म.जि.प्र.का दर्ता नः
१०४/०६७/०६८

सम्बृद्धि प्रकाशन प्रा. लि.
हेटौंडा, मकवानपुर

म.जि.हु.का.द.नं.
३०/०६९/०७०

बागमती प्रदेशको राजधानी हेटौंडाबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको समाचारपत्र

समृद्ध समाज

SAMRIDDHA SAMAJ NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

वर्षः१५ अङ्कः- ३१९ २०८१ कार्तिक ५ गते सोमबार 21 October 2024, Monday - पृष्ठ ४ मूल्य रू. ५/-

तथ्यांक एक महिनापछि तयार हुने

हेटौंडाः शुक्रबार र शनिबार दुईदिन सञ्चालन भएको भिटामिन 'ए' र जुकाको औषधि खाने बालबालिकाको विवरण एक महिनापछि मात्रै तयार हुने बताइएको छ। जिल्लाका १० वटै पालिकाले खोप कार्यक्रमअन्तर्गत लाभान्वित बालबालिकाको विवरण तयार पार्न केही समय लाग्ने जनस्वास्थ्य कार्यालय मकवानपुरका सूचना अधिकारी लक्ष्मण घिमिरेले जानकारी दिनुभएको छ। महिला स्वास्थ्य स्वयम्सेविकाले भिटामिन ए र जुकाको औषधि बालबालिकालाई खुवाएको विवरण महिनाको अन्तिममा हुने स्वास्थ्य स्वयम्सेविकाको बैठकमा सम्बन्धित पालिकाको स्वास्थ्य शाखामा उपलब्ध गराए लगत्तै जिल्लामा विवरण प्राप्त हुने घिमिरे बताउनुहुन्छ। पहिलेदेखि नै विवरण संकलन गर्ने ढाँचाअनुसार नै प्राप्त हुने बताइएको छ। शुक्रबार र शनिबार भिटामिन ए र जुकाको औषधि खान छुटेका बालबालिकालाई साताभरमा घरघरै पुगेर पनि स्वयम्सेविकाले औषधि खुवाउने घिमिरेको भनाइ छ।

शुक्रबार सहसचिवबाट अनिवार्य अवकास

आइतबार प्रदेश लोकसेवा आयोगको अध्यक्ष

प्रदेश प्रमुख देपकोटासँग प्रदेश लोकसेवा आयोगको अध्यक्षको नियुक्ति बुझ्नुहुँदै श्रेष्ठ ।

समाज संवाददाता

हेटौँडाः बागमती प्रदेश लोकसेवा आयोगको अध्यक्षमा महेश्वर श्रेष्ठ नियुक्त हुनुभएको छ। आइतबार बागमती प्रदेश प्रमुख दीपक प्रसाद देवकोटाले बागमती प्रदेशको लोकसेवा आयोगको अध्यक्षमा महेश्वर श्रेष्ठलाई नियुक्त गर्नुभएको हो। श्रेष्ठको सपथग्रहण आज सोमबार हुने बताइएको छ।

गण्डकी प्रदेशको नवलपरासी जिल्लाको विनयी त्रिवेणी गाउँपालिका-१ निवासी श्रेष्ठलाई प्रदेश लोकसेवा आयोग ऐन २०७६ को दफा ३ को उपदफा १ बमोजिम गठित सिफारिस समितिको सिफारिसमा दफा ४ को उपदफा २ बमोजिम आयोगको अध्यक्षमा नियुक्त गरिएको प्रदेश प्रमुखको कार्यालयले जनाएको छ। प्रदेश प्रमुखको कार्यालयका कानुन अधिकृत प्रकाश चापागाईले आइतबार एक विज्ञप्ति जारी गर्नुहुँदै लोकसेवा आयोग अध्यक्ष नियुक्तिको जानकारी गराउनुभएको हो। सिफारिस समितिमा प्रदेशका मुख्यमन्त्री सहित विपक्षी दलका नेता र प्रदेश सभाका सभामुख सदस्य रहने व्यवस्था छ।

श्रेष्ठले गत शुक्रबार मात्रै लुम्बिनी प्रदेश सरकारको स्वास्थ्य तालिम केन्द्रबाट अनिवार्य अवकास पाउनुभएको थियो। उमेर हदका कारण ६० वर्ष उमेर पुगेसँगै श्रेष्ठको अनिवार्य अवकास भएको हो। निजामति सेवाको सहसचिव (११औं तह) बाट अनिवार्य अवकास पाए लगत्तै श्रेष्ठले प्रदेश सरकारको लोकसेवा आयोगको अध्यक्ष जस्तो महत्वपूर्ण जिम्मेवारी पाउनुभएको हो। श्रेष्ठ बागमती प्रदेश सरकार मातहतको स्वास्थ्य निर्देशकको रुपमा पनि काम गर्नुभएको थियो।

श्रेष्ठको नियुक्तिलाई लिएर टिकाटिप्पणी समेत भएको छ। २०७६ साल माघ २ गते नियुक्त हुनुभएका संस्थापक अध्यक्ष सुरेश मान श्रेष्ठले गत चैत २ गते उमेर हदका कारण अनिवार्य अवकास हुनुभएको थियो। सुरेश मान श्रेष्ठको अवकासपछि ७ महिना अध्यक्षबिहिन बनेको आयोगमा महेश्वर श्रेष्ठ अवकासलगत्तै नियुक्ति हुनुले टिकाटिप्पणी भइरहेको छ। यता अध्यक्षको रिक्ततामा वरिष्ठ सदस्यको रुपमा अध्यक्षको भूमिका समेत निर्वाह गरिरहनुभएका सुदर्शन प्रसाद ढकालले भने आफू भन्दा कनिष्ठलाई अध्यक्ष नियुक्त गर्न लागेको भन्दै राजिनामा समेत गरिसक्नुभएको छ।

स्वास्थ्य सेवामा अनिवार्य अवकास पाएर एक दिन पनि बिदामा नबसी अर्को कार्यदिनमा लोकसेवा आयोगको अध्यक्षको जिम्मेवारी पाउनुलाई कतिपयले आश्चर्य मानेका छन्। आयोगको अध्यक्ष हुने व्यक्ति नै उपलब्ध नभएर महेश्वर श्रेष्ठलाई नै कुरिरहेको जस्तो देखिने र ७ महिना रिक्त रहेको पदमा महेश्वर श्रेष्ठको उपलब्धतासँगै हतासमा नियुक्ति दिइनुलाई चासोका साथ हेरिएको छ।

विभिन्न घटनामा ३ जनाको मृत्यु

समाज संवाददाता

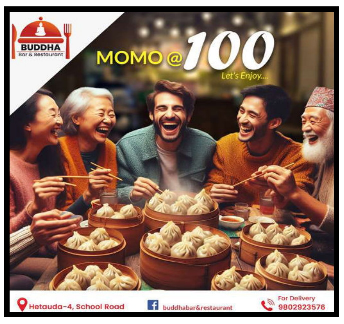
हेटौँडाः विभिन्न घटनामा रसुवा र चितवन जिल्लामा ३ जनाको मृत्यु भएको छ। बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौँडाले दिएको जानकारी अनुसार रसुवा जिल्लाको उत्तरगया गाउँपालिका-५, वेत्रावतीमा अचेत अवस्थामा फेला परेका पुरुषको मृत्यु भएको छ। मृत्यु हुनेमा ५६ वर्षीय लक्ष्मण नगरकोटी रहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ।

आइतबार बिहान १ बजेर १५ मिनेटको समयमा ५६ वर्षीय लक्ष्मण नगरकोटी आफ्नै घरमा अत्याधिक मादक पदार्थ सेवन गरी अचेत अवस्थामा फेला परेका थिए। नगरकोटीलाई उपचारका लागि नुवाकोटको जिल्ला अस्पताल त्रिशुली लगिएकोमा बिहान १ बजेर ५७ मिनेटमा उपचारको क्रममा डाक्टरले मृत घोषणा गरेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ।

चितवनको भरतपुर महानगर पालिका-१८, हरिहरपार्कस्थित नारायणी नदिको किनारमा एक जना पुरुष मृत फेला परेका छन्। शनिबार दिउँसो ४ बजेको समयमा नारायणी नदिको किनारमा नाम थर नखुलेका अन्दाजी ३० वर्षीय पुरुष मृत अवस्थामा फेला परेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ। मुचुल्का पश्चात शव पोष्टमार्टमका लागि भरतपुर सरकारी अस्पतालमा लगिएको प्रहरीले जनाएको छ।

