म.जि.प्र.का दर्ता नः
१०४/०६७/०६८

समृद्ध 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- ३२० २०८० असोज २९ गते सोमबार 16 October 2023, Monday - पृष्ठ ४ मूल्य रू. ५/-

BUDDHA
Bar & Restaurant
घटस्थापनाको शुभकामना
FESTIVE OFFER
Get 15% Discount
On 1K or Above Bill Amt.
Offer Valid From: 28 ASWIN TO KARTIK 30
Hetauda-4, School Road
For Delivery 9802923576
buddhabar&restaurant

### हेटौंडाको बाल सुधारगृह

# क्षमताभन्दा दोब्बर बालक हुँदा समस्या

**रामकृष्ण घोरसाइनी**

हेटौंडाः महिला बालबालिका तथा जेष्ठ नागरिक मन्त्रालयअन्तर्गत् मकवानपुरमा रहेको बाल सुधारगृहमा क्षमताभन्दा दोब्बरको संख्यामा बालक रहेका छन् । भवनको भौतिक संरचना अनुसार ३० देखि ३५ जनाको क्षमता भएको बाल सुधारगृहमा ७८ जना बालक रहेका छन् ।

हेटौंडा-११, थानाभञ्याङस्थित मकवानपुरको बाल सुधारगृहमा रहेका बालकमध्ये जबर्जस्ती करणी आभियोग लागेका ४० जना, कर्तव्य ज्यानका १ जना, लागूऔषधका ८ जना, चोरीका ३ जना, डाँका मुद्दाका २ जना छन् । यस्तै, सवारी ज्यान मुद्दाका २ जना, जबरजस्ती करणीसहित कर्तव्य ज्यानका १ जना, अप्राकृतिक मैथुनका २ जना, नकावजनी चोरी र आपराधिक उपद्रवका १ जना छन् । भक्तपुरबाट ल्याइएका १८ जनासमेत हाल ७८ जना बालक बाल सुधारगृहमा रहेका छन् ।

मकवानपुरमा रहेको बाल सुधार गृहको अवस्था कहालीलाग्दो छ । ४ वटा कोठामा ७८ जना बालक राखिएको छ । चर्पी २ वटामात्र रहेको छ । खेल मैदान छैन । शिक्षाको पहुँचबाट बालक वञ्चित हुनुपरेको छ । नेपालको संविधान २०७२ र बालबालिकासम्बन्धी ऐनबमोजिम बालबालिकालाई शिक्षा, स्वास्थ्य, खेलकुदका अधिकार भए तापनि मकवानपुरको बाल सुधारगृहमा रहेका बालकहरु शिक्षाबाट वञ्चित रहेका छन् । २०७५ असोज १४ गतेबाट माकवानपुरमा संघीय सरकारद्वारा सञ्चालनमा आएको बाल सुधारगृहमा आवश्यकताअनुसारको वातावरण छैन । सुधारगृहमा विभिन्न संस्था, व्यक्तिको सहयोगमा एउटा पुस्तकालय रहेको छ ।

सुधारगृहमा रहेका ४ जना बालकका लागि कक्षा ८ को परीक्षा दिने वातावरण मिलाउन हेटौंडा उपमहानगरपालिकासँग छलफल गरेको सुधार गृहका वार्डेन श्रवणकुमार पुडासैनी बताउनुहुन्छ । सरकारले १८ वर्षभन्दा कम उमेरलाई बालक भने तापनि सुधारगृहमा अहिले १८ वर्ष उमेरभन्दा माथिका ४ जना रहेका छन् । जसले गर्दा विभिन्न खालका घटना हुने गरेको उहाँको भनाइ छ ।

केही समयअघि भक्तपुर ठिमीस्थित बालगृहमा विवाद भएपछि त्यहाँका बालकहरुलाई विभिन्न बाल सुधारगृहमा स्थानान्तरण गरिएको थियो । भक्तपुरको उक्त बाल सुधारगृहबाट मकवानपुरमा १८ जना बालकलाई ल्याइएको छ । वीरगञ्जमा रहेको सुधारगृहमा पनि झडप हुँदा १५ जना बालक घाइते भएका थिए भने नेपालगञ्जको बाल सुधारगृहमा भएको झडपमा १ जना बालकको मृत्यु नै भएको थियो । त्यहाँ ११ जना बालकहरु घाइते भएका थिए । मकवानपुरमा पनि सामान्य घटना भइरहने वार्डेन पुडासैनीले जानकारी दिनुभयो । गत जेठ महिनामा झडप हुँदा क्षति व्यहोर्नुपरेको उहाँ बताउनुहुन्छ ।

१८ वर्ष उमेर पूरा भएका र कैद नसकिएकालाई छुट्टै स्थानमा राख्नुपर्ने व्यवस्था भएपनि संरचना नहुँदा समस्या भएको सुधारगृहका कर्मचारीहरुको गुनासो छ । बाल सुधारगृहमा हुने घटनामा १८ वर्ष उमेर कटेकाहरुले समस्या निम्त्याएको कर्मचारीहरुको भनाइ छ । मकवानपुरको बाल सुधारगृहमा अहिले निजामतीका ५ जना र सुरक्षाकर्मी ९ जना रहेका छन् । सरकारले स्वास्थ्यको क्षेत्रमा पनि बाल सुधारगृहमा खासै लगानी गरेको छैन । सुधार गृहमा रहेका ४ जना दैनिक औषधी सेवन गर्ने बालक छन् । 'सामान्य उपचारका लागि सरकारले व्यवस्था गरेको छ, केही ठूलो समस्या भएको अवस्थामा बालकको परिवार आफैंले खर्च बेहोर्नु पर्ने अवस्था रहेको छ', वार्डेन पुडासैनीले भन्नुभयो ।

### सिफारिस नै नगरेका पत्रकार केन्द्रको सूचिमा !

# महासंघ मकवानपुरको ध्यानाकर्षण

**समाज संवाददाता**

हेटौंडाः नेपाल पत्रकार महासंघ केन्द्रीय समितिले प्रकाशित गरेको पत्रकार सदस्यताको विवरणप्रति पत्रकार महासंघ मकवानपुर शाखाले ध्यानाकर्षण भएको जनाएको छ । नेपाल पत्रकार महासंघ मकवानपुर जिल्ला शाखाका अध्यक्ष मणिराज गौतमले आज एक विज्ञप्ति प्रकाशित गर्नुहुँदै महासंघ केन्द्रले जारी गरेको पत्रकारको सदस्यता नवीकरण तथा नयाँ सदस्यताको विवरणप्रति ध्यानाकर्षण भएको जनाउनुभएको छ ।

मापदण्डमा नपरेकाहरुलाई जिल्ला समितिले सिफारिस नगरेको स्पष्ट पार्दै बागमती प्रदेश समितिले जिल्ला शाखासँग समन्वय र सोधीखोजी नै नगरी आफूखुसी नयाँ सदस्यता थप्ने र नवीकरण गरेको दावी विज्ञप्तिमा छ । जिल्ला शाखाको अधिकार क्षेत्रलाई प्रदेश समितिले नजर अन्दाज गरेको भन्दै खेद प्रकट गरिएको विज्ञप्तिमा उल्लेख छ । प्रदेश समितिले गरेको सिफारिसप्रति चित्त नबुझे कात्तिक ११ गतेसम्ममा केन्द्रीय समितिमा उजुरी दिन सकिने उल्लेख गर्दै अध्यक्ष गौतमले सञ्चारकर्मीलाई उक्त प्रक्रियामा सहभागी हुन अनुरोध पनि गर्नुभएको छ ।

यसअघि नेपाल पत्रकार महासंघले आस्थाका आधारमा आफ्ना संगठन निकटका व्यक्तिको सदस्यता नवीकरण र नयाँ सदस्यता वितरण गरेको भन्दै प्रेस चौतारी बागमती प्रदेश कमिटीले नेपाल पत्रकार महासंघ बागमती प्रदेश समितिको कार्यालयमा शनिबार तालाबन्दी समेत गरेको छ । प्रेस चौतारी बागमती प्रदेश कमिटीका कार्यवाहक अध्यक्ष राधेश्याम खतिवडा नेतृत्वको एक टोलीले हेटौंडास्थित महासंघको प्रदेश समिति कार्यालयमा तालाबन्दी गरिदिएको थियो । जिल्ला हुँदै प्रदेशले सिफारिस गरेको आधारमा नेपाल पत्रकार महासंघले गत शुक्रबार नवीकरण गरिएको र नयाँ सदस्यता प्राप्त गरेका महासंघका सदस्यको सूची सार्वजनिक गरेको थियो ।

### मनहरीमा वडा कार्यालय भवनको उद्घाटन

# २३ जना विद्यार्थीलाई साइकल वितरण

samriddhasamaj.com

विद्यार्थीलाई साइकल वितरण गरिँदै ।

**समाज संवाददाता**

मनहरीः मकवानपुर जिल्लाको मनहरी गाउँपालिका वडा नम्बर ७ भवनको आइतबार उद्घाटन गरिएको छ । मनहरी-७ बिजौनामा निर्माण गरिएको भवनको नेपाली कांग्रेस बागमती प्रदेश सभापति एवम् बागमती प्रदेशसभा सदस्य ईन्द्रबहादुर बानियाँले शिलालेख अनावरण गरेर भवनको उद्घाटन गर्नुभएको हो ।

