म.जि.प्र.का दर्ता नः
१०४/०६७/०६८

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

वर्षः१४ अङ्कः- २६९ २०८० भदौ ८ गते शुक्रबार 25 August 2023, Friday - पृष्ठ ८ मूल्य रू. ५/-

• आत्महत्या कुनै पनि समस्याको समाधान होइन,
• कुनै पनि समस्या र चुनौतिबाट नभागौं, डटेर सामना गरौं,
• सकारात्मक सोचको विकास गरौं, आशावादी बनौं,
• घर परिवार र आफूमा आश्रित सदस्यको भविष्यमाथी विचार पुऱ्याऔं,
• आत्मविश्वास बढाऔं, समस्याको उचित समाधान पहिल्याउँ ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

चुरियामाईमा बस दुर्घटना

६ जना भारतीयसहित ७ जनाको मृत्यु

हेटौँडा अस्पतालमा उपचाररत एक भारतीय नागरिक ।

समाज संवाददाता

हेटौँडाः पूर्वपश्चिम राजमार्गअन्तर्गत मकवानपुर र बाराको सीमाक्षेत्र चुरियामाई मन्दिर नजिकै बस दुर्घटना हुँदा ६ जना भारतीय नागरिकसहित ७ जनाको मृत्यु भएको छ । बुधबार राती साढे २ बजेको समयमा भएको दुर्घटनामा १७ जना घाइते भएका छन् । काठमाडौंबाट जनकपुरतर्फ जाँदै गरेको प्रदेश ०३-००१ ख ७९९४ नम्बरको बस सडकको दायाँ साइडमा अन्दाजी १५ मिटर तल खसी दुर्घटना भएको प्रहरीले जनाएको छ ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय बाराका अनुसार महोत्तरी जिल्ला लोहारपट्टि बस्ने अन्दाजी ४१ वर्षीय विजय लाल पण्डितसहित भारतीय नागरिक भारत राजस्थानका ६७ वर्षीय बहादुर सिंह, ६५ वर्षीया मिरा देवीसहित श्रीकान्त चतुर्वेदी, सत्यवती, राजेन्द्र चतुर्वेदी र वैजनती देवी छन् । उनीहरु ६० वर्षदेखि ७० वर्ष उमेर समूहका रहेका छन् । दुर्घटनामा परी मृत्यु भएका भारतीय नागरिकको शव भारत पठाइएको मकवानपुर प्रहरीले जानकारी दिएको छ । भारतीय दूतावासमार्फत भारत पठाइएको मकवानपुरका प्रहरी प्रवक्ता प्रहरी नायव उपरीक्षक टेकबहादुर कार्कीले जानकारी दिनुभएको छ । महोत्तरीका मृतक पण्डितको शव भने हेटौँडा अस्पतालमै छ ।

घाइतेहरुको आवश्यक उपचारका लागि सहजीकरण गर्न बारा जिल्लाका प्रमुख जिल्ला अधिकारी नवराज सापकोटा, बारा जिल्लाका प्रहरी प्रमुख प्रहरी उपरीक्षक होविन्द्र बोगटी, मकवानपुर प्रमुख जिल्ला अधिकारी सूर्यप्रसाद सेढाई, प्रहरी प्रमुख सिताराम रिजाल अस्पताल पुग्नुभएको थियो । प्रहरीकाअनुसार भारत राजस्थानका ४८ वर्षीय घनश्याम चतुर्बेदी, ५३ वर्षीया माया देवी, ३५ वर्षीय अनिल कुमार, ५० वर्षीया तारावती चतुर्बेदी, ९ वर्षीया कृतिका चतुर्बेदी, ४८ वर्षीय श्याम लाल माली, ४७ वर्षीय हरवारी माली, ७० वर्षीया चौथी देवी, ७२ वर्षीय सुरेशचन्द्र चक्रवती, ७३ वर्षीय रामप्रसाद, ६३ वर्षीय धरम सिंह, ६० वर्षीया ईन्दु धाकद, १६ वर्षीय गर्बिदा चतुर्बेदी र ५४ वर्षीय राम कुमार चतुर्बेदी घाइते भएका छन् । यस्तै महोत्तरी जिल्ला जलेश्वर नगरपालिका बस्ने अन्दाजी ३८ वर्षीय बिहारी मुखिया, धनुषा जिल्लाको मौवा गाउँपालिका-१८, जनकपुरका ४१ वर्षीय घुरन मण्डल, महोत्तरी जिल्लाको लोहारपति नगरपालिका-५ का २६ वर्षीय जसबेन्दर पासवान पनि घाइते छन् ।

घाइते मध्ये ४ जनाको चितवनमा उपचार भइरहेको छ भने ११ जनाको हेटौँडामा उपचार भइरहेको छ । २ जना भने डिस्चार्ज भइसकेका छन् । प्रहरीले जनकपुर-७ का जिलामी खानसहित उनका सहयोगी सहचालक अन्य २ जना गरी ३ जनालाई जनकपुरबाट घाइते अवस्थामा नियन्त्रणमा लिएको छ । घाइतेहरुको हेटौंडा अस्पताल र चुरेहिल अस्पतालमा उपचार भैरहेको छ । मृतकको शव हेटौंडा अस्पतालमा राखिएको छ । चालक र सह-चालक प्रहरी नियन्त्रणमा रहेको र घटना सम्बन्धमा थप अनुसन्धान कार्य भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

उद्योग संघ मकवानपुरले नवउद्यम कार्यशालाको आयोजना गर्ने

नवउद्यम कार्यशाला आयोजना सम्बन्धमा जानकारी गराउनुहुँदै अध्यक्ष प्याकुरेल ।

समाज संवाददाता

हेटौँडाः उद्यम तथा व्यवसाय प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यले उद्योग संघ मकवानपुरले नवउद्यम कार्यशालाको आयोजना गर्ने भएको छ । उद्यम तथा व्यवसाय प्रवर्द्धन केन्द्र (इन्कुवेशन सेन्टर) स्थापना गरेको संघले असोज तेस्रो साता नवउद्यम कार्यशालाको आयोजना गर्ने जनाएको छ । कार्यशालामा सहभागी हुन इच्छुक उद्यमी, व्यवसायीलाई बिहिबारदेखि आवेदन फारम खुला गरिएको उद्योग संघ मकवानपुरका अध्यक्ष स्वागतराज प्याकुरेलले जानकारी दिनुभएको छ ।

नयाँ किसिमको उद्यम, व्यवसायमा नयाँ पुस्तालाई आकर्षित गर्नुका साथै पुरानै उद्यम, व्यवसायलाई नयाँ र प्रभावकारी शैलीमा सञ्चालन गर्ने योजनामा रहेकाहरुलाई कार्यशालामा सहभागी हुन आव्हान गरिएको छ । बिहिबार उद्योग संघ मकवानपुरको कार्यालयमा पत्रकार सम्मेलन गरेर नवउद्यम कार्यशालाको विषयमा जानकारी गराएको छ । प्रभावकारी उद्यम, व्यवसायका विषयमा ४ दिन विज्ञहरुको सहजीकरणमा कार्यशाला आयोजना गर्ने र पाँचौ दिन नवउद्यमी हाटबजार सञ्चालन गरिने अध्यक्ष प्याकुरेलले जानकारी दिनुभएको छ ।

उद्योग संघ मकवानपुरका निवर्तमान अध्यक्ष लेखराज पोखरेलको संयोजकत्वमा नवउद्यम कार्यशालाको आयोजना गर्न लागिएको हो । कार्यक्रम संयोजक पोखरेलले कार्यशालामा उद्यम, व्यवसायको अवधारणा, अवधारणाको कार्यान्वयन, वस्तु वा सेवाको बजारीकरण, प्रविधि र उपकरणको प्रयोग, प्रवर्द्धनको शैलीका विषयमा कार्यशाला केन्द्रित हुने संयोजक पोखरेलको भनाइ छ । कार्यशालापछि सञ्चालन गरिने नवउद्यमी हाटबजारमा सरोकारवालालाई अवलोकन गराइने जानकारी दिनुहुँदै पोखरेलले भन्नुभयो, “उद्यम, व्यवसायमा लाग्न चाहने नयाँ पुस्तालाई प्रशिक्षित गर्नुका साथै उद्यम, व्यवसायमा लगानी गर्न सक्ने समूहलाई नवउद्यमी, व्यवसायीको उद्यम, व्यवसायमा लगानी गर्न पनि हामी प्रेरित गर्नेछौं ।”

उद्योगीले नै आफ्ना नयाँ पुस्तालाई उद्यममा जोड्न नसकिरहेको जीकिर गर्नुहुँदै अध्यक्ष प्याकुरेलले नयाँ पुस्तालाई उद्यममा जोड्ने प्रयास गरिएको

