म.जि.प्र.का.द.नं. : १०६/०६८, वर्ष १५ अंक १५९ शनिबार, १० माघ २०८२ ने. सं. ११४६ पोहेलागा 24 January 2026 www.sajhakuranews.com पृष्ठ संख्या ४ मूल्यः रु. ३/-

मकवानपुरबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको पत्रिका

साझाकुरा

साझाकुरा राष्ट्रिय दैनिक

www.sajhakuranews.com

काठमाडौं टप टेलर्स
अब टीसीएन रोडमा...
विगत लामो समयदेखि मेनरोड बुद्धचोकमा रहेर तपाईंको सेवामा समर्पित **काठमाडौं टप टेलर्स** अब हेटौंडा-१० सीमा चोकबाट टीसीएन रोडतर्फ दुईसय मिटर पश्चिम दायाँतर्फ बर्जर पेन्टको डिलरसंगै सरेको जानकारी गराउँदछौं ।
प्रो. विष्णुलाल महर्जन
९८४५०२२६५५

मकवानपुरमा कसैले पनि उम्मेदवारी फिर्ता लिएनन्

४४ उम्मेदवारलाई चुनावचिह्न् प्रदान

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ९ माघ/ प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचनका लागि मकवानपुरमा प्रत्यक्षतर्फ मनोनयन दर्ता गराएका ४४ जना उम्मेदवारले चुनावचिन्ह पाएका छन् ।

निर्वाचन क्षेत्र नम्बर १ बाट १३ राजनीतिक दलका उम्मेदवार र १० जना स्वतन्त्र गरी कुल २३ जनाको उम्मेदवारी परेको थियो भने निर्वाचन क्षेत्र नम्बर २ बाट १६ राजनीतिक दलका उम्मेदवार र ५ जना स्वतन्त्र गरी २१ जनाले उम्मेदवारी दर्ता गराएका थिए । मनोनयन दर्ता गराएका ४४ जना उम्मेदवारमध्ये कसैले पनि उम्मेदवारी फिर्ता नलिएको प्रदेश निर्वाचन कार्यालय, हेटौंडाले जानकारी दिएको छ । शुक्रबार दिउँसो १ बजेसम्म उम्मेद्वारी फिर्ताको समय भएपनि मकवानपुरमा कुनैपनि उम्मेदवारले उम्मेदवारी फिर्ता नलिएको मुख्य निर्वाचन अधिकृत गीता श्रेष्ठले जानकारी दिइन् ।

क्षेत्र नम्बर १ मा उम्मेदवारी दिएका नेपाली काँग्रेसकी महालक्ष्मी उपाध्याय 'डना' ले रुख, नेकपा एमालेका रामेश्वर रानाले सूर्य, नेपाली कम्युनिष्ट पार्टीका विजय गौतमले पाँचकुने तारा, राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टीका दीपकबहादुर सिंहले हलो, राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीका प्रकाश गौतमले घण्टी पाएका छन् । त्यसैगरी श्रम संस्कृति पार्टीकी विद्या श्रेष्ठले माटो, उज्यालो नेपाल पार्टीका सुरेन्द्र लामाले बलिरहेको बिजुलीको चिम, प्रगतिशील लोकतान्त्रिक पार्टीका तेजप्रसाद उप्रेतीले आँखा, नेपाल मजदुर किसान पार्टीकी रञ्जना सुवालले मादल, नेकपा माओवादीबाट महेश नेपालीले गुलाफ, जनता समाजवादी पार्टीका रुपक लामाले छाता, जनता समाजवादी पार्टीका दीपक सिलवालले जाँतो, नेशनल मंगोल अर्गनाइजेशनका युवराज स्याङतानले भाले चुनावचिन्ह पाएका छन् ।

स्वतन्त्र उम्मेदवारी दिएका अमर दंगालले खसीको टाउको, अमिक परियारले काउली, टीकाप्रसाद चौलागाईंले चेस गोटी, प्रमिलाकुमारी खतिवडाले ठेकी, मठु पुलामी मगरले फिरफिरे, राकेशकुमार शर्माले आँप, राजकुमार खड्काले प्रेसर कुकर, राजाराम बोगटीले जीप, शिला सुवेदीले झोला र ज्ञानसागर लामाले कैंची चुनावचिह्न पाएका छन् । यस्तै, क्षेत्र नम्बर २ मा उम्मेदवारी दिएका नेपाली काँग्रेसका बुद्ध लामाले रुख, नेकपा एमालेका महेश बर्तौलाले सूर्य, नेकपाका लवशेर विष्टले पाँचकुने तारा, राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टीका रामबहादुर थोकरले हलो, श्रम संस्कृति पार्टीका युनिश लामा स्याङतानले माटो र राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीका प्रशान्त उप्रेतीले घण्टी चुनावचिह्न पाए ।

यसैगरी उज्यालो पार्टी नेपालका प्रवीणकुमार स्याङतानले चिम, राष्ट्रिय जनमोर्चाका नीरबहादुर सिन्तानले गिलास, प्रलोपा पार्टीका सन्तोष विष्टले आँखा, नेशनल मंगोल अर्गनाइजेशनका हीरालाल स्याङतानले भाले, नेकपा माओवादीबाट राम घलान वाटरले गुलाफ तथा संयुक्त नागरिक पार्टीबाट शुभराज प्रजाले गितार चुनावचिह्न पाए । यसैगरी आमजनता पार्टीका सूर्य राईले मोवाइल र जनता समाजवादी पार्टीका छविलाल वाइबाले जाँतो चिन्ह पाएका छन् । यस्तै, स्वतन्त्र उम्मेदवारी दिएका अमृत बलले त्रिभुज, कृष्णाराम श्रेष्ठले जीप, प्रतिक्षा बानियाँले ठेकी, रमेश आचार्यले क्यामरा र सीतामाया बलले ट्रफी चिह्न पाए ।

मकवानपुरका उम्मेदवारले ३३ लाख खर्च गर्न पाउने

प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचन, २०८२ मा उम्मेदवारका लागि खर्चको हद निर्धारण गरिएको छ । निर्वाचन आयोग नेपालले दिएको जानकारी अनुसार मकवानपुरको निर्वाचन क्षेत्र नं. १ र निर्वाचन क्षेत्र नं. २ का लागि अधिकतम ३३ लाख रुपैयाँ खर्च गर्नसक्ने उल्लेख छ । आयोगले तोकेको खर्चको सीमाभित्र रहेर निर्वाचनमा उम्मेदवारले खर्च गर्नुपर्ने उल्लेख छ ।

मकवानपुरका दुई निर्वाचन क्षेत्रबाट ४४ जना उम्मेदवार छन् । निर्वाचन क्षेत्र नम्बर १ मा २३ जना र क्षेत्र नम्बर २ मा २१ जना उम्मेदवार छन् । क्षेत्र नम्बर १ बाट विभिन्न दलबाट १३ जना र १० जनाले स्वतन्त्र तथा क्षेत्र नम्बर २ बाट विभिन्न दलबाट १६ जना र पाँचजना स्वतन्त्र गरी २१ जना उम्मेदवार छन् । मकवानपुर निर्वाचन क्षेत्र नम्बर १ मा हेटौंडा उपमहानगरका १५ वटा वडा, मकवानपुरगढीका ४ वटा वडा, बागमती र बकैया गाउँपालिका पर्छन् । क्षेत्र नम्बर २ मा हेटौंडा उपमहानगरका १, ३, ११ र १९ नम्बर वडा, मकवानपुरगढीका ५, ६, ७ र ८ नम्बर वडासहित थाहा नगरपालिका, मनहरी, राक्सिराङ, कैलाश, इन्द्रसरोवर र भीमफेदी गाउँपालिका पर्छन् ।

मकवानपुरमा तीन लाख १५ हजार ३३४ जना मतदाता रहेका छन् । निर्वाचन क्षेत्र नम्बर १ मा एक लाख ५८ हजार ४३५ र क्षेत्र नम्बर दुईमा एक लाख ५६ हजार ८९९ मतदाता छन् । महिला एकलाख ५३ हजार ३७६, पुरुष एकलाख ६१ हजार ९५३ पुरुष र पाँच जना अन्य मतदाता छन् । १०२ वटा वडा रहेको मकवानपुरमा १६७ मतदानस्थल र ३७४ मतदान केन्द्र छन् ।

१ करोड ५० लाख समानुपातिकतर्फको मतपत्र छापियो

४९ जनाले फिर्ता लिए उम्मेदवारी

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ९ माघ/ आगामी प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचनका लागि उम्मेदवारी मनोनयन दर्ता गराएका ४९ जना उम्मेदवारले उम्मेदवारी फिर्ता लिएका छन् ।

शुक्रवार १ बजेसम्म उम्मेदवारी फिर्ता लिन पाउने अधिकारको सदुपयोग गर्दै उम्मेदवारले आफ्नो उम्मेदवारी फिर्ता लिएका हुन् । आयोगले आयोजना गरेको पत्रकार सम्मेलनमा आयोगका प्रवक्ता नारायणप्रसाद भट्टराईले देशभर ४९ जनाले उम्मेदवारी फिर्ता लिएको जानकारी दिए । उनका अनुसार मनोनयनपत्र दर्तादेखि दाबी, विरोध, नामावली प्रकाशन र उम्मेदवारले नाम फिर्ता लिने कार्यक्रम देशभर शान्तिपूर्णरुपमा सम्पन्न भएको छ । समानुपातिक निर्वाचन प्रणालीको कार्यक्रम पनि सँगै अघि बढाएको उनले जानकारी दिए ।

समानुपातिक उम्मेदवारको विरोधमा ५ गतेदेखि माघ १० गतेसम्म दाबी विरोध गर्न सकिने र १० गतेपछि त्यसउपर छानवीन गरी माघको २० गते अन्तिम बन्दसूचि प्रकाशन हुने बताए । 'देशभर जम्मा ४९ जना उम्मेदवारले आफनो उम्मेदवारी फिर्ता लिनुभएको छ । मनोनयनपत्र दर्तादेखि दाबी, विरोध, नामावली प्रकाशन र उम्मेदवारले नाम फिर्ता लिने कार्यक्रम देशभर शान्तिपूर्णरुपमा सम्पन्न भएको छ । समानुपातिक निर्वाचन प्रणालीको कार्यक्रम पनि सँगै अघि बढाएका छौँ । समानुपातिक उम्मेदवारको विरोधमा ५ गतेदेखि माघ १० गतेसम्म दाबी विरोध गर्न सकिन्छ । १० गतेपछि त्यसउपर छानवीन गरी माघ २० गते अन्तिम बन्दसूचि प्रकाशन हुनेछ । त्यसपछि मतदानको काम मात्रै बाँकी रहनेछ' प्रवक्ता भट्टराईले बताए ।

प्रवक्ता भट्टराईले बन्दसूचि पेश भइसकेपछि बन्दसूचिमा नाम पेश गरेका जम्मा ५८ वटा निर्वाचन चिन्हलाई कायम गरेर निर्वाचन आयोगले समानुपातिक प्रणालीतर्फको मतपत्र छपाईको काम सुरु गरिसकेको बताए । उनका अनुसार देशभरको मतदाता संख्या १ करोड ८९ लाख रहेको र त्यसमा ७ प्रतिशत बढी मतपत्र छाप्ने गरी आयोगले निर्णय भएकाले समानुपातिक तर्फको १ करोड ५० लाख मतपत्र छपाई भइसकेको छ । बाँकी ५० लाख मतपत्र दुई दिनभित्र सकिने बताए । प्रत्यक्षतर्फको निर्वाचन चिन्ह प्रदान गरिसकेपछि त्यसको मतपत्र डिजाइन गरेर मतपत्र छपाईको काम सुरु हुने उनले बताए । मतदाता नामावलीको काम पनि निर्वाचन आयोगमा भइरहेको प्रवक्ता भट्टराईले जानकारी दिएका छन् ।

कृषकका लागि पालुङमा आलुखेती तालिम सुरु

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ९ माघ/ आलुखेतीका लागि देशमै प्रख्यात थाहा नगरपालिकाको कृषकको क्षमता अभिवृद्धि र आलु उत्पादन बढाउने उद्देश्यले पालुङमा आलुखेतीसम्बन्धी ३ दिने तालिम सुरु भएको छ ।

थाहाको थानाबजारस्थित पालुङ बहुउद्देश्यीय सहकारीको सभाहलमा तालिम सुरु भएको हो । विड्युथको आयोजनामा सुरु गरिएको तालिममा राष्ट्रिय आलु तथा तरकारी बाली विकास केन्द्र, कीर्तिपुरको प्राविधिक सहयोग रहेको छ भने ओएनजिडी-एफएनइएलले सपोर्ट गरेको छ । बिड्युथका अध्यक्ष वसन्त कार्कीको अध्यक्षतामा सम्पन्न तालिम उद्घाटन समारोहमा राष्ट्रिय आलु तथा तरकारी बाली विकास केन्द्र प्रमुख पदम अधिकारीको प्रमुख आतिथ्यता रहेको हो ।

