म.जि.प्र.का दर्ता नः
१०४/०६७/०६८

हेटौंडा, मकवानपुर

म.जि.हु.का.द.नं.
३०/०६९/०७०

बागमती प्रदेशको राजधानी हेटौंडाबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको समाचारपत्र

# समृद्ध समाज

SAMRIDDHA SAMAJ NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

वर्ष:१४ अङ्क:- ६७ २०७९ माघ ११ गते बुधबार 25 January 2023, Wednesday - पृष्ठ ४ मूल्य रू. ५/-

## बागमती प्रदेश
# सरकारले आज पूर्णता पाउने

समाज संवाददाता

हेटौंडाः बागमती प्रदेश सरकारले आज बुधबार पूर्णता पाउने भएको छ । मंगलबार बसेको प्रदेश मन्त्रिपरिषद्को बैठकले बागमतीमा ११ मन्त्रालय कायम गर्ने निर्णय गरेको छ । अब मन्त्रीहरुको नियुक्ति तथा शपथ बुधबार हुने प्रदेश सरकारका प्रवक्ता आर्थिक मामिला तथा योजना मन्त्री जगन्नाथ थपलियाले जानकारी दिए ।

'भोलि २ बजेतिर ११ वटा मन्त्रालयअन्तर्गतका थप मन्त्रीहरुको नियुक्ति र शपथग्रहण पनि हुनेछ ।' थपलियाले भने, '११ वटै मन्त्रालयले पूर्णता पाउँछ । भोलि बिहानसम्ममा कुन दलबाट को जाने भनेर टुंगिन्छ ।'

बागमती प्रदेश मन्त्रिपरिषद्मा नेकपा एमाले, माओवादी केन्द्र र राप्रपाबाट मात्रै सहभागी गराइने थपलियाले बताए । प्रदेश मन्त्रिपरिषद्मा अहिले नेकपा एमाले संसदीय दलका नेता थपलिया र राप्रपा संसदीय दलका नेता उद्धब थापा बिना बिभागीय मन्त्री छन् ।

यसैगरी प्रदेश मन्त्रिपरिषद्ले मन्त्रालयहरुको खर्च कटौती गर्न आर्थिक मामिला तथा योजना मन्त्रालयका सचिव महेश आचार्यको संयोजकत्वमा तीन सदस्यीय कार्यदल गठन गरेको छ । कार्यदलमा मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालयका सचिव र प्रदेश लेखा नियन्त्रक सदस्य रहेका छन् ।

यो कार्यदलले विद्युत्, पानी, सवारी खर्च, सचिवालय खर्चलगायत मन्त्रालय तथा सम्बन्धित कार्यालयहरुमा हुने खर्चहरुको कटौती गर्न सकिने क्षेत्रको पहिचान गरी प्रतिवेदन तयार गर्ने मन्त्री थपलियाले जानकारी दिए । कार्यदललाई प्रतिवेदन तयार गर्न १५ दिनको समय दिइएको छ । न्यूनतम खर्चमा प्रदेश सरकार सञ्चालन गर्नका लागि सरकारले तयारी थालेको उनले बताए ।

## ११ मन्त्रालय हुने, राज्यमन्त्री नराख्ने

हेटौंडाः बागमती प्रदेशमा अब ११ मन्त्रालय हुने भएको छ । मंगलबार बागमती प्रदेशमा मन्त्रालयको संख्या घटाउन बनेको कार्यदलले बुझाएको प्रतिवेदन बुझ्नुहुँदै बागमती प्रदेशका मुख्यमन्त्री शालिकराम जमकट्टेलले मन्त्रालयको संख्या ११ वटा कायम हुने बताउनुभएको हो ।

गत पुस २६ गते मुख्यमन्त्रीको सपथग्रहण गर्नुभएपछि जमकट्टेलले बागमती प्रदेशमा मन्त्रालयको संख्या घटाउन कार्यदल गठन गर्नुभएको थियो । बागमती प्रदेशमा ७ मन्त्रालयबाट १४ पुऱ्याउँदा आफू ११ मन्त्रालय बनाउनुपर्छ भन्ने पक्षमा रहेको उहाँको दाबी छ । मन्त्रालयको संख्या बढ्दा र राज्यमन्त्री राख्दा आलोचना हुने भएकाले अब राज्यमन्त्री नराख्ने उहाँले बताउनुभयो । उहाँले मन्त्रिपरिषद्ले चाँडै पूर्णता पाउने पनि बताउनुभयो । मन्त्रालयको संख्या घटाउन दिएको प्रतिवेदन कुरेको र अब बाटो खुलेको उहाँले बताउनुभयो । दलहरुबीच मन्त्रालय बाँडफाँड छिट्टै टुङ्गो लाग्ने उहाँको भनाई छ ।

मुख्यमन्त्री कार्यालयका प्रमुख सचिव मुकुन्दप्रसाद निरौलाको संयोजकत्वमा बागमती प्रदेशमा मन्त्रालयको संख्या घटाउन ५ सदस्यीय कार्यदल गठन भएको थियो । यसअघिको भूमि व्यवस्था तथा गरिबी निवारण मन्त्रालयलाई सामाजिक विकास मन्त्रालयमा, भूमि व्यवस्थालाई कृषिमा र सहकारीलाई उद्योग वाणिज्य तथा आपूर्ति मन्त्रालयमा राख्न कार्यदलले सुझावसहित प्रतिवेदन बुझाएको छ ।

बागमती प्रदेशमा अब मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद् कार्यालय, आन्तरिक मामिला तथा कानुन मन्त्रालय, आर्थिक तथा योजना मन्त्रालय, भौतिक पूर्वाधार विकास मन्त्रालय, ऊर्जा, जलस्रोत तथा सिंचाई मन्त्रालय, श्रम रोजगार र यातायात मन्त्रालय, वन तथा वातावरण, कृषि तथा पशुपक्षी विकास मन्त्रालय, सामाजिक विकास मन्त्रालय, पर्यटन, उद्योग तथा सहकारी मन्त्रालय र स्वास्थ्य मन्त्रालय रहने भएको छ ।

सुरुमा ७ मन्त्रालय भएको बागमती प्रदेशमा अहिले १४ मन्त्रालय हुँदा दोब्बर खर्च हुने र १ मन्त्रालय बराबर वार्षिक ७३ लाख खर्च हुने कार्यदलले बुझाएको प्रतिवेदनमा उल्लेख छ ।

## ८१ हजार जनाको आँखा
# परीक्षण, ५ हजारको शल्यक्रिया

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा सामुदायिक आँखा अस्पतालले २०२२ मा ८१ हजार ८७ जनाको आँखाको परीक्षण गरेको उल्लेख गरेको छ । यस्तै, एक वर्षमा अस्पतालले ५ हजार २ सय ६४ जनाको आँखाको शल्यक्रिया गरेको अस्पतालका व्यवस्थापक सुधीर श्रेष्ठले जानकारी दिनुभयो ।

हेटौंडा सामुदायिक आँखा अस्पतालबाट आँखा परीक्षण सेवा लिनेहरुमा ५७ प्रतिशत महिला र ४३ प्रतिशत पुरुष रहेको उहाँले बताउनुभयो । आँखामा देखिएका मोतिविन्दु, जलविन्दु लगायतको समस्याका बिरामीहरुको आँखाको शल्यक्रिया गरिएको उहाँले बताउनुभयो । आँखा अस्पतालले सञ्चालन गरेको विभिन्न ५९ वटा आँखा परीक्षण शिविरमा १२ हजार ३ सय ३६ जनाले आँखा परीक्षण गराएको अस्पतालको वार्षिक प्रतिवेदनमा उल्लेख छ । व्यवस्थापक श्रेष्ठका अनुसार अस्पतालले शिविरबाट परीक्षणको क्रममा समस्या देखिएका १ हजार ७ सय ३६ जना बिरामीहरुको निःशुल्क आँखाको शल्यक्रिया गरेको छ ।

अस्पतालले मकवानपुर जिल्लासँगै बारा, पर्सा, रौतहट, सर्लाही र सिन्धुली जिल्लाहरुमा आँखा परीक्षण शिविर सञ्चालन गरेको थियो । अस्पतालले ६ वटा जिल्लाहरुमा हरेक वर्ष नियमितरुपमा आँखा परीक्षण शिविर सञ्चालन गर्दै आएको छ । आँखा अस्पतालमा भएका शल्यक्रियाहरुमा ३ हजार ७ सय ७८ जनाको मेजर शल्यक्रिया गरेको उल्लेख गरिएको छ । यस्तै, १ हजार ४ सय ८६ जनाको माइनर अप्रेसन गरेको छ । त्यसैगरी, २०२२ मा ३ हजार ४ सय २६ जनाको मोतिविन्दुको शल्यक्रिया गरिएको व्यवस्थापक श्रेष्ठले जानकारी दिनुभयो ।

उहाँका अनुसार विद्यालयमा १ हजार ९ सय ४० जना विद्यार्थीको निःशुल्क आँखा परीक्षण गरिएको छ । त्यसैगरी, अस्पतालले आँखा स्वास्थ्यसम्बन्धी तालिम तथा जनचेतना कार्यक्रम ४ वटा सञ्चालन गरेको उल्लेख गरेको छ । अस्पतालले महिला स्वास्थ्य स्वयम्सेविका, पत्रकार, ग्रील व्यवसायी, स्वास्थ्यकर्मीसँग अन्तरक्रिया कार्यक्रम गरेको थियो ।