...बाँकी पृष्ठ ३ मा

बाढी/पहिरो जस्ता विपद्को जोखिमबाट बच्न र बचाउन हार्दिक अनुरोध

बाढी/पहिरो नियन्त्रणका तत्कालीन उपाय

- आफ्नो गाउँघरका माथिल्ला भागबाट गहिरो कुलो काटी पानीको उचित व्यवस्थापन गर्ने ।
- कतै जमिन चिरा परेको देखेमा त्यसभित्र पानी नछिर्ने गरी टाल्ने ।
- आफ्नो घर तल-माथिको जमिन तथा घरभित्र गहिरो चिरा परेको भएमा तुरुन्त सुरक्षित स्थानमा गएर बस्ने ।
- पानीको बहाव बढ्दै ढुङ्गा माटो कटान गरेमा आफू भन्दा तल्लो भागमा बस्ने जनसमुदायलाई सूचना दिने ।
- भूकम्पको धक्काले आफ्नो घरवरपर कत्तिको क्षति गरेको छ त्यसको राम्रोसँग निगरानी गर्ने ।
- पहिरो कटान र यसले गर्ने क्षतिको आंकलन गरी विकास निर्माणका कामहरू, जस्तै- बाटो खन्ने, ढुङ्गा निकाल्ने, कुला तथा नहर बनाउने ।

बाढीबाट जोगिन नदी तटीय क्षेत्रमा बस्न हुन्न ।
होचो भूभागमा आवातजावत गर्न हुन्न ।
गाउँ र वस्तीमा बाढी आयो भने उचो भूभागमा जानुपर्छ ।
समूहमा बस्नुपर्छ ।
उचो भूभागमा जाने ठाउँ छैन भने आफ्नो घरको पहिलो, दोस्रो तल्ला वा छतमा बस्न सकिन्छ । छतमा पनि बस्न सक्ने अवस्था भएन भने बाहिरबाट गएका उद्धार टोलीलाई आफ्नो समस्या भन्नुपर्छ ।
बाढी पूर्वानुमान शाखाको पैसा नलाग्ने नम्बर ११५५ मा फोन गरेर कता बाढी जाँदैछ भन्ने थाहा पाउन सकिन्छ ।
संचारमाध्यमबाट आएको सूचनालाई आधार बनाएर सतर्क हुनपर्छ ।
सूचना अनुसार सुरक्षित ठाउँको पहिचान पहिले नै गर्ने र बाढी आइहाले त्यो ठाउँमा जानुपर्छ ।
ठूलो पानी परेपछि जमिन कमजोर हुने भएकाले भिरालो जमिनमा बस्दा उच्च सतर्कता अपनाउनुपर्छ ।
पहिले पहिरो गएका ठाउँमा फेरि पनि पहिरो जाने संभावना धेरै हुने भएकाले त्यस्ता ठाउँको पहिचान गर्नुपर्छ ।
घर भत्किएर जनधनको क्षती हुने भएकाले घर बाहिर निस्किएर बस्नुपर्छ ।
ठूलो पानी परिरहे जोखिमयुक्त क्षेत्र नजिक भए नसुती चनाखो भै बस्नुपर्छ ।

कैलाश गाउँपालिका
मकवानपुर

सम्पादकीय

सडक दुर्घटना कहालीलाग्दो

पछिल्लो समयमा मुलुकभर सडक दुर्घटना कहालीलाग्दो रुपमा वृद्धि भइरहेको छ । हरेक दिन सडक दुर्घटनामा परेर दर्जनौं मानिसले ज्यान गुमाइरहेका छन् । सडक दुर्घटना कहालीलाग्दो गरी बढ्दा सडक यातायातको प्रयोग असुरक्षित बनिरहेको छ । देशभर सहज पहुँच भएको एकमात्र सडक यातायात असुरक्षित बन्दा सरकारले खासै चासो देखाउन सकेको छैन । बिहीबार राति करिब १ बजेको समयमा हेटौंडा नजिक चुरियामाईमा तीर्थयात्री बोकेको बस दुर्घटना हुँदा ७ जनाको मृत्यु भएको छ । काठमाडौंबाट महोत्तरीको लोहारपट्टी जाँदै गरेको मधेश प्रदेश-०३-००१ ख ७९२४ नम्बरको बस दुर्घटनामा ६ जना भारतीय नगरिक र एक जना नेपालीको मृत्यु भएको छ । दुर्घटनामा १७ जना घाइते भएका छन् । बुधबार बिहान करिब ११ बजे धादिङको गजुरी गाउँपालिका-२, चालिसेस्थित पृथ्वी लोकमार्गबाट त्रिशुली नदीमा बस खस्दा ८ जनाको मृत्यु भएको छ । काठमाडौंबाट पर्वत जाँदै गरेको प्रदेश ३-०१-००५ ख ९९५२ नम्बरको बस अनियन्त्रित भएर सडकबाट ४० मिटर तल त्रिशुली नदीमा खस्दा ८ जनाको मृत्यु भएको हो । दुर्घटनामा १५ जना घाइते भएका छन् ।

यी त सडक दुर्घटनाको पछिल्लो दुई उदाहरणमात्र हुन् । यस्ता दुःखद दुर्घटनाका खबर सञ्चार माध्यमबाट दिनहुँ सुन्न, देख्न र पढ्न पाइन्छ । यस्ता दुर्घटना बढ्दै गएका कारण नेपालमा सडक दुर्घटनाको कहालीलाग्दो बनिरहेको छ । नेपाल प्रहरीको तथ्याङ्कअनुसार पछिल्लो ५ वर्षमा सडक दुर्घटनामा परी १२ हजार ६ सय १२ जनाको मृत्यु भएको छ । गत आर्थिक वर्ष (आव) २०७९/८० मा मात्र ३५ हजार ७ सय ५४ वटा सडक दुर्घटनाका घटना भएका छन्, जसमा २ हजार ३ सय २० जनाको मृत्यु भएको छ । गत आर्थिक वर्षभित्र सडक दुर्घटनामा परी २८ हजार ९ सय ५६ जना मानिस घाइते भएका छन् । अघिल्लो आव २०७८/७९ मा २ हजार ८ सय ८३ जनाले सडक दुर्घटनामा ज्यान गुमाएका थिए । आव २०७७/७८ मा २ हजार ६ सय ५८, आव २०७६/७७ मा २ हजार ५ सय र आव २०७५/७६ मा २ हजार २ सय ५१ जनाको सडक दुर्घटनामा ज्यान गएको नेपाल प्रहरीको तथ्याङ्क छ ।

सडक दुर्घटनाले मानवीय क्षति गराउने विषयसँगै अंगभंग गराउने संख्यासमेत विकराल देखिन्छ । सडक दुर्घटना शून्यमा झार्न नसकिए पनि न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ । दुर्घटनाको नियति जहिले पनि घातक हुन्छ । सडक पूर्वाधार, कमजोर नियमन र चालकको लापरवाहीले नेपालमा धेरै दुर्घटना हुने गरेको सडक सुरक्षा विज्ञको भनाइ छ । सवारी साधनको तिव्र गति, ट्राफिक नियमको उल्लंघन, सवारी साधनको अवस्था पनि सडक दुर्घटनाका मुख्य कारणको रुपमा पाइने गरेको छ । मादक पदार्थ सेवन गरेर सवारी चलाउनु, जथाभावी ओभरटेक गर्न खोज्नु क्षमताभन्दा बढी यात्रु तथा भार बोक्नु पनि सडक दुर्घटनाका कारण देखिएका छन् । नेपालमा विभिन्न प्राकृतिक प्रकोपबाट भन्दा सडक दुर्घटनाबाट हुने मानवीय क्षति अत्यधिक भएकोमा विश्व स्वास्थ्य संगठनले समेत चासो देखाइरहेको अवस्थामा दुर्घटनाको संख्या र त्यसबाट हुने जनधनको क्षति बढ्दै जानु चिन्ताको विषय बनेको छ ।

कहालीलाग्दो बन्दै गएको सडक दुर्घटना न्यूनीकरणका लागि प्रभावकारी र दिगो प्रयास हुनुपर्छ । सडकमा हुने साना-ठूला सबै प्रकारका दुर्घटनालाई गम्भीररुपमा लिएर यसको कारण खोजी गरी न्यूनीकरणका लागि ध्यान दिनु जरुरी छ । अधिकांश सडक दुर्घटनामा मानवीय त्रुटी मुख्य कारण देखिएकाले सवारी दुर्घटना न्यूनीकरणका लागि सवारी चालकहरु नै बढी सचेत बन्नुपर्ने देखिन्छ । सडक सुरक्षाको दीर्घकालीन समाधानका लागि सुरक्षित सडक बनाउनु आवश्यक छ । सर कारले सडक सुरक्षाको लागि उपयुक्त नीति, नियमको तर्जुमा गरी प्रभावकारी कार्यान्वयन गराउनुपर्छ । यातायात क्षेत्रमा देखिएका चरम लापरबाहीको अन्त्यबाटै दुर्घटना न्यूनीकरणको सुरुवात गर्नुपर्छ । यसका लागि यातायात व्यवसायी, चालक, यात्रु तथा सरकारी निकाय सबैले गम्भीर भएर आफ्नो कर्तव्य पालना गर्नु आवश्यक 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
सम्पर्कः ९७४५०२९४५५

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

अभिभावक र बालबालिकाबीच कसरी प्रगाढ सम्बन्ध बनाउने ?

