म.जि.प्र.का दर्ता नः
१०४/०६७/०६८

हेटौंडा, मकवानपुर

म.जि.हु.का.द.नं.
३०/०६९/०७०

बागमती प्रदेशको राजधानी हेटौंडाबाट प्रकाशित लोकप्रिय ‘क’ वर्गको समाचारपत्र

समृद्ध समाज

SAMRIDDHA SAMAJ NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

वर्ष:१४ अङ्क:- ३२९ २०८० कार्तिक १८ गते शनिबार 4 November 2023, Saturday - पृष्ठ ४ मूल्य रु. ५/-

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

नेपालद्धारा युएई पराजित

नेपालले टि-२० विश्वकप खेल्ने

टि-२० विश्वकप छनोटमा सफल भएपछि खुसियाली मनाउँदै नेपाली क्रिकेट टिम ।

समाज संवाददाता

हेटौंडाः नेपालले अर्को वर्ष अमेरिका र वेस्ट इण्डिजमा हुने टि-२० विश्वकप क्रिकेट खेल्ने भएको छ । विश्वकपका लागि एसियाली छनोटको फाइनलमा प्रवेश गरेसँगै नेपालले विश्वकप खेल्ने निश्चित भएको हो । शुक्रबार काठमाडौंको मूलपानी क्रिकेट मैदानमा भएको सेमीफाइनल खेलमा युएईलाई ८ विकेटले हराउँदै नेपाल वर्ल्डकपका लागि छनोट भएको हो ।

टस जितेर पहिले ब्याटिङ गरेको युएईले ९ विकेटको क्षतिमा एक सय ३५ रन जोडेको थियो । जवाफी ब्याटिङमा उत्रिएको नेपालले १७ ओभर १ बलमा २ विकेटको क्षतिमा विजयी भयो । नेपालका लागि ओपनर आसिफ शेखले उत्कृष्ट प्रदर्शन गरे । आसिफले अविजित रहँदै ५० बलको सामना गरेर ६ चौका, २ छक्कासहित ६३ रन जोडे । विजयी पारीका लागि कप्तान रोहित पौडेलले २१ बलमा ३५ रन प्रहार गरे । ओपनर कुशल भुर्तेल ११ रन र गुल्सन झा २२ बलमा आउट भएका थिए ।

नेपालसँगै विश्वकपका लागि ओमान पनि छनोट भएको छ । शुक्रबारै त्रिवि क्रिकेट मैदानमा भएको सेमीफाइनल खेलमा बहराईनलाई १० विकेटले हराउँदै ओमान विश्वकपका लागि छनोट भएको हो । विश्वकप छनोट प्रतियोगिताअन्तर्गत फाइनलमा ओमान र नेपालबीच खेल हुनेछ । फाइनल खेल नेपालका लागि ओमानविरुद्ध बदला लिने अवसर समेत रहनेछ । समूह चरणको खेलमा नेपाल ओमानसँग पराजित भएको थियो । फाइनल खेल आइतबार त्रिवि क्रिकेट मैदानमा हुनेछ ।

घाइते लामाको मृत्यु

समाज संवाददाता

हेटौंडाः गत मंगलबार मकवानपुरको बकैया गाउँपालिकामा मिनिट्रक दुर्घटनामा गम्भीर घाइते भएका सहचालक दिनेश लामाको मृत्यु भएको छ । घाइते लामाको भरतपुरस्थित पुरानो मेडिकल कलेजमा बिहिबार साँझ ७ बजेर ५६ मिनेटको समयमा उपचारको क्रममा मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरले जनाएको छ ।

गत मंगलबार दिनको २ बजेर ४५ मिनेटको समयमा मदन भण्डारी लोकमार्गअन्तर्गत हेटौंडा-सिन्धुली सडकखण्डको बकैया गाउँपालिका-५, तीनतलेमा हेटौंडा बजारबाट फापरबारीतर्फ जाँदै गरेको बा प्र ०३-००१ क ०७९२ नम्बरको मिनीट्रक आफैं अनियन्त्रित भई दुर्घटना भएको थियो । दुर्घटनामा चालक हेटौंडा-३, लेवटका ३२ वर्षीय हर्क बहादुर ब्लोनलाई केही नभएको र प्रहरीको नियन्त्रणमा रहेको छ । दुर्घटनामा परी मिनी ट्रकमा सवार बकैया गाउँपालिका-७, हर्दाका २६ वर्षीय युवराज सापकोटा पनि घाइते छन् ।

नक्कली पेस्तोलसहित स्याङ्तान पक्राउ

समाज संवाददाता

हेटौंडाः नक्कली पेस्तोल देखाएर धम्क्याउने गरेको आरोपमा एक जनालाई मकवानपुर प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । पक्राउ पर्नेमा हेटौंडा-१५, शिखरपानीका १९ वर्षीय साजन स्याङ्तान रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरका प्रहरी प्रवक्ता लक्ष्मी भण्डारीले बताउनुभयो । स्याङतानले सोही क्षेत्रमा प्लाष्टिकको नक्कली पेस्तोल देखाएर धम्काउने गरेको भन्ने खबर प्राप्त हुनासाथ प्रहरी टोली खटेर उनलाई नक्कली पेस्तोलसहित पक्राउ गरेको हो । स्याङ्तानलाई नियन्त्रणमा लिएर बिहिबार देखि लागु हुने गरी ७ दिन म्याद थप गरेर अनुसन्धान भइरहेको जनाएको छ ।

चिनी खोजतलास गर्न उपत्यकामा तीन टोली परिचालन

काठमाडौं : प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद् कार्यालयको नेतृत्वमा काठमाडौंमा उपत्यकामा अवैध रुपमा लुकाइएको चिनी खोजतलास गर्न ३ वटा टोली परिचालन भएको छ ।

तीन वटै जिल्लाका जिल्ला प्रशासन कार्यालयका अधिकारी, नापतौल तथा गुणस्तर विभाग, वाणिज्य विभाग, आन्तरिक राजस्व कार्यालयसहितको टोली परिचालन भएको प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद् कार्यालयले जनाएको छ । ‘उपत्यकामा चिनीको खोजतलास गर्न ३ वटा टोलीपरिचालन भएको छ,’ बैठकमा सहभागी एक अधिकारीले भने, ‘नेपाल प्रहरीसहित,जिल्ला प्रशासन, नाप तौल, आन्तरिक राजस्व लगायतका सबै निकाय अनुगमनमा सहभागी छन् ।’ प्रधानमन्त्री कार्यालयमा नेपाल प्रहरी, सशस्त्र प्रहरी र राष्ट्रिय अनुसन्धान विभागका उच्च अधिकारीहरु बीच चिनी अनुगमनबारे छलफल भएको थियो । तीन वटै सुरक्षा निकायएको बैठकमा काठमाडौंमा लुकाइएको चिनी खोज्न सबै संयन्त्र प्रयोग गर्ने निर्णय भए बमोजिम टोली परिचालन भएको प्रधानमन्त्री कार्यालयले जनाएको छ । *(स्रोतः अनलाईनखबर)*

१७० वटा मोटरसाइकल हराए

प्रहरीले ९ वटामात्रै फेला पाऱ्यो

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मकवानपुर जिल्लाबाट १७० वटा मोटरसाइकल चोरी भएकोमा ९ वटा मात्र फेला परेको छ । गत आर्थिक वर्ष २०७९/८० मा चोरी भएको भनी जिल्ला प्रहरी कार्यालयमा १७० निवेदन परेकोमा ९ वटा मोटरसाइकल मात्रै फेला पारी मोटरसाइकल धनीलाई बुझाइएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरका प्रवक्ता प्रहरी नायव उपरीक्षक लक्ष्मी भण्डारीले जनाकारी दिनुभयो ।

चालु आर्थिक वर्ष २०८०/८१ मा ३५ वटा मोटरसाइकल चोरी भएकोमा प्रहरीले २ वटा मात्रै फेला परेको छ । प्रहरी नायव उपरीक्षक भण्डारीकाअनुसार मकवानपुर जिल्लाभित्रबाट चोरी भएका मोटरसाइकल अन्यत्र जिल्लामा प्रहरीले फेला पारी सवारी धनीले फिर्ता लिएको अवस्थामा जिल्ला प्रहरी कार्यालयमा जानकारी नहुने बताउनुभएको छ । वीरगन्ज नाका नजिक भएकाले भारत पुगेपछि मोटरसाइकल फेला पार्न नसकिने उहाँको भनाइ छ ।

मकवानपुरमा पछिल्लो समय मोटरसाइकल चोरीका घटना उल्लेख्यरुपमा बढ्दै गएको छ । मकवानपुरमा सार्वजनिक स्थलमा जडान गरिएका सिसि क्यामेराको गुणस्तर राम्रो नभएकोले मोटरसाइकल चोरीका घटनामा संलग्नलाई पक्राउ गर्न कठिन भएको प्रवक्ता भण्डारी बताउनुहुन्छ । मकवानपुरमा प्रहरीको मातहतमा नगरपालिकाले राखेको ३५ वटा सिसि क्यामेरा छ । जसमा अहिलेको अवस्थामा १० वटा मात्र चालु रहेको छ, भने चालु रहेको पनि गुणस्तरको क्यामेरा नभएको उहाँको भनाई छ । भएको सिसि क्यामेराबाट मोटर साइकलको नम्बर पहिचान गर्न नसकिएको भण्डारी बताउनुहुन्छ ।

