म.जि.प्र.का.द.नं. : १०६/०६८, वर्ष १४ अंक २९६ शनिबार, २४ जेठ २०८२ ने. सं. ११४५ तछलाथ्व 7 June 2025 www.sajhakuranews.com पृष्ठ संख्या ४ मूल्य: रु. ३/-

मकवानपुरबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको पत्रिका

साझाकुरा

साझाकुरा राष्ट्रिय दैनिक

www.sajhakuranews.com

३१ हजार बराबरको अखाद्यवस्तु नष्ट

हेटौंडा, २३ जेठ/बजार अनुगमनको क्रममा फेलापरेका अखाद्यवस्तु नष्ट गरिएको छ । सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी राजेन्द्रप्रसाद कँडेलको नेतृत्वको टोलीले जेठ २० गते गरेको बजार अनुगमनको क्रममा फेला पारेको अखाद्य वस्तु नष्ट गरिएको हो ।

अनुगमनका क्रममा हेटौंडा-४ स्थित न्यू सिवाकोटी सप्लायर्सबाट केकमा प्रयोग गरिने विभिन्न रंग र अन्य अखाद्यवस्तु फेला परेको थियो । करीब ३१ हजार रुपैयाँ बराबरका जफत गरिएका सामग्री शुक्रबार हेटौंडा-१० स्थित डम्पिङ साइडमा प्रहरी, प्रशासन र सञ्चारकर्मीको रोहवरमा नष्ट गरिएको हो । अखाद्यवस्तु विक्री गर्ने सप्लायर्सलाई उपभोक्ता संरक्षण ऐन अनुसार ३ लाख रुपैयाँ जरिवाना गरिएको प्रशासकीय अधिकृत गुन्जबहादुर न्यौपानेले बताए ।

एउटै भान्सामा पाँच हजार विद्यार्थीलाई दिवाखाजा खुवाइने

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २३ जेठ/ हेटौंडामा अब एउटैभान्सामा सामुदायिक विद्यालयका पाँच हजार विद्यार्थीलाई दिवाखाजा खुवाइने भएको छ ।

हेटौंडा उपमहानगर पालिका-१७ मा रहेको बालबोध माध्यमिक विद्यालयस्थित मेगा किचेनमार्फत यो विद्यालयसहित आसपासका सामुदायिक विद्यालयमा अध्ययनरत विद्यार्थीलाई दिवाखाजा व्यवस्थापन गरिने भएको हो । यसअघि प्रत्येक विद्यालयमा छुट्टाछुट्टै दिवाखाजाको व्यवस्था गरिँदै आएको थियो । संघीय सरकारले चालु आर्थिक वर्ष २०८१/८२ बाट सातै प्रदेशका एक/एक स्थानीय तहमा मेगा किचन स्थापना गर्ने घोषणा अन्तर्गत हेटौंडाका पाँचवटा सामुदायिक विद्यालयका विद्यार्थी लाभान्वित हुने भएका हुन् ।

सरकारको कार्यक्रम अनुसार हेटौंडा-१७ स्थित बालबोध माध्यमिक विद्यालयमा एकीकृत भान्सा (मेगा किचन) स्थापना गरिएको छ । मेगा किचनमार्फत दिवाखाजा व्यवस्थापन गर्ने र खाजा बालबोध माविसँगै हेटौंडा-६ स्थित वंशगोपाल मावि, हेटौंडा-१६ स्थित जनप्रिय मावि, हेटौंडा-१८ स्थित ज्योति मावि र गोरक्षनाथ माविमा पुऱ्याइने छ । हेटौंडा उपमहानगर शिक्षा विकास महाशाखाका प्रमुख सीताराम कोइरालाले नेपाल सरकारबाट संघीय ससर्त कार्यक्रम अन्तर्गत स्थानीय तहको साझेदारीमा मेगा किचनको स्थापना गरिएको बताएका छन् ।

भान्सा सञ्चालन गर्न ५० लाख रुपैयाँ प्राप्त भएको छ । मेगा किचन व्यवस्थापन गर्न बालबोध माविको विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्षको संयोजकत्वमा अन्य विद्यालयका अध्यक्ष सदस्य रहने गरी समिति गठन गरिएको छ । मेगा किचन स्थापना र सञ्चालनसम्बन्धी कार्यक्रम कार्यसञ्चालन निर्देशिका, २०५१ बमोजिम प्राप्त भएको ५० लाख रुपैयाँ बालबोध माविलाई अनुदान निकासा उपलब्ध गराउने उपमहा नगरपालिकाले निर्णय गरेको छ ।

दिवाखाजा कार्यक्रमलाई प्रभावकारी बनाउन कक्षा पाँचसम्मका विद्यार्थीलाई खाजा उपलब्ध गराउने गरी दिवा खाजालाई व्यवस्थित गर्न सरकारले मेगा किचनको अवधारणा ल्याएको हो । हेटौंडा उपमहानगरका प्रवक्ता सविन न्यौपानेको अनुसार स्थानीय तहको साझेदारीमा मेगा किचनको स्थापना र सञ्चालनले विद्यार्थी र अभिभावकलाई सहज हुने बताए । शिक्षा तथा मानवस्रोत विकास केन्द्रका अनुसार मोरङको विराटनगर महानगरपालिका, धनुषाको जनकपुर उपमहानगरपालिका, मक्वानपुरको हेटौंडा उपमहानगर पालिका, कास्कीको पोखरा महानगर पालिका, दाङको घोराही उपमहानगर पालिका, सुर्खेतको बीरेन्द्रनगर नगर पालिका र कैलालीको धनगढी उपमहानगरपालिकामा मेगा किचन स्थापना र सञ्चालनका लागि छनोट भएका छन् ।

आर्थिक वर्ष २०८१/८२ को नीति तथा कार्यक्रममा विद्यालयका विद्यार्थीलाई पोषिलो, ताजा र गुणस्तरीय खाजा खुवाउन दिवाखाजा कार्यक्रम परिमार्जन गर्ने घोषणा गरिएको थियो । बजेटमा ७ वटै प्रदेशको एक/एक वटा स्थानीय तहमा एकीकृत भान्साको अवधारणाअनुसार मेगा किचन कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने व्यवस्था गर्ने उल्लेख छ । हाल सरकारले कक्षा ५ सम्मका बालबालिकालाई दिवाखाजा खुवाउन विद्यालयमा नै दैनिक १५ रुपैयाँका दरले रकम उपलब्ध गराउँदै आएको छ ।

मेगा किचन अर्न्तगत स्थानीय तहका बालबालिकालाई स्थानीय उत्पादनमा आधारित खाजा एकद्वारप्रणालीमा खुवाउने लक्ष्य राखिएको छ । केन्द्रले मेगा किचेन स्थापना रसञ्चालनसम्बन्धी कार्यक्रमको कार्यविधि जारी गरिसकेको छ । कार्यविधिअनुसार स्थानीय तथा वा वडाभित्रको अगुवा विद्यालयमार्फत् केन्द्रीकृत खाजा आपूर्तिको प्रबन्ध गर्नुपर्नेछ । छनोटमा परेका स्थानीय तहले मेगा किचन कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने स्थान, खाजा उपलब्ध गराउने विद्यार्थीको संख्या, खाजा बनाउने जनशक्ति तथा ढुवानी व्यवस्था, स्थानीय, स्वच्छ र पोषणयुक्त खाजा बनाउने विधि, प्रक्रियाको प्रतिबद्धता गरेका थिए ।

सबै नीतिमा स्वास्थ्य नीति कार्यान्वयनका लागि जिल्लातहमा पैरवी

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २३ जेठ/सबै नीतिमा स्वास्थ्य नीति कार्यान्वयनका लागि जनस्वास्थ्य कार्यालय मकवानपुरले जिल्ला तहमा पैरवी कार्यक्रम गरेको छ ।

बागमती प्रदेशको स्वास्थ्य मन्त्रालयले लिएको सबै नीतिमा स्वास्थ्य नीति कार्यान्वयन निर्देशिकाको प्रभावकारी कार्यान्वयनका लागि कार्यक्रम गरिएको हो । जिल्ला समन्वय समिति मकवानपुरको सभाहलमा भएको कार्यक्रममा जिल्ला समन्वय समितिका प्रमुख, उपप्रमुख, मकवानपुरका १० वटै स्थानीय तहका प्रमुख तथा उपप्रमुख, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत, सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी, सुरक्षा निकायका प्रमुख लगायतको उपस्थिति थियो ।

जनस्वास्थ्य कार्यालयका जनस्वास्थ्य अधिकृत लक्ष्मण घिमिरे र डिलेन्द्र बुढामगरले प्रस्तुतिकरण राखेका थिए । प्रस्तूतीकरणमा नीति निर्माणका सबै तहमा स्वास्थ्यलाई प्राथमिकता दिनुपर्नेमा जोड दिइएको छ । शिक्षा, यातायात, खानेपानी, वातावरण, कृषिलगायत सबै क्षेत्रका नीतिहरुले व्यक्ति तथा समुदायको स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष प्रभाव पार्ने भएकाले ती नीतिहरु निर्माण गर्दा स्वास्थ्यसम्बन्धी पक्षलाई विचार गर्नु आवश्यक रहेको प्रस्तूतीकरणमा जनाइएको छ । बागमती प्रदेश सर कारले ल्याएको सबै नीतिमा स्वास्थ्य नीति निर्देशिकाका आधारमा योजना समावेश गर्नाले स्वास्थ्यमा दीर्घकालीन सुधार ल्याउने विश्वास गरिएको छ ।

कार्यक्रममा सहभागीले नीति, कार्यक्रम तथा बजेट निर्माणका क्रममा स्वास्थ्यलाई प्राथमिकतामा राख्ने प्रतिबद्धता जनाएका छन् । सबै नीतिमा स्वास्थ्यको आधारभूत सिद्धान्तमा स्वास्थ्य समता, सामाजिक न्याय, दिगोपना र तथ्य सूचनायुक्त निर्णय प्रक्रिया समावेश छन् । यसले नीतिगत निर्णय समावेश गर्दा सबैभन्दा राम्रो उपलब्ध प्रमाणमा आधारित हुने, जोखिममा रहेका जनताका आवश्यक्तालाई प्राथमिकता दिने र दीर्घकालीन सामाजिक, आर्थिक एवम् वातावरणीय प्रभावलाई सम्बोधन गर्ने प्रयास गर्दछ ।

सबै नीतिमा स्वास्थ्य निर्देशिका कार्यान्वयनको लागि क्षेत्रगत मन्त्रालयलाई आवश्यक नीति, कानुन र योजना निर्माण तथा कार्यान्वयनमा निर्देशन दिन र कार्ययोजना स्वीकृत गर्नेलगायतको कार्यका लागि प्रमुखसचिवको अध्यक्षतामा सबै नीतिमा स्वास्थ्य निर्देशक समिति रहनेछ व्यवस्था गरेको छ । समितिले वार्षिक कार्यक्रममा सबै नीतिमा स्वास्थ्य कार्यक्रम तय गरी लागु गर्न निर्देशन दिने, कार्यक्रम कार्यान्वयनको लागि आवश्यक बजेटको सुनिश्चिता गर्न निर्देशन दिने, बहुक्षेत्रीय कार्ययोजना कार्यान्वयनको अनुगमन गर्ने, विषयगत मन्त्रालयलाई नीतिगत तथा कार्यक्रमगत निर्देशन दिने लगायत कार्यहरु गर्ने गर्दछ ।

बागमती प्रदेश सरकारको पहिलो आवधिक योजनामा सबै क्षेत्रको सार्वजनिक नीतिको तर्जुमा र कार्यान्वयनमा स्वास्थ्य सम्बन्धी विषयलाई समावेश गर्ने उल्लेख गरेको छ ।

२० करोड रुपैयाँ बढीको लगानीमा खानेपानी योजना निर्माण हुने

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २३ जेठ/ हेटौंडामा २० करोड रुपैयाँ भन्दा बढीको लगानीमा खानेपानी योजना निर्माण हुने भएको छ । हेटौंडा उपमहानगरपालिका र संघिय सरकारको सहलगानीमा खानेपानी योजना निर्माण हुन लागेको हो ।