यस्तै चितवनको भरतपुर महानगरपालिका-१६ मा मोटरसाइकलको ठक्करबाट पैदलयात्रीको मृत्यु भएको छ। मृत्यु हुनेमा भरतपुर महानगरपालिका-१६, फुर्तिचोकका ७७ वर्षीया बेल कुमारी गैरे रहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ। शनिबार बिहान ९ बजेको समयमा फुर्तिचोबाट कार्किचोकतर्फ जाँदै गरेको बा प्र ०३००४ प ५१९७ नम्बरको मोटर साइकलले ठक्कर दिँदा गैरे घाइते भएकी थिईन्।

घाइते वृद्धालाई उपचारका लागि भरतपुरस्थित चितवन मेडिकल कलेज लगिएकोमा उपचारको क्रममा बिहान ९ बजेर ४५ मिनेटको समयमा डाक्टरले मृत घोषणा गरेको प्रहरीले जनाएको छ। मोटरसाइकल चालकलाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको छ।



लागुऔषधसहित डिम्डुङ र रुम्बा पक्राउ

लागुऔषधसहित पक्राउ परेका डिम्डुङ र रुम्बा ।

समाज संवाददाता

हेटौंडाः जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरले लागूऔषधसहित २ जनालाई पक्राउ गरेको छ। शनिबार लेवट प्रहरी चौकी बसामाडीबाट खटिएको प्रहरी टोलीले हेटौंडा-३, लेवटबाट लागुऔषधसहित उनीहरुलाई पक्राउ गरेको हो।

पूर्व-पश्चिम राजमार्गअन्तर्गत नारायणगढबाट हेटौंडातर्फ आउँदै गरेको ना ३३ प ९५७६ नम्बरको मोटरसाइकललाई सुरक्षाजाँच गर्दा लागूऔषधसहित मकवानपुरको मकवानपुरगढी गाउँपालिका-२ का मोटरसाइकल चालक २५ वर्षीय बुद्ध बहादुर डिम्डुङ र हेटौंडा उपमहानगरपालिका-८, कमानेका नवीन रुम्बालाई लागुऔषधसहित पक्राउ गरेको हो।

उनीहरुको साथबाट लागुऔषध डाईजेपाम ४१ एम्पुल, फेनार्गन ४० एम्पुल र नुर्फिन ४० एम्पुल गरी जम्मा १२१ एम्पुल लागूऔषध बरामद गरेको प्रहरीले जनाएको छ। मकवानपुर जिल्ला अदालतबाट ४ दिनको म्याद लिएर प्रहरीले अनुसन्धान गरिरहेको जनाएको छ।

भीमफेदी-कुलेखानी सडकखण्ड दुईतर्फी सञ्चालन

सिमखोलामा निर्माण गरिएको सडक ।

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा-काठमाडौं छोटो मार्गअन्तर्गत मकवानपुरको ईन्द्रसरोवर गाउँपालिका-२, सिमखोलामा बाटो मर्मतको कार्य पूरा गरी दुईतर्फी सञ्चालनमा आएको छ। शुक्रबारदेखि काठमाडौंबाट हेटौंडा आउने एकतर्फी बाटो सञ्चालन गरेर मर्मत सुरु गरिएको थियो। जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरका अनुसार बाटो मर्मतको कार्य पूरा गरी आइतबार साँझबाट दुईतर्फी सवारी आवागमन सुचारु गरिएको छ।

असोज १० गतेदेखि तीन दिनको अविरल वर्षाका साथै कुलेखानी ड्यामको पानी छाडिएका कारण सिमखोलाको पुलको पहूँचमार्गमा ठूलो क्षति पुगेको थियो। शुक्रबारदेखि सिमखोला खण्ड एकतर्फी गरिएपछि हेटौंडबाट काठमाडौं जाने सवारी साधनले कान्तिलोकपथ, त्रिभुवन राजपथका साथै नारायणगढ-मुग्लिङ खण्डलाई वैकल्पिक मार्गको रुपमा प्रयोग गर्न स्थानीय प्रशासनले सूचित गरेको थियो।

श्री जनजागृति माध्यमिक विद्यालय (प्राविधिक शिक्षालय)

हेटौंडा उपमहानगरपालिका-१५, रातोमाटे, मकवानपुर

अटोमोबाइल ईन्जिनियरिङ्ग विषयमा २४ महिने प्रि-डिप्लोमा तह औद्योगिक प्रशिक्षार्थी तालिम (अप्रेन्टिशीप) मा निःशुल्क प्रशिक्षणका लागि

सुनौलो अवसर ! सुनौलो अवसर !! सुनौलो अवसर !!!

प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम परिषद् (CTEVT)बाट अनुमति प्राप्त भई सञ्चालित, बागमती प्रदेश सरकारको सामाजिक विकास मन्त्रालय र सम्मानित रोजगारीका लागि सीप (ENSSURE) परियोजनाबाट निःशुल्क सञ्चालन गरिने प्रि-डिप्लोमा तहको २४ महिना अवधिको अप्रेन्टिशीप (औद्योगिक प्रशिक्षार्थी तालिम) कार्यमा शैक्षिक-सत्र २०८१/०८२ को भर्नाका लागि अवसर खुलेको हुनाले १६ वर्ष पुगेका र SEE वा सो सरहको योग्यता पुगेका व्यक्तिले आवेदन दिन सक्नेछन्। भर्ना कोटा संख्या सीमित भएकोले समयमै फारम भरी मौकाको फाइदा उठाउनुहोला।

औधोगिक प्रशिक्षार्थी (Apprenticeship) तालिम किन ?	आवेदन कहाँ र कसरी दिने ?	फारम भर्न चाहिने आवश्यक कागजातहरू ।
१. प्रशिक्षार्थीले शिक्षालय र औद्योगिक प्रतिष्ठान दुबै स्थानमा सीप सिक्ने अवसर पाउने । २. पेसासँग सम्बन्धित दक्ष व्यक्तिसँगै रहेर काम गर्न पाउने । ३. तालिमको अवधिमा नै आय आर्जन हुने र तालिमपश्चात रोजगारी निश्चित हुने । ४. सफलतापूर्वक तालिम सम्पन्न गरेपछि प्रि-डिप्लोमा तहको प्रमाणपत्र पाइने ।	१. विद्यालय प्रशासनमा सम्पर्क गरी आवेदन फारम भर्ने । २. फारम भर्ने समयावधि : २०८१/०७/०६ गतेसम्म । ३. रीतपूर्वक भरिएको फारम विद्यालयमा बुझाउने ४ फारम भर्न तथा तालिम अवधिभर कुनैपनि शुल्क लाग्ने छैन ।	१. स्पष्ट मुखाकृति देखिने हालसालै खिचिएको पासपोर्ट साइजको ३ प्रति फोटो । २. SLC/SEE मा सहभागिता भएको प्रमाणपत्रको प्रमाणित प्रतिलिपि । ३. नेपाल बाहेक अन्य मुलुकबाट SLC/SEE वा सो सरह परीक्षा उतीर्ण गरेको हकमा नेपाल सरकारले तोकेका निकायद्वारा समकक्षता निर्धारण गरिएको पत्रको प्रमाणित प्रतिलिपि ।

सम्पर्कः ९८४५०३०८७६ (प्राचार्य), ९८४१२०८९१९ (वि.व्य.स.अध्यक्ष), ९८६५२१००१६ (तालिम संयोजक), ९८४५२९७६२६ (कार्यक्रम संयोजक), ९८४५४६३११० (सूचना अधिकारी), ९८४६६९५७३१ (प्रशिक्षक), ९८५५०१२८७६ (विद्यालय)

नोट: प्रशिक्षार्थीहरुलाई हाजिरी भएको दिन रु १००/- खाजा तथा भाडा भत्ता प्रदान गरिनेछ। एसईईमा ननग्रेडेड विद्यार्थीहरुले पनि अध्ययन गर्न पाउनेछन्। प्रशिक्षार्थीका लागि सात लाख रुपैयाँ बराबरको दुर्घटना बीमा र प्रत्येक वर्ष ३ हजार रुपैयाँ बराबरको पोशाक सुविधा समेत उपलब्ध हुनेछ।

