म.जि.प्र.का दर्ता नः
१०४/०६७/०६८

बागमती प्रदेशको राजधानी हेटौंडाबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको समाचारपत्र

समृद्ध समाज

SAMRIDDHA SAMAJ NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

समृद्धि प्रकाशन प्रा. लि.
हेटौंडा, मकवानपुर

म.जि.हु.का.द.नं.
३०/०६९/०७०

वर्ष:१५ अङ्क:- ४१ २०८० पुस १३ गते शुक्रबार 29 December 2023, Friday - पृष्ठ ४ मूल्य रु. ५/-

प्रदुषण रोकौं', स्वस्थ बनौं' ।
वातावरण प्रदुषणका कारणहरू:

- अव्यवस्थित औद्योगिकीकरण,
- प्राकृतिक स्रोत साधनको जथाभावी उत्खनन,
- जथाभावी फोहर बिसर्जन,
- प्रदुषणको मापदण्ड भित्र नपरेका सवारीसाधनको प्रयोग,
- वन– जङ्गलको विनाश,
- प्लाष्टिकको प्रयोग,
- प्लाष्टिकलगायत अन्य वस्तु जलाउनु,

यस्ता कार्य नगरौं/ नगराऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

बलात्कार पीडित किशोरीद्वारा आत्महत्या प्रयास, एक पुरुष पक्राउ

समाज संवाददाता

हेटौंडा: हेटौंडा-१३, वनस्पतीमा बलात्कारपीडित एक युवतीले आत्महत्या प्रयास गरेकी छिन् । पुस ६ गते बिहान ४ बजेको समयमा २२ वर्षीया युवतीको घर मै पुगेर स्थानीय २५ वर्षीय रोशन लामा भ्लोनले बलात्कार गरेको र कसैलाई भन्यो भने राम्रो हुनेछैन भनी धम्क्याएपछि पीडित युवतीले सोही दिन बिहान ७ बजे विष सेवन गरेको बताएकी छिन् ।

विष सेवन गरेकी युवतीलाई हेटौंडा अस्पतालमा उपचारका लागि लगिएको र थप उपचारका लागि भरतपुरस्थित पुरानो मेडिकल कलेज लगिएको थियो । उपचारपछि आफ्नी आमालाई घटनाबारे जानकारी गराएको पीडित युवतीले मंगलबार पुस १० गते जिल्ला प्रहरी कार्यालयमा जाहेरी दर्ता गराएकी छिन् ।

युवतीको जाहेरीका आधारमा प्रहरीले बलात्कार अभियोगमा २५ वर्षीय रोशन लामा भोम्जनलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । प्रहरीले भने अनुसन्धान भइरहेकोले विस्तृत विवरण दिन नमिल्ने जनाएको छ । मकवानपुरका प्रहरी नायव उपरीक्षक लक्ष्मी भण्डारीले घटनाबारे अनुसन्धान भइरहेको बताउनुभएको छ ।

किशोरीको नग्न तस्वीर खिचेर ब्ल्याकमेल, निरन्तर यौन शोषण

हेटौंडा: मकवानपुरगढी गाउँपालिका-१ का एक युवकले १९ वर्षीया किशोरीको नग्न तस्वीर खिची ब्ल्याकमेल गर्दै निरन्तर यौनशोषण गर्दै आएको पाइएको छ । पीडित किशोरीले बुधबार जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरमा जाहेरी दर्ता गरेकी छिन् ।

मकवानपुरगढी गाउँपालिका-१ घर भई हेटौंडा-५, सानोपोखरामा बस्दै आएकी किशोरीलाई मकवानपुरगढी गाउँपालिका-१ कै २४ वर्षीय युवकले ब्ल्याकमेल गरी यौनशोषण गरेको पीडितको आरोप छ । ९ कक्षा पढ्दादेखि नै चिनेको युवकले गत बैशाखमा किशोरीको कोठामै गएर नग्न तस्वीर खिचेर ब्ल्याकमेल गर्न सुरु गरेको पीडितले प्रहरीमा दर्ता गरेको जाहेरीमा उल्लेख छ । ती युवकले किशोरीको फेसबुक आइडी समेत लिएर किशोरीको नग्न तस्वीर राखेर यौनकर्मीको रुपमा प्रचार समेत गरिदिएको पीडितको आरोप छ ।

आश्रममा आश्रित २ जनाको मृत्यु

समाज संवाददाता

हेटौंडा: हेटौंडा-९, लामसुरेधापस्थित मानवसेवा आश्रममा आश्रित २ जनाको मृत्यु भएको छ । मृत्यु हुनेमा १९ वर्षीया पुजा मानव र २५ वर्षीय अमित बिक रहेको मकवानपुर प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

मानवसेवा आश्रमले पुजालाई २०७६ साल मङ्सिर १ गते बाग्लुङ जिल्लाबाट उद्दार गरेर ल्याएको थियो भने बिकलाई मकवानपुर जिल्लाको बकैया गाउँपालिका-३, हात्तिसुँडेबाट गत असार २७ गते उद्दार गरिएको आश्रमले जानकारी दिएको प्रहरीले जनाएको छ । पुजाको मंगलबार बिहान १० बजेर ४५ मिनेटको समयमा मृत्यु भएको थियो भने विकको बिहीबार बिहान ६ बजेर ३० मिनेटको समयमा मृत्यु भएको थियो ।

मंसिर महिनामा २३ जना किशोरी आमा

समाज संवाददाता

हेटौंडा: किशोरवस्थामै आमा बन्नु चिन्ताजनक विषय हो । हेटौंडामा हरेक महिना उल्लेख्य संख्यामा किशोरीहरु आमा बनिरहेका छन् । तर, अझै सरकारले यसलाई गम्भीर रुपमा लिन सकेको छैन । हेटौंडा अस्पतालमा मंसिर महिनामा २३ जना किशोरी आमा बनेका छन् । मंसिर महिनामा हेटौंडा अस्पतालमा ३ सय २६ जना गर्भवतीले सुत्केरी सेवा लिंदा २० वर्षभन्दा कम उमेरका २३ जना किशोरी आमा बनेका छन् ।

एक महिनाको अवधिमा ३ सय २६ जना महिलामध्ये २ सय २० जना सामान्य अवस्थामा सुत्केरी भएका छन् । यस्तै, १२ जनाको अवस्था जटिल रहेको थियो भने ९४ जनाको शल्यक्रिया गरेर बच्चा निकाल्नु परेको थियो । हेटौंडा अस्पतालका सूचना अधिकारी राजीव झाका अनुसार ३ सय २६ जना आमाबाट एक सय ५८ छोरा र एक सय ६४ जना छोरीको जन्म भएको छ ।

हेटौंडा अस्पतालमा ग्रामीण क्षेत्रका मात्रै नभई र सहरी क्षेत्रबाट समेत किशोरीहरु गर्भवती भएर गर्भ जाँच गराउन र प्रसुती सेवा लिन आउने गरेका छन् । जिल्ला बाहिरबाट पनि गर्भवती किशोरीहरु आउने गरेका छन् । किशोरीले बच्चा जनमाउँदा जटिलता हुने, किशोरीको उच्च दबाव हुने, बच्चाको तौल सामान्य भन्दा कम हुने, बच्चा सानो हुने, बच्चा अड्किने समस्या देखा पर्दछ । गर्भवती किशोरीको सामान्य भन्दा शल्यक्रिया गरी सुत्केरी गराउने गरिएको छ ।

यो व्यवस्था देखी आत्तिहाल्नु पर्दैन: मुख्यमन्त्री जम्कट्टेल

कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै मुख्यमन्त्री शालिकराम जम्कट्टेल ।

समाज संवाददाता

हेटौंडा: बागमती प्रदेशका मुख्यमन्त्री शालिकराम जम्कट्टेलले मुलुकको अहिलेको व्यवस्थाप्रति आत्तिहाल्न नहुने बताउनुभएको छ । बिहिबार नेपाल नगरपालिका संघ र मुख्यमन्त्रीको कार्यालयले हेटौंडामा आयोजना गरेको तहगत सरकारका अधिकार विषयक छलफलमा बोल्नुहुँदै उहाँले अहिले संघीयता कार्यान्वयनको सुरुवात भएको र यसले राम्रो उपलब्धी दिन थालेको बताउनुभयो ।

संविधानले तीन तहका सरकारलाई दिएको तहगत अधिकारहरु संस्थागत ढंगले आउन बाँकी रहेकोले अहिले नै संघीयताले केही भएन भन्न नहुने बताउनुभयो । तीनै तहका सरकारको अहिले काम कारबाही हेर्दा समन्वयमा काम गर्न अप्ठ्यारो भने भइनसकेको उहाँले बताउनुभयो । संघीय सरकारको नेतृत्वले अहिले देखाएको अग्रसरताले यो समस्या चाँडै हट्ने उहाँको भनाई छ । अहिले संघीय सरकारले विभिन्न समितिहरुको बैठक गरिरहेको र त्यहाँ तहगत सरकारहरुले आफ्ना कुराहरु राख्ने काम भइरहेको उहाँले बताउनुभयो ।

