म.जि.प्र.का दर्ता नः
१०४/०६७/०६८

हेटौंडा, मकवानपुर

म.जि.हु.का.द.नं.
३०/०६९/०७०

बागमती प्रदेशको राजधानी हेटौंडाबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको समाचारपत्र

समृद्ध समाज

SAMRIDDHA SAMAJ NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

वर्ष:१६ अङ्क:- ३६ २०८१ पुस ८ गते सोमबार 23 December 2024, Monday - पृष्ठ ४ मूल्य रू. ५/-

चिसोबाट बचौं

- जाडोबाट बच्न बाक्लो तथा न्यानो कपडा लगाऔं,
- तातो, पोषिलो तथा झोलिलो खानेकुरा खाऔं,
- घर तथा कोठा न्यायो बनाऔं,
- बालबालिका तथा वृद्धवृद्धालाई तेल मालिस गरिदिऔं,
- बढी चिसोमा मर्निङ्वाक नगरौं,
- दैनिक घाम ताप्ने गरौं,

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

मकवानपुरका महिला क्रिकेट सिक्दै

क्रिकेट प्रशिक्षणमा सहभागी महिला खेलाडी ।

समाज संवाददाता

हेटौंडा : मकवानपुर जिल्ला क्रिकेट संघले महिला क्रिकेट खेलाडी उत्पादन गर्ने योजनाले सुरु गरेको छनोटमा २१ जना महिला खेलाडीहरु सहभागी भएका छन् । महिला क्रिकेट खेलाडी उत्पादन गर्न प्रशिक्षण दिइनेगरी सञ्चालन गरेको प्रशिक्षणका लागि २१ जना महिला खेलाडीको सहभागी हुने भएका छन् । मकवानपुर जिल्ला क्रिकेट संघले सोमबार फेसबुक पेजमार्फत प्रशिक्षणमा सहभागी हुनका लागि नाम दर्ता गराउने २१ जना खेलाडीको नाम सार्वजनिक गरेको मकवानपुर जिल्ला क्रिकेट संघ तथा प्रदेश क्रिकेट संघका सदस्य संजोक पोखरेलले जानकारी दिनुभएको छ ।

करिब २ साता पहिला फारम दर्ता प्रक्रिया सुरु गरेर उक्त कार्यलाई अगाडि बढाएर मंगलबारबाट प्रशिक्षण सुरु गरिएको उहाँले बताउनुभयो । १९ वर्ष उमेर समूहको तथा सिनियर खेलाडीलाई विशेष रुपले प्राथमिकता दिएर खेलाडी उत्पादन गरेर प्रधानमन्त्री कप क्रिकेट प्रतियोगितामा सहभागी गराइने उहाँले बताउनुभयो । मकवानपुरबाट २१ जना मध्ये १४ जनाको खेलाडीलाई प्रारम्भिक सूचीमा राखिने सदस्य पोखरेलले बताउनुभयो । हेटौंडा-४ स्थित हुप्रचौरमा सुरु गरिएको प्रशिक्षणमा सहभागी खेलाडीलाई राम नरेश गिरीले प्रशिक्षण दिनेगरी व्यवस्था मिलाइएको छ ।

मकवानपुरका सिनियर तथा जुनियर उमेर समूहका पुरुष खेलाडीहरुले क्रिकेट खेल मार्फत आफ्नो भविष्य निर्माण गरेको कुरालाई मूल्याङ्कन गरेर र व्यावसायिक सम्भावना पनि बढेको कारणले उनीहरुको भविष्य बनाउने र क्रिकेट खेलमा महिला टिम मार्फत मकवानपुर जिल्लालाई उच्च देखाउने उद्देश्य लिएर प्रशिक्षण दिने व्यवस्था मिलाउन लागेको उहाँले बताउनुभयो । महिला खेलाडीहरुका लागि सम्पूर्ण खर्च जिल्ला क्रिकेट संघले व्यहोर्ने छ ।

तीन विश्वविद्यालयमा उपकुलपति नियुक्त

काठमाडौं : प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले ३ वटा विश्वविद्यालयमा उपकुलपति नियुक्त गरेका छन् । नेपाल संस्कृत विश्वविद्यालयमा प्रा.डा. धनेश्वर नेपाल, पोखरा विश्वविद्यालयमा प्रा.डा. वेदराज केसी र कृषि तथा वन विज्ञान विश्वविद्यालयमा प्रा.डा. शारदा थपलियालाई उपकुलपतिमा नियुक्ति गरेका हुन् । छनौट सिफारिस समितिले नाम सिफारिस गरेपछि प्रधानमन्त्री ओलीले उपकुलपतिमा नियुक्ति गरेका हुन् । *स्रोत: अनलाइनखबर ।*

छतबाट खसेर बालक घाइते

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मकवानपुरको भीमफेदी गाउँपालिका-४, धोर्सिङमा छतबाट खसेर ५ वर्षीय बालक घाइते भएका छन् । घाइते हुनेमा श्याम डंगोलका ५ वर्षीय छोरा समर डंगोल रहेको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौंडाले जानकारी दिएको छ । शनिबार साँझ ६ बजेको समयमा डंगोल आफ्नै एक तले घरको छतबाट खसेर टाउकोमा गम्भीर चोट लागेर घाइते भएका थिए । घाइते डंगोलको हेटौंडास्थित सिएमसी चुरेहिल अस्पतालमा उपचार भइरहेको छ ।

लागूऔषध खैरो हेरोईनसहित २ जना पक्राउ

प्रहरीले पक्राउ गरेका भोम्जन र क्षेत्री ।

समाज संवाददाता

हेटौंडा : लागूऔषध खैरो हेरोईनसहित २ जनालाई मकवानपुर प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । शुक्रबार राती ८ बजेर १० मिनेटको समयमा हेटौंडा-१५, रातोमाटेबाट प्रहरीले लागूऔषध खैरो हेरोईनसहित हेटौंडा-१ का २७ वर्षीय सनिप भोम्जन र हेटौंडा-२ का २१ वर्षीय विशाल क्षेत्रीलाई ८.५५ ग्राम लागुऔषध खैरो हेरोईनसहित पक्राउ गरेको जनाएको छ ।

पूर्व-पश्चिम राजमार्गअन्तर्गत प्रहरीको रातोमाटे चेकपोष्टमा पथलैयाबाट हेटौंडातर्फ आउँदै गरेको ना ३५ प ५८११ नम्बरको मोटरसाईकललाई रोकेर सुरक्षाजाँच गर्ने क्रममा मोटरसाइकल चालक भोम्जन र पछाडि सवार क्षेत्रीलाई प्रहरीले लागुऔषध खैरो हेरोईनसहित पक्राउ गरेको हो । भोम्जन र क्षेत्रीलाई मकवानपुर जिल्ला अदालतबाट १५ दिनको म्याद थप गरी अनुसन्धान कार्य अघि बढाइएको प्रहरीले जनाएको छ ।

बागमती सिटीइभिटीको निर्देशकका लागि ३ जनाको नाम सिफारिस

समाज संवाददाता

हेटौंडाः बागमती प्रदेश सरकारले प्रदेश प्राविधिक तथा व्यावसायिक शिक्षा एवम् तालिम परिषद् (सिटीइभिटी) को प्रमुख कार्यकारी निर्देशक नियुक्तिको तयारी गरेको छ । प्रदेश सरकारले खुल्ला प्रतिस्पर्धा मार्फत् प्रमुख कार्यकारी निर्देशकका लागि उम्मेदवार सिफारिस समेत गरेको छ ।

प्रदेशको सामाजिक विकास मन्त्रालयले दरखास्त आह्वान गरी परीक्षा तथा अन्तरवार्ता समेत सम्पन्न गरेर नियुक्तिका लागि ३ जना उम्मेदवार सिफारिस गरेको छ । मन्त्रालयका सचिव बद्रीनाथ गैरेको संयोजकत्वमा रहेको प्रमुख कार्यकारी निर्देशक छनोट तथा सिफारिस समितिले प्रमुख कार्यकारी निर्देशकका लागि ३ जना उम्मेदवारको नाम सिफारिस गरेको हो ।

