

परिवर्तनको लागि क्राइम अपरेशन

CRIME OPERATION

साप्ताहिक

वेबसाइट, होस्टिङ, एभान्सोईन रेडियो,
एस.एम. एस. तथा एस.एम. एस.
भोटिङका साथै सभ्तवेयर एप्स
चाहिंएमा हामीलाई सम्भन्नुहोस ।

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

□ वर्ष ८ □ अंक ११ २०७६ असोज १९ गते आईतवार

Sunday 6, OCT, 2019

□ पृष्ठ: ६ □ मूल्य रु. १०/-



गायकको जन्मदिन मनाउने फरक तरिका : गायक सिताराम पोखरेले आफ्नो जन्म दिनको अवसर परेर असोज ४ गते शुक्रबार विराटनगर महानगर पालिका वडा नं. १६ सुकुम्बासी टोलका मुसहर बस्तीमा गाई मसहर समुदायकै जेष्ठ व्यक्तित्वलाई प्रमुख अतिथी बनाई मुसहर बालबालिकाहरूको बीचमा ६ वटा गीत रहेको अल्काहोलीक लभ एल्बमको विमोचन गरी ती बस्तीका बालबालिकाहरूलाई कपी, कलम र खेलकुदका सामग्रीहरू हस्तान्तरण गरी केक काटेर सबै बालबालिकाहरूलाई खुवाएका थिए । सो अवसरमा मुसहर बालबालिकालाई पढाउने शारिक अपांग भएक शिषक, वडा अध्यक्ष मनोज सुब्बा, नेपाल पत्रकार महासंघका अध्यक्ष बन्धु पोखरेल, प्रेम यूनिपनका पुर्व अध्यक्ष भिन कुमार नवोदित मधेशी पत्रकार समाजका अध्यक्ष श्याम सुन्दर सुतिहार गायक रमा मण्डल, पत्रकार कौशल निरौला लगायतले सो एल्बमको सामुहिक रूपमा विमोचन गरेका थिए । आफ्नो जन्म दिनको अवसरमा घर वा होटलमा फजुल खर्च गरी मनाउने जन्म दिन भन्दा यसै गरी सबैले जन्म दिन मनाई दिएको भए केही हदसम्म गरीब, निमुखा र जेहेन्दार बालबालिकाहरू हौसला बढ्ने सो कार्यक्रमका वक्ताहरूको भनाई थियो । तस्वीर : श्याम सुन्दर सुतिहार

बेलबारी गोल्डकपमा भारतको सिलिगुडी विजय

विराटनगर । मोरङको बेलबारी स्थित लक्ष्मीमार्गमा सम्पन्न तेस्रो बेलबारी अन्तर्राष्ट्रिय आमन्त्रण गोल्डकप फुटबल प्रतियोगिताको विजयता भारतको रोयल फुटबल क्लब सिलिगुडी भएको छ ।

बेलबारी नगरपालिका-११ स्थित लक्ष्मीमार्गको मैदानमा मंगलबार भएको फाइनल खेलमा धरान फुटबल क्लबलाई ४-१ गोल अन्तरले निराश बनाउँदै पाहुना टोली सिलिगुडीले उपाधिमाथि कब्जा गरेको थियो । धरानमाथि सानदार जित निकालेको उसले पाँच लाख रूपियाँ नगद पुरस्कार प्राप्त गर्‍यो र घरेलू

मैदानमा निराश बनेर उपाधिजेतामा खुम्चिएको धरानले दुई लाख ४० हजार रूपियाँमा चित्त बुकायो ।

सेमिफाइनलमा मदन भण्डारी स्पोर्ट्स एकेडेमीलाई पराजित गरेर धरान र एपीएफलाई पराजित गर्दै सिलिगुडी फाइनल पुरोका टिम हुन् । मध्यान्तर अधिसम्म समान प्रदर्शन गरे पनि मध्यान्तरपछि धरानको प्रदर्शन फितलो रह्यो । खेलौडीवीच आपसी तालमेल मिल्न नसक्दा र फिनिशिङ कमजोर हुँदा धरान उपाधिविहीन बन्थो । स्टुडिअर भरत खवास र कर्ण लिम्बु जन्म नसक्ने उसका लागि दुर्भाग्यपूर्ण बन्थो ।

खेलमा धरानमाथि हावी देखिएको सिलिगुडीले सुरुवातमै गोलको खाता खोलेर अग्रता लिएको थियो । सिलिगुडीका निरज वस्नेतको श्रे बललाई धरानका खेलाडीले क्लियर गर्न नसक्दा कप्तान आदर्श तामाङले पोस्टको दिशा दिएका थिए । रक्षापंक्तीका मनोज राईलाई छुट्याउँदै गोलरक्षक लक्ष्मी कार्कीलाई विट गरेर सिलिगुडीका निशान लिम्बुले गरेको प्रहारले पोस्टको बाटो तय गरेको थियो ।

सिलिगुडीका अमन थापाले तेस्रो गोल गर्दै अग्रता फराकिलो पारे बाँकी अन्तिम पेजमा...

प्रहरीलाई स्रोत साधन दिए प्रभावकारी अनुन्धान

विराटनगर । विराटनगर महानगर पालिकावडा नं. ११ बसपार्कको हाताभित्र निर्माण गरिएको नवनिर्मित प्रहरी विट तथा नागरिक सहायता कक्षाको समुद्रघाटन गरी जिल्ला प्रहरी कार्यालय मोरंगलाई हस्तान्तरण गरेको छ ।

सो प्रहरी विट तथा नागरिक सहायता कक्षा हस्तान्तरणको प्रमुख

अतिथी संश्रीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्री लालबाबु पण्डितले प्रहरी विट तथा नागरिक सहायता कक्षा उद्घाटन र हस्तान्तरण कार्यक्रममा भने शांति सुरक्षा जस्तो अत्यन्तै महत्वपूर्ण, संवेदन शील तथा चुनौतीपूर्ण कार्यमा खटिने प्रहरीलाई सबै भन्दा उच्च र पर्याप्त साधनश्रोतको आवश्यकता रहेको र सो उपलब्ध गराउन सकेमा

नागरिकले अफ छिटो, छरितो र प्रभावकारी रूपमा अपराधको रोकथाम अनुसन्धान र शांति व्यवस्था कायम गर्न सक्ने बताउनु भयो ।

सोही कार्यक्रममा जिल्ला प्रहरी कार्यालय मोरङका प्रमुख प्रहरी उपरीक्षक विश्व अधिकारीले नवनिर्मित प्रहरी विटले बसपार्क, यातायात तथा यात्रुहरूको सुरक्षाका बाँकी अन्तिम पेजमा...

