

सामाजिक सञ्जालको प्रयोगले बालबालिकाको पढाइमा असर

तर, कक्षा ८ र १० का विद्यार्थी भन्छन् : पहिले गृहकार्य, अनि मात्र सामाजिक सञ्जाल

स्मारिका, कमला/अशमी/ दीपिका
ललितपुर, २० असार

बढ्दो सामाजिक सञ्जालको प्रयोगले स-साना बाल बालिकाको पढाइ मात्र नभई ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमता र व्यवहारमा समेत असर परेको देखिएको छ ।

विद्यालयका शिक्षक, अभिभावक र विद्यार्थीबाट संकलन गरिएका प्रतिक्रिया विश्लेषणले यस्तो देखाएको हो । यस प्रयोजनाका लागि ललितपुर महालक्ष्मी नपा-६ स्थित एक निजी विद्यालयमा अध्ययनरत कक्षा ४ र ५ मा अध्ययनरत ४० विद्यार्थीबाट लिइएको प्रतिक्रिया अध्ययन गरिएका थिए ।

अध्ययनमा सहभागि अधिकांश विद्यार्थीले टिकटक, युट्युब, फेसबुक लगायत सामाजिक सञ्जाल नियमित रूपमा प्रयोग गर्ने गरेको बताएका छन् । उनीहरूले मनोरञ्जनका लागि मोबाइल प्रयोग गर्ने गरे पनि यसले पढाइमा असर पार्ने गरेको स्वीकार गरेका छन् ।

कक्षा ५ का छात्रले भने, 'म मोबाइलमा भिडियो हेर्न थाले पछि धेरै समय बितेको थाहा हुँदैन । त्यसैले कहिलेकाहीँ गृहकार्य गर्न छुट्छ ।'

त्यस्तै, कक्षा ४ की छात्राले भनिन्, 'युट्युबमा पढाइका भिडियो पनि हेर्छु, तर खेल र अन्य भिडियो हेर्दाहेर्दै समय धेरै बित्छ ।'

विद्यालयकी शिक्षिका मञ्जु लामाका अनुसार सामाजिक सञ्जाल र मोबाइलको अत्यधिक प्रयोगले कक्षाकोठाको सिकाइमा समेत प्रत्यक्ष असर परेको छ ।

उनले भनिन्, 'कतिपय विद्यार्थी कक्षामा ध्यान

→ पेज २ मा क्रमशः

लोकन्थली क्षेत्रमा हरित पार्कको अभाव स्थानीयको मागले बढायो ढवाव

नेहा मधिकर्मी/विद्या हुंगेल

भक्तपुर, २२ असार

भक्तपुरको लोकन्थली आसपास पर्याप्त मात्रामा खुला क्षेत्र (ओपन स्पेस) नहुँदा स्थानीय मारमा परेका छन् । खुला क्षेत्र अभावकै कारण यस क्षेत्रमा पार्क, व्यायामशाला, खेल मैदान, फाल्चा जस्ता स्थल निर्माण हुन सकेको छैन । जसको मारमा बालबालिका, युवादेखि जेष्ठ नागरिकसम्म प्रभावित बन्न पुगेका छन् ।

पछिल्लो समय घर तथा भवन निर्माण तिब्र रूपले बढेसँगै खुला क्षेत्र घट्दै गएको र त्यसले सबै उमेर समूहलाई असर पारेको स्थानीयको भनाई छ । स्थानीयले पार्क निर्माण भए बालबालिकाको खेलकुद, युवाको शारीरिक गतिविधि तथा ज्येष्ठ नागरिकको दैनिक हिँडडुल र भेटघाटका लागि सहज हुने विश्वास व्यक्त गरेका छन् ।

लोकन्थलीकी स्थानीय सुनिता श्रेष्ठले भनिन्, 'हाम्रो क्षेत्रमा घर त धेरै बने, तर बालबालिकालाई सुरक्षित रूपमा खेल्ने ठाउँ छैन । पार्क भए उनीहरू खुला वातावरणमा रमाउन पाउँथे । अभिभावकलाई पनि दुक्क हुन्थे ।'



स्थानीयका अनुसार लोकन्थलीमा बसोबास गर्ने जनसंख्या वर्षेनी बढ्दै गएको छ र, सबै उमेर समूहका मानिसले प्रयोग गर्न मिल्ने सार्वजनिक पार्क वा खुला मनोरञ्जन स्थलको भने निर्माण हुन सकेका छैनन् । अहिले धेरै बालबालिका साँघुरा गल्ली वा घरभित्रै

खेल्न बाध्य छन् भने अधिकांशले मोबाइल, टेलिभिजन तथा अन्य विद्युतीय उपकरणमै धेरै समय बिताउने गरेका छन् । यसले उनीहरूको शारीरिक गतिविधि कम हुँदै गएको अभिभावकहरूको भनाइ छ ।

→ पेज ३ मा क्रमशः

स्थानीय अर्थतन्त्रको नमुना बन्दै ठेला व्यापारी सरिता राम



स्वस्तिका ढुङ्गेल

लोकन्थली, २३ असार

भक्तपुरको लोकन्थली क्षेत्रमा विगत १० वर्षदेखि तरकारी व्यापार गर्दै आएकी सरिता राम साना व्यवसायीको संघर्ष र आत्मनिर्भरताको उदाहरण बनेकी छिन् ।

दैनिक रूपमा सडक किनारमा तरकारी विक्री गर्दै आएकी उनले यही व्यवसायबाट आफ्नो परिवार धानेकी छिन् । व्यवसायमा उतारचढाव, बजारको प्रतिस्पर्धा र तरकारी खेर जाने समस्याबीच पनि उनले आफ्नो कर्म छाडेकी छैनन् ।

उनी भन्छिन्, 'तरकारी धेरै समय राख्न मिल्दैन । विक्री भएन भने खेर फाल्नु पर्ने हुन्छ । विशेषगरी गर्मी र वर्षायाममा तरकारी छिट्टै बिग्रिन्छ । त्यसो हुँदा धेरै घाटा खानु पर्छ ।'

सरिताले करिब एक दशकअघि सानो लगानीबाट तरकारी व्यापार सुरु गरेकी थिइन् । सुरुका दिनमा उनी कहाँ निक्कै

थोरै ग्राहक आउँथे । तर, समयसँगै उनले ग्राहकसँग राम्रो सम्बन्ध बनाउन सफल भइन् । अहिले उनको व्यापार सन्तोषजनक छ ।

उनका अनुसार अहिले दैनिक ६ हजारदेखि ७ हजार रुपैयाँसम्मको व्यापार हुन्छ । जसको केही रकम आम्दानी हुन्छ । सोही रकमबाट उनको परिवारको दैनिक खर्च, घरभाडा, बालबालिकाको शिक्षालगायतका आवश्यक खर्चहरू व्यवस्थापन हुँदै आएको छ ।