समितिको सिफारिस अनुसार प्रदेश सरकारको आगामी मन्त्रिपरिषद बैठकले प्रमुख कार्यकारी नियुक्त गर्ने तयारी गरिएको प्राविधिक तथा व्यावसायिक शिक्षा एवम् तालिम परिषद्ले जनाएको छ । उक्त पदमा ७ जनाको दरखास्त परेकोमा सिफारिस समितिले ५ जनाको नाम संक्षिप्त सूचिमा समावेश गरेको थियो । संक्षिप्त सूचिमा परेका ५ उम्मेदवारको गत पुस १ मा अन्तरवार्ता भएको थियो । उक्त अन्तवार्ताको नतिजा अनुसार प्रमुख कार्यकारी निर्देशक पदका लागि ३ जनाको नाम सिफारिस गरिएको हो ।

सिफारिस समितिले मध्यपुरठिमी नगरपालिका-९ का बद्री प्रसाद दहालको नाम पहिलो नम्बरमा सिफारिस गरेको छ भने म्यागङ-४, नुवाकोटकी शान्ति लामा दोस्रो र भरतपुर-१०, चितवनका इश्वरचन्द्र पौड्यालको नाम तेस्रो स्थानमा रहेको छ । अन्तरवार्तामा छनौट भएका भरतपुर-१, चितवन रमेश रिमाल र मन्थली, रामेछापका नविन राज दाहाल भने फालिएका छन् ।

दाहाल र लामा नेपाली कांग्रेस निकट मानिन्छन् भने पौड्याल माओवादी केन्द्र निकट रहेको बुझिएको छ । दाहाललाई प्रमुख कार्यकारी निर्देशक बनाउनका लागि कांग्रेसको शिर्ष नेतृत्वसहित सामाजिक विकास मन्त्री हरिप्रभा खड्गीको जोडबल रहेको छ भने लामालाई मुख्यमन्त्री बाहदुर सिंह लामाको बलियो साथ रहेको छ । प्रमुख कार्यकारी निर्देशकमा मुख्मयन्त्री लामाको साथ पाएकी शान्ती लामाको सम्भावनाको सम्भावना उच्च रहेको बताइएको छ ।

सम्पादकीय

गाँजा खेती रोक्न चुनौती

मकवानपुर जिल्लाका विकट ग्रामीण क्षेत्रमा दशकौंदेखि गाँजा खेती हुँदै आएको छ । अवैध लागूऔषध भएकाले गाँजा खेतीलाई गैरकानुनी मानिएको छ । गाँजा खेती अन्त्यका लागि धेरै प्रयत्न हुने गरेको भए पनि सार्थक हुन सकेको छैन । विशेषगरी जिल्लाका पश्चिमी, उत्तरी र पूर्वी क्षेत्रमा अवैध गाँजा खेती हुने गरेको छ । प्रहरी वर्षेनि अवैध गाँजा खेती फँडानी गर्ने गरेको भए पनि किसानले गाँजा खेती छाड्न सकेका छैनन् । मकवानपुर प्रहरीले यस वर्ष पनि जिल्लाका ४ वटा पालिकामा लागूऔषध गाँजा र अफिम खेती फँडानी गरेको छ । प्रहरीले गत मंसिर ७ गतेदेखि पुस ६ गतेसम्म ४ वटा पालिकामा लागूऔषध गाँजा र अफिम खेती नष्ट गरेको हो । गाँजा तथा अफिम खेती फँडानीका लागि प्रहरीले विशेष अभियान सञ्चालन गरेर जिल्लाको कैलाश, राक्सिराङ र बागमती गाउँपालिका तथा थाहा नगरपालिकामा गाँजा एवम् अफिम खेती फँडानी गरी नष्ट गरेको छ । ४ पालिकामा अवैधरुपमा खेती गरिएका र प्राकृतिकरुपमा उम्रेका ७५ बिगाह ७ कठ्ठा गाँजा खेती र १२ बिगाह ३ कठ्ठा अफिम खेती नष्ट गरेको प्रहरीले जनाएको छ ।

विगतदेखि नै गाँजा तथा अफिम खेतीका लागि उर्वर भूमिको रुपमा परिचय बनाएको मकवानपुरमा अहिले पनि यसको खेती भइनै रहेको छ । माओवादी सशस्त्र द्वन्द्वको समयमा ग्रामीण क्षेत्रमा सुरक्षा निकायको उपस्थिति नभएको समयमा गाँजा तथा अफिम खेती मौलायो । सशस्त्र द्वन्द्वको अन्त्यपछि केही वर्ष गाँजा खेती न्यूनीकरण भएको थियो । ग्रामीण क्षेत्रका बासिन्दामा आएको चेतना, सडकका कारण बैकल्पिक बालीको बजारीकरणमा भएको सहजता र प्रहरी प्रशासनको कडाइका कारण गाँजा तथा अफिम खेती कम हुँदै गएको भए पनि निर्मूल हुन सकेको छैन । प्रहरीले वर्षेनि गाँजा तथा अफिम खेती फँडानीका लागि विशेष अभियान सञ्चालन गर्दै आए पनि सबैतिर गाँजा तथा अफिम खेती फँडानी हुन सकेको छैन । चाँडै धनी बन्ने मोहले गाँजा खेतीप्रतिको आकर्षण हटेको छैन ।

नेपालमा गाँजा, चरेस, अफिमलाई लागूऔषध मानिएको छ । यसैले यसको उत्पादन, सेवन, बिक्री वितरण, ओसारपसार गैरकानुनी मानिन्छ । कुनै बेला नेपालमा पनि गाँजा खेतीलाई बैधानिक मानिन्थ्यो । पछिल्लो समय गाँजा खेतीलाई कानुनी दायरामा ल्याएर बैधानिकता दिनुपर्ने मागसमेत उठिरहेको छ । अवैध गाँजा खेती अन्त्यका लागि किसानलाई अन्य वैकल्पिक खेतीतर्फ आकर्षित गर्न धेरै प्रयत्न भए पनि प्रभावकारी देखिएको छैन । चाँडै धनी हुने सपनाले कतिपय किसानलाई गाँजा तथा अफिम खेतीको मोहले छाड्न सकेको छैन । वर्षेनि प्रहरीले ग्रामीण भेगमा महिनौंसम्म गाँजा तथा अफिम नष्ट गर्ने अभियान सञ्चालन गरेर सयौं बिगाहमा लगाएको गाँजा तथा अफिम नष्ट गर्नुले गाँजा खेतीले प्राथमिकता पाइरहेको पुष्टि गर्दछ । प्रहरीले सबैतिरको गाँजा तथा अफिम फँडानी गर्न नसकेकै कारण गाँजा खेतीले प्रश्रय पाइरहेको छ । अझ कहिलेकाहीँ आर्थिक प्रलोभनमा परेर प्रहरी फँडानी गर्नै नजाने र गए पनि फँडानी नगरी फर्कने गरेको आरोपसमेत लाग्ने गरेका कारण गाँजा खेती गर्ने परिपाटी अन्त्य हुन नसकेको मान्न सकिन्छ ।

गैरकानुनी र अवैध मानिएको गाँजा तथा अफिम खेती अन्त्य गर्न राज्यका निकायले सकिरहेको छैन । गाँजा तयार नहुँदासम्म लगाएको खेती के हुने भन्ने अनिश्चितताका बिच पनि किसान यसको खेतीतर्फ आकर्षित भइरहनुले यसलाई रोक्न नसकेको स्पष्ट हुन्छ । किसानलाई गाँजा तथा अफिमको स ामा वैकल्पिक खेतीका लागि प्रोत्साहन गर्ने प्रयत्न पनि बेकार जस्तै भइरहेको छ । अवैध गाँजा तथा अफिम खेती फँडानीकै लागि भनेर वर्षेनि राज्यको धनराशि र जनशक्ति खेर गइरहेको छ । अहिलेकै अवस्थामा गाँजा तथा अफिम खेती अन्त्य गर्नु निकै चुनौतीपूर्ण देखिएको छ । वर्षेनि प्रहरी परिचालन गरेर गाँजा तथा अफिम खेती नष्ट गर्नुभन्दा कानुनीरुपमा नियन्त्रण गरेर यसको खेतीलाई बैधानिक बनाउनु एउटा विकल्प हुनसक्छ । होइन भने संघीय सरकारले थप कडा कानुन बनाएर गाँजा खेती नियन्त्रणका लागि स्थानीय सरकारलाई पूर्ण जिम्मेवार बनाउनु उचित हुनेछ ।

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 ११११
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. ज्योतिषः तोयानाथ सुवेदी
ॐ तुलसी मेडिकल हल, हेटौंडा-८, कमाने
सम्पर्क : ९७४५०२८५५५

