पुस्तकालय, खेल पूर्वाधारलगायतका सूचकमा विद्यालयबाट स्वमूल्यांकन गराई महाशाखाले अनुगमन सुरु गरेको हो । कुल २ सय पूर्णाङ्कको मूल्यांकनबाट प्राप्त अंकको आधारमा विद्यालय वर्गीकरण गरिनेछ । विद्यालयले भरेको स्वमूल्यांकन फारमको आधारमा शिक्षा विकास महाशाखाका प्रतिनिधिले अनुगमन गर्दा ८० प्रतिशतभन्दा बढी अंक ल्याउने विद्यालयलाई "क" वर्गमा राखिनेछ । ६० प्रतिशतभन्दा बढी र ८० प्रतिशतभन्दा कम अंक पाउने विद्यालय "ख" वर्गमा र ४० प्रतिशतभन्दा बढी र ६० प्रतिशतभन्दा कम अंक पाउने विद्यालय "ग" वर्गमा सूचीकृत हुनेछन् । यस्तै, ४० प्रतिशतभन्दा कम अंक पाउने विद्यालयलाई "घ" वर्गमा राखिनेछ । विद्यालयले प्राप्त गर्ने वर्गकै आधारमा विद्यालयले लिने शुल्क कम बढी हुनेगरी निर्धारण गरिनेछ ।

देशमा सामुदायिक र संस्थागत गरी दुई प्रकारको विद्यालय छन् । सामुदायिक विद्यालयको भौतिक पूर्वाधार तथा शिक्षक व्यवस्थापन सरकारले गर्दछ भने संस्थागत विद्यालयमा विद्यालय सञ्चालकले नै गर्नुपर्छ । यसकारण सामुदायिक विद्यालयले नि:शुल्क वा न्यून शुल्कमा पठनपाठन गराउँछन् भने संस्थागत विद्यालयले अभिभावकसँग शुल्क लिएर पठनपाठन गराउँछन् । संस्थागत विद्यालयको शिक्षक, कर्मचारी तलब, सञ्चालन खर्चलगायत आर्थिक दायित्व वर्षेनि बढ्दै जाने कारण विद्यार्थी वा अभिभावकसाग लिने शुल्क पनि वृद्धि हुने गरेको छ । तर, अधिकांश संस्थागत विद्यालयहरुले कानुनविपरीत शुल्क लिने गरेको गुनासो आउने गरेको छ । यसमा नियमनकारी निकायको बेवास्ता एवम् ढिलासुस्तीले संस्थागत विद्यालयलाई मनोमानी गर्न बल पुगिरहेको छ । अर्कोतर्फ कतिपय संस्थागत विद्यालयका सञ्चालकको राजनीतिक पहुँचका कारण पनि उनीहरुले चर्को शुल्क लिँदा नियमनकारी निकाय मौन बसिदिने अवस्था बन्ने गरेको हो ।

गाउँ/नगर पालिकाले समयमै संस्थागत विद्यालय वर्गीकरण गरेर उचित शुल्क निर्धारण नगरिदिँदा नयाँ शैक्षिक सत्र सुरु भएसँगै अधिकांश निजी विद्यालयले आफूले प्रस्ताव गरेअनुसार शुल्क लिन थाल्दछन् । संस्थागत विद्यालय रहेका हरेक स्थानीय तहले विद्यालयको समग्र पक्ष र त्यहाँका अभिभावकको अवस्थालाई विश्लेषण गरी स्पष्ट मापदण्डको आधारमा उचित शुल्क निर्धारण गर्नुपर्छ । स्थानीय तहले निर्धारण गरिदिएको शुल्क पालना भए नभएको प्रभावकारी अनुगमन हुँदामात्र पनि संस्थागत विद्यालयमा देखिने धेरै बेथिति अन्त्य हुनेछ । स्थानीय तहले समयमै विद्यालय वर्गीकरण गरेर शुल्क नतोक्ने तर, संस्थागत विद्यालयले मनोमानी शुल्क लिए भन्नुको कुनै अर्थ हुँदैन । स्पष्ट मापदण्डको आधारमा संस्थागत विद्यालयको वर्गीकरण कार्य चाँडै सम्पन्न गरी उचित शुल्क निर्धारण गरेर त्यसको प्रभावकारी अनुगमनमा हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको नेतृत्व र शिक्षा महाशाखा गम्भीर बन्नु आवश्यक छ ।

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	एम्बुलेन्स १०२

तपाईको राशिफल

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

मेष : रोकिएका र अप्ठ्यारा कामहरु बन्नेछन् ।
वृष : आत्मबलले कामको दायित्व बढ्नेछ ।
मिथुन : परीक्षा प्रतियोगिताका काममा सफलता प्राप्त ।
कर्कट : सामाजिक र धार्मिक यात्रा योगमा सरिक ।
सिंह : अध्ययन – अध्यापनबाट लाभ प्राप्त होला ।
कन्या : सामाजिक र धार्मिक यात्रामा सरिक भइनेछ ।
तुला : प्रतिस्पर्धीसँग विजय प्राप्त हुने समय छ ।
वृश्चिक : रोकिएका कामहरु बन्ने समय योग छ ।
धनु : प्रशासनिक क्षेत्रका समस्याहरु हल हुँदै जालान् ।
मकर : स्वास्थ्य सबल र रोकिएका कामहरु बन्लान् ।
कुम्भ : अध्ययन–अध्यापनका कामहरु मध्यमकारक ।
मीन : शिक्षादीक्षाका क्षेत्रमा समय व्यतित हुने योग छ ।

अधिक तरलता र समाधान

सुरज घिमिरे

आर्थिक वर्ष २०८०-८१ को आठ महिनामा आइपुग्दा विस्तृत मुद्राप्रदाय ७.७ प्रतिशतले बढेको छ । जबकि, अघिल्लो वर्षको सोही अवधिमा ५.१ प्रतिशतले मात्र बढेको थियो । वार्षिक बिन्दुगत आधारमा भने विस्तृत मुद्राप्रदाय १४ प्रतिशतले बढेको छ । अर्थशास्त्रमा विस्तृत मुद्राप्रदाय भन्नाले 'एम टु' अर्थात् 'ब्रड मनी' भनी चिनिन्छ ।

यसले बजारमा मुद्राको परिमाण वृद्धि गर्न सहयोग गर्छ । यस अर्थमा सैद्धान्तिक रूपले अर्थतन्त्रमा अब तरलता संकेतको रूपमा बुझ्न त सकिन्छ । तर, अझै पनि मागमा संकुचन कायम रहेकाले व्यावसायिक क्षेत्रले सुनिश्चित भएर लगानी बढाउन सकेको छैन । यही कारणले बैंकमा तरलता थुप्रिँदै गए पनि बजार चलायमान भएको देखिँदैन । अहिलेको वित्तीय क्षेत्रको मुख्य चुनौती भनेकै यही हो ।

गत चैत २२ गतेको राष्ट्र बैंकको तथ्यांकअनुसार वाणिज्य बैंकसँग ५४ खर्ब ८५ अर्बको निक्षेप छ । जबकि कर्जा परिचालन जम्मा ४५ खर्ब १ अर्ब छ । राष्ट्र बैंकको एकीकृत निर्देशिकाअनुसार कर्जा-निक्षेप अनुपात ९० प्रतिशतसम्म जान सकिने अवस्था छ । यसले गर्दा वाणिज्य बैंकहरूसँग हाल ४ खर्ब ३५ अर्बबराबर अधिक तरलता देखिन्छ । विकास बैंक, वित्तीय संस्था र लघुवित्त वित्तीय संस्थालाई समेत समावेश गर्ने हो भने यो रकम ५ खर्बभन्दा बढी हुन्छ, जसलाई बजारमा कर्जा लगानीको रूपमा पठाउने हो भने अर्थतन्त्र चलायमान गराउन महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्न सक्छ । यसका लागि अर्थमन्त्रालयको सहजीकरणमा केन्द्रीय बैंकले उत्पादनमूलक क्षेत्रमा कर्जा प्रवाह गर्ने किसिमका कार्यक्रमहरू ल्याउनुपर्ने देखिन्छ ।

