म.जि.प्र.का दर्ता नः
१०४/०६७/०६८

हेटौँडा, मकवानपुर

म.जि.हु.का.द.नं.
३०/०६९/०७०

बागमती प्रदेशको राजधानी हेटौँडाबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको समाचारपत्र

समृद्ध समाज

SAMRIDDHA SAMAJ NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

वर्षः१४ अङ्कः- ८८ २०७९ फगुन ५ गते शुक्रबार 17 February 2023, Friday - पृष्ठ ४ मूल्य रु. ५/-

आर्मीलाई हराउँदै एपीएफ सेमीफाइनलमा

हेटौँडाः पाँचौ संस्करणको स्थानीय तह शहीद स्मृति अन्तर्राष्ट्रिय मकवानपुर गोल्डकपमा बिहीबार भएको खेलमा साविक विजेता त्रिभुवन आर्मी क्लबलाई टाइब्रेकरमा पराजित गर्दै एपीएफ क्लब सेमीफाइनलमा प्रवेश गरेको छ । निर्धारित समय गोलरहित बराबरीमा सकिएपछि खेलको निर्णयका लागि खेल टाइब्रेकरमा धकेलिएको थियो ।

टाइब्रेकरमा एपीएफले त्रिभुवन आर्मीलाई ४-२ गोलअन्तरले पराजित गऱ्यो । टाइब्रेकरमा त्रिभुवन आर्मीको दुईवटा प्रहार रोकेका एपीएफ क्लबका गोलरक्षक राजु नगरकोटी म्यान अफ द म्याच घोषित भए । राजु नगरकोटीले नगद १० हजार रुपैयाँसहित ट्रफी प्राप्त गरे ।

किसानलाई चाँडै मल उपलब्ध गराउँछौँः मन्त्री पोखरेल

समाज संवाददाता

हेटौंडाः बागमती प्रदेश सरकारका कृषि तथा पशुपछी विकासमन्त्री केशवप्रसाद पोखरेलले किसानलाई चाँडै मल उपलब्ध गराउने बताउनुभयो। बिहीबार हेटौंडास्थित कृषि विकास निर्देशनालयको सभाहलमा भएको रैथाने बाली प्रवर्द्धनका लागि प्रदेशस्तरीय गोष्ठीलाई सम्बोधन गर्नुहुँदै उहाँले किसानलाई चाँडै मल उपलब्ध गराउन पहल गर्ने बताउनु भएको हो ।

किसानका विविध समस्या समाधान गर्न केन्द्र र स्थानीय तहमा रहेका विभिन्न कृषि सरोकारवालासँग समन्वय गर्ने मन्त्री पोखरेलले बताउनुभयो । उहाँले बागमती प्रदेशमा रहेको बाँझो जमिनलाई सदुपयोग गर्न कृषि नीति र नियम बनाई कृषि कार्यक्रमहरु सञ्चालन गर्ने बताउनुभयो । बागमती प्रदेशमा रहेका केही कृषि केन्द्रहरु संघीय सरकारको अधिनमा रहेकाले प्रदेशको अधिकारमा ल्याएर सञ्चालन गर्ने पहल भइरहेको उहाँको भनाई छ ।

कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्नुहुँदै मकवानपुरका प्रमुख जिल्ला अधिकारी राजेन्द्रदेव पाण्डेले कृषकहरु धेरै नै आर्थिक समस्यामा परेकोमा चिन्ता व्यक्त गर्नुभयो । अहिले कृषकहरुले उत्पादन गरेको वस्तुले मूल्य नपाएर तरकारी तथा अन्य बालीहरु फाल्नुपर्ने अवस्था रहेको उहाँको भनाई छ । कृषकको यो समस्या समाधान गर्न छिमेकी देश भारतबाट तरकारी तथा फलफूलको आयातमा सम्बन्धित निकायले ध्यान दिनुपर्ने पाण्डेले जोड दिनुभयो ।

रैथाने बाली प्रवर्द्धनका लागि प्रदेशस्तरीय गोष्ठीमा ४ वटा कार्यपत्र पेश भएको छ। बाली विकास तथा कृषि जैविक विविधता केन्द्रका प्रमुख रामकृष्ण श्रेष्ठले रैथाने बालीको उत्पादन, विविधिकरण तथा बजारीकरणाको वर्तमान अवस्थाबारे कार्यपत्र पेश गर्नुभएको थियो। विद्यालयमा दिवा खाजामा रैथाने बालीको समावेश र बाँझो जमिनमा रैथाने बाली लगाउनेलाई नगद प्रोत्साहन दिंदा रैथाने बालीको प्रवर्द्धन हुने उहाँले बताउनुभयो । एक जिल्लामा एक रैथाने बाली केन्द्र स्थापनामा सरकारले जोड दिनुपर्ने उहाँको भनाई छ ।

खाद्य, प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभागका प्रमुख हुमाकुमारी बखिमले रैथाने बालीमा पाइने पौष्टिक तत्वहरु एवम् खाद्य तथा पोषण सुरक्षाबारे कार्यपत्र पेश गर्नुभएको थियो । कोदो, फापरजस्ता रैथाने बालीहरुले मधुमेह, उच्च रक्तचाप नियन्त्रणमा सहयोग गर्ने भएकाले शरीर स्वस्थ राख्न रैथाने बाली निकै फलदायी रहेको बखिमले बताउनुभयो । रैथाने बालीअन्तर्गत् सबैभन्दा धेरै कोदोमा प्रति एक सय ग्राममा ७६ दशमलब ३ ग्राम कार्बोहाइड्रेड रहेको उहाँले बताउनुभयो ।

एलआईबर्ड इनिसिएटिभ एण्ड एक्सपेरिएन्सका अधिकृत अनिता गौतमले रैथाने बालीहरुमा संलग्न कृषकहरुको अनुभव र भावी कार्यदिशाबारे कार्यपत्र पेश गर्नुभयो । वर्तमान समयमा महिला र युवालक्षित कृषि कार्यक्रमहरुमा सरकारले अझ जोड दिनुपर्ने गौतमले बताउनुभयो । उहाँले युवालाई देशमा रोजगार दिन कृषि उद्योगहरुको विस्तार गर्नुपर्ने बताउनुभयो ।

यस्तै, कार्यक्रममा रैथाने बालीमा भइरहेको समस्या र समाधानबारे अन्तिम कार्यपत्र राष्ट्रिय जिन बैंक खुमलटारका प्राविधिक अफिसर डा. मुकुण्द भट्टराईले पेश गर्नुभयो। उहाँले रैथानेबाली परम्परागत बाली भएकाले लोप हुन नदिन प्रदेश, स्थानीय पालिकामा रैथाने बाली संरक्षण कार्यक्रमहरु वृद्धि गर्नुपर्ने बताउनुभयो ।

कार्यक्रम कृषि विकास निर्देशनालयका प्रमुख भरतप्रसाद बिडारीको सभाध्यक्षतामा भएको थियो। कार्यक्रममा मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद् ...बाँकी पृष्ठ ४ मा

सडक दुर्घटना रोकथामसम्बन्धी सचेतना

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मकवानपुरको मकवानपुरगढी गाउँपालिका-२ स्थित चण्डिका माध्यमिक विद्यालयका विद्यार्थीलाई सडक दुर्घटना रोकथामसम्बन्धी सचेतना दिइएको छ। मंगलबार चण्डिका बाल समूहको आयोजनामा भएको सचेतना कार्यक्रममा शिक्षक देवराज तिमिल्सनाले सहजीकरण गर्नुभएको थियो।

बालसमूहकी अध्यक्ष आकृति पुलामीको सभाध्यक्षमा कार्यक्रम भएको हो । विद्यालय क्षेत्रमा हुनसक्ने सम्भावित सडक दुर्घटनालाई रोकथाम गर्ने उद्देश्यले सचेतना कार्यक्रम गरिएको चण्डिका माध्यमिक विद्यालयका प्रधानाध्यापक कमल फुयाँलले जानकारी दिनुभयो। कान्तिलोकपथसँगै विद्यालय रहेकाले आवत-जावत गर्ने सवारीसाधनलक्षित सडक दुर्घटना सचेतना कार्यक्रम आयोजना गरिएको उहाँको भनाइ छ। फागुन १ गतेदेखि काठमाडौं-हेटौंडा छोटो मार्गको कुलेखानी-फाखेल र कुलेखानी-सिस्नेरी छोटो दूरीको बाटो मर्मतका लागि बन्द गरिएकोले कान्तिराजपथ हुँदै काठमाडौंबाट हेटौंडा आउने सवारीको चाप बढेको छ । यातायातका साधनको बढ्दो चापकै कारण सचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको प्रधानाध्यापक फुयाँलले बताउनुभएको छ ।

