



# नव जन्चेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



चशराज फिल्मसको बहुप्रतिष्ठित फिल्म "अल्पा" को टिजर सार्वजनिक भएपछि टोलको सिकार बनेकी आलिया भले "कल्की २०२८ एडि" को दोस्रो भागमा टीपिका पादुकोणलाई रिप्लेस गर्ने सबर पत्रका नभएको बताइएको छ। आलिया उक्त फिल्ममा अनुभविष्ठ भएकी र सुटिङसमेत सुरु गरिसकेकी भन्ने दाबीलाई फिल्मसँग जोडिएका प्रवक्ताले पूर्ण रूपमा निराधार भनेका छन्।

**आजको विचार...**  
समस्यात्मक... (दुई पेजमा)  
दुर्गाप्रसाद अर्वाले

चलचित्र समीक्षक समाज (फिचसन)ले आयोजना गर्दै आएको "क्रिटिक्स फिल्म अवार्डको" मिति तय भएको छ। समाजका अनुसार असार ६ गते (शनिबार) अवार्ड वितरण कार्यक्रम हुनेछ। समाजले "क्रिटिक्स फिल्म अवार्ड" २०८१ र २०८२ एकाै दिन संयुक्त रूपमा वितरण गरिने बुझाएर विज्ञापित जारी गर्दै जानकारी दिइएको छ। प्राविधिक विश्लेषण र नृत्यांकनका आधारमा विभिन्न विद्यामा उत्कृष्ट फलको फेलेट गरी नतिजा चरमथि ले सार्वजनिक गरिसकेको छ।

□ वर्ष ३१ □ अंक ३२१ □ २०८३ असार ५ गते शुक्रबार 19 June 2026, Friday □ पृष्ठ संख्या ८ मूल्य रु ५/-

### संक्षिप्त समाचार

**भारी वर्षाका कारण ४० हजार मानिस विस्थापित (रासस/एनबाई)**

पौन, असार ४/विगत केही दिन देखि दक्षिण चीनको गुआङ्गडोङ प्रान्तका विभिन्न भागहरूमा भएको भारी वर्षाका कारण उक्त क्षेत्रहरूमा बसोबास गर्ने ३७ हजार ६०१ जना बासिन्दाहरूलाई सुरक्षित स्थानमा स्थानान्तरण गरिएको स्थानीय अधिकारीहरूलाई उद्गृत गर्दै सिन्ट्राले रिपोर्ट गरेको छ। सिन्ट्रालका अनुसार गुआङ्गडोङ प्रान्तमा तेस्रो स्तरको बाढी नियन्त्रण आपतकालीन प्रतिक्रिया र चौथो स्तरको विपद् राहत आपतकालीन प्रतिक्रिया जारी गरी राखिएको छ। भूहाई र शेञ्जेन लगायत धेरै सहरहरूले विद्यालयहरू बन्द गर्ने सूचना जारी गरेको जनाइएको छ। वर्षाका कारण हुने सुरक्षा जोखिमबाट बच्न चीन रेलवे गुआङ्गडोङ समूहले रेल सञ्चालन समय तलिका समायोजन गरेको पनि उल्लेख गरिएको छ। सिन्ट्रालका अनुसार गुआङ्गडोङ फायर एण्ड रेस्कियु कोरले गत शुक्रबार देखि प्रमुख सहरहरूमा २४७ जना अग्नि नियन्त्रक, ५३ वटा फायर ट्रक र ३७ वटा ड्रिफ्टहरू तैनाथ राखेको छ। यसैबीच, गुआङ्गडोङ प्रान्तीय जलस्रोत विभागले जलाशयहरूमा गस्ती बढाएको जनाएको छ। भारी वर्षाका कारण प्रशासनले आपतकालीन गर्भत-सम्भारका लागि सात हजार २२६ जना कर्मचारी दुई हजार ९९४ सहायक सवारी साधन र दुई हजार १०८ जेनेरेटर आपतकालीन राहतका लागि परिचालन गरेको छ। प्रान्तीय आपतकालीन व्यवस्थापन विभागका अनुसार हाल सम्म कुनै हताहत भएको खबर आएको छैन।

# रूपन्देहीमा एक महिनामा १८२ मुद्दा, ४६ फरार प्रतिवादी पक्राउ

**राष्ट्रिय समाचार समिति सिद्धार्थनगर (भैरहवा), असार ४/** जिल्ला प्रहरी कार्यालय रूपन्देहीमा जेठ महिनाभर विभिन्न प्रकृतिका १८२ वटा मुद्दा दर्ता भएका छन्। सो अवधिमा विभिन्न अपराधमा संलग्न २४३ जना प्रतिवादी पक्राउ परेका छन्।



जिल्ला प्रहरी कार्यालयले आयोजना गरेको पत्रकार सम्मेलनमा सूचना अधिकारी प्रहरी नायब उपरीक्षक कृष्णकुमार चन्दले प्यानसम्बन्धी २३, आत्महत्या १४, चोरी नौ, संगठित तथा आर्थिक अपराध ५९, सामाजिक अपराध ५२, महिना तथा बालबालिकासम्बन्धी १३ तथा सवारीसम्बन्धी १२ मुद्दा दर्ता भएको जानकारी दिए। फरार प्रतिवादी पक्राउ अभियानअन्तर्गत ४६ जनालाई पक्राउ गरी ५२ लाख ६६ हजार ४१२ जरिवाना असुल गरिएको तथा १६ वर्ष पाँच महिना २२ दिन बराबरको कैद सजाय कार्यान्वयन गरिएको उनले बताए। महिला तथा ज्येष्ठ नागरिक सेवा केन्द्रमा जेठ महिनामा घरेलु हिंसासम्बन्धी ९३ तथा

सूचना अधिकारी चन्दले जानकारी दिए। जिल्ला प्रहरी कार्यालयका अनुसन्धान अधिकारी प्रहरी निरीक्षक आशीष विश्वकर्माका अनुसार जेठ महिनामा लागूजीपघसम्बन्धी १२ मुद्दा दर्ता भई १९ जना पक्राउ परेका छन्। प्रहरीले डाइजेपाम २५२ एम्पुल, फेनागन ५८ एम्पुल, बुप्रेनोर्फिन १४७ एम्पुल, ब्राउन सुगरजस्तो देखिने पदार्थ २१ ग्रामभन्दा बढी तथा गाँजा नौ किलो

