

परिवर्तनको लागि क्राइम अपरेसन

CRIME OPERATION साप्ताहिक

❑ वर्ष ८ ❑ अंक २० २०७६ मंसिर २९ गते आईतवार

Sunday 15, DEC, 2019

❑ पृष्ठ: ६, ❑ मूल्य रु. १०/-

**पानीको सही सदुपयोग
गरौं । पानी महसुल
समयमै तिरी अनावश्यक
जरिवाना बाट वचौं ।**



नेपाल खानेपानी संस्थान शाखा
कार्यालय देवकोटा चौक
विराटनगर

प्रहरी उत्पादनको उद्गमस्थल प्रहरी तालिम केन्द्र

विराटनगर । प्रदेश नं. १ प्रहरी तालिम केन्द्र विराटनगरको ५४ औं वार्षिकोत्सवको अवसरमा प्रहरी उत्पादनको उद्गमस्थल प्रहरी तालिम केन्द्र भएको प्रमुख अतिथी प्रदेश प्रहरी प्रमुख प्रहरी नायब महानिरीक्षक ठाकुर प्रसाद ज्ञवालीले बताएको छ ।

१ नम्बर प्रदेश प्रहरी तालिम केन्द्र विराटनगरको ५४ औं वार्षिकोत्सवको मंसिर २७ गते उद्घाटन गर्दै भने नेपाल प्रहरी संगठनले संगठनको आवश्यकता अनुरूपको सक्षम जनशक्ति उत्पादनका लागि प्रशिक्षण केन्द्रहरूको विस्तार गर्ने क्रममा वि.स. २०२२ सालमा स्थापना भएको तालिम केन्द्रले हजारौं प्रहरी जनशक्तिलाई प्रशिक्षण प्रदान गरी ति हजारौं जनशक्तिले देशका कृषाकाष्ठा सम्म छरिएर रहेका प्रहरी ईकाईहरूमा सेवा प्रदान गरिरहेको कुरालाई प्रष्ट पार्नु भएको थियो ।

त्यसैगरी प्रशिक्षण पद्धतिका स्थानमा भोलीका चुनौती र आवश्यकताहरूलाई सम्बोधन गर्न सक्ने खालको आधुनिक प्रशिक्षण पद्धतिको विकास गरी सुयोग्य जनशक्ति उत्पादन गर्ने दिशामा तालिम केन्द्रले उल्लेखनीय भूमिका



आफ्नो पक्षलाई जिताउन डोरी तान्दै प्रहरी जवानहरू

खेल्नु पर्ने बताउँदै वहाँले समयानुकूल प्रहरीलाई दिईने तालीममा समेत परिवर्तन गर्दै नागरिकमुखि प्रहरी उत्पादनमा जोड दिनु पर्ने समेत बताउनु भएको थियो ।

वहाँले अनुशासन प्रहरी संगठनको गहना रहेको बताउँदै तालिम केन्द्रका प्रशिक्षकहरूको अनुशासन, यसको प्रत्यक्ष प्रभाव र तालिमको स्तरले नै

भोलीको दिनमा प्रहरीहरूको कार्य सम्पादन स्तर निर्धारण गर्ने हुँदा सबैको सामूहिक कार्यले सबैजना सफल प्रशिक्षक हुन र यस तालिम केन्द्रलाई देशकै नमूना तालिम केन्द्रको रूपमा स्थापित गर्ने गरी उच्च व्यावसायिकताका साथ काम गर्न निर्देशन समेत दिनु भएको थियो ।

साही अवसरमा तालिम केन्द्रले

उत्कृष्ट काम गर्ने ४ जना प्रहरी कर्मचारीहरू तथा बाह्य प्रशिक्षकको रूपमा सहयोग गर्नु हुने पूर्व प्रहरी निरीक्षक देवेन्द्र बोगटीलाई नगद पुरस्कार तथा सम्मान पत्रले पुरस्कृत गरेका थिए । उनीहरूलाई प्रहरी नायब महानिरीक्षक ज्ञवालीले नगद पुरस्कारबाट सम्मान गर्नु भएको बाँकी अन्तिम पेजमा...

ब्राउन सुगर सहित पाँच पक्राउ

विराटनगर । जिल्ला मोरङ विराटनगर महानगरपालिका वडा नं. १५ स्थित भन्सार कार्यालयको १ नं. डाटमा लागु औषध खैरो हिरोइन बरामद गरेको छ ।

भारतको जोगबनीबाट पैदल नेपालतर्फ आउँदै गरेका जिल्ला मोरङ विराटनगर महानगरपालिका वडा नं. ६ को अनुज खत्रीले लगाएको जम्फरको टोपीमा लुकाई छिपाई ल्याउँदै गरेको खैरो हिरोइन १ ग्राम ६०० मिलीग्राम सहित पक्राउ गरिएको छ ।

खत्रीलाई नियन्त्रणमा लिई प्रारम्भिक अनुसन्धान गर्दा उल्लेखित लागु औषधमा अन्य २ जना जिल्ला मोरङ विराटनगर महानगरपालिका

वडा नं. ६ बस्ने वर्ष २६ को अयुव आलम र जिल्ला मोरङ केरावारी गाउँपालिका वडा नं. १० बस्ने वर्ष ४१ को तेज बहादुर लिम्बु समेतको संलग्नता रहेको छ भनि खुलाई दिएको हुँदा निजहरू अयुव र तेज बहादुर समेतलाई पक्राउ गरी थप अनुसन्धान भई रहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

त्यसैगरी फापा र मोरङका ३ छुट्टाछुट्टै स्थानबाट लागुऔषध ब्राउन सुगर सहित ५ जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । बिहिवार बेलुका साढे ६ बजेको समयमा ईलाका प्रहरी कार्यालय काकडबिहुवाबाट खटिएको प्रहरी टोलीले मेचीनगर बाँकी अन्तिम पेजमा...

अबैठ्ठ भन्सार

छल्लीका समानहरू बरामद

विराटनगर । जिल्ला मोरङ विराटनगर महानगरपालिका वडा नं. १३ स्थित मा भारतको जोगबनीबाट विराटनगरतर्फ ल्याई गरेको उनीको टाउजर प्रहरीले फेला परेको छ ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय मोरङबाट खटिएको प्रहरी टोलीले ४८ थान अन्दाजी मूल्य २० हजार पर्ने टाउजर लगायतका लत्ता कपडाहरू फेला पारी बरामद गरी आवश्यक कारवाहीको लागि मूल भन्सार कार्यालय रानीमा बुझाएको छ ।

त्यसैगरी जिल्ला मोरङ ग्रामथान

गाउँपालिका वडा नं. ४ मोतिपुर स्थित भित्री सडक खण्डमा दक्षिणबाट उत्तर तर्फ आउँदै गरेको को ३ प १००३ नम्बरको मोटर साईकलमा लोडगरेको पोटास मल बरामद गरेको छ ।

प्रहरी चौकी मोतिपुरबाट खटिएको प्रहरीको गस्ती टोलीले चेक जाँच गर्ने क्रममा जिल्ला मोरङ जहदा गाउँपालिका वडा नं. ४ बस्ने सजिव यादवले ३ बोरा पोटास मल खरिद गरेको कागज पत्र नभएको कारण नियन्त्रणमा लिई आवश्यक कारवाहीको लागि मुल भन्सार

काँग्रेसले क्लिन स्वीप गर्छ : शर्मा

विराटनगर । नेपाली कांग्रेसका महासमिति सदस्य डा. सुनिल शर्माले आगामी निर्वाचनमा मोरङको क्षेत्र नं. ३ मा कांग्रेसले 'क्लिन स्वीप' गर्ने दावी गरेका छन् । जी.पी. कोइराला अध्ययन केन्द्रले मोरङको पथरी-शनिश्चरेमा आयोजना गरेको सम्मालाई संबोधन गर्दै सो कुरा बताएका थिए ।

कम्युनिष्टको गढको रूपमा

चिनिने ३ नम्बर क्षेत्रमा अब काँग्रेसले बडादेखि प्रतिनिधि सभासम्म विजय प्राप्त गर्ने नेता शर्माको दावी छ । अहिले काँग्रेसलाई मलजल गरेर जनाग्रिय बनाउने काम भईरहेको भन्दै डा.शर्मांले अब जनताको मन जितेर विजयको कण्ठा फहराउने दिन नजिकैदे गएको बताए । 'दुई वर्ष बिस्तिस्को, बाँकी अन्तिम पेजमा...

