म.जि. प्र. का. द.नं. : १०६/०६८, | वर्ष १४ | अंक ६० | शनिबार १२ असोज २०८१ | ने. सं. ११४४ ञलागा | 28 September 2024 | www.sajhakuranews.com | पृष्ठ संख्या ४ | मूल्य: रु. ३/-

मकवानपुरबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको पत्रिका

साझाकुरा

साझाकुरा राष्ट्रिय दैनिक

www.sajhakuranews.com

महिला स्वयम्सेविकालाई अभिमुखीकरण

हेटौंडा, ११ असोज/महिला स्वास्थ्य स्वयम्सेविकालाई थाहा नगरपालिका स्वास्थ्य शाखाको आयोजनामा एक दिने नाक, कान, घाँटी, तथा मुखको स्वास्थ्यसम्बन्धी अभिमुखीकरण गरिएको छ । थाहा नगरपालिका वडा नम्बर १ देखि ५ नम्बर वडासम्मका महिला स्वास्थ्यसेविकाहरु सहभागी गराएर ११ असोजमा अभिमुखीकरण गरिएको हो । नगरपालिकाको सभाहलमा भएको कार्यक्रममा २० जना महिला स्वास्थ्य स्वयम्सेविकाको सहभागिता थियो । सहभागीलाई पालुङ प्राथमिक स्वास्थ्यकेन्द्रका डाक्टर पवन कार्कीले सहजीकरण गरेका थिए ।

भरिने भयो ईन्द्रसरोवर, तटीय क्षेत्रमा सर्तक रहन अपिल

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ११ असोज/ नेपाल विद्युत प्राधिकरणको स्वामित्वमा रहेको देशकै ठूलो जलासययुक्त विद्युत आयोजना ईन्द्रसरोवर भरिनै लागेको छ । मानवनिर्मित नेपालकै ठूलो कुलेखानी जलाशय भरिन लागेकोले कुनैपनि समयमा ड्यामका ढोका खोल्नुपर्ने अवस्थाका कारण तटीय क्षेत्रमा सर्तक रहन अनुरोध गरिएको छ ।

कुलेखानी प्रथम जलविद्युत केन्द्, धोर्सिङ मकवानपुरले कुलेखानीको ढोका खोल्दा बागमती नदीमा पानीको बहाब बढ्न सक्ने भएकाले तटीय क्षेत्रमा डुबानको सम्भावना रहेको भन्दै जिल्ला प्रशासन कार्यालय मकवानपुरलाई जानकारी गराइदिन पत्राचार गरेको छ । कुलेखानी आयोजनालाई सुख्खायाममा 'पावर ब्याक अप'का रुपमा राखिने गरेको छ । हिउँदमा जलासयमा भण्डारण गरिएको पानीबाट विद्युत उत्पादन गरेर प्राधिकरणले बिक्री गरिरहेको छ । वर्षा सुरु हुनअघि रित्ताइने यो जलासय वर्षायामको पानी संकलन गरी भरेर राख्ने गरिन्छ ।

कुलेखानी प्रथम जलविद्युत केन्द्र, धोर्सिङले कुलेखानीमा पानीको सतह बढी चखेल, सिम, मुख्य ड्यामको ढोका पनि खोल्नु पर्ने अवस्था आउन सक्ने जनाएको छ । कुलेखानीको पानी सिस्नेरी खोला हुँदै ललितपुरसँग सीमाना जोडिएको बागमती दोभानमा गएर मिसिन्छ । बागमती खोला ललितपुर र मकवानपुरको सीमाना हुँदै सिन्धुली जिल्लासँग जोडिएको पूर्वी मकवानपुरको बागमती, राईगाउँ भएर रौतहट र सर्लाहीको सीमा क्षेत्र नुनथर (बागमती पुल)मा पुग्छ । बागमती नदीको तटीय क्षेत्रमा थुप्रै घरहरु रहेका छन् ।

लगातारको वर्षा भइरहेमा मकवानपुरस्थित कुलेखानी जलविद्युत आयोजनाको जलाशय (इन्द्रसरोबर ताल) भरिने जनाइएको छ । कुलेखानी जलविद्युत् आयोजना (पहिलो) का प्रमुख तारादत्त भट्टका अनुसार लगातार वर्षा भएको खण्डमा अबको ७-८ घण्टामै कुलेखानी जलाशय भरिने सम्भावना देखिएको हो । कुलेखानी सतहबाट १ हजार ५ सय ३० मिटरको तहमा भरिन्छ । अपरान्ह ५ बजेसम्म १ हजार ५ सय २७मिटर पानीजम्मा भइसकेको भट्टले जानकारी दिएका छन् ।

प्रति तीनघण्टमा एक मिटरसम्म पानीको सतह बढिरहेको उनको भनाई छ । जलाधार क्षेत्रमा भारी वर्षा भएकाले बाढी आएर कुलेखानी भरिने चरणमा पुगेको उनले बताए । जलाशय भरिएपछि माथिबाटै ओभरफ्लो भएर पानी जान्छ तर, आकस्मिक अवस्था आए बाँधको गेट पनि खोल्नुपर्ने हुनसक्ने उनी बताउँछन् । कुलेखानीको क्षमताभन्दा बढी पानी भरिएर जोखिम भए बाँधको गेट खोल्न पर्ने हुनसक्ने भएकाले तल्लोतटीय क्षेत्रमा सतर्कता अपनाउन राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्युनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरणले आग्रह गरेको छ ।

प्राधिकरणका सहसचिव बसन्त अधिकारीका अनुसार विगतमा पनि कुलेखानीको बाँध खोल्नु परेको र सतर्कता नअपाउँदा जनधनको क्षति भएकाले अहिले पनि तल्लोतटीय क्षेत्रमा सतर्कता अपनाउन जरुरी रहेको बताउँछन् । जिल्ला प्रशासन कार्यालय मकवानपुरले तटीयक्षेत्रका स्थानीय तह र सम्बन्धित क्षेत्रमा आवश्यक तयारीमा रहन जानकारी गराइसकेको छ ।

ईनद्रसरोवर गाउँपालिका अध्यक्ष देवकृष्ण पुडासैनीले गाउँपालिकाको दुईवटा वडा कुलेखानी जलासयको ढोका खोल्दा जोखिममा पर्ने बताएका छन् । अध्यक्ष पुडासैनीले ईन्द्रसरोवर-२ र ३ वडामा बसोबास गर्ने नागरिकलाई सतर्क रहन र खोलाको छेउछाउमा नजान निर्देशन दिएका छन् । कुनै समस्या परेकोखण्डमा सिस्नेरी प्रहरीचौकी, सशस्त्र प्रहरी बल, बिपद् ब्यवस्थापन केन्द्र हेभी, खानीखेत प्रहरीचौकीमा तत्काल सम्पर्क गर्न स्थानीयलाई ईन्द्रसरोवर गाउँपालिकाले आग्रह गरेको छ ।

हेटौंडा-काठमाडौं जोड्ने प्रमुखमार्ग अवरुद्ध, स्वास्थ्यसेवा प्रभावित

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ११ असोज/ शुक्रबार बिहानदेखि निरन्तर परेको वर्षाले हेटौंडा-काठमाडौं जोड्ने दुईवटा प्रमुखमार्गमा पहिरो खसेको छ । पहिरो जाँदा हेटौंडा-कुलेखानी-काठमाडौं सडक खण्ड र कान्तिलोकपथ खण्ड अवरुद्ध भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरले जानकारी दिएको छ ।

यी दुवै सडक खण्डमा बिहान पहिरो जाँदा पहिरो पन्छाएर एकतर्फी सडक सुचारु गरिएको थियो । दिउँस पुन: ठूलो पहिरो जाँदा सडक पूर्णरुपमा अवरुद्ध भएको मकवानपुर प्रहरीले जानकारी दिएको छ । मकवानपुरका निमित्त प्रहरी प्रवक्ता प्रहरीनिरीक्षक ठाकुरप्रसाद सापकोटाकाअनुसार हेटौंडा-कुलेखानी खण्डको भीमफेदी गाउँपालिका-४ रातोमाटेमा अपरान्ह ४ बजे पहिरो खसेर सडक पूर्णरुपमा अवरोध भएको छ ।

कान्तिलोकपथअन्तर्गत् बकैया गाउँपालिका-११ आँपचौर र लाम्राङ भन्ने ठाउँमा दिउँसो २ बजे पहिरो जाँदा सडक पूर्णरुपमा अवरुद्ध भएको प्रवक्ता सापकोटाले जानकारी दिए । अवरुद्ध कान्तिलोकपथ आज शुक्रबार खुल्ने सम्भावना नरहेको उनको भनाई छ ।

शुक्रबार साँझदेखि हेटौंडा काठमाडौं यात्रा गर्ने सवारीसाधनलाई त्रिभुवन राजपथबाट मात्र आवतजावत गर्न दिइएको छ । सुरक्षाको कारण देखाएर भीमफेदी-कुलेखानी सडकमा यात्रा गर्न रोक लगाइएको प्रहरीले जनाएको छ ।