९४४ ग्राम बरामद गरेको छ। यसैबीच, लुम्बिनी सांस्कृतिक नगरपालिकाबाट नक्कली नेपाली मुद्दा छान्ने कार्यमा संलग्न दुई जनालाई पक्राउ गरिएको प्रहरीले जनाएको छ। घटनास्थलबाट नक्कली नोट, कम्प्युटर, पिन्टर, मोबाइल फोन तथा अन्य उपकरण बरामद गरिएको र थप अनुसन्धान जारी रहेको प्रहरी निरीक्षक विश्वकर्माले बताए। शान्तिसुखालाई

प्रभावकारी बनाउन जेठ महिनामा ४९३ प्रहरी पिक्ट्रेड, ५१० सवारी चेकिङ, ८६८ ग्रामीण गस्ती तथा अन्य विशेष सुरक्षा गतिविधि सञ्चालन गरिएको प्रहरीले जनाएको छ। यस अवधिमा आठ हजारभन्दा बढी प्रहरी जनशक्ति परिचालन गरिएको थियो।

(**बाँकी बलिन पेषमा...**)

### राष्ट्रिय आर्थिक गणना अन्तिम चरणमा



नेपाल सरकार प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालय राष्ट्रिय तथ्याङ्क कार्यालय धापायली, काठमाडौं

**काठमाडौं, असार ४/** राष्ट्रिय आर्थिक गणना, २०८२ अन्तिम चरणमा रहेको छ। गणनामा यही असार ३ गतेसम्म १२ लाख ९८ हजार प्रतिष्ठान सहभागी भएका छन्।

कार्यालयका प्रवक्ता दुर्गाडाराज लामिछानेका अनुसार कार्यालयले गत वैशाख २ गतेदेखि असार ७ गतेसम्मका लागि राष्ट्रिय गणना अभियान अघि बढाएको छ। "राष्ट्रिय आर्थिक गणना अन्तिमसम्म उल्लासपूर्ण माहोलमा सञ्चालन भइरहेको छ," अघि सारेको छ।

### आन्तरिक राजस्व बढ्दा लुम्बिनी प्रदेशको आम्दानी २६ अर्ब नाघ्यो

**सिद्धार्थनगर (भैरहवा), असार ४/** लुम्बिनी प्रदेशमा चालु आर्थिक वर्षको पहिलो ११ महिनामा आन्तरिक राजस्व सङ्कलनमा सुधार देखिएको छ। प्रदेश सरकारले गत जेठ २५ गतेसम्म रु पाँच अर्ब १४ करोड ४ लाख आन्तरिक राजस्व सङ्कलन गरेको छ। यो रकम गत आर्थिक वर्षको सोही अवधिको तुलनामा १२ प्रतिशत बढी हो।

आर्थिक माभिला तथा यो जनामन्त्री धनेन्द्र कार्कीले प्रदेशसभामा प्रस्तुत गर्नुभएको आर्थिक विवरणअनुसार सोही अवधिसम्म प्रदेश सञ्चित कोषमा २६ अर्ब ५७ करोड ७७ लाख राखिला भएका छन्। संघीय सरकारबाट प्राप्त अनुदान, राजस्व बाँडफाँट र प्रदेशको आन्तरिक स्रोतबाट प्राप्त रकम सो कोषमा समावेश हुने व्यवस्था छ। प्रदेश सरकारले चालु आर्थिक वर्षमा हालसम्म रु १७ अर्ब ४७ करोड ८२



लाख खर्च गरेको जनाएको छ। यो कुल विनियोजित बजेटको ४४ दशमलव ८५ प्रतिशत हो। उक्त खर्चमध्ये रु १० अर्ब ११ करोड ९ लाख पुँजीगत

तथा सात अर्ब ३६ करोड ७३ लाख चालुतर्फ रहेको मन्त्रालयले जनाएको छ। प्रदेश सरकारका अनुसार स्थानीय तहलाई वित्तीय हस्तान्तरणअन्तर्गत रु

एक अर्ब ९३ करोड २३ लाख उपलब्ध गराइएकोमध्ये ५६ दशमलव ४२ प्रतिशत खर्च भइसकेको छ।

(**बाँकी बलिन पेषमा...**)

पा.वि.ह.द.नं. ०५१/०५२

पा.वि.प्र.का.नं. ११/०५१/०५२



# सम्पादकीय

## द्वन्द्वमा यौन हिंसा उन्मूलन दिवसको सन्दर्भ

द्वन्द्वमा यौन हिंसा उन्मूलनको लागि अन्तर्राष्ट्रिय दिवस आज नेपालसहित विश्वभर विभिन्न कार्यक्रम गरी मनाइन्छ । हरेक वर्ष जुन १५ मा यो दिवस मनाउने गरिन्छ । युद्ध, सशस्त्र संघर्ष तथा राजनीतिक अस्थिरताको समयमा हुने यौन हिंसाविरुद्ध विश्व समुदायको प्रतिबद्धता अभिव्यक्त गर्ने महत्वपूर्ण अवसरका रूपमा यो दिवसलाई लिने गरिन्छ । तर यौन हिंसाका घटनाहरूमा भने कमी आउन नसक्नु दुःखद हो । नेपालमा एक दशक लामो सशस्त्र द्वन्द्वको क्रममा मानवअधिकार हननका थुप्रै घटनाहरू घटेका थिए । नेपालमा शान्ति निर्माण प्रक्रिया सुरु भएको दुई दशक पुग्ने लाग्दा पनि द्वन्द्वको समयमा भएका गम्भीर मानवअधिकार उल्लङ्घनाका सवालमा यौनअपराध जस्ता घटनाको सम्बोधन अझै हुन सकेको छैन ।

