म.जि.प्र.का दर्ता नः
१०४/०६७/०६८

सम्वृद्धि प्रकाशन प्रा. लि.
हेटौंडा, मकवानपुर

म.जि.हु.का.द.नं.
३०/०६५/०७०

बागमती प्रदेशको राजधानी हेटौंडाबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको समाचारपत्र

समृद्ध समाज

SAMRIDDHA SAMAJ NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

वर्षः१४ | अङ्कः- २०८ | २०८० असार ४ गते सोमबार 19 June 2023, Monday - | पृष्ठ ८ | मूल्य रु. ५/-

हेटौंडा अस्पताल परिसरमा बियरका बोतल, चुरोटका ठूटा, सुर्ती र गुट्खा

समाज संवाददाता

हेटौँडाः बागमती प्रदेश सरकारको मदन भण्डारी स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान मातहतको हेटौँडा अस्पताल परिसरमा बियरका बोलत, चुरोटका ठूटा, सुर्ती र गुट्खाका खोल भेटिएको छ । आइतबार बिहान अस्पताल परिसर सरसफाई गर्ने क्रममा अस्पतालमा निषेधित स्वास्थ्यका दृष्टिले हानिकारक बस्तु उपभोग गरी फालिएको अवस्थामा मदिरा र सुर्तीजन्य वस्तुको उपभोगपछि फोहर फालिएको अवस्थामा भेटिएको हो ।

अस्पतालमा भेटिएका मदाकपदार्थका बोतल र सुर्तीजन्य वस्तुको खोल भवन निर्माण गर्ने कामदारहरुले सेवन गरेर फालेको हुन सक्ने अस्पतालका सफाई तथा सुरक्षा पर्यवेक्षक रामकुमार बर्तौला बताउनुहुन्छ । आइतबार बिहान राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा) ले पार्टी स्थापनाको वार्षिकोत्सवको अवसरमा हेटौँडा अस्पतालको सरसफाई गरिएको हो ।

हेटौँडा अस्पताल परिसरमा भेटिएको मदिराका बोतल तथा सुर्तीजन्य पदार्थका खोलहरु ।

प्रदेश मन्त्रीद्वारा कारागारलाई राइस स्टिमर हस्तान्तरण

समाज संवाददाता

हेटौँडाः बागमती प्रदेश सरकारका प्रवक्ता एवम् आन्तरिक मामिला तथा कानुन मन्त्री गंगानारायण श्रेष्ठले जिल्ला कारागार सिन्धुलीलाई राइस स्टीमर मेसिन हस्तान्तरण गर्नुभएको छ । आइतबार गृहजिल्ला सिन्धुली पुग्नु भएका मन्त्रि श्रेष्ठले एक कार्यक्रमका बीच जिल्ला कारागार सिन्धुलीलाई ४ थान राइस स्टीमर मेसिन हस्तान्तरण गर्नुभएको हो ।

कारागारमा रहेका १ हजार कैदीबन्दीलाई दाउरा बालेर खाना बनाउनको असहज तथा स्वास्थ्यमा समेत समस्या हुने गरेको गुनासो आएकोले मन्त्रि श्रेष्ठले खाना पकाउनका लागि राइस स्टीमर मेसिन हस्तान्तरण गर्नुभएको हो । कारागार प्रमुख कुसल न्यौपानेकाअनुसार केहि समय अगाडि जिल्ला कारागार सिन्धुलीको अनुगमनको क्रममा १ हजार जना भन्दा धेरै कैदिबन्दीलाई खाना बनाएर खानका लागि

समस्या भएको भनी मन्त्रीलाई गुनासो गरिएको थियो ।

मन्त्री श्रेष्ठले भन्नुभयो “दाउरामा बिहान-बेलुका खाना बनाएर खानका लागि कैदीबन्दीले भोगेको समस्या मैले आफैंले देखें। कैदिबन्दिको चाप देखेर अस्वभाविक महशुस गरें”, मन्त्री श्रेष्ठले भन्नुभयो, “राइस स्टीमर नेपालमा भएका थुप्रै कारागार मध्य पहिलो पटक सिन्धुलीलाई उपलब्ध गराइएको छ, यो उपकरण नेपालमा सेना तथा प्रहरीले मात्रै प्रयोग गरेको छ, सिन्धुलीमा प्रभावकारी भएमा अन्य जिल्लामा पनि प्रदान गर्न प्रयास गर्नेछु ।”

कारागारमा खाना पकाउन राइस स्टिमरको व्यवस्था भएको नेपालमा नै पहिलो हुन सक्ने कारागार प्रमुख न्यौपानेले बताउनु भयो । यसरी प्राप्त भएको उपकरणले कैदिबन्दीलाई खाना पकाउन सहज हुने र धुँवाबाट हुने स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या पनि हट्ने कारागार प्रमुख न्यौपानेले बताउनुभयो । २४ ट्रे को २ थान र १२ ट्रे २ थान गरी चार थान राइस स्टीमर कारागारलाई प्रदान गरिएको हो । जसमा एक पटकमा २४ ट्रे मा ७५ किलो र १२ ट्रे मा ३५ किलो चामल पकाउन मिल्ने छ । स्टिमर हस्तान्तरण कार्यक्रममा मन्त्रालयका सचिब ध्रुव गैंडा, सिन्धुलीका प्रमुख जिल्ला अधिकारी सुनिता नेपाल, प्रहरी प्रमुख राजकुमार सिलवाललगायतको उपस्थिति रहेको थियो ।

डेढ करोडको कपडासहित २ जना भारतीय पक्राउ

प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको ट्रक र चालक, सहचालकलाई सार्वजनिक गर्दै ।

समाज संवाददाता

हेटौँडाः भन्सार छली भारतबाट ल्याएको करिब डेढ करोड मूल्य बराबरको ९० बोरा कपडासहित २ जनालाई मकवानपुर प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको छ। सिराहाबाट हेटौँडातर्फ आउँदै गरेको बी आर ०६ जी ई ५०५३ नम्बरको भारतीय ट्रकलाई हेटौँडा-१५, रातोमाटेस्थित प्रहरी चेकपोष्टबाट शनिबार प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको थियो ।

ट्रकमा चारैतिरबाट प्याजको बोराहरुले छोपी बिचमा ९० बोरा कपडा लुकाएर ल्याएको अवस्थामा प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको हो । कपडाको मूल्य १ करोड ५५ लाख ६ सय ९७ रुपयाँ बराबर रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरले जनाएको छ ।

चालक भारतीय नागरिक रजौद सिंह र सहचालक सुधीर कुमार प्रहरीको नियन्त्रणमा रहेको र ट्रकसहित कपडाहरु थप अनुसन्धानका लागि राजस्व कार्यालय हरिहर भवन लतितपुर पठाइने प्रहरीले जनाएको छ ।

हेटौँडा उपमहानगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
हेटौँडा, मकवानपुर
बागमती प्रदेश

नदीजन्य पदार्थ उत्खनन तथा संकलनमा रोक लगाएको सम्बन्धी सूचना

हेटौंडा उपमहानगरपालिका नदीजन्य पदार्थ व्यवस्थापन कार्यविधि, २०७७ बमोजिम हेटौंडा उपमहानगरपालिका क्षेत्र भित्रका विभिन्न खोला तथा खहरेहरुबाट मिति २०८० साल असार १ गते देखि २०८० साल भाद्र मसान्त सम्म तीन महिना नदी, खोला तथा खहरेहरुबाट नदीजन्य पदार्थहरु उत्खनन तथा संकलन गर्न निषेध गरेको हुंदा निषेधित क्षेत्र र अवधिमा नदी, खोला तथा खहरेहरुबाट नदीजन्य पदार्थहरु उत्खनन तथा संकलन नगर्नु हुन यो सूचना जारी गरिएको छ। निषेधित क्षेत्र र अवधिमा नदी, खोला तथा खहरेमा पसी नदीजन्य पदार्थ उत्खनन, संकलन तथा ढुवानी कार्यमा संलग्न सवारी साधनहरुलाई प्रचलित नियमानुसार कारवाही गरि नदीजन्य पदार्थ जफत समेत गरिने व्यहोरा सम्बन्धित सबैमा जानकारी गराईन्छ ।

राजश्व प्रशासन शाखा
हेटौंडा उपमहानगरपालिका

स्वादिष्ट नेवारी खाजा

अब

होटल बासुकला (फास्टफुड) मा

- स्वादका पारखीको विश्वास जित्दै २५ बर्षदेखि निरन्तर सेवामा समर्पित स्वादिष्ट नेवारी खाजा घरमा स्वागत गर्दछौं ।
- नेवारी खाजा सेट, म:म, चाउमिन, बारा, योमरी लगायतका खाजा खान हार्दिक स्वागत गर्दछौं ।

होम डेलिभरीको पनि सुविधा रहेको जानकारी गराउँदछौं ।

०५७-५२६०१३

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 ५० प्रतिशत छुट हुने सहर्ष जानकारी गराउँदछौं।