यसैगरी, अविरल वर्षाका कारण थाहा नगरपालिकाको पालुङ प्राथमिक स्वास्थ्यकेन्द्रले स्वास्थ्यसेवा स्थगित गरेको छ । १२ असोज शनिबारलाई तय भएको स्त्रीरोग, प्रसुती तथा भिडियो एक्सरे विशेषज्ञसेवा वर्षाको कारण अर्को सूचना नभएसम्मको लागि स्थगित गरिएको प्राथमिक स्वास्थ्यकेन्द्र पालुङले जानकारी दिएको छ ।

आकर्षक जग्ग बिक्रीमा

हेटौंडा-११ स्थित सुन्दर बस्ती डाङडुङ्गेमा रहेको बजारबाट २ कि.मि. मात्र दुरी भएको, होटल हेटौंडा हाइटबाट १०० मि. पछाडि २ कठ्ठा १५ धुर क्षेत्रफल भएको आकर्षक जग्गा बिक्रीमा भएको हुँदा इच्छुकले तु.सम्पर्क गर्नुहोस् ।

सम्पर्क नं. ९८४५४६१०३४

इन्द्रसरोवर गाउँपालिकाले फिल्ड सहायक भेटेन

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ११ असोज/ मकवानपुरको इन्द्रसरोवर गाउँपालिकाले फिल्ड सहायक पदका लागि लिएको परीक्षामा कुनैपनि उमेद्वार उत्तीर्ण नभएको सूचना जारी गरेको छ ।

गाउँपालिकाले ९ असोजमा फिल्ड सहायकका उमेद्वारको लिखित परीक्षा लिएकोमा कोही पनि उत्तीर्ण नभएको पालिकाले प्रकाशन गरेको सूचनामा उल्लेख छ । गाउँपालिकाले फिल्ड सहायकका लागि २९ साउनमा सूचना प्रकाशन गरेको थियो । यद्यपी उसले ९ असोजमा प्रकाशित सूचनामा भने ३१ साउनमा प्रथमपटक दरखास्त आव्हान गरेको त्रुटिपूर्ण सूचना प्रकाशन गरेको छ ।

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत प्रल्हाद कार्कीले हस्ताक्षर गरेको ९ असोजको सूचनामा समेत त्रुटि भेटिएको हो । गाउँपालिकाको फेसबुक पेजमा प्रकाशित सूचनाअनुसार फिल्ड सहायक पदका लागि २९ साउनमा सूचना सार्वजनिक भएको छ । यसअघि फिल्ड सहायक पदमा कार्यरत राजकुमार लामाले राजिनामा दिएपछि रिक्त भएको पदमा पालिकाले दरखास्त आव्हान गरेको थियो ।

फिल्ड सहायक पद संघीय सरकार अन्तर्गत गृह मन्त्रालय मातहतको राष्ट्रिय परिचयपत्र तथा पञ्जीकरण विभागको स्वीकृत करार दरबन्दी हो । यो पदका लागि संघीय सरकारले नै तलब भत्ताको केही अंश सशर्त अनुदानमार्फत पालिकामा पठाउने गरेको छ । संघीय सरकारले वि.सं. २०७६ बाट नेपालका सबै स्थानीय तहमा सामाजिक सुरक्षा तथा पञ्जीकरणलाई व्यवस्थित गर्नका लागि सामाजिक सुरक्षा तथा व्यक्तिगत घटनादर्ता प्रणाली सुदृढिकरण आयोजना लागू गरेको थियो । यही परियोजना अन्तर्गत प्रत्येक पालिकामा जनसंख्या तथा भुगोलका आधारमा दरबन्दी निर्धारण गरी एमआइएस अपरेटर र फिल्ड सहायक कार्यरत छन् ।

ड्राइभिङ्ग सिक्ने तयारीमा हुनुहुन्छ ?

अब निराश नहुनुहोस्...

हामी कहाँ जतिसुकै नजान्ने भएपनि दक्ष तथा अनुभवी प्रशिक्षकद्वारा गाडी सिकाइनुका साथै लाइसेन्स परीक्षा र ट्रायल सहजै पास गर्न सक्ने गरी ड्राइभिङ्ग प्रशिक्षण दिइन्छ ।

हाम्रा विशेषताहरू:

- अनलाइन फर्म भर्ने सुविधा ।
- रोड टेस्ट गराइन्छ ।
- दक्ष प्रशिक्षकहरुद्वारा प्रशिक्षण ।
- लाइसेन्स ट्रायलको प्राविधिक ज्ञान दिइन्छ ।
- गाडीको पार्टपूर्जासम्बन्धी सम्पूर्ण ज्ञान दिइन्छ ।

प्रबन्ध निर्देशक: टिका कुमारी दुलाल

के. के. ड्राइभिङ्ग प्रशिक्षण केन्द्र

हेटौंडा-१, चौकीटोल (हिमालयन मोटर्स अगाडि)

सम्पर्क: ९८४५१७०४१५, ९८१७२८४६१४, ९८४५९२७०५७

सम्पूर्ण ब्राण्डका गाडी
एकै ठाउँमा सम्पूर्ण सेवासहित

- कार वास भित्र/बाहिर
- वायरिङ मर्मत
- मेशिनद्वारा A/C मर्मत तथा ग्याँस रिफिलिङ
- सेन्सरसम्बन्धी समस्या कम्प्युटरबाट जाँचिने
- डेन्ट, पेन्ट, प्लाष्टिक/ग्याँस/इलेक्ट्रिक वेल्डिङ
- टायर ब्यालेन्स, पन्चर र फेर्ने काम मेशिनबाट
- हेटौंडामै पहिलो पटक N_2 (Nitrogen) हावा टायरमा भरिने
- 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**

आइफोन डिजाइनरले च्याट जिपिटी निर्माता कम्पनीसँग मिलेर बनाउँदैछन् एआई मोबाइल

आइफोनको डिजाइन तयार गर्ने व्यक्ति जोनी इभले एउटा निकै महत्वपूर्ण घोषणा गरेका छन् । आफुले साम अल्टम्यानको कम्पनी ओपन एआईसँग काम गर्न लागेको र नयाँ आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्स डिभाइस तयार गरिरहेको उनले जानकारी दिएका छन् ।

एक वर्षअघि एप्पल कम्पनी छाडेका जोनी इभले आफ्नो नयाँ यात्रा ओपन एआईबाट सुरु गर्ने अनुमान त्यतिबेलै गरिएको थियो ।

कतिपय विश्लेषकहरुका अनुसार जोनी एभले ओपन एआईसँग मिलेर एआई मोबाइल फोन तयार गरिरहेका छन् । यदि आगामी एआई डिभाइस बारेको समाचार यथार्थमा परिणत भयो भने यो एउटा नयाँ पुस्ताको डिभाइस सावित हुनेछ ।

तयार भैरहेको छ नयाा एआई, प्राप्त हुनेछ नयाँ अनुभव

ओपन एआईद्वारा बनाउन लागिएको नयाँ एआई डिभाइसले पर्सनल कम्प्युटिङको अनुभवलाई नयाँ उचाइँमा पूराउन सक्दछ । यद्यपि हालसम्म सो डिभाइसको बारेमा खासै धेरै विवरण सार्वजनिक भैसकेको छैन । तर यो परियोजनाको चर्चाले प्रविधि जगतमा ठुलै हलचल मच्चिइरहेको छ ।

जोनी इभ र साम अल्टम्यानको पहिलो चिनाजानी एयर बिएनबीका सीईओ ब्राएन चेस्कीको माध्यमबाट भएको थियो । त्यसपछि सहकार्य सुरु गरेका यी दुईको सो परियोजनाका लागि आवश्यक कोष पनि जुट्न थालेको छ । हाल यो परियोजनामा १० जना प्रतिभाशाली व्यक्तिहरु जोडिइसकेका छन् ।

एप्पलका पुराना सहकर्मी एकसाथ

एप्पल कम्पनीमा जोनी इभले टांग टान र इभान्स हयांकीसँग पनि काम गरे, जो एप्पलमा चर्चित नाम हुन् । अब यी तिनै जना ओपन एआईमा सँगै काम गर्दैछन् ।

जोनी इभले सन् २०१९ मा एप्पल कम्पनी छाडेर आफ्नै कम्पनी सुरु गरेका थिए, त्यसपछि पनि उनले धेरै प्रविधिको डिजाइन गरेका छन् ।

स्वास्थ्य

पुरुषमा यौन दुर्बलता किन हुन्छ ?