यौन हिंसा केवल व्यक्तिगत पीडा वा अपराध मात्र होइन, यो मानवअधिकारको गम्भीर उल्लङ्घन, सामाजिक संरचनामाथिको आक्रमण र शान्ति प्रक्रियामा बाधा पुऱ्याउने अमानवीय कार्य हो । विश्वका विभिन्न द्वन्द्वग्रस्त क्षेत्रहरूमा महिलाहरू, बालबालिका तथा कमजोर समुदायका सदस्यहरू यौन हिंसाको सिकार बन्दै आएका छन् । युद्धका क्रममा बलात्कार, यौन दासत्व, जबर्जस्ती विवाह तथा अन्य प्रकारका यौन दुर्व्यवहारलाई कहिलेकाहीँ युद्धको हतियारका रूपमा समेत प्रयोग गरिएको इतिहास छ । यस्तो हिंसाको पीडितको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा दीर्घकालीन असर पार्नुका साथै परिवार र समुदायमा समेत गहिरो घाउ छोड्ने गर्दछ । नेपालको सन्दर्भमा पनि दशक लामो सशस्त्र द्वन्द्वका क्रममा यौन हिंसाका घटनाहरू भएका तथ्य विभिन्न अध्ययन र पीडितका अनुभवहरूले उजागर गरेका छन् । तर धेरै पीडित अझै पनि न्याय, सत्य र परिष्करणको प्रतिक्षामा छन् । सामाजिक कलङ्क, डर र न्यायिक प्रक्रियाको जटिलताका कारण धेरै घटनाहरू सार्वजनिक हुन सकेका छैनन् । यसले पीडितमैत्री न्याय प्रणाली र स्वेदनशील राज्य संयन्त्रको आवश्यकता भन्नु स्पष्ट बनाउँछ । द्वन्द्वकालीन यौन हिंसालाई सम्बोधन गर्न केवल कानुनी व्यवस्था पर्याप्त हुँदैन । पीडितको सम्मानजनक पुनर्स्थापना, मनोसामाजिक सहयोग, आर्थिक सशक्तीकरण र सामाजिक स्वीकार्यता पनि उचितकै आवश्यक छन् । दोषीलाई दण्डहीनता प्रदान गर्ने प्रवृत्तिको अन्त्य गर्दै सत्य, न्याय र जवाफदेहिताको सुनिश्चितता गरिनुपर्छ । साथै, शान्ति निर्माण र संक्रमणकालीन न्यायका प्रक्रियामा पीडितको आवाजलाई प्राथमिकता दिनु आजको आवश्यकता हो ।

### Opinion @ Social Network

कहानी सधैं फूलको मान्ने लेखियो  
रुनासो त काँडाको पनि त थिए होला ।  
([www.facebook.com/Nur.Argali](http://www.facebook.com/Nur.Argali))  
([www.facebook.com/shitalapati](http://www.facebook.com/shitalapati))

यो सभ्यता सामाजिक संजालमा पोष्ट गरिएका धारावाहक राम्रो छैन । यसका लागि धर्मो फेसबुक पेज [www.facebook.com/shitalapati](http://www.facebook.com/shitalapati) मा लगन गर्न सक्नुहुनेछ ।

नवजनचनेतना वैजिकको रूपमा तपाईंलाई आर्देशित गरेको छ । जो पत्रिका अठ्ठ रसरीको अति पठनीय बनाउनुको लागि तपाईंहरूको अत्युत्कृष्ट सुझावहरूको हामीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकवृन्द तपाईंका सुझावहरू दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौं ।

नवजनचनेतना वैजिक  
भगवतीटोल तानसेन, पाप्सा

| प्रसूरी कार्यलय                        | २४०२१                                  |
|--|--|
| दुधेश्वर ०३१-५२०२१२                    | सिमानासतल भैरहवा ०३१-५२०१९३            |
| स.प्र.सभामा दुधेश्वर ०३१-५२०१९३        | सिमानासतल पासा ०३१-५२०१९१, ५२०१९२      |
| दुधेश्वर रामगढ ०३१-५२०१९३              | परिवार नियोजन सभ पासा ०३१-५२०३२२       |
| भैरहवा ०३१-५२०१९३                      | पासा किला अस्पताल ०३१-५२०१९४           |
| आर्षाबाबी ०३३-५२११९९                   | लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ०३३-४११२०१ |
| कुमी ०३३-५२११९९                        | पिप्लेज पराली ०३३-५२०१९६               |
| पारसी ०३३-५२०१९९                       | भैरहवा आँखा अस्पताल ०३१-५२०१९७         |
| तीर्थहवा ०३३-५२०१९९                    | लुम्बिनी किला अस्पताल ०३३-५२०१९७       |
| पासा ०३१-५२०१९३, ५२०१९९                | तम्घास किला अस्पताल ०३१-५२०१९८         |
| दुधेश्वर रामगढ ०३१-५२०१९३              | तीर्थहवा किला अस्पताल ०३३-५२०१९७       |
| अपरजल कार्यलय                          | दुधेश्वर किला अस्पताल ०३१-५२०१९७       |
| लुम्बिनीटोल अस्पताल ०३१-५२०१९३, ५२०१९४ | दुधेश्वर किला अस्पताल ०३१-५२०१९७       |
| लुम्बिनी अस्पताल अस्पताल ०३१-५२०१९३    | लुम्बिनी लिटिङ ०३१-५२०१९३, ५२०१९४      |

# समस्यान्मुख सामुदायिक विद्यालय सुधारका कदम (भाग-२)



दुर्गा प्रसाद अर्याल  
durga.p.aryal@gmail.com

**५) प्रधानाध्यापकको नेतृत्ववादी दृष्टिकोण :**  
कुनै पनि संस्थाको सफलता असफलतालाई संस्था प्रमुखको नेतृत्ववादी क्षमताले निर्धारण गर्दछ भन्दा दुईमत नरहला । अहिले शैक्षिक गुणस्तर सुधार गरेर आफूलाई नमुनाको रूपमा स्थापित गरेका नेपालका सामुदायिक विद्यालयहरू प्रधानाध्यापककै सक्रियता, त्याग र प्रशासनिक क्षमताकै कारणले प्राप्त भएकाले । त्यस्ता समस्यान्मुख सामुदायिक विद्यालयका प्रधानाध्यापकलाई नेतृत्व क्षमता अभिवृद्धि सम्बन्धी प्रशिक्षण र निरन्तर पृष्ठपोषण गर्न सके सुधारको मार्गमा लाग्न सकिने देखिन्छ ।