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

सम्पादकीय

बजेट कार्यान्वयन चुनौतीपूर्ण

हरेक वर्ष असार १ गते बजेट सार्वजनिक गर्नुपर्ने संवैधानिक व्यवस्थाबमोजिम प्रदेश सरकारहरुले आगामी आर्थिक वर्षको बजेट प्रस्तुत गरेका छन् । ६ वटा प्रदेश सरकारले आ–आफ्ना प्रदेशसभा बैठकमा असार १ गते बजेट पेश गरे भने कोशी प्रदेश सरकारले एक दिनअघि नै अध्यादेशबाट बजेट ल्याएको थियो । सातवटै प्रदेश सरकारले करिब २ खर्ब ८० अर्ब रुपैयाँको आय–व्यय गर्ने गरी बजेट ल्याएका छन् । संघीयता शासन व्यवस्था लागू भएपछि नयाँ अभ्यास गरिएको प्रदेश संरचनाको यो छैटौं पूर्ण बजेट हो । यसबीचमा प्रदेश सरकारहरुले ल्याएका बजेट खासै उत्साहजनक पाइएको छैन । संघीय सरकारकै सिको गरेर प्रदेश सरकारले बजेट ल्याउने गरेको छ भने स्थानीय तहले जस्तो ५–१० लाखका हजारौं टुक्रे योजनाहरु बजेटमा समावेश गरिएका छन् । प्रदेशको विकासमा कोशेढुंगो साबित हुने खालका योजना तथा बजेट ल्याउन प्रदेश सरकारहरु असफल बनिरहेका छन् । प्रदेश सरकारहरुले यसअघि घोषणा गरेका कतिपय महत्वपूर्ण कार्यक्रमहरुलाई बजेटमा निरन्तरता दिन सकेका छैनन् । सबैजसो प्रदेश सरकारले प्रदेशसभा सदस्य र कार्यकर्तालाई खुशी पार्ने गरी वितरणमुखी बजेट ल्याएका छन् ।

बागमती प्रदेश सरकारले आगामी आर्थिक वर्ष २०८०/०८१ का लागि ६२ अर्ब ७० करोड ९० लाख ७८ हजार रुपैयाँको बजेट ल्याएको छ । चालुतर्फ २६ अर्ब ७० करोड २७ लाख ६९ हजार रुपैयाँ र पुँजीगततर्फ ३५ अर्ब ५० करोड ६३ लाख ९ हजार रुपैयाँ बजेट ल्याइएको छ । प्रदेशको सबलीकरण र संस्थागत सुदृढीकरण तथा सुशासन प्रवर्द्धन गर्ने, कृषि क्षेत्रको विकासमार्फत् रोजगारी सिर्जना र गरिबी निवारण गर्ने र सरकारी खर्चमा मितव्ययिता अपनाउने उद्देश्य बजेटको छ । चालु आर्थिक वर्षमा प्रदेशको आर्थिक वृद्धिदर न्यून रहेको, पुँजीगत खर्च न्यून भएको, चालु खर्च वृद्धि भइरहेको, टुक्रे कार्यक्रमको संख्या अधिक रहेको र सामाजिक/आर्थिकरुपमा प्रतिफल न्यून हुने खालका कार्यक्रम र आयोजनामा बजेट बढी खर्च भइरहेको एवम् तोकिएको समयभित्र आयोजनाहरु सम्पन्न हुन नसकेका कारण बजेटको उपलब्धी पनि न्यून हुने प्रदेश सरकारकै अनुमान छ । वडास्तरीय सामूहिक कृषि उत्पादन केन्द्र स्थापना, प्रत्येक प्रदेश निर्वाचन क्षेत्रमा एउटा प्राङ्गारिक मल कारखाना स्थापना बजेटका नयाँ कार्यक्रम हुन् । स्थानीय तहमा अनिवार्य तथा निःशुल्क शिक्षा घोषणा गर्नसमेत यसवर्ष बजेट विनियोजन गरिएको छ । आवासीय विद्यालय सञ्चालन गर्नसमेत केही बजेट विनियोजन गरिएको छ ।

बागमती प्रदेशको कृषि तथा पशुपक्षी विकासका लागि ३ अर्ब ३८ करोड बजेट विनियोजन गरिएको छ । पर्यटन, उद्योग तथा सहकारी क्षेत्रका लागि २ अर्ब १६ करोड र वन तथा वातारण संरक्षणमा ३ अर्ब ३ करोड बजेट विनियोजन गरिएको छ । श्रम, रोजगार तथा यातायात क्षेत्रका लागि ७७ करोड बजेट विनियोजन गरिएको छ । प्रदेशको स्वास्थ्य क्षेत्रमा ४ अर्ब ७ करोड एवम् शिक्षा, खेलकुद र सामाजिक विकासको क्षेत्रमा ४ अर्ब रुपैयाँ बजेट विनियोजन भएको छ । प्रदेश सरकारले सबैभन्दा बढी बजेट सडक, भवन र शहरी पूर्वाधारका लागि विनियोजन गरेको छ । यो क्षेत्रका लागि एक तिहाईभन्दा बढी बजेट अर्थात् कुल २१ अर्ब ६६ करोड रुपैयाँ विनियोजन गरिएको छ । खानेपानी, ऊर्जा तथा सिंचाइका लागि ७ अर्ब ४६ करोड, कानुन, शान्ति सुरक्षा तथा विपद व्यवस्थापनमा ६२ करोड र प्रदेश नीति तथा योजनाका लागि झण्डै ५ करोड बजेट विनियोजन गरिएको छ ।

बजेट खर्च गर्ने प्रवृत्तिमा संघकै हविगत बेहोरिरहेको प्रदेश सरकारले ल्याएको बजेट कार्यान्वयन हुने हो कि होइन भन्ने चिन्ता र चासो बन्ने गरेको छ । प्रदेश सरकारले थुप्रै नारासहित वितरणमुखी बजेट सार्वजनिक गरेका कारण बजेटले ठोस उपलब्धी दिने सम्भावना पनि न्यून छ । सबै प्रदेशले सांसदका लागि ८ अर्बभन्दा बढी बजेट विनियोजन गरेकाले बजेट थप आलोचित बनेको छ । कर्णाली प्रदेशबाहेक अन्य सबै प्रदेशले चालु आर्थिक वर्षको भन्दा कम बजेट सार्वजनिक गरेको भए पनि बजेट खर्च गर्न चुनौतीपूर्ण हुने निश्चित छ । बजेट कार्यान्वयन प्रभावकारी नहुँदासम्म जुनसुकै कार्यक्रमका लागि जतिसुकै रकमको बजेट ल्याए पनि निरर्थक हुनेछ ।

महत्वपूर्ण फोन नम्बरहरु

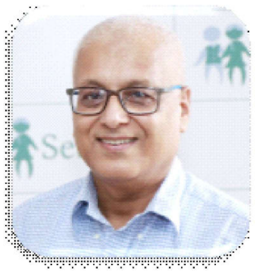
जिल्ला प्रशासन कार्यालय ५२०४९५	फापरबारी इलाका ६२१९८०
जिल्ला प्रहरी कन्ट्रोल १००	चित्लाङ इलाका ६२१०००
ट्राफिक प्रहरी १०३	वारुण यन्त्र १०१
वडा प्रहरी ५२०२९९	बालबालिका खोजतलास केन्द्र १०४
पशुपतिनगर इलाका ५२०५९८	बाल हेल्पलाइन १०९८
मनहरी इलाका ९८५५०९०१६१	हेलो सरकार ११११
भीमफेदी इलाका ६९१४६२	नेपाल टेलिकम सोधपुछ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

तपाईको राशिफल

पं. ज्योतिषः तोयानाथ सुवेदी
ॐ तुलसी मेडीकल हल, हेटौंडा–८, कमाने
सम्पर्कः ९७४५०२८५५५

- **मेष** : आर्थिक अवस्थामा सुधार आउने योग छ ।
- **वृष** : रोकिएका कामहरु क्रमशः बन्दै जालान् ।
- **मिथुन** : वैदेशिक योगका कामबाट लाभ प्राप्त होला ।
- **कर्कट** : कर्तव्यप्रति सचेत हुँदा इज्जत र प्रतिष्ठा बढ्ला ।
- **सिंह** : महत्वपूर्ण सल्लाह र सुझाव प्राप्त हुने छ ।
- **कन्या** : रोकिएका कामहरु बने पनि मन विचलित होला ।
- **तुला** : चिन्ताले मन स्थिर रहन नसक्ने अवस्था छ ।
- **वृश्चिक** : हाँके ताकेका कामहरु पूर्ण हुने समय योग छ ।
- **धनु** : लक्ष्य प्राप्ति तर्फ उन्मुख भइने समय योग छ ।
- **मकर** : विभिन्न क्रियाकलापबाट सन्तुष्टि मिल्ने समय योग छ ।
- **कुम्भ** : आफन्तले कुरा काट्न भ्याउने समय योग छ ।
- **मीन** : रचनात्मक कार्यमा सरिक भइने समय योग छ ।

जब विद्यार्थीले सोध्यो– चामलको बोट कस्तो हुन्छ सर ?



