म.जि.प्र.का दर्ता नं:
१०४/०६७/०६८

बागमती प्रदेशको राजधानी हेटौंडाबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको समाचारपत्र

समृद्ध समाज

SAMRIDDHA SAMAJ NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

समृद्धि प्रकाशन प्रा. लि.
हेटौंडा, मकवानपुर

म.जि.हु.का.द.नं.
३०/०६९/०७०

वर्ष:१४ अङ्क:- ३३३ २०८० कार्तिक २२ गते बुधबार 8 November 2023, Wednesday - पृष्ठ ४ मूल्य रु. ५/-

चाडपर्व हाम्रा साँस्कृतिक पहिचान ।
मद्यपान र जुवातास विकृतिका मुहान ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

गौतमबुद्ध रंगशालामा बागमती प्रदेश सरकारले लगानी गर्ने

सम्झौतापत्र आदानप्रदान गर्नुहुँदै मुख्यमन्त्री जम्कट्टेल र नगरप्रमुख दाहाल ।

समाज संवाददाता

हेटौंडाः चितवनको भरतपुरमा निर्माणाधीन गौतमबुद्ध अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट रंगशाला निर्माणको कार्य तत्काल अघि बढ्ने भएको छ । मंगलबार बागमती प्रदेश सरकार र चितवनको भरपुर महानगरपालिकाले मिलेर रंगशाला निर्माण गर्ने सम्झौता गरेसँगै निर्माण प्रक्रिया अघि बढ्ने भएको हो ।

बागमती प्रदेश सरकारका मुख्यमन्त्री शालिकराम जम्कट्टेल र भरतपुर महानगरकी प्रमुख रेणु दाहालले रंगशाला निर्माणका समझदारी गर्नुभएको छ । बागमती प्रदेश खेलकुद विकास परिषद्का सदस्य सचिव सूर्यलाल भण्डारीका अनुसार अहिले पहिलो चरणमा १० हजार दर्शक क्षमताको रंगशाला निर्माणको कामलाई अघि बढाउने सहमति भएको छ । यसका लागि ७५ करोड रुपैयाँ खर्च लाग्ने प्राविधिक मुल्याङ्कन भएको उहाँले बताउनुभयो । जसमा बागमती प्रदेश सरकारले ७० प्रतिशत र भरतपुर महानगर पालिकाले ३० प्रतिशत रकम लगानी गर्ने सहमति भएको छ । रंगशाला प्रस्तावित क्षमता ३० हजार दर्शकको भएपनि अहिले तत्काल पहिलो चरणमा १० हजार दर्शक क्षमता बनाउन सुरु गरिने र बाँकी पछिल्लो चरणमा निर्माण गर्ने सदस्य सचिव भण्डारीले बताउनुभयो ।

धुर्मुस सुन्तली फाउण्डेसनले निर्माण सुरु गरेको रंगशाला ऋण भएको भन्दै निर्माण कार्य रोकिएको थियो । सदस्य सचिव भण्डारीका अनुसार ३ अर्ब रुपैयाँमा बन्ने रंगशालामा अहिलेसम्म ५७ करोड रुपैयाँ काम सम्पन्न भएको छ । रंगशाला निर्माण गर्दाको ऋणको जिम्मा भने संघीय सरकारलाई नै छोड्ने गरी प्रदेश सरकार र भरतपुर महानगरपालिकाले तत्काल निर्माणका लागि लगानी गर्ने भएको हो । धुर्मुस सुन्तली फाउन्डेसनले हालसम्म रंगशाला निर्माण गर्दा करिब १२ करोड जति ऋण भएको प्राविधिक मुल्याङ्कन रहेको भण्डारीले बताउनुभयो ।

मंगलबार प्रदेश सरकारको मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रीपरिषद्को कार्यालयमा भएको बैठकमा प्रदेश सरकारका आर्थिक मामिला तथा योजनामन्त्री बहादुर सिंह लामा, सामाजिक विकासमन्त्री कुमारी मोक्तान, प्रदेश सरकार र भरतपुर महानगरपालिकाको निर्णय प्रक्रियामा सहभागिता कर्मचारी र प्राविधिकहरुको उपस्थिति रहेको थियो ।

मन्त्रीका अंगरक्षक मृत भेटिए

समाज संवाददाता

हेटौंडाः बागमती प्रदेश सरकारको भौतिक योजना तथा पूर्वाधार विकास मन्त्री युवराज दुलालका अंगरक्षक (पीएसओ) मृत भेटिएका छन् । मंगलबार बिहान हेटौंडा-११ स्थित वनदेवी मन्दिर नजिकै मन्त्री दुलालका अंगरक्षक प्रहरी सहायक निरीक्षक यमबहादुर सुवेदी मृत भेटिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरले जनाएको छ ।

मकवानपुरको मनहरी गाउँपालिका-७, बिजौनाका सुवेदी धादिङ जिल्लाको खानीखोला प्रहरी कार्यालयमा दरबन्दी भई मन्त्री दुलालको अंगरक्षकको रुपमा कार्यरत थिए । सोमबार साँझ ड्युटी सकेर निस्किएका सुवेदी मंगलबार बिहान सालको रुखमा झुण्डिएको अवस्थामा मृत भेटिएका हुन् । मकवानपुरका प्रहरी प्रमुख सिताराम रिजालले घटनास्थललाई हेर्दा कुनै किसिमको शंकास्पद संकेत नदेखिएको जानकारी दिनुभएको छ । पोष्टमार्टमको रिपोर्ट आएपछि घटनाबारे थप स्पष्ट हुने उहाँको भनाइ छ ।

भूकम्प पीडितलाई बागमती प्रदेशका कर्मचारीले १ करोड २५ लाख सहयोग गर्ने

समाज संवाददाता

हेटौंडाः भूकम्प पीडितहरूको राहत, उद्दारका लागि बागमती प्रदेश सरकार मातहत कार्यरत कर्मचारीहरुले आर्थिक सहयोग गर्ने भएका छन् । बागमती प्रदेशका प्रमुख सचिव घनश्याम उपाध्यायको अध्यक्षतामा मंगलबार बसेको बैठकले गत शुक्रबार गएको भूकम्पका कारण कर्णाली प्रदेशको जाजरकोट, रुकुम पश्चिम लगायतका जिल्लाका प्रभावितहरूको सहयोगका लागि प्रदेश सरकार मातहत कार्यरत कर्मचारीले १ करोड २५ लाख आर्थिक सहयोग उपलब्ध गराउने निर्णय भएको हो ।

बैठकले भूकम्पबाट प्रभावितलाई राहत तथा पुनःस्थापनाका लागि बागमती प्रदेश अन्तर्गत कार्यरत प्रमुख सचिव, प्रदेश सचिव एवम् सो सरहका पदाधिकारीको ३ दिनको तलब, अधिकृतस्तरका कर्मचारीको २ दिनको तलब र अन्य सबै कर्मचारीको १ दिनको तलब कर्णाली प्रदेश विपद् व्यवस्थापन कोषमा जम्मा गर्ने निर्णय गरेको प्रमुख सचिव उपाध्यायले जानकारी दिनुभयो । उक्त रकम सङ्कलन गरी कर्णाली प्रदेश सरकारको खातामा जम्मा गरिने उहाँले बताउनुभयो ।

लगातार अनुगमन, २ वटा पसललाई कारवाही

बजार अनुगमान गर्दै अनुगमन टोली ।

समाज संवाददाता

हेटौंडाः जिल्ला प्रशासन कार्यालय मकवानपुरको अगुवाईमा मंगलबार पनि हेटौंडा बजारका ६ वटा पसलको अनुगमन गरिएको छ । केहिदिन यता नियमित बजार अनुगमन भइरहेको छ । मंगलबार सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी झरेन्द्र प्रसाद चापागाईको नेतृत्वमा आन्तरिक राजश्व कार्यालय मकवानपुर, घरेलु तथा साना उद्योग कार्यालय मकवानपुर, खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण कार्यालय मकवानपुर, हेटौंडा उपमहानगरपालिका, जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुर मकवानपुर, उद्योग वाणिज्य संघ, उपभोक्ता हित संरक्षण मञ्चको प्रतिनिधि सहितको टोलीद्वारा हेटौंडा बजार क्षेत्रमा रहेका पसलको अनुगमन गरेको हो ।

अनुगमन टोलीले ६ वटा पसल तथा व्यवसायको अनुगमन गरिएको कार्यालयले जनाएको छ । अनुगमनका क्रममा २ वटा पसलमा २८३ बोरा चिनी मौज्दात देखिएकोले टोलीले चिनीलाई बजारमा नियमित रूपमा विक्री वितरण गर्न निर्देशन दिएको छ । पसल व्यवसायको उद्देश्य विपरित खाद्यान्न सामग्री विक्री वितरण गर्ने पसल र बिल बिजक नराखेको पसललाई क्रमशः १० हजार र ५ हजार जरिवाना गरेको छ । अनुगमनका क्रममा एउटा पसलबाट ७ हजार ९ सय ३० रुपैयाँ बराबरको म्याद नाघेका सामग्रीहरू नष्ट गरेको छ । प्रमुख चाडपर्व लक्षित गरेर स्थानीय प्रशासनले सरोकारवाला निकायका प्रतिनिधिको सहभागितामा बजार अनुगमन गरिरहेको छ । बजारमा कृत्रिम अभाव नहोस्, कालोबजारी नहोस्, सर्वसाधारण नठगिउन् भनेर अनुगमन गर्दै आएको प्रशासन कार्यालयको भनाइ छ ।

