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.
३०/०६५/०७०

वर्षः१६ अङ्कः- ३५ २०८१ पुस ७ गते आइतबार 22 December 2024, Sunday - पृष्ठ ४ मूल्य रु. ५/-

चिसोबाट बचौं

- जाडोबाट बच्न बाक्लो तथा न्यानो कपडा लगाऔं,
- तातो, पोषिलो तथा झोलिलो खानेकुरा खाऔं,
- घर तथा कोठा न्यायो बनाऔं,
- बालबालिका तथा वृद्धवृद्धालाई तेल मालिस गरिदिऔं,
- बढी चिसोमा मर्निङ्वाक नगरौं,
- दैनिक घाम ताप्ने गरौं,

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

८७ बिगाहा गाँजा र अफिम खेती नष्ट प्रहरीद्वारा नष्ट

गाँजा खेती फँडानी गर्दै प्रहरी ।

समाज संवाददाता

हेटौँडाः मकवानपुर प्रहरीले लागूऔषध गाँजा र अफिम खेती फँडानी गरेको छ। गत मंसिर ७ गतेदेखि शनिबार सम्ममा मकवानपुरका ४ वटा पालिकामा लागूऔषध गाँजा र अफिम खेती नष्ट गरेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरले जानकारी दिएको छ।

विशेष अभियान अन्तर्गत मकवानपुरको कैलाश गाउँपालिका, राक्सिराङ गाउँपालिका, थाहा नगरपालिका र बाग्मती गाउँपालिकामा गाँजा एवम् अफिम खेती फँडानी गरी नष्ट गरेको छ । ४ पालिकामा अवैध रुपमा खेती गरिएका र प्राकृतिक रुपमा उम्रेका ७५ बिगाहा ७ कट्ठा गाँजा खेती र १२ बिगाहा ३ कट्ठा अफिम खेती नष्ट गरेको प्रहरीले जनाएको छ । फँडानी गर्न बाँकी रहेका अन्य स्थानहरुमा क्रमशः अभियानको रुपमा फँडानी तथा नष्ट गर्ने प्रहरीले जनाएको छ।

अपाङ्ग महासंघमा श्रेष्ठ

समाज संवाददाता

हेटौँडाः राष्ट्रिय अपाङ्ग महासंघ नेपाल बागमती प्रदेश समितिको अध्यक्षमा उपेन्द्र श्रेष्ठ विजयी हुनुभएको छ। शनिबार हेटौँडामा भएको मतदानबाट काठमाडौंका श्रेष्ठले ८६ मत प्राप्त गर्नुहुँदै अध्यक्ष पदमा विजयी हुनुभएको हो ।

७४ मतान्तरसहित श्रेष्ठ विजयी हुनुभएको राष्ट्रिय अपाङ्ग महासंघ बागमती प्रदेशकी व्यवस्थापक सीता मल्ल ठकुरीले जानकारी दिनुभयो । श्रेष्ठका प्रतिष्पर्धी नुवाकोटका विरोध खतिवडाले भने जम्मा १२ मत प्राप्त गर्नुहुँदै पराजय हुनुभयो । उपाध्यक्षमा मकवानपुरकी शारदा पौडेल, सचिवमा मकवानपुरकै एम प्रसाद सुवेदी, सहसचिवमा काठमाडौंका मनिष सुब्बा, कोषाध्यक्षमा ललितपुरका सुप्रभा अर्याल सर्वसम्मत चयन हुनुभएको छ। श्रेष्ठको नेतृत्वमा १८ सदस्यीय कार्यसमिति चयन भएको छ ।

सदस्यहरुमा काठमाडौंकी बिनु थापा, प्रमिला न्यौपाने, अग्निशिखा आचार्य, सागर लामा, रचना पराजुली, गोमा कुँवर थापा, बालकुमारी काफ्ले, बद्री बिक्रम थापा, वासुदेव यादव, डोरबहादुर चित्रकार, चितवनका मधुसूदन निउरे, सिन्धुपाल्चोककी गंगा छन्त्याल सर्वसम्मत चयन हुनुभएको छ। ७१ वटा संस्थाका १ सय ३७ जना प्रतिनिधिमध्ये १ सय ३ जनाले मताधिकार प्रयोग गर्नुभयो । बागमती प्रदेशमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरु १ लाख २१ हजार ४ सय ४७ जना छन्।

१३७ किलोग्राम लागूऔषध गाँजा बरामद

प्रहरीले बरामद गरेको लागुऔषध गाँजा ।

समाज संवाददाता

हेटौँडाः मकवानपुर प्रहरीले मनहरी गाउँपालिका-५, डिल्लिपुरबाट १ सय ३७ किलोग्राम लागूऔषध गाँजा बरामद गरेको छ। शनिबार बिहान ४ बजेर ४५ मिनेटको समयमा प्रहरीले राक्सिराङ गाउँपालिकाबाट मानिसहरु लागुऔषध गाँजा लिएर आउँदै गरेको विशेष सुचनाको आधारमा गाँजा बरामद गरेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरले जानकारी दिएको छ।

विशेष सूचनाको आधारमा इलाका प्रहरी कार्यालय मनहरीबाट खटिएको प्रहरी टोलीले गाँजा बोकेर जाँदै गरेको १०/१२ जनाको समूहलाई भेटेको थियो।

प्रहरीलाई देखेपछि गाँजा बोकेका व्यक्तिले फरार भएको प्रहरीले जनाएको छ। गाँजा छाडेर फरार भएकाहरुको खोजी भइरहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ।

कविता प्रतियोगितामा कास्कीका संयोगले जिते ४० हजार रुपैयाँ

कविता प्रतियोगितामा प्रथम हुँदै ४० हजार रुपैयाँ पुरस्कार प्राप्त गर्नुहुँदै कास्कीका संयोग बस्याल ।

समाज संवाददाता

हेटौँडाः राष्ट्रिय युवा कविता उत्सव-२०८१ मा सहभागी भई कास्कीका संयोग बस्यालले ४० हजार रुपैयाँ जितेका छन् । कविता प्रतियोगितामा सहभागी भई उत्कृष्ट २० मा पर्न सफल बस्यालको 'सावधान' शिर्षकको कविता प्रथम हुँदै नगद ४० हजार रुपैयाँ जित्न सफल भएको हो ।

यस्तै कास्कीकै सुदर्शन पौडेलको 'घर नफर्किएको छोराको सम्झनामा' शिर्षकको कविता द्वितीय, उदयपुरकी सुमि पोखरेलको 'समय दर्शक यन्त्रको पर्दा नियाल्दा' शिर्षकको कविता तृतीय र बझाङका महेश कठायतको 'देश' शिर्षकको कविता सान्त्वना भएको छ । द्वितीय, तृतीय र सान्त्वना हुनेलाई क्रमशः ३० हजार रुपैयाँ, २० हजार रुपैयाँ र १० हजार रुपैयाँसहित पुरस्कृत गरिएको छ ।

बागमती प्रदेश सरकार मातहतको प्रदेश युवा परिषद्सँगको सहकार्यमा साहित्य संगम मकवानपुरको व्यवस्थापनमा आयोजित युवा कविता उत्सवका लागि कविता आव्हान गर्दा २ सय २३ कविता प्राप्त भएको थियो । प्राप्त कविता मध्ये उत्कृष्ट २० कविताको संक्षिप्त सूचि तयार पारेर शनिबार कविता वाचन गर्न दिइएको थियो । पर्वतका तारानाथ पराजुली र संखुवासभाका सिजन श्रेष्ठ प्रतियोगितामा सहभागी भएनन् ।

प्रदेश युवा परिषद्का कार्यकारी उपाध्यक्ष सन्तोष चौलगाईको अध्यक्षता तथा बागमती प्रदेश सरकार युवा तथा खेलकुद मन्त्री मीनप्रसाद महर्जनको प्रमुख आतिथ्यमा कार्यक्रम भएको हो । मन्त्री महर्जनले कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्नुहुँदै देशमै युवालाई बस्ने वातावरण सिर्जना गरिने प्रतिबद्धता जनाउनुभयो । सोही अवसरमा मोमिला जोशीकी एकल कविता वाचन तथा पुस्तक प्रदर्शनी समेत गरिएको छ। कवि जोशीले भाव समर्पण, प्रेम, पीडा, प्यास र पानी, सूर्य समय, एउटा लालीगुराँस हराएको बेला, मात्र एउटा हाँगा काटिने, दोभन प्रहारबाट, नगर बधुको वक्तव्य, हिउँदको प्रथम वर्षात्, उकालोमा मेरो तस्बिर, तिमी र म, भीमसेन थापाको सुसाइड नोट शिर्षकको कविता वाचन गर्नुभयो ।