संघीयतालाई सुदृढ गर्न सरकार प्रतिबद्धता रहेकोले यो व्यवस्था नै सबैका लागि गौरवको कुरा हुने उहाँले बताउनुभयो । देशमा राजतन्त्र, जनयुद्ध र विभिन्न आन्दोलनहरु भएपनि विकास, रोजगारी, शिक्षा र स्वास्थ्यमा परिवर्तन लगायतको कुरा जनताले चाहिरहेको उहाँको भनाई छ । १ सय ४ वर्ष राजतन्त्रले देशलाई केही दिन नसकेको उहाँले बताउनुभयो । त्यो बेलामा विकास र अहिलेको जस्तो सामाजिक चेतना नभएको पनि उहाँले बताउनुभयो ।

आज जनताले जे माग गऱ्यो त्यो पुरा हुने तर त्यो बेला नभएको उहाँको भनाई छ । यो व्यवस्थामा सबैले गर्व गर्नुपर्ने र नकारात्मक कुराहरुको वास्ता गर्न नहुने उहाँले बताउनुभयो । अहिले मुलुकमा संघीयतापछि धेरै राम्रा काम भएको उहाँले दाबी गर्नुभयो । अहिले सीमित स्रोतसाधन र केही प्रक्रियागत जटिलताले छिटो परिणाम खोज्ने जनताको आशा पुरा हुन नसकेको उहाँले बताउनुभयो ।

यस्तै नेपाल गाउँपालिका संघकी अध्यक्ष लक्ष्मीदेवी पाण्डेले संविधान कार्यान्वयन गर्न तीनै तहको सरकार लाग्नुपर्ने बताउनुभएको छ । संविधानले प्रदान गरेको अधिकारहरु अझै पनि कार्यान्वयनमा समस्या भइरहेको उहाँले बताउनुभयो । नेपाल नगरपालिका संघका अध्यक्ष भीम प्रसाद तिल्सिनाको सभाध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा प्रदेशका मुख्य सचिवहरु, मुख्य न्यायाधिवक्ता र स्थानीय तहका प्रमुखहरुको सहभागिता रहेका छन् । कार्यक्रम शुक्रबारसम्म चल्नेछ ।

मोटरसाइकल दुर्घटनामा २ जनाको मृत्यु

समाज संवाददाता

हेटौंडा: चितवन र रामेछापमा भएको मोटरसाइकल दुर्घटनामा २ जनाको मृत्यु भएको छ । चितवनमा मोटरसाइकलले ठक्कर दिँदा पैदलयात्रीको मृत्यु भएको छ भने रामेछापमा मोटरसाइकल अनियन्त्रित भई सडकबाट खस्दा २ जनाको मृत्यु भएको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौंडाले जानकारी दिएको छ ।

चितवन जिल्लाको भरतपुर महानगरपालिका-२९, भतेरी जंगलमा मोटरसाइकलले ठक्कर दिँदा पैदलयात्रीको मृत्यु भएको छ । मृत्यु हुनेमा नवलपरासी सुनौल-८, जयगुडीका ६२ वर्षीय श्रीमान गुरुङ रहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । बिहीबार बिहान २ बजेर १५ मिनेटको समयमा भतेरी जंगलमा लु ८ प २५६८ नम्बरको मोटरसाइकलले ठक्कर दिँदा गुरुङ घाइते भएका थिए । घाइते गुरुङलाई उपचारका लागि एलाईभ अस्पताल भरतपुर लगिएकोमा उपचारको क्रममा बिहान ३ बजेर ९ मिनेटको समयमा डाक्टरले मृत घोषण गरेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

यस्तै, रामेछाप जिल्लाको लिखुतामाकोशी गाउँपालिका-७, हल्देमा मोटरसाइकल अनियन्त्रित भई सडकबाट १२ मिटर तल खस्दा चालकको मृत्यु भएको छ । मृत्यु हुनेमा कोशी गाउँपालिका-३ कोटगाउँका ५७ वर्षीय कमल बहादुर तामाङ रहेको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौंडाले जानकारी दिएको छ । बुधबार धोवीबाट मन्थली जाँदै गरेको बा प्र ०२-०४३ प ४१८० नम्बरको मोटरसाइकल अनियन्त्रित भई दुर्घटना हुँदा तामाङ गम्भीर घाईते भएका थिए । घाइते तामाङलाई उपचारका लागि सामुदायिक अस्पताल मन्थलीमा लगिएकोमा उपचारको क्रममा मृत्यु भएको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

एकै दिन ३ जनाको मृत्यु

समाज संवाददाता

हेटौंडा: सिन्धुपाल्चोक र रसुवा जिल्लामा भएका विभिन्न घटनामा एकै दिन ३ जनाको मृत्यु भएको छ । बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौंडाले दिएको जानकारीअनुसार सिन्धुपाल्चोक जिल्लाको मेलम्ची नगरपालिका-२ मा एक जना पुरुषको मृत्यु भएको छ । मृत्यु हुनेमा बाँके जिल्लाका घर भई हाल सिन्धुपाल्चोकमा बसोबास गर्ने ५५ वर्षीय तेज बहादुर रहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

बहादुर सोमबार अचानक विरामी हुँदा स्थानीय र जनप्रतिनिधी समेतले उपचारका लागि मेलम्ची नगर अस्पताल लगिएकोमा उपचारको क्रममा बुधबार बिहान ६ बजेको समयमा मृत्यु भएको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । यस्तै, रसुवा जिल्लाको कालिका गाउँपालिका-५ ज्याङलाङमा सुख्खा पहिरोले पुरिँदा एकजनाको मृत्यु भएको छ । मृत्यु हुनेमा सिन्धुली जिल्लाको कमलामाई नगर पालिका-१२, हाईडाँडाका २० वर्षीय आरुष थिङ रहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । बुधबार दिउँसो २ बजेर ४५ मिनेटको समयमा जिबजिबेबाट ज्याङलाङ जाने भित्री कच्ची सडकखण्डमा काम गरिरहेका थिङ गाह्रो लगाउनेक्रममा माथिबाट सुख्खा पहिरो आई पुरिँदा घाइते भएका थिए । घाइते थिङलाई उपचारका लागि ग्रामीण अस्पताल जिबजिबे लगिएकोमा ३ बजेर २२ मिनेटको समयमा उपचारको क्रममा मृत्यु भएको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

यस्तै रसुवा जिल्लाको गोसाइकुण्ड गाउँपालिका-६, ब्राबल जंगलको भिरमा एकजना मृत फेला परेका छन् । मृत फेला पर्नेमा धुन्चेका २१ वर्षीय साजन बिक रहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । बिक मंसिर १८ गते रातीबाट हराएकोमा आफन्तहरुले खोजतलास गर्ने क्रममा बुधबार साँझ ५ बजेर २० मिनेटको समयमा ब्राबल जंगलको भिरमा मृत अवस्थामा फेला परेको प्रहरी जानकारी दिएको छ ।

हामी पढ्दै: हेटौंडा अस्पतालमा उपचाररत एक बालिका र उनको अभिभावक पुस्तक पढ्दै । समृद्ध समाज राष्ट्रिय दैनिकले वार्षिकोत्सवको अवसरमा हेटौंडा अस्पताललाई पुस्तक हस्तान्तरण गरेको थियो ।

सम्पादकीय

लागूऔषध कारोबारमा युवा

पछिल्लो समय मकवानपुर प्रहरीले दिनहुँजसो हेटौंडा बजार र आसपासबाट विभिन्न किसिमका लागूऔषध बरामद गरी कारोबारीलाई पक्राउ गरिरहेको छ । मंगलबार राति मकवानपुरको मनहरी गाउँपालिका-७, रमनटारबाट प्रहरीले १० किलो लागूऔषध गाँजासहित २ जनालाई पक्राउ गरेको थियो । पक्राउ पर्नेमा मकवानपुरको कैलाश गाउँपालिका-७ का १८ र २५ वर्षीय युवक छन् । मंगलबार राति नै प्रहरीले हेटौंडा-१५, रातोमाटे चेकपोष्टबाट ८८ किलो लागूऔषध गाँजासहित एक जनालाई पक्राउ गरेको छ । पक्राउ पर्नेमा मकवानपुरको थाहा नगरपालिका-६ का २५ वर्षीय युवक छन् । उता बारा प्रहरीले पनि आइतबार लागूऔषधसहित ४ जनालाई पक्राउ गरेको थियो । प्रहरीले जीतपुर-सिमरा उपमहानगरपालिका-३ बाट अवैध लागूऔषध ट्रमानिन, फेनार्गन, डाइजेपाम र बुप्रोनोर्फिनसहित २० वर्षीय २ जना, २४ वर्षीय र ४२ वर्षीय एक-एक जना युवकलाई पक्राउ गरेको हो । प्रहरीले पक्राउ गरेको सबैजसो लागूऔषध कारोबारीहरु २५ वर्षमुनिका युवा छन् । यसले लागूऔषध कारोबारमा युवाको संलग्नताको अवस्था डरलाग्दो देखिएको छ ।