सम्पादकीय

संघीयतामा एकात्मक अभ्यास

एउटै देशमा एकभन्दा बढी सरकारले शासन सञ्चालन गर्ने व्यवस्था नै संघीयता हो । राष्ट्रभित्रका फरक-फरक एकाइहरुबाट राज्य शक्तिको अभ्यास गर्ने शासकीय स्वरुप नै संघीयता हो । संघीय शासन व्यवस्था भएका देशमा विधायकी, कार्यकारिणी र न्यायिक अधिकार एक भन्दा बढी एकाइबाट अभ्यास गरिन्छ । दुई शताब्दीभन्दा बढी एकात्मक राज्य व्यवस्था रहेको नेपालमा संघीयताको संवैधानिक अभ्यास सुरु भएको एक दशक पुग्न लागेको छ । एकात्मक राज्य व्यवस्थामा अभ्यस्त हाम्रो देशका लागि संघीयता नौलो अभ्यास भएकाले यसको कार्यान्वयन प्रभावकारी देखिएको छैन । संघीय शासन व्यवस्थाको मर्मविपरित संघीय सरकारले प्रदेश तथा स्थानीय सरकारलाई संविधानले तोकेको अधिकार नदिनुले संघीयताको औचित्यमाथि प्रश्न उठ्दै आएको छ ।

बागमती प्रदेश सरकारका कार्यशैली संघीयताको मर्मविपरित देखिएको छ । बागमती प्रदेश सरकारले प्रादेशिक राजधानी हेटौंडालाई भन्दा संघीय राजधानी काठमाडौंलाई महत्व दिएको हो । प्रदेश सरकारले आफ्ना विभिन्न निकायको सम्पर्क कार्यालय संघीय राजधानी काठमाडौंमा राखेर प्रदेश राजधानीलाई ओझेलमा पारेको मात्र नभई, संघीयताको मर्मविपरित काम गरेको छ । प्रादेशिक राजधानी हेटौंडा र संघीय राजधानी काठमाडौंलाई धेरैवटा सडक सञ्जालले जोडेको छ । हेटौंडा-काठमाडौं यात्रा गर्नका लागि तीनवटा राजमार्ग र चारवटा छोटो दुरीका सडक सञ्चालनमा छन् । हेटौंडाबाट मुग्लिन हुँदै काठमाडौं जान सकिन्छ भने त्रिभुवन राजपथ र कान्तिलोकपथबाट पनि यात्रा गर्न सकिन्छ । हेटौंडाबाट भीमफेदीहुँदै कुलेखानी पुगेपछि चित्लाङ, चखेल, फाखेल वा सिस्नेरी हुँदै जाने चारवटा सडकखण्डबाट पनि छोटो दुरीमै काठमाडौं पुगिन्छ । छोटा दुरीका सबै सडकखण्डको स्तरीकरण भइरहेका कारण करिब तीन घण्टामै हेटौंडा-काठमाडौं आवतजावत गर्न सकिने भए पनि प्रदेशका सम्पर्क कार्यालयहरु काठमाडौंमा राख्नु संघीयताभित्र एकात्मकताको अभ्यास मान्न सकिन्छ ।

बागमती प्रदेशको प्रदेशको मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद् कार्यालय, आन्तरिक मामिला तथा कानुन मन्त्रालय, सामाजिक विकास मन्त्रालय, संस्कृति, पर्यटन तथा सहकारी मन्त्रालय, भौतिक पूर्वाधार विकास मन्त्रालयअन्तर्गत्का विभिन्न कार्यालय संघीय राजधानी काठमाडौंमा छन् । प्रदेश लोकसेवा आयोगलगायतले पनि संघीय राजधानी काठमाडौंमा सम्पर्क कार्यालय राखेका छन् । सहकारीसँग सम्बन्धित सबै कार्यालय काठमाडौं लैजाने तयारी प्रदेश सरकारले गरिरहेको छ । मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद कार्यालय अन्तर्गतको प्रदेश सुशासन केन्द्र ललितपुरको जावलाखेलमा छ भने केन्द्रको सभाहल भने हेटौंडास्थित उद्योग, वाणिज्य, भूमि तथा प्रशासन मन्त्रालय परिसरमा छ । प्रदेश सरकारका केही कार्यालय हेटौंडामा र केही कार्यालय काठमाडौंमा रहँदा कर्मचारी व्यवस्थापन र कार्यालयबीच समन्वय र अन्य आवश्यक कार्य गर्न समस्या हुने गरेको छ । संघीय राजधानीमा कार्यालय रहँदा अधिकांश कर्मचारीहरु हेटौंडामा देखा पर्न नचाहने अवस्था देखिएको छ ।

संघीयता कार्यान्वयनमा महत्वपूर्ण मानिएको प्रदेश सरकारले एकात्मक शासन व्यवस्थालाई मलजल पुऱ्याउने कार्यशैली अपनाइरहँदा संघीयता अर्थहिन बनिरहेको छ । प्रदेश सरकारले दोहोरो संरचनाको रुपमा आयोजनाको कार्यालय खडा गरेको र मासिक लाखौं घरभाडा तिरेर काठमाडौं उपत्यकामा कार्यालय खोलिनु संघीयताको मर्मविपरित हो । संघीय राजधानीमा बस्ने मोह जोसुकैलाई हुनु स्वभाविक हो । प्रदेशसभा सदस्य, मन्त्रिपरिषद, कर्मचारी र अन्य पदाधिकारीलाई हेटौंडाभन्दा काठमाडौंमै बस्न पाए धेरै सुविधा र सहजता हुने भएकाले प्रदेश सरकारहरुमा संघीय राजधानीको मोह बढ्दै गएको मान्न सकिन्छ । आफ्नो सहजताका लागि प्रदेशको राजधानी एकातिर, कार्यालय अर्कोतिर खडा गरेर संघीयताको अभ्यास गर्नु भनेको उल्टो यात्रा गर्नुजस्तै हो । यस्तो कार्यशैलीले प्रदेश तहको संरचनामात्र होइन, संघीय शासन व्यवस्थाको औचित्यमाथि नै प्रश्न खडा हुने निश्चित छ ।

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	

तपाईको राशिफल

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

मेष : रोकिएका कामहरु बन्दै जाने योग देखिन्छ ।
वृष : परिश्रम र मिहिनेतको राम्रो प्रतिफल प्राप्त ।
मिथुन : सहयोगीहरुबाट लाभ प्राप्त हुने समय छ ।
कर्कट : विपरीत परिस्थितिलाई आत्मबलले समाधान ।
सिंह : झै-झगडामा आफ्नो विजय प्राप्त ।
कन्या : सम्पत्ति सम्बन्धि विवाद कायम रहला ।
तुला : फसेको धन र लेनदेन मिल्ने समय देखिन्छ ।
वृश्चिक : पढाइ-लेखाइका काममा समय व्यतित ।
धनु : बौद्धिक क्षेत्रमा सुधार पाइने समय छ ।
मकर : मित्र र सहयोगीले सहयोग गर्ने समय छ ।
कुम्भ : प्रतियोगितात्मक क्षेत्रमा विजय प्राप्त होला ।
मीन : राजनीतिक र साँस्कृतिक क्षेत्रप्रति राम्रो छैन ।

उपभोक्ता अधिकार र महँगीको सन्दर्भ

सुदर्शन अधिकारी

हिन्दूहरूको महान् चाड दसैं भर्खरै सकिएको छ भने तिहारलाई स्वागत गर्ने तरखरमा छौं हामी । चाडपर्व नजिकिँदै जाँदा बजारमा उपभोग्य वस्तुको मूल्य अकासिनु हाम्रो सन्दर्भमा संस्कृतिजस्तै बनेको छ। बजारमा हरेक उपभोग्य वस्तुको मूल्यमा २० देखि शतप्रतिशतसम्मले वृद्धि भएको अवस्था छ । बजारको अनुगमन प्रभावकारी नभएकाले गर्दा पनि व्यापारीहरूले मनपरी ढंगले वस्तुको मूल्य राख्ने गरेका छन् । यसले आम उपभोक्ता मारमा परेका छन् ।