विराट हस्पिटलमा प्रभु बैकको पे सेवा

विराटनगर । विराट मेडिकल कलेज अस्पतालको ओपिडी टिकट लिन विरामी तथा विरामीको आफन्तले घण्टी लामामा बस्नुपर्ने अवस्थाको अन्त्य भई घरमा बसी बसी प्रभु बैकको पे सेवाबाट नामदर्ता गराउन सक्ने भएको छ ।

विरामी वा विरामीको आफन्तले अस्पताल नपुगी कनै नामदर्ता अर्थात ओपीडीमा आफ्नो नाम रजिष्टर गरी विरामीको जाग गर्ने व्यवस्था मिलाएको छ ।

प्रभु पे मोबाइल बालेट मार्फत अस्पतालको ओपिडी टिकट काट्ने व्यवस्थाको सुरुवात विराट मेडिकल कलेजबाट भएको छ ।

मेडीकल सोलुसनले प्रभु पे मोबाइल एप मार्फत घरमा नै बसेर

टिकट काट्न सक्ने प्रविधिको विकास गरेको छ । उक्त प्रविधिबाट टिकट काट्ने व्यवस्था सुरु गर्ने विराट मेडिकल कलेज प्रदेश नं. १ मा पहिलो भएको छ । मेडिकलले अन्य अस्पतालमा पनि यो सेवा विस्तार गर्दै लैजाने मेडीकलको सिओओ सरेन्द्र न्यौपानेले जानकारी दिए ।

न्यौपानेका अनुसार मेडीकलले अहिले यो सेवा प्रभु पे मोबाइल बालेट संगको सहकार्यमा सुरु गरेको छ ।

अस्पतालले विरामीको सहजताका लागि प्रविधिको प्रयोग गर्दै प्रभु पे मोबाइल बालेट मार्फत टिकट काट्ने व्यवस्था सुरु गरेको अस्पतालका कार्यकारी निर्देशक देनिश कार्की ले जानकारी दिए ।

'अस्पतालमा ओपिडीको टिकट

लिनका लागि निकै लामो लाइन बस्नुपर्ने बाध्यता छ, उनले भने, 'हामीले विभिन्न प्रविधिको प्रयोग मार्फत यसलाई व्यवस्थित बनाउने काम गरिरहेका छौं. अब मोबाइल एपबाट नै काट्न सकिने भएपछि विरामीले घरबाट नै टिकट काट्न सक्ने भएका छन् ।'

अहिले यो सेवा मार्फत टिकट काट्नका लागि मोबाइल प्रयोगकर्ताले प्रभु पे मोबाइल बालेट नामक एपलाई डाउनलोड गर्नुपर्छ, प्रभु पे मोबाइल बालेट बाट यो सेवा लिन ग्राहकको लागि विशेष सहूलियतको व्यवस्था गरिने प्रभु टेक्नोलोजीका जीएम खशल रेग्मीले जानकारी दिए ।

प्रभु पे बालेटमा रजिष्टर बाँकी अन्तिम पेजमा...

खाद्य उद्यमीहरूमा अपिल

खाद्य पदार्थको गुणस्तर र स्वच्छता कायम राख्न तथा अस्वच्छ, र मिसावटयुक्त खाद्य पदार्थबाट मानव स्वास्थ्यमा पर्न सक्ने गम्भीर जोखिमलाई न्युनीकरण गर्न मोरङ, सुनसरी नाका भई आयात निर्यात हुने सबै खाले खाद्य पदार्थहरू खाद्य आयात निर्यात गुणस्तर प्रमाणिकरण कार्यालय, रानी, विराटनगरबाट अनिवार्य रूपमा परीक्षण गराई खाद्य स्वच्छता र गुणस्तर कायम गर्ने अभियानमा सहयोग गरी दिन हुन सम्बद्ध सबै खाद्य उद्यमी तथा व्यवसायीहरूमा हार्दिक अनुरोध गरीन्छ ।



नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय,
खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभाग
खाद्य आयात निर्यात गुणस्तर प्रमाणिकरण कार्यालय,
रानी, विराटनगर फोन : 021-435088

खुल्यो !

खुल्यो !!

खुल्यो !!!

सम्पूर्ण विशेषज्ञ सेवा सुविधाको साथमा वर्षे भरि डाईविटीज र प्रेसरको निःशुल्क जाँच गर्ने विराटनगरको घोघापुल चौक विराटनगर-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 जोडनी तथा नशा र बाथ रोग, नवजात शिशु तथा बालरोग, प्रसूती तथा स्त्री रोग, नाक, कान तथा घाँटी रोग, दन्त तथा मुख रोग,छाला कृच्छ तथा यौन रोग, फिजियोथेरापी, मानसिक तथा नशा रोग, किडनी 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

बेलबारी...

कप्तान आदर्श तामाङको पासमा एक्की अर्ध बहेका थापाको प्रहारले जाली चुमेको थियो। सत्यम शर्माले ७१ औं मिनेटमा गोल थपे। सिलिगुडीलाई फराकिलो अन्तरको जित दिलाए। कैलास बस्नेतका ठाउँमा ६० मिनेटमा मैदान छिरेका उनले त्यसको २ मिनेट पनि विल्व नपाउँदै बान भर्से बानको स्थितिमा सटुपयोग गरेर सिलिगुडीका लागि चौथो गोल गरेको थियो।

उमेथ राईले ७४ औं मिनेटमा बान भर्से बानको स्थितिमा सिलिगुडीका गोलरक्षक किशोर गिरीलाई विट गर्दै धरानका लागि सान्त्वना गोल फर्काए। ६० औं मिनेटमा विशाल राईका ठाउँमा मैदान गएका उनले गोल गर्ने केही अवसर सिर्जना गरे पनि सटुपयोग गर्न सकेनन्। फाइनेल खेलको ब्यान अफ दी म्याच धरानका मनोज राई घोषित भए। उनले पाँच हजार नगद पुरस्कार प्राप्त गरेका थिए। डिङ्गीहाट युथ क्लबको आयोजनामा भएको प्रतियोगिताको सर्वोत्कृष्ट खेलाडी सिलिगुडीबाट खेलेका निशान लिम्बु घोषित भए। उनले २५ हजार नगद पुरस्कार पाए। सर्वाधिक गोलकर्ता बनेका उनले प्रतियोगिता भर ३ गोल गरेका थिए। प्रतियोगिताको उत्कृष्ट डिफेन्स भारतका निरज बस्नेत, मिड फल्डर आदर्श तामाङ, स्ट्राइकर श्याम सरकार, गोलरक्षक किशोर

गिरी र उत्कृष्ट प्रशिक्षक भारतका कमल सुब्बा भएका थिए। उनीहरूले जनही सात हजार नगद पुरस्कार प्राप्त गरेका थिए। प्रतियोगिताको उदियमान खेलाडी आयोजक डिङ्गीहाट युथ क्लबका शंकर राई घोषित भए। विजयी खेलाडीलाई कार्यक्रमका प्रमुख अतिथी संधीय सरकारका कानुन मन्त्री भानुभक्त ढकाल लगायतले पुरस्कार वितरण गरेका थिए। गत असोज ४ गतेबाट सुरु प्रतियोगितामा नेपाल र भारतका गरेर आठवटा टिमको सहभागिता रहेको थियो।

विराट...

भएपछि आफ्नो विभिन्न बैकबाट रकम जम्मा गर्न सकिनेछ, त्यसपछि उक्त एपमा रहेको हस्पिटल भन्ने बटनमा क्लिक गर्नुपर्ने हुन्छ। हस्पिटल बटन भित्र प्रवेश गरेपछि विराट अस्पताल (विराट हस्पिटल)मा क्लिक गर्नुपर्ने हुन्छ, विराट अस्पताल क्लिक गरेपछि त्यहाँ नया वा पुरानो ओपीडी भन्ने विकल्प आउने छ, त्यसमा पुरानो हो भने पुरानो र नया हो भने नया ओपीडी छान्ने। त्यसपछि आफूले जाँच गर्न चाहेको विभाग र डाक्टर तथा मिति छान्नुपर्ने हुन्छ, उक्त प्रक्रिया पछि विरामीले आफ्नो विवरण भर्नुपर्ने हुन्छ, सबै विवरण भरिसकेपछि टिकटको मूल्य आफ्नो प्रभु पे मोबाइल बालेटमा रहेको ब्यालेन्सबाट

काटिनेछ।

यसका साथै अस्पतालले अस्पताल हातामा एटिम मेसिन जस्तै 'फिओस्क मेसिन' वाट पनि टिकट लिन सक्ने व्यवस्था समेत गरेको छ। यसरी, अस्पतालले ल्याब रिपोर्टहरू अनलाइनमा हेर्न सकिने व्यवस्था समेत सुरु गरेको छ।

प्रहरीलाई...

