म.जि.प्र.का.द.नं. : १०६/०६८, वर्ष १५ अंक २७६ शनिबार, ९ जेठ २०८३ ने. सं. ११४६ अनलाथ्व 23 May 2026 www.sajhakuranews.com पृष्ठ संख्या ४ मूल्यः रु. ३/-

मकवानपुरबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको पत्रिका

साझाकुरा

राष्ट्रिय दैनिक

www.sajhakuranews.com

अतिक्रमण गरी बनाइएका संरचना हटाउन सार्वजनिक सूचना जारी

हेटौंडा, ८ जेठ/ हेटौंडास्थित प्राकृतिक जलाशय मत्स्य प्रवर्द्धन एवं संरक्षण केन्द्रले आफ्नो स्वामित्वको जग्गा अतिक्रमण गरी बनाइएका संरचना हटाउन सार्वजनिक सूचना जारी गरेको छ । केन्द्रले तेस्रोपटक सूचना प्रकाशित गर्दै ७ दिनभित्र अतिक्रमित करिब ४ कठ्ठा क्षेत्रफल खाली गर्न निर्देशन दिएको हो । हेटौंडा उपमहानगर पालिका-५ मा रहेको केन्द्रको नाममा दर्ता भएको कित्ता नम्बर ९६ को जग्गामा केही व्यक्तिहरुले अनधिकृत रुपमा घर, टहरा, होटल, रेष्टुरेन्ट लगायतका संरचना निर्माण गरेको जनाइएको छ । उक्त जग्गा माछाको आहारा व्यवस्थापनका लागि केरा, मकै, भटमासका साथै उन्नत्र घाँसहरु नेपीयर, सुडान, बदामे, परा, ढैंचालगायतको लगाउनुपर्ने भएकाले संरचना हटाउन लागिएको केन्द्रले जनाएको छ । वरिष्ठ मत्स्य विकास अधिकृत सरोजकुमार यादवद्वारा जारी सूचनामा जग्गा हाल भोगचलन गर्नेहरु ६ जनाको नामसमेत उल्लेख गरिएको छ ।

बागमतीको बजेट अधिवेशन जेठ ११ गतेदेखि सुरु हुने, सभामुख अझै अन्यौल

सरकारलाई प्रमुख प्रतिपक्षी दलको ४९ बुँदे सुझावपत्र

मनिल महतो

हेटौंडा, ८ जेठ/ बागमती प्रदेशसभाको बजेट अधिवेशन आगामी जेठ ११ गतेदेखि सुरु हुने भएको छ । विहीबार बसेको बागमती प्रदेश सरकार मन्त्रिपरिषद् बैठकको निर्णयानुसार प्रदेश प्रमुखबाट प्रदेश सभाको अठारौँ अधिवेशन आह्वान गरिएको हो । प्रदेश सरकारका प्रवक्ता एवम् आर्थिक मामिला तथा योजना मन्त्रीका अनुसार अधिवेशनको पहिलो बैठक जेठ ११ गते सोमबार दिउँसो १ बजे बस्नेछ ।

मन्त्रिपरिषद्ले अधिवेशन आह्वानका लागि प्रदेश प्रमुखसमक्ष सिफारिस गरेको थियो । सोही सिफारिसका आधारमा प्रदेश प्रमुख दीपकप्रसाद देवकोटाले संविधानको धारा १८३ को उपधारा ९१० बमोजिम प्रदेशसभाको अधिवेशन आह्वान गरेका हुन् । प्रदेश प्रमुखद्वारा जारी सूचनाअनुसार अधिवेशन हेटौंडा उपमहानगरपालिका परिसर स्थित सभाहलमा सञ्चालन हुनेछ । आगामी अधिवेशनमा आर्थिक वर्ष २०८३/८४ का लागि प्रदेश सरकारको नीति तथा कार्यक्रम तथा बजेट प्रस्तुत गरिने जनाइएको छ ।

सभामुख चयन अझै अन्यौल

बागमती प्रदेशसभाको सभामुख चयन गर्ने विषयमा अझै पनि दलहरुबीच कुनै टुङ्गो लागेको छैन । यस प्रदेशका सत्तारुढ दल नेपाली कांग्रेस र नेकपा एमालेका बिचमा सभामुख कसलाई बनाउने भन्ने टुङ्गो नलाग्दा आउँदो वर्षे अधिवेशनमा पनि सभामुख चयनको प्रक्रिया अगाडि बढाउने वा नबढाउने भन्ने विषयमा अन्यौलता छ । सभामुख नियुक्तिका सन्दर्भमा दलहरूबीच दाबी छ ।

कांग्रेस र एमाले दुबैले सभामुख आफूले पाउनुपर्ने दाबी गरि रहेका छन् । एमालेले मुख्यमन्त्री नपाए सभामुख आफ्नो हुनुपर्ने अडान कसेको छ । कांग्रेसले उपसभामुख एमालेकै भएकाले रिक्त सभामुख पद आफूले पाउनुपर्ने अडान राखिरहेको छ । यस विषयमा संसदीय दलको निर्णय नै गरेर कांग्रेस बढेपछि दुई दलबिचको संवाद झनै जटिल बनेको हो ।

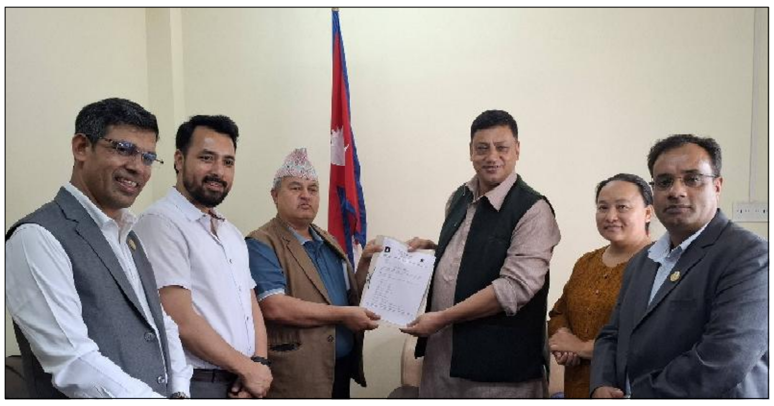
सरकारलाई ४९ बुँदे सुझाव

बागमती प्रदेश सरकारको आर्थिक वर्ष २०८३/०८४ को नीति, कार्यक्रम तथा बजेटका लागि नेपाली कम्युनिस्ट पार्टी (नेकपा) ले ४९ बुँदामा सुझाव दिएको छ ।

दलका नेता एवम् पूर्व मुख्यमन्त्री शालिकराम जम्कट्टेल सहितका नेताहरूले शुक्रबार मुख्यमन्त्री बानियाँलाई उक्त सुझावपत्र हस्तान्तरण गरेका हुन् ।

विगतमा आफ्नो नेतृत्वको सरकारले अघि सारेका १० वटा मुख्य गौरवका आयोजनाहरूलाई आगामी बजेटमा पनि निरन्तरता दिनुपर्ने माग गरिएको छ ।

प्रदेश सरकारले आगामी वर्षमा 'एक विद्यालय: एक नर्स', 'चेपाङ, चिउरी र चमेरो संरक्षण', 'मुख्यमन्त्री जनता स्वास्थ्य परीक्षण', 'प्रदेश सडक गुरुयोजना', 'घरेलु महिला सशक्तीकरण' र 'बडा समाजवादी कार्यक्रम' जस्ता कार्यक्रमहरूलाई प्राथमिकताका साथ अघि बढाउन नेकपाले सुझाव दिएको छ । प्रदेशको तल्लो तहका नागरिकको जीवनस्तर उकास्न सहयोग पुग्ने गरी उक्त कार्यक्रमहरु कार्यान्वयनमा अघि बढाउन नेकपाले सरकारलाई सुझाव दिएको छ ।



त्यसैगरी, सुझावपत्रमा प्रशासनिक ढिलासुस्ती अन्त्यका लागि 'एक हप्ताभित्र शून्य फाइल'को अवधारणा लागू गर्नुपर्ने र पेपरलेस' सेवा प्रवाहको नीति लिएर सुशासनको प्रत्याभूति गराउनुपर्ने माग गरिएको छ । प्रदेश सरकारको खर्च क्षमता बढाउँदै आगामी आर्थिक वर्षमा विकास खर्च शतप्रतिशत पुऱ्याउने लक्ष्य लिनुपर्ने र बजेट विनियोजन गर्दा सबै निर्वाचन क्षेत्रमा समानुपातिक ढङ्गले बजेट छुट्याउन सुझाव पत्रमा जोड दिइएको छ । प्रदेशलाई 'लगानीमैत्री प्रदेश' घोषणा गर्दै लगानी सम्मेलन, पूर्वाधार सम्मेलन र युवा उद्यमी सम्मेलनहरू आयोजना गर्न तथा डिजिटल प्लेटफर्ममार्फत् सबै आर्थिक कारोबार सञ्चालन गर्न नेकपाको सुझाव रहेको छ ।प्रशासनिक सुधार र सुशासनका लागि प्रदेशका मन्त्रालयहरूको संख्या कटौती गरी ७ वटामा सीमित गर्न र सेवा प्रदायक निकायहरूलाई थप प्रभावकारी बनाउन पनि माग गरिएको छ ।

'एकै प्रकृतिको काम अनेक कार्यालय र निकायबाट गर्ने परम्पराको अन्त्य गर्दै एकरुपतामा कार्यान्वयन गर्ने गरी सम्बन्धित कार्यालय मार्फत् नै कार्यान्वयन गर्ने नीति कडाईका साथ लागू गर्नुपर्नेछ ।' सुझाव पत्रमा समेटिएको छ, 'सहरी विपन्न र सुकुम्बासी परिवारका लागि प्रति महिना १० हजार लिटरसम्म पानी नि:शुल्क वितरण गर्नुपर्ने छ ।'

यसैगरी, जनयुद्ध, जनआन्दोलन र हालैका राजनीतिक आन्दोलनका घाइतेहरूका लागि प्रदेशका सरकारी अस्पतालहरूमा नि:शुल्क उपचारको व्यवस्था मिलाउन माग गरिएको छ । मुख्य सडक लोकमार्गहरुमा ट्रमा सेन्टर स्थापना गरी दुर्घटनाको पहिलो २४ घण्टासम्म नि:शुल्क उपचारको व्यवस्था मिलाउनुपर्ने सुझावमा भनिएको छ ।

पूर्वाधार र पर्यटन विकासका सन्दर्भमा 'एक निर्वाचन क्षेत्र: एक नयाँ सहर' को अवधारणा अघि सारिएको छ भने प्रदेश सडक गुरुयोजनालाई उच्च प्राथमिकतामा राख्न भनिएको छ । खेलकुदको विकासका लागि 'एक जिल्ला एक रङ्गशाला' र 'एक निर्वाचन क्षेत्र एक कभर्ड हल' बनाउने नीति लिनुपर्ने सुझावमा उल्लेख छ । पर्यटन क्षेत्रमा ऐतिहासिक र पुरातात्विक स्थलहरूको संरक्षण गर्दै काठमाडौं उपत्यका वरपरका डाँडाहरूमा पर्यटकीय पदमार्ग र वातावरणमैत्री साइकल लेन बनाउनुपर्ने माग गरिएको छ ।

सामुदायिक विद्यालयहरूलाई आवासीय, स्मार्ट र श्रममैत्री बनाउन र बागमती विश्वविद्यालयलाई कृषि, वन, स्वास्थ्य र पर्यटन जस्ता प्राविधिक विषयको केन्द्रका रूपमा विकास गर्न लगानी बढाउनुपर्ने सुझाव पत्रमा उल्लेख गरिएको छ ।

कृषि, वन र वातावरण संरक्षणका लागि बाँझो जमिनमा व्यावसायिक खेती गर्ने किसानलाई सुलभ कर्जा उपलब्ध गराउने, प्रत्येक निर्वाचन क्षेत्रमा एउटा कृषि बजार स्थापना गर्ने र 'एक वडा एक कृषि उत्पादन' कार्यक्रमलाई विस्तार गर्नुपर्ने माग गरिएको छ । 'एक स्थानीय तह एक उद्योग ग्राम'को नीति लिई ग्रामीण औद्योगिकीकरणमा जोड दिनुपर्ने बताइएको छ ।

विशेष गरी ग्रामीण क्षेत्रमा ठुलो समस्याका रूपमा रहेको बाँदर र बँदेल जस्ता जङ्गली जनावर नियन्त्रणका लागि विशेष कार्यक्रम ल्याउन सुझाव दिइएको छ । प्रदेशभित्रका सरकारी भवन निर्माणमा स्वदेशी काठको प्रयोग अनिवार्य गर्न र वन डँढेलो नियन्त्रणका लागि ड्रोन जस्ता आधुनिक प्रविधिको प्रयोग गरी रियल टाइम निगरानी गर्ने व्यवस्था मिलाउन भनिएको छ ।

