म.जि.प्र.का दर्ता नः
१०४/०६७/०६८

बागमती प्रदेशको राजधानी हेटौंडाबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको समाचारपत्र

समृद्ध समाज

SAMRIDDHA SAMAJ NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

समृद्धि प्रकाशन प्रा. लि. हेटौंडा, मकवानपुर

म.जि.हु.का.द.नं.
३०/०६९/०७०

वर्षः१७ अङ्कः- १०३ २०८२ फागुन २२ गते शुक्रबार 6 March 2026, Friday - पृष्ठ ४ मूल्य रू. ५/-

भीमफेदी कारागारका १४९ कैदीवन्दीले मतदान गरे

हेटौंडा : प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचन अन्तर्गत बिहिबार भइरहेको मतदान कार्यक्रममा मकवानपुरको भीमफेदी कारागारका १४९ कैदीबन्दीले मतदान गरेका छन्। क्षेत्रीय कारागार भीमफेदीमा रहेको अस्थायी मतदान केन्द्रबाट दिउँसो १:३० बजेसम्म १४९ जनाले मत दिएका हुन्। १६२ मतदातामध्ये १४९ मत खसेको हो। भीमफेदी कारागार ४ महिलासहित १६६ मतदाता रहेकोमा ४ जना जेलबाट छुटि गएकाले १६२ जना मतदाता रहेका छन्। तीमध्ये ४ जना महिलासहित १४९ जना कैदीवन्दीले मतदान गरेका छन्। उनीहरुले समानुपातिकतर्फ मात्र मतदान गर्न पाउने व्यवस्था रहेको छ।

मकवानपुरमा ५९ प्रतिशत मत खस्यो

शुक्रबार बिहानबाट मतगणना हुने

मतगणनास्थलमा मतपेटिका ल्याइँदै।

समाज संवाददाता

हेटौंडा : प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचन अन्तर्गत २ वटा क्षेत्र रहेको मकवानपुरमा ५९ प्रतिशत मतदान भएको प्रारम्भिक तथ्यांक रहेको छ। ३ लाख १५ हजार ३३४ कुल मतदाता संख्या मध्ये १ लाख ८६ हजार ५५१ (५९ प्रतिशत) ले मतदान गरेको मुख्य निर्वाचन अधिकृतको कार्यालय हेटौंडाले जनाएको छ। जसमा पुरुष ९६ हजार ६३४, महिला ८९ हजार ९१२ र तेस्रो लिङ्गी ५ जनाले मतदान गरेका छन्।

मकवानपुर क्षेत्र नम्बर १ मा ९५ हजार ३१० मतदाताले मतदान गरेका छन्। जसमा पुरुष ४७ हजार ६७०, महिला ४७ हजार ६३६ र तेस्रो लिङ्गी ४ जना रहेका छन्। मकवानपुर २ मा ९१ हजार २४१ जनाले मतदान गरेका छन्। जसमा पुरुष ४८ हजार ९६४, महिला ४२ हजार २७६ र तेस्रो लिङ्गी १ जनाले मतदान गरेका छन्।

मकवानपुरका दुई अस्थायी केन्द्रसहित ३७६ मतदान केन्द्रमा निर्वाचन गराउन ३ हजार ३६६ कर्मचारी खटिएका थिए। मकवानपुरमा उक्त निर्वाचनका लागि १६७ मतदान स्थल रहेका थिए। हाल मतपेटिका संकलन कार्य भइरहेको मुख्य निर्वाचन अधिकृत गीता श्रेष्ठले जानकारी दिइन्। राती अबेरसम्म सबै केन्द्रबाट मतपेटिका संकलन गरिसक्ने तयारी गरिएको उनले बताइन्। मकवानपुरका ८ मतदान केन्द्रमा सिधै सडक पहुँच नपुगेका कारण निर्वाचन सामग्री ढुवानी तथा मतदानपछि मतपेटिका संकलनका लागि छिमेकी जिल्लाको सडक प्रयोग गर्नुपर्नेभएकाले समय लाग्ने उनले बताइन्। बकैया गाउँपालिकाको ३ र राक्सिराङ गाउँपालिकाको ५ मतदान केन्द्रमा मकवानपुरबाट बाटो नहुँदा छिमेकी जिल्ला रौतहट, बारा र चितवनको सडक मार्ग प्रयोग गर्नुपर्ने भएको हो।

मतपेटिका संकलन गरी शुक्रबार बिहान ७ बजेका लागि सर्वदलीय बैठक आव्हान गरिएको उनको भनाई छ। उक्त सर्वदलीय बैठक सम्पन्न भए लगतै मतगणना सुरु गरिनेछ। मकवानपुर जिल्लाका दुवै निर्वाचन क्षेत्रको मतगणनास्थल भुटानदेवी माविलाई तोकिएको छ। मुख्य निर्वाचन अधिकृतको कार्यालय मकवानपुरका अनुसार हेटौंडा-४ स्थित भुटनदेवी माविको दुईवटा ब्लकमा मतगणना गर्ने गरी तयारी गरिएको र सोही अनुसार मतगणना स्थलको सुरक्षा व्यवस्था मिलाइएको उनले बताइन्। मतगणना स्थलमा सिसिटिभी क्यामेरासहित तार-जाली लगाइएको छ।

देशभर करिब ६० प्रतिशत मत खस्यो

देशभर मतदान सम्पन्न भएपछि मतदानको विषयमा जानकारी गराउँदै आयोगका आयुक्तहरु।

समाज संवाददाता

हेटौंडा : निर्वाचन आयोगले करिब ६० प्रतिशत मत खसेको प्रारम्भिक अनुमान सार्वजनिक गरेको छ। आयोगका कार्यबाहक प्रमुख आयुक्त रामप्रसाद भण्डारीले करिब ६० प्रतिशत मत खसेको प्रारम्भिक अनुमान रहेको जानकारी दिए। यद्यपि पूरा विवरण संकलन हुँदै गरेको उनले बताए।

निर्वाचनमा एक करोड ८९ लाख तीन हजार ६८९ मतदाता थिए। जसमा ९६ लाख ६३ हजार ३५८ पुरुष मतदाता, ९२ लाख ४० हजार १३१ महिला मतदाता र २ सय जना अन्य मतदाता थिए। राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलले देशभर शान्तिपूर्ण रूपमा निर्वाचन सम्पन्न भएपछि सन्तोष प्रकट गरेका छन्। उनले प्रतिनिधि सभा निर्वाचन सम्पन्न भएर मुलुकमा उत्पन्न जटिल परिस्थितिले निकास पाएकोभन्दै सन्तोष पनि प्रकट गरेको प्रेस सल्लाहकार किरण पोखरेलले जानकारी दिए।

राष्ट्रपति पौडेलले निर्वाचन सफल बनाउन सक्रिय सरकार, निर्वाचन आयोग, सुरक्षाकर्मी, राजनीतिक दल, मतदाता, राष्ट्रसेवक कर्मचारी र सम्बद्ध सबै पक्षसहित आम नागरिकलाई धन्यवाद दिएका छन्। गृहमन्त्रालयले देशभर शान्तिपूर्ण रुपमा मतदान सम्पन्न भएको बताएको छ। गृह मन्त्रालयका प्रवक्ता रमा आचार्य (सुवेदी)का अनुसार देशभर शान्तिपूर्ण निर्वाचन सम्पन्न भएको छ। उनका अनुसार गृह मन्त्रालयको शान्ति सुरक्षा तथा अपराध नियन्त्रण शाखामा कन्ट्रोल रुम सञ्चालन निर्वाचन सम्बन्धी काम भएको थियो।

छिटफुट अवरोधका घटनाबाहेक निर्वाचन शान्तिपूर्ण रूपमा सम्पन्न भएको निर्वाचन पर्यवेक्षणमा खटिएका राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय पर्यवेक्षकहरूको प्रारम्भिक विवरणबाट समेत प्राप्त भएको आयोगको भनाइ छ। मतदान कार्यको समाप्तिसँगै मतपेटिका सुरक्षित रूपमा सङ्कलन भएपछि मतगणना कार्य तत्काल सुरु गर्ने आयोगले स्पष्ट पारेको छ। दुर्गम १५ जिल्लाका विकट क्षेत्रवाट हेलिकप्टरमार्फत मतपेटिका ढुवानी गरिने उल्लेख गर्दै आयोगले भनेको छ, 'ताप्लेजुङ, रसुवा, दोलखा, बझाङ र रुकुम (पूर्वी भाग) का सम्पूर्ण मतपेटिका (बिहिबारै) आजै सम्बन्धित मतगणनास्थलमा पुऱ्याउने लक्ष्य छ भने संखुवासभा, सोलुखुम्बु, गोरखा र रुकुम (पश्चिम भाग), मनाङ तथा बाजुरा र हुम्लाका मतपेटिका शुक्रवार विहानसम्म सम्बन्धित मतगणना स्थलमा पुऱ्याइनेछ।'

