परिवर्तनको लागि
क्राईम अपरेशन
CRIME OPERATION साप्ताहिक

'कोशीको गौरव हिमालको शान
पर्यटन वर्षमा सबैलाई सम्मान'
कोशी प्रदेश पर्यटन वर्ष,
२०८२ सफल पारौं ।
प्रदेश सरकार
पर्यटन, वन तथा वातावरण मन्त्रालय
कोशी प्रदेश नेपाल

❑ वर्ष १४ ❑ अंक ३३ २०८२ चैत ८ आईतवार Sunday, 22 MAR 2026 ❑ पृष्ठ: ६, ❑ मूल्य रु. १०/-

पहिलो पटक 'घर निर्माण प्रर्दशनी' चैत १२ देखि १६ सम्म विराटनरमा

विराटनगर । उद्योग संगठन मोरङले विराटनगरमा पहिला पटक 'घर निर्माण प्रदर्शनी' आयोजना गर्ने भएको छ ।

संगठनले पत्रकार सम्मेलन गरी आगामी चैत १२ देखि १६ गतेसम्म विराटनगर स्थित जैन भवनमा सञ्चालन हुने संगठनका अध्यक्ष राठीले जानकारी गराउदै भने पदर्शनीमा 'बिजनेस टु बिजनेस' (बीटुबी) तथा 'बिजनेस टु कन्जुमर' (बीटुसी) सम्बन्धलाई मजबुत बनाउँदै लक्षित बजार विस्तार गर्ने उद्देश्य रहेको उहाँले स्पष्ट पारेका थिए ।

अध्यक्ष राठीले विराटनगरमा पहिलो पटक 'घर निर्माण प्रदर्शनी' (सीआईएम होम बिल्ड एक्स्पो) आयोजना गर्न लागिएको समेत जानकारी गराए ।

निर्माण क्षेत्र नेपाली अर्थतन्त्रको महत्वपूर्ण आधार भएको उल्लेख गर्दै यस क्षेत्रलाई थप चलायमान बनाउन र स्वदेशी उत्पादनलाई प्रोत्साहन गर्न प्रदर्शनी आयोजना गरिएको संगठनका अध्यक्ष राठीको थियो ।

प्रर्दशनीको संयोजक सुरेन्द्र गोल्छाका अनुसार निर्माण क्षेत्रसँग सम्बन्धित सम्पूर्ण मूल्य शृङ्खलालाई एउटै छानामुनि ल्याउने प्रयास स्वरूप यो एक्स्पो आयोजना गरिएको बताए ।

"उत्पादक, सेवा प्रदायक, डिजाइनर, नीति निर्माता र उपभोक्ताबीच प्रत्यक्ष संवाद र सहकार्यका लागि यो एउटा महत्वपूर्ण मञ्च हुने उहाँले दावीछ । प्रदर्शनीमा घर निर्माणसँग सम्बन्धित कच्चा पदार्थदेखि अन्तिम सजावट सम्मका विभिन्न उत्पादन तथा सेवाहरू प्रदर्शन गरिनेछन् ।

वांकी अन्तिम पेजमा...

वर्षा–हावाहुरीले बालीमा क्षति, जनजीवन प्रभावित

विराटनगर । शुक्रबार बेलुकादेखि सुरु भएको वर्षा, मेघगर्जनसहितको हावाहुरी शनिबार दिनभर जारी रहँदा कोशी प्रदेश मधेश प्रदेश, बागवती प्रदेश लगायतका विभिनन जिल्लामा शुक्रवार वेलुका देखि चलेको हावाहुरी र मेघ घर्जन सहितको वर्षाले खेतीमा लगाएको खाद्यान बालीमा व्यापक क्षति पुगेको छ भने जनजीवत प्रभावित भएको छ ।

जल तथा मौसम विज्ञान विभागका अनुसार सक्रिय पश्चिमी वायुका कारण देशभर वर्षा र तीव्र हावाहुरीको प्रभाव कर्णाली, लुम्बिनी, बागमती र मधेश प्रदेशका विभिन्न जिल्लामा असिनासहितको वर्षा र हावाहुरी शुक्रवार र शनिवार आउने पूर्व जानकारी गराएका थिए ।

हावाहुरीका कारण सडक तथा हवाई सेवा समेत प्रभावित भएको छ भने कतिपय स्थानमा बिजुली सेवा अवरुद्ध भएको जनाइएको छ । दिनहुँजसो अँध्यारो मौसम बनेपछि सवारीसाधनले दिउँसै बत्ती बालेर गुडाउनुपर्ने अवस्था सिर्जना भएको थियो ।

यसैबीच, बेमौसमी वर्षा र असिनासहितको हावाहुरीले किसानको खेतबारीमा ठूलो नोक्सानी पुऱ्याएको छ । गहुँ, मकै, उखु, मसुरो, तरकारी तथा फलफूल बालीमा व्यापक क्षति पुगेको छ क्षतिको पूर्ण विवरण आउन वाँकी रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालयका प्रमुखहरुले जानकारी गराएको छ ।

विशेषगरी पाक्न लागेको गहुँ र बढ्दो अवस्थामा रहेको मकै हावाहुरीले ढालेर नष्ट गरेको किसानहरूले बताएका छन् । कोशी प्रदेशको सुनसरी, मोरंग, झापा लगायतको जिल्ला र मधेश प्रदेशका सर्लाहील महोतरी लगायत क्षेत्रमा हप्ता दिनमै दुई पटक आएको हावाहुरीले मकै

वांकी अन्तिम पेजमा...

मोरङबाट १८ हजार १७५ विद्यार्थी एसईईमा सहभागी हुदैं

विराटनगर । माध्यमिक शिक्षा परीक्षा (एसईई) २०८२ मा मोरंग जिल्लाबाट १८ हजार १७५ विद्यार्थीहरु सहभागी हुने भएको छ ।

आगामी चैत १९ गतेदेखि शुरु भई चैत २८ गतेसम्म सञ्चालन हुने परीक्षामा कोशी प्रदेशमा मोरङबाट सवैभन्दा बढी परीक्षार्थी सहभागि हुने भएको छ ।

एसइइको लागि मोरङमा जम्मा परीक्षा केन्द्र ६१ वटा रहने छ । परिक्षामा सहभागी विद्यार्थी मध्ये साधारण तर्फ १६ हजार ६२० प्राविधिक तर्फ ६२६ र ग्रेड वृद्धि तर्फ ९२९ जना गरी जम्मा १८ हजार १७५ जना विद्यार्थीहरू परीक्षामा सहभागी हुने शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाइ मोरङका परीक्षा शाखाका प्राविधिक सहायक राजन भट्टराईले जानकारी गराए ।

एसइइ परिक्षा दिने विद्यार्थीहरुमा छात्राको संख्या ९ हजार ५ रहेको छ भने छात्रको सङ्ख्या ९ हजार १७० रहेको छ । परीक्षामा सामुदायिक विद्यालय तर्फ १७३ विद्यालय र संस्थागत विद्यालय २२६ बाट विद्यार्थीहरू परीक्षामा सहभागी हुने छन ।

सामुदायिक विद्यालयबाट ११

बांकी अन्तिम पेजमा...

कोशी प्रदेश सरकार
आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय
विराटनगर

कर प्रिन्ट रुजु, करको रकम र सवारी साधनको नम्बर एकिन गर्ने सम्बन्धी सूचना

आदरणीय सेवाग्राही महानुभवहरू, तपाईले आफ्नो सवारी साधनको वार्षिक रूपमा बुझाउनु पर्ने सवारी कर, नविकरण दस्तुर लगायत अन्य कर सम्बन्धी विवरण हेर्नका लागि सम्बन्धित यातायात कार्यालयमा गएर कर प्रिन्ट माग्न, बैंक भौचर भर्न अघि सवारी कर तथा दस्तुर एकिन गर्न तथा कर बुझाए पछि प्रास हुने विलमा आफुले बुझाएको करको रकम र आफ्नो सवारी नम्बर एकिन गर्नुहुन अनुरोध छ ।

सवारी साधनको इन्जिन र चेसिस रूजु गर्ने सम्बन्धी सूचना

आदरणीय सेवाग्राही महानुभवहरू, तपाईले आफ्नो सवारी साधन नयाँ खरिद गर्दा, नामसारी गर्दा सवारी साधनको इन्जिन र चेसिसको अवस्था रुजु (re punch) वा अन्य कुनै कैफियत भए नभएको रुजु गरेर मात्र खरिद बिक्रि गर्नका लागि हार्दिक अपिल गर्दछौं ।

क्राईम अपरेशन
CRIME OPERATION
मो.जि.प्र.का.द.नं. २४८/०६९/७०
हुलाक निर्देशनालय.बिराटनगर द.न. ०४/०७७/०७८

पहिलो पटक...

