म.जि.प्र.का दर्ता नः
१०४/०६७/०६८

समृद्धि प्रकाशन प्रा. लि.
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

वर्षः१४ अङ्कः- २८० २०८० भदौ १९ गते मंगलबार 5 September 2023, Tuesday - पृष्ठ ४ मूल्य रू. ५/-

६ जनामा डेंगु पुष्टि

हेटौंडाः मकवानपुरमा सोमबार ६ जनामा डेंगु पुष्टि भएको छ। डेंगु पुष्टि हुनेमा ४ जना हेटौंडा उपमहानगरपालिकाका रहेका छन्। बकैया गाउँपालिकाका २ जनामा डेंगु पुष्टी भएको छ।

मकवानपुरमा साउन १ गतेदेखि सोमबारसम्म ३ सय ५७ जनामा डेंगु देखिएको छ। जसमध्ये हेटौंडाका मात्र २ सय ४५ जना रहेका छन्। हेटौंडा उपमहानगरपालिकाभित्रका १ सय २४ पुरुष र १ सय २१ महिलामा डेंगु देखिएको मकवानपुर जनस्वास्थ्यका डेंगु फोकल पर्सन नवदीप सिलवालले जानकारी दिनुभयो।

२ महिनापछि बोलाइएको प्रदेशसभा बैठक बस्न सकेन

प्रदेश सभा बैठकमा सहभागी सदस्यहरु । फाइल तस्वीर ।

समाज संवाददाता

हेटौंडाः बागमती प्रदेशसभा बैठक सोमबार पनि बस्न सकेन । गत असार २१ गते बसेर रोकिएको प्रदेशसभा बैठक सोमबारका लागि आह्वान गरिएको भए पनि प्रतिपक्षी दल नेकपा एमालेको अडानका कारण बैठक बस्न नसकेको हो । प्रतिपक्षी दलको योजनालाई दिने भनिएको ४५ करोड रुपैयाँ बजेट तत्काल निकासा गर्नुपर्ने अडान एमालेले राखेपछि बैठक बस्न नसकेको हो। प्रतिपक्षी दलले बजेटको बारेमा असहमति जनाएपछि पहिलो त्रैमासिकपछि रकमान्तर गरेर बजेट दिने निर्णय भएको थियो ।

सत्ता पक्षले एमालेको कारण सदन नचलेको बताएको छ भने एमालेले सरकार २ महिनासम्म सुतेर बसेको र जनताको हितको काम गर्न नसकेको आरोप लगाएको छ। एमाले सदन चलाउने पक्षमा रहेको एमालेका सचेतक मधुसुदन पौडेलले बताउनुभयो । विगतमा भएको सम्झौता कार्यान्वयन गर्नुपर्ने माग एमालेको रहेको उहाँको भनाइ छ । सरकार २ महिनाअगाडि जुन अवस्थामा थियो त्यही अवस्थामा रहेको भन्नुहुँदै उहाँले सरकारले केही कार्य गर्न नसकेको बताउनुभयो । आफूहरुले बैठक अबरोध नगरेको बताउँदै हिजोको दिनमा सरकारले संसदभित्र गरेका कुराको कार्यान्वयन गर्न सक्नुपर्ने एमालेको माग रहेको उहाँको भनाइ छ ।

सोमबार हुने भनिएको बैठकमा सभामुखले प्रदेश प्रमुखको कार्यालयबाट प्राप्त मन्त्रिपरिषद् पुनर्गठन एवम् कार्य विभाजन र विधेयक प्रमाणीकरणसम्बन्धी पत्र पढेर सुनाउने र प्रदेशसभा नियमावली, २०७४ को नियम १४७ बमोजिम सोही नियमावलीको नियम १४६ मा उल्लेख रहेको समितिको कार्यक्षेत्र थप गरी सभाको सहमतिका लागि पेश गर्ने कार्यसूची रहेको थियो । यस्तै, बैठकमा सामाजिक विकासमन्त्री कुमारी मोक्तानले "विज्ञान, प्रविधि, नवप्रवर्तन तथा विकास कोष सञ्चालन सम्बन्धमा व्यवस्था गर्न बनेको विधेयक" सभामा पेश गर्ने, स्वास्थ्यमन्त्री उत्तम जोशीले "प्रदेश स्वास्थ्य सेवा ऐन, २०७५ लाई संशोधन गर्न बनेको विधेयक, २०८०" सभामा पेश गर्ने, आन्तरिक मामिला तथा कानूनमन्त्री गंगानारायण श्रेष्ठले "प्रदेश सञ्चार माध्यम व्यवस्थापन ऐन, २०७५ लाई संशोधन गर्न बनेको विधेयक" सभामा पेश गर्ने कार्यसूची रहेको थियो ।

यस्तै, बैठकमा सभामुखले २०७४ सालको प्रदेशसभा सदस्य निर्वाचनमा नेपाली कांग्रेसबाट निर्वाचित पूर्वप्रदेशसभा सदस्य डा. राजाराम कार्कीको निधन भएकोमा उहाँप्रति श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दै शोक प्रस्ताव प्रस्तुत गर्ने कार्यसूची रहेको थियो। मंगलबार विषयत समितिको बैठक हुने र बुधबारका लागि प्रदेशसभा बैठक बोलाइएको बागमती प्रदेशसभा सचिव कृष्णहरि खड्काले जानकारी दिनुभयो ।

लागूऔषधसहित एक जना पक्राउ

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मकवानपुर प्रहरीले विभिन्न प्रकारका लागूऔषधसहित एक जनालाई पक्राउ गरेको छ। पक्राउ पर्नेमा चितवनको राप्ती नगरपालिका-६, कदारका २८ वर्षीय अमृत गोतामे रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरका निमित्त प्रवक्ता प्रकाश साहले जानकारी दिनुभयो ।

सोमबार बिहान ९ बजेर ३० मिनेटको समयमा प्रहरी चौकी बसपार्कबाट गस्तीमा खटिएको प्रहरी टोलीले हेटौँडा-१० स्थित बसपार्क क्षेत्रमा शंकास्पदरुपमा उभिइरहेका गोतामेलाई सुरक्षाजाँच गर्दा उनको साथबाट लागूऔषध बरामद भएको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । गोतामेले बोकेको झोलाबाट लुकाएर राखेको अवस्थामा लागूऔषध फेनारगन ५८ एम्पुल, नुर्फिन ५८ एम्पुल, डाइजेपाम ५८ एम्पुल र लागूऔषध नाईट्राजेपाम ७५ ट्याब्लेट, ट्रामोल ६ सय ८० क्याप्सुल र सम्मेक्स २४ क्याप्सुल फेला परेको प्रहरीले जनाएको छ । बरामद भएको लागूऔषधसहित गोतामेलाई नियन्त्रणमा लिएर थप अनुसन्धान गरिरहेको प्रहरीको भनाइ छ।

प्रदेश मातहतका अस्पतालमा मनोमानी

कनिष्ठलाई अस्पताल प्रमुखको जिम्मेवारी

समाज संवाददाता

हेटौंडाः बागमती प्रदेशको स्वास्थ्य मन्त्रालय मातहतका प्रादेशिक अस्पतालहरुका प्रमुखको जिम्मेवारी दिने क्रममा मन्त्रालयले मनोमानी गरेको पाइएको छ । मन्त्रालयले वरियताको आधारमा जिम्मेवारी दिने विषयमा बेवास्ता गरेको छ । प्रदेश मातहतका १३ अस्पतालमध्ये ४ अस्पतालका डाक्टरहरुले वरियताको आधारमा नभई मनोमानी हिसाबले अस्पताल प्रमुखको जिम्मेवारी दिइएको भन्दै डाक्टरहरुले गुनासो गरेका छन् ।

सिन्धुली अस्पताल, धादिङ अस्पताल, त्रिशुली अस्पताल र बकुलहर अस्पतालमा वरियताको आधारमा डाक्टरहरुले जिम्मेवारी दिइएको छैन। यी चार वटा अस्पतालमा अहिले आठौं तहका डाक्टरहरुले प्रमुखको जिम्मेवारी सम्हालिरहेका छन् । नवौं तहका डाक्टर भएपनि आठौं तहका डाक्टरलाई नै प्रमुखको जिम्मेवारी दिएको भन्दै नवौं तहका डाक्टरहरुले गुनासो गर्न थालेका हुन् ।

त्रिशुली अस्पतालका नवौं तहका डाक्टर अच्युत पौडेलले प्रदेश सरकारले आफूलाई वरियताको आधारमा जिम्मेवारी नदिएको बताउनुभयो । प्रदेश लोकसेवा आयोगबाटै आएका नवौं तहका आफूलाई वरियताको आधारमा जिम्मेवारी नदिएको उहाँको भनाइ छ । दुई महिनाअगाडि मन्त्रालयले नै आफूहरुलाई केही दिनमै जिम्मेवारी मिलाउने गरी खटाए पनि अहिलेसम्म वरियताको आधारमा जिम्मेवारी नदिएको बताउनुभयो । यो कुरालाई मन्त्रालयका सचिवसँग राख्दा नेताहरुलाई भेटेर मिलाउनेजस्ता जवाफ दिएको उहाँले बताउनुभयो । त्रिशुलीमा अहिले आठौं तहका डाक्टरले प्रमुखको जिम्मेवारी सम्हालिरहेका छन् ।

यस्तै, सिन्धुली अस्पतालमा कार्यरत नवौं तहका डाक्टर अभिषेक थपलियाले पनि आफूलाई वरियताको आधारमा जिम्मेवारी नदिएको बताउनुभयो । कानुनअनुसार सबै कार्यालयहरुमा माथिल्लो तहकै प्रमुख हुने भए पनि त्यसो नभएको उहाँले बताउनुभयो। योग्यता क्रममा कनिष्ठको मातहत काम गर्न सहज नभएको उहाँले बताउनुभयो।

