म.जि.प्र.का दर्ता नं:
१०४/०६७/०६८

बागमती प्रदेशको राजधानी हेटौंडाबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको समाचारपत्र

समृद्ध समाज

SAMRIDDHA SAMAJ NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

समृद्धि प्रकाशन प्रा. लि.
हेटौंडा, मकवानपुर

म.जि.हु.का.द.नं.
३०/०६५/०७०

वर्ष:१४ अङ्क:- ४८८ २०८० भदौ २७ गते बुधबार 13 September 2023, Wednesday - पृष्ठ ४ मूल्य रु. ५/-

गुणस्तरीय अनि विश्वसनीय प्रयोगशाला
QRL (Qualified Reference Lab)

हामीकहाँ थाइराइड, बायप्सी, रुटिन टेस्ट, भिटामिन जाँच, क्यान्सर मार्करलगायत 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

हार्दिक श्रद्धाञ्जली: नेकपा एमालेका उपाध्यक्ष एवम् संविधानसभाका सभामुख सुवासचन्द्र नेम्बाङप्रति श्रद्धाञ्जली व्यक्त गर्नुहुँदै नेकपा एमाले मकवानपुरका अध्यक्ष एका लाल श्रेष्ठ । मंगलबार बिहान हृदयघात भई ७१ वर्षको उमेरमा नेम्बाङको निधन भएको हो । नेम्बाङप्रति श्रद्धाञ्जली व्यक्त गर्न नेकपा एमाले मकवानपुरले मंगलबार बिहान ११ बजे हेटौंडा-५ स्थित पार्टी कार्यालयमा शोकसभा गरेको थियो । एमालेका नेता, कार्यकर्ताले नेम्बाङप्रति श्रद्धाञ्जली व्यक्त गरेका छन् । नेम्बाङको पार्थिव शरीरको अन्त्येष्टि बिहिबार गरिने भएको छ । सरकारले नेम्बाङको अन्त्येष्टि गरिने दिन शोक व्यक्त गर्दै सार्वजनिक बिदा दिने निर्णय गरेको छ । नेम्बाङको निधनप्रति देशविदेशमा रहेका नेपालीले दुख व्यक्त गरेका छन् । नेम्बाङको निधनप्रति विभिन्न मुलुकका प्रमुखले पनि दुख व्यक्त गरेका छन् ।

७ सय केजीभन्दा बढी गाँजा नष्ट

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मकवानपुर प्रहरीले ठूलो परिमाणमा विभिन्न लागूऔषध नष्ट गरेको छ। मंगलबार जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरका प्रहरी प्रवक्ता प्रहरी नायब उपरीक्षक लक्ष्मी भण्डारीको कमाण्डमा टोली खटेर विभिन्न मितिमा बरामद भएको ७ सय ११ केजी गाँजा नष्ट गरेको हो ।

लागूऔषध गाँजासहित वनरेक्स ५ सय ४० बोतल, डाइजेपाम ९ सय १६ एम्पुल, फेनारगन ८ सय ८५ एम्पुल र नुर्फिन ६ सय ९३ एम्पुल पनि नष्ट गरेको छ। उक्त लागूऔषधहरुलाई राप्ती खोलामा लगेर जलाएर नष्ट गरिएको हो।

केही महिना अघिमात्र मकवानपुर प्रहरीले ठूलो परिमाणमा विभिन्न लागूऔषधहरु जलाएर नष्ट गरेको थियो। गत आर्थिक वर्षमा मकवानपुर प्रहरीले ६ हजार २५ केजी गाँजा, २१ केजी चरेश, १४ केजी अफिम र नाइट्रोभेट १ हजार ३ सय ५३ ट्याब्लेट बरामद गरेको थियो ।

प्रदेशभर विभिन्न घटनामा ४ जनाको मृत्यु

समाज संवाददाता

हेटौंडाः बागमती प्रदेशभर सोमबार विभिन्न घटनामा परेर चार जनाको मृत्यु भएको छ। बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौंडाका अनुसार रसुवामा २ जना, धादिङ र काभ्रे जिल्लामा एक-एक जनाको मृत्यु भएको हो ।

सोमबार रसुवाको आमाछोदिङ्मो गाउँपालिका-५, थाम्बुचेतमा एक जनाको शव फेला परेको छ । मृतक भोजपुरको दुम्मा गाउँपालिका-७ का ३५ वर्षीय विष्णुकुमार राई रहेको जनाइएको छ । राई लामो समयदेखि मुटुरोगबाट ग्रसित रहेको र अत्याधिक मादक पदार्थ सेवन गर्ने गरेको प्रहरीले जनाएको छ ।

रसुवाको गोसाईकुण्ड गाउँपालिका-६ मा पनि एक जना महिला मृत अवस्थामा भेटिएको छ । सोही वडाकी ५५ वर्षीया सीता विक मृत अवस्थामा फेला परेको प्रहरीले जनाएको छ । प्रहरी टोली खटेर घटनाबारे बुझ्दा मृतक विकलाई श्रीमान ७१ वर्षीय सुकलाल विकले लाठीले प्रहार गरेको बुझिएको जनाइएको छ । विकलाई सोमबार नै नियन्त्रणमा लिएर अनुसन्धान गरिरहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

धादिङको रोराङ गाउँपालिका-३, खानगाउँमा लडेर एक जनाको मृत्यु भएको छ। मृत्यु हुनेमा सोही ठाउँकी ३४ वर्षीया सुस्मिता क्षेत्री रहेको प्रहरीले जनाएको छ। पाखामा घाँस काट्ने क्रममा ३ सय मिटर तल खस्दा गम्भीर घाइते भएकी क्षेत्रीलाई उपचारका लागि स्वास्थ्य केन्द्र गजुरी लैजाने क्रममा बाटैमा मृत्यु भएको हो ।

काभ्रेको धुलिखेल नगरपालिका-१२, शंखुपाटीमा एक जनाको मृत्यु भएको छ। मानवसेवा आश्रममा ३ वर्ष अगाडिदेखि बस्दै आएकी पहिचान नखुलेको ७३ वर्षीय चञ्चलीया मुसरको मृत्यु भएको हो । शवलाई मुचुल्कापश्चात् जिल्ला अस्पताल पठाइएको प्रहरीले जनाएको छ ।

लागुऔषधसहित प्रजा पक्राउ

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मकवानपुर जिल्लाको राक्सिराङ गाउँपालिका-३ का २२ वर्षीय मंगलमान प्रजालाई लागुऔषध गाँजासहित प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । पूर्व-पश्चिम राजमार्गअन्तर्गत मकवानपुर जिल्लाको मनहरी गाउँपालिका-८, सिमपानीबाट प्रजालाई सोमबार बिहान ९ बजेर ५ मिनेटको समयमा ५ केजी २८० ग्राम गाँजासहित नियन्त्रणमा लिइएको प्रहरीले जनाएको छ । प्रहरीले हिरासतमा राखी अनुसन्धान गरिरहेको प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौंडाले जानकारी दिएको छ ।

कैलाशमा स्वास्थ्य शिविर हुँदै

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मकवानपुरको कैलाश गाउँपालिका वडा नं. ३ मा वृहत् स्वास्थ्य शिविर हुने भएको छ। जेसीआई हेटौंडाको आयोजनामा हुन लागेको एक दिने शिविर भदौ २८ गते बिहीबार हुने भएको हो ।

स्वास्थ्य शिविरमा आँखा शिविर, दन्त शिविर, जनरल चेकअप तथा पाठेघरको 'भीआईए स्क्रीनिङ'को सेवा प्राप्त हुनेछ। स्वास्थ्य शिविर बिहान ६ बजेदेखि अपराह्न ३:३० बजेसम्म कैलाश गाउँपालिका-३ स्थित कटुन्जे स्वास्थ्य चौकीमा हुनेछ ।

कैलाश गाउँपालिका, नेपाल परिवार नियोजन संघ मकवानपुर, हेटौंडा सामुदायिक आँखा अस्पताल, निको अस्पताल प्रालि, सञ्चो अस्पताल प्रालि र पूजा डेन्टल क्लिनिकको सहकार्यमा स्वास्थ्य शिविर हुने कैलाश गाउँपालिकाले जनाएको छ । शिविरमा मोतिबिन्दुको पहिचान भएका बिरामीहरुलाई हेटौंडा सामुदायिक आँखा अस्पतालमा निःशुल्क शल्यक्रियाको व्यवस्था गरिएको छ ।

प्रज्ञापनपत्रमा उल्लेख भए भन्दा बढी सामान

२ वटा ट्रक मकवानपुर प्रहरीले नियन्त्रणमा लियो

समाज संवाददाता

हेटौंडाः भारतबाट भन्सार राजश्व नतिरी नेपाल भित्रिएका खाद्यान्न तथा विद्युतीय सामग्री मकवानपुर प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको छ । प्रहरीले विशेष सूचनाको आधारमा भारतीय मालबाहक दुईवटा ट्रकबाट प्रज्ञापनपत्रमा उल्लेख भएभन्दा बढी इलेक्ट्रिक सामानहरु बरामद गरेको छ । सोमबार बिहान रातोमाटे चेकपोष्टबाट यु पी ११ सीटी ६३८७ नम्बर र यु पी १३ सीटी १३९८ नम्बरको ट्रकमा प्रज्ञापनपत्रमा उल्लेख भए भन्दा बढी सामान बरामद भएको प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौंडाले जनाएको छ ।

प्रहरीले ट्रक चालक भारतको उत्तर प्रदेशका ३३ वर्षीय जानीसर खान र ४० वर्षीय राजकुमारसँगै नेपाली नागरिकहरु कास्की जिल्लाको पोखरा महानगरका ५० वर्षीय मनबहादुर पुन, लमजुङ जिल्लाको भोटेओडार नगरपालिकाका ५१ वर्षीय योगबहादुर गुरुङ, धादिङ जिल्लाको नेत्रवाती गाउँपालिकाका ५१ वर्षीय आशबहादुर गुरुङलाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको छ । प्रज्ञापनपत्रमा उल्लेख भए भन्दा के-कति सामान बढी बरामद भयो भन्ने विषयमा प्रहरीले उल्लेख गरेको छैन ।