लागूपदार्थ ओसारपसार तथा सेवनमा किशोर तथा युवाहरुको संलग्नता अत्यधिक पाइने गरिएको छ । युवा अवस्थामा अधिकांश मानिसहरु अभिभावकको नियन्त्रणबाहिर हुने र बेरोजगारी समस्याबाट गुज्रिने कारण उनीहरु लागूऔषध कारोबार र सेवनमा संलग्न हुने गरेको पाइन्छ । निर्णय क्षमता र विचारका हिसाबले गतिशील अवस्थामा रहने युवाहरुमा छिटो पैसा कमाउने लालसा अनि नशाको लतले लागूऔषधको जोखिममा परिरहेका छन् । विश्वभरका कूल युवा जनसंख्यामध्ये ५ प्रतिशत युवापुस्ता लागूऔषधको गलत प्रयोगका कारण समस्यामा परिरहेको तथ्यांक पाइन्छ । प्रहरीले लागूऔषधसहित पक्राउ गरेका मानिसहरुमा झण्डै एक तिहाई २५ वर्षमुनिका युवा भेटिने गरेको छ । युवा पुस्ता लागूऔषध कारोबारमा संलग्न हुनु र उनीहरु नै दुर्व्यसनको शिकार हुने सम्भावना बढी देखिनुलाई गम्भीररुपमा लिनुपर्छ । साथी, संगतिको लहलहैमा लाग्ने स्वभावका कारण किशोर तथा युवा अवस्थाका व्यक्तिहरु बढीजसो लागूऔषध कारोबार र सेवनमा संलग्न देखिने गरेका छन् ।

लागूऔषध कारोबारमा युवा पुस्ता संलग्न हुँदा यसले आपराधिक घटना बढाउने गरेको छ । लागूपदार्थको कारोबार र दुर्व्यसनमा फसेका धेरै युवाहरुले आफ्नो अमूल्य जीवन बर्बाद् गरिरहेका छन् । यसले उनीहरुको घरपरिवारका साथै समाज र देशलाई नै नकारात्मक असर पारिरहेको छ । आफ्ना सन्तानलाई भविष्यको सहारा मान्ने अभिभावकको सपना तुहिने गरेको छ । विकास र रुपान्तरणको मेरुदण्डका रुपमा रहने युवापुस्ता लागूऔषधको ओसारपसार र सेवनका कारण बेकम्मा हुने डर बढ्दै गएको छ । त्यतिमात्र नभई कलिला उमेरका किशोरकिशोरीसमेत लागूपदार्थको नशामा फसिरहेका छन् । लागूऔषधका कारण युवापुस्ता जेलमा बस्ने र कुलतमा फस्ने हो भने यसले देशको चौतर्फी विकासमा बाधा पुग्दछ ।

कानुनले वर्जित गरेका लागूऔषधको कारोबार गर्ने सञ्जाल नै सक्रिय भए पनि प्रहरी अधिकांश भरियालाई पक्राउ गर्दै आएको छ । लागूऔषधको मुख्य कारोबारी गिरोह पक्राउ हुन नसक्दा लागूऔषध ओसारपसार रोक्न सकिएको छैन । लागूऔषधको कारोबार तथा कुलतमा फसेकालाई निरुत्साहित गर्न प्रहरीले पहिले कारोबारीहरुको नेटवर्क पत्ता लगाई गिरोहको नाइके पक्राउ गर्नु आवश्यक देखिन्छ । लागूऔषध ओसारपसार र दुर्व्यसन नियन्त्रणमा हामी सबैको ऐक्यबद्धता, साथ र सहयोग रहेमात्रै हाम्रा युवापुस्तालाई जोगाउन सकिन्छ । समुदायका सबै पक्षको सहयोगमा प्रहरीले विशेष अभियान सञ्चालन गरेर लागूऔषध कारोबारलाई निर्मूल पार्नुपर्छ । तीनै तहको सरकार, राज्यका प्रशासनिक निकाय, सुरक्षा निकाय, नागरिक समाज, अभिभावक र शैक्षिक संघसंस्थाले प्रहरीलाई सहयोग गर्नु जरुरी छ ।

महत्वपूर्ण फोन नम्बरहरु

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

तपाईको राशिफल

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

मेष : साझेदारीका कामबाट लाभ प्राप्त ।
वृष : व्यवहारिक र प्राविधिक काममा लागी परिइएला ।
मिथुन : बौद्धिकताले आफ्नो वर्चस्व कायम रहला ।
कर्कट : आफन्तजनबाट सुख र आनन्द प्राप्त होला ।
सिंह : आकस्मिक सम्मान र धन प्राप्ति योग रहला ।
कन्या : समझदारी र सहकार्यको भावनामा विकास होला ।
तुला : रिस र घमण्डले आफूलाई नै हानी होला ।
वृश्चिक : शारीरिक आलस्यता र मन विचलित होला ।
धनु : दौडधुप र यात्रामा सरिक भइने योग छ ।
मकर : पारिवारिक सहयोग त्यति प्राप्त नहोला ।
कुम्भ : काममा सतर्कता साथै विवेक प्रयोग गर्दा राम्रो ।
मीन : आध्यात्मिक र दार्शनिक काममा मन लाग्ला ।

‘शिक्षा एकातिर छ, जागिरमा गरिने काम–कारबाही अर्कोतिर’

डा. विष्णु कार्की

हामी वास्तवमा एउटा स्पष्ट परिभाषाबाट डोरिएका छैनौँ । एउटा समय थियो, जतिखेर छोरीलाई पनि विद्यालय पठाउनुपर्छ भन्ने हाम्रो राष्ट्रिय नारा थियो । त्यतिखेर धेरै ठाउँका छोराहरू पनि विद्यालय नपुगेको अवस्था थियो । त्यहाँबाट छलाङ मारेर अहिले हामी यस्तो अवस्थामा आइपुगेका छौँ, कसैले पनि छोराछोरीलाई विद्यालय पठाउनुपर्छ भन्ने नारा लगाउन छाडे, किनभने त्यो अवस्था हामीले गुजारिसक्यौँ ।

अहिले आएर हामी केही चिजमा अलमलिइरहेका छौँ, त्यसबाट बाहिर निस्कन सकेका छैनौँ, यसमा हामीजस्ता शिक्षाकर्मीको पनि कमजोरी देख्छु, मेरो आफ्नै पनि कमजोरी देख्छु ।

हामीले अभिभावक वा बजारलाई यो सन्देश दिन सकिरहेका छैनौँ कि शिक्षा भनेको विद्यालयमा मात्रै निहित हुँदैन, जीवनमा हामीले जति सिक्नुपर्ने हुन्छ, त्यसको १० प्रतिशत मात्रै विद्यालयमा सिकाइएला । उसले सिक्नुपर्ने ९० प्रतिशत अन्य ‘स्किल’, सामाजिक मूल्यहरू वा समाजका अन्य विविध विषयहरु विद्यालयमा सिकाइँदैन, यी कुरा उसले बाहिर वा समाजबाटै सिक्नुपर्छ ।

मैले मास्टर गरेर जतिखेर शिक्षा मन्त्रालयमा जागिर खाएँ, त्यतिखेर मैले गरेको मास्टर डिग्रीले त्यहाँ हुबहु काम गर्ने अवस्था थिएन । मैले काम कसरी गर्ने भनी सुरुदेखि नै सिक्नुपर्ने थियो । अर्थात्, शिक्षा एकातिर छ, जागिरमा गरिने काम-कारबाही अर्कोतिर छ । जागिर खानका लागि पहिलो आवश्यकता मात्रै भयो, सर्टिफिकेट । सर्टिफिकेटबिना लोकसेवा भिड्न पाइँदैन । त्यसपछि लोकसेवा पास गर्नलाई तपाईंले सामान्य ज्ञानदेखि थुप्रै विषय पढ्नुपर्छ, जुन कुरा विद्यालयमा पढाइएन । लोकसेवाका लागि कोचिङ क्लासदेखि विभिन्न तयारी समेत गर्नुपर्छ ।

यसरी हेर्दा हामीले शिक्षालाई परिवर्तन गर्न सकेनौँ । शिक्षा लिएको मान्छेले सिधै रोजगारको अवसर पाउने पनि होइन । अहिले जति पनि खाडी मुलुक लगायत देशमा रोजगारीका लागि गइरहेका छन्, उनीहरूका लागि एसएलसी वा एसईईको सर्टिफिकेट वा शिक्षाले काम गर्दैन । उसले सम्बन्धित देशको भाषा पढ्नैपर्छ । त्यहाँ गएर उसले जे काम गर्छ, त्यसमा पनि उसको शिक्षाले काम गर्दैन ।

