

परिवर्तनको लागि क्राइम अपरेशन

CRIME OPERATION

साप्ताहिक

वर्ष १३ अंक ३० २०८१ चैत्र ३ आईतवार

Sunday 16, MAR 2025

पृष्ठ: ६, मूल्य रु. १०/-

नेपाल खादिपानी संस्थान
शाखा कार्यालय, विराटनगर

सूचना

गर्मी, सुख्खा याम बढे सँगै जमिन मुनीका पानीका सतह घटिरहेकोले गर्दा पानी उत्पादन कम हुन गई वितरण प्रणालीमा समस्या भएको जानकारी गराउदै वितरण गरिएको पानी सहि सदुपयोग गरि दिनु हुन अनुरोध छ, साथै कहि कतै पाईप लिक्के भई पानी खेर गईरहेको देख्नु भएमा कार्यालयलाई जानकारी गराई दिनु होला ।

पानी उमातेर र फिल्टर गरेर मात्र प्रयोग गर्ने बानी बसालौ ।



पहाडमा फाल्गुन २९ गते विहीवार होली पर्व मनाएता पनि तराई मधेशमा चैत १ गते शुक्रवारको दिन भव्य रुपमा होली पर्व मनाएका छन् । सोही क्रममा नेपाल पत्रकार महासंघ मोरंगले आयोजना गरेको होली मिलन कार्यक्रममा उद्योगी/व्यवसायी राजेन्द्र राउतसंग पत्रकारहरु ।

फोटो श्याम सुन्दर सुतहार

पूर्वाधार नीति बनाएर मात्र विकास निर्माण

विराटनगर । पूर्वाधार नीति जलवायु परिवर्तनले गर्दा बनाएर मात्र विकास निर्माणलाई विकास निर्माणहरू नीति अगाडि बढाउन सके विकास बनाएर नै गर्नुपर्ने आवश्यकता दीर्घकालसम्म टिकाउ हुने छ, रहेको औल्याउँदै मुख्यमन्त्री कोशी प्रदेशका मुख्यमन्त्री हिममत कुमार कार्कीले बताएका छन् ।

मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रि परिषद्को कार्यालय कोशीले आयोजना गरेको पूर्वाधार नीति तर्जुमा कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै मुख्यमन्त्री कार्कीले नीति बनाएर काम गर्दा योजना आयोगको आवधिक योजना र सरकारका वार्षिक कार्यक्रमहरूसम्म तार्तय्य मिल्ने र यसले विकासलाई सही ढंगले अगाडि बढाउन सहयोग पुग्ने बताउँदै उहाँले भन्नुभयो 'हाम्रा आवधिक योजना र नीतिहरु एकातिर सरकारका वार्षिक नीति र कार्यक्रम अर्कोतिर हुने परिपाटी मिल्न नसकेकाले यसलाई मिलाएर अगाडि लैजानुपर्ने अवस्था रहेको छ ।,

जलवायु परिवर्तनले गर्दा विकास निर्माणहरू नीति बनाएर नै गर्नुपर्ने आवश्यकता छ, रहेको औल्याउँदै मुख्यमन्त्री कार्कीले जलवायु परिवर्तनलाई ख्याल नगर्दा विकास निर्माण निर्माणले विपत्ति निम्त्याएको बताउनुभयो । विपत्ति र जलवायु परिवर्तनको जोखिम लाई आकलन गरेर नीति बन्नुपर्ने कुरामा ध्यान जानुपर्ने बताउँदै मुख्यमन्त्री कार्कीले त्यसमा ध्यान दिन सके हाम्रा योजना हरु सफल हुने बताए ।

सडक र पुलहरू बनाउने बित्तिकै भत्किने अहिलेको अवस्था रहेकाले पनि पूर्वाधार नीति आवश्यक रहेको मुख्यमन्त्री कार्कीले औल्याएका थिए । मुख्यमन्त्री कार्कीले पूर्वाधार नीति राम्रो बनाउन सके विकास टिकाउ र दीर्घकालीन हुने उल्लेख गरेका थिए । विपत र जलवायु बांकी अन्तिम पेजमा...

कोशी प्रदेशको १४ जिल्लामा ३७१ परिक्षा केन्द्र

विराटनगर । देशभरी आउँछ ७ गते विहीवार देखि शुरू हुने एसईई २०८१ परिक्षाको लागि कोशी प्रदेशको १४ वटा जिल्लामा ३७१ वटा परिक्षा केन्द्र तोकिएको कोशी प्रदेश शिक्षा निर्देशनालयले जानकारी गराएको छ ।

ती परीषा केन्द्रमा एसईई परिक्षा दिन ८० हजार ९३४ जना विद्यार्थीहरु सहभागी हुने भएको छ । जसमध्ये साधारण तर्फ नियमित ६९ हजार ५०६ जना र गेडवृद्धितर्फ ८ हजार ४५१ विद्यार्थी सहभागी हुने भएको छ ।

त्यसैगरी प्राविधिक साधारण तर्फ नियमित २ हजार ७११ र गेडवृद्धितर्फ २६६ र खुल्ला साधारण तर्फ नियमित ३९६ र गेडवृद्धितर्फ ३० जना गरी सहभागी हुने

निर्देशनालयले जनाएको छ । एसईईमा कोशी प्रदेशका मोरंगमा १८ हजार १०५, झापा मा १७ हजार २८, सुनसरीमा १३ हजार ५८३, उदयपुरमा ५ हजार ८८१, इलाममा ४ हजार २३१, खोटाङबाट ३ हजार ८०९, सखुवासमा ३ हजार १२०, धनकुटाबाट २ हजार ५३५, भोजपुरबाट २ हजार ४९२, ओखलढुङ्गामा २ हजार २२०, ताप्लेजुङमा २ हजार २७२, पाँचथरमा २ हजार ८०६, तेह्रथुमबाट १ हजार १९० र सोलुखुम्बुबाट १ हजार ६६० जना विद्यार्थी परीक्षामा सहभागी हुने निर्देशनालयले जनाएको छ ।

कोशी प्रदेशमा रहेको परिक्षा केन्द्रहरु मध्ये सबैभन्दा बढी ७० वटा परीक्षा केन्द्र मोरङ रहेको छ । परीक्षा केन्द्र रहेको

विद्यालयकै प्रधानाध्यापक लाई केन्द्राध्यक्ष तोकिने व्यवस्था भएका कारण परीक्षा मर्यादित रुपमा सम्पन्न निर्देशनालयका निर्देशक कृष्ण प्रसाद पोखरेलले जानकारी गराए । परीक्षा सञ्चालनका लागि केन्द्राध्यक्ष, सहायक केन्द्राध्यक्ष, निरीक्षक, परीक्षा सहायक, सहयोगी कर्मचारी सहित ७ हजार ३८५ जना कर्मचारी परिचालित हुने भएको छ ।

एसईई परिक्षालाई मर्यादित बनाउन परीक्षाको सुरक्षाका लागि ५ हजार ५६५ जना सुरक्षाकर्मी परिचालन हुने निर्देशक पोखरेलले जानकारी गराए ।

परीक्षा केन्द्रमा भौतिक पूर्वाधार व्यवस्थापनका

लागि जिल्ला परीक्षा समन्वय समितिमाफर्त स्थानीय तहहरूबाट आवश्यक सहयोग हुने उनले जानकारी दिए । साथै विद्यालय नर्स कार्यक्रम बांकी अन्तिम पेजमा...

नेपाल अन्तर्राष्ट्रिय कृष्णभावनामृत संघ
International Society for Krishna Consciousness® of Nepal

प.सं. २०८१/८२
च.नं. ९३

२०८१ फाल्गुन २२

ISKCON (इस्कोन)को प्रेस विज्ञप्ति

सम्पूर्ण भक्तजनहरू तथा शुभचिन्तक मान्छे यो सूचित गरिन्छ कि हालसालैका दिनमा यस संस्था, नेपाल अन्तर्राष्ट्रिय कृष्णभावनामृत संघ (इस्कोन) को नाम, क्वालि तथा बौद्धिक सम्पत्ति (ट्रेडमार्क) दुरुपयोग गरी मोरङ, सुनसरी, झापा, सिराहा, नवलपरासी (पश्चिम) लगायतका जिल्लाहरूमा विभिन्न संघ-संस्थाहरू संचालन गरिरहेकोमा गृह मन्त्रालय, जिल्ला प्रशासन कार्यालय, मोरङ, उद्योग विभाग, बिप्लवखर र विप्लवखर उच्च अदालतको आदेशानुसार त्यस्तो किसिमको नैरकानूनी कार्य गर्न/गराउन निषेधित गरिएको छ । साथै, सोहि सम्बन्धमा यस संस्थाका पूर्व पदाधिकारीहरू तथा सदस्यहरू बस्नत पराङ्ग गुरुङ (भक्तिसिद्धान्त दास) र विनिश यादव (विपिन विहारी दास) ले यस संस्थाको नाम, क्वालि तथा बौद्धिक सम्पत्ति (ट्रेडमार्क) दुरुपयोग गरी जनमानसमा भ्रमपूर्ण परिचिति सिर्जना गरेको तथा गौलेन्द्र यादव (सिद्धस्वरूप दास), मनिष राई (मनः शिखा दास) र खगेन्द्र बहादुर बस्नेत (खगराज अण्णुत दास) ले यस संस्था विरुद्ध आपराधिक विद्यासञ्चार एवं ठगी गरेकोले निजहरू विभिन्न न्यायिक निकाय तथा अदालतहरूमा मुद्दा चलाउँदै अवस्थामा रहेको हुँदा निजहरूलाई यस संस्थाबाट निष्कासित गरिएको जानकारी गराउँदैछौ ।

