म.जि.प्र.का दर्ता नः
१०४/०६७/०६८

हेटौंडा, मकवानपुर

म.जि.हु.का.द.नं.
३०/०६९/०७०

बागमती प्रदेशको राजधानी हेटौंडाबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको समाचारपत्र

समृद्ध समाज

SAMRIDDHA SAMAJ NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

वर्ष:१६ अङ्क:- ५७ २०८१ पुस २९ गते सोमबार 13 January 2025, Monday - पृष्ठ ४ मूल्य रू. ५/-

स्तन क्यान्सरका लक्षणहरू

- स्तन वा काखी मुनि नदुख्ने गिर्खा वा गाँठो देखिनु,
- स्तनको छालामा निको नहुने घाउ आउनु,
- स्तनको आकारमा परिवर्तन हुनु,
- स्तनको छाला सुन्तलाको बोक्रा जस्तो हुनु,
- स्तनको मुन्टा भित्र तर्फ जानु,
- स्तनको मुन्टाबाट रगत वा पीप बग्नु,
- स्तन दुख्नु वा सुन्निनु,

यस्ता कुनै पनि लक्षण देखिए तुरुन्तै चिकित्सकसँग परामर्श गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

लागूऔषध गाँजा, चरेश र अफिमसहित ३ जना पक्राउ

लागूऔषधसहित पक्राउ परेकाहरुकाहरुलाई सार्वजनिक गर्दै मकवानपुर प्रहरी ।

समाज संवाददाता

हेटौँडा : मकवानपुर प्रहरीले लागूऔषध गाँजा, चरेश र अफिमसहित ३ जनालाई पक्राउ गरेको छ । मकवानपुरको थाहा नगरपालिका-११, टिस्टुङ नौखण्डे र हेटौँडा-१५, रातोमाटेबाट प्रहरीले उनीहरुलाई पक्राउ गरेको हो । त्रिभुवन राजपथअन्तर्गत मकवानपुरको थाहा नगरपालिका-११, टिस्टुङ नौखण्डेबाट लागूऔषध चरेश र अफिमसहित २ जना भारतीय नागरिकलाई पक्राउ गरेको छ ।

पक्राउ पर्नेमा भारतको हरियाणा राज्यको ग्राम पञ्चायत गोबिन्द नगर थाना सदरका २५ वर्षीय कुनाल गोथ्वाल र न्यु सुवास नगर थाना सदरका २० वर्षीय मनिष कुमार रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरले जानकारी दिएको छ । शनिबार राति २ बजेको समयमा त्रिभुवन राजपथ सडकखण्डबाट हेटौँडा हुँदै भारततर्फ लागूऔषध ओसारपोसार भइरहेको सूचनाका आधारमा खटिएको प्रहरी टोलीले सुरक्षाजाँच गर्दा डिएल ८ सीएक्स १२२४ नम्बरको भारतीय कारबाट लागूऔषध बरामद भएको हो । कारबाट लागूऔषध चरेश २१ किलो ४६० ग्राम र अफिम ३ किलो ४७० ग्राम फेला पारेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । लागूऔषधसहित मनिस र कुनाललाई नियन्त्रणमा लिई थप अनुसन्धान कार्य भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

यस्तै पूर्व-पश्चिम राजमार्गअन्तर्गत हेटौँडा-१५, रातोमाटे चेकपोष्टबाट मकवानपुर प्रहरीले लागूऔषध गाँजासहित एक जनालाई पक्राउ गरेको छ। आइतबार बिहान ५ बजेर ३० मिनेटको समयमा रातोमाटे चेकपोष्टमा सवारी साधन रोकी सुरक्षाजाँच गर्दा चितवनबाट वीरगञ्जतर्फ जाँदै गरेको डिएल १३ सी १५६१ नम्बरको भारतीय कारबाट १०१ किलो लागूऔषध गाँजासहित एक जनालाई पक्राउ गरेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरले जानकारी दिएको छ। प्रहरीले लागूऔषध गाँजासहित पर्सा जिल्लाको वीरगञ्ज महानगरपालिका-२६, अठराह सुगौलीका २० वर्षीय राजन राउत कुर्मीलाई पक्राउ गरेको छ। लागूऔषध गाँजासहित कुर्मीलाई नियन्त्रणमा लिई थप अनुसन्धान कार्य भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

दर्ता र नवीकरणबिनै स्वास्थ्य संस्था सञ्चालन

जमुना तामाङ

हेटौंडाः जनस्वास्थ्य कार्यालय मकवानपुरमा आर्थिक वर्ष २०७७/०७८ देखि २०७८/०७९ सम्म नयाँ दर्ता (इजाजत) तथा नवीकरण भएका ३१ वटा निजी स्वास्थ्य संस्था छन् । १२ वटा नयाँ दर्ता हुँदा १९ वटा निजी स्वास्थ्य संस्था नवीकरण भएका छन् । तर, २०७९ असार मसान्तपछि नयाँ दर्ता तथा नवीकरण हुन कति निजी स्वास्थ्य संस्था आए भन्ने तथ्यांक जनस्वास्थ्य कार्यालय मकवानपुरसँग छैन ।

प्रदेश राजपत्रमा २०८१ कात्तिक १ गते प्रदेश स्वास्थ्य सेवा (पहिलो संशोधन) ऐन प्रकाशित भएको छ । उक्त ऐनको दफा १५ मा तोकिएको म्यादभित्र नवीकरण नगरेका र हाल सञ्चालनमा रहेका स्वास्थ्य संस्थाले एक पटकको लागि मात्र यो उपदफा प्रारम्भ भएको मितिले ९० दिनभित्र नवीकरण गर्न निवेदन दिनुपर्ने व्यवस्था रहेको छ । सोही व्यवस्थाबमोजिम स्वास्थ्य संस्था दर्ता तथा नवीकरणका लागि गत कात्तिक १४ गते आर्थिक राष्ट्रिय दैनिक पत्रिकामा सूचना प्रकाशनसमेत भयो ।

उक्त सूचनाबमोजिम स्वास्थ्य संस्थाको आवश्यक कागजातसहितको निवेदन दर्ता गर्न प्रदेशको स्वास्थ्य मन्त्रालयले गत पुस ५ गते जनस्वास्थ्य कार्यालय मकवानपुर लाई पत्राचार गरेको छ । जनस्वास्थ्य कार्यालय मकवानपुरले नयाँ दर्ताका लागि निजी स्वास्थ्य संस्था आएको बताए पनि कति संस्था नयाँ दर्ताको लागि आयो भन्ने विवरण नभएको जनाएको छ । निजी स्वास्थ्य संस्था पहिला संघीय सरकार मातहात सञ्चालनमा रहेका स्वास्थ्य संस्था प्रदेश सरकार मातहत आउन स्वास्थ्य ऐन संशोधन नभएका कारण लामो समयदेखि नवीकरण रोकिएको बताइएको छ ।

जनस्वास्थ्य कार्यालय मकवानपुरका जनस्वास्थ्य प्रशासक कृष्णबहादुर मिजारले नयाँ दर्ता तथा नवीकरणका लागि निवेदन दिएका निजी स्वास्थ्य संस्थाको तथ्यांक कार्यालयमा नभएको बताउनुभयो । जनस्वास्थ्य कार्यालय मकवानपुरमा मात्र होइन, हेटौंडा उपमहानगरपालिका कार्यालयमा पनि सोही समस्या देखिएको छ। मकवानपुर जिल्लामा सञ्चालित क्लिनिकहरुले उपमहानगरलाई रिपोर्टिङ गर्नुपर्ने भएता पनि रिपोर्टिङ नगरेको पाइएको छ ।

सयौं संख्यामा क्लिनक सञ्चालनमा रहे पनि हेटौंडा उपमहानगरपालिकामा भने २८ वटामात्र स्वास्थ्य संस्था दर्ता छन् । जसमा स्थानीय सरकारबाट सञ्चालित २२ वटा, निजी तथा संस्थागत स्वास्थ्य संस्थामध्ये ३२ वटाको मात्र रिपोर्टिङ भएको हेटौंडा उपमहानगरपालिकाले जनाएको छ।

हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको जनस्वास्थ्य महाशाखाका प्रमुख भोला चौलागाईंका अनुसार स्वास्थ्य संस्थाले के कति सेवा दिइरहेको छ भन्ने सरकारलाई जानकारी गराउनुपर्छ। तर त्यो रिपोर्टिङ हुने गरेको छैन, जुन राष्ट्रिय समस्या भएको उहाँले बताउनुभयो । कतिपय संस्थालाई पटकपटक ताकेता गर्दा पनि अटेर गरेको उहाँको भनाइ छ । सयौंको संख्यामा क्लिनिकहरु उपमहानगरको अनुमतिबिना सञ्चालनमा रहेको उहाँले दावी गर्नुभयो ।

हालसम्म बागमती प्रदेशमा दर्ता तथा नवीकरणका लागि निवेदन दिएका स्वास्थ्य संस्थाको यकिन तथ्यांक नदेखेको बागमती प्रदेशको स्वास्थ्य मन्त्रालयका प्रवक्ता डा खगेश्वर गेलालले जानकारी दिनुभयो । ऐन, नियमावली, नीति तथा कार्यक्रम बनिसकेको भए पनि प्रमाणीकरणको पत्र मन्त्रालयमा नआएकाले नवीकरण तथा दर्ता भएका स्वास्थ्य संस्थाको तथ्यांक यकिन गर्न ढिलाई भएको उहाँको भनाइ छ । अब छिट्टै अध्ययन अनुगमन गरी नवीकरण नभएका तथा दर्ता नभएका स्वास्थ्य संस्थालाई कारवाहीको दायरामा ल्याउने उहाँले बताउनुभयो ।