कार्यक्रममा युवा तथा खेलकुद मन्त्रालयका सचिव बद्रीनाथ गैरे, प्रदेश युवा परिषद्का कार्यालय प्रमुख रमेश घिमिरे, साहित्य संगम मकवानपुरका सल्लाहकार आरसी रिजाल, सर्जक सञ्जाल मकवानपुरका संयोजक निमेष निखिल लगायतको आतिथ्य रहेको थियो ।

हार्दिक बधाई

नागस्वोती भेट्रान्स क्लबका सचिव **शान्ता गौतम (प्रदीप)** नेकपा एमाले हेटौँडा उपमहानगरपालिका कमिटीको सचिव पदमा निर्वाचित हुनुभएकोमा उहाँलगायत नवनिर्वाचित नगर कमिटीलाई हार्दिक बधाई ज्ञापन गर्दै सफल कार्यकालको शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

सोमबहादुर तितुङ, अध्यक्ष
एवम् नागस्वोती भेट्रान्स क्लब परिवार
हेटौँडा-७, नागस्वती

समृद्धि प्रकाशन प्रा. लि.
हेटौंडा, मकवानपुर

सम्पादकीय

निर्वाचन खर्चको पारदर्शिता

आवधिक निर्वाचनलाई लोकतन्त्रको प्रमुख विशेषता मानिन्छ । लोकतन्त्र भनेको जनताले जनताको लागि शासन गर्ने व्यवस्था हो । जनताले निर्वाचनमार्फत् आफ्नो प्रतिनिधि चयन गरेर तिनै प्रतिनिधिबाट देशको शासन व्यवस्था सञ्चालन हुने भएकाले निर्वाचनबिना लोकतन्त्रको परिकल्पना गर्न सकिँदैन । निश्चित समयमा हुने निर्वाचनमा जनताले मतदान गरेर आफूलाई शासन गर्ने प्रतिनिधि चयन गर्दछन् । जनताको प्रतिनिधि चयन गर्ने सर्वव्यापी र सबैभन्दा उत्तम विकल्प निर्वाचन नै हो । निर्वाचनमा खडा भएका उम्मेदवारमध्ये जनताले आफूलाई उचित लागेको व्यक्तिलाई मतदान गरेर प्रतिनिधि छान्ने गर्दछन् । यसका लागि उम्मेदवारले आफ्नो लागि जनतासँग मत माग्ने क्रममा प्रचारप्रसार गर्नुपर्ने हुन्छ । यसका लागि उम्मेदवारले केही खर्चसमेत गर्नुपर्छ । उम्मेदवारले न्यून खर्चमा निर्वाचनको प्रचारप्रसार लगायतका काम गर्नकै लागि निर्वाचन आयोगले खर्चको सीमा तोकेर भए गरेको खर्चको विवरण माग्ने गर्दछ ।

लोकतन्त्रको अपरिहार्य र सुन्दर पक्ष निर्वाचन प्रक्रिया नेपालका लागि निकै महंगो र खर्चिलो बनिरहेको छ । निर्वाचन सम्पन्न गर्न राज्य, राजनीतिक दल र उम्मेदवारले गर्ने खर्च निकै धेरै हुने गरेको छ । निर्वाचन आयोगले निर्वाचन सामग्री र मतदानका लागि गर्ने खर्च, सुरक्षा निकायले गर्ने खर्च सरकारले प्रदान गर्दछ । निर्वाचनमा प्रचारप्रसार तथा मतदाता प्रभावित पार्न राजनीतिक दल र उम्मेदवारहरुले खर्च गर्दछन् । निर्वाचनमा उम्मेदवारको तर्फबाट हुने खर्चलाई व्यवस्थित बनाउन निर्वाचन आयोगले खर्चको सीमा तोक्ने गरेको भए पनि तोकिएको भन्दा निकै बढी खर्च हुने गरेको जगजाहेर छ । कतिपय उम्मेदवारले निर्वाचनमा भएको खर्च विवरण समयमै आयोगमा बुझाउँदैनन् । आयोगमा खर्च विवरण बुझाउनेले आयोगले तोकेको सीमाभित्रै खर्च भएको विवरण पेश गर्ने गरेका छन् । वास्तविकरुपमा तोकिएको सीमाभन्दा निकै बढी निर्वाचनमा खर्च गर्ने गरेको भए पनि उम्मेदवारले न्यूनतम खर्च विवरणमात्र बुझाउने परिपाटी छ ।

गत मंसिर १६ गते देशका विभिन्न स्थानीय तहको प्रमुख/अध्यक्ष, उपप्रमुख/उपाध्यक्ष र वडाध्यक्षका लागि उपनिर्वाचन भएको थियो । विभिन्न कारणले रिक्त भएको पदमा आयोगले उपनिर्वाचन गरेको हो । हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको १२ नम्बर वडामा पनि वडाध्यक्षका लागि निर्वाचन गरियो । उक्त निर्वाचनमा १२ जना उम्मेदवारले प्रतिस्पर्धा गरेका थिए । जसमध्ये ६ जनाले खर्च विवरण निर्वाचन आयोगको प्रदेश कार्यालय हेटौंडामा पेश गरेका छन् । निर्वाचन आयोगले उपमहानगरपालिकाको वडाध्यक्षले २ लाख ५० हजार रुपैयाँसम्म खर्च गर्न पाउने सीमा तोकेको छ । निर्वाचनको क्रममा वडाध्यक्षका उम्मेदवारले तोकिएको सीमाभन्दा धेरै रकम खर्च गर्ने गरेको भए पनि आयोगमा बुझाएको रकम भने ज्यादै न्यून रहेको छ । हेटौंडा-१२ को वडाध्यक्षका प्रत्याशीमध्ये सबैभन्दा बढी राप्रपा उम्मेदवारले १ लाख ५४ हजार ४ सय रुपैयाँ खर्च गरेको विवरण बुझाएका छन् । वडाध्यक्षमा निर्वाचित नेपाली कांग्रेसका अर्जुनप्रसाद तिवारीले १ लाख ७ हजार रुपैयाँमात्र खर्च भएको विवरण बुझाएका छन् । नेकपा माओवादीका उम्मेदवारले ८६ हजार ५ सय ४०, जनता समाजवादीका उम्मेदवारले ३२ हजार ७० र मंगोल नेशनल अर्गनाइजेसनका उम्मेदवारले ३१ हजार रुपैयाँ खर्च भएको विवरण बुझाएका छन् । खर्च विवरण बुझाएका अर्का स्वतन्त्र उम्मेदवारको खर्च ६ हजार ५ सय रुपैयाँमात्र छ ।

हरेक पटकको निर्वाचनको समयमा उम्मेदवारहरुले गर्ने खर्च र त्यसको स्रोतको व्यापक चर्चा हुने गर्दछ । निर्वाचनमा राजनीतिक दल तथा उम्मेदवारले गर्ने खर्चलाई पारदर्शी बनाउन विभिन्न प्रयत्न गरिएका भए पनि प्रभावकारी हुन सकेको छैन । निर्वाचनका क्रममा भएका आम्दानी र खर्चको हिसाब धेरैले सार्वजनिक नै गर्दैनन् । उम्मेदवारले मतदातालाई आफूतर्फ आकर्षित गर्न प्रचारप्रसारसँगै भोजभतेर र अन्य आर्थिक चलखेल हुने गरेको दृष्टान्त प्रशस्तै पाइन्छ । निर्वाचनको क्रममा गरिने खर्चलाई पारदर्शी बनाउन र सीमाभित्र राख्न सबै पक्ष गम्भीर बन्नुपर्छ । राजनीतिक दल तथा उम्मेदवारले पनि आफूले निर्वाचनको क्रममा गरेका खर्च र त्यसको स्रोत स्पष्टरुपमा सार्वजनिक गर्ने संस्कारको विकास हुनु आवश्यक 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 : अनुभव र ज्ञानको कमीलाई हटाउन सकिने छ ।
वृष : आनन्दको जीवनमा आँच आउन सक्ने योग छ ।
मिथुन : सामाजिक र सांगठनिक काममा बाधा योग छ ।
कर्कट : इज्जत र मानमा वृद्धि हुने समय योग छ ।
सिंह : मन बिचलित भएपनि लाभप्रद समय छ ।
कन्या : बजेटलाई सन्तुलनमा राख्दा राम्रै रहने समय छ ।
तुला : नचिताएको काम पूर्ण हुने समय योग रहेको छ ।
वृश्चिक : काममा विशेष लागि परिने समय योग छ ।
धनु : व्यापार–व्यवसाय मध्यमकारक रहने समय छ ।
मकर : खानपानमा अरुचि बढ्ने समय योग छ ।
कुम्भ : पुरस्कारबाट लाभ प्राप्त हुने समय योग छ ।
मीन : अनावश्यक काममा समय खेर फालिएला ।

आत्मसमर्पण रोज्ने कि सवल, स्वाधीन राष्ट्र बनाउने ?