✍ लक्ष्मी कुँवर

हामीले भन्दै र सुन्दै आएका छौं बालबालिकाको पहिलो पाठशाला घर अनि पहिलो शिक्षक अभिभावक नै हो । वास्तवमा एउटा सफल अभिभावकत्वका लागि अभिभावकहरु शिक्षक, सहजकर्ता, आदर्श व्यक्तित्व, प्रेरणाको स्रोत जस्ता थुप्रै भूमिका निर्वाह गर्नुपर्छ । विभिन्न अनुसन्धान र खोजबाट यो प्रमाणित भएको छ कि जब अभिभावक स्वयम् बालबालिकाहरुको सिकाइका लागि सहभागी हुन्छन् तब बच्चाले प्रभावकारी रुपमा राम्रो अध्ययन र सिकाइ गर्न थाल्छ। हामीसँग आफ्ना बालबालिकाहरुका लागि पर्याप्त समय संलग्नता सहकार्य गर्ने शैली नहुँदा र नगर्दा उनीहरुको बीचको सम्बन्धमा समेत फाटो आउन सक्छ ।

बालबालिकाका लागि सबैभन्दा महत्वपूर्ण सम्बन्ध भनेको उनीहरुले आफ्नो अभिभावकसँग विकास गर्ने नै हो । उनीहरुले हामीसँगको सकारात्मक सम्बन्ध मार्फत नै आफ्नो वरपरको संसारको बारेमा सिक्छन् । तपाई र तपाईको बालबालिकाहरुको सम्बन्ध सही बनाउने कुनै गोप्य पुस्तक, जादुको छडी छैन तर सम्बन्धमा फाटो ल्याउन सक्ने र सुमधुर सम्बन्ध स्थापनाका थुप्रै कठिनाइहरु छन् । यदि तपाईले आफ्ना सन्तानप्रतिको सम्बन्धमा प्रगाढता ल्याउनुभयो भने पक्कै पनि तपाईका बालबालिकाहरु फक्रने मात्र होइन फुल्नेछन् ।

तपाई र तपाईका बालबालिका बीचको सम्बन्धलाई बलियो बनाउने केहि महत्वपूर्ण तरिकाहरुः

१. आफ्नो प्रेम देखाउनुहोस्

हाम्रो संवेगात्मक, भावनात्मक र न्युरोबायोजिकल विकासका लागि माया, प्रेम, स्नेह आवश्यक छ । त्यसैले तपाईभित्रको मायालु स्पर्शलाई देखाउनुस् । प्रत्येक अन्तरक्रियालाई आफ्नो बच्चासँग जोड्ने अवसरको रुपमा व्यवहार गर्नुहोस् । मुस्कानसहित उसका इमान्दार अन्तरक्रिया र अभिव्यक्तिलाई सुन्नुहोस् ।

२. कुराकानी गर्नुहोस् -

बालबालिकाको भावना व्यक्त गर्ने अवसर दिनुपर्छ र कुराकानी गर्दा बालबालिकाले सरल र सहज तरिकाले बुझ्ने गरी पूर्णवाक्यको प्रयोग गर्नुहोस् र बालबालिकालाई पनि सोही अनुसार गराउनुहोस् । कुराकानीले सम्बन्ध मात्र होइन तर्क गर्ने क्षमता, शब्दावलीको विकास, आधारभूत सुनाइ- बोलाइ सीप सुनिश्चित गरी साँचो, स्पष्ट र सही बोल्न सिक्छन् ।

३. प्रशंसा गर्ने बानी गर्नुहोस्

बालबालिकाहरुको राम्रो कामको प्रशंसा गर्नाले उनीहरुले तपाईप्रति विश्वास र भरोसा गर्न थाल्छन् जसले सम्बन्ध स्थापनामा प्रगाढता ल्याउँछ । प्रशंसाले सकारात्मक हौसला र अझ राम्रा कार्य गर्नमा अभिप्रेरित गर्दछ ।

४. सँगै खेल्नुहोस्

बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकासका लागि खेल धेरै महत्वपूर्ण छ । समय मिलाएर तपाई पनि उनीहरुसँगै खेल खेल्नुहोस् । खेलबाट नै भाषा अभिव्यक्त सीप, सामाजिक सीप, सृजनशीलता र सामाजिक सीपहरु सिक्छन् । यो रमाइलो तरिकाबाट तपाई आफ्नो बच्चासँगको सम्बन्ध बलियो बनाउन सक्नुहुन्छ ।

५. बालबालिकालाई सुन्नुहोस् र समानुभुति देखाउनुहोस्

बच्चाको भावनालाई स्वीकार गर्नुहोस् र हरपल आवश्यक पर्दा तपाई बच्चासँगै हुनुहुन्छ भन्ने आभाष दिएर विश्वस्त पार्नुहोस् । पारस्परिक सम्बन्धका लागि बच्चाका कुरा सुन्नु र समानुभुति देखाउनु महत्पूर्ण छ ।

६. समय दिनुहोस्

अभिभावक स्वयम् इलेक्ट्रोनिक उपकरणहरुलाई टाढा राखी प्रत्येक दिन केहि निश्चित समय छुट्याई बालबालिकासँगको गुणस्तरीय समयसँगै बिताउनुहोस् । साधारण गफगाफ, ठट्टा रमाइलोदेखि महत्वपूर्ण निर्णयमा समेत बालबालिकालाई समय दिनुहोस् । यसो गर्नाले उनीहरुमा पारिवारिक दायित्व र अपनत्व बोध हुन्छ र भविष्यमा समेत समय निर्धारण गरेर काम गर्न सहजता हुन्छ ।

७. बालबालिकाहरुको रोजाईलाई सम्मान गरी अपेक्षाहरुको सन्तुलन गर्नुहोस् ।

तपाईको इच्छा आकाङ्क्षा विपरित बालबालिकाहरुको रोजाई भए तापनि सकारात्मक पुनःबलसहित त्यसलाई सन्तुलनमा ल्याउनुहोस् र तपाईले उनीहरुको रोजाईमा समर्थन गरेको बोध गराउनुहोस् ।

८. एक्लै प्राइभेसीका लागि समय दिनुहोस् ।

बालबालिकाहरुले नयाँ विचार, भावना र सामाजिक चासोहरु खोजिरहेका हुन्छन् भने नयाँ विचारहरु प्रस्फुटन र सिर्जना गर्नका लागि शान्त दिमाग उर्वर भूमि हो । त्यसैले उनीहरुलाई एक्लै काम गर्ने समय दिनुहोस् । यसले उनीहरुलाई आफूलाई चिन्न पनि सहयोग गर्दछ । आवश्यकताअनुसार बालबालिकाहरुलाई आफ्नो व्यक्तिगत समय प्राइभेसीको लागि पनि छोडिदिनुस् तर अप्रत्यक्ष रुपमा निगरानीमा राखी राख्नु होस् ।

९. सीमा, नियमहरु सेट गर्नुहोस्

बालबालिकालाई संरचना र निर्देशन चाहिन्छ । जब बालबालिकाहरुले वरपरको वातावरण र संसारलाई जान्न खोज्दछन् या घुलमिल हुन खोज्छन् तब तपाई र बालबालिकासँगै मिलेर सीमा, नियम र परिणामहरुको खाका कोर्नुहोस् र निश्चित गर्नुहोस् ।

१०. भावनाहरु बुझिदिनुस् ।

प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष रुपमा व्यक्त गर्न सकिने र व्यक्त गर्न नसकिने बालबालिकाहरुको भावनालाई बुझ्नुहोस् र अभिव्यक्त गर्ने वातावरण तयार पार्नुहोस् । जसले गर्दा बालबालिकाहरु खुल्छन् र तपाईसँगको मित्रवत् व्यवहार प्रकट गर्दछन् । सबै बालबालिकाहरु फरक छन् उनीहरुको क्षमता फरक छ विचार फरक छ । सांस्कृतिक र व्यक्तिगत पक्षहरु फरक छन् । त्यसैले प्रत्येक बच्चालाई स्पष्ट रुपमा राम्ररी बुझ्नका लागि आत्मिय सम्बन्ध बनाउनु एकदमै अपरिहार्य छ ।

(लेखक हेटौंडा-८, कमानेस्थित कमाने एकेडेमीको शिक्षक हुनुहुन्छ ।)

अझै कति गैरजिम्मेवार बन्ने ?

✍ भाषा पोखरेल

कर्तव्य पूरा गर्ने त परै जाओस् यहाँ त समाजसेवा समेत स्वार्थ राखेर गरिन्छ । चन्दा उठाएर गरिने समाजसेवामा पनि नाफा नै कमाउन उद्यत मान्छेबाट कस्तो परिवर्तनको अपेक्षा होला ?

