म.जि. प्र. का. द.नं. : १०६/०६८, वर्ष १३, अंक १८२ शनिबार २७ माघ २०८० ने. सं. ११४४ सिल्लाथ्व 10 February 2024 www.sajhakuranews.com पृष्ठ संख्या ४ मूल्यः रु. ३/-

मकवानपुरबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको पत्रिका

साझाकुरा

साझाकुरा
राष्ट्रिय दैनिक

www.sajhakuranews.com

धुम्रपान र मद्यपान नगरौं, स्वस्थ जीवन बाँचौ

☞ धुम्रपान र मद्यपानले जाडो घट्ने वा हट्ने होईन ।
☞ यसले मुटु, दम, श्वासप्रश्वास, क्यान्सरजस्ता दीर्घकालीन रोग लाग्न सक्छ ।
☞ आफू, परिवार तथा समाजका अन्य व्यक्तिलाई त्यस्तो कुलतमा फस्न नदिऔं ।
☞ कुलतमा रहेकाले त्याग्ने प्रण गरौं ।
☞ यसले तपाई र तपाईको परिवारलाई असर पुऱ्याउँछ ।
त्यसैले, धुम्रपान र मद्यपान नगरौं, स्वस्थ जीवन बाँचौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

बागमती सरकारको कार्यसम्पादन फित्तलो, विकास खर्च निराशाजनक

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २६ माघ/ बागमती प्रदेश सरकारको कार्यसम्पादन ज्यादै फित्तलो देखिएको छ । चार महिनादेखि प्रदेशसभा बैठक बस्न सकेको छैन । चालु आर्थिक वर्षको ६ महिनामा पूँजीगत खर्च जम्मा जम्मी १३ प्रतिशत मात्रै भएको छ ।

चालु आवको ६ महिनामा प्रदेश सरकारले चालु खर्च पनि २३ प्रतिशत भन्दा बढी गर्न सकेको छैन । बागमती प्रदेशसभाका प्रतिपक्षी दलहरुले सरकारको तीब्र आलोचना गरिरहेका छन् । गत असोज २२ गते दुइवटा विधेयक पास गरेपछि स्थगित भएको बागमती प्रदेशसभा बैठक चार महिना पूरा भइसक्दा पनि संचालन हुन सकेको छैन । प्रदेश सरकारले चालु आर्थिक वर्षको ६ महिनामा २६ अर्ब ४५ करोड रुपैयाँ गरेको छ । त्यस्तै पूँजीगत खर्च ३५ अर्ब ७६ करोड रुपैयाँ गरेको आर्थिक मामिला तथा योजना मन्त्रालयले जनाएको छ ।

चालु आवको अर्धवार्षिक प्रगति बिवरणअनुसार वार्षिक लक्षको ३१ दशमलव ६१ प्रतिशत आम्दानी गर्न सफल भएको जनाएको छ । चालु आवमा कूल ६२ अर्ब ७० करोड ९० लाख ७८ हजार रुपैयाँ आम्दानी गर्ने लक्ष भएपनि १९ अर्ब ८२ करोड ४० लाख ७४ हजार रुपैयाँ अर्थात लक्षको ३१ दशमलव ६१ प्रतिशत आम्दानी गरेको मन्त्रालयले जनाएको छ । प्रदेश ब्यवस्थापिकालाई छुट्याइएको ५ करोड ५० लाख रुपैयाँ पूँजीगत खर्च चालु आर्थिक वर्षको ६ महिनसम्म पनि खर्च शून्य छ ।

त्यस्तै मुख्य न्यायाधीवक्ताको कार्यालयका लागि छुट्याइएको १३ लाख १३ हजार रुपैयाँ पनि ६ महिनसम्म खर्च शून्य छ । आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालयका लागि बिनियोजन गरिएको ४४ करोड ७१ लाख रुपैयाँमध्य १ दशमलव २३ प्रतिशत मात्र समिक्षा अवधिमा खर्च भएको देखिन्छ । पर्यटन उद्योग तथा सहकारी मन्त्रालयका लागि बिनियोजन गरिएको १ अर्ब ५२ करोड ५१ लाख रुपैयाँमध्य चालु आवको ६ महिनामा जम्मा ५ दशमलव १९ प्रतिशत मात्र खर्च भएको मन्त्रालयले जनाएको छ ।

सबैभन्दा बढी पूजीगत खर्च गर्ने कृषि तथा पशुपंछी विकास मन्त्रालयले २० दशमलव ७१ प्रतिशत गर्ख गर्न सफल भएको छ । यो मन्त्रालयका लागि चालु आर्थिक वर्षमा ७२ करोड ५७ लाख रुपैयाँ पूजीगत खर्च शीर्षकमा बिनियोजन भएको थियो । प्रदेश सरकारको कार्यसम्पादनको बिषयमा प्रतिपक्षी दलहरुले तीब्र असन्तुष्टि जनाएका छन् । असार लागेपछि भएभरका रकम खर्च गर्ने असारे विकासको मोडलमा सुधार नआएको प्रदेशसभा सदस्यहरुको आरोप छ । नेकपा एमाले संसदीय दलका नेता जगन्नाथ थपलियाले बिहीबार बिज्ञप्ती गर्दै हिउँद सकिन लाग्दा पनि प्रदेश सरकारले हिउँदे अधिवेशन आह्वान गर्न नचाहेको बताएका छन् ।

पहिलो कार्यकालमा ४३ वटा मूल ऐन बनाएको प्रदेशसभाको दोस्रो कार्यकालको गति हेर्दा एकतिहाइ काम पनि गर्नसक्ने अवस्था नरहेको नेता थपलियाले बताएका छन् । प्रदेश सरकारको विकास खर्च गर्ने क्षमतामा आशंका उत्पन्न भएको प्रतिपक्षी दलहरुले बताएका छन् । सरकारको विकास निर्माणमा भन्दा पनि सत्ता टिकाउनका लागि समय खर्चनु पर्ने बाध्यताका कारण बजेट खर्च निराशाजनक भएको आरोप लगाइएको छ । यही अवस्थामा सरकार गुज्रने हो भने नागरिकले पनि प्रतिपक्षी दलकै जस्तो सरकारको आलोचना गर्नेछन् ।

प्रदेश सरकार सञ्चालन गर्न कम्तिमा सयवटा ऐनको आवश्यकता पहिचान भएकोमा हासम्म ४६ वटा मात्र ऐन बनेको, सरकार बिजनेस छैन भनेर र विपक्षीलाई दोष दिएर बसेको आरोप नेता थपलियाले लगाएका छन् । दोस्रो कार्यकालको एकवर्ष बितिसक्दा प्रदेशसभाको जम्मा ५६ वटा बैठक बसेको, अघिल्लो वर्ष पनि वर्षे अधिवेशन बोलाउन नेकपा (एमाले) संसदीय दलले पटकपटक माग गरेपछि मात्र बोलाउने काम भएको नेता थपलियाले बिज्ञप्तीमा उल्लेख गरेका छन् ।

नेता थपलियाले ऐन निर्माणमा मात्र हैन सरकार विकास निर्माणमा पनि असफल भएको, आर्थिक वर्षको दोस्रो चौमासिक पूरा हुनलाग्दा पनि हालसम्म ९ प्रतिशत भन्दा बढी विकास बजेट खर्च गर्न नसकेको आरोप लगाएका छन् । यस्तै राप्रपाका संसदीय दलका नेता उद्दब थापाले पनि सरकारले यसअघि गरेको संझौता कार्यान्वयन नगरी एकलौटी रुपमा अगाडि बढेको आरोप लगाएका छन् ।

शैक्षिक महोत्सव गर्दै १५ नम्बर वडा

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २६ माघ/शिक्षाको गुणस्तर सुधारको लागि हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको १५ नम्बर वडा कार्यालयले वडास्तरीय शैक्षिक महोत्सव २०८० गर्ने भएको छ ।

वडामा रहेका ८ वटा सामुदायिक र २ वटा संस्थागत विद्यालयको प्रत्यक्ष सहभागितामा शैक्षिक महोत्सव गर्न लागिएको हो । वडा कार्यालयले शिक्षाको गुणस्तर सुधार र सिकाइ सीप आदनप्रदानको लागि यो शैक्षिक महोत्सव महत्वपूर्ण थलो बन्ने वडाअध्यक्ष सुनिल मोक्तानले बताए । वडाअध्यक्ष मोक्तानको अध्यक्षतामा वडा शिक्षा समिति गठन गरिएको छ । वडा कार्यालयको आयोजना तथा समितिको समन्वयमा महोत्सव गर्न लागिएको हो । महोत्सवमा १९ प्रकारका खेल तथा रचनात्मक प्रतियोगीता हुने जनजागृति माविका प्रध्यानाध्यापक केशव सञ्जेल जानकारी दिए । महोत्सव ३ दिनसम्म चल्नेछ ।

वडा कार्यालयले शुक्रबार पत्रकार सम्मेलन गर्दै यस्तो जानकारी गराएको हो । आगामी फागुन ७, ८ र ९ गते विहान १० बजेदेखि दिउँसो ४ बजेसम्म वनदेवी आवासीय माविमा महोत्सव हुने प्रअ सञ्जेलले बताए । महोत्सवमा मार्चपास, खेल प्रतियोगिता रिले रेस, बेलुन फुटाउने र बचाउने, म्युजिकल चियर, चित्रकला, हाईजम्प, लङजम्प, साहित्यिक कार्यक्रम, बतृत्वकला, नृत्य, हिसाब दौड प्रतियोगिता, हस्तकला शैक्षिक सामग्रीको प्रदर्शनीलगायत रहनेछन् ।