लागुऔषधसहित मनहरीबाट ३ जना भारतीय नागरिक पक्राउ

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मकवानपुरको मनहरी गाउँपालिकाबाट प्रहरीले लागुऔषध गाँजासहित ३ जना भारतीय नागरिकलाई पक्राउ गरेको छ । बिहीबार बिहान ८ बजेर ४० मिनेटको समयमा मनहरी गाउँपालिका-८, दारिमबासबाट ५ केजी ५ सय ७० ग्राम लागुऔषध गाँजासहित

भारतको बिहार राज्यको थाना बेतिया ग्रामका २५ वर्षीय सम्सोदिन अन्सारी, ४५ वर्षीय श्याम किशोर सिंह र १९ वर्षीय दुर्लभ कुमारलाई पक्राउ गरिएको मकवानपुर प्रहरीले जानकारी दिएको छ । अन्सारीको साथबाट प्रहरीले १ केजी ९५० ग्राम, सिंहको साथबाछ १ केजी ७५० ग्राम र दुर्लभको साथबाछ १ केजी ९६० ग्राम गाँजा बरामद भएको प्रहरीले उल्लेख गरेको छ ।

शंकास्पद अवस्थामा हिँडिरहेका भारतीय नागरिकहरुलाई सुरक्षाजाँच गर्ने क्रममा ज्याकेट भित्र प्लाष्टिकले बेरेर डोरीले बाँधी लुकाई छिपाई तस्करी गर्न खोजेको अवस्थामा प्रहरीले पक्राउ गरेको जनाएको छ । तीनैजनालाई प्रहरी हिरासतमा राखी थप अनुसन्धान भइरहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

फरार चालक पक्राउ

समाज संवाददाता

हेटौंडाः लागुऔषध गाँजा ढुवानी गर्ने ट्रकका चालकलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ। गत सोमबार पूर्व-पश्चिम राजमार्गअन्तर्गत मकवानपुरको मनहरी गाउँपालिका-९, ज्यामिरेबाट ना ६ ख ४५२० नम्बरको डिब्बा ट्रकबाट प्रहरीले १५८ केजी लागुऔषध गाँजा बरामद गरेको थियो ।

गाँजा ढुवानी गर्ने ट्रकका सहचालक पक्राउ परे पनि चालक भने फरार थिए । फरार चालक थाहा नगरपालिका-३, गोपालीगाउँका २७ वर्षीय रसाल गोपालीलाई मकवानपुर प्रहरीले बिहीबार हेटौंडा-१, हेटौंडा अस्पताल अगाडिबाट पक्राउ गर को जनाएको छ। प्रहरीले सहचालक थाहा नगरपालिका-३, गोपालीगाउँका १८ वर्षीय विशाल गोपालीलाई सोमबार नै पक्राउ गरेको थियो ।

HETAUDA SCHOOL OF MANAGEMENT AND SOCIAL SCIENCES

"कडा अनुशासन, स्तरीय शिक्षा"

ADMISSION OPEN

MBS (FIRST SEMESTER)

Hetauda-4, Makawanpur
057524701, 057524711
admission@hsm.edu.np
9855074222

www.hsm.edu.np

हार्दिक आभार

तेस्रो हेटौंडा बाल कला-साहित्य महोत्सव-२०७९लाई सफलताका साथ सम्पन्न गर्ने क्रममा विद्यार्थी, शिक्षक, अभिभावक कार्यशालामा सहभागिता जनाउने तपसीलका शैक्षिक संस्था, साहित्यकार, पत्रकार, सहयोगी, शुभेच्छुक सम्पूर्णमा हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछौं ।

मेरी गोल्ड सेकेन्डरी स्कुल, रौतहट
गौरी शंकर माध्यमिक विद्यालय, बारा
गैंडाकोट माध्यमिक विद्यालय, नवलपरासी
लोटस एकेडेमी, सिमरा
राष्ट्रिय विभूति सामूदायिक शिक्षा सदन, सिमरा
सर्लाही एमबेसी, हरिवन
विश्व एकता एकेडेमी, बुटवल
न्यू गेलर्ड इङ्गिलस स्कुल, बारा
ज्ञानदा एकेडेमी, वीरगंज
न्यू मिलिनियम स्कुल, काठमाडौं
डिएभी सुशील केडिया, ललितपुर
कान्जिरोवा राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालय, काठमाडौं
काठमाडौं प्रज्ञा कुन्ज, काठमाडौं
श्री आधारभूत विद्यालय, हेटौंडा-१५
श्री चन्द्रोदय नमुना माध्यमिक विद्यालय, कमाने
सोलिड्यारिटी इन्टरनेशनल एकेडेमी,
आधुनिक राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालय,
तासिर माध्यमिक विद्यालय
जनज्योति माध्यमिक विद्यालय
जीएस निकेतन
बालबोध माध्यमिक विद्यालय
बुद्ध माध्यमिक विद्यालय, हेटौंडा -१२
लक्ष्मी आधारभूत विद्यालय हेटौंडा ५

मकवानपुर बाल विद्या सदन
गौरी शिखर माध्यमिक विद्यालय, चिसापानी
श्रमिक माध्यमिक विद्यालय,
मकवानपुर एभरेस्ट बोर्डिङ स्कूल
माउन्ट एभरेस्ट इंग्लिस स्कूल
जनप्रिय माध्यमिक विद्यालय
त्रिभुवन माध्यमिक विद्यालय
जनजागृति माध्यमिक विद्यालय
अमर माध्यमिक विद्यालय
ब्रह्मदिक् एकेडेमी
भुटनदेवी माध्यमिक विद्यालय
भानु माध्यमिक विद्यालय
वनदेवी आधारभूत विद्यालय
ज्ञानोदय बालबाटिका
ज्योति माध्यमिक विद्यालय
बालजागृति बोर्डिङ स्कुल
बालजागृति युवा वर्ष माध्यमिक विद्यालय
कमाने एकेडेमी
रोज एकेडेमी
वंशगोपाल माध्यमिक विद्यालय
किड्ज हेभन मन्टेश्वरी
आमसाइ माध्यमिक विद्यालय
लिटल बडी मन्टेश्वरी
पहिलो पाइला मन्टेश्वरी

नवोदय शिशु सदन परिवार
हेटौंडा-४, कमलडाँडा

सम्पादकीय

विद्यालय तहको परीक्षा तयारी

विद्यालय तहका विद्यार्थीहरुको परीक्षा तयारी तिब्र बनेको छ । विद्यालय तहको सबै कक्षाको वार्षिक परीक्षा नजिकिएसँगै परीक्षाको तयारीलाई तिब्रता दिइएको छ । विद्यालय तहको कक्षा १० सम्मको वार्षिक परीक्षा चैत महिनामा र कक्षा ११, १२ को वार्षिक परीक्षा बैशाख महिनामा सञ्चालन हुने भएका कारण विद्यार्थी, अभिभावक, शिक्षक र विद्यालयहरुलाई फागुनदेखि परीक्षा तयारीको चटारो हुने गर्दछ । कक्षा १० को अन्त्यमा लिइने माध्यमिक शिक्षा उत्तीर्ण परीक्षा (एसईई) यस वर्ष चैत १७ गतेदेखि सञ्चालन हुँदैछ । एसईई सुरु हुनुअगावै कक्षा ९ सम्मका वार्षिक परीक्षा सकाउने गरी परीक्षाको समयतालिका बन्ने गरेको छ । पालिकास्तरमा सञ्चालन हुने कक्षा ८ को आधारभूत तह उत्तीर्ण परीक्षा विगतका वर्षमा एसईई परीक्षासँगै गर्ने गरिएको भए पनि यस वर्ष अगाडि नै हुने सम्भावना देखिएको छ । मकवानपुर जिल्लाका हेटौंडा उपमहानगरपालिकाले फागुन ९ गतेदेखि कक्षा ८ को आधारभूत तह उत्तीर्ण परीक्षा सञ्चालन गर्ने गरी समय तालिका सार्वजनिक गरिसकेको छ भने अन्य स्थानीय तहले पनि परीक्षा कार्यक्रम सार्वजनिक गरिरहेका छन् ।

