

# समृद्ध समाज

SAMRIDDHA SAMAJ NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

वर्ष: १६ अङ्क: १०६ २०८१ फागुन २१ गते बुधबार 5 March 2025, Wednesday - पृष्ठ ८ मूल्य रु. ५/-



## राष्ट्रपति रनिङ्ग शिल्डको उपाधि हेटौंडाले चुम्यो डा. टोनी हेगनको शालिक अनावरण



उपाधि साथ हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको टिम।

### समाज संवाददाता

हेटौंडा : मकवानपुर जिल्ला खेलकुद विकास समितिको आयोजनामा भएको १५ औं संस्करणको मकवानपुर जिल्लास्तरीय राष्ट्रपति रनिङ्ग शिल्डको उपाधि हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको टिमले जितेको छ। आइतबारबाट सुरु भएर मंगलबार सम्पन्न भएको जिल्लास्तरीय राष्ट्रपति रनिङ्ग शिल्ड प्रतियोगिताको उपाधि हेटौंडाले चुमेको हो। हेटौंडाले १५ स्वर्ण, १० रजत र ९ कांस्य पदक प्राप्त गरेको छ। यस्तै १३ स्वर्ण, ५ रजत र १० कांस्य पदक प्राप्त गर्दै बकैया गाउँपालिका द्वितीय भएको छ भने तृतीय भएको थाहा नगरपालिकाले ११ स्वर्ण, ९ रजत र ६ कांस्य पदक प्राप्त गरेको छ। बागमती गाउँपालिकाको टिमले ६ स्वर्ण, १७ रजत र १७ कांस्य पदक प्राप्त गरेको छ।

प्रतियोगितामा मकवानपुरको ९ वटा पालिकाबाट विभिन्न विधाका करिब ६ सय जना खेलाडीहरूको सहभागिता रहेको थियो। राष्ट्रपति रनिङ्ग शिल्ड प्रतियोगिता अन्तर्गत भलिबल, एथलेटिक्स, कराँते, तेक्वान्दो कबड्डी लगायतका खेलहरू सञ्चालन भएको थियो। इन्द्रसरोवर गाउँपालिका प्रतियोगितामा सहभागी भएको थियो।

प्रतियोगितामा प्रथम, द्वितीय र तृतीय हुनेहरूलाई क्रमशः स्वर्ण, रजत र कांस्य पदकसहित प्रमाणपत्र प्रदान गरिएको छ। गत वर्ष सम्पन्न भएको १४ औं संस्करणको मकवानपुर जिल्लास्तरीय राष्ट्रपति रनिङ्ग शिल्ड प्रतियोगितामा पनि हेटौंडा प्रथम भएको थियो। गत वर्ष हेटौंडाले २० स्वर्ण, ७ रजत र १९ कांस्य पदक प्राप्त गर्दै उपाधि जितेको थियो भने मकवानपुरको बकैया गाउँपालिकाले १२ स्वर्ण, १० रजत र ८ कांस्य पदक प्राप्त गर्दै द्वितीय भएको थियो। यस्तै, तृतीय हुने थाहा नगरपालिकाले ७ स्वर्ण, ८ रजत र १३ कांस्य पदक प्राप्त गरेको थियो।

मकवानपुर जिल्ला खेलकुद विकास समितिका अध्यक्ष राजकुमार मुक्तानको अध्यक्षतामा तथा हेटौंडा उपमहानगरपालिकाकी प्रमुख मीनाकुमारी लामाको प्रमुख आतिथ्यमा मंगलबार पुरस्कार वितरण कार्यक्रम भएको हो। समापन समारोहमा बागमती प्रदेश खेलकुद विकास

परिषद्का सदस्य संगीत श्रेष्ठ, जिल्ला खेलकुद कार्यालय प्रमुख माधव कोइराला, सदस्य मदन उप्रेती, बागमती गाउँपालिका, बकैया गाउँपालिका खेलकुद अध्यक्ष लगायतको उपस्थिति रहेको थियो।

### कबड्डीमा हेटौंडा र थाहालाई स्वर्ण

राष्ट्रपति रनिङ्ग शिल्ड प्रतियोगिता अन्तर्गत महिलातर्फको कबड्डीमा हेटौंडा उपमहानगरपालिकाले र पुरुषतर्फ थाहा नगरपालिकाले स्वर्ण पदक जितेको छ। हेटौंडा-४, पारिजातपथस्थित बहुउद्देश्यीय कभर्ड हलमा भएको फाइनल खेलमा उत्कृष्ट जित निकाल्दै महिलामा हेटौंडाको टिमले र पुरुषमा थाहा नगरको टिमले स्वर्ण जितेको हो।

मङ्गलबार भएको पहिलो खेलमा हेटौंडाको महिला टिमले बागमती गाउँपालिकालाई ५८-२३ को अङ्कले हराएको हो भने दोस्रो खेलमा बागमती गाउँपालिकालाई थाहा नगरले ५२-३२ अङ्कले पराजित गरेको हो। फाइनल खेलमा पराजित भएसँगै बागमतीले रजत पदकमा चित्त बुझाउनु परेको छ।

कबड्डी प्रतियोगिताको छात्र र छात्रा दुवैमा ७ वटा पालिकाको सहभागिता रहेको संयोजक सुमन नेपालीले जानकारी दिनुभएको छ। प्रतियोगितामा सहभागी भएका ७ वटा पालिकाको टिमबाट उत्कृष्ट प्रदर्शनी गर्ने खेलाडी प्रदेशस्तरीय प्रतियोगिताका लागि छनोट हुने उहाँले बताउनुभयो। प्रतियोगिता अन्तर्गत छात्रातर्फ शान्ति थिङ र छात्रतर्फ सुमन स्याङ्तान उत्कृष्ट खेलाडी घोषित भएका छन्।

### भलिबलमा भीमफेदी र थाहानगरलाई स्वर्ण

हेटौंडा : राष्ट्रपति रनिङ्ग शिल्ड प्रतियोगिता अन्तर्गत महिला भलिबलमा भीमफेदी गाउँपालिका प्रथम भएको छ भने पुरुषमा थाहा नगरपालिका प्रथम भएको छ। मङ्गलबार हेटौंडा-४, हुपचौरस्थित भलिबल कोर्टमा भएको महिलातर्फको फाइनल खेलमा थाहा नगरपालिकालाई २-० को सोभो सेटले हराउँदै भीमफेदी गाउँपालिकाले स्वर्ण

जितेको हो भने पुरुषतर्फ राक्सिराङ्ग गाउँपालिकालाई २-० को सोभो सेटले हराउँदै थाहा नगरपालिकाले स्वर्ण जितेको छ। भीमफेदीले थाहा नगरपालिकालाई २५-१२ र २५-१८ को सोभो सेटले हराएको हो भने मङ्गलबार भएको पुरुष भलिबलको फाइनल खेलमा थाहा नगरपालिकाले राक्सिराङ्गलाई २५-१४, २५-१४ ले पराजित गरेको हो।