स्कूलबसले ठक्कर दिँदा शिशुको मृत्यु

समाज संवाददाता

हेटौँडा : मकवानपुरको मनहरी गाउँपालिका-६, नयाँबस्तीमा स्कूलबसले ठक्कर दिँदा २ वर्षीया शिशुको मृत्यु भएको छ । आइतबार दिउँसो ३ बजेर ४० मिनेटको समयमा मनहरी बजारबाट नयाँबस्तीतर्फ जाँदै गरेको मनहरी बिलिभर्स इंग्लिस बोर्डिङ स्कूलको ना १ क ९२५० नम्बरको बसले ठक्कर दिँदा २ वर्षीया पुजा थिङको मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरले जनाएको छ ।

बसको ठक्करबाट गम्भीर घाइते भएकी थिङलाई उपचारका लागि हेटौँडा अस्पताल पुर्याइएको थियो । उपचारको क्रममा आइतबार साँझ ५ बजेर १० मिनेटको समयमा डाक्टरले मृत घोषणा गरिदिएको प्रहरीले जनाएको छ । प्रहरीले बस चालक मनहरी-७, बिजौनाका चन्द्र बहादुर तामाङलाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको छ ।

सवारी दुर्घटनामा २ जनाको मृत्यु

समाज संवाददाता

हेटौंडाः चितवन जिल्लामा सवारी दुर्घटनामा २ जनाको मृत्यु भएको छ । चितवनको रत्ननगर नगरपालिका-१०, देवकी पेट्रोलपम्म अगाडि मोटरसाइकलको ठक्करबाठ पैदलयात्रीको मृत्यु भएको छ । मृत्यु हुनेमा ९० वर्षीय बैकुण्ठनाथ लम्साल रहेको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौंडाले जानकारी दिएको छ ।

शनिबार बेलुका ७ बजेको समयमा पूर्व-पश्चिम सडकखण्डमा भरतपुरबाट टाँडीतर्फ जाँदै गरेको बा प्र ०६-००२ प ४८६७ नम्बरको मोटरसाइकलले बाटो क्रस गर्दै गरेका लम्साललाई ठक्कर दिएको थियो । मोटरसाइकलको ठक्करबाट लम्साल गम्भीर घाइते भएका थिए ।

घाइते लम्साललाई उपचारका लागि नयाँ मेडिकल कलेज भरतपुर लगिएकोमा उपचारको क्रममा राति १० बजेर ३० मिनेटको समयमा मृत्यु भएको थियो । मोटरसाइकल चालक चितवन रत्ननगर नगरपालिका-१३ का २८ वर्षीय अमृत सिम्खडालाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको छ।

चितवनको भरतपुर मानगरपालिका-१६, झनझने चोकमा मोटरसाइकलको ठक्करबाट घाइते भएका साइकल यात्रीको मृत्यु भएको छ । पुस १९ गते शुक्रबार कार्की चोकबाट झनझने चोकतर्फ आउँदै गरेको ना ३७ प ४३७१ नम्बरको मोटर साइकलले विपरीत दिशातर्फ जाँदै गरेको साइकललाई ठक्कर दिँदा साइकल चालक घाइते भएको प्रहरीले जानकारी दिएको छ।

ठक्करबाट साइकल यात्री ५० वर्षीय बाबुराम हमाल र मोटरसाइकल अनियन्त्रित हुँदा मोटरसाइकल चालक ३५ वर्षीय बुद्धिप्रसाद घले घाइते भएका थिए । दुबै घाइते भरतपुर अस्पतालमा सामान्य उपचारपश्चात् डिष्चार्ज भएका थिए ।

पुस २० गते शनिबार साइकलयात्री बाबुरामलाई थप उपचारका लागि नयाँ मेडिकल कलेज भरतपुर लगिएकोमा उपचारको क्रममा शनिबार दिउँसो ४ बजेर २० मिनेटको समयमा मृत्यु भएको प्रहरीले जानकारी दिएको छ। मोटरसाइकल चालक बुद्धिप्रसाद घलेलाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको छ ।

१२ नम्बर वडा बालमैत्री घोषणा हुँदै

समाज संवाददाता

हेटौंडाः आउँदो माघ २ गते बुधबार हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको १२ नम्बर वडालाई बालमैत्री स्थानीय शासनयुक्त वडा घोषणा गरिने भएको छ। 'बालबालिकामा लगानी, सुनिश्चित भविष्यको थालनी' भन्ने उद्देश्यले बालमैत्री स्थानीय शासनयुक्त वडा घोषणा गरिने भएको हो ।

आइतबार पत्रकार सम्मेलनमार्फत् हेटौंडा-१२ नम्बर वडाका वडा सदस्य महेश भट्टराईले निकृष्ट बालश्रममुक्त र बालविवाहमुक्त वडा घोषणा गर्दै बालमैत्री स्थानीय शासनयुक्त वडा घोषणा गरिने जानकारी दिनुभयो । ४७ वटा सूचकमा सय प्रतिशत र बाँकी ४ वटा सूचकमा घोषणाका लागि आवश्यक न्यूनतम प्रतिशत नतिजा हासिल गरेकाले बालमैत्री स्थानीय शासनयुक्त वडा घोषणा गर्न लागिएको उहाँले जानकारी दिनुभयो ।

बाल बचाउ, बाल संरक्षण, बाल विकास र बाल सहभागिता गरेर बाल अधिकारका चार क्षेत्रको ३६ र संस्थागत विकासको १५ गरी बालमैत्री स्थानीय शासन घोषणा गर्न आवश्यक ५१ वटा सूचकहरु पूरा भएको उहाँले बताउनुभयो।

घरधुरी तथ्यांक संकलन सर्वेक्षण २०७९ अनुसार उक्त वडामा कुल २ हजार २ सय ३६ घरधुरी रहेको छ। वडामा १८ वर्ष मुनिका बालबालिका ३ हजार ७८ जना रहेको वडा सदस्य भट्टराईले बताउनुभयो। वडामा १ हजार ५ सय ७८ बालक र १ हजार ५ सय बालिका रहेका छन् ।

सामुदायिक र संस्थागत गरी ५ वटा विद्यालय सञ्चालनमा रहेको उहाँले बताउनुभयो । २२ वटा बाल समूह र एउटा वडास्तरीय बाल समूह सञ्जाल रहेको छ । जसमा ५ सय ५० जना बालबालिकाहरु आवद्ध रहेको उहाँले जानकारी दिनुभयो ।

यस्तै, विभिन्न संरचनागत समितिहरुमा समेत गरेर ५ सय ८९ जना बालबालिकाको प्रत्यक्ष सहभागिता रहेको छ । २०७९ साल भदौ २४ गते हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको कार्यपालिका बैठकले सम्पूर्ण वडा र पालिकालाई बालमैत्री स्थानीय शासनयुक्त घोषणा गर्ने निर्णय गरेको थियो । २०७९ साल मंसिर २० गते सरोकारवाला निकायको उपस्थितिमा अभिमुखीकरण र प्रतिवद्धता जाहेर गर्दै अभियान सुरु गरिएको थियो ।

हार्दिक बधाई

प्रमोद सिंह रानाभाट
अध्यक्ष

दीपक उप्रेती
उपाध्यक्ष

बालकृष्ण बजगाई
सदस्य

यस सहकारीका सेयर सदस्य प्रमोद सिंह रानाभाट र दीपक उप्रेती, कार्यसमिति सदस्य बालकृष्ण बजगाई **मकवानपुर उद्योग वाणिज्य संघको ५८औं साधारणसभाबाट** अध्यक्ष, उपाध्यक्ष र कार्यसमिति सदस्य निर्वाचित हुनुभएकोमा उहाँहरु लगायत नवनिर्वाचित समितिलाई हार्दिक बधाई ज्ञापन गर्दै कार्यकालको सफलताको शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

फूलमान श्रेष्ठ, अध्यक्ष
एवम् नवयुवा बचत ऋण सहकारी संस्था लि. परिवार
हेटौँडा-११, 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 ५0 प्रतिशत छुट हुने सहर्ष जानकारी गराउँदछौं ।

थप जानकारीको लागि HRL

हेटौंडा रिफरेन्स ल्यावरोटरी

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

सम्पादकीय

सफल कार्यकालको शुभकामना

झण्डै ६ दशक पुरानो मकवानपुर उद्योग वाणिज्य संघको निर्वाचन सम्पन्न भएको छ । करिब एक महिनासम्मको अनौपचारिक र औपचारिक चहलपहलपछि उद्योगी, व्यवसायीले आफ्नो पेसागत संस्थाको नेतृत्व चयन गरेका छन् । संघको विगतका नेतृत्वको कार्यशैली तथा कतिपय निर्णयले निर्वाचनअघि केही असन्तुष्टि र गुनासो व्यक्त भए पनि शान्तिपूर्ण र शौहार्दरुपमा निर्वाचन सम्पन्न भएको छ । व्यवसायीको हकहितको नारा र मुद्दा अघि सारेर नेतृत्व लिन आफ्नो प्यानल नै बनाएर दुई समूह निर्वाचनमा होमिएका थिए । व्यवसायीको हकहितका लागि आफूले मात्र काम गर्न सक्ने दावी गरेर नेतृत्व हासिल गरेपछि माखो नमार्ने परिपाटी व्यावसायिक क्षेत्रमा पनि उस्तै छ । निर्वाचनको करिब एक साताअघि संघको सदस्यता र मताधिकार सम्बन्धी केही विवादसमेत देखिएको थियो । पछिल्लो दुई वर्षमा ८ सयभन्दा बढी सदस्य गुमाएको संघको विगतका नेतृत्वले सबै प्रकारका उद्योगी, व्यवसायीको हकहितका लागि उल्लेख्य काम गर्न सकेन । व्यावसायिक हकहितभन्दा अन्य विषयमा संघ नेतृत्वको चासो र चिन्ता बढी हुँदा संघप्रति व्यवसायीको विश्वास र भरोसा कमजोर भएको हो ।

