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

वर्षः१५ अङ्कः- २० २०८० मंसिर २१ गते बिहीबार 7 December 2023, Thursday - 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

चखेल–माताातीर्थ सडकखण्ड निर्माण सक्न निर्देशन

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडालाई काठमाडौंसँग जोड्ने छोटो दुरीको चखेल-मातातीर्थ सडकखण्डको निर्माण कार्य चाँडो सकाउन प्रतिनिधिसभा सदस्य महेशकुमार बर्तौलाले निर्देशन दिनुभएको छ । बुधबार सांसद बर्तौलाले उक्त सडकखण्ड निर्माणको ठेक्का लिएका हेटौंडाका निर्माण व्यवसायी शिव चौलागाईलाई चाँडो काम सक्न निर्देशन दिनुभएको हो ।

व्यवसायी चौलागाईले २०७६ सालमा २२ महिनाभित्र उक्त सडकखण्ड निर्माण सम्पन्न गर्ने सम्झौता गरेका थिए । चौलागाईले उक्त सडकखण्ड निर्माणका लागि २३ करोड रुपैयाँमा ठेक्का सम्झौता गरेका छन् । तर सडक निर्माण कार्यमा ढिलाई भएपछि सांसद बर्तौलाले बुधबार व्यवसायी चौलागाईलाई निर्माण कार्य चाँडो सकाउन निर्देशन दिनुभएको हो । सांसद बर्तौलाका अनुसार व्यवसायी चौलागाईले एक-दुई दिनमै कामदार थपी बाटो बन्द गरेर भए पनि निर्माण कार्यलाई निरन्तरता दिने बताएका छन् । व्यवसायी चौलागाईले काम गरेको पैसा नियमित भुक्तानी नभएको गुनासो गरेका थिए भने त्यसमा पहल गर्न सांसद बर्तौलालाई आग्रह गरेका थिए ।

करिब १४ किलोमिटर दुरीको सडकखण्डको अझै करिब ४५ प्रतिशत निर्माण काम हुन बाँकी रहेको सांसद बर्तौलाको अनुमान छ । उहाँका अनुसार अहिले पुरानो संरचनाहरु पनि भत्किएको अवस्था छ । यसका लागि आज बिहीबार पनि व्यवसायी चौलागाईसँग छलफल हुने सांसद बर्तौलाले बताउनुभयो । निर्माण कार्यतालिकासहित काम गर्ने व्यवसायी चौलागाईले प्रतिवद्धता व्यक्त गरेको सांसद बर्तौलाले बताउनुभयो । यस्तै, सांसद बर्तौलाले इन्द्रसरोवर-४, फाखेलमा निर्माणाधीन वीर फाखेल मैत्रीपार्कको निर्माण कार्य पनि चाँडो सकाउन निर्देशन दिनुभएको छ । उक्त पार्क निर्माणको जिम्मा पनि व्यवसायी चौलागाईले पाएका छन् । २०७८ सालमा ४ करोड ५१ लाख रुपैयाँमा उक्त पार्क निर्माणको जिम्मा पाए पनि अझै निर्माण सम्पन्न हुन सकेको छैन ।

सांसद बर्तौलाले व्यवसायी चौलागाईलाई काम गर्न नसकेमा सक्दैन भनेर छोड्नुपर्ने नभए निर्माण कार्य चाँडो सकाउनुपर्ने बताउनुभयो । त्यसका लागि आज बिहीबार ठेकेदार र त्यहाँका जनप्रतिनिधिहरुलाई काठमाडौंमा छलफलका लागि बोलाइएको सांसद बर्तौलाले बताउनुभयो । बिहीबार सबै बसेर पर्यटन मन्त्रालयमा उक्त पार्क निर्माण कार्यबारे छलफल गरिने उहाँले बताउनुभयो ।

हटिया अस्पतालमा डाक्टरको सेवा सुरु

हटिया अस्पताल भवन ।

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा उपमहानगरपालिका-१६ स्थित हटिया अस्पतालले सोमबार देखि विशेषज्ञ चिकित्सकबाट सेवाग्राहीलाई सेवा दिन सुरु गरेको छ । हटिया स्वास्थ्य चौकीको स्तरोन्नति गरी हेटौंडा उपमहानगरपालिकाले हटिया अस्पताल निर्माण गरेपछि सोमबारबाट विशेषज्ञ डाक्टर कमलराज न्यौपानेद्वारा सेवा प्रदान गर्न सुरु गरिएको हो । डा. न्यौपाने हेटौंडा उपमहानगरपालिकाले नियुक्त गरेको पहिलो विशेषज्ञ चिकित्सक हुनुहुन्छ ।

यसअघि स्वास्थ्य चौकीको प्रमुखको रुपमा वरिष्ठ अहेव अनन्त बास्कोटा हुनुहुन्थ्यो । अहिले अस्पतालमा सामग्री नआएका कारण डा. न्यौपानेले सामान्य जाँच गरिरहनु भएको छ । अस्पतालले पहिलो चरणमा अल्ट्रासाउण्ड, प्रयोगशाला र ओपीडी सेवा दिने डा. न्यौपानेले बताउनुभयो ।

अस्पतालमा ओपीडी सेवा सुरु नहुँदै दैनिक ५० जना सेवा लिन आउने गरेका छन् । हटिया अस्पतालले आगामी दिनहरुमा ओपीडी सेवाका साथ इमर्जेन्सी, गर्भपतन, परिवार नियोजन, शल्यक्रिया, एक्स-रे, परामर्श र फार्मेसीलगायतको सेवा दिने डा. न्यौपानेले बताउनुभयो । डा. न्यौपानेका अनुसार अल्ट्रसाउण्ड गर्ने मेशिन आएपछि अल्ट्रसाउण्डको सेवा दिन सुरु हुनेछ ।

'सेवा बढेपछि जनशक्तिको आवश्यकता हुन्छ', डा. न्यौपानेले भन्नुभयो, 'अस्पताललाई गाउँपालिका तथा अन्य संघ, संस्थाले सहयोग गरे हामी सहयोग लिन तयार छौं ।' हटिया स्वास्थ्य चौकीको स्तरोन्नति भएसँगै सेवा थप भए पनि पूर्ण सेवाको प्रक्रियामा रहेको उहाँले बताउनुभयो । डा. न्यौपानेले यसअघि भरतपुर अस्पतालमा एक वर्ष एनआइसीयूमा काम गर्नुभएको थियो । नवलपरासी जिल्ला अस्पतालमा २ वर्ष इमर्जेन्सी विभागमा काम गर्नु भएका डा. न्यौपाने आगामी दिनमा अस्पतालमा बीमा कार्यक्रम सञ्चालन गरिने बताउनुहुन्छ ।

डा. न्यौपानेका साथ अहिले ३ जना स्वास्थ्यकर्मी र एक जना कार्यालय सहयोगी हुनुहुन्छ भने पालिकाले एक डाक्टर तथा थप कर्मचारीका लागि विज्ञापन गरेको छ । वडा नम्बर १६ का बासिन्दाले अस्पतालमा विश्वास गर्नुपर्ने र सहयोग गर्नुपर्ने डा. न्यौपानेले बताउनुभयो । डा. न्यौपानेले मंसिर महिनाभित्र ओपीडी, फार्मेसी र इमर्जेन्सीको सेवा सञ्चालनमा आउने बताउनुभएको छ ।

हेटौंडा-१६ की बासिन्दा अनिसा साहका अनुसार वडामा अस्पताल खुलेपछि बजार जानु नपर्ने र समयको बचत हुने बताउनुभयो । यस्तै, हेटौंडा-१६ कै बासिन्दा विष्णु दुलालका अनुसार वडामा सबैजनाको बीमा भएका कारण अस्पतालले बीमाको व्यवस्था मिलाए मानिसले चासो दिने बताउनुभयो । यस्तै, अस्मिता भुसालका अनुसार स्थानीयस्तरमै अस्पताल सञ्चालनमा आए आर्थिक अवस्था कमजोर भएकाले पनि सेवा लिन पाउने बताउनुभयो ।

प्रदेशका ५ जना सचिवमा बढुवा गर्ने मन्त्रीपरिषद्को निर्णय

समाज संवाददाता

हेटौंडाः बागमती प्रदेश सरकारले प्रदेश निजामती ऐन २०७९ अनुसार ५ जना कर्मचारीलाई सचिव पदमा बढुवा गर्ने निर्णय गरेको छ । बुधबार बसेको मन्त्रिपरिषद् बैठकले ५ जना कर्मचारीलाई ११ औं तहमा बढुवा गर्ने निर्णय गरेको हो ।

बैठकले शिक्षा सेवाबाट एकजना र स्वास्थ्य सेवाबाट ४ गरी ५ जनालाई ११ औं तहमा बढुवा गरेको छ । प्रदेश निजामती कर्मचारी ऐन २०७९ अनुसार ११ औं तहका कर्मचारी प्रदेश सचिव हुने व्यवस्था रहेको छ । मन्त्रिपरिषद् बैठकले स्वास्थ्यतर्फ दीपक तिवारी, वसन्त अधिकारी, डा. अर्जुन प्रसाद सापकोटा र डा. नरेन्द्र कुमार झालाई ११ औं तहमा बढुवा गर्ने निर्णय गरेको बागमती प्रदेशका प्रमुख सचिव घनश्याम उपाध्यायले जानकारी दिनुभयो ।

