म.जि.प्र.का दर्ता नः
१0४/0६७/0६८

बागमती प्रदेशको राजधानी हेटौंडाबाट प्रकाशित लोकप्रिय ‘क’ वर्गको समाचारपत्र

समृद्ध समाज

SAMRIDDHA SAMAJ NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

म.जि.हु.का.द.नं.
३0/0६९/0७0

वर्ष:१५ अङ्क:- १६0 २०८१ वैशाख १९ गते बुधबार 1 May 2024, Wednesday - पृष्ठ ४ मूल्य रू. ५/-

“सबै बालबालिकाको विद्यालयमा सहभागिता,
गुणस्तरीय शिक्षा प्राप्तिको सुनिश्चितता”

विद्यार्थी भर्ना अभियान-२०८१

विद्यालय जाने उमेरका सबै बालबालिकालाई विद्यालयमा पुऱ्याऔं । विद्यार्थी भर्नासँगै गुणस्तरीय शिक्षाको सुनिश्चिततामा सरकार गम्भीर ध्यानाकर्षण होस् ।

सुरेश श्रेष्ठ, सम्पादक
समृद्ध समाज राष्ट्रिय दैनिक
हेटौंडा-४, मकवानपुर

हेटौंडाका रेडियोलोजिस्टले बढाए भिडियो एक्सरेको शूल्क

मातृशिशु स्वास्थ्यमा नकारात्मक प्रभाव पर्ने जोखिम

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडाका रेडियोलोजिस्टहरुले युएसजी अर्थात् भिडियो एक्सरे सेवाको शूल्क बढाएका छन् । बैशाख १ गतेदेखि लागु हुने गरी रेडियोलोजिस्टहरुको समूहले एकतर्फी रुपमा शूल्क बढाएका हुन् । रेडियोलोजिस्टहरुको शूल्कवृद्धिले मातृशिशु स्वास्थ्य सेवामा नकारात्मक प्रभाव पर्ने देखिएको छ । शूल्कवृद्धिले सेवाग्राही गर्भपरीक्षणमा निरुत्साहित हुने जोखिम छ ।

यसअघि सामान्य भिडियो एक्सरेको १ हजार ५० रुपैयाँ शूल्क लिँदै आएका निजी क्षेत्रका रेडियोलोजिस्टले बैशाख १ गतेदेखि २ सय रुपैयाँ वृद्धि गर्दै १ हजार २ सय ५० रुपैयाँ दर कायम गरेको छ । रेडियोलोजिस्ट डा. सुवास बनैताका अनुसार नेपाल रेडियोलोजिस्ट एसोसिएसनले निर्धारण गरेको दरअनुसार हेटौंडाका रेडियोलोजिस्टले शूल्क वृद्धि गरेको जानकारी दिनुभयो । हेटौंडा अस्पतालमा भिडियो एक्सरेको सेवा शूल्क ६ सय रुपैयाँ मात्रै छ । सरकारी स्वास्थ्य संस्थाको मूल्यको तुलना दुई गुणाभन्दा बढी हुने गरी मूल्य कायम गरेसँगै सेवाग्राही प्रत्यक्ष प्रभावित हुने भएको छ ।

मुख्यगरी गर्भवती महिलाले गर्भधारण भएदेखि सुत्केरी हुने अवधिसम्ममा कम्तिमा ८ पटक भिडियो एक्सरे सेवा लिनुपर्ने स्वास्थ्यको मापदण्ड छ । गर्भवतीको स्वास्थ्य अवस्थाका आधारमा ८ पटक भन्दा बढी पटक पनि भिडियो एक्सरे सेवा लिनुपर्ने अवस्था रहन्छ । हेटौंडा अस्पतालकी वरिष्ठ नर्सिङ अधिकृत विष्णु श्रेष्ठले भन्नुभयो, “गर्भधारण भए, नभएको भनी परीक्षण गरेपछि यदि गर्भधारण भएको रहेछ भने सुत्केरी हुनुअघि नै ८ पटक भिडियो एक्सरे सेवा लिनुपर्ने हुन्छ । गर्भवतीको अवस्था र चिकित्सकीय परीक्षणको क्रममा थप परीक्षणको जरुरी हुन्छ ।” सेवा शूल्कमा वृद्धि भएसँगै सेवाग्राहीले सेवा नै नलिने जोखिम पनि रहने देखिएको छ ।

स्वास्थ्यको मापदण्डअनुसार नियमित र पूर्णरुपमा भिडियो एक्सरे सेवा लिने गर्भवतीको संख्या यकिन नभए पनि नियमित र पूर्णरुपमा भिडियो एक्सरे सेवा लिनेको मात्रा न्यून रहेको उल्लेख गर्नुहुँदै वरिष्ठ नर्सिङ अधिकृत श्रेष्ठले भन्नुभयो, “सेवाशूल्कमा हुने वृद्धिले सेवाग्राहीलाई सेवा लिन निरुत्साहित गर्ने जोखिम रहन्छ ।” बिना आधार, कारण नै एकलौटीरुपमा सेवाशूल्क वृद्धि गरी हेटौंडाका रेडियोलोजिस्टहरुले कार्यान्वयन समेत गरिसकेका छन् । जारी आर्थिक मन्दीको समयमा स्वास्थ्य जस्तो संवेदनशील सेवामा एकलौटी मूल्यवृद्धिले निम्त्याउने जोखिमप्रति रेडियालोजिस्टहरुले ध्यान दिन सकेको छैन ।

रेडियोलोजीका विभिन्न ९ वटा विधाको सेवाशूल्क वृद्धि गर्ने क्रममा केही सेवाको शूल्क दुई गुणासम्मले वृद्धि गरिएको छ । पेटका विभिन्न भाग तथा विशेषगरी फोक्सोको पानी निकालेर परीक्षण गरिने प्रोसिड्युअर एफएनएसीको शूल्कमा दुई गुणा वृद्धि गरिएको छ । यसअघि १ हजार २ सय ५० रुपैयाँमा प्रोसिड्युअर एफएनएसी गर्दै आएको रेडियोलोजिस्टले बैशाख १ गतेदेखि २ हजार ५ सय रुपैयाँ दर निर्धारण गरेको छ । गर्भमा रहेको भ्रुणको पूर्ण शरीर परीक्षण गरिने एनोमेली स्क्यानको शूल्क २ हजार २ सय ५० रुपैयाँबाट वृद्धि गरी ३ हजार ५ सय रुपैयाँ पुऱ्याइएको छ । शरीरका विभिन्न भागको परीक्षण गर्ने सेवाशूल्क १ हजार २ सय ६० रुपैयाँबाट १ हजार ५ सय ५० रुपैयाँ कायम गरिएको छ । यस्तै नसासम्बन्धी डोप्लरको शूल्क २ हजार ५ सय रुपैयाँबाट ३ हजार रुपैयाँ बनाइएको छ ।

एनटी स्क्यानको शूल्क १ हजार २ सय ७० रुपैयाँबाट २ हजार रुपैयाँ बनाइएको छ । गर्भमा रहेको भ्रुणको टाउको, नाकको हड्डी, मस्तिष्कको अवस्थाका बारेमा बुझ्न् एनटी स्क्यान गरिन्छ । हेटौंडा अस्पतालमा भने भिडियो एक्सरेको शूल्क ६ रुपैयाँदेखि १२ सय रुपैयाँसम्म मात्रै रहेको छ ।

सेवा प्रवाहमा भने गैरजिम्मेवार

अहिलेको मन्दिको समयमा रेडियोलोजिस्टहरुले शूल्क बढाएर जति गैरजिम्मेवार बनेका छन् अझ पनि सेवा प्रवाहमा उत्तिकै गैरजिम्मेवार बनेका छन् । हेटौंडा बजारका अधिकांश निजी स्वास्थ्य संस्थामा बिहान ८ नबजी भिडियो एक्सरे सेवा सुरुवात हुँदैन भने साँझ ७ बजेपछि पनि सेवा पाउन कठिन छ । महिला तथा प्रसुती स्वास्थ्य विशेषज्ञ समेत रेडियोलोजिस्टको साथ नपाउँदा गर्भवतीलाई आकस्मिक उपचार सेवामा जोखिम हुने गरेको गुनासो गर्नुहुन्छ ।

“गर्भवती महिलाको उपचारको क्रममा, आकस्मिक अवस्थामा बाल स्वास्थ्य, एनेस्थेसिया, सर्जन सबैको सेवा पाइन्छ तर, रेडियोलोजी सेवा पाउन मुस्किल छ । साँझ ७ बजेपछि हेटौंडा बजारका कुनै पनि निजी वा सरकारी अस्पतालमा रेडियोलोजिस्टको सेवा पाउन मुस्किल छ । राजनीतिक, प्रशासनिक पहुँच भएकाहरुले भने सेवा पाउने गरेको ती चिकित्सकको भनाइ छ । एकजना सामान्य नागरिकले भने सेवा पाउने अपेक्षा गर्न सकिन्न ।

वन डढेलो तीव्र गतिमा फैलिँदै

समाज संवाददाता

हेटौंडाः अहिले गर्मी मौसम बढिरहेको छ । वनजंगलमा रहेका रुखको पात सुकेर खस्ने तथा नयाँ पालुवा पलाउने समय भएको छ । जमिनमा रहेको घाँस, साना बोट बिरुवा पनि पानीको अभावले सुक्दै गएको छ । वनजंगलमा हुने अनियन्त्रित आगलागीले वन क्षेत्रमा मात्र नभई नजिककै बस्तीलाई समेत असर पारिरहेको छ ।

मकवानपुरमा चैत मसान्तसम्म ४ हजार हेक्टर क्षेत्रफलमा डढेलो लागेको छ । जिल्लामा जम्मा २ लाख ४४ हजार ३ सय ३६ हेक्टर क्षेत्रफलमध्ये १ लाख ६६ हजार ५ सय ३३ हेक्टर वन क्षेत्रले ओगटेको छ । जिल्लामा डिभिजन वन कार्यालय, मकवानपुर र डिभिजन वन कार्यालय राप्ती, मनहरी गरी २ वटा डिभिजन वन कार्यालय रहेकोमा ८/८ वटा सब डिभिजन गरी १६ वटा सब डिभिजन वन कार्यालय रहको छ । जिल्लामा ठूलो हिस्सा वनले ओगटेको छ । वनमा अहिले अनियन्त्रितरुपमा डढेलो फैलिँदै गएको छ ।