संभवतः सबैका लागि प्रिय शब्द हो, अधिकार । समाजमा जो-कोहीले आफ्नो अधिकार खोजेको हुन्छ । मान्छेले यस धर्तीमा जन्म लिएपछि उसले अधिकार खोज्छ, खोज्छ । कतिपय अधिकार जन्मसिद्ध हुन्छन् भने कतिपय अधिकार संविधान, ऐन कानुन र विधिविधान अनुरुप अभिव्यक्त गरिएका हुन्छन् ।

धार्मिक, आर्थिक, राजनीतिक, सामाजिक एवं सांस्कृतिक अधिकार मार्फत मान्छेले आफ्नो पहिचान पाएको हुन्छ । र, त्यही पहिचान उसको परिचय बन्दछ । कुनै पनि देशको प्रगतिको अवस्था थाहा पाउन त्यस देशका नागरिकहरुले पाएका र प्रयोग गरेका अधिकारहरू नियाल्न जरुरी हुन्छ ।

मान्छे जन्मने बित्तिकै उसले आफ्ना नैसर्गिक अधिकार अजमाउन खोज्दछ । जस्तो कि बच्चा जन्मिने बित्तिकै रुन्छ र आमाको दूध चुस्न खोज्छ । जुन उसको जन्मसिद्ध अधिकार हो । नवजात शिशु भोक लाग्दा रुन्छ । र, रोएपछि उसलाई आमाले दूध चुसाउँछिन् ।

यो कुरा उसलाई कसैले सिकाउनुपर्दैन, उसले आमाको गर्भबाटै सिकेर आएको कुरा हो कि रोएपछि खान पाइन्छ । त्यसैले भोकलाग्दा वा अन्य कुनै असामान्य अवस्थाको सूचना उसले रोएर दिएको हुन्छ ।

मानव जातिले आफ्नो अधिकारको खोजी जन्मदेखि नै गर्ने हुनाले उनीहरू आफ्ना अधिकारको खोजीमा निरन्तर लागिनै रहेका हुन्छन् । मान्छे जति ठूलो हुँदै गयो त्यति नै अधिकारको खोजीको सिलसिला पनि बढ्दै जान्छ ।

अधिकार खोज्ने क्रममा मान्छे सधैं क्रियाशील हुन्छ र जस्तोसुकै अवस्थामा पनि अधिकारको खोजीबाट पछि हट्दैन । त्यसो त अधिकारको त्यही एकपक्षीय हिसाबकै कारण मानिस स्वार्थी बन्दै गयो ।

उसले अधिकार त खोज्यो तर, अधिकारसँगै आउने कर्तव्य बिर्सिंदै गयो । जब एकतर्फी रुपमा अधिकारको मात्रै कुरा गरिन्छ, तब जो-कोही एकोहोरो बन्छ र अधिकारको नशामा लट्ठिएर स्वार्थी बन्न पुग्दछ ।

अधिकारको नशाले मानिस यतिसम्म स्वार्थी बन्छ कि, उसलाई केही पाइदैन भन्ने लाग्यो भने आफू त केही गर्दैन अरुलाई समेत कर्मबाट भाँड्ने काम गर्दछ । किनकि मानिसको सकारात्मक बुद्धिभन्दा छिटो नकारात्मक बुद्धिको विकास भएको पाइन्छ ।

अधिकारको खोजी र कर्तव्यबाट विमुख हुँदै गएपछि मान्छे यतिसम्म गैरजिम्मेवार हुँदै गए कि कसैको लहलहैमा लागेर, एकछिनको रमझममा लागेर आफ्नो कर्तव्य र दायित्व भुल्दै गए ।

हामीले विद्यालय तहदेखि नै अधिकार र कर्तव्यलाई एउटै सिक्काका दुई पाटा भनेर पढ्यौं । अधिकारको प्रयोगमा कर्तव्य जोडिएरै आउने हुनाले कर्तव्य बेगरको अधिकारका कुरा हुँदैनन् ।

त्यसैले कसैले आफ्नो अधिकारको प्रयोग गर्दा उसले निर्वाह गर्नुपर्ने जिम्मेवारी पनि पूरा गर्नुपर्ने हुन्छ । एउटा प्राप्त गर्नको लागि दुवैमा उत्तिकै लगाव हुनुपर्छ । अर्थात् व्यक्तिमा जिम्मेवारी बोध हुनुपर्दछ । तर, अहिलेको परिस्थिति हेर्दा लाग्छ मान्छेले जिम्मेवारी पूरा गर्ने पर्दैन ।

मान्छेलाई केवल आफ्नो अधिकारको मात्रै सुनिश्चितता चाहिएको छ । आफ्नो अनुकूलतामा सबै चल्नुपर्छ । आफ्नो स्वार्थ पूरा गर्नेतिर मात्रै दृष्टि लगाएको हुन्छ, न कि कर्तव्य र जिम्मेवारी पूरा गर्नेतर्फ ।

स्वाभिमान र सम्मानका साथ जीवन जिउन पाउने कसैको अधिकार हुन्छ भने उक्त व्यक्तिले जीवन जिउँदै गर्दा उसले घर, परिवार, समाज र मुलुकप्रति बहन गर्नुपर्ने जिम्मेवारी र कर्तव्य पनि पक्कै पूरा गर्नुपर्छ । जुनसुकै कुरामा पनि आफ्नो अधिकार मात्रै खोज्ने प्रवृत्तिले व्यक्तिलाई गैरजिम्मेवार बनाउँछ । त्यस्तो व्यक्तिमा दम्भ र घमण्ड पनि बढ्दै जान्छ ।

यदि त्यही प्रकृतिको व्यवहार समाजमा फैलिदै गयो भने समग्र समाज नै निरंकुश बन्न पुग्दछ । निरंकुशता कहिल्यै हितकारी हुँदैन । जब समाज निरंकुश बन्छ त्यसपछिको जीवन झनै कष्टकर हुन पुग्दछ ।

मान्छेको जीवनका विभिन्न सन्दर्भमा अधिकार सिर्जना भएको हुन्छ । घरपरिवारमा सम्पत्तिको अधिकार । रोजगारी प्राप्त गरेपछि पारिश्रमिक प्राप्त गर्ने अधिकार । कुनै बच्चा जन्मिएपछि पालनपोषणको अधिकार । विभिन्न प्रकृतिका सामाजिक, राजनीतिक एवं आर्थिक अधिकार इत्यादि ।

तर, यी अधिकारहरू प्रयोग गर्दैगर्दा त्यसमा अन्तरनिहित दायित्व के हो ? त्यसलाई भने अक्सर भुल्ने गरिन्छ । मान्छेले आफ्नो अधिकार अजमाउँदा उसको दायित्व भने बिर्सन्छ ।

आफ्नो अधिकारको लागि आन्दोलन गर्न पनि पछि नपर्ने मानिस कर्तव्य र दायित्व निर्वाहमा भने सधैं पछि नै बस्न रुचाउँछ ।

सबैले आफ्नो अधिकारको मात्रै कुरा गर्दा तस्करले तस्करी गर्न पाउनुपर्छ भनी आन्दोलन गर्ने, भ्रष्टाचारीले भ्रष्टाचार गर्न पाउनुपर्छ भनी आन्दोलन गर्ने, ऋणीले ऋण तिर्न नपरोस् भनी आन्दोलन गर्ने जस्ता परिस्थितिहरू निर्माण भइरहेका छन् । तर, कर्तव्य पूरा नभएका कारण सिर्जना भएको समस्या र भोग्नु परेको सास्तीबारे कसले आन्दोलन गर्ने ?

कर्तव्य पूरा गर्ने त परै जाओस् यहाँ त समाजसेवा समेत स्वार्थ राखेर गरिन्छ । चन्दा उठाएर गरिने समाजसेवामा पनि नाफा नै कमाउन उद्यत मान्छेबाट कस्तो परिवर्तनको अपेक्षा होला ? यहाँ समाजसेवा गरेबापत नाफा कमाउन अधिकार पनि सुनिश्चित गर्न खोजिन्छ ।

यसर्थ, सभ्य र समतामूलक समाज निर्माणका लागि कुनै पनि नागरिकले आफ्नो नागरिक अधिकार प्रयोग गर्दैगर्दा त्यससँग आउने जिम्मेवारी र कर्तव्य पनि उत्तिकै संवेदनशील भएर पूरा गर्नुपर्दछ । अधिकार के हो ? कस्तो अधिकार ? भन्ने कुरा निर्क्योल गर्नुपर्दछ ।

आफूले प्रयोग गरेको अधिकारले अरूलाई हानि पुऱ्याउनुहुँदैन । यदि अरूलाई बाधा पुग्छ भने त्यस्तो अधिकारको

...बाँकी पृष्ठ ३ मा

पुस्तकालयमा रमाउँदै विद्यार्थी

बुधबार श्रमिक माविको पुस्तकालयमा अध्ययन गर्दै विद्यार्थी ।

समाज संवाददाता

हेटौँडाः बुधबार दिउँसो २ बजे हेटौँडा-४, कर्रास्थित श्रमिक मावि परिसरमा ९ कक्षाका विद्यार्थीको समूह खुसीहुँदै कक्षाकोठाबाट पुस्तकालयतर्फ दौडँदै थिए । पुस्तकालयमा आफूले रोजेको पुस्तक पढ्न पाउने भएकोले विद्यार्थी खुसी देखिन्थे । विद्यालयले हरेक दिन हाफ टाइमपछि विद्यार्थीलाई पुस्तकालयमा पढ्ने व्यवस्था मिलाएको छ ।