२२ गते सार्वजनिक बिदा

प्रदेश योजना आयोगमा बस्नेत

समाज संवाददाता

हेटौंडाः बागमती प्रदेश सरकारले चेपाङ जातिको पर्व न्वागीको अवसरमा मकवानपुर, चितवन र धादिङ जिल्लामा सार्वजनिक बिदा दिने निर्णय गरेको छ ।

सोमबार बसेको प्रदेश सरकार मन्त्रीपरिषद् बैठकले चेपाङहरुको राष्ट्रिय पर्व न्वागी (छोनाम) को अवसरमा मकवानपुर, चितवन र धादिङ जिल्लामा भदौ २२ गते सार्वजनिक विदा दिने निर्णय गरेको सरकार प्रवक्ता एवम् आन्तरिक ममिला तथा कानुन मन्त्री गंगानारायण श्रेष्ठले जानकारी दिनुभएको छ। यससँगै मन्त्रिपरिषद् बैठकले पाँच वटा निर्णय गरेको मन्त्री श्रेष्ठले जानकारी दिनुभयो। प्रवक्ता श्रेष्ठका अनुसार प्रदेश नीति तथा योजना आयोगको सदस्यमा बुढानीलकण्ठ-५ की कृष्ण कुमारी बस्नेतलाई नियुक्त गर्ने निर्णय गरेको छ । यसैगरी प्रदेश विपद् व्यवस्थापन कोष परिचालन कार्यविधि, २०८० स्विकृत गर्ने निर्णय गरेको छ।

उद्योग, वाणिज्य, भूमि तथा प्रशासन मन्त्रालय, संस्कृति, पर्यटन तथा सहकारी मन्त्रालय, कृषि तथा पशुपंक्षी विकास मन्त्रालयको संगठन संरचना र दरबन्दी तेरिज सहितको संक्षिप्त संगठन तथा व्यवस्थापन सर्वेक्षण स्विकृत गरेको प्रवक्ता श्रेष्ठले जानकारी दिनुभयो । यसैगरी ग्रामीण सडक सञ्जाल सुधार आयोजना सञ्चालनका लागि जोडकोष (म्याचिङ्ग फण्ड) को सुनिश्चितता गरी नेपाल सरकार, एशियाली विकास बैंक र मन्त्रालयबीच आयोजना सम्झौता गर्न भौतिक पूर्वाधार विकास मन्त्रालयका प्रदेश सचिवलाई अख्तियारी दिने निर्णय गरेको प्रवक्ता श्रेष्ठले जानकारी दिनुभयो ।

Hetauda School of Management and Social Sciences
"कडा अनुशासन, स्तरीय शिक्षा"

BBS Bachelor of Business Studies
ADMISSION ONGOING

100% SCHOLARSHIP (on tuition fee) For A Achiever

25% SCHOLARSHIP (on tuition fee) For 'A' Achiever

Class starts from ASOJ 15

01 17 extra curricular modules to enhance learning experiences
02 On-campus job placement fair and dedicated placement cell
03 Student-led clubs for leadership development
04 HSMSS feast and Annual Athletic Meet
05 Academic business incubation center supporting student entrepreneurs
06 Experiential learning platform

Reminder: Submit the application form for CMAT and BCA Entrance Exam by Bhadra 31, 2080

Hetauda-4 ☎ 057524701, 9855074222 www.hsm.edu.np

ACCREDITED BY UNIVERSITY GRANTS COMMISSION (UGC), NEPAL (2023)

गाईजात्रा विशेष हास्यव्यङ्ग्य कार्यक्रम
सिस्नुपानी नेपाल, मकवानपुरको आयोजनामा

हेटौंडा उपमहानगरपालिका ४ नं. वडा कार्यालयको विशेष सहयोगमा

हार्दिक निमन्त्रणा (प्रवेश पास)

कलाकारहरू
- आर.सी रिजाल
- आशाकाजी श्रेष्ठ
- राजकुमार लामिछाने
- मीनप्रसाद लामिछाने
- संप्रस पौडेल
- स्वस्तिका दाहाल

लगायत अन्य कलाकारहरू

कार्यक्रम
मिति : २०८० भाद्र २० गते ।
समय : दिउँसो ३ बजे ।
स्थान : रोयल पार्टी प्यालेस, हेटौंडा-४

सम्पर्क :
आर.सी रिजाल-९८४५०२५६१०, राजकुमार लामिछाने-९८४५०३१३१७
मीनप्रसाद लामिछाने-९८४५०२८६२१, संप्रस पौडेल-९८४५१६४२२३
राजेन्द्र वस्ताकोटी-९८४५०३०२५४, माया लामा-९८४५१४७४८८, संगीता गौतम- ९८४५६५९४५६

श्री जनजागृति माध्यामिक विद्यालय (प्राविधिक शिक्षालय)
हेटौंडा उपमहानगरपालिका, वडा नं.-१५, रातोमाटे, मकवानपुर

अटोमोवाइल ईन्जिनियरिङ्ग बिषयमा प्रि–डिप्लोमा तह औधोगिक प्रशिक्षार्थी तालिम (अप्रेन्टिशीप) मा निःशुल्क प्रशिक्षणका लागि

सुनौलो अवसर । सुनौलो अवसर ।। सुनौलो अवसर ।।।

प्राबिधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम परिषदबाट संचालित रोजगारीका लागि सीप (ENSSURE) परियोजनाबाट निःशुल्क संचालन गरिने प्रि–डिप्लोमा तहको २४ महिने अवधिको अप्रेन्टिशीप (औधोगिक प्रशिक्षार्थी तालिम) कार्यक्रममा शैक्षिक सत्र २०८०/०८१ को भर्नाका लागि अवसर खुलेको हुनाले १६ बर्ष पुगेका र SEE वा सो सरहको योग्यता पुगेका व्यक्तिले आवेदन दिन सक्नेछन् । यस तालिम कार्यक्रममा तालिममा सहभागीहरूलाई खाजा उपलब्ध गराइनेछ ।

औधोगिक प्रशिक्षार्थी (Apprenticeship) तालिम किन ?
१. प्रशिक्षार्थीले शिक्षालय र औधोगिक प्रतिष्ठान दुबै स्थानमा सीप सिक्ने अवसर पाइने ।
२. पेसासँग सम्बन्धित दक्ष व्यक्तिसँगै रहेर काम गर्न पाइने ।
३. तालिमको अवधिमा नै आय आर्जन हुने र तालिम पश्चात रोजगारी सुनिश्चित हुने ।
४. सफलतापूर्वक तालिम सम्पन्न गरेपछि प्रि–डिप्लोमाको प्रमाणपत्र पाइने ।

आवेदन काहाँ र कसरी दिने ?
१. विद्यालय प्रशासनमा सम्पर्क गरी आवेदन फारम भर्ने ।
२. फारम भर्ने मिति २०८०। ०५। १३ गतेदेखि २०८०। ०६। ०२ गतेसम्म ।
३. रीतपूर्वक भरिएको फारम विद्यालयमा बुझाउने ।

फारम भर्न चाहीने कागजातहरू:-
१. SLC/SEE को प्रमाणपत्रहरू र मार्कसिटको प्रतिलिपि ।
२. जन्मदर्ता तथा नागरिकताको प्रतिलिपि ।
३. पार्सपोर्ट साइजको रंगिन फोटो २ प्रति ।

सम्पर्क नम्बरहरू:
९८४५०३०८७६ (प्राचार्य), ९८४१२०८९१९ (वि.व्य.स. अध्यक्ष), ९८६५२१००१६ (तालिम सयोजक), ९८४५२९७६२६ (कार्यक्रम सयोजक), ९८४५४६३११० (सूचना अधिकारी) ९८४६६९५७३१ (प्रशिक्षक), ०५७(४१२६१९ (विद्यालय)

सम्पादकीय

समृद्धि प्रकाशन प्रा. लि.
हेटौंडा, मकवानपुर

दरलाई विकृति नबनाऔं

नेपाली हिन्दू महिलाहरुको विशेष चाडको रुपमा तीजलाई लिने गरिन्छ । भाद्र शुक्ल तृतीयाको दिन मनाइने हरितालिका तीज धेरै नेपाली नारीको लागि ठूलो महत्व र पर्खाइको चाड हो । हिन्दू महिलाहरुले शिवजीको व्रत बसेर तीज पर्व मनाउँछन् । हरितालिकालाई तीज भन्ने गरिए पनि यो पर्व भाद्र शुक्ल द्वितीयादेखि पञ्चमीसम्म चार दिन मनाइन्छ । भाद्र शुक्ल द्वितीयाका दिन बेलुका (राति) दर खाने गरिन्छ । दरको रुपमा मीठा र आडिला परिकार बनाएर खाइन्छ । भाद्र शुक्ल तृतीयाका दिन व्रत बसेर भगवान शिवको पूजा, आराधना गरिन्छ । भाद्र शुक्ल पञ्चमीका दिन मनाइने ऋषिपञ्चमी पर्वसँगै तीजको समापन हुन्छ । तीजमा व्रत बस्नुपर्ने भएकाले अघिल्लो दिन बेलुका आडिलो परिकारहरु बनाएर दर खाने परम्परा छ । तर, आजकल तीजको नाममा महिनौं अघिदेखि दर खाने र खुवाउने चलन बढ्दै गएको छ । यस वर्षको तीज पर्व आउन करिब दुई साता बाँकी छ । आगामी असोज १ गते हरितालिका र ३ गते ऋषिपञ्चमी परेको छ । हरितालिकाको अघिल्लो दिन भदौ ३१ गते दरखाने दिन रहेको छ ।