भण्डारी भन्नुहुन्छ, “हामीसँग सिसि क्यामेराको लागि बजेट हुँदैन स्थानीय तहले व्यवस्थापन गर्नुपर्ने हुन्छ, भएको सिसि क्यामेरा पनि नामको मात्र रहेको छ, गुणस्तरीय छैन, व्यक्तिले राखेका क्यामेर पनि गुणस्तरको नभएको र प्रहरीले दुख दिने गरेको भन्दै स्थानीयले क्यामेरा नै हटाएका छन्, हामी कुनै समान हराएका उजुरी आएमा पहिले सिसि क्यामेरा हेर्न जान्छौं जसले गर्दा कतिपय व्यक्तिले हैरान भएकोले क्यामेरा नै हटाएका छन् ।” प्रहरीले समान हराएका प्रमाणको रुपमा सिसि क्यामेरानै हेर्ने गरेको छ । जसले अनुसन्धानका लागि सहज हुन्छ ।

भिटामिन ए र जुकाको औषधी खुवाउन सुरु

हेटौंडा-९, लामसुरेस्थित खोपकेन्द्रमा भिटामिन ए खुवाउँदै स्वास्थ्य स्वयंसेविका । आरजु सत्याल/समृद्ध समाज ।

समाज संवाददाता

हेटौंडाः ६ महिनादेखि ५ वर्ष उमेर समूहका बालबालिकालाई भिटामिन ए र जुकाको औषधि खुवाउने राष्ट्रिय “भिटामिन ए” कार्यक्रम सुरु भएको छ । शुक्रबार र शनिबार सञ्चालन हुने भिटामिन ए कार्यक्रम पालिका तहबाट स्वास्थ्य स्वयंसेविकामार्फत बालबालिकालाई भिटामिन ए र जुकाको औषधी खुवाइँदै छ ।

हरेक वर्ष वैशाख र कात्तिक महिनामा दुई पटक भिटामिन ए खुवाउने गरिएको छ । स्वास्थ्य कार्यालय मकवानपुरका सूचना अधिकारीका अनुसार मकवानपुरमा ४ सय ७१ महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयम्सेविकाहरुले १ सय १० स्वास्थ्य संस्थाको नेतृत्वमा भिटामिन ए र जुकाको औषधी खुवाउनेछ । ६ महिनादेखि ५९ महिना उमेरसम्मका बालबालिकाहरुलाई भिटामिन ए खुवाइने छ भने १ वर्षदेखि ५ वर्ष उमेरसम्मका बालबालिकालाई जुकाको औषधी खुवाइँदैछ ।

मकवानपुर जिल्लामा भिटामिन ए खाने ६ महिनादेखि ५९ महिना उमेर सम्मका बालबालिकाहरु ३५ हजार ५ सयको हाराहारीमा छ भने जुकाको औषधी खाने १ वर्षदेखि ५ वर्ष उमेरका बालबालिकाहरुको संख्या ३० हजार ८ सय ६२ रहेको स्वास्थ्य कार्यालय मकवानपुरले जनाएको छ । हेटौंडा उपमहानगरपालिकामा नगरप्रमुख मीना कुमारी लामाले भिटामिन ए कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुभएको नगरप्रमुखको सचिवालयले जनाएको छ ।

नगरप्रमुख लामाले हेटौंडा-११, नवलपुरस्थित त्रिभूवन माध्यमिक विद्यालय खोप केन्द्रमा पुगेर बालबालिकालाई भिटामिन ए र जुकाको औषधि खुवाउनुभएको छ । हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको स्वास्थ्य शाखाका सिनियर अहेब केशव तिमल्सिनाका अनुसार हेटौंडाका १२ हजार बालबालिकालाई भिटामिन ए र जुकाको औषधि खुवाइने छ ।

GOKYO MOTORS

कार्बन सफाईको लाभ

इन्जिनको आयु अवधिमा वृद्धि

गाडीको प्रदर्शनमा सुधार

कम धुवाँ र आवाज उत्पादन

सवारी साधनको पिकअपमा सुधार

आजै आफ्नो गाडीको डिकार्बोनाइज गर्नुहोस् ।

Gokyo Motors
Hetauda-04, Rajat stambha marga
9845025648, 9809103233

सहरको नाता !

अनिता कोइराला

'यहाँ सुन्नु त ! हजुरकी बहिनीलाई यो पटकको दसैंमा केही दिन बस्ने गरी काठमाडौं नै बोलाऔं है ! आखिर बिचरीको को नै छ गाउँमा ! एउटा भएको छोरो पनि फर्किएर आउँदैनन् रे। तँपाईका बाआमा बाँचुन्जेल प्राण नै छोरीमा थियो। आज हामीबाहेक अरू को नै छ र बिचरीको !'

रमाको कुरा सुनेर उमेश पनि एकछिन तीनछक खायो।

फेरि केही सोचेको जसरी मनमनै गम्न लाग्यो - ए मेरा बा ! आज भुइँचालो नै आउँछ कि क्या हो ! यसको छद्म रुपले मलाई पागल नै बनाइसक्यो। घरपट्टीका नातेदारको नाम सुन्नेबितिकै उनीहरुको पसिना पनि तीन कोशबाटै गनाउँछ यो आइमाईलाई। आज फेरि यसको मगजमा के नयाँ योजना फुरेको छ ? हे भोलेनाथ ! के के सोचेकी छ यसले ? मेरी बहिनीलाई माया गरेर त पक्कै बोलाउन लागेकी होइन !

उमालाई किन बोलाउने ? के भयो ? भनेर सोध्यो भने उखपातै गर्छे ? यतिका वर्ष मेरी बहिनीको नाम लिनेबित्तिकै ज्वरो आउने मान्छेले, आज मेरी बहिनीलाई दसैंको पन्ध्र दिनअगाडि नै बस्ने गरी बोलाउँदै छे। पक्कै यसको योजना ठूलै छ। तुइँत खाएर रेसम हगाउनले कला त यो आइमाईबाट कसैले सिकोस् !

'के भयो कता एकोहोरो भएर टोलाउनुभएको ? हेर्नु त, उमाको नम्बर मेरो मोबाइलमा छैन। हजुरसँग छ कि ? एकचोटि फोन गर्नु त उमालाई।'

स्वास्नीका कुरा सुनेर निकै गम्भीर हुँदै उमेश बोल्दै गयो, कुन मुखले गर्नु उमालाई फोन ? बाआमा बितेको पाँच वर्ष भएछ। उमासँग भेट नभएको पनि वर्षौं भयो। ज्वाइँसम्म नभएका। छोराले छोडेर हिँडेको एक्ली बहिनीलाई मैले कहिले कुन चाडबाडमा सम्झेर बोलाएँ ? कुर्कुच्चा फुटेकी मेरी बहिनी मार्बल ठोकेको उसैको बाउको घरमा भित्र र बाहिर गर्दा तिम्रो पनि इज्जत जाने। बहिनीलाई अलिकति माया गर्दा तिमीलाई प्रेसर बढ्ने। आजसम्म कहिले हालखबर पनि नसोध्ने म जस्तो दाजुले आज अचानक फोन गर्दा के सोच्ली ?'

रमा च्याट्ठिँदै बोली, 'उमाको त्यति सोच्ने गिदी पनि हुनुपर्‍यो नि ! एक छाक मीठो खान र मेरा जडौरी लुगा दुई-चार जोर दिए मख्ख परेर जान्छिन्। अझ काठमाडौं घुमाइदिनुपर्छ, बतासमै उड्छिन्। एक जोर नयाँ लुगा पनि किनिदिनुपर्ला। हजुरकी बहिनी हाँस्याहाँसै गर्छिन्। मेरो घरमा आउँदा गाँसैपछि कति मीठो मेरी भाउजूले पकाएको भनेर थालै दुलो पर्ने गरी चाटीचाटी खान्छिन्। बरा पेटभरि मीठोमसिनो खान पाएकी भए पो !'

कुटिल हाँसो रमाको अनुहारमा मडारियो।

रमाले आफ्नी बहिनीलाई हेपेर बोलेको सुनेर उमेशको मन चसक्क भयो। मन चसक्क के पार्नु, समयमा व्यवहार मिलाउन नजान्नेले। मन दुखे पनि न्यायका लागि उमेशका ओठ रमाको अगाडि कहिल्यै खुल्न सक्थेनन्।

रमाको व्यवहारले उमेश मनमनै बोल्न चाहिँ निकै सिपालु भएको थियो, आज पनि मनमनै बोल्न थाल्यो - यही घरमा जन्मिएर हुर्किएकी छोरी हो उमा। आज तेरै अगाडि खान नपाएकी, लाउन नजानेकी, केही नदेखेकी भई। रमा तैंले बुझ्नुपर्ने हो उमाको पीडा। यो रामराज्यको जग उमाकै बाआमाले निर्माण गरिदिएको हो। आज तँ देखेकी, खान पाएकी भइस्। त्यो पढ्न नसकेकी मेरी सोझी बहिनीलाई कति खेदो गर्छेस् !