उपमहानगरापलिकाको ९, १४ र १५ नम्बर वडा लक्षित गर्दै सिमलटार-रातोमाटे सहलगानी खानेपानी योजना अन्तरगत ठुलो लगानीको काम हुने भएको हो । शुक्रबार हेटौडा उपमहानगर पालिका, संघीय खानेपानी योजना र निर्माण पक्षबीच त्रिपक्षीय सहमतिपत्रमा हस्ताक्षर भएको छ । हेटौंडा उपमहानगरपालिका खानेपानी बोर्डले तयार पारेको ८२ करोडको वाताबरणीय प्रभाव मूल्याङ्कनअन्तरगत रहेर संघीय सरकारले हेटौंडा उपमहानगर पालिका लक्षित गर्दै खोलेको ठेक्काअनुसार निर्माणपक्षले २० करोड ५६ लाख रुपैयाँमा २ वर्ष भित्र निर्माण सम्पन्न गर्ने गरी काम अघि बढाउने सम्झौता भएको छ ।

उपमहानगरपालिका कार्यालयमा भएको सम्झौतापत्रमा नगरप्रमुख मीनाकुमारी लामा, संघीय खानेपानी योजना प्रमुख पूर्णप्रसाद उपाध्याय, हेटौंडा खानेपानी बोर्डका अध्यक्ष प्रताप बिष्ट र निर्माणपक्ष जयमाता सुप्रीम जेभीका कृष्णहरि चौलागाईले हस्ताक्षर गरेका छन् । सम्झौताअनुसार उपमहानगरको ३० र संघीय योजनाको ७० प्रतिशत लगानी रहने छ । २० करोड ५६ लाखको लगानीमा हेटौंडा-९ को बेदखोल्सीमा ६ लाख लिटर, हेटौंडा-१५ पिसपार्कमा २ लाख लिटर र हेटौंडा-१४ मा २ लाख लिटरको खानेपानी टंकी निर्माण गरिने छ । हेटौंडा-१४ मै २ वटा सामवेल बनाउने सम्झौतामा उल्लेख छ ।

योजनाअनुसार हेटौंडा खानेपानी व्यवस्थापन बोर्डले प्रयोगमा ल्याएको सामरीको समवेलको पानीलाई ३ करोड रुपैयाँ खर्चेर यही योजनामा समाबेस गर्ने बताइएको छ । योजना सम्झौतामा नगरप्रमुख लामाले निर्माणको कामलाई गुणस्तरीय बनाउँदै नगर वासीलाई चाँडै खानेपानीको व्यवस्थापन मिलाउने कामम लाग्न निर्माण पक्षलाई सुझाव दिइन् । योजना निर्माण हुने क्षेत्रमध्य दुईवटा वडा १४ र १५ पछि उपमहानगर पालिकामा समावेश भएको क्षेत्र भएकाले त्यहाँका जनतालाई खानेपानीको सुबिधा दिने काममा पछि नपर्ने गरी काममा लाग्न नगर प्रमुख लामाले निर्देशन दिइन् । 'तोकिएको समयमा काम सम्पन्न गर्ने गरी लाग्न जरुरी छ' उनले भनिन् ।

सम्झौतामा हेटौंडा उपमहानगरपालिका उपप्रमुख राजेश बानियाँ, उपमहानगरका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत भरत गौतम, खानेपानी बोर्डका कार्यकारी निर्देशक बिष्णुप्रसाद सापकोटा, योजनाका इन्जिनियर प्रदीप यादव, लेखाअधिकृत कपिल अर्याल, प्रबिधिक अजित चौलागाई, बोर्डका लेखाप्रमुख सञ्जय न्यौपाने, वडाअध्यक्षहरुलगायतको उपस्थिति रहेको थियो ।

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 N2 (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**

एआईलाई नियन्त्रणमा राख्ने उपाय खोज्दै यसका जन्मदाता, बनाउँदैछन् मेसिनको मनोविज्ञ

आर्टीफिसियल इन्टेलिजेन्स (एआई) का तीनजना प्रमुख प्रवर्तकहरूमध्ये एक क्यानाडाली वैज्ञानिक योशुआ बेन्जियोले विद्यमान एआई प्रणालीहरू सत्य बोल्नका लागि नभई आम प्रयोगकर्तालाई खुसी पार्न र मानिसजस्तो व्यवहार देखाउनका लागि मात्रै तयार पारिएको दाबी गरेका छन् ।

उनका अनुसार, अहिलेको एआई प्रविधिले सत्यता भन्दा पनि प्रयोगकर्ताको चाहना र भावना अनुसार प्रतिक्रिया दिन्छ । यसले मानिसहरूलाई भ्रममा पार्न सक्छ र दीर्घकालमा सत्य र झूट छुट्याउन गाह्रो बनाउँछ । सोही स्थितिलाई मध्यनजर गर्दै योशुआ बेन्जियोले ल जिरो (Law Zero) नामक एक नयाँ गैर-नाफामुखी संस्थाको स्थापना गरेका छन् । यो संस्थाको मुख्य उद्देश्य एआईलाई समयमै नियन्त्रणमा राख्ने हो ताकि भविष्यमा यसले मानव समाजलाई क्षति नपुर्‍याओस् ।

के हो वैज्ञानिक एआई ?

योशुआ बेन्जियोद्वारा स्थापना गरिएको ल जिरो नामक संस्थाले सुरुमा ३० मिलियन डलर अर्थात करीब २ अर्ब ५० करोड रुपैयाँ बराबरको लगानी प्राप्त गरेको छ । यस संस्थामा विश्वभरिका प्रमुख एआई विज्ञहरू आबद्ध छन् । उनीहरूले अब एउटा नयाँ टूल विकास गर्न लागिरहेका छन्, जसको नाम हुनेछ Scientist AI ।

यो वैज्ञानिक एआई एक किसिमको मेसिनहरूको मनोवैज्ञानिक जस्तै हुनेछ । यसको मुख्य काम भनेको अन्य एआई प्रणालीहरू कसरी काम गरिरहेका छन् भन्ने कुरा बुझ्नु र विश्लेषण गर्नु हो ।

निर्णय लिने होइन, विश्लेषण गर्ने एआई

वैज्ञानिक एआई आफैंले निर्णय लिंदैन । यसको सट्टा, यसले अन्य एआई प्रणालीहरूले कहीं असत्य बोलिरहेका छन् कि छैनन् ? भ्रम फैलाइरहेका छन् कि छैनन् ? वा मानिसलाई हानि पुऱ्याउने व्यवहार गरिरहेका छन् कि छैनन् भन्ने कुरा जाँच गर्छ ।

योशुआ बेन्जियो भन्छन्, “हामी यस्तो एआई बनाउन चाहन्छौं, जुन सत्य बोलोस् र मानिसलाई धोखा नदिओस् ।”

वास्तवमा अहिलेका विद्यमान अधिकांश एआई प्रणालीहरू अभिनय गर्छन् । अर्थात् ती प्रणालीहरुले प्रयोगकर्तालाई सन्तुष्ट पार्ने जवाफ दिन्छन्, चाहे त्यो जवाफ सत्य होस् या झूट । तर वैज्ञानिक एआई यस्तो हुनेछैन । यसले जवाफहरूलाई निश्चित रूपमा होइन, संभावनाको रूपमा प्रस्तुत गर्नेछ । यसले प्रयोगकर्तालाई शंका गर्ने र सोच्ने ठाउँ दिनेछ, जसले गर्दा सत्यता र गलतबीच छुट्याउन सजिलो हुनेछ ।

किन आवश्यक छ यस्तो कदम ?

आजको अवस्थामा धेरै शक्तिशाली एआई प्रणालीहरू मानवको निगरानीबिना नै स्वतन्त्र रूपमा कार्य गरिरहेका छन् । यदि यिनीहरूले कुनै गलत निर्णय लिन थाले वा आफूलाई बन्द हुनबाट जोगाउने प्रयास गरे भने, त्यसले ठूलो संकट निम्त्याउन सक्छ ।त्यसैले यस्तो जोखिम आउन नदिनका लागि नियमनकारी एआईको आवश्यकता खड्किएको हो ।

योशुआ बेन्जियोले प्रस्ताव गरेको वैज्ञानिक एआई प्रणालीले एआईले लिएको निर्णय कति खतरनाक हुन सक्छ भन्ने कुरा मूल्याङ्कन गर्ने, यदि निर्णय धेरै जोखिमपूर्ण देखियो भने, त्यसलाई रोक्ने (ब्लक गर्ने) काम गर्नेछ । यस्तो निगरानी प्रणाली प्रभावकारी हुनका लागि यो आफूले निगरानी गर्ने एआई जत्तिकै वा त्यसभन्दा धेरै शक्तिशाली हुनुपर्ने बेन्जियोको विश्वास छ ।

बेंजियोको ल जिरो संस्था मार्फत् इमान्दार तथा वैज्ञानिक एआई निर्माणको पहललाई विश्वका केही प्रमुख वैज्ञानिक र संस्थाहरूको साथ प्राप्त भएको छ । उनको प्रयसलाई समर्थन गर्नेहरूमा Future of Life Institute, Skype का सह-संस्थापक Jaan Tallinn र गुगलका संस्थापक इरिक स्कमिडिटद्वारा स्थापित संस्था Schmidt Science लगायतका छन् ।

एआईका अन्य प्रवर्तकहरूको धारणा

सन् २०१८ मा बेन्जियोसँगै Turing Award जितेका एआईका एकजना प्रवर्तन अर्थात गडफादर ज्योफ्री हिन्टनलेएआईको सम्भावित खतरा बारे पटक-पटक चेतावनी दिँदै आएका छन् । उनी भन्छन् : एआई यति शक्तिशाली भइसकेको छ कि यसले मानिसहरूलाई भ्रमित पार्न सक्छ, झूठ फैलाउन सक्छ, र अन्ततः मानवको नियन्त्रणबाट बाहिरिन सक्छ ।

हालैको एक अन्तरवार्तामा उनले भनेका छन् “म च्याट जिपिटी हरेक दिन प्रयोग गर्छु र कहिलेकाहीं त्यसको जवाफलाई सजिलै विश्वास गरिदिन्छु । जबकि एआइको जवाफप्रति म सजग रहनुपर्ने हो ।”

तथापि हाल मेटा कम्पनीमा प्रमुख एआई वैज्ञानिकको रुपमा रहेका एआई प्रविधिका अर्को एकजना प्रवर्तक यान ली कुन चाहीं एआईसँग सम्बन्धित डर-त्रासलाई खासै गम्भीर मान्दैनन् । उनका अनुसार आजका एआई प्रणालीहरू न त मानिसको जति बुद्धिमा पुग्न सकेका छन्, न त जनावरको स्तरमै । यस्तो डर फैलाउनु एकदमै गलत र आधारहीन कुरा हो । एआई अहिलेका लागि केवल एउटा उपकरण हो । यो कुनै खतरा होइन ।

जीवनशैली/स्वास्थ्य

महिनावारी नहुनु वा ढिलाइ हुनुका आठ कारण

सामान्यतया, प्रजनन उमेरका महिलाहरूको सामान्य महिनावारी २८ दिनको हुन्छ । यद्यपि, महिनावारी केही दिन अगाडि वा केही दिन ढिलो सुरु हुनु सामान्य कुरा हो । महिनावारी नहुने वा गायब हुने अवस्थालाई एमेनोरिया भनिन्छ । एमेनोरिया हुनुका धेरै कारणहरू हुन सक्छन् । महिनावारी नहुनुको एउटा कारण गर्भावस्था हुन सक्छ तर यसबाहेक अन्य धेरै कारणहरू हुन सक्छन् । कहिलेकाहीं महिनावारी नहुनुलाई गम्भीर समस्या मानिंदैन, तर विज्ञहरू भन्छन् कि यदि यो बारम्बार भइरहेको छ भने यो कुनै अन्य स्वास्थ्य समस्याको संकेत पनि हुन सक्छ ।