सुख्खायाममा वनमा मानवीय कारणले नै डढेलो लाग्ने गरेको छ । आगो लगाउँदा घाँस र बुट्यान राम्रोसँग पलाउँछ भनेर मानिसले आगो लगाउँदा अनियन्त्रित भई डढेलोको रूप लिने गरेको छ । सुरुमा सानो रूप लिने आगोले ठूलो क्षति पुऱ्याउँदछ । मानवीय त्रुटिको कारणले गर्दा वनजंगलमा अधिकांश डढेलो लागेको छ । वनमा लागेको डढेलोले जिल्लामा मानवीय क्षति भएको छैन तर मानिसको घर, गोठ, पशुचौपायसँगै करोडौँको धनसम्पत्तिमा क्षति पुगेको छ । मकवानपुरमा वनमा डढेलो लगाउने एक जनालाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएर अनुसन्धान समेत भइरहेको छ ।

जिल्लामा भौगोलिकरुपले विकटता पहाडी क्षेत्र भएकाले वनमा लागेको डढेलो नियन्त्रणमा लिन समस्या पर्ने गरेको डिभिजन वन कार्यालय मकवानपुरका वन अधिकृत राकेश चन्द्रवंशीले बताउनुभयो । वन अधिकृत चन्द्रवंशीका अनुसार वन अहिले धेरै सुख्खा भएको छ । वनमा रहेका साना बोटबिरुवा, पातपतिंगर, काठ दाउरा सुकेको छ, जसले आगोको सानो झिल्काले समेत धेरै क्षति हुने गरेको छ । अधिकृत चन्द्रवंशीले भन्नुभयो, ‘जिल्लाका अधिकांश वनमा आगो लागेको छ, हामीले डढेलो नियन्त्रणमा लिने कार्य गरिरहेका छौँ, हामीले सशस्त्र प्रहरी, नेपाली सेना, नेपाल प्रहरी, वनरक्षक र स्थानीयको सहयोगमा डढेलो नियन्त्रणमा लिने कार्य भइरहेको छ । हाम्रो उद्देश्य भनेको डढेलो लाग्नै नदिनु हो, डढेलो लागि हालेमा नियन्त्रणमा लिन सकिँदैन, जसले वनमा ठूलो क्षति हुने गरेको छ ।’

वनमा डढेलो लागेमा मानिसमा वनका कर्मचारीले नै निभाउनुपर्ने भन्ने सोचले गर्दासमेत समस्या आउने गरेको बताउँदै सब डिभिजनमा पर्याप्त मात्रामा कर्मचारी, इक्युपमेन्ट, स्रोत साधनको अभाव रहेको चन्द्रवंशीले जानकारी गराउनुभयो । वनमा डढेलो लाग्न नदिन उपभोक्ताहरुलाई जनचेतना जगाउने, स्थानीयलाई डढेलो नियन्त्रणसम्बन्धी तालिम प्रदान गर्ने, विभिन्न सञ्चार माध्यमबाट वन डढेलोसम्बन्धी सचेतनामूलक सूचना प्रवाहको कार्य गरिरहेको उहाँले बताउनुभयो । वनमा डढेलो लाग्नु पहिले नै वन डिभिजनका कर्मचारीहरुले अग्निरेखा बनाउने, डढेलोको सम्भावित स्थानहरुमा नियन्त्रित डढेलो लगाउने कार्य गर्दै आएका छन् । वन डढेलोले माटोको प्राङ्गारिक तत्व नष्ट हुने, वन्यजन्तुको बासस्थान नासिनेलगायतका समस्या निम्तिने गरेको छ ।

आज अन्तर्राष्ट्रिय श्रमिक दिवस

समाज संवाददाता

हेटौंडाः आज अन्तर्राष्ट्रिय श्रमिक दिवस अर्थात् मे दिवस । सन् १८८६ मा अमेरिकाको सिकागोमा ‘आठ घण्टा काम, आठ घण्टा मनोरञ्जन र आठ घण्टा आराम’ नारासहित सुरु भएको मजदुर आन्दोलनको सम्झनामा विश्वभर श्रमिक दिवस मनाइन्छ ।

उक्त आन्दोलनको क्रममा सिकागोको हेय मार्केट भन्ने ठाउँमा बम विस्फोट भएको थियो । सो बम विस्फोट कसले गराएको भन्ने नखुले पनि प्रहरीले आन्दोलनरत मजदुरमाथि व्यापक दमन गऱ्यो । प्रहरीको गोली लागि सात जना मजदुरको मृत्यु भयो । मजदुर आन्दोलनले अन्ततः सफलतासमेत हासिल गरेको थियो ।

सन् १८८९ मा फ्रान्सको पेरिसमा सम्पन्न विश्वका श्रम संगठन एवम् श्रमिक नेताको बैठकले विश्व श्रमिक दिवस विश्वभर मनाउने निर्णय गरेको हो । त्यसयता सन् १८९० देखि हरेक वर्ष अंग्रेजी महिनाको मे १ तारिखमा श्रमिक दिवस मनाइँदै आएको छ । विश्वका मजदुरले यस दिवसलाई पर्वका रुपमा लिँदै आफ्ना हकअधिकारको सुनिश्चितताका लागि सरकार र रोजगारदातालाई दबाब दिने उद्देश्यले विभिन्न कार्यक्रम गरी मनाउँछन् ।

नेपालमा समेत मजदुर संगठनले विभिन्न कार्यक्रम गरी यो दिवस मनाउने गरेका छन् । नेपालमा विराटनगरमा २००७ सालमा मजदुर आन्दोलनसँगै यो दिवस मनाइन थालिएको हो । विसं २०४६ को राजनीतिक परिवर्तनसँगै नेपालमा यो दिवसमा सार्वजनिक बिदा दिन थालिएको छ ।

नगर प्रहरी बजगाईको मृत्युमा शोक बिदा

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मकवानपुरको बकैया गाउँपालिका कार्यालयले नगर प्रहरी जवान पदमा कार्यरत भीमसेन बजगाईको निधनमा मंगलबार अत्यावश्यकबाहेक सबै सेवा बन्द गरी शोक बिदा दिएको छ । गाउँपालिकाको कार्यालयमा नगर प्रहरी जवान पदमा कार्यरत कर्मचारी बकैया गाउँपालिका-५, भडौरेका ३५ वर्षीय बजगाईको निधनमा शोक बिदा दिएको गाउँपालिकाले निकालेको सूचनामा उल्लेख गरिएको छ ।

गत शुक्रबार धरान-चतरा-हेटौंडा सडकको बकैया गाउँपालिका-५ स्थित तीनतले सडक खण्डमा हेटौंडाबाट फापरबारीतर्फ जाँदै गरेको बा २ ख ६९४३ नम्बरको बसले विपरित दिशाबाट आइरहेको प्रदेश २-0३-0२१ प ६६१४ नम्बरको मोटरसाइकललाई ठक्कर दिँदा मोटरसाइकल चालक बजगाई घाइते भएका थिए । घाइते बजगाईको चुरेहिल अस्पताल हेटौंडामा उपचारको क्रममा आइतबार राति मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरले जनाएको छ ।

सामुदायिक रेडियो,
रेडियो निकास
९३.४ मेगाहर्ज
सुनौं र
सुनाऔं
The Voice of Community

अमेरिकी डलर देखाएर ठगी गर्ने भण्डारी पक्राउ

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मकवानपुर प्रहरीले अमेरिकन डलर देखाएर नेपाली रुपैयाँ ठगी गर्ने एक जनालाई पक्राउ गरेको छ । पक्राउ पर्नेमा सिन्धुपाल्चोकको बाह्रबिसे नगरपालिका-३ का ३५ वर्षीय डिलबहादुर भण्डारी रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरले जनाएको छ ।

आइतबार बिहान ८ बजेको समयमा रौतहटको गुजरा नगरपालिका-२ घर भई हाल चितवन भरतपुर महानगरपालिका-१० मा बस्ने ३८ वर्षीय खेमराज पौडेललाई भण्डारीले आफूसँग भएको डलर नेपाली रुपैयाँसँग साट्न भन्दै हेटौंडा बोलाएका थिए । भण्डारीले पौडेललाई विश्वास दिलाएर हेटौंडा-१२, आल्दमार स्थित भाइरल पुलमा बोलाएको भन्ने खबर प्राप्त हुनासाथ जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरबाट प्रहरी टोली खटिएको थियो ।

प्रहरीले भण्डारीलाई फेला पारी खानतलासी गर्दा उनको साथबाट अमेरिकन डलर ५० को ९ थान, नेपाली २० रुपैयाँको ५ सय ८० थान, मोबाइल ४ थान र बागमती प्रदेश 0२-0४९ प ३१२५ नम्बरको मोटरसाइकल फेला पारी बरामद गरेको छ । भण्डारीलाई नियन्त्रणमा लिएर ठगी उद्योग कसुरमा जिल्ला अदालत मकवानपुरबाट ५ दिनको म्याद लिएर अनुसन्धान गरिरहेको जनाएको छ ।

भारतमा काम मिलाउँछु भन्दै ठगी गर्ने थापा पक्राउ

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मकवानपुर प्रहरीले भारतमा लगेर काममा लगाइदिन्छु भनी रकम ठगी गर्ने एक जनालाई पक्राउ गरेको छ । पक्राउ पर्नेमा बझाङको छबीसपाथीभेरा गाउँपालिका-४ का २५ वर्षीय सन्तोष थापा रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरले जनाएको छ ।

पक्राउ परेका थापाले भारतमा राम्रो आम्दानी हुने काम लगाइदिन्छु भन्दै मकवानपुरको बकैया-५ का २६ वर्षीय सुरेश थिङ र चितवनको राप्ती नगर पालिका-४, भण्डाराका २९ वर्षीय रोशन घिमिरेबाट ३ लाख ९६ हजार २ सय ८९ रुपैयाँ ठगी गरेका थिए । बकैयाका थिङबाट २ लाख ४ हजार २ सय ८९ रुपैयाँ र भण्डाराका घिमिरेबाट १ लाख ९२ हजार रुपैयाँ लिएर थापाले दुबै जनालाई भारतको मुजफ्फरपुरमा लगेका थिए ।

दुबै जनालाई काममा नलगाई भागेर हिँडेका थापालाई खोजतलास गर्दा गत बैशाख ११ गते हेटौंडा-१० स्थित बसपार्कबाट प्रहरीले पक्राउ गरेको हो । पक्राउ परेका थापालाई जिल्ला अदालत मकवानपुरबाट ८ दिनको म्याद लिएर थप अनुसन्धान गरिरहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