**अभिभावक र समुदायलाई विद्यालय प्रति बाकर्षण कसरी गर्ने ?**  
**सञ्चालन गर्नु पर्ने कार्यक्रमहरू :**  
-अभिभावक साक्षरता कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने ।  
-दैनिक, साप्ताहिक र मासिक अभिभावक अनुपमन समिति बनाउने ।  
-अभिभावकमा सचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने ।  
-कक्षागत/तहगत अभिभावक भेला गर्ने ।  
-समुदाय, अभिभावकको संलग्नतामा मात्रै महत्वपूर्ण निर्णय/योजना तय गर्ने ।  
-घर दैलो कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने ।  
-टोल सम्पर्क समिति/व्यक्ति तोक्ने ।

**रणनीतिक कार्यक्रम :**  
विद्यालयमा अभिभावक तथा समाजलाई आकर्षित गर्नका लागि दैनिक, साप्ताहिक र मासिक समयलाई आधार बनाई योजना निर्माण गर्न सकेमा समस्यान्मुख सामुदायिक विद्यालय सुधार रणनीतिक योजना कार्यान्वयन गर्न सकिने देखिन्छ । यसका लागि निम्न रणनीति अवलम्बन गर्नु पर्ने देखिन्छ ।  
-विद्यालयको भौतिक र बातावरणीय पक्षमा सुधार सम्बन्धी ।  
-अभिभावक/समुदाय र विद्यालयविच सम्बन्ध विस्तार सम्बन्धी ।  
-विद्यालयको नतिजा सुधार सम्बन्धी ।  
-विभिन्न अतिरिक्त क्रियाकलाप सञ्चालन सम्बन्धी ।

**नमुना रणनीतिक योजना तालिका :**  
यहाँ केहि पक्षलाई लिएर एउटा कार्यान्वयन योग्य अल्पकालीन नमुना र रणनीतिक योजना तालिका प्रस्तुत गर्न खोजिएको छ ।

| क्र.सं. | कार्यक्रम                   | साध्य                              | निर्णयकार पक्ष                   |
|---------|-----------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| १.      | कक्षा अर्थव्यय/अनुदान       | गुणवत्ता दिन                       | विद्यालय प्रशासन                 |
| २.      | अतिरिक्त विद्यालयका अन्वयगत | दृढक अनुदान                        | समाजिक/आय अर्थ                   |
| ३.      | अभिभावक भेला                | ३/३ मासिय                          | राजनीति/समाज                     |
| ४.      | समूदाय भेला                 | ३/३ मासिय                          | विद्यालय प्रशासन                 |
| ५.      | घर दैलो कार्यक्रम           | ३/३ मासिय                          | व्यवस्थापन/समाज/विद्यार्थी       |
| ६.      | अभिभावक साक्षरता कार्यक्रम  | ६/६ मासिय                          | विद्यालय प्रशासन/व्यवस्थापन/समाज |
| ७.      | निर्वाणी बसो टार टिपण्ड टार | अभिभावक संग निरन्तर सम्पर्कमा रहने | विद्यालय प्रशासन, विद्यार्थी     |

**विद्यालयको शैक्षिक र भौतिक गुणस्तर नमुना कार्य योजना:**  
समस्यामा रहेका विद्यालयको नतिजा र भौतिक बातावरण सुधार ल्याउनका लागि देहायका क्रियाकलाप समेटेर गरी सुधार कार्य योजना निर्माण गर्न सकिने देखिन्छ ।

**क) विद्यालयको नतिजा सुधार योजना :**

| क्र.सं. | कार्यक्रम               | विद्यालय  | निर्णयकार पक्ष              | समयसीमा          | सम्पन्न |
|---------|-------------------------|---|-----------------------------|------------------|---------|
| १.      | घर दैलो कार्यक्रम       | दैनिक/साप्ताहिक/मासिक                               | अभिभावक/विद्यार्थी/विद्यालय | विद्यालय प्रशासन | ३ मासिय |
| २.      | अतिरिक्त पढाइ कार्यक्रम | घर/घर बाहिर/अनुदान/अन्य स्रोतबाट                    | विद्यालय/समाज/अन्य          | विद्यालय प्रशासन | ३ मासिय |
| ३.      | विद्यालय विद्यालय सुधार | विद्यालय विद्यालय/विद्यालय/विद्यालय                 | विद्यालय/समाज/अन्य          | विद्यालय प्रशासन | ३ मासिय |
| ४.      | निर्वाणी कार्यक्रम      | अभिभावकको नियमित भेला/विद्यार्थी/विद्यालय/समाज/अन्य | विद्यालय/समाज/अन्य          | विद्यालय प्रशासन | ३ मासिय |

**ख) विद्यालयको भौतिक पक्ष सुधार योजना :**

| क्र.सं. | कार्यक्रम            | विद्यालय                                  | निर्णयकार पक्ष              | समयसीमा          | सम्पन्न |
|---------|----------------------|---|-----------------------------|------------------|---------|
| १.      | विद्यालय भौतिक सुधार | सामुदायिक/राज्य/अन्य                      | अभिभावक/विद्यार्थी/विद्यालय | विद्यालय प्रशासन | ३ मासिय |
| २.      | अन्य स्रोतबाट सुधार  | अन्य स्रोतबाट/अन्य स्रोतबाट/अन्य स्रोतबाट | अभिभावक/विद्यार्थी/विद्यालय | विद्यालय प्रशासन | ३ मासिय |
| ३.      | सामुदायिक कार्यक्रम  | सामुदायिक/राज्य/अन्य                      | अभिभावक/विद्यार्थी/विद्यालय | विद्यालय प्रशासन | ३ मासिय |
| ४.      | विद्यालय भौतिक सुधार | सामुदायिक/राज्य/अन्य                      | अभिभावक/विद्यार्थी/विद्यालय | विद्यालय प्रशासन | ३ मासिय |
| ५.      | अन्य स्रोतबाट सुधार  | अन्य स्रोतबाट/अन्य स्रोतबाट/अन्य स्रोतबाट | अभिभावक/विद्यार्थी/विद्यालय | विद्यालय प्रशासन | ३ मासिय |

