म.जि.प्र.का दर्ता नः
१०४/०६७/०६८

सम्वृद्धि प्रकाशन प्रा. लि.
हेटौंडा, मकवानपुर

म.जि.हु.का.द.नं.
३०/०६९/०७०

बागमती प्रदेशको राजधानी हेटौंडाबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको समाचारपत्र

समृद्ध समाज

SAMRIDDHA SAMAJ NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

वर्ष:१५ अङ्क:- ६९ २०८० माघ १३ गते शनिबार 27 January 2024, Saturday - पृष्ठ ४ मूल्य रु. ५/-

जग्गा भाडामा चाहियो ?

हेटौंडा-५, शान्तिनगरस्थित उद्योग, वर्कसप समेत सञ्चालन गर्न मिल्ने ५ कट्ठा जमिन भाडामा दिनुपर्ने भएकोले इच्छुक व्यक्ति वा संस्थाले तुरुन्त सम्पर्क राख्नुहुन अनुरोध गरिन्छ।

सम्पर्क नम्बर: ९८४९४५४६८३

बागमतीमा पक्की र झोलुङ्गे पुलको शिलान्यास

समाज संवाददाता

हेटौंडा: पूर्वी मकवानपुरको बागमती गाउँपालिकामा पक्की र झोलुङ्गे पुलको शिलान्यास भएको छ । शुक्रबार एक कार्यक्रमका बीच बागमती प्रदेशसभा सदस्य प्रेमबहादुर पुलामी र गाउँपालिकाका अध्यक्ष सर्केश घलानले दुईवटा पुलको शिलान्यास गर्नुभएको हो ।

बागमती गाउँपालिकाका अध्यक्ष घलानका स्वकीय सचिव मनोज बलका अनुसार वडा नम्बर ५ स्थित लीलावन र बगेरी जोड्ने लिती खोलामा पक्की पुल र सिन्धुलीको हरिहरपुरगढी गाउँपालिका वडा नम्बर १ जोड्ने स्थानमा झोलुङ्गे पुल शिलान्यास भएको हो ।

जनमुक्ति मार्गमा पर्ने पक्की पुलको निर्माणको जिम्मा तान्डप जेभी हेटौंडाले लिएको छ । बागमती प्रदेशको भौतिक पूर्वाधार मन्त्रालयबाट पक्की पुलका लागि चालु आर्थिक वर्ष २०८०/२०८१ मा २ करोड ९८ लाख बजेट विनियोजन भएको छ। तान्डपले २ करोड १२ लाख रुपैयाँमा पुल निर्माणको जिम्मा लिएको हो । २५ मिटर लम्बाई र ८.४ मिटर चौडाईको पुल चालु आर्थिक वर्षको अत्यसम्ममा निर्माण सम्पन्न गर्ने निर्माण कम्पनीले प्रतिबद्धता जनाएको छ ।

पुल नहुँदा उक्त स्थानमा वर्षायामको समयमा सवारी साधन तथा मान्छेहरुलाई आवतजावत गर्न कठिन हुने गरेको छ । पुल निर्माण भएपछि बागमती गाउँपालिका हुँदै काभ्रेको महाभारत गाउँपालिका र धुलिखेलसम्म सवारी साधनहरु आवतजावत गर्न सहज हुनेछ ।

यस्तै, बागमती र हरिहरपुरगढी गाउँपालिका जोड्ने झोलुङ्गे पुल निर्माणको जिम्मा रामेछापको दावा कन्ट्रक्सनले पाएको छ । पुल १ सय ९४ मिटर लम्बाई र १ दशमलब २० मिटर चौडाईमा निर्माण हुनेछ। झोलुङ्गे पुल पनि चालु आर्थिक वर्षको अन्त्यसम्ममा निर्माण सम्पन्न गर्ने गरी निर्माण कम्पनीले प्रतिबद्धता जनाएको छ।

प्रादेशिक सडक डिभिजन सिन्धुलीले टेन्डर गरेको पुलमा बागमती प्रदेशको भौतिक पूर्वाधार तथा यातायात मन्त्रालयको बजेट रहेको जनाइएको छ । पुल निर्माण सम्पन्न भएपछि दुबै पालिकाका जनताहरुलाई बागमती नदी पार गर्न सहज हुनेछ । प्रदेशसभा सदस्य पुलामीले उक्त पक्की पुल र झोलुङ्गे पुलको निर्माण कार्य समयमै सम्पन्न गर्न निर्देशन दिनुभएको छ। प्रदेश सांसद पुलामी र पालिका अध्यक्ष घलानले चुनावमा गर्नुभएको वाचा र आवश्यकता अनुसार पुल निर्माण कार्य सुरु गरेको सचिव बलले बताउनुभयो ।

पुल शिलान्यास कार्यक्रममा नेकपा माओवादी केन्द्रका बागमती प्रदेश सदस्य एवम् बागमती गाउँपालिका इन्चार्ज ज्ञान सागर लामा, पालिका कमिटीका अध्यक्ष अरुण बल, बागमती-५ का वडा अध्यक्ष विजय भोलन, ३ नम्बर वडा अध्यक्ष कमानसिंह पाखिन, गाउँपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत झम्कनारायण घलान र हरिहरपुरगढी-१ का निवर्तमान अध्यक्ष कर्साङ घलानलगायतको उपस्थिति रहेको थियो ।

राजनीतिलाई सेवाको रुपमा हेर्न आवश्यक: नेता सिंह

समाज संवाददाता

हेटौंडा: नेपाली कांग्रेसका पूर्वमहामन्त्री प्रकाशमान सिंहले पार्टीले राजनीतिलाई सेवाको रुपमा हेर्न आवश्यक रहेको बताउनुभएको छ। जनताको सेवाको लागि नेपाली कांग्रेस स्थापना भएकाले राजनीति गर्ने व्यक्ति सेवा भावको हुनुपर्ने उहाँले बताउनुभएको हो ।

शुक्रबार हेटौंडामा नेपाली कांग्रेसको ७८ औँ स्थापना दिवस समारोहलाई सम्बोधन गर्दै नेता सिंहले यस्तो बताउनुभएको हो । वि.स २००३ सालमा स्थापना भएको नेपाली कांग्रेसले राज्यको सेवा गरी जनताको अधिकार दिलाउन लागेको भन्दै उहाँले नेपाली कांग्रेस सेवाको राजनीति गर्न स्थापना भएको बताउनुभयो। विभिन्न नेताको त्यागले कांग्रेस पार्टी बनेको स्मरण गर्दै उहाँले पार्टीमा जिम्मेवार व्यक्तिले आफ्नो जिम्मेवारीअनुसार काम गर्न जरुरी रहेको बताउनुभयो ।

उहाँले भन्नुभयो, 'पार्टीमा विकृति फैलिएको छ, जिम्मेवार पदमा रहेका व्यक्तिहरुले आफू काम बिर्सने तर अरुले काम गरेन भनेर आरोप लगाउने कार्य भइरहेको छ।' नेता सिंहले नेपाली कांग्रेसले अन्य पार्टीले गर्न नसकेको काम गरेको भन्दै संविधान जारी गर्न सफल भएको बताउनुभयो ।

नेपाली कांग्रेसका पूर्वमन्त्री राजन केसीले पार्टीको स्थापना लोकतन्त्र स्थापना गर्न भएको बताउनुभयो। देशमा संघीयता आएता पनि कानुन बाभिँदा काम गर्न असहज भएको उहाँको भनाइ छ । निजामती ऐन, प्रहरी ऐन र जग्गा प्राप्ती ऐनको विधेयकमा छलफल गर्न आवश्यक भएकाले पार्टीले आगामी अधिवेशनमा छलफल गर्ने बताउनुभयो। केसीले पार्टीले आर्थिक क्रान्ति गर्न आवश्यक रहेकोमा जोड दिनुभयो। देशमा प्रजातन्त्र र अर्थतन्त्र बलियो हुनुपर्ने बताउँदै आर्थिक क्रान्ति नभए लोकतन्त्र बलियो नहुने धारणा राख्नुभयो।

कार्यक्रममा नेकपा माओवादी केन्द्रको बागमती प्रदेश अध्यक्ष सरल सहयात्रीले लोकतन्त्र ल्याउन नेपाली कांग्रेसले ठूलो भूमिका खेलेको बताउनुभयो । देशमा राजनैतिक परिवर्तन, सांस्कृतिक परिवर्तन कांग्रेसका नेता बीपी कोइरालालेले गरेको उहाँले बताउनुभयो। कांग्रेसको कार्यलाई हेरेर आफूले राजनीतिमा धेरै सिकेको उहाँको भनाइ छ।

नेपाली कांग्रेसको बागमती प्रदेश सभापति इन्द्रबहादुर बानियाँको सभाध्यक्षता तथा नेपाली कांग्रेसका पूर्वमहामन्त्री सिंहको प्रमुख आतिथ्यमा कार्यक्रम भएको हो । कार्यक्रममा पार्टीका केन्द्रीय सदस्य एवम् बागमती प्रदेशका आर्थिक मामिला तथा योजनामन्त्री बहादुर सिं लामा, बागमती प्रदेशको भूमि व्यवस्था, सहकारी तथा गरिबी निवारणमन्त्री रामकृष्ण चित्रकार लगायत सत्ता गठबन्धनका नेता कार्यकर्ताको उपस्थिति रहेको थियो । कार्यक्रममा बागमती प्रदेशबाट निर्वाचित राष्ट्रियसभा सदस्यहरुलाई शुभकामना प्रदान गरिएको थियो । सोही अवसरमा नेपाल उद्योग वाणिज्य संघका पूर्वसदस्य राजकुमार न्यौपानेलगायतका व्याक्तिहरु पार्टीमा प्रवेश गरेका थिए ।