यौन दुर्बलता वा 'इरेक्टाइल डिसफङ्सन' भनेको सम्भोगको त्रममा पुरुषको लिङ्गमा उत्तेजना नहुनु वा उत्तेजना कायम राख्न कठिन हुने अवस्था हो । यो समस्याबाट ग्रसित पुरुषमा बिस्तारै यौन इच्छामा पनि कमी आउन थाल्छ ।

यौनक्रियाका लागि उत्तेजना सहित लिङ्गमा कडापन हुनपर्छ । यो समस्या भएमा त्यो सम्भव हुँदैन वा लामो समयसम्म कडापन कायम राख्न कठिन हुन्छ । जसकारण यौनक्रिया चाहेर पनि हुन पाउँदैन । यौन दुर्बलताले यौन सम्भोग प्रक्रिया पूर्ण वा सफलतापूर्वक हुन दिंदैन । यसको प्रभावले यौन जीवनमा मात्र नभई भावनात्मक रुपमा प्रभाव पर्छ । तर यो समस्या हुँदैमा आत्तिनु पर्दैन । किनकि यो समस्याको उपचार छ । उपचारपछि निको हुने सम्भावना पनि बढी हुन्छ ।

यो समस्यालाई दुई भागमा विभाजन गरिन्छ- प्राइमरी इरेक्टाइल डिसफङ्सन र सेकेन्डरी इरेक्टाइल डिसफङ्सन ।

प्राइमरी इरेक्टाइल डिसफङ्सन मानिस जीवनभर इरेक्सन (उत्तेजना) बनाइराख्न कठिन हुन्छ । तर यो समस्या एकदमै दुर्लभ हुन्छ । पहिला उत्तेजना हुने र कुनै कारणवश अचानक उत्तेजना नहुने समस्यालाई सेकेन्डरीमा राखिएको छ । औषधि, शल्यक्रिया वा जीवनशैलीमा ध्यान दिए यो समस्याको समाधान गर्न सकिन्छ ।

कारण

इरेक्टाइल डिसफङ्सन हुने शारीरिक वा मनोवैज्ञानिक कारण दुवै हुनसक्छ । यौन सम्पर्क गर्दा पुरुषको मस्तिष्क, मांसपेशी, रक्तनली, हर्मोन र स्नायु सबै संलग्न हुन्छन् । यी मध्ये कुनै पनि समस्याले इरेक्टाइल डिसफङ्सनको समस्या हुनसक्छ ।

शारीरिक कारण : यो मुख्यतया रक्त प्रवाह र रक्तचापसँग सम्बन्धित रोगको कारण हुनसक्छ । मुटुरोग, उच्च कोलेस्ट्रोल, मोटोपना, निद्राको रोग, मधुमेह र रक्तचाप जस्ता शारीरिक अवस्थाले लिङ्गमा रक्त प्रवाहलाई दखल पार्छ । जसले गर्दा उत्तेजना आउँदैन ।

मनोवैज्ञानिक कारण : यौन आघात मनोवैज्ञानिक समस्याहरूको कारण पनि हुनसक्छ । तनाव, पोर्नको लत, चिन्ता, डिप्रेसन, सम्बन्धमा निकटताको कमी, यौन क्रियामा राम्रो प्रदर्शनको कमी लगायतले हुनसक्छ ।

त्यसबाहेक केही औषधिले साइड-इफेक्टको रूपमा यो समस्या देखाउँछ । जसमा एन्टिहाइपरटेन्सिभ, एन्टिडिप्रेसेन्ट, एन्टिसाइकोटिक्स र केही अन्य औषधिहरू समावेश छन् ।

अस्वस्थर जीवनशैली पनि यसको कारण हुनसक्छ । यसमा धुम्रपान, अत्यधिक मदिरा सेवन, लागूपदार्थको प्रयोग, मोटोपना र शारीरिक क्रियाकलापको कमीले पनि यौन उत्तेजनामा दखल दिने गर्छ ।

भास्कुलर इरेक्टाइल डिसफङ्सन : कसैमा जन्मजात नै एथेरोस्क्लेरोसिस (धमनीको साँघुरो हुनु) र लिङ्गमा रगतको प्रवाह कम हुने जस्ता रक्तनलीहरूमा समस्या हुनसक्छ । जसले गर्दा लिङ्गमा उत्तेजना नआउने हुनसक्छ ।

लक्षण

यो समस्याको सबैभन्दा ठूलो लक्षण भनेको यौन सम्पर्कको क्रममा पुरुषमा उत्तेजना नहुनु र योनीमा प्रवेश गर्न नसक्नु हो । यो लक्षण एकै पटक नदेखिन पनि सक्छ । जसकारण पुरुषलाई यो समस्या हो भन्ने नलाग्न सक्छ ।

सुरुवातमा उत्तेजना ल्याउन कठिन हुन्छ । यस्तोमा प्रयास गर्दा पनि चाहेको जति उत्तेजित हुन नसक्दा यौन इच्छामा कमी आउन थाल्छ । उत्तेजना कमी हुँदै बिस्तारै उत्तेजना नै नहुनेसम्म लक्षण देखिन्छ ।

यस बाहेक अन्य लक्षण, शीघ्र स्खलन वा ढिलो स्खलन, उत्तेजना कायम राख्न कठिनाइ, यौन सन्तुष्टि नपाउनु जस्ता लक्षण पनि देखिन्छ । यो समस्याले ती पुरुष चिन्तित, उदास, लाज र लज्जित लगायत लक्षण महसुस गर्न सक्छन् ।

जोखिम कारक

यसको जोखिम कारकमा अनियन्त्रित मधुमेह, गम्भीर मानसिक समस्या (डिप्रेसन र सिंजोफेर्निया), तौल, उच्च रक्तचाप र उच्च कोलेस्ट्रोल पर्छन् ।

यी कारकहरूलाई ध्यानमा राखेर केही सावधानी अपनाएमा इरेक्टाइल डिसफङ्सनको जोखिमलाई हटाउन सकिन्छ ।

के यो समस्या स्थायी रुपमा रहन्छ ? यो समस्या लिएर आउने अधिकांशको यही प्रश्न हुन्छ । यो समस्या स्थायी हुँदैन । जति छिटो कारण पत्ता लाग्यो त्यति छिटो यसको उपचार सम्भव हुन्छ ।

परीक्षण

शारीरिक परीक्षण : लिङ्ग र अण्डकोष सहित नसामा उत्तेजनासँग सम्बन्धित परीक्षण

रगत परीक्षण : मधुमेह, टेस्टोस्टेरोन, मुटु सम्बन्धित समस्याबारे जान्न आवश्यक परीक्षण

अल्ट्रासाउण्ड : रक्त प्रवाहसँग सम्बन्धित परीक्षण

यी सबै परीक्षणपछि रिपोर्ट सामान्य आएमा मनोवैज्ञानिक परीक्षण गरिन्छ । यसका लागि मनोपरामर्शबाट समस्या पत्ता लगाइन्छ ।

उपचार

कस्तो खालको उपचार गर्ने भन्ने निर्णय व्यक्तिको स्वास्थ्य अवस्थामा निर्भर र हन्छ । उपचारमा खाने औषधि, मनोवैज्ञानिक सल्लाह, टेस्टोस्टेरोन उपचार र पेनाइल प्रत्यारोपण हुनसक्छ । यो समस्यामा उत्तेजना बढाउने 'सिल्डेनाफिल', 'टेडलाफिल', 'वार्डनफिल' नामक औषधि दिइन्छ ।

यी औषधिले शरीरमा नाइट्रिक अक्साइडको प्रभावलाई बढाई धमनीलाई खुकुलो बनाउँछन् । जसकारण लिङ्गमा पनि अस्थायी रूपमा रगतको प्रवाह बढ्छ । रगतको प्रवाह हुने बित्तिकै लिङ्गमा कडापन आउँछ र यौन क्षमता अस्थायी रूपमा बढ्छ ।

चिकित्सकले सिफारिस गरेको औषधिको मात्रा कति दिने भन्ने निर्णय स्वास्थ्य अवस्थामा निर्भर रहन्छ । त्यस्तै कुनै आघात, चिन्ता, तनावको समस्याले ग्रसित भएको पाइएमा मनोपरामर्श दिइन्छ । रिर्पोटमा टेस्टोस्टेरोनको कमी पाइएमा पनि यो समस्या हुन्छ । यसको कमी पूरा गर्न टेस्टोस्टेरोन रिप्लेसमेन्ट थेरापी गर्न सकिन्छ ।

यी सबै उपचारले नभएको खण्डमा पेनाइल प्रत्यारोपण गर्नुपर्छ । पेनाइल प्रत्यारोपणमा यौन इच्छा आउँदा उत्तेजना हुने एक किसिमको उपकरण प्रत्यारोपण गरिन्छ ।

साहित्य

कविता

आमा

✍ **शायरा दुङ्गाना**
कक्षा-२, नवोदय शिशु सदन

ममताकी खानी
कति राम्रो बानी
कति प्यारी आमा
कति राम्रो जामा

बन्छिन् हाम्री छायाँ
गर्छिन् हामीलाई माया
हामीलाई जन्म दिने आमा
हामीलाई हुर्काउने आमा