मेष	: रिस, आवेगलाई रोक्दा राम्रो रहन्छ ।
वृष	: बौद्धिक क्षेत्र र ज्ञानगुनमा रमाईएला ।
मिथुन	: अभिभावकको सेवामा समय व्यतित होला ।
कर्कट	: मिहिनेतको फल लाभप्रद नै रहने छ ।
सिंह	: जोसजाँगर बढ्ने समय योग रहेको छ ।
कन्या	: मिठो भोजन र धार्मिक यात्राको योग छ ।
तुला	: रोकिएको काम सम्पन्न हुने समय योग छ ।
वृश्चिक	: वरिष्ठ व्यक्तिहरुसँग चिनजान बढ्ने देखिन्छ ।
धनु	: नाम, दाम र पुरस्कार प्राप्त हुने समय छ ।
मकर	: इज्जत र प्रतिष्ठा बढ्ने समय योग छ ।
कुम्भ	: समय संघर्षपूर्ण रहेको देखिन्छ ।
मीन	: मनोरञ्जन र रमझममा रमाइने समय छ ।

‘सेल्समेन’ एक उत्कृष्ट पेशा

बिक्रम खतिवडा

स्वदेश तथा विदेशमा समेत उच्च माग रहेको उच्च आययुक्त पेशा पहिलो रोजाइमा पर्न नसकेको देखेर म कैयन स्कुल कलेजका विद्यार्थीसँगको कुराकानीको अवसरमा उनिहरुको भावी योजना बारे सोध्ने गर्छु । कति राम्रा सपना देखेका हुन्छन् सुनेर खुशी लाग्छ र मनमनै कामना गर्छु यिनले देखेका सपना पूरा हुन् । प्रायः विद्यार्थीले देख्ने वा भनौं उनीहरुलाई देखाइने भनेको डाक्टर, नर्स, ईन्जिनियर, वकिल, सेना प्रहरी, निजामति, पत्रकार, बैंकिङ लगायतका क्षेत्र नै हुन् । तर बिरलै मात्रले भनेको सुनिन्छ म एक बिक्रि प्रतिनिधि (सेल्समेन) बन्न चाहान्छु भन्ने ।

उत्कृष्ट पेशा हुँदा हुँदै पनि कसैको पहिलो रोजाईमा नपर्नुमा कतै यस क्षेत्रमा भएको अवसरका बारेमा ज्ञान नहुनु वा सबैले सहजता मात्रै खोजकाले यस पेशा पहिलो रोजाईमा नपरेको हो भने आजै आफ्नो सोच बदल्न हुन अनुरोध गर्दछु । यो पेशा आफैंमा एक कला हो । यदि तपाई भित्र अर्काको कुरा ध्यानपूर्वक सुन्ने, आफैं भित्र पूर्ण आत्मविश्वास, समझदार, विनम्र, सिक्न खोज्ने क्षमता छ भने, तपाई एक सेल्समेन बन्नका लागि योग्य हुनु भयो । तपाई कतिसम्म अघि बढ्ने भन्ने चाहिँ तपाईको कामप्रतिको लगन, जवाफदेहिता, मूल्याङ्कन क्षमता आदिमा निर्भर हुने गर्दछ ।

एक उत्कृष्ट सेल्समेन हुँदा तपाईको व्यापार व्यवसाय वा नोकरी नै गर्ने हुँदा पनि अन्य पेशाको तुलनामा भविष्य उज्जवल छ । एक उत्कृष्ट सेल्समेनका लागि कहिलै अवसरको खाँचो हुने छैन । आज यहाँ चर्चा गरौं पेशागत बिक्रि प्रतिनिधि (सेल्समेन) को बारेमा, नेपालमा अझै भनौं विश्व बजारमा नै पनि बिक्रि प्रतिनिधि (सेल्समेन) को माग सदैब उच्च रहेको छ । यो अझै केहि समय कायम रहने देखिन्छ । तर हाम्रो समाजमा भने यस पेशालाई पहिलो रोजाईको पेशा मानिँदैन । लगभग ‘रिजेक्टेड प्रोफेसन’ नै भन्दा फरक नपर्ला ।

हिजोआज नोकरी प्रायः सबैलाई चाहिएको छ तर सेल्समेन चै बन्न नरुचाउने जमात ठुलो छ । सकेसम्म अन्य पेशा व्यवसायलाई रोज्ने विभिन्न कारणले असफल भई बेरोजगार नै भैसकेपछि हिन्दिमा एउटा उखान छ नि ‘मर्ता क्या नहि करता’ भनेझैं अनि बल्ल सुरु हुन्छ सेल्समेन बन्ने यात्रा । तर जो यस पेशामा रमेको हुन्छ नि उसले अन्य पेशा भन्दा आफ्नो पेशा उत्कृष्ट ठान्ने गर्छ । सबै बाटो बन्द भएपछि बल्ल मिलेको निकासले नै जिवनमा राम्रै परिवर्तन लिएर आउँछ । हुन पनि हो अन्य पेशाको तुलनामा नोकरी नै गर्दा पनि राम्रै तलब लगायतका सुविधा मिलेको हुन्छ ।

ईमानदार, परिश्रमी, लगनशील भएर काम गर्ने हो भने नोकरी सुरु गर्दाको तलब लगायतका सुबिधा ३/४ वर्ष भित्रै दोब्बर भैसकेको हुन्छ । केहि वर्षको अनुभव छ भने यस पेशामा नेपालमै बसेर पनि लाख हाराहारी तलबलाई सामान्य नै मानिन्छ । अन्य पेशा गरेर नेपालमै लाख हाराहारी बैध कमाई भनेको धेरै नै ठूलो कुरा हो । यि त भए सकारात्मक पक्ष । नकारात्मक पक्ष पनि धेरै छन् यस पेशामा । जस्तै सधैं भिर्ने त्यो झोला मात्रै होइन तनावको पोको नै भन्दा हुन्छ । त्यति मात्रै होइन तपाईको तलब लगायतको सुविधा मात्रै बढ्छ भन्ने भ्रममा चाहि नबस्नु नि ।

तपाईको लक्ष्य पनि उसैगरी उकालो लाग्दै गरेको हुन्छ । समान्यतया नेपाली बजारमा जस्तो अघिल्लो महिना वा अघिल्लो वर्ष जे तपाईले गर्नुभयो यस वर्ष पनि सामान्यतया २०/३० प्रतिशत बढाएर तपाईंको लक्ष्य निर्धारण गरिन्छ । त्यसका लागी खाँदा, बस्दा, सुत्दा, उठ्दा, आफ्नो मन-मस्तिष्कमा उक्त लक्ष्यलाई बोकेर योजनाबद्ध तरिकाले काम गर्न सकिएन भने चै निकै नै गाह्रो हुन्छ । प्रतिस्पर्धी बजारमा आफुलाई टिकाई राख्न उति सजिलो पनि छैन । यहाँ व्यवस्थापन पक्ष र व्यवसायी दुबैको विश्वास जित्नका लागि एउटा पुलको भूमिकामा आफुलाई प्रस्तुत गर्न सके सहज हुन्छ । कुनै एक पक्षमात्रैलाई धेरै प्रथामिकतामा राखियो भने परिणाममुखी भएर काम गर्न निकै कठिन हुनेछ ।

स्वदेश तथा विदेशमा समेत उत्तिकै माग रहेको यस पेशाका लागि एकाध निजी क्षेत्रले भर्खरै सुरु गरेको केहि पहल मात्रै पर्याप्त पक्कै छैन । यसका लागि त स्कुल, कलेजदेखि नै त्यहि अनुरुपको वातावरण बनाउँदै राज्यको तर्फबाट पनि गुणस्तरीय जनशक्ति उत्पादनमा जोड दिन सके संसारमै हाम्रो पहिचान तल्लो स्तरको काम र न्यून परिश्रमिकबाट बढेर उच्च मनोवलसहित समयानुकुल परिश्रमिक हुने प्रस्ट देखिन्छ ।

शिक्षक केबल पाठ पढाउने मात्र होइन

जब विद्यार्थी भावनात्मक दबाबमा हुन्छन्, जस्तै घरको अवस्थिति, परीक्षा दवाव वा सामाजिक समस्याहरू त्यो समयमा शिक्षकको भूमिका अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ । शिक्षकले विद्यार्थीको मनोभावनामा भएको उतारचढावलाई बुझेर उसलाई उपयुक्त समाधान र सहारा दिनुपर्ने हुन्छ । शिक्षकले विद्यार्थीसँग मित्रवत् र सहज सम्बन्ध राख्दा विद्यार्थी आफ्नो भावनात्मक अवस्थालाई साझा गर्न सजिलो महसुस गर्छ र यसरी विद्यार्थीको शिक्षा पनि प्रभावकारी बन्छ ।

