म.नि. प्र. का. द.नं. : १७६ / ०६८, वर्ष ११, अंक १५१ शनिबार, २४ पुस २०७८ षष्ठी ने. सं. ११४२ पोहेलाध्व 8 January, 2022 www.sajhakuranews.com पृष्ठ संख्या ४ मूल्यः रु. ३/-

मकवानपुरबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको पत्रिका

साझाकुरा

राष्ट्रिय दैनिक

www.sajhakuranews.com

यौन दुराचारी जहाँ पनि हुन सक्छन्
त्यस्ता दुराचारीबाट सजग र सचेत रहौं,
आफू पनि बचौं र अरुलाई पनि बचाऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

एमालेबाट राजनीतिक नियुक्ति पाएकालाई हटाउने तयारी

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा/बागमतीमा सरकार परिवर्तन भएसँगै नेकपा एमाले नेतृत्वको सरकार हँदा राजनीतिक नियुक्ति लिएका पदाधिकारीलाई हटाउने तयारी भएको छ ।

बागमतीमा ४४ महिना लामो सत्ताबाट बहिर्गमन भएको एमालेले करिब १५ देखि २० वटा निकायमा गरेको राजनीतिक नियुक्ती खारेज गर्ने तयारी भइरहेको मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद् कार्यालय जनाएको छ । प्रदेश सभामा स्पष्ट बहुमत रहेको एमाले विभाजन भएसी १५ कार्तिकमा नेकपा माओवादी केन्द्र, नेपाली कांग्रेस र नेकपा (एकीकृत समाजवादी) को गठबन्धन सरकार गठन भएको थियो । प्रदेश सरकारको नेतृत्व एकीकृत समाजवादीका उपाध्यक्ष समेत रहेका राजेन्द्र पाण्डेले गरिरहेका छन् ।

११ कार्तिकमा मुख्यमन्त्रीमा नियुक्त भएका पाण्डेले गठबन्धनको सरकारबाट जनताले जनपेमी सरकारको अनुभव गर्ने गरी काम गर्ने दाबी गर्दै आइरहेका छन् । उनले गठबन्धन सरकारको 'स्पिड'मा काम गर्न भन्दै एमालेले गरेको तत्कालीन नियुक्तीलाई हटाउने तयारी गरेको शोतले जानकारी दिएको छ । 'गठबन्धनको सरकार छ । एमालेले पहिला नियुक्ती गरे काबाट अपेक्षाअनुसारको काम हुन सकेको छैन् । केही अनियमितता र आलोचनात्मक कामपनि भइरहेको

सम्बन्धित मन्त्रालयले आफू मातहतका निकायका पदाधिकारी हटाउन तयारी गरिसकेको जनाइएको छ । मन्त्रीहरुले पदाधिकारीहरुलाई छलफल गरिरहेका छन् ।

पाएका छौं । उनीहरुलाई हटाउने तयारी भएको छ ।,' शोतले भन्यो ।

बागमतीमा प्रदेश सहकारी बोर्ड, दुग्ध विकास बोर्ड, प्रदेश खेलकुद विकास परिषद्, प्रदेश युवा परिषद्, व्यवसाय प्रवर्द्धन बोर्डलगायतका करिब १५ देखि २० वटा निकायमा एमाले सरकारले नियुक्त गरेकाहरुलाई हटाउने तयारी भएको हो । नियुक्त भएका पदाधिकारीहरुलाई पहिलो चरणमा स्पष्टिकरण सोध्ने तयारी भएको शोतले जानकारी दिएको छ । 'पदाधिकारीहरु हटाउन स्पष्टिकरण सोध्ने तयारी भाएको छ । सायदै पुसको अन्तिमदेखि हटाउने प्रक्रिया अघि बढ्छ ।,' शोतले भन्यो ।

सम्बन्धित मन्त्रालयले आफू मातहतका निकायका पदाधिकारी हटाउन तयारी गरिसकेको जनाइएको छ । मन्त्रीहरुले पदाधिकारीहरुलाई हटाउने प्रकियाबारे छलफल गरिरहेका छन् । 'मन्त्रीहरुलाई निर्देशन भइसकेको छ । सम्बन्धित मन्त्रालयले नै पदाधिकारीहरु हटाउने प्रक्रिया अगाडि बढाउँछ ।', शोत भन्छ । नियुक्त भएका पदाधिकारी हटाउँदा कानुनी अड्चन नआउने गरी काम गर्न खोजिएको मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद् कार्यालय शोतले जनाएको छ । 'कैतीलाई हटाउन खोज्दा अदालतले निर्णय ऊंटाइदिएला भन्ने कुरामा छलफल भइरहेको छ । त्यस्तो अवस्थामा छानबिन समिति बनाएर भएनि नियुक्त पदाधिकारी हटाउने तयारी गरिरहेको हो ।,' शोतको भनाइ छ ।

मदन भण्डारी स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानका पदाधिकारी हटाउन छानबिन समिति बनाएर अघि बढ्ने तयारी भइरहेको जनाइएको छ । प्रतिष्ठानको रजिष्ट्रारमा बागमती प्रदेशका निवर्तमान प्रदेश प्रमुख विष्णुप्रसाद प्रसाईंका छोरा राजेश प्रसाईंलाई पूर्वमुख्यमन्त्री डोरमणि पौडेलले नियुक्त गरेका थिए ।

रजिष्ट्रार प्रसाईंले आफूनै श्रीमतीलाई प्रतिष्ठानको कर्मचारी भर्ती गरेको भन्दै व्यापक आलोचना भएको थियो ।

मकवानपुरगढी गाउँपालिका-६ दुम्रेकुनास्थित मिरमिरे कृषि तरकारी उत्पादन फार्मले उत्पादन गरेको व्यवसायिक काउली खेती । मकवानपुर गढीलाई मकवानपुरमा कृषि उत्पादनमा अग्रणी मानिन्छ । जिल्लामा मनहरी गाउँपालिका, थाहा नगरपालिका र मकवानपुरगढी गाउँपालिकामा अत्यधिक कृषि उत्पादन हुने गरेको छ । *तस्वीरः साझाकुरा*

एकैदिन १२ वटा सवारीसाधन नियन्त्रणमा

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा/मकवानपुर प्रहरीले अवैध रूपमा नदीजन्य पदार्थ उत्खनन गर्ने १२ सवारी साधनलाई नियन्त्रणमा लिएको छ । प्रहरीले बिहिबार अवैध रूपमा नदीजन्य पदर्थ उत्खनन गर्ने १० वटा ट्याक्टर र २ वटा टिपरलाई नियन्त्रणमा लिएको हो ।

बिहीबार जिल्लाका मनहरी खोलामा बालुवा लोड गर्दै गरेको अवस्था २ वटा ट्याक्टर, हेटौंडा उपमहानगरपालिकास्थित रान्दीमा ढुंगा लोड गर्दै गरेको अवस्थामा ६ वटा ट्याक्टर र हेटौंडा-१४ बनस्पतीस्थितबाट २ वटा टिपर र २ वटा ट्याक्टरलाई नियन्त्रणमा लिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरका प्रहरी निरीक्षक राजकुमार सापकोटाले जानकारी दिए ।

उनका अनुसार, प्रहरीले ना ६ त २२८६, ना ६ त ७३४२, ना ६ त ३५७१, ना ६ त १४३, ना ६ त ५८२०, ना ५ त ९१६८, बागमती प्रदेश २-००३-०७१ त ५३१७, प्रदेश न.२-००३ ०७१ त ३५०३, ना. ७ त १७१५, ना ६ त १७२६ नम्बरको ट्याक्टर र बागमती प्रदेश ०३-०७१ ख ०१९१, बागमती प्रदेश ०३-०७१ ख १२४१ नम्बरको टिपर लाई नियन्त्रणमा लिएको हो ।

नियन्त्रणमा लिएको ती ट्याक्टर तथा टिपरलाई आवश्यक कारबाहीको लागि जिल्ला समवन्य कार्यालय मकवानपुर पठाइएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरले जनाएको छ ।

अब महिलाहरुको लागि महिला रोग विशेषज्ञ
डा. ज्योति मुडवरी मात्र देउराली फर्मामा
त्यसैले आज नै सम्पर्क गरौं
सम्पर्कः देउराली फर्मा
फोन: ०५७-२५८६३, ९८६५०१२५६८
९८४५८८३५३३
साथै हामीकहाँ दैनिक हार्ड जोर्ती तथा नशा रोग विशेषज्ञ डाक्टरको पनि उपलब्ध छ ।

हार्दिक निमन्त्रणा
प्रणामी व्यवसायी संघ नेपालको, प्रथम राष्ट्रिय महाधिवेशन यहि २०७८ पुस २४ गते सगरमाथा पार्टी प्यालेस हेटौंडा-४ मा हुन गरहेको हुँदा सम्पूर्ण व्यवसायी, उद्योगपति साथिहरु, उपस्थित भइ कार्यक्रमको शोभा बढाई दिनुहुन हार्दिक निमन्त्रणा गर्दछु ।
बिष्णुप्रसाद वाग्ले (अध्यक्ष)
प्रणाम ।।
प्रणामी व्यवसायी संघ, नेपाल

एमाले मकवानपुरको अधिवेशन

मध्यरातमा उम्मेदवारी दर्ता, नेतृत्व चयनमा सकस

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा/शुक्रबारबाट नेकपा एमाले मकवानपुरको ११ औं अधिवेशन सुरु भएको छ । हेटौंडामा भइरहेको छ ।

शुक्रबार दिउँसो १२ बजे हेटौंडा-४ स्थित रोयल पार्टी प्यालेसमा सुरु गरिएको अधिवेशन अन्तर्गत मध्यरातमा उम्मेदवारी दर्ताको समय तोकिएको छ । शुक्रबार राती ११ बजेपछि जिल्लाका पदाधिकारी र कमिटीमा सदस्य पदमा उमेदवारी दिनेहरुले उमेदवार दिन सक्नेगरी कार्यतालिका बनाइएको छ ।

