मकवानपुरबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको पत्रिका

साझाकुरा

राष्ट्रिय दैनिक

www.sajhakuranews.com

नेपाली कांग्रेस बागमतीमा ९ वटा विभाग गठन

हेटौंडा, ९ चैत/नेपाली कांग्रेस बागमतीमा ९ वटा विभाग गठन गरिएको छ । पार्टीका प्रदेश सभापति ईन्द्रबहादुर बानियाँले शुक्रबार प्रदेश कार्यसमितिका सदस्य प्रमुख रहने गरी ९ वटा विभाग गठन गरेका हुन् । जसअनुसार, सूचना, सञ्चार तथा प्रचारप्रसार विभागमा प्रदीप कोइराला, शुभेच्छुक संस्था समन्वय विभागमा उज्जवलराज घिमिरे, अभिलेख अनुगमन तथा मूल्यांकन विभागमा सुमनराज कार्की, जलऊर्जा तथा प्राकृतिक श्रोत विभागमा गीता सिम्खडा, शातिसुरक्षा तथा प्रशासन विभागमा रामेश्वरसिंह ओली प्रमुख बनेको नेपाली कांग्रेस बागमती प्रदेश कार्यालयका मुख्यसचिव राजु नेपालले जानकारी दिए । यसैगरी, द्वन्द्व व्यवस्थापन विभागमा राजेश महर्जन, अन्य पार्टी सम्पर्क विभागमा धर्मराज अर्याल, भौतिक पूर्वाधार निर्माण तथा यातायात विभागमा विक्रम लामा र कृषि तथा भूमिसुधार विभाग प्रमुखमा कुमार दुलाललाई मनोनित गरिएको उनले बताए ।

६० लाख लिटर पानी थपियो, पर्याप्त खानेपानी दिन्छौं-बोर्ड

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ९ चैत/नेपाल खानेपानी संस्थान हेटौंडा शाखा बोर्डमा रुपान्तरण भएपछिको १० वर्ष नगरको खानेपानी समस्यामा ठूलो परिवर्तन आएको छ ।

१० वर्षअघि हरेक वर्षको फागुन, चैत, बैशाख महिनाको सुख्खा समयमा पानी पुऱ्याउन समस्या हुने गरेकोमा हाल भने पर्याप्त पानी वितरणका लागि हेटौंडा खानेपानी व्यवस्थापन बोर्ड सक्षम बनेको हो । २०७० साल अघिको दुई दशक हेटौंडाको चौघडा, कमाने, टिसिएनरोड, पिप्ले, कमाने र भुटनदेवीरोडबाट दैनिक २०/५० जनासम्मको जुलुश खानेपानी कार्यालयमा आउने गरेको थियो । अहिले बोर्डमा खानेपानी महशुल अग्रिम भुक्तानी गर्ने बढेका छन् । यसले पनि बोर्डप्रति उपभोक्ताले गरेको विश्वास झल्काउँछ ।

८ जेठ २०७० मा नेपाल खानेपानी संस्थान हेटौंडा खानेपानी व्यवस्थापन बोर्डमा हस्तान्तरण भएको हो । संस्थान हुँदा दैनिक ५५ देखि ६० लाख लिटरसम्म आपूर्ति गर्ने गरेकोमा खानेपानीको माग एक करोड भन्दा बढी रहेको बोर्डले जनाएको छ । माग गरेकोमा आधा मात्रै खानेपानी आपूर्ति हुँदा सुख्खा समयमा ठूलो संकट निम्तिने गरेको बोर्डका अध्यक्ष प्रताप विष्टले जानकारी दिए । तीन महिना पानीको हाहाकार मच्चिँदा कार्यालयमा स्थानीयको दैनिक घेराउले तनाव हुने गरेको उनले सुनाए ।

बोर्डले त्यो तनाव खेप्न नपरेको १० वर्ष भइसकेको अध्यक्ष विष्टले बताए । खानेपानीको उपलब्धता पर्याप्त बन्दै गएको अवस्थामा बोर्डले शुक्रबारबाट थप दैनिक करिब ६० लाख लिटर खानेपानीको जोहो गरेको हो । विश्व पानी दिवसको सन्दर्भ पारेर बोर्डले हेटौंडा उपमहानगरपालिका र मकवानपुरगढी गाउँपालिकाको संगमस्थल सामरीखोला नजिकै समवेल निर्माण गरी दैनिक ६० लाख लिटर खानेपानी थप गरेको छ । बोर्डले यसअघि हेटौंडामा दैनिक २ करोड ६२ लाख लिटर पानी वितरण गर्दै आएकोमा अब दैनिक ३ करोड २२ लाख लिटर पानी वितरण गर्नेछ ।

सामरी समवेलको उद्घाटन गर्दै हेटौंडाकी मेयर मीनाकुमारी लामाले नगरमा खानेपानीको उपलब्धता पर्याप्त भइरहेको बताइन् । उनले आगमी दिनमा पानीको मुहान र रिचार्ज पोखरीमार्फत् थप खानेपानीको स्रोत बढाउँदै लैजाने बताइन् । बोर्डको आफ्नै आन्तरिक आयबाट करिब २५ लाख रुपैयाँ लगानीमा समवेल निर्माण गरिएको अध्यक्ष विष्टले उल्लेख गरे । समवेल उद्घाटनमा मकवानपुरगढीका अध्यक्ष दोर्जे लामा, हेटौंडाका उपमेयर राजेश बानियाँ, प्रमुख जिल्ला अधिकारी सूर्यप्रसाद सेढाईंलगायतको आतिथ्यता रहेको थियो ।

दशक अघि दैनिक २ घण्टा मात्रै पानी आउँथ्यो भने अहिले १० घण्टासम्म पानीको उपलब्धता रहेको अध्यक्ष विष्टले बताए । उनकाअुनसार सुख्खा समयमा पनि पानीको अभाव छैन । बोर्डले हेटौंडा उपमहानगरपालिका-२, ४, ५, ६, ७, ८, ९, १० गरी ८ वटा वडाको सबै क्षेत्रमा र वडा नम्बर १, ३, १४, १५, १६, १७, १८ र १९ वडाका केही क्षेत्रमा बसोबास गर्ने

करिब १ लाख ६० हजार जनालाई दैनिक २ करोड ६२ लाख लिटर पानी वितरण गर्दै आएको छ । २६ हजार ८ सय ७५ वटा धाराबाट सरदर दैनिक ८ घण्टा पानी वितरण गर्दै आइरहेको बोर्डको तथ्यांक छ ।

सामरी समवेलको सञ्चालनपछि हेटौंडामा दैनिक ३ करोड २२ लाख लिटर खानेपानी वितरण हुने र २४ घण्टा नै धारामा पानी पठाउन सकिने अध्यक्ष विष्ट बताउँछन् । 'अब हामी २४ घण्टा धारामा पानी पठाउन सक्छौं । सामरी सम्वेल जोडिएपछि माग भन्दा बढी पानी उत्पादन भएको छ । आवश्यकताअनुसार निरन्तर धारामा पानी पठाउँछौं । हाल बोर्डमा एक सतहगत मुहान, डिप बोरिङ ३७ वटा, समवेल १३ वटा र पानी भण्डारण क्षमता ४ सय ५२ दशमलव ६९ घनमिटर रहेको बोर्ड अध्यक्ष विष्टले बताए ।

बोर्डमा रहेको ल्याबबाट हरेक महिना पानीको परीक्षण गरेर स्वच्छता जाँच गरिने उनको भनाई छ । पाइप लाइन नेटर्वक करिब ४ सय ७० किलोमिटर रहेको छ । २०२३ सालमा निर्माण गरिएको बुङ्दल सतहगत मुहान हालसम्म पनि चालू छ । मकवानपुरगढी गाउँपालिका-५ र भीमफेदी गाउँपालिका-१ को सीमा क्षेत्रमा पर्ने मुहानबाट दैनिक करिब १२ लाख लिटर पानी उपलब्ध भइरहेको हो । बोर्डकाअनुसार हेटौंडामा पहिलोपटक बुङ्दल सतहगत मुहानबाट व्यवस्थित रुपमा पानी ल्याइएको थियो ।

संस्थान हुँदा ३५ प्रतिशत पानी चुहावट रहेकोमा बोर्डको १० वर्षे अवधिमा १२ प्रतिशतमा आएको अध्यक्ष विष्टले दाबी गरे । संस्थान हस्तान्तरण हुँदा ८ हजार ५ सय ३७ वटा धारा रहेकोमा हाल २६ हजार ८७५ पुगेको बोर्डका निमित्त कार्यकारी निर्देशक विष्णुप्रसाद सापकोटाले जानकारी दिए । संस्थानले सरदरमा १६ लाख मासिक महशुल उठाउने गरेकोमा हाल बोर्डले मासिक एक करोड रुपैयाँ संकलन गर्दै आएको छ ।

बोर्डले ६० लाख रुपैयाँ बक्यौता दायित्व बोकेकोमा १५ लाखमा झरेको जनाएको छ । पुराना संस्थान वा सरकारी कार्यालय खारेज भएकाले जोखिम बक्यौता हालसम्म पनि कायम रहेको बोर्डका सूचना अधिकारी सञ्जय न्यौपानेले जानकारी दिए । रोप-वेलगायतका संस्थानको नाममा अझै १५ लाख जोखिम बक्यौता देखिएको हो । बोर्डले नगरबासीको विश्वास पाएकोमा अध्यक्ष विष्ट खुशी देखिन्छन् । नगरबासीले बिहीवार सम्मको तथ्यांकअनुसार ५७ लाख रुपैयाँ अग्रिम महशुल भुक्तानी गरेका छन् ।

बोर्डले चालु आर्थिक वर्ष २०८०/८१ को फागुन मसान्तसम्म पानी महशुल बिलिङ रकम ८ करोड ८३ लाख २९ हजारमध्येमा ८ करोड ३६ लाख ७४ हजार अर्थात ९४ दशमलव ७३ प्रतिशत उठाउन सफल भएको छ । बोर्डले मासिक ३७ लाख रुपैयाँ विद्युत महशुल र ३५ लाख तलबमा खर्चिने गरेको छ । बोर्डको प्रतियुनिट पानी उत्पादनमा १३ रुपैयाँ लागत परेको छ भने बिक्री १९ रुपैयाँमा गरिएको जनाइएको छ ।

हेटौंडा उपमहानगर पालिकाले न्यूनतम १० हजार लिटर सम्म खानेपानी महशुलमा छुटको व्यवस्था गरेपछि बोर्डमा उपभोक्ता समितिहरु गाभिने क्रम चलिरहेको छ । चालु आवको दोस्रो चौमासिकसम्म हेटौंडा-१८ हर्नामाडीमा रहेको मौडीखोला खानेपानी, हेटौंडा-१६, स्थित शक्तिखोला खानेपानी, हेटौंडा-१५ को शिखरपानी खानेपानी र वडा नम्बर १४, स्थितटसिलिङ खानेपानी तथा सरसफाई उपभोक्ता समिति बोर्डमा आवद्ध भएको कार्यकारी निर्देशक सापकोटाले बताए । हेटौंडा-१ को मैनाटार, हेटौंडा-३ को लेवट र हेटौंडा-१३ को पदमपोखरी ठुलोथली खानेपानी, हेटौंडा-१७ को राजदेवी खानेपानी र वडा नम्बर-१८ को मानेडाडाँ भौडी खानेपानी तथा सरसफाई उपभोक्ता समिति बोर्डमा हस्तान्तरण हुने क्रममा रहेको छ ।

हेटौंडाकी मेयर लामा, उपमेयर बानियाँ, बोर्ड अध्यक्ष विष्टसहित १८ वडाका वडाध्यक्ष र बोर्डका पदाधिकारीको बैठकले भदौ २०७९ मा १० हजार लिटर सम्मको खानेपानी महशुल नि:शुल्क गर्ने निर्णय गरेको थियो । १० हजार लिटरसम्म पानी प्रयोग गर्नेले मासिक ८५ रुपैयाँ महशुल लिइँदै आएकोमा उपमहानगरले नि:शुल्क बनाएको हो । नि:शुल्क खानेपानी उपलब्ध गराएबापत् उपमहानगरले खानेपानी व्यवस्थापन बोर्डलाई उपभोगको आधारमा हुनआउने रकम उपलब्ध गराउँदै आएको बोर्डले जनाएको छ ।

