म.जि.प्र.का दर्ता नः
१०४/०६७/०६८

बागमती प्रदेशको राजधानी हेटौंडाबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको समाचारपत्र

समृद्ध समाज

SAMRIDDHA SAMAJ NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

हेटौंडा, मकवानपुर

म.जि.हु.का.द.नं.
३०/०६९/०७०

वर्ष:१५ अङ्क:- १६८ २०८१ वैशाख २७ गते बिहीबार 9 May 2024, Thursday - पृष्ठ ४ मूल्य रू. ५/-

चट्याङको समयमा सर्तक रहौं ।

चट्याङबाट बच्ने उपाय:
- बिजुली चम्केको बेला सतर्क रहने,
- विद्युतीय तरङ्ग टिप्न सक्ने फलाम, चिसो वस्तु नछुने,
- बिजुली चम्केको केही समयसम्म पानी परेको क्षेत्रमा ननिस्कने,
- सकेसम्म घरभित्रै झ्यालढोका बन्द गरेर सुक्खा ठाउँमा बस्ने,
- खुला ठाउँमा भए कुनै घर अथवा भवनमा छिर्ने,
- सकभर अग्लो स्थानमा नबस्ने
- धातुका ह्याण्डल, चेन भएका ब्याग वा अन्य सामान प्रयोग नगर्ने ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सशस्त्र प्रहरीलाई जग्गा दिने उपमहानगर प्रमुखको निर्णय

वडाध्यक्ष, "मैले सिफारिस दिएको छैन"
पीडित, "गोली हाने मर्न तयार छौं"

स्थानीयले मकै खेती गरेको जमिन ।
उपमहानगरपालिकाले सोही जमिन सशस्त्र प्रहरीलाई दिने निर्णय गरेको छ ।

समाज संवाददाता

हेटौंडाः २५ वर्षदेखि भोगचलन गर्दै आएको जग्गामा हेटौंडा उपमहानगर पालिकाले हस्तक्षेप गर्न खोजेको छ। वैशाख १७ गते बसेको हेटौंडा उपमहानगर पालिकाको कार्यपालिका बैठकले ८ नम्बर वडामा रहेको कि.नं. २५७ को ५ बिगाहा जग्गा सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल १४ नम्बर गण हेडक्वार्टरलाई दिने निर्णय गरेको हो ।

उक्त कार्यपालिकाको निर्णयले सोही स्थानमा बसोबास गरी २५ वर्षदेखि जग्गा भोगचलन गर्दै आएकाबाट खोसिने भएको छ । उपमहानगरपालिकाले सशस्त्र प्रहरीलाई दिने भनेको जग्गामा २०५६ सालबाट मानिसले भोगचलन गरी खेती गर्दै आएका छन्। भोगचलन गर्दै आएकाको वास्ता नगरी हेटौंडा उपमहानगरपालिकाले एकलौटी ढङ्गबाट सशस्त्र प्रहरीलाई जग्गा दिने निर्णय गरेको हो ।

उक्त स्थानमा बस्दै आउनुभएका बलराम पौडेलले २०५६ सालमा लालबहादुर थिङसँग आफूले छोडपत्र गरेर जग्गा लिएर खेती गर्दै आएको बताउनुहुन्छ। उक्त स्थानमा ६ वटा घर रहेको छ । विगतमा ढुङ्गै-ढुङ्गा रहेको बगरमा माटो हालेर खेती गर्दै आएकोमा अहिले उपमहानगरपालिकाले सशस्त्रलाई दिने सुन्दा अचम्म लागेको पौडेल बताउनुहुन्छ ।

पौडेलले भन्नुभयो, 'मैले वि.स. २०५६ सालमा खेती गरी खान भनी नम्बरी जग्गा बेचेर उक्त जग्गा खरिद गरेको हो । मेरो गुजाराको माध्यम यही नै हो। मैले हिजोको दिनमा नम्बरी जग्गा बेचेर १ लाख ५० हजार रुपैयाँमा किनेको हो । उक्त समयमा वडा अध्यक्ष भीमप्रसाद पौडेल साक्षी बसेर जग्गा किनेको हो।' ७९ वर्षीय पौडेलले जीवनभर रगत पसिना बगाएर कमाएको सम्पत्ति उपमहानगरपालिकाले भन्दैमा त्यत्तिकै नदिने बताउनुभयो । 'मैले रगत पसिना बगाएर कमाएको सम्पत्ति हो । कुनै प्रशासन आएमा घरभित्र हामी बुढाबुढी चुक्कुल लगाएर बस्छौं', पौडेलले भन्नुभयो- 'प्रशासनले गोली हाने पनि मर्न तयार छौं, हाम्रो मर्ने बेला पनि भएको छ, हामी यहाँ नै मर्ने हो ।' नगरपालिकामा जाँदा नगरप्रमुख मीनाकुमारी लामाले 'मेरो तर्फबाट निर्णय भइसकेको छ' भनेर जवाफ दिएको पौडेलले गुनासो गर्नुभयो । गत शुक्रबार पीडित स्थानीयले नगरप्रमुख लामालाई भेटेर गुनासो गरेका थिए ।

यता, हेटौंडा उपमहानगरपालिका-८ का वडा अध्यक्ष रामकृष्ण थापाले ऐलानी जग्गा किनबेच नै नहुने बताउनुहुन्छ । सशस्त्र प्रहरीले वडामा रहेको उक्त जग्गा माग गरी निवेदन लिएर आएको तर आफूले सिफारिस नदिएको बताउँदै उहाँले भन्नुभयो, 'सशस्त्रले जग्गाको लागि भनेर निवेदन लिएर आएको थियो, मैले सिफारिस दिइन । सोही प्रकृतिको निवेदन बोकेर सशस्त्र नगरपालिका पुगेको रहेछ, नगरको कार्यपालिका बैठकले कुनै अनुकूलको जग्गा हेरेर दिने निर्णय गरेको रहेछ । म त्यो कार्यपालिका बैठकमा अनुपस्थित थिएँ । उक्त निर्णय मलाई थाहा छैन ।'

ऐलानी जग्गामा सरकारी हक हुने भएकाले आवश्यकताअनुसार सरकारको निर्णयअनुसार आफू अघि बढ्ने वडा अध्यक्ष थापाले बताउनुभयो। उक्त जग्गामा केही समयअघि विवाद आएको थियो। सरकारले भूमिहीनलाई बसोबास गर्दै आएको स्थानमा भोगचलनको आधारमा जग्गा उपलब्ध गराउने भनेसँगै केही व्यक्तिहरु आएर उक्त जग्गामा बस्न खोजेका थिए। उक्त समयमा प्रहरी प्रशासन नै लगाएर मानिसहरूलाई हटाउन परेको थियो ।

लागुऔषधसहित २ जना पक्राउ

समाज संवाददाता

हेटौँडाः मकवानपुर प्रहरीले हेटौँडा-१०, बसपार्कबाट लागुऔषध गाँजासहित २ जनालाई पक्राउ गरेको छ।

मंगलबार बिहान ७ बजेको समयमा चितवनबाट बीरगंजतर्फ जाँदै गरेको ना ६ ख ३५५७ नम्बरको बसलाई रोकी सुरक्षाजाँच गर्दा ५ केजी लागुऔषध गाँजासहित मकवानपुर जिल्लाको राक्सिराङ गाउँपालिका-१, सानोभावरका १९ बर्षीय विजय तामाङ र रौतहट जिल्लाको वृन्दावन नगरपालिका-१ का ३५ वर्षीय धर्मेन्द्र ठाकुरलाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको जनाएको छ । लागुऔषध तस्करी भइरहेको भन्ने सूचनाको आधारमा प्रहरीले सुरक्षाजाँच गरेको जनाएको छ । प्रहरीले तामाङ र ठाकुरलाई हिरासतमा राखी थप अनुसन्धान गरिरहेको जनाएको छ ।

सवारी दुर्घटनामा एकै दिन ३ जनाको मृत्यु

समाज संवाददाता

हेटौंडाः सवारी दुर्घटनामा एकै दिन ३ जनाको मृत्यु भएको छ । बागमती प्रदेशको नुवाकोटमा २ जना र सिन्धुलीमा एक जनाको मृत्यु भएको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौंडाले जानकारी दिएको छ ।

नुवाकोट जिल्लाको बेलकोटगढी नगरपालिका-८, शिरखालीमा बसमा २ वटा मोटरसाइकल ठोक्किँदा २ जनाको मृत्यु भएको छ। मंगलबार गल्छी-त्रिशुली सडक खण्डमा देवीघाटबाट काशीटारतर्फ जाँदै गरेको बा ३ क ३७२२ नम्बरको स्कूल बस टर्निङ गर्ने क्रममा देवीघाटबाट गल्छीतर्फ जाँदै गरेको बा प्र ०२-०४६ प १५२९ र बा प्र ०२-०४४ प ३६९२ नम्बर को मोटरसाइकल बसमा ठाक्किँदा मोटर साइकलमा सवार ४ जना घाइते भएको प्रहरीले जानकारी दिएको छ।

बा प्र.०२-०४६ प १५२९ नम्बरको मोटरसाइकल चालक काठमाडौंका २७ वर्षीय रुबिन रावल र सोही मोटरसाइकलमा सवार ललितपुर जिल्लाका २६ वर्षीय स्वीकार रानाको उपचारको क्रममा टिचिङ अस्पताल काठमाडौंमा मृत्यु भएको छ । बा प्र ०२-०४४ प ३६९२ नम्बरको मोटरसाइकल चालक काठमाडौं जिल्लाका २५ वर्षीय उपकार थापा र मोटरसाइकलमा सवार २७ वर्षीय ऋतिक तिवारीको ग्राण्डी अस्पतालको आइसीयूमा उपचार भइरहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ।

यस्तै, सिन्धुली जिल्लाको दुधौली नगरपालिका-७, सुगारेमा ट्याक्टर दुर्घटना हुँदा ट्याक्टरमा सवार एक जनाको मृत्यु भएको छ। मृत्यु हुनेमा २७ वर्षीय बिनोद सदा रहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ।