यसतः पराङ्ग गुरुङ (भक्तिसिद्धान्त दास) गौलेन्द्र यादव (सिद्धस्वरूप दास) मनिष राई (मनः शिखा दास) विनिश यादव (विपिन विहारी दास) खगेन्द्र बहादुर बस्नेत (खगराज अण्णुत दास)

निजहरूले इस्कोनको कुनै पनि प्रतिनिधित्व नगर्ने हुनाले इस्कोनसँग सम्बन्धित कुनै पनि दान-दाख्य तथा अन्य कुनै सहयोगका लागि सुझानीकण्ट न.पा.-५ स्थित इस्कोनको केन्द्रिय कार्यालयमा ०१-४३७३७०१/९८०१२०५७३१ अपना नेपालभरिका अधिकारिक इस्कोन मन्दिर/शाखा/इकाईमा सम्पर्क गर्नुहुन सबैलाई सूचित गरिन्छ ।

H. P. S.
(सह-सचिव)

ISKCON Founder Acharya
His Divine Grace A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada
New Vrindavan, New Vrindavan, Krishna, Krishna, Krishna, Krishna
New Vrindavan, New Vrindavan, New Vrindavan, New Vrindavan

+977 1 4373787
info@iskconnepal.org
iskconnepal.org

आर्या न्यूरो हस्पिटल

करुणबारी, विराटनगर-३

निःशुल्क न्यूरो OPD

समय: १२:०० बजे देखि

भएका मध्ये कुनै समस्या देखिएमा

- डाक्टर दुबै, टाउको भारी हुने
- हाल छुट्टो हुने, हाल छुट्टो हुने (Paralysis) हुने
- हाल छुट्टो हुने, हाल छुट्टो हुने, विह्वल भइने गरी हुने
- हाल छुट्टो भएकाम नभै, पार्ने, हाल छुट्टो भएकाम
- घोटी घ्याउनु हुने, दायाँ हुने
- मृग बाइलेन्ड, जस्ता दुबै, पट्टे कुरा हुने हुने
- खाने कुरा चिन्न गठ्ठो हुने, बोल्ने गठ्ठो हुने
- पाठ्य ज्ञान नभएको हुने
- बस्नेत हुने, विह्वल भइने
- भित्ती लाग्ने, खरे लाग्ने, बेरोल हुने
- भुलान्ति भइने, बेरोल भइने

डा. पंकज राज नेपाल
वरिष्ठ न्यूरो सर्जन तथा प्रबन्ध निर्देशक

९८०२७६०८८८

कोसी...

सञ्चालित भएका परीक्षा केन्द्र (विद्यालय) मा परीक्षा अवधिमा नसहृ परिचालित हुने व्यवस्था गरिएको जनाइएको छ।

एसईई परीक्षा सम्बन्धी जानकारी दिने उद्देश्यका साथ गरिएको पत्रकार भेटघाट कार्यक्रममा कोशी प्रदेश सरकारको समाजिक विकास मन्त्रालयका मन्त्री पांचकण राईले भने व्यवस्थापनका क्रममा कुनैपनि अनियमितता, जालसाजी वा अव्यवस्था रोकन र परीक्षालाई व्यवस्थित रूपमा सञ्चालन गर्न प्रतिवद्धता जनाएका थिए।

पूर्वाधार...

लाई ध्यान दिएर नै अहिलेको पूर्वाधार नीति बनाउनुपर्नेमा उहाँको जोड थियो। पूर्वाधार नीति तर्जुमा गोष्ठीमा कोशी प्रदेश सरकारका मन्त्री, सचिव विज्ञहरूको सह भागिता रहेको थियो।



२४ वर्ष पछि फरार प्रतिवादी पक्राउ



विराटनगर। जिल्ला प्रहरी कार्यालय भोजपुरले कर्तव्य ज्यान मुद्दाका फरार प्रतिवादी भोजपुर पौवादुम्मा गाउँ पालिका-६ का ४६ वर्षीय शान्त कुमार राईलाई घटनाको २४ वर्ष पछि पक्राउ गरेको छ। भोजपुरको सचिव ठुलदुम्मा गा.वि.स.-८ का विजय कुमार राईलाई शान्त कुमार राईले २०५७ साल साउन १३ गते मरणासन्न हुने गरी कटपिट गरी घाईते बनाएकोमा विजय कुमारको

जिल्ला अस्पताल भोजपुरमा उपचारको क्रममा साउन १८ गते मृत्यु भएको थियो। घटना पश्चात तत्काल भारी फरार रही लुकि छिपी बस्दै आएका राईको खोज तलासको क्रममा गाउँ घरमा नै आएको अवस्थामा प्रहरीले २०८१ साल फागुन २५ गते पक्राउ गरेको थियो। पक्राउ परेका राईलाई तोकिएको कैद सजाय भुक्तानीको लागि जिल्ला कारागार भोजपुर पठाइएको छ।

किन खानैपर्छ फलफूल ?

जया प्रधान, पोषणविद् बृहदो गमीमा मानिस हरू चिसा खाद्यवस्तु र पेयपदार्थ खान रुचाउँछन्। सामान्यतया दही, मही, फलफूल र जुसलाई नै चिसो खाद्य-पदार्थ भन्ने बुझिन्छ। तर अहिले आकर्षक विज्ञापन को नक्कल गर्ने प्रवृत्ति र परिवर्तित जीवनशैली, देखाबटी तथा अज्ञानताले शहरी क्षेत्रमा मात्र नभई गाउँमा समेत बढ्दै गएको फलफूल, तरकारी जुस र कृत्रिम पेयपदार्थको चलन बढ्दै गएको छ। यस्ता वस्तुहरू खाँदा स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पार्ने हुन सक्छन्।

ताजा फलफूल भिटामिन सी को उत्तम स्रोत हुनाले शिशुको दैनिक खानामा दूधबाहेक ताजा फलफूलको मनतातो रस पनि समावेश गर्नुपर्छ। फलफूलको रस प्रत्यक्ष तताउँदा भिटामिन सी नष्ट हुन सक्छ। त्यसैले तातोपानीको भाडोमा ढुवाएर मनतातो पार्नुपर्छ। यसैगरी गर्भवती, सुत्केरी तथा भर्खर विरामीबाट निको भएको अवस्थामा सागसब्जीको साथसाथै फलफूल दैनिक भोजनमा समावेश गर्नु जरुरी हुन्छ। दैनिक भोजनमा समावेश गरिने २ सय ५० देखि ३ सय ग्राम फलफूल हुनुपर्छ। गर्भवती अवस्थामा गर्भमा रहेको शिशुको लागि थप पौष्टिक तत्व आवश्यक हुन्छ भने अर्कोतिर हेमोग्लोबिन बन्नेकालागि आवश्यक पर्ने

खनिज पदार्थ, लौह तत्व शरीरमा शोषण तथा उपयोगकालागि भिटामिन सी आवश्यक हुन्छ। कहिलेकाँहि खानाबाट लौह तत्व प्राप्त भएतापनि शरीरको भिटामिन सीको कमीबाट यस तत्वको राम्ररी शोषण हुन नसकी एनिमिया हुनसक्छ।

भिटामिन ए, ई र बी शाकाहारी खाद्यपदार्थबाहेक अन्य खाद्यवस्तुमा पनि पाइन्छ। जबकि भिटामिन सी फलफूल र सागसब्जीमा मात्र पाइन्छ। रुचीको दृष्टिकोणले हेर्ने हो भने प्रायजसो बाल बालिका लाई सागपातभन्दा बढी फलफूल मन पर्ने हुन्छ। सागपात खान नरुचाएमा त्यस्तो स्थितिमा फलफूलबाटै भिटामिन सी पूर्ति गर्नुपर्ने हुन्छ। यसबाहेक सबै फलफूल काँचै खान सकिने हुन्छ। तर सागसब्जी पकाएर खानुपर्ने हुनाले सागसब्जी काटदा, पखान्दा भिटामिन सी धेरै नष्ट हुनसक्छ।

उखु बाहेक अन्य फलफूलमा कार्बोहाइड्रेट नगन्य मात्रामा हुन्छ। फलफूलमा प्रोटीन र चिल्लोपदार्थ हुँदैन। त्यसैले कम क्यालोरीको भोजनको योजना गर्दा फलफूल समावेश गर्नुपर्छ। भिटामिन सी बाहेक पहेलो रंगको फलफूलमा विटामिन ए पनि हुन्छ। फलफूल तथा सागसब्जीमा प्रशस्त एन्टिअक्सिडेन्ट तत्वहरू जस्तै भिटामिन ए, सी, ई र खनिज पदार्थ सेलिनियम हुने भएकाले

