म.जि. प्र. का. द.नं. : १०६/०६८, वर्ष १३, अंक ७५ शनिवार २७ असोज २०८० ने. सं. ११४३ ञलगा 14 October 2023 www.sajhakuranews.com पृष्ठ संख्या ४ मूल्यः रु. ३/-

मकवानपुरबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको पत्रिका

साझाकुरा राष्ट्रिय दैनिक

www.sajhakuranews.com

विषालु च्याउ खाँदा बकैयामा ६ जना बिरामी

हेटौंडा, २६ असोज/मकवानपुरको बकैयामा विषालु च्याउ खाँदा ६ जना बिरामी परेका छन् । बकैया गाउँपालिका-३ बसनमा घरछेउमा उम्रेको च्याउ खाँदा ६ जना बिरामी परेका हुन् ।

शुक्रबार दिउँसो घरनजिकै छेउमा उम्रेको च्याउ पकाएर खादा २ परिवारका ६ जना विरामी भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरले जनाएको छ । च्याउ खाँदा विरामी हुनेमा स्थानीय ७० बर्षीय सुभेसिंह भोलन, उनको श्रीमती ६५ बर्षीया ठुलीमाया भोलन, उनको छोरा २६ बर्षीय गंगालाल भोलन, ३० बर्षीय निरोज रुम्बा, उनको श्रीमती ३० बर्षीया सम्भना रुम्बा र उनको भाउजु ३६ बर्षीया पूलमाया रुम्बा रहेका छन् । विरामीहरुको हेटौंडा अस्पतालमा उपचार भइरहेको मकवानपुरका प्रहरीप्रवक्ता लक्ष्मी भण्डारीले जानकारी दिएका छन् ।

हेटौंडास्थित आयुर्वेद केन्द्रबाट २२ हजारले लिए सेवा

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २६ असोज/ हेटौंडा-२, बनसखण्डी नजिक रहेको जिल्ला आयुर्वेद स्वास्थ्यकेन्द्र मकवानपुरको उपचार सेवा प्रभावकारी बन्दै गएको पाइएको छ ।

केन्द्रले विगतका वर्षमा भन्दा गत आर्थिक वर्ष २०७९/८० मा धेरै बिरामीलाई सेवा दिएको छ । धेरै बिरामी सेवा लिन आउनु केन्द्रको उपचारप्रति नागरिकमा विश्वास बढ्नु रहेको छ । आयुर्वेद सेवा प्रवर्द्धन गर्न शुक्रबार हेटौंडामा पत्रकारसँग अन्तरक्रिया गर्दै कार्यालयले उपचार सेवामा वृद्धि गरेसँगै बिरामीको संख्या पनि बढेको जानकारी दिएको छ । केन्द्रबाट गत आर्थिक वर्षमा २१ हजार ९ सय ५६ जनाले सेवा लिएको केन्द्रका प्रमुख डा. ललिता पाण्डेले जानकारी दिएकी छन् ।

पञ्चकर्मतर्फ ५ सय ३० जनालाई सेवा दिएको उनले बताइन् । क्षारसुत्र १ सय ६ जनाले, केन्द्रबाट ७ सय ५२ जना ज्येष्ठ नागरिकले सेवा लिएका छन् । २ सय १० जनाले स्तनपायी सेवा लिएको जिल्ला आयुर्वेद कार्यालयले जनाएको छ । केन्द्रप्रमुख डा. पाण्डेले आव २०७९/८० को प्रगति विवरणका साथै केन्द्रबाट दिइने सेवाबारे प्रस्तुति गरेकी थिइन् । उनले मकवानपुरका ७ स्थानीय तहमा आफ्नो सेवा विस्तार गरिएको बताइन् । हेटौंडामा

८ वटा क्लिनिक, मनहरी र थाहानगरमा एकरएक वटा क्लिनिक सञ्चालनमा रहेको छ ।

पाण्डेले ५ वटा गाउँपालिकामा भने नागरिक आरोग्य केन्द्र सञ्चालनमा रहेको जानकारी दिइन् । आयुर्वेद सम्बन्धी कक्षा ९ र १० मा केही जिल्लाहरुमा पढाइ हुने बताउँदै अझै पनि ग्रामीण क्षेत्रमा आयुर्वेदबारे जानकारी नभएको उनको भनाइ छ । केन्द्रमा २ हजार २ सय ८ जनाले ल्याब सेवा, १ हजार ९ सय ९७ जनाले फिजियो थेरापी, १ हजार १ सय ९५ जनाले अंकुपञ्चर सेवा लिएका छन् । केन्द्रले प्रस्तुत गरेको तथ्यांकमा खनयुर्वेद बिज्ञानलाई नागरिकले पुन बिश्वास गर्न थालेको उल्लेख छ ।

पछिल्लो वर्षमा आयुर्वेद स्वास्थ्यसेवा लिने विरामीको संख्या बढेसँगै केन्द्रमा योग हल नहुनु, जनशक्तिको अभाव हुनु, औषधिको अभाव रहनु, तत्काल आफ्नो भवन नहुनु समस्या रहेको डा. पाण्डेले बताइन् । कार्यक्रममा आयुर्वेदविज्ञ डा. साइरिस न्यौपानेले पञ्चकर्म सम्बन्धी जानकारी गराउँदै शरीरको शुद्धीकरण गर्ने, शरीरलाई पोषण प्रदान गर्ने र शरीर र मनको तनावलाइ कम गर्न सकिने बारे जानकारी दिए ।

हेटौंडास्थित आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्रमा पछिल्लोवर्षमा उपचारसेवा लिन आउने बिरामीको चाप बढ्दै गएको छ । दीर्घरोगीहरु आयुर्वेदपद्दतिको उपचारबाट निको हुन थालेपछि आयुर्वेदप्रति जनविश्वास पनि बढेको हो । कार्यालयको तथ्यांकअनुसार आव २०७७-७८ मा आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्रमा ११ हजार ७०० बिरामीले उपचार सेवा लिएका थिए । १७ वर्षभन्दा माथिको उमेर समूहका बिरामीले अत्यधिक उपचार सेवा लिएका थिए ।

तुलनात्मकरुपमा आव २०७६/७७ को तुलनामा २०७७/७८ करिब चार हजार बढी बिरामीले सेवा लिएका थिए । आव २०७६/७७ मा सात हजार ९९० जनालेले उपचारसेवा लिएको यो केन्द्रले जनाएको छ । वागमती, कैलाश, बकैया, मनहरी गाउँपालिका र थाहा नगरपालिकामा आरोग्य सेवाकेन्द्र स्थापना गरिएको छ । आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्रमा नेपाल सरकारले नि:शुल्करुपमा दिएको २३ प्रकारका औषधि बाहेकका फिजियोथेरापी, ल्याब, पञ्चकर्म, पूर्वकर्म, क्षारसूत्र र ओपिडीमा उपचार थालिएको छ । आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्रमा २०७८ साउन १ गतेदेखि ओपिडी टिकट र ल्याब सेवा सञ्चालन गरिएको हो ।

पर्साको रानीगञ्जमा नारायणी अञ्चल आयुर्वेद औषधालयका नामबाट सञ्चालन हुँदै आएको यो औषधालय विसं २०३४ मा हेटौंडामा स्थानान्तरण गरिएको थियो । विसं २०३८ मा आफ्नै भवन निर्माण गरी हेटौंडा-२ बाटुवा प्रदान गर्न थालिएको हो । औषधालयले ज्येष्ठ नागरिक सेवा, स्तनपायी सेवा, गाउँघर क्लिनिक र धामी-झाँक्रीलगायत स्वास्थ्य समस्या निवारणका कार्यक्रम गरिरहेको छ । आयुर्वेद औषधालयमा अहिले बालकदेखि वृद्धसमेत उपचार गराउन आउने गरेका छन् ।

महिला कल्याणको कारोबार १० करोड बढी, अध्यक्षमा फुँयाल

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २६ असोज/ मकवानपुरगढी गाउँपालिका-५, स्थित महिला कल्याण बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाको २५ औं वार्षिक साधारणसभा भएको छ ।

संस्थाका अध्यक्ष देवकी चौलागाईको सभाध्यक्षता तथा गाउँपालिका अध्यक्ष दोर्जे लामास्याङ्तानको प्रमुख आतिथ्यतामा सभा भएको थियो । सहकारीले आव २०७९/८० मा १० करोड ३३ लाख ८४ हजार ९ सय १३ रुपैयाँको कारोबार गरेको छ । गाउँपालिकाको वडा नम्बर ५ र ६ कार्यक्षेत्र रहेको सहकारीमा एक करोड ९ लाख ५९ हजार नौ सय रुपैयाँ शेयरपुँजी रहेको छ भने बचत निक्षेप ६ करोड ५१ लाख ६ हजार २६९ रुपैयाँ रहेको संस्थाका व्यवस्थापक मेनुका कुमारी न्यौपानेले बताइन ।

सहकारीले सात करोड ५२ लाख ७४ हजार ४ सय ८७ रुपैयाँ कर्जा लगानी गरेको छ । ८५ लाख ३२ हजार ९१३ रुपैयाँ जगेडा कोषमा रकम रहेको व्यवस्थापक न्यौपानेले जानकारी दिइन् । सभामा जेष्ठ शेयर सदस्यतर्फ शान्तिकुमारी दुलाल, धनकुमारी थिङ, रोम कुमारी अधिकारी, मेनकुमारी हुमागाई र गौरी ढुंगानालाई सम्मान गरिएको थियो । असल ऋणीतर्फ जाल कुमारी तिमल्सिना, कालीमाया पाखिन, शुभद्रा दमाई र ठुलीमाया घलानलाई पुरस्कृत गरिएको थियो । उत्कृष्ट बाल बचततर्फ उत्सव हुमागाई, उत्कृष्ट समूह अध्यक्ष ज्यामिरे महिला समूहका गोमा फुँयाल, उत्कृष्ट महिला समूहतर्फ हिमाल महिला समूह, उत्कृष्ठ बचतकर्तातर्फ हेमकुमारी घिमिरेलाई पुरस्कृत गरिएको थियो । साथै एसईइमा ए ग्रेड ल्याउने शारदा माविकी आस्था तिमल्सिनालाई पुरस्कृत गरिएको थियो ।

कार्यक्रममा वडा नम्बर ५ का वडाअध्यक्ष दीपेश दाहाल, जिल्ला बचत तथा ऋण सहकारी संघका अध्यक्ष कल्पना श्रेष्ठ, वडासदस्य चन्द्रमाई हुमागाई, नेफ्स्कुन फिल्ड इन्चार्ज ज्योति महत, जिल्ला सहकारी संघका प्रतिनधि राजकुमारी केसी, राष्ट्रिय सहकारी बैंकका प्रमुख रामेश्वर अर्याल, संस्थाका लेखासंयोजक सुलोचना स्याङ्तान, ग्रामीण महिला सेवाकेन्द्रका सचिव अचला शर्मा, जिल्ला बार एसोसिएसन अध्यक्ष अप्सरा बस्नेत, जनहित स्वावलम्बन साकोसका अध्यक्ष श्रीराम अर्जुन, संस्थाका संस्थापक अध्यक्ष सुन्तलीमाया पुडासैनी, स्वरोजगार साना किसानका अध्यक्ष धनकुमारी खड्का, शारदा माविका अध्यक्ष युवराज सापकोटालगायतको आतिथ्यता थियो ।

यसैगरी, महिला कल्याण बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाको अध्यक्षमा पार्वती फुँयाल चयन भएकी छन् । संस्थाको शुक्रबार भएको २५ औं वार्षिक साधारण सभाबाट फुयालको नेतृत्वमा नयाँ समिति चयन भएको हो ।

संस्थाको उपाध्यक्ष सुशीला फुयाल, सचिवमा सरिता ढुंगाना, कोषाध्यक्षमा सरिता चौलागाई चयन भएका छन । संस्थाको कार्यसमिति सदस्यहरुमा भगवती तिमल्सिना, चन्द्रमाया थिङ, राजकुमारी थिङ, चित्रा रेग्मी, मनमाया तिमल्सिना चयन भएका छन् । सभाले संस्थाको लेखा समितिको संयोजकमा सुलेचना स्याङ्तान चयन भएकी छिन् भने सदस्यहरुमा देवकी चौलागाई र सामना देवकोटा चयन भएको निर्वाचन समितिका संयोजक कल्पना श्रेष्ठले जानकारी दिइन् ।

हेटौंडा उपमहानगरको वार्षिक समीक्षा

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २६ असोज/ हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको आर्थिक बर्ष २०७९/८० को बार्षिक समीक्षा सम्पन्न भएको छ । उपमहानगर क्षेत्र महाशाखाहरुले गरेको कामको बारेमा समीक्षा बैठकमा प्रस्तुत भएको थियो ।