तालिममा आलु विकास केन्द्रका प्रशिक्षक ज्ञानु थापामगरले सहजीकरण गरेकी हुन् । विड्युथका फाइनान्सियल अफिसर पवनसिंह बस्नेत, थाहा नगरपालिका कृषि शाखाप्रमुख संजय तिवारी, सामाजिक विकास शाखाप्रमुख अनिल लामिछानेको उपस्थिति रहेको थियो । तालिम ११ गतेसम्म सञ्चालन हुने विड्युथकी कार्यक्रम संयोजक मनिषा बस्नेतले जानकारी दिइन् । कृषकमा रहेको आलुखेतीसम्बन्धी अनभिज्ञतालाई चिर्दै उत्पादन वृद्धि गर्ने उद्देश्यले तालिम सुरु गरिएको आयोजकले जनाएको छ ।

तीन दिनसम्म चल्ने तालिममा जग्गा छनोटदेखि हावापानी अनुसारको बीउ छनोट, खाने आलु र बीउ आलुको भण्डारण तथा बजारीकरणसम्मको योजनाबारे कृषकलाई व्यावहारिक ज्ञान प्रदान गरिने कार्यक्रम संयोजक बस्नेतले बताइन् । तालिममा नगरपालिका भित्रका १२ वडाका २२ वटा कृषि समूहको प्रतिनिधित्व हुने गरी कृषकको सहभागिता रहेको छ ।

मुख्यमन्त्री बानियाँ र इजरायली प्रतिनिधिबीच भेटवार्ता

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ९ माघ/ बागमती प्रदेशका मुख्यमन्त्री इन्द्रबहादुर बानियाँले नेपालका लागि इजरायली राजदूत शमुलिक एरी बास, उपमिशन प्रमुख जानान बेबर, तथा किनेरेट एकेडेमी, इजरायलका प्रतिनिधि नरेन्द्र थापासँग औपचारिक भेटवार्ता गरेका छन् ।

भेटमा बागमती प्रदेश प्राविधिक तथा व्यावसायिक शिक्षा तथा तालिम परिषद्की प्रमुख कार्यकारीनिर्देशक शान्ति लामा (गुरुङ), अरावा नेपाल मोडर्न एग्रिकल्चर कम्पनी लिमिटेडका अध्यक्ष कृष्णप्रसाद बजगाईं, तथा र ामशरण पौडेलको पनि उपस्थिति रहेको थियो ।

भेटका क्रममा सहभागीबीच कृषि आदान प्रदान कार्यक्रमलगायत आगामी दिनमा बागमती प्रदेश सरकार र इजरायली साझेदार संस्थाबीच हुन सक्ने सहकार्यका विषयमा विस्तृत छलफल भएको थियो ।

छलफलमा कृषि शिक्षा, आधुनिक कृषि प्रविधिको विस्तार, उद्यमशीलता विकास तथा औद्योगिक प्रगतिका क्षेत्रमा सहकार्य गर्ने विषयमा विशेष जोड दिइएको थियो ।

प्रदेशका मुख्यमन्त्री सहितको भेटमा आगामी दिनमा बागमती प्रदेशभित्रका जनतालाई आधुनिक कृषि प्रविधिको पहुँच विस्तार गर्ने, सीप विकास गर्ने, तथा यसमार्फत दिगो विकास र आर्थिक समृद्धिमा योगदान पुऱ्याउने विषयमा साझा समझदारी कायम गरिएको छ ।

प्रदेशभित्रका अस्पताल तथा सार्वजनिक संस्थालाई अझ व्यवस्थित र सुदृढ बनाउँदै अघि बढ्ने विषयमा पनि सहमति भएको छ ।

किसान सूचीकरणको लागि तथ्यांक संकलनको काम सक्ने

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ९ माघ/हेटौंडा उपमहानगरपालिकाले यसवर्ष किसान सूचीकरणको लागि तथ्यांक संकलनको काम सक्ने लक्ष्य लिएको छ ।

संघीय सरकारको सशर्त अनुदानमा आधारित भएर तीन वर्षदेखि तथ्यांक संकलन गरिरहेको उपमहानगरपालिकाले किसान सूचीकरण कार्यक्रमको अन्तिमचरणको तथ्यांक संकलन गर्ने कार्य यसवर्ष सम्पन्न गर्ने लक्ष्य लिएको हो । तथ्यांक संकलनका लागि संघीय सरकारले चालु आर्थिक वर्ष २०८२/८३ मा सशर्त अनुदानमार्फत ३ लाख ४५ हजार बजेट बिनियोजन गरेको छ । हेटौंडा उपमहानगरले थप ५ लाख बजेट बिनियोजन गरेको जनाएको छ । आर्थिक वर्ष २०७९/८० देखि हेटौंडाका किसानको तथ्यांक संकलन सुरु गरी वडा नं ६, १६, १७, १८ का घरधुरीको तथ्यांक संकलन गरिएको किसान सूचीकरण कार्यक्रमकी सम्पर्क व्यक्ति अस्मी पौडेलले जानकारी दिइन् ।

आर्थिक वर्ष २०८१/८२ मा १२, १३, १४ र ३ वडाका ४ हजार ८ सय ५४ घरधुरीमा तथ्यांक संकलन गरिएको पौडेलले बताइन् । हालसम्म नगरक्षेत्रका ९ हजार ६ सय ४२ घरधुरीमा तथ्यांक संकलन गरिसकिएकोमा यसवर्ष बाँकी रहेका वडा १, ११, १९, ७, ८, ९ र १५ मा तथ्यांक संकलन कार्यक्रम सञ्चालन गरिने पौडेलले जानकारी दिइन् । तथ्यांक संकलनका लागि १० जना गणक नियुक्त गरी चैतदेखि संकलन कार्य सुरु गरिने उपमहानगरले जनाएको छ ।

गणक नियुक्ति विज्ञापनका लागि प्रक्रियामा रहेको जनाइएको छ । किसान सूचीकरण प्र्णाली व्यवस्थापन तथा सञ्चालन निर्देशिका २०८१ मा उल्लेख भएअनुसार यस कार्यक्रममा संकलित तथ्यांकमा आधारित भएर नगर क्षेत्रका किसानको वर्गीकरण गरी परिचयपत्र वितरण गर्ने कार्यक्रमको लक्ष्य रहेको छ । भविष्यमा उपमहानगरले सोही वगीकरण अनुसार किसानका सुविधा, अनुदान लगायत तय गर्ने पनि पौडेलले बताइन् ।

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

facebook twitter Google **विज्ञान/प्रविधि**

इन्टरनेट स्पीडमा नयाँ कीर्तिमान, आँखा झिमिक्क पार्दा १ सय वटा फिल्म डाउनलोड

आँखा झिम्क्याउन लाग्ने समयभन्दा पनि १ सय गुणा कम समयमा पूरै फिल्म वा ठूलो साइजको अनलाइन गेम डाउनलोड गर्न सकिन्छ भनेर के तपाई कल्पना गर्न सक्नुहुन्छ ? सायद हामीले अहिले प्रयोग गरिरहेको इन्टरनेटको स्पीड हेर्दा त्यस्तो दाबी स्वैरकल्पना जस्तो लाग्नसक्छ। तर बेलायतको एस्टन युनिभर्सिटी र जापानको नेशनल इन्स्टिच्युट अफ इन्फर्मेशन एन्ड कम्युनिकेशन्स टेक्नोलोजीका वैज्ञानिकहरुले इन्टरनेट स्पीडमा यहीँ अद्भुत उपलब्धि हासिल गरेका छन् ।

उनीहरूले ४ लाख ३० हजार गिगाबाइट प्रतिसेकेण्डको इन्टरनेट स्पीडमार्फत् अविश्वसनीय डेटा ट्रान्सफर गति हासिल गर्दै नयाँ विश्व कीर्तिमान कायम गरेका हुन् ।

यो इन्टरनेट गति यति फास्ट छ कि ८० गिगाबाइटको एउटा गेम केवल १ मिलिसेकेन्ड, अर्थात् एक सेकेन्डको एक हजारौं भाग बराबरको समयमा डाउनलोड गर्न सकिन्छ। उल्लेखनीय कुरा के भने मानिसलाई आँखा झिम्क्याउन सामान्यतया १०० देखि ४०० मिलिसेकेन्ड समय लाग्छ ।

नयाँ केबल नबिछ्याईन बढ्छ इन्टरनेटको गति

यस खोजको सबैभन्दा ठूलो विशेषता भनेको यसका लागि कुनै नयाँ वा विशेष प्रकारको केबल आवश्यक नपर्नु हो। वर्तमान समयमा विश्वभर इन्टरनेट सञ्चालनका लागि जमिनमुनि बिछ्याइएका 'स्ट्यान्डर्ड अप्टिक फाइबर' केबलहरू प्रयोग हुने गरेका छन् । पछिल्लो प्रविधिमा ती केबल परिवर्तन गर्नुका सट्टा डेटा ट्रान्सफरको तरिकामा सुधार गरिएको छ । उनीहरूले प्रकाश तरंगका ती हिस्साहरू प्रयोग गरेका छन् जसलाई पहिले काम नलाग्ने मानिँदै आएको थियो। यस प्रविधिबाट कम ब्यान्डविथमा पनि धेरै बढी डेटा पठाउन सकिने भएको छ ।

तोडियो पहिलेको रेकर्ड

पछिल्लो कीर्तिमान इन्टरनेट गतिको विकास गर्ने वैज्ञानिकहरु उनै हुन् जसले यअसघि ४ सय २ टेराबाइट प्रतिसेकेण्डको गति हासिल गरेका थिए। त्यस्तै, जापानमा अर्को परीक्षणमा १ दशमलब ०२ पेटाबिट्सको इन्टरनेट गति प्राप्त गरिएको थियो । तर त्यो धेरै लामो दूरी ९१,८०८ किमी० का लागि मात्र थियो। त्यसैगरी नेदरल्याण्डका वैज्ञानिकहरूले केबलको प्रयोग नगरी हावामा प्रकाश किरणको माध्यमबाट ५ दशमलब ७ टेराबिटको गतिको पनि सफलतापूर्वक परीक्षण गरेका छन् । अहिले प्राप्त भएको ४३० टेराबाइट प्रतिसेकेण्डको गतिले यसअघिका सबै रेकर्ड भंग गरेको छ ।

सेभेन जी अनुसन्धानका लागि महत्वपूर्ण

डेनमार्कमा आयोजित ५१औँ अप्टिकल कम्युनिकेशन सम्मेलनमा प्रस्तुत यस अनुसन्धानले हालको अप्टिकल फाइबर प्रविधिमा अझै ठूलो सम्भावना रहेको देखाएको छ । त्यसैले यसलाई भविष्यको वायरलेस प्रविधि तथा विशेषगरी सेभेन जीको अनुसन्धानका लागि महत्वपूर्ण मानिएको छ । तर वैज्ञानिकहरूका अनुसार यी सबै उपलब्धिहरू नियन्त्रित ल्याबको वातावरणमा प्राप्त भएका हुन्। त्यसैले यसलाई सस्तो, टिकाऊ र व्यापक स्तरमा प्रयोग हुने नेटवर्क प्रविधिमा परिणत गर्न अझै धेरै समय र मेहेनत आवश्यक पर्नेछ ।

साहित्य

कविता

गुरु

✍ आदर्श यादव

कक्षा : ६, नवोदय शिशु सदन

अँध्यारो हुन्छ जीवन नपाएमा शिक्षा
लिँदै छु म गुरुसँग ज्ञानको भिक्षा ।

नमन गरेँ हजुरलाई दसौँ औँला जोडेर
आदर गर्छु हिँड्ने छैन बाटो मोडेर ।

कहाँ पाउथेँ होला मैले यस्तो ज्ञान
हजुरहरूले नदिएको भए सधैँ ध्यान ।

दिनु भयो अनेकौ ज्ञान, सभ्यता हजुरले
शिखर चुम्ने ठूलो आँट बोकेको छु मैले ।

मेरो लक्ष्य, ज्योति हजुरबाट भयो सुरु
हजुरलाई बिर्सन्न म कहिल्यै गुरु ।

अँध्यारो हुन्छ जीवन नपाएमा शिक्षा
लिँदै छु म गुरुसँग ज्ञानको भिक्षा ।

हास्यव्यङ्ग्य

आलुवाद

✍ संप्रस पौडेल "दिवस"

घरजग्गाको भाउ दलालीको हातमा छ । एउटै जग्गा पचास पटक बेचाउँने दलालीहरु छन् । तिनीहरुले राज्यलाई कर तिरेका छन् ? पक्कै छैनन् । एउटा जग्गा बेचेर आएको कमिशनले गाडी चढेर हिँड्ने दलालीहरु तपाईंका छिमेकमा कत्ति छन् कत्ति । जे हुन नहुने हो त्यै हो आलुवाद ।