अधिवेशनको नेकपा एमालेका स्थायी कमिटीका सदस्य तथा बागमती प्रदेश इन्चार्ज काशीनाथ अधिकारीले उद्घाटन् गरेका हुन् । अधिवेशनका क्रममा नेकपा एमालेका केन्द्रीय सदस्यहरु रामेश्वर राना, कृष्ण प्रसाद दाहाल, जुनेली श्रेष्ठ, भारती पाठक, बागमती प्रदेशका पूर्वमुख्यमन्त्री डोरमणि पौडेल, प्रदेश कमिटीका सदस्यहरु, जिल्लाका नेताहरु लगायतले शुभकामना व्यक्त गरेका थिए ।

शुक्रबार देशभर नेकपा एमालेको जिल्ला अधिवेशन भइरहेको छ । एमाले मकवानपुरको ११ औं अधिवेशनबाट नयाँ जिल्ला कमिटी चयन हुनेछ । जिल्ला अधिवेशनमा करिब ८ सय प्रतिनिधि सहभागी छन् । नेकपा एमालेका अध्यक्ष केपी शर्मा ओलीले भर्चुअल

माध्यमबाट देशभर एकैसाथ जिल्ला अधिवेशनको उद्घाटन समारोहलाई सम्बोधन गरेका थिए ।

एमाले मकवानपुरको जिल्ला अधिवशेन २३ र २४ गते दुई दिन हुँदैछ । अधिवशेनको लागि जिल्ला कार्यसमिति,प्रतिनिधि छनोट र मनोनित् सहित गरेर ८ सय २ जना प्रतिनिधि रहेका नेकपा एमाले मकवानपुरका सचिव एकालाल श्रेष्ठले बताए ।

९ हजार ५ सय पार्टी सदस्यता रहेको एमाले मकवानपुर को जिल्ला अधिवेशनले अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, सचिव र दुई उपसचिव एक अनिवार्य महिला गरेर १ सय ५ सदस्सीय जिल्ला कमिटी बन्दैछ ।

अधिवेशन अघि एमाले मकवानपुरले सदस्यता संख्याको आधारमा जिल्लाको स्थानीय तहहरुलाई जिल्ला सदस्यको संख्या छुट्याएको छ । कमिटीमा सबैभन्दा बढी हेटौंडा उपमहानगरपालिका भित्रका १० जना जिल्ला सदस्यमा पर्ने भएका छन् ।

६ जना खुल्लाबाट र ४ जना महिला अनिवार्य गरेर १० जना पर्ने भएका हुन् । यसैगरी जिल्लाको उत्तरी क्षेत्रमा पर्ने थाहा नगरपालिका र पूर्वमा पर्ने बकैया गाउँपालिका भित्रका ६/६ जना पर्ने भएका छन् । जसमा ४ जना खुल्लाबाट र २ जना महिला अनिवार्य रहेको छ ।

यसैगरी जिल्ला सदस्यमा जिल्लाको मनहरी, कैलाश, बागमती, भीमफेदी र राप्सिराङ गाउँपालिका बाट ५/५ जना पर्ने भएको छ । जसमा खुल्लाबाट ४/४ जना र महिला अनिवार्यबाट एकएक पर्ने भएका छन् । यसैगरि जिल्लाको मकवानपुरगढी र इन्द्रसरोवर गाउँपालिका भित्रका क्रमशः ४ जना र ३ जना पर्ने भएका जसमा एक एक जना महिला अनिवांय रहेको नेकपा सचिव श्रेष्ठले बताए ।

जिल्ला कमिटीमा मजदुरबाट ४ जना खुल्ला र एक जना महिला गरेर ५ जना, पेशागतबाट १ जना खुल्ला र एक जना महिला गरेर २ जना, दलित २ जना खुल्ला र एक जना महिला गरेर ३ जना, जनजाती, मुस्लिम र अल्पसंख्यकबाट ४ जना खुल्ला २ जना महिला गरेर ६ जना,अन्य खुल्ला १६ जना र महिला खुल्ला १४ जना गरेर १ सय ५ जनाको जिल्ला कमिटी बन्न लागेको एमाले मकवानपुरले जनाएको छ ।

१ सय ५ सदस्सीय कमिटीमा एमाले मकवानपुरले ३३ प्रतिशत महिला सदस्यताको सुनिश्चिता गरेको नेकपा एमाले मकवानपुरका सचिव एकालाल श्रेष्ठले जानकारी दिए ।

एमालेले जिल्ला तथा प्रदेश अधिवेशनका लागि दर्शाँ राष्ट्रिय महाधिवेशनका लागि निर्धारण गरिएको पार्टी सदस्यतालाई नै आधार बनाउनेछ । अधिवेशनका लागि प्रतिनिधि चयनको अनुपात र मापदण्ड पार्टी विधानको व्यवस्थाअनुसार सम्बन्धित कमिटीले तय गर्नेछ ।

अधिबेशनमा प्रतिनिधिलाई सर्वसम्मत नेतृत्व चयनका लागि प्रेरित गर्ने र सहमति हुन नसकेको अवस्थामा चुनाव गर्न एमालेले सर्कुलर गरेको छ ।

यस पृष्ठमा प्रकाशित साहित्य बाहेकका सामग्रीहरु विभिन्न वेभसाइट, सामाजिक सञ्जाल तथा एजेन्सीहरुबाट साभार गरिएका हुन् ।

facebook twitter Google **विज्ञान/प्रविधि**

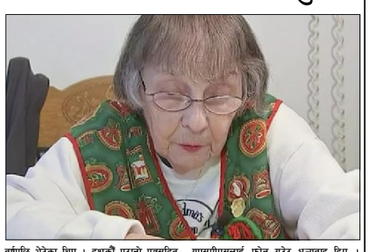
दोस्रो विश्व युद्धमा हराएको सेनाको चिठ्ठी ७६ वर्षपछि उनकै घरमा पुग्यो

दोस्रो विश्व युद्धमा सेनाले लेखेको चिठ्ठी ७६ वर्षपछि मासाचुसेट्समा उनकै घरमा पुऱ्याइएको छ । उक्त समयमा यो चिठ्ठी जर्मनीबाट पठाइएको थियो ।

अमेरिकी सेना जोन गोनसाल्भ्स त्यतिबेला २२ वर्षका थिए । उनले बोष्टनस्थित आफ्नी आमालाई सन् १९४५ डिसेम्बरमा पत्र लेखेका थिए । त्यतिबेला दोस्रो विश्वयुद्धको आधिकारिक समाप्तिको घोषणा गरिसकिएको थियो । उक्त पत्र ७५ वर्षभन्दा बढी समयदेखि नखोलिएको अवस्थामा रह्यो ।

यो पत्र पिटर्सबर्गस्थित यूएस पोष्टल सर्भिस डिष्ट्रिब्युसन फ्यासिलिटिले प्राप्त गयों । 'प्रिय आमा, आज तपाईले पठाउनु भएको अर्को पत्र पाएँ । सबैकुरा राम्रो छ भन्ने थाहा पाएर खुसी लाग्यो,' उक्त पत्रमा लेखिएको छ । 'मेरो कुरा गर्नुपर्दा, यहाँ सबै ठिकै छ ।

तर खानाको कुरा गर्ने हो भने ग्रेभिजसो राम्रो खाना नै पाइँदैन ।' उनले अन्तिममा पत्रमा हस्ताक्षर गर्दै लेखेका छन्, 'लभ एण्ड किसेस, तपाईको छोरा जोनी । तपाईलाई छिट्टै भेट्नेछु, आशा छ ।' गोनाल्भ्सको सन् २०१५ मा निधन भइसकेको छ । उनकी आमा पनि निधन भइसकेको छ । तर यूएसपीएसले उनकी विधवा श्रीमती, एन्जेलिनाको ठेगाना पायो । जोनीले एन्जेलिनालाई उक्त पत्र पठाएको पाँच



वर्षपछि भेटेका थिए । दशकौं पुरानो पत्रसहित यूएसपीएसका कर्मचारी आफैंले पनि एउटा पत्र लेख्दै भनेका छन्, 'सात दशक अघि यो चिठ्ठी कहाँ थियो भन्ने विषयमा हामी अनिश्चित छौं । तर हाम्रोमा यो झण्डै ६ साता अघि आइपुगेको छ । तपाईको पारिवारिक इतिहासका लागि यो चिठ्ठी औचित्यपूर्ण छ । यो चिठ्ठी पुऱ्याउनु हाम्रा लागि सबैभन्दा महत्वको विषय भएको छ ।' जोनको परिवारले उक्त पत्र पाएपछि उनीहरुले यूएसपीएसलाई फोन गरेर धन्यवाद दिए । 'एकचोटी सोच्नुहोस् त, ७६ वर्ष !' एन्जेलिना गोनाल्भेसले भनिन् । 'मलाई यसलाई रतिभर पनि विश्वास लागिरहेको छैन ।

उनको हस्तलिखित पत्र र यो सबै । यो निकै अद्भुत हो ।' एन्जेलिनाले अर्को एउटा बिदा आफ्ना श्रीमानबिना बिताइन् । तर यसवर्ष उन्ले भनिन्, 'तपाईंलाई थाहा छ, उनी यसवर्ष म भएठाउँ आए जस्तै लाग्यो ।' - *रातोपाटी*

मुटु रोग तथा यौन जीवन

यौन स्वस्थ जीवनको आवश्यकता हो र यसलाई कुनै रोगमा पनि पुगकुमा वर्जित विषय मानिँदैन । शारीरिक तथा मानसिक अवस्था एवं उपर्युक्त व्यक्ति तथा वातावरण जस्ता विषयले यौनको गतिमा फरक पार्न सक्छन् ।

