परिवर्तनको लागि
क्राईम अपरेशन
CRIME OPERATION साप्ताहिक

'कोशीको गौरव हिमालको सान
पर्यटन वर्षमा सबैलाई सम्मान'

कोशी प्रदेश पर्यटन बर्ष,
२०८२ सफल पारौँ ।

प्रदेश सरकार
पर्यटन, वन तथा वातावरण मन्त्रालय
कोशी प्रदेश नेपाल

❑ वर्ष १४ ❑ अंक २५ २०८२ माघ ४ आइतवार Sunday, 18 JAN 2026 ❑ पृष्ठ: ६, ❑ मूल्य रु. १०/-

कोशी नदीमा आधारित पर्यटनको समग्र विकास गर्ने मुख्यमन्त्रीको प्रतिवद्धता

विराटनगर । कोशी प्रदेश र मधेश प्रदेशको सिमानामा रहेको कोशी नदीमा आधारित पर्यटनको समग्र विकास गर्ने कोशी प्रदेशका मुख्यमन्त्री हिकमत कुमार कार्कीले प्रतिवद्धता जनाएका छन् ।

पछिल्लो समय बराक्षेत्र नगरपालिका वडा नं. ६ चकरघटीको बोराधाम (कोशी नदी) मा वेलुकीको सुर्यास्त र कोशी नदीमा पानी जहाजमा र काठको ढुंगामा जल विहान गर्नेहरुको भिड लाग्ने गरेको सुनेर अवलोकन गर्न गएका मुख्यमन्त्री कार्कीले सो प्रतिवद्धता थिए ।

सुनसरीको बराक्षेत्र नगरपालिकार-६ कोशी नदीको तट बोराबाधमा सामुहिक तस्वीरमा मुख्यमन्त्री

'प्रदेश सरकार, निजी क्षेत्र र स्थानीय तह मिलेर विकास गर्ने हामीले भनिरहेका छौं, यही विकासबाट पनि समृद्धि ल्याउने हो,' मुख्यमन्त्री कार्कीले भन्दै 'बर्सातका बेला कोशी नदीमा केही गर्न सक्दैनौं तर अन्य बेला के के समस्या छन्, के के गर्न सम्भावना छन्, हामीले के गर्नुपर्ने प्रदेश सरकार तयार रहेको वताए ।'

स्थानीय समितिलाई स्थानीय समस्या र आवश्यकता बारे सरकारलाई लिखित रुपमा पठाउन आग्रह गर्दै सरकारले कोशी नदीमा आधारित पर्यटनलाई विकास गर्ने योजना बनाइरहेका बेला जनस्तरबाट प्रचार प्रसार र प्रवर्द्धनमा उल्लेखनीय काम भएको चर्चा गर्दै बोराबाँधको पर्यटन प्रवर्धनले अरुलाई पनि प्रेरणा मिल्ने वताए ।

उहाँले स्थानीयलाई धन्यवाद दिँदै भन्नुभयो- 'कोशी भ्रमण वर्षका अवसरमा आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटक उल्लेखनीय रुपमा बोराबाँध आउँदा खुसी लागेको छ, यहाँ आधारभूत संरचना निर्माण गर्न प्रदेश सरकारले सहयोग गर्ने छ ।' बोराबाँध पर्यटन समितिका अध्यक्ष वसन्त राईले सडक असुविधा, शौचालय र भौतिक संरचना निर्माणमा सहयोग गर्न आग्रह गरेका थिए ।

डाइनामिक क्रिकेट एकेडेमी विजय

विराटनगर । विराटनगरमा जारी रहेको विराटनगर क्रिकेट लिग अन्तर्गत शनिवारको खेलमा डायनामिक क्रिकेट एकेडेमीले विजय हासिल गरेको छ ।

नेपाल क्रिकेट फाउण्डेशनको आयोजनामा विराटनगरस्थित मेरिलबोन विराटनगर ज्वाला क्रिकेट मैदानमा भएको खेलमा डाइनामिकले कटहरी क्रिकेट क्लब एकेडेमीलाई ३ विकेटले पराजित गर्दै डायनामिक क्रिकेट एकेडेमीले विजय हासिल गरेका थिए ।

टस जितेर पहिले ब्याटिङ रोजेको कटहरीले निर्धारित २० ओभरमा ६ विकेट गुमाउँदै ११८ रनको सामान्य योगफल तयार पारेको थियो । कटहरीका लागि प्रसिद्ध मण्डलले ३५ रन र आइस्टिन रिजालले २४ रनको योगदान दिए । बलिङतर्फ डाइनामिकका विवेक झाले २ विकेट लिए भने विकास कामत, एस.एस. झा र सुवास रायले १-१ विकेट झारेका थिए ।

११९ रनको लक्ष्य पछ्याएको डाइनामिकले १९ ओभरमा ७ विकेट गुमाउँदै लक्ष्य पूरा गरेका थिए ।

डाइनामिकका रवि रायले अविजित २९ रन जोडे भने रोशन कामतले २२ रनको योगदान दिएका थिए । कटहरीका अभय कामतले ३ विकेट लिए पनि टोलीको हार टार्न सकेनन् । यस्तै सुमित यादव र रणधिर कामतले १-१ विकेट लिएका थिए ।

खेलको 'प्लेयर अफ द म्याच' डाइनामिकका विवेक झा घोषित भएका थिए ।

सिटी सफारी सम्बन्धि अनुसन्धान सार्वजनिक

विराटनगर। विकल्प एन अल्टरनेटिभले तराई क्षेत्रमा सञ्चालन हुने ई- रिक्सा (सिटी सफारी) सम्बन्धी अनुसन्धान पत्र सार्वजनिक गरेको छ ।

विराटनगरमा एक कार्यक्रम गर्दै विकल्पले सिटी सफारीको सवारी चालक अनुमतिपत्र प्राप्त गर्ने प्रक्रिया, सिटी सफारीसँग जोडिएको जीविकोपार्जन सम्बन्धी विषयमा केन्द्रित रहेर अनुसन्धान पत्र बुधवार सार्वजनिक गरेको थियो ।

अनुसन्धान पत्र सार्वजनिक गर्दै विकल्पका अनुसन्धानकर्ता समिर क्षेत्रीले नेपालको तराई क्षेत्रमा मात्रै झन्डै २ लाख भन्दा बढी सिटी सफारी सञ्चालनमा रहेको भन्दै अधिकांश सिटी सफारी चालकहरूको निम्न शैक्षिक अवस्थाका कारण सवारी अनुमति पत्र प्राप्त गर्न कठिन रहेको वताएका थिए । उहाँले कोशी प्रदेश सरकारले सिटी सफारी लाइसेन्स परीक्षामा लिखित परीक्षालाई हटाएर मौखिक तथा ट्राफिक नियम प्रशिक्षणको व्यवस्था गरेकोले लाइसेन्स प्रक्रिया सहज भएको धारणा राखेका थिए ।

कार्यक्रममा प्रदेशका पूर्व आन्तरिक मामिला तथा कानुन मन्त्री रेवतीरमण भण्डारीलाई सिटी सफारीका लागि लाइसेन्स प्रक्रिया सहज बनाउने देखि आवश्यक कानून निर्माण र संशोधनमा पहलकदमी लिएकोमा सम्मान समेत गरिएको थियो । सम्मान ग्रहण गर्दै भण्डारीले कोशी प्रदेशमा सिटी सफारी सञ्चालन गर्ने र सोको कमाईमा आश्रित जनसङ्ख्या ठूलो रहेको अनुभव गर्दै आफ्नो कार्यकालमा ठोस कानुनी सुधार गर्न सफल भएकोमा आफैलाई समेत गर्वको अनुभूति हुने वताएको थियो ।

उहाँले कोशी प्रदेशले सिटी सफारीका लागि गरेको कानून सुधारको अभ्यासको अध्ययन गर्न अन्य प्रदेशबाट समेत आउन थालिसकेको बताउँदै आफू पदमा नरहँदा समेत थप सुधारका लागि पहल गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरेका थिए ।

कार्यक्रममा आन्तरिक मामिला तथा कानुन राज्यमन्त्री उमाकान्त गौतमले ट्राफिक व्यवस्थापन, सवारी नियमको पालना लगायतका कामलाई थप प्रभावकारी बनाउँदै लैजान प्रदेश सरकार प्रतिबद्ध रहेको वताएका थिए । उहाँले विकल्पले सार्वजनिक गरेको अनुसन्धान लाई प्रदेश सरकारले ग्रहण गर्दै सरोकारवालाहरूसँगको सहकार्यमा आगामी दिनमा काम गर्ने बताएका थिए ।

त्यस्तै, कार्यक्रममा विकल्प द्वारा आयोजित ' नेपाली समाज मा सिटी रिक्साको भूमिका' विषयक भिडियो प्रतियोगितामा

वांकी अन्तिम पेजमा...

नौ उम्मेद्वार टुंग्याए नेकपा

विराटनगर । नेपाली कम्युनिष्ट पार्टी (नेकपा)ले कोशी प्रदेशमा ९ जनाको उम्मेद्वारी टुंगो लगाएको छ। जसमध्ये कतिपयलाई टिकट वितरण गरिसकेको छ ।

नेकपाका अनुसार झापा ५ मा रञ्जित तामाङ, भोजपुरमा अजम्बर काङमाङ राई, ताप्लेजुङमा खेलप्रसाद बुढाथोकी र पाँचथरमा हर्कबहादुर नेम्वाङ (मिक्सो)को नाम टुंग्याएको बताए । उनीहरुलाई पार्टी अध्यक्ष प्रचण्डले टिकट हस्तान्तरण गरिसकेका छन् ।

यस्तै नेकपाले सुनसरी १ मा मनोज भट्टराई, मोरङ ४ मा अमनलाल मोदी, मोरङ ५ मा शिवकुमार मण्डल र मोरङ ३ मा डाक्टर देउमान सम्बाहाम्फेको नाममा अन्तिम टुंगो लगाएको छ । टिकट वितरणको काम भने आइतबार दिनभरमा सकिने गजुरेलको भनाइ छ । यस्तै झापा १ मा अशेष घिमिरेको नाम नेकपाले टुंग्याएको छ ।

चारजना जुवा खेल्ने पक्राउ

विराटनगर । जिल्ला मोरंग धनपालथान गाउँपालिका वडा नं. ४ जुरी खोला छेउमा जुवा तास खेलि रहेको अवस्थामा नगद सहित ४ जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेका छन् ।

पक्राउ पर्नेहरुमा जिल्ला सुनसरी इटहरी उप-महानगर पालिका वडा नं. ९ बस्ने बर्ष ५७ को जय किशोर साह, जिल्ला भोजपुर हतुवागढी गा.पा. वडा नं. ३ सिन्द्राङ घर भई हाल जिल्ला सुनसरी धरान बस्दै आएको बर्ष ५६ को हेमन्त राई, जिल्ला मोरङ कटहरी गाउँपालिका वडा नं. १

वांकी अन्तिम पेजमा...

