वि.सं. २०३९ सालदेखि निरन्तर प्रकाशित

www.bhanjyangnews.com

भञ्ज्याङ

BHANJYANG NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

वर्ष ४५ अंक ६६ २०८३ असार १४ गते आइतबार, नेपाल सम्वत् ११४६ June 28, 2026 पृष्ठ ४ मूल्य : रू. ५/-

वि.सं. २०३९ सालदेखि निरन्तर प्रकाशित हुँदै आएको भञ्ज्याङ

भञ्ज्याङ bhanjyangnews.com

— निष्पक्ष, सत्य, तथ्य तथा खोजमूलक समाचारको अग्रणी —

सत्य, तथ्य, खोजमूलक समाचारको अग्रदूत

"विश्वसनीय समाचार, तपाईंको अधिकार"

हामीलाई यहाँ फलो गर्नुहोस्

वेबसाइट www.bhanjyangnews.com

फेसबुक पेज facebook.com/bhanjyangdaily

एक्स (ट्विटर) x.com/@bhanjyangdaily

युट्युब च्यानल youtube.com/@bhanjyangtvonline9

टिकटक tiktok.com/@bhanjyang.daily.n

हामीलाई LIKE, FOLLOW गर्दै गर्नुहोस !

हामी तपाईंलाई निष्पक्ष, सत्य, तथ्य, खोजमूलक समाचार, विचार, सूचना, सन्देश प्रवाह गरिरहने छौं ।

भञ्ज्याङ पब्लिकेशन प्रा.लि.

दमौली, तनहुँ । फोन : ०६५-५६३९०७

Email : bhanjyangdml@gmail.com

विश्वसनीय र निष्पक्ष | खोजमूलक पत्रकारिता | विचार र विश्लेषण | सूचना र सन्देश प्रवाह

ऋषिङ गाउँपालिकाको समृद्धिको आधार : कृषि, पर्यटनदेखि डिजिटल सुशासनसम्म

भञ्ज्याङ समाचारदाता/ऋषिङ

तनहुँको ऋषिङ गाउँपालिकाले आगामि आर्थिक वर्ष २०८३/०८४ का लागि नीति तथा कार्यक्रम पारित गरेको छ । नागरिकका दैनिक आवश्यकता, स्थानीय स्रोत–साधनको परिचालन, सेवा प्रवाह र विकास निर्माणका अधिकांश जिम्मेवारी स्थानीय तहले नै वहन गर्नुपर्ने व्यवस्थानुसार गाउँपालिकाले नीति तथा कार्यक्रम ल्याएको छ । स्थानीय तहले सार्वजनिक गर्ने वार्षिक नीति तथा कार्यक्रमले आगामी वर्षको विकासको दिशा, प्राथमिकता र सोचलाई प्रतिबिम्बित गर्दछ।

तनहुँको पहाडी गाउँपालिका ऋषिङको केन्द्र पोखरीभञ्ज्याङमा गाउँसभाको बैठकका सहभागि जनप्रतिनिधिहरु आगामी आर्थिक वर्षका योजनाबारे छलफल गरी एकातिर किसानहरु कृषि अनुदान र चिया खेती विस्तार, विद्यालयमा एआई (कृत्रिम बुद्धिमत्ता) आधारित शिक्षण, अस्पताल सञ्चालन, सडक कालोपत्रे, खानेपानी, पर्यटन र युवाको रोजगारी लगायतका विषयमा घनिभूत छलफल गरी नीति तथा कार्यक्रम ल्याएका छन् ।

गाउँपालिकाले यस वर्षको नीति तथा कार्यक्रमलाई केवल वार्षिक योजना मात्र नभई गाउँको दीर्घकालीन रुपान्तरणको आधारका रुपमा प्रस्तुत गरेको गाउँपालिका अध्यक्ष राजेन्द्रकृष्ण श्रेष्ठले बताए । गाउँपालिकाले आफ्नो दीर्घकालीन सोच "ऋषिङ समृद्धिको आधारः कृषि, संस्कृति, पर्यटन र पूर्वाधार"लाई मूर्तरुप दिन कृषि उत्पादन, स्थानीय अर्थतन्त्र, पर्यटन, शिक्षा, स्वास्थ्य, पूर्वाधार र सुशासनलाई समान प्राथमिकतामा राखेको छ ।

बाँझो खेतबाट उत्पादनमुखी अर्थतन्त्रतर्फ

ऋषिङका अधिकांश गाउँमा अहिले वैदेशिक रोजगारीका कारण खेतबारी बाँझिँदै गएका छन् । गाउँमा श्रमशक्ति अभाव छ भने खेतीप्रति युवाको आकर्षण घट्दो छ । गाउँपालिकाले यस समस्यालाई नीतिको केन्द्रमा राख्दै कृषिलाई आधुनिक, व्यावसायिक र बजारमुखी बनाउने योजना अघि सारेको छ ।

अब कृषिलाई केवल जीविकोपार्जनको

माध्यम होइन, आयआर्जनको मुख्य स्रोत बनाउने लक्ष्य लिइएको गाउँपालिका अध्यक्ष श्रेष्ठले बताए । उनले भने, 'सामूहिक खेती, करार खेती, कृषि यान्त्रीकरण, जैविक खेती, माटो परीक्षण, किसान परिचयपत्र, भूमि बैंक स्थापना, बाँझो जमिनको उपयोग, एक गाउँ–एक उत्पादन, कृषि पकेट तथा ब्लक विकासलाई निरन्तरता दिइने भएको छ ।'

कोदो, आलु, अदुवा, अकबरे खुर्सानी, मकै, मास र अन्य रैथाने बालीको संरक्षण र व्यवसायीकरणमा विशेष जोड दिएर नीति तथा कार्यक्रम ल्याइएको उनले बताए ।

वडा नम्बर ३ मा परीक्षणका रुपमा सुरू गरिएको चिया खेतीलाई अब एग्रो–टुरिज्मसँग जोडेर विस्तार गरिने योजना विशेष आकर्षक देखिन्छ । गाउँपालिकाको विश्वास छ– चियाले भविष्यमा ऋषिङको पहिचानसँगै आम्दानीको नयाँ स्रोत बन्न सक्ने अपेक्षा गरिएको छ । साथै वैदेशिक रोजगारीबाट फर्केका युवाले पाँच लाख रूपैयाँभन्दा बढी लगानी गरी कृषि उद्यम सञ्चालन गरेमा ५० प्रतिशत अनुदान उपलब्ध गराउने व्यवस्थाले गाउँ फर्किने युवालाई उत्साहित पार्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

पर्यटनमा संस्कृति र प्रकृतिको संगम

ऋषिङ प्राकृतिक, धार्मिक, सांस्कृतिक, ऐतिहासिक सम्पदाले धनी क्षेत्र हो । तर ती सम्पदाको पर्याप्त प्रचार र व्यवस्थापन हुन नसक्दा अपेक्षित लाभ लिन सकिएको छैन । यही अवस्थालाई परिवर्तन गर्ने लक्ष्यसहित गाउँपालिकाले पर्यटनलाई आर्थिक विकासको अर्को मुख्य आधार बनाउने रणनीति अघि सारेको छ ।

कालीगण्डकी र सेतीगण्डकी नदी सभ्यता, ऋषिङ दरबार, रानीपोखरी, भिरकोट कोट, दुवुङ कोट, अजम्बरी माई, गर्गेश्वर, कल्याणदेवी, गुम्लेक कालिका लगायतका धार्मिक तथा ऐतिहासिक सम्पदाको संरक्षण र प्रचार–प्रसार गरिने भएको छ । गाउँको मौलिक जीवनशैली, संस्कृति, कृषि, जातीय विविधता र प्राकृतिक सौन्दर्य समेटिएको वृत्तचित्र निर्माण गरिने कार्यक्रम पनि समावेश छ ।

दुवुङ, नाजुङ, ऋषिङ हटिया र सेटाङका होमस्टेलाई थप व्यवस्थित गर्ने नीति गाउँपालिकाले लिएको छ । मगर भाषा, कौरा नृत्य, स्थानीय कला र संस्कृति संरक्षण गर्दै "ऋषिङ जाऔँ, मौलिक संस्कृतिसँग रमाऔँ" अभियान सञ्चालन गरिने भएको छ । अजम्बरी घुम्ती ट्रस पुल र ऋङ्ग ऋषि मूर्ति निर्माणको प्रक्रिया अघि बढाइने नीतिले धार्मिक तथा पर्यावरणीय पर्यटनलाई नयाँ गति दिने विश्वास गरिएको छ।

विद्यालयमा एआईदेखि छात्रवृत्तिसम्म

शिक्षा क्षेत्रमा गाउँपालिकाले यसपटक केही नवीन योजना ल्याएको छ । विद्यालयमा एआई आधारित शिक्षण सिकाइ, डिजिटल हाजिरी, इन्टरनेट, आइसिटी ल्याब, विज्ञान प्रयोगशाला, शिक्षक क्षमता विकास तथा विद्यालयको नियमित अनुगमनलाई प्राथमिकता दिइएको छ ।