भलिबल प्रतियोगितामा पुरुषतर्फ ९ वटा पालिकाको टिम र महिलातर्फ ८ वटा पालिकाको टिमको सहभागिता रहेको प्रतियोगिताका संयोजक नरेन्द्र मुक्तानले जानकारी दिनुभएको छ। भलिबल प्रतियोगितामा जिल्लास्तरीय प्रतियोगिताका लागि छनोट भएर सहभागी भएकामध्ये उत्कृष्टलाई छनोट गरेर प्रदेशस्तरीय प्रतियोगिताका लागि सहभागी गराउने संयोजक मुक्तानले बताउनुभयो। गतवर्ष सम्पन्न भएको जिल्लास्तरीय राष्ट्रपति रनिङ्ग शिल्ड प्रतियोगितामा पुरुषतर्फ थाहा नगरपालिका र महिलातर्फ भीमफेदी गाउँपालिकाले स्वर्ण जितेको थियो। प्रतियोगिता अवधिभरीको सर्वोत्कृष्ट खेलाडी महिलातर्फ जिजा स्याङ्तान र पुरुषमा प्रभात कार्की घोषित भएका छन्।

हेटौंडा : स्वीस नागरिक भूगर्भविद् डा. टोनी हेगनको अर्धकदको शालिक हेटौंडामा अनावरण गरिएको छ। मंगलबार विहान टोनी हेगनकी छोरी डा. क्याट्रिना हेगनसहित हेटौंडा उपमहानगरपालिका



डा. टोनी हेगनको अर्धकदको शालिक अनावरणपछि पुष्पार्पण गर्नुहुँदै डा. क्याट्रिना हेगन।

### समाज संवाददाता

हेटौंडा : स्वीस नागरिक भूगर्भविद् डा. टोनी हेगनको अर्धकदको शालिक हेटौंडामा अनावरण गरिएको छ। मंगलबार विहान टोनी हेगनकी छोरी डा. क्याट्रिना हेगनसहित हेटौंडा उपमहानगरपालिका

प्रमुख मीना कुमारी लामा, निवर्तमान नगरप्रमुख हरिवहादुर महतले संयुक्त रुपमा डा. टोनी हेगनको अर्धकदको शालिक अनावरण गरिएको हो।

हेटौंडामा मानव वस्तीको परिकल्पना गर्नुभएका डा. हेगनको सम्मानमा हेटौंडा

उपमहानगरपालिकाले हेटौंडा-१० मा टोनी हेगन पार्क नै निर्माण गरेको छ। टोनी हेगन पार्कमै अर्धकदको शालिक निर्माण गरिएको हो। १ विगाहा ४ कठ्ठा साढे १७ धुर क्षेत्रफलमा टोनी हेगन पार्क निर्माण गरिएको छ। टोनी हेगनकी छोरी नेपाल आएको अवसर पारेर शालिक अनावरण गरिएको डा. टोनी हेगन स्मृति पार्क विकास मन्त्रका अध्यक्ष इन्द्रप्रसाद नेपालले जानकारी दिनुभयो।

हेगनको शालिक हेटौंडाकै मूर्तिकार लक्ष्मण भुजेलले निर्माण गर्नुभएको छ। ६ लाख रुपैयाँ लागतमा शालिक निर्माण गरिएको हो। टोनी हेगन पार्क निर्माणमा हालसम्म २ करोड ९ लाख ८१ हजार रुपैयाँ खर्च भइसकेको बताइएको छ। पार्क निर्माणमा हेटौंडा उपमहानगरपालिका, १० नम्बर वडा कार्यालय, बागमती प्रदेश सरकार मातहतका मन्त्रालयहरू, संघीय संसदको सांसद विकास कोष, हेटौंडा खानेपानी व्यवस्थापन बोर्ड, प्रदेश सरकार मातहतको डिभिजन वन कार्यालयको बजेट खर्च गरिएको छ।

You are invited to the

# Grand Opening

on 2081 Falgun 22

"We are delighted to invited to the grand opening of Hetadua Nepal Lab House and Multi-speciality clinic, where we bring quality multi-speciality healthcare to the community."

**Our Services :**

- » OPD with Consultant Doctors
- » Laboratory
- » Ultrasound
- » Echocardiogram
- » Pharmacy
- » ECG
- » X-Ray

**Grand Opening Offers:**

- Blood Sugar Test Free
- General Health Checkup Package - Rs. 3000
- 30% Discount on other services

For more info

## रुखबाट लडेर भट्टराईको मृत्यु

### समाज संवाददाता

हेटौंडा : काभ्रे जिल्लाको सुनकोशी गाउँपालिका-५, काशीखर्क ओडारेमा एक जना पुरुषको रुखबाट लडेर मृत्यु भएको छ। मृत्यु हुनेमा सुनकोशी गाउँपालिका-५, काशीखर्क ओडारेका ४६ वर्षीय कुल

बहादुर भट्टराई रहेको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौंडाले जानकारी दिएको छ। घरबाट ३ सय मिटर उत्तर आफ्नै वारीमा रहेको फोसाको रुखमा घाँस फार्ने क्रममा भट्टराई लडेका थिए। भट्टराईको टाउकोमा चोट लागी घाइते भएका

थिए। घाइते भट्टराईलाई श्रीमतिले तत्काल उपचारका लागि स्थानीय खाल्टेस्थित आत्मिय सामुदायिक अस्पताल लगेको प्रहरीले जनाएको छ। उक्त अस्पतालको चिकित्सकले भट्टराईलाई मृत घोषणा गरेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ।

सामुदायिक रेडियो, रेडियो विकास ९३.४ मेगाहर्ज सुनौर सुनाऔं



# मानवसेवा आश्रम र त्रिवेणीधाम

(शैक्षिक अवलोकन भ्रमण)



कृषा खतिवडा

वंशगोपाल माध्यमिक विद्यालयमा कक्षा ३, ४ र ५ अध्ययनरत विद्यार्थीहरू २०८१ साल मङ्सिर २० गते हाम्रो विद्यालयको शिक्षकहरूसँग भ्रमण गर्न मानवसेवा आश्रम र त्रिवेणीधाम गएका थियौं। हामी ९० जना विद्यार्थीहरू र पाँच जना शिक्षकहरू गएका थियौं। हामी त्यहाँ हाम्रो विद्यालयको बसबाट गएका थियौं। हामी सुरुमा मानवसेवा आश्रम गयौं। हामी मानवसेवा आश्रममा १२:३० बजे पुग्यौं। हामी मानवसेवा आश्रम भित्र छिर्दा हामीलाई टीकासहित स्वागत गर्नुभयो। अनि त्यहाँ रहनुभएका सहयोगी कर्मचारीहरूले हामीलाई आश्रमको बारेमा सोध्नुभयो, 'आश्रम भनेको के हो त?' उहाँहरूले आश्रम भनेको स्वर्गको अर्को शब्द हो, आश्रममा घर परिवार आफन्त नभएका गरिब दुखी बस्ने एक प्रकारको घर हो भन्नुभयो। त्यहाँ धेरै मानिसले सहयोग स्वरूप केही सरसामानहरू दिने गरेका रहेछन्। हामीले पनि विद्यालयको तर्फबाट केही सामानहरू लगेका थियौं। उनीहरूले हामीलाई सबै भवन, कक्ष आदि देखाइदिनु भयो। हामीलाई भन्नुभयो कि त्यहाँ त हजुरआमा हजुरबुवा र बच्चाहरूको लागि छुट्टाछुट्टै भवन रहेछ। त्यहाँ त धेरै सुविधाहरू पनि रहेछ। जस्तै त्यहाँ त उपचार कक्ष, अभियन्ता सयन कक्ष,