सिएम रिमाल

शिक्षक भनेको केवल पाठ पढाउने व्यक्ति होइन ऊ त विद्यार्थीको मनोभावना र मानसिक अवस्थाको गहिरो अध्ययन गर्ने र बुझ्न सक्षम हुने एक संवेदनशील मार्गदर्शक हो । शिक्षण केवल ज्ञान सन्देश प्रवाह गर्ने क्रियावली मात्र होइन यसले त विद्यार्थीको भावनात्मक र मानसिक विकासमा पनि महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ । यस दृष्टिकोणले गर्दा यदि शिक्षक विद्यार्थीको मनोभावना बुझ्न असमर्थ हुन्छ भने उसले वास्तविक शिक्षकका रूपमा कार्य गर्न सक्दैन ।

शिक्षकको काम केबल पाठ्यक्रम पूरा गर्नु मात्र होइन :

विद्यार्थीलाई एक सन्देश दिनु हो जुन उनीहरूको जीवनमा स्थायी प्रभाव छोडोस् । यसका लागि शिक्षकले विद्यार्थीको मनोभावना र मानसिक अवस्थालाई गहिरो रूपमा बुझ्न आवश्यक छ । विद्यार्थीहरूको मनोविज्ञानसँग सम्बन्धित अनेकौं कारकहरू जस्तै व्यक्तिगत पृष्ठभूमि, पारिवारिक अवस्थिति, मित्रसँगको सम्बन्ध, शैक्षिक अवस्थिति र समाजमा भएका घटनाहरूले विद्यार्थीको मानसिकता र अभिवृत्तिमा ठूलो भूमिका खेल्दछ । यदि शिक्षक यी सबै पक्षहरूलाई नबुझी पढाइमा मात्र ध्यान केन्द्रित गर्छ भने ऊ विद्यार्थीलाई पूर्ण रूपमा समर्पण गर्न र उनीहरूको मानसिक अवस्थासँग सहकार्य गर्न असमर्थ छैन भन्ने कुरा बुझे हुन्छ ।

मानव समाजका हरेक सदस्यको व्यक्तिगत र सामाजिक विकासमा शिक्षकको योगदान महत्वपूर्ण छ यद्यपि शिक्षकका रूपमा काम गर्दा यदि शिक्षकले केवल पाठ्यक्रमका विषयमा मात्र केन्द्रित रह्यो भने शिक्षकले विद्यार्थीको आन्तरिक दृष्टिकोणलाई उपेक्षा गरेका हो भन्ने मान्न सकिन्छ । विद्यालयको वातावरणमा विद्यार्थीले सिक्ने मात्र होइन, उनीहरूले आफ्नो भावनात्मक, मानसिक र सामाजिक अवस्थासमेत विकसित गर्न सक्छन् । यसका लागि, शिक्षकले विद्यार्थीको मनोविज्ञानलाई बुझ्न जरुरी छ ।

शिक्षकको भूमिका भनेको पाठ्यक्रमलाई राम्रोसँग बुझाउन र विद्यार्थीलाई कक्षामा प्रस्तुत गर्न मात्रै होइन, यो विद्यार्थीको भावना र मानसिकताको हेरचाह गर्नु पनि हो । विद्यार्थीले एक पाठमा मात्र जस्तो कि गणित, विज्ञान वा भाषा मात्र होइन, आफ्नो भावनात्मक र सामाजिक विकासका लागि पनि शिक्षकको मार्गदर्शनको आवश्यकता हुन्छ । जब एक विद्यार्थी शैक्षिक दृष्टिकोणबाट कमजोर हुन्छ भने शिक्षकले मात्र उसलाई अझ बढी पाठ्यवस्तुमा ध्यान केन्द्रित गराउनको प्रयास नगरेर उसको मानसिक अवस्थालाई बुझेर सहारा दिनु पर्दछ ।

शिक्षकलाई मानसिकता र मनोविज्ञानका आधारभूत सिद्धान्तहरूको जानकारी हुनु अत्यन्त महत्वपूर्ण छ । यदि शिक्षकले विद्यार्थीको व्यवहार र प्रतिक्रियाहरूको मनोविज्ञानलाई नबुझी मात्र पाठ्यवस्तुमा ध्यान केन्द्रित गर्छ तब ऊ त्यो विद्यार्थीसँग कुनै पनि प्रभावकारी शिक्षण अनुभव उत्पन्न गर्न असमर्थ हुन्छ । शिक्षाविद्हरूले समेत यसबारेमा छलफल गरेका छन् कि शिक्षणका क्षेत्रहरू केवल शैक्षिक ज्ञानको मात्र होइन, विद्यार्थीको सामाजिक र भावनात्मक पक्षलाई बुझ्न आवश्यक छ ।

कुनै पनि विद्यार्थीले कक्षामा राम्रो प्रदर्शन गर्नुको पछाडि उसको परिवारको परिस्थिति, साथीहरूको प्रभाव, विद्यालयको वातावरण र व्यक्तिगत स्वभाव लगायतका अनेकौं कारणहरू पर्न सक्छन् । यदि शिक्षक यी पक्षहरूलाई नबुझी विद्यार्थीलाई मात्र ज्ञान दिन खोज्छ भने त्यो शिक्षकको शिक्षण शैली कमजोर छ भनेर बुझे हुन्छ । शिक्षणका क्रममा शिक्षकको उद्देश्य केवल पाठ्यवस्तुलाई बुझाउनु मात्र होइन, विद्यार्थीलाई मानसिक र भावनात्मक समर्थन दिनु पनि हो ।

जब विद्यार्थी भावनात्मक दबाबमा हुन्छन्, जस्तै घरको अवस्थिति, परीक्षा दवाव वा सामाजिक समस्याहरू त्यो समयमा शिक्षकको भूमिका अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ । शिक्षकले विद्यार्थीको मनोभावनामा भएको उतारचढावलाई बुझेर उसलाई उपयुक्त समाधान र सहारा दिनुपर्ने हुन्छ । शिक्षकले विद्यार्थीसँग मित्रवत् र सहज सम्बन्ध राख्दा विद्यार्थी आफ्नो भावनात्मक अवस्थालाई साझा गर्न सजिलो महसुस गर्छ र यसरी विद्यार्थीको शिक्षा पनि प्रभावकारी बन्छ ।

विद्यार्थीको भावनात्मक र मानसिक स्वास्थ्यको अवस्थामा शिक्षकले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्दछ । यदि शिक्षक भावनात्मक रूपमा संवेदनशील र सजग छ भने विद्यार्थीले आफूलाई सुरक्षित र सम्झिने महसुस गर्दछ । यसले विद्यार्थीको आत्मविश्वास र आत्मसम्मानलाई पनि वृद्धिका रूपमा असर पुर्‍याउँछ । यस्तो अवस्थामा शिक्षकको कार्य केवल पाठ्यवस्तु पढाउनु मात्र होइन विद्यार्थीलाई जीवनका विभिन्न समस्याहरू र चुनौतीहरूको सामना गर्ने क्षमता प्रदान गर्नु पनि हो ।

शिक्षा समाजको दर्पण हो र समाजका समस्याहरू पनि शिक्षा प्रणालीमा प्रकट हुन्छन् । यदि समाजमा असमानता, भेदभाव, हिंसा वा अन्य कुनै नकरात्मक तत्वहरू छन् भने ती समाजका विद्यार्थीको मानसिकता र मनोभावनामा असर पुर्‍याउँछन् । शिक्षकको जिम्मेवारी यस अवस्थामा विद्यार्थीको मानसिक अवस्थालाई बुझेर र समाजका विकृतिहरूसँग सामञ्जस्य राखेर उनीलाई शिक्षा प्रदान गर्नु हो । शिक्षकले विद्यार्थीको समस्याहरूलाई केवल एउटा अस्थायी अवस्था नसम्झी दीर्घकालिक समाधानको दृष्टिकोणबाट हेरिनु पर्दछ ।