मंगलबार मदन भण्डारी राजमार्गमा खोरभञ्ज्याङबाट कटारीतर्फ जाँदै गरेको ना ६ त २५२९ नम्बरको ट्याक्टर दुर्घटना हुँदा ट्याक्टरमा सवार सदा र २५ वर्षीय हरिकीर्तन अधिकारी घाइते भएका थिए। घाइते दुबैलाई उपचारका लागि कटारी अस्पताल लगिएकोमा सदाको उपचारको क्रममा मृत्यु भएको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

ज्योति माविमा संस्कृत अध्यापन सुरु

ज्योति माविमा संस्कृत विषय अध्ययन गर्ने विद्यार्थीसहित शिक्षक ।

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा उपमहानगरपालिका-१८, हर्नामाडीको ज्योति माध्यमिक विद्यालयमा संस्कृत विषयको अध्यापन सुरु भएको छ । चालु शैक्षिक सत्रबाट विद्यालयमा संस्कृत अध्यापन सुरु भएको विद्यालयका प्रधानाध्यापक जयराम थापाले जानकारी दिनुभयो ।

विद्यालयमा ६ कक्षाबाट संस्कृत अध्यापन सुरु भएको हो । विद्यालयले यस वर्ष २०-२५ जना विद्यार्थी जम्मा गर्ने लक्ष्य राखेकोमा हालसम्म १८ जना विद्यार्थी अध्ययनरत रहेका छन्। संस्कृतमा नेपाली, अंग्रेजी, गणित, सामाजिकसँगै र २ वटा संस्कृतको विषय अध्यापन हुने थापाले बताउनुभयो ।

विद्यालयमा संस्कृत अध्ययनका लागि बारा, रौतहट, सर्लाही र मकवानपुरका विभिन्न स्थानबाट विद्यार्थी आएका छन् । ज्योति माविमा सहकार्य गरेर समिति निर्माण गरी अवकास प्राप्त शिक्षकहरुले हाललाई स्वयम्सेवीरुपमा अध्यापन गराउँदै आइरहनुभएको छ ।

कक्षा १२ सम्म अध्यापन हुने विद्यालयमा १२ सय विद्यार्थी अध्ययनरत रहेका छन् भने ४५ जना शिक्षक र हनुभएको छ। विद्यालयमा सिटीइभीटीअन्तर्गत् ३ वर्षे आईटी कक्षा सञ्चालन हुँदै आइरहेको छ। विद्यालयमा सञ्चालनमा रहेको आईटीलाई व्यापक बनाउने उद्देश्य रहेको प्रधानाध्यापक थापाको भनाइ छ ।

विद्यालयमा भौतिक संरचना पूरा भएको बताउँदै आगामी दिनमा विद्यालयमा शैक्षिक गुणस्तर विकासमा जोड दिने धारणा प्रधानाध्यापक थापाले राख्नुभयो। विद्यालयलाई जिल्लाकै नमुना विद्यालयको रूपमा स्थापना गर्ने योजनाका साथ अघि बढेको उहाँको दाबी छ । विद्यालयमा कक्षा ११-१२ मा अहिले शिक्षा र व्यवस्थापन विषय अध्यापन हुँदै आएको छ । विद्यालयले मूर्तिकलाको लागि सामान्य आधार तयार पारेर अगाडि बढेको उहाँको भनाइ छ ।

विद्यालयमा नेपाली र अंग्रेजी दुबै माध्यमबाट अध्यापन हुँदै आएको छ । आगामी दिनमा विद्यालयले विद्यार्थी संख्या बढाउने भन्दा पनि शैक्षिक गुणस्तर वृद्धि गर्न लागि परेको उहाँको भनाइ छ ।

बालज्योतिका विद्यार्थीले आमालाई दिए आफैंले कोरेको चित्र

सन्दर्भः आमाको मुख हेर्ने दिन

कक्षा-१० मा अध्ययनरत सिलेन वाईबा, हिमेश चौलागाई र अभिव घिमिरे आफूले कोरेको आमाको चित्र आमालाई नै उपहार दिँदै ।

समाज संवाददाता

हेटौँडाः हेटौँडा-५, पिप्लेस्थित बालज्योति माध्यमिक विद्यालयका विद्यार्थीले आमाको मुख हेर्ने दिन अर्थात् मातातीर्थ औंसीको दिन बुधबार आफ्नै आमाको चित्र कोरेर आमालाई उपहार दिएका छन्। विद्यालय परिसरमै आमालाई चित्र हस्तान्तरण गरेका हुन् ।

सोमबार र मंगलबार दुई दिन विद्यार्थीलाई आमाको चित्र कोर्न समय दिइएको र विद्यार्थीले आमालाई विद्यालयमै बोलाएर चित्र वितरण गरेको विद्यालयका प्रधानाध्यापक भरत अर्यालले जानकारी दिनुभयो । पूर्वप्राथमिक तहदेखि ५ कक्षासम्मका सबै विद्यार्थीलाई भनिएको र ६ कक्षा भन्दा माथिल्लो कक्षाका विद्यार्थीलाई ऐच्छिक रुपमा चित्र कोर्न भनिएको प्रधानाध्यापक अर्यालले जानकारी दिनुभयो । कक्षा ६ भन्दा माथिल्लो कक्षाका २५ जना विद्यार्थीले चित्र कोरेर आमालाई हस्तान्तरण गरेका छन् ।

आमाको मुख हेर्ने दिन जस्तै मौलिक परम्परा, संस्कृति र पर्वको सन्दर्भमा विद्यार्थीलाई पूर्वजानकारी गराएर तयारी गर्न आग्रह गर्दै विद्यालयले आवश्यक सहजीकरण गर्ने गरिएको प्रधानाध्यापक अर्यालको भनाइ छ । विद्यालयले अतिरिक्त क्रियाकलापका लागि संयोजकहरु समेत नियुक्त गरेको उहाँले जानकारी दिनुभयो ।

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

प्रशिक्षार्थी कर्मचारी आवश्यकता

यस समृद्ध समाज राष्ट्रिय दैनिकका लागि बजार प्रतिनिधिको रुपमा काम गर्ने गरी तपसील बमोजिम प्रशिक्षार्थी कर्मचारी आवश्यक भएकोले योग्य नेपाली नागरिकबाट २०८१ साल बैशाख २८ गतेभित्र दरखास्त आव्हान गरिन्छ ।

तपसील
पदः बजार प्रतिनिधि (प्रशिक्षार्थी)
आवश्यक संख्याः २ (दुई) जना
शैक्षिक योग्यताः व्यवस्थापन संकायमा १२ कक्षा उत्तीर्ण ।
ग्राह्यताः स्नातक तह अध्ययनरत । मोटरसाइकल/स्कुटर चलाउन सक्ने, सवारी चालक अनुमतिपत्र भएको, अनुभवी ।
आवश्यक कागजातः नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि, शैक्षिक प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि, हस्तलिखित निवेदन ।

समृद्धि प्रकाशन प्रा. लि.
हेटौंडा, मकवानपुर

समृद्ध समाज राष्ट्रिय दैनिक
हेटौंडा-४, अजरअमररोड
०५७-५२६८३०/९८५५०६८२२७

सम्पादकीय

युवालाई अवसरको खाँचो

बागमती प्रदेशमा दोस्रो युवा सम्मेलन हुँदैछ । सामाजिक विकास मन्त्रालयअन्तर्गत्को प्रदेश युवा परिषद्को आयोजनामा शुक्रबारदेखि ३ दिने युवा सम्मेलन गर्न लागेको हो । बागमती प्रदेशका १३ जिल्लाका युवा सम्मेलनमा सहभागी हुनेछन् । प्रदेशको ११९ वटा स्थानीय तहमध्ये ८९ स्थानीय तहबाट प्रतिनिधित्व गर्दै २ सय जना युवा सम्मेलनमा सहभागी हुने निश्चित भएको हो । युवाको ज्ञान, सीप, सृजना र क्षमता अभिवृद्धि गर्ने उद्देश्यले सम्मेलन गर्न लागिएको हो । सम्मेलनमा शिक्षा, सीप, नवप्रवर्तन, रोजगारी र नीतिगत सुधार गरेर ५ वटा विषयमा छलफल तथा अन्तरक्रिया हुनेछ । सम्मेलनमा "शिक्षामा कहाँ छ समस्या ?", "नीति, राजनीति र समृद्धि", "डिजिटल साक्षरता: प्रविधि, अवसर र सम्भावना", "नवप्रवर्तन र उद्यमशीलता: नीति र निरन्तरता", "विदेशमा आर्जित ज्ञान र सीप: देशमा लगानीको सम्भावना" र मुख्यमन्त्रीसँग छलफलसमेत हुनेछ ।

युवा सम्मेलन पश्चात् २०८१ साललाई "युवा सीप वर्ष" घोषणा गर्ने तयारी बागमती प्रदेश युवा परिषद्को रहेको छ । प्रदेशका ५ हजार युवालाई सीपमूलक तालिम प्रदान गरी उद्यमशीलतातर्फ अग्रसर गराउने लक्ष्यसहित युवा परिषद् सम्मेलनमा जुटेको भए पनि त्यसको प्रभावकारिता हेर्नै बाँकी छ । युवालाई सीप सिकाउने कुरा राम्रो भए पनि सीप सिकेपछिको अवस्था के हुन्छ भन्नेतर्फ परिषद्को ध्यान जानुपर्छ । विभिन्न प्रकारका सीप हासिल गरेका युवाहरुमध्ये कति स्वेदशमै रोजगार वा स्वरोजगार भए भन्ने तथ्यको खोजी आवश्यक छ । परिषद्ले १० वटा क्षेत्रमा एक सय पेशाका सीप सिकाएर सीप परीक्षणपश्चात् टेवा पुँजी प्रदान गर्ने गरी कार्यक्रम तयार पारेको छ । युवालाई विभिन्न सीपमूलक तालिम दिनुका साथै उद्यमशीलताका लागि टेवा पुँजीसमेत उपलब्ध गराउने योजना ल्याउनुलाई सकारात्मक मान्नुपर्छ ।