डिग्री पास गरेको कर्मचारीको तलब २० हजार र उत्तिकै योग्यताको सिइओले २० लाख कमाउँछ । वृद्ध वृद्धाले रोइरोइ कृषी सम्हालेका छन्, युवाहरु विदेशमा पसिना बेच्दैछन् । नेताहरु डलरमा इज्जत बेच्दैछन् । जे नहुनुपर्ने हो त्यै भैराछ । यै हो आलुवाद ।

व्यापारीले किसानसँग उब्जनी किन्छन्, मनलाग्दी मूल्य राख्छन्, दोब्बर तेब्बर र चौब्बरभन्दा बढीमा बेच्छन् । पाँच रुपियाँ किलोको आलु लिएर कोल्ड स्टोरमा ८ महिना राखेपछि पचास रुपियाँमा बेच्न पाइन्छ । यै हो आलुवादको गाँठीतन्त्र ।

यतिसम्म कि व्यापारी कानून बनाउँछन्, जनता खुरुखुरु मान्छन्, सरकारलाई पनि आलुवाद फापेकै छ । बीउ के रोपियो र कस्तो रोपियोसँग सम्बन्ध हुँदैन । वादको मात्रै कुरा हुन्छ । फलिफापको मात्रै कुरा हुन्छ । त्यै हो आलुवाद ।

एउटाले मार्क्सवाद रोप्यो उपलब्धीमा आलु नै फल्यो । अर्कोले माओवाद फल्यो अन्तत आलुकै शरणमा पौनेटो भएर बस्नु पऱ्यो । सबै मिलेर विधि विधानका साथ समाजवाद रोपेको आलुवाद हौसिएको तपाईंहामी सबैले देखेकै हो । आलुवादका पारखीहरुलाई मार्क्सवाद, माओवाद, लेलिनवाद, समाजवाद केही पनि फाप्दैन । हामीलाई हाम्रो आलुवाद खुबै प्यारो छ ।

इतिहासमा कालुवाद, प्रेममा मायालुवाद, बिहारमा लालुवाद र कपालका लागि तालुवाद चल्छ । ताछेको आलु र खुइलिएको तालुमा के भिन्नता छ र ? यसैले तालु हाम्रो बौद्धिकता नाप्ने कशी र आलु हाम्रो नाङ्गो राष्ट्रियताको दशी हो । सार्वभौमिकता त खोक्रा नारा हुन् । आलुवादको भाषण नै हाम्रा प्रतिफल हुन् । आलुवाद आलुवादै हुन्, सफल हुन् कि असफल हुन् । बरु पास ठालुवाद हो भने फेल आलुवाद हो भन्न सकिन्छ ।

मास्टरसाप आलुलाई गोलभैँडा बनाउन खोज्छन् । आलुले कहिल्यै गोलभैँडाको ल्याकत राख्दैन । आलुलाई आलु नै रहन दिनोस् । आलुको वंशनाश गर्ने प्रयत्न नगर्नोस् । यै हो आलुवादको गुदी ।

गुन्द्रुकमा आलु, काउलीमा आलु अचारमा आलु, आलुमा आलु । आलु नै सर्वमान्य ठालु हो । भैरव अर्यालले त आलुवादलाई ठालूवाद माने । तपाईं हाम्ले किन नमान्ने ? हाम्रा नेता आलु हुन्, तिनका कार्यकर्ता आलु हुन्, मास्टर आलु हुन्, विद्यार्थी आलु हुन्, डाक्रुटर आलु हुन्, बिरामी आलु हुन् । तराईदेखि हिमालसम्म फल्ने कुनै बीउ छ भने त्यो आलु नै हो ।

इतिहासमा आलुलाई दौरासुरुवाल वा सारीचोलोमा सजाइयो । विगतमा आलुलाई कोटपाइन्ट र सर्टपाइन्टमा सजाइयो । आलुलाई विदेश पुऱ्याएर बेइज्जत गरिन्छ कहिले टुँडिखेल र रत्नपार्कमा नाङ्गेझार पारिन्छ । कहिले बानेश्वरतिर कहिले हानेश्वरतिर, बिहान थानेश्वरतिर, बेलुकी तानेश्वरतिर पुऱ्याएर आलुको धर्म परिवर्तन गराइयो । भो अब अति भो, आलुलाई आलुबाहेकका वादबाट स्वतन्त्र गरियोस् । आलु छुट्टै सिद्धान्त हो, आलु आफैँमा आदि र अन्त हो । बिग्रे पनि बिगारे पनि आलु नै आलु हो । सप्रे पनि सपारे पनि आलु आलु नै हो । यसैले एकस्वरमा भनौँ "आलुवाद जिन्दावाद !"

यौन स्वास्थ्य

सेक्ससँग जोडिएको सात प्रकारको डर जसले धेरैलाई तनावमा पार्छ

सम्भोग हाम्रो जीवनको एक महत्वपूर्ण हिस्सा हो र एक स्वस्थ जीवनका लागि यो आवश्यक पनि ठानिन्छ । यद्यपि, धेरै मानिसहरुलाई योसँग डर पनि लाग्ने गर्छ, त्यसैले कति त सेक्समाथि कुरा गर्न नै डराउँछन् । सेक्सका लागि यस्तो प्रकारको भयलाई इरोटोफोबिया भनिन्छ । इरोटोफोबियामा मानिसहरुको मनमा सेक्सको विषयमा विभिन्न प्रकारको डर हुन्छ ।

इरोटोफोबियामा मानिसहरुको मनमा विभिनन प्रकारको शंका हुन्छ । यदि यसको उपचार समयमा नै नगरिएको खण्डमा यो एक प्रकारको डिस्अर्डरमा परिवर्तन हुनसक्छ । यसले रोमान्टिक सम्बन्धमा पनि नकारात्मक असर पार्नसक्छ । कुनै पनि फोबिया झैं इरोटोफोबियाका पनि थुप्रै लक्षण हुन्छन् । हरेक व्यक्तिको लक्षण र अनुभव एक-अर्काभन्दा भिन्न हुनसक्छ । इरोटोफोबिया विभिन्न प्रकारको हुनसक्छ । आउनुहोस्, यसबारे जानकारी लिऔं ।

जेनोफोबिया:

जेनोफोबियालाई कोइटोफोबियाको एक रुप पनि मानिन्छ । यसमा मानिसहरुलाई यौन सम्बन्ध स्थापित गर्न डर लाग्छ । जेनोफोबिया भएको स्थितीमा मानिसहरु आृनो रोमान्टिक सम्बन्धमा चुम्बन वा अँगालो हाल्नेजस्ता क्रियाकलापलाई असाध्यै रुचाउँछन् तर यौन सम्बन्ध स्थापित गर्न वा बढी फिजिकल हुन उनीहरुलाई डर लाग्छ ।

इन्टिमेसीको डर:

यस्तो प्रकारको फोबियामा मानिसहरुलाई शारीरिक सम्बन्ध स्थापित गर्न नभई यसका कारण निम्तिने भावनात्मक लगावसँग डराउँछन् । उनीहरुको मनमा एउटा कुराको डर हुन्छ - पार्टनरले कतै छोड्ने हो कि भन्ने डर उनीहरुको मनमा भित्रैदेखि गढेको हुन्छ ।

प्यारोफोबिया:

यौन विकृतिको डर पनि एक प्रकारको फोबिया हो । केही मानिसहरुलाई सेक्सका कारण उनीहरुमा कुनै प्रकारको विकृति निम्तिने हो कि भन्ने कुराको डर हुन्छ । यस्तै कोहीलाई भने आफ्नो कारणले अर्को व्यक्तिमा कुनै विकार आउने हो कि भन्ने डर हुन्छ । यस्तो फोबियाद्वारा ग्रसित मानिसहरु आफूले बनाएको नियममार्फत् नै यौन सम्बन्धको आनन्द लिन्छन् । यस्तै, कोही मानिसहरु भने कुनै पनि प्रकारको अंतरङ्गी क्रियाकलापसँग डराउँछन् ।

हाफेफोबिया:

यो फोबियामा मानिसहरुलाई छोइने हो कि भन्ने डर लाग्छ । यसैका कारण उनीहरुको थुप्रै सम्बन्ध प्रभावित हुनसक्छ । यस्तो फोबियाद्वारा ग्रसित मानिसहरुमा कुनै आफन्तले छुने हो कि भन्ने डर हुन्छ जबकि केही मानिसहरु आवश्यकता भन्दा बढी शारीरिक सम्पर्कसँग डराउँछन् ।

जिम्नोफोबिया:

यसमा मानिसहरुलाई नग्नताको भय हुन्छ । मानिसहरु अरुको अगाडि नग्न हुन डराउँछन् । केही मानिसहरु आृनो बडी इमेजका कारण पनि यौन सम्बन्ध स्थापित गर्न डराउँछन् ।

फिलेमाफोबिया:

यसलाई फिलेमोटोफोबियाको नामले पनि चिनिन्छ । यसमा मानिसहरुलाई चुम्बन गर्न डर लाग्छ । यसका विभिन्न कारण हुन सक्छन् । जस्तै कि जो मानिसहरुको मुखबाट दुर्गन्ध आउँछ, उनीहरु कसैलाई चुम्बन गर्न डराउँछन् । यसका साथै केही मानिसहरुलाई लाग्छ कि चुम्बन गर्दा उनीहरुको मुखमा किटाणु छिर्ने गर्छ ।

यी हुन् कारण:

हरेक व्यक्तिमा भिन्न भिन्न कारणले इरोटोफोबिया हुनसक्छ । केही मानिसहरुको मनमा आृनो अतितको घटनाका कारण डर पैदा हुन्छ । यौन शोषण, खराब अनुभव, कुनै मानसिक आघातजस्ता कारणले इरोटोफोबिया हुनसक्छ । यसबाहेक केही मानिसहरुलाई परफर्मेन्स एङ्जाइटी हुन्छ जसका कारण पनि मानिसहरुको मनमा सेक्सका लागि भय हुन्छ ।

के हो उपचार ?

इरोटोफोबिया एक जटिल समस्या हो र साधारणतया यसको उपचार कुनै स्वास्थ्य विज्ञको उपचारमार्फत् नै पाउन सकिन्छ । सर्टिफाइड सेक्स थेरपिस्ट यस्तो प्रकारको उपचारमा उत्कृष्ट मानिन्छन् । थुप्रै पटक मानसिक स्वास्थ्यका विज्ञले पनि इरोटोफोबियाको उपचार गर्न सक्षम हुन्छन् ।

स्वास्थ्य र मनसँग जोडिएको यौनका कुरा

यौनसम्पर्क एउटा मानसिक गतिविधि हो जुन सम्पूर्ण शरीरको सहभागिताको साथ गरिन्छ । यसलाई यसकारण मानसिक समस्या भन्ने गरिन्छ कि यौनसम्पर्क यसले मान्छेलाई एकत्रित गर्नेदेखि शरीरको लागि समेत राम्रो व्यायामको काम गर्ने गर्छ । तर हाम्रो मानसिक स्वास्थ्यको लागि यसले कति धेरै लाभ प्राप्त गराउँछ त ?

यौन सम्पर्कले हाम्रो मस्तिष्क र मांसपेशीलाई पनि शान्त गर्न मद्धत गर्छ । धेरै चिकित्सकहरु आफ्नो स्वास्थ्य पति र पत्नीबीच यौन सम्बन्धको आधारमा अनुमान गर्ने गर्छन् । जब तपाईं नियमित रूपमा यौन सम्पर्क गर्नुहुन्छ यसले शारीरिक र मानसिक रूपमा स्वस्थ रहेको अनुभूति गराउँछ । नियमित रुपमा यौनसम्पर्क गर्नुको धेरै फाइदाहरु हुन्छन् ।

मान्छेको शरीरमा रोग प्रतिरोधी क्षमता बढाउने, तनाव कम गर्ने, मुटुलाई सुदृढ पार्ने, राम्रो निद्रा प्राप्त गर्ने आदि कार्यको लागि पनि नियमितको यौन सम्पर्क सहायकसिद्ध हुन्छ । नियमित यौनसम्पर्कका फाइदाहरु निम्नानुसारका छन् ।

यसले हाम्रो शरीरमा प्रतिरोध क्षमता बढाउँछ

पेन्सिलभेनियाको विल्किस विश्व विद्यालयका अनुसन्धानकर्ताहरूले हप्तामा कम्तीमा एक वा दुईचोटि यौनसम्बन्ध राख्ने व्यक्तिहरूको शरीरमा इम्युनोग्लोबिन ए उच्च मात्रा हुन्छ । यौनसम्बन्धले भाइरस, ब्याक्टेरिया र कीटाणुविरूद्ध लड्ने क्षमता बढाउँछ, किनकि यसले उनीहरूविरूद्ध एन्टिबडीहरू तयार गर्न मद्दत गर्छ । यी एन्टिबडीहरूले शरीरको प्रतिरक्षा प्रणालीको अग्र मोर्चामा रहेर काम गर्ने गर्छ । यौनमा सक्रिय जोडीहरू नियमित रूपमा यौन सम्पर्क नगर्ने दम्पतीभन्दा कम बिरामी हुन्छन् ।