✍गोविन्द लुईटेल

ऊ के ठान्छ भने गणितमा कमजोर विद्यार्थी सामान्यतया सबै विषयमा कमजोर हुन्छ । गणितमा जतिकै कमजोर भनेर किटान गर्न सकिने त होइन, तर तुलनात्मक रुपमा कमजोर ।

गणित छिटो सिक्ने विद्यार्थीले अर्को विषय पनि छिटो सिक्न सक्छ भन्ने उसको ठहर छ । यसो किनभने गणित सूत्रबद्ध हुन्छ ।

यहाँ सूत्रबद्ध भन्नुको अर्थ कुनै खास सूत्रमा राखेर हल गर्नु मात्र होइन । एकपछि अर्को सिलसिलाको कुरा हो, गणितलाई गणितकै भाषामा जान्नु र सरलीकृत गर्दै समाधानमा पुग्नु हो ।

गणित चाँडो सिक्नुको अर्थ विद्यार्थीको दिमाग सूत्रबद्ध हुनु हो, सिलसिलाबद्ध हुनु हो । सिक्नुपर्ने सबै कुरा सूत्रबद्ध गर्न सक्नु हो ।

हाम्रा विद्यालय तहका विद्यार्थी गणित, विज्ञान र अंग्रेजीमा कमजोर देखिने गरेका छन् । यी तीन विषयमा अनुत्तीर्ण हुने विद्यार्थीको संख्या निकै ठूलो हुने गरेको छ । यस सन्दर्भमा शिक्षाविद्, शिक्षा प्रशासक र शिक्षकहरूले चिन्ता प्रकट गर्ने गरेका छन् ।

आखिर विद्यार्थी गणितमा किन कमजोर छ ?

सामान्यतया कस्तो देखिन्छ भने कक्षोन्नति हुँदै जाँदा विद्यार्थी गणितमा कमजोर हुँदै जाने गरेको छ । चार कक्षामा गणितमा राम्रो रहेको विद्यार्थी आठ कक्षामा पुग्दा निकै कमजोर भयो। दस कक्षामा पुग्दा झन् बढी कमजोर भयो ।

गणितका समस्या हल गर्दै जाँदा आफ्नो दिमाग सूत्रबद्ध गराउन सक्ने विद्यार्थी दिनदिनै जान्ने हुँदै गयो, त्यसो गर्न नसक्ने कमजोर हुँदै गयो । एउटा समस्या हल गर्न नसकेपछि अर्को समस्यामा रुचि भएन । क्रमशः सिकाइ कमजोर हुँदै गयो । सिक्नुपर्ने कुरा छुट्दै गयो । अन्ततः गणितमा विद्यार्थीको चाख नै रहेन ।

यसो भएपछि अनुत्तीर्ण त हुने नै भयो, कोही त कहिल्यै पार लगाउन नसक्ने गरी कमजोर भयो ।

सामान्यतया गणित राम्रो जान्ने विद्यार्थी सबै विषयमा उत्तिकै जान्ने हुन्छ । गणितमा जान्ने विद्यार्थी विज्ञानमा कमजोर देखा पर्दैन । यस्तो विद्यार्थी सबै किसिमको सिकाइलाई सूत्रबद्ध गर्न सक्ने हुन्छ, सिलसिलाबद्ध गर्न सक्ने हुन्छ ।

कहिलेकाहीं अद्भुत स्मरणशक्ति भएका व्यक्ति देख्न र तिनका बारेमा पढ्न पाइन्छ जस्तैः पचासवटा फरकफरक वस्तु लहरै मिलाएर राखिएका छन्; पुस्तक, चस्मा, फोन सेट, कलम, क्याल्कुलेटर, चम्चा...! कसैले यी वस्तु केही बेर हेरेर एकपछि अर्को नबिराई पचासवटाकै नाम भन्न सक्छ । कोही व्यक्ति दस वर्षपछिको वैशाख १ गते के बार पर्छ वा दस वर्षअघिको दसैं कुन महिनाको कति गते थियो, त्यो भन्न सक्छ ।

उसको सम्झनाअनुसार यस्तो स्मरणशक्तिको राज सूत्रबद्धता नै हो । कुनै अलौकिक क्षमता होइन । यसपछि निरन्तरको अभ्यास अर्को कारण हो । 'प्राक्टिस मेक्स पर्फेक्ट' भन्ने अंग्रेजी कथन यसै कारणले बनेको हुन सक्छ ।

उसले गणितमा स्नातकोत्तर गरेर विद्यालय तहमा गणित पढाउँदै गरेका एक अनुभवी शिक्षकसँग एक दिन जिज्ञासा राख्यो– सामान्यतया विद्यार्थी गणित विषयमा किन कमजोर हुन्छ ?

'किनभने सानो कक्षादेखि नै गणित कठिन विषय हो भन्ने हौवा खडा भएको छ । हरेक विद्यार्थीमा गणित गाह्रो विषय हो भन्ने धारणा बनेको छ ।'

'अर्को कारण ?'

'गणितमा अलिक बढी अभ्यास चाहिन्छ, विद्यार्थी पर्याप्त अभ्यास गर्दैनन् । कुनै समस्या एकपटकमा हल भएन भने अर्कोपटक प्रयास नै गर्दैनन् ।'

'यो कुरा विद्यार्थीतर्फको भयो, शिक्षकतर्फको पनि केही छ कि !'

'छ, शिक्षकले गणितलाई दैनिक व्यवहार र उपयोगितासँग जोडेर सिकाउन सकेन । अंक गणितलाई दैनिक व्यवहारसँग सजिलै जोड्न सकिने भए पनि शिक्षकले प्रश्नको उत्तर निकाल्न मात्र सिकायो। कक्षामै गर्न सकिने व्यवहारमा पनि सिकाएन ।'

'अंक गणितलाई नै शिक्षकले दैनिक व्यवहारसँग जोड्ने प्रयास गरेन भने बिजगणित र ज्यामितिको अवस्था के होला ?'

'ज्यामितिलाई केही मात्रामा दैनिक जीवनका वस्तुसँग जोडेर हेर्न र सिकाउन सकिन्छ तर बिजगणितमा त्यसो गर्न अलिक कठिन हुन्छ । यसमा पनि विद्यार्थीमा भविष्यको सम्भावना देखाएर उत्प्रेरण जगाउन सकिन्छ ।'

शिक्षकले यस्तो काम कति गर्न सकेको छ?

'नगन्य! अपवादमा भएको होला, म आफैंले पनि गरेको छैन । म सधैं पाठ्यक्रम पूरा गर्ने दबाबमा हुन्छु। यस्तो दबाबले कमजोर विद्यार्थी कमजोरै छाडिन्छ, झन् कमजोर हुँदै जान्छ । यस्तो विद्यार्थीले उत्तीर्ण हुने गरी गणित सिक्न अतिरिक्त कक्षा लिनुपर्छ, अतिरिक्त मिहिनेत गर्नुपर्छ ।'

'तपाईंले बीस वर्षको शिक्षण अवधिमा चक डस्टर र ज्यामितिका रेखा खिच्ने उपकरणबाहेक के के शैक्षिक सामग्री प्रयोग गर्नुभएको छ ?'

'इमानदारीपूर्वक भन्छु, मैले तपाईंले भनेकाबाहेक कुनै पनि सामग्री प्रयोग गरेको छैन । जे जति गरेको छु, सबै चित्रका भरमा गरेको छु ।'

'यस्तो हुनुको कारण के हो ?'

'इच्छाशक्तिको अभाव होला वा शैक्षिक सामग्री बनाउने र प्रयोग गर्ने सिपको अभाव होला । बजारमा के के शैक्षिक सामग्री उपलब्ध छन् भनेर खोज्ने र प्रयोग गर्ने जाँगर नभएर होला । शैक्षिक सामग्री प्रयोग नगरेकोबारे उत्तरदायी हुनु नपरेर पनि होला ।'

'प्रामाणिक रुपमा त होइन, तर मेरो करिब पैंतीस वर्षको शिक्षण अनुभवमा हाम्रा विद्यालयमा सबभन्दा कम शैक्षिक सामग्री प्रयोग हुने विषय गणित हो, तपाईं यसमा के भन्नुहुन्छ ?'

'मलाई पनि त्यस्तै लाग्छ, किनभने मैले प्रयोग गरेको छैन भनेपछि मजस्ता धेरै हुन सक्छन् ।'

एक समय उसले राजधानी काठमाडौं र काठमाडौंबाहिरका सामुदायिक विद्यालयमा पढाउने केही गणित शिक्षकहरुसँग उपर्युक्त प्रकारको संवाद गरेको थियो । शब्द फरक परे पनि सबैको भनाइको मजबुन उस्तै थियो ।

हाम्रा अधिकांश विद्यालयमा शैक्षिक सामग्रीको प्रयोग निराशाजनक देखा पर्छ । यसमा अनेक कारण होलान्, जसमध्ये शिक्षकमा इच्छाशक्ति र उपयोगी शैक्षिक सामग्री तयार गर्ने सिपको अभाव मुख्य कारण हुन सक्छ । अर्को, शैक्षिक सामग्रीको व्यावसायिक उत्पादन र प्रचारप्रसार पनि नगन्य रहेको हुन सक्छ । शैक्षिक सामग्रीको प्रयोग बढाउन नियामक निकाय उदासीन रहेकाले पनि हुन सक्छ ।

अब विज्ञानको कुरा, विज्ञान पनि सूत्रबद्ध विषय हो । विज्ञान भन्नु नै सूत्रबद्धता हो । प्रमाणले नै हो रहेछ सूत्र बन्ने । सूत्र भन्नु प्रकारान्तरले अनेकन अभ्यासको निष्कर्ष हो रहेछ । मन्त्र भन्नु सूत्र नै हो रहेछ । मन्त्र जहिले पनि सूत्रात्मक हुन्छ ।

अंग्रेजी दोस्रो भाषा भइहाल्यो । दोस्रो भाषामा विद्यार्थी कमजोर हुनु सामान्य ठानिने भयो । दोस्रो भाषा सिकाउन अलिक फरक तालिम र सिप आवश्यक पर्छ भन्ने उसलाई लाग्छ । हाम्रा विद्यालय शिक्षकहरु दोस्रो भाषाका रुपमा अंग्रेजी शिक्षण गर्न कति सिपयुक्त छन् ? राज्यले यसमा कति प्रयास गरेको छ ? शिक्षक स्वयंले म दोस्रो भाषा सिकाउने शिक्षक हुँ भनेर सिप सिक्न कति प्रयास गरेको छ ?