यस्तो समस्या हरेक वर्ष देखिने गरेको छ । जथाभावी रूपमा मूल्य लिन नदिनका लागि सरकार मातहत तथा निजी क्षेत्रबाट समेत विभिन्न संघसंस्था रहेका छन् । तर, ती संस्थाको कार्य प्रभावकारी नहुँदा त्यसबाट उपभोक्तालाई कुनै राहत भएको देखिँदैन । सरकारले नियमविपरीत मूल्य लिने व्यापारीलाई कारबाहीको दायरामा ल्याउन वाणिज्य विभाग, राष्ट्रिय सतर्कता केन्द्र, जिल्ला प्रशासन कार्यालय, उपभोक्ता संरक्षण मञ्चजस्ता संस्थाहरू छन्, तर व्यवहारमा ती संस्थाले आम उपभोक्तालाई राहत हुने गरी गलत ढंगले व्यापार गर्ने व्यापारीलाई दण्डित गरेको देखिँदैन ।

उपभोक्ताहरू दोहोरो मारमा पर्न बाध्य भएका छन्, किनभने एकातिर कम गुणस्तरको वस्तु बिक्री-वितरण गर्ने, अर्कातिर बढी मूल्य लिने गरिन्छ । हामी आम नेपालीमा जसरी भए पनि चाडपर्व मनाउनैपर्ने एक प्रकारको परम्परा नै छ । त्यसैले त भनिन्छ नि, आयो दसैं ढोल बजाई, गयो दसैं ऋण बोकाई । देखासिकी गर्ने र जसरी भए पनि चाडपर्व मान्नुपर्छ भन्ने मान्यताले समाजमा जरा गाडेको हुनाले पनि हाम्रो समाज अलिक जटिलतामा फस्ने गरेको देखिन्छ । अब उपभोग्य वस्तुमा मिसावटका केही प्रतिनिधि उदाहरण प्रस्तुत गरौँ । जस्तै, चिनीमा मैदा, घिउमा पिँडालु, महँगो चामलमा उस्तै देखिने सस्तो चामल मिसाउने गरिन्छ ।

नेपालको संविधानको भाग ३ को धारा ४४ मा उपभोक्ता अधिकारसम्बन्धी व्यवस्था गरिएको छ । यसमा प्रत्येक उपभोक्तालाई गुणस्तरीय वस्तु तथा सेवा प्राप्त गर्ने हक हुनेछ भन्ने स्पष्ट व्यवस्था गरिएको छ । नेपाल सरकार वाणिज्य मन्त्रालयले उपभोक्तालाई बजारमा प्राप्त हुने वस्तु तथा सेवाको उपभोग तथा प्रयोग गर्ने व्यक्ति वा समूह भनेर परिभाषित गरेको छ। उपभोक्ता संरक्षण ऐनको दफा २ 'क' ले कुनै पनि वस्तु तथा सेवाको उपभोग गर्ने व्यक्ति वा संस्था उपभोक्ता हो भनी परिभाषित गरेको छ। उपभोक्ता अधिकार भन्नाले उपभोक्ताले उपभोग गर्ने वस्तु तथा सेवाको अधिकारसँग सम्बन्धित रहेको छ ।

उपभोक्ताको हकहित संरक्षणका लागि विभिन्न प्रयास भएका देखिने गरे पनि ठोस उपलब्धि हासिल गर्न सकिएको अवस्था छैन। उपभोक्ताको हकहितसम्बन्धी कानुन सन् १९६३ मार्च १५ मा लागू गरियो । नेपालमा भने उपभोक्ता संरक्षण ऐन, २०५४ अनुसार २०५५ साल वैशाख १ गते मात्र उपभोक्ता संरक्षण ऐन जारी गरियो । हामी उपभोक्ता पनि उपभोग गरिने वस्तुको गुणस्तरका बारेमा खासै चासो राख्दैनौँ । शिक्षित वर्गका उपभोक्ता पनि आफूले उपभोग गर्ने वस्तुको गुणस्तर, मूल्य आदिका बारेमा जानकारी राख्दैनौं ।

उपभोक्ता अधिकारको सवालमा भन्ने हो भने हामीले कार्यान्वयनमा ल्याइरहेका विभिन्न आठ अधिकारका बारेमा संयुक्त राष्ट्रसंघद्वारा स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएका अधिकारहरु छन् । जसमा जीउज्यान, स्वास्थ्य तथा सम्पत्तिमा हानि पुग्ने उपभोग्य वस्तु तथा सेवाको बिक्री-वितरणबाट सुरक्षित हुने अधिकारको व्यवस्था गरिएको छ । यसैगरी अनुचित व्यापारिक क्रियाकलापबाट सुरक्षित रहनका लागि उपभोग्य वस्तु तथा सेवाको मूल्य, गुणस्तर, परिमाण, शुद्धता आदिबारे सुसूचित हुने अधिकार आम उपभोक्तामा रहन्छ । यसैगरी प्रतिस्पर्धात्मक मूल्यमा वस्तु वा सेवाको छनोट गर्न पाउने अधिकारका साथै उपभोक्ताको हकहित संरक्षणका लागि उपयुक्त निकायबाट सुनुवाइ हुने कुरामा समेत विश्वस्त हुने अधिकार उपभोक्तामा रहन्छ ।

अनुचित व्यापारिक क्रियाकलापबाट उपभोक्तामा हुने शोषण तथा मर्काविरुद्ध सुनुवाइ र क्षतिपूर्ति पाउने अधिकारको पनि व्यवस्था गरिएको छ। आम उपभोक्ता स्वयम् सजग र सचेत बन्नका लागि उपभोक्ता शिक्षाको खाँचो रहने वास्तविकतालाई मध्यनजर गरी सो शिक्षा प्राप्त गर्न पाउने अधिकारको पनि व्यवस्था उपभोक्ता ऐनमा गरिएको छ। उपभोग्य वस्तुमा उत्पादकले कुन-कुन पक्षमा ध्यान दिनुपर्छ भन्ने पनि यसै ऐनमा उल्लेख गरिएको छ । उत्पादकको नाम, ठेगाना र दर्ता नम्बर स्पष्ट रूपले उल्लेख गर्नुपर्ने व्यवस्था छ। खाद्य पदार्थ र औषधिजस्ता उपभोग्य वस्तुमा उक्त वस्तुको मिश्रण, परिमाण र तौल तथा गुणस्तर निर्धारण गरिएको वस्तुमा सो वस्तुको गुणस्तर, उपभोग्य वस्तुको उपभोग गर्ने तरिका र सो वस्तुको उपभोग गर्दा पर्ने प्रभाव आदिका बारेमा प्रस्ट उल्लेख गर्नुपर्ने व्यवस्था गरिएको छ।

उत्पादकले उपभोग्य वस्तुको मूल्य, ब्याच नम्बर, उत्पादन मिति र म्याद सकिने मितिसमेत स्पष्ट रूपमा उल्लेख गर्नुपर्छ। विद्युतीय सामग्री, हार्डवेयर तथा यान्त्रिक सामग्री भएमा ग्यारेन्टी मितिलगायत अन्य आवश्यक जानकारी समावेश गरी त्यसमा सम्बद्ध पक्षको समेत उल्लेख गर्नुपर्ने व्यवस्था उपभोक्ता ऐनमा बताइएको छ । यसैगरी प्रज्वलनशील पदार्थ, दुर्घटनाजन्य तथा सजिलै टुटफुट हुने पदार्थको सुरक्षासम्बन्धी पनि आवश्यक सतर्कताका उपायहरु राखिन्छन् । यस्ता पक्षमा आम उपभोक्ता कत्तिको जानकार छन् होला भन्ने विषय पनि उत्तिकै महत्वको हुन्छ । हाम्रो सन्दर्भमा भन्ने हो भने मुस्किलले २०-२५ प्रतिशत उपभोक्तामा मात्र आफूले उपभोग गर्ने वस्तुका बारेमा जानकारी राख्ने गर्छन् ।