एसईई परीक्षार्थीलाई निःशुल्क कोचिङ कक्षा सञ्चालन गरिनेछ । उत्कृष्ट नतिजा ल्याउने विद्यार्थीलाई कक्षा ११ र १२ अध्ययनका लागि छात्रवृत्ति दिइनेछ। गाउँभित्रका विद्यालयबाट एमबीबीएस अध्ययन गर्ने विद्यार्थीलाई पनि छात्रवृत्ति उपलब्ध गराइने उल्लेख छ ।

प्रधानाध्यापकलाई केन्द्र सरकारले उपलब्ध गराउने भत्तामा गाउँपालिकाले शतप्रतिशत थप गर्ने, जनप्रतिनिधिहरूले आफ्नो एक महिनाको सेवा सुविधा विद्यालयको अक्षयकोषमा जम्मा गर्ने तथा स्थानीय पाठ्यक्रम विकास गर्ने योजना ग्रामीण शिक्षामा सकारात्मक हस्तक्षेपका रुपमा लिन सकिन्छ ।

अस्पताल सञ्चालनदेखि मानसिक स्वास्थ्यसम्म

ऋषिङ–४ मा निर्माण सम्पन्न १० शैयाको अस्पताल आगामी आर्थिक वर्षमै सञ्चालनमा ल्याउने लक्ष्य राखिएको छ।

बाँकी तेश्रो पेजमा

पर्यटकको बसाइ लम्ब्याउन घान्द्रुकमा चक्रीय पदमार्ग निर्माण

कृष्ण दवाडी/कास्की

अन्नपूर्ण संरक्षण क्षेत्रभित्रको पर्यटकीय गाउँ घान्द्रुकमा पर्यटकको बसाइ अवधि लम्ब्याउने उद्देश्य सहित चक्रीय पदमार्ग निर्माण गरिएको छ । कास्कीको अन्नपूर्ण गाउँपालिका–११ मा पर्ने घान्द्रुक गाउँ अन्नपूर्ण आधार शिविर र घोरेपानी–पुनहिल पदयात्राको प्रवेशद्वारका रुपमा परिचित छ । प्राकृतिक सौन्दर्य, हिमाली दृश्य र गुरूङ समुदायको मौलिक संस्कृति एकै ठाउँबाट अनुभव गर्न सकिने गरी निर्माण गरिएको पाँच किमी ५०० मिटर लामो पदमार्गले घान्द्रुकलाई थप आकर्षक पर्यटकीय गन्तव्यका रुपमा स्थापित गर्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

नेपाल पर्यटन बोर्ड गण्डकी प्रदेश र अन्नपूर्ण गाउँपालिकाको संयुक्त रू २५ लाख लगानीमा निर्माण गरिएको पदमार्ग पुरानो चौपाया हिँड्ने

बाटोलाई स्तरोन्नति गर्दै ढुङ्गा छापेर तयार गरिएको हो । पदमार्ग निर्माणसँगै पर्यटकले वरपरका प्राकृतिक तथा सांस्कृतिक सम्पदासम्म पुग्ने नयाँ अवसर पाउनेछन् ।

समुद्री सतहबाट करिब एक हजार ९४० मिटर उचाइमा रहेको घान्द्रुक अन्नपूर्ण संरक्षण क्षेत्रभित्र पर्ने नेपालको चर्चित पर्यटकीय गाउँ हो। यहाँबाट अन्नपूर्ण दक्षिण, हिमचुली, माछापुच्छे लगायतका हिमशृत्ताको मनोरम दृश्य अवलोकन गर्न सकिन्छ । नवनिर्मित चक्रीय पदमार्ग खोलोभ्रों बसपार्कबाट सुरू भएर वडा कार्यालय, कोटगाउँ, पधेरो, घट्टेखोला, बलाचे पार्क, देउराली, बुद्ध पार्क, मेश्रम बराह, नेगु, चिया बगान र गैरीगाउँ हुँदै पुनः बसपार्कमै आएर टुङ्गिन्छ ।

रोधी क्लब घान्द्रुकका वरिष्ठ उपाध्यक्ष अमृत गुरूङका अनुसार पदमार्ग निर्माणको अवधारणा चार वर्षअघि तयार गरिएको थियो । पछिल्ला वर्षमा घान्द्रुक आउने

बाँकी तेश्रो पेजमा

भारतीय गाडीको ठक्करबाट दुई बालबालिकाको मृत्यु

भञ्ज्याङ समाचारदाता/दमौली

पृथ्वी राजमार्गअन्तर्गत तनहुँको आँबुखैरेनी गाउँपालिका–२ मार्कीचोकमा शुक्रबार दिउँसो भारतीय गाडीको ठक्करबाट दुई

स्कुले बालबालिकाको मृत्यु भएको छ । मृत्यु हुनेमा आँबुखैरेनी–२ की ८ वर्षीया सायना थापा र ५ वर्षीय विलियम थापा रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालयले जनाएको छ ।

विद्यालयको छुट्टीपछि घरतर्फ पैदल जाँदै गरेका उनीहरूलाई मुग्लिनबाट डुम्रेतर्फ आउँदै गरेको युपी १३ ए क्यु ७७० नम्बरको गाडीले ठक्कर दिँदा दुर्घटना भएको हो । सडकछेउ हिँडिरहेका बालबालिकालाई तीव्रगतिमा आएको कारले ठक्कर दिँदा गम्भीर घाइते भएका थिए ।

दुवै बालबालिकालाई तत्काल आँबुखैरेनी अस्पताल लगिएको थियो। त्यहाँ उपचार सम्भव नभएपछि आँबुखैरेनी अस्पतालले सीएमसी अस्पताल चितवन रेफर गरेकोमा चिकित्सकले उनीहरूलाई मृत घोषणा गरेका हुन् । मृतक सायना र विलियम दाजुभाइका छोराछोरी भएको बताइएको छ ।

पुरुषको यौन स्वास्थ्यले दिन्छ हृदयाघात र मधुमेहको अग्रिम चेतावनी

♦ डेबिड रोबसन

इरेक्टाइल डिस्फङ्सन (लिङ्ग उत्तेजित नहुने वा पर्याप्त समयसम्म उत्तेजित नहुने समस्या) लाई एउटा मौन महामारी भन्न सकिन्छ । विभिन्न सर्वेक्षणअनुसार ४० वर्षभन्दा माथिका आधाभन्दा बढी पुरूषहरु कुनै न कुनै रूपमा यस समस्याबाट प्रभावित छन् । तर उनीहरूमध्ये निकै कम मात्र आˆना जीवनसाथी वा परिवारका सदस्यसँग यसबारे खुलेर कुरा गर्न चाहन्छन् ।

यदि यस विषयमा कहिलेकाहीँ कुराकानी भइहाल्यो भने पनि यसलाई प्रायः ठट्टा–मजाकको विषयका रूपमा लिइन्छ, आसन्न गम्भीर रोगको प्रारम्भिक संकेतका रूपमा होइन । तर पछिल्ला धेरै अनुसन्धानहरूले पुरूषको समग्र स्वास्थ्य अवस्थाको महत्त्वपूर्ण सूचक उसको यौन अंग(लिङ्ग) हुन सक्ने देखाएका छन् । इरेक्टाइल डिस्फङ्सन मधुमेह, हृदयाघात, पक्षघात र डिमेन्सियासहित धेरै गम्भीर रोगहरूको अग्रिम चेतावनी हुन सक्छ ।

इटालीको रोम टोर भेर्गाटा विश्वविद्यालयका यौन स्वास्थ्य विशेषज्ञ इमानुएल जान्निनीका अनुसार यो पूर्वसूचना दिन 'कोइलाखानीमा राखिने क्यानरी चरा'(खतराको जनाउ दिने सूचक) जस्तै हो । विगतसम्म भएका अनुसन्धानहरूको समीक्षा गरिएको एउटा शैक्षिक पुस्तकका सम्पादक समेत रहेका जान्निनी भन्छन्, "इरेक्टाइल डिस्फङ्सनको राम्रो परीक्षण गर्न सकिएमा पुरूषको स्वास्थ्यमा देखिन सक्ने धेरै गम्भीर जोखिमहरु समयमै पहिचान गर्न सकिन्छ।" तर धेरै पुरूषहरु आफ्नो यौन स्वास्थ्यबारे कुरा गर्न हिच्किचाउने भएकाले उनीहरूले गम्भीर जोखिमहरु समयमै पहिचान गर्ने यस्तो महत्त्वपूर्ण अवसर गुमाइरहेका छन्।

यो अत्यन्तै सामान्य समस्याका बारेमा तपाईं किन जानकार हुनुपर्छ र यसले चिकित्सकका लागि कसरी चेतावनी दिन्छ भन्ने बुझ्नु महत्त्वपूर्ण छ ।