खेल तथा प्रतियोगितात्मक कार्यक्रममा विद्यार्थीको तहगत प्रतिष्पर्धा हुनेछ । यसैगरी विद्यालय व्यवस्थापन समिति, शिक्षक अभिभावक संघ, शिक्षकबीचमा समेत प्रतियोगिता गराइने छ । यसैगरी वडाभित्रको शैक्षिक व्यक्तिलाई सम्मान गरिने छ । यसैगरी हरेक विद्यालयबाट उत्कृष्ट शिक्षक विद्यार्थी र अभिभावकलाई पनि सम्मान गरिने छ । कार्यक्रमको लागि ४ लाख बजेट छुट्याइएको छ । महोत्सवबाट प्रत्यक्षरुपमा २ हजार जनाले हरेकदिन लाभ लिन सक्ने वडाअध्यक्ष मोक्तानले बताए । यस वडामा १ हजार ७ सय विद्यार्थी रहेका छन् ।

बागमती प्रदेशप्रमुख शर्माद्वारा ल्होछारको शुभकामना

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २६ माघ/ बागमती प्रदेशका प्रदेशप्रमुख यादवचन्द्र शर्माले तामाङ समुदायको महत्वपूर्ण पर्व सोनाम ल्होछार अवसरमा शुभकामना व्यक्त गरेका छन् ।

प्रदेशप्रमुख शर्माले शुभकामना सन्देश जारी गर्दै शनिबार तामाङ समुदायले मनाउँदै गरेको मौलिक सांस्कृतिक पर्व २८६० औं डुक ल्हो (सोनाम ल्होछार) ले आपसमा बन्धुत्व विकासका लागि उत्प्रेरित गरोस् भन्दै शुभकामना व्यक्त गरेका हुन् । 'विविधतामा एकता, सद्भाव र सामाजिक सहिष्णुता एवम् आपसमा बन्धुत्व विकासका लागि यस पर्वले हामीलाई उत्प्रेरित गरोस् भन्ने कामना गर्दै यस सन्दर्भमा पुन:एकपटक शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।' प्रमुख शर्माले आफ्नो सन्देशमा भनेका छन् ।

तामाङ समुदायले नयाँ वर्षको रुपमा माघशुक्ल प्रतिपदाका दिन हर्षोल्लासपूर्ण वातावरणमा यो पर्व मनाउँदै आएको भन्दै प्रमुख शर्माले हाम्रा सबै मौलिक पर्वहरु राष्ट्रिय चाड भएको बताएका छन् । बहुजातीय, बहुभाषिक, बहुधार्मिक एवम् बहुसांस्कृतिक विविधतायुक्त हाम्रो समाजमा तामाङ समुदाय पनि एक महत्वपूर्ण अंग भएको प्रमुख शर्माको भनाई छ । 'तामाङ समुदायमा मनाइने यस पर्वले हाम्रो धर्म, संस्कृति, रीतिरिवाज तथा परम्पराको सम्बर्द्धन एवम् संरक्षण गर्न महत्वपूर्ण योगदान गर्दछ भन्नेमा म विश्वस्त छु ।' प्रमुख शर्माले सन्देशमा भनेका छन् ।

जनकल्याण सहकारीद्वारा स्वास्थ्य शिविर

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २६ माघ/ हेटौंडा उपमहानगरपालिका-६, चौघडामा रहेको जनकल्याण बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाले शुक्रबार संस्था भवनमा एकदिने नि:शुल्क स्तन क्यान्सरसम्बन्धी स्वास्थ्य शिविरको आयोजना गरेको छ ।

संस्थाको चालु आव २०८०/८१ को स्वीकृत वार्षिक कार्यक्रम अनुसार स्वास्थ्य शिविरको आयोजना गरिएको हो । कार्यक्रममा विपी गणेशमान मेमोरियल क्यान्सर अस्पतालको डा. प्रज्वलसिंह कुँवरले विश्वमा स्तन क्यान्सरको विरामी बढ्दै गएकाले समय समयमा स्वास्थ्य जाँच गराउन आग्रह गरेका छन् ।

सहकारी संस्थाका संस्थापक अध्यक्ष बासुदेव अधिकारीको प्रमुख आतिथ्यता एवम सहकारीकी सञ्चालक सदस्य एवम महिला उपसमिति संयोजक रेखा मैनालीको सभाध्यक्षतामा कार्यक्रम भएको थियो । डा. कुँवरले स्वास्थ्य जाँच गरेको शिविरमा १ सय ७१ जना महिलाको स्वास्थ्यपरीक्षण गरिएको व्यवस्थापक दीपेन्द्र गौतमले बताए । शिविरमा सहकारीका उपाध्यक्ष श्यामप्रसाद भट्टराई, सचिव रोमबहादुर न्यौपाने, कोषाध्यक्ष चेतनाथ खतिवडा, संस्थाका कर्मचारी, सञ्चारकर्मी लगायतको सहभागिता थियो ।

सम्पूर्ण ब्राण्डका गाडी
एकै ठाउँमा सम्पूर्ण सेवासहित

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

Himalayan Motors Pvt.Ltd.
हेटौंडा, चौकीटोल,
सम्पर्क नं.: ०५७-५९०३२३

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

facebook twitter Google **विज्ञान/प्रविधि**

छिटै आउनसक्छ एक्सको सुपर एप, एलन मस्कले गरे यस्तो संकेत

गत वर्ष सार्वजनिक एक रिपोर्टमा सोसल मिडिया प्लाटफर्म एक्सका मालिक एलन मस्कले एउटा सुपर एप निर्माणमा काम गरिरहेको उल्लेख थियो । सो एप आएसँगै एउटै एपबाट विभिन्न खालका कामहरु गर्न सकिनेछ ।

एलन मस्कले @teslaownersSV नामक एक्स अकाउन्टमा हालै एउटा पोस्ट गरेका छन् जुन एउटा प्रोमो भिडियोको रुपमा रहेको छ ।

सो प्रोमो भिडियोमा एक्सको लोगो समावेश छ र त्यसमा THEEVERYTHING APP लेखिएको छ ।

के के हुन्छ सुपर एपमा ?

वास्तवमा सुपर एप भनेको एउटा यस्तो खालको एप हो जसमा विभिन्न खालका सुविधाहरु उपलब्ध हुन्छन् ।

उदाहरणका रुपमा एक सुपर एपमा सोसल मिडिया एपदेखि लिएर अनलाइन सपिंग र पेमेन्टसँगै यात्राका लागि टिकट बुकिङ सम्मका सुविधाहरु उपलब्ध हुन्छन् ।

उसो त एक्सले गत डिसेम्बरमै अमेरिकामा मनी ट्रान्सफरको लाइसेन्स प्राप्त गरिसकेको छ । तर यसका विषयमा आधिकारिक करुपमा एक्सले अहिलेसम्म कुनै पनि जानकारी दिएको छैन । उक्त लाइसेन्स प्राप्त भएपश्चात् एक्समा भुक्तानी ट्रान्सफर गर्ने सुविधा उपलब्ध हुन सक्दछ । त्यसपछि एक्स प्रयोगकर्ताले एक अर्काको एक्स अकाउन्टै पैसाको कारोबार गर्न सक्दछन् ।

एआईले बनाएका सबै 'फेक' तस्बिरमा लेबल लगाउँदै फेसबुक र इन्ष्टाग्राम

सामाजिक सञ्जाल कम्पनी फेसबुक र इन्ष्टाग्रामको मातृ कम्पनी मेटाले कृत्रिम बौद्धिकता अर्थात् एआई टूलहरूको प्रयोग गरेर बनाइएको तस्बिरलाई चिनेर त्यस्ता तस्बिरमा लेबल राख्ने प्रविधि बनाइरहेको छ ।

यो प्रविधिलाई कम्पनीले फेसबुक, इन्ष्टाग्राम र थ्रेड्सको प्लेटफर्ममा प्रयोग गर्नेछ । आफ्नो प्रणालीबाट बनाएको एआई तस्बिर लाई मेटाले यसअघि नै लेबल लगाउन थालिसकेको थियो । नयाँ प्रविधि विकासको क्रममै रहेको बताइएको छ । यसले एआईको बिगबिगीलाई नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्ने अपेक्षा कम्पनीको छ ।

तर यस्ता टूलहरुलाई सहजै टार्न सकिने एक जना एआई विज्ञले बीबीसीलाई भनेका छन् । यो टूलले च्याटजीपीटीले जेनरेट गरेको टेक्ष्टको परीक्षण गर्न असम्भव भएको मेरील्यान्ड विश्वविद्यालयमा रिलायेबल एआई ल्याबका निर्देशक प्राध्यापक शोहेल फेइजी भन्छन् ।

आफ्नो टूलले अडियो र भिडियोमा काम गर्न सक्दैन भन्ने कुरा मेटा आफैँले पनि स्वीकार गरेको छ । कम्पनीले प्रयोगकर्ताहरूलाई एआई प्रयोग गरेर बनाइएका अडियो भिडियोमा आफैँले लेबल लगाउन भनेको छ । यस्तो नगर्नेलाई कम्पनीले दण्डित गर्ने चेतावनी दिएको छ ।

यौनस्वास्थ्य

उत्कृष्ट यौन जीवनका लागि के खाने, के नखाने ?