मनहरीको प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतमा सुवेदी

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मकवानपुरको मनहरी गाउँपलिकाको प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतमा रमेश सुवेदी आउनुभएको छ । सुवेदीले सोमबारबाट पदाभार ग्रहण गर्नु भएको हो । यसअघिका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत मोहनकुमार श्रेष्ठ सरुवा भई सिन्धुपाल्चोक जिल्लाको सुनकोशी गाउँपालिका जानुभएको छ । श्रेष्ठ २०७८ मंसिर १५ गतेदेखि गाउँपालिकामा रही सोमबारबाट विदाई हुनुभएको हो । सुवेदी यसअघि तनहुँ जिल्लाको देवघाट गाउँपालिकाबाट सरुवा भई आउनु भएको हो ।

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

पोखरेल इन्टरनेसनल हाइड्रोपावर एसोसिएसनको उपाध्यक्ष

काठमाडौं: बिजबेलका संस्थापकसमेत रहेका जलविद्युत् उद्यमी सुशील पोखरेल इन्टरनेसनल हाइड्रोपावर एसोसिएसन (आईएचए) को उपाध्यक्षमा निर्वाचित भएका छन् । पोखरेल मकवानपुरका स्थायीवासी हुन् ।

इन्डोनेसियाको बालीमा भएको 'अन्तर्राष्ट्रिय जलविद्युत् सम्मेलन' बाट युवा उद्यमी पोखरेल आईएचएको उपाध्यक्षमा निर्वाचित भएका हुन् । विभिन्न देशका ९०० भन्दा बढी प्रतिनिधि सहभागी सम्मेलन कात्तिक १४ देखि १६ गतेसम्म भएको थियो । आईएचएको नेतृत्व अष्ट्रेलियाका पूर्वप्रधानमन्त्री माल्कोल्म टर्नबुलले गर्नेछन् । दूरदर्शी नेतृत्व क्षमता, जलविद्युत् तथा स्वच्छ ऊर्जा विकासमा निरन्तरको लगावका कारण सम्मेलनले पोखरेललाई उपाध्यक्षमा निर्वाचित गरेको हो । उनले एसिया तथा मध्य एसियाका २८ देशलाई नेतृत्व गर्ने छन् ।

विश्व जलविद्युत् मञ्चमा भएको यो उपस्थितिले दिगो स्वच्छ तथा नवीकरणीय ऊर्जा विकासमा लाग्न प्रोत्साहन मिलेको पोखरेलले बताए । उनले हरित ऊर्जा र दिगो जलविद्युत् विकासका लागि नीतिगत तहमा पैरवी गर्दै आएका छन् । पोखरेलले नेपालको जलविद्युत् क्षेत्रलाई विश्वको लगानीयुक्त गन्तव्य बनाउने अभियानलाई अझ सशक्तरुपमा अगाडि बढाउने बताए । उनी सन् २०३५ सम्म १००० मेगावाट नवीकरणीय ऊर्जा उत्पादन गर्ने अभियानमा छन् ।

स्रोत: विजमाण्डु ।

बीरगन्जका गणेशले गैंडाकोटमा कविता सुनाए

समाज संवाददाता

गैंडाकोटः वीरगञ्ज निवासी कवि गणेश लाठको एकल कवितावाचन 'कविता साँझ' गरिएको छ । नारायणी नदी किनार गैंडाकोटस्थित द नारायणी रिसोर्टमा मंगलबार साँझ गरिएको कार्यक्रममा कवि लाठले आमा शीर्षकको कविता पढेर कार्यक्रम सुरु गरे । पहिलो चरणमा कवि लाठले ४ वटा कविता प्रस्तुत गरे ।

कार्यक्रममा प्रमुख वक्ताका रूपमा आमन्त्रित कवि, प्राध्यापक निमेष निखिलले गणेश लाठका कवितामा व्यंग्यचेत धेरै भएको बताए । 'समसामयिक सामाजिक विषयवस्तुलाई कवि लाठले कवितामा उतार्नुभएको छ', निखिलले भने, 'तर कवि लाठ कवितामा भन्दा बढी आख्यानमा सक्रिय हुनुहुन्छ ।' दोस्रो चरणको सुरुवातमा कवि लाठले जिन्दगी शीर्षकको कविता सुनाए । त्यसपछि गाग्रो, भाषा र गीत बिदाइको गरी उनले ८ वटा नेपाली भाषाका कविता सुनाए । कार्यक्रममा कवि लाठले मारवाडी र हिन्दी कविता पनि प्रस्तुत गरेका थिए ।

नेपाली लेखक संघ चितवनको आयोजनामा भएको कार्यक्रममा कवि लाठले बहुभाषी कविता सुनाएको अध्यक्ष सुरेन्द्र अस्तफलले बताए । आमा शीर्षकको कविताबाट वाचन सुरु गरेका उनले बजार शीर्षकको कविता पढेर कार्यक्रमलाई बिट मारेका थिए । नेपाली, हिन्दी र मारवाडी भाषामा कविता रच्ने कवि लाठका कवितामा पारिवारिक सम्बन्धका अन्तरद्वन्द्व, खुशीको सापेक्षता तथा व्यापारीका पीडालाई समेटिएको निमेष निखिलले बताए । कवि निमेषले लाठका केही हिन्दी कवितालाई आफूले नेपालीमा उल्था गरेको पनि बताए । उनका अनुसार कवि लाठ काव्यचेत भएका कवि हुन् । निमेषले कवि लाठले बिम्बलाई शसक्तरूपमा प्रयोग गर्न सक्ने बताए ।

एलबी क्षेत्री, धनराज गिरी, उदय अधिकारी, वीरेन्द्र साह, गणेश श्रमण, रमेश प्रभात, ईश्वर कँडेल, प्रभाकर पण्डित, प्रेम सिग्देल, गायत्री श्रेष्ठ, सरला जोशी, शान्ति शर्मालगायतका कविता पारखीको उपस्थिति रहेको कविता साँझ कार्यक्रम नेपाली लेखक संघ चितवनका अध्यक्ष सुरेन्द्र अस्तफलको अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको हो । कार्यक्रमलाई सचिव लेखराम सापकोटाले सहजीकरण गरेका थिए ।

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

सम्पादकीय

समृद्धि प्रकाशन प्रा. लि.
हेटौंडा, मकवानपुर

बिदामा पनि सिक्न पाउनुपर्छ

यतिबेला हेटौंडा उपमहानगरपालिकाका अधिकांश विद्यालयका विद्यार्थी बिदामा छन् । पालिकाको वार्षिक शैक्षिक तालिकाअनुसार नै विद्यालयमा पर्व बिदा दिइएसँगै विद्यार्थी बिदामा छन् । पालिकाको शैक्षिक तालिकामा बिदा भनिए पनि केही विद्यालय सुचारु छन् । विद्यालयमा पठनपाठन सुचारु हुनु सकारात्मक पक्ष हो । तर, पालिकाको शैक्षिक तालिकामा एकरुपता नहुनु सामान्य विषय भने होइन । अझ असामान्य पक्ष त पालिकाको शिक्षा विकास महाशाखाले शैक्षिक तालिकाअनुसारका क्रियाकलाप भए नभएको भन्ने पनि निश्चित गर्ने गरी नियमित नियमनको काम भइरहेको छैन ।

यतिबेला मुख्यत: विद्यार्थी बिदामा रहँदा विद्यार्थीले घर, परिवार र समुदायमा रहँदा सिक्ने अवसर पाएका छैनन् । अझ भन्ने हो भने उनीहरुलाई सिकाउने प्रयास हुन सकेको छैन । विद्यालयमा रहँदा कक्षाकोठामा शिक्षकले सिकाउँदा मात्रै सिक्नु विद्यार्थीको सिकाई कर्म हो भन्ने भ्रम नै ठूलो समस्या हो । घर, परिवार, समुदायमा बालबालिकाले धेरै कुरा सिक्न सक्छन्, सिक्नुपर्छ । बालबालिकालाई सही कुरा सिकाउने र गलत अभ्यासबाट टाढा राख्ने जिम्मेवारी परिवारका सदस्य र समुदायका हरेक व्यक्तिको हो भन्ने बुझ्न, बुझाउन जरुरी छ । यसरी परिवार र समुदायलाई सिकाउने जिम्मेवारी पनि विद्यालय र शिक्षककै हो ।