उनले भनिन्, 'बिहानैदेखि बेलुकासम्म ठेला ढुलाएर बस्छु । विक्री राम्रो भएको दिन घर खर्च चलाउन सजिलो हुन्छ । घाटा भएको दिन साँझै गाह्रो हुन्छ ।'

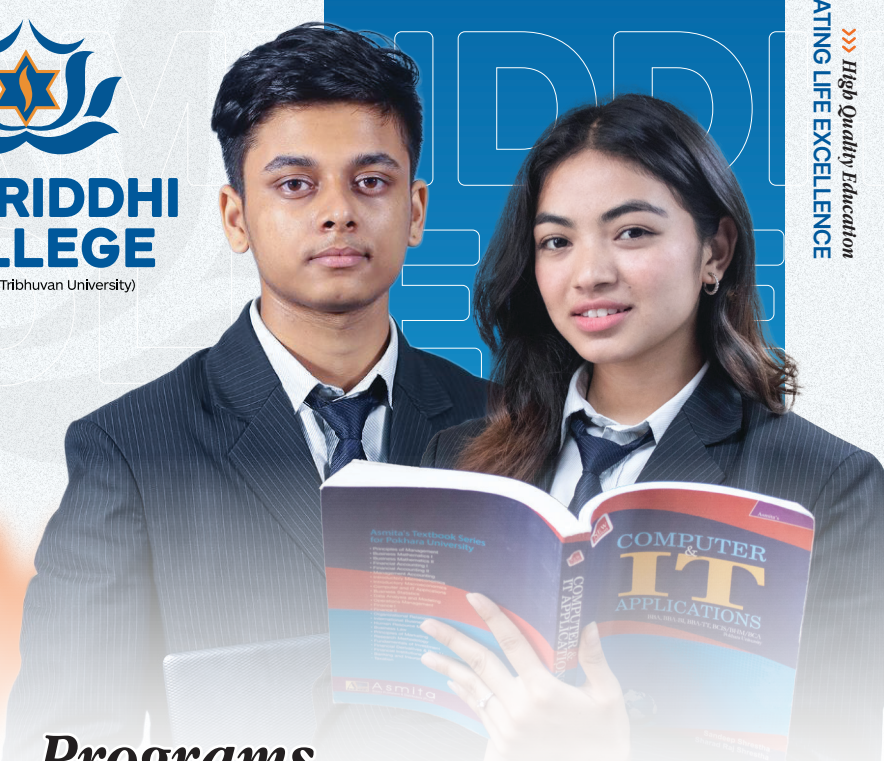
तरकारी व्यापारबाट राम्रो आम्दानी भए पनि चुनौतीहरू भने कम छैनन् । कहिले काहीँ दिनभरि राम्रो व्यापार हुन्छ, तर कहिलेकाहीँ ग्राहक नै नआउँदा निराशा हुनुपर्छ । स्थानीय बजारमा प्रतिस्पर्धा बढ्दै

→ पेज २ मा क्रमशः



**SAMRIDDHI
COLLEGE**
(Affiliated to Tribhuvan University)

High Quality Education
CREATING LIFE EXCELLENCE



Programs OFFERED

- › B.Sc. CSIT
- › BCA
- › BBS (IT Enabled)
- › BSW
- › BPsych

Features

- › Industry-Ready Skillsets
- › Modern Business Integration
- › Practical Field Experience
- › Technological Literacy
- › Career Versatility
- › Project-Based Learning
- › Comprehensive Foundations



f @
/samriddhicollge



01-6636700, 6636322
Lokanthali, Bhaktapur



www.samriddhicollge.edu.np
info@samriddhicollge.edu.np

वडामा खुला क्षेत्र पर्याप्त

मध्यपुर थिमि वडा नं. १ मा खुला क्षेत्र कम रहेको जनगुनासो छ। यसमा तपाईंको धारणा के छ ?

- अन्य वडाको तुलनामा हाम्रोमा खुला क्षेत्र केही कमी होलान् । तर, हुँदै नभएको चाहिँ होइन् । वी.पी. पार्क लगायतका खुला क्षेत्र यसका उदाहरण हुन् । त्यस बाहेक हामी कहाँ करिब १० रोपनी क्षेत्रफलको सार्वजनिक जग्गा छ । त्यसमा हामीले पार्क बनाउने योजना बनाएका छौं ।

खुला क्षेत्रको अभावबारे स्थानीय गुनासो लिएर तपाईंका आएका छन् ?

-हालसम्म त्यस्तो कुनै गुनासो आए जस्तो लारदैन । हाम्रो वडामा उत्तरतर्फ पनि केही खुला स्थानहरू छन् भने दक्षिणतर्फ पनि २-३ वटा खुला क्षेत्र उपलब्ध छन् । त्यसैगरी, मनोहरा आयोजनाअन्तर्गत मनोहरा पार्क निर्माण गरिएको छ । साथै, केही तलतिर हनुमन्ते पार्क पनि रहेको छ ।
सार्वजनिक कलेज आसपास त त्यस्तो खुला क्षेत्र देखिँदैन नी ? भविष्यमा नयाँ पार्क वा खुला स्थान निर्माण गर्ने कुनै योजना छ ?

-समृद्धि कलेज नजिकै रहेको हुंगेधारा क्षेत्रमा पनि खुला स्थान उपलब्ध छ ।

स्थानीय अर्थतन्त्रको

जाँदा व्यापार सञ्चालन गर्न थप मेहनत गर्नुपर्ने अवस्थामा आएको उनले बताइन् । लोकन्थली क्षेत्रमा पछिल्ला वर्षहरूमा तरकारी पसल तथा घुम्ती व्यवसायीको संख्या बढ्दै गएको छ । ग्राहक आकर्षित गर्न गुणस्तरीय र ताजा तरकारी राख्नुपर्ने बाध्यता रहेको उनको भनाइ छ ।

बजारमा तरकारीको मूल्यमा हुने उतार चढावले पनि व्यापारमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्ने गरेको छ । मूल्य बढ्दा ग्राहकको संख्या घट्ने र मूल्य घट्दा नाफा कम हुने समस्या रहेको उनी बताउँछिन् ।

स्थानीय सरकारबाट साना व्यवसायीका लागि थप सहयोग आवश्यक रहेको सरिताको धारणा छ । उनले साना व्यवसायीलाई सहलियत ऋण, व्यवसायिक तालिम, बजार व्यवस्थापन तथा तरकारी संरक्षणसम्बन्धी



बाबुकाजी डंगोल, अध्यक्ष, मध्यपुर थिमि वडा नं. १

त्यसबाहेक, करिब ११-१२ रोपनी जग्गा भविष्यमा खुला स्थानका रूपमा प्रयोग गर्ने उद्देश्यले छुट्याइएको छ ।

यदि भूकम्पजस्ता ठूलो प्राकृतिक विपद् आयो भने स्थानीयका लागि पर्याप्त खुला स्थान उपलब्ध हुन्छ ?