यौन सम्पर्कको चरण उत्तेजनाको समयमा मुटुको चाल बढ्ने तथा रक्तचाप पनि केही बढ्ने भएकोले मुटुलाई धप दबावचाहिँ पर्न सक्छ । यदि कारणले गर्दा मुटुको धमनीको रोग भएका व्यक्तिमा केही साबधानी अपनाउनु आवश्यक हुन्छ । जो व्यक्तिलाई सामान्य हिंडडुल गर्दा वा भर्याङ चढ्दा छाती भारी हुने गर्छ त्यस्तोलाई यौन सम्पर्कको समयमा फदयाघातको केही जोखिम हुन सक्छ । यस्तो अवस्थामा मुटुरोग विशेषज्ञसँग परीक्षण गराई मुटुरोगको अवस्थाका बारेमा सही जानकारी लिने, उचित उपचार गर्ने तथा सावधानीका उपयहरू सोध्ने गर्न सकिन्छ ।

फदयाघात भएका व्यक्तिले सुरुको दुई हप्तासम्म बढी शारीरिक परिश्रम गर्नु राम्रो हुँदैन । त्यसपछि जब हिंडडुल गर्दा छाती भारी नहुने तथा स्वयं विरामीलाई मध्यम तहका शारीरिक गतिविधि गर्न सहज हुन्छ, तब यौन सम्पर्क सुचारु गर्न सकिन्छ । तर यस्तो कुरा व्यक्तिपिच्छे फरक पर्न सक्दछ । सायै फदयाघातपछि बढिमे यौन सम्पर्क गर्ने भन्ने कुराको सही उत्तरचाहिँ जब व्यक्तिले आफ्नाई स्वस्थ महसुस गर्छ र यौनको लागि तयार तथा सक्षम ठान्दछ भन्ने हो ।

फदयाघात पश्चात् यौनको लागि व्यक्तिले आफ्नाई बिस्तारै तयार गर्दै लगनुपर्छ । यौन सम्पर्क मात्र नभई विभिन्न स्वास्थ्य यौनजन्य गतिविधिहरू सुरुको अवस्थामा उपयोगी हुन सक्छन् । आफ्नो रुचि तथा अवस्थाको बारेमा श्रीमान-श्रीमतीबीच कुनै दूरी नराखी कुरा गर्ने, एक अर्काको अवस्था बुझेर सो अनुसार स्वस्थ व्यक्तिले मइत गर्ने, खाना खानेबित्तिकै यौन सम्पर्क नगर्ने, मनबाट त्रास हटाउने, यौन सम्पर्क गर्दागर्दै छाती भारी भएमा सो कार्य रोकेर नाइट्रेट समूहको औषधि सेवन गर्ने (सो कुरा डाक्टरले बताइसकेको हुन सक्छन्) एवं यस्तो समस्या भएमा तुरुन्त डाक्टरको परामर्श लिनुपर्ने हुन्छ । उच्च रक्तचाप तथा मुटुजन्य रोगसँगै जोडिएर आउने यौनसम्बन्धी अर्को मुख्य विषयचाहिँ यौनमा रुचि कम हुनु तथा पुरुषको लिङ्ग उत्तेजित नहुनु हो । जसरी मुटु तथा मस्तिष्कको रक्तनलीहरूमा बोसो जम्मा भई सांघुरिने हुन्छ, त्यसरी नै लिङ्ग तथा योनिको रक्तनलीहरूमा पनि सांघुरिने भई रक्तप्रवाह घटन जान्छ । यसले गर्दा दुवैमा यौन रुचि घटन सक्छ । त्यस्तै पुरुषमा लिंग उत्तेजित नहुने, उत्तेजनामा आउन बढी समय लाग्ने, उत्तेजना लामो समयसम्म धान्न नसक्ने आदि हुन सक्छ भने महिलामा पनि योनी सुक्खा भई बढी पीडा हुन सक्छ ।

त्यस्तै मुटु तथा प्रेसर सम्बन्धी केही औषधिले पनि यौन कार्यमा प्रभाव पार्दछन् । प्रेसरका लागि चलाइने थायजाइड तथा बिटाब्लकर समूहका औषधिले यौन रुची कम गराउने, चरम सुख नहुने तथा लिङ्गको उत्तेजनामा कमी ल्याउने गर्दछन् ।

युवा तथा प्रौढ उमेरका करिब १० प्रतिशत व्यक्तिमा यस्तो असर पाइएको अध्ययनहरूले देखाएका छन् । व्यक्तिको उमेर तथा अवस्था हेरेर बैकल्पिक औषधिको प्रयोग गर्न सकिन्छ । त्यही मुटुरोगको लागि चलाइने डिजोक्सिन् तथा स्पारोनोल्याक्टोन जस्ता औषधिले यौन इच्छा कम गर्ने तथा पुरुषहरूको स्तन दुख्ने तथा सुन्निने गराउन सक्छन् ।

त्यस्तै मुटुको पम्प कमजोर भएका बिरामीहरूमा पनि यौन इच्छा कमी तथा यौन सुख नहुन सक्दछ । यसबाहेक उच्च रक्तचाप बढ्ने विभिन्न हर्मोनसँग सम्बन्धित अवस्थाहरू जस्तै थाइरोइडको रोग, मधुमेह, मिर्गौला फेल आदिमा पनि यौन इच्छा घटन सक्दछ ।

त्यस्तै लिङ्गको उत्तेजना बढाउन भियग्रलगायतका औषधि सेवन गर्न सकिन्छ । मुटुरोगी तथा अन्य सबैले यस्तो औषधि सेवन गर्नु अगाडि चिकित्सकको परामर्श लिनुपर्दछ । त्यस्तै नाइट्रेट समूहको औषधि सेवन गरिरहेको व्यक्तिले भियग्राको सेवन गर्नु प्राणघातक हुन सक्छ । त्योबाहेक हालसालै फदयाघात भएका तथा मिर्गौंसा एवं कलेजो सम्बन्धी रोग भएकोले पनि यसको सेवन गर्नु हुँदैन । - स्वास्थ्यखबर

भोजन नै चिकित्सा

प्रकृति अनुकूल भएर जिउनु नै स्वस्थ जीवनको सूत्र हो । बिहान उठेदेखि सुतेकेलासम्मको दिनचर्यालाई व्यवस्थित गर्नेकला नै प्राकृतिक चिकित्सा हो । सन्तुलित भोजन गर्ने, नियमित गुहाशुद्धवाह गर्ने, चिन्ता र तनावको व्यवस्थापन जस्ता विविध पक्ष प्राकृतिक चिकित्साको उपचार पद्धतिभित्र पर्छन् । खानाको रूपमा कार्बोहाइड्रेटयुक्त एवं जंकफुडको प्रयोग कम गर्नु, चिल्लो र तारेका खानालाई निषेध गर्नु, हप्तामा एकपटक उपवास बस्नु जस्ता नियम आफैंमा प्राकृतिक चिकित्साको महत्वपूर्ण पक्ष हो । यसले शरीरको 'सर्भिसिङ' गर्ने काम गर्ने गर्छ ।

रोगमुक्त रहनु नै उपचार गर्नुभन्दा उत्तम हो । कुनै औषधिको प्रयोग नगरी, शल्यक्रिया नगरी, सुई नखोपी गरिने उपचार विधि नै प्राकृतिक चिकित्सा हो । जुन, अरू उपचार विधिभन्दा प्रभावकारी विधि पनि हो । रोग लागिसकेपछि मात्र होइन, रोगमुक्त जीवन बाँच्नका लागि समेत प्राकृतिक चिकित्सा उपयोगी हुन्छ । प्राकृतिक रूपमै बस्नियो, निरोगी, तन्दुरुस्त हुनु पहिलो शर्त हो । जसको लागि प्राकृतिक चिकित्सा आफैंमा एउटा अनौठो प्रणाली हो, जसले शारीरिक, मानसिक, नैतिक र आध्यात्मिक रूपमै मानिसलाई सही मार्गमा हिंडाउन सहयोग गर्छ ।

प्राकृतिक चिकित्सा के हो ?

मानव शरीरमा जे-जति रोग छन्, ती सबैको कारण र उपचार विधि एकैखालका हुन्छन् । शरीरमा जब विकार पदार्थ सञ्चय हुन थाल्छ, त्यही स्थितिलाई हामी रोग लागेको भन्छौं । अत: ती विकारलाई हानिरहित ढंगले निर्मूल पार्नु नै उपचार पद्धति हो । उपचारको विद्यमान विधि अनेक छन् । त्यसमध्ये सबैभन्दा प्राचीन उपचार पद्धति हो, प्राकृतिक चिकित्सा ।

प्राकृतिक चिकित्साको परिभाषा अनुसार मान्छेमा तीन कारणले रोग लाग्ने गर्छ । पहिलो पहिलो कारण मेटाबोलिक टक्सिन डिपोजिसन अर्थात् विजातीय तत्वको असन्तुलन हो भने दोस्रो कारण ओअर भ्याटालिटी । रगतमा हुने असन्तुलन तेस्रो कारण हो । प्राकृतिक चिकित्साले कुनै एक विशेष रोगको मात्र उपचार खोज्दैन, सम्पूर्ण शरीरलाई तन्दुरुस्त राख्नेतिर ध्यान दिन्छ । यसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता विकास गर्न पनि सहयोग गर्छ । शरीरमा कुनै पनि रोगको सम्भावनालाई न्यूनीकरण गर्न पनि यसले सहयोग गर्छ । - *साभारः अनलाईनखबर*

साहित्य

कापी र कलम

लघुकथा

बिनिशा गुरुङ
कक्षा : ४, नवोदय शिशु सदन

एकादेशमा एउटा ठूलो शहर थियो । त्यस शहरमा कापी र कलम पनि बस्थे । उनीहरु सँगै पढ्थे, खेल्थे र घुम्थे । तर उनीहरु साथी भए तापनि एक अर्कामा झगडा गरिर हन्थे । 'म भएर भने विद्यार्थीहरुले केमा लेखेर पढ्ने त ?' कापीले घमण्ड साम भन्यो ।