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.: 0५७-५२0४५७

सम्पादकीय

श्रमिक दिवसको शुभकामना

आज मे १, अन्तर्राष्ट्रिय श्रमिक (मजदुर) दिवस । आज संसारभर "विश्वका मजदुर एक हौं" भन्दै श्रमिक दिवस मनाइँदैछ । आजभन्दा एकसय ३५ वर्ष अघिदेखि विश्वभर मे दिवस वा श्रमिक मजदुर दिवस मनाउन थालिएको हो । नेपालमा पनि मे दिवस राष्ट्रिय दिवसको रुपमा मनाउन थालेको बर्षौं भइसकेको छ । विश्वभर मनाइने र प्राय: सबैतिर सार्वजनिक विदासमेत दिइने दिवसको रुपमा श्रमिक दिवसलाई लिने गरिन्छ । श्रमिक अर्थात् मजदुर शब्दले श्रम गर्ने सबै वर्गलाई समेट्छ । तर, व्यवहारमा श्रमिक भन्नाले ज्याला वा तलब लिएर अर्काको काम गरिदिने व्यक्तिलाई बुझ्ने गरिन्छ । विश्वभर नै औपचारिक र अनौपचारिक क्षेत्रमा काम गर्ने श्रमिकहरु उत्तिकै छन् । औपचारिक श्रमिक भन्नाले नियम-कानुनअनुरुप दर्ता भएर विधि एवम् पद्दतिबाट काममा संलग्न भएका कामदारलाई बुझाउँछ भने अनौपचारिक श्रमिक भन्नाले कानुनी मान्यता नपाएका तथा विधि एवम् पद्दतिसम्मत नियुक्त नभएका कामदारलाई बुझाउँछ ।

विश्वमा औद्योगिक क्रान्तिसँगै उद्योग, कलकारखानाको विकास तिव्र बन्यो । धनी र सम्पन्न देशहरुमा उद्योग खुल्ने क्रम बढ्दै जाँदा मजदुर र मालिकबीच असमानता पनि बढ्दै गयो । मालिक धनी बन्दै जाने र मजदुरको पेट भोकै रहन थालेपछि सन् १८८६ मा अमेरिकाको औद्योगिक शहर सिकागोबाट मजदुर आन्दोलन सुरु भयो । कामको निश्चित समय र उचित पारिश्रमिकको माग गर्दै आन्दोलित मजदुरसँग अन्तत: मालिक झुक्न बाध्य बने । मालिक धनी बन्ने साधन भनेकै मजदुरको लगनशीलता हो भन्ने कुरालाई मध्येनजर गर्दै मे १ तारिखका दिन मजदुरको मागको सम्बोधन भयो । यसैको खुशीयालीमा सन् १८९० देखि मे १ तारिखमा विश्वभर श्रमिक मजदुर दिवस मनाउन थालियो । राणा शासन कालको उत्तरार्द्धमा नेपालमा पनि कलकारखाना खुल्न थालेसँगै वि.सं २००४ सालमा विराटनगर जुट मिलका मजदुरहरुले आफ्ना अधिकारको लागि संगठित भएर आन्दोलन गर्दै श्रमिक एकता प्रदर्शन गरेका थिए ।

औपचारिक श्रम क्षेत्रमा संलग्न श्रमिकले धेरै हदसम्म रोजगारको सुनिश्चितता, ज्याला बाहेक पनि अन्य सुविधा र सामाजिक सुरक्षाको प्रत्याभूति पाउने गरेका हुन्छन् । तर, अनौपचारिक क्षेत्रका श्रमिक असंगठित रुपमा छरिएर रहनुका साथै राज्यको कुनै नियम, कानुन, विधि तथा पद्दतिबाट अलग रहेका हुनछन् । औपचारिक क्षेत्रका श्रमिकहरुका लागि राज्यको श्रम ऐन, अन्तर्राष्ट्रिय श्रमसम्बन्धी सन्धि, सम्झौताका प्रावधान लागू हुन्छ । यस्ता श्रमिकको पक्षमा आवाज उठाइदिने विभिन्न श्रम/श्रमिक संगठनसमेत हुन्छन् । तर, अनौपचारिक क्षेत्रमा रहेका श्रमिकका लागि राज्यबाट कानुनी संरक्षण नपाउने मात्र नभई अन्तर्राष्ट्रिय सन्धि सम्झौताले पनि उनीहरुलाई छोएको हुँदैन । यस्ता श्रमिकको पक्षमा आवाज उठाइदिने कुनै संघसंगठन पनि पाइँदैन । यसले गर्दा अनौपचारिक क्षेत्रका श्रमिक सधैं ओझेलमा परिहेका हुन्छन् । संख्यात्मक हिसाबले औपचारिक भन्दा अनौपचारिक क्षेत्रका श्रमिक बढी भए पनि उनीहरु सधैं अपेक्षित बन्दै आएका छन् ।

मालिक र मजदुर भनेका एक सिक्काका दुई पाटा हुन् । एउटा बिना अर्को चल्न सक्दैन । श्रमिक र लगानीकर्ताबीच सुमधुर सम्बन्ध बिना औद्योगिक विकास पनि सम्भव हुँदैन । श्रमिकको हक अधिकारको पक्षमा लगानीकर्ताले चासो देखाउने हो भने उनीहरुको सम्बन्ध पनि राम्रो बन्छ । तर, श्रमिकले आफ्नो अधिकारका लागि विद्रोह गर्नुपर्ने अवस्था आएमा त्यसले लगानीकर्तामात्र होइन, औद्योगिक विकाससमेत संकटमा पर्दछ । असंगठित क्षेत्रका श्रमिकमात्र होइन, संगठित क्षेत्रका श्रमिकका पक्षमा बोलिदिने र उनीहरुको अधिकारका लागि आवाज उठाउने मजदुरका संघसंस्थासमेत राजनीतिक आस्थाका आधारमा विभाजित बनिरहँदा उनीहरुले पर्याप्त अधिकार पाउन सकेका छैनन् । राजनीतिक दलहरुको भातृ संगठनको रुपमा विभाजित भएर विश्वका श्रमिक एक हौं भन्दै नारा लगाउनुको औचित्य हुँदैन । सबै श्रमिक एउटै छातामुनि बसेर आफ्नो हक अधिकार र औद्योगिक विकासको पक्षमा नहुँदासम्म श्रमिक दिवस मनाउनुको औचित्य हुँदैन । यस वर्षको श्रमिक दिवसले कम्तिमा श्रमिकको हक अधिकारका लागि सबै श्रमिक एकताबद्ध हुने चेत खुलोस्, सबैमा श्रमिक दिवसको शुभकामना ।

महत्वपूर्ण फोन नम्बरहरु

जिल्ला प्रशासन कार्यालय ५२०४९५	चित्लाङ इलाका ६२१०००
जिल्ला प्रहरी कन्ट्रोल १००	वारुण यन्त्र १०१
ट्राफिक प्रहरी १०३	बालबालिका खोजतलास केन्द्र १०४
वडा प्रहरी ५२०२९९	बाल हेल्पलाइन १०९८
पशुपतिनगर इलाका ५२०५९८	हेलो सरकार १११११
मनहरी इलाका ९८५५०९०१६१	नेपाल टेलिकम सोधपुछ १९७
भीमफेदी इलाका ६९१४६२	एम्बुलेन्स १०२
पालुङ इलाका ६२०४६७	नेपाल विद्युत प्राधिकरण गुनासो ११५०
फापरबारी इलाका ६२१९८०	

तपाईको राशिफल

पं. ज्योतिष: तोयानाथ सुवेदी
ॐ तुलसी मेडिकल हल, हेटौंडा-८, कमाने
सम्पर्क : ९७४५०२८५५५

मेष : वैदेशिक प्रयोजनका काममा समय व्यतित होला ।
वृष : घरायसी काममा मन जाने समयको योग छ ।
मिथुन : कामको बोझ बढ्नाले मन बिचलित होला ।
कर्कट : चलाखोले अतिरिक्त आय वृद्धि हुने समय छ ।
सिंह : आफ्नो र अरुको स्वास्थ्य समस्याले चिन्ता बढ्ला ।
कन्या : पराक्रम र साहसमा वृद्धि हुने समय योग छ ।
तुला : चिसोबाट बच्दा राम्रो रहने समय योग छ ।
वृश्चिक : सहकर्मीसँग असमझदारी बढ्न सक्ने योग छ ।
धनु : कठोर र क्रुर निर्णय नगर्दा वा नलिँदा राम्रो हन्छ ।
मकर : सहयोगीबाट सहयोग हुने समय योग रहको छ ।
कुम्भ : अत्याशित लाभ प्राप्त हुने समय योग छ ।
मीन : धार्मिक यात्रामा सरिक भइने समय योग रहेको छ ।

मरणासन्न भनिएको पुँजीवादको आयु कसरी बढिरहेको छ ?

काजी गुरुङ

रुसी अक्टोबर क्रान्तिको नेतृत्वकर्ता लेनिनले पुँजीवादलाई मरणासन्न अवस्थामा पुगेको र यसको उच्चतम रुप साम्राज्यवाद भएको एक शताब्दीअघि नै बताएका थिए, तर विभिन्न समयमा ठूल्ठुला सङ्कट गुजारिसकेको पुँजीवादको अन्त्य आजसम्म किन भएन ?

यसको सङ्कट र असफलताको जगमा समाजवादीहरु किन विश्वमा समाजवादको झन्डा फहराउन असमर्थ भइरहेका छन्, अथवा सङ्कटग्रस्त भइसकेको भनिएको पुँजीवाद कसरी र के कारणले झन् शक्तिशाली बन्दै बाँचिरहेको छ ? यसकै सेरोफेरोमा रही प्रस्तुत आलेखमा छोटकरीमा चर्चा गर्ने प्रयत्न गरिएको छ ।

बदलिादो स्वरूप

१९औं र २०औं शताब्दी अगाडिको जस्तो शास्त्रीय पुँजीवाद वर्तमान विश्व व्यवस्थामा अब रहेन । पुँजीवादले आफ्नो परम्परागत चरित्रहरूलाई परिवर्तन गर्दै समयानुकूल बनाइरहेको छ ।

नाफा केन्द्रित र पुँजीको अत्यधिक केन्द्रीकरण गरी शोषण गर्ने आधारभूत चरित्र पुँजीवादको हुन्छ भन्ने परम्परागत धारणामा केही परिमार्जन गर्दै पुँजीवादले जति बढी आम्दानी त्यति बढी तलब-सुविधा, जति धेरै श्रम उति ज्याला र मजदुरहरुलाई पनि निश्चित प्रतिशतमा हिस्सेदारी कायम गर्ने नीति कार्यान्वयन गरिरहेको छ ।

'आठ घण्टा काम, आठ घण्टा आराम र आठ घण्टा मनोरञ्जन' कुनै बेलाको चर्चित समाजवादी नारालाई कार्यान्वयन गर्दै यसले परम्परागत शोषणकारी चरित्रबाट आफूलाई अपग्रेड गरेको छ । जसलाई स्वीकार गर्न विश्व बाध्य भएको छ ।