हामीले स्कुले शिक्षालाई यति रिजिड बनाइँदियौँ, के भन्यौँ भने- तिमी विद्यालयमा आऊ, पढ, पास गर । हाम्रा विद्यालयले कम्तीमा पास र फेल गराउन भने जानेका छन् । यसमा शिक्षकहरू झन् माहिर छन् ।

एकचोटि शिक्षक भएपछि उसले जिन्दगीभरि आफूलाई अपडेट गर्नुपर्दैन, ऊ जिन्दगीभरि शिक्षक भइरहन्छ । त्यसपछि ऊ विद्यार्थीलाई पास वा फेल गरेर बसिरहन्छ । हामीले शिक्षाको अर्थमा विविधता ल्याउन सकेनौँ ।

कसैले प्रगति गर्न, आफ्नो एउटा पहिचान बनाउन वा कुनै क्षेत्रमा संघर्ष गर्नका लागि उसलाई चाहिने सीप के हो, दक्षता के हो, यसबारे हामीले औँल्याउन सकेनौँ । उसलाई चाहिने सबै सीप विद्यालयमै सिकाउनुपर्छ भन्ने होइन । तर हामी यसकै पछाडि लागिरहेका छौँ । अहिले तपाईंले सबै करिकुलम (पाठ्यक्रम) हेर्नुभयो भने यति गाईजात्रा छ, क्लाइमेट चेन्जदेखि फ्यामिली प्लानिङसम्म नानाथरी कुरा राखेर त्यसलाई खिचडी बनाएका छौँ ।

विद्यार्थीलाई अन्य सीप सिक्नका लागि चाहिने विशुद्ध आधारभूत वातावरण सिर्जना गर्नु नै स्कुलको करिकुलमको एक मात्र उद्देश्य हुनुपर्ने हो । सामान्य लेखपढ र कम्युनिकेट गर्नेजस्ता आधारभूत ज्ञान भएन भने उसले अन्य सीप सिक्न गाह्रो हुन्छ । चाहे त्यो फरक क्षमता भएकाहरूले ब्रेललिपि वा साइन ल्याङ्ग्वेजमार्फत सिकून् । अरु ठूलो सीप वा विषय सिक्नका लागि बेसिक ज्ञान पहिले हुनुपर्‍यो । स्कुलले गर्ने बेसिक फङ्सन (कार्य) भनेको यही हो । तर हामी आफैँले यस्तो रिजिड सिस्टम क्रेट गरिरहेका छौँ, विद्यालयमा आएर सर्टिफिकेट नलिएसम्म मान्छेको अरु कुनै कुरामा पहुँच हुँदैन । सर्टिफिकेट लिनका लागि विद्यालय नै जानुपर्ने किन ? अब हामीले के महसुस गर्नुपर्छ भने सबै सीप विद्यालयमा सिकाउन सकिँदैन र सिकाउन जरुरी पनि छैन । किनभने त्यहाँको शिक्षक हरेक विधाको एक्स्पर्ट हुँदैन । हरेक विधा जान्ने एक्स्पर्ट हरेक विद्यालयमा उपलब्ध गराउन पनि सकिँदैन ।

अन्य देशमा शिक्षा एकदमै सहज हुन्छ । त्यसैले हाम्रा विद्यार्थी बाहिर पढ्न जान चाहन्छन् । यहाँजस्तो उहाँ धेरै विषय पढ्न पर्दैन । आफूलाई मन लागेको सीमित विषय पढ्न पाइन्छ । आफूले कुन विषय पढ्ने भनेर कन्सेप्ट लेखे अनुसार पढ्न सकिन्छ । जस्तो : कसैले एजुकेसनमा पीएचडी गर्न त्यहाँ ५० वटा विषय पढ्नुपर्दैन । एजुकेसनभित्रको पनि कुन चाहिँ डोमेन (कार्यक्षेत्र)मा फोकस गर्ने हो, त्ससम्बन्धी कुरा पढे पुग्छ । ‘इन्टरनेसनल एजुकेसन’मा पीएचडी गर्ने भए त्योसँग सम्बन्धित कुराहरू पढे पुग्छ । बाँकी कुरा आफूले अनुसन्धान गर्ने हो । यो खालको लचकता हाम्रो शिक्षामा छैन । हामीले यो किसिमले लचक हुन जरुरी छ ।

यहाँले शिक्षाको परिभाषाको कुरा गर्नुभयो, वास्तवमा एउटा गम्भीर परिभाषा हामीलाई जरुरी छ । अघि मैले भनेँ, हामीले स्कुलमा १० प्रतिशत सिक्छौँ भने बाँकी ९० प्रतिशत कुरा के हुन् भनी भनिदिनुपर्छ । समाजबाट सिक्ने सामाजिक मूल्य, केही सीप जुन विद्यार्थीले घरमै सिक्न सक्छ । जस्तो : खाना पकाउने कुरा । यो आधारभूत सीप हो, यसलाई कुनै स्कुल-कलेज वा क्याम्पसमा पढ्न जरुरी छैन । विद्यार्थीलाई स्कुल-कलेजले भन्नुपर्‍यो– यी आधारभूत सीप घरमा वा घरनजिकै संस्था, फर्म वा कारखानामा गएर सिकेर आऊ, हामी परीक्षा लिन्छौँ । एउटा सानो उदाहरण, मेडिकल क्षेत्र पढ्दै गरेको व्यक्तिलाई अस्पताल वा बिरामीहरूको वातावरणसँग परिचित बनाउनुपर्छ ।

हामीकहाँ कस्तो भयो भने डाक्टरले नर्सलाई अह्राउने, इन्जिनियरले अरुलाई अह्राउने गरिन्छ । पढेर आएपछि त ऊ अगाडि सर्नुपर्छ, उसले फिल्डको काम जानेको हुनुपर्छ । अनि उसको पढाइले सही सेवा दिने वातावरण बन्छ । विदेशमा घरमा आएर दराज बनाउने वा बिजुली लगायतको काम गर्ने मानिस इन्जिनियर हुन्छ । ऊ आफैँ आएर भन्छ, मैले फलानो ठाउँबाट फलानो विषयमा इन्जिनियरिङ गरेको छु । हामीकहाँ कहिल्यै पनि इन्जिनियर काम गर्न आउँदैन, कामदार आउँछ । यसरी हाम्रो पढाइ र सीपको प्रयोगबीच ‘डिसकनेक्ट’ भएको छ । इन्जिनियरिङ पढ्ने विद्यार्थीलाई सुरुदेखि नै सम्बन्धित क्षेत्रको बारेमा बुझ्ने वातावरण दिनुपर्‍यो । हामीकहाँ एकाएक कक्षा १२ पास गरिसकेपछि मात्रै डाक्टर, इन्जिनियर वा अरु के विषय पढ्ने भनेर सोच्न थालिन्छ ।

पछिल्लो समय हामीकहाँ पनि कक्षा ९ देखि विद्यार्थीले भविष्यमा पढ्ने विषयसँग सम्बन्धित विषय पढाइन्छ । तर हामी अझै पनि यति पेडागोजिकल (शैक्षणिक) छौँ, विद्यार्थीलाई आफ्नो विषयसँग सम्बन्धितमा क्षेत्रमा पठाउँदैनौँ । जेजति सिकाइ हुन्छ, क्लास रुमभित्रै हुन्छ । हाम्रो दुर्दशा यही हो । सर्टिफिकेट पाउन स्कुलमै पढ्नुपर्छ, तर त्यहाँ पढेर जति जानिने हो, त्यति जान्नेलाई सर्टिफिकेट वा लाइसेन्स दिने व्यवस्था हामीकहाँ छैन । यस कारण हाम्रो शिक्षाको पुनर्परिभाषित हुन आवश्यक छ । हाम्रा अभिभावकदेखि शिक्षक, बौद्धिक वर्ग सबैले के कुराको महसुस गरिदिनुपर्‍यो भने, अबको शिक्षा भनेको विद्यालयमा शतप्रतिशत निहित वा आश्रित होइन, विद्यालय नै सम्पूर्ण होइन है, त्यहाँको सिकाइले मात्रै काम गर्दैन ।

(शिक्षाविद् डा. कार्कीसँगको अन्तर्वार्ता रातोपाटीमा आउँदै छ । स्रोत: रातोपाटी))

खानेकुरा पचाउन प्रोबायोटिक किन जरुरी हुन्छ ?