शैक्षिक प्रदर्शनी तथा सांस्कृतिक कार्यक्रम सम्पन्न

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा उपमहानगरपालिका वडा नम्बर ४ को आयोजनामा शुक्रबार दोस्रो वृहत् शैक्षिक प्रदर्शनी तथा सांस्कृतिक कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ । शैक्षिक गुणस्तर सुधार समितिको व्यवस्थापनमा कार्यक्रम भएको हो ।

कार्यक्रमको प्रथम चरणमा प्रमुख अतिथि हेटौंडा उपमहानगरपालिका प्रमुख मीनाकुमारी लामाले विषयगत शैक्षिक प्रदर्शनीको उद्घाटन गर्नुभएको छ । हेटौंडा-४ मा रहेका विभिन्न सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यार्थीको सहभागितामा निर्माण गरिएका विज्ञान, सामाजिक र गणित विषयको शैक्षिक सामग्री प्रदर्शन गरिएको थियो । नगर प्रमुख लामाले प्रदर्शनीको अवलोकनसमेत गर्नुभएको थियो ।

कार्यक्रमको दोस्रो चरणमा बागमती प्रदेशका पूर्वमुख्यमन्त्री डोरमणि पौडेलको प्रमुख आतिथ्यमा सांस्कृतिक नृत्य तथा गायन प्रतियोगिता भएको छ। कार्यक्रममा बागमती प्रदेशसभा सदस्य एकालाल श्रेष्ठ तथा भारती पाठकको विशेष आतिथ्य थियो।

विषयगत प्रदर्शनी तथा सांस्कृतिक कार्यक्रममा रोज एकेडेमी, भूटनदेवी मावि, आधुनिक राष्ट्रिय मावि, नवोदय शिशु सदन, व्रह्मदिक एकेडेमी, सत्यम् जेभियर्स मावि, श्रमिक मावि र आमसाई स्कूलको सहभागिता थियो । हेटौंडा उमपहानगर पालिकाका विभिन्न सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालय र विभिन्न क्याम्पसका विद्यार्थीले पनि कार्यक्रमको अवलोकन गरेका थिए।

विषयगत शैक्षिक सामग्री प्रदर्शनीअन्तर्गत् सामाजिक विषयको प्रदर्शनीमा आधुनिक राष्ट्रिय मावि प्रथम, ब्रह्मदिक एकेडेमी द्वितीय र श्रमिक मावि तृतीय भएका छन्। गणित विषयको सामग्री प्रर्दशनीमा भूटनदेवी मावि प्रथम, श्रमिक मावि द्वितीय र आधुनिक राष्ट्रिय मावि तृतीय भएका छन् । विज्ञान विषयको सामग्री प्रदर्शनीमा भूटनदेवी मावि प्रथम, आधुनिक राष्ट्रिय मावि द्वितीय र सत्यम् जेभियर्स बोर्डिङ तृतीय भएका छन् ।

एकल गायनतर्फ श्रमिक माविका अमन माझी प्रथम, ब्रह्मदिक माविका दियान्सु बानियाँ द्वितीय र आधुनिक राष्ट्रिय माविका रञ्जिता सुनार तृतीय भएका छन्। यस्तै, सांस्कृतिक नृत्य प्रतियोगितामा ब्रह्मदिक एकेडेमी प्रथम, श्रमिक मावि द्वितीय र भूटनदेवी मावि तृतीय भएका छन्।

विज्ञान, गणित र सामाजिक विषयको शैक्षिक सामग्री प्रदर्शनीमा प्रथम, द्वितीय र तृतीय हुने विद्यार्थीको समूहले क्रमशः १० हजार, ७ हजार र ५ हजार रुपैयाँसहित प्रमाणपत्र प्राप्त गरेका छन् । विषयगत प्रदर्शनीमा प्रथम, द्वितीय र तृतीय हुने विद्यालयका शिक्षकले पनि क्रमशः ३ हजार, २ हजार र एक हजार रुपैयाँसहित प्रमाणपत्र प्राप्त गरेका छन् । सांस्कृतिक नृत्य प्रतियोगितामा प्रथम, द्वितीय र तृतीय हुने विद्यालयको समूहले क्रमशः १० हजार, ७ हजार र ५ हजार रुपैयाँसहित प्रमाणपत्र प्राप्त गरेका छन्। प्रथम, द्वितीय र तृतीय हुने विद्यालयको नृत्य प्रशिक्षकलाई क्रमशः ३ हजार, २ हजार र एक हजार रुपैयाँ प्राप्त गरेका छन् । एकल गायन प्रतियोगिताका प्रथम, द्वितीय र तृतीय हुने विद्यार्थीले क्रमशः ५ हजार, ४ हजार र ३ हजार रुपैयाँसहित प्रमाणपत्र प्राप्त गरेका छन् ।

शैक्षिक गुणस्तर सुधार समितिका अध्यक्ष श्रीराम दहालको सभाध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाई मकवानपुरका प्रमुख दिनानाथ गौतम, हेटौंडा उपमहानगर पालिका वडा नम्बर ४ का वडा अध्यक्ष नवीन सिग्देल, हेटौंडा उपमहानगरपालिका शिक्षा विकास महाशाखा प्रमुख हरिश्चन्द्र सापकोटा, प्याब्सन मकवानपुर अध्यक्ष विनोद सुवेदी, विभिन्न क्याम्पसका प्रमुख, विद्यालयका प्रधानाध्यापक तथा संस्थापकहरुको आतिथ्य थियो ।

हार्दिक बधाई

हेटौंडा उपमहानगरपालिका वडा नम्बर ४ को आयोजना तथा शैक्षिक गुणस्तर सुधार समिति, हेटौंडा-४ को व्यवस्थापनमा २०८० माघ १२ गते सम्पन्न दोस्रो वृहत् शैक्षिक प्रदर्शनी तथा सांस्कृतिक कार्यक्रममा यस श्रमिक माध्यमिक विद्यालयबाट सहभागी एकल गायन प्रतियोगितामा **अमन माझी** प्रथम, नृत्य प्रतियोगितामा द्वितीय, गणित विषयको सामग्री प्रदर्शनीमा द्वितीय र सामाजिक विषयको सामग्री प्रदर्शनीमा तृतीय स्थान हासिल गर्न सफल भएकोमा विजयी विद्यार्थी तथा शिक्षकहरुलाई हार्दिक बधाई ज्ञापन गर्दै उत्कृष्ट नतिजा हासिल गर्न सक्रिय सहभागी हुनुभएका सम्पूर्ण विद्यार्थी, अभिभावक, शिक्षकलाई हार्दिक धन्यवाद व्यक्त गर्दछौं।

विवेक कार्की
विद्यालय व्यवस्थापन समिति अध्यक्ष

श्रीराम दहाल
प्रधानाध्यापक

एवम्
श्री श्रमिक माध्यमिक विद्यालय परिवार
हेटौंडा-४, कर्रा मकवानपुर

"सुनकेशरी चरिको स्वतन्त्रता" को कथा

निरन्जन विक्रम ठकुरि

पिंजडा भित्रको मेरो मायालु चरि सुनकेशरीलाई मैले स्वतन्त्रताको लागी खुल्ला आकाशमा स्वतन्त्र भै उड्नलाई छोडिएको छु । स्वतन्त्रको पनि सिमाना छ । त्यहाँसम्म मात्रै जानू है । तिमिलाई बाहिरी परिवेशमा अनुकुल हुन पक्कै पनि समय लाग्छ किन भने तिमिले रोजेको स्वतन्त्र भित्र पनि त्यति धेरै खुल्ला छैन ! आफ्नै निति नियम र सिमाहरु छन । त्यसलाई सँधै विचार गर है सुनकेशरी ...

