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

वर्ष:१७ अङ्क:- ११५ २०८२ चैत ४ गते बुधबार 18 March 2026, Wednesday - पृष्ठ ४ मूल्य रू. ५/-

मौसमसम्बन्धी सही सूचना प्राप्त गरौं, सुरक्षित भविष्य निर्माण गरौं ।

- मौसम तथा जलवायुसम्बन्धी सूचना लिने र दिने गरौं,
- मौसम पूर्वानुमानको जानकारी नियमित रुपमा लिऔं,
- प्राकृतिक विपद् जोखिम न्यूनीकरण सचेत बनौं,
- जलवायु परिवर्तनका असर घटाउन सामूहिक प्रयास गरौं,
- वन संरक्षण र वृक्षारोपण सक्रिय सहभागिता जनाऔं,
- उर्जा बचत र स्वच्छ उर्जाको प्रयोग बढाऔं,
- वातावरण प्रदूषण नियन्त्रणमा जिम्मेवार बनौं ।

वातावरण संरक्षण गरौं, जीवन रक्षा गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

बागमती सरकार माथि ४ महिनामा ७८ प्रतिशत बजेट खर्च गर्नपर्ने दवाव

समाज संवाददाता

हेटौँडा : बागमती प्रदेश सरकारको चालु आर्थिक वर्ष २०८२/८३ को बजेट खर्चको गति निकै सुस्त देखिएको छ । आर्थिक वर्षको ८ महिना (फागुन मसान्तसम्म) बितिसक्दा कुल बजेटको एक चौथाई रकम खर्च गर्न सकेको छैन । प्रदेश सरकारले चालु आर्थिक वर्षका लागि सार्वजनिक गरेको कुल बजेटको २२.३१ प्रतिशत मात्र खर्च गरेको छ। आर्थिक वर्षको अब बाँकी रहेको ४ महिनाको अवधिमा सरकारले ७८ प्रतिशत बजेट खर्च गर्नुपर्ने दबाब सिर्जना भएको छ ।

आर्थिक मामिला तथा योजना मन्त्रालयले सार्वजनिक गरेको फागुन मसान्तसम्मको खर्च विवरण अनुसार कुल ६७ अर्ब ४७ करोड ७३ लाख रुपैयाँको बजेटमध्ये हालसम्म १५ अर्ब ५ करोड ८ लाख रुपैयाँ (२२.३१ प्रतिशत) मात्र खर्च भएको छ । प्रदेश सरकारले चालु आर्थिक वर्षको बजेटमा पुँजीगत खर्चको अवस्था नाजुक देखिएको छ ।

विकास निर्माणसँग प्रत्यक्ष जोडिने पुँजीगत खर्चको अवस्था दयनीय देखिएको हो । फागुन मसान्तसम्म पुँजीगततर्फ विनियोजित ४१ अर्ब ४३ करोड ३५ लाख रुपैयाँमध्ये जम्मा ७ अर्ब ९ करोड १८ लाख (१७.१२ प्रतिशत) मात्र खर्च भएको छ। अर्थ, विकासका लागि छुट्याइएको ८३ प्रतिशतभन्दा बढी बजेट अझै खर्च हुन सकेको छैन। प्रदेश सरकारले पूँजीगत खर्चको तुलनामा प्रशासनिक तथा साधारण खर्च (चालु खर्च) भने केही बढी गरेको छ। चालु तर्फको २६ अर्ब ४ करोड ३७ लाख ९९ हजार बजेटमध्ये ३०.५६ प्रतिशत (७ अर्ब ९५ करोड ९० लाख २५ हजार रुपैयाँ) खर्च गरेको छ ।

आर्थिक वर्षको सुरुवातमा सरकार परिवर्तन, सरकारको पूर्णता लगायतको काममा समय लाग्दा सुरुवातमा विकास तथा बजेट कार्यक्रम कार्यान्वयनमा आउन सकेन । जेनजी आन्दोलनका कारण पनि सरकारको बजेट खर्च प्रत्यक्ष प्रभाव देखियो भने जेनजी आन्दोलनको क्षतिका कारण बजेट कटौति हुँदा योजना तथा कार्यक्रम संशोधनले गर्दा थप समस्या प्रदेश सरकारले व्यहोर्न बाध्य भएको देखिन्छ । सरकारले सुरुवातदेखि कामको गति समात्न नसक्दा बजेट खर्चमा प्रभाव देखिने गरेको छ । ठूला आयोजनाहरुको ठेक्का आह्वान र सम्झौता प्रक्रियामा हुने प्रशासनिक ढिलासुस्तीले गर्दा आर्थिक वर्षको आधा समयभन्दा बढी समय कागजी प्रक्रियामै बित्ने गरेको छ। आयोजनाहरुको नियमित अनुगमन र समस्या समाधानमा राजनीतिक तथा प्रशासनिक नेतृत्वको सक्रियता कम हुँदा कामले गति लिन सकेको छैन ।

असार मसान्तसम्ममा ठूलो परिमाणमा बजेट सिध्याउनु पर्ने दबाबका कारण अब 'असारे विकास' को प्रवृत्ति दोहोरिने निश्चित देखिएको छ । बाँकी ४ महिनामा ८० प्रतिशतको हाराहारीमा बजेट खर्च गर्नु प्राविधिक र व्यावहारिक दुवै दृष्टिले निकै कठिन छ । सरकारले जेठ र असारको अन्तिम समयमा आएर बजेट खन्याउने परिपाटीलाई रोक्न नसक्दा हरेक वर्ष बागमती प्रदेशको खर्च क्षमतामाथि प्रश्न उठ्ने गरेको छ ।

प्रदेश सरकार मातहत रहेका १३ मन्त्रालय तथा मातहतको निकाय मध्ये विवरण अनुसार सबैभन्दा बढी श्रम, रोजगार तथा यातायात मन्त्रालयले खर्च गरेको छ । सो मन्त्रालयले कुल विनियोजनको २७ करोड ७६ लाख रुपैयाँ (३८.४५ प्रतिशत) बजेट खर्च गरेको छ। सो पछि स्वास्थ्य मन्त्रालयले १ अर्ब ३१ करोड ३६ लाख रुपैयाँ (३७.१० प्रतिशत) खर्च गरेको छ भने सहकारी तथा गरिवी निवारण मन्त्रालयले ३४.५३ प्रतिशत बजेट खर्च गरेको छ । उक्त मन्त्रालयले कुल विनियोजनको ७ करोड ७५ लाख रुपैयाँ बजेट खर्च गरेको छ । प्रदेश सरकारले सबैभन्दा बढी बजेट विनियोजन गरेको भौतिक पूर्वाधार विकास मन्त्रालयले कुल विनियोजनको २३.४६ प्रतिशत मात्र बजेट खर्च गरेको छ । पूर्वाधार विकास तर्फको सम्पूर्ण काम गर्दै आएको सो मन्त्रालयले ५ अर्ब ५ करोड ३ लाख रुपैयाँ खर्च गरेको छ ।

त्यस्तै मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालय १ करोड १८ हजार रुपैयाँ (२५.१७ प्रतिशत), आर्थिक मामिला तथा योजना मन्त्रालय ६ करोड ९१ लाख रुपैयाँ (३३.२४ प्रतिशत), उद्योग, वाणिज्य, भूमि तथा प्रशासन मन्त्रालयले १४ करोड ७३ लाख रुपैयाँ (२२.७२ प्रतिशत) बजेट खर्च गरेको छ । त्यसैगरी कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालयले ३८ करोड ६४ लाख रुपैयाँ (१७.७५ प्रतिशत), खानेपानी, ऊर्जा तथा सिंचाई मन्त्रालयले १ अर्ब २९ करोड ६ लाख रुपैयाँ (१९.७१ प्रतिशत), आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय १७ करोड २७ लाख रुपैयाँ (३३.३९ प्रतिशत), संस्कृति तथा पर्यटन मन्त्रालयले २४ करोड ५६ लाख (७.६३ प्रतिशत), वन तथा वातावरण मन्यालयले १ अर्ब ३ करोड ६९ लाख रुपैयाँ (२८.२२ प्रतिशत), युवा तथा खेलकुद मन्त्रालयले १२ करोड १७ लाख (१२.०७ प्रतिशत), सामाजिक विकास मन्त्रालयले ७४ करोड ६६ लाख रुपैयाँ (२०.९० प्रतिशत) खर्च गरेको छ ।

प्रदेश व्यवस्थापिकाले १० करोड ५६ लाख रुपैयाँ (३७.९२ प्रतिशत), प्रदेश लोक सेवा आयोगले ३ करोड ७९ लाख रुपैयाँ (४३.८५ प्रतिशत), मुख्य न्यायाधिवक्ताको कार्यालयले ९२ लाख रुपैयाँ (३७.१० प्रतिशत) खर्च गरेको छ ।

प्रदेश नीति तथा योजना आयोगको चालु र पुँजीगत खर्च निकै न्यून छ भने कर्मचारी सुविधा तथा सेवानिवृत्त सुविधा र विविध शीर्षकमा छुट्याइएको ठूलो रकम (४ अर्ब ४२ करोड भन्दा बढी) फागुन मसान्तसम्म खर्च हुन सकेको छैन ।

प्रतिनिधिसभा निर्वाचनमा बागमती प्रदेश

समानुपातिकतर्फ ३१ सांसद निर्वाचित, श्रम संस्कृति पार्टी 'निल'

समाज संवाददाता

हेटौँडा : निर्वाचन आयोगले प्रतिनिधि सभा सदस्य निर्वाचनको समानुपातिक निर्वाचन प्रणालीतर्फ निर्वाचित उम्मेदवारहरुको अन्तिम नामावली सार्वजनिक गरेको छ । गत २०८२ फागुन २१ गते सम्पन्न प्रतिनिधि सभा सदस्य निर्वाचनको आयोगको चैत २ गतेको निर्णयअनुसार राजनीतिक दलहरुले प्राप्त गरेको मत र क्लस्टरका आधारमा समानुपातिक तर्फको उम्मेदवारहरु निर्वाचित भएको घोषणा गरिएको हो ।

आगामी चैत ५ गते उक्त नामावली राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलसमक्ष पेश गर्ने तयारी आयोगले गरेको छ । आयोगका अनुसार समानुपातिक तर्फबाट निर्वाचित सांसदहरु मध्ये बागमती प्रदेशका विभिन्न जिल्लाबाट ५ वटा राष्ट्रिय दलका ३१ जना उम्मेदवारहरु समेटिएका छन्। बागमती प्रदेशका ३३ निर्वाचन क्षेत्रबाट सिफारिसमा परेका समानुपातिक तर्फबाट ३१ जना सदस्य प्रतिनिधि सभामा निर्वाचित भएका हुन्। राष्ट्रिय दलको मान्यता पाएका ६ वटा दलमध्ये ५ वटा दलले बागमती प्रदेशबाट प्रतिनिधित्व पाएका छन् । तर, समानुपातिकतर्फ राष्ट्रिय रुपमा ४ सिट जितेको श्रम संस्कृति पार्टीबाट भने बागमती प्रदेशका कुनै पनि उम्मेदवारले अवसर पाउन सकेनन् ।

बागमती प्रदेशका १३ जिल्ला मध्ये ११ जिल्लामा क्लिन स्विप गरेको रास्वपाबाट समानुपातिक तर्फ १८ जना सांसद बनेका छन् । समानुपातिक तर्फबाट निर्वाचित हुनेहरुमा सबैभन्दा बढी राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा) का उम्मेदवारहरु रहेका छन्। बागमती प्रदेशको १३ जिल्लाका ३३ निर्वाचन क्षेत्र मध्ये ३१ वटामा रास्वपाले प्रत्यक्षतर्फ निर्वाचन जितेको छ । रास्वपाले ३१ निर्वाचन क्षेत्रमा समेटिएको ११ जिल्लामा क्लिन स्वीप गरेके थियो। रास्वपाले रसुवा र सिन्धुपाल्चोक बाहेक अन्य सबै जिल्लामा निर्वाचन जितेको थियो । सिन्धुपाल्चोकको एक क्षेत्रमा रास्वपाको उम्मेदवारले चुनाव जित्दा एक क्षेत्रमा भने नेकपाको उम्मेदवारले चुनाव जितेका थिए र रसुवामा भने कांग्रेसका उम्मेदवारले चुनाव जितेका थिए ।