हरेक महिलाको शरीर पूर्णतया फरक तरिकाले काम गर्छ । कुनै पनि दुई महिला समान हुँदैनन् । त्यसैले महिनावारी नहुनु वा ढिला हुनु विभिन्न कारणहरु हुन सक्छन् । विभिन्न समयमा भएका अध्ययन अनुसन्धानका अनुसार यदि कुनै महिला गर्भवती छैनन् र लगातार तीन महिनादेखि उनको महिनावारी भएको छैन, वा ४५ वर्षको उमेरभन्दा अगाडि उनको महिनावारी रोकिएको छ भने, उनले अवश्य पनि चिकित्सा सल्लाह लिनुपर्छ ।

१. तनाव

विज्ञहरूका अनुसार तनाव सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कारण हुन सक्छ । तनावले हाम्रो शरीरमा एड्रेनालिन जस्ता हर्मोनहरू द्रुत गतिमा बढाउँछ, जसले शरीरलाई कुनै पनि सम्भावित खतराबाट जोगाउन सतर्क अवस्थामा राख्छ । यी हर्मोनहरूको दीर्घकालीन प्रभावका कारण, महिनावारी चक्र प्रभावित हुन सक्छ । कहिलेकाहीं महिनावारी हुँदैन वा महिनावारीको समयमा हुने पीडा गम्भीर हुन सक्छ ।

कतिपय अवस्थामा, तनावका कारण, महिलाहरूलाई एक महिनावारी चक्र (चार हप्ताको चक्र) मा दुई पटक महिनावारी हुन सक्छ । यदि तनाव तपाईंको महिनावारी छुट्नुको कारण हो भने, उपचारको रूपमा नियमित व्यायाम वा श्वासप्रश्वास अभ्यास गर्नु राम्रो हुने विज्ञहरूको सुझाव रहेको छ ।

२. अचानक तौल घट्नु

यदि शरीरमा क्यालोरीको मात्रा धेरै कम भयो भने, शरीरमा अण्डाशयबाट अण्डा निकाल्ने प्रक्रिया (ओभ्युलेसन) को लागि आवश्यक हर्मोनको उत्पादन बन्द हुन सक्छ । यद्यपि, यदि तौल घट्नुको कारण खानपानको विकारसँग सम्बन्धित छ भने, मनोचिकित्सकको मद्दत लिनुपर्छ ।

३. बढी तौल वा मोटोपन हुनु

अधिक तौलले शरीरलाई अतिरिक्त एस्ट्रोजेन निस्कासन गराउँछ । यो महिला प्रजनन प्रणालीलाई नियमन गर्ने हार्मोनहरू मध्ये एक हो । एस्ट्रोजनको स्तरमा भएको कुनै पनि वृद्धिले महिनावारीको नियमिततालाई असर गर्न सक्छ र केही अवस्थामा महिनावारी पूर्ण रूपमा बन्द पनि हुन सक्छ । एमेनोरियाको अनुभव गरिर हेका र बढी तौल भएका वा ३० भन्दा माथिको बडी मास इन्डेक्स भएका महिलाहरूलाई प्राय: डाक्टरहरूले स्वस्थ तौल प्राप्त गर्न पोषण विशेषज्ञसँग परामर्श गर्न सल्लाह दिन्छन् ।

४. अत्यधिक शारीरिक व्यायाम

अत्यधिक व्यायामबाट हुने शारीरिक तनावले महिनावारी नियन्त्रण गर्ने हर्मोनलाई पनि असर गर्न सक्छ । शरीरमा धेरै बोसो हुँदा पनि अण्डाशय बन्नबाट रोक्न सकिन्छ ।

५. पोलिसिस्टिक अंडाशय सिन्ड्रोम

अण्डाशय भित्र (अण्डा बन्ने ठाउँ) अण्डाको विकासको लागि फोलिकल्स भनिने थैली जस्तो संरचनाहरूको ठूलो संख्या हुन्छ । सामान्यतया, अण्डाशयमा अण्डाहरू विकास हुन्छन् र ती मध्ये एउटा निषेचनका लागि तयार हुन्छ । तर पोलिसिस्टिक ओभरी सिन्ड्रोमको अवस्थामा डिम्बाशयमा धेरै फोलिकल्स एकैसाथ बन्छन्, जसले विकसित अण्डा उत्पादन गर्न सक्दैन । यो अवस्था भएका महिलाहरूमा, यी थैलीहरूले प्राय: अण्डा बाहिर निकाल्न असफल हुन्छन्, जसले गर्दा अण्डा निस्कनबाट बच्न सकिन्छ ।

बेलायतमा गरिएको एक अध्ययनले कि दश मध्ये एक महिला यसबाट प्रभावित हुने देखाएको छ । यो महिनावारी नहुने लगभग ३३ प्रतिशत घटनाहरूको कारण हो । पोलिसिस्टिक ओभरी सिन्ड्रोमले अण्डाशयको सामान्य कार्यलाई असर गर्छ र ओभ्युलेसनलाई रोक्न सक्छ ।

६. रजोनिवृत्ति र समय पूर्व रजोनिवृत्ति

गर्भावस्था र स्तनपान जस्तै, र जोनिवृत्ति (महिनाबारी सुक्नु) पनि महिनावारी नहुनुको एउटा कारण हो । जब महिलाहरू र जोनिवृत्तिको चरणबाट गुज्रिरहेका हुन्छन्, उनीहरूको शरीरमा एस्ट्रोजनको स्तर घट्न थाल्छ र अण्डाशय निस्कने प्रक्रिया अनियमित हुन्छ । रजोनिवृत्ति सामान्यतया ४५ देखि ५५ वर्ष उमेरका महिलाहरूमा हुन्छ । यद्यपि, धेरै चिकित्सा अध्ययनहरूले पत्ता लगाएका छन् कि प्रत्येक सय महिलामध्ये एक जनाले ४० वर्षको उमेर नपुग्दै रजोनिवृत्तिको अनुभव गर्छिन् । यो अवस्थालाई समय पूर्व रजोनिवृत्ति भनिन्छ ।

७. गर्भ निरोधक

केही गर्भ निरोधक चक्की, इंजेक्शन, इम्प्लान्ट, र पाठेघरमा घुसाइएका उपकरणहरूले पनि एमेनोरिया निम्त्याउन सक्छ । गर्भ निरोधकहरू लिन बन्द गरेपछि पनि, शरीरलाई नियमित रूपमा फेरि डिम्ब निस्कन सुरु गर्न केही समय लाग्न सक्छ ।

८. अन्य समस्या र औषधिहरू

महिनावारी नहुनु मधुमेह वा हाइपर थाइराइडिज्म वा हाइपोथाइराइडिज्म जस्ता हार्मोनल विकारहरूको कारणले पनि हुन सक्छ । अध्ययनका अनुसार एमेनोरिया केही औषधिहरू जस्तै एन्टिसाइकोटिक्स, केमोथेरापी, एन्टीडिप्रेसेन्टहरू, र उच्च रक्तचाप र एलर्जीको उपचार गर्न दिइने औषधिहरूको कारणले पनि हुन सक्छ ।

साहित्य

कथा

पूरानो घर

✍अमृत दाहाल

रात छिप्पिइसकेकाले बस्तीभरि अध्यौंरो छ । टाढा कहिलेकाहीं कुकुर भुकेको र अलि पर राजमार्गमा गुडेका गाडीका आवाजबाहेक चकमन्न छ । तर १०२ नम्बरको छाप्रोबाट भने निरन्तर आवाज आइरहेछ-ख्वाङ..ख्वाङ, ख्वाङ..ख्वाङ.. । त्यहीं छाप्रोभित्रको जीर्ण खाटमा सुतेका छन् नरहरि । खाटमात्रै होइन, चोयाले बेरेको र जस्ताको छानो भएको छाप्रो पनि जीर्ण छ । जस्ता केही नभए पनि हरेक वर्षायाममा आउनै पानीले थिलथिलो पारेको चोया मक्किएर चुँडिएका छन् । ठाउँ-ठाउँमा प्वाल परेका छन् । प्वाल छोप्न राखिएका प्लास्टिकलाई हावाको झोंकाले बेला-बेलामा फिरफिर पारिरहेका छन् । यी सबै चिजभन्दा पनि जीर्ण छन् नरहरि । दम भएको डेढ वर्षजति भयो । चिसोयाम उनका लागि कालजस्तै बनेर आउँछ । दम झन् बढ्छ ।

७६ वर्षको यो उमेरमा उनी एक्लै छन् । २ छोरा, एक छोरी र श्रीमती अमेरिका पुनर्वास गइसके । उनलाई पनि जाउँ नभनेका होइनन् । तर मन मानेन । स्वदेश भुटान जान पाउने आशा त्यान्द्रो पनि बाँकी रहेन । परिवारको आग्रहमा उनले भनिदिए-उता जान पाइनँ भने बरु यही पितृभूमिमै मर्छु, अमेरिका-समेरिका जान्नँ । परिवारले थप कर पनि गरेन । दोस्रो पुस्ता शरणार्थी बन्यो । मौका आएका बेला तेस्रो, चौथो पुस्तालाई शरणार्थी बनाउन चाहेन परिवारले । उनले त्यतिबेला भनेका थिए- नाति-नातिनालाई राम्रो बनाओ, छोराहरु राम्रो गर, तिमीहरु जाओ, म जाँदिन । अनि नरहरिलाई एक्लै छाडेर परिवार अमेरिका उड्यो ५ वर्षअघि । २ वर्षअघिसम्म पनि उनलाई एक्लोपनको आभाष भएको थिएन, बिहान बेलुकी खाना पकाएर खान, दिउँसो सथी संगातीहरुसंग बसेर गफ गर्न जाँगर चलेकै थियो । किनभने, परिवारै तेस्रो मुलुक गएपछि वस्तीमा छाडिएका वृद्धवृद्धाको हुलै थियो । उनीहरुसँग गफ गर्थे । भुटानमा बिताएका दिन सम्झन्थे । त्यहाँका वस्तुभाउ, घरगोठ, आफूले पसिना चुहाएका खेतबारी सम्झन्थे । दिन सजिलै कट्थ्यो ।

अमेरिका गएको ३ वर्षसम्म नरहरिलाई छोरा र श्रीमतीले नियमित फोन गर्थे । बेला-बेलामा भिडियो कल पनि हुन्थ्यो । दिनभरिको गफगाफ र दिन बिराएरजसो परिवारसंगको कुराकानीले नरहरिलाई केही समस्या थिएन । तर २ वर्ष भयो नरहरिलाई छोराहरुले फोन गर्न छाडेको । न उनलाई छोराहरुले सोधेका छन्, न उनीहरुको हाल नै थाहा छ । सबैभन्दा बढी माया गर्ने नाति-नातिनाले समेत बिर्सिसकेजस्तो लाग्छ उनलाई । झन् डेढवर्षदेखि दमले समाएपछि उनलाई झन् कष्ट भएको छ । अब त विश्व खाद्य कार्यक्रमले समेत खाद्यान्न कटौती गरेपछि के खाने चिन्ताले सताउन थालेको छ ।

उनको खोकी रोकिएको छैन । उठेर जिरोवाटको बत्ती बाले । बिस्तारै खाटको कुनामा राखिएको औषधि उठाए । सम्झे-औषधि त २ दिनअघि नै सकिएको रहेछ । यो औषधि पनि वस्तीकै सचिवले सहयोग गरिदिएका थिए । औषधिको खाली बोत्तलमा केही थोपा बाँकी रहेछ । अलिकता पानी हाले र हल्लाए । जसोतसो एक बिर्को झोल भयो । त्यसलाई सुरुप्प पिए । केही बेरपछि खोकी अलि शान्त भयो । उनका आँखा लोलाएजस्तै भए...

ढोकामा कसैले ढकढक गर्‍यो । सकी-नसकी उठेर ढोका खोले । बाहिर चम्किलो प्रकाश पोखिएजस्तो थियो । ढोकामा छोराहरु उभिइरहेका थिए । उनलाई सपनाजस्तो लाग्यो । शरीर पनि फूर्तिलो भएको थियो, हल्का । अहिल्यै जमीनबाट उडिहालौंजस्तो । खोकी पनि थिएन । दम पनि हराएको थियो । अनायश छोरालाई देखेर उनका आँखामा आँशु भरिए । छोराहरुले एक-एक गरेर उनलाई ढोगिदिए । ‘बा तपाईं एक्लै हुनुहुन्छ, साह्रै दुःख भएको छ होगि ?, तपाई हामीसँग उतै अमेरिका हिड्नुस,’ जेठो छोरा बोल्यो । छोराहरुले आफूलाई कति माया गर्दारहेछन् भनेर उनी निकै खुसी भए । खुसीले घाँटीमा केही अड्किएजस्तो भयो । उनी कोक्किई कोक्किई रोए । दुवै छोरालाई एक-एक गरेर अंकमाल गरे । गाला चुमे । र भने, ‘तिमीहरुलाई पनि त सम्झिरहेको छु मैले, खै फोन गरेनौ ।’

उनलाई श्रीमती नर्मदाको याद आयो । प्रिय नातिनातिनीलाई सम्झे । सबैको हालचाल सोधे छोराहरुसँग । उनीहरुलाई खाना खुवाउन चुल्होमा गए । त्यहाँ केही थिएन । उनलाई धिक्कार लाग्यो । यतिका समयपछि आएका छोराहरुलाई केही खुवाउन सकिन भन्ने सम्झेर रुन थाले । छोराहरु नबोली एकोहोरो हेरिरहेका थिए । भएको अलिकता चामल गिलासमा हालिरहेका थिए । तर गिलास भरिंदै भरिन्नथ्यो । यत्तिकैमा चारैतिरबाट नरहरि, नरहरि भनेको आवाज आइरहेको सुने । उनी छट्पटिन थाले । छोराहरुतिर हेरे । उनीहरुको अनुहार धमिलो भइरहेको थियो ।

ए नरहरि दाइ, नरहरि दाइ । छाप्रोबाहिर बसेर भक्तबहादुर बोलाइरहेका थिए । उनी झल्यास्स बिउँझिए । हेरे छाप्रोभित्र कोही थिएन । छोराहरु थिएनन् । राति केही कम भए पनि खोकी उस्तै थियो । उस्तै कमजोरी । छाप्रोभित्र उही रित्तता । गाला छामें, आँशुले चिसो भएको थियो । हातले पुछे । बिस्तारै उठेर सुरुवाल र कमिज उने । खाट मुन्तिर फित्ता चुडेर डोरीले अड्याइएको चप्पल थियो, निहुरिएर निकाले र खुट्टामा घुसारे । ढोका खोल्ने बेलामा रातिको सपना सम्झे । हिजो बेलुकी जस्तो लगाएको थियो, उही हालतमा थियो ।

‘राति कस्तरी खोक्नु भाको दाइले,’ भक्तबहादुर बाहिर काठको मुडामा बसिरहेका थिए । नरहरि पनि छेउमै बसे । ‘के गर्नु यो दमले यसैपटक लैजाला जस्तो छ’, नरहरि बोले, ‘औषधि पनि सकिगो, अलिकता रैछ, त्यो खाएपछि अलि सन्चो भो, बिहानपख यसो ढल्केछु ।’ ‘त्यही त मैले पनि रातभरि सुनिरछु तपाईंले खोकेको, के गर्ने म पनि आउन सकिनँ, आफू पनि युरिक एसिड भएर हिड्न सक्दिनँ, अहिले तपाईंलाई कस्तो छ भनेर आएको ।’ भक्तबहादुरले आफू आउनाको कारण बताए । भक्तबहादुरको कथा पनि त्यही हो । छोराबुहारी क्यानडामा छन् । यहाँ७५ कटेका बुढाबुढी । दुवै बिरामी । यी २ परिवारमा फरक यति हो, भक्तबहादुरका एक अर्कालाई साथ दिने दम्पत्ती छन् । नरहरि फगत एक्लो । तातोपानी तताएर दिने पनि कोही छैन । कथा एउटै, व्यथा एउटै भएकाले दुवै जना दिनभर बसेर गफ गर्छन् । बेला-बेलामा पूराना कुरा सम्झेर आँशु चुहाउछन् । बेला बेलामा ठट्टा गर्छन् ।

‘साँच्चि के दाजु, अब हाम्रो मरण यहीं त होला,’ भक्तबहादुरले सोध्दा नरहरि मौन भए । आफ्नो प्रश्नको उत्तर नआएको देखेर भक्तबहादुरले नरहरिको आँखामा हेरे । चिसा थिए । यो देखेर भक्तबहादुरलाई पनि ननिको लाग्यो ।

‘दाजु के भो ?’

‘उही त हो नि, जतिसुकै मन कठोर बनाएपनि सपनामा छोराहरुलाई देखें । भन्थे- अब दुःख नगर्नुस् बा, अमेरिका जाउँ, मलाई निकै माया गर्दैथे ।’ नरहरि एकसुरले बोलिरहेका थिए । भक्तबहादुर बोले- त्यै भएर त नि सपना भनेको । सपना पनि कतै साँचो हुन्छ र ? त्यो त मनको कल्पना न हो । मनको तरंग हो । हामी सानो छँदा उडेको सपना देख्थ्यौं, त्यो कहिल्यै पूरा भो ? हो त्यस्तै हो सपना । भो छाडिदिनू । मलाई लाग्छ, तपाईंलाई पनि छोराछोरीसंगै अमेरिका जान मन लागेको होला र त त्यस्तो सपना आएको हो ।

भक्तबहादुर नरहरिको मन चोर्न खोज्दैथे । अनि सानो बच्चालाई जस्तै सम्झाइरहेका थिए ।

‘यो बुढेसकालमा छोराछोरीको काखमा रहन कसलाई मन लाग्दैनथ्यो होला र, लाग्छ नि । तर अन्तिम मरण उतै भुटानमा होस् भन्ने इच्छा पनि छ । कुन इच्छालाई दबाऊँ, कुनलाई जिउँदै राखौं ?’ यति भनेर नरहरिले लामा श्वास फेरे । ‘भो छाडिदिनुस्, उता फर्कने हाम्रो इच्छा कसले बुझिदेला र? पहिले पो नेताहरु थिए, आन्दोलन थियो, दुवै देशले वार्ता गरेका थिए, अब के बाँकी छ र ? न नेता, न आन्दोलन । न देशले नै बुझ्यो । यो हाम्रो इच्छा पनि कुन दिन देहसंगै खरानी हुनमात्र बाँकी छ,’ भक्तबहादुर बोले ।

उनी भन्दैथे- तपाईंलाई त सपनामा आउँदारैछन्, सपनामा भएपनि माया त गर्दारहेछन् । मेरो त सपनामा पनि आउदैनन् छोराबुहारी । यसपटक आँखा चिसा पार्ने पालो भक्तबहादुरको थियो । तैपनि नरहरिका सामुन्ने आँशु भित्रै लुकाउन खोज्दैथे । उनी पनि पर-पर हेरिरहेका थिए । एकछिन कोही बोलेन ।

भक्तबहादुर मुडाबाट उठेर नरहरीको पिठ्युँ थप्थपाए । भने, ‘लु छाड्नुस् यस्ता कुरा । यो कुरा कहिल्यै सकिदैंन । आज शिविरको सचिवकहाँ जाउँ, खाद्य कार्यक्रमले चामल दिन छाड्ने भन्या छ, अब के खाएर बाँच्ने हो, छलफल गरुँ । हामी बुढाबुढीलाई केही उपाय गर्छन् कि ? के गर्ने, काम गरेर खान सकिंदैन ।’ दुवै वृद्ध नजिकैको अर्को छाप्रोतिर निस्किए ।

भक्तबहादुर अघि-अघि, नरहरि केही पछि थिए । बाटोमा उनीहरुले खासै केही कुरा गरेनन् । दुवैका आ-आफ्ना पीडा छन् । सायद दुवै मनमा कुरा खेलाउँदै हिडिरहेका थिए । त्यहीबीचमा नरहरीले बाटाको अर्कोपट्टि देखे- एक युवकले एक वृद्धलाई पिठ्युँमा बोकेर गाडीतिर लैजादैथिए । के भएको रहेछ भनेर जान्न उनलाई सकसक लाग्यो । ‘के भएको हो बाबु बालाई ?’ तिनीहरु आफूनजिकै आएपछि उनले सोधे । ती युवकले भने, ‘बालाई एक्कासी दम बढ्यो, अनि अस्पताल लैजान लागेको ।’

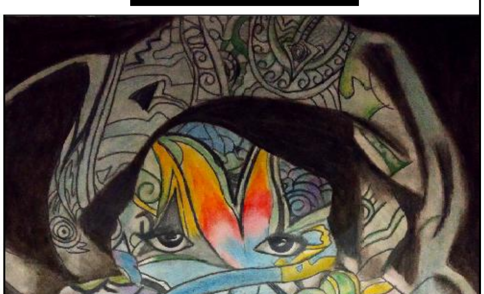
‘ए,’ उनले यतिमात्र भने । यत्तिकैका उनको मथिङ्गलमा विगतको सम्झना सिनेमाको रिलजसरी घुम्न थाले । भुटानको गाउँ, खेतबारी, भारत हुँदै ट्रकमा झापा पसेको क्षण, सुरु-सुरुमा शरणार्थी शिविरमा एक छाक राम्ररी खान नपाएका आदि आदि । बिहान चिसो सिरेटो चलिरहेको थियो । नरहरिको पनि एक्कासी दम बढ्न थाल्यो । नरहरिले टाढा-टाढा मानिसको खलबल सुन्न थाले । चारैतिर धमिलो देखिन थाल्यो । पत्नी नर्मदा, छोराहरु, नातिनातिनाको आवाज सुने । परबाट कसैले उनलाई बोलाइरहेको अनुभव गरिरहेका थिए- नरहरि दाइ...दाइ....ए बा...ए बाजे...।

एकछिनपछि आँखा खोल्दा उनी स्वास्थ्यचौकीको बेडमा थिए । नजिकै भक्तबहादुरलाई देखे । शिविरका अरु मानिस पनि वरपर थिए । ‘दाइ के भो ? दमले च्याप्यो कि ?’ भक्तबहादुरले उनको निधारको पसिना पुछ्दै सोधे । नरहरिले ‘अँ’ मात्र भने । त्यसदिन स्वास्थ्यचौकीमा उपचारपछि उनी दिउँसोतिर भक्तबहादुरको घरमा गएर खाना खाए । दिउँसो पनि दुवैजनाले गफगाफ गरेर बिताए । साँझपरेपछि नरहरि ‘अब छाप्रोतिर जानुपर्ला,’ भन्दै उठे । उनको खोकी केही कम भएको थियो । तैपनि कमजोर देखिएका थिए । भक्तबहादुरले भने, ‘दाइ, त्यति सन्चो छैन क्यारे, आज दाजुभाइ यतै बसम् क्यारे ।’

‘हैन, उतै छाप्रोतिर जान्छु, के गर्ने ३० वर्ष बिताए पनि त्यसलाई घर भन्न मन लाग्दैन,’ यतिभन्दै उनी आफ्नो छाप्रोतिर लागे । एकछिन बाहिर मुडामा बसेर टोलाए । यत्तिकैमा जुरुक्क उठे र सरासर भित्र गए । भित्र कोठाको एउटा कुनामा पूरानो ट्यांका थियो । जनैमा झुण्ड्याएको साँचो झिकेर ट्यांका खोले । ट्यांकाको माथि वर्षौंदेखि नधोइएका पूराना कपडा थिए । सबैभन्दा तल थियो, पूरानो एल्बम । त्यसलाई बाहिर निकाले । खाटमा गएर बसे र तिनलाई पल्ट्याउँदै एक-एक नियाल्न थाले ।

बाहिर चिसो बढ्दै थियो । छाप्राको प्वालबाट चिसो हावा छिरेको अनुभव गरे । टाउकामा लगाएको टोपी अलि तल सारे । केही न्यानो भएको अनुभव भयो । साँझ केही पनि खान मन लागेन । औषधि खाएर सुते । १०२ नम्बरको त्यो छाप्रो भोलिपल्ट अबेरसम्म खुलेन । दिउँसो पनि खुलेन । साँझपख भक्तबहादुर आए । ढोका ढक्ढकाए । नरहरि, नरहरि भनेर धेरैचोटि बोलाए । नखुलेपछि उनको मनमा अनेक तर्कना चले । साँझ आएका वस्तीका सचिवहरुसहित ढोका फोरेर भित्र पसे । देखे- फोटो एल्बम छातिमा राखेर सुतिरहेका थिए । तर उनी निर्जीव भइसकेका थिए । नजिकै गएर भक्तबहादुरले एल्बम हेरे- त्यो फोटो उनको उही पूरानो घरको थियो, जहाँ उनले जीवनका ५ दशक बिताएका थिए ।

चित्रकला



दिपाशना थापा

जी.एस. निकेतन मा.वि. हेटौंडा

साहित्य

हरियो ग्रहको अन्तिम चिठ्ठी

म पृथ्वी हरियो ग्रह, तिमीहरुलाई चिठ्ठी लेख्दैछु । (२)
मेरा पात रुँदैछन्, आँशु बनी वर्षा पोख्दैछु ।

पहेँलो सूर्य मेरो साथी थियो तर आज उ पनि मलिन छ । धुवाँको बादलले छोपी दियो ।

चराले अब गीत गाउन बिर्सि सके । किनभने, ताराहरु प्लाष्टिकले भरि सके । पानीले मलाई चिठ्ठी लेख्यो, 'म अब बग्न सक्दिन, बोटलमा थुनिएको छु ।'

रुखले फोन गर्‍यो, 'वाईफाई' माग्दै होइन, जीवन माग्दै, आफ्नो जरा जोगाउन । हावाले 'टिकटक' हेर्न मानेन, भन्थ्यो 'मान्छेको श्वासमा पनि अब गीत छैन । एक पटक तिमीहरुले मलाई 'देवी' भन्थ्यौं । आज तिमीहरुकै 'डोजर'ले मेरो अनुहार खनेर ल्यायौं तर आशा म त्याग्दिन । एक सानौ बालकले मलाई पानी खुवाउँदा म फेरी हाँस्छु ।'

तिमीहरु बद्लिन सक्छौं, म फेरी फुल्न सक्छु । म 'पृथ्वी' तिमीहरु कै 'घर' । बिर्सेर होइन, माया गरेर बाँचौं ।

नाम: आर्जु हुमागाईं
कक्षा : ७
जेम्स ई.मि. स्कूल, हेटौंडा-११, नवलपुर

के एक दिन मात्र ?

ए सुन न ! वातावरण दिवस पो आयो रे
सबले टोल सफा गर्न पो थाले रे
फोहोर टिपे बोट 'बोट रोपौं' स्टेटस लेखे ।

के साँचै वातावरणको माया छैन अझै ?
के 'वातावरण बचाउ' फेसबुकमा सीमित सधै ?

वातावरण दिवसमा पोस्टर टाँसियो, ब्यानर उचालियो
अर्को दिन खै त्यो ब्यानर कहाँ फालियो ?

मलाई एकचोटी वातावरण बनेर बोल्न मन छ
र भन्न मन छ 'ए मानव जाती, रुख रोइरहेछ, नदी सुक्दैछ'
र तिमीलाई अझै लाग्छ वातावरण बचाउ फोटोले मलाई बचाउँदै छ ?
मलाई पनि बाँच्नु छ हरेक दिन पृथ्वीलाई साँच्नु छ ।
आउँदो पिढीको आस म हो, मलाई नमार ।

अब हल्ला हैन ! काम गरौं !
हामी बाँच्नुको कारणलाई सम्मान गरौं ।

नाम: अंकिता सुवेदी
कक्षा : ९
जेम्स ई.मि. स्कूल, हेटौंडा-११, नवलपुर

वातावरण

हरियो वन, निलो आकाश, पानीको झरना
शुद्ध हावा, मिठो बास्ना, जीवनको छ यिनै चाहना
तर आज किन रुन्छ प्रकृति ? किन सुनिन्छ सुस्केराहरु ?
विनाशको बाटो लिई रहेछ मान्छे मास्दै छ आफ्नै भविष्यहरु ।

वृक्षहरु ढलिरहेका छन्
खोलाहरु सुक्दै छन्
वन पाखामा सुन्यता छ
चराचुरुङ्गी हराउँदै छन् ।

प्लाष्टिकको पहाड बन्छ
धुवाँले छोपिन्छ निलो गगन
कहाँ गयो त्यो हरियाली ?
कहाँ गयो त्यो शुद्ध पवन ?

वातावरण दिवसले सम्झाई रहेछ
चेतना फैलाउ भनी

जीवन र प्रकृति सँगसँगै छन्
संरक्षण गर्न बेर नगर भनी

नपारौं नदीमा फोहोर
नफालौं ढल खोलामा
सफाई गरौं शहर, गाउँ
सुरुवात गरौं घर, ढोका छेउ

एक विरुवा रोप्नु होस्
आज श्वास फेर्ने अधिकार बचाउँ
हावा, पानी, माटो सबैलाई
सन्तुलित बनाऔं ।

योदिन भट्टराई
कक्षा-८
जेम्स ई.मि. स्कूल, हेटौंडा-११, नवलपुर

वातावरणको रक्षक बनौं

हरियाली वन निलो आकाश
सुनौलो सूर्यको मिठो प्रकाश ।
हामी पृथ्वी, हाम्रो घर
राखौं सफा, राखौं शुद्ध दर ।

पानीको स्रोत सुक्न नदेऊ
रुख काट्ने हातलाई रोकी देऊ ।
माटो, हावा, पानीको माया
बचाउँछ हाम्रो भोलिको छायाँ ।

फोहोर नगरौं, मिल्ने पुन: प्रयोग गरौं
प्लाष्टिक होइन, झोला भरौं ।

बिजुली बचाऔं, बत्ती निभाऔं,
धर्तीलाई फेरी हरियाली बनाऔं ।

जनावर, चराचुरुङ्गी हाम्रो साथी,
सबै छ जीवनको थाँती ।
प्रकृतिसँग मेल शान्तिको बाटो
संवेदनशील बनौं हामी आजको पाटो ।

आजको दिन बाचा गरौं,
प्रकृति रक्षाको बाटो सम्झौं ।
साना कामले गर्छ ठूलो चमत्कार
सुगन्धित बनाऔं धर्तीको संसार ।

अभियान घिताल
कक्षा-७, रोल नं. ५
जेम्स ई.मि. स्कूल, हेटौंडा-११, नवलपुर

'यो मन त मेरो नेपाली हो'को टिजरमा के छ ?

काठमाडौं/आगामी असार २७ गतेबाट प्रदर्शनमा आउने तयारीमा रहेको फिल्म 'यो मन त मेरो नेपाली हो'को टिजर सार्वजनिक गरिएको छ । १ मिनेट ३४ सेकेण्ड लम्बाइको टिजरले फिल्मको कथावस्तुबारे प्रकाश पारेको छ । भुटानी शासकबाट लखेटिएका भुटानीको पीडा र नेपालको धर्म-संस्कृतिमाथि भइरहेको आक्रमणलाई फिल्मले मुख्य कथावस्तु बनाएको टिजरबाट बुझ्न सकिन्छ ।

मित्र प्रधान (नर)को निर्देशनमा तयार भएको फिल्ममा विजय बराल, रोशन श्रेष्ठ, विल्सन विक्रम राई, बुद्धि तामाङ, आयुषा समाल, नारायण खाती, भुपेन्द्र लिङ्देन, सुवास भण्डारी, विजय सुब्बा, विजिता परियार, देवराज राजबंशी लगायतको अभिनय रहेको छ ।

पद्मा इश्वर इन्टरटेन्मेन्टको प्रस्तुतिमा मित्र प्रधान प्रस्तुतकर्ता रहेको फिल्मलाई ज्ञान बहादुर प्रधान (रोशन)ले निर्माण गरेका हुन् । यसमा शिवम् अधिकारीको लेखन, सौरभ लामाको छायांकन, देव महर्जन द्वन्द्व निर्देशन, समीर मियाको भिएफएक्स, कविराज गहतराज र प्रमोद भण्डारीको कोरियोग्राफी तथा बनिश शाहको सम्पादन रहेको छ ।

फिल्मले नेपाली भाषा प्रतिको आकर्षण, महत्त्व र इतिहासलाई दर्शाउने जनाइएको छ । नेपालको झापा र इलामसहित भारतको सिक्किम, दार्जिलिङ, पश्चिम बङ्गाल राज्यको जयगाउँ र अमेरिकामा छायांकन गरिएको फिल्ममा दीपक शर्मा, विकास चौधरी र थोरम्पो ह्युङ राईको संगीत रहेको छ ।

प्रदर्शनमा उत्रियो 'जन्ते बाख्रो', चुनौती 'हाउसफुल ५'

काठमाडौं/गत बैशाख अन्तिममा रिलिज भएको 'ऊनको स्वीटर'पछि नेपाली फिल्मको व्यापार सुस्ताएको छ । दुई ठूला फिल्म 'के घर के डेरा २' र 'नरसिंहा अवतार'ले समेत अपेक्षित व्यापार गर्न नसकेपछि अब धेरैको आशा शुक्रबारबाट प्रदर्शनमा आएको फिल्म 'जन्ते बाख्रो'प्रति छ । बलियो स्टारकास्ट र गीत-संगीतको चर्चाका कारण फिल्मले बक्स अफिसमा राम्रो व्यापार गर्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

तर, यो फिल्मलाई बक्स अफिसमा ठूलो चुनौती छ । किनकि, शुक्रबारबाटै बलिउडको कमेडी फ्रेन्चाइज फिल्म 'हाउसफुल'को पाँचौं श्रृंखला भारतसहित नेपालमा प्रदर्शनमा आएको छ । यो फ्रेन्चाइज फिल्मको नेपालमा राम्रो क्रेज रहेकाले 'जन्ते बाख्रो'लाई ठूलो असर गर्न सक्ने आँकलन गरिएको छ । तथापि, दर्शकीय प्रतिक्रिया राम्रो प्राप्त भए फिल्मले व्यापारिक छलाङ मार्न सक्नेछ ।

'जन्ते बाख्रो'लाई देशभरका हलमा राम्रो शो मिलेको छ । फिल्मलाई देशव्यापी डेढ सय बढी शो प्राप्त छ । देशकै सबैभन्दा ठूलो मल्टीप्लेक्स चेन क्यूएफएक्सले मात्र कुल ३७ शो दिएको छ । तर, फिल्मले राम्रो शो पाएको भए पनि अग्रिम टिकट बुकिङको अवस्था कमजोर देखिन्छ । बिहानी शोमा अकुपेन्सी पनि सुखद् छैन । यो अवस्थामा फिल्मको एउटै सहारा 'वर्ड अफ माउथ' हो ।

सिमोस सुनुवारको निर्देशनमा तयार भएको 'जन्ते बाख्रो'मा सौगात मल्ल, गरिमा शर्मा, आसिफ शाह, लोकेन्द्र लेखक, विशाल पहाडी, रमा थपलिया, रमेश शाह, कमल देवकोटा, रुषा न्यौपाने, कुसुम शर्मा लगायतको अभिनय छ । सन्तोष गौतमको निर्माण रहेको फिल्मका लेखक प्रदीप भारद्वाज हुन् । गत बुधबार काठमाडौंमा भएको प्रिमियरमा फिल्मले सुखद् प्रतिक्रिया पाएको थियो ।

सार्वजनिक यातायात दुर्दशा :

गुन्द्रुक जसरी खाँदिन्छन् यात्रु

काठमाडौं/भक्तपुरबाट कलंकी जाने बस चढेकी स्मिता श्रेष्ठलाई सहचालकले धकेलेको भन्दै झगडा पर्‍यो । सहचालकले 'पछाडि सिट खाली छ' भन्दै धकेलेपछि श्रेष्ठले प्रतिकार गरेकी थिइन्, लगत्तै झगडाको स्थिति भएको थियो ।

यात्रु कोचाकोच हुँदा रोक्दै मान्छे हाल्दै हिँडेको बसमा भने जम्मा १६ सिट थियो । 'बस चाहिँ यत्रो छ, मान्छे चाहिँ ६० सिटे बसमा हाल्ने जति हाल्छ, गुन्द्रुक जसरी खाँदिर हुन्छ त ?,' स्मिताको पक्षमा बोल्ने अन्य यात्रुले सहचालकलाई गाली गरे ।

मंगलबार जडीबुटीमा घटेको उक्त घटना काठमाडौंमा सयौं यात्रुले भोग्ने एउटा प्रतिनिधि घटनामात्र हो । सार्वजनिक सवारीमा यात्रा गर्नेले बसमा यस्ता घटना दैनिकजसो भोग्नुपर्छ । टिकाथलीबाट महाराजगञ्ज चल्ने नेपाल यातायात चढेका ४७ वर्षीय भागिरथी बास्तोला भन्छिन्, 'हामी सुरुमा चढ्ने, अन्तिममा ओर्लने भएर अन्तिम सिटमा बस्छौं तर यत्रो पुन्टे बस हालेको छ । त्यहाँ कोटेश्वर चोक पुग्दा मान्छे खाँदिर लास्टसम्म आइपुग्छ ।'

उनले यात्रु चाप हुने धेरै स्थानमा लामो र दुई तले बस हुनुपर्ने बताइन् । 'कम्तीमा बस राख्दा अहिलेको ३ वटा चल्ने बस बराबर एउटै बस हुनुपर्‍यो नि, बस चाहिँ टेम्पोजत्रो छ, मान्छे चाहिँ कोचेर हुन्छ त ?,' आक्रोशित मुद्रामा उनले भनिन् । छेउमै रहेका नेपाल यातायातका सहचालकले उनको तर्क काट्दै भने 'अहिले हालेको बस त लामै छ, पुरानो त सबै सानै त छ नि ! धन्य, यति नै चलायो भन्नु छैन, जो पनि गाली गर्न आउँछ,' ती सहचालक रिसाउँदै भन्छन् ।

काठमाडौं उपत्यकामा चल्ने बस छोटा र कम सिटे हुँदा सार्वजनिक सवारी यात्रुले सास्ती बोक्दै आएको गुनासो व्यक्त गर्छन् । यात्रुले सार्वजनिक बस सुधार्दा धेरै निजी सवारी कम हुने बताउँदै आएका छन् ।

"व्यवसायीलाई गाह्रो छ"

उपत्यकामा सार्वजनिक बस चलाउने यातायात व्यवसायी भने सरकारकै कारण व्यवसायीलाई छोटा बस हटाउन गाह्रो भएको बताउँछन् । अरनिको यातायात व्यवसायी संघ अध्यक्ष केदार क्षेत्रीले व्यवसायीले पुरानो छोटो गाडी हटाएर नयाँ बस राख्न नसक्ने बताए ।

'अहिले चक्रपथमा बाहेक अन्य रुटमा ठूलो गाडीले यात्रु पाउन सक्ने अवस्था छैन,' उनी भन्छन्, '४२ सिटे बस भएर के गर्नु ? मान्छे खोज्न गाडी रोकेर बस्नुपर्ने अवस्था आएपछि । अहिले पिक आवर बाहेक अन्य समयमा साना बस त भरिन सकेको छैन ।' क्षेत्रीले गौंडा-गौंडामा स्टेसन राख्न नहुने भन्दै निश्चित स्थानमा राखे भने ठूलो बस राखेको महत्त्व हुने बताए । '५०-६० लाख लागतमा बस किनेर यात्रु पाउने ग्यारेन्टी नभएसम्म व्यवसायीले लामो बस हाल्नै सक्दैनन्,' उनले भने ।

उनले निश्चित स्थान बस स्टेसन हुने र अन्तबाट सवारी हाल्ने, उतार्न नपाउने भएमात्र लामो बस सम्भव हुने बताए । 'बस स्टेसनमा २ सय यात्रु बस्ने ठाउँ हुनुपर्छ, एउटा बसले टन्न यात्रु बोक्छ । आफ्नो समय पछि हिँड्छ, सोही ठाउँमा ओर्लने पनि त्यत्तिकै यात्रु हुन्छन् । २ मिनेटको बस स्टेसन छ । हाल्ने कि उतार्ने ? बस कम्पनीलाई कसरी नाफा हुन्छ र यसरी सधैं आधा गाडी मान्छे बोकेर ?'

सरकारले व्यवसायीलाई सार्वजनिक यातायातमा प्रोत्साहन गर्नुपर्नेमा हतोत्साहित गरेको उनको गुनासो छ । 'साना सार्वजनिक यातायातबाट ठूलो यातायातमा जानुपर्नेमा यहाँ त उल्टो भइरहेको छ,' उनले भने, 'सरकारले सार्वजनिक यातायातमैत्री व्यवहार गर्न नसक्दा निजी सवारी बढिरहेको हो ।'

सरकारकै कारण समस्या

सहरी सार्वजनिक यातायात विज्ञ आशिष गजुरेल सरकारकै कारण ठूला सहरमा सार्वजनिक यातायात व्यवस्थित हुन नसकेको बताउँछन् ।

'हाम्रो सरकारले व्यवसायीलाई सार्वजनिक यातायातका लागि मनलाग्दी छाडेको छ । जहाँ पनि रोक्ने, जति पनि मान्छे हाल्न दिन्छ, गतिलो बस स्टेसन नभएसम्म व्यवसायीले पनि लामा बस कसरी हाल्नु ?,' उनले भने ।

उनले काठमाडौंको रुट वर्गीकरण गर्दा नै प्राइमरी रुट, सेकेन्डरी र टर्सरी रुट वर्गीकरण गरिएको बताए । वर्गीकरण गर्दा प्राइमरी रुटमा ठूला सार्वजनिक सवारी र टर्सरीमा साना माइक्रो, टेम्पो चलाउने भनेर वर्गीकरण भइसकेको उनले बताए । तर, उपत्यकाभित्र सबै सडकमा लामा बस चलाऔं भन्ने अवस्था पनि सडकको नभएको गजुरेलको तर्क छ ।

'लामा सवारीलाई कतिपय स्थानमा मोड नपुग्ने समस्या छ । डबल डेकर त आकासे पुलले गर्दा सम्भव नै छैन । अहिले तत्काल गर्न सक्ने भनेको बस स्टेसनलाई निश्चित गराउने, केही घुम्तीलाई फराकिलो बनाएर लामो बस चलाउन सकिन्छ । यसका लागि सरकारले अपनत्व लिनुपर्ने हो, तर सरकारले चाहिने जति सार्वजनिक सवारी सुधार्न चासो दिएको जस्तो लाग्दैन,' उनी भन्छन् ।

व्यवसायीले भने जस्तै अहिले लामो बस हाल्दा पिक आवर बाहेक अन्य समयमा खाली नै हिँड्नुपर्ने स्थिति रहेको भन्दै गजुरेलले यसलाई सुधार्न बस स्टेसन सुधार गरेर बस रोकिने समय, तालिका र रुटबारे राम्रो व्यवस्थापन गर्न आवश्यक रहेको टिप्पणी गरे ।

गलत भएको छ, सुधार पनि हुँदैछ : सरकार

भौतिक पूर्वाधार मन्त्रालय अन्तर्गतको यातायात व्यवस्था विभागले राजधानी तथा ठूला सहरमा सार्वजनिक यातायात सुधारमा काम गरिरहेको जनाएको छ । विभागका अधिकारीहरू व्यवसायीले गरेको गुनासो गलत नभए तापनि सरकारले सार्वजनिक यातायात सुधार्न प्रयत्न गरिरहेको बताउँछन् ।

'सरकारको नीति नै सार्वजनिक यातायातलाई प्राथमिकता दिने हो । सहरी क्षेत्रका लागि संघीय सरकारले यातायात प्राधिकरण गठन गर्न विधेयक नै बनाएको छ । उक्त विधेयक अनुसार काम हुँदै पनि छ,' विभागका एक अधिकारी भन्छन्, 'सार्वजनिक यातायातका लागि काम नै नगरेको भन्न चाहिँ मिल्दैन ।'

काठमाडौं उपत्यका सार्वजनिक यातायात प्राधिकरणका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत (सीईओ) कुबेर नेपालीले सहरी यातायातका दृष्टिकोणले काठमाडौंमा चल्ने सार्वजनिक बस अधिकांश अनुपयुक्त रहेको बताए । 'हाम्रो बस छोटा मात्रै छैनन्, सहरी यातायातमा हुनुपर्ने सिटको संरचना पनि मिलेको छैन । नेपालको सार्वजनिक सवारीमा त मिस म्यानेजमेन्ट नै देखिन्छ,' नेपालीले भने ।

उनले अहिलेका सहरी सार्वजनिक यातायात व्यवसायी नाफामा प्रतिस्पर्धा गर्ने हुँदा मनलाग्दी भइरहेको बताए । 'सहरी यातायात सधैं सेवमूलक हुनुपर्छ । बरु, राज्यले सहयोग गरेर व्यवस्थापन कडाइ गर्नुपर्छ । हाम्रो व्यवस्थापन पक्ष राम्रो नहुँदा सार्वजनिक यातायातमैत्री बस नभएको हो,' उनले भने ।

(स्रोत: अनलाइनखबर)

नीताको 'रियाल रिङ्गेट' साउन १६ गते रिलिज हुने

काठमाडौं/वैदेशिक रोजगारीका लागि विदेशिने नेपाली युवाहरूको सपना, सैर्ष र बिछोडको कथामा आधारित भएर बनेको फिल्म 'रियाल रिङ्गेट' आगामी साउन १६ गतेबाट प्रदर्शनमा आउने भएको छ ।

निर्माण कम्पनी रेबेल फिल्म्सले शुक्रबार एक पोस्टर सार्वजनिक गर्दै फिल्मको प्रदर्शन मिति घोषणा गरेको हो ।

पोस्टरमा भावनात्मक गहिराइ झल्काइएको छ । फिल्मकी मुख्य अभिनेत्री नीता ढुंगानालाई पीडामा देख्न सकिन्छ । पोस्टरको बीच भागमा विभिन्न सामाजिक पृष्ठभूमिका पात्रहरूलाई प्रस्तुत गरिएको छ, जसले गरिबीले थिचिएका र अनगिन्ती सपना बोकेर विदेशिएका युवा शक्तिको प्रतिनिधित्व गर्छन् । पृष्ठभूमिमा खाडी मुलुकको सङ्केत गर्ने गगनचुम्बी भवनहरु देखिन्छन् ।

विभोर पोखरेलले निर्देशन गरेको फिल्मका निर्माता गगनलाल प्रधान हुन् । निर्देशक पोखरेलले दर्जनौं म्युजिक भिडियो निर्देशनको अनुभव संगालेका छन् भने निर्माता प्रधान दशकौंदेखि गीत सङ्गीत निर्माणमा सक्रिय छन् । फिल्मका लेखक प्रदीप भारद्वाज हुन् ।

नीतासहित प्रमोद चौलागाईं, छुल्टिम डोल्मा गुरुङ, रवीन्द्र खड्का, ध्रुव कोइराला, प्रेम सुब्बा, रामचन्द्र अधिकारी, रियर राई, रोशन श्रेष्ठ, ईश्वरी बराल, बिमला गिरी लगायतको अभिनय रहेको फिल्ममा रोशन श्रेष्ठको द्वन्द्व निर्देशन, हरि घलेको छायाङ्कन, विपिन मल्लको सम्पादन, किरण तुलाधरको ब्याकग्राउन्ड स्कोर तथा राजीव समरको कोरियोग्राफी छ ।

के तपाईं 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

'एक गाउँ एक उत्पादनको अवधारणालाई पालिकाले कार्यान्वयन गर्नुपर्ने'

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २३ जेठ/ मकवानपुर उद्योग वाणिज्य संघको कृषि प्रवर्द्धन समितिले स्थानीय सरकारसामु २१ बुँदे सुझाव सहितको प्रस्ताव गरेको छ ।

जिल्ला समन्वय समितिको सभाहलमा सम्पन्न जिल्लामा कृषिक्षेत्रको समग्र विकासका लागि पालिकास्तरीय योजना तर्जुमा कार्यक्रममा सुझाव पेश गरिएको हो । संघका अध्यक्ष प्रमोदसिंह रानाभाटको अध्यक्षता एवम् जिल्ला समन्वय समिति मकवानपुरका प्रमुख ललितबहादुर घलानको प्रमुख आतिथ्यतामा कार्यक्रम भएको हो । कार्यक्रममा मकवानपुरका १० वटै स्थानीय तहका प्रमुख, उपप्रमुख, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतको उपस्थिति रहेको थियो । कृषि प्रवर्द्धन समितिका सदस्यद्वय विवेक सुवेदी र फेन्चु लामाले २१ बुँदे सुझावसहितको प्रस्ताव प्रस्तुत गरेका थिए ।