-त्यसका लागि हामीसँग पर्याप्त मात्रामा खुला क्षेत्र छन् । २०७२ सालको भूकम्पका बेला पनि स्थानीयहरू खुला स्थानमै बसेका थिए । आवश्यक परेमा केही नागरिकहरूले आफ्नै निजी खुला जग्गा पनि अन्य व्यक्तिहरूलाई बस्नका लागि उपलब्ध गराएका थिए । भविष्यमा पनि यस्तै सहकार्य र उपलब्ध स्रोतहरूको प्रयोग गरेर व्यवस्थापन गरिनेछ ।

सुविधा उपलब्ध गराइए व्यवसायलाई अझ प्रभावकारी बनाउन सकिने बताइन् । धेरै वर्षको अनुभवबाट उनले धैर्य,इमान्दारिता र निरन्तर मेहनत नै व्यवसायको सफलता भएको बताउँछिन् । कठिन समयमा पनि हार नमान्दै व्यवसायलाई निरन्तरता दिएको सरिता आज आफ्ना ग्राहकबीच विश्वासिलो व्यवसायीका रूपमा परिचित छिन् ।

लोकन्थलीका सरिता रामजस्ता साना व्यवसायीहरू स्थानीय अर्थतन्त्रका महत्वपूर्ण हिस्सा हुन् । उनीहरूको दैनिक मेहनतले परिवार मात्र होइन, स्थानीय बजार र समुदायलाई समेत चलायमान बनाइरहेको छ । चुनौतीका बाबजुद पनि आत्मनिर्भर बन्ने उनीहरूको प्रयासले स्वरोजगारको सम्भावना र महत्वलाई उजागर गरेको छ ।

छ ।

तर, कक्षा ९ र १० का विद्यार्थी भन्छन् सामाजिक सञ्जाल उपयोगी

भक्तपुर क्षेत्रमा अध्ययन गर्ने कक्षा ९ र १० का विद्यार्थीहरूले सामाजिक सञ्जाललाई मनोरञ्जन मात्र नभई ज्ञान आर्जन गर्ने माध्यमका रुपमा पनि प्रयोग गर्ने गरेको देखिएको छ । मध्यपुर थिमि नगरपालिका वडा नं. १ स्थित समृद्धि कलेजका विद्यार्थीले गरेको अध्ययनले यस्तो देखाएको हो ।

अध्ययनका निम्ति विभिन्न विद्यालयमा अध्ययनरत ४० विद्यार्थीलाई नमुनाका रुपमा सहभागि गराइएको थियो । सहभागि मध्ये ३० विद्यार्थीले सामाजिक सञ्जाललाई मनोरञ्जनका साथै ज्ञान आर्जन गर्ने माध्यामका रुपमा प्रयोग गर्ने गरेको बताए । त्यस्तै, पाँच विद्यार्थीले सामाजिक सञ्जाललाई मनोरञ्जनका रुपमा मात्रै प्रयोग गर्ने गरेको बताए । बाँकी पाँच विद्यार्थीले भने आय आर्जन गर्ने माध्यामका रुपमा प्रयोग गर्ने गरेको बताए ।

सहभागि मध्ये कक्षा १० का विद्यार्थीले भने,‘म सामाजिक सञ्जालले प्रत्येक दिन दुई घण्टा बिताउँछु । तर, मैले यसलाई मनोरञ्जनका रुपमा मात्रै प्रयोग गर्दिन । ज्ञान आर्जन गर्ने माध्यमका रुपमा पनि प्रयोग गर्छु । जस्तो: पाठसँग सम्बन्धित कुनै सोलुशन खोज्नु पन्थो भने म युट्युव सर्च गर्छु । यस क्रममा एआई पनि प्रयोग गर्छु ।’

अध्ययनमा सहभागि अधिकांश बालबालिका हरूको पहिलो रोजाइ युट्युव रहेको पाइएको छ । त्यसपछि उनीहरूले टिकटक, इन्स्टाग्राम, च्याटजीपीटी र ई-फुटबल लगायतका अनलाइन एप सवैभन्दा धेरै सर्च गर्ने गरेको अध्ययनले देखाएको छ ।

सहभागि मध्ये एक विद्यर्थीले भने, ‘युट्युवमा गित, संगित मात्रै होइन, देश, विदेशका समाचार समेत आउँछ । जसले हाम्रो पढाईमा सहयोग गर्छ । त्यस बाहेक टिकटक, इन्स्टाग्राम, च्याटजीपीटी र ई-फुटबल लगायतका अनलाइन एप पनि म सर्च गर्छु । यि एपबाट म मनोरञ्जन

थिमिको उदाहरणीय धार्मिक सदभाव विचार



- किरण खड्गी

बिहानीको फिसमिसेमा घरबाट बुढी आमा एउटा पूजाको थालीमा फूल, अक्षता, अविर, चामल अनि सानो करुवामा जल राखेर शुभ दिनको कामना गर्न घरको आँगनमा जल चढाएर मन्दिरतिर अघि बढिछन् । थिमिको ईंटा छापिएका शान्त गल्लीहरूमा हिंडुदा देखिने यो दृश्य जति सुन्दर छ, यसले बोकेको जीवनशैली उति नै गहिरो छ ।

आमाका ती पवित्र पाइलाहरू मन्दिरतिर लम्किँदै गर्दा धर्मको कुनै घेरा वा विभाजनमा अल्झिँदैनन् । आँगनको एउटा कुनामा रहेको सिद्धिकाली वा बालकुमारी जस्ता हिन्दू देवीको मूर्तिमा अविर-अक्षता चढापछि, उनी त्यही सहजताका साथ त्यही चोकमा रहेको बौद्ध चैत्य (स्तुपा) मा पनि शिर भुकाउँछिन् र चामलका गेडाहरू चढाउँछिन् ।

थिमिमा हिन्दू मन्दिर र बौद्ध स्तुपाहरू अलग-अलग धार्मिक क्षेत्रका रूपमा होइन, बल्कि एउटै साझा आँगनमा सँगै उभिएका छन् । दुई फरक आस्थावीचको यो अभूतपूर्व र सहज मिलन केवल एउटा संस्कृति मात्र होइन, यो यहाँका वासिन्दाहरूको मानसिक, संवेगात्मक र सामाजिक स्वास्थ्यको एउटा बलियो खम्बा पनि हो ।

यो अनुपम धार्मिक सदभाव थिमिको जीवनशैली र यहाँका नेवार समुदायको दैनिक क्रियाकलापमा गहिरोसँग जोडिएको छ । यहाँको वास्तुकला (आर्किटेक्चर) ले नै मानिसहरूलाई मानसिक रूपमा सुरक्षित

पनि लिन्छु । पाठसँग सम्बन्धित नलेज पनि लिन्छु ।’