बिदामा रहेका विद्यार्थीहरु जोखिमपूर्ण क्रियाकलापमा पनि संलग्न छन् । हामीले हाम्रो घर, आँगन, टोललाई बालमैत्री र बालबालिकाका लागि सुरक्षित बनाउन सकेका छौं कि छैनौं भन्ने पनि ध्यान दिनुपर्छ । घर, आँगन, टोल, समुदायमा कतिपय जोखिमपूर्ण क्षेत्रमा बालबालिकाहरु खेलिरहेका छन् । जसले उनीहरु दुर्घटनामा पर्न सक्ने खतरा रहन्छ । यसतर्फ मुख्यत: अभिभावक नै जिम्मेवार हुनुपर्छ । विद्यालयले अभिभावकलाई पनि सचेत र सूचित गराउन सकेको भए बालबालिकालाई घर, परिवार र समुदायमा रहँदा पनि धेरै कुरा सिक्ने सक्ने थिए । अहिलेको जस्तो लामो बिदामा बालबालिकाले अझ धेरै सिक्न सक्थे । निरन्तर सिकाई अभ्यासले बालबालिकालाई विद्यालयमा पनि अझ प्रभावकारी सिकाईमा सहभागी हुन प्रोत्साहित गर्ने थियो ।

पालिकाको शिक्षा विकास महाशाखाको काम विद्यालयको नियमित प्रशासनिक क्रियाकलापमा सहजीकरण र नियमन गर्ने मात्रै जिम्मेवारी हो भन्ने बुझाई छ । शैक्षिक क्रियाकलाप र सिकाई सहजीकरणका बहुआयामिक पक्षलाई पालिकाका शिक्षा शाखाका अधिकारीले बुझ्नै सकेका छैनन् । आजको समयमा पनि पालिकाका शिक्षा शाखाहरु परम्परागत प्रशासनिक अड्डाको एउटा हिस्सा भन्दा माथि उक्लन सकेको छैन । शिक्षा शाखाले विद्यालयका शिक्षकलाई रचनात्मक र गुणात्मक बन्न प्रेरित गर्दै अभिभावक शिक्षामा जोड दिने हो भने घर, परिवार र समुदाय बालमैत्री, सिकाईमैत्री बन्दै जाने अवसर रहन्थ्यो । अझै ढिलो भएको छैन । लामो बिदा मात्रै होइन, हरेक दिन बालबालिकाले विद्यालय, घर, परिवार र समुदायमा सिक्ने वातावरण बनाउने हो भने हरेक विद्यार्थीले हरेक दिन नयाँ ज्ञान आर्जन गर्न सक्ने थिए । आजको प्रतिस्पर्धी विश्वमा आफूलाई अब्बल बनाउने, आफ्नो समाजलाई बुझ्नै समाजलाई उल्लेखनीय योगदान गर्न सक्ने सक्षम नागरिक बन्ने आधार विद्यालयमै बनाउने थिए । तसर्थ जहाँकहीं विद्यार्थीले, बालबालिकाले सिक्ने अवसरका लागि पहल गरौं ।

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

मेष : व्यापार–व्यवसाय मध्यमकारक रहने समय छ ।
वृष : शब्द र बचनले मन नदुखाउँदा राम्रो होला ।
मिथुन : रोकिएको धन हात पर्न सक्ने समय योग छ ।
कर्कट : सामाजिक र परोपकारजन्य काममा सरिक भइने छ ।
सिंह : बौद्धिक र प्राविधिक क्षमताको विकास हुने योग छ ।
कन्या : परीक्षा र प्रतियोगिताका काममा सफलता प्राप्त ।
तुला : सहयोगी र मिलनसार स्वभावको विकास हुनेछ ।
वृश्चिक : परिश्रम र साहसले काममा पूर्णता प्राप्त हुने योग छ ।
धनु : दाम्पत्य सम्बन्ध ठिकै रहने समय योग रहेको छ ।
मकर : बुद्धिको उपयोगले स्वास्थ्य समस्या हल हुने योग छ ।
कुम्भ : परीक्षा प्रतियोगितामा सफलता प्राप्त हुने योग छ ।
मीन : शारीरिक अस्वस्थता रहेपनि काममा निरन्तरता रहला ।

तिहारको धार्मिक र सामाजिक महत्व:

✍अमर अधिकारी

तिहार दशैं पछिको ठूलो पर्व हो । यो वर्ष यस वर्ष कार्तिक २५ देखि २९ गते सम्म परेको छ । तिहार पर्व कार्तिक कृष्ण पक्ष त्रयोदशीका दिन काग तिहार को नामले शुरु भएर कार्तिक शुक्ल पक्षको द्वितीया तिथिको भाइटीकासम्म (पाँच दिन) मनाइन्छ। नेपालीहरुले दीपावली (दिवाली)को रुपमा यस पर्वलाई धूमधाम सित मनाउँछन्। यस पर्वको नाम हिन्दी शब्दको त्योहार शब्दबाट विकृत हुँदै तिहार बनेको अनुमान लगाइन्छ । यसलाई दीपावली अनि दिवाली नामले पनि जानिन्छ। पाँच दिनसम्म मनाईने तिहारको सम्बन्धमा हिन्दू धर्मशास्त्रका पौराणिक कथाहरु छन् ।

सूर्यका छोरा यमराजले आफ्नी बहिनी यमुनाको निम्तो स्वीकार गरी बहिनीका घरमा गई रमाइलो मनाएको हुँदा यी पाँच दिनलाई यमपञ्चक मानिएको कुरा हिन्दू शास्त्रमा उल्लेख गरिएको छ। यसरी रहँदा-बस्दा यमुनाको व्यवहारले निकै प्रसन्न भई यमराजले बहिनी यमुनालाई जे मन लाग्छ वर माग" भन्दा यमुनाले "हरेक वर्ष आजकै दिन मलाई भेट्न आउनुपर्ने, साथै दिदी-भाइ, दाजु-बहिनीको प्रेम सदा अटल रहोस् र दाजु भाइको आयू, कीर्ति सदा वृद्धि होस् भन्ने वरदान मागिन् । यमराजले पनि तथास्तु भन्दै मनसा, वाचा, कर्मणा र शुद्धचित्तले यस प्रकारसँग भ्रातृपूजा गर्ने गराउनेहरुको सदा उन्नति हुने तथा कीर्ति पनि फिँजिने वर दिई आफ्नी बहिनीसँग बिदा भई गएको र यसरी प्राचीन काल देखि अहिलेसम्म अविच्छिन्नरुपले यो पर्व मानिँदै आएको परम्परा छ । तिहारले एकातिर मानव तथा पशुबीचको प्रगाढ सम्बन्धको चित्र प्रस्तुत गर्छ भने अर्कातिर दाजुभाइ तथा दिदीबहिनी बीचको आत्मीय र पवित्र स्नेह एवं सम्बन्धलाई पनि यसले छर्लङ्ग पार्दछ।

सामाजिक महत्व

तिहारको सांस्कृतिक पक्ष पनि छ। भारत तथा नेपाल कृषि प्रधान देश हुन्। जब कृषक आफ्नो खेतमा सुनौलो फसल उमारेर अन्न रुपी संपत्ति घरमा ल्याउँने समय जब हुन्छ तब उसको खुशी एवं उमंगको सीमा हुँदैन । यस खुशीको अवसरमा उ भगवानको कृपा मानेर कृतज्ञता प्रकट गर्न पूजा गर्दछ। पहिले दशैं अनि त्यसको पन्ध्र दिनपछि आउने तिहार दुवै पर्वमा देवी दुर्गाका विभिन्न रुपहरुको पूजा-आराधना गरिन्छ। सम्पत्तिकी देवी लक्ष्मीको पूजा घरमा अन्न धेरै आओस् भन्ने उद्देश्यमा गरिएको पनि अनुमान गरिन्छ । दक्षिण एशियाका धेरै देशमा विशेष गरि भारत, नेपाल, भूटान र बर्मा म्यानमारमा यो पर्व विभिन्न प्रकारले मनाइन्छ ।

तिहारका महत्वपूर्ण ५ दिनहरू:

काग तिहार

कार्तिक कृष्ण त्रयोदशीका दिन कागपूजा गरिन्छ। काग अत्यन्त चलाख पक्षी हो। काग सर्वभक्षी प्राणी हो। यसको पूजा गर्नुका विभिन्न कारण छन्। कागले सबैलाई समान दृष्टिले हेर्छ भने यसले अन्नबालीमा लाग्ने कीरा-फट्याङग्राहरु खाइदिन्छ । कागलाई यमराजको सन्देश सुनाउने यमदूतका रुपमा पनि लिइन्छ। काग यमराजको अत्यन्त प्रिय भक्त पनि हो । त्यसैगरी हाम्रो समाजमा प्रचलित काकगवेषणा, काकन्याय, काकबलि आदि विविध शब्द कागसँगै सम्बन्धित छन् ।