मकवानपुर उद्योग वाणिज्य संघको ५८ औं साधारणसभाअन्तर्गत् शनिबार मतदान भएको थियो । निर्वाचनबाट प्रमोद सिंह रानाभाट अध्यक्षमा विजयी भएका छन् । एक हजार १४ मत ल्याएर रानाभाट अध्यक्षमा निर्वाचित हुँदा अध्यक्षका अर्का आकांक्षी अनिल अग्रवालले सात सय ६५ मत ल्याएका थिए । मतदानमा दुई हजार ४६ जना मतदाता व्यवसायीमध्ये एक हजार आठ सय १६ जना सहभागी भएका थिए । रानाभाट प्यानलबाटै संघको महासचिवमा प्रतिमा श्रेष्ठ, सहकोषाध्यक्षमा निलम वैद्य विजयी हुँदा कोषाध्यक्षमा अग्रवाल प्यानलबाट तेजराज अधिकारी विजयी भएका छन् ।

संघको उपाध्यक्षमा वाणिज्यतर्फ राजु अधिकारी, उद्योगतर्फ दीपक उप्रेती, एसोसिएटतर्फ उज्ज्वल चौलागाईं र वस्तुगततर्फ काव्यमणि अधिकारी निर्वाचित भएका छन् । उपाध्यक्षमा निर्वाचित ४ जनामध्ये दुबै प्यानलका दुई-दुई जना छन् । संघको अन्य पदहरुमा पनि दुबै प्यानलबाट मिश्रितरुपमा विजयी भएका छन् ।

निर्वाचनमा भाग लिए पनि हारजीत स्वभाविक प्रक्रिया हो । बहुमतीय प्रणालीलाई आत्मसात गर्ने निर्वाचन पद्दतिमा धेरै सदस्यले विश्वास गरेका व्यक्ति विजयी हुँदा सदस्यको विश्वास कम भएका व्यक्ति पराजित हुने हो । यसको अर्थ विजयी भएका व्यक्ति सर्वमान्य हुने होइन । पराजितले भन्दा उसले बढी सदस्यको विश्वास आर्जन गरेको मानिने मात्र हो । निर्वाचनमा विजयी हुनु भनेको झन् जिम्मेवारी बढ्नु हो । विजयी हुनेले आफ्नो कार्यकालभर सदस्य व्यवसायीको हकहितमा आफूलाई समर्पित गर्नुपर्ने हुन्छ । आफ्नो र आसेपासेको समस्यामा मात्र केन्द्रित नभएर आफूलाई निर्वाचनमा मत दिने र नदिने सबै सदस्य व्यवसायीको हकहितमा उतिकै ध्यान दिनुपर्छ । पराजित हुने व्यक्तिले यसलाई अन्त्य भएको नमानेर आगामी दिनमा निर्वाचित पदाधिकारीले गरेका राम्रा काममा सहयोग गर्ने र गलत कामलाई खबरदारी गर्नुपर्छ । नेतृत्वलाई सही बाटोमा हिँडाउन हरदम निगरानी गर्नुपर्छ ।

अहिले मुलुकको उद्योग, व्यापार, व्यवसाय सबैतिर आर्थिक मन्दीको प्रभाव देखिएको छ । उद्योगी, व्यवसायी चौतर्फी मारमा परेका छन् । राज्यका कानुनी र नीतिगत व्यवस्था र अर्थतन्त्रमा देखिएको मन्दीले व्यवसायी पलायन हुने सम्भावना देखिएको छ । मकवानपुर उद्योग वाणिज्य संघको सदस्यमध्ये ८ सयभन्दा बढीले संघको सदस्यता नवीकरण नगर्नुले पनि कतिपय व्यवसायी पलायन भएको हुनसक्ने अनुमान गर्न सकिन्छ । संघको नवनिर्वाचित पदाधिकारीले जिल्लाको व्यावसायिक क्षेत्रमा देखिएका र भविष्यमा आउनसक्ने सबै समस्या समाधानका लागि नेतृत्वदायी भूमिका निर्वाह गर्नुपर्छ । व्यवसायमा टिक्नसक्ने वातावरण बनाउन संघको नेतृत्वले सबै व्यवसायीलाई विश्वास दिलाएर काम गर्नु आवश्यक छ । व्यवसायीको हकहितका साथै संघको गरिमा बढाउँदै कार्यकाल सफल बनाउन संघको नवनिर्वाचित पदाधिकारीलाई शुभकामना छ ।

महत्वपूर्ण फोन नम्बरहरु

जिल्ला प्रशासन कार्यालय ५२०४९५	चित्लाङ इलाका ६२१०००
जिल्ला प्रहरी कन्ट्रोल १००	वारुण यन्त्र १०१
ट्राफिक प्रहरी १०३	बालबालिका खोजतलास केन्द्र १०४
वडा प्रहरी ५२०२९९	बाल हेल्पलाइन १०९८
पशुपतिनगर इलाका ५२०५९८	हेलो सरकार ११११
मनहरी इलाका ९८५५०९०१६१	नेपाल टेलिकम सोधपुछ १९७
भीमफेदी इलाका ६९१४६२	एम्बुलेन्स १०२
पालुङ इलाका ६२०४६७	नेपाल विद्युत प्राधिकरण गुनासो ११५०
फापरबारी इलाका ६२१९८०	

तपाईको राशिफल

पं. ज्योतिषः तोयानाथ सुवेदी
ॐ तुलसी मेडिकल हल, हेटौंडा-८, कमाने
सम्पर्क : ९७४५०२८५५५

मेष : पढाई–लेखाईका काममा मन जाने समय छ ।
वृष : रमझमप्रति मन आकर्षित हुने समय छ ।
मिथुन : व्यापार–व्यवसाय मध्यमकारक रहने समय छ ।
कर्कट : कल्पना र भावनामा अल्मलिने समयको योग छ ।
सिंह : धार्मिक र सामाजिक कृत्यमा सरिक भइने छ ।
कन्या : सामाजिक कामबाट लाभ र प्रतिष्ठान मिल्ला ।
तुला : पठन–पाठनका काममा ध्यान केन्द्रित होला ।
वृश्चिक : पढाई–लेखाई ठिकै रहने समयको योग छ ।
धनु : पढाई–लेखाई मध्यमकारक रहने समयको योग छ ।
मकर : धार्मिक र सामाजिक काममा समय व्यतित हुनेछ ।
कुम्भ : वाणी प्रधान कार्यबाट लाभ प्राप्त हुने समयको योग छ ।
मीन : आत्मबल र हिम्मतले काम गर्दा लाभ हुनेछ ।

जोसेफ स्टालिन र राजा महेन्द्र : नेतृत्वका जटिलता र चुनौती

डा. चूडाप्रसाद ढकाल

राजा महेन्द्र

जोसेफ स्टालिन

आज पुस २७, पृथ्वीजयन्ती । राष्ट्रनिर्माता पृथ्वीनारायण शाहको योगदान सम्झने यस दिनमा हामी नेपालका अन्य ऐतिहासिक नेतृत्वका योगदान र विवादलाई समेत स्मरण गर्न सक्छौं । इतिहासले यस्ता नेताका बारेमा कहिल्यै एकतर्फी दृष्टिकोण राख्दैन ।

राजा महेन्द्र र जोसेफ स्टालिन दुई यस्ता ऐतिहासिक व्यक्तित्व हुन्, जसले आफ्नो देशलाई रूपान्तरणको मार्गमा अघि बढाए । स्टालिनले सोभियत संघलाई विश्व महाशक्तिमा रूपान्तरण गरे भने महेन्द्रले नेपाललाई आधुनिक युगको प्रारम्भमा डोऱ्याए । तिनले हासिल गरेका उपलब्धि यति महत्त्वपूर्ण थिए कि तीबिना आजका धेरै उपलब्धि सम्भव हुने थिएनन् । यी नेताका कठोर नीतिहरूको मूल्य ठुलो थियो, जसले उनीहरूको नेतृत्वलाई विवादित बनायो ।

तर के तिनका नेतृत्वलाई आजको दृष्टिकोणले मात्र हेर्न सकिन्छ ? के ती कठोर निर्णयविना ती परिवर्तन सम्भव हुन्थे ? यी प्रश्नको उत्तर खोज्दै यो आलेखले यी दुई नेताका योगदान र विवादलाई समयको सन्दर्भमा विश्लेषण गर्ने प्रयास गर्नेछ ।

नेतृत्वका जटिलता र चुनौती

नेतृत्व कहिल्यै सरल हुँदैन । विशेष गरी, यस्ता नेताका लागि जो सामाजिक, राजनीतिक र आर्थिक रूपान्तरणको युगको अगुवाइ गर्छन् । जोसेफ स्टालिन र राजा महेन्द्रले आ-आफ्नो देशलाई तीव्र परिवर्तनको मार्गमा डोऱ्याए, जसले विकासका ठुला आधार खडा गऱ्यो । ती परिवर्तनले कति मूल्य चुकायो भन्ने प्रश्नले ती नेताको छवि विवादित बनाएको छ ।

जोसेफ स्टालिन विश्वका इतिहासमा सबैभन्दा प्रभावशाली र विवादास्पद नेतामध्ये एक हुन् । उनको नेतृत्वमा सोभियत संघले तीव्र औद्योगिकीकरण मात्र गरेन, विश्व महाशक्ति बन्ने आधारशिला पनि तयार गऱ्यो । तर, यो उपलब्धि उनले कठोर र बल प्रयोगको नीतिहरूको माध्यमबाट हासिल गरे ।