साथै प्रहरी सेवा प्रवाहको गुणस्तरमा अभिवृद्धि हुने भएकोले विराटनगर बसपार्क व्यवस्थापन समितिलाई प्रहरी विट निर्माणका लागि हार्दिक धन्यवाद दिँदै उक्त कक्षबाट चाडवाड लक्षित यात्रु सहायता डेस्क समेत संचालनमा ल्याएको बताउनु भयो।

कार्यक्रमका अध्यक्ष बसपार्क व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष पदम कुमार श्रेष्ठले बसपार्कमा भएको हालसम्मको निर्माण तथा भावी योजनाको बारेमा प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्नु भएको थियो भने कार्यक्रममा विराटनगर महानगरपालिका ११ का वडा अध्यक्ष लगायतका महानुभावहरूले शुभकामना मन्त्र्य राखेका थिए।

कार्यक्रममा प्रमुख अतिथिज्यू लगायत उपस्थित महानुभावहरूबाट विजयादशमी, शुभ दिपावली, छठ, नेपाल सम्वत र ईद पर्वको शुभकामना दिँदै विराटनगर बसपार्क व्यवस्थापन समिति अध्यक्ष श्रेष्ठले कार्यक्रम समापन गरेका थिए।

नोबेलमा देश भरका सत्तरी डाक्टरलाई ईको कार्डियोग्राफि प्रशिक्षण



विराटनगर। नोबेल शिक्षण अस्पतालमा देशभरका ७० जना डाक्टरलाई ईकोकार्डियोग्राफी प्रशिक्षण दिइएको छ। ईण्डियन एकेडेमी अफ कार्डियोग्राफीसंगको सहकार्यमा नोबेल शिक्षण अस्पतालले असोज १२ गते दुई दिन प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजना गरेको थियो।

सहभागिहरूलाई भारतको मेदान अस्पतालका वरिष्ठ मुटुरोग

विशेषज्ञ डा. रभी आर कैमलिवाल, डा. मनिष बन्साल, नोबेल शिक्षण अस्पतालका मुटुरोग विशेषज्ञ डा. राजेश नेपाल, डा. अबदुल खालिफ मुनिव र डा.सहदेव दुगानाले प्रशिक्षण दिएका छन्।

मुटु रोग पत्ता लगाउने ईकोकार्डियोग्राफी परिक्षणका विषयमा डाक्टरहरूलाई थप क्षमता अभिवृद्धि गराउने उद्देश्यले कार्यक्रम आयोजना गरिएको नोबेल

अस्पतालका मुटुरोग विशेषज्ञ डा. राजेश नेपालले जानकारी दिए। सो प्रशिक्षणमा देशभरका १५ अस्पतालमा कार्यरत ७० जना डाक्टर सहभागि थिए।

त्यसैगरी नोबेल शिक्षण अस्पतालले मोरङको ईटहरामा नि:शुल्क एम्बुलेन्स प्रदान गरेको छ। रतुवामाई नगरपालिका-९ स्थित ईटहरामा रहेको जेष्ठ नागरिक हकहित समाजलाई नोबेलले करिब ११ लाख मूल्य वरावरको एम्बुलेन्स नि:शुल्क प्रदान गरेको हो।

ईटहरामा आयोजित कार्यक्रममा नोबेल अस्पतालका अध्यक्ष लोकनाथ न्यौपानेले स्वाका अध्यक्ष भुवनसिंह राईलाई एम्बुलेन्सको चावी हस्तान्तरण गरे। सोहि अवसरमा रतुवामाई नगरपालिकाका मेयर रविन राई र नोबेल अस्पतालका अध्यक्ष न्यौपानेले संयुक्त रुपमा रविन काटेर एम्बुलेन्स सेवा उद्घाटन गरेका थिए।

कार्यक्रममा बोल्दै मेयर राईले एम्बुलेन्सका कारण अब रतुवामाई क्षेत्रका विरामीलाई समयमै अस्पताल पुर्याउन सहज हुने विश्वास व्यक्त गरे। कार्यक्रममा नोबेल अस्पतालका अध्यक्ष न्यौपानेले विरामीको सेवालालाई पहिलो प्राथमिकतामा राखेर सेवामूलक हिसाबले एम्बुलेन्स सेवा सञ्चालन गर्न सुझाव दिए।

मिश्री उत्पादक एवं त्रिकुतालाई जरूरी सूचना !!!

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

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



खुल्यो ! खुल्यो !! खुल्यो !!!

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

हाम्रो सेवाहरू

२४ सँ घण्टा इमरजेन्सी सेवा, दैनिक ओ.पी.डी. सेवा, फिजिसियन सेवा, स्त्री रोग तथा प्रसूति सम्बन्धी ओपीडी सेवा, नव जात शिशु तथा बाल रोग सम्बन्धी सेवा, आँखा जाँच तथा अप्रेसन सेवा, हाडजोर्नी तथा नशा रोग सेवा, मेगोला 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), कम्प्युटर स्क्र्यालिट ल्याब, फार्मसी।

सम्पर्क

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

सम्पादकीय

चाडवाडको समयमा सुरक्षा सावधानी अपनाऔं

विजीया दशमी नेपालको महान चाडपर्वका साथै मुख्य पर्वपनि हो। हिन्दु धर्ममामा जतिपति पर्वहरु मनाउने गरीन्छ ती सबै पर्वको एउटा मिल्दो जुन्दो के छ भने समाजमा भएको विकृति, विसंगती, आसुरी शक्तिहरुको इश्वरीय शक्तिबाट पराजित गरेपछि विजय उत्सवको रुपमा मनाउने गरीन्छ। नवरात्री अर्थात बडा दशैपनि महिशा सुरको अत्याचारबाट माता दुर्गाले मुक्ति दिलाएपछि खुशीयालीमा दुर्गा पुजा मनाउने गरीन्छ। त्यसैले हामी सबै परिवार जन, करकटुपुत्र, लगाईत बडा दशै हसीउल्लासका साथ मनाउने गच्छे तर हाम्रा समाजमा अहिले पनि आसुरी शक्ति, वैविचारी, हिन्सक, अपराधी, चोर, डकैत, यौन पिपासुका कमी छैन। त्यसैले आम जनताको निन्द्र हलाम गरेको हुन्छ। त्यस्ता तत्वहरुबाट जोगिनाको लागि राज्यको सुरक्षा भन्दा पनि आफ्नै सावधानीले अपनाउनु पर्ने हुन्छ। अलिकती सावधानी अपनाए ठूलो दुर्घटना हुनबाट जोगिन सक्छौं।