आर्थिक वर्ष २०८०-८१ मा बैंक तथा वित्तीय संस्थाबाट निजी क्षेत्रतर्फ जाने कर्जा ११.५ प्रतिशतसम्मले वृद्धि गर्ने लक्ष्य लिइएको थियो । तर, आठ महिनासम्म आइपुग्दा कुल आन्तरिक कर्जा जम्मा ४ प्रतिशतले मात्रै बढेको देखिन्छ । यसले लक्ष्यअनुरूपको कर्जा लगानी हुन सक्ने कुरामा शंका गर्ने आधार खडा गरेको छ । जबकि ब्याजदर थप घट्ने आधारहरू विद्यमान छन् । त्यसैले ६ प्रतिशतको आर्थिक वृद्धिदरको लक्ष्य भेट्न मुस्किल देखिन्छ ।

यसैगरी ब्याजदरतर्फ हेर्ने हो भने २०७९ फागुनमा ९१ दिने ट्रेजरी बिलको भारित औसत ब्याजदर ९.३३ प्रतिशत रहेकोमा २०८० फागुनमा ३.०२ प्रतिशत रहेको छ । त्यसैगरी बैंक तथा वित्तीय संस्थाहरूबीचको अन्तरबैंक कारोबारको भारित औसत ब्याजदर घटेर २.९२ प्रतिशतमा झरेको छ । २०८० फागुनमा वाणिज्य बैंकहरूको औसत आधार दर ८.७७ प्रतिशतमा खुम्चिएको छ । जबकि यो अघिल्लो वर्षको फागुनमा १०.६४ प्रतिशत थियो ।

यसैगरी २०८० फागुनमा वाणिज्य बैंकहरूको निक्षेपको भारित औसत ब्याजदर ८.३७ बाट झरेर ६.७४ प्रतिशत कायम भएको छ भने कर्जाको भारित औसत ब्याजदर १३.०३ बाट १०.७८ प्रतिशतमा झरेको छ । यी सबै तथ्यांकले बैंकमा थुप्रिँदै गएको तरलताका कारण ब्याजदर घट्दै गएको स्पष्ट संकेत गर्छ । तर, यति हुँदाहुँदै पनि कर्जाको माग बढ्न नसक्नुले वित्तीय क्षेत्रमा रहेको तरलताको प्रसारण बजारसम्म हुन सकेको छैन । परिणामत: अर्थतन्त्रले पनि गति लिन सकेको देखिँदैन ।

कोभिड-१९ पछि निक्षेप बढाउन ब्याजदर वृद्धि गर्नुपर्ने बाध्यतामा पुगेका बैंकहरूले धमाधम ब्याजदर घटाउँदा पनि कर्जा माग बढ्न सकेको देखिँदैन । केन्द्रीय बैंकले जारी गरेको एकीकृत निर्देशिकामा चालु कर्जा निर्देशिकाको व्यवस्थाले पनि कर्जा मागमा केही हदसम्म सुस्तता ल्याएको हो । अर्कातिर अर्थतन्त्रमा समस्या आउँदा बजार जोखिमलाई प्रत्यक्ष अनुभव गरेका बैंकहरूले अब कर्जाको गुणस्तरमा पनि ख्याल गरेका हुन् कि भन्ने अनुमान गर्न सकिन्छ । अर्कातिर व्यवसायीहरूले भनेजस्तो बजार माग संकुचन त ठीकै होला, तर अब चर्को ब्याजदर भनेर गुनासो गर्ने ठाउँ भने छैन ।

अधिक तरलता रहँदा सस्तो ब्याजदरमा दिएको कर्जा तरलता संकट बल्झिँदै जाँदा करिब-करिब दुई गुणासम्म पुगेको अनुभव उद्योगी-व्यवसायीहरूको छ । यही कारणले कर्जा लिने सन्दर्भमा उनीहरूको आत्मविश्वास बढ्न सकेको छैन । अर्थतन्त्रको चित्र नहेरी आधार दर बढेकै भरमा ऋणीमाथि अधिक ब्याजदरको भार थोपर्ने विचित्रको मनोविज्ञान छ बैंकहरूको । यसले नेपालको बैंकिङ अभ्यास परिपक्व नभएको पुष्टि गर्छ । वास्तवमा अर्थतन्त्रमा समस्या आउँदा त्यसको मार उद्योगी-व्यवसायीहरूले खेप्नुपरिरहेको अवस्थामा अलिकति साझेदारी भूमिका निर्वाह गरेको भए अर्थतन्त्र जोगाउन बैंकहरूको भूमिका हुन सक्थ्यो । तर, त्यसतिर कसैको ध्यान गएन । केवल नाफालाई पहिलो प्राथमिकता दिएका कारण बैंकहरूले अहिले खराब कर्जाको चुनौतीको सामना गर्नुपरेको छ ।

अहिले बैंकमा तरलता थुप्रिँदै गएको छ । ब्याजदर पनि क्रमिक रूपले घट्दै गएको छ । तर, कर्जा माग भने बढ्न सकेको छैन । यो अर्थतन्त्रका लागि शुभसंकेत भने पक्कै होइन । त्यसैले बैंकिङ क्षेत्रको तरलतालाई बेलैमा अर्थतन्त्रतर्फ प्रवाह नगर्ने हो भने समस्या झनै बल्झिन सक्छ । अत: यसतर्फ अर्थमन्त्रालय र विशेष गरी केन्द्रीय बैंकले बेलैमा सचेत भई पहल गर्नु आवश्यक देखिन्छ ।

अर्धवार्षिक समीक्षामा वाणिज्य बैंकको औसत खराब कर्जा ३.२३ प्रतिशत पुगेको छ । यसलाई आधार मान्दा वाणिज्य बैंकहरूको खराब कर्जा १ खर्ब ४४ अर्ब ८३ करोड रुपैयाँ पुगेको देखिन्छ । यसमा पनि मर्जरमा गएका केही बैंकको खराब कर्जा करिब ५ प्रतिशतको हाराहारी पुग्न थालेको छ । बैंकहरूको खराब कर्जा ५ प्रतिशतभन्दा बढी हुनुलाई नेपाल राष्ट्र बैंक स्वयम् राम्रो मान्दैन । त्यस्ता बैंकहरुलाई लाभांश वितरण गर्न नपाउनेसम्मको व्यवस्था केन्द्रीय बैंकले गरेको छ । त्यसो त खराब कर्जा बैंकको वित्तीय स्वास्थ्य मापन गर्ने एउटा आधार पनि हो । त्यसैले अहिले वित्तीय क्षेत्र खराब कर्जा र अधिक तरलताको मारमा रहेको देखिन्छ ।

कर्जा उठाउन धितो लिलामीको सूचना प्रकाशित गर्दै आएका बैंकहरूले धितोसमेत बिक्री नहुँदा बैंकहरूले एउटै धितोका लागि पटक-पटक लिलामीको सूचना निकाल्नुपरेको देखिन्छ । धितो लिलामी नहुँदा बैंकहरुको गैरबैंकिङ सम्पत्ति पनि बढ्दै गएको छ । बजार चलायमान छैन । घरजग्गा कारोबार पनि सुस्त छ । यही कारणले गर्दा सम्पत्तिको कारोबारसमेत हुन पाएको छैन । त्यसैले धितो लिलाम स्वीकार गर्नेहरू पाइन छोडेको हो ।