धेरैजसो स्वास्थ्य समस्याजस्तै इरेक्टाइल डिस्फङ्सनको वास्तविक व्यापकता त्यसलाई कसरी परिभाषित र मापन गरिन्छ भन्ने कुरामा निर्भर गर्छ । त्यसैले विभिन्न अध्ययनहरूले विश्वभर वयस्क पुरूषमा यसको दर ३ प्रतिशतदेखि ७६.५ प्रतिशतसम्म रहेको बताएका छन्, जुन निकै ठूलो अन्तर हो ।

तर करिब १,२०० पुरूषमाथि विस्तृत प्रश्नावलीसहित गरिएको सबैभन्दा ठूलो अध्ययनमध्ये एकले ४० वर्ष उमेरका ३९ प्रतिशत पुरूषले नियमित रूपमा कुनै न कुनै स्तरको इरेक्टाइल समस्या अनुभव गर्ने देखाएको छ । ७० वर्ष पुग्दा यो दर ६७ प्रतिशतसम्म पुग्छ ।

अनुसन्धानअनुसार इरेक्टाइल डिस्फङ्सन भएका पुरूषहरूमा कोरोनरी हृदयरोग हुने सम्भावना ५९ प्रतिशतले बढी हुन्छ भने पक्षघात (स्ट्रोक) हुने जोखिम ३४ प्रतिशतले बढी हुन्छ । धेरै अर्थमा इरेक्टाइल डिस्फङ्सन भनेको रक्तप्रवाह (प्लम्बिङ) सम्बन्धी समस्या हो।

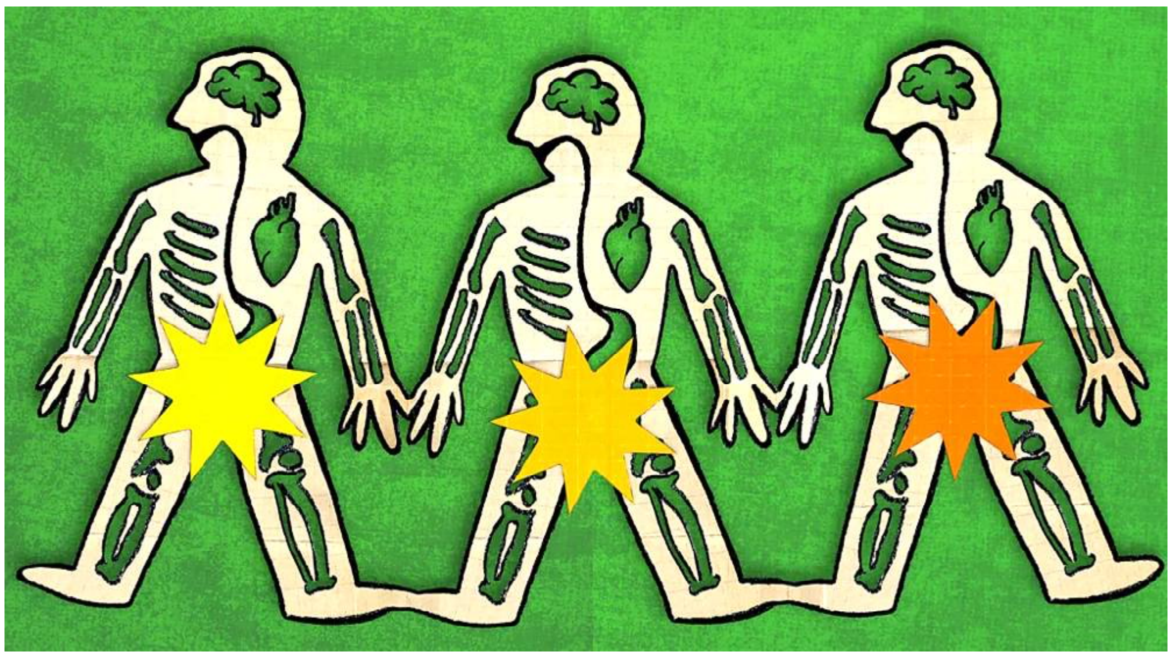
लिङ्गभित्र 'कोर्पोरा काभेर्नोसा' भनिने दुईवटा स्पन्जजस्ता संरचना हुन्छन्, जुन सामान्य अवस्थामा खुकुलो रहन्छन् । जब पुरूषमा यौन उत्तेजना आउँछ, मस्तिष्कले लिङ्गका धमनी वरिपरिका मांसपेशीलाई शिथिल बनाउन संकेत पठाउँछ । त्यसपछि ती दुई संरचनाभित्र ठूलो मात्रामा रगत प्रवाह हुन्छ ।

रगत भरिँदै जाँदा ती संरचनाहरु फैलिन थाल्छन् र लिङ्गबाट बाहिर रगत लैजाने शिराहरु थिचिन्छन् । यसरी रगत लिङ्गभित्रै अड्किन्छ ।

हावाले भरिँदै गएको बेलुनजस्तै लिङ्ग फैलिन्छ र कडा बन्छ । त्यसैले लिङ्गमा पर्याप्त मात्रामा रगत पुग्न नदिने कुनै पनि कारणले पुरूषको उत्तेजना प्राप्त गर्ने वा कायम राख्ने क्षमतालाई कमजोर बनाउँछ।

धेरै अवस्थामा यसको कारण मनोवैज्ञानिक पनि हुन्छ । तनावका बेला निस्कने 'एड्रेनालिन' र 'कोर्टिसोल' जस्ता हर्मोनहरूले रक्तनलीहरु साँघुरा बनाउँछन्, जसका कारण कोर्पोरा काभेर्नोसा पर्याप्त रूपमा कडा हुन सक्दैन ।

उच्च तनावले 'टेस्टोस्टेरोन' हर्मोनको



उत्पादनमा समेत असर पुऱ्याउन सक्छ। यसले यौन इच्छा घटाउँछ र यौन उत्तेजना कम गराउँछ । हाइपोगोनाडिज्म जस्ता ग्रन्थिसम्बन्धी रोग भएका व्यक्तिहरूमा पनि टेस्टोस्टेरोनको उत्पादन कम हुने भएकाले यसले भूमिका खेलेको हुन सक्छ ।

यति मात्र होइन, तनावले मानिसको ध्यान अन्यत्रै केन्द्रित गराउने भएकाले यौन क्रियाकलापमा एकाग्र हुन पनि कठिन हुन्छ ।

जान्निनीका अनुसार मानव विकासक्रमको दृष्टिले हेर्दा यसका पछाडि उचित कारण थियो । यदि तनावले यौन उत्तेजना रोक्छ भने खतरा भएको अवस्थामा शरीरले आफ्नो ऊर्जा बाँच्नका लागि बचत गर्न सक्छ । उनी भन्छन्, 'यदि वातावरण जोखिमपूर्ण छ भने त्यस्तो अवस्थामा प्रजनन गर्नु उपयुक्त हुँदैन ।'

तर आधुनिक संसारमा हामीले अनुभव गर्ने धेरै तनाव जीवन–मृत्युसँग सम्बन्धित हुँदैनन् । त्यसैले शरीरको यो सुरक्षात्मक संयन्त्र आवश्यकताभन्दा धेरै पटक सक्रिय हुन सक्छ ।

मुटु र मस्तिष्कसँगको सम्बन्ध

धेरै अवस्थामा इरेक्टाइल डिस्फङ्सनले अझ व्यापक स्वास्थ्य समस्याको संकेत पनि दिइरहेको हुन्छ । उदाहरणका लागि, यो एथेरोस्क्लेरोसिस (धमनीमा बोसो जमेर ती कडा र साँघुरा हुने अवस्था) का कारण हुन सक्छ । यसले हृदय रोगको जोखिम उल्लेखनीय रूपमा बढाउँछ ।

लिङ्गका धमनीहरु शरीरका सबैभन्दा साना रक्तनलीमध्ये पर्ने भएकाले तिनमा समस्या सबैभन्दा पहिले देखिन सक्छ । त्यसैले इरेक्टाइल डिस्फङ्सन धेरै अवस्थामा भविष्यमा देखिन सक्ने गम्भीर हृदय रोगको प्रारम्भिक चेतावनी साबित हुन सक्छ ।

१ लाख ५४ हजार ७९४ जनाको तथ्यांक विश्लेषण गरिएको एउटा हालैको अध्ययनले इरेक्टाइल डिस्फङ्सन भएका पुरूषहरूमा कोरोनरी हृदयरोग हुने सम्भावना ५९ प्रतिशत बढी र पक्षघात हुने सम्भावना ३४ प्रतिशत बढी रहेको देखाएको छ ।

बेलायतको म्यानचेस्टर मेट्रोपोलिटन विश्वविद्यालयका प्रजनन विज्ञान विशेषज्ञ माइकल क्यारोल भन्छन्, 'रक्तनलीको स्वास्थ्य राम्रो छ कि छैन भन्ने कुराको एउटा राम्रो सूचक भनेकै राम्रो इरेक्सन (उत्तेजना) हुनु हो ।'