देशको सम्पूर्ण सुरक्षा मात्रै देशको रखावाला गर्ने प्रहरीले मात्र दिन सक्दैन। प्रहरीको सुरक्षको लागि हामी भित्रै पनि जनचेतनाका आवश्यकता छ। घर परिवार कहि बाहिर जाँदा आफ्नो घरको ढोकाहरु राम्ररी बन्द गर्ने सबको घर खाती नराख्ने, राती परेपछि बाटो नहिल्ने, छोरा-छोरीलाई भडकीलो रुपमा लगाउन नदिने, समाजमा केही घटना भए तुरुन्ध्र प्रहरीलाई जानकारी गराउने, कुनै व्यक्तिसमा शंकालागे त्यसको खबर प्रहरीमा गर्ने समाजमा भएको असुरक्षालाई समाजकै व्यक्तिको मिलेर हल गर्ने वानी बसाल्ने, मृत्युवान बस्तु घरमा नराख्ने, लगातार सावधानी आफैले अपनाउनु पर्छ। त्यती गर्दा गर्दै पनि अपराधीक घटना भएमा घटनाका अनुसन्धान गरी दोषीलाई सार्वजनिक ठाउँ कानुनी कारवाही गर्नु पर्छ।

दशै, तिहार र छठ पर्वको अवसरका खास गरी महानगर पालिका भित्र अपराधीक घटनाहुन सक्ने चुनौतिलाई वेलाभै समाधानको उपायहरु, सुरक्षाका उपायहरु, आफ्नो सुरक्षा आफै कसरी गर्ने तालिमहरु समाजमा प्रहरीले समाजका व्यक्तिको सिकाउन आवश्यक छ। जनता भनेको देशकै विना वर्दीवाला प्रहरी हो। त्यसैले सुरक्षा प्रति सुरक्षकमीहरुले अपनाउने नियमहरुको साथ शान्ती सुरक्षा कडाईका साथ दिनु पर्छ। खास गरी खुल्ला वोडरले अपराध हुन सक्ने क्षेत्रको अनुमान गरी पर्वहरुको वेला कडाईका साथ शान्ती सुरक्षा दिनु पर्छ। अन्त्या कमाएको धनमा अरुले रजाई गर्छ, त्यसैले वेलाभै सावधान हुन आवश्यक छ।

साप्ताहिक राशिफल

- **मेघ (बु,बे,बो,ला,लि,लु,ले,लो,अ):** दम्पति घरायसी विषयलाई लिएर वादविवाद बढेर असमभकारी बढ्ने सम्भावना छ। मनोरञ्जन र भ्रमणको योग छ।
- **बृष (इ,उ,ए,ओ,वा,वि,वु,वे,वो):** वाणीको प्रभावले महत्वपूर्ण काम बन्ने छ भने मनोरञ्जन एवम अध्ययन भ्रमणको समेत अवसर मिल्ने योग छ।
- **मिथुन (क,कि,कु,घ,ङ,छ,के,को,ह):** युवा वर्गका लागि रमाइलो वातावरणको अवसर मिल्ने छ। इष्टमित्रका सहयोगले महत्वपूर्ण काम बन्ने।
- **कर्कट (हि,हु,हे,हो,डा,डि,डु,डे,डो):** युवावर्गका लागि मनोरञ्जन एवं प्रेम प्रसङ्गमा रमाउने योग रहनुका साथै कतै भ्रमणमा जाने योग छ।
- **सिंह (मा,मि,मु,भे,भो,टा,टि,टु,टो):** उच्च मनोबल रहनाले महत्वपूर्ण काममा सफलता मिल्ने छ। भने वादविवादमा समेत जित तपाईंके हुने छ।
- **कन्या (टो,प,पी,पु,ष,ण,ठ,पे,पो):** घरायसी र पारिवारीक विषयले चिन्ता बढाउने छन। औद्यिक क्षेत्रका काममा सफलता मिल्ने योग रहेको छ।
- **तुला (रा,री,रु,रे,रो,ता,ती,ते,तो):** भोग विलासका सामग्रीहरुको किनमेलमा पैसा खर्च गराउला। काममा विघ्न बाधाहरु आउन सक्नेछन।
- **वृश्चिक (तो,ता,ति,तु,ते,तो,या,पि,पु):** बुढिको प्रभावले ठूला-ठूला सम्पत्तिहरुमा समाधान निकाललाई योग छ। मित्रहरुको सहयोग राम्रो रहने छ।
- **धनु (पो,भा,भी,भु,ध,फा,ड,भे):** धार्मिककाममा महत्वपूर्ण सहभागिता जनाउनुपर्दछ। व्यापारीवर्गका लागि मनगरे आमदानीको योग छ।
- **मकर (भो,जा,जी,जे,ख,खि,खु,खे,गा,गी):** धार्मिक उव समाजिक काममा मान सम्मान मिल्ने योग छ। महानाको उत्तराधेएमा सामान्यवादविवादमा समेत तान्ने छ।
- **कुम्भ (गु,गे,गो,सा,सी,सु,से,सो,व):** सानो तिरो चोटपटकको सम्भावना र हेक्काले सतर्कता अपनाउनु होला। भाग्यले राम्रै साथ दिनाले सफलता मिल्ने छ।
- **मीन (वी,वु,वृ,व्र,वे,वो,च,ची):** उच्च मनोबल रहनाले महत्वपूर्ण काममा सफलता मिल्ने छ। भने वादविवादमा समेत जित तपाईंके हुने छ।

काठमाण्डौमा मधेशीले गाली खाँदा....



तुलानारायण साह

अभियन्ता सरोज रोयको फेसबुक पेजमा मंगलवार दिउँसो अपलोड गरिएको एक भिडियो हेरेपछि थाहा भयो, एक टेलिभिजन कार्यक्रममा कलाकार रविंजार साह र टेलिभिजनका कर्मचारी मनोज केसीबीच विवाद भएको रहेछ। विवादको कारण र आयतनबारे मलाई थाहा भएन।

तर, यति चाहिँ थाहा भयो कि मनोज केसीबाट सम्प्रदायिकता र नश्लीय विभेदको भाव बोकेको अपशब्द प्रयोग भएको रहेछ। रविंजारले चित्त दुखाउनुभयो। तराई मधेस राष्ट्रिय परिषद (टीएमएनसी) नामको संस्थाले रविंजारको पक्षमा वकालत गर्‍यो।

टेलिभिजन परिवारले पनि यसमा सहयोग गरेको बुझिन्छ। मनोज केसीले सार्वजनािकरुपमा माफी मान्नुभयो। अहिलेलाई विवाद सन्तिएको छ।

यस घटनामा केही सामान्य र केही असाधारण परिदृश्य देखियो। यसबारे थप चर्चा हुनु जरुरी छ।

काठमाण्डौँ लगायत पहाडी क्षेत्रका शहर-बजारमा मधेशी अनुहारसंग पहाडे समुदायका मानिसहरुले वेलावेलामा दुर्व्यहार गर्नु कुनै नौलो कुरा होइन। पहाडे समुदायका अलिकति शक्तिशाली, प्रभावशाली, गुण्डा खालका मानिसहरुले मधेशीहरुसंग वेला-वेलामा प्रत्यक्ष वा परोक्षमा मर्यादा, शोभनी, धोती, कालेजस्ता मध्यरूप प्रयोग गर्दै कुनै थप अपशब्द प्रयोग गर्नु सामान्यजस्तै हो। यस्तो घटनाको सामना नगरेको मधेशी शयर्दे कोही होला।