नेता बानियाँले संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रपछि धेरै उत्तार-चढावका बाबजुद स्थानीय तहको स्थापनापछि बनेको वडा कार्यालय भवनबाट अब जनताले सहजरुपमा सम्पूर्ण सेवा लिन पाउनेमा खुशी प्रकट गर्नुभयो । संघीयतामा सबैको अस्तित्व र पहिचानलाई स्थायित्वका लागि स्थानीय तह अपरिहार्य रहेको बताउनुहुँदै नेता बानियाँले जनताको अवस्था परिवर्तन गर्न स्थानीय तहको भूमिका महत्वपूर्ण रहेको बताउनुभयो।

मनहरी गाउँपालिकाको बजेटमा रत्नकुमारी एण्ड सन्स् प्रालि हेटौंडाले ८७ लाखमा भवन निर्माण गरेको वडाध्यक्ष ठाकुरराम तितुङले बताउनुभयो ।

कार्यक्रममा वडाभित्र रहेका रमन्टार मावि र रोटरी माविमा टाढा-टाढाबाट अध्ययनका लागि आउने जेहेन्दार छात्रछात्राहरुलाई दुई लाख बराबरको २३ वटा साईकल वितरण गरिएको छ ।

वडाध्यक्ष ठाकुरराम तितुङको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा जिल्ला समन्वय समिति मकवानपुरका उपप्रमुख सानुकाजी लुईटेल, नेपाली कांग्रेस मकवानपुरका सभापति बुद्ध लामा, मनहरी गाउँपालिका कार्यबाहक अध्यक्ष शिवप्रसाद खनाल, नेपाली कांग्रेस मनहरी गाउँपालिका सभापति प्रकाश बर्तौला, नेकपा एमाले मनहरी अध्यक्ष नवीन सुवेदी, मनहरी गाउँपालिकाका निवर्तमान अध्यक्ष एकराज उप्रेती, मनहरी ५ नम्बर वडा अध्यक्ष दीपेन्द्र अधिकारी, मनहरी ७ का वडा सदस्य नवराज सुवेदी, मनहरी गाउँपालिकाका कार्यकारी अधिकृत मोहनकुमार श्रेष्ठ, मनहरी शिक्षा श्रोतव्यक्ति विदुर थापा, डिपार्ट सामुदायिक वन मनहरीका अध्यक्ष डम्बरबहादुर मोक्तानलगायतले शुभकामना मन्तव्य दिएका थिए ।

# पेट्रोल र डिजलको मूल्य घट्यो

**समाज संवाददाता**

हेटौंडाः नेपाल आयल निगमले पेट्रोल र डिजलको मूल्य घटाएको छ । आइतबार राति १२ बजेदेखि लागू हुने गरी निगमले पेट्रोल र डिजलको मूल्य घटाएको हो ।

नेपाल आयल निगमले आइतबार प्रेस विज्ञप्ति जारी गरी पेट्रोलमा प्रतिलिटर ११ रुपैयाँ र डिजलमा प्रतिलिटरमा ५ रुपैयाँ मूल्य घटाएको जानकारी दिएको छ । भारतीय आयल कर्पोरेसन (आईओसी) बाट पेट्रोल र डिजलको मूल्य घटेर प्राप्त भएका कारण मूल्य समायोजन गरिएको निगमले जनाएको छ । नयाँ मूल्यअनुसार काठमाडौं उपत्यकामा पेट्रोलको मूल्य प्रतिलिटर १७३ रुपैयाँ भएको छ भने डिजलको मूल्य प्रतिलिटर १६८ रुपैयाँ भएको छ । चाडपर्वको समयमा आम उपभोक्ताको हितलाई मध्यनजर गर्दै मूल्य घटाएको निगमले जानकारी दिएको छ । निगमले पेट्रोलियम पदार्थ तथा ग्यासको स्वचालित मूल्य प्रणाली कार्यविधि २०८० हाललाई यथावत रहने गरी आईओसीबाट जति मूल्य घटेर आएको हो त्यति नै मूल्य घटाएको निगमले जारी गरेको विज्ञप्तिमा उल्लेख छ ।

# खेलकुद भवन अढाइ तल्ला

राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्
प्रदेश नं- ३
मकवानपुर जिल्ला खेलकुद विकास समिति
हेटौंडा, मकवानपुर

**समाज संवाददाता**

हेटौंडा-४ स्थित हुप्रचौरमा रहेको मकवानपुर जिल्ला खेलकुद विकास समितिमा डेढ तल्ला थपिएको भवनको उद्घाटन गरिने भएको छ । आगामी बुधबार दशैं तिहार लगायतका पर्वहरुको शुभकामना आदान-प्रदान तथा चियापान कार्यक्रमको आयोजना गर्दै नयाँ भवनको उद्घाटन गर्न लागिएको मकवानपुर जिल्ला खेलकुद विकास समितिका अध्यक्ष वेश खड्कीले जानकारी दिनुभएको छ ।

हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको सहयोगमा करिब २२ लाख रुपैयाँ र उपभोक्ता समितिको २ लाख ४४ हजार रुपैयाँको बजेटमा बैशाख महिनादेखि निर्माण कार्य सुरु गरेको र साउन महिनामा निर्माण कार्य सम्पन्न गरिएको जिल्ला खेलकुद विकास समितिका कार्यालय प्रमुख माधव कोइरालाले जानकारी दिनुभएको छ । नवनिर्मित भवनमा एउटा सभाहल र २ वटा कोठाहरु रहेका छन् ।

# रोभर रेन्जर स्काउट दीक्षित

**समाज संवाददाता**

हेटौँडाः नेपाल स्काउट पेन्गोलिन ओपन स्काउट क्र्युको प्रथम दीक्षान्त समारोह सम्पन्न भएको छ । पेन्गोलिन ओपन स्काउट क्र्युको दल समिति अध्यक्ष एवम् स्पोन्सर संस्था अस्मिता नेपालकी अध्यक्ष आरती पाठकको सभाध्यक्षता तथा बागमती प्रदेश युवा परिषद्का कार्यकारी उपाध्यक्ष सन्तोष चौलागाईको प्रमुख आतिथ्यमा भएको हो । पेन्गोलिन ओपन स्काउट क्र्युले संचालन गरेको युवा स्काउट कार्यक्रम अन्तर्गत प्रथम चरणको तालिममा सहभागी भएका ३७ जना रोभर रेन्जरहरु दीक्षित भएका छन् । रोभर लिडर अशोक सारु मगरले दीक्षित गराउनुभएको हो । दीक्षित रोभर रेन्जरहरुलाई ओहोदा अनुसार व्याच, स्कार्फ वितरण गरिएको छ ।

BBS
ADMISSION OPEN
REGISTRATION NOW
BACHELOR IN BUSINESS STUDIES
NARAYANI COLLEGE
2064
Hetauda, Makwanpur
"ONE STUDENT - ONE SKILL"
Enrol Now
057-522136

## सम्पादकीय

# बडादशैं सुरु

हिन्दू धर्मावलम्बी नेपालीहरुको सबैभन्दा प्रमुख चाड बडादशैं सुरु भएको छ । आइतबार घटस्थापना गरेर जमरा राखेसँगै दशैं सुरु भएको हो । शक्तिपीठ, कोतघर, सामूहिकरुपमा बनाइएका दुर्गाको मूर्तिस्थल एवम् घरघरमा जमरा राखेसँगै दशैं सुरु भएको छ । हरेक वर्ष आश्विन शुक्ल प्रतिपदादेखि पूर्णिमासम्म १५ दिन दशैं मनाइन्छ । दशैंको मुख्य दिन आश्विन शुक्ल दशमी अर्थात् टीका भए पनि घटस्थापनादेखि दशैंको सुरुवात हुन्छ । जमरा राख्ने स्थानमा दियो, कलश र गणेश स्थापना गरी कलश वा घडालाई सजाएर घटस्थापना गरिन्छ । गाईको गोबरले लिपपोत गरेर पूजाकोठामा चोखो ठाउँको माटो वा बालुवामा जमरा राख्ने गरिन्छ । जौ, गहुँ, मकैको बिउ छरेर जमरा राखिन्छ । जमरा राख्ने क्रममा पञ्चधातु (सुन, चाँदी, पित्तल, फलाम र तामा) एवम् पञ्चपल्लव (पीपल, वर, आँप, डुम्री र पाखीको पात) समेत राख्ने प्रचलन छ । यसवर्ष आइतबार बिहान ११:२९ बजेको शुभसाइतमा घटस्थापना गरिएको छ ।

घटस्थापनादेखि नौ दिनसम्म नवदुर्गा भगवतीको पूजा आराधना तथा दुर्गा सप्तशति चण्डी पाठ गरिन्छ । यस अवधिलाई नवरात्रि भन्ने गरिन्छ । दशैंको नवरात्रिभर विभिन्न शक्तिका प्रतीक नवदुर्गाहरुको पूजा तथा देशका विभिन्न स्थानमा रहेका शक्तिपीठहरुको दर्शन गरिन्छ । नवरात्रिको अवधिभित्र आश्विन शुक्ल प्रतिपदादेखि नवमीसम्म नौवटा देवीको पूरा आराधना गरिन्छ । नौ दिनसम्म क्रमश: शैलपुत्री, ब्रह्मचारिणी, चन्द्रघण्टा, कुष्माण्डा, स्कन्दमाता, कात्यायनी, कालरात्रि, महागौरी र सिद्धिदात्रि गरी नवदुर्गाको पूजा आराधना गरिन्छ । दशमी अघिसम्म देवी देवताको पूरा, आराधना गर्ने र विजयादशमीपछि दुर्गा देवीको प्रसादस्वरुप मान्यजनबाट टीका तथा जमरा लगाउने दशैंको मुख्य संस्कृति हो ।

