म.जि.प्र.का दर्ता नः
१०४/०६७/०६८

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:- २१६ २०८० असार १६ गते शनिबार 1 July 2023, Saturday - पृष्ठ ४ मूल्य रू. ५/-

असार १५: असार १५ गतेका दिन हेटौंडामा दुई महिला रोपाइँ गर्दै । सरकारले असार १५ लाई धान दिवसको रुपमा मनाउने गरेको छ । धान दिवसलाई आमरुपमा उत्सवको रुपमा मनाउने गरेका छन् । सामाजिक संघ, संस्था, स्थानीय सरकार, विद्यालय, पूर्वप्राथमिक तहका शैक्षिक संस्थाले समेत असार १५ मा रोपाइँको अभ्द्वास गर्ने गरिएको छ । असार १५ मा सवैले उत्सव मनाए पनि बाँझो जमिनको उपयोग गर्ने र कृषिमा जनशक्तिको अभाव, मलको अभावको विषयमा सरकार जिम्मेवार हुन सकेको छैन ।

लागुऔषध अफिमसहित शिक्षक पक्राउ

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मकवानपुरको राक्सिराङ गाउँपालिकाबाट प्रहरीले लागुऔषध अफिमसहित शिक्षकलाई पक्राउ गरेको छ । बिहिबार बिहान ९ बजेर ४५ मिनेटको समयमा राक्सिराङ गाउँपालिकाबाट मनहरीतर्फ जाँदै गरेको मोटरसाइकलको सुरक्षाजाँच गर्ने क्रममा राक्सिराङ गाउँपालिका-बम्किङबाट मकवानपुरको कैलाश गाउँपालिका-३, कालिकाटारस्थित भवानी माविका अस्थायी शिक्षक प्रल्हाद दर्जीलाई लागुऔषध अफिमसहित पक्राउ गरेको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौंडाले जनाएको छ ।

राक्सिराङबाट मनहरी जाँदै गरेको बा ५३ प ४५३९ नम्बरको मोटरसाइकलको सुरक्षाजाँच गर्न खोज्दा मोटरसाइकल चालक फरार भएको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । मोटर साइकलमा सवार शिक्षक प्रल्हाद दर्जीलाई ३ केजी ४६० ग्राम अफिमसहित नियन्त्रणमा लिएको छ । दर्जी मकवानपुर जिल्लाको मनहरी गाउँपालिका-७, रमनटारवासी हुन् ।

प्रहरीले दर्जीको साथबाट ५० हजार रुपैयाँ पनि बरामद गरेको उल्लेख गरेको छ । प्रहरीले फरार मोटरसाइकल चालकको खोजी कार्य भइरहेको उल्लेख गरेको छ ।

चोरी भएको मोटरसाइकलसहित २ जना पक्राउ

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मकवानपुर प्रहरीले चोरीको मोटसाइकलसहित दुई जनालाई पक्राउ गरेको छ । पक्राउ पर्नेमा बारा जिल्लाको करहैयामाई नगरपालिका-७ का २४ वर्षीय अरविन्द चौधरी र सोही ठाउँका २२ वर्षीय अर्जुन चौधरी रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरले जनाएको छ ।

बिहिबार राती १ बजेर २० मिनेटको समयमा हेटौंडा-१५, रातोमाटेस्थित प्रहरी चेकपोष्ट अगाडि सडकखण्डमा प्रहरी चौकी रातोमाटेबाट खटिएको प्रहरी टोलीले बागमती प्रदेश ०६-०२ प २३४ नम्बरको १५० सिसिको पल्सर मोटरसाइकल चोरी गरी लाने क्रममा फेला पारी उनीहरु दुवै जनालाई पक्राउ गरेको हो । पक्राउ परेका दुवै जनालाई जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरमा ल्याएर थप अनुसन्धान गर्ने क्रममा उक्त मोटरसाइकल चितवन जिल्लाबाट चोरी भएको भनी बुझिन आएकोले आवश्यक कारबाहीका लागि उक्त चोरीको मोटरसाइकलसहित उनीहरुलाई जिल्ला प्रहरी कार्यालय चितवनमा पठाइएको जनाएको छ ।

हार्दिक बधाई

यस मकवानपुर होटल एसोसिएसनका संस्थापक अध्यक्ष आदरणीय **भागिरथ शर्मा ज्यू होटल तथा पर्यटन व्यवसायी महासंघ नेपाल र होटल तथा पर्यटन व्यवसायी संघ बागमती प्रदेश समिति**को सल्लाहकार मनोनित हुनुभएको हार्दिक बधाई ज्ञापन गर्दछौं । उहाँको ज्ञान, अनुभव र क्रियाशीलताले होटल तथा पर्यटन क्षेत्रको उल्लेखनीय विकासमा साथ र सहयोग पुग्ने अपेक्षा गर्दछौं ।

दिलिश गोविन्द जोशी, अध्यक्ष

एवम् मकवानपुर होटल एसोसिएसन परिवार

हेटौंडा, मकवानपुर

बालगृहको अनुगमन गर्छौं: मन्त्री मुक्तान

कार्यक्रममा सम्बोधन गर्नुहुँदै सामाजिक विकास मन्त्री कुमारी मुक्तान ।

समाज संवाददाता

हेटौंडाः बागमती प्रदेशकी सामाजिक विकास मन्त्री कुमारी मुक्तानले बालगृहको अनुगमन गर्ने बताउनुभएको छ। हेटौंडामा शुक्रबार बिहान भएको एक कार्यक्रममा बोल्नुहुँदै मन्त्री मुक्तानले बालगृहहरु नियमसंगत सञ्चालन हुनुपर्ने र त्यसका लागि मन्त्रालयले अनुगमन गर्ने प्रतिवद्धता व्यक्त गर्नुभयो ।

गरिबी, विद्यालयसम्मको सहज पहुँच नहुँदा विद्यालय तहकै अध्ययन पूरा नगरी बालबालिका श्रममा आउन बाध्य भइरहेको परिस्थिति उल्लेख गर्नुहुँदै उहाँले सरोकारवालाबीच समन्वयको जरुरी रहेको औँल्याउनुभयो । बालबालिकासँग सम्बन्धित नीतिहरु अन्तिम चरणमा पुगेको र छिट्टै पारित भई कार्यान्वयनमा जाने पनि उहाँले बताउनुभएको छ । बौद्धिक अपाङ्गता भएकाहरुका लागि प्रदेश सरकारले विद्यालय स्थापना गरी सञ्चालनको तयारी गरिरहेको पनि मन्त्री मुक्तानले जानकारी दिनुभएको छ ।

कार्यक्रममा बागमती प्रदेश सभाका सभामुख भुवन कुमार पाठकले बालबालिकाको सन्दर्भमा ऐन, कानुन पर्याप्त रहेको तर, प्रभावकारी कार्यान्वयनको आवश्यकता औँल्याउनुभएको छ । संघीय सरकारले २०८२ सालसम्ममा बालश्रममुक्त मुलुक घोषणा गर्ने योजना महत्वाकांक्षी भएको उल्लेख गर्नुहुँदै सभामुख पाठकले बालश्रममुक्त मुलुक घोषणा गर्ने समयावधीको पुनर्मूल्यांकन गरी प्रभावकारी काम गरेर उपयुक्त समयमा घोषणा गर्नुपर्नेमा सरकार जिम्मेवार हुनुपर्ने बताउनुभएको छ ।

बागमती प्रदेश बालअधिकार समिति, राष्ट्रिय बाल संरक्षण मञ्च, नेशनल इन्स्टिच्युट अफ कन्टेम्पोररी स्टडिज र बाल कल्याण समाज मकवानपुरको संयुक्त आयोजनामा बालअधिकार संरक्षण प्रणाली र विशेष संरक्षणको आवश्यकता भएका बालबालिकाको हेरचाह सम्बन्धमा संसदीय छलफल कार्यक्रम भएको हो। कार्यक्रममा बागमती प्रदेश सभा सदस्यहरुले बालअधिकारको क्षेत्रमा ध्यानदिनुपर्ने विषयमा आफ्ना धारणा राख्नुभएको थियो ।

Join IT after +2 ???