अध्ययनमा सहभागि विद्यार्थीहरूले सामाजिक सञ्जाल प्रयोग गर्नु अघि विद्यालयको गृहकार्य सक्ने गरेको बताएका छ। उनीहरूका अनुसार विद्यालयबाट घर फर्केपछि गृहकार्यमा सहभागि हुन्छन् । गृहकार्य गर्ने क्रममा समस्या आए युट्युव, एआई जस्ता प्रविधि प्रयोग गर्छन् । जब गृहकार्य सकिन्छ, त्यसपछि मात्रै उनीहरु सामाजिक सञ्जाल प्रयोततर्फ सहभागि हुन्छन् ।

अध्ययनमा सहभागि अर्की विद्यार्थीले भनिन्, ‘म स्कुलबाट घर फर्केपछि सुरुमा खाजा खान्छु र शिक्षकले दिएको गृहकार्य पूरा गर्छु । हामी सबै काम सकेर बेलुका ८ बजेतिर फुर्सदको समयमा मात्र मोबाइल चलाउँछौं, समयमै सुत्छौं र समयमा नै उठ्छौं ।’

विद्यार्थीहरूले समाजिक सञ्जालमा उनीहरूले खिचेका फोटो र बनाएका भिडियो पनि पोष्ट गर्ने गरेको अध्ययनले देखाएको छ । पोष्ट गरिएका फोटो वा भिडियोमा सोचे जस्तो लाइक वा प्रतिक्रिया नआउँदाको अनुभव पनि उनीहरूले खुलस्त बताएका छन् । जुन निकै परिपक्व देखिन्छ ।

अध्ययनमा सहभागि विद्यार्थीले भनिन्, ‘हामीले पोस्ट गरेको सामग्रीमा सोचे जस्तो लाइक आएन भने पनि हामीलाई केही फरक पर्दैन । यद्यपि, लामो समयसम्म क्रिकनमा टोलाउँदा पछि नराम्रो महसुस हुन्छ । आँखा थकित हुन्छ । यसले भने केही दिक्क तुल्याउँछ ।’

विद्यार्थीहरूले प्रविधिलाई अध्ययन र आत्म-सुधारका लागि चलाउनु सुखद पक्ष हो । तर, लामो समय अनलाइन बस्दा अनपेक्षित कुलत बस्न सक्ने खतरा सहै र हन्छ । त्यसैले, अभिभावक र शिक्षकहरूले विद्यार्थीहरूको यो अनुशासित बानीलाई निरन्तरता दिन डिजिटल साक्षरता सिकाउनुका साथै उनीहरूलाई बाहिरी खेलकुद र सामाजिक क्रियाकलापमा अझ बढी प्रोत्साहन गर्नुपर्ने देखिन्छ ।

एक चोक, दुई आस्था: थिमिको उदाहरणीय धार्मिक सदभाव

महसुस गराउँछ । परम्परागत भ्यालहरू भएका ईंटाका घरहरू एकअर्कासँग जोडिएर एउटा साझा चोक (नानी) वरिपरि बनेका हुन्छन् ।

यी चोकहरू केवल हिंडने बाटो मात्र होइनन्, यो त पूरै टोलको साझा बैठक कोठा जस्तै हो । दिउँसोको समयमा यिनै चोकहरूमा जीवनका विभिन्न रङहरू देखिन्छन् वृद्ध महिलाहरू घाम ताप्दै बत्तीको लागिको सुतीको धागो (काति) कातिरहेका हुन्छन् । केटाकेटीहरू खेलिरहेका हुन्छन् । किसानहरू भर्खरै भित्र्याएको अन्न वा रातो खुसानी सुकाइरहेका हुन्छन् भने कालिगडहरू पुख्र्यौली सीपलाई जीवन्त रूप दिइरहेका हुन्छन् । यस्तो वातावरणले मानिसहरूलाई एकलोपनको महसुस हुन दिँदैन । जहाँ हरेक व्यक्ति समाजको मायालु र सतर्क आँखाको छहारीमा बाँचिरहेको हुन्छ ।

यो त मनलाई शान्त राख्ने र पुर्खाको ज्ञानलाई निरन्तरता दिने एउटा ध्यान (माइन्डफुलनेस) जस्तै हो ।

थिमिको पहिचान यहाँको माटोका भाँडा बनाउने (प्रजापति समुदायको कला) र परम्परागत मुकुण्डो बनाउने सीपसँग पनि जोडिएको छ । माटोको चक्का घुमाएर भाँडालाई आकार दिनु वा काठ र कागजको लेदोबाट देवीदेवताको क्रोधित रूपको मुकुण्डोमा रङ भर्नु केवल जीविकोपार्जनको माध्यम मात्र होइन । यो त मनलाई शान्त राख्ने र पुर्खाको ज्ञानलाई निरन्तरता दिने एउटा ध्यान (माइन्डफुलनेस) जस्तै हो ।

यी सीपहरूले युवा पुस्तामा आफ्नो पहिचान र आत्मसम्मानको भावना जगाउँछन् । यसका साथै, दैनिक जीवनमा खाइने ‘समयबजी’ वा भोज जस्ता परम्परागत परिकारहरूले खाने कुरालाई केवल भोक मेटाउने साधन

युवामाअ बढ्दो मानसिक समस्या, सचेतना अपरिहार्य



रोजिना गिरी
भक्तपुर, १६ असार
रेडक्रस सोसाइटी भक्तपुरले युवा तथा विद्यार्थीमा मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या बढ्दै गएपछि सचेतना अभिवृद्धि गर्न विभिन्न कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएको छ । काठमाडौंका विभिन्न कलेज तथा सामाजिक संस्थाले मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी जनचेतना मूलक कार्यक्रम सञ्चालन गरेका हुन् । आयोजक संस्थाका अनुसार कार्यक्रम अन्तर्गत मानसिक स्वास्थ्यबारे अन्तरक्रिया, परामर्श सेवा, वक्तृत्वकला तथा निबन्ध प्रतियोगिता सञ्चालन गरिएको छ । कार्यक्रम आगामी महिनासम्म सञ्चालन

मात्र नबनाएर, आपसी सम्बन्ध र सामाजिक सुरक्षाको उत्सव बनाउँछन् ।

मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोणबाट हेर्दा, जहाँ दुईवटा धार्मिक परम्पराहरू यसरी सँगै अघि बढ्छन्, त्यहाँ मानिसको मस्तिष्कले ‘हाम्रो र तिमी’ भन्ने तनावपूर्ण विभाजन भोग्नु पर्दैन । हिन्दू र बौद्ध दर्शनलाई एकअर्काको विरोधी नभई पूरक शक्तिका रूपमा स्विकार्दा मानिसमा मानसिक लचकता (साइकोलोजिकल फ्लेक्सिबिलिटी) को विकास हुन्छ ।