त्यसो त बैंकहरुले कर्जा पुनर्तालिकीकरणको छुट प्राप्त गरेका छन् । त्यसैले पनि खराब कर्जाको यो आँकडा वास्तविकभन्दा कम हो भनी आकलन गर्न सकिन्छ । त्यसैले अर्थतन्त्र सुधार नभएसम्म खराब कर्जामा सुधार आउने देखिँदैन । अत: अर्थतन्त्र चलायमान गराउन अर्थमन्त्रालय एवं केन्द्रीय बैंकको आपसी सहकार्यमा नयाँ योजना एवं कार्यक्रमहरू ल्याइनु आवश्यक छ ।

पछिल्लो समय मर्जर तथा एक्विजिसनलाई प्राथमिकता दिएका कारण बैंकहरूको पुँजी बढ्दै गएको छ । त्यसैले सेयर होल्डरहरुलाई दिइने प्रतिफल नघटोस् भन्नका लागि नाफा वृद्धि गर्न बैंकहरूलाई दबाब छ । तर, त्यसका लागि लगानी बढाउनु जरुरी छ । कर्जाको माग न्यून हुनु र खराब कर्जा बढ्दै जानुले बैंकहरूलाई नाफा बढाउन चुनौती थपिदिएको छ । जसले गर्दा बैंकहरूको अहिलेको मुख्य चुनौती भनेकै कर्जा व्यवस्थापन बन्न पुगेको देखिन्छ ।

चर्को प्रतिस्पर्धाले गर्दा ग्राहक तानातान गर्दै लगानी बढाएका बैंकहरू अहिले गम्भीर संकटमा छन् । 'टार्गेट' दिने उच्च व्यवस्थापन तहको टाउको दु:खाइ बढेको छ । कर्मचारीहरूलाई आफैंले लगानी गरेको कर्जा व्यवस्थापनमा तनाव बढ्दै गएको छ । यहाँसम्म कि आक्रामक कर्जा विस्तारमा लागेका बैंकहरूलाई सहयोग गर्ने धितो मूल्यांकनकर्ताहरू पनि बजारमा घरजग्गाको मूल्य घट्दा उस्तै तनावमा देखिन्छन् । समग्रमा बैंकसँग जोडिएका सबैको चयन हराएको छ ।

विदेशी मुद्राको सञ्चिति देशको आन्तरिक उत्पादन बढाउने र रोजगारी सिर्जना गर्ने क्षेत्रमा लगानी गर्नुपर्ने आजको आवश्यकता हो । त्यसका लागि आधार तयार गर्न अर्थमन्त्रालय पनि अग्रसर हुनु जरुरी छ । पुँजीगत खर्चमा विस्तार, ऐन-कानुन एवं नीतिगत सुधार र अनुदान एवं सहयोगमार्फत निजी क्षेत्रलाई प्रोत्साहन गर्नुपर्ने बेला आएको छ । त्यसैगरी बजार चलायमान गराउन बिस्तारै घरजग्गा कारोबार र सेयर कारोबारमा खुकुलो पार्नु पनि उत्तिकै जरुरी छ । यतिमात्र होइन, ब्याजदर बढाउने सन्दर्भमा अंकुश यथावत् राखे पनि १० प्रतिशतको सीमा ब्याजदर घटाउने सन्दर्भमा हटाउनु अहिलेको आवश्यकता हो । यस विषयमा केन्द्रीय बैंकले निर्देशनमार्फत सम्बोधन गर्नु जरुरी छ ।

कोभिडको समयमा वित्तीय क्षेत्रमा कर्जा जोखिम न्यूनीकरण गर्न असल कर्जामा १.३० प्रतिशत कर्जा नोक्सानी व्यवस्था गरेकोमा यसलाई १.२५ प्रतिशतमा झारिएको छ । अब बैंकमा तरलता समस्या समाधान भएको हुँदा बजार चलायमान गर्न र बैंकको नाफा संकुचनमा राहत दिन सामान्य अवस्थामा जस्तो असल कर्जामा कर्जा नोक्सानी व्यवस्थालाई १ प्रतिशतमा झार्न ढिलो गर्नु मनासिब देखिँदैन । वास्तवमा 'डाइनामिक प्रोभिजनिङ' को सिद्धान्तले भनेझैँ अर्थतन्त्र उन्नतिको मार्गमा भएको बेला कर्जा नोक्सानी व्यवस्था बढाउनुपर्ने र अर्थतन्त्रमा संकुचन आउँदा यस्तो व्यवस्थामा केही खुकुलो गर्नुपर्नेमा केन्द्रीय बैंकले त्यसको ठीक विपरीत गरेको देखिन्छ । जुन, अर्थतन्त्र उकास्ने सन्दर्भमा समानान्तर देखिँदैन ।

बैंकमा तरलता बढ्दै जाने तर बजारमा कर्जा माग संकुचन देखा पर्ने हो भने यसले अर्थतन्त्रमा गतिरोध सिर्जना गर्छ, जसको परिणाम अत्यन्त्य कष्टकर बन्न सक्छ । त्यसैले अर्थतन्त्रलाई गति दिने सन्दर्भमा अर्थमन्त्रालय एवं केन्द्रीय बैंक सजग र सतर्क मात्र होइन, अग्रसर पनि हुनु आवश्यक छ । अहिले सुस्तीको अवस्थामा उच्च नाफाको अपेक्षा गर्दा बैंकहरू आफैं जोखिममा फस्ने सम्भावना रहन्छ । त्यसैले कर्जाको प्रिमियम दर घटाएर भए पनि साख सिर्जना बढाउनु आवश्यक छ । अर्थतन्त्र चलायमान हुँदै जाँदा क्रमश: यो प्रिमियममा वृद्धि गर्न सकिन्छ । वास्तवमा अर्थतन्त्र धराशायी हुँदा बैंकको नाफा उच्च भइरहन सक्दैन । अत: अर्थतन्त्रप्रतिको दायित्वलाई बैंकहरूले पनि बिर्सनु हुँदैन ।

(स्रोत: कारोबारदैनिक)

४५ टिप्स, महिलाले कसरी गर्ने आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल ?

गृहिणीहरु आफ्नो स्वास्थ्यलाई लिएर अलि हेलचेक्र्याइँ गर्छन् । जसकारण भविष्यमा गम्भीर स्वास्थ्य समस्याको जोखिम हुनसक्छ । योग र व्यायामका साथै स्वस्थ शरीरका लागि स्वस्थ आहार पनि महत्वपूर्ण हुन्छ । यसले रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन मद्दत गर्छ ।

महिलाका लागि स्वस्थ रहने ४५ टिप्स

१. बिहान उठ्ने बित्तिकै सुरुमा तातो पानी पिउने बानी बसाल्नुपर्छ । त्यस्तै मनतातो पानीमा कागती वा मह मिसाएर पिउन सकिन्छ । यसरी गृहिणीहरुले दिनको सुरुवात दुइ गिलास मनतातो पानी पिउन सक्छन् ।

२. आफूलाई स्वस्थ र तन्दुरुस्त राख्न दैनिक कम्तीमा आधा घण्टा व्यायाम गर्ने ।

३. शरीरका लागि प्रतिदिन १५ सय क्यालोरी आवश्यक पर्ने भएकाले त्यसमा ध्यान दिने ।

४. दैनिक भिटामिन एको आपूर्तिको लागि मेवा, स्ट्रोबेरी र मौसमी फलफूल खाने ।

५. बिहानको खानामा दही, मौसमी हरियो सागसब्जी अनिवार्य रुपमा सेवन गर्ने ।

६. बेलुकाको खाना राति सुत्नुभन्दा दुई-तीन घण्टा पहिला नै खाने, पेट आधा मात्र भरिनेगरी खाने ।