उमेशका आँखा जलमग्न भए।

'खोइ खोज्नुभयो उमाको नम्बर ?,' रमा अझ च्याँट्ठिएर आई।

उमेशले पनि बहिनीको नम्बर 'सेभ' गरेर राखेको रहेनछ। गाउँमा बसेकी साधारण गाउँले बहिनीसँग कसैलाई केही सरोकार थिएन। उमेश पनि स्वास्नीको कुरामा रुमलिन विवश थियो। उमा नभए पनि उमेशलाई केही फरक पर्दैन थियो। तर रमा नभए त उमेशको जिन्दगी नै चौपट हुने देखेर उमेश गान्धारी बन्दै गएको निकै वर्ष भएको थियो।

तर पनि बहिनीको माया त हृदयमा कताकता लुकेर बसेको रहेछ। उमेशले हतार हतार पुरानो डायरीबाट उमाको फोन नम्बर खोज्न थाल्यो। धन्न डायरीमा भए पनि बहिनीको नम्बर चाहिँ रहेछ।

उमेश खुसी, हाँसो र पीडा लुकाएर रमाको अगाडि बोल्दै थियो, 'तिमी नै फोन गर न उमालाई। ऊ दंग पर्छे। भाउजूले बोलाएको भनेर गाउँभरि भन्दै हिँड्छे। गाउँलेका अगाडि तिम्रो प्रशंसा गर्छे। तिमी नै फोन गर है।'

नौनी जस्तै बोलीमा रमाको अगाडि उमेश पोखियो।

मनभरि रमाका गलत व्यवहारको बिरोध गरे पनि रमाको अगाडि उमेशको हालत बिनको धुनमा लट्ठिएको सर्प जस्तै हुन्थ्यो। उमेशलाई रमाको बानीदेखि घृणा थियो। तर पनि रमाको चित्त दुखाउन कुनै हालतमा चाहँदैन थियो।

रमा ज्वालामुखी थिई। कुन कुरामा विष्फोट हुन्थी, उमेशले पत्तै पाउँदैन थियो। असत्य कुरा पनि रमाले बोलेपछि उमेशले सत्य नै हो भन्नै पर्थ्यो। नत्र घरमा बसी साध्य हुँदैन थियो।

फोन एक घन्टीमै उमाले उठाई।

'हेल्लो ! को बोलेको ?' उमाको आवाज भारी थियो।

रमा भिडिओ कलमै बोलेको जसरी कपाल मिलाउँदै, ओठ चम्काउँदै बोल्दै गई, 'उमा मैयाँ ! म क्या, भाउजू बोल्दैछु। चिनिसिएन ? मैयाँ, भोलिको नाइटबस चढेर तुरुन्त काठमाडौं आउनू है ! कति वर्ष भयो दसैंमा हामीसँगै नबसेको। योपालि सँगै बसेर दसैं मनाउनुपर्छ। दाजुले पनि भन्दै हुनुहुन्थ्यो उमालाई जमरा राख्न काठमाडौं नै बोलाउनु भनेर। भोलिको नाइट चढनू। ल पक्का भयो है त !'

भाउजूसँग फोनमा कुरा गरेपछि वर्षौंदेखि हराएको खुसी अचानक फर्कियो उमाको मुहारमा।

दाजुले जमरा राख्नै काठमाडौं बोलाएको खबर पाएपछि उमाको खुसी छताछुल्ल पोखिएको थियो गाउँभरि। सम्पूर्ण शरीरमा बालापन फर्किएको थियो। वसन्तका अनगिन्ती मुजुरा पलाएझैं उमाका आँखामा पनि खुसीका मुजुराहरु मुस्कुराएका थिए।

एक कलमा दाजु र भाउजूका तमाम अपमान बिर्सिएर उमा उमंगमा रमाउन थालिहाली।

माइती भनेको आखिर माइती नै रहेछ। भाउजूले बारम्बार अपमान गरेको कुरा भुसुक्कै बिर्सिएर पाइलाहरु काठमाडौंतिर उडेका थिए उमाका। भाउजूले आफूले लगाएका पुराना लुगा नयाँ हो भनेर दिएको यादै भएन। माइत जाँदा भान्सा कोठामा ताल्चा लगाएको, छोराछोरीले नखाएका खाना खुसुक्क उमाको भागमा हाल्देको सबै कुरा हिउँ पग्लिएर माटोमा मिलेको जसरी उमाको हृदयबाट एकैछिनमा बिलुप भए।

वर्षौंपछि उमाको बोलीमा खुसीको लहर उठेको थियो। उमाका गोडामा चरीका पखेटा गाँसिएका थिए। दाजुले जमरा राख्न काठमाडौं नै आइपुग्नु भन्नुभएको छ भनेर सारा गाउँलेहरूलाई सुनाउँदै हिँड्न थाली।

यता दाजुको भने स्वास्नीका डरले वाक्य फुट्दैन थियो। रमा उमेशभन्दा प्रतिष्ठित संस्थामा काम गर्थी। महल जस्तो घर बालुवाटरमा गजधम्म उभिएको थियो। घरमा बस्ने प्राणी रमा र उमेश मात्र थिए। छोराछोरी दुवै नैनिताल राखेर पढाएको।

रमाको नजिकैको नातेदार भनेको दुइटा घोर्ले कुकुर मात्र थिए घरमा। रमाको आम्दानी उमेशको भन्दा चौगुणा बढी थियो। त्यसैले घमण्डले बेलुन भएकी थिई रमा। पद, प्रतिष्ठा र मानसम्मानको भारीले रमाको मानवीय गुणहरूमा खिया लाग्दै थिए।

रमाको कमाइको दास उमेश पहिलेदेखि नै भएको कुरा सबैलाई थाहै थियो। बाआमा र दाजु सम्झिएर उमा माइत आउँदा सधैं रमाको मुहारमा बाह्र बज्थ्यो। गाउँले नन्दलाई रमाले किन देख्न सक्थी र ! सासूससुरा हुँदासम्म उमा माइत आउँदा घरमा महाभारत मच्चाउन कहिल्यै छोड्दिन थिई रमा। नन्दको नाममा त्यही एउटी उमालाई पनि रमा फुटेको आँखाले सहन्न थिई।

उमा उत्साहको ठूलो पोको बोकेर बालुवाटारको बाआमाले बनाएको घरभित्र छिरी। आफ्नै गाडी लिएर धन्न दाजु बसपार्क पुगेको थियो उमालाई लिन। रमाको मिटिङ भएकाले बिहानै घरबाट हिँडिसकेकी थिई। दाजु पनि केही बेरमा हिँड्ने तरखर गर्दै थियो।

उमालाई भान्साकोठामा राखेको सहयोगीको खाटमा आराम गर्दै गर् भनेर दाजु भान्सामा खानेकुरा नियाल्न थाल्यो। भान्सामा पाउरोटी मात्र रहेछ।

जाम र पाउरोटी लिएर उमेश उमा बसेको खाटमा आएर स्पष्टीकरण दिन थाल्यो, 'हेर् नानी, भाउजू भरे आउँछे। पाउरोटी र जाम खा। रातभरि गाडीमा आएकी, थकाई लागेको होला, मज्जाले सुत्नू। बाहिर कुकुर खुल्ला छ। बाहिरतिर नजानू। एक-दुई दिनमा तँसँग पनि कुकुरहरु भ्याम्मिन्छन् अनि मात्र निस्किनू। लु, अहिले म पनि जान्छु। ढोका बाहिर बाट लगाएर जान्छु। भाउजूसँग पनि साँचो छ। तँ सुत्।'

उमालाई फिटिक्क निद्रा परेन। कुकुरको आवाजले उमाको सातो लियो। दिउँसो दिक्क लागेर घर घुम्न खोजी। सम्पूर्ण कोठामा ताल्चा मारेको देखेर फेरि मन कुटुक्क पारी। फ्रिज खोल्न खोजी। त्यहाँ पनि ताल्चै लगाएको रहेछ। एक्लै भएपछि उमालाई निकै छट्पटी हुँदै गयो। चिया खाने तलतल पनि लाग्यो। ग्यास खोल्न जानिन। अतीतको दाइँमा मनको पराल दिनभरि माडिरही।

गेट बजेको आवाज झम्के साँझमा उमाको कानमा आयो। खुसीले झ्यालबाट पुलुक्क हेरी। दाजुभाउजू बोल्दै आएका थिए। पार्टी र खानाको कुरा गर्दै थिए।

दाजुभाउजूले रातीको खाना बाहिरैबाट खाएर आएकाले कुरा बुझ्न उमालाई समय लागेन। उमाको पेटमा भोकले लाप्पा खेल्दै थियो। तातो दालभात र पिरो अचार, तरकारी सम्झिएर उमाको जिब्रोले तुरुक्क पानी छोड्यो।

निकै थाकेको हाउभाउ गर्दै भाउजू साखुल्य पल्टेर बोली, 'नानी, दूध र कर्नफ्लेक्स खानू है। हेर्नु त नन्द आउने भनेर मीठोमीठो तरकारी ल्याएर फ्रिजमा राखेकी थिएँ। आज अफिसका साथीहरुले दसैं पार्टी खाने भने। दाजुलाई पनि उतै बोलाए। हेर्नु न, मेरो त टाउको फुट्ला जस्तो भएको छ। तपाईंलाई आजै भान्साको मेलोमेसो छैन। नत्र पकाएर खानू भन्ने थिएँ। भोलिबाट जम्मै सिकाउँछु। आज जे छ, त्यही खानू है ! आखिर जे खाए पनि पेटै त भर्नु हो नि ! होइन र नानी ?'