यसरी भन्न सकिन्छ कि शिक्षकको कार्य केवल शैक्षिक ज्ञान प्रदान गर्नु मात्र होइन, विद्यार्थीको मानसिक र भावनात्मक अवस्थालाई पनि बुझ्नु हो । विद्यार्थीको मनोभावना बुझ्न शिक्षकको गहिरो अध्ययन र संवेदनशीलता आवश्यक छ । यदि शिक्षकले विद्यार्थीको मनोभावनालाई बुझ्न सक्दैन भने उसले सम्पूर्ण शिक्षा प्रणालीलाई प्रभावकारी बनाउन सक्षम हुँदैन । यसले शिक्षा प्रणालीमा बाधा पुर्‍याउँछ र विद्यार्थीको पूर्ण विकासमा अड्चन ल्याउँछ । शिक्षकको असली भूमिका तब मात्र पूरा हुन्छ जब ऊ केवल पाठ्यवस्तुको शिक्षणमा मात्र सीमित हुँदैन । उसले विद्यार्थीको मानसिक, भावनात्मक र सामाजिक पक्षमा पनि योगदान पुर्‍याएमा मात्र शिक्षक एक देशको मेरुदण्ड तथा अभिन्न अङ्ग हो भनेर भन्न हामी हिचकिचाइ रहनुपर्दैन ।

हेटौंडा-४

हेटौंडामा उद्यम प्रवर्द्धन मेला हुने

मेला बारे जानकारी गराउनुहुँदै संघकी अध्यक्ष कल्पना श्रेष्ठ ।

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडामा उद्यम प्रवर्द्धनका लागि मेला आयोजना हुने भएको छ । जिल्ला बचत तथा ऋण सहकारी संघ लिमिटेड मकवानपुरको आयोजनामा उद्यम प्रवर्द्धन मेला हुने भएको हो ।

संघको आयोजनामा 'उत्पादन बजारीकरण तथा लगानीको आधार, उद्यम प्रवर्द्धन हाम्रो पूर्वाधार' भन्ने मुल नाराका साथ पुस १६ गतेदेखि १८ गतेसम्म ३ दिन मेला हुनेछ। संघले आइतबार पत्रकार सम्मेलनमार्फत् मेलाका विषयमा जानकारी दिएको हो ।

मेला हेटौंडा-२, शान्तिपथस्थित जिल्ला बचत तथा ऋण सहकारी संघ लिमिटेड मकवानपुरको नवनिर्मित भवन परिसरमा सञ्चालन हुने संघकी अध्यक्ष कल्पना श्रेष्ठले जानकारी दिनुभयो । मेलाले सहकारीमार्फत् उद्यम गर्ने सदस्यलाई प्रोत्साहन गर्ने, सहकारीका व्यवसायी सदस्यको व्यवसाय प्रवर्द्धन गर्ने र उत्पादक र उपभोक्ताबीच पुलको रुपमा काम गर्ने उहाँले बताउनुभयो ।

मेलामा ३५ वटा स्टलहरु रहनेछन् भने ३ वटा अन्तर जिल्लाका संस्था र २ वटा अत्यावश्यक वस्तुको स्टल रहने उहाँले बताउनुभयो । स्टलहरुमा स्थानीय तथा घरेलु उद्योगका उत्पादनहरु, खाद्य सामग्रीहरु राखिने उहाँको भनाइ छ ।

मेलाको क्रममा सहकारी हाजिरीजवाफ प्रतियोगिता, क्याम्पसस्तरीय सहकारी निबन्ध प्रतियोगिता समेत सञ्चालन हुने आयोजकको भनाइ छ । मेलामा ५ लाख रुपैयाँ खर्च हुने आयोजकको अनुमान रहेको छ ।

मेलाकै अवसरमा संघको नवनिर्मित भवनको उद्घाटन समेत हुनेछ । करिब साढे ३ करोड लागतमा निर्माण भएको भूमिगत पार्किङसहित २ तल्ले भवनमा दोस्रो तल्लामा संघको कार्यालय रहनेछ । दोस्रो तल्लामा संघको व्यवस्थित कार्यालय रहने बताइएको छ । तीन हजार तीन सय वर्गफिट क्षेत्रफलको भवनमा पुस्तकालय, वाचनालयसहित बैठक र सभाहल समेत रहेको छ ।

हेटौँडा-२ स्थित ३४ धुर जग्गामा भवन निर्माणका लागि बागमती प्रदेश सरकारबाट ३३ लाख रुपैयाँ, बकैया गाउँपालिकाबाट ७ लाख रुपैयाँ, मनहरी गाउँपालिकाबाट ५ लाख रुपैयाँ, थाहा नगर पालिका र इन्द्रसरोवर गाउँपालिकाबाट २/२ लाख रुपैयाँ सहयोग प्राप्त भएको संघकी अध्यक्ष कल्पना श्रेष्ठले जानकारी दिनुभयो । संघको भवन निर्माणकै लागि सदस्यबाट एक इँटा बराबर १० रुपैयाँ सहयोग अभियानमार्फत १० लाख रुपैयाँ संकलन भएको बताइएको छ । बागमती प्रदेशका प्रथम मुख्यमन्त्री डोरमणि पौडेलबाट भवनको उद्घाटन गरिने संघका सचिव बीरेन्द्रप्रसाद ढुंगानाले जानकारी दिनुभयो ।

डेनमार्कको राजदूतमा तुलाधर

काठमाडौं : राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलले डेनमार्कका लागि नेपालको आवासीय राजदूतमा सुम्निमा तुलाधरलाई नियुक्त गरेका छन् । राष्ट्रपति पौडेलले नेपालको संविधानको धारा, २८२ को उपधारा ९१० बमोजिम मन्त्रिपरिषद्को सिफारिसमा तुलाधरलाई आइतबार राजदूतमा नियुक्त गरेको राष्ट्रपतिको कार्यालयले जनाएको छ ।

स्रोत: अनलाइनखबर ।

समृद्ध समाज
राष्ट्रिय दैनिक
www.samriddhasamaj.com.np

५ महिनामा साढे ७ खर्बको वैदेशिक व्यापार

काठमाडौं : चालु आर्थिक वर्ष २०८१/८२ को पहिलो पाँच महिना (साउन-मंसिर) मा साढे ७ खर्ब रुपैयाँ बराबरको वैदेशिक व्यापार भएको छ । भन्सार विभागका अनुसार मंसिर मसान्तसम्म ७ खर्ब ३५ अर्ब १४ करोड ८३ लाख रुपैयाँ बराबरको वैदेशिक व्यापार भएको छ । यो अघिल्लो आर्थिक वर्ष २०८०/८१ को यसै अवधिको तुलनामा ४.२१ प्रतिशत धेरै हो । आयात र निर्यात दुवैमा सुधार हुँदा यस वर्ष कुल वैदेशिक व्यापारको आकार समेत बढेको देखिएको छ । गत आवको ५ महिनामा ७ खर्ब ५ अर्ब ४१ करोड रुपैयाँ बराबरको व्यापार भएको तथ्यांकमा देखिन्छ ।

भन्सार विभागका अनुसार पहिलो ५ महिनाको अवधिमा ६ खर्ब ६१ अर्ब ४८ करोड रुपैयाँ बराबरको वस्तु आयात भएको छ । जुन अघिल्लो आवको यसै अवधिको तुलनामा ३ प्रतिशत धेरै हो । अघिल्लो आवको मंसिरसम्म ६ खर्ब ४२ अर्ब २० करोड रुपैयाँ बराबरको वस्तु आयात भएको थियो । यस वर्ष निर्यातमा भने उल्लेख्य सुधार देखिएको छ ।

भन्सार विभागका अनुसार मंसिर मसान्तसम्म ७३ अर्ब ६५ करोड रुपैयाँ बराबरको वस्तु नेपालबाट विदेश निर्यात भएको छ । जुन अघिल्लो वर्षको तुलनामा १६.५४ प्रतिशत धेरै हो । यस वर्ष भार तले वनस्पति तेलको आयात सहज बनाएसँगै नेपालबाट हुने निर्यात बढ्न थालेको हो । अघिल्लो आवको यसै अवधिमा निर्यात ६३ अर्ब २० करोड रुपैयाँ मात्र रहेको थियो । मंसिरसम्म नेपालको व्यापार घाटा भने ५ खर्ब ८७ अर्ब ८२ करोड रुपैयाँ बराबर रहेको देखिन्छ । व्यापार घाटा अघिल्लो आवको तुलनामा १.५२ प्रतिशतले मात्र विस्तार भएको छ ।

आयातको तुलनामा निर्यातको वृद्धिदर धेरै हुँदा व्यापार घाटा धेरै नबढेको हो । अघिल्लो आवको मंसिरसम्म ५ खर्ब ७९ अर्ब रुपैयाँ हाराहारी व्यापार घाटा रहेको थियो । नेपालको वैदेशिक व्यापारमा आयातको हिस्सा ८९.९८ प्रतिशत रहेको छ । निर्यातको हिस्सा १०.०२ प्रतिशत रहेको छ । निर्यातको हिस्सा केही बढेको देखिन्छ ।