यस्तै सोमबार बिहान पूर्वपश्चिम राजमार्गअन्तर्गत हेटौंडा-१५, रातोमाटेस्थित प्रहरी चेकपोष्टबाट प्रहरीले ७५ हजार छ सय रुपैयाँ बराबरको १२ बोरा चिनी र १६ बोरा चामल प्रहरीले बरामद गरेको प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौंडाले जनाएको छ। भारतीय ट्रकमा प्रज्ञापनपत्रमा उल्लेख भएभन्दा बढी सामान पैठारी हुनु गम्भीर अवस्था हो। भन्सार नाकामा भएको यस किसिमको कमजोरी या बद्मासीले मुलुकको राजश्व असुलीमा ठूलो क्षति हुने अवस्था रहन्छ। सूचनाको अभावमा यसरी प्रसस्त पैठारी भइरहेको हुन सक्ने अनुमान गर्न सकिन्छ।

मकवानपुरगढीमा एकीकृत कृषि फार्म शिलान्यास

समाज संवाददाता

सानोसुकौरा (मकवानपुरगढी): माइती नेपाल र द कोकाकोला फाउण्डेसनको सहकार्यमा मंगलबार मकवानपुरको मकवानपुरगढी गाउँपालिका-५, सानो सुकौरामा एकीकृत कृषि फार्म तथा तालिम केन्द्र भवनको शिलान्यास गरिएको छ। बागमती प्रदेशका मुख्यमन्त्री शालिकराम जम्कट्टेलले मंगलबार बिहान फार्मको शिलान्यास गर्नुभयो ।

६५ रोपनी जग्गामा १ करोड ९२ लाख लागतमा आवासीय सुविधा सहितको तालिम केन्द्र, कृषि तथा पशुपालन फार्म बनाउन लागिएको हो। सुकौरा एग्रो प्रालिले माईती नेपाललाई उक्त जग्गा १० वर्षका लागि निःशुल्क उपलब्ध गराएको छ। एकीकृत कृषि फार्ममा व्यवस्थित तालिम हलसहित ग्रीन हाउस, हाइटेक नर्सरी, आधुनिक बाख्रा, कुखुरा र गाई पालन गरिने बताइएको छ। मानव बेचबिखनमा परेका र पर्न सक्ने सम्भावित समुदाय, क्षेत्रका जोखिम उन्मुखहरुलाई तालिम दिई समाजमा पुनर्स्थापना गर्नका लागि एकीकृत कृषि तथा पशुपालन तालिम केन्द्र स्थापनाको तयारी गरिएको माइती नेपालले जनाएको छ।

शिलान्यास कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्नुहुँदै मुख्यमन्त्री जम्कट्टेलले एकीकृत कृषि फार्म महत्वपूर्ण सावित हुने, ग्रामीण, कृषि र आर्थिक विकासमा सहयोग पुग्ने अपेक्षा व्यक्त गर्नुभयो। कार्यक्रममा माइती नेपालकी संस्थापक अनुराधा कोइरालाले आधुनिक कृषि पेशामा महिलाहरूको सीप अभिवृद्धि गरी स्थानीयस्तरमै रोजगारीको अवसर सिर्जना गर्न तालिम केन्द्र निर्माण गर्न लागिएको बताउनुभयो। सात महिना भित्र पूर्णरूपमा भवन निर्माण हुने र स्थानीय महिलाहरुलाई रोजगारीको अवसर मिल्ने कोइरालाले जानकारी दिनुभयो । स्थानीयस्तरको उत्पादन स्थानीयस्तरमै किनबेच हुने र विकासमा टेवा पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ।

मन्त्री मोक्तानले कृषि तथा पशुपालन सम्बन्धी तालिमसँगै महिलाहरुलाई आयआर्जनमा जोड्ने योजना धेरै राम्रो रहेको भन्दै आवश्यक सक्दो सहयोग गर्ने बताउनुभयो। कार्यक्रममा माइती नेपालका कार्यकारी निर्देशक विश्वराम खड्काले महिलाका लागि प्रविधिसहितको एकीकृत कृषि फार्म तथा तालिम केन्द्र संचालन गरिने बताउनुभयो ।

कार्यक्रममा बागमती प्रदेशका पूर्वमन्त्री एवम् प्रदेश सभा सदस्य एका लाल श्रेष्ठ, बामगती प्रदेश सभा सदस्य कन्चनचन्द्र बादे, जिल्ला समन्वय समिति मकवानपुर का प्रमुख ललित घलान, नेपाली काँग्रेसका बागमती प्रदेशका महामन्त्री चन्द्र पहाडी, मकवानपुर सभापति बुद्ध लामा, मकवानपुरका प्रमुख जिल्ला अधिकारी सूर्य प्रसाद सेढाईं, मकवानपुरका प्रहरी प्रमुख सीताराम रिजाल, मकवानपुरगढी गाउँपालिकाका अध्यक्ष दोर्जे लामा स्याङ्तान, बागती प्रदेश प्रहरी कार्यालय र द कोकाकोला फाउण्डेशनका प्रतिनिधी लगायतको आतिथ्य थियो ।

Hetauda School of Management and Social Sciences
"कडा अनुशासन, स्तरीय शिक्षा"

100% SCHOLARSHIP (on tuition fee) For A Achiever

25% SCHOLARSHIP (on tuition fee) For 'A' Achiever

BBS Bachelor of Business Studies
ADMISSION ONGOING

Class starts from ASOJ 15

01 17 extra curricular modules to enhance learning experiences
02 On-campus job placement fair and dedicated placement cell
03 Student-led clubs for leadership development
04 HSMSS feast and Annual Athletic Meet
05 Academic business incubation center supporting student entrepreneurs
06 Experiential learning platform

Reminder: Submit the application form for CMAT and BCA Entrance Exam by Bhadra 31, 2080

Hetauda-4 057524701, 9855074222 www.hsm.edu.np

ACCREDITED BY UNIVERSITY GRANTS COMMISSION (UGC), NEPAL (2023)

सम्पादकीय

उचित शैक्षिक व्यवस्थापन

अहिले मुलुकमा ७ सय ५३ वटा अधिकारसम्पन्न स्थानीय तह छन् । नेपालको संविधान २०७२ ले माध्यमिक तह (कक्षा १२) सम्मको शिक्षाको अधिकार स्थानीय तहलाई दिएको छ । नेपालमा वि.सं २०२८ सालमा आधुनिक शिक्षा (नयाँ शिक्षा) पद्दति लागू भएको थियो । उक्त पद्दति लागू भएसँगै बनाइएको शिक्षा ऐन नै अहिलेसम्म कायम छ । यसकारण पनि हाम्रो शिक्षा पद्दतिमा ठूलो परिवर्तन आउन सकेको छैन । संघीयता लागू भएसँगै विद्यालय शिक्षाको व्यवस्थापनमा महत्वपूर्ण परिवर्तन भए पनि कार्यान्वयनमा प्रभावकारिता देखिएको छैन । माध्यमिक तहसम्मको शिक्षाको अधिकार पाएका अधिकांश स्थानीय तहहरु आ-आफ्नो क्षेत्रमा उपयुक्त शैक्षिक व्यवस्थापनमा सफल बन्न सकिरहेका छैनन् । संघीय सरकारले दिएको सशर्त अनुदान विद्यालयमा वितरण गर्ने र अत्यावश्यक प्रकृतिका सामान्य औपचारिक कार्यक्रम गर्नेबाहेक शैक्षिक व्यवस्थापनमा उल्लेख्य परिवर्तन र सुधारमा स्थानीय तहले नतिजामुखी काम गर्न सकेको पाइँदैन । मकवानपुर जिल्लाका १० वटै स्थानीय तहहरुले पनि शैक्षिक सुधारका लागि कुनै पनि उदाहरणीय काम गर्न सकेका छैनन् ।

संविधानले विद्यालय तहको शिक्षाको सम्पूर्ण दायित्व स्थानीय तहमा हस्तान्तरण गरेपछि शिक्षा क्षेत्रमा ठूलो परिवर्तनको आशा गरिएको थियो । आ-आफ्नो भौगोलिक अवस्था, स्थानीय जनताको आवश्यकता, स्थानीय तहको सक्षमता आदिका आधारमा स्थानीय तहले शैक्षिक व्यवस्थापनमा नवीनतम् र मौलिक कार्यक्रम लागू गर्ने आशा गरिए पनि एकाधबाहेक अन्य स्थानीय तहमा त्यस्तो हुन सकेको छैन । संघीय सरकारले नयाँ शिक्षा ऐन तयार गर्न नसकेकै कारण पनि स्थानीय तहहरु अलमलमा परिरहेका छन् । संघीयताको मर्मअनुकूल स्थानीय तहले शैक्षिक व्यवस्थापनका लागि आवश्यक सबै अधिकार प्रयोग गर्न पाइरहेका छैनन् । पाएका अधिकारहरुको पनि दुरुपयोग भइरहेका छन् । कतिपय स्थानीय तहको नेतृत्वले राजनीतिक आस्थाका आधारमा शिक्षासँग सम्बन्धित निर्णयहरु गरिदिँदा आलोचना सहनु परिरहेको छ । तीन तहको सरकारबीच शैक्षिक व्यवस्थापनमा उचित समन्वयसमेत हुन नसकिरहेको अवस्था छ ।