केही प्रारम्भिक अनुसन्धानहरूले लिङ्गको खराब स्वास्थ्यले मस्तिष्कको कार्यक्षमता कमजोर हुने प्रक्रियाको पनि संकेत दिन सक्ने देखाएका छन् । ताइवानमा गरिएको एउटा अध्ययनले इरेक्टाइल डिस्फङ्सन भएका पुरूषहरूमा सात वर्षको अवधिभित्र डिमेन्सिया हुने सम्भावना ६८ प्रतिशत बढी रहेको पत्ता लगाएको थियो ।

लिङ्गझैँ हाम्रो मस्तिष्क पनि राम्रो रक्तसञ्चारमा निर्भर हुन्छ । पर्याप्त रगत पुगेपछि मात्र मस्तिष्कले आवश्यक ऊर्जा प्राप्त गर्छ र विषाक्त पदार्थहरु हटाउन सक्छ ।

मधुमेहसँगको सम्बन्ध

मधुमेहको जोखिम भएका व्यक्तिहरूका लागि इरेक्टाइल डिस्फङ्सनको निगरानी विशेष रूपमा महत्त्वपूर्ण हुन सक्छ । मधुमेहले विभिन्न प्रक्रियामार्फत रक्तसञ्चार प्रणाली र स्नायु प्रणालीलाई क्षति पुऱ्याउँछ।

उदाहरणका लागि, रगतमा चिनीको मात्रा धेरै बढिरहँदा अतिरिक्त ग्लुकोज रक्तनलीको भित्तामा रहेका प्रोटिनसँग टाँसिन थाल्छ । यस प्रक्रियालाई ग्लाइकेसन भनिन्छ । यसका कारण रक्तनलीहरूले आफ्नो लचकता गुमाउँछन् ।

एथेरोस्क्लेरोसिसजस्तै यसले पनि शरीरका आवश्यक अंगहरूमा रगतको प्रवाह कम गराउँछ । लिङ्गका रक्तनलीहरु अत्यन्तै संवेदनशील हुने भएकाले त्यसको असर सबैभन्दा पहिले त्यहीँ देखिन सक्छ ।

स्पेनको बार्सिलोनास्थित सान्ट पाउ रिसर्च इन्स्टिच्युटका अनुसन्धानकर्ता बोग्डान भ्लाचो भन्छन्, 'मधुमेह र इरेक्टाइल डिस्फङ्सनबीचको सम्बन्ध अत्यन्तै बलियो छ । टाइप–२ मधुमेह भएका पुरूषहरूमा मधुमेह नभएका पुरूषको तुलनामा इरेक्टाइल डिस्फङ्सन हुने सम्भावना करिब तीन गुणा बढी हुन्छ ।'

भ्लाचोले हालै प्रकाशित अनुसन्धान समीक्षामा मधुमेहसँगै इरेक्टाइल डिस्फङ्सन भएका व्यक्तिहरूमा 'पेरिफेरल न्युरोप्याथी' (हात र खुट्टाका स्नायुमा हुने क्षति) हुने सम्भावना धेरै बढी रहेको उल्लेख गरेका छन् ।

यस्ता व्यक्तिहरूमा रेटिनोप्याथी (आँखाको पर्दामा पर्ने असर) हुने जोखिम पनि उच्च हुन्छ, जसले अन्ततः अन्धोपन निम्त्याउन सक्छ । साथै घाउ निको हुन ढिलाइ हुने भएकाले कतिपय अवस्थामा हात वा खुट्टा काट्नुपर्ने अवस्था समेत आउन सक्छ ।

यति हुँदाहुँदै पनि मधुमेह भएका बिरामीमा इरेक्टाइल डिस्फङ्सनको नियमित परीक्षण गर्ने अभ्यास त्यति पाइँदैन। स्पेनको बार्सिलोना विश्वविद्यालयका एन्डोक्राइनोलोजिस्ट सान्टियागो मार्टिनेज भन्छन्, 'धेरै स्वास्थ्यकर्मीहरूले बिरामीसँग यस विषयमा कुरै गर्दैनन् भन्ने कुरा अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् ।'

सम्भावित उपचार

बेलायतको युरोलोजी फाउन्डेसनले गरेको एउटा सर्वेक्षणले इरेक्टाइल डिस्फङ्सन भएका आधाभन्दा बढी पुरूषले लाज र चिन्ताका कारण चिकित्सकसँग परामर्श लिनै नचाहेको देखाएको छ । त्यति मात्र होइन, २० प्रतिशत सहभागीले त आफ्नो समस्याबारे स्वास्थ्यकर्मीलाई भेट्नुभन्दा बरू एक महिनासम्म बियर नपिई बस्न सक्ने बताएका थिए ।

तर माइकल क्यारोलका अनुसार इरेक्टाइल डिस्फङ्सन अनुभव गरिरहेका सबै पुरूषले चिकित्सकीय सहायता लिनुपर्छ। उनका अनुसार उपचारबाट यौन जीवनसँग सम्बन्धित तनाव र असन्तुष्टि कम हुन सक्छ । त्यति मात्र होइन, यसले समग्र शारीरिक स्वास्थ्यबारे चिकित्सकसँग महत्त्वपूर्ण छलफल गर्ने अवसर पनि दिन्छ, जसले कतिपय अवस्थामा जीवन नै बचाउन सक्छ । उनी भन्छन्, 'समस्यालाई सुरूमै सम्बोधन गर्नु सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा हो।'

आखिर, इरेक्टाइल डिस्फङ्सन निको हुनै नसक्ने रोग होइन। भियाग्रा (सिल्डेनाफिल) जस्ता औषधिले लिङ्गका रक्तनलीहरु फैलाएर रगतको प्रवाह बढाउँछन् । केही अनुभवजन्य तथ्यहरूले यौन जीवन सुधार्न यस्ता औषधि प्रयोग गर्ने बिरामीहरूमा मुटुसम्बन्धी स्वास्थ्य पनि राम्रो देखिएको जनाएका छन् । उनीहरूमा हृदयाघात वा मुटु कमजोर हुने जोखिम कम हुन सक्ने संकेत देखिए पनि यसलाई अहिलेसम्म क्लिनिकल परीक्षणहरूले निश्चित रूपमा पुष्टि भने गरिसकेका छैनन् ।

उल्लेखनीय कुरा के छ भने, भियाग्रा सुरूमा उच्च रक्तचाप भएका बिरामीको मुटुसम्बन्धी उपचारका लागि विकास गरिएको थियो । पछि अनुसन्धानकर्ताहरूले यसको अहिले सबैलाई थाहा भएको परिचित 'साइड इफेक्ट' पत्ता लगाए ।

एउटा अर्को अध्ययनले ८ लाख ८५ हजारभन्दा बढी बिरामीको तथ्यांक विश्लेषण गर्दै यस्ता औषधि प्रयोग गर्ने व्यक्तिहरूमा अल्जाइमर रोग हुने जोखिम करिब आधाले घट्न सक्ने देखाएको छ ।

कम्तीमा पनि यदि तपाईंले आफ्नो इरेक्टाइल समस्याबारे चिकित्सकलाई जानकारी दिनुभयो भने उनीहरूले उच्च रक्तचाप, एथेरोस्क्लेरोसिसजस्ता मुटु रोगका जोखिम कारकहरूको परीक्षण गर्न सक्छन्। साथै मोटोपन वा अन्य जीवनशैलीसम्बन्धी कारणहरूले हृदय र रक्तसञ्चार प्रणालीमा पारेको असरबारे पनि आवश्यक परामर्श दिन सक्छन् ।

कतिपय अवस्थामा खानपान सुधार्ने र नियमित व्यायाम गर्ने जस्ता साधारण उपायहरूले पनि उल्लेखनीय सुधार ल्याउन सक्छन् । मधुमेह भएका बिरामीका लागि रगतमा चिनीको मात्रा राम्रोसँग नियन्त्रण गर्नु अत्यन्त आवश्यक हुन्छ ।

यद्यपि सान्टियागो मार्टिनेज र बोग्डान भ्लाचोका अनुसार यी उपचारहरूले इरेक्टाइल डिस्फङ्सनका साथै अन्य जटिलताहरूको जोखिम पनि घटाउँछन् कि घटाउँदैनन् भन्ने विषयमा अनुसन्धान अझै प्रारम्भिक चरणमै छ ।

यसका अतिरिक्त इरेक्टाइल

बाँकी तेश्रो पेजमा

तपाईंको आज

मेष
पारिवारिक सहयोगले आत्मविश्वास बढाउनेछ। स्वास्थ्यमा सामान्य थकान देखिन सक्छ।

वृष
सामाजिक प्रतिष्ठा बढ्नेछ। खर्चमा नियन्त्रण गर्न सके लाभ हुनेछ। विद्यार्थीका लागि दिन उत्साहजनक रहनेछ।

मिथुन
साथीभाइसँगको सहकार्य फलदायी हुनेछ। छोटो यात्राको सम्भावना छ। बोलीमा संयम अपनाउनु राम्रो हुनेछ।

कर्कट
पारिवारिक वातावरण सुखद रहनेछ। धार्मिक तथा सामाजिक कार्यमा सहभागिता बढ्नेछ।

सिंह
सरकारी तथा प्रशासनिक काममा सफलता मिल्ने सम्भावना छ। अनावश्यक विवादबाट टाढा रहनु बुद्धिमानी हुनेछ।