समानुपातिक तर्फबाट बागमती प्रदेशमा रास्वपाका सबैभन्दा धेरै १९ जना सांसद चुनिएका छन् । निर्वाचित हुनेहरुमा काभ्रेका राम लामा र रचना खतिवडा खत्री, ललितपुरका खुस्बु सरकार श्रेष्ठ, सुम्निमा उदास र प्रभा कार्की रहेका छन् । त्यस्तै, काठमाडौंबाट बसुमाया तामाङ, अनुष्का श्रेष्ठ, ओजस्वी शेरचन, सिर्जना श्रेष्ठ, लिमा अधिकारी (आचार्य), विधुषी राणा, समिक्षा बास्कोटा र सीता वादी निर्वाचित भएका छन् । नुवाकोटबाट शोभा खनाल, चितवनबाट प्रभा ढकाल र अफसाना बानु, दोलखाबाट स्मृति सेन्चुरी र ललितपुरबाट तारा विश्वकर्मा पनि रास्वपाबाट सांसद बनेका छन् ।

समानुपातिक तर्फबाट बागमती प्रदेशको प्रतिनिधित्व गर्दै नेपाली कांग्रेसबाट ५ जना निर्वाचित भएका छन्। जसमा भक्तपुरबाट मदनकृष्ण श्रेष्ठ (अपांगता कोटा) र गंगालक्ष्मी अवाल, नुवाकोटबाट अर्जुननरसिंह केसी, धादिङबाट सीता थपलिया र मकवानपुरबाट पवित्रा विक रहेका छन्।

त्यस्तै, नेकपा एमालेबाट ४ जना निर्वाचित भएका छन्। जसमा धादिङबाट गंगादेवी श्रेष्ठ र पुष्पराज कँडेल, चितवनबाट रामबहादुर थापा मगर र काठमाडौँबाट कुलभक्त शाक्य रहेका छन् । नेपाली कम्युनिष्ट पार्टीबाट ललितपुरका प्रमेश कुमार हमाल र काठमाडौँका परशुराम तामाङ निर्वाचित भएका छन् भने राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी (राप्रपा) बाट धादिङकी सरस्वती लामा र काठमाडौँकी खुस्बु ओली निर्वाचित भएका छन् ।

निर्वाचन आयोगले प्रतिनिधि सभा सदस्य निर्वाचन २०८२ को समानुपातिकतर्फ निर्वाचित सदस्यहरूको अन्तिम सूची सार्वजनिक गरेसँगै बागमती प्रदेशबाट केन्द्रमा प्रतिनिधित्व गर्ने सांसदहरूको जिल्लागत चित्र प्रष्ट भएको छ । बागमती प्रदेशका ९ जिल्लाबाट ३२ जना उम्मेदवारहरू विभिन्न राजनीतिक दलबाट समानुपातिक सांसदका रूपमा चुनिएका छन् । आयोगको विवरणअनुसार राष्ट्रिय दलको मान्यता पाएको श्रम संस्कृति पार्टीले देशभरबाट ४ सिट जिते पनि बागमती प्रदेशबाट भने उक्त पार्टीको कुनै पनि उम्मेदवार निर्वाचित हुन सकेनन् । गत निर्वाचनमा समानुपातिकतर्फ संघीय राजधानी समेत रहेको काठमाडौँ जिल्लाबाट सबैभन्दा बढी ११ जना सांसद निर्वाचित भएका छन् ।

रास्वपाले काठमाडौँ र ललितपुरबाट सांसद छान्दा भक्तपुर, मकवानपुर, सिन्धुली, रामेछाप, सिन्धुपाल्चोक लगायतका जिल्ला समेटिन सकेन । कांग्रेसले भक्तपुर, नुवाकोट, धादिङ र मकवानपुरलाई समेटेको छ भने एमालेले धादिङ, चितवन र काठमाडौँबाट प्रतिनिधित्व पाएको छ । काठमाडौँबाट रास्वपाका मात्रै ८ जना निर्वाचित भएका छन् । रास्वपाबाट काठमाडौंका बसुमाया तामाङ, अनुष्का श्रेष्ठ, ओजस्वी शेरचन, सिर्जना श्रेष्ठ, लिमा अधिकारी (आचार्य), विधुषी राणा, समिक्षा बास्कोटा र सीता वादी निर्वाचित भएका छन । एमालेबाट कुलभक्त शाक्य निर्वाचित हुँदा नेकपाबाट परशुराम तामाङ, राप्रपाबाट खुश्बु ओली निर्वाचित भएका छन् । निर्वाचनमा ललितपुरबाट ५ जनाले २ वटा दलबाट अवसर पाएका छन्। जसमा रास्वपाबाट खुस्बु सरकार श्रेष्ठ, सुम्निमा उदास, प्रभा कार्की र तारा विश्वकर्मा तथा नेकपाबाट प्रमेश कुमार हमाल रहेका छन् । धादिङबाट एमालेका गंगादेवी श्रेष्ठ र पुष्पराज कँडेल, कांग्रेसका सीता थपलिया र राप्रपाकी सरस्वती लामा गरी ४ जना समेटिएका छन् ।

चितवनबाट रास्वपाकी प्रभा ढकाल र अफसाना बानु र एमालेका रामबहादुर थापा मगर गरी ३ जना निर्वाचित भएका छन् । काभ्रेबाट रास्वपाबाट राम लामा र रचना खतिवडा खत्री, नुवाकोटबाट कांग्रेसका अर्जुननरसिंह केसी र रास्वपाकी शोभा खनाल समानुपातिकतर्फ सांसद बनेका छन् । भक्तपुरबाट कांग्रेसका मदनकृष्ण श्रेष्ठ (अपांगता/आदिवासी जनजाति क्लस्टर) र गंगालक्ष्मी अवाल समानुपातिक सांसद बनेका छन् भने दोलखाबाट रास्वपाकी स्मृति सेन्चुरी र मकवानपुरबाट कांग्रेसकी पवित्रा विक सांसद बनेका छन् । रास्वपाकी स्मृति सेन्चुरी र मकवानपुरबाट कांग्रेसकी पवित्रा विक सांसद बनेका छन् ।

कारको ठक्करबाट पैदलयात्रीको मृत्यु

समाज संवाददाता

हेटौँडा : कारले ठक्कर दिँदा एक जना पैदलयात्रुको मृत्यु भएको छ। कारको ठक्करबाट मृत्युभएकाको परिचय खुल्न नसकेको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौँडाले जानकारी दिएको छ ।

सोमबार चितवनको भरतपुर महानगरपालिका-७, सिर्जनाचोकमा बागमती प्रदेश ०१-००३ प ४२९० नम्बरको कारको ठक्करबाट पैदलयात्री तराई मूलको जस्तो देखिने अन्दाजी २०/२१ वर्षीय पुरुष घाइते भएका थिए । घाइते पुरुषको भरतपुर अस्पतालमा उपचारमा क्रममा सोमबार राति ११ बजेर ५५ मिनेटको समयमा मृत्यु भएको हो । कार र कार चालक भरतपुर-२ का २० वर्षीय निर्मल मल्ल जिल्ला प्रहरी कार्यालय चितवनको नियन्त्रणमा रहेको छ । मृत्तकको सनाखत हुन बाँकी रहेको प्रहरी जनाएको छ ।

उत्कृष्ट प्रदेश प्रहरीमा विष्णुहरि

समाज संवाददाता

हेटौँडा: फागुन महिनाको उत्कृष्ट प्रदेश प्रहरीको रुपमा प्रहरी निरीक्षक विष्णुहरि फुयाँल सम्मानित हुनुभएको छ । बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौँडाले सोमबार फुयाँललाई फागुन महिनाको उत्कृष्ट प्रदेश प्रहरीको रुपमा सम्मान गरेको हो ।

फुयाँल दोलखाको इलाका प्रहरी कार्यालय सिंगटीमा कार्यरत हुनुहुन्छ । उहाँबाट सम्पादित कार्य मूल्याङ्कन गर्दै महिनाको उत्कृष्ट प्रहरी छनौट कार्यविधि, २०७९ बमोजिम यो सम्मान प्रदान गरिएको हो ।

फुयाँलले फागुन महिनामा विभिन्न मुद्दामा प्रतिवादी वा दोषीहरुलाई पक्राउ गर्नुका साथै प्रतिनिसभा सदस्य निर्वाचन-२०८२ लाई शान्त, निष्पक्ष र भयरहीत वातावरणमा सम्पन्न गराउन महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्नुभएको हो ।

बुधबारे सालसाहित्य

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

सामुदायिक रेडियो, रेडियो निकास ९३.४ मेगाहर्ज सुनौं र सुनाऔं

सम्पादकीय

दोषीलाई कारबाही हुनैपर्छ

सुर्खेतकी १६ वर्षीया इनिसा विकको बलात्कारपछि गरिएको हत्याको दोषीलाई कारबाही गर्नुपर्ने दबाब बढ्दै गएको छ । गत फागुन २३ गते भएको घटनालाई लिएर अधिकारकर्मी, विद्यार्थीलगायतले प्रभावकारी अनुसन्धान र दोषीमाथि कडा कारबाहीको माग गर्दै दबाब बढाएका हुन् । इनिसाको परिवार र आफन्तले सामूहिक बलात्कार भएको दावी गरेका छन् । सुर्खेतको वीरेन्द्रनगर-६ मा बस्दै आएकी कक्षा-११ मा पढ्दे इनिसा भदौ २३ गते बिहान ६ बजे ट्युसन पढ्न घरबाट निस्केकी थिइन् । सोही दिन विहान वीरेन्द्रनगरमा रहेको सहिद पार्क नजिकै जंगलमा शरीर रगतमा लत्पतिएको अवस्थामा प्रहरीले फेला पारेर अस्पताल ल्याएपनि अत्यधिक रक्तस्रावका कारण उनको मृत्यु भएको थियो । पोस्टमार्टम रिपोर्टअनुसार यौनांगको भित्री र बाहिरी भाग च्यातिएकै कारण अत्यधिक रगत बगेपछि मृत्यु भएको देखाएको बताइएको छ ।

घटनालगत्तै इनिसाको प्रेमी र उनका ३ जना साथीलाई प्रहरीले पक्राउ गरी अनुसन्धान गरिरहेको छ । पक्राउ परेका चारै जना १८ वर्षमुनिका रहेका छन् । नेपाल प्रहरीको केन्द्रीय अनुसन्धान ब्यूरो (सीआईबी) ले थप अनुसन्धान गरिरहेको भए पनि मुद्दा कमजोर बनाउन लागिएको परिवार तथा आफन्तको दावीपछि चौतर्फी दबाब बढेको हो । यसै क्रममा इनिसालाई न्याय दिलाउन माग गर्दै मकवानपुरमा पनि बिरोध प्रदर्शन र ज्ञापनपत्र बुझाउने काम भएको छ । आइतबार हेटौंडाका विभिन्न क्याम्पसमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरुले हेटौंडा बजारमा बिरोध प्रदर्शन गर्दै कोणसभा गरेका हुन् । इनिसाको बलात्कारपछि हत्या भएको घटनाको निष्पक्ष न्यायका लागि संयुक्त राजनीतिक दलित संघर्ष समिति मकवानपुरले प्रधानमन्त्रीसमक्ष ज्ञापनपत्र पेश गरेको छ । मकवानपुरका प्रमुख जिल्ला अधिकारीमार्फत घटनाको शिघ्र छानविन गरी दोषीलाई कारवाही गर्न माग गर्दै आइतबार ज्ञापनपत्र पेश गरिएको हो ।

बलात्कार तथा हत्यामा संलग्न भएको अभियोगमा पक्राउ परेकाहरुले अपराध स्वीकार गरिसकेको अवस्थामा अपराधिहरुलाई बचाउने गरी विभिन्न शक्तिकेन्द्रले मुद्दालाई कमजोर बनाउने र पीडित परिवारलाई हतोत्साही गर्ने कामहरु भइरहेको आरोप ज्ञापनपत्रमा लगाइएको छ । घटनाको तत्काल निष्पक्ष, गहिरो र पारदर्शी छानविन गरी दोषीहरुलाई कडा कानुनी कारवाही गर्न तथा पीडित परिवारलाई न्याय, सुरक्षा र उचित क्षतिपूर्ति उपलब्ध गराउन माग गरिएको छ । अनुसन्धान तथा न्याय प्रक्रियामा राजनीतिक दवाव, प्रभाव वा हस्तक्षेप हुन नदिन पनि माग गरिएको छ । लैङ्गिक हिंसा तथा जातीय विभेदका घटनामा दण्डहीनता अन्त्य गर्न राज्यका निकायहरुलाई थप जिम्मेवार बनाइनुपर्ने माग ज्ञापनपत्रमा छ । इनिसाको प्रेमीले शारीरिक सम्पर्क भएपछि धेरै रगत बगेर बेहोस भएपछि साथीहरुलाई खबर गरेको स्वीकार गरिसकेको र पोष्टमार्टम रिपोर्टअनुसार बलात्कारपछि मृत्यु भएको पुष्टि गर्दछ । परिवार तथा आफन्तले दावी गरेजस्तो सामूहिक बलात्कार हो वा होइन र नियोजित हत्या हो वा होइन भन्ने एकिन गर्न प्रहरीले थप अनुसन्धान गर्नु आवश्यक छ ।