जसले जीवनका उतारचढाव र अनिश्चितता हरूलाई सहन सक्ने क्षमता बढाउँछ। बिहानै चोकमा निस्किएर घण्टी बजाउनु, दियो बाल्नु, वा स्तुपको परिक्रमा गर्नु जस्ता दैनिक आध्यात्मिक क्रियाकलापले मानिसको स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्छ र तनाव कम गर्न मद्दत गर्दछ ।

यो सदभावको वास्तविक मुटु भनेको थिमिको ‘गुठी’ प्रणाली हो । बिस्का जात्रा जस्ता ठूला पर्वहरू मनाउनेदेखि लिएर कसैको मृत्यु हुँदा गरिने संस्कारसम्म, गुठीले एउटा अभेद्य सामाजिक सुरक्षा घेराको काम गर्छ । जब दुवै आस्थाका मानिसहरू सँगै मिलेर जात्रामा रथ तान्छन् वा सामुदायिक भोज तयार गर्छन्, त्यहाँ सामूहिक खुसी (कलेक्टभ एफरभेसेन्स) पैदा हुन्छ ।

यसले व्यक्तिगत दु:खहरूलाई विसार्उँछ र विगतका प्राकृतिक विपत्ति (जस्तै भूकम्प) का मानसिक ट्रमा हरूलाई निको पार्न मद्दत गर्छ । थिमिमा कोही पनि व्यक्ति एक्लो छैन । ऊ त आफ्नो साझा संस्कृति, परम्परागत सीप र एउटै आँगनमा रहेका दुईवटा आस्थाको छहारीभित्र सुरक्षित छ, जसले गर्दा यहाँको सांस्कृतिक सम्पदा मात्र होइन, सिङ्गो समाजको मानसिक स्वास्थ्य पनि जोगिएको छ ।

हुने जनाइएको छ । कार्यक्रम संयोजकका अनुसार पछिल्लो समय विद्यार्थीमा तनाव र चिन्ता समस्या बढ्दै गएकाले सचेतना कार्यक्रम आवश्यक देखिएको हो । उनले भने, “विद्यार्थी तथा युवामा मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या बढ्दै गएको देखियो । यसबारे खुलेर कुरा गर्ने वातावरण पनि कम छ । त्यसैले हामीले युवा लक्षित मानसिक स्वास्थ्य सचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गरेका छौं ।”

आयोजक संस्थाका अनुसार धेरै विद्यार्थी शैक्षिक दबाव, पारिवारिक समस्या तथा भविष्यप्रतिको चिन्ताका कारण मानसिक तनावको सामना गरिरहेका छन् । कतिपयले मनोपरामर्श सेवा लिइरहेका छन् भने धेरैले समस्या लुकाएर बस्ने गरेका छन् । शिक्षक, अभिभावक तथा मानसिक स्वास्थ्यकर्मीको आग्रहपछि यस्ता कार्यक्रम सञ्चालनमा ल्याइएको आयोजकले जनाएको छ ।

कार्यक्रम संयोजकले भने, “मानसिक स्वास्थ्य पनि शारीरिक स्वास्थ्यजत्तिकै महत्वपूर्ण विषय हो । विद्यार्थीले आफ्ना समस्या खुलेर राख्न सक्ने वातावरण निर्माण गर्न आवश्यक छ । त्यसका लागि विद्यालय, कलेज तथा सामाजिक संस्था मार्फत जनचेतनामूलक कार्यक्रम आयोजना गरेका हौं ।”

“मदत माग्नु कमजोरी होइन, आफूलाई जोगाउने साहसी निर्णय हो।”

नेवारी चाडपर्व र संस्कृतिप्रति नयाँ पुस्ताको रुचि घट्दो



श्रोत: गुगल

आयुशा/प्रस्न्ता/रितिशा/मनिशा
भक्तपुर, १० असार

भक्तपुर मध्यपुर थिमि वडा नं. ४ का स्थानीय युवामा परम्परागत चाडपर्व तथा संस्कृतिप्रतिको रुचि क्रमशः घट्दै गएको देखिएको छ। आधुनिक जीवनशैली र प्रविधिको बढ्दो प्रयोगले उनीहरूमा परम्परागत चाडपर्व तथा संस्कृतिप्रतिको रुचिमा घट्दै गएको देखिएको हो ।

मध्यपुर थिमि वडा नं. ४ मा विशेषगरी नेवारी समुदायको बाक्तो बसोबास छ । गाईजात्रा, बिस्का जात्रा, इन्द्रजात्रा जस्ता चाडपर्वहरू नेवारी संस्कृतिका महत्वपूर्ण पाटो हुन् । प्रत्येक बर्ष उनीहरू ती पर्व धुमधामका साथ मनाउने गर्छन् । तर, ती पर्वमा नयाँ पुस्ताको उपस्थिति न्युन देखिने गरेको छ । मध्यपुर थिमि वडा नं. ४ लोकन्थलीका स्थानीय रामकृष्ण प्रजापतिले परम्परागत चाडपर्व तथा संस्कृतिप्रति नयाँ पुस्ताको रुचि नभएको बताउँछन् ।

उनले भने,‘लोकन्थली नेवारी समुदायको पुरानो बसोबास क्षेत्र हो । यहाँ प्रत्येक बर्ष गाईजात्रा, बिस्का जात्रा, इन्द्रजात्रा जस्ता चाडपर्वहरू मनाइन्छ । यस्ता पर्वमा विशेषगरी बुढापाकाको सहभागिता हुन्छ । तर, नयाँ पुस्ताले यस्ता पर्वमा सहभागि हुन रुचि देखाउँदैनन् ।’

स्थानीय प्रजापतिका अनुसार पहिले जात्रा र पर्वहरूमा युवाहरूको उत्साहपूर्ण सहभागिता हुन्थ्यो, तर अहिले धेरैजसो युवाहरू मोबाइल र सामाजिक सञ्जालतर्फ बढी आकर्षित देखिन्छन्।लोककला, नेवारी भाषा तथा परम्परागत चलनप्रति चासो घट्दै गएको उनको अनुभव छ ।

उनी भन्छन्,‘पहिले/पहिले यस्ता जात्रा र पर्वहरूमा युवाहरूको उत्साहपूर्ण सहभागिता हुन्थ्यो । तर, अहिले उनीहरू मोबाइल र सामाजिक सञ्जालमा बढी आकर्षित रहेको देखिन्छ । लोककला, नेवारी भाषा तथा परम्परागत चलनप्रति उनीहरूको चासो घट्नमा यही कारण रहेको मेरो अनुभव छ ।’

विभिन्न अध्ययनहरूका अनुसार नेवारी भाषा र संस्कृतिबाट प्राप्त जानकारी तथा ज्ञान घट्नु पनि यसको प्रमुख कारण हो । नेवारी परिवारको नयाँ पुस्ता नेवारी