आर्थिक बर्ष२०७९/८० मा सामान्य प्रशासनबाट भएका कामको बारेमा महाशाखा प्रमुख शान्ति बिश्वकर्मा, आर्थिक विकासबाट भएको कामको महाशाखा प्रमुख राजेश्वरी शाही, शहरी पूर्वाधार बिकासबाट भएको कामको सुबोध थापा, सामाजिक विकासबाट भएका कामको महाशाखा प्रमुख भीमप्रसाद तिमल्सिना, शिक्षा विकासबाट भएका कामको महाशाखा प्रमुख हरिचन्द्र सापकोटा, महिला तथा बालबालिकाबाट भएको कामको महाशाखा प्रमुख विष्णुकुमारी लामिछाने प्रस्तुतिकरण गरेका थिए ।

समीक्षा बैठकमा भएका उपमहानगरबाट भएका कार्यहरुको सवल, सुधार गर्नुपर्ने काम, चुनौति र अपनाउनु पर्ने रणनीतिको बारेमा छलफल गरिएको थियो । छलफलमा उपमहानगरका कामलाई थप प्रभावकारी बनाउँनका लागि सबैको सहकार्य आवश्यक रहेको बताइएको थियो । नगरप्रमुख मीनाकुमारी लामाको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा नगरको विकासका लागि एकअर्काको सहयोग आवश्यक रहेको बताइन् । सेवाप्रवाहलाई चुस्त बनाउँदै वडातहबाट हुन सक्ने सेवा प्रवाहलाई नगरसम्म ल्याउने काम रोक्न निर्देशन दिइन् । समस्या र चुनौतिलाई समाधान गर्नका लागि महाशा प्रमुखहरुलाई शुक्ष्म अध्ययन गरी आगामी मासिक बैठकमा प्रतिवेदन सहित उपस्थित हुन निर्देशन दिइन् ।

उपमहानगरले आर्थिक बर्ष २०७९/८० मा ३ अर्ब ३० करोड ९ लाख ५५ हजार बजेटमध्ये चालुतर्फ १ अर्ब ४० करोड ३९ लाख ८४ हजार ३४५, पुजिँगततर्फ १ अर्ब ६ करोड १३ लाख ३२ हजार ६७० रुपैयाँ र वित्तीय व्यवस्थापनतर्फ ८५ लाख ६५ हजार ७० रुपैयाँ गरी जम्मा २ अर्ब ४७ करोड ७८ लाख ८२ हजार ८५ रुपैयाँ खर्च गरेको थियो । बार्षिक समीक्षा कार्यक्रममा उपमहानगरका बिभिन्न वडाका अध्यक्ष, नगर कार्यपालिकका सदस्य, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत शिबराज चौलागाई सहितको उपस्थिति रहेको थियो ।

भुल सुधार

यस साझाकुरा राष्ट्रिय दैनिक पत्रिकाको २०८० असोज २६ गते शुक्रबारको अंकमा (वर्ष १३, अंक ७४, शुक्रबार २६ असोज) हुनुपर्नेमा भुलबस अन्यथा भएकोले भुल सुधार गरिएको छ ।

-सम्पादक

महोत्तरीबाट मकवानपुरका थिङ पक्राउ

हेटौंडा, २६ असोज/ मकवानपुरका एक युवक महोत्तरीको जलेश्वर नगरपालिका-१ स्थित सडकबाट पक्राउ परेका छन् । प्रहरीले अवैध लागूऔषध गाँजासहित मकवानपुरका एक जनालाई पक्राउ गरेको हो । पक्राउ पर्नेमा मकवानपुरको थाहा नगरपालिका-२ बस्ने २२ वर्षीय विशाल थिङ रहेका छन् । उनलाई अस्थायी प्रहरी पोष्ट नगरपालिकाबाट खटिएको प्रहरीले ४ सय ५ किलो गाँजासहित पक्राउ गरेको हो । प्रहरीका अनुसार, जलेश्वरबाट बखरीतर्फ जाँदै गरेको ना ६ ख ७३७४ नम्बरको ट्रकलाई जाँच गर्ने क्रममा २७ वटा पोकामा लुकाइ छिपाई राखेको उक्त परिमाणको गाँजा फेला पारी ट्रकका सह-चालक थिङलाई पक्राउ गरिएको छ ।

मकवानपुर उद्योग वाणिज्य संघको बजार अनुगमन सम्बन्धमा व्यवसायी बर्गमा अनुरोध

नेपाल सरकारको विभिन्न निकायहरु जिल्ला प्रशासन कार्यालय, घरेलु तथा साना उद्योग कार्यालय, खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण कार्यालय हेटौंडा, वाणिज्य आपूर्ति तथा उपभोक्ता हित संरक्षण कार्यालय बीरगंज र हेटौंडा उपमहानगरपालिका कार्यालयको चाडपर्व लक्षित अनुगमन तीव्र रुपमा भइरहेको र छठ पर्वसम्म जारी रहने हुनाले उपभोक्ताको हितलाई ख्यालमा राखी मर्यादित व्यवसाय गर्न र सम्भावित दण्ड जरिवानाबाट जोगिन मउवासंघ सम्पूर्ण व्यवसायीहरुमा निम्न बुँदाहरुमा ध्यान दिन आग्रह गर्दछ ।

निम्न:

१) पान, भ्याट, व्यवसाय दर्ता प्रमाणपत्र बिक्री स्थलमा अनिवार्य राख्नुपर्ने ।
२) मूल्यसुची अनिवार्य रुपमा बिक्री स्थलमा राख्नुपर्ने ।
३) बिलबिजक प्रत्येक दिन पान, भ्याट नम्बरसहित जारी गर्नुपर्ने ।
४) म्याद नाघेको र बिग्रिएको बस्तुलाई अनिवार्य रुपमा छुट्टै Expiry Zone बनाएर राख्ने ।
५) मदिरा तथा सुर्तीजन्य पदार्थ बिक्री गर्दा अनिवार्य अन्तशुल्कको दर्ता प्रमाणपत्र हुनुपर्ने ।
६) गुणस्तर तथा नापतौल कार्यालयको दर्ता प्रमाणपत्र बिक्री स्थलमा राख्नुपर्ने ।
७) मान्छेले खाने र पशुपंक्षीले खाने खाद्य बस्तुहरु छुट्टाछुट्टै कोठामा भण्डारण गर्नुपर्ने ।
८) म्याद नाघेको औषधी बिक्री वितरण गर्न नहुने ।

मकवानपुर उद्योग वाणिज्य संघ
हेटौंडा, मकवानपुर

सम्पूर्ण ब्राण्डका गाडी
एकै ठाउँमा सम्पूर्ण सेवासहित

- कार वास भित्र/बाहिर
- वायरिङ मर्मत
- A/C मर्मत तथा ग्याँस रिफिलिङ
- सेन्सरसम्बन्धी समस्या कम्प्युटरबाट जाँचिने
- डेन्ट, पेन्ट, प्लाष्टिक/ग्याँस/इलेक्ट्रिक वेल्डिङ
- टायर ब्यालेन्स, पन्चर र फेर्ने काम मेशिनबाट
- इन्जिनसम्बन्धी सबै काम

Himalayan Motors Pvt.Ltd.
हेटौंडा, चौकीटोल,
सम्पर्क नं.: ०५७-५९०३३३

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

facebook twitter Google **विज्ञान/प्रविधि**

इजरायल–हमास युद्धको नयाँ हतियार क्रिप्टोकरेन्सी

इजरायल र हमासबीच जारी युद्ध केवल गोला बारुदबाट मात्र लडिएको छैन । युद्धमा मोबाइल फोन, क्यामेरा तथा इन्टरनेटको पनि भरपुर प्रयोग भैरहेको छ । विश्वभर युद्धका भिडियोहरु फैलाउनका लागि उल्लेखित प्रविधिको प्रयोग व्यापक ढंगल भैरहेको छ दुबै पक्षबाट । हमासले यस युद्धमा रकेट, ड्रोन तथा प्याराग्लाइडर्स जस्ता आधुनिक प्रविधिको प्रयोग गरेको छ ।

हमासको यो शक्ति तथा आक्रमण कौशललाई देख्दा एउटा प्रश्न हमेसा उब्जिन्छ कि आखिर यस प्रकारका अतिवादी संगठनहरुसँग पैसा कहाँबाट आउँछ ?

वास्तवमा दुनियाँभरका कैयन् संगठनहरुले यस्ता समूहहरुलाई सहयोग गर्दछन् । तर पछिल्ला केही वर्षहरुमा यी समूहका सदस्यहरुसम्म डिजिटल माध्यमबाट वित्तीय सहयोग पुगिरहेको छ । हो, यसका लागि विकेन्द्रित डिजिटल मुद्राको रुपमा रहेको क्रिप्टोकरेन्सीले भूमिका खेलिरहेको छ ।

क्रिप्टोमा जम्मा हुन्छ रकम

डिसेन्ट्रलाइज्ड मुद्राको अनुगमन गर्ने काम वैश्विक वित्तीय प्रणालीका लागि चुनौतिको विषय बनिरहेको छ । सोही कारणले कैयन् देशहरुले यसलाई मान्यता दिइरहेका छैनन् । कालोबजारमा कहिलेकाहीँ क्रिप्टो करेन्सीको प्रयोग भैरहेको सूचना भने आइरहन्छ । सबैभन्दा डरलाग्दो कुरा त यसको प्रयोग आतंकवादी समूहहरुलाई आर्थिक सहयोग प्रदान गर्नका लागि समेत भैरहेको हुन्छ ।

सन् २०२० को अगष्टमा अमेरिकी सरकारले आतंकवादी संगठनहरुको लाखौं डलर क्रिप्टोकरेन्सी सिज गरेको थियो । ती आतंकवादी संगठनहरुले रकम जुटाउनका लागि क्रिप्टोकरेन्सीको प्रयोग गरिरहेका थिए ।

इलिप्टिक (Elliptic) का अनुसार सन् २०२१ को जुनदेखि सन् २०२३ को अगष्टसम्म प्यालेस्टाइन इस्लामिक जिहाद नामक एक आतंकवादी संगठनले करीब ९ करोड ३० लाख डलर रकम क्रिप्टोकरेन्सीका रुपमा जम्मा गरेको छ । सोही संगठनले नै इजरायलका सर्वसाधारणलाई बन्धक बनाएको छ । त्यस्तै हमासले पनि ४ करोड १० लाख डलर डिजिटल भुक्तानीको सहयोगमा संकलन गरेको छ ।

क्रिप्टो व्यवसायको वित्तीय नियमनमा सहयोग गर्ने संस्था इलिप्टिकका अनुसार सो रकमलाई कुन प्रकारले प्रयोग गरिएको छ भन्ने कुरा चाहिँ जानकारी छैन । सन् २०२२ मा अमेरिकी अधिकारीहरुले हमासको लगानी कार्यालयलाई अनुमति दिएका थिए र हमाससँग ५० करोड डलरको सम्पत्ति रहेको बताएका थिए ।

किन हुन्छ क्रिप्टोकरेन्सीको प्रयोग ?

क्रिप्टोकरेन्सी पटक-पटक विवादमा आउने गरेको छ । यसका विभिन्न कारण छन् । कहिले यसको स्थीरतालाई लिएर त कहिले यसको प्रयोगलाई लिएर । यो एउटा विकेन्द्रित मुद्रा हो । अर्थात् यस्तो खालको मुद्राको कुनै केन्द्र हुँदैन ।

आम भाषामा भन्नुपर्दा हामीले प्रयोग गर्ने रुपैयाँलाई केन्द्रीय बैंकको रुपमा राष्ट्र बैंकले नियन्त्रण गर्दछ । कति नोट छापियो, त्यसको मूल्य, लेनदेन सबैको व्यहोरा राष्ट्र बैंकसँग हुन्छ । तर विकेन्द्रित मुद्रा यसको ठ्याक्कै उल्टो हुन्छ । यसलाई कुनै पनि सरकार, बैंक वा संस्थाले एक्लै नियन्त्रण गर्न सक्दैन । यसमा ब्लकचेक प्रविधि प्रयोग गरिएको हुन्छ ।

यसको कारोबार गोप्य तथा सुरक्षित हुन्छ । सोही कारणले यो मुद्रा कहाँ प्रयोग गरिएको छ त्यो पत्ता लगाउन कठीन हुन्छ । त्यसको फाइदा चाहिँ आतंकवादी संगठनहरुले उठाउँछन् ।

हमाससँग सम्बन्धित सैन्य शाखा अल कसम ब्रिगेडले सन् २०१९ मा बिटक्वाइन मार्फत् आर्थिक सहयोगको अपिल गरेको थियो । यस्ता समूहहरु अन्य डिजिटल मुद्राबाट पनि जोडिएका हुन्छन् जसमा डोजेक्वाइन, टेथर तथा युएसडिसी लगायतका छन् । यी संगठनहरुले पब्लिक मार्केटबाट पारम्परिक वित्तीय सम्पत्तिहरु सजिलैसँग खरीद गर्न सक्दैनन् । तथापि उनीहरुले स्मार्ट करोबारहरुको फाइदा निश्चित रुपमा उठाउन सक्दछन् ।

इलिप्टिकका अनुसार कतिपय समूहले क्रिप्टो माइनिङ समेत गरेको पाइएको छ जसका कारणबाट उनीहरुलाई क्रिप्टोकरेन्सी नेटवर्कको मेन्टेनेन्सबाट समेत फाइदा प्राप्त हुन्छ । आतंकवादी संगठनहरुलाई क्रिप्टोकरेन्सीको प्रयोग गर्नबाट रोक्नका लागि अमेरिका तथा इजरायलले मिलेर काम गरिरहेका छन् ।

यी मुलुकहरु बाइनान्स जस्ता क्रिप्टो एक्सचेन्ज मार्फत् आतंकवादी समूहहरुसँग सम्बन्धित अकाउन्टको पहुँचलाई रोक्नुपर्ने बताउँछन् । यसका लागि फाइनान्स एक्सन टास्कफोर्स अर्थात् एफएटिएफ गठन पनि गरिएको छ, जसको काम मुद्रा निर्मलीकरणलाई रोक्नु हो ।

इजरायलको मुद्रा निर्मलीकरण तथा आतंकवादी क्रियाकलापमा वित्तीय लगानी निषेध प्राधिकरणका पूर्वप्रमुख स्लोमिट व्यागम्यान क्रिप्टोकरेन्सी प्रविधि विकसित गरिरहेका कम्पनीहरुले मुद्रा निर्मलीकरण तथा आतंकवादी क्रियाकलामा लगानी रोक्नका लागि काम गर्नुपर्ने बताउँछन् । क्रिप्टोकरेन्सीको गलत प्रयोगको खतरालाई रोक्न नसकिएसम्म यसको असर परिरहने उनको भनाइ छ ।

राष्ट्रसंघीय रिपोर्ट के भन्छ ?