जसमा सिमेन्ट, इँटा, स्टिल, वाटरप्रुफिङ, इन्सुलेसन, पाइप, फिटिङ, स्यानिटरी सामग्री, विद्युतीय उपकरण, सौर्य ऊर्जा प्रणाली, स्मार्ट होम प्रविधि, लिफ्ट, साउन्डप्रुफिङ र सुरक्षा प्रणाली लगायतका सामग्री प्रमुख आकर्षण रहनेछन् । त्यसैगरी, मोड्युलर किचन, वार्डरोब, ढोका(झ्याल, हार्डवेयर, पेन्ट, फ्लोरिङ, फर्निसिङ तथा इन्टेरियर डिजाइनसम्बन्धी सेवाहरू पनि प्रदर्शनीमा समेटिनेछन् । निर्माण सेवा अन्तर्गत ठेकेदार, परियोजना व्यवस्थापक, उपकरण भाडा सेवा, निर्माणसम्बन्धी सफ्टवेयर तथा स्वचालन प्रविधि प्रस्तुत गरिनेछ । बैंक तथा बीमा कम्पनीहरूले वित्तीय तथा बीमा सेवाबारे जानकारी दिनेछन् । प्रदर्शनीमा ७५ भन्दा बढी स्टल रहनेछन् ।

मोरङबाट...

हजार ४२ विद्यार्थीहरू सहभागी हुँदैछन् भने संस्थागत विद्यालयबाट ७ हजार १३३ विद्यार्थीहरू परीक्षामा सहभागी हुनेछन । प्राविधिक तर्फ १६ वटा विद्यालयहरू रहेका छन् भने प्राविधिकको परीक्षा केन्द्र महेन्द्र मावि गहेली विराटनगर र कबीर मावि बेलबारीमा कायम गरिएको परीक्षा शाखाले जानकारी गराएको छ ।

पुरानो ग्रेड वृद्धि तर्फको परीक्षामा २९ जना विद्यार्थी रहेका छन् र उनीहरूको परीक्षा विराटनगर स्थित गोग्राह माध्यमिक विद्यालय बरगाछी परीक्षा केन्द्र कायम गरिएको छ । मोरङमा केही सामुदायिक विद्यालयहरूलाई अब्बल विद्यालयको रूपमा हेरिएको छ । ती विद्यालयहरूबाट ४०० भन्दा बढी परीक्षार्थीहरु एसईई परीक्षामा सहभागी हुँदैछन ।

पोखरिया माध्यमिक विद्यालय विराटनगर, आदर्श माध्यमिक विद्यालय विराटनगर र सुकुना माध्यमिक विद्यालय सुन्दरहरैचाबाट ४०० भन्दा बढी परीक्षार्थीहरू परीक्षामा सहभागी हुने कुरा परीक्षा शाखाले जनाएको छ ।

वर्षा-हावाहुरीले...

बालीमा बढी क्षति पुऱ्याएको छ । मकैका बोट लडेका कारण किसानको लगानी बालुवामा पानी भएको किसानहरुको गुनासो छ ।

त्यस्तै, हावाहुरीका कारण आँप र लिचीजस्ता फलफूलका फूल झर्ने तथा तरकारी बालीमा समेत असर पुगेको जनाइएको छ । स्थानीय तहहरूले क्षतिको विवरण संकलन सुरु गरेका छन् भने प्रभावित किसानहरूले राहत तथा क्षतिपूर्तिको माग गरेका छन् ।

यसैबीच, राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरणले तीव्र हावाहुरी र वर्षाको जोखिम अझ केही दिन कायम रहने जनाउँदै सर्वसाधारणलाई सतर्कता अपनाउन आग्रह गरेको छ । मौसमविद्हरूका अनुसार आइतबार मौसममा क्रमिक सुधार आउने सम्भावना रहेको छ जानकारी गराएका थिए ।

राहत वितरण

विराटनग । मोरङको बूढीगंगा गाउँपालिका-३ मा बुधबार दिउँसो भएको आगलागीबाट विस्थापित मुसहर बस्तीमा बिहिवार कोशी प्रदेशको आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालयले राहत सामाग्री वितरण गरेको छ ।

आगलागीबाट बस्तीका ११ वटा घर जलेर खरानी भएको थियो । बिस्थापित परिवार अहिले स्थानिय जनता आधारभुत बिद्यालयमा बसिरहेका छन् । आन्तरिक मामिला तथा कानून राज्यमन्त्री उमाकान्त गौतम सहित, गाउँपालिकाका अध्यक्ष जितनारायण थापा मगर, उपाध्यक्ष अमृता कुमारी गच्छदार, प्रदेश बिपद् व्यवस्थापन समितीका सदस्य रामकुमार दाहाल, मन्त्रालयका जिन्शी शाखा प्रमुख देवराज भट्टराईले पिडित परिवारलाई राहत हस्तान्तरण गर्नुभएको थियो

तत्कालका लागि खाध्य सामाग्री,लत्ताकपडा र भाडावर्तनका सामाग्री हस्तान्तरण गरिएको र अस्थायी आवास तथा दीर्घकालीन पुन:स्थापनाको लागी थप समन्वय गर्दै अघि बढ्ने राज्यमन्त्री गौतमले बताउनुभएको थियो ।

सुवेदी कल्याण प्रतिष्ठानको अधिवेश सम्पन्न

विराटनगर । सुवेदी कल्याण प्रतिष्ठान नेपालले विभिन्न कार्यक्रमको आयोजना गरेर ५ औं महाधिवेशन शुक्रवार सम्पन्न गरेका छन् ।

नेपालको विभिन्न जिल्ला हरुमा बसोवासरहेका सुवेदी जातिहरुलाई संगठीत बनाएर अगाडी बढाउन सुवेदी कल्याण प्रतिष्ठान बनाएको संस्थापक प्रेमप्रसाद सुवेदीले वताए ।

नेपालको तराई, मधेश, भित्री मधेशर बाह्य क्षेत्रमा अवस्थित अनेकौ गाउँदेखि शहरहरुमा सुवेदी जातिको बसोवासरही आएको प्रतिष्ठानका संस्थापक सुवेदीले महाधिवेशनमा चर्चा गरेका थिए ।

महाधिवेशनमा प्राज्ञ डाक्टर राजाराम सुवेदी, सह कुलाधिपति रमेश सुवेदी, केन्द्रीय कुलरक्षक दिनेश सुवेदी लगायतले सुवेदी जातिहरुलाई संगठीत गर्न आवश्यकरहेकोमा जोड दिएका थिए ।

सुवेदी जातिले मनाउँदै आएका आफ्ना धर्म-संस्कृति लाई नयाँ पुस्ताहरुमा हस्तान्तरण गर्न जरुरीरहेको महाधिवेशनमा उच्च पदमा रहेका सुवेदी सहभागी हरुले सुवेदी प्रतिष्ठान मार्फत सवै सुवेदीहरु एक भएर अगाडी बढ्नु पर्नेमा जोड दिएका थिए ।

NO SMOKING

डिभिजन वन कार्यालय, मोरङको
वन डढेलो नियन्त्रण सम्बन्धी सूचना

यस वर्षको सुख्खा मौसम सुरु भइसकेको छ। वनलाई डढेलोबाट जोगाउन सम्बन्धित सबै सरोकारवाला तथा सर्वसाधारणमा निम्नानुसारका सावधानी अपनाउनु हुन अनुरोध छः

१. सलाई, लाइटर, राँको जस्ता आगो उत्पन्न गर्ने वस्तुहरू वन क्षेत्रमा जथाभावी प्रयोग नगरौं।
२. वन क्षेत्र नजिक आगो नबालौं, आगो बालेको भए पूर्ण रूपमा निभाएर मात्र छाडौं।
३. वनमा डढेलो लागेको थाहा पाउनासाथ नजिकैको वन कार्यालय, प्रहरी, स्थानीय तह तथा वन उपभोक्ता समूहहरूलाई सूचना दिऔं।
४. डढेलो लागेको थाहा पाएमा आवश्यक सहयोग जुटाई नियन्त्रण गरौं।
५. वन डढेलो लगाउने व्यक्तिहरूको पहिचान गरी कानुनी दण्ड सजाय गराउने कार्यमा सहयोग गरौं।

डिभिजन वन कार्यालय, मोरङ
सम्पर्क: ९८५२०२६६१४, ९८५२०८१११०

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 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 व्यक्तिगत घटना दर्ता गराऔं ।

धनपालथान गाउँपालिका, गाउँपालिकाको कार्यालय मोरंग, कोशी प्रदेश

सामाजिक तथा सांस्कृति सद्भाव कायम राखौं ।

- सबै धर्म, भाषा र संस्कृतिको सम्मान गरौं,
- विविधतामा एकताको भावना विकास गरौं,
- जातिय, धार्मिक तथा क्षेत्रिय विभेद त्यागौं,
- चाडपर्व र उत्सवहरू मिलेर मनाऔं,
- घृणा फैलाउने अफवाह र भ्रमक सूचनाबाट सचेत बनौं,
- संवाद सहकार्य बढाऔं,
- आपसी समाभदारी कायम गरौं,
- शान्ति, सहिष्णुता र भाईचराको संस्कृति प्रवर्द्धन गरौं,
विविधतामा एकता, सद्भाव सहिष्णुता ।

