Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

परिवर्तनको लागि
क्राईम अपरेशन
CRIME OPERATION
साप्ताहिक

वेबसाईट, होस्टिङ, अनलाईन रेडियो, एस.एम. एस. तथा एस.एम. एस. भोटिङका साथै सफ्टवेयर एप्स चाहिएमा हामीलाई सम्फनुहोस ।

सम्पर्कः
Websoft IT Nepal Pvt. Ltd.
Biratnagar, Morang
www.websoftitnepal.com
9842278940

❑ वर्ष ८ ❑ अंक १० २०७६ असोज १२ गते आईतवार Sunday 29, SEP, 2019 ❑ पृष्ठः ६, ❑ मूल्य रु. १०/-

कानून व्यवसायी एशोसिएसनमा न्यौपाने निर्वाचित

विराटनगर । नेपाल लेखापढी कानून व्यवसायी एशोसिएसन इकाई समिति विराटनगरको १४ औं साधारण सभा तथा अधिवेशनवाट असोज ८ गते भएको निर्वाचणमा अध्यक्ष पदका उम्मेदवार कंचन न्यौपाने अत्याधिक मतले विजय भएको छ ।

नेपाल भरीमै प्राय : कुनै पनि निर्वाचन हुँदा संघ, संगठन, वा पार्टीगत हुने गरेको छ तर नेपाल लेखापढी कानून व्यवसायी एशोसिएसनमा कुनै पनि राजनितीक पार्टीवाट उम्मेदवारी हुँदैन । एशोसिएसनमा विचार र व्यक्तित्वलाई निर्वाचित गराउने परीपाटी रही आएको छ ।

सो परीपाटीलाई पच्छ्याउँदै अध्यक्ष पदमा १ सय ६४ मत ल्याएर न्यौपाने विजय हुनु भएको छ भने प्रतिस्पर्धि राम प्रसाद सिंह गनगाईले ८७ मतमात्र प्राप्त गरेका थिए । उपाध्यक्ष पदमा चन्द्रलाल माझीले १ सय ७ मतले निर्वाचित भएको छ भने प्रतिस्पर्धि लोकेन्द्र प्रसाद पोखरेल ५८ मत, सवुरलाल भगत थारु २६ मत, टेपु झागड २ मत, नारायण बहादुर खत्री ४० मत, बद्री प्रसाद मण्डल १२ मत ल्याएर पराजीत भएका छन् ।

त्यसै गरी सचिव पदमा १ सय ९६ मत ल्याएर शिव शंकर गामी विजय भएको छ । सोही पदको प्रतिस्पर्धि इनोद दाहाल १९ मत र सरोज सापकोटा १७ मत मात्र प्राप्त गरेका थिए । सह-सचिव पदमा तोया नाथ काफ्ले १ सय २१ मत

वांकी अन्तिम पेजमा...

सरकार र संञ्चालकको द्धन्द्धमा विद्यार्थीको भविष्य अन्यौल

विराटनगर । नेपाल सरकारले तोकिएको शुल्क भन्दा विद्यार्थीवाट बढी शुल्क लिएको भन्दै फिर्ता गराउन लागेको नेपाल सरकार र कुनै पनि हालतमा शुल्क फिर्ता नगर्ने बरु मेडिकल कलेजहरु नै बन्द गर्ने धम्की दिदै आन्दोलनमा उत्रिएको मेडिकल कलेजहरुको विचमा विद्याार्थीको भविष्य अन्यौलमा परेको छ ।

सरकारले मेडिकल कलेजहरु लाई अन्याय गरेको भन्दै देशभरका मेडिकल कलेज सञ्चालकहरु आन्दोलित भएका छन् । उनीहरुले प्रधानमन्त्रीलाई नौ वुँदे माग पत्र बुझाउँदै माग पुरा नभएसम्म एमवीवीएस र वीडीएसमा भर्ना नलिने अडान राखेको छ ।

एसोसिएसन अफ प्राइभेट मेडिकल एण्ड डेन्टल कलेज अफ नेपालले माग पत्र बुझाउँदै माग पुरा गर्न सरकारलाई दवाव दिएको छ । शिक्षा, बिज्ञान तथा प्रविधि मन्त्री, स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्री, चिकित्सा शिक्षा आयोगका उपाध्यक्ष, विश्वविद्यालयका उपकुलपति तथा सम्बन्धित डीनहरुलाईसमेत मागपत्र बुझाईएको छ ।

वांकी अन्तिम पेजमा...

सिटौला द्धारा डा. शर्मा सम्मानित

विराटनगर । स्वास्थ्य र शिक्षा क्षेत्रबाट समाजमा योगदान पुर्याएको भन्दै नोबेल शिक्षण अस्पतालका सञ्चालक एवं समाजसेवी डा.सुनिल शर्मालाई झापामा सम्मान गरिएको छ ।

नेपाली कांग्रेस झापा क्षेत्र नम्बर ३ ले बिर्तामोड स्थित सैनिक बजारमा आयोजना गरेको कार्यक्रममा कांग्रेसका प्रभावशाली नेता कृष्णप्रसाद सिटौलाले डा. शर्मालाई सम्मान गरेको छ ।

कार्यक्रममा नेता सिटौलाले दोसल्ला र माला लगाएर सम्मानपत्र प्रदान गरी डा.शर्मालाई सम्मानित गरेका थिए । सम्मान कार्यक्रममा नेता सिटौलाले समाजसेवाका क्षेत्रमा डा. शर्माले पुर्याएको योगदानको प्रशंसा गर्दै डा. शर्मा अव सांसद बन्ने पक्का रहेको ठोकुवा समेत गरेका छन् । 'सुनिल शर्माले छोटो समयमै ठूलो प्रगति गरेर सफल व्यक्तिको उदाहरण प्रस्तुत गर्नु भएको छ' नेता सिटौलाले भने 'अव उहाँले चुनाव जितेर सांसद बन्ने पक्का छ, सांसद बनेपछि र पार्टी सरकारमा गएपछि अरु के-के बन्ने हो उहाँकै हातमा छ । उनले कांग्रेसको सरकार बन्दा डा. शर्माले मन्त्री पाउँने संकेत पनि गरे ।

वांकी अन्तिम पेजमा...

गुणस्तर हीन उत्पादीत बस्तुहरु बजारमा छ्यापछ्याप्ती

राकेश कर्ण

विराटनगर । नेपाल भारतको खुल्ला सिमानाले गर्दा केही भारतीय र स्वदेशी गुणस्तरहीन उत्पादनहरु बजारमा छ्यापछ्यापती पाईन्छ ती गुणस्तर हीन बस्तुको वेला बखतमा अनुगमन भई केही उद्योगहरुलाई कारवाही भएता पनि विराटनगरको बजारमा नियम तथा मापदण्ड मिचेर संचालन गर्ने व्यवसायीको कमी छैन ।

बेलावखतमा खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण कार्यालयवाट अनुगमनको क्रममा साना देखि ठुला उद्योग तथा कलकारखानाहरु कानुनी कारबाहीमा परे पनि सो क्रम अझै रोकिएको छैन । अहिले पनि विराटनगरका अधिकांश उधोग तथा कलकारखानाहरुले मापदण्ड विपरितको उपभोग्य वस्तु उत्पादन गरिरहेका छन ।

गुणस्तर हीन वस्तु उत्पादन गर्नेमा विराटनगरको राहुल फुड प्रोडक्ट्सले पनि विगत लामो समयदेखि निरन्तर आफ्ना गुणस्तरहीन उत्पादनहरु बजारमा ल्याएको छ विराटनगर महानगर पालिका वडा नं. ६ मा अवस्थित राहुल फुड प्रोडक्ट्स २०६७ साल सालमा घरेलु" तथा साना उद्योग कार्यालयमा दर्ता भई आधिकारिक रुपमा सञ्चालनमा आएको हो ।

उक्त फुड प्रोडक्ट्सले केही बर्षदेखि टिफिन भुजिया, दालमोठ र मिक्चर लगायतका आफ्ना उत्पादनहर निरन्तर बजारमा ल्याईरहेको छ । तर राहुल फुड प्रोडक्ट्सले गर्ने उत्पादनहरु मध्ये टिफिन भुजिया मापदण्ड विपरीत उत्पादन गरेको पाईएको छ । उद्योगले उत्पादन गर्ने टिफिन भुजिया उत्पादन मिति र समाप्ती मिति लगायतका अन्य विवरणहरु बिना नै बजारमा बिक्री वितरण

अन्तिम पेजमा...