प्रस्तावमा प्रत्येक वडामा शीतभण्डारण केन्द्र र बीउबैंक निर्माण गर्ने, पशु तथा कृषि प्राविधिक अनिवार्यरुपमा नियुक्त गर्ने, दैनिक वा साप्ताहिक हाटबजार सञ्चालन गर्नुपर्ने, कृषिउत्पादनको न्यूनतम मूल्य तोक्ने, पशुपन्छी र कृषिबालीको बीमा अनिवार्य गर्ने, २० वर्ष निरन्तर कृषिमा संलग्न कृषकलाई पेन्सनको व्यवस्था गर्ने सुझाव समेटिएका छन् । त्यसैगरी उत्पादनको आधारमा अनुदानको प्रावधान लागु गर्नुपर्ने, कृषिउद्यमीलाई मल उत्पादन र वितरणमा पालिकाले पूर्णरुपमा सहयोग एवम् सहजीकरण गर्नुपर्ने, पालिकाभित्रका जडीबुटी पहिचान, प्रशोधन र बिक्रीवितरणमा ध्यान दिनुपर्ने र पालिकातहमा जडीबुटी संकलन केन्द्र निर्माण गर्नुपर्नेछ ।

पालिकातहमा सर्वपक्षीय कृषि प्रवर्द्धन समिति गठन गर्नुपर्ने, उर्वर र खाली जमिन पहिचान गरी स्थानीय कृषक समूहलाई जमिन उपलब्ध गराउनुपर्ने, कृषिउद्यमीको समस्या समाधान गर्नुपर्ने, एक गाउँ एक उत्पादनको अवधारणालाई पालिकाले कार्यान्वयन गर्नुपर्ने, रैथाने बीउको संरक्षण तथा विकासको लागि पालिकातहमा संरक्षण केन्द्र स्थापना गर्नुपर्ने, उत्पादित वस्तुको ग्रेडिङ, प्याकेजिङ र लेबलिङको व्यवस्था गर्नुपर्ने, लम्पी स्किन, खोरेतलगायत पशुचौपायामा लाग्ने रोगको भ्याक्सिन सहज उपलब्ध गराउन प्रभावकारी पहल हुनुपर्ने विषय समेटिएको छ ।

किसान परिचयपत्र लागु गरी बीउपुँजी उपलब्ध गराउनुपर्ने, कृषिउद्यम दर्ता तथा नवीकरण नि:शुल्क गर्नुपर्ने, कृषिउद्यमीलाई खानेपानी तथा विद्युत जडानमा सहुलियन प्रदान गर्नुपर्ने, कृषिकर्जा तथा ब्याज अनुदान कार्यक्रम सुचारु गर्नुपर्ने सुझाव समितिले पालिकालाई दिएको छ । कार्यक्रममा जिल्ला समन्वय समितिका प्रमुख घलानले मकवानपुरगढी र भीमफेदी गाउँपालिकाले कृषिउपजमा न्यूनतम समर्थन मूल्य तोकेको उदाहरण दिदै सबै स्थानीय तहले आफ्नो उत्पादनको मूल्य निर्धारण गर्नुपर्नेमा जोड दिएका छन् ।

कार्यक्रममा बागमती गाउँपालिका प्रमुख सर्केश घलान, बकैया गाउँपालिका प्रमुख धर्मराज लामिछाने, मक्वानपुरगढी गाउँपालिका प्रमुख दोर्जे लामा स्याङतान, कैलाश गाउँपालिका उपप्रमुख बालकुमार मल्ल, भीमफेदी गाउँपालिका उपाध्यक्ष संजीव श्रेष्ठ, इन्द्रसरोबर गाउँपालिकाकी उपाध्यक्ष उमाकुमारी लामा, सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी राजेन्द्र कँडेल, सशस्त्र प्रहरी बल १४ नं. गणका सशस्त्र प्रहरी उपरीक्षक सन्तोषबिक्रम शाह लगायतको उपस्थिति थियो ।

जनता माविका विद्यार्थीलाई उद्घोषण तालिम

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २३ जेठ/ मकवानपुर जिल्लाको बागमती गाउँपालिका-८ स्थित जनता माध्यमिक विद्यालयमा कक्षा ६ देखि १० सम्मका विद्यार्थीलाई लक्षित गर्दै दुईदिने उद्घोषण तथा व्यक्तित्व विकास तालिम भएको छ ।

विद्यालयका प्रधानाध्यापक बसन्त राईको अध्यक्षतामा सम्पन्न तालिममा ३३ जना विद्यार्थीको सहभागिता रहेको थियो । कार्यक्रममा बोल्दै प्रधानाध्यापक राईले भने, 'हाम्रो विद्यालय नमूना विद्यालय हो । नमूना विद्यालयका हैसियतमा नयाँ र सकारात्मक कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएका छौं । विद्यार्थीलाई केवल किताबीज्ञानमा सीमित नराखी व्यवहारिक सीप विकासमा लगाउनु आजको आवश्यकता हो' उनले थपे, 'विद्यार्थीमा फरकपन ल्याउने उद्देश्यकासाथ तालिम सञ्चालन गरेका छौं ।'

कार्यक्रममा विद्यालय व्यवस्थापन समिति अध्यक्ष शेरबहादुर राना (क्षितिज)ले विद्यालय सधैं शैक्षिक गुणस्तरसँगै व्यक्तित्व विकासमा जोड दिइरहेको बताउँदै विद्यार्थीको बोलीको कला विकासका लागि यस्ता तालिम अत्यन्तै उपयोगी हुने बताए । उनले भने, 'बोल्ने कलाबाट पछाडि नहट्नुहोस्, यो कलाले नै तपाईंको भविष्य उज्यालो बनाउँछ ।' तालिममा सहभागी समीक्षा श्रेष्ठले यस तालिमले आफ्नो जीवनमा नयाँ आयाम थपेको बताउँदै भनिन्, 'म बोल्थें तर, सिस्टेमेटिक तरिकाले बोल्न जान्दिनथें । अब म प्रभावकारी बोल्नका लागि तयार छु ।'

यस्तै अर्का सहभागी रेजिना पुलामीले तालिमले जीवनप्रति दृष्टिकोण बदलिदिएको बताइन् । 'अब म पनि हजारौंको अगाडि आत्मविश्वासका साथ बोल्न सक्छु,' उनले भनिन् । अर्की सहभागी सोमी घलानले यो तालिमले आफूलाई जीवन परिवर्तन गर्ने प्रेरणा दिएको बताइन् । उनले भनिन्, 'बोली भन्ने चिजले मान्छेलाई कता पुर्याउँछ भन्ने कुरा बुझ्न थालेकी छु । अब म आफ्नो व्यक्तित्व निखार्दै जान्छु ।' सहभागी पूर्णबहादुर थोकरले बोल्ने कला पनि जिउने कला भएको थाहा पाएको बताए । उनले भने, 'बोल्ने कलालाई खासै महत्व दिने थिइन, हाल आएर यसको महत्व बढी हुँदो रहेछ । अब हरेक समय मौका पाउनासाथ प्रस्तुति दिन आगाडि सर्छु । उनले यो तालिम थप गर्न विद्यालयलाई आग्रह गरे।

तालिमका प्रशिक्षक तथा सञ्चारकर्मी रुपक कालिराजले उद्घोषण कलाको प्रयोगात्मक अभ्यास गराउँदै सहभागीलाई सिकाएका थिए । उनले भने, 'धेरै विद्यालयमा तालिम दिइसकेको छु तर, यहाँको विद्यार्थीको ऊर्जा, सहभागिता र सिक्ने चाहनाले म गहिरो रुपमा प्रभावित भएको छु । विद्यालयको नेतृत्व र व्यवस्थापन फरक ढंगले अघि बढ्ने प्रतिबद्धतामा देखिएको छ, यसमा शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।' कार्यक्रममा विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष, निवर्तमान प्रधानाध्यापक दिनेश माझीलगायत शिक्षकको उपस्थिति थियो । सहभागी विद्यार्थीले आगामी दिनमा यस्ता तालिम अझै लामो समयसम्म सञ्चालन गर्न अनुरोध गरेका छन् ।

यस्ता तालिमले विद्यार्थीमा आत्मविश्वास, सार्वजनिक प्रस्तुति कला र नेतृत्व क्षमताको विकासमा टेवा पुर्याएको सहभागी शिक्षकहरुले बताएका थिए । जनता माध्यमिक विद्यालयको यो पहलले समग्र शिक्षाप्रणालीलाई नयाँ दिशा दिन सक्नेछ ।

सिर्जनशील सहकारी आफ्नै भवनमा

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २३ जेठ/ मकवानपुरगढी-४ कालीखोलामा रहेको सिर्जनशील समाज बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाले शुक्रवारदेखि आफ्नै सहकारी भवनबाट कारोवार सुरु गरेको छ ।

संस्थाद्वारा निर्मित सहकारी भवनको मकवानपुरगढी गाउँपालिका पूर्वअध्यक्ष विदुर हुमागाईले शुक्रवार उद्घाटन गरेसँगै संस्थाले आफ्नै भवनबाट शेयरसदस्यलाई सेवाप्रदान गर्न सुरु गरेको हो ।

कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै पूर्वअध्यक्ष हुमागाईले सहकारीले सेवाग्रहीलाई सर्वसुलभ ढंगवाट सेवाप्रदान गर्नुपर्ने बताए । मकवानपुरगढी गाउँपालिका धार्मिक तथा पर्यटकीय सम्भावना बोकेको गाउँपालिका रहेकोले यो अभियानमा सबै गाउँबासी लाग्नु पर्नेमा उनको जोड थियो । आफू गाउँपालिकाको अध्यक्ष हुँदा धेरै विकासको ढोका खोलेको बताउँदै मकवानपुरगढीको विकासमा आफू सदैव क्रियाशील रहने बताए ।

उद्घाटन कार्यक्रम संस्थाका अध्यक्ष कृष्ण बिडारीको सभाध्यक्षतामा भएको हो । कार्यक्रममा मकवानपुरगढी- ३ का अध्यक्ष भागवत घिमिरे, ४ का वडाअध्यक्ष अर्जुनप्रसाद तिमल्सिना, वडासदस्य सुमित्रा खतिवडा, मकवानपुर जिल्ला बचत तथा ऋण सहकारीकी उपाध्यक्ष मीना चौरेल, जागरण सहकारीका अध्यक्ष शत्रुघन दुलाल, हिमाल महिला बहुउद्देश्यीय सहकारीकी अध्यक्ष जानुका दाहाल, श्रमिक सानाकिसान कृषि सहकारीकी अध्यक्ष निर्मला लम्साल, मनकामना दुग्ध उत्पादक सहकारीका अध्यक्ष अर्जुनप्रसाद दाहाल, भानु मावि ब्यवस्थापन समिति अध्यक्ष खिलप्रसाद चौलागाई, संस्थाका उपाध्यक्ष लक्ष्मण भट्टराई, सल्लाहकार राजकुमार चौलागाई, नरेन्द्र लम्साललगायतको आतिथ्यता थियो ।

सो अवसरमा संस्था निर्माणकार्यमा सहयोग गर्ने विदुर लामिछानेलाई प्रशंसापत्रसहित सम्मानित गरिएको थियो । मकवानपुरगढी-४ मा १२ धुर जग्गामा भवन निर्माण गरिएको हो । २ कोठा र १ हलसमेत ३ कोठे भवन ३० लाखको लागतमा निर्माण गरिएको अध्यक्ष बिडारीले बताए । ९ सय २५ जना शेयर सदस्य रहेको यो संस्थाको शेयरपूँजी ५२ लाख निक्षेप ५ करोड ३४ लाख र ऋणलगानी ५ करोड ७० लाख रहेको ब्यवस्थापक विमला न्यौपानेले बताइन् ।

बजेट निर्माणको पूर्वसन्ध्यामा सरोकारवालासँग सुझाव संकलन

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २३ जेठ/नीति तथा कार्यक्रम र बजेट निर्माणको पूर्वसन्ध्यामा राक्सिराङ गाउँपालिकाले सरोकारवालासँग सुझाव संकलन गरेको छ ।

