म.जि.प्र.का दर्ता नः
१04/०६७/०६८

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

वर्ष:१५ अङ्क:- ३२१ २०८१ कार्तिक ७ गते बुधबार 23 October 2024, Wednesday - पृष्ठ ४ मूल्य रू. ५/-

चाडपर्व मनाउँदा सामाजिक सद्भाव कायम गरौं

- चाडपर्वमा अनावश्यक तडक–भडक नगरौं,
- जुवातास नखेलौं र मद्यपान नगरौं,
- धार्मिक, साँस्कृतिक मूल्य मान्यता र परम्परा जोगाऔं,
- चाडपर्वलाई सामाजिक सहिष्णुता र मेलमिलाप अवसरको रुपमा गरौं,
- आफ्नो जस्तै अरुको धार्मिक, साँस्कृतिक रीतिरिवाजको सम्मान गरौं,
- चाडपर्व एक आपसमा मिली हर्षोल्लासका साथ मनाऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

असोजको बाढी, पहिरोले मकवानपुरमा एक अर्ब ३० करोड बराबरको क्षति

१५ जना मृतकका परिवारले लिए राहत

बाढीले कुलेखानी ड्यामभन्दा तल रहेको पुलमा पुऱ्याएको क्षतिको अवलोकन गर्नुहुँदै सरकारका प्रमुख सचेतक महेशकुमार बर्तौला ।

समाज संवाददाता

हेटौँडाः असोज १० गतेदेखि १२ गतेसम्मको अविरल वर्षाले मकवानपुर जिल्लामा एक अर्ब ३० करोड रुपैयाँ बराबरको क्षति पुगेको जिल्ला प्रशासन कार्यालय मकवानपुरले जनाएको छ । जिल्ला प्रशासन कार्यालय मकवानपुरले बाढी, पहिरोले पुऱ्याएको क्षतिको विवरण पालिकासँग संकलन गरेर अनुमानित क्षतिको विवरण तयार पारेको प्रशासकीय अधिकृत सरोज पौडेलले जानकारी दिनुभएको छ ।

बाढी पहिरोमा परी मृत्यु भएका १५ जनाका परिवारले राहतस्वरुप जनही २ लाख रुपैयाँ प्रशासन कार्यालयबाट बुझेका छन् । जिल्ला प्रशासन कार्यालय मकवानपुरका अनुसार बाढी, पहिरोका घटनामा परी मृत्यु भएका मकवानपुरवासी र मकवानपुरमा शव बरामद भएका व्यक्तिका परिवारका लागि सरकारले जनही दुई लाख रुपैयाँका दरले राहत रकम वितरण गरेको हो । जिल्ला प्रशासन कार्यालय मकवानपुरका प्रशासकीय अधिकृत सरोज पौडेलले बाढी, पहिरोमा परी आवासीय घरमा पूर्ण क्षति भएका २२ परिवारले १५ हजार रुपैयाँका दरले राहत रकम बुझेका छन् । विपद् लगत्तै असोज १५ गतेबाट जिल्ला प्रशासन कार्यालयले राहत रकम वितरण गर्न सुरु गरेको थियो ।

बाढी पहिरोमा परी मकवानपुर जिल्लामा १२० वटा घर पूर्णरुपमा क्षति भएको, १८३ वटा घरमा आंशिक क्षति पुगेको तथ्यांक संकलन गरिएको छ । जिल्लाभित्रका राजमार्गका ५१ ठाउँमा क्षति पुगेको, पक्की तथा झोलुङ्गे पुल १६ वटामा क्षति पुगेको विवरण संकलन गरिएको अधिकृत पौडेलले जानकारी दिनुभयो । यस्तै २३ हजार ७९ रोपनी क्षेत्रफलको खाद्यान्नबालीमा क्षति पुगेको छ भने ४ हजार १ सय ३६ वटा पशुचौपाया मरेका छन् ।

बाढी, पहिरोले सबैभन्दा बढी ईन्द्रसरोवर गाउँपालिकामा क्षति पुगेको छ । ईन्द्रसरोवर गाउँपालिकामा ४०, बागमती गाउँपालिकामा १८, भीमफेदी गाउँपालिकामा १४, थाहा नगरपालिकामा १३, कैलाश र मनहरी गाउँपालिकामा ११/११, बकैया गाउँपालिकामा १० वटा, मकवानपुरगढी गाउँपालिकामा ५, हेटौँडा उपमहानगरपालिकामा ४ र राक्सिराङ गाउँपालिकामा ३ वटा घर पूर्णरुपमा क्षति पुगेको छ ।

यस्तै बकैया गाउँपालिकामा ५२, थाहा नगरपालिकामा ५१, ईन्द्रसरोवर गाउँपालिकामा २३, बागमती गाउँपालिकामा २२, मकवानपुरगढी गाउँपालिकामा १३, भीमफेदी गाउँपालिका १२, राक्सिराङ गाउँपालिकामा ६ र हेटौँडा उपमहानगरपालिकाका ४ घरमा आंशिक क्षति पुगेको विवरण तयार भएको प्रशासकीय अधिकृत पौडेलले बताउनुभयो । जिल्ला प्रशासन कार्यालयले संकलन गरेको तथ्यांक संघीय सरकारलाई पठाउने र सरकारले उपलब्ध गराउने राहतका कार्यक्रम पीडित तथा प्रभावित क्षेत्रलाई वितरण गरिने उहाँको भनाइ छ ।

बाढी, पहिरोले पूर्वाधारको क्षेत्रमा पुऱ्याएको क्षतिका कारण मकवानपुर जिल्लाको प्रभावित क्षेत्रको जनजीवन अझै सहज हुन सकेको छैन । हेटौँडा-काठमाडौं छोटो मार्गमा पुगेको क्षतिका कारण यातायात सेवा प्रभावित बनेको छ । छोटो मार्गअन्तर्गत भीमफेदी कुलेखानी, फर्पिङ खण्ड र कान्तिलोकपथ सुचारु भए पनि जोखिमपूर्ण छ ।

वैदेशिक रोजगारीमा गएका पति गुमाएको ८ वर्षपछि सुनिताले पाइन् बीमाको रकम

जिल्ला प्रशासन कार्यालय मकवानपुर परिसरमा रहेको आप्रवासी स्रोत केन्द्र ।

समाज संवाददाता

हेटौँडाः हेटौँडा-१९, नेवारपानीकी सुनिता सिग्देलले वैदेशिक रोजगारीमा गएका पति गुमाएको ८ वर्षपछि बीमा वापतको रकम पाउनुभएको छ । सोमबार जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा भेटिनुभएकी सिग्देलले बीमा वापतको पैसा पाउन निक्कै कष्ट व्यहोर्नुपरेको सुनाउनुभयो । २०७३ साल कात्तिक ३ गते सुनिताका श्रीमान् केदारप्रसाद अर्यालको साउदी अरबको दमाममा सवारी दुर्घटनामा परी मृत्यु भएको थियो ।

सुनिताको परिवारले बीमा वापत २९ लाख ९० हजार रुपैयाँ प्राप्त गरेको छ । बिहिबार मात्रै खातामा पैसा आएको सुनिताले जानकारी दिनुभयो । यसअघि वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्डबाट १३ लाख रुपैयाँ प्राप्त भएको सुनिताले जानकारी दिनुभयो । परिवार र सन्तानको सुखका लागि भनेर कमाउन विदेशिएको २ महिनामै पतिको दुर्घटनामा परी मृत्यु भएको खबर थाहा पाएपछि अचेत बनेकी सुनिता घर, माइती र आफन्तको सहयोगले २ छोरी र १ छोरालाई हुर्काउँदै हुनुहुन्छ । "सबैको साथले सन्तानलाई हुर्काएको छु", सुनिताले भन्नुभयो, "आफू पनि रोगी भएर उस्तै दुख पाएकी छु । एउटा सानो घर बनाउन पाए हुन्थ्यो भन्ने लागेको छ ।"

श्रीमान्को मृत्यु भएपछि वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्डबाट प्राप्त रकमले घडेरी किनेर राखेको र अहिले बीमावापत प्राप्त रकमले त्यही जग्गामा सानो घर बनाउने योजना छ सुनिताको । बीमा वापतको रकम प्राप्त गर्न जिल्ला प्रशासन कार्यालय परिसरमा रहेको आप्रवासी स्रोत केन्द्रको सहजीकरण महत्वपूर्ण रहेको उहाँको भनाइ छ । "बीमा वापतको रकम प्राप्त गर्न काठमाडौं धाउँदा धाउँदा थाकिसकेको थिएँ", सुनिताले भन्नुभयो, "जिल्ला प्रशासन कार्यालयभित्रै रहेको आप्रवासी स्रोत केन्द्रबाटै काम हुने थाहा पाएपछि यहाँ आएँ । उता साउदी अरबमा रहेको दूतावासका अधिकारीले पनि सहयोग गर्नुभयो ।"