पार्टनरबीच सम्बन्ध बलियो बनाइर ाख्नका लागि यौनको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । यौन जीवनलाई उत्कृष्ट बनाउनका लागि मानिसहरु विभिन्न प्रकारको तरिका अपनाउने गर्छन् । तर के तपाईंलाई खानपिनले पनि यौन जीवनमा अत्यधिक प्रभाव पारिरहेको छ भन्ने थाहा छ ? यौन सम्बन्ध अघि तपाईं जे खानुहुन्छ त्यसको असर यौन शक्तिमा पर्ने गर्छ । विशेषज्ञले यौन सम्बन्ध स्थापित गर्नु अघि के खाने र के नखाने भन्ने सल्लाह दिएका छन् ।

अनार:

यौन शक्ति र फर्टिलिटी बढाउनका लागि अनार अत्यधिक फाइदाजनक मानिन्छ । विशेषज्ञका अनुसार अनारको जूस पिउँदा मूड राम्रो हुन्छ र रक्त सञ्चारमा पनि सुधार आउँछ । यसले टेस्टोस्टेरोनको स्तर पनि बढाउँछ ।

चकलेट:

चकलेट र रोमान्सको गहिरो नाता छ । चकलेट खाँदा सरोटोनिक हर्मोन बन्ने गर्छ जसले मूड राम्रो बनाउँछ । यौन सम्बन्ध स्थापित गर्नुअघि चकलेट खाँदा तनाव कम हुन्छ र यौन इच्छा जागृत हुन्छ । यसका साथै चकलेटमा फेलिलएलथाइलमाइन हुन्छ जसले यौन इच्छा बढ्ने गर्छ ।

पालुङ्गो:

हरियो पालुङ्गोमा अत्यधिक म्याग्नेसियम पाइन्छ जसले टेस्टोस्टेरोनको स्तर बढाउने काम गर्छ । पालुङ्गोमा आइरन पाइन्छ जसका कारण सेक्स ड्राइभ बढ्ने गर्छ । यो विशेषगरी महिलाको यौन इच्छा र सन्तुष्टि बढाउन सहयोगी छ ।

खरबुजा:

खरबुजामा साइट्रिनलाइन नामको एमिनो एसिड हुन्छ । शरीरमा प्रवेश गरेपछि यो आर्जिनिन एमिनो एसिडमा परिवर्तन हुन्छ । यसका कारण रक्त कोसिकाले आराम पाउँछ जसका कारण यौनाङ्गले राम्रोसँग काम गर्न सक्छ । खरबुजाले शरीरमा त्यस्तै काम गर्छ जस्तो इरेक्टाइल डिसफंक्सन रोक्नका लागि भियग्राले गर्छ ।

एभोकाडो:

क्रिमले भरपुर यो फलमा हेल्दी फ्याट र फाइबर हुन्छ । एभोकाडो खाँदा भित्रैदेखि ऊर्जा मिल्छ । त्यसैले विशेषज्ञ यौन सम्बन्ध स्थापित गर्नुअघि एभोकाडो खान सल्लाह दिन्छन् । यसबाहेक महिलालाई महिनावारीका बेला हुने थकान र चिड्चिडापनलाई हटाएर मूडलाई रोमान्टिक बनाउन पनि मद्दत गर्छ ।

स्ट्रबेरी:

स्ट्रबेरी भिटामिन सीले भरपुर हुन्छ जसका कारण तनाव कम हुन्छ र यौन इच्छा बढ्ने गर्छ । स्ट्रबेरी खाँदा शरीरमा अक्सिटोसिन हर्मोन बन्छ जसलाई लभ हर्मोन पनि भनिन्छ । यसको सम्बन्ध यौन इच्छासँग हुन्छ ।

कफी वा चिया:

कफी वा चियामा अत्यधिक क्याफिन पाइन्ट जसको असर स्नायू प्रणालीमा पर्छ । यसले यौन सम्बन्धका बेला पुरुषमा परफर्मेन्स एन्जाइटी हुन दिँदैन । क्याफिनले इरेक्टाइल डिसफंक्सनको सम्भावना पनि कम गर्छ । सुत्नु ठिक अघि कफी वा चिया नपिउनुहोस् नभए यसले समस्या निम्त्याउन सक्छ ।

फ्याटी फिश:

साल्मन, सार्डिन् र मेकेरलजस्ता फ्याटी फिशमा भरपुर मात्रामा ओमेगा-थ्री पाइन्छ । यो हेल्दी फ्याटले शरीर सुन्निन कम हुन्छ जसका कारण यौन जीवन पनि राम्रो हुन्छ । यदि तपाईं शाकाहारी हुनुहुन्छ भने ओमेगा-थ्रीका लागि फ्लेक्स सिड्स, चिया सिड्स वा ओखर खानुहोस् ।

यी खानाहरू नखानुहोस्:

स्वस्थ यौन जीवनका लागि केही खानेकुरा खानु हुँदैन जस्तै कि रक्सी । रक्सीको अत्यधिक मात्राले टेस्टोस्टेरोनको स्तर कम गर्छ । यसको असर स्नायू प्रणालीमा पर्छ जसका कारण सेक्स ड्राइभ कम हुन्छ । यसका साथै यौन सम्बन्धको ठिक अघि कहिले पनि मासु वा नौनीजस्ता स्याचुरेटेड फ्याटयुक्त खानेकुरा नखानुहोस् । यसले रक्त सञ्चार स्लो गर्छ र यौन इच्छा कम हुने गर्छ ।

साहित्य

कथा

अति सम्मानित नगरवधू

✍विश्वराज अधिकारी

पुतली सडकबाट हिंडेर जाँदा गन्तव्य पुग्न आधा घण्टा लाग्ने भएकोले समय बिताउन मैले प्रदिप्तलाई प्रश्न गरे, "तिमीले आम्रपालीको नाम सुनेका छौ ?"

"छैन."

प्रदिप्तले प्रति प्रश्न पनि गरे, "किन ।"

मैले भने, "अहिलेको भारतको विहार राज्यमा कुनै समयमा वैशाली नामको एक नगर थियो जुन लिच्छवी वंशीय राजाहरूको राजधानी थियो । त्यस शहरमा एउउटा अनौठो चलन थियो । चलन के थियो भने त्यस नगरका अति सुन्दर युवतीहरूले विवाह गर्न नपाउने र 'नगर वधु' भएर बस्नु पर्ने हुन्थ्यो । आफ्नो सुन्दरताको आनन्द विवाह गरेर कुनै एक युवकलाई मात्र दिनुको सट्टा सहस्रलाई दिनु पर्ने हुन्थ्यो ।"

मैले थपें, "एक दिन वैशालीका राजा मनुदेवले आफ्नो नगरकी एक ज्यादै सुन्दरी युवतीलाई कतै नृत्य गरि रहेको अवस्थामा देखे । ती युवतीको उत्कृष्ट सुन्दरता देखेर उनमा काम भावना नियन्त्रण गर्न नसकिने गरी तत्काल जागृत भएर आयो । मनुदेवले मन थाम्न सकेनन र कामातुर भए । आफ्नो उक्त इच्छा पूरा गर्ने उनले ती युवतीलाई त्यस राज्यको परम्परा अनुसार "वैशालीकी नगर वधू" घोषणा गरि दिए । त्यस्तो घोषणा गर्ने अधिकार राजासँग मात्र हुन्थ्यो । त्यो घोषणाले गर्दा मनुदेवलाई ती अति सुन्दर युवतीको शरीर प्रयोग गर्न सजिलो भयो । ती युवतीको शरीर सजिलै र नियमित किसिमले प्रयोग गर्न मनुदेवले अर्को जुक्ति पनि निकाले । उनले ती युवतीलाई "वैशाली जनपद कल्याणी" पद दिएर सम्मानित पनि गरे । वैशालीको नगरवधू र वैशाली जनपद कल्यानी हुने मौका स्वेच्छा वा बाध्यताले पाउने व्यक्ति थिइन 'अम्रपाली' । वैशाली जनपद कल्याणी सम्मान त्यस राज्यको अति सुन्दर एवं मेधावी युवतीलाई दिने गरिन्थ्यो । वैशाली जनपद कल्याणीको पदावधि सात वर्षको हुन्थ्यो । जनपद कल्याणी हुने बितिक्कै त्यो युवतीको लागि विवाहको ढोका सदाको लागि बन्द हुन्थ्यो तर इच्छा गरेको जुन सुकै पुरुषसँग सहबास गर्न भने पूर्ण स्वतन्त्रता हुन्थ्यो । कल्याणीको पद मन्त्री सरहको हुन्थ्यो । कल्याणीहरूको प्रशासनिक कार्यमा संलग्नता हुन्थेन । तर राजाको नजिक भएको हुनाले वैशाली जनपद कल्याणीहरू अति शक्तिसाली हुन्थे । अम्रपालीलाई राजाले अति प्रेम गरेर 'राज नर्तिकी' पनि बनाएका थिए । बत्तिस लक्षणले युक्त अम्रपालीको सुन्दरताको चर्चा अनेक राष्ट्रहरूमा समेत पुगेको थियो । हरेक पुरुष उनी सँग एकरात बिताउन अति लालायित हुन्थे । अम्रपालीको लागि ज्यान नै फाल्न तयार हुन्थ्ये । पुरुषहरू जम्मा हुनासाथ अम्रपालीको चर्चा हुन्थ्यो नै । अम्रपालीसँग एक रात बिताएको पचास कर्षापानस (त्यसबेलाको मुद्रा) भुक्तान गर्नु पर्थ्यो । पचास कर्षापानस त्यसबेलाको ज्यादै ठूलो रकम मानिन्थ्यो । अम्रपालीसम्म पुग्न ठूलो धनराशी खर्च गर्नु पर्ने भएकोले गरिब पुरुषहरू अम्रपालीसम्म पुग्नु एक सपनाको कुरा मात्र हुन्थ्यो । देश विदेशबाट अति धनाड्याहरू अम्रपालीसँग एक रात मात्र बिताउन पाए हुन्थ्यो भन्ने लालासले लामो यात्रा पार गरेर आउँथे । कठिन बोटोको जोखिम पनि उठाउँथे । 'नगर वधू' वृति बाट अम्रपालीले पैसा र ख्याति दुबै ठूलो मात्रामा आर्जन गरेकी थिन । अम्रपालीको सम्पत्ति उनका समकालीन केही राजाहरू भन्दा निकै बढी थियो ।"

मेरो यो असान्दर्भिक विषयले प्रदिप्तलाई मेरो कुरा प्रति आकर्षित गर्न सकेन । त्यस्तो मैलै अनुमान गरे । मैले उनलाई कुनै प्रश्न राख्नु पूर्व नै, उनले नै प्रश्न गरे, "नारद ठूलो बा, आर्थिक सहयोग माग्न हामी इन्द्रचौक स्थित 'प्रेमा ट्रष्ट' जान थालेको होइन र ?"