प्रतिनिधिमूलक लोकतन्त्रको यस उत्सवमा सहभागी भई आफ्नो मताधिकार मार्फत प्रतिनिधि चुन्ने, कानुन निर्माण र राज्य सञ्चालन प्रक्रियामा संलग्न हुने एवम् सरकार निर्माण तथा शासन सञ्चालनमा सहभागी हुने प्रक्रियालाई पूर्णता दिएकोमा सम्पूर्ण मतदातालाई आयोगले आभार व्यक्त गरेको छ।

मतदाताको अपेक्षाः भ्रष्टाचारमुक्त नेपाल

समाज संवाददाता

हेटौंडाः प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचनको मतदान सम्पन्न भएको छ। मकवानपुर जिल्लाको दुबै निर्वाचन क्षेत्रका एक सय ६७ मतदानस्थलका ३७४ मतदानकेन्द्रमा शान्तिपूर्ण मतदान सम्पन्न भएको छ।

मतदान केन्द्रमा भोट हाल्न आएका मतदाताहरुले अब निर्वाचित हुने प्रतिनिधिसभाका सदस्यहरुले देशलाई भ्रष्टाचारमुक्त बनाउन भूमिका खेल्नुपर्नेमा जोड दिएका छन्। प्रतिनिधिसभा सदस्यका लागि बिहीबार सम्पन्न भएको मतदानमा सहभागी मतदाताहरुले भ्रष्टाचारमुक्त नेपाल बनाउन अबका निर्वाचित जनप्रतिनिधिहरु सक्रिय हुनुपर्नेमा जोड दिएका हुन्।

पहिलोपटक मतदान गर्न नवाज्योति माविस्थित मतदान केन्द्र पुगेका हेटौंडा-७ निवासी उज्ज्वल भट्टले युवाहरुले परिवर्तन चाहेको बताउनुभएको छ। उहाँले अब निर्वाचित जनप्रतिनिधिहरुले भ्रष्टाचार मुक्त देश बनाउन पारदर्शिताई प्राथमिकता दिनुपर्ने बताउनुभयो। उम्मेदवार हुँदा उल्लेख गरेका चुनावी प्रतिबद्धता पूरा गर्दै युवाहरुलाई विदेश पलायन हुनबाट रोक्नुपर्ने उज्ज्वलको भनाइ छ। निकट भविष्यमा देशमै नयाँ रोजगारी सिर्जना गर्दै सुलभरुपमा रोजगार, शिक्षा र स्वास्थ्य सुविधा पाउन यी क्षेत्रमा सुधार हुने उहाँको अपेक्षा छ।

उज्जवलजस्तै पहिलो पटक मतदान गर्ने हेटौंडा-८ निवासी अजय कुईंकेलको विचारमा निर्वाचित जनप्रतिनिधिले निर्वाचनमा गरेका घोषणा कार्यान्वयन गर्दै पारदर्शिता बढाउनुपर्ने बताउनुभयो। चन्द्रोदय माविस्थित मतदान केन्द्रमा पुगेका कुईंकेल जेनजी समूहका आइटीका विद्यार्थी हुनुहुन्छ। उहाँको अनुभवमा अन्य देशको तुलनामा नेपालको आइटी शिक्षा कमजोर छ। यसलाई सुधार ल्याउन निर्वाचित जनप्रतिनिधिले ध्यान दिनुपर्ने उहाँको सुझाव छ।

अहिलेको नेपालमा सञ्चालित विश्वविद्यालयका आइटीको कोर्सहरु विदेशका विद्यालयमा पढाइ हुने स्तरको रहेकाले उच्चशिक्षा हासिलपछि पर्याप्त काम पाउन नसकिने र विश्वस्तरमा प्रतिस्पर्धा गर्न नसकिने कुईंकेलको भनाइ छ। आफूहरुले विदेशी शैक्षिक संस्थाबाट छुट्टै थप कोर्सहरु लिन बाध्य भएको भन्दै उहाँले अबको निर्वाचित सरकारले यो विषयलाई ध्यान दिने अपेक्षा गर्नुभएको छ।

यस्तै, हेटौंडा-२ का ६६ वर्षीय सानुकाजी राउत पनि अबको निर्वाचित जनप्रतिनिधिहरुले देशबाट भ्रष्टाचारको अन्त्य गर्नुपर्नेमा जोड दिनुहुन्छ। उहाँले यसअघिजस्तो उद्योग बन्द हुने सिलसिला रोक्दै नयाँ उद्योगहरु खोल्न राज्यले पहलकदमी चाल्नुपर्नेमा जोड दिनुभयो। जननिर्वाचित सरकारले आगामी दिनमा आर्थिक विकासका लागि विभिन्न कार्यक्रमहरु गर्ने उहाँको अपेक्षा छ।

हेटौंडा-२ को सिद्धार्थ माविस्थित मतदान केन्द्रमा मतदान गर्न आउनुभएका स्थानीय यदुकुमार ओलीले पनि भ्रष्टाचार विहीन नेपाल बनाउनु नै अबको नवनिर्वाचित जनप्रतिनिधिको लक्ष्य हुनुपर्नेमा जोड दिनुभयो। ओलीजस्तै स्थानीय राजेन्द्र ढकालले पनि अबको निर्वाचित सरकार आएपछि भ्रष्टाचारविरुद्ध विशेष अभियान नै सञ्चालन गरी भ्रष्टाचार निर्मूल हुन्छ कि भन्ने अपेक्षा रहेको बताउनुभयो।

सम्पादकीय

शान्तिपूर्ण मतदान

प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचनको मतदान कार्य शान्तिपूर्ण र उत्साहजनक रुपमा सम्पन्न भएको छ । विशिष्ट परिस्थितिमा घोषणा भएको निर्वाचन तोकिएकै मितिमा सम्पन्न गराउने कार्य चुनौतीपूर्ण भए पनि सबैको साथ र सहयोगबाट मतदान सम्पन्न भएको छ । देशभरबाट प्राप्त विवरणअनुसार करिब ६० प्रतिशत मत खसेको प्रारम्भीक अनुमान निर्वाचन आयोगको छ । केही जिल्लाका केही मतदान केन्द्रमा छिटफुट अबरोधका घटनाबाहेक निर्वाचन शान्तिपूर्ण रुपमा सम्पन्न भएको निर्वाचन आयोगले जनाएको छ । मतदान समाप्तिसँगै मतपेटिका मतगणनास्थलसम्म ल्याउने काम भइरहेको छ । मतपेटिका संकलन भइसकेपछि मतगणना कार्य सुरु हुनेछ । ताप्लेजुङ, संखुवासभा, सोलुखुम्बु, दोलखा, रसुवा, गोरखा, मनाङ, रुकुमपूर्व, रुकुमपश्चिम, हुम्ला, बझाङ, बाजुरालगायत दुर्गम १५ जिल्लाका विकट क्षेत्रबाट हेलिकप्टर मार्फत मतपेटिका ढुवानी गरिने आयोगले जनाएको छ ।

मकवानपुर जिल्लामा पनि मतदान शान्तिपूर्ण सम्पन्न भएको छ । दुई निर्वाचन क्षेत्र रहेको मकवानपुरमा करिब ५९ प्रतिशत मत खसेको प्रारम्भीक अनुमान छ । मकवानपुर १ नम्बर निर्वाचन क्षेत्रमा ६२ वटा मतदानस्थलमा १७८ वटा मतदान केन्द्र रहेका छन् । जिल्लामा ३ लाख १५ हजार ३३४ मतदाता रहेकामा ९६ हजार ६३४ पुरुष, ८९ हजार ९१२ महिला र अन्य ५ गरी एक लाख ८६ हजार ५५१ मत खसेको छ । एक लाख ५८ हजार ४३४ मतदाता रहेको मकवानपुर क्षेत्र नम्बर १ मा ४७ हजार ६७० पुरुष, ४७ हजार ६३६ महिला र अन्य ४ जना गरी ९५ हजार ३१० मत खसेको छ । यसैगरी मकवानपुरको क्षेत्र नम्बर २ मा ९१ हजार २४१ मत खसेको छ । उक्त क्षेत्रमा ४८ हजार ९६४ पुरुष, ४२ हजार २७६ महिला र अन्य एक जनाले मतदान गरेका छन् । क्षेत्र नम्बर २ मा एक लाख ५६ हजार ८९९ मतदाता रहेका थिए ।