हेटौंडामा २०७६ मा गरिएको एक अध्ययनले २९ वर्षसम्म पानीको अभाव नहुने देखाएको छ । नेपाल पानी सदुपयोग फाउण्डेसनले हेटौंडा उपमहानगरभित्र पानी सन्तुलन, अवस्था र भविष्यबारे अध्ययन गरेको थियो । ६ महिनाको अध्ययनपछि विज्ञ टोलीले २९ वर्षसम्म पानीको स्रोत र सन्तुलनका कारण अभाव नहुने निष्कर्ष निकालेको अध्यक्ष विष्टले बताए । अध्ययनमा संलग्न जलस्रोतविज्ञ गोविन्द शर्मा पोखरेलले हेटौंडामा ४ वर्षअघि ७८ करोड २६ लाख घनमिटर पानीको उपलब्धता रहेको औंल्याएका थिए । २०५० सम्म आवश्यकभन्दा २ दशमलव ३ गुणा बढी पानीको उपलब्धता हुने अध्ययनले देखाएको हो ।

हेटौंडाको मुख्य पानीको स्रोत राप्ती, सामरी र कर्राखोला हुन् भने भूमिगत पानीको रुपमा चुरेक्षेत्र हो । वातावरण र पानीको स्रोत बचाउने हिसाबले समवेलवाट पानी संकलन गरेर वितरण गर्नु उपयुक्त भएको बोर्डले उल्लेख गरेको छ । जसकारण, विगतका डिप बोरिङलाई विस्थापन गर्दै समवेलमा जोड दिइएको अध्यक्ष विष्टले बताए । भैंसेको राप्ती खोलालाई स्थायी मुहान बनाएर पानी ल्याउँदा लामो समयसम्म पानीको अभाव नहुने यसअघिको अध्ययनले देखाएको छ । भैंसेबाट हेटौंडासम्म पानी पुऱ्याउन ठूलो बजेट लाग्ने भएकाले तीनै तहका राज्यले लगानी गर्नुपर्ने बोर्डको माग छ ।

हेटौंडा सिमेन्ट उद्योगको घाटा न्यूनीकरण गर्ने प्रतिबद्धता

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ९ चैत/ सरकारी स्वामित्वको हेटौंडा सिमेन्ट प्रत्येक वर्ष घाटामा सञ्चालन भइरहेको छ । घाटामा चलिरहेको सिमेन्ट उद्योग दिन प्रतिदिन धराशायी बन्दै गएको छ ।

उद्योगको अवस्था बिग्रँदै जाँदा सरकारले आवश्यक ध्यान दिन नसकेको बेला प्रतिनिधिसभाको संसदीय समितिमा कुरा उठेको हो । प्रतिनिधिसभाको उद्योग तथा वाणिज्य र श्रम तथा उपभोक्ता हित समितिको बिहीबारको बैठकमा उद्योग, वाणिज्य तथा आपूर्तिमन्त्री दामोदर भण्डारीले हेटौंडा र उदयपुर सिमेन्ट उद्योगमा भएको घाटा न्यूनीकरण गर्नेगरी जतिसक्दो चाँडो निर्णय गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरेका हुन् ।

हेटौंडा सिमेन्टको गुणस्तर तथा बजारीकरणमा कुनै कमी नभए पनि त्यसले व्यहोर्नु परेको घाटाबारेमा अध्ययन गरेर एउटा निर्णयमा पुग्ने उनले विश्वास दिलाए । 'सिमेन्ट उद्योगको वर्तमान अवस्था निराशाजनक नै छ, यसलाई सरकारले गम्भीरतापूर्वक लिएको छ, यथास्थितिमै यी उद्योगलाई राखिराख्नु हुँदैन, सरकारले छिट्टै निर्णय गर्नेछ,' सरकारले सञ्चालन गरेका उद्योगलाई थप बलियो बनाउँदै बिदेसिएको जनशक्तिलाई

स्वदेशमै रोजगारीको सिर्जना गर्ने मन्त्री भण्डारीको भनाइ छ ।

बैठकमा समितिका सदस्य लालप्रसाद साँवालिम्बुले सरकारले राम्रोसँग सिमेन्ट उद्योग सञ्चालन गर्ने हो भने नयाँ सोच र योजनासाथ अगाडि बढ्नुपर्ने सुझाव दिए । सांसद रमा कोइराला पौड्यालले भने, 'निजी क्षेत्रले सञ्चालन गरेका सिमेन्ट उद्योग फस्टाउँदै जाने तर, सरकारले सञ्चालन गरेका सिमेन्ट उद्योग घाटामा जाने, यस्तो कसरी हुन्छ ? यसबारेमा सरकारले गम्भीर समीक्षा गर्नुपर्छ, सरकारले सञ्चालन गरेका उद्योग बन्द हुनु हुँदैन,' सांसद रणेन्द्र बरालीले राजनीतिक हस्तक्षेप र राज्यको उदासीनताका कारण सरकारी उद्योग धारासायी बन्दैगएको टिप्पणी गरे ।

सांसद सूर्यमान तामाङ दोङले उदयपुर र हेटौंडा सिमेन्ट उद्योगलाई उत्कृष्ट उद्योगका रुपमा विकास गर्न उद्योग र अर्थ मन्त्रालयबीच गम्भीर छलफल हुनुपर्ने बताए । 'उदयपुर र हेटौंडा सिमेन्ट उद्योगको वर्तमान अवस्थाको विश्लेषण र भावी कार्यदिशा विषयमा अध्ययन गर्न गठित समितिले सरकारी स्वामित्वमा रहेको हेटौंडा सिमेन्ट उद्योग र उदयपुर सिमेन्ट उद्योग दुवैलाई गाभेर नयाँ रुपमा सञ्चालन गर्न सकिने विषयमा विगतको बजेट वक्तव्यमा उल्लेख भएको जनाउँदै त्यस सम्बन्धमा अध्ययन कार्य अघि बढाउन सुझाव दिएको छ ।

ड्राइभिङ्ग सिक्ने तयारीमा हुनुहुन्छ ?

अब निराश नहुनुहोस्...

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

हाम्रा विशेषताहरू:

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

सम्पर्क कार्यालय:
सितलमहल चोकबाट
ॐ हल जाने बाटोमा

के. के. ड्राइभिङ्ग प्रशिक्षण केन्द्र
हेटौंडा-५, पिप्ले, मकवानपुर
सम्पर्क: ९८४५१७०४१५, ९८१७८२८४६१४, ९८४५६२३५६९

भर्ना खुल्यो

शैक्षिक सत्र २०८१ का लागि कक्षा नर्सरीदेखि यु.के.जी. सम्म भर्ना खुल्यो!

नवोदय नै किन ?

- सर्वाङ्गीण विकासका लागि
- शैक्षिक गुणस्तर
- सिर्जनात्मक / सिर्जनशील
- प्रतिभा प्रस्फुटनका लागि (नृत्य, सङ्गीत, कला, खेलकुद)
- प्रयोगात्मक सिकाइ
- रमाउँदै सिक्न
- गहन पठन संस्कृति

सम्पूर्ण इच्छुक अभिभावकहरुलाई आफ्नो बालबालिका भर्ना गर्नुपूर्व आवश्यक जानकारी लिन विद्यालय भ्रमणका लागि आग्रह गर्दछौं ।

नवोदय शिशु सदन अङ्ग्रेजी माध्यमिक विद्यालय

थप जानकारीका लागि:
हेटौंडा-४ | ०५७-५२५९४०, ५२४९५९

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

facebook twitter Google **विज्ञान/प्रविधि**

च्याट जिपिटीलाई टक्कर दिन एप्पल र गुगलको सहकार्य, अब आइफोनमा जेमिनी

च्याट जिपिटीले जेनेरेटिभ एआईको दुनियामा यस्तो तहल्का मच्चाइरहेको छ कि यो क्षेत्रमा गुगल जस्ता दिग्गज कम्पनी समेत फ्लप देखिएका छन् । सायद त्यहीँ कारणले गर्दा गुगल र एप्पलले एक आपसमा सहकार्य गर्नुपर्ने अवस्था आएको छ।

आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्सको चर्चा यत्रतत्र छ । यहीँ क्रममा यो वर्षको सुरुवातमा सामसुंगले आफ्नो ग्यालेक्सी एआई सार्वजनिक गर्यो । आगामी दिनमा एप्पलले पनि आफ्नो एआई ल्याउने योजनामा छ र उसको आगामी आइफोनमा विभिन्न एआई फिचरहरु उपलब्ध हुनेछन् । ब्लुम्बर्गका अनुसार एप्पलले यसका लागि गुगलसँग छलफल सुरु गरेको छ ।

एप्पलले आफ्नो आगामी आइफोनका लागि आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्सवाला फिचर तयार गरिरहेको छ। उक्त आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्सलाई गुगलको जेमिनीले सामर्थ्य प्रदान गर्नेछ।

एप्पलले हालै माइक्रोसफ्टको ओपन एआईसँगको सहकार्यको चर्चापनि गरेको थियो ताकि उसले एप्पलको एआई मोडेल बनाउन सहयोग गरोस् । यद्यपि तिनैवटा कम्पनीले यसबारेमा कुनै पनि विस्तृत विवरण सार्वजनिक गरेका छैनन् ।

आइफोनका लागि एआई फिचर तयार गर्ने विषयमा एप्पल र गुगलबीचको कुराकानी सकारात्मक दिशामा अगाडि बढिरहेको छ । यसमा आइफोन निर्मातालाई गुगलको एआई टूल जेमिनी प्रयोग गर्ने लाइसेन्स प्राप्त हुनेछ । साथै यहीँ अंग्रेजी वर्षमा लन्च हुने आइफोनमा पनि नयाँ एआई फिचर उपलब्ध गराइनेछ। आगामी जून महिनामा हुने वर्ल्डवाइड डेभलपर्स कन्फ्रेन्सका क्रममा पनि यसबारेमा घोषणा गर्न सकिनेछ ।

एप्पलले जेनेरेटिभ एआईको दिशामा निकै सुस्त काम गरिरहेको छ । यद्यपि गत महिना कम्पनीका सिइओ टिभ कुकले यो वर्षको अन्त्यसम्ममा जेनेरेभिट एआईको बारेमा जानकारी दिने बताएका थिए ।

एप्पलले आगामी सेप्टेम्बरमा आइफोन १६ सिरिज सार्वजनिक गर्नेछ । सो आइफोनमा एआई फिचर हुने दाबी ब्लुम्बर्गको छ । तथापि यस विषयमा एप्पलले आधिकारिक रुपमा केहीपनि बताएको छैन ।

फोनमा स्टोरेज कम भएर समस्या पर्‍यो ? यी हुन् समाधानका ३ टिप्स

उसो त आजकल सबैसँग धेरै र्‍याम र स्टोरेजवाला स्मार्टफोन बजारमा उपलब्ध छन् । हुनत सुपथ मूल्यमै १२८ जीबी स्टोरेजसम्मका फोन पाइन्छन् । तर, स्टोरेजको समस्या चाहिं अझै पनि कायमै छ ।

फोन छ त त्यसमा फोटो भिडियो पनि हुन्छन् र त्यसका अतिरिक्त अन्य विभिन्न आवश्यक एपहरु प्नि अवश्य रहन्छन् ।

वास्तवमा फोन आज हाम्रो जीवनको अहम् हिस्सा बनेको छ । तर फोनको मेमोरी कम हुँदा कहिलेकाहीं हामीलाई निकै समस्या पनि पर्दछ । यस्तोमा फोनमा मेमोरी बढाउने केही टिप्स यस्ता छन्:

१. क्लाउड स्टोरेजको प्रयोग गर्नुहोस्:

फोनमा सबैभन्दा धेरै मेमोरीको खपत फोटो तथा भिडियोहरुमा हुन्छ । त्यसैले स्टोरेज बँचाउनका लागि गुगल फोटोज तथा अन्य क्लाउड स्टोरेज सर्भिसको प्रयोग गर्नुहोस् र फोनको स्टोरेजलाई आराम दिनुहोस् ।

पछिल्लो समयमा विभिन्न मोबाइल कम्पनीहरुले पनि क्लाउड स्टोरेज अफर गर्न थालेका छन् ।

यस्तोमा तपाईँ क्लाउड स्टोरेजको प्रयोग गरेर आफ्ना फाइलहरुलाई फोनको स्टोरेजको साटो सर्भरमा राख्न सक्नुहुन्छ । कतिपय क्लाउड सर्भिसका लागि शुल्क तिर्नुपर्ने पनि हुन्छ ।