Nepal Top

Dinesh Kharel
CSIT 2078 Batch 89.8%

यस हेटौंडा सिटी कलेजका विद्यार्थी **श्री दिनेश खरेल** त्रिभुवन विश्वविद्यालयले लिएको २०७८ व्याचको -CSIT मा ८९.८ प्रतिशत ल्याई नेपाल टप गर्न सफल हुनुभएकोमा हार्दिक बधाई ज्ञापन गर्दछौं ।

हेटौंडा सिटी कलेज/जेनिथ

(साथै २०८० को -BSc. CSIT/BCA -T.U. बाट सम्बन्धन प्राप्त)
प्रवेश परीक्षा कक्षा संचालन हुँदैंछ ।)
057526660 /9855077417 /9855067435 /9855069444

यौनिक तथा अल्पसंख्यक समुदायले मनायो गौरव महिना

समाज संवाददाता

हेटौंडाः फ्रेन्ड्स हेटौंडाको आयोजनामा यौनिक तथा अल्पसंख्यक समुदायले जुन महिनालाई गौरव महिनाको रुपमा मनाएको छ । बागमती प्रदेशभित्रका यौनिक तथा अल्पसंख्यक समुदायले शुक्रबार 'हामी भिन्न होइनौं हामी अभिन्न हौं' भन्दै जुन महिनालाई गौरव महिनाको रुपमा मनाएको हो ।

सन् १९१९ मा अमेरिकाको एक क्लबमा प्रहरीले यौनिक तथा अल्पसंख्यक समुदायका व्यक्तिलाई हत्या गरेको थियो । तर, अमेरिकी सरकारले पछि सबैले समान र स्वतन्त्ररुपमा बाँच्न पाउनुपर्छ, मानवअधिकारको प्रत्याभूत र अन्य नागरि कसरह समान अधिकार पाउनुपर्छ भन्दै यौनिक तथा अल्पसंख्यकको हितमा कानुन निर्माण गरेको स्मरणमा विश्वभर उक्त समुदायले गौरव महिनाको रुपमा मनाउँदै आइरहेको फ्रेन्ड्स हेटौंडाका संयोजक किरण थापाले जानकारी दिनुभयो ।

अमेरिकामा घटेको उक्त घटना दोहोऱ्याएर यौनिक तथा अल्पसंख्यक समुदायमा नघटोस् भन्दै प्रभातफेरिको आयोजना गर्दै दिवस मनाइएको छ। बुद्धचोक हुँदै बसपार्क, सीमाचोक, स्कूलरोडबाट कान्तिराजपथ हुँदै पुनः बुद्धचोकमा गएर प्रभातफेरि समापन गर्दै उक्त दिवस मनाइएको छ । संयोजक थापाको सभाध्यक्ष तथा जिल्ला समन्वय समिति (जिसस) मकवानपुरका प्रमुख ललित घलानको प्रमुख आतिथ्यमा प्रभातफेरिको आयोजना गरिएको हो ।

प्रमुख घलानले मन्तव्य राख्नुहुँदै सर्वोच्च अदालतले समलिङ्गी विवाहलाई मान्यता दिएको बताउनुभयो । दक्षिण एसियामै नेपालले सबैभन्दा पहिला समलिङ्गी विवाहलाई मान्यता दिनु खुसीको विषय रहेको घलानले बताउनुभयो। 'महिला होस् या पुरुष या तेस्रोलिङ्गी प्राकृतिकरुपमा जन्मेका हुन्छन्', जिसस प्रमुख घलानले भन्नुभयो– 'तिनीहरुको हकअधिकारको सुनिश्चितता राज्यले दिनुपर्छ ।' मानव हकहितका लागि हामी सबैले साथ दिइरहेको भन्दै यौनिक तथा अल्पसंख्यक समुदायको मुद्दाका लागि एकाकार गरिने प्रतिबद्धता उहाँले व्यक्त गर्नुभयो ।

कार्यक्रममा यौनिक तथा अल्पसंख्यक समुदायको प्रतिनिधि, प्रहरी, सञ्चारकर्मी र विभिन्न संघसंस्थाका व्यक्तिहरुको उपस्थिति थियो ।

सोलिड्यारिटी इन्टरनेशनल एकेडेमी कलेज; अफ होटल एण्ड हस्पिटालिटी म्यानेजमेन्ट

शैक्षिक सत्र २०८० देखि यस सोलिड्यारिटी इन्टरनेशनल एकेडेमी कलेज अफ होटल एण्ड हस्पिटालिटी म्यानेजमेन्टका लागि कक्षा ११ मा अध्ययन गर्न इच्छुक विद्यार्थीका लागि कक्षाहरु सञ्चालन गरिँदैछ । अभिलेखीकरण र थप जानकारीका लागि यसै कलेजको कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोला ।

सम्पर्क

०५७-५२१२७२/९८०१०६८६४१/९८४८८२८२७७

गल्लीको मोड

अकबर वीरबलको कथा

एक पटक फारसका राजालाई अकबरको दरबारमा निमन्त्रणा गरिएको थियो। उनी निर्धारित तिथिमितिमा आग्रामा आए। आग्रा दरबारले पनि उनको भव्य स्वागत गऱ्यो। अकबर र उनकाबीचमा धेरै कुराकानी पनि भए।

कुराकानीकै प्रसङ्गमा फारसका राजाले आग्राका बारेमा धेरै कुराहरु जान्न चाहे। जनसंख्या, भूगोल, विकास निर्माण आदि। यी सबै कुराको जवाफ अकबरले दिए। वीरबल एउटा जरुरी कामले घरतिर हिंडेका थिए। त्यसैबेला फारसी राजा र बादशाह अकबर घोडा चढेर बगैंचामा डुल्न थाले। अनायास फारसका राजाले सोधे, 'बादशाह अकबर ! तपाईको राज्यको धेरै जानकारी पाएर निकै खुशी लाग्यो। मैले एउटा कुरा सोध्नै भूलेछु। यहाँ गल्लीका कति ओटा मोड छन् हँ ?

फारसी सम्राटका कुरा सुनेर अकबर अक्क न बक्क भए। उनले सवारी मन्त्रीको रुपमा पछि आइरहेका मन्त्री अमजदसँग यस विषयमा जानकारी लिएर आउन वा सबै मोड गनेर आफूलाई भन्न आदेश गरे। सवारी मन्त्री तत्काल गल्लीको मोड गणना गर्न हिंडे।

'म यसको जवाफ सम्राटलाई केही समयपछि दिउँला' अकबरले भने। उता वीरबल घरबाट फर्कंदै थिए। बाटामा अमजदसँग भेट भयो। उनी किन त्यस्तो हतारिएर हिंडेका भनेर वीरबलले सोधे। अमजदले पनि अकबरलाई परेको समस्या सुनाए। वीरबल हाँसे मात्र। अमजद गल्लीको मोड गणाना गर्न हिंडे। वीरबलले दुवै सम्राटहरुलाई बगैंचाको आसपासमा भेटे। वीरबललाई देख्नासाथ फारसका राजाले उही कुरा दोहोऱ्याए, 'प्रधानमन्त्री वीरबल ! तपाईहरुलाई राज्यका हरेक कुराको जानकार रहेछ मात्र एक कुराबाहेक ह कि ?'

'के कुरा सम्राट ?' वीरबलले सोधे।

'गल्लीको मोड।' फारसी सम्राटले भने।

'सम्राटको जय होस्। यति सानो कुराको पनि जानकारी हामीसँग नहोस् त ? म भनिहाल्छु नि।' वीरबलले भने। उनको कुरा सुनेर अकबरको अनुहार उज्यालो भयो। के भन्छन् वीरबलले भनेर उनलाई उत्सुकता लाग्यो।

'सम्राट ! आग्रा शहरको हरेक गल्लीको दुई मोड छन्, दायाँ र बायाँ।' वीरबलले जवाफ दिए।

'वाह ! प्रधानमन्त्री वीरबल। तिमी त रहेछौ माने मैले।' फारसी राजाले वीरबललाई अङ्कमाल गरे।

शिक्षा मनोविज्ञानका सैद्धान्तिक र व्यवहारिक पाटाहरू

अनाम आचार्य

सामान्यतः हामीले मनोविज्ञान भन्नाले मन वा आत्माको विज्ञान भन्ने बुझ्छौं। यो मनोविज्ञानको परम्परागत अवधारणा हो। मनोवैज्ञानिक डेमोक्रेटस, प्लेटो र एरिसटोटल मनोविज्ञानलाई आत्माको विज्ञानको रूपमा स्वीकार्दछन्। यो सोह्रौं र सत्रौं शताब्दीतिर प्रचलनमा रहेको परिभाषा थियो। समयक्रमसँगै मनोविज्ञानको अवधारणामा व्यापक परिवर्तन आएको पाइन्छ। सुरूमा आत्माको विज्ञानको रूपमा रहेको मनोविज्ञान मन र मस्तिष्कको विज्ञान, चेतनाको विज्ञान र स्वतन्त्र विज्ञान हुँदै एक्काइसौं शताब्दीमा आइपुग्दा व्यवहारवादी विज्ञान हुन पुगेको छ। यसको प्रमुख श्रेय J.B Watson लाई जान्छ। वाट्सनले नै मनोविज्ञानलाई व्यवहारको अध्ययन गर्ने विज्ञान भनेर परिभाषित गरेका छन्। यस बारेमा न्याषीयचम भन्छन्- "प्राणीको मानसिक क्रियाकलापको अध्ययन गर्ने विज्ञान नै मनोविज्ञान हो।"