मुटुसम्बन्धी रोगको सम्भावना कम गर्न यी तत्वहरूले मद्दत पुऱ्याउँछन् भन्ने अध्ययनले देखाएको छ।

एन्टिअक्सिडेन्ट बढी हुने भएकाले ताजा फलफूल स्वास्थ्यको दृष्टिकोणले ज्यादै उपयुक्त हुन्छ। यसप्रकार दिनको एउटा स्याउ वा कुनै पनि ताजा फलफूल खाएर डाक्टरबाट टाढा रहन सकिन्छ। फलफूलको प्रकार अनुसार यसमा करिब ८५ प्रतिशत पानी हुन्छ। रस भएको फलफूलमा पानीको प्रतिशत बढी हुन्छ। गमी मौसममा पानीको आवश्यकता बढ्ने हुनाले भोजनमा समावेश गरेको फलफूलले केही हदसम्म पानीको पूर्ति गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ। यी उल्लिखित विभिन्न गुणले गर्दा दैनिक भोजनमा फलफूलको समावेश अनिवार्य देखिन्छ।

हुन त फलफूलमा पाइने पौष्टिक तत्वहरू सागसब्जीमा पनि हुने र सागसब्जी फलफूलको दाँजोमा सस्तो हुने भएकाले भोजनमा सागसब्जी लाई नै प्राथमिकता दिएको देखिन्छ। तर भोजन सन्तुलित बनाउन ३० देखि ५० ग्राम फलफूल दैनिक भोजनमा समावेश भएको हुनुपर्छ। यसैगरी हाल तयारी तथा कृत्रिम तरिकाले बनाइएको फलफूलको जुस तथा पेयपदार्थको बढ्दो प्रयोगलाई हेर्दा मूल्य र पौष्टिक दृष्टिकोणले ताजा फलफूल र यसको रस सस्तो एवं गुणस्तरिय हुने भएकाले यी तयारी खाद्य पदार्थको प्रयोगलाई निरुत्साहित गरी दैनिक भोजनमा ताजा फलफूलको प्रयोग हुनु जरुरी छ।

मौसमी फल रोकथामका उपाय ।

- विरामी भएका व्यक्तिसँग भौतिक दुरी कायम गरी,
- खोख्दा र हाटिछर्ने गर्दा मुख र नाक छोपौ,
- शास्त्रीक रुपमा सक्रिय बनौ र पौष्टिक खाना खाऔ,
- बिरामी हुँदा सतर्क भए सतर्क घरतै बसौ,
- समय समयमा साबुन पानीले हात धुऔ,
- स्थानियजारको प्रयोग गरी,
- आँखा, नाक र मुख छेइरख्ने बानी नगरौ ।



नेपाल सरकार, विज्ञापन बोर्ड

विराटनगर महानगरपालिकाको सूचना

- ☐ मिसावट गरिएका, सडगलेका तथा अस्वस्थकर खानेकुराहरु नखाऔ ।
- ☐ उपभोक्ता हित संरक्षणमा चनाखो बनौ ।
- ☐ छाला भएको मासु नखाऔ र विक्री तिवरणमा समेत निरुत्साहित गरौ ।
- ☐ आखद रंग प्रयोग गरेका खाद्य पदार्थहरुको उपभोग बहिस्कार गरौ ।
- ☐ छाडा चौपायाको नियन्त्रण गरौ, घरपालुवा चौपायाहरु छाडा नछाडौ ।
- ☐ सडक तथा पेटीकीनयारामा आवागमन अवरोध हुने गरी निर्माण समग्री नराखौ तथा व्यापार व्यवसाय नगरौ ।
- ☐ बसोबास स्थल, टोलमा व्यवसायिकरुपमा पशुपालन कुखुरा पालन गर्दा छरिछमेकमा असर नपर्ने गरी पालौ ।
- ☐ सवारी साधनहरु तोकिएको स्थानमा मात्र पार्किङ गरौ ।
- ☐ बालबालिकालाई काममा हैन विद्यालय पठाऔ ।
- ☐ बालश्रम शोषणविरुद्धको आचारसंहिता पालना गरौ बालश्रम शोषण मुक्त नगरको स्थापना गरौ ।
- ☐ बालश्रम शोषण समाजिक अपराध हो ।
- ☐ विराटनगर उपमहानगरपालिका क्षेत्रका प्रत्येक घरलाई बालसंरक्षणगृहको रुपमा स्थापित गरौ ।
- ☐ सार्वजनिक स्थलमा जतातै फोहोरमैला नफालौ ।



नेपाल सरकार
कृषितथा पशुपंछी विकास मन्त्रालय
खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभाग
खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण कार्यालय
विराटनगर, मोरङ्ग
स्वाच्छ, खाद्य पदार्थ उपभोगका लागि अनुरोध

- प्याक भएका खाद्य पदार्थहरुको लेबलमा उत्पादन तथा उपभोग्य मिति, व्याच नं., समिश्रण, तौल, उद्योगको नाम ठेगाना आदि हेरेर मात्र उपभोग गरौ ।
- खाद्य पदार्थ संग सिधा सम्पर्कमा रही पोको पार्न, पस्कन तथा भण्डारण गर्न पत्र/पत्रिका, मसी छाडिएका वा रङ्गिन कागजको प्रयोग नगरौ ।
- सडकपेटी, बजार, मेला लगायतका स्थानहरुमा खुला रूपमा विक्री वितरण हुने लेबल नभएका रङ्गिन कटन क्याण्ड्री, अखाद्य रंगको प्रयोग भएका मिठाई जस्ता खाद्य पदार्थ उपभोग नगरौ ।
- अस्वाभाविक गन्ध भएका, सडगलेका, फोहोर ठाउँमा उत्पादन गरिएका खाद्य पदार्थ उपभोग नगरौ ।
- खाद्य पदार्थ उत्पादक उद्योगले खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण कार्यालयबाट अनुमति लिएर मात्र उत्पादन तथा विक्री वितरण गर्ने गरौ ।
- खाना खाजा खुवाउने होटल रेष्टुरेन्टहरुले स्वच्छता तथा सरसफाई कायम राख्ने गरौ ।
- खाद्य पदार्थको स्वच्छता तथा गुणस्तर सम्बन्धमा कुनै गुनासो भए सम्बन्धित निकायमा जानकारी गराऔ ।

सम्पर्क नं. ०२१(४७४८२८, ०२१(४७४२२९)

सप्तपादकीय

मैलमिलापको पर्व होली

होली पर्व खास गरी भारतमा मनाएतापनि हाल आएर नेपालमा पनि पहाड र तराईमा भव्यरूपमा होली पर्व मनाइन्छ। होली पर्व रंग, अविरोधको मात्र नभई मेलमिलापको पर्व पनि होली हो। नेपालमा दुई दिन होली पर्व मनाउँछन्। यस पालि पहाडमा विहीवार होली पर्व मनाएका छन् भने तराई मधेशमा शुक्रवार धुमधामका साथ होली पर्व मनाएका छन्। यो पर्वमा पराना रिसराग, दुश्चमनी वैरभावलाई त्यागेर एकआपसमा मिलेर होली खेल्छन्। आपसी प्रेमभावको साटासाट गर्दै चौक-चौक र घर-घरमा होली पर्व खेल्नेका छ।

प्राय गरेर हिन्दु धर्मालम्बीहरूले मनाउने चाडपर्वहरू आसुरी शक्तिका मानव शक्तिले विजय प्राप्त गरेपछि खुशीयाली मनाउने गरिन्छ। सोही तथ्यमा रहेर होली पनि मनाइन्छ। यसको पनि एउटा कथा छ। धार्मिक मान्यताका अनुसार प्रह्लादलाई उसको बुवाले मान आफ्नै वैहिनी होलीकालाई प्रयोग गरेका थिए। होलीकालाई आगोमा नजल्ने बरदान भएकाले होलीका प्रह्लादलाई काखमा राखेर आगोमा पसेका थिए। प्रह्लाद विष्णु भगवानको भक्त भएकाले होलीका नै जलेर मरेका थिए। भक्त प्रह्लाद स-कुशल रहेको थियो। सोही अवसरमा होली पर्व मनाउन थालेको जनविश्वास छ।

नेपालको राजनीतिमा राजनीतिक दलहरू टुटफुट भएका छन्। एक अर्कोको खेदो खन्ने काम मात्र गरेर आम नेपाली जनतालाई भ्रममा राखेर देशलाई खोल्छा बनाउँदै गई रहनेका छ। ती नेताहरूलाई होली पर्वले नयाँ संदेश दिएको छनेपालको राजनीतिमा राजनीतिक दलहरू टुटफुट भएका छन्। एक अर्कोको खेदो खन्ने काम मात्र गरेर आम नेपाली जनतालाई भ्रममा राखेर देशलाई खोल्छा बनाउँदै गई रहनेका छ। ती नेताहरूलाई होली पर्वले नयाँ संदेश दिएको छ। मितिहरू मिलेर देश विकासमा लाग्नु भन्ने यस वर्षको होली सम्पन्न भएको छ। होली पर्वलाई सम्झेर सबै राजनीतिक दलहरूमा एकता हुन आवश्यक छ।