सिकाउनलाई र बुझाउनलाई त धेरै कुराहरू थिए । तर खुल्ला आकाशमा स्वतन्त्र भई वेग हानेर गएको सुनकेशरी मलाई थाहा छ ! अब तिमी कहिल्यै मेरो सामिप्यता भित्र आउदिनौ । तर तपाईं कोही विद्वान सर्जकले कहिँ कतै "एक नौलो रङ्गको चरी जस्को निधारमा सुहाउँदो गाढा पहेंलो रङगको टीका देखिन्छ । हो उनैलाई सुनकेशरी भनेर चिन्नु !!" यसरी भेट्नु भयो भने उसलाई भन्दिनुस कि यो संसार बेग्लै छ र होसियार हुन जरुरी छ । यहाँ उचाईमा उड्नमा सिमा छ । आकाशमा हावाईजहाजहरु पनि उड्छन भन्दिनु । त्यसै गरि कुनै खुल्ला घमाईलो मौसम देखेर धेरै खुशीले नउड्नु भन्दिनु, जहाँ कतै चील र गिद्द जस्तो राक्षसहरु बाट सिकार हुन सक्छौ । त्यसै गरि हातमा गुलेली, मट्याङ्ग्रा र बन्दुक बोकेको मान्छे भेटेउ भने सिकारी भनेर चिन्नु, अनि हावाहुरि र बर्षातको समयमा अलि ठुलो रुखमा ओत लागेर बस्नु । भन्दिनु कि "पहिले जस्तो हावाहुरी र बर्षामा तिमिलाई आफुसँगै तिम्रो गुँड पनि बोकेर भित्र ओतमा लाने तिमीलाई असाध्यै माया गर्ने मान्छे अब तिमी सङ्ग छैन ।" त्यसैले अब तिमी आफै होसियार र साहसी हुनुपर्छ । तिम्रो हरेक कदममा बिल्कुलै नयाँ नौलो, गाऱ्हो, अप्ठ्यारो बाटोहरु आउन सक्छन् । त्यसलाई तिमी आफैले सामना गर्नुपर्छ ।

तिमीले केही समय बाहिर उडेका चराहरुले साटासाट गरेको रमाइलो क्षण देखेर आफू पनि स्वतन्त्र हुने ईच्छा राखेउ !! मैले पनि तिम्रो ईच्छा बिपरित जान सकिन र तिमिलाई पिंजडा मुक्त गरि स्वतन्त्र गरिदिएँ । अब तिमिले बाहिरी दुनियाँ मा हुने रोग, भोक र शोक सङ्ग आफै एक्लै सामना गर्नुपर्छ । त्यसैले कहिले पनि गाऱ्हो, अप्ठ्यारोमा दुखी नहुनु र रमाइलो, घमाईलो मौसममा धेरै खुशी पनि नहुनु । बिशेषत: "मायाँ दर्साउँदै नजिकिने मायाँलु देखिने भाले जातिको चराहरुबाट भने एकदमै होसियार रहनु । किनकि तिनीहरु स्वार्थ संङ्ग जोडिएको हुन्छन । त्यस्ता चराहरुले तिम्रो कोमल हृदयमा ठेस पुर्याउन सक्छन । तिम्रो मन सङ्ग खेलबाड गर्न सक्छन । तिमिलाई शारीरिक र मानसिक दुबै किसिमको पीडा दिन सक्छन । त्यसैले सँधै होसियार र सचेत रहनु है । प्रिय सुनकेशरीरुरु......."

जाँदा जाँदै एउटा कुरा भन्छु । "तिमिले अंगालेको स्वतन्त्रतामा खुशी मात्रै हुन्छ भन्नू भ्रम हो ।" बाँकी समयले सिकाउला.......!!

उही तिमीलाई स्वतन्त्र बनाउने निरन्जन बिक्रम ठकुरी !!

बिदेसिनुको दु:ख

अनुष्का बानियाँ

बिदेसिनुको दु:ख
छैन यहाँ कसैको नि
बिदेसिने रहर
छाडी आफ्नो आमाबुबा
आफ्नो प्यारो सहर
पाए धेरै दु:ख कष्ट
छैन अरु विकल्प
खोज्छु खुसी त्यहीँ आमा
छैन अरु प्रकल्प

छैन सुख आमाबुबा
बसेर यो देशमा
जान्छु बरु कमाउन
त्यही अर्को भेषमा
भनेजस्तो कहाँ हुन्छ
हेर्न यो जीवनमा
सकेजति गर्छु आमा
नसके म शरणमा

बिदेसिने मन त मेरो
कहाँ हो र नि
जे गऱ्यो सबै यो
समयले गऱ्यो नि
थाकिसकेँ म यहाँ
मन त उतै सऱ्यो नि
आज आफ्नै घर छाड्ने
कस्तो दु:ख पऱ्यो नि

कक्षा-९, नवोदय शिशु सदन, हेटौंडा-४

चित्रकला

दिपासना थापा
कक्षा:- १०, जिएस निकेतन, हेटौंडा-५

मेरो जीवन र गन्तव्य

त्रिशिका बराल

जीवन एक निरन्तर चलिरहने प्रक्रिया हो जुन एकदिन समाप्त हुन्छ । जीवन भनेको आफूलाई अरुका लागि उपयोगी बनाउने साथै राम्रो बानीको विकास गर्नु हो । जीवन आफैँमा सिक्ने र अरुलाई सिकाउने सुनौलो अवसर हो । हामी कति वर्ष बाच्छौँ भन्ने कुराले फरक पर्दैन तर हामीले आफ्नो जीवनलाई गुणस्तरीय बनाई कतिको राम्रोसँग बिताउँछौँ भन्ने कुराले फरक पार्छ ।

जीवन पाठ, कठिनाई, दु:ख, सुख साथै विशेष क्षणहरुसँग एक यात्रा हो । जन्मदेखि नै मेरो बुबा आमाले मेरो राम्रो भविष्य साथै शिक्षाका बारेमा विशेष ध्यान दिनुभएको छ । उच्च शिक्षाका लागि मलाई राम्रो विद्यालयमा भर्ना गर्नुभएको छ । मेरो जीवन साथै बनाउन मलाई घरमा पनि मेरा बुबा आमाले राम्रो बानी व्यवहार सिकाउनु भएको छ । मेरा शिक्षकहरुले पनि मलाई असल व्यक्ति बन्न सहयोग गर्नुभएको छ । साथै प्रेरणा प्रदान गरिरहनु भएको छ ।

मानिस जीवनमा सफल मात्र भएर हुँदैन, असल पनि हुनुपर्छ । यदि एक व्यक्ति गलत मार्गबाट सफल भएको छ भने त्यस सफलताको केही मूल्य रहँदैन । म मेरो जीवनमा एक असल व्यक्ति बनी समाजको सेवा गर्न चाहन्छु । धन सम्पत्ति भन्दा महत्वपूर्ण आफ्नो आत्मसन्तुष्टि हुन्छ । मलाई आत्मसन्तुष्टि समाजको सेवा गरेर मिल्दछ । खोज्छन् सबै सुख भनी सुख त्यो कहाँ छ ? आफू मिटाई अरुलाई दिनु जहाँ छ भनेर हाम्रा महाकवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटाले अरुका लागि मरिमेटेर काम गर्दा नै सुख प्राप्त हुन्छ भन्ने कुरा बताएका छन् । त्यस कारण मैले आफ्नो जीवनरुपि रथलाई समाजसेवाकै बाटोमा हिँडाइ, आमाबा साथै शिक्षकहरुले दिएका संस्कार नबिर्सिने अठोट लिएको छु ।

निष्कर्षमा भन्नुपर्दा, जीवन भनेको नै अरुका लागि आफूलाई उपयोगी बनाउने यात्रा हो । जीवनमा हामीले पाएका राम्रो संस्कारहरु बिर्सनुहुँदैन । समाजसेवा गरी देशका लागि केही राम्रो कार्य गर्नुपर्दछ ।

कक्षा ८, नवोदय शिशु सदन

हाम्रो देश

महिमा पासवान

देश हाम्रो फुलबारी
फुलका थुङ्गा हामी
फुल जस्तै सुवासले
हामी बन्छौ नामी

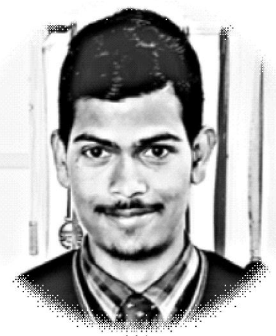
कति राम्रो हिमाल
हिउँ पनि टल्केको
बिहानीमा हेर न
घाम पनि झल्केको

भाषाभेष फरक
धर्म छन् अनेक
विभूतिका सितारा
हृदयमा बसेका

लालिगुराँस लेकमा
डाँफे नाच्यो बेसीमा
हिमाली र पहाडी
अघि बढ्ने नेपाली

कक्षा-७, कमाने एकेडेमी, हेटौंडा-८

गरिबी बोल्दै छ !



सरोजप्रसाद साह

यो देशको भोको पेट, चिसोले कुत्रुक्क परेको शरीर बोल्दै छु !
यो देशको खाली पकेट, मैलो वस्त्र बोल्दै छु !!
गरीब बोल्दै छु, गरिबी बोल्दै छु !!

बति नभएको अँध्यारो कोठा, रोटी नभएको खाली प्लेट बोल्दै छु !
भुकम्पले भत्केको कमजोर घर, प्वाल परेको डरलाग्दो टेन्ट बोल्दै छु !!
गरीब बोल्दै छु, गरिबी बोल्दै छु !!!

अशिक्षित अनपढ मन, घिनलाग्दो फोहोर तन बोल्दै छु !
दबाइएको आवाज, पिछडिएको बेसहारा श्रम बोल्दै छु !!
गरीब बोल्दै छु, गरिबी बोल्दै छु !!!

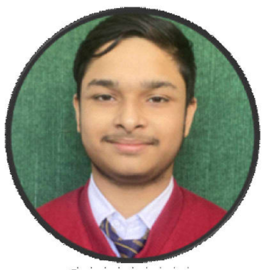
घायल स्वाभिमान, फ्यालिएको निर्लज मजदुरी बोल्दै छु !
धुलोले लतपत भएको जीवन, अन्याय र अत्याचार बोल्दै छ !!
गरीब बोल्दै छु, गरिबी बोल्दै छु !!!