तरकारी फार्म, भान्साघर, थेरापी कक्ष, पालर आदि पनि रहेछन्।

हामीले मानवसेवा आश्रम पुरै हेरिसकेपछि, हामीलाई एउटा भिडियो देखाउनुभयो। त्यो भिडियोले मानवसेवा आश्रमको बारेमा व्याख्या गरेको थियो। मानवसेवा आश्रम २०६९ भाद्र १३ गतेदेखि हेटौंडामा सञ्चालन भएको रहेछ। मानवसेवा आश्रमले १०० भन्दा बढी मानिसलाई उद्धार गरिसकेको रहेछ। मानवसेवा आश्रममा लगभग २९० जना हुनुहुंदो रहेछ। हामीले यो भिडियो हेरिसकेपछि, मानवसेवा आश्रममा रहनुभएका सबैजनाले हामीलाई यति धेरै माया गर्नुभएकोमा धन्यवाद दियौं। हामी त्रिवेणीधामतर्फ हाम्रो विद्यालयको बसमा गयौं।

हामी त्रिवेणीधामभित्र लाइन लागेर गयौं। हामीले त्यहाँ सानो पोखरी देख्यौं। पोखरीमा एउटा डुंगा पनि थियो। हामीले त्यो पोखरीको वरिपरि घुम्थौं। हामीले त्यहाँ १०८ धारा पनि देख्यौं। धाराको पानी निकै चिसो र सफा थियो। अनि हामी भित्र जानका लागि प्रवेश शुल्क तिर्नु पर्दो रहेछ। हाम्रो विद्यालयको शिक्षकले हामी सबैको प्रवेश शुल्क बुझाउनु भयो। हामीलाई सिसमहल निकै मनप्यो। हामीले सिसमहल हेरिसकेपछि, हामी बाहिर निस्क्यौं। हामी एउटा चौरमा बस्यौं र शिक्षकहरूसँगै बसेर खाजा खायौं। खाजा मिठो र स्वादिलो थियो। खाजा खाइसकेपछि, हामीले केहीवेर नाचगान र रमाइलो गर्नु अनि हामी हाम्रो विद्यालयको बसबाट विद्यालय फर्क्यौं। हामी विद्यालयमा ४:१० मा पुग्यौं। अनि हामी कोही हिँड्दै र कोही विद्यालयको बसमा घर फर्क्यौं।

कक्षा-५, वंशगोपाल मावि, हेटौंडा-६

# 'शून्यको मूल्य' र मेरो अनुभूति

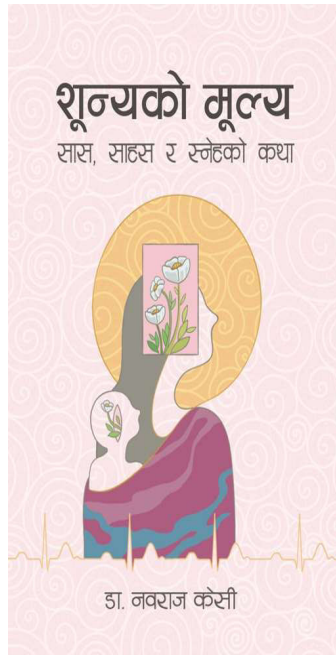
पुस्तक समीक्षा



प्राशना गट्ट क्षेत्री

सुखेतामा जन्मिएका डा. नवराज केसी पेसाले बालरोग विशेषज्ञ हुन्। लामो समय कर्णाली प्रदेश अस्पतालमा काम गरेका उनले कर्णालीका दुर्गम ठाउँमा पुगेर पनि सेवा दिइरहेका छन्।

पेसाले चिकित्सक भए पनि कुशल सामाजिक अभियन्तासमेत रहेका डा. केसीको भनाइमा कर्णाली आफैमा एउटा विश्वविद्यालय हो। अनि यहाँको जीवन सङ्घर्ष र सिकाइ नै आफ्नो सबैभन्दा ठूलो डिग्री हो। कर्णालीका दुर्गम ठाउँमा पुगेर काम गर्दै गर्दा यहाँका आमाको सास, साहस र स्नेहका प्रेरणादायी कथा देखेका



डा. केसीले यी कथा दुनियाँसामु पुग्नुपर्छ भन्ने भावका साथ 'शून्यको मूल्य' पुस्तक

लेखेका हुन्। यो उनको पहिलो कृति हो।

शून्यको मूल्य पुस्तक कर्णाली क्षेत्र वरिपरिका मानिस र तिनका कथासित जोडिएको छ। तर यसभित्रका कथाले संसारका कुनै पनि कुनाका मानिसका आत्मा नै सिरिङ्ग पार्ने सामर्थ्य राख्छन्। पुस्तक सकिँसकेपछि म अवेरसम्म टो लाइरहेँ। पात्रहरू यसरी हृदयमा बसेछन् कि जाँदै जाँदै नन् । मलाई लाग्छ, लामो समयसम्म ती मसितै रहनेछन्। यसमा कथा मात्रै छैनन्, एउटा कथा पछाडि कति धेरै पृष्ठभूमि हुन्छन्, तिनलाई लेखकले असाध्यै मीठो जनबोलीमा प्रस्तुत गरेका छन्। यस्ता पुस्तक विरलै लेखिन्छन्, किनभने सबै लेखक ती पात्रसम्म पुग्न नसक्लान। सबै लेखकसित त्यो हृदय पनि नहोला, जो यस पुस्तकका लेखकसित छ।

पात्रहरूको चित्र चित्रण निकै प्रभावशाली छ। यस पुस्तकका प्रमुख पात्रहरू बुधेकी फूपुआमा, नानीआमा, पुतलीआमा आदि हुन्। यी पात्रहरूको माध्यमबाट लेखकले कर्णाली प्रदेशका महिलाहरूको सास, साहस, प्रेम, ममता, दुःख, संघर्षलाई निकै मार्मिक रूपमा प्रस्तुत गरेका छन्। कथाको प्रमुख विषय गहन

र चिन्तनशील छ। प्रत्येक पात्रले आफ्नो व्यक्तित्व र अनुभव मार्फत कथाको प्रमुख विषयलाई बलियो बनाउँदछ। पात्रहरूको मनोवैज्ञानिक गहिराइले ति पात्रहरूलाई पाठकसँग जोडिन सजिलो बनाउँदछ।