मनोविज्ञानका विभिन्न शाखाहरु रहेका छन् जसमध्ये शिक्षा मनोविज्ञान पनि पर्दछ। शिक्षा मनोविज्ञानलाई मनोविज्ञानको प्रयोगात्मक शाखाको रुपमा समेत लिइन्छ। शिक्षा र मनोविज्ञान एक आपसमा सम्बन्धित हुन्छन् भन्ने भनाइलाई उद्धृत गर्दै स्किनर फेरि भन्छन्- "शिक्षा मनोविज्ञानले शिक्षासँग सम्बन्धित सम्पूर्ण व्यक्तित्व तथा व्यवहारलाई समेट्छ।"

मनोविज्ञानको परिचयपछि अब शिक्षामा मनोविज्ञानले के गर्दछ वा शिक्षामा मनोविज्ञानले कसरी सहयोग गर्दछ भन्ने जान्नु उपयुक्त हुन्छ। मनोविज्ञानले विद्यार्थीको विकासात्मक विशेषताहरुको अध्ययन गर्न, विद्यार्थीका बीचमा रहेका व्यक्तिगत भिन्नताहरु पत्ता लगाउन, शिक्षण गर्ने उद्देश्य, शिक्षण विधि, क्रियाकलाप छनौट र पद्धतिको निर्धारण गर्न, शिक्षणमा भेटिएका समस्याहरु समाधान गरी शिक्षणलाई प्रभावकारी बनाउन, विद्यार्थीहरूको रुचि, इच्छा, आवश्यकता अनुसारका पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक निर्धारण गर्न सहयोग गर्छ।

त्यसैगरी शिक्षण कार्यमा नयाँ नयाँ खोज, अध्ययन तथा अनुसन्धान कार्य गरि पत्ता लागेको तथ्य कार्यान्वयन गर्न, अतिरिक्त क्रियाकलापको निर्माण र प्रयोग गर्न, मानसिक स्वास्थ्यको ज्ञान प्रदान गर्न, विद्यार्थीहरुको सिकाइ अवस्थाहरु र सिकाइ सिद्धान्तहरु बुझ्न सहयोग गर्दछ। शिक्षा मनोविज्ञानले मुख्यतः मनोविज्ञानले प्रतिपादन गरेका सिकाइ सिद्धान्तहरू सिकाइमा विद्यार्थीहरूको व्यवहार परिवर्तन गर्न प्रयोग गर्दछ। वास्तवमै शिक्षामा मनोविज्ञान अति महत्वपूर्ण हुन्छ अर्थात् शिक्षाको क्षेत्रमा मनोविज्ञानले धेरै सहयोग पुर्याउँछ। यसले बालबालिकाको व्यक्तिगत विभिन्नताहरु पहिचान गरी त्यसैअनुसार शिक्षण गर्न, शिक्षण सिकाइ प्रक्रियाको प्रकृति बुझ्न, प्रभावकारी शिक्षण विधिको पहिचान गर्न, विद्यार्थीको इच्छा, आवश्यकता , रुचि तथा क्षमताको आधारमा पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक निर्माण गर्न र विश्वसनीय मूल्याङ्कन पद्धतिको बारेमा जानकारी दिन मद्धत गर्छ।

यसका अतिरिक्त मनोविज्ञानले विकासात्मक मनोविज्ञानको रूपमा समेत काम गर्छ। यसले एक विकासात्मक अवस्थाबाट अर्को विकासात्मक अवस्थामा जाँदा बालबालिकाहरुमा के कस्ता परिवर्तनहरु आउँछन्, बालबालिकाहरूमा के कारणले परिवर्तन आउँछन्, ती परिवर्तन कहिले आउँछन् पत्ता लगाई बालबालिकामा आउने परिवर्तन अनुसार उपयुक्त मार्गनिर्देशन गर्न, उपयुक्त मापदण्ड निर्धारण गर्न, भविष्यको पूर्वतयारी गराउन सहयोग गर्छ। उदाहरणका लागि शैशव अवस्थाबाट पूर्व बाल्य अवस्थामा जाने बालबालिकाहरूको शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, संवेगात्मक जस्ता पक्षहरुमा आउने परिवर्तनहरु पहिचान गरी त्यसैअनुसार बालबालिकालाई मार्गनिर्देशन गर्न, अहिलेको उसको स्वभाव हेरी भविष्यमा बच्चा कस्तो होला भन्ने कुराको निर्धारण गर्न सहयोग गर्छ।

शिक्षा विधामा मनोविज्ञानले व्यापक सहयोग गर्ने भएतापनि शिक्षा मनोविज्ञानको सैद्धान्तिक र व्यवहारिक पक्षका बीचमा अझैपनि गहिरो खाडल रहेको छ। धेरै शैक्षिक संस्थाहरुमा अझैपनि मनोविज्ञानका सिद्धान्तहरु र प्रयोगको सीमित जागरुकता र बुझाइ रहेको छ। ज्ञानको यो कमीले गर्दा कक्षाकोठामा मनोवैज्ञानिक सिद्धान्तहरु र प्रविधिहरुको प्रभावकारी कार्यान्वयनमा बाधा पुगिरहेको छ।

त्यसैगरी शिक्षामा मनोविज्ञानको सिद्धान्तहरु लागू गर्न प्रायः धेरै स्रोत तथा साधनहरु चाहिन्छ, जस्तै समय, बजेट, पेशागत तालिमहरु तर शिक्षकहरूको लागि अपर्याप्त स्रोत तथा साधनको कमीले मनोविज्ञानका सिद्धान्तहरुलाई व्यावहारिक शिक्षण रणनीतिहरूमा आवद्ध गर्न बाधा पुगिरहेको छ।

नेपाल जस्ता विकासोन्मुख देशहरूमा अझैपनि विद्यालयहरुमा परम्परागत शिक्षण विधिहरुको प्रचलन व्याप्त छ र त्यहाँ नयाँ मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोणहरु अपनाउन हिचकिचाउँने गर्दछन्।

मनोविज्ञानको सिद्धान्तहरुको व्यवहारिक प्रयोगका लागि प्रयाप्त खोज, अध्ययन तथा अनुसन्धानको आवश्यक पर्दछ। यसका लागि उचित समय दिन नसक्दा र नचाहँदा मनोवैज्ञानिक सिद्धान्तहरुको कार्यान्वयनमा बाधा पुगिरहेको छ।

त्यसैगरी शिक्षा मनोविज्ञानको सिद्धान्तको व्यवहारिक प्रयोगमा विद्यार्थीहरु र अभिभावकहरु पनि बाधक बनिरहेका छन्। उनीहरू अझैपनि परम्परागत शिक्षा पद्धतिलाई आत्मसाथ गरिरहेको हुँदा उनीहरुले यस प्रति असहमती जनाउन सक्छन्।

मनोविज्ञानले प्रतिपादन गरेका सिद्धान्तहरूलाई शिक्षणमा कसरी प्रयोग गर्ने , कुन तवरले प्रयोग गर्ने भन्ने जस्ता स्पष्ट दिशा निर्देश नहुँदा मनोविज्ञानका सैद्धान्तिक पक्षहरूको कार्यान्वयनमा जटिलता आएको छ।

छोटकरीमा भन्नुपर्दा मनोविज्ञानका सैद्धान्तिक पक्षहरुको व्यवहारिक प्रयोग कठिन भए तापनि शिक्षकहरुमा सचेतना-निर्माण, राम्रो शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम, सहयोगी वातावरण र सान्दर्भिक अनुसन्धान मार्फत यी चुनौतीहरुलाई सम्बोधन गरेर, मनोविज्ञानका सिद्धान्तलाई अझ सफलतापूर्वक लागू गर्न र शिक्षण अभ्यासहरु सुधार गर्न सकिन्छ।

हेटौंडा - ९

मेरी आमा

अनिश मंग्राती

आषाढको दिन
लछारपछार गर्दै
झमझम झरीमा पनि
माली गाई भोकाउँछे कि भन्ने पिरले,
राते बाच्छो रिसाउँछ कि भन्ने चिन्ताले,
विहान सबेरै मेरी आमा
बराउली र करूवा खोला तरी
खेतका कान्लाहरूमा
खेल्दाखेल्दै,
एक डोको घाँसका भारीसँगै घर फर्किन्छिन्।

घरको काम भ्याइओरी
खाली खुट्टामा,
कति संयमित भै
उनी भुलभुले पुग्छिन्
अनि
पुनः बराउली र करूवालाई
पछाडि छोड्दै
हातमा सानो घुम,
पोहोर सालमात्रै
तिनै,
सीताराम हजुरबाले बुनेको हुनुपर्छ
अनि उस्तै,
टाउकामा त्यहि पुरानो रूमाल
कत्ति सुहाएको।

खेतका गराहरूले उनीलाई नै
पर्खिरहे झैं लाग्छ,
चिप्ला आलीहरूले
उनकै स्पर्श खोजिरहेको भान गराउँछ
मसिना, हरिया
तिनै धानमा बिउहरूले
उनी आउने बाटो हेरिरहे झैं लाग्छ
तर उनी
सुस्तसुस्त
पछ्याउँदै आफ्नै लयमा
अगाडि बढ्दैछिन्
नयाँ उमंगको साथमा।