तोकिएको मितिमा निर्वाचन हुन सक्दैन, यो सरकारले चुनाव गराउँदैन, चुनावको मिति सर्छजस्ता अनेकौं अड्कल र आशंकाबिच सरकारले तोकिएकै मितिमा मतदान गराएको छ । राष्ट्रपति, प्रधानमन्त्री, गृह तथा अन्य मन्त्रीहरुको निर्वाचनप्रतिको प्रतिबद्धताले निर्वाचन सम्भव भएको छ । निर्वाचन सम्पन्न गराउन नेपाली सेना, सशस्त्र प्रहरी, नेपाल प्रहरी, निर्वाचन प्रहरी, राष्ट्रिय अनुसन्धानलगायत सुरक्षा निकायको भूमिका पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण देखिएको छ । निर्वाचन आयोगले घोषित समयसीमा भित्र सबै काम सम्पन्न गरेर निर्वाचनलाई सार्थक पारेको छ । निर्वाचन सफल बनाउन सबै राजनीतिक दलहरुको सकारात्मक र सहयोगी भूमिकाले पनि निकै सहज बनाएको छ । निर्वाचनसँग सम्बद्ध सरकारी निकाय, राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय पर्यवेक्षण संस्था, राष्ट्रसेवक कर्मचारीको साथ र सहयोगले निर्वाचनलाई सहज बनाएको छ । शान्तिपूर्ण निर्वाचन गराउन उचित वातावरण बनाउने र उत्साहजनकरुपमा मतदानमा भाग लिने आम नागरिक निर्वाचन सफल बनाउने मुख्य कडी भएका छन् ।

दुर्गा प्रसाइको समूहदेखि करिब एक दर्जन राजनीतिक दलहरुको बहिस्कार तथा बिरोधका बाबजुद शान्तिपूर्ण मतदान सम्पन्न हुनुलाई सुखद मान्नुपर्छ । दोलखाको एउटा मतदान स्थलमा विवाद हुँदा ४ राउण्ड हवाइ फायर र उदयपुरको एउटा मतदान केन्द्रमा सुरक्षकर्मीले बोकेको बन्दुक आफैं पड्किएर मतपेटिका प्वाल पर्नेबाहेक अन्यत्र हतियार चलाउनुपर्ने अवस्था आएन । सप्तरी र दोलखामा सामान्य विवाद भएर केही समय मतदान रोकिनेबाहेक देशभर बिना अवरोध मतदान सम्पन्न हुनुले निर्वाचन शान्तिपूर्ण भएको पुष्टि गरेको छ । निर्वाचनमा हारजित स्वभाविक हुन्छ । विषम परिस्थितिमा पनि कतै कुनै अप्रिय घटना हुन नदिई शान्तिपूर्ण मतदान सम्पन्न भएसँगै आउने निर्वाचन परिणामलाई सबैले सहजरुपमा स्वीकार गरेर देशलाई जिताउने अभिभारा सबै राजनीतिक दल तथा उम्मेदवारको हुनेछ ।

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	

तपाईंको राशिफल

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

मेष : भाग्यले साथ दिने समय योग देखिन्छ ।
वृष : चुनौतीभित्र अवसर खोजिने समय छ ।
मिथुन : रामरमाइलोमा मन आकर्षित होला ।
कर्कट : प्रशासनिक कामबाट लाभ प्राप्त होला ।
सिंह : प्रेमको बातावरण बन्ने समय छ ।
कन्या : कार्यक्षेत्रका समस्याहरु हल हुने समय छ ।
तुला : साहसी काममा लाभ प्राप्त हुनेछ ।
वृश्चिक : अचानक मित्रसँग भेटघाट होला ।
धनु : निर्णय क्षमता बलियो बन्ने समय छ ।
मकर : शरीरमा अल्छीपना बढ्ने समय योग छ ।
कुम्भ : परिवारको सँस्कार र जिम्मेवारी बोघ हुनेछ ।
मीन : सामाविक क्षेत्रका कामबाट लाभ प्राप्त होला ।

साइकल यात्रा : स्वास्थ्य, स्वतन्त्रता, अनुभव, जिम्मेवारी र वातावरणमैत्री जीवनशैलीको मार्गदर्शन र पूर्ण अनुभव

निश्चल अधिकारी

साइकल यात्रा केवल सवारी साधनको कुरा मात्र होइन, यो स्वास्थ्य, स्वतन्त्रता, अनुभव र वातावरणसँगको गहिरो सम्बन्धको माध्यम पनि हो । देशभरिका मानिसहरूले साइकललाई आफ्नो दैनिक जीवनमा प्रयोग गर्न थालेका छन्, किनभने यसले शरीर तन्दुरुस्त राख्ने, मानसिक शान्ति दिने, ऊर्जा र ध्यानको स्तर बढाउने र वातावरण मैत्री यात्रा सुनिश्चित गर्ने लाभ दिन्छ। साइकल चलाउँदा स्वास्थ्य सुधार मात्र हुँदैन, तर पैदल यात्रा र सवारी साधनसँगको सहकार्य, ट्राफिक नियमको पालना र सडकमा अनुशासनको महत्व पनि स्पष्ट हुन्छ । हरेक साइकल यात्री सडकमा जिम्मेवार, सजग र सुरक्षित रहन चाहन्छन्, तर सडकको स्थिति, उकालो र ओरालोको कठिनाई, ट्राफिकको भीड र साइकल लेनको अभावले कहिलेकाहीँ चुनौतीपूर्ण बनाउँछ । राम्रो साइकलको छनोट, साइकल लेनको आवश्यकता, साइकलको फाइदा र साइकल यात्रीलाई लाइसेंसको कल्पना गर्दा यो केवल व्यक्तिगत यात्राको कुरा मात्र नभई शहर, गाउँ र देशभरिका यातायात व्यवस्थापन, वातावरणीय संरक्षण र समाजिक अनुशासनसँग पनि जोडिन्छ । साइकल यात्राले स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउँछ, शारीरिक शक्ति र मांसपेशी सुदृढ बनाउँछ, हृदय र फोक्सोको क्षमता बढाउँछ, तनाव घटाउँछ र मानसिक सन्तुलन कायम राख्छ। साथै पैदल यात्रु, साथी र अन्य सवारी साधनसँगको सहकार्यले सामाजिक अनुभव र सहकार्यको भावना विकास गर्छ । यात्रामा देखिएका दृश्य, सडकमा साना घटनाहरू, प्रकृतिसँगको अन्तरक्रिया र वातावरणीय जागरूकताले यात्रालाई रमाइलो र सिकाइपूर्ण बनाउँछ । यसले जीवनमा अनुशासन, धैर्य, समयको मूल्य र जिम्मेवारीको भावना ल्याउँछ ।

साइकलको प्रयोग केवल स्वास्थ्य र रमाइलोपनको कुरा मात्र होइन, यो आर्थिक बचत, पेट्रोल खर्चमा कमी र सार्वजनिक यातायातको भार घटाउने माध्यम पनि हो । शहरमा ट्राफिक जाम कम गर्न, प्रदूषण घटाउन र सडकमा सुरक्षित वातावरण बनाउँन साइकलको प्रयोग अत्यन्त आवश्यक छ। यदि शहर र गाउँमा सही साइकल लेन, सुरक्षा संकेत, ट्राफिक नियम पालन र जिम्मेवार चालकको व्यवहार सुनिश्चित भयो भने साइकल यात्राले केवल व्यक्तिगत लाभ मात्र होइन, सम्पूर्ण समाज र वातावरणमा सकारात्मक प्रभाव पार्दछ । यस लेखमा हामी विस्तारमा साइकल यात्रीको परिचय, कर्तव्य, समस्या, राम्रो साइकलको छनोट, साइकल लेनको आवश्यकता, साइकलको फाइदा र लाइसेंसको कल्पना गर्नेछौं, ताकि देशभरिका साइकलिस्टहरूले यसलाई आफ्नो अनुभव, स्वास्थ्य, यात्रा र जिम्मेवारीसँग जोडेर सुरक्षित, जिम्मेवार र रमाइलो यात्रा गर्न सकून् । हरेक यात्रा केवल दूरीको होइन, अनुभव, साहस, स्वास्थ्य र स्वतन्त्रताको यात्रासमेत हो, जसले जीवनलाई सक्रिय, जिम्मेवार र सकारात्मक बनाउँछ ।