आप्रवासी स्रोत केन्द्रकी सूचना तथा परामर्शकर्ता पार्वती बिकले दूतावासका अधिकारीको सहयोगकै कारण सुनिता सिग्देलले बीमा वापतको रकम पाउने अवस्था सिर्जना भएको जानकारी दिनुभयो । यसअघि सन् २०१८ मै बीमा वापतको रकमको चेक तयार भए पनि प्राप्त हुन नसकेको उल्लेख गर्नुहुँदै दूतावासका अधिकारीको सहजीकरणकै कारण ढिलै भए पनि सुनिता सिग्देलले बीमा वापतको रकम पाउनुभएको बिकको भनाइ छ ।

गत आर्थिक वर्षमा वैदेशिक रोजगारीमा गएका मकवानपुरका १३ जनाको मृत्यु भएको थियो । चालु आर्थिक वर्षमा मात्रै वैदेशिक रोजगारीमा गएका मकवानपुरका ५ जनाको मृत्यु भएको आप्रवासी स्रोत केन्द्रले जानकारी दिएको छ । हेटौँडा-१३ का ३० वर्षीय देवराज थिङ, २७ वर्षीय विक्रम मुक्तान र हेटौँडा-९ का ४५ वर्षीय वेदप्रसाद दाहालको दुवईमा मृत्यु भएको हो भने मनहरी गाउँपालिकाका २८ वर्षीय दीपक थिङ र हेटौँडा-११ का अनिल मुखियाको मलेसियामा मृत्यु भएको आप्रवासी स्रोत केन्द्रकी सूचना तथा परामर्शकर्ता पार्वती बिकले जानकारी दिनुभयो । आप्रवासी स्रोत केन्द्रले विदेश जान चाहनेका लागि आवश्यक जानकारी उपलब्ध गराउनुका साथै विदेशमा अलपत्र परेकाको उद्दार तथा मृत्यु भएकाहरुको शव नेपाल ल्याउन, कानुनअनुसार प्राप्त हुने राहत तथा बीमा रकम उपलब्ध गराउन सहजीकरण गर्ने गरेको छ ।

दूर्व्यसनविरुद्ध सचेतनाका लागि बागमतीमा ५० लाख बजेट

समाज संवाददाता

हेटौंडाः बागमती प्रदेशको आन्तरिक मामिला तथा मन्त्रालयका कानुन मन्त्री सुरजचन्द्र लामिछानेले प्रदेश सरकारले लागूऔषध न्यूनीकरण लागि काम गर्दै आएको बताउनुभएको छ । लागुऔषध दूर्व्यसनहरुलाई पुनःस्थापन गर्न क्रियाशील संस्थाहरुको छाता संस्था रिकभरिङ नेपालको १८ औं वार्षिक साधारण सभालाई सम्बोधन गर्नुहुँदै मन्त्री लामिछानेले चाडपर्व सकिएलगत्तै लागूऔषधको दुर्व्यसनीबाट बालबालिकालाई मुक्त बनाउनका लागि प्रहरीसँग छलफल गर्ने बताउनुभयो । राज्यका सबै निकायले लागुऔषध प्रयोगकर्ताहरूलाई पुनःस्थापन गर्ने काममा लाग्नुपर्ने उहाँले बताउनुभयो ।

लागुऔषध प्रयोगकर्ताको उपस्थिति भएको स्थानहरूमा अभिमुखीकरण गर्न सबै लाग्नुपर्ने मन्त्री लामिछानेले स्पष्ट पार्नुभयो । प्रदेश सरकारले चेतनामूलक कार्यक्रमका लागि ५० लाख रूपैयाँ बजेट छुट्याएको उहाँले जानकारी दिनुभयो । जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुर प्रहरी नायव उपरीक्षक श्यामु अर्यालले जिल्ला प्रहरी कार्यालय मार्फत लागूऔषध तस्करी नियन्त्रणका लागि अनुसन्धान गरेर तस्करीलाई करवाही प्रक्रियालाई अगाडि बढाउने गरेको बताउनुभयो । कामको सिलसिलामा आफू अन्य जिल्लाहरुमा रहँदा प्रयोगकर्तालाई मूल्याङ्कन गरेको उहाँले बताउनुभयो । लागूऔषध प्रयोगकर्ताहरुमा विभिन्न रोगहरु फैलने र चोरी, डकैती जस्ता काममा संलग्न हुने गरेको उहाँको भनाई छ । गैरसरकारी संघ, संस्थाको प्रयासले यसलाई न्यूनीकरण गर्न सकिने उहाँले बताउनुभयो । लागूऔषध दूर्व्यसनमा परेकाहरुलाई सुधार गर्ने पुनःस्थापना केन्द्रहरूको अनुसन्धान गर्न आवश्यक रहेको उहाँले औँल्याउनुभयो ।

संस्थाका केन्द्रीय अध्यक्ष दिलिप गुरूङले लागूऔषध प्रयोगकर्ताहरूलाई कसरी रूपान्तरण गर्न सकिन्छ भन्ने कुरामा बागमती प्रदेश सरकारले पहल गर्नुपर्ने बनाउनुभयो । प्रयोगकर्ताहरूलाई अपराधीकरण भन्दा पनि एकीकरण गरेर लागूऔषधबाट मुक्त गर्ने काममा लाग्नुपर्ने उहाँको भनाइ थियो । १६ वर्षदेखि ३० वर्ष उमेर समूहका व्यक्तिहरूलाई लक्षित गरेर चेतनामूलक कार्यक्रम आयोजना गरेको उहाँले बनाउनुभयो । कार्यक्रममा मकवानपुरका सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी ढोलकराज ढकालको पनि उपस्थिति रहेको थियो । साधारणसभामा सातै प्रदेशका ५५ जिल्लाका ९७ जना प्रतिनिधि सहभागी छन् ।

मेचि-महाकाली उद्दार यात्रा हेटौँडा आइपुग्यो

समाज संवाददाता

हेटौँडाः मानवसेवा आश्रमको मेचि-महाकाली उद्दार अभियान टोली हेटौँडा आइपुगेको छ । सोमबार हेटौँडा आइपुगेको अभियान टोलीले मंगलबार बिहान अभियानबारे जानकारी गराउने उद्देश्यले सरोकारवालासँग परिचयात्मक कार्यक्रम समेत गरेको छ । अभियानमा आनी छोइङ डोल्मा पनि सहभागी हुनुहुन्छ ।

मानवसेवा आश्रमका अध्यक्ष रामजी अधिकारीले असोज २७ गते आइतबारबाट सुरु गरिएको अभियानमा हालसम्म ८४ जनाको उद्दार गरिएको जानकारी दिनुभयो । उद्दार गरिएका मध्ये २० जना महिला र ६४ जना पुरुष छन् । मानवसेवा आश्रमको अभियानका बारेमा जानकारी गराउनुहुँदै उहाँले सबैको साथ र सहयोगका लागि अपिल पनि गर्नुभयो ।

हेटौँडा-९ स्थित आश्रमको मुख्यालयमा भएको कार्यक्रममा बागमती प्रदेश प्रमुख दीपक प्रसाद देवकोटा, मुख्यमन्त्री बहादुर सिंह लामा, सामाजिक विकास मन्त्री हरिप्रभा खड्गी, वन तथा वातावरण मन्त्री कृष्णप्रसाद सिलवाल, स्वास्थ्य मन्त्री किरण थापा, प्रमुख सचिव डा. हरिप्रसाद लम्साल, मकवानपुरका प्रमुख जिल्ला अधिकारी तीर्थराज चिलुवाल, बागमती प्रदेश प्रहरी प्रमुख प्रहरी नायव महानिरीक्षक कृष्ण हरि शर्माको उपस्थिति रहेको थियो । करिब एक महिना सञ्चालन हुने मेचि-महाकाली उद्दार अभियान टोलीले आज मकवानपुर जिल्लामा सहयोगापेक्षी सडक मानवको खोजी तथा उद्दार गर्नेछ ।

सम्पादकीय

कार्यसम्पादन सम्झौताको लहर

कार्यसम्पादन सम्झौता व्यवस्थापनको एउटा महत्वपूर्ण औजार हो । कुनै पदीय जिम्मेवारी तोकिएको व्यक्तिलाई कामको प्रभावकारिता, गुणस्तर, समयसीमा, लागत, परिणाम, जिम्मेवारी, जवाफदेहिता तथा प्रोत्साहन सुविधालगायत किटान गरी मापनयोग्य सूचकका आधारमा कामको मूल्यांकन गर्ने व्यवस्थासहित संगठन र जिम्मेवार पदाधिकारीबिचको करारलाई कार्यसम्पादन सम्झौता भनिन्छ । यस्तो करार वा सम्झौता सार्वजनिक निकायमा कार्यरत कुनैपनि व्यक्तिसँग माथिल्लो ओहदाका व्यक्तिले गर्ने गरिन्छ । व्यक्तिलाई तोकिएको कामलाई सकेसम्म प्रष्टरुपमा मापन र मूल्यांकनयोग्य बनाएर पुरस्कार र दण्डको व्यवस्था गर्न यस्तो सम्झौता उपयोगी मानिन्छ । तोकिएको कामको कामको गुणस्तर, समयसीमा, लागत, परिमाण, जिम्मेवारी र जबाफदेही लगायतका पक्षमा ध्यान दिई सकेसम्म वस्तुगतरुपमा मापनयोग्य परिसूचकहरु निर्माण समग्र कार्यसम्पादनको मूल्यांकन गर्न यस्तो सम्झौता आवश्यक हुन्छ ।