शिक्षालाई श्रमसँग, श्रमलाई

सिपसँग र सिपलाई समृद्धिसँग जोड्न आवश्यक

विराटनगर । शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्री गिरिराजमणी पोखरेलले शिक्षालाई श्रमसँग, श्रमलाई सिपसँग, सिपलाई समृद्धिसँग जोड्दै शिक्षालाई विकाससँग जोड्ने मात्र नेपालमा समृद्धि आउने बताउनु भएको छ ।

शिक्षामा रहेको बेतिथीलाई सुधारकोलागि निजी र सरकारी विद्यालयको पठनपाठनमा एकता ल्याउनको लागि १० वर्षे रणनीतिक योजना ल्याएका बताउँदै अहिलेको अवस्थामा बहुसंख्यक सरकारी विद्यालय रुग्ण उद्योग जस्तो भएको

छ । ती सबैलाई सुधारको बाटोमा ल्याउन १० वर्ष लाग्दछ । दश वर्ष भित्र शिक्षामा आमूल परिवर्तन आउने वहाँको दावी छ ।

सामुदायिक विद्यालयहरूलाई विकाससँग जोड्न नसक्दा रुग्ण उद्योग जस्तो भएको छ । नेपालको शिक्षा ८० प्रतिशत साधारण र २० प्रतिशत व्यवसायिक भएकाले गुणात्मक हुन नसकेको बताउनु भयो । हालै सार्वजनिक गरिएको शिक्षा नीतिले आगामी १० वर्षभित्र गुणात्मक शिक्षा बनाउने उद्देश्य लिएको मन्त्री पोखरेलले दावी

गर्नुभयो । सरकारले पहिलो पटक ल्याएको शिक्षा नीतिले सार्वजनिक शिक्षाको सक्तीकरणमा जोड दिएको भन्दै १० वर्षपछि अभिभावकको प्राथमिकतामा सार्वजनिक विद्यालय अगाडी आउने दावी पोखरेलको दावी छ ।

विक्रम सम्वत् २०८५ सालसम्ममा आधारभूत शिक्षा प्राप्त नगरेको व्यक्तिले बैकमा खाता खोल नपाउने र सरकारी सुविधा नपाउने भएकोले सो अवधि सम्म सबैलाई आधारभूत शिक्षा लिने पर्ने बाध्यता समेत रहेको छ ।

हिमाल र पहाडमा आबसीय विद्यालय संचालन र तराई मधेशमा यातायात साधनको व्यवस्था गरी घरबाट विद्यार्थीलाई स्कूल सम्म पुऱ्याउने बातावरण बनाउन आवश्यक रहेको बताए । सरकारले ५ हजार शिक्षक भर्ती गर्ने तयारीमा रहेकाले शिक्षक भर्ती स्थानीय तहले गर्न नसक्ने बताउनुभयो ।

शिक्षा सेवा आयोग उत्तीर्ण नगरेकाका व्यक्तिक शिक्षक हुन सक्दैन । शिक्षकले आफुलाई अद्यावधिक गर्न नसक्ने शिक्षक पेशा बाँकी अन्तिम पेजमा...



पूर्वाञ्चलको पहिलो र एक मात्र ट्रमा सेन्टर

MAX
Maximum care for life

INTERNATIONAL HOSPITAL & TRAUMA CENTER (P.) Ltd.

Mahendra Chowk, Biratnagar-11, Morang (Nepal), Ph: 021521155/56, 9852027895

प्रन्ध निर्देशक : हिरालाल साह ९८४२२०५८१६ सम्पादक/प्रकाशक:श्याम सुन्दर सुतिहार
९८४२२०७१४२,९८०७३५२२९३ कार्यालय विराटनगर-८ कम्प्युटर लेआउट:विजय कृ.मण्डल
मुद्रक:बाबा प्रिण्टर्स अफसेट प्रेस, विराटनगर-७ इमेल:crimeoproration@gmail.com

सम्पादकीय

शिक्षा क्षेत्र सुधार गर्न सवैको दायित्व

शिक्षा क्षेत्रमा देखिएको बेतबिती र अस्तव्यस्तताले निजी विद्यालय र सामुदायिक विद्यालयमा देखिएको असमानताले निजी सरकारी विद्यालयको दुरी दिन दिने बढ्दै गएको छ, देखिन्छ। नेपाल सरकारका जुन सुकै शिक्षा मन्त्री आएपनि पहिलो शिक्षा विधेयक परिवर्तन गर्दछ। सो प्रक्रियाबाट अहिलेको शिक्षामा मन्त्री पनि अछुछो छैन। शिक्षा विधेयक परिवर्तन गर्नुको मुख्य अर्थ जनताका आखाबाट हेरा आ-आफ्नो मान्छेलाई शिक्षा क्षेत्रमा कसरी फाईँदा दिलाउन सकिन्छ, त्यसैले सिमित भएको देखिन्छ। अहिलेको शिक्षाले शिक्षालाई विकास संग जोडे मात्र देशमा समृद्धि आउने कुरा गर्दै १० वर्ष सुधारका योजनाहरू बनाएका छन्। दशवर्ष भित्र आधारभूत शिक्षा सबैले लिएकै हुनु पर्छ अन्यथा आधारभूत शिक्षा नलिएको व्यक्तिको नत सरकारी बैकमा खाता खुल्छ नत सरकारबाट कुनै सुविधा पाउछ। १० वर्ष भित्र निजी र सरकारी विद्यालयको पठनपाठनको गुणस्तर समानहुने भनेका छन्।

यति प्रतिबद्धता शिक्षा मन्त्री जनाई रहँदा एकलै शिक्षा मन्त्रीले शिक्षा क्षेत्र सुधार हुने सम्भावन कम छ। शिक्षा क्षेत्र सुधारका लागि जन स्तरबाटै अभियान चल्नुपर्छ। विद्यालयका शिक्षकहरूले आफ्नो छोरा छोरीलाई आफैले अध्यापन गरेको विद्यालयमा पठनपाठन गराउनु पर्दछ। यदि गराएका छैन भने त्यहीँका अभिभावक, विद्यार्थीहरूले त्यो कुरा जोडदाररूपमा उठाउनु पर्दछ। शिक्षा सबैको लाग वरावर हो। शिक्षकहरूले आफ्नो व्यवहारलाई परिवर्तन गर्न सक्दैन भने पेशा परिवर्तन गर्न लगाउनु पर्छ। शिक्षा क्षेत्र सुधारका लागि प्रत्येक व्यक्ति जिम्मेवार हुन आवश्यक छ। आफ्नै गाउँको विद्यालय, आफ्नै गाउँको शिक्षक, आफ्नै गाउँको विद्यार्थी तयपनि पठनपाठन नहुनु दुर्भाग्य नै हो।