तीजको परम्परा धान्ने नाममा अहिले विकृति बढाउने क्रियाकलाप बढ्दै गएको छ । तीजको दर खुवाउने/खाने नाममा महिनौं अघिदेखि नै कार्यालय, होटल तथा सार्वजनिक स्थलमा दर कार्यक्रम हुने गरेको छ । महिला वर्गलाई जम्मा पारेर दर खुवाइनुलाई नराम्रो भन्न नमिल्ला । तर, संस्कृतिको रुपमा रहेको दर खाने परम्परा विकृतिपूर्ण बन्दै जाने खतरा भने बढेको छ । तीजको व्रत बस्ने अघिल्लो दिन खानुपर्ने दर महिनौं अघिदेखि खानुको कुनै धार्मिक, सांस्कृतिक महत्व देखिँदैन । यस्तो परिपाटीले दर खाने र खुवाउने नाममा विकृति बढ्ने निश्चित छ । महंगा होटल वा पार्टी प्यालेसमा आयोजना हुने दर कार्यक्रम फजुल खर्चको गतिलो उदाहरण हो । अझ दरको नाममा विभिन्न प्रकारका मादकपदार्थसमेत खाने र खुवाउने क्रम बढ्नुले चिन्ता थपेको छ । दर खाने क्रममा महिलाले गर्ने पोशाक तथा गरगहना प्रदर्शनीले थप विकृति ल्याउने सम्भावना पनि उत्तिकै देखिएको छ ।

धार्मिक, सांस्कृतिक पर्वको रुपमा लिइने तीजका थुप्रै सकारात्मक विशेषताहरु पाइन्छन् । विशेषगरी सबै छोरीचेली एकठाउँमा जम्मा भई भेटघाट, खानपिन, नाचगान गरेर यो पर्व मनाइने हुँदा यसले महिलालाई स्वतन्त्रता र सन्तुष्टि प्रदान गर्दछ । धार्मिक मान्यतामा विश्वास गर्नेहरुका लागि पनि यो पर्व विशेष मानिन्छ । आफ्ना श्रीमानको दीर्घायू तथा भविष्यमा सुयोग्य श्रीमान पाउने कामना गर्दै व्रत, उपासना पूजा तथा आराधना गरेर यो पर्व मनाइन्छ । तीजको धार्मिक महत्व जे जस्तो भए पनि सामाजिक महत्व एकदमै राम्रो छ । तीजमा माइतीमा चेलीबेटीलाई बोलाइने तथा उनीहरुको दुःख, सुख बुझ्ने गरिन्छ । तीज पर्व महिनाभर दरको नाममा पार्टी गर्ने, कपडा र गहनामा प्रतिस्पर्धा गर्ने चाड होइन । यो चाड हाम्रो सामाजिक संरचना र त्यसले महिलालाई दिने गरेको पीडा उजागर गर्ने माध्यम बन्नुपर्छ ।

हरेक वर्ष तीज भड्किलो र विकृतिपूर्ण बन्दै गइरहेकोप्रति सचेत नागरिकले चासो र चिन्ता व्यक्त गर्नुपर्ने अवस्था बनिरहेको छ । धर्म, संस्कृति र चाडपर्वको नाममा विकृति बढ्नुलाई सहजरुपमा लिन सकिँदैन । दर खाने कार्यक्रम हरितालिका तीजको अघिल्लो दिनमा मात्रै सिमित गरौं । महिनौं अघिदेखि महङ्गो भोज गरेर दर खाने परिपाटीको अन्त्य हुनैपर्छ । तीज पर्वलाई चेलीले माइती जाने तथा आफ्ना दुःख-सुख साटासाट गर्ने अवसरको रुपमा लिनु आवश्यक छ । हरेक चाडपर्वको आ-आफ्नै धार्मिक, सांस्कृतिक तथा सामाजिक मूल्य मान्यता हुन्छन् । चाडपर्वको असल मूल्य मान्यताको पालना गरेर राम्रो उद्देश्यबाट मितव्ययी भएर चाडपर्व मनाउनु उचित 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		

तपाईंको राशिफल

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

मेष : विभिन्न क्षेत्रबाट मान सम्मान प्राप्त हुने योग छ ।
वृष : घर–व्यवहारका काममा खर्च बढ्ने समय योग छ ।
मिथुन : साहित्यिक र बौद्धिक लेखन कार्यमा सरिक भइने छ ।
कर्कट : काममा ढिलासुस्ती र दौडधूप बढ्न सक्ला ।
सिंह : काममा सोचे जस्तै सफलता प्राप्त हुने योग छ ।
कन्या : जग्गा जमिन सम्बन्धि कारोबारमा समय बित्ला ।
तुला : बौद्रिक र प्राज्ञिक क्षेत्रबाट ला प्राप्त होला ।
वृश्चिक : वैदेशिक प्रयोजनका कामबाट लाभ प्राप्त होला ।
धनु : आर्थिक स्तरमा वृद्धि हुने समय योग छ ।
मकर : सानो प्रयासले रोकिएका कामहरु बन्ने योग छ ।
कुम्भ : कर्मक्षेत्रमा गरिएका प्रयासहरु सफल होलान् ।
मीन : धार्मिक तथा दार्शनिक विषयमा मन जाला ।

नवउदारवादीको चङ्गुलमा नेपाल

लाओस राई

पूर्वीय दर्शनले धर्म र अर्थको मूल (स्रोत) राज्यलाई मानेको छ । राज्यद्वारा धर्मको रक्षा र अर्थको व्यवस्था हुन्छ । अझै भन्ने हो भने राज्य नै धर्म र अर्थ मूल हो । त्यसैले प्रजाको जीवन र सम्पत्तिको रक्षा गर्नु राज्यको पहिलो कर्तव्य हो । फेरि राज्य भनेको बुद्धि र शक्तिको समन्वय पनि हो । किनभने शक्ति वा बलले दुस्मन र शत्रुबाट जनतालाई बचाउने, बुद्धिद्वारा जनप्रिय विधि-विधान, नियम, कानुन बनाउने र नयाँ नयाँ वैज्ञानिक आविष्कार गर्ने वातावरण निर्माण गर्दै राष्ट्रलाई समुन्नत बनाउन मद्दत गर्ने हो । त्यसैले नै राज्यलाई शक्ति र बुद्धिको समन्वय भनिएको हो ।

मूलतः राज्यको मूल राजा हो । राजा राज्यरुपी वृक्ष, मन्त्रीपरिषद् मेरुदण्ड, सैनिक पल्लव, प्रजा पुष्प, देशको सम्पन्नतालाई फल र सम्पूर्ण देश उसका बिज हुन् । यिनीहरुको पारस्परिक सम्बन्धले राजा शक्तिशाली हुन्छ । यी राज्यका प्रमुख अवयव हुन् । राजनीतिक प्रणालीलाई पूर्वीय दर्शनका कोणबाट हेर्ने हो भने राष्ट्र, राज्य वा जनताको महत्वभन्दा कुनै एक प्रतिनिधि व्यक्ति राजालाई बढी प्राथमिकता दिएको देखिन्छ ।

नेपालको यथार्थ पनि त्यही थियो । जुन पूर्वीय दर्शनमा आधारित थियो । त्यो इतिहास बनिसक्यो । आजको सन्दर्भमा पूर्वीय दर्शनको त्यो मान्यतालाई मान्ने हो भने जनताको उपेक्षा भएको ठानिन्छ । किनभने आजकल राज्यको मूल जनता हुन् भन्ने मान्यता संस्थागत भइसक्यो । त्यसैले जनता र राष्ट्रको सम्मानका निम्ति सङ्घीय लोकतान्त्रिक व्यवस्थामा हामी नेपाली पुगेका छौँ । सबै पूर्वीय दर्शनको सान्दर्भिकता समाप्त भइसक्यो भनेको होइन । कुनै कुनै भनाइ भने सदाबहार र सान्दर्भिक भइरहन्छ । जस्तो धनको सञ्चयको सम्बन्धको भनाइलाई लियौँ- ‘धनको रक्षा चोर र राजपुरुषबाट गर्नु पर्दछ ।’ राष्ट्रको ढुकुटी राजपुरुष (राजा, राष्ट्रपति, प्रधानमन्त्री, मन्त्रीहरु राजकाजमा सहयोगी भूमिका निर्वाह गर्ने व्यक्ति वा कर्मचारी) हरूदेखि बचाउनु सकियो भने राष्ट्र समृद्ध हुन्छ भन्ने कुरा नीतिमा उल्लेख छ । त्यो भनाइहरू आज पनि सही साबित भइरहेका छन् । विश्वका धेरै देशमा राष्ट्रको सम्पत्तिको दुरुपयोग राष्ट्रपति, प्रधानमन्त्री, मन्त्री एवं उच्च पदस्त कर्मचारीले नै गरेका उदाहरण र त्यसका प्रमाण छन् । त्यस्ता भ्रष्टाचारका घटनाको चर्चा अफ्रीकी र एसियाली मुलुकमा धेरै हुने गर्छन् र नेपालमा भने भ्रष्टाचारले सधैँभरी चर्चा पाइरहेको हुन्छ । त्यो सबै व्यक्तिवाद, उदारवाद र पुँजीवादप्रतिको सामीप्यता र आकर्षणको कारणले गर्दा भएको हो । मूलतः नयाँ विचार, सिद्धान्त र वादहरूको आगमनसँगै पुरानो मान्यता र शासन प्रणालीहरू विस्थापित हुँदै गयो ।