विगतमा विद्यालय तहको अन्तिम परीक्षाको रुपमा एसएलसी हुने गर्दथ्यो । अहिले कक्षा १२ सम्मलाई विद्यालय शिक्षा मानिएका कारण कक्षा १२ को अन्तिममा लिइने परीक्षा एसएलसी भएको छ । तर, विगतमा जस्तै कक्षा १० को एसईई परीक्षालाई विद्यार्थी, शिक्षक, अभिभावक एवम् विद्यालयहरुले विशेष महत्वको रुपमा लिन छाडेका छैनन् । यसकारण एसईईमा सहभागी हुने विद्यार्थीका लागि अहिले अभ्यास परीक्षा सञ्चालन भइरहेको छ । संस्थागत विद्यालयहरुले केही समय अगाडि नै अभ्यास परीक्षा सञ्चालन गरेको भए पनि हेटौंडा उपमहानगरपालिका र मकवानपुरगढी गाउँपालिकाका सामुदायिक विद्यालयहरुमा अभ्यास परीक्षा सञ्चालन भइरहेको छ । गत माघ २६ गतेदेखि सुरु भएको परीक्षा आज शुक्रबार सकिँदैछ । एसईई अभ्यास परीक्षामा विभिन्न विद्यालयका थुप्रै विद्यार्थी अनुपस्थित देखिएका छन् । चालु शैक्षिक सत्रमा कक्षा कक्षा १० मा भर्ना भएका विद्यार्थीमात्र होइन, करिब २ महिनाअघि एसईई परीक्षा आवेदन फारम भरेका विद्यार्थीसमेत अभ्यास परीक्षामा अनुपस्थित हुनुले बिचैमा पढाई छाड्ने विद्यार्थी संख्या बढ्ने देखिएको छ ।

कक्षा १० को एसईई, कक्षा ८ को बीएलई मा सहभागी हुने विद्यार्थीको नतिजा राम्रो बनाउन विद्यालयहरुको विशेष ध्यान जाने गरेको छ । बाह्य परीक्षाको रुपमा रहने यी दुई कक्षाका विद्यार्थीलाई अधिकांश विद्यालयहरुले महिनौं अघिदेखि तयारी कक्षा सञ्चालन गर्ने गर्दछन् । कतिपय विद्यालयहरुले कक्षा ९ तथा अन्य कक्षाका विद्यार्थीका लागि पनि अतिरिक्त कक्षाहरु सञ्चालन गर्दै आएको पाइन्छ । परीक्षामा राम्रो नतिजा ल्याउनकै लागि विद्यार्थीहरुलाई नियमित विद्यालय सञ्चालन हुने समयको अतिरिक्त बिहान बेलुकाको समयमा अतिरिक्त कक्षा सञ्चालन गर्ने गरिन्छ । यसरी सञ्चालन गरिने अतिरिक्त कक्षाले केही विद्यार्थीको नतिजा सुधार गर्न सहयोगी हुने भए पनि यसले अभिभावकमा आर्थिक भार बढाउने गरेको छ ।

अबको करिब एक महिनापछि विद्यालय तहको वार्षिक परीक्षा सुरु हुने भएका कारण अहिले परीक्षा तयारी तिब्र बन्न थालेको छ । विद्यार्थीले पढेका विषयवस्तुको ज्ञान, सीप र धारणा मापन गर्न परीक्षा लिने गरिन्छ । नेपालमा हालसम्म विद्यार्थीको शैक्षिक स्तर मापन गर्न लिखित परीक्षा नै सञ्चालन गर्ने गरिएको छ । विद्यार्थीको सिकाई उपलब्धि मापन गर्ने धेरै विधि र पद्दति भए पनि परम्परागत मानिने लिखित परीक्षालाई महत्व दिइरहेका कारण परीक्षा र यसको तयारीलाई लिएर विद्यार्थीमा एकप्रकारको मनोवैज्ञानिक त्रास सृजना हुने गरेको छ । परीक्षालाई एउटा स्वभाविक र नियमित प्रक्रिया मान्न नसकेकै कारण कतिपय विद्यार्थी परीक्षामा आत्तिने, परीक्षालाई लिएर अनावश्यक डर, त्रास लिने गरेको पाइन्छ, जुन उचित मान्न सकिँदैन । परीक्षाको तयारीमा रहेका हरेक विद्यार्थीले परीक्षालाई सामान्यरुपमा लिनु आवश्यक छ ।

महत्वपूर्ण फोन नम्बरहरु

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

तपाईको राशिफल

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

मेष : समुदायको भलाइ हुने काम सम्पादन गरिने योग छ ।
वृष : व्यवसायिक र पेशागत जीवनमा जीवनमा सरिक भइने समय छ ।
मिथुन : प्रयत्नले काममा सफलता मिल्ने समयको योग छ ।
कर्कट : प्रेम र मित्रताको बन्धन झन् बलियो भएर जाने छ ।
सिंह : अधिकार प्रतिष्ठा जोगाउन सफल भइने समय छ ।
कन्या : रचनात्मक कार्यबाट सन्तुष्टी मिल्ने समयको योग छ ।
तुला : अचल सम्पत्तिको उपयोग हुन सक्ने समयको योग छ ।
वृश्चिक : बिछोडिएका परिवारजनसँग मिलन हुने सक्ने समयको योग छ ।
धनु : सानो प्रलयले ठूलो काम हात लाग्ने समयको योग छ ।
मकर : ईष्यालुहरुको मनोबल कमजोर रहने समय छ ।
कुम्भ : स्वास्थ्य समस्याले धन व्यय हुने समय छ ।
मीन : साझेदारी र स ाप ाका काममा लाभ प्राप्त ।

राज्यको चौथो अंग र केही अनुत्तरित प्रश्नहरु

चुँडाराज उप्रेती

'मिडिया कुनै जिम्मेवारी बिना यति धेरै शक्तिशाली छ' यो भनाइ अमेरीकी पूर्व रष्ट्रपति बाराक ओबामाको हो । विश्वकै अगुवा प्रजातान्त्रिक राष्ट्र प्रमुखले आफु रष्ट्रपतिको निर्वाचनमा होमिँदा ताका दिएको अभिव्यक्ति हो । कतिथोरै शब्द खचिँदै बाराक ओबामाले धेरै सन्देश प्रवाह गरेका थिए, मिडिया हाउसप्रति ।

संचारकर्मीको रुपमा ख्याती कमाएका रवि लामिछानेले छोटो अवधिमा राजनीतिक सफलता हासिल गर्न सफल भए । जति छिटो रविले राजनीतिक सफलता हासिल गरे त्यो भन्दा तीव्र गतिमा रविको राजनीतिक यात्रामा एउटा बिशाल अल्पविराम लागेको छ। दल गठन गरेको वर्ष दिन नपुग्दै आम निर्वाचन २०७९ मा राष्ट्रिय दलसँगै चौथो दल बनेको राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीका सभापति रवि लामिछाने नागरिकताको विवादमा संघीय सरकारको उप-प्रधानमन्त्री तथा गृहमन्त्रीबाट पद मुक्त हुन बाध्य भए । सरकारबाट बाहिरिन बाध्य भएपश्चात पत्रकार सम्मेलनमा रवि लामीछानेले देशकै प्रमुख मानिएको संचारगृह माथि विभिन्न प्रश्नहरु उठन गर्नुका साथै आमसंचारजगत् माथि लगाएको लाञ्छनाका विषयमा केही आमनागरिकको तर्फबाट मेरा धारणाहरु राख्दैछु ।

हुन त हामी सामुको सम्पूर्ण विषयवस्तुमा धारणा बनाउन वा दिन आवश्यक छैन, हुँदैन पनि । समयक्रमले एउटा दिशा तय गर्ला । तर सो पत्रकार सम्मेलन पछाडिका केही दिनहरुमा संचार जगत लगायत सम्पूर्ण नागरिक समाज तरङ्गित भएको चाहीँ पक्कै हो । यो बिहानीको चियागफमा मात्रै सीमित रहेन । संचारगृहले सम्प्रेषण गर्ने हरेक समाचारको चिरफार, विश्लेषण हुन थाल्यो । त्यो पत्रकार सम्मेलन रविको सत्ता बहिर्गमनको आक्रोशको अभिव्यक्तिकोरुपमा लिन सकिएला तर वर्तमान संचारगृहभित्रको बिसंगति, विकृति उजागार भएकै हो ।