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

सिटी...

विजयीहरूलाई समेत नगद सहित सम्मान गरेको थियो । भिडियो प्रतियोगितामा प्रथम हुने संगम पौडेललाई २५ हजार , दोस्रो सत्य राजवंशीलाई १८ हजार,तेस्रो हुने सीताराम कोइरालाललाई १० हजार र चौथो हुने अनिश हमाललाई ७ हजार रुपैयाँ नगदसहित सम्मानपत्र प्रदान गरिएको थियो ।

विकल्पका संस्थापक एवम् कार्यकारी निर्देशकले विकल्पले स्थापनादेखि नेपालीहरूले देशभित्रै काम गरेर खान पाउनु पर्ने माग राख्दै जीविकोपार्जन सम्बन्धी कार्यक्रम गर्दै आएको पछिल्लो समय सिटी सफारीसँग ठूलो जनसङ्ख्याको आर्जनको विषय जोडिएकोले सो विषयमा काम गर्दै आइरहेको वताएको थियो ।

चारजना...

बस्ने बर्ष ४२ को सोनलाल राजवंशी, सुन्दरहरैचा नगर पालिका वडा नं. ५ बस्ने बर्ष ४७ को इन्द्र आचार्य रहेका छन् ।

शुक्रवार विशेष सूचनाको आधारमा जिल्ला प्रहरी कार्यालय मोरङ र इलाका प्रहरी कार्यालय बेलबारीबाट संयुक्त रुपमा प्रहरी टोली खटिई गई खानतलासी गर्दा जुवाजन्य खेल खेल्दै गरेको अबस्थामा जुवाको खालमा १६ (सोह) थान जुवा (कौडा) साथै नगद ३ तिन लाख १३ हजार सहित फेला पारी उनीहरुलाई नियन्त्रणमा लिएको थियो ।

पक्राउ परेका चारैजनालाई कौडा र नगद सहित इलाका प्रहरी कार्यालय, बेलबारीमा ल्याई आवस्यक थप अनुसन्धान कार्य भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

विराट योग सेवा राधाकृष्ण मन्दिरद्वारा वनभोज सम्पन्न

विराटनगर । विराट योग सेवा राधाकृष्ण मन्दिर विराटनगर-१० द्वारा वनभोज (पिकनिक) कार्यक्रम शनिवार सम्पन्न गरेका छन् ।

विराटनगर महानगरपालिका वडा नं. १० मै रहेको एक्वा पार्कमा आयोजना गरेको वनभोज (पिकनिक) कार्यक्रमको मुख्य आकर्षकका रुपमा योग गरु देवानन्द पोद्दार (देव वषिष्ठ) रहेका थिए । करीब ४ दर्जन योग गर्ने समूहका तर्फवाट समितिका अध्यक्ष गंगा प्रसाद दहालले करुवा, गम्छा र कोषाध्यक्ष श्याम सुन्दर सुतिहारले खादा र माला लगाएर गरुलाई सम्मान गरेका थिए ।

धार्मिक शैलिमा भएको वनभोज (पिकनिक) कार्यक्रममा योग अभ्यास, योग म्यूजिकमा नृत्य गर्दै रमाएका थिए । सोही अवसरमा गुरुले योग सम्बन्धी कविता, कथा र सतमार्गमा चल्ने बचनहरु सुनाउँदै (पिकनिक) कार्यक्रम आयोजना गरेकोमा खुशी व्यक्त गर्दै सहभागी भएका सवैलाई र योग समिमिलाई धन्यवाद दिएका थिए ।

वनभोज (पिकनिक) कार्यक्रममा योगा, नाचगान, कथा बाचन, चुटकिला गीत नृत्य बाहेक मनोरञ्जको लागि चूरा प्रतियोगीता, हण्डी फोड प्रतियोगिता, म्यूजिकल चेयरमा विजय भएका प्रतियोगिहरुलाई पुरस्कार समेत प्रदान गरेका थिए । वनभोजमा सकाहरी खानपीन को व्यवस्था गरिएको थियो ।

वडा वासीहरुको 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 गाउँपालिकामादर्ता 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 तुरुन्त निभाउने गरौं ।
- कोरोना भाइरसबाट बच्न अनिवार्य मास्कको प्रयोग गरौं । सामाजिक दुरी कायम गरौं ।
- बाल विवाहलाई निरुत्साहित गरौं २० वर्ष पछि मात्र विवाह गरौं ।
- आफ्नो वडा वा पायक पर्ने दर्ता शिविरमा गई व्यत्तिगत घटना दर्ता गराऔं ।

मधुबाबु तिवारी (वडा अध्यक्ष)
विराटनगर महानगरपालिका वडा नं. ७ मोरंगव

मतदान गर्ने अधिकार प्रयोग गरौं ।

- लोकतान्त्रिक शासन व्यवस्थामा मतदानको प्रक्रिया मार्फत शासनमा सहभागी होऔं ।
- मतदानको समयमा विवेकको प्रयोग गरौं ।
- मतदान गरेर नागरिको अधिकार र कर्तव्य निर्वाह गरौं
- जनतामा निहित सार्वभौमसत्ताको प्रयोग गरौं ।
- निर्वाचनको माध्यमबा शासन व्यवस्थालाई वैधता प्रदान गरौं ।
- असल, विवेकशील, गतिशील र दुरदर्शी नेतृत्व चयन गरौं ।
- सुशासन कायम गरौ र सुशासनका लागि निरन्तर खवरदारी गरौं ।

नेपाल सरकार, विज्ञापन बोर्ड

चिसो मौसममा हुने स्वास्थ्य समस्याबाट बचौं ।

जाडो तथा चिसोको समयमा,
- मौसमी रुघाखोकी, भाईरल ज्वरो, छातीको समस्या , दम, निमोनिया, झाडापाखाला, छाला सुख्खा हुने,जोर्नी दुखाई, पिनास, टन्सिल,हृदयघात लगायतका स्वास्थ्य लगायतका समस्या देखा पर्न सक्छन् ।
- बालबालिका, वृद्धवृद्धा तथा दीर्घ रोगीहरु बढी प्रभावित हुन सक्छन् ।
- चिसो मौसममा बाक्लो र न्यानो कपडा लगाउऔं ।
- तातो, पोसिलो, झोलिलो खाने कुरा खाऔ र खुवाऔं ।
- शारिरीक वयाम गरौं, धुम्रपान र मद्यपान नगरौं ।
- घर तथा कोठा न्यानो बनाऔं ।
- नियमित घाम ताप्ने गरौं ।

स्वास्थ्यमा समस्या देखिए चिकित्सकको परार्मश लिऔं ।

वडा अध्यक्ष : मधुबाबु तिवारी
७ नं. वडा कार्यालय विराटनग महानगरपालिका, मोरंग

परिवर्तनको लागि क्राईम अपरेशन Crime Operation साप्ताहिक
प्रवन्ध निर्देशक : सम्पादक/प्रकाशक : श्याम सुन्दर सुतिहार ९८४२०२७१४२, ९८०७३५२२१३
संवाद दाता : मंजु शर्मा कार्यालय विराटनगर-८ कम्प्युटर लेआउट : विजय कु.मण्डल
मुद्रकःबाबा प्रिण्टर्स अफसेट प्रेस, विराटनगर-७ इमेल:crimeopration@gmail.com

सम्पादकीय

मुख्य समस्या पुरानो अनुहार

नेपालको राजनीतिको मूल समस्या विचार वा सिद्धान्तको अभाव होइन, समस्या हो–पुरानै अनुहारको निरन्तर दोहोरिनु। दशकौँदेखि सत्ताको वरिपरि घुमिरहेका उही नेताहरू, उही कार्यशैली र उही प्रवृत्तिले राजनीतिक दलहरूलाई जड बनाउँदै लगेको छ। पुराना दलहरू परिवर्तनको नारा त दिन्छन्, तर नेतृत्व परिवर्तनमा उनीहरू सबैभन्दा अनिच्छुक देखिन्छन्। आन्तरिक लोकतन्त्रको कुरा कागजमा मात्र सीमित छ। महाधिवेशन हुन्छ, निर्वाचन हुन्छ, तर परिणाम पहिल्यै अनुमान गर्न सकिने खालका हुन्छन्। नेतृत्वमा नयाँ पुस्ता होइन, फेरि उही अनुहार फर्किन्छ।

यसको प्रत्यक्ष असर शासन प्रणालीमा देखिएको छ। नीति निर्माणमा नवीनता छैन, निर्णय प्रक्रियामा पारदर्शिता छैन, र जनताप्रतिको उत्तरदायित्व कमजोर हुँदै गएको छ। पुरानै अनुहारहरूले आफ्नो शक्ति जोगाउन गुटबन्दी, भागबण्डा र अवसरवादलाई प्राथमिकता दिँदा राष्ट्रिय हित ओझेलमा परेको छ। युवा पुस्ता राजनीतिप्रति वितृष्ण बन्दै जानुको मुख्य कारण पनि यही हो। सक्षम, शिक्षित र ऊर्जाशील युवालाई अवसर दिनु साटो दलहरू आफ्नै घेराभित्र सिमित हुँदै गएका छन्। फलस्वरूप, राजनीतिक परिवर्तनको चाहना नयाँ दल वा वैकल्पिक शक्तितर्फ मोडिन थालेको छ।