कथा

लागूऔषधको लत

✍ **अक्षित प्रताप राना**
कक्षा-५, नवोदय शिशु सदन

एउटा सन्दिप नामको केटा थियो । ऊ ३० वर्षको थियो । उसको एउटा साथी थियो । उसको नाम राम थियो । उसले नराम्रो कुरा गर्थ्यो र उसले नराम्रो कुराहरू पनि खान्थ्यो । उसले त्यही कुरा सन्दिपलाई सिकाउन थाल्यो ।

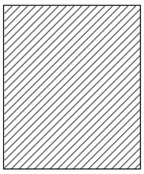
सन्दिपले पनि लागूऔषधी रक्सी र चुरोटको सेवन गर्न थाल्यो । अनि सन्दिपलाई पनि लागूऔषधको लत लाग्यो । ऊ लागूऔषधी नभईकन बाच्नै नसक्ने भयो । उसले आफ्नो आमाबुबाको पैसा चोरेर लागूऔषधी किन्न थाल्यो र साथीहरुसँग सेवन पनि गर्न थाल्यो । उसले त्यस्तो लगातार गर्दा उसलाई विभिन्न शारीरिक, मानसिक र सामाजिक असरहरु देखा पर्न थाल्यो । उसलाई उसका आमाबुबाले धेरै सम्झाउनु भयो । उसलाई जति सम्झाए पनि लागेन । उस्को यस्तो बानीले गर्दा उसका सबै साथीहरू टाढा टाढा हुन थाले । एकदिन उसको एकदमै मिल्ने साथीले पनि उसलाई धेरै नराम्रो कुराहरु भन्यो तँ नसुध्रिकन मसँग अबदेखि बोल्न नआइज, भन्यो र रिसाएर साथी रुँदै गयो ।

यो घटनाले सन्दिपलाई नराम्रो लाग्यो । उसले आफू सुध्रिने विचार गऱ्यो । अनि उसले बुबाआमालाई आएर भन्यो मलाई सुधारकेन्द्रमा हालिदिनु होस् म सुध्रिन चाहान्छु । उसलाई उसको आमाबुबाले सुधारकेन्द्र लानुभयो । केही महिना ऊ त्यहाँ बसेर सुध्रियो पछि राम्रो पढेर सरकारी जागिर खान पनि थाल्यो ।

सन्दिपले आफ्नो गल्तीहरू सम्झेर आफैंले आफूलाई सुधारेर असल मानिस बनेकामा आमाबुबा खुसी हुनुभयो । सन्दिपको परिवारमा फेरि पहिलाको जस्तै खुसी छायो ।

हास्यव्यंग्य

रेमिटेन्स, महोत्सव र महायज्ञ



✍ **चूडामणि खनाल**

'देशको सम्पूर्ण राजस्वले सामान्य घर खर्च पनि धान्दैन' भनेर टाउको समात्ने हाम्रो देशका अर्थशास्त्रीहरू हिजोआज बेकम्मा बूढाखाडाजस्ता भएका छन् । विचारमा नवीनता आएन भने नवयुवा पनि पुरानैपुराना बूढा हुँदा रहेछन् । हाम्रा पढालेखा अर्थशास्त्रीहरूको हालको सोच म्याद सकिएको औषधिजस्तो भएको छ ।

देशको आर्थिक उन्नयनका लागि हाम्रा युवाहरूले सङ्कीर्ण राष्ट्रिय घेरा नाघेर अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा पदार्पण गरिसकेका छन् । तथ्याङ्क शास्त्रीहरूले दिएको जानकारी मिथ्या छैन भने प्रतिदिन औसत ७५० जति युवाहरू वायुयानबाट र करिबकरिब २५० जति युवाहरूले भूमि विमानबाट राष्ट्रिय नेटो काट्छन् रे ! यसरी प्रतिदिन चारअङ्कका दरले युवाशक्ति बाहिरिनु भनेको मुलुकका लागि शुभसङ्केत हो भन्ने कुरा किताबी कीरा अर्थशास्त्रीका ठिटाको सोचभन्दा परको कुरा हो ।

यो चारअङ्के युवाको बहिर्गमन भनेको घरबाट मौरीको बथान उडेजस्तै हो । रानीमौरीले मौरीले ल्याएको फूलको रसबाट जीवनदायी 'डाबर हनी' तयार पारेजस्तै मन्त्रालयमै बसीबसी बजेट बनाउन पाउने अर्थमन्त्रीहरू कम भाग्यमानी हुन् र ? रेमिटेन्सको महत्व नबुझ्नेहरूका लागि के भन्ने र खोइ ? यतिखेर हाम्रो श्रम मन्त्रालय राष्ट्रलाई सबैभन्दा बढी कर असुल गर्ने संस्था भएको छ । माल भन्सारहरू त कम राजस्व दाखिला गर्ने निकायमा पो दरिएका छन् र उनीहरूको छवि बिग्रिएको पनि छ । हाल त राष्ट्रको श्रम मन्त्रालय र परराष्ट्र मन्त्रालय नै देश विकासका आधारस्तम्भ भएका छन् ।

स्वदेशको चिसो हावापानी बिर्सिएर अरबको तातो खरानीमा काम गर्न जाने व्यक्तिहरूलाई 'कठैबरा' भन्ने अबुझहरूलाई कायर र भावुक भन्नुपर्छ । विनादु:खले कमिएको धनको मूल्य नै हुँदैन नि, कसो ? उनीहरूका विचारमा आर्थिक 'एड' भन्दा शारीरिक 'एड्स' बोकेर युवाहरू फर्किन्छन् रे !

'राष्ट्रको बजेटको मूल आधार वैदशिक रोजगार' भन्ने राष्ट्रको अघोषित नीति नबुझ्नेलाई त भन्न सकिन्छ :- 'केवल धिक्कार ।' 'एड्स' राष्ट्रको होइन, परिवारको समस्या हो । राष्ट्रले हेर्ने नै राष्ट्र हो । दुनियाँको परिवार हेरेर त साध्य हुने कुरो भएन । एड्स वा रोगीहरूको देश हुनु पनि राष्ट्रको लागि त लाभकै विषय हो । जतिजति युवाशक्ति बाहिरिन्छ उतिउति नै राष्ट्रलाई नै फाइदा छ किनभने त्यस कार्यले देशमा प्रजनन दर घट्छ ।

'परिवार नियोजन' जस्ता संस्थाहरू खारेज हुँदै जानेछन् । स्वदेशभित्रका युवाहरूले पनि राष्ट्रले दिएको सुविधा भोग गरेकै छन् । 'मेरी स्टोप्स' जस्ता कल्याणकारी संस्थाले अवाञ्छित गर्भलाई पतन गराएर देशको जनसंख्यालाई सन्तुलित गर्ने मौका दिएकै छन् । 'हाडनाता करणी' जस्ता यौनजन्य अपराधका मुद्दाहरू दिनानुदिन घटेका छन् । बिहे नै नगरिकन किशोरकिशोरीले यौनजन्य आनन्द लिएका खबर पनि छापिएका छन् । अदालतहरूलाई यस किसिमको मुद्दा हेर्नै पर्दैन, हाइसञ्चो भएको छ । मेरीस्टोप्सले पनि रेमिटेन्सको सहयोगका रूपमा काम गरेको छ । अब हुन के पनि सक्छ भने एड्स पीडित राष्ट्र भनेर कुनै विश्व संस्थाले थैलीका मुख खुकुलो पारिदिन पनि सक्छ । यदि त्यसो भयो भने यस देशको भाग्य चम्किन के बेर र ?

रेमिट्यान्सको राष्ट्रिय भूमिकालाई सहयोग गर्ने काममा देशभित्रकै महोत्सवहरूले पनि कम सहयोग गरेका छैनन् । संस्कृतिको रक्षा गर्न, उद्योगहरूको प्रदर्शन गर्न अनि जातीयताको प्रवर्द्धन गर्न भनेर मादल बजाउने र कर्ममा नचाउने काममा पनि युवापुस्ताले भरथेग गरेको छ । खेतपाखामा हलो जोत्ने, मलखाद गर्ने र उत्पादन गर्ने काम त पुरातनपन्थी काम हुन् । कलकारखानामा औजार चलाएर उत्पादन गर्ने काम पनि पुँजीवादी काम हो । आजको प्रगतिशील युगमा पनि मेसिनका घ्यारघ्यार र घुरघुर गर्ने हो भने हामी प्राचीन पुर्खाहरूभन्दा कसरी अगाडि बढ्यौं त ? महोत्सवहरूमा 'रमौं र रमाऔं' भन्दै त्यहाँ गएर 'चाँडै लाग्ने' पेय पिउनुपर्छ । त्यस पेयको कच्चा पदार्थ के हो भनेर नाटिकुटी गर्न भने पाइने छैन । छिद्रान्वेषण गर्ने बानी राम्रा होइन । आधुनिक मेरीस्टोप्सले व्यभिचारको पनि औषधि गरेकै छ । च्याउजस्तै उम्रिएका स्वास्थ्य संस्थाहरूलाई हुर्काउने काममा पनि यी महोत्सवहरूबाट सहयोग भयो भने गनिमत नै मान्नुपर्ने हुन्छ । संस्कृतिको प्रवर्द्धन गर्नेक्रममा धेरथोर विकृतिहरू आए भन्दैमा त्यसलाई आलोचनाको विषय बनाउनु पनि सङ्कीर्ण सोचाइ नै मान्नुपर्छ । राष्ट्रका लागि महोत्सवहरूले के कति योगदान पुऱ्याए भन्ने विषय नै हालको विचारविमर्शको विषय हो । जनताको करले राजस्वको वृद्धि भयो भने राष्ट्रले सन्तोष लिनैपर्छ । धेरैजसो युवायुवतीहरू बरालिए, खेलबाडमा हिँडे भन्नु पनि देशकाल नबुझ्नु हो । राष्ट्रको लागि राष्ट्रले सधैं जप्ने एउटै मन्त्र हुनुपर्छ- "जो धनधान्य, उही सर्वमान्य" । हाम्रो राष्ट्रले यो कुरा बुझेकै छ । अन्यथा सरकारले जहाँसुकै बरालिने खालका उत्सव र महोत्सवहरूलाई स्वीकृति किन दिन्थ्यो र ?