✍बिशभ अधिकारी

सरकार एक महिनामा ढल्दैछ । भारतीय गुप्तचर संस्था 'र' का पूर्व एजेण्ट लकी बिष्टले एक सार्वजनिक कार्यक्रममा आएर सरकार ढल्ने मात्र कुरा गरेनन्, नेपालमा थुप्रै खतरनाक खुफिया एजेन्सीहरुले काम गरिरहेको आरोप लगाए । केही भारतीय मिडियाहरू ग्लोबल वाच एनालिसिसको हवाला दिँदै केपी ओलीले स्विजरल्याण्ड बैंकमा करिब ४२ करोड र कम्बोडियामा लगानी रहेको कुरा उठाइरहेका छन् । यसमा हाम्रो सरकार र गृह प्रशासन कानमा तेल हालेर बसेको छ। यो मौनताले थुप्रै आशंका जन्माउने काम भइरहेको छ।

नेपालको भू-संवेदनशीलतालाई बुझ्न नसक्दा वा बुझेर पनि विदेशी शक्तिको स्वार्थको गोटी हुँदा देश वैदेशिक हस्तक्षेप र उनीहरुको रणनीतिक क्रिडास्थलमा परिणत भएको छ। लकी बिष्टले खुफिया एजेन्सीहरु नेपालमा थुप्रै छन् भन्ने गम्भीर आरोप लगाए। बिष्टले युक्रेनको उदाहरण दिँदै रसियासँग यति लामो लडाइँ युक्रेनजस्तो सानो देशले कसरी लड्न सम्भव भयो भन्ने प्रश्न उठाए । स्पष्ट छ, यसको पछाडि बलियो शक्तिको हात थियो। बिष्टको यो भनाइले हाम्रो नेतृत्वको उत्तर झुकाइको संकेत हो कि भन्ने अनुमान लगाउन सकिन्छ । नेपालमा सबैलाई प्रो-चाइनिज र प्रो-इन्डियन लबीमा विभक्त गरिएको छ ।

सत्ता जोगाउने नाममा नेताहरूले राष्ट्रिय स्वार्थ बिर्सिंदै गएका छन्। एमसीसी, बीआरआईजस्ता परियोजनासमेत यहाँ दलहरुले कसलाई खुसी पार्न सकिन्छ भन्ने कोणबाट व्याख्या-विश्लेषण गरेका छन् । भारतीय ब्रिटिशकालीन साम्राज्य हुँदादेखि नै हाम्रो विदेश नीति तिनकै हितमा थियो। पछि २००७ सालदेखि झन् दक्षिणी झुकाव चरम रूपले बढ्यो। प्रधानमन्त्री भएपछि पहिलो भ्रमण नै भारत जानुपर्छ भन्ने मानसिकताले काम गर्‍यो ।

भर्खर केपी ओलीको चीन भ्रमणलाई लिएर प्रचण्डले समेत भारत रिसाउनेसम्मको कडा प्रतिक्रिया दिए । भारतसँग तमाम समस्या आज पनि जस्ताको तस्तै छन् । सत्तामा टिकाउने नाममा सन् १९५० को सन्धि, नागरिकता, सीमा विवाद, हाम्रो चुच्चे नक्सामा भारतको असहमति छ । त्यति मात्र होइन, दुबै देशका बौद्धिक कूटनीतिक मानिसहरु सम्मिलित ईपीजीको प्रतिवेदन बुझ्न समेत भारतले अस्वीकार गर्‍यो ।

एउटा राष्ट्र, एउटा अस्तित्व र एउटा स्वाभिमान हजारौं ट्यांकर र गोला बारुदभन्दा बलियो हुन्छ । कसैको औपनिवेश नभएको देश, जसको इतिहास गौरवपूर्ण छ । आज कमजोर नेतृत्वको कारण देश सवल र स्वाधीन हुन नदिई यहाँ नेताहरूलाई उपयोग गरिएको छ । संविधान निर्माण गर्दा होस् वा तेस्रो मुलुकबाट आफूलाई चाहिने हतियार किन्दा होस्, वा हामीलाई कस्तो व्यवस्था चाहिन्छ, त्यो निर्णय गर्ने अधिकार एउटा सार्वभौम मुलुकको जनताले गर्ने हो। त्यहाँ कसैको अवाञ्छित हस्तक्षेप अस्वीकार्य हुन्छ। यही स्वाभिमानी अडान र निर्णयहरूमा देशले चार पटक नाकाबन्दी व्यहोरेको छ।

ओली सरकारको पहिलो चीन भ्रमणलाई लिएर पनि यहाँ खुब चीन कार्डको प्रयोग हुन थालेको छ। भारतीय मिडिया ओलीको विरोधमा खडा भएको छ । भारतको नेपाललाई हेर्ने दृष्टिकोण पुरानै परम्परागत नै छ, अझ भनौं नेहरुकालीन डक्ट्रिन । बदलिँदो युग अनुरुप नेपाल छिमेकी मुलुकहरुसँगको सम्बन्धलाई पुनः परिभाषित गर्न चाहन्छ। भारत चीनसँग व्यापार गर्छ, तर हामीले चीनसँग व्यापार पारवहन सन्धि गर्दा रिसाउँछ। ऊ यहाँ आफूअनुकूलको प्रधानमन्त्री, राष्ट्रपति, सरकार बनाउन चाहन्छ। हाम्रो सरकार र नेतृत्वको लम्पसारवादी नीतिले गर्दा देश कमजोर हुँदैछ । राष्ट्रियता माथि चुनौती थपिँदैछ।

केपीलाई भारतको समर्थन छैन, प्रचण्डलाई भारतको आशीर्वाद छ, यस्ता हल्ला दिनहुँ चल्छ। यो दास मानसिकताको अन्त्य हुन जरुरी छ । दक्षिणी छिमेकीले पनि आफ्नो चिन्तन बदल्न जरुरी छ। उसले नेपालबाट सक्दो फाइदा लिएकै छ । नागरिकतालाई सरल बनाएर हजारौं विदेशीहरुलाई नेपाली नागरिक बनाइसकियो ।

बन्द व्यापारमा उतैको मानिसको वर्चस्व छ । नेपालले बिजुली उतै दिएको छ । दश हजार मेगावाट बिजुली भारत बेच्ने सम्झौता गरिएको छ। भारतले दुई लाख मेगावाट बिजुली खर्च गर्दो रहेछ। तसर्थ, हाम्रो नदी-नालामा उसले आँखा लगाएकै छ । तर ऊ व्यापारमा पनि राजनीति मिसाइरहेको छ । नेपाललाई चीनले बनाइदिएको भैरहवा विमानस्थलप्रति ऊ सकारात्मक छैन। बीआरआईको कुरा पनि त्यस्तै छ । सायद त्यसैले कांग्रेस बीआरआईमा निहुँ खोज्दैछ ।

हामी आफ्नो निर्णय आफैं गर्न सक्दैनौं, त्यसैले अरूले खेल्ने मौका पाउँछन्। आन्तरिक मामिला आफैं बसेर निर्णय गर्न असमर्थ भएपछि स्वाभाविक छ, छिमेकीको चासो बढ्छ नै। पछिल्ला केही समय हामी सार्वभौम देशका नागरिक हौं भन्ने सन्देश दियौं । चुच्चे नक्सा संसदबाट पास गर्‍यो । संविधान जारी गर्दाको हस्तक्षेपलाई चिर्न सफल भयौं । चीनसँग व्यापार पारवहन सन्धि गर्‍यो। नाकाबन्दीको विरोधमा जेनेभामा यो मुद्दालाई अन्तर्राष्ट्रियकरण गर्‍यो ।

एउटा सवल र स्वाधीन राष्ट्रको पहिचान कायम गर्‍यो। मित्रराष्ट्रहरूप्रतिको सद्भाव बढायौं । आज १८० भन्दा बढी देशहरूसँग हाम्रो मैत्रिपूर्ण सम्बन्ध छ । चीन र भारतसँगको सम्बन्धलाई पनि सन्तुलित र समान बनाउन चाहन्छौं । यी दुवै देश आर्थिक शक्तिको रूपमा उदाएका छन् । यी हाम्रा लागि ठूलो बजार पनि हुन् ।