नयाँ संघीय शिक्षा ऐनको अभावमा स्थानीय तहहरुले निर्माण गरेको शिक्षा ऐन पूर्ण कार्यान्वयनमा आउन पाएको छैन । स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ मा भएका प्रावधानअनुसार अहिले स्थानीय तहले शैक्षिक व्यवस्थापनका काम गरिरहेका छन् । संघीय शिक्षा ऐन निर्माण गरेर स्थानीय तहको स्पष्ट अधिकार तोकिएपछि उनीहरुले पनि सोहीअनुसारको ऐन बनाएर शैक्षिक व्यवस्थापन गर्न सहज हुने तथ्यलाई संघीय सरकारले बुझ्न सकेको देखिँदैन । विद्यालय तहको शिक्षा व्यवस्थापनको अधिकार स्थानीय तहलाई दिनुको औचित्य पुष्टि हुने काम हुन सकेको छैन । संघीयताको मर्मअनुसार दिइएको शिक्षाको अधिकारलाई स्थानीय तहको नेतृत्वले बुझ्न सकेको पाइँदैन । शैक्षिक विषय र मुद्दाहरुमा आ-आफ्नो अनुकूलताबमोजिमका निर्णय हुने गरेका छन् । स्थानीय सरकार राजनीतिक आग्रह र पूर्वाग्रहबाट बढी प्रभावित हुने गरेका कारण स्थानीय तहले गरेका शिक्षासम्बन्धी विभिन्न निर्णयहरु विवादित बन्ने गरेका उदाहरण थुप्रै छन् ।

स्थानीय तहले विद्यालय शिक्षासम्बन्धी अधिकार पाउनु उनीहरुका लागि एउटा अवसर हो । आफ्नो पालिकाको शैक्षिक क्रियाकलापमा एकरुपता ल्याउने, सबै विद्यालयहरुको भौतिक र शैक्षिक सुधारमा ध्यान दिने, पालिकाहरुले आफ्नो अनुकूलताका नीति तथा कार्यक्रमहरु लागू गर्नेजस्ता थुप्रै अवसरलाई सदुपयोग गर्न नसक्दासम्म शिक्षामा आमूल परिवर्तन हुँदैन । बदलिँदो परिवेशअुनकूलको शैक्षिक व्यवस्थापनबिना शिक्षाको विकास सम्भव छैन । शिक्षाको विकासबाटै अन्य क्षेत्रको विकास हुने तथ्यलाई स्थानीय सरकारको नेतृत्वले बुझ्न नसक्दा समस्या सिर्जना भइरहेको छ । विद्यालय शिक्षाको सम्पूर्ण दायित्व स्थानीय सरकारमा आउनु अवसर भए पनि कतिपय स्थानीय सरकारले यसलाई चुनौती ठानिरहेका छन् । यसैले, स्थानीय तहहरुले विद्यालय शिक्षालाई गुणस्तरीय बनाउन प्रभावकारी भूमिका निर्वाह गर्नु आवश्यक छ । यसका लागि स्थानीय तहले उपयुक्त शिक्षा ऐन, नियम, नीति, कार्यक्रम निर्माण गरी शिक्षाको विकासमा पर्याप्त बजेटसहित नवीनतम क्रियाकलापमा जोड दिनु उचित हुनेछ ।

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 : विभिन्न क्षेत्रबाट मान सम्मान प्राप्त हुने योग छ ।
वृष : घर–व्यवहारका काममा खर्च बढ्ने समय योग छ ।
मिथुन : साहित्यिक र बौद्विक लेखन कार्यमा सरिक भइने छ ।
कर्कट : काममा ढिलासुस्ती र दौडधूप बढ्न सक्ला ।
सिंह : काममा सोचे जस्तै सफलता प्राप्त हुने योग छ ।
कन्या : जग्गा जमिन सम्बन्धि कारोबारमा समय बित्ला ।
तुला : बौद्विक र प्राज्ञिक क्षेत्रबाट ला प्राप्त होला ।
वृश्चिक : वैदेशिक प्रयोजनका कामबाट लाभ प्राप्त होला ।
धनु : आर्थिक स्तरमा वृद्धि हुने समय योग छ ।
मकर : सानो प्रयासले रोकिएका कामहरु बन्ने योग छ ।
कुम्भ : कर्मक्षेत्रमा गरिएका प्रयासहरु सफल होलान् ।
मीन : धार्मिक तथा दार्शनिक विषयमा मन जाला ।

देखासिकीले गरिखानू, आह्रिसेले मरिजानू !

रामजी न्यौपाने

मलाई अचम्म लाग्छ मान्छेको आह्रिसे (आहारिसे/आरिसे) प्रवृत्ति देखेर । अर्काको राम्रो भएको वा अर्काले राम्रो गरेको देख्नै सक्दो रहेनछ मान्छे । ऊ आफु पनि केही त गरिरहेकै हुन्छ नि । तर अरुसित तुलना गरेर उसलाई आफ्नो स्थितिमा चित्तै बुझ्दैन । आफ्नो भाग्यमा, आफ्नो कर्ममा र आफ्नो भागमा जे जस्तो परेको छ, त्यसलाई स्वीकार्न र सन्तुष्ट हुन सक्दैन मान्छे । आफ्नो परिश्रम र तौर तरिका पनि पुगेन कि वा मिलेन कि भनी कमै विचार गर्छ मान्छे । आफ्नो कर्म र परिश्रमबाट जे जस्तो प्रतिफल प्राप्त भएको छ, त्यसमा सन्तुष्ट हुन नसकी अरुसित दाँजिन खोज्दा मान्छे सधैं दुःखी भइरहन्छ ।

अझ यस्तो लाग्छ कि मान्छे आफुले गर्न नसकेकोबाट भन्दा अर्काले गर्न सकेकोबाट बढी दुःखी हुने गर्दछ । आफुले पाएको दुःखबाट भन्दा अरुले पाएको सुखबाट बढी दुःखी बन्छ मान्छे । अर्थात् आफ्नो भन्दा अर्काको राम्रो देख्नासाथ इर्स्या पलाई हाल्छ मान्छेमा । अर्काको आरिस गर्छ र आरिसले नै भित्रभित्र जल्छ पनि मान्छे । त्यो जलनलाई केले लेपन लगाउने, त्यो पनि जान्दैन वा जान्न खोज्दैन ऊ । त्यसैले भनिएको होला, देखासिकीले गरिखानू, आह्रिसेले मरिजानू !

आरिस्याइँको अर्थ डाहा, इर्स्या, डाढ, ईख आदि हुन्छ । आह्रिसे प्रवृत्ति जीव-जन्तुमा पलाउने एक प्रकारको स्वभाविक चरित्र नै हो । मान्छे सर्वोच्च चेतनशील जीव हुनुको नाताले यो व्यक्तिको एक प्रकारको मनोवैज्ञानिक स्थिति हो । यो थोरबहुत सवै व्यक्तिमा हुने गर्दछ, जब उसले अर्काको राम्रो भएको देख्दछ । तर उसले आफ्नो त्यस खालको प्राकृतिक स्वभाव, भावना वा संवेगलाई सकारात्मकरुपमा 'हेण्डल' गर्छ कि नकारात्मकरुपमा 'हेण्डल' गर्दछ, उसको सबै उन्नति र खुसी त्यसमा निर्भर रहन्छ ।

विद्वान दीपक चोप्राले आरिस्याइँलाई परिभाषित गर्दै भनेका छन्, "आरिस्याइँ एउटा कुरुप संवेग हो, किनकी यो डर-त्रासमा आधारित हुन्छ । डर-त्रास कुरुप हुन्छ, किनकी यो अज्ञानतामा आधारित हुन्छ । अज्ञानता पनि कुरुप हुन्छ, किनकी यसले मानिसलाई घटना र विषयहरुलाई प्रष्ट बुझ्न र देख्नबाट छेक्दछ ।" अर्को एउटा भनाई छ कि मान्छेका दुई प्रकारका पीडा हुन्छन् रे । एउटा पीडा, जसले तपाईंलाई दुःखी तुल्याउँछ । अर्को पीडा, जसले तपाईंलाई परिवर्तन गराउँछ । यहाँ कुनै शारीरिक र मानसिक पीडाका कुरा गरिएको नभई इर्स्या वा आरिस्याईंबाट उत्पन्न मनोवैज्ञानिक पीडाको बारेमा भन्न खोजिएको हो । हुन त मनोवैज्ञानिक पीडाले व्यक्तिलाई ढिलो-चाँडो मानसिक पीडातर्फ उन्मुख गराउन सक्छ ।

पहिलो पीडा, अरुले गरेको राम्रो काम वा प्रगति, जसबाट तपाईंलाई पीडा हुन्छ । तपाईंको छिमेकीले तपाईंको भन्दा राम्रो घर बनायो वा तला थप्यो, अब तपाईंलाई यसबाट पीडा हुन्छ । उसको कमाई तपाईंको भन्दा धेरै भयो, तपाईंलाई पीडा हुन्छ । उसको छोराछोरी तपाईंको भन्दा बढी लगनशील भए, तपाईंलाई नै पीडा ! तपाईं र छिमेकी मोटरबाइकमै हिँड्दा तपाईं खुसी नै हुनुहुन्थ्यो । तर जब छिमेकीले गाडी किन्यो, अब तपाईं दुःखी भैहाल्नुभो, भित्रभित्रै पीडामा जल्न थाल्नुभो ! अर्थात् तपाईंलाई 'आरिस्याईंले मरिजानु' हुन्छ । तपाईं यसरी सोच्नु हुन्न कि कुनै भैपरी जरुरी अवस्थामा नजिकै छिमेकीको गाडी प्रयोग गर्न पाउनुहुने भयो, त्यस हिसाबले तपाईंलाई पनि सुविधा थपियो त ।

