म.जि.प्र.का दर्ता नः १०४/०६७/०६८

समृद्धि प्रकाशन प्रा. लि.
हेटौंडा, मकवानपुर

म.जि.हु.का.द.नं. ३०/०६९/०७०

बागमती प्रदेशको राजधानी हेटौंडाबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको समाचारपत्र

समृद्ध समाज

SAMRIDDHA SAMAJ NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

वर्ष:१४ अङ्क:- १६१ २०८० वैशाख २२ गते शुक्रबार 5 May 2023, Friday - पृष्ठ ४ मूल्य रु. ५/-

- अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई सामाजिक सुरक्षा प्रदान गरौं ।
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई स्वास्थ्य तथा शिक्षाको अवसर उपलब्ध गराऔं ।
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिको सीप र क्षमता विकास गरी आर्थिक क्रियाकलापमा सहभागी बनाऔं।
- अपाङ्गता भएका उद्यमीको उत्पादनलाई एकिकृत बजारीकरण गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

एकैदिन अदालतमा ४२ वटा मुद्दाको पेशी

३ वटाको फैसला, सम्बन्धविच्छेदका मुद्दा बढी

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मकवानपुर जिल्ला अदालतमा ३ वटा मुद्दा फैसला भएको छ । बिहीबार ४२ वटा मुद्दाको पेशी रहेको भए पनि ३ वटा मुद्दामात्र फैसला भएको हो ।

न्यायाधीश मनकुमारी जीएम विकको इजलाशबाट ३ वटा मुद्दा फैसला भएको छ । उहाँको इजलाशमा जग्गा रोक्का राखी पाउँ, सम्बन्धविच्छेद र चेक अनादर मुद्दा फैसला भएको हो । पेशी भएकामध्ये १३ वटा मुद्दामा आदेश भएको छ भने २३ मुद्दा स्थगित भएको छ ।

मकवानपुर जिल्ला अदालतमा पछिल्लो समय सम्बन्धविच्छेदको मुद्दा बढ्दै गएको छ । बिहीबार पेशी भएका मुद्दामा सबैभन्दा धेरै सम्बन्धविच्छेदका मुद्दा ८ वटा रहेको बताइएको छ । यस्तै, पेशी परेको मुद्दामा चेक अनादर र लागूऔषधसम्बन्धी मुद्दा पनि उच्च संख्यामा रहेको छ । चेक अनादर र लागूऔषधको मुद्दा ७-७ वटा रहेको छ । यस्तै, जबरजस्ती करणीमा ४ मुद्दा, अंश दर्तामा ३ मुद्दा, लेनदेनमा २ मुद्दा र अन्य ११ वटा मुद्दा रहेका छन् ।

समग्रमा मुद्दाको प्रकार हेर्दा सम्बन्धविच्छेद, चेक अनादर र लागूऔषधको मुद्दा उच्च रहेको छ । पछिल्लो समय मकवनपुर प्रहरीको सक्रियतामा धेरै संख्यामा लागूऔषध कारोबारीहरु पक्राउ गर्न सफल भएको छ । मकवानपुर प्रहरीको हिरासतमा पनि लागूऔषधको मुद्दामा संलग्न रहेकाको संख्या उच्च रहेको छ । लागूऔषध ओसारपसारमा महिलाको संख्या बढ्दै गएको छ ।

गोगनेमा स्वास्थ्य शिविर

३ सय जनाले लिए सेवा

शिविरमा स्वास्थ्य परीक्षण गरिँदै ।

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मकवानपुरको कैलाश गाउँपालिकाले ५ नम्बर वडास्थित गोगने चौकीटारमा आयोजना गरेको स्वास्थ्य शिविरमा करिब ३ सय जना स्थानीयले विभिन्न किसिमका स्वास्थ्य सेवा लिएका छन् । बुधबार गोगने स्वास्थ्य चौकीमा आयोजना गरिएको स्वास्थ्य शिविरमा दन्त स्वास्थ्य सम्बन्धी उपचार, प्रजनन् स्वास्थ्य सेवा, परिवार नियोजन सेवा, अस्थायी परिवार नियोजन सेवा, पाठेघरको मुखको जाँच, जनरल स्वास्थ्य परीक्षण, गर्भवती महिलाको भिडियो एक्सरे लगायतको स्वास्थ्य सेवा प्रदान गरिएको थियो ।

शिविरमा कैलाश अस्पतालमा कार्यरत जनरल फिजिसियन डाक्टर सन्तोष शाह, हेटौंडाबाट लगिएको दन्त स्वास्थ्य विशेषज्ञ मोहम्मत करिम आलमलगायत स्वास्थ्य टोलीले स्वास्थ्य सेवा प्रदान गरेका थिए । शिविरमा आरती फार्मेसी हेटौंडाले दन्त स्वास्थ्य विशेषज्ञसहित औषधि सहयोग गरेको थियो ।

कैलाश गाउँपालिका वडा नम्बर ५ का अध्यक्ष छेकु लामाको अध्यक्षतामा भएको शिविर उद्घाटन कार्यक्रममा गाउँपालिकाका अध्यक्ष लोक बहादुर मुक्तानको प्रमुख आतिथ्य रहेको थियो । शिविर उद्घाटन कार्यक्रममा बोल्नुहुँदै अध्यक्ष मुक्तानले विकट गाउँमा रहेका स्थानीयलाई गाउँघरमै उपचार सेवा प्रदान गर्न शिविरको आयोजना गरिएको बताउनुभयो । सामान्य स्वास्थ्य समस्या हुँदा पनि धेरै खर्च गरेर हेटौंडा वा पालुङको स्वास्थ्य संस्थामा जानुपर्ने बाध्यतालाई मध्यनजर गर्दै गाउँपालिकाले शिविरको आयोजना गरेको उहाँले बताउनुभयो । गाउँपालिकाले चालु वर्षको साविकको गाविस केन्द्रको ४ स्थानमा शिविरको आयोजना गरेको स्वास्थ्य शाखा प्रमुख जगन्नाथ साहले जानकारी दिनुभएको छ ।

कार्यक्रममा गाउँपालिकाका उपाध्यक्ष बालकुमार मल्ल, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत अशोक विष्ट, गोगने स्वास्थ्य चौकी प्रमुख सुनिता कुमारी गोलेलगायतले मन्तव्य व्यक्त गर्नुभएको थियो ।

मोटरसाइकल दुर्घटनामा २ जनाको मृत्यु

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मकवानपुरको भीमफेदी गाउँपालिका-६, जुरिखेतमा मोटरसाइकल दुर्घटना हुँदा २ जनाको मृत्यु भएको छ । बुधबार हेटौंडा-काठमाडौं छोटो मार्गको भीमफेदी-कुलेखानी सडकखण्डमा काठमाडौंबाट हेटौंडातर्फ आउँदै गरेको बागमती प्रदेश ०२ ०२० प ४२३७ नम्बरको मोटरसाइकल दुर्घटना भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरले जनाएको छ ।

मोटरसाइकल आफैं अनियन्त्रित भई सडकबाट २०० मिटर तल खसी दुर्घटना भएको हो । दुर्घटनामा बारा पर्सौनी नगर पालिका-५ का २५ बर्षीय लालबाबु सहनी मलाहा गम्भीर घाइते भएका थिए । घाइते भएका लालबाबु उपचारका लागि जिल्ला अस्पताल हेटौंडा लगिएकोमा उपचारको क्रममा बुधबार राती ८ बजेर ३५ मिनेटमा डाक्टरले मृत घोषणा गरेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । लालबाबुको शव अस्पतालमा नै रहेको छ । बिहीबार बिहान ७ बजेर २० बजेको समयमा प्रहरी टोली घटनास्थलमा पुग्दा मोटरसाइकलमा पछाडी सवार बारा पर्सौनी नगरपालिका-५ का २० बर्षीय गोरख भन्ने रबिन्द्र मण्डल सडकबाट २०० फिट तल मृत अवस्थामा फेला परेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

संघीय अनुदान कटौती हुँदा स्थानीय तहमा समस्या

समाज संवाददाता

हेटौंडाः देशमा आर्थिक सङ्कट बढ्दै जाँदा संघीय सरकारले स्थानीय तहमा पठाउने अनुदान कटौती गरेको इन्द्रसरोबर गाउँपालिका अध्यक्ष देवकृष्ण पुडासैनीले बताउनुभयो । पालिकामा संघीय सरकारले बजेट कम पठाएको र राजस्व पनि कम संकलन भएको उहाँले बताउनुभयो।

पालिकाले चालु आर्थिक वर्ष २०७९/२०८० मा ३ करोड राजस्व संकलन हुने अनुमान गरे पनि हालसम्म १ करोड ५० लाखमात्र संकलन भएको उहाँले जानकारी दिनुभयो । पालिकाको राजस्व धेरै संकलन हुने भनेको स्रोत खोला भएको भन्दै अध्यक्ष पुडासैनीले ढुङ्गा, गिट्टी र बालुवामा ठेक्का नलाग्नाले राजस्व कम संकलन भएको बताउनुभयो । ३-४ पटकसम्म ठेक्का आह्वान गर्दा पनि आर्थिक मन्दी तथा विभिन्न कारणले ठेक्का नलागेको उहाँको भनाई छ ।

पालिकामा समितिमार्फत् हुने साना खालका योजना सम्पन्न भएका र ठूला खालका ठेक्का लाग्ने योजनाका कामहरु सम्पन्न हुन बाँकी रहेको छ। सबै विकासका कामहरु पूरा भएमा सबैको रकम भुक्तानी दिन समस्या हुने उहाँको भनाई छ । पालिकामा विकासतर्फ सडक निर्माण, खानेपानी, कृषि क्षेत्रमा ४० प्रतिशत सम्पन्न भइसकेको र ४० प्रतिशत सम्पन्न हुने अवस्थामा रहेको उहाँले जानकारी दिनुभयो। आगामी आर्थिक वर्ष २०८०/८१ को बजेट निर्माणको तयारी भइरहेको उहाँको भनाई छ ।

प्रतिक्षालयमा रहने सेवाग्राहीलाई पुस्तक

सेवाग्राही प्रतिक्षालयमा पुस्तक पढ्नुहुँदै एक सेवाग्राही ।

समाज संवाददाता

हेटौंडाः बजारका सुकिला पसल, आकर्षक विक्री केन्द्रहरु वस्तु र सेवाको खरिद-विक्री गरेर घाटा-नाफाको हिसाब गर्ने थलो मात्रै होइन । आफ्नो कर्मथलोलाई आर्थिक लाभहानीको हिसाब गर्ने थलो मात्रै नभई जनहित र जनसेवामा पनि समर्पित गर्न सकिन्छ भन्ने उदाहरण बन्ने गरी हेटौंडा-४, मेनरोडस्थित राज मोटर्स प्रालिले आफ्ना सेवाग्राहीलाई पुस्तक पढ्ने सुविधा उपलब्ध गराएको छ ।