दुबै देशसँगको सम्बन्धलाई सदुपयोग गरेर हामीले आर्थिक फाइदा लिने सम्भावनाको खोजी गर्नुपर्छ । बीआरआईलाई विकासको सम्भावनाको ढोका खोल्ने परियोजनाको रूपमा हेर्नुको सट्टा यसलाई अनेक बहानामा स्थगन गर्ने जुन प्रयास भयो, त्यसले कसलाई खुसी पार्न खोजिएको हो, सहज बुझ्न सकिन्छ। एमसीसी पूर्ण अनुदान प्राप्त परियोजना हो। यसले उर्जाको क्षेत्रमा प्रसारण लाइन पूर्वाधार निर्माणमा योगदान गरिरहेको छ।

अन्य एफडिआई लगायतको अमेरिकी सहयोग नेपालले लिँदै आएको छ। अनुदान होस् वा ऋण, लिँदा उत्पादक क्षेत्रमा लगानी गर्दा त्यसले प्रतिफल दिन्छ। श्रीलंकाको ऋण सदुपयोग गर्न नसक्दा अर्थतन्त्र धराशायी भएको अनुभवबाट पाठ सिक्न जरुरी छ। दुई ठूला अर्थतन्त्र भएका मुलुकबीच रहेको देशले उत्पादकत्व र उत्पादन बढाउन सके अर्थतन्त्रलाई सुदृढ बनाउन सकिन्छ।

दुर्भाग्यवश, देशको अर्थतन्त्र नै आयातमुखी छ । सार्वजनिक ऋण डर लाग्दो रुपमा बढेको छ। वैदेशिक हस्तक्षेप प्रत्यक्ष र परोक्ष रूपमा बढेको छ । सबै देशको आफ्नै राष्ट्रिय स्वार्थ हुन्छ। हाम्रा पनि राष्ट्रिय स्वार्थहरू छन्। हामी जुन भौगोलिक अवस्थिति छौं, त्यो अत्यन्तै संवेदनशील छ। तसर्थ, गम्भीरताका साथ आफ्ना निर्णयलाई राष्ट्रिय दृष्टिकोणबाट सहमति, सहकार्य, र एकतालाई बलियो बनाउँदै सम्बन्धलाई नयाँ शिरा र उचाइबाट अघि बढाउन जरूरी छ। अस्तु।

ध्यान के हो ?

सन्दर्भः अन्तर्राष्ट्रिय ध्यान दिवस

✍अमर सिंह अधिकारी

संयुक्त राष्ट्रसंघले डिसेम्वर २१ लाई विश्व ध्यान दिवस घोषणा गरी यस वर्षको नारा विश्वव्यापी सद्भावका लागि आन्तरिक शान्ति तय गरेको छ। नेपालले पनि पुस ६ गते धुमधामसँग विश्व शान्ति दिवस मनाउँदै छ। यसबाट पूर्वीय दर्शन र संस्कृतिको महत्वपूर्ण योगदान ध्यानको महत्वलाई माथि उठेको छ ।

अष्ट्रेलियन नागरिक बर्नीको भनाई : दुइ फरक जोडीले आफ्नो २० वर्षे वैवाहिक सम्बन्ध तोड्छन्। एउटा जोडीले एकअर्कालाई आफ्नो २० वर्ष खेर फालिदिएको भन्दै आरोप लगाएर घृणा र पछुतोमा रुमलिन्छ। तर, त्यस्तै सम्बन्ध तोड्ने अर्को जोडी चाहि अहिलेसम्मको साथलाई एकअर्कालाई धन्यवाद दिँदै, बाँकी जिवन थप उर्जा र लगनका साथ जिउन तयार हुन्छ। बर्नीले मुस्कुराउँदै भन्नुभयो (तपाईले मेरो कुरा बुझ्न सक्नुहुन्छ।" बर्नीले थप्नुभयो, "मानिस विगतलाई सम्झेर वर्तमानमा घृणा र दोष लिएर बाँचिरहेको हुन्छ। त्यहि कारण उ वर्तमानमा खुसी भएर बाच्न सक्दैन। विगतको छायाँबाट मुक्ती पाउनका लागि सबैभन्दा उत्तम उपाय भनेको ध्यान हो।"

"अहिलेको यो कोलाहालमा ध्यान गर्नु सम्भव हुँदैन। सबै मानिससंग एकाग्र भएर ध्यान गर्न सक्ने क्षमता पनि हुँदैन। त्यसैले नेपाल यस्तो ठाउँ हो जहाँ डाँडापाखा र हिमालको काखमा हिँडेरै ध्यान गर्न सकिन्छ। नेपाल ध्यान केन्द्र हो, जहाँ गएर मानिसले विगतको उतार-चढाव बिर्सिएर वर्तमानमा आफुलाई पाउनेछ । जब मानिसले वर्तमानमा जिउन सिक्छ, बल्ल उसले प्रेमको अर्थ बुझ्छ । जब मानिसले प्रेमको अनुभव गर्छ, तब उसले सबैलाई समान र मायाको दृष्टी हेर्छ अनि शान्तिको अनुभव गर्छ।"

त्यसैले नेपालको पाखा र हिमालको काखले दिने आनन्द अन्त कतै पाइँदैन। त्यहि प्रेम र वर्तमानमा जिउन आफु हरेक वर्ष हिमालको काखमा जाने र अरुलाई पनि त्यहाँ जान उत्साहीत गर्दै आएको बर्नीको भनाई छ।

के हो त ध्यानः

योग, ध्यान, चेतन मनको एक प्रक्रिया हो, जसमा व्यक्ति ले आफ्नो चेतना बाह्य जगतको कुनै एक विशेष कुरा वा मन्त्रादीमा केन्द्रित गर्छ। अर्थात कुनै एक विचार वा छवीमा मनलाई निरन्तर स्थीर गर्ने कार्यलाई ध्यान भनिन्छ। ध्यान यस युगको बहुचर्चित शब्द हो । यस सम्बन्धी मानिसहरुका आ-आफ्ना धारणाहरु छन् । विभिन्न खाले धर्म सम्प्रदायहरुले पनि आ-आफना मान्यता, सिद्धान्त, विश्वास अनुसार ध्यानको परिभाषा गर्ने गरेका छन् । एक ध्यान केन्द्र या सम्प्रदायले अर्को ध्यान केन्द्रको विरोध गरिरहेको र आफ्नो ध्यानलाई मात्र ध्यान र अन्यको ध्यानलाई हिन, कमसल, नादान इत्यादि भन्ने गरेको पनि पाइन्छ। यस्ता केन्द्र सयौंको संख्यामा भेटिन्छन् । कसैले ध्यानलाई आफ्ना इष्टदेवको स्मरणको रुपमा परिभाषित गर्छन् भने कसैले अन्य प्रतिकमा एकाग्रता अभ्यास गर्ने कुरालाई जोड दिन्छन्।

कसैले नृत्यलाई ध्यान भनेका छन् भने कसैले मूर्ति वा फोटो अगाडि धुप बाली सघन मनका साथ बस्नुलाई ध्यान भनेका छन्। आचार्यश्री पथिक भन्नु हुन्छ "जब कुनै दर्शन, अध्यात्म, राजनीतिक ज्ञान, अर्थशास्त्र या कुनै पनि विद्या या क्षेत्र नै किन नहुन, यदि विज्ञानलाई छोडेर जान्छन् भने ती क्षेत्रमा विभिन्न खालका मत, मान्यता, सिद्धान्त र सम्प्रदायहरु खडा हुन्छन्, जसले सत्यको परिपूर्ण व्याख्या गर्न सक्दैनन् । अनि त्यहाँ थुप्रै मतभेद सिर्जना हुन्छ, कलह सिर्जना हुन्छ, एक आपसमा अस्तित्वको संघर्ष शुरु हुन्छ।" जसरी गणित र बाह्य विज्ञानको क्षेत्रमा, भौतिक विज्ञानका क्षेत्रमा भएका ज्ञान तथा उपलब्धिहरुमा आम मानिसको एक मत छ, त्यो त्यसभित्रको विज्ञानलाई स्वीकार्नुका कारणले भएको हो।