एउटा कक्षाका विद्यार्थीले सातामा एक दिन पुस्तकालय जाने अवसर पाउँछन् । संघीय सरकारको साढे ६ लाख रुपैयाँ बजेटबाट करिब ३ हजार पुस्तक खरिद गरिएको छ भने पुराना करिब एक हजार पुस्तक गरी ४ हजारभन्दा बढी पुस्तक पुस्तकालयमा रहेको पुस्तकालयका प्रमुख भीम कुमार पाठकले जानकारी दिनुभयो । विद्यार्थीले आफूले रोजेर, खोजेर पुस्तक पढ्न पाउने भएपछि खुसी हुँदै पुस्तकालय आउने गरेको पाठक बताउनुहुन्छ ।

वर्षे बिदापछि पुस्तकालयलाई व्यवस्थित बनाउने प्रयास भइरहेको प्रधानाध्यापक श्रीराम दाहालले जानकारी दिनुभयो । पुस्तकालय व्यवस्थापनकै लागि शिक्षक भीम कुमार पाठकलाई दिनको ३ वटा कक्षा मात्रै पढाउने जिम्मेवारी दिइएको छ । यसअघि दैनिक ५ देखि ६ वटा कक्षा पढाउनुहुने पाठक अहिले हरेक दिन हाफ टाइमपछि पुस्तकालयमा व्यस्त हुनुहुन्छ ।

विद्यार्थीमा पठन संस्कृतिको विकासका लागि विद्यालयले पुस्तकालयको प्रयोगमा जोड दिइरहेको प्रधानाध्यापक दाहाल बताउनुहुन्छ । पुस्तकालयमा शान्त भएर पढ्न विद्यार्थीलाई सिकाउने गरिएको छ । विद्यार्थीले पढेको पुस्तक र सिके, बुझेका विषयमा हरेक दिन प्रार्थनाको समयमा माइकमा बताउनुपर्ने व्यवस्था पनि गरिएको प्रधानाध्यापक दाहालले जानकारी दिनुभयो । विद्यार्थीलाई पढ्ने, बुझ्ने र बताउने अभ्यासमा प्रेरित गरिएको उहाँको भनाइ छ । पुस्तकालयका पुस्तक विद्यार्थीले घरै लगेर पढ्न चाहे एक साताका लागि पठाउने गरिएको पुस्तकालय प्रमुख पाठक बताउनुहुन्छ ।

थप १६ जनामा डेंगु संक्रमण

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मकवानपुरमा डेंगु संक्रमण दिन प्रतिदिन बढ्दै गएको छ । पछिल्लो २४ घण्टाको अवधिमा मकवानपुरमा १६ जनामा डेंगु संक्रमण देखिएको हो । मकवानपुरमा साउनयता २ सय ३६ जनामा डेंगु पुष्टि भएको छ भने एक जनाको मृत्युसमेत भएको छ ।

बिहीबार डेंगु संक्रमण हुनेमध्ये १० जना हेटौंडा उपमहानगरपालिकाका रहेको जनस्वास्थ्य कार्यालय मकवानपुरका डेंगु फोकल पर्सन नवदीप सिलवालले बताउनुभयो । बागमती गाउँपालिकाका ५ जना र बकैया गाउँपालिकाका एक जनामा डेंगु पुष्टि भएको हो ।

हेटौंडा उपमहानगरपालिकामा साउनयता बिहीबारसम्म १ सय ६६ जनामा डेंगु भइसकेको छ । जसमध्ये ८१ पुरुष र ८५ महिलामा डेंगु देखिएको सिलवालले बताउनुभयो ।

२ नम्बरका टोलमा डेंगु अनुगमन

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा उपमहानगरपालिका २ नम्बर वडा कार्यालयले वडाका टोलमा डेंगु अनुगमन गरेको छ । बिहीबार वडा अध्यक्ष विष्णुगोपाल महर्जनको नेतृत्वमा २ नम्बर वडाको बसपार्क एरियामा रहेका कवाडी कारखाना तथा ग्यारेजका पानी जम्ने स्थानमा सफा गर्न लगाउँदै अनुगमन गरेको हो ।

हेटौंडामा पछिल्लो समय डेंगु संक्रमण तिब्ररुपमा फैलँदै गएको छ । कुनै पनि स्थानमा तीन दिनभन्दा बढी फोहोर पानी जम्मा भएमा लामखुट्टेले फुल पारेर लार्भा बनाउने भएकाले वडामा डेंगु नियन्त्रणका लागि अनुगमन गरेको हो ।

यसअघि वडा कार्यालयले डेंगु नियन्त्रणका लागि वडाभित्रका टोल विकास संस्थालाई मेशिनसमेत वितरण गरेको थियो । अनुगमनको क्रममा वडा सदस्यहरु सुरज बर्तौला, ईन्द्र रिजाल, स्वास्थ्यकर्मी मञ्जु रिजाल, आमा समूहलगायत टोलीको सहभागिता रहेको थियो ।

हेटौंडा फन सञ्चालनमा आउने

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडामा साढे २ करोड लगानीमा शुक्रबारबाट हेटौंडा फन सञ्चालनमा आउने भएको । हेटौंडा–२ मा हेटौंडा फन सञ्चालनमा आउने सञ्चालक रमेश सापकोटाले बिहीबार पत्रकार सम्मेलन गर्दै जनाकारी दिनुभयो ।

सापकोटा, युवराज भण्डारी र जागृत चौरेलको साझेदारीमा हेटौंडा फन सञ्चालनमा आउने भएको हो । हेटौंडा फनमा पौडी पोखरी, रेष्टुरेन्ट, स्केटिङ र कार्यक्रमका लागि हलसमेतको मनोरञ्जन स्थलको व्यवस्था रहेको बताइएको छ । साढे ३ कठ्ठा जग्गामा निर्माण भएको हेटौंडा फनमा ३ वर्षको बालकदेखि माथिका मानिसका लागि स्विमिङ पुलको व्यवस्था रहेको छ । हाल हेटौंडा फनमा १२ जना कार्मचारीलाई रोजगारी दिएको र २० जनालाई रोजगारी दिन सकिने सापकोटाले बताउनुभयो । हेटौंडा बजार एरियामा स्विमिङका लागि उपयुक्त स्थान नभएकाले आफूहरुले हेटौंडा फन सञ्चालनमा ल्याएको उहाँको भनाइ छ ।

उद्योग संघ...

बताउनुभयो । नवउद्यम कार्यशाला आयोजनाका लागि उद्योग संघ मकवानपुरले बागमती प्रदेश सरकार मातहतको उद्योग, वाणिज्य तथा उपभोक्ता हित संरक्षण निर्देशनालय र अन्तरप्रेरणासँग सहकार्य गरेको छ । निर्देशनालयसँग केही बजेट प्राप्त भएको र अन्तरप्रेरणा आफैंमा नवउद्यम प्रवर्द्धनमा सहजीकरण गर्ने संस्था भएको अध्यक्ष प्याकुरेलले बताउनुभएको छ ।

नवउद्यम कार्यशालामा साना तथा मझौला, घरेलु उद्यमका साथै १ वर्षदेखि ५ वर्ष सञ्चालन अवधिका नवीन सोँचका व्यवसाय गर्न चाहने व्यक्ति सहभागी हुन सक्नेछन् । अनलाइनमार्फत भदौ २३ गतेसम्म आवेदन दिन सकिने बताइएको छ । कार्यशालामा बढीमा २० वटा अवधारणालाई निशूल्क सहभागी गराइने बताइएको छ । कार्यशालाका लागि ३ लाख रुपैयाँ खर्च लाग्ने अनुमान गरिएको अध्यक्ष प्याकुरेलले बताउनुभयो । संघीय सरकारले गत आर्थिक वर्षमा सातै प्रदेशमा उद्यम तथा व्यवसाय प्रवर्द्धन केन्द्र स्थापनाका लागि २६ करोड रुपैयाँ बजेट विनियोजन गरे पनि कार्यान्वयन गर्न नसकेको जानकारी गराउनुहुँदै सरकार सँगको सहकार्यमै उद्योग संघले उद्यम तथा व्यवसाय प्रवर्द्धन केन्द्र स्थापना गरी कार्यशालाको आयोजना गर्न लागिएको अध्यक्ष प्याकुरेलले स्पष्ट पार्नुभयो ।

अझै कति...

