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

म.जि.हु.का.द.नं.
३०/०६९/०७०

वर्षः१७ | अङ्कः- ९१ | २०८२ फागुन ६ गते बुधबार 18 February 2026, Wednesday - | पृष्ठ ४ | मूल्य रू. ५/-

अवैध नदीजन्य पदार्थ ओसारपसार गर्ने ट्रिपर नियन्त्रण

हेटौँडाः भीमफेदी गाउँपालिका-२, भैंसेबाट अवैधरूपमा नदीजन्य पदार्थ (ढुंगा, बालुवा, गिट्टी) उत्खनन् तथा ओसारपसार गर्ने २ वटा ट्रिपरलाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको छ । सोमबार प्रहरी चौकी भैंसेबाट खटिएको प्रहरी टोलीले २ वटा ट्रिपरलाई नियन्त्रणमा लिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरले जानकारी दिएको छ ।

प्रहरीले अवैधरूपमा नदीजन्य पदार्थ उत्खनन् तथा ओसारपसार गर्दै गरेको अवस्थामा ना ७ ख २०३० र मधेश प्रदेश ०३-००१ ख ९७६२ नम्बरको ट्रिपर नियन्त्रणमा लिएको छ । आवश्यक कारबाहीको लागि ट्रिपर सम्बन्धित स्थानीय तहमा पठाएको छ ।

निर्वाचन आचारसंहिता कार्यान्वयनबारे अन्तरक्रिया

अन्तरक्रियालाई सम्बोधन गर्नुहुँदै मुख्यमन्त्री इन्द्रबहादुर बानियाँ ।

समाज संवाददाता

हेटौँडाः निर्वाचन आचारसंहिताको प्रभावकारी कार्यान्वयन र सरोकारवालाहरूको भूमिका विषयक अन्तरक्रिया कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ । मंगलबार निर्वाचन आयोग नेपाल र नेपाल कानुन समाजको आयोजनामा कार्यक्रम भएको हो ।

निर्वाचन आयुक्त सगुन शमशेर जबराको सभाध्यक्षता तथा बागमती प्रदेशका मुख्यमन्त्री इन्द्रबहादुर बानियाँको प्रमुख आतिथ्यमा हेटौँडामा प्रदेशस्तरीय अन्तरक्रिया कार्यक्रम भएको छ । प्रमुख अतिथि मुख्यमन्त्री बानियाँले कार्यक्रमको ब्यानर वाचन गरेर कार्यक्रम उद्घाटन गर्नुभएको थियो ।

कार्यक्रममा शुभकामना मन्तव्य राख्नुहुँदै मुख्यमन्त्री बानियाँले देशमा निष्पक्ष निर्वाचन हुने वातावरण बनिसकेको बताउनुभयो । निर्वाचन तोकिएकै मितिमा हुन्छ, राजनीतिक दलहरूको साथ सपोर्ट रहेको र प्रदेश सरकार पनि निःशर्त एवम् निःशुल्क सहयोग र समन्वय गर्न तयार रहेको उहाँको भनाइ छ । उहाँले द्वन्द्वकालको सशस्त्र विद्रोहको स्मरण गर्दै हिजोको जस्तो गाउँघरमा बम बारुद छैन तर पुग्ने सम्भावना बढी भएको दाबी गर्नुभयो । उहाँले सबैलाई प्रभावकारीरुपमा आचारसंहिताको पालना गर्न अनुरोधसमेत गर्नुभयो ।

कार्यक्रममा निर्वाचन आयोगका सहसचिव राजेन्द्र केसीले निर्वाचन आचारसंहिताका प्रमुख विषयहरु र सरोकारवालाहरुको भूमिकाबारे प्रस्तुतिकरण गर्नुभएको थियो । उहाँले आचारसंहिता के हो ?, आचारसंहिता निर्माणको कानुनी आधार र निर्वाचन आचारसंहितामा तोकिएका आचरणहरुबारे जानकारी दिनुभयो ।

नेपालको संविधानको धारा २४६ ले निर्वाचन आयोगलाई निर्वाचनको सञ्चालन, रेखदेख, निर्देशन र नियन्त्रण गर्ने अधिकार प्रदान गरेको छ । निर्वाचन आयोगले बिहान ७ बजेदेखि साँझ ७ बजेसम्म मात्र राजनीतिक दल वा उम्मेदवारले जुलुस, आमसभा, कोणसभा, बैठक एवम् भेला गर्न पाउने र प्रचार प्रसारमा बालबालिकाको प्रयोग गर्न वा गराउन नहुने व्यवस्था गरेको छ । निर्वाचन आयोगले घरदैलो गर्दा २५ जनाभन्दा बढीको जुलुस लिएर बाजागाजा तथा झाँकीसहित जान रोक लगाएको छ ।

यस्तै, मधेश प्रदेशका पूर्वमुख्यन्यायाधीवक्ता सुरेन्द्र कुमार महतोले प्रतिनिधिसभा सदस्यको निर्वाचन खर्च र प्रचारप्रसारका विषयमा प्रस्तुतिकरण दिनुभयो । उहाँले लोकतान्त्रिक पद्धतिलाई सबल र सुदृढ बनाउन र निर्वाचनलाई स्वच्छ, निष्पक्ष र भयरहीत बनाउन राजनीतिक वित्तको नियमन आवश्यक रहेको बताउनुभयो । उहाँले राजनीतिक वित्त परिचालनसम्बन्धी बेलायत, भारत, अष्ट्रेलिया र स्केण्डिभियन देशमा भएका अभ्यासहरु प्रस्तुत गर्नुभयो ।

नेपालमा 'राजनीतिक दल सम्बन्धी ऐन, २०७३' को दफा ३७, ३८, ३९, ४०, ४१ र ४२ मा राजनीतिक वित्तसम्बन्धी कानुनी व्यवस्था रहेको छ । अन्तरक्रिया कार्यक्रममा प्रदेश निर्वाचन आयोग, जिल्ला प्रशासन कार्यालय, जिल्ला प्रहरी कार्यालय, सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल र नेपाली सेनालगायतका सरोकारवाला प्रतिनिधिहरूको उपस्थिति रहेको थियो ।

एकैदिन ४ जिल्लामा ८ जनाको मृत्यु

समाज संवाददाता

हेटौँडाः बागमती प्रदेशको ४ जिल्लामा एकैदिन ८ जनाको मृत्यु भएको छ । प्रदेशको सिन्धुली, चितवन, सिन्धुपाल्चोक र काभ्रेपलाञ्चोक जिल्लामा सोमबार ८ जनाको मृत्यु भएको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौँडाले जानकारी दिएको छ ।

सिन्धुलीको गोलन्जोर गाउँपालिका-७, तल्लो बजार नजिक सुनकोशी नदीको किनारामा एक बालक मृत अवस्थामा फेला परेका छन् । मृत फेला पर्नेमा गत माघ २७ गते बिहान १० बजेर ४० मिनेटको समयमा रामेछाप जिल्लाको मन्थली नगरपालिका-६ बेनिघाट पुल नजिक बस दुर्घटनामा बेपत्ता भएका मन्थली-२, पिप्लेका ९ वर्षीय कृचन तामाङ रहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । दुर्घटनामा बेपत्ता भएका बालकको शव सोमबार बिहान ७ बजेर ३० मिनेटको समयमा सुनकोशी नदीको किनारामा फेला परेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

सिन्धुपाल्चोकको जुगल गाउँपालिका-४, डल्लेपोखरीस्थित निर्माण कम्पनीमा कार्यरत एक कामदार सुतेकै अवस्थामा मृत फेला परेका छन् । मृत फेला पर्नेमा सिन्धुपाल्चोकको त्रिपुरासुन्दरी गाउँपालिका-३, धुस्कुनका ५४ वर्षीय रामचन्द्र भण्डारी रहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । भण्डारी सोमबार बिहान ६ बजे पाङताङ १३२ केभी सबस्टेशन क्षेत्रभित्र कामदारहरू बस्ने कोठामा सुतेकै अवस्थामा मृत फेला परेका थिए । उनी जुगल-४, डल्लेपोखरीमा रहेको बज्रपानी एण्ड ठोकर कन्स्ट्रक्सनमा विगत ६ महिनादेखि लेबर काम गर्दै आएका थिए ।

सिन्धुपाल्चोककै सुनकोशी गाउँपालिका-५, रतनकोटमा भिरबाट लडेर एक जना महिलाको मृत्यु भएको छ । मृत्यु हुनेमा लिसंखुपाखर-१, डाँसेकी ४१ वर्षीया सानु तामाङ रहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । सोमबार दिउँसो २ बजेर ४० मिनेटको समयमा घाँस काट्ने क्रममा तामाङ भिरबाट ४ सय मिटर तल खसेर गम्भिर घाइते भएकी थिइन् । उनलाई उपचारका लागि लैजाने क्रममा बाटोमै मृत्यु भएको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

काभ्रेपलाञ्चोकको धुलिखेल नगरपालिका-१२, शंखुपाटीस्थित मानव कल्याण समाज सेवा घरमा एक वृद्धको मृत्यु भएको छ । मृत्यु हुनेमा सिन्धुली घर भएका ९६ वर्षीय रामबहादुर मानव रहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । रामबहादुर २०७८ सालदेखि सो संस्थामा बस्दै आएका थिए । उनको सोमबार साँझ ६ बजेको समयमा मृत्यु भएको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । मृतकका आफन्त हालसम्म सम्पर्कमा नआएको प्रहरीले जनाएको छ । मुचुल्कापश्चात शव पोस्टमार्टमका धुलिखेल अस्पताल लगिएको छ ।

चितवनको भरतपुर महानगरपालिका-३, बेलचोकस्थित मानवसेवा आश्रममा आश्रित एक महिलाको मृत्यु भएको छ । सोमबार बिहान १० बजेर ३० मिनेटको समयमा हाल नामथर नखुलेकी करिब २६ वर्षीया सीता थापा भनेर चिनिने महिलाको मृत्यु भएको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । मुचुल्कापश्चात शव पोस्टमार्टमका लागि भरतपुर अस्पताल लगिएको छ । घटनाबारे थप अनुसन्धान भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