मोटरसाइकल मर्मत तथा सर्भिसिङ गराउन आउने सेवाग्राहीलाई मोटरसाइकल मर्मत भइरहँदा, सर्भिसिङ भइरहँदाको खाली समयमा अध्ययन गर्न, ज्ञान आर्जन गर्नका लागि राज मोटर्सले शान्त बस्ने स्थानमा आकर्षक पुस्तक र्याकसहित बस्ने व्यवस्था मिलाएको छ । मोटरसाइकल मर्मत तथा सर्भिसिङ भइरहँदा करिब १ घण्टाको समय सेवाग्राहीले आफूलाई अध्ययनमा व्यस्त गराउन सक्छन् । दैनिक ४० देखि ५० जना सेवाग्राही मोटरसाइकल सर्भिसिङकै लागि आउने गरेको र ती मध्ये आधा सेवाग्राही पर्खिएर मोटरसाइकल सर्भिसिङ गराएर फर्कने गरेको राज मोटर्सका सञ्चालक राजन श्रेष्ठले जानकारी दिनुभएको छ ।

यसरी करिब एक घण्टाको खाली समयमा यसअघि टिभि हेर्ने, पत्रपत्रिका पढ्ने, फ्रि वाइफाइको सुविधा उपयोग गर्ने गरेका सेवाग्राहीलाई नयाँ र ज्ञान आर्जन गर्ने अवसरको रुपमा रहने भएकोले पुस्तक उपलब्ध गराएको श्रेष्ठ बताउनुहुन्छ । "सवै सेवाग्राहीका लागि पुस्तक रुचिकर नहुन सक्छ तर पुस्तकप्रति रुचि हुने सेवाग्राहीलाई एक घण्टाको समयमा केही अध्ययन गर्ने अवसर रहोस् भनेर पुस्तक राखिदिएको हो", सञ्चालक श्रेष्ठले भन्नुभयो, "अहिले करिब ५० वटा पुस्तक विविध विषयको राखेका छौं । पुस्तकहरु आवधिक रुपमा थप्दै लैजान्छौं ।"

पछिल्लो समय हेटौंडामा पठन संस्कृतिको विकास हुँदै गएकोले पनि पुस्तक उपयुक्त हुने ठानेर सेवाग्राही प्रतिक्षालयमा पुस्तक राखिएको उहाँको भनाइ छ । व्यावसायिक क्षेत्रको संस्थागत सामाजिक उत्तरदायित्वको रुपमा समेत लिन सकिने यस किसिमको कामलाई सवैले प्रोत्साहन गर्न सके पठन संस्कृतिको विकास हुने र सभ्य समाज निर्माणमा योगदान पुग्ने बताउनुहुँदै श्रेष्ठले अन्य व्यवसायीलाई पनि आफ्ना सेवाग्राहीलाई पढ्ने अवसर सिर्जना गर्न आव्हान गर्नुहुन्छ ।

हार्दिक बधाई

खेल क्षेत्रको विकासमा सदैव साथ, सहयोग गर्ने **संस्था हेटौंडा स्कूल अफ म्यानेजमेन्ट विश्वविद्यालय अनुदान आयोग (युजीसी)** बाट गुणस्तर मापन एवम् सुनिश्चितताको प्रक्रियामा सफल भई QAA प्राप्त गर्न सफल भएकोमा हामी गौरवान्वित भएका छौं । यस सुखद् घडीमा हेटौंडा स्कूल अफ म्यानेजमेन्ट परिवारप्रति हार्दिक बधाई ज्ञापन गर्दै नागरिकको उच्च शिक्षाको अधिकारलाई स्थापित गर्ने क्रममा निरन्तर सफलता र गुणस्तर अभिवृद्धिको शुभेच्छा प्रकट गर्दछौं ।

वेश खड्गी, अध्यक्ष
एवम् मकवानपुर जिल्ला खेलकुद विकास समिति परिवार
हेटौंडा, मकवानपुर

सम्पादकीय

सामुदायिक विश्वासिलो बन्दै

देशमा निजी विद्यालयको प्रभाव बढ्दै जाँदा उपेक्षित बनेको सामुदायिक विद्यालयप्रति आकर्षण बढ्दै गएको छ । निजी विद्यालयको तुलनामा एसएलसी/एसईईमा मुलुकका सामुदायिक विद्यालयको नतिजा कमजोर देखिएका कारण सामुदायिक विद्यालयप्रति आम अभिभावकको विश्वास घट्दै गएको थियो । सामुदायिक विद्यालयहरुले पनि निजी विद्यालयमा जस्तै अंग्रेजी माध्यममा पठनपाठन सुरु गरेपछि क्रमशः निजी विद्यालयप्रतिको मोह कम हुँदै गएको हो । सरकार र समुदायको उपेक्षाका कारण सामुदायिक विद्यालयहरुमा शैक्षिक अवस्था कमजोर बन्दै गएको र विद्यार्थी संख्या घट्दै गएको भए पनि अहिले निजी विद्यालयसरह अंग्रेजी माध्यममा पठनपाठन हुनुका साथै शैक्षिक गुणस्तर वृद्धि हुँदै गएपछि सामुदायिक विद्यालयमा शिक्षक, कर्मचारी तथा जनप्रतिनिधिसमेतको आकर्षण बढ्दै गएको छ । कुनैबेला निजी विद्यालयमा पढाउने आर्थिक हैसियत नभएका न्यून आय भएका अभिभावकको छोराछोरीमात्र पढ्ने सामुदायिक विद्यालयमा अहिले भर्ना गराउन मरिहत्ते गर्ने अभिभावकको संख्या बढ्दै जानुले सामुदायिक विद्यालय विश्वासिलो बन्दै गएको पुष्टि हुन्छ ।

वर्तमान संविधानले माध्यमिक तहसम्मको शिक्षाको अधिकार तथा जिम्मेवारी स्थानीय तहलाई दिएको छ । संविधानमा उल्लेख भएअनुसार कक्षा १२ सम्मको शिक्षाको व्यवस्थापन र शैक्षिक सुधारको जिम्मा स्थानीय तहलाई दिइएको छ । स्थानीय सरकारको जिम्मा विद्यालय शिक्षा आएपछि शिक्षामा सुधारका प्रयास भइरहेका छन् । आफ्नो पालिकाको सामुदायिक विद्यालयको शैक्षिक तथा भौतिक सुधारमा स्थानीय सरकारको चासो र चिन्ता देखिन थालेको छ । सामुदायिक विद्यालयको सुधारका लागि पालिकाहरुले कुनै शिक्षकको पद रिक्त हुनासाथ तुरुन्त करारमा शिक्षक पठाउनेदेखि शैक्षिक क्यालेण्डर निर्माण गरी शिक्षामा एकरुपता ल्याउने प्रयास गरिरहेका छन् । कतिपय स्थानीय तहहरुले आफ्नो पालिकाभित्रका विद्यालयहरुको मूल्यांकन तथा नतिजामा समेत एकरुपता ल्याउन आवश्यक कार्य गर्दै आएको पाइन्छ । यस्तै, केही पालिकाहरुले शिक्षक, कर्मचारी, विद्यालय व्यवस्थापन समितिका पदाधिकारीलगायले आफ्ना छोराछोरीलाई सामुदायिक विद्यालयमा पढाउनुपर्ने व्यवस्था सुरु गरेका छन् ।

हेटौंडा उपमहानगरभित्रका सामुदायिक विद्यालयहरुमा पनि शिक्षक, कर्मचारी तथा जनप्रतिनिधिका छोराछोरी अध्ययन गरिरहेका छन् । निजी विद्यालयमा पढाइरहेकाहरुले आफ्ना छोराछोरीलाई सामुदायिक विद्यालयमा ल्याउनेदेखि नयाँ भर्ना गर्नेहरुले पनि सामुदायिक विद्यालयमै आफ्ना सन्तानलाई भर्ना गर्ने क्रम बढेको छ । करिब २ दशक अघिसम्म आर्थिकरुपले सम्पन्नहरुले मात्र आफ्ना छोराछोरीलाई निजी विद्यालयमा पढाउन सक्ने अवस्था थियो । शिक्षक तथा कर्मचारीले आफ्ना सन्तानलाई सामुदायिक विद्यालयमै पढाउँथे । सामुदायिक विद्यालयको शैक्षिक गुणस्तरक कमजोर बन्दै जानु, निजी विद्यालयहरुको संख्या र प्रभाव बढ्नु, अंग्रेजी माध्यमको मोह बढ्नु, नेपालीहरुको आर्थिक अवस्थामा सुधार आउनुजस्ता कारणले निजी विद्यालयप्रतिको आकर्षण वृद्धि भयो । फलस्वरुप उद्योगी, व्यापारीमात्र नभई शिक्षक, कर्मचारीदेखि सामान्य मजदुरसमेतले निजी विद्यालयमा छोराछोरी पढाउन थाले । यसले कमजोर बन्दै गएको सामुदायिक विद्यालय थप उपेक्षित बन्यो ।

पछिल्लो समय सामुदायिक विद्यालय विश्वासिलो बन्दै जाँदा यसप्रतिको आकर्षण पनि बढ्दै गएको छ । स्थानीय सरकार, विद्यालय व्यवस्थापन समिति, प्रधानाध्यापक, शिक्षकहरुले सामुदायिक विद्यालयको सुधारका लागि थुप्रै प्रयत्नहरु गरिरहेका कारण सामुदायिक विद्यालय अब्बल बन्दै गएको छ । शैक्षिक गुणस्तर राम्रो भएको विद्यालयका शिक्षकहरुले आफू अध्यापनरत विद्यालयमै छोराछोरी पढाउन थालेका छन् । राम्रो शैक्षिक गुणस्तर र वातावरण बन्दै गएपछि सामुदायिक विद्यालयमा आकर्षण बढ्ने र सबैको विश्वास बढ्ने निश्चित छ । राज्यकोषबाट तलब, भत्ता र सुविधा प्राप्त गर्नेहरुले मात्र आफ्ना छोराछोरी सामुदायिक विद्यालयमै पढाउनुपर्ने बाध्यकारी व्यवस्था गर्नसकेमा सबैजसो सामुदायिक विद्यालयहरुको शैक्षिक गुणस्तर सुधार हुनसक्छ ।