यसअघि नै प्रदेशको मन्त्रिपरिषद् बैठकले निर्णय गरी उहाँहरूलाई ११ औं तहमा बढुवा गर्ने निर्णय गरेको थियो । तर, अदालतमा मुद्दा परेपछि बढुवा प्रक्रिया रोकिएको थियो । रिट निवेदन खारेज भएसँगै मन्त्रिपरिषद् बैठकले ११ औं तहमा बढुवा गरी नियुक्त गरेको हो । मन्त्रिपरिषद् बैठकले शिक्षा सेवा तर्फका दीपेन्द्र सुवेदीलाई ११ औं तहमा बढुवा गर्ने निर्णय गरेको छ । यस्तै बैठकले बहुवर्षीय योजना र ठेक्कालाई व्यवस्थापन गर्न बागमती प्रदेश आयोजनाको बहुवर्षे ठेक्का मापदण्ड २०८० कार्यविधि स्वीकृत गरेको छ ।

बढुवा भएका ५ जना सचिव मुख्यमन्त्री शालिकराम जम्कट्टेलको साथमा ।

इन्द्रसरोवरका स्वयम्सेविकालाई सम्मान

स्वास्थ्य स्वयम्सेविकालाई प्रशंसापत्र प्रदान गरिँदै ।

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मकवानपुरको इन्द्रसरोवर गाउँपालिकाले स्वास्थ्य स्वयम्सेविकालाई सम्मान गरेको छ । मंगलबार इन्द्रसरोवर गाउँपालिकाले ३७ जना स्वास्थ्य स्वयम्सेविकालाई सम्मान गरेको गाउँपालिकाका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख मन्नुनाथ अधिकारले जानकारी दिनुभयो ।

इन्द्रसरोवर गाउँपालिकाको स्वास्थ्य शाखाको आयोजनामा पालिकाले स्वयम्सेविकालाई पालिकादेखि चारपुसारसम्म ऱ्यालीमा लगेको थियो । २० औं महिला समुदायिक स्वास्थ्य स्वयम्सेविका दिवसको अवसरमा पालिकाले स्वयम्सेविका भई १० वर्षभन्दा बढी समय काम गरेका र ६० वर्ष उमेर पुगेका ९ जनालाई विदाई गरेको छ ।

अधिकारीका अनुसार ९ जना स्वयम्सेविकाले स्वेच्छाले राजीनामा दिएका थिए । गाउँपालिकाले ५ वटा वडाबाट ५ जना स्वयम्सेविकालाई उत्कृष्ट घोषित गरी सम्मान गरेको थियो । सम्मान कार्यक्रममा गाउँपालिकाका अध्यक्ष देवकृष्ण पुडासैनी, उपाध्यक्ष उमाकुमारी लामा र ५ वटै वडाका वडा अध्यक्षहरुको उपस्थिति रहेको थियो ।

मेला हेर्न हेटौंडा आऔं
बृहत खेलकुद तथा व्यापार महोत्सव २०८०
पौष ५ गते देखि पौष १७ गतेसम्म हेटौंडा-१०, टीसीएन चौर
स्टल बुकिङका लागि
९८५५०६८८७३, ९८५१०५३८०१
मुख्य आकर्षणहरु :
-विभिन्न १३ विधामा जिल्ला, प्रदेश तथा राष्ट्रिय स्तरको खेलकुद प्रतियोगिता
-दैनिक राष्ट्रिय तथा स्थानीय कलाकारको प्रस्तुती
-चर्चित लोक गायक/गायिकाद्वारा लाइभ दोहोरी
-खुल्ला नृत्य प्रतियोगिता
-परम्परागत तथा जिल्लाको संस्कृति झल्किने गरी जात जातिहरुको भेषभुषाको झाकी एवं कला प्रदर्शन ।
-अटोमोबाइल प्रदर्शनी,
-लत्ता कपडा तथा भाँडाकुँडा प्रदर्शनी,
-अन्तराष्ट्रिय स्तरको बाल उद्यान(रोटे पिङ, ड्रयागन, मारुती सर्कस, ब्रेक डान्स, भुत .घर, चिडिया घर र बच्चाहरुको खेलौना)
-राष्ट्रिय तथा स्थानिय खानाको प्रदर्शनी,
दैनिक विभिन्न खेलकुद प्रतियोगिता
खेल स्रष्टा सम्मानित
प्रवेश शुल्क
विद्यार्थी :रु ५०
सर्वसाधारण : रु७०

मुख्य आयोजक
मकवानपुर जिल्ला खेलकुद विकास समिति हेटौंडा
आयोजक
औद्योगिक शान्ति नेपाल संस्था

समृद्ध समाज
राष्ट्रिय दैनिक
www.samriddhasamaj.com

सम्पादकीय

प्रभावकारी फोहोर व्यवस्थापन

हेटौंडालाई धेरै अघिदेखि देशकै सफा शहरको रुपमा चिनिन्छ । बढ्दो जनसंख्या र शहरीकरणसँगै सफा शहरको रुपमा परिचित हेटौंडामा फोहोर व्यवस्थापन जटिल बन्दै गएको छ । हेटौंडा उपमहानगरपालिकाले धेरै पहिलादेखि नगरका मुख्य क्षेत्रमा सहभागितामूलक फोहोर संकलन तथा व्यवस्थापन गरिरहेकोमा पछिल्लो समय नगरका सबै क्षेत्रमा यसलाई विस्तार गरिएको छ । उपमहानगरपालिकाले हरियो र सफा शहर सेवा प्रालिलाई नगरबासीसँग निश्चित सेवा शुल्क लिने गरी फोहोर संकलनको जिम्मा दिएको छ । मुख्य बजार क्षेत्रका सडक दैनिक बढारेर उपमहानगरपालिका आफैंले फोहोर उठाउने गरेको छ भने घरायसी तथा व्यावसायिक फोहोर संकलनको जिम्मा हरियो र सफा शहर सेवा प्रालिलाई दिएको छ । हेटौंडामा फोहोर संकलन कार्य सन्तोषजनक रहेको भए पनि संकलित फोहोरको उचित व्यवस्थापनका लागि उपयुक्त डम्पिङ साइटको समस्या रहेको छ ।

हेटौंडा उपमहानगरपालिकाले केही वर्षदेखि फोहोर डम्पिङ गर्न जग्गाको खोजी गरिरहेको भए पनि उपयुक्त डम्पिङ साइटको प्रबन्ध गर्न सकेको छैन । स्थायी डम्पिङ साइट नभएका कारण हेटौंडा उपमहानगरपालिकामा संकलन भएको फोहोरलाई हेटौंडा-१० स्थित राप्ती खोला किनारमा डम्प गर्ने गरिएको छ । राप्ती खोलाको बगरमा करिब १४ बिगाहा क्षेत्रमा उपमहानगरपालिकाले अस्थायी डम्पिङ साइट बनाएर संकलित फोहोर व्यवस्थापन गर्दै आएको छ । फोहोर संकलन तथा व्यवस्थापनका लागि उपमहानगरपालिकाले २ वटा सानो टिपर, २ वटा ट्याक्टर, एउटा कम्प्याक्टर र एउटा डम्पिङ साइटमै बस्ने जेसीबीको प्रयोग गरिरहेको छ । निर्धारित तालिकाअनुसार घर तथा पसलबाट सङ्कलन फोहोर संकलन गर्दै आएको हरियो र सफा शहर सेवा प्रालिले ११ वटा ट्याक्टर मार्फत् दैनिक २६ टन फोहोर संकलन गर्दै आएको छ ।

हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको वडा नम्बर १, २, ४, ५ र १० मा स्रोतमै फोहोर वर्गीकरण गरी हप्ताको दुई दिन कुहिने र दुई दिन नकुहिने फोहोर संकलन गर्ने गरिएको छ । अन्य वडामा भने प्रत्येक महिना कम्तिमा २ पटकदेखि बढीमा ५ पटकसम्म गाडीले फोहोर संकलन गर्ने गरेको छ । यसरी फोहोर संकलन गरेबापत प्रत्येक घर तथा व्यवसायबाट मासिक न्यूनतम एक सय रुपैयाँदेखि अधिकतम २ सय रुपैयाँसम्म सेवा शुल्क लिने गरेको छ । संकलन भएको फोहोरलाई रिसाइकल गर्न मिल्ने र नमिल्ने, कुहिने र नकुहिने छुट्याएर डम्पिङ साइटमा पठाउने गरेको छ । नकुहिने फोहोरमध्ये केही प्लाष्टिकलाई रिसाइकलसमेत गर्ने गरिएको छ । अहिले प्रयोग गरिँदै आएको डम्पिङ साइटनजिक बस्ती नभएका कारण मानव स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष असर नपर्ने भए पनि खोला किनारमा फोहोर डम्पिङ गरिँदा पर्यावरणका अन्य क्षेत्रमा असर पर्नसक्ने देखिन्छ ।