छोराले अरबबाट खरब पठाएका, बुहारीले उत्सवबाट अरब उठाएका देखेर बूढाबूढीको ७५ वर्षे जम्कु जोस पनि नउठ्ने कुरै भएन । युवायुवतीहरूमा अन्तर्राष्ट्रियवाद बढी हुन्छ भने बूढाबूढीहरूमा राष्ट्रवाद हावी हुन्छ । त्यसैले राष्ट्रको उत्थानको लागि महायज्ञको सोच हुनुपर्छ भन्ने भावना प्रौढहरूमा पनि उत्तिकै बढेर आएको छ । हिजोआज धर्मले आफ्नो बहावको धार बदलेको छ । हिजो अस्ति धर्म परत्रका लागि गरिन्थ्यो भने आजकल वरत्रका लागि पनि धर्मकै आडभरोसा लिइएको छ । हिजोअस्ति धार्मिक प्रवचनका लागि शास्त्रीय ज्ञान भएका पण्डितहरू खोजिन्थ्यो भने आजकल नृत्यप्रवीण र गला खारिएका गायक नै भए पनि ज्ञानयज्ञमा काम चल्छ । केवल आवश्यक हुन्छ, सङ्गीतको र वाद्यवादनको । सङ्गीत विश्वव्यापी भाषा भएकाले के स्वदेशी, के विदेशी सबैलाई मनपर्छ । उसले के प्रौढ के प्रौढी सबैको मन हर्छ । त्यसैले यज्ञमा मृदङ्गहरू पनि बजेकै छन्, बूढाबूढीहरूका नितम्बहरू पनि हल्लिएकै छन् ।

तपाईंको सङ्कीर्ण विचारले भन्दा होला-धार्मिक प्रवचनहरूले त आध्यात्मिक भावना जगाउँछ । वरत्रलाई भन्दा परत्रलाई सुधार्छ । तपाईंको त्यो सोच त्यतिकै पुरानो छ, जत्तिको पुराना तपाईंका धर्मशास्त्रका ग्रन्थहरू छन् । पहिले-पहिले तपाईंले ध्यान दिएर धार्मिक कथाहरू सुन्नुहुन्थ्यो अनि तपाईंले थुकतेल गरेर कमाएको पैसो नै पवित्र मानिएको पण्डितलाई दान दिनुहुन्थ्यो र आफैंले मात्र परत्रको बाटो सपार्नु हुन्थ्यो । अब त 'उहिलेका कुरा खुइले' भइसक्यो । हिजोआजका यज्ञ त समयसापेक्ष छ । आजका भौतिक युग सुहाउँदो नै आजको ज्ञानयज्ञ भएको छ । भौतिकवादमा धनको रङ एउटै हुन्छ । त्यो धन कालो वा सेतो हुँदैन, बरु यज्ञमा दान दिइयो भने जतिसुकै त्यस धनको स्रोत कालो भए पनि यज्ञमा सुम्पिएपछि सेतै हुन्छ । अझ भनुँ कालो धनलाई सेतो बनाउने कारखाना नै यज्ञमण्डप हो । आयोजकलाई धन चाहिएको छ, उससँग धनको रङको पारख गर्ने कुनै कसी वा कसौटी हुँदैन । आजका आयोजकको भौतिकी कार्य पूरा गर्न काम गर्ने यी धार्मिकग्रन्थहरूले ज्ञान दिएका छन् । त्यसैले श्रीमद्भागवत वा अन्य पुराणहरू हिजो आध्यात्मिक ग्रन्थ थिए भने आज त उनीहरू पनि काय फेरेर भौतिकवादी ग्रन्थ भएका छन् । त्यसैले धर्मले अध्यात्मवादमा मात्र होइन, भौतिकवादमा पनि उत्तिकै सहयोग गर्छ । राष्ट्रले गर्ने लगानीको रकम यज्ञले पूरा गर्ने भएपछि राष्ट्रले महायज्ञलाई पनि सहयोग गर्नैपर्छ र गरेको पनि छ ।

हाम्रो राष्ट्र भाग्यमानी छ, त्यसैले विना कलकारखानाले नै देश सञ्चाल गरेको छ । उद्योगधन्दाहरू खोलेर घ्यारघ्यार र घुर घुर गरेर हल्लाखोरी हुनुभन्दा यस मुलुकले शान्तिको बाटो रोजेको छ । युवायुवतीहरूले संसार घुम्न पाएकै छन् र देशभित्र सम्पत्तिको छेलोखेलो बगाएकै छन् । देशभित्रका युवायुवतीहरूले पनि खैंजडी र झुर्माका तालमा नाचेर पनि राष्ट्र निर्माणका लागि काम गरेकै छन् । अनि राष्ट्र निर्माण गर्ने जोस बूढाबूढीमा पनि उत्तिकै छ । त्यसैले उनीहरूले पनि भजन र कीर्तनका माध्यमबाट राष्ट्रलाई अगाडि बढाएकै छन् ।

धन जम्मा गर्ने हाम्रो जस्तो बुद्धि पश्चिमाहरूको कहाँ छ र ? त्यसैले उनीहरू आफ्नो मनको तड्पन बिर्सिन र शान्तिका लागि भनेर यात्री बनेर यस मुलुकमा भित्रिएका छन् । हाम्रो लागि उनीहरूको आगमन पनि वरदान नै भएको छ । पर्यटकको नाममा उनीहरूले यहाँ दाम रोपेकै छन् । तपाईं यतिखेर नाङ्गो हिप्पीवादको विरोध गर्नुहोला । फेवातालमा नाङ्गै नाचेका हिप्पीहरू देखेर नाक खुम्च्याउनु होला र यसरी नेपाली पनि बिग्रिएलान् कि भनी चिन्ता लिनुहोला । खबरदार ! तपाईंलाई पश्चिमाहरूको कार्यशैलीको विरोध गर्न मनाही छ । हामीले पनि कहिलेकाहीँ दूध दिने गाईको लात्ती सहनुपर्छ भनेकै छौं नि । सबैतिर सहनुभैँ कल्याण छ ।

हेटौंडाकी अञ्जनालाई व्यवसायी बनाउने टिकटक भिडिओ

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ११ असोज/एक वर्षअघि हेटौंडाकी अञ्जना अर्यालले टिकटकमा एउटा भिडिओ पोस्ट गरिन् । भिडिओमा उनले आँप र कटहरको अचार बनाउँदै रेसिपी देखाएकी थिइन् । अनि अन्त्यमा भनेकी थिइन्- 'अचार मन परेमा अर्डर गर्न सक्नुहुनेछ ।'

एक मिनेटको त्यो भिडिओ केही घन्टामा हजारौंले हेरे । अञ्जनाको परिवार केही वर्षदेखि ललितपुरमा बसोबास गर्दै आएका छन् । टिकटकबाटै थुप्रै अर्डर आयो । 'त्यो अचार घरमै खान थोरै बनाएकी थिएँ,' उनले भनिन्, 'त्यसरी अर्डर आउला भन्ने सोचेकै थिइनँ । प्रत्येक मिनेटमा अर्डर बढ्दै गयो ।' त्यति धेरै अर्डर आएपछि उनी छक्क परिन् ।

'नसोचेको भयो । अब कसो गर्ने होला ? भन्ने भयो । अर्डर पूरागर्ने अचार थिएन,' अञ्जनाले सम्झिइन् । भोलिपल्ट उनले श्रीमानलाई आँप र कटहर किन्न पठाइन् । आफूले मरमसला र तोरीको तेल किनिन् । घरकै किचनमा आँप र कटहरको मिक्स अचार बनाइन् । यतिगर्दा जम्मा तीन हजार रूपैयाँ खर्च भयो । चार दिनमा अचार बिक्रीका लागि तयार भयो । अर्डर गर्नेलाई सम्पर्क गर्दै उनले घरमै पठाइदिइन् ।