७. दिनभरि ऊर्जावान् बन्न बिहान अनिवार्य ब्रेकफास्ट खाने,

८. बिहानको ब्रेकफास्टमा भिटामिन एको लागि स्याउ, मेवा र मौसमी फलफल फाइदाजनक हुन्छ ।

९. भात वा रोटी, सागसब्जी, दाल दही खान सकिन्छ । यसले शरीरलाई तन्दुरुस्त बनाउन सहयोग गर्छ ।

१०. सलादमा काँक्रो, क्याप्सिकन, गाँजर, मुला खान सकिन्छ । यसमा कागती र थोरै नुन मिसाएर खान सकिन्छ ।

११. बेलुकाको खानामा एक कप दही पनि समावेश गर्न सकिन्छ ।

१२. बेलुकाको खानामा सलाद बढी प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसले मोटोपन हुनबाट जोगाउँछ ।

१३. एकैचोटि धेरै खाना खानुको सट्टा छिनछिनमा खाने खानुपर्छ । र, नियमित योगा र व्यायाम गर्नुपर्छ ।

१४. महिलामा डिहाइड्रेसनको समस्या धेरै हुने गर्छ । त्यसैले समय मिलाएर पानी पिउनुपर्छ तर खाना खाएको केही समयपछि मात्र पानी पिउनु स्वास्थ्यका लागि उपयुक्त मानिन्छ ।

१५. महिलाहरु कामको चापको कारण समयमा सुत्न पाउँदैन् वा निद्रा पूरा हुँदैन । यसले गर्दा शरीरको हार्मोन प्रणालीले ठीकसँग काम गर्दैन । त्यसैले समयमा सुत्ने बानी बसाल्नुपर्छ ।

१६. सकेसम्म घरको खाना खानु राम्रो हुन्छ ।

१७. आफ्नो दैनिक खानामा हरियो सागसब्जी र फलफूल खाने ।

१८. कामकाजी महिलाले दिनमा सकेसम्म ८ देखि १० गिलास पानी पिउने ।

१९. अफिसमा लिफ्टको सट्टा भऱ्याङको प्रयोग गर्ने बानी बसाल्ने ।

२०. बजार जाँदा सवारीसाधन चढ्नुभन्दा हिंडेर जाने बानी गर्ने ।

२१. अफिसको खाजा बाहिर खानुभन्दा घरमै बनाएको खाजा, सलाद र फलफूल लिएर जान सकिन्छ ।

२२. शरीरलाई स्वस्थ अनि राम्रो बनाउन हरियो सागसब्जी खाने गर्नुपर्छ । पालक, मेथी, बन्दाकोभी र मौसमी सागसब्जी खाने ।

तनाव र मोटोपन कम गर्न

२३. तनावका कारण मधुमेह, मुटुरोगलगायत विभिन्न खालको स्वास्थ्य समस्या हुनसक्छ । त्यसैले सकेसम्म तनाव कम गर्ने कोसिस गर्नुपर्छ ।

२४. हिजोआज मधुमेह, मुटुसम्बन्धी समस्या र क्यान्सर वंशाणुगत कारणले पनि हुने गर्छ । त्यसैले आफ्नो परिवारको स्वास्थ्य समस्याबारे पनि जानकारी राख्नुपर्छ ।

२५. सकेसम्म नियमित रुपमा स्वास्थ्य जाँच गर्नुपर्छ ।

२६. कुनै पनि प्रकारको स्वास्थ्य समस्या

....बाँकी पृष्ठ ३ मा

बागमती प्रदेश कानुन निर्माणमा सुस्त

प्रदेशसभाको दोस्रो कार्यकालमा ७ वटा विधेयक पारित

समाज संवाददाता

हेटौंडाः बागमती प्रदेश सरकार कानुन निर्माणमा सुस्त देखिएको छ । प्रदेशसभाको दोस्रो कार्यकालमा ७ वटामात्र विधेयक पारित भएका छन् ।

बागमती प्रदेशसभाको दोस्रो कार्यकाल गत वर्षको १४ पुसमा सुरु भएको थियो । प्रदेशमा १७ महिनाको अन्तरालमा ३ पटक सरकारमा उतारचढाव आएको छ, तर कानुन निर्माणमा भने सरकार निदाएको जस्तै देखिएको छ ।

प्रदेश सरकार सदनलाई विजनेस दिन उदासिन रहेको देखिएको छ भने प्रदेशसभा संघीयता कार्यान्वयनका लागि आवश्यक कानुन निर्माणमा निकै सुस्त देखिएको छ । प्रदेशसभाको दोस्रो कार्यकालमा प्रदेशसभामा ६२ वटामात्र बैठक बसेको छ । प्रदेशसभाले पहिलो अधिवेशनबाट चार र दोस्रो अधिवेशनबाट तीन गरी जम्मा सातवटा विधेयक पारित गरेको हो ।

यस अवधिमा बसेको बैठकबाट २ वटा सालबसाली विधेयक र अन्य २ वटा विधेयक पारित भएका छन्। प्रदेशसभाबाट विनियोजन विधेयक र अर्थसम्बन्धी प्रस्तावलाई कार्यान्वयन गर्न बनेको विधेयक पारित गरिएको छ भने प्रदेश सञ्चार माध्यम व्यवस्थापन ऐन २०७५ लाई संशोधन गर्न बनेको विधेयक, प्रदेश सर कारी कामकाजी भाषा सम्बन्धमा व्यवस्था गर्न बनेको विधेयक पारित भएको छ । प्रदेश सरकारी कामकाजी भाषा सम्बन्धमा व्यवस्था गर्न बनेको विधेयक बैशाख २४ गतेबाट कार्यान्वयनमा आउनेछ ।

संसद्बाट पारित भएको चिठ्ठासम्बन्धी विधेयक भने पुनर्विचारका लागि प्रदेश प्रमुख कार्यालयबाट फिर्ता भएर प्रदेशसभा सचिवालयमा विचाराधीन अवस्थामा छ । संघीय सरकारसँग कानुन बाझिएको भन्दै उक्त विधेयक प्रदेश प्रमुखबाट फिर्ता आएको हो । संसदमा पेश भएको प्रदेश कृषि विकास सम्बन्धमा व्यवस्था गर्न बनेको विधेयक, विज्ञान, प्रविधि, नवप्रवर्तक तथा विकास कोष सञ्चालन सम्बन्धमा व्यवस्था गर्न बनेको विधेयक र प्रदेश स्वास्थ्य सेवा ऐन, २०७५ लाई संशोधन गर्न बनेको विधेयक, २०८० र प्रदेश हस्तकला ग्राम स्थापना तथा सञ्चालनको सम्बन्धमा व्यवस्था गर्न बनेको विधेयक समितिमा छलफलकै क्रममा रहेका छन् ।

प्रदेशको दोस्रो कार्यकालमा दलीय सहमति बन्न नसक्दा संसदीय समितिहरु नेतृत्वविहीन रहेको छ । सरकार ३ पटक फेरबदल हुँदासमेत समितिका नेतृत्व चयन हुन सकेको छैन । दलहरु बिच भागबण्डा नमिल्दा संसदीय समितिको सभापतिको चयन प्रक्रिया अघि बढ्न सकेको छैन । नेतृत्व चयन गर्न नसक्दा प्रदेशसभामा रहेका प्रदेश मामिला समिति, सार्वजनिक लेखा समिति, शिक्षा स्वास्थ्य तथा कृषि समिति, उद्योग पर्यटन तथा वातावरण समिति र अर्थ तथा विकास समिति सक्रिय बन्न सकेका छैनन् भने जेष्ठ सदस्यको भरमा सञ्चालन भइरहेका छन् । जसले गर्दा समेत कानुन निर्माणमा सरकार चुकेको छ ।