धनतेरस: पञ्चाङ्ग बमोजिम प्रत्येक वर्ष कार्तिक कृष्ण पक्षको त्रयोदशीका अथवा काग तिहारका दिन धनवन्तरी त्रयोदशी अर्थात धनतेरस मनाउने चलन छ। धन त्रयोदशी र धनतेरस पनि यसै दिनलाई भन्ने गरिन्छ । यो दिन मूलत: आयुर्वेदका प्रवर्तक धन्वन्तरि र धनका देवता कुबेरको जन्मोत्सव मनाउने पर्व हो। धनतेरसका दिन नेपालको तराइ क्षेत्र र समस्त भारतमा नयाँनयाँ भाँडाकुडा र सुनचाँदीका गरगहना किनमेल गर्ने परम्परा छ। त्यस क्षेत्रमा समाजका उच्च, मध्यम वा निम्न सबै वर्गका व्यक्तिहरूमा आफ्ना आवश्यकता र विलासिताका कतिपय महत्वपूर्ण चिजबिजको किनमेलका लागि वर्षभरि यही विशिष्ट दिनको प्रतीक्षा गर्ने गर्दछन् । यस पर्वमा यसरी नै किनमेल गर्नुपर्छ भन्ने सन्दर्भ कहिले र कसरी आरम्भ भयो भन्ने विषयमा कुनै निश्चित प्रमाण त छैन तर धन्वन्तरिको प्रादुर्भाव समुद्रमन्थनबाट भएको र उत्पन्न हुँदा उनले हातमा अमृतले भरिएको कलश लिएर आएका हुनाले यस दिनलाई भाँडाकुडा किनमेलका लागि शुभ मान्न थालिएको हो ।

कुकुर तिहार

यमपञ्चकको दोस्रो दिन अर्थात् कार्तिक कृष्ण चतुर्दशीका दिन कुकुरतिहार मनाइन्छ, जसका सम्बन्धमा विभिन्न धार्मिक एवं सामाजिक मान्यता रहँदै आएको छ। यो दिनलाई नरक चतुर्दशी पनि भनिन्छ। कुकुरलाई पनि यमदूतका रुपमा लिइन्छ। कुकुर यमराजको अर्को प्रियभक्त हो । कुकुरलाई आज्ञापालक एवं रक्षक मात्र मानिँदैन, विभिन्न अपराध गर्ने अपराधीहरु पत्ता लगाउने, अध्ययन-अनुसन्धान गर्ने कार्य पनि कुकुरले गर्छ । कुकुरले घरको रेखदेख तथा चोर-डाँकाबाट बचाउने कार्य गरी मानिसलाई सहयोग गर्दै आएको छ। त्यसैगरी कुनै प्राकृतिक प्रकोप तथा दैवी विपत्ती हुने बेलामा पूर्वसूचना समेत दिन्छ। कुकुरलाई भैरवको बाहन पनि भनिन्छ । त्यसैले हामी कुकुर तिहारमा कुकुरलाई मन पर्ने खाना ख्वाई पूजा गरी माला लगाइदिन्छौं ।

गाई तिहार अनि लक्ष्मी पूजा

कुनै पनि धार्मिक वा सामाजिक संस्कार गर्नअघि गाईको गोबरले घर-आँगन लिपपोत गर्ने, गाईको गहुँत सबैतिर छर्केर आफ्ना घर-कोठा-चोटा पवित्र तुल्याउने हिन्दूहरुको संस्कार छ। गाईलाई पशुधनका रुपमा लिइन्छ। हिन्दूहरु गाईलाई लक्ष्मी र गौमाताका रुप मान्छन्। गाईजात्रा, गाईपाला, गाईप्राणी, गौप्राणी आदि शब्दले गाईमा आधारित विविध प्रतीकात्मक अर्थ प्रदान गर्छ। लक्ष्मीलाई धन्यधान्यकी देवी एवं ऐश्वर्यकी प्रतीक मानिन्छ । कार्तिक कृष्ण औंसीको रातलाई अत्यन्त अँध्यारो रातका रुपमा लिइन्छ । यो अन्धकारमा रातलाई उज्यालोको प्रकाशले आलोकित पार्ने कार्य घर-घरमा बत्ती बाली लक्ष्मीको आह्वान गरिन्छ। यसभित्र कुनै पनि किसिमको अन्धकारलाई आफूमा अन्तरनिहित चेतनाशक्तिको प्रकाशले हटाउनुपर्ने सन्देश पनि पाइन्छ।

गाईलाई लक्ष्मीको प्रतिकात्मक मानेर त्यसै दिन लक्ष्मीपूजा पनि गरिन्छ। भगवान् रामचन्द्रले लोककल्याणको भावनाले रावणादि विविध असुरहरुको नाश गरेपछि कार्तिक कृष्ण औंसीको दिन अयोध्याको राजाका रूपमा राज्यारोहण गरेको खुसीयालीमा अयोध्यावासीले दीपावली गरेको प्रसङ्ग होस् वा यमराजले यमपञ्चकका पाँच दिन आफ्नी बहिनी यमुनाकहाँ बसेका कारण यस दिन मृत्यु हुने कुनै मानिसले नरक देख्नुनपर्ने विश्वासमा खुसी मनाउँदै दीपावली गर्ने प्रचलन आरम्भ भएको नै किन नहोस् यी सबै प्रसङ्गमा यो दिनको ठूलो महत्व रहेको तथ्य स्पष्ट हुन्छ । सुख-सम्पत्ति र ऐश्वर्य अभिवृद्धिको मनोकामनासहित कार्तिक कृष्ण औंसीका दिन माता लक्ष्मीको विशेष रुपमा पूजाआजा र अर्चना गर्नु तथा त्यसपछि लक्ष्मीकै प्रसाद प्रयोग गरी आफ्ना दराज, सेफ, भण्डार आदिमा स्वस्तिक चिह्न अंकित गर्नु वा शुभलाभ लेख्नु हाम्रो धार्मिक परम्परा हो ।

भैली अनि देउसी

अयोध्यावासीहरुले आफ्ना परम प्रिय राजाको आगमनमा खुशियाली मनाएका थिए। श्री रामको स्वागतमा अयोध्यावासीहरुले घिउका दियाहरु बालेका थिए। कार्तिकमासको बाक्लो कालो अमावस्याको त्यो रात्री दियाहरुको उज्यालोले जगमगाएको थियो। मानिसहरुले घर-घरमा, गल्ली-गल्लीमा देव श्री राम-जसको अर्थ हुन्छ: हाम्रा राम देउता हुन् को नारा लाउँदै घुमेका थिए, देव श्री रामबाट विकृत हुँदै देउसिरी राम, देउसिरे, देउसी भएको अनुमान गरिन्छ सोही परम्परालाई मान्दै आजपनि नेपालीहरु देउसी खेल्दै हिंड्ने चलन छ। देउसी खेल्ने टोलीलाई देउसे भनिन्छ र उनीहरुमा एउटा भट्याउने र अरू भट्याउनेको पछि पछि देउसिरे भन्ने हुन्छन् ।

धार्मिक शाास्त्रानुसार बलि नामका राजा पृथ्वीमा राज्य गर्थे, उनी अति नैं दानी थिए, प्रत्येक दिन दान नगरी उनी केहि खादैंनथे । यस पुण्यको प्रतापले स्वर्गादिद् लोकहरु हल्लिन थाले र देवताहरुले भगवान् विष्णुको प्रार्थना गरे जसमा विष्णुले बलिलाई दमन गरी पाताल पुर्याउने आश्वासन दिए। त्यसपछि वामन (बाहुन्ने)को रुप लिएर बलिलाई छल्न विष्णु त्यहाँ गए र तीन पाउ जमिन दानको याचना गरे, यसमा बलिले सोचे' यो ब्राह्मण त्यसै सानो छ र यसका पाउहरु पनि अति साना छन् र यसले अति थोरै जमिन माग्यो भन्ने भ्रान्तिमा परे तर बलिले दान संकल्प के सकेका थिए वामनको रुप विराट भयो र एउटै पाउले समस्त पृथ्वी ढाकिदियो र अर्को पाउले आकाश त्यस पछि तेस्रो पाउ भरिको जमिन कहाँबाट दिने भनी बलि अन्योलमा परे। उनले आफ्नो थाप्लो थापे, थाप्लोमा विष्णुको पाउ पर्ना साथ बलि भासिएर पाताल पुगे, अन्त्यमा विष्णुसित उनले प्रार्थना गरे कि उनलाई वर्षमा एक पल्ट तिहारको बेला पृथ्वी घुम्ने अवसर दिइयोस्, यस प्रार्थनालाई स्वीकारेर बलिलाई वर्षमा एकपल्ट आउने अनुमति दिए र बलि यहि तिहारको मौकामा घुम्न आउँछन् भन्ने विश्वास गरि बलिको स्वागतमा दीप जलाइएको भन्ने पनि भनाई छ । देउसेहरु बलि राजा आउन नभ्याएको र उनीहरुलाई बलिले पठाएको भनी देउसी भट्याउनेले भन्छन् । स्त्रीजातिहरुले पनि बलिको स्वागतमा बलि गीत विकृतरुप भैली गीत गाउँछन्, औंसीको रातभरि भैली खेल्छन् ।