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	

तपाईंको राशिफल

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

मेष : धार्मिक र पुण्य काममा सरिक भइने समय छ ।
वृष : पढाई – लेखाई अलपत्र बन्ने समय योग छ ।
मिथुन : हठ र जिद्धी गर्ने बानी त्याग गर्दा राम्रो हुन्छ ।
कर्कट : व्यापार–व्यवसायका कामहरु मध्यमकारक ।
सिंह : महत्वकांक्षामा समय व्यतित हुने समय छ ।
कन्या : आफन्तले विश्वासघात गर्ने समयको योग छ ।
तुला : पढाई– लेखाईका काममा मन जाने समय छ ।
वृश्चिक : सामाजिक र राजनैतिक तनाव बढ्ने समय छ ।
धनु : पढाई– लेखाईका कामहरुमा असर पर्न सक्छ ।
मकर : सामाजिक र परोपकारजन्य काममा विजय प्राप्त होला ।
कुम्भ : मुद्धा– मामिलाका कामहरुबाट विजय प्राप्त होला ।
मीन : अध्ययन–अध्यापनका कामहरुबाट लाभ प्राप्त होला

बुद्धका चार आर्य सत्य र त्रिरत्न

✍ **अमर अधिकारी**

प्रत्येक वर्ष वैशाख शुक्ल पूर्णिमाका दिन मनाइने बुद्धजयन्ती पर्व सिद्धार्थ गौतमको पूजा आराधना प्रवचन गरी मनाइँदै छ। सिद्धार्थ गौतमले विश्व शान्ति स्थापनाका लागि पुर्‍याएको योगदानको स्मरणस्वरुप यो पर्व मनाउने गरिएको हो। बुद्धको जन्म, ज्ञान प्राप्ति, महापरि निर्वाण (मृत्यु) वैशाख शुक्ल पूर्णिमाकै तिथिमा परेकाले यस दिन नेपाललगायत विश्वका बौद्ध धर्मावलम्बीले बुद्धप्रति भावपूर्ण श्रद्धा र भक्तिले बुद्धजयन्ती मनाउने गर्दछन् । 'अहिंसा नै शान्ति र मैत्रीको आधारशिला हो', यस्ता अनेकौं कालजयी सन्देशका वाहक भगवान् गौतम बुद्धको २५६७ औं जयन्ती शान्तिको कामना गर्दै आज २०८० साल वैशाख २१ गते शुक्रवार नेपाल लगायत धेरै देशहरुमा मनाउन लागिएको हो ।

इसापूर्व ५६३ अर्थात् आजभन्दा २५६६ वर्षअघि रुपन्देही जिल्लास्थित लुम्बिनी उद्यानमा पिता राजा शुद्धोधन र माता मायादेवीको गर्भबाट वैशाख शुक्ल पूर्णिमाका दिन सिद्धार्थ गौतमको जन्म भएको थियो। राजकुमारका रुपमा जन्म लिएका सिद्धार्थ गौतम मानिसले पाएका दुःख देखेर चिन्तित बने। २९ वर्षको उमेर मा दरबार छोडी तपस्याका लागि निस्कए। इसापूर्व ५२८ को वैशाख शुक्ल पूर्णिमाका दिन उनले बुद्धगयास्थित पीपलको रुख (बोधिवृक्ष) मुनि बुद्धत्व प्राप्त गरे। बुद्धत्व प्राप्त गरेपछि नै उनलाई गौतम बुद्ध, बुद्ध भगवान् आदि नामले पुकारिएको हो । दुःखलाई नाश गर्न तृष्णा क्षय गर्ने आठ मार्ग नै बुद्धले पाएको ज्ञान हो । सम्यक् सङ्कल्प, सम्यक् दृष्टि, सम्यक् वचन, सम्यक् कर्म, सम्यक् आजीविका, सम्यक् व्यायाम, सम्यक् स्मृति र सम्यक् समाधि यी आठ मार्ग हुन् भनी उनले ज्ञान बाँडेका थिए ।

यी ज्ञान पहिलोपटक सारनाथस्थित मृगदावनमा पञ्चवर्गीय भिक्षुहरूलाई प्रवचन (धर्मदेशना) का माध्यमबाट बाँडेका थिए । ४५ वर्षसम्म यस्तो ज्ञान बाँडेपछि ८० वर्षको उमेरमा इसापूर्व ४८३ मा वैशाख शुक्ल पूर्णिमाकै दिन कुशीनगरमा उनले महापरिनिर्वाण (मृत्यु) प्राप्त गरे।

विश्वजगतमा शान्तिका अग्रदूत र एसियाका ताराका रुपमा भगवान् गौतम बुद्धलाई चिनिन्छ। बुद्धले आठ मार्गका माध्यमबाट शान्ति, अहिंसा, मैत्री र करुणाको शिक्षा आम मानिसलाई दिए । यसै कारण विश्वमा बुद्ध दर्शनले सम्प्रदाय वा पथको रुपधारण गरेको छ ।

वुद्धका चार आर्य सत्यः

वास्तवमा बुद्धको मार्गदर्शनलाई बुझ्नु आफैमा कठिन र बैज्ञानिक छ । उनले बताएका चार आर्य सत्यलाई बुझेर जीवनमा लागु गरेको खण्डमा हाम्रो जीवन सफल र पूर्ण बन्न सक्छ ।

१. पहिलो आर्यसत्यः यथार्थ दुःख

हाम्रो जीवन सामान्यतया असन्तुष्टिले भरिएको छ। यो नै पहिलो सत्य हो। जन्मदेखि मृत्युसम्म अनेकौं सुखका पलहरू हुन्छन्, तर तिनीहरू कहिल्यै पनि स्थायी हुँदैनन् । त्यस्तै धेरै पलहरू अप्रिय पनि हुन्छन् । दुःख (बिमारी, निराशा, एक्लोपन, चिन्ता र असन्तोष सजिलैसँग बुझ्न र अनुभव गर्न सकिन्छ । यी कुराहरूका लागि हाम्रो वरिपरिको वातावरण प्रतिकूल पनि हुनु पर्दैन । हामी आफ्नो सबैभन्दा प्रिय मित्रसँग बसेर मनपर्ने खाना खाइरहेको बेला पनि हामी दुःखी भैरहेका हुन सक्छौं ।

क्षणिक सुख (हामी जे कुरामा सुख खोजीरहेका हुन्छौं, ती कुनैपनि लामो समय टिक्दैनन् । ती कुनैले पनि सन्तोष दिँदैनन्, ती चाँडै दुःखमा परिणत हुन्छन् । जस्तो कि हामी ठिहिर्याउने चिसोमा छौं भने त्यसबाट बच्न तातो कोठाभित्र पस्छौं। तर केही छिनपछि त्यो तातो पनि असहनीय हुन थाल्छ, र हामी फेरी ताजा हावा खोज्न थाल्छौं । हाम्रो सुख स्थायी भए राम्रो हुन्थ्यो, तर हुँदैन । समस्या त्यहींनेर छ ।

दोहोरिरहने समस्याहरु (सबैभन्दा समस्याको कुरा त, हामी जीवनको उतार चढावको सामना गर्न जुन उपायहरु अपनाउँछौं, तिनले झन् समस्याहरु मात्र थप्छन् । उदाहरणका लागि, हाम्रो कसैसँगको सम्बन्ध अस्वस्थकर हुन सक्छ । तर हामी त्यो अवस्थामा जे गर्छौं, त्यसले समस्यालाई झन् जटिल बनाउँछ । हामी सम्बन्ध तोड्छौं, तर हाम्रो बानी बिग्रिसकेको हुन्छ । त्यसैले हामीले नयाँ सम्बन्ध जोड्यौ भने त्यो पनि त्यस्तैखाले हुन्छ । त्यो पनि समस्याग्रस्त हुन्छ ।

२. दोश्रो आर्यसत्यः दुःखको यथार्थ कारण

हाम्रो दुःख र क्षणिक सुख अकारण उत्पन्न हुँदैन । त्यसका पछाडि अनेकौं कारण र परिस्थितिहरु हुन सक्छन् । बाह्य तत्वहरु (जस्तो कि हाम्रो समाज) हाम्रा लागि समस्याहरु उत्पन्न गराउने कारक तत्व हुन सक्छन् । तर बुद्धले हामीलाई आफ्नै चित्तको अवलोकन गर्न सिकाउनुभएको छ । घृणा, रिस, लोभ जस्ता अनेक अशान्त मनोभावहरुले हामीलाई आत्मविनाशकारी दिशातर्फ धकेलिरहेका हुन्छन्। तिनका कारण हामी मन, वचन, र कर्मबाट त्यस्तै काम गरिरहेका हुन्छौं ।

बुद्धले अझ गहिराईबाट यस्ता मनोभाव पछाडिको यथार्थ कारण र वास्तविकताबारे बताउनुभयो । यथार्थलाई हामी जुन ढंगमा बुझ्छौं, त्यो नै हाम्रा यस्ता मनोभावहरुको कारण बन्छ । आफूले गर्ने व्यवहारको दीर्घकालीन असरबारे द्विविधा रहनु र सचेतनाको कमी हुनु अनि हाम्रो आफ्नो, अरुको, र समस्त सृष्टिको अस्तित्वका बारेमा एकदमै भ्रमपूर्ण दृष्टिकोण भएका कारण यस्ता मनोभावहरू आउने हुन् । सबैथोक एक आपसमा अन्तरसम्बन्धित भएको नदेख्ने बरु ती सबै आफैं अस्तित्वमा आएका हुन् र अरुसँग विल्कुल सम्बन्धित छैनन् भन्ने धारणा हामीले राखिरहेका हुन्छौं ।

३. तेश्रो आर्यसत्यः दुःखको यथार्थ निरोध

हामीले यी सबै दुःखहरु भोगेर बसिरहनु पर्दैन । यी दुःखको कारण पत्ता लगाएर तिनलाई जरैदेखि उखेल्यौं भने तिनको परिणाम पनि उत्पन्न हुने छैन । यथार्थको बारेमा हामीमा जुन भ्रम छ, त्यसलाई हटाउन सकियो भने समस्याहरु आउने छैनन् । बुद्धले कुनै एक वा दुई समस्या हटाउने कुरा गर्नुभएको थिएन । बरु नयाँ समस्याहरु निर्माण गर्ने हाम्रो स्वभावलाई नै बदल्ने कुरा गर्नुभएको थियो ।