आचार्यश्री पथिक भन्नु हुन्छ "ध्यानमा यदि विज्ञान जोडिन्छ भने यसले ध्यान सम्बन्धी चलेका सबै खाले बिखण्डनकारी मान्यता तथा भ्रमहरुलाई निर्मुल गर्नुका साथै सबै मनुष्यलाई स्वास्थ्य, शान्ति, प्रेम, सद्भाव र आनन्द प्रदान गर्नेछन् र मनुष्य जीवनको गरिमा प्रदान गर्ने छन्।" थाहा पाउनु होस् जागृत हुनु, जानकारीमा आउनु, सचेत हुने क्रियाकलापबाट ध्यान शुरु हुन्छ। ध्यान शब्दलाई विश्लेषण गर्दा यसको अर्थ लाग्छ थाहा पाउनु या होश पुऱ्याउनु, देख्नु, निरिक्षण गर्नु इत्यादिलाई बुझाउँछ।

यसलाई दुई आयामबाट व्यक्त गर्न सकिन्छ। १) वस्तुगत सचेतता जब हामी बाह्य जगतमा घटेका घटनाहरुको बारेमा थाहा पाउँछौं, वस्तुको प्रकृति, स्वभाव, अवस्थिति इत्यादिको बारेमा थाहा पाउँछौं, त्यसलाई वस्तुगत सचेतता भनिन्छ। उदाहरणको लागि गाडिहरुको गतिविधि तथा आवाज, मानिसहरुको क्रियाकलाप, बोटविरुवा, पशुपंक्षी इत्यादिका क्रियाकलापको निरपेक्ष निरिक्षण । २) आत्मगत सचेतता जब व्यक्तिले आफ्नो शरीरदेखि भित्र मन, विचार, श्वासप्रश्वास प्रक्रिया लगायतका गतिविधिहरुको बारेमा सचेततापूर्वक थाहा पाउँछ, त्यसलाई आत्मगत सचेतता भनिन्छ । यो स्वयम् पनि निरपेक्ष निरीक्षण हो।

एक ध्यानी व्यक्तिले विशेषगरी आफ्नो चित्तमा चलेका अनेक प्रकारका रीपुहरु मार्न सचेत तथा जागरुक हुन्छ। पतञ्जली भन्नुहुन्छ, "प्रत्याहार सिद्ध गरेर नै ध्यानमा प्रवेश गर्न सकिन्छ। प्रत्याहार

...बाँकी पृष्ठ ३ मा

गायन प्रतियोगितामा तामाङ प्रथम

समाज संवाददाता

हेटौँडाः हेटौँडा-४ स्थित ब्रह्मदिक् एकेडेमीमा प्रथम संस्करणको गायन प्रतियोगिता सम्पन्न भएको छ। नृत्यतर्फ तेस्रो वर्ष पूरा गरिसकेको ब्रह्मदिक् एकेडेमीले शनिबार पहिलो संस्करणको गायन प्रतियोगिता सम्पन्न गरेको हो । प्रतियोगितामा माध्यमिक तहतर्फ कक्षा-१० का प्रथम तामाङ प्रथम, कक्षा-९ का आदित्य गुरुङ द्वितीय र कक्षा-८ का दियान्सु बानियाँ तृतीय भएका छन् ।

त्यसैगरी आधारभूत तहतर्फ कक्षा-६ की श्वेता श्रेष्ठ प्रथम, कक्षा-५ का जेनिश अधिकारी द्वितीय र कक्षा ६ का स्पन्दन अधिकारी तृतीय भएका छन् । माध्यमिक तह र आधारभूत तहका कक्षा ३ देखि १० सम्मका विद्यार्थीको सहभागिता रहेको थियो । विद्यालयका प्रधानाध्यापक रामबाबु सापकोटाको अध्यक्षता तथा प्याब्सन मकवानपुरका अध्यक्ष अध्यक्ष विनोद सुवेदीको प्रमुख आतिथ्यमा गायन प्रतियोगिता भएको हो ।

बुधबारे बालसाहित्य

यो स्तम्भमा हामी विद्यार्थीको परिचय, विद्यार्थीका रचना, घरमा अभिभावक र बालबालिका अध्ययन गर्दै गरेको तस्वीर, अन्तरवार्ता समावेश गर्नेछौं । आशा छ हामीले विद्यार्थीलाई अध्ययन र लेखनमा प्रेरित गर्न सकारात्मक योगदान गर्न सक्नेछौं ।

सम्पादक

ध्यान के...

सिद्ध गर्नु भनेको चित्तका वृत्तिहरु पूर्णरुपले निरोध भई इन्द्रियहरु सांसारिक रसबाट मुक्त भएको अवस्था हो ।" गोरखनाथ भन्नुहुन्छ, "हाँस्दै खेल्दै ध्यान गर, दिन रात ब्रह्ममा विचरण गर ।" श्रीकृष्ण र अष्टावक्र भन्नुहुन्छ, "निर्विषय चेतनाको अवस्थामा ध्यान घटित हुन्छ । अष्टावक्र गीताका अनुसार विषयहरुमा जबसम्म रस रहन्छ तबसम्म ध्यान (मुक्ति) त्यस व्यक्तिसित निरस रहन्छ।" विषय वासना, काम, फलाकांक्षा र व्यवसायसित खेलेर ध्यानको गहनतालाई अनुभवमा ल्याउन सकिंदैन । आचार्यश्री पथिक भन्नुहुन्छ, "ध्यान भनेको अमनि दशा हो। स्वयम् र वस्तुस्थिति प्रतिको जागरुकता हो। यो न त एकाग्रता हो, न धारणा नै। एकाग्रतामा मन एकाग्र हुन्छ भने धारणामा मन एकोहोरो हुन्छ । ध्यानमा मन हराउँछ । ध्यान स्वयंतिर फर्कने यात्रा हो। ध्यानमा सबै बाह्य वृत्तिहरु छुट्छन् तर जागरणको सघनता रहिरन्छ।" ध्यान गुरुको आवश्यक्ता पढाइ-लेखाइ तथा जीवनको सामान्य क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नलाई गाइड चाहिन्छ भने ध्यान जस्तो मनुष्यलाई अन्तिम खजाना उपलब्ध गराउने आयाममा गुरुको अपरिहार्यता गहिरो छ । यसलाई नजरअन्दाज गर्न सकिँदैन ।

गुरुको निर्देशन, निरिक्षणको अभावमा गरिएका ध्यान साधनाबाट थुप्रै ध्याताहरु अल्मलिएको, भड्किएको तथा कतै फसेको पाइन्छ । यसरी भड्किनु, अड्किनु र फस्नुको कठिनाईलाई पार गर्नका लागि एक कुशल गुरु जसले ध्यानको गुढतम रहस्यलाई खोलिदिन्छ, उसको पछि लाग्नु नितान्त श्रेयष्कर छ। सामान्य मनोरञ्जन पूर्ण तथा सामान्य स्वास्थ्य आर्जनका लागि पुस्तकमा लेखिएका ध्यान विधिले गाइड गर्न सकेपनि ध्यानका लाभ प्राप्तिका लागि युग युगदेखि नै एक जीवन्त गुरुको आवश्यकताको महिमा गाइएको छ । आजको मान्छेले सामना गरेका समस्याहरु चाहे स्वास्थ्यको क्षेत्रमा होस्, शिक्षाको क्षेत्रमा होस् अथवा सामाजिक वा अन्य कुनै क्षेत्रमा किन नहोस्, ती सबैको समाधानका लागि एक नव मानवको आवश्यकता छ, जो प्रेम र सद्भावले भरिएको होस्, जसमा निष्काम सेवाभाव पलाएको होस्, संस्कार, संस्कृतिको चपेटामा नपरी उम्किएको होस्, जो भ्रष्टाचार र अन्य अमानवीय कार्यबाट मुक्त भई आफु वरिपरीको वातावरणलाई स्वच्छता दिन सकोस् । यस खालको नवमानव जसले युग अनुसारको प्रविधि, विज्ञानलाई आत्मसाथ गरोस् र उच्चतम आध्यात्मिक चैतन्यले युक्त होस्, जसले घर, परिवार, अफिस लगायतका क्षेत्रहरुमा सन्तुलन ल्याउन सकोस्, त्यस व्यक्तिको सृजना गर्नका लागि ध्यान एक आवश्यकता मात्र होइन, अपरिहार्य विषय हो । ध्यानलाई नितान्त नयाँ ढाँचाबाट अवलम्वन गरी जीवनको एक अभिन्न अंग बनाउन आवश्यक छ। यसलाई जडसुत्रीय चिन्तन तथा अन्धपरम्पराबाट मुक्त गरी एक वैज्ञानिक आयाम दिइनु जरुरी छ ।

