

प्रदेशको लागि क्राइम अपरेशन

CRIME OPERATION

साप्ताहिक

वर्ष १३ अंक ३६ २०८२ वैशाख २१ आईतवार

Sunday 4, MAR 2025



नेपाल खानेपानी संस्थान

शाखा कार्यालय, विराटनगर

सूचना

गर्मी, सुखा याम बढे सर्गे जमिन मूनीका पानीका सतह घटिरहेकोले गर्वा पानी उत्पादन कम हुन गई वितरण प्रणालीमा समस्या भएको जानकारी गराउदै वितरण गरिएको पानी सहि सदृपयोग गरि दिन हुन अनुरोध छ, साथै कहि कतै पाइप लिकेज भई पानी खेर गर्इरहेको देख्नु भएमा कार्यालयलाई जानकारी गराई दिनु होता ।

पानी उमातेर र फिल्टर गरेर मात्र प्रयोग गर्ने जानी बसाउ ।

पृष्ठ ६, मूल्य रु. १०/-

कोशी प्रदेशको लगानी सम्मेलनमा ९ खटब, ५२ अटब ९६ कटोडको परियोजनामा सम्झौता

विराटनगर । कोशी प्रदेशका सरकारले वैशाख १८ र १९ गते आयोजना गरेको लगानी सम्मेलनमा ९ खटब ५२ अटब १६ करोडको परियोजनामा सम्झौता (एमओयू) भएको छ ।

शुक्रवार कोशी प्रदेशका मुख्यमन्त्री हिमंत कुमार कार्कीको उपस्थितिमा भएको समापन समारोहमा लगानी प्राधिकरणका प्रमुख कार्यकारी निर्वाचक डाक्टर सरोज कोइराला र लगानीकर्ताहरु बीच सम्झौता भएको थिए ।

प्रदेश लगानी प्राधिकरणका अनुसार कृषिका र परियोजना मा ३ अटब, कर्जाको ३ परियोजनामा ४७ करोड, पर्यटनको १० परियोजनामा ३४ अटब १९ करोड र फोहोर मैला व्यवस्थापनको ६० करोडको परियोजनामा सम्झौता (एमओयू) भएको छ ।



अब ४७ करोड, सुचना प्रविधिको सम्मेलनमा ७१ वटा परियो- २ परियोजनामा ४७ करोड, क्षेत्रका १९ वटा र सार्वजनिक पर्यटनको १० परियोजनामा ३४ अटब १९ करोड र फोहोर मैला व्यवस्थापनको ६० करोडको परियोजनामा सम्झौता (एमओयू) भएको छ ।

निजी सम्मेलनमा ७१ वटा परियो-जना सोकेसिड गरेको थिए । निजी सम्मेलनमा ७१ वटा परियो-जना सोकेसिड गरेको थिए । सोकेसिड परियोजनाको २७ वटा परियोजनामा सम्झौता (एमओयू) भएको छ ।

प्रदेश सरकारले लगानी

प्रेस स्वतन्त्रता दिवसको अवसरमा ढुँढ पत्रकार पुरस्कृत एक सरतागित

विराटनगर । विश्व प्रेस स्वतन्त्रता दिवसका अवसर पारेर ने पाल पत्रकार महासंघले २ जना पत्रकार लाई पुरस्कृत १ जनालाई सम्मानित गरेका छन् ।

पत्रकार महासंघ मोरडले पत्रिका बस्तेसे सूचनाको हक्क पुरस्कारबाट पत्रकार किशोर बुढाथोकीलाई १ लाख ५ हजार राशिको पुरस्कृत गरेका छन् ।

अर्को सूचनाको हक्क सम्झनी प्रोत्साहन पुरस्कार भाषापाका

हिक्मतकुमार कार्कीले सूचनाको हक्क अधिकारको प्रयोग गरी प्रदेश सरकार एवं यस अन्तर्गतका कर्मचारी हरुमा सुशासन एवं पारदर्शीता कायम गर्ने कार्यमा पत्रकारहरूले यो गादान पूऱ्याएको भन्दै सत्यतय्य विवरण सहितको सूचना आम नता समक्ष पूऱ्याउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्नु पर्नेमा जोड विएका थिए ।

वांकी अन्तिम पेजमा...
वांकी अन्तिम पेजमा...
वांकी अन्तिम पेजमा...
वांकी अन्तिम पेजमा...

वांकी अन्तिम पेजमा...
वांकी अन्तिम पेजमा...
वांकी अन्तिम पेजमा...
वांकी अन्तिम पेजमा...

हार्दिक तंगलतय शुभकामना
नव वर्ष २०८२ सालको शुभ अवसरमा सम्पूर्ण दाखुभाई, दिदीबहिनीहुळमा सुख, आन्ति युवं उत्तरोत्तर प्रगतिको लागि हार्दिक तंगलतय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

स्वास्थ्य र शान्तीका लागि वातावरण नेपाल प्रधान कार्यालय परिवार विराटनगर-१०

प्रतिबन्धित लाग्नौषधि सहित ४ जना पकाउ

सुनसरी । सुनसरीको विभिन्न स्थानहरूमा प्रति-वन्धित तथा नियन्त्रित औषधि सहित ६ जानालाई प्रहरीले पकाउ गरेको छ ।

शुक्रवार धरान उप-महानगरपालिका-१ शितल मार्ग स्थितमा डेरा गरी बस्ने मानिसहरूले लाग्नौषधि करोबार गरी रहेको भन्ने गोप्य सुचनाको आधारमा डेरा प्रहरी कार्यालय धरानबाट खिटाएको प्रहरी टोलिले उमीहरूलाई लक्षी राईको थिए ।

पकाउ पर्नेमा भोजपुरका ३० वर्षीय सुजन श्रेष्ठ, १७ वर्षीय अंगत श्रेष्ठ, ३१ वर्षीय सागर राईलाई कोठा भित्र लुकाई छुपाई राखेको अनुमतित लागत १ खटब ७३ अटब ४९ करोड रहेको थिए ।

वांकी अन्तिम पेजमा...
वांकी अन्तिम पेजमा...
वांकी अन्तिम पेजमा...
वांकी अन्तिम पेजमा...