कापीले सधैं म ठूलो हुँ भनेर साथीहरुलाई सुनाउथ्यो । त्यसरी नै कलमले पनि कापीलाई भन्यो 'म भएन भने विद्यार्थीहरुले के ले लेखेर पढ्ने त ?' कलमले पनि सधैं कापीभन्दा म ठूलो हुँ भनेर सुनाइरहन्थ्यो । यही कुरामा उनीहरु बीच सधैं झगडा भइरहन्थ्यो । उनीहरुको झगडा देखेर साथीहरु दिक्क हुन्थे । एकदिनको कुरा हो ईश्वरले एउटा युक्ति सोच्यो । उसले कापीलाई बोलाएर 'तिमीले सबै जनाको बिचमा के आफ्नो बुबाको नाम लेख्न सक्छौ त ?' भन्यो । कापीले हतपत्त लेख्न सक्छु भन्यो, तर उसले सोच्यो अब म केले नाम लेखुँ मसँग कलम पनि छैन । कलम नभए त म कसरी लेख्ने, यसरी ऊ अलमलमा पऱ्यो । त्यसरी नै ईश्वरले कलमलाई पनि भन्यो । तर कलम पनि केमा म लेख्ने होला भनेर अलमलमा पऱ्यो ।

त्यसपछि उनीहरुलाई हेर्दै ईश्वरले भन्यो 'तिमीहरु दुवै जना बराबरी हौ । सबै विद्यार्थीहरुलाई कापी र कलम दुवै महत्वपूर्ण छ ।' यो बिना उनीहरु पढ्न सक्दैनन् ठूलो मानिस बन्नका लागि दुवै आवश्यक छ । यसरी दुवै जनालाई थाहा भयो कि हामीले झगडा (घमण्ड) गर्न व्यर्थ रहेछ । उनीहरु दुवै जनाले एकअर्कासँग माफी मागे र ईश्वरलाई धन्यवाद पनि दिए । अन्तामा उनीहरु मिल्ने साथी भए ।

सत्य तथ्य

डा.गणेशकुमार पोडेल

म निर्मम निर्लज्ज छु
मेरो शरीरलाई आत्माले छोडिसक्यो
मेरो आँखाले देख्दैन हेराई अर्कैको हो
मेरो मुखले बोल्दैन बोली परार्इको हो
म नग्न छु मलाई केको लाज

मलाई जस्ले देख्छ उसलाई लाज लागेको हुन्छ
मरो लाज ढाक्न कसैले काखो ओडाएको हुन्छ
सत्य तथ्य भन्नु हेहि हो
सृष्टि कर्ता ब्रह्मा तेहि हो
पालनकर्ता विष्णु तेहि हो
संहारकर्ता शिव पनि तेही हो

महाँजालको पासो मैले थाप्न सक्छु
कसैको इज्जत भरोसा प्रतिष्ठा लुट्न सक्छु
मलाई सुरुमा जस्ले चिन्छ उ बाँच्छ
जसले सक्दैन उ मर्छ
मानव शरीर ध्वस्त पार्ने मसंग सक्ति छ
निभेष भरमा प्रवेश गर्छु रक्तकोणमा
अनि ध्वस्त पारिदिन्छु शरीरको सेल
अन्त गरिदिन सक्छु ब्रह्मजीको सृष्टि

के हेररेहको छ आधुनिक विज्ञानले
मैले क्यान्सर अस्पताल देखिसकेको छु
त्यो भुसि किलोमे मलाई केलछर पाटी लगायो
अब के नै गर्न सक्छु
म क्यान्सर सेल हो
मेरो कुनै दररेट मोल मोलाई हुँदैन
मैले त मानव सेललाई नष्ट गर्नु छु
किमो र इमिनी खोजी रहेका मान्छेहरु को हुन्
लिलाम बढि बडाउमा छु मेरो अलित्व व्यक्तित्व
म हुँ मानव वंशलाई ध्वस्त पार्ने
क्यान्सर सेल

महिला हिंसा

लघुकथा

आकृति कठायत
कक्षा : ११, हेटौंडा स्कुल अफ म्यानेजमेन्ट

हामी प्राणी भएर जन्मिसकेपछि हाम्रो सोच एउटै हुन्छ भन्ने हुँदैन । आफ्ले गर्ने व्यवहार र कर्तव्य आफैंमा भरपर्छ भनेकै सोच र विचारलाई समय अनुसार बदल्न पर्छ । सबैको हेर्ने दृष्टिकोण आ-आफ्नै हुन्छ ।

तर कुदृष्टिले गर्दा मानिसलाई नराम्रो असर परेको छ । सान्दैखि मैले कयौं घटनाहरु देखें । छोराछोरी बिचको असमानता महिला माथि परेको दुर्व्यवहार नैतिक हिंसा, रड्को विभेद आदि आफू यतिका वर्षसम्म यही थलोमा बस्दा पनि केही कुराको ज्ञान नभएको र विद्यालयमा पनि छुट्टी भएको कारणले बुबाले मलाई समाजमा भइरहेका विभिन्न लाने निचोड गर्नुभयो । त्यहाँको विकटता र मानिसहरुको व्यवहार देखेर मलाई साहै नराम्रो लाग्यो । त्यहाँ महिलालाई गरिने ती घृणात्मक हिंसा, दुर्व्यवहार र कुदृष्टिले गर्दा म आश्चर्य र मौन भएँ ।

अहिलेको २१ औं शताब्दीमा पनि यस्ता कार्य भइरहेकाले म निराश भएँ । के महिलाहरु यही सहलका निमित्त जन्मेकी हुन त ? अखिर कहिलेसम्म र कतिबेर यस्ता कार्य सहेर बस्ने त्यहाँका मानिसहरुले महिला हिंसाको बारेमा आवाज नऊठाएको देखेर म अचम्मित छु । अब म आफैंले केही गर्नुपर्छु भन्ने उजागर आएपो र आफू शिक्षित भएर पनि केही गर्न नसकेकामा नराम्रो लाग्यो ।

नारीलाई सबै जना मिलिजुली एक समान गरी उनीहरुप्रति नेपाली अनुचित व्यवहार हटाओँ । दाइजो नल्याएको निहुँमा उनीहरुलाई चिउँदै जलाउने, तल्लो जात र माझलो जात भन्ने, छोरा नपाएको निहुँमा हेप्ने, छोरा र छोरीमा विभेदकारी गर्ने जस्ता कयौं क्रियाकलापहरु अहिले पनि हेर्न पाइन्छ । यस्ता कार्यहरुलाई हटाउन सर्वप्रथम आफैंबाट सुरुवात गर्नुपर्छ ।

मेरो जीवन

बिदुषी हुमागाई
कक्षा-७, नवोदय शिशु सदन

आफूमा आत्मविश्वास लिई हिंडेको छु
आमा बुबाको सपना पुरा गर्न ठानेकी छु
आफूले आफैंलाई हिम्मत दिंदैछु
साना साना कुरामा पनि रम्दै छु

केस खाँदैमा रुन्नै छैन
कसैले कोही भन्दैमा झुन्ने छैन
मेहेनत र यइपर्पको रुप
अथय ल्याउने छु
केही गर्न सक्दैन
भन्नेलाई देखाउने छु

सिक सिक्दै छु गल्ती गरी
बोकी हिंडेको छु धेरै सपना लिई
आमाको मिहिनत र बुबाको
पसिनाको रड ल्याउने छु
केही गर्न सक्दैन
भन्नेलाई देखाउने छु

डाँकाटर

लघुकथा

काशिनाथ निश्चित

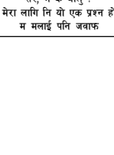
अब निको हुन्छ । खासै ठूलो समस्या हुँदैन । केही त्यस्तो भएमा फेरि आउनुहोला ल !! डाक्टर रञ्जितले भनेका थिए दुई महिनाअघि । त्यस दिन ऊ दुक्क भएर अस्पतालबाट बिदा भएको थियो । घर फर्केको चार पाँच दिनदेखि नै उसलाई पेट दुक्न थाल्यो ।

क्रमश: व्यथा चर्कँदै गयो । यसअघि उसले कहिल्यै पनि त्यति ठूलो र नामी अस्पतालमा जाँच गराएको थिएन । उसको जीवनमा त्यो नै पहिलो शल्यक्रिया थियो । दुक्क नहोस् पनि किन ? त्यो अस्पतालका नामी डाक्टरले उसको अपरेसन गरेका थिए । दाम पनि प्रशस्तै खर्च भएको थियो । उसका भरपर्दा मित्र र आफ्नतले त्यही अस्पतालमा जाने सल्लाह दिएका थिए । पुग नपुग दुई महिनापछिको कुरा हो । ऊ फेरि त्यही अस्पतालमा भर्ना हुन पुग्यो । पेट ज्यादै दुखेको थियो । पीडाले ऊ छट्पटिइरहेको थियो । उसलाई बाँच्ने डाक्टर रञ्जित अहिले देखिएनन् । डा. सुबोधको पालो परेछ । भिइयो एक्सरेको रिपोट हेरेर डाक्टरले भने- 'के पहिले पनि कतै चेक गराउनु भाथ्यो ?' हो । सशंकित हुँदै उसले भन्यो- 'किन र डाट्साप् ?' डाक्टरले उत्तर नदिई अर्को प्रश्न थप्यो- 'कुन हस्पिटलमा चेक गर्नुभाहो यहाँले ?' उसले लामा सास तानेर भन्यो- 'यही अस्पतालमै हो तर किन ? भन्नोस् न डाट्साप् ?' डाक्टरको अनुहारको रोगन फेरिँदै गएको देखेर भन् सशङ्कित हुँदै उसले भन्यो- 'भन्नोस् न के रिपोर्ट छ एक्सरेको ?'