**कुनै पनि संस्थाको सफलता सफलतालाई संस्था प्रमुखको नेतृत्ववादी क्षमताले निर्धारण गर्दछ भन्दा दुईमत नरहला । अहिले शैक्षिक गुणस्तर सुधार गरेर आफूलाई नमुनाको रूपमा स्थापित गरेका नेपालका सामुदायिक विद्यालयहरू प्रधानाध्यापककै सक्रियता, त्याग र प्रशासनिक क्षमताकै कारणले प्राप्त भएकाले ।**

**आजभोली विद्यालयहरूमा पूर्वाधारहरू राम्रा बन्दै गएका छन् तर विद्यार्थी संख्या कम भएको कारण बन्द हुने अवस्था पुगेका छन् । केहि दिन अगाडि देशभरका २५३ बढी सामुदायिक विद्यालयहरूमा विद्यार्थी संख्या ५ भन्दा कम र ट हजार बढी विद्यालयमा ५० भन्दा कम विद्यार्थी भएको समाचार आएको थियो । यो सामुदायिक विद्यालय समस्यान्मुख अवस्था जाँदै छन् भन्ने एक उदाहरण हो । अर्कोतिर भौतिक र जनशक्ति सम्पन्न सामुदायिक विद्यालय नजिकका संस्थागत विद्यालयमा विद्यार्थी संख्या सन्तोषजनक देखिन्छ । यो अग्रेजी शिक्षाप्रतिको अभिभावकको**

**निरन्तर वसुधामन, मृत्युकर्म र पृष्ठपोषण :**  
समस्यायुक्त क्षेत्रहरूमा सुधार एक पक्ष वा एक पटकको प्रयासले सम्भव हुने

**समस्यायुक्त क्षेत्रहरूमा सुधार एक पक्ष वा एक पटकको प्रयासले सम्भव हुने कुरा होईन । बन्द र मर्जर नजिक पुगेका तर वर्तमान समयमा अभिभावक र विद्यार्थीको आकर्षण बनेका केहि विद्यालयहरू हामी सामु उदाहरणको रूपमा रहेका छन् । अनुपमन मात्रै होईन सुधार/उन्मुख अवस्था नभएको पता लगाउन समय/समयमा मृत्युकर्म गरि आवश्यक पृष्ठपोषण दिन सके समस्या भएका सार्वजनिक विद्यालयलाई अभिभावक, समाज र विद्यार्थीको आकर्षणमा अभिवृद्धि गर्न सकिने देखिन्छ ।**

आकर्षण बनेका केहि विद्यालयहरू हामी सामु उदाहरणको रूपमा रहेका छन् । यसका लागि जिम्मेवार निकायको निर्देशन र सल्लाह सुझाव मात्रै होईन निरन्तर अनुपमन जरुरी छ । अनुपमन मात्रै होईन सुधार/उन्मुख अवस्था भए नभएको पता लगाउन समय/समयमा मृत्युकर्म गरि आवश्यक पृष्ठपोषण दिन सके समस्या भएका सार्वजनिक विद्यालयलाई अभिभावक, समाज र विद्यार्थीको आकर्षणमा अभिवृद्धि गर्न सकिने देखिन्छ ।

**निष्कर्ष :**  
स्वस्फूर्त विद्यालयसँग सम्बन्धित पक्षहरू अभिभावक, समाज र व्यवस्थापन समितिको सक्रियता विना र प्रधानाध्यापक (शिक्षकको) लगनशिलता, इमान्दारिता र वैतकता विना समस्यामा रहेका विद्यालय सुधारका कुरा कल्पनाका विषयवस्तु मात्रै बन्द पुग्दछन् । शिक्षा नीति, राज्यका निर्देशन र सार्वजनिक शिक्षा सुधारका कुरा एकदेशको कथा जत्ती बन्दै जान्दन् । अब सोत साधनको अभाव, भौगोलिक अवस्था आदिलाई कारण बनाई सामुदायिक विद्यालय सुधारको लक्षबाट भाग्ने छुट कसलाई छैन । देश विकासको आधार ग्रामिण क्षेत्रको विकास भने यी दुईका लागि शिक्षा क्षेत्रको विकास । सर्वश्रेष्ठ शिक्षा, निःशुल्क शिक्षा, सबैको लागि शिक्षाको एक मात्र स्थायी आधार सामुदायिक विद्यालय भएकोले यसको सुधारका लागि शिक्षा सम्बन्धि सरोकारवाला पक्षहरू आजै देखि अहिले देखि आ-आफ्नो स्थानबाट लाग्नु पर्ने देखिन्छ । **(लेखक बर्षाशुक्ला शास्त्राणक सभै ११/११)**

समाचार/लेखक/लेखिका

समाचार/लेखक/लेखिका

**गोप :** काम सजज रूपमा आगि बढेको। सन्तोष जगज्जो उपलब्धि प्राप्त हुन सक्छ।  
**सुष :** मनेले स्याै स्वाद खोज्न सक्छ। काममा संलग्न भैँतातापन महसुस हुन्छ।  
**शिशुपल :** अक्षर विषय टुंग्याउने अवसर प्राप्त हुन्छ। मनको बोझ केही हलुका बन्दछ।  
**कर्मठ :** नयाँ सोच जन्मिन सक्छ। कुराकानीमा स्पष्टता प्राप्त हुन्छ।  
**सिंह :** श्रमको फलका रूपमा अवसर मिल्नेछ।  
**सोप :** कामप्रतिको लगनले राम्रो छाप छोड्नेछ। मनमा आत्मसन्तुष्टि बढ्नेछ।