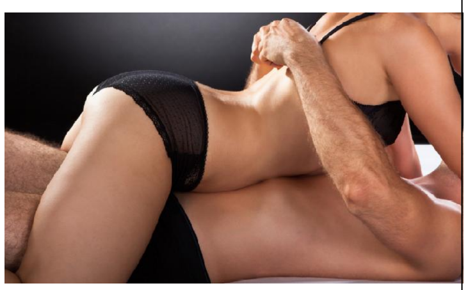
गत वर्ष प्रकाशित संयुक्त राष्ट्रसंघको एउटा प्रतिवेदनमा पनि यस्तै केही तथ्यहको खुलासा गरिएको छ । उक्त प्रतिवेदन अनुसार उत्तर कोरियाले आृनो परमाणु कार्यक्रम तथा मिसाइल परीक्षणका लागि लाग्ने खर्च जुटाउन क्रिप्टोकरेन्सीको प्रयोग गर्ने गरेको छ ।

उत्तर कोरियाले क्रिप्टोकरेन्सी लेनदेनमा साइबर आक्रमणको माध्यमबाट समेत पैसा जुटाउने गरेको रिपोर्टमा दाबी गरिएको छ । सो रिपोर्टमा संयुक्त राष्ट्रसंघले भनेको छ, क्रिप्टोकरेन्सी एक्सचेन्ज तथा वित्तीय संस्थाहरुमाथि साइबर आक्रमण गरेर पैसा जम्मा पार्नु नै उत्तर कोरियाको आयको सबैभन्दा ठूलो स्रोत हो ।

सन् २०२० देखि २०२१ को बीचमा उत्तर कोरियाले ५ करोड डलरभन्दा धेरै र कम साइबर आक्रमणको माध्यमबाट चोर्न सफल भएको छ ।

यौन चर्चा

सेक्स कतिबेला र कतिपटक गर्ने ?



सेक्स गर्ने निश्चित समय छैन । उपयुक्त समय र परिस्थितिअनुसार सेक्स गर्न सकिन्छ । अधिकांशले रातिमा सेक्स गर्छन् । तर, रातिमा भन्दा बिहानको समयमा सेक्स गर्दा बढि राम्रो हुन्छ । एकाबिहानै सेक्स गरे दिनभरी 'मुड फ्रेस' हुन्छ । अरु यस्ता कारण पनि छन्, जसले तपाईंलाई बिहानकै समयमा सेक्स गर्न उत्साह पैदा गर्न सक्छ ।

एउटामात्र होइन, धेरै किसिमका सोध र अनुसन्धानबाट तपाईंलाई स्वस्थ राख्न बिहानको समय नै सेक्सको लागि उपयुक्त रहेको पत्ता लागेको छ । सबैभन्दा उत्तम समय भनेको बिहान साढे ७ बजे हो । स्टमडीको अध्ययनअनुसार यो समयमा शरीरमा सेक्स हार्मोन्सको मात्रा बढि उत्पन्न हुने भएकोले बिहानै ओछ्यानमा ७ बजेर ३० मिनेटमा सेक्स गर्न सुरु गर्दा अति उत्तम हुन्छ । यतिमात्रै होइन बिहानको सेक्सले दुबैजनालाई दिनभरी थकान महसुस नहुने, दिमाग पनि तिक्ष्ण हुने र दिनभरी ताजा महसुस हुने गर्दछ । इटलीमा गरिएको अध्ययनबाट बिहान साढे ७ बजे सेक्स गर्दा उत्तेजना चाँडै हुन्छ ।

अमेरिकाको एक सोध वैज्ञानिक र सेक्स सलाहकार डा डेबी हरबेनिकले एक अनुसन्धानको क्रममा सेक्सको सबैभन्दा उत्तम समय बिहान नै रहेको पत्ता लगाए । डा डेबीका अनुसार बिहानको समयमा सेक्स गर्दा हाम्रो शरीरबाट निस्कने केमिकल्सबाट धेरै सन्तुष्टि मिल्छ । जसबाट खुसीमात्रै होइन, स्वस्थ पनि भइन्छ । यसैगरी अमेरिकी अर्का सेक्स सल्लाहकार जेन ग्रीनरका अनुसार बिहानको समयमा सेक्स गर्दा राम्रो व्यायाम पनि हुन्छ । सेक्स एकप्रकारको व्यायाम पनि हो । उपयुक्त समयमा नियमित सेक्स गरे पनि मोटोपन घट्ने अध्ययनबाट पत्ता लागेको छ ।

सेक्स कतिपटक गर्ने ?

सेक्स कतिपटक गर्ने भन्ने नापतौल छैन । आवश्यकताअनुसार सेक्स गर्न सकिन्छ । तर, भनिन्छ नि धेरै खायो भने चिनी पनि तीतो हुन्छ । उपयुक्त समयमा र आफ्नो पार्टनरको मुड हरेर सेक्स गर्न सकिन्छ । त्यसैले एकसातामा तीनपटक सेक्स गर्दा राम्रो हुने विज्ञहरुले बताएका छन् । बिहानमा सेक्स गर्दा महिला र पुरुष दुबैमा प्रजनन क्षमता पनि बढ्छ । लेखिका जेनी ट्रिप्लेटका अनुसार बिहानमा सेक्स गर्दा महिलाहरुलाई धेरै शक्ति प्राप्त भएको महसुस हुन्छ ।

बिहानको सेक्समा कसरी मजा लिने ?

बिहानको समयमा पूजापाठ गर्ने, खाना पकाउने, अफिस जाने तयारी आदि गर्नुपर्ने हुन्छ । यदि त्यसको लागि पर्याप्त समय छ र पार्टनर टेन्सनमा छैन भने बिहानमै सेक्स गर्दा राम्रो । बिहानको समयमा सेक्सको साथसाथै पार्टनर सँगै बाथरुममा 'शावर'मा नुहाउँदै मजा लिन पनि सकिने विज्ञहरुको भनाइ छ । यसो गर्दा आफ्नो पार्टनरसँग अझै बढि आत्मियता प्राप्त हुने मात्रै होइन, रमाइलो पनि हुन्छ ।

रातिमा सेक्स किन नगर्ने ?

बिहानमा सेक्स गर्ने तर रातिमा किन नगर्ने भन्ने जिज्ञासा लाग्न सक्छ । रातिमा खासगरी खाना खाएर बेडमा जाने र सुत्नेबेला सेक्स गर्छन्, धेरैजसो जोडीले । तर, खाना खाएर सेक्स गर्नु र खाना खाएर नुहाउनु भनेको रोग निम्त्याउनु हो । त्यसैले रातिमा सेक्स गनुभन्दा बिहानमै गर्दा राम्रो हुने विज्ञहरुको सुझाव छ । रातिको सेक्समा नयाँपन नहुने पनि बताउने गरिएको छ ।

साहित्य

लघुकथा

ओ हेन्सम !

✍ईगम खालिङ

सफा लुगा लगाएर, आफूलाई चिटिक्क बनाएर सोनाम घरबाट अफिसका निम्ति निस्कन्छ । बाहिर एकछिन केही सोचेको जस्तो गरिसकेपछि ऊ फेरि एकपल्ट भित्र पस्छ र ऐनाअगाडि ठि☐ उभ्छ र मुसुक्क मुस्कुराउँदै भन्छ, "सोनाम ! तँ साँच्चै हेन्सम छस् ।" त्यसपछि सरासर आफ्नो गन्तव्यतिर लाग्छ ।

बेलुकी अफिसबाट घर फर्किंदा सोनाम आफ्नो एकजना घनिष्ठ सहकर्मीसित एउटा कफी-क्याफेमा पस्छ । कफी पिउँदै बात गरिरहेको बेलामा उसको सहकर्मीले उसलाई एउटा कुरा सोधूँ भनेर अनुमति माग्छ । उसले मुस्कुराउँदै सोध्ने अनुमति दिन्छ । सहकर्मी अभिप्रेत सहजता झल्काउँदै बोल्न थाल्छ, "म के देख्छु भने नि, तैले सधैं ऐनामा तँ हेन्सम छस् भनेर आफैंलाई भन्छस् ! किन ? आज त मैले पनि घरमा ऐनाअगाडि तैले जस्तै भनिपठाएछु, मेरी श्रीमती कम्ति हाँसेकी हेइनन्–त्यो पनि भुँडी मिचिमिचि । आज घर जान पनि डर लागिरहेको छ !" सोनामले मुख बनाउँदै भन्छ, "नडरा, तँ त पहिलेदेखि नै अति हेन्सम छस्, म पनि अलिअलि बन्दै-जाँदै छु !"

भोलिपल्ट अफिस जाने समय भइसकेको हुन्छ तर सोनाम यताउता गरेर टोलाइर हन्छ । श्रीमतीले अघिदेखि उसलाई नै याद गरिरहेकी थिइन् । श्रीमतीले टेबल सफा गरेझैं गरेर उसलाई सोध्छिन्, "ओ हेन्सम ! आज अफिस नजाने ?" केही बेर मौन बसिसकेपछि उसले डराउँदै श्रीमतीलाई भन्छ, "औ ! म जागिरबाट राजीनामा दिउँ भनेको !" राजीनामाको कुरा सुन्नेबित्तिकै श्रीमती उसका सारा कुरा मस्तिष्कमा नै डिलिट हुनेगरी कराउछिन् । त्यसपछि ऊ हतारिंदै तयार भएर अफिसका निम्ति निस्कन्छ र कुनै एउटा ह्याङ भएको मोबाइल फोनजस्तो भएर अफिस पुग्छ ।

अफिसमा फेरि त्यही हेराइ अनि त्यही पर्खाइ–नयन जुड्नसाथ सोनाम अतालिँदै आफ्नो केबिनमा पस्छ । चिसो पसिना एउटा सेतो रुमालले पुछिसकेपछि मनमनमा आफैंलाई भन्छ, "यसरी अफिसमा काम गर्न सकिँदैन, अब कसै न कसैलाई त डिलिट गर्नैपर्छ । यहाँ म नै डिलिट हुलाजस्तो भइसकें । आज श्रीमतीले केही भन्न पाउनेछैनन् । सायद मलाई खोजिरहनेछिन् !"