शून्यको मूल्य पुस्तक पढिसके पछि मान्छेले आफ्नो पहिचानका लागि संघर्ष गर्नुपर्छ। विगतबाट मुक्ति पाउन अस्तित्वको खोजी गर्नुपर्छ, भन्ने सन्देश पाइन्छ। यो पुस्तक पढेपछि मैले जीवन, समाज र आर्थिक असमानताको विषयमा गहिरो चिन्ता गर्ने अवसर पाएँ। कथाले गरिवी, मिहिनेत, समाजको व्यवहार र पैसाको असली मूल्यबारे सौँचन बाध्य बनायो। यसले मलाई सौँचन बाध्य बनायो के साँच्चै पैसाले मात्र मान्छेको मूल्य निर्धारण हुन्छ? सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा यस पुस्तकले मेरो सोच्ने तरिका नै परिवर्तन गरिदियो।

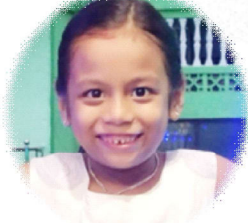
शून्यको मूल्य उपन्यासले हामीलाई हाम्रो समाजको वस्तविक चित्र चिन्न र हामी माथि गहिरो प्रभाव पार्नुका साथ साथै हामीलाई नयाँ दृष्टिकोणले हेर्न सिकाउने भएकाले यस पुस्तक पढ्न कसैले पनि नछुटाउनु होला।

कक्षा-७, कमाने एकेडेमी, हेटौंडा-८

## चित्रकला



दिपासना थापा  
कक्षा-११, हेटौंडा स्कूल अफ  
न्यानेजमेन्ट  
हेटौंडा-४



सृष्टि श्रेष्ठ  
युकेजी, लिटिल बडी प्रिस्कूल  
हेटौंडा-४



हिरामाया घलान  
कक्षा-६, कमला आधारभूत विद्यालय,  
हेटौंडा-१८

## विद्यार्थी परिचय



सृष्टी दवाडी

सृष्टी दवाडी हेटौंडा-७ स्थित तासिर इंग्लिस बोर्डिङको कक्षा १० मा अध्ययनरत हुनुहुन्छ। सृष्टीको घरमा आमा, बाबा र बहिनी हुनुहुन्छ। सृष्टीको

आमा शिक्षक हुनुहुन्छ र बुबा व्यवसाय गर्नुहुन्छ। सृष्टीको बहिनी कक्षा-५ मा पढ्दै हुनुहुन्छ। विडी-बहिनी मिलेर बस्ने गरेको बताउनुहुन्छ।

सृष्टी अहिले एसईईको तयारीमा हुनुहुन्छ। सृष्टी विद्यालयमा ध्यान दिएर पढ्ने गरेको बताउनुहुन्छ। सृष्टीको विद्यालयमा एसईईको तयारीका लागि थप कक्षा सञ्चालन भएको बताउनुहुन्छ। सृष्टी विद्यालयको अतिरिक्त क्रियाकलापहरूमा भाग लिन धेरै रुचाउनुहुन्छ। सृष्टी विद्यालयको बाल समूहमा पनि रहनु भएको छ। हाल कक्षा १० को विद्यार्थी भएको कारण यसमा धेरै समय दिन नसकेको बताउनुहुन्छ।

एसईई परीक्षा सकिएपछि बाल समूहमा सक्रिय हुने सृष्टी बताउनुहुन्छ। सृष्टीलाई प्रविधिको क्षेत्रमा रुचि छ। भोलिको दिनमा प्रविधिसँग सम्बन्धित काम गर्ने सृष्टीको योजना छ। यसका साथै सृष्टी किताब पढ्ने र कविता लेख्ने पनि गर्नुहुन्छ। सृष्टीलाई कविता लेख्न धेरै मन पर्छ।



आदर्श यादव  
कक्षा-५, नवोदय शिशु सदन, हेटौंडा-४



## २ मुक्तक



सरोज कार्की

१  
छातीमा हात राखेर नेपाली हुनुमा गर्व गर्न पाउँ  
वाचुन्जेल परदेशी भए पनि आफ्नै देशमा मर्न पाउँ  
वीर पुर्खाहरूले रगत बगाएर देश बनाए जस्तै  
इतिहासमा म पनि पुर्खाहरूको सुचीमा पर्न पाउँ

२  
कर्ममा सफलता पाउदैंमा, कसैको उच्च हुँदैन शिर  
देख्ने चाहदैंनौ तिमीले तर पनि तिम्रो नै हुन्छ पीर  
बुवा सिङ्गे शरीर हुन् त आमा दिलकी धड्कन हुन्  
शरीर विना न धड्कन चल्छ धड्कन विना न शरीर ।

कक्षा-८, हेटौडा एकेडेमी, हेटौडा-११

## मेरी आमा



प्रत्युषा थापा मगर

कलमको मसी सकियो  
कापीका पाना सकिए  
हातको लेख्ने क्षमता हरायो  
तर तिम्रो व्याख्या गर्न भने म अझै लागि रहें ।

तिम्रो न्यानो मुस्कान र  
सूर्यभैँ तेजको म के व्याख्या गर्छु  
तिम्रो त्यो कोमल हात र  
मिठास बोलिको म के चर्चा गर्छु

यसो सोच्दा पनि लाग्छ  
तिम्रो त्यो सुरक्षित अड्गालोमा  
सधैँभरि बेरिन पाए पाउथेँ कि आफैँलाई ।

जीवनको सुमधुर संगीतमा  
तिमीसँगै तालमा ताल मिलाउन पाए हुन्थ्यो ।  
तिमीले धुन बजाउने र मैले त्यही धुनमा नाच्न  
पाए हुन्थ्यो ।

आफैँमा म बिना तेलको दियोभैँ हुन्छु ।  
हरेक पल, हरेक क्षण तिम्रो कल्पनामा डुल्छु ।  
मलाई पनि आफूसँग मिसाई पूरा गरिदेउ न है  
हाम्रो प्रेमका यि अनियन्त्रित तरङ्गलाई निश्चित  
गन्तव्य दिलाउन  
असफल मलाई सिकाइदेउ प्रेमको परिभाषा

तिम्रो हरेक स्पर्शले मलाई  
स्वर्गपारि पुगेभैँ लाग्छ  
सुन्दा, उठ्दा, पढ्दा, बस्दा  
मेरो तन, मन दिमागले तिमीनै माग्छ ।

तिमी आदर्शको भलक हो  
मेरा लागि सफलताको पहिलो सौगात पनि  
तिमी गरिमामय महिमा हो  
र प्रत्युषाको उज्वल विहानी पनि ।

कक्षा-८, कमाने एकेडेमी, हेटौडा-८

## भाइबहिनीका किताब



उत्सव

लेखक : राधा पौडेल

मूल्य : रु. २५०/-

उमेर समूह : ८ देखि १२ वर्ष

'उत्सव' एउटी सानो नानीको कथा हो । घरमा सबैले नानी भनेर बोलाउने उनको खास नाम चाहिँ एलिना हो । एलिना सानै छिन् । उनलाई महिनावारीका बारेमा खासै थाहा छैन । महिनावारी हुँदा घरका मानिसहरूले अनेकौँ नियमहरू बनाएका हुन्छन् । त्यसका बारेमा पनि उनलाई थाहा छैन । खासमा एलिना साहै उत्साहित