बेलाबेलामा देशका विभिन्न भागमा यस्ता विभत्स घटना हुने गरेका छन् । २०७५ साल भदौमा कञ्चनपुरकी निर्मला पन्तको बलात्कारपछि हत्या भएको घटनाको दोषी अझै पत्ता लाग्न नसकेको अवस्थामा इनिसा विकको घटना पनि यस्तै हुने हो कि भन्ने आशंका पैदा हुनु स्वभाविक छ । कतिपय यस्ता घटनामा पर्याप्त प्रमाण नपुगेको भन्दै अपराधिले उन्मुक्ति पाउने गरेको छ । शक्ति र पैसाको प्रभावमा बलात्कार र हत्याजस्तो क्रुर र अमानवीय घटनाका दोषीले उन्मुक्ति पाउने अवस्था बन्नु हुँदैन । यस्तो अक्षम्य अपराधमा संलग्नलाई कडा दण्डको व्यवस्था नहुँदा घटनाको पुनरावृत्ति भइरहने भएकाले सबै पक्षले उचित दबाब दिनु उपयुक्त हुन्छ । दोषीलाई सजाय दिलाएर इनिसालाई न्याय दिलाउन सबैले पहल गर्नुपर्छ ।

महत्वपूर्ण फोन नम्बरहरु

जिल्ला प्रशासन कार्यालय ५२०४९५	वारुण यन्त्र १०१
जिल्ला प्रहरी कन्ट्रोल १००	बालबालिका खोजतलास केन्द्र १०४
ट्राफिक प्रहरी १०३	बाल हेल्पलाइन १०९८
वडा प्रहरी ५२०२९९	हेलो सरकार ११११
पशुपतिनगर इलाका ५२०५९८	नेपाल टेलिकम सोधपुछ १९७
मनहरी इलाका ९८५५०९०१६१	एम्बुलेन्स १०२
भीमफेदी इलाका ६९१४६२	नेपाल विद्युत प्राधिकरण गुनासो ११५०
पालुङ इलाका ६२०४६७	
फापरबारी इलाका ६२१९८०	
चित्लाङ इलाका ६२१०००	

तपाईंको राशिफल

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

मेष	: सोच बिचार पुऱ्याएर मात्र काम गर्नु पर्ला ।
वृष	: खर्चमा वृद्धि रहने समय योग रहेको देखिन्छ ।
मिथुन	: राजनीति र धार्मिक कृत्यमा मन जाने योग छ ।
कर्कट	: चुनौति हटाउन गरेको प्रयासमा सफलता प्राप्त ।
सिंह	: स्वास्थ्य स्थिति कमजोर रहने समय योग छ ।
कन्या	: आफन्तका बीच भेटघाट र मिलन हुने समय छ ।
तुला	: अरुको समस्याले आफ्नो समस्या जस्ताको त्यस्तै रहला ।
वृश्चिक	: अनुभव र ज्ञानको सहि सदुपयोग रहने छ ।
धनु	: पद प्रतिष्ठामा वृद्धि हुने समय योग रहेको छ ।
मकर	: भेटघाटमा समय व्यतित हुने समय योग छ ।
कुम्भ	: महत्वकांक्षा बढ्ने समय योग रहेको छ ।
मीन	: मिहिनेतले काममा सफलता प्राप्त होला ।

स्मार्टफोन लत : डिजिटल युगको संकट

✍सरोज प्रसाद साह

२१औँ शताब्दीको प्रविधिमय सभ्यतामा स्मार्टफोन केवल सञ्चारको साधन मात्र नभई मानव जीवनको अभिन्न संरचनात्मक अंगका रूपमा स्थापित भइसकेको छ । ज्ञानको त्वरित पहुँच, विश्वव्यापी अन्तरक्रिया, र आर्थिक-सामाजिक क्रियाकलापको तीव्रता अभिवृद्धि गर्न यसको भूमिका अत्यन्त महत्वपूर्ण रहेको छ। तर यही प्रविधिगत उपलब्धिले "स्मार्टफोन लत" नामक एक गम्भीर मनोसामाजिक समस्या पनि जन्माएको छ, जसले विशेषत: विकासोन्मुख समाजहरूमा जटिल प्रभाव पारिरहेको छ ।

स्मार्टफोन लत भन्नाले व्यक्तिको दैनिक जीवन, उत्पादकता तथा मानसिक स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पार्ने गरी मोबाइल उपकरणको अत्यधिक र अनियन्त्रित प्रयोगलाई जनाउँछ । Facebook, TikTok, तथा Instagram जस्ता सामाजिक सञ्जालहरू केवल सूचना आदान-प्रदानका माध्यम मात्र नभई प्रयोगकर्ताको ध्यान नियन्त्रण गर्ने जटिल एल्गोरिद्मिक संरचनामा आधारित छन् । यी प्लेटफर्महरूले मानव मस्तिष्कको डोपामिन प्रणालीलाई सक्रिय पार्दै "क्षणिक सन्तुष्टि" (instant gratification) को चक्र सिर्जना गर्छन्, जसले लतको प्रवृत्तिलाई संस्थागत रूपमा बलियो बनाउँछ ।

नेपालको शहरी संरचनामा विशेषत: Kathmandu र Hetauda जस्ता सहरहरूमा स्मार्टफोन प्रयोगको तीव्रता उल्लेखनीय रूपमा बढिरहेको छ । काठमाडौँ जस्तो महानगर, जहाँ उच्च गतिको इन्टरनेट, शैक्षिक संस्था, र डिजिटल व्यवसायहरूको सघनता छ, त्यहाँ युवाहरू दिनको धेरै घण्टा अनलाइन माध्यममा बिताउने प्रवृत्ति तीव्र देखिन्छ । अर्कोतर्फ, हेटौँडा जस्तो तीव्र रूपमा शहरीकरण हुँदै गरेको सहरमा पनि सस्तो डेटा र स्मार्टफोनको सहज उपलब्धताले किशोर-किशोरीहरूमा डिजिटल निर्भरता बढाएको छ । यसले ग्रामीण-शहरी अन्तर घटाएको जस्तो देखिए पनि, मनोवैज्ञानिक जोखिमहरू समान रूपमा फैलिरहेको संकेत दिन्छ ।

यस लतको मूल कारण मनोवैज्ञानिक, सामाजिक तथा प्राविधिक आयामहरूको अन्तर्सम्बन्धमा निहित छ। मनोवैज्ञानिक रूपमा, "डोपामिन लूप" ले प्रयोगकर्तालाई निरन्तर अनलाइन रहन प्रेरित गर्छ । सामाजिक रूपमा, "फोमो" (Fear of Missing Out) ले व्यक्तिलाई डिजिटल उपस्थिति कायम राख्न बाध्य बनाउँछ । प्राविधिक रूपमा, एल्गोरिद्मिक सामग्री वितरण प्रणालीले प्रयोगकर्ताको रुचि, व्यवहार, र समयलाई अधिकतम रूपमा बाँध्ने रणनीति अपनाउँछ । यी तीनवटै आयामहरूको संयोजनले स्मार्टफोनलाई "आवश्यकता" बाट "निर्भरता" मा रूपान्तरण गर्छ ।

यसका प्रभावहरू बहुआयामिक छन् । शारीरिक रूपमा, आँखाको समस्या, निद्रा विघटन, र स्नायविक थकान देखा पर्छ । मानसिक रूपमा, चिन्ता, अवसाद, तथा ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमतामा गिरावट आउँछ । शैक्षिक सन्दर्भमा, विद्यार्थीहरूको अध्ययनमा एकाग्रता घट्दै जान्छ, जसले दीर्घकालीन बौद्धिक विकासमा नकारात्मक असर पार्छ । सामाजिक रूपमा, प्रत्यक्ष अन्तरक्रिया कमजोर हुँदै जान्छ, जसले पारिवारिक र सामुदायिक सम्बन्धहरूलाई क्षीण बनाउँछ ।

नेपालको सन्दर्भमा, यो समस्या केवल व्यक्तिगत तहमा सीमित छैन, बरु संरचनात्मक चुनौतीको रुपमा उदाउँदै गएको छ । डिजिटल साक्षरताको अभाव, नियमनको कमजोरी, र प्रविधिको अनियन्त्रित विस्तारले यसलाई अझ जटिल बनाएको छ । यदि समयमै प्रभावकारी हस्तक्षेप गरिएन भने, यो प्रवृत्तिले भविष्यमा उत्पादक जनशक्तिको गुणस्तरमा प्रतिकूल असर पार्न सक्छ ।

समाधानका लागि बहुआयामिक रणनीति आवश्यक छ । व्यक्तिगत स्तरमा, डिजिटल अनुशासन (digital discipline) विकास गर्नु, समय व्यवस्थापन गर्नु, तथा "डिजिटल डिटक्स" अभ्यास गर्नु अनिवार्य छ । पारिवारिक स्तरमा, अभिभावकहरूले सन्तानको प्रविधि प्रयोगमा सन्तुलन कायम गर्न मार्गदर्शन दिनुपर्छ । शैक्षिक संस्थाहरूले डिजिटल सचेतना सम्बन्धी पाठ्यक्रम समावेश गर्नुपर्छ । साथै, सरकारी नीतिहरूले पनि डिजिटल स्वास्थ्यलाई प्राथमिकता दिनु आवश्यक छ ।

अन्ततः, स्मार्टफोन मानव विकासको शक्तिशाली साधन भए पनि यसको दुरुपयोगले गम्भीर परिणाम निम्त्याउन सक्छ । सन्तुलित प्रयोग नै यसको दीर्घकालीन समाधान हो । प्रविधि हाम्रो सेवक हुनुपर्छ, मालिक होइन–यही मूल दर्शनलाई आत्मसात् गर्नु आजको अत्यावश्यक आवश्यकता हो ।

भू-राजनीतिक तनाव र नेपालमा मल आपूर्ति संकटको सम्भावना !

✍अनुप पडासैनी

विश्व राजनीतिमा देखिने भू-राजनीतिक तनाव र क्षेत्रीय द्वन्द्वहरूले कहिलेकाहीँ भौगोलिक रूपमा टाढा रहेका साना अर्थतन्त्रहरूलाई पनि अप्रत्यक्ष तर गहिरो असर पार्न सक्छन् । नेपालजस्तो कृषिप्रधान र आयातमा निर्भर अर्थतन्त्रका लागि अन्तर्राष्ट्रिय आपूर्ति श्रृंखलामा देखिने अस्थिरता भविष्यमा गम्भीर चुनौती बन्न सक्ने संकेतहरू देखिन थालेका छन् । विशेष गरी मध्यपूर्व क्षेत्रमा बढ्दो तनाव, इरान र इजरायलबिचको द्वन्द्व तथा समुद्री व्यापार मार्गमा देखिएको अवरोधले नेपालको कृषि क्षेत्रका लागि अत्यावश्यक रासायनिक मलको आपूर्तिमा जोखिम सिर्जना गर्ने सम्भावना बढाएको छ ।

मध्यपूर्वमा रहेको 'स्ट्रेट अफ हर्मुज' विश्वकै सबैभन्दा महत्वपूर्ण समुद्री व्यापार मार्गमध्ये एक हो । तथ्याङ्क अनुसार, विश्वको कुल पेट्रोलियम तथा तरल प्राकृतिक ग्यास (एलएनजी) व्यापारको करिब २० प्रतिशत हिस्सा यही मार्ग भएर ओसारपसार हुने अनुमान गरिएको छ । ऊर्जा बजारसँग गहिरो सम्बन्ध भएका उद्योगहरूमध्ये रासायनिक मल उत्पादन पनि एक हो। नेपालले आफ्नो मल आपूर्तिको मुख्य आधार भारतसँगको सरकार-देखि-सरकार (जीटुजी) व्यवस्थामा राखेको छ । तर भारत आफैँ पनि मल उत्पादनका लागि आवश्यक कच्चा पदार्थ र तयारी युरियाको ठुलो हिस्सा मध्यपूर्वी देशहरूबाट आयात गर्न बाध्य छ ।