अब चर्चा गरौँ, यदि उपभोक्ता उत्पादकबाट ठगिएको अनुभूति भएमा कुन निकायमा जाने ? कसरी अधिकारको प्रत्याभूति गर्ने ? भन्ने सन्दर्भका प्रसंगमा । आफू ठगिएको वा कम गुणस्तरको वस्तु बिक्री गरिएको लागेमा हरेक उपभोक्तालाई उजुरी गर्ने अधिकार छ । यदि व्यापारीले बिक्री गरेको गुणस्तरहीन वस्तुको प्रयोगबाट उपभोक्तालाई हानि-नोक्सानी भएमा उचित क्षतिपूर्तिको समेत ऐनमा व्यवस्था गरिएको छ । तर, यसको व्यवहारमा भने प्रयोग भएको देखिँदैन । उपभोक्ताले आफू ठगिएको अनुभव गरेमा उजुरी दिने निकायहरू उपभोक्ता संरक्षण ऐनअनुसार वाणिज्य विभाग, जिल्ला प्रशासन कार्यालय, नजिकको प्रहरी चौकी वा सम्बन्धित विभाग वा मन्त्रालयमा दिन सकिन्छ। यस्ता सबै विषय उपभोक्ता शिक्षामार्फत थाहा पाइने हो, तर त्यो शिक्षा सचेत र शिक्षित भनिने वर्गमा समेत नरहेको देखिन्छ ।

उपभोक्ता ऐनमा नै उपभोक्ता शिक्षाको व्यवस्था गरिएको छ । यसका फाइदा अनेकौं छन् । उपभोक्ता शिक्षाले उपभोक्तालाई उपभोग्य वस्तुको छनोट गर्ने अवसर प्राप्त हुन्छ । वस्तु तथा सेवा खरिद गर्दा उपभोक्ताले सामना गर्नुपर्ने समस्याका बारेमा जागरुक बनाउँछ । उपभोक्ता शिक्षाले उपभोक्तालाई बजारका बारेमा पूर्ण सूचना प्रदान गर्छ । यसले उपभोग्य वस्तु खरिद गर्न सहयोग पुग्छ । हाम्रो चाडपर्वले आर्थिक क्षेत्रलाई पनि प्रत्यक्ष रुपमा प्रभाव पारेको हुन्छ । यस अवसरमा विपन्न वर्गदेखि अति सम्पन्नसम्मका उपभोक्ताहरूले अन्य समयको भन्दा ज्यादा खर्च गर्छन् । नेपाली परम्पराअनुसार दसैंतिहारजस्ता पर्वहरूमा नयाँ कपडा, अन्य घरायसी सामानहरू जस्तै– फ्रिज, ओभन, इन्डक्सन चुलो, सवारी साधन कार, मोटर बाइक, स्कुटरलगायतका सामग्रीहरूको खरिद गरिन्छ ।

नेपाली बजारमा पनि आर्थिक कारोबार अन्य समयभन्दा धेरै हुने भएकाले व्यापारी तथा उत्पादक वर्ग पनि यस अवसरको भरपुर उपयोग गर्न आतुर देखिन्छन् । अर्थतन्त्र चलायमान बनाउन चाडपर्वले ज्यादै ठूलो भूमिका खेलेको हुन्छ । यस अवसरमा हरेक उपभोक्ताको भान्छामा मीठा परिकार पाक्छन् भने माछामासुको पनि ज्यादा उपभोग गरिन्छ । मीठा परिकार र माछामासुले बजारमा आर्थिक कारोबार पनि बढी हुन्छ। समग्रमा अर्थतन्त्र चलायमान बनाउने काम पनि चाडपर्वले गरेको हुन्छ। पर्वविशेषमा हामीले मनोरञ्जनको रुपमा जुवा, तास, कौडाजस्ता खेलहरुमा पनि समय दिने गरेका हुन्छौं । जुन कार्य कानुनले निषेध गरे पनि चाडपर्वमा एक प्रकारले नेपाली समाजमा छुट भएजस्तो देखिने गरेको छ । जसले गर्दा पनि बजारमा नगदको कारोबार अन्य समयभन्दा ज्यादा हुन्छ ।

तिहार वा उज्यालोको पर्व भनेर चिनिने हिन्दूहरुको दोस्रो ठूलो पर्वमा पनि भाइमसला तथा तिहार लक्षित कपडा, सुनचाँदीका गरगहना, पूजा भाँडा आदिमा प्रशस्त मात्रामा खर्च गरिने भएकाले बजारमा आर्थिक गतिविधि मनग्य हुने गर्छ । यस पटकको दसैं ठीक अगाडिको बाढीपहिरोका कारण आम व्यक्तिमा एक प्रकारको त्रासको अवस्था सिर्जना भयो । धनजनको ठूलो क्षति पनि भयो । तसर्थ, जति उत्साह हुन्थ्यो त्यो भने देखिएन । आफ्नो गाउँघर जान पनि असहज अवस्था आयो । त्यसका बाबजुत आ-आफ्नो गच्छे र परिस्थितिलाई मध्यनजर गरी चाडपर्व मनाइयो। प्राकृतिक विपत्तिबाट प्रभावितहरुको पीडाप्रति संवेदनशील भएर पुनर्स्थापनामा राज्य थप गम्भीर भएर लाग्ने काम पनि गर्नुपर्ने देखिन्छ । *(स्रोतः कारोबारदैनिक)*

८ प्रि-बायोटिक खाना जसले पेट स्वास्थ्य सुधारमा मद्दत गर्छ

प्रवीण भट्टराई

मानिसको शरीरमा असल र खराब गरी दुई किसिमका जीवाणु हुन्छन् । असल जीवाणुहरु आन्द्राका लागि लाभदायक हुन्छन् र खराब जीवाणुसँग लड्न मद्दत गर्छ । असल जीवाणुमा प्रो-बायोटिक, प्रि-बायोटिक आदि पर्छन् ।

स्वास्थ्यप्रति सचेत व्यक्तिलाई प्रो-बायोटिक्सयुक्त खानेकुरा खानुपर्छ भन्ने कुरा थाहा हुन्छ । तर प्रि-बायोटिकयुक्त खाना पनि स्वास्थ्यका लागि उपयोगी हो भन्ने कुरा धेरैलाई थाहा नहुन सक्छ ।

प्रो-बायोटिक राम्रो जीवाणु भएको खानेकुरा हो, जसले प्राकृतिक पाचन रस र इन्जाइमलाई उत्तेजित गरेर पाचन अङ्गलाई राम्रोसँग काम गर्न मद्दत गर्छ । हाम्रो पाचन प्रणालीमा विभिन्न प्रकारको सूक्ष्म जीवाणु 'माइक्रो फ्लोरा' जन्मजात नै हुन्छ । जसले खानेकुरा पचाउन, हाम्रो पाचन प्रणाली सफा गर्न र सञ्चालन गर्न सहयोग गर्छ । जुन दही वा फरमेन्टेड खानेकुरामा पाइन्छन् ।

प्रो-बायोटिक भन्दा पृथक प्रि-बायोटिक पच्न गाह्रो हुने शाकाहारी खानामा हुने तत्त्व हुन् । जुन पेटमा गलेर बहुउपयोगी जीवाणुको (प्रो-बायोटिक) संख्या वा गतिविधि बढाउन र पेटको स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्न मद्दत गर्छन् । प्रि-बायोटिकले हानिकारक जीवाणुको वृद्धि विकास हुन पनि दिँदैनन् । जीवाणुका संरचना परिवर्तन गर्दै प्रि-बायोटिकले सुजनको प्रतिकूलता कम गर्ने वा निष्क्रिय पार्ने गर्छ ।

प्रि-बायोटिक प्राकृतिक रुपमा वनस्पतिजन्य खानेकुरा जस्तै चोकर सहितका अन्न, गेडागुडी, तरकारी, फलफूल आदिमा पाइन्छन् ।

प्रि-बायोटिक खाना : धेरै मानिसले प्रि-बायोटिक प्राप्त गर्न पूरकहरु पनि लिन्छन्, तर यो खाना मार्फत प्राप्त गर्न सकिन्छ । धेरै खानाहरु छन्, जसमा प्रि-बायोटिक फाइबर राम्रो मात्रामा उपलब्ध हुन्छ ।