छे । त्यसको कारण भनेको दाजुको ब्रतबन्ध हो । उनको फुपूको छोरा प्रबल दाइको ब्रतबन्ध छ आउने शनिवार । उनलाई सबै परिवारसँगै ब्रतबन्धमा गएर रमाइलो गर्न मन लागेको छ । तर हिँड्ने बेलामा कटक्क पेट दुखेपछि एलिनाको मामु जान पाउनुहुन्न । उता फुपूको घरमा पुगेपछि एलिनाले सोचेजस्तो रमाइलो गर्न पाउँदैनन् । त्यहाँ पनि त एलिनालाई माया गर्ने पारुल दिदी महिनावारी हुनुभएको छ ।

महिनावारी हुँदा रमाइलो नै नहुने चाहिँ कसरी हुन्छ होला ? महिनावारी हुँदा र अरु बेलाको फरक के-के हुने होलान् ? अनि सबैतिर महिनावारी हुँदा बित्तिरै रमाइलोको माहौल बिग्रिएको देखेकी एलिना आफैँ पहिलोपटक महिनावारी हुँदा कस्तो हुन्छ होला ?

छोरीहरूमा हुने महिनावारीलाई कसरी उत्सव बनाउने भनेर राधा पौडेलले लेख्नुभएको यो किताबमा भनिएको छ । मर्यादित महिनावारीको विषयमा अभियान नै चलाउनुहुने लेखक पौडेलले यस बारेमा ३ वटा किताब पनि लेखिसक्नुभएको छ । साइप्रिला मिडिया ग्रुप प्रालिले प्रकाशन गरेको यो किताबलाई रोचक बनाउन प्रज्वल थापामगरले सुन्दर चित्रहरू पनि कोर्नुभएको छ । २५० रुपैयाँ मूल्य रहेको यो किताब हेटौडाका भाइबहिनीका लागि भैरवरोडमा रहेको किताबघरमा उपलब्ध छ ।

## समय



सरोजप्रसाद साह

समय नै मित्र हो  
समय नै शत्रु हो

समय मिचीमिची हँसाउँछ  
समय नै रगतको आँसु रूवाउँछ



समय नै मित्र हो  
समय नै शत्रु हो

न आकार यसको  
न चित्र नै यसको  
तर यसले संसार, इच्छाले चलाउँछ

समय नै मित्र हो  
समय नै शत्रु हो

कर्मको जस्तो चक्रमा फसाउँछ  
न रूक्छ, न रोक्छ  
यो चल्दै नै जान्छ, चल्दै नै जान्छ  
सबैलाई हसाउँछ, सबैलाई रूवाउँछ

जीवन नै मित्र हो  
जीवन नै शत्रु हो

बालबालिकालाई  
मैत्रीपूर्ण वातावरणमा  
पढ्न, लेख्न  
सिकाउन अभिभावक  
जिम्मेवार बर्नौ ।



## बुधबारे बालसाहित्य

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



सम्पादक

## सेवा करारमा कर्मचारी पदपूर्ति गर्ने सम्बन्धी सूचना

प्रथम पटक सूचना प्रकाशित मिति: २०८१/११/२१

प्रस्तुत विषयमा भीमफेदी गाउँपालिकामा सुरक्षित आप्रवासन कार्यक्रम संचालन गर्नु पर्ने हुँदा यस कार्यक्रम अन्तर्गत निम्न जनशक्तिको आवश्यकता परेको हुनाले योग्यता पुगेको इच्छुक नेपाली नागरिकहरूबाट उल्लेखित पदका लागि सूचना प्रकाशन मिति देखि १५ (पन्ध्र) दिन भित्र यस गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालयमा दरखास्त पेश गर्नका लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

निम्न

क्र.स.	विज्ञापन नं.	पद	श्रेणी/तह	संख्या	परीक्षा दस्तुर
१.	०८१/०८२-०२	मनोसामाजिक परामर्शकर्ता	सहायकस्तर पाचौँ	१	रु.७००१-
२.	०८१/०८२-०३	रिटर्नी स्वयंसेवक		२	रु. ३००१-

आवश्यक न्यूनतम शैक्षिक योग्यता :-

- १) मनोसामाजिक परामर्शकर्ताका लागि  
क. मान्यताप्राप्त शैक्षिक संस्थाबाट हेल्थ असिस्टेन्ट वा स्टाफ नर्स वा मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालय पब्लिक हेल्थ/नर्सिङ्ग/मनोविज्ञान/समाजशास्त्र/सोसिएल वर्कमा स्नातक तह/स्वास्थ्य शिक्षा विषयमा स्नातक तह उत्तीर्ण गरेको वा पोष्ट ग्राजुएट डिप्लोमा इन काउन्सिलिङ उत्तीर्ण गरेको ।  
ख. मनोसामाजिक परामर्श सम्बन्धी ६ महिने तालिम प्राप्त गरी राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्रबाट प्रमाणपत्र लिएकोलाई विशेष प्राथमिकता दिइने छ ।  
ग. कम्प्युटर सम्बन्धी आधारभूत ज्ञान तथा अनुभव र नेपाली भाषामा प्रतिवेदन तयार गर्न सक्ने ।

२) रिटर्नी स्वयंसेवकका लागि

- क. न्यूनतम कक्षा ८ उत्तीर्ण गरी श्रम स्विकृती लिएर वैदेशिक रोजगारी (खाडी मुलुक र मलेसिया) मा गई कम्तिमा १ वर्ष काम गरेको अनुभव भएको ।  
ख. सुरक्षित वैदेशिक रोजगारीको क्षेत्रमा काम गरेकालाई प्राथमिकता दिइनेछ ।  
ग. एन्ड्रोइड मोबाइल राम्रोसँग चलाउन सक्ने हुनु पर्नेछ ।

३) दरखास्त दिने स्थान :- भीमफेदी गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, भीमफेदी मकवानपुर ।

४) सम्पर्क मिति :- दरखास्त दिने म्याद समाप्त भएको भोलिपल्ट ।

५) अन्तरवार्ता मिति:- सम्पर्क मितिका दिन तोकिएको छ ।

६) दरखास्त दिने अन्तिम मिति :- प्रथमपटक सूचना प्रकाशित मितिले १५ (पन्ध्र) दिन ( २०८१/१२/०६) गतेसम्म (माथि उल्लेखित अन्तिम मितिका दिन सार्वजनिक विदा परेमा सोको भोलिपल्ट) ।

७) छनोटको किसिम :- प्रारम्भिकसूचि प्रकाशन, लिखित तथा अन्तरवार्ता ।

८) सेवा सुविधा :- कार्यक्रमको नियमानुसार ।

९) दावी नपुग्ने :- करारमा काम गरेको आधारमा पछि कुनैपनि किसिमको पदमा अस्थायी वा स्थायी नियुक्ति हुनका लागि दावी गर्न पाउने छैन ।

१०) प्रचलित कानूनद्वारा आयोग्य नभएको हुनु पर्नेछ ।

११) उमेर :- दरखास्त दिने अन्तिम मितिसम्म २१ वर्ष पूरा भई ४० वर्ष ननाघेको हुनुपर्ने छ ।