दोस्रो पीडा, तपाईंले कसरी राम्रो गर्ने भन्ने सकारात्मक पीडा । तपाईंको छिमेकीले कसरी प्रगति गर्‍यो ? छिमेकीले गर्न सक्छ भने तपाई पनि त गर्न सक्नु होला नि ? देखासिकीबाट तपाईं आफुलाई परिवर्तन गर्न प्रयासरत रहनु हुन्छ । तपाईंमा आरिस्याईं उत्पन्न हुँदा-हुँदै तपाईंको साथीले वा छिमेकीले गरेका प्रयासहरुबाट सिक्नु हुन्छ । अथवा तपाईंमा उत्पन्न हुने इर्स्याभावलाई माथि भने जस्तो सकारात्मकरुपमा 'हेण्डल' गर्नुहुन्छ । अर्थात् तपाई 'देखासिकीले गरिखानु' हुन्छ । 'आरिस्याईंले मरिजानु' हुन्न । तपाईंको साथीले वा छिमेकीले राम्रो गरेकै कुरामा तपाईं त्यस्तै राम्रो गर्न सक्नु हुन्न भने पनि तपाईं आफ्नो परिवेश बुझ्नु हुन्छ, तपाईंको भागमा त्यो परेन त के भो । 'मेरो भागमा परेको कुरा अरुको भागमा पनि त नपर्न सक्छ !' तपाईं यसरी सोच्नुहुन्छ ।

यदि कुनै कुरामा तपाईं पटक-पटक असफल भइरहनु हुन्छ अथवा तपाईंको भाग्यमा कुनै एउटा कुरामा तपाईंको साथी वा छिमेकीलाई परेजस्तो राम्रो पर्दैन भने तपाईले यसरी सोच्नुपर्छ, 'दिस इज नट माइ कप अफ टी । माइ कप अफ टी इज डिफ्रेन्स !' यसरी व्यक्तिले आफुमा उत्पन्न हुने इर्स्याभावलाई पहिचान गरेर समयमै सकारात्मकरुपमा निकास दिन सकेमा वा उचित तरिकाले आफ्नो आरिस्याईंलाई 'डिल' गर्न सक्षम भएमा उसले जीवनमा खुसी र शान्ति हासिल गर्न सक्दछ । नत्रभने आरिस्याईंको जलनले व्यक्तिको जीवन निरस र पीडादायक हुन जान्छ ।

यो त भयो व्यक्तिले आफ्ना इर्स्यात्मक संवेगको कुलोलाई कसरी डोऱ्याएर निकास दिन सक्छ भन्ने कुरा । अब हेरौं तपाईंप्रति कसैले अचाक्ली डाहा गर्छ, त्यस्तो अवस्थामा तपाईंले त्यस्तो व्यक्तिप्रति कस्तो व्यवहार गर्नुहुन्छ ? तपाईं रिसाउनु होला । उसको आरिस्याईंपूर्ण व्यवहारले तपाईं उल्टै जल्नु पनि होला । तर यसो फर्केर विचार गर्नुहोस् र पुनर्विचार गनुहोस् त, तपाईं किन जल्नुपर्‍यो ? इर्स्या-डाहा गर्ने ऊ, अनि जल्ने तपाईं ? उसैलाई जल्न दिनुहोस् न जति जले पनि । तपाईं शान्त रहनुहोस् र आफ्नो काम अगाडि बढाइरहनु होस् ।

अंग्रेजीमा अर्को एउटा भनाई छ, 'नेभर हेट जेलियस पिपुल । दे आर जेलियस बिकज दे थिंक यु आर बेट्टर द्यान देम ।' अर्थात् इर्स्यालु व्यक्तिहरुलाई कहिल्यै पनि घृणा नगर्नुहोस् । किनकी उनीहरु तपाईंलाई यसकारण इर्स्या गरिरहेछन् कि उनीहरुको विचारमा तपाईं उनीहरु भन्दा बढी राम्रो गरिरहनु भएको छ । त्यसकारण कसैले तपाईंको डाहा गरिरहेछन् जस्तो लाग्छ भने गर्न दिनुहोस् । बुझ्नुहोस् र विश्वास लिनुहोस् कि तपाईं उनीहरुको दाँजोमा राम्रो गरिरहनुभएको रहेछ ।

अब हेरौं प्रतिस्पर्धा के हो ? गर्व के हो ? घमण्ड के हो ? यी कुराहरुलाई इर्स्या सितको सम्बन्धमा कसरी हेर्ने, कसरी बुझ्ने ? लाग्छ कि एक हदसम्मको इर्स्याले व्यक्तिमा प्रतिस्पर्धा बढाउँछ, त्यसले उसको प्रगति नै हुन जान्छ । प्रतिस्पर्धा समान स्तरका व्यक्तिहरु बीच हुने गर्दछ र यो खुला रहन्छ । त्यसो हुनाले यसमा सामान्यतः पूर्वाग्रह देखिँदैन र हार-जीत, तल-माथि जे भएपनि स्वीकारोक्ति रहन्छ । प्रतिस्पर्धा एकप्रकारको औपचारिक विषय वा घटना हो भन्न सकिन्छ । यसलाई समाजले स्वभाविक ठान्दछ ।

गर्व शब्दले व्यक्तिको कुनै कुरामा राम्रो भएको स्थितिको स्वभाविक प्रकट हुने आत्मगौरवको प्रष्फुटनलाई बुझाउँछ । यसमा विनयशीलता रहन्छ । यसलाई पनि समाजमा सकारात्मकरुपमा लिने गरिन्छ । घमण्ड शब्दलाई भने नकारात्मक अर्थकारुपमा लिइन्छ, जसरी इर्स्या, डाहा र आरिस्याईंलाई लिइन्छ । अरुले भन्दा मैले राम्रो गरें वा मेरो परिवारले गर्‍यो भन्ने अति उच्चाईको भाव प्रकट घमण्ड हो । घमण्डी व्यक्ति आफैं मात्रै राम्रो छु, आफैं मात्रै गर्न सक्छु, यस्तो अरु कसैले गर्न सक्दैन भनेझैं भावमा प्रस्तुत हुन्छ । घमण्डमा विनयशीलताको कुनै भाव र हँदैन ।

अझै एकपटक इर्स्या, डाहा, डाढ वा आरिस शब्दहरुबारे चर्चा गरौं । ठाउँ र जनजिब्रो अनुसार जहाँ जे शब्दावली प्रयोग भएपनि यी सबै समानार्थी शब्द हुन् र समाजमा नकारात्मकरुपमा लिने गरिन्छ । यिनीहरुले अरुको राम्रो भएको देख्न चाहँदैनन् । आफुलाई अरुसित तुलना गर्छन्, र अरुकै राम्रो भएकोमा भित्र-भित्रै दुःखी बन्दछन् । मन बाहिर निस्केर प्रकट गर्दैनन्, छलफल गर्दैनन् । कार्यालयमा हाकिमसित म नजिक हुन सकिनँ, ऊ भयो । युवा-युवतीहरुमा उसको जोडी बन्यो, मेरो बनेन । दाजुभाईमा बाऊ-आमाले फलानो भाइलाई काखी च्यापे, मलाई टाढा राखे इत्यादि भनेर इर्स्या हुने गर्दछ । त्यस्तो कुरा व्यक्ति प्रकट गर्न चाहँदैन, लुकाउन चाहन्छ । तर उसले नजानिकन उसको व्यवहारबाट उसको आरिस्याईं प्रकट भैरहेको हुन्छ ।

अन्तमा, तपाईंमा ईर्ष्याभाव पलाउनु सामान्य कुरा हो । यो मानव स्वभावै हो । तपाईं यसबाट अलग हुन सक्नु हुन्न । तर तपाईंमा त्यसको स्वीकारोक्ती हुनुपर्छ । तपाईंले आफ्नो इर्स्याभावलाई देख्न र बुझ्न मात्र सक्नुपर्छ । तपाईंले आफ्नो यस्तो ईर्ष्याभाव वा आरिस्याईं कुन खालको र कुन तहको हो नियाल्न सक्नुपर्छ । यस्तो आत्मअवलोकन र आत्मसमीक्षाले तपाईंलाई सकारात्मकतातर्फ डोऱ्याउँछ । तपाईंले आफ्नो आरिसपनलाई 'हेण्डल' गर्न सक्नुहुन्छ । तपाईं प्रगतितर्फ लाग्नु हुन्छ, गरिखानु हुन्छ । तपाईंको जीवनमा आभा भरिन्छ । अर्थात् तपाई खुसी रहनु हुन्छ, शान्त रहनु हुन्छ । त्यसै भनिएको होइन है, देखासिकीले गरिखानू, आह्रिसेले मरिजानू !

अकुपन्चर थेरापी कसरी गरिन्छ, के छन् फाइदा ?

सुदर्शन बस्नेत, अक्कुपन्चरिष्ट

डब्लुएचओले २५० वटा रोगमा अकुपन्चर प्रभावकारी रहेको ठहर गरे पनि विश्वव्यापी रुपमा अकुपन्चर हाडजोर्नी तथा नसासम्बन्धी समस्यामा प्रयोग हुँदै आएको छ । कम्मरको दुखाइ, गर्दनको दुखाइ, पारालाइसिस, न्युरलजिया, माइग्रेन, एन्जाइटी, डिप्रेसन, ग्यास्ट्रिकको समस्यामा पनि अकुपन्चर प्रभावकारी छ ।

यसले कसरी काम गर्छ ?

