परिवर्तनको लागि
क्राईम अपरेशन
CRIME OPERATION साप्ताहिक

❑ वर्ष १३ ❑ अंक ३५ २०८२ बैशाख १४ आईतवार Sunday 27, APR 2025 ❑ पृष्ठ: ६, ❑ मूल्य रु. १०/-

नेपाल खानेपानी 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 लिकेज भई पानी खेर गईरहेको देख्नु भएमा कार्यालयलाई जानकारी गराई दिनु होला ।

पानी उमालेर र फिल्टर गरेर मात्र प्रयोग गर्ने बानी बसालौं ।

लगानी सम्मेलनको लागि आएको सुझावहरु सम्मेलनलाई सफल बनाउन महत्वपूर्ण योगदान

विराटनगर। नेपाल उद्योग वाणिज्य संघ कोशी प्रदेशद्वारा विहीवार आयोजित 'कोशी प्रदेशको आर्थिक अवस्था लगानीका सम्भावना र चुनौती' अन्तरसम्वाद कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै लगानी सम्मलनको लागि आएको सुझावहरु लगानी सम्मेलनलाई सफल बनाउन महत्वपूर्ण योगदान पुग्ने कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि कोशी प्रदेशका मुख्य मन्त्री हिकमत कुमार कार्कीले बताएका छन्।

मुख्यमन्त्री कार्कीले कोशी प्रदेश सरकारले वैशाख १८ र १९ गते आयोजना गर्न लागेको लगानी सम्मेलनबाट प्रदेशमा लगानी हुने वातावरण सिर्जना हुने वहाँको भनाई थियो ।

अन्तरसम्वादबाट महत्पूर्ण सुझाव आएको र यस सुझावबाट लगानी सम्मेलन लाई सफल पार्न महत्वपूर्ण योगदान रहने भन्दै देशलाई समृद्ध बनाउन, राजस्व वृद्धि गर्न र रोजगार सिर्जना गर्न निजी क्षेत्रको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको बताएका थिए । उहाँका अनुसार सरकार निजी क्षेत्रसँग सहकार्य गर्न तयार छ, निजी क्षेत्रलाई लगानी गर्ने वातावरण पनि निर्माण गरिदिन्छ ।' मुख्यमन्त्री कार्कीले हामीले स्वीकार गरेको कानुन र संविधानको विपरीत जान नहुने भन्दै लगानी गर्न चाहनेको मनोबल घटाउने प्रयास कहिँ कतैबाट हुनु नहुने धारणा राखेका थिए ।

मुख्यमन्त्री कार्कीले 'समृद्ध कोशी प्रदेश, सम्पन्न नेपाल' कोशी प्रदेश सरकारले संकल्प लिएकोले यस संकल्पलाई पूरा गर्न सबैले आ-आफ्नो तहबाट प्रयास गर्नु पर्ने विचार राख्दै सरकारको नीति र कानुनको परिधिभित्र पाथिभरामा निर्माण सुरु भएको केवलकार परियोजनालाई विरोध र अवरोध गर्नु राम्रो नभएको बताएका थिए ।

उहाँले कोशी प्रदेश सरकारले स्वीस सरकारको सहयोगमा

बाँकी अन्तिम पेजमा...

लागुऔषध गाँजा सहित तीन जना पक्राउ

बिराटनगर । सुनसरी र संखुवासभाबाट लागुऔषध गाँजा सहित ३ जनालाई प्रहरी पक्राउ गरेको छ ।

शुक्रवार लागुऔषध औषध गाँजा कारोबार भईरहेको छ भन्ने गोप्य सुचनाको आधारमा अस्थायी प्रहरी चौकी अमरहाटबाट सुनसरीको धरान-१३ स्थित खटिएको प्रहरी टोलीले बाटोमा को. १ च ७३३५ नम्बरको स्कार्पियो रोकि राखेको अवस्थामा फेला पारी चेकजाँच गर्दा उक्त स्कारपियो भित्रबाट कालो प्लास्टिकले प्याकिड गरि राखेको (१० पोका) ३०० किलोग्राम गाँजा बरामद गरिएको थियो । स्कार्पियो चालकको खोजतलास गरिरहेको छ ।

त्यसैगरी भोक्राहा नरसिंह गाउँपालिका-६ बाट को. १६ प ६४७४ नम्बरको स्कुटी चालक बराहक्षेत्र नगरपालिका-१ का २८ वर्षीय समिर राई र पछाडी सवार २८ बर्षीय संजिव राईलाई ३१ किलोग्राम गाँजा सहित प्रहरी चौकी चिरौलीचोकले नियन्त्रणमा लिएको थियो ।

इलाका प्रहरी कार्यालय चैनपुर संखुवासभाको हिरासत कक्षमा रहेको आगुऔषध मुद्धाको प्रतिबादी धर्मदेवी नगरपालिका-४ का ५९ बर्षीय गोपाल अधिकारीको घरमा लागुऔषध गाँजा लुकाईछिपाई राखेको छ भन्ने खुल्न आएसगै खटिएको प्रहरी टोलीले घर खानतलासी गर्दा निजको बाखाको खोरमा लुकाई छिपाई राखेको तयारी गाँजा ३ किलो ११४ ग्राम फेला बरामद गरेको थियो ।

बरामद भएको गाँजा र पक्राउ परेका उनिहरुको थप अनुसन्धान तथा कानुनि कारवाही भईरहेको छ ।

NO SMOKING

पाँचदिने खोज पत्रकारीता तालिम सुरु

विराटनगर । प्रदेश सामाजिक विकास मन्त्रालय को सहयोग एवं नेपाल पत्रकार महासंघ कोशी प्रदेशको आयोजनामा शनिवार देखि पाँचदिने महिला पत्रकारहरु लाई खोज पत्रकारिता तालीम सुरु भएको छ ।

महासंघकी केन्द्रीय अध्यक्ष निर्मला शर्माले तालीमको उद्घाटन गर्दै नेपालको पत्रकारितालाई अहिले जटिल अवस्थामा रहेकोले यसलाई जोगउन व्यवसायिकता र जिम्मवार बनाउनु पर्ने सुझाव दिदै उहाँले भने अहिले जुनसुकै आन्दोलनमा सञ्चारगृहमाथि आक्रमण हुनु दुःख लाग्दो भएको चर्चा गर्दै वढ्दो सामाजिक सञ्जालको कारण सञ्चारकर्मी हरुले सत्य र तथ्यका आधारमा समाचार जनतासमक्ष पस्कन आग्रह गरेका थिए ।

त्यसैगरी तालीमको उद्घाटन सत्रमा सञ्चारकर्मी हरुले परम्परागत शैलीमा लेख्ने समाचारलाई परिस्कृत गरि विषयक केन्द्रीत खोजमुलुक समाचारतर्फ कलम चलाउन सरोकारवालाहरुले सुझाव समेत दिएका छन् । सहभागीहरुले खोजमुलुक समाचारबाट सञ्चारकर्मीहरु आफ्नो खुट्टामा आफै उभिन सक्षम हुनुका साथै नाम र दाम दुवै उपलब्ध हुने भएकोले यस तर्फ विशेष जोड दिनु पर्ने आवश्यक्ता औल्याएका छन् ।

सहभागीहरुले कोशी प्रदेशमा विगत तीन वर्षको अवधिमा लैङ्गिक हिंसा वृद्धि भएकोले समाजलाई सन्तुलन राख्न महिला तथा पुरुषप्रति हुने हिंसा रोकथाम

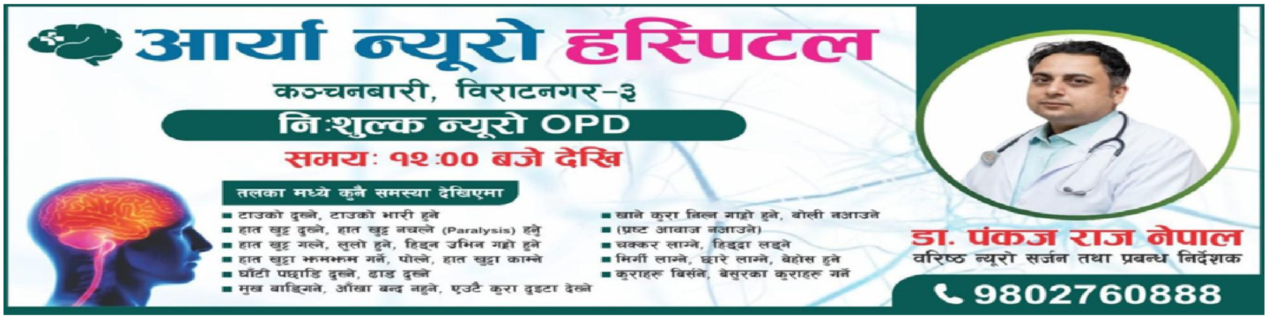
बाँकी अन्तिम पेजमा...