साप्ताहिक राशिफल

	मेघ (बु, च, जो, ता, नि, लु, ले, लो, अ) : दम्पतिमा घरघरौली विषयलाई लिएर वादविवाद बढेर असमझारी बढ्ने सम्भावना छ। मनोरञ्जन र भ्रमणको योग छ।
	बृष (इ, उ, ए, ओ, बा, वि, बु, वे, वो) : बाणीको प्रभावले महत्वपूर्ण काम गर्ने छ भने मनोरञ्जन एवम् अध्ययन भ्रमणको समेत अवसर मिल्ने योग छ।
	मिथुन (क, कि, कु, घ, ड, छ, के, को, ह) : युवा वर्गका लागि रमाइलो वातावरणको अवसर मिल्ने छ। इष्टमित्रका सहयोगले महत्वपूर्ण काम गर्ने।
	कर्कट (हि, हु, हे, हो, डा, डि, दु, डो, डो) : युवावर्गका लागि मनोरञ्जन एवं प्रेम प्रसङ्गमा रमाउने योग रहनुका साथै कतै भ्रमणमा जाने योग छ।
	सिंह (मा, मि, मु, मे, मो, टा, टि, टु, टो) : उच्च मनोबल रहनाले महत्वपूर्ण काममा सफलता मिल्ने छ। भने वादविवादमा समेत जित तपाईंके हुने छ।
	कन्या (टो, पी, पी, पु, ष, ण, ठ, पे, पो) : घरायसी र पारिवारिक विषयले चिन्ता बढाउने छ। वैदिक क्षेत्रका काममा सफलता मिल्ने योग रहेको छ।
	तुला (रा, री, रू, रे, रो, ता, ती, तु, ते) : भोग विलासका सामग्रीहरूको किनमेलमा पैसा खर्च गराउला। काममा विघ्न बाधाहरू आउन सक्नेछन्।
	वृश्चिक (तो, ता, ति, तु, ने, नो, या, पि, यु) : वृद्धिको प्रभावले ठूला-ठूला समस्याहरूमा समाधान निकाल्नलाई योग छ। मित्रहरूको सहयोग राम्रो रहने छ।
	धनु (मो, भा, भौ, भू, ध, फा, ड, भे) : धार्मिककाममा महत्वपूर्ण सहभागिता जनाउनुपर्नेछ। व्यापारीवर्गका लागि मनमोह आमदानीको योग छ।
	मकर (भो, जा, जी, जु, जे, ख, खि, खु, खे, गा, गी) : धार्मिक उर्व समाजिक काममा मान सम्मान मिल्ने योग छ। महीनाको उत्तरार्धमा सामान्यवादविवादमा समेत तान्ने छ।
	कुम्भ (गु, गे, गो, सा, सी, सु, से, सो, व) : सानो तिनी बोटपट्टको सम्भावना र हेकाके सतर्कता अपनाउनु होला। भाग्यले राम्रो साथ दिनाले सफलता मिल्नेछ।
	मीन (वी, दु, ब, ज, जे, दे, जे, वी) : उच्च मनोबल रहनाले महत्वपूर्ण काममा सफलता मिल्ने छ। भने वादविवादमा समेत जित तपाईंके हुने छ।

कसरी सुधार्न सकिन्छ एसइई नतिजा ?

प्रा.डा. तारा प्रसाद भुसाल
अहिले प्रचलित कक्षा १० को अन्तिम परीक्षा एसइई (माध्यमिक शिक्षा परीक्षा) पहिले माध्यमिक तहको फलामे होका भनिने एसएलसी (स्कूल लिभिङ सर्टिफिकेट) कै अर्को रूप हो।

एसएलसीलाई विद्यार्थी र अभिभावकहरू फलामे होका मान्थे। एसइई पनि फलामे होकाभन्दा फरक छैन। यो परीक्षा विद्यार्थीको जीवनमा कोशुङ्गा हो जसले उसको भावी शैक्षिक यात्रा तय गर्छ।

२०८१ सालको एसइई आगामी चैत ७ देखि हुनेछ। गत वर्षको परीक्षा नतिजाले विद्यार्थीका लागि एसइई निकै चुनौतीपूर्ण रहेको संकेत गरेको छ।

गत वर्ष ४ लाख ६४ हजार ७८५ विद्यार्थी एसइईमा सहभागी भएकामा ४८.८६ प्रतिशत मात्र उत्तीर्ण भए। तीमध्ये १८.६६ ले मात्र ४ जिपिए हासिल गरी आधाभन्दा बढी, ५१.१४ प्रतिशत, विद्यार्थी असफल भए। यस नतिजाले समाजमा चिन्ता बढाएको छ। यसमा विद्यार्थी, शिक्षक, अभिभावक र सरकारी अधिकारी गम्भीर हुन आवश्यक छ।

विद्यार्थीहरूले परीक्षा तयारीमा ध्यान दिएर नतिजा सुधार्न सक्छन्। विद्यार्थीले नियमित र व्यवस्थित अध्ययन तालिका बनाउनुपर्छ। यस्तो तालिकाले समयको उचित व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्छ।

तालिका बनाउँदा विद्यार्थीले हरेक दिनको पढाइ समय, विषय र लक्ष्य निर्धारण गर्नुपर्छ। यस्तो तालिकाले विद्यार्थीको मानसिक तयारी पनि मजबुत बनाउँछ। विद्यार्थीले हरेक विषयमा आफै आफ्नो समीक्षा गरेर कमजोरी पत्ता लगाउनुपर्छ र सुधारमा ध्यान दिनुपर्छ। कठिन मानिएका विषय र पाठमा पनि बढी ध्यान दिनुपर्छ।

नमूना प्रश्नपत्र हाल गर्ने अभ्यास परीक्षा तयारीको एक महत्त्वपूर्ण हिस्सा हो। यस्तो

अभ्यासले विद्यार्थीलाई परीक्षामा समय व्यवस्थापन गर्न र प्रश्नको प्रकृति बुझ्न मद्दत पुग्छ। नमूना प्रश्नपत्र हाल गर्दा विद्यार्थीले परीक्षाको सबै नियम पालना गर्नुपर्छ। यसो गर्दा वास्तविक परीक्षाको अनुभव प्राप्त हुन्छ, विद्यार्थीले आफ्ना कमजोरी थाहा पाउन सक्छ। परीक्षाको दबाव कम हुन्छ र आत्म विश्वास बढ्छ।

विद्यार्थीले आफ्ना नोटहरू पुनरवलोकन गर्नु प्रभावकारी अध्ययन रणनीति हो। आफूलाई कठिन लाग्ने विषय र पाठको नोट र लघु नोट बनाउनुपर्छ। यसले पाठ सरल र संक्षिप्त बनाउँछ।

लघु नोट परीक्षाको मुखमा सर्साँती पुनरवलोकन को राम्रो स्रोत बन्न सक्छ, छोटो समयमा धेरै कुरा सम्झन सजिलो बनाउँछ।

परीक्षा नजिकिँदै गर्दा विद्यार्थीमा मानसिक दबाव र तनाव बढ्छ। यसले परीक्षा तयारीमा असर पार्न सक्छ। त्यस्तो असर पर्न नदिन पर्याप्त निद्रा, स्वस्थ आहार र नियमित व्यायाम महत्त्वपूर्ण हुन्छ। व्यायामले शरीर फुर्तिलो बनाउन र तनाव एकीकृत गर्न सहयोग पुग्छ। स्वस्थ आहारले शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य सुदृढ बनाउँछ। पर्याप्त निद्राले शरीरलाई ऊर्जाशील राख्छ।

एसइई तयारीको समय मा अभिभावकको भूमिका निकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। परीक्षाको तयारीलाई होला होला मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्य सुदृढ बनाउन मद्दत गर्नु, पढाइको अनकूल वातावरण बनाइदिनु र भावनात्मक समर्थन दिनु अभिभावकको मुख्य जिम्मेवारी हो।

परीक्षाको दबाव र

तनावमा रहेका छोराछोरीलाई अभिभावकले उत्साहित र प्रेरित गर्नुपर्छ। आत्मबल बढाउन मद्दत गर्नुपर्छ। यस किसिमको मद्दतले विद्यार्थीलाई उत्साहित बनाउँछ, आत्मविश्वास पनि बढाउँछ।

अभिभावकले आफ्ना परीक्षार्थी छोराछोरीसँग गफ गरेर भावना बुझ्ने र उचित मार्गदर्शन गराउने काम गर्नुपर्छ। यसो गर्दा परीक्षार्थीको आत्मविश्वास बढ्छ। परीक्षार्थी छोराछोरीको पोषणयुक्त खानपिन, निद्रा र समय व्यवस्थापनमा पनि उचित सहयोग गर्नुपर्छ।