पछिल्लो एक वर्षमा मनहरी गाउँपालिका र बागमती गाउँपालिकामा सेवा केन्द्र थप गरिएको उहाँले जानकारी दिनुभयो । योसँगै हाल हेटौंडा सामुदायिक आँखा अस्पतालका केन्द्रहरु थाहा नगरपालिकाको पालुङ, मनहरी गाउँपालिका र बागमती गाउँपालिकामा सञ्चालनमा रहेको छ । यस्तै, ईन्द्रसरोबर गाउँपालिका र कैलाश गाउँपालिकामा चाँडै आँखा अस्पतालको केन्द्र स्थापना हुने हेटौंडा सामुदायिक आँखा अस्पतालले जनाएको छ । उहाँका अनुसार २ वटै गाउँपालिकामा सेवा केन्द्र सञ्चालनको काम प्रक्रियामा रहेको छ ।

आँखा अस्पतालबाट पछिल्लो एक वर्षमा करिब २ सय जना आँखाका समस्या भएका बिरामीहरुलाई तिलगंगा आँखा अस्पतालमा रिफर गरिएको उहाँले जानकारी दिनुभयो । अधिकांश आँखाका बिरामीहरुको उपचार हेटौंडामा नै हुने भएकाले थोरै बिरामीहरुमात्रै रिफर गर्ने गरेको उहाँले बताउनुभयो । आँखा अस्पतालको उपचार र व्यवस्थापन सन्तोषजनक रहेको उहाँको भनाई छ । हाल हेटौंडा सामुदायिक आँखा अस्पतालमा वरिष्ठ नेत्ररोग विशेषज्ञ ३ जनासहित ५५ जना स्वास्थ्यकर्मीहरुले सेवा प्रदान गरिरहेका छन् । हेटौंडा सामुदायिक आँखा अस्पतालको उपचारमा नेपाल सरकारले सञ्चालन गरेको स्वास्थ्य बिमाको कार्यक्रम पनि लागू हुने भएकोले बिरामीहरु बढी आउने गरेको उहाँले जानकारी दिनुभयो ।

दैनिक अस्पतालमा उपचार गर्न आउने मध्ये ५० प्रतिशत बिरामी स्वास्थ्य बिमाको रहेको उहाँले बताउनुभयो । स्वास्थ्य बिमाले सेवाग्राहीलाई सहज भएपनि अस्पताल सञ्चालनमा समस्या भएको उहाँले स्पष्ट पार्नुभयो । उहाँले भन्नुभयो, 'बिमा कार्डबाट सेवा लिनेको संख्या धेरै छ । अधिकांश बिरामीहरुले स्वास्थ्य बिमाको सेवा प्रयोग गरेका छन् । तर, बिमाको रकम भुक्तानी समयमा नपाउँदा संस्था सञ्चालनमा समस्या हुने गरेको छ । अस्पतालमा हुने सबै खर्चहरु बिरामीबाट लिएको न्यून शुल्कबाटै गर्नुपर्ने हुन्छ । तर, समयमा रकम संस्थालाई उपलब्ध नहुँदा दैनिक सेवाहरु उपलब्ध गराउनसमेत समस्या हुने गरेको छ ।'

अस्पतालले बिमाबाट साढे ४ करोड रुपैयाँ पाउन बाँकी रहेको उहाँले स्पष्ट पार्नुभयो । स्वास्थ्य संस्थालाई खर्च उठाउन र अप्रेशन खर्च चलाउनसमेत समस्या भइरहेको उहाँले जानकारी दिनुभयो । उहाँले थप्नुभयो, 'स्वास्थ्य संस्थाले उधारोमा काम गरेजत्तिकै भएको छ । पैसा त आउँछ तर, कहिले आउँछ भन्ने थाहा छैन । धेरै रकम बाँकी हुँदा संस्था सञ्चालनमा समस्या भएको छ ।'

# भूकम्पमा एक जनाको मृत्यु, एक घाइते

धनगढीः मंगलबार दिउँसो गएको भूकम्पमा परेर बाजुरामा एक जनाको मृत्यु भएको छ । गौमुल गाउँपालिका-२ मा अन्दाजी ३५ वर्षीया जमुना रोकायको भूकम्पले जमिन हल्लेर ढुंगा लाग्दा घटनास्थलमै मृत्यु भएको स्थानीय दिलबहादुर थापाले जानकारी दिए ।

उनका अनुसार रोकाय बारीमा घाँस काट्दै थिइन् । त्यही क्रममा भिरालो जमिनमा ढुंगा खसेर लाग्दा उनको मृत्यु भएको हो । यस्तै, गौमुल गाउँपालिका-१, अम्लिसमा भूकम्पले गोठ भत्किँदा सोही ठाउँका भेडा गोठाला रामदत्त रोकाय घाइते भएका छन् । उनको स्थानीय स्वास्थ्य चौकीमा उपचार भइरहेको छ । गोठ भत्किँदा उनका ४० भेडा पुरिएका छन् ।

मंगलबार दिउँसो बाजुराको हिमाली गाउँपालिकाको मैला भन्ने स्थानलाई केन्द्रबिन्दु बनाएर भूकम्प जाँदा सुदूरपश्चिमका विभिन्न जिल्लामा भौतिक क्षति भएको छ । बाजुरा, बझाङ, अछामलगायत जिल्लामा केही घर भत्किएका छन् भने दर्जनौं घर चर्किएका छन् ।

बाजुराकै बुढीगंगा नगरपालिका, बडीमालिका नगरपालिका, हिमाली गाउँपालिकामा दर्जनौं घर चर्किएको जिल्ला प्रशासन कार्यालय बाजुराले जनाएको छ । जिल्ला प्रहरी कार्यालय बझाङका अनुसार क्षतिको विस्तृत विवरण आउने क्रम जारी छ । ठाउँठाउँमा प्रहरी टोली खटाइएको छ ।

बझाङका जयपृथ्वी नगरपालिका, सुर्मा गाउँपालिका, खप्तड छान्ना गाउँपालिका, थलारा गाउँपालिकाका केही घरहरुमा आंशिक क्षति भएको छ । सदरमुकामका केही सरकारी कार्यालयका भवन पनि चर्किएका छन् । जिल्ला अस्पताल, सशस्त्र प्रहरी बलको क्याम्प, वडा प्रहरी कार्यालय, जिल्ला कारागार लगायत सरकारी कार्यालयका भवन चर्किएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय बझाङका प्रहरी निरीक्षक रमेश अवस्थीले जानकारी दिए । राष्ट्रिय भूकम्प मापन केन्द्रका अनुसार दिउँसो २ बजेर ४३ मिनेटमा बाजुराको हिमाली गाउँपालिकाको मैला भन्ने स्थानमा केन्द्रबिन्दु बनाएर ५.९ म्याग्नेच्युडको भूकम्प गएको हो ।

*(स्रोतः सेतोपाटी)*

## अटो, मयुरीमा नक्कली स्टिकर

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा बजारक्षेत्रमा नक्कली स्टिकर टाँस गरी सञ्चालनमा रहेका एउटा मयुरी र एउटा अटोलाई जिल्ला ट्राफिक प्रहरी कार्यालय हेटौंडाले नियन्त्रणमा लिएको छ ।

स्वीकृति प्राप्त अटो तथा मयुरी मात्रै सञ्चालन गर्न दिने योजनासहित प्रहरी, प्रशासन र स्थानीय सरकारले आधिकारिक स्टिकर टाँस गर्ने प्रक्रिया सुरु गरेको छ । स्वीकृति नपाएका अटो र मयुरीले नक्कली स्टिकर प्रयोग गरेको पाइएको ट्राफिक प्रहरी कार्यालय मकवानपुरले जनाएको छ । हेटौंडा उपमहानगरपालिका क्षेत्रमा सञ्चालन गर्न अनुमति नभएका ५७ वटा अटो र मयुरीलाई पनि प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको जनाएको छ । नियन्त्रणमा लिइएका सबै अटो र मयुरीलाई आवश्यक कारवाहीका लागि जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुर पठाइएको छ ।

हेटौंडा रिफरेन्स ल्यावरोटरी

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

Papcytology
-थाईराईड
-क्यान्सर
-रक्तअल्पता
-वाथरोग
-बाँझोपन
-भाइरस सम्बन्धी सम्पूर्ण परीक्षण गरिन्छ ।

साथै रगत, दिसा, पिसाब, पिप कल्चर समेत गरिन्छ ।

(HRL)

खुल्ने समयः विहान ७:00 बजेदेखि बेलुका ७:00 बजेसम्म

सञ्चालनको छोटो अवधिमै हाम्रो सेवालाई विश्वास गर्दै सेवा गर्ने अवसर दिनुहुने सम्पूर्ण सेवाग्राहीप्रति आभारसहित अब प्रत्येक महिनाको दोस्रो शनिबार सुगर जाँच निशूल्क र चौथो शनिबार थाइराइड जाँचमा ५0 प्रतिशत छुट हुने सहर्ष जानकारी गराउँदछौं ।

थप जानकारीको लागि HRL
हेटौंडा रिफरेन्स ल्यावरोटरी,
हेटौंडा-१, भिन्तुनापथ सम्पर्क फोन नं.: ०५७-५२०४५७