"मिडिया कुनै जिम्मेवारी बिना यति धेरै शक्तिशाली छ" यो भनाइ अमेरीकी पूर्व राष्ट्रपति बाराक ओबामाको हो । विश्वकै अगुवा प्रजातान्त्रिक राष्ट्र प्रमुखले आफु राष्ट्रपतिको निर्वाचनमा होमिँदा ताका दिएको अभिव्यक्ति हो । कतिथोरै शब्द खचिँदै बाराक ओबामाले धेरै सन्देश प्रवाह गरेका थिए, मिडिया हाउसप्रति । विश्वव्यापी मान्यता के छ भने गैरसंचार क्षेत्रमा लगानी गरेका व्यक्ति वा कम्पनिले मिडिया संचालन गर्नु हुँदैन । यो मतमा दुई मत नहोला कि निश्चय नै नेपालमा विभिन्न समयमा भएका आमूल परिवर्तन संस्थागत गर्न प्रेसको ठूलो र सकारात्मक भूमिका रहेको छ । पछिल्लो समयमा नेपाल मानव सामन्तवादी प्रवृत्ति पछिल्लो समयमा मिडियामा देखा परेको छ ।

हाल संचालनमा रहेका प्रायःजसो ठूला सचारगृहको भित्री रहस्य कोट्याउने हो भने प्रष्ट हुन्छ कि किन र केका लागि मिडियामा यत्रो लगानी गरे ? बिना लगामको घोडा मिडिया होईन, हुनु पनि हुँदैन । छद्मभेषी रुपमा भएका मिडिया माथिको लगानीले स्वतन्त्र मिडियालाई उल्लेख्य प्रयोग गरिराखेका हुन्छन् । प्रेसले विगतमा गर्दै आएको जनकल्याणकारी भूमिका हाल कमजोर देखिन्छ । सरकार, राजनीतिक दल, शक्तिकेन्द्र, विदेशी दूतावासको ठाडो कु-प्रभावबाट प्रेसको छवि धुमिल हुँदै गएको छ । सरकारमा जुन दल छ, उसैको तारिफ गरी केहि मिडियाहरुले समाचार तयार पारेको देखिन्छ । एक सप्ताह मात्र प्रेसमा आएका खबरहरुलाई नियाल्ने हो भने, केहि पत्रकारहरु दलका प्रतिनिधि जस्ता देखिन्छन् ।

विज्ञापनदाता माथिको निर्भरता स्वतन्त्र मिडिया उपरको हस्तक्षेप पनि एक हो । प्रेस जगत अन्य लगानीको क्षेत्र जस्तो कदापी होईन । त्यसै राज्यको पहरेदार चौथो अंग भनिएको होईन । मिडियले प्रत्यक्ष-परोक्ष रुपमा मानिसको चेतना, सोच, विचारमा प्रभाव पार्दछ । प्रेसले सम्प्रेषण गरेको तथ्यलाई संसारभरी नै विश्वसनीय मानिन्छ, मानिँदै आएको छ । जनतालाई सूसुचित पार्ने, जनआवाज बोक्ने, सरकारको/व्यवस्थाको आचलोचनात्मक खबरदारी प्रेसको धर्म हो । खैर, रवी लामिछानेको पत्रकार सम्मेलनपश्चात् समाचारमा बन्ने विषय, समाचार बन्नुका कारण, सत्य-तथ्य के कसो हो ? प्रेसको नीजि स्वार्थ त जोडिएको छैन ? ईत्यादी विषयमा जनसाधारण पनि चासो राख्ने भएका छन् । सिधा शब्दमा, व्यक्ति वा संस्था लक्षित समाचारहरु जनमानसले विश्लेषण नगरी पत्याइहाल्ने अवस्था छैन । हिजोका दिनको प्रेसको साख गिरेको अवस्था हो ।

आजको एक्काईसौं शताब्दी सूचना र प्रविधिको शताब्दी हो । हात-हातमा मोबाईल छन् । छापामा आउनु पूर्व धेरै खबरहरु भाईरल भैसकेका हुन्छन् । सामाजिक सञ्जालको यस्तो जालो छ कि, कुनै समाचार बन्नुपूर्व सत्यताको खोजबिन नगरी नै हात-हातमा रहेको मोबाईलमा खबर पुगिराखेको छ। विशेषतः नकारात्मक खबरहरु चाँडै फौलेका हुन्छन् । व्यक्ति वा संस्थाको सामाजिक प्रतिष्ठा क्षण भरमै धुलिसात भैसकेको हुन्छ। यस्तो अवस्थामा कुनै कुनामा आउने भूलसुधारले आधिकारिकता बिनानै प्रसारित समाचारले त्यो गुमेको प्रतिष्ठा फिर्ता होला त ?

मैले फलो गरेका केही राजनीतिक दलका नेताको ट्वीटमा देखिएको कमेन्ट यतिसम्म नकारात्मक हुन्छ कि, पढिसाध्यै हुँदैन । समाज नेतृत्वप्रति उद्वेलित छ । नागरिकहरुमा कुनै दलप्रति आशा, भरोसा छैन । नागरिकमा निराशा मात्र छ । यस्तो तरल अवस्थामा आम संचारगृहको भूमिका निकै उच्च हुन आवश्यक छ । समाचार लुकाएर, बंग्याएर, बार्गेनिङ्ग गरेको रवी लामिछानेले लगाएको आरोपमा ठूला संचारगृहको मौनता र विषय र प्रसंग अन्यत्र मोडिनुले केही हदसम्मको आरोपको पुष्टि भने गरेको छ ।

युरिक एसिड भएकाले कस्ता खानेकुरा खानै हुन्न ?

सुमित्रा लुँइटेल

जोर्नी तथा हड्डी दुखाइको समस्याले प्रायः मानिसलाई सताइरहेको हुन्छ । कहिलेकाहीं यसको कारण अत्यधिक थकान वा हड्डी कमजोर भएर हुन्छ । तर यो समस्या बारम्बार दोहोरिन्छ भने त्यसको कारण शरीरमा युरिक एसिडको मात्रा बढेर पनि हुन सक्छ ।

युरिक एसिड हाम्रो शरीरमा पाइने प्राकृतिक रसायन हो । शरीरमा प्रोटिनको मेटाबोलिज्म भएर निस्कने तत्वलाई युरिक एसिड भनिने बाथरोग विशेषज्ञ डा. श्वेता नकर्मी बताउँछिन् ।

'न्युक्लिक एसिड र प्युरिन ग्रुपको प्रोटिनबाट मात्र युरिक एसिड बन्छ । मिर्गौलाले युरिक एसिडलाई फिल्टर गर्ने काम गर्छ, त्यसपछि यो पिसाबको माध्यमबाट शरीरबाट बाहिर निस्कन्छ,' उनी भन्छिन्, 'जब मिर्गौलाको छान्ने क्षमता कम हुन्छ र युरिक एसिड रहन्छ, तब त्यो हड्डीको जोर्नीमा गएर जम्मा हुन्छ ।'

मिर्गौला युरिक एसिड कम उत्सर्जन गर्दा पनि त्यो रगतमा जम्मा हुन पुग्छ । जसकारण धेरै किसिमका समस्या आउन थाल्छन् ।

के कारण हुन्छ युरिक एसिड ?

हामीले खाएको सामान्य खानालाई मिर्गौलाले छान्न नसकेर युरिक एसिड हुन्छ । यस्तो समस्या वंशाणुगत कारणले हुने नकर्मी बताउँछन् । 'शरीरमा युरिक एसिडको उत्पादन बढी भएर युरिक एसिडको समस्या निम्तिन्छ,' उनी भन्छिन् ।

ट्युमर, रगतको क्यान्सर, टीभीको औषधिको सेवन गर्दा, रक्सीको सेवनले र धेरै प्युरिन भएका खानेकुरा रातो मासु, बट्टामा प्याक भएको खाना खाँदा पनि शरीरमा युरिक एसिड बढेर समस्या निम्तिने नकर्मी बताउँछिन् ।

युरिक एसिड लामो समयसम्म जम्मा भइरह्यो भने 'गठिया' जोर्नी सुन्निने समस्या हुन्छ । नकर्मी भन्छिन्, 'जोर्नीहरु अचानक रातो भए सुन्निने दुख्ने हुन्छ । बिस्तारै जोर्नीहरु कमजोर हुने हड्डी खिइने समस्या देखिन्छ । त्यसपछि छालाको मुनि सेतो सेतो दाना जस्तो भएर जम्मा हुन्छ ।'

युरिक एसिड मिर्गौलामा जम्मा भयो भने पत्थरी हुने र मिर्गौला नै खराब हुन सक्छ । यसले मुटुको भल्बहरुमा समस्या पनि निम्त्याउन सक्ने उनी बताउँछिन् ।

युरिक एसिडको संकेत

जोर्नी दुख्ने, जोर्नी सुन्निने, रातो हुने, जोर्नी चलाउन नसकिने, मिर्गौलामा पत्थरी र बिहान उठ्ने बेलामा दुखाइ धेरै हुने युरिक एसिडका संकेत हुन् । युरिक एसिडको समस्या ४० वर्षको उमेरपछि पुरुषहरुमा बढी देखापर्छ । महिलामा चाहिं महिनावारी सुकेपछि यो समस्या बढी देखिन्छ ।

'तर युवाहरुमा पनि यो समस्या बढ्दै गएको छ,' नकर्मी भन्छिन्, 'अहिलेको खानपान र जीवनशैलीले उच्च रक्तचाप, मधुमेहजस्तै युरिक एसिडको समस्या पनि बढाएको छ ।'

युरिक एसिड भएकाले कस्ता खानेकुरा खानै हुन्न ?