उज्ज्वल रायमाझी

मानिसको शरीरमा असल र खराब गरी दुई किसिमका जीवाणु हुन्छन् । असल जीवाणु खराबसँग लड्न मद्दत गर्छ । असल जीवाणुमध्येमा पर्छ प्रोबायोटिक ।

प्रोबायोटिक राम्रो जीवाणु भएको खानेकुरा हो । जसले प्राकृतिक पाचन रस र इन्जाइमलाई उत्तेजित गरेर पाचन अंगलाई राम्रोसँग काम गर्न मद्दत गर्छ । हाम्रो पाचन प्रणालीमा विभिन्न प्रकारको सूक्ष्म जीवाणु ‘माइक्रो फ्लोरा’ जन्मजात नै हुन्छ । जसले खानेकुरा पचाउन, हाम्रो पाचन प्रणाली सफा गर्न र सञ्चालन गर्न सहयोग गर्छ ।

हाम्रो शरीरमा भएको सूक्ष्म जीवाणुले राम्ररी काम नगरेको अवस्थामा बाहिरी खाद्यपदार्थमार्फत शरीरमा गएर त्यो सूक्ष्म जीवाणुलाई राम्ररी काम गर्न सहयोग गर्ने जीवाणु नै प्रोबायोटिक हो । पाचन प्रणालीलाई सक्रिय बनाउन यसले मद्दत गर्छ ।

कसरी बन्छ ?

प्रोबायोटिक जीवन्त जीवाणु हुन्, जुन प्रायः प्राकृतिक रुपमा दहीमा पाइन्छ । ‘ल्याक्टिक एसिड’ जीवाणुले दूधबाट दही बन्छ र त्यो खाद्यपदार्थमा राम्रो जीवाणु प्रोबायोटिक पनि हुन्छ । प्रोबायोटिकको मुख्य

स्रोत दही हो । साथै गुन्द्रुक, सिन्की, किम्ची, अचार पनि प्रोबायोटिकको स्रोत हो ।

खानेकुराबाट नै प्रोबायोटिक मिल्छ

मुख्यतया खानेकुराबाट नै हामीलाई प्रोबायोटिक मिल्छ । हाम्रो शरीरमा भएको सूक्ष्म राम्रो जीवाणु म्याक्रो फ्लोरको साथीको रुपमा प्रोबायोटिक्सलाई लिन सकिन्छ । जसले शरीरमा खाना पचाउन सहयोग गर्ने राम्रो सूक्ष्म जीवाणुलाई सक्रिय बनाउँछ ।

पाचनमा कसरी सहयोग गर्छ ?

प्रोबायोटिकको सेवनले आन्द्राको माइक्रोबायोमको सन्तुलन कायम राख्छ । साथै शरीरमा प्राकृतिक एन्टीबडीको उत्पादन पनि बढ्छ, जसले धेरै प्रकारका रोगबाट बच्न मद्दत गर्छ । प्रोबायोटिकले रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन, पाचन प्रणालीमा भएको हानिकारक जीवाणुलाई कम गर्न र राम्रो जीवाणुलाई सक्रिय बनाउन सहयोग गर्छ । प्रोबायोटिकले शरीरमा भएको राम्रो सूक्ष्म जीवाणुलाई सक्रिय बनाएर पाचन प्रक्रियालाई सहज पनि बनाउँछ ।

प्रोबायोटिक नभए के हुन्छ ?

प्रोबायोटिकले शरीरमा भएको राम्रो सूक्ष्म जीवाणुलाई सक्रिय राख्न सहयोग गर्छ, जसले गर्दा हाम्रो पाचन प्रणाली राम्ररी हुन्छ । त्यसैले प्रोबायोटिक भएन भने हामीले खाएको खाना राम्ररी नपच्ने, ग्यास्ट्रिक हुने, कब्जियत र पखाला लाग्ने जस्ता समस्या देखा पर्न सक्छ ।

प्रोबायोटिकका लागि सप्लिमेन्ट लिनु जरूरी हुँदैन

प्रोबायोटिकका लागि हामीले अतिरिक्त खुराक लिनुपर्ने जरुरी हुँदैन । किनकि हाम्रो देशमा प्रोबायोटिक पाइने खाद्यपदार्थ प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ । दही, गुन्द्रुक, सिन्कीको अचार लगायत खाद्यपदार्थ हामीले सेवन गरिरहने भएकाले सप्लिमेन्ट लिनुपर्ने जरुरी हुँदैन ।

पेटको पाचन क्षमता बढाउँछ

समुचित खानपान र खाने सही तालिकाले पाचन क्षमतालाई राम्रो बनाउँछ । खानामा हरियो सागपात सामेल गर्नुपर्छ, जसमा उच्च फाइबर हुन्छ । यस किसिमको खानाले पाचनयन्त्र बलियो हुन्छ । एकसाथ धेरै खाना खानु हुँदैन, जो पचाउन गाह्रो हुन्छ । चिल्लो, तारेको, मसालेदार खानेकुरा पचाउन गाह्रो हुन्छ । त्यसैले यस्ता खानेकुराको सेवन कम मात्रामा गर्नुपर्छ । घरमा बनेको प्राकृतिक खानेकुराको सेवन गरियो भने पाचन प्रक्रिया राम्रो हुन्छ ।

(रायमाझी खाद्य अनुसन्धान अधिकृत हुन् । अनलाईनखबर)

विद्यालयको वार्षिकोत्सवमा विविध कार्यक्रम

हाजिरीजवाफ प्रतियोगितामा सहभागी विद्यार्थीहरु।

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा-४, कर्रास्थित श्रमिक माध्यमिक विद्यालयले वार्षिकोत्सवको अवसरमा विविध कार्यक्रम गरेको छ । मंगलबारबाट सुरु भएको वार्षिकोत्सवको समापन शनिबार गरिनेछ ।

विद्यालयको वार्षिकोत्सवको अवसरमा विविध खेलकुद प्रतियोगिता, मनोरञ्जनात्मक प्रतियोगिता, सीपमूलक क्रियाकलाप सञ्चालन भएका छन् । फुटबल, भलिबल, कबड्डी खेलको प्रतिस्पर्धा सम्पन्न भएको विद्यालयका खेल शिक्षक राजेश अधिकारीले जानकारी दिनुभयो । एक सय, दुई सय र चार सय मिटर दौड, हाइजम्प, सटपुट थ्रो र ज्याभलिङ थ्रो प्रतियोगिता पनि सम्पन्न भएको उहाँले बताउनुभयो ।

हेटौंडा उपमहानगरपालिकाले आज शुक्रबारबाट आयोजना गरेको पालिकास्तरीय राष्ट्रपति रनिङ शिल्ड प्रतियोगिताका लागि खेलाडी छनौट र पूर्वतयारीका लागि विद्यालयको कार्यक्रम सहयोगी भएको शिक्षक अधिकारीको भनाइ छ । विद्यालयका साना विद्यार्थीका लागि रङ पहिचान गर्ने, बोत्तलमा पानी भर्ने, बोत्तल अड्याउने, पानीले भरिएको ग्लासमा फुकेर बल पास गर्ने, खुट्टाको औंलाले गुच्चा टिप्नेजस्ता मनोरञ्जनात्मक खेल खेलाइएको अतिरिक्त क्रियाकलाप संयोजक शिक्षक सृजना पौडेलले बताउनुभयो ।

विद्यार्थीमा परम्परागत सीपको विकास गराउने उद्देश्यले दुना, टपरी गाँस्न र कपासको बत्ती काट्न सिकाइएको शिक्षक पौडेलले जानकारी दिनुभयो । विद्यालयको स्काउट र बाल क्लबका विद्यार्थीले आज शुक्रबार र भोलि शनिबार फुड स्टलको व्यवस्थापन गर्ने उहाँले बताउनुभयो । विद्यार्थी आफैंले विभिन्न खाजाका परिकार तयार गरेर फुड स्टलबाट बिक्री गर्ने उहाँले जानकारी दिनुभयो । आज शुक्रबार अभिभावकहरुबीच घ्याम्पो फुटाई तथा म्युजिकल चियर खेलको आयोजना गरि एको पौडेलले जानकारी दिनुभयो ।

वार्षिकोत्सवको समापनका दिन शनिबार विद्यार्थीले तयार पारेका शैक्षिक सामग्रीको प्रदर्शनी गरिने भएको छ । सोही दिन विद्यालयका पूर्वविद्यार्थीको भेला आयोजना गरिएको विद्यालयका प्रधानाध्यापक श्रीराम दहालले बताउनुभयो । ४ दिनसम्म भएका विविध खेलकुद तथा अन्य प्रतियोगिताका विजयी विद्यार्थीहरुलाई समापन समारोहमा पुरस्कृत गरिने उहाँले जानकारी दिनुभयो । विद्यालयको संस्थापक, पूर्वअध्यक्ष, पूर्वप्रधानाध्यापक, विद्यालयलाई विभिन्न किसिमबाट सहयोग गर्ने व्यक्तित्व, उत्कृष्ट शिक्षकहरुलाई सम्मानसमेत गरिने प्रधानाध्यापक दहालले बताउनुभयो ।