शिक्षा क्षेत्र सुधारका लागि शिक्षा ऐनमा विद्यार्थीलाई पठनपाठन गराउन नसक्ने शिक्षक, नेता शिक्षकहरूलाई कडा कानुनी कारवाहीको व्यवस्था र शिक्षामा जन स्तरबाट निगरानी हुन आवश्यक छ। सरकारले आफ्नो तर्फबाट निगरानी गरेपनि जनस्तरबाट निगरानी हुन आवश्यक छ। विद्यालयमा अध्ययन अध्यापन नगराउने शिक्षकलाई विद्यालयबाट बहिष्कार गरी पेशा परिवर्तन गर्न दबाव सृजन गर्न आवश्यक छ। नत्र ऐन मात्र बनाएरमा केही उपलब्धी हुनवाला छैन। ऐनलाई कार्यान्वयनमा ल्याउन आवश्यक हुन्छ।

साप्ताहिक राशिफल

	मेष (चु,बे,चो,ला,वि,लु,ले,लो,अ) भाग्यले राम्रो साथ दिनाले ओटोको काममा सफलता प्राप्त हुने देखिन्छ। सामाजिक काममा मान सम्मान समेत मिल्ने योग छ।
	वृष (इ,उ,ओ,वा,वि,बु,वे,वो) आफन्त जनहरूसँग सुखद भेटघाट हुने। योग रहेको छ। परिवारमा राम्रो वतावरणको माहोल आउनुका साथै सन्तान सुख मिल्ने छ।
	मिथुन (क,कि,कु,घ,उ,के,को,ह) बालीको योग लाग्ने रहेकाले होस पुर्‍याएर बोलुहोला। सामान्य वादविवाद एवं शत्रु बाधा देखिए तापनि जित तपाईँकै हुनेछ।
	कर्कट (हि,हु,हे,हो,डा,डि,डु,डे,डो) पारिवारिक सुख शान्ति प्राप्त हुनुका साथै धर्मको अवसर प्राप्त हुने प्रबल सम्भावना भएकोले विचार पुर्‍याई यात्रा गर्नु होला।
	सिंह (मा,मि,मु,मे,मो,टि,टु,टे) बालीको प्रभावले महत्वपूर्ण काममा समेत सफलता प्राप्त हुने छ। स्वास्थ्यमा भने सामान्य अस्वस्थता आई पर्ने देखिन्छ।
	कन्या (टो,प,पी,पू,ण,ठ,ऐ,पो) बौद्धिक तथा धार्मिक कार्यकमहरूमा सहभागिता जनाउनु पर्ने छ। अध्ययन अध्यापनको क्षेत्रमा राम्रो अभिरूढि उत्पन्न हुने छ।
	तुला (रा,री,र,रे,रो,ता,ती,तु,ते) काममा प्रशस्त समस्या आइपर तापनि धैर्यको बाध नदुनाले सफलता तपाईँको हातमा हुनेछ। स्वीवर्ग वाट सहयोग मिल्ने छ।
	वृश्चिक (तो,ना,नि,न,ने,नो,या,यि,यु) आर्थिक हानिनोक्सानी एवं खर्च बढ्ने हुने छ। शारीरिक रूपमा सामान्य अस्वस्थता एवं मानसिक चिन्ताको समेत योग रहेको छ।
	धनु (यो,भा,भी,भू,भु,फा,ढो) खानपिनका परिकार प्राप्त होला। इष्टमित्रहरूसँग भेटघाट हुनेर नयाँ कामको लागि पहल गर्ने समय छ।
	मकर (मो,जा,जी,जु,जे,ख,खि,खु,खे,गो,गी) परिवारको चिन्ताले सताउनुका साथै सानो तिनो वादविवाद समेत आई पर्ने छ। मनोरञ्ज एवम विलासितामा अध्याधिक खर्च हुने छ।
	कुम्भ (गु,गे,गो,सा,सी,सु,से,सो,र) स्वास्थ्यमा सामान्य समस्या आई पर्ने सक्छ। विचार पुर्‍याउनुहोला। खर्च बढ्ने तथा आन्दानीका सोतहरू मिल्नुका साथै सुख प्राप्तीको योग छ।
	मीन (दी,दु,ध,भ,भ,रे,दो,ब,ची) वादविवादमा विजय मिल्ने छ। भने शत्रुहरू परास्त हुनेछन। धर्मण एवम साधीहरूबाट मन पर्ने उपहार समेत प्राप्त होला।

बुहारी नबन्दै 'सासू' को त्रास

यमुना बर्वाल (काफल)

भर्खर स्नातक सकाएकी छिमेकी बहिनी आगामी माघको अन्तिम साता बुहारी बन्दै छिन्। उनको सानैदेखिको आदत आजप्रत्यन्त निरन्तर छ, रातभरि पढ्ने, बिहान अवेरसम्म सुत्ने, दिउँसो क्याम्पस जान्ने बिहेको कुरा छिनेदेखि उनकी आमाको भने जमै हराएको छ, कुरा टुंगिएको भोलिपल्ट बिहानै काकीले बहिनीलाई चाडै उठाउने जूति निकालिछन् र ठुलै स्वरमा कराइन रे, 'ए छोरी उठ' 'ए काच्छी छिटो उठ, कस्तो कुम्भकर्ण जस्ती' छिटो उठ नत्र पानी खन्याउन पर्ला नि विस्तारामा यी कुरा सपना जस्तै लागे पनि बहिनी अर्धचेतमै फेरि निद्रामै मस्त....

यति ठूलो डाँकेमा कराउदा पनि छोरी नउठेपछि काकीको रिसको पारो सीमाभन्दा माथि नपुग्ने कुँदै भएन। एकैछिनपछि काकी फेरि कराउँदै उसको विस्तारामा पुगिछन्, फतफताउँदै कोठको ढोका ठुलै आवाजमा खोलेपछि भने बहिनीको निगा साच्चिकै खुलेछ।

आँखा मिच्यै छोरी उठ्न खोज्दै थिइन् उता आमा भने एकैले कराउन थालिन् रे, 'हेर छोरी अहिले गे जख्खो नि बिहे गरेसी थाहा पाउजिस, आमाले भन्थी ठीकै भनेकी रहिन्छ भनिस, अहिले राम्रो अर्ती पनि तिमीहरूलाई तीतो हुन्छ। आमाको घरजस्तो लोभको घर हुन बाँचेो उस्तै सासू परे भने त यतिजेल सुतिरहादा तेरो सातो लिन्छ, छिमेकीसम्म कस्ती अल्छी बुहारी रहिन्छ, भन्ने कुरा फैलिन्छ। घर गरेर खालिस् जस्तो पनि लाग्दैन, आमाले कस्तो संस्कार सिकाइछ भन्ने नपारेस बाबै, ता अब बच्चा होइन, केही थाहा नपाएकी अबुक्त पनि होइनन्।' दुई चार अध्याय सकाएर काकी बुहारीसँग रिसाएर आफ्नो काममा गइन्छ।

आमा जितिसके रिसाए पनि बहिनी भने आफ्नो नियमित तालिका अनुसार उठेर काममा लागिन्। आमाले सधैं आफ्नो पालाका कुरा गरेर, बिहेको कुरा टुंगिएको एक मिनेट भएको छैन होला यस्तो र उस्तो कुरा निकालेर अनावश्यक तनाव दिइरहेको कुरा बहिनीले बेसीविस्तार नै सुनाइन्।

बिहे हुन २ महिना बाँकी छ, आमामा दुई हजार कुराले दिमाग भारी भइसक्यो आमाको सधैं एकैखाले प्रश्न हुन्छन् ममाथि, 'सासू कस्ती पछिन्: आल कडा सासू परिन् भने तैले कसरी रिफाउन सकिन्छ सहमा वसे पनि चाडवाडमा गाउँमा जानुपर्छ, घरभित्रको काम कसरी गर्नेहोस्? घरको दलान लिपि पोल्न तालाई आउदैन, दुना टपरी गान्न आउँदैन, नाइलोमा चामल कसरी केलाउने, निफल्ने केही थाहा छैन। बुहारी भएपछि धेरै कुरा सोच्नुपर्छ, घरका आफन्त र पाहुनाहरूलाई खुवाइसकेपछि मात्रै खानुपर्छ, अहिले जस्तो काच्छी छोरी भएर कहाँ पुग्छ र ?