वन्यजन्तु तथा चराचुरुङ्गी संरक्षण सम्बन्धी डिभिजन वन कार्यालय, मोरङको अत्यन्त जरुरी सूचना

वनजंगल तथा वन्यजन्तुको संरक्षण गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो। राष्ट्रिय निकुञ्ज तथा वन्यजन्तु संरक्षण ऐन, २०२९ बमोजिम स्वीकृति नलिई कुनै पनि वन्यजन्तु वा चराचुरुङ्गी पाल्न निषेध छ।

वन्यजन्तुलाई कुनै पनि तरिकाले लखेट्ने, पक्रने, दुःख दिने, मार्ने वा त्यसको प्रयास गर्ने, तिनको शरीरको कुनै अङ्ग झिक्ने वा नष्ट गर्ने, अण्डा वा गुँड हटाउने, नष्ट गर्ने वा खलबल पार्ने कार्य दण्डनीय अपराध हो। साथै, आखेटोपहार ओसारपसार वा खरिद-बिक्री गर्नेलाई पनि कानूनी कारबाही गरिन्छ। यस्तो गैरकानुनी कार्य गर्ने व्यक्तिलाई रु. ५ लाखदेखि रु. १० लाखसम्म जरिवाना वा ५ वर्षदेखि १५ वर्षसम्म कैद वा दुवै सजाय हुन सक्ने कानूनी प्रावधान रहेको जानकारी गराइन्छ।

डिभिजन वन कार्यालय, मोरङ



परिवर्तनको लागि क्राईम अपरेशन Crime Operation साप्ताहिक
मो.जि.प्र.का.द.नं. २४८/०६९/७०
हुलाक निर्देशनालय.बिराटनगर द.न. ०४/०७७/०७८

सकारात्मक...

बालबालिकालाई के सिकाइन्छ भन्दा पनि कस्तो व्यवहार प्रदर्शन गरिन्छ भन्ने कुरा बढी महत्वपूर्ण हुन्छ। अर्थात् बालबालिकाले धेरै कुरा आफ्ना अभिभावकको व्यवहार बाट पनि सिक्छन्। तसर्थ आफूले धैर्य, इमानदारी र जिम्मेवारपूर्ण व्यवहार प्रस्तुत गर्नुपर्छ।

खुला र स्पष्ट सञ्चार : विकासगत विशेषताका हिसाबले बालबालिकाको विचार अभिव्यक्तिको तौरतरिका फरक पर्छ। कोसँग, कस्ता कुरा, कसरी अभिव्यक्त गर्ने भन्ने विश्वास र सञ्चार अभ्यासमा भर पर्छ। तसर्थ, बालबालिकाले आफ्नो विचार र भावना सहजै अभिव्यक्त गर्न सक्ने वातावरण सिर्जना गर्न आवश्यक छ।

उनीहरूको कुराहरू ध्यानपूर्वक सुन्ने र उपयुक्त प्रतिक्रिया जनाउने गर्नुपर्छ। प्रमाण सहित तथ्यमा आधारित भएर कुराकानी गर्ने, नियमित अनुशासन र संस्कारबारे बताउने र उनीहरूलाई नजिकबाट बुझ्न समेत बराबर सञ्चार गर्न आवश्यक छ।

सकारात्मक अभिभावकत्व नेपाली समाजका लागि अत्यन्त महत्वपूर्ण छ। यो केवल बालबालिकालाई अनुशासनमा राख्ने उपाय मात्र नभई उनीहरूलाई जीवनका विभिन्न चुनौतीलाई सुखद्, सहज र सफल तवरले सामना गर्न सक्ने बनाउने एक विधि हो।

माया, सहानुभूति र सकारात्मक प्रोत्साहनको माध्यमबाट बालबालिकालाई जिम्मेवार, आत्मनिर्भर र आत्मविश्वासी व्यक्ति बनाउन सकिन्छ। अभिभावकत्वको यो विधिले परिवारमा आपसी प्रेम र विश्वास बढाउँदै सन्तुलित र मर्यादित जीवनयापनको आधारस्तम्भ तयार गर्छ। अनलाईनबाट सभार

लागुऔषध...

र स्कुटीमा सवार २९ बर्षीय सन्तोष साहलाई ट्रामाडोल ३ सय ९ क्याप्सुल र स्पास्पेन ३ सय ९ ट्याब्लेट सहित नियन्त्रणमा लिएको थियो। ब्राउन सुगर र लागुऔषध गाँजा सहित पक्राउ परेका उनिहरुको सम्वन्धमा सम्वन्धित प्रहरी कार्यालयवाट थप अनुसन्धान भईरहेको छ।

करेन्ट...

चढेर तार सिपटिङ गर्ने क्रममा अचानक करेन्ट लाग्दा ईलामको चुलाचुलीका २८ बर्षीय राजेश लावती र ईटहरी उप-महानगर पालिका-१७ का ४३ बर्षीय बाल कुमार अधिकारीको घाईते भएका थिए।

घाईते लावतीको उपचारको क्रममा नोबेल अस्पताल बिराटनगरमा मृत्यु भएको थियो। अधिकारीको न्युरो अस्पताल बिराटनगरमा उपचार भईरहेको छ।

लगानी...

कोशी प्रदेशमा साना र मझौला उद्योग स्थापना गर्न चाहनेलाई ५० लाख लाख देखि तीन करोडसम्मको ऋृण बैंक मार्फत दिने र यसकालागि सरकारले धरौटी सुनिश्चित गरिदिने भन्दै लगानी अभिवृद्धि गर्न प्रदेश सरकारले सात वटा कानुन लाई संशोधन गर्ने जानकारी दिएका थिए। मुख्यमन्त्री कार्कीले नेपालको सबै भन्दा ठूलो बजार भारत भएकाले भारतलाई लक्षित गरी पर्यटन प्रवर्द्धन, वस्तु र सेवाका क्षेत्रमा लगानी गरी आय आर्जन गर्न सकिने भन्दै लगानी सम्मेलन बाट स्वदेशी लगानी कर्तालाई बढी ग्राहयता दिने कुरामा जोड दिएका थिए।

नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघका अध्यक्ष चन्द्र प्रसाद ढकालले निजी क्षेत्रलाई लगानी गर्न उत्साह र हौसला घटाउने काम गर्नु दुर्भाग्य हो भन्दै लगानी प्रवर्द्धनमा केन्द्र, प्रदेश र स्थानीय तहले समन्वयात्मक भूमिका निर्वाह धारणा राखेका थिए। उहाँले लगानीकर्ताको लगानीबाट नै आर्थिक विकास हुने, उत्पादन र उत्पादकत्व बढ्ने, रोजगार सिर्जना हुने, राष्ट्रिय आय अभिवृद्धि हुने भन्दै शिक्षा र स्वास्थ्यका क्षेत्रमा पनि सेवा बढाउन निजी क्षेत्रको साथ र सहयोग आवश्यक रहको छ।

अध्यक्ष ढकालले इमान्दारी पूर्वक मेहनतकासाथ काम गरेमा छोटो समयमै धेरै काम गर्न सकिने र यसबाट युवालाई स्वदेशमै काम गर्न पाउने अवसर निर्माण हुने वताए।

कोशी प्रदेशका पूर्वमुख्य मन्त्री उद्धव थापाले प्रदेशको समृद्धि र नागरिकको जीवन स्तरमा परिवर्तन ल्याउन लगानी सम्मेलन फलदायी बन्ने विश्वास व्यक्त गरेका थिए। कोशी प्रदेशका कृषि, उद्योग तथा सहकारी मन्त्री खगेनसिं हाङ्गामले विकासले संस्कार र संस्कृतिलाई भत्किनदिन नहुने धारणा राखेका थिए

नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघ कोशी प्रदेशका अध्यक्ष राजेन्द्र राउतको अध्यक्षतामा भएको सो कार्यक्रममा उद्योगी हेमराज ढकाल, शैलेन्द्र गुरागाँइ, राकेश सुराना, पदमलाल भण्डारी, आदित्य पराजुली, सहजका विज्ञ भोजराज पौडेलले पनि लगानी सम्मेलनको उपादेयता का बारेमा बोल्नुभएको थियो।

पाँचदिने...

एवं न्यूनिकरण गर्न सञ्चार कर्मीहरुले आफुले सिकेको ज्ञान समाचारमा प्रयोग गर्नुपर्ने सुझाव समेत दिएका छन्।

महासंघका केन्द्रीय सदस्य कमल रिमाल, कोशी अध्यक्ष भरत खड्का, उपाध्यक्ष अम्विका भण्डारी, महासचिव हेमा चेम्जोङ्ग लगायतले सञ्चारकर्मीहरुलाई व्यवसायिक पत्रकारिता गर्न र श्रम उचित पारिश्रमिक उपलव्ध गराउन महासंघ क्रियाशिल रहेको धारणा राखेका थिए।

तुलसी प्याथोलोजी ल्याब एण्ड क्लिनिक
कोशी अस्पताल को अगाडी, विराटनगर
बिरामीहरूको लागि खुशीको खबर !!
ल्याब जाचमा ५०% सम्मको छुट
सम्पर्क नं. ९८४१३४८६४७ ९८१३२५४४७५
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...
नि:शुल्क सुगर जाँच
यो सेवा प्रत्येक शनिवारको लागि मात्र रहनेछ।
समय: विहान ७:00 बजेदेखि दिउँसो १२:00 बजेसम्म।