गोरु तिहार

तिहारमा पुजिने अर्को जनावर हो, गोरु । गोरुलाई मानिसले खेत जोत्न, गोरु-गाडा चलाउन प्रयोग गर्दै आएको छ। गोरु घोडाभन्दा लामो समय हिँड्न सक्छ। प्रतिकूल मौसममा पनि धेरै सामान बोक्ने भएकाले यसलाई मानिसले प्रयोग गर्दै आएको हो । हाम्रै मुलुकको कुरा गर्ने हो भने तराईका कतिपय दुर्गम ठाउँमा गोरुगाडा प्रयोग गरिन्छ । गोरु तिहार, हल तिहार वा गोवर्धन पूजा चौथो दिन मनाइन्छ । पौराणिक कथानुसार गोवर्धन गोकुल नजिकै रहेको एक पर्वत हो । विश्वास अनुसार कृष्ण भगवान गोकुलमा गोपालहरुसँग बस्दथे। गोपालहरु देवताका राजा इन्द्रको पूजा गर्ने गर्दथे तर इन्द्रबाट उनीहरुले केही पाउँदैन थिए । कृष्णले एकदिन गोकुलवासीह लाई केहि नदिने इन्द्रको पूजा गर्नु भन्दा खनिज, घास, पानी दाउरा दिने गोवर्धन पर्वतको पूजा गर्नु राम्रो हो भन्ने कुरा राख्छन् र सबैजना त्यसै गर्न राजी हुन्छन् र गोवर्धन पर्वतको पूजा हुन्छ। आफ्नो सट्टा गोवर्धन पर्वतलाई पूजा गरेकोले रिसाएका इन्द्रले गोकुलमा असिना र पानीको वृष्ठी गराउँछन् र भगवान कृष्णले गोवर्धन पर्वतलाई हातले उचालेर सवै गोकुलवासीहरुलाई आश्रय दिन्छन् र अन्त्यमा आफ्नो हार मानि गल्तिको लागि कृष्ण समक्ष क्षमा माग्दछन्। भनिन्छ त्यसै समयदेखि गोवर्धन पूजाको आरम्भ भएको हो ।

भाई तिहार (भाइ टीका)

तिहारको अन्तिम दिन अर्थात् कार्तिक शुक्ल द्वितीया तिथिका दिन यो पर्व विशेष उत्साहका साथ मनाइन्छरु। यो पर्व दिदीले भाईलाई र बहिनीले दाजुलाई अनि त्यसैगरी भाइले दिदीलाई र दाजुले बहिनीलाई विशेष मान (सम्मानका साथ विधिपूर्वक पूजाआजा गर्ने, मेवा मिष्ठान्न आदि मनपर्ने कुरा ख्वाउने, दिदीबहिनीलाई दान दक्षिणा एवं वस्त्र आदि दिने परम्परा छ ।

भाइटीकालाई लामो समयसम्म भेटघाट नभएका दाजुभाइसँग भेटघाट हुने, सम्बन्धमा आएको चिसोपन हटाई मिलन गराउने तथा सम्बन्धलाई अझ दिगो बनाउने माध्यमका रुपमा लिइन्छ । यमपञ्चकको पाँचौं दिन भाइटीका पर्छ। दिदीबहिनीले भाइटीकाको अघिल्लै दिन दाजुभाइलाई भाइटीकाको निम्ता स्वरुप पान-सुपारी, फूल आदि दिने चलन । भाइटीकाका दिन टीका नलगाई केही खानु हुँदैन भन्ने मानिसहरुको विश्वास छ । टीकाको दिन बिहानै नुहाएर अष्टचिरञ्जीवीको पूजा गर्नुपर्छ। यमराज, हनुमान्, विभीषण, परशुराम अष्ट चिरञ्जीवीभित्र पर्छन् । भाइटीका गर्न ओखर, तोरीको तेल, बिमिरा, मसला, मखमली, दूबो तथा सयपत्रीको माला, रोटी, मीठा-मीठा परिकारको आवश्यकता पर्छ। सबैभन्दा पहिले दियो, कलश तथा गणेशको पूजा गरी बिमिराको पूजा गरिन्छ। त्यसपछि दाजु-भाइको मंगलको कामना गर्दै ढोकामा ओखरको तथा यमराजको पूजा गरी कालको बाटो छेक्नुपर्छ।

पानी तथा तेलले ७ घेरा हाली दाजुभाइलाई छेक्नुपर्छ । फूल, अक्षता, चन्दन तथा लाभाले पूजा गरी दाजुभाइको शिरमा तेल लगाइदिनुपर्छ। सगुनका रुपमा दही दिनुपर्छ । भाइटीकाका दिनमा दाजुभाइलाई लगाइदिने मखमली, सयपत्री तथा दूबोको मालाको छुट्टै महत्व छ । मखमली कहिल्यै ओइलाउँदैन, सयपत्रीको रंगकहिल्यै उडेर जाँदैन भने दूबो सधैं हरियै रहन्छ । दिदीबहिनीले दाजुभाइको यश, आरोग्य, दीर्घायूको कामना गर्दै निधारमा सप्तरंगी टीका लगाइदिन्छन् । सप्तरंगी टीकामा भावना मिसिंदा शान्ति बर्षिन्छ। दाजुभाइप्रतिको प्रेम रंगजस्तै गाढा तथा निरोगी भैरहने विश्वास गरिन्छ। दिदीबहिनीले दाजुभाइलाई ढाकाको टोपी लगाइदिन्छन्। यसले आयु बढाउनुका साथै राष्ट्रियता झल्काउँछ । टीका लगाएपछि उपहार आदान-प्रदान गरिन्छ । दाजुभाइ वा दिदीबहिनी नहुनेहरुले रानी पोखरी स्थित मन्दिरमा पूजाआजा गर्छन् ।

सप्तरंगी टिका

हिन्दू धर्ममा टीकाको धेरै महत्व छ, पूजा-पाठ पछि टीका थाप्दा आत्मामा धेरै आनन्दानुभूति हुन्छ। टीका विशेषत: रातो वा पहेलो रंगका लगाइन्छ। टीका निधारमा लगाइन्छ । तिहारमा लगाइने टीका सात रंगका हुन्छन्, पहेंलो, नीलो, सुन्तला रंगको, सेतो, हरियो, रातो र कालो । सात रंगका यी टीकालाई सप्तरंगी भनिन्छ । सतरंगी टीकालाई निधारमा उर्द्ध्वाकार रेखामा सिधा लगाइन्छ । २०८० सालको तिहारको अवसरमा सवैमा हार्दिक शुभकामना ।

(स्रोत: गुगल तथा विभिन्न पत्रपत्रिकाहरु)

मेरो दशैं

✍ सुप्रिच दहाल

दशैं हामी हिन्दुहरुको महान चाड हो । दशैंमा दुर्गा भगवतीको पुजा आराधना गरिन्छ । दशैंमा नयाँ नयाँ कपडाहरु किन्नका लागि बजार गयौं । दशैंमा मैले पिङ्ग खेलेँ र चङ्गा उडाएँ । दशैं विदाको गृहकार्य गरेँ । मिठामिठा परिकारहरु खाँदै भाइसँग पिङ खेल्दा धेरै रमाईयो भयो । नयाँ नाना लगाएर ठुलावडाको हातबाट टिका र जमरा लगाई आशीर्वाद लिएँ । घरमा टिका लगाई सकेर मामाघर गएँ । मेरो मामाघर भरतपुर चितवनमा हो । मामाघर जाने बेलामामा मनहरी बजारमा पानी र खाजा किन्न जाने बेलामा टिका लगाएर पाएको आठ सय रुपैयाँ हरायो । पैसा हराउँदा म खिन्न भएको देखेर मेरो बाबाले मलाई एक हजार रुपैयाँ दिनुभयो । तरपनि मेरो हराएको पैसाको भने याद आउँछ । मामाघरमा टिका लगाए पिङ खेलेर रमाईलो गरेँ । टिकाको तेस्रो दिन घुम्नका लागि हामी ऐतिहासिक गोरखा दरबार जाने योजना सुनेर म धेरै खुसी भएँ । गोरखा दरबार जाने योजना सुनेपछि मैले यूट्युवमा गोर्खाकालिका मन्दिरको बारेमा भिडियो सामग्री हेरेको थिएँ ।

चितवन, भरतपुरबाट बिहानै गोर्खा जानका लागि गाडि लिन घरसम्मै आयो । बिहान उठ्न अल्छि लागेको थियो । तर पनि बाटोमा भने निकै रमाईलो भयो । किनकि नयाँ ठाउँमा अरु आफन्तजनसँगको यो मेरो पहिलो यात्रा थियो । गोरखा जिल्लाको पहाडमा रहेको गोर्खाकालिका मन्दिरको दर्शनका लागि मन्दिर पुगेँ । मन्दिरको माथिबाट सबैतिरको रमाईलो दृश्य देखेँ । पुजा गरेँ, टिक लगाएँ, परेवा उडाएँ ।

म र अर्को भाइ खेल्दा खेल्दै गाडि पार्किङ गरेको ठाउँमा आएको कुरा कसैलाई थाहा नै भएन छ । किनकि हामीले नभनिकनै मन्दिरबाट तलतिर आएकोले हामीलाई खोज्दा खोज्दै धेरैबेर बाबामामुले दुःख पाउनु भएछ । खाना खाएपछि हामी भिमसेन थापा स्मृति पार्क घुम्यौं । गोरखा दरबारमा रहेको संग्रहालय घुम्यौं, जहाँ पुराना पुराना हातहतियारहरु हेर्‍यौं । जहाँ तोप पनि राखिएको रहेछ । जहाँ मैले यूट्युवमा देखेको पृथ्वीनारायण शाह लगायतका राजाहरुको तस्विरहरु हेरेँ र बेलुकीपख रमाईलो गर्दै घर फर्कियौं । यसरी नयाँ नाना, मिठामिठा परिकार, टिका जमरा र आशीर्वाद ग्रहणका साथै घुमेर मैले दशैं मनाएँ ।