प्रदूषित फोक्सो, भेदभावले कुल्चिनै लगेको टुक्रा टुक्रा हृदय बोल्दै छु !
असमानताको दलदलमा फसेको आशा, डर र डरलाग्दो भविष्य बोल्दै छु !!
गरीब बोल्दै छु, गरिबी बोल्दै छु !!

वर्षातमा टपटप चुहिरहेको छानो, हिलो र भय बोल्दै छु ।
हिउँदको नाङ्गो शरीर, दोहन गरिएको यौवन र धमिलो सूर्यास्त बोल्दै छु !!
गरीब बोल्दै छु, गरिबी बोल्दै छु !!!

हेटौंडा स्कूल आफ म्यानेजमेन्ट

"जीवनको ताज न सुख हो न विनाश: यो बुझाइ हो'



समिप राज ढकाल

हाम्रो बीचमा जीवनको ताज राख्न, हामीले कृतज्ञताको मनोवृत्ति खेती गर्नुपर्छ । कृतज्ञताले हामीलाई हाम्रो जीवनका सकारात्मक पक्षहरूलाई चिन्न र मनाउन अनुमति दिन्छ ।

जीवनको ताज हामी माझ सधै राख्नुपर्छ ।

"जीवनको ताज हामी माझ सधै राख्नुपर्छ" भन्ने वाक्यांशले जीवनको बहुमूल्य क्षणहरुको कदर गर्ने महत्वको बारेमा गहिरो सन्देश बोक्छ । हाम्रो द्रूतगतिको संसारमा, हामी वरपरको सुन्दरताको कदर गर्न बिर्सेर, वरपरको हलचलमा फस्छौं ।

जीवनको ताजले हाम्रो हृदय र दिमागमा विशेष स्थान ओगटेको हुन्छ । जसरी राजसी ताजले शासकको शिर सजाउँ, त्यसरी नै आनन्द, प्रेम र तृप्ति ल्याउने क्षणहरूले हाम्रो जिवनमा सर्वोच्च शासन गर्नुपर्छ । यी क्षणहरु साना हुन सक्छन्, जस्तै साथीसँगको हृदयस्पर्शी कुराकानी वा चिसो दिनमा न्यानो एक कप चियाको साधारण आनन्द ।

हाम्रो बीचमा जीवनको ताज राख्न, हामीले कृतज्ञताको मनोवृत्ति खेती गर्नुपर्छ । कृतज्ञताले हामीलाई हाम्रो जीवनका सकारात्मक पक्षहरूलाई चिन्न र मनाउन अनुमति दिन्छ । सन्तुष्टि र आनन्दको भावनालाई बढावा दिन्छ । हामी कृतज्ञ भएका कुराहरूमा प्रतिबिम्वित गर्न प्रत्येक दिन एक क्षण निकाल्दा हामीलाई सकारात्मक परिप्रेक्ष कायम राख्न मद्दत गर्न सक्छ ।

जीवनको ताज जोगाउन रचनात्मकताले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । हाम्रो रचनात्मक पक्षलाई अँगालेर, हामीलाई नवीन समाधानहरुका साथ चुनौतीहरूको सामना गर्न र आत्म-अभिव्यक्तिमा आनन्द लिन अनुमति दिन्छ । चाहे यो कला, संगीत वा रचनात्मक अभिव्यक्तिको अन्य रूपहरू मार्फत किन नहोस्, यसले हाम्रो रचनात्मकतामा प्रकाश पारी हाम्रो समग्र कल्याणलाई बढाउँछ र जीवनको ताजमा चमक थप्छ ।

सादगी जीवनको ताज स्वाद लिने कुञ्जी हो । प्राय: जटिल क्षणहरू सबैभन्दा महत्वपूर्ण हुन्छन् । प्रकृतिमा पैदल यात्रा, एक वास्तविक मुस्कान वा प्रियजनहरूसँगको साझा हाँसो । यी साधारण आनन्दहरुले जीवनको माजको चमकमा थप योगदान दिन्छ । हाम्रो जीवनलाई सरल बनाएर र साँच्चै महत्वपूर्ण कुराहरुमा ध्यान केन्द्रित गरेर, हामी सुनिश्चित गर्न सक्छौं कि हाम्रो जीवनको ताज जीवन्त र निर्दोष रहन्छ ।

अन्तमा, "जीवनको ताज हामी माझ सधै राख्नुपर्छ" जीवनलाई अर्थपूर्ण बनाउने क्षणहरुलाई प्राथमिकता र कदर गर्न कोमल अनुस्मारकको रुपमा कार्य गर्दछ । कृतज्ञता, सृजनात्मकता र सरलता मार्फत हामी हाम्रो जीवनलाई उज्ज्वल ताजले सजाउन सक्छौं जुन उज्ज्वल रुपमा चम्कन्छ, दिगो आनन्द र पूर्ति ल्याउँछ ।

कक्षा-१०, बालजागृति इंग्लिस सेकेण्डरी स्कूल, हेटौंडा-२

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

मेरो बालापन

देवप्रसाद श्रेष्ठ

कट्टुको खल्तीबाट मकै भटमास
निकाल्दै खाँदै
टायरको चक्का गुडाउँदै
अमला, थाकल र भलायो खाँदै
वन, जंगल चहार्दै हुर्केको
मेरो बालापन भलायोको
चोपले जिउ र मुख सुन्निएपछि
भोलिपल्ट मीत लाउन पुग्थ्यो
भलायोको बोटमा ।
एक-आपसमा साथीको सुन्निएको
अनुहार देखेर हाँस्थौं जिउभरी भलायोको
जराको माटो दल्थ्यौं ।
साथीभाइसँग खोला बगर डुल्दै
ऐँसेलुको झाङमा पस्थ्यौं
जिउभरी काँडाले कोतरे पनि
अघाउन्जेल ऐँसेलु खान्थ्यौं
खोला छेउको घट्टवारे दाइसँग पिठो
मागेर रोटी पोलेर खान्थ्यौं
बुदुना माछा समाथ्यौं ।
बेला न कुबेला कमिज कट्टु फुकालेर नाङ्गै
पोखरीमा हाम फाल्थ्यौं ।
चुरोट बट्टाको नोट बानाएर कौडा खेल्थ्यौं ।
सुकेको फर्सीको डाँठको चुरोट
खाँदै मुखबाट धुँवा उडाउँदै
शान देखाउँथ्यौं
भोलिपल्ट गुरुजीको भक्कु चुटाइ खान्थ्यौं
स्कुलमा हामी फुटबल कबड्डी रिङ खेल्थ्यौं
सल्लाघारी सुसाएको वन-पाखा डुल्दै चौतारीको
वर-पिपलको चिसो हावामा सुस्ताउनुको मजा
कहाँ पाउनु ?
अहिले सम्झनाको पैतालमा रहेको
ती स्वर्गीय आनन्दका दिनहरु
ती अतितका सम्झानाको कल्पनामा
रमाइरहेछु बालसखाहरुसँग ।
अचानक झसङ्ग हुन्छु
एकाध बाहेक थुप्रैले अनन्त यात्रा
तय गरिसकेका रहेछन् ।
थाहा छैन
अनि आफैंले आफुलाई सोध्छु
म कहाँ आएर थचारिन पुगेछु ।

आमाको माया

अस्मिता श्रेष्ठ

आमा नै हो सबै वेद
आमा नै हो सबै पुराण ।
आमालाई गर्नु सभ्य सम्मान
आमा नै हो जीवनको आधार ॥

आफू जति दुःखी भए पनि
अरुलाई माया गर्नुहुन्छ ।
कालिमा जस्तो बनेर
उहाँले हाम्रो रक्षा गर्नुहुन्छ ॥

न त कसैलाई हेलाहा गर्नुहुन्छ
न त कसैलाई घृणा गर्नुहुन्छ ।
न त कसैलाई पराई भन्नुहुन्छ
न त कसैलाई हेप्नुहुन्छ ॥

आमा तिमी नै हो मलाई जन्म दिने
आमा तिमी नै हौ मेरो अर्को साथी भन्ने ।
आमा तिमी नै हौ हाम्रो रक्षा गर्ने
आमा तिमी नै हौ मलाई गलत बाटोमा हिँड्न नदिने ॥

कक्षा-१०, हेटौंडा मोर्डन इङ्लिस बोर्डिङ स्कुल, हेटौंडा-९

मेरी छोरी तिमी नडराउनू

रुपा चौलागाई

मेरी छोरी मेरी प्यारी छोरी
तिम्रा साना हात खुट्टा
कहिले ठूला भए थाहै भएन
तिम्रा तोते बोली कहिले
प्रष्ट भए पत्तै भएन

मरो अङ्गालोमा हराउने तिमी
आफ्ना हरेक साना कुरा सुनाउने
तिमीलाई मसँग अप्ठयारो लाग्ने छ,
सबैकुरा सुनाउन झर्को लाग्ने छ

यो त छोरी हो नि भन्नेलाई
छोरी होस् त यस्तो भन्ने बन्नु है
धेरै कठिन परिस्थिति आउलान जीवनमा
तर तिमी नडराउनु है
तिमी हुर्कँदै जाँदा म मा
छुट्टै डर भरिँदै छ
छोरीलाई नै बनेका
नियम, मर्यादा अनि सँस्कारले
तिमीलाई थिच्न खोज्लान
यिनैका आडमा तिमीलाई
उछिन्न खोज्लान
तर पनि मेरी छोरी तिमी
कहिले नआत्तिनु है