युरिक एसिड भएकाले खानपानमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ । मासु खाँदा जनावरको भित्री अंग कलेजो, फोक्सो, गिदी, आन्द्रा खानै नहुने नकर्मी सुझाउँछिन् । प्युरिन बढी भएका खानेकुरा, रातो मासु, बट्टामा प्याक भएको पेय पदार्थ, सामुन्द्रिक माछा, नुन र चिनी बढी प्रयोग भएका जंकफुडबाट सकेसम्म टाढा रहनुपर्छ ।

'गेडागुडी, अमिलो खानेकुरा बार्नु पर्दैन । गेडागुडी अमिलो दही खानै हुन्न भन्नु भ्रम मात्र हो,' नकर्मी भन्छिन्, 'दूध, फलफूल, हरियो तरकारी, दही र सलाद खान हुन्छ । प्रशस्त पानी पनि पिउनुपर्छ ।'

युरिक एसिड भएका व्यक्तिले रातो मासु भने कम गर्नुपर्छ । त्यसको साटो कुखुराको मासु, माछा खान मिल्छ । अण्डा, दूध, माछा, गेडागुडीमा राम्रो प्रोटिनको मात्रा मिल्ने नकर्मी बताउँछिन् । 'साथै हरियो सागपात फलफूललगायत खानेकुरा खाँदा पोषणको अभाव हुने त कुरै भएन,' नकर्मी भन्छिन् ।

नियमित व्यायाम गर्ने, स्वास्थ्य खानपान र जीवनशैली अपनाएमा युरिक एसिड हुने सम्भावना कम हुने नकर्मी बताउँछिन् ।

(स्रोतः अनलाईनखबर)

हार्दिक आभार

सिएम रिमाल, कार्यक्रम संयोजक

मकवानपुर जिल्लामा पठन संस्कृति धेरै नै समस्या रहेको थियो । विद्यार्थीमा पाठ्यपुस्तक भन्दा बाहिरी साहित्यिक पुस्तकहरुको अध्ययनमा कमी थियो। पढाइ तथा सिकाइ भनेको पाठ्यपुस्तक मात्र हो भन्ने सोचाइ अधिकांश अभिभावक तथा विद्यार्थीको मानसपटलमा कैद थियो । नवोदय शिशु सदन, हेटौंडा स्कूल अफ म्यानेजमेन्ट तथा काठमाडौं पब्लिकेशनको संयुक्त सोचमा सिर्जनात्मक पठन संस्कृतिको विकास गराउने तथा कलाको पहिचान गराउँदै त्यसप्रति रुचि जगाउने उद्देश्यले जुन रुपमा हेटौंडा बाल कला-साहित्य महोत्सव-२०७९ को आयोजना गर्ने जो हिम्मत गऱ्यो र संयोजकको जिम्मेवारी दियो त्यसका लागि सर्वप्रथम आयोजकप्रति हार्दिक आभार प्रकट गर्न चाहान्छु ।

विभिन्न जिल्लाका लगभग १८०० विद्यार्थी, ३५० शिक्षक तथा १०० अभिभावक साथै मकवानपुर जिल्लाभित्र र बाहिर रहेका साहित्यकार, सञ्चारकर्मी, साहित्यप्रेमी, विभिन्न घरेलु तथा साना उद्योगी, व्यवसायीहरु यस साहित्य महोत्सवमा सहभागी हुनभएको थियो ।

पठन संस्कृतिको विकास गराउँदै साहित्यलाई हेर्ने सकारात्मक दृष्टिकोणमा परिवर्तन, शिक्षक, अभिभावक, विद्यार्थी वर्ग तथा विद्यालयहरुले आफूलाई सिर्जनात्मक तरिकाले निखार्ने, अधिकांश विद्यार्थीका साहित्यिक लेख रचनाहरु रेडियोमा प्रसारण लगायत अन्य पत्रपत्रिका तथा छापाहरुमा छापिने, विद्यालयीय उमेरमै विभिन्न कथा, कविता सङ्ग्रहहरु विमोचन हुनेछ भन्ने अपेक्षाका साथ कार्यक्रमको आयोजना गरिएको थियो ।

अन्तर्राष्ट्रिय तथा राष्ट्रिय स्तरका सहजकर्ताहरुबाट आत्मकथा वाचन, चित्र कथा, कथा वाचन, नाटक लेखन लगायत अन्य कार्यशालाहरु, विभिन्न राजनीतिकर्मी, साहित्यकार, सञ्चारकर्मी, स्थानीय तह, विद्यार्थी तथा सम्बन्धित व्यक्तित्वहरुसँग अन्तर संवाद र कला पहिचानसम्बन्धि विभिन्न मञ्च केन्द्रित कार्यक्रमहरु, लाखे नाच, मौलिक बाजागाजा तथा साँस्कृतिक नृत्यहरुले त झनै कार्यक्रमको शोभा बढाई थप रोचक तथा प्रभावकारी बनाएको थियो।

हेटौंडा उपमहानगर पालिका, प्याब्सन मकवानपुर, सर्जक सञ्जाल मकवानपुर, बाल उदय, कारखाना, सृजनालय लगायत सम्पूर्ण सरोकारहरुले जुन रुपमा हातमा हात दिनुभयो अनि काँधमा काँध थाप्नुभयो उहाँहरुप्रति हार्दिक धन्यवाद आभार प्रकट गर्दै आगामी दिनमा पनि यस्तै साथ र सहयोगको अपेक्षा गर्दछु।

असम्भव जस्तै लाग्ने प्रयास सम्भव भयो

सुदीप गिरी, प्रधानाध्यापक

पहिले दुई संस्करणहरुमा पनि परिमार्जित हुँदै आइरहेको परिप्रेक्ष्यमा यो तेस्रो संस्करणको बाल कला-साहित्य महोत्सव पनि कुनै न कुनै अर्थमा अझै परिमार्जित र फरक हुन्छ भन्ने त लागेकै थियो । बालबालिकाका प्रस्तुति र कला बाहेक पनि यो पटकको सबैभन्दा मन परेको र प्रसंशनीय प्रयास चाहिँ दुई फरक देशका लेखकहरुसँगको साक्षात्कार नै रह्यो । अझै बाल साहित्यकार भएकाले झनै बढी सान्दर्भिक लाग्यो ।

हेटौंडाको भूमिमा यो असम्भव जस्तै लाग्ने प्रयासलाई सम्भव तुल्याए जस्तो भयो मेरा लागि । धेरै बालबालिका, अभिभावक तथा शिक्षकहरुको चासो पनि यही रहेको पाएँ । यसपटक कार्यशालाहरु पनि धेरै थिए । एकैदिन दिग्गज साहित्यकार, कलाकार, शिक्षाविद्, विषय विशेषज्ञहरुको यति बाक्लो उपस्थिति हेटौंडामा सायदै भएको थिएन होला । नवोदय मात्र होइन हेटौँडालाई नै यसले लामो समयसम्म कृतकृत्य बनाइराख्ने छ । सानो प्रयासले यो सम्भव नै छैन । यसले हेटौंडामा विशेषगरी कला-साहित्यको क्षेत्रमा आधारस्तम्भ स्थापित गरेको छ। बालबालिकाका लागि एउटा खुला मञ्च दिएको छ। आयोजक सम्पूर्ण यसका लागि धन्यवादका पात्र हुनुहुन्छ। समानान्तर समयमा कार्यक्रमहरु चलिरहँदा मैले रुचिका केही कार्यक्रममा सहभागी हुन सकिनँ । यो चाहिँ मेरा लागि थोरै खल्लो नै भयो । यसपटक सामुदायिक विद्यालयको उपस्थिति भने गज्जबको थियो। रुपान्तरणको एउटा रुप यो पनि हो ।

वहस कार्यक्रमको सहजकर्ताका रुपमा मेरो आफ्नै अनुभव पनि रोमाञ्चक रह्यो। सामान्य अन्तरक्रिया बाहेक मलाई यसरी ठूलो मञ्चमा वहस कार्यक्रम चलाएको कसैले देख्नुभएको थिएन । किनकि यो मेरो पनि पहिलो कार्यक्रम थियो। राजधानीका र मोफसलका सफल र बहुचर्चित विद्यालयका नेतृत्वकर्ताहरुसँग मञ्च साझेदारी गर्नु मेरा लागि अविस्मरणीय रह्यो। मलाई विश्वास गरि दिनुभएकोमा आयोजकप्रति आभारी छु । धेरै कुरा सिक्न पाएँ। यो सिक्ने सिकाउने क्रम निरन्तर चलिरहोस् । मकवानपुर मात्र नभई जिल्ला बाहिरका विद्यालयको समेत सहभागिताले यो एउटा विद्यालयको मात्र नभएर सबैको साझा कार्यक्रम हो भन्ने सन्देश दिन सक्यो। यो नै महोत्सवको ठूलो उपलब्धि हो जस्तो लाग्छ । कार्यक्रमको निरन्तरताको कामना गर्दछु। धन्यवाद ।

(विद्यालय रुपान्तरणका अवस्था र चुनौती शीर्षकको बहसमा सहभागी सहजकर्ता)

विद्यार्थीबीच साझेदारीको मौका

सुष्मा सापकोटा, अभिभावक

बाल सहित्य महोत्सव नवोदयमा अघिल्लो दुई वर्षदेखि चलिआएको थियो। बाल सहित्य महोत्सवले पहिलो सुरु त विद्यार्थीहरुलाई सहित्यतर्फ आकर्षित गर्दछ । साथै हरेक विद्यार्थीहरुलाई साहित्यिक रचनाहरु लेख्न प्रेरित गर्छ चाहे त्यो कविता, कथा, गजल जस्ता अन्य विधाहरु नै किन नहुन् । यो कार्यक्रमले चै विद्यार्थीहरुलाई साहित्यप्रति रुचि जगाउन, त्यस्तै हौसला प्रदान गरेको मैले देखेँ ।

यस कार्यक्रमले भने हामी अभिभावकमा पनि जुन बिर्सिन लागेको परम्परा, संस्कृति, पौराणिक कलाहरु थिए त्यसलाई फेरि जान्ने तथा बुझ्ने सुअवसर प्रदान गरेको छ। यसले विद्यार्थीहरु बीच एक आपसमा साझेदारी गर्ने मौका पनि दिएको छ । नवोदयका विद्यार्थीहरु मध्ये मात्र नभई अरु विद्यालयका विद्यार्थीहरु बीच पनि आफ्नो कला र संस्कृतिको प्रदर्शनी गरेको छ ।

यो कार्यक्रमले चाहिँ विद्यार्थीहरुलाई विभिन्न साहित्यिक अनुरागीहरुसँग साक्षात्कार गर्ने अवसर पनि प्रदान गरेको छ । यसले विद्यार्थी भित्र लुकेको अन्तर्निहित प्रतिभालाई प्रस्फुटन गर्ने सुअवसर पनि प्रदान गरेको छ । यति मात्र नभई विद्यार्थीको आत्मबल र आत्मसात बढाई समाज बुझ्ने सुअवसर पनि प्रदान गरेको छ । यो कार्यक्रमले समाजमा साहित्य र सहित्यकारको छुट्टै सम्माननीय पहिचान छ भन्ने कुरा विद्यार्थी र अभिभावकहरु बीच जानकारी गराउन मद्दत गरेको छ ।

बाल साहित्यका लागि देखिने योगदान

छवि अनित्य, साहित्यकार

सहभागिताका हिसाबले एकैसाथ धेरै सेसन र मूल कार्यक्रमसमेत चलिरहेकाले कम उपलब्धीमूलक देखिए पनि विषयवस्तु र विचारका दृष्टिकोणले महत्वपूर्ण सेसनहरू भए । यसका लागि हेटौंडा बाल कला-साहित्य महोत्सव-२०७९ आयोजकलाई धन्यवाद र बधाई ।

"स्थानीय तह, पत्रकार र साहित्यकारका आँखामा बाल साहित्य" विषयको बहसले सम्बन्धित निकायहरूलाई बाल साहित्यका क्षेत्रमा गम्भीर भएर लाग्न प्रेरित गरेको छ । नीजि क्षेत्रबाट भएका कार्यक्रमहरूले बाल साहित्यका क्षेत्रमा महत्वपूर्ण योगदान गरिरहँदा स्थानीय तह एवम् साहित्यिक सङ्घ, संस्थाहरू पछि पर्नु हुन्न भन्ने निष्कर्षमा पुगियो । यतिमात्र होइन, आम सञ्चार माध्यमको प्रयोगबाट पनि बाल साहित्यका लागि देखिने योगदान गर्न सकिन्छ भन्ने निचोडमा पुगिएको छ ।

स्थानीय तहहरूले साहित्यलाई नै अनुत्पादक क्षेत्र भनिरहँदा यसमा अझ विशेषगरी बाल साहित्यमा आज गरिएको लगानीले भोलिको पुस्तालाई सबल र सक्षम बनाउने विश्वास व्यक्त भएको छ । यसका लागि साहित्यिक सङ्घ, संस्थाहरू र स्थानीय तहका बीच प्रभावकारी समन्वय भने जरुरी रहेको छलफलको निष्कर्ष थियो ।

(स्थानीय तह, पत्रकार र साहित्यकारको आँखामा बाल साहित्य शीर्षकको बहसमा सहभागी सहजकर्ता)

नमूना कार्यक्रम

बनस्तम थिङ, राक्सिराङ गाउँपालिका, उपाध्यक्ष

स्थानीय तह, पत्रकार र साहित्यकारको आँखामा बाल साहित्य विषयमा भएको यो त्रिकोणात्मक बहस र छलफल समग्रमा उपलब्धिमुलक नै रह्यो। आगामी दिनमा बाल कला साहित्यको विकास गर्न एक आपसमा बहसले एक अर्काको आँखा खोल्ने काम गरेको छ । को कहाँ चुकिरहेका छन् ? कमजोरीहरु औंल्याउने साझा मञ्च तयार पारेर यो दुर्लभ अवसर नवोदय शिशु सदन हेटौँडाले कला साहित्यको गुञ्जनबाट थालनी गरेको छ । यो एक नमुना कार्यक्रम हो भन्न चहान्छु ।

यो कार्यक्रमले पत्रकार, साहित्यकार र स्थानीय सरकारलाई महत्वपूर्ण प्रश्नहरुको भारी बोकाएर पठाएको छ । कि बालबालिकाले साहित्य भन्ने शब्द कति सहजबाट बुझिरहेका छन् ? बालबालिकाले सरलताका साथ बुझ्न र लेख्न सक्ने साहित्यको अर्को परिभाषा के हुन सक्छ ? साहित्यकारले सृजना गरेको कथा, कविता र अन्य रचनाबाट बालबालिकाको मनोविज्ञानलाई कति छुन सकेको छ ? पत्रपत्रिकामा बालबालिकाले सृजनालाई संरचनागत कमजोरीका कारण स्थान पाएका छन् या छैनन् ? स्थानीय तहले साहित्य जस्तो उत्पादक क्षेत्रमा किन लगानी गर्न सकिरहेको छैन ? यस्तै प्रश्नहरु बहसले जन्माएका छन् ।

बाल साहित्यको विकास, पठन संस्कृतिको विकास गर्ने हो भने यी उठेका प्रश्नहरुको पोष्टमार्टम हुन आवश्यक छ। आयोजकले यसको थालनी गरेको छ यो किसिमको बहस सर्वाङ्गीण आवश्यक छ।

(स्थानीय तह, पत्रकार र साहित्यकारको आँखामा बाल साहित्य शीर्षकको बहसमा सहभागी बहसकर्ता)

प्रशंसनीय कला-साहित्य महोत्सव

सुरेश श्रेष्ठ, पत्रकार

नवोदय शिशु सदनको अग्रसरतामा हेटौंडा स्कूल अफ म्यानेजमेन्ट, हेटौंडा उपमहानगरपालिका र काठमाडौं पब्लिकेसन्सको सहकार्यमा तेस्रो हेटौंडा बाल कला-साहित्य महोत्सव-२०७९ प्रशंसनीय कार्य भएको छ । कोभिड-१९ को महामारीका कारण ३ वर्षदेखि हुन नसकेको महोत्सव यस पटक उल्लासपूर्ण रह्यो । विद्यार्थीको शिक्षाआर्जनको प्रक्रियालाई सरल, रोचक, उत्सुकतापूर्ण बनाउन, विद्यार्थीको सिर्जनशीलता अभिवृद्धि, कला, सीप, दक्षता प्रस्तुत गर्न, विद्यालय परिवारले गरेको प्रयासलाई प्रदर्शन गर्न, अभिभावकलाई शैक्षिक क्रियाकलापप्रति जिम्मेवार हुन प्रेरित गर्ने गरी बाल कला-साहित्य महोत्सव सफल भएको महसुस गरेको छु ।

नवोदयको अग्रसरलाई मिहिन ढङ्गले समीक्षा गरेर एउटा प्रतिवद्ध समूहले बाल कला-साहित्य महोत्सवलाई अझ व्यवस्थित बनाउनु जरुरी छ। यस पटक आयोजना गरिएका कार्यशालाहरु महत्वपूर्ण थिए । सङ्ख्यात्मक रुपमा धेरै कार्यशाला आयोजना हुँदा कार्यशालामा सहभागी हुनुपर्ने सरोकारवालाको उपस्थिति प्रभावकारी नभएको हो कि भन्ने लागेको छ । आगामी वर्षहरुमा आयोजना गरिने महोत्सवका कार्यशालाहरु सीमित र प्रभावकारी बनाउन जरुरी देख्छु ।

महोत्सवमा विद्यार्थी, शिक्षकसँगै अभिभावकको उपस्थिति उल्लेखनीय रह्यो। हेटौंडामा भएको एउटा रहरलाग्दो कार्यक्रमको साक्षी बन्न देश-विदेशबाट आउनुभएका पाहुनाहरुले एउटा सुन्दर सन्देश बोकेर आआफ्नो थलो फर्कनु भएको छ। आशा छ आगामी समय कला-साहित्य महोत्सवलाई अझ वृहत, जीवन्त र उपयोगी बनाउन आयोजकले मिहिनेत गर्नेछ । आगामी समयमा पनि हामीले निरन्तर सहकार्य गर्ने अवसर पाउनेछौं । मकवानपुरले मात्रै नभई मुलुकले नै नयाँ सुन्दर पुस्ता पाउने आधार बन्नेछ ।

(स्थानीय तह, पत्रकार र साहित्यकारको आँखामा बाल साहित्य शीर्षकको बहसमा सहभागी बहसकर्ता)

सबैका लागि नै ज्ञानवर्धक

विमला मैनाली, अभिभावक

अहिलेको समाजमा साहित्यको विराट कला जताततै छरिएको हामीले प्रशस्त रूपमा पाउँछौं । विशेषगरी बाल साहित्यमा भएको विकास र परिवर्तनले साहित्यको मुहार नै फेरिदिएको छ। बाल बालिकाको साहित्यलाई जगेर्ना गर्दै अहिले थुप्रै बाल साहित्यिक महोत्सव पनि सञ्चालन भई नै रहेका छन् । त्यस्तै नवोदय शिशु सदनमा पनि विभिन्न संस्थाहरुको सहकार्यमा भर्खरै बाल साहित्य महोत्सव आयोजना भएको थियो। महोत्सवको अवसरमा विभिन्न कार्यशालाहरु पनि सञ्चालन भएको थियो ।

विद्यार्थीलाई मात्रै नभई अविभावकलाई पनि सिक्न, बुझ्न कार्यशालाहरु उपलब्ध थिए । त्यो मलाई एक सूवर्ण अवसर झैं लाग्यो । म आफूले पनि एक कार्यशालामा सहभागी भएर धेरै कुरा सिक्न, बुझ्न पाएँ । त्यसैगरी मैले आफ्नो छोरीका लागि ज्ञानवर्धक र सन्देशमुलक अंग्रेजी साथसाथै नेपाली भाषाका पुस्तकहरु पनि किनिदिएँ । त्यहाँ स्टेज कार्यक्रममा मलाई विभिन्न विद्यालयका विद्यार्थीका हेरेर निकै रमाइलो पनि लाग्यो । खैंजडी बाजा, माझी बाजा, सारङ्गीले झन सबैको मन तानेको पाएँ ।

मौलिक संस्कृति झल्कने नृत्यहरुले सबै छमछम आफै नाचेको देख्दा म पनि त्यसैमा रमाउन पुगेछु । मैले विभिन्न बाल साहित्यकारहरुलाई पनि प्रत्यक्ष रूपमा भेट्न पाएँ र उहाँहरुको भनाइ सुन्न र सिक्न पाएँ। अन्त्यमा भन्नु पर्दा म एउटा अविभावकको हेराइबाट कार्यक्रम विद्यार्थी, शिक्षक, अभिभाबक र सबैका लागि नै ज्ञानवर्धक नै थियो ।

हेटौंडामा १८ जनाद्वारा रक्तदान

रक्तसञ्चार केन्द्रमा पर्याप्त रगत

समाज संवाददाता

हेटौंडाः बिहीबार हेटौंडामा १८ जनाले रक्तदान गरेका छन् । रेडियो थाहासञ्चारको वार्षिकोत्सवको अवसरमा आयोजित साताव्यापी कार्यक्रमअन्तर्गत बिहीबार रेडियोको कार्यालय परिसर हेटौंडा-४ मा रक्तदान कार्यक्रम भएको हो ।

रक्तदान कार्यक्रममा रक्तसंचार केन्द्र हेटौंडाको प्राविधिक सहयोग रहेको थियो । रेडियोका सञ्चालक, कर्मचारी, स्थानीयले रक्तदान गरेका छन् । साताव्यापी कार्यक्रम अन्तर्गत रेडियोले हरेक वर्ष रक्तदान कार्यक्रम गर्दै आएको छ । रेडियो थाहासञ्चार सञ्चालनमा आएको १५ वर्ष पूरा गरी १६ औं वर्षमा प्रवेश गर्दैछ । फागुन महिनामा पहिलो पटक रक्तदान कार्यक्रम भएको हो । रक्तसञ्चार केन्द्रमा सवै रक्तसमूहका रगत पर्याप्त भएकाले तत्काल धेरै रगत संकलन गर्न नसकिने केन्द्रका प्राविधिक किशोर सापकोटा बताउनुहुन्छ ।

रक्तसञ्चार केन्द्र हेटौंडामा अहिले एक सय ५० पिन्ट रगत मौज्दात रहेको जानकारी दिनुहुँदै प्राविधिक सापकोटाले भन्नुभयो, “हामीसँग दुई सय पिन्ट रगत भण्डारण गर्न सक्ने क्षमता छ। अहिलेलाई हामीसँग सवै रक्तसमूहको रगत पर्याप्त छ ।” रक्तसञ्चार केन्द्रले संकलन गरेको रगत ३५ भित्र प्रयोग गरिसक्नुपर्छ। फागुन १३ गते दशनामी समाजले हेटौंडा-८, निमचोकमा रक्तदान कार्यक्रमको आयोजना गरेको छ । दशनामी समाजले हरेक वर्ष रक्तदान कार्यक्रम गर्दै आएको छ ।

छतबाट खसेर वृद्ध गम्भीर घाइते

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मकवानपुरको बकैया गाउँपालिका-४, गरगरेमा एक वृद्ध छतबाट खसेर गम्भीर घाइते हुनुभएको छ। बकैया-७, हात्तिखोलाका ८० वर्षीय आईते माझीलाई उपचारका लागि चितवन जिल्लास्थित पुरानो मेडिकल कलेज पुऱ्याइएको छ। घाइते माझीको स्वास्थ्य अवस्था गम्भीर रहेको प्रहरले जनाएको छ।

बिहीबार बिहान ३ बजेको समयमा बकैया-४, गरगरेस्थि छतिवन स्वास्थ्य चौकीमा आयोजना गरिएको आँखा शिविरमा सहभागी भई मोतिविन्दुको शल्यक्रिया गरेर बस्नुभएका माझी पिसाब फेर्न भनी निस्के क्रममा स्वास्थ्य चौकी भवनको एक तल्ला माथिबाट खस्नुभएको मकवानपुर प्रहरीले जानकारी दिएको छ।

लागूऔषधसहित बस्तीपुरबाट ५ जना पक्राउ

समाज संवाददाता

हेटौंडाः लागुऔषध गाँजासहित ५ जनालाई मकवानपुर प्रहरीले बस्तीपुरबाट पक्राउ गरेको छ। बुधबार राती साढे १० बजेको समयमा हेटौंडा-१९, बस्तिपुरको भित्री सडकखण्डमा कुवापानीबाट बस्तिपुर तर्फ आउँदै गरेको बा २१ च ९३२६ नम्बरको गाडी, ना २१ प १०९० नम्बरको मोटरसाइकललाई रोकेर सुरक्षाजाँच गर्दा गाडीबाट लागुऔषध गाँजा ४२ केजी र मोटरसाइकल चालकबाट ६० ग्राम लागुऔषध गाँजा बरामद भएको प्रहरीले जनाएको छ ।

प्रहरीले मोटरसाइकल चालक हेटौंडा-१९ का १९ वर्षीय नवराज थिङ, गाडि चालक बारा जिल्लाको बौदिमाई नगरपालिका-४ का २० वर्षीय राज कुमार राम, गाडिमा सवार पर्सा जिल्लाको बिश्रामपुर नगरपालिका-९ का ४० वर्षीय नमोदिन देवान, बिश्रामपुर नगरपालिका-७ का २२ वर्षीय श्रीराम राउत कुर्मी र १६ वर्षीय एक किशोरलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको जनाएको छ। पक्राउ परेकाहरुलाई हिरासतमा राखी थप अनुसन्धान गरिरहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ।

किसानलाई चाँडै...

कार्यालयका सचिव निश्चलराज पाण्डे र शिवराम गेलाल, कृषि तथा पशुपछी मन्त्रालयका सचिव डा. शरणकुमार पाण्डे, जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरका प्रमुख प्रहरी उपरीक्षक बामदेव गौतमलगायतको विशिष्ट आतिथ्य रहेको थियो। कार्यक्रममा कृषि तथा पशुपछी विकास मन्त्रालयका महाशाखा प्रमुख झलकनाथ ढुंगेल, मकवानपुरगढी गाउँपालिकाका कृषि अधिकृत चन्द्रकान्त चौधरी, पुष्प विकास केन्द्रका प्रमुख सुधीर श्रेष्ठलगायतको आतिथ्य रहेको थियो। कार्यक्रम कृषिअर्थ विज्ञ रामहरि तिमल्सिनाले सञ्चालन गर्नुभएको थियो।

झाका, भूल, दया, क्षमा र ममता, सन्तोष जान्दैन त्यो, इन्द्रै बिन्ति गरून् झुकेर पदमा त्यो बिन्ति मान्दैन त्यो ।
धुप्रोमा उधिनी मिठो र नमिठो रोजेर छान्दैन त्यो, आयो टप्प टिप्यो, लग्यो, मिति पुग्यो टारेर टर्दैन त्यो...।।

हार्दिक श्रद्धाञ्जली

जन्मः
११९०/०९/०८

स्वर्गारोहण
२०७९/१०/२२ गते

स्व. बुद्धी कुमारी विडारी

यस संस्थाका कोषाध्यक्ष श्री अर्जुन प्रसाद बिडारीको ममतामयी हजुरआमा स्व. बुद्धी कुमारी विडारी को २०७९ माघ २२ गते ८९ वर्षको उमेरमा भएको असामयिक निधनप्रति समूह गहिरो दुःख व्यक्त गर्दछ । यस दुखद् घडीमा दिवंगत आत्माको चिरशान्तिको कामना गर्दै हामी मनक्रान्ति योग समूह परिवार वहाँको शोक सन्तप्त परिवारजन प्रति धैर्यधारणा गर्ने शक्ति प्रदान गरून् भन्दै ईश्वरसँग प्रार्थना गर्दछौं ।

मकवानपुर सहकारी अस्पताल
हेटौंडा-१, भिन्तुनापथ

राक्सिराङ गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

चैनपुर मकवानपुर

ठेक्का आह्वानको सूचना

(प्रथम पटक प्रकाशित मितिः २०७९/११/०५ गते)

यस कार्यालयद्वारा प्रकाशित तपशिल बमोजिमको ठेक्का आह्वानको सूचना अनुसार पेश हुन आएका बोलपत्रहरु मध्ये सारभूतरुपमा प्रभावग्राही न्युनतम अकं मूल्यांकित भई तपशिलको बोलपत्र स्वीकृतिको लागि छनौट गरिएको हुँदा सार्वजनिक खरिद ऐन २०६३ (संशोधन सहित) को दफा २७ को उपदफा (२) को प्रयोजनार्थ यो सूचना प्रकाशन गरिएको छ ।

तपशिल:

सि.नं.	ठेक्का विवरण	बोलपत्र दाताको नाम	कबोल रकम
1.	The Procurement and Delivery of Sanitary Pad PRO/RAK/SQ/02–079/80	M/S Angel Touch Hygiene Manufacturing Pvt. Ltd., Mahila Ghar,	Bhainsepati 5,89,860/– (Including VAT)

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

मकवानपुर बाल विद्या सदन

हेटौंडा-१८, खड्कुले

किसान

उत्सव जोशी
कक्षा-६

किसानले खेतमा अन्न उब्जाउँछन् ।
त्यही अन्न बेचेर आफ्नो घर चलाउँछन् ।

घामपानी नभनी धेरै मेहनत गर्छन्
उब्जाएको अन्नले हाम्रो पेट भर्छन्

कर्म ठुलो मान्छन्, अल्छि गर्न जान्दैनन्
काम भन्दा ठुलो कुरा अरु केही मान्दैनन्

किसानले उब्जाएको अन्न हामी खान्छौं
तर त्यही किसानलाई सानो मान्छे मान्छौं

किन होला हामी किसानलाई हेला गर्छौं
किसानले खेती नगरे हामी भोकै मर्छौं

बगैंचा

रिया डिमडुङ
कक्षा-६

बगैंचामा फूलहरु सुन्दर देखियो
त्यही फूल देखेर मेरो मनै लोभियो

फूलको रस चुस्नलाई मौरीहरु आउँछन्
त्यही फूलको रसबाट मह बनाउँछन् ।

बगैंचाले प्रकृतिलाई सुन्दर देखाउँछ
बगैंचालाई देख्दा सबको मन रमाउँछ

मौसम हेरी लायौं भने सबै फूल सर्छ
बगैंचालाई सँधैभरी स्याहार गर्नुपर्छ

विस्तारै हाँगाहरुले कोपिला हाल्न थाल्छ
त्यही कोपिलाले फूलको पाइला चाल्छ

फक्रिएर फूलले जब सुवास छर्न थाल्छ
बगैंचालाई माया गर्ने मनले सपना पाल्छ

वन

रोहित परियार
कक्षा-६

सबै नेपालीहरुले एउटै कुरा भन्छन्
हरियो वन नै हो देशको अमूल्य धन

घाँस-दाउरा, सोतर-स्याउला पाउँछौं हामी वनमा
वनमा जाँदा छुँ खुसी पाइन्छ आउँछ हाम्रो मनमा

रिसाउन मन लाग्दैन कहिले उसँग
चराहरुले गीत गाउँदा पर्छु त्यसै दंग

एकाउन्ट शाखा : स्वस्तिका खड्का
9855013977

पूर्व प्राथमिक तह (कक्षा नर्सरी देखि २ सम्म) संयोजक : ज्योति दहाल
9855069709

प्राथमिक तह (कक्षा ३ देखि ५ सम्म) संयोजक : रश्मी अधिकारी
9855069707

आधारभूत तह तथा माध्यमिक तहः
प्रशान्त राज गिरी 9845539999

हार्दिक आभार

निर्माण व्यवसायी संघ मकवानपुरको २३ औं वार्षिक साधारणसभा तथा ११ औं अधिवेशनबाट मलाई अध्यक्षमा निर्वाचित गराउन मतदान गर्नुहुने व्यवसायी सदस्यहरुप्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछु । मुलुकको निर्माणमा समर्पित हुनुपर्ने व्यवसायीको हक-हित, संरक्षणमा संघको नेतृत्व गर्दै गर्दा सम्पूर्ण अग्रज, सल्लाहकार, पूर्वअध्यक्ष ज्यूहरु, व्यवसायीको सल्लाह, सुझावमा उपयुक्त कार्य गर्दै जाने प्रतिवद्धता समेत व्यक्त गर्दछु ।

बालगोपाल कँडेल, अध्यक्ष
निर्माण व्यवसायी संघ मकवानपुर
हेटौंडा, मकवानपुर

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