स्टालिनले सन् १९२८ मा आफ्नो 'पाँच वर्षीय योजना' सुरु गरे, जसको उद्देश्य सोभियत संघलाई कृषिप्रधान अर्थतन्त्रबाट औद्योगिक समाजमा रुपान्तरण गर्नु थियो । उनले स्टिल, कोइला र विद्युतीय उत्पादनलाई प्राथमिकता दिए । यो योजना यति तीव्र गतिमा अगाडि बढाइयो कि सोभियत संघ १९३० को दशकमा नै विश्वका प्रमुख औद्योगिक राष्ट्रहरूमध्ये एक बन्यो । तर, यसका लागि सामूहिक कृषि र जबर्जस्ती श्रम प्रणाली जस्ता कठोर नीतिहरू अपनाइयो । युक्रेनमा 'होलोडोमर' नामक मानव निर्मित भोकमरी निम्त्याइयो, जसमा झन्डै ३० लाख मानिस भोकले मरे भनिन्छ । यो सत्य हो भने यसले स्टालिनको कठोर नेतृत्वको पाटोलाई उजागर गर्दछ ।

स्टालिनको सबैभन्दा ठुलो परीक्षा दोस्रो विश्वयुद्धमा देखियो । सन् १९४१ मा जर्मनीले सोभियत संघमाथि हमला गरेपछि स्टालिनले सोभियत जनतालाई एकताबद्ध गर्दै देशको रक्षा गरे । 'स्टालिनग्रादको युद्ध' केवल सैन्य रणनीतिको दृष्टिले मात्र होइन, भावनात्मक रूपमा पनि सोभियत संघका लागि महत्वपूर्ण थियो । यस युद्धले सोभियत सैन्य क्षमताको परिचय गरायो र नाजी जर्मनीको पतनको सुरुवात गऱ्यो ।

दोस्रो विश्वयुद्धपछि स्टालिनको नेतृत्वमा सोभियत संघ 'शीतयुद्ध'को प्रतिस्पर्धामा होमियो । यो कालखण्डमा सोभियत संघले अमेरिकासँग प्रतिस्पर्धा गर्दै विश्वव्यापी प्रभाव विस्तार गऱ्यो । स्टालिनको शासनको कठोरता त्यही बेला पनि जारी रह्यो । 'ग्रेट पर्ज' (महान् शुद्धीकरण) का नाममा उनले आफ्ना सम्भावित विरोधीलाई निष्कासन गरे । पार्टीका उच्च अधिकारीदेखि सर्वसाधारणसम्म, हजारौं मानिसलाई जबर्जस्ती श्रम शिविरमा पठाइएको थियो ।

यसबाट स्टालिनको नेतृत्वका दुई पाटा देखिन्छन्– एकातर्फ उनले सोभियत संघलाई आधुनिक विश्वको शक्तिका रुपमा स्थापित गरे । अर्कोतर्फ, लाखौं मानिसका जीवनको बलिदानमाथि यो उपलब्धि उभिएको थियो ।

राजा महेन्द्रले सन् १९५५ मा नेपालको शासनसत्ता सम्हाले । सो समय नेपालमा धेरै हदसम्म सामन्ती समाज थियो । देशमा शिक्षाको पहुँच सीमित थियो, यातायात र सञ्चारको अभाव थियो र जनताको राजनीतिक चेतना निकै न्यून थियो । यस्तो अवस्थामा राजा महेन्द्रले देशलाई आधुनिक युगतर्फ डोऱ्याउने उद्देश्यले कठोर निर्णय लिए ।

उनले पूर्व-पश्चिम राजमार्गको निर्माण सुरु गरे, जसले दुर्गम क्षेत्रलाई देशको प्रमुख व्यापारिक केन्द्रहरुसँग जोड्यो । यसले यातायात मात्र सुधार गरेन, ग्रामीण विकासका लागि नयाँ सम्भावना खोल्यो । यस्तै, त्रिभुवन विश्वविद्यालयको स्थापना र शिक्षामा सुधार गर्दै उनले नेपालमा आधुनिक शिक्षाको जग बसाए ।

राजा महेन्द्रको अर्को ठुलो योगदान थियो, परराष्ट्र नीतिमा सन्तुलन कायम गर्नु । भारत र चीनजस्ता शक्तिशाली छिमेकीबिच सन्तुलित कूटनीतिक सम्बन्ध राख्दै उनले नेपाललाई तटस्थ देशको रुपमा प्रस्तुत गरे । यो सन्तुलन कायम राख्न राजा महेन्द्रले गुटनिरपेक्ष आन्दोलनमा नेपालको भूमिकालाई प्राथमिकता दिए ।

तर, उनका निर्णय विवादरहित थिएनन् । १९६० मा उनले प्रजातान्त्रिक सरकारलाई निलम्बन गर्दै पञ्चायती शासन लागू गरे । उनले पार्टीमाथि प्रतिबन्ध लगाए र असहमतिको आवाजलाई दबाए । विकास र स्थिरताको नाममा नागरिक स्वतन्त्रतालाई गौण बनाइयो ।

राजा महेन्द्रको नेतृत्वको अर्को पक्ष थियो सांस्कृतिक एकता र राष्ट्रवादको प्रवर्द्धन । उनले नेपाली भाषा र संस्कृतिलाई राष्ट्रिय पहिचानको रूपमा स्थापित गरे । तर, यो प्रयास कतिपयका लागि दमनकारी पनि देखिन सक्छ । बहुसांस्कृतिक नेपालमा एकल पहिचानको दबाबले अल्पसंख्यक जाति र भाषालाई ओझेलमा पारेको तर्क गरिन्छ ।

समानता र भिन्नता

जोसेफ स्टालिन र राजा महेन्द्रको नेतृत्वको तुलना गर्दा दुवै नेताले आ-आफ्ना देशलाई रूपान्तरण गर्न कठोर कदम चालेको देखिन्छ । तर, तिनका निर्णयका परिणाम दुवै देशको भौगोलिक, सांस्कृतिक र ऐतिहासिक परिस्थितिसँग सम्बन्धित थिए ।

स्टालिनले आफ्नो देशलाई विश्व महाशक्ति बनाउने उद्देश्यले कठोर औद्योगिक योजना लागु गरे भने महेन्द्रले नेपालजस्तो परम्परागत समाजलाई आधुनिक युगमा पुऱ्याउने प्रयास गरे । स्टालिनको नेतृत्वको असर विश्वव्यापी थियो, किनकि उनले दोस्रो विश्वयुद्ध र शीतयुद्धमा भूमिका खेले । महेन्द्रको नेतृत्व राष्ट्रिय स्तरमै सीमित थियो, तर तिनका निर्णयले नेपालको भविष्यको मार्गचित्रलाई परिभाषित गऱ्यो ।

निष्कर्ष

जोसेफ स्टालिन र राजा महेन्द्र दुवै नेता इतिहासका निर्णायक पात्र हुन् । तिनको नेतृत्वको मूल्यांकन गर्दा समय र सन्दर्भलाई बुझ्न जरुरी छ । यी दुवै नेताको शासनले मात्र विकासको मार्ग निर्माण गरेन, तर समाजलाई गहिरो रुपान्तरणको दिशामा पनि डोऱ्यायो ।

स्टालिनले कठोरता र धैर्यका साथ सोभियत संघलाई औद्योगिक महाशक्तिमा रूपान्तरण गरे । उनले दोस्रो विश्वयुद्धमा देशको नेतृत्व गर्दै सोभियत संघलाई विश्वस्तरीय प्रभावशाली राष्ट्रको रुपमा उभ्याए । यो परिवर्तनका लागि चुकाइएको मूल्य अकल्पनीय थियो । लाखौं मानिसको जीवन बलिदानमा गयो, होलोडोमर र ग्रेट पर्जजस्ता घटनाले सोभियत समाजमा डर र आतंकको वातावरण सिर्जना गऱ्यो ।

राजा महेन्द्रले पनि नेपाललाई परम्परागत सामन्ती समाजबाट आधुनिकता र विकासको प्रारम्भिक चरणमा पुऱ्याए । तर, पञ्चायती शासन लागू गर्दा उनले राजनीतिक स्वतन्त्रतालाई सीमित बनाए । तिनका विकासका कदमले देशलाई नयाँ युगतर्फ डोऱ्यायो, तर सत्तालाई केन्द्रीकृत गर्ने उनको निर्णय आज पनि विवादको विषय छ ।

दुवै नेताका कृत्यलाई वर्तमान समयको दृष्टिकोणबाट हेर्दा न्यायसंगत नदेखिन सक्छ । तर त्यतिबेलाको ऐतिहासिक, राजनीतिक र सामाजिक परिस्थितिलाई ध्यानमा राख्नुपर्छ । स्टालिन बिना सोभियत संघ महाशक्ति बन्न सम्भव थिएन र महेन्द्रविना नेपालले आधुनिक विकासको यात्रा सुरु गर्न कठिन हुन्थ्यो ।

आजको समयमा नेतृत्वको सन्दर्भमा यी नेताबाट धेरै कुरा सिक्न सकिन्छ । बलियो र दीर्घकालीन विकासका लागि सुदृढ नेतृत्व आवश्यक छ, तर मानव अधिकार र स्वतन्त्रतालाई संरक्षण गर्दै सन्तुलन कायम गर्न अत्यावश्यक छ । इतिहासका यी नेताको नेतृत्वले समय-समयमा नागरिक स्वतन्त्रता र विकासका बिचको द्वन्द्वलाई उजागर गरेको छ ।

सारमा जोसेफ स्टालिन र राजा महेन्द्रका योगदान र चुनौतीलाई सन्तुलित तरिकाले हेर्न जरुरी छ । इतिहासले तिनका कठोर निर्णयाई आलोचना गरिरहन्छ, तर यिनका उपलब्धिविना तिनले परिभाषित गरेका राष्ट्रहरु आजको अवस्थामा पुग्ने सम्भावना थिएन ।