वर्षौंदेखि व्यवस्थित र स्थायी डम्पिङ साइटको उचित व्यवस्थापन हुन नसक्दा हेटौंडा उपमहानगरपालिकामा फोहोर व्यवस्थापन चुनौतीपूर्ण बन्दै गएको छ । उपमहानगर क्षेत्रबाट उत्पन्न हुने सबै प्रकारका फोहोरको उचित वर्गीकरण र व्यवस्थापन नहुँदा फोहोरले समस्या निम्त्याउन सक्नेतर्फ उपमहानगर नेतृत्व गम्भीर बन्नुपर्छ । वर्षौं अघिदेखि फोहोरलाई मोहरमा परिणत गर्ने नीति सार्वजनिक गर्दै आएको उपमहानगरपालिकाले फोहोरको प्रभावकारी व्यवस्थापनका लागि उचित कार्यक्रम ल्याउन सकेको छैन । उपमहानगरपालिकाको सबै क्षेत्रमा कम्तिमा हप्ताको दुई पटक कुहिने र नकुहिने फोहोर संकलन गर्नु आवश्यक छ । संकलित फोहोरको वर्गीकरण गरेर कुहिने फोहोरबाट जैविक मल बनाउने र नकुहिने फोहोरलाई रिसाइकल गर्ने उपयुक्त संयन्त्र निर्माण गर्नु उचित हुनेछ । तोकिएको समयतालिकाअनुसार नियमितरुपमा फोहोर संकलन गरेर सुरक्षित डम्पिङ साइड निर्माण गरी फोहोरको प्रभावकारी व्यवस्थापन गर्न सकेमा सफा र सुन्दर हेटौंडाको चिनारी कायम रहन सक्छ ।

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 ९८५५०९०६१	हेलो सरकार ११११
भीमफेदी इलाका ६९१४६२	नेपाल टेलिकम सोधपुछ १९७
पालुङ इलाका ६२०४६७	

तपाईंको राशिफल

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

- **मेष** : वैदेशिक योगका कामहरुबाट लक्ष्य प्राप्त ।
- **वृष** : सामाजिक र धार्मिक कामबाट लाभ प्राप्त ।
- **मिथुन** : राजनैतिक र सामाजिक काममा सरिक भइनेछ ।
- **कर्कट** : विदेशी प्रयोजनका काममा खर्च बढ्ने योग छ ।
- **सिंह** : सामाजिक र राजनैतिक काममा समय बित्ला ।
- **कन्या** : व्यापार-व्यवसाय ठिकै रहने समय योग छ ।
- **तुला** : अध्ययन-अध्यापनका काममा सरिक भइने योग छ ।
- **वृश्चिक** : मनमा चिन्ता र निराशा बढ्ने समय छ ।
- **धनु** : घरमा माङ्गलिक कार्य हुने योग रहेको छ ।
- **मकर** : कुराकानीहरु आफैं चुप लाग्ने समय योग छ ।
- **कुम्भ** : धार्मिक तथा परोपकारजन्य काममा सरिक भइने योग छ ।
- **मीन** : बौद्धिक र परोपकारजन्य काममा सरिक भइने योग छ ।

स्वास्थ्यका लागि शाकाहारी भोजन

✍डा. माधव अधिकारी

हिन्दू धर्ममा पशुपन्छीलाई दैवीशक्ति मानिन्छ, जस्तैः गाईलाई लक्ष्मीको प्रतीक, लाटोकोसेरो एवं कछुवा लक्ष्मीको वाहन, साँढे शिवजीको, कुकुर भैरवको, सिंह दुर्गा भवानीको, राँगो यमराजको र हाँस सर स्वतीको वाहन मानिन्छ । त्यस्तै विष्णुको वराहमत्स्य, कुर्मअवतार, भगवान् शिवको मृगरूपधारण, इन्द्रको ऐरावत हात्तीजस्ता प्रसंग उल्लेख भएको पाइन्छ । हामीले पशुलाई आध्यात्मिक रूपमा पनि महत्वपूर्ण ठानेका छौं । उदाहरणका रूपमा किसानको धानखेतको परिपोषक भ्यागुतालाई दूधभात खुवाउँछौं ।

पानीको स्रोतका रूपमा नागपूजा, स्वच्छ वातावरण राख्न कागपूजा, कर्तव्य, निष्ठा, स्वाभिमान, इमानदारीका लागि कुकुरपूजा, दूध, गहुँत, गोबर एवं अन्न उत्पादनमा हरतरिकाबाट सहयोग पुर्‍याउने गाईलाई माताको रूपमा पूजा गरिन्छ भने अन्नबालीको उत्पादनमा सहयोग पुर्‍याउने गोरुलाई गोरुपूजा गरिन्छ । शाकाहारी खानामा स्थायी प्रोटिन भई गुणस्तरीय जीवनयापन गर्न मद्दत पुर्‍याउँछ भने मासाहारी खाना त्यस्तो नभई सो खानालाई रोगको वाहकका रूपमा लिइन्छ । मासाहारी खानाबाट सामान्यदेखि प्राणघातक रोगहरु लाग्न सक्छ । अतः यस्तो प्रकारको मांसाहारी खाना प्रयोग नगरी पूर्ण सन्तुष्टि एवं शाकाहारी खाना सुस्वास्थ्यका लागि प्रयोग गरी अहिंसक रही मुस्कानसहितको गुणस्तरीय जीवन बिताउनुपर्छ ।

साधारणतया हाम्रो देशमा प्रत्येक आश्विन शुक्ल प्रतिपदादेखि दशमीसम्मको अवधि दसैं पर्व र कार्तिकमा तिहार तर्व मनाउँछौं । दसैंको नौ दिनसम्म शक्तिस्वरूपिणी माता दुर्गा भगवतीको पूजा गरिन्छ, विजयादशमीका दिन मान्यजनका हातबाट प्रसाद, टीका र जमरा लगाई परिवारमा सुख, शान्ति र सद्भाव वृद्धि भई व्यक्ति, परिवार, समुदाय, राष्ट्रमा गुणस्तरीय जीवन कायम रहने पूर्ण विश्वास लिएको पाइन्छ । यसै अवधिमा दुःखको कुरा, पशुपन्छी बलिको जघन्य अपराध प्रचुर मात्रामा देखिन्छ । साथै, अन्य धर्मावलम्बीहरूले पनि पशुबलि तथा मांसाहारीका लागि पशुवध गर्ने गर्छन् । स्वार्थवश विभिन्न बहानामा पशुपन्छी बलि दिएको पाइन्छ ।

स्वास्थ्य बनाउनका लागि तागत वा शक्ति दिने खानेकुराको त्यत्तिकै महत्व हुन्छ । सोका लागि शाकाहारी खानाको भूमिका महत्वपूर्ण हुन्छ । जस्तैः सुख्खा रोटी, उसिनेको, हलुवा, ताइचिन र मन्सुरी चामललाई स्वस्थ खानाको रुपमा लिइन्छ । त्यस्तै गहुँ, मकै, कोदो, तितेफापर, जुनेलो, जौ, सखरखण्ड, तरुल, पिँडालु, गिट्ठा, आलु, चिउरा, फलफूललाई स्वस्थ भोजनका रुपमा लिन सकिन्छ । शरीरको तामक्रम र सन्तुलन बनाइराख्ने, मांसपेशी बलियो बनाउने, शरीरका मुख्य अंगहरु (मृगौला, मुटु, फोक्सो, मस्तिष्क) लाई निरोगी राख्ने एवं विभिन्न समस्या निराकरण गर्ने यी शाकाहारी खाना नै हुन् । स्वास्थ्य समस्या निराकरण गर्न नाश्रो भएको वा नफलेको अन्नले शरीरको विकासमा सन्तुलनका लागि चाहिने प्रोटिन, भिटामिन विशेष गरेर 'बी', रगत राम्रो बनाउने तत्व, शरीरबाट काम नलाग्ने वस्तु बाहिर हटाउने र शक्ति प्रदान गर्छ । तरकारीको रूपमा प्रयोग गरिने आलुबाट भिटामिन सी प्राप्त हुन्छ । यसले घाउ निको पार्न र बलियो बनाउन सहयोग पुर्‍याउँछ । खानामा भएको तत्व पचाउन शरीरलाई शक्ति दिन्छ । आलुमा प्रशस्त प्रोटिन हुन्छ, जसले शरीरको वृद्धि गर्न र यसलाई सन्तुलित राख्न मद्दत गर्छ ।

यसैगरी कोदोमा शरीर विकासका लागि चाहिने उत्तम प्रोटिन पाइन्छ, यसबाट दाँत र हाड बलियो बनाउने क्याल्सियम पनि पाउन सकिन्छ । मानिसलाई ताप वा शक्ति दिने खानाको कमी भएमा दुब्लाउँछ, सो कारणबाट मांसपेशी कमजोर हुन गई जाँगरसमेत निम्न हुन्छ । थकाइ छिटो लाग्छ, जाडो भएको महसुस भई जीउ काँप्छ । शरीरको विकास र यसलाई सन्तुलित राख्न शाकाहारी खाना मुख्य हो । यो गेडागुडी र अन्य वस्तुबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ । मास, भटमास, राजमा, सिमी, गहत, रहर, बकुला, तील, मुगी, मुसुरो, चना, बोडी, केराउ, मस्याङमा प्रशस्त प्रोटिन पाइन्छ । फर्सीको बियाँ, लट्टेको गेडा, ओखर, ज्वानो आदिबाट पनि प्रशस्त शरीर रक्षा गर्ने प्रोटिनको मात्रा पाइन्छ ।