उमालाई गुलियो फिटिकै खान मन थिएन। गाडीले मुखै तम्तम्याइँदो भएको थियो। तर भाउजूको अगाडि हुन्छ भन्न विवश भई।

उमाको कोठा भान्सा नै भयो। सहयोगी वीरे सुत्ने खाट नै उमाको खाट भयो। वीरे दसैं भएर गाउँ गएको थियो। रातभरि पनि उमाको मनको मदानी घुमिरह्यो।

बिहान भाउजू निकै मीठो बोलीमा प्रस्तुत भई, 'नानी हेर्नु त, तपाईंलाई ल्याइदिएको दसैंको लुगा। कस्तो छ ? राम्रो लाग्यो ?'

उमाले लुगा नियालेर हेरी। भाउजूको बानी पुरानै भएको कुरा उमाले स्पष्ट बुझी। जमरा राख्ने दिनदेखि भाउजूले नै बोलाएको कुरा पनि उमाले राम्रोसँग बुझ्दै गई। हेर्दाहेर्दै उमाले कुकुरको गुहु सोहोर्ने, कुकुर रुङ्ने, कुकुर डुलाउने काम पाई।दाजुभाउजू पढेलेखेका, ठूलै 'सर्कल'। हरेक दिन पार्टी। हरेक दिन भोज। माइत। मावल। समूह। साथीभाइ। भ्याइनभ्याइ थियो।

'नानी, दसैंपछि तपाईंलाई म मज्जाले काठमाडौं घुमाइदिन्छु। वीरे तिहार पछि मात्र आउँछ रे। पाँच वर्षमा घर गएको विचरा। दसैंका बेला घरमा ताल्चा लगाएर हिँड्दा चोरी हुन्छ काठमाडौंमा। के गर्नु ! मेरी नन्दलाई के खान मन छ, म भोलि पकाएर खुवाउँछु। तर आज पनि हाम्रो गेट-टुगेदर छ। हिजोकै भात, तरकारी र दाल छ, तताएर खानू है। मेरी नन्द कति स्मार्ट ! कति चाँडै सबै सुविधाका सामान चलाउन आइसक्यो। यस्ता कुकुरलाई त कति मज्जाले हेर्नुभएको छ।'

उमाले सबै कुरा बुझेर पनि चुपचाप सुन्दै गई। कुकुर हेर्दै गई। सहरको नातालाई जोख्दै गई। *(स्रोत: सेतोपाटी)*

कलियुग

समीर भट्टराई

हैन यो सत्य युग,
यहाँ धर्मको छैन बास
पवित्र बन्धनको के गर्नु आस
यहाँ छैन आफ्नै मान्छे को विश्वास।
छैनन् याहाँ माता पार्वती जस्ती आमा,
जसले गर्न खोजिन् छोराको लागि
संसारको बलिदान
भेटिन्नन् याहाँ श्री गणेश जस्ता सन्तान
जसले मान्थे आमा बुवा लाई संसार सम्मान।

हैन यो त्रेता युग
यहाँ सत्य को छैन बास
बरु बाहिरीले देलान् दु:खमा साथ
तर आफ्नै मान्छेले गर्छन् विश्वासघात।
छैनन् यहाँ हनुमान जस्ता भक्त
बनाए जसले लङ्का लाई खरानी
भेटिन्नन् यहाँ रावण जस्ता दाजु
दिए जसले बहिनीको लागि ज्यान
संकोच नमानी।

हैन यो द्वापर युग
यहाँ प्रेमको छैन बास
मायाको प्रपञ्च रच्छन् मान्छेले यहाँ
र धेरै बन्ने गर्छन् त्यसैमा जिउँदो लास
छैनन् यहाँ राधा कृष्ण जस्ता प्रेमी
दिए जसले एक अर्काको लागि प्रेमको बलिदान
पाइन्नन यहाँ भीष्म जस्ता रक्षक
गरे जसले आफ्नाको रक्षा सुनेर आफ्नै अपमान

त्रास-त्रासमै बित्छ सबको जीवन
मिथ्या बनेको छ सुखको नाम
यहाँ जप्ने गर्छन् मान्छे मुखमा हरे राम
नीयाल्ने हो भने देखिन्छ व्यवहारमा दानवको काम
गर्छन् याहाँ आफ्नैले आफ्नाको शोषण
विषालु बनेको छ सम्बन्ध सबै
म वर्णन गर्दैछु यो समयको,
भन्छन् कलियुग जसलाई।

दशैं र सहरको सन्नाटा

बैकुण्ठ लामिछाने

गाउँ फर्किदै गरेका गाउलेहरु
घिसार्दै शहर डोहोर्याइएका खसिबोकाहरु
कतै काखिमा च्यापेर
त
कतै प्लास्टिकको सानो प्वालबाट स्वास फेर्दै
दङग खुट्टा बाधियर शहर घुम्न निकालियका कुखुराहरु
आलिमा भरखरै फुल्न शुरु गरेका सयपत्रीहरु
लिङे पिङमा रमाइरहेका केटाकेटिहरु
गफिदै गरेका पुराना दौतरीहरु
घट्टमा पिसिदै गरेको मोटा चामलको पिठोको बास्ना
स्कुल बिदामा मधेस घर निस्किदै गरेका शिक्षकहरु
मामाघरको गफ गरिरहेकाबएक हुल केटाकेटिहरु
गाउको चौतारोमा कोचाकोच मान्छे ओसारिरहेको
एतिहासिक बस
थुम्कोमा बिहान सखारै बज्न थालेको मङल धुन
येत्ती देखियपछी
दशै सङ्चारमा गाउँ पसिसक्यो बुझ्नुहोला।

हतारको कारखानाबाट
हुलकाहुल मान्छेहरु
पोका पुन्तुरा बोकेर
बस स्टेशन हानियका छन
सुमो काउन्टर तिर दौडिइरहेका छन
शहरका पाहुनाहरु
आफुलाइ हतारमा गाउको ठेगानामा डेलिभरी गराइरहेछन।
बिस्तारै शहर गयको छ रित्तिदै
नशामा पियको छ सन्नाटा
सेलाउदै गयको छ कोलाहाल
कोखामा कुन्डल भिरेर बसेको छन ढोकाहरु
अब शहरले बुझ्नुपर्छ
पर्खाइको बिकल्प छैन
टिकटकमा रमाइरहेको गाउँ बेसि
बारिको पाटो, अम्बाको बुटो
उन्माद नाचिरहेको लिङेपिङ
प्रफुल्ल मनहरु, लहलह झुलेको धानको साम्राज्य
दशैको ह्याप्पी बड्डे भनिरहेकी बुडिमाउ
यी सब हेरेरै
शहरले
केही समय अनिवार्य पर्खनै पर्छ
बुझ्नै पर्छ फेरि गाउमा सन्नाटा नरोपे सम्म
शहरमा कोलाहाल जन्मिदैन
यो पर्खाइको फुर्सतमा शहरले सोचोस
मेरो सबथोक येहि छ भन्नेहरु
जिन्दगिनै मलाइ सुम्पनेहरु पनि किन हतारमा गाउँ पसिरहेछन ??

(साभार: नवसाहित्य)

गाउँ अस्तव्यस्त छ

विश्व विनोद

यो लेखिरहन नपर्ने हो, तपाईले देख्नु भएको नै छ। व्यबस्था परिवर्तन कसको लागि भयो र यो व्यबस्था कहाँको लागि आयो भन्ने छर्लङ्ग भै सकेको छ। यो लेख पढ्दा नै व्यबस्था बिरोधी देखेर तपाईले मलाई हेर्नुहुनेछ त्यो पक्का हो तर के आजकाल गाउँ अस्तव्यस्त भएको जस्तो तपाईलाई लाग्दैन र ?

सडक बन्यो, त्यो कहाँ बन्यो ? – शहरमा। फुटपाथ बन्यो, नाली बन्यो, सुबिधा सम्पन्न बिद्यालय बन्यो, कहाँ बन्यो ? – शहरमा। संसद भवन कहाँ बन्यो ? शहरमा। उद्योग खुलाईयो शहरमा। राजदुतावास खोलियो शहरमा। बसपार्क बनाईयो शहरमा। राष्ट्रपति निवास बनाईयो शहरमा। प्रधानमन्त्रिको कार्यालय बनाईयो शहरमा। आखिर बनाईयो के त गाउँमा ?