१. साइकल यात्रीको परिचय

साइकल यात्री हरेक दिन सडकमा पैडल घुमाउँदै यात्रा गर्छन्, उनी स्वास्थ्य र वातावरणको ख्याल गर्दै साइकल चलाउँछन् । उनी केवल सवारी साधनका लागि होइन, मानसिक शान्ति र स्वतन्त्रता अनुभव गर्न पनि साइकल प्रयोग गर्छन् । उनी हरेक मोडमा सजग रहन्छन् र पैदल यात्रु तथा अन्य सवारी साधनसँग सहकार्य गर्छन् । यात्रा गर्दा शरीर तन्दुरुस्त रहन्छ र हावा र प्रकृतिको नजिक हुने अनुभूति प्राप्त हुन्छ । साथीहरूसँग यात्रा गर्दा रमाइलो र सहयोगको अनुभव पनि हुन्छ । उनीले देखेका दृश्य, सडकमा देखिएका साना घटनाहरू र वातावरणसँगको सम्बन्धले उनलाई सिकाउँछ कि साइकल केवल सवारी साधन होइन, स्वास्थ्य, अनुभव र स्वतन्त्रताको माध्यम पनि हो । यसले जीवनमा अनुशासन, धैर्य र मानसिक सन्तुलन ल्याउँछ। साइकल यात्रीले यात्रा गर्दा आफू मात्र होइन, वरिपरिको मानिसहरूको सुरक्षा र सुविधा पनि विचार गर्छन् । उनी ट्राफिक नियम पालन गर्दै हरेक मोडमा जिम्मेवार रहन्छन् । यसरी साइकल यात्रीको परिचय केवल सवारी साधन प्रयोगकर्ता नभएर जिम्मेवार, सजग, र वातावरणप्रेमी नागरिकको रूपमा व्याख्या गर्न सकिन्छ । हरेक साइकल यात्रीको अनुभव फरक भए पनि साझा चुनौती, अभ्यास र सावधानीले उनीहरूलाई एक समुदायमा जोड्छ । सडकमा पैडल घुमाउँदा उनीले शारीरिक बल, मानसिक सन्तुलन, र जीवनको गति अनुभूति गर्छन् । यसले दैनिक जीवनमा अनुशासन, समयको मूल्य, र स्वास्थ्यको महत्त्वलाई उजागर गर्छ ।

२. कर्तव्य

साइकल यात्रीको मुख्य कर्तव्य सडकको नियम पालन गर्नु हो, पैदल यात्रुलाई प्राथमिकता दिनु हो । उनी ट्राफिक संकेत, लाल बत्ती र सडक संकेतलाई सम्मान गर्छन् । सडकमा हिँड्दा सावधान रहन्छन् र सवारी साधनसँगको दूरी कायम गर्छन् । अन्य यात्रुको सुरक्षा सुनिश्चित गर्नु पनि उनीहरूको जिम्मेवारी हो । यसले व्यक्तिगत सुरक्षा मात्र होइन, सडकमा अनुशासन र सुरक्षित वातावरण पनि बनाउँछ । जिम्मेवार साइकल यात्रीले आफ्नो यात्रा योजना बनाउँछन् र उकालो तथा ओरालो, लामो दूरी र ट्राफिक धेरै भएका मार्गहरू विचार गरेर यात्रा गर्छन् । पैदल र अन्य सवारी साधनको सुरक्षा कायम राख्न, नियम पालन गर्न र आफूलाई सुरक्षित राख्न उनी सधैं सतर्क रहन्छन्। हरेक मोडमा सही निर्णय लिन्छन् र सडकमा चुनौती आउँदा धैर्य राख्छन् । यसरी कर्तव्य पालन गर्दा साइकल यात्री सडकको चुनौती पार गर्न सक्षम हुन्छन् र समाजमा राम्रो उदाहरण प्रस्तुत गर्छन् ।

३. समस्या

सडकमा धेरै समस्या छन्, गाडीको भिड, ट्राफिक नियमको अवज्ञा र साइकल लेनको अभाव मुख्य हुन् । सडक खाल्डो, धुलो र अस्थिर अवस्था यात्रालाई कठिन बनाउँछ। कतिपय ठाउँमा साइकल यात्रीले आफ्नो मार्ग परिवर्तन गर्नु पर्छ। दुर्घटनाको जोखिम बढ्छ र सडकमा चालकहरूको लापरबाहीले कहिलेकाहीँ डर ल्याउँछ । वर्षा, धुलो र सडकमा रहेका अनियमित तत्वले यात्रा अझ चुनौतीपूर्ण बनाउँछ । सार्वजनिक यातायातको अव्यवस्था, पार्किङको अभाव र सडक सुधारको ढिलाइले साइकल यात्रालाई असुरक्षित बनाउँछ । सडकमा सुरक्षा नभए यात्रीले आत्मविश्वास गुमाउँछ र यात्रा तनावपूर्ण हुन्छ । तर जागरूकता, शहर नियोजन र जिम्मेवार चालकले यी समस्या कम गर्न सकिन्छ। यसले साइकल यात्रालाई बढावा दिन्छ र सडकमा अनुशासन कायम हुन्छ।

४. राम्रो साइकल किन्ने तरिका

साइकल यात्रामा राम्रो साइकल छनोट गर्नु केवल सवारी साधनको कुरा मात्र होइन, स्वास्थ्य, सुरक्षा र यात्राको अनुभवका लागि आवश्यक छ। साइकल यात्रीले ब्रान्डको भरोसा, गियर र ब्रेकको गुणस्तर जाँच गर्छन् । उनी साइकलको वजन, टिकाउपन र आरामदायी सिट हेर्छन्, साथै दैनिक प्रयोग र लामो यात्रा दुवैको अनुकूल छनोट गर्छन्। प्रयोग हुने मार्ग अनुसार माउन्टेन, रोड वा हाइब्रिड साइकल छनोट गरिन्छ, किनभने सडकको खाल्डो, उकालो र ओरालो, साथै ट्राफिकको अवस्था यात्रामा प्रभाव पार्दछ। टिकाउपन र मर्मत सजिलो हुनु महत्वपूर्ण छ, किनभने लामो समयसम्म प्रयोग गर्दा यी गुणहरूले यात्रालाई सहज र सुरक्षित बनाउँछ । साइकलको डिजाइन, सामग्री र लागतले पनि निर्णयमा भूमिका खेल्छ, साथै साथीहरूको सिफारिस र स्थानीय पसलको भरोसा पनि ध्यान दिइन्छ । राम्रो साइकलले यात्रालाई सुरक्षित, रमाइलो र दीर्घकालीन बनाउँछ, स्वास्थ्य र मानसिक सन्तुलन दुवै सुधार्छ। यात्रुको आत्मविश्वास बढ्छ र हरेक यात्रा नयाँ अनुभवको अवसर बनिन्छ ।

५. साइकल लेनको आवश्यकता

साइकल यात्रालाई सहज, सुरक्षित र उत्साही बनाउन शहरमा विशेष साइकल लेनको आवश्यकता स्पष्ट छ । लेनले ट्राफिक र दुर्घटनाको डर कम गर्छ र पैदल यात्रु तथा अन्य सवारी साधनसँगको सहकार्य सजिलो बनाउँछ। छुट्टै लेनले साइकलको प्रयोग बढाउँछ, सडकमा अनुशासन कायम राख्छ र वातावरण संरक्षणमा योगदान पुऱ्याउँछ। लेनको अभावले जोखिम बढाउँछ, यात्रुको आत्मविश्वास घटाउँछ र यात्रालाई तनावपूर्ण बनाउँछ। यदि शहरले नियमित रूपमा लेनको मर्मत, सही संकेत र सुरक्षा उपाय सुनिश्चित गर्यो भने साइकल यात्रामा उत्साह बढ्छ, ट्राफिक जाम कम हुन्छ र प्रदूषण पनि घट्छ । साइकल लेनले केवल यात्रुको सुविधा मात्र होइन, शहरको यातायात व्यवस्थापनमा पनि सुधार ल्याउँछ । पैदल यात्रुहरूलाई प्राथमिकता दिन सजिलो हुन्छ, सडकको नियम पालन बढ्छ र दुर्घटनाको सम्भावना घट्छ । नियमित र सुरक्षित साइकल लेनले युवाहरूलाई स्वस्थ जीवनशैली अपनाउन प्रेरित गर्छ र शहरमा साइकलको प्रयोग दीर्घकालीन रूपमा प्रवर्द्धन हुन्छ। हरेक यात्राले स्वास्थ्य, मनोरञ्जन र सामाजिक अनुभवको संयोजन दिन्छ, र सडकमा आत्मविश्वास कायम राख्छ ।