देशभित्र पर्याप्त रोजगारीको अवसर सृजना नहुनु र युवालाई स्वरोजगार मूलक उद्यमसँग जोड्ने प्रभावकारी नीति तथा कार्यक्रम नहुँदा युवालाई देशभित्र टिकाउन सकिएको छैन । आफूले चाहेजस्तो रोजगार नपाउँदा युवा विदेशिने एउटा समस्या छ भने युवाहरु कुलत तथा आपराधिक कार्यमा संलग्न हुने अर्को समस्या छ । आम युवाले विदेशमा गएर चाँडै धनी बन्ने सपना देखुञ्जेलसम्म देशमा युवालाई टिकाउन सकिँदैन । उच्च शैक्षिक योग्यता भएका र विशिष्ट ज्ञान, सीप हासिल गरेका युवासमेत विदेशिने क्रम हुँदासम्म देश विकासको सम्भावना पनि हुँदैन । विदेश भनेपछि भुतुक्कै हुने युवा र तिनलाई विदेशिन बाध्य पार्ने सरकारी रवैयाको अन्त्यका लागि युवा सम्मेलनमा व्यापक बहस र निष्कर्ष निकाल्नु उचित हुनेछ । आफ्नै देशमा बसेर उद्यमशील बन्ने र स्वरोजगारमूलक काम गरेर अन्यलाई समेत रोजगारी सिर्जना गर्ने अठोट युवाले गर्ने हो भने देश विकासको गति तिब्र बनाउन सकिन्छ ।

देश विकासको मेरुदण्डको रुपमा रहेका युवालाई सीपवान, दक्ष र सक्षम बनाएर देशमै टिकाइराख्न यस्ता सम्मेलनले प्रेरित गर्नसक्छ । वर्षेनि सम्मेलनमात्रै गर्ने भन्दा पनि गरेको सम्मेलनको उपलब्धीको मूल्यांकन हुनु आवश्यक छ । उच्च शिक्षा वा रोजगारीको नाममा नेपाली युवाहरु विदेशिने क्रम दिन प्रतिदिन बढ्दै गएको छ । न्यून संख्यामा शिक्षित युवाहरु स्वदेशमै अध्ययन पूरा गरेर रोजगारीमा लागेको भए पनि अधिकांश युवाहरु विदेशिएका छन् । न्यून रोजगारीको अवसर, आर्थिक समस्या, शैक्षिक क्षेत्रको अस्तव्यस्त नीतिका कारण युवाहरु रोजगारी र अध्ययनका लागि विदेशिने क्रम बढ्दै गएको हो । वैदेशिक रोजगारी र उच्च शिक्षाका नाममा विदेशिन चाहने वा विदेशिएका युवालाई स्वदेशमै उपयुक्त अवसर प्रदान गर्न युवा सम्मेलन सहयोगी बन्नुपर्छ । युवाको विदेश मोहलाई कम गरेर स्वदेशमै आयआर्जन र स्वरोजगारमा संलग्न हुने उचित अवसर प्रदान गर्न सकेमा सम्मेलनको सार्थकता रहन्छ ।

महत्वपूर्ण फोन नम्बरहरु

जिल्ला प्रशासन कार्यालय ५२०४९५	चित्लाङ इलाका ६२१०००
जिल्ला प्रहरी कन्ट्रोल १००	वारुण यन्त्र १०१
ट्राफिक प्रहरी १०३	बालबालिका खोजतलास केन्द्र १०४
वडा प्रहरी ५२०२९९	बाल हेल्पलाइन १०९८
पशुपतिनगर इलाका ५२०५९८	हेलो सरकार १११९
मनहरी इलाका ९८५५०९०१६१	नेपाल टेलिकम सोधपुछ १९७
भीमफेदी इलाका ६९१४६२	एम्बुलेन्स १०२
पालुङ इलाका ६२०४६७	नेपाल विद्युत प्राधिकरण गुनासो ११५०
फापरबारी इलाका ६२१९८०	

तपाईंको राशिफल

पं. ज्योतिष: तोयानाथ सुवेदी
ॐ तुलसी मेडिकल 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 ।

एआईले कति सताउला, कति सघाउला ?

आशिष दुलाल

"म थोरै लेख्छु, यौटा गीत लेखेको थिएँ, ८० प्रतिशत अंग्रेजी शब्दले भरिएका नेफोली शब्द यस्सो लिपलाप पारिएको । गवाउन मन लागेको थियो प्रताप दाश, सुशान्त केसीहरुलाई तर हिजो राती एआईले आएर २/४ वटा अप्सनमा गाइदिएछ र गएछ । बदलामा आजभोलि लोकेसन अफ गरेर हिँडे पनि ठाउँ पत्ता लगाउँछ,, मैले बोलेको सबै रेकर्ड गर्दोर छ, मैले बोलेको शब्दको आधारमा मलाई फेसबुकमा फोकटको विज्ञापन पठाईरहन्छ आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्स (एआई) । हिजो नौलो थियो एआई, आज मित्र बनेर आएको छ, कतै हाम्रो कुर्सी/कला, नेचर/नैतिकता खोसेर एआईले दुर्घटना त निम्त्याउँदैन ? लौ सुन्नोस्, मेरो शब्द एआई बहादुरको स्वर, संगीतमा यो गीत । यो गीतको संगीत संयोजन समेत एआई कै रहेको छ ।"

केहि समयअघि एक जना सञ्चारकर्मीको फेसबुकमा एउटा सुन्दर गीतको अडियो र एनिमेसन भिडियो देखियो, सबैले प्रशंसा गरे । उनको स्टाटस हेरेपछि थाहा भयो उक्त गीतमा शब्द त उनको थियो तर संगीत र स्वर कुनै स्ट्युडियोमा रेकर्ड गराइएको थिएन, गायकले रियाज गरेनन् न त संगीतकारले बाजागाजा नै बजाए । यो सबै कम्प्युटर र ईन्टरनेटमा एआई अर्थात आर्टिफिसियल ईन्टेलिजेन्सको करामत थियो ।

केहि दशक अघि भित्रिएको मोबाईल फोनप्रति लक्षित गर्दै मान्छेहरुले बरु ल्याण्डलाईन फोन नै ठिक, अब त जहाँ गयो, फोन "ट्यारर-ट्यारर" बज्छ, पछ्याएर हैरान बनाउँछ भन्थे । काम गर्न सहजता त भयो तर मोबाईलले पछ्याएको धेरैलाई धेरै समयसम्म अस्वाभाविक लागिरह्यो ।

हिजोआज मोबाईल फोन अझ स्मार्ट फोन भएको छ, फोनमा फोन मात्र बज्दैन, गीत बज्छ, समाचार पढिन्छ, हेरिन्छ, स्मार्ट फोन भित्र फोन, पत्रपत्रिका, रेडियो, टिभि, सामाजिक सञ्जाल, बैंक सबै अटाएको छ ।

त्यति मात्र हो र तपाईको हिँडाई, रक्तचाप, मुटुको चाल सबै जाँच्ने काम मोबाईलले नै गरिदिन्छ । वर्ड, एक्सल, पावर प्वाईन्टले नपुगेर अहिले मान्छेले एआई बनायो जसले मान्छे कै अस्तित्व र नैतिकतालाई कठघरामा उभ्याउने ल्याकत राख्दैछ । हलिउडको चलचित्र टर्मीनेटरमा आर्नोल्ड एउटा जबर्जस्तको मानवीय संवेदना समेत भएको रोबोटका रुपमा देखिएका थिए, यता बलिउडमा भर्खरै मात्र तेरी बातोंमे ऐसा उल्झा जिया नामक फिल्ममा कथाको मुख्यपात्रलाई नै रोबोटको रुपमा देखाएर मानवीय संवेदनामाथि कस्तो असरहरु हुन सक्छन् भनेर देखाइएको छ । यो त खैर कल्पनाका विषयवस्तुहरु हुन् । तर पनि जुन गति र दिशामा हाम्रो सूचनाप्रविधि र विज्ञान दौडिरहेको छ यसले पक्कै पनि वर्तमान समुदायलाई खुशीसँगै थप प्रश्न समेत खडा गरिदिएको छ ।

गत वर्षबाट सूचनाप्रविधिको क्षेत्रमा अत्याधिक सुन्नमा आएको आर्टिफिसियल ईन्टेलिजेन्स (एआई) ले अहिले सानो वर्ड र भ्वाईस कमान्डका भरमा घण्टौं र महिनौं लाग्ने कार्यहरु गर्न थालिसकेका छन् । अहिले एआईले व्यहोरा दिएको भरमा फोटो र चित्र बनाउँछ । मागेको भरमा मिठा सुन्दर कविता कोरिदिन्छ, प्लट दिएको भरमा फिल्मका धमाकेदार कथा लेखिदिन्छ अनि एउटा अनुहारको फोटो हालेकै भरमा लामो डिपफेक भिडियो निर्माण गरिदिन्छ एआईले । अपेक्षा गरेको कमान्डकै भरमा मिठो कर्णप्रिय संगीत भरिदिन्छ र नारायण गोपाल र लता मंगेशकर मात्र हैन नरेन्द्र मोदी र केपि ओलीको हुवहु स्वरमा गीत गाईदिन्छ । यसलाई तहल्का या विनास जसो पनि भन्न सकिन्छ यो त एआईको प्रगतिको एक प्रतिशतको हिस्सा मात्रै हो, एआईको विकासले अझ के-के देखाउँला अनुमान गर्न मात्र सकिन्छ ।