तनाव नियन्त्रणको लागि प्रभावकारी

जब तपाईं यौनसम्पर्कको समयमा अर्गेज्मको अनुभव गर्नुहुन्छ, तपाईंको शरीर एन्डोर्फिन्स लगायतका हार्मोन भरिएको हुन्छ । यी हार्मोनहरूले हाम्रो मानसिक विकास सहयोग पुऱ्याउने गर्छन् । यिनै हर्मोनहरुले हाम्रो चिन्तित दिमागलाई शान्त बनाउँछ । तपाईंले आफैंलाई महसुस गरेको हुनुपर्छ दिनमा थकित महसुस हुँदाहुँदै पनि दम्पतीको साथ ओछ्यानमा राम्रो समय बिताएपछि तपाईंका सबै चिन्ताहरू दूर हुन्छन् ।

मुटु स्वास्थ्यको लागि सजिलो औषधि

तपाईंले सुन्नु भएको छ कि यौनसम्पर्क एक ठूलो व्यायाम हो । यो कुनै गहन किसिमको व्यायाम त होइन तर हाम्रो मुटुको दर यौन गतिविधिका कारण धेरै माथि जान्छ । प्रतिमिनेट १२० बीट्ससम्म मुटुको दर बढ्ने गर्छ । हार्ट बिटको यो दरलाई एक कोमल व्यायामको रूपमा चिन्ने गरिन्छ । हिँड्नु हाम्रो मुटुको लागि उत्तम व्यायाम हो । योसँगै नियमित यौन सम्पर्क गर्नु पनि मुटुको लागि उस्तै उपयोगी हुन्छ ।

गहिरो निद्राका लागि

चलचित्रहरूमा हामी देख्छौं कि नायक-नायिकाहरू समेत गहिरो प्रेमसँगै यौनसम्पर्क गरेपछि गहिरो निद्रामा हराएका हुन्छन् । यो स्वाभाविक हो किनकि यौनसम्पर्कको क्रममा हाम्रो शरीरले अक्सिटोसिन भन्ने हर्मोन निकाल्छ । यो हर्मोन पार्टनरसँग राम्रो सम्बन्ध बनाउन मद्दत गर्छ । यसका साथै कोर्टिसोल भनिने अर्को हार्मोन पनि हुन्छ, जसले तनाव कम गर्न मद्धत गर्छ । यी दुई हार्मोन्सको संयुक्त प्रयासका कारण तपाईंको शरीर स्वाभाविक रूपमा तनावमुक्त हुन्छ र निद्रा लाग्छ ।

महिनावारीको बेला पेटको दुखाइ कम गर्न

पेटको दुखाइ कम गर्नको लागि पनि यौन सम्पर्कको उपचार खोज्न सकिन्छ । पेटमा हुने तीब्र किसिमको दुखाइ एकदमै पेट दुखेको बेलामा यदि तपाईं पार्टनरसँग यौनसम्पर्कमा संलग्न हुनुहुन्छ भने यसले डोपामाइन, अक्सिटोसिन र एन्डोरफिन जस्ता हर्मोनहरूको विकास गरी महिनावारीको पीडालाई कम गर्न मद्धत गर्दछ ।

छाला निखारता ल्याउछ

कसलाई गुलाबी गाला मनपर्छ कसैलाई मन पर्दैन । यसले शरीरमा रक्तसञ्चार राम्रो हुन्छ । तपाईंको छालामा पर्याप्त अक्सिजनको लागि पनि यौन सम्पर्क प्रभावकारी हुने गर्छ ।

जीवनशैली

जाडोमा उत्तम मानसिक स्वास्थ्यका लागि शीर्ष सुझावहरू

हिउँदे जीवनशैली जिउनु कुनै पनि कोणबाट सजिलो छैन । यो मौसममा शारीरिक स्वास्थ्यसँगै मानसिक स्वास्थ्यको जोखिम पनि बढी हुने गर्छ । सामान्य मुड परिवर्तन, तनाव बढ्नु, चिन्ता र उदासीनताका कारण पनि चिसो मौसममा मानसिक स्वास्थ्य प्रतिकुलताको उदाहरण भित्र पर्छ ।

यो वर्षको चिसो समयको अरुबेलाको भन्दा भिन्न छ । कोरोना भाइरसको जोखिमका कारण भेटघाट र जमघट तुलनात्मक रुपमा कम छ भने लामो समयको घरभित्रको बसाइँका कारण विक्षिप्त बनेको मानसिक अवस्थालाई चिसो मौसमले झनै समस्या सिर्जना गराउन सक्छ ।

सधैं चलायमान भइरहनुहोस्

दैनिक क्रियाकलापको अर्थ हरेक दिन बाहिर नै कुद्नुपर्छ भन्ने होइन । जबकि चिकित्सकहरु वयस्क उमेरका मान्छेले कम्तीमा १० मिनेट बिहान मध्यमस्तरको शारीरिक व्यायाम गर्नु आवश्यक रहेको बताउँछन् ।

तपाईं अभ्यास जसरी सुकै गर्नुस्, चाहे ओछ्यानमै बिहान विभिन्न योगासन गर्नुहोस् या बाहिर मर्निङ वाकमा निस्कनुहोस् । तर एउटै मुद्दा यो हो कि मानसिक रुपमा विक्षिप्त हुनबाट बच्नको लागि नियमित अभ्यास गर्नुभने जरुरी छ ।प्रमाणले देखाएको छ कि व्यायामले मुडलाई ताजा गराउन र चिन्ता/उदासीनता जस्ता लक्षणलाई कम गर्नको लागि पनि मद्दत गर्ने गर्छ ।

एकअर्कासँग कुरा गरिरहनुहोस्

कुराकानी गरिरहनु मानसिक स्वास्थ्यको लागि उपयुक्त हुन्छ । साथीसँग होस् या घरपरिवारका सदस्यहरुसँग नै किन नहोस् । बढी त आफ्नो मिल्ने साथीसँग कुरा गरिरहँदा तपाईंभित्र उत्पन्न हुने चिन्ता र उदासीनताको भावनालाई कम गर्न यसले मद्दत गर्ने गर्छ ।

संज्ञानात्मक व्यवहार थेरापीले वास्तवमै हाम्रो मस्तिष्कको तारलाई परिवर्तन गर्न सक्छ भन्ने विभिन्न वैज्ञानिक अध्ययनले पुष्टि गरिसकेको छ । त्यसैले तपाईं यदि तनाव वा चिन्ताको स्तर बढेको महसुस गर्नुहुन्छ भने आफ्नो साथीभाइ वा परिवारसँग सार्थक छलफल गरेर मानसिक पीडालाई हटाउन सकिन्छ ।

दयालु र अरूको ख्याल गर्ने गर्नुहोस्

दुयालु हुनु र आफू एवं अरुको समेत ख्याल गर्ने बानीले पनि मानसिक समस्या सिर्जना गराउन सक्छ । अनुसन्धानले सुझाव दिएको छ कि दयालु व्यवहारले तपाईंको मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन सकारात्मक भूमिका खेल्छ ।

सानो काममा पनि रमाइलो खोज्नुहोस्

तपाईंले खाना बनाउनु सुरु गर्नुअघि सोफामा किताबको केही पृष्ठहरू देख्नुहुन्छ । टेनिस खेल्नुको सट्टा प्रियजनसँग कुराकानी गरेर सबैलाई आश्चर्यचकित बनाउनु हुन्छ भने यसमा तपाईंले छुट्टै किसिमको रमाइलो भेट्नुहुन्छ ।

जीवनमा गरेका ठूला प्रयासहरुको असफलताबाट दु:खी हुने होइन । ठूला लक्ष्यहरू वा माइलस्टोनको पछि लाग्नुको सट्टा साना चीजहरूमा आनन्द खोज्न सकिन्छ । यसले मानसिक समस्यालाई समाधान गर्न मद्धत गर्छ ।

सावधानीपूर्वक सास

भविष्यको बारेमा सोचेर चिन्ता गर्नुको सट्टा वर्तमानमा ध्यान केन्द्रित गर्नाले भावनात्मक रुपमा समृद्ध बन्न सहयोग पुग्ने गर्छ यस प्रकारको जागरूकताले हामीलाई तनाव वा चिन्तामा डुबाउन मद्धत गर्छ । हामीलाई सबैसँग राम्रोसँग व्यवहार गर्न मद्दत गर्छ । जसले हामीलाई डिप्रेसन या मानसिक समस्याबाट मुक्त गराउन मद्धत गर्छ ।

त्यसैले सास फेर्दा पनि ध्यान दिएर फेर्ने हो भने यसले मानसिक रुपमा तनाव र चिन्तालाई कम गर्न मद्दत गर्छ ।

मोबाइल टेलिभिजनको प्रयोगमा बुद्धिमत्ता कायम गरौं

पछिल्लो समय मानसिक समस्याको मुख्य कारण भनेको मोबाइल, ल्यापटप, टेलिभिजन जस्ता प्रविधिको बढी प्रयोग पनि हो भन्ने मान्यता छ । यी उपकरणहरुको आवश्यकभन्दा बढी प्रयोग नै आजको दिनमा मानसिक समस्याको मुख्य कारण मान्न गरिएको छ ।

त्यसैले हामी अनलाइन दुनियाँमा हराउँदै जाँदा अफलाइन दुनियाँलाई भुल्दै गयौं भने यसले पनि हाम्रो मानसिक समस्यालाई बढाउने गर्छ । विशेष गरी जब मान्छेहरु बढी सामाजिक सञ्जालमा भुल्ने गर्छन् । यसले मान्छेमा सामुदायिक प्रतिस्पर्धाको अवस्था सिर्जना गराउँछ । जसले गर्दा मान्छेमा मानसिक समस्या बढ्ने गर्छ । यही मानसिक स्वास्थ्यमा समस्या आएपछि उदासीनता, चिन्ता र एक्लोपना बढी हुने गर्छ ।

बालबच्चालाई कसरी पाठ्यपुस्तकमा अभ्यस्त गराउने ?

अहिलेका बच्चाहरु ‘ग्याजेट्स’मा लिप्त हुन थालेका छन् । उनीहरु पाठ्यपुस्तकमा भन्दा मोवाइल, ल्यापटप, ट्याबमा समय विताउन थालेका छन् । यसमा उनीहरु भिडियो हेर्छन्, गेम खेल्छन् । यसरी डिटिजल डिभाइसमा अभ्यस्त हुँदै गएका विद्यार्थीमा ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमता कमजोर हुँदैछ । उनीहरुलाई कक्षाकोठामा राखेर पाठ्यपुस्तक पढाउन लेखाउन चुनौतीपूर्ण हुन थालेको छ । जेनेरेशन जेड (१० देखि २४ बर्ष) र जेनेरेशन अल्फा (९ बर्षभन्दा कम उमेरका) बच्चा यस्तो दुनियामा पैदा भएका छन्, जहाँ स्मार्टफोनले उनीहरुको दिशा तय गरिरहेको छ ।

अहिलेका बालबालिका स्मार्टफोन एप्स र स्ट्रीमिङ प्लेटफर्मबाट आइरहेको उत्तेजनाको लतमा यसरी फसेका छन् कि, उनीहरुको ध्यान कक्षाकोठाबाट भंग भएको छ । यसले शिक्षकमाथि ठूलो चुनौती थपिएको छ । विद्यार्थीलाई प्रविधिका साथसाथै पारम्परिक शिक्षा कसरी दिने ?

कृपया ध्यान दिनुहोस्

बच्चाको मस्तिष्कको विकास एक जटिल विषय हो । पछिल्लो केही बर्षमा विश्वभरका शोधकर्ताले एकाग्रतामाथि स्मार्टफोन र मिडया मल्टी-टक्सिङको दुष्प्रभावमाथि चिन्ता व्यक्त गरेका छन् ।

‘रेजिंग जेनेरेशन टेक’का लेखक डाक्टर जिम टेलर भन्छन्, ‘यसको स्पष्ट प्रमाण के भने, प्रविधि, सोशल मिडिया, इन्टरनेसम्म तुरुन्त पहुँच र स्मार्टफोनले बच्चालाई हानी गरिरहेको छ ।’ उनको प्रमाण पूर्ण रुपमा प्रमाणित भएको छैन, उनको विरुद्ध तर्क पेश गर्न सकिन्छ । टेलर भन्छन्, ‘हामीले बच्चाको सोच्ने र उनको मस्तिष्क विकासको तरिकालाई मौलिक रुपमा बदल्दैछौं ।’

फिलाडेल्फियामा सातौं र अठारौं क्लास (१२ देखि १४ बर्ष)का बच्चालाई पढाउने लारा शाद भन्छन् कि, औसत किशोर लगभग २८ सेकेन्डसम्म ध्यान केन्द्रित गर्न सक्छन् ।

स्मार्टफोनले उनीहरुको दिमागी विकासलाई प्रभावित गरेको छ । र, शिक्षकले कुनै भेउ पाइरहेका छैनन् कि यसबाट कसरी विद्यार्थीलाई उन्मुक्ति दिलाउने ।

लारा शाद सन् २०१५ मा शिक्षक बनेकी थिइन् । उनले यस कुराको कुनै प्रशिक्षण लिएकी छैनन् कि, डिजिटल युगमा पैदा भएको बच्चालाई कसरी पढाउने ?