यसपछि त झन् अचारको माग बढ्यो । यसैगरी अर्डर आउने हो भने त व्यवसाय नै हुन्छ भन्ने निष्कर्षमा पुग्न उनलाई कत्ति समय लागेन । 'मैले बनाएको रेसिपी र अचार यति धेरैले मन पराउनुभएको छ, अर्डर आइरहेको छ भने व्यवसाय किन नगर्ने ? भन्ने सोचें । अचार बनाउन रुचि पनि थियो,' उनले भनिन् ।

अञ्जनाले तत्कालै 'घरको स्वाद' नाम राखेर एउटा कम्पनी दर्ता गरिन् । घरेलु तरिकाले आफैंले बनाउने भएकाले त्यही अनुसार नाम राखेको उनले बताइन् । २०८० भदौमा घरको स्वाद ब्रान्डमा अञ्जनाको अचार व्यावसायिक रुपमा बजार पुग्न थाल्यो । त्यसयता एकदिन पनि उनको हात र काम खाली भएको छैन । उनले सामाजिक सञ्जाल र घरको स्वाद ब्रान्ड नामको मुनि 'अञ्जनाको अचार' पनि लेखेकी छन् ।

एक वर्षअघि आँप र कहटरको अचारबाट सुरु गरेकी अञ्जना अहिले मुला, तामा, डल्ले खुर्सानी, इम्ली, अमला, लप्सी, निबुवा, कागती, गुन्द्रक, काउली, काँक्रो, मेथी, टिमुर, मसरुम सुकुटीलगायत २२ थरी अचार बनाउँछिन् । घरको स्वादका सबै थरी अचार ग्राहकले मन पराएको उनले बताइन् । 'आफ्नै रेसिपी भएकाले छोटो समयमै धेरैले मिठो मान्नुभयो,' उनले भनिन्, 'नयाँनयाँ स्वाद थप्ने योजना छ । ग्राहकको मागअनुसार पनि बनाउँछु ।'

अचार बनाउन उनी टिमुर रोल्पाबाट, काँक्रो र डल्ले खुर्सानी इलामबाट, काउली र अन्य मौसमी तरकारी मकवानपुरको पालुङबाट र आँप तराईबाट मगाउँछिन् । अरु सामान काठमाडौं उपत्यकाकै बजारमा किन्छिन् । अचारको किसिम अनुसार प्रतिकिलो आठ सयदेखि २२ सय रुपैयाँसम्म छ । लगानी, मेहनत र स्वाद हेरी ग्राहकका लागि अचार किफायती भएको उनको भनाइ छ ।

हेटौंडामा जन्मे-हुर्केकी अञ्जनाले आमाबाट प्रेरित भएर अचार बनाउन थालेकी हुन् । सानैदेखि उनी आमाले खानेकुरा पकाएको हेरिरहन्थिन् । 'आमालाई पनि अचारकै व्यवसाय गर्न खुब इच्छा थियो । तर, अहिले जस्तो सहज नभएकाले सक्नुभएन,' उनले भनिन् । अहिले अञ्जना आफ्नो र आमाको अधुरो रहर पूरा गरिरहेकी छन् ।

ख्यालख्यालमा हालेको भिडिओबाट अनायासै व्यवसाय बढेपछि उनी दङ्ग छिन् । बजार विस्तार गर्न धेरै मेहनत गर्नुपरेको छैन । पहिल्यैदेखि सामाजिक सञ्जालमा सक्रिय थिइन् । विभिन्न परिकारका रेसिपी सिकाएर पोस्ट गर्थिन् । फलोअरहरु थिए । त्यसले नै व्यापार बढायो । अहिले पनि सिजन अनुसारको अचार बनाएपछि उनी इन्स्टाग्राम, युट्युब, टिकटकमा प्रचार गर्छिन् । ग्राहकले भनेको ठाउँसम्म पुर्‍याउन डेलिभरी कम्पनीहरुसँग सहकार्य गरेकी छन् ।

अचार बनाउने काम भने ललितपुरस्थित उनको निवासमा हुन्छ । एक्लै काम सुरु गरेकी उनलाई सघाउन हाल १५ जना कर्मचारी छन् । यसरी धेरैजनाले काम गर्दा पनि सिजनमा अर्डर पूरा गर्न भ्याइनभ्याइ हुन्छ । 'कुनै अचार स्टक (बाँकी) बस्दैन । कहिलेकाहीं त अर्डर पूरा गर्न रातभरि पनि काम गर्नुपर्छ,' एकवर्षको उपलब्धिबाट उत्साहित अञ्जनाले भनिन् ।

'यसरी व्यापार होला भन्ने सोचेकै थिइनँ । अहिले एकदमै खुशी छु र जिम्मेवारी पनि महसुश गरेकी छु । गुणस्तरमा पनि ध्यान दिएकी छु ।' अब उनको सोच भनेको घरको अचारको व्यापारलाई उद्योग बनाउने हो । पसल खोल्ने पनि योजना छ । यसका लागि ठाउँ खोज्दै छिन् । काठमाडौं बाहिरका सहरमा पनि मागअनुसार आउटलेट (पसल) खोल्ने सोच उनको छ ।

(सेतोपाटीबाट)

सामूदायिक वन र वनउद्यमी समूहबीच अन्तरक्रिया

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ११ असोज/ मकवानपुरगढी गाउँपालिका-५ स्थित बुङ्दल समूदायिक वन उपभोक्ता समूहको आयोजनामा सामूदायिक वन र वनउद्यम समूहबीच उपयुक्त साझेदारीमा मार्गदर्शन गर्न र नियम र सर्तहरुमा सहमति निर्माण गर्न, सुविधा प्रदान गर्न, लाभ साझेदारी ड्राफ्ट निर्माण गर्न छलफल गरिएको छ ।

वन समूहका उपाध्यक्ष राधिका छत्कुलीको अध्यक्षतामा गरिएको अन्तरक्रियामा कृषि तथा वन सहज कार्यक्रमका प्रशिक्षक केपी उपाध्यायले उद्यमको लगानी व्यवस्थापन कसरी गर्ने, लाभको व्यवस्थापन कसले, कति, कसरी र कतिवेला बाँड्नुका साथै राख्ने भन्ने विषयमा सहजीकरण गरेका थिए ।

बाँडफाँडको मोडल, तालिम क्षमता अभिवृद्धि, सामूहिक अपनत्व, पारदर्शिता, सहभागिताको निर्णयका साथै स्थानीय स्रोतसाधन प्रयोग कसरी गर्ने ? भन्ने विषयमा छलफल गरिएको हो । तीनदिनको तालिमपश्चात विहीबार उपयुक्त साझेदारीमा नियम र सर्तहरुमा सहमति निर्माण गरेर खुद नाफाको रकमको बाँडफाँड गर्नेगरी नियम तयार गरेका छन् ।

नाफाको २० प्रतिशत आपत्कालीन कोषमा, पुन:लगानीमा ४० प्रतिशत, मूल समूहमा २० प्रतिशत र उद्यमी महिलामा २० प्रतिशत छुट्याइएको छ । त्यस्तै लगानीको स्रोत भने मूल समूहले व्यवस्थापन गर्ने, उद्यमीबाट केही रकम, विभिन्न सहयोगी दाता संघसंस्थाबाट अनुदानलगायत रहेको भनी छलफल गरिएको थियो । सामूदायिक वन ऐनमा रहेर महिला उद्यमी समूहको कार्यविधि बनाएर अघि बढाइने भएको छ । वन क्षेत्रमा बुङ्दल महिला आयआर्जन कृषि समूहले बेसार र अदुवाखेती गर्दै आइरहेको छ ।

कार्यक्रममा सामूदायिक वन उपभोक्ता महासंघ मकवानपुरका कोषाध्यक्ष बलराम अधिकारी, कृषि तथा वन सहज कार्यक्रमका प्रशिक्षक केपी उपाध्याय, वन समूहका निवर्तमान अध्यक्ष चन्द्रप्रसाद दुलाल, फेकोफन जिल्ला सदस्य संगीता घिमिरे, कार्यक्रम संयोजक सन्ध्या शिवाकोटी, बुङ्दल महिला आयआर्जन कृषि समूहका अध्यक्ष विन्दा लामिछाने लगायतको आतिथ्यता रहेको थियो ।

सिआन पुनर्स्थापना केन्द्रलाई एकलाखको औषधि सहयोग

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ११ असोज/ हेटौंडा उपमहानगरपालिका-९ स्थित सिआन पुनर्स्थापना केन्द्रलाई ९ नम्वर वडा कार्यालयले एकलाख रुपैयाँ बराबरको औषधि सहयोग गरेको छ ।