लोक कल्याणकारी राज्यको अवधारणा

पुँजीवादीहरूले आफूलाई पुँजीवादी नै भनेर चिनाउनेभन्दा पनि खुला बजार अर्थतन्त्रसहितको उदारवादी, सामाजिक सुरक्षा र लोक कल्याणकारी राज्यको हिमायती, प्रजातान्त्रिक समाजवादीजस्ता पदावलीको प्रयोग र त्यही अनुसारको नीति कार्यक्रमद्वारा आम जनतालाई प्रशिक्षित गरिरहेको पाइन्छ ।

शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारको व्यवस्था, बेरोजगारी भत्ता, अशक्तहरूका लागि विशेष आर्थिक सुविधाजस्ता सामाजिक सुरक्षासम्बन्धी आधारभूत आवश्यकतालाई सम्बोधन गरेर पुँजीवादले आफ्नो परम्परागत भाष्यमा परिमार्जन गर्दै लगिरहेको छ। सार्वजनिक हितसहितको प्रतिस्पर्धात्मक प्रणालीलाई आफ्नो राजनीतिक कार्यक्रमको रुपमा उदारवादी वा नवउदारवादी मुलुकहरुले आफूलाई उभ्याउँदै आएको दाबी गर्ने गरेको छ ।

प्रतिस्पर्धा गर्न असक्षम भएका वा अवसरको प्राप्तिमा असमर्थ भएकाहरूका लागि पनि राज्य हुन्छ भन्ने लोककल्याणकारी अवधारणालाई पुँजीवादले आफू टिक्ने बलियो माध्यमका रुपमा प्रयोग गरिरहेको छ, पाइन्छ ।

सहकार्य र प्रतिस्पर्धा

पुँजीवादले सबैभन्दा सफल प्रयोग गरेको नीति भनेको सहकार्य र प्रतिस्पर्धाको नीति हो । २०औं शताब्दीभन्दा पहिलेको पुँजीवाद एकले अर्कालाई क्षति पुऱ्याएर वा सिध्याएर आफू बाँच्ने किसिमको थियो, तर आज त्यो चरित्रमा बदलाव आएको छ ।

अहिले सैन्य, आर्थिक, राजनीतिक, भौगोलिक, सांस्कृतिक रूपमा प्रतिस्पर्धा र सहकार्यलाई एक सिक्काका दुई पाटाका रूपमा विकास गर्दै सबैले जित्ने नीति पुँजीवादीहरूले अख्तियार गरिरहेका छन्।

पुँजीवादले साङ्गठनिक वा संस्थागत रूपमै विभिन्न अभ्यास गरिरहेको छ । जस्तो : सैन्य क्षेत्रमा नेटो छ; आर्थिक क्षेत्रमा विश्व व्यापार सङ्गठन, विश्व बैङ्क तथा अन्तर्राष्ट्रिय मुद्रा कोषको भूमिका देखिन्छ; राजनीतिक क्षेत्रमा प्रतिस्पर्धात्मक लोकतन्त्र, मानव अधिकार र सञ्चारको स्वतन्त्रताको अभ्यास देखिन्छ; भौगोलिक र क्षेत्रीय रूपमा निर्माण गरेको युरोपियन युनियनजस्ता गठबन्धन देखिन्छन् ।

बहुराष्ट्रिय कम्पनी, भूमण्डलीकरणको अवधारणा, भौगोलक रूपमा सीमाविहीन साझा अर्थतन्त्र र संयुक्त मुद्रा तथा संयुक्त सैन्य अभ्यासजस्ता गम्भीर विषयमा सह-अस्तित्व र सहकार्य तथा संयुक्त हित र लाभ अभिवृद्धिमार्फत पुँजीवादी मुलुकले आफूलाई फरक-फरक रूपमा जीवन्तता दिइरहेका छन् ।

विज्ञान र प्रविधि

आजको संसारको सबैभन्दा चमत्कारिक उपलब्धि भनेको विज्ञान र प्रविधिको विकास हो । वर्तमान आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्सको अवस्थासम्म आउँदा पुँजीवादले विज्ञान र प्रविधिलाई उच्चतम तहमा प्रयोग गरेको छ ।

उत्पादनमा अत्यधिक वृद्धि गरेर मानव सभ्यतालाई भोकमरी र अनिकालबाट मुक्त गरी नयाँ युगमा प्रवेश गराएको जस पुँजीवादले लिन पुगेको छ । आफ्नो कुल गार्हस्थ्य उत्पादनको ठूलो हिस्सा विज्ञान प्रविधिको विकासमा लगाएर पुँजीवादले मानव मनस्थिति र उत्पादनको क्षेत्रलाई नियन्त्रण गरेर राखेको छ। आर्थिक समृद्धि, मनोरञ्जन, भौतिक विकास तथा मनोवैज्ञानिक क्षेत्रमा प्रविधिद्वारा अद्‌भुत चमत्कार गरेर मानव सभ्यताको रूपान्तरण गर्ने श्रेयका साथ पुँजीवादीहरूले आफूलाई उत्कृष्ट घोषणा गरी बाँचिरहेका छन् ।

निरन्तरको अनुसन्धान र खोज

निरन्तर नवीन खोज र अनुसन्धान पुँजीवादको निकै सकारात्मक पाटो हो । निरन्तरको प्रयत्नकै कारण प्राकृतिक विज्ञानको अनुसन्धान र निष्कर्ष अनि समाज विज्ञानको बदलिँदो मनोदशालाई एकाकार गर्ने नीति कार्यक्रम प्रभावकारी र सफल बन्दै आएको छ, जो व्यक्तिले अन्वेषण गरेर निकालेको निष्कर्ष वा उपलब्धि भए पनि त्यसलाई मानव जातिको साझा उपलब्धिको रूपमा बुझ्ने र प्रयोग गर्ने संस्कृति पुँजीवादले विकास गरेको छ ।

निरन्तरको नवीन खोज र अनुसन्धानकै कारण नयाँ-नयाँ रचनात्मक उपाय र विकल्पद्वारा नै पुँजीवादले सन् १९३०, १९७० को दशक; पछिल्लो सन् २००८ को र कोभिड-१९ पछिको सङ्कटपूर्ण आर्थिक स्थितिलाई पार लगाउँदै आजको अवस्थामा आइपुग्न सफल भएको छ ।

नयाँ-नयाँ शक्ति सन्तुलन

विश्वमा विचारधाराको प्रतिस्पर्धा छ भन्ने पुँजीवादले राम्रोसँग बुझेको छ । ऊ विरोधी विचार राख्नेलाई पनि कसरी नजिक ल्याउने वा सन्तुलनमा राख्ने भन्ने कुरामा सचेत देखिएको छ ।

पुँजीवादीबिचको प्रतिस्पर्धा र सहकार्य त आफ्नो ठाउँमा छँदै छ, उनीहरु विरोधी विचार राख्नेसँग पनि सन्तुलित भूमिकासहित अगाडि बढिरहेका छन् । पुँजीवाद आफ्नो स्वार्थका लागि ठूल्ठुला युद्ध चाहन्छ भन्ने शास्त्रीय तर्कमा पहिलो र दोस्रो विश्वयुद्धपछि करिब पछिल्लो ८० वर्षसम्म किन तेस्रो विश्वयुद्ध भइरहेको छैन भन्ने तर्कले बलियो चुनौती पेस गर्न पुगेको छ ।

आज शक्तिशाली पुँजीवादी वा गैरपुँजीवादी मुलुकहरू अन्तर्महादेशीय ब्यालिस्टिक क्षेप्यास्त्रसहित रासायनिक र आणविक हतियार बोकेर बसिरहेका छन् तर छिटपुट केही क्षेत्रीय र आंशिक युद्धहरू भइरहेको भए पनि समग्र युद्धमा विश्व होमिएको छैन ।

मध्यपूर्वको युद्ध, युक्रेन र रसियाको युद्ध, अमेरिका-उत्तरकोरिया टकराब, चीन-ताइवान टकराब आदि तथ्यले विश्वयुद्धको रूप त लिने होइन भन्ने आशङ्काको बिचबाटै विश्व-व्यवस्था चलिरहेको छ । बरु सुपरपावरहरू एकअर्कासँग प्रोक्सी वार, डिफेन्सिभ वार (हतियार र सैन्य प्रदर्शन गरेर सन्तुलन कायम गर्न प्रयत्न गर्ने), व्यापार प्रतिबन्धसहितको मनोवैज्ञानिक युद्धको अभ्यास गरिरहेका छन् ।

यसले के देखाएको छ भने पुँजीवादी मुलुकहरू आर्थिक, राजनीतिक र सैन्य क्षेत्रमा विश्वव्यापी रूपमा मोर्चा निर्माण गर्ने तर हतारमा युद्धमा हाम नफाल्ने बरु सन्तुलनकारी नीति अवलम्बन गर्ने नीतिअनुसार आफूलाई अभ्यस्त गरिरहेका देखिन्छन्। उनीहरू आफू सकिने र सबैलाई सकाउने भन्दा पनि आफू बाँच्न पाउँदा अरू पनि बाँचोस् भन्ने मनस्थितिका साथ अगाडि बढिरहेको देखिन्छ र नयाँ-नयाँ शक्ति सन्तुलन कायम गर्नमा सचेत पनि देखिएको छ ।

अन्त्यमा, मरणासन्न अवस्थामा पुगिसकेको पुँजीवादले पुनर्जीवन प्राप्त गरेको भन्दा पनि समानता, स्वतन्त्रता र भ्रातृत्वको वैचारिक आलोकबाटै केही समाजवादी अवयवलाई आत्मसात् गर्दै अथवा विरोधीबाट सिकेर भए पनि नवजीवन प्राप्त गरेको छ ।

केन्द्रीकृत, एकाधिकारवादी, शोषणकारी, नाफामुखी र असमानताको गुण वा अवगुण बोकेको पुँजीवादी व्यवस्थाले परिणामत: विश्वको ध्यान आफूतिर खिच्न सफल भएको छ । सामाजिक बजार अर्थतन्त्र, खुला-बजार अर्थतन्त्र, साझा समृद्धिका लागि साझा अर्थतन्त्र, नवउदारवादी अर्थतन्त्र, सामाजिक लोकतन्त्र, प्रतिस्पर्धात्मक लोकतन्त्र वा समावेशी लोकतन्त्र जे पदावली र विशेषण जोडेर वा परिवर्तन गरेर भए पनि शताब्दीअघि नै अन्तिम अवस्थामा रहेको भनिएको विश्व पुँजीवाद विश्व राजनीतिमा प्रभावशाली बन्न सफल भइरहेको छ । *(स्रोत: रातोपाटी)*

६ संकेतले बताउँछन्, हाम्रो मन शुद्धीकरण गर्न जरुरी छ

तन अर्थात् शरीरको बारेमा त हामी धेरै हेक्का राख्छौं । कुनै कुरा अपच भयो, विषाक्त भयो भने शरीरलाई शुद्धीकरण गर्नतर्फ लाग्छौं । उपवास बसेर हुन्छ वा खानपानमा सतर्कता अपनाएर शरीरमा रहेको विषाक्त पदार्थ हटाउने उपाय खोज्छौं । त्यसबाहेक अरु थुप्रै विधि छन्, जसले शरीरलाई शुद्धीकरण गर्छ ।

तर मनको शुद्धीकरण ?