यदि शहरले आधुनिक साइकल लेन, सुरक्षा संकेत, र मार्गको योजना राम्रो बनायो भने यात्रुहरूले लामो दूरीको यात्रा सहज र सुरक्षित अनुभव गर्छन्। साइकल पर्यटन, दैनिक आवतजावत र मनोरञ्जन दुवैमा वृद्धि हुन्छ, शहरको हरित क्षेत्र र वातावरण संरक्षणमा योगदान बढ्छ । दीर्घकालीन रूपमा साइकल लेनले शहरमा ट्राफिक व्यवस्थापन, सुरक्षा र वातावरणीय सुधारमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ । यसले साइकल यात्री मात्र होइन, सम्पूर्ण शहरका मानिसहरूलाई फाइदा पुऱ्याउँछ र भविष्यमा सुरक्षित, जिम्मेवार र सजग साइकल यात्रिको संख्या बढाउँछ ।

६. साइकलको फाइदा

साइकल चलाउँदा स्वास्थ्य, मानसिक शान्ति, वातावरण संरक्षण र आर्थिक बचत जस्ता फाइदा अनुभव हुन्छन् । शरीर तन्दुरुस्त रहन्छ र हावा तथा प्रकृतिको नजिक हुने अनुभूति प्राप्त हुन्छ । यसले हृदय र फोक्सोको क्षमता सुधार्छ, मांसपेशी सुदृढ हुन्छन् र लचकता बढाउँछ । लामो यात्रा गर्दा धैर्य र मानसिक शक्ति पनि विकसित हुन्छ। साइकल चलाउँदा पेट्रोल खर्च बचत हुन्छ र सार्वजनिक यातायातको भार कम हुन्छ । वातावरणमैत्री यात्रा भएकाले कार्बन उत्सर्जन घट्छ, शहरमा धुलो र ध्वनि प्रदूषण कम हुन्छ र शहरलाई हरित र स्वास्थ्यपूर्ण बनाउँछ । मानसिक तनाव कम हुन्छ, मानिसहरू आफूलाई स्वतन्त्र र सक्रिय महसुस गर्छन्, र दैनिक जीवनमा ऊर्जा र मानसिक सन्तुलन कायम रहन्छ । साथीहरूसँग यात्रा गर्दा रमाइलो र सहयोगको अनुभव पनि बढ्छ, यात्राको रोमाञ्चकता र उत्साह बढ्छ । साइकल यात्रा स्वास्थ्य सुधार मात्र होइन, जीवनशैलीको सकारात्मक परिवर्तन ल्याउँछ, जसले मानसिक र शारीरिक दुवै पक्षमा दीर्घकालीन लाभ दिन्छ। हरेक यात्रा नयाँ अनुभव, साहस र अनुशासन सिकाउने अवसर बनाउँछ । स्वास्थ्य, मनोरञ्जन, समाजिक अनुभव र वातावरणीय प्रभावको संयोजनले साइकल यात्रालाई केवल सवारी साधन भन्दा बढी महत्व दिन्छ । यसले शहर र गाउँ दुबैमा जीवनशैली सुधार्ने, सडकमा अनुशासन कायम गर्ने र वातावरण संरक्षणमा योगदान पुऱ्याउनेछ । दीर्घकालीन रुपमा, नियमित साइकल प्रयोगले स्वास्थ्यमा सुधार, आत्मविश्वासमा वृद्धि, मानसिक सन्तुलन र सामाजिक अनुभवको विकास गर्दछ। वातावरणमैत्री, स्वस्थ र आर्थिक यात्रा भएकाले शहरका मानिसहरूलाई प्रेरित गर्छ, युवाहरूमा सक्रिय जीवनशैली प्रवर्द्धन हुन्छ र भविष्यमा सुरक्षित, जिम्मेवार र सजग साइकल यात्रीको संख्या बढ्छ । यसरी साइकलको फाइदा केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य मात्र नभएर समाज, वातावरण र शहरको यातायात व्यवस्थापनमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ ।

७. कल्पना : साइकल यात्रीलाई लाइसेंस

कल्पना गरौं, यदि साइकल यात्रीलाई लाइसेंस अनिवार्य भयो भने नियम पालन कडाइका साथ हुनेछ । यसले सडकमा अनुशासन बढाउँछ र यात्रुहरूको सुरक्षा सुनिश्चित गर्दछ। प्रत्येक साइकल यात्रीले नियम पालना गर्ने भएकाले दुर्घटनाको जोखिम कम हुनेछ र पैदल यात्रु तथा अन्य सवारी साधनसँगको सहकार्य सहज हुनेछ । लाइसेंसको व्यवस्था भएमा साइकल यात्रीहरूले आफ्नो यात्राको योजना अझ सावधानीपूर्वक बनाउनेछन्, उकालो र ओरालोको कठिनाई , ट्राफिकको अवस्था र दूरीलाई ध्यानमा राखेर समय तालिका मिलाउनेछन् । यो केवल नियम पालनको कुरा मात्र नभएर जिम्मेवार नागरिकताको अभ्यास पनि हुनेछ, जसले शहरमा ट्राफिक व्यवस्थापन सुधार गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ । लाइसेंस प्रणालीले यात्रुहरूको आत्मविश्वास बढाउँछ, प्रत्येक मोडमा, हरेक उकालो र हरेक दूरीमा उनीहरूले सुरक्षित र आत्मनिर्भर महसुस गर्छन् । पैडल घुमाउँदा जीवनको गति महसुस हुनेछ, चुनौती पार गर्दा सन्तुष्टि बढ्नेछ र प्रत्येक यात्रा नयाँ अनुभव र साहसको कहानी बन्नेछ । लाइसेन्सको व्यवस्था भएको अवस्थामा साइकलको प्रयोगमा औपचारिक प्रशिक्षण पनि जोडिनेछ, जसले गियर परिवर्तन, ब्रेक प्रणाली, ट्राफिक नियम र आपतकालीन परिस्थितिको सामना गर्ने तरिका सिकाउनेछ । यात्रुहरूले सडकको सही प्रयोग, पैदल यात्रीलाई प्राथमिकता, सडकको संकेत र लेनको प्रयोग जस्ता कुरामा ध्यान दिनेछन् । यसले केवल

...बाँकी पृष्ठ ३ मा

प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचन-२०८२ अन्तर्गत मतदानको दिन बिहिबारका दृश्यहरू...

पुरुष पनि लैंगिक हिंसापीडित

समाज संवाददाता

हेटौंडा : लैंगिक हिंसा भन्ने बित्तिकै महिलामाथि हुने हिंसा भन्ने आम बुझाई थियो। तर लैंगिक हिंसा भनेको लैंगिकरुपमा फरक-फरक व्यक्ति दुबैमा हुने हिंसा हो। केही वर्षअघिसम्म हिंसापीडित महिलाहरु मात्र उपचार गराउन आउने हेटौंडा अस्पतालमा रहेको लैंगिक हिंसासम्बन्धी एक द्वार संकट व्यवस्थापन केन्द्र (ओसीएमसी) मा आउने गरेकोमा पछिल्लो समय पुरुषहरुले पनि सेवा लिने गरेका छन् ।

यसअघि लैङ्गिक हिंसामा परेको भन्दै ओसीएमसीमा उपचार गराउन आउने गरेकोमा पछिल्लो समय पुरुषहरु पनि सेवा लिने गरेका छन् । चालु आर्थिक वर्षको ७ महिनामा केन्द्र मार्फत १ सय ४१ जनाले विभिन्न हिंसामा परेको भन्दै उपचार गराएका मध्ये ११ जना पुरुषहरु रहेका छन् । केन्द्रकी सम्पर्क व्यक्ति अमृता श्रेष्ठका अनुसार पहिले यो केन्द्रमा महिलाहरुले मात्र सेवा लिने बुझाई थियो । तर हाल पुरुष तथा तेस्रो लिङ्गीले समेत उपचार तथा परामर्श सेवा प्राप्त गर्न सकिने बुझ्दै आएपछि सेवा लिन आउने गर्दछन् । उहाँका अनुसार पीडित पुरुषहरु प्रायः सबै शारीरिक रुपमा हिंसा र कुटपिट भएको समस्यामा उपचार सेवा लिन आउछन् । उनीहरु तत्कालै रुपमा हुने झैझगडा तथा पारिवारिक कुटपिटका समस्या लिएर आउने र उनीहरुको समस्या व्यवस्थापन गर्न सहज र कम समय लाग्ने श्रेष्ठको अनुभव छ ।