मैले, "हो", भने ।

अँ साँच्चै मलै एउटा कुरा पहिले नै भन्नु पर्ने थियो । त्यो के भने हाम्रो टोलका एक अति निर्धन मजदूर प्रभु क्यान्सरले थलियोकोले उनको उचारको लागि चन्दा संकलन गर्न हामी, म र प्रदिप्त हिंडेका थियौ । प्रेमा ट्रष्टमा पुगरे राम्रो रकम चन्दाको रूपमा हामीले पाउने हाम्रो विश्वास थियो । क्यान्सर पीडितहरूलाई सहयोग गर्न नै प्रेमा ट्रष्टको स्थापना भएको थियो । काठमाडौं मात्र होइन, नेपालभरिका गरिब क्यान्सर पीडितहरू लाई सहयोग गर्नमा प्रेमा ट्रष्टले राम्रो ख्याति आर्जन गरेको थियो । प्रेमा ट्रष्टकी अध्यक्ष प्रेमा राणा थिन । प्रेमा ट्रस्टको कार्यालय इन्द्रचोकमा थियो । यसरी इन्द्रचोक हाम्रो गन्तव्य हुन पुगेको थियो ।

अव पुन: हाम्रो वार्तामा फर्कौं ।

प्रदिप्तले भने, "हामी प्रेमा ट्रस्ट जान थालेको हो । त्यस सम्बन्धमा कुरा गर्नुको साटो यौन सम्बनी मात्र कुरा गर्नु भएकोले मलाई आश्चर्य लागि रहेको छ ।"

भरखरका नवयुवक प्रदिप्त म भन्दा चालिस पैतालिस वर्षले कान्छो रहेको र उनलाई यौन वारेमा मसँग कुरा गर्न अपठ्यारो लागेको मैले सहजै अनुमान गरे । मैले प्रशंग परिवर्तन गरे, विषय भने परिवर्तन गर्न चाहिन । मैले भने, "प्रदिप्त, तिमीले राधाको नाम सुनेका छौ ?"

"छैन सुनेको, ठूलो बा ।"

मेल आश्चर्य मान्दै प्रश्न गरे, "र ाधाको नाम सुनेको छैनौ, राधाSSSSSS ?"

"तिमी युवकहरूको माझ पनि राधाको पटक्कै चर्चा हुँदैन ?" मैले अर्को प्रश्न पनि राखे ।

"हुँदैन ।"

"किन ।" प्रदिप्तले प्रश्न पनि राखे ।

मैले भने "अम्रपाली झैं राधा पनि यस कान्तिपुर नगरकी नगर वधू हुन् ।"

"उनीसँग एक रात बिताउन पुरुषहरू एक लाख सम्म तिर्न तयार हुन्छन । राधा प्राय: कारमा हिंड् छिन । तर पनि उनी कारबाट निस्केर यता उता घुमफिर गर्दा उनलाई हेर्न पुरुषहरू पथ्थर झैं स्थिर हुन पुग्छन । एक पटक एकटकले हेर्न पाएकोमा आफूलाई भाग्यशाली ठान्छन । गरिब पुरुषहरूले उनलाई हेरेर नै काम-तृप्त भएको अनुभव गर्छन भने धनीहरूले लाखौं भुक्तान गरेर त्यो '..तुप्ति पाउँछन् ।"

"प्रधान मन्त्री, मन्त्री, ठूला ठूला नेता, प्रहरीका उच्च अधिकृत छद्म भेषमा राधालाई भेट्न जाने गरेको सुनेको छु । राधासम्म पुग्न त प्रत्येक पुरुषको इच्छा हुन्छ तर उनीहरूको बजेटले भ्याउँदैन पो । धनी व्यापारीहरू पनि उत्तिकै ठूलो संख्यामा पुग्छन । धनी धनी व्यापारीहरूलाई उनीसम्म पुग्न कुनै अप्ठ्यारो हुँदैन । राधाको राजनीतिमा पनि उत्तिकै भारि पहुँच छ । ठूला ठूला नेताहरू सँगको अन्तरंग सम्पर्कले राधालाई राजनीतिक रुपमा पनि शक्तिसाली तुल्याइ दिएको छ ।" मैलै भन्ने क्रम जारि नै राखे ।

प्रदिप्तले लाज मान्दै प्रश्न गरे, "र ाधाले विवाह गरेकी छैनन, ठूलो बा ?"

मैले भने, "छैन ।"

मैले थपे, "अनेक पुरुषको सम्पर्कमा छिन, किन गर्नु पर्यो विवाह ।" यो वाक्य मेरो मुखबाट नियोजित होइन अनयास निस्केको थियो ।

मेरो यो पछिल्लो कुरा सुनेर प्रदिप्तले लज्यावोध गरेको मलाई लाग्यो पनि । मेरो अनुमान सही प्रमाणित भयो ।

प्रदिप्तले प्रशंग परिवर्तन गर्ने आभिप्रायले प्रश्न गरे, "प्रेमा ट्रष्टमा, प्रेमा माड्मसँग भेट होला, ठूलो बा ?"

मैले भने, "अवश्य पनि हुन्छ । मलै प्रेमा माड्मलाई फोन गरेर उनीसँग भेटने समय लिएको हो । नभेट्ने र र उनीले आर्थिक सहयोग नगर्ने त कुरै आउँदैन ।"

"तर प्रेमा माड्म प्रेमा ट्रष्टमा विरलै देखा पर्छिन रे भन्ने मैले सुनेको छु । त्यहाँ काम गर्ने कर्मचारीहरूले अहिलेसम्म उनलाई देखेका छैनन रे । माड्म त्यहाँका कर्मचारीहरूसँग केवल फोनमा कुरा गर्नु हुन्छ रे ।"

"त्यस्तो बेफुर्सती र हाइप्रोफाइल व्यक्तिसँग यति सजिलै गरि भेट होला ?" प्रदिप्तले थपे पनि ।

चिन्ता नगर, अवश्य पनि भेट हुन्छ । मेरो उनीसँग राम्रो सम्पर्क छ । कलेजमा मैल उनलाई पढाएको पनि हो । हामी बीच अन्तरंग सम्बन्ध छ । आज शनिवार हो । प्रेमा ट्रष्टमा न त कर्मचारीहरू हुने छन, न त चन्दा माग्न आउनेहरू नै । न त अरू कामले आउनेहरू नै हुने छन । प्रेमाको काठमाडौंको राम्रो ठाउँमा अनेका घरहरू छन । निकै सम्पत्तिबाल हुन उनी । अति नै धनाड्य ।''

निर्धारित समयामा नै हामी प्रेमा ट्रष्ट पुगौ । प्रेमा हाम्रो स्वागतमा कार्यालयको अगाडि उभिएर हाम्रो प्रतीक्षारत भएको देख्दा हामी औधी खुसी भयौ ।

प्रेमा र हामी वीच करिब आधा घण्टा कुराकानी भयो ।

हामी निस्किने बेलामा प्रेमाले नोटको एक ठेली मेरो हातमा राख्दै भनिन, 'अहिलेलई एक लाख पचास हजार रुपैंया छ । पछि चाहिए भने सके जति दिउँला । तर त्यो युवकको क्यान्सरको उपचार हुनमा कुनै कसर बाँकि चाहिं हुनु हुदैन, है सर ।"

मैले भने, "ढुक्क हुनु होस । त्यो युवकको इलाज हुन्छ । म स्वयं पनि तपाइँ जस्तै एक समाजसेवी हो । म पनि उत्तिकै चिन्तित छु । त्यो युवकको स्वास्थ्यप्रतिको चिन्ताले नै मलाई तपाइँसमक्ष पुर्याएको हो ।"

कुराकानी सकिएर हामी घरतिर फर्किन लाग्यौ ।

बाटोमा मलाई प्रदिप्तले प्रश्न गरे, "ठूलो बा, प्रेमा माड्म त निकै राम्री रहिछन् । अति नै ! होइन ?"

मैलै भने, "हो ।"

"उनको उमेर कति होला ?"

मैले भने, "पैंतिस चालिस वर्षको हुनु पर्छ, प्रेमाको उमेर ।'

"अहिले पनि बिस पच्चिस वर्षको जस्तो देखिन्छिन त, प्रेमा माड्म", प्रदिप्तले भने ।

मैले हाँस्दै भने, "प्रदिप्त, तिमी पनि प्रेमाको रूपमा मोहित भयौ, अम्रपालीलाई देखेर मनुदेव मोहित भएझैं ।"

मेरो कुरा सुनेर प्रतिप्तको मुख र ातो भयो । एक छिनसम्म उनले मसँग आँखा जुधाएनन । वातारण एक छिन शान्त रह्यो ।

केही क्षण पहिलेदेखि कायम रहेको मौनतालाई भंग गर्दै मलै भने, "प्रदिप्त, एउटा गोप्य कुरा कसैलाई पनि न भन्नु है ।"

प्रदिप्तले भने, "कसैलाई पनि भन्दिन । तर गोप्य कुरा केहो, ठूलो बा ?"

मैले भने, "कान्तिपुर की नगरवधू राधा र समाजसेवी प्रेमा माड्म एकै व्यक्ति हुन । अलग अलग होइनन ।"

प्रदिप्तले प्रश्नले भरिएको आँखाले मलाई हेरे ।

मलै भने, "रावणको दस ओटा टाउको थियो ।"

मैले प्रश्न पनि गरे, "जीव विज्ञानको हिसाबले कुनै पनि मानिसको दस ओटा टाउको हुनु सम्भव छ ?"