४. चौथो आर्यसत्यः चित्तको यथार्थ मार्ग

अज्ञानलाई पन्छाउन सकियो र यथार्थलाई राम्रोसँग जान्न सकियो भने समस्याहरू उत्पन्न हुन बन्द हुनेछन् । त्यसको उपाय हो (हामी सबै एक आपसमा अन्तरसम्बन्धित र अन्तरनिर्भर छौं भन्ने जान्नु । यही ज्ञानका साथ हामी सबै प्राणीप्रति मैत्री र करुणाको भाव जगाउँछौं । एक आपसको अस्तित्वका बारेमा हाम्रो भ्रम निर्मूल भएपछि हामी आफ्नो र अरुको भलाईको काम गर्न सक्छौं ।

हामी सबै खुशी हुन चाहन्छौं, तर खुशी हामीबाट टाढा भागिरहेको हुन्छ। बुद्धले प्रस्तुत गर्नुभएको चार आर्यसत्यको शिक्षाले हामीलाई वास्तविक खुशीको मार्ग बताएको छ । यो शिक्षा सार्वभौमिक छ, र २५६६ वर्ष अगाडि दिनुभएको ज्ञान अझै पनि उत्तिकै सान्दर्भिक छ । चार आर्यसत्यको ज्ञानद्वारा हामी आफ्नो दैनिक जीवनमा आइपर्ने समस्याहरुको सामना गर्न सक्छौं। त्यसका लागि बौद्ध धर्मावलम्बी हुनु पर्छ भन्ने छैन। सधैं हामीले सोचेजस्तो मात्र हुन सम्भव हुँदैन । तर त्यसै कारणले हामी हताश वा निराश भैहाल्नु पर्दैन । चार आर्यसत्यको शिक्षाले त्यो सबै कुरा समेटेको छ जुन हामीलाई सच्चा खुशी प्राप्त गर्न र आफ्नो जीवनलाई सार्थक बनाउन आवश्यक हुन्छ ।

बुद्धधर्ममा शरणगमन

बुद्धधर्ममा शरणगमन भनेको आफ्नो जीवनलाई एक सार्थक दिशा प्रदान गर्ने उपाय हो । त्यो दिशा भनेको आफ्ना सबै कमीकमजोरीबाट पार पाउनेतर्फ प्रयत्न गर्नु हो, र आफू तथा अन्य सबैको कल्याणका लागि उच्चतम मानवीय क्षमता हासिल गर्नु हो । बुद्धधर्मको शरणगमन जीवनका दिग्दारीहरु, भोक र तनावजस्ता कुराबाट अस्थायी मुक्तिका लागि होइन । यो कुनै बाह्य कुरा परिवर्तन गर्नुसँग पनि सम्बन्धित छैन । हामीले कुनै विशेष कपडा लगाउनु वा आफ्नो 'हेयरस्टाइल' परिवर्तन गर्नु आवश्यक छैन । बुद्धधर्ममा शरणगमन भनेको हाम्रो चित्तको अवस्था परिवर्तन गर्नुसँग सम्बन्धित छ । यसको अर्थ जीवनलाई केले चाहिँ साँच्चिकै अर्थपूर्ण बनाउँछ, र केले हामीलाई अहिले र भविष्यमा पनि खुशी दिन्छ भन्ने कुरा राम्रोसँग बुझ्नु हो ।

बुद्धधर्ममा तीन रत्न हुन्छन्ः बुद्ध, धर्म र संघ ।

१. वुद्धम शरणम् गच्छामीः पूर्ण रूपमा जागृत वा निर्वाण प्राप्त गरेको व्यक्ति बुद्ध हो । यस्ता व्यक्ति लोभ (राग), द्वेष र अज्ञानता सधैंको लागि पार गरेर पूर्ण रूपमा दुःखबाट मुक्त हुन्छन । समस्त वुद्धहरुको संगतमा लाग्नु वुद्धको शरणमा जानु भन्ने हो । शरणगमनपश्चात आफ्नो जीवनका सबै समस्याहरुको सामना गर्न विभिन्न वुद्धहरुको शरणमा जान्छौं ।

२. धर्मम् शरणम् गच्छामीः धर्म जसको अर्थ यथार्थ निरोध र यथार्थ मार्गबोधको चित्तावस्था हो । अर्थात्, हामी आफ्नो चित्तलाई निर्मल गर्दै र सबै सदगुणहरुको विकास गर्दै आफ्ना कमीकमजोरीहरुलाई समाप्त गर्ने र पूर्ण क्षमता हासिल गर्ने पार पाउने प्रयत्न गर्छौं । कमीकमजोरी अन्तर्गत विचलनकारी आवेग (क्लेश), एकाग्रताको कमी, आत्म-पोषणमा रमाउनु, कमजोर सञ्चार क्षमता आदि पर्छन् । सदगुणहरूमा दया, करुणा, धैर्य, समझदारी, क्षमा, इमान्दारी आदि र नैतिक आचरणको कदर, एकाग्रता र अन्तर्दृष्टि पर्छन् । बुद्धले यस्तो अवस्था पूर्णरुपमा र उच्चकोटीका साधकहरुले आंशिक रूपमा हासिल गरिसकेका हुन्छन् । यस दिशामा आफ्नो सुधारको काम गर्नुले निश्चय नै हाम्रो जीवनलाई एक सार्थकता प्रदान गर्छ ।

३.संघम् शरणम् गच्छामीः "संघ" एक संस्कृत शब्द हो, जसको अर्थ हुन्छ "समुदाय"। मोटामोटी रूपमा यसलाई बुद्धका दीक्षित शिष्यहरूको समुदाय अर्थात् भिक्षु र भिक्षुणीको समुदायलाई बुझाउन प्रयोग गरिन्छ। अहिले त पश्चिमी विश्वमा पनि बुद्धधर्म फैलिएको छ र बुद्धधर्म मान्ने सम्पूर्ण समुदाय वा कुनै बुद्धधर्म केन्द्रसँग सम्बन्धित गृहस्थीहरूको सानो समुहलाई पनि संघ भन्ने चलन चलेको छ ।

यदि हामीलाई आफ्नो जीवन एक निश्चित ढर्रामा चलेको, दिक्दारीपूर्ण र व्यर्थमै बितिरहेको जस्तो लाग्छ भने सुधार का लागि सक्रियतापूर्वक पहल गर्नुपर्छ । आफ्नो जीवनलाई एक सकारात्मक बाटोमा लगाउनुपर्छ, जुन आफ्नो लागि मात्र नभएर अरू सबैका लागि हितकर होस् । आफ्ना सबै कमीकमजोरीबाट मुक्त हुने र पूर्ण सकारात्मक क्षमता हासिल गर्ने प्रयत्न नै त्यस्तो बाटो हो । त्यो अवस्था पूर्णरूपमा हासिल गरिसकेका बुद्ध वा आंशिक रूपमा हासिल गरेका उच्च कोटीका साधकहरूकै स्तरमा पुग्ने हाम्रो अन्तिम लक्ष्य रहेनछ भने पनि यो यात्रामा हिँड्नाले हाम्रो जीवनको गुणस्तरमा धेरै नै सुधार आउनेछ । आजको यस पावन अवसरमा सवैमा शान्ति, अहिंसा, मैत्री र करुणाको हार्दिक शुभकामना ।

स्रोतः स्टडी वुद्धिजम/डा.अलेक्जेण्डर वर्जिन, म्याट लिण्डेनको लेख/विभिन्न पत्रपत्रिकाहरु ।

कसरी बढाउने सोचको स्तर ?

✍ **रेणु त्वानाबासु**

हाम्रो मस्तिष्कले हरेक क्षण केही न केही कुरा सोचिरहेकै हुन्छ । कहिले सकारात्मक त, कहिले नकारात्मक सोच दिमागमा आइरहेका हुन्छन् ।

नकारात्मक सोचले राम्रो गर्दैन भन्ने थाहा हुँदाहुँदै पनि वरिवरिको परिवेश, वातावरण, प्रणालीलगायतले यस्तो सोच आउन बाध्य बनाइरहेका हुन्छन् । हरेक क्षण सकारात्मक सोच राख्नु उत्तम हो, अनि सोच्ने स्तर पनि बढाउँदा सिर्जनशील बन्न मद्दत पुग्छ । तर कसरी सोच्ने स्तर बढाउने त ? यसका लागि केही कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ।

१. खानपान

हामीले कस्तो खानेकुरा खान्छौं भन्ने कुराले पनि हाम्रो सोचलाई प्रभावित बनाउँछ । सधैं बासी सडेगलेका खानेकुरा खानाले हाम्रो शरीर अस्वस्थ हुन्छ । अस्वस्थ मस्तिष्कले सोच्ने कुरा पनि नकारात्मक नै हुन्छ । त्यस्तै जाँड, रक्सी, चुरोट, खैनी जस्ता धुम्रपान र मद्यपानले हामीलाई उत्तेजित र अवास्तविक दुनियाँमा लैजाने गर्छन् । त्यसले पनि सकारात्मक सोच विकासमा बाधा सिर्जना गर्छ । त्यस्तै अधिक चिनीको सेवन गर्नाले, धेरै जंकफुड खाँदा पनि मानिसको चित्तमा अधीरता, चञ्चलता र अस्वस्थ विचार पैदा हुने सम्भावना हुन्छ ।

२. संगत

भनिन्छ नि, 'संगतगुनाको फल ।' हामी खराब व्यक्तिको संगत गर्छौं भने हाम्रो सोच पनि खराब बन्दै जान्छ भने र ाम्रा र असल मान्छेको संगतले हाम्रो सोचमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ । तपाईंले संगत गर्ने पाँच जना साथी सबै औसत छन् भने तपाईं पनि त्यस्तै बन्नुहुन्छ । यसबाट पनि अन्दाज गर्न सकिन्छ नि हाम्रो संगतले हाम्रो सोच विचारमा प्रत्यक्ष प्रभाव पारेको हुन्छ ।

३. सामाजिक सञ्जाल

आजभोलि सामाजिक सञ्जालबिनाको दैनिकी कल्पना गर्नै गाह्रो होला । हाम्रो सोचविचारमा सामाजिक सञ्जालको प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष प्रभाव परिरहेको हुन्छ । हाम्रो सोच कस्तो हुने भन्ने कुरा हामीले सामाजिक सञ्जालमा कस्तो कुरा हेर्छौं, कस्तो कुरा सुन्छौं, के कुरा पढ्छौं भन्ने कुराले पनि निर्धारण गर्छ ।