भारतले आफ्नो युरिया आयातको ठुलो हिस्सा ओमान, कतार, साउदी अरब तथा संयुक्त अरब इमिरेट्सबाट प्राप्त गर्दछ। क्षेत्रीय तनावका कारण हर्मुज जलसन्धिमा अवरोध सिर्जना हुँदा वा व्यापारिक जहाजहरूको आवतजावत प्रभावित हुँदा यसको असर मल उत्पादन र ढुवानी दुवैमा पर्न सक्छ । यस्तो अवस्थामा भारतमा आउने कच्चा पदार्थ वा तयारी मलको आपूर्ति प्रभावित हुन सक्नेछ, जसको अप्रत्यक्ष असर नेपालमा पनि देखिन सक्छ ।

हालै मध्यपूर्वमा बढेको तनाव, विशेष गरी इरान-इजरायल द्वन्द्व र स्ट्रेट अफ हर्मुजमा सम्भावित अवरोधले नेपालमा अत्यावश्यक रासायनिक मल आपूर्तिमा गम्भीर चुनौती निम्त्याउन देखिन्छ । यो संकट हालको अवस्थाभन्दा भविष्यका सिजनहरूमा किसान र नीति निर्माताका लागि बढी संवेदनशील हुनसक्छ। अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा रासायनिक मलको मूल्य प्राकृतिक ग्यासको उपलब्धता र मूल्यसँग जोडिएको छ । मध्यपूर्वको अस्थिरता ऊर्जा बजारमा उतार-चढाव ल्याउँछ, जसले उत्पादन लागत र ढुवानी शुल्कमा वृद्धि गर्न सक्छ । यसले आयात लागत बढाउने र नेपालमा मलको आपूर्ति ढिलाइ हुने सम्भावना बढाउँछ । यदि मल समयमा उपलब्ध भएन भने, किसानले कम मल प्रयोग गर्न बाध्य हुनेछन्, जसले धान लगायत प्रमुख बालीको उत्पादनमा कमी ल्याउन सक्छ ।

नेपालमा रासायनिक मलको माग अत्यधिक मौसमी छ । असार-साउनको धान रोपाइँ सिजनमा मलको माग उच्च हुन्छ । धान बालीका लागि मात्र वार्षिक रूपमा करिब दुई लाख मेट्रिक टन मल आवश्यक पर्छ । समयमै मल उपलब्ध नभएमा उत्पादन १५-२० प्रतिशत घट्न सक्छ, जसले ग्रामीण अर्थतन्त्र र खाद्य सुरक्षामा दीर्घकालीन असर पार्ने सम्भावना देखिन्छ ।

भविष्यमा यस्ता जोखिमहरूलाई सम्बोधन गर्न सरकारले दीर्घकालीन नीति र उपायहरू अवलम्बन गर्नु आवश्यक छ। यहाँ केवल वैकल्पिक आपूर्ति स्रोतहरूको खोजी मात्र पर्याप्त छैन । कम्तीमा केही महिनाको मल सञ्चित गर्ने बफर स्टक प्रणाली स्थापना, स्वदेशी मल उत्पादन प्रवर्धन र ग्रिन एमोनिया तथा जैविक मलमा आधारित दीर्घकालीन विकल्पहरू विकास गर्नु आवश्यक छ ।

ग्रिन एमोनियामा आधारित उत्पादनले वातावरणीय असर न्यून पार्दै नेपालका कृषकलाई स्थायी आपूर्ति सुनिश्चित गर्न सक्छ। कृषकहरूलाई मात्र नभई नीति निर्मातालाई पनि सजग रहन जरुरी छ। वैकल्पिक पोषण व्यवस्थापन, माटोको उर्वराशक्ति संरक्षण र दक्ष मल प्रयोगसम्बन्धी प्रशिक्षण र परामर्श प्रणाली सुदृढ बनाउनु पर्नेछ । साथै, नेपाल-भारत जीटुजी सम्झौता र वैकल्पिक अन्तर्राष्ट्रिय स्रोतहरूको तयारीमा ध्यान दिनुपर्छ ।

समग्रमा, वर्तमान भू-राजनीतिक तनावले नेपालमा तत्काल संकट उत्पन्न नगरे पनि भविष्यमा मल मूल्य वृद्धिको चेतावनी दिइरहेको छ। दीर्घकालीन नीति, स्वदेशी उत्पादन प्रवर्धन, ग्रिन एमोनियामा आधारित प्रविधि र कृषक-सरकार समन्वय प्रणालीको सुदृढीकरणले मात्र सम्भावित संकटलाई अवसरमा रूपान्तरण गर्न सकिन्छ। यस्तो दृष्टिकोणले नेपालका कृषकलाई उत्पादनशील राख्ने र राष्ट्रिय खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने महत्त्वपूर्ण कदम साबित हुनेछ ।

(लेखक कृषि प्रसार तथा ग्रामीण समाजशास्त्रका विद्यार्थी हुन् । स्रोत: सेतोपाटी)

नकारात्मक सोचले मुटुलाई गर्छ असर

✍डा. अशोक पौडेल
इन्टरभेन्सनल कार्डियोलोजिस्ट

सतहमा नदेखिएको तर भित्रभित्रै मौन रूपमा अधिकांशलाई गलाउँदै जाने समस्या हो- तनाव । बाहिरबाट हेर्दा मानिस सामान्य देखिन्छ, आफ्नो काममा व्यस्त देखिन्छ । तर मनभित्र भने चिन्ता, डर र दबाबको भारी बोकेर हिँडिरहेको हुन्छ । यही अदृश्य नकारात्मक बोझले विस्तारै शरीरलाई कमजोर बनाउँदै लैजान्छ ।

नकारात्मक सोच, चिन्ता, रिस वा निराशा मात्र दिमागको समस्या होइन, मुटुको पनि ठूलो खतरा हो । नकारात्मक सोच, चिन्ता, रिस वा निराशा मात्र दिमागको समस्या होइन, मुटुको पनि ठूलो खतरा हो । मुटुमा यसको प्रभाव झन् गहिरो पर्छ ।

लगातार तनावमा रहँदा मुटु छिटो धड्किन थाल्छ, रक्तचाप बढ्छ र शरीर सधैं सतर्क अवस्थामा बस्न बाध्य हुन्छ । यही अवस्था लामो समय रह्यो भने मुटुमा समस्या उत्पन्न हुने जोखिम बढ्छ ।

मुटुमा तनावले कसरी असर पार्छ ? के छ मुटु र तनावको सम्बन्ध ?

सम्बन्ध एकदम सरल छ, दिमागले शरीरलाई नियन्त्रण गर्छ। नकारात्मक सोच आउँदा शरीर 'तनाव मोड' मा जान्छ । मुटुको धड्कन छिटो हुन्छ, रगतको दबाब बढ्छ र मुटुले बढी मेहनत गर्नुपर्छ। यदि यो सोच छोटो समयको हो भने मुटु ठीक हुन्छ ।

तर दैनिक हुने कामको चाप, आर्थिक समस्या, परिवारमा झगडा, साथीहरूको तुलना, सामाजिक संजालको नकारात्मक खबर वा पुराना दु:खद् घटनाहरूले सताइरहन्छन् भने दिमागमा नकारात्मक विचारले घर जमाउँछ। यसले मुटुमा भार परी यससँग सम्बन्धित तनाव बढाउँछन् ।

नकारात्मक सोच, विशेषगरी रिस, क्रोध, घृणा र द्वेषपूर्ण विचारहरूले मुटुमा गहिरो असर पार्छन् किनकि यिनले 'सिम्प्याथेटिक नर्भस सिस्टम'लाई अत्यधिक सक्रिय बनाउँछन् । यो प्रणाली 'फाइट वा फ्लाइट' प्रतिक्रियाका लागि जिम्मेवार हुन्छ, अथात् खतरा महसुस हुँदा शरीर तुरुन्तै लड्न वा भाग्न तयार हुने स्वाभाविक प्रतिक्रियाका लागि जिम्मेवार हुन्छ ।

जब हामी रिसाउँछौं वा नकारात्मक विचारमा डुब्छौं, मस्तिष्कले तुरुन्तै सिग्नल पठाउँछ जसले 'एड्रिनालिन', कोर्टीसोल र 'नोरएड्रिनालिन' जस्ता तनाव हर्मोनहरूको स्तर बढाउँछ ।

यी हर्मोनहरूले मुटुको धड्कन तीव्र बनाउँछन्, रक्तचाप बढाउँछन् र रक्तनलीहरूलाई संकुचित गर्छन् । दीर्घकालीन रूपमा यो सक्रियता निरन्तर रहँदा मुटुको रक्तनलीहरूको भित्री तह (एन्डोथेलियम) लाई क्षति पुग्छ । एन्डोथेलियमले रक्तनलीलाई फैलाउने क्षमता गुमाउँछ, जसले रक्तप्रवाह घटाउँछ र लेउ जम्मा हुने प्रक्रिया तीव्र बनाउँछ ।

दिमाग स्वस्थ नभए मुटु स्वस्थ रहँदैन

दिमाग स्वस्थ नभए मुटु पनि स्वस्थ रहँदैन । अध्ययनहरुले यही भन्छ । अमेरिकन हार्ट एसोसिएसनको २०२३ को अध्ययन अनुसार डिप्रेसन, चिन्ता र निरन्तर तनावले मुटु रोगको जोखिम ३५ प्रतिशतसम्म बढाउँछ। यस्तै, ब्रिटिस हार्ट फाउन्डेसनको ठूलो अध्ययनले पनि काम वा घरको तनावले मुटु रोग र स्ट्रोकको जोखिम थोरै भए पनि बढाउँछ भन्ने देखाएको छ ।

अध्ययनहरूले देखाए अनुसार क्रोधको छोटो झट्काले पनि रक्तनलीको फैलने क्षमता ४० मिनेटसम्म घटाउँछ, जसले मुटुमा अक्सिजन पुग्न कम गर्छ । रिस र घृणाले सिम्प्याथेटिक सक्रियताबाट रक्तनली सुन्नाउँछ । यसले मुटुको मांसपेशीलाई कमजोर बनाउँछ र हार्ट फेलियर वा अनियमित धड्कनको समस्या गराउँछ ।

दीर्घकालीन सिलसिला रहे के हुन्छ ?

लगातार नकारात्मक सोच रह्यो भने मुटु निरन्तर दबाबमा रहन्छ, जसले उच्च रक्तचाप निम्त्याउँछ । रगतको नलीहरू बिस्तारै बन्द हुन थाल्छन्, मुटुमा रक्तप्रवाह कम हुन्छ र हार्ट अट्याक वा स्ट्रोकको खतरा बढ्छ ।

दीर्घ रोगसँगै नकारात्मक सोच भए उच्च जोखिम

यदि तपाईंलाई पहिले नै मधुमेह, उच्च रक्तचाप वा कोलेस्टेरोल छ भने नकारात्मक सोच थपियो भने जोखिम दोब्बर हुन्छ । किनकि यी रोगले नै मुटुलाई कमजोर बनाइरहेका हुन्छन्, नकारात्मक सोचले तनाव बढाएर मुटुलाई थप 'ओभरलोड' भार पार्छ । ब्रिटिस हार्ट फाउन्डेसन अनुसार यस्तो तनावले मुटु रोगको जोखिम बढाउँछ र पहिले नै मुटु समस्या भएकाको अवस्था झन् बिगार्छ ।

कति बेला चिकित्सक कहाँ जाने ?