नेपालका व्यावसायिक, निजी तथा गैरसरकारी क्षेत्रमा कार्यसम्पादन सम्झौता पहिलादेखि नै प्रयोग हुँदै आएको भए पनि हाल सार्वजनिक सेवाका क्षेत्रमा पनि यसको प्रयोग बढ्दै गएको छ । सार्वजनिक पद धारण गरेका व्यक्तिसँग माथिल्लो वा कार्यकारी पदमा रहेका व्यक्तिले कार्यसम्पादन सम्झौता गर्ने लहर नै चलेको छ । दुई महिनाअघि बागमती प्रदेशका मुख्यमन्त्री बहादुर सिंह लामाले मन्त्रीहरु र प्रमुख सचिवसँग कार्यसम्पादन सम्झौता गरेका थिए । मुख्यमन्त्रीले कार्यसम्पादन सम्झौता गरेको दुई महिना भइसक्दा त्यसको प्रगति वा प्रभावकारिताको मूल्यांकन भइरहेको छ वा छैन भन्ने कुरा सार्वजनिक भएको छैन । राजनीतिक प्रचारबाजीको रुपमा गरिने यस्ता सम्झौता औपचारिकतामा सिमित हुने गरेको विगतका धेरै उदाहरणहरु छन् । मुलुकको सार्वजनिक वा सरकारी क्षेत्रमा कार्यसम्पादन सम्झौता गर्न सकिने व्यवस्था विभिन्न ऐन, नियममा भएकै कारण कार्यसम्पादन सम्झौता गर्ने परिपाटीले व्यापकता पाउँदै गएको भए पनि यसको उपादेयता मूल्यांकन हुन नसकेको हो ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरले पनि आफ्ना मातहतका प्रहरी एकाइका प्रमुखहरुसँग कार्यसम्पादन सम्झौता गरेको छ । करिब तीन साताअघि जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरको प्रमुखको जिम्मेवारी लिनुभएका प्रहरी उपरीक्षक विश्वराज खड्काले सोमबार नियमित मासिक बैठकमा मातहतका प्रहरी कार्यालयका प्रमुखसँग कार्यसम्पादन सम्झौता गरेका हुन् । जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरले बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालयको प्रमुखसँग गरेको वार्षिक कार्यसम्पादन सम्झौताकै आधारमा प्रहरी उपरीक्षक खड्काले मातहतका प्रमुखसँग सम्झौता गरेको बताइएको छ । जिल्लामा अपराध नियन्त्रण तथा अनुसन्धान, विपद् व्यवस्थापन, प्रहरीको क्षमता अभिवृद्धि तथा समग्र लक्ष्य प्राप्तिका लागि वडा प्रहरी कार्यालय, इलाका प्रहरी कार्यालयसहित सम्पूर्ण प्रहरी एकाइलाई जिम्मेवार र उत्तरदायी बनाउन वार्षिक कार्यसम्पादन सम्झौता गरिएको छ । कार्यसम्पादन सम्झौतासँगै मातहतका प्रहरी एकाइ प्रमुखहरुलाई आवश्यक निर्देशनसमेत दिइएको छ ।

कार्यसम्पादन सम्झौतासंग जोडिएका संगठन, पद र तिनको कार्यप्रकृति तथा कार्यविवरण, परिसूचकहरुको निर्माण, तिनको वस्तुगत मापनीयता स्पष्ट हुनुपर्छ । यिनैका आधारमा गरिने मूल्यांकनको वस्तुगत विश्वसनीयता, त्यसको स्तर र श्रेणीकरण, सो मूल्यांकनको नतीजाका आधारमा दिइने पुरस्कार र दण्डको प्रत्याभूति पनि उत्तिकै आवश्यक छ । कार्यसम्पादन सम्झौता गर्ने लहर चलेकै आधारमा औपचारिकताका लागि सम्झौता गरिनुको कुनै अर्थ रहँदैन । कार्यसम्पादनका क्रममा आवश्यक पर्ने स्रोतसाधन, अख्तियारी र अनुकूल कार्यवातावरणको सुनिश्चितताजस्ता पक्षमा पनि कार्यससम्पादन सम्झौतासँगै ध्यान दिनु आवश्यक हुन्छ । तोकिएको जिम्मेवारीलाई प्रभावकारी बनाउन कार्यसम्पादन सम्झौता सान्दर्भिक भए पनि कार्यसम्पादन स्तर मापनसँगै पुरस्कार वा प्रोत्साहन र दण्ड वा कारबाहीको व्यवस्था हुन्छ कि हुँदैन भन्ने पक्ष महत्वपूर्ण हुनेछ ।

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 : पढाइ–लेखाइ मध्यमकारक रहने समय छ ।
वृष : प्रतिस्पर्धी माथि विजय हाशिल हुने समय छ ।
मिथुन : पढाइ–लेखाइका क्षेत्रमा सरिक भइने योग छ ।
कर्कट : पारिवारीक दायित्व बढ्ने समय योग छ ।
सिंह : लेखाइ– पढाइका काममा समय व्यतित होला ।
कन्या : धार्मिक यात्रा योग रहने समय रहेको छ ।
तुला : परीक्षा र प्रतिस्पर्धामा विजय प्राप्त होला ।
वृश्चिक : धार्मिक कृत्यमा सरिक भइने समय योग रहेको छ ।
धनु : दार्शनिक विषयप्रति झुकाव बढ्ने समय योग रहेको छ ।
मकर : पढाइ–लेखाइ मध्यमकारक रहने समय छ ।
कुम्भ : वैदेशिक योगबाट लाभ प्राप्त हुने समय छ ।
मीन : सामाजिक र धार्मिक कृत्यमा सरिक भइने छ ।

सामाजिक सुरक्षा कोषको नौमहिने सर्त अव्यावहारिक

✍ उमा पौडेल

मलेसिया गएको एक महिनामै (२०८० असार ७ गते) निधन भयो, इलामको देउमाई- ७ सिद्धिथुम्काका सनतकुमार घिमिरेको । २०८० जेठ ५ गते मलेसियामा गएका घिमिरेको मृत्युको कारणमा झुन्डिएर आत्महत्या गरेको भन्ने उल्लेख छ । घिमिरेका आफन्तका अनुसार उनलाई म्यानपावरले सप्लायर्सको काम भनेर मलेसिया पठाएको थियो, तर उनले भनेको काम पाएनन् । विडम्बना, काम सुरु नगर्दै उनले मृत्युवरण गरे ।

घिमिरेका आफन्तले बिमा र वैदेशिक रोजगार बोर्डबाट आर्थिक सहायता बापतको रकम समेत प्राप्त गरिसकेका छन् । विदेश पुगेको एक महिनासम्म काम नपाएका कारण उनले सामाजिक सुरक्षा कोषमा रकम जम्मा गर्न पाएका थिएनन् । त्यसकारण कोषबाट प्राप्त गर्ने सुविधाबाट घिमिरेका परिवार वञ्चित भए ।

इलाम नगरपालिका- ९ गोलाखर्कका सुनिल गोले तामाङ वैदेशिक रोजगारीका सिलसिलामा साउदी अरब गएका थिए । २०७७ चैत ८ मा श्रम स्वीकृति लिएर गएका तामाङले २०८१ जेठ ३ मा साउदीबाटै पुनः श्रम स्वीकृति गराए । त्यसको एक महिना नपुग्दै छुट्टीमा नेपाल आएका उनको चट्याङ लागेर मृत्यु भयो । नेपालमै मृत्यु भए पनि वैदेशिक रोजगारीको श्रम अवधिका क्रममा मृत्यु भएकाले वैदेशिक रोजगार बोर्ड र बिमाबाट पाउने सम्पूर्ण सहायता उनको परिवार लाई प्राप्त भयो । तर पुनः श्रम स्वीकृति भएको एक महिना नबित्दै मृत्यु भएकाले उनले कोषको योगदानमा निरन्तरता दिन सक्ने कुरै भएन । त्यसकारण उनको परिवार पनि योगदानका आधारमा पाउनुपर्ने सुविधाबाट वञ्चित भयो ।

नौ महिनासम्म भवितव्य पर्दैन भनेर कसले ग्यारेन्टी गर्न सक्छ ? झनै वैदेशिक रोजगारमा जाने श्रमिकको त काम, तलब, दुर्घटनाको ग्यारेन्टी गर्नु चुनातीपूर्ण भएकाले निश्चित अवधि र अनिवार्य योगदानको सर्त श्रमिकका लागि अनुकूल देखिँदैन ।