कोशी अस्पतालद्वारा जनहितमा जारी सूचना

- कोशी अस्पताल परिसर भित्र जायाभावी फोहर नगरौ ।

- कोशी अस्पताल आउने सेवा ग्राहीको अनिवार्य रूपमा मास्कको प्रयोग गरै ।

- अस्पतालमा भर्ना भई उपचार गर्ने विवाहीसंग एक जना कुरुवा मात्र वसौं ।

- अस्पतालमा पुर्जी काट्टा, डाक्टरसंग जाँच गराउंदा, जाँचको शुल्क बुझाउंदा, औषधीको पूऱ्यामा विमाको छाप लगाउँदा, लगायतको सेवा लिदा आफ्नो पालो पस्बै ।

- अस्पताल परिसर भित्र सुर्ती जन्य पदार्थ र धूमप्रणाल प्रयोग नगरौ ।

- अस्पताल परिसर भित्र भिडाउ हुने हुँदा पाकेट मार र उपचारको नाममा ठारी गर्न दलालहरूसँग बचौं ।

- अस्पताल सबैको साभा सम्पर्क भएकोले अस्पतालको सम्पर्कित भएकोले सबै मिल सरकाण गरौ ।

- स्वास्थ्य विमा गरेका स्वास्थ्य सम्बन्धी रेपर सिकारिस अनिवार्य लिएर आउनु होला ।

- अस्पताल परिसर भित्र आफ्नो समानको सुरक्षा आकै गरौ, समान हराएमा अस्पताल जिम्मेवार हुने छैन ।

कोशी अस्पतालद्वारा जनहितमा जारी सूचना

- कोशी अस्पताल परिसर भित्र जायाभावी फोहर नगरौ ।

- कोशी अस्पताल आउने सेवा ग्राहीको अनिवार्य रूपमा मास्कको प्रयोग गरै ।

- कोशी अस्पतालमा भर्ना भई उपचार गर्ने विवाहीसंग एक जना कुरुवा मात्र वसौं ।

- अस्पतालमा पुर्जी काट्टा, डाक्टरसंग जाँच गराउंदा, जाँचको शुल्क बुझाउंदा, औषधीको पूऱ्यामा विमाको छाप लगाउँदा, लगायतको सेवा लिदा आफ्नो पालो पस्बै ।

- अस्पताल परिसर भित्र सुर्ती जन्य पदार्थ र धूमप्रणाल प्रयोग नगरौ ।

- अस्पताल परिसर भित्र भिडाउ हुने हुँदा पाकेट मार र उपचारको नाममा ठारी गर्न दलालहरूसँग बचौं ।

- अस्पताल सबैको साभा सम्पर्क भएकोले अस्पतालको सम्पर्कित भएकोले सबै मिल सरकाण गरौ ।

- स्वास्थ्य विमा गरेका स्वास्थ्य सम्बन्धी रेपर सिकारिस अनिवार्य लिएर आउनु होला ।

- अस्पताल परिसर भित्र आफ्नो समानको सुरक्षा आकै गरौ, समान हराएमा अस्पताल जिम्मेवार हुने छैन ।

कोशी अस्पतालद्वारा जनहितमा जारी सूचना

- कोशी अस्पताल परिसर भित्र जायाभावी फोहर नगरौ ।

- कोशी अस्पताल आउने सेवा ग्राहीको अनिवार्य रूपमा मास्कको प्रयोग गरै ।

- कोशी अस्पतालमा भर्ना भई उपचार गर्ने विवाहीसंग एक जना कुरुवा मात्र वसौं ।

- अस्पतालमा पुर्जी काट्टा, डाक्टरसंग जाँच गराउंदा, जाँचको शुल्क बुझाउंदा, औषधीको पूऱ्यामा विमाको छाप लगाउँदा, लगायतको सेवा लिदा आफ्नो पालो पस्बै ।

- अस्पताल परिसर भित्र सुर्ती जन्य पदार्थ र धूमप्रणाल प्रयोग नगरौ ।

- अस्पताल परिसर भित्र भिडाउ हुने हुँदा पाकेट मार र उपचारको नाममा ठारी गर्न दलालहरूसँग बचौं ।

कोशी अस्पतालद्वारा जनहितमा जारी सूचना

- कोशी अस्पताल परिसर भित्र जायाभावी फोहर नगरौ ।

- कोशी अस्पताल आउने सेवा ग्राहीको अनिवार्य रूपमा मास्कको प्रयोग गरै ।

- कोशी अस्पतालमा भर्ना भई उपचार गर्ने विवाहीसंग एक जना कुरुवा मात्र वसौं ।

- अस्पतालमा पुर्जी काट्टा, डाक्टरसंग जाँच गराउंदा, जाँचको शुल्क बुझाउंदा, औषधीको पूऱ्यामा विमाको छाप लगाउँदा, लगायतको सेवा लिदा आफ्नो पालो पस्बै ।

- अस्पताल परिसर भित्र सुर्ती जन्य पदार्थ र धूमप्रणाल प्रयोग नगरौ ।

- अस्पताल परिसर भित्र भिडाउ हुने हुँदा पाकेट मार र उपचारको नाममा ठारी गर्न दलालहरूसँग बचौं ।