मन पनि बेलाबखत विषाक्त हुनपुग्छ । चिन्ता, बेचैनी, उदासी, आवेग यसैको नतिजा हो । मनमा यसबेला अनेक खराब विचार आउने गर्छ । तनको रोगभन्दा कम पीडादायी हुँदैन मनको रोग पनि । त्यसैले जब मनमा नकारात्मक कुरा हाबी हुन्छ, तब बुझ्नुपर्छ कि मन शुद्धीकरण गर्ने बेला भयो ।

बारम्बार नकारात्मक सोच आएमा

कहिलेकाहीं मनमा धेरै नराम्रो कुरा मात्र खेल्न थाल्छ । उत्साह र आशा हराउँछ । ऊर्जा र जाँगर हराउँछ । इर्ष्या, घृणा र डर बढ्न थाल्छ । यस्तो स्थिति शारीरिक रोग वा कारणले मात्र नहुन सक्छ । बरु मानसिक कारणले हुनसक्छ । त्यसैले यस्तो अवस्थामा मनको शुद्धीकरण गर्न जरुरी छ ।

अति रिस उठ्न थालेमा

रिस उठ्नु आफैंमा समस्या होइन । यो हरेक प्राणीको प्राकृतिक स्वभाव हो । कुनै पनि कुरा चित्त नबुझ्दा हामीलाई रिस उठ्छ । रिसलाई मान्छेले आ-आफ्नो ढंगले व्यक्त गर्छन् वा प्रतिक्रिया जनाउँछन् ।

तर कारणबिना नै रिस उठ्न थाल्यो वा सानोतिनो निहुँमा झनक्क रिस उठ्न थाल्यो भने यो सामान्य होइन । यस्तो अवस्थामा हामीलाई धेरैजसो रिस उठिरहन्छ । त्यति मात्र होइन हाम्रो अवचेन मनले पनि रिस उठ्ने कारण खोजिरहेको हुन्छ । अर्थात् सामान्य वातारण छ भने पनि हामी केही न केही निहुँ निकालेर रिस व्यक्त गर्न थाल्छौं । यसले के बताउँछ भने हाम्रो मनलाई शुद्धीकरण गर्न जरुरी छ ।

हीनताबोध वा ग्लानि

कतिपय गल्ती, कमजोरीले गर्दा हाम्रो मनमा हीनताबोध हुन्छ । यतिबेला हामी आफूले आफैंलाई कमजोर र काम नगाल्ने सोचिरहेका हुन्छौं । अरुको सामुन्ने निर्धक्क प्रस्तुत हुन सकिरहेका हुँदैनौं । जस्तो परीक्षामा असफल भइयो, कुनै कुरामा बेइज्जती भयो भने हाम्रो मनलाई त्यसले विक्षिप्त बनाउँछ र ग्लानिभाव पैदा गर्छ । त्यस्तै कतिपय अपराध कर्मले पनि हामीलाई ग्लानिको स्थितिमा पुऱ्याउँछ । जबकि यो कुनै समस्याको समाधान होइन । ग्लानिभावले हामीलाई भित्रभित्रै नराम्ररी पिरोल्ने गर्छ । त्यसैले जतिसक्दो चाँडो यस्तो भावबाट बाहिर आउनुपर्छ । यसका लागि मनको शुद्धीकरण जरुरी हुन्छ ।

मानिसहरूसँग घुलमिल गर्नमा सकिएन भने

कतिपय अवस्थामा हामीलाई अरु मान्छेको सामुन्ने उभिन वा प्रस्तुत हुन गाह्रो हुन्छ । छरछिमेक, साथीभाइ, सहकर्मीको भीडमा जान असहज हुन थाल्छ। त्यति मात्र होइन, आफ्नै नातागोता, आफन्तकहाँ पनि हामीले सहज महसुस गर्न छाड्छौं । यसले के संकेत गर्छ भने भावनात्मक रुपमा हामी निकै कमजोर भइरहेका छौं । अत: यसका लागि मनको शुद्धीकरण जरुरी छ ।

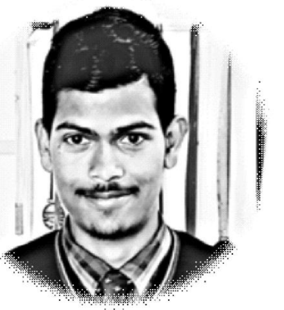
थकान महसुस हुनु

सबैलाई काम हुने बेला कामको तनावले थकान महसुस हुन्छ । तर कुनै काम नै नगरेको अवस्थामा पनि थकान महसुस हुन्छ। हरेक समय थकान महसुस हुन्छ भने आफ्नो दिमागको ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ । किनभने दिमागले धेरै सोच्नाले पनि दिमाग थाक्छ। जसकारण शारीरिक रुपमा पनि थकित महसुस हुन्छ । यस्तो अवस्थामा हामीलाई कुनै पनि काममा मन नलाग्ने र हरेक समयमा चिन्तित हुने गर्छ ।

मुड स्वीङ हुनु

....बाँकी पृष्ठ ३ मा

गाउँ



सरोजप्रसाद साह

गाउँमा पसिना बगाउनसके गाउँले पनि हाम्रा सारा इच्छा र आकांक्षाहरु पुरा गर्न सक्छन् । गाउँमा अर्गानिक जीवनशैली पाइन्छ । तर, शहरहरूमा विभिन्न भुगोल र समुदायका मानिसको बसोबास गर्ने भएकाले त्यहाँ सांस्कृतिक एकीकरण भएको पाइन्छ । ग्रामीण र शहरी क्षेत्रका जीवनमा आ-आफ्नै फाइदा र समस्या छन् । ठूला शहरको जीवन गाउँको भन्दा फरक हुन्छ । गाउँ र शहरमा बस्नेहरूबीचको जीवनशैलीमा पनि ठूलो भिन्नता छ र तिनीहरूको आफ्नै रहनसहनमा पनि भिन्नता हुन्छ । यस निबन्धमा हामी यसका केही फाइदा र बेफाइदाबारे छलफल गर्नेछौं ।

गाउँहरूमा अवसर थोरै हुन्छ । आधुनिक सुविधा कम हुन्छ । गाउँमा उच्च शिक्षा अध्ययनको सुविधा हुन्न जसले गर्दा जीवनमा प्रगती गर्न बाधा पुग्छ ।

गाउँले जीवनशैली पनि उन्नत हुँदैन तर व्यक्तिको संस्कृति र दृष्टिकोण धेरै न्यानो र सहयोगी हुन्छ । गाउँमा तपाईंलाई कुनै मद्दत आवश्यक परेमा जतिबेला पनि छिमेकीमा भर पर्न सकिन्छ । किनकि गाउँलेमा मैत्रीपूर्ण भावना हुन्छ । गाउँको जीवन परिश्रम र इमानदारीमा विश्वास गर्दछ । गाउँघरका खाना पनि गुणस्तरको हुन्छ । त्यहाँ अर्गानिक परिकार पाइन्छ । गाउँमा यातायात सुविधा अझै राम्रो छैन, जुन व्यायामको भेषमा एक आशिष । यसले स्वस्थ रहन मद्दत गर्दछ । गाउँहरू प्रदूषण रहित छन् जसले तिनीहरूको र म्रो स्वास्थ्यलाई पनि थप गर्दछ ।

यसरी नै हामीले फाइदा मात्र हेर्‍यौं भने शहरमा मानिसका लागि बढी अवसर हुन्छन् । शहरमा नयाँ उद्यम, प्रयोग र समाजिकीकरण हुन्छ । शहरहरूले शिक्षा, मेडिकल उपचार, रोजगारीका अवसर आदिका लागि राम्रो सुविधा पनि प्रदान गर्छन् । हामीले शहरिया जीवनका कमजोरी केलाउने हो भने आधुनिक जीवनशैली र फास्ट फुड सेवन धेरै रोगका कारण बन्छन् । व्यायामका लागि समय अभाव हुन्छ । त्यसले स्वास्थ्यमा समस्या पार्छ ।

मैले आफैंले पनि सहरी जीवनशैली र गाउँको जीवनशैलीमा धेरै ठूलो भिन्नता पाएको छु । गाउँका मानिस जहिले पनि शारीरिक रूपमा धेरै मेहनती छन् । तन्दुरुस्त छन् । तर, शहरी क्षेत्रका मानिस दिनभर निश्चित स्थानमा काम गर्ने मेसिन जस्तै हुन्छन् । मैले यो पनि थाहा पाइसकेको छु कि गाउँका मानिस शहरी क्षेत्रका मानिसका तुलनामा बढी स्वस्थ छन् । गाउँका सबै साक्षर छैनन् । समयसँगै गाउँघरमा पनि शिक्षाको ज्योति फैलिँदैछ । विकास/निर्माणका काम हुँदैछन् । यसबाट आशाबादी हुने ठाउँ देखिन्छ ।

अहिलेका लागि गाउँ र शहर दुई फरक चित्र जस्तै हुन् । शहर र गाउँमा दुवै जीवनका पक्ष र विपक्ष छन् । त्यसकारण, हामी भन्न सक्दैनौं कि केवल एउटा जीवन रमाईलो छ तर गाउँले जीवनको उज्ज्वल पक्षलाई हेर्दा हामी गाउँको जीवन तनावमुक्त र स्वस्थ पाउँछौं । यसरी शहरिया भन्दा गाउँले जीवन राम्रो छ भन्ने निष्कर्षमा पुग्न सकिन्छ । यदि गाउँको चुनौतीलाई स्वीकार्दै यसलाई अवसरमा बदल्न सक्यौं भने गाउँ पनि राष्ट्रका आधार स्तम्भ बन्न सक्छ ।

प्रधानमन्त्रीलाई चिठ्ठी

कृज्मा अर्याल

मिति २०८१/०१/१४
सम्माननीय प्रधानमन्त्री ज्यू,
सिंहदरबार, काठमाडौं
महोदय,

गुणस्तरीय शिक्षाको आधारमा नेपाल विश्वमै १४९ औं स्थानमा पर्दछ । यहाँ धेरै पटक शिक्षालाई एउटा व्यवसायको ढंगले हेरिन्छ भने शिक्षामा राजनीति पनि चल्दछ ।