वातावरण संरक्षणका लागि नदी किनार र लोकमार्गहरूमा हरित सौन्दर्यीकरण गर्ने योजना सुझाव पत्रमा समावेश छ । विपद् व्यवस्थापनका लागि वर्षात्मा हुने बाढी पहिरो जस्ता प्राकृतिक प्रकोपबाट हुने धनजनको क्षति न्यूनीकरण गर्न उच्च प्रविधि र दक्ष जनशक्तिको पूर्व तयारी गर्नुपर्ने नेकपाको माग छ ।

स्थानीय तहमा संघबाट हस्तान्तरण भएर आउने नापी र मालपोत जस्ता सेवाहरुको गुणस्तरहरुको सुनिश्चितताको लागि प्राविधिक र वित्तीय सहयोग उपलब्ध गराउनुपर्ने सुझाव पत्र समेटिएको छ ।

लक्ष्यअनुसार भएन बागमती प्रदेशको राजस्व संकलन

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ८ जेठ/ चालु आर्थिक वर्ष २०८२/८३ को १० महिनाको अवधिमा वागमती प्रदेश सरकारको राजश्व संकलनको अवस्था अपेक्षाअनुसार कमजोर देखिएको छ ।

आर्थिक मामिला तथा योजना मन्त्रालयका अनुसार प्रदेश सरकारले वैशाख मसान्तसम्म कूल लक्ष्यको ४६ दशमलब ४४ प्रतिशत मात्रै राजस्व संकलन गरेको हो ।

प्रदेश सरकारले चालु आर्थिक वर्षमा ६७ अर्ब ४७ करोड ७३ लाख २७ हजार रुपैयाँ राजश्व संकलन गर्ने लक्ष्य राखेकोमा वैशाख मसान्तसम्म ३१ अर्ब ३३ करोड ५५ लाख ४८ हजार रुपैयाँमात्रै संकलन भएको छ ।

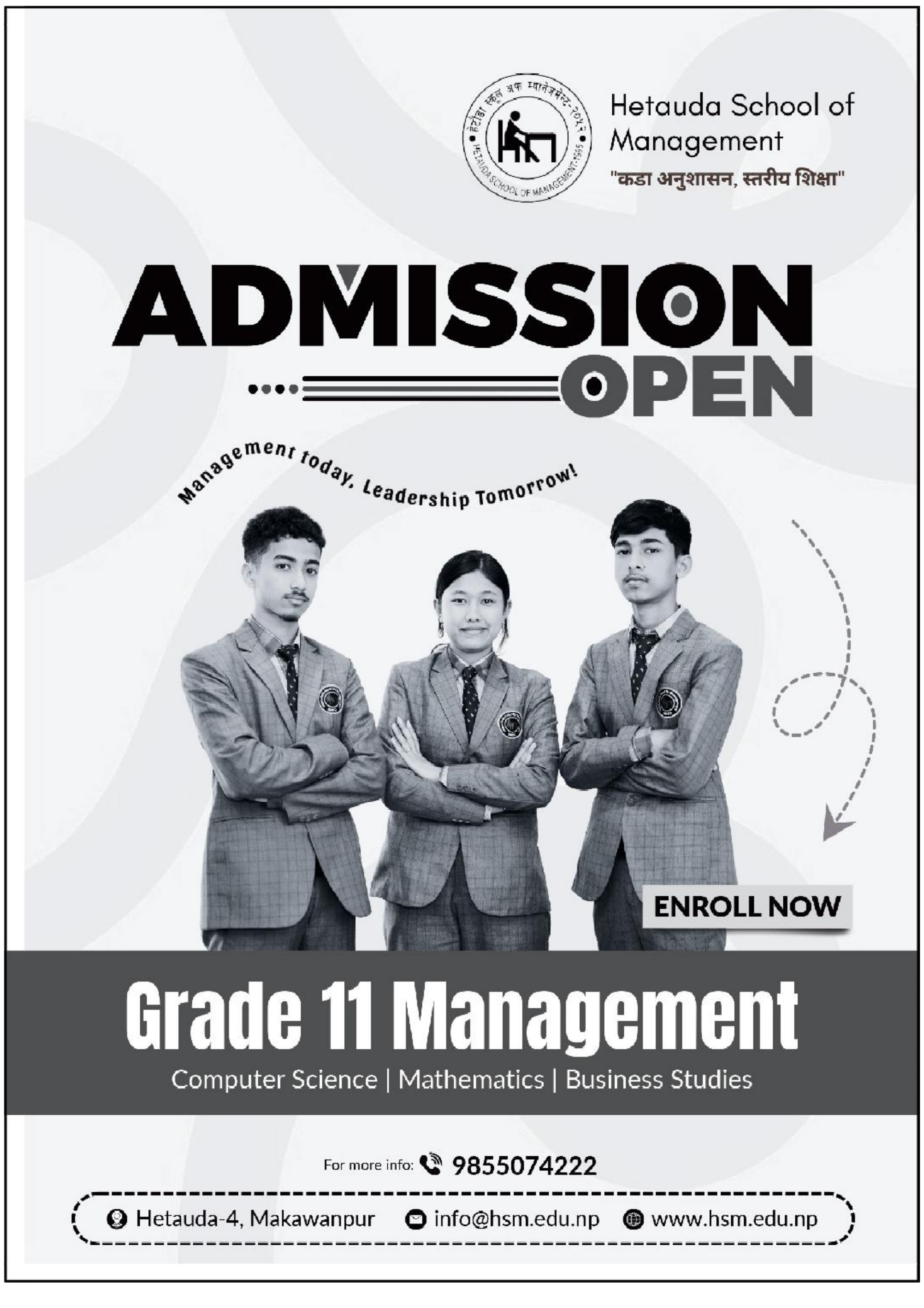
राजश्वका मूख्य स्रोतका रूपमा मूल्य अभिवृद्धि कर र सवारी साधन कर रहेका छन् । मूल्य अभिवृद्धि करतर्फ ८ अर्ब ७९ करोड ८६ लाख रुपैयाँ लक्ष्य राखिएकोमा ६ अर्ब ४८ करोड रुपैयाँ अर्थात् ७३ दशमलब ७१ प्रतिशत संकलन भएको छ ।

सवारी साधन करतर्फ ८ अर्ब २५ करोड रुपैयाँ लक्ष्य राखिएकोमा ५ अर्ब ४९ करोड रुपैयाँ अर्थात् ६६ दशमलब ५९ प्रतिशत राजस्व संकलन भएको छ । घरजग्गा रजिस्ट्रेसन दस्तुरबाट ४ अर्ब ९४ करोड रुपैयाँ अर्थात् ६४ दशमलब २१ प्रतिशत तथा अन्त: शुल्कबाट २ अर्ब २७ करोड रुपैयाँ अर्थात् ५६ दशमलब ३७ प्रतिशत राजस्व संकलन भएको मन्त्रालयले जनाएको छ ।

प्रदेशको आन्तरिक स्रोततर्फ भने कर संकलनमा सुधार देखिएको छ । प्रदेश सरकारले आन्तरिक आयतर्फ ४ अर्ब ७७ करोड ७४ लाख रुपैयाँ संकलन गर्ने लक्ष्य राखेकोमा हालसम्म ३ अर्ब २४ करोड ५२ लाख रुपैयाँ अर्थात् ६७ दशमलब ३९ प्रतिशत राजस्व संकलन भएको छ । पर्यटन शुल्क, वन पैदावार बिक्री, सवारी चालक अनुमति पत्र तथा सवारी नवीकरण शुल्क प्रदेशको आन्तरिक आम्दानीका प्रमुख स्रोत बनेका छन् ।

यसैगरी, संघीय सरकार बाट प्राप्त हुने वित्तीय समानीकरण, सशर्त अनुदान, विशेष अनुदान र समपूरक अनुदानतर्फ १४ अर्ब ८१ करोड ९० लाख रुपैयाँ प्राप्त गर्ने लक्ष्य राखिएकोमा हालसम्म ७ अर्ब ९४ करोड २७ लाख रुपैयाँ अर्थात् ५३ दशमलब ६० प्रतिशत रकम प्राप्त भएको छ ।

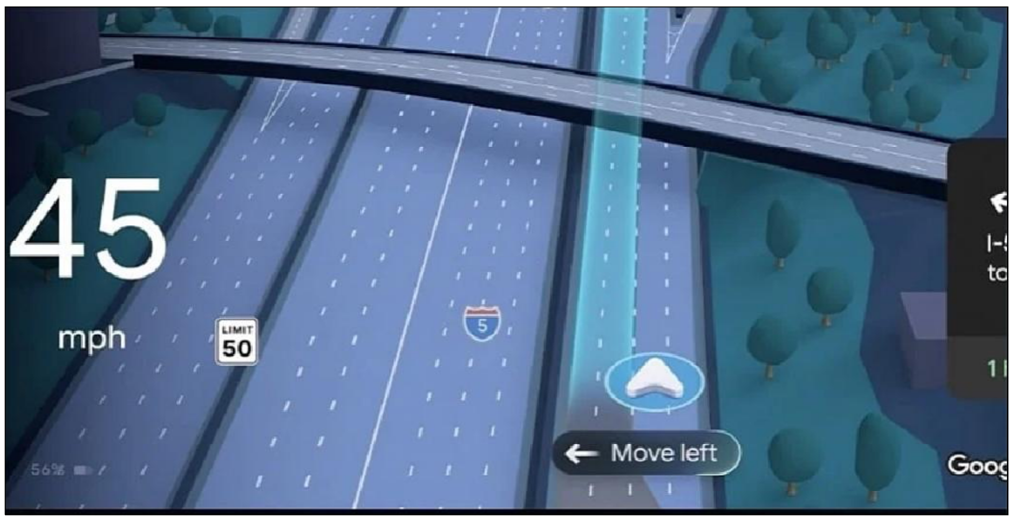
गत वर्षको नगद मौज्दात र बेरुजु असुलीबाट १६ अर्ब ९८ करोड रुपैयाँ प्राप्त हुने अनुमान गरिए पनि वैशाख मसान्तसम्म उक्त शीर्षकमा जम्मा १ अर्ब ३७ करोड रुपैयाँमात्रै संकलन भएको देखिएको छ ।



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

facebook twitter Google **विज्ञान/प्रविधि**

गूगल म्याप्सको नयाँ 'लाइभ लेन गाइडेन्स' फिचर: एन्ड्रोइड अटोमा नआउने



गूगलले आफ्ना प्रयोगकर्ताहरूका लागि गाडी हाँक्ने अनुभवलाई थप सुरक्षित र सहज बनाउन गुगल म्याप्समा 'लाइभ लेन गाइडेन्स' नामक एउटा अत्याधुनिक फिचर थप्ने घोषणा गरेको छ । यसअघि गुगल म्याप्सले सडकमा कतिवटा लेन छन् र अब कुन लेनमा बस्नुपर्छ भन्ने सामान्य जानकारी (लेन गाइडेन्स) दिँदै आएको भए तापनि यो नयाँ फिचरले भने रियल-टाइममा काम गर्नेछ ।

यस प्रविधिले चालक कुन लेनमा हिँडिरहेको छ भन्ने कुराको प्रत्यक्ष विश्लेषण गरी गलत लेनमा भएमा तुरुन्तै स्क्रिनमा 'बायाँ सर्नुहोस्' वा 'दायाँ सर्नुहोस्' जस्ता स्पष्ट निर्देशनहरू दिनेछ ।

यो फिचर निकै उपयोगी भए तापनि स्मार्टफोनबाट चल्ने परम्परागत 'एन्ड्रोइड अटो' प्रणालीमा भने कहिल्यै उपलब्ध हुने छैन । यो सुविधा केवल 'एन्ड्रोइड अटोमोटिभ' सफ्टवेयर भएका गाडीहरूमा मात्र सीमित रहनेछ । यसको मुख्य कारण के हो भने लाइभ लेन गाइडेन्सले काम गर्नका लागि गाडीको अगाडि रहेको फ्रन्ट-फेसिङ क्यामेरासँग गुगल म्याप्स सिधै जोडिनुपर्ने हुन्छ ।

यो एआई प्रविधिले क्यामेराबाट आउने दृश्यका आधारमा सडकका रेखाहरू र ट्राफिक संकेतहरूको विश्लेषण गर्दछ । यदि गाडीमा फ्रन्ट क्यामेरा छैन वा म्याप्सले त्यसको एक्सेस पाउँदैन भने यो फिचर चल्दैन ।

एन्ड्रोइड अटो र एन्ड्रोइड अटोमोटिभ बीचको प्राविधिक भिन्नताकै कारण यो प्रतिबन्ध लगाइएको हो । एन्ड्रोइड अटो केवल स्मार्टफोनको स्क्रिनलाई गाडीको ड्यासबोर्डमा देखाउने एउटा माध्यम मात्र हो, जसले गर्दा गुगल म्याप्सले गाडीको आन्तरिक हार्डवेयर र क्यामेराहरू नियन्त्रण गर्न सक्दैन ।

अर्कोतर्फ, एन्ड्रोइड अटोमोटिभ भने गाडी उत्पादक कम्पनीहरू आफैँले गाडीको हार्डवेयर तहमै इन्स्टल गरिदिएको एउटा स्वतन्त्र अपरेटिङ सिस्टम हो । यसले गर्दा गुगलको एआईलाई गाडीको क्यामेरा र सेन्सरहरूसँग गहिरो रूपमा एकीकृत (डिप इन्टिग्रेसन) हुन सम्भव भएको हो ।

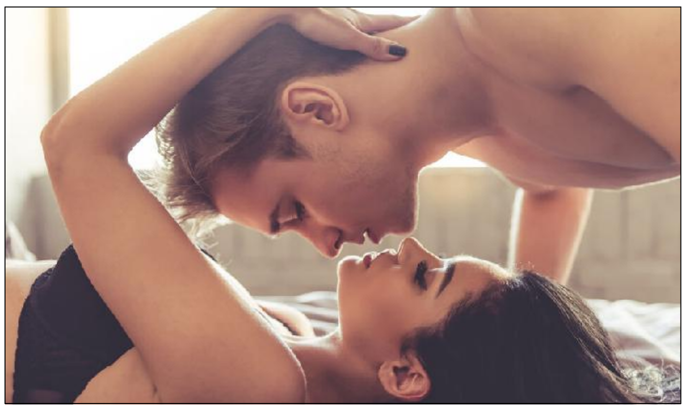
गूगलले गाडी निर्माता कम्पनीहरूसँग मिलेर यो 'इमर्सिभ नेभिगेसन' अनुभवलाई बजारमा ल्याउन काम गरिरहेको छ । यो नयाँ एआई-संचालित फिचर सबैभन्दा पहिले 'पोलस्टार ४' ईभीमा उपलब्ध गराइनेछ, जसको घोषणा सन् २०२५ को अन्त्यतिर नै गरिएको थियो । पोलस्टार ४ का प्रयोगकर्ताहरूले यसको १०.२ इन्चको ड्राइभर डिस्प्लेमै आफ्नो गाडी कुन लेनमा छ र कुन लेनमा जाँदा सहज हुन्छ भन्ने कुराको लाइभ भिजुअलाइजेसन र अडियो निर्देशनहरू पाउनेछन् ।

अन्य ब्रान्ड र मोडलहरूका लागि यो फिचर यसै वर्षको अन्त्यतिरबाट क्रमशः रोलआउट हुँदै जाने भए तापनि कुन-कुन गाडीले सुरुमा पाउनेछन् भन्ने विस्तृत विवरण गूगलले खुलाएको छैन ।

यौन/स्वास्थ्य

यौन स्वास्थ्य र यौन शिक्षा

यौन शिक्षाले यौनको सबै पहलहरूको बारेमा बताउँछ । यसमा यौनसँग जोडिएका भावनाहरु, जिम्मेवारीहरु मनुष्यको शरीरको रचना, यौन क्रियाकलाप, प्रजननता, यसको लागि सही उमेर, सुरक्षित यौन, जन्म नियन्त्रण वा यौनमा संयम जस्तो विषयहरुको बारेमा विस्तार सँग बताउने गरिन्छ । यसरी शिक्षाको लागि स्कुलमा चल्ने सार्वजनिक स्वास्थ्य कार्यक्रम वा परिवारको अभिभावकहरूद्वारा पनि कतिपय अवस्थामा सिकाउने गरिन्छ । पहिले यस विषयमा किशोर वा किशोरीहरुलाई कुनै पनि तरिकाले जानकारी दिन सकिँदैनथ्यो ।



समाजमा यी विषयहरुमा कुरा गर्नु पनि गलत मान्ने गरिन्थ्यो । सामान्य हिसाबले जति जानकारी दिने गरिन्थ्यो, त्यो पनि घरका मानिसहरूद्वारा नै दिने गरिन्थ्यो । यौन शिक्षामा महिला वा पुरुषहरुको यौन स्वास्थ्यका साथ गर्भावस्था वा त्यसको बचावटको बारेमा बिस्तारसँग बताउने गरिन्छ । यसबाट युवाहरूको यौन सम्बन्धसँग हुनेवाला बिरामीहरु वा संक्रमण जस्तो एचआईभी आदिप्रति जागरुक गर्ने गरिन्छ । यसकारण यौन स्वास्थ्य हरेक बच्चा वा किशोरलाई घरमा वा स्कुलमा दिनु आवश्यक हुन्छ ।

महिलाहरुको यौन स्वास्थ्यको बारेमा जानकारी

महिलाहरुको यौन स्वास्थ्यको बारेमा जान्नुभन्दा पहिले महिलाहरुको यौन अंगहरुको जानकारी तल दिइएको छ ।

१ **स्तन** : स्तन महिलाहरुको छातीको हिस्सा हुने गर्छ । यसमा बोसोयुक्त मांस तन्तु हुन्छ । यसमा कैयौं तन्त्रिकाहरु वा निप्पल हुने गर्छ । किशोरावस्था प्रवेश गरेसँगै उक्त मांशतन्तुसमेत बिस्तारै बढ्दै जान्छ । महिलाहरुको तुलनामा पुरुषहरुको छातीमा उक्त मांसतन्तु धेरै विकसित हुने गर्दैन ।

२. **योनी** : महिलाहरुको जननांगलाई योनी भन्ने गरिन्छ । यसको भित्री भाग योनीमुख वा गर्भाशयसँग जोडिएको हुन्छ । यही ठाउँमा सम्भोग गर्ने गरिन्छ । मासिक धर्म वा बच्चा समेत जन्मको समय यही ठाउँबाट बाहिर निस्कने गर्छन् ।

३. **योनीमुख** : महिलाको बाह्य यौन अंगलाई योनीमुख भन्ने गरिन्छ । यसमा क्लिटोरिसलाई समेत राख्ने गरिन्छ । यो जननांग ओठको जस्तै संवेदनशील मांसहरुबाट बनेका हुन्छन् । यसबाट बार्थोलिन ग्रन्थीहरु जोडिएको हुन्छ । यो ग्रन्थीले योनीलाई चिल्लो बनाइ राख्छ ।

४ **गर्भाशय** : यस स्थानलाई गर्भाशयको नामबाट पनि चिन्ने गरिन्छ । यो नासपाती वा बन्द मुठ्ठीको आकारको अंग महिलाहरुको पेटको तल्लो हिस्सामा हुने गर्छ । गर्भाशयभन्दा तल्लोभागतर्फ योनी र माथिल्लो भागतर्फ अण्डाशयदेखि गर्भाशयसम्म अण्ड लिएर जानेवाला नलीसँग जोडिएको हुन्छ । मासिक धर्मचक्रको साथसाथ हरेक महिना गर्भाशयको निर्माण पनि भइरहन्छ ।

५ **हाइमन** : यो योनीको भित्रको मांशपिण्डको पातलो झिल्ली हो । यो झिल्लीले महिलाहरुको योनी मुखको मार्गलाई सुरक्षित राखिदिन्छ । कैयौं पटक योग या यौनसम्बन्ध राख्दा यो झिल्ली टुट्न सक्छ ।

पुरुषको यौन स्वास्थ्यसम्बन्धी शिक्षा

पुरुषको यौन अंग र उनीहरुसँग जोडिएको मुख्य बिरामीको विषयलाई निम्नानुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ ।

१. **लिंग** : पुरुषको प्रजनन् अंगलाई लिंग भन्ने गरिन्छ । जुन तीन मुलायम मांसतन्तुहरु मिलेर बन्ने गर्छ । यो मुलायम मांसतन्तु उत्तेजनाको समयमा रगतले भरिएर आउँछ । यो मांसतन्तुले नै लिंगमा उत्तेजना भर्ने गर्छ । लिंगबाट मूत्र वा वीर्यसम्बन्धी तरल पदार्थ निस्कने गर्छ ।

२. **लिंगको माथिल्लो भाग** : यसमा पुरुषहरुको लिंगको माथिल्लो छालालाई आंशिक या पूरा रुपले हट्ने गर्छ । केही सम्प्रदायहरुमा यसलाई काटेर फाल्ने चलन पनि हुन्छ ।

३. **पुरुषको जननांगमा उत्तेजना** : पुरुषमा यौनक्रियाभन्दा पहिले लिंगमा जब रगतले भरिएको हुन्छ भने त्यस्तो अवस्थामा उत्तेजना भरिने गर्छ । यो सामान्य स्थितिभन्दा माथि जाने गर्छ । यसलाई नै पुरुष जननांगमा हुने उत्तेजना भन्ने गरिन्छ ।

४. **स्खलन** : यौन क्रियाको चरम आनन्दमा पुरुषको लिंगबाट निस्कने वीर्यको प्रक्रियालाई स्खलन भनिन्छ । त्यस्तै, महिलाहरुमा चरम आनन्दको स्थितिमा यौनीबाट तरल पदार्थ स्खलित हुन्छ ।

५. **वीर्य** : यो पुरुष जननांगबाट निस्कने सफेद र ंगको तरल पदार्थ हो । यसमा शुक्राणु वा तरल पदार्थ मिसिएको हुन्छ । जननांगमा उत्तेजनाको चरम अवस्थामा पुगेपछि यो पदार्थ बाहिर आउँछ ।

यौन क्रिया वा लैङ्गिकतासम्बन्धी शिक्षा

१. यौनसम्पर्क के हो ?

कुनै पनि महिला र पुरुषको सहमतिमा दुई व्यक्तिबीच हुने शारीरिक सम्बन्ध नै आम बोलचालको भाषामा यौनसम्पर्क कहलाउँछ ।

२. सुरक्षित यौनसम्पर्क के हो ?

जब तपाईं आृनो साथीको साथमा कण्डम या महिलाहरुको गर्भ रोक्नको लागि वा अन्य संक्रमण रोक्नको लागि अपनाउने सुरक्षाको उपाय नै सुरक्षित यौनसम्पर्क हो ।

३. मुखमैथुन के हो ?

मुखमैथुन भनेको मुख वा जिब्रोको प्रयोगबाट साथीको प्रजनन् अंग वा संवेदनशील अंग र एनललाई उत्तेजित गराउने गरिन्छ भने यसलाई मुखमैथुन भनिन्छ । यसबाहेक यौन सम्पर्कको विविध विधि अपनाउनु, आफ्नो साथीहरुसँग अनिवार्य सहमति लिनु आदि विषयलाई पनि यसमा महत्व दिनुपर्छ ।

साहित्य

कथा

डायस्पोराको मान्छे

✍ होमनाथ सुबेदी

म थिएँ, अमेरिकामा । हंस नेपाल हुन्थ्यो । हराएको मेरो रूप । डायस्पोराको म दुईवटा काला घोडा चढी निरुद्देश्य मकैबारीभित्र दौडिरहेको थिएँ । मकैबारीमा हरियाली थिएन । सुकेका डाँठहरू ठडिएका थिए । केही पर लोस थियो । पशुहरू चरिरहेका थिए । मलाई लाग्थ्यो- ती वन्यजन्तु थिए । माथिल्लो गराबाट एउटा टाटेपाटे प्रचण्ड बाघ फराल्यो । तल्लो गरामा अर्को बाघ राजाले सिंग थापिरहेको थियो । ती ड्याम्म जुधे । त्यसको नादले मेरा घोडा तर्सिए । म भागें पछिल्तिर मैले ठानेको थिएँ । म र मेरो दोस्रो चाहि घोडा त बाघको जुधाइ काटेर अघि बढे होलान् । पछि फर्केर हेरें । जुधेका बाघ थिएनन । ती त बसाहा थिए । सिंग उनको थिएन । जुरोको थुम्को नै ठोकेर लड्दै थिए । उनको मुन्टो टाङमुनि परे पनि उनलाई प्रवाह थिएन । सायद, उनलाई आफ्नो जीवनको सुरक्षाभन्दा अर्काको जीवनमा असुरक्षा उत्पन्न गर्नुमै आनन्दानुभूति भैरहेको थियो क्यारे । होक्काँ, होक्काँ गरी कराइरहेका थिए । म र मेरो दोस्रो घोडा देखिन तर सायद म नै छाया थिएँ । मैले सुनें एक खित्को हिहिहि हिहिहि । दायाँतिर हेरें ध्वनि थिएन केवल मेरो आफ्नै छायाले मुख बन्द गरेको जस्तो देखें । पूर्व फर्केर हेरें सूर्य थिएन । न उनी मध्यमाञ्चलमा थिए न अस्ताञ्चलमै । यो थियो अमेरिकाको डायस्पोरक दिनको मध्याह्न । मध्यरातमा पनि किन यो छायाले मलाई पछ्याइरहेको छ ? मलाई शंका लाग्यो, कही म नै छाया त होइन ? यो डायस्पोरामा मलाई होइन, छायालाई नै मैले पछ्याइरहेको त छैन कही ? हुन पनि यसो विस्तारै छातीमा छामें । मेरो छाती थिएन ।

यो कथा सुन्नेलाई पनि अजीव लाग्ने । यो कुन नयाँ डायस्पोरिक संसारको जीवन कहानी रहेछ । पात्र 'फरेन ल्यान्ड'को गति 'मदर ल्याण्ड'को । त्यस बेला तक म फर्केर पुन: वसाहाको जुधाइ भएको ठाउनेर पुगिसकेको थिएँ । ऐले त्यहाँ वसाहा थिएनन् थिए पद्मबहादुर मुखिया र चक्रबहादुर जिम्वाल । साझा गौचरन कस्को नाममा दर्ता गर्ने ! को हो त्यसको हकदार ? दुवै पूर्णत आत्म केन्द्रित थिए । एकदोश्राले एकअर्कालाई गालामा झापट दिएर कुटाकुट गरिरहेको थिए । मैले वास्तै गरिन ।

तिनीहरूसित मेरो घोडा तर्सेन पनि । म मैदानको ठूलो गराबाट अगाडि बढैं ठाडो बाटो काटेर । अरुैसेलु र चुत्राका काँडाले मलाई कोतर्दै थिए । स्टार वारमा होमिएको मलाई गोर्खाली खुकुरीको धार देखाएको दृश्य देखेर म खित्का छोडिरहेको थिएँ । मैले घोडाको लगाम नै छोडी दुवै हातले मुख थुनें । त्यो रातमा देख्ने को थियो र ? म जति हाँसे पनि हुन्थ्यो तर म सर्माएँ । सायद म भित्रै पनि यौटा अर्को मानिसले चियाइरहेको थियो क्यारे । किन नहोओस् । मेरो शरिर त डायस्पोरिक अचानोमै परेको थियो ।

वेलगामको घोडा रोकिन्थ्यो कसरी ? त्यो घोडाले गुडायो चारपाङ्गा तीव्र गतिले । उसले मैदानको मकैवारीलाई विमानस्थल बनायो, भन्ज्याङ्ग पार गऱ्यो । ऊ थिएन धरतीमा । उसले नदिनाला डाँडाकाँडा सबैलाई नाघेर मैदान बनाइरहेको थियो । मैले यसो आफ्नै शरीरमै मोडिएर हेरें । म पनि त्यही घोडैमाथि थिएँ । मलाई लाग्यो-त्यो वाइपंखी घोडा रहेछ क्यारे । म किन न खसेको ? के म त्यही हावामा नै जिइरहेको थिएँ ? मृत्युको आकासमा अमरताको झण्डा फहराएर झुण्डिरहेको थिएँ । मैले हेरें तल । कोही थिएन । तर यौटा कुकुर भने तत्काल भुक्दै आयो । कुकुरको रग हरियो र पहेलो रंगले रंगिएको थियो । ऊ भुक्थ्यो पक्कै टोक्नलाई । तर दाँत उसका कुडिइसकेका थिए । उसको गलो सुकिसकेको थियो कसैको रगत पिउन नपाएर । म त थिइन त्यहाँ ? मैले त मेरो यौटा प्लाष्टिकको आकृति बनाई त्यसैमा 'हार्ट इम्प्लान्ट' गरी पठाएको थिएँ । मलाई टोकेर रगत आउन्नथ्यो । मसित रोएर मेरो आँसु आउन्नथ्यो । म त कस्तो साँच्चै सुख र दुःखबाट मुक्त जीव थिएँ । म त मध्यरातमा भालदेखि कपालको सिउँदो छुदै गर्धनतिर लगेर सुषुम्नामा जडान गरिएको इलेक्ट्रिक स्वप्न र कर्डिङ कम्प्युटरको एक ग्राफ थिएँ । केवल कोरिएको .....हिमालको एक टेडोवाङ्गो नाप थिएँ । केवल आकृति मूलक अभिव्यक्ति । को पढ्न सक्थ्यो भाषामा ? विना अनुभूति,विना तीक्ष्ण दन्त पछि विना डायस्पोरिक समालोचनाको चेत गाढ्यो दाँत मेरो गोडामा अनि उडिरहेको घोडामा । मेरो टाउको त हल्लिन्नथियो तर मेरा दुइकानले देखे-यौटा कुकुर टुक्रिएर, हरियो दायाँ पहिलो बाँया, कुइय्याँ कुइय्या गर्दै छोडेर दाँतै, भागिरहेको थियो । मैले ठूला ठूला ओठ पल्टाएँ अनि एकवार शिर हल्लाएँ-म के गरु ? दुइवटा मात्र दाँत देखाएँ । मेरो मुखबाट घृणा र सहानुभूतिको प्रश्वास एकै मुठो बनेर स्वाट्ट निक्ल्यो-यसमा मेरो के दोष ?

त्यस बेला मैले सोचिन-म मात्र निर्दोष भएर जिउन सकिन्न । म के हुँ । आफैले आफैलाई मात्र पिउन सकिन्न । उसको पनि दोषको दुर्निवारण हुनुपर्छ । आजको कुकुरलाई हामीले मानिस बनाउन सक्नुपर्छ । मेरो यो । मेरो यो 'प्लाष्टिकको शरीरलाई पनि हात मुख जोर्ने हक दिइनुपर्छ । मेरो थुनिएको मुखलाई पनि जिब्रो फट्कार्ने कला कोरिनै पर्छ । जिब्रो फट्यार्ने कला कोरिनै पर्छ । म यस्तै के के सोचेर किमिचौरको डीलमा उभिएको थिएँ । थिएनन् मेरा घोडा, थिएन कुनै जोडा । हेर्दाहेर्दै कुन बेला परिवर्तन भयो कुन्नि मलाई थाहै भएन ।

किमिचौरको पूरा खेतको फाँट एक रंगशाला बनेको थियो छेउछेउमा असंख्य साना-साना पक्की भवन थिए । म विना टिकेट नै भर खरै भित्र पसेर ठिङ्ग उभिई दशरथ रंगशालामा हेरिरहे जस्तै गरी उभिएको थिएँ । सात पार्टीका नेताहरूको भाषण थियो । मलाई अचम्म लाग्यो- कहिले पोखरा मुस्ताङ्ग राजमार्ग बनिसक्यो ? कहिले बेनीबाट यस गाऊविकास समितिका किमिचौरसम्म मोटरेलबाटो चुहिसक्यो ! म थिएँ किमिचौर नै । रंगशाला भित्रै । वाहिर वाशिङ्गटन डी. सीं.को भीडमा कार पार्क गर्ने खाली ठाउँ नपाए जस्तै गरी मानिस घुमिरहेका थिए । डायस्पोराको नेराफेरा भित्रै ।

मैले एकवार आँखा मिचे । रंगशालाको केन्द्रमा हेरे । मलाई शंका लाग्यो मेरो आँखामा कसेर त परको छैन ? दुवै हातले आँखा मिचें । अझै मैले कुनै मल्लयुद्ध भएको देखिन । सिटहरूमा हेरे - सबै रिक्त ! फेरि रंगमञ्चमा हेरें । कोही थिएन , कोरा शून्य ! तडडररररर तालीको ध्वनिले मेरो कान रोपियो - जित्यो दाह्रासिंहले ! प्रचण्डले ! पल्टायो पहलवान नेपालले ! काग्रेसको गेमले आकाश गुञ्जियो । मैले फेरि दृढ निश्चय साथ आँखाको परेला माथि खिचेर तीक्ष्ण दृष्टिले हेरें - धत! च ! अझै केही देखिन ! म विस्मित थिएँ ! म हेरिरहेकै थिएँ । दृश्य कुन बेला बदलियो ? म छक्क परें । रंगमञ्चमा कार्तिके धानका वाला झुलिरहेका थिए । कुकुर विरालाका शवले दविएर कुनै कुहिरहेका थिए । थियो यौटा खरानीको थुप्रो ! दर्शक, त्यसलाई धानको रास भन्थे । केन्द्रमा थियो काठको मौलो ! श्रोता त्यसलाई सुनको भन्थे । लेखिएको थियो 'जीवन-मृत्यु' । पाठक त्यसलाई 'जीवन-मुक्त' भन्थे । बाँसका घाराका लिङ्गाभित्र कोरिएका याजक तर्सिएर मृत्युदेखि खण्डित भैसकेका थिए । दुलही रुन्थिन् । छोराहरू हाँस्थे । सयभाइ छोरा बाँसको घारामा बाबुलाई तेर्साउन झ्याइँकुट्टी पार्दै थिए ।

मैले लामो सास फेरें । एकवार ललाटमा छामे अनि आँखा मिचेर पुनः रंगमञ्चमा हेरें । न त्यहाँ धान्य पर्वत थियो, न त्यहाँ किमिचौरको रंगमञ्च । म झस्किएँ -म पागल त भइन ? मैले म स्वयम्लाई निहारे । त्यो डायस्पोरा पनि हैन । तर म थिएँ अमेरिकामा । केही क्षण हराएँ र झस्किएँ -काया डायास्पोरामा माया नेपालको स्वपिल संसारमा ।

म उही पूर्वीस्थानमा अबोध शालीक जस्तै उभिएकै थिएँ उही रंगशालामा । तर मेरो पेट रित्तो थियो । मैले फेरि तल जमिनमा हेरें । त्यहाँ धानको रास थिएन । न थियो याजकको लाश बरु भोज थियो । असंख्य मानिस त्यो सत्रमा गई टपरी थापेर खादै थिए । म पनि फटाफट झरें । पर गएँ । बाटो भेटाइन । वर आएँ बाटो भेटाइन । फेरि तल माथि यता उता घुमें । सत्रको भोजमा पनि मैले मौका छोप्न सकिनँ । म कस्तो अभागी ! धिकर्दै थिएँ । म कति दिनको भोको थिएँ । मैलाई थाहा थिएन । म हराएको थिएँ । त्यो हराएको भन्ने अनुभूति पनि कति दिनदेखि हराइसकेको थियो । म हराएको हराएको मानिस कुन बारले मलाई बाटो छोड्न सक्थ्यो ! हराएरै म कता कताबाट बाटो बिरि एर तलबाट रंगमञ्चमा उक्लें, डायस्पोराबाट फुत्कें । तर त्यस वेलासम्म जुठा टपरीहरू च्यात्तिएका दुनाहरू मात्र त्यहाँ थिए । अर्को ठाउमा गएँ - पेपर प्लेट र पेपर टावेलहरू मात्रै फ्याँकिएका थिए । अर्को ठाउँमा गएँ । त्यो शौचालय रहेछ ! फेरि मैले दोहोराएर सोचें - हरएक प्राणीको मल काउलीमा वा मुलामा हाल्न हुन्छ भने त्यसलाई परिशोधन गरी भोजन बनाउन किन न हुने ? आखिर हुँ त म प्लाष्टिककै । म मा 'म' रहेकै के छ र ? मातृभूमि र परदेशबमट बनेको यो डायस्पोरिक चेत मान्छेहरू 'रोबोट' वाहेक बचेकै के छ र ?

म सोच्दै थिएँ - हुन त यसो गरे पनि हुन्थ्यो - दुई प्रकारको खाना खाने मानिसको नियम ! यसो गर्दा कम्तिमा म जस्तो निर्वासितले 'मल' नै खाएर पनि मानिसको रूपमा केही दिन आयु बढाउन त सक्थ्यो ? मृत्युको बन्द कोठामा जन्मिएको म कति दिन सास फेर्न सक्थें कुन्नि ? पूँजीले नङ्ग्याइएको म जे पनि खाना हुने स्वतन्त्रता पाए खुलारूपमा कति मलका थुप्रा तात्तै खाइदिन्थे कुन्नि ? कति र हर होला मातृभूमिमा जिउनुको मलाई । अरूले तच्छण चोइटाइदिए किन हो कुन्नि ? म त्यहाँ छदै थिइन ।

दुई पहाडको वीचबाट बहेको नदीको किनारमा यौटा डायस्पोराको पक्की सडक थियो । ओलो भित्ता पल्लो भित्तामा धुपी र सल्ला हल्लिरहेका थिए । ठन्डीको समय, म नाङ्गै थिएँ । हावाका झोक्काले - दुवै पहाड ममाथि लोटाइदेला जस्तो गरेको थियो । म दुई हातले नाग्लो समातेर विस्तारै उकालोमा पैदल हिड्दै थिएँ । नाग्लोभित्र के थियो कुन्नि ? निक्कै थियो । सेता कोराले ढाकिएको थियो । मेरा हात जत्तिसुकै गले पनि मैले त्यसलाई जमिनमा राख्न हुन्नथ्यो । त्यो कसैलाई देखाउन पनि हुन्नथ्यो । म प्रतिवन्धित थिएँ । कसले मलाई त्यो काम लगायो ? के काम म गर्दै थिए ? त्यो सबै जान्ने हक नै मलाई दिएका थिएनन् । युग गए , तर मेरो त्यो सन्ध्या कहिल्यै वितेन । पल्लो पहाडको, माथिल्लो पहराको ककेरामा एक मानिसले मलाई चियाइरहेको देखिन्थ्यो । त्यो जवान, अधावधिक, पाश्चात्य पोषाकका थियो । नीलो वर्णको कपडाकित ईर्ष्यालु दृष्टिले निर्निमेश उधो मुन्टो लगाएर मेरो नाग्लोलाई हेरिरहेको थियो । किन हो कुन्नि ? त्यो गिद्ध थियो कि ? मेरो पूर्खा र सन्तान सबैको शव के त्यही नाग्लोमा थियो ? वा 'म' 'म' नै त्यसैमा थिएँ ? म हिडिरहेको थिएँ । हिडाइकै लागि यो डायस्पोरामा जिउन अभिशप्त म मलाई धिक्कार दिदै पदयात्रामा नै थिएँ । हिडाइ बन्द नहोला तर यो ईष्यालु आँखाबाट त पार लाग्न सक्थें । मृत्युलाई त अंकमाल गर्ने पर्थ्यो तर यो पहाडलाई त नाघ्न सक्थें ! कसरी युग बदलिएको थियो कुन्नि ? म जत्ति उकालो चढ्थें, पछि फर्केर हेर्दा मेरा पाइतला बेंसीमा नै टाँगिएका पाउथें । म थकित थिएँ । तर ढल्न सक्दैन थिएँ । म पराजित थिएँ तै पनि मैले स्वतन्त्र मुटुको स्पन्दन बन्द गरेको थिइन । निरन्तर अश्रुधारा बहेर सुकी डायस्पोराको मेरो गालामा परेको कलेटी जस्तै पक्की उकालो सडकको यात्रामै म पनि थकित कलेटी परि सकेको थिएँ । किन हो आश मरेर हो कि कुन्नि मेरो रक्तश्राव चाही कहिल्यै बन्द थिएन । म एकाकी, विक्षिप्त मनसा उकालो चढ्दै थिएँ । कहिले नाग्लोलाई शीरमा राखेर कहिले दुईहातैले उठाएर । कोरालाई हेरी त्रस्त भएर । मृत्यु + 'ब्याकहोम' + 'फ्रन्टहोम'बाट बनेको एक डायस्पोरिक + अनाम मानव बनेर ।

चौतारी आयो । म विसाइ फेर्न चाहन्थें । मैले विसाइ फेर्न हुन्नथ्यो । यो कुरा एक मिनेटको लागि मैले भुलेको थिएँ । अचानक त्यो पिपलको बोट नै ढल्लो । चौतारी रहेन । बाटो सबै भत्कायो, म मात्रैलाई जिउन बाध्य बनाएर । त्यो रुखको भयावह नादले म तर्सिएको थिएँ । 'मेरो देशै डुब्न थाल्यो । म तर्सिंदै म अमेरिकाबाट ह्यात्त नेपाल फरालें । डायस्पोराबाट तल खसे । "धत ! सपनाले पनि मलाई सहन्न !" म सपनाबाट विपनामा खसें । म जुरुक्क उठेर कलम समाती उही उकालो लागें । वाशिङ्गटन डि.सी.को जागिरको उकालो । मोर्टगेज अटो र युटिलिटीको पेमेन्टको उकालो । नयाँ स्वप्रिल नेपालको नारा भाडा र भत्ताको उकालो, बि. बि .सी नेपाली समाचारको उकालो । यो मन न परेको ठाउमा बसेको डायस्पोरिक लेखनको उकालो ! परिचय हराएका मान्छेको कथाको उकालो ! कहिल्यै न सकिने 'चौराली'को उकालो !

बिहान उठ्नेवित्तिकै के-के गर्नु हुँदैन ?

सामान्यतया मानिसहरु आफ्नो दैनिकी अनदेखा गरिरहेका हुन्छन्, जसले उसको जीवनशैली नै खतरामा पर्न जान्छ । हामी हरेक दिन निदाउँछौं । बिछ्यौनामा पल्टिन्छौं र बिहानीपख उठ्छौं । विशेषत: बिहान जब तपाईंको आँखा खुल्छ, तब के गर्नु हुन्छ त ? प्रत्येक बिहान उठ्दा भुलेर पनि यी काम नगर्न एस्ट्रोलोजर प्रेम शर्मा सुझाव दिन्छन् ।

के नगर्ने, गर्ने के ?

१. बिहान ढिलासम्म नसुत्नुस् । ब्रम्हमूर्तको समयमा उठ्नुस् । सूर्य उदाउनु अगाडि उठ्नु अत्याधिक राम्रो हुन्छ ।
२. बिहान उठ्नेबित्तिकै बादविवाद गर्ने काम नगर्नुस् । मोबाइलबाट कुरा नगर्नुस् । त्यहीअनुसार तपाईंको दिनको सुरुवात हुन्छ ।
३. बिहान-बिहान कसैमाथि रिस नदेखाउनुस् । कसैले काम बिगारेको छ भने नम्र तथा सकारात्मक भएर सम्झाउने गर्नुस् । अपशब्द बोल्दै नबोल्नुस् ।
४. बिहान बिछ्यौनामै पल्टेर टीभी हेर्ने, मोबाइल हेर्ने बानी हटाउनुस् । एउटा आँखालाई पनि घाटा छ भने बिहानै सामाजिक सञ्जाल वा च्यानलहरुले नेगेटिभ प्रभावहरु पारिरहेको हुन्छ । हत्या, हिंसा, बलात्कार वा अन्य जघन्य अपराधका समाचारले दिनको खराब सुरुवात हुन जान्छ । मोबाइल र टेलिभिजनमा बिहानै खराब सन्देश र समाचार नसुन्नुस् ।
५. बिहान उठ्नेबित्तिकै ऐना नहेर्नु होला । धेरैको प्राय: यही बानी छ । यसले तपाईंको शरीरमा धेरै मात्रामा नेगेटिभ ऊर्जा, रोगको सम्भावना र भयको सम्भावना बढी शरीरमा उत्पन्न गराउँछ । बरु अफिस जाने समयमा वा फ्रेस भएर ऐना हेर्दा उपर्युक्त हुन्छ ।
६. बिहान उठ्नेबित्तिकै घरको छत, बार्दलीमा गएर आफ्नो कमलो छायाँ वा अरु व्यक्तिको पनि हेर्दै नहेर्नुस् । छायाँ हेर्नाले पनि ऊर्जा नेगेटिभ बनाइदिन्छ, तपाईंको शरीरमा ।
७. जनावरहरुको तस्वीर/फोटो कोठामा राख्नु भएको छ भने कृपया हेरेर बस्ने काम नगर्नुस् । शास्त्रीय ढंगले जनावरहरुको तस्वीर हेर्न उचित मानिएको छैन, बिहान-बिहान ।
८. दूध हालेको चिया खाँदै नखानुस् । यसले ग्यास्ट्रिक, ग्यास्ट्रिकले अल्सर, अल्सरले क्यान्सर हुन सक्छ । आजकाल त अझ बेड-टी अर्थात ओछ्याउनमै चिया खाने धेरैको बानी हुन्छ । यो काम बन्द गर्नुस् । बरु बिहान मनतातो पानी खानुस् ।
९. मसलेदार खाना नखानुस् । खैनी, चुरोट र चिया खाँदै हुनुहुन्छ भने यी कामहरु प्रयोगमा ल्याउँदै नल्याउनुस् । तपाईं जे खानुहुन्छ, त्यस्तै बन्दै जानुहुन्छ ।
१०. बिहान कालो चिया पिउनुस् वा तुलसीको पातको चिया । चियामा चिनीको सट्टामा सखर प्रयोग गर्नुस् । नभए नगर्दा नि उत्तम हुन्छ ।

संघीयता बुझाइ विस्तार गर्ने उद्देश्यसहित हेटौंडामा संवाद कार्यक्रम सम्पन्न

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ८ जेठ/ नेपालमा सौर्य शासन प्रणाली, अन्तर-सरकारी सम्बन्ध, समावेशी शासन तथा वित्तीय सौर्यताबारे युवाहरूमा साझा बुझाइ विकास गर्ने उद्देश्यले बागमती प्रदेशको राजधानी हेटौंडामा प्रदेशस्तरीय युवा संवाद कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ ।

प्रदेश तथा स्थानीय शासन सबलीकरण कार्यक्रम (PLGSP/UNDP) र फेडरलिज्म एण्ड लोकलाइजेशन सेन्टरको सहकार्यमा आयोजित कार्यक्रममा बागमती प्रदेशका विभिन्न जिल्लाबाट आएका युवा, विद्यार्थी, सामाजिक अभियन्ता, जनप्रतिनिधि तथा नागरिक समाजका करिब ५८ जना प्रतिनिधिको सहभागिता थियो ।

कार्यक्रममा सौर्यता कार्यान्वयन, समावेशी लोकतन्त्र, सरकारका तहबीचको अन्तरसम्बन्ध, युवाको भूमिका तथा सहभागितामूलक शासन प्रणालीका विविध विषयमा छलफल गरिएको थियो । विशेषगरी लैङ्गिक समानता, अपाङ्गता तथा सामाजिक समावेशीकरणसम्बन्धी सवाललाई केन्द्रमा राखेर विभिन्न विषयगत सत्र सञ्चालन गरिएको आयोजकले जनाएको छ ।

समूहगत अभ्यास, रोल-प्ले र खुला संवादमार्फत् सौर्य शासन प्रणालीको व्यवहारिक पक्ष, प्रदेश तथा स्थानीय तहको जिम्मेवारी र नीति निर्माण प्रक्रियामा युवाको सहभागिताबारे सहभागीहरूले धारणा राखेका थिए । कार्यक्रममा प्रतिनिधित्वमात्र नभई वास्तविक समावेशिता सुनिश्चित गर्नुपर्नेमा सहभागीहरूले जोड दिएका थिए ।

छलफलका क्रममा सामाजिक, भाषिक तथा सांस्कृतिक विविधतालाई सम्मान गर्दै समावेशी, उत्तरदायी र प्रभावकारी शासन प्रणाली सुदृढ गर्नुपर्ने आवश्यकता औँल्याइएको थियो । महिला, दलित, मुस्लिम, अपाङ्गता भएका व्यक्ति तथा अन्य सीमान्तकृत समुदायको अर्थपूर्ण सहभागिता सुनिश्चित गर्न राज्यका सबै तह जिम्मेवार बन्नुपर्ने धारणा समेत व्यक्त गरिएको थियो ।

कार्यक्रमअन्तर्गत् विभिन्न विषयगत सत्र सञ्चालन गरिएको थियो । 'संघीयता बुझाइ' विषयमा डा. खिमलाल देवकोटाले संघीयताको आधारभूत अवधारणा, सिद्धान्त र संरचनाबारे सहजीकरण गरेका थिए । उनले वित्तीय संघीयताको व्यवहारिक पक्ष, स्रोत वितरण तथा अनुदान प्रणालीबारे 'बजेट सिमुलेसन' सत्र मार्फत् अभ्याससमेत गराएका थिए ।

त्यसैगरी, संविधानसभा सदस्य प्रह्लाद लामिछानेले संघ, प्रदेश र स्थानीय तहबीचको कार्यगत जिम्मेवारी तथा अन्तरसरकारी समन्वयसम्बन्धी सत्र सञ्चालन गरेका थिए । 'समावेशिता र संघीयता' विषयक सत्रमा प्रकाश पन्थ ले प्रतिनिधित्व र वास्तविक सशक्तीकरण बीचको अन्तरबारे सहजीकरण गरेका थिए ।

'युवा उत्तरदायित्व नवप्रवर्तन प्रयोगशाला' सत्रमा युवा नेतृत्वमा आधारित शासन सुधारका उपायबारे छलफल गरिएको थियो, जसको सहजीकरण मोहम्मद आयुबले गरेका थिए । अन्तिम सत्रमा प्रदेशस्तरीय युवा संघीयता घोषणापत्र तयार गरिएको थियो, जसको सहजीकरण कृष्णकुमार साहले गरेका थिए ।

कार्यक्रमको सञ्चालन अधिवक्ता लुमना तुलाधर उप्रेतीले गरेकी थिइन् । आयोजकका अनुसार युवा संवाद कार्यक्रम यसअघि जनकपुर र विराटनगरमा सम्पन्न भइसकेको छ भने आगामी दिनमा अन्य प्रदेशमा पनि यस्ता कार्यक्रम सञ्चालन गरिनेछ ।

सञ्जीवनी अटिजम केयर सेन्टर हेटौंडा १६ मा
ग्रामीण क्षेत्रमा सेवा विस्तार गर्ने लक्ष्य

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ८ जेठ/ ग्रामीण क्षेत्रमा सेवा विस्तार गर्ने उद्देश्यसहित सञ्जीवनी अटिजम केयर सेन्टर स्थानान्तरण गरिएको छ ।

हेटौंडा उपमहानगरपालिका-४ मा सञ्चालनमा रहेको उक्त केयर सेन्टर आइतबार हेटौंडा-१६ स्थित साविक त्रिभुवन माध्यमिक विद्यालयको भवनमा सारिएको हो । हाल बन्द अवस्थामा रहेको विद्यालय भवनलाई अस्थायीरूपमा प्रयोग गर्ने गरी वडा कार्यालयले भवन उपलब्ध गराएपछि संस्थाले ग्रामीण क्षेत्रमा आफ्नो सेवा विस्तार गरेको हो । यसअघि हेटौंडा-४ मा साँघुरो कक्षा कोठामा सीमित पूर्वाधारबीच अटिजम भएका बालबालिकालाई व्यवहारिक सीप सिकाउँदै आएको संस्था अब फराकिलो स्थानमा पुगेको छ । संस्थाका अनुसार स्थापना भएको पाँच महिनामै यहाँ अटिजम भएका २५ जना बालबालिका अध्ययनरत छन् ।

अटिजम भएका बालबालिकाकै अभिभावकहरूको पहलमा स्थापना गरिएको यो संस्था हालसम्म अभिभावककै आर्थिक सहयोगमा सञ्चालन भइरहेको छ । संस्थाको नियमित सञ्चालनमा आर्थिक चुनौती भने अझै कायम रहेको सञ्चालक सुनिता सापकोटाले बताइन् । ग्रामीण क्षेत्रका बालबालिकालाई लक्षित गर्दै संस्था स्थानान्तरण गरिएको सापकोटाले बताइन् । नगर क्षेत्रमा केही हदसम्म सुविधा भएपनि ग्रामीण क्षेत्रका बालबालिकाले आवश्यक व्यावहारिक सिकाइ पाउन नसकेकोले त्यसलाई ध्यानमा राख्दै गाउँतिर सेवा विस्तार गरेको उनको भनाइ छ ।

वडा नम्बर १६ को कार्यालयले संस्थालाई भवनसँगै सिकाइ सामग्रीसमेत उपलब्ध गराउँदै आएको छ । केन्द्रमा बालबालिकाको बौद्धिक तथा समग्र विकासलाई ध्यानमा राखी व्यवहारिक सिकाइ, डे-केयर सेवा, स्पीच थेरापी, बिहेभियर थेरापी, अकुपेशनल थेरापी तथा फिजियो थेरापी सञ्चालन भइरहेका छन् । यसका साथै बालबालिकालाई दैनिक जीवनमा आवश्यक पर्ने सीपहरू (आफैं खाना खाने, कपडा लगाउने, सरसफाइ गर्ने तथा नियमित दिनचर्या पालन गर्ने अभ्यास गराइँदै आएको छ ।

संस्थामा हाल ८ जना तालिम प्राप्त शिक्षक, एक जना स्पीच थेरापिस्ट, एक जना फिजियो थेरापिस्ट तथा दुई जना सहयोगी कार्यरत् छन् ।

टप अर्डर ब्याटिङ चल्दा नेपालले पाएको सफलता

काठमाडौं/आईसीसी क्रिकेट विश्वकप लिग-२ अन्तर्गत घरेलु सिरिजको अन्तिम खेलमा नेपालले शीर्ष स्थानको अमेरिका माथि शानदार जित दर्ता गर्‍यो ।

टप अर्डर ब्याटिङ चल्दा नेपालले घरेलु मैदानमा भएको ओडीआई खेलमा सर्वाधिक योगफल तयार गर्न सफल भयो । पछिल्ला २ खेलमा राम्रो ओपनिङ गरेका कुशल भुर्तेल र आसिफ शेखले यस खेलमा पनि निरन्तरता दिए ।

कुशल र आसिफले पहिलो विकेटका लागि १२ ओभर ५ बलमा ६९ रनको साझेदारी गरे । कुशल ३९ बलमा २९ र आसिफ ५७ बलमा ४३ रन बनाएर आउट भए । सुरुवात राम्रो हुँदा त्यसपछि आएका ब्याटरले पनि खुलेर खेल्ने अवसर पाए ।

तेस्रो विकेटका लागि इशान पाण्डे र कप्तान रोहित पौडेलले लगातार दोस्रो खेलमा शतकीय साझेदारी गरे । अमेरिकाविरुद्ध उनीहरुले ११० रनको साझेदारी गर्दा नेपाल मजबुत स्थितिमा रह्यो । इशानले लगातार दोस्रो खेलमा अर्धशतक बनाए । यो खेलमा उनले ८३ बलमा ८४ रन बनाएर आउट भए । रोहित ५९ बलमा ४६ रन बनाए ।

त्यसपछि आएका उपकप्तान दीपेन्द्रसिंह ऐरीले आक्रमक अर्धशतक प्रहार गर्दा नेपालले स्कोर ३ सय माथि पुग्न सफल भयो । दीपेन्द्रले ३६ बलमा ५९ रन बनाए । गुल्सन झा १५, सोमपाल कामी ५ र नन्दन यादव एक रनमा आउट हुँदा आरिफ शेख १८ रनमा अविजित रहे । बलिङमा अमेरिकाका शुभम रञ्जने २, मिलिन्द कुमार र रुशिल उगर्कारले एकएक विकेट लिए ।

बलिङमा चम्किए स्पीनर

अमेरिकालाई सस्तोमै समेट्न नेपालका स्पीनर हावी भए । नेपालले दिएको ३१८ रनको लक्ष्य पछ्याएको अमेरिका ४१ ओभर २ बलमा १९५ रनमा समेटियो ।

उत्कृष्ट लयमा रहेका सन्दीप लामिछानेले यो खेलमा पनि लय कायम राखे । उनले अमेरिकाविरुद्ध १० ओभरमा ३० रन खर्चेर ३ विकेट लिए । अर्का स्पिनर ललित राजवंशी र दीपेन्द्रसिंह ऐरीले समान २-२ विकेट लिए । पेस बलर गुल्सन झाले २ र सोमपाल कामीले एक विकेट लिए ।

सोमपालले पहिलो ओभरमा ओपनर स्मित पटेललाई आउट गरेपछि अमेरिकाले कुनै रन नजोड्दै पहिलो विकेट गुमायो । त्यसपछि शायन जहांगिर र शेहान जयसूर्याले अमेरिकाको ब्याटिङ सम्हाल्ने प्रयास गरे ।

उनीहरुको अर्धशतकीय साझेदारीमा सन्दीपले ११औं ओभरमा ब्रेक लगाए । शायन २७ र शेहान २६ रनमा आउट भए । त्यसपछि भने अमेरिकारले लगातार विकेट गुमाउन पुग्यो । कप्तान साइतेजा मुक्कामल्ला २२, मिलिन्द कुमार १२ र शुभम रञ्जने २ रनमा आउट हुँदा हर्मित सिंह कुनै पनि रन नजोडी आउट भए ।

अमेरिकाका लागि मध्यक्रममा ब्याटिङ गर्न आएका सञ्जय कृष्णमूर्तीले संयमित ब्याटिङ गरे । तर, जित निकाल्न सकेनन् । नेपालका स्पिनर हाबी हुँदा अमेरिकाले ९५ रन जोड्दा ७ विकेट गुमायो ।

आठौं विकेटका लागि सञ्जयले नोस्थुश केन्जिगेसँग ७० रनको साझेदारी गरे । सञ्जय ५६ र नोस्थुश २९ रनमा आउट भए । त्यसपछि शौरभ नेत्रभल्कर १० रनमा गुल्सनको परिबन्धमा पर्दा अमेरिका १९५ रनमा समेटिन पुग्यो ।

योसँगै नेपालले स्कटल्याण्ड र अमेरिकासँगको सिरिजमा ४ मध्ये ३ खेलमा जित निकालेको छ । घरेलु सिरिज सकिएको नेपाल २८ खेलमा ११ जितसहित २४ अंक जोडेर पाँचौं नम्बरमा छ ।

(स्रोत: अनलाइनखबर)

सरकारी कर्मचारीको तलब बढाउने तयारी
३५ हजारदेखि एक लाख २१ हजार बनाउन सिफारिस

काठमाडौं/आर्थिक वर्ष २०७९/८० को बजेट वक्तव्य वाचन गर्दै अर्थमन्त्री जनार्दन शर्माले निजामती कर्मचारी र शिक्षकको तलब १५ प्रतिशतले बढाएका थिए । तर आव २०८०/८१, २०८१/८२ र २०८२/८३ मा तलब बढेन ।

निजामती सेवा ऐनमा तलब भत्ता पुनरावलोकन समितिले प्रत्येक तीन वर्षमा राजस्व वृद्धिदर, कुल दरबन्दी संख्या र विगत तीन वर्षमा मूल्यसूचीको आधारमा प्रदान गरिएको महँगी भत्तालाई समेत आधार मानेर तलब भत्ता तथा अन्य सुविधा पुनरावलोकन गर्ने भनिएको छ ।

ऐनको दफा २७ मा भएको व्यवस्थाअनुरुप गत साल नै कर्मचारीको तलब वृद्धि हुनुपर्ने हो । तर, गत वर्ष सरकारले राजस्वले नधान्ने भन्दै कर्मचारीको तलब बढाएन ।

तर यसपटक भने मुख्यसचिव सुमनराज अर्याल अध्यक्ष, अर्थ मन्त्रालयका सचिव डा.घनश्याम उपाध्याय र भूमि व्यवस्था, सहकारी, संघीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रालयकी सचिव चन्द्रकला पौडेल सदस्य रहेको तलब भत्ता पुनरावलोकन समितिले तलब बढाउन सिफारिस गरेको उच्च स्रोतले जानकारी दिएको छ ।

सामान्य प्रशासन मन्त्रालय स्रोतका अनुसार समितिले कार्यालय सहयोगीको मासिक तलब ३५ हजार रुपैयाँ र मुख्य सचिवको एक लाख २१ हजार रुपैयाँ बनाउन सिफारिस गरेको हो ।

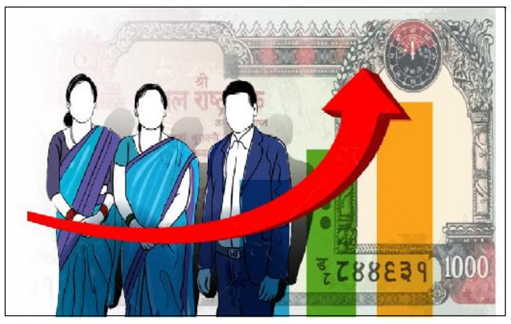
हाल कार्यालय सहयोगीको तलब २७ हजार ६१२ र मुख्यसचिवको ७७ हजार २११ रुपैयाँ छ ।

पुनरावलोकन समितिले गरेको सिफारिसअनुरुप नै तलब वृद्धि भयो भने सबैभन्दा तल्ला तहका कर्मचारीको तलब करिब २७ प्रतिशतले बढ्नेछ, भने मुख्य सचिवको तलब ५६.७१ प्रतिशतले बढ्नेछ ।

'पुनरावलोकन समितिले बढाउनुपर्छ भनेर सिफारिस गरिसकेको छ,' समान्य प्रशासन मन्त्रालय स्रोतले संचारकर्मीसँग भन्यो, 'कति बढाउने भन्ने अन्तिम निर्णय सरकारले आर्थिक अवस्था हेरेर गर्ला ।'

सरकारले बजेट निर्माणका क्रममा कर्मचारीको तलब-भत्ता र राजस्वका दरका विषयमा अन्तिमतिर निर्णय गर्छ । हालसम्म अर्थ मन्त्रालयमा तलब भत्ता वृद्धिका विषयमा छलफल नभएको मन्त्रालयका एक अधिकारीले बताए ।

'पुनरावलोकन समितिले तलब बृद्धिको सिफारिस गरेको जानकारी आएको छ । तर, बजेट निर्माणका क्रममा यस विषयमा हालसम्म छलफल भएको छैन । केही दिनमा निर्णय होला,' अर्थ मन्त्रालयका ती अधिकारीले बताए ।



निजामती कर्मचारीहरूको संगठनले आधारभुत तलबमान ३८ हजार ८६२ रुपैयाँ बनाउन माग गरेका छन् । अहिलेको बजार मूल्य र आवश्यक पर्ने क्यालोरीको आधारमा यो तलबमान माग गरिएको निजामती कर्मचारी युनियनका अध्यक्ष उत्तमकुमार कटुवाल बताउँछन् ।

कर्मचारीहरूले सामाजिक सुरक्षा र स्वास्थ्य, निवृत्तिभरण तथा उपदान, आवास तथा सहुलियत, पेशागत सुरक्षा तथा क्षमता विकास, ट्रेड युनियन अधिकार, डिजिटल प्रशासन लगायत माग राखेका छन् ।

२०७९ सालमा सरकारले देशको आर्थिक अवस्था र खर्च वहन गर्ने क्षमता समेतका आधारमा राष्ट्रसेवक कर्मचारी र श्रमिकहरूको न्युनतम तलब, भत्ता, पारिश्रमिक एवम् सुविधा पुनरावलोकन गर्न उच्चस्तरीय तलब सुविधा आयोग गठन गरेको थियो ।

पूर्वमुख्यसचिव लिलामणि पौडेल संयोजक र पूर्वसचिव विमल वाग्ले र चार्टर्ड एकाउन्टेण्ट शिवदेव पाण्डे सदस्य रहेको आयोगको तीन वर्षअघिकै प्रतिवेदनको आधारमा अहिले समितिले तलब बृद्धिको सिफारिस गर्न लागेको देखिन्छ ।

त्यतिबेला आयोगले कर्मचारीको आधारभुत तलबमान ३५ हजार रुपैयाँ र मुख्यसचिवको १ लाख २२ हजार ५०० बनाउन सिफारिस गरेको थियो । आयोगका एक सदस्य भन्छन्, 'प्रतिवेदन कार्यान्वयन हुन लाग्नु सकारात्मक छ तर त्यसमा मूल्यबृद्धि समायोजन गरेको भए सुनमा सुगन्ध हुने थियो ।'

आयोगले सबैभन्दा तल्लो तहका कर्मचारी र सबैभन्दा उच्च तहका कर्मचारीको तलबको अनुपात १:३.५ बनाउन सुझाव दिएको थियो । सोहीअनुरुप सिफारिस गर्दा तल्ला तहका कर्मचारीको तलब वृद्धि प्रतिशत कम र उच्च तहका कर्मचारीको वृद्धिको प्रतिशत उच्च हुन गएको सामान्य प्रशासन मन्त्रालय स्रोतको दाबी छ ।

आयोगका ती सदस्य तलब मात्रै होइन, कर्मचारी र तिनका परिवारको आवास र स्वास्थ्य सुविधा बृद्धिमा जोड दिनुपर्ने बताउँछन् । सरकारले चाहने हो भने राज्यकोषमा ठूलो भार नपारेरै कर्मचारीका लागि आवास, स्वास्थ्य र तिनका सन्तानको शिक्षा लगायतमा योगदान गर्न सकिने उनको भनाइ छ ।

'तलब बृद्धिको सिफारिस सकारात्मक छ । त्योसँगै अनावश्यक खर्च कटौती लगायतमा सरकारले बोल्ड निर्णय गर्न सक्नुपर्छ,' आयोगका सदस्य भन्छन् ।

भीमफेदीले आफ्नै कार्यालयबाट करदाता सेवा प्रवाह गर्ने

साझाकुरा संवाददाता

हेटौँडा, ८ जेठ/ भीमफेदी गाउँपालिकाले अब आफ्नै कार्यालयबाट करदाता सेवा प्रवाह गर्ने भएको छ ।

आन्तरिक राजस्व कार्यालय हेटौँडा र भीमफेदी गाउँपालिका बीच शुक्रबार समझदारीपत्र (एमओयू) मा हस्ताक्षर भएपछि गाउँपालिकाबाटै व्यवसाय दर्ता, प्यानसम्बन्धी सेवा तथा अन्य कर प्रशासनका काम सञ्चालन गर्ने प्रक्रिया अघि बढाइएको हो ।

स्थानीय व्यवसायीलाई करसम्बन्धी सेवा लिन सदरमुकाम धाउनुपर्ने अवस्थाको अन्त्य गर्ने उद्देश्यले सम्झौता गरिएको गाउँपालिकाका अध्यक्ष हिदम लामाले बताए ।

उनका अनुसार अब व्यवसाय दर्तालगायतका सेवा पालिकाबाटै सञ्चालन हुने छ । सम्झौतापछि तत्काल सेवा सुरु नहुने भए पनि आवश्यक प्रक्रिया अगाडि बढिसकेको अध्यक्ष लामाले जानकारी दिए ।

संघीय सरकारले स्थानीय तहबाटै करदाता सेवा विस्तार गर्ने नीति अघि सारेपछि विभिन्न पालिकासँग सहकार्य गर्दै आन्तरिक राजस्व कार्यालय हेटौँडाले सेवा विस्तार अभियान सञ्चालन गरिरहेको छ । भीमफेदी गाउँपालिका पनि सोही अभियान अन्तर्गत जोडिएको हो ।

यसअघि भीमफेदीका सेवाग्राहीले सामान्य करसम्बन्धी सेवा लिनसमेत हेटौँडा पुग्नुपर्ने बाध्यता थियो। अब गाउँपालिकाबाटै सेवा सञ्चालन भएपछि स्थानीय व्यवसायी र सेवाग्राहीलाई सहज हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

गाउँपालिकाले सेवा सञ्चालनका लागि आवश्यक प्रशासनिक तयारीसमेत सुरु गरेको जनाएको छ । कर्मचारीलाई प्राविधिक तालिम दिएपछि करदाता सेवा औपचारिक रूपमा सुरु गरिने गाउँपालिकाले जनाएको छ ।

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

भर्ना खुल्यो! भर्ना खुल्यो !

3 YEARS
HA, LAB TECHNOLOGY, PHYSIOTHERAPY, RADIOGRAPHY

SEE/SLC पास पछिको ३ वर्षे प्रमाणपत्र तहमा CTEVT बाट मान्यता प्राप्त ३० वर्ष देखि संचालित यस शिक्षण संस्थामा शैक्षिक सत्र २०८३/०८४ को लागि निम्न कार्यक्रमहरुमा भर्ना खुल्यो । मान्यता प्राप्त शिक्षण संस्थाबाट प्रवेशिका (SEE/SLC) परिक्षामा अनिवार्य गणित, अंग्रेजी र विज्ञान विषयलिई समग्रमा Grade Point Average (GPA) न्यूनतम २ प्राप्त हुनु पर्नेछ ।

भर्ना हुने कार्यक्रमहरू

PCL General Medicine (HA)
PCL Lab Technology
PCL Radiography
PCL Physiotherapy

CTEVT को प्रवेश परिक्षा उत्तीर्ण विद्यार्थीहरु यस इन्ष्टिच्यूट मा भर्ना हुन सक्ने छन

फारम वितरण मिति: २०८३/०१/२९ गते मंगलबार देखि
फारम बुझाउने अन्तिम मिति: २०८३/०२/१३ गते बुधबार बेलुका ४:३० सम्म

मकवानपुर टेक्निकल इन्ष्टिच्युट
हेटौंडा-५ भैरव रोड, सम्पर्क: ०५७-५२१८५२, ९८५५०३१९१०, ९८६०२०२६७१, ९८५५०१२८५२

हेटौंडा खानेपानी व्यवस्थापन बोर्डको वार्षिकोत्सव सम्पन्न

खानेपानी अभाव हुन नदिने गरी दीर्घकालीन योजना अघि बढाइएको छः नगर प्रमुख लामा

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ८ जेठ/ हेटौंडा उपमहानगरपालिकाकी नगर प्रमुख मिनाकुमारी लामाले हेटौंडामा स्वच्छ खानेपानी वितरणका लागि हेटौंडा खानेपानी व्यवस्थापन बोर्डले महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको बताएकी छन् ।

बोर्डको १३ औं वार्षिकोत्सवको अवसरमा शुक्रबार हेटौंडामा आयोजित कार्यक्रममा बोल्दै उनले मेयरहरु खानेपानीको लागि पाइप नै बोकेर हिँडिरहेको र मन्त्रालय धाइरहेको अवस्थामा हेटौंडामा भने बोर्डको काम उत्कृष्ट रहेको बताइन् ।

नगरबासीलाई गुणस्तरीय खानेपानी उपलब्ध गराउनु उपमहानगरको दायित्व भएको उनको भनाइ छ । नगर प्रमुख लामाले उपमहानगरपालिकाबाट दिइँदै आएको अनुदान कटौतीको विषय संघीय सरकारको निर्देशनअनुसार कार्यान्वयन गरिएको स्पष्ट पारिन् । बोर्ड र उपमहानगरपालिकाबीचको समन्वयमा सञ्चालन भएका खानेपानी व्यवस्थापनका काम नमूनायोग्य बनेको उनले उल्लेख गरिन् ।

नगरप्रमुख लामाले शून्य चुहावट तथा ढल व्यवस्थापनका लागि योजना निर्माणको चरणमा रहेको जानकारी दिँदै आगामी ५० वर्षसम्म हेटौंडामा खानेपानी अभाव हुन नदिने गरी दीर्घकालीन योजना अघि बढाइएको बताइन् । उनले खानेपानी क्षेत्रसँग सम्बन्धित करोडौँ रुपैयाँ बराबरका पूर्वाधार निर्माणको कामसमेत अगाडि बढिरहेको जानकारी दिइन् ।

त्यसैगरी, कार्यक्रममा बोर्डका अध्यक्ष प्रताप विष्टले बोर्डले पानी उत्पादन तथा वितरणको काम प्रभावकारीरूपमा सञ्चालन गरिरहेको बताएका छन् । हालसम्म १७ वटा उपभोक्ता समिति बोर्डमा समाहित भइसकेको र अझै करिब ४० वटा उपभोक्ता समितिमार्फत् उपमहानगर क्षेत्रमा खानेपानी वितरण भइरहेको उनले जानकारी दिए । संघीय सरकारको सहयोगमा ५० लाख रुपैयाँ लागतमा निर्माण गरिएको प्रयोगशालामार्फत् नियमितरूपमा पानीको गुणस्तर परीक्षण हुँदै आएको उनले बताए । परीक्षणका आधारमा हेटौंडा क्षेत्रमा वितरण हुने पानी धाराबाटै सिधै पिउन योग्य रहेको अध्यक्ष विष्टले दाबी गरे ।

बोर्डका निमित्त कार्यकारी निर्देशक विष्णुप्रसाद सापकोटाले बोर्डको प्रगति विवरण प्रस्तुत गर्दै हाल हेटौंडाका १९ वडामध्ये वडा नम्बर १२ र १३ बाहेक १७ वडामा सेवा विस्तार गरिएको जानकारी दिए । उनका अनुसार करिब १ लाख ७० हजार नागरिकलाई २९ हजार ७ सय ९ वटा धारामार्फत् दैनिक ३ करोड ७५ लाख लिटर पानी वितरण भइरहेको छ । नगरको मुख्य बजार क्षेत्रमा भने २४ सै घण्टा पानी वितरण भइरहेको उनले बताए ।

उनका अनुसार हाल बोर्डसँग सतहगत एक मुहान, ४० डिप ट्युबेल र १९ समवेल सञ्चालनमा रहेका छन् । पानी भण्डारण क्षमता ८ हजार ९ सय ५२ घनमिटर पुगेको तथा करिब ८ सय किलोमिटर पाइपलाइन विस्तार गरिएको उनले जानकारी दिए ।

वार्षिकोत्सवका अवसरमा बोर्डले विभिन्न पूर्वाधार योजना सम्पन्न भएको जानकारी दिएको छ । हेटौंडा-१५ सानो सुकौलीमा १ लाख लिटर क्षमताको पानी ट्यांकी, वडा नं. १६ मा सार्वजनिक शौचालय, आधुनिक पानी परीक्षण प्रयोगशाला तथा विभिन्न क्षेत्रमा पाइपलाइन विस्तार गरिएको जनाएको छ ।

संघीय खानेपानी तथा ढल व्यवस्थापन आयोजना र बोर्डको सहलगानीमा हेटौंडा-१६ शक्तिमा ६ वटा पानी संकलन ट्यांकी, समवेल तथा ३.५ किलोमिटर पाइपलाइन विस्तार गरिएको छ । यस्तै बागमती प्रदेश सरकारसँगको सहकार्यमा हेटौंडा-११ थानाभ्याङ-सिमलटार क्षेत्रमा ४ लाख ५० हजार लिटर क्षमताको ओभरहेड ट्यांकी तथा पूर्वाधार निर्माण सम्पन्न गरिएको बोर्डले जनाएको छ ।