कोशी अस्पतालद्वारा जनहितमा जारी सूचना

- कोशी अस्पताल परिसर भित्र जायाभावी फोहर नगरौ ।

- कोशी अस्पताल आउने सेवा ग्राहीको अनिवार्य रूपमा मास्कको प्रयोग गरै ।

- कोशी अस्पतालमा भर्ना भई उपचार गर्ने विवाहीसंग एक जना कुरुवा मात्र वसौं ।

- अस्पतालमा पुर्जी काट्टा, डाक्टरसंग जाँच गराउंदा, जाँचको शुल्क बुझाउंदा, औषधीको पूऱ्यामा विमाको छाप लगाउँदा, लगायतको सेवा लिदा आफ्नो पालो पस्बै ।

- अस्पताल परिसर भित्र सुर्ती जन्य पदार्थ र धूमप्रणाल प्रयोग नगरौ ।

- अस्पताल परिसर भित्र भिडाउ हुने हुँदा पाकेट मार र उपचारको नाममा ठारी गर्न दलालहरूसँग बचौं ।

कोशी अस्पतालद्वारा जनहितमा जारी सूचना

- कोशी अस्पताल परिसर भित्र जायाभावी फोहर नगरौ ।

- कोशी अस्पताल आउने सेवा ग्राहीको अनिवार्य रूपमा मास्कको प्रयोग गरै ।

- कोशी अस्पतालमा भर्ना भई उपचार गर्ने विवाहीसंग एक जना कुरुवा मात्र वसौं ।

- अस्पतालमा पुर्जी काट्टा, डाक्टरसंग जाँच गराउंदा, जाँचको शुल्क बुझाउंदा, औषधीको पूऱ्यामा विमाको छाप लगाउँदा, लगायतको सेवा लिदा आफ्नो पालो पस्बै ।

- अस्पताल परिसर भित्र सुर्ती जन्य पदार्थ र धूमप्रणाल प्रयोग नगरौ ।

- अस्पताल परिसर भित्र भिडाउ हुने हुँदा पाकेट मार र उपचारको नाममा ठारी गर्न दलालहरूसँग बचौं ।

कोशी अस्पतालद्वारा जनहितमा जारी सूचना

- कोशी अस्पताल परिसर भित्र जायाभावी फोहर नगरौ ।

- कोशी अस्पताल आउने सेवा ग्राहीको अनिवार्य रूपमा मास्कको प्रयोग गरै ।

- कोशी अस्पतालमा भर्ना भई उपचार गर्ने विवाहीसंग एक जना कुरुवा मात्र वसौं ।

- अस्पतालमा पुर्जी काट्टा, डाक्टरसंग जाँच गराउंदा, जाँचको शुल्क बुझाउंदा, औषधीको पूऱ्यामा विमाको छाप लगाउँदा, लगायतको सेवा लिदा आफ्नो पालो पस्बै ।

- अस्पताल परिसर भित्र सुर्ती जन्य पदार्थ र धूमप्रणाल प्रयोग नगरौ ।

- अस्पताल परिसर भित्र भिडाउ हुने हुँदा पाकेट मार र उपचारको नाममा ठारी गर्न दलालहरूसँग बचौं ।

कोशी अस्पतालद्वारा जनहितमा जारी सूचना

- कोशी अस्पताल परिसर भित्र जायाभावी फोहर नगरौ ।

- कोशी अस्पताल आउने सेवा ग्राहीको अनिवार्य रूपमा मास्कको प्रयोग गरै ।

- कोशी अस्पतालमा भर्ना भई उपचार गर्ने विवाहीसंग एक जना कुरुवा मात्र वसौं ।

- अस्पतालमा पुर्जी काट्टा, डाक्टरसंग जाँच गराउंदा, जाँचको शुल्क बुझाउंदा, औषधीको पूऱ्यामा विमाको छाप लगाउँदा, लगायतको सेवा लिदा आफ्नो पालो पस्बै ।

- अस्पताल परिसर भित्र सुर्ती जन्य पदार्थ र धूमप्रणाल प्रयोग नगरौ ।

- अस्पताल परिसर भित्र भिडाउ हुने हुँदा पाकेट मार र उपचारको नाममा ठारी गर्न दलालहरूसँग बचौं ।

कोशी अस्पतालद्वारा जनहितमा जारी सूचना

- कोशी अस्पताल परिसर भित्र जायाभावी फोहर नगरौ ।

- कोशी अस्पताल आउने सेवा ग्राहीको अनिवार्य रूपमा मास्कको प्रयोग गरै ।

- कोशी अस्पतालमा भर्ना भई उपचार गर्ने विवाहीसंग एक जना कुरुवा मात्र वसौं ।

सरपाल्कीय

लगानी सर्वोलग उत्साहजनक

कोशी प्रदेशको लगानी दुई दिने लगानी सम्मेलन विहावार सरु भई शुक्रवार उत्साहजनक सम्झौताहरु गरी सम्मेलन सम्पन्न भएको छ । कोशी प्रदेशको प्राकृतिक स्रोत साधन, कृषिको उपयुक्त भूगोल, र जनशक्तिको स्रोतो उपलब्धताको हिसावले लगानीका लागि अत्यन्त आकर्षक गन्तव्य भएकै कारण लगानी कर्ताहरुले लगानी गर्न उत्साह जनक सहभागीता देखाएको थियो । सम्झौता भएको विषय बस्तहरुको सफल कार्यान्वय गर्न चुनौती रहेको भएता पनि त्यसलाई चिँदै अगाडी बढनुको विकल्प छैन ।

लगानी सम्मेलनमा १ खरब ५२ अरब १६ कोरोडको परियोजनामा सम्झौता (एमओयू) भएको छ । सम्झौता भएको परियोजनामा कृषिका द परियोजनामा ३ अरब, ऊर्जाको ३ परियोजनामा ८ अरब ६२ कोरोड, उद्योगका १२ परियोजनामा ६६ अरब ८८ कोरोड, पूर्वाधारको ९ परियोजनामा ३८ अरब ४१ कोरोड, सूचना प्रविधिको २ परियोजनामा ४७ कोरोड, पर्यटनको १० परियोजनामा ३४ अरब १९ कोरोड र फोहोर मैला व्यवस्थापनको ६० कोरोडको परियोजनामा सम्झौता (एमओयू) भएको छ । जसमध्ये निजी क्षेत्रका १९ वटा र सार्वजनिक निजी सार्केदारीका २७ वटा परियोजनामा सम्झौता (एमओयू) भएको छ ।