१२) आवेदन साथ संलग्न गर्नुपर्ने कागजातहरू :- आवेदक स्वयंमूले प्रमाणित गरेको देहाय बमोजिम कागजातको प्रतिलिपिहरू क. नागरिकताको प्रतिलिपि ।

ख. न्यूनतम शैक्षिक योग्यताको लब्धांक प्रमाणपत्रहरूको प्रतिलिपि ।

ग. चारित्रिक प्रमाणपत्र ।

घ. अनुभव खुल्ने कागजात ।

ड. २ प्रति पासपोर्ट आकारको फोटो ।

१३) दरखास्त दस्तुर जम्मा गर्ने बैंक र खाता नं:- यस कार्यालयको एनआईसी एसिया बैंक लि. मा रहेको राजश्व खाता नं. ग-१-१ आन्तरिक राजश्व खाता नं. 167CA57503077001 मा दाखिला गरी सक्कल बैंक भौचर पेश गर्नुपर्नेछ ।



भीमफेदी गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

भीमफेदी, मकवानपुर

## भित्ते पात्रो (क्यालेण्डर) २०८२ छपाई सम्बन्धी बोलपत्र पेश गर्ने बारेको सूचना

प्रकाशित मिति २०८१/११/२१

यस संस्थाको वित्तीय तथा गैरवित्तीय गतिविधिका कार्यक्रमहरू समावेश गरी २०८१ सालको भित्तेपात्रो (क्यालेण्डर) तपशिल बमोजिम छपाई गर्नुपर्ने भएकोले यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले १० (दश) दिन भित्र कार्यालय समयमा आइपुग्ने गरी नवीकरण गरिएको दर्ता प्रमाणपत्र, प्यान, भ्याट प्रमाण पत्र र पंढिल्लो आ.व.को करचुक्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि संलग्न गरी भ्याट आयकर र डिजाइन खर्च समावेश गरेको दरभाउसहितको बोलपत्र पेश गर्नुहुन सम्बन्धित सबैलाई सूचित गरिन्छ ।

तपशिल

कागज : १५० ग्राम

साईज : १२x१८ इन्च

४ कलर डिजाइन भएको

वाईन्डिङ : पाटा वाईन्डिङ

३ पन्ने ६ पेज

छपाई संख्या : १,५०० प्रति

पुनश्च:-

- भित्ते क्यालेण्डरको नमुना संस्थाले उपलब्ध गराउने छ ।
- छपाई सामग्री प्राप्त भएपछि छपाई गरी भित्तेपात्रो संस्थालाई उपलब्ध गराउने न्यूनतम समय अनिवार्य तोकनुपर्ने छ ।
- बोलपत्रमा भ्याट, आयकर खर्च समेत अनिवार्य गरिएको दरभाउ उल्लेख गर्नुपर्ने छ ।
- स्विकृत बोलपत्र पेश गर्ने सरोकारवालासँग सम्झौता गरी छपाई कार्य गरिने छ ।
- सम्झौता बमोजिम समयमा छपाई नगरे वा तोकिएको गुणस्तर नभएमा सम्झौता रद्द गरी अर्को प्रक्रिया अगाडि बढाउने पूर्ण अधिकार यस संस्थामा निहित रहेको छ ।

का.मु.व्यवस्थापक

प्रकाश बहादुर खनाल

सञ्जीवनी बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.

हेटौडा-५, पिप्ले

## हेटौडा रिफरेन्स ल्याबरोटरी

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



Papcytology

-थाईराइड

-क्यान्सर

-रक्तअल्पता

-वायरोग

-बाँझोपान

-माइरस सम्बन्धी सम्पूर्ण परीक्षण गरिन्छ ।

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

(HRL)

सुल्ने समय: विहान ७:०० बजेदेखि बेलुका ७:०० बजेसम्म

सञ्चालनको छोटो अवधिमा हाम्रो सेवालाई विश्वास गर्दै सेवा गर्ने अवसर दिनुहुने सम्पूर्ण सेवाग्राहीप्रति आभारसहित अब प्रत्येक महिनाको दोस्रो शनिबार सुगर जाँच निशुल्क र चौथो शनिबार थाइराइड जाँचमा ५० प्रतिशत छुट हुने सहृदय जानकारी गराउँदछौ ।

थप जानकारीको लागि HRL

हेटौडा रिफरेन्स ल्याबरोटरी

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



## प्रधानमन्त्री कप क्रिकेट काठमाडौंलाई हराउँदै मकवानपुर फाइनलमा



मकवानपुर जिल्लाको क्रिकेट टिम ।

### समाज संवाददाता

हेटौंडा : प्रधानमन्त्री कप क्रिकेट प्रतियोगिताअन्तर्गत काठमाडौंमा जारी बागमती प्रदेशस्तरीय छनोट प्रतियोगितामा मंगलबार मकवानपुरले काठमाडौंलाई ३ विकेटले पराजित गर्दै फाइनल प्रवेश गरेको छ । काठमाडौंले दिएको २ सय ३२ रनको लक्ष्य ४१ ओभरमा ७ विकेटको क्षतिमा भेट्नुअघि मकवानपुर फाइनल प्रवेश गरेको हो ।

मकवानपुरका शुभ कंशाकारको विष्फोटक ब्याटिङसँगै मकवानपुरले काठमाडौंविरुद्ध जित दर्ता गरेको हो । शुभ कंशाकारले ३९ बलमा ७३ रन बनाए । कंशाकार प्लेयर अफ द म्याच घोषित भए । मकवानपुरको जितमा कप्तान सुमन सुनारले पनि ५७ बलमा ५१ रन बनाउँदा सक्षम बास्ताकोटीले पनि ३८ रनको योगदान गरे । काठमाडौंस्थित मूलपानी रंगशालामा पहिलो इन्डिसमा काठमाडौंले ४७ ओभर खेल्दै सबै विकेट गुमाएर २ सय ३१ रन जोड्न सफल भएको थियो । काठमाडौंका लागि सोनु देवकोटा र पृथु वास्कोटाले अर्धशतक पूरा गरेका थिए । पृथु वास्कोटाले ४३ बलमा ५३ रन जोड्दा रित गौतमले ८८ बल खेल्दै ४५ रनको योगदान गरे । एस जितेर पहिले ब्याटिङ गरेको काठमाडौंले मकवानपुरलाई २ सय ३२ रनको लक्ष्य दिएको थियो ।

मकवानपुरले अब प्रदेशस्तरीय प्रतियोगिताको उपाधिका लागि चितवनको सामना गर्नेछ । मकवानपुरले चितवनलाई समूह चरणको दुवै खेलमा पराजित गरेको थियो । मकवानपुर समूह चरणमा अपराजित रहँदै सेमीफाइनल प्रवेश गरेको थियो । यसअघि सोमबार भएको खेलमा ललितपुरले चितवनलाई हराउँदै फाइनल प्रवेश गरेको छ । छनोट प्रतियोगिताको उद्घाटन खेलमा चितवनलाई ७१ रनले पराजित गरेको मकवानपुरले समूह चरणको अन्तिम खेलमा चितवनलाई ८ रनले हराएको थियो ।