उसको मनमा यी प्रश्न हमेसा उठिरहन्छन् ।

उसको अनुभवमा सिकाइ भन्नु नै सूत्रात्मकता रहेछ । सिकाइलाई सूत्रबद्ध गराउन सक्ने शिक्षकले राम्ररी सिकाउन सक्ने रहेछ । आफूलाई सूत्रबद्ध गर्न सक्ने विद्यार्थीले छिटो सिक्ने रहेछ । यस्तो विद्यार्थी तीक्ष्ण र कुशाग्र हुने रहेछ ।

ऊ पनि शैक्षिक सामग्री उति धेरै प्रयोग गर्दैन । यसको कारण पनि उही हो, इच्छाशक्तिको अभाव, जाँगरको अभाव र कहिलेकाहीं सिपको पनि अभाव । तालुकवालाप्रति उत्तरदायी हुनु नपरेका कारणले पनि होला ।

प्राकृतिक रुपमै पाइने, शिक्षक आफैंले बनाउन सक्ने, बजारमा पाइने अनि कक्षाकोठामै प्रयोग गर्न सकिने शैक्षिक सामग्री प्रयोगमै यति उदासीनता छ भने समाजमा गएर अन्तरक्रियात्मक सिकाइ त झन् नहुने नै भयो ।

यसो भएपछि दूध कहाँबाट प्राप्त हुन्छ भन्ने प्रश्नमा 'बजारबाट' भन्ने जवाफ आउन सक्ने भयो ।

केही वर्षअघिको कुरा, ऊ विज्ञानमा एक दलीय र दुई दलीय बिरुवा पढाउँदै थियो । उदाहरणमा धानको कुरा आयो, बोटको जरा र पातको कुरा आयो । धानसँगै चामलको कुरा आयो । एक छात्रले सोध्यो– सर चामलको बोट कस्तो हुन्छ ?

त्यो समय अहिलेजस्तो तुरुन्तै स्मार्टफोन सेटमा गुगल गरेर फोटो देखाउन सकिने थिएन । उसले कक्षामा एक दलीय र दुई दलीय बिरुवाको बोट लगेको पनि थिएन । बोटको त के कुरा, बिउ पनि लगेको थिएन । केही उपाय त गर्नै पर्‍यो । उसले सोध्यो– ल भन, चामलको बोट कसले देखेको छ ?

चामलको बोट देख्ने कोही पनि फेला परेन । तर चामल बन्ने तरिका थाहा पाउने छात्राछात्रा खडा भए । चामलको बोट कस्तो हुन्छ भनेर सोध्नेले धानको बोट देखेकै रहेनछ ।

एक हिसाबले यसो हुनु सामान्य कुरा हो । तर विद्यार्थीले जवाफ पाउनै पर्छ ।

ताप्लेजुङको स्कुलमा र पोखराको स्कुलमा फेवातालबारे पढाउने तरिका र शैक्षिक सामग्री अवश्य पनि एउटै हुँदैन । विद्यार्थीका प्रश्न पनि एकै किसिमका हुँदैनन् ।

विद्यालयको शिक्षण–सिकाइ दैनिक व्यवहारसँग, समाजसँग र प्रकृतिसँग नजोडिएसम्म वास्तविक सिकाइ नहुने रहेछ भन्ने उसको लामो शिक्षण अनुभवको निष्कर्ष छ । विषाद पनि यसमै छ, किनभने शिक्षण–सिकाइ यी तीनवटै पक्षसँग यथोचित रुपमा जोडिन सकेको छैन। एउटा शिक्षकका रुपमा ऊ आफैंले जोड्न सकेको छैन ।

व्यक्तिको सिकाइ क्षमता फरकफर क हुन्छ । कोही जन्मजात तीक्ष्ण हुन्छ, फटाफट सिक्छ । कोही अलिक ढिलो सिक्छ, तर सिक्नुपर्नेमध्ये धेरैजसो सिक्छ। कोही साह्रै थोरै सिक्छ, नसिकी नहुने पनि सिक्दैन। यो तेस्रो प्रकारको विद्यार्थी सधैं तेस्रोमै रहन्छ । अनुत्तीर्ण हुने पनि यही हो । धेरै स्कुलमा अधिकतम संख्या तेस्रो प्रकारकै विद्यार्थीको हुन्छ ।

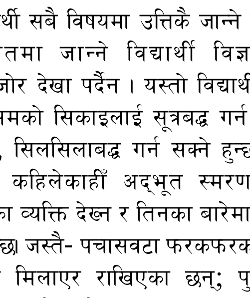
हाम्रो शिक्षा पद्धतिमा यस्ता विद्यार्थी राख्ने छुट्टै डालो छैन । यिनको सिकाइमा सुधार ल्याउन हाम्रा विद्यालयहरुसँग विशेष कार्यक्रम छैन । विशेष कार्यक्रम बनाउन सक्ने गरी विशेष सुविधा पनि छैन । हाम्रो पद्धतिले सबैलाई एउटै डालोमा मिसमास गर्नु र बराबर सिकाउनु भन्छ, बराबर जान्ने बनाउनु भन्न खोज्छ, तर यसो हुन सम्भव छैन ।

शिक्षकले विद्यार्थीको नतिजामा आफू जोगिने उपाय खोज्छ । पढ्दै पढ्दैन, गृहकार्य गर्दैन, कक्षामा ध्यान दिंदैन, सिक्ने जाँगरै छैन इत्यादि भनेर आफ्नो बचाउ खोज्छ अनि भन्छ– पढ्दै पढ्दैन त कसरी पास हुन्छ !

निश्चय नै, विद्यार्थीको सिकाइमा अनेक पक्षहरुको प्रभाव हुन्छ । सिकाइ क्षमता, इच्छाशक्ति, घरायसी वातावरण, सहपाठी संगत इत्यादि अनेक पक्ष हुन्छन् । सबभन्दा महत्वपूर्ण पक्ष चाहिं कक्षाकोठामा हुने शिक्षण सिकाइ नै हो, शिक्षक नै हो भन्ने उसको निष्कर्ष छ ।

विद्यार्थीमा कठिन मानिएका र धेरैजसो अनुत्तीर्ण हुने विषयका रुपमा गणित, विज्ञान र अंग्रेजीको दृष्टान्त अघि सारेको हो । विषयको चरित्रअनुसार सबैका शिक्षण–सिकाइमा पर्याप्त गम्भीरता आवश्यक पर्छ भन्ने ऊ ठान्छ । *(स्रोतः सेतोपाटी)*

वर्षायाममा कस्तो खानेकुरा खाने ?



✍ रेणु त्वानाबासु

वर्षायाममा अघिपछिभन्दा रोगले बढी सताउँछ । चर्को गर्मीले पसिना आउने, डिहाइड्रेसनको समस्या, उकुसमुकुस, अल्छीपन, आलस्यताको समस्या धेरै देखिन्छ । वर्षायाममा रुघाखोकी, झाडापखाला, टाइफाइड, फ्लुजस्ता रोगले बढी सताउँछ ।

त्यसैले यस मौसममा खानपानमा विशेष ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । सकेसम्म ताजा खानेकुरा खानुपर्छ, बासी खानेकुराबाट टाढै रहेको उत्तम हुन्छ । रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन उच्च प्रोटिन, भिटामिन, मिनरल्सयुक्त खानेकुरामा जोड दिनुपर्छ ।

तरकारीः वर्षायाममा काउली, भन्टा, केराउ, गोलभेंडा, हरियो सागपात, बोडी, फर्सी, फर्सीको मुन्टा खानु राम्रो हुन्छ । यी तरकारीमा भिटामिन, मिनरल्स प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ । यस मौसममा मसालेदार खानेकुरालाई कम गर्नुपर्छ । किनकि बढी मसला खाँदा शरीरको तापक्रम र रक्तसञ्चार बढ्न सक्छ ।

त्यस्तै नुन पनि यो मौसममा कम खानु राम्रो हुन्छ । बढी नुनिलो खाँदा शरीरको पानी सुक्ने भएकाले यसको सेवन कम गर्नुपर्छ । तरकारी पकाउँदा राम्ररी पखाल्ने र पाकेको केही समयमै खाँदा लाभदायक हुन्छ ।

तरकारी किन्ने बेलामा सावधानी अपनाउनुपर्छ । सकेसम्म ताजा तरकारी किन्दा त्यसमा भएको मिनरल्स नष्ट हुन पाउँदैन । जसले शरीरलाई तन्दुरुस्त र रोगसँग लड्ने क्षमतामा पनि बढाउँछ ।