प्रतिपदाका दिन शक्तिस्वरुपा भगवती शैलपुत्रीको पूजा आराधना गरिन्छ । साँढेलाई बहान बनाएर विराजमान भएकी यी देवीको दाहिने हातमा त्रिशूल र बायाँ हातमा कमलको फूल रहेको हुन्छ । द्वितीयाका दिन ब्रह्मचारिणीको पूजा गरिन्छ । ब्रह्मचारिणीको दायाँ हातमा जपको माला र बायाँ हातमा कमण्डलु रहेको हुन्छ । तृतीयाका दिन चन्द्रघण्टाको पूजा आराधना गरिन्छ । चन्द्रघण्टाको विभिन्न शस्त्र-अस्त्रले विभूषित दश हात रहेको छ । चतुर्थीका दिन कुष्माण्डा भगवतीको पूजा आराधना गरिन्छ । यिनको आठ वटा हातमा क्रमश: कमण्डलु, धनुष, वाण, कमलपुष्प, अमृतपूर्ण कलश, चक्र तथा गदा र जपमाला रहेको छ । नवरात्रिको पञ्चमीका दिन शक्तिस्वरुपा भगवती स्कन्दमाताको पूजा गरिन्छ । कमलको फूलको आशनमा बस्ने सेतो वर्ण, चार हात भएकी, स्कन्दकुमारकी माता भएकीले उनलाई स्कन्दमाता भनिएको हो । षष्ठीका दिन देवी कात्यायनीको पूजा आराधना गरिन्छ । चार हात भएकी कात्यायनीको बाहन सिंह हो । सप्तमी अर्थात् फूलपातीका दिन शक्तिस्वरुपा भगवती कालरात्रिको पूजा गरिन्छ । तीन आँखा र चार हात भएकी यिनले हातमा तरबार, मसाल, वरमुद्रा र अभयमुद्रा लिएकी छिं । नवरात्रिको अष्टमीका दिन महागौरीको पूजा गरिन्छ । चार हात भएकी महागौरीको माथिल्लो दायाँतिरको हातमा अभयमुद्रा र त्रिशूल छन् भने बायाँतिरको हातमा डमरु र वरमुद्रा छन् । नवरात्रिको अन्तिम नवमीका दिन सिद्धिदात्रिको पूजा आराधना गरिन्छ । कमलको फूलमा बस्ने र चार हात भएकी यिनका हातमा चक्र, गदा, शंख र कमलको फूल छन् । नवरात्रिमा नौवटा देवीहरुको पूजासँगै क्रमश: मंगल, राहु, वृहस्पति, शनि, बुध, केतु, शुक्र, सूर्य एवम् चन्द्रमालाई नवग्रहको रुपमा ग्रहशान्ति पूजा गर्ने चलन छ ।

नेपाली हिन्दूहरुको प्रमुख चाड दशैंलाई राष्ट्रिय चाडको रुपमा मान्ने गरिएको छ । हिन्दू धर्मावलम्बीको बाहुल्य रहेका कारण दशैंलाई अन्य धर्मावलम्बीहरुले पनि नेपालीको साझा राष्ट्रिय चाडको रुपमा स्वीकारेको पाइन्छ । दशैंको समयमा मिठोमसिनो खाने, नयाँ लुगा लगाउने, आफन्त तथा मान्यजनबाट टीका तथा आशीर्वाद ग्रहण गर्ने, पिङ खेल्ने, शक्तिपीठहरुको दर्शन गर्ने तथा विभिन्न ठाउँमा घुमफिर गर्ने परम्परा रहेको छ । दैत्यहरुसँग देवताले युद्ध गरेर विजयी भएको उत्सवस्वरुप दशैं मनाउने चलन रहिआएकाले देवीको आराधना र पूजापाठ गर्ने गरिएको हो । दशैंको विजयादशमीदेखि कोजाग्रत पूर्णिमासम्म परिवारका मान्यजन र आफन्तबाट टीका, आशीर्वाद र जमरा ग्रहण गरेर दशैं मनाइन्छ । अहिले नेपालीहरुको आर्थिक अवस्था सन्तोषजनक नभए पनि यो राष्ट्रिय पर्वको अवसरमा शारीरिकरुपमा स्वस्थ र मानसिकरुपमा प्रशन्न हुँदै सबैले दशैं मनाउनु 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 | |

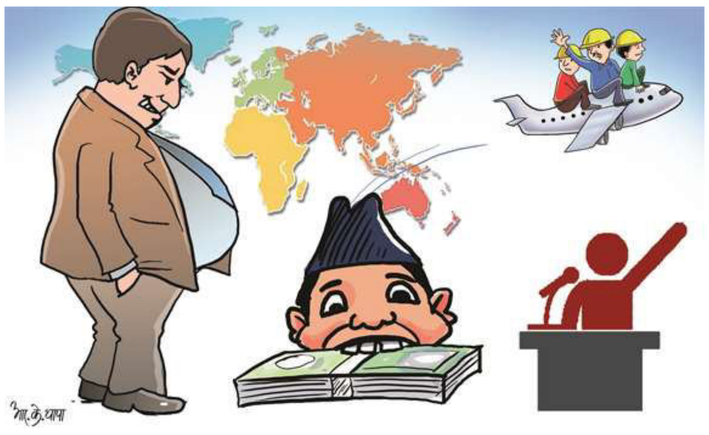
## तपाईको राशिफल

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

| | |
|---|---|
| **मेष** | : घरायसी काममा समय व्यतित हुने समय छ । |
| **वृष** | : प्रतिस्पर्धीहरुलाई परास्त गरिने समय छ । |
| **मिथुन** | :खर्च वृद्धि र परोपकारीमा समय व्यतित होला । |
| **कर्कट** | : हाँके ताँकेका कामहरु पूर्ण हुने समय योग छ । |
| **सिंह** | : परिश्रमले धनागम र खर्च कन्ट्रोल हुने छ । |
| **कन्या** | : अहंकार र आडम्बरबाट जोगिदा राम्रो होला । |
| **तुला** | : आलस्य त्याग गर्दा विशेष विचारणीय छ । |
| **वृश्चिक** | : नयाँ परियोजनाको काममा सरिक भइएला । |
| **धनु** | : परीक्षा प्रतियोगितामा विजय भइने योग छ । |
| **मकर** | : रोकिएका कामहरु सम्पन्न हुने समय योग छ । |
| **कुम्भ** | : व्यापार– व्यवसाय मध्यमकारक रहने योग छ । |
| **मीन** | : साँझेदारी काम र पेशाबाट लाभ प्राप्त होला । |

# युवा किन देश छाड्दै छन् ?

**रत्न प्रजापति**



‘खुँडा हानेर मान्छे मार्नेलाई आममाफी र अबिर जात्रा, पीडित परिवार त्रासमा’ । केही दिनअघि एउटा राष्ट्रिय दैनिकमा प्रकाशित यो शीर्षकको समाचार पढेपछि मनमा लागेको एउटै कुरा हो, यस्तै-यस्तै कारणले नेपाली युवाले देश छाड्दै छन् ।

चेतन मानन्धरको हत्यामा दोषी ठहर भएका बाँके, नेपालगन्जका गुन्डा नाइके रिगल भनिने योगराज ढकालले अदालतबाट ठहर भएको मध्ये १२ वर्ष सजाय काट्न बाँकी छँदै सरकारले आममाफी दिएको छ । उनी अबिर र माला लगाएर गाडीका लावालस्करसहित रिहा हुँदा पीडित परिवार मात्रै होइन, सिङ्गै समाज आतंकित छ र भयभीत छ । सँगसँगै आममान्छेको मनमा एउटा प्रश्न पनि उब्जेको छ, के यस्तै गर्नका लागि लोकतन्त्र ल्याइएको हो ?

पुष्पकमल दाहाल नेतृत्वको मन्त्रिपरिषद्को सिफारिसमा संविधान दिवसको अवसर पारेर राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलले ढकालसहित ६ सय ७० जनालाई आममाफी दिएका थिए । संविधान दिवसकै अवसरमा ज्यानमारा अपराधीलाई आममाफी दिएर सरकारले संविधानको नै धज्जी उडाएको टिप्पणी भइरहेका छन् । सरकारको यस्तो रवैयाले पीडित परिवारको मात्रै होइन, आम सर्वसाधारणको समेत चैन उडाएको छ । अब के हुने हो भनेर भयभीत र आतङ्कित हुनुपर्ने अवस्था छ ।

विभिन्न अवसर पारेर कैदीबन्दीलाई कैद मिनाहा दिने प्रचलन पुरानै हो । कैद भुक्तान गर्दागर्दै आचरण सुधार गरेका र थोरै मात्र कैद भुक्तान गर्न बाँकी रहेका असल चरित्रका कैदीबन्दीहरुलाई सरकारको सिफारिसमा कैद मिनाहा गर्ने प्रचलनले निरन्तरता पाउँदै आएको छ । तर, पछिल्लो समय यसरी कैद मिनाहा गर्ने क्रममा सरकार पक्षका राजनीतिक पार्टीका शक्तिशाली र पहुँचवाला कैदीबन्दीलाई मात्रै छानीछानी सरकारकै सिफारिसमा कैद मिनाहा गर्ने प्रवृत्ति बसेको छ ।