राना दलहरूले समयमै आत्मसमीक्षा नगर्ने हो भने उनीहरू जनताको विश्वास गुमाउँदै जाने निश्चित छ। नेतृत्व हस्तान्तरण, आन्तरिक लोकतन्त्रको अभ्यास र नयाँ सोचलाई स्थान दिनु आजको अनिवार्य आवश्यकता हो। राजनीति व्यक्तिको होइन, प्रणाली र मूल्यको खेल हो। पुरानै अनुहारमा अड्किएर परिवर्तन सम्भव छैन। अब पुराना दलहरूले बुझ्नैपर्छ–समस्या नयाँ पुस्ताको अभाव होइन, समस्या उनीहरूलाई अवसर नदिनु भएकोले नयाँ पुस्तालाई अवसर दिएर देशको मुहार फेर्न सवै लाग्नु पर्छ।

साप्ताहिक राशिफल

मेष (चु, चे, चो, ला, लि, लु, ले, लो, अ) : तपाईका विरोधीहरु परास्त हुनुकासाथै मान सम्मान समेत मिल्ने योग रहको छ। यूवायूवतीहरुको लागि नयांजीवन साथी मिल्ने छ।

वृष (इ, उ, ए, ओ, वा, वि, वु, वे, वो) : आर्थिक पक्ष राम्रोरहेकाले व्यापार व्यवसायवाट राम्रै नाफा मिल्ने तथा परिवारिक सुख प्राप्तीको योग समेत रहेको छ।

मिथुन (क, कि, कु, घ, ङ, छ, के, को, ह) : आफन्त जनसंग खटपट मनमुटाउ गराउने योग छ। दाम्पत्य तथा प्रेमको विषयमा सामान्य अप्ठ्यारो हुने योग छ।

कर्कट (हि, हु, हे, हो, डा, डि, डु, डे, डो) : मनमा अनावश्यक तर्ककतर्कले डेरा जमाउने योग देखिन्छ। गरेको काम अरुले काट्न सक्ने देखिएकाले विचार पुऱ्याएर काम गर्नुहोला।

सिंह (मा, मि, मु मे, मो, टा, टि, टु टे) : विद्यार्थीवर्गका लागि पढाईमा गहिरो लगाउ हुनुका साथै बौद्धिक क्रियाकलापमा सहभागी हुने प्रवल सम्भावना छ।

कन्या (टो, प, पी, पू, ष, ण, ठ, पे, पो) : शाररीक अवस्थाका साथै आलश्य बढ्ने योग रहेको छ। नाना तरहका अनावश्यक विषयलेमानसिक तनाव उत्पन्न गराउने देखिनछ।

तुला (रा, री, रु, रे, रो, ता, ती, तु, ते) : पारिवारिक चिन्तालेसताउने योग रहेको छ। भने उत्तरार्द्धमा सामान्य वादविवाद पर्नै सम्भावना रहेको छ।

वृश्चिक (तो, ना, नि, नू, ने, नो, या, यि, यू): आर्थिक पक्ष सवल रहेको छ। आत्मवल तथा पराक्रम बढेर जानाले प्रशस्त कार्य सम्पादन गर्ने क्षमता बढ्ने छ।

धनु (यो, भा, भी, भू, ध, फा, ढ, भे) : मेवा मिष्ठानका परिकार प्राप्त हुने वेला छ। कृषि तथा कृषिजन्य व्यवसायमा लाभ **हुने प्रवल सम्भावन देखिन्छ।**

मकर (भो, जा, जी, जू, जे, ख, खि, खू, खे, गा, गी) : महिनाको पुर्वाद्धमा मिसत्रहरुसंग धनमाल तथा मनोरञ्जनको अवसर मिल्ने छ। भने उत्तरार्द्धमा मान क्षति र अपमान आउन सक्ने छ।

कुम्भ (गु, गे, गो, सा, सी, सु, से, सो, द) :सामाजिक कार्यमा सहभागी हुनुका साथै भोजभतेरमा तथा रमाइलो मात्रको सुवर्ण अवसर मिल्ने प्रवल सम्भावना रहेको छ।

मीन (दी, दु, थ, झ, ञ, दे, दो, च, ची) : शत्रुहरुको शिर निहुरिनेछ। भने वादविवादमा विजय मिल्ने योग रहेको छ। पेट, आंखा तथा सामान्य शारीरिक अस्वस्थ्यता देखापर्ने छ।

भूकम्पसम्बन्धी जान्नैपर्ने ८ जिज्ञासा र जवाफ

नेपालका ८० प्रतिशतभन्दा बढी भवनहरू भूकम्प प्रतिरोधी छैनन्। त्यसैले पश्चिमा मुलुकको जस्तो 'टेबलमुनि लुक्ने' नियम सबै अवस्थामा लागू नहुन सक्छ।

डा. शिव सुवेदी

नेपालका ८० प्रतिशतभन्दा बढी भवनहरू भूकम्प प्रतिरोधी छैनन्। त्यसैले पश्चिमा मुलुकको जस्तो 'टेबलमुनि लुक्ने' नियम सबै अवस्थामा लागू नहुन सक्छ।

नेपाल सरकारले हरेक वर्ष माघ २ गते राष्ट्रिय भूकम्प सुरक्षा दिवस मनाउँदै भूकम्पसम्बन्धी ज्ञान र चेतना फैलाउने प्रयास गर्छ।

नेपालमा भूकम्पको मुख्य कारण इन्डियन र तिब्बती प्लेटको घर्षण हो, जसलाई वैज्ञानिक भाषामा 'मेन हिमालयन थ्रस्ट' भनिन्छ।

२०७२ सालको गोरखा भूकम्पले ठूलो भूकम्प जुनसुकै बेला र ठाउँमा आउन सक्ने र भूकम्प पूर्व-चेतावनी प्रणाली आवश्यक हुने देखायो ।

हरेक वर्ष माघ २ गते नेपाल सरकारले राष्ट्रिय भूकम्प सुरक्षा दिवस मनाउँछ। यसको मुख्य उद्देश्य भूकम्पसम्बन्धी ज्ञान र चेतना जनस्तरमा पुऱ्याउनु हो। निश्चित स्थानमा गरिने यस्ता कार्यक्रमले केही हजार मानिस मात्र लाभान्वित होलान्, तर वैज्ञानिकहरूको अध्ययनले देखाएअनुसार नेपालमा ८ म्याग्निच्युडभन्दा ठूलो भूकम्प आउने हो भने हाम्रो कल्पना बाहिरको क्षति हुन सक्छ।

आज पनि नेपालका कुनै स्कुल, कलेज वा विश्वविद्यालयमा भूकम्पबारे विशेष अध्ययन अध्यापन हुँदैन। नेपालमा भएका थोरै संख्याका भूकम्पविद्हरू पनि विदेशमा पढेर फर्किएका हुन्। धेरै जनतालाई भूकम्पबारे बुझ्न, तयारी गर्न र भविष्यमा हुन सक्ने मानवीय जोखिम न्यूनीकरण गर्न सहयोग पुगोस् भन्ने हेतुले यहाँ धेरै सोधिने प्रश्न र तिनका वैज्ञानिक कारणहरू उल्लेख गरिएको छ।

१. नेपालमा भूकम्प जानुको कारण के हो ?

आजभन्दा ७ करोड वर्षअघि हालको नेपाल रहेको स्थानमा इन्डियन प्लेट र युरासियन प्लेटको बीचमा समुद्र थियो। इन्डियन प्लेट हरेक वर्ष निश्चित गतिले उत्तरतिर सर्दै आउँदा करिब ५ करोड वर्षअघि युरासियन प्लेटसँग ठोकियो। यसरी दुई प्लेट ठोकिँदा माथिल्लो भागका चट्टानहरू खुम्चिएर सगरमाथाजस्ता हिमालहरू बने भने गहिराइमा इन्डियन प्लेट युरासियन प्लेटमुनि घुस्रिन थाल्यो।

हिमालयको साथसाथै अर्को सानो प्लेट पनि उत्तरतिर बन्यो, जसलाई हामी तिब्बती प्लेट भन्छौं। नेपालको जमिनमुनि इन्डियन प्लेट र तिब्बती प्लेटको घर्षण बिन्दु छ, जुन भूकम्पको प्रमुख स्रोत हो। वैज्ञानिक भाषामा यसलाई 'मेन हिमालयन थ्रस्ट' भनिन्छ। नेपालमा जाने सबैजसो भूकम्पको मुख्य कारण यिनै दुई प्लेटको घर्षण हो।

२. के कारणले टेक्टोनिक प्लेटहरू सर्छन।

टेक्टोनिक प्लेटहरूको चाल भौतिक विज्ञानको ताप प्रसारणको सिद्धान्तअनुसार हुने गर्दछ। जहाँ बढी तापक्रम (कम घनत्व) भएका परमाणुहरू माथि आउन खोज्छन् भने कम तापक्रम (बढी घनत्व) भएका परमाणुहरू तल जान खोज्छन्। उदाहरणका लागि, कुनै भाँडोमा पानी तताउँदा तातो पानी तलबाट माथि आउँछ र माथिको चिसो पानी तल जान्छ।

पृथ्वीको केन्द्रको तापक्रम करिब ६,००० डिग्री सेल्सियस छ भने सतहको तापक्रम करिब २०-३० डिग्री सेल्सियस मात्र छ। यो तापक्रमको ठूलो भिन्नता टेक्टोनिक प्लेटको गतिको लागि पर्याप्त छ। प्लेट सर्ने प्रक्रिया अत्यन्तै सुस्त हुन्छ तर यो लाखौं वर्षदेखि निरन्तर भइरहेको छ। यही प्रक्रियाबाट पृथ्वीको सतहको वर्तमान स्वरूप बनेको हो।

३. गोरखा भूकम्पले हामीलाई के सिकायो ?