लसुन : लसुन प्रि-बायोटिकको र ाम्रो स्रोत हो । यसमा इनुलिन र फ्रुक्टो-ओलिगोस्याकाराइड्स जसले स्वस्थ ब्याक्टेरियाको वृद्धिलाई प्रवर्द्धन गर्छ । लामो समयदेखि लसुन समग्र स्वास्थ्यका लागि प्रयोग गरिन्छ । विशेषगरी काँचो लसुन खाँदा धेरै फाइदा हुन्छ । खाना पकाउँदा पनि यसको प्रयोग गरेर फाइदा लिन सकिन्छ, तर यसलाई धेरै मात्रामा खान भने हुँदैन । धेरै मात्रामा लसुन खाँदा स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्न सक्छ ।

केरा : केरा पनि प्रि-बायोटिक खानाको सूचीमा पर्छ । केरामा विभिन्न भिटामिन, मिनरल्स र फाइबर हुन्छ, जसमा इन्सुलिनको थोरै मात्रा पनि हुन्छ । यो फलले पेटमा स्वस्थ ब्याक्टेरिया बढाउन र पेटको सुजन कम गर्न मद्दत गर्छ । केरा काँचो वा पकाएर खान सकिन्छ । काँचो केरामा रजिस्टेन्ट स्टार्च हुन्छ, जसले ब्याक्टेरियाहरुको लागि ऊर्जा स्रोतको रुपमा काम गर्छ । यसलाई सलादको रुपमा वा काँचो केराको तरकारी बनाएर खान सकिन्छ ।

जौ : यस अन्नमा बिटा ग्लुकान धेरै मात्रामा पाइन्छ । यो एक प्रकारको घुलनशील प्रि-बायोटिक फाइबर हो जसले पाचन पथमा अनुकूल ब्याक्टेरियाको विकासलाई बढावा दिन्छ । यसले पेटलाई नरम बनाउछ र नियमित पाचनलाई सहयोग पुऱ्याउँछ । जौमा रहेको प्रि-बायोटिक फाइबरले आन्द्रामा फ्याट र कोलेस्टेरोलको पुनः शोषणलाई रोक्छ ।

प्याज : प्याजमा प्रि-बायोटिकको मात्रा राम्रो पाइन्छ, त्यसैले यसलाई प्रि-बायोटिक खाद्य पदार्थको सूचीमा समावेश गरिएको छ । साथै प्याज एन्टिअक्सिडेन्ट र फ्लेभोनोइड्सको राम्रो स्रोत हो । प्याजमा पाइने इनुलिनले पेटलाई बलियो बनाउने मात्र नभई प्रतिरक्षा प्रणालीलाई पनि मद्दत गर्छ ।

मुसुराको दाल : दाल पनि प्रि-बायोटिक खानाको सूचीमा समावेश हुन्छ । विशेषगरी मुसुराको दाल प्रि-बायोटिकको राम्रो स्रोत हो । प्रोटिनको राम्रो स्रोत हुनुका साथै यसले आन्द्रालाई राम्ररी चलाउन पनि मद्दत गर्छ ।

...बाँकी पृष्ठ ३ मा

हार्दिक श्रद्धाञ्जली

जन्म: २०२३/०१/१३

स्व. रुपकराज बज्राचार्य

स्वर्गारोहण: २०८१/०६/२९

यस पिपलबोट बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेडका आदरणीय अध्यक्ष **रुपकराज बज्राचार्य**को निधनको खबरले हामी मर्माहत भएका छौं । **आज सातौं दिन**को पूण्यतिथिमा उहाँप्रति हार्दिक श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दै दिवंगत आत्माको चिरशान्तिको कामना गर्दछौं । साथै यस दुखद् घडीमा शोकसन्तप्त परिवारजनप्रति हार्दिक समवेदना व्यक्त गर्दछौं ।

पिपलबोट बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि. परिवार

हेटौंडा-२, मकवानपुर

हार्दिक श्रद्धाञ्जली

जन्म: २०२३/०१/१३

स्व. रुपकराज बज्राचार्य

स्वर्गारोहण: २०८१/०६/२९

यस २५ बसन्त परिवारका आदरणीय अध्यक्ष **रुपकराज बज्राचार्य**को निधनको खबरले हामी मर्माहत भएका छौं । **आज सातौं दिन**को पूण्यतिथिमा उहाँप्रति हार्दिक श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दै दिवंगत आत्माको चिरशान्तिको कामना गर्दछौं । साथै यस दुखद् घडीमा शोकसन्तप्त परिवार जनप्रति हार्दिक समवेदना व्यक्त गर्दछौं ।

२५ बसन्त परिवार

हेटौंडा, मकवानपुर

बालजागृतिका विद्यार्थीको आवाज

BALJAGRITI ENGLISH SECONDARY SCHOOL Hetauda-2

अन्तर्राष्ट्रिय ज्येष्ठ नागरिक दिवसको अवसरमा असोज १६ गतेका दिन हेटौँडा-२ स्थित ओमवृद्धाश्रम र हेटौँडा-१५ स्थित दिब्यसेवा निकेतनमा आश्रित ज्येष्ठ नागरिकहरुको सेवा, सहयोग र भलाकुसारी गर्दै बालजागृति इंग्लिस सेकेण्डरी स्कूलका विद्यार्थी । कक्षा ७ मा नेपाली विषयको पाठ्यक्रम अन्तर्गत "ज्येष्ठ नागरिकप्रति हाम्रो दायित्व" भन्ने पाठ सान्दर्भिक परियोजना कार्य गर्नका लागि विद्यार्थीलाई आश्रमको भ्रमण गराइएको थियो ।

यु-१९ प्रादेशिक टिम छनोट क्रिकेट प्रतियोगिता

मकवानपुर र ललितपुरको खेलमा वर्षा बाधक

समाज संवाददाता

हेटौंडाः बागमती प्रदेशस्तरीय यु-१९ टिम छनोट क्रिकेट प्रतियोगिता अन्तर्गत आइतबारको अन्तिम खेल वर्षाका कारण प्रभावित बनेको छ । हेटौंडा-४, हुप्रचौरमा मकवानपुर र ललितपुरबीचको खेलमा वर्षा बाधक बन्दा रद्द भएको हो । टस जितेर पहिलो ब्याटिङ गरेको मकवानपुरले ३४ ओभर ३ बलमा सबै विकेट गुमाउँदै १ सय ४५ रन जोडेको थियो ।

मकवानपुरका शिवशक्ति महतोले सर्वाधिक ४३ रन बनाएका छन् । श्रीजन अधिकारीले २७ रन, राजा अहमदले १९ रन र टिम कप्तान गोकुल अधिकारी, आदित्य पौडेल र रोहित ठाकुरले समान ९/९ रन बनाएका थिए । बलिङतर्फ ललितपुरका राजेश बोहोरा र संगम सेढाइले समान ३/३ विकेट लिएका थिए । भारगव खनाल र अथरव पौड्यालले समान २/२ विकेट लिएका थिए ।

मकवानपुरले दिएको १ सय ४६ रनको लक्ष्य पछ्याएको ललितपुरले १७ ओभर खेल्दै गर्दा वर्षा बाधक बन्यो । ललितपुरले १७ ओभरमा ७ विकेट गुमाएर ६९ रन जोडेको थियो । वर्षाका कारण खेल प्रभावित बनेपछि अन्ततः खेल रद्द गर्नुपरेको हो । राजेश बोहोराले अवीजित रहँदै ३६ रन जोडेका थिए । संगम सेढाइले ९ रन जोडेका थिए । बलिङतर्फ मकवानपुरका रोहित ठाकुरले सर्वाधिक ४ विकेट लिएका थिए । यस्तै प्राञ्जल उपाध्यायले २ विकेट लिएका थिए भने राजा अहमदले १ विकेट मात्र लिएका थिए ।

मकवानपुरले कात्तिक ८ गते मुलपानी क्रिकेट मैदानमा काठमाडौं जिल्लाको टिमसँग प्रतिस्पर्धा गर्नेछ छ भने ९ गते भक्तपुरसँग प्रतिस्पर्धा गर्नेछ । मकवानपुर जिल्ला क्रिकेट संघका कोषाध्यक्ष धिरज श्रेष्ठको संयोजकत्वमा हेटौंडाको खेल सम्पन्न भएको छ । प्रतियोगितामा मकवानपुरसहित काठमाडौं, ललितपुर, भक्तपुर, नुवाकोट र चितवन गरी ६ जिल्लाको सहभागिता रहेको छ । प्रदेश टिम तयार भएपछि कात्तिक १० गतेदेखि विराटनगरमा हुने वाईवाई यु-१९ राष्ट्रिय क्रिकेट प्रतियोगितामा सहभागिता जनाइनेछ ।