अतः शरीरको विकास र दीर्घ जीवनका लागि माथि उल्लिखित प्रोटिनयुक्त शाकाहारी खाना खानुपर्छ । प्रोटिन कपाल, हाड, मांसपेशी र रगतलाई स्वस्थ राख्न आवश्यक तत्व हो । यसले शरीरको मुटु, मृगौला र कलेजो कोषहरूलाई करिब दुई हप्तासम्म जीवित राख्न सहयोग गर्छ । छाला, हाड र मांसपेशीका कोषहरू ६-७ महिनासम्म जीवित राख्छ । प्रोटिनले घाउ छिटो निको गर्न मद्दत पुर्‍याउँछ । केही प्रोटिनयुक्त खानेकुराले शरीरलाई आवश्यक पर्ने तत्व क्याल्सियम पनि प्रदान गर्छ । हामीले प्रोटिन र भिटामिन खाएनौं भने खानामा भएका तत्वहरू शरीरले पचाउन सक्दैन र त्यस्ता तत्व दिसामा बगेर खेर जान्छन् । अन्नबाट शरीरलाई चाहिने ७० देखि ९० प्रतिशत प्रोटिन पूर्ति हुन्छ । खानामा प्रोटिन र कार्बोहाइड्रेड समान अनुपातमा हुनु अति महत्वपूर्ण हुन्छ । प्रोटिनयुक्त खानेकुरा शक्ति दिने र भिटामिन दिने खानेकुराहरूसित खायौं भने शरीरले पूरा मात्रामा खानामा भएको पौष्टिक तत्व पचाउन सक्छ । त्यसैले विभिन्न किसिमका खानेकुरा मिलाएर खानु फाइदाजनक हुन्छ ।

शरीरलाई आवश्यक मात्रामा चाहिने प्रोटिनयुक्त खाना नखाँदा उमेरअनुसार उचाइ बढ्दैन । केटाकेटीहरू ख्याउटे, दुब्ला र कमजोरी हुन्छन् । उनीहरूको छाला पनि बूढो मान्छेको जस्तो चाउरी परेको हुन्छ । कपाल पातलो र खैरो हुन्छ । शरीर सुन्निने पनि हुन्छ । कपाल फुस्रो र जिङ्ग्रिङ परेको हुन्छ । कहिलेकाहीं छालामा दाग पनि देखिन्छ । घाउखटिरा आयो भने निको हुँदैन । घाउ छिट्टै राँकिने र पाक्ने हुन्छ ।

प्रोटिनका राम्रा स्रोतहरू शाकाहारी खाना नै हुन् । भटमास, मह, सागसब्जी, दूध, दही शरीर बढाउने प्रोटिनयुक्त उत्तम खानेकुरा हुन् । आमाको दूध बच्चाका लागि अमृतसरह हुन्छ । आमाले मिश्रित खाना सेवन गर्दा प्रशस्त मात्रामा दूध आउँछ । गाढा हरियो रंगको तरकारीमा हाम्रो शरीरलाई आवश्यक पर्ने तत्वहरू भिटामिन र खनिज पदार्थ हुन्छन्, जसले सरुवा रोग र कमजोरी हुनबाट बचाउँछ । फर्सी, लौका, घिरौंला, गाजर, बकुला र उमारेका गेडागुडीमा प्रशस्त शरीरलाई आवश्यक पर्ने तत्वहरू हुन्छन् । भिटामिन 'ए' हाम्रो शरीरका निम्ति अति आवश्यक हुन्छ । शारीरिक विकास, आँखाको तेज, स्वस्थ छाला, बलियो दाँत र हाडहरु मजबुत बनाइराख्नका लागि भिटामिन 'ए' आवश्यक हुन्छ । भिटामिन 'बी'ले नशासम्बन्धी रोगबाट बचाउँछ । भिटामिन 'सी'ले शरीरका कोषहरु बलियो बनाउँछ ।

विशेष गरी जोर्नी, मुख र गिजालाई फाइदा पुर्‍याउँछ । यसबाहेक यसले घाउ चाँडो निको हुने र शरीरमा फलामको मात्रा वृद्धि गर्न पनि मद्दत गर्छ । फलाम भएका खानाले रगत बनाउन सहयोग गर्छ । क्याल्सियमयुक्त खानाले हाड र दाँत बलियो हुन्छ । बोक्रा वा त्यान्द्रा भएका खानाले दिसा खलास गराउँछ । हाम्रो समाजमा अज्ञानताका कारण केही साना बालबालिका र वयस्क व्यक्ति पनि गाढा हरियो सागपात खाँदैनन् । गाढा हरियो सागपात नखाँदा भिटामिन 'ए'को कमी हुन्छ । भिटामिन 'ए' आँखाका लागि अति आवश्यक हुन्छ । यसको कमीले रतन्धो हुन्छ । यस किसिमको समस्या विशेष गरी केटाकेटीमा पाइन्छ । त्यस्तै आँखा दुख्ने समस्या हुन सक्छ ।

सानो बालक छ भने आँखा मिचिर हुन्छ । आँखामा सेतो थोप्ला देखिन थाल्छ । आँखाको नानी नरम र घाउ भएको हुन्छ । सेतो भागको आकार असाधारण हुन्छ । आँखाको कालो भाग सेतोले ढाक्छ अनि आँखा देख्न सक्दैन र अन्धो हुन्छ । भिटामिन 'ए' कमी भएका व्यक्तिलाई केही हप्तासम्म भिटामिन 'ए' भएका फलफूल, गाढा हरियो सागपात, पाकेको फर्सी, आँप, गाजर आदि खुवाउनुपर्छ । यस्ता व्यक्तिलाई प्रशस्त हरियो सागपात दिइन्छ भने केही हप्तामा नै आँखाको समस्या हटेर जान्छ । तर, उसले निको भएपछि सधैं हरियो सागपात खानुपर्छ र जीवनभरि हरियो सागपात प्रयोग गर्नु अति उत्तम हुन्छ । गाढा हरियो सागसब्जीमा लौहतत्व पाइन्छ । लौहतत्वको अभावले रगतको कमी हुने रोग लाग्छ । अतः यस्ता खानेकुरा खानु आवश्यक छ ।

नेपालमा धेरैजसो सुत्केरी आमामा रगतको कमी हुन्छ । यसकारण उनीहरूले प्रशस्त हरियो सागपात खानुपर्छ । आमा कमजोर हुनु नै बच्चा कमजोर हुनु हो । बालबालिका र बढ्ने केटाकेटीलाई पनि गाढा हरियो सागपात चाहिन्छ । सागलाई धेरै बेर पकाएमा भिटामिन नष्ट हुन्छ । सागपात काट्दा पनि भिटामिन नष्ट हुन्छ । त्यसैले सकेसम्म होसियारीसाथ सागपात खानयोग्य बनाउनुपर्छ ।

(स्रोत: कारोबारदैनिक)

बालबालिकालाई भावनात्मक रुपमा बलियो बनाउने ६ उपाय

✍तृष्णा पनेरु

आजभोलि हरेक क्षेत्रमा प्रतिस्पर्धा निकै बढेको छ । यस्तो अवस्थामा बच्चालाई शारीरिक र भावनात्मक रूपमा बलियो बनाउनु अभिभावकको दायित्व हो । यदि बच्चा भावनात्मक रूपमा बलियो छ भने उसले हरेक कठिनाइलाई सजिलै पार गर्न सक्छ ।

भावनात्मक रूपमा बलियो हुनुले बच्चालाई समस्याहरुको सामना गर्न सक्षम बनाउँछ । साथै, उनीहरू चुनौती र असफलतामा पनि हार मान्दैनन् र निरन्तर प्रयास जारी राख्छन् । बच्चा भावनात्मक रूपमा बलियो हुनु धेरै महत्वपूर्ण छ । किनकि जो बच्चा भावनात्मक रूपमा बलियो हुँदैनन्, उनीहरूले परीक्षामा कम अंक ल्याउँदा पनि ठूलै गल्ती गरे भन्ने ठान्छन् ।

यस्तो अवस्थामा आमाबाबुले बच्चालाई बाल्यकालदेखि नै भावनात्मक रूपमा बलियो बनाउनु अति आवश्यक छ । त्यसका लागि अभिभावक आफैं पनि भावनात्मक रूपमा बलियो हुनुपर्छ । किनकि अभिभावकलाई हेरेर नै बच्चाले धेरै कुरा सिकिरहेका हुन्छन् ।

बच्चालाई भावनात्मक रूपमा बलियो कसरी बनाउने ?