नबिराउनु नडराउनु
सबै आफ्ना हुन्नन बुझ्नु
तिम्रा हँसिलो मुहारमा
दुखको छायाँ पर्दा
एक पटक आमा सम्झनु
सङ्घर्ष गरेर थाक्दा तिमी
तिम्रा साहासी बाबा सम्झनु

तिम्रा सुखमा सधैँ म न हुँला
तर तिम्रा हरेक दुखमा
तिम्रो आडमा म हुने छु
बस मेरी छोरी तिमी नआत्तिनु

जति राम्री चरी
त्यति पिँजडाको डर हुन्छ,
जति सोझो रुख
त्यति काटिने भय हुन्छ
तिमी सोझो नबन्नु
बस छोरी तिमी कसैसँग नडराउनू

हेटौंडा

प्रकृति

सान्वी पौडेल

डाँडाकाँडा हरियाली मनोरम देश
विश्वमानै अनुपम हुँदै हामो भेष
हिमालमा टल्किएको छन् सेता हिऊँ
पहाडमा हरियाली सफा पानी पिऊँ ।

तराईमा सम्म र फाँट-फाँट हेर
डाँफे चरा लालीगुराँस आहा कति धेरै
फरक छ जातजाति फरक छ बोली
हाँसीखुसी रमाउने मनै खोली ।

खोला-नाला, ताल हेर लोभ्याउने मनै
जति हेरौँ प्रकृति यो रमाउने झनै
मठ-मन्दिर कति धेरै प्रकृतिको धनी
मेरो देश हेर्दा हेर्दै छक्क पर्छ भनी ।

कक्षा-७ बालजागृति इङ्गलिस सेकेण्डरी स्कुल, हेटौंडा-२

आमा

कृष्टिका श्रेष्ठ

नौ नौ महिना कोखमा राखी मलाई जन्मायौ
ताते ताते भनी भनी हिंड्न सिकायौ
आफ्ना खुसी बिर्स्यौ तिमीले हाम्रो मुख हेरी
यस्ती आमा यो जुनिमा पाइन्न फेरि फेरि

हाम्रै लागि कति धेरै दुख कष्ट खेप्यौ
हामीलाई रोग लाग्दा कति मन्त्र जप्यौ
बिते होलान् कति कति नसुतेरै राती
को होलान् र यो संसारमा आमा भन्दा जाति

हामी लड्दा तिमीलाई दुख्छ हामी रुँदा रुनी
भाकल गर्ने हामी ठुलो मान्छे बनोस् भनी
सकिँदैन आमाको गुन यो जुनिमा तिर्न
आमा भए किन जानु भगवान हेर्न

कक्षा-६, चन्द्रोदय मावि, हेटौंडा-८

बुझ्नु पर्छ

आयुष्मा श्रेष्ठ

माटोमा नगाडी दिनु मेरो आत्मा दब्न सक्छ
आगोमा नजलाई दिनु मेरो आत्मा उड्न सक्छ
बासमा नथुनी दिनु मेरो आत्मा सहन सक्छ
साँचो मनले सम्झिदिए मेरो आत्मा रम्न सक्छ ॥
मलाई सम्झी मित्रजनको बलिन्द्र धारा बग्न सक्छ
छिमेकीलाई कुरा काट्ने एउटा मान्छे घट्न सक्छ
मरेपछि शत्रुले नी मेरो गुनगान गाउन सक्छ
म भन्दानी असल साथी मायालुले पाउन सक्छ ॥
आँखा तरी नहेरी दिनु मेरो मित्र घट्न सक्छ
अन्तिम दिन जिन्दगीको यहाँ कसलै भन्न सक्छ
यमराजको छाडी मित भएनि एकदिन पारी जानै पर्छ
सारा जग्गा र जमिन भागमा मात्र चिहान पर्छ ॥
कस्तो यो जिन्दगी हामी जन्मेपछि मर्नै पर्छ
आविस्कार छ धेरै भन कसरी अमर बन्न सक्छ ?
हाँसो मात्र हैन कहिलै आँशु पनि झर्न सक्छ
मित्र राम्रो शत्रुभन्दा यो कुरा तिमीले बुझ्नु पर्छ ॥

कक्षा-६, सिद्धार्थ शिशु सदन, हेटौंडा-५

गाउँखाने कथा

१. एकखुट्टे मान्छेको बान्ह धार्नी बोसो ।
- बोसो

२. पहिले मलाई भिजाउँछन् त्यसपछि कुट्छन्, कुटेपछि मस्तसँग खाई भोक मेट्छन् ।
- चिउरा

३. एउटा भन्छ म लामो, अर्को भन्छ मै लामो ।
- बाटो र धागो

४. वारी भित्ता कुकुर भुक्छ पारी भित्ता पुच्छर लुक्छ के हो ?
- शिकार खेलेको

५. गोरी–गोरी चेप्टी नानी सधैँ सुत्ने बानी, लेखापढी गर्नुपरे ल्याउँछन् छानी–छानी ।
- कापी

बुधबारे बालसाहित्य विशेषबारे

यो स्तम्भमा हामी विद्यार्थीको परिचय, विद्यार्थीका रचना, घरमा अभिभावक र बालबालिका अध्ययन गर्दै गरेको तस्वीर, अन्तरवार्ता समावेश गर्नेछौं । आशा छ हामीले विद्यार्थीलाई अध्ययन र लेखनमा प्रेरित गर्न सकारात्मक योगदान गर्न सक्नेछौं ।

सम्पादक ।

साताको राशिफल

पं. ज्यो. तोयानाथ सुवेदी
सम्पर्क : ९७४५०२८५५५

मेष राशि: जिम्मेवारी र दायित्व बढ्न सक्छ । घरपरिवारका कामहरुमा समय व्यतित होला । मानसिक संवेग र दुर्वलताले शरीर कमजोर बन्ने छ । चुनौतीपूर्ण र विवादस्पद काममा सरिक भइने छ । सामाजिक तथा परोपकारजन्य काममा सरिक भइने छ । रोकिएका र अप्ठ्यारा कामहरु बन्ने छ । वैदेशिक प्रयोजनका कामहरु बन्नेछन् । पढाइ–लेखाइ मध्यमकारक नै छन् ।

वृष राशि: पराक्रम बढ्ने समय छ । पुरुषार्थी र प्रतिष्ठित बन्ने प्रयास गर्दा राम्रो होला । सामाजिक र परोपकारी काममा आकर्षण बढ्ला । सहयोगी र मित्रवर्गको सहयोग प्राप्त हुनेछ । हिम्मत र साहसले काममा पूर्णता प्राप्त होला । आत्मबलले काममा दायित्व बढ्ला । व्यापार र व्यवसाय मध्यमकारक नै मान्नुपर्दछ । बहुत शिक्षित आकांक्षाले पूर्णता प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

मिथुन राशि: गुमेको धन प्राप्ती हुने समय छ । आर्थिक तथा भौतिक सम्वृद्धि बढाउने काममा सक्रिय भइने छ । यात्रा योगबाट लाभ प्राप्त होला । मीठो भोजन प्राप्तिको समय योग छ । व्यापार–व्यवसाय मध्यमकारक रहेको छ । सामाजिक तथा आध्यात्मिक कार्यमा सरिक भइने छ । खर्च बढ्ने समय छ । परीक्षा प्रतियोगितामा सफलता प्राप्त हुने समय योग छ ।

कर्कट राशि: नयाँ अवसरले प्रतिक्षा गरेको समय छ । चुनौती पन्छाएर कडा काम पूरा गर्न सकिने छ । आत्मबलले प्रतिष्ठा र सम्मान प्राप्त होला । आपसी संवाद र कुराकानीमा समय बित्ला । सहनशीलता र गम्भीरता राख्दा राम्रो । व्यापार–व्यवसाय मध्यम छ । सामाजिक र धार्मिक यात्रा योग होला । मनमा अनावश्यक शंका हटाउँदा राम्रो रहला ।

सिंह राशि: आफन्त वा साथीभाइसित सम्पर्क र सम्बन्ध बढ्ने समय छ । हरेक काममा चुनौति र व्यवधान झेल्नुपर्ला । परदेशको यात्रा होला । नियमित काममा बाधा होला । खर्चमा वृद्धि होला । साँझेदारी र शेयर कारोबारमा बिचार गर्नुपर्ला । पढाइ–लेखाइ मध्यम नै मान्नुपर्दछ । सामाजिक र धार्मिक काममा समय बित्ला ।

कन्या राशि: लगानी बढाउन सकिने समय योग छ । प्रयास गर्दा आम्दानी बढ्ने योग छ । कामधन्धाबाट सन्तुष्टि प्राप्त होला । इच्छाएको क्षेत्रमा भने खर्च बढ्ला । भौतिक साधन प्राप्त होला । नयाँ योजना कार्यान्वयन होला । प्रशासनिक क्षेत्र ठिकै छ । पढाइ–लेखाइ मध्यम छ । सामाजिक र धार्मिक क्षेत्रका काममा मन जाला ।