भगवान शिवलाई पहिलो ध्यान गुरु मानिन्छ, त्यसपछि भगवान वुद्ध, गोरखनाथ र ओशोलाई ध्यानको गुरु मानिन्छ। भगवान शिवले दिनुभएको ११२ वटा ध्यान विधि र संसारमा चलेका थुप्रै ध्यान विधिहरुलाई संकलन र परिमार्जन गरी ओशोले ११२ वटा भन्दा बढि ध्यान विधिहरु दिनु भएको छ। ओशोको सक्रिय अर्थात डाईनामिक ध्यान विधि अहिलेको कोलाहल वातावरणका लागि महत्वपूर्ण ध्यान विधि मानिन्छ ।

ओशोको सक्रिय ध्यानः आचार्य र जनीश अर्थात ओशोबाट प्रतिपादित सक्रिय ध्यान सबैभन्दा प्रभावकारी र शिध्र शान्तिको महसुस गराउने ध्यान विधि हो। संसारका धेरै देशहरुमा यो ध्यान विधि गर्ने गरिएको पाइन्छ। धेरै आश्रम तथा ध्यान केन्द्रहरुमा यो विधि सिकाइन्छ। नेपालमा मात्र ओशोका १० भन्दा बढी ध्यान आश्रमहरु र सय भन्दा बढी ध्यान केन्द्रहरु खुलेका छन् । अन्य धार्मिक संघसंस्था तथा ध्यान केन्द्रहरुले ओशोको यस ध्यान विधिलाई केही तोडमोड गरी, केही फेरवदल गरी आफ्नो खुशी नाम दिएको पाइन्छ । यो ध्यान विधि ५ चरणमा गर्ने गरिन्छ। हरेक चरण १०-१० मिनेट हुन्छ, उठेर गरिन्छ र ध्यान विधि भरी आँखा बन्द हुन्छ ।

१. शरिर शुद्धि अर्थात महा भास्रिकाः पहिलो चरणमा भास्रीका प्रणायाम गरिन्छ। नाकबाट गहिरो र तेज गतिमा श्वास बाहिर फालिन्छ । यसले शरीर शुद्ध गर्न सहयोग गर्दछ । शरीरभित्र रहेको कार्वनडाइअक्साईडलाई बाहिर निकाल्ने र शरीर भित्र प्राण वायु अक्सिजन भर्न सहयोग गर्दछ।

२. मन शुद्धि अर्थात भाव रेचनः यस चरणमा चिल्लाउने, कराउने, उफ्रने, कुदने, शरीर हल्लाउने आदि गरिन्छ । यस प्रक्रियामा मन भित्र रहेका वेकार, कुण्ठा, रिस, घमण्डलाई बाहिर निकाल्ने प्रयास गरिन्छ। मन शुद्ध गर्ने प्रभावकारी विधि हो यो चरण ।

३. ध्यानको जागरण अर्थात कुण्डली जागरणः हु मन्त्र उच्चारणः यस चरणमा हु हु आवास निकाली हात आकाशतर्फ फर्काउँदै जम्प, उफ्रने गर्ने गरिन्छ। यसबाट शरीरमा उर्जा जागृत हुन्छ ।

४. स्टप ध्यान : यस चरणमा स्थीर भएर साक्षीभाव सहित भित्र शारीरिक अवस्थालाई महसुस गरिन्छ । यसबाट शरीरमा जागृत भएको उर्जालाई संग्रहित गर्ने कार्यमा सहयोग पुग्दछ ।

५.उत्सव : यस चरणमा म्युजिकको लयमा झुम्ने, नाच्ने, उत्सव गर्ने गरिन्छ। माथिल्लो चरणहरुबाट प्राप्त भएको शान्ति र खुशीलाई अहोभावका साथ जगतमा बाँड्ने कार्य गरिन्छ। त्यसपछि १५ मिनेट सुतेर विश्राम गरिन्छ । यस ध्यान विधि म्युजिकको साथ गरिन्छ । यस ध्यानबाट शरीर शुद्ध, मन शुद्ध भई गहिरो ध्यानमा जान सहज हुन्छ । शरीर र मनलाई निरोगी बनाउन मद्दत गर्दछ । यो ध्यान समुह र जान्ने साधक या गुरुको समीपमा गर्नुपर्दछ । पछि सिकेपछि एक्ला एक्लै आफ्नो घरमा पनि गर्न सकिन्छ ।

कुण्डलिनी, नादव्रहं, चक्र साउण्ड, नियो विपश्यना, नो माइण्ड लगायत ओशोका अन्य महत्वपूर्ण ध्यान विधिहरु छन्, यसलाई नियमितरुपमा गर्ने हो भने मानिस पूर्णरुपमा स्वस्थ हुन सक्छ। ध्यान दिवसको अवसरमा सबैमा हार्दिक शुभकामना । स्वस्थ्य रहौं मस्त रहौं र सबैले नियमित ध्यान गरौं ।

(अधिकारी हेटौँडास्थित मदन भण्डारी स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानको प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत हुनुहुन्छ ।)

हेटौंडा उपमहानगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

हेटौंडा, मकवानपुर
वागमती, प्रदेश, नेपाल

सूचना

हेटौडा उपमहानगरपालिकाको आयोजनामा तपशिलका स्थान मिति र समयमा व्यवसाय शिविर सञ्चालन हुन गइरहेकोले व्यवसाय दर्ता, नवीकरण तथा घरभाडा तिर्न घरधनीहरुलाई आवश्यक कागजपत्र संलग्न राखी निम्न तालिका बमोजिम आफ्नो वडा कार्यालयमा गई व्यवसाय सम्बन्धी सुविधा लिनहुन अनुरोध छ ।

व्यवसाय शिविरको तालिका :

समयः विहान ८ बजेबाट **मितिः२०८१ पौषदेखि माघ मसान्तसम्म**

क्र.स.	वडा नम्बर	मिति	स्थान	कै.
१	१८	२०८१।०९।०७ र ०८ गते	वडा कार्यालय, हर्नामाडी	
२	१७	२०८१।०९।०९ र ११ गते	वडा कार्यालय, हटिया	
३	१६	२०८१।०९।१२ र १४ गते	वडा कार्यालय, चिसापानी	
४	०६	२०८१।०९।१६ र १७ गते	वडा कार्यालय, चौघडा	
५	०७	२०८१।०९।१८ र १९ गते	वडा कार्यालय, नागसोती	
६	०८	२०८१।०९।२१ र २२ गते	वडा कार्यालय, कमाने	
७	१५	२०८१।०९।२३ र २४ गते	वडा कार्यालय, रातोमाटे	
८	१४	२०८१।०९।२५ र २६ गते	वडा कार्यालय, मयुरधाप	
९	१३	२०८१।१०।०२ र ०३ गते	वडा कार्यालय, पदमपोखरी	
१०	१२	२०८१।१०।०४ र ०६ गते	वडा कार्यालय, पान्तले हात्तीगौडा	
११	०९	२०८१।१०।०७ र ०८ गते	वडा कार्यालय, लामसुरे	
१२	१०	२०८१।१०।०९। र १० गते	वडा कार्यालय, वसपार्क	
१३	०१	२०८१।१०।११ र १३ गते	वडा कार्यालय, चाईनाक्वाटर	
१४	११	२०८१।१०।१४ र १५ गते	वडा कार्यालय, नवलपुर	
१५	०३	२०८१।१०।२० र २१ गते	वडा कार्यालय, वसामाडी	
१६	१९	२०८१।१०।२२ र २३ गते	वडा कार्यालय, वस्तिपुर	
१७	०४	२०८१।१०।२४ र २५ गते	वडा कार्यालय, हुप्राचौर शितलमहल चोक	
१८	०५	२०८१।१०।२७ र २८ गते	वडा कार्यालय, सानोपोखरा	

हेटौडा उपमहानगरपालिका
राजश्व व्यवस्थापन शाखा

•पैदलयात्रीले सडक पेटीको प्रयोग गर्ने गरौं ।
•जेब्रा क्रसिङ प्रयोग गर्ने पैदलयात्रीलाई बाटो काट्न प्राथमिक दिऔं ।
•ट्राफिक नियमको पालना गरेर सुरक्षित यात्रा सुनिश्चित गरौं ।