फलफूलः वर्षायाममा सन्तुलित रुपमा फलफूल खानुपर्छ । सिजनल फलफूलहरु आँप,

...बाँकी पृष्ठ ४ मा

ज्वालादेवीमा बाल समूह, जुनियर रेडक्रस र क्याप्टेन, भाइसक्याप्टेन चयन

निर्वाचनमा मतदान गर्दै विद्यार्थीहरु ।

समाज संवाददाता

हेटौँडाः मकवानपुर जिल्लाको मकवानपुरगढी गाउँपालिका-४, फिर्केखास्थित ज्वालादेवी आधारभूत विद्यालयमा बाल समूह, जुनियर रेडक्रस सर्कल र विद्यालयको क्याप्टेन भाइस क्याप्टेन चयन गरिएको छ । शुक्रबार विद्यालयले नेतृत्व चयनका लागि निर्वाचन गरेको थियो ।

विद्यालयको बाल समूहको अध्यक्षमा ८ कक्षाकी उसिका सिंजाली सर्वसम्मत अध्यक्ष चयन हुनुभयो । उपाध्यक्ष, सचिव र कोषाध्यक्षमा भने निर्वाचन भएको थियो । उपाध्यक्षमा ८ कक्षाकी मनिषा मोक्तान ५१ मतसहित निर्वाचित हुँदा ७ कक्षाका युनेष मोक्तानले ७ मत मात्रै पाएर पराजित भए। सचिवमा ८ कक्षाका अवरोध मुक्तान ३६ मतसहित निर्वाचित हुँदा ८ कक्षाकै गुराँस घलान २४ मतसहित पराजित भए । यस्तै कोषाध्यक्षमा ८ कक्षाका इश्वर ठकुरी ३९ मत पाएर निर्वाचित हुँदा २१ मत पाएका संयोग घलान पराजित भए । सहसचिवमा ७ कक्षाकी रमिता स्याङ्तान, सदस्यमा युनिका मोक्तान, स्मृति मोक्तान, जेनु राना मगर र आयुष थापामगर सर्वसम्मत निर्वाचित भएका छन् ।

जुनियर रेडक्रस सर्कलको सभापतिमा ३५ मत पाएर ८ कक्षाकी विद्यार्थी अनिशा गोले निर्वाचित हुँदा ५ कक्षाका विद्यार्थी अभिषेक बल १४ मत तथा ७ कक्षाकी शान्ता थिङ ११ मत पाएर पराजित भए । उपसभापतिमा ५ कक्षाकी अनिता भुलुन ३० मत पाएर विजयी हुँदा कक्षा ७ की सुमिना थिङ २९ मतसहित पराजित भइन् । निर्वाचित समितिले कोषाध्यक्ष र सहसचिव मनोनित गर्ने व्यवस्था रहेको छ भने सचिवमा कक्षा ८ की सम्भना जिम्बा, सदस्यमा कक्षा-४ का कृपा गुरुङ, एलिना थोकर, जेनिशा ठकुरी, कक्षा-६ का विद्यार्थी अंकित थिङ र विश्वास थिङ सर्वसम्मत निर्वाचित भएका छन् । स्कूल क्याप्टेनमा कक्षा ८ की सोनिया नेगी र भाइस क्याप्टेनमा जनाथन मोक्तान निर्वाचित भएको निर्वाचन समितिका संयोजक कमल सापकोटाले जानकारी दिनुभएको छ ।

विद्यार्थीबीच हस्तलेखन र म्युजिकल चियर प्रतियोगिता

समाज संवाददाता

हेटौँडाः हेटौँडा-६, गौरिटारस्थित बालजागृति युवा वर्ष माविमा शुक्रबारीय क्रियाकलापअन्तर्गत हस्तलेखन र म्युजिकल चियर प्रतियोगिताको आयोजना गरेको छ। प्रारम्भिक बालविकास कक्षादेखि ३ कक्षासम्मका विद्यार्थीबीच म्युजिकल चियर प्रतियोगिता आयोजना गरिएको थियो भने ४ कक्षादेखि १० कक्षासम्मका विद्यार्थीबीच हस्ताक्षर प्रतियोगिता आयोजना गरिएको विद्यालयकी प्रधानाध्यापक सम्झना अधिकारीले जानकारी दिनुभएको छ ।

हस्ताक्षर प्रतियोगितामा नेपाली र अंग्रेजी दुवैतर्फ आयोजना गरिएको थियो । प्रतियोगितामा कक्षागत प्रथम, द्वितीय र तृतीय छनोट गरी पुरस्कृत गरिने प्रधानाध्यापक अधिकारीले जानकारी दिनुभयो। विद्यार्थीको हस्ताक्षर सुधारका लागि प्रतियोति नै आयोजना गरिएको उहाँले बताउनुभएको छ । पूर्वप्राथमिक तह र प्राथमिक तहका विद्यार्थीलाई भने मनोरञ्जनका लागि म्युजिकल चियर प्रतियोगिता आयोजना गरिएको प्रधानाध्यापक अधिकारीले बताउनुभयो । म्युजिकल चियरमा कक्षा ३ का सुमित अधिकारी प्रथम, कक्षा १ की अनुष्का तिमल्सिना द्वितीय र कक्षा १ को सिर्जन दंगाल तृतीय भएका छन्। हस्ताक्षर प्रतियोगिताको नतीजा भने सोमबार मात्रै सार्वजनिक हुनेछ । विद्यार्थीलाई रचनात्मक बनाउन, क्रियाकलापमा आधारित भएर शिक्षण सिकाईका लागि कक्षामा बुक कर्नर निर्माण गर्ने, शिक्षकहरुको क्षमता विकास गर्ने योजना रहेको प्रधानाध्यापक सम्झना अधिकारीले बताउनुभएको छ। १० कक्षासम्म पठनपाठन हुने बालजागृति युवा वर्ष माविमा ३ सय विद्यार्थी अध्ययनरत छन् ।

प्रहरी हवल्दारको मृत्यु

समाज संवाददाता

हेटौँडाः धादिङ जिल्लाको महादेवबेशी गाउँपालिका-२, थाक्रेमा प्रहरी हवल्दारको मृत्यु भएको छ । मृत्यु हुनेमा झापा जिल्लाको झापा गाउँपालिका-१, घर भएका ४२ वर्षीय बरिष्ठ प्रहरी हवल्दार शेरबहादुर कोच रहेको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौँडाले जनाएको छ ।

शेर बहादुर प्रहरी चौकी साधभञ्ज्याङ दरबन्दी भई प्रहरी चौकी महादेवबेशीमा कार्यरत थिए । शनिबार बिहान ६ बजेको गस्ती डिउटी सकेर बिहान कार्यालयमा आई सुतेकोमा १० बजे खाना खान बोलाउन जाँदा शेरबहादुर मृत फेला परेका थिए । शव पोष्टमार्टमका लागि काठमाडौंस्थित शिक्षण अस्पताल पठाइएको प्रहरीले जानाएको छ ।

हार्दिक समवेदना

जन्मः
२०१६/०६/१०

स्व. निर्मला कर्ण

मृत्युः
२०८०/०२/२५

यस महाविद्यालयका प्राध्यापक श्री राजीव कुमार कर्णकी ममतामयी माता **निर्मला कर्ण**को दुखद् निधनको खबरले हामी मर्माहित भएका छौं । **आज १३ औं पूण्यतिथि**मा दिवंगत आत्माको चिरशान्तिको कामना गर्दै शोकसन्तप्त परिवारजनप्रति हार्दिक समवेदना व्यक्त गर्दछौं ।

हेटौंडा स्कूल अफ म्यानेजमेन्ट एण्ड सोसियल साइन्सेस परिवार

हेटौंडा-४, मकवानपुर

असल अभिभावकत्वका विषयमा मैले धेरै कुराहरु सिकेँ

पुरुषोत्तम गोपाली
थाहा नगरपालिका-१०, चित्लाङ

मेरो नाम पुरुषोत्तम गोपाली हो । मेरो घर मकवानपुर जिल्लाको थाहा नगरपालिका-१० मा पर्छ । म पेशाले शिक्षक हुँ । मेरी श्रीमति मञ्जु गोपाली सरस्वती आमा समुहमा सदस्यको रुपमा संलग्न छे। प्लान इन्टरनेशनल नेपाल र एकीकृत ग्रामीण विकास सेवा मकवानपुरद्वारा सञ्चालित सपना परिवार नियोजन अन्तर्गत अभिभावक शिक्षा सत्र र हाल स्वस्थ आमा समुहद्वारा सञ्चालन भइरहेको कार्यक्रम अत्यन्तै प्रभावकारी रहेको छ ।

म शिक्षण पेशामा आवद्ध भए तापनि असल अभिभावकत्वका विषयमा मैले धेरै कुराहरु नजानेको रहेछु भन्ने यस कार्यक्रमबाट थाहा पाएँ। अहिले मेरो दुई वर्षका जुम्ल्याहा छोराहरु छन् । यो कार्यक्रम सञ्चालन भएको वर्षमा अन्तरसंवाद कार्यक्रम मैले सहजकर्ताको रुपमा थाहा-१० मा पनि कार्यक्रम सञ्चालन गरेको थिएँ । यो कार्यक्रम मेरा लागि एकदमै प्रभावकारी भएको छ।