बालमैत्री स्थानीय शासनसम्बन्धी सचेतना

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा-१, नकौलीस्थित कालिका आधारभूत विद्यालयमा बालमैत्री स्थानीय शासन सम्बन्धी सचेतनामुलक कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ । बिहिबार हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको आयोजनामा बालमैत्री स्थानीय शासनसम्बन्धी सचेतनामुलक कार्यक्रम भएको हो ।

कार्यक्रममा हेटौंडा उपमहानगर पालिकाका महिला तथा बालविकास महाशाखाकी निर्देशक विष्णु कुमारी लामिछानेले बालविवाह, बालश्रम, बाल कुलत र बाल हिंसा न्यूनीकरणसम्बन्धी जानकारी गराउनुभएको थियो । लामिछानेका अनुसार बालबालिकालाई विद्यालयको पठनपाठनमा सक्रियता बढाउन सके बालविवाह, बालश्रम, बाल कुलत नियन्त्रणमा टेवा पुग्ने छ । त्यस्तै समग्र वडालाई बालमैत्री बनाउन सबै टोल विकास संस्था, विद्यालय, आमा समूह, बाल समूह सक्रिय हुनुपर्ने धारणा व्यक्त गर्नुभयो ।

कार्यक्रममा विद्यालयलाई मावि तहसम्म पठनपाठन हुने व्यवस्था गर्न सके बालश्रम, बालविवाह, बाल कुलत, बाल हिंसा न्यूनीकरणमा सहयोग हुने सहभागीको भनाइ थियो । कार्यक्रम कालिका आधारभूत विद्यालयका प्रधानाध्यापक बैकुण्ठ पराजुलीको सभाध्यक्षता तथा वडा सदस्य तथा बालमैत्री सम्पर्क व्यक्ति मनु दाहालको प्रमुख आतिथ्यमा भएको हो । कार्यक्रममा विद्यालयका शिक्षक, टोल विकास संस्थाका पदाधिकारी, आमा समूह, महिला तथा बालविकास महाशाखाका कर्मचारी निर्मला दाहाल, बालमैत्री सहजकर्ता कृष्टिना मैनाली लगायत टोलका अभिभावक तथा विद्यार्थीको उपस्तिथि रहेको थियो ।

व्यवसायीद्वारा न्यानो कपडा सहयोग

समाज संवाददाता

हेटौंडाः जुत्ता-चप्पल व्यवसायी संघ मकवानपुरको चौथो स्थापना दिवसको अवसरमा विद्यार्थीलाई न्यानो कपडा वितरण गरिएको छ । संघले बिहिबार मकवानपुरको बकैया गाउँपालिका-३ स्थित बालहित प्राथमिक विद्यालयका विद्यार्थीलाई न्यानोकपडा वितरण गरेको हो । विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष कमल बहादुर बिकको अध्यक्षता तथा बकैया- ३ का पूर्व वडा अध्यक्ष दिल बहादुर वम्जनको प्रमुख आतिथ्य तथा जुत्ता चप्पल व्यवसायी संघ मकवानपुरका अध्यक्ष रामहरि तिमल्सिनाको विशेष आतिथ्यमा ६० जना विद्यार्थीलाई न्यानो कपडा वितरण गरिएको हो ।

कार्यक्रममा बकैया-३ का वडा सदस्य हर्ष बहादुर बल, विद्यालयका प्रधानाध्यापक शारदा फुयालको पनि उपस्थिति रहेको थियो ।

बुद्ध माविका विद्यार्थीलाई न्यानो कपडा

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा-५, पिप्लेस्थित ज्ञानोदय बालबाटिका आवासीय माविले बिहिबार मकवानपुरको बकैया गाउँपालिका-११ स्थित बुद्ध आधारभूत विद्यालयका विद्यार्थीलाई न्यानो कपडा वितरण गरिएको छ । विद्यालयको स्थापना दिवसको अवसरमा ज्ञानोदय बालबाटिकाले न्यानो कपडा वितरण गरेको हो । ज्ञानोदय बालबाटिकाका प्रिन्सीपल श्यामकुमार बानियाँले बुद्ध आधारभूत विद्यालयका प्रधानाध्यापक लक्ष्मी दाहाललाई न्यानो कपडा हस्तान्तरण गर्नुभयो ।

भ्यासेक्टोमी शिविरबाट १७ जना लाभान्वित

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा-११, थानाभऱ्याङ्स्थित नेपाल परिवार नियोजन संघको मकवानपुर जिल्ला शाखा कार्यालयमा भएको पुरुष बन्ध्याकरण (भ्यासेक्टोमी) शिविरमा १७ जनाले सेवा लिएका छन् । स्वास्थ्य कार्यालय मकवानपुर र नेपाल परिवार नियोजन संघ मकवानपुर शाखाको संयुक्त आयोजनामा बिहिबार शिविर भएको हो । एक दिने शिविरमा संघले १५ जना पुरुष सहभागी हुने अनुमान गरेको थियो ।

नेपाल परिवार नियोजन संघ मकवानपुर जिल्ला शाखा कार्यालयका लेखा प्रमुख महेश पाण्डेका अनुसार सन्तानको रहर पुगेका दम्पत्तिले आफ्नो इच्छानुसार स्थायी बन्ध्याकरण गर्न पाउन भन्ने उद्देश्यले शिविर आयोजना गरिएको हो ।

ज्योति माविमा रक्तदान कार्यक्रम

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा-१८, हर्नामाडीस्थित ज्योति माविको वार्षिकोत्सवको अवसरमा रक्तदान कार्यक्रम भएको छ । बिहिबार बिहान विद्यालय परिसरमै भएको कार्यक्रममा १८ जनाले रक्तदान गरेका छन् । रक्तसञ्चार केन्द्र हेटौंडाको प्राविधिक सहयोगमा रक्तदान कार्यक्रम भएको हो ।

रक्तसञ्चार केन्द्रमा बी र ओ पोजेटिभ समूहको रगत पर्याप्त भएकोले ए र एबी पोजेटिभ समूहका रगत मात्रै संकलन गरिएको रक्तसञ्चार केन्द्र हेटौंडाका प्राविधिक किशोर सापकोटाले जानकारी दिनुभएको छ । यसअघि बुधबार हेटौंडा-७, नागस्वतीस्थित हेटौंडा बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेडको आयोजनामा रक्तदान कार्यक्रम भएको थियो । सहकारीको २५ औं वार्षिकोत्सवको अवसरमा मुख्य कार्यालय परिसरमा भएको कार्यक्रममा २० जनाले रक्तदान गरेका थिए ।

यस्तै शनिबार कैलाश गाउँपालिकास्थित नेपाल रेडक्रस सोसाइटी गोगने उपशाखाको आयोजनामा रक्तदान कार्यक्रम हुँदैछ भने पुस २१ गते मकवानपुर उद्योग वाणिज्य संघको आयोजनामा पनि रक्तदान कार्यक्रम हुने रक्तसञ्चार केन्द्र हेटौंडाका प्राविधिक सापकोटाले जानकारी दिनुभएको छ ।

मकवानपुर बाल विद्या सदन

हेटौंडा-१८, खड्कुले

हार्दिक समवेदना

स्व. रिनु गोले

यस विद्यालयकी छात्रा रिया गोलेकी ममतामयी आमा **रिनु गोले**को यही मिति २०८० साल पुस ११ गतेका दिन निधन भएको खबरले हामी मर्माहत भएका छौं। यस दुःखद् घडीमा स्वर्गीय रिनु गोलेप्रति हार्दिक श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दै शोकाकुल परिवारजनमा हार्दिक समवेदना व्यक्त गर्दछौं।

मकवानपुर बालविद्या सदन परिवार

हेटौंडा -१८, खड्कुले

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

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

LAUNCHING SOON

प्रधानमन्त्री कप टिम छनोट क्रिकेटको उपाधि मकवानपुर क्रिकेट क्लबलाई

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मकवानपुर जिल्ला क्रिकेट संघले आयोजना गरेको प्रधानमन्त्री कप क्रिकेट टिम छनोट प्रतियोगिताको उपाधि मकवानपुर क्रिकेट क्लबले जितेको छ। बिहीबार हेटौंडा-४, हुप्रचौरमा भएको फाइनल खेलमा मकवानपुर क्रिकेट क्लबले ओमनगर क्रिकेट क्लबलाई ३९ रनले पराजित गर्दै उपाधि जितेको हो।