नैतिकरुपमा एआईले ल्याउन सक्ने चुनौती अवश्य नै धेरै हुन सक्छ जुन अब विस्तारै नयाँ पुस्ताले भोग्दै नै जाला तर अर्कातिर रोबोसटक्सको क्षेत्रमा, स्वास्थ उपचारका क्षेत्रमा वरदान समेत सावित भैरहेका छन् । यसले रोजगारी विस्थापन गर्न सक्ने चुनौति पनि व्याप्त भएको एकाथरीको तर्क छ भने अर्काथरी एआईका प्रयोगले कार्य प्रणाली थप व्यवस्थित हुने जिकिर गर्छन् । च्याट जिपिटी, सुनो एआई, पिकासो जस्ता कला क्षेत्रमा मात्र हैन स्वास्थ्य क्षेत्रमा वाट्सन फर स्वास्थ्य, एडा, डीप माइन्ड स्वास्थ्य, आईडीएक्स (डीआर) बटरफ्लाइ आईक्यू, आर्टेरिस, जेब्रा मेडिकल भिजन, एनविडिया क्लारा, बोय हेल्थ, पाथ एआई जस्ता एआई टुल्स रहेका छन् । त्यसैगरी रोबोसटक्सका क्षेत्रमा रोबोट डेभलपमेन्ट किट आरडुइनो, रस्पबेरी पाई, उपकरणवाला विज्ञान कार्यशाला (आईएसएल), गेजेबो सिमुलेटर, रोस (रोबोटिक्स अपरेटिंग सिस्टम), आईएसपीआई (अपरेटिङ सिस्टमलाई प्रोग्राम), वकिङआर्म (मैनिपुलेटर), लेजर स्क्यानर, रोबोटिक्स विषयक प्रोग्रामिङ सफ्टवेयर (आरपीजी एवं सीपीपी) आदि हुन् । यो सूची रोबोटिक्स विज्ञानमा उपयोग गर्ने प्रमुख उपकरणहरुको एक अंश मात्र हो र कृषि, वाणिज्यक, औद्योगिक आदि विभिन्न क्षेत्रमा रोबोटिक्स प्रयोग गर्ने उपकरणहरू थुप्रै छन् ।

विश्वभरको एआई विकासको वर्तमान परिदृश्यमा उल्लेखनीय परिवर्तनहरु देखिएको छ । अनेक देशहरूले एआई अनुसन्धानमा उल्लेखनीय विकास गरिरहेका छन् र यसले नयाँ तथा उन्नत प्रविधि उत्पादनहरूको विकासमा महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ । समाजमा एआईको प्रयोग बढ्दै गएको छ, जसमा शिक्षा, स्वास्थ्य, यातायात, सञ्चार, आर्थिक विकास, र सुरक्षा आदिमा प्रयोग गरिएको छ । गहन अध्ययन र सिकाइको प्रभावकारी प्रयोगले एआई प्रविधिहरूको प्रगति गराएको छ र यसले अल्गोरिदम र मोडेलहरूको प्रभावकारी रूपमा प्रयोग गर्न सक्षम बनाएको छ । त्यसैगरी, एआई प्रयोगमा राजनीतिक र नैतिक मुद्दाहरू उठेका छन्, जसले नेतृत्व र नियमनका लागि संघर्षहरू र नियमन संघर्षहरू उद्घृत भएका छन् । यसले देखाउँछ कि एआईका क्षेत्रमा विश्वभरमा गति बढेको छ र यसले विभिन्न क्षेत्रहरूमा नयाँ अवसरहरू सिर्जना गरेको छ ।

एआईको खराब प्रभावहरू मध्ये केही निम्नलिखित छन् :

बेरोजगारी समस्या निम्त्याउने: एआई रोबोटहरुले कामकाजी व्यक्तिहरुलाई हानि गर्न सक्छन्, कारण यी रोबोटहरूले व्यक्तिहरुको कामकाजी क्षमताको अपहरण गर्न सक्छन् । मान्छेहरुले गर्ने काम एआईले तुरुन्त गर्ने हुँदा श्रमिक तथा मानवीय श्रोतलाई बेरोजगार बनाउन सक्छ ।

पर्यावरणीय प्रभाव: एआई तथा त्यसको उपयोगले पर्यावरणमा नकारात्मक प्रभाव प्रस्तुत गर्न सक्छ । केही प्राविधिक उपकरणहरूको निर्माण र प्रयोगले प्रदूषण बढाउन सक्छ ।

नैतिक अवशेष: एआई प्रयोग गर्दा नैतिक अवशेष उत्पन्न हुन सक्छ । कुनै पनि मानवीय संवेदना भत्काउने वा असाह्य नैतिकता र प्रतिष्ठाका मुद्दाहरूको सम्भावना बढ्छ ।

कार्यक्षमता गुम्नु: एआई प्रयोग गर्दा केही मानवीय कामकाजी क्षमताहरू नैतिक बनाइएको छ । यसले मानवीय आत्मसम्मान र कामकाजी रूचि घटाउन सक्छ ।

सुरक्षा धेरैतर्फी: एआई तथा उसका प्रयोगमा बढी गल्तीहरू र सुरक्षा चुनौती प्रस्तुत गर्दछ । यसले व्यक्तिगत गोपनीयता र आम नागरिक स्वतन्त्रताको खतरा प्रस्तुत गर्दछ ।

यी खराब प्रभावहरूले एआई प्रयोगलाई सावधानीपूर्वक गर्ने र नैतिक र नैतिक संघर्षहरूमा समावेश गर्न आवश्यक छ । अबका दिनमा गीत संगीत तथा कलालाई एआईले सस्तो बनाईदिने पक्का छ । जसरी सामाजिक सञ्जालले मिडियाको महत्वलाई कम गराईदिए पश्चात परम्परागत मिडियाको मुल्य नै फिक्का बनाईदियो यस्तै कला र रंग दुनियाका महत्वपूर्ण प्रविधिहरुलाई सजिलो मात्र बनाई दिएन, सस्तो समेत बनाईदिने काम एआईले गरेकै हो । तर एआईलाई सत्रु र नैतिक कठघरामा उभ्याउने वातावरण श्रृजना गर्नु भन्दा मानवीय कार्यको सहयोगीका रुपमा मात्र लिएर प्रयोग गरे सम्भाव्य दुर्घटनाको स्थितिलाई न्युन गर्न सकिन्छ ।

भिटामिनले शरीरमा के काम गर्छ ?

कल्पना राजवंशी/पोषणविद्

शरीरलाई स्वस्थ राख्न चाहिने ६ प्रकारका तत्वमध्ये एक हो, भिटामिन । शरीरलाई आवश्यक कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन, बोसो (चिल्लो पदार्थ), पानी र मिनरल (खनिज) तत्व जस्तै भिटामिन पनि एक हो । शरीर लाई स्वस्थ राख्न, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन र मस्तिष्कलाई सक्रिय बनाई सकारात्मक सोच र क्षमता बढाउन भिटामिनको भूमिका हुन्छ ।

भिटामिन बोसोमा घुल्ने र पानीमा घुल्ने गरी दुई प्रकारका हुन्छन् । बोसोमा घुल्ने भिटामिन ए, डी, ई र के हुन् भने पानीमा घुल्ने भिटामिन सी र बी कम्प्लेक्स हुन् ।

भिटामिनको प्रकार र पाइने खानेकुरा

भिटामिन ए ले छाला नरम बनाउछ । आँखाको शक्ति सामान्य राख्न, हाड र दाँतको वृद्धि गर्न सहयोग गर्छ । साथै प्रजनन् र प्रतिरक्षा शक्ति दिने र दृष्टिको समस्या रोकथाम गर्ने कार्य पनि गर्छ । भिटामिन ए 'एक्टिभ भिटामिन ए' र 'बिटा कैरोटेन' गरी दुई प्रकारका हुन्छन् । एक्टिभ भिटामिन ए लाई रेटिनाल पनि भनिन्छ । कलेजो, कुखुरा र खसीको मासु, दूध, अण्डा यसका मुख्य स्रोत हुन् ।

बिटा कैरोटेन भिटामिन फलफूल र तरकारीमा पाइन्छ, जसलाई क्यारोटिनाइड भनिन्छ । यो भिटामिन पहेंला गाढा र हरिया फलफूल, हरियो तरकारी, बिटरुट, फर्सीलगायतमा प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ ।

भिटामिन डी ले क्याल्सियमको शोषण गरेर हाड मजबुत बनाउँछ । भिटामिन डी घाँटीको अगाडि थाइराइड ग्रन्थीको छेउमा रहेका साना पाराथाइराइड ग्रन्थीले उत्पादन गर्ने गर्छ । बोसो वा चिल्लो पदार्थमा घुलिने भिटामिन हो यो । यसले सेरेटोनिन हार्मोन मस्तिष्कमा उत्पादन गरेर आफूलाई खुसी बनाउन सहयोग गर्छ । शरीरलाई आवश्यक पर्ने क्याल्सियम शोषण गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खोल्छ । भिटामिन डी को मुख्य स्रोत भनेको सूर्यको किरण हो । दूध, अण्डा, मासु, सूर्यमुखीको दाना आदिमा यो तत्व पाइन्छ ।

भिटामिन ई ले स्नायु र मांसपेशी स्वस्थ राख्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । सामान्य प्रतिरक्षा कार्यका लागि पनि भिटामिन ई जरुरी हुन्छ । तेल, माछा, मासु, गहुँ, आलु, ओखर, बदाम, काजु, कट्टुस भिटामिन ईका मुख्य स्रोत हुन् ।

भिटामिन केले रगत जम्न र रगतमा क्याल्सियमको स्तर कायम गर्न मद्दत गर्छ । शरीरको कुनै पनि भागबाट अनावश्यक रूपमा रगत बग्दा यसले चाँडो रगत बग्न रोक्छ वा जम्न मद्दत गर्छ । यसको शरीरमा कमी भयो भने धेरैबेर सम्म चोटपटक लागेमा, महिलाको पाठेघर

....बाँकी पृष्ठ ३ मा

सशस्त्र प्रहरी बल मकवानपुरको १४ औं स्थापना दिवस

उत्कृष्ट कार्य गर्ने कर्मचारीहरु सम्मानित

समाज संवाददाता

हेटौंडाः सशस्त्र प्रहरी बल (एपीएफ) नेपाल १४ नम्बर गण हेडक्वार्टर मकवानपुरको १४ औं स्थापना दिवसको अवसरमा आयोजित सप्ताहव्यापी कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। बुधबार उक्त गणका गणपति सशस्त्र प्रहरी उपरीक्षक ज्ञानप्रसाद भुर्तेलको सभाध्यक्ष तथा सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल ३ नम्बर गढीमाई बाहिनीका बाहिनीपति प्रहरी नायब महानिरीक्षक गणेश ठाडा मगरको प्रमुख आतिथ्यमा कार्यक्रम भएको हो ।

कार्यक्रममा बोल्नुहुँदै बाहिनीपति मगरले एपीएफले छोटो समयमा आफ्नो पहिचान स्थापित गर्न सफल भएको बताउनुभयो। उहाँले शान्ति सुरक्षा, सीमा सुरक्षा र नागरिकको जीवन रक्षामा सशस्त्र प्रहरी अहोरात्र खटिरहेको बताउनुभयो । यस्तै, १४ नम्बर गणका गणपति भुर्तेलले राज्यबाट प्राप्त अधिकारलाई पालना गर्दै सशस्त्रले काम गरिरहेको बताउनुभयो । मकवानपुरमा अफिम खेती नष्ट, लागूऔषध बरामद, अवैध सामग्रीहरु बरामद, वृक्षरोपण र सवारी दुर्घटनामा परेकाहरुलाई उद्दार कार्यमा सशस्त्र प्रहरीले काम गरिरहेको उहाँले बताउनुभयो ।

मकवानपुरमा १ गणसहित मद्दति तथा सेवा गुल्म, कारागार कार्यालय सुरक्षा बेश भीमफेदी, विपद् व्यवस्थापन बेश कुलेखानी र सुरक्षा बेश कल्लेखोला मनहरी गरी सशस्त्र प्रहरी बल नेपालका ५ वटा युनिटबाट उक्त कार्यहरु भइरहेको उहाँले बताउनुभयो । १४ नम्बर गणको आफ्नै भवन र जग्गा नहुँदा औद्योगिक क्षेत्रस्थित कपडा उद्योगको पुरानो र जीर्ण भवनबाट सेवा प्रवाह गरिरहेको बताउनुहुँदै उहाँले बदलिँदो सुरक्षा प्रणालीमा सेवा दिन केही चुनौती भएको बताउनुभयो ।

बागमती प्रदेशको आन्तरिक मामिला तथा कानुन मन्त्रालयका सचिव पूर्णबहादुर दर्जीले सशस्त्र प्रहरीले सामाजिक स्थायित्व कायम गर्न सफल भएको बताउनुभयो । समाजमा शान्ति, सुरक्षा, विपद् व्यवस्थापन र राजस्व संकलनमा सशस्त्रको विशेष भूमिका रहेको उहाँको भनाइ छ । उहाँले १४ नम्बर गणलाई जग्गा प्राप्तिका लागि मन्त्रालयले सहयोग गर्नेसमेत बताउनुभयो ।

स्थापना दिवस केक काटेर मनाइएको छ । गत बैशाख १७ गतेदेखि सुरु भएको वार्षिकोत्सवअन्तर्गत् हेटौंडा अस्पताल सरसफाई कार्यक्रम, टेबलटेनिस, कर्मचारी र एपीएफबीच मैत्रीपूर्ण फुटबल र हाजिरीजवाफलगायतका कार्यक्रम आयोजना भएको थियो । समापन कार्यक्रममा उत्कृष्ट सबैलाई सम्मान गरिएको छ । जिम्मेवारी र कर्तव्य पालना गरी उत्कृष्ट ढङ्गबाट कार्यसम्पादन गरेको भन्दै सशस्त्र प्रहरीका नायव उपरीक्षक प्रदीपकुमार बस्नेत, वरिष्ठ नायव निरीक्षक एकबहादुर चौलागाई, नायव निरीक्षकद्वउ ऋषिराम बस्नेत र लक्ष्मण गौतम, वरिष्ठ हवल्दार प्रदीपकुमार थारु, हवल्दार प्रतावकुमार कार्की, सहायक हवल्दार उमेश लामा, सहायक जवान भोजराज कपाडी र परिचर महेशकुमार देउलालाई सम्मान गरिएको छ ।

कार्यक्रममा कैलाश गाउँपालिकाका अध्यक्ष लोकबहादुर मोक्तान, मकवानपुरगढी गाउँपालिकाका अध्यक्ष दोर्जे लामा स्याङतान, इन्द्रसरोवर गाउँपालिकाका अध्यक्ष देवकृष्ण पुडासैनी, मकवानपुरका प्रमुख जिल्ला अधिकारी सूर्यप्रसाद सेढाई र जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरका प्रमुख प्रहरी उपरीक्षक सीताराम रिजालगायतको आतिथ्य रहेको थियो ।

सुनकोशी मरिन डाइभर्सनको सुरुङ 'ब्रेक थ्रु'

काठमाडौंः राष्ट्रिय गौरवको आयोजना सुनकोशी मरिन डाइभर्सन बहुउद्देश्यीय आयोजनाको सुरुङ 'ब्रेक थ्रु' भएको छ । प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल प्रचण्डले सुनकोशी मरिन डाइभर्सन बहुउद्देश्यीय आयोजनाको सुरुङ 'ब्रेक थ्रु' गरेका हुन् । बुधबार सिन्धुलीमा आयोजित कार्यक्रममा यो आयोजना कार्यान्वयनमा आएपछि राष्ट्रिय अर्थतन्त्रमा गुणात्मक योगदान पुग्ने उनले बताए । प्रधानमन्त्री प्रचण्डले आयोजना सम्पन्न भएपछि सिंचाइ प्रणालीमा सुधार भएर कृषि उत्पादन वृद्धि हुने विश्वास व्यक्त गरे ।

'बागमती प्रदेशको सिन्धुली जिल्लास्थित आयोजनाले मधेश प्रदेशको ५ जिल्लाका उर्वरभूमिमा वर्षैभरि सिंचाइ सुविधा पुग्नेछ, राष्ट्रिय अर्थतन्त्रमा गुणात्मक योगदान एवं जलविद्युत् उत्पादन हुनेछ' प्रधानमन्त्री प्रचण्डले भने, 'आज सुरूङको 'ब्रेक थ्रु' भएको छ, यस आयोजनाको बाँकी काम समेत निर्धारित समयमा नै सम्पन्न हुनेछ ।' सुनकोशी मरिन डाइभर्सन बहुउद्देश्यीय आयोजना रूपान्तरणकारी राष्ट्रिय गौरवको आयोजना भएको उल्लेख गर्दै प्रधानमन्त्री प्रचण्डले आयोजनाहरु सम्पन्न हुँदा उत्पादकत्व अभिवृद्धि र समृद्धिको लक्ष्यमा महत्वपूर्ण योगदान पुग्ने विश्वास व्यक्त गरे । उनले भने, 'सुरुङमार्गको ब्रेक थ्रु सम्पन्न हुँदा हामी सबैमा नयाँ ऊर्जा र प्रेरणा मिलेको छ । ठूला पूर्वाधार निर्माणमा उत्साह थपेको छ।'

कृषि क्षेत्र नेपालको आर्थिक विकासको मुख्य मेरुदण्ड हुनुका साथै कुल गार्हस्थ्य उत्पादनमा झन्डै एकतिहाइ योगदान रहेको उल्लेख गर्दै प्रधानमन्त्री प्रचण्डले देशका लागि आवश्यक पर्ने खाद्यान्न आपूर्तिमा आत्मनिर्भर हुन, खाद्य सुरक्षाको सुनिश्चित गर्न, जनताको आर्थिक उत्थान र समृद्धिका साथै गरिबी न्यूनीकरण गर्न कृषि उत्पादन र उत्पादकत्व वृद्धि अपरिहार्य रहेको बताए । नेपालको ६० प्रतिशत कृषियोग्य भूमि तराई मधेश तथा भित्री मधेशभित्र नै पर्ने उल्लेख गर्दै प्रधानमन्त्री प्रचण्डले तराई-मधेश क्षेत्रमा विकास भई सञ्चालन भइरहेका सिंचाइ आयोजनाहरू नदी बहाव प्रणालीमा आधारित रहेको बताए । हिमनदीहरूको पानी कृषि उत्पादनका लागि प्रयोग गरिनुपर्ने बताउँदै उनले सोही पानीको स्रोतलाई जलविद्युत् उत्पादन, खानेपानी लगायत अन्य प्रयोजनमा प्रयोग गरी राष्ट्रको समग्र विकास गरिने बताए ।

प्रधानमन्त्री प्रचण्डले ठूला पूर्वाधार हरूको सफल निर्माणबाट नै नेपालमा सुशासन, सामाजिक न्याय र समृद्धिको लक्ष्य हासिल हुने भएकाले आयोजना समयमै सम्पन्न गर्न निर्देशन दिए । उनले देशको रूपान्तरणकारी राष्ट्रिय गौरवको आयोजनालाई प्रभावकारी रूपमा सम्पन्न गर्ने कार्यमा आ-आफ्नो ठाउँबाट समन्वय र सहयोग गर्न अपिल गरे । यस आयोजनाको सफल कार्यान्वयनबाट जलस्रोत तथा सिंचाइ क्षेत्रमा कार्यरत प्राविधिकहरूको नयाँ प्रविधिको उपयोग गर्दै प्राविधिक दक्षता हासिल गरेको बताउँदै प्रधानमन्त्री प्रचण्डले जलस्रोतको संयोजनात्मक रूपमा उपयोग गरी उर्वर भूमिबाट कृषि उत्पादन तथा उत्पादकत्व वृद्धि गरी आयातको असन्तुलन कम गर्न मद्दत पुग्ने बताए ।

सुनकोशी मरिन डाइभर्सन बहुउद्देश्यीय आयोजनाले सिन्धुली र रामेछाप जिल्लाको सिमानाबाट सुनकोशी नदीको पानीलाई १३.३ किलोमिटर लामो सुरुङ मार्फत मरिन नदीमा खसाली बागमती नदी हुँदै बागमती सिंचाइ आयोजनामा पुर्‍याउने छ । हाल सिंचाइ भइरहेको ४५ हजार ६०० हेक्टर जमिनसहित धनुषा, महोत्तरी, सर्लाही, रौतहट र बारामा वर्षैभरि सिंचाइ सुविधा पुर्‍याउने आयोजनाको प्रमुख उद्देश्य रहेको छ । *स्रोतः अनलाइनखबर ।*

पशुपति मन्दिरको सरसफाइ

रेड्क्रस सोसाइटी हेटौंडाले सरफाइ कार्यक्रम गरेपछिको सामुहिक तस्वीर ।

समाज संवाददाता

हेटौंडाः नेपाल रेडक्रस सोसाइटी हेटौंडा उपशाखाले हेटौंडा-४, हुप्रचौरस्थित पशुपति मन्दिरको सरसफाइ गरेको छ । बुधबार विश्व रेडक्रस दिवसको अवसरमा मन्दिर परिसरमा सरसफाइ गरेको रेडक्रस सोसाइटी जिल्ला शाखा मकवानपुरका उपमन्त्री शिवहरि दहालले जानकारी दिनुभएको हो ।

रेडक्रस सोसाइटीले मानवतालाई जीवित राखौं भन्ने उद्देश्यले वार्षिक कार्यक्रमअनुसार मानिसहरुलाई सन्देश प्रदान गर्नका लागि सरसफाइ कार्यक्रम आयोजना गरेको उपमन्त्री दहालले बताउनुभयो। पशुपति मन्दिमा नै उपशाखा भएको कारणले वार्षिक कार्यक्रमअनुसार मन्दिरको परिसर सरसफाइ गरेको उहाँको भनाइ छ ।

सोसाइटीमा आवद्ध भएका कार्यसमिति सदस्य र आजीवन सदस्यहरुसँग मिलेर सरसफाइ गरेको उहाँले बताउनुभयो । सरसफाइ कार्यक्रममा रेडक्रस हेटौंडा शाखाले पशुपति मन्दिरको नवनिर्वाचित कार्यसमितिलाई स्वागतसमेत गरेको छ ।

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी हेटौंडाका सभापति किशन घिसिङको सभाध्यक्ष तथा हेटौंडा उपमहानगरपालिका ४ नम्बर वडा अध्यक्ष नवीन सिग्देलको प्रमुख आतिथ्यमा सरसफाइ कार्यक्रम भएको हो । कार्यक्रम रेडक्रस सोसाइटी जिल्ला शाखा मकवानपुरका उपमन्त्री शिवहरि दहाल र पशुपति मन्दिरका अध्यक्ष जगन्नाथ पाण्डेको विशिष्ट आतिथ्य रहेको थियो ।

भिटामिनले...

बाट आवश्यकता भन्दा धेरै रगत बग्ने धेरै रगत बग्ने आदि कारणबाट मानिसको अचानक मृत्युसम्म हुनसक्छ ।

भिटामिन बी कम्प्लेक्सले रातो रक्तकोष बनाउन र छाला स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ। मुखको कुनामा रातोपन, चिरा पर्ने, जिब्रो सुन्निने र छालाको रोग हुनबाट यसले बचाउँछ। यो अन्न, मासु, अण्डामा पाइन्छ।

भिटामिन बी र सी पानीमा घुल्ने भिटामिन हुन् । यसमा पनि भिटामिन बी धेरै प्रकारका र शरीरमा पनि विभिन्न प्रकारका काम गरिरहेका हुन्छन्। भिटामिन बी १ लाई थाइमिन पनि भनिन्छ। यसले हरेक कोषमा रहेर शक्ति उत्पादन गर्न अनि दिमागलाई सामान्य राख्न मद्दत गर्छ । यसका स्रोतहरू माछा, मासु, अण्डाको पहेंलो भाग, विभिन्न प्रकारका दाल, गेडागुडी, आलु, कोदो, जौ, फापर आदि हुन्। यी खाद्यान्नमा प्रशस्त मात्रामा भिटमिन बी १ पाइन्छ ।

भिटामिन बी २ को अर्को नाम राइबोफ्लोविन हो । पानीमा सजिलैसँग घुल्ने भिटामिन बी २ ले हरेक कोषमा रहेर शक्ति उत्पादन गर्न मद्दत गर्नुका साथै विभिन्न प्रकारका अत्यावश्यक तत्वले शरीरलाई स्वस्थ राख्न सहयोग गरिरहेको हुन्छ। यो दूध र दुग्धजन्य पदार्थ, अण्डा, कलेजो, उम्रिएका गेडागुडी, ब्रोकाउली, पालक आदिमा प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ।

भिटामिन बी ३ को मुख्य काम शरीरका कोषमा रहेर शक्ति उत्पादन गर्नु हो । यसलाई नाइसिन पनि भनिन्छ । यसको मुख्य स्रोत माछा, मासु हुन् ।

भिटामिन बी ५ लाई पेन्टोथेनिक एसिड पनि भनिन्छ। यसको पनि मुख्य काम कोषमा रहेर शक्ति उत्पादन गर्नु नै हो । यो भिटामिनका स्रोतमा फलफूल, सागसब्जी, दाल आदि हुन् ।

भिटामिन बी ६ लाई पाइरोडोक्सिन पनि भनिन्छ । यसले पनि शक्ति प्रदान गरेर मजबुत बनाउन मद्दत गर्छ। यसका स्रोतहरू माछा, मासु, दाल, दूध, अण्डा, पालकको साग आदि हुन् ।

भिटामिन बी ७ लाई बायोटिन पनि भनिन्छ। यसको स्रोत पनि हामीले सेवन गर्ने खानेकुराहरू नै हुन् ।

भिटामिन बी ९ लाई फोलिक एसिड पनि भनिन्छ । रातो रक्तकोषमा रहेको हिमोग्लोबिन बढाउन मुख्य भूमिका खेल्नुका साथै सम्पूर्ण नसाको कोष विकासमा यसले सहयोग गर्छ । यसको स्रोत हरियो सागपात, दाल, गेडागुडी, माछा, मासु, कलेजो आदि हुन् ।

भिटामिन बी १२ लाई साइनाकोबाल्मिन पनि भनिन्छ । यसले शरीरका कोषमा रहेर शक्ति उत्पादन गर्न सहयोग गर्नुका साथै मानसिक विकासमा पनि भूमिका खेल्छ। यसका स्रोतहरू दूध, दही, कुखुराको मासु, कलेजो, अण्डा आदि हुन्।

भिटामिन सी मानव शरीरलाई अत्यन्तै आवश्यक पर्ने तत्वमध्ये एक हो । यसले कोषिकाको विकास, हड्डीको विकास, रक्तनसा र छालाको सुन्दरता बढाउन, मुटुको रोगबाट बचाउन, मोतीबिन्दु हुनबाट रोक्न, कोलेस्टेरोल सामान्य राख्न, शरीरलाई चाँडै थकानबाट बचाउने कार्य गर्छ। यस्तै रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन पनि सहयोग गर्छ । हरियो सागसब्जी, अमिला फलफूल, स्याउ, आलु भिटामिन सीका मुख्य स्रोत हुन् ।

(स्रोतः अनलाईनखबर)

केरामा लाग्ने पानामा रोग ट्रोपिकल रेस–४ (TR4)

केरामा लाग्ने पानामा रोग रुयुजारियम अक्सिस्पोरियम क्युवेन्सिको नामक ढुसीबाट लाग्छ । हाल नेपालमा रुयुजारियम अक्सिस्पोरियम क्युवेन्सिको अत्यन्त खतरनाक मानिएको प्रजाति ट्रोपिकल रेस ४ पहिलो पटक देखा परेको छ । यो रोग अन्यत्र फैलन नदिन निम्नानुसारको कुराहरुमा ध्यान दिनुपर्छ :–

- यो रोग माटो, पानी, कृषि औजार, उपकरण र रोग संक्रमित बिरुवा एवम् बिरुवाजन्य वस्तुहरुबाट फैंलन सक्ने भएकोले संकास्पद केरा बगैंचामा जाँदा जुत्ता, चप्पललाई सुज कवर वा प्लाष्टिकले ढाकेर मात्र जाने र केरा बगैंचाबाट निस्कनु पूर्व गहिरो खाडलमा गाड्ने वा सुरक्षित साथ जलाएर नष्ट गर्ने तथा संक्रमित बगैंचाबाट केरामा बिरुवा तथा बिरुवाजन्य उपजहरु जथाभावी अन्यत्र नलैजाने,
- तन्तु प्रजनन तरिकाबाट उत्पादित रोग रहित स्वस्थ बिरुवा मात्र रोपण गर्ने,
- केरा बगैंचामा प्रयोग हुने औंजार, उपकरणलाई १ प्रतिशत सोडियम हाइपोक्लोराइड वा १० प्रतिशत ब्लिच (९०० एम एल पानीमा १०० एम एल ब्लिच) मा उपचार गरेर मात्र अर्को फिल्डमा प्रयोग गर्ने,
- केरा तथा केराका बिरुवा तथा बिरुवाजन्य वस्तुहरु ओसारपसार गर्ने ढुवानीको साधनहरु शंकास्पद बगैंचाभित्र प्रवेश गर्न नदिने,
- रोग ग्रसित बगैंचामा प्रवेश निषेध गर्न साइड बोर्ड टाँस्ने,
- रोग संक्रमित बिरुवालाई रातो रिवन वा ट्यागले छुट्याउँने र सो क्षेत्रमा मानिस र जनावरको प्रवेश निषेध गर्ने,
- बगैंचालाई झारपात र केराका रोगी, सुकेका र झरेका पातपतिङ्गरबाट मुक्त राख्ने,
- थोपा सिंचाई प्रविधि अवलम्बन गर्ने,
- रोग संक्रमित बगैंचाबाट अन्य बगैंचामा पानी बग्न नदिने,
- भारतीय नाकाबाट भित्रीने केराको काइयो वा हत्तँ बाहेक अन्य कुनै पनि भाग भित्रन नदिने,
- केरा व्यवसायीले केरा बोक्ने गाडीको चक्का सफा पानीले धोई १० प्रतिशत ब्लिचले निसंक्रमण उपचार गरेपछि मात्र भित्रिन दिने,
- सोही प्रक्रियाबाट गाडीका चालक, सहचालक लगायतका कामदारहरुले जुत्ता चप्पल निसंक्रमण गर्ने,
- केरा बगैंचामा रोगको लक्षण देख्ने बित्तिकै स्वस्थ र रोग ग्रसित सबै बिरुवामा ढुसीनासक विषादी कावेन्डाजिम ५० प्रतिशत WP को १ देखि ३ ग्राम प्रतिलिटर पानीमा मिसाई तयार गरिएको झोल जराको वरिपरी ३ देखि ५ लिटर प्रति बोटका दरले जरा भिज्ने गरी १५/१५ दिनको अन्तरालमा ५ पटक ड्रेनचिङ्ग गर्ने,

बागमती प्रदेश सरकार

कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय

हेटौंडा, नेपाल

मकवानपुरगढी गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
मकान्चुली, मकवानपुर, बागमती प्रदेश, नेपाल

पशु यान्त्रिक कार्यक्रम शिलवन्दी दरभाउपत्र आह्वान सम्बन्धी सूचना

प्रथम पटक सूचना प्रकाशित मिति २०८१।०१।२६

यस गाउँपालिकाको चालु आ व ०८०।०८१ का लागि पशु यान्त्रिक कार्यक्रम अन्तर्गत सामान खरिद गर्नु पर्ने भएकाले नेपाल सरकारबाट इजाजत प्राप्त इच्छुक फर्म/कम्पनी/संस्थाले तोकिएको शर्तहरुको अधिनमा रही तोकिएको समय भित्र रितपूर्वक शिलवन्दी दरभाउपत्र EGP मार्फत पेश गर्न यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ। थप जानकारीका लागि गाउँपालिकाको वेवसाइट (https;//makawanpurgadhimun.gov.np) तथा सार्वजनिक खरिद अनुगमन कार्यालयको (E–GP) पोर्टलबाट हेर्न सकिने गरी शिलवन्दी दरभाउपत्र आह्वानको सूचना प्रकाशित गरिएको छ।

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

प्रदेशस्तरीय भलिबलको उपाधि हेटौंडाले जित्यो

अन्तरपालिका भलिबल प्रतियोगिताको उपाधि विजेता हेटौंडा उपमहानगरपालिकाका खेलाडीहरु ।

समाज संवाददाता

हेटौंडाः ललितपुर जिल्लाको महांकाल गाउँपालिकाले आयोजना गरेको प्रथम संस्करणको प्रकाश दाहाल स्मृति बागमती प्रदेशस्तरीय अन्तरपालिका भलिबल प्रतियोगिताको उपाधि हेटौंडा उपमहानगर पालिकाले जितेको छ । बुधबार महांकाल गाउँपलिकाको गोटीखेल चौरमा सम्पन्न भएको फाइनल खेलमा हेटौंडाले मकवानपुरकै थाहा नगरपालिकालाई ३-२ को सेटले हराउँदै उपाधि जितेको मकवानपुर जिल्ला भलिबल संघका सदस्य नरेन्द्र मोक्तानले जानकारी दिनुभएको छ ।

पहिलो र दोस्रो सेटमा २६-२४ र २५-२१ ले जित निकालेको थाहा नगर तेस्रो, चौंथो र अन्तिम सेटमा हेटौंडासँग १८-२५, १४-२५ र ९-१५ ले पराजित भएको सदस्य मोक्तानले बताउनुभयो । प्रतियोगिताको उपाधि विजेता हेटौंडाले ३ लाख रुपैयाँ र उपविजेता थाहाले दुई लाख रुपैयाँसहित शिल्ड, मेडल तथा प्रमाणपत्र प्राप्त गरेका छन् ।

सेमिफाइलमा पराजित हुने आयोजक महांकाल गाउँपालिका र सिन्धुली जिल्लाको घ्याङ्लेख गाउँपालिकाले एक-एक लाख रुपैयाँसहित प्रमाणपत्र प्राप्त गरेका छन् । प्रतियोगिताको विजेता, उपविजेता र सेमिफाइनलमा पराजित हुने टिमलाई राष्ट्रियसभाका अध्यक्ष नारायण दहालले पुरस्कार वितरण गर्नुभएको हो ।

प्रतियोगिताको सर्वोकृष्ट खेलाडी घोषित हुँदै थाहा नगरपालिकाका विष्णु क्षेत्रीले ५५ हजार रुपैयाँ प्राप्त गरेका छन् । यस्तै, हेटौंडाबाट उत्कृष्ट डिफेन्डर राजेन्द्र बलामी मगर, उत्कृष्ट सेटर हेटौंडाबाट सुजन चोखाल, उत्कृष्ट ब्लकर आयोजक महाँकाल गाउँपालिकाका जीवन सुनाल र उत्कृष्ट प्रशिक्षक हेटौंडाका पुष्प मैनाली घोषित हुँदै ५० हजार रुपैयाँको नगद राशि प्राप्त गरेका छन् ।

प्रतियोगितामा १६ वटा टिमको सहभागिता रहेको थियो । बागमती प्रदेश खेलकुद विकास परिषद्, जिल्ला खेलकुद विकास समिति ललितपुर, राष्ट्रिय खेलकुद परिषद् र नेपाल भलिबल संघको आयोजनामा प्रतियोगिता सञ्चालन भएको हो । प्रतियोगिता लिग कम नकआउटको आधारमा भएको हो ।

यसअघि मंगलबार सम्पन्न भएको पहिलो सेमिफाइनल खेलमा हेटौंडा उपमहानगरपालिकाले सिन्धुली जिल्लाको घ्याङ्लेख गाउँपालिकालाई ३-१ को सेटले हराउँदै फाइनलमा प्रवेश गरेको हो भने बुधबार सम्पन्न भएको दोस्रो सेमिफाइनलमा खेलमा आयोजक महांकाल गाउँपालिकालाई ३-२ को सेटले पराजित गर्दै मकवानपुरको थाहा नगरपालिका फाइनल प्रवेश गरेको हो । पहिलो र दोस्रो सेट क्रमशः २६-२४ र २५-१७ ले आफ्नो पक्षमा पारेको थाहा नगरले तेस्रो र चौथो सेट भने २२-२५ र १७-२५ ले गुमाएको थियो । अन्तिम सेट १५-११ ले आफ्नो पक्षमा पार्दै थाहा फाइनल प्रवेश गरेको हो ।

यस्तै, पहिलो सेटमा २५-१८ ले जित निकालेको हेटौंडा दोस्रो र तेस्रो सेटमा २३-२५ र १५-२५ ले पराजित हुनुपरेको थियो । तर चौथो तथा अन्तिम सेटमा जितको होडमा घ्याङ्लेखलाई २५-१७ ले पराजित गर्दै फाइनलको यात्रा पूरा गरेका हो ।

आर्थिकरुपमा सक्षम नहुँदा समाजमा पिल्सनुपर्छः मन्त्री मोक्तान

समाज संवाददाता

हेटौंडाः बागमती प्रदेशकी सामाजिक विकासमन्त्री कुमारी मोक्तानले मानिसहरु आर्थिकरुपमा सक्षम नभएकाले समाजमा पिल्सनु परेको बताउनुभएको छ । बुधबार अखिल नेपाल व्युटिसिएन श्रमिक संघ जिल्ला कमिटी मकवानपुरको प्रथम सम्मेलनलाई सम्बोधन गर्नुहुँदै उहाँले आर्थिक पाटोमा सक्षम नहुँदा यो समाजमा महिलाहरु पिल्सनुपर्ने, समाजमा अपहेलना हुने, आर्थिकरुपमा पछाडि पर्नुपर्ने कारणहरु थुप्रै भएको बताउनुभयो ।

सामन्तवादी संस्कार अहिले पनि सबैमा भएका कारण घरपरिवारमा भएकाले अरुलाई नराम्रो देखाउन नहुने उहाँले बताउनुभयो । यस्तो सामन्तवादी संस्कार श्रृजना भएको कारण महिलाहरुले पुरुषले पाउनेजस्तो ज्याला नपाउने गरेको उहाँको भनाइ छ । लोकतन्त्रवादी संस्कारको निर्माण भएका कारणमानिसहरु आफ्नो हिसाबले बोल्न, हिँडन पाउने अवस्थाको सिर्जना भएको उहाँले बताउनुभयो ।

व्युटिसिएन क्षेत्रमा आवद्ध महिलाहरुले सिंगारपटार गरेर राम्रो बनाउन भन्दा पनि सकारात्मक पाटोटिर लैजाने काम गर्नुपर्ने उहाँले बताउनुभयो । श्रमिकहरुले व्यावसायिकरुपमा काम गर्नका लागि पेशागत हिसाबले आफू दक्ष भएपछि एउटा काममा मात्र सीमित नभएर व्युटिसिएन क्षेत्रको सबै काममा पोख्त हुनुपर्ने उहाँले बताउनुभयो । पहिलाको समयमा महिलाहरुले आफ्नो सिंगार गर्ने सामग्रीहरु खरिद गर्नका लागि घरपरिवारबाट लुक्नुपर्ने, मुख छोप्नुपर्ने अवस्था रहेको बताउनुहुँदै अहिलेको समयमा यस्तो संस्कृति नभएको उहाँले बताउनुभयो ।

पहिला नकारात्मक संस्कृतिको कारण महिलाहरुले धेरै पीडा भोग्नुपरेको कुरालाई मूल्यांकन गरेर समाजमा विकृति फैलाउने, समाजका नकारात्मक प्रचार गर्ने र नकारात्मक सन्देश प्रवा गर्ने काम भए पनि अब संगठनको माध्यमले मानिसहरुमा राम्रो कामको सन्देश फैलाउनुपर्ने उहाँले बताउनुभयो । आर्थिकरुपमा सक्षम बन्नका लागि उत्पादनसँग जोड्न सक्नुपर्ने र आर्थिक लाभ लिनुपर्ने उहाँको भनाइ छ । व्युटीपार्लरको क्षेत्रमा अरुभन्दा बढी मात्रामा आर्थिक लाभ लिन सक्ने र आर्थिक पाटो पनि मजबुत हुने उहाँले दावी गर्नुभएको छ ।

पेशागतरुपमा धेरै कुराहरु सिक्नका लागि तालिम प्राप्त गरेर प्रमाणपत्र लिन आवश्यक रहेको उहाँले बताउनुभयो । विभिन्न क्षेत्रको आफ्नै छुट्टै प्रकारको महत्व हुने भएकाले हरेक क्षेत्रमा तालिम लिएका मानिसहरुले प्रमाणपत्र लिन जरुरी रहेको उहाँको भनाइ छ । प्रदेशको सामाजिक विकास मन्त्रालयले जनसुकै सीप सिकेपनि परीक्षामा सहभागी हुने वातावरण मिलाउने उहाँले बताउनुभयो ।

महिलाहरुसँग सीप, दक्षता र क्षमता नभएमा कुनैपनि ठाउँमा टिक्न नसकिने बताउनुहुँदै पैतृक सम्पत्ति नहुँदा उद्यमशील बन्न समस्या हुने उहाँले बताउनुभयो । २०७२ सालको संविधानले पैतृक सम्पत्तिमा महिला र पुरुषको बराबरी अधिकार भएको उहाँले बताउनुभयो ।

बागमती प्रदेश सरकारले सीप विकास तालिम केन्द्र र युवा परिषद्बाट व्युटीपार्लरसँगै धेरै तालिमहरु दिइहरेको उहाँले बताउनुभयो । यसवर्ष ५ हजार जना युवाहरुलाई स्वरोजगार बनाउनका लागि तालिम दिइहरेको बताउनुभयो । प्रदेशले आयोजना गरेको तालिमले व्यावसायिक बनाउन र आयआर्जनको क्षमता विकास गर्नसक्ने वातावरण सिर्जना गर्न मद्दत पुऱ्याउने उहाँको भनाइ छ । महिलाहरुले अरुकोमा काम गर्नुभन्दा आफैं गर्छु भन्ने सक्षमता बनाउन जरुरी रहेको उहाँले बताउनुभयो । आफू आत्मनिर्भर बन्नसक्ने काममा लाग्नुपर्ने बताउनुभयो ।

जिल्ला समन्वय समिति मकवानपुरका प्रमुख ललित घलानले श्रमले संसारको सृष्टि गर्ने भएकाले सबै मानिसले श्रमिकको सम्मान गर्नुपर्ने बताउनुभएको छ । मानिसहरुले आफ्नो पेसामा पोख्त भएर गरेको श्रमको आधारमा पैसा लिनुपर्ने उहाँको भनाइ छ ।

व्युटिसिएन श्रमिक संघका केन्द्रीय अध्यक्ष सविता आचार्यले व्युटिसिएन क्षेत्रमा आवाज उठाउँदा महिलालाई कसरी अगाडि बढाउन सकिन्छ, कसरी क्षमतावान बनाउन सकिन्छ, कसरी अग्रज बनाउन सकिन्छ भन्ने कुरामा लाग्नुपर्ने बताउनुभएको छ । राज्यले व्युटिसिएन क्षेत्रलाई सौन्दर्य चिकित्सा क्षेत्रको रुपमा घोषणा गर्नुपर्ने उहाँले बताउनुभयो । महिलाहरुले हरेक समस्यालाई न्यूनीकरण गर्दै अगाडि बढ्नुपर्ने उहाँको भनाइ छ ।

नेपालको विभिन्न ठाउँमा व्युटिसिएनको संगठन बनाउने कार्यमा लागेको बताउनुभयो । संघले कुनैपनि मानिसहरुमा विभेद नगरिकन सबैलाई सम्मान गर्ने गरेको बताउनुभयो । सबै मानिसहरुले आफूले सिकेको सीप राम्ररी प्रयोग गरेमा सबैबाट सम्मान पाउने उहाँले बताउनुभयो । आफ्नो क्षमताको आधारमा स्वदेशमै काम गर्नुपर्ने उहाँको भनाइ छ । कमिटीमा भएका मानिसहरुलाई स्वास्थ्य बिमा गर्ने कामको पहल थाल्न उहाँले आग्रह गर्नुभयो ।

नेकपा माओवादीका केन्द्रीय सदस्य प्रमिला लामाले व्युटिसिएन क्षेत्रमा दक्ष जनशक्ति बनेकाले कुनै पनि देशमा गएर जीविकोपार्जन गर्नसक्ने बताउनुभएको छ । धेरैजसो देशका मानिसहरुले व्युटिसिएन सीपको माध्यमले आफ्नो घर चलाइहरको उहाँले बताउनुभयो । आउने पुस्ताहरुको निमित्त व्युटिसिएन सीप आवश्यक रहेको उहाँले औंल्याउनुभयो ।

आज हेटौंडामा प्रधानाध्यापकको बैठक बस्दै

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा उपमहानगर पालिकाअन्तर्गत् रहेका सामुदायिक विद्यालयको प्रधानाध्यापक (प्रअ)हरुको बैठक आज बिहीबार बस्दैछ । बैठक हेटौंडा-२ स्थित सिद्धार्थ माविको सभाहलमा दिउँसो २ बजे बस्ने उपमहानगर पालिकाका शिक्षा शाखा प्रमुख सीताराम कोइरालाले जानकारी दिनुभयो ।

बैठकमा उपमहानगरपालिकाभित्र रहेका सामुदायिक विद्यालयहरुको शैक्षिक सुधार, वर्तमान अवस्था, अवसर र चुनौतीहरुका बारेमा छलफल हुने उहाँले बताउनुभयो ।

बैठकमा सबै प्रअहरुलाई अनिवार्य उपस्थित हुन भनिएको उहाँले बताउनुभयो । उपमहानगरभित्र ७३ वटा सामुदायिक विद्यालयहरु छन् ।

ज्ञानदीप बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि.को
साधारणसभा सम्बन्धी सूचना

उपयुक्त सम्बन्धमा यस ज्ञानदीप बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लिमिटेडको २४ औं साधारणसभा तपसीलको मिति, स्थान र समयमा हुने हुँदा सम्पूर्ण सेयर सदस्य ज्यूहरुलाई जानकारीका लागि अनुरोध गरिन्छ ।

तपसील
मिति: २०८१ साल बैशाख २९ गते शनिबार
समय: बिहान: १०:३० बजे
स्थानी: रोयर पार्टी प्यालेस । "सी" हल ।

कार्यक्रमहरू:
१) संस्थाको अध्ययन प्रतिवेदन
२) संस्थाको कोषाध्यक्षको प्रतिवेदन
३) लेखा समितिको प्रतिवेदन
४) विद्यालयको प्रतिवेदन
५) विद्यालय सञ्चालन कार्यक्रम
६) सहकारी विनियम संशोधन ।

लिलानाथ ढुंगेल
सचिव

जनस्वास्थ्य कार्यालय, मकवानपुरद्वारा जनहितमा जारी सन्देश ।।

बालबालिकाहरुलाई विभिन्न रोगहरुबाट बचाउन जन्मे देखि १५ महिना सम्मको उमेरमा १३ वटा रोगहरु विरुद्धका खोपहरु नेपाल सरकारबाट निःशुल्क उपलब्ध हुन्छ । बालबालिकालाई उमेर अनुसार लगाउनु पर्ने सबै खोपहरु पुरा गराए मात्र बालकालिकालाई स्वास्थ्य राख्न तथा संक्रामक रोगहरुबाट बचाउन सकिन्छ ।

तसर्थ, १५ महिना उमेर भित्रमा लगाउनुपर्ने सबै खोपहरु समयमै पुरा गराऔ । १५ महिनामा लगाउनुपर्ने दादुरा रुबेला दोस्रो मात्रा र टाईफाइड लगायतका खोपहरु छुट भएको भए नजिकको खोप केन्द्रमा लगि सबै खोपहरु तोकिएको उमेरमा पुरा गराऔं । पूर्ण खोप लिएमा मात्र बालबालिकालाई रोगहरुबाट सुरक्षित राख्न सकिन्छ ।

खोपहरु लगाए पनि सधैं सरसफाईका सबै व्यवहारहरुको पालना गरौं । खोप सम्बन्धि कुनै जानकारी आवश्यक परेमा नजिककै स्वास्थ्य संस्था, स्वास्थ्यकर्मी, म.स्वा.स्वय.से.वा निशुल्क कल सेन्टर १११५ मा सम्पर्क गरौं याद गर्नुहोस । जन्मे देखि १५ महिना सम्मको उमेरमा लगाउनुपर्ने सबै खोपहरु पूरा गराए मात्र बालबालिकालाई स्वास्थ्य राख्न तथा संक्रामक रोगबाट बचाउन सकिन्छ ।

जिल्ला खोप समन्वय समिति तथा
जनस्वास्थ्य कार्यालय, मकवानपुर

साधारणसभा सम्बन्धी सूचना

यस नारायणी अटो ट्रेड लिंक्स प्रा. लि., हेटौंडाको २१ औं बार्षिक साधारण सभा निम्न मिति, समय र स्थानमा हुने भएकोले यस प्रा.लि.का सम्पूर्ण शेयर सदस्यहरुलाई पत्र पठाइसकिएको व्यहोरा अनुरोध गर्दै यदि पत्र प्राप्त नभएमा यसै सूचनालाई आधार मानी साधारण सभामा उपस्थितिका लागि हार्दिक अनुरोध गर्दछौं ।

कार्यक्रम:
मिति :- २०८१ वैशाख २९ गते शनिबार ।
समय :- बिहान ७:०० बजे ।
स्थान :- नारायणी यातायात व्यवसायी संघ हेटौंडाको सभाहल ।

ठाकुर नाथ सुवेदी (प्रबन्ध संचालक)
नारायणी अटो ट्रेड लिंक्स् प्रा. लि.
हेटौंडा-४, मेनरोड ०५७-५२३७८५

डिभिजन वन कार्यालय, मकवानपुरको अनुरोध ।

डढेलोबाट वन जोगाऔं– अमूल्य वन सम्पदाको संरक्षण गरौं ।

डिभिजन वन कार्यालय, मकवानपुर

सातावयापी पशु आहार अभियान कार्यक्रम

पशुको आहारमा लागत कम गरी गुणस्तरीय र सन्तुलित आहारद्वारा दूधको उत्पादन बढाउने अभियान ।

मिति: २०८१ साल बैशाख २३ गतेदेखि बैशाख २९ गतेसम्म मकवानपुर जिल्लामा ।

आयोजक
प्रदेश दुग्ध विकास बोर्ड, बागमती प्रदेश
सह-आयोजक
जिल्ला दुग्ध उत्पादक सहकारी संघ, मकवानपुर

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 ५० प्रतिशत छुट हुने सहर्ष जानकारी गराउँदछौं ।

थप जानकारीको लागि **HRL**

हेटौंडा रिफरेन्स ल्यावरोटरी
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