कक्षा-२, नवोदय शिशु सदन, हेटौंडा-४

विद्यार्थी परिचय

कृतज्ञ खनाल

कृतज्ञ हेटौंडा-८, कमानेस्थित कमाने एकेडेमीको कक्षा ९ मा पढ्नुहुन्छ । कृतज्ञको घर हेटौंडा-८, ओमनगरमा रहेको छ । कृतज्ञको घरमा हजुरआमा, बाबा, मामु र भाइ हुनुहुन्छ । हजुरआमासँग बसेर गफ गर्न कृतज्ञलाई धेरै मन पर्छ । बाबा व्यापार गर्नुहुन्छ भने आमा स्वास्थ्यकर्मी हुनुहुन्छ । कृतज्ञले घरको काममा मामु र हजुरआमालाई सहयोग गर्नुहुन्छ ।

कृतज्ञ ३ कक्षादेखि कमाने एकेडेमीमा पढिरहनुभएको छ । कृतज्ञलाई साहित्य र गीत संगीतका रुचि रहेको छ । विद्यालयमा हुने कार्यक्रमहरुमा कृतज्ञले गीत गाउने गर्नुहुन्छ । कृतज्ञले साहित्यमा अङ्ग्रेजी भाषाका किताबहरु पढ्ने गर्नुभएको छ । कृतज्ञ आफ्नो विद्यालयको बाल समुहको अध्यक्ष हुनुहुन्छ । कृतज्ञको पढाई पनि अत्यन्तै राम्रो छ । भविष्यमा कृतज्ञ इन्जिनियर बन्ने सोच राख्नुहुन्छ ।

आफ्नो समुदायमा पनि घुलमिल हुने गरेको र सरसहयोग गर्ने गरेको कृतज्ञ बताउनुहुन्छ । शिक्षकहरुसँग पनि मिल्ने र रमाइला कुराकानी गर्ने बानी छ । घरमा धेरै पढ्ने बानी छैन । विद्यालयकै पढाईले पुग्छ । कृतज्ञलाई फुटबल खेल्न मन पर्छ । साथीहरुसँग बल खेल्दा निकै रमाईलो हुने कृतज्ञ बताउनुहुन्छ । यसरी साथीहरुको बीचमा र परिवारमा रमाउने कारण धेरै खुसी रहने गर्नुहुन्छ । बिहान-बिहान व्यायाम पनि गर्नुहुन्छ र आफ्नो कामा आफैं गर्ने बानी बसाउनु भएको छ ।

बाबा

✍ अनुष्का देवकोटा

आमा धर्ती हो
अनि बाबा आकाश
दुइजनाको मायाबाट
पर्छ जीवनमा प्रकाश

हामीलाई माया गर्ने
बोक्ने परिवारको भारी
हो हाम्रो नि जिम्मेवारी

औंला समातेर नै
हामीलाई हिँड्न सिकाए
आफ्नो जिन्दगी त
मिहिनेतमा बिताए

यो जिन्दगीमा धेरै
सम्बन्धहरु हुन्छन्
तर, सबै सम्बन्धहरु
बाबाको अगाडि फिका भई जान्छ ।

कक्षा-४, बालजागृति इंग्लिस सेकेण्डरी स्कूल, हेटौंडा-२

आमा

✍ सिया खड्गी

नौ महिना कोखमा राखी मलाई जन्म दियौ,
कसैको नराम्रो नगर्नु भनी मलाई कर्म दियौ ।

आमा तिमीले सबै पीडा आफु एक्लै सह्यौ
मेरा निम्ति सबै दुःख सहेर तिमी अडिग रह्यौ ।

आफ्नो, निन्द्रा बिर्सेर तिमीले मलाई सुतायौ
आफू रोएर भए पनि तिमीले मलाई हँसायौ ।

आमा तिम्रो माया र ममताको महिमा छ, अपार
सात जुनीमा तिर्न सक्दिन तिम्रो मायाको भार

आमा तिम्रो ममताको ऋणि रहने छु म सदा,
जति गरेपनि कम नै हुन्छ, तिम्रो सुक्रिया अदा

आमा तिम्रो सन्तान भएकोमा तिमीलाई गर्व गराउने छु,
मेरी आमा हौ भनेर तिमीलाई सारा संसार सामु चिनाउनेछु

आमा तिम्रो हरेक आसुँको जवाफ मेरो सफलताले दिने
मेरो सन्तान हो भन्दा तिमीलाई एकदिन म माथि गर्व हुनेछ ।

कक्षा-१०, सिद्धार्थ शिशु सदन मावि, हेटौंडा-५

++++++++

मेरो देश मेरो गौरव

✍ रेखा उपाध्याय

प्रकृतिको राजधानी
सौन्दर्यको खानी
जडीबुटी, सुनचाँदी हिरामोती पानी
विश्वलाई नै लोभ्याउने
हाम्रो उच्च हिमाल
के कुरामा कमी छ र
हाम्रो देश नेपाल

हिमाल हो शिर हाम्रो
पहाड हो छाती
तराई हो शिर हाम्रो उपत्यका साथी
लुम्बिनीले भन्छ सधैं शान्ति सन्देश छर
सगरमाथा भन्ने गर्छ सधै अघि बढ

संस्कार गर्न सिकाउँछ मिथिलाको कला
कोइलीले खोलीदिन्छ गीत गाउने गला
जाति बहु, धर्म बहु, भाषाभाषी एउटै
आगनमा खेल्छन् सबै हाँसीहाँसी

मन्दिरमा शङ्ख बज्दा मान्छेले नी सुन्छन् ।
मस्जितमा नमाज पढ्दा सबै खुसी हुन्छन्
सारङ्गीको धुन मिठो मादलको ताल
सोरठीको भाव मिठो देउडाको चाल

संस्कारले भरिएको इन्द्रेणी मेरो देश
सयथरी फूल जस्तै बनुन् भाषा भेष
के हो जात ? भनी सोधे नेपाली हो भनौं
सयौं थुङ्गा फुलका हामी एउटै माला बनौं ।

कक्षा-७, कमाने एकेडेमी, हेटौंडा-८

बचत गर्न सिकौं

✍ आगत भुजेल

बचत सुरक्षित भविष्यको बलियो आधार हो । आफूले जम्मा गरिएको रकम सुरक्षित गर्ने कार्यलाई बचत भनिन्छ । हिजोआज आर्थिक मन्दीका समाचारहरू सुन्न थालिएको छ । मानिसका निजी पेसा व्यवसायहरु सञ्चालन हुन धौ धौ परेको अवस्था छ । उद्योग व्यापारहरु सुस्त गतिमा चलेका छन् । यस्तो अवस्थामा "बचतको महत्व" विषयमा हामीले अन्तरक्रिया कार्यक्रम सञ्चालन गरेका थियौं । अन्तरक्रिया सहभागी अधिकांशको भनाइ यो छ कि, हामीले थोपा थोपा मिलेर समुन्द्र बन्छ भन्ने कुरा बुझेनौँ । आफूसँग हुँदा मस्तीसित खर्च गर्‍यौं । कतिपय अवस्थामा जोरीपारीसँग प्रतिस्पर्धा गरेर पनि खर्च गर्‍यौं । त्यो हाम्रो भूल थियो । आज आएर हामीलाई थाहा भयो कि बचत त सुरक्षित भविष्यको आधार रहेछ ।