टस जितेर पहिले ब्याटिङ गरेको मकवानपुर क्रिकेट क्लबले निर्धारित ४० ओभरमा ९ विकेट गुमाएर २ सय २३ रन बनाएको थियो। मकवानपुरबाट टिम कप्तान सुमन सुनारले सर्वाधिक ७४ रन बनाएका थिए। रिजन ढकालले ५२ रन, इरफान अलीले ४३ रन, समीर चौलागाईंले १३ रन, रामनरेश गिरी र तक्षक सिम्खडाले समान ९-९ रन बनाएका थिए। ओमनगरका रोहित ठाकुर, पियुस शर्मा, असिम श्रेष्ठ र गौरव खड्काले समान २-२ विकेट लिएका थिए। यस्तै, शुभ कंसाकारले १ विकेट लिए।

जवाफी ब्याटिङमा उत्रिएको ओमनगरले ३२ ओभर २ बलमा सबै विकेटको क्षतिमा १ सय ८४ रनमात्र जोड्न सफल भएको थियो। ओमनगरबाट गौरव खड्काले सर्वाधिक ८७ रन बनाएका थिए। यस्तै, शुभ कंसाकारले ४२ रन, गोकुल अधिकारीले १८ रन, असिम श्रेष्ठले १० रन र रोहित ठाकुरले १८ रन जोड्न सफल भएका थिए। मकवानपुरका समीर चौलागाईंले सर्वाधिक ३ विकेट लिएका थिए। तक्षक सिम्खडा, रामनरेश गिरी र शिभक कुसवाहले समान २-२ विकेट लिएका थिए। सन्तोष उपाध्यायले १ विकेट लिए।

खेलको म्यान अफ द म्याच मकवानपुर क्रिकेट क्लबका रिजन ढकाल घोषित भएका छन्। प्रतियोगिताको उपाधि विजेता र उपविजेता टिमले शिल्ड, मेडल तथा प्रमाणपत्र प्राप्त गरेका छन्। प्रतियोगितामा सहभागी भएका टिमहरुमध्ये उत्कृष्ट १८ जनाको टिम छनोट गरी दोस्रो चरणको छनोट प्रतियोगिता सहभागी गराउन प्रदेश पठाउने जनाइएको छ।

बुधबार हुप्रचौरमा भएको खेलमा मकवानपुर क्रिकेट क्लब ६ विकेटले विजयी भएको थियो। पहिले ब्याटिङ गरेको रेड स्वाइलले ३३ ओभर ५ बलमा सबै विकेट गुमाएर १४५ रन जोड्दा मकवानपुर क्रिकेट क्लबले १६ ओभर २ बलमा ३ विकेट गुमाएर लक्ष्य भेटाएको थियो। यस्तै, मंगलबार भएको खेलमा मकवानपुर बहुमुखी क्याम्पसलाई २४२ रनले पराजित गर्दै ओमनगर क्रिकेट क्लब विजयी भएको थियो। पहिले ब्याटिङ गरेको ओमनगरले निर्धारित ३५ ओभरमा ९ विकेट गुमाएर ३०२ रन बनाउँदा मकवानपुर क्याम्पसले १९ ओभर ४ बलमा १० विकेटको क्षतिमा ६० रनमात्र जोड्न सफल भएको थियो।

दुर्घटना न्यूनीकरण गर्न आँखा परीक्षण

समाज संवाददाता

हेटौंडाः निर्माण व्यवसायी संघ मकवानपुरले सिमेन्टको मूल्य घटाउन माग गरेको छ। आर्थिक मन्दिको समयमा अर्थतन्त्रको सिद्धान्तलाई समेत बेवास्था गर्दै उद्योगीले कार्टेलिङ्ग गरी हालै बजारमा सिमेन्टको भाउ बढाएको निर्माण व्यवसायी संघले आरोप समेत लगाएको छ। बिहिबार संघका महासचिव राजेन्द्र प्रसाद चौलागाईले विज्ञप्ति जारी गर्दै मूल्यवृद्धिको माग गरेको हो।

उद्योगीहरुले अव्यवहारिक एवम् अवैज्ञानिक ढंगले सिमेन्टको मूल्यमा कार्टेलिङ्ग गरी प्रतिबोरा एक सय रुपैयाँका दरले मूल्यवृद्धि गर्नु कानुन विपरित रहेको संघको ठहर छ। संघले यस्तो किसिमको मुल्यवृद्धि हुँदा समेत नेपाल सरकारले केहि नगरी बसेको भन्दै ध्यानाकर्षण गर्न आग्रह गरेको छ। साथै, म्याद थपमा देखिएको समस्या, हाल निर्माण व्यवसायीहरुको बाँकी रहेको अर्बौं रुपैयाँ भुक्तानी नभएको हुँदा निर्माण व्यवसायीहरु धराशायी हुन पुगेको संघले जनाएको छ। अप्रत्यासित रुपमा सिमेन्टको मुल्यवृद्धि अविलम्ब खारेज गर्न र आम उपभोक्तालाई राहत दिन निर्माण व्यवसायी संघले सरकार र सम्बन्धित निकायसँग माग गरेको छ।

उसु प्रतियोगितामा सुदूरपश्चिम प्रथम

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मकवानपुर जिल्ला उसु संघले आयोजना गरेको प्रदेशस्तरीय उसु प्रतियोगितामा सुदूरपश्चिम प्रदेश प्रथम भएको छ। बिहीबार सम्पन्न प्रतियोगितामा बागमती प्रदेश द्वितीय र आयोजक मकवानपुर जिल्ला उसु संघ तृतीय भएको छ।

मकवानपुर जिल्ला खेलकुद विकास समिति र औद्योगिक शान्ति संस्था नेपालको आयोजनामा हेटौंडामा जारी वृहत् खेलकुद तथा व्यापार महोत्सवअन्तर्गत् प्रतियोगिता गरिएको हो। प्रतियोगितामा आयोजकसहित ८ वटा टिमका करिब १५० जना खेलाडीहरुको सहभागिता रहेको जिल्ला उसु संघका सचिव विश्वनाथ पाठकले जानकारी दिनुभएको छ।

बुधबारबाट सुरु भएको प्रतियोगितामा महिलातर्फ ४८ केजीदेखि ६० केजीसम्मका र पुरुषतर्फ ४८ केजीदेखि ८० केजीसम्मका खेलाडीहरुबीच प्रतिस्पर्धा भएको उहाँले बताउनुभयो। प्रतियोगितामा महिलातर्फ ६ वटा क्याटोगोरीमा र पुरुषतर्फ ८ वटा क्याटोगोरीमा प्रतिस्पर्धा भएको सचिव पाठकले जानकारी दिनुभयो।

प्रतियोगितामा प्रथम, द्वितीय र तृतीय हुने टिमहरुले ३० हजार रुपैयाँ, २० हजार रुपैयाँ र १० हजार रुपैयाँसहित शिल्ड, मेडल तथा प्रमाणपत्र प्राप्त गरेका छन्। यस्तै, विधागत उत्कृष्ट खेलाडीहरुलाई नगदसहित प्रमाणपत्र प्रदान गरिएको छ।

मकवानपुर जिल्ला उसु संघका अध्यक्ष ज्योतिरत्न बज्राचार्यको सभाध्यक्षतामा तथा संस्कृति तथा सहकारीमन्त्री पुकार महर्जनको प्रमुख आतिथ्यमा सम्पन्न भएको प्रतियोगितामा नेपाल उसु महासंघका महासचिव राजीव महर्जन, बागमती प्रदेश उसु संघका उपाध्यक्ष राजु महर्जन, उसुका केन्द्रीय प्रशिक्षक फत्तबहादुर लामा र उसु महासंघका केन्द्रीय सदस्य अञ्जली थापाको विशिष्ट आतिथ्य रहेको थियो। मकवानपुर जिल्लामा उसुको विकासका लागि प्रतियोगिताको आयोजना गरेको तथा ४ वर्षको कार्यकाल सफलतापूर्वक बिताएकोमा उसु संघ मकवानपुर अध्यक्ष बज्राचार्यलाई सम्मान गरिएको छ।

रेडियो प्राविधिक तालिम सम्पन्न

समाज संवाददाता

नुवाकोटः नुवाकोटको विदुर नगरपालिकामा सञ्चालित रेडियो प्राविधिक तालिम बिहीबार सम्पन्न भएको छ। बागमती प्रदेश सञ्चार रजिष्ट्रार कार्यालयको आयोजना आइतबारबाट तालिम सुरु भएको हो।

समापन कार्यक्रममा जिल्ला समन्वय समिति नुवाकोटका प्रमुख राजेन्द्रविक्रम ठकुरीको प्रमुख आतिथ्य तथा सञ्चार रजिष्ट्रार रेवती सापकोटाको सभाध्यक्षता रहेको थियो। तालिममा काठमाडौं, सिन्धुपाल्चोक, नुवाकोट, धादिङ, रसुवा र मकवानपुर जिल्लाका २३ जना रेडियो प्राविधिकहरुको सहभागिता रहेको थियो।