चितवनको भरतपुर महानगरपालिका-७, तेह्रसाल चोकमा स्कुटर अनियन्त्रित भई दुर्घटना हुँदा गम्भीर घाइते भएका चालकको उपचारको क्रममा मृत्यु भएको छ । आइतबार राति १० बजेको समयमा बा प्र ०६-००१ प ४३३७ नम्बरको स्कुटर अनियन्त्रित भई दुर्घटना हुँदा भरतपुर-५, नारायणपुरका ३३ वर्षीय शम्भु पोखरेल गम्भिर घाइते भएको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । उनलाई उपचारका लागि नयाँ मेडिकल कलेज भरतपुर लगिएको थियो । उपचारको क्रममा सोमबार दिउँसो १ बजेर ४५ मिनेटको समयमा मृत्यु भएको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

चितवनकै भरतपुर-१५, शितलचोकमा कारको ठक्करबाट घाइते भएकी बालिकाको उपचारका क्रममा मृत्यु भएको छ । गत माघ ११ गते ३ बजेर ३० मिनेटको समयमा बा १७ च १७९६ नम्बरको कारले ठक्कर दिँदा ६ वर्षीया आयुषा क्षेत्री गम्भिर घाइते भएकी थिइन् । उनलाई उपचारका लागि मेडिसिटी अस्पताल काठमाडौं लगिएको थियो । उपचारको क्रममा सोमबार दिउँसो २ बजेर ४५ मिनेटको समयमा मृत्यु भएको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

चितवनको कालिका नगरपालिका-७, बेलचौरको भित्री सडकखण्डमा अटोले स्कुटरलाई ठक्कर दिँदा स्कुटर चालकको मृत्यु भएको छ । सोमबार साँझ ५ बजेर ३० मिनेटको समयमा क्लब चोकबाट जुटपानीतर्फ आउँदै गरेको बा प्र ०६-००३ प ८०१३ नम्बरको स्कुटरलाई विपरित दिशाबाट आएको बाप्र ०३-००१ स ०४६९ नम्बरको अटोले ठक्कर दिएको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । अटोको ठक्करबाट स्कुटर चालक भरतपुर-१२ का ३८ वर्षीय प्रकाश मल्ल ठकुरी गम्भिर घाइते भएका थिए । उनलाई उपचारका लागि नयाँ मेडिकल कलेज भरतपुर लगिएको थियो । उपचारको क्रममा साँझ ६ बजेको समयमा चिकित्सकले मृत घोषणा गरेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । अटो चालक भरतपुर-१५ का ४६ वर्षीय ईन्द्रप्रसाद लामिछानेलाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको छ ।

कक्षा १२ को परीक्षा तालिका सार्वजनिक

समाज संवाददाता

हेटौँडा : राष्ट्रिय परीक्षा बोर्डले कक्षा १२ को वार्षिक परीक्षा तालिका सार्वजनिक गरेको छ । आउँदो बैशाख १४ गतेदेखि सुरु हुने गरी बोर्डले मंगलबार परीक्षा तालिका सार्वजनिक गरेको हो ।

परीक्षा २०८३ साल बैशाख १४ गते सुरु भई बैशाख २७ गते समाप्त हुनेछ । परीक्षा बिहान ८ बजेदेखि ११ बजेसम्म सञ्चालन हुने बोर्डले जनाएको छ । बैशाख १४ गते अर्थात पहिलो दिन अनिवार्य अङ्ग्रेजी विषयको परीक्षा हुनेछ ।

ट्रिपरको ठक्करबाट मोटरसाइकल चालकको मृत्यु

समाज संवाददाता

हेटौँडाः पूर्व-पश्चिम राजमार्गको हेटौँडा-१९, सान्नानटारस्थित सडकखण्डमा ट्रिपरको ठक्करबाट मोटरसाइकल चालकको मृत्यु भएको छ । मंगलबार दिउँसो ३ बजेर २० मिनेटको समयमा मनहरीबाट हेटौँडा आउँदै गरेको लु ३४ प ४६७५ नम्बरको मोटरसाइकललाई सोही दिशाबाट आउँदै गरेको बा प्र ०३-००१ ख ११७९ नम्बरको ट्रिपरले ठक्कर दिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरले जानकारी दिएको छ ।

दुर्घटनामा मोटरसाइकल चालक रुपन्देही जिल्लाका २८ वर्षीय जगदीश थारुलाई उपचारका लागि हेटौँडा अस्पताल लगिएकोमा चिकित्सकले मृत घोषणा गरेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । मोटरसाइकलको पछाडि सवार दाङ जिल्लाको राप्ती-६ का २२ वर्षीय आदित्य चौधरी मध्यम घाइते भएका छन् । उनको हेटौँडा अस्पतालमा उपचार भइरहेको छ ।

ट्रिपर चालक हेटौँडा-१५, भोर्लेका २६ वर्षीय रोहित तामाङलाई नियन्त्रणमा लिई जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुर लगिएको प्रहरीले जनाएको छ । घटनाबारे थप अनुसन्धान भइरहेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ

वास्तु किन चाहिन्छ ?

Scientific & Modern

तरिकाबाट वास्तु गर्न चाहनुहुन्छ ?

- पन्चतत्व सन्तुलित राख्न,
- वास्तुदोषबाट हुने हानी/नोक्सानीबाट जोगिन,
- घर/जग्गाबाट लाभ/हानी थाहा पाउन,
- गृहस्थी जीवन सन्तुलन राख्न,

वास्तु घरको मेरुदण्ड हो, यसले पञ्चतत्व (अग्नी, आकास, जल, वायु र पृथ्वी) सन्तुलन गर्दछ ।

- वैदिक वास्तुमा आधारित रहेर Scientific & Modern Vastu गराउँदा, बनी सकेको घरको तोडफोड नगरिकन वास्तुदोष निवारण गर्न सकिन्छ ।

तपाईको जन्म मिति र मोबाईल नम्बरबाट शुभ अंक निकाल्न र अंकको प्रभावबाट सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन चाहनुहुन्छ भने हामीलाई सम्झनुहोस् ।

निशूल्क परामर्श
Mobile Numerology,
Crystal Remedy

Contact :
Sanukajis Ghalan
9766120056
9824224095

के तपाई आफ्नो व्यवसायको विज्ञापन गरेर व्यावसायिक प्रवर्द्धन गर्न चाहनुहुन्छ ? यदि त्यसो हो भने सम्पर्क गर्नुहोस् ०५७-५२६८३०

सम्पादकीय

निर्वाचन र बालबालिका

बालबालिका भविष्यका कर्णधार हुन् । बालबालिकालाई भविष्यमा सक्षम नागरिक बनाउन उनीहरुलाई सबै कुराको ज्ञान, सिप तथा व्यवहारिक सिकाइ आवश्यक हुन्छ । यसो भन्दैमा बालबालिकालाई कतिपय क्रियाकलापबाट टाढा राख्ने गरिएको छ र राख्नु पनि पर्छ । बालबालिकाको अधिकारसम्बन्धी विभिन्न कानुनी तथा नीतिगत व्यवस्थाले बालबालिकाका अधिकारका सम्बन्धमा विशेष व्यवस्थाहरु गरेको छ । बालबालिकालाई श्रममा प्रयोग गर्न नहुने, युद्ध तथा द्वन्द्वमा प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष प्रयोग गर्न नहुने, राजनीतिक गतिविधिमा सहभागी गराउन नहुने, जोखिमपूर्ण कुनै पनि क्षेत्र र क्रियाकलापबाट बालबालिकालाई टाढा राख्नुपर्ने राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय कानुन र अभ्यास रहेको छ । बालबालिका र बालबालिका पढ्ने विद्यालयलाई कुनै पनि राजनीतिक गतिविधिमा प्रयोग गर्न नहुने व्यवस्था विकसित मुलुकहरुले लागू गरेको भए पनि हाम्रो जस्तो विकासशील देशमा प्रभावकारी कार्यान्वयन हुन सकेको छैन ।

आसन्न प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचनको सन्दर्भमा पनि बालबालिकाको प्रयोग र बालअधिकार प्रभावित हुनसक्ने कुरामा बालअधिकारकर्मीहरुले चासो देखाएका छन् । आसन्न निर्वाचनको सन्दर्भमा हेटौंडामा भएको बालअधिकारको संरक्षणका लागि सरोकारवालाको भूमिका विषयक अन्तरक्रियामा विभिन्न सरोकारवाला व्यक्तिहरुले निर्वाचनमा बालबालिकाको प्रयोग र विद्यालयमा मतदान केन्द्र राख्ने परिपाटी हटाउनुपर्नेमा जोड दिएका छन् । नेपालमा धेरैजसो सामुदायिक र सार्वजनिक कार्यक्रमहरु विद्यालयमै आयोजना गरिन्छन् । देशका सबै क्षेत्रमा सामुदायिक पूर्वाधार तथा उपयुक्त स्थान नहुँदा बालबालिकाको अध्ययनमा समेत बाधा पुग्ने गरी विद्यालयहरुको प्रयोग भइरहेको यथार्थ हो । प्रत्येक निर्वाचनमा अधिकांश मतदान स्थल विद्यालयमै हुने गर्दछ । विद्यालय तहको मात्र नभई संघीय लोकसेवा, प्रदेश लोकसेवा, शिक्षक सेवा तथा सार्वजनिक संस्थानहरुको परीक्षाहरु समेत विद्यालयमै गरिन्छन् । कुनै प्राकृतिक प्रकोप तथा महामारी र अन्य आपत्कालीन अवस्थामा विद्यालयकै प्रयोग हुने गरेको छ ।