उपयोगले समाजमा शान्ति होइन, वैमनस्य उत्पन्न गरिदिन्छ ।

अनि कर्तव्यबेगरको अधिकारको प्रयोग बढ्दा समाजमा अराजकता सिर्जना हुनसक्छ । त्यस्तो अराजकता रोक्न फेरि पनि कानुनी उपाय खोजिन्छ ।

कानुनी उपचारको विधि सधैं सहज हुँदैन । त्यसैले सबै कुरा कानुनी नियन्त्रण मात्रै भन्दा पनि केही हदसम्म सामाजिक तवरबाटै समस्या समाधान हुनु राम्रो हुन्छ ।

मानिस यसै पनि सामाजिक प्राणी हो र उसले समाजसँगै एकाकार भएर बस्नुपर्ने हुन्छ । अहिले मानिस केही कुरासँग पनि असहज महसुस गर्दैनन् ।

आफ्नो भलोका लागि अरूको कुभलो पनि चिताइरहेका हुन्छन् । जुन कुरा सामाजिक विकृति हो । समाज दूषित पार्ने विष हो । त्यसैले कर्तव्यपरायणताले मात्रै समाजलाई सही दिशाबोध गर्न सक्छ ।

समाजमा स्थापित इज्जत र इमानलाई पनि व्यवहारमा कानुनसरह नै मानिन्छ । किनकि इमान, इज्जतको ख्याल नगर्ने व्यक्तिलाई कानुनले दण्डित नै गर्दा पनि सुधार्न सकिँदैन ।

त्यसैले अधिकार माग्दै गर्दा, अधिकारको प्रयोग गर्दैगर्दा घर, परिवार, समाज र मुलुकप्रतिको आफ्नो कर्तव्यको ख्याल गर्नु नै सबैभन्दा उत्तम कुरा हो । अधिकारको कुरा गर्दा आफ्नो कर्तव्य र दायित्व किमार्थ भुल्नुहुँदैन । कर्तव्यको ख्याल नगर्ने मानिस अधिकारको भागीदार हुन सक्दैन । *(स्रोतः अनलाईनखबर)*

समृद्ध समाज
राष्ट्रिय दैनिक
www.samriddhasamaj.com.np

मकवानपुर बालविद्या सदन

हेटौंडा-१८, खड्कुले

संक्रामक डेंगुसम्बन्धी जनचेतनामूलक सामग्री

लामखुट्टेको टोकाईबाट लाग्ने डेंगु रोगको संक्रमण देशको विभिन्न जिल्लाहरुमा यतिबेला व्याप्त रुपमा फैलिएको छ । ज्वरो आउने, ज्यान गल्ने, आँखाको गेडी वरपर दुख्ने, मांसपेशी एवम् जोर्नीको दुखाई यसका प्रायः देखिने सामान्य लक्षणहरु हुन् भने पेट दुख्नु, वान्ता हुनु, वान्तामा रगत देखिनु, नाक-मुखबाट रगत बग्नु, यि लक्षण सँगसँगै अल्मलिन थाल्नु, डेंगु रोगको खतराको लक्षण हुन् ।

सामान्यता डेंगुको पहिलो संक्रमण हुँदा धेरै चिन्ताजनक समस्या देखिँदैन तर यसको दोस्रो, तेस्रो लगायतको संक्रमणमा चाहीँ जोखिम बढ्दै जाने हुन्छ । यस्ता बिरामीको हेलचेक्राईले बिरामीलाई अतिसघन उपचार कक्ष (आइसियु) सम्म पुऱ्याउन सक्छ भने केहिको मृत्यु नै हुन सक्ने सम्भावना पनि रहन्छ । तर सम्झनुपर्ने कुरा के हो भने; मनिसमा यसको पहिलो चोटी संक्रमण हुँदा लक्षण नदेखिन पनि सक्ने हुँदा, पहिलो संक्रमण कहिले भएको थियो भन्ने जानकारी नहुन पनि सक्छ । तसर्थ कुनै पनि डेंगुको संक्रमणलाई दोस्रो संक्रमण हुन सक्ने भनेर विशेष सतर्क हुनुपर्छ ।

यसबाट कसरी बच्ने ?

मुख्यकुरा लामखुट्टेको टोकाईबाट बच्ने उपाय अपनाउनु, जस्तै सुत्दा झुलको प्रयोग गर्ने वा कुनै कमर्सियल रिपेलेन्टको प्रयोग गर्ने वा घरमा जालीको झ्याल, ढोका प्रयोग सकिन्छ । तर केमिकलयुक्त कमर्सियल रिपेलेन्टको प्रयोगले स्वास्थ्यमा अन्य हानी गर्ने हुँदा झुलको प्रयोग गर्नु नै उत्तम उपाय हो ।

दोस्रो, लामखुट्टेको प्रजनन् नै कम गराउने उपायहरु अपनाउन सकिन्छ । जस्तै; सामान्यता डेंगु फैलाउने लामखुट्टेले लामो समयसम्म जम्मा भएर बसिरहने फोहेर पानी जस्तै; घर वरिपरीको खाल्टो, नाली, थोत्रो फालिएका टायर, फालिएका कवाडी भाडा वा सामानहरुमा जम्मा भएर बसेको पानी, प्रयोग नभएको ट्वाईलेट, लामो समयसम्म घरमै स्टोरेज गरेर राखिएको पानी लगायतको जमेर बस्ने पानीमा प्रजनन् गर्ने गर्छ । तसर्थ घर वरिपरी पानी जमेर बस्ने खालको खाल्टो पुर्ने, कुनै पनि स्रोतमा पनि जमेर बस्न नदिएर लामखुट्टेको प्रजनन् घटाउनु पनि डेंगु रोकथामको अर्को उपाय हो ।

तेस्रो, डेंगु संक्रमित व्यक्तिलाई टोकेर, अर्को व्यक्तिमा सोही लामखुट्टेले टोक्यो भने मात्र डेंगु रोग एक व्यक्तिबाट अर्कोमा सर्ने गर्छ । तसर्थ डेंगु लागेको बिरामीले झुल प्रयोग गर्दा परिवारका अन्य सदस्यमा यसको संक्रमण रोक्न सकिन्छ । सबै डेंगु बिरामीमा लक्षण देखिन्छ नै भन्ने छैन। तसर्थ यस्तो संक्रमणकालिन समयमा जो कोहिलाई डेंगु हुन सक्ने कुरा ध्यानमा राखेर लामखुट्टेको टोकाईबाट बच्नु नै उत्तम उपाय हो । बिरामी सँगसँगै बसेर, हात मिएर, श्वासप्रश्वासबाट अर्को व्यक्तिमा डेंगु सर्दैन ।

उपचार के गर्ने ?

यो रोगकै लागि मुख्य औषधी त छैन तर यसका विभिन्न उपचार पद्दती चाहीँ उपलव्ध छन् । “सामान्यता औषधी नै बनेको रहेनछ, के डाक्टरलाई देखाउनु” भन्ने खालको धारणा भने बनाउनु हुँदैन । डेंगुको लक्षण भए कम्तिमा एकपल्ट आफ्नो समस्या लिएर डाक्टरको परामर्श लिनुपर्छ । उपचारको नाममा बजारमा चलेको हल्लाहरुलाई, हल्लाकै रुपमा लिनुहोला । यस्ता कुराहरुले स्वास्थ्यमा अन्य असरहरु गर्न सक्छन् । तपाई डेंगु लागेर वा डेंगुसँग मिल्दो जुल्दो लक्षण लिएर घरमै आराम गर्नुभएको छ भने, घरमै ब्लड प्रेसर भने नियमित रुपमा जाँच्नुपर्छ । ब्लड प्रेसर कम भएको खण्डमा तुरुन्त अस्पताल गई डाक्टरसँग परामर्श लिनुपर्छ ।

डेंगुसँग नआत्तिनुस्, हेलचेक्राई नगरौं ।

आफु बाचौं, सबैलाई बचाऔं ।

आँखा पाक्ने रोग ५० प्रतिशत कम

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा सामुदायिक आँखा अस्पतालमा आँखा पाकेर आउने बिरामीहरु ५० प्रतिशतले कम भएका छन् । २ हप्ताअघि अस्पतालमा आएका बिरामीमध्ये ८० प्रतिशत बिरामीमा आँखा पाक्ने रोग देखिएकोमा अहिले ४० प्रतिशतमा मात्र उक्त समस्या भेटिने गरेको हेटौंडा सामुदायिक आँखा अस्पतालका चिकित्सक डा. सुनिल थकालीले जानकारी दिनुभयो ।

अस्पतालको तथ्याङ्कअनुसार मंगलबार उपचारका लागि आएका ४ सय २१ जनामध्ये १ सय ४१ जनामा आँखा पाक्ने समस्या देखिएको थियो । यस्तै, बुधबार उपचार सेवा लिन आएका ३ सय ५६ जनामध्ये १ सय ५१ जनामा आँखा पाक्ने रोगको समस्या देखिएको थियो । आँखा पाक्ने रोग धेरैजसो ४० वर्षभन्दा कम उमेरका मानिसमा देखिएको अस्पतालले जनाएको छ । १८ वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिकामा रोगको संक्रमण सबैभन्दा बढी देखिएको छ ।

बालबालिकामा ज्ञान नभएर र अभिभावकले समेत ध्यान नदिएर उनीहरुमा रोग धेरै बढेको डा. थकालीले बताउनुभयो । ‘केही दिन अघिसम्म अस्पतालमा आँखा पाक्ने समस्या लिएर आउने बिरामीको संख्या अत्यधिक भएकाले उपचारमा चाप परेको थियो’, डा. थकालीले भन्नुभयो– ‘आँखा नपाकेका बिरामीलाई पनि सर्ने सम्भावना हुने भएर त्यतिबेला हामीले अन्य बिरामीलाई सकेसम्म जँचाउन नआउनु, घरै बस्नु भनेका थियौं ।’ अहिले आँखा पाक्ने बिरामीको संख्या घट्दै गएकाले अन्य बिरामीलाई बोलाइरहेको डा. थकालीले जानकरी दिनुभयो ।

धेरै मानिसमा आँखाको सम्पर्कमा परेर सर्ने भ्रम रहेको उहाँले बताउनुभयो । भिडभाडमा गए, संक्रमित व्यक्तिले छोएको ठाउँमा छोएर हात नधोइकन आँखामा छोए, संक्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेको रुमाल, तकिया प्रयोग गरे, संक्रमित व्यक्तिको नजिक गइरहे आँखा पाक्ने रोगबाट संक्रमण भइने डा. थकालीले बताउनुभयो । आँखा पाक्ने रोग कोही मानिसमा ३/४ दिनमै हराउँछ भने कोहीमा १० दिनसमेत लाग्न सक्ने उहाँको भनाइ छ । आँखा रातो हुनेबित्तिकै आँखा पाकेको नहुने डा. थकालीले बताउनुभयो । आँखा पाक्ने रोग घरायसी उपचारले कम नहुने, यसको संक्रमणबाट छिटो निस्किन बरफले आँखा सेक्नुपर्ने उहाँले सुझाव दिनुभयो ।

हातेमालो बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.