केन्द्रमा सेवा लिन आउने पुरुषहरु बढ्दै गएको भएपनि समस्यागत रुपमा तुलनात्मक रुपमा महिलाहरुको सवालमा संवेदनशील घटनाहरुबाट पीडितहरु आउने गरेको श्रेष्ठ बताउनुहुन्छ । पीडित महिलाहरु कुटपिटको घटना दशकौंसम्म भोगिसकेपछि आजित भएपछि मात्रै आउने गरेको तथा जबरजस्ती करणी जस्ता जघन्य अपराधबाट पीडित महिलाहरु उपचारका लागि आउने गरेकोमा पुरषहरुको घटना भने लामो समयको उत्पीडन तथा संवेदनशील प्रकृतिका घटना खासै नभई तत्कालीन सामान्य भैझगडा पाइएको उहाँको भनाइ छ । केन्द्रमा चालु आर्थिक वर्षमा सबैभन्दा बढी जबरजस्ती करणीको घटनाबाट पीडित ३३ जना महिलाहरुले उपचार सेवा लिएका छन् भने ३० जना शारीरिक हिंसामा परेका महिलाहरुले उपचार गराएका छन् ।

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

साइकल यात्रा...

साइकल यात्रालाई सुरक्षित बनाउँदैन, तर शहरमा ट्राफिकको अनुशासन र आत्मविश्वास पनि बढाउँछ । साथै साइकल यात्रुहरूले आफूलाई जिम्मेवार, सजग र संवेदनशील नागरिकको रूपमा प्रस्तुत गर्नेछन् । यदि यो प्रणाली लागू भयो भने साइकल पर्यटन र रोजगारीसँग पनि जोडिनेछ, किनभने सुरक्षित र नियन्त्रित वातावरणमा देशभरिका साइकलिस्टले लामो यात्रा, ट्रेल र पर्वत मार्ग अनुभव गर्न सक्नेछन् । शहर र गाउँ दुबैमा लाइसेंस प्रणालीले साइकलको प्रयोग बढाउनेछ, वातावरणमैत्री यात्रा प्रवर्द्धन गर्नेछ र प्रदूषण कम गर्न योगदान दिनेछ। यसले साइकलको महत्व बढाउँछ र समाजमा स्वास्थ्य, आत्मविश्वास र जिम्मेवारीको संस्कार विकास गर्दछ । यसरी, लाइसेंसले केवल नियम पालन मात्र सुनिश्चित गर्दैन, यो साइकल यात्रुलाई अनुशासित, जिम्मेवार, सुरक्षित र अनुभवपूर्ण बनाउँछ, साथै शहरको ट्राफिक व्यवस्थापन, वातावरणीय सुधार र समाजमा सकारात्मक प्रभाव पुर्‍याउँछ। भविष्यमा सबै साइकलिस्ट सुरक्षित, सशक्त र जिम्मेवार भएर सडकमा यात्रा गर्नेछन्, र प्रत्येक यात्राले स्वास्थ्य, उत्साह, स्वतन्त्रता र अनुभवको नयाँ आयाम दिनेछ ।

८. निष्कर्ष :

साइकल यात्रा केवल सवारी साधनको कुरा होइन, यो स्वास्थ्य, स्वतन्त्रता, अनुभव, जिम्मेवारी र वातावरणमैत्री जीवनशैलीको प्रतीक हो । नियमित साइकल चलाउँदा शरीर तन्दुरुस्त रहन्छ, मानसिक सन्तुलन कायम हुन्छ, धैर्य र अनुशासन बढ्छ, ऊर्जा र उत्साह कायम रहन्छ । साइकल यात्रीले ट्राफिक नियम पालन गर्दा, पैदल यात्रु र अन्य सवारी साधनसँग सहकार्य गर्दा सडकमा सुरक्षा सुनिश्चित हुन्छ, दुर्घटना जोखिम कम हुन्छ र शहर तथा गाउँ दुबैमा ट्राफिक व्यवस्थित हुन्छ । राम्रो साइकल छनोट, टिकाउपन र सुविधाजनक गियर प्रणालीले यात्रालाई सहज, सुरक्षित र रमाइलो बनाउँछ, लामो दूरीको यात्रा पनि उत्साहजनक र अनुभवपूर्ण बनाउँछ । साइकल लेनको उपलब्धताले यात्रुहरूको सुरक्षा र आत्मविश्वास बढाउँछ, शहरमा अनुशासन कायम गर्छ र नयाँ यात्रीहरूलाई प्रेरित गर्छ। स्वास्थ्य, आर्थिक बचत, प्रदूषण कम गर्ने र वातावरण संरक्षण गर्ने फाइदा मात्रै होइन, साइकल यात्रा जीवनमा जिम्मेवारी, अनुशासन र सकारात्मक अनुभव ल्याउँछ। यदि साइकल यात्रीलाई लाइसेंस र नियम पालनको अभ्यास गराइयो भने यो केवल व्यक्तिगत लाभ मात्र होइन, सम्पूर्ण समाज, शहरको ट्राफिक व्यवस्थापन र वातावरणीय सुधारमा पनि योगदान पुर्‍याउँछ ।

यसरी, साइकल यात्रा केवल सवारी साधन मात्र नभई जीवनको गति, स्वास्थ्य, स्वतन्त्रता, जिम्मेवारी र अनुभवको मिश्रण हो, जसले हरेक साइकल यात्रीलाई सक्रिय, जिम्मेवार र रमाइलो यात्रा अनुभव गराउनेछ, र देशभरिका मानिसहरुलाई सुरक्षित, सजग र स्वास्थ्यपूर्ण जीवनशैली अपनाउन प्रेरित गर्नेछ ।

मकवानपुर बहुमुखी क्याम्पस
बिए पत्रकारिता

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 समय: 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

छुट्टाछुट्टै घटनामा मकवानपुरमा ५ जना घाइते

समाज संवाददाता

हेटौँडाः मकवानपुरको विभिन्न स्थानमा छुट्टाछुट्टै घटनामा एकैदिन ५ जना घाइते भएका छन् । मकवानपुरको हेटौँडा उपमहानगरपालिका, भीमफेदी गाउँपालिका र मनहरी गाउँपालिकामा आइतबार छुट्टाछुट्टै घटनामा एकैदिन ५ जना घाइते भएको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौँडाले जानकारी दिएको छ ।

हेटौँडा-१८, भोर्लेमा मोटरसाइकलले ठक्कर दिँदा एक बालक घाइते भएका छन् । आइतबार दिउँसो ३ बजेर ३० मिनेटको समयमा धरान-चतरा सडकखण्डमा भोर्लेतर्फ जाँदै गरेको ना ३२ प ८९८ नम्बरको मोटरसाइकलले पैदलयात्री ८ वर्षीय याकुव थिङलाई ठक्कर दिएको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । ठक्कर पछि मोटरसाइकलसमेत लड्दा दुर्घटना भएको प्रहरीले जनाएको छ ।

दुर्घटनामा याकुव मध्यम घाइते भएका छन् भने मोटरसाइकलको पछाडि सवार बारा जिल्लाको जितपुर सिमरा उपमहानगरपालिका बस्ने ४५ वर्षीय धमकबहादुर डिम्डुङ पनि मध्यम घाइते रहेको जनाइएको छ । दुबै घाइतेलाई उपचारका लागि हेटौँडा अस्पताल ल्याएकोमा याकुवलाई सामान्य उपचार पश्चात थप उपचारका लागि नयाँ मेडिकल कलेज भरतपुर रिफर गरिएको छ । मोटरसाइकल पछाडि सवार घाइतेको भने हेटौँडा अस्पतालमै उपचार भइरहेको छ । मोटरसाइकल चालकलाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिई थप अनुसन्धान गरिरहेको जनाएको छ ।

मकवानपुरको मनहरी गाउँपालिका-७, मनकामना मन्दिर नजिक पूर्व-पश्चिम सडकखण्डमा दुई अटो आपसमा ठोक्किँदा एक जना गम्भीर घाइते भएका छन् । आइतबार साँझ ५ बजेर ५० मिनेटको समयमा सुनाचुरीबाट मनहरीतर्फ आउँदै गरेको बा प्र ०३-००१ ह ४५५ नम्बरको गुडिरहेको अटोको टायर अचानक पड्किएर रोक्किँदा सोही दिशाबाट पछाडि आउँदै गरेको बा प्र ०३-००१ ह २३२२ नम्बरको अटो अगाडिको अटोमा ठोक्किएर दुर्घटना भएको प्रहरीले जनाएको छ ।