तुला राशि: सिर्जनात्मक र रचनात्मक काममा मन जाला । अवसरहरुको उपयोग हुनेछ । ठूला बडाको सहयोग लिन सकिने छ । भूमि, वाहन, पैतृक सम्पत्तिबाट लाभ प्राप्त हुनेछ । दूरगामी भविष्यप्रति लक्षित लगानी गरेमा पछि राम्रो रहने छ । व्यापार–व्यवसाय मध्यम छ । प्रतिस्पर्धीसँग अनुभव बटुल्न सकिने समय योग छ । सामाजिक र धार्मिक यात्रामा सरिक ।

वृश्चिक राशि: आत्मविश्वास र शिघ्र निर्णय गर्ने क्षमतामा अभिवृद्धि हुने समय छ । धार्मिक तथा सामाजिक काममा खट्नु पर्ने समय योग छ । सम्मान र प्रतिष्ठा बढ्न सक्ने समय योग रहेको छ । परोपकारजन्य काममा सरिक भइएला । रोकिएका कामहरु बन्ने समय योग छ । सहकर्मीहरुसँग असमझदारी बढ्न सक्छ । अल्छीले सुनौलो अवसर पनि गुम्ला ।

धनु राशि: खर्चवृद्धिले तनाव बढ्न सक्छ । बाधाहरुबाट बच्ने समय योग छ । विपरीत परिस्थितिलाई जितेर अगाडि बढ्दा राम्रो हुन्छ । व्यापार–व्यवसाय मध्यमकारक रहेको छ । कार्यक्षेत्र वा प्रशासनिक कामकाजमा पुराना समस्याहरु बल्झिनाले मन खिन्न होला । आध्यात्मिक तथा परोपकारजन्य कामहरुमा सरिक भइने योग छ । अध्ययन–अध्यापन दुबै मध्यमकारक छ ।

मकर राशि: आत्मनिर्णयको क्षमतामा वृद्धि हुनेछ । रमणीय स्थानको भ्रमण र भेटघाट हुने योग छ । मानसिक शान्ति र आनन्दको आभाष आइपर्ला । नयाँ अनुभव र ज्ञान हाँसिल गरिने योग छ । स्वास्थ्य सबल रहनुका साथै रोकिएका कामहरु बन्नेछन् । रमझममा समय बित्ला । अध्ययन–अध्यापन ठिकै रहला । वैदेशिक योगका काममा मन जाला । धार्मिक यात्रा होला ।

कुम्भ राशि: प्रयोजनसँग उठबस गर्ने मौका मिल्ला । एक्लोपन र निराशाको भाव हट्न सक्छ । सामाजिक क्रियाकलाप र परोपकारी काममा सहभागी भइएला । तर्क वितर्कले आपसी सम्बन्धमा फाटो बढ्न सक्छ । साँझेदारी व्यवसायका कामबाट लाभ प्राप्त हुने समय योग रहेको छ । कामको बोझ बढ्ने समय योग छ । अध्ययन–अध्यापन ठिकै रहला । धार्मिक कृत्यमा सरिक ।

मीन राशि: समय मध्यमकारक नै मान्नुपर्दछ । सिर्जनात्मक काममा मन जाला । हाँके ताकेका कामहरु बन्ने कार्य गर्दछ । ज्ञानमूलक क्रियाकलापमा संलग्न भइने छ । परीक्षा प्रतियोगितामा सफलता प्राप्त होला । व्यापार–व्यवसाय मध्यम फलदायी छ । शिक्षा दीक्षाका क्षेत्रमा सामान्य समय रहेको छ । पठनपाठनका क्षेत्रबाट लाभ प्राप्त हुने समय छ ।

हेटौंडा रिफरेन्स ल्याबरोटरी

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

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

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

(HRL)

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

सञ्चालनको छोटो अवधिमै हाम्रो सेवालाई विश्वास गर्दै सेवा गर्ने अवसर दिनुहुने सम्पूर्ण सेवाग्राहीप्रति आभारसहित अब प्रत्येक महिनाको दोस्रो शनिबार सुगर जाँच निशूल्क र चौथो शनिबार थाइराइड जाँचमा ५0 प्रतिशत छुट हुने सहर्ष जानकारी गराउँदछौं ।

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

जिल्लास्तरीय राष्ट्रपति रनिङ शिल्ड
सितोरियो कराँते प्रतियोगिता सम्पन्न

समाज संवाददाता

हेटौंडाः १४ औं संस्करणको मकवानपुर जिल्लास्तरीय राष्ट्रपति रनिङ शिल्ड छनोट प्रतियोगिताअन्तर्गत् सितोरियो कराँते प्रतियोगिता सम्पन्न भएको छ । शुक्रबार नेपाल सितोरियो कराँते संघ मकवानपुरको अध्यक्ष दीपकबहादुर तामाङको सभाध्यक्ष तथा जिल्ला खेलकुद विकास समितिका अध्यक्ष भेष खड्गीको प्रमुख आतिथ्यमा कराँते प्रतियोगिता सम्पन्न भएको हो ।

हेटौंडा-४, पारिजातपथस्थित बहुउद्देशीय कभर्ड हलमा जिल्ला छनोट कराँते प्रतियोगिता सम्पन्न भएको हो । पुरुषतर्फको ४२ केजी तौल समूहबाट थाहा नगरपालिकाका करुण गमाल प्रथम, हेटौंडा उपमहानगरपालिकाका कपिल डिम्डुङ द्वितीय, बागमती गाउँपालिकाका प्रविन लोप्चन र बकैया गाउँपालिकाका रोज भोम्जन तृतीय भएका छन् ।

४८ केजी तौल समूहबाट बागमती गाउँपालिकाका विराज स्याङतान प्रथम, बकैया गाउँपालिकाका अमन घलान द्वितीय, थाहा नगरपालिकाका सुशान्त दोङ र हेटौंडा उपमहानगरपालिकाका साजन थिङ तृतीय भएका छन् । यस्तै, ५२ केजी तौल समूहबाट बकैया गाउँपालिकाका राज भोलन प्रथम, बागमती गाउँपालिकाका विकास दोङ द्वितीय, थाहा नगरपालिकाका अभिमन्यु गोले र हेटौंडा उपमहानगरपालिकाका रोहित रुम्बा तृतीय भएका छन् ।

५७ केजी तौल समूहबाट हेटौंडा उपमहानगरपालिकाका सोमराज पाखिन प्रथम, बकैया गाउँपालिकाका छोइसाङ थोकर द्वितीय, मकवानपुरगढी गाउँपालिकाका प्रतीक दोङ र थाहा नगरपालिकाका नवीन गोपाली तृतीय भएका छन् । पुरुषतर्फको अन्तिम ६२ केजी तौल समूहबाट हेटौंडा उपमहानगरपालिकाका एस नेपाल प्रथम, बकैया गाउँपालिकाका प्रभाकर भोम्जन द्वितीय र थाहा नगरपालिकाका सुमन अधिकारी तृतीय भएका छन् ।

कातातर्फ पुरुषमा बकैया गाउँपालिकाका आयुष स्याङतान प्रथम, थाहा नगरपालिकानका सुशान्त दोङ द्वितीय, बागमती गाउँपालिकाका कुश लोप्चन र हेटौंडा उपमहानगरपालिकाका दिप्सन लामा तृतीय भएका छन् । महिलातर्फको कातामा हेटौंडा उपमहानगरपालिकाकी र सना गोङ्वा प्रथम, बागमती गाउँपालिकाकी अनुष्का लोप्चन द्वितीय, बकैयाँ गाउँपालिकाकी दीपिका स्याङतान र थहा नगरपालिकाकी सञ्जिता गोले तृतीय भएकी छिन् ।

महिलातर्फको ४० केजी तौल समूहबाट थाहा नगरपालिकाकी सुशीला दोङ प्रथम, बागमती गाउँपालिकाबाट अस्मी लोप्चन द्वितीय, इसा बुढाथोकी र बकैया गाउँपालिकाबाट प्रीति थिङ तृतीय भएकी छिन् । यस्तै, ४५ केजी तौल समूहबाट बकैया गाउँपालिकाकी प्रमिला थिङ प्रथम, हेटौंडा उपमहानगरपालिकाकी सुरक्षा मैनाली द्वितीय, थाहा नगर पालिकाकी रञ्जिता गोले र बागमती गाउँपालिकाकी प्रविसा पाखिन तृतीय भएकी छिन् ।

५० केजी तौल समूहबाट बकैया गाउँपालिकाकी डोल्मा भोम्जन प्रथम, थाहा नगरपालिकाकी रिभु खत्री द्वितीय, हेटौंडा उपमहानगरपालिकाबाट डोल्मा स्याङतान र बागमती गाउँपालिकाबाट सुशीला थोकर तृतीय भएकी छिन् । यस्तै, ५५ केजी तौल समूहबाट हेटौंडा उपमहानगर पालिकाकी रसुना गोङ्बा प्रथम, बागमती गाउँपालिकाकी रविना स्याङतान द्वितीय र बकैया गाउँपालिकाकी सलिना माझी तृतीय भएकी छिन् । महिलातर्फको अन्तिम ६० केजी तौल समूहबाट हेटौंडा उपमहानगरपालिकाकी सुशीला श्रेष्ठ प्रथम, बकैया गाउँपालिकाकी रवीना माझी द्वितीय, थाहा नगरपालिकाकी सोना बलामी र मकवानपुरगढी गाउँपालिकाकी आकृति पुलामी तृतीय भएकी छिन् ।