बेलुकी त्यही क्याफेमा कफी पिउँदै बात गरिरहेको बेलामा सोनामको सहकर्मीले बातै-बातको बिचमा लामो सास तानेर भन्छ, "भो, अब त्यो कुरा डिलिट गरिदे !" "बरु तैले पो म हेन्सम छु भन्न छोडी दे न !" भन्दै सोनामले फेरि भन्छ, "कसरी डिलिट गरूँ, त्यो हेराइमा डिलिट नै हुन नसक्ने कुराहरू छन् । उसले त्यसरी हेरिरहन्छिन् कि म त्यो हेराइभित्रभित्र थाहा नपाई हराइपठाउँछु । एकपल्ट डुबिसकेपछि कति कुरालाई निकाल्न सकिन्न ।"

अर्को दिन पनि अफिसमा फेरि त्यही हेराइ । सोनामले आफ्नो काममा राम्ररी ध्यान दिनैसक्दैन । एउटा ड्राफ्ट तयार पार्न पनि उसलाई दिनभरि लाग्छ । ड्राफ्टमा भएका शब्दहरूभन्दा धेरै उसले डिलिट र इडिट गर्दछ ।

सोनामको बोस केबिनमा नै आएर रिसाउँदै सोनामको अघि त्यो ड्राफ्ट फ्याँक्दै कराउँछन्, "सोनाम ! तिमीलाई के भइरहेको छ, यस्तो हुन्छ 'ड्राफ्ट ! ?" सोनाम फेरि कम्प्युटरमा बस्छ र त्यो ड्राफ्टको फाइल खोलेर त्यहाँ लेखेका सबै शब्दहरू डिलिट गरिदिन्छ । त्यसपछि फाइल पनि डिलिट गरिदिन्छ ।

घरमा आएर पनि सोनामलाई पूर्ण शान्ति लाग्दैन किनकि त्यो फाइल अझैपनि रिसाइकल-बिनमा थियो साथै हार्डडिस्कमा पनि । फेरि एकछिनपछि मनमनमा सोच्छ र शान्त अनुभव गर्दै सोनामले आफैंलाई भन्छ, "ड्राफ्ट पनि कविता बन्न थालेको छ–यसपालिचाहिँ कम्प्युटरको हार्डडिस्क नै नष्ट गर्नुपर्ला जस्तो छ ।"

"ओ हेन्सम ! चिया तयार भयो ।" भन्ने आवाज भान्साकोठाबाट आउँदा सोनाम एकपल्ट झसङ्ग भएर तर्सिन्छ । 'थ्रि इडियट्स' फिल्ममा जस्तो "अल इज वेल ! अल इज रियल्ली वेल !" भन्दै आफैंलाई सान्त्वना दिँदै भान्साकोठातिर लाग्छ ।

संसार भुलेर मात्रै त्यो हेराइमा मस्त डुबिरहेको बेलामा "ओ हेन्सम !" भन्ने तिखो आवाज सुन्नसाथ सोनाम झसङ्ग भएर बिउँझन्छ । त्यो त सपना पो रहेछ भन्ने थाहा पाएपछि छात्तीबाहिर निस्किलाजस्तो गरेर ढुकढुक्याइरहेको मुटु बिस्तारो शान्त हुँदै जान्छ । त्यसरी बिउँझेर निकैबेर घोरिएर बसिसकेपछि एकपल्ट आफैंलाई भनिपठाउँछ–"मारेरै छाड्छ क्या हो !" त्यसपछि उसलाई पटक्क निद्रा लाग्दैन ।

बिहानीपख सोनामको मोबाइल फोनमा मेसेजको रिङटोन टूँ-टूँ गरेर बज्छ । त्यही सहकर्मीले पठाएको मेसेज रहेछ । मेसेजमा लेखेको रहेछ–"ओ हेन्सम ! कविता अफिस फर्की आइन् ।" त्यो मेसेज पढिसकेपछि उसलाई खलखल पसिना आउँछ ।

परदेशीको चाडपर्व

✍अनन्या चौधरी

कक्षा ९, नवोदय शिशु सदन

सबको घरआँगनमा
आयो चाडपर्व
आफू भने परदेशमा
दशैंको टीका थाप्ने दिन
झलझली आउँछ
सम्झना हजुरआमाको

जिम्मेवारी बोकेर
हिँडेकी छोरी म
गन्तव्यमा नपुगी
कहाँ हार खानु र
जिम्मेवारी साथै
मायाले बाँधिएकी डोरी
सपना पूरा नगरी
कसरी फर्की आउनु र

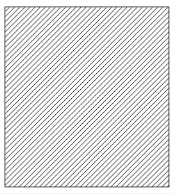
परिवार बाध्यता
गर्दैछु सङ्घर्ष
खुसियाली जीवन
बिताउन गरेकै हो श्रम
आर्थिक अवस्था सम्झी
निरन्तर खेल्दै छु
रगतको होली
मेरो मिहिनेतको फलको
आशामा गर्दैछु कर्म

बाल्यकालमा अग्रजहरुको
हातबाट लगाएको टीका
र लिएको आशीर्वादको
झल्को हटेको छैन
मेरो मनबाट

ती दिनहरु बने
मेरो हृदयमा जिउँदो सपना
परदेशिएर सुख पाउन आएकी म
अबका दिन सबै
आफ्नै जन्मभूमि मै
बिताउने दृढ सङ्कल्प मेरो

कविता

रहर



✍बिनोद खड्का

रहर के हो ? पीन्जडा जीवनको
रहरकै खातिर उर्लिन्छ भेल पीडाको

रहर के हो ? जहर जीवनको
रहरकै खातिर बल्भिन्छ मृत्यु पीडाको ।

रहर के हो ? एक ठहर जीवनको
रहर नै त रहेछ आशा जीवनको

रहर के हो ? खोई छाड्नै नसकिने
रहर विना जीउनुको अर्थै नरहने ।

रहरले जीवन सून्दर बनाउला
रहरविनाको जीवन व्यर्थै हराउला

रहर के हो ? यात्राको अमूल्य साथी
रहरले त मान्छे पुग्छ माथी माथी ।

रहर जसले छोड्यो त्यो विरक्त भयो
रहर विना उसको जीवनलीला गयो

रहर त गर्नु तर आफ्नै वजनको
रहर पुग्ला हैसियत बमोजिमको ।

रहरले पीडा नदिनु अरुलाई
रहरकै लागी नरुवाउनु अरुलाई

रहरले सेवा गर्नु सधै दूखीकक
रहर नगर्नु विनास अरुको ।

गजल

✍कृष्णलाल शर्मा

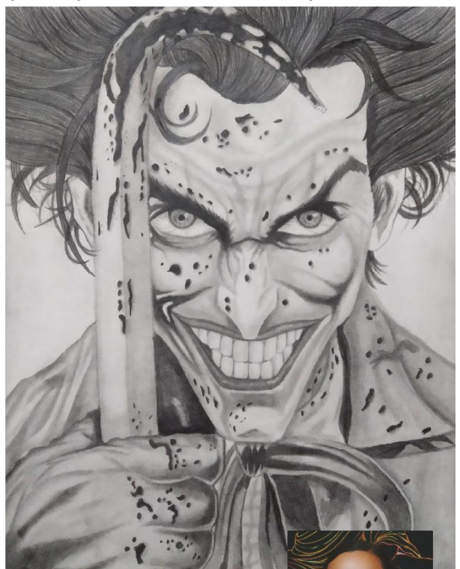
आफ्नै हात नि काट्छ छुराले बलियो दापमा नपरे
चेत आउदो रछ र कहाँ जिन्दगी धापमा नपरे

स्वच्छ हराभरा यो धरा सुगन्धले कि दुर्गन्धले
कुन्ठित बिरुवा हुर्केलान के घाम्को तापमा नपरे

जल थल मलको समायोजन बिना हुर्केको फल झै
जरौली देखिन्छ नयाँ लुगै नि आफ्नो नापमा नपरे

साद्य र साधनको सन्तुलन व्याख्या कि बेबहारमा
सबै अल्छि गर्दैनन केही, जब सम्म चापमा नपरे

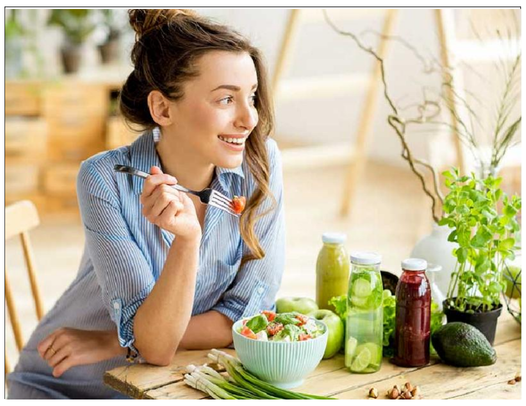
गती रोकी सधै अधोगती,कहाँ को हो यो उन्नती
सिको ननीको हुनेनै भयो गतिलो छापमा नपरे



✍दिपाशना थापा

कक्षा-१०, जी.एस. निकेतन, हेटौंडा मकवानपुर

खाना पच्दैन ? यसरी सुधारौं पाचनयन्त्र



हामीले जे जति खानेकुरा खान्छौं, पाचनयन्त्रले त्यसबाट शरीरलाई आवश्यक पोषण तत्व ग्रहण गर्छ । त्यही पोषण तत्वले हामीलाई निरोगी एवम् तन्दुरुस्त राख्छ । तर, हामीले खाएको सबै खानेकुरा पच्छ भन्ने छैन । जब खाना पच्दैन, त्यो विकार दिसा-पिसाबको माध्यमबाट बाहिर निस्कन्छ । खाना नपच्नु भनेको शरीरमा आवश्यक पोषण तत्वको अभाव हुनु पनि हो । त्यसो भयो भने हामी रोगी हुनेछौं । अपच खानेकुरा विकारको रुपमा शरीर भित्रै जम्छ । यसले शरीरलाई विषाक्त बनाउँछ । त्यसैले स्वस्थ एवम् निरोगी जीवनका लागि खानेकुरा राम्ररी पचाउने क्षमता हुनैपर्छ ।

तर, हामीले खाएको सबै खानेकुरा पच्छ भन्ने छैन । किनभने, हामीले पचाउन गाह्रो हुने खानेकुरा सेवन गर्छौं । जस्तो कि, तारेको, भुटेको, मसलेदार, जंक फूड, प्याकेटबन्द खानेकुरा आदि । अर्को कुरा, हाम्रो पाचनयन्त्र नै कमजोर भइदिन्छ । जब पाचनयन्त्र कमजोर हुन्छ, सामान्य खानेकुरा पनि पचाउन गाह्रो हुन्छ । आवश्यकता भन्दा बढी मात्रामा खाना खानु, मसलायुक्त खानेकुराको सेवन तथा गलत खानपानका कारण पाचनयन्त्रले खानालाई सही तरिकाले पचाउन सक्दैन । त्यसबाहेक कलेजोमा रहेका इन्जाइमले सही तरिकाले काम गर्न नसकेको अवस्थामा अपचको समस्या निम्तने गर्छ । जुन निकै पीडादायक हुन्छ ।

यी अवस्थाले देखाउँछ अपच

अपच भएमा पेट पोल्ने, ग्यास्ट्रिक हुने, पेट फुल्नेलगायतको समस्या देखिन्छ । अपच आफैंमा आम समस्या नभएकाले यसबारे सजग हुन आवश्यक छ । अन्यथा, अपचकै कारण स्वास्थ्यसम्बन्धी विभिन्न समस्या निम्तने गर्छ ।

अपचका कारण हुनसक्ने समस्या

एलर्जी, आर्थराइटिस, अटोइम्युन डिजिज, छालाको इन्फेक्सन तथा पिम्पल्स, थकान तथा मुड अर्डर पेटको समस्याका कारण पेटको पाचनतन्त्रले नै यो कुरा निर्धारण गर्छ कि आखिर भोजनले शरीरलाई कुन-कुन किसिमका पोषण तत्व प्रदान गर्छ । र, कुन-कुन विषादीलाई शरीरबाट बाहिर निकाल्छ । यसको अर्थ के हो भने हाम्रो पाचन प्रणालीले नै हाम्रो शरीरलाई कुनै न कुनै तरिकाबाट नियन्त्रित गरिरहेको हुन्छ । उदाहरणका लागि हाम्रो कलेजोले शरीरमा जम्मा भएका कयौं विषादीलाई पित्तमा छोडेर शरीरबाट बाहिर निकाल्न सहायता प्रदान गर्छ । यसले उल्टो काम गरेमा शरीरमा कब्जियत हुने गर्छ । र, कब्जियतको कारण शरीरमा विषादी बढ्ने गर्छ ।

यी कारणले पनि हुनसक्छ अपच

भोजनमा फाइबरको मात्रा कम भएमा तथा चिनीको मात्रा धेरै भएमा पनि पाचनसम्बन्धी समस्या हुने गर्छ । पोषण तत्वको कमी तथा उच्च क्यालोरीयुक्त आहारका कारण शरीरमा खराब व्याक्टेरियाको स्तर बढेर आन्द्रा सम्बन्धी समस्या निम्तन सक्छ ।

सामान्य पाचन प्रणालीलाई प्रभावित पार्ने विभिन्न औषधीको सेवनले पाचनसम्बन्धी समस्या निम्तन सक्छ । विशेषगरी एस्प्रिन तथा प्रिलोसेकजस्ता औषधीको सेवनले पनि पाचनतन्त्रलाई प्रभावित पार्ने गर्छ । तनावका कारण पनि नर्भस सिस्टम बिग्रिएर पाचनसम्बन्धी समस्या निम्तन सक्छ । साथै, आन्द्रामा व्याक्टेरियाको सन्तुलन बिग्रन सक्छ ।

पाचन क्रियामा व्याक्टेरिया

मानव शरीरमा पाँचसय प्रजातिको व्याक्टेरिया रहेको हुन्छ, जसले भोजन पचाउनमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने गर्छ । यसको साथै, यी व्याक्टेरियाले हर्मोनको सन्तुलन कायम राख्ने, विषादीहरु बाहिर निकाल्ने तथा भिटामिनलगायतका अन्य हिलिङ तत्वको निर्माणमा सहायता प्रदान गर्छ । जसले गर्दा शरीरको पाचन प्रक्रिया स्वस्थ र हने गर्छ । शरीर स्वस्थ रहनका लागि पाचनतन्त्र स्वस्थ रहन जरुरी छ । शरीरमा प्यारासाइट वा यिस्टजस्ता खराब व्याक्टेरियाको स्तर बढेमा वा ल्याक्टोवासिलस वा बिफिडोव्याक्टेरियाजस्ता राम्रो व्याक्टेरिया कम भएमा स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या निम्तन सक्छ । त्यसैले, शरीरलाई स्वस्थ राख्न तथा पाचन प्रक्रियालाई चुस्त राख्न व्याक्टेरियाको सन्तुलन हुन निकै जरुरी छ ।

आयुर्वेदिक तरिका अपनाएर सुधार्नुहोस् आफ्नो पाचन प्रक्रिया

पाचन प्रणाली हाम्रो शरीरको महत्वपूर्ण भागमध्ये एक हो । यसले हामीले खाएको खाना पचाउँछ र शरीरलाई आवश्वयक ऊर्जा प्रदान गर्छ । एक स्वस्थ मानिसको पाचनक्रियाले शरीरमा गएका खानाहरुलाई पचाएर हामीलाई त्यसमध्येबाट अधिकतम पोषक तत्वहरुलाई शरीरका हरेक भागसम्म पुऱ्याउँछ ।

तर, अस्वस्थ जीवनशैली र खानपानको कारण हामी सबैले कुनै न कुनै बेला पाचन प्रक्रियामा समस्या भोगेको अनुभव हुन्छ । पाचनप्रणाली भित्र रहेका राम्रा र खराब व्याक्टेरियाको असन्तुलनले हामीलाई यस्तो अनुभव हुन्छ । यो सन्तुलन निन्द्रा, औषधि, धेरै मात्रामा गुलियो खानु र र क्सीको सेवनले पनि बिग्रन्छ । आयुर्वेदमा पाचन प्रणालीलाई अग्नीसमान मानिन्छ । पाचन प्रणालीलाई शरीरको ऊर्जा स्रोत मानिन्छ । शरीरमा उत्पादित हरेक शक्तिको सुरुवात पाचन प्रणालीबाट नै हुन्छ ।

१. स्वस्थ र एकाग्र भएर खाने

आजकालको जीवन शैलीमा हरेक मानिस एकपटकमा विभिन्न काम गर्नेबारे सोच्छन् र समस्याहरु यहीँबाट सुरु हुन्छ । आयुर्वेदले सँधै एकाग्र भएर खाने सुझाव दिन्छ, किनभने यस्तो गर्नाले मस्तिस्कलाई हाम्रो खानाको बारेमा सहि जानकारी मिल्छ । हल्का सादा खाना, सुपाच्य खाना एवम् सात्विक खाना खाएमा तपाईंको अग्नी ऊर्जावान रहन्छ ।

२. अग्नी खराब बनाउने पदार्थबाट टाढै रहनुहोस्

खराब तरल पदार्थहरुले तपाईंको अग्नीलाई बिगार्न सक्छ । धेरै मात्रामा तरल पदार्थ जस्तै- कोल्ड ड्रिंक्स, अल्कोहल आदिको सेवनले पनि तपाईंको पाचन प्रणालीलाई असन्तुलित गर्छ । यस्तै धेरै सुत्ने, धेरै खाना खाने गर्नाले पनि अग्नीको अस्तित्व संकटमा पर्छ ।

३. आफ्नो अग्नीलाई सुधार्ने

स्वस्थ भोजन गरेर हामी आफ्नो अग्नीलाई पहिलेदेखि नै सुधार्न सक्छौं, जसले राम्रो परिणाम दिन सक्छ । खानुभन्दा पहिले हल्का हिँडडुल गर्नु पनि तपाईंको अग्नीलाई सुधार्ने एक सरल र फाइदाकारी सुझाव हो । बिहान उठ्नासाथै २ गिलास पानी पिउनाले पनि पाचन प्रणालीलाई चुस्त दुरुस्त राख्छ ।

४. पौष्टिक गुण धेरै भएका खाद्यपदार्थको सेवन गर्नुहोस्

दिनचर्यामा अधिक पौष्टिक गुणवान खाद्यपदार्थहरुको सेवन गर्नाले तपाईंको पाचन प्रणालीको अग्नीलाई सुधार्छ । तपाईंको आहारमा पर्याप्त मात्रामा सागसब्जी एवम् फलफूल हुन आवश्यक छ । यसखालको आहारले तपाईंलाई पाचनमा हुने रोगहरुबाट बचाउँछ ।

५. दैनिक एकै समयमा खाना खानुहोस्

यो बानी अपनाउन थोरै मुस्किल हुनसक्छ, तर यो बानीको फाइदा भरपुर छ । दैनिक एकै समयमा खाना खानाले तपाईंको पाचन प्रणालीलाई सुधारेर त्यसको उत्पादकत्व बढाउँछ ।

६. व्यायाम महत्वपूर्ण छ

धेरै समयसम्म एकै स्थानमा बसेर काम गर्ने वा पढ्ने गर्नाले तपाईंको शरीरको पाचन क्रिया ढिलो हुन्छ । त्यसैले आयुर्वेदले सँधै सहि प्रकारको व्यायाम गर्ने सल्लाह दिन्छ, जसले तपाईंको पाचनतन्त्र एवम् शरीर दुबै उच्चतम बनिरहन्छ ।

७. ताजा हावा र केही आसन

जसरी अग्नी बल्नको लागि अक्सिजनको आवश्यकता हुन्छ, त्यसरी नै तपाईंको पाचनतन्त्रको अग्नीलाई स्वस्थ राख्न पनि ताजा हावाको आवश्यकता हुन्छ । बिहानै घुम्न जाने वा फेरि प्रकृतिमा लामो पैदलयात्रा गर्नु तपाईंको ताजा हावाको सेवन अनुभव गराउन सक्छ ।

८. काममा ध्यान लगाउने

आफ्नो पिर, चिन्ता र तनावलाई टाढै राख्नको लागि आफ्नो काममा धेरै ध्यान लगाउनुभन्दा राम्रो तरिका सायद अरु छैन होला । हरेक दिन केवल ५ मिनेट एकाग्रतासँग ध्यान लगाउनाले तपाईंलाई लाभ दिन सक्छ ।

९. सहि मात्रामा पानी पिउने

दैनिक सहि मात्रामा पानी पिउनु मानिसको पाचन प्रणालीको लागि सबैभन्दा धेरै लाभदायक हुन सक्छ । पानीले केवल पाचनप्रणालीमा रहेका ब्याक्टेरियामा सन्तुलन राख्दैन, बरु पूरै शरीरमा खानाबाट मिलेका पोषक तत्वलाई पुऱ्याउन सहयोग गर्छ ।

१०. विषहरण प्रक्रिया

आयुर्वेदका ज्ञाताहरुले पाचन प्रणालीलाई विषहरण क्रियाद्वारा सफा राख्ने सल्लाह पनि दिन्छन् । विषहरण क्रिया हरेक मानिसका लागि अलग हुन सक्छ । विषहरण क्रियाले तपाईं आफ्नो अग्नीलाई शक्तिशाली तरिकाले फेरि सुरु गर्न सक्नुहुन्छ । विषहरण क्रियाले भित्री प्रणालीको मर्मत गरेर त्यसलाई उच्चतम उत्पादकत्व दिन सघाउँछ । विषहरण क्रिया फलफूलको सेवनदेखि लिएर पञ्चकर्म थेरापीसम्म विस्तारित छ ।

पाचन प्रणाली भित्रको अग्नीले हरेक मानिसलाई सक्रिय ऊर्जावान राख्छ । पाचन प्रणालीमा सन्तुलन राख्न सकेमा स्वस्थ र दीर्घजीवन प्राप्त गर्न सकिन्छ । यसैकारण हामीले आफ्नो पाचन प्रणालीको अखण्डतालाई स्वस्थ राख्न आवश्यक छ ।

लागत घटाउने प्रयास असफल भएपछि एमसीसीको ठेक्का रद्द

काठमाडौं/प्रसारणलाइन परियोजनामा सबैभन्दा कम लागत प्रस्ताव गर्ने बोलपत्रदाताहरूसँग प्रारम्भिक वार्तामार्फत लागत घटाउने प्रयास असफल भएपछि मिलेनियम च्यालेन्ज कर्पोरेसन (एमसीसी)ले सम्पूर्ण ठेक्का रद्द गरेको खुलेको छ ।

३ सय १५ किलोमिटर लामो प्रसारण लाइन निर्माणमा बोलपत्र हालेका निर्माण कम्पनीहरूसँग गरेको पहिलो चरणको वार्ता असफल भएपछि मात्रै सम्पूर्ण ठेक्का रद्द गर्ने निर्णय गरिएको एमसीसी सम्बद्ध स्रोतले जानकारी दियो ।

एमसीसीले यसअघि प्रसारण लाइन निर्माणका लागि खोलेको टेन्डरमा सबैभन्दा कम लागत प्रस्ताव नै ६६ प्रतिशत आएको थियो । तीन लटमा तीनवटा टेन्डर आह्वान गरिएकोमा सबैभन्दा कम लागत प्रस्ताव गर्ने कम्पनीहरूसँग एमसीए नेपालले लागत कम गर्ने प्रयासस्वरूप प्रारम्भिक चरणको वार्ता गरेको थियो ।

पहिलो लटमा सबैभन्दा कम लागत प्रस्ताव गर्ने ट्रान्सरेल लाइटिङ लिमिटेड, दोस्रो र तेस्रो लटमा सबैभन्दा कम लागत प्रस्ताव गर्ने टाटा प्रोजेक्टस् लिमिटेडसँग एमसीए नेपालले लागत कम गर्न वार्ता गरेको सम्बन्धित स्रोतहरूले पुष्टि गरेका छन् ।

'हामीलाई एमसीए नेपालले उच्च लागत हुनुको कारण के हो र त्यो लागत घटाएर परियोजना निर्माण गर्न सक्छौ कि सक्दैनौ भनेर सोधेको थियो,' निर्माण कम्पनी सम्बद्ध स्रोतले भन्यो, 'हामीले लागतको विस्तृत विवरण उपलब्ध गरायौं । लागत घटाएर परियोजना बनाउन हामी असमर्थ छौं भन्यौं ।'

सकेसम्म अहिले कै बोलपत्रदाताहरूबाट लागत कम गराएर काम गराउन चाहेको तर त्यो सम्भव नभएपछि ठेक्का नै रद्द गर्नेतिर जानुपरेको एमसीए नेपाल स्रोतले जनायो । 'ठेकेदारहरूले लागत घटाउन नमानेपछि कसैगरी पनि परियोजना निर्धारित रकममा बनाउन नसकिने भइयो, त्यही भएर ठेक्का रद्द गर्ने प्रक्रिया शुरु गरिएको हो,' उनले भने ।

बोलपत्रदाता कम्पनीहरूले कम लागतमा परियोजना निर्माण गर्न असमर्थता जनाएपछि सरकार र एमसीसीले परियोजनामा बजेट थप गर्न सकिन्छ कि भन्ने विकल्पमा पनि छलफल गरेका थिए । तर, यो परियोजनामा अहिलेसम्म स्वीकृतबाहेक थप बजेट विनियोजन गर्न नसक्ने कुरा अर्थ मन्त्रालयले बताएको थियो । 'अर्थमन्त्री प्रकाशशरण महतले नै नेपाल सरकारले अहिल्यै १९ करोड ७० लाख अमेरिकी डलर खर्च गर्ने प्रतिबद्धता गरिसकेकाले थप रकम योगदान गर्न नसकिने प्रष्ट पार्नुभयो,' स्रोतले भन्यो, 'एमसीसीले पनि यसअघि नै स्वीकृत भएको ५० करोड अमेरिकी डलरमा थप अनुदान दिन सक्ने अवस्था पनि थिएन । त्यसो हुँदा ठेक्का रद्द गर्नुको विकल्प रहेन ।'

बोलपत्रदाता कम्पनीहरूसँग गरिएको प्रारम्भिक वार्ताबाट आएको निष्कर्षहरूसमेत समावेश गरेर एमसीए- नेपालले ठेक्का सम्पूर्ण रूपमा रद्द गर्ने प्रस्ताव स्वीकृतिका लागि मिलेनियम च्यालेन्ज कर्पोरेशनको मुख्यालयमा पठाएको थियो । एमसीसीले त्यसका लागि स्वीकृति दिएपछि एमसीए नेपालले बुधवार ठेक्का रद्द गरेको जानकारी ठेकेदार कम्पनीहरूलाई पठाएको थियो ।

यस्तो छ ठेक्का रद्द गर्ने प्रक्रिया

बोलपत्र खुलाउनुअघिको लागत मूल्यांकनभन्दा अत्यधिक धेरै रकमको बोलपत्र पऱ्यो भने ठेक्का प्रक्रिया पूर्ण रूपमा रद्द गर्न सक्ने वा वार्तामार्फत लागत अनुमानमा नै काम गराउनसक्ने व्यवस्था एमसीए नेपालको खरिद निर्देशिकाको पी.ए.२.७५ मा छ । खरिद निर्देशिकामा भनिएको छ, 'खरिद प्रक्रियामा प्रभावकारी प्रतिस्पर्धा नभएमा, बोलपत्रहरू पर्याप्त रूपमा प्रतिक्रियात्मक नभएमा, बोलपत्रको मूल्य अनुचित भएमा वा एमसीएको बजेट अनुमानभन्दा उल्लेख्य रूपमा उच्च भएमा एमसीए नेपालले सम्पूर्ण ठेक्का रद्द गर्नसक्छ ।'

तर, एमसीएले ठेक्का रद्द गर्नुअघि पनि एमसीसीको पूर्वअनुमति चाहिने व्यवस्था निर्देशिकामा छ ।

ठेक्का रद्द भएको अवस्थामा एमसीएले अस्वीकार गर्नुपर्ने कारणबारे समीक्षा गर्नुपर्ने, ठेक्काको प्रावधानहरू, डिजाइन तथा स्पेसिफिकेसन तथा क्षेत्रमा संशोधन गरेर मात्रै नयाँ टेन्डर खोल्नुपर्ने प्रावधान खरिद निर्देशिकामा छ । तर, अनलाइनखबरलाई लिखित धारणा दिँदै एमसीए नेपालले परियोजनाको स्कोप र स्पेसिफिकेसन परिवर्तन गर्नेबारे अहिलेसम्म कुनै निर्णय गरी नसकेको बताएको छ ।

अब लागत कम गर्ने र परियोजना समयमा सम्पन्न नहुने जोखिमलाई कम गर्ने गरी नयाँ बोलपत्र आह्वान हुने एमसीए नेपालका सञ्चालक समिति सदस्य तथा ऊर्जा जलस्रोत तथा सिँचाइ मन्त्रालयका सहसचिव नवीनराज सिंहले बताए । 'यसका विभिन्न विकल्प हुनसक्छन्, त्यसमा खरिद निर्देशिकाअनुरूप एमसीए नेपालले काम गरिरहेको छ,' उनले भने ।

यो महत्वपूर्ण ठेक्काका विषयमा अब के गर्ने भन्ने विषयमा बजारबाट प्रतिक्रिया लिएपछि एमसीसीसँग मिलेर काम गरिरहेको एमसीए- नेपालले जनाएको छ । एमसीए नेपालले भनेको छ, 'नेपाल सरकार, एमसीसी र प्राविधिक विशेषज्ञहरूसँग मिलेर अब लाग्ने ठेक्कालाई सफल बनाउने योजना कार्यान्वयन गर्न एमसीए नेपालले काम गर्ने छ ।'

एमसीएको खरिद निर्देशिका अनुसार लागत अनुमानभन्दा अत्यधिक उच्च प्रस्ताव भएर टेन्डर रद्द भएकोमा स्वाभाविक रूपमा नयाँ बोलपत्र आह्वान हुनुपर्ने व्यवस्था खरिद निर्देशिकामा छ । त्यस्तो बोलपत्र आह्वान हुँदा प्राविधिक रूपमा पहिल्यै छनोट भइसकेका कम्पनीहरूबाट नयाँ वित्तीय प्रस्ताव माग्ने कि पुनः खुला रूपमा बोलपत्र आह्वान गर्ने विषय निर्देशिकामा स्पष्ट छैन । खरिदको अर्को चरणका के गर्ने भन्ने विषय परिभाषित भएपछि मात्रै यो विषय टुंगो लाग्ने एमसीए नेपालले जनाएको छ ।

पहिलो पटक टेन्डर निकाल्दा दुई चरणमा गरिएको थियो । तर, अब नयाँ टेन्डर निकाल्दा समय बचत गर्ने हिसाबले एकै चरणमा प्राविधिक तथा वित्तीय प्रस्ताव आह्वान हुनसक्ने सम्भावना रहेको स्रोतले बतायो । *(स्रोत: अनलाइनखबर)*

'अनमोल, सलिन र सलोनको 'दोस्तीयारी'

काठमाडौं/कलाकारहरुबीच 'दोस्तीयारी' कमै देख्न पाइन्छ । बढीजसो दुश्मनीकै चर्चा हुन्छ । कतिपयको हकमा राम्रो सम्बन्ध देखिए पनि त्यो देखावटी मात्र हुन्छ । एकाधको राम्रो सम्बन्ध नभएका पनि होइनन् । तर, प्रतिस्पर्धाको क्षेत्र भएकाले सुमधुर सम्बन्ध स्थापित हुन मुश्किल हुन्छ । त्यसमाथि एउटै क्षेत्र हुँदा कान भर्नेहरु कम हुँदैनन् । जसले गर्दा राम्रो सम्बन्ध पनि क्षणभरमै दुश्मनीमा बदलिन्छ ।

नेपाली फिल्म क्षेत्रमा समकालीन अभिनेताहरुबीच सुमधुर सम्बन्ध विरलै देखिन्छ । यस्तैमा, अहिलेका रुचाइएका तीन अभिनेताहरु अनमोल केसी, सलिनमान बनियाँ र सलोन बस्नेतबीच भने 'दोस्तीयारी' देखिन लागेको छ । सलोन दुवैसँग नजिक छन् । सलिनसँग अलि निकट देखिन्छन् । सलिन र अनमोल भने त्यति नजिक भैसकेका छैनन् । तर, सलोनले गर्दा उनीहरुबीच घनिष्टता बढ्दो छ ।

सलोनको व्रतबन्धमा पहिलोचोटी उनीहरु एकसाथ देखिएका थिए । त्यसपछि सलोनकै विवाह भेटिए । एकपटक फेरि उनीहरुबीच भेट भएको छ । शुक्रबार बिहान गोदावारीस्थित गोदावरी भिलेज रिसोर्टमा उनीहरुले एकसाथ डिनर गरेका थिए ।

सलोनले सलिन र अनमोलसँग एकसाथ खिचेको एउटा तस्विर आफ्नो सामाजिक सञ्जालमा राखेका छन् । जसले धेरैमा कौतुहलता जन्माएको छ ।

सलोनले फोटो सेअर गर्ने क्रममा क्याप्सनमा 'कुकिङ' भन्दै तीनटा स्टार राखेका छन् । यसले उनीहरुबीच कुनै प्रोजेक्टमा सहकार्य हुन लागेको संकेत गर्छ । यद्यपि, यसबारेमा कुनै जानकारी प्राप्त भएको छैन । सलोनको गत भदौमा 'जय हो' रिलिज भएको थियो भने सलोनले 'यात्रा'पछि कुनै फिल्ममा काम गरेका छैनन् । अनमोल भने दशैंबाट फिल्म 'फर्की फर्की'मा काम गर्ने तयारीमा छन् ।

'परदेशी २' हेरेपछि हरिवंशले भने- 'आँखा रोयो'

काठमाडौं/नेपाली समाजको वास्तविक कथालाई भन्न रुचाउने निर्देशक नारायण रायमाझीको तेस्रो निर्देशकीय फिल्म 'परदेशी २' शुक्रबारबाट प्रदर्शनमा आएको छ । बढ्दो युवा पलायन र त्यसले समाजमा पार्ने प्रभावको कथामा आधारित रहेको फिल्मको शुक्रबार बिहान काठमाडौं नयाँ बानेश्वरस्थित आइएनआई सिनेमाजमा विशेष शोज राखिएको थियो, जहाँ केही चर्चित सेलिब्रेटीहरु सहभागी थिए ।

अभिनेता हरिवंश आचार्यले फिल्मले आफूलाई भावुक बनाएको प्रतिक्रिया दिए । उनले भने, 'फिल्मले मन, मुटु, दिमाग सबै छोयो । मेरो आँखा रोयो । लोक संस्कृतिले लप्पकै लिपेको छ फिल्म । यस्तो फ्लेवरको फिल्म आजकल बन्न कम भएको छ । प्राविधिक पक्षमा पनि फिल्म सबल छ ।' उनले यही फिल्मबाट डेब्यू गरेका गायक प्रकाश सपूतको अभिनयको प्रशंसामा पनि शब्द खर्चिए ।

'गीतसंगीतमा राम्रो क्रेज बनाउनुभएको प्रकाश सपूतले एकदमै राम्रो अभिनय गर्नुभएको छ । केकी अधिकारी र वर्षा सिवाकोटीले पनि राम्रो काम गर्नुभएको छ । लोक संस्कृति मन पराउने दर्शकलाई फिल्म मन पर्नेछ,' उनले भने । यस्तै, कलाकार दीपकराज गिरीले परदेशिनेहरुको संवेदनालाई फिल्ममा देखाइएको बताउँदै निर्देशक रायमाझीको प्रस्तुतीकरण शैलीको खुलेर प्रशंसा गरे ।

उनले भने, 'नारायण दाईको आफ्नो खालको प्रस्तुतीकरण छ । र, प्रस्तुतीकरणमा उहाँको आफ्नै खालको मौलिकता भेटिन्छ, जुन मसला खालको फिलमभन्दा पृथक छ । उहाँले परदेशिनेहरुको संवेदनालाई फिल्ममा व्यक्त गर्नुभएको छ ।' उनले प्रकाश सपूतको अभिनय हेर्दा पहिलो फिल्म हो जस्तो नलागेको पनि बताए । उनले गायनसँगै अभिनयमा पनि राम्रो गर्न सक्ने गिरीको विश्वास छ ।

हाँस्य कलाकार मनोज गजुरेलले भने 'परदेशी २' नेपाली फिल्म क्षेत्रमा एउटा कोशेढुंगा सावित हुने जिकिर गरेका छन् । फिल्मले देशको जल्दोबल्दो समस्या बोलेको बताउँदै उनले भने, 'अहिले देशमा युवाहरु नै भेटिँदैनन् । विदेश पलायन भैरहेका छन् । घरमा पाहुना आउँदा बोल्ने समेत हुँदैनन् । अहिले यो आम नेपालीको पीडा हो । यसलाई फिल्मले एकदमै मिहीन ढंगले देखाएको छ ।'

लोक गायिका शान्तिश्री परियारले फिल्मभित्र हाँसो र रोदन दुवै रहेको र आफू कति ठाउँमा गहभरी भएको बताइन् । विशेष शोमा सकारात्मक प्रतिक्रिया मिलेपछि उत्साहित देखिएका निर्देशक रायमाझीले फिल्ममा घर-घरको कथा रहेकोले दर्शकलाई मनपर्ने विश्वास व्यक्त गरे । त्यस्तै, अभिनेता सपूत, अभिनेत्रीद्वय केकी अधिकारी र वर्षा सिवाकोटी फिल्मलाई रुचाइएकोमा खुसी देखिए ।

दयाहाङको 'राजागञ्ज'ले नर्वेमा जित्यो ७६ लाखको फन्ड

काठमाडौं/सुपरस्टार दयाहाङ राई अभिनीत फिल्म 'राजागञ्ज : द स्काइ इज माइन'ले नर्वेजियन फिल्म इन्स्टिच्युटको सोर्फोन्डबाट ७६ लाख ५२ हजार रुपैयाँ (५७ हजार ६०० अमेरिकी डलर) फन्ड जितेको छ । चर्चित अमेरिकी म्यागेजिन भेराइटीले 'राजागञ्ज' उक्त फन्ड जित्ने नौं फिल्ममध्ये एक रहेको उल्लेख गरेको छ । यो फिल्मको अघिल्लो महिना मात्र जनकपुर क्षेत्रमा छायांकन सकिएको थियो ।

दीपक रौनियारको निर्देशन रहेको फिल्ममा दयाहाङको साथमा निकिता चण्डक, आशा मगराती, पशुपति राई, ऋचा शर्मा, विजय बराल, गौमाया गुरुङ, घनश्याम मिश्र, आरती मण्डल, पुष्प यादव लगायतको अभिनय छ । निर्देशक रौनियारले यसअघि 'हाइवे' र 'ह्वाइट सन' फिल्मको निर्देशन गरिसकेका छन्, जसले विभिन्न अन्तर्राष्ट्रिय फेस्टिभलहरुमा छनोट भएर अवार्ड पनि जितेको थियो ।

आशा मगराती, रामबाबु गुरुङ र एलन आर मिलिगन निर्माता रहेको फिल्मको निर्माणमा बाँसुरी फिल्म्स प्रोडक्सन, आदि फिल्म्स र नर्वेको तनहाउज गेटले सहकार्य गरेका छन् । दीपक रौनियार, डेभिड बार्कर र आशा मगरातीको लेखन रहेको फिल्मले गहुँगोरो वर्णकी प्रहरी अफिसर पूजालाई पछ्याउँछ, जसले शताब्दीयौं पुरानो कुरुपता तोडेर देशकै पहिलो महिला जासूस बनेकी हुन्छिन् । निर्देशक रौनियारले भेराइटी म्यागेजिनसँगको कुराकानीमा फिल्म एक वास्तविक घटनामा आधारित रहेको प्रष्ट पारेका छन् ।

(फिल्मीखबर)

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

दिव्यताराको कारोबार कारोबार १९ अर्ब बढी

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २६ असोज/ मकवानपुरकै सबैभन्दा ठूलो सहकारीको रुपमा परिचय बनाएको दिव्यतारा बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लिमिटेडको शुक्रबार २५ औं वार्षिक साधारणसभा भएको छ ।

हेटौंडा-२, स्थित पल्पसारोडमा मुख्य कार्यालय रहेको दिव्यताराको जिल्लाभर मुख्य कार्यालयसहित ११ वटा सेवा केन्द्रमा शेयर सदस्य मात्रै १० हजार ७ सय ९७ छन् । संस्थाका अध्यक्ष डा. गणेशबहादुर बल लामाको सभाध्यक्षता तथा बागमती प्रदेशकी सांसद लक्ष्मी देवी श्रेष्ठको प्रमुख आतिथ्यतामा साधारणसभा भएको हो । साधारणसभामा प्रस्तुत आर्थिक प्रतिवेदनअनुसार दिव्यताराको कारोबार मात्रै १९ अर्ब बढी रहेको उल्लेख छ । संस्थाको कुल सम्पत्ति १ सय २७ करोड रहेको छ ।

गत आर्थिक वर्ष २०७९/८० मा सहकारीको शेयर पुँजी १२ करोड ६३ लाख ३६ हजार २ सय र बचत तथा निक्षेप ६१ करोड ६२ लाख ८८ हजार २ सय १९ रुपैयाँ रहेको जनाइएको छ । सहकारीबाट गत आवसम्म २ हजार १ सय २८ जनामा ऋण लगानी भएको उल्लेख छ । दिव्यताराले १ अर्ब १२ करोड ३३ लाख ५४ हजार १ सय ३२ रुपैयाँ ऋण लगानी गरेको अध्यक्ष लामाले जानकारी दिए ।

प्रदेश सांसद लक्ष्मी श्रेष्ठको विशेष आतिथ्यता रहेको साधारणसभामा हेटौंडा उपमहानगर पालिका वडा नम्बर १ का अध्यक्ष एबम् हेटौंडा उपमहानगरका प्रवक्ता सबिन न्यौपाने, वडा नम्बर २ का अध्यक्ष विष्णुगोपाल महर्जन, मकवानपुर जिल्ला बहुद्देश्यीय सहकारी संघका अध्यक्ष रामहरि न्यौपाने, राष्ट्रिय सहकारी बैंकका प्रबन्धक रामेश्वर अर्याल, भरतपुर महानगरपालिकाको निवर्तमान उपमेयर पार्वती शाह, मकवानपुर जिल्ला सहकारी संघका व्यवस्थापक गोविन्द दाहाल, हातेमालो बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाका अध्यक्ष हरिप्रसाद पौडेल र युवा बचत तथा ऋण सहकारी संस्था संस्थाका अध्यक्ष राजु गौतमलगायतको आतिथ्यता थियो ।

दिव्यतारा सहकारीले सामुदायिक रेडियो मकवानपुर १०१ दशमलव ३ मेगाहर्ज, दिव्यतारा खाद्य तथा तेल राइस मिल र दिव्य सहकारी उपभोक्ता पसल संचालन गरेको छ ।

मकवानपुरमा शुक्रबार ५ जना डेंगू संक्रमित फेला

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २६ असोज/ मकवानपुरमा शुक्रबार ५ जना डेंगू संक्रमित फेला परेको जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय मकवानपुरले जानकारी दिएको छ । बिहीवार १३ जनामा डेंगु देखिएको थियो ।

मकवानपुरमा गत साउन १ गतेदेखि हालसम्म डेंगू संक्रमितको संख्या ६१८ पुगेको छ । शुक्रबार थप ५ जनामा डेंगू संक्रमण भएसँगै संक्रमितको कूल संख्या ६ सय १८ पुगेको जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय मकवानपुरले जनाएको हो । शुक्रबार हेटौंडा उपमहानगरपालिकाका ४ जना र बागमती गाउँपालिकाका एक जनामा डेंगू संक्रमण पुष्टि भएको हो । स्वास्थ्य कार्यालयका अनुसार, जिल्लामा हालसम्म संक्रमित भएकामध्ये सबैभन्दा धेरै संक्रमित हेटौंडा उपमहानगरपालिमा रहेका छन् । यहाँ ४ सय १४ जनामा डेंगू संक्रमण पुष्टि भएको छ ।

यसैगरी, थाहानगर पालिकाको दुई जना, मकवानपुरगढी गाउँपालिकाका १५ जना, बागमती गाउँपालिकाका २४ जना, मनहरी गाउँपालिकाका ६१ जना, इन्द्रसरोवर गाउँपालिकाका ४ जना, भीमफेदी गाउँपालिकाका ३१ जना, बकैया गाउँपालिकाका १८ जना र राक्सिराङ गाउँपालिकामा २ जनामा डेंगू संक्रमण पुष्टि भएको छ । यसैगरी, शुक्रबार देशभर ४ सय ४० जना डेंगू संक्रमित थपिएका छन् ।

पछिल्लो २४ घण्टामा गरिएको परीक्षणमा ४ सय ४० जनामा डेंगू संक्रमण पुष्टि भएको ईपीडीमीयोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखाले जानकारी दिएको छ । ईडीसीडीका अनुसार, शुक्रबार थपिएसँगै पछिल्लो आठ महिनामा संक्रमितको संख्या ३९ हजार २ सय ३० पुगेको छ । यस अवधिमा संक्रमणका कारण २० जनाको मृत्यु भएको छ भने ६७ जिल्लामा डेंगू संक्रमण फैलिएको छ । सात प्रदेशमध्ये सबैभन्दा बढी संक्रमण पुष्टि कोशी प्रदेशमा भएको छ भने त्यसपछि पछिल्लो दुई सातायता संक्रमित संख्या गण्डकी प्रदेशमा बढेको छ ।

कोशी प्रदेशमा हालसम्म २३ हजार ९ सय ५९ संक्रमित भएका छन् भने गण्डकी प्रदेशमा ७ हजार ७ सय ९६ जना संक्रमित भएका छन् । त्यस्तै, बागमती प्रदेशमा ४ हजार ९ सय ४०, सुदूर पश्चिम प्रदेशमा १ हजार १ सय ४२, लुम्बिनी प्रदेशमा ६ सय ७२, मधेश प्रदेशमा ५ सय ९० र कर्णालीमा १ सय ३१ जनामा संक्रमण पुष्टि भएको हो ।

स्वरोजगार साना किसानको ८ करोड ७० लाख ऋण लगानी

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २६ असोज/ मकवानपुरगढी गाउँपालिका-५ मा रहेको स्वरोजगार साना किसान कृषि सहकारी संस्थाको १२ औं वार्षिक साधारणसभा भएको छ ।

संस्थाकी अध्यक्ष धनकुमारी खड्काको सभाध्यक्षता तथा बागमती प्रदेशसभाका सदस्य भारती पाठकको प्रमुख आतिथ्यतामा साधारणसभा भएको हो । सहकारीले आफ्ना सदस्यलाई स्वरोजगार बनाउने उद्देश्यका साथ सानाकिसान लक्षित कार्यक्रम गर्दै ८ करोड ७० लाख ७१ हजार ८ सय ७ रुपैयाँ विभिन्न उद्देश्यमा कर्जा लगानी गरेको छ । ९६ लाख ११ हजार तीन सय शेयरपुँजी रहेको संस्थामा बचत निक्षेप भने २ करोड ६० लाख तीन हजार ५ सय ३४ रुपैयाँ रहेको संस्थाका प्रवन्धक गोमा लामाले जानकारी दिइन् ।

संस्थामा ६९ लाख ३७ हजार ७ सय ८९ रुपैयाँ जगेडा कोषमा रहेको छ । सहकारीले ११ करोड ४ लाख ९० हजार ६ सय ८३ रुपैयाँको कारोबार गरेको छ । सभाको अवसरमा असल ऋणीतर्फ चिनीमाया लुङ्बा र कृशला अधिकारीलाई नगद सहित पुरस्कृत गरिएको थियो भने बाल बचततर्फ हीरा पुडासैनी, खुत्रुके बचततर्फ उमा सापकोटालाई पुरस्कृत गरिएको थियो । सभामा संस्थाका अध्यक्ष धनकुमारी खड्काले वार्षिक कार्ययोजना प्रस्तुत गरिनुका साथै संस्थाका प्रवन्धक गोमा लामाले आव ०८०/८१ को अनुमानित आयव्यय विवरण प्रस्तुत गरेकी थिइन् । संस्थाका लेखासमिति संयोजक संगीता हुमागाईले लेखा प्रतिवेदन सभामा पेश गरेकी थिइन् ।

साधारणसभा केन्द्रीय दुग्ध उत्पादक सहकारी संघका सदस्य बिदुर हुमागाई, प्रादेशिक कृषि सहकारी संघका सदस्य निर्मला लम्साल, वडासदस्य चन्द्रमाया हुमागाई, संस्थाका सल्लाहकार जीतबहादुर घिमिरे, थलनाथ घिमिरे, संस्थापक अध्यक्ष सुन्तलीमाया पुडासैनी, जनहित स्वावलम्बन साकोसका अध्यक्ष श्रीराम अर्जुनलगायतको आतिथ्यता रहेको थियो ।

हेटौंडाका दुई विद्यार्थीलाई सानिमा बैंकको छात्रवृत्ति

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २६ असोज/ सानिमा बैंक हेटौंडा शाखाले संस्थागत सामाजिक उत्तर दायित्वअन्तर्गत २ जना विद्यार्थीलाई छात्रवृत्ति प्रदान गरेको छ ।

हेटौंडा स्कुल अफ म्यानेजमेन्टमा अध्ययनरत विवश दाहाल र भुटनदेवी माध्यमिक विद्यालयमा अध्ययनरत मनिषा कोइरालालाई बैंक हेटौंडा शाखाले माध्यमिक तहको कक्षा ११ र १२ अध्ययनको लागि छात्रवृत्ति प्रदान गरिएको हो । हेटौंडा उपमहानगर पालिकामा स्थायी बसोबास भएका गरीब तथा जेहन्दार विद्यार्थीमध्ये दुइ जना छनोट गरी २ वर्षसम्म अध्ययन गर्दा लाग्ने शुल्कका साथै शैक्षिक सामग्री र मासिक २ हजार नगदवृत्ति सहित २ वर्षका लागि छात्रवृत्ति प्रदान गरिएको सानिमा बैंक हटौंडा शाखाका शाखाप्रवन्धक रोशन मल्लले जानकारी दिए ।

हटौंडा शाखाबाट प्रतिविद्यार्थी नगद वृत्तिसहित पचास हजार रुपैयाँको छात्रवृत्ति प्रदान गरिने मल्लले बताए । गत आव २०७९/८० मा यसै शाखाबाट छात्रवृत्ति पाउने २ जना विद्यार्थी हाल कक्षा १२ मा अध्ययन गरिरहेका छन् ।

यस वर्ष छात्रवृत्ति प्राप्त गर्नका लागि सार्वजनिक गरिएको सूचनालाई आधारमानी विद्यार्थीले दिएको निवेदनको आधारमा स्थानीय विज्ञ व्यक्तिहरु सम्मिलित निर्णायक समितिले अन्तर्वार्ता र अन्य विवरणहरु अध्ययन पश्चात छात्रवृत्तिका लागि छनोट गरिएको बैंकले जनाएको छ ।

जेसीआई चैनपुर र हाँडीखोला क्वाटरफाइनल प्रवेश

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २६ असोज/ जेसीआई चैनपुरको आयोजनामा मनहरी गाउँपालिका-३ मा जारी जेसीज कप खुला फुटबल प्रतियोगितामा आयोजक चैनपुर र हाँडीखोला एफसी क्वार्टरफाइनलमा प्रवेश गरेको छ ।

शुक्रबार भएको पहिलो खेलमा आयोजक चैनपुर जेसीजले जनशिद्ध युवा क्लवलाई ५-० गोलले हराएको हो । जेसीजको तर्फबाट सञ्जिव गिरीले ह्याट्रिक गर्दा उत्सव खड्का र सुशील सुनारले एक/एक गोल गरे । पहिलो हाफ गोलरहित बराबरी भएकोमा चैनपुरले पाँचै गोल दोस्रो हाफमा गरेको थियो । ह्याट्रिक गरेका गिरी नै खेलको म्यान अफ द म्याच भए । दोस्रो खेलमा लामिटार एफसीलाई टाइब्रेकरमा हराउँदै हाँडीखोला एफसीले क्वार्टरफाइनलमा स्थान पक्का गरेको हो ।

निर्धारित समयमा एक/एक गोलको बराबरी भएपछि टाइब्रेकरमार्फत निर्णय लिइएको हो । खेलमा लामिटारले सुरुवाती अग्रता लिएपनि जोगाउन नसक्दा हार व्यहोर्न बाध्य भएको हो । टाइब्रेकरमा हाँडीखोलाको तर्फबाट ४ गोल हुँदा लामिटारबाट २ गोल मात्रै भएको थियो । लामिटारको दुईवटा प्रहारलाई हाँडीखोलाका गोलरक्षक सुदीप गुरुङले बचाएका थिए । उनी नै खेलको म्यान अफ द म्याच भए ।

प्रतियोगितामा शनिबार बाट क्वार्टरफाइनल चरणका खेल सञ्चालन हुनेछ । कात्तिक १ गतेसम्म सञ्चालन हुने प्रतियोगिताको विजेताले ५० हजार ५५५ र उपविजेताले २५ हजार ५२५ रुपैयाँसहित ट्रफी मेडल र प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछ । यस्तै विधागत उत्कृष्ट खेलाडीलाई समेत नगद पुरस्कार र ट्रफीको व्यवस्था रहेको प्रतियोगिता संयोजक प्रमोद अधिकारीले जानकारी दिए । खेलमा मकवानपुरका १६ वटा क्लवको सहभागिता रहेको छ ।

५१ विद्यार्थीलाई पोसाक वितरण

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २६ असोज/ मकवानपुरगढी गाउँपालिका-१ मा रहेको शुभलाभ प्राथमिक विद्यालयमा अध्ययनरत विद्याथीलाई विद्यालय पोसाक वितरण गरिएको छ ।

विद्यालयमा इसिडीदेखि कक्षा ३ सम्म अध्ययनरत सबै ५१ जना विद्यार्थीलाई हाउस ड्रेसका रुपमा लगाउने गरी टिसर्ट र कम्ब्याट वितरण गरिएको हो । मकवानपुरगढी गाउँपालिका-१ का वडाध्यक्ष आइतसिं लोको सक्रियतामा विद्यार्थीका लागि पोसाक सहयोग संकलन गरिएको थियो ।

कोरियाबाट सन्दिप मिश्रबाट २० थान, बागमती गाउँपालिका-६ का राम डिम्डुङबाट १० थान, सारथी बोर्डिङका प्रिन्सिपल बालकुमार तिमल्सिनाबाट १० थान र हेटौंडा-१३ की सुनिता बजगाईंबाट ११ थान पोसाक सहयोग प्राप्त भएको थियो ।

पोसाक वितरणका साथ शुक्रबार विद्यालयमा चाडपर्वको अवसरमा शुभकामना आदानप्रदान कार्यक्रमसमेत आयोजना गरिएको थियो ।

शुभलाभ प्राविका विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष मानबहादुर घलानको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा मकवानपुरगढी गाउँपालिका-१ का वडाध्यक्ष आइतसिं लोको प्रमुख आतिथ्यता रहेको थियो । विद्यालयका शिक्षक उद्धव गौतमले सहजीकरण गरेको कार्यक्रममा विद्यालयकी प्रधानध्यापक जानुका कार्कीले मन्तव्य व्यक्त गरेकी थिइन् ।

विद्यालयस्तरीय फुटबल: उपाधि होडमा चन्द्रोदय र निर्मल

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २६ असोज/हेटौंडामा जारी कृष्णप्रसाद दाहाल स्मृति मकवानपुर जिल्ला विद्यालयस्तरीय फुटबल प्रतियोगिताको उपाधिका लागि निर्मल माध्यमिक विद्यालय र चन्द्रोदय मावि भिड्ने भएका छन् ।

शुक्रबार गौरीटार रंगशालामा भएको सेमिफाइल खेलमा निर्मल मावि बस्तीपुरले गोरक्षेश्वर मावि हेटौंडा-१८ लाई २-१ गोल अन्तरले पराजित गर्दै फाइनलको यात्रा तय गरेको हो । यस्तै, चन्द्रोदय मावि हेटौंडा-८ र जनजागृति मावि हेटौंडा- १५ बीच भएको खेल ट्राइब्रेकरमा टुंगो लागेको थियो । प्रतिस्पर्धापूर्ण खेलमा दुवै टिमले खेलको निर्धारित समयमा बराबरी १-१ गोल गरेपछि खेल ट्राइब्रेकरमा टुंगो लागेको हो । ट्राइब्रेकरमा चन्द्रोदय माविले ४ र जनजागृति माविले २ गोल गरेका थिए ।

मकवानपुर जिल्ला फुटबल संघको आयोजनामा हुँदै आएको यस प्रतियोगिताका लागि यसवर्षबाट अष्ट्रेलियमा बस्दै आएका हेटौंडा-२ निवासी रोशनप्रसाद दाहालले प्रतियोगिताको प्रायोजन गरेका छन् । दाहालले आफ्ना पिता कृष्णप्रसाद दाहालको स्मृतिमा प्रतियोगिता सञ्चालन गर्ने गरी प्रायोजन गरेका हुन् । फुटबल संघको तर्फबाट जिल्ला अध्यक्ष टीकाराम लामा र दाहालबीच प्रायोजन गर्ने गरी सम्झौतापत्रमा हस्ताक्षर भएको छ । फुटबल प्रतियोगिताका लागि चालु आर्थिक वर्ष २०८०/८१ देखि पाँच वर्षका लागि प्रायोजनको जिम्मेवारी दाहालले लिएका हुन् ।

प्रायोजनवापत दाहालले प्रत्येक वर्ष एक लाख रुपैयाँ दिने र सो रकममा प्रत्येक दुई वर्षमा २० प्रतिशतका दरले वृद्धि हुने सहमति भएको छ । दाहाल अष्ट्रेलियाको मेलबर्नस्थित रोयल वेस्टर्न क्लबका अध्यक्षसमेत हुन् । प्रतियोगिताको उपाधिका लागि शनिबार फाइनल खेल हुने भएको छ । विजेताले ५० हजार, उपविजेताले २५ हजार नगदसहित शिल्ड, प्रमाणपत्र तथा मेडल प्राप्त गर्नेछन् । फुटबल प्रतियोगितामा २९ विद्यालयको सहभागिता रहेको छ ।

सिद्धार्थमा नयाँ विद्यार्थीलाई स्वागत

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २६ असोज/ हेटौंडा उपमहानगरपालिका-२, स्थित सिद्धार्थ माध्यमिक विद्यालयमा कक्षा-११ मा अध्ययनका लागि आएका नवआगन्तुक विद्यार्थीलाई स्वागत गर्दै दसैं विशेष कार्यक्रमको आयोजना गरिएको छ ।

नजिकिदै गरेको नेपालीको महान पर्व वडादसैंको अवसरमा चियापान तथा शुभकामना आदान-प्रदान तथा कक्षा-११ मा भर्ना भएका नवआगन्तुक विद्यार्थीलाई स्वागत गरिएको हो । कक्षा-१२ का विद्यार्थीको आयोजनामा भएको कार्यक्रममा विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष बलराम घिमिरेको प्रमुख आतिथ्यता रहेको थियो ।

विद्यालयका बालक्लब अध्यक्ष भोजराज संजेलको सभाध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा विद्यालय व्यवस्थापन समितिका सदस्यहरु पिताम्बर बास्तोला, रामचन्द्र बतौला, लक्ष्मी श्रेष्ठ, सरिता दाहाल, विद्यालयका प्रअ मोहनप्रसाद शर्मा, सहायक प्रअ रामशरण अधिकारी, कक्षा ११/१२ संयोजक गणेशप्रसाद हुमागाई, खुल्ला विद्यालय संयोजक खेमराज लामिछाने लगायतले मन्तव्य व्यक्त गरेका थिए । कार्यक्रममा विद्यालयका शिक्षक, कर्मचारीको सहभागिता रहेको थियो ।

थाहाका महावीर गोलेले पाए दृष्टि

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २६ असोज/ मकवानपुरको उत्तरी क्षेत्रस्थित थाहा नगरपालिका-५ फुर्केका महावीर गोलेले ३ वर्षपछि दृष्टि पाएका छन् । राम्ररी हिड्न नसक्ने महावीर दुईजना भतिजको साथमा फुर्केमा आयोजित नि:शुल्क शिविरमा आँखा जाँच गर्न आएका थिए ।

आँखामा मोतिविन्दु देखिएको थियो । तिलगंगा सामुदायिक आँखाकेन्द्र पालुङको आयोजनामा भएको निशुल्क आँखा शिविरमा शल्यक्रिया पश्चात महावीरले दृष्टि पाएका हुन् । फुर्के, मोरिया, गोगने, देउखेल, नौखण्डे, टौखेल, बज्रबाराही लगायतका स्थानमा निशुल्क आँखाशिवर गरी ५ सय बिरामीको आँखा जाच गरी ७३ जनामा मोतिविन्दु भेटिएको थियो । हेटौडा सामुदायिक आँखा अस्पतालका प्रमुख डा. सुनिल थकालीको नेतृत्वमा आएको टोलीले शिविरमा शल्यक्रिया गरेका थियो ।

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी हेटौडा मकवानपुरको सूचना

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी, हेटौडा उपशाखाको वार्षिक साधारणसभा तथा चाडपर्व लक्षित शुभकामना आदानप्रदानकार्यक्रम पतशिल बमोजिमको मिति समय र स्थानमा आयोजना हुने भएकाले यस उपशाखा अन्तर्गतका सम्पूर्ण अजीवन सदस्यहरुलाई अनिवार्य उपस्थितिको लागि अनुरोध गरिन्छ ।

तपशिल

मिति : २०८० असोज २९ गते सोमबार

समय: विहान ७:०० बजे

स्थान: पशुपति मन्दिर, हेटौंडा-४

सम्पर्क नं. ९८५५०७१६५८

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी

हेटौडा उपशाखा, हेटौडा-४

डेंगु रोग सम्बन्धि जानकारी

डेंगु रोग एडिज लामखुट्टेको टोकाइबाट सर्ने सरुवा रोग हो । यो रोग एक मानिसबाट अर्को मानिसमा संक्रमित पोथी लामखुट्टेको टोकाइबाट सर्दछ । डेंगु रोग लागेपछि निम्न लक्षणहरु देखिन्छन् ।

- उच्च ज्वरो आउनु ।
- आँखाको गेडी वरिपरि तथा टाउकाको पछाडीको भाग दुख्ने ।
- जिउ दुख्ने ।
- जोर्नी, हड्डी तथा मांशपेशी दुख्ने ।
- छालामा बिमिरा आउने ।
- शरीरका कुनै पनि भागबाट रक्तश्राव हुने ।

डेंगु रोगको उपचार :

- डेंगु रोग भाईरसको कारणबाट हुनेहुंदा खास उपचार र खोप नभएकाले समयमै स्वास्थ्य सस्था वा अस्पताल गई लाक्षणिक उपचार गर्नु पर्दछ ।

डेंगु रोगबाट बच्ने उपायहरु :

- डेंगु ज्वरोबाट बच्न लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्नु पर्छ ।
- लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्नका लागि दिनको समयमा पुरै शरिर ढाकिने गरी लुगा लगाउने ।
- सुत्दा झुलको प्रयोग गर्ने ।
- जम्मा भएको सफा पानीमा डेंगु रोग सार्ने लामखुट्टेको बासस्थान हुने भएकाले घर वरिपरिको पानी जम्ने स्थानहरु जस्तैः खुल्ला पानी ट्याङ्की, टायर, गमला तथा कुनैपनि भाडामा लामो समयसम्म पानी जम्न नदिने र प्रत्येक ३ वा ४ दिनमा भाडा खाली गर्ने ।
- घरायसी प्रयोजनका लागि संकलन गरिएको पानीको भाडा राम्रोसंग ढाक्ने ।
- नियमित वातावरणीय सरसफाई गर्ने ।

हेटौंडा उपमहानरपालिका १६ नं वडा कार्यालय

हेटौंडा, मकवानपुर

हेलो सरकारले के गर्छ ?

- सार्वजनिक निकायमा हुने भेदभाव, वञ्चिती, सेवा प्राप्तिमा अवरोध, नोक्सानी एवं कुनै पीरमर्काबारे नागरिकका गुनासा सुन्छ।
- कतिपय गुनासो कार्यकक्षबाटै सम्बन्धित निकायसँग सम्पर्क गरी सम्बोधन हुन्छ।
- गुनासा सम्बोधनका लागि सम्बन्धित निकायहरुमा निर्देशनसहित पठाउँछ।
- गुनासोउपर कारवाही भए नभएको नियमित ताकेता ।
- गुनासो व्यवस्थापन गर्ने जिम्मेवार अधिकारीसँग निरन्तर छलफल हुन्छ।

यसैले,

आफूलाई परेको पीरमर्का तथा गुनासो हेलो सरकारमा टिपाऔं, समस्याको समाधान खोजौं

नेपाल सरकार

विज्ञापन बोर्ड

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