पारम्परिक स्कुलमा पाइने पाठ्यक्रम र पढाईमा प्रविधिको प्रभाव देखन थालिएको छ । बच्चाहरुमा पाठ्याक्रममा आधारित डिजिटल मिडियादेखि इन्टाग्राम र स्नेपच्याट जस्ता एप्सको प्रयोग थप बढेको छ, जसमा चित्र भरमार छ ।

एरिका स्विफ्ट क्यालिफोर्निमा एक विद्यालयमा छैठौं कक्षाका विद्यार्थी पढाउँछिन् । उनी भन्छिन्, ‘लामो र जटिल पाठ पढाउन विद्यार्थीलाई निकै गाह्रो हुन थालेको छ । जबकी पहिलेका विद्यार्थीहरु यस्तो पाठ पढ्न कतिपनि झर्को मान्दैनथे ।’

अहिलेका विद्यार्थीहरु जटिल एवं लामो पाठ सहजै बुझ्न सक्दैनन् । उनीहरुलाई ब्रेक गर्दै पढाउनुपर्ने हुन्छ । कति बच्चाले त लामो पाठ पढ्न छाडिदिएका छन् । पाठलाई कुनै डिभाइसमा स्थान्तरण गर्नु पनि त्यती उपयोगी नहुन सक्छ । समस्या केवल प्रिन्टमा स्क्रिनलाई वरियता दिनुभन्दा केही गहिरो छ । टेलरका अनुसार एकाग्रता कुनैपनि कुरा सिक्नका लागि प्रवेश द्वार हो । स्मरणले बुझाईलाई थप गहिराइमा पुर्‍याउँछ ।

टेलर भन्छन्, ‘ध्यान दिने क्षमताबिना बच्चा कुनैपनि सूचना तयार गर्नमा सक्षम हुँदैन । उनीहरु त्यसलाई स्मरण गर्न पाइरहेका हुँदैनन् । यसको अर्थ के हो भने यो उनको व्याख्या, विश्लेषण, संश्लेषण र आलोचना गर्न पाउँदैनन र सूचनाको बारेमा कुनै निष्कर्षसम्म पुग्न सक्दैनन् ।’

भविष्यको कक्षाकोठा

विद्यार्थीहरुले जब लामो पाठ बुझ्न वा स्मरण गर्न सक्दैनन्, तब शिक्षकले पाठलाई छोटो-छोटो हिस्सामा बर्गिकरण गर्छन् । शिक्षकलाई लाग्छ कि, छोटो पाठ उपयुक्त हुन्छ । कतिपय शिक्षकले विद्यार्थीमा एकाग्रता बढाउनका लागि ध्यान पनि गराइरहेका छन् । एक शिक्षकले विद्यार्थीलाई ध्यान एवं मेडिटेशनमा सहयोग पुर्‍याउनका लागि क्लाम एप पनि बनाएका थिए । कतिपय शिक्षक विद्यार्थीसँग गएर त्यहाँ संवाद गरिरहेका छन्, जहाँ उनीहरु हुनछन् । जस्तो कि युट्युब र इन्स्टाग्राम ।

एजुकेशनल पब्लिशर पियर्सनका ग्लोबल रिसर्च एन्ड इनसाइटका भाइस प्रसिडेन्ट आशा चोकसी एक शिक्षकको उदाहरण दिन्छन्, जसले एक वैज्ञानिक प्रयोगबाट आफ्नो भिडियो बनाए र त्यसलाई युट्युबमा राखिदिए ।

त्यही भिडियो उनले क्लासरुमको विद्यार्थीलाई देखाए र विद्यार्थीलाई पाठ सम्झाउने प्रयास गर्न थाले । डिजिटल प्लेटफर्ममा विद्यार्थीको ध्यान तान्न सकिन्छ, यदि त्यसमा उनीहरुको रुची भए । डेस्तलर ति शिक्षकको तारिफ गर्छन्, जसले नाजी दुष्प्रचारको इतिहासलाई साइबर बुलिङसँग जोडे ।

उनी भन्छन्, ‘यदि तपाई अनिवार्य पाठ्यक्रममा आजको प्रासंगिक चिजलाई जोड्नु हुन्छ भने, त्यसलाई विद्यार्थीले बढी रुचीपूर्वक बुझ्ने कोशिस गर्छन् ।’ फ्लिपग्रिड जस्ता शैक्षणिक प्लेटफर्म, जहाँ विद्यार्थीले प्रजेन्टेशन दिएर आफ्नो भिडियो शेयर गर्न सक्छन्, शिक्षकले विद्यार्थीलाई यसमा जोडिएर सहयोग गर्न सक्छन् ।

पियर्सनको २०१८ को अध्ययनमा पाइयो कि जेनेरेशन जेडका विद्यार्थी किताबभन्दा भिडियो हेर्न रुचाउँछन् । शिक्षकपछि उनीहरुको लागि भिडियो नै सूचनाको दोस्रो सबैभन्दा ठूलो स्रोत हो । विद्यार्थीको ध्यान जुन कुरामा जान्छ, त्यसमै शिक्षकले पनि लय मिलाउँछन् भने उनीहरुको ध्यान केन्द्रित गर्न थप सहज हुन्छ ।

कतिपय विद्यालयले गूगल क्लासरुम जस्ता प्लेटफर्म अपनाएका छन्, जहाँ विद्यार्थी र अभिभावक ग्रेडर आगमी असाइनमेन्टको मनिटर गर्न सक्छन् । प्रविधिको माध्यमले पढाई कौशलमा जति नोक्सान पुर्‍याएको छ, उत्तिनै त्यसको भरपाई पनि गर्न सकेको छ ।

कम्प्युटरबाट पढाई

लेक्सियाको यस विद्यालयमा निकै घतलाग्दो पठन विधी छ । त्यहाँ खेल-खेलमा विद्यार्थीलाई सहभागी गराउने र प्रोत्साहित गराउने गरिन्छ । प्रदर्शनको आधारमा विद्यार्थीको अलग समूह बनाइन्छ । सफल विद्यार्थीलाई अघिल्लो दर्जाको अफलाइन काम दिइन्छ । पछाडि परेका विद्यार्थीलाई डिजिटल अभ्यास गराइन्छ, जबसम्म उनीहरुले पूर्ण रुपमा पाठ सम्झँदैनन् ।

अमेरिकी शिक्षा प्रौद्योगिकी क्षेत्रमा ग्लोबल लिडर हो । सन् २०१८ मा यहाँको एजु टेक कम्पनीले १ दशमलव ४५ अरब डलर जुटाएका थिए । तर, फ्लिपग्रिड र लेक्सिया जस्ता कम्पनीलाई दोस्रो देशले टक्कर दियो ।

पूर्वी एशियामा एजु टेक उद्योग तिब्र रुपमा फैलिएको छ । अमेरिकी प्लेटफर्म जस्ता न्यूटनले विदेशमा आफ्नो विस्तार गरेको छ । यी कम्पनी विद्यार्थीका लागि डिजिटल क्लासरुम बनाउनका लागि वैश्विक रुचीलाई दोहन गरि रहेको छ ।

मिश्रित अध्ययन

शिक्षकले कक्षाकोठामा प्रविधि अपनाइरहेका छन् । तर, केही अध्ययनबाट के थाहा भएको छ भने पारम्परिक कक्षाकोठा बढी सफल हुनसक्छ । लन्डन स्कुल अफ इकोनमिक्सको सन् २०१५ को एक अध्ययनमा लेखिएको थियो कि, जब बर्मिघम, लन्डन, लीसेस्टर र म्यानचेस्टरको विद्यालयले कक्षाकोठामा फोनमाथि प्रतिवन्ध लगायो, तब त्यहाँ जिसिएसई परीक्षाको स्कोरमा सुधार आयो ।

न्यूरोसाइन्सका प्रोफेसर र ‘द लर्निङ स्किल्स साइकल’का लेखक विलियम लेम सन् २०१४ को एक अध्ययनलाई अरु इशारा गर्छन् । त्यसबाट थाहा पाइएको थियो कक्षाकोठामा नोट्स लेख्ने विद्यार्थी ल्यापटपमा लेख्ने विद्यार्थीभन्दा बढी कुनैपनि सूचनालाई याद गर्न सक्छन् ।

लेम कुनैपनि पाठलाई स-सानो खण्डमा विभाजन गर्नु खतरनाक मान्छन् । उनका अनुसार एक पाठबाट अर्को पाठमा तुरुन्तै जाँदा विद्यार्थीको स्मरण क्षमता विकास हुन पाउँदैन । जब शिक्षक कुनै पाठ सुरु गर्छन् तब विद्यार्थीले त्यस पाठ पूर्ण रुपमा स्मरण गर्नुपर्छ ।

त्यसो त प्रविधिका पक्षधर केही शिक्षाविद परम्परागत पठन विधीमा पनि कमी कमजोरी रहेको औंल्याउँछन् । त्यसैले प्रविधि र परम्परागत शिक्षा दुबैलाई मिश्रित गरेर अगाडि बढ्दा बढी प्रभावकारी हुने उनीहरुको भनाई छ ।

युनिभर्सिटी अफ वाशिङटन इन्फर्मेशन स्कुलका एशोसिएट प्रोफेसर केटी डेविस भन्छन्, ‘मैले हालको बर्षमा शिक्षाविदका बीच एकदम चर्चा देखेको छु कि के व्याख्यानको माध्यामबाट पढ्नु एक अवशेष जस्तै हो र यो तरिका डाइनोसर जस्तै लोप हुनेछ ?’ डेविस स्विकार्छन् कि, नयाँ मिडिया एवं प्रविधिले नयाँ कौशल सिकाउँछ । तर, व्याख्यानको आफ्नै स्थान छ । भर्जिनियाका लेक्जान्ड्रिया सिटीका पब्लिक स्कुलका प्रमूख प्रविधि अधिकारी एलिजाबेथ हूवर प्रविधिको साहाराले शिक्षाको स्तर बढाउन प्रयासरत छन् ।

हूवर भन्छन् कि शिक्षक अहिले पनि उत्तिकै अपरिहार्य छ । र शिक्षकसँग आमने-सामने कुरकानी गर्नु आजपनि कक्षाकोठाको महत्वपूर्ण हिस्सा हो । हूवर प्रविधिको पक्ष त्यही लिन्छन्, जहाँ अफलाइन तरिकाले कुनै पाठ पढाउन असंभव हुन्छ ।

आर्थिक पहल

शाद पनि भन्छन् कि, कुनै शिक्षक प्विधिमाथि केवल यसकारण निर्भर छन् किनभने उनीसँग प्रर्याप्त अफलाइन संसाधन उपलब्ध छैन । यदि विद्यालयमा अधिक वित्तिय सहायता उपलब्ध गराइयो जसको कारण शिक्षकले पिछडिएका विद्यार्थीमाथि ध्यान केन्द्रित गर्न सकोस्, तब लेक्सिया जस्तो प्रोग्रामको जरुरत छैन । फिलाडेल्फियाका शिक्षक सोफिया डेट १२ औं कक्षामा सामाजिक अध्ययन पढाउँछन् । उनी पनि शिक्षकको साटो प्रविधिमा पैसा खर्च गर्नु त्यती उपयुक्त नहुने बताउँछिन् ।

(स्रोत: अनलाइनखबर)

सरोजको ‘सिन्दुरे जात्रा’मा विजय र अञ्जनाको जोडी

काठमाडौं/निर्माणको तयारीमा रहेको फिल्म ‘सिन्दुरे जात्रा’मा कीर्तिमान रचेका निर्देशकदेखि कलाकारसम्मको गठजोड हुने भएको छ । यो फिल्मलाई सर्वकालिन ब्लकबस्टर फिल्म ‘पूर्णबहादुरको सारङ्गी’का निर्देशक सरोज पौडेलले निर्देशन गर्दैछन् भने सोही फिल्मका मुख्य जोडी विजय बराल र अञ्जना बराइलीको अभिनय रहने भएको छ । उनीहरू दुवै शुक्रबार फिल्ममा अनुबन्ध भएका हुन् ।

निर्देशक पौडेलले विजय र अञ्जनालाई फिल्मको कथाले नै मागेको बताएका छन् । उनले भने, ‘हामीले बजारले रुचाएका कलाकार भनेर विजय र अञ्जनालाई फिल्ममा लिएका होइनौँ । कथाले नै उहाँहरूलाई मागेको हो । फिल्मका अन्य भूमिकाका लागि पनि कथा सुहाउँदो र चरित्रलाई न्याय गर्न सक्ने कलाकार मात्र चयन गर्नेछौँ ।’