डाक्टरले हिम्मत फिकेर भन्यो- 'तपाईको त एउटा किडनी नै छैन ।' ऊ रिसले आगो भएर भन्यो- 'त्यसो भए यो अस्पतालमा कार्यरत सबै डाक्टर हुन् ? मेरो अपरेसन गर्ने डा. रञ्जित सै ? उनीबाहेक मेरो मिर्गौला चोर्ने अरू कोही हैन । दुवै मिर्गौला झिकेर मारेको भए हुन्थेन ? यस्ता डाक्टर हुनभन्दा त नहुनु नै वेश । थुइक्क डाँका ! तिमीहरू डाक्टर होइनौ, डाँकाटर हौ, डाँकाटर !! - *रातोपाटी*

कविता

मौनता भित्रको जवाफ



उज्जल दाहाल

बोल्दैन त्यो खोला
खोइ सुनिएन त कहिल्यै बोलेको
पुष्पको सुन्दरता
बोल्दैन सूर्यको प्रकाश
अनि चन्द्रमाको शीतलता
साँच्चै बोल्दैन हरियाली वन
सिरेटो, हावा हरी, बादल
अनि मुसलधारे वर्षा
मानिस बुझ्दैन यी सब कुरा
केवल चाहान्छ
म केही बोलूँ
तर, म के बोलूँ ?
तर, म के बोलूँ ?
मेरा लागि नि यो एक प्रश्न हो
म मलाई पनि जवाफ

शब्दबाट दिन सक्दिनँ
खै! अरुलाई के दिन सकुँला र
त्यही पनि मानिस चाहान्छ
म केही बोलूँ
तर, म के बोलूँ ?
असत्यको पछाडि ठूलो हुल छ
जान्दिन्ँ म त्यो हुलमा चेतना कति छ
सत्य एक्लै छ
एक्लै भएर नि त्यो हुलमा
नि:सन्देह निष्फिक्री मुस्कुराइरहेछ
सत्यले मेरो मौनता भित्रको जवाफ बुझेछ
तर असत्यले बुझ्ने
ऊ त अझै चाहान्छ
म केही बोलूँ
हिंड्दैन त्यो बाटो
साँच्चै हिंड्दैन चुरे, पहाड, सगरमाथा
वृक्ष अनि त्यो माटो
मानिस बुझ्दैन यी सब कुरा
केवल चाहान्छ
म हिंडौं
तर, म कहाँ हिंडौं ?
मेरा लागि नि यो एक प्रश्न हो

पद, पैसा, जवानीको जोश
अनि महत्वाकांक्षाको भेलसँगै
दौडने यो हुलसँग
म भित्रको मलाई खोज्न हिंड्ने म
कहाँ हिंडुनु
त्यही पनि मानिस चाहान्छ
म हिंडौं
तर, म कहाँ हिंडौ ?
अज्ञानताको पछाडि ठूलो जमात छ
जान्दिन्ँ म त्यो जमातमा चेतना कति छ
ज्ञान एक्लै छ
एक्लै भएर नि त्यो हुलमा
नि:सन्देह, निष्फिक्री मुस्कुराइरहेछ
ज्ञानले मेरो मौनता भित्रको जवाफ बुझेछ
तर अज्ञानताले बुझ्ने
ऊ त अझै चाहान्छ
म हिंडौं
मानिस चाहान्छ
म केही बोलूँ
तर म के बोलूँ ?
मानिस चाहान्छ
म हिंडौं
तर, म कहाँ हिंडौं ?

अझै सुध्रिएन जीतु र उमेशको सम्बन्ध ?

नेपाल टेलिभिजनबाट प्रसारण हुने चर्चित कार्यक्रम थियो 'मुन्द्रेको कमेडी क्लब' । जीतु नेपाल होट्ट रहेको कार्यक्रम केही अगाडि बन्द भएको थियो । जीतु आफैले पत्रकार सम्मेलन गरेँ कार्यक्रम बन्दको घोषणा गरेका थिए ।

उक्त कार्यक्रम शो बन्द गर्नुको कारण प्रमुख पात्र मध्येका एक राई अर्थात 'फुलदेकी आमा' लाई दोष दिइएको थियो । त्यसका केही समयपछि उमेशले भने आफ्नो कारण कार्यक्रम बन्द नभएको मिडियामार्फत बताए । कार्यक्रमका विषयमा देखिएको जीतु र उमेशको विवादमा मिडियामा धेरै समाचार बने ।

यतिबेला उमेश भने नयाँ कार्यक्रम 'कमेडी क्लब विथ च्याम्पियन्स' को होस्टका रुपमा देखिन लागेका छन् । जीतु फेरि 'मुन्द्रेको कमेडी क्लब' ल्याउने तयारी गरिरहेका छन् । उमेशको 'कमेडी क्लब विथ च्याम्पियन्स' बुधबार आयोजित एक कार्यक्रममा घोषणा सहित मिति समेत सार्वजनिक भयो । कार्यक्रममा उमेशलाई 'मुन्द्रेको कमेडी क्लब' को नयाँ स्वरूप र यसमा उपस्थितिको विषयमा पनि प्रश्न सोधियो ।

उमेशले भने प्रश्नको जवाफमा 'मुन्द्रेको कमेडी क्लब' का विषयमा आफ्नालं केही जानकारी नभएको र जीतुसँग पनि कुनै सम्पर्क समेत नभएको बताए । 'मुन्द्रेको कमेडी क्लब' निर्माण संस्थाले नै बनाएको कार्यक्रम घोषणामा जीतुको पनि उपस्थिति थिए । 'मुन्द्रेको कमेडी क्लब' आउँदै गर्दा धेरैले जीतु र राई एकसाथ फेरि देखिने अनुमान गरिरहेका छन् ।

तर कार्यक्रमको विषयमा उमेशले आफ्नालाई थाहा नभएका बताउँदा जीतु र उमेशको सम्बन्धमा अझै चिसोपन रहेको अनुमान गर्न कुनै गाह्रो पर्दैन । - *साभार: रातोपाटी*

'बार्सिलोनाले हालान्ड भित्र्याउन सक्छ'

काठमाडौं/ जर्मन क्लब बोरुसिया डटमन्डका स्ट्राइकर एर्लिङ हालान्ड यस समरमा स्पेनिस क्लब बार्सिलोना जान सक्ने फुटबल विज्ञ गुइलेम बालागले बताएका छन् । बिसियन भन्दा बढी ऋण रहेपनि बार्सिलोनाले हालान्डलाई भित्र्याउन सक्ने बालागले ताएको बीबीसीले उल्लेख गरेको छ । डर्टमन्डले २१ वर्षीय नर्वेजियन स्ट्राइकर हालान्डको रिलिज क्लज ७५ मिलियन युरो राखेको छ । 'बार्सिलोनाले ठूलो पारिश्रमिक र ठूला खेलाडीरूबाट छुटकारा पाउन आवश्यक छ, तर यो सम्भव छ र उनीहरू विश्वस्त छन् कि उनीहरूले गर्न सक्छन्' चर्चित स्पेनिश फुटबल विज्ञ बालागाले बीबीसी रेडियो फाइभ लाइको युरो लिग पडकास्टसंग भने । नयाँ अध्यक्ष जोन लापोर्टाले अर्जेन्टाइन लिजोनल मेसीलाई क्लबमा राख्ने प्रतिबद्धता गरेपनि आर्थिक नियमका कारण गत समरमा फ्री ट्रान्सफरमा क्लब छाड्न दिए । तर बार्सिलोनाले २१ वर्षीय स्पेनिस फर वार्ड फेरान टोरेसलाई म्यानचेष्टर सिटीबाट गत महिना अनुबन्ध गरि सकेको छ र बार्सिलोना ठूलो खेलाडी भित्र्याउन लागेको लापोर्टाले बताएका छन् । यद्यपि बार्सिलोनाले आर्थिक समस्याकै कारण फेरानलाई दर्ता गर्न सकेको छैन । बालागले लापोर्टाले क्लबको भविष्यका लागि ठूलो खेलाडी भित्र्याउन चाहेको र हालान्ड नै त्यो सम्भावना रहेको बताए । सन् २०२० को जनवरीमा अष्ट्रियन क्लब रेडबुल साल्जबर्गबाट डर्टमण्ड पुगेका हाल्यान्डले डर्टमन्डबाट ७६ खेल खेल्दै ७४ गोल गरिसकेका छन् । - *अनलाइनखबर*

सङ्कटा र सातदोबाटोको खेल बराबर

काठमाडौं (रासस)/ शहीद स्मारक 'ए' डिभिजन लिगअन्तर्गत आजदेखि सुरुआत भएको आठौं सातदोबाटो युथ क्लबबीचको खेल बराबरीमा टुगिएको छ ।

त्रिपुरेश्वरस्थित दशरथ रंगशालामा भएको खेलमा सङ्कटा र सातदोबाटोले १-१ गोल गरेका हुन् । निकै प्रतिस्पर्धात्मक बनेको खेलमा दुवै टोलीले खेलको पहिलो हाफमा एक एक गोल गरेका थिए ।

सातदोबाटोका लागि सुशील राईले गोल गर्दा उता संकटाका लागि जया गुरुङले बराबरी गोल फर्काएका थिए । खेलको २३ औं मिनेटमा सुशीलले गोल गर्दै सातदोबाटोलाई १-० को अग्रता दिलाए । निरञ्ज बस्नेतको ब्याक पासमा गोलरक्षक राजाबाबु थापाले गल्ती गरेपछि राजाबाबुले क्लियर गरेको बल सुशीलको घुँडामा लाग्दै गोलमा परिणत भएको थियो ।

सातदोबाटोको १-० को अग्रता लामो समयसम्म टिक्न सक्ने । खेलको ३२औं मिनेटमा सङ्कटाका खेलाडी जयाले गोल गर्दै खेललाई १-१ को बराबरीमा ल्याए । दीपेश आलेमगरको पासलाई उन्ले क्रस ३० यार्डबाट प्रहार गरेको बलले जाली चुमेको थियो । खेलको दोश्रो हाफमा गोल हुन नसकेपछि खेल एक-एक गोलको बराबरीमा टुगिएको हो ।