म एउटा विद्यार्थी हुँ । त्यसैले मैले चाहेको शिक्षा कस्तो हुनुपर्छ मलाई थाहा छ । हरेक बालबालिकाको फरक–फरक इच्छा तथा रुची हुन्छ । त्यसैले म यस्तो शिक्षा चाहान्छु जसमा शिक्षक तथा परिवारले बालबालिकाको मनोवैज्ञानिक अध्ययन गरी बालबालिकाको इच्छा अनुसार शिक्षा दिनु पर्‍यो । यदि कसैलाई फुटबल मनपर्छ भने त्यो बालबालिकालाई जीवन उपयोगी शिक्षा दिई फुटबल खेल्न सिकाउँनु पर्‍यो । म व्यवहारीक शिक्षा चाहान्छु । मलाई यस्तो शिक्षा चाहियो जसले देशमा दक्ष जनशक्तिको उत्पादन गर्न सकोस् । मैले चाहेको शिक्षँले नागरिकलाई सिर्जनशील, देशप्रेमी, तथा सामाजिकरणमा सहभागी गराउन लाउनु पर्‍यो । अहिलेका विद्यार्थीलाई आफ्नो छिमेकीको पनि नाम थाहा छैन । त्यसैले हामीले सामाजिकरणको शिक्षा दिएर बालबालिकालाई समाजको समस्याको बारेमा ज्ञान दिनु पर्‍यो ।

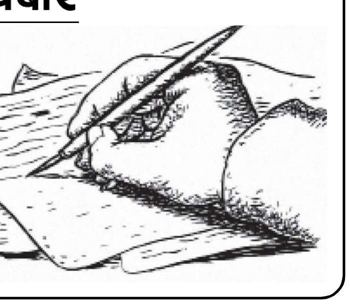
अहिलेको शिक्षाले बालबालिकालाई काठामै गुम्साएर राखेको छ । हामीले शिक्षाको माध्यमले नेपाली नागरिकलाई उत्पादनशील बनाउनु पर्‍यो । हामीले शिक्षाको माध्यमले बालबालिकालाई ऐन, कानुनको बारेमा जानकारी दिनुन्पयो । शिक्षाले नागरिकलाई सही र गलत राजनीति दल छुट्याउँन सहयोग गर्नु पर्‍यो । शिक्षाले देश संचालन बारे आम नागरिकलाई भरिपूर्ण ज्ञान दिनु पर्‍यो । यदि कुनै बालबालिकाको शैक्षिक योग्यता राम्रो छ भने उनलाई चिकित्सा जस्ता क्षेत्रमा छात्रवृत्ति दिनुपर्‍यो । म उत्कृष्ट शिक्षा हासिल गर्न विदेश होइन आफ्नै मातृभूमिमा पढ्न पाउँ । अहिले एस.ई.ई र १२ कक्षा पास गरेपछि विद्यार्थी आफ्नो भविष्यको गन्तव्य विदेशमा देख्न चाहान्छन् । वि.सं. २०८० को तथ्यांकले बताउँछ कि नोकरी र शिक्षाका लागि १४ लाख नेपाली विदेशीएका छन् । हरेक दिन नोकरी तथा शिक्षाका लागि लगभग ४००० नागरिक विदेशीएका छन् । यो एउटा गाउँ बराबर हो । यही गतिले विदेशीने हो भने ८ वर्षमा यो देश नागरिक विहीन हुन्छ । यदि हामीले शिक्षामा देशप्रेमको भावनालाई जोड दियौं भने नागरिक मातृभूमिमै बसी आफ्नो भविष्यको गन्तव्य अघि बढाउँछन् ।

हामीले पढिरहेको शिक्षामा अहिले धेरै कमी छ । हरेक स्कूलमा प्रोजेक्ट पुग्न सकेको छैन । शिक्षाको गुणस्तर छैन । हामीले शिक्षा भनेपछि धोकन्ते विद्या मात्रै अपनाउँछौ तर त्यो बाहिर पनि हामीले शिक्षा अन्तर्गत सहि र गलत छुट्याउन सक्नुपर्छ । न्याय र अन्याय छुट्याउन सक्नुपर्छ । न्याय र अन्याय छुट्याउन सक्नुपर्छ । त्यसैले सम्माननीय प्रधानमन्त्री ज्यू माथी उल्लेखित कुरामा जोड पक्कै दिनुहुन्छ होला ।

मैले आफ्नो लेखन यहि अन्त्य गर्नु अघि २ वटा प्रश्न सोध्न चाहान्छु । वि.सं. २००७, २०४६, २०५२, २०६२/२०६३ मा भएको जनआन्दोलन र संघर्ष पछि पटक–पटक व्यवस्थामा फेरबदल आयो तर समग्र नेपाली नागरिकको अवस्थामा परिवर्तन किन आउन सकेन ? त्यसैगरी कतार, मलेसिया, दुबई जस्ता देशमा नेपाली नागरिक श्रम गर्न जान्छन् र ति मरुभूमीलाई सुन्दर र अब्बल बनाउँछन् तर त्यही नेपाली नागरिक प्रयोग गरी हाम्रो देशलाई अगाडि किन बढाउन सकेन ? आशा गर्दछु यो प्रश्नको उत्तर तपाईको बोलीबाट होइन कामबाट पाउँ, धन्यवाद !

कक्षा-९, प्रगति मावि
हेटौंडा-९

बुधबारे बालसाहित्य विशेषबारे



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 ।

चित्रकला

अन्तिमा चौधरी
कक्षा-६, सिद्धार्थ शिशु सदन
हेटौंडा-५

वसन्त ऋतु

दिभा श्रेष्ठ

वसन्तको आगमनसँगै हुन्छ
वर्षको अन्त्य र सुरुवात
आउँछ यो हामीमाझ
हर्ष र उमङ्गका साथ
आशाको नयाँ किरण
बोक्दै आउँछ यो सबैमाझ
मिठो सम्झना र स्मृति
छोडेर जान्छ यो सदाबाहार

सूर्यको त्यो न्यानो किरण
चराचुरुङ्गीको सुरिलो गीत
मनै लोभ्याइ साटिदिन्छ
एकआपसमा माया र प्रित
त्यहीमात्र नभई ढकमक्क
फूलहरुले सझाइदिन्छ मेरोबारी
बढाइदिन्छ यसको शोभा
र शान हरेकपालि

मानिसदेखि जनावर र
जनावरदेखि पशुपंक्षीसम्म
सबैजना गर्छन्, भेटघाट
एकठाउँमा भई जम्मा
कोही नाच्दै कोही गाउँदै
भने कोही हाँस्दै
यसरी नै बिताउँछन्
हरेक साथ रमाउँदै

सबैतिर सुख सुगन्ध
र शान्ति छाएको
जसले गर्दा मनमा
सन्तुष्टि र आनन्द पाएको
चारैतिर उत्साह
चारैतिर जोश
हरेकलाई सँगै ल्याउने
ऋतु यो सधैं यस्तै नै होस्

कक्षा-९, नवोदय शिशु सदन
हेटौंडा-४

विद्यार्थी परिचय

समुन्द्र पौडेल

समुन्द्र पौडेल हेटौंडा-४ स्थित भुटनदेवी माध्यमिक विद्यालयको कक्षा ८ मा पढ्नुहुन्छ । समुन्द्रको घर हेटौंडा-१४ मा रहेको छ । समुन्द्रको घरमा हजुरआमा, हजुरबुबा, बाबा र आमा हुनुहुन्छ । समुन्द्र एक्लो सन्तान हुन् । समुन्द्रको बुबा इन्जिनियर हुनुहुन्छ र धेरै जसो घर देखि बाहिर नै बस्नुहुन्छ । समुन्द्रको आमा घरमै बस्नुहुन्छ र हजुरआमा, हजुरबुबा काम गर्न सक्नुहुदैन ।

समुन्द्रले पहिले नवोदय शिशु सदनमा अध्ययन गर्नुहुन्थ्यो । यहि वर्ष उहाँ भुटनदेवी माध्यमिक विद्यालयमा भर्ना हुनुभएको हो । समुन्द्रले भविष्यमा इन्जिनियर बन्ने सोच राख्नुभएको छ । भुटनदेवीमा प्राविधिक विषय पढ्ने उद्देश्यले कक्षा-८ मा भर्ना हुनुभएको हो ।

खाना बनाउने, करेसामा पानी हाल्ने जस्ता घरासयी काममा समुन्द्रले आमालाई सघाउने गर्नुहुन्छ । समुन्द्रलाई साइकल चलाउन मन लाग्छ । घर अगाडि खुला मैदान भएको हुँदा धेरैजसो समय फुटबल खेल्ने गरेको बताउनुहुन्छ । मनोरञ्जन लिन समुन्द्रले एनेमी हेर्ने गर्नुहुन्छ । भिडियो गेमहरु खेल्ने गर्नुहुन्छ । समुन्द्रलाई आफ्नो विद्यालयको पुस्तक पढ्ने र बाँकी समय कथाका किताबहरु पनि पढ्न रुचि छ । समुन्द्रको मिल्ने साथी रिदम कोईराला हो । रिमद मिलनसार हुनुहुन्छ । रिदमको मिलनसारपना नै समुन्द्रलाई मन पर्छ ।

कक्षा-८
भुटनदेवी माध्यमिक विद्यालय (प्राविधिक शिक्षालय)

महिला अधिकार

जेशिका पाण्डे

सबैले भन्छन् महिलालाई दिनुपर्छ अधिकार
खै पाएका छैनन् त महिलाले आफ्नो अधिकार
भेदभाव गर्नु हुँदैन भनी नियम बनाउँछ सरकार
महिला माथि भइरहेको छ अत्याचार र बलात्कार

सबै महिलालाई खेलौना झैं खेलाउँछन्
महिलाको मुखैभरि तेजाव खन्याउँछन्
भाषण गर्छन् महिलालाई गर्नुपर्छ भनी सम्मान
भन्नलाई मात्र भन्छन् सबैले गर्छन् अपमान

सात वर्षकी नानीलाई धरी गर्छन् बलात्कार
के पुरुष र महिलाले पाएका छन् त बराबरी
आऔं हामी सबै मिली महिलाको दुःख मेटाइदिऔं
मनबाट नै बलात्कार, अत्याचार भन्ने शब्द हटाइदिऔं

हाम्रो देशमा अब हुँदैन अत्याचार र बलात्कार
आवाज उठाउनै पर्छ रोक्न यो अत्याचार
भगवानको रुपमा जन्मेकी छिन् नारी
अब च्यातिँदैन कुनै महिलाको सारी