लगानी सम्मेलनलाई सफल बनाउन मुल चाही दुई पक्ष चाही भएको सम्झौता हो । सम्झौतालाई कार्यान्वय गर्न दुवैपक्ष इमान्दार बन्न जसरी छ । कागजामा समेटाएको सपनालाई सकार बनाउन जिमिन टेकेर अगाडी बढनुको विकल्प छैन । कोशी प्रदेशको क्यापलट गर्न लगानी सम्मेलनले ठूलो अवसर दिएको छ । यो अवसरलाई सफल बनाउन सबै राजनीतिक दल, संघ संस्था एक जुट भएर रुपान्तरणको लागि काँधमा काढ मिलाएर अगाडी बढनु आजका आवश्यकता छ ।

साप्ताहिक राशिफल

मेष (चू, चे, चो, ला, लि, नु, ते, लो, अ) : तपाईंका विरोधीहरू परास्त हुँकाराथै मान सम्भान संस्त मिल्ने योग रहेको छ । याहाँ खूबीहरुको लागि नयाँनियन समीक मिल्ने छ ।

वृष (इ, उ, ए, ओ, ये, वु, वै, वो) : अधिक पक्ष राप्रोरेक्षकाले व्यापर व्यवस्थापाट राये ताका मिल्ने तथा परिवारिक सुख प्राप्तीको योग संस्त रहेको छ ।

मिथ्यन (क, कि, कु, छ, छै, छै, को, ह) : आफक्त जनसंग खटाट ममिन्द्राट गर्नाने योग छ । दाम्पत्य तथा प्रेमको विषयमा सामान्य अच्छायोगी होने योग छ ।

कर्क (कि, कुह, छु, छै, छै, छो) : मनमा अनावश्यक तर्कसंकेत डुरा जमाउने योग देखिन्छ । गरेको काम अर्थल कादन सबै देखिकाले विचार पुऱ्याएका काम गर्नुहोस ।

सिंह (ग, गु, मु, मे, मो, द्वि, द्वि, द्वि) : विचारीवार्णका लागि पछाउँमा गर्नाउँका साथ चौंदूक क्रियाकलापमा सहभागी हुने प्रवल सम्भावना छ ।

कर्ण (टो, पी, पु, पृ, ण, छ, ये, यो) : शारीरीक अवस्थाको अनावश्यक विषयलमानीका तनाव उत्पन्न गराउने योग देखिन्छ ।

तुला (रा, री, रु, रे, रो, ती, तु, तो) : पारिवारिक चिनालेसतीउने योग रहेको छ । भने उत्तरार्द्धमा सामान्य वादविवाद पन्ने सम्भावना रहेको छ ।

द्वितीय (तो, ना, नि, नु, ने, नो, या, यि, यु) : अधिक पक्ष सबल रहेको छ । आत्मवल तथा पराक्रम बढेर जानाउने प्रस्ताव कार्य सम्पादन गर्ने रहेको छ ।

घट (यो, भा, भी, भु, भा, घ, घे, घे) : मेवा मिठानका परिकार प्राप्त हुने बेला छ । कृषि तथा कृषिजन्य व्यवस्थायमा लाभ हुने प्रवल सम्भावना देखिन्छ ।

मकर (भो, जा, जी, जे, ख, खि, खु, खे, गा, गी) : माहिनाको पूर्वद्वामा मिसान्द्रेवार्ष अनावश्यक अवसर मिल्ने छ । भने उत्तरार्द्धमा मान धारि र अपमान आउन सक्ने छ ।

कुम्भ (गु, गे, गा, सा, सु, सू, सौ, द) : सामाजिक कार्यमा सहभागी हुँकारा साथी भास्तुसमावेशी वर्षामाट रामाइना मात्रको सुर्वान्य अवसर मिल्ने प्रवल सम्भावना रहेको छ ।

मीन (वी, दु, वा, वा, वै, वै, वै, वै) : शवहरुको शिर निर्मिनेछ । भने वादविवादमा विचार मिल्ने योग रहेको छ । भेट, अंदांता तथा सामान्य शारीरिक अस्वस्था देखाउने छ ।

भाटमा नागकिता कस्टटी पाईन्छ ?

दिपेन्द्र फा

यो राष्ट्रवाद जारेको बेला हो । यतिबेल राष्ट्रवादीहरुको भाष्यभन्दा फरक धारमा बोल्नु आफैमा जोखिमपूर्ण हुन सक्छ ।

आज नेपालीसँग विवाह गर्ने विदेशी महिलालाई ७ वर्षपछि मात्र नेपालको नागरिकता दिने प्रस्ताव नेकपाले पारित गरिसको छ । यो निर्णयले नेपालको आम मध्यसी सम्मानयमा एकखालको मनेवैज्ञानिक तास पैदा गरेको छ ।

नेपालको संविधानको धारा २८९(१) ले पहलै नै नागरिकता सम्बन्धी व्यवस्थाहरु अंगीकार गर्दा विश्वभावना अन्य प्रकारका नागरिकताथारीलाई महात्मवूरूप संवैधानिक पदमा पुरनवाट प्रतिवर्थ गरेको छ । वंशज नागरिकताथारी बोहेकलाई यो एकपाकरको राजनीतिक अधिकारमा कठौती हो ।

कैनै पनि भारतीयसँग विवाह गर्ने विदेशी व्यक्तिलाई भारतमा सात वर्ष समेत सात वर्षपंचको छ । विचार गर्नुपर्ने कुरा के छ भने यो व्यवस्था कुनै व्यक्ति, चाहे महिला होस वा पुरुष, द्वैका लागि खुल्ना छ । न कि नेपालमा गरिएको छ ।

भारतीय सम्बन्धमा एउटा कारणका रूपमा उछाल्न्दै आइको कारण हो— विदेशी महिलाले विवाह गरेमा नागरिकता प्राप्त गर्ने भारतमा समेत सात वर्षपंचको छ । प्रावानात राखिएको छ भन्ने व्यवस्था गरेको छ ।

त्यसकारण नेपाली नागरिकता लिने भारतीय महिलाले त्यहाँ नागरिकता लिने भारतीय भारतमा समेत सात वर्षपंचको छ ।

भारतीय संविधान र कानूनले भारतीय नागरिकता कुनै अंको देखाए नागरिकता लिएको खण्डमा भारतको नागरिकता लिएको छ । विवाह गर्ने विवरण नेपालमा गरिएको छैन । तसर्थ नेपालमा गर्ने लागिएको यो व्यवस्था लैंगिक हिसाबले समेत विवेदपूर्ण छ ।

अब कुरा गरी यसको व्यवहारिक पक्षका वारेमा ।

भारतमा नागरिकता कानून आएको ६५ वर्ष भइसकेको छ । तर, हालसम्म भारतले नागरिकता क्रमाणपत्र भनेको छ । तसर्थ नेपालमा गरिएको छैन । तसर्थ नेपालमा गर्ने लागिएको यो व्यवस्था लैंगिक हिसाबले समेत विवेदपूर्ण छ ।

अब कुरा गरी यसको व्यवहारिक पक्षका वारेमा ।

भारतमा नागरिकता कानून आएको ६५ वर्ष भइसकेको छ । तर, हालसम्म भारतले नागरिकता क्रमाणपत्र भनेको छ । तसर्थ नेपालमा गरिएको नागरिकता क्रमाणपत्र भनेको छैन । तसर्थ नेपालमा गरिएको नागरिकता क्रमाणपत्र भनेको छैन ।

भारतमा विभिन्न प्रयोजन

का लागि विभिन्न प्रकारका परिचयपत्रहरु बन्ने र बनाइने

क्रम जारी छ । यस्ताखालका

परिचयपत्र प्राप्त गर्नका लागि

नेपाल जानेको विवरणको लागि

देखिन्ने छ । यसको विवरणको लागि

देखिन्ने छ । यसको

गर्भीवाट बच्ने यस्ता छन् ७ उपायहरू

गीष्म ऋतु शुरु भएसँगै अत्याधिक परिसना आउने, कमजोरी महसुस हुने, चक्कर लाग्ने, हेर्न समस्या हुने, ऐरे तिर्थी लाग्ने, वाकदारी लाग्ने, टाउको दुले, सास फेने असाजिलो हुने, मुटुको धडकन बढ्ने, घाता पहेलो हुने जस्ता विभिन्न समस्याहरू निमित्तन्दून। तर डराउनु पर्दैन, हामीले केही उपाय तथा पूर्व तयारी गरियो भने हामीले गर्भीवाट हुने जोखिमलाई कम गर्न सकिन्छ। यस लेखमा हामीले गर्भीवाट निमित्त सबै समस्याहरूलाई कम गर्ने ७ सुझावहरू प्रस्तुत गरेको छौं।

१. हाइड्रेशन:

गर्भीयमामा हापो शरीरको सबैभन्दा राप्तो साथी भनेको पानी हो। प्रत्यात मात्रामा पानी पिउनाले हामो शरीरलाई विभिन्न तरिकावाट फाइवा दिने गर्दछ भि तपाईंलाई तिर्थी नलागेको भए ता पनि हाइड्रेट हरहनको लागि नियमित रूपमा पानी पिउने गर्नुहोस्। सामान्यतया प्रति दिन लगभग ८ कप (६४ औंस) पानी पिउनु शरीरका लागि उत्तम मानिन्छ। पानीले तिर्थी मेटाउने काम मात्र गर्दैन, यसले हापो शरीरको तापकम नियन्त्रित रूपमा भनेको छ भने पेंखा वा एसीको शितलतामा वस्तुलोस्। प्रत्यक्ष सूर्यको किरणवाट बचानेले गर्भीमा हुने जोखिमलाई उल्लेखनीय रूपमा कम गर्न सकिन्छ। गर्भीवाट छुट्कराको लागि हारियाली र पर्याप्त छाया भएको पार्कहरू, बगैँचाहरू, वा तालहरूमा जानुहोस्। पक्कितिसंग जोड्नु ले तपाईंलाई शान्त हरहन मात्र महित गर्दैन, तपाईंको दिमाग र मनलाई पनि आनन्दित हुन महत गर्दछ।



छायामा वस्तुहोस्। घर भित्र वसिरहनमैको छ भने पेंखा वा एसीको शितलतामा वस्तुलोस्। प्रत्यक्ष सूर्यको किरणवाट बचानेले गर्भीमा हुने जोखिमलाई उल्लेखनीय रूपमा कम गर्न सकिन्छ। गर्भीवाट छुट्कराको लागि हारियाली र पर्याप्त छाया भएको पार्कहरू, बगैँचाहरू, वा तालहरूमा जानुहोस्। पक्कितिसंग जोड्नु ले तपाईंलाई शान्त हरहन मात्र महित गर्दैन, तपाईंको दिमाग र मनलाई पनि आनन्दित हुन महत गर्दछ।

२. कपडाको छानौट:

कपडाको छानौटे पनि गर्भीयामामा हामीलाई गर्भीको प्रकोपवाट बचाउने गर्दछ भि तपाईंको छानौटे जोगाउन राप्ता गर्दछ। कपडाको छानौटे जोगाउने गर्दछ भि तपाईंको छानौटे जोगाउन राप्ता गर्दछ। कपडाको छानौटे जोगाउने गर्दछ भि तपाईंको छानौटे जोगाउन राप्ता गर्दछ।

३. पार्क वा सितल भएको ठाउँमा वस्तुहोस्:

चक्को धाम लागीहरेको बेला सकेसम्म छत, रुख वा छाताको हावाको सचार राम्रा हुन्छ

र तपाईंको शेरीरलाई धेरै तातो हुनवाट रोकदछ।

४. खानेकराहरू:

गर्भीयामामा विशेषत हामीले शरीर चिसो बनाउने खानेकुरा वा फलफूल जस्तै खुर्बुजा, काको, नरसुल, सुन्तला, कागाठी, अमृ, भुइ, कटर, अनार, अम्बा, आदि खानेगर्नुपर्दछ। यसलाई फलफूलले पनि शेरीरलाई हार्डेट गर्ने गर्दछन्। त्यसै गर्भी त्रिवा, बेसार, मरिच, तोरी, लगायत शेरीरलाई गर्भी गर्ने खेनेकुराहरूलाई कम गर्नुपर्दछ।

५. घर शितल बनाउने:

आफोनो बस्ने ठाउँलाई प्रत्यक्ष सूर्यको किरणवाट जोगाउन पर्दा वा व्लाइन्डहरू प्रयोग गर्नुहोस्। इलेक्ट्रोनिक सामार्थी प्रयोग नभएको बेला बन्द गर्ने र घरमा हावाको बहावलाई सञ्चालन गर्नु पर्दछ। साथ साथै गर्भीको जोखिमवाट बचानका लागि घर वरपर रुख विरुद्धहरू रोप्ने गर्नु पर्दछ भि जस कारण घर गर्दैन पनि तपाईंको स्वास्थ्यमा वरपरको वातावरणलाई शितल बनाउने गर्दछ, भि दूसीम पूर्वानुमानावारे लिन सक्नुहोस्।

सूचित रहनुहोस्।

मौसमको अवस्था कस्तो छ र कस्तो हुन सक्छ भन्ने विधयमा जानकार रहेमा, त्यसै अनुसार पहिरन छानौट गर्ने तथा आफाना गतिविधिहरू यो जना गर्न र आवश्यक सावधानीहरू लिन सक्नुहोस्।

६. सन स्किनको प्रयोग गर्ने

धामवाट निस्किकैका अल्ट्रा भाइलेट (रह चित्रक) जस्ता घातक विकीरणहरूवाट बचाउनका लागि गर्भीयामामा घर बाहिर निस्किंदा चिकित्सक को सल्लाई अनुसार आफोनो छालालाई भेल खाने सन स्किनको प्रयोग गरेमा छालामा आउन सबै समस्या न्यूकिरण हुनुका साथै क्यान्सर जस्तो जोखिमपूर्ण रोगको सम्भावना लाई कम गर्न सकिन्छ।

यी ७ सुझावहरूको साथै, तपाईं गर्भीको असरलाई न्यूकिरण गर्ने पर्दछ। साथ साथै गर्भीको जोखिमवाट बचानका लागि घर वरपर रुख विरुद्धहरू रोप्ने गर्नु पर्दछ भि जस कारण घर गर्दैन पनि तपाईंको स्वास्थ्यमा समस्या आएमा हापो पात्रो हेल्मथा अनलाईन परामर्श लिन सक्नुहोस्।

नियन्त्रित औषधी सहित पाँच पक्कात

विराटनगर। प्रतिवर्षीय तथा नियन्त्रित औषधी सहित ज्ञानालाई प्रहरीले पकाउ र विराटनगर र इलाका प्रहरी कार्यालय रानीको प्रहरी टोलीले चेकजाँचको क्रममा सुनसरी धरान उप-महानगरपालिका-१५ का ३५ वर्षीय डेविट तामाड र धनकुटा महानलक्ष्मी-४ का १९ वर्षीय विक्रम तामाडलाई ४ ग्राम ५९ मिलिग्राम र ८० रोड सुदूरहरैचा-५ का २४ वर्षीय दुखन ऋषिप्रदेवलाई ४ सय १० मिलिग्राम आउन सुगर सहित पकाउ गरेको थिए।

घटनाको विवरण अनुसार भासाको बाह्यदर्शी गाउँपालिका-५ स्थित विक्रम चिकास मेडिकलबाट प्रतिवर्षीय तथा नियन्त्रित औषधी सहित मेडिकल संचालिका ३९ वर्षीय विवरण तामाडलाई ४ ग्राम ५९ मिलिग्राम र ८० रोड सुदूरहरैचा-५ का २४ वर्षीय दुखन ऋषिप्रदेवलाई ४ सय १० मिलिग्राम आउन सुगर सहित पकाउ गरेको थिए।

धनकुटाको इलाका प्रहरी कार्यालय भेडेटारले चेकजाँच को क्रममा प्र. १-०२-०५५ प. ३१०७ नम्बरको मोर्टरसाइंकल चालक छथरजोरपाटी गाउँ पालिका-५ का २४ वर्षीय निमा शेर्पालाई २ किलो ग्राम गाँजा सहित पकाउ गरेको थिए।

लागूऔषध सहित पकाउ परेका उनिहरूको थप अनुसन्धान भईरहेको सम्बन्धित प्रहरी कार्यालयले जनाएको छ।

पेर्सोल सहित १ पक्का

सुनसरी। सुनसरीको हरीनगर गाउँपालिका-७ स्थितबाट कटुवा पेस्तोल निकालेको भन्ने सुचानाको आधारमा जिल्ला प्रहरी कार्यालय भासावाट खटिए को प्रहरी टोलीले पसलमा चेकजाँचको क्रममा द्वामोले ७ सय ५५ ट्युब्लेट, एन्टिक ४ सय ७० ट्युब्लेट र डाइलेटिमिन ३ हजार ९ सय ८० ट्युब्लेट बरामद गरेको थिए।

त्यसै गर्भीराई विवरण तामाड विकीरणहरूको साथै, तपाईं गर्भीको असरलाई न्यूकिरण गर्ने पर्दछ। कपाउ पैरेमा सोही स्थानका २५ वर्षीय सजाद अन्सारी रहेका छन्।

कटुवा पेस्तोल सहित पकाउ परेका उनको थप अनुसन्धान भईरहेको छ।



जब वर्ष २०८२ लालको जुभ अवलम्बना लम्बूर्ण दाखुभाई, दिदी-ज्ञानीहरू जुख, आन्ति उन्व उत्तरोत्तर प्रगतिको लागि हार्दिक नंगलमध्य सुभकानबा व्यक्त गर्दछौं।

नगरपालीहरूको लागि जनहितमा जारी सूचना

- मिसावट गारिएका र सडेगलेका खेनेकुरा नसाङौं।
- छाडा चौपायाहरूलाई नियन्त्रण गर्ने सङ्कमा नन्धाडौं।
- बालबालिकाहरूलाई काममा हैन विचालय पठाउौं।
- चिकास नियांगाको काममा जनसहभागिता जुटाउौं।
- गाउँपालिकावाट इजाजत प्राप्त गरेर मात्र घर बनाउौं।
- गाउँपालिकावाट संचालन हुने सबै प्रकारका व्यापार, व्यवसायहरू गाउँपालिकामा दर्ता गरेर मात्र संचालन गर्ने।
- गाउँपालिकाहरूलाई भूकानी गर्नुपर्ने सबै प्रकारका करहरू समयमै भूकानी गरी जरिबाना हुनवाट बचौं।
- व्यक्तिगत घटना दर्ता (विवादता, बासाईसराई, जन्मदर्ता, मृत्युदर्ता) समयमै गर्ने।
- हावाहुरी चल्ने समयमा आगो जयाभाबी नवालाँ। बालै परेपनि काम सकिएपछि आगो तुरन्त नियाउने गर्ने।
- कोरोना भाइरसवाट बच्न अनिवार्य मास्कको प्रयोग गर्ने। सामाजिक दुरी कायम गर्ने।
- बाल विवाहलाई निरस्त्वाहित गर्ने २० वर्ष पछि मात्र विवाह गर्ने।
- आफ्नो बडा वा पायक पर्ने दर्ता शिविरमा गई व्यक्तिगत घटना दर्ता गराउने।

प्रदिप साह
प्र. प्रशासकइय अधिकृत
भ्रा. पर्याप्त अभ्युख
रेली नगरपालिका, नगरपालिकाको
कार्यालय कोशी प्रदेश, तोरंग

हिमाल बचाल
प्र. प्रशासकइय अधिकृत
भ्रा. पर्याप्त अभ्युख
दिलोप कुमार अन्नाल

मिशादी दाम केवरत
भ्रा. पर्याप्त अभ्युख
दिलोप कुमार अन्नाल

ब्रामा पर्याप्त
नगर उप-प्रमुख
नगर प्रमुख

कार्यालय कोशी प्रदेश तोरंग

कार्यालय कोशी प्रदेश तोरंग

कोशी प्रदेश लगानीको लागि निकै अनुकूल : प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओली

ब्राउन सुगर सहित जौ जना पञ्चात



विराटनगर। कोशी प्रदेश सरकारले वैशाख १६ र १७ गते आयोजना गरेको लगानी सम्मेलनको उद्घाटनपछि सम्बोधन गर्ने प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले कोशी प्रदेश लगानीको लागि निकै अनुकूल भएको बताएका थिए।

उहाले सडक सञ्जाल, कानूनी अवस्था र अन्यकुरा हरूको कारण अहिलेको सबस्था अनुकूल रहेको भन्नै कोशी प्रदेशमा सवैतेर सडक सञ्जाल जोडिएकाले कन्चन पार्श्व दुवानी र उत्पादनलाई बजारसम्म पुर्याउन कुनै समस्या नभएको बताएका थिए। हुलाकी राजमार्ग अन्तर्गत कन्चनपार्श्व र कमलामा पुल निर्माण भएलगाई चितवनसम्म सहज प्रवृत्ति हुने, माथिल्लो तर्फ एसियन मापांडिको राजमार्ग निर्माण भइहेकोले लगानी सुरु गर्दा बजारसम्म सामान पुर्याउदा

दुवान गर्न सहज र सस्तो बनाउन जलमार्गको प्रयोग गर्ने गरी काम अधिक बढने भन्नै कोशी नदी र कर्णाली नदीमा जहाज मार्फत दुवानी गर्ने गरी काम सुरु गरिएको बताए।

त्यसैगरी, कर्णाली र विराटनगर विमानस्थलको लम्बाई विस्तार गर्ने भन्नै प्रधानमन्त्री ओलीले युक्ति देखाएको चौडाइ बढाएर विराटनगर विमानस्थलको लम्बाई बढाउने काम सुरु गर्नुने धारा व्यक्त गरिएको थिए।

त्यसैगरी मध्ये प्रदेश का संरचनामा देखा गरिएका र रोपनी सम्हिले युवाहरूको पलायन रोपन नेपालमा उद्योग र पर्यटन क्षेत्रको विकास गर्ने पर्ने जोड दिएका थिए। उद्योग र पर्यटनमा लगानी गरेर युवाहरूलाई रोपन नसके देश अक्ष पछि पदै जाने

भन्नै छिमेकी मुलुक भारत र चीनबाट हिन्दू र बैद्ध धर्मावलम्बीहरूलाई ल्याउन सके देशको मुहाफ फेरिने बहाँको दावी थिए।

संघीय सरकारले नीति बनाउदा पनि ध्यान दिन आवश्यक रहेको भन्नै भारतीय पर्यटकले नेपाल आउदा ल्याउन पाउने रकमको सीमा बढाउन पर्ने मुख्यमन्त्री सिंहले बताएका थिए।

कर्णाली प्रदेशका मुख्य मन्त्री यामलाल कडेलले संघीय संरचनामा देश गरेपनि करिपय कानुनहरू पुरानो रहेको हुँदा समस्या भइहेको बताएका थिए। उहाले संघीय संरचनालाई बलियो बनाउन कानुनी र संरचनामा देखिएको जिल्लाको बताएका थिए।

कर तिर्यो, राजश्व बढाउँ

कर निर्वनी अधिकार मात्र नभएर सम्भाल पाउने अवसर

पनि हो। त्यसैले कर तिर्यो देखेको राजश्व बढाउँ।

स्थानी लेखा नम्बर लिनेहरू दुवा भएर व्यवसाय सञ्चालन गर्नुपर्छ।

लेखा राजीवी हिसाबमा भर, हुँदावाई निर्तर्यै कर

करत्वा ठारेर कर तिर्यो नव नेपाल निर्माणमा सहभागी बन्नी।

सामान किंतु गतिले घटार विवाह मात्र अधिकार ठारेर।

अन्तरिक राजश्व कार्यालय विराटनगर

बब वर्ष २०८२ सालको खुब अवसरमा सम्पूर्ण दाखुआई दिव्वी-बहिर्जीहरूगा सुख, आनित उद्योगत प्रगतिको लागि हार्दिक मंगलमय खुभकाम्ना व्यक्त गर्दैँ।

नगरपालीकालीन लागि जनहितमा जारी सूचना

- मिसावट गरिएका र संडेगलेका खानेकुरा न खाउँ।
- छाडा चौपायाहरूलाई नियन्त्रण गरी संडकमा नाढाँ।
- बालवालिकाहरूलाई काममा हैन विचालय पठाउँ।
- विकास निर्माणका काममा जनसहभागिता जटाउँ।
- गाउँपालिकावाट इजाजत प्राप्त गरेर मात्र घर बनाउँ।
- गाउँपालिकावाट सचालन हुने सबै प्रकारका व्यापार, व्यवसायहरू गाउँपालिकामा दर्ता गरेर मात्र सञ्चालन गर्नै।
- गाउँपालिकालाई भूक्तानी गर्नुपर्ने सबै प्रकारका करहरू समयमै भूक्तानी गरी जरिवाना हुनबाट बचौ।
- व्यक्तिगत घटना दर्ता (विवाहदता, वसाइसराई, जन्मदर्ता, मृत्युदर्ता) समयमै गर्नै।
- हावाहुरी चले समयमा आगो जयाभानी नवालो। वाल्ने परेपनि काम सकिएपछि आगो तुरन्त निमाउने गर्नै।
- कोरोना भाइरसबाट बचन अनिवार्य मास्कको प्रयोग गरौ। सामाजिक दुरी कायम गरौ।
- बाल विवाहलाई निरुत्साहित गरौ २० वर्ष पछि मात्र विवाह गरौ।
- आफ्नो बडा वा पायक पर्ने दर्ता शिवरमा गर्दै व्यतिगत घटना दर्ता गराउँ।

दिल्लीयाज नियोला
प्र. प्रशासकिय अधिकृत

विविता कुमारी मेहता
बग्गे उप-प्रमुख

केन्द्र अष्टारी
बग्गे प्रमुख



झल्लाला नगरपालिका, नगरपालिकाको
कार्यालय कोशी प्रदेश, सुनसरी, नेपाल

बब वर्ष २०८२ सालको खुब अवसरमा सम्पूर्ण दाखुआई दिव्वी-बहिर्जीहरूगा सुख, आनित उद्योगत प्रगतिको लागि हार्दिक मंगलमय खुभकाम्ना व्यक्त गर्दैँ।

नगरपालीकालीन लागि जनहितमा जारी सूचना

- मिसावट गरिएका र संडेगलेका खानेकुरा न खाउँ।
- छाडा चौपायाहरूलाई नियन्त्रण गरी संडकमा नाढाँ।
- बालवालिकाहरूलाई काममा हैन विचालय पठाउँ।
- विकास निर्माणका काममा जनसहभागिता जटाउँ।
- गाउँपालिकावाट इजाजत प्राप्त गरेर मात्र घर बनाउँ।
- गाउँपालिकावाट सचालन हुने सबै प्रकारका व्यापार, व्यवसायहरू गाउँपालिकामा दर्ता गरेर मात्र सञ्चालन गर्नै।
- गाउँपालिकालाई भूक्तानी गर्नुपर्ने सबै प्रकारका करहरू समयमै भूक्तानी गरी जरिवाना हुनबाट बचौ।
- व्यक्तिगत घटना दर्ता (विवाहदता, वसाइसराई, जन्मदर्ता, मृत्युदर्ता) समयमै गर्नै।
- हावाहुरी चले समयमा आगो जयाभानी नवालो। वाल्ने परेपनि काम सकिएपछि आगो तुरन्त निमाउने गर्नै।
- कोरोना भाइरसबाट बचन अनिवार्य मास्कको प्रयोग गरौ। सामाजिक दुरी कायम गरौ।
- बाल विवाहलाई निरुत्साहित गरौ २० वर्ष पछि मात्र विवाह गरौ।
- आफ्नो बडा वा पायक पर्ने दर्ता शिवरमा गर्दै व्यतिगत घटना दर्ता गराउँ।

हिमालय बाल
प्र. प्रशासकिय अधिकृत



बेबुका पोखरेल खतिवडा
बग्गे उप-प्रमुख

दुल्ली नगरपालिका, नगरपालिकाको
कार्यालय कोशी प्रदेश, सुनसरी, नेपाल