करिव तीन दशकको काठमाण्डौ बसाईमा मैले आफैँ अनेकौँ पटक यस्तो दुर्व्यवहार बेहोरेको छु। पहिला-पहिला मधेशीहरु प्रायः प्रतिकार गर्दैनथे। ०६३ सालअघि त यसको रूप विकराल थियो। यता

आएर केही परिवर्तन भएको छ। यसपटकको घटना विशेष यसकारण हुन गयो किनभने रविंजारले प्रतिकार गर्नुभयो। टिमएनसीले यसको अगुवाइ गर्‍यो। टेलिभिजन परिवारले पीडित र पैरोकी गर्ने दुवैको कुरा सुन्यो। यी सबैको परिणामस्वरुप मनोजले माफी मान्नुपुग्यो

समस्या यतिमै सकिदैन। संयोगले परिेश मिल्न गएका कारण यहा अर्को एउटा प्रसाग उल्लेख गर्न चाहन्छु।

गत वर्ष एक अध्ययनका क्रममा पूर्वपछि परिेशसम्मका मधेसका जिल्लाहरुमा सैयौँ मधेशीहरुसंग भेट्दै एउटै प्रश्न सोधेका थियौँ।

'तपाईँ आफैँलाई चै मधेस आन्दोलनले किन छोयो ? कुनै व्यक्तिगत घटना भए सुनाउनुहोस्।' 'मधेशी भन्दै गाली खाएको, दुर्व्यवहार खेपेका कारण मधेशी आन्दोलनमा प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष रुपमा सहभागी भएको।'

लगभग सबै उत्तरदाताको एकैखालको उत्तर र व्यक्तिगतरुपमा दुर्व्यवहार खेपेको पीडाभाव देखेपछि अध्ययन टोलीमा रहेका युनिभर्सिटी कलेज लण्डन (वेलायत) का प्राध्यापक तेजेन्द्र फेरालीलाई पनि आश्चर्य लागेको थियो।

उत्तरदाताहरुमध्ये कसैले पुलिसबाट, कसैले सरकारी कर्मचारीबाट, कसैले वसको स्टापबाट, कसैले टयाक्सी ड्राइभरबाट, कसैले बाटोमा हिंडने बटुवाबाट, कसैले आफ्नै सहकर्मीबाट, कसैले आफ्नै मातहतका कर्मचारीबाट, कसैले गुण्डा, वदमासबाट साम्प्रदायिक र नश्लीय विभेद, गाली र अपशब्द सुनेको र त्यसकारण कहिले क्रोध त कहिले लानी बोध गरेको बताएका थिए।

हामी भन्छौँ- मधेस आन्दोलन राज्यको पुनर्संरचनाका लागि भएको थियो। त्यसकारण, हाहा मागहरु राज्यका विभिन्न संरचनाहरुमा परिवर्तनका लागि संविधानका विभिन्न धारा, उपधारा, ऐन, नियमसंग सम्बन्धित छ। तर, मानिसहरु त आफ्नो व्यक्तिगत पीडा, लानी, क्रोध वा बदलाको भावका कारण पो आन्दोलनमा लाग्दारहेछन्।

त्यसकारण, मधेस आन्दोलन केवल संविधानमा अधिकारका लागि

मात्र थिएन/छैन। यो मूलतः सम्मानको लडाईँ पनि हो। स्वाभिमानका लागि भइरहेको संघर्ष हो। संविधानमा, ऐन, कानूनमा कसैसंग विभेद नहुने लेख्नेमा समाजमा अपहेलना, लानीबोध हुने गरी हुने विभेद वा अनेकौँ रुपका हिंसा समाप्त भइहाल्दैनन्। अहिले भएको घटना विशुद्ध सामाजिक प्रकारको छ। तर, यसको निरुपण गर्न निकाय राज्यमा छैन। रविंजारले कुनै प्रहरी कार्यालयमा गएर उजुरी गरेको भए केही पनि हुनेवाला थिएन।

तीन दशकको काठमाण्डौ बसाईका क्रममा कैयौँपटक मैले स्वयं, मेरा परिवारका सदस्य वा नाजिकका साथीभाइले यस्तो दुर्व्यवहार बेहोरेका छन्। धेरैपटक प्रहरीमा पुगेको छौँ। काही कतै कारवाही भएको छैन। आश्चर्य त तब लाग्छ, जब प्रहरी पशासनले यस्तो घटनालाई गम्भीरतापूर्वक लिनुको सगो कि त उडाईदिन्छ, कि त अत्यन्त हल्कारुपमा लिएको हुन्छ।

आज विश्वभरि लैगिक हिंसाको बहस चलिरहेको छ। नेपालमा कार्यरत विभिन्न राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय संघ-संस्थाहरु लैगिक हिंसाबारे काम गर्छन्। ती सबैका प्रयासस्वरुप आज प्रहरी प्रशासनमा लैगिक हिंसा पीडितहरुका लागि छुट्टै डेस्कको व्यवस्था छ। पीडित महिलासंगको केवल महिला प्रहरीले सोधपूछ गर्न व्यवस्था छ। त्यस्ता पीडितका लागि अस्पतालमा उपचारको छुट्टै बाईको व्यवस्था भइरहेको छ। तर, नश्लीय वा साम्प्रदायिक विभेद र हिंसाको उजुरी गर्ने नेपालको प्रहरी, प्रशासनको संरचनामा कुनै छुट्टै निकाय वा सेल छैन।

काठमाण्डौमा मधेशीले गाली खाँदा पहाडे समुदायका कुनै व्यक्तिले गाली गरेको हुन्छ। प्रहरीमा उजुरी लिएर जाँदा त्यही समुदायका प्रहरी हुन्छन्। नभएर त्यस प्रहरीको हाकिम पहाडे नै हुने हो। पीडितभन्दा पीडकलाई सामाजिक सहजता र प्रत्यक्ष/ अप्रत्यक्ष सहयोग प्राप्त हुने सम्भावना रहन्छ। धेरै ठाउँमा त्यही देखिएको पनि छ। अनि किन कुनै मधेशी प्रहरी कहाँ जाओस् ?

केही महिनाअघि काठमाण्डौको बसुन्धाराका एक युवा पसलेलाई मधेशी भन्दै निर्घात कटिएको थियो। यस्तो दुर्व्यवहारबाट सबैभन्दा बढी

तरकारी, फलफूल बेच्नेहरु पीडित हुने गरेका हुन्छन्। तर, प्रशासनिक कारवाही भएको सुनिदैनन्।

केही महिनाअघि नीति अध्ययन प्रतिष्ठानमा एक छलफल कार्यक्रम आयोजना गरिएको थियो। प्राध्यापक चैतन्य मिश्रको अग्रसरतामा भएको उक्त कार्यक्रममा पहाडी-मधेशी सम्बन्ध सुधारमा के कस्तो नीतिगत व्यवस्था हुनुपर्ने मुख्य विषय थियो। देशका विभिन्न भागमा यस्ताखालका घटना हुने गरेकोमा सबै सहभागीहरु सहमत थिए।

मधेस बाहुल्य समाजमा पनि उस्तै

पहाडी बहुलक्षेत्रमा मधेशीसंग यस्तो दुर्व्यवहार वा हिंसा हुने हो, मधेशी बहुलक्षेत्रमा पहाडसंग पनि यस्तैखालको हुन सक्छ। यदाकदा हामी हिन्दु-मुस्लीमबीच पनि यस्तै प्रकारका घटनाहरु सुन्छौं। दलितसंग पहाड मधेस सबैतिर बढ्दै, हिंसा भइरहेकै हुन्छ। धेरै घटनाहरु बाहिर आउँदैनन्। आएका सबै घटनाको उपचार खोज्ने कानुनी व्यवस्था छैन।