# स्वास्थ्य चर्चा

## प्रोटीनको कमी छ ? चनासँग खानुस् यी ६ खानेकुरा



प्रोटीनले शरीरको मांसपेशीहरूलाई बलियो बनाउँछ र मर्मत गर्छ । यसबाट दिनभर शरीरले ऊर्जा पाउँछ । प्रोटीनको आवश्यकता पूरा गर्न कच्ची मांसाहारी र शाकाहारी खानेकुराहरू खान सकिन्छ । शाकाहारी हुनुहुन्छ भने तपाईंको लागि कालो चना प्रोटीनको राम्रो स्रोत बन सक्छ । तर यसका लागि तपाईंले चनाको साथमा अन्य उच्च-प्रोटीनयुक्त खाद्यद्रवहरू खान सक्नु हुन्छ । कालो चना वनस्पति प्रोटीनले भरिपूर्ण हुन्छ । यसमा फलाम, फाइबर, फोलेट, पोटासियम, क्याल्सियम र म्याग्नेसियम प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ । कालो चनाको नियमित सेवनले मांसपेशीहरूलाई बलियो बनाउँछ र मर्मत गर्छ । फलामले रक्तअल्पता कम गर्न पनि मद्दत गर्छ । प्रोटीनको गम्भीर कमी भएकाले चनालाई अन्य प्रोटीनयुक्त खानेकुराहरूसँग मिसाएर खान सक्छन् । कालो चना आफै पनि अत्यधिक पीप्टिक र शक्तिशाली अनाज हो । यसको पोषण मूल्य र शक्ति बढाउन अन्य प्रोटीनयुक्त खाद्यकुराहरूसँग मिसाउन सकिन्छ । जसलाई अतिरिक्त प्रोटीन चाहिन्छ तिनीहरूले आफ्नो शक्ति बढाउन यी खानेकुराहरूसँग कालो चना मिसाउन सक्छन् । टाइटम अफ इन्डियामा प्रकाशित एक रिपोर्ट अनुसार, अतिरिक्त प्रोटीनको लागि पनीरलाई कालो चनासँग मिसाएर सकिन्छ । माछा मासु नबाने र उच्च प्रोटीनको

आवश्यकता भएकालेका लागि यो संयोजन उत्तम हुन सक्छ । पनीरलाई मिचेर वा काटेर भुटेको वा उमालेको कालो चनामा गोलभेंडा, प्याज, खुर्सानी, कागतीको रस र नून हालेर खान सकिन्छ । कालो चना दहीसँग पनि खान सकिन्छ । यो दिउँसो खानु राम्रो हुन्छ । दहीमा प्रोबायोटिक्स हुन्छ, जसले पाचनमा मद्दत गर्छ । कहिलेकाहीँ, दाल, सिमी, वा समपूर्ण अन्न पचाउन गाह्रो हुन्छ । एकचौटा कालो चनाको चाटमा दही हालेर खान पनि हुन्छ । यी दुईलाई एकसाथ खाँदा भरपूर मात्रामा प्रोटीन र क्याल्सियम पाइन्छ । तपाईं उमालेको वा भिजाइएको कालो चनामा अन्य अंकुरित अन्नहरू पनि चना सन्नुहुन्छ । यो पनि अत्यधिक पीप्टिक संयोजन हो । तिनीहरूलाई सलदा वा चाटको रूपमा खाँदा प्रशस्त प्रोटीन र फलाम प्राप्त हुन्छ । अंकुरित मुगको दाल कालो चनासँग खानु राम्रो हुन्छ । यो एक अत्यधिक पीप्टिक र स्वस्थ संयोजन हो । कालो चनासँग अण्डा पनि खान सकिन्छ । यी दुईलाई एकसाथ खानु अलि अनौठो लाग्न सक्छ । तर यो एक धेरै स्वस्थ र पीप्टिक संयोजन हो । कालो चना जस्तै, अण्डामा पनि प्रोटीन प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ । कालो चनाको सलदा बनाउनुहोस् र त्यसमा उमालेको अण्डालाई काटेर हाल्नुहोस् । तपाईंको शरीरले प्रोटीनको दोब्बर मात्रा पाउनेछ । प्रोटीनको गम्भीर कमी

भएकाहरूले स्वस्थ र पीप्टिक ब्रेकफास्टको लागि कालो चनामा किनोआ मिसाएर खान सक्छन् । अन्य अन्नहरू भन्दा किनोआमा प्रोटीनको मात्रा बढी हुन्छ । यी दुईमा तपाईं प्याज, गोलभेंडा, हरियो खुर्सानी, कागती र नून थपेरसलदा बनाउन पनि सकिन्छ । यो मासु नबानेहरूका लागि वनस्पति प्रोटीनको लागि एक उत्कृष्ट संयोजन हो । कालो चनामा बदाम मिसाएर खाँदा तपाईंले प्रोटीन र स्वस्थ बोसो प्राप्त हुनेछ । दुबैले लामो समयसम्म पेट भरि पर्याप्त छन् । भुटेको बदामलाई मसालेदार कालो चनासँग मिसाएर खानुहोस् । यो एउटा स्मार्ट र स्वस्थ विकल्प हो ।

**यस्ता छत्र कालो चना खानुका फायदा:**

- दिनभरि शरीरलाई ऊर्जावान राख्छ ।
- मांसपेशीहरू बनाउँछ र मर्मत गर्छ ।
- फाइबरको मात्राको कारणले कब्जियतबाट राहत दिन्छ र स्वस्थ पाचन प्रणाली कायम राख्छ ।
- आइरनको कमी छ भने, कालो चना खाँदा यो कमीलाई हटाउन सकिन्छ ।
- कालो चना हड्डी र दाँत बलियो बनाउन मद्दत गर्छ ।
- फाइबरले पेटलाई लामो समयसम्म भरिएको राख्न मद्दत गर्छ, जसले तौल नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ ।
- कालो चना खाएपछि रातमा चिनीको मात्रा छिटो बढ्दैन । यो मधुमेहको लागि उत्कृष्ट छ ।
- रातोपाटी उटकम