२. टेम्पररी फाइलहरू हटाउनुहोस्:

फोनमा क्यास मेमोरीलाई डिलिट गरेर पनि भण्डारणलाई खाली गर्न सकिन्छ । यसका लागि स्टोरेजमा गएर एपहरुलाई खोल्नुहोस् र त्यहाँबाट क्यासलाई हटाउन सक्नुहुन्छ ।

क्यास भनेका अस्थायी फाइलहरु हुन् जो फोनमा संग्रहित भएका हुन्छन् । फोनको स्टोरेजमा गएर एकसाथ पूरै क्यास फाइल डिलिट गर्न सकिन्छ ।

३. सफाइ एपको प्रयोग गर्नुहोस्:

फोनको मेमोरी भरिँदै जाँदा हामी धेरैले विभिन्न खालका क्लिनिंग एपको प्रयोग गर्दछौं ।

यसको साटो गुगलको फाइल एपको प्रयोग गर्नुहोस् । त्यसले क्लिनिङ एपको पनि काम गर्दछ । त्यसमा विभिन्न प्रकारका चिजहरु एकसाथ देखिन्छन्, जस्तै junk file, duplicate file, memes, large files आदि । त्यसैले क्लिनिङ एपको प्रयोग गरेर स्टोरेजलाई उल्लेख्य मात्रामा खाली गर्न सकिन्छ ।

यौन स्वास्थ्य

बारम्बार महिनावारी ढिला हुन्छ ? यस्ता छन् कारण

कतिपय महिलालाई महिनावारी समयमा नहुने समस्या हुन्छ । यस्तो अवस्थामा महिलाहरू प्राय: अत्तालिन्छन् र आफू गर्भवती भए कि भनेर आश्चर्यचकित हुन्छन् । महिनावारी नहुनुको मुख्य कारण गर्भावस्था हो, तर यो आवश्यक छैन कि यो कारणले गर्दा मात्र तपाईंले आफ्नो महिनावारी रोकिन्छ ।

यदि यो समय दुई महिना भन्दा बढी छ र तपाईं गर्भवती पनि हुनुहुन्न भने, यो एक गम्भीर समस्या हुन सक्छ । महिनावारी नहुनुका धेरै गम्भीर कारणहरू हुन सक्छन्, तिनीहरूलाई समयमै थाहा पाउनु तपाईंको स्वास्थ्यको लागि राम्रो हुनेछ ।

महिनावारी नहुनुको कारण

एमेनोरिया

हेल्थ डट ओआरजीमा प्रकाशित समाचार अनुसार, यदि तपाईं गर्भवती हुनुहुन्न र तपाईंको महिनावारी ढिलो भइरहेको छ वा एक वा दुई महिना पनि भएको छैन भने, तपाईं एमेनोरियाबाट पीडित हुन सक्नुहुन्छ । यो एक चिकित्सा शब्द हो, जसको अर्थ मासिक धर्म चक्रमा कमी हो । यद्यपि एमेनोरिया रोग होइन, यो कुनै अन्य अवस्थाको लक्षण हुन सक्छ । यस्तो अवस्थामा, निश्चित रूपमा एक विशेषज्ञसँग परामर्श गर्नुपर्छ ।

उमेर

कहिलेकाहीँ बढ्दो उमेरका कारण महिनावारी रोकिन्छ । ४५ देखि ५५ वर्षको बिचमा, जब तपाईंको शरीर रजोनिवृत्तिको प्रक्रियाबाट गुज्रिरहेको हुन्छ, महिनावारी ढिलो हुन सक्छ ।

तनाव

तनावले शरीरलाई धेरै किसिमले असर गर्छ । जसका कारण सुत्ने, खाने-पिउने, काम गर्ने सबैमा असर पर्न सक्छ । यो तनाव महिनावारीको अवधि ढिलाइको लागि पनि जिम्मेवार छ । अनुसन्धानले देखाउँछ कि अत्यधिक तनावले २० देखि ४० वर्षका

महिलाहरूमा मासिक धर्म चक्रमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्न सक्छ ।

यदि तपाईं सधैं दीर्घकालीन तनावमा रहनुहुन्छ भने, तपाईंको महिनावारी पूर्ण रूपमा बन्द हुन सक्छ । तनावग्रस्त शरीरले अधिक कोर्टिसोल हार्मोन उत्पादन गर्दछ, जसले तपाईंको मस्तिष्कको भागलाई असर गर्न सक्छ जसले महिनावारी (हाइपोथालेमस) लाई नियन्त्रण गर्दछ । हाइपोथ्यालेमसले राम्ररी काम नगरेको कारण महिनावारी रोकिँदा त्यसलाई हाइपोथ्यालेमिक एमेनोरिया भनिन्छ ।

पीसीओएस

कहिलेकाहीँ पोलिसिस्टिक ओवरी सिन्ड्रोमको कारणले गर्दा महिलाहरूमा महिनावारी रोकिन्छ । जब पुरुष हर्मोन (एन्ड्रोजन) स्तर उच्च हुन्छ, पोलिसिस्टिक ओवरी सिन्ड्रोम (पीसीओएस) को निदान गर्न सकिन्छ । हर्मोनल असन्तुलनको कारण, प्राय: डिम्बाशयमा सिस्टहरू बन्छन् र ओभ्युलेसन रोकिन्छ ।

अत्यधिक तौल बढ्नु

कहिलेकाहीँ अत्यधिक तौल बढ्नाले पनि महिनावारी मिस हुन सक्छ । कम शरीरको तौल वा खान सम्बन्धी विकारहरूले अण्डाशयलाई रोक्न वा महिनावारी अनियमित बनाउन सक्छ । उच्च बडी मास इन्डेक्स (बीएमआई) र मोटोपनाले मुख्यतया एस्ट्रोजन र प्रोजेस्टेरोन हार्मोनमा परिवर्तन ल्याउँछ । यस्तो अवस्थामा पनि महिनावारी ढिलो हुन्छ ।

पुराना रोगहरू

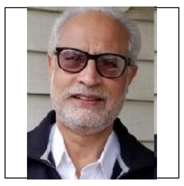
केही पुराना रोगहरूले पनि महिनावारी छुटेको हुनसक्छ । सेलियाक डिजिज, डायबिटिज, पेल्भिक इन्फ्लेमेटरी डिजिज, थाइराइड र केही औषधिको सेवनले पनि महिनावारी अनियमित हुन सक्छ ।

गर्भनिरोधक चक्कीको सेवन

केही महिला चाँडै आमा बन्न नसकेकाले गर्भनिरोधक चक्की सेवन गर्छन् । गर्भनिरोधकका धेरै रूपहरू ओभुलेसनलाई असर गर्न हार्मोनहरूमा निर्भर हुन्छन् । कहिलेकाहीँ यी औषधिहरूको प्रभाव यस्तो हुन्छ कि महिनावारी तीन वा बढी महिनासम्म आउँदैन ।

साहित्य

भाषामा तिम्रो म अटाउन्नँ



✍प्रा. डा. मोहन प्रसाद जोशी

म सानो पूजाकोठामा मात्रै थुनिएको छैन
त्यहाँ मात्र भेटिने साथी होइन,
म त सबैतिर व्याप्त छु
सबैलाई प्राप्त छु ।

म पानीमा नुनझैं विलीन छु
र हावामा अत्तरझैं अदृश्य छु
तर पिएमा स्वाद अवश्य दिन्छु
र सुँघेमा बास्नाले चिनाइदिन्छु ।

म तिम्रा भाषाहरूमा समेटिन्नँ
तिम्रा परिभाषामा बाँधिन्नँ,
शब्दका अर्थमा अटाउन्नँ,
सोचेर बोधगम्य हुन्नँ,
बरु तिनीहरु हटेमा झलमलाइदिन्छु,
जसरी
बादल हटेपछि सूर्य झलमलाउँछ,
नसा हटेपछि सुदृष्टि आउँछ,
खाली भाँडाले भरिन पाउँछ ।

हाम्रो प्रेमको यात्रा

✍जमुना भट्टराई

तिम्रो मौनताभित्र
कहिँ कतै
भित्रभित्रै म
सवाल जवाफ गरिरहेकीछु
तिमीसङ्गको यो आत्मिक सम्वार्ता
कहिले नसकियोस्
कहिले नरित्तियोस्
हाम्रा सपना
अनि मायाका कुराहरू
हाम्रा विश्वास अनि उन्मादका कुराहरू
पुगिने गन्तव्य भलै अन्जान होस्
जिन्दगीका प्राप्तिहरु भलै केही नहुन्
मलाई हिंड्नु छ तिमीसङ्ग
एउटा लामो यात्रा
अन्तिमसम्म
हात समातेर !

यात्राभरी भरी
तिम्रा हेराइहरुले अनि
आँखाले बोलेका ती शब्दहरुले
चुमिरहेका छन् मलाई

अव्यक्त तिम्रा भावहरूलाई
मैले पढिरहेकीछु

एउटा पहाड नाघेपछि
जब अर्को पहाड देखिन्छ
समाधी बसेको लाटो पहाड
र तिमी उस्तै उस्तै लाग्छ मलाई
ओ मेरो प्रीय पुरुष !
हाम्रो यात्रा यसैगरी
नीलगिरीको ओछ्यानसम्म
अन्नपूर्णाको फेदीसम्म
माछापुच्छ्रेको आँगनसम्म
हाम्रो सपनाको हिमाल
उत्फुल्ल बाँचिरहेको होस्
जहाँ हुनेछौं हामी एकसाथ

फूल छ
जुन छ
आकाश छ
माद छ
उन्माद छ
त्यसैले त मलाई
तिमी केवल मेरो मात्रै हौ भन्ने
सम्पुर्णताको आभास हुन्छ
तिम्रा शब्द-शब्दले तान्छ
अनि
मलाई यो पनि थाहा छ की
तिमी मेरो आधा मुटु हौ
तिमी आधा र म आधा मिलेर बनेको
यो पूर्ण जिन्दगी नै
हाम्रो प्रेमको यात्रा हो

हामी हिमाली साम्राज्यको
देवचुलीमा पुगेर
यो यात्रालाई बिट मारौंला
र अनन्तताको हिम आँगनीमा
बिसर्जन गरुँला
सपनाका ती अनेक
उन्माद, तिर्खा र
मुटुका सम्वेग आँधीहरुलाई
तिमी चुपचाप मेरो काखमा
स्खलित होऊ
धरा हूँ म
थाम्न सक्छु तिम्रा
प्रेमका ललित लाभाहरुलाई
अनि एउटा सफलिभूत
प्रेम यात्राको समापन गरौंला ।

अक्षर अनि शब्दहरू

✍मिरमा

अक्षरलाई बोक्ने शब्दहरू
शब्दमा बग्ने अक्षरहरू
म पोखिन चाहन्छु
यिनै शब्द अनि
अक्षरहरूमा

छुन सक्दैनौं तिमी
मलाई तिम्रा हातहरूले
तर मैले लेखेका
हरेक अक्षरहरुमा
स्पर्श गर्न सक्छौं मलाई

सुम्सुम्याउन सक्छौं
मेरा पीडाहरूलाई
पढ्न सक्छौं
मेरो आँसु, रोदन
हाँस्न सक्छौं
मेरो खुसीमा अनि
आभाष पाउनेछौं
मेरो निस्फिक्री हाँसोको
यिनै बेमेल अक्षरहरुमा
कहिँ कतै

स्पर्श गर्न सक्छौं
मैले कसैलाई भन्न नसकेका
अत्यास, निराशा, कुन्ठा
एवम् रितले
यिनै शब्द अनि अक्षरमा

सम्पूर्ण मलाई
तिमी सक्छौं भेट्न

त्यसैले बिन्ती मलाई पोखिन देउ
शब्द अनि अक्षरहरूमा
पोखिएर म
रित्तिन चाहन्छु
यिनै शब्द अनि अक्षरभरि
रित्तिएर देखिन चाहन्छु
तिम्रा आँखाभरि
देखिएर भरिन चाहन्छु
तिम्रो मनभरी अनि
मस्तिष्क भरि ।