लाठेहरूको हँ हँ र
रोपारहरूको ठट्टाले
फाँटका गराहरू
पूरा-पूरा जागेको छ
कैयौं महिना,
हप्ता
अनि
दिन
सायद यसैको प्रतीक्षामा हुनुपर्छ
यहि दिनको
तर मेरी आमा मौन छिन्
एउटा गराबाट अर्को गरामा छिर्दा
केहिबेर सुस्ताउँछिन्
त्यहि चिप्लो आलीको डिलमा उभिएर
एकतमाससँग
आफ्नै टाउको नजिकमा उभिएको
लमतन्न महाभारत पर्वततिर आँखा नचाउँछिन्
अनि आकाशका कालो मडारिएको
बादलतिर एक चक्कर लगाँउदै
भन्छिन्
आज पनि पानीले रूझाउला जस्तै छ।

हेटौंडा-१८

दावा लामा थिङ
कक्षा-९, सेक्शन नारायणी
श्री निर्मल सेकेन्डरी स्कूल

चित्रकला

आमा

आशिया

आमा हजुरले मलाई यो संसारमा ल्याउनुभयो
मेरो पालनपोषण गरी मलाई ठूलो बनाउनुभयो
कसरी चुकाउन सक्नु हजुरको योगदान
हजुरनै हुनुहुन्छ मेरो पहिलो भगवान।-२

नौ-नौ महिना कोखमा राखी गर्नु भयो मेरो पालनपोषण।
म पनि ठूलो भई गर्छु हजुरको नाम रोशन
मेरो जन्मदेखि मृत्युसम्म म हर्न चाहन्छु हजुरको अनुहार
हजुर नभई हुँदैन यो संसार।-२

आफै नखाई मलाई खुवाउनुभयो
दुःख कष्ट गरी मलाई पढाउनुभयो
किन हजुर हुनुहुन्छु यति धेरै महान
हजुर नै हुनुहुन्छ मेरो प्राण र मेरो जहान। -२

बालजागृति इङ्गलिस सेकेण्डरी स्कुल,

विविध काम

नविन श्रेष्ठ

इजलासमा वकिलहरु, बस्छन् मुद्दा हेर्न
नेताहरु शासन गर्छन्, देशको मुहार फेर्छ
नेवारहरु उत्कृष्ट छन्, सदैव व्यवसाय गर्न
नगर्चीहरु कुसल छन्, फाटेका वस्त्र हेर्न

शिक्षण कला देखाउन, शिक्षक अगाडि छन्
दलालहरु ठगी गर्छन्, डर त्रास नलिईकन,
किसानहरु खेती गर्छन्, नामको छ कमि
गरिबहरुलाई धम्काउँछन्, धनी हुँ म भनी

इन्जिनियरहरु सिपालु हुन्छन् स्केचहरु केर्न
सुपरभाइजरहरु बस्ने गर्छन् कर्मचारी हेर्न
भ्रष्टाचारीहरु भ्रष्टाचार गर्छन् खाली पेट भर्न
कसाहीहरु बस्ने गर्छन बाखा, राँगा मार्न

विषादी बेच्न सिपालु हुन्छन् सबै एग्रोभेटहरु
लेखकहरु रुचाउँछन् लेख्न विभिन्न लेखहरु
सशस्त्र डगरमा बस्छन् कानुन कार्यान्वयन गर्न
देशको अवस्था पहेले भन्दा पूर्णरुपले फेर्न

फूलबारी

दिपिका बिडारी

कति राम्रो फुलबारी
बीउ पनि धेरै
फुलको राम्रो सुगन्ध

फुल देखेपछि
खुशी हुन्छ मन त
हेरी राखम जस्तो लाग्छ

मेरो प्यारो फुलबारीमा धेरैधेरै फुल रोप्नु पर्छ
मेरो भाइले पनि फुलको बीउ धेरै छर्छ
मलाई मेरो परिवारलाई फुल मन पर्छ

घरको वरिपरि भाइले फुल धेरै रोप्छ
फुललाई कहिले पनि कुल्चिन हुँदैन
बरु रोडमा टेके पनि मेरो मन त रुदैन
मेरो प्यारो फुलबारी

धेरै माया लाग्छ
फुलबारीलाई कहिले पनि
कुल्चिन हुँदैन
बरु रोडमा टेके पनि मेरो मन रुदैन

अमर मावि, कक्षा-७

घरेलु हिंसा

अमित गादव

सबैजना होऔं है एकता
समाजमा बढाऔं है मानवता
नगरौं कसैमाथि पाप
नत्र अवश्य लाग्नेछ श्राप

शान्तिलाई गरौ स्वीकार
घरेलु हिंसालाई गरौं बहिस्कार
समाजमा बढाऔं चेतना
नगरौं कसैमाथि यातना

आफ्ना बच्चालाई देऊ किताब, कलम र कापी
बन्न नदेऊ अपराधी र पापी
हुनेछ सबैको हित
यदि भयौं भने हामी सुरक्षित

गर्न सिकौं सत्कर्म
बुझ्ने गरौं अरुको मर्म
दियो भने अरुलाई दुःख
पाउँदैनौ तिमीले पनि सुख

घरेलु हिंसा हो ठूलो अपराध
यसविरुद्ध लडौं मिलेर एकसाथ
घरेलु हिंसालाई हटाऔं
आफ्ना छोराछोरीलाई बचाऔं

भूटनदेवी मावि, कक्षा-१०

तपाईका साहित्यिक रचनाहरू समृद्ध समाज दैनिकमा प्रकाशन गर्ने ईच्छा भए
sambridhasamaj@gmail.com
समृद्ध समाज राष्ट्रिय दैनिक

जीवनको मोल

सरोजप्रसाद साह

जीवनको मोल याद आउँछ
जब फाँसी नजिक हुन्छ
आँखाको मोल याद आउँछ
जब आँखा कमजोर हुन्छ
बाबाको हात याद आउँछ
जब बाबाको साथ छुट्छ

त्यो बाबाको माया बुझेनौ,
अब किन तिमी रून्छौ
त्यो जीवनलाई किन बुझेनौ
अब किन तिमी रून्छौ

साथीको मोल याद आउँछ
ज्ब साथीको साथ टुट्छ
जीवनको मोल याद आउँछ
जब फाँसी नजिक हुन्छ

तिमीले साथीको अर्थ जानेनौ,
तिमीले मायाको मोलै बुझेनौ
अब नझार कलंकित आसु
तिमीले बुझेर पनि बुझेनौ

पानीको मोल याद आउँछ
जब कोही प्यासले व्याकुल हुन्छ
साथीको मोल याद आउँछ
ज्ब साथीको साथ छुट्छ
जीवनको मोल याद आउँछ
जब फाँसी नजिक हुन्छ

चार मुक्तक

भोलानाथ सुवेदी

यहाँ बत्ती नभएपछि टावर पनि हुँदैन
आफ्ना नभएपछि पावर पनि हुँदैन
सबै शक्तिको पछाडि दौडिएपछि
शक्ति दिनेमा पनि शक्ति हुँदैन ।

हिसाबमा गडबडी भयो भन्ने आरोप छ
सुनलाई लसुन बनाए भन्ने आरोप छ
भ्याट लागेको प्याज काटेर आएका अरे
बेकसुरमा धरधरी रोयो भन्ने आरोप छ ।

उहाँ आलु रोपेर पिँडालु खोज्नु हुन्छ
हातले तालु छामेर मायालु भन्नू हुन्छ
चेत उहाँको अगाडि नै हराइसकेको हो
भद्रगोल भयो भनेर अनेक गर्नु हुन्छ ।

यता छाम्दा उता दुख्ने व्यथा लाग्यो अरे
सबलाई पालैपालो ज्यादा लाग्यो अरे
रुघा लागी विदेश जानु भएकोथ्यो उहाँ
जिरा पानी तीन पटकमा सबै भाग्यो अरे ।

अटल पहाड

अनुषा उप्रेती

समाई हात सिकायौँ हिँड्न संसारै देखायौ
काँधमा बसी खेल्थैँ म कति याद नै दिलायौ
फाटेका लुगा लगाई आफ्नो वास्ता नै गरेनौ
बच्चाको खुसी चाहना सम्झी समस्या नै झेल्यौँ ।

नवीन ठाउँ छैन है यहाँ कसैलाई चिनेको
बुबा है तिम्रो मायामा आज संसारै भुलेको
पराया सबै आफ्नोपन यहाँ कहाँ नै पाउनु ?
अटल तिम्रो ममता मैले कोबाट पाउनु ?