भाषा कम प्रयोग गर्न थालेका छन् । जस कारण उनीहरूमा सांस्कृतिक जानकारी घटेको छ । त्यसो हुँदा पनि परम्परागत पर्व तथा संस्कृति प्रति उनीहरूको रुचि कम भएको हो ।

स्थानीय प्रजातिले भने,‘नेवारी संस्कार, संस्कृति, चाड, पर्वको महत्व नेवारी भाषामा आधारित छ। तर, भाषा नै प्रयोग हुन नसक्दा यस्ता पक्षको महत्व थाहा हुँदैन । विशेषगरी नयाँ पुस्तामा यस्तो समस्या देखिन्छ । त्यसो हुँदा पनि नयाँ पुस्तामा परम्परागत पर्व तथा संस्कृति प्रति उनीहरूको रुचि कम भएको हो ।’

विद्यालय तथा कलेज स्तरमा स्थानीय संस्कृतिको इतिहासबारे पर्याप्त अध्ययन हुँदैन । त्यसो हुँदा पनि युवाहरू आफ्नै सांस्कृतिक पहिचानप्रति कम जानकार हुँदै गएको हो । संस्कृतिको संरक्षण र प्रवर्द्धनका लागि विद्यालय तथा कलेजहरूमा स्थानीय संस्कृति सम्बन्धी कार्यक्रम सञ्चालन गर्नु आवश्यक छ । त्यसैगरी सांस्कृतिक प्रतियोगिता, प्रदर्शनी तथा प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजना गरी युवाहरूलाई सक्रिय सहभागिताका लागि प्रेरित गर्न सकिन्छ ।

स्थानीय प्रजापति भन्छन्,‘विद्यालय तथा कलेजमा स्थानीय संस्कार, संस्कृतिको बारेमा अध्ययन हुनु पर्ने हो । तर, त्यस्तो भएको देखिँदैन । जस कारण नयाँ पुस्ता आफ्नै संस्कार, संस्कृतिप्रति कम जानकार भए । त्यसो हुँदा संस्कृतिको संरक्षण र प्रवर्द्धनका लागि विद्यालय तथा कलेजहरूमा स्थानीय संस्कृति सम्बन्धी कार्यक्रम सञ्चालन गर्नु आवश्यक छ ।’ संस्कृति हाम्रो समुदायको पहिचान र गौरव हो । त्यसैले नेवारी तथा अन्य स्थानीय संस्कृतिको संरक्षण गर्नु आजको आवश्यकता हो । नेपाल बहुजातीय, बहुभाषिक र बहुसांस्कृतिक देश हो। यहाँका विभिन्न समुदायहरूले आफ्ना मौलिक संस्कृति, परम्परा र चाडपर्वलाई पुस्तौंदेखि जोगाउँदै आएका छन् ।

नेवार समुदाय नेपालको समृद्ध सांस्कृतिक सम्पदा बोकेको समुदायमध्ये एक हो । गाईजात्रा, बिस्का जात्रा, इन्द्रजात्रा जस्ता चाडपर्वहरू नेवारी संस्कृतिका महत्वपूर्ण पक्ष हुन् ।

मोनिका दाहाल

लोकन्थली, १९ असार

भक्तपुरको लोकन्थली क्षेत्रमा पछिल्लो समय सामुदायिक कुकुरलाई विष खुवाएर मार्ने घटनाहरू बढ्दै गएको छ । जसले स्थानीय र पशु अधिकारकर्मीलाई चिन्तित तुल्याएको छ ।

स्थानीयका अनुसार केही निर्दयी व्यक्ति सामुदायिक कुकुर हटाउन योजनाबद्ध ढंगले लागि परेका छन् । उनीहरू खानामा विष मिसाएर दैनिक सडकमा उत्रिन्छन् । कुकुरलाई खुवाउँछन् । सोही खाना खाएर कुकुरको पीडादायी तवरले मृत्यु हुन्छ ।

लोकन्थलीकी स्थानीय सुमन श्रेष्ठले भने,‘ कुकुरको संख्या बढ्दा केही समस्या देखिए पनि विष हालेर मार्ने समाधान होइन । सरकारले व्यवस्थित बन्ध्याकरण र खोप कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्छ ।’

स्थानीयका अनुसार कुकुरको व्यवस्थापन आवश्यक भए पनि विष प्रयोग गरेर मार्नु अमानवीय, अनैतिक र कानुनविपरीत कार्य हो । उनीहरूले सडक कुकुरको समस्या समाधानका लागि बन्ध्याकरण, रेबिजविरुद्धको खोप, उद्धार तथा उचित व्यवस्थापनलाई प्राथमिकता दिनुपर्ने उनीहरूको तर्क छ ।

लोकन्थलीकी अर्की स्थानीय माया तामाङले भनिन्,‘कुकुरहरू समुदायकै हिस्सा हो । उनीहरूको संरक्षण र उचित हेरचाह

लोकन्थलीको स्वास्थ्य चौकीबाट प्रवाहित सेवाप्रति स्थानीयको गुनासो



दिक्षा निरौला

भक्तपुर, २५ असार

लोकन्थली स्वास्थ्य चौकीमा उपलब्ध स्वास्थ्य सेवा प्रभावकारी नभएको भन्दै स्थानीय सेवाग्राहीहरूले असन्तुष्टि व्यक्त गरेका छन् । स्वास्थ्य चौकीको भवन र बाह्य संरचना व्यवस्थित देखिए पनि सेवा प्रवाह भने कमजोर रहेको गुनासो सेवा

लोकन्थली क्षेत्रमा

लोकन्थलीका स्थानीय रमेश तामाङले भने,‘ पार्क बालबालिकाका लागि मात्र नभई सबै उमेर समूहका मानिसका लागि आवश्यक हुन्छ । बिहान-बेलुका हिँड्ने, सामान्य व्यायाम गर्ने, साथीभाइसँग भेटघाट गर्ने र केही समय शान्त वातावरणमा बस्ने ठाउँ भए सबै लाई फाइदा हुन्छ । तर, हाम्रो क्षेत्रमा यो सुविधा छैन ।’

ज्येष्ठ नागरिक हरिप्रसाद अधिकारीले पनि सार्वजनिक पार्कको आवश्यकता औल्याए ।

उनले भने,‘उमेर बढ्दै जाँदा नियमित हिँडडुल गर्न चिकित्सकले पनि सुझाव दिनुहुन्छ । तर, सुरक्षित र सफा ठाउँको अभाव छ । पार्क निर्माण भए हामीजस्ता



आवश्यक छ ।’

पशु कल्याणकर्मीहरूका अनुसार विष सेवनबाट कुकुर मात्र नभई अन्य जनावर, चराचुरुङ्गी तथा वातावरणसमे त प्रभावित हुन सक्छन् । यस विषयमा वडा कार्यालयको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुने स्थानीयहरूको भनाइ छ ।