यसरी विभिन्न कारण कोषमा योगदान गर्न नपाएका व्यक्तिका परिवारले सुविधा पाउन सकेका छैनन् । २०७९ चैत ९ यता श्रम स्वीकृति र पुनः श्रम स्वीकृत गर्ने सम्पूर्ण कामदारले सामाजिक सुरक्षा कोषमा अनिवार्य योगदान गर्नुपर्ने व्यवस्था छ । वैदेशिक रोजगारमा जानेले २३०८ रुपैयाँ अनिवार्य योगदान गरेर आबद्धता जनाउनुपर्छ । यसबापत वैदेशिक रोजगारीमा भएका श्रमिकले विभिन्न सेवा-सुविधा पाउँछन् । वैदेशिक रोजगारीमा भएका श्रमिकले विदेशबाटै सूचीकृत तथा रकम जम्मा गर्न सक्ने, जम्मा गर्नुपर्ने र कममा छुट पाउने, निवृत्तीभरण योजना, दुर्घटना तथा अशक्तता सुरक्षा योजना, आश्रित परिवार सुरक्षा योजना र वृद्ध अवस्था सुरक्षा योजना जस्ता योजना छन् । बाध्यात्मक अवस्था के छ भने यी सबै योजना अन्तर्गतका सुविधा प्राप्त गर्नका लागि एउटा जटिल सर्त छ, कम्तीमा ९ महिना सामाजिक सुरक्षा कोषमा योगदान गर्नुपर्ने ।

घटना घटेको मितिभन्दा अघिको १२ महिनामा कम्तीमा नौ महिनाको योगदान रकम कोषमा जम्मा गरे मात्रै दुर्घटना तथा अशक्तता र आश्रित परिवार सुरक्षा योजना प्राप्त हुन्छ ।

यसले गर्दा वैदेशिक रोजगारमा आबद्ध श्रमिक र श्रमिकका परिवारले सहुलियत प्राप्त गर्नका लागि तय गरिएका सर्त व्यावहारिक देखिँदैनन् ।

सामाजिक सुरक्षा कोषले भने मासिक पेन्सन दिने विषय भएकाले यसका निश्चित मापदण्ड हुने र अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा पनि यस्तै प्रकारको अभ्यास भइरहेको बताउँछ । संविधानको धारा ४३ मा सामाजिक सुरक्षासम्बन्धी हकलाई मौलिक हकको रुपमा अङ्गीकार गरिएको छ । सामाजिक सुरक्षासम्बन्धी हक अन्तर्गत आर्थिक रुपले विपन्न, अशक्त र असहाय अवस्थामा रहेका, असहाय एकल महिला, अपाङ्गता भएका, बालबालिका, आफ्नो हेरचाह आफैँ गर्न नसक्ने नागरिकलाई कानुन बमोजिम सामाजिक सुरक्षाको हक हुने व्यवस्था छ ।

सामाजिक सुरक्षाको उद्देश्य आघात बेहोरेका तथा तनावमा रहेका घर-परिवारलाई सहयोग पुर्‍याउनु हो; मृत्यु, अशक्तता, भवितव्यको अवस्थामा सहायता तथा सहुलियत प्रदान गर्नु हो तर यस सम्बन्धी सेवा प्राप्त गर्नका लागि आवश्यक मापदण्डको अवधि उद्देश्य अनुरूप व्यावहारिक देखिएको छैन । नौ महिनासम्म भवितव्य पर्दैन भनेर कसले ग्यारेन्टी गर्न सक्छ ? झनै वैदेशिक रोजगारमा जाने श्रमिकको त काम, तलब, दुर्घटनाको ग्यारेन्टी गर्नु चुनातीपूर्ण भएकाले निश्चित अवधि र अनिवार्य योगदानको सर्त श्रमिकका लागि अनुकूल देखिँदैन ।

हुन त यो योगदानमा आधारित योजना हो भनेर स्पष्ट उल्लेख पनि गरिएको छ, तर चाहँदाचाहँदै योगदान गर्न नसकेका श्रमिकहरूको, कोषले तोकेको ९ महिनाको अवधि नपुग्दै मृत्युवरण गर्नुपरेकाहरूको र अंगभंग भएका श्रमिकको हकमा सामाजिक सुरक्षा कोषले कतिको न्याय गर्न सक्यो त ? मृत्यु र अशक्तता जस्तो ठुलो भवितव्य, आघात र तनाव के होला ? के यस्तो अवस्थामा पनि निश्चित अवधिसम्म योगदान गर्नुपर्ने सर्त मानवीय दृष्टिकोणबाट संवेदनशील छन् त ?

सामाजिक सुरक्षा अप्ठेरामा रहेकाको सारथी र बैसाखी बन्ने हो भने मृत्यु, अशक्तता, भवितव्यजस्तो अवस्थामा कम्तीमा नौ महिनाको सर्तको व्यवस्थालाई पुनर्विचार गर्नुपर्नेछ । श्रमिक र परिवारका सदस्यलाई किन सामाजिक सुरक्षा कोषमा रकम जम्मा गर्ने भन्नेबारेको सचेतना अभिवृद्धिबाटै कोषले काम थाल्नुपर्नेछ । वैदेशिक रोजगारको वास्तविक अवस्था र प्रकृतिलाई अध्ययन गरी नीतिगत सुधार गर्नुपर्नेछ । यसमा आप्रवासनमा संलग्न परिवारका सदस्य र आप्रवासनका विज्ञको सुझावलाई आत्मसात् गर्नुपर्ने जरुरी पनि छ ।

(लेखक पौडेल सुरक्षित आप्रवासनका क्षेत्रमा १० वर्षदेखि कार्यरत छन् । स्रोतः रातोपाटी)

तनावले कसरी मुटुलाई असर गर्छ ?

✍ डा. माधव विष्ट

दिमागलाई चयन छैन । दैनिक अनेक समस्याले घेर्दा मानिसले तनाव धेरै लिइरहेका छन् । भावनात्मक तनावले डिप्रेसन र एन्जाइटी गराउँछ भनेर हामीमध्ये धेरैले सुनेका छौं । चिकित्सकले पनि हरेक रोगको समाधानका लागि तनाव कम लिन सुझाइरहेका हुन्छन् ।

सायद कमैलाई मात्र थाहा होला । लगातार तनावले मुटुमा पनि समस्या गराउँछ ।

तनावले कसरी मुटु प्रभावित हुन्छ ?

भावनात्मक तनावले शरीरमा नकारात्मकता बढाउँछ । वास्तवमा तनाव बढ्ने बित्तिकै शरीरमा तनाव हर्मोन कोर्टिसोल र एड्रेनालाइनको स्तर बढ्न थाल्छ । यी दुईको स्तर बढ्नु भनेको मुटुका लागि राम्रो संकेत होइन ।

नकारात्मक भावना बढ्दै जाँदा यी हर्मोनको चाप रगतको माध्यमबाट सम्पूर्ण शरीरमा सञ्चार गर्न थाल्छ । शरीरका अन्य अंगमा विशेषगरी मुटुलाई असर गर्छ ।

यी हर्मोन बढेपछि मुटुको छिटो धड्कन बढ्न थाल्छ र रक्तनली साँघुरो हुन थाल्छ । फलस्वरुप, रक्त प्रवाह प्रभावित हुन थाल्छ । यसबाहेक हर्मोनको प्रभावले रगतमा चिनीको मात्रा पनि बढाउँछ ।

तनाव नियन्त्रण गरिएन भने मुटुको धमनीको भित्तामा क्षति पुग्ने सम्भावना बढ्छ । यसो भनिरहँदा तनाव हुने बित्तिकै मुटुलाई असर पार्छ भन्ने होइन । तनावले बारम्बार मस्तिष्कलाई असर गरिरहेको छ भने मात्र मुटु प्रभावित हुन्छ ।

दैनिकीमा सामान्य तनाव नपर्ने मानिस कोही छ भने त्यो नगण्य संख्यामा हुनसक्छ । तनाव हरकोहीलाई पर्न सक्छ । मात्र तनावको प्रकृति फरक हुन्छ ।

तनावलाई विज्ञानले दुई किसिममा विभाजन गरेको छ । छोटो र सामान्य (एक्युट) र क्रोनिक (लामो समयसम्म र हने तर गम्भीर) ।

एक्युट तनाव

कुनै कुराले अचानक एकैछिन तनाव भएको जस्तो गराउने र एकैछिनमा हराउँछ भने त्यसलाई एक्युट तनाव मान्न सकिन्छ । केही अध्ययनले भने अस्थायी रुपमा अचानक आउने तनावले मुटुमा समस्या देखिन सक्ने पुष्टि गरेको छ । कहिलेकाहीं अचानक घट्ने घटनाको खबरले समेत मानिसमा हृदयघात गराएको घटना थुप्रै छन् ।

दीर्घ तनाव

तनाव दैनिक, हप्तौं, महिनौं र त्यस समयभन्दा बढिरहन्छ भने त्यो दीर्घ तनाव हो । दीर्घ तनावले अप्रत्यक्ष रुपमा रक्तचाप बढाइराख्छ । मुटुको धमिनीहरु सुन्नाएर साँघुर्‍याउँछ । जसले मुटुको चालमा अनियमितता ल्याउँछ । मुटुमा हुने विद्युतीय गतिविधिलाई खलबलाउँछ । जसले गर्दा मुटुमा रगत राम्रोसँग पम्प हुन पाउँदैन ।

यससम्बन्धी अनुसन्धाताहरु मुटुमा यति धेरै असर तनावले मात्र कसरी पारिरहेको छ भनेर अध्ययनमा जुटिरहेका छन् ।

पहिलेबाटै दीर्घरोग हुनेमा हृदयघातको जोखिम

तनावले दीर्घरोग नभएकाहरुको मुटुमा उत्तेजना ल्याएर मुटुको गति अनियमित बनाउँछ । त्यसो भए कल्पना गर्न सकिन्छ, झन् पहिलेबाटै मुटुरोगको जोखिम मानिने दीर्घरोग मधुमेह, उच्च रक्तचाप र कोलेस्टेरोल छ भने अत्यधिक र लगातार तनावले कस्तो असर पार्ला ?