कक्षा-९, नवोदय शिशु सदन, हेटौंडा-४

बाबा

कृतिका हुमागाईं

सपना छन् तिम्रा पनि त्यी सबै मारेर
परिवारको इच्छा सबै पुरा गरेर

खै कसरी सक्छौ, चिन्ता दुःख सबै लुकाउँछौ
घर आउँदा एक गिलास पानी नै खुशी हुन्छ

लाग्दैन डर कसैमा, मेरो शिरमा जब तिम्रो आशिर्वाद
अघि बढ्ने थेति, हिम्मत हुन्छ, मेरो हातमा जब तिम्रो हात हुन्छ

तिम्रो दुःख बोकेर हिंड्ने छ
त्यो दिन म अति खुशी हुनेछु

जब मिहिनेतले तिम्रो सपना पुरा गरेर म आउनेछु
अनि तिम्रो मुखबाट स्याबस पाउनेछु

अहिले त म केही सक्दिन, तर महशुस गर्छौ तब,
जब मेरो केही कमाइले तिम्रो दुई छाक हुन्छ

मेरो ख्याल अनि सेवाले तिम्रो हरेक रोगनास हुन्छ
बाबा

कक्षा-१०, सिद्धार्थ माध्यमिक विद्यालय, हेटौंडा-२

मकवानपुरका दुई जना एन्फा एकेडेमीमा छनौट

समाज संवाददाता

हेटौंडाः अखिल नेपाल फुटबल संघ (एन्फा) ले छनौट गरेको १३ वर्षमुनी उमेर समूहका खेलाडीहरुमा मकवानपुरका दुई जना पर्न सफल भएका छन् । एकेडेमीमा छनौट हुनेमा मकवानपुरको बागमती गाउँपालिकाका रेजिन मसराङ्गी र बकैयाका समर्पण विक रहेका छन् ।

एन्फाले सोमबार एकेडेमीका लागि अन्तिम चरणको छनौटबाट ७५ जना खेलाडीको नाम सार्वजनिक गरेकोमा मकवानपुरका दुई जना पर्न सफल भएका हुन् । एन्फाले जिल्ला, प्रदेश र प्रदेश-प्रदेशबाट छनौट भएर आएका खेलाडीहरुबाट अन्तिम चरणको छनौट गरी ७५ जना खेलाडीहरुलाई एकेडेमीका लागि छनौट गरेको हो ।

मकवानपुर जिल्ला फुटबल संघले ३७ जना खेलाडी बागमती प्रदेशस्तरीय छनौटका लागि पठाइएकोमा प्रदेशबाट १४ जना राष्ट्रिय चरणमा छनौट हुन सफल भएका थिए । जसमध्ये दुई जनामात्र छनौट हुन सफल भएको हो ।

छनौट भएकाहरुलाई एन्फाले सञ्चालन गरेको मकवानपुरको इन्द्रसरोवरस्थित एकेडेमी, बुटवल र च्यासलमा राखिने एन्फाका केन्द्रीय सदस्य एवम् मकवानपुर जिल्ला फुटबल संघका अध्यक्ष टीका लामाले बताउनुभयो । किशोर खेलाडी उत्पादन गरी राष्ट्रिय टिम निर्माणका लागि एन्फाले किशोर खेलाडीहरु छनौट गरेको हो । एन्फाले एकेडेमी नै सञ्चालन गरेर किशोर खेलाडीहरुलाई प्रशिक्षण दिन लागेको छ । एकेडेमीका लागि छनौट हुन सफल खेलाडीहरुले पढाईका साथसाथै निःशुल्क फुटबल प्रशिक्षण गर्ने अवसर पाउनेछन् ।

५७ जनाले गरे रक्तदान

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मंगलबार भएको रक्तदान कार्यक्रममा ५७ जनाले रक्तदान गरेका छन् । रक्तदान कार्यक्रम हेटौंडा औद्योगिक क्षेत्रमा रहेको एसियन पेन्ट्समा भएको हो ।

१३५ औं मजदुर दिवसको अवसरमा अखिल नेपाल औद्योगिक मजदुर संघ इकाइ एसियन पेन्ट्सको आयोजनामा रक्तदान कार्यक्रम भएको थियो । रक्तदान कार्यक्रममा औद्योगिक मजदुर संघका जिल्ला अध्यक्ष ज्ञानेन्द्र लामिछानेको आतिथ्य रहेको रक्तसञ्चार केन्द्र हेटौंडाका प्राविधिक किशोर सापकोटाले जानकारी दिनुभयो ।

कला, साहित्य, पत्रकारिता क्षेत्रका ११ जना एकसाथ पुरस्कृत हुँदै

समाज संवाददाता

हेटौंडाः भीम विराग संगीत साहित्य कला प्रतिष्ठानले ११ विधामा पुरस्कार घोषणा गरेको छ । हेटौंडामा मंगलबार पत्रकार सम्मेलन गरेर प्रतिष्ठानले ४ वटा नयाँ र ७ वटा नियमिततर्फ पुरस्कार घोषणा गरेको हो । हेटौंडा उपमहानगर पालिकासँगको सहकार्यमा प्रतिष्ठानले साहित्य, संगीत, कला र पत्रकारितातर्फ ४ वटा नयाँ पुरस्कार घोषणा गरेको छ ।

हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको सहयोगमा प्रतिष्ठानले साहित्य पुरस्कारबाट सुनसरीकी कुन्ता शर्मा, संगीत पुरस्कारबाट मकवानपुरका लाल श्रेष्ठ, कला पुरस्कारबाट मकवानपुरकै बीएस राना र पत्रकारितातर्फ ललितपुरका जयदेव भट्टराईलाई पुरस्कृत गर्न लागेको प्रतिष्ठानका अध्यक्ष केशवलाल श्रेष्ठले जानकारी दिनुभएको छ । ४ जनालाई जनही २५ हजार रुपैयाँ राशिसहित पुरस्कृत गरिने उहाँले बताउनुभएको छ ।

यस्तै प्रतिष्ठानले १५ हजार राशिको तुलसीमाया-शिवकुमारी सृजनशील नारी सम्मानबाट मञ्जु खराललाई, ७ हजार ५ सय राशिको भीम-मथुरा बाल प्रतिभा पुरस्कार ईशान्तकुमार मिश्रलाई, १५ हजार राशिको शिला नारी पुरस्कार निरु मगरलाई, २० हजार राशिको रामकृष्ण बानियाँ स्मृति लोक संगीत पुरस्कार पम्फा थापा मगरलाई प्रदान गरिने भएको छ । यस्तै १५ हजार राशिको चिनुकुमारी लामा स्मृति साहित्य पुरस्कार आरआर चौलागाईलाई, १० हजार राशिको मंगलादेवी स्मृति स्वास्थ्य सेवा पुरस्कार सीमा मिश्रलाई र १० हजार राशिको अजित सेन गुप्ता भिन्न क्षमता पुरस्कार बाराकी अञ्जु धितालालाई प्रदान गरिने भएको छ । मिश्र मकवानपुरको विकट राक्सिराङ गाउँपालिकामा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मी हुनुहुन्छ भने धिताल बारा जिल्लामा शिक्षकको रुपमा कार्यरत दृष्टिविहिन हुनुहुन्छ ।

आगामी शनिबार हेटौंडामा एक समारोहका बीच पुरस्कार वितरण गरिनेछ । संगीत, साहित्य, कला, पत्रकारिताको क्षेत्रमा योगदान दिनुभएका भीम विरागको स्मृतिमा गठन भएको प्रतिष्ठानले संगीत, साहित्य, कला र पत्रकारिता क्षेत्रमै क्रियाशील व्यक्तिलाई पुरस्कार तथा सम्मान प्रदान गरी उनीहरुलाई प्रोत्साहित गर्ने प्रयास गरिरहेको छ । पत्रकार सम्मेलनमा प्रतिष्ठानका निवर्तमान अध्यक्ष हयग्रीव आचार्य, उपाध्यक्ष श्यामकुमार बानियाँको पनि उपस्थिति रहेको थियो ।

कांग्रेस मकवानपुरका कोषाध्यक्ष गौतम पदमुक्त

समाज संवाददाता

हेटौंडाः नेपाली कांग्रेस मकवानपुरका कोषाध्यक्ष होमनाथ गौतम पदमुक्त हुनुभएको छ । केही दिनअघि बसेको जिल्ला कार्यसमितिको पूर्ण बैठकले गौतमलाई निष्क्रिय भएको भन्दै पदमुक्त गर्ने निर्णय गरेको सभापति बुद्ध लामाले जानकारी दिनुभयो ।

पार्टीले सञ्चालन गरेका विभिन्न गतिविधि तथा नियमित बैठकमा समेत नआउने, पदीय जिम्मेवारी बहन नगर्ने र पटक-पटक पत्राचार गर्दासमेत बेवास्ता गर्ने गरेको कारण देखाउँदै गौतमलाई पदमुक्त गरिएको लामाले बताउनुभयो । पार्टीका प्रवक्ता अर्जुन चौलागाईंका अनुसार गौतम निष्क्रिय भएको र कोषाध्यक्ष नै निष्क्रिय हुँदा पार्टीका हरेक गतिविधि सञ्चालन गर्न कठिनाई भएकोले नयाँ व्यक्तिलाई जिम्मेवारी दिनुपर्ने भनी कार्यसमितिको पूर्ण बैठकमा कुरा उठेपछि उहाँलाई पदमुक्त गर्ने निर्णय भएको हो ।

चौलागाईले चाँडै अर्को व्यक्तिलाई कोषाध्यक्ष पदमा मनोनित गरिने बताउनुभयो । गौतमलाई २०७८ चैतमा काँग्रेस मकवानपुरले कोषाध्यक्ष पदमा मनोनित गरेको थियो ।

मोटरसाइकल दुर्घटनाका घाइते अधिकारीको मृत्यु

समाज संवाददाता

हेटौंडाः सिन्धुलीको दुधौली नगर पालिका-९ स्थित दुधौलीमा मोटरसाइकल दुर्घटना हुँदा घाइते भएका एक जनाको मृत्यु भएको छ । मृत्यु हुनेमा दुधौली-५ का ३५ वर्षीय रोशन अधिकारी रहेको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौंडाले जनाएको छ ।

सोमबार दिउँसो २ बजेर २५ मिनेटको समयमा अधिकारीले चलाएको बा ३८ प ५९५५ नम्बरको पल्सर मोटरसाइकलले सडक छेउमा पिकअप गाडीबाट सामान लिँदै गरेको अवस्थामा दुधौली-१४ की २३ वर्षीया रस्मिता सुनवारलाई ठक्कर दिएको थियो । सुनारलाई ठक्कर दिएपछि मोटरसाइकल अनियन्त्रित भएर पल्टिँदा चालक अधिकारी गम्भीर घाइते भएका थिए ।