झल्झली याद आउँछ तिम्रो काँधमा झुलेको
मिठाई दिई फुस्ल्याउने रुँदा छैन है भुलेको
छोरी कै सपना साकार हुन शहर अन्मायौ
एक्लोपन झेल्यो छोरीलाई आफैँबाट नै बिछ्यायौँ ।

सत्कर्म सद्भाव सिकायौ राम्रो मार्गमा हिँडायौ
अरुको कुरा नसुनी सन्तान कै भलो चितायौ
सङ्घर्ष तिम्रो सक्दिनँ यहाँ वर्णन गर्न
लेखेर भन्न सकिने तिम्रो माया नै होइन ।

थकित हुँदा छहारी बन्ने प्रयत्न गर्नेछु
असल तिम्रो सन्तति बनी आँखैमा बस्नेछु
नरोऊ बाबा नगर याद फर्की है आउँला
सपना पूरा गरेर तिमीसँग नै बसौँला

कक्षा : ९, नवोदय शिशु सदन

विद्यार्थी

रामबाबु थापा

विद्यार्थीको परिभाषा,
जसमा हुन्छ विद्याको अभिलाषा,
जो उत्सुक छ जिज्ञासु छ,
नयाँनयाँ केही गर्न आतुर छ,
त्यो नै विद्यार्थी हो ।

जो मनोभावलाई सम्झन्छ,
त्यसमा चिन्तन मनन गर्छ,
हरेक काममा दह्रो उत्रन्छ,
अनुशासनमै हुर्कन्छ, बढ्छ,
त्यो नै विद्यार्थी हो ।

सङ्घर्ष उसको परिचय हो,
लक्ष्य नै जसको गन्तव्य हो,
जो लडेर पनि उठ्न जान्दछ,
बिघ्न बाधाहरुसँग डराउँदैन,
त्यो नै विद्यार्थी हो ।

इमान्दारी उसको श्रृङ्गार हो,
सत्य जसको आधार हो,
जो स्वाभलम्बी छ सदाचारी छ,
जो सङ्कल्पित छ मृदुभाषी छ,
त्यो नै विद्यार्थी हो ।

जसले नयाँनयाँ सपना बुन्छ,
आफ्नो कर्तव्य पथमा हिँड्छ,
सफलता नै उसको पूँजी हो,
परिश्रम नै जसको हतियार हो,
त्यो नै विद्यार्थी हो ।

दुईचोटि पढ्छ एकचोटि लेख्छ,
एकचोटि पढ्छ दुईचोटि लेख्छ,
विना रोकटोक सुन्दर भविष्य देख्छ,
आफू बन्छ परिवार र देश बनाउँछ,
त्यो नै विद्यार्थी हो ।

विनम्रता उसको पहिरन हो,
विद्या नै जसको शान हो,
जसलाई कर्तव्यको ज्ञान छ,
त्यो नै देशको कर्णधार हो,
त्यो नै विद्यार्थी हो ।

नारीको स्वतन्त्रण

संस्कृति महत

नारीको स्वतन्त्रण
सीमा नाग्छन् भनी
बन्द भएको ढोका
खोल्न चाहन्छु म
रुखो शब्दले बाँधेको
जन्जिर सफलताले
तोड्न चाहान्छु म

पन्छी जस्तै
पखेँटा फैलाई
खुला आकाशमा
उड्नु छ मलाई
यो जीवन सुख साथ
स्वतन्त्र भई
नाच्नु छ मलाई

समजाका ती
ताना र वचनले
मलाई सफल हुन
दिएन कहिल्यै
ती तानाहरुको रुखो पनले
मलाई अघि बढ्न
दिएन कहिल्यै
किन म हिँड्नु हुँदैन
पुरुष जस्तै आफ्नो
शिर उचाली
किन मसँग अधिकार छैन
आफ्नो रहर पूरा
गर्नका लागि

घर बाहिर पाइला
चाल्न पनि
किन मेरो मन
डराउने गर्छ अझैं
किन सपना पूरा गर्न
अघि बढ्ने मेरो त्यो पाइला
पछि सर्छ सधैँ
छोरी जन्मी भनेर
किन दुःख मान्छन्
समाजका ती प्रत्येक व्यक्ति
जीवनभर दुःख, पीडा र
कष्ट किन सधैँ
सहनुपर्छ नारीले

अब मेरो अघि बढ्ने
सपनामा लगाइएको ताला
खोल्नु छ मैले
मलाई रोक्न
बाँधिएको जन्जिर
सफल भएर टोड्नु छ मैले
समाजको तानाको वास्ता नगरी
खुसीसाथ उचो उडान
लगाउनु छ मलाई
अरु केही माग छैन
महोदय
स्वतन्त्र भई
बाच्नु छ मलाई

कक्षा : ९
नवोदय शिशु सदन

‘म’

निकिता भट्टराई

सयौँपल्ट लेख्न खोज्छु
ती कापीमा पानामा
र
कोर्न खोज्छु
अनेकौं शब्दहरु
तर
केवल आउँछ
एउटै शब्द
‘मु
जुन ‘मु म आज छु
सायद त्यो ‘मु लाई
मैले कहिल्यै नियाल्न सकिनँ
त्यो ‘मु जो के सही
र के गलत
के ठिक र के बेठिकमा
अल्झिएको थियो
त्यो ‘मु लाई सम्झाउनै सकिनँ

आज त्यो म नौलो ‘मुमा
परिवर्तन भएको छ
उसलाई ती संसारी
माया भन्दा
यी हावा पानी
आकाश, रुख र
सारा प्रकृतिमा मोह जागेको छ
त्यो ‘मु आज
यी छानाबाट खसेका
मोति जस्ता पानीका
थोपाहरु नियाल्छ
त्यो ‘मु आज
आकाशका बादलहरु
हेर्न रुचाउँछ ।

सायदै आजको ‘मु को
कसैले पत्तो पाएकै छैन
सायदै आजको ‘मु लाई कसैले
चिन्न खोजेको छैन
वा सायदै आजको ‘मु को
अस्तित्व यो लोकमै छैन

कक्षा : १२
हेटौंडा स्कुल अफ म्यानेजमेन्ट

गाउँखाने कथा

१. सुरिलो रुखको लामकाने पात,
खात लाग्ने स्वादिलो जात ।
- केरा

२. सानी नानीका दाँतै दाँत ।
- काँइयो

३. वरिपरी डाँडा, माझमा खोल्सो ।
- मुख

४. वरिपरी डिल माझमा टार, काम सकिनासाथ नुहाउन हतार ।
- थाल

५. वारि फुस्स, पारी ढ्वाङ्ङ ।
- बन्दुक

नमिठो अतित

निश्चल शर्मा

सक्छौ मेरो यो शरीरलाई छातीमा टास्न...?
सक्छौ भने मेरो सबै तस्बिरहरुलाई जलाइ देउ
म केही बोल्ने छैन..!
तिमी बोल्दा म सुन्छु, देख्छु ।
म बोल्छु तिमि सुन्दैनौ, देख्दैनौ ।
त्यो पारीको किरणबाट, तिम्रो साथबाट धेरै टाढा
भएँ म...
सपना त केबल सपना मात्र भयो !
तिम्रो न्यानो अङ्गालोमा हराउने तिम्रो मधुर
नयनमा हराउने सपना त केबल सपना नै भयो ।

साताको राशिफल

पं. ज्यो. तोयानाथ सुवेदी
सम्पर्क : ९७४५०२८५५५

मेष राशि: मित्र र परिवारजनसँगको सम्बन्ध ठिकै रहला । अप्ठ्यारो र झन्झटिलो मार्गमा अघि बढ्ने समय देखिन्छ । कामको परिणाम लाभदायी हुनसक्छ । व्यापार–व्यवसाय दुवै चुनौति पूर्ण रहलान् । महत्वपूर्ण काम छ भने आफ्नै उपस्थितिमा गर्दा राम्रो रहला ।

वृष राशि: न्यायिक तथा प्रशासनिक क्षेत्रका काममा सक्रिय भइने समय योग छ । मान–सम्मान र प्रतिष्ठा प्राप्त गर्न सकिने छ । प्रयासबाट उत्तरोत्तर उपलब्धि लिन सकिने छ । आर्थिक समस्या बढ्न सक्छ । मायाप्रेम, खानपिन एवं भेटघाटको अनुकूलता मिल्ने समय छ । कल्पना र भावनामा केन्द्रित भइएला । अध्ययन–अध्यापन र धार्मिक कार्यबाट लाभ प्राप्त ।

मिथुन राशि: सकारात्मक र व्यवहारिक सोचको विकास होला । आफूभन्दा ठूलाको सुझाव ग्रहण गर्दा राम्रो हुनेछ । मनमा रिस, घमण्ड र अहंकारको प्रवेश हुनेछ । तर्क, बहस र वादविवादको स्थिति पनि आउन सक्छ । मनोद्वेव र रिसराग बढ्न सक्छ । व्यापार–व्यवसाय मध्यमकारक रहेको छ । धार्मिक तथा सामाजिक काममा सरिक भइने छ ।