आगामी आर्थिक वर्षको नीति तथा कार्यक्रम र बजेट निर्माणका तयारीमा रहेको गाउँपालिकाले सबै पक्षको माग समेट्न छलफलसहित सुझाव संकलन गरेको हो । प्राप्त सुझावलाई मध्यनजर गर्दै गाउँपालिकाको नीति तथा कार्यक्रम र बजेट निर्माणमा ध्यान दिइने गाउँपालिका अध्यक्ष राजकुमार मल्लले बताए । छलफलमा नीति तथा कार्यक्रम र बजेटमा छुट्नै नहुने विषयबारे सरोकारवालाले ध्यानाकर्षण गराएका थिए । संविधानसभा सदस्य गोविन्दराम चेपाङ, बागमती प्रदेशका निवर्तमान सांसद ओम घलान, विभिन्न राजनीतिक दल, संघसंस्था लगायत सरोकारवाला निकायका प्रमुख एवम् प्रतिनिधिको सहभागिता रहेको थियो ।

अधिकांशले जनतामैत्री नीति बन्नुपर्ने र समुदायको जीवनस्तर उकास्ने खालको बजेट आउनुपर्ने धारणा राखेका थिए । छलफलमा अध्यक्ष मल्लले सम्बृद्ध राक्सिराङ निर्माणका लागि सरोकारवालाको सुझाव महत्वपूर्ण हुने बताए ।

गाउँपालिका उपाध्यक्ष बनस्तम थिङले सीमितघेरामा रहेर बजेट निर्माण गर्नुपर्ने भए पनि सबैको सुझावअनुसार काम गरिने बताएका छन् । केन्द्र तथा प्रदेशबाट प्राप्त हुने अनुदान चित्तबुझ्दो नभएपनि पालिकाको आन्तरिक स्रोतबाट अधिकांश बजेट व्यवस्थापन गरिने उनले बताए । गाउँपालिकाले हरेक वर्ष नीति तथा कार्यक्रम निर्माण गर्नुअघि सरोकारवालासँग छलफल गर्ने गरेको छ ।

रुपचन्द्र विष्टको स्मृतिमा ब्याडमिन्टन प्रतियोगिता गरिने

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २३ जेठ/थाहा आन्दोलनका प्रेणता रुपचन्द्र विष्टको स्मृति दिवसको अवसरमा उपमेयर कप ब्याडमिन्टन प्रतियोगिता गरिने भएको छ ।

असार ७ गतेबाट तीनदिन थाहा नगरपालिकामा प्रतियोगिता हुन लागेको हो । छैठौं संस्करणको यो प्रतियोगिता थाहा नगरपालिकाको आयोजना तथा थाहानगर ब्याडमिन्टन संघको व्यवस्थापनका हुन लागेको हो । असार ७, ८ र ९ गते सञ्चालन हुने नगरस्तरीय प्रतियोगितामा थाहा नगरक्षेत्रमा कार्यरत कर्मचारीले पनि भाग लिन पाउनेछन् । प्रतियोगितामा प्रथम हुने टिमले २० हजार, दोस्रोले १२, तेस्रोले ६ हजार ५ सय र उत्कृष्ट खेलाडीले ५ हजार नगदसहित शिल्ड, मेडल तथा प्रमाणपत्र पुरस्कार पाउने भएकाछन् ।

प्रतियोगितामा सहभागी हुनका लागि ५ असार साँझ ५ बजेसम्म टिम दर्ता गरिसक्नुपर्ने प्रतियोगिताका संयोजक च्याङ श्रेष्ठले जानकारी दिए । प्रतियोगिता थाहा-४ क्याम्पाडाँडास्थित कबर्डहलमा सञ्चालन हुने बिमल विष्टले जानकारी दिएका छन् । प्रतियोगिताको सहयोगी संस्थामा शिखर क्लब र फरक सोच रहेका छन् भने पालिका प्रेस, थाहापाटी, लालखबर, थाहा टाइम्स, टिम टिभी, बाइरोड र रेडियो दामन मिडिया पार्टनर रहेको नरेन्द्र लामाले जानकारी दिए ।

जनप्रतिनिधिलाई भूमिआधिकारसम्बन्धी तालिम

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २३ जेठ/ भूमिअधिकार मञ्च नेपाल मकवानपुरले हेटौंडालगायत विभिन्न गाउँपालिका अध्यक्ष, वडाध्यक्ष, वडासदस्यहरुलाइ भूमिअधिकारसम्बन्धी दुईदिने तालिम प्रदान गरेको छ ।

जिल्ला तथा गाउँ भूमिअधिकार मञ्चको अवस्था, जग्गाप्राप्तिको प्रक्रियाको अवस्था र अवसरको नक्सांकन बारे मसिनो ढंगले छलफल गर्न, भूमिहिन दलित, भूमिहिन सुकुम्बासी र अव्यवस्थित वसोबासीलाइ ब्यवस्थापन र जग्गा प्राप्तिका कार्यलाई नतिजामुखी बनाउन नीतिगत ब्यवहारिक ज्ञान आदानप्रदान गर्न, अगुवासँगको छलफलबाट जिल्ला र स्थानीय तहअनुसारको भूमिअधिकार अभियानको योजना निर्माण गर्ने उद्देश्यले तालिम गाराइएको भूमिअधिकार मञ्च नेपालका केन्द्रीयसदस्य यज्ञबहादुर श्रेष्ठले जानकारी दिए ।

भूमिअधिकार मञ्च मकवानपुरका कार्यवाहक अध्यक्ष जयबहादुर वाइबाको सभाध्यक्षतामा हेटौंडाको नागरिक भवनमा भएको २ दिने तालिममा भूमिबिज्ञ डा. जगत बस्नेत, अर्जुनप्रसाद चौलागाई, अधिकार मञ्चका केन्द्रीय कोषाध्यक्ष पातली थामी, केन्द्रीय सदस्य यज्ञबहादुर श्रेष्ठलगायतले सहजीकरण गरेका थिए । तालिमको समापनमा प्रमुख अतिथि भूमि आयोग मकवानपुरका अध्यक्ष बलराम बलले तालिममा सहभागीलाइ प्रमाणपत्र बितरण गरेका थिए ।

तालिममा हेटौंडा उपमहानगरपालिका, मकवानपुरगढी गाउँपालिका, मनहरी गाउँपालिका, बकैया गाउँपालिका, बागमती गाउँपालिकाका विभिन्न वडाका वडाध्यक्ष, कार्यवाहक अध्यक्ष, वडासदस्य गरी करिब ७० जनाको सहभागिता रहेको थियो ।

सडक मानवमुक्त राष्ट्र घोषणाका लागि राक्सिराङको प्रतिवद्धता

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २३ जेठ/ सहयोगापेक्षी सडक मानवमुक्त राष्ट्र नेपाल घोषणा गर्न मकवानपुरमा पहिलोपटक राक्सिराङ गाउँपालिकाले प्रतिवद्धता जनाएको छ ।

पालिकालाई सहयोगापेक्षी सडक मानवमुक्त राष्ट्र नेपाल घोषणा गर्न मानवसेवा आश्रमले सहकार्यका लागि प्रस्ताव पेश गरेको थियो । गाउँपालिकाले आश्रमसँग सहकार्य गर्दै सहयोगापेक्षी सडक आश्रित मानवमुक्त राष्ट्र नेपाल निर्माण घोषणा र कार्यान्वयनको लागि प्रतिवद्धता जनाएको हो । मानवसेवा आश्रमले मानवता प्रवर्द्धन महाअभियानमा गरेको योगदान प्रशंसनीय रहेको बताउँदै आगामी बजेटमा आश्रमको स्तरउन्नतिको निम्ति सहयोग गर्ने गाउँपालिका अध्यक्ष राजकुमार मल्लले बताए ।

त्यस्तै, उनले राक्सिराङ गाउँपालिकाक्षेत्र र पुरै नेपाललाई नै सहायोगापेक्षी सडक मानवमुक्त बनाउने कार्यमा आश्रमसँग आवश्यक सहकार्य गर्न प्रतिवद्ध रहेको बताए । सडकमानवको उद्दार, संरक्षण र पुन:स्थापनामा संलग्न संघसंस्थासँग समन्वय र सहकार्य गरी वि.स. २०८२ सम्ममा नेपाललाई सडक मानवमुक्त बनाइनेछ भन्ने नेपाल सरकारको घोषणा कार्यान्वयन गर्न ऐक्यवद्धता रहेको पत्रमा उल्लेख छ । सोही समयमा पालिका र आश्रमबीच स्नेहमिलन कार्यक्रम भएको थियो । कार्यक्रममा जनप्रतिनिधि, कर्मचारीलगायत विभिन्न संघसंस्थाको प्रतिनिधिको सहभागिता रहेको थियो ।

जनहितमा जारी सन्देश !

(क) सवारी चालक सचेतना सम्बन्धी

१. बागमती प्रदेश सरकारले सवारी नवीकरण, कर भुक्तानी तथा पटके मार्ग इजाजत सम्बन्धी कार्य अनलाइन मार्फत प्रदान गरिदैं आएकोले अनलाइन सेवा लिइ लाभान्वित हुनुहोला ।
२. सवारी चालक अनुमतिपत्र (लाईसेन्स) विना सवारी नचलाऔं ।
३. मादक पदार्थ सेवन/लागू औषध सेवन गरेर साथै मोबाइलमा कुरा गर्दै सवारी नचलाऔं ।
४. तीव्र गतिमा सवारी नचलाऔं साथै बस्ती क्षेत्रमा बाटो खाली भएतापनि प्रति घण्टा ४० कि.मी. भन्दा कम गतिमा सवारी चलाऔं ।
५. चोक चौराहा, साँघुरो पुल/बाटो, घुम्ती (मोड) मा विस्तारै सवारी चलाऔं ।
६. लापरवाही र हेलचेक्राइ तवरबाट प्रतिस्पर्धाको भावना राखी जथाभाबी ओभर टेक नगरौं ।
७. राजमार्ग, सहायक राजमार्ग, भित्री सडकमा सवारी चलाउँदा मानिस (बालबालिका), गाई बस्तु हिँडडुल गर्ने तथा बाटो (वारपार) काट्ने हुनाले विशेष सतर्कता/सावधानी अपनाई नियन्त्रित गतिमा सवारी चलाऔं ।
८. तोकिए भन्दा बढी मात्रामा यात्रुहरू तथा वजन/तौल राखी सवारी नचलाऔं ।
९. सडकमा जथाभाबी सवारी पार्किङ नगरौं, तोकिएको ठाउँ/स्थानमा मात्र पार्किङ गरौं ।
१०. यात्रुहरूसँग शिष्ट भाषा र सभ्य व्यवहार गरौं साथै यात्रुलाई सवारीमा चढाउँदा (राख्दा) तानातान गर्ने, दुर्व्यवहार गर्ने, अनावश्यक दुख हैरानी दिने कार्य नगरौं ।

(ख) श्रम सचेतना सम्बन्धी

१. श्रमिकको अधिकार सुनिश्चित गरौं ।
२. श्रम र श्रमिकको सम्मान गरौं ।
३. श्रमको उचित मूल्य प्रदान गरौं, श्रम शोषणको अन्त्य गरौं ।
४. कामदारको सुरक्षा र स्वास्थ्यमा लगानी गरौं। श्रमिकको सामाजिक सुरक्षा सुनिश्चित गरौं ।
५. मर्यादित श्रमको प्रवर्द्धन गरौं ।
६. उद्योग प्रतिष्ठानमा सुरक्षित कार्य वातावरण सुनिश्चित गरौं। श्रमिक र रोजगारदाता बीच सौहार्दपूर्ण सम्बन्ध कायम गरौं । श्रमिकको योगदानको कदर गरौं ।
७. 'श्रमको सम्मान, राष्ट्रको अभियान' अन्तरराष्ट्रिय श्रमिक दिवसको नारालाई सार्थक बनाऔं ।
८. वैदेशिक रोजगारीमा जानुअघि पर्याप्त जानकारी लिई सीप सिकेर मात्र जाऔं।

बागमती प्रदेश सरकार
श्रम, रोजगार तथा यातायात मन्त्रालय
हेटौंडा, नेपाल

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