यी समस्याबाट पहिलेबाट गुज्रिरहेका व्यक्तिमा हृदयघातको जोखिम बढाउँछ । किनकि यही दीर्घरोगका कारण पहिले नै केही मात्रामा कोरोनरी धमनीमा मासुको केही डल्लो जमेर त्यो भाग साँघुरिएको हुन्छ । यस्तोमा बोसोको डल्लोले केही मात्रामा पहिले नै जमेको अवस्थामा छ भने त तनाव हर्मोन बढेर रगत सञ्चार हुने बाटो नै बन्द गरिदिएर अचानक हृदयघात हुनसक्छ ।

हार्वर्ड मेडिकल स्कुलको अध्ययनअनुसार कोरोनरी धमनीको रोग छ भने अत्यधिक तनावले धमनी साँघुरिएर तत्काल मुटुमा अक्सिजनको कमीको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ । यो समस्या मायोकार्डियल इस्केमिया भनिन्छ । लगातारको भावनात्मक तनावका कारण यो समस्या गम्भीर बन्दै जान्छ ।

त्यसो भए सामान्य अवस्था रहेकोमा तनावले कसरी मुटु जोखिममा पार्छ ?

जसलाई उच्च रक्तचाप, मुटुरोग र मधुमेह छैन । उनीहरुमा पनि लगातार तनावले एन्ड्रोलाइन हर्मोनको प्रवाह अत्यधिक बढी हुन्छ ।

हर्मोनको गडबडले गर्दा मुटुको कार्य सन्तुलनमा राख्ने विद्युतीय तरङ्गमा गडबड र मुटुरोग ल्याउन सक्छ ।

तनाव वा रिसाउँदा मुटुको चाल एक्कासि बढ्न सक्छ । नियमित एकै लयमा चाल बढ्यो भने केही फरक पर्दैन । कहिलेकाहीं त्यो चाल अनियमित बनाइदियो भने केहीबेर मुटुको धमनी खुम्च्याउँछ । जसकारण छातीको भाग एकदमै दुखेको, थकान महसुस हुने, मुटुको ढुकढुकी बढेर बाहिरै आउला जस्तो हुनसक्छ ।

तर केहीबेरमै धमनी खुलेर रगत प्रवाह पुनः सञ्चालनमा आउन सक्छ । दुखाइ कम हुँदै मुटु पहिलाकै अवस्थामा फर्कन्छ ।

तनाव हाबी भई मुटुमा असर गरेको लक्षण

- कमजोरी र ऊर्जाको कमी महसुस हुन थाल्छ ।
- छातीको दुखाइ बढ्ने र भारी हुन्छ ।
- रक्तचाप पनि बढ्न थाल्छ ।
- रक्तसञ्चार प्रभावित भई सास फेर्न गाह्रो हुन्छ ।
- कसैलाई बेग्लै किसिमको डराएको अनुभूति हुन्छ, जसलाई पल्पिटेसन भनिन्छ । यस्तोमा आफ्नो मुटुको धड्कन आफैंले सुनेको अनुभव हुनसक्छ ।

तनावलाई कसरी मुटुमा हाबी हुन नदिने ?

तनावपूर्ण खबर नसुनाउने

- घरमा पहिले नै मुटु वा अन्य दीर्घरोग भएका सदस्य छन् भने उनीहरुलाई सकेसम्म खुसीयाली वातावरणमा राख्नुपर्छ । अप्रिय र तनाव हुने खालको खबरबाट भरसक टाढा राख्नुपर्छ ।

पर्याप्त निद्रा

- पर्याप्त सुत्दा शरीरमा हर्मोनको असन्तुलन नियन्त्रण हुन थाल्छ । यसो गर्दा शरीर दिनभर सक्रिय रहन्छ, थकान र कमजोरीबाट बच्न सकिन्छ ।

सातदेखि नौ घण्टा सुत्दा कोर्टिसोलको मात्रा नियन्त्रण भई तनाव र मोटोपनबाट राहत मिल्छ ।

व्यायामलाई प्राथमिकता

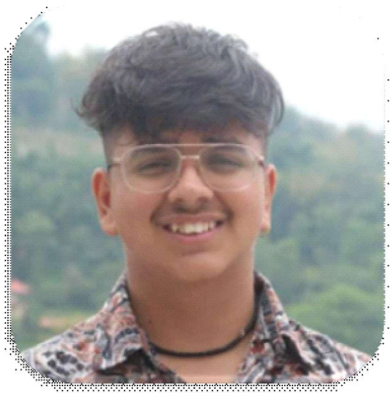
एक निश्चित उमेरपछि शरीरका अंगहरूमा कमजोरी हुन थाल्छ । यस्तोमा शरीर बूढो भयो भने आराम मात्र गरिरहनु हुँदैन । बरु दिनमा एकपटक व्यायाम गरी शरीरलाई सक्रिय राख्नुपर्छ । शरीर सक्रिय र ऊर्जाशील रहेमा स्वतः सानो कुरा तनावले ठूलो प्रभाव पार्दैन ।

चिकित्सकसँग परामर्श

तनाव भइरहन्छ र यसबाट उम्किन सकिएको छैन भने मनोचिकित्ससँग परामर्श लिनुपर्छ । तनावकै कारण मुटुको धड्कन बढ्नु र सास फेर्न गाह्रो हुनु गम्भीर समस्याका लक्षण हुन् । यो समस्या भए चिकित्सकलाई तुरुन्त देखाइ हाल्नुपर्छ । यसबाट समय अगावै हृदयघातको जोखिमबाट बच्न सकिन्छ ।

(स्रोतः अनलाईनखबर)

श्रद्धेय मेयर जि



निश्चल अधिकारी

अरे मेयर साहेब, तपाईंको योगदानको के भनौं,
शहरलाई सिंगो गरी राख्न, न कुनै सोच न कुनै ध्यान ।
सडक छैन, बत्ती छैन, सफा पनि छैन,
तर तपाईंको हातमा सबै हाँस्नु पर्ने तारा छ ।

नयाँ परियोजना भनेको बस बिर्सिएका सपना हो,
उधारो फ्याँक्ने ठाउँ छ, काम गर्न भनेको खाली बोरा पो हो ।
रातो बत्तीले नाँच्नेलाई तपाईले कामका कुरा बताउनुभयो,
र यो 'विकास' अब सँगै हामी सबैले 'धेरै राम्रो' भन्न पायौं ।

यस्तो सुन्दर शहर, तपाईंको 'प्रयास' सँगै गुमेको छ,
पानीको पाइप छैन, तर प्रचण्ड भाषण भने हर क्षण चल्छ ।
र त्यो विकासको काल्पनिक चिन्ह, तपाईंको उपाधि छ,
धेरै वर्षपछि तपाईंको कागजमा रमाइलो सन्देश हुनेछ ।

अर्थतन्त्र जस्तै होइन, कागजमै काबु छ भने,
शहरको भविष्य, तपाईंको पोलिटिकल पार्टीसँग बस्न चाहन्छ ।
धेरै ढिलो भयो भन्ने सन्देशको ख्याल भने,
सङ्गहण गर्ने फाइलमा मात्र भने रमाइलो छ, मेयर !