बच्चालाई गाली नगर्ने

बच्चालाई भावनात्मक रूपमा बलियो बनाउने तरिका उसलाई सानो-सानो कुरामा गाली गर्नु होइन । सानातिना गल्तीका लागि बच्चालाई हप्काउनुभयो भने त्यसले बच्चालाई भावनात्मक रूपमा कमजोर बनाउँछ र उसको आत्मविश्वास घट्न थाल्छ ।

बच्चाले केही गल्ती गर्दा उसलाई त्यही गल्ती फेरि नगर्न प्रोत्साहित गर्नुपर्छ । साथै, यदि बच्चाले कुनै काम गर्न मान्दैन भने उसलाई मायापूर्वक सम्झाइबुझाइ गर्नुपर्छ ।

बच्चाले आफ्नो कुरा खुलेर भन्न सक्ने वातावरण सिर्जना गरिदिने

अभिभावकले बेलाबेलामा आफ्नो कुरा बच्चालाई सुनाउने र उसको कुरा पनि सुनिदिने गर्नुपर्छ । यस्तो गर्दा बच्चाले यो कुराले मलाई शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक रूपमा असर गरेको छ भनेर अभिभावकलाई बताउन सक्छ । बच्चाले बताएको सबै कुरालाई राम्ररी सुनिदिएर तिम्रो साथमा हामी छौं भनिदिँदा पनि उनीहरू भावनात्मक रूपमा बलियो हुन्छन् ।

बच्चाहरु जब किशोरावस्थामा पुग्छन् त्यो बेला उनीहरू धेरै भावनामा बहकिने हुन सक्छ । त्यो बेला उनीहरूलाई भावनालाई कसरी नियन्त्रण गर्ने भन्ने कुरा सिकाइयो भने पनि उनीहरू भावनात्मक रुपमा बलियो हुन्छन् ।

....बाँकी पृष्ठ ३ मा

संस्कृत वेद विद्यालयमा संस्थापकलाई स्मरण गरिँदै

समाज संवाददाता

हेटौँडाः आज मंसिर २१ गते हेटौँडा-१०, गोरक्षेश्वरधामस्थित संस्कृत वेद विद्यालयका संस्थापक प्रेमनाथ पराजुलीको जन्मजयन्ती हो। पराजुलीको जन्मजयन्तीको अवसरमा विद्यालयले संस्थापकको स्मृतिमा सभाको आयोजना गरेको छ। २०५६ सालमा हेटौँडा-४ स्थित भुवनेश्वर महादेव मन्दिरमा पण्डित दुर्गानाथ पौडेलसँगको सहकार्यमा पराजुलीले संस्कृत भाषा अध्यापन कार्यको सुरुवात गर्नु भएको थियो। २०५७ साल तत्कालिन जिल्ला शिक्षा कार्यालयबाट अनुमति प्राप्त गरी पुत्रदा एकादशीको दिनबाट गोरक्षेश्वरधाममा संस्कृत वेद विद्यालय स्थापना गरिएको थियो।

६ कक्षादेखि ८ कक्षासम्म पठनपाठन सुरु गरेको संस्कृत वेद विद्यालयमा अहिले ४ कक्षादेखि ८ कक्षासम्म पठनपाठन भइरहेको छ। संस्कृत वेद विद्यालयमा अहिले २७ जना विद्यार्थी अध्ययनरत छन्। गत भदौमा सम्पन्न अभिभावक भेलाले विद्यालय व्यवस्थापन समिति पुनर्गठन भएपछि विद्यालयको व्यवस्थापन र पठनपाठनको उचित व्यवस्थापनको कार्यले तीव्रता पाएको छ।

संस्कृत भाषाको उत्थान तथा सम्वर्द्धन गर्ने उद्देश्यले स्थापित विद्यालयमा मकवानपुरसँगै झापा, कास्की, सर्लाही र पर्सा जिल्लाका विद्यार्थी अध्ययनरत छन्। संस्थापकको स्मृति दिवसमा सरोकारवालाको सहभागितामा विद्यालयको भौतिक, शैक्षिक विकासमा अन्तरक्रिया गर्न खोजिएको विद्यालय व्यवस्थापन समितिका नवनिर्वाचित अध्यक्ष रामकृष्ण थापाले जानकारी दिनुभएको छ। संस्कृत विद्यामा बढ्दो आकर्षणलाई सम्बोधन गर्ने गरी संस्कृत वेद विद्यालयलाई विकास गर्ने योजना रहेको उहाँको भनाइ छ।

एक वर्षदेखि विद्यालयको प्रधानाध्यापकको जिम्मेवारी सम्हाल्नु भएका गोपाल अधिकारी सबैको साथ र सहयोग रहे विद्यालयमा सकारात्मक परिवर्तन गर्न सकिने बताउनुहुन्छ। विद्यालयमा प्रधानाध्यापक अधिकारी मात्रै स्थायी दरबन्दीका शिक्षक हुनुहुन्छ भने एकजना राहत दरबन्दीका शिक्षक हुनुहुन्छ। यस्तै एकजना निजी श्रोतका शिक्षक हुनुहुन्छ। २२ जना विद्यार्थी आवासीय सुविधामा अध्ययनरत छन्। विद्यालय व्यवस्थापन समिति पुनर्गठनपछि विद्यार्थीको आवासमा पानी तताउने सोलार प्यानल जडानको कार्य भएको छ। विद्यालयको सरसफाई, भान्छाको व्यवस्थापन, विद्यार्थीको दैनिकी व्यवस्थापनका लागि आवश्यक तयारी भइरहेको अध्यक्ष थापा बताउनुहुन्छ।

नेपालीलाई रूसी सेनामा पठाएको आरोपमा १२ जना पक्राउ

काठमाडौंः नेपाली युवालाई अवैधरूपमा रूसी सेनामा भर्तीका लागि पठाएको आरोपमा १२ जनालाई पक्राउ गरेको छ। जिल्ला प्रहरी परिसर काठमाडौंले महाराजगञ्ज, लैनचौर र ठमेल क्षेत्रबाट उनीहरुलाई पक्राउ गरेको हो।

पक्राउ पर्नेमा दिपेन परियार, क्षितिज गिरी, सुभाष लामा, मनिष न्यौपाने, रोजल महर्जन, हरि विश्वकर्मा र ईश्वरी अधिकारी छन्। यस्तै, गोकर्ण अर्याल, सुजाता दाहाल, सन्तोष रोक्का, सन्तोष नेपाल र द्रोण डाँगी पनि पक्राउ परेका छन्।

जिल्ला प्रहरी परिसर, काठमाडौं स्रोतका अनुसार, पक्राउ परेकाहरुले सामाजिक सञ्जालमार्फत् विज्ञापन गरेर नेपाली युवालाई रोजगारीको प्रलोभन दिने गरेका थिए। त्यसरी सम्पर्कमा आएका व्यक्तिहरुसँग रकम असुली गरेर उनीहरुले यूएई हुँदै रुससम्म लैजाने गरेको पाइएको अधिकृतहरु बताउँछन्।

प्रहरीका अनुसार, नेपाली युवालाई भिजिट भिसामा त्यहाँ लगिएको पाइएको छ। मानव बेचबिखन अनुसन्धान ब्यूरो (एएचटीबी) ले पनि यो मामलामा 'जानकारीमा राखेको' बताएको छ। ब्यूरोका प्रमुख एसएसपी जीवन श्रेष्ठले भने, 'पहिले विमानस्थलमा हाम्रो टोली हुँदा भिजिट भिसामा रूस जानेलाई फर्काएका थियौं।' उनका अनुसार, रुसबाट फर्किएका मध्ये कोही पनि ब्यूरोको सम्पर्कमा छैनन्।

रुसी सेनामा भर्ती भएका ६ जना मारिएको जानकारी आएपछि सरकारले सेनामा रहेका नेपालीहरुलाई तत्काल फिर्ता पठाउन कूटनीतिक नोट पठाएको छ। युक्रेनसँग युद्ध लडिरहेको रुसले सेनामा भर्ती खोलेपछि मानव तस्करहरुले नेपाली युवालाई पनि लगेको आशंका छ।

(स्रोतः अनलाइनखबर)

आलु र प्याजमा भ्याटः व्यवसायीद्वारा कारोबार ठप्प

काठमाडौंः आलु र प्याजमा लगाएको भ्याट (मूल्य अभिवृद्धि कर) को विरोध गर्दै व्यवसायीले बुधबारदेखि आलु र प्याजको आपूर्ति र कारोबार दुवै बन्द गरेका छन्। आन्तरिक राजस्व विभागले स्वदेशमा उत्पादन भएर बजारमा जाने आलु र प्याजमा लगाएको भ्याट फिर्ता लिनुपर्ने माग गर्दै व्यवसायीले आलु र प्याजको आपूर्ति तथा कारोबार बन्द गरेका हुन्।

किसान र व्यवसायीले सरकारले स्वदेशी कृषि उपजमा समेत भ्याट लगाएको आरोप लगाउँदै बुधबारदेखि उपत्यकासहित देशभरका ठूला तरकारी बजारमा आलु र प्याजको आपूर्ति ठप्प पारेर बिक्री वितरणमा रोक लगाएको नेपाल फलफूल तथा तरकारी व्यवसायी महासंघका महासचिव भरत खतिवडाले जानकारी दिए। आलु र प्याजको कारोबारमा अरुले रोक नलगाएर व्यवसायी आफैंले नै कारोबार बन्द गरेको आलु प्याज व्यवसायी महासंघका महासचिव प्रकाश गजुरेलले बताए।