श्रीमति गर्भवती हुनु अगाडि नै यो शिक्षा पाएको हुनाले हामीलाई एकदमै सजिलो भयो । आफुले नजानेको कुराहरु सिक्ने अवसर पाएँ। अहिले पनि सञ्चालन भएको कार्यक्रममा श्रीमतिलाई सहभागी गराउन प्रोसाहित गरेको छु। बाल सपना परियोजना कार्यक्रम सुनौला हजार दिन भित्र ८० प्रतिशत मस्तिष्कको विकास हुने रहेछ । २ वर्ष भित्र ८० प्रतिशत मस्तिष्कको विकास हुने यो समयमा बालबालिकालाई धेरै माया गर्ने, राम्रो कुराहरु सिकाउने गर्नुपर्ने रहेछ । यस अवधिमा पाएको स्वस्थ स्याहार, मनोसामाजिक सहयोग, उनिहरुको पक्षहरुमा राम्रो गर्ने र जिवनभरलाई सकारात्मक प्रभाव पार्दो रहेछ। बालबालिकालाई हुर्काउने बेलामा आमा मात्र नभई बुवाको घरको परिवार सबै मिलेर बालबालिकालाई हुर्काउन पर्दो रहेछ ।

मैले यो शिक्षा पाएदेखि गर्भावस्थामा पनि श्रीमतिलाई घरको कामहरुमा सहयोग गरिदिने, गर्भावस्थामा सानो आवाजमा गीतहरु सुनाईदिने र बेला बेलामा म आफै पनि बच्चाहरुसँग कुरा गर्थे। बावुहरु पाएदेखि उनिहरुलाई नुहाउन, सरसफाई गर्न, खाना खुवाउन, लुगा धुन पनि सहयोग गर्ने गरेको छु । अहिले त बावुहरु मसँग विद्यालय जाने गरेको छ। यो शिक्षा पाएदेखि मैले व्यवहारमा परिवर्तन र बालबालिकामा पनि परिवर्तन भएको देखेर मलाई यो कार्यक्रम प्रभावकारी नै रहेको छ ।

अन्त्यमा आफ्ना बालबालिकाको भविष्य उज्ज्वल बनाउन अभिभावकले सानो-सानो कुराहरुमा ध्यान दिनुपर्ने र आवश्कताअनुसार बालबालिकाको माग पुरा गरिदिन र हुर्काउन आमाले जति नै बुवाले भूमिका निर्वाह गरेर बालबालिकाको वृत्तिविकासमा राम्रो हुनेछ भनेर यस कार्यक्रमबाट थाहा पाएँ। यो कार्यक्रम अझै निरन्तर समुदायमा सञ्चालन गरिरहनु पर्छ। हामी भन्दा पछिका बुवाआमा बन्ने व्यक्तिहरुका लागि पनि आवश्यक पर्ने भएकोले यो कार्यक्रम निरन्तर चलिरहनु पर्छ।

सादर आमन्त्रण

स्व. कृष्णप्रसाद दहाल

स्व. नन्दकुमारी दहाल

हाम्रा बुबा **कृष्णप्रसाद दहाल** र आमा **नन्दकुमारी दहाल**को २०८० जेठ २६ गते असामयिक निधन भएकोमा वहाँहरूप्रति हार्दिक श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछौं । यस दुखद घडीमा सागरमा पाल्नु हुने, घरमा आई समवेदना व्यक्त गर्नुहुने इष्टमित्र, साथीभाइ र वन्धुबान्धवमा हार्दिक आभार प्रकट गर्दै **१३ औं दिनको पुण्यतिथि**का दिन पितृप्रसाद ग्रहण गर्न उपस्थित भइदिनु हुन सादर अनुरोध गर्दछौं ।

मिति : २०८० आषाढ ६ गते बुधबार
समय : दिनको १:०० बजेदेखि
स्थान : आफ्नै निवास
हेटौंडा-१, चाइनाक्वाटर

प्रार्थी

केशव प्रसाद दहाल
गोविन्द दहाल
मो. ९८५५०१४४८८/९८५५०६९५६४

विद्युत आपुर्ति बन्द सम्वन्धि सूचना

१३२ के.भि.प्रशारण कन्डक्टर अपग्रेड आयोजनाले हाल चौकिटोल देखि कमाने सवस्टेशनमा रहेको १३२ के.भि. प्रसारण लाईनको तार फेर्ने कार्य गरिरहेको हुनाले (Tower No.18 देखि कमाने सवस्टेशनको Gantry सम्म) तपशिल बमोजिमको स्थान र समयमा विद्युत सेवा अवरुद्ध हुने व्यहोरा जानकारीको लागि अनुरोध छ । यसबाट ग्राहकवर्गमा पर्न जाने असुविधा प्रति ने.वि.प्रा., हेटौडा वितरण केन्द्र क्षमाप्रार्थी छ ।

तपसिल :

लाईन अवरुद्ध हुने फिडरः एच.आई.डि. फिडर-१, एच.आई.डि. फिडर-२, पदमपोखरी फिडर तथा रंगशाला फिडरको मनकामना चोक, तालिम केन्द्, ओमनगर तथा श्रमिक टोल आसपासका क्षेत्रहरु ।)

मिति र समय : २०८०।०३।०४ गते सोमबार देखि २०८०।०३।०५ गते सम्म (विहान ७ : ००
बजे बाट बेलुका ४ : ०० बजेसम्म ।)

(नोट:- समय अगाडि नै काम सकेको अवस्थामा तोकिएको समय अगावै विद्युत संचालन हुनेछ । मौसम प्रतिकुल भएमा सो कार्य अर्को दिन गर्ने व्यहोरा पनि जानकारी गराईन्छ ।)

नेपाल विद्युत प्राधिकरण
हेटौडा वितरण केन्द्र
हेटौडा

नागरिकता हराएको सूचना

मिति २०८० जेठ २६ गतेका दिन हेटौँडा-४ निवासी भाष्कर प्रधानको नेपाली नागरिकता (३१-०१-७१-०१०७३) को प्रमाणपत्र हेटौँडा-४ स्थित घरबाट जिल्ला प्रशासन कार्यालय मकवानपुरसम्म जानेक्रममा हराएको हुँदा पाउनुहुने महानुभावले नजिकको प्रहरी कार्यालय वा तल उल्लेखित मोवाइल नम्बरमा सम्पर्क गरी फिर्ता गरिदिनुहुन यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

सम्पर्कः ९८२०९२९४११

सार्वजनिक सुनुवाई सम्बन्धी बकैया गाउँपालिकाको जरूरी सूचना

यस बकैया गाउँपालिकाले सुशासन ऐन २०६४ अनुसार निम्म मिति र समयमा सार्वजनिक सुनुवाई गर्न लागेको हुँदा सम्पूर्ण बकैयावासी दाजुभाइ तथा दिदीवहिनीहरूलाई सादर निमन्त्रणा गरिन्छ ।

समयः बिहान १०:३० बजेदेखि १ बजेसम्म
स्थानः बकैया गाउँपालिका स्वास्थ्य भवन हल, हात्तीसुडे ।

आयोजक
बकैया गाउँपालिका
हात्तीसुडे, मकवानपुर

कार्यक्रम संयोजन
कान्छा मिडिया प्रालि, हेटौंडा

लागुऔषधसहित एकजना पक्राउ

लागुऔषधसहित पक्राउ परेका रुपेशलाई सार्वजनिक गर्दै प्रहरी ।

समाज संवाददाता

हेटौँडाः लागुऔषध वानरेक्स २ सय ३३ बोतलसहित एकजनालाई मकवानपुर प्रहरीले पक्राउ गरेको छ।

शनिबार बिहान साढे १० बजेको समयमा हेटौँडा-१४, मयुरधापस्थित अस्थायी प्रहरी पोष्टबाट खटिएको प्रहरी सहायक निरीक्षक निर्दोष लामा कमाण्डको प्रहरी टोलीले मयुरधापमा सवारी साधनहरु रोकी सुरक्षाजाँच गर्ने क्रममा बा प्र ०२-०२३ प १३७२ नम्बरको बुलेट मोटरसाइकलमा सवार हेटौँडा-१४ का रुपेश ढुंगानाको साथबाट लागुऔषध बरामद गरेको हो। प्रहरीले लागुऔषधसहित रुपेश र मोटरसाइकल नियन्त्रणमा लिई आवश्यक अनुसन्धान गरिरहेको जनाएको छ।

एकै दिन ३ जनाको मृत्यु

समाज संवाददाता

हेटौँडाः चितवन, रामेछाप र दोलखा जिल्लामा एकैदिन ३ जनाको मृत्यु भएको छ। चितवनको भरतपुर महानगरपालिका-९, केन्द्रीय बसपार्क काउण्टर नजिक एक पुरुषको शव फेला परेको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौँडाले जनाएको छ। मृतक भारतको मोतिहारीका ५५ बर्षीय अरुण प्रसाद रहेको प्रहरीले जनाएको छ।