सरकार सत्ता जोगाउन मात्र लागिपरेको छ, तर कानुन निर्माणमा पछि परेको हो । प्रदेश सरकारको पहिलो कार्यकालमा २९५ पटक बैठक बसेकोमा ७० वटा विधेयक पारित भएका थिए । प्रदेश सरकारले ४३ वटा मुल, १४ वटा संशोधन, ११ वटा सालबसाली र २ वटा प्रदेश ऐन पारित गरेको थियो ।

एकीकृत समाजवादी मकवानपुरको अधिवेशन हुँदै

समाज संवाददाता

हेटौंडाः नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी एकीकृत समाजवादी मकवानपुरको नवौं जिल्ला अधिवेशन हुने भएको छ। बिहीबार पत्रकार सम्मेलनको आयोजना गर्दै जिल्ला अध्यक्ष विष्णुप्रसाद दाहालले अधिवेशन बैशाख १५ र १६ गते हेटौंडामा हुने जानकारी गराउनुभयो ।

अधिवेशनमा पार्टीका केन्द्रीय अध्यक्ष एवम् पूर्वप्रधानमन्त्री माधवकुमार नेपालको प्रमुख आतिथ्य रहने उहाँले जानकारी दिनुभयो । जिल्ला अधिवेशनका लागि ८ र ९ गते स्थानीय तहहरुको अधिवेशन हुने उहाँले जानकारी गराउनुभयो। अधिवेशनले जिल्लाको नयाँ नेतृत्व चयन गर्नेछ। जिल्ला अधिवेशनका लागि ८, ९ र १० गते प्रतिनिधि छनोट हुनेछन्। अधिवेशनले दलित, महिला, खुला, मुस्लिम र पेशागतको आधारमा कार्यसमिति चयन हुनेछ । अधिवेशन हेटौंडा-४, रोयल पार्टी प्यालेसमा हुनेछ । अधिवेशनका लागि १७५ सदस्यीय आयोजक कमिटी गठन भएको छ । मकवानपुरमा ३ हजार ५ सय ५५ जना पार्टीका सदस्यहरु रहेको दाहालले जानकारी दिनुभयो ।

४५ टिप्स्...

भएमा त्यसलाई हेलचेक्र्याइँ नगरी चिकित्सकलाई जाँच गराइहाल्नुपर्छ ।

२७. धेरैजसो महिलामा आइरन र क्याल्सियमको कमी देखिन्छ। त्यसैले ४० वर्षको उमेर भएपछि शरीरमा आइरन वा क्याल्सियमको कमी छ कि छैन भनेर जाँच गर्नुपर्छ। कमी भएमा आफ्नो दैनिक खानपानमा पर्याप्त मात्रामा आइरन र क्याल्सियमको समावेश गर्नुपर्छ ।

२८. सामान्य स्वास्थ्य समस्या आउँदा सकेसम्म प्राकृतिक रुपमै निको बनाउन प्रयास गर्ने, नभए मात्र चिकित्सकको परामर्शअनुसार औषधि खाने ।

२९. सकभर बासी खाना नखाने, यसले कमजोर हुने र काम गर्ने बेला रिंगटा लाग्ने हुनसक्छ।

३०. शरीरमा हार्मोनको कारण पनि तनाव हुनसक्छ । त्यसैले हार्मोन प्रक्रियालाई सन्तुलन गर्न पूरा समय निदाउने ।

३१. तनावमुक्त रहन योग, नृत्य, एरोबिक गर्न सकिन्छ ।

तौल घटाउन

३२. नकारात्मक सोचबाट टाढा रहने, सकारात्मक सोच्ने ।

३३. दैनिक नियमित व्यायाम गर्ने ।

३४. ३० वर्षको उमेरपछि महिलाको हड्डी कमजोर हुन थाल्छ । त्यसैले दैनिक खाने भोजनमा क्याल्सियमयुक्त सागसब्जी समावेश गर्ने ।

३५. महिलाहरु स्तन परीक्षण गर्न चासो दिंदैनन् । तर ४० वर्ष नाघेपछि अनिवार्य मेमोग्राम गराउनुपर्छ ।

३६. बिहान उठ्दा थकान, दिनभर काम गर्न असहज महसुस भएमा चिकित्सकलाई जाँच गराइहाल्नुपर्छ ।

३७. दैनिक खाने भोजनमा दूध र दुधजन्य परिकार, गेडागुडी, भटमास, मेवा, टोफु, माछामासुजस्ता प्रोटिन र क्याल्सियमयुक्त खाना खानुपर्छ ।

३८. डिहाइड्रेसनबाट बच्न र पाचन प्रणाली स्वस्थ राख्न पर्याप्त मात्रामा पानी पिउनुपर्छ । दिनमा कम्तीमा तीन-चार लिटर पानी पिउनुपर्छ । धुम्रपान र मद्यपानबाट टाढा रहनुपर्छ ।

३९. दैनिक व्यायामको लागि २० मिनेट छुट्याउनुपर्छ । कहिलेकाहीं जगिङ मात्रै पनि गर्न सकिन्छ ।

४०. एकैचोटि टन्न खानुको सट्टा पटक-पटक थोरैथोरै खाने बानी बसाल्ने। यसले मोटोपनको समस्या हुँदैन ।

४१. सकभर बिहान र बेलुकाको खाना खाइसकेपछि हिंड्ने बानी गर्ने। एक घण्टा काम गरिसकेपछि एक मिनेट ब्रेक लिनुपर्छ।

४२. ४० वर्ष नाघेपछि प्रत्येक दुई वर्षमा बोन डेन्सिटी अर्थात् हड्डीको जाँच गराउनुपर्छ।

४३. शरीरमा कुनै किसिमको गाँठो वा अन्य कुनै समस्या भएमा हेलचेक्र्याइँ नगर्ने । ४० वर्षको उमेरपछि हरेक वर्ष स्वास्थ्य परीक्षण गराउने ।

४४. एनिमियाका कारण थकान, सास फुल्ने, ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्नेजस्ता समस्या हुनसक्छ। त्यसैले दैनिक आहारमा पौष्टिक र आइरन पर्याप्त मात्रामा समावेश गर्ने ।

४५. कुनै पनि स्वास्थ्य समस्या भएमा चिकित्सकलाई जाँच नगराई केही नखाने, यसले हानि पनि गर्न सक्छ ।

(स्रोतः अनलाईनखबर)

मकवानपुर बाल विद्या सदन
हेटौंडा-१८, खड्कुले

Why choose us?
- Holistic educational approach.
- Safe, nurturing and inclusive environment.
- Strong parent-teacher collaboration.
- Affordable fee structure.
- Activity based learning.
- Well trained teachers.
- Affordable full hostel facility for senior and day hostel facility for junior students.