उदार समाजवाद

उदार समाजवाद एक राजनीतिक दर्शन हो । यसले समाजवादमा उदारवादी सिद्धान्त र व्यवहार सजिलै समावेश गर्छ वा स्वीकार गर्छ । मूलतः स्वतन्त्र यो संश्लेषणले उदारवादलाई राजनीतिक सिद्धान्तका रूपमा स्वीकार्ने हुनाले मानव आत्माको आन्तरिक स्वतन्त्रता र व्यक्तिगत स्वतन्त्रतालाई साझा मानव जीवनको लक्ष्य, साधन अनि नियमका रूपमा ग्रहण गर्दछ । समाजवादलाई राजनीतिक र आर्थिक स्वायत्तताको माध्यमबाट स्वतन्त्रताको मान्यता र भौतिक आवश्यकताको दबाबबाट मुक्ति प्राप्त गर्ने विधिका रुपमा लिइन्छ । उदार समाजवादले समाजवादी अर्थतन्त्रसँग पुँजीवादको सम्बन्धविच्छेद गर्न अस्वीकार गर्दछ । तर पुँजीगत वस्तुमा सामाजिक स्वामित्व र निजी सम्पत्ति दुवैको समावेश गर्ने मिश्रित अर्थव्यवस्थालाई समर्थन गर्दछ । त्यसको उदाहरणको रूपमा ब्रिटिस र इटालियन राजनीतिमा अपनाइएका उदार समाजवादी नीतिलाई लिन सकिन्छ । जसलाई जोन स्टुअर्ट मिलले (जेएस मिल) प्रस्तुत गरेका हुन् ।

उदार समाजवादको प्रवर्तक रूपमा चिनिने उनी एक प्रसिद्ध दार्शनिक, अर्थशास्त्री र राजनीतिज्ञ थिए । इस्ट इन्डिया कम्पनीको जिम्मेवार अफिसर र बेलायतका संसद् पनि भएका उनी प्रख्यात अर्थशास्त्री थिए । उनी विचारले पुँजीवादी समाजहरुले निजी उद्यमहरुसँग सहअस्तित्वमा, श्रमिक-नियन्त्रित उद्यमहरुमार्फत सामाजिकीकरणको क्रमिक प्रक्रियाको अनुभव गर्नुपर्छ भन्ने सिद्धान्त र मान्यताका पक्षामा थिए । तर मिलले के कुरालाई अस्वीकार गर्थ्यो भने ‘समाजवादको केन्द्रीकृत मोडेलले प्रतिस्पर्धा र रचनात्मकतालाई निरुत्साहित गर्छ त्यसले स्वतन्त्रता र उदारतालाई साँघुरो बनाउँछ’ । त्यसैले स्वतन्त्रताको प्रतिनिधित्व सरकारमा आवश्यक छ र त्यस्तो प्रतिनिधिहरुले मात्र आर्थिक अवसरहरू निर्माण गर्दछ । यही मान्यतालाई नेपाली कांग्रेसले सधैँ पैरवी गरिरहेको छ । उनी अझै थप्छन्, ‘आर्थिक अवसरहरुको राम्रोसँग बाँडफाँट भएन भने लोकतन्त्र कमजोर हुने र टिक्न नसक्ने अवस्थामा पुग्छ, त्यसैले लोकतन्त्रलाई प्रतिनिधि सरकारका रुप मात्र होइन एक सम्पूर्ण सामाजिक सङ्गठनका रूपमा लिन पर्छ,’ उनको निष्कर्ष थियो । नेपालका लोकतन्त्रवादी पार्टीको भनाइ पनि त्यही हो जुन जेएस मिलको थियो । त्यसैले सबै लोकतान्त्रिक पार्टीहरु जेएस मिलकै मान्यताको अनुयायीहरु हुन् भन्दा उचित हुन्छ ।

तथापि लोकतन्त्र र समाजवादको यति धेरै गुण हुँदाहुँदै पनि धेरै समाजवादी उदारवादको विरोध गरिरहन्छन् । उनीहरु भन्छन् लोकतान्त्रिक समाजवादलाई “पुँजीवादको पतनका लागि वैचारिक आवरण प्रदान गर्ने आरोप लगाउँदै यो औंल्याउँछ कि उदारवादका लक्ष्य समाजवादीका लक्ष्यभन्दा धेरै फरक छैन’ । यद्यपि लक्ष्यमा यो समानतालाई उदारवाद र समाजवादले स्वतन्त्रता, समानता र एकतालाई दिने विभिन्न अर्थका कारण भ्रामक रुपमा वर्णन गर्दछन्,” उदार समाजवाद कहिलेकाहीँ आधुनिक सामाजिक हैसियतमा दक्षिणपन्थी सामाजिक लोकतन्त्रको समान अर्थमा प्रयोग पनि गरिन्छ । त्यस कारण उदारवाद समाजवाद आधुनिक सामाजिक सङ्गठनसँग मिलाए पनि वा दक्षिणपन्थी अवसरवादसँग मिलाए पनि त्यसले उदारताको गुण भने कायम नै राख्छ ।’ नेपालमा यसको विरोध मसिना कम्युनिस्ट पार्टीले गरिरहन्छन् । तर उदारवादको सबैभन्दा नजिकको सम्बन्ध व्यक्तिगत आर्थिक गतिविधिसँग हुन्छ किनकि उदारवादमा आर्थिक स्वतन्त्रतालाई प्राथमिकता दिएको हुन्छ ।

नवउदारवाद

मूलतः नवउदारवाद व्यक्तिगत स्वतन्त्रता, स्वच्छन्दता र स्वतन्त्र व्यापारलाई प्राथमिकता दिने आर्थिक नीतिलाई प्रधानता ठान्ने राजनीतिक व्यवस्था हो । यो आर्थिक नीतिको सुरुवात अस्ट्रियाली स्कुल अफ इकोनोमिक्सका प्राध्यापक फ्रेडरिक अगस्त हायकले गरेका हुन् । राज्यले व्यपार, उद्योग जस्ता काम गर्ने होइन त्यसको निजीकरण गर्नुपर्दछ । त्यसलाई नियन्त्रण मात्र गर्नुपर्छ भन्ने उनको मान्यता हो । उनको ‘संवैधानिक स्वतन्त्रता’ पुस्तकमा ती कुरा उल्लेख छन् । हायकसँगै उनका शिष्य मिल्टन फ्राइडम्यानले क्यापिटलिज्म एन्ड फ्रिडम पुस्तकमार्फत् पनि नवउदारवादी आर्थिक नीतिलाई उचाइमा पुऱ्याउन थप मद्दत गरे ।

दुई विद्वानको नवउदारवादी अर्थनीतिले सरकारको अन्त्य गर, उद्योगहरु निजीकरण गर, बेरोजगारी समाप्त गर्न ल्याएका कार्यक्रमहरू कटौती गर, अनुदान बन्द गर, सामाजिक सुरक्षाको खर्च घटाउ, ट्रेड युनियनको अधिकार सीमित गर जस्ता राज्य र जनताबीचको अभिभावकीय सम्बन्धको अन्त्य गर्ने पक्षमा पैरवी गरेका छन् । त्यस कारण नवउदारवादको मूलध्येय लक्ष्य र उद्देश्य नै निजीकरणलाई प्राथमिकता दिनु हो । ह्याक र मिल्टन दुवैले राष्ट्रियकरणलाई खारेजी गर्नु पर्छ भन्ने कुरामा जोड थियो । उनीहरुको विचार र समाजवादी शत्रु र दुस्मन विचार हो । मिल्टनले उनका पुस्तक क्यापिटलिज्म एन्ड फ्रिडममा ह्याककै कुरालाई सहयोग पुऱ्याउने तर्कहरु गरेको छ । त्यही आर्थिक स्वतन्त्रता, निजीकरण र खुल्ला बजार जस्ता उदार विचारलाई १९८० को दशकमा अमेरिकी राष्ट्रपति, रोनाल्ड रेगन र बेलायतका प्रधानमत्री मार्गरेट थ्याचरले संस्थागत गर्दै नवउदारवादी अर्थनीतिको विश्वव्यापी गरे । दुई शक्तिशाली राष्ट्रको आह्वानले अरु धेरै राष्ट्रहरूले नवउदारवादी नीतिलाई अपनाए । त्यसमा नेपाल पनि क्रमिक रूपमा सहभागी हुँदै गइरहेको छ ।

नेपाल राष्ट्र समाजवादी की नवउदारवादी ?

मूलत संविधानले नेपाललाई समाजवादी मुलुकका रुपमा इङ्गित गरेको छ । त्यसको मतलव राज्यका प्रशासनिक एकाइ, उत्पादनका साधन, वितरण प्रणाली र सामाजिक दायित्व जस्ता महत्वपूर्ण पक्षमा राज्यको प्रमुख भूमिका हुनु पर्छ । राज्य अभिभावकको भूमिकाबाट अलग हुनु हुँदैन । समाजवादका निम्ति राजनीतिक सङ्घर्ष दशकौँ भयो । राज संस्थाको उन्मूलनसँगै नेपाल सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक व्यवस्थामा पुग्यो । अहिले हामी सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक समाजवादी व्यवस्थाको यात्रामा छौँ । सिद्धान्तः सही छौँ तर राज्यले गर्ने अधिकांश काममा समानता र भेदभावरहित हुनुभन्दा नयाँ नयाँ वर्ग प्रवर्ग निर्माण गर्न उद्यत भइरहेको देखिन्छ । त्यसको उदाहरण शिक्षा र स्वास्थ्य उपचारमा देख्न सकिन्छ । सम्भ्रान्त र सम्पन्न वर्गहरु महँगो विश्वविद्यालयमा अध्ययन र अस्पतालमा स्वास्थ्य सुविधा लिइरहेका छन् भने मध्यम, निम्न-मध्यम र गरिबीको रेखामुनि रहेको वर्गलाई बाँच्न नै धौधौको अवस्था छ । राज्य हरेक कुराको निजीकारण गर्ने दिशातिर उद्यत छ । रोजगारीको अवसर निर्माण शून्य जस्तै छ । जनशक्ति बेचिरहेको छ ।