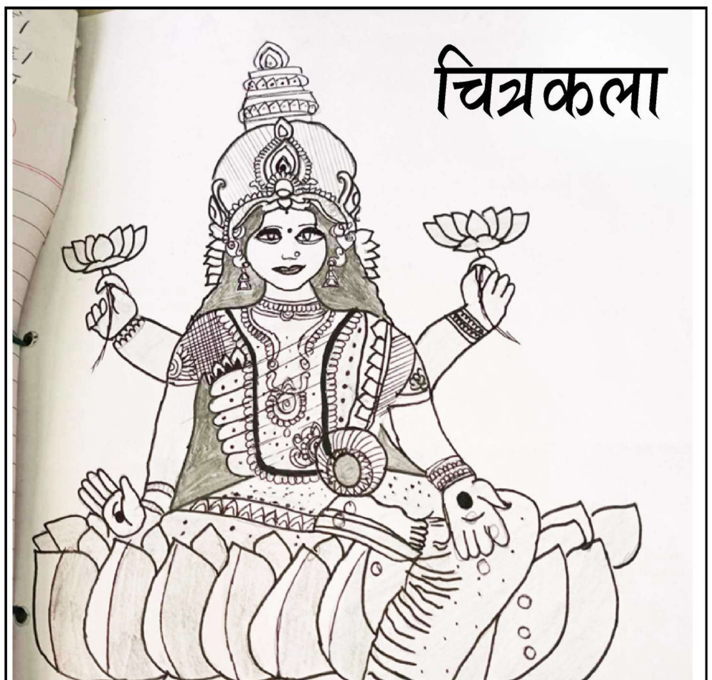
अन्तरक्रियामा सहभागी केही व्यक्तिका मुहार हँसिलो देखिन्थ्यो । यसको राज के हो, हामीले बुझ्न चाह्यौँ । हामीसँग कुरा गर्दै एक महिलाले भन्नुभयो, "हामी परिवारका सबै सदस्यले बीमा गरेका छौं । थोरै-थोरै रकम हामीले बैङ्कमा पनि जम्मा गर्दै आएका छौं । थोरै-थोरै रकम हामीले बैङ्कमा पनि जम्मा गर्दै आएका छौं । के थाहा, मानिसलाई कहिले के पर्छ ?" यस्ता कुरामा प्रत्येक व्यक्तिले चनाखो बन्नुपर्छ । नियमित बचत गर्ने व्यक्तिले थोरै रकम जम्मा गरे पनि हुन्छ । यो शीत बटुलेर घैला भने, अभियान हो । हामीले खर्च गरेर बाँकी रहेको थोरै रकम जम्मा गर्दौ गयौं भने भविष्यमा ठुलो धनराशी हात पर्न सक्छ । यस्तो धनराशी हाम्रो सुखःदुखको साथी बन्न सक्छ ।

हामीले बचतबाट फाइदा र महत्वहरु धेरै लिन सक्छौं । बचत गर्ने बानीले गर्दा अनावश्यक खर्चमा कटौती हुन्छ । रुपियाँ पैसा तथा बहुमूल्य गहनाहरू बचत गर्नाले हराउने तथा चोरी, डकैतिको समस्याबाट बञ्चित हुन्छौं । बचत गरिएको रकमलाई भविष्यमा आइपर्ने महत्वपूर्ण कामका लागि खर्च गर्न सक्छौं । बचत गरिएको रकमलाई उपयोग गरी कुनै पेसा, व्यवसाय सञ्चालन गर्न सकिन्छ । बैङ्क तथा वित्तीय संस्थाबाट प्राप्त गर्न सक्छौं ।

बचत रकम वृद्धि हुँदै गएमा व्यक्तिमा जोश, जागर र आत्मविश्वासको भावना वृद्धि हुन्छ । आवश्यक परेका एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा रकम ल्याउन तथा पठाउन सकिन्छ । यसका साथै राष्ट्रको आर्थिक कारोबारमा वृद्धि हुन्छ । यसरी बचतको दृष्टिकोण हेरेर हामी भन्न सक्छौं कि बचत सुरक्षित भविष्यको बलियो आधार हो ।

कक्षा-१०, सिद्धार्थ शिशु सदन मावि, हेटौंडा-५

चित्रकला



इस्फु चौलागाई
कक्षा-१०, सिद्धार्थ शिशु सदन मावि, हेटौंडा-५

रोचन बञ्जारा
कक्षा-४, बालजागृति ईंग्लिस सेकेण्डरी स्कुल, हेटौंडा-२

यु-२१ हेटौंडा च्यालेन्ज कपमा १४ टिम

हेटौँडा च्यालेन्जकप बारे जानकारी दिन आयोजना गरिएको पत्रकार सम्मेलन ।

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडामा आगामी मंसिर ५ गतेदेखि स्वर्गीय सुदर्शन घिमिरे स्मृति यु-२१ हेटौंडा च्यालेन्ज फुटबल प्रतियोगिता हुने भएको छ। मंगलबार पत्रकार सम्मेलन गरी आयोजक एफसी मुण्डियालले प्रतियोगिताबारे जानकारी गराएको हो । हेटौंडा-५ स्थित पिप्ले क्याम्पा रंगशालामा हुने प्रतियोगितामा बाहिर जिल्लाका तीन टिम र जिल्लाभित्रका ११ गरी १४ टिमको सहभागिता रहने भएको छ ।

प्रतियोगितामा बाहिर जिल्लाका गोर्खाको हिली फिल्डर्स एफसी, बाराको नवजागृति युवा क्लब र पर्साको वीरगन्ज स्पोर्टस् एकेडेमी सहभागी हुने भएको छ। यस्तै जिल्लाभित्रका न्यु डाँफे युथ क्लब, एफसी रिगल हेटौंडा रिसोर्ट, पदमपोखरी फुटबल एकेडेमी, निल गगन युवा क्बल, सहिद स्मृति क्लब, हेटौंडा फुटबल एकेडेमी, थाहा नगरपालिका, रियल स्टार क्लब, कमाने फुटबल एकेडेमी, नागस्वती युथ क्लब र आयोजक एफसी मुन्डियाल सहभागी रहने जनाएको छ। प्रतियोगिताको खेल तालिका भने केही दिनपछि सार्वजनिक गर्ने जनाएको छ ।

मंसिर १३ गतेसम्म चल्ने प्रतियोगिताको विजेता टिमले १ लाख ११ हजार १ सय ११ रुपैयाँसहित शिल्ड, मेडल तथा प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछन् भने उपविजेता टिमले नगद ५५ हजार रुपैयाँ प्राप्त गर्नेछन्। प्रतियोगिताको सर्वोत्कृष्ट खेलाडीले नगद १५ हजार रुपैयाँ प्राप्त गर्नेछन् । प्रतियोगिताबाट बचत भएको रकम जाजरकोट भूकम्प पीडितहरुका लागि सहयोग गरिने जनाएको छ। प्रतियोगिताका संयोजक सुदीप सिंह ठकुरीको सभाध्यक्षतामा भएको पत्रकार सम्मेलनमा बागमती प्रदेश खेलकुद विकास परिषद्का सदस्य माधव तिमल्सिना, जिल्ला खेलकुद विकास समिति मकवानपुरका प्रमुख वेश खड्की, अखिल नेपाल फुटबल संघका केन्द्रिय सदस्य एवम् मकवानपुर जिल्ला अध्यक्ष टिकाराम लामाको पनि उपस्थिति रहेको थियो ।

प्रतियोगिता आयोजनाका लागि विभिन्न क्षेत्रबाट सहयोग प्राप्त भइरहेको आयोजक एफसी मुण्डियालका सुविन घिमिरेले जानकारी दिनुभएको छ। पत्रकार सम्मेलनमा मकवानपुर जिल्ला खेलकुद विकास समितिका अध्यक्ष वेश खड्कीले प्रतियोगिताका लागि १० हजार रुपैयाँ सहयोग गर्ने बताउनुहुँदै आगामी दिनमा पनि व्यक्तिगतरुपमा भए पनि निरन्तर सहयोग गरिरहने प्रतिवद्धता व्यक्त गर्नुभएको छ।

आयोजक नाटेश्वरीलाई उपाधी

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मकवानपुरको इन्द्रसरोवर गाउँपालिकामा आयोजित वडास्तरीय फुटबल प्रतियोगिताको उपाधी आयोजक नाटेश्वरी युवा क्लबले जितेको छ। सोमबार सम्पन्न फाइनलमा खेलमा लालिमा क्लबलाई ३-१ गोलअन्तरले हराउँदै आयोजक नाटेश्वरीले उपाधी जितेको इन्द्रसरोवर-२ का वडाध्यक्ष सुमन श्रेष्ठले जानकारी दिनुभयो ।

२ नम्बर वडा कार्यालयको आर्थिक सहयोग तथा नाटेश्वरीको आयोजनामा प्रतियोगिता भएको हो । प्रतियोगिताको विजेता बनेको नाटेश्वरीले नगद ५० हजार रुपैयाँसहित शिल्ड, मेडल तथा प्रमाणपत्र प्राप्त गरेको छ। यस्तै उपविजेता लालिमाले ३० हजार रुपैयाँ प्राप्त गरेको छ। तृतीय सिस्नेरी युवा क्लबले नगद २० हजार रुपैयाँ प्राप्त गरेको छ। गत बुधबारबाट सुरु भएको प्रतियोगितामा पालिकाभरीका ५ वटै वडाको टिमको सहभागिता रहेको थियो।

हेटौँडा-११ मा टोलस्तरीय भलिबल

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा-११, नवलपुरमा सातौं संस्करणको टोलस्तरीय भलिबल प्रतियोगिता सुरु भएको छ। वडा खेलकुद विकास समितिको आयोजनामा प्रतियोगिता भएको हो। मंगलबार बिहान वडा अध्यक्ष जुना दाहालले प्रतियोगिताको उद्घाटन गर्नुभयो। ६ वटा टोल विकास संस्थाको सहभागिता रहेको प्रतियोगिताको संयोजन गत वर्षको विजेता सूर्योदय टोल विकास संस्थाले गरिरहेको छ ।