ADMISSION OPEN
(From class Nursey to 9)
with day and full hostel facility.
Makawanpur Bal Bidya Sadan
where learning begins....
9855013977, 9840504446
Hetauda-18, Khadkule

समृद्ध समाज
राष्ट्रिय दैनिक
www.samriddhasamaj.com

श्री जनजागृती माध्यमिक विद्यालय(प्राविधिक शिक्षालय)
हेटौंडा-१५, रातोमाटे
शिक्षक आवश्यकता
प्रथमपटक सूचना प्रकाशित मितिः २०८१/०१/०६

यस विद्यालयमा प्राप्त शिक्षा विकास महाशाखा हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको च.नं. १४, मिति २०८१/०१/०६ को पत्रबाट शिक्षक पदपुर्ति अनुमति प्राप्त भई मिति २०८१/०१/०६ मा बसेको विद्यालय व्यवस्थापन समितिको बैठकको निर्णयअनुसार यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५ (पन्ध्र)दिन भित्र तपशिल बमोजिमको खुल्ला उम्मेदवारीका लागि दरखास्त आव्हानको सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

तपसिल

विज्ञापन नं.: ०१/०८०/०८१
विषयः विज्ञान
नियुक्तिको प्रकारः करार (राहत) दरबन्दी ।
संख्याः १ (एक)
तहः मावि
शैक्षिक योग्यताः सम्बन्धित विषयमा बिएड वा सोसरह उत्तीर्ण गरी अध्यापन अनुमतिपत्र प्राप्त ।
आवेदन दस्तुरः रु. २,५००/-
४. तलब : नेपाल सरकारको नियमानुसार
५, परीक्षा : लिखित, मौखिक र अन्तरवार्ता
६. उमेर : १८ वर्ष पूरा भई ४० वर्ष ननाघेको
७. निवेदन दिने अन्तिम मिति : २०८१/०१/२० विद्यालय समयभित्र
८. सम्पर्क मिति : २०८१/०१/२१
९. परीक्षा मिति : सम्पर्क मितिमा तोकिनेछ ।
१०. पेश गर्नुपर्ने कागजातहरू : शैक्षिक योग्यताको प्रमाणपत्र, नेपाली नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपी, हस्तलिखित निवेदन, बायोडाटा एक प्रति, अनुभव भए सोसमेतको प्रतिलिपी एक प्रति तथा स्थायी अध्यापन अनुमतिपत्रको प्रतिलिपी नोटरीबाट प्रमाणित गरिएका २/२ प्रति
नोट : शिक्षक सेवा आयोगको करार शिक्षक सूचीमा परेकाहरूको हकमा योग्यताक्रमको आधारमा विज्ञापन भएको ७ (सात)दिनसम्म मात्र नियुक्ति गरिनेछ अन्यथा खुल्ला उम्मेदवारीका लागि शिक्षा नियमावली, २०५९ संशोधनसहितको प्रक्रिया पूरा गरी पदपुर्ति गरिनेछ ।
सम्पर्क नं. ९८४१२०८९१९ (वि.व्य.स. अध्यक्ष), ९८४५०३०८७६ (प्र.अ.)

प्रधानाध्यापक

"प्राविधिक शिक्षा आजको आवश्यकता"
श्री बालजागृती यूवा वर्ष माध्यमिक विद्यालय
हेटौंडा-६, गौरीटार
शिक्षक तथा कर्मचारी आवश्यकता
प्रथमपटक सूचना प्रकाशित मितिः २०८१/०१/०६

यस विद्यालयका लागि शिक्षा विकास महाशाखा, हेटौंडा उपमहानगरपालिका कार्यालय मकवानपुरको मिति २०८१/०१/०३ गतेको च.नं. ०८ को पत्रानुसार रिक्त हुन आएको निमावि तह विज्ञान विषय राहत शिक्षक १ जना र शिक्षा विकास महाशाखा, हेटौंडा मकवानपुरको मिति २०८१/०१/०४ च.नं. १० को पत्रानुसार रिक्त हुन आएको कार्यालय सहयोगी १ जनाको विज्ञापन अनुमति प्राप्त भई आएको तथा मिति २०८१/०१/०५ गते बसेको विद्यालय व्यवस्थापन समितिको बैठकको निर्णय अनुसार यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५ (पन्ध्र) दिन भित्र तपशिल बमोजिमको खुल्ला उम्मेदवारहरुका लागि दरखास्त आव्हानको सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

विज्ञापन नं.: ०१/०८०/०८१
विषयः विज्ञान
नियुक्तिको प्रकारः करार (राहत) दरबन्दी ।
संख्याः १ (एक)
तहः निमावि
शैक्षिक योग्यताः विज्ञान विषयमा कक्षा १२ वा सोसरह उत्तीर्ण गरी निमावि तह अध्यापन अनुमतिपत्र प्राप्त ।
आवेदन दस्तुरः रु. १,५००/-

विज्ञापन नं.: ०२/०८०/०८१
पदः कार्यालय सहयोगी
नियुक्तिको प्रकारः करार दरबन्दी ।
संख्याः १ (एक)
शैक्षिक योग्यताः कक्षा १० उत्तीर्ण वा सो सरह ।
आवेदन दस्तुरः रु १,०००/-

३) तलबः नेपाल सरकारको नियमानुसार
४) परीक्षाः लिखित, मौखिक र अन्तरवार्ता
५) उमेर १८ बर्ष पूरा भई ४० बर्ष ननाघेको
६) निवेदन दिने अन्तिम मिति २०८१/०१/२१ दिउँसो ४:०० बजेसम्म
७) सम्पर्क मिति २०८१/०१/२२ गते
८) परीक्षा मिति सम्पर्क मितिमा तोकिनेछ ।
९. पेश गर्नुपर्ने कागजातहरुः शैक्षिक योग्यताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपी, नेपाली नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपी, हस्तलिखित निवेदन, वायोडाटा एक प्रति, अनुभव भए सोसमेतको प्रतिलिपी, नोटरीबाट प्रमाणित गरिएका २/२ प्रति प्रतिलिपी ।

नोटः
क) निमावि राहत शिक्षकको हकमा मावि कक्षा शिक्षण गर्न सक्नेलाई प्राथमिकता दिईने छ ।
ख) कार्यालय सहयोगीको हकमा रात्रिकालिन समयमा समेत सुरक्षा सेवा दिनेलाई प्राथमिकता दिईने छ ।
ग) शिक्षक सेवा आयोगको करार शिक्षक सूचिमा परेकाहरुको हकमा योग्यताक्रमको आधारमा विज्ञापन भएको ७ (सात) दिनसम्म मात्र निवेदन दर्ता गरिने छ, अन्यथा खुल्ला उम्मेदवारहरुका लागि शिक्षा नियमावली २०५९ संशोधन सहितको प्रक्रिया पूरा गरी पदपूर्ति गरिने छ ।
सम्पर्कः ९८४५१२६९१८/९८४५४०४५९९ ९८४५१५१९९९

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

दशौं राष्ट्रिय खेलकुदको विषयमा छलफल

समाज संवाददाता

हेटौंडाः राष्ट्रिय खेलकुद परिषद् (राखेप)को आयोजनामा कर्णाली प्रदेशमा हुन लागेको दशौँ राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगितालाई प्रभावकारी बनाउने विषयमा छलफल गरिएको छ । बुधबार त्रिपुरेश्वरस्थित राखेपको कार्यालयमा अध्यक्ष टंकलाल घिसिङको अध्यक्षतामा बसेको बैठकले प्रतियोगितालाई प्रभावकारी बनाउने विषयमा छलफल गरेको हो ।

बैठकले खेलाडी छनोट प्रदेश टिमको तयारी, खेल तथा खेलाडी संख्या, ट्रफी टुर, अनलाइन खेलाडी दर्ता फारम, खेल पोशाक, किट्स ब्याग, खेलाडी बिमा, मेडिकल टिमको बसोबास, स्थानीय यातायात, खेलस्थल, खेल सामग्री, खेल सञ्चालन सम्बन्धमा छलफल गरेको छ । बैठकले वृहत् राष्ट्रिय खेलकुद सम्पन्न भएपछि प्रथम पारा राष्ट्रिय खेलकुद आयोजनाको विषयमा पनि छलफल गरेको जनाइएको छ । बैठकमा बागमती प्रदेश खेलकुद विकास परिषद्का सदस्यसचिव सूर्यलाल भण्डारीलगायतका पदाधिकारीहरुको उपस्थिति रहेको थियो ।