हरेक क्षेत्रमा दलालीको बोलवाला छ । नेता, नागरिक, समाज, बुद्धिजीवी कुनै कुनै शक्तिकेन्द्रका सदस्य छन् । राष्ट्रियहितभन्दा शक्ति केन्द्रको स्वार्थ पल्लवित हुने कुरामा जिम्मेवार छन् । स्वराज, स्वधीनता र समाजवाद हात्तीको देखाउने दाँत झैँ हुँदैछ । नेता र पार्टीहरू फ्रेडरिक अगस्त हायक र मिल्टनकै पथमा छन् । निश्चय नै उनीहरुको ती गराइहरु नवउदारवादी नीतिको विशेषता हो नकि समाजवादी नीतिको गुण हो ? त्यसैले नेपाल नेपाली समाजवाद उन्मुख देश भनिए पनि वास्तवमा नवउदारवादीहरुको चङ्गुलमा छौँ । जहाँबाट नेपाल निस्कनै नसक्ने गरी जेलिएको छ ।

(लेखक कांग्रेस नेता हुन् । स्रोतः रातोपाटी)

मेवादेखि कफीसम्म, गर्भावस्थामा यी खानेकुरा नखाएकै बेस

डा. किर्तिपाल सुवेदी

गर्भावस्थामा कसैलाई मीठोमसिनो खानेकुराको तलतल लाग्छ । कसैलाई अमिलो-पिरो खान मनपर्छ, कसैलाई गुलियो । यसबेला मस्तिष्कले न्युरोपेपटाइड हर्मोन उत्पादन गर्छ, जसले अत्यान्तै भोक जगाउने काम गर्छ ।

भूगोल अनुसार पनि उनीहरुको रोजाई फरक हुने रहेछ । सामान्यत पश्चिमा देशका महिलाहरुलाई आइसक्रिम, केक जस्ता गुलियो खानेकुराको तलतल लाग्छ । पूर्विय देशका महिलाहरुलाई चटपटे, तितौरा जस्ता अमिलो, पिरो एवं टर्रो खानेकुराको तलतल लाग्छ ।

यद्यपि गर्भावस्थामा मनलाग्दी खानेकुरा खानु त्यती उपयुक्त हुँदैन ।

किनभने आमाको खानपानको सोझो प्रभाव गर्भमा हुर्किरहेको बच्चामा पर्छ । त्यसैले यसबेला के खानुहुन्छ वा के हुँदैन भन्ने कुरामा हेक्का राख्नुपर्छ ।

१. मेवा

गर्भावस्थामा मेवा खान हुदैन । मेवामा ‘बेन्जाइल आइसोथायोसाइनेट’ हुन्छ, जसकारण अत्याधक मात्रा खानु शरीरका लागि विषाक्त हुन सक्छ ।

यस्तोमा गर्भवती महिलाले मेवा खाँदा गर्भपतनको खतरा हुनसक्छ । अझ काँचो मेवा त गर्भावस्थामा खानै हुदैन । काँचो मेवामा पाइने इन्जाइमले पाठेघरको खुम्च्याउन मद्दत गर्छ । जसका कारण गर्भपतन हुने खतरा बढी रहन्छ ।

२. धुम्रपान तथा मद्यपान

गर्भावस्थामा धुम्रपान तथा मद्यपान गर्नु शिशुको लागि जोखिम हुनसक्छ । चुरोटमा हुने रसायनले पाठेघरमा रगतको नलीहरु खुम्च्याउने हुँदा गर्भमा शिशु कम तौलको हुने, मिति अगावै प्रसवव्यथा लाग्ने, शिशको विकासमा बाधा गराउन सक्छ ।

त्यो भन्दा पनि खतरनाक साबित रक्सि सेवन गर्नु हुनसक्छ । यसले गर्भमा शरीरको वनावट नै अंगभंग गराउन सक्छ ।

३. क्याफिनयुक्त खानेकुरा

धेरैजसो मानिसहरू कफी पिउन रुचाउँछन्, तर गर्भवती महिलाहरूलाई कम मात्रामा क्याफिन सेवन गर्न सल्लाह दिइन्छ । स्वास्थ्य विज्ञहरूका अनुसार गर्भवती महिलाले दिनमा २०० मिलिग्रामभन्दा कम क्याफिन सेवन गर्नुपर्छ ।

क्याफिन शरीरमा छिट्टै घुल्छ र गर्भनालमा पुग्छ । गर्भमा रहेको बच्चामा मेटाबोलिक इन्जाइम हुँदैन जसको कारणले गर्दा उसलाई हानि पुग्न सक्छ । गर्भावस्थामा धेरै क्याफिन सेवन गर्दा बच्चाको तौल र वृद्धिबिकासमा बाधा पुग्न सक्छ ।

बाँकी पृष्ठ ३ मा

samriddhasamaj.com

मूल्यवृद्धि विरुद्ध विद्यार्थी: नेपाल आयल निगमले इन्धन र खाना पकाउने ग्यासमा मूल्यवृद्धि गरेको विरोधमा अनेरास्ववियुले हेटौंडामा प्रदर्शन गरेको छ । सोमबार साँझ हेटौंडाको बुद्धचोकमा प्रदर्शन गर्नुका साथै कोणसभाको आयोजना गरेको थियो । प्रमुख प्रतिपक्षी दल नेकपा एमालेको भातृ संस्था अनेरास्ववियुले विरोध प्रदर्शन गरेको हो । यसअघि आइतबार नेकपा एमालेकै भातृ संगठन युवा संघ नेपाल मकवानपुरले पनि विरोध प्रदर्शन गरेको थियो ।

चितवनबाट लामो दूरीमा विद्युतीय सवारी सञ्चालन

चितवनः चितवनबाट लामो दूरीमा विद्युतीय सार्वजनिक सवारी सञ्चालनमा आएका छन् । जिल्लाका भरतपुर महानगर, चितवन छाहारी, त्रिनेत्र र चौतारी यातायात सेवा प्रालिले लामो दूरीमा चल्ने विद्युतीय सवारी साधन सञ्चालनमा ल्याएका हुन् ।

चार यातायात व्यवसायीले ४६ वटा विद्युतीय बस सञ्चालनमा ल्याएका छन् । नारायणगढ–हेटौंडा–वीरगञ्ज र नारायणगढ–काठमाडौंका लागि विद्युतीय बस सञ्चालनमा ल्याइएको भरतपुर महानगर यातायात प्रालिका अध्यक्ष चीनबहादुर बोहोराले जानकारी दिए । उनका अनुसार महानगर यातायात प्रालिले छ सवारी नारायणगढ–काठमाडौंका लागि सञ्चालनमा ल्याएको छ भने त्रिनेत्र र चौतारी यातायात प्रालिले सञ्चालनमा ल्याएका सबै बस नारायणगढ–काठमाडौंका लागि सञ्चालन भइरहेका छन् । राज्यले विद्युतीय सवारी साधन सञ्चालनका लागि ल्याएको नीतिअनुसार विद्युतीय बस सञ्चालनमा ल्याइएको बोहोराले बताए । वातावरण प्रदूषण नहुने भएकाले पनि यस प्रकारका सवारी उपयुक्त हुने उनको भनाइ थियो । डिजेलको मूल्यवृद्धि भइरहेका बेला विद्युतीय सवारी साधन सञ्चालन गर्दा मितव्ययीसमेत हुने उनले बताए ।

हाल सञ्चालनमा आएका सवारी साधनमा ६० किलोवाट मोटरपावर जडान गरिएको जनाउँदै बोहोराले गाडी एकपटक पूर्णरुपमा चार्ज गरेपछि दुई सय किलोमिटरसम्म गुड्ने बताए । चालकसहित ११ जना अट्ने सवारी प्रदूषणरहित र आरामदायी भएको नारायणगढबाट सिमरा जाँदै गरेका यात्रु लोक खड्काले बताए । डिजेलबाट चल्ने गाडीभन्दा यो गाडी सफा र आरामदायी भएको उनको भनाइ थियो । सञ्चालन भएयता यात्राका लागि मिलेसम्म विद्युतीय सवारी रोज्ने गरेको उनले बताए । नारायणगढबाट वीरगञ्ज जान लागेका अप्रोज आलमले आफूले पहिलो पटक विद्युतीय सवारी चढ्न लागेको भन्दै फरक महसुस गरेको बताए ।

चितवन छाहारी यातायात प्रालिका अध्यक्ष बद्री पौडेलले विद्युतीय सवारीमा यात्रा गर्दा सफा, आवाज नआउने र पूर्णरुपमा वातावरण अनुकूलित हुने जनाउँदै यो यात्रुको पहिलो रोजाइमा पर्ने बताए । डिजेलबाट चल्ने बसमा भन्दा विद्युतीय गाडीमा यात्रा गर्दा भाडामा केही महंगो भए पनि यात्रुको कुनै गुनासो नआएको उनको भनाइ थियो । उनका अनुसार भरतपुरबाट हेटौंडासम्म पुगेको दुई सय ८० रुपैयाँ, वीरगञ्जसम्मको चार सय रुपैयाँ र नारायणगढ–काठमाडौंको भाडा पाँच सय रुपैयाँ रहेको छ । (स्रोतः रासस)

मेवादेखि कफीसम्म...