छातीमा दुखाइ वा दबाब महसुस भएमा,

...बाँकी पृष्ठ ३ मा

पेनको महत्व

सुमन राय

सानो देखिने यो पेन,
तर कथा धेरै बोकेको हुन्छ ।
कागजको सेतो छातीमा,
मनको पीडा पोखेको हुन्छ ।

कहिले यो खुशीको गीत बन्छ,
कहिले आँसुको आवाज ।
मनभित्र दबिएका भावनालाई,
दिन्छ शब्दको साज ।

जब मन दुखेर चुप बस्छ,
बोल्न शब्द पाईंदैन ।
त्यही बेला पेनले साथ दिन्छ,
र मनको बोझ घटाइदिन्छ ।

विद्यार्थीको सपना यही हो,
कविको भावना यही ।
इतिहासका पानाहरूमा पनि,
अमर बनेको छ यही ।

कतै प्रेमका कथा लेख्छ,
कतै विद्रोहको आवाज ।
कतै न्यायको बाटो खोल्छ,
कतै बदल्छ समाज ।

तर कहिलेकाहीँ यस्तो हुन्छ,
पेन समात्दा हात काँप्छ ।
मनभित्रको गहिरो पीडा,
शब्द बन्न पनि डराउँछ ।

तैपनि पेन हार मान्दैन,
धैर्यले कथा कोर्दै जान्छ ।
अन्धकारको बीचबाट पनि,
आशाको उज्यालो देखाउँछ ।

त्यसैले सानो पेनलाई,
कहिल्यै सानो नठान ।
किनकि यही सानो पेनले,
मानिसको भविष्य लेखिदिन्छ
महान ।

सानो देखिने यो कलम,
तर शक्ति ठूलो बोकेको छ ।
मौन मनका भावनालाई,
कागजमा बोल्न सिकाएको छ ।

कहिले आँसुका थोपा बनेर,
दु:खको कथा लेख्छ,
कहिले मुस्कान बनेर,
खुशीको गीत कोर्छ ।

गरिबको पीडा र धनीको,
सपना दुवैलाई समान बनाउँछ ।
सत्यको बाटो देखाउने,
उज्यालो यही कलम हो ।

अन्यायविरुद्ध उठ्ने,
साहसको आवाज पनि यही हो ।
विद्यार्थीको भविष्य कोर्ने,
साथी यही हो ।

इतिहासका पाना भर्ने र,
नयाँ सपना देखाउने शक्ति पनि
यसैमा छ ।
मन भारी हुँदा कलमले नै,
मन हलुका बनाउँछ ।

सानो कलमले कहिलेकाहीँ,
संसार नै बदल्ने शक्ति राख्छ,
कहिले सपना लेखिदिन्छ,
कहिले पीडाको कहानी ।

कहिले मुस्कान कोरेर जान्छ,
कहिले आँसुको निशानी ।
मान्छेले मन लुकाउन सक्छ,
तर पेनले सत्य लेखिदिन्छ ।

मनभित्रको गहिरो घाउलाई,
शब्द बनेर देखाइदिन्छ ।
सायद यही कारण होला,
कागज कहिलेकाहीँ भिज्छ ।

शब्दहरू त सुक्खा हुन्छन्,
तर लेख्नेको आँसु झर्छ ।

कक्षा-११ (विज्ञान संकाय), मकवानपुर बहुमुखी क्याम्पस, हेटौँडा-२

मिहिनेतको मिठो फल

कथा

बिनिता परियार

हामी कक्षा १२ मा अध्ययन गर्दै थियौं । परीक्षा पनि नजिकिँदै थियो । लगभग दुई महिना मात्र थियो । हामीसँगै बस्ने एक जना साथी जसलाई पढाईमा पटक्कै ध्यान थिएन । उसलाई पढाईको कुनै चिन्ता नै थिएन । परीक्षा आउँदै गर्दा पनि ऊमा कुनै डर थिएन । यो देखेर अचम्म लाग्यो । बाबा आमाले गाली गर्छन् नत्र मलाई पढ्न आउन पनि मन लाग्दैन भन्थ्यो । सायद अहिले यस्ता धेरै विद्यार्थीहरु छन् र जसले आफ्नो भविष्यका लागि होइन बा-आमाका लागि आएको हुँ भनी पढ्न आउँछन् । हुन पनि हो, यदि पढ्थे होलान्, मिहिनेत गर्थे होलान् । उसलाई पढाई भन्दा अन्य कुरामा मज्जा आउँथ्यो । अरुसँग गफ गरेर बस्न पाउँदा खुशी हुन्थ्यो । आफ्नो नचाहिने कुराहरु गर्दै रमाइलो गर्न मात्र आउँथ्यो । उसको दिमागमा यस्तै कुराहरु मात्र थियो ।

एकदिन अचम्मको घटना भयो । हामी कक्षा १२ मा अध्ययन गर्ने सबैलाई एउटा कार्यक्रममा लग्नुभएको थियो । त्यहाँ हामी जस्तै समस्याहरुबाट गुर्जिएर आफ्नो पढाई-लेखाईलाई एउटा डर, मजाक ठानेका र पछि महत्व बुझेर उन्नतिको बाटोमा लम्किँदै गरेका व्यक्तिले प्रेरणादायी भाषण सुनाउन आउँदै हुनुहुन्थ्यो । हाम्रो कक्षाका सबैजना त्यहाँ गयौं । त्यहाँ पहिला हामीलाई स्वागत गरियो । त्यहाँको वातावरण निकै रमाइलो थियो । हामीलाई भाषण भन्नासाथ अल्छी लाग्थ्यो तर त्यहाँको वातावरणले हामीलाई अल्छी महसुस नै गर्न दिएन । हामी सबैजना सँगै बस्यौ । कार्यक्रम पनि सुरु भयो । उद्घोषकले कार्यक्रममा एकजना महान् व्यक्ति सुनिल बिष्टलाई बोलाउनु भयो । उहाँ हेर्दा निकै साधारण देखिनु हुन्थ्यो । उहाँ अहिले साहित्यकार पनि हुनुहुँदो रहेछ । उहाँले उत्प्रेरणा दिने पालो आयो । उहाँ निकै रमाइलो व्यक्ति हुनुहुँदो रहेछ । उत्प्रेरणा दिँदै गर्दा बेला-बेलामा हँसाइरहनु हुन्थ्यो । हामीलाई निकै मज्जा आइरहेको थियो । उहाँले आफ्नो जीवनमा घटेका घटनाहरु सुनाउन लाग्नुभयो ।

उहाँ भन्दै हुनुहुन्थ्यो, 'मलाई अझै पनि पछुतो लाग्छ' यदि मैले राम्रोसँग पढेर परीक्षा पास गर्न सकेको भए सबैको बाआमा जस्तै मेरा बाआमा पनि कति खुशी हुन्थे होलान् । जब दिमागमा घाम लाग्यो र फेरी राम्रोसँग पढेर परीक्षा दिएर सात कक्षा पास गरे तब मेरा बा मसँग थिएनन् । उहाँ स्वर्गवासी भइसक्नु भएको थियो । जब म कक्षा १२ मा थिए तब किताब-कापी किन्न र मेरा लागि खाजाको व्यवस्था गर्नका लागि आमाले अरुको घरमा धेरै दु:ख गर्नुभएको थियो । सायद छोराले राम्रोसँग पढेर राम्रो व्यक्ति बनेर बुढेसकालमा हामीलाई अरुको अगाडि शिर उच्च पारेर हिँड्न सक्ने बनाउँछ भन्दै बोकेका आशा मैले बेलैमा बुझिन । हाम्रो इज्जत बढ्नु नै बाआमाले आफ्नो इज्जत पनि बढेको महसुस गर्छन् । बाआमाको मन सन्तान माथि सन्तानको मन ढुङ्गा माथि भने झैं बाआमाले मेरा लागि गरेको संघर्ष मैले बुझ्न सकिन ।

सधैं बाबाको हातको धन हेरियो तर त्यो धन कमाउने हातहरु कति ठाउँमा चर्किएका थिए कति ठाउँमा फुटेका थिए त्यो कहिल्यै हेरेनौं । यी सबै त मेरा लागि गरेका थिए । खाई नखाई जोगाएर बचाएको पैसाले मेरो भविष्य बनाउन आँटेका मेरा बाआमाको त्यो रहस्य कहिल्यै बुझिन । आज म एउटा सफल छोरो भएको छु । तर बाआमाले यो देख्न नपाउँदाको दु:ख भने निकै छ । मेरा बाआमा सडक दुर्घटनामा परी बित्नुभयो । उहाँहरुको सपना नै मलाई धेरै पढाएर सफल र असल मान्छे बनाउनु थियो । आफ्नो सपनालाई त्यागेर हाम्रा निम्ति सपना देख्ने ती बाआमाको अनुहारमा मुस्कानले सजाउन सिक्नुपर्छ । आज कति बालबालिकाहरु विद्यालय जानु भनेको जेलमा जानु जत्तिकै ठान्छन् ।

बाआमाले पढ्न जाउ भन्दा आँखा तर्दै रिसाउँछन् म पनि रिसाएकै हुँ । आज जब म यो स्थानमा बसेर हजुरहरुको माझ प्रोत्साहन दिँदै छु एउटा सफल व्यक्ति कसरी बन्न सकिन्छ भनेर यो हेरेर थाहा पाइन्छ कि त्यो पढ बाबु भनेर आमाले भन्नुभएको कुरा मेरै लागि थियो । यदि मैले नपढेको भए एउटा सफल एउटा सफल नभएको भए आज म यहाँ आएर यसरी सफल हुनुको कारण बताउने ज्ञान हुँदैन थियो होला । भोलिको दिन सुन्दर बनाउनु छ भनेर भौतारिएका बटुवा हौं हामी । त्यसैले पढाईमा ध्यान दिनुस् सुन्नुस् । हामीले पढाईसँगै रमाउन पनि जान्नुपर्छ । मैले पहिलो पटक रमाउन मात्र जाने त्यही भएर असफल भए पास भइन् तर दोस्रो पटक म रमाउनको साथै पढ्न थाले तब सफल भए मैले राम्रो जि.पि.ए. ल्याएको थिए ।

साथीसँग रमाउनका साथै पढ्न पनि जानियो भने जीवन सफल हुन्छ । आज मैले कक्षा १२ मात्र होइन मास्टर्स डिग्रीमा पनि फस्ट डिभिजनमा पास भएको छु । मिहिनेत गरे फल अवश्य मिठो नै खान पाइन्छ भाइबहिनीहरु भन्दै सुनिल बिष्ट ज्यू त्यहाँबाट बिदा हुनुभयो । उहाँका लागि ठूलो ताली बज्यो । उहाँले अन्तिममा म जस्तै गरी पछि बुद्धि आएर पछुताएर होइन समय हुँदा नै पढ्नु भनी जानुभयो । कक्षामा कहिल्यै ध्यान नदिने ऊ एकदम ध्यान मग्न भएर बसेकी थिइन् । केही समयपछि कार्यक्रम सकियो र हामी घरतिर लाग्यौं । बिहान सधैंझैं विद्यालयमा आयौं । सधैं बोल्ने, हल्ला गर्ने साथी आज चुपचाप छ, मुहारमा फरकपन आएको छ । ऊ शिक्षकहरुले पढाउँदा पनि शान्त छ, पढाईमा ध्यान दिइरहेको थियो ।

लामो समयपछि ऊ एउटा असल र अनुशासित विद्यार्थीको रुपमा चिनिन थाल्छ । विद्यार्थीमैत्री व्यवहार गर्छ, ऊ एउटा पढ्ने विद्यार्थी हुन्छ । दिनप्रति दिन ऊ पढाईमा तेजिलो हुँदै जान्छ । सबै शिक्षकहरु ऊ प्रति धेरै खुशी हुनुहुन्थ्यो । ऊ मिहिनेती हुँदै गयो । यसरी नै समय बित्दै गयो । परीक्षा पनि आयो र सकियो । जब पालो नतिजाको आयो तब निकै अनौठो भयो । त्यही साथीले विद्यालयभरी राम्रो जि.पि.ए. ल्याएर पास भएको रहेछ । त्यो कुराबाट मैले यो सिकेकी पढ्नका लागि मिहिनेत गर्ने हो भने एक महिना पनि हाम्रा लागि काफी हुँदो रहेछ । थोरै समय दिएर मिहिनेत गरे जस्तोसुकै मुस्किल काम पनि गर्न सकिने रहेछ । पढ्छु भनेर योजनाका साथ पढ्ने हो भने पढ्न गाह्रो नहुने रहेछ । पढेपछि सफलता पनि कति सजिलै हासिल गर्न सकिने रहेछ ।

आज उसले गरेको मिहिनेतका कारण ऊ करोडौंको व्यवसाय गर्ने व्यक्तिको रुपमा चिनिन्छ । विश्वास नै गर्न गाह्रो पास हुन सक्दैन भन्ने व्यक्तिहरुले पनि आफूलाई परिवर्तन गराएर सफलताको उच्च सिंढीमा चढेको देख्दा गर्व लाग्छ । पढाई हरेक व्यक्तिको जीवनमा महत्वपूर्ण रहेछ । पढाईले व्यक्तिको जीवनशैली नै परिवर्तन गर्ने रहेछ । दु:खपछि सुख आउँछ भने झैं मिहिनेत गरी पढे सफलको अनगिन्ती बाटोहरु खोलिने रहेछ । हीराले हीरा काट्छ, फलामले फलाम काट्छ भने झैं मिहिनेत गरे फलको स्वाद मिठो गरी चाख्न पाइन्छ । बिना मिहिनेत फल मिठो खान्छु भन्नु बेवकुफी हो । आज ऊ हामीभन्दा धेरै सफल छ । बुझ्न ढिला भयो तर बुझेपछि मिहिनेतको गति एकदम छिटो भयो । हामीले अब केही गर्न सक्दैनौं भनेर बस्ने होइन भएको जति समयलाई सदुपयोग गर्न जान्ने हो भने पढाईलाई राम्रो बनाउन सकिने रहेछ ।

कक्षा-१२, प्रगति मावि, हेटौंडा-९

मेरो देश

विपना रोकाया

निबन्ध

मेरो देश नेपाल हो । नेपाललाई सात प्रदेश र ७७ जिल्लामा जिल्लामा बाँडिएको छ । म मकवानपुर जिल्लाको सदरमुकाम हेटौंडामा बस्छु । हेटौंडा जिल्ला सदरमुकाम मात्र नभएर बागमती प्रदेशको राजधानी शहर पनि हो । हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको १९ वटा वडामध्ये म १० नम्बर वडामा बस्छु । मेरो विद्यालय पनि यही वडामा छ । नेपाल चार वर्ण छत्तीस जातको साझा फूलबारी भने जस्तै हाम्रो हेटौंडामा पनि विभिन्न जातजातिका मानिसहरु बसोबास गर्छन् । हेटौंडा नेपालको मध्य भागमा पर्छ । पूर्व-पश्चिम जाने राजमार्गले छोएको छ । देशको राजधानी काठमाडौं जाने बाटो पनि यहींबाट रहेको छ ।

हाम्रो देशलाई चिनाउने राष्ट्रिय झण्डा, लालीगुँरास, डाँफे चरी, गाई, सिम्रिक रङ, नेपाली खुकुरी, दौरा सुरुवाल र सारी चोली हो हामी नेपालीको शान, मान र पहिचान रहेको सगरमाथा, गौतम बुद्ध, भृकुटी त कहिल्यै भुल्ने छैनौ ।

कक्षा-३, ज्ञानदा मावि हेटौँडा-१०

खोला

सार्थक तिमल्सिना

कलकल बग्दैछ खोला
यो कहाँसम्म जान्छ होला
रमाऔं हाम्रो खोला वरिपरि
बसौं साथी सबै मिलिजुली ।

हेरहेर मेरा साथी हो
कति राम्रो बग्छ खोला
यो खोला देखेर
मन नरमाउने को पो होला ?