मौषमी फ्लु रोकथामका उपाय

- बिरामी भएको व्यक्तिसँग भौतिक दुरी कायम राखौं,
- खोक्दा हाच्छिउँ गर्दा नाक मुख छोपौं,
- पोष्टीक खाना खाऔं. शारीरिक रुपमा सक्रिय बनौ.
- सम्भव भए सम्म बिरामी हुँदा घरमै बसौं,
- बेलाबिलामा साबुनपानीले हात धोऔं वा स्यानिटाइजरको प्रयोग गरौं,
- प्रतिरोधात्म क्षमता बढाउन योग ध्यान र व्यायाम गरौं,
- लक्षण देखिएमा चिकित्सकको सल्लाह लिऔं

नेपाल सरकार, विज्ञापन बोर्ड

डिभिजन वन कार्यालय मोरङको वन डढेलो नियन्त्रण सम्बन्धी सूचना

सुख्खा मौसम सुरु भइसकेको छ। वनलाई डढेलोबाट जोगाउन सम्बन्धित सबै सरोकारवाला तथा सर्वसाधारणलाई निम्न सावधानी अपनाउन अनुरोध गरिन्छः

१. सलाई, लाइटर, रौको जस्ता आगो उत्पन्न गर्ने वस्तुहरु वन क्षेत्रमा जथाभावी प्रयोग नगर्नुहोस्।
२. वन क्षेत्र नजिक आगो नबाल्नुहोस्। आगो बालेको भए पूर्ण रूपमा निभाएर मात्र छोड्नुहोस्।
३. वनमा डढेलो लागेको थाहा पाउनेबित्तिकै नजिकको वन कार्यालय, प्रहरी, स्थानीय तह वा वन उपभोक्ता समूहलाई तुरुन्त जानकारी गराउनुहोस्।
४. डढेलो नियन्त्रणका लागि आवश्यक सहयोग जुटाउनुहोस्।
५. वनमा डढेलो लगाउने व्यक्तिलाई पहिचान गरी कानुनी कारबाहीका लागि सहयोग गर्नुहोस्।

डिभिजन वन कार्यालय, मोरङ
सम्पर्क: ९८५२०२६६१४, ९८५२०८१११०

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

नव वर्ष २०८२ सालको शुभ अवसरमा सम्पूर्ण दाजुभाई, दिदीबहिनीहरुमा सुख, शान्ति एवं उत्तरोत्तर प्रगतिको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

जय प्रकाश महतो (महासचिव)
अखिल नेपाल पिछडावर्ग

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

नव वर्ष २०८२ सालको शुभ अवसरमा सम्पूर्ण दाजुभाई, दिदीबहिनीहरुमा सुख, शान्ति एवं उत्तरोत्तर प्रगतिको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

सुर्यनाथ प्रसाद सिंह (के. अध्यक्ष)
वृहत मधेशी नागरिक समाज

परिवर्तनको लागि क्राईम अपरेशन Crime Operation साप्ताहिक
प्रवन्ध निर्देशक : हिरालाल साह ९८४२२०५८१६ सम्पादक/प्रकाशक : श्याम सुन्दर सुतिहार ९८४२०२७१४२,९८०७३५२२१३ कार्यालय विराटनगर-८ कम्प्युटर लेआउट:विजय कु.मण्डल मुद्रक:बाबा प्रिन्टर्स अफसेट प्रेस, विराटनगर-७ इमेल:crimeopration@gmail.com

सम्पादकीय

आतंकवादको विरोध गरौं

नेपालको दक्षिण उत्तर पूर्व तीनै तिर रहेको मित्र राष्ट्र भारतको शासित क्षेत्र कश्मीरको महलगामामा बैशाख ९ गते मंगलवार भएको आतंककारी हमलामा मारिएको २८ जना मध्ये एक जना नेपाली समेत परेका छन्। आतंककारी हमलामा मारिने मध्ये अधिकाश पर्यटक रहेका थिए। आतंककारी हमला जुन सकै देशमा होस त्यसले कसैलाई फाईदा पुऱ्याउदैन। त्यसैले आतंकवादको कुनै जात धर्म नहुने भएकोले त्यसको विरोममा सवै राष्ट्र एक हुनु पर्छ। यस्तो घटना विश्वमा फेरी नदोहोरीयोस त्यसको लागि सजग हुन जरुरी छ।

यस्तो घटना पहिलो पटक भएको होइन। यस भन्दा पहिले अमेरिकी जुम्लयाहा भवनमाथि आक्रम भएको थियो। सन् २००१ को अमेरिकी आक्रमणपछि विश्वमा आतंकवाको अन्त गर्ने अठोट सबैतिरबाट भएको थियो। भारतमा भएको पछिल्लो आक्रमणले आतंकवाद जीवित रहेको प्रष्ट देखिन्छ। त्यस्ता आतंकवादलाई नियन्त्रण गर्न विश्वका सबै देश फेरी एकपटक नयाँ ढंगवाट अगाडी पढ्नु पर्छ। कश्मीरमा भएको आतंककारी हमला भारत र पाकिस्तानको कश्मीर विवाद वा तनावको रुपमा मात्र नलिएर यस्तो घटना अन्य देशमा पनि हुन सक्छ भने सवैको चिन्ता र चासोको विषय हो।

कश्मीरमा भएको घटनाको जिम्मेवारी लश्कर ए ताइबा संगठन द रेसिस्टठेन्स फ्रन्टले लिएको छ। यस्तो आतंकारी यदि पाकिस्तानमै छ भने त्यसलाई समयमै नियन्त्रणमा लिइ सजायको भागीदार बनाउनु पर्छ अन्यथा पछि ती संगठन पाकिस्ताकै टाउँको दुखाईको विषय बन्न सक्छ। त्यसैले यस्ता आतंकारी घटना घटाउने र गराउनेलाई कसैले पनि प्रसय दिनु हुन्दैन। त्यस्तालाइ कानुनको भागीदार बनाई भारत र पाकिस्तान बीच भई रहेको तनावलाई कम गर्न आवश्यक छ।

सकारात्मक अभिभावकत्वः प्रेम, सम्मान र सहानुभुति

दीपक न्यौपाने (दीप)

अभिभावकत्व एउटा यस्तो प्रक्रिया हो, जसमा आमाबाबुले आफ्ना सन्ततिका लागि उपयुक्त मार्गदर्शन, माया-ममता, संरक्षण र सर्वाङ्गीण विकासमा भूमिका खेल्छन्। नेपाली संस्कृति र सन्दर्भलाई हेर्ने हो भने अभिभावकको भूमिका झन् गहिरो छ। किनभने, परिवार केन्द्रित सामाजिक संस्कारले बालबालिकाहरूको हुर्काइमा अभिन्न स्थान ओगटेको छ।

परम्परागत पद्धति अनुसार बालबालिकालाई अनुशासनमा राख्न कडा सजाय र बन्देजहरू लाई प्राथमिकता दिँदै आएको भए तापनि पछिल्लो समयमा दया, माया, समझदारी, स्वस्थ र सहयोगात्मक व्यवहार र सम्बन्ध जस्ता प्रभावकारी विधिहरूको प्रयोगले सकारात्मक अभिभावकत्वमा नयाँ आयाम थपेको छ। यसले अभिभावक र बालबालिका बीच आपसी विश्वास र सह अस्तित्वलाई प्रोत्साहन गर्दै बालबालिकालाई जिम्मेवार, आत्मविश्वासी, बुद्धिमान् र नैतिकवान् बन्न-बनाउन समेत प्रेरित गर्छ।

सकारात्मक अभिभावक बन्न निरन्तर धैर्य, समझदारी र सुझबुझपूर्ण बोली-व्यवहारले मात्र सम्भव छ। विभिन्न कारणले हाम्रो समाजमा प्रायः बालबालिकाको भावनालाई खासै गम्भीरताका साथ लिने चलन छैन। तर सकारात्मक अभिभावकत्वमा बालबालिकाको भावना बुझेर उनीहरूलाई आफ्ना विचारहरू अभिव्यक्त गर्न प्रोत्साहन गर्नुपर्छ। यस्तो वातावरणले बालबालिकाको आत्मविश्वास र बुद्धिमत्ता बढाउँछ; जसले तनाव, डर र निराशालाई सही तवरले सामना गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ। यस विधिले अभिभावक र बालबालिका बीचको सम्बन्धलाई विश्वास, समझदारी र सहयोगमा आधारित बनाउँछ।

जब बालबालिकाले आफूलाई सुनेको र बुझिएको महसुस गर्छन् तब उनीहरू पूर्ण विश्वासका साथ आफ्ना समस्या र खुशीहरू व्यक्त गर्छन्। नेपाली समाजमा नैतिक शिक्षा र पारिवारिक मूल्यहरू महत्वपूर्ण हुन्छन्। यस विधिले यिनै मूल्यहरू लाई बलियो बनाउँदै बालबालिका लाई इमानदार, सहयोगी र जिम्मेवार व्यक्ति बनाउन सहयोग गर्छ। अधिकांश समय बाल बालिकाको जिद्दी र नकारात्मक व्यवहारले अभिभावक लाई निराश बनाउँछ। तर यस विधिको अवलम्बन गरी बालबालिकालाई सही तरिकाले मार्गदर्शन गरेर यस्तो व्यवहार कम गर्न प्रेरित गर्नुपर्छ।