४. जंक फूड

गर्भावस्थामा बच्चाको विकासका लागि पोषक तत्वले भरिपूर्ण खानेकुरा मात्रै खानुपर्छ ।

यस समयमा जंक फूडबाट टाढा रहनुपर्छ । किनकि जंक फूडहरूमा पोषक तत्वहरू हुँदैनन् र चिनी र क्यालोरीहरू उच्च हुन्छन् । जंक फूड खाँदा पोषणको कमि त हुन्छ नै । साथै, तौल छिट्टै बढ्छ र यसले प्रसवको समयमा धेरै समस्या निम्त्याउन सक्छ । गर्भावस्थामा आफ्नो आहारमा प्रशस्त फलफूल, हरियो सागसब्जी, प्रोटिन, फोलेट र आइरन समावेश गर्नुपर्छ ।

५. काँचो अण्डा र नपाकेको मासु

कचेला जस्ता केही मासुजन्य खानेकुरा छन्, जो पूर्णत पकाइएको हुँदैन । यस्ता खानेकुरा गर्भावस्थामा खानै हुन्न ।

अधिकांश ब्याक्टेरिया मासुको सतहमा पाइन्छ भने केही मासुभित्र पाइन्छन् । जसकारण मासुहरू काँचो वा कम पकाएर खानु गर्भवती महिलाका लागि पनि हानिकारक हुन्छ । यसको सेवनले टोक्सोप्लाज्मा, लिस्टेरिया र साल्मोनेलाजस्ता धेरै प्रकारका ब्याक्टेरिया संक्रमण गरी गर्भमा रहेको बच्चामा न्यूरोलोजिकल रोग निम्त्याउन सक्छ ।

त्यस्तै कतिपयले थप पोषिलो हुन्छ भन्दै काँचो अण्डा पनि खाने गर्छन् । पकाएको अण्डामा भन्दा काँचो अण्डामा पोषक तत्व बढी हुन्छ नै । तर, गर्भावस्थामा काँचो अण्डा नखाएकै बेस हुन्छ । किनभने काँचो अण्डामा साल्मोनेला ब्याक्टेरिया हुन्छ । जसले ज्वरो आउने, बान्ता हुने, पेट दुख्ने र पखाला लाग्न सक्छ । कतिपय अवस्थामा यो संक्रमणले गर्भाशय क्र्याम्प (बाउँडिने) निम्त्याउन सक्छ, जसले समयपूर्व नै शिशुको जन्म हुनसक्छ ।

(स्रोत: अनलाईनखबर)

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)
हेटौंडा-१, ब्लडबैंकअगाडि

मकवानपुर बाल विद्या सदन

हेटौंडा-१८, खड्कुले

नमूना संयुक्त राष्ट्रसंघमा हाम्रो प्रतिनिधित्व

रविना सापकोटा
कक्षा-१०

विगतका वर्षहरुमा झैं यस वर्ष पनि भाद्र १४, १५ र १६ गते तीन दिनका लागि हेटौंडा-४ स्थित नवोदय शिशु सदन इंग्लिस सेकेण्डरी स्कूलको आयोजनामा नमूना संयुक्त राष्ट्रसंघको अभ्यास गरिएको थियो । सो कार्यक्रममा भारतको तर्फबाट युनेस्कोको प्रतिनिधि हुने मौका पाएँ । हाम्रो विद्यालयबाट यो वर्ष आठ जनाको प्रतिनिधित्व रहेको थियो । कक्षा सातबाट आयुष र रिवाज, नौबाट मिनु र सुहाना, कक्षा दशबाट आस्थासहित म र जेनिशा थियौं । मैले र जेनिशाले अघिल्लो वर्ष पनि भाग लिएका थियौं भने बाँकी सबै नयाँ थिए ।

यस अवधिमा मैले एक कुटनैतिक दूतको रुपमा इतिहासको, संस्कृति र कला संरक्षणको सम्बन्धमा आफ्ना विचारहरु दृढतापूर्वक राखें । युनेस्को विशेषगरी यिनै क्षेत्रहरुमा काम गर्ने संस्था हो । अझै पनि शिक्षा, विज्ञान तथा कला संस्कृति संरक्षण र यि क्षेत्रका नीति निर्माणमा धेरै काम गर्न बाँकी रहेको छ भन्ने धारणा समेत राखें । युनेस्कोले भारतमा खेल्नुपर्ने भूमिकाको विषयमा समेत मेरो विचार प्रकट गरें । साझा धरोहरलाई संरक्षण सम्बर्द्धन गर्नुको औचित्य पुष्टी गर्नतर्फ पनि मेरो प्रयास रह्यो । कुटनीतिज्ञमा आफ्ना कुराहरु चातुर्यपूर्ण ढंगबाट सभ्य भाषामा राख्न सक्ने, आफ्नो एजेन्डामा सहभागीहरुको ध्यानाकर्षण गराउन सक्ने तथा सम्बन्धित विषयको भरपुर ज्ञान हुनुपर्ने जस्ता गुण र सीप अत्यन्तै जरुरी हुने कुरा मैले यस कार्यक्रमबाट जान्न पाएँ । साथै मेरो आत्मविश्वासले अघिल्लो वर्ष भन्दा अझै बढि उचाई लिएको समेत मैले यो वर्ष अनुभव गरें ।

यस वर्ष अघिल्ला वर्ष भन्दा केही फरक साथीहरु पनि चिन्ने मौका पाएँ । यस वर्ष चितवन, नवलपरासी तथा रुपन्देही लगायत जिल्ला बाहिरका विद्यालयहरुबाट समेत विद्यार्थीहरुको सहभागिता रहेको थियो । नमूना संयुक्त राष्ट्रसंघमा हाम्रो सहभागिता मात्र कुटनीति र वादविवादमा सीमित रहेन । बरु साँस्कृतिक आदानप्रदान र मनोरञ्जनको क्षणहरुमा पनि रह्यो । सहभागीहरु बीचमा सामाजिकीकरणका लागि राखिएको मनोरञ्जनात्मक साँस्कृतिक कार्यक्रम र रात्रीभोजमा हाम्रो विद्यालयको तर्फबाट हामीले पनि तामाङ सेलो गीतमा प्रस्तुती दिएका थियौं । अन्तिम दिनमा विभिन्न समितिमा प्रतिनिधित्व गर्ने कुटनीतिक दुतहरुलाई पुरस्कार पनि प्रदान गरिएको थियो । साथीहरुका साथसाथै मैले पनि त्यो पुरस्कार प्राप्त गर्न सफल भएको थिएँ ।

जेनिशा र रिवाज युएनईपीको क्रमशः अमेरिका र चीनका, सुहाना र मिनु अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठनको क्रमशः चीन र जर्मनीका, आयुष युनेस्कोको तर्फबाट भुटानको प्रतिनिधि थिए । यस पटक कार्यक्रममा नेपालको नमूना प्रतिनिधि सभाको समेत अभ्यास गरिएको थियो । आस्थाले प्रतिनिधि सभामा काभ्रेपलान्चोकको तर्फबाट संघीय संसदको सस्यको रुपमा प्रतिनिधित्व गरेकी थिईन् । हामीले कक्षामा पढेका यी विषयहरु प्रत्यक्ष व्यवहारिक रुपमा अनुभव गर्न पायौं ।

यो एक अदभूत अनुभव हो । हामीले एक आपसमा आफ्ना अनुभवलाई बाँडिरहेका छौं । यो अनुभव अन्य विद्यार्थीहरुलाई समेत बाँड्ने बारे योजना बनाउँदै छौं । आउने वर्षहरुमा हाम्रो विद्यालयमा समेत यो नमूना अभ्यास गर्नेतर्फ हामीले सोच बनाएका छौं । यहाँ कक्षा सातका रिवाज श्रेष्ठको अनुभवलाई साभार गर्दा यस कार्यक्रमको सारांश हुन्छ भन्ने मलाई लाग्दछ । उसको भनाई थियो, "यो कार्यक्रमले मेरो सोच्ने र कुनै कुरालाई हेर्ने दृष्टिकोण नै परिवर्तन भएको छ । अथार्त सिक्ने कसरी रहेछ भनेर मैले जान्न पाएको छु ।"

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

We Are Open
हाम्रो सेवाहरू:
- ताजा तरकारी/फलफूल होलसेल तथा खुद्रा बिक्री गरिन्छ ।
- फ्रेस जुस/फ्रुट सलाद पार्टी सेमिनारको लागि प्याकिङको पनि व्यवस्था छ ।
- BUBBLE TEA, SMOOTHIES, MILKSHAKE, LASSI
- लोकल अन्नबाली
- ग्रीन प्लान्ट/गमला
- व्यावसायिक कृषि सम्बन्धि आवश्यक परामर्श सेवाहरु

सम्पर्क: ९८४५४३८८६०/०५७-५९११५९
DURBAR AGRO MART
Hetauda–4, Shitalmahal road

श्री वंशगोपाल माध्यमिक विद्यालय (प्रविधिक शिक्षालय)

चौघडा, हेटौंडा-६, मंकवानपुर

पुन:प्रवेश परीक्षा बारेको जरुरी सूचना

सूचना प्रकाशित मिति २०८०/०५/१८

यस विद्यालयमा (CTEVT अर्न्तगत Civil र Geomatrics Engineering ३ वर्षे डिप्लोमा तहको सञ्चालित कक्षाहरूको चालु शैक्षिक सत्रमा नयाँ विद्यार्थी भर्नाको लागि (CTEVT) बाट मिति २०८०।०४।१९ गते प्रकाशित सूचना बमोजिम मिति २०८०।०५।०६ गते संचालित प्रवेश परीक्षामा पर्याप्त संख्यामा आवेदन पर्न नआएको र रिक्त सिटहरूको लागि प्रवेश परीक्षा सञ्चालन तथा भर्ना सम्बन्धी निर्देशिका-२०८० को परिच्छेद ४ नियम नं. १८ को २ (ग) ले व्यवस्था गरेबमोजिम तपसील अनुसार पुन:प्रवेश परीक्षा सञ्चालन हुने भएकाले सम्बन्धित सबैमा यो सूचना गरिएको छ ।