बैठकमा प्रदेश खेलकुद विकास बोर्ड कोशीका सदस्यसचिव हंशराज वाग्ले, प्रदेश खेलकुद विकास परिषद् बागमती प्रदेशका सदस्यसचिव भण्डारी, प्रदेश खेलकुद परिषद् गण्डकीका सदस्यसचिव श्रीधर शर्मा, प्रदेश खेलकुद विकास परिषद् सुदूर पश्चिमका सदस्यसचिव दीपक सिंह, कर्णाली प्रदेश खेलकुद विकास परिषद्का सदस्यसचिव विश्वामित्र सञ्ज्याल, राखेप कार्यकारी समितिकी सदस्य नन्दा बस्याल, राखेपका सदस्य प्रकाशकुमारी कुसारी, प्रशासन विभागका प्रमुख प्रेमबहादुर मल्ल, खेलकुद विकास विभागका प्रमुख सरोजकुमार पोखरेल, आर्थिक प्रशासन शाखाका प्रमुख ऋषिराम पोखरेल, बजेट तथा योजना शाखाका प्रमुख पासाङ फिन्जी शेर्पालगतालगायतको उपस्थिति रहेको थियो ।

एन्फाद्वारा यु-१३ खेलाडी छनोट सुरु

समाज संवाददाता

हेटौंडाः अखिल नेपाल फुटबल संघ (एन्फा) ले यु-१३ को खेलाडी छनोट कार्यक्रम सुरु गरेको छ । १३ वर्ष उमेर समूहको राष्ट्रिय किशोर खेलाडी उत्पादन गरेर एन्फा एकेडेमी सञ्चालन गर्नका लागि हिजो बुधबारबाट खेलाडी छनोट प्रतियोगिता सुरु गरेको हो ।

काठमाडौंको च्यासल मैदानमा सुरु भएको छनोट प्रतियोगितामा बागमती प्रदेशका १३ वटा जिल्लाका खेलाडीहरुका सहभागिता रहेको थियो । प्रदेशको १३ जिल्लाका फुटबल संघहरुलाई खेलाडी छनोट गर्ने निर्देशन दिएर जिल्लाबाट प्रदेश छनोटमा पर्न सफल भएका खेलाडीहरुलाई एन्फाले अन्तिम चरणको छनोट प्रतियोगितामा सहभागी गराएको हो ।

प्रदेशको १३ जिल्लाका खेलाडीहरुबीच प्रतिस्पर्धा गराएर बागमती प्रदेश फुटबल संघले १ सय ३७ जना छात्र खेलाडीहरुको नाम सार्वजनिक गरेको थियो । बुधबारबाट सुरु भएको छनोट प्रतियोगिता सोमबार सम्म सञ्चालन हुनेछ । अन्तिम चरणको प्रतियोगिताबाट छनोट भएका खेलाडीहरु एन्फा एकेडेमीमा सहभागी हुन पाउनेछन् ।

एन्फा एकेडेमीका खेलाडीहरुलाई विभिन्न प्रकारको राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रियस्तरको प्रतियोगितामा सहभागी गराइने जनाएको छ । एन्फाले राष्ट्रिय खेलाडी उत्पादन गर्ने उद्देश्यले एन्फामा आवद्ध भएका ४८ वटा जिल्लाका फुटबल संघहरुलाई खेलाडी छनोट गर्ने निर्देशन दिँदै आइरहेको छ ।

एन्फाको छनोट प्रतियोगितामा मकवानपुर जिल्लाबाट १४ जना किशोर खेलाडी छनोट भएका छन् । हेटौंडा-१० स्थित वनविज्ञानको चौरमा मकवानपुर जिल्ला फुटबल संघले सुरु गरेको छनोट प्रतियोगितामा मकवानपुरबाट प्रारम्भिक छनोटमा परेको ३७ जना खेलाडीहरुमध्ये १४ जना खेलाडी छनोट भएका हुन् । मकवानपुरको प्रतिनिधित्व गर्न टिमकोचको रुपमा प्रशिक्षक भीम लामा जानुभएको हो ।

शहीद स्मृति फुटबलमा मनहरी विजयी

समाज संवाददाता

हेटौंडाः ललितपुर जिल्लामा प्रथम संस्करणको बागमती प्रदेशस्तरीय अन्तरपालिका भलिबल प्रतियोगिता हुने भएको छ । ललितपुर जिल्ला खेलकुद विकास समितिको आयोजना तथा प्रज्ञा स्मृति प्रतिष्ठानको सहकार्यमा बैशाख २२ गतेदेखि २५ गतेसम्म प्रतियोगिता हुने भएको हो ।

स्वर्गीय प्रकाश दहालको स्मृतिमा सञ्चालन हुन लागेको प्रतियोगितामा बागमती प्रदेशको १३ जिल्लाले सहभागिता जनाउन पाउनेछन् । प्रतियोगितामा सहभागी हुनका लागि दर्ता शुल्क १५ हजार रुपैयाँ आयोजकले तोकेको छ । प्रतियोगितामा सहभागिता जनाउनका लागि बैशाख १५ गतेभित्र टिम दर्ता गराइसक्नुपर्ने जनाइएको छ ।

प्रतियोगिता लिगकम नकआउटको आधारमा सञ्चालन हुनेछ । प्रतियोगिताको उपाधि विजेता टिमले ३ लाख रुपैयाँ र उपविजेता टिमले दुई लाख रुपैयाँसहित शिल्ड, मेडल तथा प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछन् । यस्तै, सेमिफाइनलमा पराजित हुने दुई टिमले एक-एक लाख रुपैयाँसहित प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछन् । प्रतियोगिताको सर्वोकृष्ट स्पाइकर, उत्कृष्ट ब्लकर, उत्कृष्ट सेटर, उत्कृष्ट डिफेन्डर र उत्कृष्ट सेपरलाई ५० हजार रुपैयाँ पदान गरिनेछ । प्रतियोगिता ललितपुरको महाँकाल गाउँपालिकामा हुनेछ । प्रतियोगिता अवधिभर सहभागी टिमका लागि खाना र बासस्थानको व्यवस्था गरिएको छ ।

भिटामिन 'ए' र जुकाको औषधि खुवाइँदै

हेटौँडा-५ स्थित पुष्पलाल स्मृति पुस्तकालय परिसरमा निर्धारण गरिएको खोप केन्द्रमा बालकलाई खोप खुवाउनुहुँदै वडा सदस्य रञ्जिता सिलवाल ।

समाज संवाददाता

हेटौंडाः देशव्यापीरुपमा बिहिबार र शुक्रबार दुई दिन बालबालिकालाई भिटामिन ए र जुकाको औषधी खुवाइँदैछ । देशव्यापीरुपमा स्थानीय स्वास्थ्य केन्द्रमा बालबालिकालाई भिटामिन 'ए' र जुकाको औषधि खुवाउने छ । बिहिबार मकवानपुरका खोप केन्द्रहरुमा एकसाथ भिटामिन ए र जुकाको औषधि खुवाउने कार्य भएको छ ।

भिटामिन ए र जुकाको औषधि खुवाउने कार्यमा जनप्रतिनिधिले समेत सहभागी भएका छन् । खोप कार्यक्रममा खटिने स्वास्थ्यकर्मीलाई प्रोत्साहित गर्न जनप्रतिनिधिहरु खोप केन्द्रमा खटिएका थिए । संघीय सरकारले निर्धारण गरेको 'राष्ट्रिय भिटामिन ए कार्यक्रम' अन्तर्गत् ६ महिनादेखि ५९ महिनासम्मका बालबालिकाहरुलाई भिटामिन 'ए' र जुकाको औषधि खुवाउन लागेको महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयम्सेविका रेखा मैनालीले जानकारी दिनुभयो । ६ महिनादेखि २ वर्षसम्मका बालबालिकालाई बहुसूक्ष्म पोषक तत्व (बालभिटा) पनि वितरण गरिनेछ । सरकारले हरेक वर्षको दुई पटक बैशाख ६-७ र कात्तिक २-३ गते 'राष्ट्रिय भिटामिन ए कार्यक्रम' सञ्चालन गर्दै आएको छ ।