## मेयरकप स्नुकर प्रतियोगिता

## हेटौंडाका सोम सेमिफाइनलमा प्रवेश, नितेश क्वार्टरफाइनलमा पराजित

### समाज संवाददाता

हेटौंडा : हेटौंडा उपमहानगर पालिकाका सोम लामा वटवल मेयरकप स्नुकर प्रतियोगिताको सेमिफाइनलमा प्रवेश गर्नुभएको छ । रुपन्देही जिल्लाको वटवल उपमहानगरपालिकामा जारी प्रतियोगिता अन्तर्गत मंगलबार भएको क्वार्टरफाइनल चरणको खेलमा जीत निकाल्दै लामाले सेमिफाइनलको यात्रा पूरा गर्नुभएको हो ।

वटवलको सिंह कम्प्लेक्सस्थित खस्यौली स्नुकर क्लबमा भएको क्वार्टरफाइनल चरणको खेलमा हेटौंडाको प्रतिनिधित्व गर्नुभएका लामाले काठमाडौं महानगर पालिकाका कुमार शाहीलाई ५-१ को सेटले पराजित गर्नुभएको थियो । हेटौंडाकै प्रतिनिधित्व गर्नुभएका अर्का खेलाडी नितेश खण्डेलवाल वटवलका रेगन श्रेष्ठसँग ५-१ को सेटले पराजित हुनुभएको छ । यो हार व्यहोरेसँगै खण्डेलवाल क्वार्टरफाइनल चरणको खेलबाट बाहिरिनुपरेको छ ।

प्रतियोगिता अन्तर्गत आज बुधवार विहान १० बजेबाट सेमिफाइनल चरणको खेलहरू सञ्चालन हुनेछ । पहिलो सेमिफाइनल खेलमा हेटौंडाका सोम लामाले वाडचुङ्गा लामासँग प्रतिस्पर्धा गर्नुपर्नेछ । क्वार्टर फाइनल चरणसम्मका बेफअफ ९ मा खेलाइएको खेल सेमिफाइनल चरणमा बेफअफ ११ मा खेलाइने हेटौंडा-४ स्थित वटवल स्नुकर हाउसका सञ्चालक पूर्णभक्त लामाले जानकारी दिनुभएको छ । प्रतियोगिता आउँदो शनिबारसम्म सञ्चालन हुनेछ । प्रतियोगितामा हेटौंडा उपमहानगरपालिकासहित रुपन्देही, काठमाडौं, पोखरा, धरान, ललितपुर, भक्तपुर, नारायणगढ, इटहरी, विर्तामोड, बनेपा, परासीलगायतका ठाउँबाट करिब २ सय ५० जनाको सहभागिता रहेको उहाँले बताउनुभयो । प्रतियोगिताको उपाधि विजेताले ३ लाख ३ हजार रुपैयाँसहित मेडल तथा प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछन् । उपविजेताले एक लाख एक हजार रुपैयाँसहित मेडल तथा प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछन् । हाइएस्ट ब्रेकरले ५५ हजार रुपैयाँ तथा सेमिफाइनलिष्टले ३० हजार रुपैयाँ प्राप्त गर्नेछन् । यस्तै, राइजिङ्ग स्टार र अनुशासनको पालना गर्ने खेलाडीले स्नुकर स्टिक प्राप्त गर्नेछन् ।

## विष्फोटक पदार्थसहित हेटौंडा-१९ का अमृत घलान पक्राउ



विष्फोटक पदार्थसहित पक्राउ परेका घलान ।

### समाज संवाददाता

हेटौंडा : विष्फोटक पदार्थसहित मकवानपुर प्रहरीले हेटौंडा-१९ का अमृत

घलानलाई पक्राउ गरेको छ । सोमबार विहान १० बजेको समयमा पूर्व-पश्चिम राजमार्गअन्तर्गत हेटौंडा-३ स्थित प्रहरी चौकी बसामाडी अगाडि बस्तीपुरबाट हेटौंडातर्फ आउँदै गरेको ना ८ ख ४२१४ नम्बरको यात्रुवाहक बसमा सवार ४३ घलानको साथबाट विष्फोटक पदार्थ बरामद भएको प्रहरीले जनाएको छ । ९० ग्रामियर ३२ एमएम एक्सोसिभ क्लास-२ लेखिएको विष्फोटक पदार्थ जस्तो देखिने गिलो पदार्थ एक थान, नियोजेल-९०१, क्याप सेन्सेटिभ इमल्सन एक्सोसिभ लेखिएको सुन्तला रंगको प्लाष्टिकमा रहेको विष्फोटक पदार्थ जस्तो देखिने सेतो गिलो पदार्थ एक थान, विष्फोटक पदार्थ जस्तो देखिने सेतो गिलो पदार्थ २ थान, सुन्तला रंगको प्लाष्टिकमा रहेको विष्फोटक पदार्थ जस्तो देखिने गिलो पदार्थ ३ थान, कालो रंगको टेपले बेरेर राखेको सेतो रंगको तार जोडेको विद्युतीय डेटोनेटर ६ थान, कालो टेपले बेरेर रातो सेतो रंगको तार जोडेको विद्युतीय डेटोनेटर २० थान, तार नजोडेको कालो टेपले बेरी राखेको डेटोनेटर १४ थान, डेटकोर्ड जस्तो देखिने ३ फिट ६ इन्चको तार १ थान, ३ फिट ३ इन्चको १ थान बरामद भएको प्रहरीले उल्लेख गरेको छ । प्रहरीले थप अनुसन्धान गरिरहेको जनाएको छ ।

## लागूऔषध सेतो हेरोईनसहित २ भारतीय नागरिक पक्राउ

### समाज संवाददाता

हेटौंडा : लागूऔषध सेतो हेरोईनसहित मकवानपुर प्रहरीले २ जना भारतीय नागरिकलाई पक्राउ गरेको छ ।

विशेष सूचनाको आधारमा सोमबार साँझ ६ बजेको समयमा ईलाका प्रहरी कार्यालय मनहरीबाट खटिएको प्रहरी टोलीले मनहरी-७, पेन्चेमा गस्ती गर्दै जाने क्रममा राक्सराडबाट मनहरी बजारतर्फ आउँदै गरेको जेएच ०३ भी ०५३९ नम्बरको भारतीय स्कार्पियो जिपलाई रोकेर सुरक्षाजाँच गर्ने क्रममा २० ग्राम ६३० मिलिग्राम लागूऔषध सेतो हेरोईन बरामद भएको प्रहरीले जनाएको छ । प्रहरीले लागूऔषधसहित भारतको भ्रारखण्ड राज्यका २८ वर्षीय संजय माफी र बिहार राज्यका ३७ वर्षीय रामदुलार कुमारलाई नियन्त्रणमा लिएको छ । मकवानपुर जिल्ला अदालतबाट ८ दिनको म्याद अनुमती लिई प्रहरीले उनीहरूलाई हिरासतमा राखेर थप अनुसन्धान कार्य गरिरहेको जनाएको छ ।