तपसील :

१. आवेदन दिईसक्नुपर्ने अन्तिम मिति : २०८०, भाद्र २१ गते विद्यालय समय भित्र ।
२. पुन:प्रवेश परीक्षा सञ्चालन मिति २०८०, भाद्र २२ गते विहान ८०:०० बजे
३. प्रवेश परीक्षा शुल्क रु. १५००।- (अक्षरुपी : एक हजार पाँच सय)
४. आवेदन फारामसँग SEE को ग्रेडसीट, मूल प्रमाणपत्र र चारीत्रिक प्रमाणपत्रको प्रतिलिपी
१/१ थान पेश गर्नु पर्ने छ ।
५. नागरिकता प्रमाणपत्र वा जन्म दर्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपी १ थान ।
६. अन्य जनकारी आवश्यक परेमा शिक्षालयमा सम्पर्क गर्न सकिने छ ।

रमेश प्रसाद लामिछाने
प्रधानाध्यापक

BUDDHA
Bar & Restaurant
MAKI
Sushi
Frist time
in
greenery
city
Hetauda
Relaunching coming wednesday 10-04-2080
Hetauda-4, School Road
For Delivery
9802923576
buddhabar&restaurant

खेलकुदको विकासका लागि योजना बनाउँदै छौं

जिल्ला खेलकुद विकास समिति जिल्लाको खेलकुदको विकासका लागि अगुवाई गर्ने संस्था हो । जिल्लाको खेलकुद विकास समितिले यो वर्ष वार्षिक योजना बनाउने तयारी गर्दैछ । खेलकुद संघहरुलाई क्रियाशील गराउँदै वार्षिक योजना नै बनाएर खेलकुदका गतिविधि सञ्चालन गर्ने योजनामा रहेको मकवानपुर जिल्ला खेलकुद विकास समितिका अध्यक्ष वेश खड्की साथ, सहयोग जुटाउन पनि लागी पर्नुभएको छ । यसै सन्दर्भमा समृद्ध समाज दैनिकका लागि सुमिना चौलागाईले अध्यक्ष वेश खड्कीसँग गर्नुभएको कुराकानीको सम्पादित अंश:

वेश खड्की, अध्यक्ष
मकवानपुर जिल्ला खेलकुद विकास समिति

समाजः तपाईले जिल्ला खेलकुदको वार्षिक योजना बनाउँदै हुनुहुन्छ । यसअघि वार्षिक योजना बनाएको जस्तो लाग्दैन । वार्षिक योजना चाहिँ किन बनाउन लाग्नु भएको हो ?
खड्की: खासगरी वार्षिक योजना बनाउन लागेको कारण चाहिँ खेलकुद विकास समितिले खेलकुदको क्षेत्रमा के गर्दैछ ? कसरी जाँदैछ ? भनेर संघ, संस्थाले थाहा हुँदैन । त्यसैले वार्षिक योजना हामीले बनाउन लागेको हो । जिल्ला खेलकुदले गरेको गतिविधि, जिल्ला संघले गर्नुपर्ने, खेलकुद विकास समितिले गरेका गतिविधिलाई वार्षिक योजना बनाएर जान आवश्यक भएर तयारी गरिरहेका छौं । खेलकुद क्षेत्रको समग्र विकासका लागि योजना बनाएर अगाडि बढ्न लागेका हौं ।

समाजः खेलकुद संघहरुको पुनर्गठन पनि गरिरहनु भएको छ । हालसम्म कतिवटा निस्क्रिय संघलाई पुनर्गठन गर्नुभयो ?
खड्की: खेलकुद संघको संख्या धेरै छ । सबै सक्रिय छैनन् । कतिपय संघहरु केन्द्रमा महासंघ बनाउन र केन्द्रका पदाधिकारीलाई विदेश जान सजिलो बनाउने काम मात्रै भइरहेको अवस्था पनि छ । खेलकुद संघ आआफ्नो खेलमा सक्रिय भए पनि सबै मिलेर समग्र खेलकुदको विकास गर्नेतर्फ ध्यान पुग्न सकेको छैन । यस्तो सन्दर्भमा सबै संघहरुलाई पुनर्गठन गर्ने, ती संघहरुको संस्थागत विकास गर्ने, पदाधिकारीको क्षमता विकास गर्ने र आपसमा मिलेर सबै खेलको विकास गर्ने उद्देश्यले पुनर्गठन गर्न सुरु गरेको हो । अहिलेसम्म जिल्लामा रहेका १८ वटा संघहरु मध्ये १४ वटा संघको पुनर्गगठन गर्ने कार्य पूरा भइसकेको छ । बाँकी संघहरुको पनि पुनर्गठन गरेर संघका पदाधिकारीको सल्लाह, सुझावमा वार्षिक योजना बनाएर अगाडि बढ्छौं ।

समाजः जिल्लामा खेलकुदका गतिविधि गर्न आवश्यक बजेट व्यवस्थापनको योजना चाँहि के बनाउनुभएको छ ?
खड्की: सबैभन्दा ठूलो त आर्थिक समस्या हो । जिल्ला खेलकुद समितिको बजेटले समन्वय गर्न मात्रै पुग्छ । स्थानीय तहसँग बजेट छ । हामी स्थानीय तहसँग समन्वय र सहकार्य गरेर खेलकुदका लागि आवश्यक स्रोत जुटाउने प्रयास गर्नेछौं । जिल्ला खेलकुद विकास समितिले स्थानीय सरकारले छुटाएको बजेटलाई नै सदुपयोग गर्छौं । जिल्ला खेलकुद विकास समितिको कार्यालयले स्रोत जुटाएर खेलकुदका गतिविधि गर्छ ।

समाजः मकवानपुर जिल्लाका लागि सम्भावना भएका खेलहरु के-के छन् ?
खड्की: मनोरञ्जनका लागि खेलहरु धेरै नै छन् । म आफै बक्सिङ खेलाडी भएको कारणले गर्दा दुःख कष्ठ भोगेको व्यक्ति हुँ । त्यसैले अब आाउने खेलाडीहरुले दुःख कष्ठ भोग्न नपरोस् भन्ने ठानेको छु । खेलाडीलाई प्रशिक्षण मात्रै दिने वातावरण भयो भने पनि खेलाडी उत्पादन हुन्छ । अहिले खेलाडीहरु बक्सिङ, तेक्वान्दो, फुटबल, कराँते, भलिबल, उसु, व्याड्मिन्टन लगायतको खेलाडीहरु निक्लिरहेका छन् । हामीले खेलाडीहरुका लागि के चाहिँ गर्‍यो भनेपछि खेलाडी बन्छ ? संस्थामा आवद्ध व्यक्तिसँग मन पनि चाहियो । धन, विचार चाहियो । समय पनि दिन सक्नुपर्छ । मकवानपुरमा सबै खेलको सम्भावना छ ।

समाजः जिल्लाको खेलकुद क्षेत्रको विकासका लागि ध्यानदिनुपर्ने पक्ष, समस्याहरु के-के छन्, जस्तो लाग्छ ?
खड्की: मैले विगतमा आर्थिकरुपमा सवल नभए पनि चाह्यो भने सकिन्छ भन्ने सावित गर्ने गरी खेलकुदका क्रियाकलाप गरेको छु । अहिले जिल्ला खेलकुद विकास समितिलाई प्रदेश सरकारले ५ लाखको खेलकुद सामग्री दिएको छ भने उपमहानगरपालिकाले हामीलाई ११ लाख रुपैयाँ दिएको छ । हामी सबै ठाउँमा गएर खेलकुद सामान वितरण गर्छौं । कहीँ, कतै प्रतियागितामा सहभागी हुनुपर्‍यो भने खर्च जुटाउन माग्न हिँडनुपर्छ । आगामी दिनमा त्यस्तो नहोस् भन्नाका लागि जिल्ला खेलकुद विकास समितिले तयारी गरिरहेको छ । जिल्लाका खेलाडीको जीवन बीमा, स्वास्थ्य उपचार बीमासँगै मासिक तलब पाउने अवस्था निर्माण गर्ने मेरो योजना छ ।

चौथो जितसँगै नेपाल सेमिफाइनलमा

काठमाडौं: नेपालले आइसिसी महिला टि-२० विश्वकप एसिया क्षेत्र छनोटमा कतारलाई ९ विकेटले हराउँदै सेमिफाइनलमा स्थान पक्का गरेको छ । लगातार चौथो जितका साथ समूह ए बाट नेपालले एक खेल अगावै सेमिफाइनलमा आफ्नो स्थान पक्का गरेको हो ।

जितका लागि ७५ रनको सामान्य विजयी लक्ष्य नेपालले १०.३ ओभरमा १ विकेट गुमाउँदै पूरा गर्‍यो । नेपालको जितमा ओपनर काजल श्रेष्ठले २८ बलमा ४ चौकासहित सर्वाधिक ३२ रनको योगदान दिइन् । त्यस्तै इन्दु बर्मा १२ बलमा ३ चौकासहित २० रनमा अविजित रहिन् । ओपनर सीता रानामगर २३ बलमा १७ रनमा नटआउट रहिन् ।