दुर्घटनामा २३२२ नम्बरको अटोमा सवार मनहरी-७, रमौलीका ५० वर्षीय कमल घलेको टाउकोमा चोट लागि गम्भीर घाइते भएका छन् । उनलाई उपचारका लागि मनहरी अस्पताल पठाइएकोमा सामान्य उपचारपछि थप उपचारका लागि नयाँ मेडिकल कलेज भरतपुर रिफर गरिएको छ । सोही अटोमा सवार २१ वर्षीया रजिना सुवेदीको दाहिने खुट्टामा सामान्य चोट लागेको छ । उनको मनहरी अस्पतालमै उपचार भइरहेको छ । दुबै अटो र चालकलाई इलाका प्रहरी कार्यालय मनहरीले नियन्त्रणमा लिई थप अनुसन्धान गरिरहेको जनाएको छ ।

मकवानपुरको भीमफेदी गाउँपालिका-८, महादेवटारस्थित निर्माणाधीन तराई मधेस द्रुतमार्ग (फास्ट ट्र्याक) अन्तर्गतको सुरुङमा काम गर्ने क्रममा एक कामदार घाइते भएका छन् । घाइते हुनेमा कञ्चनपुर जिल्लाको लालझाडी गाउँपालिका-२, कञ्जका ३४ वर्षीय राम मिलन राना रहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

आइतबार साँझ ५ बजेर ५० मिनेटको समयमा सुरुङभित्र माथिबाट ढुङ्गा-माटो नखसोस् भनी बनाउने काम दोहोर्‍याइ (रिपिट) गरिरहेका बेला एक्कासी करिब २० मिटर माथिबाट तल खस्दा घाइते भएका थिए । उनलाई उपचारका लागि हेटौँडास्थित सिएमसी चुरेहिल अस्पताल ल्याएको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

दुर्घटनामा घाइते निर्वाचन प्रहरीको मृत्यु

समाज संवाददाता

हेटौँडा : दुर्घटनामा परी हेटौँडामा एक निर्वाचन प्रहरीको मृत्यु भएको छ । गत बिहिबार बिहान २ बजेर ४५ मिनेटको समयमा पूर्व-पश्चिम राजमार्गअन्तर्गत हेटौँडा-८, कर्रापुल नजिक योद्धा पिकअप गाडीले ठक्कर दिँदा घाइते भएका निर्वाचन प्रहरी रौतहट जिल्लाको फतुवा विजयपुर नगरपालिका-७ का २४ वर्षीय पवन साहको उपचारको क्रममा सोमबार मृत्यु भएको हो ।

साह हेटौँडा-८ स्थित इलाका प्रहरी कार्यालय पशुपतिनगरमा कार्यरत थिए । रौतहटबाट काठमाडौंतर्फ जाँदै गरेको बा प्र ०३-००१ च १५६५ नम्बरको पिकअपले ठक्कर दिँदा निर्वाचन प्रहरी साह गम्भीर घाइते भएका थिए । साहको उपचारको क्रममा चितवन जिल्लास्थित पुरानो मेडिकल कलेजमा मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरले जनाएको छ । पिकअप गाडी र चालक रौतहट जिल्लाको चन्द्रपुर नगरपालिका-८ का २५ वर्षीय अर्जुन चौधरी प्रहरीको नियन्त्रणमा रहेको छ ।

लागूऔषधसहित थाहा नगरबाट सागर पक्राउ

प्रहरीले बरामद गरेको लागूऔषध र नगदसहित मोटरसाइकल ।

समाज संवाददाता

हेटौँडा : लागूऔषधसहित मकवानपुर प्रहरीले मकवानपुर जिल्लाको थाहा नगरबाट एक जनालाई पक्राउ गरेको छ । शनिबार दिउँसो साढे १२ बजेको समयमा थाहा नगरपालिका-२, अंगारेमा लागूऔषधको प्रयोग तथा बिक्री-वितरण भइरहेको भन्ने विशेष सूचनाको आधारमा इलाका प्रहरी कार्यालय पालुङबाट खटिएको प्रहरी टोलीले भाङ्गखोरियाबाट पालुङ्तर्फ आउँदै गरेको बा ३१ प ३३४३ नम्बरको मोटरसाईकललाई रोकेर सुरक्षा जाँच गर्दा मोटरसाइकल चालक थाहा नगर-२ का सागर देउलालाई लागूऔषधसहित पक्राउ गरेको प्रहरीले जनाएको छ ।

प्रहरीले सागरलाई लागूऔषधसम्बन्धी कसूरमा आइतबार मकवानपुर जिल्ला अदालतबाट म्याद थप गरी हिरासतमै राखेर थप अनुसन्धान गरिरहेको जनाएको छ । प्रहरीले सागरको साथबाट प्रतिबन्धित लागूऔषध नाइट्राजेपाम १२ चक्की, स्पासपेन ३० चक्की, स्टागन १० चक्की, ट्रामाडोल २० चक्की, नगद ३३ हजार १९० रुपैयाँ, बरामद गरेको छ ।

छुट्टाछुट्टै घटनामा २ जिल्लामा ३ जनाको मृत्यु

समाज संवाददाता

हेटौँडाः बागमती प्रदेशको २ जिल्लामा छुट्टाछुट्टै घटनामा ३ जनाको मृत्यु भएको छ । प्रदेशको सिन्धुली र धादिङ जिल्लामा ३ जनाको मृत्यु भएको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौँडाले जानकारी दिएको छ ।

सिन्धुलीको फिक्कल गाउँपालिका-२, रातामाटास्थित वाक्सु खोलामा एक युवक मृत अवस्थामा फेला परेका छन् । मृत फेला पर्नेमा फिक्कल गाउँपालिका-२, बबला बस्ने २७ वर्षीय भक्तबहादुर सुनुवार रहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । आइतबार साँझ ५ बजेको समयमा खोलाको किनारमा पानीमा सुनुवार मृत अवस्थामा फेला परेका थिए । घटनाबारे थप अनुसन्धान भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

धादिङको बेनीघाट रोराङ गाउँपालिका-८, डावाङमा भिरबाट लडेर एक युवतीको मृत्यु भएको छ । मृत्यु हुनेमा २३ वर्षीया गंगा चेपाङ रहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । आइतबार साँझ ५ बजेर ३० मिनेटको समयमा गंगा घाँस काट्न जाने क्रममा घर नजिकैको गोरेटो बाटोबाट एक सय मिटर तल भिरमा लडेर गम्भीर घाइते भएकी थिइन् । उनलाई उपचारका लागि चितवन मेडिकल कलेज भरतपुर लगिएको थियो । उपचारकै क्रममा सोमबार उनलाई डाक्टरले मृत घोषणा गरेको प्रहरीले जनाएको छ ।

धादिङको धुनिवेशी नगरपालिका-९, सिक्रेखोलास्थित त्रिभुवन राजपथमा सिमेन्ट बोकेको ट्रक दुर्घटना हुँदा चालकको मृत्यु भएको छ भने दुई जना घाइते भएका छन् । सोमबार बिहान ३ बजेको समयमा मलेखुबाट काठमाडौंतर्फ जाँदै गरेको ना ७ ख ४६५४ नम्बरको सिमेन्ट लोड गरिएको ट्रक आफैं अनियन्त्रित भई सडकबाट एक सय मिटर तल खसेर दुर्घटना भएको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

दुर्घटनामा परेर ट्रक चालक काभ्रे जिल्लाको नमोबुद्ध नगरपालिका, भकुण्डेबेसी घर भई हाल काठमाडौं बस्दै आएका ३५ वर्षीय श्याम पौडेल, ट्रकमा सवार धादिङको मलेखु बस्ने ३२ वर्षीया गोमा दनाई र उनका छोरा ९ वर्षीय वसिब मगर घाइते भएका थिए । घाइते बालकलाई उपचारकाल लागि अल्फामेट मेडिकल लगिएको थियो । सामान्य उपचारपछि डिस्चार्ज गरिएको प्रहरीले जनाएको छ ।

चालक पौडेललाई उपचारका लागि त्रिभुवन विश्वविद्यालय शिक्षण अस्पताल काठमाडौं पठाइएको थियो । उपचारको क्रममा बिहान ८ बजे चिकित्सकले मृत घोषणा गरेको प्रहरीले जनाएको छ । गोमाको उपचार भइरहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । घटनाबारे थप अनुसन्धान भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