आन्तरिक राजस्व विभागको अनुगमन टोलीले नियमन गर्ने क्रममा स्वदेशमा उत्पादन भएको आलु र प्याजको हकमा पनि भ्याट बिल खोज्न थालेपछि स्वस्फूर्तरुपमा किसान र व्यवसायीले संयुक्तरुपमा आलु प्याजको आपूर्ति र कारोबार ठप्प गरेको आलु प्याज व्यवसायी महासंघका महासचिव प्रकाश गजुरेलले बताए। सरकारले आन्तरिक कृषि उपजमा लगाएको भ्याट फिर्ता नगर्दासम्म बजारमा आलु र प्याज आपूर्ति र कारोबार नगर्ने व्यवसायीले बताएका छन्। सरकारले आर्थिक विधेयक-२०८० मार्फत् भारतीय उत्पादनलाई निरुत्साहित गर्न आलु र प्याज (सुकेको बाहेक) मा १३ प्रतिशत भ्याट लगाएको थियो। सो असर नेपाली उत्पादनमा परेको भन्दै व्यवसायीले आलु र प्याजको कारोबार ठप्प गरेका हुन्। *(स्रोतः रातोपाटी)*

हुम्लामा खाद्यान्न अभावः गोदाममै थन्कियो दुर्गमको चामल

सिमकोटः समयमै ढुवानी नहुँदा हिमाली जिल्ला हुम्लामा खाद्यान्न अभाव देखिएको छ। ढुवानीको जिम्मा पाएका सप्लायर्स कम्पनी र खाद्य व्यवस्था तथा व्यापार कम्पनीको लापारबाहीका कारण यहाँ खाद्यान्न अभाव भएको हो।

लिमिटेडको सिमकोट शाखामा दुई महिना यतादेखि खाद्यान्न अभाव हुँदै आएको छ। आर्थिक वर्ष २०८०/८१ मा हुम्लाका लागि १४ हजार क्विन्टल चामल स्वीकृत गरिए पनि हालसम्म ढुवानी हुन नसक्दा यहाँको गोदाम रित्तिएको छ।

स्थलमार्गबाट चार हजार क्विन्टल र हवाई मार्गबाट १० हजार क्विन्टल ढुवानीका लागि सम्झौता भए पनि सप्लायर्सहरूले समयमै ढुवानी गर्न नसकेको सिमकोट शाखा प्रमुख कृष्ण अधिकारीले बताए। स्थलमार्गबाट तीन हजार क्विन्टल चामल ढुवानीको जिम्मा पाएको एलबी सप्लायर्सले अहिलेसम्म ढुवानी गरेको छैन।

एक हजार क्विन्टल चामल ढुवानीको जिम्मा पाएको चाङ्ला ढुवानी सेवाले एक सय ४८ क्विन्टल मात्रै उठाएको छ। साउनमा ढुवानीका लागि बोलपत्र आह्वान गरेर भदौदेखि ढुवानी हुनुपर्ने खाद्यान्न हालसम्म सप्लायर्सले ढुवानी गर्न सकेका छैन। लिमिटेडले भदौ महिनामा मात्र ढुवानीका लागि बोलपत्र आह्वान गरेको थियो। हाल गोदामा रहेको कम परिमाणको खाद्यान्न पनि बिक्री गर्न सक्ने अवस्थामा नरहेको उनले जानकारी दिए।

खाद्यान्न ढुवानी नहुँदा र नागरिकलाई वितरण गर्न नसक्दा आफूलाई रातभर निद्रासमेत नलाग्ने गरेको उनले बताए। यहाँ एक पटक खाद्यान्न सर्वसाधारण, बजारबासी र कर्मचारीलाई बिक्री तथा वितरण गर्दा दुई हजार पाँच सय क्विन्टल आवश्यक पर्छ। भैपरी आउने कार्य जन्म, मृत्यु र कैदीबन्दीलाई पनि अब चाँडै ढुवानी नभए वितरण गर्न नसकिने अवस्था छ।

अहिले ढुवानीका लागि सप्लायर्स सिम्रिक एयरको हेलिकोप्टर छनोट भएर सम्झौतामात्र भएको तर उक्त एयर लाइन्सले खाद्यान्न बुझेर ढुवानी गर्ने काम अगाडि नबढाएका कारण जिल्लामा खाद्यान्न समस्या देखिएको हो। सिम्रिक एयर हेलिकोप्टर लिमिटेडले हवाई मार्गबाट १० हजार क्विन्टल चामल ढुवानी गर्ने जिम्मा पाएको छ। सिमकोट शाखाका लागि सुर्खेतबाट छ हजार क्विन्टल र नेपालगञ्जदेखि सिमकोटसम्म चार हजार क्विन्टल गरी १० हजार क्विन्टल चामल ढुवानी गर्ने जिम्मा पाएको हो।

> *जिल्लाका राजनीतिक दलले चामलमा राजनीति गर्छन् तर जनताको समस्या कहिल्यै बुझ्न नसकेको उहाँको गुनासो थियो, यस्तै सदर मुकामवासीलाई झन समस्या निम्तिएको छ।*

नेपालगञ्जबाट सिमकोटका लागि प्रतिकेजी एक सय ४३ रुपैयाँ र सुर्खेतबाट सिमकोटका लागि प्रतिकेजी एक सय ३७ रुपैयाँका दरले ढुवानी सम्झौता भएको थियो।

सहरमै थन्किए ढुवानी हुने चामल

हालसम्म राष्ट्रिय सडक सञ्जालले छुन नसकेको हुम्लाको सदरमुकाम सिमकोट शाखामा पुग्नुपर्ने चामल सिम्रिक एयरले ढुवानी नगर्दा नेपागलञ्ज र सुर्खेतमै थन्किएका छन्। यसैगरी स्थलमार्गबाट तीन हजार क्विन्टल चामल ढुवानीको जिम्मा पाएको एलबी सप्लायर्सका प्रोपाइटर लोकेन्द्र भण्डारीले अहिलेसम्म ढुवानीमा चासो देखाएका छैनन्। स्थलमार्गबाटै एक हजार क्विन्टल चामल ढुवानी गर्नुपर्ने चाङ्ला ढुवानी सेवाले पनि हालसम्म खाद्यान्न ढुवानी गरेको छैन।

स्थलमार्गबाट नेपालगञ्ज हुँदै हुम्लाको सिमकोटसम्म प्रतिकेजी ४० रुपैयाँ ६८ पैसा, सुर्खेतबाट स्थलमार्ग हुँदै सिमकोटसम्म ३९ रुपैयाँ, धनगढीदेखि सिमकोटसम्म ४२ रुपैयाँ ९४ पैसा र राजापुर बर्दियादेखि सिमकोटसम्म ४१ रुपैयाँ ८१ पैसामा ढुवानी गर्न सम्झौता गरेको पाइएको छ।

दुई महिनादेखि चामल पाइएन

समयमै खाद्यान्न ढुवानी नहुँदा दुई महिना यतादेखि नियमित कोटाको पाउनुपर्ने चामल नपाइएको सिमकोट गाउँपालिका-७, डाडाँफयाका वीरबहादुर सिंहको गुनासो थियो। उक्त लिमिटेड र ढुवानीको जिम्मा पाएका सप्लायर्सले ढुवानीमा बेवास्ता गर्दा सङ्कट निम्तीनुका साथै खाद्यान्न नपाएको उनले बताए।

सिंहले भने, 'नागरिकले चामल पाउन कहिले नागरिकतासमेत पेस गर्नुपर्छ त कहिले महिनौं दिनसम्म यस्तै समस्या भोग्नुपर्छ।' जिल्लाका राजनीतिक दलले चामलमा राजनीति गर्छन् तर जनताको समस्या कहिल्यै बुझ्न नसकेको उहाँको गुनासो थियो, यस्तै सदरमुकामवासीलाई झन समस्या निम्तिएको छ।

सिमकोट शाखाले गोदाम रित्तै हुँदा खाद्यान्न वितरण गर्न नसकेपछि सदरमुकाम सिमकोटमा बस्दै आएका विद्यार्थी, होटेल व्यवसायी, कर्मचारी, सर्वसाधारण र सिमकोट तल्लो गाउँ र माथिल्लो गाउँका नागरिकलाई थप समस्या भएको छ। सिमकोट तल्लो गाउँ र माथिल्लो गाउँका बासिन्दाको खेतीपाती कम हुने र सधैँ किन्नुपर्ने खाद्यान्नको भरपर्नुपर्ने भएका कारण उनीहरुलाई समस्या निम्तिएको हो।

यस्तै, मासिक १५ केजी चामल प्रतिव्यक्ति पाउने सदरमुकामका कर्मचारीले समेत पाउन सकेका छैनन्। कोटाको चामल नपाउँदा कर्मचारीले बजारमा महँगो मूल्य तिरेर खदिर गर्नुपर्ने बाध्यता छ। सिमकोट शाखाको गोदाम खाली भएपछि उपभोक्ता खाली हात फिर्ता जान बाध्य भएका छन्। हुम्लाका दुईवटा डिपो र चारवटा बिक्री केन्द्रमा पनि खाद्यान्न छैन। याल्वाङ र लिमी बिक्री केन्द्रबाहेक अरू बिक्री केन्द्रमा चामल पुग्न सकेको छैन। *(स्रोतः रासस)*

बालबालिकालाई ...