त्यसअघि मलेसियाको बांगीमा टस हारेर पहिला ब्याटिङको निम्तो पाएको कतारले निर्धारित २० ओभरमा ७ विकेट गुमाउँदै ७४ रन बनाउन सकेको थियो । कतारकी साची धडवालले ४४ बलमा १ चौकासहित सर्वाधिक २१ रनको योगदान दिइन् । तर त्यो रन नेपाललाई हराउन पर्याप्त थिएन । १७ औं ओभरमा मध्य तीव्र गतिकी बलर इन्दु बर्माले तीन विकेट लिँदै कतारलाई थप धरासयी बनाएकी थिइन् । इन्दुले तेस्रो बलमा साची, पाँचौं बलमा ट्रप्टी काले र अन्तिम बलमा श्रुतिबेन कमलेशभाइ रानालाई आउट गरेकी थिइन् । कतारकी ओपनर एलिना खान २५ बलमा १ चौकासहित १५ रनमा इन्दु बर्माबाट रन आउट भइन् ।

ओपनर खदिजा अहमद ४ बलमा १ चौकासहित ४ रन बनाउँदै पुजा महतोको बलमा एलबीडब्लू आउट हुन पुगेकी थिइन् । एन्जिलेने मारे १८ बलमा २ चौकासहित १४ रनमा नट आउट रहिन् । इन्दु बर्माले ४ ओभरमा १० रन खर्चेर ३ विकेट लिइन् । पुजा महतो र कजिता जोशीको नाममा समान एक विकेट रह्यो । समूह ए मा रहेको नेपालले पहिलो खेलमा मलेसियालाई पाँच रन, बहराइनलाई १० विकेट र भुटानलाई ३ विकेटले हराएको थियो । नेपालले अन्तिम खेल बुधबार युएईसँग खेल्नेछ ।

युएईसँगको खेलले समूह विजेता र उपविजेता निर्धारण हुने देखिन्छ । नेपाल ४ खेलमा ८ अंकका साथ शीर्ष स्थानमाछ । युएई ३ खेलमा ६ अंकका साथ दोस्रो स्थानमा छ । समूह बी मा हङकङ ३ खेलमा ६ अंकका साथ शीर्षस्थानमा छ । थाईल्यान्ड २ खेलमा ४ अंकका साथ दोस्रो स्थानमा छ । कुवेत २ खेलमा २ अंकका साथ तेस्रो, चीन तीन र म्यानमार दुई खेलमा जित विहीन छन् । समूह ए को विजेताले समूह बी को उपविजेतासँग सेमिफाइनलमा खेल्नेछ । समूह ए को उपविजेताले समूह बी को विजेतासँग सेमिफाइनल खेल्नेछ । फाइनल पुग्ने दुई टोलीले २०२४ मा हुने ग्लोबल महिला टि-२० विश्वकप छनोट खेल्न पाउनेछन् । स्रोतः हाम्रो खेलकुद ।

स्नातक तहका विद्यार्थीका लागि बस सेवा सुरु

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा उपमहानगर पालिकाको १८ नम्बर वडाले स्नातक तहमा अध्ययनरत विद्यार्थीका लागि बस सेवा सुरु गरेको छ । वडाले आइतबार देखि बस सेवा सञ्चालनमा ल्याएको वडा अध्यक्ष अनिलकुमार बानियाँले जानकारी दिनुभयो । स्नातक तहमा अध्ययनरत वडाका विद्यार्थीको सुविधाका लागि वडाले नै खर्च बेहोर्ने गरी बस सेवा सुरु गरेको हो । वडाले प्रतिविद्यार्थी दैनिक ५० रुपैयाँको दरले यातायात खर्च व्यहोर्ने बताइएको छ ।

विश्वविद्यालय तहको शिक्षा आर्जन गर्ने विद्यार्थी १८ किलोमिटर टाढा जानुपरेकाले वडाले यो उपाय निकालेको हो । आर्थिक अवस्था कमजोर भएका कारण विद्यार्थी पढ्न जान नसकेको तथा पढ्न गएका विद्यार्थी नबिग्रिउन् भनेर वडाले बस सेवा सञ्चालनमा ल्याएको वडा अध्यक्ष बानियाँले बताउनुभयो ।

वडाले बस प्रयोग गर्ने विद्यार्थी ८० जना हुने अनुमान गरेको भए पनि १ सय २६ जना विद्यार्थीले यातायात सुविधा लिने अवस्था देखिएको बताइएको छ । विद्यार्थीका लागि वडाले दुई वटा बस भाडामा लिई सञ्चालन गरेको छ । बसले बालबालिकालाई क्याम्पस समयमा पुर्‍याउनुपर्ने गरी वडा कार्यालय र बस सञ्चालकबीच सम्झौता गरिएको उहाँले बताउनुभयो । बसले दैनिक चार "सिफ्ट"मा विद्यार्थी ल्याउने तथा पुर्‍याउनुपर्ने वडा अध्यक्ष बानियाँले बताउनुभयो ।

वडाले बसमा दोहोरो जाँच, दर्ता तथा क्याम्पसमा उपस्थितिसमेत हेर्ने भएको छ । वडा अध्यक्ष बानियाँका अनुसार बस सेवा सञ्चालन भएपछि छोरी मान्छेलाई डर नहुने, रातिको समयमा बस नपाउने समस्या नहुने बताउनुभयो । बस सेवाले विद्यार्थीलाई समयको पालना गर्न सहयोग पुग्नुका साथै पढाइमा सकारात्मक सोचको विकास हुने विश्वास लिएको उहाँको भनाइ छ ।

वडाले बस सेवा प्रयोग गर्ने विद्यार्थीका लागि कार्ड बनाएको छ । कार्ड भएका विद्यार्थी नराम्रो बाटोतिर लागे वा नराम्रो ठाउँमा गएको पाइएमा कडा कारबाही गरिने उहाँले जानकारी दिनुभयो । बस सेवा सञ्चालनप्रति अभिभावकको सकारात्मक जवाफ आएको वडा अध्यक्ष बानियाँले बताउनुभयो ।

दुर्घटनामा घाइते पाण्डेको मृत्यु

समाज संवाददाता

हेटौँडाः गत असार १५ गते पूर्व-पश्चिम राजमार्गअन्तर्गत हेटौँडा-११, नवलपुरमा बसमा पल्टिदा घाइते भएका महोतरी जिल्लाको जलेश्वर नगरपालिका-१ का ३२ को राकेश पाण्डेको मृत्यु भएको छ । चितवनको पुरानो मेडिकल कलेजमा उपचारको क्रममा पाण्डेको आइतबार राति १० बजेर १० मिनेटको समयमा मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरले जनाएको छ ।

गत असार १५ गते दिउँसो १ बजेको समयमा चितवनबाट जनकपुरतर्फ जाँदै गरेको ना ६ ख ९८०४ नम्बरको बस आफैं अनियन्त्रित भएर सडकबाट २० मिटर तल पल्टिदा पाण्डे घाइते भएका थिए । बस दुर्घटनामा अन्य ५२ जना घाइते भएका थिए ।

सामुदायिक रेडियो,
रेडियो निकास
९३.४ मेगाहर्ज
सुनौ र
सुनाऔं
रेडियो निकास ९३.४
हेटौंडा, मकवानपुर
The Voice of Community

हेटौंडा रिफरेन्स ल्यावरोटरी

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

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

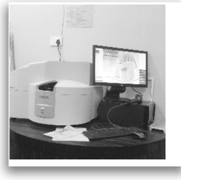
साथै रगत, दिसा, पिसाब, पिप कल्चर समेत गरिन्छ ।

(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



KELME
LEAVE YOUR MARK
OPENING SOON...
HETAUDA
STAFF NEEDED !
Qualification : +2
9855013225, 9845168189
Hetauda-10, TCN Road

हार्दिक बधाई

यस सहकारी संस्थाका सेयर सदस्य **राजकुमार आचार्य** लायन्स क्लब अफ बसामाडीको अध्यक्षमा पदस्थापित हुनुभएकोमा हार्दिक बधाई ज्ञापन गर्दै सफल कार्यकालको शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

राकेश श्रेष्ठ, अध्यक्ष
एवम् हेटौंडेली बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेड परिवार
हेटौंडा-४, स्कूलरोड

प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालीम परिषद्
श्री निर्मल माध्यमिक विद्यालय
हेटौंडा-१९, बस्तिपुर
सीप हुन्छ हातमा, रोजगारी साथमा
भर्ना खुल्यो। भर्ना खुल्यो।। भर्ना खुल्यो।।।

प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालीम परिषद् (CTEVT) को आँगिक यस विद्यालयमा प्रि डिप्लोमा तह इलेक्ट्रिकल इन्जिनियरीङ २४ महिने औद्योगिक प्रशिक्षार्थी तालीम (Apprenticeship) कार्यक्रममा भर्ना खुल्यो ।

निवेदन दिने अन्तिम मितिः २०८० असोज २ गते
प्रवेश परीक्षा मितिः २०८० असोज ६ गते
समयः विहान ११:00 बजे
आवेदन फाराम पाईने स्थानः विद्यालय प्रशासन शाखा

निशुल्क अध्ययनको अवसर

न्यूनतम शैक्षिक योग्यताः
SEE मा कम्तिमा E ग्रेड ल्याई उतिर्ण
औद्योगिक प्रशिक्षार्थीए तालीम कोटाः ४0 जना

कार्यक्रमका विशेषताहरुः
★ नि:शुल्क अध्ययन।
★ रोजगारीको सुनिश्चितता ।
★ दक्ष एवम् अनुभवी प्रशिक्षक।
★ औद्योगिक क्षेत्रमा कार्यगत सिकाई ।
★ अत्याधुनिक प्रयोगशालाको व्यवस्था।
★ खाजा तथा यातायात खर्च स्वरूप प्रशिक्षार्थीहरूले प्रति हाजिरी दिन रू.१००/- पाउने ।

सीट सिमित रहेकोले समयमै आवेदन दिनुहुन जानकारी गराईन्छ ।
थप जानकारीको लागी
सम्पर्क:९८५५०३०८८७,९८५५०६७७९९, ९८४५०७१७८८,९८४५०७१६५८

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