शरीरमा मुख्य गरी मेरिडियनमा अवस्थित ३६१ अकुपन्चर बिन्दु हुन्छन् । जुन समस्या अनुसारको छुट्टाछुट्टै रोगमा प्रयोग गरिन्छ । सो बिन्दु अकुपन्चरिस्ट पहिचान गर्न सक्छन् । यद्यपि तीमध्ये ९० वटा बिन्दु छानेर उपचार गर्ने अहिलेसम्मको अभ्यास छ ।

रोगको पहिचान गरेपछि ९० वटा बिन्दु छानेर त्यसमा 'फिलिफर्म' नामक सियोले घोचिन्छ । एउटा बिन्दुबाट अकुपन्चर बिन्दुहरूमा सुईले केन्द्रीय स्नायु प्रणाली र मांसपेशीलाई प्रभाव पार्नुका साथै शरीरका धेरै भागमा रगतको प्रवाह पनि बढाउने, इन्डोरफिन हार्मोन रिलिज गराई प्राकृतिक पेन किलरको काम गर्छ ।

त्यस्तै, अटोनामिक नर्भस सिस्टममार्फत शरीरको नसा, रक्तचाप, पारा सिम्पाथेटिकको आउट फ्लोलाई सन्तुलन गर्छ । रोगसँग लड्ने क्षमता बढाइदिन्छ । साइकोलोजिकल प्रभाव बढ्छ, जसले दिमागले निकाल्ने केमिकललाई सन्तुलन गर्छ ।

अकुपन्चरको सिद्धान्त

अकुपन्चरको कार्यमा दुईवटा सिद्धान्त लागू हुन्छ । प्राचीन चिनियाँ मेडिसिन र मोडर्न चिनियाँ मेडिसिन कन्स्पेट ।

प्राचीन चिनियाँ मेडिसिन अनुसार शरीरमा दुईवटा फोर्स हुन्छ, सकारात्मक र नकारात्मक । चिनियाँ भाषामा सकारात्मकलाई 'यिङ' र सकारात्मकलाई 'याङ' भनिन्छ । यी दुई तत्वको सन्तुलन बिग्रिंदा रोग लाग्छ । यसलाई सन्तुलन गर्ने टेक्निक 'इङयाङ ब्यालेन्स सिद्धान्त' हो । यसमा यिङ र याङको सन्तुलन बिग्रिनुको कारण पत्ता लगाई त्यसले असर गरेको पोइन्ट समातेर उपचार गरिन्छ । जसले गर्दा रोग निको हुन्छ ।

आधुनिक विज्ञानका अनुसार अकुपन्चरका ६ वटा प्रभाव छन् ।

एनाल्जेसिक्स इफेक्टः अकुपन्चर गर्दा प्राकृतिक पेन किलर रिलिज हुन्छ । जसले गर्दा शरीरमा हुने सबै किसिमको दुखाइजन्य समस्या कम गर्छ ।

सिडेक्टिभ इफेक्टः दिमागले तर ंगहरु निकाल्छ । त्यो तरंगलाई अकुपन्चरले सन्तुलन गरिदिन्छ । जसले गर्दा एन्जाइटी, डिप्रेसन लगायत विभिन्न मानिसक समस्यामा मद्दत गर्छ ।

इम्युनोइन ह्यान्सिन इफेक्टः अकुपन्चरको निश्चित केही बिन्दुमा घोच्दा शरीरमा प्रतिरोध क्षमता सन्तुलन हुन्छ । यसले प्राकृतिक रुपमा प्रतिरोध क्षमता बढाउँछ ।

होमोस्ट्याटिक ब्यालेन्सः यसले स्नायुप्रणालीमा हुने पारासिमप्याथेटिक र सिमप्याथेटिक प्रवाहलाई सन्तुलन गर्छ । जसले गर्दा मुटुको हार्ट रेट, पल्स र शरीरमा उत्पादन हुने हार्मोन रिलिजलाई समेत सन्तुलन गर्छ ।

...बाँकी पृष्ठ ३ मा

विद्यार्थी परिचय

पारस अधिकारी

पारस अधिकारी हेटौंडा-१, चाइनाक्वार्टरस्थित अमर माध्यमिक विद्यालयमा कक्षा १० मा पढ्ने विद्यार्थी हुनुहुन्छ । मकवानपुरको बकैया गाउँपालिकाको छतिवन, हर्दामा कक्षा ७ सम्म पढ्नु भएका पारस ८ कक्षादेखि अमर माध्यमिक विद्यालयमा पढ्न थाल्नुभएको हो । बुबा, आमा र भाइसहितको परिवार अहिले हेटौंडामा बसाई सरेको छ ।

पारसका बुबा ब्लक बनाउने उद्योगमा काम गर्नुहुन्छ भने आमा फर्निचर उद्योगमा काम गर्नुहुन्छ । भविष्यमा डाक्टर बन्ने सपना राख्दै मिहिनेत गरेर पढिरहेको पारसको भनाई छ । डाक्टर बन्ने लक्ष्य भएकोले होला पारसको मनपर्ने विषय विज्ञान हो । पढाई सँगसँगै पारसलाई साहित्यिक क्रियाकलापहरुमा रुचि छ । वक्तृत्वकला, कविता र संगीतमा पनि रुचि रहेको पारस बताउनुहुन्छ । पारसले पुरस्कारहरु पनि जित्नु भएको छ । विद्यालयमा हुने प्रतियोगिताहरुमा पनि पारस पुरस्कृत हुनुभएको छ ।

कक्षामा धेरै नबोल्ने शान्त स्वभाव छ पारसको । साथीहरुले पनि पारसको स्वभाव निक्कै मन पराउनुहुन्छ । आफु जान्ने भएको कारण साथीहरुलाई सिकाउँदै पढ्ने गरेको र साथीहरुसँग पनि पारसले धेरै कुरा सिक्नुहुन्छ । पारस घरमा आफू मात्रै पढ्ने नभई भाइलाई पनि पढ्न, लेख्न सिकाउनुहुन्छ । नियमित पठनपाठनको कामबाट फुर्सद हुँदा पनि पारस खेल्न, घुम्न भन्दा पढ्नै रुचाउनुहुन्छ ।

कक्षा-१०, अमर मावि, हेटौंडा-१

बाबा

नम्रता पराजुली

मेरो बाबा ज्ञानी
सबैभन्दा दानी
भन्नुहुन्छ मलाई रानी
बाबाको प्यारी सानी

बाबाले बनाको माम पनि खानी
घुम्न पनि जानी
मिठो मिठो खानी
भन्नुहुन्छ मलाई सानी

राम्रो राम्रो लुगा लाउने
दसैंमा गीत पनि गाउने
नाच्न पनि आउने
बाबाले लगाएको टीका पनि लाउने

बाबासँग मामा घर जाने
पिङ पनि खेल्ने
चिचि-पापा खाने
बाबासँग रमाइलो गर्ने

कक्षा-७, अमर मावि, हेटौंडा-१

गजल

रौनक शाह

फुटाउनलाई मन शब्द काफी छ, तिर किन चाहियो ?
रंगीन त मेरो सिरानी नै छ, तस्वीर किन चाहियो ?

मनको कुरा मुखमा ल्याउन किन यत्ति समय
भन्नु छ भने भन, यत्रो पीर किन चहियो ?

लाग्दैन राम्रो सरेको डेरा तिम्रो मुस्कानले
बाँसुरी जस्तो प्रेम हुँदा सुदर्शन वीर किन चाहियो ?

लेख्नु छ मलाई हाम्रो अधुरो कहानीको अन्त्य
लेखौंला त्यो दास्तान आँशुले, पेन्सिल किन चाहियो ?

म तिम्रो सम्झनालाई सम्झन्छु न रुक्ने बरसात
तिम्रै लागि धड्किने हो भने, यो दिल किन चाहियो ?

यो चञ्चल हावाको ध्वनिमा सुन्छु उसकै आवाज
यो समयमा रान्झा छ एक्लै भने यादको हिर किन चाहियो ?

धर्तीमा नभए मनजुर-ए-नजर आकाशमा भेटौंला
मोर प्वाँख हेरी सधैं रुन्छे राधा, कृष्णको तस्वीर किन चाहियो ?

कक्षा-१०, ब्रह्मदिक् एकेडेमी, हेटौंडा-४

क्रिकेट

राज खतिवडा

मलाई मनपर्ने खेल हो क्रिकेट
मलाई गर्न मन छ धोनीसँग भेट
रमाइलो पल हो दिनमा क्रिकेट खेल्ने
त्यहाँ समयमा जो सबै जना मिल्ने
नेपालको उत्कृष्ट स्पिनर हुन् सन्दिप लामिछाने
करन केसीले जिम्मावे विरुद्ध छक्का हाने
यसपालिको एसिया कप नेपालीले खेल्यो
नेपालीको खेल घरै बसेर विश्वभरि हेरियो

टियू मैदानमा हुन्छ नेपालको अन्तराष्ट्रिय म्याच
भिम सार्कीले लिन्छन् उत्कृष्ट क्याच
नेपाल टिमको कोच हुन सर मन्टी देशाई
नेपाली टिमलाई धेरै कुरा सिकाइ
एक दिन पुऱ्याउँछन् विश्वकपमा

कक्षा-९, नवोदय शिशु सदन

समृद्ध समाज राष्ट्रिय दैनिक
www.samriddhasamaj.com.np

बचाऔं प्रकृति

साईसा बन्जारा

हरिया घाँस, सुगन्धित फूल नै हो प्रकृति
हरिया पहाड, सेता हिमाल नै हो प्रकृति

सुन्दर प्रकृति बचाउने अभियानमा लागौं
वन, जङ्गल डँडेलो नलगाउने अभियानमा लागौं

विहानीपख घाम झुल्किँदा सुशेल्छन् चरीबरी
ठूलाठूला रुखका फेदमा नाँच्छन् वनभरि

मानिसले गर्दा प्रकृति हराउँदै छ
प्रकृतिले भने अझैं सुविधा दिँदै छ

ठूला ठूला रुख, वन, जङ्गल हो प्रकृति
सुगन्धित फूल, चरा, चुरुङ्गी हो प्रकृति

हाम्रो जीवनमा हरियाली किरण देखाउँछ
हामीलाई राम्ररी बाँच्न प्रकृतिले सिकाउँछ

मेरो अनौठो सपना

रीता कार्की

सपना भनेको कल्पना गरिएको कुरा हो । आज म मेरो अनौठो सपनाको बारेमा लेखिरहेकी छु । यहि मिति २०८० साल भाद्र २२ गते राति मैले एउटा सपना देखें । सपनामा मलाई एउटा कुकुरले खेदिरहेको थियो । जङ्गलभित्र वरिपरि केहि थिएन, म डराएको थिएँ । किनभने मलाई कुकुरले जङ्गलको भित्र खेदिरहेको थियो ।