सकारात्मक अभिभावकत्व प्रेम, सम्मान र सहानुभूतिमा आधारित एक विधि हो। यसले अभिभावक र बालबालिका बीच बलियो सम्बन्ध बनाउन उपयुक्त सञ्चार, अनुशासन र उदाहरण मार्फत सकारात्मक व्यवहार र आचरण अवलम्बन गर्न प्रोत्साहित गर्छ।

माया, सहानुभूति र सकारात्मक प्रोत्साहनको माध्यमबाट बालबालिका लाई जिम्मेवार, आत्मनिर्भर र आत्मविश्वासी व्यक्ति बनाउन सकिन्छ। अभिभावकत्वको यो विधिले परिवारमा आपसी प्रेम र विश्वास बढाउँदै सन्तुलित र मर्यादित जीवनयापनको आधारस्तम्भ तयार गर्छ

नेपालकै सन्दर्भमा हेर्ने हो भने अझै पनि परम्परागत अनुशासन पद्धति जस्तैः कडा अनुशासन, डर-धम्की र शारीरिक सजायको अधिक प्रयोग गरिन्छ तर यो समस्याको दीर्घकालीन समाधान होइन, बरु यसले बालबालिकाको सकारात्मक विकासलाई रोक्छ। त्यसैले हरेक अभिभावकले सकारात्मक अभिभावकत्व पद्धतिको अवलम्बन गर्न जरूरी छ। किनकि, यसले बालबालिकाको सर्वाङ्गीण पक्षहरूको विकास लाई सन्तुलन राख्दै उनीलाई आत्मनिर्भर, जिम्मेवार र आत्मविश्वासी बनाउन प्रोत्साहित गर्छ। त्यसो भए सकारात्मक अभिभावकत्वको केही महत्वपूर्ण आधारभूत तत्वहरूलाई हेरौं।

बालबालिकासँगको सम्बन्ध : बालबालिका र अभिभावक बीचको गुणस्तरीय सम्बन्ध हुनुपर्छ किनभने सम्बन्ध सकारात्मक अभिभा- वकत्वको आधार हो। आफ्ना बालबालिका सँगै रही अर्थपूर्ण कुराकानी गर्ने, पढाउने वा पढ्ने, सँगै खेल्ने गर्नाले सम्बन्धलाई झन् प्रगाढ बनाउँछ। अभिभावकप्रति उसको विश्वास, सामीप्यता, आज्ञाकारिता बढ्छ र सकारात्मक सिकाइ धारण गर्छ।

आफ्ना नानीबाबुलाई अरू व्यक्ति वा बालबालिकासँग तुलना गर्दा, सार्वजनिक ठाउँ वा अरूको अगाडि गाली वा नराम्रो व्यवहार गर्दा उनीहरू मा नकारात्मक भावना पैदा गर्छ, हीनताबोध गराउँछ जसले उनीहरूको आत्म विश्वासमा कमि आउँछ र तपाईंप्रतिको विश्वासको साथै सुमधुर सम्बन्धमा खलल पुऱ्याउँछ।

सहानुभूति र समझदारी : बालबालिकाको मनोभावनाको बारेमा अभिभावकहरू जानकार हुन जरूरी छ। उसलाई के बाधा वा समस्या परिरहेको छ र उसले कस्तो सोचविचार र समाधानका उपायहरू खोजिरहेको छ वा समाधानप्रति अनभिज्ञ छ भन्ने कुरा अभिभावकले पहिल्याउनु पर्छ। उनीहरूको समस्यालाई गम्भीरता साथ लिई त्यसको समाधानको लागि समझदारी र सुझबुझपूर्ण तरिकाले समाधानको उपाय सिकाउनु र सघाउनुपर्छ।

सकारात्मक व्यवहारको प्रोत्साहन : बालबालिकाको इच्छा, अपेक्षा र लक्ष्य के हो र कस्ता कुराहरूमा दक्षता राख्छन् भन्ने कुरामा अभिभावक सचेत हुन जरूरी छ। बालबालिकाको साना-ठूला उपलब्धिहरूमा स्याबासी दिने र राम्रो व्यवहारको प्रशंसा गर्नुपर्छ। प्रत्यक्ष कोही व्यक्ति वा कथा आदिका माध्यमबाट असल व्यवहार र त्यसको सकारात्मक प्रभावको बारेमा सिकाउँदै अनुसरणको लागि प्रोत्साहन गर्नुपर्छ।

स्पष्ट नियम र सीमा : मानिस सामाजिक प्राणी र यही समाजमा नै जीवन व्यतीत गर्ने भएकोले व्यक्तिगत, पारिवारिक, धार्मिक, सांस्कृतिक, आर्थिक, सामाजिक लगायत नियमको ज्ञान हुनु र यसको पूर्ण पालना गर्ने क्षमता राख्नुपर्छ। तसर्थ, अभिभावकले ती नियमहरू आफूले पालना गर्दै बालबालिकालाई समेत पालना गर्न अभिप्रेरित गर्नुपर्छ। बालबालिकालाई सानै उमेरदेखि नै नियमित अनुशासन र संस्कारको ज्ञान दिनु अभिभावकको कर्तव्य पनि हो।

आफ्नो उदाहरण प्रस्तुत :

वांकी अन्तिम पेजमा...

साप्ताहिक राशिफल

मेष (चु,चे,चो,ला,लि,लु,ले,लो,अ) : दम्पतिमा घरायसी विषयलाई लिएर वादविवाद बढेर असमझदारी वढ्ने सम्भावन छ। मनोरञ्जन र भ्रमणको योग छ।

वृष (इ,उ,ए,ओ,वा,वि,वु,वे,वो) : वाणीको प्रभावले महत्वपुर्ण काम बन्ने छ भने मनोरञ्जन एवम अध्ययन भ्रमणको समेत अवसर मिल्ने योग छ।

मिथुन (क,कि,कु,घ,ङ,छ,के,को,ह) : युवा वर्गका लाीगि रमाइलो वातावरणको अवसर मिल्ने छ। इष्टमित्रका सहयोगले महत्वपुर्ण काम बन्ने।

कर्कट (हि,हु,हे,हो,डा,डि,डु,डे,डो) : युवावर्गका लाीग मनोरञ्जन एवं प्रेम प्रसङ्गमा रमाउने योग रहनुका साथै कतै भ्रमणमा जाने योग छ।

सिंह (मा,मि,मु,मे,मो,टा,टि,टु,टे) : उच्च मनोवल रहनाले महत्वपूर्ण काममा सफलता मिल्ने छ। भने वादविवादमा समेत जित तपाईकै हुने छ।

कन्या (टो,प,पी,पू,ष,ण,ठ,पे,पो) : घरायसी र पारिवारीक विषयले चिन्ता बढाउने छन। बौद्धिक क्षेत्रका काममा सफलता मिल्ने योग रहेको छ।

तुला (रा,री,रु,रे,रो,ता,ती,तु,ते) :भोग विलासका सामग्री हरुको किनमेलमा पैसा खर्च गराउला। काममा विघ्न वाधाहरु आउन सक्नेछन।

वृश्चिक (तो,ना,नि,नू,ने,नो,या,यि,यू) : बुद्धिको प्रभावले ठुला-ठुला समस्या हरुमा समाधान निकाल्नलाई योग छ। मित्रहरको सहयोग राम्रो रहने छ।

धनु (यो,भा,भी,भू,ध,फा,ढ,भे) : धार्मिककाममा महत्वपूर्ण सहभागिता जनाउनुपर्दछ। व्यापारीवर्गका लागि मनग्गे आमदानीको योग छ।

मकर (भो,जा,जी,जू,जे,ख,खि,खू,खे,गा,गी) : धार्मिक उव समाजिक काममा मान स्म्मान मिल्ने योग छ। महीनाको उत्तराधएमा सामान्यवादविवादमा समेत तान्ने छ।

कुम्भ (गु,गे,गो,सा,सी,सु,से,सो,द) :सानो तिनो चोटपटकको सम्भावना रहेकाले सतर्कता अपनाउनु होला। भाग्यले राम्रै साथ दिनाले सफलता मिल्नेछ ।

मीन (दी,दु,थ,झ,ञ,दे,दो,च,ची) : उच्च मनोवल रहनाले महत्वपूर्ण काममा सफलता मिल्ने छ। भने वादविवादमा समेत जित तपाईकै हुने छ।

केही महत्व पूर्ण टेलिफोन नम्बरहरु

दमकल

बिराटनगर बारुणयन्त्र ४२००००
इटहरी बारुणयन्त्र ५८०१०१
धरान बारुणयन्त्र ५२०१९९
इनरुवा बारुणयन्त्र ५६०१०१
दमक बारुणयन्त्र ०२३-५८०१०१

एम्बुलेन्स सेवा

जिविस मोरङ ५३६३५३
नेरेसो रंगेली ५८००४८

अस्पताल

कोशी अ.अ.इमरजेन्सी ५२४२३४
रंगेली अस्पताल ५८००४८
आँखा अस्पताल ५२३७०६
सुरक्षा अस्पताल प्रा.लि.
०२१-५३६९४१, ५२२८७७
एम्बुलेन्स ९८०२७५३७१७,