(स्रोत : रातोपाटी)

पाठेघर स्वस्थ राख्ने प्राकृतिक उपाय

डा. रञ्जना यादव
प्रसूति तथा स्त्रीरोग

पाठेघर महिलाको शरीरमा हुने महत्वपूर्ण अंग हो । यो संवेदनशील अंग पनि हो । त्यही कारण पनि पाठेघरको सुरक्षा र स्वास्थ्यमा बढी सचेत हुनुपर्छ । पाठेघर नभएका महिला आमा बन्न सक्दैनन् । यसबाहेक पाठेघरको भित्री तह टुक्रिएर महिनावारी हुने अनि केही हर्मनको उत्पादन र सन्तुलनमा पनि यसले मद्दत गरेको हुन्छ ।

पाठेघर प्रजनन् प्रणालीमा भाग लिने प्रमुख अङ्ग हो । पाठेघर भनेको 'गर्भको घर' हो । यसको मुख्य काम बच्चाको गर्भधारण र पालनपोषण हो । यो मूत्राशय र मलद्वारबीचमा अवस्थित हुन्छ । पाठेघर सँग अण्डाशयको भाग पनि जोडिएको हुन्छ ।

अण्डाशय पाठेघरको दुवै छेउमा अवस्थित हुन्छ । अण्डाशयले अण्डाहरू उत्पादन गरेर पाठेघरको नली हुँदै पाठेघरमा पुऱ्याउँछ । त्यो अण्डा शुक्राणुद्वारा उत्पन्न हुन र निषेचन हुन तयार हुन्छन् ।

पाठेघरको आकार र संरचना

पाठेघरको आकार र संरचना व्यक्तिको उमेर, हर्मोनल स्थिति र गर्भावस्थाको अवस्थामा निर्भर हुन्छ । सामान्य पाठेघरको आकार 'पियर' नास्पाती जस्तै हुन्छ र यसको तौल लगभग ६०-१०० ग्राम हुन्छ । पाठेघरका पर्खालहरू मांसपेशी र तन्तुहरु मिलेर बनेका हुन्छन् ।

पाठेघरको काम

प्रजननका लागि पाठेघर निकै महत्वपूर्ण अंग हो । पाठेघर बिना सन्तान उत्पादन गर्न सम्भव छैन । यद्यपि, सन्तान उत्पादनका लागि पाठेघर मात्र जिम्मेवार छैन । अण्डाशय, शुक्रकीट, पाठेघरको समान भूमिका रहन्छ ।

महिनावारी हुनुमा पनि पाठेघरको अहम् भूमिका हुन्छ । तर पाठेघर नभएपनि महिला हुन चाहिं सक्छ । तर अण्डाशय भएन भने महिला हुन असम्भव छैन ।

आमाको गर्भमै हुँदा पाँच महिनादेखि नै महिलाको पाठेघरको विकास भइसकेको हुन्छ । शरीरमा एउटा 'मुलेरियन डट' भन्ने अङ्ग हुन्छ । दुईवटा 'मुलेरियन डट' मिलेर पाठेघर बन्छ । गर्भमै रहँदा नौ महिनामा यसको पूर्ण विकास भइसकेको हुन्छ भने उमेर बढेसँगै यसको आकार बढ्दै जान्छ ।

२१ वर्षको उमेरमा पाठेघर सक्रिय हुन्छ र ऊ गर्भवती हुन तयार पनि हुन्छ । २१ वर्षदेखि २८ वर्षको उमेर सम्ममा पाठेघर सक्रिय हुन्छ ।

पाठेघरमा देखापर्ने समस्या

महिलाको उमेरअनुसार पाठेघरमा देखिने समस्या फरक-फरक हुन्छ । पाठेघरमा खासगरी मासु पलाउने, पाठेघरको मुखको क्यान्सर, डिम्बाशय ट्युमर, डिम्बाशयमा सिस्ट (डल्लो) पलाउने, सेतो गन्हाउने पानी बग्ने, पाठेघरको संक्रमण जस्ता समस्या देखिन्छन् ।

पाठेघरमा समस्या भएको कसरी

...बाँकी पृष्ठ ३ मा

बालजागृति स्कूलमा साँस्कृतिक, शैक्षिक प्रदर्शनी सुरु

नृत्य प्रस्तुत गर्दै विद्यार्थी ।

समाज संवाददाता

हेटौंडा : हेटौंडा-२ स्थित बालजागृति इंग्लिस सेकेण्डरी स्कूलमा साँस्कृतिक, शैक्षिक प्रदर्शनी तथा पुरस्कार वितरण कार्यक्रम सुरु भएको छ । तहगत विद्यार्थीको प्रस्तुती रहने गरी आइतबार सुरु भएको कार्यक्रम आगामी माघ ४ गतेसम्म सञ्चालन हुनेछ ।

अर्धवार्षिक परीक्षा सकिएलगत्तै विद्यार्थीलाई पुनर्ताजगी हुने गरी कला प्रदर्शनीको अवसर प्रदान गरिएको विद्यालयले जनाएको छ । झण्डै एक साता चल्ने कार्यक्रमको पहिलो दिन आइतबार नर्सरी, एलकेजी र युकेजी कक्षाका विद्यार्थीको प्रस्तुती रह्यो । विद्यार्थीले उद्घोषण, नृत्य, गायन, नाटक कला प्रस्तुत गरेका छन् । सोमबार १ कक्षादेखि ३ कक्षासम्मका विद्यार्थीको प्रस्तुती रहनेछ । बुधबार कक्षा ४ र ५ को, बिहीबार कक्षा ६ देखि ९ सम्मका विद्यार्थीको साँस्कृतिक प्रस्तुती रहने जनाइएको छ । यस्तै शुक्रबार शैक्षिक प्रदर्शनी हुनेछ ।

अर्धवार्षिक परीक्षामा उत्कृष्ट नतीजा हासिल गर्नेका विद्यार्थीलाई कक्षागतरुपमा पुरस्कृत समेत गरिएको छ । विद्यालयले विद्यार्थीको आत्मबल बढाउन, सिकेका कुरा प्रस्तुत गर्न, शिक्षा, ज्ञान, सीप क्षमताको विकास गर्ने लक्ष्यसहित साँस्कृतिक, शैक्षिक प्रदर्शनीको आयोजना गरेको प्रिन्सीपल विनोद सुवेदीले जानकारी दिनुभयो । विद्यालयले खेलकुदका क्रियाकलापलाई पनि अगाडि बढाउने प्रिन्सीपल सुवेदीको भनाइ छ ।

विद्यालय सञ्चालक समितिका अध्यक्ष दिनेशप्रसाद भण्डारीको अध्यक्षता तथा वडा अध्यक्ष विष्णुगोपाल महर्जनको प्रमुख आतिथ्यमा आइतबार उद्घाटन कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ । उद्घाटन कार्यक्रममा वडा सदस्य सुरज बर्तौला, ईन्द्रप्रसाद रिजाल, विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष रामकृष्ण तिमल्सिनाको पनि आतिथ्य रहेको थियो ।

पाठेघर स्वस्थ...

थाहा पाउने ?

सेतो गन्हाउने पानी बग्ने, पाठेघर सुन्निंदा अत्यधिक पेट दुख्ने र रगत जाने, समयमा महिनावारी नहुने, महिनावारी हुँदा अत्यधिक रगत बग्ने वा अत्यधिक पेट दुख्ने, सेतो पानी बग्ने, योनी चिलाउने, यौन सम्पर्क गर्दा दुख्ने वा रगत देखा पर्ने कुनै पनि महिलाको पाठेघरमा समस्या आउँदा देखिने लक्षण हुन् ।

पाठेघर बलियो बनाउने उपाय

महिनावारीको समयमा एउटै प्याड लामो समयसम्म प्रयोग गर्नुहुँदैन । पाठेघर स्वस्थ राख्न 'हाइजिन मेन्टेन' शरीर तथा यौन अङ्गको सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ । सुतीको पेन्टीको प्रयोग गर्नुपर्छ र दिनमा दुई पटक पेन्टी परिवर्तन गर्नुपर्छ ।

पाठेघरलाई स्वस्थ राख्न धुम्रपानबाट टाढा रहनुपर्छ । किनभने यसको प्रयोगले पाठेघरलाई नोक्सान पुऱ्याउन सक्छ । चुरोट पिउने महिलाको शरीरमा एस्ट्रोजनको मात्रा कम हुन थाल्छ र बच्चा जन्माउन पनि समस्या हुनसक्छ । साथै, धुम्रपानले पाठेघरको मुखको क्यान्सरको जोखिम पनि बढ्छ ।

कलिलो उमेरमा २० वर्षअघि यौन सम्पर्क तथा गर्भधारण गर्नुहुँदैन । एक भन्दा धेरै व्यक्तिसँग शारीरिक सम्पर्क राख्नु हुँदैन । पाठेघरलाई बलियो तथा स्वस्थ बनाउन शारीरिक व्यायाम गर्नु पनि त्यत्तिकै जरुरी हुन्छ । स्वास्थ्यकर खानेकुरा खानुपर्छ ।

वर्षमा एक पटक पाठेघरको परीक्षण गराउनुपर्छ । २१ वर्षदेखि ६५ वर्षका महिलाहरुले हरेक तीन वर्षमा प्याप स्मेयर टेस्ट गर्नुपर्छ । पाठेघरमा कुनै पनि प्रकारको समस्या देखापऱ्यो भने चिकित्सकको सल्लाह अनुसार उपचार गरेर पाठेघरलाई स्वस्थ राख्न सकिन्छ ।