मैले कुकुरलाई ढुङ्गाले हान्छु भनेर ढुङ्गा उठाउन खोज्दा मैले ढुङ्गामुनि पैसा भेट्टाएँ । पैसा भने धेरै थियो । मैले त्यस पैसालाई उठाउन खोजें, तर पैसा उठाउन सकिन । किनभने एक्कासी जङ्गलबाट कसैले गुनगुनाएको आवाज आयो । त्यो आवाज मैले केहि पनि बुझ्न सकिन । त्यसैले म डराएर भागिरहेको थिएँ ।

त्यहाँबाट भागेर म जङ्गलबाट बाहिर आएँ । जङ्गलबाट बाहिर आउँदा त्यहाँ पोखरी देखें । पोखरी देखेर त्यो गुनगुनाइरहेको आवाज सुन्न नपरोस् भनेर मैले पोखरीमा हाम फालें । पोखरीभित्र भने पानी सङ्लो र माछाहरु धेरै खालका थिए । त्यो सुन्दर पोखरीभित्र मलाई रमाइलो लाग्यो । म माछाजस्तो पानीभित्र माछाहरुसँग खेलिरहेको थिएँ ।

मलाई त्यो सुन्दरता देखेर अत्यन्तै खुसी लाग्यो । त्यति राम्रो सपना देखेर मलाई उज्यालो भएको नै थाहा भएन । पछि मलाई आमाले कान्छी भनेर बोलाउनुभयो । म झसङ्ग व्युँझिए । पछि उठेर हेर्दा त सपना पो रहेछ ।

कक्षा-७, श्रमिक मावि, हेटौंडा-४

दाइजो/तिलक प्रथा कि कुप्रथा

अभय यादव

पैसाले मानिस होइन भने महिला कसरी किनाउँछ
गल्ती लुकाउने विषयमा भने यसलाई उपहार जनाउँछ
कम गर्ने उपायमा भने शिक्षित समाजलाई बोलाउँछ
पढे-लेखेकाहरूले पनि आफ्नो योग्यता यसकै लागि बनाउँछ

जरो गाडेर बसेको परम्परा पनि यसलाई बताउँछ
यसै रहिरहे आउदो दिनमा निरक्षरताले समस्या पनि निम्त्याउँछ
महिला सशक्तीकरण गर्ने एक उपाय हो भनेर सम्झाउँछ
यसलाई प्रोत्साहन गर्नेमा हाम्रै गल्ती इतिहासले जनाउँछ

यो प्रथा हो कि कुप्रथा यसले महिलाको मृत्यु ल्याउँछ
मान्यता अनुसार महिला मार्ने यसलाई ठूलो आधार ठहऱ्याउँछ
संसारका साथसाथै आउने पुस्ताहरूलाई यसको बारेमा झल्काउँछ
यसलाई कम गर्ने हाम्रो बानी छ लोभीहरूले भने श्रेष्ठता पुऱ्याउँछ

जनचेतना फैलाउनका लागि यसलाई अमृत होइन श्राप जनाउँछ
सरकारले आशा छ महिला शिक्षा र सशक्तीकरणमा जोड पुऱ्याउँछ
अझ दाइजो दिने वा लिनेलाई कडा कानुन बनाउँछ
ऋषिहरूले केटी पक्षले पनि केहि नदेऊ भन्ने उपाय सुझाउँछ

यमराजले पनि अब महिला होइन गल्ती गर्नेलाई बोलाउँछ
राष्ट्रमा विकास ल्याउन यसलाई गलत ठहऱ्याउँछ
विज्ञहरूले यसलाई सुधार्न तराईमा ध्यान पुऱ्याउँछ
आशा छ, यसलाई सुधार्नमा नेपालीको भूमिका भनेर बताउँछ

कक्षा-१०, भूटनदेवी मावि, हेटौंडा-४

वर्तमान अवस्था

बिनिषा राई

गाउँ पनि बन्दै छ सहर
आवश्यकता भन्दा बढी भएको छ रहर

मानवता भुलेर अँगाल्छ खराब बाटोलाई
धोका दिएको थाहा छैन आफूले आफैलाई

भीडहरूमा थोरै छन असल
जताततै देख्छु खराब अनि कमसल

जसले दिन्छन् शिक्षा उसलाई दिन्छन् गाली
देखासेकी गर्न खोज्छन खाली

विकासका सट्टा गरेका छन विनाश
त्यही विनाशले भएको छ प्रकृति नाश

प्रकृति दिनदिनै भएको छ नाश
जुन प्रकृति कुनै बेला हुन्थ्यो खास

देशभरि फैलिएको छ भ्रष्टाचार
देश विकास गर्ने छैन विचार

समाज सँगसँगै व्यक्ति परिवर्तन भएको छ हिजोआज
असल व्यक्तिको कमी भएको छ हिजोआज

कक्षा-१०, वंश गोपाल मावि, चौघडा

विद्यालय गान

उडिदिने पुतली झैं उड्छ हाम्रो मन
हाँस्दै खेल्दै छुनलाई त्यो ज्ञानको गगन

रङ्गी-विरङ्गी फूल हामी यही हाम्रो रनवन
यहीँ माया बसेको छ यहीँ आफ्नोपन

मकवानपुर बालविद्या सदन (४)
पाठशाला नै गिर्जाघर, मन्दिर, मस्जिद भन्छ मन्

गुरू प्रभु, गुरू अल्लाह, गुरू हाम्रो भगवान
मानवता हो ठुलो धर्म, देश नै हो हाम्रो शान

जननी, जन्मभूमि प्यारो रहेसम्म हाम्रो प्राण
यही सिक्यौं हामीले यो जिन्दगीको दिव्यज्ञान

जहाँ पुगौं भुल्न हुन्न नेपाल, नेपालीपन
मकवानपुर बालविद्या सदन (६)

(विद्यालय गीतको लेखन र संगीत संयोजन विद्यालयका प्रिन्सीपल सुदीप राज गिरीले गर्नुभएको छ । विद्यालय गीत सिजल आचार्य र प्राम्शु शर्माले गाउनुभएको छ भने विद्यालय गीतको रेकर्डिङ रेड स्टुडियोमा गरिएको छ ।)
मकवानपुर बालविद्या सदन, हेटौंडा

परिवारमा पढाई: हेटौंडा-८, कमानेस्थित एक परिवारका तीन पुस्ता नै पढाई गर्दै । परिवारका अग्रज पुस्ताले पढ्ने, लेख्ने, सिक्ने क्रियाकलाप गर्दै गर्दा बालबालिकामा पनि पढ्ने, लेख्ने, सिक्ने क्रियाकलापमा उत्प्रेरणा जागृत हुने बुझाईसँगै पछिल्लो समय परिवारका सबै सदस्य एकसाथ पढ्ने अभ्यास सुरु भएको छ । परिवारमा आएको यस्तो सकारात्मक परिवर्तनलाई प्रोत्साहित गर्ने गरी समृद्ध समाजले बुधबारको स्तम्भमा प्राथमिकताका साथ परिवारमा पढाईलाई स्थान दिन सुरु गरिएको छ ।

बुधबारे बालसाहित्य विशेषबारे

मकवानपुर जिल्ला पठन संस्कृतिका हिसाबले कमजोर अवस्थामा रहेको जिल्ला हो । हामी पछिल्लो समय विद्यालय तहका विद्यार्थीलाई नै पाठ्यक्रमका पुस्तकबाहेक अन्य पाठ्यसामग्री अध्ययन गर्नुपर्ने आवश्यकताबारे बुझाउने प्रयासमा छौं । यस क्रममा हामीले ७ कक्षाभन्दा माथिल्लो कक्षाका विद्यार्थीलाई दैनिक पत्रिका विद्यालयबाटै वितरण गर्ने गरेका छौं । यो अभियानमा सहकार्य गर्ने विद्यालयप्रति आभारी छौं । विद्यार्थीलाई पत्रिकामा आफ्नै रचना अध्ययनको अवसर रह्यो भने पठनप्रति अझ बढी रुचि जागृत हुने अपेक्षा गरेका छौं ।

हामीले हरेक शनिबार साहित्यिक रचना प्रकाशन गर्ने गरेका छौं । शनिबारको अंकमा विद्यार्थीका रचनालाई पर्याप्त स्थान दिन सम्भव नभएका अवस्थालाई ध्यानमा राखी आजदेखि हरेक बुधबार पहिलो चरणमा पेज ३ लाई बालसाहित्य विशेषको रुपमा प्रस्तुत गर्ने जमर्को गरेका छौं । यो स्तम्भमा हामी विद्यार्थीको परिचय, विद्यार्थीका रचना, घरमा अभिभावक र बालबालिका अध्ययन गर्दै गरेको तस्वीर, अन्तरवार्ता समावेश गर्नेछौं । आशा छ हामीले विद्यार्थीलाई अध्ययन र लेखनमा प्रेरित गर्न सकारात्मक योगदान गर्न सक्नेछौं ।

सम्पादक ।

खुला अन्तर्राष्ट्रिय तेक्वान्दो प्रतियोगिता हुँदै

समाज संवाददाता

हेटौंडा: नेपाल तेक्वान्दो संघको आयोजनामा ललितपुरको सातदोबाटोमा खुला अन्तर्राष्ट्रिय तेक्वान्दो प्रतियोगिता हुने भएको छ । तेक्वान्दो प्रतियोगिता भदौ २७ देखि ३१ गतेसम्म हुने मकवानपुर जिल्ला खेलकुद विकास समिति सचिव बिक्रम लामिछानेले जानकारी दिनुभयो ।