सविन अधिकारी र वसन्त न्यौपानेको पटकथा तथा संवाद लेखन रहेको फिल्ममा कथा निर्देशक पौडेल स्वयंको हो । सारंगी फिल्म्सको प्रस्तुतिमा निर्माण हुने फिल्मको देशव्यापी वितरण आर आर फिल्म्सले गर्नेछ । छायांकनमा जानुभन्दा अघि नै प्रदर्शन मिति घोषणा गर्ने तयारीमा रहेको निर्माण पक्षले अहिलेसम्म फिल्मको कथावस्तुबारे जानकारी गराएको छैन ।

निर्देशक पौडेलले ‘सिन्दुरे जात्रा’को स्क्रिप्ट नेपाल प्रतिलिपि अधिकार रजिष्ट्रारको कार्यालयमा दर्ता समेत गरिसकेका छन् । आफ्नो अघिल्लो फिल्म ‘पूर्णबहादुरको सारङ्गी’ रिलिजको बेला कथालाई लिएर ठूलो विवाद भएपछि उनले यसपटक विशेष सावधानी अपनाएको देखिन्छ । केही लेखकले उक्त फिल्ममाथि कथा चोरीको आरोप लगाएका थिए ।

फिल्म निर्देशनमा फर्किए अर्पण, ‘अ फ्रेन्च किस’ बनाउने

काठमाडौं/अभिनेता अर्पण थापा करिब ६ वर्षपछि निर्देशनमा फर्किएका छन् । उनले निर्देशन गर्ने नयाँ फिल्म ‘अ फ्रेन्च किस’को शुक्रबार सरस्वतीको पूजाको अवसर पारेर काठमाडौंको कमलादीस्थित गणेश मन्दिरमा शुभ मुहूर्त गर्दै निर्माण घोषणा गरिएको छ । पछिल्लो पटक सन् २०१९ मा हरर फिल्म ‘घर’ निर्देशन गरेका अर्पणले त्यसअघि ‘सुनकेशरी र ‘मुखौटा’ बनाएका थिए ।

ए.टी.एफ. प्रोडक्सनको ब्यानरमा निर्माण हुने फिल्ममा ‘शाम्बाला’बाट चर्चामा आएकी अभिनेत्री थिन्ले ल्हामो मुख्य भूमिकामा देखिनेछन् । फिल्ममा उनको जोडी अर्पणसँग बाँधिनेछ । गौरी मल्ल र आयशा तामाङको पनि फिल्ममा अभिनय रहने जनाइएको छ । माघ १२ गते सोमबारबाट चितवनका विभिन्न स्थानमा फिल्मको छायांकन हुनेछ ।

यस फिल्मको कार्यकारी निर्मातामा सौगात बस्नेत र सह-निर्मातामा सुभाष बी. शाही रहेका छन् । फिल्ममा सुदीप बरालको छायांकन र दीपक बज्राचार्यको संगीत रहनेछ । ट्राइडेन्ट कन्सेप्टले पब्लिसिटी डिजाइनको जिम्मा लिएको फिल्मलाई सन् २०२६ मा प्रदर्शन गर्ने लक्ष्य राखिएको छ । शीर्षकले युवापुस्ताको प्रेमकथामा फिल्म आधारित रहने संकेत गर्छ ।

४९८ ज्येष्ठ नागरिक चुनावमा भिड्दै

काठमाडौं/नेपालको कानुनत: साठी वर्ष उमेर पुगेकाहरू ज्येष्ठ नागरिक हुन् । ज्येष्ठ नागरिक सम्बन्धी ऐन २०६३ को दफा २ ले ज्येष्ठ नागरिकको परिभाषा गरेको छ । जहाँ साठी वर्ष उमेर पूरा गरेको नेपाली नागरिकलाई ज्येष्ठ नागरिक भनेर सम्झनुपर्छ भनेर परिभाषित गरिएको छ ।

सरकारी कर्मचारी, सुरक्षा निकाय लगायतका कैयन जिम्मेवारीमा ज्येष्ठ नागरिकलाई बन्देज छ । तर, राजनीतिमा यस्तो छैन । जनप्रतिनिधि हुनका लागि उमेरको न्युनतमहद छ । अधिकतम उमेरहद राखिएको छैन ।

प्रतिनिधिसभा सदस्यको उम्मेदवार हुन २५ वर्ष पूरा हुनुपर्छ । अधिकतम जति वर्ष भए पनि उम्मेदवारका लागि बन्देज छैन । यस्तो सुविधानको भरपुर उपयोग जेष्ठ नागरिकले गर्दै आएका छन् ।

निर्वाचन आयोगको तथ्यांक अनुसार ८७ वर्षका व्यक्ति समेत चुनावी मैदानमा उत्रिएका छन् । २१ फागुनमा हुने निर्वाचनमा प्रत्यक्षतर्फ तीन हजार चार सय ८७ जनाको उम्मेदवारी छ । यसमध्ये ६० वर्ष वा ६० वर्ष भन्दा माथिका उम्मेदवारको संख्या ४९८ रहेको छ । ६० वर्षका मात्रै ६२ जना छन् । ६१ वर्ष देखि ८० वर्ष उमेर समूहका उम्मेदवारको संख्या ४२९ छ । ८० वर्ष वा सो भन्दा माथिका उम्मेदवारको संख्या सात रहेको छ । काठमाडौं निर्वाचन क्षेत्र नम्बर ४ मा ८७ वर्षीय पूर्वप्रशासक मदनदेव आचार्यले स्वतन्त्र उम्मेदवारी दिएका छन् । मनोनयन दर्ता गराएपछि पत्रकारहरूसँग कुरा गर्दै पूर्वप्रशासक आचार्यले भ्रष्टाचार नियन्त्रण तथा सुशासनका लागि आफूले उम्मेदवारी दिएको बताएका थिए ।

झापा निर्वाचन क्षेत्र नम्बर १ मा नेपाल मजदुर किसान पार्टीका तर्फबाट ८३ वर्षीय हिरण्यप्रसाद भट्टराईको उम्मेदवारी परेको छ । काठमाडौं निर्वाचन क्षेत्र नम्बर ९ मा ८२ वर्षीय पञ्चकुमारी मानन्धरको स्वतन्त्र उम्मेदवारी छ । महोत्तरी-१ मा ८१ वर्षीय प्रेमबहादुर राना मगर र रुपन्देही-५ मा ८१ वर्षीय जयनारायण काफ्लेले स्वतन्त्र उम्मेदवारी दिएका छन् । ओखलढुंगा १ मा राष्ट्रिय जनमोर्चाबाट ८० वर्षीय शेरबहादुर खत्री प्रत्यक्षतर्फ चुनाव लड्दैछन् ।

अर्का एक जना नागरिकतामा गलत मिति भएका कारणले ८० वर्ष माथिका उम्मेदवारको सूचीमा परेका छन् । ती हुन्- सर्लाही २ मा उम्मेदवारी दिएका महिन्द्र राय यादव । नागरिकता अनुसार उनको उमेर ८८ वर्ष छ । तर, उनको वास्तविक उमेर ७१ वर्ष हो । ७१ वर्ष आफैंमा जेष्ठ उमेर त हुँदै हो ।

स्वतन्त्र र पुराना दलबाट धेरै

जेष्ठ सदस्यलाई उम्मेदवार बनाउनेमा पुराना दलहरू अगाडि छन् । स्वतन्त्र उम्मेदवारी दिनेको संख्या पनि उल्लेख्य छ । निर्वाचन आयोगको तथ्यांक अनुसार ६० वर्ष उमेर समूहका स्वतन्त्र उम्मेदवारको संख्या १३ छ । स्वतन्त्र उम्मेदवारी दिनेमा ६१ देखि ८० वर्ष उमेर समूहका ९४ जना छन् । ८१ वर्ष माथिका ४ जना छन् । अर्थात्, कुल स्वतन्त्र जेष्ठ उम्मेदवारको संख्या १११ जना रहेको छ ।

नेपाली कांग्रेसले ६० वर्षका पाँच जनालाई उम्मेदवार बनाएको छ । कांग्रेसबाट ६१ वर्ष माथिका उम्मेदवारको संख्या ५० छ । यो पार्टीबाट कुल जेष्ठ उम्मेदवारको संख्या ५५ रहेको छ । चितवन ३ मा कांग्रेसबाट ७७ वर्षीय टेकप्रसाद गुरुङ र मोरङ ६ मा ७५ वर्षीय शेखर कोइराला उम्मेदवार छन् । सुनसरी ३ मा ७२ वर्षीय विजय कुमार गच्छदार उम्मेदवार छन् ।

बारा ३ का उम्मेदवार फरमुल्लाह मन्सुर, मोरङ १ का उम्मेदवार टेकबहादुर गुरुङ र रुपन्देही ५ का उम्मेदवार भरतकुमार साह ७१/७१ वर्ष पुगे । नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पश्चिम)बाट उम्मेदवार रहेका विनोदकुमार चौधरी र अछाम १ का उम्मेदवार भरत कुमार स्वार ७०/७० वर्षका भए । सुनसरी ४ मा उम्मेदवार रहेका कांग्रेस नेता ज्ञानेन्द्रबहादुर कार्की, धनुषा ३ का उम्मेदवार विमलेन्द्र निधि, पर्सा ४ का उम्मेदवार रमेश रिजाल र पर्वत १ का उम्मेदवार अर्जुनप्रसाद जोशी ६९/६९ वर्ष पुगे ।

कांग्रेसबाट ६८ वर्षीय मिनेन्द्र रिजाल मोरङ २ बाट उम्मेदवार छन् । डोटी १ का उम्मेदवार भरतबहादुर खड्का पनि ६८ वर्ष पुगे । महोत्तरी ४ मा कांग्रेसबाट उम्मेदवार महिन्द्र यादव, नुवाकोट १ का उम्मेदवार प्रकाश शरण महत, चितवन १ का उम्मेदवार राजेन्द्रप्रसाद बुर्लाकोटी र जुम्ला १ का उम्मेदवार दीपबहादुर शाही ६६/६६ वर्षका भए ।

एमालेको पनि उस्तै तथ्यांक

नेकपा एमालेबाट ६० वर्षका ८ जना र ६१ वर्ष माथिका ४५ जना गरेर ५३ जना जेष्ठ सदस्य विभिन्न क्षेत्रमा प्रतिनिधिसभा सदस्यको उम्मेदवार छन् । एमालेका अध्यक्ष केपी शर्मा ओली आफैं ७४ वर्षका भए । उनी झापा ५ बाट उम्मेदवार छन् । उनी २०४८ साल यताका सदाबहार उम्मेदवार हुन् ।

पर्सा ४ मा ७८ वर्षीय जालिममिया मंसुरी एमालेबाट उम्मेदवार छन् । काठमाडौं ५ मा इश्वर पोखरेल उम्मेदवार छन् । पोखरेल ७२ वर्षका भए । निवर्तमान सभामुख समेत रहेका ६९ वर्षीय देवराज घिमिरे झापा २ बाट उम्मेदवार छन् । झापा ३ मै एमालेका उम्मेदवार हरिबहादुर राजवंशी र सुनसरी ४ का उम्मेदवार जगदीशप्रसाद कुशियेत ६६/६६ वर्षका भए ।

लमजुङ १ का उम्मेदवार पृथ्वीसुब्बा गुरुङ, सिरहा ३ का उम्मेदवार लिलानाथ श्रेष्ठ र दाङ १ का उम्मेदवार रेवतीरमण शर्मा घिमिरे ६८/६८ वर्षका भए । सप्तरी १ का उम्मेदवार सुमनराज प्याकुरेल र रुपन्देही १ का उम्मेदवार दधिराम न्यौपाने ६७/६७ वर्षका भए ।

रुपन्देही २ का उम्मेदवार विष्णुप्रसाद पौडेल, कैलाली ४ का उम्मेदवार लेखराज भट्ट ६६/६६ वर्षका भए । कांग्रेस छाडेर एमालेबाट कपिलवस्तु ३ मा उम्मेदवारी दिएका वीरेन्द्रकुमार कानोडिया पनि ६६ वर्ष पुगे । सिरहा ४ मा ६५ वर्षीय धर्मनाथप्रसाद साह उम्मेदवार छन् ।

नेकपामा केही कम

कांग्रेस र एमालेको तुलनामा नेपाली कम्युनिस्ट पार्टीबाट केही कम संख्यामा जेष्ठ सदस्य उम्मेदवार छन् । नेपाली कम्युनिस्ट पार्टीबाट ६० वर्ष उमेर समूहका एक जना र ६१ वर्ष माथिका ३६ जना उम्मेदवार छन् । अर्थात्, यो पार्टीले ३७ जना जेष्ठ नागरिकलाई उम्मेदवार बनाएको छ ।

रुकुम पूर्वबाट उम्मेदवार रहेका नेकपाका संयोजक पुष्पकमल दाहाल प्रचण्ड ७० वर्षका भए । नेकपाका सहसंयोजक माधवकुमार नेपाल रौतहट १ मा उम्मेदवार छन् । नेपाल ७२ वर्षका भए ।

(स्रोत: अनलाइनखबर)