ज्यानमारा मुद्दाका दोषी योगराज ढकालले यस्तै शक्ति र राजनीतिक पहुँचका आधारमा आममाफी पाएका हुन् भन्ने कुरामा कुनै सन्देह छैन । राजनीतिक संरक्षण पाएकाले जस्तोसुकै अपराध गरे पनि क्षम्य हुन्छ भन्ने उदाहरण बनेको छ, यो आममाफी प्रकरण । यस्तै प्रवृत्तिले अपराधीहरूको मनोबल बढ्ने गरेको छ । हरेक अपराधी एउटा न एउटा राजनीतिक पार्टीका निकट रहेकै हुन्छन् । त्यही निकटताको आधारमा अपराध गर्ने र सजायबाट मुक्ति पाउने भएकाले अपराध मनोवृत्तिले प्रश्रय पाइरहेको छ । ऐनकानुनमा भएका केही छिद्रको लाभ उठाउँदै यसरी आफ्ना पार्टीनिकटका अपराधीहरूलाई आममाफी दिने परिपाटीले मुलुकको शान्तिसुरक्षामाथि नै चुनौती खडा भएको महसुस हुँदै छ ।

अपराध गरेर जेलै परे पनि केही समयमा त छुटिइहालिन्छ नि भन्ने मनस्थिति हरेक अपराधीले बनाएका छन् । किनभने यहाँको कानुन गजबको छ । यहाँको रीति गजबको छ । यहाँ कुनै बहानामा अपराधीलाई आपमाफी दिन मिल्ने कानुन छ । अनि उस्तै कुनै बहानामा अपराधीलाई आममाफी दिने चलन पनि छ । कसैलाई गणतन्त्र दिवसका अवसरमा, कसैलाई लोकतन्त्र दिवसका अवसरमा, कसैलाई प्रजातन्त्र दिवसका अवसरमा, कसैलाई संविधान दिवसका अवसरमा । यस्ता दिवसहरु धेरै छन् नेपालमा । यस्तै दिवसको अवसर पारेर छाडिन्छन् खुंखार अपराधीहरुलाई । अपराध गरेर जेल परेका अपराधी धेरै छन् । तर, दिनदहाडै ज्यान मारेर जेल परेका अपराधीलाई पनि राजनीतिक शक्ति र पहुँचकै आधारमा गणतन्त्र, लोकतन्त्र, प्रजातन्त्र अथवा संविधान दिवसको अवसर पारेर आममाफी दिने कानुन अथवा चलन नेपालबाहेक अन्त कहाँ छ ? यो त गणतन्त्र, लोकतन्त्र, प्रजातन्त्र र संविधानको उपहास हो र गणतन्त्र, लोकतन्त्र, प्रजातन्त्र र संवैधानिक व्यवस्थाकै चरम दुरुपयोग हो ।

पछिल्लो समय अकल्पनीय रुपमा युवापुस्ता विभिन्न बहानामा बिदेसिइरहेको देखेर युवापुस्ताले किन देश छोड्दै छन् भन्ने प्रश्न धेरैको मनमा उठ्ने गरेको छ । प्राज्ञिक क्षेत्रमा यस विषयमा बहस नै पनि हुने गरेको छ । कारण अरु जे-जस्तोसुकै भए पनि मूल कारणचाहिँ यस्तै कारणहरु हुन् । जहाँ खुँडा प्रहार गरेर दिनदहाडै मान्छे मार्ने अपराधीलाई आममाफी दिइन्छ । जहाँ सडकपेटीमा दुई-चार मुठा साग र दुई-चार दाना फलफूल बेचेर परिवार पाल्छु भन्ने गरिबलाई चाहिँ नगर प्रहरीले लखेट्दै लछारपछार पार्छन् । जहाँ कुनै रोजगारी अथवा पेसा-व्यवसाय गरेर खान्छु भन्ने मान्छेले चाहिँ सबैतिरबाट हार खाएर र सबैतिरबाट उपेक्षित भएर अन्ततः सडकमै आत्मदाह गर्नुपर्छ ।

यो देशमा न शान्ति छ, न सुरक्षा छ । न अवसर छ, न कुनै आशा र भरोसा छ । सबैतिर निराशा र कुण्ठा मात्रै छ । केवल राजनीति छ र राजनीतिक आवरणमा हुने अपराध छ । राजनीतिको अपराधीकरण छ र अपराधको राजनीतीकरण छ । राज्य छ र सरकार छ भन्ने अनुभूति कुनै युवाले गर्न पाएका छैनन् । जताततै अराजकता र दण्डहीनताले युवाको मनमा भविष्यको भयमात्रै छाएको छ । यस्तै निराश, भयभीत र राज्यबाट उपेक्षित युवा बाध्य भएर बिदेसिँदै छन् । उनीहरु राज्यबाट उपेक्षित भएर विदेश मात्रै गइरहेका छैनन्, सधैंका लागि देश नै छोड्दै छन् । यसरी देश छोड्नेहरु दिनप्रतिदिन बढ्दै छन् । यो चिन्ताजनक अवस्था हो ।

पासपोर्ट बनाउने र भिसा लिनेहरुको लामो लाइनले प्रस्ट्याइरहेको छ देश छाड्ने प्रवृत्तिलाई । विमानस्थलमा मलिन अनुहार लिएर विदेश जाँदै गरेका युवाको लर्कनले भन्छ, यो देश युवाविहीन बन्दै छ । स्वाभिमिनी र स्वावलम्बी युवा बाहिरिँदै छन् । लुच्चा, फटाहा नेता र कर्मचारी अनि तिनै लुच्चा र फटाहा नेता र कर्मचारीसँग साँठगाँठ गरेर दिनदहाडै लुट्ने, मान्छे मार्ने र समाजमा आतङ्क मच्चाउने डन र गुन्डाहरुले राज गर्दै छन् । देशमा गुन्डाराज चलिरहेको सोच्न बाध्य छन् जनता । अहिलेको परिस्थितिले पनि यही नै संकेत गरिरहेको छ ।

योग्यता, क्षमता, दक्षता र सीप भएका युवाको कुनै कदर छैन यो देशमा । योग्यता, क्षमता, दक्षता र सीपको प्रमाण बोकेर रोजगारी खोज्ने युवालाई निराश पारेर फर्काइन्छ यो देशमा । योग्यता, क्षमता, दक्षता र सीपको प्रमाण बोकेर रोजगारी खोज्ने युवालाई लज्जित तुल्याइन्छ र अपमानित गरिन्छ यो देशमा । नातावाद र कृपावादको जगजगी छ । सम्भ्रान्तहरुकै मात्र हालीमुहाली छ । आफ्नै गाउँठाउँमा बसेर केही गर्छु भन्ने युवालाई कुनै हौसला र प्रोत्साहन छैन । देशमै बसेर केही गर्छु भन्ने युवालाई हदैसम्म हैरान र निराश पारिन्छ । यही देशमा केही गर्छु र केही बन्छु भन्ने युवालाई परिणामभन्दा प्रक्रियामा अल्झाउने अनि नाता, नीति, ऐन र कानुनको चौघेरामा पारेर हदैसम्मको निराश पारिन्छ यो देशमा ।

युवा व्यवसायी प्रेमप्रसादले त्यसै सडकमै आत्मदाह गरेका होइनन् । चरम निराशाको परिणाम थियो उनको त्यो आत्मदाह । युवालाई यस्तो मनस्थितिमा पुऱ्याउनमा यो देशका नीतिनिर्माताहरु दोषी छन् । यो देशका नेता र सरकार दोषी छ । अनि स्वावलम्बी र इमानदारलाई निराश पारेर भ्रष्टाचारलाई प्रोत्साहित गर्ने यो समाज दोषी छ । बेथिति नै बेथितिले भरिएको यस्तो विषम परिस्थितिको दैनन्दिनका भुक्तभोगी युवा कसरी देशमा बसिरहन सक्छन् ? देशका युवा देश छोड्न आतुर हुनु र प्लस टु पढ्दै गरेका किशोरहरुले पनि देश छोड्नका लागि खुट्टा उचाल्दै गर्नुका पछाडि यस्तै-यस्तै कारणहरु छन् ।

बर्सेनि एक लाखभन्दा बढी विद्यार्थीले विदेशमा अध्ययनका लागि अनुमतिपत्र अर्थात् नो अब्जेक्सन लेटर लिन्छन् । तीमध्ये कति विदेश जान्छन् र कति फर्कन्छन् भन्ने लेखाजोखा नै गरेको छैन सरकारले । यद्यपि अध्ययनका निहुँमा बिदेसिने युवाको मुख्य उद्देश्य नै जसरी पनि देश छोड्नु र पाएसम्म विदेशमै स्थायी रुपमा बस्नुभएको छ । हरेक युवा विद्यार्थीको मुखबाट ‘पिआर’ र ‘ग्रिनकार्ड’को कुरा सुनिनुले पनि यही तथ्यलाई पुष्टि गरिरहेको पाइन्छ । डिभी लटरी भर्ने युवाको भीडले पनि युवा देश छाड्न आतुर छन् भन्ने देखाइरहेको छ ।

अझ लाखौं खर्चेर र ज्यानै जोखिममा पारेर अवैध मार्गबाटै भए पनि विकसित देश पुग्न लालायित युवाको भीडले त झन् यो देश बस्न लायककै नभएको संकेत गरिरहेको छ । हरेक युवाको एउटै प्रश्न छ, यहाँ बसेर के हुन्छ ? हो, यहाँ बसेर केही हुँदैन । त्यसैले केही गर्नका लागि र केही बन्नका लागि महत्वाकांक्षी र ऊर्जाशील युवाले धमाधम देश छाड्दै छन् । देश वृद्धाश्रम बन्दै छ । अत्यधिक युवा जनसंख्याको कारण प्राप्त हुने दुर्लभ जनसांख्यिक लाभबाट देश वञ्चित हुँदैछ । बरु त्यस्तो लाभ अरू नै देशले प्राप्त गर्दै छन् । युवालाई केही बन्न र केही गर्न पनि नदिने यो देश अब युवाको मनबाट बिस्तारै टाढिँदै छ ।