कल-कल बग्दछ खोला
यो कहाँसम्म जान्छ होला
रमाऔं हामी खोला वरिपरि
बसौं साथी सबै मिलिजुली ।

लिन्छौं हामी खोलाबाट फाइदा
यसले बनाउँछ खेतीपाती काइदा
रमाऔं हामी खोला वरिपरि
बसौ साथी सबै मिलिजुली ।

कक्षा-३, नवोदय शिशु सदन हेटौँडा-४

सपना

दीपा न्यौपाने

सानो आँखामा ठूलो सपना,
मनभित्र उज्यालो आशा ।
अँध्यारो रात जति गहिरो भए पनि
आउँछ फेरि सुनौलो बिहान ।

शान्त आकाशका ती ताराहरू,
टाढाबाट पनि चम्किन्छन् ।
मनभित्र लुकेका सपनाहरू
विश्वासले उज्यालो बनाउँछन् ।

मिहिनेतको पसिना झर्दा
सपना बिस्तारै फुल्छ ।
हिम्मतले पाइला चाल्दा
सफलताको बाटो खुल्छ ।

दु:ख र पीडाले थिचे पनि
मनले हार मान्नु हुँदैन ।
आशाको सानो दीप बाल्दा
जीवन अँध्यारो रहँदैन ।

कक्षा-११, मकवानपुर बहुमुखी क्याम्पस, हेटौँडा-२

साथी

स्वप्निल गिरी

म हो हिरो
मेरो साथी पढ्नमा छन् जिरो
ऊ सहरमा रमाउँछ
ऊ भूतसँग रमाउँछ ॥

दिन रात कराउँछ
मलाई दिक्क बनाउँछ
मेरो साथी राम्रो
ऊ छ धेरै चाम्रो ॥

मेरो साथी म भन्दा सानो
उसले गृहकार्य गर्न भुल्यो
ऊ जान्छ फरफर
हावा चल्यो सरसर

कक्षा-४, नवोदय शिशु सदन हेटौँडा-४

मेरो भाइ

बिबियाना ढकाल

मसँग छ मेरो सानो भाइ
निन्द्रा लाग्दा गर्छ उसले हाई
जब मेरो आमाले दिनुभयो जन्म
म त खुसीले नाच्न थालें हद्सम्म ।

आमाले लगाउनु हुन्छ भाइलाई तेल
म छेउमा बसी खान्छु सेल
घरमै बसी मिलिजुली मिठोमिठो खाने
कहिले होला भाइको हात डोऱ्याउँदै स्कुल जाने ।

गर्मीमा प्यारो हुन्छ वर-पिपलको छायाँ
मलाई लाग्छ मेरो भाइको एकदमै धेरै माया
बनाई दिन्छु म भाइलाई कति मिठो जाउलो
मेरो भाइ हाम्रो घरको सबै जनाको प्यारो ।

मेरो भाइ हाँस्दा हुन्छ घर उज्यालो
रुँदा लाग्छ मलाई यो संसार अँध्यारो
कहिले होला मलाई दिदी भनी बोलाउने
हजुरसँगै पढ्न जान्छु भनी हात समाउने ।

कक्षा-३, नवोदय शिशु सदन, हेटौँडा-४

नकारात्मक सोचले...

सास फेर्न गाह्रो, अनियमित धड्कन, अत्यधिक थकान, चक्कर लाग्ने, चिसो पसिना वा हातमा दुखाइ जस्ता लक्षण नकारात्मक सोच वा तनावपछि बढी देखिन्छन् भने यो मुटुको समस्या भएको संकेत हुन सक्छ ।

यो समय ढिलो नगरी तत्काल अस्पताल पुग्नु उचित हुन्छ । साथै, नियमित चेकअपमा मुटुको जाँच गर्न सकिन्छ । इसीजी, इको र रगत परीक्षणले पनि मुटुको अवस्थाबारे बेलैमा बताउँछ ।

साथै, मानसिक स्वास्थ्यको परामर्श लिएमा यी समस्या धेरै हदसम्म कम गर्न सकिन्छ ।

नकारात्मक सोच र तनाव कसरी घटाउने ?

सबैभन्दा पहिले दैनिक जीवनमा सकारात्मक बानी बसाल्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ । हरेक दिन १०-१५ मिनेट गहिरो सास फेर्ने अभ्यास वा ध्यान गर्दा मन शान्त हुन्छ र तनाव कम हुन थाल्छ ।

त्यसैगरी, दैनिक करिब ३० मिनेट हिँड्ने वा हल्का व्यायाम गर्दा शरीर सक्रिय रहन्छ, दिमाग हल्का हुन्छ र मुटुको स्वास्थ्य पनि राम्रो र हन्छ । दिमागमा नकारात्मक विचार आयो भने त्यसलाई थप परिस्कृत हुन दिनु हुँदैन । त्यस्तो बेला आफूलाई सम्झाउने 'यो सोच सधैं सही नहुन सक्छ, म प्रयास गर्न सक्छु ।'

यस्ता सकारात्मक सोचले मनलाई बिस्तारै बलियो बनाउँछ ।

मनभित्रका कुरा दबाएर राख्दा तनाव झन् बढ्न सक्छ । परिवारका सदस्य वा नजिकका साथीहरूसँग कुरा गर्दा मन हल्का हुन्छ र समस्या बुझ्न तथा समाधान खोज्न सजिलो हुन्छ ।

स्वस्थ खाना, पर्याप्त निद्रा र सामाजिक सञ्जालको अत्यधिक प्रयोग नगर्नु पनि मानसिक शान्तिका लागि सहयोगी हुन्छ । यदि यस्ता प्रयासपछि पनि तनाव र नकारात्मक सोच कम भएको महसुस भएन भने मनोचिकित्सक वा काउन्सेलरसँग परामर्श लिनु उपयोगी हुन्छ । समयमै सहयोग पाए मानसिक स्वास्थ्य मात्र होइन, मुटुको स्वास्थ्य पनि सुरक्षित रहन्छ । *(स्रोत: अनलाईनखबर)*

शिक्षक आवश्यकता

(प्रथम पटक सूचना प्रकाशित मिति : २०८२/१२/०४)

उपरोक्त सम्बन्धमा शिक्षा विकास महाशाखा, हटौंडा उपमहानगरपालिकाको मिति २०८२।११।२९ को अनुमति पत्र र वि.व्य.स. को मिति २०८२।११।२९ को निर्णयानुसार यस विद्यालयलाई तपसिल बमोजिमको शिक्षक आवश्यक परेको हुँदा उक्त पदपुर्तिका लागि शिक्षक सेवा आयोगबाट लिएको पछिल्लो परीक्षाको करार सूचीमा नाम सूचीकृत उम्मेदवारहरुबाट दरखास्त आह्वान सहित विज्ञापन प्रकाशित गरोएको छ ।

क्र.सं.	विज्ञापन नं.	विषय	तह/पद	प्रकार	संख्या	कैफियत
१	०१/०८२/०८३	नेपाली	नि.मा.वि.	करार	१	

१. उमेर :- १८ वर्ष पुरा भई ४० वर्ष ननाघेको
२. न्युनतम शैक्षिक योग्ता :- नेपाली मूल विषय लिई १०+२ उत्तीर्ण वा सो सरह ।
३. तलब भत्ता : नेपाल सरकारले तोकिए बमोजिम
४. दरखास्त दिने अन्तिम दिन :- प्रथम पटक प्रकाशित भएको मितिले ७ (सात)दिन भित्र विद्यालय समयमा (मिति २०८२।१२।१०)
५. दरखास्त दिने स्थान :- विद्यालयको प्रशासनिक कक्ष
६. सम्पर्क मिति :- दरखास्त दिने अन्तिम दिनको भोलि पल्ट

७. आवश्यक कागजातहरू:-
क) नेपाली/अग्रेजी माध्यममा हस्त लिखित निवेदन-२ थान
ख) नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि-२ थान
ग) एसईई देखि माथिका शैक्षिक योग्यता र चारित्रिक प्रमाण पत्रहरूको प्रतिलिपि २/२ थान
घ) अध्यापन अनुमतिपत्रको प्रतिलिपि-२ थान

सम्पर्क नं. ९८५५०७१२०३, ९८२४२४०३५६, ९८०४२८५१०८
Email: jjhsshtd@gmail.com

देबनारायण हुमागाई
(प्रधानाध्यापक)
श्री जनज्योति माध्यमिक विद्यालय
हेटौँडा-१४, मयुरधाप

सूचीकृत हुन आउने सम्बन्धी सूचना

(प्रथम पटक सूचना प्रकाशित मिति : २०८२/१२/०४)

प्रस्तुत विषयमा यस विद्यालयको व्यवस्थापन समितिको मिति २०८२/१२/०१ को निर्णय अनुसार चालु आ.व. २०८२/०८३ मा विद्यालयमा आवश्यक पर्ने सेनेटरी प्याड खरिद गर्ने प्रयोजनका लागि नेपाल सरकारले जारी गरेको सेनेटरी प्याड वितरण तथा व्यवस्थापन कार्यविधि-२०७६ को अनुसूची १ दफा ३ को उपदफा ४ सँग सम्बन्धित सेनेटरी प्याडको न्यूनतम मापदण्ड बमोजिम उक्त सामग्री खरिद प्रक्रिया प्रयोजनका लागि आपूर्ति गर्न चाहने आपूर्तिकर्ता, कम्पनी, सप्लायर्स तथा फर्महरुले सार्वजनिक खरिद नियमावली अनुसार तपसिलमा उल्लेखित कागजातहरुसहित विद्यालयमा सूचना प्रकाशन भएको मितिले ७ (सात) दिनभित्र कार्यालय समयमा सूचीकृतका लागि निवेदन दर्ता गराउनु हुन सार्वजनिक सूचना आव्हान गरिएको छ ।

रित नपुगेको वा आवश्यक कागजातहरु संलग्न नगरिएको निवेदनलाई मान्यता दिइने छैन । प्राप्त भएका निवेदन मौजुदा सूचीमा सूचीकृत गर्ने वा नगर्ने अधिकार विद्यालय व्यवस्थापन समितिमा निहित रहने छ ।

तपसिल :
विषय क्षेत्र
१. सेनेटरी प्याड

निवेदनसँगै पेश गर्नुपर्ने आवश्यक कागजात :
१. कम्पनी वा संस्था दर्ताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपी ।
२. स्थायी लेखा नम्बरको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपी ।
३. मूल्य अभिवृद्धि कर दर्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपी ।
४. आ.व. २०८१/०८२ को करचुक्ताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपी ।

सम्पर्क : ९८५५०१४७९९, ९८४५२९९०८३, ९८४५०७२५०६

श्री निर्मल माध्यमिक विद्यालय
हेटौँडा-१९, बस्तीपुर

जिन्सी सामानहरुको लिलाम विक्री सम्बन्धी सिलबन्दी बोलपत्र आह्वानको सूचना

(प्रथम पटक प्रकाशित मिति २०८२।१२।०४)