कानुनी व्यवस्था भएकोमा प्रशासनिक जटिलता हुने गर्छ। सामान्यतया बर्चस्ववादी सोचले यस्ता समस्याहरुलाई समस्यै नदेख्ने, पीडितसंगै सबैले प्रतिकार गर्ने नसक्ने तर लानी, पीडाबोध सबैले गर्ने यो एक विषय सामाजिक समस्या हो। यसबारे सबभन्दा पहिला पीडितले प्रतिकार गर्न सक्नुपर्छ, रविंजारलेजस्तै।

राज्यले पनि कानुनी र संरचनागत सामाधानको व्यवस्था गरिदिनुपर्छ। संस्थागत संवेदनशीलता र सहयोगले मध्यस्थता मात्र गर्ने हो। सबैभन्दा महत्वपूर्ण भूमिका समाज र व्यक्तिको नै हुन्छ। समाजमा सोच बदल्नुपर्छ। काठमाण्डौमा धेरै मनोज केसीहरु जन्मिनुपर्छ, जसले अहंकार पालेर बस्ने होइन, बरु सम्मान वाड्दै माफी मान्ने हिम्मत गर्न सक्नुपर्छ।

धूम्रपान र मध्यपान आजै देखि त्यागौं र निरोगी रहौं।

केही महत्व पूर्ण टेलिफोन नम्बरहरु

| दमकल | अस्पताल | प्रहरी |
|---|--|---|
| <p>बिराटनगर बारुणयन्त्र ४२००००</p> <p>इटहरी बारुणयन्त्र ४२०१०१</p> <p>धरान बारुणयन्त्र ४२०११९</p> <p>इनरुवा बारुणयन्त्र ४६०१०१</p> <p>बमक बारुणयन्त्र ०२३-४२०१०१</p> <p>मद्रपुर बारुणयन्त्र ०२३-४२०१०१</p> <p style="text-align: center;">एम्बुलेन्स सेवा</p> <p>जिविस मोरङ ४३६३६३</p> <p>नेरसो रंगेली ४२००४८</p> <p>बिराटनगर महा न.पा. ४२२२३६</p> | <p>कोशी अ.इभरजेन्सी ४२४२३४</p> <p>रंगेली अस्पताल ४२००४८</p> <p>आखा अस्पताल ४२३७०६</p> <p>सुरक्षा अस्पताल प्रा.लि. ०२१-४३६९४१, ४२२८७७ एम्बुलेन्स ९२०२७५३७७१, ९२०२७५३७०६</p> | <p>पूर्वाञ्चल कौ.प्र.का. ४३४००१</p> <p>जिल्ला प्रहरी कार्यालय ४३०३५८, ४२३९०१, १००</p> <p>नगर प्र.का. विराटनगर ४२१८४०, ४३०३६७, ११०, इ.प्र.का. रंगेली ८०१००/८०१३०</p> <p>इ.प्र.का. उर्लाबारी ४४००२</p> <p>सिमा प्रहरी चौकी ४३५८४०</p> |

हार्दिक मंगलमय
शुभकामना

नव वर्ष २०७६ सालको शुभ अवसरमा सम्पूर्ण दाजुभाइ,
दिदीबहिनीहरुमा सुख शान्ति एवं उत्तरोत्तर प्रगतिको लागि हार्दिक
मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

| | |
|--|---|
| प्रा.डा. गोविन्द्र ब. तुम्बहाङ (मुख्य मन्त्री) प्रदेश नं. १ | शेरधन राई (मुख्य मन्त्री) प्रदेश नं. १ |
| जगदीश कुसैयत (मन्त्री) उद्योग, वन, पर्यटन तथा वातावरण मन्त्रालय | इन्द्र बहादुर आड्को मौसम (मन्त्री) आर्थिक मामिला तथा योजना मन्त्रालय |
| जीवन धिमिरे (मन्त्री) सामाजिक विकास मन्त्रालय | हिक्मत कार्की (मन्त्री) आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय |

हार्दिक मंगलमय
शुभकामना

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

॥ भाा (के. अठ
मधेशी महिला नागरिक समाज

हार्दिक मंगलमय
शुभकामना

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

र राजवंशी(के.
विराट राजवंशी यूवा समिति

हार्दिक मंगलमय
शुभकामना

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

र मण्डल (के. ३
राजवंशी समाज उत्थान समिति

हार्दिक मंगलमय
शुभकामना

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

ण्डल राजवंशी (के.
बुढीगंगा गाउँपालिका वडा नं. ३

हार्दिक मंगलमय
शुभकामना

२०७६ सालको विजया दशमी, शुभ दिपावली र छठ पर्वको
सम्पूर्ण दाजुभाइ, दिदीबहिनीहरुमा सुख शान्ति एवं उत्तरोत्तर प्रगतिको
लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

अध्यक्ष : बासुदेव ठाकुर, उपाध्यक्ष : सञ्जु शर्मा, महासचिव : श्याम सुन्दर सुतिहार, सचिव : सन्दिप शर्मा, कोषाध्यक्ष : शंकर
शर्मा, सदस्यहरु : बरातु सुतिहार, सुकदेव शर्मा, विजय कुमार शर्मा, रामविलास शर्मा, त्रिपुत शर्मा, परमेश्वर सुतिहार,
दिलीप कुमार ठाकुर, विजय कुमार ठाकुर, कमला बडई, सुनिता देवी शर्मा, सुमन कुमारी शर्मा

एवं नेपाल बढई कल्याण समाज केन्द्रिय कार्य समिति विराटनगर परिवार

मगही भाषा

मगही भाषा के गीत

३७

नदिया के पार डेरा डालू लाडो तेरे लिए,
सरह-बजार डेरा डालू गोरी तेरे लिए ।
सडक पर थूप मचाया गोरी तेरे लिए,
पटना सहर दलमल किया लाडो तेरे लिए ।
घादा का नाम हँसाया, लाडो तेरे लिए,
दादी को मोफि में नचाया, गोरी तेरे लिए ।

३८

तुमतो किसके साथ ब्याहन आयो रे बना ?
तुम किसके ऊपर घरवा छोडा रे बना ?
मै तो दादा के साथ ब्याहन आया गे लाडो,
मै तो दादी ऊपर घरवा छोडा गे लाडो ।
तम्हारी दादी कब के भली रे भली ,
ऊ तो खायेगी, खिलावेगी, लेटावे रे बना ।
तुमतो ताला भर चाभी क्यो न लाया रे बना ?