नेपाल सरकार, विज्ञापन बोर्ड

विराटनगर महानगरपालिकाको सूचना

- मिसावट गरिएका, सडेगलेका तथा अस्वस्थकर खानेकुराहरु नखाऔं ।
- उपभोक्ता हित संरक्षणमा चनाखो बनौं ।
- छाला भएको मासु नखाऔं र विक्री तिवरणमा समेत निरुत्साहित गरौं ।
- आखद रंग प्रयोग गरेका खाद्य पदार्थहरुको उपभोग बहिस्कार गरौं ।
- छाडा चौपायाको नियन्त्रण गरौं , घरपालुवा चौपायाहरु छाडा नछाडौ ।
- सडक तथा पेटीकीनयारामा आवागमन अवरोध हुने गरी निर्माण समाग्री नराखौं तथा व्यापार व्यवसाय नगरौं ।
- बसोबास स्थल, टोलमा व्यवसायिकरुपमा पशुपालन कुखुरा पालन गर्दा छरछिमेकमा असर नपर्ने गरी पालौं ।
- सवारी साधनहरु तोकिएको स्थानमा मात्र पार्किङ्ग गरौं ।
- बालबालिकालाई काममा हैन विद्यालय पठाऔं ।
- बालश्रम शोषणविरुद्धको आचारसंहिता पालना गरौं बालश्रम शोषण मुक्त नगरको स्थापना गरौं।
- बालश्रम शोषण समाजिक अपराध हो ।
- विराटनगर उपमहानगरपालिका क्षेत्रका प्रत्येक घरलाई बालसंक्षणगृहको रुपमा स्थापित गरौं।
- सार्वजनिक स्थलमा जतातती फोहोरमैला नफालौं ।

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
मुद्रक:बाबा प्रिन्टर्स अफसेट प्रेस, विराटनगर-७ इमेल:crimeopration@gmail.com

सम्पादकीय

मतदाताले मत दिए, बालेन सरकारले काम गरेर देखाओस्

मतदाताले मत दिए, बालेन सरकारले काम गरेर देखाओस

काठपाण्डौ महानगरपालिकाका पूर्व मेयर बालेन शाहलाई प्रतिनिधी सभा सदस्यको उम्मेदवार एवंम् भावी प्रधानमन्त्री रुपमा सारिएको बालेन शाहले झापा-५ बाट नेकपा एमालेका अध्यक्ष एवंम पूर्व प्रधानमन्त्री केपी शर्मा आलीलाई भारीमतले पराजीत गर्दै दुई तिहाइ नजिक सिट ल्याएका राष्ट्रियस स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा) ले बालेन शाहलाई आउने १३ गते प्रधानमन्त्री बनाउने पक्का भएको छ। यसको मतलव जनताले परिवर्तन चाहेका छन। परम्परागत दल र पुराना अभ्यासप्रति असन्तुष्टि व्यक्त गर्दै मतदाताले स्वतन्त्र उम्मेदवार बालेन शाह लाई विश्वासका साथ निर्वाचित गरेका हुन्। यो जित केवल व्यक्तिको होइन, जनताको आशा र अपेक्षाको जित भएको छ।

मतदाताले दिएको मत केवल समर्थन मात्र होइन, जिम्मेवारी पनि हो। जनताले सुशासन, पारदर्शिता, विकास र प्रभावकारी सेवा प्रवाहको अपेक्षा गरेका छन्। बालेन शाह नेतृत्वको सरकारसँग जनताको अपेक्षा असाधारण छ। सामाजिक सञ्जालमार्फत देखाइने सक्रियता मात्र पर्याप्त हुँदैन; परिणाममुखी कामले मात्र जनविश्वास कायम राख्न सकिन्छ। कामको गति, निर्णयको पारदर्शिता र नागरिकसँगको प्रत्यक्ष संवाद नै सफलताको मापन बन्नेछन्। लोकतन्त्रमा सरकार र जनता दुबै पक्षको सक्रिय सहभागिताले मात्र सकारात्मक परिवर्तन सम्भव हुन्छ।

आममतदाताले चाहेको परिर्वतनहरुमा भ्रष्टाचार नियन्त्रण, सुशासन, छिटो छरिता सरकारी काम, काममा पारदर्शिता, विभेद मुक्त समाज, कानुनी राज्य, नातावादको अन्त, स्वदेशमै रोजगारी, महगी नियन्त्रण लगायतको विषयहरु कडाईका साथ लागु गरी देशलाई समृद्धिको बाटोमा लम्काउँदै आगडी बढ्दै काम गरेर देखाउने वेला आएको छ। अत: जनताले मत दिएर आफ्नो कर्तव्य पुरा गरेकोछ अव बालेन सरकारले काम गर्ने वेला आएको आम मतदाताले हेर्न चाहन्छ।

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 तर्कतर्कले 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 पर्नें 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 पुर्वार्द्धमा 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।

बालेन-रविले स्टन्ट होइन सिस्टम पछ्याउन्

- फागुन २१ को निर्वाचनले राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीलाई दुईतिहाइ बहुमत दिएको छ र अब संसदमा उसलाई काम गर्न छेकबार गर्ने शक्ति छैन।
- २०४६ देखि ०६२-६३ सम्म भएका आन्दोलनहरूले राजनीतिक परिवर्तन ल्याए पनि समृद्धि र सुशासनमा प्रगति हुन सकेको छैन।
- नयाँ सरकारले अनियमितता र भ्रष्टाचार रोक्न सिस्टममा केन्द्रित भएर काम गर्नुपर्ने र पाँच वर्षमा विकास र सुशासन सुनिश्चित गर्नुपर्नेछ।

अब बन्ने शक्तिशाली सरकारले भ्रष्टाचारका फाइल खोलेर सुशासनको प्रत्याभूति दिलाउनुपर्छ। तर, फाइल खोल्दै गर्दा र अन्य काम गर्दै गर्दा स्टन्टमा आधारित होइन, सिस्टममा केन्द्रित हुनुपर्छ।

नयाँ सरकारले अनियमितता र भ्रष्टाचार रोक्न सिस्टममा केन्द्रित भएर काम गर्नुपर्ने र पाँच वर्षमा विकास र सुशासन सुनिश्चित गर्नुपर्नेछ।

लामो समयपछि नेपालमा राजनीतिले आशा देखाएको छ। जेनजी आन्दोलनपछिका ६ महिना सकसपूर्ण थिए। तर, योभन्दा अघिका वर्षहरूले पनि कुनै भरोसा दिन सकेका थिएनन्। त्यही आशा र भरोसा दिन नसक्दाको परिणाम सडकमा देखियो। सडकको विद्रोहलाई फागुन २१ को निर्वाचनले वैधानिकता दिएको छ।

हुन त नेपालमा समय-समयमा परिवर्तन भइरहन्छन्। नागरिकले परिवर्तन खोजे, २०४६ को जनआन्दोलन भयो। नयाँ पुस्ताले सुनेको र जानेको यो ठूलो विद्रोह थियो। तर, त्यसबाट पनि सन्तुष्ट हुन नसकेकाहरू २०५२ सालमा सशस्त्र विद्रोह नै गर्न पुगे। जसको शान्तिपूर्ण अवतरण ०६२२६३ को जनआन्दोलनपछि भयो। यो बीचमा मधेस आन्दोलन, थरुहट र विभिन्न जनजाति आन्दोलनहरू भए। यिनीहरूले लोकतन्त्रको जगलाई मजबुत बनाए।

मैले यहाँ इतिहासको फुर्को जोडेर सोध्न खोजेको प्रश्न के हो भने-के यी आन्दोलनहरू राजनीतिक परिवर्तनका लागि मात्र थिए ?

हो, जसले यी आन्दोलनको नेतृत्व गरेका थिए, उनीहरूले यसलाई विकास र समृद्धिसँग जोड्न सकेनन्। नागरिकको जनजीविकासँग जोड्न सकेनन्। राजनीतिक क्रान्ति पूरा भएको भनिए पनि समृद्धिको यात्रा तय गर्न सकेनन्। समृद्धि र सुशासन विनाको राजनीतिक परिवर्तनले मात्र पुग्दैन भन्ने दृष्टान्तका रूपमा भदौ २३ र २४ को जेनजी विद्रोहलाई लिन सकिन्छ।

'बर्लिनको पर्खाल ढलिरहँदा मानिसहरू कता दौडिरहेका थिए ?' हामीले यो कुरा धेरै सुन्दै आएका छौं, सत्य हो वा होइन थाहा छैन। तर, परिस्थितिलाई बुझाउन यो उदाहरण काफी छ। अर्थात्, जता समृद्धि छ, मानिसहरू उतै दौडिन्छन्।

निर्वाचनको नयाँ म्यान्डेट

निर्वाचनले सानो छिद्र पनि नराखी राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा)लाई दुईतिहाइ भन्न सकिने बहुमत दिएको छ। दुई सिट नपुग्दा पनि यसको ओज र शक्ति दुईतिहाइकै हो। किनभने, अब संसद्मा उसलाई काम गर्न छेक्बार गर्ने अर्को कुनै शक्ति छैन।