कर्कट राशि: घरायसी समस्यामा केन्द्रित रहनुपर्ला । चुनौति र बाधा अड्चन दूर गर्न सकिने छ । गृहमुख र प्रेमजीवनका लागि त्यति अनुकूल समय देखिदैन । आध्यात्मिक र परोपकारजन्य काममा सरिक भइने छ । परीक्षा र प्रतिस्पर्धाका काममा सफलता मिल्ला । प्रेम प्रसंगमा प्रगाढ सम्बन्ध होला । अध्ययन– अध्यापन दुवै क्षेत्रमा सफलता ।

सिंह राशि: आक्रामक व्यवहारका कारण आफन्त वा शुभचिन्तकमा गलत प्रभाव पर्न सक्छ । मित्रहरुले समेत आलोचना गर्लान् । दौडधूप गर्नुपर्ने कामहरु मध्यम रहलान् । कार्यदलीय काममा खासै परिश्रम गर्नुपर्दैन । परोपकारी काममा लगानी बढ्ला । विश्वासपात्रबाट गोप्य कुरा खोलिएला । पढाइ–लेखाइ ठिकै रहने छ ।

कन्या राशि: पराक्रमी र सामाजिक क्रियाकलापमा संलग्न हुने समय छ । सिर्जनातमक र रचनात्मक क्रियाकलापमा जुट्न सकिने छ । व्यापारिक दृष्टिले नयाँ काम गर्न सकिने समय योग छ । यात्रा योग र लाभ प्राप्त होला । पराक्रम बढ्ने र प्रतिष्ठा प्राप्ति । सामाजिक तथा धार्मिक काममा सरिक भइने छ । अध्ययन– अध्यापनका काममा सरिक ।

तुला राशि: आफन्तका सहयोग जुटाएर कुनै काम निकाल्न सकिने समय छ । घर गृहस्थीमा आवश्यक भौतिक सामान खरिद गर्ने बाध्यात्मक परिस्थिति पनि खडा हुन सक्छ । व्यापार–व्यवसायका क्षेत्रबाट लाभ होला । परदेशको बसाई लाभप्रद नै मान्नुपर्दछ । अभिव्यक्ति कौशलतामा निखार आउने छ । पढाइ–लेखाइका काममा समय व्यतित ।

वृश्चिक राशि: नयाँ कामका लागी बिचार र धारणा सल्बनाउँला । जोश, जाँगरमा वृद्धि होला । विपक्षीको मनोबल कमजोर होला । बन्द व्यापारमा भएका बाधा व्यवधान हट्दै जानेछन् । सफलता र असफलता बराबर रहनेछन् । रचनात्मक क्षमताको विकासका लागि प्रयास गर्ने समय छ । घरायसी सुख सुविधा प्राप्त होला । वैदेशिक रोजगारी हुने समय छ ।

धनु राशि: परिबन्ध वा बाध्यतामा खर्च हुने समय छ । मान–प्रतिष्ठा र सम्मानमा आधार पर्ने समय छ । जिम्मेवारीप्रति हेलचेक्राइँ नगर्दा राम्रो होला । व्यापार–व्यवसाय मध्यमकारक रहेको देखिन्छ । माङ्गलिक कार्यको कुराकानी बढ्ला । प्रेम, प्रणय र भावनामा मन आकर्षित बन्ला । विद्या प्राप्ति र पठनपाठनमा मन द्विविधा होला ।

मकर राशि: व्यस्तताका बीचमा समय बित्नेछ । व्यक्तित्व विकासमा सकारात्मक परिवर्तन आउला । इष्टमित्रबाट सहयोग प्राप्त होला । पद प्रतिष्ठा प्राप्तिको समय छ । शेयर कारोबारबाट लाभ प्राप्त होला । प्रशासनिक तथा व्यवहारिक कामबाट लाभ । हिम्मतले कामम गर्दा राम्रो । मनमा कौतुहल र छटपटी बढ्ला । पढाई ठिकै छ ।

कुम्भ राशि: पारमार्थिक र जनकल्याणका काममा खट्नुपर्ने समय छ । दाम्पत्य सुख प्रेमसम्बन्ध तथा पारिवारीक स्थितिमा शुभफल पाइने छ । बौद्धिक क्षेत्र र सिर्जनात्मक काम र रचनात्मक काममा सफलता प्राप्त । व्यापार–व्यवसाय मध्यमकारक छ । कर्तव्यप्रति सचेत हुने समय छ । सामाजिक तथा राजनैतिक काममा सरिक भइने समय छ ।

मीन राशि: चुनौति र संघर्षले सकारात्मक र आशावादी कामबाट लाभ प्राप्त । कर्मप्रति निष्ठा राखेर अगाडी बढ्दा राम्रो । सिर्जनात्मक कामबाट सन्तुष्टि प्राप्त । आफन्तको सरसहयोग प्राप्त हुने समय छ । कर्तव्य र स्वास्थ्यका बारेमा ध्यान पुऱ्याउनु राम्रो होला । व्यापार–व्यवसाय मध्यम छ । सामाजिक धार्मिक काममा सरिक ।

हेटौंडा कृषि बजार

हेटौंडा-४, मेनरोड

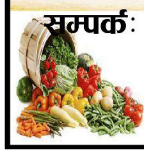
सूचना सूचना सूचना

यहि मिति २०८० साल असार ५ गतेबाट यस **त्रिवेणी भेजिटेबल मार्ट प्रा.लि** द्वारा संचालित हेटौंडा कृषि तरकारी बजार संचालन हुन गइरहेको छ ।

सेवाहरू
- एकै ठाउँमा सबै किसिमका खाद्यान्न सामाग्रीहरु जस्तैः स्वच्छ ताजा तरकारी, फलफूल, जुस ।
- दूध, दही लगायत दूधबाट बन्ने सबै किसिमका परिकारहरु ।
- खसी, कुखुरा तथा राँगाको मासु स्वच्छ तथा सफा वातावरणमा पाइने ।
- पर्याप्त पार्किङ्गको व्यवस्था भएको साथै मेनरोड र नारायणी मल सँगै जोडिएको र आवजावतको सजिलो व्यवस्था भएको
- सेकुरिटी गार्ड सहित सिसि क्यामराद्वारा निगरानी गरिने ।

(**नोट**: यस मार्टमा केही स्टल खाली भएकोले इच्छुक महानुभावले तुरुन्त सम्पर्क गरी आफ्नो स्टल सुरक्षित राख्नुहोला ।)

सम्पर्क: ९८० [illegible] ४१२१७२७९



आयोजक विजय युथलाई गोल्डकपको उपाधि

उपाधी हात पारेपछि तस्बीर खिचाउँदै विजय युथका खेलाडी र पदाधिकारी ।

समाज संवाददाता

हेटौंडाः आयोजक विजय युथ क्लबको आयोजनामा हेटौंडामा भएको विजय युथ गोल्डकप फुटबल प्रतियोगिताको उपाधि आयोजक क्लबले नै जितेको छ । शुक्रबार हेटौंडा-५ स्थित पिप्ले क्याम्पा रंगशालामा भएको फाइनलमा खेलमा पदमपोखरी युनाइटेडलाई २-१ गोलले हराउँदै आयोजक विजय युथले उपाधि जितेको हो ।

आयोजक विजय युथलाई उपाधि दिलाउन हिसुप थपलियाले दुई गोल गरे । उनले खेलमा ३७ औं र ४४ औं मिनेटमा गोल गरेको हो । खेलको म्यान अफ द म्याच थपलिया घोषित भए । पदमपोखरीका लागि दिपेश आले मगरले एक गोल गरे पनि टिमलाई हारबाट जोगाउन भने सकेनन् । विजेता विजय युथले २ लाख रुपैयाँसहित शिल्ड, मेडल तथा प्रमाणपत्र प्राप्त गरेको छ भने उपविजेता पदमपोखरीले १ लाख रुपैयाँमा चित्त बुझाएको छ ।

१६ वटा टिम सहभागी प्रतियोगितामा आयोजक विजय युथ समूह 'बी'को विजेता बन्दै फाइनल प्रवेश गरेको थियो भने पदमपोखरी समूह 'ए'को विजेता बन्दै फाइनल प्रवेश गरेको थियो । आयोजक विजय युथले पहिलो खेलमा अग्रसर युवा क्लबलाई क्वाटरफाइनल प्रवेश गरेको थियो ।

क्वाटरफाइनलमा बागमती प्रदेश प्रहरी गणलाई हराएर सेमिफाइनल प्रवेश गरेको थियो भने चाइना पब्लिकलाई हराउँदै फाइनल प्रवेश गरेको थियो । पदमपोखरीले हर्नामाडीलाई हराउँदै क्वाटरफाइनल प्रवेश गरेको थियो । क्वाटरफाइनलमा नागस्वती एफसीलाई र हेटौंडा फुबटल एकेडेमी 'ए'लाई सेमिफाइनलमा हराउँदै फाइनलमा प्रवेश गरेको थियो ।