स्रोत: अनलाइनखबर ।

हेटौंडा उपमहानगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

हेटौंडा, मकवानपुर
वागमती, प्रदेश, नेपाल

सूचना

हेटौडा उपमहानगरपालिकाको आयोजनामा तपशिलका स्थान मिति र समयमा व्यवसाय शिविर सञ्चालन हुन गइरहेकोले व्यवसाय दर्ता, नवीकरण तथा घरभाडा तिर्न घरधनीहरुलाई आवश्यक कागजपत्र संलग्न राखी निम्न तालिका बमोजिम आफ्नो वडा कार्यालयमा गई व्यवसाय सम्बन्धी सुविधा लिनहुन अनुरोध छ ।

व्यवसाय शिविरको तालिका :

समयः विहान ८ बजेबाट **मितिः२०८१ पौषदेखि माघ मसान्तसम्म**

क्र.स.	वडा नम्बर	मिति	स्थान	कै.
१	१८	२०८१।०९।०७ र ०८ गते	वडा कार्यालय, हर्नामाडी	
२	१७	२०८१।०९।०९ र ११ गते	वडा कार्यालय, हटिया	
३	१६	२०८१।०९।१२ र १४ गते	वडा कार्यालय, चिसापानी	
४	०६	२०८१।०९।१६ र १७ गते	वडा कार्यालय, चौघडा	
५	०७	२०८१।०९।१८ र १९ गते	वडा कार्यालय, नागसोती	
६	०८	२०८१।०९।२१ र २२ गते	वडा कार्यालय, कमाने	
७	१५	२०८१।०९।२३ र २४ गते	वडा कार्यालय, रातोमाटे	
८	१४	२०८१।०९।२५ र २६ गते	वडा कार्यालय, मयुरधाप	
९	१३	२०८१।१०।०२ र ०३ गते	वडा कार्यालय, पदमपोखरी	
१०	१२	२०८१।१०।०४ र ०६ गते	वडा कार्यालय, पान्तले हात्तीगौडा	
११	०९	२०८१।१०।०७ र ०८ गते	वडा कार्यालय, लामसुरे	
१२	१०	२०८१।१०।०९। र १० गते	वडा कार्यालय, वसपार्क	
१३	०१	२०८१।१०।११ र १३ गते	वडा कार्यालय, चाईनाक्वाटर	
१४	११	२०८१।१०।१४ र १५ गते	वडा कार्यालय, नवलपुर	
१५	०३	२०८१।१०।२० र २१ गते	वडा कार्यालय, वसामाडी	
१६	१९	२०८१।१०।२२ र २३ गते	वडा कार्यालय, वस्तिपुर	
१७	०४	२०८१।१०।२४ र २५ गते	वडा कार्यालय, हुप्राचौर शितलमहल चोक	
१८	०५	२०८१।१०।२७ र २८ गते	वडा कार्यालय, सानोपोखरा	

हेटौडा उपमहानगरपालिका
राजश्व व्यवस्थापन शाखा

बालजागृतिका विद्यार्थीको आवाज

BALJAGRITI ENGLISH SECONDARY SCHOOL
Hetauda-2

नेपालको इतिहासमा खस साम्राज्य र सिन्जा उपत्यका

आयुषी केशरी

मध्यकालीन नेपालको अत्यन्तै महत्वपूर्ण ठाउँका रूपमा सिन्जा उपत्यका परिचित रहेको छ । सिन्जा उपत्यका लगायत त्यस उपत्यका आसपासका ठाउँमा पाइने देवल, स्तुप, मुग्राहा खम्बा, शिलालेख आदिले एउटा विशाल सम्पन्न साम्राज्यको अस्तित्व देखाउँछ । सिन्जा उपत्यका हाल कर्णाली प्रदेशको जुम्ला जिल्लामा रहेको छ ।

वि.सं. ११५० तिर तिब्बतको गुगे प्रदेशबाट आएका नागराजले सिन्जालाई राजधानी बनाई खस साम्राज्यको स्थापना गरेको इतिहासमा उल्लेख छ । यो कुराको प्रमाण दैलेख जिल्लाको दुल्लुमा रहेको कृति खम्बाको अभिलेखमा पनि स्पष्ट रुपमा उल्लेख गरिएको छ । नागराजले आफ्नो साम्राज्यको सिमाना पश्चिममा कुमाउ र गढवालसम्म, उत्तरमा तिब्बतसम्म, दक्षिणमा तराईसम्म र पूर्वमा गण्डकीसम्म फैलाएका थिए । हाल जुम्ला जिल्ला नेपालको अन्य भूभागको तुलनामा दुर्गम देखिए पनि यो क्षेत्रको छुट्टै ऐतिहासिक महत्व रहेको छ ।

नेपालको इतिहासमा पश्चिम नेपालको सिन्जा साम्राज्यले निकै नाम कमाएको थियो । पश्चिम नेपाल लगायत हालको कुमाउ गढवाल र तिब्बतमा फेला परेका विभिन्न अभिलेखहरूमा उक्त साम्राज्यको बारेमा उल्लेख गरिएको छ । सिन्जा राज्यमा विभिन्न खस राजाहरूले लामो समयसम्म शासन गरेको पाइन्छ । महाशासन गर्ने प्रमुख राजाहरूमा नागराज, क्राचल्ल, अशोक चल्ल जितारी मल्ल आदि हुन् । भनिन्छ चल्ला थर भएका जितारिमले तीनपटकसम्म काठमाडौँ आक्रमण गर्दा पनि उपत्यकाका राजाहरूलाई जित्न नसकेपछि आफ्नो थर चल्लाबाट परिवर्तन गरेर मल्ल लेख्न थालेको भन्ने भनाइ पनि रहेको छ ।

वर्तमान नेपाली भाषा, नेपाली जात थर, खान नेपाली खानपिन, भेषभुषा, रहनसहन र संस्कृतिको सुरुवात गर्दै संरक्षण गर्न सिन्जा सभ्यता महत्वपूर्ण मानिन्छ । नेपाली भाषाको उत्पत्ति र धार्मिक सहिष्णुता सुरुवात भएको क्षेत्रको रुपमा पनि यसलाई चिनिन्छ । यसरी सिन्जा उपत्यकालाई नेपाली सभ्यता विकासको महत्वपूर्ण क्षेत्रको रुपमा चिन्न सकिन्छ ।

कक्षा-७

स्वर्ण जस्तै छ मेरो भाइ स्वर्णिम

सिद्वार्थ लामिछाने

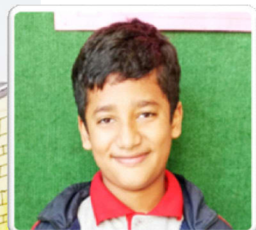
न भन्छ मलाई दादा, न भन्छ मलाई दाइ
मलाई गाली खुवाउने मान्छे, हो मेरो भाइ
जहिले सताउने अरुलाई, मिलेर दाजुभाइ
स्वर्ण जस्तै अमूल्य छ मेरो स्वर्णिम भाइ

बस्न सक्दैन उ मसँग नखेलिकन
मामुले गाली गर्छ अझै हाँसिदिन्छु झन
जे भए पनि माया त मलाई उसैको नै लाग्छ
हामी सँगै भयो भने दु:ख, पीडा भाग्छ ।

मैसँग खेल्न आउँछ अनि मैसँग रिसाउँछ
लड्दा ओर्दा म, उ जहिले गिज्याउँछ
जुध्छ पनि मसँग, खेल्छ पनि मसँग
उसँग बस्ने मानिसको जीवनमा छरिदिन्छ सँग

एकदमै चञ्चले छ उ, सबैलाई दु:ख दिन्छ
एकैछिनमा हाँस्छ अनि एकैछिनमा रुन्छ
आफ्नो जीवनको पानामा मिठा पल हामीले कोरिम
स्वर्ण जस्तै अमूल्य छ मेरो भाइ स्वर्णिम ।

कक्षा-७



क्षितिज मिश्र
कक्षा-७

सुजैन
कक्षा-७

प्रदेश लिग फुटबलमा मकवानपुरका ३५ खेलाडी छनोट

समाज संवाददाता

हेटौंडाः बागमती प्रदेश लिग फुटबल प्रतियोगिताका लागि मकवानपुरका ३५ जना खेलाडी छनोट भएका छन् । यही पुस १० गतेदेखि हेटौंडा-५ स्थित पिप्ले क्याम्पा रंगशालामा हुन लागेको दोस्रो संस्करणको प्रदेश लिग फुटबल प्रतियोगिताका लागि मकवानपुरका ३५ जना खेलाडी छनोट भएका हुन् ।