हत्या, हिंसा, चोरी, डकैती जस्ता नकारात्मक खबर वा सामग्री हेर्ने सुन्ने गर्नाले हाम्रो दिमागमा पनि निराशा, गाली, डर, त्रास पैदा हुन्छ भने विकास

विद्यार्थीद्वारा शैक्षिक प्रदर्शनीसँगै खाना महोत्सव

शैक्षिक प्रदर्शनीमा सहभागी विद्यार्थीहरु ।

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा-४, कर्रास्थित श्रमिक माविमा विद्यार्थीले शैक्षिक सामग्री प्रदर्शनी तथा खाना महोत्सव आयोजना गरेको छ । शैक्षिक सत्रको सुरुवात भए लगत्तै विद्यार्थीलाई शैक्षिक क्रियाकलापमा केन्द्रित गर्न प्रदर्शनी तथा खाना महोत्सवको आयोजना गरिएको प्रधानाध्यापक श्रीराम दाहालले जानकारी दिनुभएको छ ।

शैक्षिक प्रदर्शनी तथा खाना महोत्सवको वडा अध्यक्ष नवीन सिग्देलले अवलोकन गर्नुभएको थियो । शैक्षिक सामग्री प्रदर्शनीको अवलोकनपछि वडा अध्यक्ष सिग्देलले विद्यालय शिक्षाको सुधार का लागि वडा कार्यालयले निरन्तर सहयोग गर्ने प्रतिवद्धता व्यक्त गर्नुभयो । वडा अध्यक्ष सिग्देलले विद्यालयका शिक्षक, कर्मचारीलाई बालबालिकालाई उचित शिक्षा दिन क्रियाशील रहन आग्रह पनि गर्नुभएको छ ।

नगरको शैक्षिक क्यालेण्डर अनुसार विद्यालयले शैक्षिक प्रदर्शनीसँगै खाना महोत्सवको आयोजना गरिएको प्रधानाध्यापक दाहालले बताउनुभयो । शैक्षिक प्रदर्शनीमा ४ कक्षादेखि १० कक्षासम्मका विद्यार्थी सहभागी थिए भने खाना महोत्सव कक्षा ९ र १० का विद्यार्थीले व्यवस्थापन गरेका थिए । चालु शैक्षिक सत्रमा श्रमिक माविमा ५ सय भन्दा बढी विद्यार्थी भर्ना हुने प्रधानाध्यापक दाहालले बताउनुभएको छ ।

चितवनमा एकै दिन ३ जनाको मृत्यु

समाज संवाददाता

हेटौंडाः विभिन्न घटनामा परी चितवनमा ३ जनाको मृत्यु भएको छ । बुधबार एकै दिन ३ जनाको मृत्यु भएको प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौंडाले जनाएको छ ।

चितवनको रत्ननगर नगरपालिका-१३, जयमंगला सिद्धिविनायक टोलमा छतबाट हाम्फालेर एक जनाको मृत्यु भएको छ । बुधबार राती ११ बजेर ५० मिनेटको समयमा आफ्नै घरको ३ माथिबाट हाम्फाल्दा २५ वर्षीय दिनानन्द दवाडी गम्भिर घाईते भएका थिए । घाईते दवाडीलाई उपचारका लागि नयाँ मेडिकल कलेज भरतपुर लगिएकोमा डाक्टरले मृत घोषणा गरेको प्रहरीले जनाएको छ ।

यस्तै, भरतपुर महानगरपालिका-१ मा सनाखत नभएको नवजात शिशुको शव फेला परेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । बुधबार दिउँसो ४ बजेको समयमा अन्दाजी ४ दिनको जस्तो देखिने नवजात बालक शिशुको शव फेला परेको प्रहरीले जनाएको छ ।

यस्तै, भरतपुर महानगरपालिका-१६, शान्तिचोकमा एकजना मानिस मृत फेला परेका छन् । मृत फेला पर्नेमा तनहुँ जिल्ला आबुखैरहनी घर भई हाल सोही स्थान बस्ने २६ वर्षीय राहुल परियार रहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । परियार बुधबार बिहान कुखुराको फर्ममा दाना ओसार्ने क्रममा अचानक बेहोस भएका थिए । परियारलाई उपचारका लागि जिल्ला अस्पताल भरतपुर लगिएकोमा उपचारको क्रममा १२ बजेर ३० मिनेटको समयमा डाक्टरले मृत घोषणा गरेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । परियार लामो समयदेखि छारे रोगको बिरामी रहेको बुझिएको र शव अस्पतालमा रहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

मामाघर नेपाललाई ९० हजार रुपैयाँ सहयोग

समाज संवाददाता

हेटौंडाः सडक बालबालिका व्यवस्थापनमा सक्रिय मामाघर नेपाल मकवानपुरलाई थाहा नगरपालिकाका स्थायी बासिन्दा भै हाल अमेरिकाको मेलबर्न निवासी विश्वराम गोपाली, प्रदीप विडारी र अमेरिकाका स्थायी बासिन्दा जोनी गोत्राले ९० हजार रुपैयाँ सहयोग गर्नु भएको छ ।

मामाघर नेपालको स्थापनाकालदेखि नै विभिन्न रूपमा सहयोग पुऱ्याइरहनु भएका विश्वराम गोपालीले हाल नेपाल आएको मौका पारी आफैं मामाघर नेपालमा उपस्थित भई सहयोग रकम हस्तान्तरण गर्नु भएको मामाघर नेपाल मकवानपुरले जनाएको छ । २०६८ सालदेखि हेटौंडा र आसपासका क्षेत्रमा सडक बालबालिकाको आपतकालिन राहत, उद्दार, परामर्श, आवासीय सुबिधा, औपचारिक शिक्षा र सीप प्रदान गर्दै आएको मामाघर नेपाल मकवानपुर स्थानीय दान, चन्दा र उपहारमा संचालित सामाजिक संस्था हो । सहयोगले ठुलो राहत मिलेको मामाघर नेपाल मकवानपुरले जनाएको छ ।

कसरी बढाउने...

निर्माण र प्रगतिका कुरा हेर्ने सुन्ने हेर्ने गर्नाले दिमागमा पनि आशा, भरोसा र जीवनप्रतिको सकारात्मक धारणा पैदा हुन्छ ।

४. पारिवारिक वातावरण

हाम्रो सोचलाई हाम्रो पारिवारिक बातावरणले पनि प्रभाव पारेको हुन्छ । परिवारमा प्रेम, सद्भाव, सहयोग र मेलमिलाप छ भने परिवारका सदस्यहरुमा पनि सकारात्मक सोच विकास हुन्छ । सधैं कलह, झगडा र लडाइँ हुने परिवारमा नकारात्मक विचारको विकास हुने गर्छ ।

५. शारीरिक कसरत

जो व्यक्ति निष्क्रिय भएर अल्छी गरेर बसिरहन्छ, उसको दिमागमा नकारात्मक विचार पैदा हुने सम्भावना हुन्छ । जसले नियमित कसरत, व्यायाम, योगा, ध्यान गर्छ उसको सोच विचारमा पनि शुद्धीकरण आउँदै जान्छ ।

ढाड कुप्रो पारेर, टाउको निहुराएर, झोक्राएर बस्ने मान्छे सधैं निराशा तथा नकारात्मक सोचले भरिएको हुन्छ । तर जसले शिर ठाडो पारेर हिंड्ने, ढाड सिधा पारेर बस्ने गर्छन् उनीहरुको दिमागमा पनि सकारात्मक सोच पैदा हुने गर्छ ।

६. व्यस्तता

भनाइ नै छ- खाली दिमाग सैतानको घर । जो व्यक्तिले आफूलाई मन पर्ने काममा व्यस्त राख्छन् उनीहरुलाई नकारात्मक कुरा सोच्ने फुर्सद नै हुँदैन । दिमाग भनेको खाली जमिन जस्तै हो । यदि यसलाई खनजोत गरेर फलफूल, तर कारी रोपेनौं भने झारपात, घाँसपात आफैं उम्रिन्छ । त्यसैले नकारात्मक सोच नआओस् भन्न सधैं दिमागलाई सिर्जनशील र रुचिपूर्ण काममा व्यस्त राख्नुपर्छ ।

(डा. ताराजी प्रेरक वक्ता हुन् । उनीसँग अनलाइनखबरकर्मी रेणु त्वानाबासुले गरेको कुराकानीमा आधारित)

बागमतीमा आगलागी हुँदा २ लाखको क्षति

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मकवानपुर जिल्लाको बागमती गाउँपालिका-६, कायरमा आगलागी हुँदा २ लाख बराबरको क्षति भएको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौंडाले जानकारी दिएको छ ।

बुधबार बिहान १० बजेको समयमा स्थानीय ठुलीमाया लोप्चनको कच्ची घरमा अचानक करेन्ट सर्ट भई आगलागी भएको थियो । आगलागी हुँदा घर, घरमा रहेको अन्नपात, लत्ताकपडा, भाडाकुँडा लगायतको सर-सामान जली नष्ट हुँदा २ लाख रुपैयाँ बराबरको क्षति भएको थियो । आगलागीबाट मानवीय र चौपाया क्षति नभएको प्रहरीले जनाएको छ ।

बालमैत्री संरक्षक शिक्षकसँग अभिमुखीकरण

समाज संवाददाता

हेटौंडाः आगामी मंसिरसम्म हेटौंडा उपमहानगरपालिकालाई बालमैत्री स्थानीय शासन कार्यान्वयनका लागि बालमैत्री संरक्षक शिक्षकहरुसँग अभिमुखीकरण गरिएको छ । संघीय सरकारले वि.सं २०८७ सम्म राष्ट्रलाई बालमैत्री शासन घोषणाको तयारी गरेकाले हेटौंडा उपमहानगरले बालमैत्री घोषणाको तयारी गरिरहेको हो ।

बालमैत्री घोषणा तयारीकै क्रममा उपमहानगरको आयोजनामा बालमैत्री संरक्षक शिक्षकहरुका लागि बालमैत्री स्थानीय शासनसम्बन्धी अभिमुखीकरण गरिएको हो । सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयका शिक्षकहरुसँगको अभिमुखीकरण कार्यक्रममा शिक्षकहरुले विद्यालय तहमा भएका क्रियाकलापको जानकारी गराएका थिए ।

सहभागी शिक्षकहरुले बाल समूह गठन गर्दै बाल बचतको काम थालेको, समुदायमा बालश्रमसम्बन्धी सचेतनासहितको काम गरेको जानकारी गराएका थिए । अभिमुखीकरणमा बालमैत्री स्थानीय शासन कार्यान्वयनका लागि आवश्यक ५१ वटा सूचकको बारेमा जानकारी गराइएको थियो । कार्यक्रमलाई सहजीकरण गर्दै हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको महिला तथा बालबालिका महाशाखा प्रमुख विष्णुकुमारी लामिछानेले उपमहानगरपालिकाले लिएको लक्ष्य कार्यान्वयनको चरणमा लैजानका लागि आफ्नो तर्फबाट भूमिका निर्वाह गर्न सबैलाई आह्वान गर्नुभयो । उहाँले मानवीय विकासबिना भौतिक विकासको आवश्यकता महसुस नहुने भन्दै अहिले उपमहानगरले बोकेको लक्ष्य बालमैत्री शासनयुक्त पालिका भएको बताउनुभयो । कार्यक्रममा हेटौंडा उपमहानगरपालिकाका पूर्वाधार विकास तथा योजना महाशाखा प्रमुख सत्यनारायण शाह, शिक्षा शाखा प्रमुख रामचन्द्र खड्कासहित सामुदायिक र संस्थागत विद्यालयका बालमैत्री संरक्षक शिक्षकहरुको सहभागिता रहेको थियो ।

बेहोस भएर ढलेकी संगीताको मृत्यु

समाज संवाददाता

हेटौंडाः काभ्रेपलाञ्चोक जिल्लाको बनेपा नगरपालिका-६, बुडोलडाँडाकी संगीता परियार को मृत्यु भएको छ । २९ वर्षीया परियार बुधबार मध्यान्न १२ बजे चक्कर लागी ढलेर बेहोस भएकी थिइन् । उनलाई उपचारका लागि शिर मेमोरियल अस्पताल पुर्याइएकोमा डाक्टरले मृत घोषणा गरेको प्रहरीले जनाएको छ ।

नेपाल सरकार

वन तथा वातावरण मन्त्रालय

वनस्पति विभाग

वनस्पति अनुसन्धान केन्द्र, मकवानपुर

खरिद कार्य रद्द गरिएको सूचना

सूचना प्रकाशित मितिः २०८०।०१।२२ गते

यस अनुसन्धान केन्द्रको मिति २०७९।१२।२९ गते प्रकाशित सिलबन्दी दरभाउपत्र नं PRC/MAK/SQ/WORK/2079/80-01(Fencing Work at Brindaban Botanical Garden, Hetauda) सार्वजनिक खरिद तथा अनुगमन कार्यालय (PPMO) को वेबसाइट https://www.bolpatra.gov.np/egp/ मा प्रकाशित गरिएकोमा E-Bid मार्फत पर्न आएका तीनवटा दरभाउपत्र परीक्षण तथा मूल्यांकन गर्दा दुईवटा दरभाउपत्र मात्र सारभूतरुपमा प्रभावग्राही पाइएकोले उक्त खरिद कार्य रद्द गरिएको व्यहोरा सम्बन्धित सबैलाई सूचित गरिन्छ ।

कार्यालय प्रमुख

सूचना ! सूचना !! सूचना !!!

ज्ञानदीप बहुद्देश्यीय सहकारी संस्थाको २३औं साधारणसभा निम्न मिति र समयमा हुने हुँदा सम्पूर्ण शेयर सदस्य महानुभावहरुमा अनिवार्य उपस्थितिका लागि हार्दिक अनुरोध गर्दछु ।

कार्यक्रमहरूः

- अध्यक्षको वार्षिक प्रतिवेदन
- कोषाध्यक्षको वार्षिक प्रतिवेदन
- लेखा समितिको वार्षिक प्रतिवेदन
- विद्यालयको वार्षिक प्रतिवेदन
- नवौं कार्य समितिको निर्वाचन
- मितिः २०८० बैशाख २३ गते शनिबार
- स्थानः क्विक ट्वेन्टि पार्टी प्यालेस, हेटौंडा-४
- समयः ११:०० बजे

सचिव
दिपक खड्का

ज्ञानदीप बहुद्देश्यीय सहकारी संस्था लि.
हेटौंडा-५

मकवानपुर बालविद्या सदन

हेटौंडा-१८, खड्कुले

बाल समुहमा मेरो अनुभव

रविना सापकोटा
उपाध्यक्ष, बालविद्या सत्पथ बाल समुह (हेटौंडा-१८)

हाम्रो हेटौंडा उपमहानगर पालिकालाई २०८० सालको मंसिर महिनासम्ममा बालमैत्री पालिका घोषणा गर्ने लक्ष्य तय भएसँगै वडाका टोलटोलमा र विद्यालयहरुमा बाल समुह गठनको अभियान चल्यो । हामीले पनि यसै वर्षको पुष १ गते हाम्रो विद्यालयमा २५ सदस्यीय "बालविद्या सत्पथ बाल समुह" गठन गऱ्यौं । हाम्रो क्याप्टेन काउन्सिल नै बाल समुहमा परिणत भयो र केही नपुगेका सदस्य अझै थप गऱ्यौं ।

समुहको उपाध्यक्ष भै बालबालिकाहरुको हितमा काम गर्ने सुनौलो अवसर प्राप्त गरें । समुहको पहिलो बैठकमा १०० मिछर क्षेत्र वरिपरि कुनैपनि लागुपदार्थहरु बेचबिखन गर्न पाईंदैन, १८ वर्ष भन्दा कम उमेरका बालबालिकालाई धूम्रपान, मद्यपान आदि बेचबिखन गर्न पाईदैन, विद्यालय क्षेत्र वरिपरि सरसफाइ गर्नुपर्छ भन्ने प्रस्तावहरु राखी सोही प्रस्ताव माथि निर्णय गऱ्यौं। सोही आशयको सुचना विद्यालयको गेटमा टाँसी निर्णयको कार्यान्वयन गऱ्यौं । यसैबीच बालमैत्री वातावरण निर्माण गर्नको निम्ति आवश्यक जानकारी र तालिम लिन म र सचिव सुहाना खड्का श्री आधुनिक राष्ट्रिय माविमा २ दिने तालिममा सहभागी भै विशेषज्ञहरुबाट थप जानकारी हाँसिल गऱ्यौं।

तालिमबाट फर्केर आएपछि हामीले सिकेका कुरालाई बालसमुहका अन्य सदस्यहरुलाई पनि जानकारी गरायौं । त्यसपछिको फागुन महिनाको बैठकमा हामीले विद्यालयमा १३ बर्ष उमेर समुह भन्दा माथिका छात्राहरुका लागि सेनिटरी प्याड उपलब्ध गराईदिन अनुरोध गर्ने निर्णय गऱ्यौं । लगतै १८ नम्बर वडा कार्यालयमा निवेदन पनि दियौं । वडा अध्यक्ष अनिलकुमार बानियाँज्यूले यथाशक्य हामीलाई सेनिटरी प्याड उपलब्ध गराउने बताउनुभएको छ ।

बालबालिकाहरुलाई कुनैपनि दुर्व्यसनी तथा निकृष्ट बालश्रम जस्ता जघन्य अपराधबाट टाढा राख्न घर परि वार, समुदाय र समाजको कस्तो भूमिका रहन्छ भन्ने विषयमा अभिभावक तथा समाजका सदस्यहरुको सुझाव तथा राय लिनको लागि टोलटोलमा गई जनचेतना फैलाउँदै वहाँहरुको भनाईलाई पनि मध्यनजर गर्दै टिपोट गर्ने निर्णय गऱ्यौं । यसका लागि हाम्रो बालसमुहले विद्यालयको सहयोगमा २०७९ चैत्र २४, २५ र २६ गते "बालमैत्री स्थानीय शासन स्थापनार्थ जनचेतनामूलक घरदैलो अभियान" संचालन गऱ्यौं । फ्ल्यास कार्डमा बालबालिकासँग सम्बन्धित केही प्रतिनिधि प्रश्नहरु तयार गरी हामी अभिभावकहरुको घरदैलोमा पुग्यौं । यो मेरा लागि अत्यन्तै नौलो अनुभव थियो । यही क्रममा मसहित अन्य सदस्यहरुले विभिन्न उमेर समुहका मानिसहरुसँग अन्तर क्रिया गरेका थियौं । सोही क्रममा बालमैत्री वातावरण भनेको केहो भन्ने विषयमा वहाँहरुको विभिन्न सोचाई रहेको थाहा पाएँ । धेरैकुरा हामीले सिकायौं । बालमैत्री शासनको स्थापनामा प्रायःको सकारात्मक सोच रहेको पाएँ । हामीले बाल अधिकारको कुरा गर्दा आफ्नो कर्तव्य पनि बोध गर्नुपर्ने कुरा वहाँहरुले सुझाव दिनुभयो । जसले गर्दा बालबालिकाहरुप्रति सबैको सकारात्मक धारणा बन्न सक्दछ ।

विद्यालय सँगसँगै वडा नम्बर १८ लाई पनि बालमैत्री बनाउनका लागि वडास्तरीय बाल समुह सञ्जाल पनि गठन गरिएको छ । यहाँ पनि म उपाध्यक्ष पदमा छनौट भएकी छु । यसका लागि म सबैलाई आभार व्यक्त गर्दै विद्यालय सँगसँगै वडालाई पनि बालमैत्री बनाउन म मेरो तर्फबाट सक्दो प्रयास गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्दछु ।

बालविद्या सत्पथ बाल समुहको उपाध्यक्ष भै अनुभव संगाल्दै गर्दा अध्यक्ष कुसुम खड्का पश्चात निकट भविष्यमा प्राप्त हुने अध्यक्षको भूमिकामा समेत आफ्नो जिम्मेवारीवहन गर्न सक्छु भन्ने आत्मविश्वास पलाएको छ । हामीलाई निरन्तर सिकाईमा सहभागी गराउनुहुने प्रधानाध्यापक सुदिप सर, संरक्षक शिक्षक ननिता दंगाल थापा लगायत समुहकी अध्यक्ष कुसुम दिदी, सबै बालसमुहका सदस्यप्रति हार्दिक आभार प्रकट गर्दछु ।

हेटौंडा अस्पताल

बागमती प्रदेश, हेटौंडा

अस्पतालमा स्वास्थ्य सेवा लिन आउनु हुने महानुभावलाई स्वागत छ ।

हेटौंडा अस्पतालमा पाउने सेवा सुविधा

सेवाहरू

हाडजोर्नी विशेषज्ञ सेवा	: शल्यक्रिया सेवा
बालरोग सेवा	: फिजियोथेरापी
प्रसुति सेवा	: न्यूरो सेवा
दन्त सेवा	: आयुर्वेद सेवा
फिजिसियन सेवा	: क्याबिन सेवा
नाक, कान, घाँटी सेवा	: छाला रोग सेवा

विशेष सेवा

ICU, HDU	: ART सेवा
Dialysis	: OT/Post/OP
General Lab (PCR)	: सर्जिकल वार्ड सेवा
Endoscopy	: मेडिकल वार्ड सेवा
USG	: सामाजिक सेवा ईकाई
CT SCAN	: OCMC सेवा
ECG	: जेरायट्रिक वार्ड सेवा

MRI शिघ्र रुपमा सुचारु हुँदै
NICU/PICU शिघ्र रुपमा सुचारु हुँदै
टिकट खुल्ने समय : बिहान ७ बजे देखि ११ बजे सम्म
बिरामी पुर्जा काट्ने समय : बिहान ७ बजे देखि ११ बजे सम्म
Emergency काउन्टर २४ सै घण्टा
फार्मेसी सेवा २४ सै घण्टा
Online टिकट सेवा
Emergency सेवा
ओ.पि.डी खुल्ने समय
बिहान १० बजे देखि ३ बजे सम्म
शुक्रबार १० बजे देखि १ बजे सम्म
खाजा/खाना खाने समय १ बजे देखि २ बजे सम्म
OT Day (अप्रेसन हुने बार)
हाडजोर्नी : आइतबार र बुधबार (OPD बन्द हुने छ ।)
शल्यक्रिया : सोमबार र बिहीबार (OPD बन्द हुने छ ।)
प्रसुति : मंगलबार र शुक्रबार (OPD सबै बार खुल्ला हुने छ ।)
नाक, कान, घाँटी : आइतबार र बुधबार (OPD बन्द हुने छ ।)

Administrative Department

खुल्ने समय आइतबार देखि बिहीबार बिहान १० बजे देखि ५ बजेसम्म
शुक्रबार बिहान १० बजेदेखि ३ बजेसम्म
सम्पर्कः ०५७-५२३७९८, ५२०३०५

प्रदेश खेलकुद प्रतियोगिता जेठ ७ गतेदेखि

समाज संवाददाता

हेटौंडाः बागमती प्रदेश खेलकुद प्रतियोगिताको मिति सरेको छ । बैशाख २९ गतेदेखि हुने भनिएको प्रतियोगिता जेठ ७ गतेदेखि हुने भएको छ । बागमती प्रदेश खेलकुद विकास परिषद्का सदस्य सचिव सूर्यलाल भण्डारीका अनुसार कक्षा १२ को वार्षिक परीक्षा, बजेटको तयारी र हालै राष्ट्रपति रनिङ सिल्ड प्रतियोगिता सम्पन्न भएकोले पूर्वनिर्धारित मिति सार्नुपर्ने अवस्था आएको हो ।

परिषद्ले बुधबार प्रतियोगिताको मिति सार्ने निर्णय गरेको भण्डारीले जानकारी दिनुभएको छ । प्रदेश खेलकुद प्रतियोगिताको दोस्रो संस्करणमा १३ वटा खेल समावेश गरिँदैछ । पहिलो संस्करणमा फुटबल, क्रिकेट, भलिबल, एथ्लेटिक्स, बक्सिङ, व्याड्मिन्टन, कराते, तेक्वान्दो ८ वटा खेल समावेश गरेको प्रदेश खेलकुदको दोस्रो संस्करणमा रग्बी, उसु, आइटीएफ तेक्वान्दो, पौडी र जुडो खेल थप गर्न लागेको सदस्य सचिव भण्डारीले बताउनुभएको छ ।

दोस्रो संस्करणको प्रतियोगिताका १३ खेल मध्ये मकवानपुरमा ११ वटा खेल हुनेछ भने चितवनमा क्रिकेट र काठमाडौंमा पौडी खेल हुनेछ । पहिलो संस्करणमा खेलाडी, प्रशिक्षक, खेल पदाधिकारी गरी २ हजार २ सयको सहभागिता रहेको थियो भने दोस्रो संस्करणमा ४ हजार भन्दा बढीको सहभागिता रहने अनुमान गरिएको छ । प्रतियोगिताको उद्घाटन र समापन पिप्ले-क्याम्पा रंगशालामा हुने जानकारी दिनुहुँदै सदस्य सचिव सूर्यलाल भण्डारीले भन्नुभयो, "हामी पिप्ले-क्याम्पा रंगशाला, हुप्रचौर, वनविज्ञान अध्ययन संस्थानको खेल मैदान प्रयोग गर्ने तयारीमा छौं । पौडी काठमाडौंमा र चितवनमा क्रिकेट प्रतियोगिता आयोजना गर्नेछौं । गौरिटार रंगशालामा पनि कुनै खेल आयोजना गर्न सकिन्छ कि भनेर योजना बनाइरहेका छौं ।" प्रदेश खेलकुदका लागि परिषद्ले ९ करोड ६७ लाख रुपैयाँ बजेट प्रस्ताव गरेको छ ।

प्रदेश खेलकुदको तयारीमा मकवानपुर

हेटौंडाः बागमती प्रदेश सरकारले दोस्रो प्रदेश खेलकुद प्रतियोगिता यही जेठ ७ गतेदेखि मकवानपुर, काठमाडौं र चितवनमा आयोजना गर्दैछ । प्रदेश खेलकुदका १३ खेलमध्ये ११ खेल मकवानपुर जिल्लामा हुनेछ भने काठमाडौं र चितवनमा खेल हुने बताइएको छ । काठमाडौंमा पौडी र चितवनमा क्रिकेट प्रतियोगिता हुनेछ भने मकवानपुरमा फुटबल, भलिबल, बक्सिङ, तेक्वान्दो, व्याडमिन्टन, रग्बी, जुडो, उसु, आइटिएफ तेक्वान्दो खेल हुनेछ ।

प्रदेश खेलकुदमा राम्रो नतीजा हासिल गर्ने लक्ष्यसहित मकवानपुर जिल्ला खेलकुद विकास समितिले खेलाडीलाई बन्द प्रशिक्षणको व्यवस्था गरेको छ । प्रारम्भिक चरणमा खेलाडी छनोट भइसकेको छ भने ती खेलाडीलाई बन्द प्रशिक्षणपछि प्रतिस्पर्धामा सहभागी हुने खेलाडीको अन्तिम सूचि तयार पारिने मकवानपुर जिल्ला खेलकुद विकास समितिका अध्यक्ष वेश खड्गीले जानकारी दिनुभएको छ । मकवानपुर जिल्लाबाट पौडी बाहेक १२ खेलमा २ सय भन्दा बढी खेलाडी सहभागी हुने अध्यक्ष खड्गीले जानकारी दिनुभएको छ ।

एक साता बन्द प्रशिक्षणको व्यवस्था मिलाइने र बन्द प्रशिक्षणमा राख्दा करिब ५ लाख रुपैयाँ खर्च हुने बताइएको छ । बागमती प्रदेशस्तरीय राष्ट्रपति रनिङ सिल्ड प्रतियोगितामा सहभागी हुने खेलाडीलाई चैत २७ गतेदेखि बैशाख १ गतेसम्म पहिलो पटक बन्द प्रशिक्षणको आयोजना गरेको थियो । जिल्लासँगै प्रदेशले समेत बन्द प्रशिक्षणको व्यवस्था मिलाएसँगै राम्रो नतीजा हासिल भएसँगै मकवानपुर जिल्लाले प्रदेश खेलकुदका लागि पनि बन्द प्रशिक्षणको व्यवस्था मिलाएको हो ।

४५ जनाद्वारा रक्तदान

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडामा बिहीबार एकै दिन दुई ठाउँमा भएको रक्तदान कार्यक्रममा ४५ जनाले रक्तदान गरेका छन् । हेटौंडा-१०, मेनरोडस्थित महामति बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेडको आयोजनामा बुद्धचोकमा भएको रक्तदान कार्यक्रममा १५ जनाले रक्तदान गरेको रक्तसंचार केन्द्र हेटौँडाका प्रमुख टंक दाहालले जानकारी दिनुभयो ।

यस्तै बिहीबार नै हेटौंडा-१, चौकीटोलस्थित प्रज्ञा महाविहारमा बुद्ध जयन्तीको अवसरमा भएको रक्तदान कार्यक्रममा ३० जनाले रक्तदान गरेको दाहालले जानकारी दिनुभएको छ ।

मोटरसाइकलको ठक्करबाट बालक घाइते

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मोटरसाइकलको ठक्करबाट पैदलयात्री एक बालक घाइते भएका छन् । घाइते हुनेमा हेटौंडा–१७, गैरीगाउँका प्रदिप थापाका ९ वर्षीय छोरा आयुष थापा रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरले जनाएको छ ।

बिहीबार साँझ ६ बजेर ५० मिनेटको समयमा हेटौंडाबाट मकवानपुरगढीतर्फ जाँदै गरेको बा.प्र. ०३–००२ प ०५२८ नम्बरको मोटरसाइकलले बाटो क्रस गर्दै गरेका थापालाई ठक्कर दिएको हो । मोटरसाइकलको ठक्करबाट थापाको टाउको र शरीरको विभिन्न भागमा चोट लागि घाइते भएको प्रहरीको भनाई छ ।

घाइते थापालाई उपचारका लागि सन्चो अस्पताल हेटौंडा लगिएको थियो । सामान्य उपचारपश्चात् उनको थप उपचारका लागि नर्भिक अस्पताल काठमाडौं पठाइएको प्रहरीले जनाएको छ । मोटरसाइकल र चालक प्रहरीको नियन्त्रणमा रहेको छ ।

शिक्षकलाई तामाङ भाषा तालिम

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मकवानपुरको उत्तरीक्षेत्रस्थित थाहा नगरपालिकामा विद्यालयका शिक्षकका लागि तामाङ भाषासम्बन्धी तालिमको आयोजना गरिएको छ । नेपाल तामाङ घेदुङ संघ बागमती प्रदेश समितिको आयोजना तथा थाहा नगरपालिकाको सहयोगमा तालिम भएको हो ।

मंगलबारबाट सुरु भएको तालिम ५ दिन सञ्चालन हुनेछ । तामाङ बाहुल्य क्षेत्रका २७ विद्यालयका ३२ जना शिक्षकको तालिममा सहभागिता रहेको छ । स्थानीय तहको भाषा नीति निर्माण तथा तामाङ मातृभाषा शिक्षा कार्यक्रमअन्तर्गत शिक्षकहरुलाई तालिमको आयोजना गरिएको नेपाल तामाङ घेदुङ बागमती प्रदेश समितिका अध्यक्ष लिलाबहादुर घलानले जानकारी दिनुभयो । विद्यालय तहमै भाषा कक्षा सञ्चालन गर्न तालिमको आयोजना गरिएको बताइएको छ । संघीयतापछि विद्यालय शिक्षालाई नै मातृभाषामा समेत कार्यान्वयन गर्ने भनिए पनि त्यसका लागि आवश्यक तयारी भने देखिँदैन । मकवानपुरका केही विद्यालयले मातृ भाषा शिक्षा सञ्चालन गर्ने प्रयास गरे पनि प्रभावकारी हुन सकेको छैन ।

पहिलो पटक विद्यालयका शिक्षकलाई तामाङ भाषासम्बन्धी प्रशिक्षणको आयोजना गरिएको जानकारी गराउनुहुँदै घेदुङका अध्यक्ष घलानले भन्नुभयो, "विद्यालयमा मातृभाषा सिकाउने र मातृभाषाबाटै औपचारिक शिक्षा प्रदान गर्न सके भाषाको संरक्षण हुनुका साथै औपचारिक शिक्षा पनि प्रभावकारी हुने अपेक्षा गरेका छौं ।" तालिममा तामाङ लिपिका बारेमा पनि जानकारी गराइनेछ । तालिममा प्रशिक्षकको रुपमा प्रतिक न्यासुर तामाङ र लिलाबहादुर स्याङ्तानले सहजीकरण गरिरहनुभएको छ ।

मंगलबार घलानको अध्यक्षता तथा थाहा नगरपालिकाका प्रमुख विष्णु बहादुर विष्टको प्रमुख आतिथ्यमा तालिमको उद्घाटन कार्यक्रम भएको थियो । उद्घाटन कार्यक्रममा थाहा नगरपालिकाका उपप्रमुख भरत गोपाली, भाषा आयोगका पूर्वअध्यक्ष डा लवदेव अवस्थी, भाषाविद् डा. लोकबहादुर लोप्चन, नेपाल तामाङ घेदुङका संघीय अध्यक्ष मोहन गोले तामाङ, थाहा नगरका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत कृष्ण गिरी, शिक्षा अधिकृत माधव विक्रम मल्ल, वडा अध्यक्षहरु, राजनीतिक दलका प्रतिनिधिको पनि सहभागिता रहेको थियो ।

जनता माविको प्रअमा बराल

गुणस्तरीय शिक्षा र विद्यार्थीलाई टिकाउने योजना

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मकवानपुरको बागमती गाउँपालिकामा रहेको जनता माध्यमिक विद्यालयको प्रधानाध्यापक (प्रअ) मा यादवराज बराल नियुक्त हुनुभएको छ । नवनियुक्त प्रधानाध्यापक बरालको प्रमुख शैक्षिक एजेण्डा गुणस्तरीय शिक्षा सुनिश्चित गरी विद्यालयमा विद्यार्थीलाई टिकाउने रहेको बताउनुहुन्छ ।

विद्यालय व्यवस्थापन समितिको बुधबार बसेको बैठकबाट विद्यालयको प्रअमा नियुक्त हुनुभएका बरालले शिक्षण सिकाई सुधारलाई प्राथमिकता दिइने बताउनुभयो । विद्यालय भर्ना भएका सबै विद्यार्थीले एसईई दिने वातावरण नभएको उल्लेख गर्नुहुँदै ती सबै विद्यार्थीलाई सर्वप्रथम विद्यालयमा टिकाउन पहल गरिने बताउनुभयो । जसका लागि विद्यालयका सहकर्मी शिक्षक तथा कर्मचारी, विद्यार्थी र अभिभावकहरुको सहयोग लिइने उहाँको भनाइ छ ।

प्राविधिकधारतर्फ जेटिए (१८ महिने) विषय अध्ययनरत् विद्यार्थीलाई स्वरोजगार बनाउन पहल गरिने उहाँले बताउनुभयो । यस्तै आयआर्जन र दक्ष जनशक्ति निर्माणका लागि पहल गरिने नवनियुक्त प्रअ बरालले जानकारी दिनुभयो । एक घण्टादेखि २ घण्टासम्म अझै विद्यार्थी हिँडेर विद्यालय आउनुपर्ने बाध्यतालाई हटाउन पहल गर्ने उहाँको भनाइ छ । टाढादेखि हिँडेर आउनुपर्ने कारणले पनि वर्षेनी विद्यार्थीले बीचैमा पढाइ छाड्ने गरेको उहाँ बताउनुहुन्छ । ती समस्या समाधानका लागि छात्राबासको निर्माण भइरहेको प्रअ बरालले जानकारी दिनुभएको छ । १८ वर्षको शिक्षण पेशाको अनुभवलाई प्रअको जिम्मेवारीका रुपमा वहन गरिने उहाँले प्रतिबद्धता जनाउनुभयो ।

टाढादेखि हिँडेर आउनुपर्ने कारणले पनि वर्षेनी विद्यार्थीले बीचैमा पढाइ छाड्ने गरेको उहाँ बताउनुहुन्छ । ती समस्या समाधानका लागि छात्राबासको निर्माण भइरहेको प्रअ बरालले जानकारी दिनुभएको छ ।

"शिक्षण गरिरहँदा विषयगत तथा कक्षाकोठाको मात्र सीमित जिम्मेवारी हुन्छ । तर प्रअको जिम्मेवारी लिइसकेपछि सिंगो विद्यालय तथा सबै कक्षाकोठाका विषयगत पठनपाठनलाई हेर्नुपर्ने हुन्छ", नवनियुक्त प्रअ बरालले भन्नुभयो, "सहकर्मी र विद्यार्थीका अप्ठ्यारालाई सम्बोधन हुने गरी कार्य गर्नेछु ।" सिन्धुली जिल्लाका स्थायी बसिन्दा बरालले २०६१ सालदेखि शिक्षण पेशा सुरु गर्नुभएको हो ।

निम्न माध्यमिक तहका अस्थायी शिक्षक हुँदै २०७४ सालमा निम्न माध्यमिक तहको स्थायी शिक्षक हुनुभएका बराल २०७६ सालमा माध्यमिक तहको स्थायी शिक्षक हुनुभयो । बराल माध्यमिक तृतीय श्रेणीको अंग्रेजी विषयको शिक्षक हुनुहुन्छ । गत वर्षदेखि जनता माध्यमिक विद्यालयमा अंग्रेजी विषय अध्यापन गर्न सुरु गर्नुभएको हो । विद्यालयको अध्यापन गर्न सुरु गरिएको एक वर्षपछि बराल प्रअमा नियुक्त हुनुभएको हो । यसअघिका प्रधानाध्यापक बसन्त राईले ३ महिनाअघि कार्य व्यस्तताले प्रअको जिम्मेवारीबाट राजिनामा दिनुभएको थियो । एक हप्ताअघि राईको राजिनामा स्वीकृत भएपछि बराललाई प्रअमा नियुक्त गरिएको हो । जनता माध्यमिक विद्यालयमा करिव ९ सय जना विद्यार्थी अध्ययनरत छन् ।

महासंघमा प्रकाश र कुमार

समाज संवाददाता

हेटौंडाः ग्रिल तथा स्टील व्यवसायी महासंघको केन्द्रीय समितिको उपाध्यक्षमा मकवानपुरका प्रकाश पौडेल र केन्द्रीय सदस्यमा कुमार पौडेल निर्वाचित हुनुभएको छ । ६७ जिल्लामा शाखा विस्तार भएको महासंघको बिहीबार काठमाडौंमा सम्पन्न २८ औं वार्षिक साधारणसभा तथा नवौं अधिवेशनबाट मकवानपुरका प्रकाश र कुमार केन्द्रीय समितिमा निर्वाचित हुनुभएको मकवानपुर ग्रिल तथा स्टील व्यवसायी संघका सचिव रवि नकर्मीले जानकारी दिनुभएको छ । प्रकाश पौडेल मकवानपुर जिल्ला शाखाका प्रमुख सल्लाहकार हुनुहुन्छ भने कुमार पौडेल मकवानपुर जिल्ला शाखाका निवर्तमान अध्यक्ष हुनुहुन्छ ।

भर्ना खुल्यो ! भर्ना खुल्यो !! भर्ना खुल्यो !!!

नयाँ वर्ष एवम् शैक्षिक सत्र २०८० को शुभकामना

यही मिति २०८० वैशाख ३ गतेदेखि अंग्रेजी र नेपाली दुबै माध्यममा कक्षा नर्सरी देखि कक्षा ९ सम्म भर्ना खुल्यो ।

श्री चन्द्रोदय माध्यमिक विद्यालय
हेटौंडा-८, मकवानपुर

मकवानपुर सहकारी अस्पतालमा मनोचिकित्सक

मणिपाल कलेजबाट मानसिक स्वास्थ्य विषयमा एमडी गर्नुभई चितवन मेडिकल कलेजमा कार्यरत डा. उद्धव लामा यही हरेक महिनाको तेस्रो शनिबार मकवानपुर सहकारी अस्पतालमा आउनुहुँदैछ । मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या भएकाको स्वास्थ्य परीक्षण तथा उपचारका लागि अनुरोध गरिन्छ ।

मकवानपुर सहकारी अस्पताल
हेटौंडा-१, भिन्तुनापथ
०५७-५२६५८७

हेटौंडा रिफरेन्स ल्याबरोटरी

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

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

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

(HRL)

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

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

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

स्वादिष्ट नेवारी खाजा

अब होटल बासुकला (फास्टफुड) मा

() स्वादका पारखीको विश्वास जित्दै २५ बर्षदेखि निरन्तर सेवामा समर्पित स्वादिष्ट नेवारी खाजा घरमा स्वागत गर्दछौं ।

() नेवारी खाजा सेट, म:म, चाउमिन, बारा, योमरी लगायतका खाजा खान हार्दिक स्वागत गर्दछौं ।

होम डेलिभरीको पनि सुविधा रहेको जानकारी गराउँदछौं ।

०५७-५२६०१३

भर्ना खुल्यो !! भर्ना खुल्यो !!

नयाँ वर्ष २०८० सालको उपलक्ष्यमा विद्यार्थी, अभिभावक, शिक्षक तथा समस्त शुभचिन्तकहरूमा हार्दिक मङ्गलमय शुभकामनासहित

शैक्षिक सत्र २०८० को लागि कक्षा नर्सरी देखि कक्षा ९ सम्म भर्ना खुलेको सहर्ष जानकारी गराउन चाहन्छौं ।

Tulasi Mehar Memorial Secondary School
Hetauda-10
Contact no:057-520737, 9855071876

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