बच्चालाई समयको महत्व सिकाउने

समय बित्दै जाँदा प्रविधिमा तीव्र परिवर्तन भइरहेको छ। साथै बालबालिकाको व्यवहार र आत्मविश्वासमा पनि परिवर्तन देखिएको छ। आजको समयमा बालबालिकाले सानैदेखि धेरै कुरा सिक्छन्। यस्तो अवस्थामा बच्चालाई सही समयमा सही काम गर्न प्रोत्साहन दिनुपर्छ। उनीहरूलाई समयको महत्त्व बुझाउनुपर्छ। यसले बच्चामा आत्मविश्वास पैदा गर्नेछ।

समस्या समाधान गर्ने सीप सिकाउने

जीवन चुनौतीहरूले भरिएको छ। त्यसैले बच्चालाई ती चुनौतीसँग कसरी लड्ने भनेर सिकाउनु आवश्यक छ। उनीहरुलाई निर्णय प्रक्रियामा समावेश गराएर समस्या समाधान गर्ने सीप विकास गर्न मद्दत गर्नुपर्छ। बच्चालाई आलोचनात्मक रुपमा सोच्न र दैनिक समस्याको समाधान गर्न प्रोत्साहन दिनुपर्छ।

सकारात्मक सोचको विकास गर्न सहयोग गर्ने

बच्चाहरुमा सकारात्मक सोचको विकास गर्नु पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ। हरेक चुनौतीलाई पार गर्ने उपाय हुन्छन्। त्यसैले लगातार प्रयास, लगनशीलता र गल्तीबाट सिक्ने क्षमतालाई बढाउनुपर्छ। सिकाइ प्रक्रियाको स्वभाविक भागको रूपमा चुनौतीहरूलाई स्वीकार गर्ने मानसिकता विकास गरेर, बालबालिकाहरुले लचिलोपन र अवरोधहरुबाट पुनः प्राप्ति गर्ने क्षमता विकास गर्छन्।

परिवारको महत्व बुझाउनुहोस्

बलियो, सकारात्मक सम्बन्ध निर्माण गर्न भावनात्मक बल आधारशीला हो। आफ्ना बच्चालाई परिवार र साथीहरूसँग राम्रो सम्बन्ध विकास गर्न प्रोत्साहन गर्नुपर्छ। बच्चालाई अरुसँग राम्रो सम्बन्ध बनाउँदाका फाइदा बताउनुपर्छ। परिवार, साथीभाइ र सहकर्मीको सहयोगले बच्चाले हरेक कठिन परिस्थितिबाट सजिलै बाहिर निस्कन सक्छन्। आमाबाबु बच्चाका लागि रोल मोडल हुन्। यस्तो अवस्थामा बच्चालाई हरेक चरणमा साथ दिनुपर्छ। उसलाई केही नयाँ काम गर्न को लागि उत्प्रेरित गर्नुपर्छ। उनीहरूलाई राम्रो व्यक्ति बन्न प्रोत्साहन दिनुहोस्।

(मनोविद् पनेरुसँग अनलाइनखबरकर्मी सुमित्रा लुइटेलले गरेको कुराकानीमा आधारित)

मोबाइल पत्रकारिता तालिममा मकवानपुरका ३ जना छनोट

समाज संवाददाता

हेटौंडाः सञ्चार रजिष्ट्रार कार्यालयको आयोजनामा यही मंसिर २६ गतेदेखि ३० गतेसम्म रामेछापमा हुन लागेको मोबाइल पत्रकारिता तालिममा मकवानपुरका ३ जना सञ्चारकर्मी छनोट भएका छन्। सञ्चार रजिष्ट्रार रेवती रापकोटाले एक सूचना प्रकाशन गर्नुहुँदै मकवानपुरबाट पनि ३ जना पत्रकारहरु छनोट भएको जानकारी दिनुभएको हो।

छनोट हुनेमा समृद्ध समाज राष्ट्रिय दैनिकका संवाददाता रवीन्द्र वाईबा, प्रेस दर्पणका संवाददाता बसन्त भण्डारी र स्पेस फोके टेलिभिजनका प्रमोदकुमार सहनी रहेका छन्। रामेछापस्थित फ्रिडम मन्थलीमा हुने तालिममा मकवानपुर जिल्लाका ३ जना पत्रकार र अन्य जिल्लाका गरी २१ जना पत्रकारहरु सहभागी हुनेछन्।

तालिममा मोबाइल आवश्यक पर्ने भएकाले भिडियो इडिटिङ र फोटो इडिटिङ गर्ने एप्लिकेसनहरु डाउनलोड गरी मोबाइलको स्पेस खाली गर्नुपर्ने सूचनामा उल्लेख गरिएको छ। अन्य जिल्लाबाट आएका सञ्चारकर्मीलाई तालिमस्थलसम्म पुऱ्याउन रामेछाप जिल्लाका सहभागी सञ्चारकर्मीलाई सञ्चार रजिष्ट्रार सापकोटाले अनुरोध गर्नुभएको छ।

यसअघि अनलाइन पत्रकारिता तालिममा मकवानपुरबाट अनिरुद्र खबरका अनिल पराजुली, प्रेमकला पौडेल, नेपाल इन्भेष्टिगेसन जर्नालिजमका सागर देवकोटा र सोधीखोजी डटकमका अनिष चौलागाईं छनोट भएका थिए। यस्तै, समाचार सम्पादन कार्यशाला तालिममा जमुना थिङ, अस्मिता भट्टराई र अम्बिका बस्नेत छनोट भएका थिए।

पालिकास्तरीय प्रतियोगिताः मकवानपुरको इन्द्रसरोवर गाउँपालिकामा बुधबारबाट सुरु भएको पालिकास्तरीय राष्ट्रपति र निङसिल्ड प्रतियोगिताको उद्घाटन समारोहमा मार्चपास गर्दै खेलाडीहरु । गाउँपालिका अध्यक्ष देवकृष्ण पुडासैनीले प्रतियोगिताको उदघाटन गर्नु भयो । उद्घाटन कार्यक्रममा गाउँपालिकाकी उपाध्यक्ष उमा कुमारी लामा, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत प्रलाद कार्की, वडा अध्यक्ष सुमन श्रेष्ठ, विद्यालयका प्रधानाध्यापकको पनि आतिथ्य रहेको थियो । प्रतियोगिता शुक्रबारसम्म सञ्चालन हुनेछ । पालिकास्तरीय प्रतियोगितामा छनोट भएका खेलाडीले जिल्लास्तरीय राष्ट्रपति रनिङ सिल्ड प्रतियोगितामा सहभागिता जनाउनेछन् ।

जिल्ला छनोट प्रतियोगिताको खेलतालिका सार्वजनिक

समाज संवाददाता

हेटौँडाः मकवानपुर जिल्ला फुटबल संघको आयोजनामा हुन लागेको नयाँ फुटबल क्लबबीचको छनोट प्रतियोगिताको खेलतालिका सार्वजनिक गरिएको छ। संघले बुधबार प्रतियोगितामा सहभागी भएका क्लबका पदाधिकारीहरुको उपस्थितिमा खेलतालिका सार्वजनिक गरेको हो ।

जिल्लास्तरीय क्लबको मान्यता दिँदै जिल्ला लिग खेल्न पाउने २ वटा क्लब छनोट गर्न प्रतियोगिता आयोजना गर्न लागेको हो । मकवानपुर जिल्ला फुटबल संघका सदस्य आलोक स्याङ्तानको संयोजकत्वमा हुने प्रतियोगितामा १२ वटा टिमको सहभागिता जनाउने भएको छ । प्रतियोगितामा प्रथम र द्वितीय हुने दुई टिम जिल्लास्तरीय टिमको रुपमा छनोट भई जिल्ला लिगमा सहभागी हुनेछन् भने आगामी लिगमा दुई वटा टिम घटुवामा पर्ने बताइएको छ। प्रतियोगिता संयोजक स्याङ्तानले २०७६ सालपछि एन्फा रेलिगेटेड लिग गर्नुपर्ने नियम लागू भएपछि मकवानपुरले लिग सुरु गरेको बताउनुभयो। उहाँले विभिन्न जिल्लाहरुमा विभिन्न कारणले जिल्ला लिग स्थगित भएपछि नयाँ ढंगबाट खेल सञ्चालन गर्न लागेको बताउनुभयो ।

यही मंसिर २३ गतेदेखि सुरु हुने प्रतियोगिताको पहिलो खेलमा दिउँसो १२:०० बजे हेटौंडा-१८ स्थित कमलादेवी युवा क्लब र हेटौंडा-१२ पदमपोखरीस्थित पञ्चशील युवा क्लबबीच प्रतिस्पर्धा हुनेछ । सोही दिन दोस्रो खेलमा दिउँसो २:०० बजे हेटौंडा-१९ को जनहित युवा क्लब र हेटौंडा-१३ को पदमपोखरी एकेडेमीबीच हुनेछ ।

प्रतियोगिताको फाइनल खेल मंसिर ३० गते हुनेछ । प्रतियोगिता हेटौंडा-५ को पिप्ले-क्याम्पा रंगशालामा हुनेछ । प्रतियोगिताको उपाधि विजेता र उपविजेताले शिल्ड, मेडल र ट्रफी प्राप्त गर्नेछन् । यस्तै, प्रत्येक खेलको म्यान अफ द म्याच र विधागत उत्कृष्ट खेलाडीहरुका लागि पनि पुरस्कारको व्यवस्था गरिएको छ ।

वृद्धा मृत फेला

समाज संवाददाता

हेटौँडाः नुवाकोट जिल्लाको विदुर नगरपालिका-९, रामथोकमा एकजना वृद्धा मृत फेला परेकी छन् । मृत फेला पर्नेमा ७० वर्षीया पुतली विक रहेको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौँडाले जानकारी दिएको छ ।