हेटौंडा-९ का वडाध्यक्ष सुकराम केसीले सिआन पुनर्स्थापना केन्द्रका सञ्चालक सौजन डिसीलाई औषधि हस्तान्तरण गरेका हुन् । '९ नम्वर वडामा रहेको पुनर्स्थापना केन्द्रले लागूऔषध प्रयोगकर्तालाई सुधारको निम्ति कार्य गरिरहेको छ' वडाध्यक्ष केसीले भने, 'संस्थाको माग बमोजिम वडाले बजेट विनियोजित गरी एक लाख रुपैयाँ बराबरको औषधि सामग्री सहयोग गरेका हुँ ।'

वडा कार्यालयले हेटौंडा-९ मा रहेको मानवसेवा आश्रमलाई पनि सहयोग गर्दै आइरहेको उनले बताए । मकवानपुरमा २०७३ सालबाट सञ्चालनमा आएको सिआन पुनर्स्थापना केन्द्रले लागुऔषध दुर्व्यसनीमा फसेका व्यक्तिको विभिन्न तरिकाले उपचार गर्दै आइरहेको छ । हाल सिआन पुनर्स्थापना केन्द्रमा ६३ जना पुरुष र ३ जना महिलाले सेवा लिइरहेको डिसीले जानकारी दिए ।

बागमती सरकारबाट दुई अर्ब बढी अनुदान निकासा

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ११ असोज/ बागमती प्रदेशको आर्थिक मामिला तथा योजना मन्त्रालयले चालु आर्थिक वर्ष २०८१/८२ मा प्रदेशका स्थानीय तहलाई अनुदान निकासा गरेको छ ।

स्थानीय तहलाई वित्तीय समानीकरण अनुदान, विशेष अनुदान, समपूरक अनुदान र ससर्त अनुदान बापतको पहिलो किस्ताको रकम दुई अर्ब सात करोड ५४ लाख ७८ हजार रुपैयाँ निकासा भएको हो । ११९ स्थानीय तहलाई पहिलो किस्ताबापत वित्तीय समानीकरण अनुदान २५ प्रतिशतले एक अर्ब ६६ करोड २५ लाखको ४१ करोड ५६ लाख २६ हजार रुपैयाँ निकासा गरिएको छ ।

विशेष अनुदान ११९ तहमध्ये १०६ स्थानीय तहका लागि स्वीकृत योजना कार्यान्वयनका लागि पहिलो किस्ताबापत निकासा भएको छ । प्रदेश सरकारले बेहोर्ने ७२ करोड १८ लाखको २५ प्रतिशत १८ करोड चार लाख ५० हजार रुपैयाँ१ सय ६ वटा पालिकामा विशेष अनुदान निकासा गरिएको हो ।

स्थानीय तहलाई विभिन्न शीर्षकका अनुदान गरी हरेक आवको भदौ १५ गतेभित्र पहिलो किस्ता प्रदेश लेखा एकाइ कार्यालयले स्थानीय तह सञ्चित कोषमा दाखिला गर्नुपर्ने भए पनि ढिला गरी अनुदान निकासा गर्ने निर्णय गरी निकासा गरिएको छ । निकासा गरिएको अनुदानमा समपूरक अनुदान र विशेष अनुदानको पहिलो किस्ताबापतका अनुदान प्रदेशका सबै पालिकामा निकासा भएको छैन ।

मन्त्रालयका सूचना अधिकारी सुरज पौडेलले समपूरक अनुदान र विशेष अनुदान वितरण सम्बन्धी कार्यविधिले तोकेका मापदण्ड पूरा नगरेको, कुनै पालिकाले अनुदानका लागि माग नै नगरेको, कार्यपालिका बैठक पनि नबसेको, कार्यपालिकाको बैठकबाट निर्णय नभए लगायत कारण अनुदान निकासा नभएको जानकारी दिए । उनका अनुसार अनुदान माग गरेर आए पनि कतिपय पालिकाको आवश्यक कागजात नपुगेका कारण पनि अनुदान निकासा हुन नसकेको हो ।

विशेष अनुदान नपाउनेमा स्थानीय तहमा जिरी नगरपालिका, कालिञ्चोक गाउँपालिका, बिगु गाउँपालिका, नमोबुद्ध नगरपालिका, मण्डनदेउपुर नगरपालिका, रोसी गाउँपालिका, पाँचपोखरी थाङपाल गाउँपालिका, सुनकोशी गाउँपालिका, कालिका गाउँपालिका, आमाछोदिङ्मो गाउँपालिका, राप्ती नगरपालिका, काठमाडौं महानगरपालिका र ललितपुर नगरपालिका रहेका छन् ।

समपूरक अनुदान ११९ पालिकामध्ये ११३ पालिका स्वीकृत योजना कार्यान्वयनका लागि पहिलो किस्ताबापत प्रदेश सरकारले बेहोर्ने दुई अर्ब ४८ करोड आठ लाख ५० हजारको ६२ करोड दुई लाख १२ हजार पाँच सय रुपैयाँ निकासा भएको छ । समपूरक अनुदान नपाउने पालिकामा कालिञ्चोक गाउँपालिका, लिखु तामाकोशी गाउँपालिका, बाह्रबिसे नगरपालिका, त्रिपुरासुन्दरी गाउँपालिका, राप्ती नगरपालिका र काठमाडौं महानगरपालिका रहेका छन् ।

यसैगरी, सशर्त अनुदान ११९ तहका लागि चालु आवका लागि तीन अर्ब ४३ करोड ६७ लाख ५८ हजारको २५ प्रतिशतले पहिलो किस्तामा ८५ करोड ९१ लाख ८९ हजार पाँच सय रुपैयाँ निकासा भएको मन्त्रालयले जनाएको छ ।

सूचना ! सूचना !! सूचना !!!

अब किन जानु पर्‍यो विदेश ?

हामी कहाँ आउनूस्
छानीछानी सुमो किनेर
आफैं साहु बन्नूस्

७०% बैंकिङ सुविधा

हामी कहाँ २००७ देखि २०१६ मोडलको सिस्नेरीको रुटमा चलिरहेको TATA SUMO बिक्रीका लागि उपलब्ध छन् ।

आजै सम्पर्क गर्नुहोस्

Singhababhini Moto Corp Pvt. Ltd.

९८०२५३७८३१, ९८०२५३७७०८, ९८०२५३७७०५

हार्दिक बधाई तथा शुभकामना

यस संस्थाका शेयर सदस्य नम्बर ४८८७ का सदस्य **अधिवक्ता कृष्णप्रसाद अर्याल**ज्यू सर्बोच्च अदालतको मिति २०८१/०६/१० गतेको निर्णय अनुसार **बरिष्ठ अधिवक्ता** उपाधि पाउन सफल हुनुभएकोमा हार्दिक बधाई तथा शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

डा.गणेश बल लामा (अध्यक्ष) एवम्
दिव्यतारा बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि., परिवार

बागमती प्रदेश
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
हेटौंडा, मकवानपुर

सूचना ! सूचना ! सूचना !

नेपाल सरकार, जल तथा मौसम विज्ञान विभाग, मौसम पूर्वानुमान महाशाखाले मिति २०८१/०६/०९ गते जारी गरेको सूचनानुसार हाल देशभर रहेको मौसमी वायूका प्रभावको कारण मिति २०८१/०६/१० (बिहिबार) देखि २०८१/०६/१३ (आइतबार) सम्म बागमती प्रदेशका धेरै २०८१/०६/१० (बिहिबार) स्थानहरुमा भारीदेखि धेरै भारी वर्षा हुने सम्भावना रहेको र मिति २०८१/०६/१० (बिहिबार) देखि २०८१/०६/१३ (आइतबार) सम्मका लागि मनसुनी वर्षाको जिल्लागत जोखिमको विवरण अनुसार बागमती प्रदेशका दोलखा जिल्ला मध्यम जोखिम र अन्य १२ जिल्ला उच्च जोखिममा रहेका हुनाले कृषि क्षेत्रमा यसले पार्ने प्रभावप्रति सचेत हुन र निम्नानुसार गर्नुहुन आमकृषक माझ यो सूचना जारी गरिएको छ ।