लालनपालन

एकल बच्चा हुर्काउँदा ध्यान दिनुपर्ने सात कुरा

सन्तान जति थोरै हुन्छन्, उति नै पालनपोषण गर्न सहज हुन्छ । धेरै सन्तान हुर्काउँदा जति अभाव र समस्याहरू झेल्नुपर्छ, थोरै सन्तान हुर्काउँदा त्यस्तो हुँदैन भन्ने सोचका साथ आजभोलि एउटा मात्र सन्तान जन्माउने प्रचलन बढ्दो छ ।

एउटा मात्र सन्तान भए उसलाई आमाबुबाले पर्याप्त स्याहारसुसार गर्न सक्छन् भन्ने सोचाइ पाइन्छ । केही वर्ष पहिले र अहिले बालबालिका हुर्काउने तरिकामा ठूलो भिन्नता छ । पछिल्लो समय व्यस्त जीवनशैली, पैसा कमाउने चाहना र बढ्दो कामको दबाबले अधिकांश अभिभावकले छोराछोरीलाई समय दिन सकेका छैनन् ।

यस्तोमा आमाबाबुले एकल बच्चाको पालनपोषण र हेरचाहमा उचित ध्यान नदिंदा उनीहरू एक्लोपनको सिकार हुन सक्छन् । एकल बच्चाको पालनपोषण गर्दा आमाबाबुले बच्चालाई पर्याप्त समय दिनुपर्छ । यसो नगर्दा बालबालिकामा एक्लोपनको जोखिम हुन्छ । आमाबाबु दुवै काम वा रोजगारीमा रहेका बालबालिकाहरू जिद्दी हुने र एक्लोपनको सिकार हुने सम्भावना बढी हुन्छ । त्यसैले हरेक अभिभावकले एकल बच्चा हुर्काउँदा यी सात कुरालाई ध्यान दिनुपर्छ ।

बच्चालाई आत्मनिर्भर हुन प्रोत्साहन गरौं

आमाबाबुले एक्लो सन्तान हुर्काउँदा सबै ध्यान सधैं बच्चाको वरिपरि नै रहन्छ र यो प्रक्रियामा उनीहरूले बच्चालाई यति धेरै ध्यान दिन थाल्छन् कि सानो सानो काम पनि गर्ने मौका नै दिंदैनन् । यसो गर्दा बच्चाको व्यक्तित्वमा नकारात्मक प्रभाव पर्छ ।

स्वतन्त्रता दिऊँ

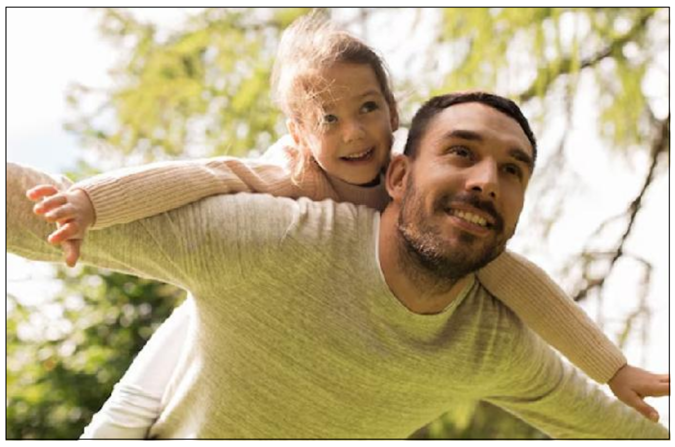
बच्चालाई आफ्नो काम आफैं गर्न र केही नयाँ काम गर्ने स्वतन्त्रता दिनुपर्छ । यसो गर्दा उसले आत्मविश्वासका साथ काम गर्न सिक्छ र आफ्नो आवश्यकता पूरा गर्न अरूको भर पर्नु पर्दैन । साथै बालबालिकाको स्वाधीनता र आत्मविश्वास बढाउन पनि सहयोग गर्नुपर्छ ।

बच्चाबाट धेरै अपेक्षा नगरौं

आमाबाबुले एकल बच्चाको बारेमा धेरै उच्च अपेक्षा राख्ने गर्छन् । यस्तो अवस्थामा उनीहरूले सानो गल्ती गर्दा पनि बच्चा दबाबमा आउँछ र आत्मविश्वास गुमाउन थाल्छ । त्यसैले बच्चाबाट उच्च अपेक्षा राख्नु हुँदैन । बच्चाले गल्तीबाट मात्र सिक्छ र यो उसको अधिकार पनि हो ।

उमेर अनुसारको व्यवहार गरौं

एकल बच्चाको मानसिकता बुझेर उसको उमेरअनुसार व्यवहार गर्नुपर्छ । आफ्नो



कारण अभिभावक सधैं खुसी हुन् भन्ने चाहना बालबालिकाको हुन्छ । तर अभिभावकले भने बच्चाको सानो सानो गल्तीमा पनि उनीहरूलाई गाली गर्ने गर्छन् । यसले बच्चामा आत्मद्वेषको भावना विकास हुन थाल्छ । यो नकारात्मक भावनाले बच्चा र अभिभावकबीचको सम्बन्धलाई बिगार्न सक्छ । त्यसैले अभिभावकले बच्चालाई उमेर अनुसार उपयुक्त निर्णय गर्न, जिम्मेवारी लिन र समस्या हल गर्नमा मद्दत गर्नुपर्छ ।

बच्चाको हरेक इच्छा पूरा नगरौं

आमाबाबुले आफ्नो एक्लो सन्तानलाई यति धेरै माया गर्छन् कि उसको हरेक इच्छा पूरा गर्छन् । बच्चाले जे चाहेको छ, त्यो पूरा गरिदिनु जरुरी छैन । किनभने बच्चालाई थाहा हुँदैन, आफूले मागेको कुरा उचित छ कि छैन । बच्चाले भनेको हरेक कुरा पूरा गरिदियो भने उनीहरूमा गलत मनोविज्ञान विकास हुन्छ । जसले गर्दा पछि उनीहरू जिद्दी, कुरा नबुझ्ने, अटेरी हुन पुग्छन् ।

आफ्नो इच्छा बच्चामा नथोपरौं

धेरै पटक यस्तो पनि देखिन्छ कि आमाबाबुले एकल बच्चामा आफ्नो इच्छा थोपर्न थाल्छन् । जस्तो बच्चालाई डाक्टर बनाउने, इन्जिनियर बनाउने चाहना राख्छन् । सन्तानको माध्यमबाट आफ्ना सबै इच्छा पूरा गर्न चाहन्छन् । यो लक्ष्य हासिल गर्ने प्रयासमा उनीहरूको सबै स्वतन्त्रता खोसिन्छ र बच्चाहरू एक्लो महसुस गर्न थाल्छन् । त्यसैले बच्चालाई आफ्नो इच्छाअनुसार बनाउन चाहने भन्दा पनि उनीहरू के चाहन्छन् भन्ने कुरामा अभिभावकले ध्यान दिनुपर्छ ।

आवश्यकताभन्दा बढी सुविधा नदिऊँ

आमाबाबुले एकल बच्चालाई हरेक सुविधा दिने प्रयास गर्छन् । आफ्ना छोराछोरीलाई खुसी बनाउन क्षमता भन्दा बढी खर्च गर्छन् । आफ्ना एक मात्र सन्तानले सबै सुविधा पाउनुपर्छ भन्ने अभिभावकको धारणा हुन्छ । तर यसरी उनीहरूलाई धेरै सुविधा दिंदा उनीहरू क्षमता भन्दा बाहिरको कुरा पनि माग गर्न थाल्छन् र माग पूरा नभए घुर्की लगाउने र रुने गर्न सक्छन् । त्यसैले बालबालिकालाई सीमित सुविधामा मात्रै राख्ने बानीको विकास गर्नुपर्छ ।

खुला संवाद गरौं

एकल सन्तान हुने अभिभावकले आफ्ना बालबालिकासँग खुला संवाद बढाउनुपर्छ । घरमा एउटा सुरक्षित स्थान बनाउनुहोस् जसमा बच्चाले आफ्नो भावना, चिन्ता र आवश्यकताहरू अभिभावकसमक्ष खुला रूपमा व्यक्त गर्न सकोस् ।

बाहिरी सम्बन्ध बनाउन प्रोत्साहन गरौं

बालबालिकालाई परिवारबाहेक अन्य आफन्त वा नजिकको साथीसँग सम्बन्ध बनाउन सहयोग प्रदान गर्नुपर्छ । यसो गर्दा उनीहरू सामाजिक वातावरणसँग घुलमिल हुन सक्छन् । जसले सामाजिक समर्थन बढाई आत्मसम्मानमा वृद्धि गर्छ ।

समय र नियमित तालिका प्रदान गरौं

समय र नियमित तालिकाको वातावरणले बच्चाको चिन्ता कम गराई सुरक्षित महसुस गराउँछ । दिनचर्या नियमित गरेर उनीहरूले व्यवस्थित रूपमा सबै कुरा व्यवस्थापन गर्न सक्छन् ।

बच्चालाई तनाव व्यवस्थापनको कौशल सिकाउनुपर्छ । आवश्यकताअनुसार मद्दत माग्न उत्साहित गर्नुपर्छ ।

पक्राउ परेको ५ दिनमै किन छुटे कृष्णबहादुर महरा ?

काठमाडौं / भेपमार्फत तस्करी भएको सुनमा संलग्नता रहेको आरोपमा पक्राउ परेका पूर्वसभामुख एवं माओवादी उपाध्यक्ष कृष्णबहादुर महरा ५ दिनमै रिहा भएका छन् ।

केन्द्रीय अनुसन्धान ब्यूरो (सीआईबी) का अनुसन्धान अधिकृतले गरेको सिफारिसका आधारमा सरकारी वकिलको कार्यालयले उनलाई हाजिरी जमानतमा छाड्न स्वीकृति दिएको सहन्यायाधिवक्ता सन्देश श्रेष्ठ बताउँछन् ।

‘अदालतले पनि स्वास्थ्यलाई कारण देखाउँदै उपचार गराउन आदेश दिएको थियो’, उनले संचारकर्मीसँग भने, ‘सीआईबीले हाजिरी जमानतमा छाड्न अनुमति मागेपछि स्वीकृति दिएका छौं ।’

प्रहरीले महरालाई ५ चैतमा कपिलवस्तुको सीमा क्षेत्र नजिक पकडीबाट पक्राउ गरेको थियो । पूर्वन्यायाधीश डिल्लीराज आचार्य नेतृत्वको सुन तस्करी अनुसन्धान जाँचबुझ आयोगले १ चैतमा बुझाएको प्रतिवेदनमा महरालाई मुद्दा चलाउन सिफारिस गरिएको थियो ।

सीआईबीले उन्मुक्ति दिएका महरालाई मुद्दा चलाउन १० वटा आधार रहेको प्रतिवेदनमा उल्लेख थियो । प्रतिवेदनलाई कार्यान्वयन गर्ने मन्त्रिपरिषद्ले निर्णय गरेपछि प्रहरीको केन्द्रीय अनुसन्धान ब्यूरो (सीआईबी) को नयाँ टोलीले जाँच थालेको थियो ।

त्यस क्रममा निगरानीमा रहेका महरा रोल्पास्थित घर जाने भन्दै काठमाडौंबाट हिँडेका थिए । तर, ५ चैतमा आफूहरुलाई छाडेर महरा अर्कै गाडीमा गएको भन्दै उनका निजी सुरक्षा अधिकृत (पीएसओ) ले प्रहरी हेडक्वार्टरमा खबर गरेका थिए ।

‘महरा अर्को गाडीमा चढेर हिँडेको झण्डै आधा घन्टापछि खबर आएको थियो’, यसबारे जानकार एक प्रहरी उच्च अधिकृत भन्छन्, ‘उनी कपिलवस्तुको सीमा क्षेत्र नजिक पुगिसकेका थिए, केहिबेर ढिला भएको भए भारत पुगिसक्ने थिए ।’ उनको दाबीमा, महराले भाग्ने प्रयास नगरेको भए तत्काल पक्राउ पर्ने थिएनन् । ‘उहाँले भागेरै जान खोज्नु भएपछि कपिलवस्तुबाट पक्राउ गरेर काठमाडौं ल्याउनु परेको हो’, ती अधिकृत भन्छन् ।

महरालाई छाड्न प्रहरीले लिएका आधार

महरालाई पक्राउ गरेपछि थप अनुसन्धानका लागि अनुमति लिन उनलाई सीआईबीले अदालत उपस्थित गराएर ७ दिन हिरासतमा राखेर अनुसन्धान गर्न अनुमति मागेको थियो । महराको बयान लगायतको अनुसन्धान कार्य गर्नुपर्ने भएको भन्दै उनलाई हिरासतमा राख्न प्रहरीले अनुमति मागेको थियो । तर, अदालतले उनको स्वास्थ्य स्थितिलाई देखाउँदै आवश्यक उपचारको प्रबन्ध गर्न अनुसन्धान गर्ने निकायलाई निर्देशन दिएको थियो ।

महराले आफूलाई टिबी, युरिक एसिड र प्रोस्टेटको विरामी भएकाले नियमित औषधि सेवन गरि रहेको जिकिर गरेका थिए । यसपछि महरा नर्भिक अस्पताल भर्ना भएका थिए भने उनको सरकारी वकिलको कार्यालयमा बयान सुरु गरिएको थियो ।

बयानका क्रममा उनले आफूले चिनियाँ नागरिक दावाजिन वाङलाई फलफूल व्यवसायीका रुपमा मात्र चिनेको दाबी गरेका छन् । हाइड्रो पावर परियोजनाका कर्मचारीका लागि ल्याएको भेप जफत भएको भन्दै वाङले खबर गरेपछि आफूले तत्कालीन भन्सार प्रमुख प्रशासकलाई फोन गरेर बुझेको उनले बताएका छन् ।

‘कानून बमोजिम के गर्न मिल्छ, हेरिदिनु होला भनेर मात्र भनेको हो’, उनले भनेका छन्, ‘वाङसँग सामान्य विषयमा फोनमा कुराकानी हुने गर्थ्यो, सुनबारे निजसँग कुरै कुराकानी भएको थिएन ।’ उनको प्रारम्भिक बयान सकिएको र थप बुझ्नुपर्ने कुरा नभएको सीआईबीका एसपी होविन्द्र बोगटी बताउँछन् ।

‘अदालतले पनि उपचार जरुरी भएको भन्ने हिसाबले आदेश गरेको थियो, बयान सकिएको र प्रमाण नष्ट गर्नसक्ने आधारहरु नभएकाले बाहिरै राखेर थप अनुसन्धान अघि बढाउने निर्णय भएको हो’, उनले भने, ‘अनुसन्धान अधिकृतले हिरासतबाहिरै राखेर अनुसन्धान गर्न मिल्ने अवस्थामा छाड्न सक्ने मुलुकी फौजदारी संहितामा व्यवस्था भएकैले यो सिफारिस गरेका थियौं ।’

महरामाथिको आरोप

त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल भन्सार कार्यायले २९ माघ २०७९ मा २ वटा सुटकेशभित्र आएको ७३० वटा विद्युतीय सिगरेट (भेप) बरामद गरेको थियो । बरामद भेप लिलामी गरिदिन भन्दै पूर्वसभामुख महराले प्रमुख भन्सार प्रशासक अरुण पोखरेललाई दुई पटक फोन गरेका थिए ।

उनले आफ्नो छोरा राहुल त्यसबारे कुरा गर्न आउने बताएका थिए । राहुलले भन्सारका कर्मचारीहरुलाई भेटेर पटकपटक ताकेता गरेका थिए । त्यसक्रममा शंका लागेर गोदाममा रहेको सामान हेर्दा भेप साटफेर भइसकेको खुलेको थियो ।

‘केही लाखको भेपमा महरा पुत्र राहुलले निरन्तर ताकेता गरेपछि भन्सारका कर्मचारीहरुलाई शंका लागेको रहेछ, फेरि उनीहरुले अरु भेपले नहुने त्यही चाहिने भनेर भनेका रहेछन्’, सीआईबीका एक अनुसन्धान अधिकृत भन्छन्, ‘त्यसपछि भन्सारले आन्तरिक छानबिन गर्दा गोदामबाट भेप नै साटेको पाइएको थियो ।’

भन्सारले प्रारम्भिक सोधपुछपछि गोदाममा खटिएका नायब सुब्बा रेवन्त खड्काकै यसमा मिलेमतो रहेको देखिएको थियो । त्यसपछि थप अनुसन्धानका लागि भन्सारका तत्कालीन प्रमुख प्रशासक अरुण पोखरेलले सीआईबीमा किटानी जाहेरी दिएका थिए ।

यसक्रममा सीआईबीले अनुसन्धान गरेर खड्कासहित दिनेश बस्नेत, वेदप्रकाश अग्रवाल, साहेब राव पाण्डुरङ मरगले, अमृत कार्की, निर्मलकुमार विक, दिपेश बस्नेत, गोपाल सुवेदी र रामकेशव थापालाई प्रतिवादी बनाएर आपराधिक विश्वासघात गर्न नहुने र संगठित अपराधको कसूरमा मुद्दा चलाएको थियो ।

त्यसबेला महरा र उनका छोरा राहुलविरुद्ध सीआईबीले अनुसन्धान नै गरेन । तर, सीआईबीले बुझाएको रायसहितको अनुसन्धान प्रतिवेदनमा महरा र राहुलको चिनियाँ तस्करसँग सम्बन्ध भएको कल डिटेल रेकर्ड (सीडीआर) को विवरण उल्लेख भएको थियो ।

सीडीआरको विवरण बाहिर आएपछि महरा बाबुछोरामाथि अनुसन्धान गर्न प्रहरीमाथि दबाब बढेको थियो । तीव्र दबाबपछि सीआईबीले राहुललाई पक्राउ गरेर मुद्दा दर्ता गरेको थियो भने महरालाई बयान कागज मात्र गराएर छाडिएको थियो ।

२ साउनमा ६० किलो सुन बरामद भएपछि प्रहरी अनुसन्धानमाथि प्रश्न उठेको थियो । त्यसक्रममा गठित पूर्वन्यायाधीश आचार्य नेतृत्वको आयोगले महरालाई मुद्दा चलाउन सिफारिस गरेको थियो ।

आयोगले जाँच गर्ने क्रममा कारागारमा रहेका प्रतिवादी साहेब राव पाण्डुरङसँग बयान लिएको थियो । त्यसक्रममा उनले सुन तस्करीमा महरा र फरार चिनियाँहरुको लगानी रहेको दाबी गरेका थिए ।

स्रोतका अनुसार, महराले छोरा निर्मलको नाममा दर्ता भएको मोबाइल नम्बरबाट फेसबुकमा खाता खोलेका थिए । त्यसमार्फत चिनियाँ तस्कर गिरोहसँग सम्पर्क गरेको समेत भेटिएका थियो । आयोगको जाँचका क्रममा चिनियाँ नागरिक दावाजिन वाङले पूर्व उपराष्ट्रपतिका सल्लाहकार जीवन गुरुङको नाममा रहेको डस्टर गाडी प्रयोग गर्ने गरेको खुलेको थियो ।

गुरुङले महरालाई ‘तपाईंको नाममा गाडी राख्नुस्, केही हुँदैन’ भनेपछि आफ्नो नाममा गाडी दर्ता गरिदिएको आयोगसमक्ष भनेको स्रोतको भनाइ छ । महराले आयोगसँग बाहिर प्रचार भएजस्तो घनिष्ठ सम्बन्ध नभएको दाबी गरेपनि गुरुङले वाङको कोठामा महरासहित पारिवारिक भेटघाट भइराख्ने बताएको स्रोतको भनाइ छ । महराले अमेरिकी दूतावासमा काम गरिसकेका एक जना व्यक्तिलाई छोरालाई छुटाइदिन भन्दै शंकास्पद म्यासेज लेखेको समेत स्रोतको दाबी छ । आफूलाई प्रहरीले नछुने बताउँदै उनले छोरा राहुललाई छुटाउन सहयोग गर्न भनेका थिए ।

(स्रोतः अनलाइनखबर)

‘महाजात्रा’को बम्पर ओपनिङ, शनिबारलाई बढ्यो शोज

काठमाडौं / होलीको अवसर पारेर शुक्रबारबाट प्रदर्शनमा आएको फिल्म ‘महाजात्रा’ले बम्पर ओपनिङ गरेको छ । बिहानी शोजमा ८० प्रतिशत अकुपेन्सी देखिएको फिल्मले दिउँसोबाट देशभरका हलमा दर्शकको चाप बढाएको थियो । मल्टीप्लेक्स तथा सिंगल थिएटर दुवैमा दिवा र रात्रिकालिन शोज अधिकांश हाउसफुल भए । फिल्मको एड्भान्स बुकिङभन्दा काउन्टरबाट बढी टिकट बिक्री भएको छ ।

देशकै सबैभन्दा ठूलो मल्टीप्लेक्स चेन क्यूएफएक्सले शुक्रबार फिल्मलाई ७१ शोज बाँडेको थियो । त्यसमध्ये केही शोज बिहीबार नै ‘सोल्डआउट’ भएका थिए भने अरुमा उच्च दर्शक देखिए । दर्शकको क्रेजलाई मध्यनजर गर्दै शनिबारलाई क्यूएफएक्सले १४ शोज बढाएको छ । बिग मुभिज, एफक्युब, वान सिनेमाज् लगायतका काठमाडौंका अन्य हलमा पनि फिल्मले हाउसफुल दर्शक पायो ।

शुक्रबार मोफसलमा पनि फिल्मको व्यापार उच्च देखियो । नारायणगढ, पोखरा, इटहरी, भैरहवा, बुटवल, नेपालगञ्ज लगायत ठूला सहरका हलहरु बिहानैदेखि हाउसफुल भएका थिए । शुक्रबार फिल्मले १ करोड १० लाखमाथि कमाई गरेको हुनसक्ने प्रक्षेपण छ । शनिबार विदा भएकाले व्यापार अझ बढ्ने निश्चित छ । दुई दिनमा ‘महाजात्रा’को व्यापार साढे २ करोडमाथि हुनसक्ने देखिन्छ ।

फिल्म प्रदर्शन भएसँगै निर्देशक प्रदीप भट्टराई, कलाकारहरु हरिवंश आचार्य, विपिन कार्की, र विन्द्र झा, रविन्द्र सिंह बानियाँ, वर्षा राउत, निर्माता म्याक्स दिपेश खत्रीले काठमाडौंका विभिन्न हलमा पुगेर दर्शकको प्रतिक्रिया बुझेका थिए । फिल्म हेरेर बाहिरिएका प्रायः दर्शकले अब्बल प्रतिक्रिया दिएका छन् । विशेषगरी फिल्मको मध्यान्तर अगाडिको ‘सिचुएशनल कमेडी’लाई रुचाइएको छ ।

फिल्मको ओपनिङ आक्रामक हुनुमा दुईवटा कारण छ । पहिलो, यो ‘ब्रान्ड भ्यालू’ भएको फिल्म हो । यसका अघिल्ला दुई श्रृंखला सुपरहिट भएका थिए । दोस्रो, फिल्ममा बलियो ‘स्टारकास्ट’ छ । अब सोमबारसम्म विदा भएकाले त्यसको फाइदा फिल्मले राम्रै उठाउन सक्छ । नेपालसँगै विदेशमा पनि फिल्मको व्यापार आक्रामक छ । यो फिल्म ४० देशमा एकसाथ प्रदर्शनमा आएको हो ।

‘डिग्री माइला’ ट्रेलरमा अहंकारी पात्रको कथा

काठमाडौं/आगामी नयाँ वर्ष अर्थात् चैत ३० गतेदेखि प्रदर्शन हुन लागेको रामबाबु गुरुङ निर्देशित फिल्म ‘डिग्री माइला’को ट्रेलर सार्वजनिक गरिएको छ । शुक्रबार काठमाडौंमा एक कार्यक्रमका बीच सार्वजनिक ४ मिनेट लम्बाईको ट्रेलरमा एमए पास गरेर गाउँ फर्किएको माइला पात्र (दयाहाङ राई)को अहंकार र त्यसले उत्पन्न परिस्थितिलाई देखाइएको छ । दयाहाङका केही पञ्चलाइन रोचक छन् ।

गाउँको कलेजमा अंग्रेजी शिक्षक नहुँदा कलेज नै खारेजी हुने अवस्थामा पुगेपछि अंग्रेजीमा एमए गरेको माइला पात्रलाई जागिरको प्रस्ताव गरिन्छ । तर, उसले अहंकार देखाउँछ । त्यसपछि उसलाई कलेजमा ल्याउन भएको र स्साकस्सीलाई ट्रेलरमा रोचक ढंगले बुनिएको छ । दयाहाङको चरित्रले शैक्षिक बेरोजगारीमाथि व्यंग्य गर्छ । उनको ‘लभ इन्ट्रेस्ट’को भूमिकामा भने आँचल शर्मा छिन् ।

बाँसुरी फिल्मस्को ब्यानरमा निर्माण भएको फिल्ममा प्रकाश घिमिरे, विजय बराल, माओत्से गुरुङ, बुद्धि तामाङ, हिउँवाला गौतम, कमलमणि नेपाल, सोमनाथ खनाल, पशुपति राई, लोकेन्द्र लेखक आदिको पनि अभिनय रहेको छ । ‘किन चाउरिस मरिच आफ्नै रागले’ भन्ने उखानलाई ट्यागलाइन बनाएको फिल्ममा शिवराम श्रेष्ठ र रिले एच. शेनको छायांकन तथा निमेष श्रेष्ठको सम्पादन छ ।

‘डिग्री माइला’ नाटक माथि बनेको फिल्म हो । २०६९ र २०७१ सालमा गरी दुईपटक मण्डला थिएटरमा ‘डिग्री माइला’ नाटक मञ्चन भएको थियो । नाटकलाई दयाहाङले निर्देशन गरेका थिए । रामबाबु गुरुङले नाटककै कथालाई केही परिमार्जित गरेर फिल्मको स्वरुप दिएका हुन् । सार्वजनिक टिजरमा ऋचा शर्मा पनि देखिएकी छन् । उनी शिक्षा अधिकारीको भूमिकामा हुनसक्ने बुझिन्छ ।

अनलाइनबाटै एनओसी दिने तयारी

काठमाडौं/शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय, वैदेशिक अध्ययन शाखा (एनओसी) ले ‘फेसलेस’ सेवा दिने तयारी गरिरहेको जनाएको छ । अहिले विद्यार्थीले एनओसी लिनको लागि आवश्यक शैक्षिक प्रमाणपत्रहरू ‘ओरिजिनल डकुमेन्ट भेरिफाइ’ गर्न भौतिक रुपमा जानुपर्ने अवस्था छ ।

अहिले त्रिभुवन विश्व विद्यालयको शैक्षिक तथ्यांक (एकेडेमिक डेटा) एनओसी शाखाको पोर्टलमा एकीकृत (इन्टिग्रेट) गर्ने प्रक्रिया अगाडि बढाइएको छ । त्रिविसँगै पोखरा विश्वविद्यालयको तथ्यांक पनि एकीकरण गर्ने तयारी गरिएको छ । यी विषयको तयारी सकिएपछि अधिकांश विद्यार्थीले अनलाइनमार्फत नै एनओसीको सबै सेवा पाउनेछन् । निमित्त शाखा प्रमुख वासुदेव वस्ती भन्छन् ‘अब धेरै विद्यार्थीलाई फेसलेस सेवा दिने तयारीमा छौं ।’

त्रिभुवन विश्वविद्यालयमा अध्ययनरत विद्यार्थी संख्या बढी भएको र एनओसी लिने विद्यार्थीको चाप पनि त्रिवि कै बढी भएकोले त्रिविको ‘डेटा इन्टिग्रेट’लाई प्राथमिकता दिएको वस्तीले बताए । उनका अनुसार शाखा र त्रिविबीच संवाद भइरहेको र दुवै पक्षका प्राविधिकहरूलाई अध्ययन गराएर कार्यान्वयनमा ल्याउने तयारी भइरहेको छ ।

त्यसैगरी पोखरा विश्वविद्यालयसँग पनि कुरा भइसकेको र अन्य विश्वविद्यालहरूसँग छलफलकै क्रममा रहेको शाखाले जनाएको छ । निमित्त प्रमुख वस्ती भन्छन् ‘जुन विश्वविद्यालयको एकेडेमिक डेटा कम्प्युटराइज्ड भएको छ । त्यो विश्वविद्यालयसँग मिलेर काम गर्छौं ।’ त्रिविको शैक्षिक तथ्यांक मात्रै एकीकरण हुँदा पनि ७० प्रतिशत बढी विद्यार्थीलाई फेसलेस सेवा दिन सकिने शाखाको भनाइ छ ।

यी कामका लागि पूर्व शिक्षामन्त्री अशोककुमार राईसहित एनओसी शाखा प्रमुख र सबै विश्वविद्यालयका उपकुलपति तथा रजिष्ट्रारसँग बसेर छलफल गरिएको थियो । त्यसबेला एनओसीको सरोकारवाला संस्थाका डेटा एनओसीको पोर्टलमा इन्टिग्रेट गरेर एनओसी लिनकै लागि शाखा जानुपर्ने बाध्यतालाई हटाउने छलफल भएको थियो । सोहीअनुसार कार्यान्वयन गर्नको लागि तयारी भइरहेको शाखाले जनाएको छ । शाखाका अनुसार अहिलेसम्म एनओसीको पोर्टलमा राष्ट्रिय परीक्षा बोर्ड, चिकित्सा शिक्षा आयोग, नागरिक एप, अध्यागमन विभागको तथ्यांक समावेश भइसकेको छ ।

२४ घण्टाभित्र एनओसी

अहिले शाखाले आवेदन दिएको २४ घण्टाभित्र प्रमाणीकरण र प्रमाणीकरण भएको २४ घण्टाभित्र एनओसी दिइरहेको छ । २ दिनभन्दा बढी समय लागेको विद्यार्थीको गुनासो आएको खण्डमा जाँच गरेर तत्काल एनओसी वितरण गरिरहेको शाखाले जनाएको छ । निमित्त शाखा प्रमुख वासुदेव वस्तीले भने ‘कतिपय विद्यार्थी आफैंले आवेदन दिएका हुँदैनन् । जसले गर्दा रिभ्यू अथवा रिजेक्ट भएको पनि थाहा नपाउने अवस्था आउँछ ।’

(स्रोतः अनलाइनखबर)

सवारी लाइसेन्स प्रणाली समस्याग्रस्त, सुरक्षा पक्ष तत्कालै सुधार्न सिफारिस

काठमाडौं / यातायात व्यवस्था विभागको ‘स्मार्ट ड्राइभिङ लाइसेन्स प्रणाली’ समस्याग्रस्त रहेको भेटिएको छ । प्राविधिक परीक्षण (टेक्निकल अडिट)मा प्रणालीको सञ्चालन, व्यवस्थापन र प्रयोगको व्यवस्था सुरक्षात्मक र पारदर्शी हुने ढंगबाट नगरिएको पाइएको हो । प्रणाली, सेवाग्राहीसम्बद्ध विवरण र त्यसमा रहेका अन्य सूचनाहरू पनि सुरक्षित नरहेको परीक्षणको निष्कर्ष छ ।

सवारी चालक अनुमतिपत्र (लाइसेन्स) प्रणालीमा अवैध पहुँच स्थापित गरेर करिब एक लाख लाइसेन्स जारी भएको भेटिएपछि सरकारले प्रणालीको प्राविधिक सुरक्षा परीक्षण गराएको हो । परीक्षणमा प्रणालीभित्र अनेकन सुरक्षा कमजोरीहरु रहेको र त्यसकै दुरुपयोग गरेर परीक्षा नै नलिई अनधिकृत रुपमा लाइसेन्सहरु जारी भएको ठहर गरिएको छ ।

प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाललाई बुझाइएको प्रतिवेदनमा तत्काले प्रणालीहरुमा प्राविधिक सुधार गरेर दुरुपयोग हुने सम्भावना हटाउनुपर्ने उल्लेख छ । प्रधानमन्त्री कार्यालयको संयोजकत्वमा सूचना प्रविधि विभागले गठन गरेको प्राविधिक परीक्षण समितिले प्रधानमन्त्रीलाई भेटेर ‘इलेक्ट्रोनिक ड्राइभिङ लाइसेन्स प्रणालीको प्राविधिक परीक्षण प्रतिवेदन’ बुझाएको छ ।

प्रधानमन्त्री कार्यालयले गत माघ १० गते नेपाल सरकारका विभिन्न निकायमा रहेको सूचना प्रविधि प्रणालीको प्राविधिक परीक्षण गर्न १३ सदस्यीय समिति गठन गरेको थियो । समितिमा सूचना प्रविधि विभागका महानिर्देशक प्रेमशरण श्रेष्ठसहित प्रधानमन्त्री कार्यालयका सहसचिव विपिन आचार्य, सूचना प्रविधि निर्देशक मनीष भट्टराई, प्रधानमन्त्रीका स्वकीय आईटी विज्ञ प्रकाश रायमाझी, सूचना प्रविधि विभागका निर्देशकहरूसहितका विज्ञहरू थिए ।

समिति संयोजक एवम् सूचना विभागका महानिर्देशक प्रेमशरण श्रेष्ठले प्रतिवेदनमा तत्काल गर्नुपर्ने सुधार र दीर्घकालीन रूपमा गर्नुपर्ने प्राविधिक सुधारका विषयमा सुझाव दिइएको बताए । ‘केही समय यही प्रणाली सुधार गरेर चलाउन सकन्छ,’ उनले भने,‘दीर्घकालमा भने नयाँ प्रणालीको विकास आवश्यक छ, त्यसैअनुसार सुझाव दिएका छौं ।’

प्रतिवेदन बुझ्दै प्रधामनन्त्री दाहालले प्राप्त प्रतिवेदन अध्ययन गरेर कार्यान्वयनमा लैजाने बताए । प्रणालीमा देखिएका समस्या समाधान गरी जनतालाई सहज सेवा उपलब्ध गराउन कर्मचारीलाई निर्देशन दिए ।

विभागले २०७२ सालदेखि प्रयोगमा ल्याएको स्मार्ट लाइसेन्स वितरण प्रणाली भारतको ठेकेदार कम्पनी मद्रास सेक्युरिटी प्रिन्टर्ससँग खरिद भएको हो । यसअघि विभिन्न बाहना देखाउँदै कम्पनीले सोर्सकोड दिन मानेको थिएन । सोर्स कोड लिए पनि प्रणालीलाई सञ्चालन गर्न, अद्यावधिक गर्न र आवश्यक मर्मत गर्न सक्ने जनशक्ति नभएको भन्दै विभागले खासै चासो दिएको पनि थिएन ।

तर, प्रणालीकै दुरुपयोग गरेर १ लाखभन्दा बढी नक्कली लाइसेन्स वितरण भएको थाहा पाएर विभागले निकै दबाब दिएपछि ठेकेदार कम्पनीबाट सोर्सकोड प्राप्त गरेको छ । तर, विभाग अझै आफ्नै जनशक्तिबाट यो प्रणाली सुधारेर चलाउन सक्षम छैन ।

लाइसेन्स प्रणालीको ‘सेक्युरिटी अडिट’का लागि भन्दै प्रधानमन्त्री कार्यालयले सोर्स कोड मागेपछि बल्ल विभागले सोर्स कोड प्राप्त गरेको थियो । विभागले बेलैमा प्रणाली सञ्चालन गर्न सक्ने गरी जनशक्ति विकास नगर्दा र सुरक्षा जाँच नगरेकाले प्रणाली नै दुरुपयोगको तहमा पुगेको अडिटबाट खुलेको छ ।

सार्वजनिक निकायको सूचना प्रविधि प्रणालीमा बारम्बार समस्या आउँदा सेवाप्रवाहमा कठिनाइ भएकाले समिति नै बनाएर अध्ययन गरिएको समिति संयोजक एवम् सूचना विभागका महानिर्देशक श्रेष्ठले बताए । उनका अनुसार हाललाई यातायात व्यवस्था विभागको अध्ययन गरिएको र आगामी दिनमा सार्वजनिक निकायमा जहाँ समस्या आउँछ, त्यहाँ प्राविधिक परीक्षण गरिनेछ ।

प्रधानमन्त्रीका स्वकीय आईटी विज्ञ रायमाझी यातायात व्यवस्था विभागको प्रणालीमा रहेका समस्या र चुनौती हटाउन प्राविधिक परिक्षण प्रतिवेदन तयार गरेर प्रधानमन्त्रीलाई बुझाएको बताउँछन् । यो प्रणालीको लागत विश्लेषणबाट सरकारले आव ०६९/७० देखि ०७९/८० सम्मको दशवर्षको अवधिमा सूचना, सञ्चार तथा प्रविधि क्षेत्रमा खर्चको भएको बजेटले ठूलो मात्रामा अनावश्यक एवम् गैर-मितव्ययी खर्च भएको देखाएको पनि उनले बताए । ‘यसले राज्यमाथि ठूलो आर्थिक भार पारेको तथ्य उजागर भएको छ,’ रायमाझीले भने ।