गाउँमा सम्बृद्धिको सपना सुनाईयो। सोझा मानिसलाई झोले बनाईयो। राजनीतिमा मानिसलाई होमियो। द्वन्द्ध हुँदाको सबैभन्दा दर्दनाक पिडा यिनै गाउँलेले भोगे। पुल काटिएर सयौं रात अलिनो तरकारी यिनै गाउँलेले खाए। संचारबाट पर रहे। सुबिधाबाट अझै पर रहे। गाउँको अर्गानिक बजार पुर्‍याईयो भने शहरको बिषादीयुक्त कुरा गाउँमा पुग्यो।

आजकाल गाउँ रित्तिएको छ। रोजगारीको कारणले, सुबिधाको कारणले, शिक्षाको कारणले। यौटा सुबिधा सम्पन्न निशुल्क रुपले पढाउने बिश्वबिद्यालय कुनै बिकट गाउँमा खुलाईदिएको भए के बिद्यार्थी त्यहाँ जान्थेनन् होला र ? गाउँका बाँझा जमिनमा शहर बसाउन सकेको भए कृषि योग्य जमिन मासिन्थ्यो र ? बरु फगत गाउँले सफा हावा उत्पादन गर्दै गर्दा शहरले प्रदुषण गाउँमा पठायो मात्र।

आजकाल गाउँमा के छ त ? केही सरकारी अफिसहरु छन् जहाँ अझै सहजै सेवाग्राहीले सेवा पाउँदैनन्। केही बिद्यालयहरु छन् जहाँ बिद्यार्थीको चरम अभाव छ। केही उरण्ठेउला पार्टीका कार्यकर्ता छन्, जुनले ठेक्का पट्टा हात पारेर ठेकेदारीको लाचारी देखाईरहेका छन्। केही शिक्षक छन् गाउँमा जसले राजनीतिको धन्दा चलाईरहेको छन्। केही लघुबित्त छन् जसले सोझा गाउँलेलाई फसाएर ॠणको जालोमा फसाएको नै छन्।

के गाउँमा सुपर मार्केट छ ? के गाउँमा बहुराष्ट्रिय कम्पनीको कारखाना खुलेको छ र ? के गाउँमा शहरको जति सुबिधा छ र ? के गाउँमा हामीले चाहेको जस्तो अस्पताल बनेको छ र ? के सबै सुबिधाहरु सर्वसुलभ छन् र ? के यो व्यबस्था एक खाले मानिसलाई शहरमा स्थापित गराउन आएको हो ? गाउँका श्रोतलाई दोहन गर्न आएको हो ? महंगी बढाएर गरीबको ढाड सेक्न यो व्यबस्था आएको हो ? कर्मचारीलाई हाटा (हाजिर गरेर टाप) गर्न यो व्यबस्था ल्याईएको हो ? के उद्घाटनको रिवन काट्न मात्र ल्याईएको हो ? चिन्तन र चिन्ता देशको लाग्दैन होला र शासकहरुलाई ?

आजकल शहर गाउँका मानिस भाडामा राख्न पाएर मस्त छ। शहरमा कारोबार छ। शहरमा व्यापार छ, शहरमा सुबिधा अपार छ। तर गाउँमा जंगल बढेको छ। बाँदरको बिगबिगी छ। बाँझो जमिन बढेको छ। पर निर्भरता गाउँमा पनि बढेको छ। त्यसैले त हजुर शहर मस्त छ, अनि गाउँ अस्तव्यस्त छ। तारेमाम् !

(स्रोत: समकालीन साहित्य)

"विद्यार्थीले नबुझेका कुराहरु कथा वा कविता बनाएर बुझाउँछु"

सुवास खनाल, विज्ञान विषय शिक्षक
त्रिभुवन मावि, हेटौडा-११, नवलपुर

यतिबेला पर्वको लामो बिदाका कारण हेटौँडा उपमहानगर क्षेत्रका अधिकांश विद्यार्थी घरमै छन् । शिक्षकहरु देश-विदेश भ्रमणमा छन् । केही विद्यार्थी पनि आफ्ना अभिभावकसँग भ्रणमा छन् । पर्वको लामो बिदाको समयमा विद्यार्थीको दैनिकीलाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने भन्नेमा अभिभावकलाई चासो र चिन्ता छ । यसै सन्दर्भमा हेटौँडा-११, नवलपुरस्थित त्रिभुवन माविमा शिक्षक सुवास खनालसँग समृद्ध समाज दैनिकका लागि सुप्रभा शर्माले गर्नुभएको कुराकानीको सम्पादित अंश:

समाजः अहिले विद्यालय बन्द छ । विद्यालय बन्द रहँदा विद्यालयका विद्यार्थीहरु के गरिरहेका छन् ?

खनाल: हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको शैक्षिक क्यालेण्डर अनुसार अहिले अधिकांश विद्यालयहरु बन्द छन् । विद्यालय बन्द भएको समयमा विद्यार्थीलाई गृहकार्य दिएका छौं । सिर्जनात्मक रुपमा विद्यार्थीहरु उत्तप्रेरित हुने किसिमले चाडवाड कसरी बित्यो भन्ने बारे प्रतिवेदन, लेखहरु लेख्न लगाउने, डायरी लेख्न लगाउने र दैनिकीहरु लेख्ने जस्ता गृहकार्य दिएका छौं । विज्ञान विषय शिक्षक भएको हुँदा मैले विद्यार्थीहरुलाई संस्कृतिसँग पनि विज्ञान जोडिएको छ भन्दै जमरा कसरी राख्ने ? यसको महत्वको बरेमा लेख्ने अभ्यास दिएको छु ।

समाजः यो समयमा शिक्षकहरु के गर्दै हुनुहुन्छ ?

खनाल: हाम्रो विद्यालयको सन्दर्भमा सामूहिक भ्रमण जाने जस्ता क्रियाकलाप गर्नु भएको छैन । तर, समग्र शिक्षक साथीहरु भ्रमण जानु भएको, या कतै घुमिरहनु भएको देखिन्छ ।

समाजः शिक्षकहरु भ्रमणमा हुनुहुन्छ भन्नुभयो । भ्रमणलाई कसरी प्रभावकारी बनाउन सकिन्छ ?

खनाल: हामी पारिवारिक रुपमा र विद्यालय भित्रबाट पनि विभिन्न ठाउँमा भ्रमण गइरहेका हुन्छौं । धेरैजसो नेपालका पर्यटकीय स्थलहरु र संस्कृति बोकेका ठाउँहरुमा घुम्ने जस्ता कार्य गर्छौं । यो विद्यालयको परियोजना कार्य भित्र पनि पर्छ । शिक्षकहरुले यस्तो शैक्षिक भ्रमणहरुमा भएका र गरिएका गतिविधिहरु बारे विद्यार्थीसँग बसेर अन्तरक्रिया गर्ने, प्रतिवेदन लेख्न दिने जस्ता कार्यहरु गरे भ्रमण प्रभावकारी बन्छ । नकि सामाजिक सञ्जालमा मात्र सीमित रहने ।

समाजः भ्रमणमा लैजाँदा विद्यार्थीहरु अनियन्त्रित भएमा के गर्नुहुन्छ ?

खनाल: स्वभावत: विद्यार्थीहरु विद्यालय भित्र अनुशासित नै हुन्छन् । व्यवहारमा पनि विद्यालय अनुसार फरकपन पनि आउने नै हुन्छ । यस्तो वातावरण आयो भने तुरुन्तै सम्झाउने र ध्यान दिने हो भने त्यो अवस्था नआउला ।

समाजः शिक्षकहरु मात्र पनि सामूहिक भ्रमण जाने सही कि गलत ?

खनाल: शिक्षकहरु मात्र पनि सामूहिक भ्रमण जानु पर्छ भन्छु । किनभने त्यो अभ्यासले शिक्षकहरुलाई एक आपसमा नजिक बनाउँछ । बिदाको र अनुकुल समय बनाएर जानु पर्छ । र आफ्नो अनुभव विद्यार्थीहरुलाई पनि सुनाउनु पर्छ ।

समाजः बिदाको समयलाई विद्यार्थीहरुले कसरी उपयोगी बनाउन सकिन्छ ?

खनाल: प्रविधिसँग जोडिने मात्र होइन प्रविधिलाई उपयोग गर्ने, शिक्षाका विभिन्न क्रियाकलाप गर्ने, किताबहरु पढ्ने र पढाईका सामग्रीहरु बनाउने कार्य गरी उपयोग गर्ने सुझाव दिन्छु ।

समाजः प्रविधिको उपयोग कतिको राम्रो छ ?

खनाल: धेरै उपयोग पनि दुरुपयोग हो । त्यसैले प्रविधिको व्रत बस्ने, एकदिनभर मोबाइल फोनको प्रयोग नगर्ने । यसरी पनि लत लाग्न नदिन सकिन्छ ।

समाजः तपाईलाई साहित्यकार पनि हुनुहुन्छ । शिक्षण र साहित्यलाई कसरी अघि बढाउनुहुन्छ ?

खनाल: दुबै क्षेत्र मलाई रमाइलो लाग्छ । साहित्यले मलाई पढाउन सहज बनाउँछ । विद्यार्थीले नबुझेका कुराहरु कथा बनाएर वा कविता बनाएर बुझाउने गर्छु । यसबाट धेरै फाइदा भएको छ ।

कलम

✍ **सुन्दर लुइटेल**

आज बिहानै
बिजुलीको करेन्ट बहने तारमा
बसेर काग करायो ।
हलुक्क निलो मसी छाड्दै
कलमले आत्महत्या गऱ्यो ॥

देखेको सत्य लेख्न नपाउँदा
नदेखेको र असत्य कुरा मात्र
लेख्नु पर्दा, हलुक्क निलो मसी छाड्दै
कलमले आत्महत्या गऱ्यो ॥

विद्यार्थीका चिट र प्रेम पत्र मात्र लेख्नु पर्दा
नेताका खोका भाषण मात्र लेख्नु पर्दा ।
हलुक्क निलो मसी छाड्दै
कलमले आत्महत्या गरयो ॥