२० वर्षपछि हेटौंडामा कोटीहोम महायज्ञ

यहि पुस १५ गतेदेखि पुस २७ गतेसम्म हाम्रै हेटौंडाको श्री रामभक्त हनुमान सेवा समिति हेटौंडा-१० गोरखेश्वर हनुमान मन्दिर राप्ती तटमा मुख्य वाचक युवा सन्त श्रीनिवासाचार्यज्यूको मुखारविन्दबाट कथा प्रवचन साथै विभिन्न धर्म सम्प्रदायका प्रवर गुरुहरुद्वारा कथा, प्रवचन, सपात कोटीहोम, विविध ज्ञान महायज्ञ हुने हुँदा सम्पूर्ण नगरवासीज्यूहरुमा हार्दिक आमन्त्रण गर्दछौं ।

हाम्रा कार्यक्रमहरू:

पुस १५ गते पन्चगाम पन्चासेबाट अग्नि ल्याई आरती कुम्भादीप प्रज्जवलन गरिएको ।

कलश यात्रा :
पुस २० गते विहान १०:०० बजेसम्म ।

दैनिक हवन :
विहान ६:०० बजेदेखि ११:०० बजेसम्म ।

दैनिक प्रवचन :
विहान १२:०० बजेदेखि ५:०० बजेसम्म ।

दैनिक आरती :
साँझ ५:०० बजेदेखि ६:०० बजेसम्म ।

भजनकीर्तन :
दैनिक साँझ ६:०० बजेदेखि ७:०० बजेसम्म ।

आयोजक:
श्री रामभक्त हनुमान सेवा समिति, हेटौंडा
धर्मसभा विश्वहिन्दु महासंघ अन्तर्राष्ट्रिय
गोरक्षेश्वर क्षेत्र विकास समिति

के तपाई फोटो कपी प्रिन्टर मेसिन किन्दै हुनुहुन्छ ?

Brother, Canon, HP, Sharp, Ricoh, Epson, Kyocera, Lexmark

एक वर्षको वारेन्टीका साथै दुई वर्ष फ्रि सर्भिस पनि गरिन्छ
प्रिन्टर किन्दा एउटा कार्टेज सित्तैमा लैजानुहोस् ।

टोनर रिफिलिङ्ग, प्रिन्टर, कम्प्युटर, फोटोकपी लगायतको सर्भिस छिटो छरितो र भरपर्दो रुपमा गर्नुभई ढुक्क हुनुहोस् ।

Printer Shop
The complete office solution
Contact No. 984529140, 057-527041, Schoolroad, Hetauda-4
tonerhouse_htd@yahoo.com

आरुबारीमा पहिरो नियन्त्रण गर्न उपभोक्ता समितिको डोजर

काठमाडौं (रासस)/ स्थानीयवासीलाई रोजगारी सृजना गर्ने र आयोजनाप्रति उनीहरूको स्वामित्व बढाउने उद्देश्यले उपभोक्ता समितिको अवधारणा अघि सारिए पनि यसको प्रयोगमा विकृति बढ्दै गएको छ ।

गोक्र्णेश्वर नगरपालिका-९ आरुबारीमा अरुणोदय माध्यमिक विद्यालयको नयाँ भवन पानीथोल्दा पहिराको जोखिममा परेपछि बागमती प्रदेश सरकारले चालु आर्थिक वर्षमा करिब ४० लाख बजेट विनियोजन गऱ्यो । प्रदेशको भौतिक पूर्वाधार विकास मन्त्रालयले बजेट विनियोजन गरेको थियो ।

हाल प्रदेश सरकारले यो मन्त्रालय फुटाएर बनाइको खानेपानी, ऊर्जा तथा सिंचाइ मन्त्रालयअन्तर्गतको जलस्रोत तथा सिंचाइ डिभिजन कार्यालय बसुन्धरासँग आयोजना कार्यान्वयनका लागि उपभोक्ता समिति गठन गरेको छ ।

पहिरा नियन्त्रणका लागि सञ्चालित आयोजनामा समितिले डोजर चलाएको छ । पहिराको भिरतर्फ डोजर लगाउँदा पनि आयोजनास्थलमा प्राविधिक भने भेटिएनन् । आयोजनामा भेटिनुभएका पानीथोल्दा पहिरा नियन्त्रण उपभोक्ता समितिका सदस्य पासाङ लामाले भने डिभिजन कार्यालय, नारायणिघाट र दङ्गासंसंसंस

युनिलिभरले ब्रेकर हान्दा ५० लाखको पार्टी प्यालेस 'छियाछिया'

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा/हेटौंडाको बहुराष्ट्रिय कम्पनी युनिलिभरको लापरवाहीको कारण पार्टी प्यालेस छियाछिया बनेको छ ।

हेटौंडा-३, बसामाडीमा रहेको युनिलिभरले स्थानीयको जनधनको ख्याल नै नगरी ब्रेकर हान्दा भयंकर उद्घाटन गरिएको पार्टी प्यालेसमा लाखौंको क्षति पुगेको हो । युनिलिभरको पूर्वतर्फ स्थानीय नरहरिनन्दन बर्तौलाले ५० लाखको लागतमा काकाको पार्टी प्यालेस निर्माण गरी १७ पुसमा मात्रै उद्घाटन गरेका थिए ।

तर, युनिलिभरले तौल पुल भत्काउन एक्सामेटर ब्रेकर लगाउँदा पार्टी प्यालेस चकिएर छियाछिया बनेको हो । बर्तौलाले ब्रेकर हान्दा भौतिक संरचनामा क्षति पुग्ने भन्दै कामदार लगाइर भत्काउन आग्रह गर्दापनि युनिलिभरले जर्बजस्ती गरेको आरोप लगाएका छन् ।

हेटौंडामा शुक्रबार पत्रकार सम्मेलन गर्दै बर्तौलाले पार्टी प्यालेस उद्घाटन गरेको दुई दिनपछि १९ जेठमा युनिलिभरले ब्रेकर लगाउँदा चकिएको थियो । 'मैले १७ गतेमात्रै पार्टी प्यालेस उद्घाटन गरेको थिएँ । मैले पूरा निर्माण पनि गरिसकेको थिइन् । एउटा कार्यक्रम गर्न पाइयो । तर, १९ जेठमा युनिलिभरले ब्रेकर लगाएपछि भत्कियो ।,' बर्तौलाले भावहिल मुद्रामा भने । कम्पनीले तौलपुल विस्तार गर्ने क्रममा स्थानीयको भौतिक संरचनामा पुग्न सक्ने असर बारे कुनै ध्यान नपुऱ्याएकोले पार्टी प्यालेससँगै एक घरमा क्षति पुगेको भन्दै बडा कार्यालयमा उजुरी परेको छ ।

युनिलिभरले जानकारी नै नदिई आफ्नो कम्पाउण्ड भित्रको तौल पुल भत्काउन पहाड फोर्ने मेसिन प्रयोग गरेको कारण पार्टी प्यालेस र एक घरमा क्षति पुगेको बर्तौलाले जानकारी दिए । पार्टी प्यालेसको भवनका भित्तासर फुट्दा भवन प्रयोगमा ल्याउन नमिल्ने भएको उनको भनाई छ । पार्टी प्यालेसमा पुगेको क्षति बारे कम्पनीका प्रतिनिधिलाई जानकारी गराउँदा ऊन्टै आफुमाथि नै हातपात गरेको बर्तौलाले गुनासो पोखेका छन् । युनिलिभरका सवारी चालकले आफुमाथि आक्रमण गरेको उनको आरोप छ ।

बर्तौलाले दुई वर्ष समय लगाइर ५० लाख लागतमा बनाएको पार्टी प्यालेस युनिलिभरका कारण दुई दिनमै छियाछिया बनेको बताएका हुन् । बर्तौलाले उद्योगसँग पूर्ण क्षतिपूर्तिको माग गरेका छन् । पीडितहरुको निवेदनमाथि बडा कार्यालयले उद्योग, पीडित र प्रतिनिधिबीच छलफलबाट कुनै निकास ननिस्किएको भन्दै आवश्यक प्रक्रया अगाडि बढाइने सम्बन्धमा जिल्ला प्रशासन कार्यालय मकवानपुर लाई पत्र पठाएको छ । प्रशासनले पनि कुनै चासो नदेखाएको पीडित बर्तौलाले बताए । बर्तौलाले २६ वर्षअघि युनिलिभरले आफ्नो ४ धुर जग्गापनि मिचेको आरोप लगाएका छन् ।

कम्पनीलाई आफ्नो ४ धुर जग्गा मिचिएको बारे ध्यानाकर्षण गराउँदा पनि कम्पनीले उक्त जग्गा हालसम्म खाली नगरेको उनको आरोप छ । बसामाडीका स्थानीय निरञ्जन खड्काले युनिलिभरले तौलपुल मापदण्ड विपरित बनाएको बताएका छन् । स्थानीयको घर र तौल पुलको दुरी कायम नै नगरी तौल पुल राखेको भन्दै युनिलिभरले विगतदेखि नै स्थानीयलाई पीडित बनाएर राखेको आरोप लगाएका छन् । उनले पूर्व-पश्चिम राजमार्गसँगै रहेको युनिलिभरले पार्किङ व्यवस्थापन नगर्दा दुर्घटनाको जोखिम भएको बताएका छन् ।

युनिलिभरले ज्यादती नरोकी र क्षति भएका संरचनाको क्षतिपूर्ति नदिने अवस्था आएमा कडा आन्दोलन गर्ने चेतावनी स्थानीयले दिएका छन् ।

मकवानपुरका प्रमुख जिल्ला अधिकारी भरतमणि पाण्डेले बडा कार्यालयबाट आएको पत्रबारे जानकारी नभएको बताए । युनिलिभर र स्थानीयबीच भएको समस्याको विषयमा आफू जानकार नभएको पाण्डे बताए ।

युनिलिभर हेटौंडाका एचआर अफिसर गोविन्द शाहीले यस विषयमा आफूहरुले बोल्न नमिल्ने बताएका छन् । शाहीले यस विषयमा नबोल्न माथिल्लो निकायबाट आदेश भएको बताएका छन् ।