१. पानी परेको समयमा रासायनिक/प्राङ्गारिक मलको प्रयोग गर्दा मल बगेर जाने हुँदा यो समयमा रसायनिक/प्राङ्गारिक मलको प्रयोग नगर्ने । साथै, बिषादीको पनी प्रयोग नगर्ने ।
२. धान खेत, तरकारी बारी तथा फलफूल वगैंचामा विभिन्न ठाउँबाट कुलेसो काटी पानीको निकास गर्ने ।
३. पानी परेको समयमा धान नकाट्ने र मौसम सफा भई पानी पर्न रोकेको ३-४ दिनपछि मात्र धान काट्ने । उपलब्ध भएसम्म मेसिनहरु प्रयोग गरी धान काट्ने र खेतमा नछोडी भित्र्याउने ।
४. हावाहुरीबाट लडेको धानको बालालाई सक्दो चाडै काटेर, थ्रेश गरी दाना सुकाई भण्डारण गर्ने र भिजेको धानलाई उसिना चामल बनाउने वा चिउरा, भुजामा प्रयोग गर्ने ।
५. वर्षा नरोकिँदासम्म तरकारीको नर्सरी व्याड नराख्ने । यदि राखेको भए पानी निकासको उचित व्यवस्था गर्नुका साथै प्लाष्टिकले ढाक्ने ।
६. पशुवस्तुलाई खुवाउने दानालाई सफा र ओभानो ठाँउमा भण्डारण गर्ने । चिसो ठाउँमा भण्डारण गरेको दानामा ढुसीको संक्रमण भई पशुवस्तुको पाचनक्रियामा समस्या आउनुका साथै बिष उत्पन भई पशुवस्तुमा क्षती पुग्न सक्दछ । त्यसैगरी भण्डारण गरिएको घाँस/परालमा ढुसीको संक्रमण हुनसक्ने भएकोले बेला-बेलामा निरीक्षण गर्ने ।
७. माछापोखरीमा धमिलो पानी मिसिन नदिने । माछापोखरीको निकासद्वारमा माछाको साइज अनुसारको जाली लगाई पानी निकासको उचित व्यवस्था मिलाउने ।
८. वर्षातको समयमा तापक्रम र आद्रतामा घटबढ भइरहँदा मौरीको छाउरामा कुहिने रोग (Foul Brood Disease) लाग्ने सम्भावना भएकोले मौरी घारको नियमित अनुगमन गर्ने र मौरीलाई खाना कम भएको अवस्थामा चिनी चास्नी बनाएर खुवाउने ।

ADMISSION OPEN -2081

Narayani College /TMMSS
Scholarship Up to 100%
Terms & conditions Apply

BBS BACHELOR OF BUSINESS STUDIES
Affiliated with Tribhuvan University (TU)

✓ Experienced Faculty
✓ Wide Study Rooms
✓ Extracurricular Activities
✓ Seminar and Conference

Quick Contact :
Tel: 057-522136 , 9855071876
9855087028, 9849010803
Hetauda-10, Bhutandevi Road
FOLLOW US ON

असोज ७ गतेबाट तपाईंको सेवामा

DFSK EC 36

" हाम्रो सुमो सेवाको नौलो प्रस्तुती "

हाम्रो ई.भी. सेवा

हेटौंडा-कुलेखानी-फाखेल-काठमाण्डौं-हेटौंडा-ठिङ्गन-सातदोबाटो

काठमाण्डौं काउन्टर:-०१-५४०४४४४,९८५५०७८४७८ हेटौंडा काउन्टर:- ०५७-५२१४२१, ९८५५०७८३७८
सानेपा पुरानो स्टार हस्पिटलसँगै बल्खु पुलपारी
मुख्य कार्यालय, हेटौंडा :-०५७-५९१०४०
पुरानो मकवानपुररोड

सुरक्षित एवं भरपर्दो यात्राको लागि हाम्रो ई.भी. सेवालाई सम्झनुहोस ।

हार्दिक बधाई तथा शुभकामना

बरिष्ठ अधिवक्ता ईश्वरराज ढकाल

बरिष्ठ अधिवक्ता कृष्णप्रसाद अर्याल

प्रजातान्त्रिक कानून व्यवसायी संघ मकवानपुरमा आबद्ध अधिवक्ता **ईश्वरराज ढकालज्यू** र **कृष्णप्रसाद अर्यालज्यू** सर्वोच्च अदालतको मिति २०८१/०६/१० गतेको निर्णयअनुसार **बरिष्ठ अधिवक्ता** उपाधि पाउन सफल हुनुभएकोमा हार्दिक बधाई तथा कार्यकाल सफलताको शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

महालक्ष्मी उपाध्याय "डीना" (सह-महामन्त्री) नेपाली काँग्रेस	**माननीय लक्ष्मीदेवी श्रेष्ठ** (प्रदेश सभा सदस्य) बागमती प्रदेश	**आनन्द कठायत** (उपसभापति) नेपाली काँग्रेस मकवानपुर	**आनन्दराम पराजुली** (नेता) नेपाली काँग्रेस मकवानपुर	**जानकी गिरी** (प्रदेश सदस्य) नेपाली काँग्रेस बागमती प्रदेश
रामशरण माझी (प्रदेश सदस्य) नेपाली काँग्रेस बागमती प्रदेश	**दोर्जे लामा** (अध्यक्ष) मकवानपुरगढी गाउँपालिका	**उत्सव इटेनी** (नगर सभापति) नेपाली काँग्रेस हेटौंडा	**भरत गोपाली** (उप-मेयर) थाहा नगरपालिका	**रामकृष्ण कोइराला** (वडा अध्यक्ष-हेटौंडा १६, नगर उपसभापति) नेपाली काँग्रेस हेटौंडा
सविन न्यौपाने (वडा अध्यक्ष-हेटौंडा १, नगर सचिव) नेपाली काँग्रेस हेटौंडा	**विष्णुगोपाल महर्जन** (वडा अध्यक्ष) हेटौंडा उपमहानगरपालिका-२	**ढलकबहादुर थापा** (वडा अध्यक्ष) हेटौंडा उपमहानगरपालिका-३	**विष्णुबहादुर दाहाल** (वडा अध्यक्ष) हेटौंडा उपमहानगरपालिका-६	**दामोदरप्रसाद गौतम** (वडा अध्यक्ष) हेटौंडा उपमहानगरपालिका-७
राम थापा (वडा अध्यक्ष) हेटौंडा उपमहानगरपालिका-८	**उद्धव सत्याल** (वडा अध्यक्ष) हेटौंडा उपमहानगरपालिका-१७	**विजय पौडेल** (वडा सदस्य) हेटौंडा उपमहानगरपालिका-६	**सरोज चौलागाई** (प्रोपाइटर) बैङ्कटेश छापाखाना	**हर्करत्न लामा** (नगर सचिव) नेपाली काँग्रेस हेटौंडा
यतिराज सापकोटा (नेता) नेपाली काँग्रेस मकवानपुर	**सुशान्तकुमार श्रेष्ठ** (क्षेत्रीय सभापति) नेपाली काँग्रेस प्रदेश क्षेत्र नं. १ क	**खड्गबहादुर गोपाली** (क्षेत्रीय सभापति) नेपाली काँग्रेस प्रदेश क्षेत्र नं. २ क	**कविन सांगामी** (सचिव) नेपाली काँग्रेस क्षेत्र नं. १ मकवानपुर	**बलराम घिमिरे** (सचिव) नेपाली काँग्रेस क्षेत्र नं. २ मकवानपुर
ईश्वर पण्डित (जिल्ला सदस्य) नेपाली काँग्रेस मकवानपुर	**राजबिर मोक्तान** (सभापति) नेपाली काँग्रेस मकवानपुरगढी	**सन्जिब श्रेष्ठ** (सभापति) नेपाली काँग्रेस भीमफेदी गाउँपालिका	**प्रकाश बतौला** (सभापति) नेपाली काँग्रेस मनहरी गाउँपालिका	**केशव घिताल** (केन्द्रीय अध्यक्ष) ज्योतिष परिषद् नेपाल
कृष्ण सञ्जेल (नेता) नेपाली काँग्रेस मकवानपुर	**कृष्णप्रसाद दाहाल** (नेता) नेपाली काँग्रेस मकवानपुर	**मिठाराम दाहाल** (महाधिवेशन प्रतिनिधि) नेपाली काँग्रेस मकवानपुर	**आकाश गोले** (कोषाध्यक्ष) नेपाली काँग्रेस मकवानपुरगढी	**सर्कलाल लो** (सभापति) नेपाल आदिवासी जनजाति महासंघ मकवानपुरगढी
शंकर न्यौपाने (महाधिवेशन प्रतिनिधि) नेपाली काँग्रेस मकवानपुर	**ईश्वरनाथ पौडेल** (नेता) नेपाली काँग्रेस	**भीम लामा** (नेता) नेपाली काँग्रेस मकवानपुर	**भीम लामा** (सभापति) नेपाल आदिवासी जनजाति महासंघ मकवानपुर क्षेत्र नं. २, मनहरी	**जयनारायण श्रेष्ठ** (सभापति) नेपाल आदिवासी जनजाति महासंघ मकवानपुर क्षेत्र नं. १
	विनोद शर्मा (क्षेत्रीय उप-सभापति) नेपाली काँग्रेस क्षेत्र नं. १ ख मकवानपुर	**गोकर्ण सुवेदी** (क्षेत्रीय सचिव) नेपाली काँग्रेस क्षेत्र नं. १ ख मकवानपुर	**प्रदीप कँडेल** (क्षेत्रीय सचिव) नेपाली काँग्रेस क्षेत्र नं.१ ख मकवानपुर	

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