११ औं कोरियन एम्बास्डर खुला अन्तर्राष्ट्रिय तेक्वान्दो प्रतियोगितामा मकवानपुरले मंगलबार १४ जना खेलाडी काठमाडौं पठाएको छ। मकवानपुर जिल्लाबाट विभिन्न डोजाङ्गका पुम्सेमा र ग्योरोगीमा ५ पुरुष र ९ महिला सहभागी हुने भएका छन् । खेलाडीसँगै मकवानपुर तेक्वान्दोका टोली कोच बिमल बीके खेलाडीको हौसला बढाउन जानुभएको छ । साथै, निरनायक निरुकुमारी मगर र शिवहरि राई पनि जानुभएको लामिछानेले बताउनुभयो ।

मंगलबार मकवानपुरबाट खेलाडी जानुअघि जिल्ला खेलकुद विकास समितिका अध्यक्ष भेष खडकी, कार्यालय प्रमुख मदन कोइराला, सचिव बिक्रम लामिछाने तथा अन्य संघको सदस्यबाट खेलाडी र प्रशिक्षकहरुलाई बिदाई गरिएको लामिछानेले बताउनुभयो । प्रतियोगितामा अन्य अन्तर्राष्ट्रिय तेक्वान्दो खेलाडीको सहभागिता रहनेछ ।

बागमती-३ मा झोलुङ्गे पुल उद्घाटन

समाज संवाददाता

हेटौंडा: मकवानपुरको बागमती गाउँपालिका-३, कुटिभकारीस्थित चिरुवा खोलामा निर्मित झोलुङ्गे पुल उद्घाटन भएको छ । मंगलबार एक कार्यक्रमका बीच बागमती गाउँपालिकाका अध्यक्ष सर्केश घलानले पुलको उद्घाटन गर्नुभएको हो ।

पुलको उद्घाटन गर्नुहुँदै अध्यक्ष घलानले उक्त वडालाई आफूले विकासको हरेक क्षेत्रमा विशेष प्राथमिकता दिएको बताउनुभयो। उहाँले तत्काल दूध चिस्यान केन्द्रको पनि टेन्डर गरिने बताउनुहुँदै त्यहाँका कृषकहरुलाई दूध र तरकारी उत्पादनमा लाग्न आग्रहसमेत गर्नुभयो ।

बागमती-३ का वडा अध्यक्ष कमान सिं पाखिनले पुल निर्माण गर्न पालिका अध्यक्ष घलानले महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको भन्दै धन्यवाद व्यक्त गर्नुभयो। उहाँले वडाले उल्लेखनीय कार्य गर्न सुरु गरेको बताउनुहुँदै आगामी दिनमा निरन्तरता दिने बताउनुभयो । वडाका केही खहरेहरुमा पक्की पुल बनिसकेको र अन्य खोला खहरेहरुमा पनि पक्की पुल तथा झोलुङ्गे पुल निर्माणको योजना परिसकेको उहाँले बताउनुभयो।

गाउँपालिकाको पहलमा संघीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रालय, स्थानीय पूर्वाधार विभागको संघीय झोलुङ्गे पुल क्षेत्रगत कार्यक्रमअन्तर्गत् पुल निर्माण भएको हो। संघीय झोलुङ्गे पुल क्षेत्रगत कार्यक्रमबाट ३८ लाख ८६ हजार ७ सय ९१ रुपैयाँ, बागमती गाउँपालिकाबाट ५ लाख ६३ हजार ८ सय ६२ रुपैयाँ र जनश्रमदान ६८ हजार ७ सय ४८ रुपैयाँ गरी कुल ४५ लाख ३७ हजार ४ सय १ रुपैयाँको लागतमा झोलुङ्गे पुल निर्माण भएको हो। पुल निर्माण भएपछि स्थानीयलाई चिरुवा खोला सहजै वारपार गरी वडा कार्यालय आवतजावत गर्न, विद्यार्थीहरुलाई विद्यालय र स्वास्थ्य कार्यालय आवतजावत गर्न सजिलो भएको छ।

अकुपन्चर...

मोटर रिकभरी: प्यारालाइसिस भएका व्यक्तिमा यस उपचार विधिले दिमागको चलेको भागलाई बायो फिडब्याक मेकानिजममार्फत दिमागको अर्को भागलाई ट्रेनिङ गरेर निको बनाउन मद्दत पुग्छ ।

साइकोलोजिकल इफेक्ट: ब्रेनमा हुने नियुरोरसायनहरुलाई सन्तुलन गर्छ । पार्किन्सन, उपचारमा प्रभावकारी छन् । बिरामीको अवस्था अनुसार अकुपन्चरसँगै अकुप्रेसर र फिजियोथेरापी गर्दा झनै प्रभावकारी र छिटो नतिजा निस्किन्छ ।

अकुपन्चरसम्बन्धी केही जिज्ञासा

अकुपन्चर कति पटक गर्ने ?

अकुपन्चर १० दिनसम्म दैनिक गर्नुपर्छ । त्यसपछि केही दिनको फरकमा पुन: बिरामीको अवस्था हेरेर गरिन्छ । कति पटकसम्म अकुपन्चर गर्ने भन्ने कुरा व्यक्ति अनुसार र रोगअनुसार पनि फरक पर्न सक्छ । प्यारालाइसिस भएकालाई ९० दिनसम्म गरिन्छ । पुरानो र जीर्ण रोगमा धेरै समय लाग्छ ।

अकुपन्चरमा प्रयोग हुने सुईले दुख्छ ?

अकुपन्चरमा लगाइने सुई देख्दा धेरैलाई दुख्न सक्छ कि भन्ने लाग्न सक्छ । सामान्यतया अकुपन्चरको सुई राख्दा केही घोचेको जस्तो अनुभव हुन्छ तर दुख्दैन । किनभने यसमा प्रयोग हुने सुई निकै मसिनो २.५ एमएम डायोमिटरको हुन्छ । कहिलकाहीं संवेदनशील बिन्दुमा राख्दा हल्का दुखाइ हुन्छ। जुन कमिलाले टोकेको वा चिमोटेको जस्तै हुन सक्छ ।

खर्च

एक चरणको ५० देखि ७०० रुपैयाँसम्म खर्च लाग्न सक्छ ।

दीर्घरोगको औषधि लिइरहेकाले अकुपन्चर गर्न मिल्छ कि मिल्दैन ?

दीर्घरोग भएका व्यक्तिलाई यसले कुनै साइड इफेक्ट गर्दैन। अकुपन्चर यस्तो पद्दति हो, जुन सबै चिकित्सा पद्धतिसँग मिसाउन मिल्ने भएकाले दीर्घरोग भएकाले पनि गर्न सक्छन् । तर रगत पातलो हुने रोगमा भने रगत जाने सम्भावना हुन्छ । यस्तो अवस्थामा भने विशेष सावधानी अपनाएर मात्र गर्न सकिन्छ ।

ध्यान दिनुपर्ने कुरा

अकुपन्चर धेरै समयसम्म भोको रहेको अवस्थामा गर्न मिल्दैन। मदिरा सेवन गरेको समय, गर्भवतीको पहिलो र अन्तिम चरणमा तथा सरुवा रोगमा गर्न मिल्दैन ।

(अकुपन्चरिस्ट बस्नेत सुस्वास्थ्य अस्पतालका अध्यक्षसमेत हुन्/साभार अनलाइन खबर)

साउनमा १५२ दुनियावादी देवानी मुद्दा दर्ता

समाज संवाददाता

हेटौंडा: जिल्ला अदालत मकवानपुरमा साउन महिनामा मात्रै २ सय ८६ मुद्दा दर्ता भएको छ । जसमध्ये दुनियावादी देवानी मुद्दामा १५२ मुद्दा दर्ता भएको हो ।

दुनियावादी देवानी मुद्दाअन्तर्गत् सम्बन्धविच्छेद, अंश, लेनदेनको मुद्दा रहेको जिल्ला अदालत मकवानपुरका श्रेस्तेदार लेखनाथ पौडेलले जानकारी दिनुभयो। अदालतमा दर्ता हुने मुद्दा तीन भागमा विभाजन गरेर अदालतले हेर्ने गरेको छ । जसमा दुनियावादी देवानी, दुनियावादी फौजदारी र सरकारी फौजदारी रहेका छन् ।

एक महिनाको अवधिमा दुनियावादी फौजदारी मुद्दा पनि ८६ वटा दर्ता भएको छ। जस अन्तर्गत् जालसाँजी, चेक अनादर र घरेलु हिंसाका मुद्दा पर्ने गरेको छ । अदालतमा सरकारी फौजदारी मुद्दाअन्तर्गत् प्रहरीले दर्ता गर्ने ५१ वटा मुद्दा दर्ता भएको छ । जसमा चोरी, हत्या, सवारी ज्यान, बलात्कारजस्ता मुद्दा छन्। पछिल्लो समय अधिकांश मुद्दा सम्बन्धविच्छेदको दर्ता हुने गरेको श्रेस्तेदार पौडेलको भनाइ छ ।

अदालतमा साउन महिनामा नयाँ र पुराना गरी १ सय ५ मुद्दा फैसला भएको अदालत प्रशासनले जनाएको छ । मंगलबार एकै दिन १५ वटा मुद्दा फैसला भएको छ । अदालतमा ५१ मुद्दा मंगलबारको लागि पेशी परेको थियो । न्यायाधीश ऋषिराम निरौला, राजेन्द्र अधिकारी, श्रीप्रसाद सञ्जेल र मनकुमारी जीएम विकको इजालसले २७ वटा मुद्दामा आदेश भएको छ भने ७ वटा मुद्दा स्थगित भएको छ ।