## समाचार लेखन तथा सम्पादन तालिम सुरु

### समाज संवाददाता

धुलिखेल : बागमती प्रदेश सरकार अन्तर्गतको सञ्चार रजिष्ट्रारको कार्यालयले आयोजना गरेको समाचार लेखन तथा सम्पादनसम्बन्धी तालिम मंगलबारदेखि काभ्रेपलाञ्चोक जिल्लाको धुलिखेलमा सुरु भएको छ । शनिबारसम्म सञ्चालन हुने तालिममा २४ जनाको सहभागिता रहेको छ ।

पहिलो दिन सहभागी बीच परिचयपछि समाचार लेखन र सम्पादन सम्बन्धी विषयमा छलफल भएको छ । दोस्रो र तेस्रो दिन फिचर समाचार लेखन, चौथो दिन अंगिम सम्पादन, फिचर समाचार सम्पादन र पाँचौं दिन तालिममा सिकेका विषय छलफल र समापन हुनेछ । तालिममा रमेश ढुंगेल र सुरेन्द्र पाण्डेले प्रशिक्षकको भूमिका निर्वाह गर्नु हुनेछ । तालिममा समृद्ध समाज राष्ट्रिय दैनिककी संवाददाता सुमिना चौलागाई पनि सहभागी हुनुहुन्छ ।

## हेटौंडामा मोटरसाइकल च्यली

### समाज संवाददाता

हेटौंडा : राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी (रापपा) मकवानपुरले हेटौंडामा मोटरसाइकल च्यली गरेको छ । मंगलबार हेटौंडा-५, सानोपोखरास्थित राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी मकवानपुरको कार्यालयबाट निकालेको च्यलीले बजार क्षेत्र परिक्रमा गरेको थियो ।

देशको अवस्था र व्यवस्था बदल्न भन्दै च्यली निकालेको जनाइएको छ । च्यलीमा सहभागीले हाम्रो देश हाम्रो राजा प्राणभन्दा प्यारो छ भन्दै नारा लगाएका थिए । राप्रपा मकवानपुरको उपाध्यक्ष अर्जुनप्रसाद गौतमले देशमा भएको अत्याचार र भ्रष्टाचार विरुद्ध मोटरसाइकल च्यली निकालेको जानकारी दिनुभयो ।

पार्टी कार्यालयबाट सुरु भएको मोटरसाइकल च्यली सानोपोखरा, ओमभवन्, शीतलमहल चौक, बसपाक, एसपी कार्यालय र लोकप्रिय चौक हुँदै सीमाचोकमा कोणसभामा परिणत भएको थियो ।

समृद्ध समाज राष्ट्रिय दैनिक  
www.samridhasamaj.com

## लागूऔषधसहित नथुनी राम पक्राउ



लागूऔषधसहित पक्राउ परेका नथुनी रामलाई सार्वजनिक गर्दै प्रहरी ।

### समाज संवाददाता

हेटौंडा : लागूऔषधसहित मकवानपुर प्रहरीले हेटौंडा-१५, रातोमाटेबाट सर्लाहीका २६ वर्षीय नथुनी रामलाई पक्राउ गरेको छ । आइतबार राती ११ बजेर ५५ मिनेटको समयमा पूर्व-पश्चिम राजमार्गअन्तर्गत रातोमाटेमा सर्लाहीबाट काठमाडौंतर्फ जाँदै गरेको वा प्र ०३-००१ ज ४६५ नम्बरको यात्रुवाहक गाडीलाई रोकी सुरक्षाजाँच गर्दा सर्लाही जिल्लाको मलंगवा नगरपालिका-१, भेरीआहीका नथुनी रामको साथबाट प्रहरीले लागूऔषध फेनागन १९८ एम्मुल, नाम उल्लेख नभएको लागूऔषध जस्तो देखिने २९० एम्मुल र नुर्फिन लेखिएको स्टिकर २८४ पिस फेला पारेको जनाएको छ । मकवानपुर जिल्ला अदालतबाट १० दिनको म्याद अनुमती लिई प्रहरीले थप अनुसन्धान कार्य गरिरहेको जनाएको छ ।

## ज्यान मार्ने उद्योगसम्बन्धी कसुरमा ४ जना पक्राउ

### समाज संवाददाता

हेटौंडा : ज्यान मार्ने उद्योगसम्बन्धी कसुरमा हेटौंडा-१५ बाट ४ जनालाई मकवानपुर प्रहरीले पक्राउ गरेको छ ।

सोमबार राती साढे ८ बजेको समयमा हेटौंडाबाट वीरगन्जतर्फ जाँदै गरेको वा २१ च ६०७ नम्बरको कारलाई सोही दिशामा जाँदै गरेको म प्र ०२-०३४ प १३७२ र म प्र ०२-०३४ प ४१२९ नम्बरको २ वटा मोटरसाइकलमा सवार ४ जनाले कारलाई पूर्व-पश्चिम राजमार्गअन्तर्गत हेटौंडा-१५, पिपलचौतारामा रोकेर कार चालक बारा जिल्लाको जितपुर-सिमरा उपमहानगरपालिका-२२ का ५० वर्षीय बलराम लामा दोड र कारमा सवार जितपुर-सिमरा उपमहानगरपालिका-२१ का ६० वर्षीय मनोज साहलाई कुटपिट गरेको प्रहरीले जनाएको छ । कुटपिटबाट दोड र साहको शरीरमा गहिरो चोट लागेर घाइते भएको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । कुटपिटको घटनामा संलग्न भएको आरोपमा प्रहरीले बारा जिल्लाको सिम्रौनगढ नगरपालिका-४ का १९ वर्षीय अजय गिरी, २० वर्षीय सञ्जय गिरी, १९ वर्षीय शिव मंगल गरी र रौतहट जिल्लाको मौलापुर नगरपालिका-६ का २० वर्षीय शिवम् गिरीलाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको छ । पक्राउ परेका चारैजना विरुद्ध मकवानपुर प्रहरीले ज्यान मार्ने उद्योगसम्बन्धी अभियोगमा मुद्दा मकवानपुर जिल्ला अदालतबाट ६ दिन हिरासतमा राखेर अनुसन्धान गर्न अनुमति लिएको छ । प्रहरीले थप अनुसन्धान गरिरहेको बताइएको छ ।

## सुत्केरीको स्वास्थ्यमा ध्यान पुऱ्याऔँ

- गर्भावस्थामा कम्तीमा आठ पटक स्वास्थ्य जाँच गराऔँ,
- स्वास्थ्य संस्थामा नै प्रसुति सेवा लिऔँ,
- नियमित पोषिलो खानेकुरा खुवाऔँ,
- बच्चा जन्मनेबित्तिकै विगौती दुध खुवाऔँ,
- छ महिनासम्म आमाको दुधमात्र खुवाऔँ,
- बच्चा जन्मेपछि स्वास्थ्य संस्थामा गई स्वास्थ्य परीक्षण गराऔँ,
- राष्ट्रिय खोप तालिका अनुसार बालबालिकालाई सबै खोप लगाऔँ ।



नेपाल सरकार

विज्ञापन बोर्ड