समृद्धि प्रकाशन प्रा. लि.
हेटौंडा, मकवानपुर

कमाने एकेडेमी/बाल-साहित्य चौतारी

जाडो महिना

जाडो महिना सुरु भयो तातो तातो खाऊ
स्वीटर, टोपी, ज्याकेट, मोजा जस्ता लुगा लगाऊ ।

हात मखु धुन नबिर्स है चिसो हुन्छ भनी
सरसफाइमा ध्यान दिने हुन्छ राम्रो बानी,

बासी खाना खान हुन्न जाडो गर्मी कहिल्यै
सागपात गेडागुडी खानु धेरै जहिल्यै ।

स्वस्थ शरीर भयो भने पढ्छौ बढ्छौ माथि
हामी तिमी सधैं भरी आउ बनौं साथी ।

रितीशा मल्ल

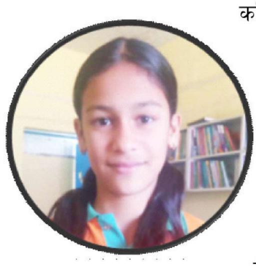
कक्षा-६

रुख

गहिरो नाता मेरो जंगलसँग
जल जमिनसँगै जोडिएको
जिउ केही अचल हुन्छन्
कहिले हाँगाहरुले भाषा बुझ्छन्

आराम गर्न आउँछन् बटुवा
मेरो काखमा
आनन्दको महसुस गर्छन्
आफ्नै माझमा

काटे पनि काट मलाई
केही आवश्यकता पूरा गर्नलाई
सखाप हुने गरी नकाट मलाई
पछि आफैं दुःख पाउनलाई



प्रस्ना गौतम

कक्षा-७

हरियो वन

अनिष गिरी

हरियो वन हाम्रो धन
जीवन जिउने आधार
स्वच्छ हावा पानी दिन
प्रकृतिको उपहार

पहिरोबाट बाँच्न
रोपौं बिरुवा र रुख
रुख बिरुवा रोपेपछि
हुन्छ जीवनमा आराम र सुख

मानिसहरु मरेका छन्
अक्सिजन नपाएपछि
आफ्नो देशलाई हरियो
बनाउँ नपर्ने है विदेशी

कक्षा-७

नागरिक लक्षित प्रभावकारी सेवा प्रवाह गर्नुपर्छः उपप्रधानमन्त्री सिंह

उपप्रधान तथा भौतिक विकास मन्त्री प्रकाशमान सिंह ।

समाज संवाददाता

मनहरीः उपप्रधानमन्त्री एवम् शहरी विकासमन्त्री प्रकाशमान सिंहले सरकारले नागरिक लक्षित गरी प्रभावकारी रुपमा सेवा प्रवाह गर्नुपर्ने बताउनुभएको छ । मन्त्री सिंहले विकास निर्माणको कामलाई उपलब्धीमूलक बनाउन र समयमा नै काम सम्पन्न गरी नागरिकहरुलाई सहजता प्रदान गर्नुपर्ने बताउनुभयो ।

शनिबार मकवानपुरको विभिन्न कार्यक्रममा सहभागी हुनुभएका उपप्रधानमन्त्री सिंहले तीन तहको सरकारले नागरिकको अवस्था सुधार गर्नेगरी योजनावद्ध रुपमा काम गरिरहेको बताउनुभयो । २ ठुला दलहरुको गठबन्धनको सरकारले मुलुकमा राजनीतिक स्थायित्व प्रदान गरेको र उक्त सरकारले सर्वाङ्गिण विकासको काम अघि बढाएको उहाँको भनाई छ ।

उहाँले तीन तहको सरकारको समन्वयमा विकास निर्माण तथा आर्थिक समृद्धिको कामलाई तिव्रता दिन जरुरी रहेको बताउनुभयो । पछिल्लो समय मुलुकमा विकास नभएको भन्ने भाष्यमा सत्यता नभएको उहाँको जीकिर गर्नुभयो । उपप्रधानमन्त्री सिंहका अनुसार २०४६ सालपछिको राजनीतिक परिवर्तनसँगै मुलुकमा विकासको कार्य अगाडि बढेको छ ।

उपप्रधानमन्त्री सिंहले चन्द्रागिरी-चित्लाङ सडकको अवलोकन पनि गर्नुभएको थियो । उक्त सडक उहाँका बुबा गणेशमान सिंहले शिलान्यास गर्नुभएको थियो । उहाँले थाहा नगरपालिकामा कार्यकताहरुसँग भेटघाट तथा छलफल गर्नुभएको थियो भने मनहरी गाउँपालिकास्थित मनहरी बजारमा नेपाली काँग्रेस बागमती प्रदेश समितिका सभापति इन्द्रबहादुर बानियाँको सम्पर्क सचिवालयको उद्घाटन गर्नुभएको थियो । सो कार्यक्रम पश्चात उपप्रधानमन्त्री सिंहले मनहरी गाउँपालिकाको प्रशासकीय भवनको शिलान्यास समेत गर्नुभएको छ ।

विद्यालयलाई ५१ हजार सहयोग

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा-१६, हटियास्थितमा जनप्रिय नमुना माध्यमिक विद्यालयलाई जन्मदिनको अवसरमा ५१ हजार रुपैयाँ सहयोग गरिएको छ। विद्यालय व्यवस्थापन समितिका पूर्व सदस्य एवम् विद्यालयको अनुगमन तथा श्रोत खोजी उपसमितिका संयोजक कृष्णप्रसाद पनेरुले जन्मदिनको अवसमा शनिबार ५१ हजार सहयोग गर्नु भएको विद्यालयका प्रधानाध्यापक भुपेन्द्र चौलागाईले जानकारी दिनुभयो ।

पनेरुले गरीब, बिपन्न तथा जेहेन्दार विद्यार्थीको शैक्षिक उन्नयनका लागि विद्यालयको अक्षयकोषमा उक्त रकम हस्तान्तरण गर्नु भएको प्रधानाध्यापक चौलागाईले जानकारी दिनुभयो । पनेरुले हरेक वर्ष जन्मदिनको अवसरमा विद्यालयलाई सहयोग गर्दै आउनु भएको छ । पनेरुले गत वर्ष पनि जन्मदिनको अवसरमा ५१ हजार रुपैयाँ हस्तान्तरण गर्नु भएको प्रधानाध्यापक चौलागाईले जानकारी दिनुभयो ।

विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष मोहन प्रसाद बास्ताकोटीको सभाध्यक्षता तथा वडा अध्यक्ष रामकृष्ण कोइरालाको प्रमुख आतिथ्यमा सहयोगक हस्तान्तरण कार्यक्रम भएको हो । कार्यक्रममा शिक्षक अभिभावक संघका अध्यक्ष गिता प्रसाद दुलाल, स्थानीय समाजसेवी महेश ढकाल, कृष्ण प्रसाद सापकोटा, शिक्षक, कर्मचारी र विद्यार्थीहरुको उपस्थिति रहको थियो । १२ कक्षासम्म पठनपाठन हुने विद्यालयमा २ हजार जना विद्यार्थी अध्ययनरत छन् ।

यस्तै शुक्रबार विद्यालयमा अध्ययनरत ३८ जना विद्यार्थीलाई न्यानो कपडा सहयोग भएको छ । १ देखि ९ कक्षासम्म अध्ययन गर्ने गरीब, बिपन्न तथा जेहेन्दार विद्यार्थीहरुलाई ओम साईराम संगठनले न्यानो कपडा वितरण गरेको हो । न्यानो कपडा वितरण कार्यक्रममा संगठनका उत्तम थापा लगायत विभिन्न व्यक्तिको उपस्थिति रहेको थियो ।

साइकल चालकको मृत्यु

समाज संवाददाता

हेटौंडाः चितवन जिल्लाको भरतपुर महानगरपालिका-१०, रिजालचोकमा योद्धा गाडिको ठक्करबाट घाइते साइकल चालकको उपचारको क्रममा मृत्यु भएको छ । गत सोमबार दिउँसो २ बजेर २५ मिनेटको समयमा चौबिसकोठीबाट गोन्द्राङतर्फ जाँदै गरेको ना ४ च ९०६० नम्बरको योद्धा गाडिको ठक्करबाट घाइते भएका साइकल चालक ६७ वर्षीय रामचन्द्र बर्तौलाको उपचारको क्रममा मृत्यु भएको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौंडाले जानकारी दिएको छ ।

गाडिको ठक्करबाट गम्भिर घाइते बर्तौलालाई उपचारका लागि नयाँ मेडिकल कलेज भरतपुर लगिएकोमा सामान्य उपचार पश्चात थप उपचारका लागि मंगलबार दिउँसो १ बजेर १० मिनेटको समयमा काठमाडौंको बाँसबारीस्थित न्युरो अस्पताल लगिएको थियो । बर्तौलाको शुक्रबार दिउँसो १ बजेर २६ मिनेटको समयमा उपचारको क्रममा मृत्यु भएको प्रहरीले जनाकारी दिएको छ । गाडि चालकलाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको छ ।