## कुखुरा कि सुँगुरको मासु ? कुनमा हुन्छ सबैभन्दा बढी प्रोटीन ?

मानव शरीरको वृद्धि विकास, मांसपेशीको मर्मत र रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति बढाउन प्रोटीन अपरिहार्य पोषक तत्व हो । सन्तुलित आहारका लागि मांसाहारी मानिसहरूले मुख्य स्रोतका रूपमा मासुलाई रोज्ने गर्छन् । नेपाली बजारमा सबैभन्दा बढी खपत हुने मासुहरूमा कुखुरा (Chicken) र सुँगुर वा बडुर (Pork) अग्रपंक्तिमा आउँछन् । तर, यी दुईमध्ये कुन मासुमा बढी प्रोटीन पाइन्छ र स्वास्थ्यका लागि कुन बढी फाइदाजनक छ भन्ने विषयमा धेरैमा जिज्ञासा रहेको पाइन्छ । पोषणविद्हरूका अनुसार, दुवै मासु प्रोटीनका उत्कृष्ट स्रोत हुन्, तर यिनको भाग र पकाउने तरिकाले प्रोटीनको मात्रामा केही फरक पर्छ ।



**भिटामिन र भिनरस:** सुँगुरको मासुमा भिटामिन बी१ (Thiamin), बी ६, बी १२, जस्ता भिटामिनहरू र जिंक एवं आइरन (लोहत्त्व) कुखुराको मासुमा भन्दा बढी मात्रामा पाइन्छ । यसले शरीरमा ऊर्जा उत्पादन र रक्तअल्पता (Anemia) कम गर्न मद्दत गर्छ ।

**बोसो र क्यालोरी:** कुखुराको मासु विशेष गरी छाला फालिएको) मा सन्तुप्त बोसो (Saturated Fat) निकै कम हुन्छ, जसले गर्दा यो मुटुका विरामी वा तौल घटाउन चाहनेहरूका लागि पहिलो रोजाइ बन्छ । सुँगुरको मासुमा भने भाग अनुसार बोसोको मात्रा धेरै फरक पर्न सक्छ (जस्तै: Pork Belly मा अत्यधिक बोसो हुन्छ) ।

**पोषणविद्को सुझाव:** स्वास्थ्य विद्हरूका अनुसार यदि तपाईंको मुख्य उद्देश्य कम क्यालोरीमा धेरै प्रोटीन प्राप्त गर्नु, तौल नियन्त्रण गर्नु वा जिम गरेर मांसपेशी बढाउनु हो भने कुखुराको छातीको मासु (Chicken Breast) सवैभन्दा उत्तम विकल्प हो । तर, यदि तपाईं शरीरमा भिटामिन र रातो मासुबाट पाइने जिंक एवं आइरन (लोहत्त्व) कुखुराको मासुमा भन्दा बढी मात्रामा पाइन्छ । यसले शरीरमा ऊर्जा उत्पादन र रक्तअल्पता (Anemia) कम गर्न मद्दत गर्छ ।

कुखुराको छातीको भाग (Chicken Breast) लाई सबैभन्दा लीन प्रोटीन (कम बोसो भएको प्रोटीन) को मुख्य स्रोत मानिन्छ । पोषक तत्वको तुलनात्मकता तापिका (प्रति १०० ग्राम पकाएको मासु) तालिकाले देखाए अनुसार कुखुराको छातीको मासुमा प्रोटीनको मात्रा बढी हुन्छ । तर, यदि सुँगुरको अन्य कम बोसो भएको भाग (जस्तै: पोर्क फिलेट वा लोइन स्टेक) रोज्ने हो भने त्यसमा पनि करिब २८ देखि ३० ग्रामसम्म उच्च गुणस्तरको प्रोटीन पाइन्छ, जुन कुखुराको भन्दा खालै कम होइन ।

**बोन पोषक तत्वमा कस्तो छ भिन्नता ?**

## रक्तदानपछि छिटै ताजा महसुस गर्न के-के खाने ?



रक्तदान गर्नु असाध्यै राम्रो काम हो, यसले धेरैको ज्यान बचाउन सहयोग पुगिरहेको हुन्छ । हाम्रो शरीरमा रगत बन्ने र नष्ट हुने क्रम चलिदरुन्छ उरी पनि बनेको १२० क्षिप्रमि रगत आफै नष्ट हुन्छ । यसरी तट अपर जाने रगत दान गर्दा केही फरक पर्दैन । रक्तदान गरेपछि बमजोरी हुन्छ कि भनेर धेरैलाई चिन्ता हुन्छ । कहिलेकाहीँ रक्तदान गरेपछि चक्कर लाग्ने र कमजोरी हुने पनि हुन सक्छ तर त्यो धेरै समय रहँदैन । रक्तदान गरेपछि के खाँदा रगत छिटो पूर्ति हुन्छ र पहिलेजस्तै ताजा महसुस हुन्छ भन्नेबारेमा पनि धेरैलाई चासो हुन्छ ।

**के खाने ?**

रक्तदानपछि हाम्रो शरीरमा आइरनको कमी हुन सक्छ त्यसैले आहारमा आइरन पुनःपूर्ति गर्न मद्दत गर्ने खानेकुराहरू समावेश गर्नु महत्त्वपूर्ण छ । फलफूल र भिटामिन सी युक्त खानेकुराहरूले पनि चाँडै ताजा महसुस गर्न मद्दत गर्छ ।

**रक्तदान गरेपछि आइरन किन**

चाहिन्छ ? रक्तदान गरेपछि शरीरमा आइरनको कमी हुन्छ । त्यसकारण, यो कमीलाई पूरा गर्नु महत्त्वपूर्ण छ किनभने आइरनले हेमोग्लोबिन बनाउन मद्दत गर्छ, जसले शरीरका विभिन्न भागहरूमा ऑक्सिजन पुऱ्याउँछ ।