मकवानपुर जिल्ला फुटबल संघले आइतबार फेसबुक पेजमार्फत् एक सूचना जारी गर्दै खेलाडीको नाम सार्वजनिक गरेको छ । छनोट भएका ३५ जना खेलाडीहरुले प्रदेशको प्रतियोगितामा सहभागी हुन पाउने मकवानपुर जिल्ला फुटबल संघले जनाएको हो । जिल्ला लिग फुटबल प्रतियोगिताको उपाधि जितेको पदमपोखरी युथ क्लबले मकवानपुरको प्रतिनिधित्व गर्दै उक्त प्रतियोगितामा समावेश हुने बताइएको छ ।

पुस १२ गते मकवानपुरको पदमपोखरी युथ क्लबले धादिङ जिल्लाको टिमसँग प्रतिस्पर्धा गर्नु पर्नेछ । प्रतियोगितामा प्रदेश ११ जिल्लाबाट जिल्ला लिगको उपाधि जितेको टिमहरुको सहभागिता रहने प्रदेश फुटबल संघका महासचिव लवराज ठकुरीले जानकारी दिनुभएको छ । प्रतियोगिताका लागि हेटौंडाको पिप्ले क्याम्पा रंगशालामा संरचना निर्माणको तयारी भइरहेको संघका महासचिव ठकुरीले बताउनुभयो । उहाँले चौर व्यवस्थापनको तयारी लगभग अन्तिम चरणमा पुगेको बताउनुभएको छ ।

प्रदेश लिग फुटबल प्रतियोगिताका लागि मकवानपुरबाट रोजक थिङ, आयुष गोले, सुशील गोले, प्रशान्त भोलन, आशीष घलान, सुदीप क्षेत्री, सुजन खत्री, दिनेश तामाङ, अरुण आले मगर, सुभराज गोले, अरुण भ्लोन, मिलन काफ्ले, जीवन भोलन, नवराज थिङ, किशन थापा मगर, बिक्की जिम्बा र प्रितम स्याङ्बो छनोट भएका छन् । यस्तै, ऋषि मोक्तान, प्रताव थोकर, सुशान्त दोङ, निवशन लामा, सुनिल थिङ (पाण्डे), सुजल लामा, अनुप राना मगर, विकल राना मगर, पवन दर्लामी, किरण बैजु, सुमन लामा, विवश गोले, मदन थिङ, विजेश तितुङ, सन्तोष गोङ्बा, निमा रुम्बा र अनुप राना मगर छनोट भएका हुन् । प्रतियोगिताको उपाधि विजेता टिमले २ लाख रुपैयाँसहित शिल्ड, मेडल तथा प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछ भने उपविजेता टिमले एक लाख रुपैयाँसहित शिल्ड, मेडल तथा प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछ । विधागत उत्कृष्ट खेलाडीहरुका लागि पनि पुरस्कारको व्यवस्था गरिएको छ । प्रतियोगिता आयोजनाका लागि करिब ३१ लाख रुपैयाँ खर्च हुने अनुमान गरिएको छ ।

आज हेटौंडामा जलवायुसम्बन्धी प्रदेशस्तरीय संवाद

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडामा आज सोमबार जलवायु कार्यको स्थानीयकरण र सार्वजनिक सम्पदा संरक्षणमा लैंगिक दृष्टिकोणबारे बागमती प्रदेशस्तरीय संवाद कार्यक्रम आयोजना हुने भएको छ । एक्सन एड परियोजनाकी कार्यक्रम संयोजक कविता बस्नेतले आइतबार पत्रकार सम्मेलनमार्फत यसबारे जानकारी दिनुभएको हो ।

बागमती प्रदेशका मुख्यमन्त्री बहादुर सिंह लामाको उपस्थितिमा हुने उक्त कार्यक्रममा संघीय सरकारले निर्माण गरेका जलवायुसम्बन्धी नीति तथा ऐनलाई स्थानीय तहमा कार्यान्वयन गर्दा देखिएका चुनौती र समाधानका विषयमा बृहत छलफल हुने बस्नेतले बताउनुभयो । कार्यक्रममा प्रदेशका एक सयभन्दा बढी सहभागी रहने जनाइएको छ । वन क्षेत्रका विज्ञ, मन्त्री, प्रदेश सभा सदस्य, स्थानीय तहका प्रमुख र युवा नेतृत्वको सहभागिता रहने आयोजकले जनाएका छन् । चितवन सक्रिय महिला प्रतिष्ठान र मकवानपुर महिला समूहको सहकार्यमा कार्यक्रम आयोजना गर्न लागिएको हो ।

मकवानपुरगढीका विद्यालयमा अर्धवार्षिक परीक्षा

४९६ विद्यार्थी अनुपस्थित

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मकवानपुरको मकवानपुरगढीभित्र रहेका विद्यालयमा अर्धवार्षिक परीक्षा सुरु भएको छ । आइतबारबाट सुरु भएको परीक्षामा पहिलो दिन अनिवार्य अंग्रेजी विषयको परीक्षामा ४ सय ९६ विद्यार्थी अनुपस्थित भएका छन् ।

भर्ना भएका ४ हजार ९ सय ६६ विद्यार्थीमध्ये ४ हजार ४ सय ६९ विद्यार्थी परीक्षामा सहभागी भएको मकवानपुरगढी गाउँपालिकाका शिक्षा शाखा प्रमुख राम घलानले जानकारी दिनुभयो । गाउँपालिकामा ३७ सामुदायिक र एक निजी विद्यालय छन् । परीक्षा पुस १६ गतेसम्म सञ्चालन हुनेछ । दोस्रो दिन ८ गते अनिवार्य गणित विषयको परीक्षा हुने उहाँले बताउनुभयो ।

पोखरीमा डुबेर बालक घाइते

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मकवानपुरको मनहरी गाउँपालिका-८, सिमपानीमा पोखरीमा डुबेर एक बालक घाइते भएका छन् । शनिबार बिहान ११ बजेर ३० मिनेटको समयमा २ वर्षीय निराक थिङ आफ्नै घरमा खेलिरहेको अवस्थामा आगन छेउमा रहेको पोखरीमा डुबेर घाईते भएका थिए ।

बालकलाई उपचारका लागि चितवन जिल्लाको भरतपुर महानगर पालिकास्थित चितवन मेडिकल कलेज लगिएको छ । बालकको स्वास्थ्य अवस्था मध्यम रहेको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौंडाले जानकारी दिएको छ ।

ऊर्जा प्रभावकारी भवन डिजाइनसम्बन्धी तालिम सुरु

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा उपमहानगरपालिका र बिल्डिङ्स इनर्जी इफिसेन्सी इन नेपालको आयोजनामा ऊर्जा प्रभावकारी भवन डिजाइनसम्बन्धी तालिम सुरु भएको छ । बागमती प्रदेशको राजधानी हेटौंडामा आइतबारबाट डिजाइनरहरुका लागि तीन दिवसीय तालिम सुरु भएको हो ।

अर्किटेक्ट दिव्या आचार्यको अध्यक्षता तथा हेटौंडा उपमहानगरपालिकाकी प्रमुख मीनाकुमारी लामाको प्रमुख आतिथ्यमा तालिम सुरु भएको हो । कार्यक्रममा मन्तव्य राख्नुहुँदै नगर प्रमुख लामाले आरामदायी भवन निर्माणका लागि नीति बनाउन पालिकाले पहल गर्ने प्रतिबद्धता जनाउनुभयो । मंगलबारसम्म आयोजना हुने तालिममा दिव्या आचार्य र संगीता थापाले प्रशिक्षण दिनु हुनेछ ।

नेपालमा निर्माणाधीन भवनको अवस्था, समस्या र चुनौतीका विषयमा प्रशिक्षक आचार्यले सहजीकरण गर्नुभयो । उहाँले सहजीकरण गर्नुहुँदै ९० प्रतिशत मानिस आवासीय भवनभित्र समय बिताउने भएकाले आरामदायी भवनको खाँचो रहेको औंल्याउनुभयो । यसैगरी अर्की प्रशिक्षक थापाका अनुसार भवनमा तापीय असुविधाले छिटो बिरामी पर्ने, मानसिक तनाव हुने, धेरै चिसो वा गर्मी भएर निद्रा बिग्रिने र काममा ध्यान नजानेजस्ता समस्या हुने बताउनुभयो ।