सिद्धार्थ शिशु सदन मावि
हेटौंडा-५ सानोपोखरा

म

✍ **पृथक लुइटेल**

बालक हुँदाको म
प्रौढ अवस्थाको म
विद्यालय जाँदाको म
घरमा बस्दाको म
धर्म भित्रको म
समाजमा बस्दाको म
साथीभाइको म
विद्यार्थी छ र पो म
म भित्रको म
खुशी हुँदाको म
दु:खी हुँदाको म
युवा अवस्थाको म
म त म नै हो नि
जो हरेकको पहिचान हराएको म
उच्च हुँदाको म
निचु हुँदाको म
कसैसँग सम्बन्ध राख्दाको
या नराख्दाको, विश्वास दिलाउँदाको म,
या घात गर्दाको
म त म नै त हो नि
है न र म ? त्यसैले त पहिचान भएको म
म भित्रको म कहिल्यै मर्दैन् ।

कक्षा-९, ज्ञानदीप शिक्षा निकेतन मावि
हेटौँडा-५

बालबालिकालाई मैत्रीपूर्ण वातावरणमा पढ्न, लेख्न सिकाउन अभिभावक जिम्मेवार बनौं ।

साताको राशिफल

पं. ज्यो. तोयानाथ सुवेदी
सम्पर्क : ९७४५०२८५५५

मेष राशि: सहयोगको अपेक्षा गर्ने समय योग रहेको छ । धार्मिक र सामाजिक काममा सरिक भइने छ । कामधन्धामा समय ठिकै छ । पढाई–लेखाई मध्यमकारक नै मान्नुपर्दछ । मित्रवर्ग र बन्धुबान्धवले सहयोग गर्लान् । यात्रा योगमा सरिक भइने छ । व्यापार–व्यवसाय मध्यमकारक नै मान्नुपर्दछ । दौडधूप गर्नुपर्ने समय योग रहेको छ । परिश्रम बढ्ने समय छ ।

वृष राशि: धनधान्य र सम्पत्ति जुटाउन सक्रिय भइने छ । योजनाहरु गोप्य राख्दा राम्रो । बोलीको भरमा नै कार्य सम्पादन होला । मानसम्मान बढ्ने योग छ । रोकिएको धन प्राप्त होला । शब्द र वचनले मन नदुखाउँदा राम्रो । धार्मिक र सामाजिक काममा समय बित्ला । पढाई–लेखाई ठिकै छ । व्यापार–व्यवसाय उत्तम नै मान्नुपर्दछ ।

मिथुन राशि: मनमा सलबलाएका विचार र योजनालाई कार्यान्वयन गर्दा राम्रो होला । बौद्धिक क्षेत्र वा पढाई लेखाईमा प्रगति होला । अन्तरर्वाता परीक्षा आदिमा सफलता प्राप्त । रोकिएको धन हात पर्ला । व्यापार–व्यवसायले गति प्राप्त गर्ला । नयाँ लगानीप्रति आकर्षण बढ्ला । वैदेशिक योग ठिकै छ । जिद्धीपन त्याग गर्दा राम्रो रहने छ ।

कर्कट राशि: परिबन्ध र बाध्यतामा धन खर्च होला । मानसम्मानमा आघात पर्ला । जिम्मेवारीप्रति सजगता अपनाउँदा राम्रो रहला । कारोबारमा लगानी बढाउँदा राम्रो । गोपनीय विषय र मानसिक अल्झन बढ्न सक्छ । सामाजिक र परोपकारजन्य काममा सरिक भइने छ । भावना र कल्पनामा नबहकिँदा राम्रो । दण्ड वा जरिवाना पर्न सक्छ ।

सिंह राशि: जिम्मेवारी थपिन सक्छ । बढुवा र पुरस्कार प्राप्त होला । दाम्पत्य र सुखका लागी अनुकूल समय छ । सोच र बुद्धिको उपयोग गर्ने समय छ । बौद्धिक र प्राविधिक क्षमताको विकास हुने छ । रोजगारीको अवसर आइपर्ला । व्यापार–व्यवसाय मध्यम छ । बन्धुबान्धव र परिवारबाट सहयोग प्राप्त होला । रोकिएका कामहरु बन्नेछन् ।

कन्या राशि: कार्यक्षेत्रमा सक्रिय भएर खटिने छ । सामूहिक काममा लागि परिएला । हार्दिकता र भावनाका दृष्टिले कमजोर समय छ । व्यवहारमा लचिलोपन ल्याउँदा राम्रो हुन्छ । परीक्षा र प्रतियोगितामा सफलता प्राप्त । कर्तव्यप्रति जिम्मेवारी थपिने छ । लेनदेनको कामबाट लाभ होला । पढाई–लेखाई मध्यमकारक मान्नुपर्दछ ।

तुला राशि: सहयोग गर्न तत्परता देखाउने समय हो । व्यापार–व्यवसाय मध्यम छ । चुनौति र संघर्ष पनि बढ्न सक्ने योग छ । सहयोगी र मिलनसार स्वभावको विकास हुनेछ । प्रशंसा र सहानुभूति बटुल्न सकिने छ । धार्मिक काममा सरिक भइने समय छ । पढाई–लेखाई मध्यमकारक छ । लक्ष्यप्राप्तिका लागि अझैं परिश्रम र साहस बढ्ने समय योग रहेको छ ।

वृश्चिक राशि: मित्र र परिवारसँग सम्बन्धित भावनाले चिन्तित बनाउँला । व्यापार–व्यवसाय मध्यमकारक रहला । आफूभन्दा ठूलाको कचकच बढ्ला । परिश्रम र साहसले काममा पूर्णता प्राप्त होला । अध्ययन–अध्यापनमा भने सफलता प्राप्त होला । अरुका कुरा सुन्दा राम्रो । धार्मिक यात्रा होला ।

धनु राशि: आत्मविश्वास र उत्साहले काममा पूर्णता प्राप्त होला । साँझेदारी र सहकार्यका काममा दक्षता हासिल गरिने छ । सोच र बुद्धिको उपयोग गर्नाले प्रशंसा प्राप्त होला । दाम्पत्य सबन्ध ठिकै रहला । काममा विशेष लगनशीलता बढ्ला । व्यापार–व्यवसाय ठिकै छ । लेखाइ–पढाइ परोपकारजन्य काममा सरिक ।

मकर राशि: हाँके/ताकेका काममा सफलता प्राप्त होला । रिसराग, आवेगलाई त्याग गर्दा राम्रो रहला । प्रतियोगी र प्रतिद्वन्द्वी माझमा आफ्नो क्षमता प्रर्दशन गर्ने समय छ । बुद्धिको उपयोगले काम बन्ला । स्वास्थ्य समस्या हल हुनेछ । व्यापार–व्यवसाय अनि धार्मिक तथा परोपकारजन्य काममा सरिक भइने छ ।

कुम्भ राशि: भावुक र संवेदनशील बनिएला । बौद्धिक क्षमता र सीप बढाउने प्रयत्न गर्नुपर्ला । चुनौतिका काम भएपनि सफलता प्राप्त होला । परीक्षा प्रतियोगितामा सफलता प्राप्त होला । व्यापार–व्यवसाय ठिकै होला । ज्ञान र तालिम बढाउने समय छ । स्वास्थ्य स्थितिमा सुधार होला । धार्मिक तथा सामाजिक काममा सरिक भइने छ ।

मीन राशि: आक्रामक व्यवहारले आँच आउन सक्छ । शुभचिन्तकमा गलत प्रभाव पर्ला । मित्रहरुले सहयोग नगर्ने समय छ । क्रोध र उद्वेगमा नियन्त्रण गर्दा राम्रो । व्यापार–व्यवसाय ठिकै छ । घरायसी कामले पिरोल्न सक्छ । शरीर अस्वस्थ भएपनि काममा निरन्तरता होला । पढाई–लेखाईमा त्यति राम्रो नहोला । धार्मिक यात्रा होला ।

तपाईका साहित्यिक रचनाहरू समृद्ध समाज दैनिकमा प्रकाशन गर्ने ईच्छा भए
sambridhasamaj@gmail.com
समृद्ध समाज राष्ट्रिय दैनिक

आमा

✍ **मनोहर पोखरेल**

"तिमी किन दौडधुप गरिरहेकी ? शोभालाई उठाऊ । घरको चालचलन, बरबन्दोबस्त त सुरुदेखि नै सिकाउनुपर्छ ।" फुपूको कुराले निन्द्रा ब्युझियो ।

दुलही भित्र्याउने, ढोका छेक्ने, मुख हेर्ने कार्यक्रम राति अबेलासम्म चलेको थियो । बिहेको दौडादौड र थकानले बिहानपख निन्द्रा लागेको थियो । फुपू थप्दै थिइन्- "अब घरको कामधन्दा बुहारीलाई लगाउने हो । अहिलेदेखि मतायौ भने पछि छिँडीको बास होला नि !" फुपूको कुरा मन परेन । तर परिवारको जेठी भएकीले फुपूको कुरा बुबाआमाले समेत काट्नु हुँदैन थियो ।

आमाले सदा झैं चिया पकाएर तरकारी केलाउनु भयो । आमाले नै भातभान्सा गर्न थालेको मलाई पनि चित्त बुझेको थिएन् । उनी आएर भान्सा सम्हाले हुन्थ्यो भन्ने लागिरहेको थियो ।

बिहे पछि छोरी अर्काको घर सजाउन जान्छिन् । छोरीको ठाउँमा बुहारी आउँछिन् । तर धेरै सासूबुहारीमा मनमुटाव बढ्दै कलह भएको देखेको थिएँ । "परिवारमा नयाँ सदस्यको सामञ्जस्यता बस्ला कि नबस्ला ? घुलमिल हुन अप्ठेरो पो पर्ने हो कि ?" यस्ता प्रश्न मनमा उब्जिरहेका थिए ।