सूचना नं. १

यस कार्यालयको जिन्सी खातामा आम्दानी बाँधिएका एवम् जेन-जी प्रदर्शनको क्रममा आगलागी तथा तोडफोड भएका मालसामानहरु जे जस्तो अवस्थामा छन् सोहि अवस्थामा लिलाम गरी विक्री गरिने भएकोले ईच्छुक नेपाली नागरिक, संघ संस्था, फर्महरुले यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले ७ (सात) दिन भित्र बोलपत्र खरिद गरी आफूले कवोल गर्ने मूल्य खुलाई शिलबन्दी गरी तपशिल बमोजिम राष्ट्रिय परीक्षा बोर्ड शाखा कार्यालय, हेटौंडा, मकवानपुरमा दर्ता गर्नुहुन यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

तपशिल
- मालसामानको विवरण : कार्यालयमा आगजनी भई चालु हालतमा नरहेको मालसामान ।
- मालसामानको न्यूनतम मूल्य रु. ५४,६००।-(मू.अ.कर बाहेक)
- ईच्छुक बोलपत्रदाताले बोलपत्र फारम राष्ट्रिय परीक्षा बोर्ड शाखा कार्यालय, हेटौँडा, मकवानपुरबाट प्रथमपटक सूचना प्रकाशित भएको मितिले ७ (सात) दिन भित्र कार्यालय समयभित्र फिर्ता नहुने गरी रु १०००।- (अक्षरेपी एक हजार) मात्र राष्ट्रिय बाणिज्य बैंकको राजस्व खाता नं १३००१००००२०९३००१ मा जम्मा गरेको सक्कलै भौचर बुझाई खरिद गर्न सक्नेछ ।
- ईच्छुक फर्मको दर्ता प्रमाणपत्र वा व्यक्ति भएमा नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपिहरु संलग्न राखी बोलपत्र फारम खरिदको लागि निवेदन पेश गर्नुपर्नेछ ।
- लिलाममा भाग लिन इच्छुक व्याक्ति तथा संघ संस्थाहरुले आफुले कबोल गर्ने मूल्यको १०% ले हुने रकम धरौटी जम्मा गरेको हुनुपर्नेछ ।

धरौटी जम्मा गर्ने खाताको विवरण
बैंक- राष्ट्रिय बाणिज्य बैंक, हेटौंडा । खाता नं.- १३००१००००२०९३००१
कार्यालय :- राष्ट्रिय परीक्षा बोर्ड शाखा कार्यालय, हेटौंडा, मकवानपुर ।

- बोलपत्र प्रकाशित भएको मितिले सातौं दिन मिति २०८२।१२।१० गते बेलुका ५:०० बजे भित्र यस कार्यालयमा दर्ता गरिसक्नुपर्नेछ ।
- कार्यालयमा दर्ता भएका बोलपत्रहरु आठौं दिन मिति २०८२।१२।११ गते दिउँसो १:०० बजे उपस्थित भएका बोलपत्रदाता वा निजको प्रतिनिधिहरुको रोहबरमा यस कार्यालयमा खोलिनेछ । तर बोलपत्रदाता वा निजको प्रतिनिधि उपस्थित नभएको कारणले मात्र बोलपत्र खोल्न कुनै बाधा पर्ने छैन ।
- लिलाम सकार गर्ने व्यक्ति, संघ संस्था, फर्महरुले तीन दिन भित्र कबोल गरिएको सम्पूर्ण राजस्व रकम, सोमा लाग्ने १३% मू.अ.कर रकम राष्ट्रिय वाणिज्य बैंकमा जम्मा भएको बैंक भौचर पेश गरी सामान उठाई लैजानुपर्नेछ ।

कार्यालय प्रमुख
राष्ट्रिय परीक्षा बोर्ड
शाखा कार्यालय, हेटौँडा

'शारदाको सफलता : शिक्षकको लगन, विद्यार्थीको अनुशासन, अभिभावकको विश्वास र समुदायको सक्रियता'

यस वर्षको एसईई आगामी चैत १९ गतेबाट सुरु हुँदैछ । विद्यालय तहको महत्वपूर्ण परीक्षाको रुपमा एसईईलाई लिइन्छ । पछिल्लो समय सरकारले कक्षा-१२ सम्मको शिक्षालाई विद्यालय तहको शिक्षा भने पनि अझै १० कक्षाको वार्षिक परीक्षा नै विद्यालय परीक्षाको रुपमा स्थापित छ । गत वर्ष एसईईमा मकवानपुर जिल्लामै शतप्रतिशत विद्यार्थी उत्तीर्ण गराउन सफल मकवानपुरगढी गाउँपालिका-५ स्थित शारदा मावि यस वर्ष पनि गत वर्षजस्तै नतिजा हासिल गर्ने प्रयास गरिरहेको छ । गत वर्षको उपलब्धी, यस वर्षको योजना र लक्ष्यको विषयमा रहेर शारदा माध्यमिक विद्यालयका प्रधानाध्यापक इन्द्रबहादुर कार्कीसँग समृद्ध समाज दैनिकका लागि सम्पादक सुरेश श्रेष्ठले गर्नुभएको कुराकानीको सम्पादित अंश :

इन्द्रबहादुर कार्की
प्रधानाध्यापक
शारदा मावि, मकवानपुरगढी-५

समाज : गत वर्ष शारदा माविले एसईईमा शतप्रतिशत नतिजा ल्याउन सफल भयो । त्यो उपलब्धिलाई कसरी सम्झनुहुन्छ ?

कार्की : गत वर्षको नतिजा हाम्रो विद्यालयका लागि निकै महत्वपूर्ण उपलब्धि थियो । हामीले त्यसका लागि योजनाबद्ध रूपमा तयारी गरेका थियौं । विशेषगरी विद्यार्थीहरूलाई क्लोज क्याम्पमा राखेर नियमित अध्ययन गराउने, पर्याप्त अभ्यास गराउने, निरन्तर मूल्याङ्कन गर्ने र कमजोरी पहिचान गरेर सुधार गर्ने काम गरिएको थियो । पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले निर्धारण गरेको ग्रिडअनुसार मोडल प्रश्नहरू अभ्यास गराइयो र बारम्बार परीक्षा सञ्चालन गरियो ।

विद्यार्थीहरूलाई नियमित तालिकाअनुसार बिहानदेखि बेलुकासम्म अध्ययन गराउने वातावरण बनाइएको थियो । मोबाइलजस्ता ध्यान विचलित गर्ने कुराबाट टाढा राख्दै समय व्यवस्थापनमा जोड दिइयो । साथै अडियो-भिडियो शैक्षिक सामग्री प्रयोग गरी विषय बुझ्ने वातावरण पनि बनाइयो । यिनै प्रयासका कारण गत वर्ष हामीले शतप्रतिशत नतिजा हासिल गर्न सफल भयौं ।

समाज : गत वर्ष शतप्रतिशत नतिजा आउने अनुमान गरिएको थियो ?

कार्की : हामीले सधैं राम्रो नतिजा ल्याउने लक्ष्य राख्छौं । सकेसम्म सबै विद्यार्थी उत्तीर्ण गराउने नै हाम्रो पहिलो लक्ष्य हुन्छ । तर शतप्रतिशत नतिजा नै आउँछ भनेर ठ्याक्कै अनुमान गर्न सकिने अवस्था हुँदैन । विद्यार्थीको स्वास्थ्य अवस्था, परीक्षाको वातावरण, प्रश्नपत्रको स्तर, कपी परीक्षण जस्ता विभिन्न पक्षले नतिजामा असर पार्छन् । त्यसैले गत वर्ष पनि करिब ९० प्रतिशतको आसपास नतिजा आउला भन्ने हाम्रो अनुमान थियो । तर अन्ततः सबै विद्यार्थी उत्तीर्ण हुँदा निकै खुशी लाग्यो ।

समाज : यस वर्ष एसईईमा कति विद्यार्थी सहभागी हुँदैछन् ?

कार्की : यस वर्ष हाम्रो विद्यालयबाट २७ जना विद्यार्थी एसईईमा सहभागी हुँदैछन् । कक्षा ९ मा भने अहिले करिब ५८ जना विद्यार्थी छन् । गत वर्ष पनि २५ जना विद्यार्थी एसईईमा सहभागी भएका थिए । यस वर्षका विद्यार्थीलाई पनि अहिले क्लोज क्याम्पमा राखेर नियमित रूपमा तयारी गराइरहेका छौं ।

समाज : क्लोज क्याम्प प्रणाली कस्तो छ ? विद्यार्थीहरूको दैनिक तालिका कस्तो हुन्छ ?

कार्की : क्लोज क्याम्पमा विद्यार्थीहरू विद्यालयमै बस्ने व्यवस्था गरिएको छ । बिहान साढे चार बजेदेखि अध्ययन सुरु हुन्छ र रातिसम्म पढाइ जारी रहन्छ । बीच-बीचमा विश्राम, खाना र अभ्यास परीक्षा राखिएको हुन्छ । हप्तामा कम्तिमा तीन पटक परीक्षा सञ्चालन गरेर विद्यार्थीलाई अभ्यास गराइन्छ । यसले गर्दा उनीहरूमा परीक्षा डर कम हुन्छ र प्रश्नको ढाँचा बुझ्न सजिलो हुन्छ ।

समाज : क्लोज क्याम्प सञ्चालन गर्दा कस्ता चुनौतीहरू देख्नुभएको छ ?

कार्की : क्लोज क्याम्प सञ्चालन गर्दा केही चुनौतीहरू पनि हुन्छन् । विद्यार्थीहरू किशोरावस्थामा भएकाले घरपरिवारबाट टाढा बसेर अध्ययन गर्नु उनीहरूका लागि सजिलो हुँदैन । भावनात्मक अवस्था, स्वास्थ्य समस्या, खानपान, बसोबास र दैनिक व्यवस्थापन जस्ता विषयमा ध्यान दिनुपर्छ । विद्यालयमा पर्याप्त होस्टेल सुविधा नभएकाले कक्षाकोठा खाली गरेर बस्ने व्यवस्था गरिएको छ । बाथरुम, बसाइ र अन्य आधारभूत सुविधामा पनि केही समस्या देखिन्छ । यद्यपि विद्यालय परिवारले सकेसम्म घरजस्तै वातावरण बनाउने प्रयास गरेको छ ।

समाज : यस वर्षको नतिजाबारे कस्तो अपेक्षा राख्नुभएको छ ?

कार्की : हाम्रो लक्ष्य यस वर्ष पनि सकेसम्म शतप्रतिशत नतिजा ल्याउने नै हो । शिक्षक, विद्यार्थी र अभिभावक सबैले मिहिनेत गरिरहेका छन् । अहिले पनि नियमित अभ्यास र परीक्षा सञ्चालन भइरहेको छ । यथार्थ रूपमा भन्नुपर्दा ८० देखि ९० प्रतिशतको हाराहारीमा नतिजा आउने हाम्रो प्रक्षेपण छ । तर विद्यार्थीहरूको निरन्तर अभ्यासले राम्रो नतिजा आउने विश्वास छ ।

समाज : अभिभावक र स्थानीय तहको सहयोग कस्तो छ ?

कार्की : अभिभावक, वडा कार्यालय र विद्यालय व्यवस्थापन समितिको सहयोग निकै राम्रो छ । सुरुमा केही अभिभावकको आर्थिक कारणले उनीहरुको बालबालिका क्लोज क्याम्पमा राख्न गाह्रो लागेको थियो । तर वडा अध्यक्ष, विद्यालय व्यवस्थापन समिति र अन्य सरोकारवालाले सहयोग गर्ने आश्वासन दिएपछि अभिभावकहरूले पनि साथ दिनुभएको छ । विद्यार्थीले मासिक करिब सात हजार रुपैयाँ तिर्नुपर्ने हुन्छ, जसमा बसाइ, खाना, परीक्षा र अन्य व्यवस्थाहरू समेटिएका छन् । यसमा स्थानीय तहले छात्रवृत्तिमार्फत केही सहयोग पनि गरेको छ ।

समाज : अन्त्यमा, विद्यालयको सफलताको मुख्य आधार के हो ?