महाकवि देवकोटाको जन्मजयन्तीमा कविता प्रतियोगिता

समाज संवाददाता

हेटौंडाः महाकवि लक्ष्मी प्रसाद देवकोटको जन्मजयन्तीको अवसरमा कात्तिक १५ गते जिल्लास्तरिय कविता प्रतियोगिता हुने भएको छ । आइतबार साहित्य संगम मकवानपुरले कविता प्रतियोगिता बारे एक सूचना जारी गरेको छ ।

संगमको आयोजना तथा युग प्रकाश क्लव हेटौंडा र त्रिभुवन नमुना माविको व्यवस्थापन एवम् हेटौंडा उपमहानगर पालिका-११ को प्रवर्धनमा प्रतियोगिता हुन लागेको हो । प्रतियोगितामा जुनसुकै विषयमा १५० भन्दा बढी शब्दको कविता हुनुपर्ने उल्लेख गरिएको छ । प्रतियोगितामा सहभागिता जनाउनका लागि कात्तिक ११ गते भित्र आफुले लेखेका रचना साहित्य संगम मकवानपुरको इमेलमा पठाउनु पर्नेछ । इमेल मार्फत प्राप्त भएका रचनालाई छनोट गरी १० जनाको कविता प्रस्तुत गरिने छ । प्रतियोगितामा उत्कृष्ट हुनेलाई ३ हजारका दरले र प्रोत्साहन स्वरुप एक जनालाई एक हजार रुपैयाँ प्रदान गरिने छ । प्रतियोगिता त्रिभुवन माविमा हुनेछ । हेटौंडा-११ स्थित त्रिभुवन माविमा महाकवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटाको अर्धकदको प्रतिमा स्थापित छ ।

काफ्ले र दाहाल सम्मानित हुने

रञ्जु दाहाल

राजन काफ्ले

समाज संवाददाता

हेटौंडाः शिवसावित्री प्रतिष्ठान नेपालको २०८१ असोज २६ गते दसैंको टीकाकै दिन बसेको सचिवालयस्तरीय बैठकले शिवसावित्री अधिकारी स्मृति सम्मान-२०८१ ललितकलाकर्मी राजन काफ्ले तथा शकुन्तला ढुङ्गेल स्मृति नियात्रा सम्मान-२०८१ नियात्राकार रञ्जु दाहाललाई प्रदान गर्ने निर्णय गरेको छ ।

प्रतिष्ठानका महासचिव चन्द्रमोहन अधिकारीका अनुसार विद्यालय तहदेखि नै ललितकला कर्ममा लाग्नुभएका राजन काफ्लेलाई यस क्षेत्रमा चार दशक लामो साधना गरेवापत तथा नियात्राकार रञ्जु दाहाललाई नियात्रा विधामा समर्पित स्रष्टा हुनाले सम्मान गर्न लागिएको हो । राजन काफ्ले राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका विभिन्न प्रतियोगिताहरूमा उत्कृष्ट ठहरिएका ललितकलाकर्मी हुनुहुन्छ भने रञ्जु दाहाल प्रियसँगको यात्रा (२०७५) तथा डोहोडोहो डोल्पो (२०८०) नियात्रा कृतिहरूकी स्रष्टा हुनुहुन्छ ।

प्रतिष्ठानका उपाध्यक्ष रमेशमोहन अधिकारीका अनुसार यी दुबै सम्मान शिवसावित्री प्रतिष्ठान नेपाल तथा बुढ्यौली साहित्य समाज रौतहट-सर्लाहीको आयोजनामा चन्द्रपुर, रौतहटमा महाकवि देवकोटाको जन्मजयन्तीका अवसरमा २०८१ कार्तिक १६ गते हुने रचना वाचन तथा सम्मान कार्यक्रममा समर्पण गरिने छ ।

देवकोटा स्मृति सम्मान पोखे्रललाई

समाज संवाददाता

हेटौंडाः साहित्य संगम मकवानपुर र युगप्रकाश क्लबले संयुक्त रुपमा प्रदान गर्ने महाकवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटा स्मृति साहित्य सम्मान-२०८१ मकवानपुरका साहित्यकार माधवबहादुर पोखे्रललाई प्रदान गरिने भएको छ । साहित्य संगम मकवानपुरले आइतबार एक विज्ञप्ति जारी गर्दै १० हजार राशिको सम्मान पोखेललाई प्रदान गर्ने निर्णय गरेको जनाएको छ ।

नेपाली साहित्यको उन्नयन र श्रीवृद्धिमा उल्लेखनीय योगदान पुऱ्याउने स्रष्टालाई हरेक वर्ष महाकवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटा स्मृति साहित्य सम्मान प्रदान गर्दै आएको जानकारी गराउँदै संगमले उक्त सम्मान यही कात्तिक १५ गते महाकवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटाको जन्मजयन्तीका अवसरमा प्रदान गरिने जनाएको छ । हेटौंडा-४ निवासी पोखे्रल मातृभूमि साहित्य समाजका पूर्वअध्यक्ष हुनुहुन्छ । उहाँका नाटक कृति 'आकांक्षाको चिता' (२०६९), कविता संग्रह 'रित्तिएको गाउँ' (२०७०), र नाटक कृति 'ऐनाभित्रको आकाश' (२०७९) प्रकाशित छन् । २०४० को दशक पोखे्रल नाटक लेखन, अभिनयसँगै निर्देशनमा सक्रिय हुनुहुन्थ्यो ।

हेटौंडामा पेनाल्टी सुटआउट प्रतियोगिता हुने

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडामा पेनाल्टी सुटआउट प्रतियोगिता हुने भएको छ । तिहार र छठ पर्वको अवसरमा शुभकामना आदान प्रदानसहित प्रथम संस्करणको खुल्ला पेनाल्टी सुटआउट प्रतियोगिता हुने भएको हो । हेटौंडा-४, हुप्रचौरमा आउँदो शुक्रबार प्रतियोगिता हुनेछ । कर्रा युवा क्लबको आयोजनामा हुन लागेको प्रतियोगितामा ८ वटा टिम दर्ता भइसकेको र केही क्लब थपिन सक्ने प्रतियोगिताका संयोजक राशिष मगरले जानकारी दिनुभएको छ ।

प्रतियोगितामा सहभागी हुनका लागि आउँदो बिहिबारसम्म टिम दर्ता गराइसक्नुपर्ने र साँझ खेल तालिका सार्वजनिक गरिने संयोजक मगरले बताउनुभयो । प्रतियोगितामा सहभागी हुनका लागि दर्ता शुल्क २ हजार ५ सय रुपैयाँ निर्धारण गरिएको छ । खेलाडीहरुबीच भातृत्व कायम गराउन, खेलको महत्वबारे बुझाउन र तिहार लगायतका पर्वहरुको शुभकामना आदानप्रदान गर्ने उद्देश्यले प्रतियोगिताको आयोजना गर्न लागेको उहाँले बताउनुभयो ।

प्रतियोगिताको उपाधि विजेता टिमले ३० केजीको खसीसहित शिल्ड, मेडल तथा प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछ भने उपविजेता टिमले २० केजीको खसीसहित शिल्ड, मेडल तथा प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछ । असोज महिनाको १९ र २० गते दशैं अघि नै हुने भनिएको पेनाल्टी सुटआउट प्रतियोगिता विविध कारणले स्थगित गर्नुपरेको थियो ।

भलिबल कप्तान मानबहादुरले लिए सन्न्यास

काठमाडौंः नेपाली राष्ट्रिय भलिबल टिमका कप्तान मानबहादुर श्रेष्ठले सन्न्यास घोषणा गरेका छन् । श्रेष्ठले आइतबार सामाजिक सञ्जाल फेसबुकमा भिडियो पोष्ट गर्दै सन्न्यासको घोषणा गरेका हुन् । मानबहादुरले घरेलु भलिबल त्रिभुवन आर्मी क्लबबाट खेल्दै आएका छन् ।