हेटौंडा-२, संगमचोक, मकवानपुरको, फोन : ०५७-५२६५२१

१७ औं वार्षिक साधारण सभासम्बन्धी सूचना !

आदरणीय शेयर सदस्य महानुभावहरु,

यस संस्थाको १७ औं वार्षिक साधारण सभा निम्न मिति, समय र स्थानमा हुने ब्यहोराको सूचना सम्पूर्ण शेयर सदस्य महानुभावहरुलाई पत्रमार्फत् पाठाई सकिएको छ, यदी पत्र प्राप्त नभएको भए यसै सूचनालाई आधार मानेर सभामा अनिवार्य उपस्थितिको लागि अनुरोध गरिन्छ ।

साधारण सभा हुने :

मिति : २०८०/०५/२३ गते शनिबार, **समय** : बिहान १०:०० बजे ।, **स्थान** : रोयल पार्टी प्यालेस, हेटौंडा-४

(**नोट** : यो वर्ष अधिवेशन वर्ष भएकोले निर्वाचन तालिका निम्नानुसार रहेको जानकारी गराईन्छ ।)

निर्वाचन कार्यक्रम

मिति	समय	कार्यक्रम
२०८०/०५/०१	कार्यालय समय	मतदाता नामावली प्रकाशन
२०८०/०५/०२ देखि ५ गते	१०:००-५:०० बजेसम्म	छुट नाम दर्ता, सच्याउने वा हटाउने
२०८०/०५/०९	१०:००-५:०० बजेसम्म	अन्तिम नामावली प्रकाशन
२०८०/०५/१०	१०:००-५:०० बजेसम्म	उम्मेदवारी दर्ता
२०८०/०५/१०	५:००-६:०० बजेसम्म	उम्मेदवारको नामावली प्रकाशन
२०८०/०५/१६ गतेसम्म	१०:००-५:०० बजेसम्म	दावी विरोध र उम्मेदवारी नाम फिर्ता
२०८०/०५/२०	१०:००-१:०० सम्म बजेसम्म	दावी विरोध उपर छानविन र उम्मेदवारहरुको अन्तिम नामावली प्रकाशन
२०८०/०५/२३	१२ बजे (५ बजे सम्म	मतदान कार्यक्रम
२०८०/०५/२३	मतदान सकिएको १ घन्टा पछिबाट	मतगणना
२०८०/०५/२३	मतगणना पछि	निर्वाचन परिणाम घोषणा र सपथ ग्रहण
२०८०/०५/२४	विहान ८:०० बजे	सपथ ग्रहण

कार्यक्रम समापन

विद्यार्थीलाई जीवनोपयोगी स्वास्थ्य शिक्षा

विद्यार्थीलाई जिवनोपयोगी शिक्षाअन्तर्गत प्राथमिक उपचारसम्बन्धी जानकारी गराउनुहुँदै डा. राम थापा ।

समाज संवाददाता

हेटौँडाः मनहरी गाउँपालिकाको आयोजनामा मनहरी-४ स्थित पशुपतिनाथ माविका विद्यार्थीलाई जीवनोपयोगी स्वास्थ्य शिक्षा प्रदान गरिएको छ । विद्यालयमा सञ्चालन गरिएको विस्तृत स्वास्थ्य कार्यक्रममा हेटौँडा अस्पतालका व्यवस्थापक डा. राम थापा क्षेत्रीले सहजीकरण गर्नुभएको थियो ।

१ कक्षादेखि १० कक्षासम्मका करिव ५ सय विद्यार्थीलाई जीवनोपयोगी स्वास्थ्य शिक्षा, सीप र जनचेतनामूलक सामूहिक कक्षा संचालन गरिएको हो । गाउँघरमा कुकुरले टोक्दा रेबिज बिरुद्धको खोप अनिवार्य लगाउनुपर्ने, करेन्ट लाग्दा, पानीमा डुब्दा, सर्पले टोक्दा गर्नुपर्ने प्राथमिक उपचार पद्दति, सडक सुरक्षा, अग्निजन्य दुर्घटना, व्यक्तिगत सरसफाई, आँखा पाक्ने प्रकोप, डेङ्गु आदिका बारेमा विद्यार्थीलाई जीवनोपयोगी ज्ञान दिइएको थियो ।

कार्यक्रममा विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष माधव गौतम, प्रधानाध्यापक भानुभक्त आचार्य, सहायक प्रधानाध्यापक सुशील गौतमलगायतको सहभागिता रहेको थियो । कार्यक्रममा शिक्षक प्रतिनिधि ईश्वर रिजालले सहयोगी भूमिका निर्वाह गर्नुभएको थियो । कार्यक्रम मनहरी-३ को महेन्द्रज्योति माविमा पनि आयोजना गरिएको थियो ।

प्रदेशसभा सदस्य श्रेष्ठको सचिवालय उद्घाटन

समाज संवाददाता

हेटौंडाः नेपाली कांग्रेसका बागमती प्रदेशसभा सदस्य लक्ष्मीदेवी श्रेष्ठको सचिवालय उद्घाटन भएको छ । बिहीबार नेपाली कांग्रेसका सह–महामन्त्री तथा पूर्वजलस्रोत राज्यमन्त्री महालक्ष्मी उपाध्याय 'डिना'ले सचिवालयको उद्घाटन गर्नुभएको हो ।

कार्यक्रममा बागमती प्रदेशको राजधानी बनाउन आफूहरुले ठूलो योगदान रहेको सह–महामन्त्री डिनाले बताउनुभयो । मकवानपुरको विकासमा कांग्रेसका मन्त्रीहरुले आफू तयार रहेको प्रतिबद्धता व्यक्त गरेकोमा उहाँले खुशी व्यक्त गर्नुभयो ।

हिजोको दिनमा पनि बागमती प्रदेश रहेको, तर हिजोको दिनमा भन्दा अहिले विकासको योजना र बजेट परेको उहाँको भनाइ छ । जनताको बुझाई आफूले हारेको ठाउँमा बजेट नपर्ने हो कि भन्दा आफूले चुनाव र जनताबाट हारेको तर पार्टीबाट नहारेको हुनाले मकवानपुरको विकासका लागि आफू सदैब लागिपरेको बताउनुभयो ।

कार्यक्रममा बागमती प्रदेशका आर्थिक मामिला तथा योजनामन्त्री बहादुर सिंह लामा, स्वास्थ्यमन्त्री उत्तम जोशी, खानेपानी, ऊर्जा तथा सिचाईमन्त्री तीर्थबहादुर लामा, उद्योग तथा सामान्य प्रशासनमन्त्री रामकृष्ण चित्रकार, प्रदेशसभा सदस्य बिनु रायमाझी, नेपाली कांग्रेसका बागमती प्रदेश सदस्य प्रदीप कोइराला, मकवानपुर उद्योग वाणिज्य संघ अध्यक्ष कृष्णकुमार गुप्ता, नेपाली कांग्रेस मकवानपुर क्षेत्र नम्बर १ का सभापति दामोदर खनाल, मकवानपुर जिल्ला सचिव इश्वर पाठक, हेटौंडा नगर सभापति उत्सव ईटेनी र नेपाल तरुण दल केन्द्रीय सदस्य सुनिल दाहाल, नेपाल विद्यार्थी संघ केन्द्रीय सदस्य उमेश स्याङ्तानलगायत विभिन्न भातृ संगठनका पदाधिकारीहरुको उपस्थिति रहेको थियो ।

सूचना ! सूचना !! सूचना !!!