मैले थपे, "त्यसबेला कुनै व्यक्तिको व्यक्तित्व वर्णनन गर्न अक्षरको विकास नभएकोले ढुंगामा चित्र कोरेर व्यक्तिको व्यक्तित्व वर्णनन गरिन्थ्यो । रावणमा पनि दसौं किसिमका व्यक्तित्व थिए, होलान ।"

मैले भन्ने क्रम जारि नै राखे, "राधाका पनि रावणझैं अनेक टाउको हुन सक्छ ।"

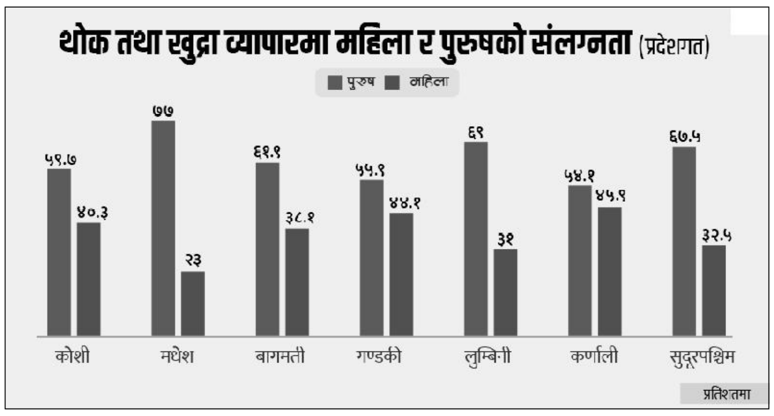
मेरो कुरा सुनेर प्रदिप्त आश्चर्य चकित भएझैं लाग्यो । मेरो पनि रावणको झैं दस ओटा टाउको छ कि गरी प्रदिप्तले मलाई हरेको जस्तो लाग्यो ।

चित्रकला

दिपशना थापा

कक्षा: १०, जी.एस. निकेतन मा.वि. हेटौंडा

पुरुष वैदेशिक रोजगारीमा, पसल-व्यवसाय धान्छन् महिला



काठमाडौं/नेपालको कुल गार्हस्थ उत्पादन (जीडीपी) मा १५ प्रतिशत योगदान गरिरहेको थोक तथा खुद्रा व्यापार क्षेत्रमा महिलाको स्वामित्व तथा सहभागिता बढ्न थालेको देखिएको छ ।

केन्द्रीय तथ्यांक कार्यालयले शुक्रबार सार्वजनिक गरेको 'नेपाल व्यापार सर्वेक्षण २०७८' को नतिजाले थोक तथा खुद्रा व्यापारमा महिला सहभागिता ३५.७३ प्रतिशत रहेको देखाएको छ । यस्तो व्यापार-व्यवसायमा पुरुष सहभागिता ६४.२७ प्रतिशत रहेको देखिएको हो ।

कार्यालय प्रवक्ता डा. हेमराज रेग्मीका अनुसार यो सर्वेक्षणबाट झन्डै ५ लाख व्यापारिक प्रतिष्ठान रहेको देखिएको छ । जसमा कुल ११ लाख ३० हजार ६ सय ४५ जनाले सञ्चालक वा रोजगारीका रूपमा काम गरेका छन् ।

तीमध्ये महिला संलग्नता ४ लाख ३ हजार ९ सय ६४ देखिएको छ । जुन ३६ प्रतिशत हुन आउँछ । तथ्यांक अनुसार थोक तथा खुद्रा व्यापार प्रदेशगत हेर्दा कर्णाली प्रदेशमा महिला सहभागिता बढी छ ।

यसो हुनुमा पुरुष वैदेशिक रोजगारीमा गएको र घरमा व्यापार-व्यवसाय महिलाले धानिरहेको अवस्थाका रूपमा विश्लेषण गर्न सकिने कार्यालयका अधिकारीहरू बताउँछन् ।

कार्यालयका निर्देशक प्रभा बरालका अनुसार तत्कालीन तथ्यांक विभागले २०६५/६६ मा पहिलो व्यापार सर्वेक्षण गरेको थियो । त्यसबेलाको तुलनामा व्यापारिक प्रतिष्ठानमा महिला संलग्नता ह्वात्तै बढेको छ ।

यसो हुनुमा पुरुष वैदेशिक रोजगारीमा केन्द्रित हुँदा नेपालमा महिलाले व्यापार-व्यवसाय धान्न सक्षम बनेको पाइको छ । त्यसबेला दर्ता भएका प्रतिष्ठानको मात्र गणना भएको थियो । यसपटक दर्ता नभएका प्रतिष्ठान समेत समटेर नतिजा निकालिएका कारण अघिल्लो सर्वेक्षणसँग तुलनायोग्य तथ्यांक भने उपलब्ध नभएको बरालले जानकारी दिइन् ।

यस सर्वेक्षणका लागि आर्थिक गणना २०७५ बाट प्राप्त प्रतिष्ठानको सूचीबाट लगत सूची (स्याम्पल फ्रेम) निकालिएको थियो । आर्थिक गणना २०७५ अनुसार देशभरि ४ लाख ९८ हजार ५८ व्यापारिक प्रतिष्ठान थिए ।

यस्ता व्यापारिक प्रतिष्ठानमा खुद्रा व्यापार, थोक व्यापार र मोटर व्यापार तथा मर्मत समेटिएको छ । यस क्षेत्रले नेपालको जीडीपीमा १५ प्रतिशत हाराहारी योगदान गर्ने कार्यालयका उपप्रमुख तथ्यांक अधिकारी डिल्लीराज जोशीले जानकारी दिए ।

कार्यालयले नमुना छनोट विधिबाट सर्वेक्षण गर्न कुल १८ हजार प्रतिष्ठान छानेको थियो । तीमध्ये १५ हजार २ सय ९९ बाट मात्र तथ्यांक प्राप्त भएको थियो ।

यसो हुनुमा कोभिड-१९ महामारीका कारण व्यापार-प्रतिष्ठान बन्द हुनु, स्वामित्व परिवर्तन हुनु र उत्तर दिन नमान्नु कारण रहेको निर्देशक बरालले जानकारी दिइन् । १५ हजार २ सय ९९ बाट प्राप्त नतिजालाई सम्पूर्ण व्यापारिक प्रतिष्ठानका लागि अनुमान गरेर तथ्यांक विश्लेषण गरिएको हो ।

देशभरि चलिरहेका थोक तथा खुद्रा व्यापारमध्ये २६ प्रतिशत प्रतिष्ठानमा महिलाको स्वामित्व रहेको पाइएको छ । यसमध्ये सबैभन्दा धेरै महिला स्वामित्व गण्डकी प्रदेशमा छ । यहाँ ३५.१ प्रतिशत प्रतिष्ठानमा महिला स्वामित्व छ ।

दोस्रो स्थानमा बागमती छ । यहाँ ३१.३ प्रतिशत प्रतिष्ठानमा महिला स्वामित्व छ । कोशी ३१.७, कर्णाली २४.८, लुम्बिनी २१.५, सुदूरपश्चिम १८.५ र मधेश प्रदेशमा १०.८ प्रतिशत प्रतिष्ठानमा महिला स्वामित्व छ ।

महिला स्वामित्वका प्रतिष्ठानमध्ये सबैभन्दा धेरै खुद्रा व्यापारमा २६.९ प्रतिशत, होलसेल व्यापारमा १५.९ प्रतिशत र मोटर ट्रेड तथा रिपेयरमा ७.९ प्रतिशत स्वामित्व देखिन्छ ।

तथ्यांक कार्यालयका सचिव तोयम रायले यो तथ्यांकले नीति निर्माणदेखि व्यापार-व्यवसायको योजना बनाइरहेका सम्मलाई फाइदा पुग्ने बताउँछन् । व्यापारमा लाग्ने खर्चदेखि मुनाफासम्मको तथ्यांकले लगानीकर्तालाई योजना बनाउन सहयोग पुग्ने उनको भनाइ छ ।

अनौपचारिक चलिरहेका छन् ३१.७७ प्रतिशत प्रतिष्ठान

तथ्यांक अनुसार नेपालमा अझै करिब ३२ प्रतिशत व्यापारिक प्रतिष्ठान बिनादर्ता चलिरहेका छन् । यद्यपि, यो संख्या बढ्ने क्रममा रहेको विभागका अधिकारी बताउँछन् । दर्ता भएर ६८.२३ प्रतिशत प्रतिष्ठान चलेका छन् ।

पछिल्लो समय स्थानीय तहले व्यापार-व्यवसाय दर्तामा प्रोत्साहन तथा बाध्यकारी नीति ल्याएका छन् । यसो गर्नुमा स्थानीय तहले राजस्वको दृष्टिकोणबाट समेत हेरिरहेका छन् । यसले व्यवसाय औपचारिक प्रणालीमा देखिने क्रम बढ्न थालेको विभागले जनाएको छ ।

तथ्यांक अनुसार सबैभन्दा धेरै अनौपचारिक व्यापार मधेश प्रदेशमा रहेको छ । यहाँ अझै ४८.२३ प्रतिशत प्रतिष्ठान दर्ता भएका छैनन् ।

बिनादर्ता सञ्चालित प्रतिष्ठान कुन प्रदेशमा कति ?

मधेश : ४८.२३
कोशी : ३८.४९
कर्णाली : ३३.८२
सुदूरपश्चिम : २८.८४
लुम्बिनी : २६.८६
गण्डकी : २५.१०
बागमती : २४.७०
औसत : ३१.७७

खुद्रा पसल बिनादर्ता सञ्चालन

तथ्यांक अनुसार देशभरि ३३.३८ प्रतिशत खुद्रा पसल बिनादर्ता सञ्चालनमा रहेको देखिएको छ । थोक पसल भने ६.४२ प्रतिशत मात्र बिनादर्ता चलिरहेका छन् । मोटर ट्रेन्ड एन्ड रिपेयरमा भने २२.५४ प्रतिशत प्रतिष्ठान दर्ता नभई चलेको पाइएको छ ।

साढे ११ लाख उद्यम तथा रोजगारीमा

तथ्यांक अनुसार थोक तथा खुद्रा व्यापार-व्यवसायमा कुल ११ लाख ३० हजार ६ सय ४५ जना उद्यमी तथा रोजगारीका रूपमा कार्यरत छन् । तीमध्ये महिला ४ लाख ३ हजार ९ सय ६४ र पुरुष ७ लाख २६ हजार ६ सय ८१ छन् ।

उद्यम तथा रोजगारीका रूपमा सबैभन्दा धेरै मानिस बागमतीमा ३२.९० प्रतिशत संलग्न छन् । कोशी १६.८४, लुम्बिनी १६.३७, मधेश १४.२९, गण्डकी ९.४६, सुदूरपश्चिम ५.९२ र कर्णालीमा ४.२१ प्रतिशत जनशक्ति संलग्न रहेको देखिएको छ ।

कुल जनशक्तिमध्ये १९.४२ प्रतिशत रोजगारी गर्छन् भने ८०.५८ प्रतिशत जनशक्ति भने स्वउद्यमी वा पारिवारिक रूपमा संलग्न रही पसल-व्यवसाय गरिरहेको पाइएको छ । रोजगार जनशक्ति मध्ये ३९.४० प्रतिशत महिला र ६०.६० प्रतिशत पुरुष छन् । औसतमा एक प्रतिष्ठानमा दुई जनाले उद्यमी तथा रोजगारीका रूपमा काम गरिरहेको देखिएको छ ।

तलबमा ४५ अर्ब ७७ करोड खर्च

देशभरि सञ्चालनमा रहेका व्यापारिक प्रतिष्ठानले एक वर्षमा औसत ४५ अर्ब ७७ करोड रुपैयाँ तलबमा खर्च गरेको पाइएको छ । यसमध्ये बागमतीमा मात्र २४ अर्ब ५९ करोड रुपैयाँ प्रतिष्ठानहरूले खर्च गरेका छन् । सबैभन्दा धेरै खर्च खुद्रा व्यापारमा भएको छ । यो रकम २७ अर्ब हाराहारी हुने अनुमान छ । थोक र मोटर व्यापारमा भने यो हिस्सा ९/९ अर्ब देखिन्छ । एक कर्मचारीले औसत मासिक १७ हजार ३ सय ७४ रुपैयाँ पाउने गरेको देखिएको छ ।

औसत साढे १८ प्रतिशत मुनाफा

तथ्यांक अनुसार देशभरि सञ्चालित व्यापारिक प्रतिष्ठानले औसत १८ प्रतिशतसम्म मुनाफा आर्जन गर्ने गरेको देखिन्छ । यसमध्ये सबैभन्दा धेरै मोटर ट्रेडमा मुनाफा देखिन्छ । यस व्यापारमा २४.०२ प्रतिशत औसत मुनाफा देखिएको छ । थोकमा १३.०१ प्रतिशत र खुद्रा व्यापारमा १८.२८ प्रतिशत मुनाफा देखिएको तथ्यांकले देखाएको छ ।

प्रतिप्रतिष्ठान वार्षिक सञ्चालन खर्च २ लाख ६४ हजार

सर्वेक्षण अनुसार देशभरि सञ्चालित व्यापारिक प्रतिष्ठानको वार्षिक सञ्चालन खर्च औसत २ लाख ६४ हजार ३ सय ७३ रुपैयाँ रहेको देखिएको छ । यसमा वस्तुको मूल्य नजोडिएको कार्यालयले जनाएको छ । सञ्चालन खर्च सबैभन्दा धेरै बागमतीमा ४ लाख ७० हजार ३ सय ४० छ । सबैभन्दा कम सञ्चालन खर्च भने १ लाख ५५ हजार २ सय ८३ छ ।

(स्रोत: अनलाइनखबर)

दर्जन बढी शिक्षकले रोजे प्रगतिशील संगठन

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २६ माघ/ शिक्षक हकहित तथा शैक्षिक उन्नयनका लागि भरपर्दो संगठन प्रगतिशील नेपाल राष्ट्रिय शिक्षक संगठन भएको भन्दै यसमा मकवानपुरमा दर्जन बढी शिक्षक आबद्ध भएका छन् ।

शुक्रबार नेकपा (एकीकृत समाजवादी) पार्टी कार्यालयमा आयोजित एक कार्यक्रममा जिल्लाका विभिन्न विद्यालयमा रहेका शिक्षकले पार्टी निकटको संगठनमा आबद्धता जनाएका हुन् । शिक्षकको हकअधिकार तथा शैक्षिक विकासका सन्दर्भमा एकीकृत समाजवादीले लिएको नीतिले आफूहरुलाई आकर्षित गरेको भन्दै मकवानपुरका विभिन्न विद्यालयका शिक्षक सम्झनासिंह ठकुरी, समीक्षा लम्साल, करिष्मा परियार, राधिका आचार्य, रामचन्द्र पाठक, रञ्जना दाहाल, ताराकुमारी आचार्य, जीवन तिमल्सिना, लक्ष्मी तिमल्सिना, सम्झना लम्साल, दीपेन्द्र यादव, अप्सरा पण्डितलगायतले प्रगतिशील नेपाल राष्ट्रिय शिक्षक संगठन रोजेका हुन् ।

शिक्षक संगठन मकवानपुरका अध्यक्ष कुमार रुम्बाको अध्यक्षता तथा एकीकृत समाजवादी मकवानपुरका अध्यक्ष विष्णुप्रसाद दाहालको प्रमुख आतिथ्यतामा कार्यक्रम भएको हो । प्रमुख अतिथि अध्यक्ष दाहालले नवप्रवेशी शिक्षकलाई पार्टीका तर्फबाट स्वागत गर्दै पेशागत हकहितका लागि उपयुक्त संगठन नेपाल राष्ट्रिय शिक्षक संगठन नै उपयुक्त रोजाई भएको बताए । विगतमा राजनीतिक आस्थाकै आधारमा जागिर गुमाउनुपर्ने अवस्था अब शिक्षकमा नरहेको भन्दै एकीकृत समाजवादी पार्टीले शिक्षकको हकअधिकारका लागि लड्ने बताए ।

कार्यक्रममा समाजवादी प्रेस संगठनका केन्द्रीय महासचिव रामकुमार एलन, शिक्षक संगठनका केन्द्रीय सचिव पुरुषोत्तम आचार्य, पार्टी मकवानपुरका उपसचिव कविन पन्त, किशोर टण्डन, पार्टी हेटौंडा उपमहानगर कमिटीसचिव सफल अधिकारी, अनेरास्ववियु मकवानपुरका अध्यक्ष अरुण बर्तौलालगायतको आतिथ्यता थियो ।

लैंगिक हिंसा तथा भेदभावविरुद्ध परामर्श

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २६ माघ/ हेटौंडा-१४ स्थित जनज्योति माध्यमिक विद्यालयमा लैङ्गिक हिंसा तथा भेदभावविरुद्धको कानुनी परामर्श कार्यक्रम भएको छ । विद्यालयले शुक्रबार माध्यमिक तहका विद्यार्थीलाई लक्षित गरी लैङ्गिकहिंसा र भेदभावविरुद्धको परामर्श दिइएको हो ।

विद्यालयको आयोजना तथा जिल्ला अदालत बार एशोसिएसनको सहकार्यमा भएको कार्यक्रममा जातीय भेदभाव, लैङ्गिकहिंसाको प्रकृति, भेदभावको क्षेत्र र कानुनी उपचारलगायत विषयमा विद्यार्थीलाई परामर्श दिइएको थियो । जिल्ला अदालत बार एशोसिएसन मकवानपुरका अध्यक्ष अप्सरा बस्नेतले जातीय भेदभाव र त्यसको कानुनी उपचारको विषयमा प्रस्तुतीकरण गरेकी थिइन् भने सचिव शान्तिमाया मुक्तानले लैङ्गिकहिंसाको प्रकृति र कानुनी व्यवस्थाको बारेमा परामर्श दिएकी थिइन् ।

जिल्ला अदालत बार एशोसिएसन मकवानपुरका उपाध्यक्ष जयराम सुबेदीले भने भेदभावको क्षेत्रको बारेमा विद्यार्थी र शिक्षकलाई प्रष्ट पारेका थिए । जनज्योति माविका प्रधानाध्यापक भोगेन्द्र लुइटेलको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा विद्यालयका निमावि संयोजक किरण कुमार रेग्मीमगर, खेलकुद संयोजक ईन्द्रबहादुर अधिकारी, शिक्षक प्रतिनिधि सावित्री लामिछाने, जेन्डर फोकल पर्सन सत्यवती सिग्देललगायतको उपस्थिति रहेको थियो । विद्यालयका शिक्षक विशाल अधिकारी 'आशुतोष'ले कार्यक्रमको सहजीकरण गरेका थिए ।

हेटौंडामै उत्पादित

सुदिन ड्राइमिट

Ready To Eat

हाम्रा विशेषताहरू:

- ग्याँस ओभनबाट उत्पादन गरिने ।
- हानिकारक धुवाँको असर नहुने ।
- १२ प्रकारका घरायसी मसलायुक्त ।
- तत्काल खान मिल्ने ।
- खाद्य सुरक्षणको लागि केमिकल (Preservative) प्रयोग नभएको ।

सुदिन प्याकेजिङ्ग उद्योग
हेटौंडा-४, मकवानपुर
९८४५२६२५२२, ९८५५०७२६२३

नेपाल व्यापार सर्वेक्षण २०७८ :

३२ प्रतिशत व्यापारिक प्रतिष्ठान बिनादर्ता सञ्चालन

काठमाडौं/थोक तथा खुद्रा व्यापार गर्ने व्यापारिक प्रतिष्ठान मध्ये करिब ३२ प्रतिशत बिनादर्ता सञ्चालन भइरहेको सरकारले गरेको सर्वेक्षणले देखाएको छ । राष्ट्रिय तथ्यांक कार्यालयले शुक्रबार सार्वजनिक गरेको 'नेपाल व्यापार सर्वेक्षण २०७८' अनुसार मुलुकभित्र रहेका थोक तथा खुद्रा व्यापार गर्ने कुल ४ लाख ९८ हजार ५८ व्यापारिक प्रतिष्ठानमध्ये करिब ३२ प्रतिशत बिनादर्ता सञ्चालनमा छन् ।

बाँकी ६८ प्रतिशत व्यापारिक प्रतिष्ठान भने कुनै न कुनै प्रकारको सरकारी निकायमा दर्ता भएको सर्वेक्षमा उल्लेख छ । यस क्षेत्रमा कुल ११ लाख ३० हजार ६ सय ४५ जना संलग्न छन् । तीमध्ये ४ लाख ३ हजार ९ सय ६४ महिला छन् । यो भनेको ३६ प्रतिशत हो ।

त्यस्तै यो क्षेत्रमा पुरुष ७ लाख २६ हजार ६ सय ८१ संलग्न छन् । यो ६४ प्रतिशत हो । सर्वेक्षणका अनुसार यसलाई सय प्रतिष्ठानमा हेर्दा औसत १ सय ४६ पुरुष र ८१ महिला रोजगारीमा रहेका छन् । यसको अर्थ एक प्रतिष्ठानमा औसत दुई कामदार कार्यरत रहेको पाइयो।

त्यसैगरी यस क्षेत्रमा संलग्न कुल कामदारमध्ये तलब ज्याला र अन्य सुविधा पाउनेको संख्या २ लाख १९ हजार ५ज सय ५१ छ । जसमा महिला ४५ हजार ९ (२०.५० प्रतिशत) र पुरुष १ लाख ७४ हजार ५ सय ४२ (६०.६० प्रतिशत) छन्।

सर्वेक्षण अनुसार यस क्षेत्रमा तलब ज्याला र अन्य सुविधा लिई काम गर्नेभन्दा नलिई (परिवारका सदस्य) काममा संलग्न रहेका व्यक्तिको संख्या बढी छ।

त्यस्तै तलबी कामदार भएका व्यापारिक प्रतिष्ठानको तलब ज्याला र अन्य सुविधामा प्रति प्रतिष्ठान औसत वार्षिक ६ लाख ४ हजार ९ सय १२ रुपैयाँ खर्च भएको देखिएको छ भने प्रति कामदार औसत वार्षिक २ लाख ८ हजार ४ सय ९४ खर्च देखिन्छ ।

नेपाल स्तरीय औद्योगिक वर्गीकरण खण्ड 'जी' को मुख्य विभाजन ४५ मोटर, मोटरसाइकल आदिको थोक तथा खुद्रा बिक्री र मर्मत ४६ थोक व्यापार (मोटर, मोटरसाइकल बाहेक) ४७ खुद्रा व्यापार (मोटर, मोटरसाइकल बाहेक) मा क्रमश: २४ प्रतिशत, १३ प्रतिशत र १८ प्रतिशत 'ट्रेड मार्जिन' रहेको सर्वेक्षणले देखाएको छ ।

सर्वेक्षण अनुसार व्यापारिक प्रतिष्ठानको आफ्नो मुख्य कार्यबाहेक अन्य क्रियाकलापबाट २ अर्ब ४ करोडबराबर अन्य अम्दानी भएको पाइयो र प्रति प्रतिष्ठान औसत अन्य अम्दानी ६९ हजार पाइयो । त्यसैगरी व्यापारिक प्रतिष्ठानको सञ्चालन खर्च १ खर्ब ३३ अर्ब र प्रति प्रतिष्ठान औसत सञ्चालन खर्च २ लाख ६४ हजार देखिएको छ ।

आन्तरिक व्यापार अन्तर्गत मुलुकभित्र हुने वस्तुको थोक तथा खुद्रा व्यापार क्षेत्रको अवस्थाबारे अध्ययन गरी आधार भूत तथ्यांक उपलब्ध गर्न केन्द्रीय तथ्यांक विभागवाट आर्थिक वर्ष २०६५/६६ मा पहिलो व्यापार सर्वेक्षण सञ्चालन गरिएको थियो भने दोस्रो सर्वेक्षण १४ वर्षपछि २०७८/७९ मा सञ्चालन गरिएको हो ।

यो सर्वेक्षणको प्रमुख उद्देश्य विभिन्न वस्तु खरिद तथा विक्री गर्दा हुने व्यापार अन्तर अनुमान र व्यापारिक प्रतिष्ठानको रोजगारी, तलब/ज्याला, पूँजी निर्माण लगायत तथ्यांक आँकलन गर्नु रहेको कार्यालयले जनाएको छ ।

कार्यालयका अनुसार यो सर्वेक्षण छनोट विधिमा आधारित राष्ट्रिय स्तरको सर्वेक्षण हो । सर्वेक्षणमा आर्थिक गणना २०७५ बाट प्राप्त मुलुकभित्र रहेका सरकारी निकायमा दर्ता भएका तथा दर्ता नभई अनौपचारिक सञ्चालन भएका व्यापारिक प्रतिष्ठानको सूचीलाई लगत सूचीका रूपमा प्रयोग गरिएको थियो ।

लगत सूचीमा ४ लाख ९८ हजार ५८ व्यापारिक प्रतिष्ठान थिए । उक्त सूचीबाट स्तरीकृत नमुना छनोट विधि अवलम्बन गरी १८ हजार व्यापारिक प्रतिष्ठान छनोट गरिएको थियो जसमध्ये १५ हजार २ सय ९९ बाट मात्र तथ्यांक संकलन भएको कार्यालयले जनाएको छ ।

यस सर्वेक्षणबाट प्राप्त नतिजा तिनै १५ हजार २ सय ९९ प्रतिष्ठानबाट प्राप्त तथ्यांकका आधारमा सम्पूर्ण व्यापारिक प्रतिष्ठानका लागि अनुमान गरिएको कार्यालयका प्रवक्ता डा. हेमराज रेग्मीले बताए ।

(स्रोत: अनलाइनखबर)

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

गोल्डकप फाइनल आज

उपाधि होडमा एपीएफ र एनआरटी

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २६ माघ/छैठौं स्थानीय तह शहीदस्मृति मकवानपुर गोल्डकपको फाइनल खेल शनिवार गौरीटार रंगशालामा हुँदैछ ।

उपाधिका लागि विभागीय टोली सशस्त्र प्रहरी बलको एपीएफ क्लब र न्यूरोड टिम (एनआरटी) फुटबल क्लबले मैदानमा संघर्ष गर्नेछन् । एपीएफ र एनआरटी आफैंमा पुराना प्रतिस्पर्धी हुन् । एपीएफ र एनआरटी दुवैले यसअघि मकवानपुर गोल्डकपको उपाधि जित्न सकेका छैनन् । शुक्रबार हेटौंडामा भएको प्रि-म्याच कन्फ्रेन्समा एपीएफ र एनआरटीका प्रशिक्षक र कप्तानले पहिलोपटक उपाधि जितेर मकवानपुर गोल्डकपमा नाम लेखाउन तत्पर रहेको सुनाएका छन् ।

१३ माघ २०८० मा इलाममा भएको प्रथम 'एनआरएनए इलाम गोल्डकप'को उपाधि जितेको एनआरटी सिजनको लगातार दोस्रो उपाधि जित्ने दाउमा छ । एनआरटीका प्रशिक्षक जीवन सिकेंमानले एक खेलमा ३-० को स्पष्ट जित र दुई खेलमा टाईब्रेकरमा विजयी हुँदै फाइनल आइपुगे पनि खेलाडीप्रति विश्वास गर्दै उपाधि जित्नेमा ढुक्क देखिए । 'एपीएफ राम्रो स्थितिमा छ । एनआरटी पनि उपाधिका लागि कमजोर टिम हैन, उत्कृष्ट खेलाडी छन् । सायद फाइनललाई यिनीहरुले गोल बचाइराखेका होलान् ।', सिंकेमानले भने ।

एनआरटीले प्रि-क्वाटर फाइनलमा हिमालयन शेर्पालाई ३-० र क्वाटरफाइनलमा चर्चब्वाइजसँग निर्धारित समयमा २-२ को बराबरी खेल्दै टाइब्रेकरमा ४-३ को जित निकालेको थियो । गोल्डकपको दुईपटकको विजेता र २० माघमा पोखरामा भएको आहारारा गोल्डकपको उपाधि जितेको त्रिभुवन आर्मीलाई हराएको राजारानी धनकुटासँग टाइब्रेकरसहित सडनडेथको १७ औं गोलमा एनआरटी भाग्यशाली बन्दै फाइनल पुगेको थियो ।

एनआरटीलाई फाइनलमा रोक्न एपीएफले भरपुर प्रयास गर्ने प्रशिक्षक सुमन श्रेष्ठले बताए । प्रि-म्याच कन्फ्रेन्समा बोल्दै श्रेष्ठले एपीएफ राम्रो लयमा रहेकोले उपाधि जित्नेमा विश्वस्त देखिए । प्रशिक्षकको रुपमा श्रेष्ठको दोस्रो फाइनल स्पर्धा हो । पाँचौं संस्करणमा हिमालयन शेर्पाको प्रशिक्षक थिए श्रेष्ठ । शेर्पा मनाङ मर्याङ्दीसँग पराजित हुँदै उपविजेतामा सीमित बनेको थियो ।

जारी गोल्डकपमा एपीएफ एक खेल टाइब्रेकर र दुईवटा प्रतिस्पर्धामा फराकिलो अन्तरले विजयी हुँदै उपाधि नजिक पुगेको हो । एपीएफले प्रि-क्वाटरफाइनल खेलमा मछिन्द्र क्लबसँग निर्धारित १-१ को बराबरीसँगै टाइब्रेकरमा ४-३ गोलले विजयी बनेको थियो । एपीएफ क्वाटरफाइनलमा थ्रीस्टार लाई ४-० र सेमिफाइनलमा बागमती क्लब सर्लाहीलाई ४-० को फराकिलो जित निकाल्दै एनआरटीसँगको भेट पक्का गरेको थियो ।

२०६२/६३ को जनआन्दोलनका शहीदको स्मृतिमा २०६४ मा आयोजित गोल्डकपको पहिलो संस्करणको उपाधि थ्रीस्टार क्लबले जितेको थियो । त्यसपछि १३ वर्षसम्म प्रतियोगिता सञ्चालन हुन सकेन । प्रतियोगिताका लागि २०७७ सालबाट जिल्लाका १० वटा स्थानीय तहले निरन्तर सहयोग गर्ने भएपछि मकवानपुर फुटबल संघले 'स्थानीय तह शहीद स्मृति गोल्डकप' नामकरण गरी प्रतियोगिता सञ्चालन गर्दै आइरहेको छ ।

२०७५ मा भएको दोस्रो संस्करणको उपाधि घरेलु टोली मकवानपुर-११ ले जितेको थियो । २०७७ सालमा भएको तेस्रो संस्करण र त्यसपछिको चौथो संस्करणको उपाधि त्रिभुवन आर्मी क्लबले जितेको थियो । पाँचौं संस्करणको उपाधि मनाङ मर्याङ्दीले जितेको हो । यसवर्षदेखि गोल्डकपको सहयोगीमा बागमती प्रदेश सरकार पनि थपिएको छ । प्रदेशको सामाजिक विकास मन्त्रालय र जिल्लाका १० वटै पालिकाले प्रायोजन गरेको गोल्डकपको विजेताले १५ लाख रुपैयाँसहित शिल्ड, उपविजेताले १० लाखसहित शिल्ड र सर्वोत्कृष्ट खेलाडीले करिब साढे ५ लाख बराबरको बुलेट मोटर साइकल पाउनेछन् ।

नवजात शिशु मृत फेला

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २६ माघ/हेटौंडा उपमहानगरपालिका-११ नवलपुरमा नवजात शिशु मृत अवस्थामा फेला परेको छ ।

शुक्रबार दिउँसो १२ बजेर ४० मिनेटको समयमा नवलपुरमा रहेको उपयोगी सहश्राब्दी बचत तथा ऋण सहकारी संस्था नजिक बेबारिसे अवस्थामा भर्खरै जन्मेको जस्तो देखिने शिशु (छोरी) मृत अवस्थामा फेला परेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरका प्रहरीप्रवक्ता प्रहरीनायब उपरीक्षक लक्ष्मी भण्डारीले जानकारी दिए । शिशुको शव देखेपछि स्थानीयले प्रहरीलाई खबर गरेका थिए ।

घटनाको मुचुल्का उठाई शव पोस्टमार्टमका लागि हेटौंडा अस्पतालमा राखिएको प्रहरीले जनाएको छ । घटनाको आवश्यक अनुसन्धान भइरहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरले जनाएको छ ।

खेलकुद पत्रकारिता तालिम समापन

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २६ माघ/ हेटौंडामा आयोजित दुईदिने खेलकुद पत्रकारिता तालिम शुक्रबार समापन भएको छ । जिल्ला फुटबल संघ मकवानपुरको सहयोग तथा खेलकुद पत्रकार मञ्च मकवानपुरको आयोजनामा बिहीवारबाट तालिम सुरु भएको थियो ।

तालिमको एन्फा केन्द्रीय सदस्य एवम् जिल्ला फुटबल संघ मकवानपुरका अध्यक्ष टीकाराम लामाले उद्घाटन गरेका थिए । तालिममा ३७ जना पत्रकार सहभागी थिए । उनीलाई तालिमपश्चात प्रमाणपत्र वितरण गरिएको थियो । तालिमको पहिलो दिन फुटबल खेलविज्ञ सञ्जीव मिश्रले फुटबल खेलको नियम, प्राविधिक ज्ञान, फुटबलको सर्वब्यापी मान्यतालगायत विषयमा सहजीकरण गरेका थिए ।

यस्तै, दोस्रो दिन शनिवार पत्रकार प्रकाश तिमल्सिना, गोल नेपाल डटकमका सिइओ बिक्रम थापा, रेडियो कान्तिपुरका सम्पादक पवन आचार्यले फुटबल खेलको रिपोर्टिङ, खेल पत्रकारिताबारे अनुभव र चुनौतीलगायत खेल पत्रकारिताका समग्र विषयमा सहजीकरण गरेका थिए ।

मञ्च अध्यक्ष राजन दाहालको सभाध्यक्षता तथा संघ अध्यक्ष लामाको प्रमुख आतिथ्यतामा भएको समापन कार्यक्रममा फुटबल संघ मकवानपुरका उपाध्यक्ष युवराज लामा, खेलकुद पत्रकार मञ्च मकवानपुरका उपाध्यक्ष सुवास बिडारी, सदस्यहरु विवश अधिकारी, नवीन तिमल्सिनालगायतको सहभागिता रहेको थियो ।

सेवामा लायन्सको भूमिका महत्वपूर्णः मन्त्री मोक्तान

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २६ माघ/ सामाजिक सेवामा लायन्स क्लबहरुको भूमिका महत्वपूर्ण भएको बागमति प्रदेशकी सामाजिक विकास मन्त्री कुमारी मोक्तानले बताएकी छन् ।

लायन्स क्लव ईन्टर नेशनल डिस्ट्रिक्ट ३२५ एस नेपाल र हिमालयन कन्ट्र्याक प्रोजेक्टको संयुक्त आयोजना तथा हेटौंडा सामुदायिक आँखा अस्पतालको प्राबिधिक सहयोगमा २०८० माघ २० गतेदेखि सुरु भएको निशुल्क आँखा परीक्षण सिविर र निशुल्क मोतियाबिन्दुको शल्यक्रिया कार्यक्रमको समापन गर्दै मन्त्री मोक्तानले बिभिन्न स्थानमा सिबिर संचालन गरी मोतियाबिन्दुको बिरामी पहिचान गरी आँखा देख्ने बनाउने लायन्स क्लबको कार्यको प्रशंशा गरिन् । मोक्तानले शल्यक्रिया भएर आँखा देख्ने भएका सबै बिरामीको स्वास्थ्यलाभको कामना गरिन् ।

मकवानपुरको राईगाउँका ७५ बर्षीय दलबहादुर बिकले मोतियाबिन्दुको शल्यक्रियापश्चात् नयाँजीवन पाएजस्तै भएको बताए । उनले आँखा परीक्षण सिविर संचालन गर्ने संस्था र आँखा अस्पताललाई धन्यवाद दिए ।

यही माघ २० गतेदेखि ४ दिन बिभिन्न स्थानमा १ हजार ६ सय १७ जनाको आँखा परीक्षण गरी २ सय ५० जना मोतियाबिन्दुको बिरामीको २४ र २५ गते शल्यक्रिया गरी शुक्रबार सबैलाई डिस्चार्ज गरिएको लायन्स क्लव ईन्टरनेशनल डिस्ट्रिक्ट ३२५ एस नेपाल, एरिया २ का चिफ जेपी यादबले बताए ।

बिरामी डिस्चर्जसँगै समापन कार्यक्रममा ईन्टरनेशनल डिस्ट्रिक्ट ३२५ एस नेपाल, एरिया २ प्रथम भाईस डिस्ट्रिक्ट गभर्नर टासीडोल्मा तुम्बाहाम्फे, हेटौंडा सामुदायिक आँखा अस्पतालका प्रशासकीय प्रमुख सुधीर श्रेष्ठ, लायन्स क्लबका पूर्वगभर्नर शम्भु नकर्मी, लायन्स क्लब अफ हेटौंडाका अध्यक्ष हरिबंश भेटवाललगायतको आतिथ्यता रहेको थियो । मोतियाबिन्दुका बिरामीलाई हेटौंडा सामुदायिक आँखा अस्पतालका डाक्टर सुनिल थकाली, मोहिनी श्रेष्ठ, एलिना चौहान, सुशीलकुमार सिंहले शल्यक्रिया गरेका थिए ।

कार्यक्रममा आँखा परीक्षण सिविर र मोतियाबिन्दुको शल्यक्रिया कार्यमा सहयोग गर्ने संघ, संस्था र ब्यक्तिलाई सम्मान गरी धन्यवाद ज्ञापन गरिएको लायन्स क्लव ईन्टरनेशनल डिस्ट्रिक्ट ३२५ एस नेपालका एओजी गौतम केसीले बताए ।

ड्राइभिङ्ग सिक्ने तयारीमा हुनुहुन्छ ?

अब निराश नहुनुहोस्...

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

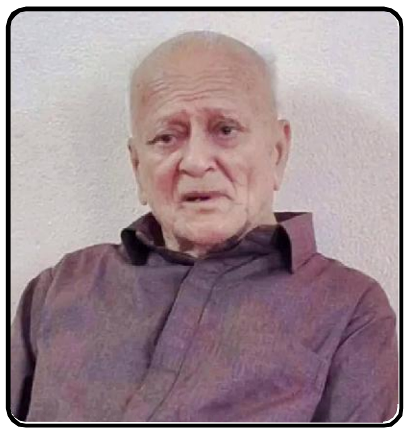
हाम्रा विशेषताहरूः

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

के. के. ड्राइभिङ्ग प्रशिक्षण केन्द्र
हेटौंडा-५, पिप्ले, मकवानपुर
सम्पर्कः ९८४५१७९४१५, ९८१७२८४६१४, ९८४५६२३५६९

"आयो टप्प टिपी लग्यो मिति पुग्यो टारेर टर्दैन त्यो
इन्द्रै विन्ती गरुन् झुकेर पदमा त्यो विन्ती मान्दैन त्यो"

हार्दिक समवेदना



स्व: डेन्टीजंग शाह

यस विद्यालयका पूर्वप्रधानाध्यापक **डेन्टीजंग शाह**को असामयिक स्वर्गारोहण भएकोमा हामी ज्यादै मर्माहत् भएका छौं । आज १३ औं दिनको पुण्यतिथिमा दिवंगत आत्माको चीरशान्तिको कामना गर्दै हार्दिक श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछौं । साथै शोकको घडीमा परिवारजनमा धैर्यधारण गर्ने शक्ति मिलोस् भन्दै शोकाकुल परिवारमा हार्दिक समवेदना व्यक्त गर्दछौं ।

आधुनिक राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालय
हेटौंडा-४, मकवानपुर
परिवार