## सम्पादकीय

# बालविवाह र किशोरी आमा चुनौतीपूर्ण

नेपाली समाजमा बालविवाहको समस्या विकराल बनिरहेको छ । विगतमा तराई क्षेत्रमा बढी हुने गरेको बालविवाह अहिले सबैतिर उस्तै बन्दै गएको छ । मकवानपुर जिल्लामा पनि पछिल्लो समय बालविवाहका घटना वृद्धि हुँदै गएको छ । जिल्लाका स्थानीय तहहरु धमाधम बालमैत्री घोषणा भइरहेको र घोषणा गर्ने तयारीमा रहेको भए पनि जिल्लामा बालविवाह बढ्दै जानुले बालमैत्री घोषणा निरर्थक बनिरहेको छ । मकवानपुर जिल्लामा बालविवाह व्यापक भइरहेको भन्ने प्रमाण २० वर्ष उमेर नपुगी आमा बन्नेको संख्या उल्लेख्य रहनुले दिएको छ । हेटौंडा अस्पतालमा प्रसुति सेवा लिन आउने गर्भवती तथा सुत्केरी गराउन आउनेमध्ये ७ प्रतिशतभन्दा बढी किशोरी भेटिनुले बालविवाह भयावह बन्दै गएको अनुमान गर्न सकिन्छ । बालविवाहको विरुद्धमा कानुनी व्यवस्थाका साथै विभिन्न सरकारी तथा गैरसरकारी निकायहरु क्रियाशील भइरहेको अवस्थामा बालविवाह बढ्दै जानुलै राम्रो संकेत गर्दैन ।

हेटौंडा अस्पतालमा पुस महिनामा मात्रै ३१ जना किशोरी आमा बनेका छन् । ३ सय ४९ जना महिलाहरु सुत्केरी भएकोमा ३१ जना २० वर्षभन्दा कम उमेरमै आमा बन्नेहरु भेटिएका छन् । चालु आर्थिक वर्षको पहिलो ६ महिनामा हेटौंडा अस्पतालमा १३७ जना किशोरी आमा बनेका छन् । साउनमा २०, भदौमा ३०, अजोसमा १८, कात्तिकमा २० र मंसिरमा १८ जना किशोरी आमा बनेका छन् । मासिक औसत ३२० जना गर्भवतीले अस्पतालबाट प्रसुती सेवा लिँदा औसत २३ जना किशोरी आमा बन्ने गरेको हेटौंडा अस्पतालको तथ्यांकले देखाउँछ । यो तथ्यांक हेटौंडा अस्पतालमा आएर प्रसुती सेवा लिएकाहरुको भए पनि जिल्लाका अन्य अस्पताल वा स्वास्थ्य केन्द्रमा प्रसुती सेवा लिन आउनेहरुको अवस्था पनि यस्तै हुनसक्ने अनुमान गर्न सकिन्छ । २० वर्षभन्दा कम उमेरमा विवाह गर्नु एउटा समस्या हो भने त्योभन्दा पनि ठूलो समस्या २० वर्षभन्दा कम उमेरमा सन्तान जन्माउनु हो । किशोरावस्थामा सन्तान जन्माउँदा शिशु र आमा दुबैलाई जोखिम हुने गर्दछ ।

नेपालमा बालविवाह कानुनीरुपमा दण्डनीय छ । २० वर्षभन्दा कम उमेरमा विवाह गर्न नहुने कानुनी व्यवस्था भए पनि बालविवाहको क्रम रोकिएको छैन । बालविवाहको विरुद्धमा समाजमा विभिन्न माध्यमबाट सचेतना फैलाए पनि बालविवाहको क्रम नरोकिएपछि कानुनीरुपमा बालविवाहलाई दण्डनीय बनाइएको छ । मुलुकी अपराध संहिता, २०७४ ले विवाह गर्ने व्यक्तिको उमेर बीस वर्ष पुगेको हुनुपर्ने व्यवस्था गरेको छ । २० वर्ष उमेर नपुगी कसैले विवाह गर्न वा गराउन नहुने र ऐनमा तोकेको उमेर नपुगी भएको विवाह स्वत: बदर हुने व्यवस्था गरेको छ । बालविवाहको कसूर गर्ने व्यक्तिलाई तीन वर्षसम्म कैद र तीस हजार रुपैयाँसम्म जरिवानाको व्यवस्था उक्त ऐनमा छ । यस्तै, मुलुकी देवानी संहिता, २०७४ ले पनि विवाह गर्ने व्यक्तिको उमेर बीस वर्ष पूरा भएको हुनुपर्ने व्यवस्था गरेको छ । उक्त ऐनमा पनि तोकेको उमेर नपुगी भएको विवाह स्वत: बदर तथा प्रारम्भदेखि नै अमान्य हुने र ऐनले तोकेको उमेर नपुगी पुरुषसँगको शारीरिक सम्पर्कबाट शिशु जन्मेको भए पनि सोही कारणले पुरुष र महिलाबीच स्वत: विवाह भएको मानिनेछैन भनी व्यवस्था गरेको छ ।

विगतमा अभिभावकमा चेतनाको कमीले अभिभावककै करकापबाट हुने गरेको बालविवाह पछिल्लो समय केटाकेटीकै अपरिपक्व निर्णयबाट भइरहेको पाइन्छ । अझ मोबाइल फोन र सामाजिक सञ्जालले कम उमेरमै हुने प्रेम सम्बन्धको उपज बालविवाह बन्नु थप चुनौती देखिएको छ । सामाजिक समस्या र कानुनीरुपमा दण्डनीय रहेको बालविवाह भइरहनुले समाज सचेत हुन नसकेको र कानुनको प्रभावकारी कार्यान्वयन हुन नसकेको पुष्टि गर्दछ । बालविवाह हुनु एउटा समस्या हो भने त्यसका कारण किशोरावस्थामा नै आमा बन्नु अर्को समस्या बनिरहेको छ । यसले मातृशिशु स्वास्थ्यमा जटिलता सृजना गर्नुका साथै बालमैत्री स्थानीय शासन कार्यान्वयनमा पनि थप चुनौती प्रदान गर्ने निश्चित छ ।

## महत्वपूर्ण फोन नम्बरहरु

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

## तपाईको राशिफल

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

**मेष** : व्यापार–व्यवसाय मध्यमकारक छ ।
**वृष** : व्यापार–व्यवसायमा चुनौति थपिएला ।
**मिथुन** : आत्मबल र उत्साहमा वृद्धि हुने समय छ ।
**कर्कट** : शारीरिक थकान र बेचैनको समय छ ।
**सिंह** : प्रतिस्पर्धीहरु पराजित हुने समय छ ।
**कन्या** : गोपनियताको कुरा सार्वजनिक हुँदा मन खिन्न ।
**तुला** : पदीय जिम्मेवारी पूर्ण हुने समय छ ।
**वृश्चिक** : साहित्यिक काममा सरिक र रुचि बढ्ला ।
**धनु** : पारिवारीक मतभेद बढ्न सक्ने समय छ ।
**मकर** : परोपकारजन्य काममा सरिक भइने छ ।
**कुम्भ** : रोकिएको काम र फसेको धन प्राप्त हुने योग छ ।
**मीन** : व्यापार–व्यवसाय ठिकै रहने समयको योग छ ।

# चिनेकोसँगै विवाह होस् !

सरोजकुमार महतो

*वर्तमान अवस्थामा प्रायः विवाहमा करियर सफल हुनुपर्यो, धनसम्पत्ति, राम्रै खानदान हुनुपर्यो जस्ता कुराहरू आउँछ । तर त्यहाँ सबैभन्दा महत्वपूर्ण अभाव 'माया'को हुन्छ ।*

समाजको लागि मेरो विवाह गर्ने उमेर भए पनि मेरो लागि भएको छैन । गाउँघरतिर जाँदा हरेक व्यक्तिसँग भेटेपिछै ठोकिने पहिलो प्रश्न- विवाह कहिले गर्ने ?

यी प्रश्नले कहिलेकाहीं मन रिसाए पनि सोच डगमगाउँदैन । म अहिलेको अवस्थामा जे छु ठिक छु र यो पनि थाहा छ कि एक न एक दिन विवाह गर्नु नै छ ।

टोलतिर छरछिमेकका हजुरआमा हजुरबुवाले भन्नुहुन्छ- 'समयमै बिहे गरेको राम्रो हो ।'

हुन्छ, विवाह गरौंला तर चिनेकोसँग विवाह होस् । जसको बारेमा मलाई थाहा होस्, मेरो बारेमा उसलाई थाहा होस् । मेरो बानीसँग परिचित होस्, उनको बानीसँग चिरपरिचित होस् ।

जस्तो कि मलाई लेख्न मनपर्छ, घुम्न मनपर्छ, कुनै काम गर्दा हराउँछु, अन्य कुराहरु उसलाई थाहा होस् । मैले उसलाई उसले मलाई बुझेको होस् ।

मलाई बुझ्ने मात्रै हैन मेरा परिवारलाई बुझ्ने हुनुपर्यो । किनकी उनीसँग केही समय हैन, जीवनका अन्तिम यात्रासँग साथ रहनु छ ।

निधो गरें विवाह गर्ने तर मेले सोचेको चिनेको हुनेवाली कहाँ होली ? मलाई कुरिरहेकी होलिन् त ?

जसरी उसलाई चिन्न, जान्न, बुझ्न र आफ्नी बनाउनका लागि व्यग्रताका साथ प्रतीक्षामा छु, उनी पनि प्रतीक्षामा होलिन् त ?

आजकल त कतै कोहीलाई भेट्ना साथ मेरै विवाहको चर्चा सुरु हुन्छ । कुरा आउँछ उमेर भयो रे, कमाउन थालेको छौ, तिम्रा साथीहरूले घरजम गरिसके तिमी कहिले गर्ने ? म केही नबोली हाँसिदिन्छु ।

तर अनयासै यस्ता प्रश्नहरूमाथि मभित्र पनि कयौं प्रश्न उब्जिन्छ । विवाह गर्न उमेर मात्र पुगे हुन्छ ? कमाउन थालेपछि हुन्छ ? अरूले विवाह गरेपछि मैले पनि गर्नैपर्छ र ?

समाजमा भनेको सुन्छु, प्राय: चिजको समाधान विवाह नै हो । तर यसरी हुन्छ र ? विवाह गर्न शारीरिक र मानसिक रुपमा तयार हुनुपर्छ हैन र ? अनि यति हतार किन विवाह गर्नका लागि ?

विवाह गरेका साथीहरूको जिन्दगी देख्दा कहिलै विवाहित जिन्दगीको लोभ लागेन मलाई र आफ्नो इच्छाविपरीत जिन्दगी बाँचेको पनि छैन मैले ।

वर्तमान अवस्थामा प्राय: विवाहमा करियर सफल हुनुपर्यो, धनसम्पत्ति, राम्रै खानदान हुनुपर्यो जस्ता कुराहरू आउँछ । तर त्यहाँ सबैभन्दा महत्वपूर्ण अभाव 'माया'को हुन्छ ।

विवाह धुमधामसँग होस् वा साधारण तर त्यहाँ मेरो र उनको परिवारको खुसी होस्, साथीहरुको रमाइलो होस् ।

मलाई लाग्छ कि विवाह भएपछि उनी र म एक हुन्छौं । हरेक कुरामा एकअर्काको कुरा बुझ्ने, हरेक अवस्थामा साथ दिने, हाम्रो सपनालगायत परिवारको अवस्था बुझेर आगाडि हुनुपर्छ ।

साथीहरुको विवाह भएपछि प्रतिक्रिया सुन्दा द्विविधामा पर्छु तर कुरा जे भए पनि विवाहपछि हाम्रो जिन्दगी खुसीमै राख्ने मन लाग्छ ।

विवाह गर्न तयार भएँ तर तिम्रो खोजीमा छु । हामी एकअर्कालाई बुझ्नका लागि तत्पर हुनुपर्छ । जीवनको यात्रामा सँगसँगै हिंड्न आवश्यक कुराहरू जोहो गर्नुछ । यस्तो होस् हाम्रो जिन्दगी कि अरुलाई डाह हैन सिक होस् ।

विवाह गर्न तयार हुनासाथ घरपरिवारले मेरो हुनेवाली खोज्न थाल्छन् । तर कसरी भन्नु कि तपाईंले खोजेको वाली भए पनि मैले चिन्नु पर्छ । यति भन्दा हस्तक्षेप गरको जस्तो हुने हो कि ? यो कुराले पनि मन पिरोलिन्छ ।

तर यतिका सोच्नुभन्दा विवाह गर्ने बेलामा परिस्थितिअनुसार अगाडि बढ्ने निधो चाहिं गरें है ।

म विवाह गर्छु तर चिनेकोसँग मात्र विवाह गर्छु । आऊ तिमी र म चिनजान गरौं र जीवनको नयाँ यात्राको शिलायान्स गरौं । सँगै हिंड्ने बाचा गरौं ।

*(स्रोत: सेतोपाटी)*

# शरीरमा के हुन्छ ? जब हामी चाउचाउ, कुरकुरे खान्छौं

दीपराज थापा

हाम्रो नियमित खाजा जस्तै भएको छ- चाउचाउ र बिस्कुट । भोक टारिहाल्नुपर्‍यो ? चाउचाउ उमालेर खाइदिन्छौं । बिहान चियासँग के खाने ? बिस्कुट खोज्न थाल्छौं । बालबच्चालाई खुसी बनाउनुपर्‍यो के गर्ने ? चीजबल, कुरकुरे किनिदिन्छौं । कतै यात्रा गर्नुपरेमा बाटोमा के खाने ? चिप्स, दालमोठ बोक्छौं ।

खाँदा मीठो लाग्छ । न पकाउन झन्झट, न समयको खर्च । तर यसले हाम्रो जिब्रोलाई मात्र मक्ख बनाउने हो । पेटलाई त दिनसम्म दु:ख दिन्छ ।

वास्तवमा जंकफुड खाएपछि शरीरमा के हुन्छ ? किन यसलाई 'अस्वस्थ्यकर' खानेकुराको श्रेणीमा राखिएको हो ?

यसका लागि जंकफुडमा के हुन्छ भन्ने कुरा बुझौं ।

### के हुन्छ जंकफुडमा ?

जंकफुड खासमा छिटो-छरितो बजारे खाजा हो, जसलाई स्वादिलो बनाउन, लामो समयसम्म टिकाउन विभिन्न र सायनको प्रयोग गरिन्छ । जंकफुड स्वादका लागि बनाइएको हो, स्वास्थ्यका लागि होइन । त्यसैले अधिकांश जंकफुडमा पौष्टिक तत्व एकदमै न्यून हुन्छ र क्यालोरीको मात्रा उच्च हुन्छ ।

धेरै मात्रामा नुन, चिनी, चिल्लो हालेर बनाइएको हुन्छ ।

### जंकफुड खाएपछि के हुन्छ ?

### तौल बढ्छ

विश्व स्वास्थ्य संगठनले मोटोपनको मुख्य कारण मानेको छ, जंकफुडलाई । पटक-पटक प्रशोधन गरी प्राकृतिक गुणधर्म नष्ट गरिएको, रेशा र चोकर झिकिएको र अखाद्य वस्तुको समेत मिलावट गरिएको हुँदा यी खानेकुराको सेवनले तौल बढ्ने, भूँडी लाग्ने र मोटाउने समस्या निम्त्याउँछ ।

धेरै मात्रामा नुन, चिनी र चिल्लो हालिएको हुँदा उच्च क्यालोरीका कारण जंकफुड खाँदा तौल ह्वात्तै बढ्छ । यसको अलावा जंकफुडको सेवनले मेटमबोलिक क्रियालाई समेत सुस्त बनाइदिने हुँदा तौल बढ्छ । जंकफुड मिसाइएका केमिकलहरुले भोक लगाउने र सन्तुष्टि प्रदान गर्ने हर्मोनका तालमेल बिगारिदिने हुँदा धेरै भोक लाग्ने र तलतल लागिरहन्छ । फलतः तौल बढ्ने र मोटाउने भइरहन्छ ।

### मुटुरोगको जोखिम

जंकफुडमा उच्च मात्रामा भएको कार्बोहाइड्रेट अथवा चिनी छिटो-छिटो पचेर पाचनपछि ग्लुकोज बन्छ र रक्त ग्लुकोज बढाउँछ । यसैगरी उच्चमात्रामा भएको चिल्लोले रक्त कोलेस्टेरोलको मात्रा बढाउँछ भने उच्च मात्रामा नुन वा सोडियमले प्रयोग गर्नाले रक्तचाप बढ्छ ।

खानेकुरामा खाद्यरेसा, भिटामिन र एन्टिअक्सिडेन्ट नहुँदा रक्तनली सुन्निने र साँघुरिने गर्छ । यो क्रिया मुटुका रक्तनलीमा भए हामी त्यसलाई मुटुरोग भनेर भन्छौं ।

### मधुमेह

जंकफुडलाई प्रशोधन गर्दा त्यसलाई सजिलै पच्न सक्ने बनाइएको हुन्छ र यी खानेकुरा खाएपछि तत्काल पच्ने र रक्त ग्लुकोज ह्वात्तै बढाउने गर्छ । रक्त ग्लुकोज बढ्ने बित्तिकै हाम्रो प्याङ्क्रियाजले पनि इन्सुलिन स्राव गर्छ ।

बारबार रक्त ग्लुकोज बढिरहेमा इन्सुलिन प्रतिरोधकता विकास भई टाइप–२ मधुमेहको समस्या देखा पर्छ ।

चायापोतो र डण्डीफोर आउने

उच्च ग्लाइसेमिक इन्डेक्स भएका जंकफुडहरु जस्तै चकलेट, मिठाई, लड्डु, सनपापडी आदिको सेवनले तुरुन्तै रक्त ग्लुकोज र रक्त इन्सुलिन बढाइदिने गर्छ । यही कारण एन्ड्रोजेन स्राव र तेल उत्पादन भई चाया, पोतो र डण्डीफोरको समस्या जन्माउँछ ।

यसैगरी उच्च मात्रामा जंकफुडको सेवन गर्नेहरुलाई एक्जिमाको समस्या पनि देखा पर्छ । एक्जिमा भनेको एक किसिमको छालाको एलर्जी हो ।

### क्यान्सरको जोखिम

जंकफुड खाँदा शरीरमा इन्फ्लामेसनलाई बढाइदिने हुँदा क्यान्सरको जोखिम बढ्छ । जंकफुडले ठूलो आन्द्रा र मलाशयको क्यान्सर, श्वासमार्गको क्यान्सर, फोक्सोको क्यान्सर, मुख, नाक, जिब्रो, घाँटी, स्वरयन्त्र, आमाशयको क्यान्सर हुने भय हुन्छ ।

### नैराश्यता

प्राकृतिक तथा ताजा खानाले हाम्रो मनस्थितिलाई सही र सन्तुलित राख्छ भने जंकफुडले मानसिक उत्तेजना बढाइदिन्छ ।

यसलाई धेरै पटक सोधन र प्रशोधन गरेर उपयोग गरिने हुँदा उसका प्राकृतिक गुण धर्म नष्ट भएकाले यस्ता खानेकुरा खाँदा हाम्रो मस्तिष्क लगातार उत्तेजित भइरहने, तनाव, चिन्ता, नैराश्यता बढ्ने हुन्छ ।

### छिट्टै बुढ्यौली

जंकफुडमा उच्च मात्रामा प्रयोग गरिएका नुन, चिनी र चिल्लोले विशेषत: क्रोमोजोमहरुको टेलोमेयर भनिने सीमावर्ती ढक्कनलाई छोट्याउने गर्छ । टेलोमेयरको मुख्य काम भनेको क्रोमोजोमलाई विकृत हुन र अन्य क्रोमोजोमसँग प्रतिक्रिया गर्न नदिएर जिनहरुको रक्षा गर्नु हो । यदि टेलोमेयर छोट्टिंदै गयो भने हाम्रो कोषहरु बुढो हुँदै जाने र छिट्टै बुढ्यौली सुरु हुने समस्या देखिन्छ ।

### कलेजोमा बोसो जम्ने

प्रशोधित कार्बोहाइड्रेट त्यसमा पनि उच्च फ्रुक्टोज भएका खानेकुरा जस्तै चिनी, कर्न–सिरप, राइस–सिरप आदिको सेवन गर्दा ती तत्वमा भएको उच्च फ्रुक्टोज बोसोको रुपमा कलेजोमा संरक्षित भएर रहन्छ, फलतः कलेजोमा बोसो लाग्छ ।

### मिर्गौलालाई क्षति

लामो समयसम्म जंकफुडको सेवनले मिर्गौलाको स्वास्थ्यमा प्रतिकूल प्रभाव पार्छ । यसो हुनुको मुख्य कारण जंकफुडमा उच्च मात्रामा हालिएको नुन, चिनी र चिल्लो, अखाद्य रसायन हुन् ।

उच्च मात्रामा नुन चिनी र चिल्लोको सेवनले मिर्गौलाका सूक्ष्म रक्तनलीहरुलाई क्षति पुर्‍याउने हुँदा मिर्गौला क्षतिग्रस्त हुन सक्छ ।

*(डा. कोइराला योगी नरहरिनाथ योग तथा प्राकृतिक चिकित्सालय भरतपुरका मेडिकल निर्देशक हुन्/ स्रोत: अनलाईनखबर)*

# अहिलेसम्म मप्रति हेटौंडा उपमहानगरबासीको सकारात्मक प्रतिक्रिया आइरहेको छ

स्थानीय तहमा दोस्रो कार्यकालका लागि नयाँ जनप्रतिनिधि स्थापित भएको ६ महिना भइसकेको छ । नियमित निर्वाचनको प्रक्रियाबाट नयाँ जनप्रतिनिधि निर्वाचित हुँदै गर्दा आमरुपमा नागरिकका अपेक्षाहरुका विषयमा जनप्रतिनिधिहरुले कतिको प्राथमिकता दिएका छन् भनेर नागरिक तहमा मूल्यांकन हुन सुरु भइसकेको छ । हेटौंडा उपमहानगरले महिला नेतृत्व पाएसँगै एक किसिमको उत्साह र आशंका दुवै उब्जिएको थियो । पहिलो ६ महिनाको अवस्थालाई हेर्ने हो भने उल्लेखनीय काम हुन नसके पनि केही सकारात्मक संकेत देखिएका छन् । खासगरी महिला जनप्रतिनिधिको सन्दर्भलाई लिएर समृद्ध समाज दैनिकका सम्पादक सुरेश श्रेष्ठले हेटौंडा उपमहानगरपालिकाकी प्रमुख मीना लामासँग गर्नुभएको कुराकानी:

**मीना कुमारी लामा**
**नगर प्रमुख, हेटौंडा उपमहानगरपालिका**

**हिजो नगरको उपप्रमुख हुनु हुँदा र अब नगरको प्रमुख हुनु हुँदा कति सहज महसुस गर्नु भएको छ ? कति चुनौती महसुस गर्नु भएको छ ?**

**लामा**: उपप्रमुख हुनु भन्दा प्रमुख हुनु अझ गहकिलो कुरा हो । आफैँमा गम्भीर हुन पनि जरुरी छ । किनभने उपप्रमुख हुँदा म भन्दा माथिल्लो तहमा नेतृत्व गरिरहनु भएको व्यक्ति हुनुहुन्छ भन्ने कुराहरु महसुस हुँदो रहेछ । हामीले सल्लाह, सुझाव दिने हो राम्रो कुरा गर्नु पर्छ भनेर नेतृत्व गर्ने ब्यक्तिलाई घच्घचाउने पाटो हुदो रहेछ । तर प्रमुख भैसकेपछि सबै जिम्मेवारी आफ्नै हुने राम्रो काममा जस पाउने र नराम्रो कुरामा अपजस पनि पाईने रहेछ । अलिकता बिग्रिन्छ कि भनेर सचेत पनि हुनु पर्ने, चुनौतीको सामना गर्नु पर्ने र आफु सधै तयार अबस्थामा रहन् पर्ने भएकोले गम्भिरता, चुनौती र अबसर पनि हुने रहेछ ।

**तपाई समुदायसँग असाध्यै नजिक रहनु हुन्छ । यसले कार्यालयमा बसेर काम गर्नुपर्ने, नीति बनाउनु पर्ने काममा प्रभावित हुने महसुस गर्नु भएको छ ?**

**लामा**:राजनीतिक नेतृत्वले नीति, नियम तथा कार्यक्रम बनाउने हो, बजेट विनियोजन गरिदिने हो । राजनीतिक नेतृत्वले बनाएका नीति, नियमहरुको भरपुर कार्यान्वयन गर्ने जिम्मेवारी कर्मचारी प्रशासनको हुन्छ । प्रभावकारी कार्यान्वयन भए, नभएको अनुगमन गर्ने जिम्मा नगर उपप्रमुखको हुन्छ भने त्यसलाई नगरप्रमुखले अभिभावकत्व मात्र लिने हो । हामीले हेटौंडा उपमहानगर पालिकाको आफ्नो नीति र कानुन पनि बनाएका छौं । त्यसलाई कार्यान्वयनका लागि हामीसँग प्रशस्त कर्मचारीहरु पनि छन् । हामीले विनियोजन गरेका बजेट र बनाएका नीति, नियमहरु कत्तिको प्रभावकारी लागु भयो, कर्मचारीहरु कत्तिको अनुशासित भएर काम गर्दैछन्, हामीले बनाएका कार्यक्रमहरुबाट कत्ति जनता लाभान्वित भए र सकेसम्म जनसमाजबाट आउने गुनासो कम गर्नका लागि म प्रायः जनसमुदायसँगै हुन्छु । त्यसकारण तपाईहरुले मलाई धेरैजसो समुदाय मै देख्नुहुन्छ । जनप्रतिनिधिहरु बिहान १० बजे कार्यालयमा उपस्थित भएर साँझ ५ बजेसम्म अफिस मै बस्नुपर्छ भन्ने चाँहि हुँदैन । यो कुरा अन्य जनप्रतिनिधिहरु लगायत समग्र हेटौंडाबासीले बुझ्नुपर्छ जस्तो लाग्छ ।

**करिब ६ महिना नगरप्रमुख भएर काम गरिसक्दा तपाईलाई मत दिएर जिताएका नगरबासीहरुको प्रतिक्रिया कस्तो पाउनु भएको छ ?**

**लामा**: निर्वाचनमा होम्मिँदा मैले घोषणापत्र मार्फत केही प्रतिबद्धताहरु जनाएकी थिएँ । जसमा मैले दश हजार लिटर खानेपानी निशुल्क वितरण गर्छु भनेकी थिएँ । त्यसैअनुसार त्यो प्रतिवद्धता कार्यान्वयनमा आएको छ । बिजुलीको बिलमा छुट दिने प्रतिबद्धता व्यक्त गरेकी थिएँ । त्यसैअनुसार अहिले म त्यससम्बन्धी अध्ययन तथा अनुसन्धान गरिरहेकी छु । यस्तै मैले घोषणापत्र मार्फत गरेका प्रतिबद्धता पुरा गर्नका लागि लागी परिरहेकी छु । हेटौंडालाई समृद्ध बनाउने लगायत मैले गरेको प्रतिबद्धताहरु अनुसार नै काम गर्दै अघि बढ्दै छु । त्यसकारण अहिलेसम्म मप्रति हेटौंडा उपमहानगरबासीको सकारात्मक प्रतिक्रिया आइरहेको छ ।

**तपाईलाई लिएर अन्य पालिका तथा नगरका प्रमुख तथा प्रतिनिधिहरुले दिने प्रतिक्रिया कस्तो छ ?**

**लामा**: मैले घोषणापत्रमार्फत गरेको प्रतिबद्धता अनुसार काम गर्न थालेको छोटो समयमै निशुल्क १० हजार लिटर पानी खुवाउन सकेको कुरालाई लिएर सबै नगरका प्रमुखहरुको चासोको विषय बनेको छ । कतिपय नगर प्रमुखहरु यो विषयमा सोधीखोजी गर्न पनि मकहाँ आउनुभएको छ । उहाँहरुले महिला भएर जिम्मेवारी सम्हालेको छोटो समयमै आफ्नो प्रतिबद्धता पूरा गर्न सकेकोमा तारिफ पनि गर्नुहुन्छ । यो कुराले मलाई एकदम गर्व महसुस गराउँछ ।

**पहिला पुरुष नगर प्रमुख हुँदा र अहिले महिला नगर प्रमुख हुँदा निर्वाचित महिला जनप्रतिनिधिहरु र नगर प्रमुखबीचको सहकार्य, समन्वय र अन्तरक्रियामा कस्तो फरक पाउनुभएको छ ?**

**लामा**: नगरको प्रमुख भनेको महिला, पुरुष, बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक लगायत सम्पूर्णको अभिभावक हो भन्ने कुरा मैले बुझेकी छु । त्यसअनुसार नै सबैलाई सशक्तीकरण तथा विकासको पाटोमा समान रुपमा सँगसँगै लैजानुपर्छ । अहिले म नगरप्रमुख भइसकेपछि धेरै समयदेखि पछाडि परेका आधा हिस्सा ओगटेको महिलाहरुलाई अगाडि बढाउने जिम्मेवारी पनि थप भएको छ । र मैले यो विषयलाई प्रमुख प्राथमिकतामा राखेकी छु ।

पहिला पुरुष नगरप्रमुख हुँदा महिला जनप्रतिनिधिहरु सहकार्य, समन्वय र अन्तरक्रिया गर्न उहाँसँग भन्दा बढी म उपप्रमुख भएको ठाउँमा आउनुहुन्थ्यो । अहिले त सिधै मकहाँ आउन पाउँदा उहाँहरुलाई सजिलो भएको छ । त्यसकारण महिला जनप्रतिनिधिहरुलाई पहिलाभन्दा अहिले धेरै सजिलो भएको छ जस्तो लागेको छ ।

# राष्ट्रिय औद्योगिक व्यापार महोत्सव आजबाट

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मकवानपुरमा आज बुधबारबाट १० औं राष्ट्रिय औद्योगिक व्यापार महोत्सव सुरु हुँदैछ । मकवानपुर उद्योग वाणिज्य संघको आयोजनामा हेटौंडा–१०, टीसीएन चौरमा हुन लागेका महोत्सवको बुधबार बामगती प्रदेशका मुख्यमन्त्री शालिकराम जमकट्टेलले उद्घाटन गर्नुहुनेछ ।

महोसत्वबारे जानकारी गराउनुहुँदै मकवानपुर उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष कृष्णकुमार गुप्ता अग्रवालले महोत्वसवमा व्यवसायीहरुले आफ्नो उत्पादन तथा वस्तु तथा सेवाहरुको प्रदर्शनी गर्ने बताउनुभयो । महोत्सवमा ३ सय ३७ स्टल रहने उहाँले बताउनुभयो । होटल ३०, अटोजोन १०, विषेश र २ वटा डुम रहेका छन् ।

यस्तै, कृषि, खाद्यजस्ता दैनिक उपभोग्य वस्तुहरुको प्रदर्शनी, घरेलु हस्तकला, महिला उद्यमीबाट उत्पादित सामानहरु, आइटी, मनोरञ्जन तथा चेतनामूलक सामग्रीहरुको प्रदर्शनी हुने उहाँले बताउनुभयो । महोत्वसमा हेटौंडा आइडल, हेटौंडा डान्सिङ स्टार र दुलही श्रृंगार प्रतियोगितासमेत हुनेछ ।

महोत्सवबाट करिब ३० करोडको आर्थिक कारोबार गर्ने लक्ष्य रहेको अध्यक्ष अग्रवालले बताउनुभयो । महोत्सव माघ २३ गतेसम्म सञ्चालन हुनेछ ।

## महोत्सवमा मकवानपुरगढीको रैथानेबाली

हेटौंडाः मकवानपुर उद्योग वाणिज्य संघको आयोजनामा हेटौंडामा हुने औद्योगिक व्यापार महोत्सवमा मकवानपुरगढीको रैथानेबालीको प्रवर्द्धन गरिने भएको छ । महोत्सवमा मकवानपुरगढीमा उत्पादन भएका रैथाने कृषि उपजको प्रदर्शनी तथा बिक्री स्टल रहने भएको हो ।

मकवानपुरगढी गाउँपालिका कृषि विकास शाखाको आयोजना तथा कृषि ज्ञान केन्द्र चितवनको सहयोगमा रैथानेबाली कृषि उपज प्रदर्शनी तथा बिक्री स्टल राखिने गाउँपालिकाका कृषि अधिकृत चन्द्रकान्त चौधरीले जानकारी दिनुभयो । स्टलमा मकवानपुरगढीभित्रका विभिन्न कृषि सहकारी, कृषि समूहले पनि सहयोग गर्ने चौधरीले बताउनुभयो ।

स्टलमा मकवानपुरगढी गाउँपालिकामा उत्पादन हुने रैथानेबालीहरु कोदो, फापर, सिमी, जुनेलो, सिलाम, अदुवा, बेसार, दलहन, तेलहन, कन्दमुललगायतका विभिन्न उपजहरुको प्रदर्शनी तथा बिक्री हुने उहाँले बताउनुभयो । कृषिमा प्रयोग हुने परम्परागत कृषि औजार, सीप तथा कलाहरुको प्रदर्शनी र स्थानीय उत्पादनहरु कोदोको पिठो, मकैको पिठो, फापरको पिठो, बेसारको धुलो, दुना–टपरी, हस्तकला सामग्रीहरु बिक्रीसमेत हुने उहाँले बताउनुभयो ।

मकवानपुर उद्योग वाणिज्य संघको आयोजनामा हेटौंडामा १० औं राष्ट्रिय औद्योगिक व्यापार महोत्सव आज बुधबारदेखि माघ २३ गतेसम्म हुँदैछ । यसअघि मकवानपुरगढीले राष्ट्रिय कृषि जैविक विविधता वर्ष–२०७९ को अवसर मा ललितपुरमा भएको कृषि जैविक विविधता एवम् रैथानेबाली उपज प्रदर्शनीमा सहभागी भई मकवानपुरगढीमा उत्पादित रैथानेबालीको उपज प्रदर्शनी गरेको थियो ।

# २ जनाको शव फेला

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मंगलबार बिहान १० बजेर ३७ मिनेटको समयमा हेटौंडा उपमहानगरपालिका वडा नम्बर १८ गुम्बाडाँडा मुनि रहेको खोल्सामा एक जना मृत अवस्थामा फेला परेका छन् । मृतक चितवनको राप्ती नगरपालिका–२, गड्यौंलीका ५५ वर्षीय गोपालप्रसाद खतिवडा रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरका प्रहरी प्रवक्ता टेकबहादुर कार्कीले जानकारी दिनुभयो ।

गुम्बाडाँडामा एक जना मृत अवस्थामा रहेको खबर प्राप्त हुनासाथ प्रहरी चौकी ठूलोदमारबाट प्रहरी नायव निरीक्षक अर्जुन देवकोटाको कमाण्डमा टोली खटिएको थियो । शवलाई पोष्टमार्टमका लागि हेटौंडा अस्पतालमा राखिएको प्रहरीले जनाएको छ । घटनाबारे थप अनुसन्धान भइरहेको प्रहरी प्रवक्ता कार्कीले बताउनुभयो ।

यस्तै मकवानपुरको कैलाश गाउँपालिका–६, पकनेस्थित मराङसिङमा बीरबहादुर भ्लोनको बारीमा एक जनाको शव फेला परेको छ । शव धादिङ जिल्लाको गजुरी–४ स्थित भूमिढुंगा बस्ने २२ वर्षीय शंकर तामाङको रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरले जनाएको छ ।

उक्त शव नजिकै बिषादीको बट्टा फेला परेको प्रहरीले जनाएको छ । घटनाबारे थप अनुसन्धान भइरहेको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौंडाले जनाएको छ ।

# मामाघरलाई नगदसहित खाद्यान्न सहयोग

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा–११ मा रहेको सडक बालबालिकाको व्यवस्थापनमा सक्रिय मामाघर नेपाल मकवानपुरलाई नगदसहित खाद्यान्न सहयोग गरिएको छ । हेटौंडा–६ स्थित चौघडा निवासी अर्जुनप्रसाद हुमागाईंकी श्रीमती सीता हुमागाईंले स्वेच्छिक सहयोग गर्नुभएको मामाघर नेपालले जनाएको छ ।

५ हजार रुपैयाँ नगदसहित पिठो, चिनीलगायत खाद्यान्न मामाघरलाई मंगलबार सहयोग गरिएको छ । साथै, एक कार्टुन फलफूल पनि सहयोग गरिएको जनाइएको छ । मंगलबार नै हेटौंडा लेडी जेसीजका अध्यक्ष दिलमाया घर्तीको जन्मदिनको अवसरमा भान्जाहरुसँग सहभोजको आयोजना गरिएको छ । सडक बालबालिकाको व्यवस्थापनमा सहयोग गर्ने उद्देश्यले मामाघरलाई सहयोगी दाताहरुले सहयोग गर्दै आइरहेका छन् ।

बागमती प्रदेश सरकार
**स्वास्थ्य मन्त्रालय**
**स्वास्थ्य आपूर्ति व्यवस्थापन केन्द्र**
हेटौंडा, नेपाल

**आर्थिक प्रस्ताव खोल्ने सम्बन्धी सूचना**

*सूचना प्रकाशित मिति: २०७९/१०/११ गते*

२०७९/०९/०१ गते राष्ट्रिय पत्रिकामा प्रकाशित Procurement of Transportation Service for the Transport of Medical Consumables and Equipments IFB No. HLMC/G/NCB–03/2079–80 बोलपत्र अन्तर्गत तपसिलको फर्म प्राविधिक मूल्यांकनको परीक्षणमा सारभुत रुपमा प्रभावग्राही देखिन आएकोले आर्थिक मुल्यांकनमा समावेश गराउन छनौट भएको हुँदा सार्वजनिक खरिद नियमावली, २०६४ (बाह्रौं संशोधन) को नियम ३१ ज. ५ बमोजिम आशयको सुचना प्रकाशित गरिएको छ ।

| S.N. | Contract Name/Contract Number | BidderÚs Name/Address |
|---|---|---|
| 1. | Procurement of Transportation Service for the Transport of Medical Consumables and Equipments IFB No. HLMC/G/NCB–03/2079–80 | श्री साई ढुवानी सेवा, हेटौंडा श्री घनघस्या ढुवानी सेवा प्रा.लि.,काठमाडौं |

# बालजागृतिमा बालमैत्रीलक्षित कार्यक्रम

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा उपमहानगरपालिकाले बालमैत्री स्थानीय शासन घोषणाका लागि सहयोग गर्न विद्यालयहरुलाई आग्रह गरेको छ । २०८० साल मंसिर मसान्तभित्र बालमैत्री पालिका घोषणा गर्ने उपमहानगरको लक्ष्यलाई सहयोग गर्न आग्रह गरिएको हो ।

उपमहानगरपालिकाको लक्ष्य हासिल गर्न सहयोग गर्ने उद्देश्यले हेटौंडा–६, गौरीटारमा रहेको बालजागृति युवावर्ष माध्यमिक विद्यालयले २ वटा कार्यक्रम गरेको छ । विद्यालयले गत पुस २८ गते बालमैत्री स्थानीय शासन अवलम्बनका निम्ति एक विद्यालय दुई मिनेटको पहिलो चरणको कार्यक्रम सम्पन्न गरेको छ । सोही कार्यक्रमको दोस्रो चरणमा सोमबार विद्यालयले बालमैत्री अवलम्बनका निम्ति पालना गर्नुपर्ने शर्तहरुबारे विद्यार्थीलाई जानकारी गराएको छ ।

विद्यालय तहका कुनैपनि बालबालिका आधारभूत अधिकारबाट वञ्चित हुन नपरोस् भन्ने उद्देश्यले जानकारी गराएको बालजागृति युवावर्ष माविका प्रधानाध्यापक सम्झना अधिकारीले जानकारी दिनुभयो । विद्यार्थीलाई बालमैत्री स्थानीय शासन, बालअधिकार र बालविवाहबारे जानकारी गराएको उहाँको भनाइ छ ।

एक महिनाअघि नै उपमहानगरले १/१ महिनामा बालमैत्री स्थानीय शासन अवलम्बन शर्तबारे विद्यार्थीलाई जानकारी दिन आग्रह गरेको थियो । जसअनुसार पुस र माघ महिनाको कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको उहाँले बताउनुभयो ।

विद्यालय तहका कुनै पनि बालबालिकाले बालविवाह नगरुन् र बालविवाह भएमा रोक्ने प्रयास गरुन् भन्ने उद्देश्यले कार्यक्रम गरिएको उहाँले जानकारी दिनुभयो । पालिकालाई बालमैत्री स्थानीय शासन बनाउन सर्वप्रथम विद्यालयलाई बालमैत्री बनाएर सहयोग गर्न उपमहानगरले आग्रह गरेको थियो ।

**सम्पूर्ण विश्वसनीय स्थानीय समाचार र विचारका लागि**

समृद्धि प्रकाशन प्रा. लि.
www.samriddhasamaj.com.np

## हेटौंडा उपमहानगरपालिकास्तरीय राष्ट्रपति रनिङशिल्ड

# छनोट प्रतियोगिताका सबै खेल सम्पन्न

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा उपमहानगर पालिकास्तरीय राष्ट्रपति रनिङशिल्ड प्रतियोगितामा मंगलबार सबै खेल सम्पन्न भएको छ। प्रतियोगिता अन्तर्गत मंगलबार भलिबल, कबड्डी र एथ्लेटिक्सका सम्पूर्ण खेल सम्पन्न भएको हेटौंडा उपमहानगर पालिकास्तरीय राष्ट्रपति रनिङशिल्ड प्रतियोगिताका खेल निर्णायक भरत प्रसाद सापकोटाले जानकारी दिनुभएको छ ।

भलिबल खेलमा पुरुषतर्फ निर्मल मावि र महिलातर्फ ज्ञानोदय बालबाटिका छनोट भएको छ । कबड्डी खेलमा पुरुषतर्फ जनप्रिय मावि र महिलामा प्रगति मावि छनोट भएको छ । एथ्लेटिक्समा पुरुष २ सय मिटर दौडमा जनप्रिय माविका जिकेश सापकोटा प्रथम र सिद्धार्थ माविका अश्विन खत्री द्वितीय हुँदै छनोट भएका छन् भने महिलातर्फ बालबोध माविका करुणा पाख्रिन प्रथम र गोरक्षनाथ माविका रीतिका खड्का द्वितीय हुँदै छनोट भएका छन्।

त्यस्तै पुरुष ३ सय मिटर दौडतर्फ गोरक्षनाथ माविका मोहित विक प्रथम र सिद्धार्थ माविका दिपेश बल द्वितीय हुँदै छनोट भएका छन् भने महिलातर्फ रेशमा थापा प्रथम र प्रगति माविका प्रार्थना लोप्चन द्वितीय हुँदै छनोट भएका छन् । पुरुष ४ सय मिटर दौडतर्फ जनप्रिय माविका सुजन माझी प्रथम र प्रगति माविका रोशन कार्की द्वितीय हुँदै छनोट भएका छन् भने महिलातर्फ ज्योति माविकी रुबि ब्लोन प्रथम र नवोदय माविकी नान्सी हिम्दुङ द्वितीय हुँदै छनोट भएका छन् ।

पुरुष ८ सय मिटर दौडतर्फ जनप्रिय माविका सुजन तितुङ प्रथम र सिद्धार्थ माविका सुशील वाईबा द्वितीय हुँदै छनोट भएका छन् भने महिलातर्फ ज्योति माविका राधा विक प्रथम र ज्योति माविका रेश्मा थापा द्वितीय हुँदै छनोट भएका छन् । पुरुष हाई जम्पतर्फ भुटनदेवी माविका अभिनन्ध चौधरी प्रथम र आकाश बर्तौला द्वितीय हुँदै छनोट भएका छन् भने महिलातर्फ जनज्योति माविकी जश्मिना गोले प्रथम र निर्मल माविकी सजिना थिङ द्वितीय हुँदै छनोट भएका छन् ।

पुरुष लङ्ग जम्पतर्फ माउण्ट एभरेस्ट स्कुलका सुबिन भ्लोन प्रथम र चन्द्रोदय माविका अभिनाश चौधरी द्वितीय हुँदै छनोट भएका छन् भने महिलातर्फ जनप्रिय माविकी दिपिका बास्तोला प्रथम र सजिना आचार्य द्वितीय हुँदै छनोट भएका छन्। यस्तै पुरुष ट्रिपल जम्पतर्फ जनप्रिय माविका जिकेश सापकोटा प्रथम र सुजन माझी द्वितीय हुँदै छनोट भएका छन् भने महिलातर्फ जनप्रिय माविकी दिपिका बास्तोला प्रथम र सुदीक्षाा प्रजा द्वितीय हुँदै छनोट भएका छन् ।

> **पुरुषतर्फ उसुमा आधुनिक राष्ट्रिय माविका ३ जना र महिलातर्फ प्रगति माविकी ३ जना खेलाडी छनौट भएको छ । आधुनिक माविका पारखी ठकुरी, कृष्ण बराल र सोभित थापा छनौट भएका हुन् ।**