आफ्नो नागरिकता र राष्ट्रियता पनि प्यारो लाग्न छोडेको छ युवापुस्तालाई । युवालाई यस्तो परिस्थिति र यस्तो मनस्थितिमा पुऱ्याउने मुख्य कारक तत्व यो देशको खराब राजनीति हो, खराब नीति हो, नेताहरूको खराब नियत हो, सरकारको अकर्मण्यता र गैरजिम्मेवारीपन हो अनि सरकारको गलत कार्यशैली हो । यी सबै कारणले युवाको मनबाट देशप्रेमको भावना पनि बिस्तारै हराउँदै छ । त्यसैले देश छोड्ने युवाको आँखामा देशप्रेमको भावनाले भावुक बनेर बग्ने आँसु होइन, देशका निर्लज्ज नेतृत्व र भ्रष्ट कर्मचारीतन्त्रप्रतिको आक्रोशले बलेको आगोको ज्वाला देखिन्छ ।

आफ्नो देश छोड्नुपर्दा अलिकति पछुतो पनि छैन, देश छोड्दै गरेका युवाका मनमा । देशको भविष्यका कर्णधार युवाले यसरी धमाधम देश छोड्नु ठूलो दुर्भाग्य हो । यस्तो दुर्भाग्य भोग्न विवश बन्दैछ यो देश र यस्तो दुर्भाग्य भोग्न विवश बनाउँदै छन् निर्लज्ज नेतृत्व र भ्रष्ट कर्मचारीतन्त्रले । *(स्रोत: कारोबार दैनिक)*

# मोबाइलको लत र जंकफुडले निम्त्याउन सक्छ बालबालिकामा गम्भीर स्वास्थ्य समस्या

खराब जीवनशैलीले धेरै रोगको जोखिम बढाउँछ । खराब जीवनशैलीले आजभोलि वृद्धवृद्धा मात्र होइन, युवाहरु विभिन्न प्रकारको रोगको सिकार भइरहेका छन् । ठूला व्यक्ति मात्र होइन, साना बच्चाहरु पनि गलत जीवनशैली र खानपानका कारण धेरै रोगबाट ग्रसित छन् ।

पछिल्लो समय बालबालिका वयस्कहरुको तुलनामा रोगको बढी जोखिममा छन्, किनभने बालबालिकाहरू घरको भन्दा बाहिरको खाना रुचाउँछन्, बाहिर खेल्न जान भन्दा मोबाइलमा गेम खेल्न रुचाउँछन् । यदि आमाबाबुले आफ्ना बच्चाहरुको जीवनशैली र खानपानमा ध्यान दिएनन् भने भविष्यमा बच्चाहरुले धेरै स्वास्थ्य समस्या सामना गर्नुपर्ने हुन सक्छ ।

डा.प्रशान्त रिजाल
बाल तथा छाती रोग विशेषज्ञ

### खराब जीवनशैली र खानपानले ल्याउन सक्छ यस्ता स्वास्थ्य समस्या

बाहिरको जंकफुड, प्याकेटफुड जस्ता खानाले बालबालिकामा पोषणको कमी भएर कुपोषण हुन सक्छ । कृत्रिम रंग, चिनी, चिल्लो पदार्थ, सोडियम आदि मिसाइएको हुन्छ, जसले मोटोपन बढ्ने समस्या हुन्छ । चिसो आइसक्रिम जुसहरू खाएर टन्सिल हुने जस्ता तत्कालीन समस्या देखिन्छ ।

यस्ता खानाको सेवनले कालान्तरमा पेटको समस्या, मोटोपन बढेर पछि मुटुको समस्या, मधुमेह र क्यान्सर जस्ता समस्या आउन सक्छ ।

बच्चाहरू मोबाइलको प्रयोग धेरै गर्छन् शारीरिक रूपमा सक्रिय छैनन् ।

....बाँकी पृष्ठ ३ मा

# सेतीदेवीमा ६ वटा कम्प्युटर

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मकवानपुर जिल्लाको बकैया गाउँपालिका-१२, जितपुरभञ्ज्याङस्थित सेतीदेवी आधारभूत विद्यालयलाई ११ नम्बर वडा कार्यालयले कम्प्युटर उपलब्ध गराएको छ । आफ्नो वडाका विद्यार्थी अध्ययन गर्ने विद्यार्थी उल्लेख्य संख्यामा रहेकोले विद्यालयका लागि कम्प्युटर खरिद गर्न ११ नम्बर वडा कार्यालयले २ लाख रुपैयाँ बजेट उपलब्ध गराएको थियो ।

वडाले दिएको बजेटबाट ६ वटा कम्प्युटर खरिद गरिएको विद्यालयकी प्रधानाध्यापक गोमा श्रेष्ठले जानकारी दिनुभएको छ । ८ कक्षासम्म पठनपाठन हुने विद्यालयमा १ सय ५७ जना विद्यार्थी अध्ययनरत छन् । कक्षा ६, ७ र ८ मा कम्प्युटर विषय पढाई हुने भएकोले विद्यार्थीका लागि कम्प्युटर शिक्षा प्रदान गर्न सहज हुने उद्देश्यले कम्प्युटर खरिद गरिएको प्रधानाध्यापक श्रेष्ठको भनाइ छ । वडाध्यक्ष गोपालबहादुर न्यासुरलाई सहयोगका लागि पहल गरेअनुसार सहयोग प्राप्त भएको भन्दै प्रधानाध्यापक श्रेष्ठले खुसी व्यक्त गर्नुभएको छ ।

ग्रामीण क्षेत्रका करिब ५० विद्यार्थी आमाबाबुविहिन अवस्थामा रहेको र आफन्तको संरक्षणमा रहेकोले उनीहरुलाई शैक्षिक सामग्री, खान, बस्न पनि समस्या हुने गरेको प्रधानध्यापक श्रेष्ठले जानकारी दिनुभएको छ । कतिपय विद्यार्थी २ घण्टा हिँडेर विद्यालयसम्म आउनुपर्ने बाध्यताले पनि उनीहरुले राम्रोसँग पढ्न, लेख्न सक्ने अवस्था नरहेको भन्दै उहाँले चिन्ता व्यक्त गर्नुभएको छ । आफूले सहयोगका लागि विभिन्न क्षेत्रमा आव्हान गर्ने गरेको र पछिल्लो समय सहयोग पनि प्राप्त भइरहेको प्रधानाध्यापक श्रेष्ठ बताउनुहुन्छ । गत शनिबार मात्रै लायन्स क्लबले विद्यार्थीलाई पोशाक र व्याग सहयोग गरेको थियो ।

# चैनपुरको जेसीज सप्ताह सुरु

समाज संवाददाता

हेटौंडाः जेसीआई चैनपुर प्रस्तावितको जेसीज सप्ताह सुरु भएको छ । आइतबार बिहान एक कार्यक्रमका बीच जेसीज सप्ताहको सुरुवात गरिएको हो । पहिलो दिन दुइवटा कार्यक्रम भएको छ । बिहान मनहरी गाउँपालिका-३, लामिटारमा जेसीजको सम्पर्क सचिवालय उद्घाटन गरिएको छ । कार्यक्रम संयोजक दीपक गोलेको संयोजकत्व एवम् अध्यक्ष गणेशदर्पण अधिकारीको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा मनहरी गाउँपालिकाका स्रोत शिक्षक एवम् चैनपुर जेसीजका अध्यक्ष सल्लाहकार बिदुरबिक्रम थापाको प्रमुख आतिथ्य रहेको थियो ।

स्थायी सचिवालय निर्माण नहुन्जेलसम्मका लागि जेसीजको गतिविधि सन्चालनका लागि सम्पर्क सचिवालय सन्चालनमा ल्याइएको अध्यक्ष अधिकारीले बताए । प्रमुख अतिथि थापाले प्रस्तावित शाखा रहँदै युवाको नेतृत्व र व्यक्तित्व विकाससँगै सामाजिक कार्यमा सक्रियता देखाएकोमा खुसी व्यक्त गर्दै योजनावद्धरुपमा सबैसँग समन्वय गर्दै अभियान सन्चालन गर्न अनुरोध गरे । सप्ताह अन्तर्गत जेसीजका सदस्यका बीच जेसीजको विषयमा हाजिरीजवाफ प्रतियोगिता भएको छ । प्रतियोगितामा तीनजना उपाध्यक्षहरु मिलन ढुंगाना, सुरेश गौतम र मनोज बिष्ट प्रथम, द्वितीय र तृतीय भएका छन् । उनीहरुलाई जेसीज सप्ताह समापनको क्रममा क्रमशः नगद ५ हजार, ३ हजार र २ हजार रुपैयाँसहित प्रमाणपत्र प्रदान गरिनेछ ।

प्रतियोगितामा ११ जना जेसीज सदस्यहरुले सहभागिता जनाएका थिए । कार्यक्रम संयोजक जयराम रिजालको संयोजकत्वमा कार्यक्रम भएको हो । सोमबार राक्सिराङमा रहेको श्री आधारभुत विद्यालयलाई शैक्षिक सामग्री हस्तान्तरण र मनहरी ३ लामिटारमा लागूऔषध दुर्व्यसनसम्बन्धी सचेतना कार्यक्रम हुनेछ । स्थानीय टोल विकास संस्थाको आग्रहमा लागूऔषध दुर्व्यसनसम्बन्धी सचेतना कार्यक्रम आयोजना गर्न लागिएको आयोजकले बताएको छ ।