जलवायु अनुकूल र तापीय हिसाबले आरामदायक पनि हुनुपर्छ भन्ने उद्देश्यले भवन बनाउनुपर्ने उहाँको भनाइ छ । आरामदायी भवन निर्माणमा नीतिगत पहल अगाडि बढाएको भन्दै संस्थाले हेटौंडा उपमहानगरपालिकालाई सम्मानपत्र प्रदान गरेको छ ।

अर्किटेक्ट अस्मिता श्रेष्ठले नगर प्रमुख लामालाई सोही अवसरमा सम्मानपत्र हस्तान्तरण गर्नु भएको हो । गत असोज १२ गते उपमहानगर पालिकालाई उपप्रधानमन्त्री प्रकाशमान सिंहको प्रमुख आतिथ्यमा सम्मान गर्ने निर्णय गरिएको थियो । तर, बाढीपहिरोका कारण आइतबार सम्मानित गरिएको थापाले बताउनुभयो ।

महादेवको मृत्यु

समाज संवाददाता

हेटौंडा : मकवानपुरको राक्सिराङ गाउँपालिकामा रुखको हाँगाले लागेर महादेव प्रजाको मृत्यु भएको छ । आइतबार बिहान १० बजेर ५० मिनेटको समयमा राक्सिराङ गाउँपालिका-३, सिमलडाँडा जंगलमा पानीको कुलो खन्नका लागि गएका राक्सिराङ-५, ठाडेगाउँका ५२ वर्षीय महादेव प्रजाको रुखको हाँगाले लागेर मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरले जनाएको छ । १० जनाको समूहले कुलो खनिरहँदा सिमलको रुखको हाँगा भाँचिएर कुलो खन्दै गरेका महादेव प्रजालाई लागेको प्रहरीले जनाएको छ ।

सामुदायिक रेडियो, रेडियो निकास
१३.४ मेगाहर्ज
सुनौं र सुनाऔं
रेडियो निकास १३.४
The Voice of Community

साप्ताहिक क्रियाकलापमा उत्कृष्ट विद्यार्थीलाई पुरस्कार वितरण

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मकवानपुरगढी गाउँपालिका-३, मकान्चुलीमा रहेको भानु माध्यमिक विद्यालयले साप्ताहिक क्रियाकलापमा उत्कृष्ट हुने विद्यार्थीलाई पुरस्कार वितरण गरेको छ । विद्यालयले आयोजना गरेको साप्ताहिक कार्यक्रममा प्रथम, द्वितीय र तृतीय हुने विद्यार्थीलाई आइतबार पुरस्कार वितरण गरेको विद्यालयका प्रधानाध्यापक राजेन्द्र थापाले जानकारी दिनुभयो ।

विद्यालयले साप्ताहिक क्रियाकलाप अन्तर्गत विभिन्न किसिमका खेलहरु, हाजिरीजवाफ लगायतका कार्यक्रमहरु सञ्चालन गर्दै आएको छ । प्रतियोगितामा उत्कृष्ट हुने विद्यार्थीहरुलाई शैक्षिक सामग्री वितरण गरिएको थापाले बताउनुभयो ।

यस्तै, गत शुक्रबार विद्यालयले वार्षिक उत्सवको अवसर पारेर विभिन्न खेलकुद आयोजना गरेको प्रधानाध्यापक थापाले जानकारी दिनुभयो । प्रतियोगितामा कक्षा १-२ का विद्यालर्थीहरुका लागि बेलुन फुटाई, ३-५ का विद्यार्थीलाई गणित दौड र ६ देखि १२ कक्षासम्मका विद्यार्थीहरुलाई कबड्डी, दौड र सटपुट प्रतियोगिता आयोजना गरेको थियो । प्रतियोगितामा छात्रा/छात्र दुबैको हाउस समूह सहभागी भएका थिए । प्रतियोगितामा प्रथम, द्वितीय र तृतीय हुने विद्यार्थीहरुलाई मेडल प्रदान गरिएको थियो ।

विद्यालयको ४५ औं वार्षिकोत्सव आगामी बिहीबार हुँदैछ । गाउँपालिकामा आइतबारदेखि दोस्रो त्रैमासिक परीक्षा सुरु भए पनि भानु माविमा पुस १४ गतेबाट सुरु हुने प्रधानाध्यापक थापाले जानकारी दिनुभयो । १२ कक्षासम्म पठनपाठन हुने विद्यालयमा हाल ५२४ जना विद्यार्थी अध्ययनरत रहेका छन् ।

चिसो मौसममा देखिने स्वास्थ्य समस्या

चिसो तथा शीतलहरको समयमा,
- मौसमी रुघाखोकी, भाईरल ज्वरो, छातीको समस्या,दम, निमोनिया, झाडापखाला, छाला चिलाउने र सुख्खा हुने,जोर्नी दुखाई, पिनास (साइनसाइटिस), टन्सिल, हृदयघात लगायतका स्वास्थ्य समस्या देखापर्न सक्छन् ।
- यी रोगले बालबालिका,बृद्धबृद्धा तथा दीर्घरोगीहरु बढी प्रभावित हुन्छन् ।
- उनीहरुको विशेष ख्याल राखौं ।
- बाक्लो र न्यानो कपडा लगाऔं ।
- तातो, पोषिलो र झोलिलो खानेकुरा खाऔं र खुवाउँ ।
- स्वास्थ्यमा ध्यान दिऔं, कुनै समस्या देखिए नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा जाऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

लायन्स क्लबद्वारा विद्यालयलाई कार्पेट

समाज संवाददाता

हेटौंडाः लायन्स क्लब अफ हेटौंडा स्मारकले मकवानपुरको भीमफेदी-६, माण्डुस्थित मण्डलादेवी प्राथमिक विद्यालयलाई कार्पेट हस्तान्तरण गरेको छ । आइतबार २६ हजार रुपैयाँको कार्पेट र म्याट हस्तान्तरण गरिएको लायन्स क्लब अफ हेटौंडा स्मारकका कार्यक्रम संयोजक जीवन छत्कुलीले जानकारी दिनुभयो ।

क्लबका अध्यक्ष अन्जनप्रसाद पौडेलको नेतृत्वमा विद्यालयमै पुगेर विद्यालयकी प्रधानाध्यापक अनिशा डोटेललाई कार्पेट र म्याट हस्तान्तरण गरिएको हो । कक्षा ३ सम्म अध्ययन हुने विद्यालयमा २५ जना विद्यार्थी पढ्ने एक कोठे भवनका लागि उक्त सामग्री प्रयोग हुने उहाँले बताउनुभयो ।

बेन्च ठूलो भएपछि विद्यार्थी जाडो याममा पनि भुईंमै बसेर अध्ययन गर्दै आइरहेका थिए । कार्यक्रममा लियो क्लब अफ मकवानपुरका उपाध्यक्ष सुशान्त खतिवडाको पनि उपस्थिति थियो ।

रोजगारीको अवसर

यस पुनम सप्लायर्सका लागि बजार प्रतिनिधिको आवश्यकता भएको हुँदा इच्छुक, योग्य व्यक्तिहरबाट दरखास्त आव्हान गरिन्छ ।

- **कार्यक्षेत्र** : हेटौंडा उपमहानगरपालिका ।
- **अनुभव** : आवश्यक छैन ।
- **काम** : personal care, food supplement, clothes, grocery product हरुको प्रवर्द्धन गर्ने ।
- **आफ्नो वायोडाटा निवेदनको साथ पेश गर्नुहोला ।**

सेवा सुविधाहरू
- कमिशन : १५,००० बाट सुरु भई १,००,००० सम्म,
- अन्य सेवा सुविधा सप्लायर्सको नियम अनुसार हुनेछ ।

सम्पर्क
मोबाइल नम्बर ९८५५०७३४९८, ९८०४२०४२०२३६
स्थानः हेटौंडा-१ राप्तीरोड मकवानपुर

हेटौंडा रिफरेन्स ल्यावरोटरी

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

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

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

(HRL)

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

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

थप जानकारीको लागि HRL

हेटौंडा रिफरेन्स ल्यावरोटरी

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

सञ्चालनमा आयो

पशुपति ईभी चार्जिङ स्टेशन

हेटौंडा-४ पशुपति मन्दिरअगाडि
पशुपति ईभी चार्जिङ सेन्टर

६ वटा चार्जिङ युनिटसहित

सम्पर्कः ९८५५०६८८७३

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