**हरियो सावपात**

रक्तदान गरेपछि पालुङ्गो, मेथी, तोरीलगायतका हरियो तरकारीहरू खानुपर्छ । यी आइरनको राम्रो स्रोत हुन् । यिनले आइरनको कमीलाई छिट्टै पूरा गर्न मद्दत गर्न सक्छ ।

**दाल र गेडागुडी**

दाल, सिमी, गेडागुडीमा फलाम र प्रोटीन दुवै प्रशस्त हुन्छ । तिनीहरूले शरीरलाई नयाँ रक्त कोषहरू उत्पादन गर्न मद्दत गर्छन् ।

**सुकैको फलफूल :** किमिस, खजुर, नैभारा र सुकेको खुर्सानी आदिमा प्रशस्त मात्रामा फलाम हुन्छ । खाजाका यिनीहरूलाई समावेश गर्दा राम्रो हुन्छ ।

**बजार :** अनारमा फलाम, भिटामिन र एन्टिअक्सिडेन्ट प्रशस्त मात्रामा

हुन्छन् । रक्तदान पछि अनार खाँदा रगतको कमी पूरा गर्न मद्दत गर्न सक्छ ।

**भिटामिन सी भएका खानेकुरा**

सुन्तला, अमला, कागती वा मौसम जस्ता फलफूल खानुपर्छ । भिटामिन सीले खानामा भएको आइरनलाई शरीरमा सजिलै सोलन मद्दत गर्छ ।

**के पिउने ?**

-रक्तदान गरेपछि, तपाईंले पानी पिउनुपर्छ ।

-नरिवल पानी र ताजा फलफूलको रस पनि पिउन सक्नुहुन्छ ।

**रक्तदान नगर्नभित्तै के नगर्ने ?**

रक्तदान गरेपछि तुरुन्तै भारी व्यायाम गर्नुहुँदैन । कम्तीमा २४ घण्टामा बसोबास गर्नुहुँदैन । यदि चक्कर लाग्ने वा कमजोर महसुस हुन्छ भने, बसेर पानी तुरुन्तै पानी तथा फ्रोल दूरा पिउनुपर्छ । २४ घण्टामा बसोबास तथा धुम्रपान गर्नु हुँदैन । धेरै कडा कफी वा चिया तुरुन्तै नखाँदा राम्रो हुन्छ, यसले आइरन सोस्न बाधा पुऱ्याउँछ ।

**-नवलाइन बजार उटकम**

## गर्मीयामा छालाको टेनिडबाट हैरान हुनुहुन्छ ?

गर्मीयामा चर्को घाम, धुलो-धुवाँ र प्रदूषणका कारण छालामा विभिन्न समस्या देखिन थाल्छन् । विशेषगरी लामो समय घाममा बस्दा छालामा टेनिड हुने, प्राकृतिक चमक हराउने र अनुहार निस्तेज देखिने समस्या आम बन्दै गएको छ । टेनिडका कारण छालाको रंग असमान देखिन सक्छ भने यसले आत्मविश्वासमा समेत असर पार्न सक्छ । धेरै मानिसहरू यसबाट छुटकारा पाउन विभिन्न सौन्दर्य सामग्री र किमको प्रयोग गर्छन् । तर तीमध्ये कतिपय उत्पादनमा रहेका रसायनले छालामा थप समस्या निम्त्याउन सक्छन् । यस्तो अवस्थामा घरमै सजिलै उपलब्ध प्राकृतिक सामग्रीको प्रयोग गरेर छालाको हेरचाह गर्न सकिन्छ । यी उपचारले छालालाई कम हाँपि पुऱ्याउने र प्राकृतिक रूपमा टेनिड कम गर्न सहयोग गर्न विश्वास गरिन्छ ।

**कागतीको रस :** भिटामिन 'सी'ले भरिपूर्ण कागतीलाई प्राकृतिक स्क्रिबक रूपमा लिइन्छ । कागतीको रसमा गुलाबजल मिसाएर टेनिड भएको भागमा लगाउन सकिन्छ । करिब १० देखि १५ मिनेटपछि धुँदा छालाको रंग बराबर गर्दा छालामा ताजापन महसुस हुन सक्छ ।



**एलोवेरा जेल :** एलोवेराले छालालाई चिथाल प्रदान गर्नुका साथै घामले पारेको असर कम गर्न मद्दत गर्छ । ताजा एलोवेरा जेल छालामा लगाएर १५-२० मिनेटपछि धुँदा छाला ताजा र नरम महसुस हुन सक्छ ।

**दही र बेसारको फेस प्याक :** दहीमा पाइने ल्याक्टिक एसिडले छालाको मुल कोष हटाउन सहयोग गर्छ भने बेसारमा रहेका एन्टिअक्सिडेन्ट तत्वले छालाको प्राकृतिक चमक जोगाउन मद्दत रूपमा लिइन्छ । एक चम्चा दहीमा एक चिम्टी बेसार मिसाएर अनुहारमा लगाउने र १५-२० मिनेटपछि धुने गर्नु सकिन्छ ।

**ओटमिल स्क्रब :** ओटमिललाई प्राकृतिक स्क्रबका रूपमा प्रयोग

गर्दिन्छ । दूधसँग मिसाएर बनाइएको पेस्टले छालाको गहिराइसम्म सफाई गर्न मद्दत गर्छ । हल्का मसाजसहित प्रयोग गर्दा टेनिड कम गर्न र छालालाई मुलमल बनाउन सहयोग पुग्न सक्छ ।

**टमाटरको प्रयोग :** टमाटरमा पाइने लाइकोपीनले सुर्का किरणबाट हुने असर कम गर्न सहयोग गर्न मानिन्छ । टमाटरको रस छालामा लगाउँदा छालामा चमक आउने र ताजापन महसुस हुने विश्वास गरिन्छ । विशेषज्ञहरूका अनुसार टेनिडबाट बच्न प्राकृतिक उपचारसँगै पर्याप्त पानी पिउने, घाममा निस्कँदा सनस्क्रीन प्रयोग गर्ने र छालालाई नियमित रूपमा सफा राख्ने बानी पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

**-नरिवल टाइटम उटकम**