पाठेघर स्वस्थ राख्ने खानपान

हरियो सागपात : हरियो सागपातमा आइरन, क्याल्सियम र फोलेट प्रचुर मात्रामा पाइन्छ । यी पोषक तत्वले क्षारीय सन्तुलन कायम राख्छ र गर्भाशयको कार्य सुनिश्चित गर्छ । तिनीहरूले गर्भाशयको प्रतिरक्षा बढाउन र बलियो बनाउन पनि मद्दत गर्छन्, जसले गर्दा संक्रमण रोक्न पनि मदत गर्छ ।

माछामासु : माछामासु प्रोटिनका उत्कृष्ट स्रोत हुन् । प्रोटिन हाम्रो शरीरको निर्माण ब्लक हो । यसले स्वस्थ गर्भाशय कायम राख्न मद्दत गर्छ ।

ड्राइफ्रुट : बदाम, ओखर, काजू, आलस र चिया सीड भिटामिन सीका स्रोत हुन् । ओमेगा-३ फ्याटी एसिड र राम्रो कोलेस्टेरोल पनि हुन्छ । यी महत्त्वपूर्ण पोषक तत्वले गर्भाशय फाइब्रोइड र पाठेघरको क्यान्सरको जोखिम कम गर्छ । यी खानेकुराले बच्चाका लागि उचित जन्म वजन पनि सुनिश्चित गर्छ ।

सम्पूर्ण अन्न: ब्राउन राइस, ओट्स, क्विनोआ र होल गहुँको रोटी जस्ता फाइबरयुक्त सम्पूर्ण अन्नले फाइब्रोइड ट्युमरलाई नियन्त्रण र रोक्न मद्दत गर्छ । तिनीहरूले महत्वपूर्ण अंगलाई स्वस्थ राख्छन् र शरीरबाट अतिरिक्त एस्ट्रोजन बाहिर निकालेर उचित कार्यमा मद्दत गर्छ । *(स्रोत: अनलाईनखबर)*

Hetauda Water Supply Management Board

BagmatiProvince ,Makawanpur,Nepal

Notice of Intention to Award the Contract

Date of Publication 2081-09-29(13 Janaury, 2025)

This is to notify all the concerned Bidders that Procurement Regulation of the Company, ITB 39.1 of the issued Bid Document and Public Procurement Act 2063 Clause 27(2) that the following bidder, whose offer has been determined to be the lowest evaluated bid and is substantially responsive to the Bidding Document is selected and this notice is to inform the concerned bidder regarding the intention to award the Contract in reference to the Bid notice Published on PPMO and The Kathmandu Post National Daily on 2081/08/20 (5 Dec. 2024).

S.No.	Contract Identification Number	Contract Name	Bidder's Name and Address	Amount(including VAT)
1	HWSMB-04-2081/82	Pipeline Laying & Jointing works at Hetauda-11, Simaltar-Thanabharyang	Karma Nirman Sewa & Suppliers Pvt.Ltd Kathmandu-31, Baneshwor	Rs.83,87,269.79

श्री मालपोत कार्यालय मकवानपुरबाट मितिः २०८१/०९/२५ मा जारी भएको नामसारीको

हकदावी सम्बन्धी ३५ दिने सार्वजनिक सूचना

निवेदक: भिम बहादुर लाए थापा   ज.ध. : बिर बहादुर लाए थापा (भाई)

यसमा जिल्ला मकवानपुर साविक मंथली गाविस वडा नंवर ७ को कि.नं. २३६ को क्षेत्रफल क्रमश ज.वि. ४-१३-३-२ को जग्गाको जग्गाधनी तथा आफ्नो भाइ बिर बहादुर लाए थापा अविवाहित अवस्थामा मिति २०४७/०३/०९ र निज जग्गाधनीको बुवा जगत बहादुर लाए थापा मिति २०६१।०१।२२ र आमा सुकुमाया लाएको समेत मिति २०५८ सालमा मृत्यु भएको, निज जग्गाधनीको बुवा आमाबाट तीन जना छोराहरुको भिम बहादुर लाए थापा, नेत्र बहादुर लाहे थापा र बिर बहादुर लाए थापाको जाय जन्म भएकोमा जग्गा धनी बिर बहादुर लाए थापाको अविवाहित अवस्थामानै मृत्यू भए पश्चात जग्गाधनीको पालन पोषण तथा मृत्यू पछिको काजकृया समेत बाँकी हामी दुई दाजु/भाइले गरेको हुनाले उल्लेखित जग्गा भाइ नेत्र बहादुर लाए थापाको मंजुरी सनाखतले मेरो नाममा एकलौटी नामसारी गराइपाउँ भनी निवेदक भिम बहादुर लाए थापाले भरतपुर महानगर पालिका वडा नं. २४ को सिफारिस, नाता प्रमाणित प्माण पत्र, मृत्यू दर्ता प्रमाण पत्र, पालनपोषण तथा काजकृयाको सिफारिस र सक्कल जग्गा धनी पुर्जा समेत संलग्न राखी कार्यालयमा द.नं. १९२५२ मिति २०८०/११/२१ मा मागदावी निवेदन पेश गर्नु भएकोमा वडा कार्यालयको सिफारिस सहित मिसिल संलग्न कागजातहरुको अध्ययन गर्दा जग्गाधनी अविवाहित अवस्थामा मृत्यु भएको र निजको बुवा तथा आमाको समेत मृत्यू भएको, जग्गाधनीको हकदारहरु, पालनपोषण/सदगद र जग्गाको हकभोगको सम्बन्धमा यो ३५ (पैंतीस) दिने सार्वजनिक सूचना प्रकासित गरिएको छ ।

अत: निवेदकको माग दावी सत्य नभई झुठा भए वा जग्गाधनीको निवेदका भन्दा अन्य कोहि हकदारहरु भए वा जग्गाधनीको पालनपोषण र सदगद अरु कोही कसैले गरेको भए वा निवेदकको मागदावि बमोजिम निवेदकको नाममा नामसारी गर्दा अरू कसैको कानुनी हक अधिकारमा वा कुनै सरकारी, सार्वजनिक, सामुदायिक, व्यक्तिगत वा अन्य जग्गा तथा संरचनामा प्रतिकल असर पर्ने भए वा निवेदकको माग बमोजिम नामसारी हुनु/गर्नु नहुने कुनै कारण भए यो सूचना प्रकासित/जारी भएको मितिले पैंतीस दिन भित्र मालपोत कार्यालय मकवानपुरमा स-प्रमाण दाबी-उजुरी गर्न आउनहोला । अन्यथा निवेदकको नाममा नामसारी भई जानेछ । पछि कुनै उजुरबाजुर लाग्ने छैन ।

बालजागृतिका विद्यार्थीको आवाज

मानिस हराएको दिन

रक्षिता उपाध्याय

पुस्तक समीक्षा

लेखकः अमोद दाहाल

मानिस हराएको दिन अमोद दाहालद्वारा लिखित एक उपन्यास हो । दाहालको लेख्ने तरिका/शौली/ यथार्थपरक लाग्यो । यस काविताको लेखकले अहिलेसम्म एउटा मात्र कृति लेख्नु भएको छ र उनको यो पहिलो कृति हो । यस उपन्यासमा व्यक्तिको पहिचान गुमाउने संकट, पारिवरिक दबाब, सामाजिक परिवर्तन, आधुनिक जिवनशैलीको चुनौती, युवापुस्तामा हुन सक्ने असुरक्षा जस्ता विभिन्न विषयका बारेमा लेखिएको छ ।

'मानिस हराएको दिन' पुस्तकमा विभिन्न विषयहरुको बारेमा लेखिएको छ र यस विषयहरुलाई तेइस ओटो पाठमा विभाजन गरिएको छ । यी तेइस वटा पाठमा विभिन्न शीर्षक छन् । शीर्षक भित्र विभिन्न मानव जिवनको यथार्थपरका कुराहरु लेखिएको छ । यस किताबभित्र विशेषगरी समाजमा व्यक्तित: र परिवर बीचको सम्बन्ध, मानसिक स्वस्थ्य, समाजको परिवर्तन आदि जस्ता विभिन्न कुराहरुको बारेमा लेखिएको छ । साथ साथै यस पुस्तकमा पछि भविष्यमा गई मानव जीवनमा आउन सक्ने चनौतीहरु वा समस्याहरु र तिनको सामना गर्दा ऊत्पन्न हुने मानसिक द्वन्द्व, मानसिक तनाव आदि जस्ता विभिन्न विषयमा लेखिएको छ ।

यस उपन्यासको आकार र बनोट माध्यम लामो छ । यस पुस्तकको संरचना सरल र भावपूर्ण छ जसले पाठकलाई आकर्षित गर्दछ । यदि पाठकाले दिनको केही घन्टा अर्थात केहि समय दिने हो भने यस उपन्यास पढ्का लागि यो उपन्यास दुई देखि तीन दिन भित्र पढेर सकिन सक्छ । पुस्तकमा प्रयोग भाषा र शब्दरु सरल, सहज र प्रभावकारी छन् तर कुनै बेला पुस्तकको विषयबस्तु गहिरो भएकाले कहिले काहीँ कुनै ठाउँहरुमा ध्यानपूर्वक पढ्न आवश्यक हुन्छ । 'मानिस हराएको दिन' पुस्तक पढ्दा रमाइलो र महत्वपूर्ण लागेका कुराहरु धेरै छन् । जस्तै सामाजिक यथार्थ, भावनात्मक गहिराई, पुस्तकमा लेखकले कथामा यस्ता परिस्थिति र घटनाहरु प्रस्तुत गर्नुभएको छ । यसले पाठकहरुलाई सोच्न बाध्य पर्ने गरेको र यस पुस्तक सरल भाषा र विभिन्न शीर्षकमा प्रभावकारी रुपमा लेखिएको छ जस्ले कथा बुज्न सजिलो छ ।