मेरो नेपाल

रोजी लामिछाने

गौतम बुद्धको देश, अनि सगरमाथा शिर
नेपाली भै जन्म लिए छैन मलाई केही पिर ॥

स्वर्ग जस्तो हाम्रो देश छैन केहीको कमी
देशकै सेवा गर्नुपर्छ मलाई राष्ट्रभक्त बनी ॥

आफ्नै देश, आफ्नै भेष, आफ्नै संस्कृतिमा रमी
शक्ति दिनुस् हे नेपाल आमा हुने छैन केही नेपालमा कमी ॥

बढ्दै गएको विकृति र विसंगतिले भएको छ
मेरो मुटु चिरा चिरा कसरी स्वाभिमानीसाथ भनु ॥

शान्तिले बाँच्न पाएका वीर नेपाली है हामी
सुन्दरताले भरिएको हाम्रो देश नेपाल ॥

कक्षा-६, भूटनदेवी मावि, हेटौंडा-४

तिहार

दिव्यलक्ष्मी भट्ट

तिहार हो एक ठूलो पर्व
गरिन्छ त्यस चाडमा जनावरको पूजा
औंसीको रातमा गर्छौं लक्ष्मीको पूजा
पूजा गरेपछि खाँदैनौं हामीले भूजा ॥

तिहारको मूख्य पकवान सेल
हामीले तिहारमा खेल्छौँ देउसी भैलो खेल
मानिस घर आउँछन् चढेर रेल
गर्नलाई आफन्त र परिवारसँग मेल ॥

तिहारमा गर्छौं लक्ष्मी माताको पूजा
चढाउँछौं मातालाई फूल एक मूठा
हामी पटेका पड्काउछौँ राती
मिलीजुली सबै भाइ र साथी ॥

तिहार हो हाम्रो महान चाड र सान
हामीले गर्नुपर्छ यसको मान र सम्मान ॥

कक्षा-६, नवोदय शिशु सदन, हेटौंडा–४

तिमी

सन्ध्या बस्नेत

आहा ! सम्झँदा अझै पनि मेरा यि दुई आँखा रसाउँछन्
तिमी बाहेक अरु कोहि हेर्न अझै पनि मेरा यि मन डराउँछन्

तिमीसँग बिताएका ति दिन साँच्चै नै अमूल्य नै रह्यो
सँगै सधैँ हुने भन्दै खाएका ति वाचा मेरो वाचामै सीमित रह्यो,

मलाई कति पनि मन थिएन यसरी तिमीबाट टाढिएर बाँच्न
साँचेका ति हाम्रा हजारौं सपनाहरू केवल सपनामै सीमित राख्न,

तिमी फर्की आउँछौ भन्ने आश अझै पनि यो मनले लिइरहन्छ
महिनौं अगाडिको तिम्रो म्यासेज हेर्दा मुहारमा अझै पनि त्यस्तै मुस्कान सजिन्छ ।

कक्षा-११, हेटौंडा स्कुल अफ म्यानेजमेन्ट, हेटौंडा-४

विद्यार्थी परिचय

कृश्था चौलागाई

कृश्था नवोदय शिशु सदनको कक्षा ८ मा अध्ययन गर्नुहुन्छ । कृश्था विद्यालयको इङ्ग्लिस क्लबको सभापति पनि हुनुहुन्छ । कृश्थाको घर हेटौंडा-१७ मा रहेको छ । कृश्थाको घरमा बाबा आमा र भाइ हुनुहुन्छ । कृश्थाको बुबा व्यवसायी हुनुहुन्छ भने आमा शिक्षक हुनुहुन्छ । कृश्था घरमा भाइसँग खेल्न र आमासँग गफ गर्न धेरै मन पराउनुहुन्छ । कृश्था भाइलाई पढाउने र आफू आमासँग पढ्ने गर्नुहुन्छ ।

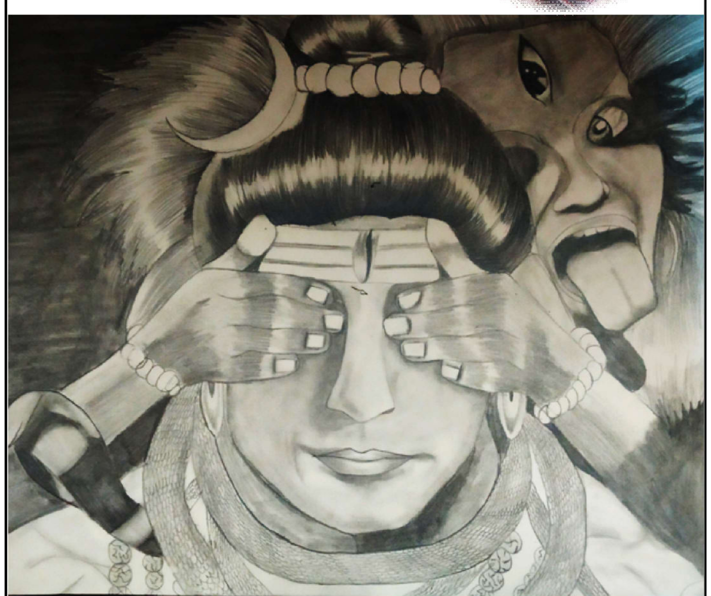
कृश्था अतिरिक्त क्रियाकलापहरुमा भाग लिन खुब रुचाउनुहुन्छ । कृश्थालाई खेलकुदमा बास्केटबल र फुटबल मन पर्छ । कृश्था आफ्नो समाज निकै चर्चित हुनुहुन्छ । समाजका हरेक मानिसहरुसँग बोल्ने, ठुलालाई आदर र सानालाई माया गर्ने स्वभावको हुनुहुन्छ । कृश्थालाई साथीहरुले पनि धेरै रुचाउने गरेको बताउनुहुन्छ । कृश्थालाई नयाँ-नयाँ ठाउँ घुम्न मन पर्छ । कृश्थाले भविष्यमा आफ्नो बाबाले जस्तै व्यवसाय गर्ने रुचि भएको बताउनुहुन्छ । कृश्थाको पढाई पनि धेरै राम्रो रहेको छ । कृश्थालाई पढिरहेको बेलामा गीत सुन्न मन पर्छ । बेलाबेला गीत गुनगुनाउने समेत गरेको बताउनुहुन्छ । कृश्था घरको सानो तिनो काम सघाउने पनि गर्नुहुन्छ । कृश्था नाटक खेल्ने पनि गर्नुहुन्छ । कृश्था आफ्नो सर सफाई आफैं गर्नुहुन्छ । कृश्थालाई चाडपर्व निकै मन पर्छ । मामाघर जाने र भाइबहिनीसँग खेल्ने गरेको बताउनुहुन्छ ।

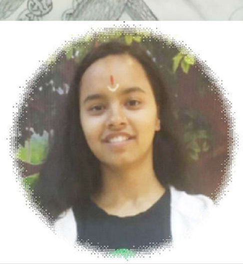
चित्रकला

सृष्टि श्रेष्ठ
युकेजी, लिटिल बडी प्रिस्कूल
हेटौंडा-४

रसंग श्रेष्ठ
कक्षा-३, बालजागृति इंग्लिस सेकेण्डरी स्कूल, हेटौंडा-२

निरोज मोक्तान
कक्षा-८, कमला आधारभूत विद्यालय, हेटौंडा-१८





दिपासना थापा
कक्षा-१०, जिएस निकेतन
हेटौंडा-५

अपहिल साइक्लिङमा ठाकुर प्रथम

साइक्लिङ प्रतियोगितामा सहभागीहरु ।

समाज संवाददाता

हेटौंडाः जेसीआई हेटौंडाको सप्ताहव्यापी कार्यक्रम सुरु भएको छ । मंगलबार पहिलो दिन बिहान हेटौंडा-२ स्थित सिचाईटोलदेखि मनकामना मन्दिरसम्म अपहिल साइक्लिङ प्रतियोगिता भएको छ ।

प्रतियोगितामा राजिव ठाकुर प्रथम, आशिष थापा द्वितीय र रविकृष्ण नकर्मी तृतीय भएका छन् । निर्धारित दूरी ठाकुरले १३ मिनेट ६ सेकेण्डमा, थापाले १५ मिनेट २१ सेकेण्ड र नकर्मीले १५ मिनेट २५ सेकेण्डमा पूरा गरेका थिए । प्रतियोगितामा प्रथम, द्वितीय र तृतीय हुनेहरुलाई क्रमशः ९ हजार रुपैयाँ, ६ हजार रुपैयाँ र ३ हजार रुपैयाँसहित मेडल र प्रमाणपत्र प्रदान गरिने छ। प्रतियोगितामा १३ जनाको सहभागिता रहेको जेसीआई हेटौंडाका कार्यकारिणी उपाध्यक्ष एवम् जेसीज सप्ताह समारोहका संयोजक विवेक आनन्द न्यौपानेले जानकारी दिनुभयो ।

जेसीआई हेटौंडाका अध्यक्ष विकेश लाल श्रेष्ठको सभाध्यक्षता तथा हेटौंडा उपमहानगरपालिका-२ का वडा अध्यक्ष विष्णुगोपाल महर्जनको प्रमुख आतिथ्यमा सप्ताहव्यापी कार्यक्रमको उद्घाटन समारोह भएको थियो । कार्यक्रममा जेसीजका पूर्व राष्ट्रिय अध्यक्ष राजेश मोहन प्रधानलगायत पूर्व अध्यक्षहरुको आतिथ्य रहेको थियो ।