प्रशासनले बाँड्यो न्यानो कपडा

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा/जिल्ला प्रशासन कार्यलय मकवानपुरका प्रमुख जिल्ला अधिकारी भरतमणी पाण्डेले मकवानपुरको विकट राम्सिराङ र कैलाश गाउँपालिकामा ८ सय जनालाई न्यानो कपडा वितरण गरेका छन् ।

प्रमुख जिल्ला अधिकारी पाण्डेले राम्सिराङ र कैलाश गाउँपालिकाका अतिविपन्न चेपाङ र दलित समुदायका बालबालिका, जेष्ठ नागरिक र एकल महिलालाई न्यानो कपडा वितरण गरेका हुन् ।

राम्सिराङ गाउँपालिकाको वडा नम्बर २ कुडुलेको प्रजा प्रगति आधारभूत विद्यालयमा आयोजित कार्यक्रममा एक सय ५० बालबालिकालाई ज्याकेट, २ सय जेष्ठ नागरिकलाई कम्बल र ५० जना एकल महिलालाई पछ्यौरा वितरण गरिएको हो ।

यस्तै, कैलाश गाउँपालिकाको कार्यालयमा आयोजित कार्यक्रममा १ सय ५० बालबालिकालाई ज्याकेट, २ सय जेष्ठ नागरिकलाई कम्बल र ५० जना एकल महिलालाई पछ्यौरा वितरण गरिएको हो ।

कार्यक्रममा राम्सिराङ गाउँपालिकाका अध्यक्ष राजकुमार मल्ल, कैलाश गाउँपालिकाका कार्यवाहक अध्यक्ष सुकमाया थिङ, राम्सिराङकी उपाध्यक्ष निर्मला ढिमुङ्ग, मकवानपुर उद्योग वणिज्य संघका वरिष्ठ उपाध्यक्ष अनिल अग्रवाल, पुरानो नारायणी यातायात व्यवसायी संघका पूर्व अध्यक्ष बद्रीप्रसाद चौलागाई, औषधि व्यवसायी संघका अध्यक्ष नारायण श्रेष्ठ, प्रहरी उपरिक्षक सुरेन्द्रबहादुर गुरुङ, राष्ट्रिय अनुसन्धान जिल्ला कार्यालय मकवानपुरका उप अनुसन्धान निर्देशक पप्पु शर्मा, सशस्त्र प्रहरी नायब उपरिक्षक शैलेस श्रेष्ठ लगयतको उपस्थिति रहेको थियो ।

जिल्ला विपद् व्यवस्थापन समितिलाई विभिन्न दाताबाट प्राप्त भएको १ सय थान न्यानो पछ्यौरा, ३ सय थान ज्याकेट र ४ सय थान कम्बल वितरण गरिएको हो ।

रोटरीको आयोजनामा चार स्थानमा निःशुल्क आँखा शिविर

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा/रोटरी क्लब अफ मकवानपुर, रोटरी क्लब अफ काठमाडौं मिड टाउन र हेटौंडा सामुदायिक अँखा अस्पतालको संयुक्त आयोजनामा चार स्थानमा आँखा शिविर आयोजना गरेका छन् ।

शुक्रबार मकवानपुरको बकैया गाउँपालिका-२, धियलिमा आँखा शिविरको आयोजना गरिएको छ भने आज शनिबार बकैया गाउँपालिका-१२, ठिंगमना आँखा शिविर हुने रोटरी क्लब अफ मकवानपुरका निर्वाचित अध्यक्ष कृष्णबहादुर कार्कीले जानकारी दिएका छन् ।

शनिबार नै सर्लाही जिल्लामा २ आइतबार बारा जिल्लाको निजगड नगरपालिकामा आँखा शिविरको आयोजना गर्न लागिएको आँखा शिविर कार्यक्रमका संयोजक गोकर्ण सुवेदीले जानकारी दिए ।

दुर्गम क्षेत्र, विपन्न समुदाय लक्षित गरी निःशुल्क आँशा शिविर आयोजना गर्नुका साथै शिविरमा मोतिबिन्दुको समस्या भएका विरामीलाई हेटौंडास्थित हेटौंडा सामुदायिक अँखा अस्पतालमा निःशुल्क शल्क्रिया गर्ने व्यवस्था गरिएको अध्यक्ष कार्कीले बताएका छन् ।

पुनर्स्थापन केन्द्रलाई तरुणको सहयोग

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा/हेटौंडा-१४ स्थित मयुरधापमा रहेको अपाइ पुनर्स्थापन केन्द्रमा आश्रित बालबालिकाहरुको लागि नेपाल तरुण दल मकवानपुरले खाद्यान्न सहयोग गरेको छ ।

केन्द्रमा आश्रित बालबालिकाको भरणपोषणमा समस्या भइरहेको जानकारी पाएपछि शुक्रबार एक कार्यक्रमकाथि तरुण दलले चामल, दाल, तेल, नुन, आलु, प्याजलगायतका खाद्यान्न सामाग्री सहयोग गरेको हो ।

तरुण दल मकवानपुराका अध्यक्ष ईश्वर पाठक, उपाध्यक्ष निरञ्जन बर्तौला, विल्ला सदस्य एवम् कार्यक्रम संयोजक राजकुमार बास्तोलालगायतले केन्द्रका अध्यक्ष रामहरि कोइरालालाई करिब २५

हजार रुपैयाँ बराबरको खाद्यान्न सामाग्री हस्तान्तरण गरेका हुन् ।

खाद्यान्न हस्तान्तरणपछि बोल्दै तरुण दल मकवानपुराका अध्यक्ष ईश्वर पाठकलले केन्द्रलाई आगामी दिनमा पनि सहयोग जारी राख्ने प्रतिबद्धता जनाए ।

केन्द्रलाई दीगो आम्दानी हुने स्रोतको व्यवस्थापनमा पनि आफूहरुले चासो दिने उनले बताए । आश्रममा हाल १३ जना अपाइ तथा अभिभावकविहीन बालबालिका अश्रित रहेको केन्द्रका अध्यक्ष रामहरि कोइरालाले जानकारी दिए ।

कार्यक्रममा तरुण दल मकवानपुरका सचिव सन्तोष सापकोटा, नेपाली कांग्रेस राम्सिराङ गाउँपालिकाका उपसभापति मोहन नगरकोटी, नेपाली कांग्रेस हेटौंडा-१४ का सभापति मनोज थिङ, तरुण दल जिल्ला कार्यसमितिका सदस्यहरु लगायतको सहभागिता रहेको थियो ।

५४ युनिट र गत संकलन

हेटौंडा/हेटौंडामा शुक्रबार दुई स्थानमा रक्तदान कार्यक्रम आयोजना गरिएको छ । कार्यक्रममा ५४ युनिट रगत संकलन भएको रक्त सञ्चार केन्द्र हेटौंडाले जनाएको छ ।

केन्द्रका अनुसार, हेटौंडा-४ स्थित छिमेक लघुवित्त वित्तीय संस्था लिमिटेडको आयोजना भएको कार्यक्रममा २९ युनिट र हेटौंडा-९ स्थित दुगड ग्रुपको आयोजनामा भएको कार्यक्रममा २५ युनिट रगत संकलन भएको हो ।

छिमेक लघुवित्त वित्तीय संस्था लिमिटेडको २० औं वार्षिक साधारणसभा तथा छिमेक कर्मचारी बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेडको १० औं वार्षिकोत्सवको अवसरमा रक्तदान कार्यक्रम भएको हो ।

खुल्यो ! खुल्यो

नयाँ व्यवस्थापनका साथ अमलेखगञ्जको जस्तै

लोकल कुखुरालगायत मासुको आइटमको मीठो स्वाद

अब होटल म्याक्समा

होटल MAX

हेटौंडा-३, बसामाडी, मो.नं. ९८४५०२५७२७

HETAUDA CITY HOSPITAL PVT.LTD.

Hetauda-1, Sub-metropolitan

Phone: 057-520315

VACANCY ANNOUNCEMENT

Our Organization is seeking Applications from Qualified, Energetic and Experienced Candidates for the Following Designations.

S.No.	Designation	No.	Salary (Rs)	Min. Qualifications
1	Medical Officer	1	Min Rs. 35000	MBBS
2	Staff Nurse	Few	14000-18000	PCL/NHPC registered
3	Lab Technologist	1	18000-25000	BMLT/NHPC registered
4	CMA/ANM	Few	Negotiable	TSLC
5	Receiptionist	Few	Negotiable	+2 completed

Experience, Performance, Dedication and Professionalism will be taken into consideration Interested individuals are to submit their update curriculum vitae with in 10 days of the first publication of this notice.

साझाकुरा

"तपाईं, हामी सबैको कुरा "

www.sajhakuranews.com

हामी तपाईंहरुकै माझमा छौं, पाठकको चाहनालाई मध्यनजर गर्दै परिष्कृत ढंगले अघि बढ्दैछौं ।

स्थानीय पाठ्यक्रममा थाहा:

सामाजिक रुपान्तरणमा सहयोगी

हेटौंडा (**राखद**)/थाहा आन्दोलनका प्रणेता रुपचन्द विष्टको थलोको रूपमा चिनिने मकवानपुरको थाहा नगरपालिकाले आगामी शैक्षिकसत्रदेखि पालिका भित्रका विद्यालयमा थाहाको विषयमा अध्यापन गराउने भएको छ ।

थाहाका विद्यार्थीलाई थाहाका बारेमा ज्ञान दिन पालिकामा स्थानीय पाठ्यक्रम लागू गर्ने भएको हो । नगरपालिकाले पालिकाभित्रका सबै विद्यालयमा स्थानीय पाठ्यक्रम 'थाहा ज्ञानमाला' तयार पारेर आगामी वर्षदेखि लागू गर्ने तयारी गरेको थाहा नगरका नगर प्रमुख लवशेर विष्टले जानकारी दिए । उनका अनुसार नगरपालिकाले दुई चरणमा गरी सो पाठ्यक्रम लागू गर्ने योजना अघि सारेको छ ।