यहि आउँदो भदौ १६ गते काठमाडौं शहिद गङ्गालाल हृदय केन्द्र काठमाडौंबाट वरिष्ठ मुटु रोग विशेषज्ञ डा. बिवेक बानिया आउनु हुने भएकोले मुटु सम्बन्धि समस्या भएको, उच्च रक्तचाप (High blood pressure) कोलेस्ट्रोल सम्बन्धि समस्या भएको नयाँ तथा पुरानो बिरामीहरुले सम्पर्क गर्नु होला ।

हाम्रो सेवाहरु

- Echo (मुटुको video X-ray) सेवा
- ECG, video X-ray सेवा
- प्याथोलोजी सेवा
- फिजियो थेरापी सेवा
- दाँत सम्बन्धि सम्पूर्ण रोग उपचार
- छाला तथा यौन रोग विशेषज्ञ सेवा
- स्त्री तथा प्रसुति सेवा सम्बन्धि
- नाक, कान तथा घाँटी रोग सम्बन्धि सेवा

Sancho Hospital Pvt. Ltd.

सम्पर्कः मकवानपुर पोलिक्लिनिक

हेटौंडा–१, भिन्तुनापथ

०५७–५२५८०१, ९८४५२३७६११, ९८०७१३१३६४

(सन्चो हस्पिटल अगाडी, मकवानपुर सहकारी हस्पिटल सङ्गै)

महिला तथा किशोरीलाई अभिमुखीकरण

समाज संवाददाता

हेटौँडाः अनौपचारिक क्षेत्र सेवा केन्द्र (इन्सेक) ले महिला तथा किशोरीका लागि मानवअधिकार तथा कानुनी संयन्त्रका विषयमा अभिमुखीकरण कार्यक्रमको आयोजना गरेको छ । बिहिबार र शुक्रबार दुइदिनका लागि अभिमुखीकरण कार्यक्रम आयोजना गरिएको हो । मकवानपुरको मनहरी गाउँपालिका १, ३ र ४ नम्बर वडा र हेटौँडा उपमहानगर पालिका १९ नम्बर वडाका महिला समूहका सदस्यलाई अभिमुखीकरण गरिएको हो ।

बिहिबार बिहान बागमती प्रदेश सरकारको आन्तरिक मामिला तथा कानुन मन्त्री गंगानारायण श्रेष्ठले अभिमुखीकरण कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुभयो । अभिमुखीकरण कार्यक्रममा राष्ट्रिय मानवअधिकार आयोगको बागमती प्रदेश कार्यालयका प्रमुख यज्ञप्रसाद अधिकारी, नेपाल बार एसोसिएन मकवानपुरकी अध्यक्ष अप्सरा बस्नेत, इन्सेक बागमती प्रदेश कार्यालयका प्रमुख गणेश भण्डारीले सहजीकरण गर्नुहुनेछ ।

चन्दन स्वीट्सको कारवाही फुकुवा

समाज संवाददाता

हेटौँडाः खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण कार्यालय हेटौँडाले हेटौँडा-४, कान्तिराजपथस्थित चन्दन स्वीट्स एण्ड बेकरीलाई व्यवसाय गर्न फुकुवा गरेको छ । गत सोमबार अनुगमनको क्रममा मिठाई तथा खाद्य वस्तु उत्पादन तथा बिक्री वितरणमा सरसफाई कायम नगरेको भनी उत्पादन तथा बिक्री वितरणमा कार्यालयले रोक लगाएको थियो ।

कार्यालयले बिहिबार एक प्रेस विज्ञप्ति जारी गर्दै चन्दन स्वीट्सलाई उत्पादन तथा बिक्री वितरणका लागि फुकुवा गरेको जनाएको छ । खाद्य अनुसन्धान अधिकृत प्रगति अधिकारीले बिहिबार एक विज्ञप्ति जारी गर्दै खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण कार्यालयले कारवाही फुकुवा गरिएको जानकारी गराएको छ । स्थानीय प्रशासन, प्रहरी, स्थानीय सरकारका प्रतिनिधिको समेत उपस्थितिमा खाद्य प्रविधिको नेतृत्वमा भएको अनुगमनका क्रममा दिइएको सुझावअनुसार चन्दन स्वीट्सले आवश्यक सुधार गरेको बताइएको छ । खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण कार्यालयले आइतबार देखि बजार अनुगमन सुरु गरेको थियो ।

हार्दिक बधाई

*यस हेटौंडेली बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेडका सचिव **गौतम केसी** पब्लिक क्याम्पस प्राध्यापक संघ बागमती प्रदेश समितिको संयोजक चयन हुनुभएकोमा हार्दिक बधाई ज्ञपन गर्दै सफल कार्यकालको शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।*

राकेश श्रेष्ठ, अध्यक्ष

एवम् हेटौडेली बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेड परिवार

हेटौडा-४, स्कूलरोड

हेटौंडा रिफरेन्स ल्याबरोटरी

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

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

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

(HRL)

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

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

थप जानकारीको लागि HRL

हेटौंडा रिफरेन्स ल्याबरोटरी

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

सामुदायिक रेडियो, रेडियो निकास ९३.४ मेगाहर्ज सुनौ र सुनाऔ

रेडियो निकास ९३.४ The Voice of Community

मकवानपुरका समर्पण सम्मानित

समर्पणलाई सम्मान गरिँदै ।

समाज संवाददाता

हेटौँडाः मकवानपुरका बालसाहित्यकार समर्पण न्यौपाने बिहिबार काठमाडौंमा सम्मानित हुनुभएको छ । नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठान मातहतको नेपाल बालसाहित्य समाजले जयपृथ्वी बाल प्रतिभा पुरस्कार-२०७९ बाट न्यौपानेलाई सम्मान गरिएको हो । नगद ५ हजार रुपैयाँसहित नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठानका कुलपति भुपाल राईले मकवानपुरका समर्पण न्यौपानेलाई सम्मान गर्नुभएको हो ।

राष्ट्रिय विभूति जयपृथ्वीबहादुर सिंहको १४७ औं जन्मजयन्तीको अवसरमा समर्पणसँगै चित्रकार आश्रिती श्रेष्ठलाई पनि नगद ५ हजार रुपैयाँसहित सम्मान गरिएको छ । यस्तै जयपृथ्वी सम्मान तेजप्रकाश श्रेष्ठलाई प्रदान गरिएको छ । नेपाल बालसाहित्य समाजका अध्यक्ष प्रमोद प्रधानको अध्यक्षता तथा नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठानका कुलपति भुपाल राईको प्रमुख आतिथ्यमा पुरस्कार तथा सम्मान कार्यक्रम भएको हो ।

क्यान महासंघ जिल्ला शाखा मकवानपुरको

साधारण सभा एवम् सदस्यता नवीकरणसम्बन्धी सूचना

क्यान महासंघको यही २०८० श्रावण ५ गतेको कार्यसमितिको बैठकबाट निर्णय भएअनुसार २०८० भाद्र ३० गते क्यान महासंघ जिल्ला शाखा मकवानपुरको १७ औं वार्षिक साधरणसभा आयोजना हुँदैछ । तसर्थ यही भाद्र १५ गते भित्र क्यान महासंघ जिल्ला शाखा मकवानपुरको व्यक्तिगत, संस्थागत सदस्यहरुले सदस्यता नवीकरण गर्नुहुन साथै साधारण सभामा अनिवार्य उपस्थितिका लागि हार्दिक अनुरोध गर्दछौं । साधारण सभाको स्थान र समयपछि जानकारी गराईनेछ ।

नवीकरण सम्पर्कः

शिव कुमार श्रेष्ठ -अध्यक्ष ९८५५०६८२४३

गोविन्द चौलागाई- सचिव ९८५५०३०९४०

श्रीराज खतिवडा- कोषाध्यक्ष ९८४५५८९६४२

गुणस्तरीय अनि विश्वसनीय प्रयोगशाला

QRL (Qualified Reference Lab)

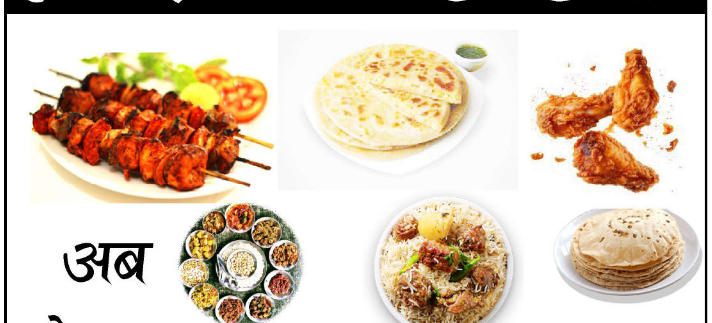
हामीकहाँ थाइराइड, बायप्सी, रुटिन टेस्ट, भिटामिन जाँच, क्यान्सर मार्करलगायत प्रयोगशाला सेवा रहेका छन् । हरेक महिनाको अन्तिम शनिबार थाइराइड परीक्षणमा ५० प्रतिशत छुट, फास्टिङ तथा पीपीमा सुगर टेस्ट फ्रि ।

सम्पर्क ०५७-५९०९७७

QRL (Qualified Reference Lab)

हेटौँडा-१, ब्लडबैंकअगाडि

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 लगायत

सुख्खा रोटी, आलु पराठा, फ्राइ राइस, मटन मम, बिरयानी, कोन डग, सेकुवा, चिकेन क्रन्ची,

होम डेलिभरीको पनि सुविधा रहेको जानकारी गराउँदछौं ।

०५७-५२६०१३

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