निर्वाचनको समयमा निर्वाचन लक्षित कतिपय कार्यक्रमहरुसमेत विद्यालयमै आयोजना हुने गरेको पाइन्छ । निर्वाचनको प्रचारप्रसारको क्रममा गरिने घरदैलो, र्‍याली, आमसभाजस्ता कार्यक्रम र निर्वाचन परिणामपछिको विजय जुलुसमा पनि बालबालिकाको प्रयोग भएको विगतका निर्वाचनहरुमा धेरै पाइएको छ । निर्वाचनलक्षित कार्यक्रमहरुमा बालबालिकालाई खाना बनाउन र भाँडा माझ्न, मतदाता प्रभावित पार्न, सांस्कृतिक प्रस्तुति दिन लगाउनुका साथै अवाञ्छित गतिविधिमा समेत प्रयोग गर्ने गरेको पाइन्छ । २०७९ सालको स्थानीय तहको निर्वाचनमा देशभर २ सय १६ वटा बालबालिका दुरुपयोग सम्बन्धी घटना अभिलेख भएको थियो । १४४ वटा निर्वाचन प्रचार र र्‍यालीमा, घरदैलोमा १२ वटा, प्रचार सामग्रीका लागि १३ वटा, आमसभामा १८ वटा र निर्वाचन प्रचार कार्यक्रममा कलाकारको रुपमा बालबालिकालाई प्रस्तुत गरिएका २८ वटा घटना पाइएको थियो ।

समुदायमै उपयुक्त सामुदायिक संरचनाहरु हुने हो भने विभिन्न गतिविधि गर्न विद्यार्थीको पठपाठनमा बाधा पर्ने गरी विद्यालयको प्रयोग गर्नुपर्ने हुँदैन । तर हाम्रा तीनै तहको सरकार तथा समुदायले समेत सामुदायिक भवन तथा खुला स्थानहरुको व्यवस्थापनमा पर्याप्त ध्यान दिएको पाइँदैन । विद्यालयलाई विद्यार्थीकै सहभागितामा हुने विशुद्ध शैक्षिक क्रियाकलापमा मात्र प्रयोग गर्ने सरकारले आवश्यक नीति अवलम्बन गर्नुका साथै समुदायस्तरमा आवश्यक पूर्वाधार निर्माणमा ध्यान दिनु आवश्यक छ । निर्वाचन नियमितरुपमा हुने प्रक्रिया भएकोले स्थानीय सरकारले नै सामुदायिक भवनहरु निर्माण गरेर विद्यालयमा निर्वाचन गराउने परिपाटी अन्त्य गर्दै जानु उचित हुनेछ । निर्वाचनमा मतदान स्थल रहेका विद्यालयमा कम्तिमा ३ दिन पठनपाठन अवरुद्ध हुने गर्दछ । विद्यार्थीहरुको वार्षिक परीक्षाको संघारमै हुन लागेको निर्वाचनले विद्यालयमा विद्यार्थीको पठनपाठन अवरुद्ध हुँदा ठूलो शैक्षिक क्षति हुने निश्चित छ । अझ मतगणना स्थलसमेत विद्यालयलाई नै बनाउँदा हप्तौं विद्यालयको पठनपाठन अवरुद्ध हुनेतर्फ निर्वाचन आयोग र सम्बद्ध निकायले विशेष ध्यान दिनैपर्छ ।

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	

तपाईंको राशिफल

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

मेष : आफन्तबाट सहयोग प्राप्त हुने योग छ ।
वृष : घुमघाम र मनोरञ्जनमा मन जाने योग छ ।
मिथुन : प्रशासनिक काममा दक्षता बढ्ने समय छ ।
कर्कट : धनमान र प्रतिष्ठा प्राप्त हुने समय छ ।
सिंह : धार्मिक एवम् सामाजिक कामबाट मन प्रफुल्ल ।
कन्या : सामाजिक एवम् परोपकारी क्षेत्रमा मन जाला ।
तुला :राजनीतिक काममा सरिक भइने समय छ ।
वृश्चिक : सामाजिक एवम् धार्मिक काममा सरिक भइने छ ।
धनु : व्यापार–व्यवसाय ठिकै रहने समय छ ।
मकर : विद्या प्राप्तिका क्षेत्रमा नयाँ ज्ञान प्राप्त हुनेछ ।
कुम्भ : मातापिताको शुभाशिर्वादले काम बन्ने समय छ ।
मीन : मानसिक अशान्तिले मनमा द्विविधा होला ।

परिवर्तनको संघारमा नेपाल

✍श्यामप्रसाद श्रेष्ठ

नेपालको राजनीतिक इतिहासमा २०८२ भदौ २३ गते भएको जेनजी पुस्ताको आन्दोलन कुनै आकस्मिक विस्फोट थिएन । त्यो न त कुनै एक दुई घटनाको प्रतिक्रिया मात्र थियो, न त क्षणिक आवेगको परिणाम । बरु, यो २०४६ सालदेखि निरन्तर रोपिँदै आएको आशा, विश्वास र त्यसपछिका निराशाहरूको समष्टिगत परिणाम थियो ।

२०४६ सालको जनआन्दोलनमा नेताहरूले जनताको मनमा समृद्धि, सुशासन र विकासका अनेकौं सपना रोपे । जनताले ती सपनाहरू साकार हुने विश्वासमा जनताले बलिदान दिएर आन्दोलनलाई मूर्तरुप प्रदान गरी देशमा बहुदलीय लोकतान्त्रिक व्यवस्था स्थापना गरे । तर पन्ध्र वर्ष बित्दा पनि ती बीउहरू अंकुराउन सकेनन् । सिर्फ अधुरा सपनाहरुको इतिहास मात्र भए । परिणामस्वरूप २०६२/६३ को दोस्रो जनआन्दोलन भयो, जसले संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र स्थापना गर्‍यो ।

आज संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र स्थापना भएको झण्डै दुई दशक पूरा भइसकेको छ । तर जनताको जीवनमा अपेक्षित परिवर्तन अनुभूत हुन सकेन । 'कराहीबाट उम्केको माछा भुँग्रोमा' भनेझैं जनताको दैनिक जीवन झन् कष्टकर बन्दै गएको अनुभूति व्यापक छ । सुशासनको पालुवा पलाउन नपाउँदै दलहरुले लोकतन्त्रको घाँटी निमोठिएको आमजनतामा अनुभव व्याप्त छ ।

ठूला राजनीतिक दलहरूले शासन सत्ताको दुरुपयोग गर्दै एकपटक हैन पटक-पटक अनेकौं भ्रष्टाचार गरे । आज देशमा कुशासन र भ्रष्टाचारको संरक्षण र सम्बर्द्धन भएकै कारण यसको जालो झाँगिँदै गएको छ । आज भ्रष्टाचार र घोटाला जस्तो काण्डहरु सगरमाथा झैं चुलिएकै कारण तत्कालिन राज्य सत्तामाथि व्यापक अविश्वास, असन्तुष्टि र बिद्रोह जनताको मनमस्तिष्क भित्र गुम्सिँदै गइरहेको थियो । राज्यका संवैधानिक निकायहरूमा समेत राजनीतिक हस्तक्षेप र भागबण्डाको संस्कृति संस्थागत रुपमा नै मौलाउँदै गइरहेको थियो ।

देशको शक्तिको स्रोत मानिने युवा पुस्ता आज देशमा रोजगारको अवसर नभएकै कारण व्यापक रूपमा विदेश पलायन भइरहेको छ । कोही रहरले होइन, बाध्यताले आँखाभरि आँसु बोकेर युवा पुस्ता जन्मभूमि छाडिरहेका छन् । यो कर्मको फल नभई राजनैतिक अस्थिरता र दलीय अकर्मण्यताको परिणाम हो ।

नेपाली समाजमा शिक्षा र स्वास्थ्य क्षेत्रमा गहिरो विभेद देखिन्छ । सम्पन्न परिवारका सन्तानले महँगा निजी विद्यालयमा गुणस्तरीय शिक्षा पाउँछन्, जबकि गरिब तथा निमुखा परिवारका सन्तानले स्रोतसाधन अभावग्रस्त सरकारी विद्यालयमा अध्ययन गर्न बाध्य हुन्छन् । प्रतिस्पर्धात्मक अवसरमा शिक्षामा विभेदको धनीले अवसरहरु प्राप्त गर्ने र गरिबले अवसरबाट बञ्चित हुनु पर्दा धनी र गरिब बीचको खाडल झन झन फराकिलो हुँदै गइरहेको अवस्था छ ।

स्वास्थ्य क्षेत्रमा पनि अवस्था उस्तै छ । सरकारी अस्पतालहरूमा सेवा र पूर्वाधारको अभाव हुँदा सर्वसाधारणले पर्याप्त उपचार पाउन नसक्ने गुनासो गर्छन् । अर्कोतर्फ, निजी अस्पतालमा महँगो उपचार सम्भव भए पनि सबैका लागि त्यो पहुँचभित्र हुँदैन । एउटै रोगका लागि उपचारको गुणस्तरमा देखिएको विभेदले सामाजिक न्यायमाथि प्रश्न उठाउँछ ।

अर्को भौतिक विकासको विभिन्न सेवा सुविधाहरुबाट गाउँघरका गरिब जनता बन्चित हुनु परेको छ । ति सेवा सुविधाहरु धनी व्यक्तिहरुले नै उपयोग र उपभोग गर्ने भएकोले पनि गरिब र धनी बीचको दुरी टाढिँदै गएको पाउँदछौं । यही पृष्ठभूमिमा जेनजी पुस्ताले कुशासन र भ्रष्टाचारको अन्त्य तथा अभिव्यक्ति स्वतन्त्रतामाथि लगाइएका प्रतिबन्ध हटाउन माग गर्दै आन्दोलनको घोषणा गर्‍यो । सरकारमा बढ्दै गएको तानाशाही प्रवृत्तिले जेनजीको आन्दोलनलाई नजरअन्दाज गर्दै आन्दोलनकारीसँग संवाद भन्दा आन्दोलन दबाउन अग्रसर भएकै कारण परिस्थिति तनावपूर्ण बन्यो । घटनाक्रम उग्र बन्दै जाँदा अपुरणीय मानवीय तथा भौतिक क्षति भयो, जसले देशलाई पुनः अस्थिरताको मोडमा पुर्‍यायो ।