वडा कार्यालयले सडक कुकुरको तथ्यांक संकलन गर्ने, बन्ध्याकरण तथा खोप कार्यक्रम सञ्चालनका लागि सम्बन्धित संस्थासँग समन्वय गर्ने, विष हालेर जनावर मार्ने गतिविधिको निगरानी गर्ने तथा जनचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्ने स्थानीयको माग गरिएको छ ।

यस्तै, नगरपालिकाले पशु कल्याणसम्बन्धी

नीति प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन गर्ने, बजेट विनियोजन गर्ने, उद्धार तथा उपचार सेवाको व्यवस्था गर्ने र दोषी व्यक्तिमाथि आवश्यक कानुनी कारवाही अधि बढाउनुपर्ने स्थानीयको भनाइ छ ।

स्थानीयवासीहरूले वडा कार्यालय, नगर पालिका, पशु सेवा कार्यालय र पशु कल्याण संस्थाहरूबीच समन्वय गरी दीर्घकालीन सडक कुकुर व्यवस्थापन योजना लागू गर्न आग्रह गरेका छन् ।

उनीहरूका अनुसार मानवीय तरिकाबाट सडक कुकुरको संरक्षण र व्यवस्थापन गरिए मात्र समुदायमा सुरक्षा, स्वास्थ्य र पशु कल्याणबीच सन्तुलन कायम गर्न सकिनेछ ।

व्यवस्थापन प्रभावकारी नभएको तथा विरामीप्रति आवश्यक ध्यान नदिइएको गुनासो गरेका छन् । केही स्थानीयले स्वास्थ्यकर्मीहरूको व्यवहार र सेवा सञ्चालन प्रक्रियाप्रति पनि प्रश्न उठाएका छन् ।

स्वास्थ्य चौकीमा भेटिएका एक सेवाग्राहीले भने,‘वाहिरबाट हेर्दा स्वास्थ्य चौकी भब्य देखिन्छ । तर, सेवा भने सन्तोषजनक छैन । एउटा भ्यकसिन लिनु पर्‍यो भने पनि घण्टौं लाइनमा बस्नु पर्छ । विरामीलाई सिटोमोल लिन समेत सहज छैन ।’

स्वा्थ चौकीमा दैनिक २० भन्दा धेरै विरामी स्वास्थ्य उपचारका लागि पुग्ने गर्छन् । तर, चौकीमा विशेषज्ञ चिकित्सक कमै भेटिने गरेको सेवाग्राहीको गुनासो छ । स्वास्थ्य परीक्षणका लागि आवश्यक उपकरण पनि चौकीमा छैन । त्यसो हुँदा स्थानीयवासीहरूले सम्बन्धित निकाय र नगरपालिकालाई स्वास्थ्य चौकीको सेवा सुधार गरी विरामीमैत्री वातावरण बनाउन आग्रह गरे का छन् ।

मधुमेहको परीक्षण गर्न आएकी एक सेवाग्राहीले भनिन्, ‘स्वा्थ चौकीमा नर्स छन् । तर, विशेषज्ञ चिकित्सक छैनन् । स्वास्थ्य परीक्षणका लागि आवश्यक उपकरण पनि छैन । रात परीक्षण गर्नु पर्‍यो भने पनि अन्यत्र जानु पर्छ । सबै व्यवस्था यही चौकीमा भएदेखि हामीलाई सजिलो हुने थियो ।’

आत्मविश्वास बढ्ने, नयाँ साथी बनाउने र समूहमा मिलेर काम गर्ने बानीको विकास हुने उनीहरू बताउँछन् । त्यसैगरी पार्कमा हुने हरियालीले वातावरण संरक्षण र स्वच्छ हावा कायम राख्न पनि सहयोग पुग्ने स्थानीयको विश्वास छ ।

त्यसो हुँदा स्थानीयले सम्बन्धित निकायले जनचाहनालाई ध्यानमा राख्दै लोकन्थली क्षेत्रमा सार्वजनिक पार्क निर्माणका लागि आवश्यक योजना अधि बढाउनुपर्ने माग गरेका छन् । उनीहरूका अनुसार पार्क निर्माण भए बालबालिकादेखि ज्येष्ठ नागरिकसम्म सबै उमेर समूहले लाभ लिन सक्नेछन् । साथै समुदायबीचको सामाजिक सम्बन्ध बलियो हुने, स्वस्थ जीवनशैलीको विकास हुने र लोकन्थली क्षेत्र अझ व्यवस्थित तथा वातावरणमैत्री बन्ने अपेक्षा स्थानीयले गरेका छन् ।





रवना

सफलताको भोक

-कमला श्रेष्ठ

रातत सकिन्छ, तर यो आँखाको तिर्खा मेटिँदैन, सिरानी मुनि कति सपना मरे, त्यो कसैले देख्दैन। थकाईले जीउ गल्दानी, मनले भन्छ-“उठ्नु छ अझै” भाँचिएका ती पखेटाहरू बोकेरै, आकाश छुनु छ अझै।

आमाको कुर्कुच्चा चर्किएको छ, बुवाको ढाड कृप्रियो, त्यही भत्केको घरको जगमा, मेरो जिद्दी अडियो। बाटो त दुङ्गैदुङ्गा को हो, गोडामा कति चोट लाग्यो, तर भित्र एउटा यस्तो भोक छ, जो निदाउने मान्दैन।

भाडाको त्यो साँघुरो कोठा, किताबकै छ संसार, आफैँसँग लड्दा-लड्दै, कति फेरिए ती साउन-असार। रोएँ होला कति रात, सिरानी भिजाउँदै, रोजेको छु संघर्षको बाटो, कहिल्यै आँसु लुकाउँदै।

यो भोक रहर होइन, न त नाम कमाउने सस्तो खेल हो, यो त आफैँलाई बदल्ने, मेरो कडा संघर्षको फल हो। समय जतिसुकै लागोस्, म हार मान्ने मान्छे होइन, यो भोकले एक दिन, मेरो इतिहास आफैँ लेख्ने छ।

कृषिबाट आधुनिक नगरमा रूपान्तरण हुँदै मध्यपुर थिमि

प्रसन्ना दाहाल
भक्तपुर, २३ असार

एक समय कृषि उत्पादनका लागि प्रसिद्ध मध्यपुर थिमी अहिले तीव्र शहरीकरणसँगै आधुनिक नगर पालिकाका रूपमा रूपान्तरण हुँदै गएको छ। बढ्दो जनसंख्या, तीव्र बसाइँसराइ, सडक तथा पूर्वाधार विकास र व्यापारिक गति-विधिको विस्तारले यस क्षेत्रको स्वरूपमा उल्लेखनीय परिवर्तन ल्याएको हो।