# स्वास्थ्य संस्थाको सुरक्षासम्बन्धी ऐनबारे सूचना

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा अस्पतालले स्वास्थ्यकर्मीको सुरक्षासम्बन्धी ऐन २०७९ का प्रावधानबारे सचेत गराउँदै सूचना जारी गरेको छ । स्वास्थ्यकर्मी कुटिने क्रम बढ्दै गएपछि अस्पतालले ऐनमा भएको कसूर तथा सजायसम्बन्धी व्यवस्थाबारे जानकारी गराउन सूचना जारी गरेको हो ।

ऐनको दफा ३ मा स्वास्थ्यकर्मीलाई हातपात, स्वास्थ्य संस्थामा तालाबन्दी तथा तोडफोड जस्ता कार्य गर्न नहुने उल्लेख छ । यदि कसैले गरे वा गराएमा दफा १५ बमोजिम कसूर तथा सजाय हुने उल्लेख छ ।

स्वास्थ्य संस्थामा आगजनी गरे २ वर्षदेखि ५ वर्षसम्म कैद वा २ लाखदेखि ५ लाख रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुबै सजाय हुने ऐनमा उल्लेख छ । स्वास्थ्य संस्थामा तोडफोड वा अन्य हानि नोक्सानी गरे, स्वास्थ्यकर्मी तथा स्वास्थ्य संस्थामा कार्यरत कर्मचारीहरुलाई कुटपिट वा शारीरिकरुपमा चोट पुऱ्याए र तालाबन्दी गरे ३ वर्षसम्म कैद वा ३ लाखसम्म जरिवाना वा दुबै सजाय हुने व्यवस्था ऐनमा छ ।

साथै, स्वास्थ्य संस्थामा उपचारका लागि आएका बिरामीलाई कुनै किसिमको बाधा पुऱ्याए वा स्वास्थ्य संस्थामा कार्यरत कर्मचारीहरुलाई हातपात गरे एक वर्षसम्म कैद वा एक लाख रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुबै सजाय हुनसक्ने उल्लेख रहेको छ । २०६६ सालमा जारी भएको ऐनको पहिलो संशोधन २०७९ ले कसूर तथा सजायको व्यवस्था गरेको हो ।

# विद्यार्थीलाई खाद्य सामग्री सहयोग

समाज संवाददाता

हेटौंडाः सिमान्तकृत समुदायको शिक्षा नेतृत्व विकास कार्यक्रमअन्तर्गत सिमान्तकृत विद्यार्थीका लागि खाद्य सामग्री सहयोग गरिएको छ । शुक्रबार हिमर इट्स नेपाल मकवानपुरको आयोजनामा मकवानपुरको मनहरी गाउँपालिका-३, सिद्धकालीस्थित प्रजा आधारभुत विद्यालयका विद्यार्थीलाई खाद्य सामग्री सहयोग गरिएको प्रधानाध्यापक तुलबहादुर सुनारले जानकारी दिनुभयो ।

विद्यालयलाई चामल, तेल, नुन, चिउरा र साबुन सहयोग गरिएको उहाँले जानकारी दिनुभयो । कार्यक्रममा विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष राजेन्द्र चेपाङको प्रमुख आतिथ्य रहेको थियो । हिमराइट्स मकवानपुरकी कार्यक्रम संयोजक कुमारी वाईबाको पनि उपस्थितिमा खाद्य सामग्री वितरण गरिएको हो ।

# मोबाईलको लत र...

धेरै मोबाइल चलाउँदा आँखाको समस्या, भर्चुअल अटिजम जस्ता समस्या पनि देखा परेका छन् । यस्ता विभिन्न स्वास्थ्य समस्याबाट बालबालिकालाई बचाउन यी दुई कुरामा विशेष ध्यान दिनुपर्छ ।

### घरमै बनेको खाना दिऊँ

बाल स्वास्थ्यका लागि जंकफुड टाउको दुखाइको विषय बन्दै आएको छ । बालबालिकाहरु घरमा बनेको खानेकुरा भन्दा बजारमा पाइने जंकफुड, प्याकेटफुडमा बढी लोभिन्छन् । जंकफुड आफैंमा ताजा, पोषिलो र सन्तुलित भोजन होइन । यस्ता खानेकुरामा कृत्रिम रंग, चिनी, चिल्लो पदार्थ, सोडियम आदि मिसाइएको हुन्छ, जो मोटोपनदेखि अनेक रोगको कारण बन्न सक्छ ।

जंकफुडले पेट भरेपछि बालबच्चाहरुले अरु पोषिलो खानेकुरा खाँदैनन् । यसले उनीहरूमा पोषणको अभाव हुन्छ । त्यसैले बालबालिकालाई बजारको खाना भन्दा घरमै बनेको ताजा खानेकुरा खान दिनुपर्छ । त्यसैले बालबच्चाका लागि घर मै खानेकुरा बनाएर राखिदिने र समय मिलाएर दिने गर्न सकिन्छ ।

### बालबालिकालाई बाहिर खेल्न पठाउँ

अहिलेका बालबालिका मोबाइल, ट्याब्लोइड, ल्यापटपमा बढी समय बिताउन थालेका छन् । बुवाआमाको लागि पनि यो राम्रो बहाना भएको छ, छोराछोरी फकाउने । तर बच्चालाई बढी भन्दा बढी आउटडोर गेम अर्थात् घरबाहिरको खेलमा प्रेरित गर्नुपर्छ, जहाँ उनीहरुको शरीर चलायमान हुन्छ । यसले शारीरिक गतिविधि बढ्छ । समग्र स्वास्थ्यमा राम्रो प्रतिफल मिल्छ ।

बच्चाको मानसिक विकासको लागि शारीरिक तन्दुरुस्ती आवश्यक हुन्छ । शरीर बलियो, निरोगी, तन्दुरुस्त छ भने उनीहरुले सुनेको, देखेको कुरालाई सजिलै ग्रहण गर्न सक्छन् ।

बौद्धिक विकासको लागि पनि शारीरिक तन्दुरुस्ती महत्त्वपूर्ण हुन्छ । त्यसैले शारीरिक तन्दुरुस्तीका लागि व्यायाम अनिवार्य हुन्छ । यदि बच्चा बाहिरी खेलमा अभ्यस्त छन् भने उनीहरुको शारीरिक व्यायाम हुन्छ । उनीहरु साथीसँग खेल्छन्, दौडिन्छन् र उफ्रिन्छन् । यसले शारीरिक व्यायाम राम्ररी हुन्छ ।

(बाल तथा छातीरोग विशेषज्ञ डा. रिजालसँग अनलाइनखबरकर्मी सुमित्रा लुइटेलले गरेको कुराकानीमा आधारित)

# बालजागृतिका विद्यार्थीको आवाज

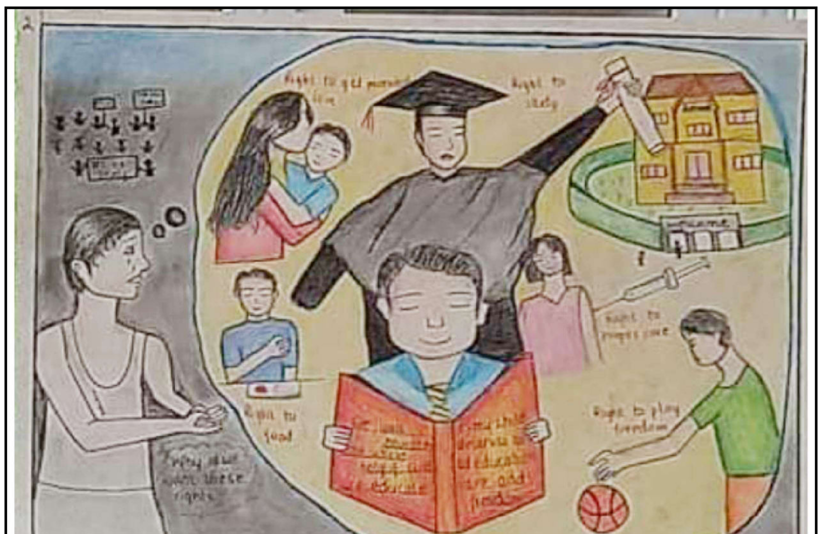
## कुशल नेतृत्व नै उपलब्धीको आधार

**रामकृष्ण तिमल्सिना**
**विद्यालय व्यवस्थापन समिति अध्यक्ष**

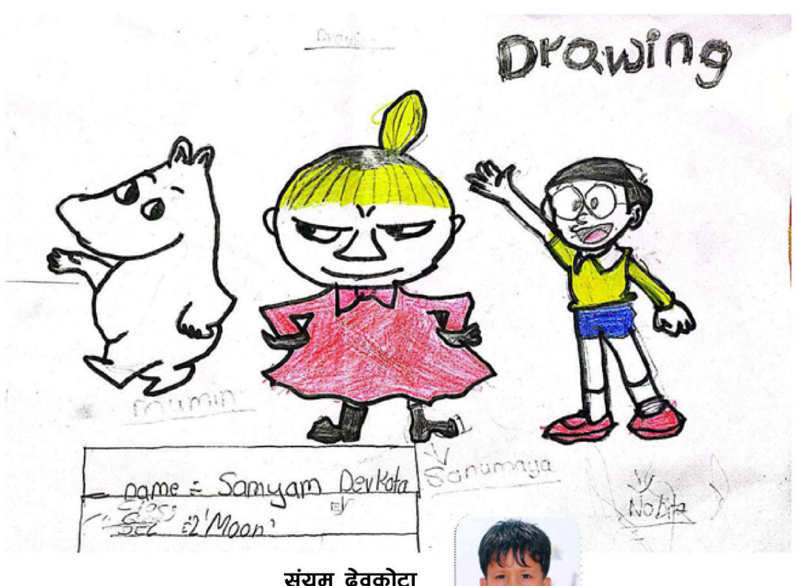
आज बालजागृति इंग्लिस सेकेण्डरी स्कूल मकवानपुर जिल्लाका अभिभावकको विश्वास जित्न सफल भएको छ । अझ भन्ने हो भने बालजागृतिले आफूलाई विश्वास गर्ने अभिभावकको इच्छाअनुसार उहाँका बाबुनानीलाई विद्यालयमा भर्ना गर्न सक्ने अवस्थामा छैन । यस्तो हुनुमा हामीलाई अवसर र चुनौति दुबै छ । बालजागृतिको आँगनमा अहिले एक हजार चार सय ५० विद्यार्थीको नियमित उपस्थिति छ ।