मलाई यो पुस्तक मन पऱ्यो किनभने यस पुस्तकमा सकारात्मक कुराहरु समावेश गरिएको छ । यस पुस्तकमा मानिसका जीवनमा हाल भएको हाल भएको समस्या, पछि आउन सक्ने समस्याहरुको बारेमा भनिएको छ र यस समस्या समस्या समाधान गर्दा आउने चुनौती पनि भनिएको छ । साथ साथै यस किताबमा मानव जिवनको यथार्थ, सामाजिक यथार्थ भावनाका कुराहरु आदि यस्त कुराहरु सरल तथा प्रभावकारी भाषामा उल्लेख गरिएको छ । जस्ले पाठकलाई सहज तरिकाले सन्देश पुऱ्याउँछ । यस किताबमा धेरै सकारात्मक कुराहरु भएपनि केहि कम्जोरीहरु जस्तै कुनै कुनै ठाउँमा एकदमै विद्यार्थीहरुलाई भन्न र बुझ्न गाह्रो पर्ने शब्दहरु, कुनै कुनै ठाउँमा कथाको जटिलता र स्पष्ट नहुनु आदि । म यो किताब विशेषगरी म जस्तै पढ्दै गरेको विद्यार्थीलाई, आफ्नो जीवनमा सोच गर्नेहरुलाई, समाजको बारेमा धेरै कुराहरु जान्न मन लाग्ने व्यक्तिहरुलाई पढ्न सुझाव दिन्छु ।

यस पुस्तक पढेर धेरै फाइदा हुन्छ जस्तै सामाजिक यथार्थ बुझ्न मद्दत गर्छ, व्यक्तिगत विकास गर्छ, मानकि स्वास्थ्यको बारेमा चेतना बृद्धि गर्छ आदि जस्ता विभिन्न फाइदाहरु यस पुस्तक पढेर मिल्छ । मानिस हराएको दिन पुस्तक नेपाली साहित्यमा गहिरो प्रभाव पार्ने कति हो । यस किताबमा मानिसको जीवनको हरेक पक्षको बारेमा सरल र प्रभावकारी भाषामा लेखिएको छ । जस्ले पाठकलाई यस पुस्तक पढ्न आकर्षक गर्नुका साथसाथै रमाइलो र सरल रुपमा मानिको जीवन र समाजको बारेमा सन्देश मुलक जानकारी दिन्छ ।

कक्षा-८, बालजागृति ईङ्लिस बोर्डिङ स्कुल

सातौं संस्करणको बागमती गोल्डकप फुटबल गाउँपालिकाको आफ्नै रंगशालामा

समाज संवाददाता

हेटौंडाः सातौं संस्करणको बागमती गोल्डकप फुटबल प्रतियोगिता मकवानपुरको बागमती गाउँपालिकाको आफ्नै रंगशालामा हुने भएको छ । आइतबार गाउँपालिकामा पत्रकार सम्मेलन गर्दै आयोजकले प्रतियोगिताको आयोजना पालिकाको आफ्नै रंगशालामा गर्न लागेको जानकारी गराएको हो ।

बागमती गाउँपालिकामा निर्माण गरिएको शहीद स्मृति रंगशालाको उद्घाटन भएसँगै आगामी फागुनमा बागमती गोल्डकप राष्ट्रिय फुटबल प्रतियोगिता २०८१ गर्न लागिएको गाउँपालिकाको खेलकुद विकास समितिले जनाएको छ। फापरबारीको जनता माध्यमिक विद्यालयको चौरमा प्रतियोगिताको आयोजना गरिँदै आएको समितिका सचिव प्रमोद राईले बताउनुभयो ।

फुटबल खेलको प्रवर्द्धन गर्नका लागि पालिकाले निकट भविष्यमा फुटबल एकेडेमी सञ्चालनमा ल्याउने तयारी गरेको बागमती गाउँपालिकाका अध्यक्ष सर्केश घलानले बताउनुभएको छ। अध्यक्ष घलानले व्यावसायिक खेलाडी उत्पादन गर्न पालिकाले विगतका वर्षदेखि प्रतियोगिता सञ्चालनमा सहयोग गर्दै आएको बताउनुभयो । गत वर्षको प्रतियोगिताको उपाधि मच्छिन्द्र युथ क्लब काठमाडौंले जितेको थियो ।

पत्रकार सम्मेलनमा गाउँपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत ओमबहादुर घर्ती, लेखा अधिकृत झम्कनारायण घलान, मकवानपुर जिल्ला फुटबल संघ कार्यवाहक अध्यक्ष अरुण बल, गाउँपालिकाका विभिन्न वडाका वडा अध्यक्ष, सञ्चारकर्मीलगायतको उपस्थिति थियो। प्रतियोगिता सञ्चालनका लागि गाउँपालिकाको ३० लाख सहयोग रहेको छ ।

प्रतियोगिताको उपाधि विजेता टिमले १० लाख रुपैयाँसहित शिल्ड, मेडल तथा प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछन् भने उपविजेता टिमले ५ लाख रुपैयाँसहित शिल्ड, मेडल तथा प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछन् । प्रतियोगितामा 'ए' डिभिजन ७, मोफसलका ३ सहित १० टिमको सहभागिता रहने बताइएको छ । प्रतियोगिता सम्पन्न गर्नका लागि ७४ लाख ७३ हजार रुपैयाँ खर्च हुने आयोजकको अनुमान छ। प्रतियोगिताको सर्वोत्कृट खेलाडीलाई १ लाख १ हजार तथा विधागत उत्कृष्ट खेलाडीलाई जनही २५ हजार प्रदान गरिनेछ। प्रत्येक खेलको म्यान अफ द म्याचलाई दश हजार रुपैयाँसहित ट्रफी प्रदान गरिने खेलकुद विकास समिति सचिव राईले बताउनुभयो ।

करेन्ट लागेर तामाङको मृत्यु

समाज संवाददाता

हेटौंडाः सिन्धुपाल्चोक जिल्लाको बाह्रबिसे नगरपालिका-३, खुर्सानीबारीमा करेन्ट लागेर एक जना पुरुषको मृत्यु भएको छ। नेपाल विद्युत् प्राधिकरणको विद्युत्को पोलमा चढेर तार फेर्ने क्रममा मकवानपुरको थाहा नगरपालिका पालुङ घर भई हाल बाह्रबिसे नगरपालिका-४ बस्ने ३३ वर्षीय रामचन्द्र तामाङको मृत्यु भएको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौंडाले जानकारी दिएको छ ।

शनिबार साँझ ५ बजेर ३५ मिनेटको समयमा नेपाल विद्युत् प्राधिकरणको विद्युत् पोलमा चढेर तार फेर्ने क्रममा तामाङ करेन्ट लागेर पोलमै झुण्डिएका थिए । उनको पोलमा झुण्डिएकै अवस्थामा मृत्यु भएको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । तामाङ प्राधिकरणमा ज्याला मजदुरी काम गर्ने कर्मचारी थिए। मुचुल्कापश्चात् शव पोष्टमार्टमका लागि प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र बाह्रबिसे लगिएको छ।

म्यानेजमेन्ट फेष्ट सुरु

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा-४ स्थित हेटौंडा स्कूल अफ म्यानेजमेन्ट एण्ड सोसिएल साइन्सले एचएसएम फेष्ट सुरु गरेको छ । आइतबारबाट म्यानेजमेन्ट कलेजले एचएसएम फेस्ट कार्यक्रम गरेको हो ।

एचएसएम फेस्ट कार्यक्रम भोलि सोमबारसम्म सञ्चालन हुनेछ। कलेजमा कक्षा ११ देखि स्नातक तहका होटल म्यानेजमेन्टमा अध्ययनरत विद्यार्थीलाई फेष्टमा सहभागी गराइएको छ। फेष्टमा मम, छोइला, ससेज, चटपटे, पानीपुरी, चिया, कफीलगायत विभिन्न खाद्यान्न परिकारका करिब १० वटा स्टल रहेका छन् ।

एउटा स्टलबाट विद्यार्थीले १२ देखि १६ हजार रुपैयाँसम्म आम्दानी गर्न सफल भएको विद्यार्थीले बताएका छन्। उनीहरुले सोमबार आइतबारभन्दा बढी आम्दानी हुने अनुमान गरेको बताए । आफ्नो संस्कृतिको प्रतिनिधित्व गर्नुहोस् भन्ने मुख्य नारालाई सार्थक बनाएर सांस्कृतिक विषयवस्तुका खाद्य स्टलहरूको व्यवस्था गरिएको बताइएको छ ।

ब्राण्ड ट्याग गर्नु, आईटी क्विज, कला प्रदर्शनी र फूड स्टल सञ्चालन गर्ने फेष्टको उद्देश्य रहेको उनीहरुले बताएका छन्। म्यानेजमेन्टसँगै हेटौंडा सिटी कलेज, हेटौंडा क्याम्पस, कृषि तथा वनविज्ञान विश्वविद्यालय र शहीद आकाश मेमोरियल कलेजका छ वटा अविश्वसनीय टोलीहरु प्रस्तुत गर्ने प्रतिष्ठित क्षेत्रीय अन्तर-कलेजले व्यवस्थापनको भूमिका निर्वाह गरेको छ ।

कलेजका सहायक प्रिन्सिपल तुलाराम थापाको सभाध्यक्षमा भएको कार्यक्रममा कृषि तथा वनविज्ञान विश्वविद्यालयका सहायक डीन सञ्जय उपाध्याय, हेटौंडा क्याम्पसका सहायक क्याम्पस प्रमुख लीलाप्रसाद ढुंगेल, हेटौंडा सिटी कलेजका प्राचार्य श्रीबहादुर कार्की, दिनेश फुयाँललगायतको आतिथ्य रहेको थियो ।