प्रतियोगितामा थाहा नगरपालिका, हेटौंडा उपमहानगरपालिका, मकवानपुर गढी गाउँपालिका, बागमती गाउँपालिका र बकैया गाउँपालिकाका करिब ६० जना खेलाडीहरुको सहभागिता रहेको थियो । महिलातर्फ ४२ केजीदेखि ६० केजी तौलसम्मका र पुरुषतर्फ ४० देखि ६२ केजी तौलसम्मका खेलाडीहरुको सहभागिता रहेको थियो ।

प्रतियोगितामा प्रत्येक तौल समूहमा प्रथम हुने खेलाडीहरुलाई जिल्ला खेलकुद विकास समितिको नेतृत्वमा १५ दिन बन्द प्रशिक्षणमा राखेर प्रदेशस्तरीय प्रतियोगिता सहभागी गराउने जिल्ला खेलकुद विकास समितिका कार्यालय प्रमुख माधव कोइराला ले जानकारी दिनुभएको छ । यसअघि जिल्लाबाट छनोट भएका खेलाडीहरुलाई एक सातामात्र बन्द प्रशिक्षण राखिएको थियो । प्रतियोगिताअन्तर्गत् शनिबार तेक्वान्दो, एथ्लेटिक्स, कबड्डीलगायतको खेलहरु हुनेछ ।

प्रतियोगितामा प्रथम, द्वितीय र तृतीय हुने खेलाडीहरुले क्रमशः स्वर्ण, रजत र कास्य पदकसहित प्रमाणपत्र प्राप्त गरेका छन् । प्रतियोगिताको उत्कृष्ट महिला हेटौंडा उपमहानगरपालिकाबाट लक्ष्मी श्रेष्ठ र पुरुष बकैया गाउँपालिकाका राज भोलन घोषित भएका छन् । कराँते प्रतियोगिताको समापन कार्यक्रममा नेपाल कराँते महासंघका अध्यक्ष रामकृष्ण श्रेष्ठ, जिल्ला खेलकुद विकास समितिका कार्यालय प्रमुख कोइराला, जिल्ला रेफ्री संयोजक विष्णुभक्त लामा, मधेश प्रदेश प्रशिक्षक सुरेन्द्र श्रेष्ठ, कराँते प्रशिक्षक नरेन्द्र श्रेष्ठ, तुकेन्द्रमान श्रेष्ठ, मुकेन्द्र श्रेष्ठ र सुरेन्द्र श्रेष्ठको पनि उपस्थिति रहेको थियो ।

मिथ्या सूचनाविरुद्ध अन्तरक्रिया

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडामा शुक्रबार मिथ्या सूचनाविरुद्ध अन्तरक्रिया भएको छ । सेन्टर फर मिडिया रिसर्च नेपालको आयोजनामा अन्तरक्रिया भएको हो ।

अन्तरक्रियामा बोल्नुहुँदै बागमती प्रदेशसभा सदस्य सरल सहयात्री पौडेलले मिथ्या सूचना रोक्न राजनीतिक क्षेत्र जिम्मेवार हुनुपर्ने बताउनुभयो । पछिल्लो समय समाजमा शैक्षिक अवस्थामा विकास र परिवर्तन नहुँदा जनताहरु मिथ्या सूचनामा भर पर्ने गरेको उहाँले बताउनुभयो । हरेक कुराको निकास शिक्षाबाट सम्भव भएको भन्दै उहाँले सबैलाई सचेत बनाउनुपर्ने बताउनुभयो । तीन तहका सरकारले शिक्षा क्षेत्रमा विकास गर्न आवश्यक रहेको उहाँको भनाइ छ ।

बागमती प्रदेशका सञ्चार रजिष्ट्रार कार्यालय प्रमुख रेवती सापकोटाले पछिल्लो समयमा कम साक्षर भएका मानिसलाई मिथ्या सूचनाले प्रभाव पारेको बताउनुभयो । अहिले आमसञ्चारका माध्यमलाई विश्वास नगरी अन्य सामाजिक सञ्जाललाई विश्वास गर्दा मिथ्या सूचना झन बढ्दो अवस्थामा रहेको उहाँले बताउनुभयो ।

पछिल्लो समयमा आमसञ्चारका माध्यमहरुले उठाउनुपर्ने विषयलाई नै अन्य सामाजिक सञ्जालले उठाउँदा जनमानसको विश्वास आमसञ्चारबाट गुमेको हुनसक्ने उहाँको भनाइ छ । उहाँले मिडियाबारे नीति बनाउँदा राष्ट्रियरुपमा नै बनाउनुपर्ने बताउनुभयो ।

संस्थाका कार्यकारी निर्देशक तिलक पाठकले पछिल्लो समयमा मिथ्या सूचना फैलिँदै गइरहेको बारेमा जानकारी गराउनुभयो । अहिले मुख्यगरी राजनीतिक दल र अभियानहरुले नै विपक्षीहरुको बदनाम गर्न गलत सूचना प्रवाह गरिरहेको बताउनुभयो । राजनीतिक दलले निर्वाचनको बेला सबैभन्दा बढी मिथ्या सूचना फैलाउने काममा सक्रिय हुने गरेको उहाँले बताउनुभयो । यस्तै, समाजमा घृणा फैलाएर आफ्नो स्वार्थसिद्ध गर्न चाहने समूहले मिथ्या सूचना प्रवाह गरेको उहाँले बताउनुभयो । यसलाई नियन्त्रण गर्न सबै लाग्नुपर्ने उहाँले बताउनुभयो ।

अन्तरक्रियामा बागमती प्रदेशसभा सदस्यहरु रत्न ढकाल, माया श्रेष्ठ, रमा आले मगरलगायतको उपस्थिति रहेको थियो ।

जिल्लास्तरीय राष्ट्रपति रनिङ शिल्डमा उसु प्रतियोगिता सम्पन्न

समाज संवाददाता

हेटौंडाः १४ औं संस्करणको मकवानपुर जिल्लास्तरीय राष्ट्रपति रनिङ शिल्ड प्रतियोगिताअन्तर्गत् उसु प्रतियोगिता सम्पन्न भएको छ । शुक्रबार जिल्ला खेलकुद विकास समितिका अध्यक्ष वेश खड्गीको प्रमुख आतिथ्यमा प्रतियोगिता सम्पन्न भएको हो ।

प्रतियोगितामा पुरुषतर्फको सान्सोउ विधातर्फ रोवित थापा र महिलातर्फ संगम मोक्तान प्रथम भएका छन् । ४२ केजीदेखि ४५ केजी तौल समूहबाट पुरुषतर्फ बुद्ध भोलन र महिलातर्फ मनिष विक प्रथम भएका छन् । ४५ देखि ४८ केजी तौल समूहबाट पुरुषतर्फ विशेष थापा र महिलातर्फ सुनिता लामा भएका छन् ।

यस्तै, थाउलो विधाको छानछवान विधामा महिलातर्फ सर्गन मोक्तान र पुरुषतर्फ शीतल थिङ प्रथम भएका छन् । नानछवान विधातर्फ सयम राजु दहाल र जेनिशा गुरुङ प्रथम भएका छन् । ताइचीमा अविस्मा पाठक र रिषभ खतिवडा प्रथम भएका छन् ।

उसु प्रतियोगितामा २५ जना खेलाडीहरुको सहभागिता रहेको थियो । प्रतियोगितामा महिला र पुरुषतर्फ ४२ केजीदेखि ४८ केजी तौल समूहका खेलाडीहरुको सहभागिता रहेको थियो । प्रतियोगिताअन्तर्गत् शनिबार भलिबल, एथ्लेटिक्स, तेक्वान्दोलगायतको खेलहरु हुनेछ ।

प्रतियोगितामा सहभागी भएका खेलाडीहरुमध्ये प्रथम हुने खेलाडीलाई जिल्ला खेलकुद विकास समितिको नेतृत्वमा १५ दिन बन्द प्रशिक्षणमा सहभागी गराएर प्रदेशस्तरीय प्रतियोगितामा सहभागी गराइनेछ ।

जिल्ला खेलकुद विकास समितिका अध्यक्ष खड्गीको प्रमुख आतिथ्यमा पुरस्कार वितरण भएको थियो । पुरस्कार वितरण कार्यक्रममा उसु संघका सचिव विश्वनाथ पाठक, जिल्ला खेलकुद विकास समितिका कार्यालय प्रमुख माधव कोइराला, उसु प्रशिक्षक विमल थापा मगर, सितोरियो कराँते संघका अध्यक्ष दीपकबहादुर तामाङलगायतको आतिथ्य रहेको थियो ।

सिद्धार्थ शिशु सदनमा खेलकुद कार्यक्रम

समाज संवाददाता

हेटौंडा, हेटौंडा-५, सानोपोखरास्थित सिद्धार्थ शिशु सदन माध्यमिक विद्यालयमा खेलकुद कार्यक्रम सुरु भएको छ । शुक्रबार विद्यालयका प्रधानाध्यापक निर्मल पराजुलीले खेलकुद कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुभएको हो ।