‘श्री बुकुरो’को गीत ‘घर मेरो सानो बुकुरो’ रिलिज

काठमाडौं/आगामी फागुन १ गतेबाट प्रदर्शनमा आउन लागेको फिल्म ‘श्री बुकुरो’को पहिलो गीत ‘घर मेरो सानो बुकुरो’ सार्वजनिक गरिएको छ । वसन्त पञ्चमीको अवसर पारेर सार्वजनिक यस गीतमा निर्देशक सुदीप भुपाल सिंहको शब्द, रञ्जित गजमेरको संगीत र शिव परियारको स्वर रहेको छ । गीतमा घरको मायादेखि रोजगारीका लागि विदेशिनुपर्ने नेपालीको बाध्यतालाई समेटिएको छ ।

पाँच मिनेट लामो गीतको भिडियोमा फिल्मका मुख्य अभिनेता आशीर्वाद क्षेत्री र अभिनेत्री लक्ष्मी गिरी देखिएका छन् । भिडियो हेर्दा उनीहरू आमा-छोरा जस्ता देखिन्छन् । बाइकमा सवार भएर उनीहरू कहीं टाढाको हिमाली यात्रामा निस्किएका छन् । निर्देशक सिंहका अनुसार यो गीतले फिल्मको कथाको भाव प्रस्तुत गरेको छ ।

फिल्म रेञ्जको ब्यानरमा निर्माण भएको यस फिल्ममा आशीर्वाद र लक्ष्मीसहित निकिता आचार्य, प्रतिकराज आचार्य, रोशनी कार्की, राजन इशान, दीपिका थापा, लय संग्रौला, मोहन निरौला, रामबाबु रेग्मी, रश्मी भट्ट, उत्तम केसी, गीता थापा, सपना श्रेष्ठ, आशिका शाही लगायतको अभिनय रहेको छ । यसमा निर्देशक सिंह स्वयंको लेखन छ भने निर्माता रुबी सेन सिंह हुन् । सञ्जय लामा र राजेश श्रेष्ठको छायांकन रहेको फिल्ममा सुरज तामाङ र प्रवीण सिंहको कोरियोग्राफी, आईड्रिम एनिमेसनको भिएफएक्स, मनोरञ्जन श्रेष्ठको कलर ग्रेडिङ तथा बनिष शाह, चन्दन दत्त र परिच्छेद सेनको सम्पादन छ । फिल्मका गीतमा रञ्जीत गजमेर, बसन्त सापकोटा र विक्रम कार्कीले संगीत दिएका छन् ।

के तपाई फोटो कपी प्रिन्टर मेसिन किन्दै हुनुहुन्छ ?

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

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

Printer Shop
The complete office solution
Contact No. 9845292140, 057-527041, Schoolroad, Hetauda-4
tonerhouse_htd@yahoo.com

अटिजम केयर सेन्टरको औपचारिक उद्घाटन

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ९ माघ/ हेटौंडा-४ हुप्राचौरमा संजीवनी अटिजम केयर सेन्टरको औपचारिक उद्घाटन गरिएको छ । शुक्रबार सरस्वतीपूजाको अवसरमा हेटौंडा उपमहानगरउपप्रमुख राजेश बानियाँले उद्घाटन गर्दै सेन्टरको शुभारम्भ गरेका हुन् ।

उपप्रमुख बानियाँले आगामी दिनमा बजेट नै विनियोजन गरेर अटिजम केयर सेन्टरलाई सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरे । स्थानीय सरकारले अटिजम भएका बालबालिकाका लागि आवश्यक प्राविधिक सहयोग, थेरापी मेसिन तथा सामग्री उपलब्ध गराउने बताउँदै, बालबालिकाको जीवनस्तर सुधारका लागि नगरपालिका पछि नहट्ने स्पष्ट पारे । आवश्यक परे बाटोघाटो निर्माणको बजेट कटौती गरेर पनि सामाजिक क्षेत्रमा लगानी गर्ने उनको भनाइ थियो । हेटौंडामा अटिजम भएका बालबालिकाको संख्या बढ्दै गएकाले बजेट निर्माणका बेला स्थानीय र प्रदेश सरकारलाई समेत ध्यान दिन उनले आग्रह गरे ।

कार्यक्रममा ४ नम्बर वडाअध्यक्ष नवीन सिग्देलले सरकारले सबै काम गर्न नसक्ने भन्दै यस्ता सेवामूलक संस्थाले कार्यविधि पूरा गरेर अघि बढ्नुपर्ने बताए । जनप्रतिनिधिले पूर्वाधारसँगै सामाजिक क्षेत्रमा पनि ध्यान दिनुपर्नेमा उनले जोड दिए । १६ नम्बर वडाअध्यक्ष रामकृष्ण कोइरालाले कार्यक्रममा नगद ५ हजार रुपैयाँ सहयोग गर्दै चालु वर्षका दुई महिनाको कोठा भाडा आफ्नै खर्चमा तिरिदिने घोषणा गरे । वरिष्ठ बालरोग विशेषज्ञ डा. हरि खड्काले बालिकाको तुलनामा बालकमा अटिजम बढी देखिने तथ्यांक रहेको जानकारी गराउँदै, अटिजम भएका बालबालिकाप्रति राज्यको विशेष ध्यान आवश्यक रहेको बताए ।

अटिजमको स्थायी उपचार नभए पनि थेरापी नै मुख्य उपचार भएको र यो खर्चिलो हुने भएकाले सबै अभिभावकले सहजै उपचार गराउन नसक्ने अवस्था रहेको उनले बताए । अटिजमका लक्षणबारे जानकारी गराउँदै अभिभावकसहित सबैले यो विषयमा गंभीर बन्न आग्रह गरे । अटिजम भएका बालबालिकाका अभिभावक सुनिता सापकोटा, प्रमिला लुइँटेल, लक्ष्मी सापकोटा र अस्मिता पौडेलको पहलमा सेन्टर स्थापना गरिएको हो । अध्यक्ष सुनिता सापकोटाका अनुसार करिब १६ लाख रुपैयाँ लगानीमा आफ्नै अटिजम भएका बालबालिकालाई लक्षित गरी सेन्टर सञ्चालन गरिएको हो ।

हाल सेन्टरमा ९ जना बालक र १ जना बालिका रहेका छन् । देश तथा विदेशबाट केही सहयोगी मनहरुले सहयोग गरिरहेको पनि उनले जानकारी दिइन् । हाल ६ वटा कोठा भाडामा लिएर सञ्चालन भइरहेको सेन्टरमा १६ जनासम्मको क्षमता रहेको छ । आवश्यक परे आगामी दिनमा अन्य स्थानमा स्थानान्तरण गर्ने योजना रहेको जनाइएको छ । कार्यक्रममा सहभागी अभिभावकले अटिजम भएका बालबालिकाका कारण परिवारको सन्तुलन नै खलबलिने, आमाले रोजगारी छोड्नुपर्ने बाध्यता आउने जस्ता समस्या रहेको बताए ।

संजिवनी अटिजम केयर सेन्टरका अध्यक्ष डिल्लीराम पोखेलको सभाध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रममा ५ नम्बर वडाअध्यक्ष सुशील घिमिरे, १७ नम्बर वडाअध्यक्ष उद्धव सत्याल, समाजसेवी रघुरमण न्यौपानेलगायतको उपस्थिति थियो । कार्यक्रमको सहजीकरण सञ्चारकर्मी आशिष दुलालले गरेका थिए । युएस सेन्टर फर डिजिज कन्ट्रोल एण्ड प्रिभेन्सनको प्रतिवेदन अनुसार प्रति ३६ जनामध्ये एकजनामा अटिजम हुने देखिएको छ भने नेपालमा यसको वास्तविक अवस्था र तथ्याङ्यक छैन । एकिन तथ्यांक नभए पनि यसको विकराल अवस्थाको वारेमा सहजै अनुमान गर्न सकिन्छ । नेपालको जनगणना २०७८ अनुसार अटिजम भएका व्यक्तिको संख्या ४ हजार ८ सय ८४ जना देखाएको छ ।

विश्व अटिजम जनसचेतना दिवस प्रत्येक वर्ष अप्रिल २ मा मनाइन्छ र अप्रिललाई अटिजम सचेतना महिनाको रुपमा लिइन्छ । संयुक्त राष्ट्रसंघका सदस्य राष्ट्रले यसलाई विश्वभरका अटिजम भएका व्यक्तिको अधिकारलाई स्वीकार गर्ने र वकालत गर्ने दिनको रुपमा मान्यता दिइको छ । विश्व अटिजम दिवसको उद्देश्य अटिजम, अटिजमका लक्षण र जानकारीका बारेमा सचेतना बढाउनु हो । 'विश्व अटिजम सचेतना दिवस' संयुक्त राष्ट्रसंघद्वारा सन् २००६ बाट सुरु गरिएको थियो ।

थाहानगर र इन्द्रसरोबरबासीलाई चन्द्रागिरि केवल कारमा ५० प्रतिशत छुट

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ९ माघ/ चन्द्रागिरि नगरका स्थानीयवासीले चन्द्रागिरि केबलकार चढ्दा ५० प्रतिशत छुट पाउँदै आएको अवस्थामा यो सुबिधा थाहानगर र ईन्द्रसरोवर बासीले पनि पाउँने भएका छन् ।

केबलकार सेवा प्रयोग गर्ने स्थानीयका लागि यो सुविधा लागू भएसँगै पर्यटन प्रवर्द्धन र स्थानीय सहभागिता बढ्ने अपेक्षा गरिएको छ । केबलकारको प्रवर्द्धक संस्था चन्द्रागिरि हिल्स लिमिटेडको १६ औं वार्षिक साधारणसभाले माघ १ गतेबाट लागू हुनेगरी मकवानपुरको थाहा नगरपालिका र इन्द्रसरोवर गाउँपालिका तथा काठमाडौंको चन्द्रागिरिका स्थानीयवासीलाई ५० प्रतिशत छुट दिने निर्णय गरेको हो । हाल चन्द्रागिरि केबलकार चढ्न साधारण टिकटको मूल्य ८२५ रुपैयाँ रहेको छ ।

नयाँ व्यवस्थाअनुसार सम्बन्धित स्थानीयवासीले यो शुल्कमा ५० प्रतिशत छुट पाउनेछन् । यसअघि कम्पनीले केबलकारको बेस स्टेशन वरपरका एकदेखि पाँच वडाका बासिन्दालाई मात्र २५ प्रतिशत छुट उपलब्ध गराउँदै आएको थियो । चन्द्रागिरि हिल्सले केवलकार चढ्दा दिएको छुटमा सकारात्मक प्रतिक्रिया जनाउँदै थाहा नगरपालिका आर्थिक विकास समिति संयोजक हिरेन्द्रकुमार रायमाझीले यसले पर्यटन प्रवर्द्धनमा सहयोग पुगेको बताए । केवलकार हुँदै थाहानगर भित्रने आन्तरिक पर्यटकको संख्या वृद्धि हुने उनले विश्वास व्यक्त गरे ।

यसअघि थाहा नगर पालिकाको पनि साविक चित्लाङ हालको थाहा-९ र १० का बासिन्दाले मात्र यो सुविधा पाएकोमा नगर पालिकाको निरन्तर पहल र समन्वयपछि सबै नगरवासीलाई समेट्ने गरी छुटको व्यवस्था हुन सकेको थाहानगर प्रवक्ता समेत रहेका रायमाझीले जानकारी दिए । छुट प्राप्त गर्न चाहने लाभग्राहीले आफू चन्द्रागिरि नगरपालिका, थाहा नगरपालिका वा इन्द्रसरोवर गाउँपालिकाको स्थानीय भएको खुल्ने आधिकारिक कागजात अनिवार्यरुपमा प्रस्तुत गर्नुपर्नेछ । टिकट खरिदका क्रममा स्वयं उपस्थित हुनुपर्ने र सार्वजनिक बिदाका दिनमा भने यस्तो छुट लागू नहुने व्यवस्था गरिएको कम्पनीले जनाएको छ ।

६१ कन्याको सामूहिक बेल विवाह

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ९ माघ/इही यज्ञ सुवर्णकुमार वेल विवाह गुठी हेटौंडाको आयोजनामा ६१ जना कन्याको सामूहिक वेल विवाह सम्पन्न भएको छ ।

नेवारी समुदायको प्राचीन संस्कृति तथा परम्पराको संरक्षण र प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यसहित हेटौंडामा विगत ५० वर्षदेखि सामूहिक सुवर्णकुमार वेल विवाह आयोजना हुँदै आएको छ । नेवार समुदायमा वेल विवाहलाई महत्वपूर्ण धार्मिक संस्कारकारुपमा लिइन्छ । माघ ८ गतेदेखि सुरु भएको सामूहिक वेल विवाह श्रीपञ्चमीको शुभसाइतमा कन्यादानसहित आवश्यक विधि पूरा गरी समापन गरिएको हो । यो वर्ष ६१ जना कन्या सहभागी भएको गुठीका अध्यक्ष हरिश्चन्द्र श्रेष्ठले जानकारी दिए ।