उपचारको क्रममा कार्कीको मृत्यु

समाज संवाददाता

हेटौँडाः चितवन जिल्लाको खैरहनी नगरपालिका-६, पुरानो पर्सामा उपचारको क्रममा एक जना महिलाको मृत्यु भएको छ । मृत्यु हुनेमा पर्वत जिल्लाको फलेवास नगरपालिका-३, कार्कीटोल घर भई हाल खैरहनी नगरपालिका-५, बुडौलीमा डेरा गरी बस्ने ४१ वर्षीया तुलसी कार्की रहेको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौँडाले जानकारी दिएको छ । शनिबार कार्की स्थानीय चौधरी मेडिकलमा फलोअपमा उपचार गर्दै आएकी थिइन् । कार्कीलाई एक्कासी श्वास प्रश्वासमा समस्या भई डाक्टरले ईन्जेक्सन लगाएपछि मृत्यु भएको प्रहरीले जानकारी दिएको छ। उपचारका क्रममा लापरबाही भएर कार्कीको मृत्यु भएको भन्दै आफन्तले मेडिकल तोडफोड समेत गरेका थिए । मंगलबार आफन्तलाई क्षतिपूर्ति दिने सहमति भई मुचुल्का पश्चात शव पोष्टमार्टमका लागि भरतपुर अस्पताल पठाइएको प्रहरीले जानकारी दिएको छ।

थाउलो वर्ल्डकपमा सहभागी हुने नेपाली खेलाडीको बिदाई

समाज संवाददाता

हेटौंडाः जापानको टोकियोस्थित योकोहा शहरमा भोलि बुधबारदेखि आगामी सोमबारसम्म आयोजना हुने तेस्रो थाउलो वर्ल्डकप २०२४ मा सहभागी हुने नेपाली खेलाडी टोलीको बिदाई गरिएको छ । बागमती प्रदेशका युवा तथा खेलकुदमन्त्री मीनकृष्ण महर्जनले जितका लागि शुभकामना दिँदै उसु खेलाडीहरुलाई बिदाई गर्नुभएको हो ।

खेलाडी विदाई कार्यक्रममा मन्त्री महर्जनले बागमती प्रदेश यूवा तथा खेलकुद मन्त्रालय र खेलकुद विकास परिषद् उसु खेलको समग्र विकासका लागि साथ सहयोग गर्न सदैव तयार रहेको प्रतिवद्धता व्यक्त गर्नुभयो। मन्त्री महर्जनले अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगिताहरुमा खेलाडीलाई सहभागी गराएर खेलमार्फत् राष्ट्रको नाम विश्वसामु चिनाउन र पदकसमेत जित्न सफल बनाउन उसु महासंघको महत्वपूर्ण योगदान रहेको भन्दै महासंघलाई धन्यवाद दिनुभयो ।

वर्ल्डकपमा खेलाडीहरु दीपक हमाल, विजय सिंजाली, निमा घर्ती मगर, पासाङ शेर्पा र राजिब तामाङ सहभागी हुनेछन् । नेपाली उसु टोलीको नेतृत्व महासंघका महासचिव ल्हाक्पा छिरिङ लामाले गर्नेछन् भने अन्तर्राष्ट्रिय प्रशिक्षक निकेश श्रेष्ठले टिम प्रशिक्षकको भूमिका निर्वाह गर्नुहुनेछ। वर्ल्डकपमा सहभागी हुन जान लागेका खेलाडीहरु गत अप्रिल महिनामा चीनमा भएको अन्तर्राष्ट्रिय आमन्त्रित उसु प्रतियोगिताबाट छनौट भएका हुन् ।

काडमाडौँमा आयोजित बिदाई कार्यक्रममा नेपाल लोकतान्त्रिक खेलकुद संघका अध्यक्ष देवेन्द्र कुमार सेरचन, राष्ट्रिय खेलकुद परिषद् अन्तर्गत राष्ट्रिय टिम तयारी निर्देशक दीपक विष्ट, उपनिर्देशक एवम् राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय खेलाडी संघका अध्यक्ष दीपक श्रेष्ठलगायतले खेलाडिहरुलाई जितको शुभकामना दिनुभएको छ ।

विवेक बने उत्कृष्ट वक्ता

समाज संवाददाता

हेटौँडाः जेसीआई हेटौँडाले जेसीज सप्ताहको दोस्रो कार्यक्रमको रुपमा आयोजना गरेको वक्तृत्व कला प्रतियोगितामा विवेक आनन्द न्यौपाने उत्कृष्ट वक्ता घोषित हुनुभएको छ । मंगलबार हेटौँडा-९ स्थित जेसीआई हेटौँडाको सचिवालयमा भएको वक्तृत्वकलामा सहभागी ११ जना मध्ये विवेकले प्रथम स्थान हासिल गर्नुभएको हो । न्यौपाने लगातार तेस्रो वर्ष प्रथम हुनुभएको हो ।

प्रतियोगितामा किरण आले दोस्रो हुनुभयो भने छोइसाङ लामा तृतीय हुनुभयो । "कार्य, प्रतिबिम्ब, रुपान्तरण" शीर्षकमा वक्ताहरुले आआफ्ना धारणा राखेका थिए। जेसीआई हेटौँडा वर्ष २०२४ का अध्यक्ष विकेश लाल श्रेष्ठले आफ्नो कार्यकालको नारा नै "कार्य, प्रतिबिम्ब, रुपान्तरण" बनाउनुभएको छ। युवा पुस्ताको कार्यले आकार अर्थात् एउटा प्रतिबिम्ब प्राप्त गर्नुपर्ने र त्यसले समाजमा रुपान्तरण ल्याउने अध्यक्ष श्रेष्ठको भनाइ छ ।

वक्तृत्व कला प्रतियोगितामा प्रथम, द्वितीय र तृतीय हुने सहभागीले क्रमशः ३, २ र १ हजार नगदसहित ट्रफी र प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछन्। जेसीज सप्ताहको समापन समारोहमा पुरस्कृत गरिने छ । वक्तृत्व कलाको प्रमुख निर्णायकमा पूर्वअध्यक्ष गणेश कुमार श्रेष्ठ, निर्णायकमा पूर्वअध्यक्षहरु कुश कुमार रिजाल र दीपक राज मिश्र रहनुभएको थियो । जेसीआई हेटौँडाका अध्यक्ष विकेश लाल श्रेष्ठको अध्यक्षता तथा पूर्वअध्यक्ष अशोक शाक्यको प्रमुख आतिथ्यमा वक्तृत्व कला प्रतियोगिता भएको हो । वक्तृत्वकला प्रतियोगिता किरण आलेको संयोजकत्वमा भएको हो ।

पोलियोविरुद्ध सचेतना अभियान सञ्चालन गर्दै रोटरी क्लब

समाज संवाददाता

हेटौँडाः रोटरी क्लब अफ मकवानपुर र रोटरी क्लब अफ हेटौँडाले संयुक्त रुपमा पोलियो रोग सम्बन्धी सचेतना मूलक कार्यक्रमको आयोजना गर्ने भएको छ। मंगलबार हेटौँडामा पत्रकार सम्मेलनको आयोजना गर्दै रोटरी क्लब अफ मकवानपुरका अध्यक्ष अनिल अग्रवालले भोलि बिहिबार पोलियो रोग सम्बन्धी सचेतनामूलक कार्यक्रमको आयोजना गर्न लागेको जानकारी दिनुभएको छ।

५ वर्ष मुनिका बालबालिकालाई पोलियो विरुद्धको खोप लगाउने विषयमा जनचेतना फैलाउने उद्देश्यले आज बुधबार पहिलो दिन हेटौँडा उपमहानगरपालिका भित्रको विद्यालय, अस्पताल लगायतका ठाउँहरुमा सचेतनामूलक व्यानर टाँस्ने अध्यक्ष अग्रवालले बताउनुभयो। बिहिबार (अक्टोबर २४) विश्व पोलियो उन्मुलन दिवसको रुपमा मनाउँदै जनचेतनामूलक कार्यक्रम गर्न लागिएको हो।

बिहिबार साइकलऱ्यालीको आयोजना गर्ने उहाँले बताउनुभयो। बिहिबार साँझ मकवानपुर उद्योग वाणिज्य संघबाट पदयात्रा गरेर हेटौँडा बजारको बुद्धचोकमा दीप प्रज्वलनसहित पोलियो सम्बन्धी सचेतनामूलक कार्यक्रमलाई समापन गर्ने उहाँले बताउनुभयो। क्लबले वार्षिकरुपमा विश्व पोलियो दिवसको अवसरमा सचेतनामूलक कार्यक्रम गर्दै आएको छ। पत्रकार सम्मेलनमा रोटरी ईन्टरनेशनल डिष्ट्रिक्ट ३२९२ का एसिस्टेन्ट गभर्नर रामप्रसाद शर्माको पनि उपस्थिति रहेको थियो।

हेटौंडामा जिल्लास्तरीय स्नुकर प्रतियोगिता हुँदै

समाज संवाददाता

हेटौँडाः हेटौँडामा प्रथम संस्करणको जिल्लास्तरीय मेयरकप स्नुकर प्रतियोगिता हुने भएको छ । बुद्ध स्नुकर हाउस र एसवान स्नुकर क्लबको आयोजना तथा हेटौँडा उपमहानगरपालिकाको सहयोगमा प्रतियोगिता हुने भएको हो ।