बोर्डले चालु आर्थिक वर्ष २०८२/०८३ को वैशाख मसान्तसम्म पानी महसुलतर्फ १२ करोड १५ लाख रुपैयाँ बिलिङमध्ये ११ करोड ८७ लाख रुपैयाँ अर्थात् ९७ दशमलव ७० प्रतिशत रकम संकलन गरेको जनाएको छ । उपभोक्ताबाट ७१ लाख ६८ हजार रुपैयाँ अग्रिम महसुलसमेत जम्मा भएको बोर्डले जनाएको छ । बोर्डका अनुसार समग्र आयतर्फ २४ करोड ५ लाख ९७ हजार ५ सय रुपैयाँ विनियोजित बजेटमध्ये १४ करोड ६६ लाख ५४ हजार ६ सय ८८ रुपैयाँ संकलन भएको छ । व्ययतर्फ ११ करोड ७९ लाख ८५ हजार ६ सय १ रुपैयाँ खर्च भएको प्रतिवेदनमा उल्लेख गरिएको छ ।

कार्यक्रममा हेटौंडा-२ का वडा अध्यक्ष विष्णुगोपाल महर्जन, नेपाल पत्रकार महासंघ बागमती प्रदेश समितिका उपाध्यक्ष हरि हुमागाई, बोर्ड सदस्य डा. कृष्ण धिताल तथा हेटौंडा उपमहानगरपालिका वातावरण सुधार समन्वय समितिका अध्यक्ष ध्रुब अधिकारी लगायतले मन्तव्य व्यक्त गरेका थिए ।

उक्त अवसरमा बोर्डले अनुशासन, कार्यसम्पादन मूल्याङ्कन र कामप्रतिको लगनशीलतालाई आधार मानी उत्कृष्ट कर्मचारीलाई प्रशंसापत्र तथा नगदसहित सम्मान गरेको छ । सम्मानित हुने कर्मचारीमा नमुना पण्डित, अजय थिङ, दिपेन्द्र महत, पुष्पा पौडेल पाण्डे, समि श्रेष्ठ, गोविन्दबहादुर थपलिया, डिलबहादुर योञ्जन र तिलकबहादुर श्रेष्ठ छन् ।

मकवानपुरगढीका युवाले थाले गाउँ सरसफाई अभियान

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ८ जेठ/ मकवानपुरको मकवानपुरगढी गाउँपालिका युवाहरूले गाउँलाई सफा र व्यवस्थित बनाउने उद्देश्यसहित सरसफाइ अभियान सञ्चालन गरेका छन् ।

"आफ्नो गाउँ, आफैँ सफा गरौँ" भन्ने नारासहित एक सातादेखि स्थानीय युवाहरू नियमित रूपमा अभियानमा जुटिरहेका हुन् ।

गाउँपालिका वडा नम्बर-३ आसपास, मनकामना डेरी चोक, फुट्सल क्षेत्र तथा सडक किनारमा जथाभावी फालिएका फोहोर सङ्कलन गर्दै युवाहरूले सरसफाइ अभियानलाई निरन्तरता दिएका छन् । अभियानका क्रममा मदिरा र पानीका बोतल, चाउचाउ तथा चिप्सका खोल, गुड्खा र सुर्तीजन्य पदार्थका प्याकेटलगायत प्लास्टिकजन्य फोहोर बढी भेटिएको सहभागीहरूले बताएका छन् ।

करिब २० जना युवाको सक्रिय सहभागितामा सञ्चालन भइरहेको अभियानबाट हालसम्म एक ट्याक्टर फोहोर सङ्कलन गरिएको छ । सङ्कलित फोहोरलाई व्यवस्थापनका लागि ट्याक्टरमार्फत् हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको डम्पिङ साइटमा पठाइएको जनाइएको छ । अभियानमा सहभागी युवा प्रेमप्रसाद तिमल्सिनाले गाउँलाई सफा राख्ने जिम्मेवारी सबै नागरिकको भएको भन्दै त्यसैको सन्देश दिन अभियान सुरु गरिएको बताए । "आफ्नो ठाउँ सफा र राम्रो बनाउने जिम्मेवारी सबैको हो भन्ने सोचका साथ अभियान थालेका हौं," उनले भने ।

युवाहरूले सडक किनार, सार्वजनिक स्थल र चोकहरूमा थुप्रिएको फोहोर व्यवस्थापन गर्दै समुदायमा सरसफाइप्रति चेतना फैलाउने प्रयाससमेत गरिरहेका छन् । स्थानीयस्तरमै युवाहरूले देखाएको सक्रियता र सामाजिक उत्तर दायित्वले समुदायमा सकारात्मक सन्देश प्रवाह गरेको स्थानीयवासीको भनाइ छ ।

स्थानीय बासिन्दाले युवाहरूको प्रयासको प्रशंसा गर्दै यस्ता अभियानलाई निरन्तरता दिनुपर्ने बताएका छन् । सामूहिक प्रयासबाट गाउँलाई सफा, सुन्दर र स्वस्थ बनाउने उद्देश्यसहित सञ्चालन गरिएको अभियान अहिले उदाहरणीय बन्दै गएको छ ।

नव आगुन्तकलाई स्वागत, उत्कृष्टलाई सम्मान

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ८ जेठ/ हेटौंडा उपमहानगरपालिका-४ स्थित भुटनदेवी माध्यमिक विद्यालय (प्राविधिक शिक्षालय)ले नव आगुन्तक विद्यार्थीलाई स्वागत र एसईई २०८२ का उत्कृष्ट विद्यार्थी र शिक्षकलाई सम्मान गरेको छ ।

विद्यालयले शुक्रबार ओम्याक्स हलमा एक औपचारिक कार्यक्रम गरी शैक्षिक सत्र २०८३ मा भर्ना भएका नयाँ विद्यार्थी तथा अभिभावकहरूलाई स्वागतसहित एसईईमा उत्कृष्ट अंक ल्याउने विद्यार्थी र शिक्षकलाई सम्मान गरेको हो ।

विद्यालयका प्रधानाध्यापक सूर्यप्रसाद घिमिरेको सभाध्यक्षता एवम् विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष एवं ४ नम्बर वडाध्यक्ष नवीन सिग्देलको प्रमुख आतिथ्यतामा कार्यक्रम भएको हो । कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै प्रमुख अतिथि सिग्देलले भुटनदेवी माविले प्राविधिक शिक्षामा पुऱ्याउँदै आएको योगदानको प्रशंसा गरेका छन् ।

गुणस्तरीय शिक्षाका लागि सबै पक्ष एकजुट भएर अघि बढ्नुपर्नेमा उनले जोड दिए । नयाँ विद्यार्थीहरूलाई मेहनत र अनुशासनका साथ अध्ययन गर्न आग्रह गर्दै अध्यक्ष सिग्देलले सफल भविष्यको शुभकामनासमेत व्यक्त गरे ।

उनले विद्यालयको शैक्षिक गुणस्तर सुधार र भौतिक पूर्वाधार विकासलाई अझ सुदृढ बनाउँदै लैजाने प्रतिबद्धता व्यक्त गरे । वि.सं. २०१६ सालमा स्थापना भएको यस विद्यालयले गुणस्तरीय तथा प्रविधिमैत्री शिक्षामा विशेष योगदान दिँदै आएको छ ।

श्री निर्मल माध्यमिक विद्यालय
हेटौंडा-१९, बस्तिपुर
ADMISSION OPEN Class-11
कक्षा-११ मा भर्ना खुल्यो
शिक्षा | कम्प्युटर साइन्स
व्यवस्थापन | मानविकी | कानुन
सम्पर्क:९८५५०३०८८७,९८५५०६७७९९, ९८४५०७१७८८,९८४५०७१६५८

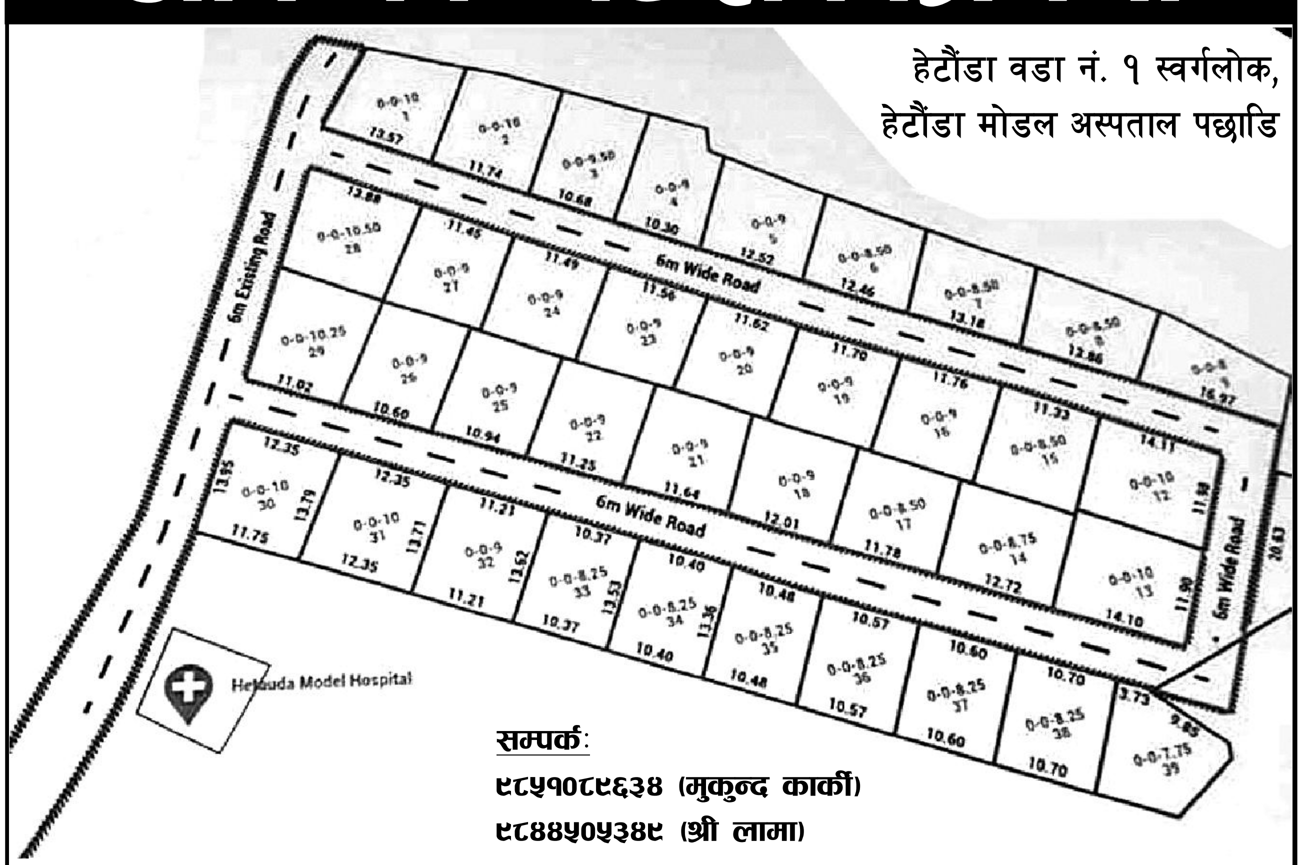
शर्मिला राना ९८४१९९९४८७
कल्पना न्यौपाने ९७६७७६४४४७
उषा अधिकारी ९८४५१२५९०८
स्वर्गद्वारी महिला पञ्चेबाजा समूह
हेटौंडा-१, मकवानपुर

हाम्रो सेवा: विवाह, व्रतबन्ध, पार्टी, विभिन्न कार्यक्रम, सप्ताह एवम् अन्य शुभकार्यको लागि स्तरीय पञ्चेबाजाको लागि सम्पर्क राख्नुहोस ।

वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा ध्यान दिऔं ।
- वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा सीप सिकेर जाऔं,
- वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा अनुमती प्राप्त संस्थाबाट मात्र जाऔं,
- सामान्य चिनेको व्यक्तिले भनेको आधारमा अवैध मार्गवाट जाने कार्य नगरौ,
- अनुमती प्राप्त संस्था मार्फत जाँदा वेवसाइट मार्फत विज्ञापन भए नभएको तथा लट नम्बर हेरी अन्तरवार्ता लगायतका छनौट प्रकृयाबाट मात्र जाऔं,
- वैदेशिक रोजगारीका लागि शुल्क बुझाउँदा वैङ्किङ प्रणालीको प्रयोग गरौं,
- वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा अभिमुखीकरण तालिम लिने गरौं,
- भिजिट भिसामा विदेशमा गएर काम नगरौ,
- विदेशमा रहँदा मर्यादित, अनुशासित भई उक्त देशको कानून पालना गरौं,
- कार्यस्थलमा कार्य गर्दा पुर्ण रुपमा व्यवसायजन्य सुरक्षाका मापदण्डहरुको पालना गरौं
- स्वदेशमा पैसा पठाउँदा बैङ्किङ माध्यमको प्रयोग गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

आकर्षक घडेरी बिक्रीमा
हेटौंडा वडा नं. १ स्वर्गलोक,
हेटौंडा मोडल अस्पताल पछाडि



सम्पर्क:
९८५१०८९६३४ (मुकुन्द कार्की)
९८४४५०५३४९ (श्री लामा)

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