गुठीले न्यूनतम शुल्कमा कन्यालाई विधिवत् पूजामा समावेश गर्दै आएको छ भने असहाय परिवारका कन्याको सम्पूर्ण खर्चसमेत गुठी परिवारले व्यहोर्दै आएको अध्यक्ष श्रेष्ठले बताए । २०२९ सालमा उपत्यकाबाहिर पहिलोपटक हेटौंडामा इहीयज्ञ कार्यक्रम सुरु गरिएको थियो । स्वर्गीय विकुलाल तौजले र स्वर्गीय प्रेमलाल श्रेष्ठको पहलमा हेटौंडामा यसको सुरुवात गरिएको गुठीले जनाएको छ । यो संस्कार मल्लकालीन सभ्यता र देवीशक्तिमा आधारित पारम्परिक विधिअनुसार सम्पन्न गरिन्छ । उपत्यकाबाट आमन्त्रण गरिएका नेवारी समुदायका ब्राह्मण, बज्राचार्य, कर्माचार्य, जोशी, सेवाचार्य, पूजारी तथा पण्डितमार्फत विधिपूर्वक पूजा गरिएको हो ।

यस संस्कार अनुसार बालिकालाई कहिल्यै नकुहिने वेलसँग विवाह गराइने परम्परा रहेको छ । वेल विवाहपछि महिलाले सिन्दुर पुछ्नु नपर्ने तथा विधुवाको रुपमा जीवन बिताउन नपर्ने मान्यता नेवार समुदायमा प्रचलित छ । यस वर्षको सामूहिक सुवर्णकुमार वेल विवाह कार्यक्रम पालोवाला गुठियार तथा आजीवन सदस्य यसकुमार श्रेष्ठको संयोजनमा सम्पन्न भएको गुठीले जनाएको छ ।

विद्यार्थीलाई युनिकम नेपालद्वारा न्यानो कपडा

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ९ माघ/ मकवानपुरगढी गाउँपालिका-५ देउरालीस्थित उज्ज्वल आधारभूत विद्यालयमा अध्ययनरत विद्यार्थीलाई न्यानो कपडा वितरण गरिएको छ ।

व्यापारक्षेत्रमा कार्यरत कर्मचारीको साझा संस्था नेपाल व्यापार कर्मचारी संघ (युनिकम) नेपाल मकवानपुर शाखाले न्यानो कपडा वितरण गरेको हो । संघका अध्यक्ष भीमबहादुर थापा (सचिन) को अध्यक्षतामा विद्यालयमा अध्ययनरत ३१ जना बालबालिकालाई कपडा प्रदान गरिएको अध्यक्ष थापाले बताए । जाडो मौसममा विद्यार्थीलाई पठनपाठन सहजताका साथै न्यानोपनको आभाष गराउन कपडा वितरण गरिएको उनले बताए । कार्यक्रममा संघका वरिष्ठउपाध्यक्ष सुशील पौडेलले संघको विषयमा प्रष्ट पार्दै युनिकमको सामाजिक उत्तर दायित्वस्वरुप सहयोग गरिएको बताए । कपडासँगै विद्यालयलाई भित्तेघडी सहयोग गरिएको थियो ।

व्यापार क्षेत्रमा कार्यरत कर्मचारीको हकहित एवम् अधिकार संरक्षण कार्यमा सक्रीय संस्था युनिकम रहेको संघका अर्गनाइजर रमेश तिमल्सिनाले बताए । उनले बालबालिकामा लागानी सुनिश्चित भविष्यको थालनी भन्ने उद्देश्यका साथ सरस्वती पूजाको अवसरमा न्यानो कपडा प्रदान गरिएको तिमल्सिनाले बताए । कार्यक्रममा विद्यालयका प्रध्यानाध्यापक ईन्द्रबहादुर बस्नेतले सहयोगप्रति युनिकम मकवानपुरलाई धन्यवाद दिँदै आगामी दिनमा पनि सहकार्य र समन्वय गरी अघि बढिने बताए ।

यहाँ उच्चस्थान भएकाले ज्यादै चिसो हुने गर्दछ, न्यानो कपडाले विद्यार्थीलाई अब थप सहजता हुनेछ, प्रअ बस्नेतले भने । कार्यक्रममा विद्यालय ब्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष भीमबहादुर दोङ, संघका अर्गनाइजर रमेश तिमल्सिना, सदस्य रियाज क्षेत्री, किरण महतो, अनिल खड्कालगायतको आतिथ्यता रहेको थियो ।

पशुपतिनाथका अनुशाशित विद्यार्थी सम्मानीत

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ९ माघ/ पशुपतिनाथ माविमा अध्ययनरत दुईजना विद्यार्थीलाई अनुशाशित विद्यार्थीको रुपमा सम्मानीत गरिएको छ । सरस्वती पूजा (बसन्तपञ्चमी) को अवसरमा एक छात्र र एक छात्रालाई सम्मानीत गरिएको हो ।

कक्षा १० की छात्रा रोशनी बर्तौला र कक्षा ७ का छात्र सीजन तितुङलाई विद्यालयका अनुशाशित विद्यार्थीको रुपमा सम्मानीत गरिएको हो । विद्यालय ब्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष माधब गौतम, प्रधानाध्यापक सपना लामा, पुरस्का संस्थापक चेतप्रसाद पौडेलले विद्यार्थीलाई जनही नगद २५ सय सहित सम्मानपत्र प्रदान गरेका थिए । २०७३ सालदेखि हरेक श्रीपञ्चमीका दिन विद्यालयले यस्तै सम्मान गर्दै आएको विद्यालयका निवर्तमान प्रधानाध्यापक भानुभक्त आचार्यले जानकारी दिए । यो विद्यालयमा अध्यापन गरी सेवानिबृत्त शिक्षक चेतप्रसाद पौडेलले आफ्नो माता जसोदादेबी पौडेल र पिता लालप्रसाद पौडेको स्मृतिमा स्थापना गरेको अनुशाशित विद्यार्थी सम्मान प्रदान गरिएको हो ।

पछिल्लो समयमा बालबालिकामा अनुशासनको कमी आएको विषयमा बहस भइरहेको समयमा यो पुरस्कारले बालबालिकामा अनुशासित बन्न प्रेरणा मिल्ने पुरस्कार संस्थापक पौडेलले बताए । त्रिसत्य महाकाब्यका लेखक तथा शिक्षक पौडेलले सेवाननिबृत्त जीवनमा आफूले अध्यापन गरेको विद्यालयलाई सहयोग गर्ने क्रममा ५० हजार रुपैयाँको अक्षायकोष स्थापना गरी पुरस्कार प्रदान गर्न सुरुवात गरेका हुन् । ५० हजार रुपैयाँको वार्षिक ब्याज आम्दानीबाट दुईजना छात्रछात्रालाई नगद तथा प्रशंशापत्र प्रदान गरिएको विद्यालयले जानकारी दिएको छ ।

ज्ञानदीप रजत महोत्सव जारी

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ९ माघ/ज्ञानदीप बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लिमिटेड र ज्ञानदीप शिक्षा निकेतन माध्यमिक विद्यालयको २५ औं स्थापना दिवसको अवसरमा विविध कार्यक्रमसहित ज्ञानदीप रजत महोत्सव सुरु भएको छ ।

महोत्सवअन्तर्गतको पहिलो खेल जिल्लास्तरीय छात्रा बुद्धिचाल प्रतियोगिता माघ ८ गते सम्पन्न भएको छ ।

प्रतियोगितामा ज्ञानदीप शिक्षा निकेतन माविका रुबस पराजुली र पेमा याङ्गी तामाङको समूह प्रथम, ब्रह्मदिक् एकेडेमीका सेमिना श्रेष्ठ र स्पन्दन अधिकारीको समूह द्वितीय र भूटनदेवी माविका रितिका साह र श्वेता साहको समूह तृतीय भएको थियो ।

त्यस्तै दोस्रो दिन माघ ९ गते आयोजित नगरस्तरीय निबन्ध लेखन प्रतियोगितामा ब्रह्मदिक् एकेडेमीकी सुप्रिया भोलन प्रथम, चन्द्रोदय माविकी सबिना तामाङ द्वितीय र जनप्रिय माविकी अनुजा दंगाल तृतीय भए । यसैगरी नगरस्तरीय चित्रकला प्रतियोगितामा ज्ञानदीप शिक्षा निकेतन माविकी आरोही राई प्रथम, भूटनदेवी माविका वसन्त साह द्वितीय र चन्द्रोदय माविकी रञ्जना ठाकुर तृतीय भएका छन् ।

सबै प्रतियोगितामा प्रथम, द्वितीय र तृतीय हुने टिमले क्रमश: पाँच हजार, तीन हजार र दुई हजार नगदसहित पुरस्कार प्राप्त गरेका छन् । यसैगरी माघ ८ मै सम्पन्न नगरस्तरीय छात्र भलिबल प्रतियोगिताको क्वार्टरफाइनल चरण पूरा भएको जानकारी विद्यालय सहायक प्रधानाध्यापक तथा सूचना अधिकारी दीपक गौतमले जानकारी दिए ।

छनोट चरणको प्रतियोगितामा सनसाइन इङ्लिस बोर्डिङ स्कुलले सुनगाभा शिक्षा निकेतनलाई २-०, निर्मल माविले जेम्स इङ्लिस बोर्डिङ स्कुललाई २-० ले पाखा लगायो भने क्वार्टरफाइनलमा ज्योति माविले श्रमिक माविलाई २-१,

सनसाइन इङलिस बोर्डिङ स्कुलले सिद्धार्थ शिशु सदनलाई २-०, ज्ञानोदय बालबालिका आवासीय माविले निर्मल माविलाई २-०, कृष्ण आदर्श माविले आयोजक ज्ञानदीप शिक्षा निकेतन माविलाई २-१ ले पराजित गरेका छन् । शनिबार हुने सेमिफाइनल खेल ज्योति मावि, हेटौँडा-१८ र सनसाइन इङलिस बोर्डिङ स्कुल, हेटौँडा-३ तथा ज्ञानोदय बालबाटिका आवासीय मावि, हेटौँडा-५ र कृष्ण आदर्श मावि, हेटौँडा-९ बिच बिहान ८ बजे र फाइनल खेल दिउँसो २.०० बजेदेखि आयोजना हुनेसमेत जानकारी विद्यालयले गराएको छ । महोत्सवकै क्रममा भोलि माघ १० गते नगरस्तरीय हाजिरीजवाफ प्रतियोगिता आयोजना हुनेसमेत जानकारी गराइएको छ ।

जाडोबाट जेष्ठ नागरिक र बालबालिकाको सुरक्षा

प्रमुख सावधानीहरू

- ☞ न्यानो कपडा, टोपी, मोजा, पञ्जा अनिवार्य प्रयोग गरौं।
- ☞ घाम ताप्ने, हल्का व्यायाम गर्ने बानी बसालौं।
- ☞ अत्यधिक चिसोमा बिहान-साँझ बाहिर ननिस्कौं।
- ☞ भिजेका कपडा तुरुन्तै फेरेर शरीर सुकाऔं।

जेष्ठ नागरिकका लागि विशेष ध्यान

- ☞ लामो समय चिसोमा बस्न नदिनुहोस्।
- ☞ नियमित औषधि समयमा सेवन भएको सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- ☞ बढी चिसो वा ज्वरो आए स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुहोस्।
- ☞ तातोपानी, झोलिलो खाना, न्यानो बसोबासको व्यवस्था गर्नुहोस्।

बालबालिकालाई जोगाउने तरिका

- ☞ न्यानो र सफा कपडा लगाइदिनुहोस्।
- ☞ नवजात शिशु विशेष सुरक्षा-चिसो हावा सिधै नलाग्ने व्यवस्था ।
- ☞ तातो, पचिलो खाना र पर्याप्त तातोपानी पिउन दिनुहोस्।
- ☞ खोकी, ज्वरो वा सास फेर्न गाह्रो भए तुरुन्त स्वास्थ्यकर्मी सम्पर्क गर्नुहोस् ।

घरभित्र ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू

- ☞ न्यानो र हावापास हुने व्यवस्था मिलाओस् ।
- ☞ हीटर/अंगिठी सुरक्षित प्रयोग गरौं ।
- ☞ धुवाँ-धुलोबाट जोगाउने उपाय अपनाऔं ।

आपतकालीन अवस्था

- ☞ शरीर अत्यधिक चिसिनु, ज्वरो नझर्नु, सास फेर्न गाह्रो हुनु, बेहोसजस्तो हुनु देखिएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा जानुहोस् ।

हेटौंडा उपमहानगरपालिका
१५ नं. वडा कार्यालय
चुरियामाई, मकवानपुर

साझाकुरा राष्ट्रिय दैनिकका लागि **सविन न्यौपाने**द्वारा प्रकाशित, सम्पादक: **सरला खनाल**, कार्यालय/मुद्रण: हेटौंडा-१ चौकीटोल, फोन नं.: ०५७-५२१११५, E-mail:sajhakura@gmail.com, URL: www.sajhakuranews.com, पोष्ट बक्स नं. २९, **मुद्रण:** सफल छापाखाना