(स्रोतः अनलाइनखबर)

‘बलिदान’बाट विराजका छोरा समीरले डेब्यू गर्ने

काठमाडौं / ‘प्रेमगीत’ निर्माता सन्तोष सेनको निर्देशनमा बन्न लागेको फिल्म ‘बलिदान’बाट अभिनेता विराज भट्टका छोरा समीर भट्टले डेब्यु गर्ने भएका छन् । शुक्रबार निर्माण कम्पनी आसुसेन फिल्मसले भट्टको फर्स्ट्लुक पोस्टर सार्वजनिक गर्दै फिल्ममा उनको अभिनय रहने पुष्टि गरेको हो । पोस्टरमा समीर हिंसात्मक अवतारमा देखिएका छन् ।

समीरले लामो समयदेखि भारतको मुम्बईमा रहेर अभिनय, मार्सल आर्ट, नृत्य तथा द्वन्द्वको तालिम गरिरहेका थिए । निर्देशक सेनले लामो समय लगाएर उनलाई छनोट गरेको बताए । ‘फिल्मको कहानीमा एक पात्रका रूपमा युग पुरुषलाई छान्न प्रयास गरेका थियौं । फिल्मको पात्रका लागि एक्सन, इमोसन, लुक्स र डाइलग चारै कलामा निपूर्ण कलाकार चाहिने थियो । हामीले खोजेका चारै गुण समीरमा भेट्यौं ।’

देशको अस्मिता जोगाउन एक युग पुरुष कसरी जन्मिछ भन्ने कथाको वरपर फिल्म बन्ने सेनको भनाई छ । उनले फिल्मलाई एक सार्वभौम महाकथा भनेका छन् । आसुसेन फिल्मस् तथा सन्तोष सेनको प्रस्तुति रहने फिल्ममा निर्माताको रुपमा पवन ब्राडफोर्ड बिस्ट तथा सह-निर्माता प्रेम पुरी छन् ।

खासमा समीर पिता (विराज भट्ट)को निर्देशनमा बन्न लागेको फिल्म ‘१२ गाउँ’बाट डेब्यू गर्ने तयारीमा थिए । तर, अब उनको डेब्यू ‘बलिदान’बाट हुने भएको छ । जसले गर्दा ‘१२ गाउँ’को निर्माण धकलिने देखिन्छ । विराजले केही हप्ताअघि समीरको तस्वीरहरु सार्वजनिक गरेपछि उनको चर्चा चुलिएको थियो । उनलाई अरु फिल्मबाट समेत प्रस्ताव पुगेको छ ।

‘बलिदान’मा अभिनेताद्वय सौगात मल्ल अर्पणको पनि मुख्य भूमिका रहनेछ । आगामी बैशाखपछि छायांकन सुरु गरेर दशैंको फूलपातीमा फिल्मलाई रिलिज गरिँदैछ । त्रिभुवन विश्व विद्यालयका प्राध्यापक तथा लेखक दर्शन जीको लेखन रहेको फिल्मको ‘स्क्रिप्ट डक्टर’ मनोज पण्डित हुन् । पूर्ण एक्सन प्रधान रहने फिल्मको बजेट ४ करोड अनुमान गरिएको छ ।

के तपाई फोटोकपी 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

विपी कोइरालाको जेल डायरी कृतिमाथि परिचर्चा

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ९ चैत/प्रथम जननिर्वाचित प्रधानमन्त्री विश्वेश्वर प्रसाद कोइराला (विपी) को 'जेल डायरी' कृतिमाथि हेटौंडामा परिचर्चा भएको छ ।

विपी विचार समाजको आयोजनामा शुक्रबार कोइरालाका जेल जीवनका टिपोट 'जेल डायरी' कृतिमाथि परिचर्चा गरिएको हो । विश्वेश्वरप्रसाद कोइरालाले २०१८ पौष १ देखि २०२२ कार्त्तिक २५ गतेसम्म जेल जीवनको समयमा लेखेको दैनिकीलाई लेखक शंकर तिवारीले सम्पादन गरेका हुन् । लेखक घनश्याम घिमिरेले सहजीकरण गरेको कार्यक्रममा सम्पादक तिवारीले 'जेल डायरी' सम्पादनका क्रममा कोइरालाद्वारा लेखिएका स्मरण डायरी 'जेल जर्नल'कै भाषामा समदूरी कायम राखेको बताए ।

आदर्श, निष्ठा, सिद्धान्त त्यागेर जेलबाहिर निश्क्रिय रहने नेता भन्दा जेलभित्रको बौद्धिक सक्रियता भएको नेता प्रेरणाको स्रोत हुने सम्पादक तिवारीले बताए । कार्यक्रममा बिपी विचार समाजका अध्यक्ष विनोदचन्द्र कोइराला, उपाध्यक्ष प्रदीप कोइराला, नेपाली कांग्रेस मकवानपुरका सभापति बुद्ध लामा, सचिव भीमसेन महत, पूर्वजिल्ला सभापतिद्धय रामचन्द्र अर्याल माइकल र रघुरमण न्यौपाने, वरिष्ठ पत्रकार प्रताप विष्ट, वरिष्ठ अधिवक्ता केशवप्रसाद काफ्लेलगायतको आथित्यता रहेको थियो ।

मकवानपुरमा ४४ प्रतिशत घरभित्रै धारा

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ९ चैत/ मकवानपुरको घरधुरीको ४४.३१६ प्रतिशत घरपरिवारको घरभित्रै धारा रहेको छ । त्यसैगरी ३८.११० प्रतिशत नागरिकको भने घरबाहिर धारा रहेको पाइएको छ ।

मकवानपुरमा १ लाख ५ हजार ६२० परिवार रहेका छन् । यो तथ्यांक हेर्ने हो भने मकवानपुरका ८२.४२६ प्रतिशत घरमा आधारभूत खानेपानीको पहुँच पुगेको मान्न सकिन्छ । देशकै तथ्याङ्लाई आधार मान्ने हो भने मकवानपुर १२.५७३ प्रतिशतले कमजोर देखिन्छ । नेपालको कुल जनसंख्याको ९५ प्रतिशतले आधारभूत खानेपानीको पहुँच पुगेको सरकारको तथ्यांक छ ।

आधारभूत खानेपानीलाई प्रशोधन गरी नेपाल खानेपानी गुणस्तर मापदण्ड कायम गरिएको पानीलाई गुणस्तरीय खानेपानी मानिएको छ भने कुनै पनि मूल वा स्रोतमा पाइप राखेर घरको आँगनसम्म पुऱ्याई पानी उपभोग गर्नुलाई आधारभूत खानेपानी मानिएको छ । १५ औं पञ्चवर्षीय योजना (२०७६/७७-२०८०/८१) मा ९९ प्रतिशत नागरिकमा आधार भूतस्तरको खानेपानी र ४० प्रतिशत नागरिकलाई गुणस्तरीय खानेपानी सेवा उपलब्ध गराउने लक्ष्य लिएको थियो । जुन पूरा हुन सकेको छैन ।

१५ औं पञ्चवर्षीय योजना चालु आर्थिक वर्ष (२०८०/८१) मा सकिँदै छ । यो तथ्यांक अनुसार बागमती प्रदेश राजधानी समेत रहेको मकवानपुर जिल्ला निकै पछाडि रहेको छ । मकवानपुरका १० स्थानीय तहको तथ्यांक अनुसार ट्युबवेलबाट खानेपानी आपूर्ति गर्ने घरधुरी ५.५५६ प्रतिशत, कभर भएको कुवाबाट १.५३४ प्रतिशत, कभर नभएको कुवाबाट ५.९४८ प्रतिशत, पानीको मूलबाटै ३.६५४ प्रतिशत, खोलाबाट ०.५९४ प्रतिशत, जार बोतलको खानेपानी खानेहरु ०.०८८ प्रतिशत र अन्य ०.२ प्रतिशत रहेको तथ्यांक छ ।

तथ्यांक अनुसार मकवानपुरका १७.५७३ प्रतिशत घर धुरीले धारा बाहेकको पानी खाने गरेका छन् । यो तथ्यांक अनुसार सबैभन्दा बढी बागमती गाउँपालिकाको ३८.४२१ प्रतिशत रहेको छ भने सबैभन्दा कम भीमफेदीको २.८३२ प्रतिशत छ । जिल्लाकै एकमात्र उपमहानगर हेटौंडाका ११.६४२ प्रतिशत नागरिक धारा बाहेकको पानी पिउन बाध्य छन् । थाहा नगरपालिकाको १४.८४३ प्रतिशत परिवार धाराको पहुँच बाहिर छन् ।

मकवानपुरका युवक प्रहरीको नियन्त्रणमा

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ९ चैत/अवैध लागूऔषधसहित एक युवकलाई मकवानपुर प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको छ । प्रहरीले जिल्लाको मनहरी गाउँपालिका वडा नम्वर ७ पेङ्चेबजारस्थित सडकखण्डबाट बिहीबार साँझ एक युवकलाई नियन्त्रणमा लिएको हो ।

प्रहरीको नियन्त्रणमा हुनेमा राक्सिराङ गाउँपालिका-५ घर भई हाल मनहरी-७ बस्ने २२ वर्षीय बिवेक प्रजा रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरका प्रहरी नायवउपरीक्षक लक्ष्मी भण्डारीले जानकारी दिए । प्रजालाई ईलाका प्रहरी कार्यालय मनहरीबाट प्रहरी निरीक्षक दीपक थापाको कमाण्डमा खटिएको प्रहरी टोलीले ९ किलो ८२० ग्राम लागूऔषध अफिमसहित नियन्त्रणमा लिएकोप्रहरी नायव उपरीक्षक भण्डारीले बताए ।

प्रहरी नायवउपरीक्षक भण्डारीका अनुसार, राक्सिराङबाट पेङ्चेबजारतर्फ आउँदै गरेको बा.प्र.०३-००५ प ३१०३ नं. प्लेट भएको १५० सीसीको पल्सर मोटर साइकल र बा.प्र. ०३-००३ प ९६४७ न.प्लेट भएको २२० सीसीको मोटरसाइकललाई रोकी चेकजाँच गर्ने क्रममा यो परिमाणको अफिम बरामद भएको र प्रजालाई नियन्त्रणमा लिइएको हो । सो क्रममा बा.प्र. ०३-००३ प ९६४७ न.को मोटर साइकलमा सवार २ जना व्यक्ति फरार भएका छन् । उनीहरुको खोजीकार्य भइरहेको प्रहरीनायव उपरीक्षक भण्डारीले बताए ।

प्रहरीको नियन्त्रणमा रहेको प्रजालाई मकवानपुर जिल्ला अदालत हेटौंडाबाट १० दिनको म्याद अनुमति लिई आवश्यक अनुसन्धानका साथै कानूनी प्रकृया अगाडि बढाइएको प्रहरी नायव उपरीक्षक भण्डारीले बताए ।

गैसस मकवानपुरद्वारा होलीमिलन कार्यक्रम

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ९ चैत/ गैरसरकारी संस्था महासंघ नेपाल मकवानपुरले शुक्रवार रंगको पर्वको पूर्वसन्ध्यामा हेटौंडामा होलीमिलन कार्यक्रम गरेको छ ।

एकले अर्कालाई रङ र अबिर दलेर शुभकामना आदान प्रदान गर्दै होलीमिलन गरिएको हो । रङहरुको पर्वका रुपमा मनाइने होली पर्वको पूर्वसन्ध्यामा साथीभाइ एकापसमा रङमा रङ्गिएर उल्लासपूर्वक वातावरणमा नाचगान गरी रमाइलो गर्दै होलीमिलन कार्यक्रम गरिएको थियो । चैत ११ गते पहाडी जिल्ला र चैत १२ गते तराइमा फागु पूर्णिमा मनाईंदै छ ।

गैसस महासंघ बागमती प्रदेश अध्यक्ष आरती पाठकको प्रमुख आतिथ्यता तथा जिल्ला अध्यक्ष र मिला सापकोटाको सभाध्यक्षतामा होलीमिलन भएको हो । होलीमिलन कार्यक्रममा गैससकर्मी इन्दिरा न्यौपाने, लक्ष्मी माझी, राष्ट्रिय मानवअधिकार आयोगकी अधिकृत रेजा गौतम, माइती नेपालकी माया लामा, गैसस मकवानपुर उपाध्यक्ष कुमारी वाइवा, सचिव सन्तोष पौडेल, सह-सचिव गोकर्ण तिवारी, सदस्यद्वय अनन्त बानियाँ, नवराज पौडेल लगायतको उपस्थिति रहेको थियो ।

जीतपुर सिमरा क्रिकेट फाइनलमा मकवानपुर

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ९ चैत/ मकवानपुर क्रिकेट टिम जीतपुर सिमरा टि-२० क्रिकेट प्रतियोगिताको फाइनलमा पुगेको छ । अब मकवानपुरले आज शनिवार उपाधिका लागि पर्सा क्रिकेट संघसँग प्रतिस्पर्धा गर्नेछ ।

समूह 'बी' को अन्तिम खेलमा दोस्रो जित निकाल्दै मकवानपुर फाइनलमा प्रवेश गरेको हो । पर्सा पनि दुई खेल जित्दै समूह 'ए' को विजेताको रुपमा फाइनल पुगेको हो । मकवानपुरले जनकपुर माथि ३१ रनको र खुकुरी क्रिकेट क्लब भैरहवालाई १५ रनले हराएको थियो । पर्साले आयोजक जीतपुर सिमरा स्पोर्टस् क्लब ७७ रन र कलैया क्रिकेट क्लबलाई पाँच विकेटले पराजित गरेको थियो ।

भैरहवासँगको खेलमा टस हारेर ब्याटिङको निम्तो पाएको मकवानपुरले निर्धारित २० ओभरमा ८ विकेट गुमाउँदै १४८ रन जोडेको थियो । मकवानपुरका लागि तक्षक सिम्खडाले ५४ रन जोड्दै अर्धसतक बनाए । उनले २४ बलमा ६ छक्का र एक चौका प्रहार गरे । यसैगरी मकवानपुरका गौरव खड्काले २७, युविन बुढाथोकीले २१, बिशाल फुँयालले १९ र सक्षम वस्ताकोटीले ११ रन बनाए । भैरहवाका रोशनलाल गुप्ताले चार ओभर बलिङ गर्दै ३१ रन खर्चिएर तीन विकेट लिए भने अजयकुमार चौहानले दुई र सन्तोष यादवले एक विकेट हात पारे ।

रनरेटका आधारमा फाइनलमा पुग्न मकवानपुरले दिएको १४९ रनको लक्ष्य १४.५ ओभरमै भेट्टाउनुपर्ने बाध्यताका साथ मैदानमा उत्रिएको भैरहवाले १९.३ ओभरमा सम्पूर्ण विकेट गुमाउँदै १३३ मात्र रन जोड्न सफल भएको थियो । भैरहवाका रोशनलाल गुप्ताले २८, प्रज्वल थापाले २१, प्रकाश गिरी र अजय चौहानले समान १९ रन बनाए । मकवानपुरका सुवर्ण भट्टले तीन, पियुश शर्मा र बिशाल फुँयालले समान २-२, समिर चौलागाई र अशिम श्रेष्ठले १-१ विकेट हात पारे ।

भैरहवाले १४.५ ओरभमा लक्ष्य प्राप्त गरेको भए रनरेटका आधारमा समूह विजेता बन्दै फाइनलमा प्रवेश गर्ने थियो भने १६ ओभरमा मकवानपुरलाई पराजित गरेको जनकपुर पेस फाउण्डेशन अन्तिम दुईमा प्रवेश गर्ने थियो । खेलको प्लेयर अफ दि म्याच मकवानपुरका तक्षक सिम्खडा घोषित भए । उनलाई जीतपुरसिमरा उपमहानगरका नगरउपप्रमुख भोला प्रसाद अधिकारीले पुरस्कृत गरेका थिए । अभियान नेपालको आयोजना र जीतपुरसिमरा उपमहानगरको सहयोगमा प्रतियोगिता आयोजना भएको हो । प्रतियोगिताको विजेताले एक लाख र उपविजेताले ५० हजार नगद प्राप्त गर्नेछ ।

पालुङ जेसीजद्वारा विद्यार्थीलाई लक्ष निर्धारण तालिम

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ९ चैत/थाहा नगरपालिका अन्तरगत माध्यमिक तह कक्षा १२ मा अध्ययनरत विद्यार्थीलाई पालुङ जेसीसले लक्ष्य निर्धारणसम्बन्धी एकदिने प्रशिक्षण आयोजना गरेको छ ।

बिहिवार जनकल्याण मावि थाहानगरमा कार्यक्रम आयोजना भएको हो । कार्यक्रममा कक्षा १२ मा अध्यनरत ५८ जना विद्यार्थीको सहभागिता रहेको थियो । माध्यमिक तहमा अध्ययनरत विद्यार्थीलाई जीवनउपयोगी सीपका साथै अध्ययनमा केन्द्रित गराउनको लागि कार्यक्रमको आयोजना गरिएको पालुङ जेसीज वर्ष २०२४ का अध्यक्ष निरज रायमाझीले जानकारी दिए ।

जनकल्याण माविका प्रधानाध्यापक सानोभाइ कार्कीको प्रमुख आतिथ्यमा सम्पन्न कार्यक्रममा पूर्वअध्यक्षहरु जयराम खत्री, मनोज रायमाझी, सुरेन्द्रमान प्रधानको आतिथ्यता रहेको थियो । उपाध्यक्षहरु स्मिता बिष्ट, बिराज थापा, नारायण कार्की, कार्यकारी उपाध्यक्ष नारायण तामाङ, कानुनी सल्लाहकार सुविन्द्रमान प्रधान, कोषाध्यक्ष संजय गोपाली, तथा निवर्तमान अध्यक्ष संगम कार्कीको उपस्तिथि रहेको थियो ।

रोशनी गोपालीले सहजीकरण गरेको कार्यक्रममा प्रशिक्षक कुमार नेगीले विद्यार्थीलाई लक्ष्य निर्धारण गोल सेटिङसम्बन्धी प्रशिक्षण दिएका थिए । कार्यक्रम पालुङ जेसीज वर्ष २०२४ का तालिम आयुक्त अजित कार्कीको संयोजकत्वमा भएको थियो भने कार्यक्रममा स्वागत मन्तव्य कार्यकारीणी उपाध्यक्ष मानसिं दोङ्ले गरेका थिए ।

अन्तरप्रदेश स्तरीय खेलकुदको तयारी तीव्र

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ९ चैत/ बागमती प्रदेश खेलकुद विकास परिषदले आयोजना गर्न लागेको प्रथम अन्तरप्रदेशस्तरीय राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगिताको तयारी द्रुतगतिमा अगाडि बढाएको छ ।

आगामी चैत २५ गतेदेखि सुरु हुने प्रतियोगिताको तयारी करीब अन्तिमचरणमा पुगेको खेलकुद परिषदका सदस्यसचिव सूर्यलाल भण्डारीले जानकारी दिए । सातै प्रदेशका खेलाडीबीच प्रतिस्पर्धा गराउने, विभिन्न प्रदेशका खेलाडीको पहिचान गर्न, खेलाडीको खेल कौशलताको अभूवृद्धि गर्न र प्रदेशका खेलाडीबीच भातृत्व कायम गराउन आयोजना गर्न लागिएको प्रतियोगिताको उद्घाटन लगायत सम्पूर्ण खेल चितवनमा र पुरुष फुटबल तथा समापन कार्यक्रम मकवानपुरमा हुने भण्डारीले बताए ।

चितवनको गौतम बुद्ध क्रिकेट रंगशालमा सुरु हुने प्रतियोगिताको उद्घाटन प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल प्रचण्डले गर्नेछन् । समापन हेटौंडा-६ स्थित गौरीटार रंगशालामा हुनेछ । सदस्यसचिव भण्डारीका अनुसार दुवै स्थानमा मैदानको तयारीलगायतका काम अन्तिम चरणमा पुगेको छ । प्रतियोगिता सञ्चालनकै लागि बिहीबार बसेको प्रदेश खेलकुद विकास परिषदको १७ औँ बोर्ड बैठकले प्रदेश टिमको तयारीका विषयमा छलफल गर्नुका साथै विभिन्न उपसमितिको संयोजक समेत तोकेको उनले जानकारी दिए ।

प्रतियोगितामा महिला/पुरुष तेक्वान्दो, कराँते, बक्सिङ, क्रिकेट, भलिबल, फुटबल, एथ्लेटिक्स र पौडी गरी ९ विधामा प्रतिस्पर्धा हुने प्रतियोगिता तथा तालिम शाखाप्रमुख दुर्गाप्रसाद दुलालले उल्लेख गरे । प्रतियोगितामा १ सय ४६ वटा स्वर्णपदकको लागि ७ प्रदेशबाट करिब १ हजार ८ सय खेलाडी र प्रशिक्षक सहभागी हुने तथा प्रतियोगिताका लागि करिब ५ सय निर्णायक (रेफ्रि) को सहभागिता रहने जनाइएको छ ।

प्रतियोगितामा स्वर्ण, रजत र कास्यपदक विजेता टिमले क्रमशः ५ हजार रुपैयाँ, ४ हजार रुपैयाँ र ३ हजार रुपैयाँसहित प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछन् । बेष्ट प्लेयर ले १० हजार रुपैया प्राप्त गर्ने दुलालले बताए । प्रतियोगिता संचालनका लागि करीब १२ करोड लागत अनुमान गरिएकोमा प्रदेश सरकारले ६ करोड बजेट विनियोजन गरेको छ ।

अन्तराष्ट्रिय सामुदायिक वन सञ्जालमा भारती पाठक

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, ९ चैत/सामुदायिक वनहरुको अन्तराष्ट्रिय सञ्जालको नेतृत्व नेपालले पाएको छ । अफ्रिकन मुलुक केन्याको नैरोवीमा भएको भेलाल १६ वटा देशको प्रतिनिधित्व गर्दै बनाएको कार्यसमितिमा बागमती प्रदेशसभाकी सदस्य एबम् सामुदायिक वन उपभोक्ता महासंघ नेपालकी निवर्तमान अध्यक्ष भारती पाठक अन्तराष्ट्रिय सञ्जालको अध्यक्ष चयन भएकी हुन् ।

कार्यसमितिमा अफ्रिका, ल्याटिन अमेरिका र एसियाबाट १६ वटा देशको सहभागिता रहेको छ । समितिले विश्वभरका सामुदायिक वनमा रहेका आदिबासी, स्थानीय समुदाय, महिला लगायतका बिषयमा अधिकार, दिगो वन ब्यबस्थापनसंगै जीविकोपार्जन, क्षमता अभिबृद्धि लगायतको बिषयमा वकालत गर्नुको साथै अधिकार सुनिश्चितताको लागि समेत काम गर्नेछ । बिषेशगरी जलवायुको क्षेत्रमा काम गर्ने समेत पाठक्ले बताइन् । मकवानपुरकी पाठक २५ वर्षदेखि सामुदायिक वनको क्षेत्रमा निरन्तर सक्रिय रहँदै हाल अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा सामुदायिक वनको नेतृत्व गर्ने पहिलो नेपाली महिला समेत हुन् । सांसद पाठक नेकपा (एमाले) वन तथा वातावरण विभागकी प्रमुखसमेत रहेकी छन् भने प्राकृतिक स्रोतसाधन व्यवस्थापन अभियान्ता हुन् ।

हक दाबी गर्न आउने सम्बन्धी ३५ दिने सूचना !

उपरोक्त सम्बन्धमा यस सहकारी संस्थाका शेयर सदस्य नं. ६१९ का हेटौंडा-२ निवासी ईन्द्र कुमारी थापा मगरको हालै निधन भएको भन्ने जानकारी प्राप्त भएकोले यस सहकारीमा उपलब्ध कागजपत्र अनुसार वहाँको हकवालाको रुपमा सरोज कुमार थापा भन्ने देखिन आएकोले वहाँ स्वयम् वा वहाँदेखि बाहेक अरु पनि कोही हक दाबी गर्ने हुनुहुन्छ भने यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले ३५ (पैतीस) दिन भित्र आवश्यक कागजात सहित संस्थामा सम्पर्क गर्नु हुन अनुरोध छ ।

उक्त समय अवधि पश्चात संस्थाको नियमानुसार हुने व्यहोरा यसै सूचनाद्वारा जानकारी गराइन्छ ।

सुन्दर बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
हेटौंडा-१, चौकीटोल

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.: ०५७-५९०३३३

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