घरमा पढाइको उचित वातावरण हुनु निकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। शान्त र सहज वातावरण बनाइदिने काम अभिभावककै हो। पढाइमा अवरोध सिर्जना नहुने घरायसी वातावरण हुन्छ। आवश्यक सबै सिकाइ सामग्री उपलब्ध हुनुपर्छ।

अभिभावकहरूले छोराछोरीको उचित निगरानी गर्नुपर्छ तर बढी दबाव दिनु हुँदैन, होसला दिनुपर्छ। बढी दबावले मानसिक असर पुर्‍याउँछ, पढाइ-सिकाइको गुणस्तर घटाउँछ।

विद्यार्थी छोराछोरीको प्रगति नियमित जाँच्नु, आवश्यकता अनुसार सहारा दिनु र उचित मार्गनिर्देश गर्नु पनि अभिभावकको जिम्मेवारी हो। यसो हुँदा विद्यार्थी पढाइका लागि उत्साह हुन्छ।

एसइई तयारीमा विषय शिक्षकको भूमिका निकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई शैक्षिक मार्गदर्शन गराउँदै उनीहरूको मानसिक तयारी र आत्म विश्वास अभिवृद्धिमा सहयोग गर्नुपर्छ। परीक्षा तयारीको सहज र प्रभावकारी उपाय सिकाउनु विषय शिक्षकको कर्तव्य हो। शिक्षकले पाठ पुनरवलोकन गर्दै नमूना प्रश्नपत्रमा विद्यार्थीलाई

बढी भन्दा बढी अभ्यास गराउनुपर्छ।

उत्तर लेख्ने तरिका सिकाउनुपर्छ, नक्वको कुरामा प्रश्न गर्न प्रेरित गर्नुपर्छ, कमजोरी सुधार्न र आत्मविश्वास बढाउन मद्दत गर्नुपर्छ। सुवात्मक ढंगले सम्झने तरिका सिकाउनुपर्छ। सहज सिकाइ वातावरण सिर्जना गर्नु शिक्षकको अर्को महत्त्वपूर्ण जिम्मेवारी हो। विद्यार्थीहरूको सिकाइ प्रक्रिया धेरै हदसम्म वातावरणमा निर्भर हुन्छ।

कक्षामा पढाइको समयमा विद्यार्थीको मनोबल बढाउँदै सिकाइ सरल र स्पष्ट बनाउने पनि शिक्षकले नै हो। विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो विचार व्यक्त गर्न प्रेरित गर्नुपर्छ, जसबाट उनीहरूको समस्या समाधान होओस्, शंका निवारण होओस्, सिकाइको गहिराई बढोस्।

विद्यार्थीलाई लिखित अभ्यास गराउने पद्धति निकै प्रभावकारी हुन्छ। हाल एसइईको तीन चौथाई भाग लिखित हुन्छ। यस कारण पनि शिक्षकले विद्यार्थीलाई लेखनमा बढी भन्दा बढी अभ्यास गराउनुपर्छ।

विद्यार्थीलाई प्रश्नको उत्तर स्पष्ट र सुसंगत तरिकाले लेख्ने अभ्यास गराउनुपर्छ। यस्तो अभ्यासले परीक्षामा उत्तर लेख्दा समय व्यवस्थापन र विचार संगठनमा मद्दत पुग्छ।

लेखन अभ्यासले विद्यार्थीमा प्रभावकारी ढंगले विचार व्यक्त गर्ने क्षमता पनि बढाउँछ। एसइई तयारीमा विद्यालय

प्रशासनको भूमिका पनि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हुन्छ। विद्यालयको शैक्षिक वातावरण सुदृढ बनाउनु, शिक्षण प्रक्रिया सहज बनाउनु र परीक्षा सम्बन्धी सबै तयारी ठीक समयमा गराउनु विद्यालय प्रशासनको जिम्मेवारी हो।

विद्यालय प्रशासनले नमूना परीक्षा पनि चलाउनुपर्छ। यो निकै प्रभावकारी रणनीति हो। बाँकी ५ पेजमा...

केही महत्त्वपूर्ण टेलिफोन नम्बरहरू

दुताकल

बिराटनगर वारम्पणनव ४२००००
इटहरी वारम्पणनव ५८०१०१
धरान वारम्पणनव ५२०१९९
झारुवा वारम्पणनव ५६०१०१
दुताक वारम्पणनव ०२३-५८०१०१
मकपुर वारम्पणनव ०२३-५२०१०१

इष्टतुलेन्स सेवा

जिवित मोर ५२३६३५३
नेरौली खोली ५८००४८
बिराटनगर उपतानपा ५२२२२३

अरुपताल

लाईफ गार्ड हस्पिटल
०२३५४१७७
कोशी अ.अ.इ.म.र.ने.सी ५२४२३४
खोली अरुपताल ५८००४८
आँखा अरुपताल ५२३१०५
सुरक्षा अरुपताल प्रा.वि.
०२३-५२३५४१, ५२२८०७
इष्टतुलेन्स ५८०२७ ५२७१७,
५८०२७ ५२७१७

प्रहरी

पूतजिल्ला क्षेत्र कार्यालय
०२३-४२५००१
जिल्ला प्रहरी कार्यालय
५२०३५८, ५२३५०१/००
नगर प्र.का. बिराटनगर
५२१८०५, ५२०३५७, ११०,
इ.प्र.का. खोली
८०१०००१/२०
इ.प्र.का. उल्लारी
०२३-५४०००२
सिमा प्रहरी चौकी
०२३-४२५८४०

कोशी प्रदेशका सम्भावना

युवराज गौतम

चौध वटा जिल्ला भएको कोशी प्रदेशमा हिमाल, पहाड र तराईको भूभाग छ। यस प्रदेशमा महानगरपालिका एक उपमहानगर पालिका दुई, नगरपालिका ४६ र गाउँपालिका ८८ वटा गरी १३७ वटा स्थानीय तह छन्। २०७८ सालको १२ औँ राष्ट्रिय जनगणनाको अन्तिम प्रतिवेदन अनुसार ४९ लाख ६९ हजार ४९२ कुल जनसङ्ख्या रहेका छन्। अन्य प्रदेशको तुलनामा यो प्रदेश विकसित छ। यहाँको हावापानी विविधतापूर्ण छ। लगभग सबै जिल्लाका सदरमुकाममा पक्की सडक जोडिएको छ। स्थानीय तहसम्म सडक सञ्जाल, सञ्चारको सञ्जाल, विद्युत् विस्तार क्रमशः हुँदै छ।

कृषि, ऊर्जा, पर्यटन र औद्योगिकीकरणबाट विकास र समृद्धि हासिल गर्न कोशीका लागि धेरै आधार छन्। १२ हजार ९५३ मेगावाट जलविद्युत् उत्पादन क्षमता रहेका तमोर, अरुण, दुधकोशी, लिखु, सुनकोशीलगायत अन्य नदीमा थप सम्भावनाको पहिचान गर्नुपर्ने देखिन्छ।

कृषियोग्य जमिनको खण्डीकरण वा क्षयीकरण रोक्दै कृषिमाफत प्रदेशले धेरै उपलब्धि हासिल गर्न सक्छ। त्यसैले सबै स्थानीय तहले भूउपयोग नीति तयारी गर्ने र कार्यान्वयनमा लैजानु पर्छ। तराईदेखि पाँच हजार मिटर उचाइसम्म कृषि तथा पशुपालन गरिँदै आएकाेले यसबाट पर्यापर्यटनको अवधारणा पनि अगाडि सार्न सकिन्छ।

पर्यटनको बान्दिङ गर्ने र लक्षित समूहसम्म प्रवर्धन गर्ने स्पष्ट खाका तयार गर्नु पर्छ। गन्तव्यसम्मको पहुँच मार्ग, सुविधा र पर्यटकमैत्री व्यवहार को पनि अभाव देखिएकाले 'एक जिल्ला बहुगन्तव्य, एक गन्तव्य बहु आकर्षण, एक गाउँ एक लगानी' को अवधारणालाई प्राथमिकता का साथ अगाडि बढाउनुपर्ने देखिन्छ।

तराई भूभाग मुख्यतः खाद्यान्न उत्पादनमा, पहाडी भूभाग नगदेवाली, फलफूल र तरकारी उत्पादनमा सशक्त देखिए पनि हिमाली जिल्ला खाद्यान्न उत्पादनमा आत्मनिर्भर देखिन नसकेकोले यसतर्फ ध्यान दिनुपर्ने देखिन्छ। स्थानीय सरकार सशक्त भए पनि प्रदेश सरकार रहेको अनुभूति जनताले पाउन सक्ने वातावरण तयार गरी काम गर्नुपर्ने देखिन्छ। तीन तहका सरकारमध्ये पदेश सरकारको उत्पस्ति प्रतीय सन्तोषजनक नदेखिएकाले यस विषयमा गम्भीर समीक्षा गरेर