मंगलबार हेटौँडामा पत्रकार सम्मेलन गर्दै दि रिभाइबल युथ क्लबका अध्यक्ष चन्द्र शाहीले यही कात्तिक १० गतेदेखि १३ गतेसम्म प्रतियोगिता हुने जानकारी दिनुभएको छ। प्रतियोगितामा मकवानपुर जिल्लाका स्नुकर खेलाडीहरुले सहभागिता जनाउन पाउने शाहीले बताउनुभयो । बाहिरी जिल्लाले आयोजना गरेको प्रतियोगितामा सहभागी भएर उपाधि जितेको र राष्ट्रियस्तरको च्याम्पियनले प्रतियोगितामा सहभागी भएका खेलाडीले सहभागी हुन नपाउने शाहीले जानकारी दिनुभयो। नकआउट प्रणालीमा सञ्चालन हुने प्रतियोगिता हेटौँडा-४ स्थित बुद्ध स्नुकर हाउस र हेटौँडा-१० स्थित एसवान स्नुकर हाउसमा सञ्चालन हुनेछ ।

प्रतियोगिताको प्रथम, द्वितीय, तृतीय र सान्त्वना हुनेहरुलाई क्रमशः ६० हजार रुपैयाँ, ३० हजार रुपैयाँ, ६/६ हजार रुपैयाँसहित मेडल र प्रमाणपत्र प्रदान गरिनेछ । हाइ स्कोर ब्रेकर र राइजिङ प्लेयरलाई ५/५ हजार रुपैयाँ नगद प्रदान गरिनेछ।

हेटौंडा रिफरेन्स ल्याबरोटरी

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 ल्याबरोटरी

हेटौंडा-१, भिन्तुनापथ सम्पर्क फोन नं.: ०५७-५२०४५७

वोलपत्र आह्वान सम्बन्धी सुचना

(सूचना प्रकाशित मितिः २०८१/०७/०७)

यस संस्थाको आफ्नै भवनमा व्यवस्थित कार्यालय कक्ष निर्माण गर्न स्विकृत डिजाईन तथा लागत स्टिमेट (BOQ) बमोजीमको आन्तरिक सजावट सम्बन्धी सिभिल वर्क्स, फर्निचर तथा फर्निसिङ्ग र इलेक्ट्रोनिक लगायतका कार्यहरु गर्न अनूभवी एवं ईच्छूक निर्माण व्यवसायीहरुबाट यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले ७ (सात) दिन भित्र तपशिलको ठेगानामा आईपूग्ने गरी शिलबन्दी बोलपत्र आह्वान गरिएको छ ।

बोलपत्र सम्बन्धी थप जानकारी:

१. प्रति फारम शूल्क रु. १,000।- (अक्षरुपि एक हजार मात्र ।) (फिर्ता नहूने गरी) यस संस्थाको कार्यालयमा जम्मा गरी यस संस्थाबाट खरिद गर्न सक्नेछ ।
२. बोलपत्रदाताले उल्लेखित कार्य के-कति दर रेटमा गर्न सक्ने हो संस्थाले तोकेको नक्सा डिजाईन अनूसारको कामको परिमाणको विवरण (BOQ) मा खूलाई तोकिएको धरौटी वापतको रकम यस संस्थामा नगद जम्मा गरी सो सक्कल भौचर बोलपत्र साथ संलग्न गरी पेश गनूपर्नेछ ।
३. बोलपत्रदाता निर्माण व्यवसायिहरुले बोलपत्र साथ दर्ता प्रमाणपत्र, इजाजतपत्र, मू.अ.क. दर्ता प्रमाणपत्र र कर चूत्ता प्रमाणपत्र लगायत कागजातहरुको प्रतिलिपि पेश गनू पर्ने छ साथै कालो सूचीमा नपरेको स्वघोषणा पत्र समेत संलग्न गर्नू पर्ने छ ।
४. कम्तिमा ३ वटा बैंक तथा वित्तिय संस्था वा सहकारी संस्थाको कार्यालय निर्माण गरेको अनूभव पत्र पेश गर्नूपर्नेछ ।
५. बोलपत्र पेश गर्दा संस्थाले उपलब्ध गराएको फारम नै संस्थामा पेश गर्नू पर्ने छ। बोलपत्र फारमको प्रत्येक पानाको अन्तमा बोलपत्रदाताले आधिकारिक दस्तखत गरी आफ्नो फर्मको छाप समेत लगाएको हूनूपर्नेछ ।
६. उपरोक्त कार्यमा प्रयोग हूने इलेक्ट्रिकल सामानहरुको ब्राण्ड तथा निर्माण कार्यमा प्रयोग हूने सामाग्रीहरु तोकियको ब्राण्ड एवं गूणस्तिरीयको हूनूपर्नेछ र संस्थाको प्राविधिकको स्विकृतीमा मात्र प्रयोग गर्नूपर्नेछ ।
७. बोलपत्र फारम दाखिला गर्ने अन्तिम मिति २०८१ कार्तिक १४ गते कार्यालयको समयसम्म हूनेछ र यदि सो दिन सार्वजनिक बिदा परेमा भोलिपल्टलाई अन्तिम दिन मानिनेछ ।
८. बोलपत्र फारम दाखिला गर्ने स्थान : आफ्नै कार्यालय हेटौंडा ५, पिप्ले
९. थप विवरण

सम्झौता भएको मितिबाट कार्य पूरा गरी संस्थालाई हस्तान्तरण गनूपर्ने समय
बोलपत्र धरौटी वापतको रकम
बोलपत्र खोल्ने स्थान
सम्झौता बमोजिम
कबोल गरेको रकमको कम्तिमा ५%
संस्थाको कार्यालय हेटौंडा ५, पिप्ले

प्रकाश ब. खनाल
का.मू. व्यवस्थापक

सञ्जीवनी बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
हेटौंडा-५, पिप्ले

दिव्यतारा बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि.को

२६औं वार्षिक साधारणसभा सम्बन्धी सूचना

यस बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि.को २६ औं साधारण सभा निम्न मिति, समय र स्थानमा हुन गइरहेको ब्यहोरा सम्पूर्ण शेयर सदस्य महानुभावहरुलाई पत्रद्वारा जानकारी गराइसकिएको छ । यदि पत्र प्राप्त नभएको भए यसै सूचनालाई आधार मानेर साधारणसभामा अनिवार्य उपस्थितिका लागि हार्दिक निमन्त्रणा गर्दछौं ।

कार्यक्रम :
मितिः २०८१/०७/१० गते शनिबार
समयः ११:०० बजे
स्थानः हेटौँडा-२, पल्पसा प्याराडाइज होम

छलफलका विषयहरु :
१. अध्यक्षज्युको प्रतिवेदन सम्बन्धमा ।
२. वार्षिक प्रगति तथा नीति कार्यक्रमसहितको सचिबज्युको प्रतिवेदन सम्बन्धमा ।
३. कोषाध्यक्षज्यूबाट आ.ब.२०८०/२०८१ को प्रतिवेदन एवम् भावी नीति तथा कार्यक्रम सम्बन्धमा ।
४. आ.व. ०८०/०८१ को वार्षिक लेखा परीक्षण प्रतिवेदन अनुमोदन सम्बन्धमा ।
५. आन्तरिक लेखा सुपरिवेक्षण समितिको प्रतिवेदन अनुमोदन सम्बन्धमा ।
६. आ.व. २०८१/०८२ का लागि लेखा परीक्षक नियुक्ति र पारिश्रमिक निर्धारण गर्ने सम्बन्धमा ।
७. संचालक समिति एवम् लेखा समितिको पदपूर्ति सम्बन्धमा ।
८. शेयर लाभांश एवं संरक्षित पुंजीकोष फिर्ता वितरण सम्बन्धमा ।
९. संस्थाको आवश्यकता अनुसार घर/घडेरी खरिद एवम् बिक्री सम्बन्धमा ।
१०. २०८०/०८१ को शेयर लाभांश बाँडफाँड सम्बन्धमा ।
११. बिविध ।

नोट : २०८० सालको एसइइ (SEE) मा उत्कृष्ट अंक ल्याउने सदस्यका छोराछोरीहरुलाई पुरस्कृत गरिने हुँदा मिति २०८१/०६/३० गते भित्र संस्थामा आफ्नो प्रमाणपत्रहरु पेश गर्न हुन जानकारी गराइन्छ । साथै साधारणसभामा सदस्य स्वयम् उपस्थित भएमा यातायात खर्च बापत संस्थाबाट उत्पादित शुद्ध तोरीको तेल प्रतिसदस्य २ लिटर प्रदान गरिनेछ ।

ईश्वर पण्डित
सचिव

दिव्यतारा बहुउद्धेश्यीय सहकारी संस्था लि
हेटौंडा-२, 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