प्रतियोगिताको विजेताले ३० हजार रुपैयाँ नगदसहित सिल्ड, मेडल र प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछ भने उपविजेताले २० हजार रुपैयाँ नगदसहित सिल्ड, मेडल र प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछ। वैदेशिक रोजगारीका कारण युवा विदेशिएसँगै प्रतियोगिता सहभागी हुने टिम घट्दै गएको वडा खेलकुद विकास समितिका संयोजक प्रभाकर पुडासैनीको भनाइ छ। २३ वटा टोल विकास संस्था रहेको ११ नम्बर वडामा भलिबल प्रतियोगितामा भने ६ वटा टिमको मात्रै सहभागिता रहेको छ। प्रतियोगिताको फाइनल खेल भोलि हुनेछ। भलिबल प्रतियोगिताका लागि वडाले एक लाख ३० हजार रुपैयाँ बजेट विनियोजन गरेका छ।

७ जनामा डेंगु पुष्टि

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मंगलबार मकवानपुरमा ७ जनामा डेंगु पुष्टि भएको छ। स्वास्थ्य कार्यालय मकवानपुरले सार्वजनिक गरेको विवरण अनुसार ७ जनामा डेंगु संक्रमण पुष्टि भएको छ। डेंगु पुष्टि भएका ७ जना मध्ये ४ जना हेटौंडा उपमहानगर पालिकाका बासिन्दा रहेका छन्। यस्तै, मकवानपुरगढी गाउँपालिका, भीमफेदी गाउँपालिका र बकैया गाउँपालिकामा १-१ जनामा डेंगु संक्रमण पुष्टि भएको छ।

साउन यता मकवानपुरमा ७ सय ४० जनामा डेंगु भएको छ। जस्मा ५ सय ८ जना हेटौंडा उपमहानगर पालिकाबाट रहेका छन्। यस्तै, हालसम्म थाहा नगरपालिकाका ३ जना, मकवानपुर गढी गाउँपालिकाका २० जना, बागमती गाउँपालिकाका २४ जना, मनहरी गाउँपालिकाका ६७ जना, इन्द्रसरोवर गाउँपालिकाका ४ जना, भीमफेदी गाउँपालिकाका ३७ जना, बकैया गाउँपालिकाका २५ जना र राक्सिराङ गाउँपालिकाका २ जनामा डेंगु पुष्टि भएको हो।

एन्फाको साधारणसभा हेटौँडामा हुँदै

समाज संवाददाता

हेटौंडाः अखिल नेपाल फुटबल संघ (एन्फा) को वार्षिक साधारणसभा हेटौँडामा बिहिबार हुँदैछ। साधारणसभामा एन्फा अध्यक्ष पंकज विक्रम नेम्बाङमाथि अविश्वासको प्रस्तावमाथि पनि छलफल र मतदान हुनेछ। साधारणसभाअघि हेटौँडामै एन्फाको केन्द्रिय समितिको बैठक समेत हुने एन्फा केन्द्रिय समिति सदस्य एवम् मकवानपुर जिल्ला अध्यक्ष टिकाराम लामाले जानकारी दिनुभएको छ।

एसियाली फुटबल महासंघ र विश्व फुटबल महासंघका प्रतिनिधिको समेत उपस्थिति रहने साधारणसभामा देशभरका ४८ जिल्ला शाखाका प्रतिनिधि सहभागी हुनेछन्। मंगलबारदेखि नै केन्द्रिय समितिका पदाधिकारीहरु हेटौँडा आउन थालिसकेको जानकारी दिनुहुँदै एन्फा केन्द्रिय सदस्य लामाले बुधबारसम्ममा सबै प्रतिनिधि आइसक्ने बताउनुभएको छ। साधारणसभामा ए, बी र सी डिभिजन क्लबबाट पनि प्रतिनिधि सहभागी हुनेछन्।

बकैयामा फुटबल प्रतियोगिता सुरु

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मकवानपुरको बकैया गाउँपालिकामा अन्तरपालिका खुल्ला नकआउट पुरुष फुटबल प्रतियोगिता सुरु भएको छ। अखिल नेपाल खेलकुद महासंघको आयोजनामा, गाउँपालिकाका वडाहरुको सहयोगमा र शहिद स्मृति बाटिकाको संयुक्त समन्वयमा मंलबारबाट प्रतियोगिता सुरु भएको हो।

बकैया-४ स्थित जुरेली मैदानमा सुरु भएको प्रतियोगिताको उद्घाटन अखिल नेपाल खेलकुद महासंघको अध्यक्ष जय बहादुर थोकरको सभाध्यक्ष तथा बागमती प्रदेश सरकारको सामाजिक विकास मन्त्री कुमारी मोक्तानको प्रमुख आतिथ्यमा भएको हो। उद्घाटन खेलमा आयोजक खेलकुद महासंघले विजयी सुरुवात गरेको छ। अयोजक खेलकुद महासंघले मकवानपुरगढी गाउँपालिकालाई २-० गोलअन्तरले पराजित गरेको छ। म्यान अफ द म्याच आयोजकको तर्फबाट सुजन गुरुङ घोषित भए।

उद्घाटन कार्यक्रममा बकैया गाउँपालिकाको उपाध्यक्ष भक्त बहादुर खत्री, जिल्ला खेलकुद विकास समितिका कार्यालय प्रमुख माधव कोइरालाको पनि उपस्थिति रहेको थियो। प्रतियोगितामा ९ वटा टिमको सहभागिता रहेको छ। प्रतियोगिताको उपाधि विजेताले १ लाख रुपैयाँ र उपविजेताले ५० हजार रुपैयाँसहित शिल्ड, मेडल तथा प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछन्। विधागत उत्कृष्ट खेलाडीहरुका लागि समेत पुरस्कारको व्यवस्था गरिएको छ। प्रतियोगिताको फाइनल खेल कार्तिक २५ गते हुनेछ। प्रतियोगितामा करिब ९ लाख रुपैयाँ खर्च हुने अनुमान गरिएको छ।

श्री सीता आधारभूत विद्यालय
बागमती– ६, ठाडीखोला

शिक्षक आवश्यकता

सूचना प्रकाशित मितिः २०८०/०७/२२ गते

बागमती गाउँपालिका झुरझुरे मकवानपुरको मिति २०८०/०७/१९ को च.नं. ४७४ को प्राप्त गा.पा. अनुदान शिक्षक पदपूर्तिका लागी अनुमति पत्र अनुसार यस विद्यालयको मिति २०८०/०७/२१ गते बसेको वि.व्य.स. को बैठकको निर्णय अनुसार यस विद्यालयमा नि.मा.वि तहको गणित विषयको गा.पा. अनुदान कोटामा खुल्ला प्रतिस्पर्धाद्धारा पदपूर्ति गर्नुपर्ने भएकोले ईच्छुक नेपाली नागरिकहरुबाट सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५ (पन्ध्र) दिन भित्र रितपूर्वक दरखास्त पेश गर्न हुन यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

तपशिलः-

विज्ञापन नं.– ०१/२०८०/०८१
तहः– नि.मा.वि. गणित ।
दरबन्दीको प्रकारः– गा.पा. अनुदान कोटा ।
नियुक्तिको प्रकारः– करार ।
संख्याः– १ (एक)
योग्यताः– मुख्य विषय गणित लिई १२ वा सो सरह गरेको
उमेरः– १८ वर्ष पूरा भई ४० वर्ष ननाघेको ।
तलब भत्ताः– स्थानीय सरकारले तोके बमोजिम
निवेदन दस्तुरः– १,५००।–
दरखास्त दिने अन्तिम मितिः– २०८०/०८/०६ गते ४:०० बजे सम्म ।
परीक्षाको किसिमः– लिखित/अन्तरवार्ता
दरखास्त बुझाउने स्थानः– श्री सीता आधारभूत विद्यालय, ठाडीखोला

आवश्यक कागजातहरुः-

- शैक्षिक योग्यताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपी २/२ थान
- नागरिकताको प्रतिलिपी २/२ थान
- हस्तलिखित निवेदन २/२ फाइलिङ हुनुपर्ने

थप जानकारीको लागी
अध्यक्षः ९८४०८४९८७०, प्र.अ. ९८४५५३७६७६

A.N.B. ELECTRONICS
Hetauda-4, Khopegalli

२०-२५% दशैं विशेष अफर

AC, FREEZE, REFRIGERATOR, WASHING MACHINE, DEEP FREEZER, COOlER **तथा अन्य ईलेक्ट्रोनिक्स सामानहरू होलसेल मुल्यमा पाईन्छ ।**
साथै AC, FREEZE, REFRIGERATOR, WASHING MACHINE, **मर्मत गर्नुपरेमा तपाईको घरमै प्राविधिक उपलब्ध गराईनेछ ।**

प्रोप्राईटरः अंकित ढकाल
९८५५०-६२९७७

हेटौंडा रिफरेन्स ल्यावरोटरी

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

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

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

(HRL)

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

सञ्चालनको छोटो अवधिमै हाम्रो सेवालाई विश्वास गर्दै सेवा गर्ने अवसर दिनुहुने सम्पूर्ण सेवाग्राहीप्रति आभारसहित अब प्रत्येक महिनाको दोस्रो शनिबार सुगर जाँच निशूल्क र चौथो शनिबार थाइराइड जाँचमा ५० प्रतिशत छुट हुने सहर्ष जानकारी गराउँदछौं।

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

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

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