प्रतियोगिताको सर्वोत्कृष्ट खेलाडी विजय युथका हिसुप थपलिया घोषित भए । उनले १० हजार रुपैयाँसहित ५ लाख रुपैयाँ बराबरको बीमा सेवा प्राप्त गरेको छ । यस्तै, प्रतियोगिताको उत्कृष्ट फरवार्ड विजय युथका विदेशी खेलाडी मार्टिन, उत्कृष्ट मिडफिल्डर रुपेश केसी, गोलरक्षक सरोज भोलन र उत्कृष्ट कोच सुनिल लो घोषित भएका छन् । पदमपोखरीका सुरज विष्ट उत्कृष्ट डिफेन्डर घोषित भए । विधागत उत्कृष्ट सम्पूर्णलाई नगद ५-५ हजार रुपैयाँ प्रदान गरिएको छ ।

हेटौंडा उपमहानगरको नगर सभा आज बस्दै

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा उपमहानगर पालिकाको दोस्रो नगर सभा आज शनिबार बस्दै छ । आर्थिक २०८०/८१ को नीति तथा कार्यक्रम र बजेटको विषयमा छलफलका लागि शनिबार बिहान ११ बजे नगर सभा बैठक बस्न लागेको हो ।

नगर उपप्रमुख राजेश बानियाँले असार १ गते नीति तथा कार्यक्रम र बजेट प्रस्तुत गर्नुभएको थियो । उपप्रमुख बानियाँले हेटौंडा उपमहानगरपालिकाले आगामी आर्थिक वर्ष २०८०/८१ का लागि २ अर्ब ६० करोड ६५ लाख ४० हजार ८ सय रुपैयाँ बजेट प्रस्तुत गर्नुभएको थियो । उपमहानगरले आन्तरिक श्रोतबाट ८३ करोड ६६ लाख ६२ हजार ७० रुपैयाँ, राजश्व बाँडफाँडबाट ५९ करोड १४ लाख १० हजार ७ सय ३० रुपैयाँ, प्रदेश सरकारबाट ३ करोड ३४ लाख ६८ हजार रुपैयाँ र संघीय सरकारको अनुदानबाट १ अर्ब १४ करोड ५० लाख रुपैयाँ बानियाँले प्रस्तुत गर्नुभएको हो । उपमहानगरले पूर्वाधार विकासतर्फ १ अर्ब रुपैयाँ, आर्थिक विकासतर्फ ११ करोड ७६ लाख, सामाजिक विकासतर्फ ९२ करोड ९२ लाख रुपैयाँ, वातावरण तथा विपद् व्यवस्थापनतर्फ ७ करोड १५ लाख रुपैयाँ, संस्थागत विकास, सेवा प्रवाह र सुशासनतर्फ ४ करोड २२ लाख रुपैयाँ बजेट विनियोजन गरेको छ ।

नगर सभामा प्रस्तुत भएको बजेट माथि नगर सभाका सदस्यहरु बीच छलफल हुने प्रवक्ता सविन न्यौपानेले जानकारी दिनुभयो । बजेटमा केही परिमार्जन पनि हुन सक्ने उहाँको भनाई थियो । बैठकबाट उठेका महत्वपुर्ण विषय परिमार्जन गर्न सकिने जानकारी दिनुभयो ।

थाहासञ्चारले मनायो धान दिवस

समाज संवाददाता

थाहासञ्चारले मनायो धान दिवस

हेटौंडाः रेडियो थाहासञ्चारले मकवानपुरगढीमा २० औं राष्ट्रिय धान दिवस मनाएको छ । थाहासञ्चारले मकवानपुर जिल्लाकै सबैभन्दा बढी धान उत्पादन हुने मकवानपुरगढी गाउँपालिकामा धान दिवस मनाएको हो । गाउँपालिका अध्यक्ष, वडा अध्यक्षहरुसहित स्थानीयको सहभागितामा स्थानीय किसानको खेतमा सामूहिक धान रोपेर दिवस मनाइएको हो ।

स्टेशन म्यानेजर गोकुल अधिकारीको सभाध्यक्षतामा भएको रोपाईं कार्यक्रममा मकवानपुरगढी गाउँपालिका प्रमुख दोर्जे लामा स्याङ्तानको प्रमुख आतिथ्य रहेको थियो । हिलोमा धान रोप्न खेतमा पुग्नुभएका गाउँपालिका अध्यक्ष लामाले मकवानपुरगढीको समृद्धिको आधार नै कृषि भएको बताउनुभयो । उहाँले गाउँपीलकामा हाल १४ सय हेक्टर जमिनमा धान खेती हुने गरेको बताउनुभयो । अघिल्लो वर्षहरुमा २ हजार हेक्टर जमिनमा धान खेती हुने भए पनि अहिले धानखेती कम हुँदै गएको उहाँको भनाइ छ ।

५ नम्बर वडा अध्यक्ष दिपेश दाहालले कृषिको माध्यमबाट समग्र पालिकाको समृद्धिको आधार तय गरेको र कृषिमा यान्त्रीकरणका लागि वडाले पनि बजेटको व्यवस्था गरेको बताउनुभयो । उहाँले प्रविधिको प्रयोग गरी कृषिलाई व्यावसायीकरण गरेर अघि बढेमात्र किसानले यसबाट लाभ लिन सक्ने बताउनुभयो । यान्त्रीकरणका लागि किसानलाई विशेष अनुदानको व्यवस्था गरिएको उहाँको भनाइ छ । मकवानपुर गढी गाउँपालिका -५, सिमलटारमा भएको रोपाईमा दहि चिउरासमेत खाएर कार्यक्रमको समापन गरिएको थियो ।

विभिन्न घटनामा एकैदिन ४ जनाको मृत्यु

समाज संवाददाता

हेटौंडाः विभिन्न घटनामा एकैदिन ४ जनाको मृत्यु भएको छ । बागमती प्रदेशको नुवाकोट, धादिङ, काभ्रेपलाञ्चोक र दोलखा जिल्लामा एकैदिन ४ जनाको मृत्यु भएको हो ।

नुवाकोट जिल्लाको लिखु गाउँपालिका-३ मा खोला तर्ने क्रममा खोलाले बगाएर एक जनाको मृत्यु भएको छ । मृत्यु हुनेमा सोही स्थान बस्ने ५५ वर्षीय रत्नबहादुर राई रहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

बिहीबार बेलुका ९ बजेको समयमा ढिकुरेबाट घर जान तादी खोला तर्ने क्रममा राईलाई खोलाले बगाउँदा बेपत्ता भएका थिए । बेपत्ता भएका राई तादी खोलाबाट ७ किलोमिटर तल बेलकोटगढी नगरपालिका-१२, नारायण पुलमुनि किनारमा मृत फेला परेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

धादिङ जिल्लाको त्रिपुरासुन्दरी गाउँपालिका-४, बिगाउँमा सर्पले टोकेर एक जनाको मृत्यु भएको छ । मृत्यु हुनेमा सोही स्थान बस्ने ४५ वर्षीय किशन श्रेष्ठ रहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

श्रेष्ठलाई बिहीबार आफ्नै घरमा सर्पले टोक्दा घाइते भएका थिए । घाइते श्रेष्ठलाई उपचारको लागि शुक्रराज ट्रपिकल अस्पताल टेकु काठमाडौं लगेकोमा उपचारको क्रममा मृत्यु भएको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

यस्तै, काभ्रेपलाञ्चोक जिल्लाको पनौती नगरपालिका-२, नयाँगाउँमा पानीको ट्याङ्कीमा डुबेर एक बालिकाको मृत्यु भएको छ । मृत्यु हुनेमा सोही स्थान बस्ने सकुल आचार्यको ३ वर्षीया छोरी आशिका आचार्य रहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

आचार्य शुक्रबार बिहान ११ बजेर ३० मिनेटको समयमा घरदेखि ५० मिटर पर रहेको पानीको ट्याङ्कीमा डुब्दा घाइते भएकी थिइन् । उपचारका लागि बालिकालाई शिर मेमोरियल अस्पताल बनेपा लगिएकोमा उपचारको क्रममा मृत्यु भएको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

दोलखा जिल्लाको कालिञ्चोक गाउँपालिका-४, बन्चरेमा एकजना बसभित्र सुतेको अवस्थामा मृत फेला परेका छन् । मृत फेला पर्नेमा गौरीशंकर गाउँपालिका-३, मोहत्तरा बस्ने २९ वर्षीय नारायण खत्री रहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

बिहीबार राति बा ३ ख ८३९ नम्बरको बस पार्किङमा राखेर खत्री बसभित्र सुतेका थिए । शुक्रबार बिहान ६ बजेको समयमा बसभित्रै मृत फेला परेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

अस्पताललाई बैंकले दियो टिभि

समाज संवाददाता

हेटौंडाः कृषि विकास बैंक लिमिटेड हेटौंडा शाखाले संस्थागत सामाजिक उत्तरदायित्वअन्तर्गत हेटौंडा अस्पताललाई टिभि सहयोग गरेको छ । अस्पतालमा आउने विरामी र तिनका सहयोगीलाई स्वास्थ्यसम्बन्धी उपयोगी सूचना तथा जानकारी प्रदान गर्नका लागि उपयोगी हुने विश्वाससहित बैंकले टिभि सहयोग गरेको जनाएको छ ।