शनिबारसम्म चल्ने खेलकुद कार्यक्रममा ब्याडमिन्टन, भलिबल, फुटबल, एल्थेटिक्स, म्युजिकल चियर, स्याक रेस, चम्चा रेस, रिले, हाइजम, लङजम्पलगायत खेलहरु सञ्चालन हुने विद्यालयका प्रिन्सिपल पराजुलीले बताउनुभयो । सबै कक्षा र तहका विद्यार्थीको सहभागिता रहने गरी कार्यक्रममा मनोरञ्जनात्मक, बौद्धिक एवम् शारीरिक विकासमा सहयोग पुग्ने किसिमका खेल समावेश गरिएको छ । खेलकुदमा प्रथम, द्वितीय र तृतीय हुने विद्यार्थीलाई मेडल तथा प्रमाण-पत्र प्रदान गरिनेछ ।

विद्यालयले शिक्षासँगै खेलकुदलाई पनि अगाडि बढाउने उद्देश्यले वार्षिक क्यालेण्डरअनुसार खेलकुद कार्यक्रम आयोजना गरिएको हो । विद्यालयले हरेक वर्ष खेलकुद कार्यक्रमलाई शैक्षिक क्यालेण्डरमा नै समावेश गरेर सञ्चालन गर्दै आइरहेको छ । प्ले ग्रुपदेखि १० कक्षासम्म अध्यापन हुने विद्यालयमा ९ सय ५० जना विद्यार्थी कार्यक्रममा सहभागी हुनेछन् ।

काभ्रेमा एकैदिन ३ जनाको मृत्यु

समाज संवाददाता

हेटौंडाः विभिन्न घटनामा काभ्रेपलाञ्चोकमा एकैदिन ३ जनाको मृत्यु भएको छ । बिहीबार बागमती प्रदेशको काभ्रेपलाञ्चोक जिल्लामा ३ जना र सिन्धुली जिल्लामा एक जनाको मृत्यु भएको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौंडाले जानकारी दिएको छ ।

काभ्रेपलाञ्चोक जिल्लाको मण्डन देउपुर नगरपालिका-५ मा एक जना पुरुषको मृत्यु भएको छ । मृत्यु हुनेमा ६३ वर्षीय डोमप्रसाद ढकाल रहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । ढकाल केही दिनदेखि रुघाखोकी लागी बिरामी भएकोमा बिहीबार बेलुका ७ बजे एक्कासी बेहोस भएका थिए । बेहोस भएका ढकाललाई उपचारका लागि धुलिखेल अस्पताल लैजाँदै गर्दा बाटोमा नै मृत्यु भएको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

काभ्रेपलाञ्चोक जिल्लाको बनेपा नगरपालिका-७, धनेश्वर पुलमा मोटरसाइकल अनियन्त्रित भई दुर्घटना हुँदा चालकको मृत्यु भएको छ । मृत्यु हुनेमा बनेपा नगर पालिका-८ बस्ने २३ वर्षीय सरोज श्रेष्ठ रहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

बिहीबार राति ११ बजेर ३० मिनेटको समयमा पनौतीबाट बनेपातर्फ जाँदै गरेको बा ७० प ३७७९ नम्बरको मोटरसाइकल अनियन्त्रित भई पल्टिँदा श्रेष्ठ घाइते भएका थिए । घाइते श्रेष्ठलाई उपचारका लागि शिर मेमोरियल अस्पताल लगिएकोमा सोहि राति ११ बजेर ४५ मिनेटको समयमा डाक्टरले मृत घोषणा गरेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

काभ्रेपलाञ्चोक जिल्लाकै बनेपा नगरपालिका-६, बुडोलमा एक जना पुरुषको मृत्यु भएको छ । मृत्यु हुनेमा पाँचखाल नगरपालिका-६ बस्ने २२ वर्षीय सलिन दनुवार रहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । बिहीबार राति ११ बजेर ३५ मिनेटको समयमा दनुवार बेहोस भई ढलेकोमा उपचारको लागि शिर मेमोरियल अस्पताल लगिएकोमा डाक्टरले मृत घोषणा गरेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

यस्तै, सिन्धुली जिल्लाको कमलामाई नगरपालिका-१२, गहतेमा एक जना पुरुषको मृत्यु भएको छ । मृत्यु हुनेमा ५६ वर्षीय आइते सार्की रहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

बिहीबार दिउँसो ४ बजेको समयमा कच्ची सडकमा कोल्टे परी लडिरहेको अवस्थामा सार्की फेला परेका थिए । घाइते सार्कीलाई उपचारको लागि अस्पताल लैजाने क्रममा बाटोमा नै मृत्यु भएको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

नेपाल यू-१९ विश्वकपको सुपर सिक्समा

काठमाडौं: तीव्र गतिका बलर आकाश चन्द र कप्तान देव खनालको उत्कृष्ट प्रदर्शनमा आईसीसी यू-१९ विश्वकप २०२४ मा नेपाल अफगानिस्तानलाई १ विकेटले हराउँदै सुपर सिक्समा पुगेको छ । नेपाल समूह डी बाट तेस्रो स्थानमा रहँदै सुपर सिक्समा पुगेको हो । जितका लागि १४६ रनको मध्यम विजयी लक्ष्य नेपालले ४४.४ ओभरमा ९ विकेट गुमाउँदै पूरा गर्‍यो ।

नेपालको जितमा कप्तान देव खनालले ८९ बलमा ७ चौकासहित सर्वाधिक ५८ रनको कप्तानी इनिङ खेले । नेपालले ओपनर अर्जुन कुमालालाई १०, तेस्रो नम्बरका गुलशन झालाई १ र विपिन रावललाई २ रनमा गुमाएको थियो । खलिल अहमदले ओपनर विपिन रावललाई योर्करमा २ रनमा एलबीडब्लू आउट गरेपछि नेपाल ८.१ ओभरमा २४-३ को अवस्थामा पुगेको थियो । त्यसपछि नेपालको इनिङ सम्हाल्न चौथो विकेटका लागि देव र आकाशले ९० बलमा ४९ रनको साझेदारी गरेका थिए । स्पिनर नासिर खानले त्रिपाठीलाई १६ रनमा अली अहमदबाट क्याच गराउँदै साझेदारी तोडेका थिए । *स्रोतः अनलाइनखबर ।*

गोरक्षनाथ माविलाई शैक्षिक सामग्री

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा-१८, हर्नामाडीमा रहेको गोरक्षनाथ माध्यमिक विद्यालयलाई शैक्षिक सामग्री प्रदान गरिएको छ । शुक्रबार हेटौंडा-१७ घर भै हाल युके बस्ने विकास रुपाखेतीले ३० हजार रुपैयाँ बराबरको शैक्षिक सामग्री हस्तान्तरण गरेको विद्यालयका प्रधानाध्यापक मीना श्रेष्ठले जानकारी दिनुभयो ।

रुपाखेतीको हजुरआमा र काकाले विद्यालयकमा १ देखि ८ कक्षासम्म अध्ययन गर्ने ३० जना विद्यार्थीलाई एक हजार रुपैयाँ बराबरको शैक्षिक सामग्री हस्तान्तरण गरेको प्रधानाध्यापक श्रेष्ठले जानकारी दिनुभयो । विद्यार्थीहरुलाई कपी, कलम, सिसाकलम, ज्यामिती बक्स, क्याल्कुलेटर र कलर हस्तान्तरण गर्नुभएको थियो । सामग्री हस्तान्तरण कार्यक्रम रुपाखेतीका हजुरआमा भागिरथी रुपाखेतीको प्रमुख आतिथ्य तथा विद्यालयकी प्रधानाध्यापक श्रेष्ठको अध्यक्षतामा भएको थियो । रुपाखेतीले आगामी दिनमा निरन्तर सहयोगको प्रतिबद्धतासमेत व्यक्त गर्नुभएको श्रेष्ठले जानकारी दिनुभयो ।

वडावासीहरुमा जानकारीका लागि अनुरोध

नेपालको संविधान भाग – ३ मौलिक हकको धारा ३९ अन्तर्गत बालबालिकाको हकको व्यवस्था भएको र स्थानीय सरकार संचालन ऐन, २०७४, र बालबालिका सम्बन्धी ऐन, २०७५, समेतलाई कार्यान्वयन गर्न गराउनका लागि हेटौंडा उपमहानगरपालिका तत्पर रहेको हुँदा २० वर्ष मुनिका किशोरकिशोरीहरुले विवाह गरे गराएमा दुवै पक्ष कानून बमोजिम दण्डनीय हुने हुँदा अरुलाई समेत सचेत गराई कानूनको पालना गर्न गराउनको लागि हार्दिक अनुरोध गर्दछौं । साथै बालबालिकालाई निकृष्ट प्रकारको श्रम (जस्तैः मोटर ग्यारेज, होटल, गिट्टी, बालुवा, सहचालक आदि) मा नलगाउन, १४ वर्ष मुनिका बालबालिकालाई कुनै पनि श्रममा नलगाउन, सूर्तिजन्य पदार्थको खरिद बिक्री गर्ने कार्यमा बालबालिकालाई प्रयोग नगर्नु हुन र विद्यालयमा भर्ना गराई नियमित रुपमा पठनपाठन कार्यमा संलग्न गर्नु गराउनुहुन हार्दिक अनुरोध छ । नगर भित्र माथि उल्लेखित कानुन विरुद्धका कार्यहरु भए वा गरे गराएमा कानून बमोजिम हुने व्यवहोरा पनि जानकारी गराईन्छ ।

नरनाथ सुवेदी
वडा अध्यक्ष तथा
१९ नम्बर वडा कार्यालय परिवार
हेटौंडा उपमहानगरपालिका

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