अगाडि बढ्नु पर्छ।

भारत, चीन, बङ्गलादेश मा वैदेशिक व्यापार बढाउन यससम्बन्धी नीतिमा प्रदेश सरकारले भूमिका खेल्नुपर्ने देखिन्छ। अलैची, चिया, अदुवा जस्ता यहाँका उत्पादन निर्यात गर्न सकिन्छ। क्षेत्रगत उत्पादन लाई बढाउने, फलफूल उत्पादनलाई प्रोत्साहन दिने र भण्डारण क्षमतासमेत बढाउन सोही अनुसारको नीति अवलम्बन गर्नुपर्ने देखिन्छ।

केही वर्षअघि कोशी प्रदेशको पर्यटनका सवालमा एउटा नारा सार्वजनिक भएको थियो- 'प्रदेश १ को शान, सबैको अनुहारमा मुस्कान'। नारा आकर्षक र मिठो सुनिए पनि त्यो कार्यान्वयनमा आएन। नेपालका सात प्रदेशमध्ये कोशी प्रदेशमा संसारकै अग्लो स्थान सगरमाथा पर्छ। वास्तवमा कोशीमा अथाह सम्भावना भएका स्थान छन्। ती स्थानको विकास र प्रवर्धनमा सरकारी योजना त्यति प्रभावकारी भएनन्।

विविध कारणले यहाँको पर्यटकीय क्षेत्रले गति लिन सकेको छैन। स्थानीय तहले अगाडि सारेका कार्यक्रमले पर्यटनमाफत समृद्धिको बाटो त केरेका छन् तर ती पर्याप्त छैनन्। अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा पर्यटन प्रवर्धन गर्न सङ्घीय सरकारले पनि सघाउनु पर्छ। कोशी पर्यटनको अब्बल हब हो र आर्थिक समृद्धिका लागि आधार क्षेत्र हो।

कोशी प्रदेश कृषि, धार्मिक, प्राकृतिक, सांस्कृतिक हिसाबले कमजोर छैन। प्रदेशको पूर्वतर्फ भारतको पश्चिम बङ्गाल र दक्षिणतर्फ विहार पर्छ। यसै गरी उत्तरतर्फ चीनको स्वशासित क्षेत्र तिब्बत पर्ने भएकाले भारतीय, बङ्गलादेशी एवं चिनियाँ पर्यटक भित्रियाउन सकिने प्रशस्त आधार छन्।

सगरमाथा, कञ्चनजङ्घा मकालु, चोयु, लोत्से हिम शृङ्खला देखाएर वा आरोहण गराएर कोशीले समृद्धि हासिल गर्न सक्छ। निकुञ्जको उपयोगका लागि कानुन र क्षेत्राधिकारका विषयमा सङ्घ र प्रदेशविच तालमेल हुन पर्छ। सगरमाथा राष्ट्रिय निकुञ्ज, मकालु वरुण राष्ट्रिय निकुञ्ज, कोशी टप्पु वन्यजन्तु आरक्ष, कञ्चनजङ्घा संरक्षण क्षेत्रलगायतबाट कोशीले फाइदा उठाउन सक्नु पर्छ।

यसका लागि प्रदेश सरकारले

प्रशस्त काम गर्नुपर्ने अवस्था छ। कोशी सुन्दर पहाड र उच्च हिमशृङ्खलालगायत प्राकृतिक सम्पदाले भरिएको प्रदेश हो। यहाँ जल पर्यटनको सम्भावना पनि प्रशस्त छ। तमोर, अरुण, दुधकोशी, तामाकोशी, सुनकोशी, लिखु र इन्द्रावती मिसिएको सप्तकोशी जलाशयबाट प्रदेशले धेरै फाइदा लिन सक्ने भए पनि यसमा कुनै किसिमका योजना बनाउन सकेको देखिँदैन। असङ्ख्य मठमन्दिर, पाटीपौवा, गुम्बा, मस्जिदले भरिपूर्ण कोशी धार्मिक पर्यटनको पनि उत्तिकै सम्भावना भएको प्रदेश हो। ताप्लेजुङको पाथीभरा, इलामको माईपोखरी र सानी पाथीभरा, भुपाको अर्जुनधारा र सताक्षी धाम, सुनसरीको बराह क्षेत्र, बुढासुब्बा, पिण्डेश्वरी, दन्तकाली र रामधुनी, खोटाङको हलेसी महादेवलगायत बराह पोखरी, साल्पा पोखरी, दुधकुण्ड, कालिका देवी, छिन्ताङ देवी, न्काई आदि प्रख्यात धार्मिक स्थल यहाँ रहेका छन्। ती स्थलमा भारतीय पर्यटकलाई भित्रियाएर आर्थिक उपलब्धि हासिल गर्न सकिन्छ।

हुन त कोशीमा किसका पूर्वाधारको योजना प्रस्तुत अघि बढेका छन् तर ती प्रभावकारी कार्यान्वयन हुन सकेका छैनन्। मोरङको विराटनगरदेखि सुनसरीको इटहरी हुँदै तरहरासम्म मोनोरेल, विराट नगर-धरान सडकखण्डमा व्यापारिक मार्गको माथिबाट लिक् बनाएर रेल सञ्चालन गरिने योजना अलपत्र जस्तै छन्। यी योजना बाध्य पर्यटक भित्र्याउने गतिले आधार हुन सक्छन्।

विश्वकै गहिरो उपत्यका अरुण, ३२ प्रकारका लाली गुराँसमध्ये २८ प्रकारका लालीगुराँस पाइने तीनजुरे-मिल्के-जलजले (टिएमजे), नेपालकै अग्लो भरना ह्यान्ड, साल्पापोखरी, सभापोखरी जस्ता स्थानको प्रवर्धनमा ध्यान पुग्न सकेको छैन। निजी क्षेत्रलाई आकर्षित गर्न र अन्तर्राष्ट्रिय मिडियामा ती स्थानको प्रचार गर्न सकेको छैन। यसका लागि प्रदेश सरकारले योजना अघि बढाई स्थानीय सरकारलाई पनि प्रोत्साहित गर्न सक्नु पर्छ। कोशीका सबै जिल्ला घुम्नलायक छन्। सुविधा सम्पन्न होटल, रिसोर्ट र कटेजहरू सञ्चालन गर्न निजी

क्षेत्रलाई प्रोत्साहित गर्नु पर्छ।

२०३८ सालमा बेलायती युवराजले भ्रमण गरेको भेडेटार र २०६८ सालमा सिएनएनले भेडेटार नाम्जे गाउँलाई विश्वका उत्कृष्ट १२ पर्यटकीय गन्तव्यको सूचीमा राखिसकेको ले कोशीको ख्याति विश्वमा फैलिएको छ। सर्वोच्च शिखर सगरमाथा मात्र होइन, विश्वको तेस्रो अग्लो चुचुरो कञ्चनजङ्घा हिमाल, किरात धर्मका प्रवर्तक फाल्गुनन्दको कर्मभूमि भएको क्षेत्र पनि हो। साथै अत्यधिक उर्वर तथा घनाबस्ती भएको भुपा 'धान उत्पादनको भण्डार' नै हो।

पुरानो औद्योगिक नगरी विराटनगर अन्तर्राष्ट्रिय व्यापारको अब्बल स्थान हो। विसं १९९३ मा स्थापना भएको नेपालकै पहिलो उद्योग विराट टुट मिल र १९९४ को जुद्ध म्याच फ्याक्ट्रीले यहाँको उद्योगधन्दाको इतिहासलाई पनि दर्शाउँछ। विश्वका साहसिक, प्राकृतिक तथा सांस्कृतिक विषयमा चाख राख्ने पर्यटकका लागि सोलुखुम्बु आफैमा अब्बल छ। प्रदेशका सबैभन्दा रमणीय जिल्ला इलाम चियाखेतीका कारण चर्चित छ। अर्गानिक चिया उत्पादनमा ख्याति कमाएको यो जिल्ला प्राकृतिक रूपमा उत्तिकै सुन्दर छ। कोशी टप्पुलाई अर्गानिक चियाको स्वर्ग मानिन्छ। यो स्थान विश्वका पर्यटकका लागि रोजाइमा पर्ने स्थान नै हुन्। कोशीका १४ जिल्ला विश्वका पर्यटक अकार्षित गर्न र व्यापारका लागि पनि उपयुक्त स्थान भएकाले दीर्घकालीन योजनामाफत काम गर्नु आवश्यक छ।

कोशीमा भएका विमान स्थल मा दुई वटा मात्र निरन्तर सञ्चालित छन्। कतिपय अवरुद्ध छन्। विमानस्थलका बारेमा सरकारले दीर्घकालीन योजना अघि सार्ने पर्छ। पूर्व-पश्चिम राजमार्गका साथै स्थान क्षतिविक्षत हुँदा सवारी आवागमनमा कठिनाई भइरहेको छ। मेची राजमार्ग, धरान-धनकुटा राज मार्ग क्रूरूप बन्दै गइरहेका छन्। तमोर करिडोर, मध्य पहाडी लोकमार्गको काम सुस्त छ।