अन्ततः आन्दोलनरत जेनजीसँग राजनैतिक सहमतिको आधारमा मन्त्रिपरिषद् र संसद विघटन, अन्तरिम सरकार गठन, दोषीमाथि कारबाही र ६ महिनाको समयसिमाभित्र निर्वाचन गर्ने सहमतिसँग आन्दोलन टुंगियो । यसले स्पष्ट गर्‍यो, जब जनभावनाको उपेक्षा गरिन्छ, असन्तुष्टि विस्फोटमा परिणत हुन सक्छ ।

आज देश मध्यावधि निर्वाचनको संघारमा उभिएको छ । यो केवल सत्तापरिवर्तनको निमित्त मात्र होइन, विगतका अभ्यासहरूको समीक्षा गर्ने क्षण पनि हो । जनताले विवेकपूर्ण मतदानमार्फत सुशासन, पारदर्शिता र उत्तरदायित्वको पक्षमा उभिनुपर्ने अवस्था सिर्जना भएको छ । लोकतन्त्र केवल व्यवस्थाको नाम मात्र होइन, त्यो जनताको विश्वास, सहभागिता र न्यायको अनुभूति हो । यदि शासन जनअपेक्षा अनुसार सञ्चालन भएन भने परिवर्तनको माग पुन उठ्छ । त्यसैले आजको आवश्यकता आवेग होइन, विवेक हो । विभाजन होइन, उत्तरदायित्व हो । र अन्धसमर्थन होइन, नागरिकको सचेत निर्णय हो ।

इतिहासले देखाएको छ, जब पापको घडा भरिन्छ, परिवर्तन अपरिहार्य हुन्छ । अब प्रश्न केवल यति हो के हामी फेरि उही चक्र दोहोर्‍याउनेछौं, कि नयाँ अध्याय सुरु गर्नेछौं ?

शिव, शव र मृत्यु

'यो संशय छ, जब मानिस मर्छ कोही भन्छन्, ऊ छ; कोही भन्छन्, ऊ छैन । यो म तिमीबाट सिक्न चाहन्छु ।' मृत्यु हच्किन्छन् । यो रहस्य त देवताहरूले समेत ईर्ष्या गर्ने गोप्य विद्या हो ।

✍श्रद्धाश्री अधिकारी

शिवलाई मृत्युको देवता भनिन्छ । शि र व मिलेर बनेको शिवको नामको 'ि' लाई हटाएमा 'शव' शब्द बन्छ तसर्थ शिवलाई जिव अथवा प्राण भनेर चिनिन्छ । शिवले छोडेमा यो संसारमा देह अथवा शव मात्र रहन्छ । देहमा ब्रह्माको स्थान शिरमा छ, विष्णुको स्थान शरीरको मध्य भागमा छ र शिवको स्थान कम्मर भन्दा तलको भागमा छ । त्यसैले भगवान शिवलाई शिवलिंगको रूपमा पूजा गरिन्छ । शिव अधिकतर चित्रहरूमा योगीको रूपमा देखिन्छन् र उनको पूजा लिंगको रूपमा गरिन्छ । भगवान शिवलाई संहारको देवता भनिन्छ । भगवान शिव सौम्य आकृति एवम् रौद्ररूप दुवैका लागि विख्यात छन् । अन्य देवहरू भन्दा शिवलाई भिन्न मानिएको छ ।

शिव श्मशान वा कायान्तमा बस्दछन्, उनी पर्खिरहन्छन् । काया अर्थात् 'देह' वा 'शरीर' र अन्त अर्थात् 'अन्त्य हुनु ।' कायान्त अर्थात्, जहाँ 'शरीर अन्त्य हुन्छ, जीवन अन्त्य हुने होइन ।' अतः देहान्त भनिन्छ, जीवान्त होइन । देहको अन्त्य हुन्छ, जीवनको होइन । तपाईंले यस धर्तीबाट जे-जति जम्मा गर्नुभएको छ, ती सबै तपाईंले यहीँ छोडेर जानुपर्छ । यदि तपाईंले यसरी जीवन बाँच्नुभएको छ कि तपाईंले आफूलाई केवल शरीरको रूपमा जान्नुभएको छ भने, तब जुन क्षण तपाईं शरीर छोड्नुहुन्छ, त्यो तपाईंको जीवनमा अत्यन्तै तीव्रताले भरिएको क्षण हुनेछ । यदि तपाईंले आफ्नो शरीरभन्दा पर केही जान्नुभएको छ भने, शरीर छोड्नु कुनै ठूलो कुरा हुँदैन ।

तपाई शिवको नजिक गइरहनु भएको छ । जसमा आफू को हुँ र के हुँ भन्ने कुराको बोध भएको हुन्छ, उसका लागि कायान्त ठूलो क्षण हुँदैन । तर, जो-जसले शरीरको रूपमा मात्रै जीवन बाँचेका हुन्छन् । जब ती सबैथोक छोड्नुपर्छ, जसलाई तपाईंले आफू भनेर जान्नुभएको छ । त्यो क्षण निकै तीव्रताले भरिनेछ । शिवले श्मशानलाई आफ्नो निवास बनाएका छन् । 'श्म' अर्थात् शव वा लास अनि 'शान' अर्थात् शयन वा बस्ने ठाउँ । जहाँ शव हुन्छ, त्यहीँ शिव हुन्छन् । किनकि, उनले यो बुझेका छन् जीवित मानिसहरूसँग काम गर्नु भनेको समय बर्बाद गर्नु हो ।

संस्कृत आर्य साहित्यको पवित्र शब्दावलीमा मृत्यु केवल श्वासको थोपिएको पर्यायवाची मात्र होइन यो एक देवता हुन् । जो आफैं रुन्छन्, एक दार्शनिक हुन् जो सिकाउँछन् र एउटा देउराली हुन् जहाँबाट हरेक आत्माले बाटो काट्नैपर्छ । प्रोटो इन्डो इरानी मार्त्युबाट उत्पन्न, आदिम मूल 'मर्नु' सँग जोडिएको यस शब्दको स्मृतिमा ल्याटिनको मोर्स अडिएका छन् । तैपनि संस्कृत वाङ्मयमा यसले अरू आध्यात्मिक चेतना बोकेको छ । ऋग्वेदमा मृत्यु राक्षस होइनन् । एक सजग उपस्थिति हुन्, जसलाई विनयपूर्वक सम्बोधन गरिन्छ ।

'हे मृत्यु, अर्कै बाटो हिँड, जुन देवताको मार्ग होइन, तिम्रो आफ्नै छुट्टै मार्ग होस्... हाम्रा सन्तान र पुस्तालाई क्षति नपुर्‍याऊ ।'

यहाँ मृत्युसँग संवाद छ, सम्झौता छ । जुन पाश्चात्य साहित्यको अन्धो कात्नेवालासित कतै मेल खाँदैन ।

महाभारतले यस विरोधाभासलाई अझ गहिरो बनाउँछ । आदिपर्वमा मृत्यु पुरुष देवता हुन् । मृत्युदेव, विकृति र अधर्मबाट उत्पन्न, ब्रह्मचारी, सन्तानहीन । जसले सबैलाई नाश गर्छ, उसले जीवन कसरी दिन सक्छ ? तर द्रोणपर्व र शान्तिपर्वमा मृत्यु देवी हुन् । जो ब्रह्माकै शरीरबाट रुँदै जन्मिएकी हुन् । जब सृष्टिकर्ता उनलाई संसार नाश गर्न आदेश दिन्छन्, उनी हर्षले होइन, करुण स्वरले रोएर विरोध गर्छिन् । यो दायित्वले प्राणीमात्रलाई पीडा मात्र दिनेछ । ब्रह्मा, दयापूर्वक, उनलाई सम्झाउँछन् कि उनी त केवल निमित्त मात्र हुन्; रोग र काल नै साँचो कार्यकर्ता हुन्, उनका हात पापले रंगिने छैनन् । यी हुन् ती देवी जसले आफ्नो पद कहिल्यै चाहिनन्, जसले संसारको सन्तुलनका लागि मात्र हँसिया उठाइन् । सम्भवतः विश्वसाहित्यमा करुणाको यति मार्मिक चित्रण विरलै पाइन्छ ।

तर मृत्युको दार्शनिक गरिमा कठोपनिषद्मा चरम शिखरमा पुग्छ, जहाँ मृत्यु स्वयं गुरु बन्छन् । बालक नचिकेता मृत्युको आश्रममा प्रवेश गर्छन्, तीन रातसम्म भोकै, प्यासै, स्वागतविहीन पर्खिरहन्छन् । जब मृत्युका स्वामी फर्केर आउँछन्, उनी आफ्नो असावधानीमा लज्जित हुन्छन् र प्रायश्चित्तस्वरूप तीन वरदान दिन्छन् । तेस्रो वरदानमा नचिकेताले त्यो प्रश्न सोध्छन् जुन मानवताको प्रारम्भदेखि असमाधेय छ ।

'यो संशय छ, जब मानिस मर्छ कोही भन्छन्, ऊ छ; कोही भन्छन्, ऊ छैन । यो म तिमीबाट सिक्न चाहन्छु ।' मृत्यु हच्किन्छन् । यो रहस्य त देवताहरूले समेत ईर्ष्या गर्ने गोप्य विद्या हो । तर उनी ढल्कन्छन् र आफ्नो शिक्षामा प्रकट गर्छन् कि आत्मा अमर छ, जो कहिल्यै मारिँदैन; ऊ रथ होइन, रथी हो; शरीर होइन, साक्षी हो । यस उपनिषद्का अनुसार मृत्यु जीवनको अन्त्य होइन, जीवनको उद्घाटन हो ।