कार्की : हाम्रो विद्यालयको सफलताको मुख्य आधार शिक्षकहरूको लगनशीलता, विद्यार्थीहरूको अनुशासन, अभिभावकहरूको विश्वास र समुदायको सहयोग हो । शिक्षक साथीहरू अतिरिक्त समयमा पनि अत्यन्तै मेहनतका साथ काम गरिरहनुभएको छ । सबैको साझा प्रयासले नै विद्यालयले राम्रो नतिजा हासिल गर्न सकेको हो । आगामी दिनमा पनि हामी यही प्रयासलाई निरन्तरता दिँदै अझ राम्रो परिणाम ल्याउने लक्ष्यका साथ अघि बढिरहेका छौं ।

प्रधानमन्त्री कप प्रदेशस्तरीय क्रिकेट

काठमाडौंसँग बदला लिँदै ललितपुरले जित्यो उपाधि

उपाधि साथ ललितपुर जिल्ला क्रिकेट टिम ।

समाज संवाददाता

हेटौँडा : प्रधानमन्त्री कप बागमती प्रदेशस्तरीय क्रिकेट छनोट प्रतियोगिताको उपाधि ललितपुरले जितेको छ । मंगलबार भएको फाइनलमा काठमाडौंलाई हराएर ललितपुर प्रतियोगिता विजेता बनेको हो । लिग चरणमा काठमाडौंसँग पराजित भएको ललितपुरले काठमाडौंलाई नै पराजित गर्दै उपाधि जितेको हो ।

तल्लो मूलपानी क्रिकेट मैदानमा भएको फाइनल खेलमा काठमाडौंले टस जितेर ब्याटिङ् रोजेको थियो । काठमाडौंले ४८ ओभर ४ बलमा २ सय १० रनमा अलआउट भएको थियो । काठमाडौंका कप्तान ईशान पाण्डेले ४४ रन र रित गौतमले ४२ रन बनाए । बलिङ्मा काठमाडौंका सन्दिप पराजुलीले २ विकेट, क्याप्टेन पाण्डे र धिरज दुवेले समान १ विकेट लिए ।

२ सय ११ रनको लक्ष्य पछ्याएको ललितपुर ४ विकेट गुमाएर लक्ष्य भेट्टायो । ललितपुरले ३८ ओभर ३ बलमा ४ विकेट गुमाएर लक्ष्य भेटाएको हो । ललितपुरका विवेक राना मगरले नटआउट ७३ रन बनाए । सचिन लेखकले ६३ रन रोनिम तिवारीले ३२ रन जोडे । ललितपुरका सूर्य तामाङ, सचिन लेखक र विवेक राना मगरले समान २ विकेट लिए ।

प्रतियोगितामा सर्वाधिक ५ सय ७ रन बनाएका ललितपुरका विवेक राना मगर प्रतियोगिताका सर्वोत्कृत खेलाडी घोषित भए । यस्तै प्रतियोगितामा १६ विकेट प्राप्त गरेका काठमाडौं दयानन्द मण्डल सर्वोत्कृष्ट विकेट लिने खेलाडी घोषित भए । प्रतियोगितामा नेपाल क्रिकेट संघ (क्यान) बाट आधिकारिकता पाएका बागमती प्रदेशका ६ वटा जिल्लाहरू मकवानपुर, चितवन, नुवाकोट, ललितपुर, भक्तपुर र काठमाडौं जिल्लाको टिम र एउटा त्रिभुवन विश्वविद्यालयको टिम गरी ७ वटा टोलीको सहभागिता रहेको थियो ।

मकवानपुरले ६ खेलमध्ये २ खेलमा जीत, ४ खेलमा हार व्यहोर्दै ४ अंकसहित प्रतियोगिताबाट बाहिरिएको थियो । मकवानपुरले त्रिभुवन विश्वविद्यालय र नुवाकोट जिल्लालाई पराजित गर्दा चितवन, ललितपुर, काठमाडौं र भक्तपुरसँग पराजित भएको थियो । बागमती प्रदेश क्रिकेट संघका सदस्य संजोग पोखरेलका अनुसार प्रतियोगितामा प्रदर्शनको आधारमा १९ जना खेलाडी छनोट गरी क्याम्प सञ्चालन गरिनेछ । जसमध्ये १५ जना प्रदेश टोलीमा समावेश हुनेछन् भने ४ जना वैकल्पिक खेलाडीका रुपमा रहनेछन् ।

भलिबलको उपाधि मंगलेश्वरले जित्यो

उपाधि विजेता मंगलेश्वर युवा क्लबको टिम र आयोजक ।

समाज संवाददाता

हेटौँडा : मकवानपुर जिल्लास्तरीय पुरुष भलिबल प्रतियोगिताको उपाधि मंगलेश्वर युवा क्लबले जितेको छ । हेटौँडामा जारी दोस्रो वृहत् खेलकुद, कृषि तथा पर्यटन महोत्सवमा भएको प्रतियोगिताको फाइनलमा खेलमा मंगलेश्वर युवा क्लबले छहारी युवा सेवा समाजलाई पराजित गरेको हो ।

मंगलबार भएको फाइनल खेलमा मंगलेश्वर क्लबले छहारी युवा सेवा समाजलाई २७-२५, २५-२० र २५-१६ को सोझो सेटमा पराजित गरेको हो । प्रतियोगिताको उपाधि विजेता मंगलेश्वरले एक लाख र उपविजेता छहारीले ५० हजार रुपैयाँसहित शिल्ड, मेडल तथा प्रमाणपत्र गरेको छ । मंगलबार बिहान भएको पहिलो सेमिफाइनल खेलमा थाहा-२ को मंगलेश्वर युवा क्लबले थाहा-६ को नवप्रतिभा साँस्कृतिक युवा क्लबलाई र दोस्रो सेमिफाइनल खेलमा हेटौँडा-११ को छहारी युवा सेवा समाजले मनहरी गाउँपालिकालाई पराजित गरेर फाइनलमा प्रवेश गरेको थियो ।

सामुदायिक रेडियो,
रेडियो निकास ९३.४
मेगाहर्ज सुनौं
र सुनाऔं

जनस्वास्थ्य कार्यालयको अन्तरक्रिया कार्यक्रम सम्पन्न

समाज संवाददाता

हेटौँडाः जनस्वास्थ्य कार्यालय मकवानपुरको आयोजना पत्रकारहरुसँग अन्तरक्रिया कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ । कार्यलय प्रमुख किरण श्रेष्ठको सभाध्यक्षतामा कार्यक्रम भएको थियो ।

कार्यक्रममा कार्यालयका जनस्वास्थ्य अधिकृत लक्ष्मण घिमिरेले चालु आर्थिक वर्ष २०८२/०८३ मा कार्यालयद्वारा सम्पादित कार्यक्रमहरुको प्रतगि विवरण प्रस्तुत गर्नुभयो । कार्यालयले एचपीभी खोप कार्यक्रम अन्तर्गत चालु आर्थिक वर्षमा मकवानपुर जिल्लामा ४ हजार ३ सय १२ खोप लगाउने लक्ष्य राखेको छ । हाल फागुन मसान्तसम्म लक्ष्यको ९५ प्रतिशत अर्थात ४ हजार ८६ वटा खोप लगाइएको छ ।

यस कार्यक्रम अन्तर्गत राक्सिराङ गाउँपालिकामा १९२ वटा खोप लगाउने लक्ष्य पूरा भएको छ । यस्तै, मकवानपुरगढी गाउँपालिकामा लक्ष्यको ९९ प्रतिशत, हेटौँडा उपमहानगरपालिकामा ९७ प्रतिशत, बागमती गाउँपालिका र मनहरी गाउँपालिकामा ९५ प्रतिशत, थाहा नगरपालिकामा ९३ प्रतिशत, बकैया गाउँपालिकामा ९१ प्रतिशत, इन्द्रसरोवर गाउँपालिकामा ८९ प्रतिशत, भीमफेदी गाउँपालिकामा ८६ प्रतिशत र कैलाश गाउँपालिकामा ८२ प्रतिशत प्रगति भएको छ ।

राष्ट्रिय क्षयरोग कार्यक्रम अन्तर्गत फागुन मसान्तसम्म १३ हजार ७ सय ४६ जनाको स्लाइड जाँच गरेकोमा २ सय ८७ जनामा पोजेटिभ देखिएको छ । एड्स तथा यौनरोग नियन्त्रण कार्यक्रम अन्तर्गत आर्थिक वर्ष २०८१/०८२ मा ९ हजार ५५९ सय जनाको जाँच गर्दा ४० जनामा पोजेटेभि भेटिएको थियो । गत वर्ष ३ जना व्यक्तिमा देखा परेका औलो रोग यो वर्ष पनि २ जनामा पोजेटिभ देखिएको छ ।

यस वर्ष अहिलेसम्म १ सय ८७ जना डेङ्गु रोगको बिरामी र स्क्रब टाइफस रोग लागेको बिरामीको सङ्ख्या ४६ जना रहेको छ । मकवानपुर जिल्लामा आर्थिक वर्ष २०८२/८३ मा ३७ वटा सडक दुर्घटनामा परेर हालसम्म १२ जनाको मृत्यु भएको छ भने ३१ जना महिला र ४८ जना पुरुषले आत्महत्या गरेका छन् । बागमती प्रदेश सरकारको एक विद्यालय एक नर्स कार्यक्रम अन्तर्गत मकवानपुरका ८४ वटा माध्यमिक विद्यालयमध्ये ४२ वटा विद्यालयमा मात्रै नर्स रहेका छन् ।

भीमफेदी गाउँपालिकामा सडक दुर्घटना रोकथाम तथा न्यूनीकरण सँगसँगै लागूऔषध सचेतना तथा परीक्षण कार्यक्रम सम्पन्न भएको कार्यालयले जनाएको छ । सो अन्तर्गत एक सय १४ जनाको जाँच गर्दा १२ जनामा लागूपदार्थ सेवन गरेको पाइएको छ । जनस्वास्थ्य कार्यालय मकवानपुर र स्थानीय तहले मासिक प्रगति प्रतिवेदन प्रकाशन गर्दै आएको छ ।

करााँते प्रतियोगिताको उपाधि हात्तीसुँडे डोजोले जित्यो

समाज संवाददाता

हेटौँडा : मकवानपुर जिल्लास्तरीय कराँते प्रतियोगिताको उपाधि बकैयाको हात्तीसुँडे डोजोले जितेको छ । जिल्ला खेलकुद विकास समिति मकवानपुरको आयोजनामा भएको प्रतियोगिता १४ स्वर्ण पदक हासिल गरेको हात्तीसुँडे डोजोले जितेको हो ।

यस्तै प्रतियोगितामा ३ वटा स्वर्ण पदक प्राप्त गरेको बकैया-११ को सिमात बुद्ध डोजो दोस्रो र २ वटा स्वर्ण पदक प्राप्त गरेको हेटौँडाको मेन डोजो तृतीय भएको हो । प्रतियोगितामा प्रथम, द्वितीय र तृतीय हुने टोलीहरूले क्रमशः ३० हजार, २० हजार र १० हजार रुपैयाँसहित मेडल र प्रमाणपत्र प्राप्त गरेका छन् ।

दोस्रो वृहत् खेलकुद, कृषि तथा पर्यटन महोत्सव अन्तर्गत नेपाल सितोरियो कराँते संघ मकवानपुरको व्यवस्थापनमा सोमबार र मंगलबार प्रतियोगिता भएको थियो । प्रतियोगितामा ३०, ३५, ४०, ४५, ५०, ५५, ६० र ६५ केजी तौल समूहबीच प्रतिस्पर्धा भएको थियो । यस्तै, एकल काता प्रतियोगिता पनि भएको थियो । प्रतियोगितामा छात्र र छात्रा गरी ३ सय ६५ जना खेलाडीको सहभागीता रहेको थियो ।

हेटौँडा रिफरेन्स ल्यावरोटरी
ELISA, CLIA तथा फुल्लि अटोमेटेड मेसिनद्वारा रगतको स्पेसल जाँचहरु गरिन्छ ।

Papcytology
-थाईराईड
-क्यान्सर
-रक्तअल्पता
-वाथरोग
-बाँझोपन
-भाइरस सम्बन्धी सम्पूर्ण परीक्षण गरिन्छ ।
साथै रगत, दिसा, पिसाब, पिप कल्चर समेत गरिन्छ ।
(HRL)
खुल्ने समयः विहान ७:00 बजेदेखि बेलुका ७:00 बजेसम्म
सञ्चालनको छोटो अवधिमै हाम्रो सेवालाई विश्वास गर्दै सेवा गर्ने अवसर दिनुहुने सम्पूर्ण सेवाग्राहीप्रति आभारसहित अब प्रत्येक महिनाको दोस्रो शनिबार सुगर जाँच निशुल्क र चौथो शनिबार थाइराइड जाँचमा ५0 प्रतिशत छुट हुने सहर्ष जानकारी गराउँदछौं ।
थप जानकारीको लागि HRL
हेटौँडा रिफरेन्स ल्यावरोटरी
हेटौँडा-१, भिन्तुनापथ सम्पर्क फोन नं.: ०५७-५२०४५७

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