नियमित पठनपाठनलाई हामीले अभिभावकको चाहना र समयको मागअनुसार व्यवस्थापन गर्दै आएका छौं । हामीले शिक्षक, कर्मचारी व्यवस्थापनमा बढी जोड दिएका छौं । राम्रो सेवा, सुविधा दिँदै आएका छौं । शिक्षक, कर्मचारीले विद्यालयको सञ्चालक र व्यवस्थापकसँग गुनासो गर्नुपर्ने अवस्था छैन । शिक्षक, कर्मचारीसँग मासिक बैठक हुन्छ । हामी सञ्चालक, व्यवस्थापक, शिक्षक, कर्मचारीको नियमित छलफल हुन्छ । विद्यालय परिवारको कुशल नेतृत्व प्रिन्सीपलले गरिरहनुभएको छ । प्रिन्सीपललाई साथ दिने शिक्षक, कर्मचारी नै बालजागृतिका गहना हुन् ।

हाम्रा अभिभावकले विद्यालयलाई अझ खुला र सहज भएको हेर्न चाहिरहनुभएको छ । विद्यालयका लागि आवश्यक खुला ठाउँ व्यवस्थापनको तयारी छौं । हिजो सानो थियौं, आज ठूलो भयौं । व्यवस्थापनमा हामीलाई चुनौति छ । आशा छ, बालजागृतिका सञ्चालक, व्यवस्थापक, शिक्षक, कर्मचारी, अभिभावकसँगै हाम्रा पूर्वविद्यार्थीसँग समेत सहकार्य गरेर मुलुक र विश्व समुदायका लागि आवश्यक दक्ष जनशक्ति बन्ने आधार सहितको असल र क्षमतावान विद्यार्थी तयार पार्न बालजागृति सक्षम हुनेछ ।

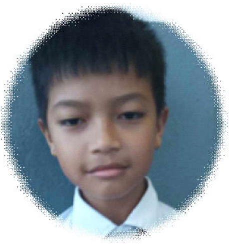


**स्वस्ती शाक्य**
**कक्षा १०**



**संयम देवकोटा**
**कक्षा-२**

## कृषि



**मिङमर भोम्जन, कक्षा-५**

नेपाल कृषिप्रधान देश हो । हाम्रो देश कृषिमा आधारित देश हो । यहाँका ६३ प्रतिशत मानिसहरु कृषिमा निर्भर छन् । कृषि भनेको एउटा कला र विज्ञान हो । जसमा विभिन्न बस्तुहरूको उत्पादन गरिन्छ । त्यसका लागि विभिन्न प्रविधिहरूको आवश्यकता पर्दछ ।

कृषि बिना हामी सजिव प्राणीहरु बाँच्न सक्दैनौं । सजिव प्राणीहरु बाँच्नका लागि कृषिमा नै भर पर्नुपर्ने हुन्छ । हामी मानिसहरुलाई आफ्नो जीवन चलाउनका लागि चाहिने खाद्यवस्तु तथा अन्नपात हामीले कृषिबाटै प्राप्त गर्दछौं । जस्तै, धान, गहुँ, मकै, कोदो, फापर, आलु खाद्य वस्तु दूध, माछा, मासु फलफूल आदि, हिमाली भेडामा पशुपालन, पहाडी भेगमा फलफुल खेति र तराईमा खाद्यान्न उत्पादन हुन्छ । अहिले आएको नयाँ प्रविधिहरू प्रयोग गरी अन्नबाली र पशुपन्क्षीको उत्पादन गर्नु पनि कृषि हो । खेतबारीमा अन्न रोपेपछि त्यसलाई गोडमेल गरेर फलाउने काम पनि हो ।

## मेरो जीवनको लक्ष्य

**गरिमा उप्रेती, कक्षा-५**

मानिसले आफ्नो रुचि, क्षमता, अवस्था र परिस्थिति अनुसार जीवन सफल बनाउन लक्ष्य निर्धारण गर्दछ । लक्ष्य बिनाको मानिस निरर्थक हुन्छ । लक्ष्य भविष्यमुखी हुन्छ । म यो गर्छु भनेर विचार गर्नु लक्ष्य हो । म मेरो जीवनमा सफल डाक्टर बन्न चाहान्छु किनकि नेपालमा दुर्गम क्षेत्रमा उपचार गर्न धेरै पैसा लाग्छ । एउटा उपचार गर्न पनि धेरै पैसा लाग्ने भएकोले गरिब मानिसले उपचार गर्न नसकेर अकालमै मृत्यु हुन्छ । यस्तो समस्यालाई समाधान गर्ने कम गर्न म गरिब मानिसलाई निशुल्क उपचार गर्छु । यही सुविधाले गर्दा गरिब मानिसले पनि बाँच्न पाउँछन् । मैले विभिन्न ग्रामीण समुदायमा स्वास्थ्य शिविर सञ्चालन गरी निशुल्क उपचार गर्नेछु । मेरो यही सहयोगले गर्दा नेपालमा कुनै पनि मानिसको अकालमा मृत्यु हुने छैन ।

लक्ष्य प्राप्त गर्दा धेरै बाधाहरु आउँछन् । यो संसारमा सबै मानिससँग केही न केही सीप र कला हुन्छ । दुःख पछिको सुख मिठो हुन्छ भने झैं हामीले दुःख मिहिनेत गरेपछि मात्र सुख पाउँछौं । म त चाहान्छु कि सबै मानिसले बढी मात्रामा पानी पिएर, सागपात खाएर, फलफूल खाएर, पोषणयुक्त खाना खाएर डाक्टरको आवश्यकता नै नपरोस् सधैं सबै मानिस स्वस्थ्य होस् । म डाक्टर बनेर पैसा पनि पनि कमाउन चाहान्छु, परिवारलाई मात्र नभई सारा देशलाई स्वस्थ र खुसी बनाउन चाहान्छु । यही हो मेरो जीवनको लक्ष्य तपाईंको के हो ?

## 'आमा

**आर्यन खड्का**
**कक्षा-८**

धेरै दुःख पाएँ आमा तिम्रो कारण छोडेदेखि,
हण्डर खानु खाएँ आमा तिम्रो कारण छोडेदेखि

तिमी बिना एक्लो थिएँ खुशी कहाँ मिल्छ भन्दै,
चारै दिशा धाएँ आमा तिम्रो काख छोडेदेखि

जति उमेर बढ्दै गयो आवश्यकता झनै बढ्यो
सबैलाई ऋण लाएँ आमा तिम्रो काख छोडेदेखि

चोट लाग्दा गिज्ज्याएर खुशी हुँदै हाँस्ने गर्छन्,
कस्तो शहर आएँ आमा तिम्रो काख छोडेदेखि

### हेटौंडा उपमहानगर कप टि-२० क्रिकेट

# उपाधिका लागि ओमनगर र मकवानपुर क्रिकेट क्लब भिड्ने

**समाज संवाददाता**

हेटौंडाः हेटौंडामा जारी हेटौंडा उपमहानगर कप टि-२० क्रिकेट प्रतियोगिताको उपाधिका लागि ओमनगर क्रिकेट क्लब र मकवानपुर क्रिकेट क्लबबीच खेल हुने भएको छ। फाइनल खेल भोलि सोमबार हेटौँडा-४ हुप्रचौरमा हुनेछ । आइतबार भएको पहिलो सेमीफाइनल खेलमा नारायणी कलेजलाई ४ विकेटले पराजित गर्दै ओमनगर फाइनलमा प्रवेश गरेको हो भने आइतबारै भएको दोस्रो सेमीफाइनल खेलमा कमाने क्रिकेट क्लबलाई ४ रनले पराजित गर्दै मकवानपुर क्रिकेट क्लब फाइनलमा प्रवेश गरेको हो ।

पहिलो सेमीफाइनल खेलमा टस जितेर पहिले व्याटिङ गरेको नारायणी कलेजले ७५ रन मात्रै जोड्न सक्यो।१९ ओभरमा सबै विकेट गुमाउने क्रममा नारायणी कलेजका सुवेन्द्र पासवानले ३२ रन र राजिवले १५ रन जोड्नु बाहेक अन्य खेलाडीले राम्रो खेल्न सकेनन् । जवाफी व्याटिङमा उत्रिएको ओमनगरले ६ विकेट गुमाएर १६ औं ओभर ७६ रनको लक्ष्य भेट्टायो। ओमनगरका लागि गोकुल अधिकारीले ३० रन र विशाल फूयाँलले १९ रनको योगदान दिए। प्लेयर अफ द म्याच ओमनगरका गोकुल अधिकारी घोषित भए ।