मदन भण्डारी स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानको शिक्षण अस्पताल हेटौंडा अस्पताल सञ्चालन तथा व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष राजेश प्रसाई, निमित्त मेडिकल सुपरिटेन्डेन्ट रामचन्द्र सापकोटालाई कृषि विकास बैंक लिमिटेड प्रदेश कार्यालयका वरिष्ठ शाखा प्रमुख नुरप्रसाद गौतम, हेटौंडा शाखाका प्रबन्धक तीर्थराज पौडेलले टेलिभिजन हस्तान्तरण गर्नुभयो ।

वंशगोपाल माविलाई प्रोजेक्टर सहयोग

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा उपमहानगरपालिका ६ नम्बर वडा कार्यालयले वंशगोपाल माध्यमिक विद्यालयलाई प्रोजेक्टर सहयोग गरेको छ । वडा अध्यक्ष विष्णुबहादुर दाहालसहित वडा सदस्यहरुले संयुक्त रुपमा शुक्रबार विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष श्यामप्रसाद श्रेष्ठलाई ४ वटा प्रोजेक्टर हस्तान्तरण गर्नुभयो ।

वडाको २ लाख रुपैयाँ अनुदानमा विद्यालयलाई प्रोजेक्टर सहयोग गरेको वंशगोपाल माध्यमिक विद्यालयका प्रधानाध्यापक रमेशप्रसाद लामिछानेले जानकारी दिनुभयो । प्रविधिमैत्री शिक्षा प्रदानका लागि विद्यालयको प्रत्येक कक्षाकोठामा सिसि क्यामरा, प्रत्येक शिक्षकको हातमा ल्यापटप र प्रोजेक्टर हुनुपर्ने प्रधानाध्यापक लामिछानेको भनाइ छ । गत वर्ष प्रदेश सरकारले विद्यालयलाई २० वटा ल्यापटप सहयोग गरेको थियो । विद्यालय र शिक्षालाई प्रविधिमैत्री बनाउन १० वटा ल्यापटप, २२ वटा सिसि क्यामरा र १५ वटा प्रोजेक्टरको आवश्यकता रहेको लामिछाने बताउनुभयो । आउँदो शैक्षिक सत्रमा स्थानीय र प्रदेश सरकारबाट यस्ता सहयोगको अपेक्षा गरिएको उहाँले बताउनुभयो । वंशगोपाल माविमा करिव एक हजार विद्यार्थी र ३० जना शिक्षक छन् ।

रोटरी क्लबमा पराजुली पदस्थापित

समाज संवाददाता

हेटौंडाः अन्तर्राष्ट्रिय स्वयम्सेवी संस्था रोटरी इन्टरनेशनलको सदस्य क्लब रोटरी क्लब अफ मकवानपुरको अध्यक्षमा अञ्जनी कुमार पराजुली पदस्थापित हुनुभएको छ । शुक्रबार हेटौंडामा एक समारोहकाबीच वर्ष २०२२/२३ का अध्यक्ष कृष्णबहादुर कार्कीले पराजुलीलाई अध्यक्ष पद हस्तान्तरण गर्नुभएको हो । हेटौंडा उपमहानगरपालिकाका उपप्रमुख राजेश बानियाँको प्रमुख आतिथ्यमा पदस्थापन समारोह भएको हो ।

निर्वाचित अध्यक्षमा अनिल अग्रवाल रहेको क्लबमा अध्यक्ष पराजुलीले मनोनित अध्यक्षमा विजय कुमार श्रेष्ठ, उपाध्यक्षमा भजकृष्ण गोर्खाली, सचिवमा मनोज ढोडारी, कोषाध्यक्षमा पवन तिमल्सिना, सहसचिवमा समेन्द्र पौडेल, सहकोषाध्यक्षमा विज्ञान रिमाललाई नियुक्त गर्नुभएको छ । रोटरी क्लब अफ मकवानपुरको नवौं पदस्थापन कार्यक्रममा क्लबका संस्थापक अध्यक्ष ज्ञानकृष्ण प्रजापति, पूर्वअध्यक्षहरु ज्योति रत्न बज्राचार्य, पुरन बहादुर जोशी, कविन सांगामी, रोटरी क्लब अफ मकवानपुरका एसिस्टेन्ट गभर्नर रामप्रसाद शर्मा, रोटरी क्लब अफ हेटौंडाका अध्यक्ष सुयशको पनि उपस्थिति रहेको थियो ।

कालीदेवीका विद्यार्थीलाई पोशाक वितरण

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मकवानपुरको मकवानपुरगढी गाउँपालिका-३ कालिखोलास्थित कालीदेवी आधारमूत विद्यालयमा अध्ययनरत सम्पूर्ण विद्यार्थीलाई विद्यालय पोशाक वितरण गरिएको छ । सोमबार विद्यायलको ३६ औं अभिभावक भेलाको अवसरमा विद्यालयमा अध्ययनरत ४० जना विद्यार्थीलाई पोशाक वितरण गरिएको विद्यालयकी शिक्षक चन्द्रदेवी बलले जानकारी दिनुभयो ।

यस्तै कक्षा १ का चार जना विद्यार्थीलाई झोला वितरण गरिएको शिक्षक बलले बताउनुभयो । विद्यालयमा अहिले तल्लो कक्षामा विद्यार्थी संख्या न्युन रहेको उहाँले बताउनुभयो । भेलामा विद्यालयको भौतिक पूर्वाधार निर्माण सहजकर्ता रामशरण पौडेललाई सम्मान गरिएको छ । भेलाबाट विद्यालयको शिक्षक अभिभावक संघ गठन भएको छ । माधव छत्कुलीको संयोजकत्वमा ७ सदस्यीय विद्यालय अभिभावक संघ गठन भएको हो । संघको सदस्यहरुमा विष्णुमाया पाखिन, मञ्जु गुरुङ, मनकुमारी थिङ, विमला स्याङ्तन, शान्तिकुमारी लो र दील बहादुर योञ्जन चयन हुनुभएको छ ।

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

हेटौंडा रिफरेन्स ल्यावरोटरी

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

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

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

(HRL)

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

सञ्चालनको छोटो अवधिमै हाम्रो सेवालाई विश्वास गर्दै सेवा गर्ने अवसर दिनुहुने सम्पूर्ण सेवाग्राहीप्रति आभारसहित अब प्रत्येक महिनाको दोस्रो शनिबार सुगर जाँच निशूल्क र चौथो शनिबार थाइराइड जाँचमा ५० प्रतिशत छुट हुने सहर्ष जानकारी गराउँदछौं ।

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

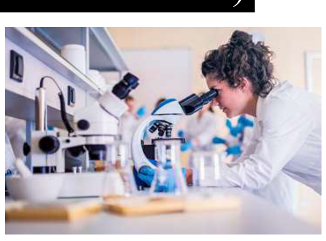
यातायात व्यवस्था कार्यालय, हेटौंडाको सुचना

- भाँडामा चल्ने सवारी साधनको प्रत्येक ६-६ महिनामा सवारीको भौतिक अवस्था परीक्षण गरी यातायात व्यवस्था कार्यालबाट जाँचपास प्रमाण-लिने गरौं ।
- सवारी चालक अनुमतिपत्र नवीकरण गर्दा यस प्रदेशबाट जारी भएको हुनुपर्नेछ वा यस प्रदेश भित्र स्थायी बसोबास गरेका प्रमाण खुल्ने कागज पेश गर्नुपर्नेछ ।
- अन्यत्र कार्यालयबाट जारी भएको सवारी चालक अनुमतिपत्र नवीकरण गर्नको लागी सो को अभिलेख online मा देखिएको हुनुपर्नेछ ।
- सवारी चालक अनुमति पत्र तथा सवारी दर्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपी सो जारी भएको कार्यालयबाट मात्र प्राप्त गर्न सकिन्छ ।
- भाँडामा चल्ने सवारी साधनहरुले बाटो ईजाजत-पत्र अनिवार्य रुपमा यातायात व्यवस्था कार्यालयहरुबाट लिने र समयमै नवीकरण गर्ने गरौं ।
- समयमै कर तिरौं, जरिवानाबाट बचौं ।

गुणस्तरीय अनि विश्वसनीय प्रयोगशाला

QRL (Qualified Reference Lab)

हामीकहाँ थाइराइड, बायप्सी, रुटिन टेस्ट, भिटामिन जाँच, क्यान्सर मार्कर लगायत प्रयोगशाला सेवा रहेका छन् । हरेक महिनाको अन्तिम शनिबार थाइराइड परीक्षणमा ५० प्रतिशत छुट, फास्टिङ तथा पीपीमा सुगर टेस्ट फ्रि ।



सम्पर्क
०५७-५९०९७७
QRL (Qualified Reference Lab)
हेटौंडा-१, ब्लडबैंकअगाडि

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