विगतमा मध्यपुर थिमीका अधिकांश बासिन्दा धान, तरकारी तथा अन्य वालीको खेतीमा निर्भर थिए। तर पछिल्ला वर्षहरूमा कृषि योग्य जमिनमा घर, व्यापारिक भवन, विद्यालय, अस्पताल तथा अन्य भौतिक संरचना निर्माण हुने क्रम बढेपछि खेतीयोग्य जमिन निरन्तर घट्दै गएको छ। यससँगै परम्परागत कृषि पेशा अपनाउने किसानको संख्या पनि कम हुँदै गएको स्थानीयवासी बताउँछन्।

शहरी विकाससँगै मध्यपुर थिमीमा शिक्षा, स्वास्थ्य, यातायात, सञ्चार तथा अन्य सार्वजनिक सेवामा उल्लेखनीय सुधार आएको छ। नयाँ सडक, खानेपानी, विद्युत, बैंक तथा व्यावसायिक केन्द्रहरूको

विस्तारले स्थानीय अर्थतन्त्रलाई बलियो बनाएको छ भने रोजगारीका अवसरसमेत बढेका छन्।

यद्यपि, तीव्र शहरीकरणले कृषि भूमि मासिने, वातावरणीय प्रदूषण बढ्ने, ट्राफिक जाम, खुला स्थानको अभाव पर्ने जस्ता चुनौती पनि थपिएका छन्। मध्यपुर थिमी आफ्नो समृद्ध नेवारी संस्कृति, बिस्का जात्रा, सिन्दूर जात्रा तथा ऐतिहासिक सम्पदाका लागि परिचित भएकाले ती सम्पदाको संरक्षणमा विशेष ध्यान दिनुपर्ने आवश्यकता औल्याइएको छ।

स्थानीय सरकार, सरोकारवाला निकाय तथा विज्ञहरूले योजनाबद्ध शहरी विकाससँगै कृषि भूमि संरक्षण, हरित क्षेत्र विस्तार तथा सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षणलाई प्राथमिकता दिनुपर्ने बताएका छन्। उनीहरूका अनुसार विकास र सम्पदा संरक्षणबीच सन्तुलन कायम गर्न सके मध्यपुर थिमी आधुनिक, व्यवस्थित र सांस्कृतिक रूपमा समृद्ध नगरका रूपमा अझ विकसित हुने विश्वास व्यक्त गरिएको छ।



सचेतनतामा सक्रिय एफप्यान

निसानी/कृतिका
भक्तपुर, २३ असार

परिवार नियोजन संघ नेपाल (एफप्यान) ले यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी सेवाहरू सुलभ र सहूलियतपूर्ण रूपमा उपलब्ध गराउँदै समुदायमा स्वास्थ्य सचेतना बढाउने काम गरिरहेको छ।

एफप्यानले परिवार नियोजन, सुरक्षित गर्भपतन, गर्भ परीक्षण, स्त्रीरोग परीक्षण, यौनजन्य सङ्क्रमण सम्बन्धी परामर्श तथा किशोरकिशोरीमैत्री सेवाहरू सञ्चालन गर्दै आएको छ। संस्थाका अनुसार केही परिवार नियोजन सेवाहरू निःशुल्क रूपमा उपलब्ध गराइन्छ भने अन्य सेवाहरू न्यून शुल्कमा प्रदान गरिन्छन्।

एफप्यानमा परिवार नियोजन सेवा लिन चाहने दम्पती, गर्भवती महिला, स्त्रीरोग सम्बन्धी समस्या भएका महिला, किशोरकिशोरी तथा युवायुवती, यौनजन्य सङ्क्रमण सम्बन्धी परामर्श चाहने व्यक्तिहरू तथा पुरुष सेवाग्राहीहरू नियमित रूपमा आउने गरेका छन्। विशेषगरी स्वास्थ्य सेवा पहुँचबाट टाढा रहेका तथा विपन्न समुदायका नागरिकहरूले पनि एफप्यानबाट लाभ लिइरहेका छन्।

एफप्यानका एक स्वास्थ्यकर्मीका अनुसार २० देखि ४० वर्ष उमेर समूहका महिला तथा दम्पतीहरू सबै भन्दा बढी सेवा लिन आउने गरेका छन्। उनीहरू मुख्यतः परिवार



नियोजन, गर्भ परीक्षण, गर्भनिरोधक साधनको प्रयोग तथा सुरक्षित गर्भपतन सेवाका लागि आउने गर्छन्। त्यस्तै १५ देखि २४ वर्ष उमेर समूहका किशोर किशोरी तथा युवायुवतीहरू यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी परामर्शका लागि उल्लेखनीय रूपमा आउने गरेका छन्।

एफप्यानले कण्डम, परिवार नियोजनका चक्की, डिपो-प्रोभेरा, इम्प्लान्ट तथा IUCD जस्ता सेवाहरू धेरै शाखाहरूमा निःशुल्क उपलब्ध गराउँदै आएको छ। साथै, पाठेघरको मुखको क्यान्सर परीक्षण, अल्ट्रासाउन्ड तथा सुरक्षित गर्भपतन जस्ता सेवाहरू पनि सञ्चालनमा रहेका छन्।

एफप्यानका अनुसार यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी सही जानकारी र सहज स्वास्थ्य सेवाको पहुँचले समुदायमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सहयोग पुगेको छ। संस्थाले आगामी दिनमा पनि स्वास्थ्य सेवा र जनचेतनामूलक कार्यक्रमलाई थप प्रभावकारी बनाउने जनाएको छ।

भर्चुअल अटिजमको प्रकोपमा बालबालिका



विशेषज्ञहरूका अनुसार बालबालिकाको स्वस्थ विकासका लागि मोबाइलभन्दा मानवीय सम्पर्क बढी आवश्यक हुन्छ। अभिभावकले बालबालिकासँग समय बिताउने, खेल्ने, कुरा गर्ने र सकारात्मक वातावरण सिर्जना गर्ने हो भने अटिजम र भर्चुअल अटिजमका चुनौतीहरूलाई धेरै हदसम्म कम गर्न सकिन्छ।

अटिजम र भर्चुअल अटिजमबारे सचेतना बढाउनु, समयमै पहिचान गर्नु र उचित

सहयोग उपलब्ध गराउनु आजको आवश्यकता हो। यसका लागि परिवार, विद्यालय, स्वास्थ्य संस्था र समाज सबैको संयुक्त प्रयास आवश्यक छ।



SHIKSHYALAYA
COLLEGE
(Affiliated to Far Western University)

Learn, Lead,
Succeed



Programs OFFERED

- **B.Sc. CSIT**
- **BBA**
- **MBA**

Features

- Blend of theory and practical coursework
- Specialization and elective options
- Lab work, case studies, and group projects
- Internship and real-world exposure
- Guest lectures and industry visits
- Networking opportunities with professionals
- Career-focused and industry-ready curriculum
- Globally recognized and relevant programs
- Develops leadership, communication, and problem-solving skills




/shikshyalayacollege



01-6636100, 6636400
Lokanthali, Bhaktapur



info@shikshyalayacollege.edu.np
www.shikshyalayacollege.edu.np