आइतबारै भएको दोस्रो सेमीफाइनल खेलमा टल जितेर मकवानपुर क्रिकेट क्लबले पहिले व्याटिङ गरेको थियो । मकवानपुर क्रिकेट क्लबले निर्धारित २० ओभरमा ९ विकेटको क्षतिमा ९५ रन मात्रै बनाउन सक्यो। मकवानपुरका लागि सुमन सुनारले २५, सन्तोष उपाध्यायले १८ र रिजन ढकालले ११ रन जोड्ने बाहेक अन्य खेलाडीले दोहोरो अंकको स्कोर जोड्न सकेनन् । जवाफी व्याटिङमा उत्रिएको कमाने क्रिकेट क्लबका लागि समीर चौलागाईले अविजित रहँदै ४३ रन र ओपनर राजेश लुइँटेलले ३९ रन जोडे पनि हार टार्न सकेनन्।

कमानेका ओपनर सन्देश ढकालसहित शिव थापा, सागर मगर र विष्णु राउत शून्यमै आउट भए भने मिराज देवान, राजु यादव र सुजन चौलागाईले १/१ रन मात्रै जोडेपछि निर्धारित २० ओभरमा ६ विकेटको क्षतिमा ९१ रन मात्रै जोड्न सफल भयो। मध्यम लक्ष्य भेट्टाउन रोक्ने क्रममा मकवानपुर क्रिकेट क्लबका रिजन ढकाल एक्लैले ६ विकेट लिए । ४ ओभर बलिङ गरेका रिजनले ७ रन मात्रै खर्चे । रिजन प्लेयर अफ द म्याच घोषित भए। प्रतियोगिताको फाइनल खेल सोमबार हुनेछ ।

प्रतियोगितामा ६ वटा टिमको सहभागिता रहेको थियो । प्रतियोगिताको उपाधि विजेताले १ लाख रुपैयाँ र उपविजेताले ५० हजार रुपैयाँसहित शिल्ड, मेडल तथा प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछ। त्यस्तै विधागत उत्कृष्ट खेलाडीका लागि समेत पुरस्कारको व्यावस्था गरिएको छ ।

### हेटौँडामा क्रिक्सल प्रतियोगिता सुरु

# उद्घाटन खेलमा कर्रा विजयी

**समाज संवाददाता**

हेटौँडाः हेटौँडामा प्रथम क्रिक्सल प्रतियोगिता सुरु भएको छ । हेटौँडा उपमहानगरपालिका वडा-४ को आयोजनामा आइतबारदेखि सुरु भएको प्रतियोगिताको उद्घाटन खेलमा कर्रा सुपर किंगले विजयी सुरु सुरुवात गरेको छ । उद्घाटन कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्नुहुँदै वडाध्यक्ष नवीन सिग्देलले आउने दिनहरुमा अझ खेलकुदको विकासलाई प्राथमिकता दिने बताउनुभयो ।

हेटौँडा-४ कमलडाँडास्थित फुटसल कोर्टमा भएको खेलमा टस जितेर पहिले व्याटिङमा उत्रिएको कर्रा सुपर किंगले प्याटन युथ क्लबलाई १९ रनले हराएको छ। कर्राले ६ ओभरमा ३ विकेट गुमाएर प्याटन क्लबलाई ४५ रनको लक्ष्य दिएकोमा प्याटन क्लबले ६ ओभरमा ४ विकेटको क्षतिमा २५ रन मात्र बनाउन सफल भएको हो। कर्राको तर्फबाट सुमनले १३ रन, रिजन ढकालले १५ रन र निरजले ९ रन बनाएका थिए ।

यस्तै प्याटन क्लबको तर्फबाट आदेशले १८ बनाएका थिए। म्यान अफ द म्याच कर्राका रिजन ढकाल घोषित भए । प्रतियोगितामा १६ वटा टिमको सहभागिता रहेको छ । प्रतियोगिताको उपाधि विजेता टिमले २५ हजार रुपैयाँ र उपविजेता टिमले १५ हजार रुपैयाँसहित सिल्ड, मेडल तथा प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछन्। यस्तै प्लेयर अफ द टुर्नामेन्टका लागि पनि पुरस्कारको व्यवस्था गरिएको छ। प्रतियोगिता सोमबारसम्म सञ्चालन हुनेछ।

# धानको बोराले थिचेर वृद्धाको मृत्यु

**समाज संवाददाता**

हेटौंडाः सिन्धुली जिल्लाको सुनकोशी गाउँपालिका-१, आँपघारीमा धानको बोराले थिचेर एक वृद्ध महिलाको मृत्यु भएको छ । मृत्युहुनेमा आँपघारीकी ७२ वर्षीया पदममाया नेपाल रहेको प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौंडाले जानकारी दिएको छ। घरमा एक्लै बस्दै आएकी नेपाल ढुङ्गा माटोले बनेको कच्ची २ तले घरको कोठाको भुईंमा धान राखेको ६ वटा बोराले थिचिएको अवस्थामा शनिबार राती १२ बजे मृत फेला परेकी थिइन् । नेपालका ५ जना छोराहरू रहेकोमा सबै काठमाडौं बस्दै आएकोमा १८ गतेबाट फोन सम्पर्कमा नआएपछि छोराहरु घरमा आएपश्चात मृत्युभएको खबर प्राप्त भएको प्रहरीले जनाएको छ ।

# विद्यार्थीलाई नेपाली भाषा साहित्य प्रशिक्षण

**समाज संवाददाता**

हेटौंडाः हेटौंडा-५ स्थित सिद्धार्थ शिशु सदनका विद्यार्थीहरुलाई नेपाली भाषा साहित्यबारे प्रशिक्षण दिइएको छ। शुक्रबार भएको प्रशिक्षण कार्यक्रममा विद्यालयका कक्षा ९ र १० का १ सय ५० जना विद्यार्थीहरुको सहभागिता रहेको विद्यालयका शिक्षक सुन्दर लुईंटेलले जानकारी दिनुभयो।

आधुनिक राष्ट्रिय माविका नेपाली विषय शिक्षक एवम् कवि पुरुषोत्तम आचार्यले विद्यार्थीहरुलाई नेपाली भाषा साहित्यसम्बन्धी प्रशिक्षण दिनुभएको थियो । प्रशिक्षक आचार्यले केही कविता वाचन गरेर विद्यार्थीहरुलाई सुनाउनुभएको थियो। कार्यक्रम विद्यार्थीहरुको बाल समूह र रेडक्रस सर्कलको सहकार्यमा आयोजना गरिएको थियो ।

कार्यक्रममा विद्यालयका प्रधानाध्यापक निर्मल पराजुली एवम् अन्य शिक्षकहरुको उपस्थिति रहेको शिक्षक लुईंटेलले बताउनुभयो । विद्यार्थीहरुको मागअनुसार यस्तै क्रियाकलाप गराउन विद्यालयले सधैं सहयोग गर्ने प्रधानाध्यापक पराजुलीले बताउनुभयो ।

हार्दिक आभार एवम बधाई

CHAMPION
स्व. कृष्णप्रसाद दाहाल स्मृति

मकवानपुर जिल्ला फुटबल संघको आयोजना तथा विभिन्न क्षेत्रको साथ, सहयोग र सहकार्यमा **स्व. कृष्णप्रसाद दाहाल स्मृति** जिल्लास्तरीय यु-१६ विद्यालयस्तरीय फुटबल प्रतियोगिता सम्पन्न भएको छ। यो प्रतियोगिता आयोजनामा प्रत्यक्ष-परोक्ष सहयोग गर्नुहुने तपाइँ सम्पूर्णमा आभार व्यक्त गर्दछौं । साथै प्रतियोगितामा सहभागी २९ वटै विद्यालयप्रति आभार व्यक्त गर्दै विजेता निर्मल मावि, उपविजेता चन्द्रोदय माविलाई बधाई ज्ञापन गर्दछौं ।

**मकवानपुर जिल्ला फुटबल संघ परिवार**
**हेटौंडा, मकवानपुर**

दरवार एग्रोमार्टको
दशैं
बम्पर अफर
१० असोज देखि कार्तिक ११ गते सम्मको अवधिमा एक पटकमा ५०००।- वा सो भन्दा बढी रकमको सामाग्रीहरु खरीदमा लक्की-ड्र मार्फत ३ जोडीलाई पुरस्कार वितरण गरिने छ ।
पुरस्कारहरू
- १ दिन सौराहा टुर प्याकेज
- २ जोडी लाई डिनर प्याकेज
सम्पर्कः ९८४५४३८८६०/०५७-५९११५९
DURBAR AGRO MART
Hetauda–4, Shitalmahal road

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

A.N.B. ELECTRONICS
Hetauda-4, Khopegalli
२०-२५%
दशैं विशेष
अफर
AC, FREEZE, REFRIGERATOR, WASHING MACHINE, DEEP FREEZER, COOlER **तथा अन्य ईलेक्ट्रोनिक्स सामानहरु होलसेल मुल्यमा पाईन्छ ।**
साथै AC, FREEZE, REFRIGERATOR, WASHING MACHINE, मर्मत गर्नुपरेमा तपाईको घरमै प्राविधिक उपलब्ध गराईनेछ ।
**प्रोप्राईटरः अंकित ढकाल**
**९८५५०-६२९७७**

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 ।
हेटौंडा-४ पारिजातपथ, 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 निशुल्क 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

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