३९

बवा तोहार गेलथू गे बेटी, कामहरु केरा हे देसवा,
रिभौना केरा हे देसवा, महौना केरा हे देसवा ।
लेले पैलथू के बेटी, जोग केरा हे जडिया,
रिभौना केरा हे जडिया, महौनियाँ केरा हे जडिया ॥

भरत प्रसाद महतो

नगरवासीमा अनुरोध

- मिसावट गरिएका, सडगलेका तथा अस्वस्थकर खाने कुराहरु नखाऔं ।
- उपभोक्ता हित संरक्षणमा चनाखो बनौं ।
- छला भएको मासु नखाऔं र विक्री वितरणमा समेत निरूत्साहित गरौं ।
- अखाद्य रंग प्रयोग गरेका खाद्य पदार्थहरुको उपभोग बहिस्कार गरौं ।
- छाडा चौपायाको नियन्त्रण गरौं, घरपालुवा चौपायाहरु छाडा नछाडौं ।
- सडक तथा पेट्रिकिनारामा आवागमनमा अवरोध हुने गरी निर्माण सामग्री नराखौं तथा व्यापार व्यवसाय नगरौं ।
- बसोबास स्थल, टोलमा व्यवसायीकरूपमा पशुपालन कुकुरा पालन गर्दा छरछिमेकमा असर नपने गरी पालौं ।
- सवारी साधनहरु तोकिएको स्थानमा मात्र पार्किङ गरौं ।
- बालबालिकालाई काममा हेन विद्यालय पठाऔं ।
- बालश्रम शोषणविरुद्ध आचारसंहिता पालना गरौं बालश्रम शोषण मुक्त नगरको स्थापना गरौं ।
- सार्वजनिक स्थलमा जताततै फोहरमैला नफालौं ।
- आफ्नो घर वरपर विरूवा रोपौं, हरित गाउँ नगरीको रूपमा विकास गरौं
- उपभोक्ता आचारसंहिताको पालना गरौं ।

**सुनवर्सी नगर पालिकाका
कार्यालय मोरंग**

हार्दिक मंगलमय

शुभकामना

२०७६ सालको विजया दशमी, शुभ दिपावली र छठ पर्वको शुभ अवसरमा सम्पूर्ण दाजुभाई, दिदीबहिनीहरुमा सुख शान्ति एवं उत्तरोत्तर प्रगतिको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

| | | |
|---|--|--|
| राम कु. कामय (मेयर) मन्जिता सरदार (उपमेयर) कटहरी गाउँपालिका | केलाश प्र.मण्डल (मेयर) सालो साह (उपमेयर)जहदा गाउँपालिका | हरिलाल सिंह (मेयर) नासिमा बाना (उपमेयर) धनपाल गाउँपालिका |
| दिलीप अग्रवाल(मेयर) राधा देवी मंडल (उपमेयर) रंगेली नगरपालिका | काली प्र. दास (मेयर) मंजु कु. राई (उपमेयर) सुनवर्सी नगरपालिका | बालचन्द्र माफ्नी (मेयर) ऑफिसर प्रो. प्रो. प्रो. प्रो. उपकीर्ति |
| शिव ना. माफ्नी थारु (मेयर) फुल कु. चौधरी (उपमेयर)ग्रामथान गाउँपालिका | शिव प्र. ढकाल (मेयर) धनमाया तामांग (उपमेयर) सुन्दर हरैचा नगरपालिका | रोहीता कार्की (मेयर) शान्ति कु. लिम्बु (उपमेयर) केरावारी गाउँपालिका |
| शंकर राई (मेयर) कृष्ण कु. निरौला (उपमेयर) लेटाङ्ग नगरपालिका | देवी प्रसाद आचार्य (मेयर) सरला राई (उपमेयर) मिक्लाजुङ्ग गाउँपालिका | खड्ग फागो (मेयर) लक्ष्मी भण्डारी (उपमेयर) उर्लावारी नगरपालिका |
| तारा बाहदुर काफ्ले(मेयर) राम कु. इङ्गनाम (उपमेयर)कानेपोखरी गाउँपालिका | किशोर राई (मेयर) यमुना विष्ट(उपमेयर) पथरी शनिश्चरे न.पा. | ज्ञानेन्द्र सुवेदी (मेयर) ढाक कु. पराजुली (उपमेयर) बेलवारी नगरपालिका |
| रविन राई (मेयर) दन्त देवी चुडाल (उपमेयर) रतुवामाई नगरपालिका | & नगरपालिका/गाउँपालिका परिवार, मोरंग | |

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 गर्दछौं ।

रविन दहाल (प्रिन्सीपल)
वि.के.भि.एम. स्कुल 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 गर्दछौं ।

मेरित्याण्ड कलेज परिवार
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 गर्दछौं ।

प्रो. रमेश भगत
ए.सि.सी इटा उद्योग 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 गर्दछौं ।

आरती स्टीप्स
उद्योगी परिवार

परिवारका ११ सदस्य, आपसमा २३ पटक विहे

छिमेकी मुलुक चीनमा विवाह तथा डिभोर्ससाग सम्बन्धित एउटा अनौठो घटना सार्वजनिक भएको छ ।

एउटा चिनियाँ परिवारका ११ सदस्यहरुले एक आपसमा २३ पटक विहे गरेका छन् । तर दुई हप्ताको बीचमै सबैले एक अर्कासँग डिभोर्स पनि गरेका छन् ।

समाचार अनुसार सरकारी सुविधा लिनका लागि परिवारका सदस्यहरुले एक अर्कालाई विहे गरेका हुन् ।

भोजियांग प्रान्तस्थित लिस्डै सहर नजिकैको एक सानो गाउँमा बस्ने पेन नामका एक व्यक्तिले सरकारको सडरी नवीकरण मुआब्जा योजनाको बारेमा थाहा पाए । उक्त योजना अनुसार स्थानीय बासिन्दालाई कम्तिमा ४० वर्गमिटरको एउटा अपार्टमेन्ट दिइने घोषणा गरिएको थियो ।

सरकारको उक्त योजनाको लाभ उठाउन पेनको एउटा गजबको आईडिया सोचे । उनले सन् २०११ मा डिभोर्स गरिसकेकी आफ्नी पूर्वपत्नीसँग पुनः विहे गरे ।

त्यसपछि सरकारी योजना अन्तर्गत उनलाई अपार्टमेन्ट प्राप्त भयो । अपार्टमेन्ट पाएको ६ दिनपछि उनले ती पत्नीसँग फेरि डिभोर्स गरे ।

ती व्यक्तिको लोभ यति बढ्यो कि अर्को अपार्टमेन्ट पाउनका लागि उनले आफ्नी सालीर बहिनीसँग पनि विहे गरे । यतिमात्र नभै अन्य महिला आफन्तहरुलाई पनि उनले यहीँ घोषाधडीमा फसाए ।

डिभोर्स गरिसकेका आफ्ना बुवा आमाको पनि पुनः विहे गराइदिए । पञ्जिकरण गरेर अपार्टमेन्ट पाएपछि डिभोर्स गराइदिए ।

अन्ततः ती व्यक्तिको त्यस्तो बदमासीको बारेमा सरकारी अधिकारीहरुले जानकारी पाए ।

यसरी एक अर्कामा विहे गर्दै डिभोर्स गर्दै गरी ११ जना व्यक्ति एकै ठाउँकारहेको पनि खुलेको छ । त्यसको मूल नाइके चाहिँ पेन नामका व्यक्ति थिए ।

प्रहरीले सबै ११ जनालाई गिरफ्तार गरेको छ । अनुसन्धानपछि ४ जनालाई हिरासतमा लिइएको बताइएको छ । एजेन्सीको सहयोगमा

सिप सिकौं पुनर्निर्माणमा योगदान गरौं !

राष्ट्रिय पुनर्निर्माण प्राधिकरणको
समन्वयमा विभिन्न संघ/संस्थाले
गाडा-गाडामा डकर्मी, सिकर्मी
तालिम दिई रहेका छन् । त्यस्ता
तालिममा सहभागी भई सिप सिकौं
पुनर्निर्माणमा योगदान गरौं ।
जीविकोपार्जनमा टेवा पुऱ्याऔं ।



नेपाल सरकार

सूचना तथा सञ्चार प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग

नगरवासीमा अनुरोध

- मिसावट गरिएका, सडेगलेका तथा अस्वस्थकर खानेकुराहरु नखाऔं ।
- उपभोक्ता शीत संरक्षणमा चनाखो बनेौं ।
- छाला भएको मान्नु नखाऔं र बिक्री वितरणमा समेत निरूत्साहित गरौं ।
- अखाद्य रंग प्रयोग गरेका खाद्य पदार्थहरुको उपभोग बहिस्कार गरौं ।
- छाडा चौपायाको नियन्त्रण गरौं, घरमाथि चौपायाहरु छाडा नछाडौं ।
- सडक तथा पेटिफिकनागामा आवागमनमा अवरोध हुने गरी निर्माण सामग्री नराखौं तथा व्यापार व्यवसाय नगरौं ।
- बसोबास स्थल, टोलमा व्यवसायीक रूपमा पशुपालन कुखुरा पालन गर्दा छरिछिमेकमा असर नपने गरी पालौं ।
- सवारी साधनहरु तोकिएको स्थानमा मात्र पार्किङ गरौं ।
- बालबालिकालाई काममा हेन विद्यालय पठाऔं ।
- बालश्रम शोषणबन्धु आचारसंहिता पालना गरौं बालश्रम शोषण मुक्त नगरको स्थापना गरौं ।
- सार्वजनिक स्थलमा जलातले फोहरमेला नफालौं ।
- आफ्नो घर वरपर विरूवा रोपी, हरित गाउँ नगरीको रूपमा विकास गरौं
- उपभोक्ता आचारसंहिताको पालना गरौं ।

**रंगेली नगर पालिकाको कार्यालय
रंगेली मोरंग, प्रदेश नं.९**

हार्दिक मंगलमय

शुभकामना

२०१६ 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 राठी (उद्योग)

१ चन्द्र राईस एण्ड आय मिन्स प्रा.लि. परिवार

हार्दिक मंगलमय

शुभकामना

२०१६ 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 ।

अधिकार (संस्था)

हेल्थ इन्स्टिट्यूट

हार्दिक मंगलमय

शुभकामना

२०१६ 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 ।

आनन्द इटा उद्योग परिवार

हार्दिक मंगलमय

शुभकामना

२०१६ 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 ।

१. सुनिल विड्ल

एस लाल एण्ड सन्स पेट्रोल पम्प

हार्दिक मंगलमय

शुभकामना

२०१६ 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 ।

रुची चौधरी

नेता एवं समाज सेव

हार्दिक मंगलमय

शुभकामना

२०१६ 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 ।

साह (भन्सार ए)

न्सार कार्यालय रान

हार्दिक मंगलमय

शुभकामना

२०१६ 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 ।

ञ्चिल जल उद

राटनगर-८ परिवार

हार्दिक मंगलमय

शुभकामना

२०१६ 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 सिंह (इन्जिन)

टनगर महानगर पा

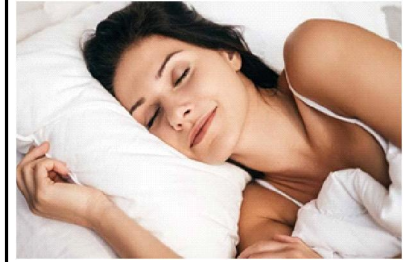
स्वास्थ्य

अच्छी निन्द आनेकी ५ उपाय

अक्सर हम सोने से पहले कुछ खाना या पीना पसंद करते हैं। कई बार हम ऐसी गलतियां कर बैठते हैं जो हमारी नींद को खराब और हमें परेशान कर सकती हैं।

अच्छी नींद किसे नहीं चाहिए। दिन भर काम की थकान के बाद एक गहरी और अच्छी नींद ही आपको अगले दिन के लिए तैयार करती है। हम सभी को कम से कम ८ घंटे की नींद जरूरी है। अक्सर लोगों को शिकायत होती है कि 'नींद नहीं आती मुझे' कुछ लोग तो इसके लिए नींद की गोली तक लेते हैं, लेकिन यह आपकी सेहत पर बुरा प्रभाव डाल सकती है। नींद की गोलियां लेना आपकी सेहत पर नकारात्मक असर (कमिभउप्लन उर्पीक कम्भम भाभअतक प्ल जप्लम) कर सकती है। माना कि नींद न आना या कम आना एक समस्या है, लेकिन इसके लिए नींद आने के उपाय तलाशें न की दवा। कई बार नींद से जुड़ी कोई समस्या न होने के कारण भी नींद प्रभावित हो जाती है, इसके पीछे वजह होती है आपकी खुद की गलतियां। अक्सर हम सोने से पहले कुछ खाना या पीना पसंद करते हैं। कई बार हम ऐसी गलतियां कर बैठते हैं जो हमारी नींद को खराब और हमें परेशान कर सकती हैं।

कैसे पाएं गहरी नींद, अच्छी नींद आने के ५ उपाय



१. सोने से पहले न पीएं ग्रीन टी

अगर आप ग्रीन टी पीना पसंद करते हैं तो यह एक अच्छी बात है। लेकिन इसे पीने का सही समय पता होना बहुत जरूरी है। रात को सोने से पहले ग्रीन टी का सेवन करना ठीक नहीं। इससे ग्रीन टी में मौजूद कैफीन आपकी नींद को भगा सकते हैं।

२. सोने से पहले न खाएं चिकन

सोने से पहले चिकन या प्रोटीन वाले आहार खाने से बचें। हमें यह जान लेना चाहिए कि नींद में हमारे शरीर की पाचन क्षमता छ्प फीसदी स्लो होती है। और प्रोटीन को पचा पाने में शरीर काफी समय लेता है। इसलिए अगर आप सोने से पहले प्रोटीन लेंगे तो शरीर का ध्यान सोने की बजाए प्रोटीन को पचाने पर होगा।

३. सोने से पहले न खाएं मीठा

सोने से पहले अगर आप मीठा खाएंगे तो यह आपकी नींद को डिस्टर्ब कर सकता है। मीठ में काफी कैलोरी होती है और साथ ही फेट भी। मीठा कुछ ही देर में आपके खून में इंसुलिन की मात्रा को बढ़ा देता है जिससे आप एक्टिव महसूस करने लगते हैं।

४. सोने से पहले न खाएं चकलेट

चकलेट में काफी मात्रा में कैफीन होता है, जो नींद को खराब करने के लिए काफी होता है। अगर घर में खाने के लिए कुछ न हो तो भी रात में चकलेट को अंतिम विकल्प मानें। जिस तरह सोने से पहले काफी लेना ठीक नहीं उसी तरह चकलेट भी नहीं लेनी चाहिए।

५. सोने से पहले न लें वाइन

हो सकता है कि आप कई बार सोने से पहले वाइन लेते हैं। हो सकता है कि इससे आपको अच्छी नींद आए। लेकिन यह एक अच्छा आईडिया नहीं। लेकिन वाद में आपको सिरदर्द और बेचैनी महसूस हो सकती है।

मसालेदार खाना आपके शरीर के तापमान को बढ़ा देता है जिसके चलते आप बेचैनी महसूस कर सकते हैं। रात को सोने से पहले अगर आप स्पाइसी खाना खाएंगे तो यह पेट में जलन भी पैदा कर सकता है। यह गैस और अपच के चलते आपको परेशानियां दे सकता है।