जय ट्रफी एलिट कप क्रिकेट प्रतियोगिता

कंसाकारको अर्धशतक, ढकाल अविजीत

समाज संवाददाता

हेटौंडाः जय ट्रफी एलिट कप क्रिकेट प्रतियोगितामा मकवानपुरका शुभ कंसाकारले अर्धशतक प्रहार गरेका छन् । धनुषा जिल्लाको जनकपुर उपमहानगर पालिकामा जारी दुई दिवसीय प्रतियोगिताअन्तर्गत समूह चरणको छैटौं खेलमा बागमती प्रदेश र विभागीय टोली नेपाल पुलिस क्लबबीच भएको खेलमा कंसाकारले अर्धशतक प्रहार गरेका हुन् ।

खेलमा मकवानपुरका कंसाकारले ७० रन बनाएका थिए। बागमतीले नेपाल पुलिस क्लबलाई १ सय १६ रनको लक्ष्य दिँदा कंसाकारले १२ ओभर २ बलमा १ छक्का र ४ चौका प्रहार गर्दै अर्धशतक पूरा गर्न सफल भएका थिए । यस्तै, मकवानपुरका रिजन ढकालले अविजीत रहँदै १० रन बनाएका छन् ।

नेपाल क्रिकेट संघ (क्यान)ले आयोजना गरेको पहिलो संस्करणको नेपाल प्रिमियर लिग (एनपीएल) क्रिकेट प्रतियोगितामा कंसाकार जनकपुर बोल्ट्सबाट प्रतियोगितामा सहभागी भएका थिए भने बायाँ हाते तीव्र गतिका बलर ढकाल चितवन राइनोजबाट प्रतियोगितामा सहभागी भएका थिए। दुबै खेलाडीले प्रतियोगितामा उत्कृष्ट प्रदर्शनी गरेका थिए । कंसाकारले प्रतिनिधित्व गरेको जनकपुर बोल्ट्सले उपाधि चुम्नसमेत सफल भएको थियो ।

नेपाल पुलिस क्लबले प्रारम्भिक चरणको दोस्रो खेलमा बागमती प्रदेशलाई ५ विकेटले हराउँदै फाइनलको यात्रा पूरा गरिसकेको छ। बागमतीले दिएको १ सय १६ रनको लक्ष्य पछ्याएको पुलिस क्लबले २३ ओभर ५ बलमा लक्ष्य भेट्टायो । यो हारसँगै बागमतीको टिम समूह चरणको खेलबाट बाहिरिएको छ भने पुलिसले फाइनलको यात्रा पूरा गरेको हो ।

प्रतियोगितामा बागमती प्रदेश, त्रिभुवन आर्मी क्लब, नेपाल पुलिस क्लब, मधेश प्रदेशलगायतका टिमहरुको सहभागिता रहनेछ । बागमती प्रदेशको टिममा सूर्य तामाङ, प्रतिश जिसी, उत्तम थापा मगर, आशुतोष घिरैया, रित गौतम, इशान पाण्डे, विपिन आचार्य, रोविन जोशी, रोहन विश्वकर्मा, अशोक पौडेल, सूर्यान्सु कोइराला, नन्दन यादव, प्रतीक श्रेष्ठ, तिलकराज भण्डारी र दयानन्द मण्डल छनौट भएका थिए ।

शिक्षक संगठनमा लामा

समाज संवाददाता

हेटौंडा : नेपाल राष्ट्रिय शिक्षक संगठन राक्सिराङ्ग गाउँ कमिटीको अध्यक्षमा सुरेन्द्र लामा चयन हुनुभएको छ । सुरेन्द्र लामाको सभाध्यक्षता तथा नेपाल राष्ट्रिय शिक्षक सङ्गठन मकवानपुर जिल्ला कमिटीकी कोषाध्यक्ष भावना सापकोटाको प्रमुख आतिथ्यमा तेस्रो अधिवेशन सम्पन्न भएको हो ।

कार्यक्रममा ३ नम्बर वडाअध्यक्ष उत्तम वाईबा, जिल्ला समिति मकवानपुरका सहकोषाध्यक्ष सविता लामिछाने दाहालको पनि आतिथ्य रहेको थियो । कार्यक्रमका भावना सपकोटाले पालिकामा सङ्गठनको गतिविधिलाई तीव्र रुपमा अगाडि बढाउनु पर्ने साथै सदस्यता नवीकरण, शैक्षिक तथा रचनात्मक कार्यक्रममा जोड दिनु पर्ने, शिक्षकहित साकोसमा समेत आबद्ध हुन अनुरोध गर्दै अगाडि बढ्न पालिकाका साथीहरुलाई उत्प्रेरणा दिनु भएको छ। साथै राक्सिराङ्गगाउँपालिकाको नयाँ बनेको कार्यसमितिलाई प्रमुख अतिथि भावना सापकोटाले बधाई दिनुभएको उक्त कुरा प्रचार विभाग प्रमुख डीबी बर्तौलाले जानकारी गराउनु भएको थियो ।

हार्दिक बधाई

मकवानपुर उद्योग वाणिज्य संघको ५८औं वार्षिक साधारणसभाबाट एसोसिएट तर्फबाट कार्यसमिति सदस्य निर्वाचित आदरणीय **नवराज खतिवडा**लाई हार्दिक बधाई ज्ञापन गर्दै सफल कार्यकालको शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

शिवराम रायमाझी
हेटौंडा-७, मकवानपुर

हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछु ।

मेरा सम्पूर्ण व्यवसायी मित्रहरू, आफन्तजन, शुभ चिन्तकहरूले मेरो पक्षमा मतदान गरी एवम् मलाई साथ सहयोग गर्नु भई यस मकवानपुर उद्योग वाणिज्य संघको निर्वाचनमा विगतका जस्तै यस पटक पनि वाणिज्य तर्फको सचिव पदमा खसेको सदर मत १०९५ मध्य मलाई ६८४ मत प्रदान गरी निर्वाचित गराई दिनु भएकोमा सम्पूर्ण मा हार्दिक आभार सहित धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु ।

कुल प्रसाद चौलागाई
मकवानपुर उद्योग वाणिज्य संघ
वाणिज्य सचिव
मो. ९८५५०७०३७९

के तपाई अटो व्यावसायी बन्दै हुनुहुन्छ ?

यदि स्वरोजगार अटो व्यावसायी बन्दै हुनुहुन्छ भने यी कुराहरुमा विचार गर्नुहोस्

- सवारी कुन कुन क्षेत्रमा सञ्चालन गर्न पाउने हो ।
- तपाई सवारी चालक बन्नको लागि सवारी चालक अनुमतीपत्र, प्राप्त चालक हो कि होइन ?
- सवारीका सम्पुर्ण कागजातहरु नवकीरण छन कि छैनन् ?

अध्यक्ष नवराज घिमिरे एवम्
नेपाल अटो ई-रिक्सा व्यावसायी संघ परिवार
हेटौंडा-४, मकवानपुर

हार्दिक बधाई

शिक्षकहित बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेड मकवानपुरको संचालक समितिका सचिव **कृष्णप्रसाद पोखरेल** नेपाल राष्ट्रिय शिक्षक संगठन हेटौंडा उपमहानगरपालिका कमिटीको अध्यक्षमा सर्वसम्मत निर्वाचित हुनुभएकोमा हार्दिक बधाई ज्ञापन गर्दै सफल कार्यकालको शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

शिवप्रसाद लामिछाने
(अध्यक्ष)
एवम् शिक्षकहित बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि. मकवानपुर परिवार
हेटौंडा, मकवानपुर

रोजगारीको अवसर

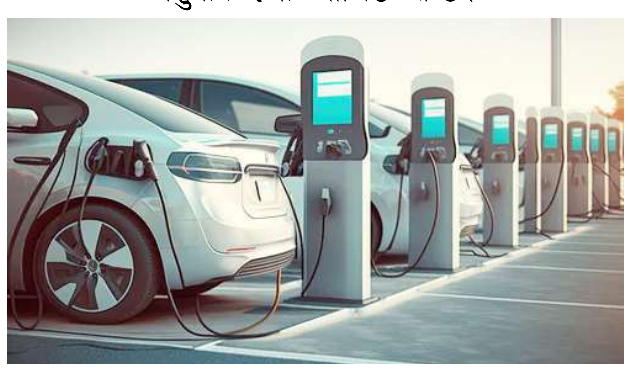
यस पुनम सप्लायर्सका लागि बजार प्रतिनिधि (Sales Man) को आवश्यकता भएको हुँदा इच्छुक, योग्य व्यक्तिहरुबाट दरखास्त आव्हान गरिन्छ ।

- **तह पद** : बजार प्रतिनिधि (Sales Man)
- **संख्या** : ६ जना ।
- **उमेर** : १८ वर्ष पुरा भएको ।
- **शैक्षिक योग्यता** : साधारण लेखपढ ।
- **आवश्यक कागजात** : नागरिकताको प्रतिलिपि, फोटो, शैक्षिक प्रमाणपत्र ।
- **निवेदन दस्तुर** : रु. ५००/-
- **सेवा सुविधा** : १५,०००/- देखि १,००,०००/-

सम्पर्क
मोबाइल नम्बर ९८५५०७३४९८, ९८०४२०४२६६
स्थानः हेटौंडा-१ राप्तीरोड मकवानपुर

सञ्चालनमा आयो

पशुपति ईभी चार्जिङ स्टेशन
हेटौंडा-४ पशुपति मन्दिरअगाडि
पशुपति ईभी चार्जिङ सेन्टर



६ वटा चार्जिङ युनिटसहित
सम्पर्कः ९८५५०६८८७३

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