प्रतियोगिताअन्तर्गत् कराँते र उसुका खेलाडीहरु आइतबार नै छानिएका छन् । कराँतेमा ८ जना खेलाडी छानिएको थियो । पुरुष ४२ केजीतर्फ बाल उज्ज्वल माविका बिराज तितुङ, ४७ केजीतर्फ त्रिभुवन माविका मनोज पाख्रिन र ५२ केजीतर्फ नवोदय शिशु सदनका यस नेपाल र एकल पुरुष कातातर्फ सिद्धार्थ माविका बुद्ध सागर ब्लोन छनौट भएका छन् । यस्तै महिला कराँतेतर्फ ४० केजी तौलमा त्रिभुवन माविकी शोयश्मा प्रधान, ४५ केजीतर्फ बाल उज्ज्वल माविकी सुरक्षा मैनाली, ५२ केजीमा नवोदय शिशु सदनकी श्रेया श्रेष्ठ र एकल महिला कातातर्फ बाल उज्ज्वल माविकी रिया विश्वकर्मा छनौट भएकी हुन् ।

पुरुषतर्फ उसुमा आधुनिक राष्ट्रिय माविका ३ जना र महिलातर्फ प्रगति माविकी ३ जना खेलाडी छनौट भएको छ । आधुनिक माविका पारखी ठकुरी, कृष्ण बराल र सोभित थापा छनौट भएका हुन् । महिलातर्फ प्रगति माविकी शान्ति थिङ, जेनिशा गुरुङ र सोममाया मोक्तान छनौट भएकी हुन् । पालिकास्तरीय छनोट प्रतियोगिताबाट छानिएका विद्यार्थी खेलाडीले अब जिल्लास्तरीय प्रतियोगितामा सहभागिता जनाउनेछन् । हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको आयोजना, चन्द्रोदय माविको व्यवस्थापन तथा सम्बन्धित खेल संघका पदाधिकारी, निर्णायक, प्रशिक्षक, खेलाडीको प्राविधिक सहयोगमा छनोट प्रतियोगिता आइतबार, सोमबार र मंगलबार तीन दिन भएको हो ।

## जेसीआई बसामाडीमा भण्डारी पदस्थापित

समाज संवाददाता

हेटौंडाः जेसीआई बसामाडीको अध्यक्षमा जनक भण्डारी पदस्थापित हुनुभएको छ । मंगलबार एक समारोहका बीच भण्डारीलाई अध्यक्षमा पदस्थापित गरिएको हो । बागमती प्रदेश सरकारका आर्थिक मामिला तथा योजना मन्त्री जगन्नाथ (जेएन) थपलियाको प्रमुख आतिथ्यमा सम्पन्न पदस्थापन समारोहमा भण्डारीलाई सन् २०२३ का लागि अध्यक्षमा पदस्थापित गरेको हो ।

यसअघि २३ औं वार्षिक साधारणसभाबाट सर्वसम्मतरुपमा भण्डारीलाई अध्यक्ष चयन गरेको थियो । साधारणसभाबाट जेसीआई बसामाडीको कार्यकारिणी उपाध्यक्षमा उद्धवराज कठायत र मनिष घिमिरे, उपाध्यक्षमा रमेश शर्मा, जेपी यादव, परमेश्वर पौडेल र बासुदेव तिमल्सिनालाई सर्वसम्मत चयन गरेको थियो । पदस्थापन समारोहपछि अध्यक्ष भण्डारीले आफ्नो कार्यकालका लागि महासचिवमा सुरज डंगोल, कोषाध्यक्ष अनिल भण्डारी, कानुनी सल्लाहकार गौतम केसीसहित विभिन्न पदमा सदस्यलाई जिम्मेवारी दिनुभएको छ । पदस्थापन समारोहमा जेसीआई बसामाडीका पूर्वअध्यक्षहरु, नेपाल जेसीजकी कार्यकारिणी उपाध्यक्ष, विभिन्न शाखाबाट अध्यक्ष तथा प्रतिनिधिको सहभागिता रहेको थियो ।

सम्पूर्ण विश्वसनीय स्थानीय समाचार र विचारका लागि
www.samriddhasamaj.com.np

## राष्ट्रपति रनिङ शिल्ड प्रतियोगिता

# तेक्वान्दोतर्फ १२ छात्र, ११ छात्रा छानिए

समाज संवाददाता

**हेटौंडाः हेटौंडा उपमहानगर पालिकास्तरीय राष्ट्रपति रनिङ शिल्ड प्रतियोगिताअन्तर्गत तेक्वान्दो खेलका खेलाडी छानिएका छन् । मंगलबार हेटौंडा–४ स्थित बहुउद्देश्यीय कभर्ड हलमा सम्पन्न छनोट प्रतियोगितामा महिलातर्फ ३ वटा तौल समूहमा ११ जना र पुरुषतर्फ ३ वटा तौल समूहमा १२ जना खेलाडी छनोट भएको मकवानपुर जिल्ला तेक्वान्दो कार्यसमितिका अध्यक्ष लालकाजी रत्न बज्राचार्यले जानकारी दिनुभएको छ ।**

**पुरुषतर्फ ४५ केजी समूहमा युसुफ हुसेन प्रथम, विवेक ब्लोन द्वितीय, जेनिस चौलागाई र वैभव भट्ट तृतीय भए । ४८ केजी तौल समूहमा अरविन घलान प्रथम, समीर तामाङ द्वितीय, संगम थिङ र निमेष पोखरेल तृतीय भए । ५१ केजी तौल समूहमा इमरान बज्यु प्रथम, दिपेश आले मगर द्वितीय, रस्किन अधिकारी र चुनदीप तितुङ तृतीय भएका छन् ।**

**महिलातर्फ ४२ केजी तौल समूहमा रमिसा राई प्रथम, मोनिका साह द्वितीय, अर्पणा गोले र ईमिना गोले तृतीय भए । ४४ केजी तौल समूहमा कविना राई प्रथम, प्रनिका राजथला द्वितीय, भूमिका श्रेष्ठ तृतीय भए । ४६ केजी तौल समूहमा कृष्मा ब्लोन प्रथम, शुभेच्छा घलान द्वितीय, रिचा लामा र नाम्सा शाक्य तृतीय भएका छन् । सरकारी तथा निजी गरी १५ वटा विद्यालयका ४६ जना विद्यार्थी छनोट प्रतियोगितामा सहभागी थिए । पालिकास्तरीय छनोट प्रतियोगिताबाट छानिएका विद्यार्थी खेलाडीले अब जिल्लास्तरीय राष्ट्रपति रनिङशिल्ड प्रतियोगितामा सहभागिताको अवसर प्राप्त गर्नेछ । यस वर्ष हेटौंडा उपमहानगरपालिकास्तरीय राष्ट्रपति रनिङ शिल्ड प्रतियोगिता हेटौंडा–८, कमानेस्थित चन्द्रोदय माविको व्यवस्थापन तथा हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको आयोजनामा भएको हो । प्रतियोगिता सञ्चालनमा मकवानपुर जिल्ला तेक्वान्दो कार्यसमितिका पदाधिकारी तथा प्रशिक्षकहरुले प्राविधिक सहयोग गरेका थिए ।**


# हार्दिक बधाई एवम् शुभकामना

हाम्रा आत्मीय मित्र **जनक भण्डारी** जेसीआई बसामाडीको वर्ष २०२३ का लागि सर्वसम्मत अध्यक्ष चयन हुनु भई मिति २०७९ साल माघ १० गते मंगलबार पदस्थापित समेत हुनुभएकोमा हार्दिक बधाई ज्ञापन गर्दै सफल कार्यकालको शुभकामना व्यक्त गर्दछौं । साथै हामी साथी समूहबाट साथ र सहयोग रहने प्रतिवद्धता समेत व्यक्त गर्दछौं ।

**राजन न्यौपाने** (अध्यक्ष)
प्रबन्ध निर्देशक, ललितपुर उर्जा विकास प्रालि
खुमलटार–१५, ललितपुर (९८५१०२७७८२)

**विश्व सिंह रुम्बा** (सचिव)
Sales Manager/Managing Director
JK TYRE
हेटौंडा–८ (९८०२८०४६४६)

**दिपेश जोशी** (सदस्य)
Proprietor
CRF's Only Nepal
9851115354

**दिलिप रिमाल** (सदस्य)
General Manager
Siineo International Pvt. Ltd.
Kalimati, Kathamandu
9801900974

**रुपक राज दाहाल** (सदस्य)
कार्यसमिति सदस्य, मकवानपुर उद्योग वाणिज्य संघ
हेटौंडा–४ (९८५५०६८८८९)

**श्रीजन श्रेष्ठ** (सदस्य)
General Manager
Map Enterpreneurs Pvt. Ltd.
Baluwatar, Kathamanu 9851130993

**कर्मठ तामाङ** (सदस्य)
हेटौंडा–१० (९८४५१३७५४१)

**रवि कृष्ण नकर्मी** (सदस्य)
प्रोप्राइटर, पशुपति ग्रिल उद्योग
हेटौंडा–४ (९८४५२८६७७७)

**सविन लामा** (सदस्य)
प्रबन्ध निर्देशक, नेशनल वर्कस सप्लायर्स प्रालि
हेटौंडा–४ (९८५५०७१७८९)

**प्रवित वैद्य** (सदस्य)
एसियन पेन्ट्स
हेटौंडा–४ (९८४५१०६९९६)

**श्याम कुमार लो** (सदस्य)
प्रोप्राइटर, आर आर ढुवानी सेवा
हेटौंडा–५ (९८५५०७५३८०)

## एवम् काठमाडौं-हेटौंडा मित्र समूह


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