उपचारको क्रममा मैनालीको मृत्यु

समाज संवाददाता

हेटौंडाः काभ्रेपलाञ्चोक जिल्लाको नमोबुद्ध नगरपालिका-४, काफ्लेथोकमा एक बालकको मृत्यु भएको छ । मृत्यु हुनेमा १२ वर्षीय प्रशान्त मैनाली रहेको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौंडाले जानकारी दिएको छ ।

मंगलबार मैनाली स्कूलबाट घर फर्कने क्रममा किम्बु खाँदै गएकोमा घर पुगी अत्याधिक बान्ता गरी मंगलबार राति ९ बजेको समयमा उपचारको लागि मेथिनकोट अस्पताल भकुण्डे लगिएकोमा उपचारको क्रममा बुधबार बिहान ७ बजेको समयमा मृत्यु भएको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

साहित्य संगमले १४ जना स्रष्टालाई सम्मान गर्ने

समाज संवाददाता

हेटौंडाः साहित्य संगम मकवानपुरले १४ जना स्रष्टालाई सम्मान गर्ने भएको छ । शनिबार संगमको ३४२ औं नियमित साहित्य सन्ध्याको अवसरमा १४ जना स्रष्टालाई सम्मान गर्न लागेको साहित्य संगम मकवानपुरका अध्यक्ष डीबी बर्तौलाले जानकारी दिनुभयो ।

साहित्य संगम मकवानपुरले २०८० सालमा मकवानपुर जिल्लामा रहेर कृतिहरु प्रकाशित गरेका स्रष्टालाई सम्मान गर्न लागेको हो । सम्मान कार्यक्रम संगम तथा सिस्नुपानी नेपाल मकवानपुरको सभाहलमा हुनेछ । स्रष्टालाई सम्मानपत्रसहित सम्मान गरिनेछ । कार्यक्रममा स्रष्टा र उपस्थित हुने कृतिकारहरुले रचना वाचनसमेत गर्नेछन् । कार्यक्रममा साहित्य माटोको मोहबाट तुलसी घिमिरे, महाशबाट मुना अर्याल, अकिञ्चनका आर्तहरुबाट देवराज खरेल, घुम्दै फिर्दैबाट जनार्दन खनाल, अनुत्तरित प्रश्नबाट समीर पाखिन, जुनेलीबाट पुरुषोत्तम आचार्य, बैकिङ क्षेत्रमा बढेका पाइलाहरुबाट सुदर्शन अधिकारी, अन्तर्दृष्टिबाट बिशन पौडेल, व्यथाभित्रको कथाबाट श्यामप्रसाद श्रेष्ठ, म कथा भन्छु नि लबाट सीएम रिमाल, हार्न नसक्ने मान्छे मबाट गणेशकुमार तिमल्सिना, प्रारम्भिक संस्कृत व्याकरणबाट उदिम पन्त, पल्लवित पाइलाबाट कृशु अर्याल र मेकिङ इट इजीबाट आदर्श पौडेललाई सम्मान गरिनेछ ।

विद्याधनम् सर्वधनम् प्रधानम् ।।

विद्यार्थी भर्नासम्बन्धी सूचना

शैक्षिक सत्र २०८१ का लागि निशूल्क भर्ना, पाठ्यपुस्तक, भोजन तथा आवासीय सुविधा समेत निशूल्कसहित संस्कृत वेद विद्यालयमा कक्षा-५ देखि कक्षा-८ सम्म भर्ना खुल्यो । सीमित सिट भएकोले यथाशिघ्र सम्पर्क गरी भर्ना गराउनु हुन विद्यार्थी तथा अभिभावक वर्गमा जानकारी गराइन्छ । व्यक्तित्व विकासका लागि संगीत, योग तथा कम्प्युटरसम्बन्धी विशेष प्रशिक्षणको समेत व्यवस्था गरिएको छ ।

सम्पर्क: ९८५५०-६७३२३/९८४५५-३५४३४

श्री संस्कृत वेद विद्यालय

हेटौँडा-१०, गोरक्षेश्वर दिव्यधाम, राप्तीतट

अन्तरविद्यालय एकल गायन प्रतियोगितासम्बन्धी जरुरी सूचना

हेटौँडा उपमहानगरपालिकाको आर्थिक सहयोग तथा आँचल साहित्य कला पुञ्ज मकवानपुरको आयोजनामा बृहत् साहित्यिक तथा साँस्कृतिक कार्यक्रम अन्तर्गत अन्तरविद्यालयस्तरीय एकल गायन प्रतियोगिता मिति २०८१ वैशाख १५ गते आयोजना हुन लागेको सहर्ष जानकारी गराउँछौं । उक्त प्रतियोगितामा आफ्नो विद्यालयबाट दुई जना विद्यार्थी पठाइदिनुहुन विद्यालयहरुलाई अनुरोध गर्दछौं ।

प्रतियोगिताका नियमहरू:

- प्रतियोगितामा कक्षा १ देखि कक्षा १२ सम्म अध्ययन गरिरहेका विद्यार्थीले भाग लिन पाउनेछन् ।
- गीत नेपालीपन झल्किने सन्देशमूलक (स्वदेशगान/आधुनिक) हुनुपर्ने छ ।
- गीत वाद्यवादन बजाएर वा ट्र्याक बजाएर गाउन सकिने छ ।
- सहभागी विद्यालयले आफ्नो सहभागी विद्यार्थीलाई चाहिने वाद्यवादन वा ट्र्याक आफैँले व्यवस्थापन गर्नुपर्ने छ ।
- सहभागी विद्यालयले विद्यार्थीको नामसहित आफूले गाउने गीत लेखेर वा प्रिन्ट गरेर उपलब्ध गराउनु पर्नेछ ।
- प्रतियोगितामा प्रथम, द्वितीय ,तृतीय, सान्त्वना स्थानका लागि क्रमशः ८,०००।-, ६,०००।-, ४,०००।-, २,०००।-नगद(कर सहित) र प्रमाणपत्र प्रदान गरिने छ ।
- नाम दर्ता तथा थप जानकारीका लागि ९८४५१४९०८८, ९८४५१६४५४२/९८४५२८७५५२
- सहभागी विद्यालयले वैशाख १३ गते दिउँसो ४ बजेसम्म आफ्नो नाम दर्ता गराइसक्नु पर्नेछ ।

आँचल साहित्य कला पुञ्ज मकवानपुर

हेटौँडा, मकवानपुर

सामुदायिक रेडियो,
रेडियो निकास
९३.४ मेगाहर्ज
सुनौं र
सुनाऔं
The Voice of Community

हार्दिक समवेदना

स्व. चन्द्रकुमारी अधिकारी

मकवानपुर घरजग्गा व्यवसायी संघका सदस्य व्यवसायी आदरणीय हेमप्रसाद अधिकारीकी ममतामयी आमाको निधनको खबरले हामी मर्माहत भएका छौं । यस दुखद् घडीमा दिवंगत आत्माको चिरशान्तिको कामना गर्दै शोकसन्तप्त परिवारजनमा हार्दिक समवेदना व्यक्त गर्दछौं ।

कमल मैनाली, अध्यक्ष

एवम् मकवानपुर घरजग्गा व्यवसायी संघ परिवार

हेटौँडा, मकवानपुर

व्यक्तिगत घटना दर्ता सप्ताह

२०८१ साल बैशाख १ देखि ७ गतेसम्म

जन्म दर्ता किन गर्ने ?

माथि उल्लेखित सेवाका साथै अन्य विभिन्न सरकारी सेवा प्राप्त गर्न

बकैया गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
हात्तिसुँडे, मकवानपुर

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