कुशासनले आजित नागरिक ले यसपटक मत परिवर्तन गरेका हुन्। पटकपटकका धोका र अविश्वासले आजित नागरिक र दलकै कार्यकर्ता पनि स्वतन्त्र मतदातामा रूपान्तरण भएका हुन्।

यसअघिका ठूला पार्टी र तिनका नेताहरू रक्षात्मक मात्र होइन, 'प्यारालाइज्ड' (पक्षाघात ग्रस्त) भएका छन्। दोस्रो जन आन्दोलनपछिका दुई दशक राजनीतिक रूपमा निकै आरोह-अवरोहका रहे। पहिलो संविधान सभाको असफलतादेखि प्रधान न्यायाधीशको नेतृत्वमा चुनावी सरकार बन्नुपर्ने अवस्था यही अवधिमा आयो। यही अवधिमा संविधान बन्यो भने माओवादी सेनाको नेपाली सेनामा समायोजन गर्ने महत्त्वपूर्ण काम पनि भयो।

यी र यस्ता धेरै राजनीतिक काम भए तर नागरिकले चाहेको विकास, समृद्धि र सुशासनका काम भएनन्। जसले गर्दा आम मानिसमा 'फ्रस्टेसन' (निराशा) हुनु स्वाभाविक थियो।

०६४ सालको संविधानसभा निर्वाचनमा मतदाताले विद्रोही माओवादीलाई ठूलो पार्टी हुने गरी मत दिए। त्यतिबेला म भर्खर प्लस टु सक्दै थिएँ। म मेरै कुरा भन्छु- मलाई लाग्थ्यो, 'अब माओवादीले केही गर्छ, देशमा विकासको मूल फुट्छ।'

प्रशान्त लामिछाने, लेखक।

राम्रो पढाइ भएर पनि काम नपाएर हैरान भएका मेरा आफन्तहरू मैले देखेको थिएँ। मलाई लाग्थ्यो, 'अब उनीहरू हैरान हुनुपर्दैन।' तर, नागरिकको हैरानी कम होइन, बढिनै रह्यो।

पक्कै पनि २०४६ को परिवर्तनपछि नेपाली नागरिक ०६२-६३ को जनआन्दोलनपछिको परिणामले आशावादी बनेका थिए। तर, यी २० वर्ष कसरी गुज्रिए भन्ने हाम्रा अगाडि छर्लङ्ग छ।

लोकतन्त्र स्थापनापछिको २० वर्षमा, फागुन २१ को निर्वाचन परिणामपछि नेपाली नागरिक तेस्रो पटक कुनै उम्मिद (आशा) का साथ उभिएका छन्। त्यो आशाको केन्द्र रास्वपा र त्यसको नेतृत्व बालेन-रवि हुन्। प्रधानमन्त्रीका रूपमा प्रस्तावित बालेन शाहप्रति हिमाल, पहाड र मधेसले एकैसाथ एकै प्रकारको मत दिएको छ। देशले एकैपटक सल्लाह गरेजस्तरी रास्वपालाई विश्वास दिएको छ। अब यो विश्वासलाई व्यवहारमा उतार्ने काम नयाँ सरकारको काँधमा छ।

कुशासनले आजित नागरिक ले यसपटक मत परिवर्तन गरेका हुन्। मेरो विश्वास छ- पटक पटकका राजनीतिक धोका र अविश्वासले गर्दा मानिसहरू अब कार्यकर्ताबाट स्वतन्त्र मतदातामा रूपान्तरण हुने दिशामा पुगेका छन्।

स्टन्ट होइन सिस्टम

पुराना नेता र पार्टी बेलगाम कुशासनमा रमाए। जसका कारण विभिन्न अनियमितताका काण्डहरू घटे। बालुवाटार जग्गा काण्ड, गिरीबन्धु टी-इस्टेट काण्ड, नेपालीलाई भुटानी बनाएर अमेरिका पठाउने काण्डमा सरकारका गृहमन्त्री, पूर्वमन्त्री र बहालवाला सचिव नै सामेल हुनु, वाइडबडी, यती, ओम्नीजस्ता काण्डैकाण्ड सरकारी संरक्षणमा भए। विगतमा यस्ता अनियमितता हुनु 'नियमितता' जस्तै हुन थालिसकेको थियो।

अब बन्ने शक्तिशाली सरकार ले यस्ता भ्रष्टाचारका फाइल खोलेर अघि बढ्नुपर्नेछ। तर, फाइल खोल्दै गर्दा र अन्य काम गर्दै गर्दा स्टन्टमा आधारित होइन, सिस्टम (प्रणाली) मा केन्द्रित हुनुपर्छ।

अनियमितता बन्द गर्न र सुशासनका लागि यस्तो सिस्टम बनाउनुपर्नेछ, जसले गर्दा यसपछि जसको सरकार बने पनि सिस्टमले आफैं 'इन-आउट' गर्न सकोस्। होइन भने, दुई-चार भ्रष्टाचारका फाइल खोलेर मात्र केही हुनेवाला छैन।

सरकारले अबको पाँच वर्ष काम मात्रै गर्नुपर्नेछ। कामबाहेक अर्को कुरा सोच्ने फुर्सद सरकारसँग छैन। किनभने, काम गर्न ठूलो मैदान खाली छ र दौडिँदा

वांकी ५ पेजमा...

केही महत्व पूर्ण टेलिफोन नम्बरहरु

दमकल

विराटनगर 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.. विराटनगर
५२१८५०, ५३०३६७, ११०,
इ.प्र.का. रंगेली
८०१००८०१३०
इ.प्र.का. उर्लाबारी
०२१-५४०००२
सिमा प्रहरी चौकी

मोरुंगको धनपालथान गाउँपालिका वडा नं. ३ मा रहेका चर्चहरुको परिचय

श्याम सुन्दर सुतिहार

१. ईश्वरीय मसीह मण्डली चर्च, डकुवाडंगा

धनपालथान गाउँपालिका वडा नं. ३, डकुवाडंगा टोलमा रहेको यो चर्च करिब ५० वर्ष पहिले हजुर बुवा स्व. मुनसी मुर्मु र बुवा स्व. कैजु मुर्मुले १० धुर जग्गा दान दिएर स्थापना गरेका थिए।

४० वर्षीया मेरी मुर्मुका अनुसार सानो घरमै चर्च सुरु गरिएको थियो। चर्च पूर्वमुखी छ। हरेक शनिबार १००देखि१५० जना जनसमुदाय भेला भई येशू खीष्टको प्रार्थना गर्छन् भन्ने जानकारी ३५ वर्षीया सुनिता मुर्मुले दिइन्।

यहाँ प्रत्येक वर्ष पाम सन्डे (खजुर पर्व) पनि मनाइन्छ।

२. इम्यानुएल बिलीभरस् चर्च, डकुवाडंगा

डकुवाडंगा टोलमा बाटोको पूर्वतर्फ पूर्वमुखी स्थित यो चर्च स्व. ताला मुर्मुले स्थापना गरेका थिए। ४० वर्षीया अनिता हस्दा मुर्मुका अनुसार, चर्चमा हाल “संस्थाल” समुदायको मात्र उपस्थिति रहेको छ।

प्रत्येक शनिबार करिब ५० जना प्रार्थनाका लागि भेला हुन्छन्।

यहाँ पनि वर्षको एकपटक पाम सन्डे भव्य रूपमा मनाइन्छ।

चर्च करिब १ कट्ठा जग्गामा गाउँवासीको सहयोगमा निर्माण गरिएको हो। पास्टर श्रीमान एसाव मुर्मु हुन्।

३. क्राइस्ट द लाइट चर्च, डकुवाडंगा (मार्सल टोल)

यो चर्च धनपाल गाउँपालिका वडा नं. ३ डकुवाडंगा-मार्सल टोलमा, बाटोदेखि उत्तरतर्फ पूर्वमुखी रहेको छ।करिब ३ विघा १० कट्ठा जग्गामा फैलिएको चर्चमा प्रत्येक शनिबार करिब १५ जना प्रार्थनाका लागि आउँछन्।

४० वर्षीया सरिता किस्कुका अनुसार, चर्चको जग्गा उहाँका श्रीमान पास्टर बाबुराम किस्कुले दान गरेका हुन्।

यहाँ पनि वर्षको एकपटक पाम सन्डे पर्व मनाइन्छ।चर्चमा हाल “संस्थाल” समुदायको मात्र उपस्थिति रहेको छ।

मोरंगबाट ब्राउन सुगर सहित ६ जना पक्राउ

विराटनगर। ब्राउन सुगर सहित मोरंग जिल्लाबाट ६ जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेका छन्।

घटनाको विवरण अनुसार मोरङको विराटनगर- ११ बसपार्क स्थितबाट १०० ग्राम ब्राउन सुगर सहित १ जनालाई प्रहरीले शुक्रवार पक्राउ गरेको थियो।

पक्राउ पर्नेमा भारत बिहार अररिया फारबिसगंजका २५ बर्षीय बिपुल वर्मा रहेका छन्। बिशेष सुचनाको आधारमा लागू औषध नियन्त्रण ब्यूरो विराटनगर र वडा प्रहरी कार्यालय विराटनगरबाट खटिएको प्रहरी टोलीले चेकजाँच गर्दा वर्माको साथबाट लुकाई छिपाई राखेको अबस्थामा १०० ग्राम ब्राउन सुगर बरामद गरेका थियो।

त्यसैगरी चैत ४ गते उर्लाबारी नगरपालिका-७ बाट इलाका प्रहरी कार्यालय उर्लाबारीले चेकजाँचको क्रममा भारत सिट्टी बर्दाहका की सल्मा खातुनलाई ३ ग्राम ४४० मिलिग्राम ब्राउन सुगर सहित पक्राउ गरेको थियो।

प्रहरी चौकी बुधबारेले लेटाङ-२ बाट सोहि स्थानका नारायण कार्की र गौरब परियारलाई स्पास्रेट १० र ट्रामाडोल १० चक्कि सहित नियन्त्रणमा लिएको थियो।

सोही दिन बिराटनगर- १६ दरैया स्थितबाट लागू औषध ब्राउन सुगर सहित २ जनालाई लागू औषध नियन्त्रण नियन्त्रण ब्यूरो बिराटनगरबाट खटिएको प्रहरी टोलीले चेकजाँचको क्रममा प्र.१-०२-०५९ प ७७७६ नम्बरको मोटरसाईकल चालक सुन्दरहरैचा- ५ का सुजल परियार र मोटरसाईकल पछाडी सवार सुनसरी इटहरी- २ की रोश्नी विश्वकर्मालाई ८ ग्राम ७०० मिलीग्राम ब्राउन सुगर सहित पक्राउ गरेको थियो।

पक्राउ परेका उनिहरुको थप अनुसन्धान भईरहेको प्रहरीले जनाएको छ।

वन डढेलो व्यवस्थापन सप्ताह सचेतना सम्पन्न

विराटनगर। जिल्ला भोजपुर भोजपुर नगरपालिका वडा न. ७ स्थित जेरो पोईन्ट देखी बजार एरिया हुदै जिल्ला प्रशासन कार्यालयसम्म डिभिजन वन कार्यालय भोजपुर, जिल्ला प्रशासन कार्यालय भोजपुर, जिल्ला प्रहरी कार्यालय भोजपुर, संयुक्त आयोजनामा वन डढेलो व्यवस्थापन सप्ताह सचेतना प्रभात फेरी कार्यक्रम सम्वन्न गरेका छन्।

डिभिजन वन कार्यालय भोजपुरका कार्यालय प्रमुख खुद्दुस मियाको प्रमुख आतिथ्यमा सोमवाट प्रभातफरी कार्याक्रम सम्पन्न गरेका थियो। उक्त कार्यक्रममा भोजपुर नगर पालिकाका नगर प्रमुख (मेयर) श्री कैलाश कुमार आले जिल्ला प्रशासन कार्यालय भोजपुर प्रमुख जिल्ला अधिकारी राजन पौडेलको विशिष्ट अतिथि रहेको थियो।

जिल्ला भोजपुर प्रहरी कार्यालयका प्रमुख प्रहरी नायब उपरिक्षक लाजुलामा, सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल नं. ५ गुल्म हे.क्वा भोजपुरका कार्यालय प्रमुख सहायक प्रहरी नायव उपरिक्षक दित्यराज कोईराला, रा.अ.जि.रा. भोजपुरका प्रमुख श्री रुद्र गुर्माछाने ज्यू, सिनियर प्रहरी अधिकृत, जुनियर प्रहरी अधिकृत, नागरिक समाजका प्रतिनिधिहरु, बिभिन्न सरकारी तथा गैर सरकारी संस्थाका पदाधि कारीहरु, पत्रकारहरु, नेपाली सेना, प्रहरी कर्मचारीहरु, शसस्त्र प्रहरीका अन्य कर्मचारीहरु समेत गरी १५० जनाको उपस्थितिमा वन डढेलो व्यवस्थापन सप्ताह सचेतना प्रभातफेरी ऱ्याली सम्पन्न गरेको थियो।

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 ७:०० बजेदेखि दिउँसो १२:०० बजेसम्म।

सूचना सूचना सूचना

सड्क क्षेत्रको दायाँ बायाँ रहेका रूख काट्नु सार्वजनिक अपराध हो। यसरी रूखहरू काटिएको पाईएमा नियम कानून बमोजिम कारवाही हुने व्यहोरा जानकारी गराउँद छौ। सडक हाम्रो सार्वजनिक सम्पति हो, यसका संरक्षण र सम्बर्द्धन गरौ, सडक सफा राखौं र सडक अतिक्रमण हुनबाट जोगाऔं।

सडक डिभिजन कार्यालय
विराटनगर, कोशी प्रदेश

क्राईम अपरेशन
CRIME OPERATION साप्ताहिक

किशोर-किशोरीहरूमा एन्जाइटी : कारण, लक्षण र समाधान

पुस्कर राज जोशी

आजको संसार पहिलेभन्दा धेरै आधुनिक, सुविधासम्पन्न र प्रविधिमैत्री बनेको छ। मोबाइल फोन, इन्टरनेट र सामाजिक सञ्जालले मानिसहरूको जीवन लाई सहज बनाएको छ। तर यही परिवर्तनसँगै एउटा गम्भीर चुनौती पनि बढ्दै गएको छ- किशोरकिशोरीहरूको मानसिक स्वास्थ्य समस्या ।

विशेषगरी पछिल्ला वर्षहरूमा किशोरकिशोरीहरूमा एन्जाइटी अर्थात् चिन्ता को समस्या उल्लेखनीय रूपमा बढिरहेको देखिन्छ। पढाइको दबाब, भविष्यको अनिश्चितता, सामाजिक तुलना, पारिवारिक अपेक्षा र डिजिटल संसारको प्रभावले धेरै किशोरहरू मानसिक रूपमा दबाबमा परिरहेका छन् ।

किशोरावस्था जीवनको अत्यन्त संवेदनशील चरण हो। यही समयमा मानिसको व्यक्तित्व निर्माण हुन्छ, भविष्यको सपना आकार लिन्छ र आत्मपहिचानको खोजी सुरु हुन्छ। तर यही चरणमा अत्यधिक दबाब र असन्तुलित जीवनशैलीका कारण धेरै किशोरहरू चिन्ता र मानसिक अस्थिरताबाट गुज्रिरहेका हुन्छन् ।

दुर्भाग्यवश, हाम्रो समाजमा अझै पनि किशोरहरूको मानसिक स्वास्थ्यलाई गम्भीर रूपमा लिने प्रवृत्ति पर्याप्त विकसित भएको छैन । धेरैजसो अवस्थामा अभिभावक वा शिक्षकहरूले किशोरहरूको चिन्तालाई "सामान्य उमेरको समस्या" भनेर बेवास्ता गर्ने गर्छन् ।

तर यदि चिन्ताको समस्या समयमै बुझिएन भने यसले किशोरहरूको पढाइ, सम्बन्ध, आत्मविश्वास र भविष्यमा गहिरो असर पार्न सक्छ ।

चिन्ता भनेको के हो ?

चिन्ता भनेको भविष्यप्रति हुने अत्यधिक डर, बेचैनी वा अनिश्चितताको भावना हो ।

सामान्य अवस्थामा केही चिन्ता हुनु स्वाभाविक हो। उदाहरणका लागि परीक्षा अघि घबराहट हुनु, नयाँ विद्यालयमा जाँदा डर लाग्नु वा प्रतियोगितामा भाग लिनु अघि तनाव महसुस हुनु सामान्य प्रतिक्रिया हो ।

तर जब चिन्ता अत्यधिक हुन्छ, लामो समयसम्म रहन्छ र दैनिक जीवनलाई प्रभावित गर्न थाल्छ, तब यो मानसिक स्वास्थ्य समस्या बन्न सक्छ ।

चिन्ताबाट पीडित व्यक्तिले प्रायः निरन्तर डर, बेचैनी, नकारात्मक सोच र असुरक्षाको भावना अनुभव गर्छ। यस्तो अवस्थामा सानो समस्या पनि ठूलो खतरा जस्तो महसुस हुन सक्छ ।

यदि यसलाई समयमै पहिचान गरेर व्यवस्थापन गरिएन भने चिन्ताले व्यक्तिको जीवनमा गम्भीर असर पार्न सक्छ ।

किशोरावस्थामा चिन्ता किन बढी देखिन्छ ?

किशोरावस्था शरीर र मस्तिष्क दुवैको तीव्र विकास हुने समय हो। यही समयमा व्यक्तिको सोच, भावना र सामाजिक सम्बन्धमा धेरै परिवर्तन आउँछ ।

यस उमेरमा किशोरहरू धेरै संवेदनशील हुन्छन् र सानो घटनाले पनि उनीहरूको भावनामा गहिरो प्रभाव पार्न सक्छ ।

१. मस्तिष्कको विकास

किशोरावस्थामा मस्तिष्क पूर्ण रूपमा विकसित भएको हुँदैन। भावना नियन्त्रण गर्ने क्षमता अझै परिपक्व भइसकेको हुँदैन। त्यसैले सानो कुरामा पनि अत्यधिक प्रतिक्रिया देखिन सक्छ ।

२. हर्मोन परिवर्तन

यस उमेरमा शरीरमा हर्मोन हरूको स्तर तीव्र रूपमा परिवर्तन हुन्छ। यी हर्मोन परिवर्तनहरूले मूड स्विङ्ग, बेचैनी र भावनात्मक अस्थिरता बढाउन सक्छ ।

३. सामाजिक तुलना

किशोरहरू प्रायः आफूलाई अरूसँग तुलना गर्न थाल्छन् ।

"म अरूजस्तो राम्रो छु कि छैन ?" "अरूले मेरो बारेमा के सोच्लान ?"

यस्ता प्रश्नहरू उनीहरूको मनमा बारम्बार आउन सक्छन्। सामाजिक सञ्जालले यो तुलना झनै तीव्र बनाइदिन्छ ।

४. आत्मपहिचानको खोजी

किशोरावस्थामा "म को हुँ?" भन्ने प्रश्न धेरै गहिरो रूपमा उठ्छ। आत्मपहिचानको खोजी र भविष्यको अनिश्चितताले चिन्ता बढाउन सक्छ ।

५. पढाइ र करियरको दबाब

विद्यालयको पढाइ, परीक्षा, प्रतिस्पर्धा र भविष्यको करियर छनोटले पनि किशोरहरूलाई मानसिक रूपमा दबाबमा पार्न सक्छ ।

६. पारिवारिक वातावरण

घरमा हुने झगडा, आर्थिक समस्या वा भावनात्मक दूरीले पनि किशोरहरूको मानसिक अवस्थालाई प्रभावित गर्न सक्छ ।

७. बाल्यकालका नकारात्मक अनुभव

बाल्यकालमा भएका हिंसा, दुर्व्यवहार वा आघातजन्य घटनाहरूले किशोरावस्थामा चिन्ता विकारको जोखिम बढाउन सक्छ ।

किशोरहरूमा चिन्ताका प्रमुख कारणहरू

किशोरकिशोरीहरूमा एन्जाइटी उत्पन्न हुने केही प्रमुख कारणहरू यस प्रकार छन् ।

- पढाइ र परीक्षाको अत्यधिक दबाब
- साथीभाइसँग तुलना र सामाजिक दबाब
- पारिवारिक समस्या वा आर्थिक असुरक्षा
- बाल्यकालका आघातजन्य अनुभव
- परिवारमा चिन्ता विकारको इतिहास
- सामाजिक सञ्जालको अत्यधिक प्रयोग
- आत्मविश्वासको कमी

चिन्ताका प्रमुख प्रकारहरू

किशोरकिशोरीहरूमा चिन्ता विभिन्न रूपहरूमा देखिन सक्छ ।

१. सामान्यीकृत चिन्ता

यस अवस्थामा व्यक्ति सधैं कुनै न कुनै विषयमा अत्यधिक चिन्तित हुन्छ ।

२. सामाजिक चिन्ता

अरूले आलोचना गर्ने डरले मानिसहरू सामाजिक गतिविधिबाट टाढा हुन थाल्छन् ।

३. विशिष्ट फोबिया

कुनै निश्चित वस्तु वा परिस्थितिप्रति असामान्य डर ।

४. आतंक विकार

अकस्मात् अत्यधिक डर लाग्ने आक्रमण ।

५. बिछोड चिन्ता

प्रियजनबाट टाढा हुँदा असामान्य चिन्ता ।

६. बाध्यकारी विचार र व्यवहार

बारम्बार आउने नकारात्मक विचार र त्यसलाई कम गर्न दोहोरिने व्यवहार ।

चिन्ताका लक्षणहरू

किशोरहरूमा चिन्ताका लक्षणहरू फरक-फरक हुन सक्छन्, तर केही सामान्य संकेतहरू यस प्रकार छन्।

मानसिक लक्षण

- अत्यधिक डर र बेचैनी
नकारात्मक विचारहरू
ध्यान केन्द्रित गर्न कठिनाइ
आफूलाई अलग्गिएको महसुस हुनु

शारीरिक लक्षण

- सास फेर्न गाह्रो हुनु
- छाती दुख्नु
- मुटुको धड्कन बढ्नु
- हातखुट्टा पसिना आउनु
- चक्कर आउनु
- टाउको वा पेट दुख्नु

व्यवहारगत लक्षण

- सामाजिक गतिविधिबाट टाढा हुनु
- पढाइमा ध्यान नलाग्नु
- निद्रामा समस्या हुनु

यी लक्षणहरूले किशोरहरूको पढाइ, सामाजिक सम्बन्ध र आत्मविश्वासमा गहिरो असर पार्न सक्छ ।

घरमै गर्न सकिने उपायहरू

किशोरहरूले चिन्ता व्यवस्थापन गर्न केही सरल बानीहरू अपनाउन सक्छन् ।

- नियमित दिनचर्या

एउटै समयमा उठ्ने र सुत्ने बानी बसाल्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

- सकारात्मक सोच

"म सक्छु", "म सक्षम छु" जस्ता सकारात्मक विचारहरू दोहोर्याउनु आत्मविश्वास बढाउन मद्दत गर्छ ।

- रचनात्मक गतिविधि

चित्र बनाउने, लेख्ने, संगीत सुन्ने वा खेलकुदमा भाग लिने जस्ता गतिविधिले मानसिक तनाव कम गर्न मद्दत गर्छ ।

- डिजिटल डिटोक्स

समय-समयमा मोबाइल र सामाजिक सञ्जालबाट टाढा रहनु आवश्यक हुन्छ ।

-शारीरिक व्यायाम

नियमित व्यायामले शरीर मात्र होइन मनलाई पनि स्वस्थ बनाउँछ ।

- ध्यान र योग

ध्यान, योग र गहिरो सास फेर्ने अभ्यासले मानसिक शान्ति प्रदान गर्छ ।

- पर्याप्त निद्रा

प्रत्येक किशोरले दैनिक कम्तीमा ७-८ घण्टा राम्रो निद्रा लिनु आवश्यक हुन्छ ।

अभिभावकले के गर्न सक्छन ?

किशोरहरूको मानसिक स्वास्थ्यमा अभिभावकको भूमिका अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

अभिभावकहरूले निम्न कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्छ ।

- किशोरहरूलाई आफ्ना भावना व्यक्त गर्न प्रोत्साहित गर्नु
- अनावश्यक तुलना नगर्नु
- सानो प्रगतिलाई पनि प्रशंसा गर्नु
- उनीहरूसँग समय बिताउनु
- समस्या गम्भीर देखिएमा विशेषज्ञसँग परामर्श लिनु
- चिन्ता उपचार नगर्दा के हुन सक्छ ?

यदि चिन्तालाई लामो समयसम्म बेवास्ता गरियो भने यसले गम्भीर परिणाम ल्याउन सक्छ ।

- आत्मविश्वास घट्नु
- पढाइ र करियरमा समस्या
- डिप्रेसन विकसित हुनु
- आत्महानी विचार आउनु
- दीर्घकालीन मानसिक रोगको जोखिम

यसैले चिन्ताको लक्षण देखिएमा समयमै सहयोग लिनु अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

किशोरावस्था जीवनको संवेदनशील तर सुन्दर चरण हो। यही समयमा व्यक्तित्व, सपना र भविष्यको आधार तयार हुन्छ ।

तर यदि यही समयमा मानसिक स्वास्थ्यलाई बेवास्ता गरियो भने त्यसले जीवनभर असर पार्न सक्छ ।

चिन्ता जीवनको स्वाभाविक हिस्सा भए पनि यसलाई बेवास्ता गर्नुहुँदैन । समयमै समस्या पहिचान गर्नु, खुला रूपमा कुरा गर्नु र आवश्यक परे विशेषज्ञको सहयोग लिनु अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

सकारात्मक सोच, स्वस्थ जीवनशैली, परिवारको साथ र आत्मविश्वासले किशोरहरूले हरेक चुनौती पार गर्न सक्छन् । स्वस्थ मन नै स्वस्थ भविष्यको आधार हो । लेखक स्वास्थ्य कर्मी हुनुहुन्छ । स्वास्थ खवरबाट

फागुन महिनाको सर्वोत्कृष्ट प्रहरी घोषित

विराटनगर । कोशी प्रदेश प्रहरी कार्यालय विराटनगरले इलाका प्रहरी कार्यालय दमक, झापामा कार्यरत प्रहरी नायव उपरीक्षक किशोर लम्सालला‌ई फागुन महिनाको "सर्वोत्कृष्ट प्रहरी" घोषित गरेको छ ।

विभागीय मूल्य-मान्यता, आदेश-निर्देशनको पालना गरी उच्च मनोबल र साहसका साथ आफ्नो पदिय कर्तव्य निर्वाह गर्ने क्रममा प्रहरी नायव उपरीक्षक किशोर लम्सालले फागुन २१ गते सम्पन्न भएको प्रतिनिधि सभा सदस्य निर्वाचनमा झापा निर्वाचन क्षेत्र नम्बर-५ जस्तो अतिसंबेदनशिल निर्वाचन क्षेत्रमा शान्ति सुरक्षा तथा अमनचयन कायम गरी कुनै पनि घटना घट्न नदिई निर्वाचन सम्पन्न गराउन सफल भएका थियो ।

जेनजी आन्दोलनको क्रममा इलाका प्रहरी कार्यालय दमकबाट लुटिएका हतियाहरु र हिरासतबाट भागी फरार भएका प्रतिवादीहरु खोजतलास गर्ने क्रममा इलाका प्रहरी कार्यालय दमकको छेउमा रहेको खाली जग्गाको झाडीमा वाइ १३४८७ नम्बरको मार्का-४ राईफल थान-१ र विभिन्न स्थानहरुबाट १९ जना प्रतिवादीहरुलाई पक्राउ गरेको साथै फागुन महिनामा जम्मा ३५ वटा मुद्दा दर्ता भएकोमा जेनजी आन्दोलनसँग सम्बन्धित १० वटा मुद्दा दर्ता भई १० वटा नै फछ्र्यौट भएको थियो ।

जेनजी आन्दोलनमा क्षति भएको इलाका प्रहरी कार्यालय दमकलाई स्थानीय निकाय, विभिन्न संघ संस्था तथा स्थानीय बासीहरूसँग समन्वय र सहकार्य गरी भवनहरू पूर्ण रुपमा मर्मत, फर्निचर तथा विद्युतीय उपकरणहरू पर्याप्त मात्रामा कार्यालयलाई उपलब्ध गराउने कार्यमा निरन्तरता दिई नेतृत्वदायी भुमिका निर्वाह गरेको, ध्वनी प्रदुषण गर्ने २१७ वटा मोटरसाईकल नियन्त्रणमा लिई कारबाही गरेको थियो ।

चालु तथा पेण्डिङ मुद्दाका मिसिलहरु सम्बन्धित कार्यालयहरुसँग समन्वय गरी मिसिल पुनःनिर्माण गर्न भुमिका निर्वाह गरेको साथै हाल सम्म बिभिन्न मुद्दाका २२ जना फरार प्रतिवादीहरु समेत पक्राउ गर्न अहम भुमिका निर्वाह गरी आम नागरिकहरु र जनमानसमा शान्ति सुरक्षाको अनुभुति हुने किसिमले आफ्नो पदीय दायित्व तथा जिम्मेवारी उत्कृष्ट तवरबाट बहन गरेको हुँदा सम्पादित कार्यको उच्च मूल्याङ्कन गर्दै २०८२ साल फागुन महिनाको "सर्वोत्कृष्ट प्रहरी" घोषणा गरिएको हो ।

खाना पकाउने ग्यास (एलपी ग्यास)
प्रयोगकर्ताहरुलाई सुरक्षासम्बन्धी
अति आवश्यक जानकारी

एलपी ग्यास अत्यन्तै प्रज्वलनशील पेट्रोलियम पदार्थ भएकाले यसको प्रयोगमा पर्याप्त सतर्कता एवम् सावधानी अपनाउनु जरुरी हुन्छ । त्यसैले खाना पकाउने ग्यासको चुहावटले हुने दुर्घटनाबाट बच्न देहायका कुरामा विशेष ध्यान पुर्‍याउनु हुन सम्पूर्ण उपभोक्तावर्गमा अनुरोध छ ।

दुर्घटनाबाट बच्न ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

- सिलिन्डर ल्याउँदा लैजाँदा नगुडाऔं । भान्सामा सिलिन्डर सधैं ठाडो राखी प्रयोग गरौं । सुताएर, घोप्टाएर प्रयोग नगरौं ।
- रेगुलेटर, रबर, पाइप, चुलोजस्ता उपकरणहरु गुणस्तर भएको मात्र प्रयोग गरौं। साथै हरेक दुई वर्षमा ग्यासको पाइप फेरौं ।
- खाना पकाउँदा सधैं झ्याल, ढोका खुला राखौं र सुतीको कपडा लगाएर मात्र खाना पकाउने गरौं ।
- काम सकिएपछि सधैं रेगुलेटर बन्द गर्न नबिर्सौं ।

नेपाल आयल निगम
कोशी प्रदेश कार्यालय
विराटनगर

मारवाडी महिलाहरुले धर्म, संस्कृति संरक्षण र सम्वर्द्धनको लागि मनाए गणगौर महोत्सव

पदमकुमार सरदार

विराटनगर । मारवाडी महिलाहरुले धर्म संस्कृति संरक्षण र सम्वर्द्धनको लागि ३९ औं गणगौर पूजा महोत्सव भव्यरुपमा सम्पन्न गरेका छन् ।

नेपाल मारवाडी गणगौर पूजा समिति विराटनगरल अतिथि सदनमा मारवाडी महिलाहरुले आफ्ना धर्म संस्कृति संरक्षण गर्ने उदेश्यले ३९ औं गणगौर पूजा महोत्सव बुधवार मनाएको थियो ।

मारवाडी महिलाहरुले गणगौर पूजालाई निरन्तरता दिएर मारवाडी समाजका संस्कृतिको संरक्षणभएको पर्यटन वन तथा वतावरण मन्त्री भीम पराजुलीले वताए । उहाँले कार्यक्रमको शुभकामना व्यक्त गर्दै मारवाडी महिलाको धर्म संस्कृति संरक्षण गर्न प्रतिवद्धता व्यक्त गरेका थिए । संस्कृति लोपहुँदै गईरहेको बेलामा विराटनगरबाट मारवाडी महिलाहरुले गरेको गणगौर पूजा महोत्सव निकै नै प्रभावकारी रहेको

उहाँको भनाई थियो ।

माडावारी महलिाहरुले इसर, गौरा, कानीराम (भाई), रोवा बहान, लगायत मालणका पूजा गरिएको नेपाल माडावारी गणगौर पूजा समितिका अध्यक्ष ललिता जाजुले वताएका थिए । गनगौर पूजा संदियौं देखि मारवाडी महिलाहरुले मनाउँदै आईरहेको उहाँले जानकारी दिएका थिए ।

घर परिवारमा सुख, शान्ति राख्नका लागि महिलाहरुले गणगौर पूज गर्ने चलन रहेको नेपाल मारवाडी गणगौंर पूजा समितिका निवर्तमान अध्यक्ष नन्दकिशोर राठीले वताएका थिए । कार्यक्रममा विभिन्न क्षेत्रममा योगदान पुऱ्याएका डा. नेहा धवन तपाडिया, प्रियंका अग्रवाल, रानी राठी, प्राप्ती घिमिरे लगायत ५ जनालाई मन्त्री पराजुलीले सम्मान गरेका थिए ।

लागुऔषध ब्राउन सुगर सहित १३ पक्रउ

विराटनगर । झापा र सुनसरी जिल्लाका विभिन्न ठाउँबाट लागुऔषध ब्राउन सुगर सहित १३ जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेका छन् ।

घटनाको विवरण अनुसार झापाको भद्रपुर नगरपालिका ५ र ६ बाट लागू औषध ब्राउन सुगर सहित ७ जनालाई मंगलवार जिल्ला प्रहरी कार्यालय झापा, वडा प्रहरी कार्यालय भद्रपुर र लागू औषध नियन्त्रण ब्यूरो काँकरभिट्टाबाट संयुक्त रुपमा चेकजाँचमा खटिएको प्रहरी टोलीले भद्रपुर- ६ बाट ५० ग्राम ४३० मिलिग्राम ब्राउन सुगर सहित सातैजनालाई पक्राउ गरेको थियो ।

पक्राउ पर्नेमा सोही ठाउँका ३१ बर्षीय श्रवण यादव, २० बर्षीय गणेश राजवंशी र २६ बर्षीय प्रकाश राजवंशीलाई पक्राउ गरेको थियो । भद्रपुर-५ बसपार्क स्थितबाट १० ग्राम २०० मिलिग्राम ब्राउन सुगर सहित सोहि स्थानका ३० वर्षीय सुभम साह, भद्रपुर-४ का ३० वर्षीय जयकरण कहार, भद्रपुर-६ का ३५ वर्षीय दुलाल सेख र २९ वर्षीय मोहम्द अमिर बाबुलाई नियन्त्रणमा लिएको थियो ।

झापाको दमक नगर पालिका-५ स्थितमा लागू औषध बिक्रि बितरण भईरहेको छ भन्ने बिशेष सुचनाको आधारमा इलाका प्रहरी कार्यालय दमकबाट खटिएको प्रहरी टोलीले सोहि स्थानका मोहन यादव र गौरीगंज गाउँपालिका-१ का प्रवेश राईलाई ८ ग्राम ब्राउन सुगर सहित पक्राउ गरेको थियो ।

लागू औषध नियन्त्रण ब्यूरो काँकरभिट्टाले मेचिनगर-६ बाट मे. ६ प ७७२६ नम्बरको मोटरसाईकल चालक शिवसताक्षी नगरपालिका-७ का लाख बहादुर योंङहालाई २ ग्राम १५० मिलिग्राम ब्राउन सुगर सहित नियन्त्रण लिएको थियो ।

त्यस्तै सुनसरीको कोशी गाउँपालिका-१ बाट इलाका प्रहरी कार्यालय लौकही र लागू औषध नियन्त्रण ब्यूरो विराटनगरले प्रदेश १-०२-०५३ प ५८२१ नम्बरको मोटर साईकल चालक दुहवी-२ का सुशान्त चौधरी, मोटरसाईकल पछाडी सवार दुहवी-१० मेराज चौधरीलाई ८ ग्राम ११० मिलिग्राम सहित र भोक्राहा नरसिंह गाउँपालिका- ६ बाट मोरङ कानेपोखरी गाउँपालिका-७ का शुरेन्द्र जिमीलाई ६ ग्राम ३९० मिलिग्राम ब्राउन सुगर सहित पक्राउ गरेको थियो ।

पक्राउ परेका उनिहरुको थप अनुसन्धान सम्बन्धित प्रहरी कार्यालयबाट भईरहेको सम्बन्धित कार्यालयले जनाएको छ ।

बालेन-रविले...

अवरोध गर्ने कोही छैन ।

व्यक्तिप्रधान बन्ने होइन, सिस्टमप्रधान बन्ने थिति बसाल्नु यो सरकारको मुख्य जिम्मेवारी हो । स्टन्टले क्षणिक रूपमा 'वाहवाह' त पाउला, तर यसले आम नागरिकलाई दीर्घकालीन समाधान दिँदैन । सरकारले हरेक क्षेत्रमा विधिले काम गर्ने सूत्र बसालि दिनुपर्नेछ, जसले गर्दा 'पहुँच भएको' र 'आम मानिस' भन्ने फरक नपरोस् ।

केही साना कुरा, जसले दैनिक प्रभाव पार्छन्

एउटा सानो तर मानिसलाई दैनिक प्रभावित गरिरहने कामको उदाहरण दिन्छु। एक वर्षअघि मैले मेरो सवारीसाधन नामसारी गर्नुपर्ने भयो । मेरो सवारी बागमती प्रदेशमा दर्ता थियो तर उक्त सवारी अर्को प्रदेशमा प्रयोगमा थियो । अर्को व्यक्तिलाई बिक्री गरेर नामसारी गर्नका लागि सवारीसाधन काठमाडौँ लिएर आएर दिनभरको लामो लाइनमा बस्नुपर्ने भयो । समयको अभाव र खर्चका कारणले त्यो गर्न सकिएन ।

तर, विदेशमा मैले सवारी किन्दा यही काम दुई जनाको मोबाइलमा रहेको एउटा एपमा डाटा इन्ट्री गर्दा केही मिनेटमै सम्भव भयो ।

हो, यस्ता सामान्य लाग्ने तर नागरिकले ज्यादै दुःख पाउने कुरा हाम्रो संयन्त्रमा भइरहेका छन् । कहीँकतै एउटै काम सजिलै भएको कति नेपालीले आफैँले अनुभव गरेका छन् भने कतिले देखे-सुनेका छन् । अनि प्रश्न उठ्नु स्वाभाविक हो- हाम्रोमा किन यस्तो हुँदैन ?

सवारीचालक अनुमतिपत्र निकाल्न हुने महाभारत अर्को कुरा भयो । यसलाई सुव्यवस्थित बनाउँदा सडक पनि सुरक्षित हुन्छ । सडक सुरक्षामा ध्यान दिनु अर्को महत्त्वपूर्ण कुरा हो । किनभने, मानिस सधैँ सडकमा हुन्छ । ट्राफिक लाइट, स्पिडिङ र ट्राफिक अनुशासनका लागि सरकारले विधि बसाल्नैपर्छ ।

स्वास्थ्य बिमालाई कसरी सरल बनाउन सकिन्छ भन्ने गृहकार्य हुनैपर्छ, जसले गर्दा उपचार खर्च नभएर मानिस तड्पिन नपरोस्। शिक्षा पाएको व्यक्तिले रोजगारी पाउने नेपाल हामीलाई चाहिएको छ।

धारामा २४ घण्टा पानी नआउने समस्या त पुरानै हो । तर, आएको समयमा स्वच्छ पानी पठाउन के गर्न सकिन्छ ? सरकारले प्रमुख रूपमा सोच्नुपर्छ । यदि धारामा आएको पानी ग्लासमा सिधै थापेर पिउन सकियो भने, विकास भनेको यही होइन र ? जब कि जारको पानी पनि उमालेर पिउनुपर्ने अवस्थामा हामी छौँ। लोडसेडिङबाट मुक्त भएजस्तै यो समस्याबाट पनि नेपाली मुक्त हुन चाहन्छन् ।

सरसफाइका काम हुन त नगरपालिकाको कार्यक्षेत्रमा पर्छन्। तर यो कति भएको छ ? यो सबैले देखेकै छौँ। फोहोरको वर्गीकरण गरेर व्यवस्थापन गर्ने भनिए पनि त्यो हुन सकेको छैन । देशभर फोहोरको वर्गीकरण गरेर सरसफाइमा ध्यान दिन जरुरी छ । सार्वजनिक शौचालयमा निर्धक्क पस्न सकियोस्, सार्वजनिक धारामा ढुक्कले पानी पिउन सकियोस्– यस्ता कुराले मानिसको जीवनस्तरमा अवश्य प्रभाव पार्छन् ।

सहरी सुन्दरतामा पार्क र हरियाली अर्को महत्त्वपूर्ण कुरा हो । सानासाना खाली जमिनलाई पनि गार्डेनिङ गरेर सुन्दर स्वरूप दिन सकिन्छ । कहीँ न कहीँबाट सुरुवात गरौँ ।

शिक्षा र स्वास्थ्यमा गर्नुपर्ने धेरै काम छन् । ती काम जसरी पनि गर्नैपर्छ । नागरिकलाई शिक्षा र स्वास्थ्यको ग्यारेन्टी संविधानमा मात्र गरेर हुँदैन, व्यवहारमै लागू गर्नुपर्छ । स्वास्थ्य बिमालाई कसरी सरल बनाउन सकिन्छ भन्ने गृहकार्य हुनैपर्छ, जसले गर्दा उपचार खर्च नभएर मानिस तड्पिन नपरोस् ।

शिक्षा पाएको व्यक्तिले रोजगारी पाउने नेपाल हामीलाई चाहिएको छ । शैक्षिक बेरोजगार हटाउन शिक्षाको पुनर्संरचना गर्नुपर्ने हो कि जब मार्केट 'श्रम बजार'लाई विस्तार गर्नुपर्ने हो? यसमा अनुसन्धान गरौँ । अध्ययनमा विविधता ल्याऔँ । एकेडेमिक र भोकेसनल 'व्यावसायिक' शिक्षामध्ये कता जाने भन्ने कुरा विद्यार्थीले हाइस्कुल सक्दा नै छुट्याउन सकून् ।

नागरिकले आफ्नो जीवनस्तर विश्वस्तरको बनाउन मत दिएका हुन् भन्ने बालेन-रविले बुझ्नुपर्छ । नागरिकले सोचेजस्तो परिवर्तन भएन भने पाँचै वर्षमा पनि असन्तोष विस्फोट हुन सक्छ ।

सरकारले अबको पाँच वर्ष काम मात्रै गर्नुपर्नेछ । कामबाहेक अर्को कुरा सोच्ने फुर्सद सरकारसँग छैन । किनभने, काम गर्नका लागि ठूलो मैदान खाली छ र दौडिँदा अवरोध गर्ने कोही छैन ।

नागरिकले लोकतन्त्र स्थापनापछि २० वर्ष कुरे । यो २० वर्षमा पटकपटक मत परिवर्तन गरे । कांग्रेस, कम्युनिस्ट सबैलाई आफ्नो जनमत दिए । तर सोचेजस्तो केही भएन । अहिलेको परिवर्तन कुनै पार्टीलाई ठूलो बनाउन वा कसैलाई प्रधानमन्त्री बनाउनका लागि नागरिकले गरेका होइनन् । आफ्नो जीवनस्तर विश्वस्तरको बनाउन यो मत दिएका हुन् भन्ने बालेन-रविले बुझ्न जरुरी छ । यदि सोचेजस्तो भएन भने, यसअघि २० वर्ष कुरेका नागरिकलाई ५ वर्ष कुर्न पनि बढी हुन सक्छ । दुईतिहाइ भनेको सहज मात्र होइन, जोखिमपूर्ण बहुमत पनि हो ।

अनलाईन खबरबाट

नगरवासीहरुको 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,मृत्यु दर्ता, बसाइँसराइ दर्ता लगायतका पञ्जिकरण गरौ ।
- स्वास्थय सम्बन्धि मापदण्डहरुको पूर्ण पालना गरौ ।

जहदा गाउँपालिका
मोरंग कोशी प्रदेश