प्रहरी

पूर्वाञ्चल क्षे.प्र.कार्यालय
०२१-४३५००१
जिल्ला प्रहरी कार्यालय
५३०३५८, ५२३९०१,१००
नगर प्र.का.. बिराटनगर
५२१८५०, ५३०३६७, ११०,
इ.प्र.का. रंगेली
८०१००८०१३०
इ.प्र.का. उर्लाबारी
०२१-५४०००२
सिमा प्रहरी चौकी

नि:शुल्क र समान शिक्षाको लागि १२ बुद्धे माग

विराटनगर । शिक्षकहरुको आन्दोलन चलि रहेकै अवस्थामा नि:शुल्क र समान शिक्षाको लागि अखिल नेपा राष्ट्रिय स्वतन्त्र विद्यार्थी यूनियन (क्रान्तिकारी) ले १२ बुद्धे माग सहित ४ बुद्धे कार्यक्रम घोषण गरेका छन् ।

अखिल नेपा राष्ट्रिय स्वतन्त्र विद्यार्थी यूनियन (क्रान्तिकारी) को कोशी प्रदेश संयोजक निशान कट्वालले पत्रकार सम्मेलन गरी १२ बुद्धे माग सहित ४ बुद्धे कार्यक्रम घोषण गरेको हो ।

संविधानसभाबट संविधान जारी भएको एक दशकसम्म पनि शिक्षा ऐन जारी हुन नसकेर देशको शिक्षा प्रणाली २०२८ सालमा लागू भएको ५४ वर्ष पुरानो शिक्षा ऐनबाट चलिरहनु आफैमा निकै दुःखको विषय भएको कट्वालले वताए ।

अखिल नेपा राष्ट्रिय स्वतन्त्र विद्यार्थी यूनियन (क्रान्तिकारी) को मागहरु नेपालको संविधान भाग ३ धारा ३१ बमोजिम माध्यमिक तहसम्मको शिक्षाको सम्पूर्ण दायित्व राज्यले बहन गर्ने गरि शिक्षा ऐन जारी गरियोस, नेपालको शिक्षा क्षेत्रमा रहेको विदेशी हस्तक्षेप जसले नेपालको शिक्षालाई नवउदार वादी, नवऔपनिवेशिक शिक्षा बनाएको छ । नेपालको यो नवऔपनिवेशिक र नवउदार वादी शिक्षाको अन्त्य गरि शिक्षालाई स्वाधिन बनाउने शिक्षा ऐन जारी गरियोस, विश्वविद्यालयमा राजनीतिक भागबन्डाको अन्त्य गरि विश्वविद्यालयको कुलपति विश्वविद्यालय सभाबाट नियुक्ति गरियोस, प्राविधिक शिक्षाको विकास र विस्तार का लागि सिटिभिटिलाई बहुप्राविधिक विश्वविद्यालय को रुपमा विकास गरियोस, नेपाली शिक्षामा हस्तक्षेप गर्ने, राष्ट्रियतामा दखल पुर्याउने विदेशी बोर्डका सम्पूर्ण विद्यालयहरु खारेज गरियोस । साथै विदेशी विश्वविद्यालयबाट सम्बन्धन क्याम्पसहरूलाई नियमन गरि विश्वस्तरमा ५०० श्रेणी भन्दा तलको सम्बन्धन खारेज गरि उक्त क्याम्पसहरु नेपाली विश्वविद्यालयको सम्बन्धन दिएर संचालन गरियोस, आर्थिक वर्ष ०८२/०८३ देखि शिक्षामा २० प्रतिशत बजेटको व्यवस्था गरियोस भन्ने माग रहेको छ ।

त्यसैगरी आन्दोलनरत क्षिक्षकहरूका जायज सामपुरा गरि विद्यालयको भर्ना, पठनपाठन सुचारु गर्ने वातावरण निर्माण गर्न माग, त्रिभुवन विश्वविद्यालयको अतिक्रमित जमिन छनविन समितीको प्रतिवेदन सार्वजनिक गरि सो जमिन फिता ल्याउन माग, साथै देशैभरिका शैक्षिक संस्थाहरू का अतिक्रमण गरिएका जम्मा जमिन फिर्ता ल्याउन माग, नेपालको सम्पूर्ण शिक्षा क्षेत्रमा नेपाली भाषामा पठानपाठन हुने व्यवस्था गरियोस । सफलतालाई अङ्ग्रेजी भाषामा मापन गर्ने प्रणालीको अन्त्य गरि अङ्ग्रेजी भाषलाई माध्यमम भाषाका रूपमा लागू गरियोस, स्नातक गरिसकेपछी मात्रै एनओसी दिने व्यवस्था गर्न जोडदार माग गर्दछौं, उच्च माध्यमिक, स्नातक स्नातकोत्तर गरिसकेका विद्यार्थी हरूलाई निस्चित अबधिका लागि गाउँमा अनिवार्य श्रम (अध्यापन) गराउने व्यावस्था अनिवार्य गर्न माग गर्दछौं, त्रिभुवन विश्व विद्यालयलाई विश्वको शिर्ष १० मा ल्याउनका लागि आवश्यक सम्पुर्ण व्यवस्थापन गर्न जोडदार मागहरु राखेका छन् ।

त्यसैगरी जिल्ला प्रशासन कार्यलय मार्फत प्रधानमन्त्री लाई ज्ञायापन पत्र बुझाई सकेको छ भने ११ गते शैक्षिक संस्थाहरुमा व्यानर प्रदर्शन गर्ने, १२ गते प्याव्सन एनप्याब्सन तथा निजी विद्यालय सम्बन्धन संस्था हरुलाई पत्र बुझाउने, १५ गते प्रदर्शन गर्ने कार्यक्रम राखेको छ ।

लागुऔषध गाँजा सहित १० जना पक्राउ

विराटनगर । मोरङ, सुनसरी र उदयपुयरको विभिन्न स्थानहरुबाट १० जनालाई लागुऔषध ब्राउन सुगर र गाँजा प्रहरीले पक्राउ गरेका छन् ।

लागूऔषध नियन्त्रण व्यूरो विराटनगरबाट खटिएको प्रहरी टोलिले मोरङको बिराटनगर महानगर पालिका -१३ स्थि बुधवार चेकजाँचको क्रममा धनकुटा शहिदभुमी गाउँपालिका-७ का ३५ वर्षीय बालकृष्ण राई र सुनसरीको धरान उप-महानगरपालिका-१० का ३२ वर्षीय मनोज गुरुङलाई लागूऔषध गाँजा ६ किलोग्राम सहित पक्राउ गरेको थियो ।

त्यसैगरी सुनसरीको देवानगंज गाउँपालिका-२ स्थितबाट इलाका प्रहरी कार्यालय देवानगंजको प्रहरी टोलिले हरिनगराबाट देवानगंज तर्फ आउँदै गरेको बीर ३८ एडी ४१३३ नम्बरको मोटरसाईकलमा सवार भारत अररिया पत्राहा-१५ का २६ वर्षीय को मोहम्मद जावेद, ३० वर्षिय मोहम्मद जमशेर र २५ वर्षीय मोहम्मद आलविनलाई ५०० ग्राम गाँजा सहित पक्राउ गरेको थियो ।

साथै उदयपुरको इलाका प्रहरी कार्यालय रामपुर ठोक्सिलाबाट गस्तिमा खटिएको प्रहरी टोलिले बेलका नगरपालिका-९ का २४ वर्षीय जनम गहतराजलाई ब्राउन सुगर २०० मिलिग्राम सहित पक्राउ गरेको थियो ।

त्यसैगरी गत आइतवार उदयपुरको बेलका नगर पालिका-३ स्थितमा लागु औषध कारोवार गरिरहेको भन्ने गोप्य सुचनाको आधारमा उदयपुरको इलाका प्रहरी कार्यालय रामपुर ठोक्सिलाबाट प्रहरी टोली खटिगई चेकजाँच गर्दा सोहि स्थानका ३० बर्षीय बद्री भन्ने बिशाल लिम्बुको साथबाट ७ सय ७० मिलिग्राम ब्राउन सुगर फेलापारी नियन्त्रणमा लिएको थियो ।

उदयपुरको प्रहरी चौकी लालपत्ताले त्रियुगा नगर पालिका- १२ का २६ बर्षीय मो इस्माइल अलीलाई लागुऔषध नाइट्राजेपाम-३२ ट्याब्लेट सहित त्रियुगा-६ स्थितबाट पक्राउ गरेको थियो । त्यसैगरी सुनसरीको धरान उप-महानगरपालिका-१५ स्थितबाट अस्थायी प्रहरी चौकी अमरहाटले को.२० प ३६८३ नम्बरको स्कुटी चालक सोहि स्थानका ४६ बर्षीया रेसु राई

वांकी अन्तिम पेजमा...