यस्तै रामेछपको सुनकोशी गाउँपालिका-७, पाङ्ग्रेटारमा एक पुरुषको शव फेला परेको छ। सुनकोशी खोलाको बिच भागमा नामथर नखुलेको ३५ बर्षीय पुरुषको शव ढुङगामा अड्किएर घोप्टो परेको अवस्थामा फेला परेको प्रहरीले जानएको छ। यता दोलखाको जिरी नगरपालिका-७, खावामा बाटोमा हिँड्ने क्रममा लडेर एक महिलाको मृत्यु भएको छ। मत्यु हुने ६५ बर्षीया चिडोमा शेर्पा रहेको प्रहरीले जनाएको छ। शेर्पा आफ्नै घरदेखि १० मिटर पूर्वतर्फ गोरेटो बाटोबाट ४ मिटर तल कान्लामा लडी बेहोस अवस्थामा उनको बुहारीले फेला पारेकी थिइन्। शेर्पालाई उपचारका लागि बैतेश्वर अस्पताल मैनापोखरीमा लगिएकोमा उपचारको क्रममा मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ।

मकवानपुरगढीमा नेपाली युवा समूह गठन

समाज संवाददाता

हेटौँडाः युवा पुस्तालाई सामाजिक कार्यमा सहभागी गराउन र युवाहरु मिलेर बचत गर्ने बानीको विकास गर्ने उद्देश्यले मकवानपुर जिल्लाको मकवानपुरगढी गाउँपालिका-४ मा "नेपाली युवा समूह" गठन गरिएको छ। शुक्रबार एक भेलाले विशाल सिंह ठकुरीको अध्यक्षतामा २५ सदस्यीय कार्यसमिति छनोट गरिएको छ।

शंकर सिंह ठकुरीको अग्रसरतामा गठन भएको युवा समूहको उपाध्यक्षमा कुमार थोकर र गौतम पाख्रिन, सचिबमा मिलन सिंह ठकुरी, कोषाध्यक्षमा सुजन थिङ र सहसचिबमा रबिन थोकर चयन हुनुभएको छ। समुहको प्रमुख संरक्षकमा शंकर सिंह ठकुरी, प्रमुख सल्लाहकारमा सकुल सिंह ठकुरी, राजकुमार सिंह ठकुरीलाई चयन गरिएको छ। "बन्दडाँडा नेपाली बचत समूह" पनि गठन गरिएको छ। महिनाको १०० रुपैयाँका दरले बचत गर्ने निर्णय भएको समूहका अध्यक्ष विशाल सिंह ठकुरीले जानकारी दिनुभएको छ।

उत्कृष्ट कथावाचक ५७ विद्यार्थी पुरस्कृत

समाज संवाददाता

हेटौँडाः हेटौँडा-४ स्थित भुटनदेवी माविले शैक्षिक सहयोगी क्रियाकलापअन्तर्गत कथावाचन प्रतियोगितामा प्रथम, द्वितीय र तृतीय हुने विद्यार्थीलाई पुरस्कृत गरेको छ। शुक्रबारीय क्रियाकलापअन्तर्गत कक्षा १ देखि ८ सम्मका विद्यार्थीबीच सेक्सनगत कथावाचन प्रतियोगिताको आयोजना गरिएको थियो।

भुटनदेवी माविमा कक्षा १ देखि ८ सम्म १७ वटा सेक्सन रहेका छन्। प्रतियोगितामा कक्षा ८ का प्रथम, द्वितीय र तृतीय हुने विद्यार्थीलाई पुरस्कारस्वरुप कथाका किताब वितरण गरिएको भुटनदेवी माविको शैक्षिक सहयोगी क्रियाकलाप संयोजक सुमन श्रेष्ठले जानकारी दिनुभएको छ। १ कक्षादेखि ७ कक्षासम्मका विद्यार्थीलाई भने पुरस्कारस्वरुप कापी वितरण गरिएको छ।

गुणस्तरीय अनि विश्वसनीय प्रयोगशाला

QRL (Qualified Reference Lab)

हामीकहाँ थाइराइड, बायप्सी, रुटिन टेस्ट, भिटामिन जाँच, क्यान्सर मार्करलगायत प्रयोगशाला सेवा रहेका छन्। हरेक महिनाको अन्तिम शनिबार थाइराइड परीक्षणमा ५० प्रतिशत छुट, फास्टिङ तथा पीपीमा सुगर टेस्ट फ्रि।

सम्पर्क
०५७-५९०९७७
QRL (Qualified Reference Lab)
हेटौँडा-१, ब्लडबैंकअगाडि

राष्ट्रिय माविमा हाजिरीजवाफ प्रतियोगिता

समाज संवाददाता

हेटौँडाः मकवानपुरको भीमफेदी गाउँपालिका-१, सानुटारस्थित राष्ट्रिय माविमा शुक्रबार हाजिरीजवाफ प्रतियोगिता भएको छ। शुक्रबार सहयोगी क्रियाकलापअन्तर्गत विद्यालयको वार्षिक योजनाअनुरुप ५ कक्षादेखि ७ कक्षासम्मका विद्यार्थी बीच हाजिरीजवाफ प्रतियोगिता आयोजना गरिएको हो।

राजेन्द्र प्रसाद चौँलागाईको संयोजकत्वमा प्रतियोगिता आयोजना गरिएको हो। विज्ञान, सामाजिक, नेपाली, गणित, स्थानीय तथा समसामयिक जस्ता विषयहरुको प्रश्नहरु सोधिएको थियो। कक्षा ७ की कञ्चन मुक्तान, कक्षा ६ की सृष्टि प्रजा र कक्षा ५ की सजनी गोलेको समूह प्रथम, कक्षा ७ का कृष्ण कुमाल, कक्षा ६ की कुमारी भ्लोन र कक्षा ५ का सुजन प्रजाको समूह द्वितीय भए भने कक्षा ७ का समीर घलान, सलिना थिङ र कक्षा ५ का मन्दिप स्याङ्तानको समूह तृतीय भएका छन्। विद्यालयका प्रधानाध्यापक मान बहादुर घलानको उपस्थितिमा कार्यक्रम भएको हो।

बालश्रम र बालविवाहविरुद्ध प्रभातफेरि

समाज संवाददाता

हेटौँडाः हेटौँडा उपमहानगरपालिकाको १८ नम्बर वडा कार्यालयको सहयोग र हर्नामाडी बाल सञ्जालको आयोजनामा आइतबार बालश्रम र बालविवाहविरुद्ध प्रभातफेरि कार्यक्रम भएको छ। बालमैत्री वडा सहजकर्ता अनिश मंग्रातीको सभाध्यक्षतामा कार्यक्रम भएको हो।

बालश्रम अन्त्य गरौं, बालविवाह अन्त्य गरौं, सुनिश्चित बालअधिकार समृद्ध हेटौँडाको आधार, बालबालिकामा गरेको लगानी ल्याउँछ सुनौलो बिहानी भन्दै प्रभातफेरिमा सहभागी बालबालिकाले प्लेकार्डहरु बोकेका थिए। बालश्रम र बालविवाह न्यूनीकरण गर्ने उद्देश्यले बाल सञ्जालद्वारा कार्यक्रम भएको हो। उक्त वडाभित्रका ६ वटा विद्यालय, टोल विकास संस्था, स्वास्थ्य संस्था र वडाका जनप्रतिनिधिहरुसमेतको सहभागितामा वडाको सिमाना भोर्ले चोकदेखि फुर्केचौरसम्म प्रभातफेरि गरिएको छ।

हेटौँडा उपमहानगरपालिकाले आउँदो मंसिरभित्र बालमैत्री स्थानीय शासन घोषणाको तयारी गरिरहेको हुनाले सोही अभियानलाई सहयोग पुगोस् भन्ने उद्देश्यले प्रभातफेरि आयोजना गरिएको बताइएको छ। कार्यक्रममा विद्यालयका प्रधानाध्यापक, टोल विकास संस्थाका अध्यक्ष, विद्यार्थीले विद्यालय र टोललाई बालमैत्री बनाउने प्रतिबद्धतासमेत जाहेर गर्नुभएको छ। वडाबाट गर्नुपर्ने बालमैत्रीसम्बन्धी सम्पूर्ण कार्यक्रमहरुलाई सहयोग गर्ने वडा सदस्य एवम् बालमैत्री सम्पर्क व्यक्ति योगराज खतिवडाले बताउनुभयो।

वर्षायाममा...