आमा मात्रै होइन फुपु दिदी, काकीहरू पनि यस्तै कुरा सोधेर हेरमा बनाउँछन्, तेरो ससुरा कस्तो पलाँन, देवर, जेठाजुको बारेमा कसैले केही चाँसो राख्दैनन् तर सासूसँग किन यति बात छ ?

'जस्ती सासू परे पनि म आफ्नो व्यवहारले रिफाउँछु भएन ?' एकदिन बहिनीले आफन्तलाई मुबैरको हुनासाथ आमा गुनका छोरी, आमाले केही सिकाएको भए पो गर्न जान्छन् भन्ने बेर लाउदैनन्। अहिले हाप्पा पालामा जस्तो छैन, भैले टपरी गान्न नजान्दा सासूले लोहोराले हातमा हानेको डाम अझै गएको छैन' काकीले हात देखाउँदै भनिन्।

'हाप्पा पालामा जस्तो कुटानी, पिंसातीको सास्ती छैन, अहिले गोठभरि गाईभैसी पाल्दैनन्, घाँस दाउराको चटारो पनि छैन। खेतीपाती उति साढो गर्दैनन् मेलापातको चटारो पनि छैन, चाडवाडमा गाउँमा गएको बेलामा आफन्तको अगाडि इज्जत राखिदिए हुन्थ्यो यति पिर छ।'

काकीलाई हुनेवाला ज्वाइँको बारेमा खासै चिन्ता छैन। कुरैकुरामा सोधे, हुनेवाला ज्वाइँ कस्तो लाग्यो त काकी ? कतिपटक भेटघाट भयो ?

काकीले उज्यालो मुख बनाइन्। 'तीन चारपटक भेट भयो, बिहेको कुरा छिनेपछि भेट भएको छैन। सरकारी जागिर खान्छन्, बहिनी पनि जागिर खाने तयारी गर्दैछन्, भान्जी स्कूल पढिन्छ रे। दाजु नपढेका, भाइ विशेशमा, घर व्यवहार सबै आफैले हेर्दैरहिन्छन्। बोलीवचन राम्रो छ, छोरीलाई पाल्छन् यतिका केटाले भनेर टुंगो गरियो।'।

खान भाती पुगेन भनेर जाने हुन्छ। बहिनीले त सबै कुरा पहिले नै सुनाइसकेकी थिइन् तै पनि काकीलाई हुनेवाला ज्वाइँको बारेमा सोधे, सरकारी अधिकृत रहेछन् आफ्नै मामा ससुराले बिहेको कुरा चलाएका रे, तीन दाजुभाइ मध्येका माइला, एक दिदी र एक जना बहिनी सहितको परिवार। आफन्तजाति गाउँमा छन, काठमाडौँमा दाजु बहिनी र एउटी भान्जी बस्छन् रे।

यहाँ बसुन्जेल त केही गाह्रो नहोला तर गाउँमा गएपछि कसरी घरधन्दा गर्ली भन्ने मात्र चिन्ता हो। काठमाडौँमा बिहे गरेर बेहुली भित्राउन गाउँकै घरमा लैजाने भनेका छन्। गाउँमा आफन्तहरू जम्मा हुन्छन्, नयाँ बुहारीको उठाइ, वसाइ, खुवाइ, ढिडाइ, बोलाइ सबै कुराको मापदण्ड बनाएको हुन्छन्। मेरी छोरी सधैं लाडे पल्टरही, उसलाई केही थाहा छैन कसरी गर्छे खे ? यसकै चिन्ता छ। राम्रो भए आफ्नो छोराको ठीकै केटी रोजेछ भन्छन्, नराम्रो हुनासाथ आमा गुनका छोरी, आमाले केही सिकाएको भए पो गर्न जान्छन् भन्ने बेर लाउदैनन्। अहिले हाप्पा पालामा जस्तो छैन, भैले टपरी गान्न नजान्दा सासूले लोहोराले हातमा हानेको डाम अझै गएको छैन' काकीले हात देखाउँदै भनिन्।

'हाप्पा पालामा जस्तो कुटानी, पिंसातीको सास्ती छैन, अहिले गोठभरि गाईभैसी पाल्दैनन्, घाँस दाउराको चटारो पनि छैन। खेतीपाती उति साढो गर्दैनन् मेलापातको चटारो पनि छैन, चाडवाडमा गाउँमा गएको बेलामा आफन्तको अगाडि इज्जत राखिदिए हुन्थ्यो यति पिर छ।' काकीलाई हुनेवाला ज्वाइँको बारेमा खासै चिन्ता छैन। कुरैकुरामा सोधे, हुनेवाला ज्वाइँ कस्तो लाग्यो त काकी ? कतिपटक भेटघाट भयो ?

काकीले उज्यालो मुख बनाइन्। 'तीन चारपटक भेट भयो, बिहेको कुरा छिनेपछि भेट भएको छैन। सरकारी जागिर खान्छन्, बहिनी पनि जागिर खाने तयारी गर्दैछन्, भान्जी स्कूल पढिन्छ रे। दाजु नपढेका, भाइ विशेशमा, घर व्यवहार सबै आफैले हेर्दैरहिन्छन्। बोलीवचन राम्रो छ, छोरीलाई पाल्छन् यतिका केटाले भनेर टुंगो गरियो।'।

काकीलाई हुनेवाला ज्वाइँको बारेमा खासै चिन्ता छैन। कुरैकुरामा सोधे, हुनेवाला ज्वाइँ कस्तो लाग्यो त काकी ? कतिपटक भेटघाट भयो ?

काकीले उज्यालो मुख बनाइन्। 'तीन चारपटक भेट भयो, बिहेको कुरा छिनेपछि भेट भएको छैन। सरकारी जागिर खान्छन्, बहिनी पनि जागिर खाने तयारी गर्दैछन्, भान्जी स्कूल पढिन्छ रे। दाजु नपढेका, भाइ विशेशमा, घर व्यवहार सबै आफैले हेर्दैरहिन्छन्। बोलीवचन राम्रो छ, छोरीलाई पाल्छन् यतिका केटाले भनेर टुंगो गरियो।'।

काकीलाई हुनेवाला ज्वाइँको बारेमा खासै चिन्ता छैन। कुरैकुरामा सोधे, हुनेवाला ज्वाइँ कस्तो लाग्यो त काकी ? कतिपटक भेटघाट भयो ?

काकीले उज्यालो मुख बनाइन्। 'तीन चारपटक भेट भयो, बिहेको कुरा छिनेपछि भेट भएको छैन। सरकारी जागिर खान्छन्, बहिनी पनि जागिर खाने तयारी गर्दैछन्, भान्जी स्कूल पढिन्छ रे। दाजु नपढेका, भाइ विशेशमा, घर व्यवहार सबै आफैले हेर्दैरहिन्छन्। बोलीवचन राम्रो छ, छोरीलाई पाल्छन् यतिका केटाले भनेर टुंगो गरियो।'।

काकीलाई हुनेवाला ज्वाइँको बारेमा खासै चिन्ता छैन। कुरैकुरामा सोधे, हुनेवाला ज्वाइँ कस्तो लाग्यो त काकी ? कतिपटक भेटघाट भयो ?