कन्य
व्यवसायमा लाभ हुने संकेत छ। पुराना साथीहरूसँग भेटघाट हुन सक्छ। अध्ययन–अध्यापनमा प्रगति हुनेछ।

तुला
साझेदारीका काममा सफलता मिल्नेछ। वैवाहिक जीवन सुखद रहनेछ। अनावश्यक खर्च बढ्न सक्ने

वृश्चिक
मेहनतको उचित प्रतिफल प्राप्त हुनेछ। नयाँ व्यक्तिसँग परिचय लाभदायक बन्न सक्छ।

धनु
आत्मिक शान्ति र उत्साह बढ्नेछ। धार्मिक तथा आध्यात्मिक कार्यमा रूचि बढ्नेछ।

मकर
कार्यक्षेत्रमा प्रशंसा प्राप्त हुनेछ। आर्थिक लेनदेनमा सावधानी अपनाउनुहोस्। घरपरिवारमा खुसीको वातावरण रहनेछ।

कुम्भ
नयाँ ज्ञान र सीप हासिल गर्ने अवसर प्राप्त हुनेछ। साथीभाइसँगको सम्बन्ध थप प्रगाढ बन्नेछ।

मीन
लगानीका विषयमा सोचविचार गरेर निर्णय लिनु उचित हुनेछ। पारिवारिक सहयोग प्राप्त हुनेछ।

ऋषिङ गाउँपालिकाको समृद्धिको ....

यससँगै वर्थिङ सेन्टर, सामुदायिक स्वास्थ्य इकाइ र आधारभूत स्वास्थ्य सेवा विस्तार गर्ने तयारी गरिएको छ।

गर्भवती महिलाका लागि निःशुल्क भिडियो एक्स-रे, संस्थागत प्रसूति, निःशुल्क एम्बुलेन्स, विशेषज्ञ स्वास्थ्य शिविर, स्वास्थ्य बिमा, मानसिक स्वास्थ्य परीक्षण तथा डिजिटल स्वास्थ्य प्रणाली सञ्चालन गर्ने कार्यक्रमले ग्रामीण स्वास्थ्य सेवा गुणस्तरीय बनाउने अपेक्षा गरिएको छ। विद्यालयका विद्यार्थी र सुनौलो हजार दिनका आमाको मानसिक स्वास्थ्य परीक्षणसमेत गरिने नीति ग्रामीण तहमा स्वास्थ्य सेवाको नयाँ अभ्यास मानिएको छ।

महिलादेखि ज्येष्ठ नागरिकसम्म लक्षित कार्यक्रम

महिला सशक्तीकरण, सीप विकास, महिला उद्यम, निःशुल्क पाठेघर तथा स्तन क्यान्सर परीक्षण, बालहित कोष, लैङ्गिक हिंसा निवारण कोष स्थापना, बाल क्लब, बाल उद्यान, अपाङ्गता भएका व्यक्तिका लागि जीविकोपार्जन कार्यक्रम, ज्येष्ठ नागरिक स्वास्थ्य शिविर र दलित समुदायको सीप तथा नेतृत्व विकासका कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिइएको छ ।

युवालाई गाउँमै अवसर

गाउँपालिकाले "विदेश होइन बिजनेस" भन्ने अवधारणालाई कार्यान्वयनमा ल्याउने घोषणा गरेको छ । विदेशबाट फर्केका युवालाई सीप, प्रविधि, सहुलियतपूर्ण ऋण तथा उद्यम सञ्चालनमा सहयोग गरिने भएको छ । "एक घर-एक लघुउद्यमी" अभियानमार्फत घरेलु उद्योग विस्तार गर्ने योजना पनि गाउँपालिकाले नीति तथा कार्यक्रममा समावेश गरेको छ ।

युवाका लागि इलेक्ट्रिसियन, प्लम्बिङ, ब्युटिपार्लर, पशुपालन, तरकारी खेती लगायतका व्यावसायिक तालिम सञ्चालन गरिनेछ। खेल पर्यटन प्रवर्द्धनका लागि अध्यक्ष कप भलिबल प्रतियोगिता, युवा पार्क, खुला जिम तथा विभिन्न स्थानमा खेलमैदान निर्माण गरिनेछ।

सडक पूर्वाधारमा निरन्तर जोड

पहाडी गाउँपालिकाको विकासको मेरूदण्ड सडक भएकाले यस वर्ष पनि सडकलाई उच्च प्राथमिकतामा राखिएको छ । श्रृङ्गपथ, झापुटार-काँहु चालिसे, सुँडे-दुवुङ लगायतका सडकलाई गौरवका आयोजनाका रूपमा अघि बढाइने भएको छ ।

झापुटार-काँहु सडकका लागि ३० करोड र सुँडे-दुवुङ सडकका लागि सात करोड रूपैयाँ बराबरको कार्यक्रम कार्यान्वयनमा आउने उल्लेख गरिएको छ । सबै वडासम्म कालोपत्रे सडक पुर्‍याउने, बसपार्क स्तरोन्नति, पुल संरक्षण, नयाँ झोलुङ्गे पुल तथा ग्रामीण सडकको स्तरोन्नतिलाई निरन्तरता दिइने भएको छ।

खानेपानी, सिँचाइ र जलवायु

खानेपानीको गुणस्तर परीक्षणका लागि ल्याब सञ्चालन, जलाधार संरक्षण, लिफ्टिङ खानेपानीमा विद्युत महसुल छुट, पूर्ण सरसफाइ अभियान र फोहोर व्यवस्थापनलाई प्राथमिकतामा राखिएको छ। सिँचाइ क्षेत्रमा पिपलटारमा करिब १० करोड र मधुवनटारमा संघीय विशेष अनुदानअन्तर्गत सिँचाइ आयोजना सञ्चालन गरिने भएको छ । साना सिँचाइ, पोखरी निर्माण तथा भूमिगत सिँचाइलाई पनि जोड दिइएको छ ।

जलवायु परिवर्तनका असर न्यूनीकरण, सामुदायिक वनको वैज्ञानिक व्यवस्थापन, नदी कटान नियन्त्रण, भू-सूचना प्रणालीमार्फत विपद् जोखिम नक्साङ्कन र विपद् पूर्वतयारीलाई पनि नीति कार्यक्रममा समेटिएको छ ।

डिजिटल सुशासनतर्फको यात्रा

सेवा प्रवाहलाई प्रविधिमैत्री, छरितो र पारदर्शी बनाउने लक्ष्यसहित गाउँपालिकाले डिजिटल कर प्रणाली, क्यासलेस भुक्तानी, क्यूआर कोडमार्फत राजस्व संकलन, उत्कृष्ट करदाता सम्मान, डिजिटल न्याय प्रणाली, कार्यसम्पादनमा आधारित कर्मचारी मूल्याङ्कन तथा मासिक आय-व्यय सार्वजनिक गर्ने नीति ल्याएको छ ।

यससँगै प्रशासनिक अनुशासन, बेरूजु फछ्र्यौट, कर्मचारी क्षमता विकास, संगठन पुनर्संरचना र सेवा प्रवाहमा उत्तरदायित्व बढाउने योजना पनि अघि सारिएको छ।

कार्यान्वयनमै सफलता निर्भर

समग्रमा हेर्दा ऋषिङ गाउँपालिकाको आर्थिक वर्ष २०८३/०८४ को नीति तथा कार्यक्रमले कृषि, पर्यटन, शिक्षा, स्वास्थ्य, पूर्वाधार, रोजगारी, सामाजिक विकास र सुशासनलाई सन्तुलित रूपमा समेटेको छ । गाउँपालिकाले स्थानीय स्रोत-साधनको अधिकतम उपयोग गर्दै युवालाई गाउँमै रोजगारी, कृषिलाई व्यवसाय, पर्यटनलाई आयआर्जन र डिजिटल सुशासनलाई सेवा प्रवाहको आधार बनाउने स्पष्ट मार्गचित्र प्रस्तुत गरेको छ ।

तर पहाडी भूगोल, सीमित आन्तरिक स्रोत, संघीय र प्रदेश सरकारको बजेटमा निर्भरता तथा कार्यान्वयन क्षमताजस्ता चुनौती भने यथावत् छन् । नीति तथा कार्यक्रमको सफलता कागजमा होइन, गाउँका बाँझा खेतमा हरियाली फर्किएपछि, पर्यटकको चहलपहल बढेपछि, अस्पतालमा सेवा सुरू भएपछि, विद्यालयमा गुणस्तर सुधारिएपछि र युवाले गाउँमै अवसर पाएपछि मात्रै मापन हुनेछ । यदि यी योजना प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन भए भने ऋषिङ गाउँपालिका तनहुँकै मात्र होइन, गण्डकी प्रदेशकै ग्रामीण विकासको एउटा उदाहरणीय स्थानीय तहका रूपमा स्थापित हुन सक्ने आधार भने यस नीति तथा कार्यक्रमले तयार गरेको देखिन्छ ।

पर्यटकको बसाइ.........

पर्यटकको सङ्ख्या बढ्दै गए पनि अधिकांशले एक रात मात्र बिताएर फर्किने गरेकाले उनीहरूको बसाइ अवधि बढाउने उद्देश्यले योजना अघि बढाइएको उहाँले बताउनुभयो ।

उहाँ भन्नुभयो,"घान्द्रुकमा पछिल्ला वर्षमा पर्यटकको संख्या उल्लेख्य बढेको छ। यहाँ आएका पर्यटकले गाउँ वरपर हाइकिङ गर्दै प्राकृतिक र सांस्कृतिक सम्पदाको अनुभव गर्न सकून् भन्ने सोचका साथ चक्रीय पदमार्ग निर्माण गरेका हौँ। चार वर्षअघि सुरू भएको योजना अहिले पूरा भएको छ । यसले पर्यटकको बसाइ बढाउनुका साथै स्थानीय पर्यटन व्यवसायलाई प्रत्यक्ष फाइदा पुग्ने विश्वास गरेका छौँ ।"

उहाँका अनुसार पदमार्गले पर्यटकलाई घान्द्रुकको प्राकृतिक सम्पदा मात्र होइन, ग्रामीण जीवनशैली, स्थानीय संस्कृति, चिया बगान, धार्मिक तथा ऐतिहासिक स्थल र वन क्षेत्रसँग पनि परिचित गराउनेछ । यसले हाइकिङ, प्रकृति अवलोकन, फोटोग्राफी तथा ग्रामीण पर्यटनका नयाँ सम्भावना विस्तार गर्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

अन्नपूर्ण गाउँपालिकाका अध्यक्ष विष्णुबहादुर केसीले पर्यटन पूर्वाधार विस्तारलाई गाउँपालिकाले प्राथमिकतामा राखेको बताउँदै घान्द्रुक चक्रीय पदमार्ग त्यसैको महत्वपूर्ण उपलब्धि भएको उल्लेख गर्नुभयो । उहाँले भन्नुभया "पर्यटन क्षेत्रको दिगो विकास र स्थानीय आर्थिक समृद्धिलाई केन्द्रमा राखेर गाउँपालिकाले पर्यटन पूर्वाधार निर्माणलाई निरन्तरता दिएको छ । घान्द्रुक चक्रीय पदमार्गले यहाँको पर्यटनमा नयाँ आयाम थप्ने विश्वास गरेका छौँ। यसजस्तै अन्य महत्वपूर्ण पदमार्ग तथा पर्यटन पूर्वाधार निर्माणका लागि संघीय सरकार, प्रदेश सरकार र सम्बन्धित निकायसँग आवश्यक समन्वय गरिरहेका छौँ ।"

अन्नपूर्ण-११ का वडाध्यक्ष हिमबहादुर गुरूङले पदमार्ग निर्माणमा स्थानीयवासीको उल्लेखनीय सहयोग प्राप्त भएको जनाउँदै योजनाको गुणस्तर र दिगोपनामा विशेष ध्यान दिइएको जानकारी दिनुभयो। उहाँले भन्नुभयो, "घान्द्रुकमाथिको जंगल क्षेत्रमा पदमार्ग निर्माण भएपछि पर्यटकको बसाइ कम्तीमा एक दिन थप लम्ब्याउन सकिने अपेक्षा गरेका छौँ। अहिले पदमार्ग तयार भएको छ । अब शौचालय, चौतारी, सूचना बोर्ड, विश्रामस्थल र अन्य आवश्यक पूर्वाधार थप्दै लैजाने योजना छ ।"

घान्द्रुकमा वार्षिक रूपमा हजारौँ स्वदेशी तथा विदेशी पर्यटक आउने भए पनि उनीहरूको बसाइ छोटो हुने गरेको पर्यटन व्यवसायीको अनुभव छ। यहाँ आउने मध्ये केही पर्यटक पदयात्राका लागि जाने गर्छन् भने अधिकाँस एक रात बसेर फर्किने गरेका छन्। नयाँ चक्रीय पदमार्ग सञ्चालनमा आएपछि पर्यटकले हिमालको दृश्य, गुरूङ संस्कृति, ग्रामीण परिवेश र प्राकृतिक सम्पदाको अनुभव लिन सक्ने भएकाले बसाइ अवधि लम्बिने अपेक्षा गरिएको हो । रासस

मिर्लुङ पोलिक्लिनिक प्रा.लि.
व्यास नगरपालिका-२, दमौली तनहुँ
फोन : ०६५-५६४५७८, ९८४६०६२४६५, ९८४६७७०४७२, ९७०३४५७५७८
हाम्रा उपलब्ध सेवाहरू :
१) भिडियो एक्सरे २) आधुनिक प्रयोगशाला सेवा (रगत, दिशा, पिसाव, विर्य, खकार तथा Whole body test पनि गरिन्छ ३) इ.सि.जी. सेवा, मुटुको जाँच, ४) इको (ECHO) गंगालाल हस्पिटलका डा.द्वारा मुटुको भिडियो एक्सरे गरिन्छ ५) माइनर अपरेशन सेवा तथा प्लास्टर, ड्रेसिङ्, स्टेचिङ् आदी सेवा, ६) नेवुलाइजर सेवा, ७० किशोर किशोरीहरूलाई यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी निःशुल्क परामर्श सेवा, ७) परिवार नियोजनका अस्थायी स्वास्थ्य सेवा तथा सुविधा ८) गुणस्तरीय फार्मेसी सेवा

पुरूषको यौन स्वास्थ्यले ......

डिस्फङ्सनको वास्तविक कारण छुट्याउनु पनि सजिलो हुँदैन । किनकि यो अश्लील सामग्रीको अत्यधिक लत, मानसिक स्वास्थ्य समस्या वा यौन इच्छासँग सम्बन्धित मनोवैज्ञानिक कारणले पनि हुन सक्छ ।

क्यारोल भन्छन्, 'यदि व्यक्तिलाई मधुमेह वा मुटुसम्बन्धी रोग छ भने त्यससँग सम्बन्ध जोड्न र उपचार गर्न अपेक्षाकृत सजिलो हुन्छ । तर यदि अत्यधिक मदिरापान, धूम्रपान, अश्लील सामग्रीको अत्यधिक प्रयोगजस्ता जीवनशैलीका कारण मनोवैज्ञानिक वा व्यवहारगत समस्यासँग मिसिएका छन् भने उपचार निकै कठिन हुन सक्छ । यस्ता धेरै पुरूष आफ्ना बानीबारे खुलेर भन्न चाहँदैनन् ।'

हामीले गुमाएको त्यो हाड

यी सबै अनुसन्धानले अहिलेको स्वास्थ्य सेवाका लागि महत्त्वपूर्ण सन्देश त दिएका छन् नै, तर इमानुएल जान्निनी मानव विकासक्रमका दृष्टिले अर्को रोचक प्रश्नबारे पनि सोचिरहेका छन् । त्यो हो- कसरी लिङ्ग समग्र स्वास्थ्यको यति राम्रो सूचक बन्यो?

मानिस एउटा यस्तो प्रजाति हो, जसमा लिङ्ग कडा हुन पूर्ण रूपमा रक्तप्रवाहमा निर्भर रहन्छ । तर हाम्रो सबैभन्दा नजिकका नातेदार चिम्पान्जीलगायत धेरैजसो अन्य प्राइमेटहरूमा 'ब्याकुलम' भनिने एउटा सानो हड्डी हुन्छ ।

यौन उत्तेजनाका बेला यो हाड बाहिर निस्केर लिङ्गलाई सहारा दिन्छ, जसले गर्दा उनीहरूको यौन क्षमता मानिसको जस्तो प्रत्यक्ष रूपमा समग्र स्वास्थ्यमा निर्भर हुँदैन। त्यसो भए मानिसले विकासक्रममा किन त्यो हड्डी गुमायो र यसको सट्टा यौन क्रियाकलापमा समस्या देखिने सम्भावना विकसित भयो ? यो प्रश्नले लामो समयदेखि विकासवादी जीवविज्ञानीहरूलाई अन्योलमा पारेको छ ।

तर जान्निनीको अनुमान फरक छ । उनका अनुसार मानव विकासक्रममा पुरूषहरूले लिङ्गको हाड गुमाउनुको एउटा सम्भावित कारण महिलाहरूलाई सबैभन्दा स्वस्थ र राम्रो आनुवंशिक गुण भएका जीवनसाथी पहिचान गर्न सजिलो बनाउनु हुन सक्छ ।

उनी भन्छन्, 'प्रजननका लागि यति महत्त्वपूर्ण हाड हामीले गुमायौं भन्ने कुरा निकै अनौठो लाग्छ, किनकि त्यसपछि हाम्रो यौन प्रतिक्रिया धेरै अनिश्चित बन्यो । तर यही कारणले लिङ्ग दीर्घकालीन रोगहरूको उत्कृष्ट जैविक सूचक (बायोमार्कर) बनेको छ ।' रातोपाटीबाट

(डेभिड रोबसन प्रतिष्ठित विज्ञान लेखक हुन् । उनको पछिल्लो पुस्तक 'द लज अफ कनेक्सन: थर्टिन सोसियल स्ट्राटेजिज द्याट विल ट्रान्सफर्म योर लाइफ' सन् २०२४ मा क्यानोन्गेट (बेलायत) र पेगासस बुक्स (अमेरिका तथा क्यानडा) बाट प्रकाशित भएको थियो । प्रस्तुत लेख बीबीसीबाट भावानुवाद गरिएको हो ।)

शिक्षक आवश्यकता

विद्यालयमा सूचना प्रकाशित मिति : २०८३/०३/१२

घिरिङ गाउँपालिकाको मिति २०८३/०३/१२ गतेको च.नं. १४३१ को प्राप्त अनुमति पत्रानुसार यस विद्यालयमा रिक्त रहेको दरबन्दीमा **प्राथमिक तह** तृतीय श्रेणीको एक जना करार शिक्षक नियुक्ति गर्नुपर्ने भएकाले योग्यता पुगेका इच्छुक नेपाली नागरिकहरूबाट यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५ (पन्ध्र) दिन भित्र तपसिलमा उल्लेखित कागजात सहित रितपूर्वकको दरखास्त आव्हान गरिन्छ । रित नपुगेको दरखास्त उपर कुनै कारवाही हुने छैन।

तपसिल

१) **पद** : प्राथमिक तह तृतीय श्रेणी (करार)
२) **आवश्यक संख्या** : १ (एक) जना
३) **शैक्षिक योग्यता** : प्रवीणता प्रमाणपत्र तह वा सो सरह उत्तीर्ण
४) **दरखास्त शुल्क** : १०००/- (एक हजार रूपैयाँ)
५) **तलब** : नेपाल सरकारले तोके बमोजिम
६) **उमेर** : १८ वर्ष पुरा भई ४० वर्ष ननाघेको
७) **आवश्यक कागजात** : नेपाली नागरिकताको प्रमाणित प्रतिलिपि, शैक्षिक योग्यताको प्रमाणपत्रको प्रमाणित प्रतिलिपि, अध्यापन अनुमती पत्रको प्रतिलिपि, व्यक्तिगत विवरण र निवेदन । (परीक्षापश्चात छनौट भएको उम्मेदवारको निरोगिताको प्रमाणपत्र ।
८) **परीक्षाको किसिमः** लिखित, मौखिक र आवश्यक परेमा प्रयोगात्मक
९) **दरखास्त दिने अन्तिम मिति** : २०८३/०३/२६ गतेसम्म ।
१०) **सम्पर्क मिति** : २०८३/०३/२६ गते विद्यालय समय भित्र ।
११) **परीक्षा मिति** : सम्पर्क मितिमा तोकिने छ ।

पुनश्च : करार सूचिमा नाम भएका उम्मेदवारले सूचना प्रकाशित भएको मितिले ७ (सात) दिन भित्र प्रमाणसहित उपस्थित भएमा योग्यता क्रमको आधारमा नियूक्तिको प्रक्रिया अगाडि बढाइने छ । करार सूचिका उम्मेदवार नआएमा खुल्ला उम्मेदवारबाट छनोट गरिनेछ ।

प्रधानाध्यापक
श्री राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालय
घिरिङ-२, तनहुँ । सम्पर्क : ९७६९४९७३०६, ९८४६३३०२१७, ९८४६१५७४५५
Email : rashtriyasecondaryschool8@gmail.com

जि.का.कास्की द.नं. ११/२०३९/०४०,
जि.प्र.का. तनहुँको स्वीकृत मितिः २०५९/०३/२४, त.जि.हु.द.नं. २/२०७८/०७९
२०८३ असार १४ आइतबार
June 28, 2026

साँस्कृतिक भेषभूषामा पर्यटक : पहाडकी रानी उपनामले परिचित तनहुँको पर्यटकीय नगरी बन्दीपुर घुम्न आएको भारतीय पर्यटकहरू विभिन्न समुदायको पहिचान झल्कने साँस्कृतिक भेषभूषामा सजिएर तस्विर तथा भिडियो बनाउँदै । बन्दीपुरमा आउने पर्यटकलाई स्थानीय साँस्कृतिक भेषभूषले लोभ्याउने गरेको छ । यस्तै पछिल्लो समय बन्दीपुरमा भारतीय पर्यटकको आगमन बढेको छ । *तस्विर : नारायण खड्का/भञ्ज्याङ*

आदिकवि भानुभक्त क्याम्पसमा उद्यमशीलता सम्मेलन

रोजगारीमुखी शिक्षामा जोड, २ करोड १३ लाखको प्रशासनिक भवन उद्घाटन

भञ्ज्याङ समाचारदाता/दमौली

उच्च शिक्षालाई रोजगारी र उद्यमशीलतासँग जोड्ने उद्देश्यसहित तनहुँको दमौलीस्थित आदिकवि भानुभक्त क्याम्पसले 'उद्यमशीलता सम्मेलन–२०२६' तथा नवनिर्मित प्रशासनिक भवनको उद्घाटन गरेको छ । क्याम्पसमा शनिबार आयोजित कार्यक्रमको विश्वविद्यालय अनुदान आयोगका पूर्वअध्यक्ष प्रा. डा. देवराज अधिकारीले उद्घाटन गरेका थिए।

प्रा.डा. अधिकारीले नेपालमै पहिलोपटक उद्यमशीलताका विज्ञ, उद्योग–व्यवसायसँग आबद्ध उद्यमी, क्याम्पसका पूर्वविद्यार्थी उद्यमी, पाँच सामुदायिक क्याम्पसका प्राध्यापक तथा विद्यार्थी र उद्यम गर्न इच्छुक ८८ जना विद्यार्थीलाई एउटै मञ्चमा ल्याएर नवप्रवर्तन र उद्यमशीलताको संस्कृति विकास गर्ने प्रयास अत्यन्त प्रशंसनीय रहेको चर्चा गरे ।

शिक्षालाई रोजगारीसँग जोड्ने क्याम्पसको अभियान समयसापेक्ष र आवश्यक रहेको उल्लेख गर्दै उनले यस्तो अभ्यासले नेपाली उच्च शिक्षामा नयाँ बहसको सुरूआत गर्ने विश्वास व्यक्त गरे ।

प्रा. डा. अधिकारीले आदिकवि भानुभक्त क्याम्पसले नेपालमै पहिलोपटक 'भिजिटिङ प्रोफेसर' पदका लागि विज्ञापन गरी अनुसन्धान तथा शैक्षिक उत्कृष्टता हासिल गरेका विशिष्ट प्राध्यापकलाई क्याम्पससँग आबद्ध गराउने योजना अघि बढाएको उल्लेख गरे । यसले क्याम्पसलाई नमुना शैक्षिक केन्द्रका रूपमा विकास गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने उनको भनाइ थियो ।

विश्वविद्यालय अनुदान आयोग र क्याम्पसको संयुक्त लगानीमा अत्याधुनिक सुविधा सम्पन्न प्रशासनिक भवन निर्माण सम्पन्न हुनु क्याम्पसका लागि अर्को महत्वपूर्ण उपलब्धि भएको बताउँदै उनले भने, 'अब लेखा, प्रशासन र परीक्षा सम्बन्धी सम्पूर्ण सेवा एउटै भवनबाट प्रवाह हुने भएकाले विद्यार्थी, प्राध्यापक तथा कर्मचारीलाई सहज सेवा उपलब्ध हुने विश्वास बढेको छ ।'

कार्यक्रममा व्यास नगरपालिकाका प्रमुख वैकुण्ठ न्यौपानेले आदिकवि भानुभक्त क्याम्पसले उच्चस्तरीय भौतिक पूर्वाधार निर्माणसँगै सरकारी, गैरसरकारी तथा सामुदायिक संस्थासँग सहकार्यलाई प्राथमिकता दिएको उल्लेख गरे । आगामी दिनमा अनुसन्धानमा आधारित तथा रोजगारमुखी शिक्षालाई अझ सशक्त रूपमा अघि बढाउनुपर्ने आवश्यकता उनले औल्याए ।

त्रिभुवन विश्वविद्यालय व्यवस्थापन संकायका पूर्व डिन प्रा. डा. डिल्लीराज शर्माले बदलिँदो समयले व्यावहारिक तथा रोजगारमुखी शिक्षाको माग गरिरहेको उल्लेख गर्दै क्याम्पसले युवामा रहेको सिर्जनशील सोचलाई व्यावसायिक योजनामा रूपान्तरण गर्ने लक्ष्यसहित आयोजना गरेको उद्यमशीलता सम्मेलन भविष्यमा कोसेढुङ्गा सावित हुने विश्वास व्यक्त गरे ।

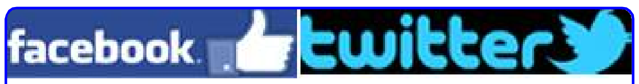
क्याम्पस सञ्चालक समितिका अध्यक्ष केशबहादुर सुनारको अध्यक्षतामा आयोजित कार्यक्रममा संविधानसभा सदस्य तथा क्याम्पस सञ्चालक समितिका पूर्वअध्यक्ष रामचन्द्र पोखरेल, सञ्चालक समितिका निवर्तमान अध्यक्ष बुद्धिमान श्रेष्ठ, उद्योग वाणिज्य संघका पूर्व केन्द्रीय सदस्य देवकुमार श्रेष्ठ, गुप्तेश्वर महादेव बहुमुखी क्याम्पसका प्रमुख धर्मराज बराल, सञ्चालक समितिका उपाध्यक्ष श्रीराम कार्की, व्यास नगरपालिका–१ का वडाअध्यक्ष रमेशचन्द्र हड्खले, स्वतन्त्र विद्यार्थी युनियनका अध्यक्ष अनुप आले लगायतले आ–आफ्ना विचार व्यक्त गरेका थिए ।

उक्त अवसरमा भवन निर्माण समितिका पूर्वसंयोजक सहवीर उचाइ ठकुरी, वर्तमान संयोजक क्या. सोमबहादुर थापा, निर्माण कम्पनी मातृभूमि डेभलपर्स प्रणाली र पञ्चशील जेभी प्रालि, परामर्शदाता इलेभेन इन्जिनियरिङ कम्पनी तथा भवन शिलान्यासमा संलग्न पण्डित दुर्गाभक्त अधिकारीलाई दोसल्ला र प्रमाणपत्रद्वारा सम्मान गरिएको थियो।

यसैगरी क्याम्पसका पूर्वविद्यार्थी उद्यमीहरूलाई पनि उद्यमशीलता क्षेत्रमा पुर्‍याएको योगदानको कदर गर्दै सम्मान गरिएको थियो ।

क्याम्पस प्रमुख महाप्रसाद हड्खलेका अनुसार नवनिर्मित प्रशासनिक भवन विश्वविद्यालय अनुदान आयोगको १ करोड ८९ लाख रूपैयाँ अनुदान तथा क्याम्पसको आन्तरिक स्रोतबाट २६ लाख रूपैयाँ गरी कुल २ करोड १३ लाख ७४ हजार ९३७ रूपैयाँ लागतमा निर्माण सम्पन्न गरिएको हो । भुइँतलासहित छ कोठा रहेको उक्त भवनबाट प्रशासन, लेखा र परीक्षा शाखाका सेवा एकीकृत रूपमा सञ्चालन गरिने उनले बताए ।

सहायक क्याम्पस प्रमुख प्रा. डा. रामकुमार अधिकारीले सहजिकरण गरेका कार्यक्रममा उद्यमशीलता सम्मेलन र नयाँ प्रशासनिक भवन सञ्चालनसँगै आदिकवि भानुभक्त क्याम्पसले परम्परागत शिक्षालाई व्यावसायिक सीप, नवप्रवर्तन, अनुसन्धान र उद्यमशीलतासँग जोड्ने नयाँ अभियानको औपचारिक सुरूआत गरेको विश्वास सहभागीहरूले व्यक्त गरेका थिए ।



facebook twitter

Surya Raj Acharya
x.com/SuryaRAcharyal

Liberal Arts and Sciences–based Curriculum

नेपाल विश्वविद्यालयको स्नातक तहको पाठ्यक्रम Liberal Arts and Sciences को अवधारणामा आधारित छ।

यस पाठ्यक्रममा विद्यार्थीले आफ्नो Major विषयमा खँदिलो ज्ञान आर्जन गर्नुका साथै अन्य विषयहरूको पनि आधारभूत ज्ञान हासिल गर्छन्।

विश्वका कतिपय उत्कृष्ट विश्वविद्यालयमा प्रचलित यस प्रकारको पाठ्यक्रमले विद्यार्थीलाई केवल डिग्रीका लागि मात्र होइन, बजारले अपेक्षा गर्ने सीप, फराकिलो बौद्धिक क्षमता तथा आजीवन सिक्ने आधार पनि प्रदान गर्छ।

अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको गुणस्तरीय शिक्षा नेपालमै उपलब्ध गराउने उद्देश्यसहित स्थापित #नेपाल–विश्वविद्यालयले विभिन्न विधामा स्नातक तहमा भर्ना खुला गरेको छ।

Nilamber Acharya
x.com/nilacharya

जहाँ प्रश्नहरू सुनिदैनन्
त्यहाँ स्वतन्त्रता पाइदैन।
सुकरातका निम्ति (Socrates 469-399 BC)
जिउनु भनेकै जीवनका प्रश्नको उत्तर खोज्नु थियो,
दर्शनका कुरा गर्नु थियो, बोल्नु थियो।
मानिसले यो वा त्यो जिम्मेवारीबाट अवकाश लिनसक्छ
तर बाँच्दासम्म हेर्न, सोच्न, बोल्न छाड्दैन।

असार १५ गते 'धेरै भारी'सम्म वर्षा र हावाहुरीको पूर्वानुमान, सावधानी अपनाउन आग्रह

भञ्ज्याङ समाचारदाता/तनहुँ

देशमा अब वर्षाको गतिविधि बढ्ने पूर्वानुमान छ । केही स्थानमा 'धेरै भारी'सम्म पानी पर्ने सम्भावना रहेको जल तथा मौसम विज्ञान विभागले जनाएको छ । "आगामी तीन दिनको मौसम पूर्वानुमानअनुसार आज (शनिबार)भन्दा भोली पानी पर्ने गतिविधिहरु बढ्न सक्ने र भोलिभन्दा पर्सि (सोमबार) झनै बढ्न सक्ने सम्भावना छ," विभागले भनेको छ ।

राष्ट्रिय धान दिवस एवं दहीचिउरा खाने दिन अर्थात् असार १५ गते राति कोसी प्रदेशका पहाडी र तराईका थोरै स्थानमा 'भारी'देखि धेरै भारी वर्षाको सम्भावना छ । मधेस प्रदेशका एक–दुई स्थानमा पनि भारी वर्षाको सम्भावना रहेको विभागले जनाएको छ ।

अब बढ्दै छ वर्षा, कहिले हुन्छ मनसुन सक्रिय ?

"सोमबार (असार १५) राति कोसी प्रदेशका पहाडी र तराईका थोरै स्थानमा भारीदेखि धेरै भारी वर्षाको सम्भावना रहेको छ," विभागले भनेको छ, "मधेस प्रदेशको एक–दुई स्थानमा पनि भारी वर्षाको सम्भावना रहेको छ ।"

कोसी, वाग्मती गण्डकी र लुम्बिनीका तराई र मधेस प्रदेशका केही स्थानमा हावाहुरीको पनि सम्भावना रहेको विभागले जनाएको छ ।

"तसर्थ, विभागको पछिल्लो सूचनामा अद्यावधिक रही सावधानी अपनाउनुहुन र आफ्नो कामहरु गर्नुहुन अनुरोध छ," विभागले भनेको छ ।

हाल कोसी, मधेस र वाग्मतीका सम्पूर्ण, गण्डकीका केही र लुम्बिनी प्रदेशको पूर्वी भूभागका थोरै स्थानसम्म मनसुनी वायुको प्रभाव रहेको विभागले जनाएको छ । "अन्य भूभागमा पश्चिमी वायु र स्थानीय वायुको आंशिक प्रभाव रहेको छ," विभागले भनेको छ, "साथै, गण्डकी र लुम्बिनी प्रदेशको बाँकी भूभाग, कर्णाली र सुदूरपश्चिम प्रदेशका सम्पूर्ण भूभागमा तीन–चार दिनमा मनसुन विस्तार हुने सम्भावना रहेको छ ।"

कुनै स्थानमा २४ घण्टामा ५० देखि १०० मिलिमिटरसम्म पानी पर्नुलाई 'भारी' वर्षा भनिन्छ । १० देखि ५० मिलिमिटरसम्म पानी परे 'मध्यम' वर्षा भनिन्छ । १० मिलिमिटरसम्म पानी परे 'हल्का' वर्षा भनिने विभागले जनाएको छ।

कुनै स्थानमा २४ घण्टामा १०० देखि २०० मिलिमिटर पानी पर्नुलाई 'धेरै भारी' वर्षा भनिन्छ । २४ घण्टामा २०० मिलिमिटरभन्दा धेरै पानी परे 'अति भारी' वर्षा भनिने विभागले जनाएको छ ।

भञ्ज्याङ पब्लिकेशन प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित **भञ्ज्याङ राष्ट्रिय दैनिक** पत्रिकाको लागि **सम्पादक :** नारायण खड्का ।
कार्यालय : ब्यास–२, दमौली, तनहुँ । **फोनः ०६५–५६३९०७**, E-mail:- bhanjyangdml@gmail.com, Web : www.bhanjyangnews.com **मुद्रण** :- विज्ञान प्रिन्टर्स दमौली, फोन : ०६५–५६०१२४