वरपर समाजमा सासूबुहारी बीचको तिक्ततापूर्ण सम्बन्धले मनमा त्रास छदै थियो । उता फुपूको जहर घोल्ने काम जारी थियो- "नपुलपुल्याउ है बुहारीलाई, टाउकोमा टेक्लिन नि ! छोरीलाई झैं बुहारीलाई काम सिकाए घर गरेर खालिन् ।"

जीवनसाथी भित्र्याएकोमा भन्दा बढी आमाको जवाफले फुरुङ्ङ भएँ । "छोरीका लागि जन्मकी र बुहारीका लागि कर्मकी आमा हुँ ।" फुपूलाई ट्वाँक पर्ने गरी आमाले भन्दै थिइन्- "बुहारीलाई मताउने पनि होइन सताउने पनि होइन ।"

(राजविराज-६, सप्तरी, नेपाल/स्रोत: समकालीन साहित्य)

गाउँखाने कथा

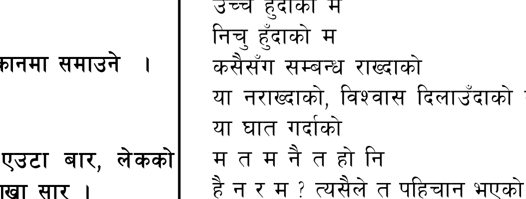
१. आइरहन्छ गइरहन्छ हेर्दा पनि देखिदैंन, कुदे पनि भेटिँदैन ।
- हावा

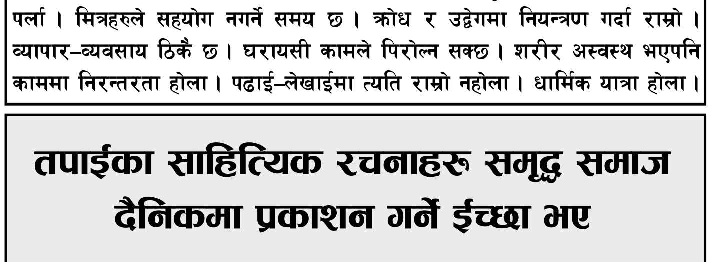
२. नाकमा टेकी कानमा समाउने ।
- चस्मा

३. लहरे किला एउटा बार, लेकको जंगलबाट भैँडा बाखा सार ।
- काइँयो

४. कुन रानीसँग सबै सुत्छन् ।
- सिरानी

५. वरिपरी गोटी माझमा घ्वाइँ, त्यति कथा नजान्ने स्यालको ज्वाइँ ।
- जिब्रो

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

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 ।
प्रोप्राईटर: अंकित ढकाल
९८५५०-६२९७७

राष्ट्रिय तेक्वान्दो प्रतियोगिता सुरु

तेक्वान्दोको फाइटमा भिड्दै खेलाडी ।

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा-१७, हटियामा राष्ट्रिय तेक्वान्दो प्रतियोगिता सुरु भएको छ । क्रियटिभ तेक्वान्दो एकेडेमीको आयोजना तथा राष्ट्रिय तेक्वान्दो संघ मकवानपुर, बागमती प्रदेश खेलकुद विकास परिषद्, खेलकुद विकास समिति हेटौंडा-१७, हेटौंडा उपमहानगरपालिका वडा-१६, १७ र १८ नम्बर वडाको सहकार्यमा प्रतियोगिता भएको हो ।

शनिबारसम्म सञ्चालन हुने प्रतियोगितामा २० भन्दा बढी जिल्लाबाट करिब ३ सय ५० जना खेलाडी सहभागी भएको आयोजक समितिका संयोजक भोजराज पराजुलीले जानकारी दिनुभएको छ । प्रतियोगिताको लागि स्वर्ण, कास्य र रजत पदक मकवानपुर जिल्ला खेलकुद विकास समितिले उपलब्ध गराएको छ । प्रतियोगिताम प्रथम, द्वितीय र तृतीय हुनेले स्वर्ण, रजत तथा कास्य पदकसहित प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछन् । वेस्ट फाइटर, टिम फस्ट र अनुशासित टिमले सिल्ड, मेडल तथा प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछन् । प्रतियोगितामा करिब ८ लाख रुपैयाँ खर्च हुने अनुमान गरिएको छ ।

आयोजक समितिका संयोजक भोजराज पराजुलीको सभाध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा वडा-१७ का अध्यक्ष उद्धव सत्याल, मकवापुर जिल्ला खेलकुद विकास समितिका अध्यक्ष वेष खड्की, कार्यालय प्रमुख माधव कोइराला र नेपाल राष्ट्रिय तेक्वान्दो संघका कार्यवाहक महासचिव राकेश कुमार लगायतको उपस्थिति रहेको थियो ।

हेटौंडा एकेडेमीको विजयी सुरुवात

समाज संवाददाता

हेटौंडाः बारा जिल्लाको निजगढ नगरपालिकामा दोस्रो वडा अध्यक्ष गोल्डकप नकआउट फुटबल प्रतियोगिता सुरु भएको छ । रतनपुर युनाइटेड युथ क्लब निजगढको आयोजना तथा निजगढ नगरपालिका ११ नम्बर वडा कार्यालयको आर्थिक सहयोगमा बिहिबारबाट सुरु भएको प्रतियोगिता हेटौंडा फुटबल एकेडेमी क्लबले विजयी सुरुवात गरेको छ ।

हेटौंडा फुटबल एकेडेमीले जयअभियान युथ क्लब बारालाई ३-१ गोलअन्तरले पराजित गर्दै विजयी सुरुवात गरेको हो । एकेडेमीको तर्फबाट पहिलो हाफको ५५ औं मिनेटमा प्रशुल लामाले १ गोल र दोस्रो हाफमा मिलन तामाङले थप २ गोल गरेका थिए । म्यान अफ द म्याच मिलन तामाङ घोषित भए ।

प्रतियोगितामा १० वटा टिमहरुको सहभागिता रहेको छ । प्रतियोगिताको उपाधि विजेता टिमले १ लाख रुपैयाँ र उपविजेता टिमले ५० हजार रुपैयाँसहित शिल्ड, मेडल तथा प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछ । त्यस्तै विधागत उत्कृष्ट खेलाडीहरुका लागि समेत पुरस्कारको व्यवस्था गरिएको छ । प्रतियोगिताको फाइनल खेल कार्तिक २५ गते हुनेछ ।

हाजिरीजवाफ प्रतियोगितामा जनहित आवि प्रथम

समाज संवाददाता

हेटौंडाः पूर्वी मकवानपुरको बागमती गाउँपालिकामा पालिकास्तरीय आधारभुत तह हाजिरीजवाफ प्रतियोगितामा सम्पन्न भएको छ । शुक्रबार पालिकाका सामाजिक विकास संयोजक कमान सिंह पाखिनको सभाध्यक्ष तथा पालिकाका अध्यक्ष सर्केश घलानको प्रमुख आतिथ्यमा प्रतियोगिता भएको हो ।

प्रतियोगितामा बागमती-६ स्थित जनहित आधारभूत विद्यालय प्रथम भएको पालिकाका शिक्षा शाखा प्रमुख प्रमोद राईले जानकारी दिनुभयो । यस्तै बागमती-८ स्थित जनता मावि द्वितीय र बामगती-४ स्थित पञ्चकन्या आवि तृतीय भएको छ । यस्तै ६ नम्बर वडास्थित सीता आवि र ८ नम्बर वडास्थित वनदेवी आधारभूत विद्यालय सान्त्वना भएको छ ।

प्रथम हुने समूहमा जनहित आविका शिखर विक, युमी सिन्तान र लजिमा लामिछाने रहेका छन् । यस्तै द्वितीय हुने समूहमा गगनदेव घिमिरे, सोनी घलान र पूर्णबहादुर थोकर रहेका छन् । यस्तै तृतीय हुनेमा समूहमा रस्मिला माझी, अप्सरा विक र विकास मोक्तान रहेका छन् यस्तै सान्त्वना हुने वनदेवीको समूहमा रविन सिन्तान, दावा भोलन र समिता पाखिन र सीता आविका पूर्णिमा दर्लामी, स्वर्णिमा पुलामी र अनुराधा श्रेष्ठ रहेका छन् ।

प्रतियोगितामा प्रथम हुने समूहलाई ७ हजार ५ सय रुपैयाँसहित शिल्ड, मेडल र २ स्टेशनरी प्रदान गरिएको छ । यस्तै द्वितीय हुने समूहलाई ५ हजार ५ सय रुपैयाँ, तृतीय हुने समूहलाई ४ हजार रुपैयाँसहित शिल्ड, मेडल र स्टेशनरी वितरण गरिएको छ । यस्तै सान्त्वना पुरस्कार दुई विद्यालयलाई स्टेशनरी सामग्री वितरण गरिएको छ ।