घाइते चालक अधिकारीलाई उपचारका लागि उदयपुरस्थित कटारी अस्पतालमा लगिएकोमा उपचारको क्रममा मृत्यु भएको हो । मोटरसाइकलको ठक्करबाट घाइते सुनारलाई दुधौलीस्थित हेम्स हस्पिटलमा उपचारका लागि लगिएको थियो । सुनाारको स्वास्थ्य अवस्था मध्यम रहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

सच्याइएको

मिति २०८१ साल बैशाख १८ गते मंगलबारको अंकमा समृद्ध समाज राष्ट्रिय दैनिकको तेस्रो पृष्ठमा प्रकाशित जनज्योति माविको शिक्षक आवश्यकता सम्बन्धी सूचनामा प्रा.शि. तहमा विज्ञापन नं. ००४/०८०/०८१ हुनुपर्नेमा असावधानीबस अन्यथा भएकोमा सच्याईएको छ । बजार शाखा ।

हेटौंडा अस्पतालमा चैतमा ६२६ जनाको दाँत परीक्षण

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा अस्पतालमा चैत महिनामा दाँत रोगसम्बन्धी ६ सय २६ जना बिरामीले उपचार सेवा लिएका छन् । दन्तरोग सम्बन्धी समस्या लिएर दैनिक ३० देखि ५० जना बिरामीहरु आउने गरे विशेषज्ञ दन्त चिकित्सक पदम नेपालीले जानकारी दिनुभयो ।

डा. नेपालीका अनुसार जाडो मौसमभन्दा गर्मी मौसममा दन्तरोग सम्बन्धी बिरामीहरु धेरै आउने गरेका छन् । दन्तरोग उपचारका लागि धेरैजसो बालबालिका र वृद्धवृद्धाहरु आउने गरेका छन् । अस्पतालमा दाँतको सामान्य शल्यक्रियासमेत हुने गरेको छ । गिजा काटेको, ओठमा घाउ भएको, दाँतलाई सामान्य शल्यक्रिया गरी निकाल्नुपर्ने समस्याका बिरामी दैनिकि १० देखि १५ जना आउने गरेको डा. नेपालीले जानकारी दिनुभयो । दाँत सफा गर्न पनि दैनिक एक दुईजना आउने गरेको उहाँले जानकारी दिनुभयो ।

दाँतमा समस्या भएका व्यक्तिले खानपान र दाँतको सफाइमा ध्यान दिनुपर्ने उहाँको भनाइ छ । दाँत किराले खाएको र दाँत दुःखेको व्यक्तिले धेरै तातो र चिसो खानेकुरा खान नहुने उहाँले बताउनुभयो । चकलेट, केक, जुस तथा गुलियो खानेकुरा कम खाएर बिहान/बेलुका दुई पटक राम्रोसँग ब्रस गर्न उहाँले सल्लाह दिनुभयो ।

दाँत सफा गऱ्यो भने दाँत कमजोर हुन्छ भन्ने धेरै मानिसमा भ्रम रहेको डा. नेपालीको भनाइ छ । दाँत सफा नगर्दा दाँतमा फोहोर जमेर बस्यो भने गिजा तल सर्ने, गिजा पाक्ने, हड्डी खिइनेजस्ता समस्या देखिने भएकाले समय-समयमा दात जाँच र सफा गर्नुपर्ने उहाँ बताउनु हुन्छ ।

वंशगोपाल माविको प्रधानाध्यापकमा पाण्डे नियुक्त

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा-६ स्थित वंशगोपाल माध्यमिक विद्यालय (प्राविधिक शिक्षालय)को प्रधानाध्यापकमा ललनकुमार पाण्डे नियुक्त हुनुभएको छ । मंगलबार बसेको विद्यालय व्यवस्थापन समितिको बैठकले ललनकुमार पाण्डेलाई प्रधानाध्यापकमा नियुक्त गरेको हो ।

पाण्डेले वंशगोपाल माविमा वि.सं २०४९ भदौ १ गते माध्यमिक तह अस्थायी दरबन्दीमा गणित र विज्ञान शिक्षकका रुपमा अध्यापन कार्य सुरु गर्नु भएको थियो । सोही विद्यालयमा पाण्डे २०६३ असोज १ मा माध्यमिक तहमा स्थायी नियुक्ति लिनुभएको थियो भने २०७० माघ २४ गते माध्यमिक द्वितीय श्रेणीमा बढुवा हुनुभएको थियो । पाण्डे यसअघि २०६९ साउन १ गतेदेखि नै विद्यालयमा सहायक प्रधानाध्यापकको जिम्मेवारीमा रहनुभएको थियो ।

यसअघिका प्रधानाध्यापक रमेशप्रसाद लामिछानेले गत चैत २६ गते अवकाश पाएसँगै पाण्डे प्रधानाध्यापकमा नियुक्त हुनुभएको हो । लामिछानेले उमेर हदले अवकाश पाएसँगै निमित्त प्रधानाध्यापकको रूपमा पाण्डेले कार्य गर्दै आउनुभएको थियो । पाण्डेले गणित विषयमा स्नातकोत्तर गर्नुभएको छ ।

कक्षा १२ सम्म अध्यापन हुने विद्यालयमा ५० जना शिक्षक कर्मचारी रहेका छन् भने १ हजार २ सय जना विद्यार्थीहरु अध्ययनरत रहेका छन् । विद्यालयमा नर्सरी कक्षादेखि ६ कक्षासम्म अंग्रेजी माध्यमबाट अध्यापन हुने गरेको छ भने कक्षा ६ देखि १० सम्म अंग्रेजी र नेपाली दुबै माध्यमबाट अध्यापन हुने गरेको छ । विद्यालयमा कक्षा ११ र १२ मा विज्ञान, शिक्षा, वाणिज्य संकायमा अध्यापन हुँदै आएको छ ।

विद्यालयमा भौतिक सुधारका कार्य पूर्णजस्तै रहेको बताउँदै शैक्षिक क्षेत्रमा सुधारका कार्य गर्दै जाने पाण्डेले जानकारी गराउनुभयो । विद्यालयमा प्राविधिक शिक्षा अध्यापन हुने गरेकाले अपुग रहेका प्रयोगशाला निर्माण गर्ने, विद्यार्थीलाई प्रयोगात्मक शिक्षामा जोड दिने योजना रहेको पाण्डेको भनाइ छ । विद्यालयले आगामी दिनमा उच्चस्तरको शिक्षा प्रदान गरी उत्कृष्ट विद्यार्थी उत्पादन गर्ने लक्ष्य रहेको पाण्डेले बताउनुभयो । विद्यालयमा शिक्षक, विद्यार्थी, विद्यालय व्यवस्थापन समितिसँग सहकार्य गर्दै शैक्षिक गुणस्तरलाई जोड दिने प्रतिबद्धता उहाँले जनाउनुभयो ।

६ संकेतले...

यदि तपाईंको बारम्बार मुड स्वीङ हुने गर्छ भने यसलाई सामान्य रुपमा वा हेल्चेक्राइँ गर्नुहुँदैन । यस्तो अवस्थामा कहिले एक्कासि एकदम खुसी हुने र कहिले एकदम दुःखी हुन्छन् । मुड स्वीङको अवस्थामा के आफैं पनि थाहा हुँदैन । कतिपय अवस्थामा के कुराले खुसी दिन्छ र के कुराले दुःखी गराउँछ व्यक्ति आफैंलाई पनि थाहा पाउन सक्दैन । यस्तो अवस्थामा आफ्नो मानसिक शुद्धीकरण गर्न आवश्यक हुन्छ । किनभने मुड स्वीङ मानसिक तनावको कारणले पनि हुन्छ ।

मनलाई कसरी शुद्धीकरण गर्ने ?

मनलाई हलुंगो बनाउने सहज उपाय भनेको आफ्नो सबैभन्दा नजिकको मान्छेसँग बातचित गर्ने हो । आफ्नो मनको कुरा गर्न सकिन्छ वा आफूलाई मनपर्ने कुनै प्रसंगमा बातचित गर्न सकिन्छ । अरुसँग घुलमिल हुन नसकेपछि कोही न कोही त यस्ता व्यक्ति हुन्छन्, जोसँग हामी मनको कुरा गर्न सक्छौं । यसैगरी मनलाई शुद्धीकरण गर्ने सहज विधि भनेको आफूलाई मनोरन्जनमा बढी संलग्न गराउनु हो । रमाइलो फिल्म हेरेर हुन्छ वा पुस्तक पढेर वा संगीत सुनेर, मनलाई नकारात्मक भावबाट बाहिर निकाल्न सकिन्छ ।

यस्तै घुमफिर पनि एउटा राम्रो काइदा हो । यदि मन एकदमै भारी भयो, उदासी बढ्यो, ग्लानिभाव पैदा भयो भने केही समयको विश्राम लिएर कतै घुमफिरमा निस्कन सकिन्छ । त्यससँगै प्राणायाम एउटा सर्वोत्तम विधि हुनसक्छ । गहिरो सास लिने, छाड्ने प्रक्रियाले पनि मनलाई हल्का बनाउँछ । योग, ध्यान, व्यायामको सोझो सम्बन्ध मस्तिष्क र मनसँग हुन्छ । यस्ता शारीरिक क्रियालाई समुचित ढंगले गर्दा मनको विकारहरु हट्छ ।

(स्रोतः अनलाईनखबर)

हार्दिक बधाई

नेपाल औषधी व्यवसायी संघ बागमती प्रदेश समितिको हेटौंडामा शनिबार सम्पन्न दोस्रो अधिवेशनबाट **ध्रुबनारायण श्रेष्ठ**को अध्यक्षतामा नवनिर्वाचित समितिलाई हार्दिक बधाई ज्ञापन गर्दै सफल कार्यकालको शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

याद्‌व अर्याल प्रोप्राइटर
एवम् आरती फार्मेसी परिवार
हेटौंडा-१७, हटिया

सर्पदंश (सर्पको टोकाई) बाट बच्न...

- घर वरिपरी सर्प लुक्न सक्ने सम्भावित स्थानको खोजी गरी त्यस्ता ठाउँको व्यवस्थापन गरौं,
- घर वरिपरी सफा राखौं, प्वालहरु टालौं,
- खुलास्थानमा शौच नगरौं
- खाली खुट्टा नहिडौं, जुत्ता वा गमबुट लगाऔं,
- लठ्ठी लिएर हिँडौं,
- सम्भव भएसम्म खाट/खटिया वा चौकी वा पलङ्गमा सुतौं,
- सुत्दा झुलको अनिवार्य प्रयोग गरौं,
- सुत्नेबेलामा ओछ्यान राम्ररी हेरौं,
- राती हिँड्दा टर्चको प्रयोग गरौं,
- पराल दाउरा आदि निकाल्दा होसियारी अपनाऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

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