भरुवा बन्दुकसहित थाहानगरका कुमार पक्राउ

समाज संवाददाता

हेटौँडाः मकवानपुरको थाहा नगरपालिका-४, धारापानीबाट मकवानपुर प्रहरीले भरुवा बन्दुकसहित एक जनालाई पक्राउ गरेको छ । शनिबार दिउँसो १ बजेर ३० मिनेटको समयमा कुमार रायमाझीलाई उनकै घरबाट भरुवा बन्दुकसहित पक्राउ गरेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरले जनाएको छ ।

प्रहरीले कुमारको घरबाट एक थान भरुवा बन्दुक, सानो-सानो पोकामा राखिएको बारुद, फलामका टुक्राको छर्राहरु र बारुदको भाग निकालिएको सलाई बरामद गरेको छ । अवैध सामानसहित कुमारलाई नियन्त्रणमा लिई थप अनुसन्धान भइरहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

काठमाडौं-तराई/मधेश द्रूतमार्गअन्तर्गत सुरुङमा मजदुर घाइते

निर्माणाधिन काठमाडौं-तराई/मधेश द्रूतमार्गअन्तर्गत सुरुङमार्ग ।

समाज संवाददाता

हेटौँडा : निर्माणाधिन काठमाडौं-तराई/मधेश द्रूतमार्गअन्तर्गत मकवानपुरको भीमफेदी गाउँपालिका-८, महादेवटारस्थित सुरुङमा खटिएका मजदुर घाइते भएका छन् ।

आइतबार बिहान साढे ११ बजेको समयमा सुरुङभित्र निर्माण कार्य गर्दै गरेका कञ्चनपुर जिल्लाको लालझाडी गाउँपालिका-२, कन्जका ३४ वर्षीय राम मिलन राना घाइते भएको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौँडाले जानकारी दिएको छ । २० मिटर माथिबाट तल खसेर घाइते भएका रानालाई उपचारका लागि हेटौँडास्थित चुरेहिल अस्पतालमा ल्याइएको छ । रानाको मेरुदण्डमा भित्रि चोट भएको र अवस्था मध्यम रहेको प्रहरीले उल्लेख गरेको छ ।

हेटौँडामा स्कूटर र हात्तीगाडी दुर्घटना, एकको मृत्यु, एक घाइते

समाज संवाददाता

हेटौँडा : हेटौँडा-१०, बाइपासमोडमा स्कूटर र हात्तीगाडी ठोक्किएर दुर्घटना हुँदा एकजनाको मृत्यु भएको छ । जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरका अनुसार पूर्व-पश्चिम राजमार्गअन्तर्गत हेटौँडा-१०, बाइपास मोडमा दुर्घटना हुँदा स्कुटर चालक हेटौँडा-५, शान्तिनगरका क्षीतिज रायमाझीको मृत्यु भएको हो ।

सोमबार दिउँसो ३ बजेर ४० मिनेटको समयमा वाईपास सडक खण्डमा बसपार्क तर्फबाट पशुपतिनगरतर्फ जाँदै गरेको बा प्र ०३-००६ प २७१२ नम्बरको स्कुटर र बिपरीत दिशाबाट आउँदै गरेको ना ४ च ६०५३ नम्बरको हात्तीगाडी आपसमा ठोक्किएर दुर्घटना भएको थियो । प्रहरीले हात्तीगाडी र चालक बारा जिल्लाको अमलेखगन्जका २० वर्षीय शेरचन बललाई नियन्त्रणमा लिएको छ । स्कुटर पछाडी सवार हेटौँडा-७ का १९ वर्षीय संगम झा घाइते भएका छन् । झाको हात खुट्टामा चोट लागेको छ । झाको सन्चो अस्पताल उपचार भइरहेको छ ।

दुई घरमा आगलागी हुँदा ५ लाख रुपैयाँ बराबरको क्षति

समाज संवाददाता

हेटौँडाः मकवानपुरको थाहा नगरपालिका-२ स्थित अँगारे र टाखेलमा गएराति दुई घरमा आगलागी हुँदा ५ लाख रुपैयाँ बराबरको क्षति भएको छ । आगलागीबाट एक घर पूर्णरूपमा जलेर नष्ट भएको छ भने अर्को घर आंशिक नष्ट भएको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौँडाले जानकारी दिएको छ ।

आइतबार राति ९ बजेको समयमा थाहा नगरपालिका-२, अँगारेका गुप्त कार्कीको नयाँ घरसँगै रहेको जस्तापाताले छाएको पुरानो कच्ची घरमा पूजा गर्ने क्रममा बालिएको दियोबाट आगो सल्किएको थियो । आगलागीबाट गुप्त कार्कीकी श्रीमती ६१ वर्षीया सान्नानी कार्की धुवाँका कारण निस्सासिएर घाइते भएकी थिइन् । उनको उपचार प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र पालुङमा भइरहेको छ ।

आगलागीबाट घर आंशिकरूपमा जलेको छ भने काठ, अन्नपात तथा कागजातसमेत गरी ३ लाख रुपैयाँ बराबरको क्षति भएको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । आगो दमकल, प्रहरी र स्थानीयको सहयोगमा राति १० बजे पूर्णरुपमा नियन्त्रणमा लिइएको थियो ।

यसैगरी, थाहा नगरपालिका-२, टाखेलका चन्द्रबहादुर देउलाको नयाँ घरबाट ५ सय मिटर उत्तरतर्फ रहेको ढुंगा-माटोले बनेको, जस्तापाताले छाएको मानिस नबस्ने पुरानो कच्ची घरमा बिजुलीको तार सर्ट भई आगलागी भएको थियो । आगलागिबाट २ लाख बराबरको क्षति भएको छ भने मानवीय तथा चौपाया क्षति नभएको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

मोटरसाइकल दुर्घटना हुँदा थाहा नगरका सुशान्तको मृत्यु

समाज संवाददाता

हेटौँडाः सिन्धुलीको हरिहरपुरगढी गाउँपालिका-२, रतनपुरस्थित मदन भण्डारी सडकखण्डमा मोटरसाइकल दुर्घटना हुँदा एक जनाको मृत्यु भएको छ । आइतबार राति ९ बजेर ३० मिनेटको समयमा सिन्धुलीबाट हेटौँडातर्फ आउँदै गरेको वा ४४ प ९८१७ नम्बरको मोटरसाइकल अनियन्त्रित भई दुर्घटना भएको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौँडाले जानकारी दिएको छ । दुर्घटनामा मोटरसाइकल चालक मकवानपुरको थाहा नगरपालिका-९, चित्लाङ बस्ने ३१ वर्षीय सुशान्त चित्रकार गम्भीर घाइते भएका थिए । उनलाई उपचारका लागि हेटौँडा अस्पताल ल्याएको थियो । उपचारकै क्रममा आइतबार राति नै चिकित्सकले मृत घोषणा गरेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

बालबालिकालाई मैत्रीपूर्ण वातावरणमा पढ्न, लेख्न सिकाउन अभिभावक जिम्मेवार बनौं ।

वास्तु किन चाहिन्छ ?

Scientific & Modern
तरिकाबाट वास्तु गर्न चाहनुहुन्छ ?

❖ पन्चतत्व सन्तुलित राख्न,
❖ वास्तुदोषबाट हुने हानी/नोक्सानीबाट जोगिन,
❖ घर/जग्गाबाट लाभ/हानी थाहा पाउन,
❖ गृहस्थी जीवन सन्तुलन राख्न,
वास्तु घरको मेरुदण्ड हो, यसले पञ्चतत्व (अग्नी, आकास, जल, वायु र पृथ्वी) सन्तुलन गर्दछ ।
❖ वैदिक वास्तुमा आधारित रहेर Scientific & Modern Vastu गराउँदा, बनी सकेको घरको तोडफोड नगरिकन वास्तुदोष निवारण गर्न सकिन्छ ।

तपाईको जन्म मिति र मोबाईल नम्बरबाट शुभ अंक निकाल्न र अंकको प्रभावबाट सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन चाहनुहुन्छ भने हामीलाई सम्झनुहोस् ।

निशूल्क परामर्श
❖ Mobile Numerology,
❖ Crystal Remedy

Contact :
Sanukajis Ghalan
9766120056
9824224095

समृद्धि प्रकाशन प्रा.लि. द्वारा प्रकाशित, ठेगानाः हेटौँडा-४, अजरअमररोड, ०५७-५२६८३०, Email:sambridhasamaj@gmail.com, website:www.samriddhasamaj.com, प्रबन्ध निर्देशकः रोजिना श्रेष्ठ, सम्पादकः सुरेश श्रेष्ठ