अवैध पटका नियन्त्रण

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मकवानपुर प्रहरीले बागमती गाउँपालिका-८ शान्तिपुरबाट अवैध पटाका नियन्त्रणमा लिएको छ । हिजो बिहीबार विहान १० बजेको समयमा ईलाका प्रहरी कार्यालय फापरबारीबाट खटिएको प्रहरी निरीक्षक नेतृत्वको टोलीले राईगाँउबाट हेटौंडा आउँदै गरेको ना २ ख ११९५ नम्बरको बसलाई सुरक्षाजाँच गर्दा १२ पाकेट पटाका, आलु बम १६ पोका, गमला पटका ३ पोका र भिरभिरे ४० वटा बरामद गरेको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौंडाले जनाकारी दिएको छ । पटाका नियन्त्रणमा लिई बसलाई गन्तव्यतर्फ पठाएको प्रहरीले जनाकारी दिएको छ ।

स्लो स्कुटीमा थापा प्रथम

समाज संवाददाता

हेटौंडाः जेसीआई हेटौंडा लेडीको सप्ताहव्यापी कार्यक्रम अन्तर्गत शुक्रबार बिहान भएको स्लो स्कुटी प्रतियोगितामा बवी थापा प्रथम हुनु भएको छ । जेसीआई हेटौंडा लेडीको सप्ताहव्यापी कार्यक्रमअन्तर्गत पाँचौं कार्यक्रमको रुपमा आयोजना गरेको स्लो स्कुटी प्रतियोगितामा सोविता केसी द्वितीय हुनुभएको छ भने सिर्जना लामिछाने तृतीय हुनु भएको छ ।

प्रतियोगिता हेटौंडा-४ स्थित शितलमहल चोकमा भएको थियो । प्रतियोगितामा प्रथम, द्वितीय र तृतीय हुनेलाई हेल्मेट प्रदान गरिने जेसीआई हेटौंडा लेडीकी महासचिव सरस्वती थिङले जानकारी दिनुभएको छ । जेसीआई हेटौंडा लेडीकी अध्यक्ष डिलमाया घर्तीको सभाध्यक्षता तथा बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय प्रहरीका प्रहरी नायव उपरीक्षक मधुकुमार थापाको प्रमुख आतिथ्यमा कार्यक्रम भएको हो । कार्यक्रममा नेपाल जेसिज वर्ष २०२३ को राष्ट्रिय कार्यकारिणी उपाध्यक्ष जेसि रश्मि बस्नेत र जेसिआई हेटौंडाका कार्यकारिणी उपाध्याय अमृत बर्तौलाको उपस्थिति रहेको थियो ।

एफसी मुण्डियाललाई दाजुभाइ स्वीट्सको सहयोग

समाज संवाददाता

हेटौंडाः आगामी मंसिर ५ गतेदेखि सुरु हुने स्वर्गीय सुदर्शन घिमिरे स्मृति यु-२१ हेटौंडा च्यालेन्ज फुटबल प्रतियोगिताका लागि एफसी मुण्डियाललाई आर्थिक सहयोग प्राप्त भएको छ । शुक्रबार बिहान हेटौंडा-४ पारिजातपथस्थित दाजुभाइ स्वीट्स एण्ड फास्टफुडले प्रतियोगिताको दोस्रो पुरस्कारका लागि आर्थिक सहयोग गरेको हो ।

दाजुभाइ स्वीट्सका सञ्चालक नवराज गौतमले मुण्डियालका प्रमुख सुविन घिमिरेलाई नगद ५५ हजार ५ सय ५५ रुपैयाँ प्रदान गर्नुभएको हो । प्रतियोगिताको पहिलो पुरस्कार स्वर्गीय सुदर्शन घिमिरेको परिवारबाट प्रदान गरेको छ । प्रतियोगिताको विजेता टिमले १ लाख ११ हजार १ सय ११ रुपैयाँ नगदसहित सिल्ड, मेडल र प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछ । यसअघि प्रतियोगिताका लागि हेटौंडा सिटी कलेजले ६५ हजार रुपैयाँ र एसियन पेन्ट्सका मार्केटिङ अफिसर प्रकाश बस्नेतले २५ हजार रुपैयाँ सहयोग गर्नुभएको छ । हेटौंडा-५ स्थित पिप्ले-क्याम्पा रंगशालामा प्रतियोगिता आयोजना हुँदैछ ।

माउन्ट एभरेष्टको सप्ताहव्यापी कार्यक्रम सम्पन्न

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा-८, कमानेस्थित माउन्ट एभरेष्ट बोर्डिङ स्कुलको सप्ताहव्यापी कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ । गत मंगलबारबाट सुरु भएको सप्ताहव्यापी कार्यक्रम विभिन्न खेलहरु आयोजना गरेर सम्पन्न गरेको स्कुलका प्रधानाध्यापक रामशरण रिजालले बताउनुभयो ।

सप्ताहव्यापी कार्यक्रम अन्तर्गत फुटवल, भलिबल, क्रिकेट, बास्केटबल र एथ्लेटिक्सका खेलहरु सञ्चालन गरिएको प्रिन्सिपल रिजालले बताउनुभयो । प्रतियोतामा सबैभन्दा बढी विधाका खेलहरुमा ग्रीन हाउस विजयी भएको छ । प्रतियोगिता अन्तर्गत जुनियर फुटबलतर्फ एल्लो हाउस र सिनियरतर्फ ग्रीन हाउस प्रथम भएको छ । यस्तै जुनियर क्रिकेटतर्फ एल्लो हाउस र सिनियरतर्फ ग्रीन हाउस प्रथम भएको छ । यस्तै पुरुष बास्केटबलमा ग्रीन हाउस विजयी भएको छ । यस्तै पुरुषतर्फ भलिबलमा पनि ग्रीन हाउस र महिलातर्फ एल्लो हाउस विजयी भएको छ । कक्षा १० सम्म अध्ययन-अध्यापन हुने स्कुलमा ८ सय २३ जना विद्यार्थी अध्ययनरत छन् ।

बालबालिकाको खानपान: अभिभावकले दिनुपर्छ ध्यान

- बालबालिकालाई उमेर अनुसार पौष्टिक खाना खुवाऔं,
- आवश्यकता अनुसारको खाना खाएपछि थप खानाका लागि करबल नगरौं ।
- प्राकृतिक स्वाद जस्तैः घ्यू, मह, दूध, तथा स्थानीय खानाहरुको स्वाद भएको खानेकुरा खुवाऔं,
- पत्रुखाना (जंकफूड) को प्रयोग नगरौं,
- बालबालिकालाई अभिभावकसँगै राखेर खाना खुवाऔं,
- बालबालिकाको दैनिक खाना खाने समय निर्धारण गरी सोही समयमा खाना खुवाउने गरौं,
- परिवारका सदस्य एवं बालबालिकाले खाना खाने समयमा मोबाईल तथा टि.भी. को प्रयोग नगरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

स्वास्थ्य कार्यालय, मकवानपुरद्वारा जनहितमा जारी संदेश

बालबालिकाहरुका लागि हरेक वर्ष राष्ट्रिय 'भिटामिन ए' खुवाउने कार्यक्रम यहि २०८० कार्तिक १७ र १८ गते संचालन हुने भएको छ । उक्त कार्यक्रममा नजिकैको महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका मार्फत ६ महिनादेखि ५९ महिना उमेर समूहसम्मको बालबालिकाहरुलाई भिटामिन ए र १ वर्षदेखि ५ वर्ष उमेरसम्मका बालबालिकालाई जुकाको औषधी खुवाऔं । याद गरौं यहि कार्तिक १७ गते र १८ गते ६ महिनादेखि ५९ महिनासम्मका बालबालिकालाई भिटामिन र १ देखि ५ वर्षसम्मका बालबालिकालाई जुकाको औषधी खुवाईदैछ । उक्त कार्यक्रममा आफ्नो नजिकैको महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका वा स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरी आफ्नो बालबालिकालाई भिटामिन ए र जुकाको औषधि खुवाऔं ।

बागमती प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
स्वास्थ्य कार्यालय मकवानपुर
हेटौंडा, नेपाल

स्तनपान : बालबालिकालाई वरदान

आमाको दूध बालबालिकाका लागी अमृत समान हुन्छ ।
त्यसैले,
- स्वास्थ्यकर्मीहरुले आमाको दूधलाई प्रतिस्थापन गर्ने वस्तु सिफारिस गर्नु हुँदैन,
- आमाको दूधको विकल्पमा बट्टाको दूध, दूधदानी जस्ता वस्तुको प्रवर्द्धन गर्नु हुँदैन,
- त्यस्ता वस्तुको उत्पादक वा वितरकबाट कुनै पनि किसिमको नमूना लिने तथा आर्थिक वा भौतिक उपहार लिनु हुँदैन ।

त्यस्तो कार्य गरेको पाईएमा आमाको दूधलाई प्रतिस्थापन गर्ने वस्तु (बिक्री वितरण नियन्त्रण) ऐन, २०४९ अनुसार कारवाही हुनेछ ।

हेटौंडा उपमहानगरपालिका
३ नं. वडा कार्यालय
बसामाडी, हेटौंडा

हेटौंडा रिफरेन्स ल्याबरोटरी

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

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

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

(HRL)

खुल्ने समयः बिहान ७:०० बजेदेखि बेलुका ७:०० 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 ४० प्रतिशत छुट हुने सहर्ष जानकारी गराउँदछौं ।

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

We Are Open

हाम्रो सेवाहरुः

- 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

सम्पर्कः ९८४५४३८८६०/०५७-५९११५९

DURBAR AGRO MART
Hetauda-4, Shitalmahal road

सामुदायिक रेडियो, रेडियो निकास
९३.४ मेगाहर्ज सुनौं र सुनाऔं

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