हार्दिक मंगलमय शुभकात
नव वर्ष २०८२ सालको शुभ अवसरमा सम्पूण दाजुभाई, दिदीबहिनीहरूमा सुख, शान्ति एवं उत्तरोत्तर प्रगतिको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।
क. गीता रानी महतो
प्रदेशसभा सदस्य, कोशी प्रदेश

हार्दिक मंगलमय शुभकात
नव वर्ष २०८२ सालको शुभ अवसरमा सम्पूर्ण दाजुभाई, दिदीबहिनीहरूमा सुख, शान्ति एवं उत्तरोत्तर प्रगतिको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।
राम प्रसाद मेहता
प्रदेशसभा सदस्य, कोशी प्रदेश

हार्दिक मंगलमय शुभकात
नव वर्ष २०८२ सालको शुभ अवसरमा सम्पूर्ण दाजुभाई, दिदीबहिनीहरूमा सुख, शान्ति एवं उत्तरोत्तर प्रगतिको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।
अमृत अर्याल
प्रदेशसभा सदस्य, कोशी प्रदेश

हार्दिक मंगलमय शुभकात
नव वर्ष २०८२ सालको शुभ अवसरमा सम्पूर्ण दाजुभाई, दिदीबहिनीहरूमा सुख, शान्ति एवं उत्तरोत्तर प्रगतिको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।
योगेन्द्र मण्डल
संघिय सांसद, क्षेत्र नं. ५ मोरंग

भारत-नेपाल साझेदारी शिखर सम्मेलनमा वरिष्ठ उपाध्यक्ष सहभागी

विराटनगर। भारतको द सब हिमालयन रिसर्च इन्सटिच्युट, पुर्णिया र पि.एच.डी. चेम्बर अफकमर्श एण्ड इण्डष्ट्री, न्यू दिल्लीद्वारा मंगलवार पुर्णियामा आयोजित भारत-नेपाल साझेदारी शिखर सम्मेलन २०२५ मा मोरङ उद्योग व्यापार संघका वरिष्ठ उपाध्यक्ष अनिल कुमार साह विशिष्ठ अतिथि तथा मुख्यवक्ताको रुपमा भएका थिए।

नेपाल र भारत बीच सामाजिक, सांस्कृतिक, धार्मिक, आर्थिक, राजनैतिक लगायत सबै क्षेत्रमा कायम रहेको ऐतिहासिक मित्रवत सम्बन्धलाई थपआयाम दिने अभिप्रायले आयोजित सो सम्मेलनमा दुवै मुलुकका विशिष्ठ व्यक्तित्वहरुको उपस्थिति रहेको थियो। सम्मेलनमा नेपालको तर्फबाट मुख्यवक्ताका रुपमा संघ वरिष्ठ उपाध्यक्ष साह सहित नेपाल इन्सटिच्युट अफ इन्टरनेश्नल एण्ड स्ट्रेटेजिक स्टडिजका संस्थापक निर्देशक भाष्कर कोईराला र नेपालभारत सामाजिक अभियन्ता प्रवीन नारायण चौधरीको सहभागिता रहेको थियो।

सम्मेलनमा वरिष्ठ उपाध्यक्ष साहले सबै क्षेत्रमा नेपालभारत बीचको सुमधुर, धनिष्ठ तथा बहुआयामिक सम्बन्धलाई आगामी दिनमा थप प्रगाढ बनाउँदै जानु पर्ने बताउँदै साथै सोका लागि आवश्यक रुप रेखाहरु सुझावको रुपमा प्रस्तुत गर्नु भएको थियो।

त्यसका साथै सम्मेलनमा आगामी दिनमा नेपालसँगको सामाजिक सहित औद्योगिक, पर्यटन, शैक्षिक, स्वास्थ्य लगायतका क्षेत्रको प्रवर्द्धन एवं विकासार्थ भारतले खेल्नु पर्ने भूमिकाहरुको बारेमा मार्ग चित्रण गरिनुका साथै नेपालभारत द्विपक्षीय व्यापार नीतिहरुको पुनरावलोकन, व्यापार घाटा न्यूनिकरण, लगानी प्रवर्द्धन, द्विपक्षीय र उप-क्षेत्रीय आर्थिक समन्वय विस्तार, सीमावर्ती क्षेत्रहरुको विकास तथा सम्पर्क सुधार लगायतका विषयहरुमा कार्यपत्र सहितको सुझाव हरु प्रस्तुत गरिएको थियो।

सोहीअवसर मोरङ उद्योग व्यापार संघ र द सब हिमालयन रिसर्च इन्सटिच्युट, नेपाल भारत बीच देशको शैक्षिक र अन्तर विषय अनुसन्धान, सम्पदा दस्तावेजीकरण तथा संरक्षण, सामाजिक विकास र सामुदायिक संलग्नता, सांस्कृतिक र वातावरणीय जागरुकता विद्यार्थी र संकाय आदान-प्रदान, संयुक्त कार्यक्रमहरुको आयोजना आदि विभिन्न क्रियाकलापहरु संयुक्त रुपमा आयोजना गर्ने समझदारी पत्र समेत हस्ताक्षर गरिएको थियो।

लागुऔषध सहित १३ जना पक्राउ

बिराटनगर। सुनसरी, मोरङ र धनकुटाबाट लागुऔषध सहित १३ जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ।

सुनसरीको कोशी गाउँपालिका-१ स्थितबाट लागुऔषध नियन्त्रण ब्यूरो बिराटनगर र इलाका प्रहरी कार्यालय लौकहीबाट मंगलवार खटिएको प्रहरी टोलीले चेकचाँचको क्रममा ९ ग्राम ६६ मिलिग्राम ब्राउन सुगर सहित ओखलढुङ्गाको चिसाकुगाढिका २७ बर्षीय राजन बास्तोला, सुनसरीको भोक्राहा नरसिंह गाउँपालिका-६ का २० बर्षीय अनोज कुमार उँराव, भोक्राहा नरसिंह-३ का २५ बर्षीय अनोज रुपेश कुमार यादब, ईटहरी उप-महानगरपालिका-१७ का २० बर्षीय मो समिर खान र २० बर्षीय राजेश पुरीलाई नियन्त्रणमा लिएको थियो।

सोहि स्थानमा पार्किङ गरी राखेको प्रदेश १-०२-००२ च ५३४८ नम्बरको पिकअप गाडीबाट ३ सय २३ किलो २१ ग्राम गाँजा बरामद गरेसगै पिकअप चालक भोजपुरको अरुण गाउँपालिका-५ का २६ बर्षीय तेजेन्द्र कार्कीलाई नियन्त्रणमा लिएर निजको शरिर खानतलाशी गर्दा कार्कीको साथबाट २ ग्राम ब्राउन सुगर समेत फेला पारेको थियो।

त्यसैगरी धरान उप-महानगरपालिका-१ बाट औषधी एम्पुल २५ पिस सहित को.१८ प ७२६ नम्बरको स्कुटी चालक धरान-८ का २८ बर्षीय मनिस तामाङलाई अस्थायी प्रहरी चौकी जोरसखुवाले र धरान- १३ बाट ट्रामाडोल ७० क्याप्सुल, स्पासपेन ७० ट्याब्लेट सहित १८ बर्षीया आदित्य तामाङ लाई अस्थायी प्रहरी चौकी अमरहाटले नियन्त्रणमा लिएको थियो।

त्यसैगरी धनकुटाको धनकुटा नगरपालिका-७ बाट जिल्ला प्रहरी कार्यालय धनकुटाले स्पास्पेन र ट्रामाडोल गरी जम्मा ७०४ ट्याब्लेट सहित धनकुटा-७ की ५३ बर्षीया अन्जना तामाङ, धरान घर भई ससुरालीमा बस्दै आएका अन्जना तामाङको ज्वाई २२ बर्षीय मनिस धामी र १९ बर्षीय ओम तामाङलाई नियन्त्रणमा लिएको थियो।

धनकुटाको प्रहरी चौकी मुलघाटले साँगुरीगढी गाँउपालिका-७ स्थितबाट बा. ७३ प ३९१५ नम्बरको मोटरसाईकल चालक साँगुरी गढी गाँउपालिका-१ का २० बर्षीय अबि तामाङलाई २० किलोग्राम गाँजा सहित नियन्त्रणमा लिएको थियो।

त्यस्तै इलाका प्रहरी कार्यालय रानी (सिमा) मोरङले ५४ मिलिग्राम ब्राउन सुगर सहित झापाको दमक नगरपालिका-८ का ३२ बर्षीय मनोज साहलाई बिराटनगर महानगरपालिका-१६ बाट पक्राउ गरेको थियो।

लागुऔषध सहित पक्राउ परेका उनिहरुको थप अनुसन्धान भईरहेको छ।

कर तिरौं, राजश्व बढाऔं

कर तिर्नु कानूनी अधिकार मात्र नभएर सम्मान पाउने अवसर पनि हो। त्यसैले कर तिरौं देशको राजश्व बढाऔं।
स्थायी लेखा नम्बर लिनुहोस ढुक्क भएर व्यवसाय सञ्चालन गर्नुहोस्।
लेखा राखौं हिसाबमा भर, हचुवामै नतिरौं कर
कर्तव्य ठानेर कर तिरौं नव नेपाल निर्माणमा सहभागी बनौं।
सामान किनौं गतिलो छानेर बिल मागौं अधिकार ठानेर।

अन्तरिक राजश्व कार्यालय विराटनगर

नव वर्ष २०८२ सालको शुभ अवसरमा सम्पूर्ण दाजुभाई, दिदीबहिनीहरुमा सुख, शान्ति एवं उत्तरोत्तर प्रगतिको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