२०७२ सालको गोरखा भूकम्प भूकम्पविद्हरूका लागि अपेक्षित क्षेत्रमा थिएन; उनीहरूले देशको पश्चिमी भागमा ठूलो भूकम्पको अपेक्षा गरिरहेका थिए। यसले के सिकायो भने ठूलो भूकम्प जुनसुकै बेला र कतै पनि आउन सक्छ।

सामान्यतया भूकम्पको सबैभन्दा ठूलो पराकम्पन मुख्य कम्पनभन्दा एक युनिट कम म्याग्निच्युडको हुने गर्छ, तर गोरखा भूकम्प (७.८/७.९) पछि ७.३ को शक्तिशाली कम्पन आयो। अध्ययनहरूले यो पराकम्पन मात्र नभई मुख्य भूकम्पको ऊर्जा स्थानान्तरणले गर्दा उत्पन्न भएको अर्को नयाँ भूकम्प थियो भन्ने देखाए। यसले कुनै एक ठाउँमा सञ्चित शक्ति अर्को क्षेत्रमा सरेर नयाँ विपद् निम्त्याउन सक्छ भन्ने पाठ सिकायो।

साथै, भूकम्प प्रतिरोधी संरचनाको अभावले क्षति उल्लेख्य बढाउने रहेछ भन्ने पनि स्पष्ट भयो। यसले नेपालमा 'भूकम्प पूर्व-चेतावनी प्रणाली' को आवश्यकतालाई पनि पुष्टि गऱ्यो।

४. भूकम्पको म्याग्निच्युड र तीव्रतामा के फरक छ ?

म्याग्निच्युड भूकम्प जाँदा जमिनमुनिबाट कति ऊर्जा निस्कियो भन्ने मापन हो। यो एउटा स्थिर संख्या हुन्छ। म्याग्निच्युडमा एक युनिटको वृद्धि हुनु भनेको ऊर्जा ३२ गुणा बढ्नु हो। उदाहरणका लागि, ७ म्याग्निच्युडको भूकम्पभन्दा ८ म्याग्निच्युडको भूकम्प ३२ गुणा बढी शक्तिशाली हुन्छ।

तीव्रता भनेको कुनै निश्चित स्थानमा महसुस गरिएको कम्पन र त्यसले पारेको प्रभावको मापन हो। एउटै भूकम्पको तीव्रता स्थानअनुसार फरक-फरक हुन्छ। यो म्याग्निच्युड, केन्द्रविन्दुदेखिको दूरी र स्थानीय जमिनको बनावटमा निर्भर गर्दछ।

५. किन भूकम्पको भविष्य वाणी गर्न सकिँदैन ?

विज्ञानले आजसम्म भूकम्पको ठ्याक्कै भविष्यवाणी (मिति, समय र स्थान) गर्न सकेको छैन। भूकम्प अचानक हुने प्रक्रिया हो र पृथ्वीको गहिराइमा सञ्चित शक्तिलाई ठ्याक्कै मापन गर्ने प्रविधि अझै विकसित भइसकेको छैन। 'आगामी केही समयभित्र यति म्याग्निच्युड को भूकम्प जान सक्छ' भन्नु वैज्ञानिक अनुमान वा जोखिम विश्लेषण हो, तर तोकेरै भविष्यवाणी गर्नु सम्भव छैन।

६. के भूकम्प तेर्सो र ठाडो मात्र हुन्छन् ?

भूकम्पमा दुवै प्रकारका तरंगहरू हुन्छन्। सुरुमा आइपुग्ने 'पी-वेभ' ले जमिनलाई तल-माथि हल्लाउँछ भने त्यसपछि आउने 'एस-वेभ'ले दायाँ-बायाँ हल्लाउँछ। त्यसपछि सतहमा फैलिने 'सर्फेस वेभ' हरू आउँछन्। तसर्थ, कुनै भूकम्प ठाडो मात्रै वा तेर्सो मात्रै भन्ने हुँदैन। केन्द्रविन्दुको नजिक हुँदा सबै तरंगहरू सँगसँगै जस्तो लाग्ने हुनाले अनुभव फरक हुन सक्छ।

७. भूकम्प आउँदा अग्ला घर मात्र भत्किने हुन् ?

यो घरको उचाइ र भूकम्पीय तरंगको आवृत्तिमा निर्भर गर्दछ। होचा भवनहरू उच्च आवृत्तिका तरंगले बढी हल्लिन्छन् भने अग्ला भवनहरू कम आवृत्तिका तरंगले बढी प्रभावित हुन्छन्। २०७२ सालको भूकम्पमा काठमाडौँका अग्ला अपार्टमेन्टहरूमा क्षति पुग्यो भने काठमाडौं बाहिरका होचा घरहरू पनि उत्तिकै भत्किए।

सारमा, घर अग्लो वा होचो हुनुभन्दा पनि त्यो भूकम्प प्रतिरोधी छ कि छैन भन्ने कुरा मुख्य हो। भवन निर्माण आचारसंहिता पालना नगरेका जुनसुकै उचाइका भवन जोखिमपूर्ण हुन्छन्।

८. भूकम्प जाँदै गर्दा के गर्ने ?

नेपालका ८० प्रतिशतभन्दा बढी भवनहरू भूकम्प प्रतिरोधी छैनन्। त्यसैले पश्चिमा मुलुकको जस्तो 'टेबलमुनि लुक्ने' नियम सबै अवस्थामा लागू नहुन सक्छ।

बाहिर हुनुहुन्छ भने घर, रुख, बिजुलीको पोल वा भत्किन सक्ने संरचनाबाट टाढा खुल्ला ठाउँमा बस्नुहोस्।

भुइँतलामा हुनुहुन्छ भने यदि भवन भूकम्प प्रतिरोधी छैन भने जति सक्दो छिटो सुरक्षित तरिकाले बाहिर खुल्ला ठाउँमा निस्किनुहोस्।

माथिल्लो तलामा हुनुहुन्छ भने बाहिर निस्किन सम्भव छैन भने बलियो पिल्लर, ढोकाको फ्रेम वा टेबलमुनि ओत लाग्नुहोस्। कम्पन रोकिएपछि मात्र बाहिर निस्किनुहोस्।

संयमता अपनाउनुहोस्। हतारमा झ्याल वा छतबाट हाम फाल्ने काम नगर्नुहोस्। बाहिर निस्किँदा टाउको जोगाउन हात वा कुनै चिजको प्रयोग गर्नुहोस्।

(लेखक नेपाल विज्ञान तथा प्रविधि प्रज्ञा प्रतिष्ठानमा कार्यरत भूकम्पविद् हुन्।)

तुलसी प्याथोलोजी ल्याब एण्ड क्लिनिक
कोशी अस्पताल को अगाडी, विराटनगर
बिरामीहरूको लागि खुशीको खबर !!
ल्याब जाचमा ५0% 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।

मोरङ्गको धनपालथान गाउँपालिका वडा नं. २ मा रहेका मन्दिरको परिचय

श्याम सुन्दर सुतिहार

८. हनुमान मन्दिर धर्मपुर

धनपालथान गाउँपालिका वडा नं. २ लक्ष्मीमार्ग भन्दा पश्चिम र धरम्पुर पश्चिम टोल जाने बाटोमा दक्षिणतिर निर्माणाधीन अवस्थामा हनुमान मन्दिर रहेको छ ।

हनुमान मन्दिर कहिले र किन स्थापना भएको हो भन्ने बारेमा स्पष्ट जानकारी छैन । तैपनि करिब २० वर्ष पहिले त्यहाँ रहेको खाल्डो पुरेर बाँस र कर्चीको टाटी अनि टिनको छाना हाली हनुमानको मूर्ति बनाई पूजा गर्न थालिएको स्थानीय ८० वर्षिय रामेश्वर मण्डलले बताए ।

उक्त मन्दिरमा प्रत्येक दिन पूजा गर्नुका साथै साँझबत्ति बाल्ने गरिएको छ । त्यस मन्दिरमा रावनवमी र हनुमान जयन्तीको अवसरमा विषेश पूजापाठ हुने गरेको छ । करिबसात वर्षअगाडि पक्की मन्दिर निर्माण गर्न सुरु भएको थियो । हाल वडा अध्यक्ष पंकज मण्डलको सहयोगमा मन्दिर निर्माण भइरहेको छ ।

मन्दिर निर्माण कार्य सम्पन्न भएपछि हनुमानजीको प्रतिमाको प्राणप्रतिष्ठा गर्नुका साथै नियमित पूजाका लागि पुजारी राख्ने योजना रहेको स्थानीय ५० वर्षिय सञ्जयकुमार मण्डलले बताए ।

९. लक्ष्मी मन्दिर ललिया चौक

धनपालथान गाउँपालिका वडा नं. २ को ललिया चोक लक्ष्मीमार्गको पूर्व र ललियादेखि सोराभाग जाने बाटोको दक्षिणमा लक्ष्मी मन्दिर रहेको छ ।

करिब ५० वर्ष पहिले गाउँलेहरु मिलेर मधेशी महिलाहरुले मनाउने जितियापर्वको उपलक्षमा जितवाहनको मूर्ति राखेर पूजापाठ गर्ने र मेला लगाउने गर्दै आएका थिए । एउटै गाउँपञ्चायतमा अर्को एक ठाउँमा सोही पूजा भइरहेको हुनाले दुवै ठाउँमा एउटै समयमा पूजा गर्नु र मेला लगाउनुराम्रो भएन भन्ने ठानेर लक्ष्मीको मूर्ति स्थापना गरिएको हो, स्थानीय ६८ वर्षिय गयानन्द मण्डलले बताए ।

सुरुको अवस्थामा लक्ष्मीको पूजा हिन्दु धर्मावलम्बीहरुले मनाउने दीपावली पर्वका अवसरमा बाँस र कर्चीको टाटी र माथि छत हालेर माटोको मूर्ति वनाई पुजापाठ गर्ने र मेला ठेक्कामा लगाउने गरिएको थियो । मेला लगाएर बचेको रकम र गाउँबासीको सहयोगमा मन्दिर निर्माण कार्य सुरु भएको हो, लक्ष्मी मन्दिर समितिका उपाध्यक्ष वर्ष ५७ का दिनेश सरदार भन्छन् ।

लक्ष्मी मन्दिरको संस्थापक सदस्य तथा वर्तमा कार्यसमिति का अध्यक्ष हरिलाल मण्डल, उपाध्यक्ष जनकलाल देवान, कोषाध्यक्ष रामकृष्ण सरदार, सचिव भगतनारायण शाह तथा सदस्यहरु हितलाल मण्डल, परमानन्द झा, गणपत साह, मोती मण्डल, भक्तिराम मण्डल र कार्यवाहक कोषाध्यक्ष बेचु सरदारले २०४७ माघ १ गतेदेखि २०७२ चैत ३० सम्म सञ्चालन गरी मन्दिर निर्माण गरेका हुन् ।

करिबदुई कठ्ठा जग्गामा कम्पाउण्डवाल लगाई बीचको लक्ष्मी मन्दिरमा श्री लक्ष्मी, गणेश, सरस्वतीको सिमेन्टको ठूलो मूर्ति छ । शंगमरमरका तीनवटा ससाना मूर्तिहरु २० वर्ष पहिले नै प्राणप्रतिष्ठा गरी स्थापना गरिएको थियो । प्राणप्रतिष्ठाको समयमा मानष यज्ञ २४ घण्टा र ७२ घण्टाको अष्टीजाम समेत गरिएको थियो ।

गाउँपालिकाका अध्यक्ष हरिलाल सिंह र वडा अध्यक्ष नारायण प्रसाद साहका पालामा कम्पाउण्डवाल निर्माण भएको थियो । हालका वडा अध्यक्ष पंकज मण्डलको सहयोगमा कम्पाउण्ड वाल प्लाष्टर भएको छ । मन्दिरको पाँच वटा सटरसमेत निर्माणाधीन अवस्थामा रहेको छ ।

प्रत्येक वर्ष दीपावलीका अवसरमा भव्य पुजापाठ र मेला लाग्ने गरेको उक्त मन्दिरमा पुजारी सुन्दर झाले दैनिक पूजा गर्दै आएका छन् ।

१०. दिना भद्री मन्दिर पैटा लवटोलिया

धनपालथान गाउँपालिका वडा नं. २ पैटा लवटोलियामा लक्ष्मीमार्गको दक्षिण र भवानीपुर जाने बाटोको पश्चिम कुनामा दिनाभद्री मन्दिर रहेको छ ।

करिब २० वर्ष पहिले बाँस, कर्ची र परालले छत्ती बानेर दिनाभद्रीको पूजापाठ सुरुगरेको माअहिले सिमेन्टीको पिलरमाथि टिनको छाना र बरण्डामा ईंटाको पर्खाल लगाइएको छ । मन्दरभित्र दिना-भद्री दाजुभाइ, दुवै दाजुभाइको, श्रीमती रुधनी-बुधनी, दिनाभद्रीको आमाबुवा कालुवा-निरसो बागेश्वर लगायतका मूर्ति स्थापना गरिएको छ ।

उक्त मन्दिरमा बैशाखदेखि जेठभित्र वर्षको एक पटक भव्य रूपमा पूजा गर्ने चलन रहेको स्थानीय पुजारी ९५ वर्षिय घोतल ऋषिदेवले बताए ।

मन्दिरमा भाकल गरेपछि धेरै निसन्तानहरुलाई छोराछोरी प्राप्ति भएको विश्वास गरिन्छ । भाकल गरेमा मनोकामना पूरा हुन्छ भन्ने विश्वास स्थानीयमा रहेको छ । मनोकांक्षा पूरा भएपछि धेरै श्रद्धालुहरू प्रसाद चढाउन यस मन्दिरमा आउने गरेकाछन् ।

चार जिल्लाबाट लागुऔषध सहित नौं जना पक्राउ

विराटनगर । झापा र सुनसरीबाट प्रतिवन्धित लागु औषध सहति ९ जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेका छन् ।

घटनाको विवरण अनुसार मोरङ र भोजपुर जिल्लाको विभिन्न स्थानहरुबाट लागू औषध ब्राउन सुगर र गाँजा सहित २ जनालाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको थियो । पुस ३० गते इलाका प्रहरी कार्यालय रानीबाट खटिएको प्रहरी टोलिले बिराटनगर-१ का रिहान अन्सारीलाई १ ग्राम २० मिलीग्राम लागू औषध ब्राउन सुगर सहित नियन्त्रणमा लिएको थियो ।

इलाका प्रहरी कार्यालय बालंखा, भोजपुरबाट खटिएको प्रहरी टोलीले आमचोक-१० स्थितमा कोठा भाडामा बस्ने भोजपुर नगरपालिका १० का ४६ वर्षिय मचिन्द्र राईलाई उनकै कोठाबाट ८७ किलो ५०० ग्राम लागु औषध गाँजा सहित नियन्त्रणमा लिएको थियो ।

सुनसरीको छुट्टा छुट्टै स्थानबाट प्रतिबन्धित औषधी र लागू औषध ब्राउन सुगर सहित ४ जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । नेपाल प्रदेश प्रहरी कार्यालय धरान र अस्थायी प्रहरी पोष्ट रेल्बे धरानबाट पुस २९ गते खटिएको संयुक्त प्रहरी टोलीले धरान-१७ का ४० वर्षिय अमित थापा मगरलाई १ ग्राम २० मिलिग्राम र १७ वर्षिय सुमन राइलाई ८० मिलिग्राम लागू औषध ब्राउन सुगर सहित नियन्त्रणमा लिएको थियो ।

अस्थायी प्रहरी पोष्ट चतराले बराहक्षेत्र-१ चतरापुल स्थितबाट धनकुटाको सहिदभुमी-२ का समिर राई र उदयपुरको बेलका-७ का रमेश राईको साथबाट प्रतिबन्धित औषधी १६० ट्याब्लेट फेला पारी नियन्त्रणमा लिएको थियो ।

त्यसैगरी सुनसरीको अस्थायी प्रहरी चौकी देउरालीबाट खटिएको प्रहरी टोलीले चकजाँचको क्रममा धरान उप-महानगरपालिका-५ का २७ वर्षिय विकाश भुजेललाई प्रतिबन्धित औषधी ७१० क्याप्सुल सहित र इलाका प्रहरी कार्यालय रामधुनीले कोशी गाउँपालिका-६ का उदय मुखिया र गणेश कुमार मुखियालाई १९ किलोग्राम गाँजा सहित पक्राउ गरेको थियो ।

पक्राउ परेका सवै उपर सम्बन्धित प्रहरी कार्यालयवाट थप अनुसन्धान भई रहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

नगरवासीहरूको लागि जनहितमा जारी सूचना

- वडा तथा गाउँपालिकामा बुझाउनु पर्ने सबै प्रकाका करहरु समयमा बुझाई सभ्य नागरिकको परिचय दिऔं ।
- वडा भित्र रहेका धार्मिक मठ मन्दिर, गुठी, ऐतिहासिक सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षण र सम्वर्द्धन गरौं ।
- घर निर्माण कार्य गर्दा इजाजत लिएर मात्र निर्माण गरौं ।
- अनुमति लिएर मात्र पसल तथा अन्य व्यवसाय सञ्चालन गरौं र समयमा नै नवीकरण गरौं ।
- बजार र सार्वजनिक क्षेत्रमा जथाभावि निर्माण सामग्री नराखौं ।
- सडक बाटोको अतिक्रमण नगरौ ।
- सामाजिक विवादलाई भिडेर होईन ,छलफलबाट हल गरौ ।
- बिबाह दर्ता ,जन्म दर्ता,मूत्यु दर्ता, बसाइँसराइ दर्ता लगायतका पञ्जिकरण गरौ ।
- स्वास्थय सम्बन्धि मापदण्डहरुको पूर्ण पालना गरौ ।

देवानगञ्ज गाउँपालिका
सुनसरी, कोशी प्रदेश

ट्राफिक नियमको पालना गरौं ।
सडक सुशासन कायम गरौं ।।

लागुऔषध ब्राउन सुगर सहित १२ जना पक्राउ

विराटनगर । झापा र सुनसरी जिल्लाको विभिन्न स्थानहरुबाट लागू औषध ब्राउन सुगर सहित १२ जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ ।

पुस २७ गते इलाका प्रहरी कार्यालय गौरीगंज झापाबाट खटिएको प्रहरी टोलीले चेकजाँचको क्रममा गौरीगंज गाउँपालिका-२ का मानफ कुमार मेहतालाई ७ ग्राम ब्राउन सुगर सहित नियन्त्रणमा लिएको थियो ।

त्यसै गरी इलाका प्रहरी कार्यालय बुधबारेले मेचीनगर-७ का बिमल मेचे, मेचीनगर-११ का प्रबिन राई, बासु राजबंशी, सुरेश खड्का, मेचीनगर-८ का कविस मेचे, बुद्धशान्ती-४ का कुमार गुरुङ, राजेन्द्र कुमार थापा, बुद्धशान्ती-३ का सन्दिप सराईली र बुद्धशान्ती-१० का घनश्याम माझीलाई ४ ग्राम ४५० मिलिग्राम ब्राउन सुगर र नगद ३७ हजार ५ सयँ रुपैया सहित नियन्त्रणमा लिएको थियो ।

सोही दिन वडा प्रहरी कार्यालय धरानले धरान-११ का विकाश कार्की र धरान-१२ का अगृश तुलाधरलाई २२० मिलिग्राम ब्राउन सुगर सहित नियन्त्रणमा लिएको छ । उनीहरु उपर थप अनुसन्धान भईरहेको छ ।

वेवारीसे अवस्थामा लागुऔषध गाँजा बरामद

सुनसरी । सुनसरीको प्रहरी चौकी अमडुवा, दुहबीले बेवारिसे अवस्थामा रहेको ५ सय ५४ किलो ग्राम लागू औषध गाँजा बरामद गरेको छ ।

पुस ३० गते विशेष सूचनाको आधारमा खटिएको प्रहरी टोलीले बर्जु गाउँपालिका-४ स्थित बाँस भ्याङबाट ५ सय ५४ किलो लागू औषध गाँजा बेवारिसे अवस्थामा बरामद गरेको थियो ।

लागुऔषध गाँजा बरामद भए संगै ओसार पोसारमा संलग्न व्यक्तिहरुको खोजी कार्य भईरहेको छ ।

लुम्बिनी प्रदेशमा आजपाको प्रभाव बढ्दै

रामशरण यादव

लुम्बिनी । लुम्बिनी प्रदेशमा आम जनता पार्टी (आजपा)ले उल्लेखनीय राजनीतिक उभार हासिल गर्दै आफ्नो प्रभाव तीव्र रूपमा विस्तार गर्दै गएको छ । पछिल्ला दिनहरूमा बाँके, बर्दिया, रूपन्देही, नवलपरासी लगायतका जिल्लामा सञ्चालन गरिएका निर्वाचन लक्षित कार्यक्रमहरूले प्रदेशको पहाड, तराई तथा शहरी क्षेत्रसम्म पार्टीप्रतिको जनसमर्थन बढ्दै गएको स्पष्ट संकेत दिएका छन् । यसले लुम्बिनीको राजनीतिमा नयाँ तरंग सिर्जना गरेको छ ।

आम जनता पार्टीका केन्द्रीय सचिवालय सदस्य तथा लुम्बिनी प्रदेश अध्यक्ष विजय यादव निर्विजको सक्रिय, संघर्षशील र परिणाममुखी नेतृत्वले पार्टी संगठनलाई निर्णायक चरणतर्फ अघि बढाएको पार्टी वृत्तको विश्लेषण छ । उहाँको नेतृत्वमा संगठन विस्तार, जनसम्पर्क अभियान, पार्टी प्रवेश कार्यक्रम तथा जनआन्दोलनमुखी गतिविधिहरूलाई तीव्रता दिइएको छ ।

लघुवित्त तथा वित्तीय शोषण विरुद्धको आन्दोलन, भ्रष्टाचार विरुद्धको स्पष्ट अडान, सुशासन, सामाजिक न्याय र आम नागरिकको दैनिकीसँग जोडिएका मुद्दालाई केन्द्रीय एजेन्डा बनाएर अघि बढेको आजपाले आम जनताको भरोसा क्रमश : जित्दै गएको देखिन्छ । विशेषगरी युवा, किसान, श्रमिक, साना व्यवसायी तथा उत्पीडित समुदायहरू आजपाप्रति आकर्षित हुँदै गएका छन् ।

पार्टी अध्यक्ष प्रभु साहको वैचारिक मार्गदर्शन र विजय यादव निर्विजको संगठनात्मक क्षमताको प्रभावकारी संयोजनले लुम्बिनी प्रदेशमा आजपाको राजनीतिक धरातल दिन प्रतिदिन सुदृढ बन्दै गएको रूपन्देही जिल्लाका चर्चित युवा पत्रकार भोला बानियाँले बताए । प्रदेशका विभिन्न जिल्लामा पार्टी संरचना मजबुत हुँदै जाँदा आगामी निर्वाचन र राजनीतिक समीकरणमा आजपा 'किङमेकर' को भूमिकामा देखिन सक्ने संकेतहरू प्रस्ट हुँदै गएका छन् ।

राजनीतिक विश्लेषकहरूका अनुसार जनतामुखी मुद्दा, स्पष्ट दृष्टिकोण र प्रतिबद्ध नेतृत्वका कारण आम जनता पार्टी लुम्बिनी प्रदेशको राजनीतिमा दीघ 'कालीन प्रभाव जमाउने दिशातर्फ दृढताका साथ अग्रसर छ ।

माननीय मुख्यमन्त्री ज्यू
मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रीपरिषदको कार्यालय
कोशी प्रदेश विराटनगर

विषय : सामुदायिक विद्यालयलाई सुधार गर्न ध्यान आकर्षण गराइएको सम्बन्धमा ।

नेपालको शिक्षा दिन प्रतिदिन महगो भइरहेको कुरा चर्चामा छ । सहज सरल तरिकाले घर घरमा गुणस्तरिय शिक्षा पुर्याउने नीति सर कारले ल्याएको छ । सरकारले प्रत्येक गाँउ टोलमा सामुदायिक विद्यालय स्थापना गरेको छ । उक्त सामुदायिक विद्यालयमा स्थानीय अभिभावक जनताहरुको तर्फबाट छनौट गरी विद्यालय व्यवस्थापन समिति र अभिभाबक समिति निर्माण गर्ने चलन छ । यीदुई समितिहरुले विद्यालय र स्थानीय जनता बिच पुलको काम गर्दछ । पुलको रुपमा रहेको विद्यालय व्यवस्थापन समिति र अभिभाबक समितिले समाज र राष्ट्र प्रतिउतर दायित्व भूमिकाका साथ इमान्दार र निश्पक्ष रहनु पर्दछ । कतिपय विद्यालयहरुमा शिक्षकहरुले पनि अनेकौं समस्या सृजना गरेको प्रमाणहरु छन् । त्यस शिक्षकहरुलाई कानुनी दायरामा ल्याउने काम सामुदायिक विद्यालय व्यवस्थापन र अभिभाबक समितिहरुले गर्नु पर्ने हुन्छ । त्यसको लागिति समितिहरु इमान्दार, लगनशिल र नि: स्वार्थ रहनु पर्दछ । यसको लागि कोशी प्रदेश सरकारले नीतिल्याउनु पर्ने र जनतालाई जागरुप बनाउन ध्यान आकर्षण गराउन चाहन्छौं । सामुदायिक विद्यालय व्यवस्थापन र अभिभाबक समितिहरुको मुख्यकाम नेपालको संविधानले दिएको मौलिक हकलाई पालनागर्ने गराउने हो ।

नेपालको संविधान २०७२ को मौलिक हकमा शिक्षा सम्बन्धी गरेको ४ वटा मुख्य व्यवस्थाहरु

१) राज्यले प्रत्येक नागरिकलाई आधारभूत तह अनिवार्य एवं माध्यमिक तह सम्मको शिक्षा नि:शुल्क प्रदान गर्नेछ ।
२) राज्यले प्रत्येक समुदायलाई आफनो मातृभाषामा शिक्षा प्राप्त गर्ने र त्यसका लागि विद्यालय तथा शैक्षिक संस्था खोल्ने हकहुनेछ ।
३) राज्यले अपांगता भएका तथा आर्थिक रुपमा कमजोर विपन्न नागरिकलाई कानून बमोजिम नि:शुल्क उच्च शिक्षा प्राप्त गर्ने हक हुनेछ ।
४) प्रत्येक वालवालिकालाई बालमैत्री बातावरणमा शिक्षा प्रदान गर्ने हक हुनेछ ।

शिक्षा सम्बन्धीको मौलिकहक स्थानीय जनतालाई प्रदान गर्न गराउनको लागि सामुदायिक विद्यालय व्यवस्थापन र अभिभाबक समितिहरुले महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्नु पर्दछ । यसको लागि प्रदेश सरकारलाई नेतृत्व लिन अनुरोध गर्दछौं ।

सामुदायिक विद्यायलमा कार्यरत शिक्षकहरुलाई समय समयमा बिभिन्न प्रकारको तालिमहरु राज्यले उपलब्ध गराएको हुन्छ । राज्यले ति शिक्षकहरु मार्फत विद्यार्थीहरुलाई हर सम्भव गुणस्तरिय शिक्षा प्रदान गर्न प्रयास गर्दछ । राज्यले दिएको सुविधालाई आत्मसाथ गर्ने हो भन्ने आर्थिक रुपमा विपन्न कमजोर नागरिक लगायत सबै खालको नागरिकले करोडौं रुपैया बचत गर्न सक्छ । कोशी प्रदेशमा २,११० सरकारी सामुदायिक विद्यालयहरु रहेका छन् । त्यस मध्ये २००० सामुदायिक विद्यालयलाई सुधारको परिकल्पना गणितबाट गरौं ।

कुनै गाँउमा ५०० विद्यार्थीहरु कुनै प्राइभेट स्कुलमा अध्ययन गर्दा लाग्ने न्यूनतम खर्चहरु शुल्कहरु :

१) भर्ना शुल्क प्रति जना : रु १०,०००।० (दशहजार) भए, ५०० जना विद्याथीहरुको भर्ना शुल्क रु. ५०,००,०००।० (पचास लाख) हुन्छ ।
२) बिभिन्न प्रकारको शुल्क: रु.१०,०००।० (दशहजार) भए, ५०० जना विद्यार्थीहरुको शुल्क रु. ५०,००,०००।०० (पचास लाख) हुन्छ ।
३) मासिक शुल्क : रु ३०००।० (तिन हजार मात्र) भए ५०० जना विद्यार्थीको रु. १५,००,०००।० (पन्द्र लाख) हुन्छ । वार्षिक शुल्क १२ महिनाको पन्द्र लाखको दरले १,८०,००,०००।०० (एक करोड असी लाखमात्र) हुन्छ ।
४) विविध शुल्क :वार्षिक रु. ४,०००।० (चार हजार) भए ५०० जना विद्यार्थीको रु.२०,००,०००।० (विस लाख) वार्षिक हुन्छ ।

मथि उल्लेख गरिएको चार शिर्षकहरुको रकमहरुलाई जोडदा तिन करोड हुन्छ । माध्यमिक तहको २००० प्राइभेट स्कुलमा ५०० विद्यार्थीको दरले अध्ययन गर्दा विपन्न वर्गवा आर्थिक रुपमा कमजोर नागरिकले वार्षिक लगभग ६ हजार करोड तिर्न बाध्य छ । प्रति विद्यार्थी वार्षिक ६०,०००।० (साठीहजार) को दरले प्राइभेट स्कुललाई बुझाउँदा ६ करोड हुन्छ । यो शुल्क ग्रामिन क्षेत्रको तथ्यांकलाई मात्र प्रतिनिधित्व गर्दछ ।

यो रकम दैनिक मजदुरी गरेर विपन्न वर्गले तिर्न बाध्य छ । त्यो पनि समयमा तिर्न नसक्दा घर जग्गा बचेर तिर्ने गर्छ । त्यसैले, मध्यम वर्ग र विपन्न वर्गले उन्नति प्रगति गर्न सक्दैन् । ति विपन्नवर्गका नागरिकहरुले दैनिकमजदुरी गरेर आफनो घर परिवारको लागिमुस्किलले गाँस, वाँस र कपास जोडन सक्छ । तसर्थ, तिविपन्नवर्गका नागरिकहरुले विभिन्न लघुवित, सहकारी र बैंकबाट विभिन्नबहानामाकर्जा लिने गर्दछ । अन्तमात्यो घर जग्गा बेचेर होस वालिलामी प्रक्रियाबाट होस् कर्जा चुक्तागर्न बाध्य हुन्छ । त्यसवाट पनि नभए आत्म हत्या गर्न बाध्य हुन्छ । यस्तो दर्दनाक घटना नहोस् भन्ने उदेश्य राखेर सरकारले सबै नागरिकहरुको लागि नि:शुल्क गुणस्तरिय शिक्षाको व्यवस्थाको लागि सरकारी सामुदायिक विद्यालयको अवधारणा ल्याएको छ । सामुदायिक विद्यालयको मर्म नै न्यूनतम माध्यमिक तह सम्मनि:शुल्क शिक्षा प्रदान गरी शिक्षाको मौलिक हक स्थापित गर्नु हो ।

समृद्ध नेपाल सुखी नेपालीको आकांक्षा पुरा गर्न कोशी प्रदेशबाट ६ हजार करोड आम नागरिकले आर्जन गरेको पसिनालाई सुरक्षित गर्दै बचतको लागि कोशी प्रदेश सरकारले महत्वपूर्ण भूमिकानिर्वाह गर्नु पर्दछ ।

सामुदायमा आधारित विद्यालयहरुमा शिक्षक सेवा आयोग पास गरेर आएको योग्यशिक्षकहरु हुन्छ । ति योग्यशिक्षकहरुको माध्यमबाट विद्यालय राम्रोसँग संचालनगर्ने गराउने कार्यमा विद्यालय व्यवस्थापन र अभिभाबक समितिले महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्नु पर्नै देखिन्छ । सामुदायिक विद्यालयमा गुणस्तरिय शिक्षा सहितको पठन-पाठन भए विपन्न वर्गले दैनिकमजदुरीबाट कमाएको धनतिर्नु पर्दैन, बिभिन्न सहकारी, लघुवित र बैकबाट कर्जा लिनु पर्दैन र जोखिममोल समेत नलिइ शिक्षामा पहुँच पुर्याउन सकिन्छ । घर जग्गा बिक्री गर्नु पर्दैन् । अन्त: समृद्ध नेपालको परिकल्पनालाई सकार पार्न सकिन्छ । त्यसैले, सामुदायिक विद्यालयलाई सुधार गरी समृद्ध बनाउन स्कुलको अभिभाबकहरुको पहिलो र अन्तिम दायित्व र कर्तव्यबोध गराउन कोशी प्रदेश सरकारलाई सक्रियता देखाउन आग्रह गर्दछौं । यस कार्यले प्रदेश सरकार प्रति आम नागरिकको धारणा परिवर्तन हुनेछ । प्रदेश सरकारले जनताको अनुभूति गराउन सफलहुने विश्वासका साथध्यानआकर्षण गराउन चाहान्छौं ।

जयप्रकाशमहतो (अध्यक्ष)
भाषा संस्कृति प्रतिष्ठान विराटनगर, कोशी प्रदेश नेपाल
सर्म्पक नम्बर ९८०५३७६०५९ र ९८४२१२६८१४

नगरवासीहरूको लागि जनहितमा जारी सूचना

- वडा तथा गाउँपालिकामा बुझाउनु पर्ने सबै प्रकाका करहरु समयमा बुझाई सभ्य नागरिकको परिचय दिऔं ।
- वडा भित्र रहेका धार्मिक मठ मन्दिर, गुठी, ऐतिहासिक सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षण र सम्वर्द्धन गरौं ।
- घर निर्माण कार्य गर्दा इजाजत लिएर मात्र निर्माण गरौं ।
- अनुमति लिएर मात्र पसल तथा अन्य व्यवसाय सञ्चालन गरौं र समयमा नै नवीकरण गरौं ।
- बजार र सार्वजनिक क्षेत्रमा जथाभावि निर्माण सामग्री नराखौं ।
- सडक बाटोको अतिक्रमण नगरौ ।
- सामाजिक विवादलाई भिडेर होईन ,छलफलबाट हल गरौ ।
- बिबाह दर्ता ,जन्म दर्ता,मूत्यु दर्ता, बसाइँसराइ दर्ता लगायतका पञ्जिकरण गरौ ।
- स्वास्थय सम्बन्धि मापदण्डहरुको पूर्ण पालना गरौ ।

बर्जु गाउँपालिका
सुनसरी, कोशी प्रदेश

१४ प्रतिशत बोनस सेयर पारित गर्दै जीवन विकास लघुवित्तको साधारणसभा सम्पन्न

विराटनगर । जीवन विकास लघुवित्त वित्तीय संस्थाको सातौं वार्षिक साधारणसभाले सेयरधनी हरूका लागि १४.७३६८ प्रतिशत लाभांश वितरण गर्ने प्रस्ताव सर्वसम्मत पारित गरेको छ ।

मंगलबार मोरङको कटहरी गाउँपालिका-२ स्थित संस्थाको केन्द्रीय कार्यालयमा सम्पन्न साधारणसभाले आर्थिक वर्ष २०८१/८२ को मुनाफाबाट बोनस सेयर वितरण गर्ने प्रस्ताव पारित गरेको हो ।

संस्थाका अध्यक्ष बिक्रमराज सुवेदीले गत आर्थिक वर्षको नाफाबाट १४ प्रतिशत बोनस सेयर र कर प्रयोजनका लागि ०.७३६८ प्रतिशत नगद लाभांश वितरण गर्ने प्रस्ताव गरेका थिए । उक्त प्रस्तावलाई साधारणसभाले अनुमोदन गरेको हो

बोनस सेयर वितरणपछि संस्थाको चुक्ता पूँजी वृद्धि भएको छ । जीवन विकासको चुक्ता पूँजी १ अर्ब ५३ करोड ६१ लाख ७१ हजार ५४६ रुपैयाँ थियो ।१४ प्रतिशतका दरले हुने २१ करोड ५० लाख ६४ हजार ५४ रुपैयाँ बराबरको बोनस सेयर वितरण पश्चात् संस्थाको चुक्ता पूँजी १ अर्ब ७५ करोड १२ लाख ३५ हजार ६०० रुपैयाँ पुगेको छ । जीवन विकास लघुवित्तले लगानीकर्तालाई प्रतिफल वितरणमा निरन्तरता दिँदै आएको छ । यसअघि पनि संस्थाले लगातार दुई वर्ष १४ प्रतिशतकै दरले बोनस सेयर वितरण गरेको थियो ।

साधारणसभाको उद्घाटन सत्रलाई सम्बोधन गर्दै जीवन विकास लघुवित्त वित्तीय संस्थाका संस्थापक एवं पूर्व सांसद योगेन्द्र मण्डलले बैंक तथा वित्तीय संस्थालाई कमजोर बनाउन विभिन्न पक्षबाट योजनावद्ध प्रहार भइरहेको बताए । 'अहिले बैंक र लघुवित्तलाई योजनावद्ध रूपमा क्षति पुऱ्याउन खोजिएको छ, यो एकदमै गलत कार्य हो,' मण्डलले भने, 'नेपाल गरिब भयो भने वैदेशिक शक्तिलाई सजिलो हुन्छ । खाडी र ठूला देशहरू नेपाल सधैं गरिब रहिरहोस् भन्ने चाहन्छन् ।'

ग्रामीण अर्थतन्त्रको मेरुदण्डका रूपमा रहेको लघुवित्त क्षेत्रलाई बलियो बनाउन सबै पक्षको सहयोग आवश्यक रहेकोमा उनले जोड दिए । गरिब र विपन्न वर्गको उत्थानका लागि स्रोत जुटाउने उद्देश्यले जीवन विकासको स्थापना भएको स्मरण गर्दै उनले बेरोजगारी अन्त्यका लागि संस्थाले विभिन्न सामाजिक अभियानहरू सञ्चालन गरिरहेको बताए ।

जीवन विकास लघुवित्त वित्तीय संस्थाका अध्यक्ष बिक्रमराज सुवेदीले प्रतिकुल अवस्थामा पनि जीवन विकासले सदस्यको घरदैलोमा पुगेर लघुवित्त र सामाजिक सेवा प्रवाह गरिरहेको बताए । संस्थालाई दरिलो बनाउन कर्मचारीको मेहनत उच्च रहेको बताउँदै उनले संस्थाले सामाजिक उत्तरदायित्व अन्तरगत पनि काम गरिरहेको बताए ।

उद्घाटन सत्रलाई सम्बोधन गर्दै सञ्चालक सदस्य बन्दना जैनले जीवन विकासले वित्तीय सेवा प्रवाह मात्र नभइ सामाजिक र आर्थिक रुपान्तरणको सशक्त माध्ययम भएको बताइन् । वित्तीय पहुँचबाट बञ्चीत रहेको समुदायसम्म पुगेर स्वरोजगार अभियान सञ्चालन गर्नु जीवन विकासको मुख्य उदेश्य रहेको बताइन् ।

जीवन विकासका सञ्चालक सदस्य गोकर्ण खतिवडाले गरिबी न्युनिकरणका लागि जीवन विकासको अभियान प्रभावकारी रहेको बताए । जीवन विकास राम्रो अवस्थामा रहेको बताउँदै उनले अझ राम्रो बनाउने बताए । संस्थामा देखिएका समस्यालाई समाधान गर्ने बताउँदै उनले भने,' जीवन विकास राम्रो छ, अझ राम्रो हुँदै जान्छ ।' संस्थाको सञ्चालकदेखि कर्मचारी सबैको ध्यान संस्थाको विकासमा केन्द्रीत रहेको उनको भनाई छ ।

जीवन विकासका सञ्चालक प्रकाशकुमार श्रेष्ठले लघुवित्त क्षेत्रमा देखिएको समस्या समाधान गर्दै अघि बढ्नु पर्ने बताए । कर्मचारीको योगदानका कारण संस्थाले राम्रो उपलब्धी हासिल गरेको बताउँदै उनले संस्थाले थप प्रगति गर्ने विश्वास व्यक्त गरे ।

सञ्चालक श्यामचन्द्र खतिवडाले संस्थाले आफ्नो सेवालाई प्रभावकारी रुपमा अघि बढाउने बताए । कर्मचारीको मेहनतका कारण संस्थाका सेयर सदस्यले मुनाफा वितरण गर्ने अवस्था बनेको बताउँदै उनले जीवन विकासले सामाजिक क्षेत्रमा उदाहरणीय काम गरिरहेको बताए ।

सामुदायीक महिला विकास केन्द्र स्वेडेकका कार्यबाहक अध्यक्ष माधव प्रसाद देवले जीवन विकासले आफ्नो लक्ष्य अनुसार काम गरिरहेको बताए । आफ्ना सदस्यको जीवन स्तर उकास्नका लागि जीवन विकासले ध्यान दिएको उनले बताए । गरिबी निवारणको अभियानलाई सफल बनाउन उनले आग्रह गरे ।

जीवन विकास सामाजकी अध्यक्ष रिवोलदेवी मण्डलले जीवन विकासका कर्मचारीको मेहेनतले संस्थाले प्रगति गरिरहेको बताइन् । गरिबी निवारणको अभियानलाई प्रभावकारी बनाउन आग्रह गर्दै उनले जीवन विकासले थप प्रगति गर्दै जाने बताइन् ।

सल्भ नेपालका राजेन्द्र प्रधानले जीवन विकासले प्रभावकारी रुपमा सामाजिक अभियान सञ्चालन गरिरहेको बताए । लघुवित्त वित्तीय संस्थाविरुद्ध सञ्चालन भएका गतिविधीलाई एकजुट भएर प्रतिवाद गर्नुपर्ने बताए ।उनले नेपालमा गरिबी निवारणका लागि लघुवित्त वित्तीय संस्थाले ठूलो भूमिका निर्वाह गरिरहेको बताए । संस्थाको सेवालाई इनोभेटिक रुपमा सञ्चालन गर्नुपर्ने उनको सुझाव छ ।

राष्ट्रिय सहकारी बैंकका अध्यक्ष महेन्द्रकुमार गिरिले जीवन विकासले वित्तीय र सामाजिक सेवालाई सदस्यको घरदैलोमा पुर्याएर सेवा प्रवाह गरिरहेको बताए । लघुवित्त क्षेत्रमामा देखिएको कठिनाइका बीच जीवन विकासले लघुवित्त र सामाजिक क्षेत्रमा उल्लेख्य काम गरेको उनले बताए । संस्थालाई अझ प्रभावकारी रुपमा अघि बढाउनुपर्ने बताउँदै उनले गैर सरकारी संस्थाको पृष्टभूमिबाट उदाएका लघुवित्त वित्तीय संस्थाहरुलाई एकताबद्ध रुपमा अघि बढाउन आग्रह गरे । संस्थाका कर्मचारीको मेहनतले जीवन विकासलाई अघि बढाएको उनको भनाइ छ ।

जीवन विकासका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत संजयकुमार मण्डलले संस्थाले सेवा प्रवाहलाई निरन्तर प्रभावकारी रुपमा सञ्चालन गरिरहेको बताए । लघुवित्त वित्तीय संस्थामाथि प्रहार भइरहेको अवस्थामा पनि जीवन विकासले वित्तीय सेवा सगै सामाजिक अभियान समेत निरन्तर सञ्चालन गरिरहेको बताए । 'लघुवित्त क्षेत्रमा विगत तीन वर्षदेखि समस्या भोगिरहेका छौं,'उनले भने,' जीवन विकास यो अवधीमा निकै सबल र मजबुद भएको छ, जीवन विकासको सेवा प्रवाह गर्ने मुख्य माध्यम केन्द्रहरु (समूह)हुन्, केन्द्रको गुणस्तर सुधार भएको छ ।' त्यसैले आगामी दिनमा लघुवित्त कार्यक्रम अझ सशक्त ढंगमा अघि बढ्नेछ ।

सञ्चालक सदस्यमा खतिवडा र सिटौला निर्विरोध निर्वाचित

जीवन विकास लघुवित्त वित्तीय संस्था लिमिटेडको सञ्चालक सदस्यमा गोकर्ण खतिवडा र अशोक सिटौला निर्विरोध निर्वाचित भएका छन् । मंगलबार सम्पन्न संस्थाको सातौं वार्षिक साधारणसभाले सर्वसाधारण सेयर सदस्य समूहबाट खतिवडा र सिटौलालाई आगामी चार वर्षका लागि पुनः सञ्चालक सदस्यमा निर्विरोध निर्वाचित गरेको हो ।

संस्थाको निर्वाचन प्रकृयामा दुवै पदका लागि एकल उम्मेदवारी परेपछि निर्वाचन समितिले उनीहरुलाई निर्विरोध निर्वाचित भएको घोषणा गरेको थियो । यसअघि पनि उनीहरूले संस्थाको सञ्चालकका रूपमा जिम्मेवारी कुशलतापूर्वक निभाइसकेका छन् ।

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

एक दिनमा कति अण्डा खाने ?

दैनिक एउटा स्याउको सेवन ले डाक्टरलाई टाढा राख्छ' स्वस्थ्य खानपानका विषयमा उदाहरण दिनुपर्दा सबैभन्दा बढी भनिँदै आइरहेको भनाइ हो यो स्याउ पोषिलो खानेकुरा रहेको र यसले मानिसलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्ने भएकाले बिरामी भएर डाक्टरकहाँ जानुपर्दैन अवस्था नआउन सक्छ भनेर नै यो भनिँदै आइरहेको हो ।

तर अण्डा चाँही कति खाने त ? अण्डाका विषयमा स्याउको जस्तो एक दिनमा एउटा भन्ने भनाइ पनि छैन । त्यसो भए एक दिनमा कति अण्डा खाँदा राम्रो होला त ?

पोषणविदहरुका अनुसार व्यक्तिको उमेर, जीवनशैली, तौल, स्वास्थ्य अवस्था लगायतका कुरा अनुसार कति अण्डा खाने भन्ने कुरा निर्भर रहन्छ ।

बच्चा, वयस्क र बृद्धावस्था अनुसार पनि अण्डाको सेवनमा फरक पर्न सक्छ । यसका साथै बिरामी वा स्वास्थ्य अवस्था अनुसार पनि अण्डाको सेवनमा फरक पर्न सक्छ ।

सामान्यतय स्वस्थ वयस्क व्यक्तिले दिनमा २ अण्डा खान उपयुक्त मानिन्छ । अण्डामा कोलेस्टेरोल पनि हुने भएकाले स्वस्थ वयस्क व्यक्तिले कुनै दिन अन्य खानाको स्रोतबाट धेरै कोलेस्टरोल लिएको भएमा एउटा मात्र अण्डा खाँदा राम्रो मानिन्छ ।

उच्च कोलेस्ट्रोल भएकाहरूले हप्तामा ४ देखि ५ वटा अण्डा भन्दा बढी नखान सुझाव दिइन्छ ।

बच्चा र किशोरको हकमा पनि दिनमा १-२ अण्डा खान सुझाब दिइन्छ । यसका साथै उनीहरूको समग्र खानपान सन्तुलित हुनुपर्ने विषयमा पनि उत्तिकै ख्याल राख्नुपर्छ ।

गर्भवती महिलाले चिकित्सक तथा पोषणविद्को सल्लाहमा दिनमा एक देखि दुई वटा अन्डा सेवन गर्न सक्छन् ।

अण्डा प्रोटिनको राम्रो स्रोत हो र सन्तुलित खानाको लागि उपयुक्त छातर, अण्डाको पहेँलो भागमा कोलेस्ट्रोल धेरै हुन्छ, जुन प्रति अण्डा करिब २०० मिलिग्राम हुन्छ । सामान्यतया एक दिनमा खाना मार्फत ३०० मिलिग्राम भन्दा बढी कोलेस्ट्रोल लिनु हुँदैन । त्यसैले, धेरै अण्डा मात्र खाने बानी बसाल्नु राम्रो होइन । तर, धेरै खान नहुने भनेर अण्डा पूरै छोड्नु पनि पर्दैन ।

अण्डामा प्रोटिन मात्र होइन, भिटामिन डी, आइरन र अन्य उपयोगी पोषक तत्व हरू पनि पाइन्छ ।

धेरै परिश्रम गर्ने, जीम तथा भारी मात्रामा व्यायाम गर्नेहरुले पनि दिनमा दुई वा त्यो भन्दा बढी अण्डा खानुपर्ने भएमा पोषणविद वा चिकित्सकहरुको सल्लाह लिएर मात्र खानुपर्छ ।

यदि तपाई सामान्यभन्दा बढी अण्डा खान चाहनुहुन्छ भने, अण्डाको पहेंलो भाग नखानुहोस् । यसले कोलेस्ट्रोलको मात्रा कम गर्छ यद्यपि, अण्डाको धेरैजसो पोषक तत्व पहेँलो भागमा हुन्छ, त्यसैले त्यो नखाँदा तपाईंले केही पोषण गुमाउन सक्नुहुन्छ । तर, कम्तीमा तपाई बिहानको खानामा केही अतिरिक्त अण्डा खान सक्नुहुन्छ !

अण्डाको पोषक तत्व

पहेँलो भागमा पाइने पोषक तत्वहरू :

कोलेस्ट्रोलः प्रति अण्डामा करिब २०० मिलिग्राम कोलेस्ट्रोल हुन्छ । स्वस्थ व्यक्तिका लागि यो सामान्य भए पनि उच्च कोलेस्ट्रोल भएकाले कम खानुपर्छ ।

भिटामिन डीः हड्डी र रोग प्रतिरोधी क्षमता बलियो बनाउन मद्दत गर्छ। यो सूर्यको किरणबाहेक कम खानेकुरामा पाइन्छ ।

भिटामिन एः आँखाको स्वास्थ्य र छालाका लागि महत्वपूर्ण ।

भिटामिन बी१२: स्नायु प्रणाली र रक्तकोष निर्माणमा सहयोगी ।

कोलिनः मस्तिष्कको विकास र सम्झने शक्तिका लागि आवश्यक। यो गर्भवती महिलाहरूका लागि विशेष लाभकारी छ ।

आइरनः रक्तअल्पता (एनीमिया) बाट बचाउन मद्दत गर्छ ।

स्वस्थ बोसोः पहेँलो भागमा मोनोअनसेचुरेटेड र सेचुरेटेड फ्याट हुन्छ, जुन ऊर्जाका लागि उपयोगी छ ।

सेतो भागमा पाइने पोषक तत्वहरूः

प्रोटिनः उच्च गुणस्तरको प्रोटिन (लगभग ३.६ ग्राम प्रति अण्डा) मांसपेशी निर्माण र मर्मतका लागि महत्वपूर्ण ।

कम क्यालोरीः सेतो भागमा कोलेस्ट्रोल र बोसो हुँदैन, त्यसैले तौल नियन्त्रण गर्न चाहनेहरुका लागि उपयुक्त हुन्छ ।