६ जनामा डेंगु पुष्टि

समाज संवाददाता

हेटौंडा: पछिल्लो २४ घण्टामा मकवानपुरका ६ जनामा डेंगु पुष्टि भएको छ । स्वास्थ्य कार्यालय मकवानपुरले मंगलबार अपराह्न सार्वजनिक गरेको विवरणअनुसार ६ जनामा डेंगु संक्रमण पुष्टि भएको जनाइएको छ।

डेंगु हुनेमा हेटौंडा उपमहानगर पालिकाका ५ जना र मनहरी गाउँपालिकाका एक जना रहेका छन् । स्वास्थ्य कार्यालय मकवानपुरले सार्वजनिक गरेको तथ्यांकअनुसार मकवानपुरमा साउनयता ४ सय २७ जनामा डेंगु भेटिइसकेको छ । जसमा हेटौंडा उपमहानगरपालिकाका मात्र २ सय ८६ जनामा डेंगु पुष्टि भएको छ ।

हालसम्म थाहा नगरपालिकाका १, मकवानपुरगढी गाउँपालिकाका १२, बागमती गाउँपालिकाका २१, मनहरी गाउँपालिकाका ३४, इन्द्रसरोवर गाउँपालिकाका २, भीमफेदी गाउँपालिकाका १०, बकैया गाउँपालिकाका १४ र राक्सिराङ गाउँपालिकाका १ जनामा डेंगु संक्रमण पुष्टि भएको तथ्यांक छ । तथ्यांकअनुसार सबैभन्दा धेरै संक्रमित भएको पालिका हेटौंडा उपमहानगरपालिका रहको छ भने संक्रमित नै नभएको पालिका कैलाश गाउँपालिका रहेको छ ।

हार्दिक बधाई

यस विद्यालयका नेपाली विषय शिक्षक **डीबी बतौंला** मकवानपुर जिल्लाकै अग्रणी साहित्यिक संस्था साहित्य संगम मकवानपुरको अध्यक्षमा निर्वाचित हुनुभएकोमा हार्दिक बधाई ज्ञापन गर्दै सफल कार्यकालको शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

मालती उप्रेती, प्रधानाध्यापक
एवम् अमर माध्यमिक विद्यालय परिवार
हेटौंडा-१, मकवानपुर

सहकारीका महिलाहरुलाई उत्प्रेरणा कार्यक्रम

समाज संवाददाता

हेटौंडा: जिल्ला बचत तथा ऋण सहकारी संघ लिमिटेड मकवानपुरले मंगलबार सहकारीका महिलाहरुलाई उत्प्रेरणा कार्यक्रम गरेको छ । हेटौंडा-४ स्थित रोयल पार्टी प्यालेसमा तीजको अवसर पारेर उत्प्रेरणा कार्यक्रमको आयोजना गरेको संघकी अध्यक्ष कल्पना श्रेष्ठले बताउनुभएको छ ।

तीजको रमाइलोमात्र नभई केहि हदसम्म महिलाहरुलाई प्रेरणा मिलोस् भनेर सहकारीले कार्यक्रमको आयोजना गरेको हो । कार्यक्रममा बागमती प्रदेशको समाजिक विकासमन्त्री कुमारी मोक्तान प्रमुख अतिथि हुनुहुन्थ्यो । कार्यक्रममा जिल्लाभरिका सहकारीका अध्यक्ष, व्यवस्थापकलगायतको उपस्थिति रहेको थियो ।

कार्यक्रममा जिल्लाभरिका सहकारीको प्रतिनिधित्व हुनेगरी ५ वटा सञ्जाल गठन गरिएको थियो। संयोजक, सहसंयोजक, सदस्यसचिव र बाँकी सदस्यसमेत ७ जना रहनेगरी सञ्जाल बनाइएको थियो ।

नमूना प्रगति बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.को

साधारण सभा तथा अधिवेशनसम्बन्धी सूचना

यस सहकारी संस्थाको निर्वाचनसहितको २३औं वार्षिक साधारणसभा तपसिल बमोजिम हुने भएको हुँदा आदरणीय शेयर सदस्यज्यूलाई एसएमएस, सामाजिक सञ्जाल, एफएम रेडियोबाट जानकारी गराइसकेका छौं । यदि विशेष कारणवश सूचना प्राप्त नगर्नुभएको भए यसै सूचनालाई आधार मानी अनिवार्य उपस्थिति भईदिनुहुन शेयर सदस्य महानुभावहरुमा हार्दिक अनुरोध गर्दछौं ।

तपसिल
मिति: २०८० भाद्र ३० गते शनिबार
समय: बिहान १०:०० बजे
स्थान: रोयल पार्टी प्यालेस, हेटौंडा-४, मेनरोड

नमूना प्रगति बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
हेटौंडा-२, मकवानपुर

श्री देवकी विद्यालय/प्रविधिक शिक्षालय
वागमती गाउँपालिका-५, लिलादमार, ज्यामिरे

शिक्षक आवश्यकता

(सूचना प्रकाशित मिति २०८०/०५/२७ गते)

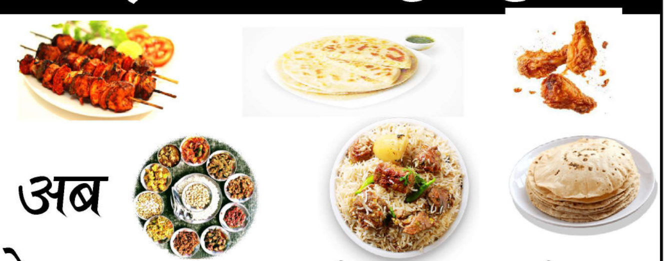
प्रस्तुत बिषयमा बागमती गाउँपालिका झुरझुरे मकवानपुरको मिति २०८०/०४/२४ को च.नं १५० को प्राप्त शिक्षक नियुक्ति विज्ञापन अनुमतिपत्रअनुसार तथा यस विद्यालयको विद्यालय व्यवस्थापन समितिको मिति २०८०/०५/२६ को बैठक निर्णय अनुसार यस बिद्यालयमा रिक्त रहेको तपसिलको शिक्षक पदमा पदपूर्ति गर्नु पर्ने भएकोले तपसिलमा उल्लेखित योग्यता पुगेका इच्छुक नेपालि नागरिकबाट सुचना प्रकाशित भएको मितिले १५ (पन्ध्र)दिन भित्र रितपूर्वक दरखास्त आव्हान गरिन्छ ।

तपसिल

क्र.स.	विज्ञापन न.	पद श्रेणी विषय	पद सङ्ख्या	परीक्षा दस्तुर	शैक्षिक योग्यता	कैं.
१	०३/०८०-८१	नि.मा.वि.राहत	१ (एक)	रु.१५००/-	मूल विषप गणितमा प्रविणता प्रमाणपत्र तह उत्तीर्ण गरेको वा सो सरह	

३. उमेर: १८ वर्ष पुरा भइ ४० वर्ष ननाघेको ।
४. तलब सुबिधा: नेपाल सरकारको नियम अनुसार ।
५. छनौटको किसिम: लिखित, अन्तरवार्ता ।
६. दरखास्तको अन्तिम मिति: २०८०/०६/०९ गते अपरान्ह ४:०० बजे सम्म ।
७. सम्पर्क मिति: २०८०/०६/१० गते ।
८. आवश्यक कागजातहरु: नागरिकताको प्रतिलिपि शैक्षिक योग्यता प्रमाणपत्रहरुका प्रतिलिपि अध्यापन अनुमतिपत्रका प्रमाणित प्रतिलिपिहरु र हस्तलिखित निवेदन ।
९. परीक्षा मिति: सम्पर्क मितिमा तोकिने छ ।
नोट:- दरखास्त सानिमा बैंकको खाता नं ०६२०१००१००००१०७ मा शुल्क जम्मा गरी स्क्यान बैंक भौचर ।
ईमेल chandrathapa2027@gmail.com मार्फत पनि दिन सकिने छ ।
अन्य जानकारीको लागि मो.न. प्र.अ. ९८४५६८७९९९ स.प्र.अ. ९८४६८७२६१८ वि.व्य.स. ९८४५५३९७३० वा विद्यालयमा सम्पर्क गर्न सकिने 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 लगायत
सुख्खा रोटी, आलु पराठा, फ्राइ राइस, मटन मम, बिरयानी, कोन डग, सेकुवा, चिकेन क्रन्ची,
होम डेलिभरीको पनि सुविधा रहेको जानकारी गराउँदछौं ।
०५७-५२६०१३

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 समय: विहान ७:00 बजेदेखि बेलुका ७:00 बजेसम्म

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

थप जानकारीको लागि **HRL**

हेटौंडा रिफरेन्स ल्याबरोटरी

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

We Are Open

हाम्रो सेवाहरू:

- ताजा तरकारी/फलफूल होलसेल तथा खुद्रा बिक्री गरिन्छ ।
- फ्रेस जुस/फ्रुट सलाद पार्टी सेमिनारको लागि प्याकिङको पनि व्यवस्था छ ।
- BUBBLE TEA, SMOOTHIES, MILKSHAKE, LASSI
- लोकल अन्नबाली
- ग्रीन प्लान्ट/गमला
- व्यावसायिक कृषि सम्बन्धि आवश्यक परामर्श सेवाहरु

सम्पर्क: ९८४५४३८८६0/0५७-५९११५९

DURBAR AGRO MART

Hetauda–4, Shitalmahal road

समृद्धि प्रकाशन प्रा.लि. द्वारा प्रकाशित, ठेगाना: हेटौंडा-४, अजरअमररोड, ०५७-५२६८३०, Email:sambridhasamaj@gmail.com, website:www.samriddhasamaj.com, प्रबन्ध निर्देशक: रोजिना श्रेष्ठ, सम्पादक: सुरेश श्रेष्ठ