वृद्धा मंगलबार बिहान १० बजेको समयमा आफ्नै घरको कोठाभित्रबाट चुकुल लगाई खाटमा सुतिरहेको अवस्थामा मृत अवस्थामा फेला परेकी थिइन् । मुचुल्का पश्चात शव पोष्टमार्टमका लागि त्रिशुली अस्पताल नुवाकोटमा लगिएकोमा पोष्टमार्टम पश्चात शव आफन्तले बुझी लगेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

रुखबाट लडेर सुनारको मृत्यु

समाज संवाददाता

हेटौँडाः चितवन जिल्लाको भरतपुर महानगरपालिका-६, देवनगरमा रुखबाट लडेर एकजनाको मृत्यु भएको छ । मृत्यु हुनेमा ३२ वर्षीय सुमन बहादुर सुनार रहेको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौँडाले जानकारी दिएको छ ।

सुनार मंगलबार साँझ ५ बजेको समयमा घर नजिकै रहेको बकाईनाको रुखबाट घाँस काट्ने क्रममा लडेर गम्भीर घाइते भएका थिए । घाइते सुनारलाई उपचारका लागि भरतपुर अस्पताल लगिएकोमा उपचारको क्रममा मंगलबार साँझ ६ बजे मृत्यु भएको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

भीमफेदीमा ट्रक र बस आपसमा ठोकिँदा ५ जना घाइते

समाज संवाददाता

हेटौँडाः हेटौँडा-काठमाडौं कान्तिलोकपथअन्तर्गत मकवानपुरको भीमफेदी गाउँपालिका-३, प्रतापडाँडामा बस र ट्रक आपसमा ठोक्किएर दुर्घटना हुँदा पाँच जना घाइते भएका छन् । बुधबार दिउँसो १२ बजेको समयमा काठमाडौँबाट हेटौँडातर्फ आउँदै गरेको बा ४ ख ५७८० नम्बरको बस र विपरित दिशाबाट जाँदै गरेको ना ८ ख ६४९९ नम्बरको ट्रक आपसमा ठोक्किएर दुर्घटना भएको हो ।

बस र ट्रक एक आपसमा ठोकिएर दुर्घटना हुँदा ट्रक चालक सर्लाही जिल्लाको बागमती नगरपालिका-१ का २५ वर्षीय नारायण बहादुर रायमाझी घाइते भएका छन् । दुर्घटना हुँदा चालक रायमाझीको दाहिने खुट्टा र टाउकोमा चोट लागेको जनाएको छ । रायमाझीको स्वास्थ्य अवस्था मध्यम रहेको जनाएको छ । रायमाझीलाई उपचारका लागि हेटौँडा अस्पतालमा ल्याइएको छ ।

यस्तै बसमा सवार चार जना सामान्य चोट लागेर घाइते भएका छन् । प्रहरीले बस चालक नियन्त्रणमा लिएको छ ।

बकैयामा अटो दुर्घटना हुँदा ५ जना घाइते

समाज संवाददाता

हेटौँडाः मकवानपुरको बकैया गाउँपालिकामा अटो दुर्घटना हुँदा पाँच जना घाइते भएका छन् । हेटौँडा-सिन्धुली सडकखण्डअन्तर्गत बकैया-४, पाङदुरेमा बुधबार अटो दुर्घटना हुँदा पाँच जना घाइते भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरका निमित्त प्रवक्ता प्रहरी निरीक्षक प्रकाश साहले जानकारी दिनुभयो ।

बुधबार दिउँसो १ बजेर ५० मिनेटको समयमा हात्तीसुँडेबाट जुरेलीतर्फ आउँदै गरेको बागमती प्रदेश ०३-००१ ह ३३९ नम्बरको अटो आफै अनियन्त्रित भएर दुर्घटना भएको हो । अटो दुर्घटना हुँदा घाइते भएकामध्ये एक जनाको स्वास्थ्य अवस्था गम्भीर रहेको र अन्य चारको मध्यम रहेको प्रहरी निरीक्षक साहले बताउनुभयो। गम्भीर घाइते हुनेमा बकैया-३, जीतदमारका १२ वर्षीय सृजल जिम्बा रहेका छन् । दुर्घटना हुँदा जिम्बाको पेटमा गहिरो चोट परेको र स्वास्थ्य अवस्था गम्भीर रहेको जनाएको छ । अटो दुर्घटना हुँदा जिम्बाका बुबा ३४ वर्षीय देवलाल जिम्बा र आमा ३१ वर्षीया ठुलीमाया मध्यम घाइते भएका छन् । यस्तै बकैया-४ की २६ वर्षीया सुनिमाया भ्लोन र बकैया-५ का १२ वर्षीय युदिर बोगटी घाइते भएका छन् । घाइतेको उपचारका लागि हेटौँडा अस्पताल पठाइएको प्रहरीले जनाएको छ ।

नेकपाले न्यायाधीशको पुत्ला जलायो

समाज संवाददाता

हेटौँडाः नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी मकवानपुरले बुधबार बुद्धचोकमा न्यायाधीशको पुत्ला जलाएको छ । नेकपाका महासचिव नेत्रविक्रम चन्द (विप्लव), प्रवक्ता प्रकाण्ड सीसहितको नेताहरुमाथि पक्राउ पुर्जी जारी गरेको विरोधमा काठमाडौं जिल्ला अदालतका न्यायाधीशको पुत्ला जलाएको हो ।

काठमाडौं जिल्ला अदालतका न्यायाधीश कमलप्रसाद ज्ञवालीले मंसिर १८ गते चन्द र प्रकाण्डविरुद्ध पक्राउ पुर्जी जारी गरेको थियो । पक्राउ पुर्जी फिर्ता गर्न माग गर्दै नेकपाले मंगलबार पनि देशैभर मसाल जुलुससहित कोणसभा गरेको थियो ।

दक्षिण-पूर्व मकवानपुरका जिल्ला सेक्रेटरी विवेक सीको नेतृत्वमा रहेको टिमले हेटौँडाको बुद्धचोकमा न्यायाधीश पुत्ला जलाएको हो ।

हात धोऔंः हेटौँडा-४ स्थित भुटनदेवी माविमा विद्यार्थीलाई हात धुन सिकाउँदै । साबुनपानीले हात धुने तरिकाका विषयमा विभिन्न संघ, संस्थाले अभिमुखीकरण गर्ने गरिएको छ । सरसफाई र स्वास्थ्यबीच महत्वपूर्ण सम्बन्ध रहने र हात धुने तरिकामा ध्यान नदिँदा विविध किसिमका स्वास्थ्य समस्या सिर्जना हुने स्वास्थ्यकर्मीको भनाइ छ ।

पाखाबाट लडेर श्रेष्ठको मृत्यु

समाज संवाददाता

हेटौँडाः रामेछाप जिल्लाको रामेछाप नगरपालिका-३, साँघुटारमा पाखाबाट लडेर एकजनाको मृत्यु भएको छ । मृत्यु हुनेमा ३९ वर्षीय यज्ञ बहादुर श्रेष्ठ रहेको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौँडाले जानकारी दिएको छ ।

मंगलबार आफ्नै पाखोबाट घाँस काट्ने क्रममा लड्दा श्रेष्ठ गम्भीर घाइते भएका थिए । घाइते श्रेष्ठलाई उपचारका लागि अन्नपूर्ण न्युरो अस्पताल काठमाडौं लगिएकोमा उपचारको क्रममा सोही दिन दिउँसो ४ बजेर २० मिनेटको समयमा अस्पतालले मृत घोषणा गरेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

बालबालिकालाई मैत्रीपूर्ण वातावरणमा पढन, लेख्न सिकाउन अभिभावक जिम्मेवार बनौं ।
समृद्धि प्रकाशन प्रा. लि.
हेटौंडा, मकवानपुर

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
हेटौँडा-१, भिन्तुनापथ सम्पर्क फोन नं.: ०५७-५२०४५७

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, मः 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

महिला हिंसा रोकौ : असल समाज निर्माण गरौं
• महिलालाई कुनै पनि प्रकारका मानसिक र शारीरिक पीडा हुने घटना महिला हिंसाका घटना हुन् ।
• महिला माथि हुने बलात्कार, घरेलु हिंसा, यौन उत्पीडन, एसिड आक्रमण, महिला शिशु हत्या, भ्रुण हत्या, प्रसूति हिंसा, दाइजोका कारण गरिने हिंसा, बोक्सीको आरोप, जबर्जस्ती विवाह, बालविवाह, बहुविवाह, कुटपिट, मानसिक यातना, धम्क्याउने, जिस्काउने जस्ता कार्य महिला हिंसा हुन् ।
• यस्ता घटनाहरु नजिकका आफन्त तथा नातेदार, छिमेकी, साथीभाई, सहकर्मी र अपरिचित व्यक्तिबाट प्रत्यक्ष वा सामाजिक संजालगायतका माध्यमबाट समेत हुन सक्दछ ।
• यस्ता घटना भएमा तत्काल प्रहरीमा खबर गरौं, त्यस्ता व्यक्तिलाई कानुनी दायरामा ल्याऔं ।
महिला हिंसा विरुद्धको १६ दिने अभियान सफल पारौं ।
नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

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