गाउँवासीहरुको लागि जनहितमा जारी सूचना

- मिसावट गरिएका र सडेगलेका खानेकुरा नखाऔं।
- छाडा चौपायाहरुलाई नियन्त्रण गरौ सडकमा नछाडौ।
- बालबालिकाहरुलाई काममा हैन विद्यालय पठाऔं।
- विकास निर्माणका काममा जनसहभागिता जुटाऔं।
- गाउँपालिकाबाट इजाजत प्राप्त गरेर मात्र घर बनाऔं।
- गाउँपालिकाबाट संचालन हुने सबै प्रकारका व्यापार, व्यवसायहरु गाउँपालिकामा दर्ता गरेर मात्र संचालन गरौं।
- गाउँपालिकालाई भूक्तानी गर्नुपर्ने सबै प्रकारका करहरु समयमै भूक्तानी गरी जरिवाना हुनबाट बचौं।
- व्यक्तिगत घटना दर्ता (विवाहदता, बसाईसराई, जन्मदर्ता, मृत्युदर्ता) समयमै गरौं।
- हावाहुरी चल्ने समयमा आगो जथाभावी नबालौं। बाल्नै परेपनि काम सकिएपछि आगो तुरुन्छ निभाउने गरौं।
- कोरोना भाइरसबाट बच्न अनिवार्य मास्कको प्रयोग गरौं। सामाजिक दुरी कायम गरौं।
- बाल विवाहलाई निरुत्साहित गरौं २० वर्ष पछि मात्र विवाह गरौं।
- बैशाख १ गते देखि १६ गते सम्म सञ्चालन हुने घटना दर्ता अभियानमा सहभागी बनौं।
- आफ्नो वडा वा पायक पर्ने दर्ता शिविरमा गई व्यक्तिगत घटना दर्ता गराऔं।

रोशन कुमार गुप्ता | हन्ना सोरेन, उपाध्यक्ष | जितेन्द्र प्रसाद साह, अध्यक्ष

जहदा गाउँपालिका, गाउँपालिकाको कार्यालय कोशी प्रदेश, मोरंग, नेपाल

नव वर्ष २०८२ सालको शुभ अवसरमा सम्पूर्ण दाजुभाई, दिदीबहिनीहरुमा सुख, शान्ति एवं उत्तरोत्तर प्रगतिको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

गाउँवासीहरुको लागि जनहितमा जारी सूचना

- मिसावट गरिएका र सडेगलेका खानेकुरा नखाऔं।
- छाडा चौपायाहरुलाई नियन्त्रण गरौ सडकमा नछाडौ।
- बालबालिकाहरुलाई काममा हैन विद्यालय पठाऔं।
- विकास निर्माणका काममा जनसहभागिता जुटाऔं।
- गाउँपालिकाबाट इजाजत प्राप्त गरेर मात्र घर बनाऔं।
- गाउँपालिकाबाट संचालन हुने सबै प्रकारका व्यापार, व्यवसायहरु गाउँपालिकामा दर्ता गरेर मात्र संचालन गरौं।
- गाउँपालिकालाई भूक्तानी गर्नुपर्ने सबै प्रकारका करहरु समयमै भूक्तानी गरी जरिवाना हुनबाट बचौं।
- व्यक्तिगत घटना दर्ता (विवाहदता, बसाईसराई, जन्मदर्ता, मृत्युदर्ता) समयमै गरौं।
- हावाहुरी चल्ने समयमा आगो जथाभावी नबालौं। बाल्नै परेपनि काम सकिएपछि आगो तुरुन्छ निभाउने गरौं।
- कोरोना भाइरसबाट बच्न अनिवार्य मास्कको प्रयोग गरौं। सामाजिक दुरी कायम गरौं।
- बाल विवाहलाई निरुत्साहित गरौं २० वर्ष पछि मात्र विवाह गरौं।
- बैशाख १ गते देखि १६ गते सम्म सञ्चालन हुने घटना दर्ता अभियानमा सहभागी बनौं।
- आफ्नो वडा वा पायक पर्ने दर्ता शिविरमा गई व्यक्तिगत घटना दर्ता गराऔं।

रिता खतिवडा, प्र.प्रशासकिय अधिकृत | नसिमा बानो, उपाध्यक्ष | जिवछ प्रसाद गच्छदार, अध्यक्ष

धनपालथान गाउँपालिका, गाउँपालिकाको कार्यालयकोशी प्रदेश, मोरंग, नेपाल

गर्मीमा शरीरलाई फाइदा गर्ने यी १0 फल

गर्मीमा हाइड्रेटेड रहनु निकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। गर्मीमा हाइड्रेटेड रहन फलफूलहरू खानु सबैभन्दा उत्तम तरिका हो। फलफूलहरूले तत्काल ऊर्जा प्रदान गर्दछ र थकान कम गर्न मद्दत गर्दछ। फलफूलले शरीरलाई हाइड्रेटेड राख्छ। गर्मी महिनामा केके फलफूल खाने भन्ने चर्चा गरौँ।

१. तरबुजा

तरबुजा बिना गर्मी मौसम अधुरो जस्तै छ। यो गर्मी मौसममा खाइने सबैभन्दा राम्रो र चिसो फल हो। तरबुजा स्वस्थ र सस्तो पनि हुन्छ। यो पानी सँगै भिटामिन 'ए र सी' को पनि राम्रो स्रोत हो। भिटामिन ए ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ र आँखाको लागि राम्रो गर्छ। भिटामिन सीले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता पनि बढाउँछ। तरबुजामा भिटामिन बी ६ र पोटासियम पनि हुन्छ। पोटासियमले शरीरमा पानीको सन्तुलन कायम राख्छ भने भिटामिन बी ६ ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ। पोटासियमले मांसपेशी दुख्नबाट पनि बचाउँछ र मुटुलाई पनि स्वस्थ राख्छ। तरबुजा खाँदा छालालाई घामको किरणबाट हुने क्षतिबाट बच्न समेत मद्दत गर्छ।

२. आँप

आँपकै कारण गर्मी मन पराउने मानिसहरू धेरै छन्। आँप क्यालोरीमा उच्च भएता पनि पोषक तत्त्वको एक धनी स्रोत हो। आँपलाई 'फलफूलको राजा' भनेर चिनिनुका केही कारण छन्। यसमा फाइबर, २० प्रकारका खनिज र भिटामिन पाइन्छ। फाइबरले पाचनमा मद्दत गर्छ र पेट भरि राख्न मद्दत गर्छ। आँपमा भिटामिन ए, सी र पोटासियम पनि प्रशस्त पाइन्छ।

३. मेवा

गर्मीमा खान सकिने अर्को फल हो-मेवा। मेवामा भिटामिन ए, सी, फोलेट र विभिन्न फाइटोकेमिकल्स जस्ता पोषक तत्त्वहरू हुन्छन्। यसले अपच कम गर्न पनि मद्दत गर्दछ। मेवा बिटा क्यारोटिनको राम्रो स्रोत पनि हो। यसले छालाको क्षतिलाई रोक्छ। मेवामा एन्टिअक्सिडेन्टको पनि राम्रो मात्रामा हुन्छ र यसले क्यान्सर र गम्भीर हृदय रोगहरूबाट बचाउन मद्दत गर्दछ।

४. अम्बा

अम्बा गर्मीमा स्वास्थ्यलाई फाइदा गर्ने फल हो। अम्बा मधुमेह रोगीहरूको लागी राम्रो छ। यसले रगतमा चिनी र इन्सुलिनको स्तर सन्तुलित राख्न मद्दत गर्छ। यसमा घुलनशील फाइबर र पोटासियमको उच्च सामग्री हुन्छ। दिनको एउटा अम्बाले मेटाबोलिज्म, अनुहार, आँखाको ज्योति र मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन सक्छ। महिनावारीको दुखाइ कम गर्न अम्बा पनि खान सकिन्छ।

५. स्ट्रबेरी

स्ट्रबेरीलाई छालाको समस्या, दाँत सेतो पार्ने र पाचन समस्याका लागि प्रयोग गरिन्छ। स्ट्रबेरीमा फाइबर, भिटामिन सी र म्यांगनीज पनि प्रशस्त हुन्छ। स्ट्रबेरीमा फोलेट र पोटासियमको पर्याप्त मात्रा पनि पाइन्छ। गर्मीमा स्ट्रबेरी खाँदा छाला र स्वास्थ्य समस्याबाट बच्न सकिन्छ।

६. आलुबखडा

आलुबखडामा प्रशस्त पौष्टिक तत्त्व पाइन्छ। यसमा फाइबर र सोर्बिटोल हुन्छ जसले कब्जियत र अन्य पाचन सम्बन्धी समस्याहरूलाई कम गर्न मद्दत गर्छ। आलुबखडाले रक्तचापको स्तरलाई कायम राखेर र स्ट्रोकबाट जोगाएर मुटुलाई स्वस्थ राख्छ। आलुबखडाको सेवनले स्तन क्यान्सर र टाइप-२ मधुमेहको जोखिम कम गर्छ।

७. अङ्गुर

अङ्गुर गर्मीमा सजिलै पाइने फल हो। यो पोटासियमको एक धनी स्रोत हो। उच्च कोलेस्ट्रोल भएकाले समेत अङ्गुर खानु राम्रो मानिन्छ। अङ्गुरले मुटुलाई स्वस्थ राख्छ। अङ्गुरले धेरै भाइरल इन्फेक्सनलाई पनि रोक्छ र आँखाको क्षयलाई रोक्छ। यसले अपच कम गराउँछ र स्तन क्यान्सर सँग लड्न मद्दत गर्छ।

८. भूइँकटहर

भूइँकटहर गर्मीमा सबैभन्दा धेरै रुचाइने फल मध्य एक हो। भूइँकटहरले मेटाबोलिज्म बढाउन मद्दत गर्दछ। यसले उच्च रक्तचापका बिरामीलाई समेत फाइदा गर्छ।

९. लिची

लिची र आँप गर्मीमा मात्र पाइने दुई फल हुन्। लिची पोटासियम, पोलिफेनोल र भिटामिनको ठुलो स्रोत हो। जसले शरीरलाई धेरै फाइदा गर्छ। एन्टिअक्सिडेन्टले भरिपूर्ण लिचीले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ।

१०. किवी

किवी सबैभन्दा पोषक तत्त्वले भरिएको फल हो। यसमा भिटामिन ए, सी, र बी ६, म्याग्नेसियम र फलाम पाइन्छ। किवीले रगतमा हेमोग्लोबिनको मात्रा र शरीरमा क्षारीय सन्तुलन कायम राख्न मद्दत गर्छ। किवीले निद्रा सम्बन्धी समस्याहरू पनि मद्दत गर्दछ। यो हृदय, छाला, कपाल र कलेजोको लागि फाइदाजनक छ। स्वास्थ्य खबरबाट

बलेरोमा आगलागी हुँदा ४ को मृत्यु २ घाईते

विराटनगर। पाथिभरा मन्दिर दर्शन गर्न भक्तजन बोकेर गईरहेको बुलेरो गाडीमा आगोलागी हुदाँ ४ जनाको मृत्यु भएको छ भने २ जना घाईते भएका छन्।

सोमवार बिहान ५ बजे ताप्लेजुङको सदरमुकामबाट मन्दिर तर्फ जादै गरेको मे १ च ३०११ नम्बरको बुलेरो गाडी ताप्लेजुङको फुङ्लिङ नगरपालिका(१० सेवारो चौक स्थित बाटोमा बिधुतको पोलबाट चुडिएर झरेको तारमा अल्झिएर अचानक गाडीमा आगोलागी हुँदा ललितपुरको ललितपुर महानगरपालिका(१० की १६ बर्षीय आध्या आचार्य, झापाको भद्रपुर नगर पालिका(१५ का ७० बर्षीय विनोद पौडेल निजको ६९ वर्षीया श्रीमती सरिता पौडेल र बुलेरो चालक ताप्लेजुङको फुङलिङ नगरपालिका(१० का ४२ बर्षीय दुर्गा भट्टराईको जलेर मृत्यु भएको थियो।

घटनाबारेमा जानकारी पाउनासाथ घटनास्थलमा जिल्ला प्रहरी कार्यालय ताप्लेजुङका प्रहरी प्रमुख प्रहरी नायव उपरीक्षक रवि रावलको कमाण्डमा खटिएको प्रहरीको टोलीले आगोलागीमा परेर घाईते भएकी ललितपुरको ललितपुर महानगरपालिका(१० की ४५ बर्षीया सबिना आचार्य निजको १० वर्षिय छोरा भबिमय आचार्यलाई तत्काल उद्दार गरी उपचारको लागी जिल्ला अस्पताल ताप्लेजुङ तर्फ पठाई गाडीमा लागेको आगोलागीलाई पुर्णरुपमा नियन्त्रणमा लिएको थियो ।

घाईते २ जनालाई थप उपचारकोलागी हेलीकप्टर द्वारा कठमाण्डौ पठाएको थियो।

करेन्ट लागेर २ जनाको मृत्यु १ घाईते

विराटनगर। मोरङ जिल्लाको दुई छुट्टा छुट्टै स्थानमा करेन्ट लागेर २ जनाको मृत्यु भएको छ भने १ जना घाईते भएका छन्।

बुधवार भारत राज्य बिहार जोगवनी टिकुलिया घर भई हाल बिराटनगर-१५ स्थित ससुरालीमा बस्दै आएका ३६ बर्षीय सुरेश चौधरीलाई कोठा भित्र सुति रहेको अवस्थामा ओछ्यान नजिकै राखेको टेवल पङ्खाबाट अचानक करेन्ट लागेको थियो। करेन्ट लागेर घाइते भएका उनको उपचारको क्रममा कोशी अस्पताल बिराटनगरमा मृत्यु भएको थियो।

त्यसैगरी मोरङको सुन्दरहरैंचा नगरपालिका-९ स्थितमा बिजुलीको पोलमा

वांकी अन्तिम पेजमा...

नव वर्ष २०८२ सालको शुभ अवसरमा सम्पूर्ण दाजुभाई, दिदीबहिनीहरुमा सुख, शान्ति एवं उत्तरोत्तर प्रगतिको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

गाउँवासीहरुको लागि जनहितमा जारी सूचना

- मिसावट गरिएका र सडेगलेका खानेकुरा नखाऔं।
- छाडा चौपायाहरुलाई नियन्त्रण गरौ सडकमा नछाडौ।
- बालबालिकाहरुलाई काममा हैन विद्यालय पठाऔं।
- विकास निर्माणका काममा जनसहभागिता जुटाऔं।
- गाउँपालिकाबाट इजाजत प्राप्त गरेर मात्र घर बनाऔं।
- गाउँपालिकाबाट संचालन हुने सबै प्रकारका व्यापार, व्यवसायहरु गाउँपालिकामा दर्ता गरेर मात्र संचालन गरौं।
- गाउँपालिकालाई भूक्तानी गर्नुपर्ने सबै प्रकारका करहरु समयमै भूक्तानी गरी जरिवाना हुनबाट बचौं।
- व्यक्तिगत घटना दर्ता (विवाहदता, बसाईसराई, जन्मदर्ता, मृत्युदर्ता) समयमै गरौं।
- हावाहुरी चल्ने समयमा आगो जथाभावी नबालौं। बाल्नै परेपनि काम सकिएपछि आगो तुरुन्छ निभाउने गरौं।
- कोरोना भाइरसबाट बच्न अनिवार्य मास्कको प्रयोग गरौं। सामाजिक दुरी कायम गरौं।
- बाल विवाहलाई निरुत्साहित गरौं २० वर्ष पछि मात्र विवाह गरौं।
- बैशाख १ गते देखि १६ गते सम्म सञ्चालन हुने घटना दर्ता अभियानमा सहभागी बनौं।
- आफ्नो वडा वा पायक पर्ने दर्ता शिविरमा गई व्यक्तिगत घटना दर्ता गराऔं।

संजिब न्यौपाने — *प्र.प्रशासकिय अधिकृत*
अमृता कुमारी गच्छदार — *उपाध्यक्ष*
जित नारायण थापा मगर — *अध्यक्ष*

बुढीगंगा गाउँपालिका, गाउँपालिकाको कार्यालय, कोशी प्रदेश, मोरंग, नेपाल

नव वर्ष २०८२ सालको शुभ अवसरमा सम्पूर्ण दाजुभाई, दिदीबहिनीहरुमा सुख, शान्ति एवं उत्तरोत्तर प्रगतिको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

गाउँवासीहरुको लागि जनहितमा जारी सूचना

- मिसावट गरिएका र सडेगलेका खानेकुरा नखाऔं।
- छाडा चौपायाहरुलाई नियन्त्रण गरौ सडकमा नछाडौ।
- बालबालिकाहरुलाई काममा हैन विद्यालय पठाऔं।
- विकास निर्माणका काममा जनसहभागिता जुटाऔं।
- गाउँपालिकाबाट इजाजत प्राप्त गरेर मात्र घर बनाऔं।
- गाउँपालिकाबाट संचालन हुने सबै प्रकारका व्यापार, व्यवसायहरु गाउँपालिकामा दर्ता गरेर मात्र संचालन गरौं।
- गाउँपालिकालाई भूक्तानी गर्नुपर्ने सबै प्रकारका करहरु समयमै भूक्तानी गरी जरिवाना हुनबाट बचौं।
- व्यक्तिगत घटना दर्ता (विवाहदता, बसाईसराई, जन्मदर्ता, मृत्युदर्ता) समयमै गरौं।
- हावाहुरी चल्ने समयमा आगो जथाभावी नबालौं। बाल्नै परेपनि काम सकिएपछि आगो तुरुन्छ निभाउने गरौं।
- कोरोना भाइरसबाट बच्न अनिवार्य मास्कको प्रयोग गरौं। सामाजिक दुरी कायम गरौं।
- बाल विवाहलाई निरुत्साहित गरौं २० वर्ष पछि मात्र विवाह गरौं।
- बैशाख १ गते देखि १६ गते सम्म सञ्चालन हुने घटना दर्ता अभियानमा सहभागी बनौं।
- आफ्नो वडा वा पायक पर्ने दर्ता शिविरमा गई व्यक्तिगत घटना दर्ता गराऔं।

विनोद कुमार भण्डारी — *प्र.प्रशासकिय अधिकृत*
गुणवती देवी थारू — *उपाध्यक्ष*
नमो नारायण माझी — *अध्यक्ष*

ग्रामथान गाउँपालिका, गाउँपालिकाको कार्यालय, कोशी प्रदेश, मोरंग, नेपाल