बेलवारी प्रहरीको अत्याचार र दादागिरी

विराटनगर । चाड पर्व नजिकिँदै जाँदा मोरङको बेलबारी प्रहरीको कार्यशैलीका कारण सर्वसाधारण नागरिक, व्यवसायी, जनप्रतिनिधि आजित भएका छन् ।

बेलबारीमा प्रहरीको नेतृत्व गरेर रहेका इन्सपेक्टर गुणराज बुढाथोकीको आलोचना हुन थालेको छ । सबैलाई मुद्धा चलाउने भन्दै धम्क्याउने, थर्काउने र अप्रत्यक्ष रुपमा 'बार्गेनिङ' गर्ने काम हुन थालेपछि प्रहरीको काम कारबाहीको चौतर्फी विरोध भइरहेको छ ।

होटल व्यवसायी सुमन बानियाले प्रहरीको अव्यवहारिक शैली र दादागिरीका कारण करोडौंको लागनी डुब्ने जोखिम बढेर गएको बताउनु भयो । होटलका ग्राहक, सञ्चालक तथा कामदारलाई अनाआवश्यक दुःख दिने, पक्राउ गरेर थुन्ने र लगानी नै निरुत्साहित गर्ने गरी दुःख दिने काम प्रहरीबाट भइरहेको उहाँको भनाइ छ ।

होटल व्यवसायी शौरभ दाहालका अनुसार सुरक्षा प्रदान गर्नु पर्ने प्रहरीले सर्वसाधारणमा आतंक सिर्जना गरिरहेको बताउनु भयो । कुनै ठाउँमा गलत काम भएको छ वा होहल्ला र झैझगडा भएको छ भने नियन्त्रणमा लिएर कारबाही गर्नु कानुन सम्मत भए पनि गल्ती नै नगरिकन गैरकानुनी रुपमा जथाभावी प्रहरीले पक्राउ गर्ने गरेको उहाँको भनाइ छ । इन्सपेक्टर बुढाथोकीले थुनेर लागुऔषध र अभद्र व्यवहारको मुद्दा चलाउने धम्की

वांकी अन्तिम पेजमा...

मिश्री उत्पादक एवं विक्रेतालाई जरूरी सूचना !!!

मिश्री उत्पादन गर्दा कुनै प्रकारको रंगको प्रयोग गर्नु हुँदैन । रंग प्रयोग गरेको मिश्री उत्पादन एवं बिक्रि वितरण गर्दा खाद्य ऐन नियम बमोजिम कारवाही हुने व्यहोरा जानकारी गराईन्छ ।

खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण कार्यालय
विराटनगर, मोरंग
फोन नं.०२१-४७०२२१, ४७०८२८

खुल्यो ! खुल्यो !! खुल्यो !!!

सम्पूर्ण विशेषज्ञ सेवा सुविधाको साथमा वर्षै भरी डाईविटीज र प्रेसरको निःशुल्क जाँच गर्ने विराटनगरको घोघापुल चौक विराटनर-९ मा २०७६ साल असोज १ देखि जनरल हस्पिटल एण्ड ट्रमा केयर सेन्टर प्रा.लि. संचालन ल्याएको सहर्ष जानकारी गराउँदछौं ।

विशेषज्ञ सेवाहरु :- फिजिसियन तथा कार्डियोलोजि सेवा, हार्ड जोड्नी तथा नशा र बाथ रोग, नवजात शिशु तथा बालरोग, प्रसुती तथा स्त्री रोग, नाक, कान तथा घाँटी रोग, दन्त तथा मुख रोग,छाला कुष्ठ तथा यौन रोग, फिजियोथेरापी, मानसिक तथा नशा रोग, किड्नी पत्थरी तथा मुत्र रोग, आइ.सी.यू , एन.आइ. सी.यू, पि आइ.सी.यू, भेनटिलेटर, एक्सरे, अल्ट्रासाउण्ड, सर्जरी, इन्डोस्कोपी, टि.एम.टी, इकोकार्डियोग्राफी, होल्टर, इ.सी.जी.,ई.ई.जि., समान्य स्वास्थ्य परिक्षण र मधुमेहको परामर्श सेवा उपलब्ध छ ।

जनरल हस्पिटल एण्ड ट्रमा केयर सेन्टर प्रा.लि. सम्पर्क : ०२१-४४०४०६०

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

कानून...

ले विजय हासिल गरेका थिए। प्रतिस्पर्धि सुनिल श्रेष्ठ ८४ मत र सन्तोष कुमार सिंहले ४१ मत ल्याएर पराजित भए। कोषाध्यक्षमा हृदय कुमार राजवंशीले १ सय २३ मत ल्याएर निर्वाचित भएको छ भने प्रतिस्पर्धि डेड राज दाहाल ७१ मत, भीम प्रसाद पोखरेल ३७ मत र धनश्याम मण्डलले २१ मत ल्याएर पराजित भएको छ। सह-कोषाध्यक्षमा गुणराज धमला १ सय ३५ मत ल्याएर विजय भएको छ भने प्रतिस्पर्धि अजेन कुमार यादव ७५ मत, सुमन कुमार आर्चाय ३४ मत ल्याएर पराजित भएको छ।

त्यसै गरी सदस्य पदमा निर्वाचित हुनेहरुमा घनश्याम खनाल, मनोज कुमार यादव, आशिराम राजवंशी, अजय कुमार साह, हरेराम यादव, कन्हैया साह र चन्द्र प्रसाद राजवंशी रहेको छ। ती सवै जनाले विहीवार नै सपथ ग्रहण गरी कार्यभार सम्हालि सकेको छ। कार्यभार सम्हाल्दै अध्यक्ष कंचन न्यौपानेले भने जसरी सम्पुर्ण सदस्यहरुले मत दिई यो टिमलाई निर्वाचित गराएको छ। त्यसैगरी सदस्यहरुकै सहयोगले पेशालाई अझ मर्यादित र सम्मानित बनाउने प्रतिवद्धता जाहेर गरेको छ।

गुणस्तर...

भईरहेको अवस्थामा पाईएको हो।

यसरी विगत लामो समयदेखि निरन्तर रुपमा गुणस्तरहीन उत्पादन बजारमा आईरहँदा पनि सो प्रति सम्बन्धित निकाय र महानगर पालिकाले खासै चासो दिएको देखिदैन।

यस सम्वन्धामा विराटनगर महानगर पालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत एकदेव अधिकारीसँग कुरा गर्दा, उहाँले मापदण्ड मिचेर आवश्यक विवरण नखुलाई बिक्री वितरण गरिएको वस्तु तथा सामान गुणस्तरहीन हुनुका साथसाथै यसले उपभोक्ताको हित संरक्षण सम्बन्धी ऐनको समेत उल्लङघन हुने बताउनु भएको छ। नियम र कानुन मिचेर उत्पादन गर्नेलाई कडाभन्दा कडा कारबाही हुनु पर्छ भन्दै महानगर पालिकाको टोलीद्वारा उक्त उद्योगको अनगमन समेत गराउनु भएको छ

अनुगमनको क्रममा त्यहाँका कर्मचारीहरुले जथाभाबी रुपमा काम गरेको, सरसफाईमा ध्यान नदिएको, उद्योग व्यवस्थित नराखेको र उत्पादनमा पनि खासै ध्यान नदिई लापरबाही गरेको पाईएकोले विराटनगर महानगर पालिका अनुगमन टोलीका प्रतिनिधी धिरज राईले उद्योगलाई व्यवस्थित बनाई ३ दिनभित्र सम्पुर्ण आवश्यक कागजात सहित महानगरपालिकामा उपस्थित हुन पत्र काटेको वताए।

उक्त उद्योगबाट गरिएको उत्पादनमा उत्पादन मिति र म्याद समाप्ति मिति समेत नरहेको अवस्थामा राईले त्यसलाई समेत सच्याउन निर्देशन दिएको छ।

राहुल फुड प्रोडक्ट्सका सञ्चालक राजेन्द्र शाहले भने खासमा दक्ष जनशक्तिको अभावमा मिति लगायतका अन्य विवरण हाल्न छुटेको बताएका छन। उनले आफ्नो गल्ती स्वीकार्दै अब उप्रान्त यस्तो नहुने प्रतिवद्धता गरेको छ।

पांच रुपैयाँ प्रति प्याकेटका हिसाबले बजारमा सजिलै किन्न सकिने उक्त भुजिया मापदण्ड विपरित बिक्री वितरण भईरहँदा यसले उपभोक्ताको स्वास्थ्यमा समेत गम्भीर असर पारिरहेको छ।

उत्पादन गर्ने भुजियामा दर्ता नम्बरबाहेक अरु कुनै प्रकारको जानकारी उल्लेख गरेको छैन। सोही बिषयको फाइदा उठाएर विराटनगरका प्राय : अधिकांश पसलहरुले मिति समाप्त भईसकेको भुजियाहरु पनि बिक्री वितरण गरिरहेका छन।

यसरी खाद्यय बस्तुहरुमा लापरबाही बढेको हुँदा दिनानु दिन उपभोक्ताको गुनासो भने बढदै गईरहेको छ। मोरङ्ग जिल्ला भरिमा भने ३ सय भन्दा बढी उद्योगहरु सञ्चालनमा रहेका छन।

वेलवारी...

बारम्बार दिइरहने गरेका कारण सबै आतंतिक हुनु परेको बताउनु भयो।

नागरिक अगुवा प्रताप थापाले अनआवश्यक रुपमा सर्वसाधारणलाई दुःख दिने नियत राखेर प्रहरी अघि बढेका कारण पछिल्लो समय अपराधिक घटना बढेको र शान्ति सुरक्षाको अवस्था कमजोर बनेर गएको बताउनु भयो। कोसी हरैंचा उद्योग बाणिज्य संघका अध्यक्ष नवराज चापागाईं प्रहरीले सर्वसाधारणदेखि व्यवसायीलाई अत्यन्तै दुःख दिइरहेको बताउनु हुन्छ।

मुस्कानसहितको सेवा दिनु पर्ने प्रहरी अधिकारीले गलत प्रस्तुति र कार्यशैली आगालेर बर्दीको दम्भ र घमण्ड देखाउने गरेको उहाँको भनाइ छ। इन्सपेक्टर बुढाथोकी भने शान्ति सुरक्षा मजवुत बनाउन खोज्दा असहयोग गर्नेहरुमाथि कडाई गरेको दाबी गर्नु हुन्छ। विभिन्न अपराधिक घटना हुने गरेका कारण बेलैमा होटल तथा मदिरा पसलहरु बन्द गर्ने गरिएको बुढाथोकीको जिकिर छ।

प्रदेश १ का प्रहरी प्रमुख डीआईजी ठाकुरप्रसाद ज्ञवाली उचित सुरक्षा दिइएको छ भन्ने देखाउन बेलुका चाँडै बजार, पसल र होटल बन्द गराएर कोही कसैलाई दुःख दिन नपाउने बताउनुहुन्छ। ज्ञवालीले शान्ति सुरक्षाको मर्म र भावना विपरित होटल व्यवसायी तथा आम सर्वसाधारणलाई अनआवश्यक दुःख दिने तथा गलत सोंच राखेर अघि बढ्ने प्रहरी अधिकारीमाथि तत्काल छानबिन गरेर कारबाही अघि बढाउने बताउनु भयो।

सरकार...

नीजि लगानीमा सञ्चालित मेडिकल कलेजहरुको संलग्नताविना सिट संख्या घटाएको, अवैज्ञानिक तवरले शुल्क निर्धारण गरी कलेजहरुलाई आर्थिक रुपमा धरासायी बनाएको, विदेशी बिद्यार्थीलाई आकर्षित गर्नुको सट्टा भर्ना प्रकृया जटिल बनाई त्रसित पारेको आरोप मेडिकल कलेज सञ्चालकहरुले लगाएका छन्।

उनीहरुले पूर्व निर्धारण गरिए अनुसार बिद्यार्थी सिट संख्या एमवीवीएसमा १ सय ५० र वीडीएसमा ७५ पर्याउनुपर्ने, बिदेशी बिद्यार्थीलाई भर्ना सहजिकरण गर्नुपर्ने, शिक्षण शुल्क समायोजन गरी निर्धारण गर्नुपर्ने, शुल्क विवाद लगायत बिषयमा सार्वजनिक प्रतिवेदन कार्यान्वयन गर्नुपर्ने लगायत माग अघि सारेका छन्। माग सम्बोधन नगरी सामाजिक प्रतिफलसहितको व्यापार व्यवसाय गर्न पाउँने हक तथा सम्पत्ती माथिको संबैधानिक हक प्रतिकुल हाने गरी गरिने कुनैपनि काम कारबाही बिरुद्ध अन्य सशक्त कदम चाल्ने एसोसिएसनले चेतावनीसमेत दिएको छ।

सरकारले मेडिकल कलेजहरुको योगदानलाई नजरअन्दाज गर्दै चौतर्फी रुपमा घेराबन्दीमा पार्दा कलेजहरु आर्थिक रुपमा धरासायी बन्ने भएकाले सरकारलाई ध्यानाकर्षण गराउँदै माग पत्र बुझाईएको एसोसिएसनका महासचिव डा.सुनिल शर्माले जानकारी दिए। यसैवीच मागका बिषयमा सरकारसँग छलफलका लागि एसोसिएसनका अध्यक्ष बसरुद्दीन अन्सारी, महासचिव डा. सुनिल शर्मा र सदस्य डा.नटराज प्रसाद सम्मिलित तीन सदस्यीय समितिसमेत बनाईएको छ।

सरकारले माग संवोधन नगरेसम्म एमवीवीएस र वीडीएसमा अध्ययन/अध्यापन गराउँन नसक्ने भन्दै उनीहरुले सूचनासमेत जारी गरिसकेका छन्। यता, काठमाण्डौं विश्वविद्यालयले एमवीवीएस र वीडीएसको प्रवेश परीक्षा लिएर नतिजा प्रकाशन गरिसकेको छ। मेडिकल कलेज सञ्चालकहरुको माग संबोधन नभएसम्म भर्ना नहुने स्थिती सृजना भएपछि बिद्यार्थीहरु अन्यौलमा परेका छन्।

सार्वजनिकको दुई कोठे भवन शिलान्यास

विराटनगर। मोरंगको जहदा गाउँपालिका वडा नं. ४ मा रहेको सार्वजनिक माध्यमिक विद्यालयले दुई कोठे पक्की घरको समुद्घाट असोज ६ गते सोमवारका दिन गरेको छ।

सो भवनको समुद्घान जहदा गाउंपालिकाका अध्यक्ष कैशाल प्रसाद मण्डलले रिवन काटेर भवनको उद्घाटन गर्दै भने शिक्षामा सरकारले जति लगानी गरेको छ त्यस अनुसारको उपलब्धी आउन नसकेकोले शिक्षकहरुलाई विद्यार्थीको पठन-पाठनमा ध्यान दिनुपर्ने र सामुदायिक विद्यालयको शैक्षिक सुधार र गुणस्तरीय शिक्षाको आवश्यकता रहेको वताए।

सो भवनको निर्माणको लागि जहदा गाउँ पालिकाले ५ लाख, जहदा गाउँ पालिका वडा नं. ४ ले ५ लाख र विद्यालयको कोषवाट ५ लाख ७५ हजार ६ सय ७५ गरी जम्मा १५ लाख ७५ हजार ६ सय ७५ रुपियाँका लागतमा दुई कोठाको भवन निर्माण भएको सार्वजनिक माध्यमिक विद्यालयका प्रधानाध्यापक अजय कुमार सिंहले जानकारी गराए।

सोही अवसमा विद्यालयमा शुद्ध खानेपानीको व्यवस्था मिलाई दिने नेपाल रेडक्रस सोसाईटी शाखा कार्यालय विराटनगरका सभापति सुबोध कुमार सिंहलाई ढाकाटोपी र सम्मान पत्रले सम्मानित गरेका थिए। त्यसै गरी अर्को भवनमा सहयोग गर्ने लुथरन संस्थाका जोसेफ सोरेनलाई पनि सम्मान गरेका थिए।

त्यसै गरी सोही अवसरमा विद्यालयको निजी स्रोतमा दश वर्ष देखि सेवा गर्दै आएका ५ जना शिक्षकले शिक्षक सेवा आयोगवाट अन्तरवार्तामा समेत छनौट भई सकेकोले ती चारै जनालाई ढाकाटोपी र सम्मानपत्रले सम्मान गरेका थिए। साथै व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष शिवगंगा प्रसाद मण्डललाई समेत सम्मान गरेका थिए।

सो सम्मानपत्र प्रमुख अतिथी मण्डल र विशिष्ठ अतिथी सोही गाउँपालिका उपाध्यक्ष सालो देवी साहले प्रदान गरेका थिए। उक्त भवन उद्घाटन कार्यक्रम जहदा गाउंपालिका वडा नं. ४ का वडा अध्यक्ष जैनरथ गरीको अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको थियो।

सिटौला...

सुनिल शर्मा र आफ्नो सम्बन्ध बाब'-छोराको जस्तै रहेको भन्दै उनले डा. शर्माको प्रगतिमा सवैले गर्व गर्नुपर्ने धारणा राखे . सो अवसरमा डा. शर्माले सम्मानका कारण आफुलाई अझ बढी सामाजिक काममा अघि बढ्ने हौसला मिलेको बताउँदै झापामा अर्को एम्बुलेन्स निःशुल्क प्रदान गर्ने घोषणा समेत गरेका छन्। कांग्रेस महासमिति सदस्यसमेत रहेका डा. शर्माले यसअघि मोरङको पथरी शनिश्चरे, ईटहरा र पाँचथरमा पनि एम्बुलेन्स प्रदान गरेका छन्।

उनले गरिब, बिपन्न तथा असहाय हजारौं बिरामीलाई निःशुल्क उपचार गरेर ज्यान बचाउँन'का साथै बिपन्न परिवारका सयौं बिद्यार्थीलाई निःशुल्क चिकित्सा शिक्षा पढाउँदै आएका छन्। समाजसेवामा सक्रिय डा. शर्माले समाजमा पर्याएको योगदानका कारण बिभिन्न क्षेत्रबाट सम्मान पाउँने क्रम बढ्दै गएको छ।

खुल्यो ! खुल्यो !! खुल्यो !!!

सम्पूर्ण विशेषज्ञ सेवा सुविधाको साथमा मलाया रोड विराटनगरमा यही मिति २०७६ साल बैखाख २८ गते देखि दिव्य ज्योती अस्पताल प्रा.लि. संचालन ल्याएको सहर्ष जानकारी गराउदछौ।

हाम्रो सेवाहरु

२४ सैं घण्टा ईमरजेन्सी सेवा, दैनिक ओ.पी.डी. सेवा, फिजिसियन सेवा, स्त्री रोग तथा प्रसुति सम्बन्धी ओपीडी सेवा, नव जात शिशु तथा बाल रोग सम्बन्धी सेवा, आँखा जाँच तथा अप्रेसन सेवा, हाडजोर्नी तथा नशा रोग सेवा, मेगौला प्रोस्टेट, मुत्रनली, मुत्रथैली र मुत्ररोग सम्बन्धी विशेषज्ञ सेवा, नाक कान घाँटी सेवा, दाँत मुख सम्बन्धी सेवा, ई.सी.जी. सेवा, डिजिटल एक्स-रे अल्ट्रासाउन्ड (USG), कम्प्यूटर स्चालित ल्याब, फार्मेसी।

सम्पर्क

मलाया रोड, विराटनगर, मोरङ्ग फोन नं. ०२१-४७००५०/४७००८५

परिवर्तनको लागि क्राईम अपरेशन Crime Operation साप्ताहिक

प्रवन्ध निर्देशक : हिरालाल साह ९८४२२०५८१६ सम्पादक/प्रकाशक:श्याम सुन्दर सुतिहार ९८४२०२७१४२,९८०७३५२२१३ कार्यालय विराटनगर-८ कम्प्युटर लेआउट:विजय कु.मण्डल मुद्रक:बाबा प्रिण्टर्स अफसेट प्रेस, विराटनगर-७ इमेल:crimeopration@gmail.com

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

सम्पादकीय

गुणस्तरहीन बस्तु र महँगी

नेपालीहरुको महान चाडपर्व बडा दशैको उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण नेपाली दाजुभाईहरु श्रमको लागि विदेशीएकोहरु समेत घर फर्किने परिवार जनसंग वडा दशै हर्सोउल्लासका साथ मनाउने अपेक्षा लिएर घर फर्केका हुन्छ । दशै तिहारमा राम्रो-राम्रो खान लाउनको लागि तयारीमा बसेको नेपालीहरुलाई व्यपारीहरुले गुणस्तर हीन उत्पादन त्यो पनि महगो मुल्यमा विक्री वितरण गर्न लागेको छन् । ती गुणस्तर हीन बस्तु र महँगीलाई नियन्त्रण गर्ने, अनुगमन गर्ने, कानुनी कारवाही गर्न कुनै पनि निकाय सक्रिय देखिएको छैन । चाडवाडको मुखमा खाद्य्य सामग्री लगायत लत्ता कपडा महगाईले आम उपभोक्तको ढांड सेकिने काम भई रहेको छ । सवभन्दा त खतरनाक भनेको महंगोमा समान पनि लिनु त्यो पनि गुणस्तर हीन जसले गर्दा उपभोक्त दोहरो मारमा पडेको छ । गुणस्तरहीन वस्तु तथा महगो मुल्यमा सरकारी तौरवाट अनुगमन, निरक्षण गरी व्यापारीहरुलाई कानूनी दायरामा ल्याउनु पर्छ ।

दशैतिहारको मुख्मा सवभन्दा वढी तरकारीको भाव अकासिएको छ । तरकारीको भाव अकासिदा तरकारी उव्जाउने किसान खुशी हुनु पर्ने तर किसान खुशी छैन किन भने किसानले पनि लागत र महगी अनुसारको मुनाफा पाई रहेको छैन । आखिर महंगी वाट आएको मुनाफा कहां जान्छ वा तरकारी फलफूल उत्पान गर्ने किसान र उपभोक्ताका वीचमा रहेको विचौलियाका कारण बजारमा फलफूल, तरकारी, लत्ताकपडाका भाव अकाशिएको हो । बास्तविक मुल्य भन्दा चार गुणा वढी मुल्य राखी बजारमा समान खारीद विक्री भई रहको छ । त्यसलाई अनुगम गर्ने सरकारी निकाय मौन भएको देखिन्छ । अनुगमन गरीएपनि ठगी गर्ने व्यापारीसंग आर्थिक लेनदेनमा व्यापारीहरु उन्मुक्ति पाउंछ । त्यस्ता उन्मुक्ति दिने कर्मचारी र व्यापारीलाई सार्वजनिक रुपमा कारवाही गरेका मात्र कालो वजारीवाट उपभोक्ताले मुक्ति पाउंछ ।

बजारको महगाईलाई नियन्त्रण गर्न सरकार नै प्रतिवद्ध हुनुपर्छ । यदी सरकार इमान्दार हुन्छ भने बजारको महगीलाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । किसानवाट खरिद गरेको मुल्यमा केही प्रतिशत मुनाफा लिएर उपभोक्तालाई उपभोग समान विक्री वितरण गर्न गराउन कडाईको साथ लागु गरेमा कही हद सम्म उपभोक्त ठगीनवाट जोगिन्छ । अन्यथा सरकार मुखदर्शक भएर वसे व्यपारी मोटाउने र किसान र उपभोक्ता दुब्लाउने काम जहिले पनि चलि रहन्छ तर्थस खाद्यय बस्तु र विदेश वाट आयतिवस्तुको मुल्य निर्धारण गर्ने सरकारको काम हो । यदि यस्तै महँगी वढी राखेमा एक दिन महंगी लिएर नै वहुमत प्राप्त नेकपाको सरकारलाई आमजनताले हलाउने निश्चित छ ।

साप्ताहिक राशिफल

मेष (चु, चे, चो, ला, लि, लु, ले, लो, अ)भाग्यले राम्रो साथ दिनाले आँटेको काममा सफलता प्राप्त हुने देखिन्छ। सामाजिक काममा मान सम्मान समेत मिल्ने योग छ।

वृष (इ,उ,ए,ओ,वा,वि,वु,वे,वो) :आफन्त जनहरुसंग सुखद भेटघाट हुने । योग रहेको छ । परिवारमा राम्रो वतावरणको माहोल आउनुका साथै सन्तान सुख मिल्ने छ।

मिथुन (क,कि,कु,घ,ङ,छ,के,को,ह) :बोलीको योग लाग्ने रहेकाले होस पुऱ्याएर बोल्नुहोला । सामान्य वादविवाद एवं शत्रु वाधा देखिए तापनि जित तपाईकै हुनेछ।

कर्कट (हि,हु,हे,हो,डा,डि,डु,डे,डो) : पारिवारिक सुख शान्ति प्राप्त हुनुका साथै भ्रमणको अवसर प्राप्त हुने प्रवल संम्भावना भएकोले विचार पुऱ्याई यात्रा गर्नु होला।

सिंह (मा,मि,मु,मे,मो,टा,टि,टु,टे) : बालीको प्रभावले महत्वपूर्ण काममा समेत सफलता प्राप्तम हुने छ। स्वास्थ्यमा भने सामान्य अस्वस्थता आई पर्ने देखिन्छ।

कन्या (टो,प,पी,पू,ष,ण,ठ,पे,पो) :बौद्धिक तथा धार्मिक कार्यक्रमहरुमा सहभागिता जनाउनु पर्ने छ। अध्ययन अध्यापनको क्षेत्रमा राम्रो अभिरुभि उत्पन्न हुने छ।

तुला (रा,री,रु,रे,रो,ता,ती,तु,ते):काममा प्रशस्त समस्या आइपर तापनि धैर्यको वाँध नटुट्नाले सफलता तपापईको हातमा हुनेछ। स्त्रीवर्ग बाट सहयोग मिल्ने छ

वृश्चिक (तो,ना,नि,नू,ने,नो,या,यि,यू):आर्थिक हानिनोक्सानी एवं खर्च बृद्धि हुने छ। शाररिक रुपमा सामान्य अस्वस्गथता एवं मानसिक चिन्ताको समेत योग रहेको छ।

धनु (यो,भा,भी,भू,ध,फा,ढ,भे): खानपिनका परिकार प्राप्त होलान् । इष्टमित्रहरुसँग भेटघाट हुनेर नयाँ कामको लागि पहल गर्ने समय छ।

मकर (भो,जा,जी,जू,जे,ख,खि,खू,खे,गा,गी): परिवारको चिन्ताले सताउनुका साथै सानो तिनो वादविवाद समेत आई पर्ने छ। मनोरञ्न एवम विलासितामा अध्याधिक खर्च हुने छ।

कुम्भ (गु,गे,गो,सा,सी,सु,से,सो,द): स्वास्थ्यमा सामान्य समस्या आई पर्न सक्छ। विचार पुऱ्याउनुहोला। खर्च बढ्ने तथा आन्दानीका स्रोतहरु मिल्नुका साथै सुख प्राप्तीको योग छ।

मीन (दी,दु,थ,झ,ञ,दे,दो,च,ची)::वादविवादमा विजय मिल्ने छ। भने शत्रुहरु परास्त हुनेछन। भ्रमण एवम साथीहरुवाट मन पर्ने उपहार समेत प्राप्त होला।

जालझेलको राजनीतिमा फसेको एजेण्डा

उपेन्द्र झा

मधेश आन्दोलनबाट स्थापित संविधान सभाको शुरूवातदेखि मधेशको राजनीतिलाई चुनौतीको रूपमा लिएको राज्यसत्ताले यसलाई निस्तेज गर्न जसरी जालझेलको राजनीतिलाई अगाडि बढायो, मधेशलाई तहस नहस त गऱ्यो नै देश संचालन गर्ने मूल राजनीतिको स्वरूप पनि बिगाऱ्यो । तत्कालीन त्रिशक्ति (नेपाली काँग्रेस, एमाले र माओवादी) को मधेशलाई तह लगाउने साझा एजेण्डा अनुरूप जालझेलको रणनीतिमा संयुक्त अभ्यास रहेपनि त्यसपछि यो जालझेल पारस्परिक प्रतिस्पर्धाको माध्यम बन्यो । अर्थात् एक अर्कालाई डोमिनेट गर्न जालझेलको प्रयोग गरेर नेपाली काँग्रेसलाई पनि तह लगाउने तत्कालीन प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीको चाल सफल भयो । ज्येष्ठ पार्टीको रूपमा अनुभव बटुलेका नेपाली काग्रेसलाई केपी शर्मा ओलीले नेपाली राजनीतिको राम्रो पाठ पढायो । अहिले नेपाली काग्रेस घरको न घाटको अवस्थामा पुगेको छ ।

मधेशी, जनजाती, थारू, महिला, दलित, मुस्लिमलगायतले आन्दोलनमार्फत उठाएको आवाजलाई कुल्चेर सरकारले संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रको संविधान घोषणा त गऱ्यो तर यसको देशमा व्यापक विरोध भयो । पहाडले दिपावली मनायो भने मधेशी, जनजाती, थारू, दलित आदि अधिकारवादी आन्दोलनका अगुवाहरूले कालो दिवस मनायो । त्रिशक्तिको संयुक्त इच्छा बमोजिम आफ्नो प्रभावको ७ प्रदेशको संघीय संरचना बनायो भने मधेशको २२ जिल्लाको दावालाई ८ प्रदेशमा सिमित गरि मधेशलाई ६ भागमा बाँडियो । संविधानमा नेपाली काँग्रेस पहिलो, एमाले दोश्रो र माओवादी तेश्रो पार्टीको रूपमा संयुक्त वर्चस्व कायम गरेको थियो ।

अधिकारवादी आन्दोलनको आवाजलाई निस्तेज पार्दै संविधान घोषणा गरि यसको कार्यान्वयनलाई पनि यी पार्टीहरूले साझा एजेण्डा बनाएर जालझेलको राजनीतिबाट बलपूर्वक अगाडि बढायो । ठेल्दै पेल्दै गएपछि मधेशका आन्दोलनकारी दल संघीय समाजवादी फोरम र राजपा चुनाव जितेर सरकारसंग आत्मसमर्पण गरि सत्तासुख भोग्न नै उचित ठान्यो र २ नं. प्रदेशमा दुवै पार्टीले सरकार बनायो ।

जालझेलको राजनीतिले देशको मूल राजनीतिलाई विकृत बनायो र नेतादेखि राज्य संयन्त्र यही जालझेलको राजनीतिबाट संचालित हुन थाल्यो । असन्तुष्टताको धरातलमा सत्ताको बलमा ल्याइएको शान्ति १८ महिना नपुग्दै खल्बलिन थालेको छ । भारत र मधेशलाई मुख्य शत्रुको रूपमा चित्रित गरेका तत्कालीन प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओली अहिले शक्तिशाली प्रधान मन्त्रीको रूपमा बिराजमान हुनु हुन्छ । मधेश र थारूको आवाजलाई दबाएर संविधान घोषणा गरेबाट मधेशी, जनजाती, थारूले पाएको घाव अहिले ताजै छ । मधेशी, थारू, जनजातीप्रति अहिले पनि सरकारले अन्यायपूर्ण भेदभाव जारी नै राखेको छ । सर्वोच्च अदालतबाट सर्वस्वसहित जन्मकैदको सजाय पाएका बालकृष्ण ढुंगेललाई नसमात्दै आममाफी दिने सरकारको घोषणा र चुनावमा अधिराज्यभरि सवभन्दा बढि मतले जितेको रेशम चौधरीलाई संसदमा शपथ ग्रहण गराएर जेल पठाउने एउटै आशयको मुद्दामा फरक न्याय गरिनु वर्गीय हितलाई ध्यानमा राखी भेदभाव गरिएको ठहरिदैन ? ज्यान मार्ने कसुरमा आजीवन कारावासको सजाय भोगी रहेको रेशम चौधरीलाई पुनश्च ज्यान मार्ने उद्योग सम्बन्धि मुद्दामा थप ५ वर्षको सजाय दिनु कतिको न्यायसंगत छ ?

थारू आन्दोलनलाई दबाउन कैलाली घटना घटाईएको साजिश विस्तारै अनावरित भई रहेको छ । भदौ ७ गतेको घटनालाई व्यापक प्रचारमा ल्याईयो तर भदौ ८ गतेको राज्य आतंक कानूनको दायरामा आउन सकेको छैन ? यसरी अन्यायपूर्ण ढंगले अधिकारवादी आन्दोलनलाई दबाएर ल्याईएको मुर्दा शान्तिको धरातल भत्किन लागेको छ र पार्श्वमा रहेका असन्तुष्टीहरू विस्तारै सतहमा देखिन थालिएको छ । भन्न लोकतान्त्रिक पद्धति अनुशरण गरेको भन्ने तर लोकतन्त्रको आडमा स्वेच्छाचारिता लाई लाद्ने अवस्थाले यो सरकारको सर्वत्र विरोध हुन थालेको स्पष्ट देखिन्छ ।

जालझेलको राजनीतिका कारण देशमा कति हदसम्म बेथिति आयो भने राज्य संयन्त्र सरकारको इच्छा बमोजिम संचालन हुन सकि रहेको छैन । २४ वर्षसम्म संक्रमणकालीन अवस्थाले नेपाली जनजीवनलाई तहस नहस बनाई सकेको छ । आम जनताको जीवन शैलीलाई सहज हुन दिईएको छैन । स्थिर सरकारले पनि देशमा महामारीको रूपमा फैलि रहेको बेथितिलाई रोक्न सकेन । फलत : ५० लाखभन्दा बढि युवाशक्ति रोजगारीका लागि विदेश पलायन भए । उद्योगधन्धा धाराशायी अवस्थामा छ । कृषिक्षेत्रमा पनि गतिशीलता आउन सकेन । देशमा तीव्र गतिले परनिर्भरता बढेको छ । चरम अवस्थामा पुगेको आयातलाई सरकारले न्यून गर्न सकेको छैन ।

नेपाली काग्रेसको लोकतान्त्रिक समाजवाद तथा कम्युनिष्टको साम्यवादी दर्शनको वकालत गर्ने छद्मवेशी राजनीतिकर्मीहरूले जनताको जीवनस्तरमा सुधार, देशको उन्नति, प्रगति आदि भ्रमात्मक आश्वासन दिएर, सामन्ती चरित्रको एकात्मक राज्यसत्तालाई भत्काएर जन सरकारको सत्ता कायम गर्ने आश देखाएर जनतालाई संघर्षमा सरिक गराए । छद्मभेषीहरू सत्तामा पनि गए । तर परिणाम शुन्य निस्कियो । जन समर्थन पाएर सत्तामा जाने एकमात्र अभिष्ट बोकेका यी दर्शनशास्त्रीहरू विरासतमा पाएको खसवर्गीय राज्यसत्तालाई भत्काएर आफ्नै अस्तित्व कसरी समाप्त पारोस् ।

राजनीति देशको उन्नति, प्रगतिको लागि हुन्छ । जनताको जीवनस्तर सुधार्नको लागि हुन्छ । तर विपन्न देशको नेताहरूको दरिद्र मानसिकताले "पहिला आफू बन्ने, त्यसपछि देश बनाउने" भ्रष्ट नीतिले राजनीतिको स्तर नै खस्काई दिएको छ । यहा सरकार छैन, शासक छ । यही शासकीय मनोवृतिले देशको उन्नति, प्रगतिलाई रोकेको छ ।

राजनीतिको अन्योलग्रस्त परिस्थिति सृजना भई रहेकोले जनताको धैर्यको सीमा पनि टुट्न लागेको छ । दबिएका असन्तुष्टताहरू सतहमा परिलक्षित हुन थालेको छ । शालिकराम पुडासैनी प्रकरणमा साजिशका शिकार बनाईएका रवि लामिछाने गिरफ्तार हादा उनको समर्थनमा चितवनको सडकमा लगातार ११औं दिनसम्म जम्मा भएका लाखौं मानिसको भीडले सबै राजनीतिकर्मीको हौसला पस्त गरेको छ । सरकारप्रतिको असन्तुष्टताको योभन्दा ठूलो उदाहरण अरू के हुन सक्दछ । थारूहरू पुनश्च संगठित हुन थालेको छ । मधेशपनि सरकारको विरूद्ध संगठित हुन बेर छैन । भर्खरै गुठी विधेयकको विरूद्ध नेवारहरूको असन्तुष्टतालाई सरकारले नियालेकै छ ।

जालझेलको राजनीति र त्यसकारण राजनीतिमा प्रवेश पाएका विकृतिहरूका कारण शक्तिशाली सरकारको रूपमा रहेको केपी शर्मा ओली पनि असक्षम सावित भइरहेको निजलाई पनि अनुभूति भइरहेकोले नै उनले सिंगापुर जानु अघि सर्वदलिय बैठकमा गणतन्त्र मास्ने खेल भई रहेको आशंका व्यक्त गरेका थिए । यी आन्दोलनहरू यो सरकारको असक्षमताका कारण विकसित भइरहेको छ । (मधेश दर्पण फिचर सेवा)

> नेपाली काग्रेसको लोकतान्त्रिक समाजवाद तथा कम्युनिष्टको साम्यवादी दर्शनको वकालत गर्ने छद्मवेशी राजनीतिकर्मीहरूले जनताको जीवनस्तरमा सुधार, देशको उन्नति, प्रगति आदि भ्रमात्मक आश्वासन दिएर, सामन्ती चरित्रको एकात्मक राज्यसत्तालाई भत्काएर जन सरकारको सत्ता कायम गर्ने आश देखाएर जनतालाई संघर्षमा सरिक गराए । छद्मभेषीहरू सत्तामा पनि गए । तर परिणाम शुन्य निस्कियो । जन समर्थन पाएर सत्तामा जाने एकमात्र अभिष्ट बोकेका यी दर्शनशास्त्रीहरू विरासतमा पाएको खसवर्गीय राज्यसत्तालाई भत्काएर आफ्नै अस्तित्व कसरी समाप्त पारोस् ।

केही महत्व पूर्ण टेलिफोन नम्बरहरु

दमकल

बिराटनगर बारुणयन्त्र ४२००००
इटहरी बारुणयन्त्र ५८०१०१
धरान बारुणयन्त्र ५२०१९९
इनरुवा बारुणयन्त्र ५६०१०१
दमक बारुणयन्त्र ०२३-५८०१०१
भद्रपुर बारुणयन्त्र ०२३-५२०१०१

एम्बुलेन्स सेवा

जिविस मोरङ ५३६३५३
नेरेसो रंगेली ५८००४८
बिराटनगर महा न.पा. ५२२२३६

अस्पताल

कोशी अ.इमरजेन्सी ५२४२३४
रंगेली अस्पताल ५८००४८
आखा अस्पताल ५२३७०६
सुरक्षा अस्पताल प्रा.लि. ०२१-५३६९४१, ५२२८७७ एम्बुलेन्स ९८०२७५३७१७, ९८०२७५३७०६

प्रहरी

पूर्वाञ्चल क्षे.प्र.का. ४३५००१
जिल्ला प्रहरी कार्यालय ५३०३५८, ५२३९०१,१००
नगर प्र.का.. बिराटनगर ५२१८५०, ५३०३६७, ११०,
इ.प्र.का. रंगेली ८०१००/८०१३०
इ.प्र.का. उर्लाबारी ५४०००२
सिमा प्रहरी चौकी ४३५८४०

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

हार्दिक शुभकामना

नेपाल लेखा पढी कानून व्यवसायी एशोसिएशन मोरंग विराटनगरको असोज ८ गते भएको निर्वाचनमा विजय हुने अध्यक्ष लगायत सम्पूर्ण कार्यसमिति सदस्यहरुलाई हार्दिक बधाई तथा शुभकामना व्यक्त गर्दछौं

अध्यक्ष : कंचन नेउपाने

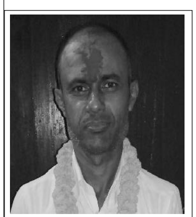
उपाध्यक्ष :चन्द्रलाल माझी

सचिव
शिवशंकर गामी

सह-सचिव
तोया नाथ काफ्ले

कोषाध्यक्ष
हृदय कु. राजवंशी

सह-कोषाध्यक्ष
गुणराज धमला



सदस्य
धनन्जय खनाल

सदस्य
मनोज कुमार यादव

सदस्य
आशिराम राजवंशी

सदस्य
हरेराम यादव

सदस्य
कन्हैया साह

सदस्य
चन्द्र प्रसाद राजवंशी

सदस्य
अजय कुमार साह

नेपाल लेखापढी कानून व्यवसायी एशोसिएशन इकाई समिति विराटनगर परिवार

हार्दिक मंगलमय

शुभकामना

२०७६ सालको विजया दशमी, शुभ दिपावली र छठ पर्वको शुभ अवसरमा सम्पूर्ण दाजुभाई, दिदी-बहिनीहरुमा सुख शान्ति एवम् उत्तरोत्तर प्रगतिको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।

सुरेन्द्र गोल्छा
गोल्छा अर्गानिजेशन परिवार

हार्दिक मंगलमय

शुभकामना

२०७६ सालको विजया दशमी, शुभ दिपावली र छठ पर्वको शुभ अवसरमा सम्पूर्ण दाजुभाई, दिदी-बहिनीहरुमा सुख शान्ति एवम् उत्तरोत्तर प्रगतिको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।

र नेशनल एण्ड
परिवार महेन्द्र चौक विराटनगर

मगही भाषा

मगही भाषा के गीत

३४

चलूँ-चलूँ डगरिन भवन मोर हम राजा दसरथ हे ।
डगरिन मोरो घर अयलन भगवान, भेलन नंदलाल मोरा हे ।
एतना बचन जब सुनलन, सुनहूँ न पयलन हे ।
राजा लेई आबहूँ डोलिया कहार, बुलइते न जायम हे ।
एतना सुनइते राजा दसरथ, डोलिया फनावल हे ।
डगरिन चढि चलूँ मोर महलिया, बालक नेहआवहूँ हे ।
हम लेबो हथिया से घोडवा अउरो गज-मोतीये हे ।
तमकि के बोलऽ हकई डगरिन तबे नेहवायब हे ।
ऐतना सुनत राजा दशरथ, डगरिन अरज करे हे ।
डगरिन ले लेहूँ सहन भंडार, बालक नेहावहूँ हे ।
धन-धन, धन राजा दशरथ, धन कोसिला माता हे ।
ललना धन-धन डगरिन के भाग जे राम नेहावले हे ।

३५

भंगिया पिसयते महादेव, सुनह बचन मोरा हे ।
देवो तोरा धनी दरद बेआकुल, तोरा के बोलाबथु हे ।
एतना बचन जब सुनलनु सुनहूँ न पवलन हे ।
बुढउ बैल पीठी भेलन असवार कहाँ रे धनी बेआकूल हे ।
सउरी में से बेलथी गउरा देई, सुनह बचन मोरा हे ।
देवा आज सरम केरा बतिया, तोरा से कहियो केता हे ।
मारऽहे पंजरबा मे पीर डगरिन बोलाई देहूँ हे ।
एतन बचन जब सुनलन, बुढउ दिगम्बर हे ।
बुढउ बैल पीठ भेलन असवार, कहाँ रे बसे डगरिन हे ।
बाट जे पूछ्हथ बटोहिया तऽ बुइयाँ पनिहारिन हे ।
इहाँ तऽ सहरवा के लोग, कहाँ रे बसे डगरिन हे ।

३६

मनवां मे दुखित देवकी रानी चलले जमुना दह हे ।
ललना फेर नहीं करवई परसंग जलम मोर अकारथ हे ।
परबइ जमुन दह जाई धँसिए जयबइी अहे दहे हे ।
ललना करबइ न बसुदेव संग जलम न सोआरथ हे ॥
दस सखि आगे भेल, दस सखि देवकी के पीछे भेल हे ।
देवकी, करुँ बसुदेवजी के संग जलम होतो सेआरथ हे ।
पहिला पहर राती सुतली सपना एक देखली हे ।
ललना हरिअर केरवा के सम्भ दुआरी केतो रोपिगेलई हे ॥
दूसर पहर जब बीतल सपन एक देखली हे ।
ललना हरिअर तुलसी के विरवा, दआरी केतो रोपि गेलई हे ।
तेसर पहर जब बीतल सपन एक देखली हे ।
ललना कोरे नदकोरवे दहिया दुआरी केतो रखि गेलई हे ॥

भरत प्रसाद महतो

नगरवासीमा अनुरोध

- मिसावट गरिएका, सडेगलेका तथा अस्वस्थकर खाने कुराहरू नखाऔं ।
- उपभोक्ता हीत संरक्षणमा चनाखो बनौं ।
- छाला भएको मासु नखाऔं र बिक्री वितरणमा समेत निरूत्साहित गरौं ।
- अखाद्य रंग प्रयोग गरेका खाद्य पदार्थहरूको उपभोग बहिस्कार गरौं ।
- छाडा चौपायाको नियन्त्र गरौ, घरपालुवा चौपायाहरू छाडा नछाडौं ।
- सडक तथा पेटिकिनारामा आवागमनमा अवरोध हुने गरी निर्माण सामाग्री नराखौं तथा व्यापार व्यवसाय नगरौं ।
- बसोबास स्थल, टोलमा व्यवसायीकरूपमा पशुपालन कुखुरा पालन गर्दा छरछिमेकमा असर नपर्ने गरी पालौ ।
- सवारी साधनहरू तोकिएको स्थानमा मात्र पार्किङ गरौ ।
- बालबालिकालाई काममा हैन विद्यालय पठाऔं ।
- बालश्रम शोषणविरूद्ध आचारसंहिता पालना गरौं बालश्रम शोषण मुक्त नगरको स्थापना गरौं ।
- सार्वजनिक स्थलमा जताततै फोहरमैला नफालौं ।
- आफ्नो घर वरपर बिरूवा रोपौं, हरित गाउं नगरीको रूपमा विकास गरौ
- उपभोक्ता आचारसंहिताको पालना गरौं ।

सुनवर्सी नगर पालिकाका कार्यालय मोरंग

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

हार्दिक मंगलमय
शुभकामना
२०७६ सालको विजया दशमी, शुभ दिपावली र छठ पर्वको शुभ अवसरमा सम्पूर्ण दाजुभाई, दिदी-बहिनीहरुमा सुख शान्ति एवम् उत्तरोत्तर प्रगतिको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।
पवन सारडा
उद्योगी एवं पूर्व सांसद

हार्दिक मंगलमय
शुभकामना
२०७६ सालको विजया दशमी, शुभ दिपावली र छठ पर्वको शुभ अवसरमा सम्पूर्ण दाजुभाई, दिदी-बहिनीहरुमा सुख शान्ति एवम् उत्तरोत्तर प्रगतिको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।
भगवान झा
न्सिटच्युट अफ टे
ािरवार विराटनगर

हार्दिक मंगलमय
शुभकामना
२०७६ सालको विजया दशमी, शुभ दिपावली र छठ पर्वको शुभ अवसरमा सम्पूर्ण दाजुभाई, दिदी-बहिनीहरुमा सुख शान्ति एवम् उत्तरोत्तर प्रगतिको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।
प्रमुख
विद्युत प्राधिकरण

हार्दिक मंगलमय
शुभकामना
२०७६ सालको विजया दशमी, शुभ दिपावली र छठ पर्वको शुभ अवसरमा सम्पूर्ण दाजुभाई, दिदी-बहिनीहरुमा सुख शान्ति एवम् उत्तरोत्तर प्रगतिको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।
प्रमुख
वेद्युत प्राधिकरण

हार्दिक मंगलमय
शुभकामना
२०७६ सालको विजया दशमी, शुभ दिपावली र छठ पर्वको शुभ अवसरमा सम्पूर्ण दाजुभाई, दिदी-बहिनीहरुमा सुख शान्ति एवम् उत्तरोत्तर प्रगतिको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।
ा मिश्रा (प्रिन्सि
डि.ए.भी स्कूल

हार्दिक मंगलमय
शुभकामना
२०७६ सालको विजया दशमी, शुभ दिपावली र छठ पर्वको शुभ अवसरमा सम्पूर्ण दाजुभाई, दिदी-बहिनीहरुमा सुख शान्ति एवम् उत्तरोत्तर प्रगतिको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।
द किशोर तापि
ाक नारायण स्टोर

हार्दिक मंगलमय
शुभकामना
२०७६ सालको विजया दशमी, शुभ दिपावली र छठ पर्वको शुभ अवसरमा सम्पूर्ण दाजुभाई, दिदी-बहिनीहरुमा सुख शान्ति एवम् उत्तरोत्तर प्रगतिको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।
जुगल राठी
गोल्ड सिल्भर मार्ट

हार्दिक मंगलमय
शुभकामना
२०७६ सालको विजया दशमी, शुभ दिपावली र छठ पर्वको शुभ अवसरमा सम्पूर्ण दाजुभाई, दिदी-बहिनीहरुमा सुख शान्ति एवम् उत्तरोत्तर प्रगतिको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।
दुगड/अनिल
उद्योगी

घटस्थापनाको परिचय

आश्विन शुक्ल पक्षदेवी भागवत महापुराण अनुसार मर्यादा पुरुषोत्तम श्रीरामचन्द्रले नवरात्रको व्रत विधिपूर्वक सम्पन्न गरी दशमीका दिन विजय यात्रा गरेर रावण माथि विजय प्राप्त गरेको वर्णन आउाछ। त्यहाा आश्विन शुक्लपक्षको नौ अहोरात्रलाई नवरात्रव्रत भनी प्रतिपादन गरिएको छ ।

यस व्रतको दिनहरूमा निश्चित तिथिमूलक देवी-देवताहरूको अनुष्ठान समेत हुने भएकाले नवरात्रका दिनहरूलाई छोट्याउन वा बढाउन न मिल्ने हुन्छ । प्रतिपदाको दिनलाई घटस्थापना भनिन्छ। यसै दिनदेखि नवरात्रि आरम्भ हुन्छ ।

क्रमश : दशमीका दिन प्रात: काल मात्र यस व्रत समापन हुन्छ। यसै दिन जमरा राखिन्छ। यस दिन घट कलशको स्थापना गरी देवी(देवतालाई आवाहन गरिन्छ। यस दिन झिसमिसे बिहानी मै आत्मशुद्धि पश्चात् नदी, खोला, बगर वा आफूलाई पायक पर्ने ठाउँमा गई चोखो बालुवा अथवा पञ्चमाटो ल्याई दसैं घर वा पूजाकोठामा राखी जमरा उमार्न जौ अथवा गाउँ घरमा चलिआएको अन्न छरिन्छ। जौ अथवा अन्नलाई वैदिक यज्ञको लागि अत्यावश्यक वस्तु मानिन्छ।

माता भगवतीलाई मन पर्ने वनस्पतिमा जमरा पनि एक भएकोले भगवतीलाई खुसी पार्नको लागि जमरा उमार्ने गरिएको हो । त्यस स्थानको नजिकै माटोको विशुद्ध जलपूर्ण घडा (कलश)को वरिपरि नौ वटा देवीको स्वरूपको प्रतिमूर्ति मानी गाईको गोबरले नौवटा देवीको वेदी बनाई लेपन गरिन्छ र घडाको वरिपरि जौ पनि गाडिन्छ ।

अनि जलपूर्ण कलशमा पञ्चपल्लवको पात चढाई अनन्त शक्तिस्वरूपा महाकाली (संहार), महालक्ष्मी(सुरक्षा) र महासरस्वती (सृष्टि)को पञ्चोपचारले पूजा-आजा गरिन्छ। ब्रह्मवैवर्त पुराण अनुसार वर्णन गरिएका नव दिग्दुर्गाहरू यी हुन् : प्रकति-पूर्व, चण्डिका-आग्नेय, भद्रकाली-दक्षिण, सर्वमङ्गला-वायव्य, वैष्णवी (उत्तर, शिवप्रिया-ईशान, जगदम्बिका (जल, थल र आकाश। पहिलो दिन शैलपुत्री दोस्रो दिन ब्रह्चारिणी, यसैगरी चन्द्रघन्टा, कुस्मान्डा, स्कन्दमाता, कात्यायनी, कालरात्रि, महागौरी तथा सिद्धिदात्री यी नौ रूपको क्रमश : पूजा गरिन्छ ।

षष्ठी तिथिमा विशेष कार्य : बेलको हाँगामा तेल, हर्दी लेपन गरी देवीबोधन गरिन्छ। सप्तमीका दिन विशेष कार्य : दसैं घरमा नवपत्रिका प्रवेश गराई भद्रकाली, सरस्वतीको पूजा गरिन्छ। अष्टमीमा विशेष कार्य(स्कालरात्रिको विधिवत् पूजा गरी भगवतीको वाहन बाघको पनि पूजा गरिन्छ। खस मष्टपूजकले बाज उडाउने चलन छ। शस्त्रास्त्र (हातहतियार) हरूको पनि पूजा गर्नुपर्छ। महानवमीमा विशेष कार्य(स्नवदुर्गा स्वरूप नौ जना कन्याको र दशमीका दिन विहान अपराजिता देवीको पूजा गरिन्छ। हाम्रो धर्म, संस्कृति अनुसार घट कलशमै सम्पूर्ण देवी-देवता सप्तसागर, सप्तद्वीप, सम्पूर्ण नदी एवं तीर्थहरू निहित छन, जुन कुरा कालीका पुराण भन्ने ग्रन्थमा उल्लेख भएको छ ।

यसका अतिरिक्त घटकलश अष्टमङ्गलका शुभ चिन्हहरूद्वारा समाहित गरिएको पाइन्छ। आधारहरूको कारण उपर्युक्त दिन घट कलश स्थापना गरी त्यसमै सम्पूर्ण देवी देवता, तीर्थ, पावनतम नदी नाला, सप्त सागर, सप्त द्वीप आदि सबैलाई समाहित गरी दसैं पूजाको थालनी गरिएको हो। गहु तथा जौको नवअंकुर लगाउनाले सुख, शान्ति, समृद्धि र स्वास्थ्य लाभ हुने शास्त्रीय मान्यता छ। नौ रात्रिसम्म पूजा गरेर दशौं दिन विहान टीका-प्रसाद ग्रहण गरे पछि बचेका अंकुरित जमराको रस बनाएर खानाले असाध्य रोगहरू पनि निको हुने कुरा वनौषधिविज्ञहरूको छ ।

जौका जमरालाई महौषधि भनिएको छ। निधारमा विजयादेवीको प्रसादस्वरूप टीका लगाएर जमरा शिरमा राख्यो भने शिरको पीडा, मानसिक अशान्तिबाट बच्न सकिन्छ। जमराबाट शीतलता प्राप्त हुन्छ। विभिन्न रोग व्याधि र कष्टहरू मेटिएर जान्छन्। अंकुरित अन्नबाट भिटामिन, प्रोटिन, क्याल्सियम आदि प्राप्त हुन्छ। स्वास्थ्यको लागि अति उत्तम मानिन्छ। यसै दिनदेखि नवमीसम्म प्रत्येक नेपालीहरूका घरघरमा र देवीका मन्दिरहरूमा पहिलो दिनकै बमोजिम भगवती दुर्गाको पूजा, आराधना र प्रार्थना गरिन्छ र शंख, डमरू, घण्टी आदि बजाइ दुर्गासप्तशती (चण्डी), स्त्रोत्र रत्नावली, कालीका स्तोत्र, दुर्गा कवच, श्रीमद्देवीभागवत् आदि पाठ पनि पढिन्छ ।

पूजा गरिसकिएपछि प्रत्येक दिन बलि चाहिं अनिवार्य दिनुपर्ने कुरा शास्त्रीय विधानमा उल्लेख गरिएको छ। पूजक अनुसार वलि दुई प्रकारको हुन्छ श्रौतयज्ञानुसारको पशु वलि र साकाहारीहरूले प्रदान गर्ने नरिवल ऊखु कुभिण्डो आदि स्मार्तवलि वलि प्रदान गरिसकेपछि यस दिनको कार्य समापन गरिन्छ ।

नगरवासीमा अनुरोध

- मिसावट गरिएका, सडेगलेका तथा अस्वस्थकर खानेकुराहरू नखाऔं ।
- उपभोक्ता हीत संरक्षणमा चनाखो बनौं ।
- छाला भएको मासु नखाऔं र बिक्री वितरणमा समेत निरूत्साहित गरौं ।
- अखाद्य रंग प्रयोग गरेका खाद्य पदार्थहरूको उपभोग बहिस्कार गरौं ।
- छाडा चौपायाको नियन्त्र गरौ, घरपालुवा चौपायाहरू छाडा नछाडौं ।
- सडक तथा पेटिकिनारामा आवागमनमा अवरोध हुने गरी निर्माण सामाग्री नराखौं तथा व्यापार व्यवसाय नगरौं ।
- बसोबास स्थल, टोलमा व्यवसायीकरूपमा पशुपालन कुखुरा पालन गर्दा छरछिमेकमा असर नपर्ने गरी पालौं ।
- सवारी साधनहरू तोकिएको स्थानमा मात्र पार्किङ गरौ ।
- बालबालिकालाई काममा हैन विद्यालय पठाऔं ।
- बालश्रम शोषणविरूद्ध आचारसंहिता पालना गरौं बालश्रम शोषण मुक्त नगरको स्थापना गरौं ।
- सार्वजनिक स्थलमा जतातत‍ै फोहरमैला नफालौं ।
- आफ्नो घर वरपर बिरूवा रोपौं, हरित गाउँ नगरीको रूपमा विकास गरौ
- उपभोक्ता आचारसंहिताको पालना गरौं ।

रंगेली नगर पालिकाको कार्यालय
रंगेली मोरंग, प्रदेश नं.१

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

हार्दिक मंगलमय
शुभकामना
२०७६ सालको विजया दशमी, शुभ दिपावली र छठ पर्वको शुभ अवसरमा सम्पूर्ण दाजुभाई, दिदी-बहिनीहरुमा सुख शान्ति एवम् उत्तरोत्तर प्रगतिको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।
हसन अन्सारी
। लेदर प्रा.लि. प

हार्दिक मंगलमय
शुभकामना
२०७६ सालको विजया दशमी, शुभ दिपावली र छठ पर्वको शुभ अवसरमा सम्पूर्ण दाजुभाई, दिदी-बहिनीहरुमा सुख शान्ति एवम् उत्तरोत्तर प्रगतिको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।
विवेक मालपानी
उद्योगी/समाज सेव

हार्दिक मंगलमय
शुभकामना
२०७६ सालको विजया दशमी, शुभ दिपावली र छठ पर्वको शुभ अवसरमा सम्पूर्ण दाजुभाई, दिदी-बहिनीहरुमा सुख शान्ति एवम् उत्तरोत्तर प्रगतिको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।
महेश जाजू
उद्योगी/व्यवसायी

हार्दिक मंगलमय
शुभकामना
२०७६ सालको विजया दशमी, शुभ दिपावली र छठ पर्वको शुभ अवसरमा सम्पूर्ण दाजुभाई, दिदी-बहिनीहरुमा सुख शान्ति एवम् उत्तरोत्तर प्रगतिको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।
श मुन्दडा (अध
संघ परिवार विराट

हार्दिक मंगलमय
शुभकामना
२०७६ सालको विजया दशमी, शुभ दिपावली र छठ पर्वको शुभ अवसरमा सम्पूर्ण दाजुभाई, दिदी-बहिनीहरुमा सुख शान्ति एवम् उत्तरोत्तर प्रगतिको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।
राजेन्द्र राउत
उद्योगी/व्यवसायी

हार्दिक मंगलमय
शुभकामना
२०७६ सालको विजया दशमी, शुभ दिपावली र छठ पर्वको शुभ अवसरमा सम्पूर्ण दाजुभाई, दिदी-बहिनीहरुमा सुख शान्ति एवम् उत्तरोत्तर प्रगतिको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।
ोष चौधरी (प्रमु
ानकी ट्यांक परिवा

हार्दिक मंगलमय
शुभकामना
२०७६ सालको विजया दशमी, शुभ दिपावली र छठ पर्वको शुभ अवसरमा सम्पूर्ण दाजुभाई, दिदी-बहिनीहरुमा सुख शान्ति एवम् उत्तरोत्तर प्रगतिको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।
ल किशोर का
उद्योगी/व्यवसायी

हार्दिक मंगलमय
शुभकामना
२०७६ सालको विजया दशमी, शुभ दिपावली र छठ पर्वको शुभ अवसरमा सम्पूर्ण दाजुभाई, दिदी-बहिनीहरुमा सुख शान्ति एवम् उत्तरोत्तर प्रगतिको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।
म घिमिरे (अध्य
उद्योग संगठन परिवा

स्वास्थ्य

फेसबुक डिपरेशनको कारण

अहिले हामी सामाजिक सञ्जालमा जोडिएका छौं । त्यही माध्यामबाट हामी आफन्त, साथीभाईसँग भलाकुसारी गर्छौं। एकअर्काको हालखबर बुझ्छौं। तर, यतिमा मात्र पनि सीमित छैनौं ।

सामाजिक सञ्जालमा हामी यति लिप्त भएका छौं कि, मानौं त्यही नै हाम्रो संसार हो । त्यही हाम्रो खुसी हो । त्यही नै हाम्रो जीवन हो ।

जबकी सामाजिक सञ्जाल कै कारण हामी धेरै कुरा गुमाउँदैछौं । यसले हाम्रो शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यमा समेत असर पु¥याइरहेको छ । भनिन्छ, अहिले फेसबुक जस्ता सामाजिक सञ्जाल डिप्रेसनको कारक बन्दैछ ।

यसकारण डिप्रेसन

हामीले जस्तो गर्छौं, हामी त्यस्तै हुन्छौ भन्ने भनाई त हामीले धेरै पटक सुनेका छौं । लगातार एकै प्रकारको काम गर्छौं भने त्यसलाई हाम्रो बानी भनिन थाल्छ र हाम्रो बानीले हामी जीवनको कुन गन्तव्यमा पुग्छौं भन्ने कुरा निर्धाति गर्छ । हाम्रो राम्रो बानीले हामीलाई खुशी, सन्तुष्ट, स्वस्थ र सफल बनाउाछ भने नराम्रो बानीले यी सबैको उल्टो असर गर्छ । त्यस्ता केही बानी जसले हाम्रो प्रतिकूल ढंगले प्रभावित गर्न सक्छ । हामीलाई एक्लोपन र दुःखको बाटोमा डोहराउने गर्छ ।

सधैं अनलाइन रहने बानी

जब हामी दुःखी र तनावग्रस्त महसूस गर्छौं, त्यसैले आफुलाई रिल्याक्स गर्नका लागि प्रायः फेसबुक, इन्स्टाग्राम अथवा व्हाट्सऐप जस्ता सोसल मीडियातर्फ आकर्षित हुन थाल्छौं । यसको प्रयोगले हाम्रो ध्यान तनाव उत्पन्न गराउने कुराहरुबाट हट्छ भन्ने सोचाई धेरैको हुन्छ । तर धेरै सर्वेक्षणका अनुसार सोसल मीडियामा धेरै समय बिताउनाले, अरुको जीवनको रमझम, उनीहरुको रमाइलो र खुशीको तस्वीरहरु र अपडेट्सहरु देखेर तपाई आफ्नो बाचिरहनु भएको जीवनप्रति झन् दुःखी हुन थाल्नु हुन्छ ।

एउटा अनुसान्धान अनुसार जुन व्यक्ति हप्ताको ७० घण्टा भन्दा बढि समय कम्प्यूटर अथवा मोबाइल हेरेर बिताउने गर्छ, उसलाई डिप्रेशन हुने, निद्रा नलाग्ने र अरुसंगको संवादले झर्को लाग्न थाल्छ । यदि यहि क्रममा धेरै समय अनलाइन हुनुहुन्छ भने तपाई एक्लोपन र जीवनमा असन्तुष्ट महसुस गर्ने सम्भावना झन बढि हुन्छ । यी सबै डिप्रेसन हुने शुरुआती लक्षणहरु हुन ।

यस्तो स्थितिमा के गर्ने ?

यदि तपाईंलाई कुनै कुराको तनाव भएको छ र ध्यान अन्तै लगाउन चाहानु हुन्छ भने सोसल मिडियाको सहारा लिनु भन्दा किताबहरु पढ्नुहोस् । यस बाहेक भर्चुअल जीवन भन्दा वास्तविक जीवन जिउने कोशिस गर्नुहोस् । यदि तपाईंलाई किताब पढ्दा पनि तनावको महसूस भैइरहेको छ भने कतै घुम्न निस्कनुहोस् । कतै बगैंचामा घुम्न जाने अथवा साथीभाईहरुसंग भेटघाट गर्नुहोस् । यी सबै कुराको एउटा मात्र अर्थ तपाई स्वयं वास्तविक जीवनसंग जोडिनुहोस, यसबाट टाढा नभाग्नुहोस् ।

तपाईसंग पुनर्निमाण सम्बन्धी कुनै जिज्ञासा, गुनासा, सल्लाह तथा सुझाव भए राष्ट्रि पुनर्निर्माण प्रतिकरणको पैसा नलाग्ने टेलिफोन नम्बर १६६०-०१-७२००० वा ९८०१५७२१११ मा सम्पर्क गरी आफ्ना जिज्ञासा, गुनासा राख्न वा सल्लाह/सुझाव दिन सक्नु हुने छ ।

नेपाल सरकार
सूचना तथा सञ्चार प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग