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

समृद्धि प्रकाशन प्रा. लि.
हेटौंडा, मकवानपुर

म.जि.हु.का.द.नं.
३०/०६९/०७०

वर्षः१५ अङ्कः- १७९ २०८१ जेठ ८ गते मंगलबार 21 May 2024, Tuesday - पृष्ठ ४ मूल्य रू. ५/-

श्रेष्ठको आँखाको नानी संकलन

हेटौंडाः हेटौंडा-४ का नरेन्द्र श्रेष्ठको आँखाको नानी संकलन गरिएको छ। श्रेष्ठको परिवारको आँखा दान गर्ने इच्छाअनुसार नानी संकलन गरिएको हो। श्रेष्ठ कराँतेका प्रशिक्षक थिए।

४७ बर्षीय श्रेष्ठको आँखाको नानी हेटौंडा सामुदायिक आँखा अस्पतालका प्राविधिकले संकलन गरेको हो। सोमबार काठमाडौंको वीर अस्पतालमा उपचारको क्रममा प्रशिक्षक श्रेष्ठको निधन भएको हो। श्रेष्ठका दाइ राजेन्द्र श्रेष्ठसँग समन्वय गरी परिवारको सहमतिमा आँखाको नानी संकलन गरिएको हेटौंडा सामुदायिक आँखा अस्पतालले जनाएको छ। हेटौंडा सामुदायिक आँखा अस्पतालले हालसम्म २४ जनाको आँखाको नानी संकलन गरिसकेको छ। आँखाको नानी आवश्यक भएको व्यक्ति, नानीमा समस्या भएर दृष्टिबिहीन भएका व्यक्तिलाई संकलित नानी राख्ने गरिएको छ।

बागमती प्रदेश सभा

संसदीय समिति सभापतिले लिए शपथ

संसदीय समितिका सभापतिहरुलाई सपथ गराउनुहुँदै सभामुख पाठक (दायाँ)।

समाज संवाददाता

हेटौंडाः बागमती प्रदेश सभाको संसदीय समितिका ६ जना सभापतिले पद तथा गोपनीयताको शपथ ग्रहण गर्नुभएको छ। सोमबार प्रदेशसभा सचिवालयमा आयोजित एक समारोहमा विषयगत समितिका सभापतिले पद तथा गोपनीयताको शपथ ग्रहण गर्नुभएको हो।

प्रदेशसभाका सभामुख भुवनकुमार पाठकले प्रदेशसभा नियमावली (पहिलो संशोधन), २०७४ को नियम १४९ को उपनियम (१) तथा नियम १६७ बमोजिमको उहाँहरुलाई शपथ ग्रहण गराउनुभएको हो। प्रदेशसभाको प्रदेश मामिला समितिका सभापति छिरिङदोर्जे लामा, सार्वजनिक लेखा समितिका सभापति श्रीराम लामिछाने, शिक्षा, स्वास्थ्य तथा कृषि समिति सभापति ठाकुरप्रसाद ढकाल, उद्योग, पर्यटन तथा वातावरण समितिका सभापति आनन्दकुमार श्रेष्ठ, अर्थ तथा विकास समितिको सभापतिमा नुरज बज्राचार्य र विशेषाधिकार समितिका सभापति मायादेवी शर्माले शपथ ग्रहण गर्नुभएको हो।

शनिबार प्रदेशमा ४ वटा समितिको नेतृत्व टुङ्गिएको थियो भने २ वटा समितिको नेतृत्व विधिगत रुपमा सोमबार टुङ्गिएको हो। प्रदेश मामिला समितिको सभापति लामा र सार्वजनिक लेखा समितिको सभापति लामिछाने नेपाली कांग्रेस सम्बद्ध हुनुहुन्छ। यस्तै, अर्थ तथा विकास समितिको सभापतिमा राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टीका बज्राचार्य र शिक्षा, स्वास्थ्य तथा कृषि समितिमा माओवादीबाट ढकाल हुनुहुन्छ। उद्योग, पर्यटन तथा वातावरण समिति सभापति श्रेष्ठ एमालेबाट र विशेषाधिकार समितिको सभापति शर्मा एकीकृत समाजवादीबाट हुनुहुन्छ। बागमती प्रदेशसभाको दोस्रो कार्यकाल सुरु भएको डेढ बर्षपछि संसदीय समितिहरुले नेतृत्व पाएको हो।

बागमती प्रदेशसभा बैठक

विनियोजन विधेयक, सिद्धान्त र प्राथमिकता सम्बन्धी छलफल

समाज संवाददाता

हेटौंडाः बागमती प्रदेशसभा बैठकमा आर्थिक वर्ष २०८१/०८२ का लागि विनियोजन विधेयक, सिद्धान्त र प्राथमिकतासम्बन्धी छलफल भएको छ। छलफलमा प्रदेशसभा सदस्यहरुले वर्तमान सरकारले गत आर्थिक वर्षको जस्तै विनियोजन विधेयक ल्याउन लागेको बताएका छन्।

बैठकमा प्रदेशसभा सदस्यहरुले प्रदेश सरकारले आगमी आर्थिक वर्षमा नयाँ ढङ्गको बजेट ल्याउनुपर्नेमा जोड दिएका छन्। सांसदहरुले बैठकमा आगामी वर्षको नीति तथा कार्यक्रममा युवालक्षित कार्यक्रमलाई जोड दिँदै कृषिमा क्रान्ति गर्न आवश्यक रहेको बताएका छन्। यस्तै, प्रदेश सरकारले उत्पादन क्षेत्रमा जनताका आधारभूत आवश्यकताको परिपूर्ति गर्नुपर्ने प्रदेशसभा सदस्यहरुको माग छ। सेवा क्षेत्रहरुको सेवा विस्तार र सुधारसँगै दिगो र वातावरणमैत्री पूर्वाधार विकासलाई महत्वका साथ लैजानुपर्नेमा जोड दिइएको छ।

सरकारले लगानीमैत्री कर नीति लिन आवश्यक रहेको प्रदेशसभा सदस्यको माग रहेको छ। प्रदेश सरकारले सामाजिक समावेशीकरण र लैंगिक समानता, भाषा तथा संस्कृतिको प्रवर्द्धन, जलवायु परिवर्तनका असरहरुको न्यूनीकरण र अनुकूलन, सूचना प्रविधि र वैकल्पिक ऊर्जा प्रवर्द्धन, औद्योगिक विकास, शिक्षा र स्वास्थ्य, मन्त्रालयहरुको विषयगत सेवा विस्तारका लागि कार्यालय विस्तार लगायतकामा ध्यान जान आवश्यक रहेको प्रदेशसभा सदस्यहरुको माग रहेको छ।

बजेट विनियोजनको क्रममा सत्तापक्षले विभेदकारी ढङ्गले जाने गरेको प्रदेशसभा सदस्यहरुको आरोप छ। प्रदेशमा बजेट विनियोजनको बेला संघीय सांसदहरु प्रदेशमा बजेट माग्न आउने गरेकोसमेत प्रदेशसभा सदस्यले बताएका छन्। प्रदेशमा कतिपय स्थानमा प्रदेशसभा सदस्यहरुलाई जानकारी नै नभई बिचौलियाको माध्ययमबाट बजेट जान थालेकाले बजेट विनियोजनामा विकृति आएको प्रदेशसभा सदस्यहरुको भनाइ छ।

बजेट जनता लक्षित छः मन्त्री थपलिया

हेटौंडाः बागमती प्रदेशका आर्थिक मामिला तथा योजनामन्त्री जगन्नाथ थपलियाले प्रदेश सरकारले तर्जूमा गर्ने बजेट जनता लक्षित भएको बताउनुभएको छ। बैठकमा प्रदेशसभा सदस्यहरुको प्रश्नको जवाफ दिँदै उहाँले प्रदेश सरकारले जनता लक्षित बजेट ल्याएको बताउनुभएको हो।

दिगो विकास, गरिबी निवारण र रोजगारीमा वृद्धि गर्नु नै प्रदेश सरकारको बजेटको सिद्धान्त, प्राथमिकता र कार्यक्रमको लक्ष्य रहेको धारणा राख्नुभयो। युवाको विदेश पलायन रोक्ने कार्यक्रम, उत्पादनका क्षेत्रहरुलाई लक्षित गरी बजेट विनियोजन, जनताका आधारभूत आवश्यकताको परिपूर्ति, सेवा क्षेत्रहरुको सेवा विस्तार र सुधार, दिगो र वातावरणमैत्री पूर्वाधार विकासलाई महत्वका साथ हेरेको बताउनुभयो। उहाँले भन्नुभयो- ‘सुशासन र पारदर्शिता, निर्वाहमुखीबाट उत्पादनमुखी कृषि, देशभित्र उपलब्ध सेवा र वस्तुहरुको आयात प्रतिस्थापनमा सरकार गम्भीर छ।’ सामाजिक समावेशीकरण र लैंगिक समानता, भाषा तथा संस्कृतिको प्रवर्द्धन, जलवायु परिवर्तनका असरहरुको न्यूनीकरण र अनुकूलन, सूचना प्रविधि र वैकल्पिक ऊर्जा प्रवर्द्धन, औद्योगिक विकास, शिक्षा र स्वास्थ्य, मन्त्रालयहरुको विषयगत सेवा विस्तारको लागि कार्यालय विस्तारलगायतका तमाम विषयहरुमा प्रदेश सरकार गम्भीर ढंगले लागिरहेको मन्त्री थपलियाले दाबी गर्नुभयो।

सभामा मन्त्री थपलियाले मदन भण्डारी स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानलाई अनावश्यक बिवादमा ल्याउन नहुने बताउनुभयो। नामसँग भन्दा पनि कामलाई प्राथमिकतामा राख्न उहाँले सुझाव दिनुभयो। अघिल्लो प्रदेशसभाले सर्वसम्मतरुपमा यसको स्थापना गरेकाले सबैले यसको संरक्षण गर्नुपर्ने बताउनुभयो। नेताको नाम जोडिएपछि कार्यकर्ता नै भर्ती हुन्छ भन्ने भ्रमबाट मुक्त हुनुपर्ने उहाँले बताउनुभयो।

सरकारले प्रदेशसभाको अर्थ तथा विकास समिति, प्रदेश सरकारका मन्त्रालय तथा निकायहरु, प्रदेशभित्रका योजना तथा विकास विज्ञहरु, स्थानीय तहका महासंघ तथा संघका पदाधिकारीहरु, निजी क्षेत्रलगायत अन्य सरोकारवालाहरुसँग विभिन्न चरणमा घनीभूत छलफल गरी प्राप्त भएका सान्दर्भिक सुझावहरुसमेत समावेश गरेर प्रदेश सरकारको सिद्धान्त र प्राथमिकता तय गरेको जानकारी दिनुभयो। वातावरण संरक्षणसम्बन्धी विषय पनि प्रदेश सरकारको प्राथमिकतामा रहेको बताउँदै सिद्धान्त र प्राथमिकतामा समेत उक्त विषयहरुलाई समावेश गरिएको बताउनुभयो।

प्रदेशसभा सदस्यहरुको प्रश्नको जवाफ दिने क्रममा मन्त्री थपलियाले वातावरण संरक्षणका क्षेत्रमा फोहोरमैला व्यवस्थापनमात्र होइन, कार्वन उत्सर्जन न्यूनीकरण, जलाधार व्यवस्थापन जलवायु परिवर्तन अनुकूलनलगायतका क्षेत्रहरु समेत प्रदेश सरकारको प्राथमिकतामा रहेको स्मरण गराउँदै आगामी बजेटमा कार्यक्रममार्फत् सम्बोधन गरिने जानकारी दिनुभयो। ‘भाषा, कला, साहित्यलगायत सम्पूर्ण सांस्कृतिक पक्षहरुको प्रवर्द्धन र सम्वर्द्धनमा प्रदेश सरकार प्रतिवद्ध छ’, मन्त्री थपलियाले भन्नुभयो। प्रदेश सरकारको सिद्धान्त र प्राथमिकतामा समेत सामाजिक क्षेत्रको विकासतर्फ साहित्य, कला, संस्कृतिलगायतका क्षेत्रको विकास तथा प्रवर्द्धन गरिने विषय समावेश गर्ने बताउनुभयो।

मन्त्री थपलियाले सिद्धान्त र प्राथमिकतामा राखिएका क्रम संख्या कम र बढी प्राथमिकताको कारण तलमाथि नराखिएको भन्दै सबै क्षेत्रहरुमा प्रदेश सरकारले समान प्राथमिकता तथा आवश्यकता र औचित्यताका आधारमा बजेट विनियोजन गर्नेसमेत बताउनुभयो। मन्त्री थपलियाले प्रदेश सरकारले आयातित काठको निर्भरतालाई प्रतिस्थापन गर्दै दिगो वन व्यवस्थापन मार्फत काठ दाउरा उत्पादन, रोजगारीको सिर्जना र वनपैदावरको आयातलाई प्रतिस्थापन गर्ने विषयमा जोड दिई प्राथमिकतामा राखेको बताउनुभयो।

सहकारी क्षेत्रको प्रभावकारी नियमन, व्यवस्थापन र विकासको लागि आवश्यक प्रबन्ध गरिने विषय प्रस्तुत सिद्धान्त र प्राथमिकतामा उल्लेख भएको हुँदा सहकारी क्षेत्रका समस्याहरु समाधान, अनियमितताको कारवाही, कर्मचारी व्यवस्थापनका साथै समस्याग्रस्त सहकारी संस्थाको व्यवस्थापन समितिको काम कारवाहीलाई थप प्रभावकारी बनाउनेलगायतका विषय प्रदेश सरकारको प्राथमिकतामा रहेको जानकारी दिनुभयो।

मकवानपुर क्याम्पसले शैक्षिक सम्मेलन गर्ने

उच्च शिक्षाका चुनौति र विद्यार्थी टिकाउ मूल मुद्दा

शैक्षिक सम्मेलनबारे जानकारी दिनुहुँदै क्याम्पस प्रमुख डा. यमबहादुर सिलवाल (बायाँ)।

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडास्थित मकवानपुर बहुमुखी क्याम्पसले राष्ट्रिय शैक्षिक सम्मेलन आयोजना गर्दैछ। जेठ ११ र १२ गते हेटौंडामा हुने सम्मेलनमा देशभरका ६० भन्दा बढी संख्याका क्याम्पसका करिब ३ सय प्राध्यापक, अनुसन्धाताको सहभागिता रहने छ। सोमबार पत्रकार सम्मेलन गरेर शैक्षिक सम्मेलनको विषयमा जानकारी गराइएको थियो।

“उच्च शिक्षाका चुनौतिहरुः रोजगारी सिर्जना, दीगोपन र कक्षा छाड्ने दर न्यूनीकरण गर्ने” भन्ने मूल आशयका साथ सम्मेलन आयोजना गरिएको मकवानपुर बहुमुखी क्याम्पसका प्रमुख डा. यमबहादुर सिलवालले जानकारी दिनुभएको छ। देशभरका आंगिक, सामुदायिक र निजी क्याम्पसका समस्या र चुनौतिका विषयमा छलफल गर्दै समस्या समाधान गरी उच्च शिक्षाको अनुकुल वातावरण निर्माण गर्नु सम्मेलनको उद्देश्य रहने उहाँको भनाइ छ।

विश्वविद्यालय अनुदान आयोगबाट गुणस्तर सुनिश्चितता प्राप्त क्याम्पसहरुलाई आयोगले नै आफ्ना समस्या पहिचान गर्न, समाधानका उपाय अवलम्बन गर्न र गुणस्तरीय उच्च शिक्षाको निरन्तर सुनिश्चितताका लागि सम्मेलन, गोष्ठी, प्राध्यापकको क्षमता अभिवृद्धि, क्याम्पसको भौतिक एवम् शैक्षिक सुधार का लागि सहयोग र सहकार्य गर्ने क्रममा सम्मेलन आयोजना हुन लागेको हो।

सम्मेलनमा मध्यपश्चिमाञ्चल विश्वविद्यालयका उपकुलपति प्रा.डा. ध्रुबकुमार गौतम र विश्वविद्यालय अनुदान आयोगका सल्लाहकार तथा लुम्बिनी बौद्ध विश्वविद्यालयका पूर्वउपकुलपति हृदयरत्न बज्राचार्य प्रमुख वक्ताको रुपमा रहनु हुनेछ। यस्तै हेटौंडा उपमहानगरपालिकाकी प्रमुख मीना कुमारी लामासहित नेपाल फिलोसोफिकल रिसर्च सेन्टरका अध्यक्ष डा. तेज बहादुर कार्की, डा. दशरथ न्यौपाने, आइडिया स्टुडियो नेपालका अध्यक्ष डा. छिरिङ लामा पनि वक्ताको रुपमा सहभागी हुनुहुनेछ।

यस्तै काठमाडौं मोडल कलेजका अनुसन्धान प्रमुख डा. निरञ्जन देवकोटा, पृथ्वी नारायण क्याम्पसका प्राध्यापक डा. मीन पुन, त्रिभुवन विश्वविद्यालयको व्यवस्थापन संकायका सह-प्राध्यापक डा. प्रकाश कुमार गौतम, सौरभ लोहनी, विश्वविद्यालय अनुदान आयोगका सहायक निर्देशक नारायण भण्डारी पनि प्रमुख वक्ताको रुपमा सहभागी हुनुहुनेछ।

अर्को बर्ष अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन गर्ने जानकारी गराउनुहुँदै क्याम्पस प्रमुख डा. सिलवालले भन्नुभयो, “हरेक वर्ष सम्मेलन गर्नेछौं। पहिलो बर्षै राष्ट्रिय सम्मेलन गर्दैछौं। पहिलो बर्षको सिकाई, अनुभवका आधारमा नियमित सम्मेलन गर्नेछौं। पहिलो बर्ष नै सम्मेलनमा सहभागी हुन चाहने अनुसन्धाताहरुको संख्याका हिसाबले उत्साहजनक रहेको छ। ३० भन्दा बढी अनुसन्धान प्रतिवेदनहरु सम्मेलनमा प्रस्तुत हुनेछन्।”

सम्मेलन आयोजनाका लागि बागमती प्रदेश सरकारको सामाजिक विकास मन्त्रालय, विश्वविद्यालय अनुदान आयोग, जिल्ला समन्वय समिति मकवानपुर, नेपाल फिलोसोफिकल रिसर्च सेन्टर, हेटौंडा उपमहानगरपालिका, मकवानपुर उद्योग वाणिज्य संघ, उद्योग संघ मकवानपुर, नारायणी यातायात व्यवसायी संघको सहयोग रहेको क्याम्पस प्रमुख डा. सिलवालले जानकारी दिनुभएको छ। सम्मेलनमा सहभागीलाई मकवानपुर जिल्लाको पर्यटकीय क्षेत्रको अवलोकन भ्रमण समेत गराइने उहाँले बताउनुभएको छ। पत्रकार सम्मेलनमा मकवानपुर बहुमुखी क्याम्पस सञ्चालक समितिका उपाध्यक्ष अशोक शाक्य, सदस्य डा. कृष्ण धितालको पनि उपस्थिति रहेको थियो।

सम्पादकीय

खेल र पर्यटनको विकास

संघीयता कार्यान्वयनसँगै देशमा ३ तहको सरकार बनेको छ । यसले आर्थिक, सामाजिक सबै क्षेत्रमा प्रतिस्पर्धा बढाएको छ । संघीय सरकारसँगै ७ वटा प्रदेश सरकार र ७५३ वटा स्थानीय सरकारबीच विकास र समृद्धिमा प्रतिस्पर्धा हुनुपर्छ । एउटा प्रदेशले गरेको राम्रा कामलाई अन्य प्रदेशले पनि लागू गर्नुपर्छ । कुनै स्थानीय तहले गरेको असल अभ्यासलाई अनकूल भएमा अन्य स्थानीय तहले कार्यान्वयनमा ल्याउनु उचित हुन्छ । राम्रा कामको अनुसरणसहित अझ राम्रो गर्ने प्रतिस्पर्धा भएमा संघीयताको मर्मअनुसार देश र जनताले विकास र समृद्धिको अनुभूति गर्न सक्ने सम्भावना हुन्छ । कसरी आफ्नो प्रदेशलाई विकसित र समृद्ध बनाउने भन्नेमा नभई प्रदेशमा सरकार जोगाउन र भागबण्डा मिलाउन धेरैवटा मन्त्रालय बनाएर मन्त्री नियुक्त गर्ने प्रतिस्पर्धा चलिरहँदा संघीयताको मर्म र भावना ओझेलमा पर्दै गएको छ ।

बागमती प्रदेशमा पनि सत्ता गठबन्धन दलहरुबीच भागबण्डा मिलाउन मन्त्रालयको संख्या बढाइएको छ । विगतमा १४ वटासम्म मन्त्रालय बनाइएको बागमती प्रदेशमा वर्तमान मुख्यमन्त्री शालिकराम जम्कट्टेलले मन्त्रालयको संख्या ११ वटामा झारेको भए पनि पछिल्लो समय मन्त्री भागबण्डा मिलाउन मन्त्रालय थपेर १२ वटा पुर्‍याइएको छ । नेकपा एकीकृत समाजवादीबाट मन्त्री बनाइएकी रमा आले मगरलाई एक महिनाभन्दा बढी समय मन्त्रालयको जिम्मेवारी दिन नसकेपछि मन्त्रालय फुटाएर भए पनि जिम्मेवारी दिइएको छ । सामाजिक विकास मन्त्रालय विभाजन गरेर युवा तथा खेलकुद मन्त्रालय बनाएपछि मन्त्री आलेले पदभार ग्रहण गरेकी हुन् । मन्त्री आलेले पदभार ग्रहण गर्नेक्रममा खेलकुद र पर्यटनलाई जोडेर लैजाने बताएकी छिन् । खेलकुदका कार्यक्रमलाई पर्यटनसँग जोडेर लैजाँदा विकासका काम दिगो हुने र अर्थतन्त्र पनि सबल बन्ने उनको भनाइ छ । नेपालमा खेल पर्यटनलाई खासै महत्व दिन नसकेको अवस्थामा मन्त्री आलेले भनेजस्तै खेलकुदका गतिविधिलाई पर्यटन पर्यटनसँग जोड्न सकेमा अर्थतन्त्र चलायमान बनाउन पक्कै सहयोग पुग्नेछ ।

पर्यटकहरु विभिन्न उद्देश्यले एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जाने गर्दछन् । विश्व परिवेशलाई हेर्ने हो भने खेल पर्यटनले निकै महत्व पाएको छ । विश्वस्तरीय प्रतियोगिताहरु आयोजना गर्ने देशहरुले उक्त प्रतियोगिता खेल्न आउने खेलाडी तथा हेर्न आउने दर्शकका कारण अर्थतन्त्र चलायमान बनाइरहेका छन् । ओलम्पिक खेलमात्र नभई विभिन्न फुटबल, क्रिकेटलगायत खेल प्रतियोगिताबाट लाखौं पर्यटकलाई आकर्षित गर्ने गरेको पाइन्छ । नेपालमा विश्वस्तरीय प्रतियोगिता खासै नभए पनि राष्ट्रिय र प्रदेशस्तरका थुप्रै प्रतियोगिता हुने गरेका कारण आन्तरिक खेलकुदको माध्यमबाट आन्तरिक पर्यटन प्रवर्द्धन गर्न सकिने सम्भावना देखिन्छ । व्यवस्थित र सुविधायुक्त खेल पूर्वाधार निर्माण गरेर प्रतियोगिता सञ्चालन गर्ने हो भने उक्त खेल हेर्न दर्शकको आगमन हुनसक्छ । काठमाडौंको टियु ग्राउण्डमा हुने गरेको क्रिकेट प्रतियोगिता हेर्न दशौं हजार दर्शक आउने गरेको अवस्थाले पनि खेलमार्फत् पर्यटन प्रवर्द्धनको सम्भावना बुझ्न सकिन्छ ।

बागमती प्रदेशले खेलकुद प्रतियोगिता र पूर्वाधार निर्माणमा उल्लेख्य काम गरिरहेको छ । खेलकुदको माध्यमबाट पर्यटन प्रवर्द्धन गर्न सबै प्रदेशले ठूला खेल पूर्वाधार निर्माण र प्रतियोगिता सञ्चालनमा जोड दिनु आवश्यक छ । प्रदेश सरकारले ५० औं हजार दर्शकले खेल हेर्न मिल्ने रंगशाला वा अन्य खेल स्थल निर्माण गरेर ठूला पुरस्कार राशिको राष्ट्रिय/अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगिता सञ्चालन गर्ने हो भने उक्त खेल खेल्न र हेर्न आउनेहरुबाट प्रदेशको आर्थिक गतिविधि सबल बनाउन सक्छ । खेलकुदमात्र नभई धेरै मानिस भेला गराएर गर्ने सभा/सम्मेलनका लागि पनि उपयुक्त पूर्वाधार तयार गर्न प्रदेश सरकार अग्रसर भएमा पर्यटनको विकास हुनसक्छ । प्रत्येक प्रदेशले एथ्लेटिक्स, मार्शल आर्टस्, फुटबल, भलिबल, क्रिकेटलगायत कुनै एक खेलको अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितासमेत सञ्चालन गर्नसकिने व्यवस्थित संरचना निर्माण गर्नुका साथै अन्य साहसिक खेलको पूर्वाधार निर्माण गर्ने हो भने खेलमार्फत् पर्यटन विकासको सम्भावना 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 ११११
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. ज्योतिषः तोयानाथ सुवेदी
ॐ तुलसी मेडिकल हल, हेटौंडा-८, कमाने
सम्पर्क : ९७४५०२८५५५

मेष	: कामको चाप बढ्ने समय योग रहेको छ ।
वृष	: हाँके ताकेका कामहरु पूर्ण हुने समय योग रहेको छ ।
मिथुन	: मिहिनेत र परिश्रमले काममा सफलता प्राप्त ।
कर्कट	: तर्क र विवादमा विजय प्राप्त हुने समय योग छ ।
सिंह	: संयमताका साथ अगाडी बढ्दा राम्रो हुन्छ ।
कन्या	: महत्वकांक्षा बढ्नाले काममा बाधा होला ।
तुला	: नयाँ कार्य वा रोजगारीको अवसर मिल्ने समय छ ।
वृश्चिक	: धार्मिक र सामाजिक काममा मन जाने समय छ र
धनु	: मनको आकर्षण बढ्ने समय योग रहेको छ ।
मकर	: रिस्क र जोखिमसँग टाढा बस्दा राम्रो हुन्छ ।
कुम्भ	: काममा भावुक र संवेदनशील बनिने अवस्था छ ।
मीन	: परिश्रमको प्रतिफल अरुले हत्याउने समय योग रहेको छ ।

लगानीमा जोड दिंदै सोह्रौं योजना

✍केशव आचार्य

कुल गार्हस्थ्य उत्पादन (जिडिपी) को आकार १ सय ३ खर्ब रुपैयाँबराबर पुर्‍याउने लक्ष्यका साथ सरकारले १६ औं आवधिक योजना (२०८१-८२-२०८५-८६) सार्वजनिक गरेको छ। उक्त लक्ष्य प्राप्तिका लागि कार्यान्वयन अवधिमा कुल १ सय १२ खर्ब रुपैयाँभन्दा बढी लगानी गर्नुपर्ने राष्ट्रिय योजना आयोगले जनाएको छ। लगानीको यो आकारबाट पाँच वर्षमा औसत ७.१ प्रतिशतको आर्थिक वृद्धिदर प्राप्त गर्न सकिने र प्रतिव्यक्ति आय २ हजार ३ सय ५१ डलर पुर्‍याउन सकिने उल्लेख गरिएको छ।

योजनागत लक्ष्य प्राप्त गर्नका लागि लगानी नै प्रमुख हुने भएकाले सार्वजनिक, निजी र सहकारी क्षेत्रबाट लगानी जुटाइने बताइएको छ। जसमा सार्वजनिक क्षेत्रबाट ३३ खर्ब ७७ अर्ब, निजी क्षेत्रबाट ७५ खर्ब १५ अर्ब र सहकारी क्षेत्रबाट २ खर्ब ९० अर्ब लगानी गरिने लक्ष्य राखिएको छ। यी क्षेत्रबाट प्राथमिक, द्वितीय र सेवा क्षेत्रमा लगानी हुने तथा १६ औं आवधिक योजनाको अन्तिम आर्थिक वर्षसम्म १ सय ११ खर्ब ८४ अर्ब २३ करोडबराबर कुल लगानी हुने योजनाको दस्तावेजमा उल्लेख छ। यो योजना अवधिमा सार्वजनिक क्षेत्रले कुल ३३ खर्ब ७७ अर्ब ६४ करोड लगानी गर्ने लक्ष्य राखेको छ। यस अवधिमा निजी क्षेत्रको लगानी ७५ खर्ब १५ अर्ब ८० करोड र सहकारी क्षेत्रबाट २ खर्ब ९० अर्ब ७९ करोड लगानी हुने अनुमान छ।

उक्त आवधिक योजना अवधिमा औसत ७ प्रतिशतको आर्थिक वृद्धिदर प्राप्त हुने अपेक्षा गरिएको छ। आधार वर्षमा ३.९ प्रतिशत मात्र आर्थिक वृद्धिदर हुने अनुमान गरिए पनि आउँदा वर्षहरूमा लगातार वृद्धि हुने देखिन्छ। आव २०८१-८२ मा ६ प्रतिशत र त्यसपछि आर्थिक वर्षहरूमा क्रमशः ६.६, ७.४, ७.९ र ७.३ प्रतिशतको आर्थिक वृद्धिदर प्राप्त हुने अनुमान गरिएको छ। त्यसपछिका आर्थिक वर्षमा भने लगातार ६ प्रतिशतभन्दा माथिको आर्थिक वृद्धिदर प्राप्त गर्ने लक्ष्य योजना आयोगको छ। यो प्राप्तिका लागि विकासका सबै क्षेत्र तथा आयाममा देखिएका संरचनागत अवरोध पहिचान, सम्बोधन र निराकरण गर्दै उत्पादन, उत्पादकत्व तथा प्रतिस्पर्धात्मक अभिवृद्धि गर्ने रणनीति तय गरिएको आयोगले बताएको छ।

तीनै तहका संघ, प्रदेश र स्थानीय तह तथा सरकारी, निजी, सहकारी र गैरसरकारी क्षेत्रका साथै विकास साझेदार बीचको अन्तरसम्बन्ध र कार्यात्मक क्षमता मजबुत गराउँदै दिगो विकास योजना कार्यान्वयन गरिने रणनीतिसमेत योजनाले लिएको छ। अहिलेसम्म १५ आवधिक योजना कार्यान्वयनमा आइसकेका छन्। जसमध्ये पाँचवटा त्रिवर्षीय र १० वटा पञ्चवर्षीय आवधिक योजना कार्यान्वयन भइसकेका छन्। तर, कार्यान्वयन विश्लेषण गर्दा भने हरेकजसो योजनाका लक्ष्य पूरा भएका छैनन्। योजना आयोगले अबका वर्षहरूमा योजना कार्यान्वयन गर्न सम्बन्धित मन्त्रालय वा निकायलाई आ-आफ्नो व्यावसायिक योजना बनाउन दिने भएको छ। यस योजनाका सोच र दिशालाई आधार बनाई सबै प्रदेश तथा स्थानीय तहले प्रादेशिक र स्थानीय सम्भावना र विशेषतासमेतका आधारमा आवधिक योजना बनाएर कार्यान्वयन गर्ने मोडेलमा १६ औं योजनालाई अगाडि बढाइएको छ।

आर्थिक वृद्धिका लक्ष्य र चाल्नुपर्ने कदम

यस योजना अवधिमा सरकारले प्रतिव्यक्ति आय झन्डै दोब्बर बनाउने लक्ष्य लिएको छ। अहिले १ हजार ४ सय ३४ अमेरिकी डलर वार्षिक प्रतिव्यक्ति आय रहेकोमा यसलाई वृद्धि गरी पाँच वर्षमा २ हजार ३ सय ५१ डलर पुर्‍याइने भएको छ। जिडिपी संरचनाअनुसार कृषिक्षेत्रको योगदान क्रमशः कम गराई गैरकृषिक्षेत्रको योगदान बढाउने लक्ष्य लिएको छ। तर, जिडिपी अनुपातमा राजस्व परिचालनको हिस्सामा परिवर्तन आउने सम्भावना भने कम देखिएको छ। योजनाले सार्वजनिक ऋण भने घटाउने लक्ष्य लिएको छ। अहिले जिडिपी अनुपातमा ४०.३ प्रतिशत सार्वजनिक ऋण रहेकोमा पाँच वर्षभित्र ३९ प्रतिशतमा झार्ने उल्लेख छ। यसले सरकारलाई स्रोतको जोहो गर्न भने चुनौती थपिदिएको छ।

यस योजनामा सामाजिक न्यायका लागि राष्ट्रिय लक्ष्य तय गरिएको छ। जसअनुसार असमानता समायोजित मानव विकास सूचकांक ०.६०० पुर्याउने लक्ष्य लिइएको छ। अहिले २०७९-८० मा यो ०.४२४ छ। उच्च खाद्य असुरक्षाको स्थितिमा रहेका परिवार १ प्रतिशतमा झार्ने लक्ष्य छ। गत आर्थिक वर्षसम्म यो संख्या १.३ प्रतिशत थियो। रोजगारीमा महिला र पुरुष सहभागिता अनुपात १:१.७ रहेकोमा १:१.२ पुर्‍याउने लक्ष्य छ। बाध्यकारी श्रमको दर शून्यमा झारिने भएको छ। महिलाका नाममा घर वा जग्गा दर्ता गरेका परिवार संख्या ३५ प्रतिशत पुर्‍याउने लक्ष्य सामाजिक न्यायमा लिइएको छ।

निर्वाचनमा मतदाताको सहभागिता ६२ बाट ८५ प्रतिशत पुर्‍याउने लक्ष्य तोकिएको छ। बेरुजु ५ प्रतिशतमा झार्ने, राष्ट्रिय परिचयपत्र नम्बर पाउने नागरिक संख्या ९० प्रतिशत पुर्‍याइने भएको छ। समृद्धिका सूचकतर्फ गरिबीको रेखामुनि रहेको जनसंख्या २०.३ बाट १२ प्रतिशतमा झार्ने लक्ष्य छ। उपभोक्ता मुद्रास्फीति ५ प्रतिशतमा सीमित गर्ने भनिएको छ। औसत आयु ७१.३ वर्षबाट ७३ वर्ष पुग्ने अनुमान छ। ३० मिनेटको दूरीमा स्वास्थ्य संस्थामा पहुँच भएको परिवार ९० प्रतिशत पुर्‍याउने लक्ष्यसमेत लिइएको छ। साक्षरता दर ७६.२ प्रतिशतबाट ८५ प्रतिशत लैजाने लक्ष्य छ। बेरोजगारी दर ५ प्रतिशतमा झार्ने जनाइएको छ।

सुशासनतर्फ विधिको शासन सूचकांकमा ०.८० पुर्‍याउने लक्ष्य छ। यो अहिले ०.५२ छ। विश्वव्यापी प्रतिस्पर्धा सूचकांक ५२ बाट ६५ पुर्‍याउने लक्ष्य छ। भ्रष्टाचार न्यूनीकरण अनुभूति सूचकांक ३५ बाट सडक घनत्व ०.७७ वर्गकिलोमिटर पुर्‍याउने लक्ष्य छ। विद्युत् उत्पादन २ हजार ९ सय ६२ बाट ११ हजार ७ सय ६९ मेगावाट पुर्‍याइने भएको छ। प्रतिव्यक्ति विद्युत् उपयोग ७ सय किलोवाट घण्टा पुर्‍याउने भनिएको छ। विद्युतमा पहुँच पुगेको जनसंख्या शतप्रतिशत र इन्टरनेटमा पहुँच पुगेको जनसंख्या ९० प्रतिशत पुर्‍याउने लक्ष्य १६ औं योजनाको छ। बैंक तथा वित्तीय संस्थामा पहुँच पुगेको परिवार ८५ प्रतिशत पुरुर्‍याउने लक्ष्य तय गरिएको छ। हाल यो ६३ प्रतिशत मात्र रहेको छ।

अहिले नेपाल संघीय गणतन्त्रको पूर्ण कार्यान्वयनमा छ, त्यसैअनुरूपका प्रादेशिक तथा स्थानीय तहहरूसमेत परिपक्व बनिसकेका छन्। यसर्थ अबको योजनाले उल्लिखित संरचनालाई बढीभन्दा बढी जिम्मेवार बनाउने गरी निश्चित रणनीतिक योजनाहरू सम्बद्ध तहबाट नै परिपूर्ति गराउने ध्येय लिनुपर्छ। साथै, १५ औं योजनाले निर्धारित गरेको लक्ष्यअनुसार अधुरा राखेका कार्यक्रमलाई कार्यान्वयनमा लैजाने योजनालाई निरन्तरता दिनु आवश्यक देखिन्छ। साथै, संघीय सरकारले समेत संरचनात्मक रूपान्तरणलाई प्राथमिकता दिएर योजना कार्यान्वयनका लागि सुशासन र सेवाप्रवाहमा व्यापक परिवर्तन गर्नु आवश्यक छ।

नेपालको अर्थतन्त्रमा रहेका विद्यमान चुनौतीको सामना गर्दै योजनालाई कार्यान्वयनतर्फ सहजताको बाटो निर्माण गर्न आवश्यक छ। अबको योजनाले पुँजीगत पूर्वाधारमा हुने लगानीमार्फत स्रोतको परिचालनलाई दिगो बनाउने र सोहीअनुरूप विकासका लक्ष्यहरू पूरा गर्ने प्रतिबद्धता आवश्यक छ। यसका निम्ति पूर्वाधार विकासमा हुने लगानीलाई बढीभन्दा बढी प्रतिफल दिने सुनिश्चितता गर्दै स्रोत परिचालनका सम्बन्धमा विषयगत नीतिहरूलाई समेत परिमार्जन गर्नु आवश्यक हुन्छ। योजनाको लक्ष्यलाई सहभागितामूलक ढंगले प्राप्ति गर्ने र सबैको साझा प्रयासले आर्थिक वृद्धिलाई गुणात्मक र दिगो बनाउन सकिन्छ भन्ने मान्यता विकास गर्नु आवश्यक छ।

योजनाको निरन्तर अनुगमन र मूल्यांकन गर्ने गरी आवश्यक संरचना, विधि तथा पद्धतिहरूको सुनिश्चितता अबको आवश्यकता हो। कार्यान्वयन प्रक्रियालाई सहजतापूर्वक अगाडि बढाउँदै समीक्षामा देखिएका जटिलतालाई निर्देशित गर्नुपर्ने हुन्छ। योजना कार्यान्वयनका क्रममा आन्तरिक तथा बाह्यलगायत विभिन्न कारणबाट जोखिमहरूको सृजना हुन सक्छ। यसका लागि जोखिमहरूको समयमा नै पहिचान गरी त्यसको असर र प्रभावसमेतको मूल्यांकनमार्फत योजनाको गतिलाई तय गरिनुपर्छ, जसले योजनालाई समयमा नै सुधार गर्नेतर्फ सचेत गराइरहेको हुन्छ। योजना तर्जुमाले आकस्मिक तथा परिस्थितिजन्य जोखिमहरुको अनुमान गर्न नसके पनि सम्भावित जोखिमहरूको प्रतिरोधको सम्बन्धमा विभिन्न रणनीतिहरू अवलम्बन गर्न सक्छ।

वर्तमान समयमा आर्थिक, सामाजिक वा पूर्वाधार विकासका लागि आधुनिक प्रविधिको प्रयोगलाई आधारका रुपमा स्थापित गर्ने ध्येय लिनुपर्नेछ। आर्थिक वृद्धिदर र रोजगारीको अवस्थालाई समेत गुणात्मक बनाउन आवश्यक सबै क्षेत्रको संरचनागत र संगठनात्मक विकास प्रविधिको प्रयोगलाई सुनिश्चित गर्ने उपायहरूको खोजी गर्नु आवश्यक छ। निर्धारित उद्देश्यको विश्लेषण गरी नतिजा सापेक्ष रणनीतिको अवलम्बनका लागि मार्गनिर्देश गर्दै योजना विकासमा संघीय, प्रादेशिक र स्थानीय तहको एकआपसमा गरिने आबद्धतासँग जोड्न आवश्यक छ।

(स्रोतः कारोबारदैनिक)

प्राकृतिक रुपमा पाचनप्रणाली सुधार गर्ने ११ तरिका

स्वस्थ रहनका लागि मानिसहरु विभिन्न कुरा अपनाइरहेका हुन्छन् । खानपानको शैलीदेखि व्यायामसम्मका कुरा यसमा पर्छन् । तर स्वस्थ रहनका लागि चलिरहेको आहार तथा जीवनशैली परिवर्तन गरे मात्रै पनि पुग्छ ।

तारेको चिल्लो मसालेदार खानेकुरा तथा जंकफुड कम र फाइबरको स्रोत भएका खानेकुरा बढी खाँदा पाचनप्रक्रिया चुस्त-दुरुस्त रहन्छ । पाचनप्रणाली स्वस्थ हुनु भनेको समग्र शरीर स्वस्थ रहनु हो ।

किनकि सबैले कुनै न कुनै समयमा पाचनसम्बन्धी समस्या अनुभव गर्छन् । जस्तै- पेट दुख्नु, अपच, ग्यास्ट्रिकले मुटु पोलेको जस्तो हुनु, चक्कर लाग्नु, कब्जियत र डायरिया हुनु ।

यी समस्याबाट छुटकारा पाउने उपाय हो, आहारमा परिवर्तन ।

के छन् उपाय ?

होलग्रेन : गहुँ, मकै, जौ, गेडागुडीलाई होलग्रेन अर्थात् सम्पूर्ण अन्न भनिन्छ । यी खानेकुरा प्रशोधन नगरिएका हुनाले भरपुर मात्रामा पौष्टिक तत्व पाइन्छ । अर्कोतर्फ, उच्च-प्रशोधित खानाहरु प्रायः परिष्कृत कार्बोहाइड्रेट र संतृप्त फ्याट हुन्छन् । प्रशोधित खानाले पाचन समस्या निम्त्याउन सक्छ । यस्ता खानामा हुने नुन, रसायन र ग्लुकोजले पेटको भित्तालाई सुन्नाउन सक्छ, जसले आन्द्राको कार्यमा अवरोध सिर्जना गर्छ ।

केही प्रशोधित खाानेकुरामा हानिकारक ट्रान्सफ्याट हुन्छ । तेलमा पकाइएको मकै, तारेको फेन्चफ्राइ, मासु जस्ता परिकार र आलुचिप्स तथा अन्य प्याकेटमा पाइने जंकफुडमा हानिकारक ट्रान्सफ्याट हुन्छ । यस्ता ट्रान्सफ्याट पेटलाई मात्र नभई मुटु स्वास्थ्यका लागि पनि हानिकारक छ ।

त्यसैले प्रशोधित खानेकुरा किन्नुभन्दा अघि प्याकेटमा समावेश गरिएको विवरणमा ट्रान्सफ्याट फ्री छ कि छैन हेर्नुपर्छ ।

त्यस्तै, कम क्यालोरी भएका पेय तथा आइसक्रिमहरुले पनि पाचनमा समस्या ल्याउन सक्छ । कृत्रिम मिठाई पनि पेटमा हानिकारक ब्याक्टेरिया बढाउन जिम्मेवार मानिन्छ । यस्ता जीवाणुको सन्तुलन बिग्रिएमा अल्सर तथा अन्य दीर्घरोगको जोखिम बढाउँछ ।

उच्च पोषक तत्व भएका खानेकुराले शरीरलाई पोषण मात्र दिंदैन । पाचनरोगबाट पनि बचाउँछ ।

फाइबरको मात्रा प्रशस्त बढाउनुहोस् : फाइबरले पाचन सहज पार्छ । घुलनशील फाइबरले पानीलाई सोस्छ र अनावश्यक तत्व दिसा मार्फत बाहिर पठाउँछ । नघुल्ने फाइबरले पेटमा रहेका जति पनि वस्तु छन्, त्यसलाई यथावत् राख्ने काम गर्छ ।

घुलनशीलमा ओट्स, गहुँ, जौ, बोडी, काउली, सखरखण्ड, गाँजर जस्ता तरकारी र प्रायः फलफूल पर्छन् । केही फलफूल र तरकारी नघुल्ने फाइबरमा पनि पर्छन् । सम्पूर्ण अन्न, बदाम, केरा जस्ता खानेकुरा अघुलशील फाइबरको राम्रो स्रोत हुन् ।

नेसनल लाइब्रेरी अफ मेडिसिन जर्नलमा उल्लेख भएअनुसार स्वस्थ पाचनका लागि १९ देखि ५० वर्षसम्मका महिलाले दैनिकरुपमा २५ ग्राम फाइबर खानुपर्छ । पुरुषको हकमा ३८ ग्राम जति दैनिक खानुपर्छ ।

यस्ता फाइबरले आन्द्राको क्यान्सर, कब्जियत र इन्फालमेटरी बाउल डिजिज जस्ता समस्याको जोखिम कम गर्छ ।

प्रि-बायोटिक धेरै फलफूल, तरकारी र अन्नमा पाइन्छ, जुन फाइबरको उच्च स्रोत हो । यसले पेटमा राम्रो ब्याक्टेरिया बढाउँछ ।

आहारमा स्वस्थ बोसो समावेश गर्नुहोस् : राम्रो पाचनका लागि खानेकुरामा स्वस्थ बोसोको मात्रा हुनुपर्छ, जसले खानेकुरा खाएपछि सन्तुष्टको अनुभूति दिन्छ । भिटामिन ए, डी, ई र केलाई सोस्न पनि स्वस्थ बोसो आवश्यक पर्छ ।

....बाँकी पृष्ठ ३ मा

जिल्ला कानुनी सहायता समितिलाई सामग्री हस्तान्तरण

समाज संवाददाता

हेटौंडाः बागमती प्रदेशको आन्तरिक मामिला तथा कानुन मन्त्रालयले प्रदेशका जिल्ला कानुनी सहायता समितिलाई सामग्री हस्तान्तरण गरेको छ। आन्तरिक मामिला तथा कानुनमन्त्री गंगानारायण श्रेष्ठले सोमबार एक कार्यक्रमका बिच उक्त सामग्री हस्तान्तरण गर्नुभएको हो ।

मन्त्रालयको आर्थिक वर्ष २०८०/०८१ को स्वीकृत वजेट कार्यक्रमअनुसार बजेट खर्च शीर्षक प्रदेशअन्तर्गत् जिल्ला कानुनी सहायता कार्यक्रमका लागि २६ लाख बजेट विनियोजन गरेको थियो । सबैलाई समान न्याय उपलब्ध गराउन आवश्यक भएकाले आर्थिक सामाजिक कारणबाट आफ्नो कानुनी हकहित संरक्षण गर्न नसक्ने असमर्थ व्यक्तिका लागि कानुनी राय सल्लाह, अदालतमा गरिने बहस पैरवी, लेखापढी तथा कानुनी कामकारबाहीका सम्बन्धमा कानुनी सहायता उपलब्ध गराउने उद्देश्यले कानुनी सहायतासम्बन्धी ऐन, २०५५ ले प्रत्येक जिल्लामा जिल्ला कानुनी सहायता समिति रहने व्यबस्था गरेको छ । समितिलाई मन्त्रालयले उक्त विनियोजित रकमबाट कानुनी सहायताका लागि आवश्यक पर्ने सामग्रीहरु खरिद गरी समानुपातिक रुपमा प्रत्येक समितिलाई सामग्री हस्तान्तरण गरेको हो ।

समितिमा आवश्यक सामग्री माग गर्न मन्त्रालयले प्रत्येक जिल्ला कानुनी सहायता समितिलाई पत्राचार गरेको थियो । विनियोजित रकमको सीमाभित्र रही आवश्यकता र प्राथमिकतामा रहेका कानुनी सहायतासम्बन्धी सामग्री माग गरेका थिए । मागबमोजिम मन्त्रालयले डेक्सटप कम्प्युटर सेट, प्रिन्टर, यूपीएस, संघीय ऐन-नियमावली संग्रह र प्रदेश ऐन नियमावली संग्रह वितरण गरेको हो ।

सामाग्री वितरण गर्नुहुँदै मन्त्री श्रेष्ठले आर्थिक वर्ष २०७९/८० मा उक्त शीर्षकमा ९० लाख रुपैयाँ बजेट हुँदा पनि खर्च गर्न नसकेको जानकारी गराउनुभयो । विगतमा जिल्ला कानुनी सहायता समिति र मन्त्रालयबिच नजिकपन नहुँदा बजेट खर्च नै हुन नसकेर फ्रिज भएको उहाँको भनाइ छ । प्रदेश सरकारले यस वर्ष पनि बिनियोजन गरेको रकममा १४ लाखमात्र खर्च भएको बताउँदै प्रदेश सरकारले बिनियोजन गरेको बजेट खर्च गर्न नसक्दा समस्या हुने गरेको बताउनुभयो । प्रदेश सरकारले यस कार्यलाई निरन्तरता दिँदै जाने उहाँले आश्वासन दिनुभएको छ । उक्त कार्यक्रममा सचिव पूर्णबहादुर दर्जीले मन्त्रालयको अपेक्षाबमोजिम जिल्ला कानुनी सहायता समितिलाई कार्य गर्न आग्रहसमेत गर्नुभयो ।

मकवानपुर बाल विद्या सदन

हेटौंडा-१८, खड्कुले

छात्रवृत्तिका लागि आवेदन दिनेसम्बन्धी सूचना !

शैक्षिकसत्र २०८१ मा यस विद्यालयमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरु मध्येबाट जेहेन्दार, विपन्न, असहाय तथा गरिब, अपाङ्ग, महिला, दलित, जनजाति, द्वन्द्व पीडित तथा सहीद परिवार लगयत उत्कृष्ट शैक्षिक परिणाम प्राप्त विद्यार्थीहरुलाई पूर्ण तथा आंशिक छात्रवृत्ति प्रदान गरिने हुँदा सम्बन्धित विद्यार्थी वा विद्यार्थीको परिवारबाट आजको मितिले ७ (सात) दिन भित्र छात्रवृत्तिका लागि आवेदन माग गरिएको छ ।

छात्रवृत्तिका लागि आवश्यक कागजात

१. दलित, जनजाति, अपाङ्ग, द्वन्द्व पीडित, सहीद परिवार, मधेसी, अल्पसंख्यक लगायत प्रमाणित हुने जिल्ला प्रशासन कार्यालयको निस्सा ।

२. गरिबको हकमा आफ्नो नाममा कुनै सम्पत्ति नभएको र मासिक १० हजार भन्दा कम आम्दानी भएको प्रमाणित स्थानीय तहको निस्सा ।

३. विद्यालयको गत शैक्षिकसत्रको ग्रेडसिटको प्रतिलिपी ।

शर्तहरू

१. तोकिएका शीर्षक उपर प्राप्त निवेदनलाई अभिभावकको आर्थिक अवस्था, विद्यार्थीको शैक्षिक अवस्था आदिको आधारमा प्राथमिकता छुट्याई सोही आधारमा कमजोर आयस्तर भएकालाई प्राथमिकता दिईनेछ ।

२. छात्रवृत्तिका आवेदन दिने विद्यार्थी विद्यालयले लिएको गत बर्षको बार्षिक परीक्षामा सफल भएको हुनुपर्नेछ ।

३. छात्रवृत्ति कार्यक्रम कक्षा १ कक्षादेखि १० कक्षासम्मका विद्यार्थीहरुमा मात्र लागु हुनेछ ।

४. शैक्षिक छात्रवृत्ति विद्यार्थीले प्राप्त गरेको उत्कृष्ट शैक्षिक उपलब्धीको आधारमा प्रदान गरिनेछ ।

वातावरणीय मापदण्डसम्बन्धी अन्तरक्रिया

समाज संवाददाता

हेटौंडाः नेपाल सरकार, वन तथा वातावरण मन्त्रालयको वातावरण विभाग, बबरमहल काठमाडौंको आयोजना वातावरणीय मापदण्ड परिपालना सम्बन्धमा सरोकारवालासँग अन्तरक्रिया कार्यक्रम भएको छ । सोमबार भएको कार्यक्रममा वातावरणीय कानुन तथा मापदण्डको बारेमा जानकारी र उद्यमीहरुको समस्याको समाधानलाई जोड दिइएको विभागकी उपसचिव मधुदेवी आचार्यले जानकारी दिनुभयो ।

हेटौंडाको एभोकाडो होटलमा भएको कार्यक्रममा उपसचिव आचार्यले वातावरणीय कानुन तथा मापदण्डको परिपालनसम्बन्धी प्रस्तुति गर्नुभएको थियो । वातावरणको सन्दर्भमा विभिन्न ऐन तथा कानुनको व्यवस्था गरिएको छ । प्रदूषण नियन्त्रण र जरिवानाको विषयमा वातावरण संरक्षण ऐन, २०७६ को दफा १५ उपदफा २ अनुसार प्रदूषणजन्य क्रियाकलाप गर्न वा गराउन पाइँदैन ।

यस ऐनअन्तर्गत् प्रदूषणजन्य क्रियाकलाप गरेको पाइएमा कुनै पनि व्यक्ति तथा संस्थाले सम्बन्धित निकायमा ठोस प्रमाणसहित उजुरी तथा निवेदन दिनसक्ने व्यवस्था मिलाइएको छ । दफा ३५ को उपदफा ३ अनुसार जरिवानाको व्यवस्था गरिएको छ भने दफा ३६ को उपदफा २ अनुसार क्षतिपूर्तिको व्यवस्था गरिएको छ ।

उपसचिव आचार्यका अनुसार वातावरण विभागका प्रमुख कार्यहरु वातावरणीय प्रभाव मूल्यांकन गरेका आयोजनाहरुको वातावरणीय परीक्षण, वातावरणीय अध्ययन स्वीकृत भएका आयोजना तथा औद्योगिक प्रतिष्ठानहरुको वातावरणीय अनुगमन तथा निरीक्षण, वायु गुणस्तर मापन केन्द्रको स्थापना छ । यस्तै, वातावरणीय प्रदूषण रोकथाम तथा नियन्त्रणको लागि नदीनाला, तालतलैयाको पानी तथा उद्योग, कलकारखानाबाट निष्कासित फोहोर पानीलगायतका नमुना संकलन तथा विश्लेषण र सवारी प्रदूषण चेकजाँच रहेको उहाँको भनाइ छ । मानवीय तथा प्राकृतिक दुबै कारणबाट वातावरणमा क्षति हुने भन्दै उहाँले उच्च जनसंख्या वृद्धि, तीव्र औद्योगिकरण, अव्यवस्थित शहरीकरण, प्राकृतिक स्रोत साधनको अत्यधिक दोहन आदि प्रदूषणका कारक रहेको जानकारी दिनुभयो ।

नेपालको सन्दर्भमा शहरी फोहोर मैला, नदीजन्य साम्रगीको अवैध उत्खनन्, इट्टा उद्योगबाट निष्कासित धुवाँ र औद्यागिक प्रतिष्ठानबाट निष्कासित फोहोर पानी विद्यमान समस्याहरु रहेको आचार्यले प्रष्ट पार्नुभएको छ । कार्यक्रमको उद्देश्य वातावरण र विकासलाई संगै लग्ने र प्रदूषणलाई न्यून गर्नेतिर लाग्ने रहेको आचार्यले बताउनुभयो । कार्यक्रममा प्रमुख जिल्ला अधिकारी सूर्यप्रसाद सेढाइको प्रमुख आतिथ्य रहेको थियो भने जिल्ला समन्वय समितिका समन्वय अधिकारी सूर्यप्रसाद चापागाईको विशेष आतिथ्य रहेको थियो । वातावरण विभागका महानिर्देशक भुपाल बरालको सभाध्यक्षतामा कार्यक्रम सम्पन्न भएको हो ।

मोटरसाइकल सम्बन्धित धनीलाई बुझाइयो

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मकवानपुर प्रहरीले सुरक्षाजाँचको क्रममा कागजपत्र नभएको मोटरसाइकल नियन्त्रणमा लिई सम्बन्धित धनीलाई बुझाएको छ । गत बिहीबार बकैया-३ स्थित हात्तीसुँडेमा सुरक्षाजाँचको क्रममा नियन्त्रणमा लिएको बागमती प्रदेश ०२-०२१ प ६६८३ नम्बरको पल्सर मोटर साइकल सम्बन्धित धनीलाई बुझाएको हो ।

सोमबार इलाका प्रहरी कार्यालय फापरबारीले मोटरसाइकल धनी भक्तपुरको भक्तपुर नगरपालिका-१७ का ६६ वर्षीय रत्नभक्त शिलाकारलाई उक्त मोटरसाइकल बुझाएको हो । गत बिहीबार इलाका प्रहरी कार्यालय फापरबारी तथा प्रहरी चौकी हात्तीसुँडेबाट खटिएको संयुक्त प्रहरी टोलीले बकैया-३, हात्तीसुँडेस्थित सुरक्षाजाँचको क्रममा उक्त मोटरसाइकलको कागजात नभएको पाइएपछि नियन्त्रणमा लिएको थियो ।

शिक्षक आवश्यकता

(दोश्रो पटक सूचना प्रकाशित मिति २०८१।०२।०८)

उपरोक्त सम्बन्धमा शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाई मकवानपुर, हेटौंडाबाट मिति २०८०/१२/१३ गते प्राप्त पदपूर्ति अनुमतिपत्र र विद्यालय व्यवस्थापन समितिको मिति २०८१/०२/०७ गतेको बैठकको निर्णयअनुसार यस विद्यालयलाई तपसिल बमोजिमको शिक्षक आवश्यक परेको हुँदा उक्त पदपूर्तिका लागि योग्य इच्छुक नेपाली नागरिकबाट यो सूचना दोस्रो पटक प्रकाशित भएको मितिले ७ (सात) दिनभित्र दरखास्त आव्हानसहित विज्ञापन प्रकाशित गरिएको छ ।

तपशील:

विज्ञापन नं. ००४/०८०/०८१

तह/पद : प्रा.वि. शिक्षक (राहत अनुदान कोटा)

संख्या : १ (एक)

कैफियत : अंग्रेजी माध्यममा अध्यापन गर्नुपर्ने ।

उमेर : १८ बर्ष पूरा भई ४० बर्ष ननाघेको ।

शैक्षिक योग्यता : प्रविणता प्रमाणपत्र वा सो सरह उत्तीर्ण ।

परीक्षाको किसिम : लिखित, अन्तरवार्ता (संशोधन नयाँ पाठ्यक्रम अनुसार), आवश्यकता अनुसार प्रयोगात्मक परीक्षा

तलब भत्ता : नेपाल सरकारको राहत कोटाका लागि तोकिए बमोजिम ।

दरखास्त दस्तुर : निवेदन साथ रु.१,५००।- (एक हजार पाँच सय मात्र) को बैंक भौचर (नेपाल बैंक लि. खाता नं. ०२५००१००४४१७९४००००००१) पेश गर्नुपर्ने ।

दरखास्त दिने अन्तिम दिन : २०८१/०२/१४ गते

दरखास्त दिने स्थान : विद्यालयको प्रशासनिक कक्ष

सम्पर्क मिति : २०८१/०२/१४ गते दिनको ४ बजे ।

परीक्षा मिति : सम्पर्क मितिमा जानकारी गराइने छ ।

आवश्यक कागजातहरू :

क) नेपाली/अंग्रेजी माध्यममा हस्तलिखित निवेदन १ थान ।

ख) नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि २ थान ।

ग) एसएलसी/एसईईदेखि माथिका शैक्षिक योग्यता र चारित्रिक प्रमाणपत्रहरुको प्रतिलिपि २/२ थान ।

घ) अध्यापन अनुमतिपत्रको प्रतिलिपि २ थान ।

सम्पर्क नं. : ९८४५३७३८०४/९८०४२८५१०८

ईमेल : jjhsshtd@gmail.com

प्रधानाध्यापक

श्री जनज्योति माध्यमिक विद्यालय

हेटौडा-१४, मयुरधाप (०५७-६२१०६४)

प्राकृतिक रुपमा...

केही अध्ययनले ओमेगा फ्याटी एसिडले इन्फालमेटरी डिजिज, अल्सर जस्ता समस्या कम हुने देखिन्छ। तर थप अध्ययन बाँकी छ। ओमेगा-३ फ्याटी एसिडमा चियासिड, माछा र ओक्खर जस्ता खानेकुरा पर्छन् ।

हाइड्रेट रहनु : कब्जियत गराउने एउटा कारण हो, कम तरलता भएका खानेकुरा खानु । यी तरलता शुद्ध पानी, अन्य पेय, फलफूलबाट प्राप्त हुन्छ । गर्मीयाम र शारीरिक कसरत बढी गर्नेका लागि अन्यको तुलनामा बढी लाग्छ ।

पानी बाहेक काँक्रो, ब्रोकाउली, स्याउ र सुन्तलामा पनि प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ ।

तनाव कम गर्ने : खानेकुराले मात्र होइन, पेटलाई पनि तनावले असर गर्छ। दिमागमा जे प्रभाव पार्छ । त्यसको सोझो असर पेटमा पर्छ ।

तनावले कोर्टिसोल हार्मोनको स्तर बढाउँछ । स्तर बढ्दा पाचनलाई सिधा असर गर्छ । तनावले पाचनशक्ति र रक्तसञ्चारलाई अन्तै ध्यान केन्द्रित गराउँछ । र, खानेकुरा पच्दैन ।

तनाव व्यवस्थापन, ध्यान जस्ता कुराले दिमागलाई शान्त राख्छ, जसले पाचनलाई पनि स्वस्थ राख्छ ।

ध्यानपूर्वक खाने : खाने समयमा छिटो खाने र खानेकुरामा केन्द्रित नहुँदा अपच र ग्यास हुनसक्छ । त्यसैले खानेकुरा सधैं खाँदा बिस्तारै चपाएर खाने, फाइबर, फ्याट, भिटामिन, कार्बोहाइड्रेट र प्रोटिन जस्ता खानेकुरा मात्रा मिलाएर खानुपर्छ ।

खानेकुरा चपाएर खाँदा सानो-सानो भाग हुन्छ, जसलाई पाचनरसले पचाउन मद्दत गर्छ। थोरै चपाएर खाँदा पाचनरस कम निस्कन्छ। र, पाचनशक्ति पनि कम सक्रिय हुन्छ। र, आवश्यक पोषण शरीरले पाउँदैन ।

चलायमान रहने : दैनिक व्यायामले पनि पाचनमा सुधार ल्याउँछ। व्यायामले खानेकुरा पाचनका लागि सबै भागमा पठाउन मद्दत गर्छ। त्यसैले चिकित्सकले खाएपछि एकछिन बिस्तारै हिंड्न सुझाव दिन्छन् ।

अध्ययनहरुले पनि खाना खाएपछि हल्का खालको व्यायाम गर्नाले पाचनशक्तिको गति बढाउने देखाउँछ ।

शरीरको कुरा सुन्ने : यदि भोकमा ध्यान नदिई खाँदै नखाने वा टन्न खाने बानीले पाचन समस्या ल्याउँछ । दिमागलाई पेट टन्न भएको अनुभव गर्न २० मिनेट लाग्छ। किनकि पेटमा पुगेको खानेकुरालाई प्रतिक्रिया दिन दिमागबाट हार्मोन निस्कन ढिलो हुन्छ ।

त्यसैले बिस्तारै खाँदा दिमागले पनि कति खानेकुरा पेटमा गइरहेको भन्ने कुराको भेउ पाउँछ।

जीवनशैली परिवर्तन

धुम्रपान, मदिरापान र रातमा अबेर सम्म जागेर खानेकुरा खाने बानीले पेटमा मात्र होइन, समग्र स्वास्थ्यमा असर गर्छ ।

धुम्रपान र मदिरापानले आन्द्रासम्बन्धी विकारहरु विकास हुने एक प्रमुख कारण धुम्रपान हो। धुम्रपान गर्नेहरुलाई ग्यास्टाइटिस, पेटको अल्सर, सुन्निने समस्याको जोखिम हुन्छ। जसले उनीहरुको पेट वा आन्द्रामा अल्सर निम्त्याउन सक्छ। धुम्रपानले पेट खाली गर्न ढिलो हुने र पेरिस्टालिसिस सुस्त हुनसक्छ ।

अबेर खाने बानी : राति भरपेट खाने, खानासाथ ओछ्यानमा पल्टिने बानीले हाम्रो पाचनयन्त्रलाई खराब बनाउँछ । खाना पचाउन शरीरलाई समय चाहिन्छ। खानेकुरा सही दिशामा जान गुरुत्वबल चाहिन्छ ।

मूलभूत कुरा : सरल आहार र जीवनशैली परिवर्तनले पाचन प्रणाली सुधार गर्न मद्दत गर्न सक्छ। त्यसैले फाइबर, स्वस्थ बोसो र पोषक तत्वयुक्त खानेकुरा खानुपर्छ । खाना खाँदा ध्यानपूर्वक, चपाएर, बिस्तारै खानुपर्छ। तनाव कम गर्ने व्यायाम जस्ता अभ्यास पनि लाभदायक हुनसक्छन् ।

(स्रोतः अनलाईनखबर)

सुविधा बढाउन सेवानिवृत्त कर्मचारीको माग

समाज संवाददाता

हेटौंडाः सेवानिवृत्त राष्ट्रसेवक संघ मकवानपुरले सेवा, सुविधा बढाउन माग गर्दै ज्ञापनपत्र बुझाएको छ । प्रधानमन्त्रीलाई सम्बोधन गर्दै सोमबार जिल्ला प्रशासन कार्यालय मकवानपुरमार्फत समितिका अध्यक्ष भवनाथ नेपालले ज्ञापनपत्र बुझाउनुभएको हो ।

संघले विभिन्न १५ बुँदे माग राख्दै जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी लोकमान श्रेष्ठलाई ज्ञापनपत्र बुझाएको हो। संघले राष्ट्रसेवकको तलबवृद्धि हुँदा तलबको शुरू अंकमा जति वृद्धि भएको छ सेवानिवृत्त कर्मचारीको हकमा दुई तिहाईले निवृत्तभरणमा वृद्धि हुने व्यवस्थामा सो दुई तिहाईलाई सतप्रतिशत वृद्धि गर्ने व्यवस्था गर्न माग गरेको छ । पारिवारिक निवृत्तिभरणलाई ५० प्रतिशतबाट ७५ प्रतिशत कायम गर्न पनि माग गरिएको छ। बहालवाला कर्मचारी सरह नै निवृत्त कर्मचारीको ५ लाख रुपैयाँसम्म स्वेदश वा विदेशमा उपचार सेवा प्राप्त गर्न पनि माग गरिएको छ।

डिभिजन वन कार्यालय, मकवानपुरको अनुरोध ।

वनमा आगो लगाउनेलाई वन ऐन – नियम अनुसार ३ वर्ष कैद वा ६० हजार रुपैंयाँ सम्म जरिवाना वा दुवै सजाय हुनसक्दछ, त्यसैले वनमा आगो लगाउने वा आगो लागि हुनसक्ने कार्य नगर्न नगराउनु हुन सम्पूर्णमा अनुरोध गरिन्छ । डढैंलो लागेको देखिएमा सबै समुदाय मिलि तत्कालै डढैंलो निभाऔं । डढैंलो नियन्त्रणमा आउन नसके वन समूह, नजिकको वन कार्यालय वा सुरक्षा निकायमा तुरुन्तै खबर गरौं ।

डिभिजन वन कार्यालय, मकवानपुर

कराँते प्रशिक्षक श्रेष्ठको निधन

समाज संवाददाता

हेटौँडाः मकवानपुर जिल्लाको सितोरियो कराँते प्रशिक्षक नरेन्द्र श्रेष्ठको निधन भएको छ । कलेजोमा समस्या देखिएपछि उपचाररत प्रशिक्षक श्रेष्ठको ४८ वर्षको उमेरमा वीर अस्पताल काठमाडौंमा सोमबार बिहान निधन भएको हो ।

२०५४ सालदेखि २०६० सालसम्म करार प्रशिक्षकको रुपमा काम गर्नुभएका श्रेष्ठ २०६१ सालदेखि राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्को स्थायी प्रशिक्षकको रुपमा नियुक्त हुनु भई मकवानपुर जिल्लामा कराँते प्रशिक्षण दिँदै आउनु भएको थियो । श्रेष्ठको पर्थिव शरीरको अन्त्येष्टि सोमबार बिहान हेटौँडा-१० स्थित राप्ती तटमा गरिएको छ । प्रशिक्षक श्रेष्ठको निधनमा मंगलबार मकवानपुर जिल्ला खेलकुद विकास समितिले कार्यालय बन्द गर्ने निर्णय गरेको छ ।

नवोदयको कप्तानमा रोज, उपकप्तानमा पूर्णता

समाज संवाददाता

हेटौँडाः हेटौँडा-४ स्थित नवोदय शिशु सदन अङ्ग्रेजी माध्यमिक विद्यालयमा शैक्षिक बर्ष २०८१ का लागि विद्यार्थी नेतृत्व चयनका लागि निर्वाचन सम्पन्न भएको छ । निर्वाचनबाट विद्यालय कप्तान र उपकप्तान चयन गरिएको छ । सोमबार प्रिन्सीपल मनोज थिङ र नवोदय नवप्रवर्तन केन्द्रका प्रमुख निर्देशक अव्यक्त खनालले मतदान गरेर उद्घाटन गरेको निर्वाचन कार्यक्रम सुरु भएको थियो ।

निर्वाचनमा ४ कक्षादेखि १० कक्षासम्मका उपस्थित विद्यार्थी र शिक्षकहरूले मतदान गरेका थिए । प्रमुख निर्वाचन आयुक्त शिवम कुशवाहले निर्वाचनबाट कप्तानमा कक्षा ९ 'सम' सेक्सनका रोज सिलवाल र उपकप्तानमा कक्षा ९ 'देवकोटा' सेक्सनकी पूर्णता गोर्खाली निर्वाचित भएको जानकारी दिनुभएको छ । कप्तान पदमा चार जनाको उम्मेदवारी रहेकोमा रोजले ३४३ मत गरेर विजयी हुँदा तीनजनाको उम्मेदवारी रहेको उपकप्तानमा पूर्णता ३५ मत ल्याएर विजयी हुनुभएको छ ।

यस बर्षबाट विद्यार्थी नेतृत्वको उपल्लो तहमा उपकप्तान पद थप गरिएको छ । अब केहि दिनमै विद्यालय प्रतिनिधि समूह र सदन नेतृत्व पनि चयन गरिनेछ । निर्वाचन कार्यक्रमको सम्पूर्ण नेतृत्व नवोदय निर्वाचन आयोगले गरेको थियो भने समग्र पर्यवेक्षण नेतृत्व सामाजिक विभागले गरेको थियो । विद्यार्थीलाई लोकतान्त्रिक मूल्य, मान्यता बारेमा व्यवहारिक ज्ञान प्रदान गर्दै समग्र निर्वाचन प्रक्रियाको बारेमा जानकारी दिन र नेतृत्व विकासको अवसर प्रदान गर्न नेपालमा हुने विभिन्न निर्वाचनकै ढाँचामा निर्वाचन गरिएको सामाजिक विभाग प्रमुख रविन्द्र कार्कीले जानकारी दिनुभयो । उहाँले निर्वाचन कार्यक्रम सफल पार्न प्रमुख भूमिका खेल्ने विद्यार्थी नेतृत्वमा आभार व्यक्त गर्नुहुँदै आगामी दिनमा थप परिस्कृत निर्वाचन गरिने बताउनुभयो ।

प्रमुख निर्वाचन आयुक्तमा कक्षा १० 'एभरेष्ट'का शिवम कुशवाह रहनुभएको थियो भने निर्वाचन आयुक्तहरूमा अनुषा उप्रेती, दर्शना सापकोटा, विमर्श श्रेष्ठ र सक्षम कुमार झा रहनुभएको थियो । यस बर्ष पनि निर्वाचन अभियान र्‍याली, निर्वाचन बहस, शून्य अवधि, मतदाता शिक्षा, मतदाता नामावली संकलन, मतदान अधिकृत एव पर्यवेक्षण समूह चयन, मुचुल्का संकलनसहित मतगणनाको वास्तविक अभ्यास आदि कार्यहरूको विद्यार्थीहरूकै अग्रसरतामा वास्तविक अभ्यास गरिएको नवोदय निर्वाचन आयोगले जनाएको छ ।

एमाले मकवानपुरको अधिवेशन

हेटौँडा उपमहानगरका प्रतिनिधि चयन

समाज संवाददाता

हेटौँडाः नेकपा एमाले मकवानपुर जिल्ला कमिटीको १२ औं जिल्ला अधिवेशन जेठ १८ र १९ गते हुँदैछ । जिल्ला सम्मेलनका लागि सोमबार हेटौँडा उपमहानगरपालिकाका १९ वटै वडाबाट प्रतिनिधि चयन भएका छन् । अधिकांश वडामा सर्वसम्मत प्रतिनिधि चयन हुँदा ८ नम्बर वडामा प्रतिनिधि चयनका लागि निर्वाचन गर्नुपरेको थियो ।

एमाले मकवानपुरका सचिव एवम् प्रतिनिधि व्यवस्थापन समितिका संयोजक नवीन सिग्देलकाअनुसार जेठ १८ गते पार्टी केन्द्रीय अध्यक्ष एवम् पूर्वप्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले अधिवेशनको उद्घाटन गर्नुहुनेछ । अधिवेशनका लागि तयारी तीव्र बनाएको उहाँले बताउनुभयो । त्यसका लागि १० वटा स्थानीय तहबाट प्रतिनिधि छान्न सुरु गरेको उहाँले बताउनुभयो ।

अधिवेशनमा १२ हजार पार्टी सदस्यबाट खुला २० जना बराबर एक, महिला १५ जना बराबर एक, दलित १० जना बराबर १ र मजदुर र अन्य पेशागत संगठनबाट गरी ७ जना प्रतिनिधि जिल्ला अधिवेशनका लागि छनौट हुने उहाँले बताउनुभयो । सबै स्थानीय तहले मंगलबारसम्ममा प्रतिनिधि छनौट गरिसक्ने उहाँले बताउनुभयो । उहाँका अनुसार सोमबार स्थानीय तहहरुमा सर्वसम्मत र केहीमा मतदानबाट प्रतिनिधि छान्न सुरु भएको छ ।

अधिवेशनमा विगतका कार्यको वस्तुनिष्ट समीक्षा, निर्माण हुने आगामी कार्ययोजना र कार्ययोजना दृढतापूर्वक कार्यान्वयन गर्ने नेतृत्व निर्माणको लागि प्रतिनिधि छनौट नै प्राथमिक कार्य भएको उहाँको भनाइ छ । अधिवेशनबाट ३ वर्षका लागि १ सय ५ जनाको नयाँ कार्यसमिति चयन हुने सचिव सिग्देलले बताउनुभयो ।

चोरीका सामान र लागुऔषधसहित खतिवडा पक्राउ

समाज संवाददाता

हेटौँडाः हेटौँडा-१८, रामधुनीबाट मकवानपुर प्रहरीले चोरीमा संलग्न एक जनालाई पक्राउ गरेको छ । पक्राउ पर्नेमा हेटौँडा-१८ बस्ने १७ वर्षीय नविन खतिवडा रहेको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौँडाले जानकारी दिएको छ ।

स्थानीय गोपी थापाको घरको झ्याल फुटाई कोठा भित्र रहेको दराजबाट नगद ३ लाख, १ तोला सुन, मोबाईल १ थान, हाते घडी २ थान चोरी भएको भनी उजुरी परे पश्चात खोजतलास गर्दै जाँदा खतिवडालाई हेटौँडा-१७ हटियाचोकबाट पक्राउ गरेको प्रहरीले जनाएको छ । प्रहरीले खतिवडाको साथबाट लागुऔषध नाइट्रोभेट ४५ ट्याब्लेट, नगद १६ हजार आठ सय रुपैयाँ, घडि १ थान, मोबाईल २ थान फेला परेको थियो । यस्तै खतिवडाको घरमा तलासी गर्दा प्रहरीले ६४ हजार ८ सय ६४ रुपैयाँ, धातुको औंठी १ थान, धातुको टिका १ थान, चाँदीको औंठी १ थान र विभिन्न देशको डलर ७ थान बरामद गरेको छ । बरामद भएको सामानसहित खतिवडालाई नियन्त्रणमा लिई थप अनुसन्धानका लागि जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरको हिरासत कक्षमा राखिएको प्रहरी जानकारी दिएको छ ।

यु-१९ क्रिकेटका लागि छनोट प्रतियोगितामा सहभागी हुनेसम्बन्धी जरूरी सूचना

मकवानपुर क्रिकेट संघको आव्हानमा यु-१९ क्रिकेटका लागि प्रथम चरणको नाम दर्ता गराउनुभएका सम्पूर्ण खेलाडीहरुले तपसील बमोजिमको कागजातसहित फारम भर्नुहुन अनुरोध गर्दछौं । वाई-वाई यु-१९ पुरुष राष्ट्रिय क्रिकेट प्रतियोगितामा सहभागी खेलाडीहरूको उमेर २००५ सेप्टेम्बर १ (मिति २०६२ भाद्र १६) भन्दा पछिको हुनुपर्ने छ ।

तपसील

१) उमेर खुलेको कागजातहरूको विवरण
२) कक्षा ८ को सक्कल प्रमाणपत्र
३) अस्पतालको जन्म दर्ताको प्रमाणपत्र
४) नागरिकताको प्रमाणपत्र

नोट:- यदि कुनै खेलाडीले विगतको ४ बर्षसम्म यु-१९ जिल्ला प्रतियोगिता खेलेको भए यस उप्रान्त निज खेलाडीहरू यु-१९ प्रतियोगिताहरूमा समावेश हुन पाउने छैनन् । साथै आईसीसीको नियमानुसार १५ बर्ष भन्दा कम उमेरका खेलाडी यु-१९ क्रिकेट प्रतियोगितामा भाग लिन नपाउने भएकाले यदि १५ बर्ष भन्दा कम उमेरका खेलाडी भएको खण्डमा निजको प्रशिक्षक र अभिभावकबाट मकवानपुर क्रिकेट संघमा आधारसहित अनुरोध भई आएमा प्रतियोगितामा सहभागिताको लागि आईसीसीको मापदण्ड अनुसार निर्णय गर्न सकिनेछ ।

सम्पर्क: ९८६९६७६५७७
मकवानपुर क्रिकेट संघ

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

आयो टप्प टिप्यो लग्यो मिति पुग्यो टारेर टर्दैन त्यो,
इन्द्रै विन्ती गरुन् झुकेर पाउमा त्यो विन्ती मान्दैन त्यो,

हार्दिक श्रद्धाञ्जली

जन्मः
बि.सं.२०४० जेठ १९

स्व. केशव प्रसाद मुडभरी

स्वर्गारोहणः
बि.सं. २०८१ जेठ २

हेटौँडा-१३ स्थित यस फेमकोल एकेडेमी सेकेण्डरी बोर्डिङ स्कूलका संस्थापक प्रिन्सीपल आदरणीय केशव प्रसाद मुडभरीको मिति २०८१ साल जेठ २ गते बुधबारका दिन असामयिक निधनको खबरले मर्माहत भएका छौं । यस दुखद् घडीमा दिवंगत आत्माको चिरशान्तिको कामना गर्दै भावपूर्ण श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछौं । साथै शोकाकुल परिवारजनप्रति हार्दिक समवेदना व्यक्त गर्दछौं ।

FAMCOL ACADEMY
Hetauda-13, Padampokhari

फेमकोल एकेडेमी सेकेण्डरी बोर्डिङ स्कूल परिवार

हेटौँडा-१३, मकवानपुर

समृद्धि प्रकाशन प्रा.लि. द्वारा प्रकाशित, ठेगानाः हेटौँडा-४, अजरअमररोड, ०५७-५२६८३०, Email:sambridhasamaj@gmail.com, website:www.samriddhasamaj.com, प्रबन्ध निर्देशकः रोजिना श्रेष्ठ, सम्पादकः सुरेश श्रेष्ठ