स्याउ, अनार, अम्बा, नासपाती यस मौसममा खानु उत्तम हुन्छ। फलफूल खाँदा राम्रोसँग पखालेर मात्र खाने गर्नुपर्छ। साथै फलफूलको जुस बनाएर पनि खान सकिन्छ तर धेरै खानु भने हुँदैन। धेरै फलफूलको जुस पिउँदा पखाला लाग्ने सम्भावना हुन्छ।

उच्च प्रोटिनः वर्षायाममा शरीरमा प्रोटिनको मात्रा पूरा गर्नु पनि उत्तिकै जरुरी छ। त्यसैले दूध, दही, गेडागुडी, च्याउ, मासुजस्ता खानेकुरा प्रशस्त मात्रा खानुपर्छ। यी खानेकुराले शरीरलाई स्वस्थ र रोगसँग लड्ने क्षमता बढाउँछ। दूध, दहीबाहेक सबै खानेकुरा फ्राइ गरेर नभई झोल वा ग्रेभी बनाएर खानु स्वास्थका लागि फाइदाजनक हुन्छ।

फाइबरयुक्त खानाः उच्च प्रोटिनयुक्त खानेकुरा पचाउनका लागि फाइबरको पनि जरुरी हुन्छ। त्यसका लागि सलाद, एभोकाडो, स्याउ, काफल, केरा, सुन्तला, बदाम, ओखर, पेस्टा, बाबरी, सौफ, राजमा, सोयाबिन, दाल खान सकिन्छ। फाइबरयुक्त खानेकुराले पेट सफा राखेर मलद्वारको समस्याबाट पनि छुटकारा दिन्छ। राम्रो फ्याट दिने घिउ, चीज, बटर पनि सन्तुलन मिलाएर वर्षायाममा खान सकिन्छ।

पानीः वर्षायाम गर्मीको पनि समय भएकाले पानी प्रशस्त पिउनुपर्छ। यसबेला सादा पानी मात्र सेवन गर्न मन नलागे जीवनजल मिसाएर पनि खान सकिन्छ। पानीलाई सकेसम्म यत्तिकै चिसो नखाने किनकि ढल फुट्ने समस्या, खानेपानीको पाइप फुटेर त्यही ढलको पानी मिसिने जोखिम हुन्छ। जसको सिधा असर पिउने पानीमा पर्छ। त्यसैले पानी उमालेर सेलाएर पिउने, फिल्टर गरेर मात्र पिउने गर्नुपर्छ। बाहिर निस्कँदा झोलामा आफैं पानी बोकेर हिंडे अझ राम्रो हुन्छ।

(पोषणविद् आचार्यसँग अनलाइनखबरकर्मी रेणु त्वानाबासुले गरेको कुराकानीमा आधारित)

लामखुट्टेबाट सर्ने रोगबाट बचौं।

औलो (मलेरिया), डेंगी ज्वरो, कालाजार, जापानिज इन्सेफलाइटिस जस्ता संक्रामक रोग लामखुट्टेको टोकाईबाट हुने गर्दछ।

यसबाट बच्न,

- **झुल लगाएर सुत्ने,**
- **पूरा शरीर ढाक्ने गरी लुगा लगाउने,**
- **शरीरका खुल्ला अंगमा लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्ने मलम लगाउने,**
- **घरको झ्याल तथा ढोकामा जाली राख्ने,**
- **घर वरिपरी, बगैंचा र सार्वजनिक स्थानमा पान जम्न नदिने र खाल्डाखुल्डि पुर्ने,**
- **ढल, नाला खुल्ला नराख्ने,**
- **पोखरी, दह तथा नालाहरुमा लामखुट्टेको लार्भा खाने माछा पाल्ने,**
- **सुंगुर, बंगुर, हाँस घोडाजस्ता पशुपन्छीहरु व्यवस्थित ढंगले पाल्ने,**
- **मानिस बस्ने घरभन्दा पशुपन्छीको खोर टाढा राख्ने।**

नेपाल सरकार

विज्ञापन बोर्ड

चैनपुर जेसीजद्वारा मामाघर संस्थालाई सहयोग

मामाघर नेपाललाई भाँडा राख्ने र्‍याक हस्तान्तरण गरिँदै।

समाज संवाददाता

हेटौँडाः युवाहरुको नेतृत्व र व्यक्तित्व विकाससँगै सामाजिक कार्य गर्ने उद्देश्यले स्थापना भएको चैनपुर जेसीजले सडकआश्रित बालबालिकाको उद्दार, संरक्षण र परिवारमा पुनर्मिलनको कार्य गर्दै आएको मामाघर नेपाललाई सहयोग गरेको छ। चैनपुर जेसीजका महासचिव रविन ढकालको जन्मदिनको अवसरमा आइतबार एक कार्यक्रमकाबीच मामाघर नेपालमा रहेका बालबालिकालाई एकदिनको खाजा खुवाउनुको साथै भाँडा राख्ने र्‍याक र विस्कुट सहयोग गरेको हो।

मामाघरमा २६ जना बालकहरु आश्रित छन्। जन्मदिनको सन्दर्भमा सडक बालबालिकाको हेरचाह गर्दै आएको संस्थामा सहयोग गरेर मनाइएको चैनपुर जेसीजका महासचिव रविन ढकालले बताउनुभयो। कार्यक्रम संयोजक कृष्णप्रसाद ढकालको संयोजकत्व एवम् अध्यक्ष गणेश अधिकारीको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा मामाघर नेपाल संस्थाका परिकल्पनाकार एवम् संरक्षक अर्पण पराजुलीको प्रमुख आतिथ्य रहेको थियो। पराजुलीले संस्थाको स्थापनादेखि हालसम्मको अवस्थाको विषयमा जानकारी दिनुहुँदै यस्तै सहयोगबाट सञ्चालन हुँदै आएको जानकारी दिनुभयो।

'सडकमा रहेका बालबालिकाको हितमा काम गर्ने गरी संस्था स्थापना भएको हो। यस्तै विभिन्न व्यक्ति तथा संघ, संस्थाले विभिन्न समयमा गर्दै आएको सहयोगबाट संस्था चल्दै आएको छ', पराजुलीले भन्नुभयो, 'मनकारी व्यक्तिहरुप्रति आभार व्यक्त गर्न चाहन्छौं।' कार्यक्रममा हेटौँडा लेडी जेसीजका पूर्व अध्यक्ष प्रतिमा श्रेष्ठ, चैनपुर जेसीजका कार्यकारिणी उपाध्यक्ष महेन्द्र राना मगर लगायतले मन्तव्य व्यक्त गर्नुभएको थियो। कार्यक्रममा मकवानपुर उद्योग वाणिज्य संघका उपाध्यक्ष राजु अधिकारी, कुखुरा व्यवसायी संघ मकवानपुर अध्यक्ष राजन मैनाली, चैनपुर जेसीजका अध्यक्ष सल्लाहकार एवम् हेटौँडा ६ नम्बर वडा सदस्य विजय पौडेलको पनि आतिथ्य रहेको थियो। कार्यक्रमका अतिथिहरुलाई मायाको चिनोस्वरुप पुस्तक उपहार दिइएको थियो।

वडामा निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर

समाज संवाददाता

हेटौँडाः हेटौँडा उपमहानगरपालिका वडा नम्बर ४ को आयोजना तथा मोहन बज्राचार्य सहरी स्वास्थ्य केन्द्रको व्यवस्थापन तथा मदन भण्डारी प्रतिष्ठानको सहकार्यमा बृहत् निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर भएको छ। भुवनेश्वर पशुपति मन्दिर परिसरमा भएको शिविरमा वडाका ५ सय ८८ जनाले स्वास्थ्य जाँच गरेका छन्।

शिविरमा नाक, कान र घाँटीका विशेषज्ञ ईन्क्लाव ढुङ्गाना, स्त्री स्वास्थ्य विशेषज्ञ डा. प्रशान्तराज शर्मा, बाल स्वास्थ्य विशेषज्ञ डा. विनोमराज शर्मा र फेमिली फिजिसियन अमर यासिरसहितका स्वास्थ्यकर्मीले स्वास्थ्य जाँच गरेका थिए। वडा सदस्य जनरल श्रेष्ठको अध्यक्षता तथा वडा अध्यक्ष नवीन सिग्देलको प्रमुख आतिथ्यमा भएको शिविर उद्घाटन कार्यक्रममा वडावासी शान्ति ढुंगानाद्वारा लिखित नारी सन्देश शीर्षकको पुस्तक विमोचन गरिएको थियो।

शिविरको उद्घाटन कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्नुहुँदै वडाअध्यक्ष नवीन सिग्देलले स्वास्थ्य सेवाको क्षेत्र वडाको प्राथमिकताको क्षेत्र भएको बताउनुभएको छ। वडा सदस्य जनरल श्रेष्ठले नगरको मध्यभाग, स्वास्थ्य उपचारको सहज सुविधा हुँदा पनि स्वास्थ्य समस्या भएका महिलाहरु उपचार नै नगरी बसेका र शिविरमा आएर परीक्षण गराउँदा स्वास्थ्यमा जटिलता देखिएको बताउनुभयो। केही जटिल अवस्थाका विरामीलाई थप उपचारका लागि स्वास्थ्यकर्मीले आवश्यक परामर्श पनि दिएको उहाँले बताउनुभयो।

हेटौंडा कृषि बजार

हेटौंडा-४, मेनरोड

सूचना सूचना सूचना

यहि मिति २०८० साल असार ५ गतेबाट यस **त्रिवेणी भेजिटेबल मार्ट प्रा.लि** द्वारा संचालित हेटौंडा कृषि तरकारी बजार संचालन हुन गइरहेको छ।

सेवाहरु

- एकै ठाउँमा सबै किसिमका खाद्यान्न सामाग्रीहरु जस्तैः स्वच्छ ताजा तरकारी, फलफूल, जुस।
- दूध, दही लगायत दूधबाट बन्ने सबै किसिमका परिकारहरु।
- खसी, कुखुरा तथा राँगाको मासु स्वच्छ तथा सफा वातावरणमा पाइने।
- पर्याप्त पार्किङ्गको व्यवस्था भएको साथै मेनरोड र नारायणी मल सँगै जोडिएको र आवजावतको सजिलो व्यवस्था भएको
- सेकुरिटी गार्ड सहित सिसि क्यामराद्वारा निगरानी गरिने।

(**नोट**: यस मार्टमा केही स्टल खाली भएकोले इच्छुक महानुभावले तुरुन्त सम्पर्क गरी आफ्नो स्टल सुरक्षित राख्नुहोला।)

सम्पर्कः ९८०२६५३९०७,९७४१६८०१८७,९८४१२१७२७९

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