सन् २०१७ मा नेपालको पुरुष टिमले एभिसी सिनियर मेन्स सेन्ट्रल जोन भलिबलमा तेस्रो हुँदै कांस्य जित्दा मानबहादुर टिमका सदस्य थिए । उनले गत वर्ष चीनमा भएको १९ औं एसियाडबाट नेपालको कप्तानी गरेका थिए । मानबहादुर दुई पटक एसियाड खेल्ने दुई खेलाडीमध्ये एक हुन् ।

'मैले राष्ट्रिय भलिबल टिमको कप्तान पद त्याग्ने र राष्ट्रिय टिमको खेलाडीबाट अवकाश लिने निर्णय लिएको छु । यो निर्णय लिन सजिलो त थिएन तर अब आउने नयाँ पुस्ताका लागि मार्ग प्रस्तुत गर्नका लागि निर्णय लिएको हुँ', मानबहादुरले भिडियोमा भनेका छन् । २७ वर्षीय मानबहादुरले नेपालका लागि अन्तर्राष्ट्रिय बिच भलिबलसमेत खेलेका छन् । उनले दुई पटक नेपाललाई बीच भलिबलमा रजत पदक दिलाएका छन् । *स्रोतः अनलाइनखबर ।*

८ प्रि-बायोटिक...

स्याउको बोक्रा : स्याउमा भिटामिन सी, एन्टिअक्सिडेन्ट र फाइबर प्रचुर मात्रामा हुन्छ । स्याउमा पाइने फाइबरमा पेक्टिन हुन्छ, जसले आन्द्रामा स्वस्थ ब्याक्टेरिया बढाउँछ र हानिकारक ब्याक्टेरिया घटाउँछ । स्याउको गुदीको स्वास्थ्य लाभ भएसँगै स्याउको बोक्रामा धेरै महत्वपूर्ण पोषक तत्व हुन्छन् । जसले स्वास्थ्यलाई फाइदा पुऱ्याउन सक्छ, त्यसैले यो पूरै स्याउ खानु फाइदाजनक हुन्छ ।

कफी : कोको बिन्सबाट बनेको कफीले हाम्रो शरीरमा राम्रो ब्याक्टेरिया उत्पादन गर्छ । पाचन प्रक्रियाको क्रममा कोको बिन्सले कोलोनमा फ्लाभानोलहरु उत्पादन गर्छ जसले प्रि-बायोटिक फाइदा बोक्छ । कफीलाई प्रि-बायोटिक खाद्य पदार्थहरुको सूचीमा समावेश गरिन्छ । यसको मतलब यो होइन कि यसलाई अत्यधिक मात्रामा उपभोग गर्नुपर्छ । अत्यधिक मात्रामा सेवन गर्नु हानिकारक हुनसक्छ ।

आलस : आलस प्रि-बायोटिकको राम्रो स्रोत हो । आलसमा रहेको फाइबरले खाएको खानेकुराबाट आहारको बोसो सोस्छ र आन्द्राको चाललाई बढावा दिन्छ । यसले पचाइएको र अवशोषित आहारको बोसोको मात्रा पनि कम गर्छ । आलसमा एन्टिअक्सिडेन्ट पनि पाइन्छ, जसले शरीरको कोलेस्टेरोलको स्तरलाई नियन्त्रण गर्छ ।

(भट्टराई पोषणविद् हुन् । स्रोतः अनलाईनखबर)

वायु प्रदुषणका असरहरु

वायु प्रदुषणले

- फोक्सोको क्यान्सर, ब्रोन्काईटिस, दमजस्ता श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोग लाग्न सक्छन्,
- यसले मुटु,रक्तसंचार प्रणाली र मस्तिष्कमा समेत गम्भीर असर पुऱ्याउन सक्छ,
- सुख्खा खोकी लाग्ने, घाँटी चिलाउने तथा आँखामा असर देखा पर्न सक्छ,
- सहरी क्षेत्रमा यसको असर बढी हुन सक्छ,

त्यसैलेः

- वायु प्रदुषण न्यूनीकरणका लागि सवारीसाधनको समय–समयमा मर्मत गरौं,
- कच्ची सडकहरु कालोपत्रे गरौं,
- वृक्षरोपण गरौं,
- घर, सडक तथा सार्वजनिक स्थानको सरसफाई गरौं ।

वायु प्रदुषणको असरबाट बचौं ।

नेपाल सरकार

विज्ञापन बोर्ड

हार्दिक श्रद्धाञ्जली

जन्मः २०२३/०१/१३ | स्व. रुपकराज बज्राचार्य | स्वर्गारोहणः २०८१/०६/२९

मकवानपुर जिल्ला सुनचाँदी व्यवसायी संघको अर्थ-लेखा समितिका **रूपकराज बज्राचार्य**को निधनको खबरले हामी मर्माहत भएका छौं । **आज सातौं दिन**को पूण्यतिथिमा उहाँप्रति हार्दिक श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दै दिवंगत आत्माको चिरशान्तिको कामना गर्दछौं । साथै यस दुखद् घडीमा शोकसन्तप्त परिवारजनप्रति हार्दिक समवेदना व्यक्त गर्दछौं ।

पवन शाक्य, अध्यक्ष

एवम् मकवानपुर जिल्ला सुनचाँदी व्यवसायी संघ परिवार

हेटौंडा, मकवानपुर

हार्दिक श्रद्धाञ्जली

जन्मः २०२३/०१/१३ | स्व. रुपकराज बज्राचार्य | स्वर्गारोहणः २०८१/०६/२९

मकवानपुर जिल्ला सुनचाँदी व्यवसायी संघको अर्थ-लेखा समितिका संयोजक आदरणीय दाइ **रूपकराज बज्राचार्य**को निधनको खबरले हामी मर्माहत भएका छौं । **आज सातौं दिन**को पूण्यतिथिमा उहाँप्रति हार्दिक श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दै दिवंगत आत्माको चिरशान्तिको कामना गर्दछौं । साथै यस दुखद् घडीमा शोकसन्तप्त परिवारजनप्रति हार्दिक समवेदना व्यक्त गर्दछौं ।

राजकुमार रसाईली, प्रोप्राइटर

एवम् नवोबुद्ध सुनचाँदी पसल परिवार

हेटौंडा-१०, मकवानपुर

निर्माण व्यवसायी संघ मकवानपुरको

जेहेन्दार विद्यार्थीलाई छात्रवृत्तिसम्बन्धी सुचना

सूचना प्रकाशित मितिः २०८१ कार्तिक ५

यस निर्माण व्यवसायी संघ मकवानपुरको मिति २०८१/०७/०३ गतेको कार्यसमिति बैठकको निर्णयअनुसार मकवानपुर जिल्लामा बसोबास गर्ने विद्यार्थी भाइबहीनीहरु जो उच्च शिक्षा हासिल गर्न पारिवारिक अवस्था कमजोर भएर बञ्चित हुनुपर्ने अवस्था सिर्जना भएको जेहेन्दार विद्यार्थीहरुलाई सामुदायिक क्याम्पसमा (+2 माथि) यस निर्माण व्यवसायी संघ मकवानपुरले जेहेन्दार, आर्थिक अवस्था कमजोर भएका २ जना विद्यार्थीहरुलाई उच्च शिक्षा पढाईने व्यहोरा सम्पुर्णमा जानकारी गराउँदछौं ।

यसअनुसार छात्रवृत्ति प्राप्त गर्नका लागि यो सुचना प्रकाशन भएको मितिले ७ (सात) दिन भित्रमा यस संघको कार्यालयमा सम्बन्धित विद्यार्थीहरुले तपसिल अनुसार आवश्यक कागजातसहित निवेदन पेश गर्नु हुन समेत हार्दिक अनुरोध गर्दछौं । छात्रवृत्तिका लागि विद्यार्थी छनौट गर्ने अधिकार यस संघको समितिमा निहीत रहने छ ।

तपसिल

१. हस्तलिखित निवेदन १ प्रति
२. शैक्षिक योग्यताको प्रमाणपत्रहरुको फोटोकपि १ प्रति
३. नागरिकताको फोटोकपि १ प्रति
४. पासपोर्ट साइजको फोटो १ प्रति

राजेन्द्र प्रसाद चौलागाई
महासचिव

निर्माण व्यवसायी संघ 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