यतातिर पनि कोशी सरकारले ध्यान दिनुपर्ने देखिन्छ। वास्तवमा प्रदेशका सम्भावना लाई पहिचान गरेर दिगो विकासको अवधारणा माफत सरकारले काम गर्न सकेको खण्डमा कोशी प्रदेश समृद्ध हुन्छ।

प्रतिबन्धित लागुऔषध सहित १२ जना पक्राउ

विराटनगर। भुपा, मोरंग र सुनसरीबाट प्रतिबन्धित लागुऔषध सहित १२ जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरका छन्।

भुपाको दमक नगर पालिका-१ स्थितमा कोठा भाडामा बस्दै आइरहेका २६ वर्षीय डेक बहादुर थापाको कोठामा लागु औषध विक्री वितरण भई रहेको भन्ने सुचनाको आधारमा फागुन २९ गते इलाका प्रहरी कार्यालय दमकबाट खटिएको प्रहरी टोलीले थापा सहित ७ जनालाई पक्राउ गरिएको थियो।

पक्राउ पर्नेमा ईलाम माइसेबुङ गाउँपालिका-३ की २५ वर्षीया अनु राई, भुपा कमल गाउँपालिका-३ का २६ वर्षीय सुरज कुमार, दमक-५ का २५ वर्षीय रकद धिमाल र दमक-७ का २८ वर्षीय विर बहादुर पौडेललाई ट्रामाडोल ९० क्याप्सुल, स्पासपेइन ७० चक्की र लागुऔषध खैरो हेरोइन ५ सय मिलिग्राम सहित नियन्त्रणमा लिएको थियो।

त्यसैगरी फागुन २९ विहीवार इलाका प्रहरी कार्यालय लेटाङ मोरङबाट खटिएको प्रहरी टोलीले लेटाङ नगरपालिका-२ का १९ वर्षीय विशाल परियार र १८ वर्षीया अम्परा राईलाई निजहरूकै घरबाट ट्रामाडोल

२३६ क्याप्सुल र प्रतिबन्धित औषधी २३० चक्की सहित नियन्त्रणमा लिएको थियो।

फागुन २८ बुधवार मोरंग विराटनगर महानगरपालिका-५ स्थितमा लागु औषध नियन्त्रण व्युरो विराटनगरबाट खटिएको प्रहरी टोलीले चेकजाँचो क्रममा भारतबाट नेपालतर्फ आउँदै गरेको को, २३ प ४९ नम्बरको स्कुटरमा सवार सुनसरी धरान उप-महानगरपालिका-८ का २३ वर्षीय कुविर राई र २९ वर्षीय खमिर राईलाई २ ग्राम ७९० मिलिग्राम बाउन सुगर सहित पक्राउ गरेको थियो।

त्यसैगरी सुनसरी धरान उप-महानगरपालिका-१३ स्थितबाट अस्थायी प्रहरी चौकी अमरहाटबाट खटिएको प्रहरी टोलीले चेकजाँचोको क्रममा स्थानिय २४ वर्षीय धने राईलाई १ ग्राम २२० मिलिग्राम बाउन सुगर सहित पक्राउ गरेको होक भन्ने भुपा कनकाई नगर पालिका-४ स्थितबाट इलाका प्रहरी कार्यालय सुङगाले स्थानिय ३३ वर्षीय ईन्द्र चौधरी र उनको श्रीमती ३२ वर्षीया ममता चौधरीलाई ८ किलो ४० ग्राम लागु औषध गाँजा सहित नियन्त्रणमा लिएको थियो।

पक्राउ परेका १२ जनाको सम्बन्धमा सम्बन्धित प्रहरी कार्यालयबाट थप अनुसन्धान भई रहेको छ।

खाना पकाउने ग्यास (एलपी ग्यास)

प्रयोगकर्ताहरूलाई सुरक्षासम्बन्धी

अति आवश्यक जानकारी

एलपी ग्यास अत्यन्तै प्रचलनशील पेट्रोलियम पदार्थ भएकोले यसको प्रयोगमा प्रयाप्त सतर्कता एवं सावधानी अपनाउनु जरुरी हुन्छ। त्यसैले खाना पकाउने ग्यासको युनिटले हुने दुर्घटनाबाट बच्न देहायका कुरामा विशेष ध्यान पुर्याउनु हुन सम्पूर्ण उपभोक्तावर्गमा अनुरोध छ।

दुर्घटनाबाट बच्न ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- मिलिन्डर लाईडो लैजाँदा नुड्डाउनी। भान्सा मिलिन्डर सधैं ठाडो राख्नु प्रयोग गर्नु। सुताएर, घोट्टाएर प्रयोग नगर्नु।
- रेगुलेटर, रबर, पाइप, चुलोजस्ता उपकरणहरू गुप्तस्थान भएको मात्र प्रयोग गर्नु। साथै हरेक दुई वर्षमा ग्यासको पाइप फेर्नु।
- खाना पकाउँदा सधैं भ्यास, ढोका खुला राख्नु र सुतोको कपडा लगाएर मात्र खाना पकाउने गर्नु।
- काम सकिएपछि सधैं रेगुलेटर बन्द गर्ने गर्नु।



नेपाल ग्यास लिमिटेड
कोशी प्रदेश कार्यालय
विराटनगर

दुर्व्यसन विरुद्धको प्रदेश स्तरीय अभियान शुभारम्भ



विराटनगर। “अवको युद्ध दुर्व्यसन विरुद्ध” भन्ने नाराका साथ दुर्व्यसन विरुद्धको अभियान फाइट एक्सेन्ट नारकोटिक्स (फान) कार्यक्रमको प्रदेश स्तरीय अभियान शुभारम्भ भएको छ।

बुधवार सुनसरीको इटहरी उप-महानगरपालिका-६ स्थित म्याजिक स्टेण्डमा भएको कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि माननीय मुख्यमन्त्री हिकमत कुमार कार्कीले दुर्व्यसन विरुद्धको अभियान फानलाई कम्प्युटरको माध्यमबाट डिजिटल बटम थिचेर कोशी प्रदेशका १४ वटै जिल्लामा एकै साथ शुभारम्भ गर्दै लागूऔषधको दुर्व्यसनले हाम्रो समाजलाई पछ्याइ धकेली रहेको बताउँदै आजबाट सुरु भएको लागूऔषध विरुद्धको अभियानलाई सफल बनाउन तीनै तहको सरकार, सुरक्षा निकाय, दुर्व्यसन विरुद्धका अभियन्ताहरू सबै मिलि सहकार्य र हातेमालो गरी अगाडि बढेमा दुर्व्यसन मुक्त समाज निर्माण गर्न सकिने बताएका थिए। कार्यक्रममा प्रमुख अतिथिले फान अभियान अन्तरगत गठन भएका फानक्लबका पदाधिकारीहरूलाई फानअभियानको टि-सर्ट वितरण गरेको थियो।

त्यसैगरी लागूऔषध दुर्व्यसन विरुद्ध विभिन्न सचेतनामूलक कार्यक्रमहरू संचालन तथा जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने कार्यमा

सकृय रहेका फानलगायत विभिन्न विद्यालय तथा संघ संस्थामा आवद्ध महानुभावहरूलाई प्रशंसा पत्रद्वारा सम्मान गर्नु भएको थियो भने अभियानका परिकल्पनाकार तथा २०७४ साल जेष्ठ ७ गते तत्कालीन जिल्ला प्रहरी प्रमुख हुँदा सुनसरी जिल्लाबाट सुरुवात भएको लागूऔषध दुर्व्यसन विरुद्धको फानअभियानलाई यसै कार्यक्रम मार्फत कोशी प्रदेशका १४ वटै जिल्लामा विस्तार भईरहेको सुखद अवसरमा परिकल्पनाकार हाल कोशी प्रदेश प्रहरी प्रमुख प्रहरी नायब महानिरीक्षक राजन अधिकारीलाई वहाँको अतुलनीय सकृयताको उच्च सम्मान गर्दै फान जिल्ला कार्य सम्पादन समितिको तर्फबाट सम्मान पत्र प्रदान गर्नु भएको थियो।

कार्यक्रममा फानका परिकल्पनाकार कोशी प्रदेश प्रहरी प्रमुख प्रहरी नायब महानिरीक्षक राजन अधिकारीले विशेष गरी किशोर अवस्थाका बालबालिकाहरू साथी भाईको दबाव, ठूलाबडाको सिको, आफ्नो जिज्ञासा, भ्रम वा अज्ञानताको कारण लागूऔषधको दुर्व्यसनमा फस्ने उच्च जोखिम रहेको बताउनु हुँदै अवको युद्ध दुर्व्यसन विरुद्ध भन्ने नारालाई आत्मसाथ गर्दै सबै

एक जुट भई अगाडि बढ्न आह्वान गर्नु भएको थियो।

कार्यक्रममा कोशी प्रदेशका आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्री रेवती रमण भण्डारीले धन्यवाद ज्ञापन गर्नु हुँदै यो कार्यक्रमलाई यतिमै सिमित नराखी आगामी आर्थिक वर्षमा थप बजेट तथा नीति कार्यक्रमका साथ लागूऔषध दुर्व्यसनको बहुरो दरलाई घटाउन सचेतनामूलक कार्यक्रमहरू सहितको आयोजना बनाई अगाडि बढ्ने बताएका थिए।