काकीले उज्यालो मुख बनाइन्। 'तीन चारपटक भेट भयो, बिहेको कुरा छिनेपछि भेट भएको छैन। सरकारी जागिर खान्छन्, बहिनी पनि जागिर खाने तयारी गर्दैछन्, भान्जी स्कूल पढिन्छ रे। दाजु नपढेका, भाइ विशेशमा, घर व्यवहार सबै आफैले हेर्दैरहिन्छन्। बोलीवचन राम्रो छ, छोरीलाई पाल्छन् यतिका केटाले भनेर टुंगो गरियो।'।

काकीलाई हुनेवाला ज्वाइँको बारेमा खासै चिन्ता छैन। कुरैकुरामा सोधे, हुनेवाला ज्वाइँ कस्तो लाग्यो त काकी ? कतिपटक भेटघाट भयो ?

काकीले उज्यालो मुख बनाइन्। 'तीन चारपटक भेट भयो, बिहेको कुरा छिनेपछि भेट भएको छैन। सरकारी जागिर खान्छन्, बहिनी पनि जागिर खाने तयारी गर्दैछन्, भान्जी स्कूल पढिन्छ रे। दाजु नपढेका, भाइ विशेशमा, घर व्यवहार सबै आफैले हेर्दैरहिन्छन्। बोलीवचन राम्रो छ, छोरीलाई पाल्छन् यतिका केटाले भनेर टुंगो गरियो।'।

काकीलाई हुनेवाला ज्वाइँको बारेमा खासै चिन्ता छैन। कुरैकुरामा सोधे, हुनेवाला ज्वाइँ कस्तो लाग्यो त काकी ? कतिपटक भेटघाट भयो ?

केही महत्व पूर्ण टेलिफोन नम्बरहरू

दमकल

बिराटनगर बारुणयन्त्र ४२००००
इटहरी बारुणयन्त्र ४२०१०१
धरान बारुणयन्त्र ४२०१९९
इनरुवा बारुणयन्त्र ४२०१०१
दमक बारुणयन्त्र ०२३-४२०१०१
मद्रपुर बारुणयन्त्र ०२३-४२०१०१

एम्बुलेन्स सेवा

जिविस मोरङ ४३६३५३
नेरसो रंगेली ४२००४८
बिराटनगर महा न.पा. ४२२२३६

अस्पताल

कोशी अ.इमरजेन्सी ४२४२३४
रंगेली अस्पताल ४२००४८
आखा अस्पताल ४२३७०६
सुरक्षा अस्पताल प्रा.लि. ०२१-४३६९४१, ४२२८७७ एम्बुलेन्स ९८०२७५३७७, ९८०२७५३७०६

प्रहरी

पूर्वाञ्चल क्षे.प्र.का. ४३१००१
जिल्ला प्रहरी कार्यालय ४३०३५८, ४३२९०१, १००
नगर प्र.का. विराटनगर ४२९८४०, ४३०३६७, ११०, इ.प्र.का. रंगेली ८०१०००/८०१३०
इ.प्र.का. उर्लावारी ४४००२
सिमा प्रहरी चौकी ४३५८४०

बाख्रा उत्पादन र सुधारका अपाय

डा. श्रीमगवान ठाकुर

परिचय:

नेपालमा धेरैजसो कृषकहरूको जीविकोपार्जन पशुपालनमा निर्भर रहेको छ। विशेष गरी तराई र पहाडमा गरीब कृषकहरू ३ देखि ४ वटा बोका बाख्राहरू पालेर गरी जीविका चलाई रहेका हुन्छ। तिनीहरूले बोकालाई खसी बनाएर, तथा पाठापाठी विक्रीगरी आ-नो गर्जो टार्ने गर्दछ। बाख्रालाई गरीबको गाई पनि भनिन्छ। तराई मधेशमा बाख्राहरू प्रायः खुल्ला चरीचरणमा, परम्परागत तथा अव्यवस्थित तरीकाले पालनगर्दा नशलको क्षमता अनुसार उत्पादन लिन सकिने रहेको अवस्था छैन। परम्परागत तरीकाको बाख्राको खोरमा चिसो, घाम, वर्षा, छाँया, हावा, प्रकाशको समुचित व्यवस्थापन नभएकोले बाख्रालाई थप तनाव हुनगर्द बाख्राको उत्पादन घट्नुका साथै रोग व्याधिबाट समेत प्रसितहुने गरेका छन्। प्रायः तराई मधेशमा बाख्रालाई वर्षा र शितलहरीले विभिन्न किसिमका रोगहरू लागेर मृत्यु हुने गर्दछन्। यस परिप्रेष्यमा बाख्राको खोर सुधार गरी जलवायु समानांकुलित खोरनिर्माण अति आवश्यक रहेको छ। बाख्राको खोर बनाउँदा जलवायु परिवर्तनका असर न्यूनीकरण तथा अनुकूलन हुने समेत देखिएको छ।

महत्व:

बाख्राको खोर सुधार गर्दा जलवायु परिवर्तनको असर न्यून गर्न सकिन्छ। बाख्राको उत्पादनका महत्वपूर्ण ४ खस्यहरू (खोर, नशल, आहारा र स्वास्थ्य) मध्ये खोर व्यवस्थापन प्रमुख हुन्। परम्परागत खोर आध्यारो, सूर्यको प्रकाश नपने, चिसो भएकोले उपरिया, जुघा, तथा सुलसुले जस्ता बाह्य परीजशीको आक्रमण तिव्र हुनुका साथै संक्रामक रोगका जीवाणु, विषाणु तथा दुसीको वृद्धिविकास तिव्र भई बाख्राहरू विरामीभई रहन्छ। हावा नखेले खोर बाफिलो, दिसा पिसाबले दुर्गन्धित र चिसो हुने भएकोले श्वास प्रश्वास संबन्धित रोग (निमोनिया) ले बाख्राहरू विरामी पर्ने गर्दछन्। सूर्यको प्रकाशले रोगका जीवाणुहरू नष्ट हुनुका साथै पशुको शरीरमा विभिन्न प्रकारका भिटामिनहरूको निर्माण हुन्छ। खोरसुधारले बाख्राको सोत्तर, बडकौला र मूत्र व्यवस्थापन हुने र घाम, पानी, चिसो, हावाहुरी, वर्षा, असिना जस्ता तनावलाई घटाई र मौसमी तनावले हुन जाने रोगव्याधिमा कमी हुन्छ। यसबाट

घास तथा दानाको उपभोगमा वृद्धि हुने र आहारको प्रभावकारीता बढ्ने हुन्छ। फलःस्वरूप बाख्राको उत्पादनमा वृद्धि गर्न सकिन्छ।

ठाउँको छनौट:

खोर ओभोभो, सुखा तथा पानी नजम्ने खालको उच्च, समथर र कम्तीमा दिनमा ५-६ घण्टा सूर्यको प्रकाश पर्ने, जोडसँग हावा नचल्ने तर हावाको आवागमन राम्रो भएको ठाउँको छनौट गर्नु पर्दछ।

खोरको लागि आवश्यक क्षेत्रफल: सुधारिएको खोरको आवश्यक लम्बाई चौडाई तथा उचाईको विवरण तल उल्लेख गरिएको छ। सुधारिएको खोरको नमूना

खोर निर्माण गर्दा प्रति वयस्क बाख्राको लागि सरदर ६ वर्ग फिट ठाउँको आवश्यकता पर्दछ। खोरमा स्थानीय सामग्रीहरू काठ बाँसहरू प्रयोग गर्नु पर्दछ। खोर निर्माण गर्दा पहाडमा दक्षिण वा पूर्व र तराई मधेशमा उत्तर पश्चिम मोहडा पारी बनाउनु पर्दछ।

खोर बनाउँदा चित्रमा देखाए अनुसार जमीनबाट ३ फिटको उचाईमा, ७ फिट लम्बाई र ६ फिट चौडाईको खोर बनाउनु सुरुवात हुन्छ।

खोरको भूईँक्षेत्र निर्माण विधि:

खोरको भूईँक्षेत्र कडा, पानी नजम्ने र सफा गर्न सजिलो हुने ढंगबाट निर्माण गर्नु पर्दछ। त्यसको लागि सेमेन्ट, गिट्टिबाट ढलान गरेर वा ईटा छपाएर वा ढुंगा छपाएर वा चिम्टियाँलो माटोले खोरको भूईँनिर्माण गर्नु पर्दछ। खोरको भूईँक्षेत्र निर्माण गर्दा निकासतर्फ ३ प्रतिशतको भिरालो बनाएर पाईपको माध्यमले पिसाब जम्मा हुने खाल्डोमा पुर्याउनु पर्दछ। जस्तै गर्दा भुईँ सफा हुनुका साथै मिथेन ग्यासको उत्सर्जन भई दुर्गन्ध हुँदैन।

खोरको टाण निर्माण विधि: खोरको टाण बनाउँदा आधा ईन्चको फरकमा काठको २ ईन्च चौडाई र आधा ईन्च मोटाईको फल्याक वा बासको भाटा बनाई किलाले ठोक्नु पर्दछ। यस्तो टाँड बनाई बाख्रापालन गरेमा कस्मिडियोसिस तथा फिते जुका कमलान्ने गर्दछ। साथै १०-२० प्रतिशत मृत्युदर घटेको पाईएको छ। गर्मीको तनाव घटाएर जिउावे वजन ६०-७० ग्राम देखि ७८-८६ ग्राम प्रतिदिन बढेती हुन सक्दछ।

खोरको छाना निर्माण: छाना बलियो टिकाउ पानी नचुहिन, तापक्रमको कुचालक तथा आकर्षक हुनु पर्दछ। छाना पानी नथामिने भिरालो हुनु पर्दछ। स्थान

र मौसम अनुसार छाना १२ देखि ३५ डिग्रीसम्म भिरालो हुन सक्दछ। छाना खर तथा २५-२६ गेजको वा ०.३२ एम.एम. जी. आई. जस्ताको हुनु पर्दछ। भिरालो छाना भएको खोरमा अल्लो भागीतर पखालको उँचाई ६ देखि ६.५ फिट र बलेनीतिर ५ फिट उचाईको पखाल बनाउनु पर्दछ। गर्मीबाट बचाउन सकभर खरको छाना उपयोग गर्नु पर्दछ अथवा जस्ता पातका छाना भए माथिबाट खर १ ईन्च वाक्लो गरी खर ओझ्याउनु पर्दछ। वही तापक्रम हुने स्थानमा अर्धसधन विधि अर्थात आधाखुल्ला आधाबन्द विधिबाट बाख्रापाल्नु पर्दछ।

पखाल क्षेत्र र भेन्टिलेशन:

खोरको पखाल मजबुत अर्थात बलियो हुनु पर्दछ। छेउको पखालमा ५ फिटसम्म काठको फल्याक वा बासको टाठी लगाएर माथि बाकी भाग हावा आवागमनका लागि जाली वा सानो ब्याल लगाउनु पर्दछ। पखाल बनाउन समस्या भए जस्ता पातले धेरैको हुनु पर्दछ। चित्रमा देखाए अनुसार अल्लो पखालपट्टि १.५ फिटको लम्बाई चौडाईको पूर्व दक्षिण तिर भेन्टिलेशनको लागि फ्याल बनाउनु पर्दछ। उच्च पहाडमा बाख्राको खोरलाई अल्लो बनाउनु हुँदैन।

जाडोयाममा चिसोबाट बचाउन चित्रमा देखाए जस्तै जुटको बोरा वा प्लाष्टिकले खोरलाई राती ढाक्नु पर्दछ र दिनमा घाम परेको बेला दोबारेर खोल्नु पर्दछ। गर्मी याममा तातो हुन नदिन ब्याल तथा भेन्टिलेशन खोलेर राख्नु पर्दछ।

खोरको ढोका:

खोर बनाउँदा ५ फिट फर्कालो र ३.३३ फिट उचाईको ढोका बनाउनु पर्दछ। ढोका काठ बाबासको भरयाइ हुने किसिमको माथिवन्द गर्ने खालको बनाउनु पर्दछ।

घाँस भुन्ड्याउने विधि:

खोर बनाउँदा खोर भित्र वीचमा

३.३३ मिटर उचाई भएको बास वा काठको लठीको कस गरी घाँस राख्ने टाट्नो जस्तो बनाएर घाँस राखी खुवाउनु पर्दछ वा स्थानीय बुनेको जुट वा प्लाष्टिकको ठुलो प्यालभएको जालीमा राखी घाँस खुवाउनु पर्दछ जसले घाँस खेर नगर्द बढी सदुपयोग हुन्छ।

पानीको व्यवस्थापन: बाख्राको लागि सफा, गन्ध नभएको, आरसेनिक नभएको पानी खुवाउनु पर्दछ।

मल राख्ने खाडल:

एक वयस्क बाख्राबाट प्रतिवर्ष १३८ किलोसम्म बडकौला मल प्राप्त हुन्छ। बडकौलामा भएको पोषक तत्वलाई बचाउन, मिथेन ग्यासको उत्सर्जन न्यून गर्न तथा दुर्गन्ध आउन नदिन खोरभन्दा अलि टाढा मल राख्नु पर्दछ। १० फिटलम्बाई ३.३३ फिट चौडाई र ३.३३ फिट गहिराईको खाल्डो बनाउनु पर्दछ। प्रति घन मिटर खाल्डोमा ७०० देखि १००० किलोसम्म अटाउँछ। अमोनिया तथा मिथेन ग्यास उत्सर्जन हुन नदिन हप्ताको दुई पटक खोरमूनिबाट बडकौला तथा पिसाब सफा गरी खाल्डोमा राख्नु पर्दछ।

चुना छर्कने:

बाख्रामा लाग्ने विभिन्न रोग तथा कोरालाई व्यवस्थापन गर्न खोरको टाँडमा हप्ताको एक पटक चुन पाउडर छर्नु पर्दछ।

निष्कर्ष: जलवायु परिवर्तनले बाख्राको उत्पादन र उत्पादकत्वमा प्रत्यक्ष असर पारी उचित लाभ नभएको अवस्थामा दिगो कृषि तथा कृषक पेशालाई मर्यादित बनाउन प्रादेशिक सरकार एवं स्थानीय तह गाउँपालिका र नगर पालिकाले बाख्राको गोठ सुधारमा उचित रकम विनियोजन गरी गाउँघर सरसफाईका साथै कृषकहरूको आम्दानीमा वृद्धि गर्न सकिन्छ। (मधेश दर्पण फिचर सेवा)

वेबसाइट, होस्टिङ, अनलाईन रेडियो, एस.एम. एस. तथा एस.एम. एस. भोटिङका साथै सम्भटवेयर एप्स चाहिएमा हामीलाई सम्मननुहोस।

सम्पर्क:
Websoft IT Nepal Pvt. Ltd.
Biratnagar, Morang
www.websoftitnepal.com
9842278940

मगही भाषा

मगही भाषा के कविता नेपाल इनारक ढउसा वेड

लोकके ठकलेल हम रचैछी सबदिन नयाँ-नयाँ ढोड।

प्रधान मंत्री त बडनगेली मदा

हम छी अखन यनारक ढउसा वेड-२

भङ्गारा छी डरक साइडभगेल

प्रचण्ड वनल पार्टी डेड।

चैन स तेल आइन वनली,

हम इनारक ढउसा वेड-२

जनताके सामने बाइज हम

नेपाली आव स्वभिमानी भगेल।

सबके सामने कही रहल छी,

कि छि हम नेपालक वरका वेड-२

प्रधानमन्त्रीके सोच से,

कोइरालाके हटभेल फेल।

भण्डारी जी के राष्ट्रपति बना,

बडन गेल छि इनारक ढउसा वेड-२

बिना परनही लिखने नेपालके

प्रधान मंत्री बडनगेल कुन न कुन वकलेले।

अपना सेना स गोली मरवा,

समकौल हम, नेपाल ढउसा वेड-२

फुलगेन महतो

हार्दिक अनुरोध

जन्मदत्त बालबालिकाको पहिलो अधिकार हो। जन्म, विवाह, बसाई सराई, सम्बन्ध विच्छेद, मृत्यु दर्ता जस्ता व्यक्तिगत घटना समयमै दर्ता गरौं।

व्यक्तिगत घटना दर्ता कहाँ गर्ने ?

- जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाई-सराई र सम्बन्ध विच्छेद जस्ता व्यक्तिगत घटनाहरू घटेको ३५ दिन भित्र आफू बस्ने गाउँपालिकाका कार्यालयमा गई दर्ता गराउनु पर्छ।

कसरी गर्ने ?

गाउँपालिकामा निशुल्क पाइने फारम भरि घटना घटेको मितिले ३५ दिन भित्र घटना दर्ता गराउनु पर्दछ।

व्यक्तिगत घटना दर्ता कसले गराउने

- जन्म तथा मृत्युको घटना दर्ता परिवारका मुख्य व्यक्तिले।
- विवाह दर्ता, पति-पत्नी दुवैले।
- सम्बन्ध विच्छेद, पति वा पत्नीले।
- बसाई सराई, परिवार भए मुख्य व्यक्तिले र व्यक्ति भए बसाई सराई गरी जाने व्यक्तिले।



धनपालथान गाउँ पालिकाको कार्यालय मोरंग

खुल्यो !

सम्पूर्ण विशेषज्ञ सेवा सुविधाको साथमा वर्षे भरि डाईविटीज र प्रेसरको निःशुल्क जाँच गर्ने विराटनगरको घोघापुर चौक विराटनर-९ मा २०७६ साल असोज १ देखि जनरल हस्पिटल एण्ड ट्रमा केयर सेन्टर प्रा.लि. संचालन ल्याएको सहर्ष जानकारी गराउँदैछौं।

विशेषज्ञ सेवाहरू :- फिजिसियन तथा कार्डियोलोजि सेवा, हार्ड जोड्नी तथा नशा र बाथ रोग, नवजात शिशु तथा बालरोग, प्रसूती तथा स्त्री रोग, नाक, कान तथा घाँटी रोग, दन्त तथा मुख रोग,छाला कण्ठ तथा यौन रोग, फिजियोथेरापी, मानसिक तथा नशा रोग, किड्नी पत्थरी तथा मूत्र रोग, आइ.सी.यू., एन.आइ.सी.यू., पि.आइ.सी.यू. भेन्टिलेटर, एक्सरे, अल्ट्रासाउण्ड, सर्जरी, इन्डोस्कोपी, टि.एम.टी, इकोकार्डियोग्राफी, होल्टर, इ.सी.जी.,ई.ई.जि., समान्य स्वास्थ्य परिक्षण र मधुमेहको परामर्श सेवा उपलब्ध छ।

जनरल हस्पिटल एण्ड ट्रमा केयर सेन्टर प्रा.लि. सम्पर्क : ०२१-४४०४०६०



भाग्य रेखा ज्योतिष केंद्र



श्री



श्री दीपक मोदगल्यावाय जी

ज्योतिष वास्तुशास्त्र एवं कर्मकाण्ड विशेषज्ञ

पञ्चमहा कर्मकाण्ड विशेषण रत्न (राष्ट्रियिक सेवा रत्न) विशाखा-४

+9177-9842231225/ 9804368202

Email: bhagya77rekha@gmail.com




ग्रह, नक्षत्र निर्धारण, जन्मकुण्डली निर्माण रत्न एवं धर्मोपदेश
 द्वारा कष्टको समाधान, स्वदेश तथा विदेश रोजगार, व्यापारिक,
 स्वास्थ्य शिक्षा एवं कैरीयर, (Love & Married Life) परामर्श हेतु
 भक्तहरण आचन भन्वा पूर्व फोन द्वारा समय अनुसार निम्नोक्त।

घर/कार्यालय/पसल/घोसम/होटल/धर्मोपिठ तथा रियल टैटेंट हेतु वास्तु परामर्श निम्नोक्त।

समय-विधान ९:०० बजे देखी सांमि ६:०० बजे सम्म

मेरो गाउँ, मेरो ठाउँ भिडियो च्यालेञ्ज पुरस्कार घोषणा

विराटनगर। वी विल राईज फाउण्डेसनद्वारा पहिलो पटक आयोजित भिडियो प्रतियोगिताको सफल आयोजना पश्चात् मेरो गाउँ, मेरो ठाउँ भिडियो च्यालेञ्ज पुरस्कार २०२० को घोषणा गरेको छ।

२०२० मा १० वटा विधाको लागि करीव १८ लाख पुरस्कार वितरण गर्ने भएको छ। अवार्डका विधाहरु वेस्ट भिडियो अफ द इयर हुनेलाई पाच लाख, पब्लिक च्वाइस अवार्ड मा विजय हुनेलाई तीन लाख, वेस्ट डिरेक्टर हुनेलाई तीन लाख, वूमन भिडियो मेकर अफ द इयर हुनेलाई एकलाख, फ्युचर स्टार अफ द इयर हुनेलाई एक लाख, मोटो पोटेन्सियल डेस्टीनेसन हुनेलाई एक लाख, मोटो एन्टरटेनर भिडियो मेकरलाई एक लाख, वेस्ट स्क्रिप्ट भ्वाइस ओभर हुनेलाई एक लाख, वेस्ट सिनेमाटो ग्राफर एक लाख वेष्टएडिटर एक लाख प्रदान गर्ने भएको छ।

पर्यटकीय दृष्टिकोणले प्रचुर सम्भावना भएर पनि ओर्केलमा परेका कुनैपनि महत्त्वपूर्ण प्राकृतिक, सांस्कृतिक सम्पदा, भेषभुषा, जातजातीको पहिचान, खानपान, कलासंस्कृति लगायतका विषय वस्तुमा केन्द्रित रही आगामी वर्ष समेत यस्तै प्रकृतिको कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिने तय भएको प्रेस विज्ञप्ती मार्फत जानकारी गराएका छन्।

मुलुकमा रोजगारी सिर्जना, गरिबी निवारण तथा समावेशी विकास समेतको दृष्टिले पर्यटन क्षेत्र अर्थतन्त्रको एक महत्त्वपूर्ण आयाम हो। नेपाल सरकारले सन् २०२० लाई नेपाल भ्रमण वर्ष घोषणा गरेकाले समेत यो प्रतियोगिताको



उपादेयता अझ बढ्न पुगेको छ। यसले मुलुकका दूरदराजका क्षेत्रहरु सम्म भ्रमण वर्ष बारे जनचेतना फैलाउन समेत सहयोग पुगेको छ। प्राप्त भिडियोहरुको उचित प्रचारप्रसार गर्नसके यो आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटन प्रबर्द्धनका लागि ठुलो सहयोगी हुन सक्ने दायित्वबोध भएको विज्ञप्तीमा उल्लेख छ।

आफ्नो गाउँठाउँलाई प्रबर्द्धन गर्ने दायित्व सबैभन्दा पहिले मैरे हो भन्ने भावना जगाउने जगाउँदिने प्रयास सँगै आफूमा नीहित प्रतिभा प्रफुल्लित गर्ने अवसर स्वरुप "मेरो गाउँ, मेरो ठाउँ" शिर्षकमा गतवर्ष आयोजित प्रतियोगितामा हामीलाई सार्थक प्रवेशवाट उत्साहजनक सहभागिता का साथ १ सय ३२ भिडियोहरु प्राप्त भएका मध्ये त्यसमध्येवाट १० विधागत अवार्डका लागि ४७ भिडियो अन्तिम प्रतियोगिता छनौट गरी