नगरपालिकाले पहिलो चरणमा पालिकाभित्रका सबै विद्यालयको १ देखि ५ कक्षासम्म आगामी वर्षदेखि 'थाहा ज्ञानमाला'को पठनपाठन सुरु गर्ने तयारी गरेको छ भने दोस्रो चरणमा ६ देखि ८ कक्षासम्म पाठ्यक्रम लागू गर्ने नगर प्रमुख विष्टले बताए । नगरपालिकाले १ देखि ५ कक्षासम्मको स्थानीय पाठ्यक्रम तयार पारिसकेको उनको भनाइ छ । १ देखि ५ कक्षासम्मको पाठ्यक्रम तयार भएर पाठ्यपुस्तक छपाइको अन्तिम तयारी भइरहेको पनि उनले बताए । उनका अनुसार ६ देखि ८ कक्षाको हकमा भने पाठ्यक्रम मात्र निर्माण गरिएको छ । यसलाई दोस्रो चरणमा लागू गर्ने योजना रहेको उनले बताए ।

उनले भने, 'आफ्ना मौलिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय महत्वका विषयवस्तुलाई स्थानीय पाठ्य-पुस्तकमा समावेश गर्दा आम-विद्यार्थीमा आफ्नो स्थानीय तहप्रतिको अपनत्व बढ्ने देखिन्छ ।'

नगर प्रमुख विष्टका अनुसार स्थानीय तहलाई अधिकार प्रत्याभूत भएपछि स्थानीयस्तरमा विभिन्न काम हुन थालेका छन् । विकास निर्माण, नीति निर्माण एवं शासन सञ्चालन आफ्नै मोडेलमा सञ्चालन भइरहेको र आफ्नै स्वरुपमा स्थानीय पाठ्यक्रम र पाठ्य-पुस्तकसमेत तयार पारी पठन पाठनको व्यवस्थासमेत मिलाउन लागेको उनको भनाइ छ ।

नगर प्रमुख विष्टका अनुसार रुपचन्द विष्टको 'थाहा दर्शन'लाई पाठ्यपुस्तकमा समावेश गर्न विभिन्न समयमा गोष्ठी र छलफलपछि मात्र सम्भव भएको हो । स्थानीय पाठ्यक्रम र 'थाहा अभियान'लाई समेटर पाठ्यक्रम निर्माण गरिएको उनको भनाइ छ । सुरुआती चरणमा 'थाहा अभियान'का बारेमा मानिसले भनेको सुन्नुबाहेक अन्य कुनै पनि दस्तावेज नगरपालिकासँग नभएकाले थुप्रै असहजता व्यहोर्नु पर्ने को उनले बताए । नगरपालिकाबाट पाठ्यक्रम निर्माणका लागि छुट्टै टिम नै बनाएर गरेको अध्ययन, अनुसन्धानबाट केही जानकारी संकलन गरेपछि भने अलि सहज भएको उनको भनाइ छ ।

रुपचन्द विष्टसँग संगत गरेका मानिसबै बोलेको कुरा सुनेर, विभिन्न सन्दर्भ सामग्री जुटाएर पाठ्यक्रम तयार परिएको प्रमुख विष्टले बताए ।

'थाहा ज्ञानमाला'को पठनपाठन सुरु गर्ने तयारी गरेको छ भने दोस्रो चरणमा ६ देखि ८ कक्षासम्म पाठ्यक्रम लागू गर्ने योजना छ ।

पठनपाठनका लागि बालबालिकाको उमेर समूहअनुसारको सरल र मीठो भाषा पनि आवश्यक पर्ने भएकाले भाषा छनोटमा पनि केही समय लागेको नगरपालिकाले जनाएको छ । कक्षाअनुसारको विद्यार्थी र उनीहरूले बुझ्ने प्रकृतिको भाषा छनोट समान्य कुरा नभएका कारण पनि लागू गर्न समय लागेको जनाइएको छ ।

रुपचन्द विष्टको 'थाहा अभियान' पढाएपछि विद्यार्थीमा व्यावहारिक ज्ञान, लगनशीलता र इमानदारिता वृद्धि हुने नगर पालिकाको विश्वास छ । रुपचन्द विष्ट आफैं पनि सिकेका कुरा व्यवहारमा उतार्न र जे सिक्ने हो त्यसैमा मात्र लाग्न प्रेरित गर्ने स्वभावका रहेकले सानो बालबालिकामा पनि पाठ्यक्रमप्रति त्यसै व्यवहारिकता र लगनशीलता वृद्धि हुने विश्वासका कारण पाठ्यक्रम विकास गरिएको बताइएको छ ।

पाठ्यक्रममा समेटिएका विषयवस्तु

कक्षा १ देखि ५ सम्मको पाठ्यपुस्तकमा दार्शनिक रुपचन्द विष्ट र थाहा अभियानबारे सामान्य जानकारी मात्र समावेश गरिएको छ । ती कक्षाका बालबालिकाका लागि आवश्यक र बुझ्नसक्ने प्रकृतिको पाठ्य समाग्री समावेश गरिएको थाहा नगरपालिकाको शिक्षा शाखाले जनाएको छ ।

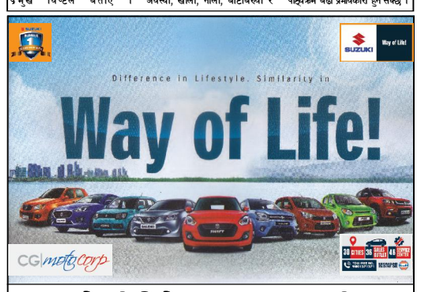
शिक्षा शाखाका अनुसार रुपचन्द विष्टको उपनाम र विशेषताका बारेमा मात्र साना कक्षाका बाल बालिकालाई पढाउने योजनानुसार सामान्य जानकारी पुस्तकमा समावेश गरिएको हो । त्यस्तै ती कक्षाका विद्यार्थीले रुपचन्द विष्टका समाज सुधारका सूचकका बारेमा पनि पुस्तकबाट सिक्नसक्ने बताइएको छ । शिक्षामा विपन्न बालबालिकाको पहुँच पुऱ्याउन रुपचन्द विष्टले गरेका योगदान, समाज सुधारका लागि आर्थिक, सामाजिक र शैक्षिक क्षेत्रका योगदानबारे पुस्तकमा समावेश गरिएको छ ।

त्यस्तै पुस्तकामा थाहा नगरपालिकाको नामकरणबारेका जानकारी समावेश गरिएको छ । थाहा नगरपालिका क्षेत्रको भौगोलिक अवस्था, सोता, नाला, बोटविरुवा र हावापानीको विषय पनि पुस्तकमा समावेश गरिएको छ । यहाँका ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थल बारे पनि पाठ्यपुस्तकमा समावेश गरिएको छ । पालिकामा रहेका राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय महत्वका स्थल र तिनको धार्मिक, सांस्कृतिक, पर्यटकीय महत्वलाई समेटेर आर्थिक सबलीकरणलाई समेत जोड दिएको पाइन्छ । पालिकामा हुने क्षेत्रीपाती, पशुपालन र उद्योग व्यवसाय, सीप र रोजगारीका अवस्थाबारे पनि जानकारी पाठ्यपुस्तकबाट पाइन्छ । जसबाट स्थानीय स्तरमा रहेका विभिन्न सीप तथा प्रविधिको संरक्षणमा मद्दत पुग्ने देखिन्छ ।

सामाजिक रूपान्तरण र आधुनिकीकरणमार्फत पालिकामा भएका परिवर्तन र सकारात्मक रूपान्तरणलाई पाठ्यक्रममा समविष्ट गरेको पाइन्छ । त्यस्तै, पालिकाका प्रेरक व्यक्तित्वलाई समेटिएकले सम्बन्धित क्षेत्रमा जन्मिए ओभेलमा परेका उनीहरुको योगदान राष्ट्रिय रुपमा परिचित बन्न पुग्छ । यसरी पाठ्यपुस्तकमा समावेश भएका त्यस्ता व्यक्तित्वको जीवनी पढ्ने विद्यार्थीले थप प्रेरणा प्राप्त गर्न सक्ने नगरपालिकाको विश्वास छ ।

यसरी नगरपालिकाले आफ्ना मौलिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय महत्वका विषयवस्तुलाई स्थानीय पाठ्यपुस्तकमा समावेश गर्दा आमविद्यार्थीमा आफ्नो स्थानीय तहप्रतिको अपनत्व बढ्ने देखिन्छ । उनीहरुले आफू र आफ्नो परिकोलाई सडैं बेढा गर्न सक्नेछन् । आफ्नो भाषा, संस्कृति, परम्परा, मूल्यमान्यताबारे उनीहरूलाई सकारात्मक रुपमा सिक्ने मौका प्राप्त हुन्छ । फलस्वरुप परसंस्कृति हावी हुन पाउँने र अफ्नो संस्कृति संरक्षणमा टेवा पुग्ने विश्वास नगर प्रमुख विष्टको छ ।

'आफूलाई चिनेर नै आफ्नो देश र विश्व चिन्न सकिन्छ । स्थानीयकरणका सायसाथमा विश्वव्यापीकरणलाई जोड दिनु नै स्थानीय पाठ्यक्रमको महत्वपूर्ण पक्ष हो', उनले भने, 'नेपाल र नेपालीको अस्तित्व पहिचान तथा चिनारी बढाउनका लागि पनि स्थानीय पाठ्यक्रम बढी प्रभावकारी हुन सक्छ ।'



गोर्खाली ट्रेड एण्ड सप्लायर्स

हेटौंडा-४, रजतजयन्ती, ,फोन: ९८४५७०७६६४, ९८५५०३७६६४

साझाकुरा राष्ट्रिय दैनिकका लागि **सविन ब्योपानेद्वारा** प्रकाशित, सम्पादक: **सरला खनाल**, कार्यालय/मुद्रण: हेटौंडा-१ चौकीटोल, फोन नं.: ०५७-५२११५, E-mail:sajhakura@gmail.com, URL: www.sajhakuranews.com, पोस्ट बक्स नं. २९, **मुद्रण:** सफल छापाखाना