तालिममा रेडियोलाई डिजिटलाइज गर्न, रेडियोमा प्रयोग हुने माइक्रोफोन जडान, सामान्य प्रयोगका सामान जडानसम्बन्धी प्राविधिक ज्ञान दिइएको छ। रेडियोको हार्डवेयर र रेडियो कन्टेन्टको डिजिटलाइज विषयमा प्रशिक्षण प्रदान गरिएको छ। रत्न राज्यलक्ष्मी क्याम्पसका प्राध्यापक डा. श्रीराम पौडेल र सञ्चार रजिष्ट्रार कार्यालयका प्रविधिक रोशन कोइरालाले प्रशिक्षण दिनुभएको थियो। तालिममा पौडेलले पोडकाष्टसम्बन्धी र कोइरालाले रेडियो प्राविधिकसम्बन्धी प्रशिक्षण दिनुभएको थियो।

बागमती प्रदेश सरकारको आन्तरिक मामिला तथा कानुन मन्त्रालयको ३ लाख रुपैयाँ बजेटमा कार्यक्रमको आयोजना भएको हो। सञ्चार रजिस्ट्रार कार्यालयले पत्रकारका लागि अनलाइन पत्रकारिता, रेडियो प्राविधिक, बजार व्यवस्थापक, मोबाइल जर्नालिज्म, महिला पत्रकारको लागि लेखन अभिवृत्ति, डाटा रिभाइन तालिम गर्दै आएको छ।

तालिम समापन कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि ठकुरीले तालिम महत्वपूर्ण भएकाले तालिमको सदुपयोग गर्नुपर्नेमा जोड दिनुभयो। रेडियो महत्वपूर्ण सञ्चार माध्यम भएको बताउँदै सञ्चारको क्षेत्रमा आवश्यक सहयोग गर्ने बताउनुभयो। कार्यक्रममा नेपाल पत्रकार महासंघ बागमती प्रदेश अध्यक्ष शिव देवकोटाले तालिमको आयोजना गरेकोमा सञ्चार रजिष्ट्रार कार्यालयलाई धन्यवाद दिँदै पछिल्लो समय तालिममा सहभागी हुने मानिसको रुचि घट्दै गएको धारणा राख्नुभयो। पछिल्लो समयमा स्थानीय तहले आफ्नै वेवसाइटमा सूचना राख्नाले सञ्चार माध्यम चलाउन समस्या परेको भन्दै उहाँले स्थानीय सरकारले सञ्चार माध्यमसँग जोडिन आवश्यक रहेको बताउनुभयो।

कार्यक्रममा रजिष्ट्रार सापकोटाले प्रदेश सरकारले बौद्धिक क्षमता वृद्धि गर्नका लागि लगानी गर्ने भएकाले सीप खेर नजाने धारणा राख्नुभयो। पछिल्लो समय रेडियो विस्थापित हुँदै गएको अवस्थामा विपदको साथी रेडियो भएकाले रेडियोको संरक्षण गर्नुपर्नेमा उहाँले जोड दिनुभयो। बागमती प्रदेशको पत्रकारिता राम्रो हुनु नै समग्र देशको पत्रकारिता राम्रो हुने भएकाले प्रदेश सरकार पत्रकारिताको गुणस्तर वृद्धिमा लागेका सापकोटाले बताउनुभयो। तालिममा सञ्चार रजिष्ट्रार कार्यालयका अधिकृत शर्मिली कार्माचार्य, पत्रकार महासंघ केन्द्रीय सदस्य ध्रुव राउतलगायतको उपस्थिति रहेको थियो।

विद्यार्थीलाई न्यानो कपडा वितरण

समाज संवाददाता

हेटौंडाः निजामति कर्मचारी श्रीमती संघको १५औं स्थापना दिवसको अवसरमा मकवानपुरको बकैया गाउँपालिका-१२ स्थित सेतीदेवी आधारभूत विद्यालयका विद्यार्थीलाई न्यानो कपडा वितरण गरिएको छ।

संघकी अध्यक्ष अन्जना अर्यालको अध्यक्षता तथा विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष यमरत्न भुलनको प्रमुख आतिथ्यमा बिहिबार भएको कार्यक्रममा एक सय ५७ जना विद्यार्थीलाई न्यानो कपडा वितरण गरिएको हो।

विद्यालयकी प्रधानाध्यापक गोमा श्रेष्ठ रानाभाट र विद्यालय व्यवस्थापन समिति अध्यक्ष भुलनलाई संघकी अध्यक्ष अन्जना अर्यालले न्यानो कपडा हस्तान्तरण गरिएको थियो। हेटौंडा-५, पिप्लेस्थित ज्ञानोदय बालबाटिका आवासीय माविका प्रिन्सीपल श्यामकुमार बानियाँको संयोजनमा न्यानो कपडा वितरण कार्यक्रम भएको हो।

जुडो संघको अध्यक्षमा पुनः मोक्तान

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मकवानपुर जिल्ला जुडो संघको अध्यक्षमा सविन मोक्तान पुनः चयन हुनुभएको छ। बिहीबार मकवानपुर जिल्ला खेलकुद विकास समितिको कार्यालय भवनमा भएको साधारणसभा तथा प्रथम अधिवेशनले मोक्तानलाई सर्वसम्मत दोस्रो कार्यकलको लागि अध्यक्ष चयन गरेको हो।

संघको प्रथम उपाध्यक्षमा बाबुनारायण श्रेष्ठ, उपाध्यक्षमा अन्जु तुम्सिङ, सचिवमा मदनकृष्ण उप्रेती र कोषाध्यक्षमा अमृतकुमार गोले चयन भएका छन्। सदस्यहरुमा रबिन्स जोशी र आश तामाङ चयन भएका छन्। जिल्ला जुडो संघका अध्यक्ष मोक्तानको सभाध्यक्षमा सम्पन्न सभामा जुडोका केन्द्रीय सदस्य प्रकाशचन्द्र पाण्डेको प्रमुख आतिथ्य रहेको थियो।

दोस्रो कार्यकालमा पनि अध्यक्षको जिम्मेवारी आफूले पाएकोमा खुशी व्यक्त गर्नुहुँदै जुडो खेलको विकासका लागि आफूले सक्ने कार्यहरु गर्ने मोक्तानले बताउनुभयो। जुडो खेलको विकास कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने कुराम सबैजना लाग्नु पर्ने उहाँको भनाइ छ। नवनिर्वाचित पदाधिकारीहरुको कार्यकाल ४ वर्षको हुनेछ।

अवैध मोबाइलका सामानसहित चौधरी पक्राउ

समाज संवाददाता

हेटौंडाः जिल्ला प्रहरी कार्यालय बाराले १५ लाख बराबरको अवैध मोबाइलका सामानसहित एक जनालाई पक्राउ गरेको छ। पक्राउ पर्नेमा बारागढी गाउँपालिका-३ खोपवा टोलका रूपनारायण चौधरी रहेको बारा प्रहरी जानकारी दिएको छ।

बुधबार दिउँसो ४ बजेको समयमा अवैध रूपमा लिएर आएका मोबाईलहरू लुकाई छिपाई राखेको छ भन्ने विशेष सूचनाको आधारमा जिल्ला प्रहरी कार्यालय बाराबाट खटिई गएको प्रहरी टोलीले चौधरीको घरमा पुगी सुरक्षाजाँच गर्दा अवैध मोबाइलका सामान फेला पारेको थियो। प्रहरीले विभिन्न कम्पनीका ५१ थान मोबाईल सेट, ४८ थान चार्जर, ब्याट्री ९ थान र मोबाईल कभर १४ थान गरी १५ लाख बराबरको सामान बरामद गरेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ। चौधरीलाई हिरासतमा राखेर प्रहरीले थप अनुसन्धान गरिरहेको छ।

जनहीतमा जारी सन्देश

घटना दर्ता गरौं'

तपाईको घर वा परिवारमा हुने गरेका जन्म, बिवाह, बसाईसराई, सम्बन्धविच्छेद, मृत्यु लगायतका घटनाहरु समयमै वडा कार्यालयमा उपस्थित भई घटना दर्ता गराउनु हुन अनुरोध गरिन्छ।

जुना दाहाल
वडा अध्यक्ष तथा
११ नम्बर वडा कार्यालय परिवार

जाडोको समयमा चिसोबाट बचौं

- जाडोबाट बच्न तातो, पोषिलो तथा झोलिलो खानेकुरा खाऔं,
- न्यानो कपडा लगाऔं,
- घर तथा कोठा न्यानो बनाऔं,
- कोठामा हिटर तथा आगो बाल्दा हावा ओहोरदोहोर हुने सुनिश्चित गरौं,
- बालबालिकालाई तेल मालिस गरिदिऔं,
- बढी चिसोमा मर्निङ वाक नगरौं,
- चिसोमा बाहिर हिँड्दा बाक्लो कपडा लगाऔं,
- दैनिक घाम ताप्ने गरौं।

नवीन सिग्देल
वडा अध्यक्ष तथा
४ नम्बर वडा कार्यालय परिवार

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