पुराणहरूमा मृत्यु ब्रह्माण्डीय वंशावलीको अभिन्न अङ्ग हुन् । विष्णुपुराणमा मृत्यु भय (डर) र माया (छल) का पुत्र हुन्, र आफै व्याधि (रोग), जरा (बुढ्यौली), शोक (दुःख), र क्रोध (रिस) का पिता हुन् । यो त्यो वंश हो जसले संसारको सम्पूर्ण वेदनालाई निरन्तरता दिन्छ । तर यी मृत्यु नै अर्को द्वापर युगमा व्यास पनि हुन्, वेदका संयोजक, र सुनीथाका पिता, जसको पुत्र वेनले पृथ्वीमा विनाश ल्यायो । उनी नरकका प्रपितामह पनि हुन् र शास्त्रका रक्षक पनि; राजवंशको अन्त्य पनि र मोक्षको मूल पनि । मत्स्यपुराणमा मृत्यु मातृका शक्ति हुन्, अन्धकासुरको रगत पिउन सृष्टि गरिएकी एक उग्र देवी, जो रणक्षेत्रमा मात्र तृप्त हुन्छिन् । श्रीमद्भागवतमा भगवान्का विषयहरू मृत्यु-पाश-विशातनीम् हुन् । जसले जन्म-मृत्युको सिक्री नै काटिदिन्छ । यसरी मृत्यु आफैं त्यो सिक्री पनि हुन् र त्यसलाई काट्ने असि पनि । नक्षत्रहरूमा समेत मृत्युको छाया परेको छ । होराशास्त्र र बौद्ध ज्योतिषमा मृत्यु एक क्रूर ताराको नाम हो, जो विपत्ति र अनिष्टको सूचक हो । यो अनित्यताको स्वर्गीय हस्ताक्षर हो, जो अग्निमा कोरिएको छ । पालि त्रिपिटकमा उनी मच्चु राजा हुन् । मृत्युका राजा, जसले सबै प्राणीलाई पछ्याउँछन्, तर जसको अधिकार ती मानिसहरूले उल्लङ्घन गर्छन् जसले यथार्थलाई यथार्थरूपमा देख्न सक्छन् ।

यस विशाल, विरोधाभासपूर्ण साक्ष्यबाट के उजागर हुन्छ भने, मृत्युको यो दृश्य एकात्मक छैन, सप्तरङ्गी छ । मृत्यु पुरुष पनि हुन्, नारी पनि; क्रूर पनि, करुणामय पनि; दण्डदाता पनि, शिक्षक पनि; वंशको आकस्मिक उपज पनि, ईश्वरको जानीबुझी सृष्टि पनि । उनी त्यो माझी हुन् जसलाई कुनै सिक्काले पार गर्न सक्दैन । तर उनी त्यो दार्शनिक पनि हुन् जसले अन्तिम प्रश्नको सामना गर्दा मुख फर्काउँदैनन्, उत्तर दिन्छन् । भारतीय उपमहाद्वीपको साहित्यमा मृत्यु कहिल्यै केवल अन्त्य होइन । उनी जीवितहरूका लागि राखिएको ठूलो दर्पण हुन् र उनको चिल्लो अन्धकारमा हामी आफ्नो मेटिन देख्दैनौं, आफ्नो आकृति देख्छौं ।

रेडियोमा अन्तरवार्ता दिँदाको अनुभव

आशिक यादव

एक दिन दिउँसो १२ बजेको समयमा गुरुआमा एक्कासी आउनु भयो अनि गुरुआमाले भन्नु भयो रेडियोमा अन्तरवार्ता दिन तिमी र करिश्मा जाउ है। सुरुमा खुसी लाग्यो, तर त्यससँग डर पनि लाग्यो। 'म बोल्दा अड्किएँ भने ? आवाज राम्रो नआए के होला ?' जस्ता हलचल मनमा हुन थाल्यो। अनि गुरुआमाले भन्नुभयो हाम्रो स्थानीय एफएम (रेडियो निकास) मा जाने कुरा गुरुआमाले बताउनुभयो। गुरुआमाले भन्नुभयो खासै आत्तिनु पर्दैन तिमीहरुले जानिराखेकै विषयमा बोल्ने हो। त्यहाँ गएर बोलेपछि आफूमा आत्मविश्वास नि बढ्छ। बोल्ने बानीको अभ्यास पनि हुन्छ भनेर हामीलाई उत्साह जगाइदिनुभयो अनि मैले पनि आँट गरेर गए।

म र मेरो साथी कुराकानी गर्दै रेडियोमा के बोल्ने, कसो बोल्ने भनेर बाटोमा कुराकानी गर्दै गएँ। मेरो साथीले त मलाई त केही बोल्न आउँदैन रेडियोमा के बोल्ने होला त्यहाँ गएर भनिन र हामी त्यहाँ पुगेपछि हामीलाई दुईवटा रेडियो देखियो र हामी त्यहाँ लेखिएको पोष्टर पढेर हामी रेडियो निकासमा पुग्यौं। रेडियो निकास सबैभन्दा टप फ्लोरमा थियो अनि रेडियो स्टेशन पुगेपछि त्यहाँको वातावरण निकै फरक र रोचक लाग्यो। त्यहाँ धेरै पुरस्कारहरु प्राप्त गरेर पनि (रेडियो निकासले) राखेको थियो। सानो तर व्यवस्थित स्टुडियो, माइक्रोफोन, हेडफोन र साउण्ड मिक्सर देख्दा कौतूहल जाग्यो।

कार्यक्रम संचालकले मुस्कुराउँदै स्वागत गर्नुभयो। अनि हाम्रो परिचय लिनुभयो र उहाँले आफ्ने परिचय दिँदै सोध्नु भयो, 'तिमी कति कक्षामा पढ्छौं ?' भनेर मलाई सोध्नुभयो अनि मैले पनि भने म कक्षा ९ मा पढ्छु। त्यसपछि उहाँले मेरो परिवार र पढाईको बारेमा सोध्नुभयो। पहिला भन्नुभयो तिम्रो बाबाले के काम गर्नुहुन्छ र भाइ-बहिनी कुन स्कुलमा पढ्छन् भनेर मलाई प्रश्न सोध्नुभयो अनि मैले पनि अलि आँट गरेर भने मेरो बाबाले फर्निचरको काम गर्नुहुन्छ र मेरो भाई, बहिनी म पढेकै विद्यालयमा पढछन्। उहाँले मलाई सोध्नुभयो तिमी भविष्यमा गएर के बन्ने विचार गरेको छौं र तिमीलाई कुन खेलमा रोमाञ्चक लाग्छ। अनि मैले पनि नआत्ती साहस गरेर भने मलाई भविष्यमा शिक्षक बन्न मन पर्छ अनि सबैलाई शिक्षा दिन र शिक्षित बनाउने मेरो लक्ष्य हो।

हाम्रो पिडी अझ मजबुत होस् भन्ने मेरो चाहना छ। मलाई सबभन्दा मनपर्ने खेल रिले दौड हो। मलाई ट्र्याकमा दौडिन धेरै रमाइलो लाग्छ। अनि मलाई अन्तिम प्रश्न सोध्नुभयो तिमीले पढाईलाई कति समय दिने गरेको छौं भनेर मलाई प्रश्न सोध्नुभयो अनि मैले प्रश्नको जवाफ दिएँ म बिहान ६:०० बजे उठेर कोचिङ जान्छु अनि बेलुका ४:०० बजेपछि फेरि दुई पिरियड कोचिङ पढ्छु अनि फेरि ५:५० मा हाम्रो कोचिङ छुट्टी हुन्छ अनि म घर ७:०० बजेसम्म आइपुग्छु अनि केही समय म माइन्ड फ्रेस गर्न छतमा गएर बस्छु अनि आधि घण्टा पछि आएर आफ्नो गृहकार्यहरु गर्न थाल्छु। अनि रातीको कहिले १०:०० बजे त कहिले ११:०० बजे सुत्ने गर्छु। आफ्ना अनुभव र विचार सपना व्यक्त गर्दा मन खुल्दै गयो। संचालकको प्रोत्साहन र सकारात्मक प्रतिक्रिया पाउँदै जाँदा आत्मविश्वास पनि बढ्यो। केही ठाउँमा शब्द खोज्न समय लागेपनि सम्हाँलेर अघि बढेँ।

यस अनुभवले मलाई धेरै कुरा सिकायो, तयारीको महत्व स्पष्ट र सुस्पष्ट बोल्ने अभ्यास र डरलाई अवसरमा रुपान्तरण गर्ने साहस। आज पनि कुनै कार्यक्रममा बोल्नुपर्दा त्यो पहिलो अन्तरवार्ताको सम्झनाले प्रेरित गर्छ। निश्कर्षमा: पहिलो पटक रेडियोमा अन्तरवार्ता दिनु मेरो जीवनको महत्वपूर्ण मोड बन्यो। यसले मेरो व्यक्तित्व विकासमा सकारात्मक प्रभाव पाऱ्यो र भविष्यमा अझ सदैव उज्यालो बनेर रहनेछ।

कक्षा-९, ज्ञानदा माध्यमिक विद्यालय, हेटौंडा-१०

वार्षिक परीक्षामा अभिभावकले आफ्ना बालबालिकालाई के-कस्तो सहयोग गर्नुपर्छ ?

ज्ञानुका थापा

(शिक्षकको सुझाव)

सफलता अंकमा होइन, प्रयासमा नापिन्छ। विद्यालयमा वार्षिक परीक्षा नजिकिँदै जाँदा विद्यार्थीहरूमा उत्साह, जिज्ञासा र कहिलेकाहीँ डर तथा तनाव पनि देखिनु स्वाभाविक हो। परीक्षा केवल अंक ल्याउने प्रतिस्पर्धा मात्र होइन, वर्षभरि सिकेका ज्ञान, सीप र व्यवहारको मूल्याङ्कन गर्ने एउटा महत्वपूर्ण चरण हो। यस्तो संवेदनशील समयमा अभिभावकको भूमिका अत्यन्तै महत्वपूर्ण हुन्छ। घरको वातावरण, अभिभावकको व्यवहार, बोल्ने शैली र अपेक्षाले बच्चाको आत्मविश्वासमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्छ।

सबैभन्दा पहिले, अभिभावकले घरमा सकारात्मक र शान्त वातावरण सिर्जना गर्नुपर्छ। सधैँ 'कति पढ्यौ ?' भनेर दबाव दिनेभन्दा 'के बुझ्न गाह्रो भयो ?' भनेर सोध्दा बच्चाले सहज महसुस गर्छ। अनावश्यक तुलना-छिमेकीको बच्चा, आफन्तको छोरा-छोरी वा दाजु-दिदीसँग–गर्दा बालबालिकामा हीनताबोध पैदा हुन सक्छ। त्यसको सट्टा आफ्नै अघिल्लो उपलब्धिसँग तुलना गर्न सिकाउनु राम्रो हुन्छ।

दोस्रो, व्यवस्थित अध्ययन तालिका बनाउन सहयोग गर्नु आवश्यक छ। बच्चाको क्षमता, रुचि र विषयको कठिनाइलाई ध्यानमा राखेर सन्तुलित समयतालिका तयार पार्न सकिन्छ। लामो समय निरन्तर पढ्नुभन्दा ३०-४५ मिनेट अध्ययन र छोटो विश्रामको अभ्यास प्रभावकारी हुन्छ। यसले दिमागलाई ताजा राख्न मद्दत गर्छ।

तेस्रो, स्वास्थ्यमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ। परीक्षा नजिकिँदा कतिपय बालबालिका रातभर जाग्राम बस्ने प्रयास गर्छन्, जुन दीर्घकालीन रूपमा हानिकारक हुन सक्छ। पर्याप्त निद्रा, सन्तुलित आहार, फलफूल, हरियो सागसब्जी र प्रशस्त पानीले शारीरिक तथा मानसिक स्फूर्ति दिन्छ। स्वस्थ शरीरले नै स्वस्थ सोच र स्मरणशक्ति विकास गर्छ।

चौथो, भावनात्मक साथ सबैभन्दा ठूलो सहयोग हो। कतिपय बालबालिकाले परीक्षाको डर खुलस्त रूपमा व्यक्त गर्न सक्दैनन्। उनीहरूको अनुहार, व्यवहार र बोलाइबाट पनि धेरै कुरा बुझ्न सकिन्छ। अभिभावकले समय निकालेर बच्चासँग खुलेर कुरा गर्नुपर्छ, परीक्षा जीवनको अन्तिम लक्ष्य होइन, असफलता पनि सिकाइको एउटा हिस्सा हो भन्ने सन्देश दिनुपर्छ।

पाँचौं, विद्यालयसँग नियमित समन्वय राख्नु पनि उत्तिकै जरुरी छ। शिक्षकसँग परामर्श गरेर बच्चाको प्रगति, कमजोरी र सुधारका उपायबारे जानकारी लिन सकिन्छ। घर र विद्यालयबीचको सहकार्यले विद्यार्थीलाई थप मजबुत बनाउँछ।

छैठौं, परिणामभन्दा प्रयासलाई प्राथमिकता दिनु बुद्धिमानी हुन्छ। उच्च अंकले मात्र सफलताको परिभाषा तय गर्दैन। इमानदार प्रयास, निरन्तर अभ्यास र सिक्ने इच्छा नै दीर्घकालीन सफलताको आधार हुन्। बच्चाले मिहिनेत गरेको छ भने त्यसको प्रशंसा गर्न कन्जुस्याइँ गर्नु हुँदैन।

समग्रमा भन्नुपर्दा:

१. सकारात्मक र शान्त वातावरण बनाउने।

२. दबाव होइन, प्रोत्साहन दिने।

३. नियमित अध्ययन तालिका बनाउन सहयोग गर्ने।

४. गाह्रो विषयमा साथ दिने।

५. पर्याप्त आराम र निद्रामा ध्यान दिने।

६. सन्तुलित र पोषणयुक्त आहार उपलब्ध गराउने।

७. भावनात्मक समर्थन प्रदान गर्ने।

८. मोबाइल र टेलिभिजनको प्रयोग नियन्त्रण गर्ने।

९. अभ्यास र पुनरावृत्तिमा जोड दिने।

१०. नतिजाभन्दा प्रयासलाई महत्व दिने।

११. विद्यालय/शिक्षकसँग नियमित सम्पर्क राख्ने।

१२. आत्मविश्वास र सकारात्मक सोच विकास गराउने।

अन्ततः वार्षिक परीक्षा बालबालिकाको यात्राको एउटा सानो मोड मात्र हो। अभिभावकले दिएको माया, विश्वास र प्रेरणाले उनीहरूको भविष्यको दिशा निर्धारण गर्न सक्छ। जब बच्चाले आफू एक्लो छैन, आफ्ना अभिभावक सधैँ साथमा छन् भन्ने अनुभूति गर्छ, तब उसले हरेक चुनौती आत्मविश्वासका साथ सामना गर्न सक्छ। परीक्षा सफलताको अन्तिम गन्तव्य होइन, सिकाइ र आत्मविकासको निरन्तर यात्रा हो र यस यात्रामा अभिभावक नै सच्चा सहयात्री हुन्।

शिक्षक, जेनिथ इन्टरनेशनल स्कूल, हेटौंडा-५

अभिषेक

कृतिका हुमागाई

अभिषेक, तिम्रो नाम उच्चारण गर्दा
ओठमा मुस्कान आफैं फुल्छ,
मनको आकाशमा आशाका बादल
हलुका हावासँगै बग्न थाल्छन्।

तिमी भेटिनु भन्दा अघि
दिनहरू साधारण थिए,
तर तिमी आएपछि
हरेक पल अर्थपूर्ण बन्यो।

तिम्रो बोलीमा न्यानोपन छ,
तिम्रो आँखामा विश्वास,
तिम्रो मौनतामा पनि
माया बोलेको महसुस हुन्छ।

जब थाकेर बस्छु म,
तिम्रो सम्झनाले
फेरि उठ्ने हिम्मत दिन्छ,
जसरी घामले
बिहानलाई उज्यालो बनाउँछ।

अभिषेक,
तिमी केवल नाम होइनौ,
तिमी त त्यो अनुभूति हौ
जसले मनलाई
शान्त र सुरक्षित बनाउँछ।

समयले कति परीक्षा लिओस्,
बाटो जतिसुकै लामो होस्,
यदि साथ तिम्रो छ भने
हरेक गन्तव्य सुन्दर लाग्छ।

आज मात्र होइन,
भोलि र भोलिपछिका
दिनमा पनि
मेरो कविताको हरेक पंक्तिमा
तिमी नै रहनेछौ।

कक्षा-११ (शिक्षाशास्त्र संकाय), सिद्धार्थ मावि, हेटौंडा-२

डाक्टर बन्ने सपना

सुमन राय

गरिबीको झुपडीमा जन्मिएको मौसमी,
जहाँ बिहान भोकसँगै आँखा खुल्थ्यो,
आमाको पसिनामा उसको भविष्य लेखिन्थ्यो,
बाबुको थाकेको हातले सपना थाम्थ्यो।

फाटेका किताब,
च्यातिएका कापी,
तर सपनामा थियो सेतो कोट,
रातभर बत्ती निभे पनि,
मौसमीको आँखामा उज्यालो कहिल्यै निभेन।

साथीहरू खेल्दै हाँस्थे आँगनमा,
मौसमी भने पढ्थ्यो भुइँमा बसेर,
गरिबीले थिच्दा-थिच्दै पनि,
मौसमीको मन झुक्न सकेन कहिल्यै।

आमाले भनेकी थिइन्,
छोरी, हामीसँग धन छैन,
तर तिमीमा विश्वास छ,
त्यही विश्वास नै मेरो शक्ति बन्यो।

कहिले आँसु झर्थे किताबमाथि,
कहिले भोकले हात काँप्थे,
तर मौसमीले हार मानिन,
किनकि सपना सानो थिएन।

डाक्टर बन्ने सपना बोकेर,
मौसमी गरिबीलाई चुनौती दियो,
आज होइन भने भोलि सही,
म आफ्नै भाग्य लेख्नेछु।

एकदिन त्यही म,
सेतो कोट लगाएर उभिनेछु,
गर्वले आमाबाबुको आँसु पुछ्दै भन्ने छु,
म डाक्टर बनेँ।

कक्षा-११ (विज्ञान संकाय), मकवानपुर बहुमुखी क्याम्पस, हेटौंडा-२

पढौँ पढौँ साथी हो

सुमिरन वाईबा

पढौँ पढौँ हामी सबै
ज्ञान बढ्छ दिन दिनै
पढेर लेखेर ठूलो बनौँ
असल सक्षम मान्छे बनौँ ॥

गुरु हाम्रो मार्गदर्शक
किताब हाम्रो साथी
पढौँ पढौँ साथी हो
अहिले अल्छी नमानी ॥

समयले पर्खंदैन
बितेको समय फर्कंदैन
पढौँ पढौँ साथी हो
भोलि सफल हुनु छ ॥

कक्षा-५, रेडरोज इङलिस बोर्डिङ स्कूल, हेटौंडा-१६

मेरो देश नेपाल

मैले आँखा खोलेदेखि हिमाल देख्न पाएँ
मैले अक्षर चिनेदेखि नेपाल लेख्न पाएँ ॥

हिउँचुलीमा घामको पहिलो किरण खसेपछि
सिङ्गो धर्ती जगमग बन्छ हिमाल हाँसेपछि ॥

मेचीदेखि कालीसम्म सबै सबै सेरोफेरो
चुला बेग्लै भएपनि एउटै घर मेरो ॥

पवित्रा पोखरेल

हिमाल पहाड, तराई, मधेस जहाँ रहे पनि
एउटै देशका सन्तान हामी जोजो भएपनि ॥

आँखाभरि राजधानीभरि नेपालको छायाँ
आफ्नो भन्दा बढी लाग्छ मलाई देशको माया ॥

प्रकृतिको म छाती सुन्दरताको खानी
यही देशका सन्तान हामी कति भाग्यमानी ॥

कक्षा-९, बालज्योति मावि, हेटौंडा-५

बालबालिकालाई मैत्रीपूर्ण वातावरणमा पढ्न, लेख्न सिकाउन अभिभावक जिम्मेवार बनौं।

नयाँ रेस्टुरेन्ट खोल्दै हुनुहुन्छ ? यो सुनौलो अवसर नछुटाउनुहोस् !

✔ चलिरहेको रेस्टुरेन्टका सम्पूर्ण सामानहरू अत्यन्तै सस्तो मूल्यमा बिक्रीमा उपलब्ध छन्।

✔ भान्सा सामग्री, फर्निचर तथा रेस्टुरेन्ट सञ्चालनका लागि आवश्यक सबै सामानहरू एकै ठाउँमा।

✔ नयाँ रेस्टुरेन्ट सुरु गर्ने वा अपग्रेड गर्नेहरूका लागि उत्तम मौका।

सम्पर्क: ९८५१०२४८६८

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

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

थप जानकारीको लागि HRL

हेटौंडा रिफरेन्स ल्यावरोटरी

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

बागमती प्रदेश प्रहरीद्वारा प्रगति विवरण सार्वजनिक

३८८ अपराध दर्ता र ५०१ जना पक्राउ

समाज संवाददाता

हेटौँडाः बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौँडाले माघ महिनाको मासिक प्रगति विवरण सार्वजनिक गर्दै अपराध नियन्त्रण र शान्ति सुरक्षाको अवस्थाबारे जानकारी दिएको छ। प्रहरीका अनुसार माघ महिनामा प्रदेशभर कुल ३ सय ८८ वटा अपराधका मुद्दा दर्ता भएका छन्, जसमा जघन्य तथा गम्भीर अपराधका २७१ वटा, आर्थिक अपराधका ६५ वटा, महिला, बालबालिका तथा ज्येष्ठ नागरिकसँग सम्बन्धित २१ वटा र अन्य ३१ वटा रहेका छन्। यस अवधिमा विभिन्न मुद्दाका २७५ जना प्रतिवादी र विभिन्न समयदेखि फरार रहँदै आएका २ सय २६ जना गरी कुल ५०१ जनालाई पक्राउ गरिएको छ।

लागूऔषध नियन्त्रणतर्फ प्रहरीले माघ महिनामा ठूलो सफलता हात पारेको बताइएको छ। प्रहरीले २२१ किलो २३७ ग्राम गाँजा, १२१ किलो ४६६ ग्राम चरेश, ४३ ग्राम ५५१ मिलिग्राम खैरो हिरोइन, ५ हजारभन्दा बढी ट्रामाडोल क्याप्सुल, ७४६ ट्याबलेट नाईट्रोजेपाम र विभिन्न लागूऔषध बरामद गरेको छ। लागूऔषध कारोबारमा संलग्न ८३ जनालाई पक्राउ गरी ५८ वटा मुद्दा दर्ता गरिएको छ। अवैध हातहतियारतर्फ प्रहरीले १ थान एसएलआर, ३ नाल सानो हतियार, २ नाल भरुवा बन्दुक र छर्राहरू बरामद गरेको जानकारी दिएको छ।

माघ महिनामा सवारी दुर्घटनाको अवस्था पनि चुनौतीपूर्ण देखिएको छ। १५७ वटा सवारी दुर्घटनामा परी ३६ जनाले ज्यान गुमाएका छन् भने २८० जना घाइते भएका छन्। ट्राफिक नियम उल्लंघन गर्ने ४ हजार ५२ वटा सवारी साधनलाई कारबाही गर्दा ५८ लाख ६९ हजार रुपैयाँ राजश्व संकलन भएको छ। यस्तै, भन्सार छली गरी ल्याइएका १ करोड ५० लाख ७० हजार ९ सय ७२ रुपैयाँ बराबरका सामान बरामद गरिएको छ भने प्राकृतिक सम्पदा दोहनमा संलग्न १०४ सवारी साधनलाई कारबाही गरी १७ लाख ७७ हजार २ सय ३५ रुपैयाँ राजश्व संकलन गरिएको छ।

सामाजिक समस्या र उजुरी व्यवस्थापनतर्फ माघ महिनामा १८५ जना हराएकोमा ११९ जना फेला परेका छन् भने ५६ जनाको खोजी कार्य जारी छ। घरेलु हिंसाका ८६ निवेदनमध्ये ४६ वटामा मिलापत्र गराइएको छ। प्रदेश प्रहरी कार्यालयमा सिधै प्राप्त ४५२ उजुरीमध्ये ३४९ वटा र जिल्ला प्रशासन कार्यालयमार्फत आएका ९३ मध्ये ५२ वटा उजुरी फछ्र्यौट भएका छन्। यसै अवधिमा आत्महत्याका ६४ वटा र आगलागीका १४ वटा घटना भएका छन्। प्रहरीले समुदायमा सचेतना फैलाउन लागूऔषध, ट्राफिक नियम र साइबर अपराधलगायतका विषयमा ६ सय ७२ वटा जनचेतनामूलक कार्यक्रमहरु समेत सञ्चालन गरेको विवरणमा उल्लेख छ।

बकैया कला साहित्य महोत्सव सुरु

बकैया कला, साहित्य महोत्सवमा कविता वाचन गर्दै एक विद्यार्थी।

समाज संवाददाता

हेटौँडा : बकैयामा क्रियाशील अग्रणी साहित्यिक संस्था झरना साहित्यिक परिवारको आयोजनामा बकैया कला साहित्य महोत्सव-२०८२ सुरु भएको छ। ३२३ औं साहित्य श्रृंखला एवम् ३३औं वार्षिकोत्सवको अवसरमा मंगलबारदेखि महोत्सव सुरु भएको हो।

झरना साहित्यिक परिवार मकवानपुरकी अध्यक्ष गायत्री रुपाखेतीको सभाध्यक्षता तथा बकैया गाउँपालिकाका उपाध्यक्ष भक्तबहादुर खत्रीको प्रमुख आतिथ्यमा महोत्सवको उद्घाटन समारोह भएको थियो। महोत्सव बकैया-४ स्थित महेन्द्र माध्यमिक विद्यालय (प्राविधिक शिक्षालय) मा हुँदैछ। बुधबार सम्म चल्ने दुई दिने कला सहित्य महोत्सवमा विभिन्न विधाका ११ जनालाई सम्मान गरिने आयोजकले जनाएको छ।

मंगलबार महोत्सव उद्घाटनको अवसरमा बकैया गाउँपालिकास्तरिय अन्तर विद्यालय चित्रकला र कविता प्रतियोगिता सम्पन्न भएको झरना साहित्यिक परिवार मकवानपुरका सचिव निलहरी ढुङ्गेलले जानकारी दिनुभयो। चित्रकला प्रतियोगितामा ४० जना र कविता प्रतियोगितामा १९ जना विद्यार्थीहरुले भाग लिएका थिए। आज बुधबार प्रतियोगिताको नतिजा सार्वजनिक गरिने र पुरस्कार वितरण गरिने सचिव ढुङ्गेलले बताउनुभयो। यसैगरी उक्त अवसरमा आयोजित सकारात्मक सोच अभिवृद्धि कार्यक्रममा मामाघर नेपालका सञ्चालक अर्पण पराजुलीले सहजीकरण गर्नु भएको थियो।

सचिव ढुङ्गेलका अनुसार महोत्सवको दोस्रो दिन आज बुधबार पुरस्कार समर्पण, पत्रिका विमोचन, विभिन्न जातजातिका नृत्य, बकैयाको काव्य महक, समकालीन गजल मुक्तक उत्सव, पालिका अध्यक्षलाई सात प्रश्न, समकालीन काव्य उत्सव, सम्मानित स्रष्टाको रचना वाचन तथा नवसर्जक रचना वाचनलगायतका कार्यक्रम गरिनेछ।

महेन्द्र माविको एसईई तयारी परीक्षाको नतिजा सार्वजनिक

समाज संवाददाता

हेटौँडाः पूर्वी मकवानपुरको बकैया गाउँपालिका-४, छतिवनमा रहेको महेन्द्र माध्यमिक विद्यालयले एसईई तयारी परीक्षाको नतिजा सार्वजनिक गरेको छ। सोमबार विद्यालयले एसईई तयारी परीक्षाको नतिजा प्रकाशनसँगै विश्लेषण गरेको विद्यालयका प्रधानाध्यापक खेमबहादुर विकले जानकारी दिनुभयो।

परीक्षामा सहभागी ७१ जना विद्यार्थीमध्ये १८ जना विद्यार्थीमात्रै उत्तीर्ण भएका छन्। परीक्षामा एक विषय लाग्ने १२ जना, दुई विषय लाग्ने १५ जना र बाँकी विद्यार्थी तीन वा तीनभन्दा बढी विषय लाग्ने रहेका छन्। दोस्रो त्रैमासिक परीक्षाको नतिजाका आधारमा केही मात्रामा मात्रै नतिजा सुधार भएको उहाँको भनाइ छ। त्रैमासिक परीक्षामा १४ जना विद्यार्थी उत्तीर्ण भएका थिए।

गत पुसबाटै बन्द प्रशिक्षणमा विद्यार्थीहरूलाई राखेर पठनपाठन गराउँदै आए पनि नतिजामा सुधार गर्न अझै समय लाग्ने प्रधानाध्यापक विकको भनाइ छ। आगामी दिनमा नतिजा सुधार गर्नका लागि विद्यार्थीलाई अभ्यास बढी गराउने, कक्षा परीक्षामा सहभागी गराउने, कमजोर विद्यार्थीको ग्रुप विभाजन गर्ने, पठनपाठनमा सक्रियता बढाउनेलगायतका कार्यहरू सञ्चालन गर्ने उहाँले बताउनुभयो। एक महिनाकै अवधि भए पनि नतिजा सुधार गर्ने उहाँको भनाइ छ।

७१ जना विद्यार्थी अध्ययनरत रहे पनि ५६ जना विद्यार्थीमात्रै बन्द प्रशिक्षणमा बस्दै आएका छन्। बाँकी विद्यार्थी कोही स्वास्थ्य समस्याका कारण र कोही घर नजिक रहेका कारण बिहान ६ बजेदेखि बेलुका ६ बजेसम्म मात्रै विद्यालयमा बसेर अध्ययन गर्दै आएका छन्।

विद्यालयले अभिभावकको सक्रियतामा बन्द प्रशिक्षणमा राखेर पठनपाठन गर्दै आइरहेको छ। विद्यालयमा पालिकाबाट बन्द प्रशिक्षण सहयोग नरहेको उहाँ बताउनुहुन्छ। विद्यालयलाई पालिकाले नमुना विकास कार्यक्रम अन्तर्गत प्रदान गरेको बजेटबाट केही बजेट बन्द प्रशिक्षणको लागि छुट्याएको छ।

बढीजसो विद्यार्थीहरू गणित र विज्ञान विषयमा कमजोर रहेको उहाँको भनाइ छ। नतिजामा पनि विद्यार्थीहरूलाई गणित र विज्ञान विषय नै बढी लागेको छ। २०८१ सालको एसईई परीक्षामा ६५ जना विद्यार्थीले परीक्षा दिए पनि २४ जना विद्यार्थीमात्रै ग्रेडेड भएका थिए। गत वर्षको तुलनामा यस वर्ष नतिजा सुधार गर्ने योजना रहेको उहाँले बताउनुभयो।

विद्यालयमा यस वर्ष कक्षा ८ मा ५७ जना विद्यार्थीहरू अध्ययनरत रहेका छन्। विद्यालयले ८ कक्षाका विद्यार्थीहरुलाई गणित, विज्ञान र अंग्रेजी विषयको अतिरिक्त कक्षाहरू सञ्चालन गर्दै आएको छ। ८ कक्षाको परीक्षा पालिकाले निर्णय गरेपश्चात चैतको पहिलो हप्ताबाट सुरु हुनसक्ने उहाँको भनाइ छ।

मकवानपुरका कवि निखिललाई राष्ट्रिय कलाश्री पुरस्कार

समाज संवाददाता

हेटौँडाः नेपाली कलासाहित्य डटकम प्रतिष्ठानले नेपाली भाषा-साहित्य, नाटक, ललितकला तथा सङ्गीत साधनामा योगदान पुऱ्याएका विभिन्न क्षेत्रका ६ जना स्रष्टालाई राष्ट्रिय कलाश्री सम्मान तथा पुरस्कार २०८२ अर्पण गरेको छ। सोमबार काठमाडौंस्थित पर्यटन बोर्डको सभाहलमा आयोजित विशेष समारोहमा प्रतिष्ठानका अध्यक्ष मोमिला जोशीको सभाध्यक्षता तथा कलाकार किरण मानन्धरको प्रमुख आतिथ्यमा सम्मान तथा पुरस्कार प्रदान गरिएको हो।

समारोहमा मकवानपुरे कवि निमेष निखिललाई ७५ हजार रुपैयाँ नगदसहित 'स-सिद्धि राष्ट्रिय कलाश्री युवा पुरस्कार' बाट सम्मान गरिएको छ। नेपाली नाटक तथा गीत लेखनको क्षेत्रमा विशिष्ट योगदान पुऱ्याउनुभएका सेवानिवृत्त प्राध्यापक मनबहादुर मुखियालाई 'अमूल्य कलाश्री सम्मान २०८२' प्रदान गरिएको थियो।

त्यस्तै, निबन्ध, कविता तथा गोरखापत्र र मधुपर्कलगायत विभिन्न पत्रपत्रिकाको सम्पादनमार्फत साहित्य क्षेत्रमा योगदान पुऱ्याउनुभएका स्रष्टा श्रीओम श्रेष्ठ 'रोदन'लाई एक लाख रुपैयाँ नगदसहित 'राष्ट्रिय कलाश्री पुरस्कार २०८२' प्रदान गरिएको हो।

यसैगरी चित्रकार एससी सुमनलाई ६० हजार रुपैयाँ नगदसहित 'थिरछाया राष्ट्रिय कलाश्री पुरस्कार', साहित्यिक पत्रकार तथा लेखक राजेश खनाललाई ५० हजार रुपैयाँ नगदसहित 'बद्री राष्ट्रिय कलाश्री पत्रकारिता पुरस्कार' तथा लोकगायिका एवम् सङ्गीत अनुसन्धानकर्ता झुमा लिम्बूलाई ५० हजार रुपैयाँ नगदसहित 'पद्मनेत्र राष्ट्रिय कलाश्री सङ्गीत पुरस्कार' प्रदान गरिएको थियो।

प्रतिष्ठानका उपाध्यक्ष कवि राजेश्वर कार्कीले स्वागत मन्तव्य दिनुभएको कार्यक्रममा समालोचक महेश पौड्यालले सम्मानित स्रष्टाहरूको परिचय प्रस्तुत गर्नुभएको थियो। कार्यक्रम सञ्चालन मणि लोहनीले गर्नुभएको थियो।

राष्ट्रपति रनिङशिल्डको उपाधि भवानी माविले जित्यो

समाज संवाददाता

हेटौँडाः कैलाश गाउँपालिकास्तरीय राष्ट्रपति रनिङशिल्डको उपाधि कैलाश-३ को भवानी माध्यमिक विद्यालयले जितेको छ। सोमबार सम्पन्न भएको प्रतियोगितामा भवानी माध्यमिक विद्यालयले ८ स्वर्ण, ६ कास्य र ३ र जतसहित उपाधि उचालेको हो।

लगातार तेस्रो पटक प्रतियोगिता विजेता बनेसँगै भवानी माविले रनिङशिल्ड जितेको छ। प्रतियोगितामा ५/५ वटा स्वर्ण, कास्य र रजत प्राप्त गरेको कैलाश-१० स्थित रत्नज्योति माध्यमिक विद्यालय द्वितीय र ४ स्वर्ण, ४ कास्य र ५ रजत प्राप्त गरेका कैलाश-९ स्थित कालिका माध्यमिक विद्यालय तृतीय भएको हो।

प्रतियोगिता भवानी माविको खेल मैदानमा भएको थियो। प्रतियोगितामा छात्र र छात्रा भलिबल, तेक्वान्दो र एथ्लेटिक्स विधाका खेलहरु भएको गाउँपालिकाका शिक्षा अधिकृत समिर जोशीले जानकारी दिनुभयो। प्रतियोगिताका विजेताहरुले फागुन ११ गतेदेखि हुने मकवानपुर जिल्लास्तरीय राष्ट्रपति रनिङशिल्ड प्रतियोगितामा सहभागिता हुन पाउनेछन्। भवानी माविका विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष नवराज ओझाको सभाध्यक्षता तथा गाउँपालिका अध्यक्ष लोकबहादुर मुक्तानको प्रमुख आतिथ्यमा पुरस्कार वितरण समारोह भएको थियो।

आज ग्याल्पो ल्होसार

समाज संवाददाता

हेटौँडा : प्रत्येक वर्ष फागुन शुक्ल प्रतिपदाका दिन शेर्पा समुदायले मनाउने साँस्कृतिक पर्व ग्याल्पो ल्होसार विविध कार्यक्रम आयोजना गरी आज मनाइँदै छ। नयाँ वर्षका रूपमा शेर्पा समुदायले आज २१५३ औँ ग्याल्पो ल्होसार मनाउन लागेका हुन्। मुसा, गाई, बाघ, खरायो, ड्रागन (मेघ), सर्प, घोडा, भेडा, बाँदर, चरा, कुकुर र बराह गरी १२ वर्गमा ग्याल्पो ल्होसारलाई विभाजन गरिएको छ।

ग्याल्पो ल्होसार फागुन शुक्ल प्रतिपदादेखि पूर्णिमासम्म विविध कार्यक्रम आयोजना गरी भव्य रूपमा मनाइन्छ। ग्याल्पो ल्होसार भोटका नवौँ राजा उदे गुङ्ग्यालका पालादेखि वसन्त पर्वका नामले मनाउन सुरू गरिएको हो। समय क्रममा ग्याल्पो ल्होसार नामकरण भएको अनुसन्धाता टीका शेर्पाले बताए। यो ल्होसारलाई कसैले ग्याल्पो र कसैले ग्याल्बो उच्चारण गर्ने गरेका छन्। विगतमा हिमाली क्षेत्रका १२ जिल्लामा मनाइने ग्याल्पो ल्होसार हाल २२ जिल्लामा मनाइन्छ। शेर्पा जातिको बसाइँसराइसँगै यो पर्व मनाउने जिल्ला बढेको हो। पुस १५ मा गुरूङ समुदायले तमु र माघ शुक्ल प्रतिपदाका दिन तामाङ समुदायले पनि सोनाम ल्होसारका नाममा यो पर्व मनाइसकेका छन्।

निर्वाचनको समयमा सामाजिक सञ्जाल प्रयोग गर्दा ध्यान दिऔं।

- गलत भ्रामक वा द्वेषपूर्ण सूचना प्रवाह गर्न वा गराउन हुँदैन।
- कृत्रिम बौद्धिकता (आर्टिफिसियल इन्टिलिजेन्स–एआई) को प्रयोग गरी वा नगरी निर्वाचनलाई प्रभाव पार्ने उद्देश्यले होच्याउँन, दुष्प्रचार गर्न, द्वेषपूर्ण भाषण (हेट स्पिच) जस्ता भ्रामक टिकाटिप्पणी गर्न वा गराउन हुँदैन।
- निर्वाचनलाई प्रतिकूल प्रभाव पार्ने वा अवरोध गर्ने गरी बिचार राख्न, प्रचार प्रसार गर्न, कुनै विद्युतीय सामग्री उत्पादन गर्न तथा सामाजिक सञ्जालमा पोष्ट, रिपोष्ट, शेयर, कमेन्ट वा प्रतिकमेन्ट, लाइभ स्ट्रिमिङ, ट्याग वा मेन्सन गर्न र गराउन हुँदैन।
- निर्वाचनमा प्रतिकूल प्रभाव पार्ने गरी सामाजिक सञ्जालमा झुटा साइट खोल्न वा संचालन गर्न गराउनु हुँदैन।
- एआईको प्रयोग गरी वा नगरी कुनै दल वा उम्मेदवारबिरुद्ध कुनै पनि श्रव्य वा श्रव्यदृष्य सामग्री उत्पादन तथा प्रचारप्रसार गर्न गराउन हुँदैन।
- निर्वाचन आचारसंहिता उल्लंघन भएको पाइए तत्काल निर्वाचन आयोग वा विज्ञापन बोर्डमा उजुरी गरौँ।

निर्वाचनलाई स्वस्छ र मर्यादित बनाउन सहयोग गरौँ।

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