हाइलक्सको ठक्करबाट पैदलयात्रीको मृत्यु

समाज संवाददाता

हेटौंडाः दोलखा जिल्लाको भिमेश्वर नगरपालिका-६, महादेवखोलामा हाइलक्स गाडीले ठक्कर दिँदा पैदलयात्रीको मृत्यु भएको छ । शुक्रबार बिहान ११ बजेर ५५ मिनेटको समयमा सिन्धुपाल्चोकबाट दोलखातर्फ जाँदै गरेको प्रदेश नं. ३ ०१-०२४ च २६०४ नम्बरको हाइलक्स गाडीले ठक्कर दिँदा पैदलयात्रीको मृत्यु भएको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौंडाले जानकारी दिएको छ ।

ठक्करबाट भिमेश्वर चोथाङ बस्ने ५४ वर्षीय ज्ञान बहादुर तामाङ गम्भिर घाइते भएका थिए । घाइते तामाङको च्छो-रोल्पा जनरल अस्पताल चरिकोटमा सामान्य उपचारका पश्चात थप उपचारका लागि पशुपति चौलागाई स्मृति अस्पताल लगिएको थियो । घाइते तामाङलाई दिउँसो २ बजेर २० मिनेटको समयमा डाक्टरले मृत घोषणा गरेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । चालक सिन्धुपाल्चोकको लिसंखुपाखर गाउँपालिका-७, ठुलोपाखर ५३ वर्षीय जेठा तामाङ र हाइलक्स गाडी जिल्ला प्रहरी कार्यालयको नियन्त्रणमा रहेको छ ।

मनहरी गाउँपालिकाको प्रशासकीय भवनको शिलान्यास

मनहरी गाउँपालिकाको प्रशासकीय भवन निर्माणका लागि शिलान्यास गरिँदै ।

समाज संवाददाता

मनहरीः मकवानपुरको मनहरी गाउँपालिकाको प्रशासकीय भवन निर्माणका लागि शिलान्यास गरिएको छ । शनिबार एक समारोहका बीच संघीय सरकारका उपप्रधान तथा शहरी विकास मन्त्री प्रकाशमान सिंहले प्रशासकीय भवन निर्माणको शिलान्यास गर्नुभएको हो ।

लामो समयदेखि भाडाको घरबाट सेवा प्रवाह गर्दै आएको मनहरी गाउँपालिकाले नयाँ प्रशासकीय भवन निर्माण थालेको हो । राष्ट्रिय वन क्षेत्रको जग्गाको स्वामित्व गाउँपालिका अन्तर्गत ल्याएर मनहरीले भवन निर्माण कार्य थालेको गाउँपालिकाका योजना महाशाखा प्रमुख राजेन्द्र भट्राईले जानकारी दिनुभयो । ६ कठ्ठा क्षेत्रफलमा ४२ वटा कोठासहित ३ तले सुविधा सम्पन्न भवन निर्माण गर्नेगरी मनहरीले ठेक्का सम्झौता गरेको उहाँले बताउनुभयो ।

प्रशासकीय भवन निर्माणका लागि तामाकोशी-ढाचा जेभी बालाजु काठमाडौंले निर्माणका लागि गत असोज १४ गते सम्झौता गरेको छ । ८ करोड २८ लाख ६ हजार रुपैयाँमा ठेक्का सम्झौता गरी काम सुरु गरिएको उक्त भवन निर्माण आगामी २०८२ चैत ३० गते सम्पन्न गर्नुपर्ने छ । उहाँका अनुसार उक्त भवन निर्माणका लागि शहरी विकास मन्त्रालयबाट ३० लाख रुपैयाँ प्राप्त भएको र अन्य रकम गाउँपालिकाबाट व्यहोर्नेगरी ठेक्का सम्झौता भएको छ । भवनका लागि मन्त्रालयबाट थप सहयोग प्राप्त हुने पालिकाको विश्वास छ । शिलान्यास कार्यक्रममा बागमती प्रदेश सभा सदस्य इन्द्रबहादुर बानियाँको पनि उपस्थिति रहेको थियो ।

समृद्ध समाज राष्ट्रिय दैनिक
www.samriddhasamaj.com.np

रोजगारीको अवसर

यस पुनम सप्लायर्सका लागि बजार प्रतिनिधिको आवश्यकता भएको हुँदा इच्छुक, योग्य व्यक्तिहरबाट दरखास्त आव्हान गरिन्छ ।

- **कार्यक्षेत्र** : हेटौंडा उपमहानगरपालिका ।
- **अनुभव** : आवश्यक छैन ।
- **काम** : personal care, food supplement, clothes, grocery product हरुको प्रवर्द्धन गर्ने ।
- **आफ्नो वायोडाटा निवेदनको साथ पेश गर्नुहोला ।**

सेवा सुविधाहरु

- कमिशन : १५,००० बाट सुरु भई १,००,००० सम्म,
- अन्य सेवा सुविधा सप्लायर्सको नियम अनुसार हुनेछ ।

सम्पर्क

मोबाइल नम्बर ९८५५०७३४९८, ९८०४२०४२०२३६
स्थानः हेटौंडा-१ राप्तीरोड मकवानपुर

सञ्चालनमा आयो
पशुपति ईभी चार्जिङ स्टेशन

हेटौंडा-४ पशुपति मन्दिरअगाडि
पशुपति ईभी चार्जिङ सेन्टर

६ वटा चार्जिङ युनिटसहित

सम्पर्कः ९८५५०६८८७३

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 ढोस्रो 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

सामुदायिक रेडियो, रेडियो निकास
९३.४ मेगाहर्ज सुनौं र सुनाऔं

रेडियो निकास ९३.४
The Voice of Community

आज दाऊदको सहरसा तिमीहरूका निम्ति एक जना मुक्तिदाताको जन्म भएको छ, जो खीष्ट प्रभु हुनुहुन्छ । पवित्र बाइबल लुका २:११

खीष्टमसको शुभकामना

सारा संसारको मुक्तिदाता प्रभु येशू खीष्टको शुभ जन्मोत्सव "खीष्टमस" तथा इस्वी सम्वत २०२५ नयाँ वर्षको उपलक्ष्मा संसारभरि छरिएर रहनुभएका सम्मपुर्ण दाजुभाइ, दिदीबहिनीहरुमा परमेश्वरको प्रेम, नयाँ उत्साह, उमंग, सुख, शान्ति, समृद्धि एवम् उतरोतर प्रगतिको हार्दिक शुभकामना व्यक्त गदर्छौं ।

पा.रामचन्द्र प्याकुरेल एवम्
नेपाल इभान्जलिकल चर्च परिवार
हेटौंडा ८, मकवानपुर

आज दाऊदको सहरसा तिमीहरूका निम्ति एक जना मुक्तिदाताको जन्म भएको छ, जो खीष्ट प्रभु हुनुहुन्छ । पवित्र बाइबल लुका २:११

खीष्टमसको शुभकामना

सारा संसारको मुक्तिदाता प्रभु येशू खीष्टको शुभ जन्मोत्सव "खीष्टमस" तथा इस्वी सम्वत २०२५ नयाँ वर्षको उपलक्ष्मा संसारभरि छरिएर रहनुभएका सम्मपुर्ण दाजुभाइ, दिदीबहिनीहरुमा परमेश्वरको प्रेम, नयाँ उत्साह, उमंग, सुख, शान्ति, समृद्धि एवम् उतरोतर प्रगतिको हार्दिक शुभकामना व्यक्त गदर्छौं ।

पा.रामकृष्ण पन्त एवम्
क्वाइनोनिया सामदान चर्च परिवार
श्रद्धाटोल, प्रतिभा नगररोड
हेटौंडा ४, मकवानपुर

आज दाऊदको सहरसा तिमीहरूका निम्ति एक जना मुक्तिदाताको जन्म भएको छ, जो खीष्ट प्रभु हुनुहुन्छ । पवित्र बाइबल लुका २:११

खीष्टमसको शुभकामना

सारा संसारको मुक्तिदाता प्रभु येशू खीष्टको शुभ जन्मोत्सव "खीष्टमस" तथा इस्वी सम्वत २०२५ नयाँ वर्षको उपलक्ष्मा संसारभरि छरिएर रहनुभएका सम्मपुर्ण दाजुभाइ, दिदीबहिनीहरुमा परमेश्वरको प्रेम, नयाँ उत्साह, उमंग, सुख, शान्ति, समृद्धि एवम् उतरोतर प्रगतिको हार्दिक शुभकामना व्यक्त गदर्छौं ।

रुवेन राई एवम्
सम्मपुर्ण परिवार
हेटौंडा १०, 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