कार्यक्रममा इटहरी उप-महानगर पालिकाका प्रमुख हेमकर्ण पौडेल, तत्कालिन सुनसरी जिल्लाका सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी फानका पूर्व संरक्षक ध्रुव बहादुर खड्का, फान जिल्ला कार्य समिति सुनसरीकी विमला ढकाल, लागूऔषध दुर्व्यसन विरुद्ध सक्रिय मनोज सुवेदी फानक्लबका पुर्व विद्यार्थी रंजु दाहालले आफ्नो शुभकामना मन्तव्य राखेका थिए।

उक्त कार्यक्रममा प्रहरी कर्मचारीहरूले “जागौं सबै जागौं, लागौं सबै लागौं दुर्व्यसनको विरुद्धमा” भन्ने गितको बोलमा लागू औषध दुर्व्यसन विरुद्ध सचेतनामूलक नृत्य प्रस्तुत गरेका थिए।

कार्यक्रममा कोशी प्रदेशका माननीय सामाजिक विकास

मन्त्री पाँचकर्ण राई, माननीय पर्यटन तथा वन मन्त्री सदानन्द मण्डल, कोशी प्रदेश सभा सदस्यहरू, विभिन्न मन्त्रालयका सचिवहरू, प्रमुख जिल्ला अधिकारीहरू, प्रदेश तथा जिल्ला स्थित सुरक्षा निकायका प्रमुखहरू, विभिन्न पालिकाका प्रमुख तथा उप-प्रमुखहरू, विभिन्न सुधार केन्द्रका प्रमुख तथा प्रतिनिधिहरू, पूर्व प्रहरी कर्मचारीहरू, विभिन्न संघ संस्थाका प्रमुख तथा प्रतिनिधिहरू, संचारकर्मीहरू, नागरिक समाज, बुद्धिजिवि, विभिन्न विद्यालयका शिक्षक एवं विद्यार्थीहरू लगायत प्रहरी कर्मचारीहरूको उपस्थिति रहेको थियो।

प्रहरी गैण्ड सहित नेपाली सेना, नेपाल प्रहरी, सशस्त्र प्रहरीबल, पुर्व प्रहरी संगठन, विभिन्न विद्यालय, संघ-संस्था, नागरिक समाज, संचारकर्मी तथा स्थानीय वासीहरूको सहभागीतामा लागूऔषध विरुद्धका जनचेतनामूलक प्लेकार्ड सहित प्रभातफेरी ग्याली निकाली कार्यक्रमको शुभारम्भ भएको थियो।

उक्त कार्यक्रम आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय कोशी प्रदेश, कोशी प्रदेश प्रहरी कार्यालय विराटनगर तथा जिल्ला प्रहरी कार्यालय सुनसरीको आयोजनामा भएको थियो।

मोरंग, सुनसरी, भद्रापा र उदयपुरबाट १५ पक्राउ

विराटनगर। मोरंग भद्रापा, उदयपुर र सुनसरीबाट लागूऔषध सहित १२ जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ।

फागुन २७ गते मंगलवार भद्रापाको अर्जुनधारा नगर पालिका-११ स्थितमा अस्थायी प्रहरी पोष्ट बसपाकंवाट खटिएको प्रहरी टोलीले इलाम सुर्खोदय नगरपालिका-५ का २३ वर्षीय प्रशिष खड्का र अर्जुनधारा नगरपालिका-६ का ४० वर्षीय सुवास खवासलाई ३ ग्राम २७० मिलिग्राम ब्राउन सुगर सहित पक्राउ गरेको हो भने इलामका प्रहरी कार्यालय दमकले औषधी ट्रामाडोल २६० क्याप्सुल र स्प्यास्पेन ३५० चक्कि सहित दमक-५ का ३२ वर्षीय सुरज गुरुङ, १८ वर्षीय अंकित बहादुर थापा मगर र दमक-४ का छितीज फागोलाई दमक-६ बाट पक्राउ गरेको थियो।

त्यसैगरी सुनसरीको भोक्राहानरसंह गाउँपालिका-६ बाट इलामका प्रहरी कार्यालय लौकहीले सप्तरी सप्तकोशीका ३२ वर्षीय प्रदिप विश्वकर्मालाई ट्रामाडोल १ हजार १९० र स्प्यास्पेन १ हजार २८ ट्याबलेट सहित नियन्त्रणमा लिएको हो भने पाँचथर घर भई हाल इटहरी-९ स्थित डेरा गरी बस्दै आएका ३२ वर्षीय किरण मुखियालाई ९० मिलीग्राम ब्राउन सुगर सहित सोहि स्थानबाट पक्राउ गरेको थियो।

उदयपुरको बेलका नगरपालिका-९ स्थितबाट बेलका-५ का ३० वर्षीय विशप खतिवडालाई भिन्न विभिन्न बैंकहरूको चेक २० थान, एटिएम कार्ड ५४ थान, ल्याभार्ड, लन्ड्र को सिम कार्ड २०० थान र चरेश ३ ग्राम ६० मिलिग्राम सहित इलामका प्रहरी कार्यालय रामपुर ठोक्सिलाले नियन्त्रणमा

लिएको छ भने त्रियुगा नगरपालिका-३ की ५० वर्षीया सितेम्मा राईलाई निजकै घरबाट २ केजी ५ ग्राम गाँजा सहित जिल्ला प्रहरी कार्यालय उदयपुरले पक्राउ गरेको थियो।

फागुन २५ गते गत आईतवार मोरङको विराट नगर-१५ स्थितमा लागूऔषध नियन्त्रण व्युरो विराटनगर र इलामका प्रहरी कार्यालय रानी (सिमा)बाट खटिएको प्रहरी टोलीले चेकजाँचको क्रममा भारतबाट नेपालतर्फ आउदै गरेको पैदल यात्री बेलबारी-११ का २७ वर्षीय विशाल गुरुङ र सुनसरी इटहरीका १९ वर्षीय आर्यन राजधामिलाई १० ग्राम १३१ मिलिग्राम ब्राउन सुगर सहित नियन्त्रणमा लिएको थियो।

त्यसैगरी इलामका प्रहरी कार्यालय सिजुवाले रतुवा माइ-४ का २५ वर्षीय सुरज ताजपुरीया, २६ वर्षीय विक्रम चौधरी र २६ वर्षीय अशोक गुरुङलाई २०० मिलिग्राम ब्राउन सुगर सहित नियन्त्रणमा लिएको छ, भने प्रतिबन्धित लागूऔषध एथभमखयल क्वचक एगिक २८८ ट्याबलेट सहित बुढीगंगा-५ का २७ वर्षीय मोहमद नवाफलाई इलामका प्रहरी कार्यालय नेमुवाले र भद्रापाको भद्रपुर नगर पालिका-५ स्थित लागूऔषध नियन्त्रण व्युरो काकरभिट्टाबाट खटिएको प्रहरी टोलीले १ ग्राम २ मिलिग्राम ब्राउन सुगर सहित मेचिनगर नगरपालिका-१० का २६ वर्षीय प्रकाश यादव र ३२ वर्षीय साकिर महमदलाई पक्राउ गरेको थियो।

पक्राउ परेका उनिहरूको सम्बन्धमा सम्बन्धित प्रहरी कार्यालयबाट थप अनुसन्धान भईरहेको छ।

ट्राफिक नियमको पालना गरौं । सडक सुशासन कायम गरौं ॥

कर तिरौं, राजश्व बढाऔं

कर तिर्नु कानुनी अधिकार मात्र नभएर सम्मान पाउने अवसर पनि हो । त्यसैले कर तिरौं देशको राजश्व बढाऔं ।

स्थायी लेखा नम्बर लिनुहोस् दुक्क भएर व्यवसाय सञ्चालन गर्नुहोस् ।

लेखा राखौं हिसाबमा भर, हचुगामै नतिरौं कर कर्तव्य ठानेर कर तिरौं नव नेपाल निर्माणमा सहभागी बनौं ।

सामान किनौ गतिलो छानेर बिल मार्गौं अधिकार ठानेर ।

अन्तरिक राजश्व कार्यालय विराटनगर

तुलसी प्याथोलोजी ल्याब एण्ड क्लिनिक
कोशी अस्पताल को अगाडी, विराटनगर

बिरामीहरूको लागि खुशीको खबर !!

ल्याब जाचमा ५०% सम्मको छुट सम्पर्क नं. ९८४९३४८६७
९८९३२५४४७५

1. HBA1C
2. Lipid Profile
3. Liver Function Test (LFT)
4. Renal Function Test (RFT)
5. Thyroid Test (TFT)
6. Stool R/E
7. Urine R/E
8. Vit. D
9. Cardiac Function Test (CFT) etc...

निःशुल्क सुगर जाँच

यो सेवा प्रत्येक शनिवारको लागि मात्र रहनेछ ।
समय: विहान ७:०० बजेदेखि दिउँसो १२:०० बजेसम्म ।