२०७६ असार १६ गते काठमाण्डौस्थित होटल अन्तर्गत दरबारमार्गमा अन्तिम प्रतिस्पर्धा आयोजना गरियो। उक्त प्रतियोगिता नेपाल पर्यटन बोर्ड, नेपाल भ्रमण वर्ष २०२० सचिवालय र चलचित्र विकास बोर्डको सहकार्यमा आयोजित थियो। यसपटक गण्डकी प्रदेश र ८० वडी मुलुकमा फैलिएको गैरआवासीय नेपाल संघलाई समेत यस अभियानमा जोड्न पाउँदा हामी थप उत्साहित भएको समेत उल्लेख छ। यो प्रतियोगिता ठिक एक सय (१००) दिन चलेछ। सहभागी हुन चाहने प्रतियोगीले डिसेम्बर १ देखि मार्च ९ सम्म आफूमा भिडियोहरु पठाईसक्नु पर्नेछ। सहभागी वृत्तिचित्रको गुणस्तर न्यूनतम फुल एचडी १९८० इन्ट १०२० पिक्सेलको र समय अधिकतम ५

मिनेटको हुनुपर्नेछ। प्रतियोगीहरुले फाउण्डेसनको वेबसाइटमा रेजिष्ट्रेसन फर्म भरी गुगल ड्राइभबाट भिडियो पठाउन सक्नेछन्। निर्णायक मण्डलले आएका भिडियोहरु मध्येवाट १० विधागत अवार्डका लागि ७० भिडियो मनोनयन गर्नेछन्। छनौटमा परेका १० उत्कृष्ट भिडियोहरुलाई आगामी अप्रिलमा बृहत कार्यक्रम गरी पुरस्कार वितरण गरिनेछ। यो कार्यक्रम सरकारले घोषणा गरेको "समृद्ध नेपाल, सुखी नेपाली" अभियानलाई सार्थक बनाउन हामीले आफ्नो क्षेत्रबाट पनि केही न केही अवश्य गर्न सक्छौं, "हामी उठ्ने छौं" भन्ने मनोभाववाट अभिप्रेरित छ। अतः यस महत्त्वपूर्ण राष्ट्रव्यापी अभियानमा आ-आफ्ना क्षेत्रबाट सबैले हातेमालो गरिदिन" हुन संस्थाले आग्रह समेत गरेको छ।

स्वास्थ्य

अहिलेबाट

शुरु गर्नुहोस यी व्यवहार

स्वस्थ कसरी रहने ? तौल कसरी नियन्त्रण गर्ने ? पछिल्लो समय यो आममानिसको चासोको विषय बन्दै गएको छ। सबै मानिस स्वस्थ रहन र तौल सन्तुलनमा राख्न चाहन्छन्। चिकित्सकले पनि अधिकांश विरामीलाई तौल नियन्त्रण गर्न सुझाव दिन्छन्। तर, कसरी गर्ने ? अधिकांश मानिसको टाउकोदुखाइको विषय यही हो।

हो, आमचासो र आवश्यकताको विषय हो यो। र, यसको अचुक औषधि र उपाय पनि छैन। एक मात्र उपाय भनेको विनाकुनै छुट, विनाकुनै हेलचेक्साई, रस्तिभर फ्रन्कट र अल्ट्री नमानी स्वस्थ आचरण र बानी-व्यवहारको सुरुवात आजै र अहिलेबाट गर्नु हो। स्वस्थ रहन नियमित अपनाउनुपर्ने केही प्रयोगसिद्ध साधना आचार-व्यवहारहरुलाई यहाँ औल्याउने कोसिस गरिनेछ। गर्नुहोस, आजैबाट, अहिलेबाट, निरन्तर गर्नुहोस, विनाहेरानी, विनाआलस्य।

१) प्रशस्त पानी पिउनुहोस। आफ्नो दिनको सुरुवात मनलातो दुई गिलास पानी पिएर गर्नुहोस।

२) खानापछि आराम नगर्नुहोस खाना खाएपछि तुरुन्तै वेडमा नपल्टिनुहोस, कुर्सीमा पनि नबस्नुहोस। बरु एकछिन हिंडनुहोस। बाहिर मिल्दैन भने अफिसमै भए पनि या कोठा भित्रै भए पनि हिंडनुहोस।

३) फाइबरयुक्त खाना खानुहोस धेरै मिठो, मसिनो र बाहिरको खानामा जोड नदिनुहोस। घरमै बनाएर प्राकृतिक खाना खाने आदत बसाल्नुहोस।

४) नून कम मात्रामा खानुहोस।

५) विहान सवेरै उठ्नुहोस

सबैले मानिस सूर्योदयपूर्व नियमित उठ्ने गर्छ, उसको

दिनचर्या पनि नियमित हुने गर्छ। सधै सूर्योदयपूर्व उठ्नुहोस र विहान २० देखि ३० मिनेट नियमित व्यायाम गर्नुहोस। कम्तीमा हप्तामा ५ दिन व्यायाम नछुटाउनुहोस।

६) एकाग्र रहनुहोस। नियमित कम्तीमा ३० मिनेट एकाग्र रहेर श्वास-प्रश्वासमा ध्यान केन्द्रित गराउन सक्तियो भने धेरै खालका मानसिक तथा शारीरिक समस्याबाट छुटकारा पाउन सकिन्छ। यसले स्फूर्ति पनि बढाउछ।

७) सबैसँग घुलमिल हुनुहोस।

भनिन्छ, परिवार तथा साथीभाइ मानव जीवनका अभिन्न अंग हुन्। तिनीहरूसाग भित्रवत् व्यवहार राख्न सक्नुभयो भने सहज हुनेछ। कसैसँग अत्यन्तै आत्मीय पनि नहुनुहोस र अत्यन्तै दूरी पनि नबढाउनुहोस, सामान्य र मित्रवत् सम्बन्ध कायम राख्नुहोस। अति आत्मीय या अति परीय दुवै हानिकारक छन्।

८) ब्रेक लिनुहोस।

तपाईंले थाहै नपाई अर्थात् बिभिन्न आवश्यकता र समस्यामा अल्झिदा अल्झिदै समय कटिरहेको हुन्छ। कहिलेकाही लाग्न सक्छ, तपाईंले केही समयका लागि ब्रेक लिनुभयो तर, त्यो भ्रम मात्र हो। त्यसैले वर्षमा एकपटक भए पनि थोरै दिनका लागि कामबाट ब्रेक लिएर आफ्नो पेरिफेरीभन्दा अन्यत्र कतै गएर समय बिताउनुहोस। आफ्नो नजिकको सदस्यलाई पनि सँगै लान भनिन्छ, जो मानिस सूर्योदयपूर्व फरक अनुभूति दिन सक्नेछ।

जन्म दिनको हार्दिक शुभकामना



एलिसा सुतिहार



जिल्ला भ्रूपा गौरीगंज गाउँपालिका वडा नं. ५ निवासी रामलाल सुतिहार र मंजु देवी सुतिहारको छोरी एलिसा सुतिहार १३ वर्ष पारगरी १४ वर्षमा प्रवेश गरेको उपलक्ष्यमा सु-स्वस्थ, दिर्घायु तथा उत्तरोत्तर प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं गर्दछौं।

क्राइम अपरेशन साप्ताहिक परिवार

३ "खुलेर वोलौं विभेद रोकौं"
"महिला हिंसा विरुद्ध शुन्य सहिष्णुता कायम गरौं"
"दमनको प्रतिवाद गरी महिला हिंसा अन्त्य गरौं"



नेपाल सरकार
सुचना तथा सञ्चार प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग