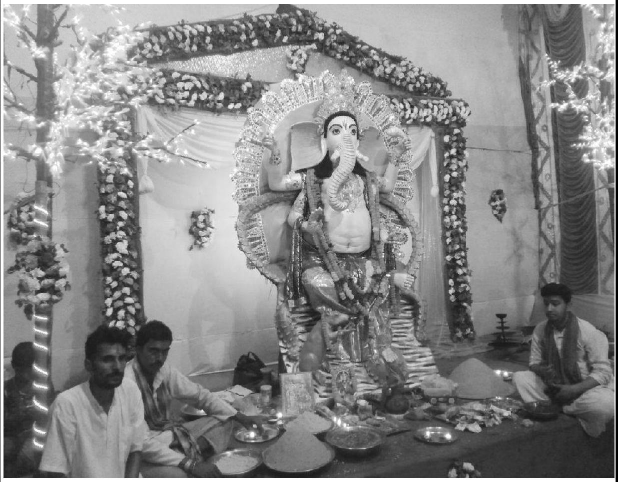
Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

परिवर्तनको लागि
क्राईम अपरेशन
CRIME OPERATION
साप्ताहिक

वेबसाईट, होस्टिङ, अनलाईन रेडियो, एस.एम. एस. तथा एस.एम. एस. भोटिङका साथै सफ्टवेयर एप्स चाहिएमा हामीलाई सम्झनुहोस ।
सम्पर्कः
Websoft IT Nepal Pvt. Ltd.
Biratnagar, Morang
www.websoftitnepal.com
9842278940

❑ वर्ष ८ ❑ अंक ७ २०७६ भाद्र २२ गते आईतवार Sunday 8, SEP, 2019 ❑ पृष्ठ: ६, ❑ मूल्य रु. १०/-

प्रथम पुज्य विघ्न विनाशक गणपति महोत्सव



विराटनगर। ऐतिहासिक एवम् धार्मिक नगरी विराटनगरमा विगत वर्ष झैं यस वर्ष पनि प्रथम पुज्य विघ्न विनाशक गणपति महोत्सव भव्यताका साथ भाद्र १६ गते सोमवारका दिन देखि शुरु भई सकेको छ।

उक्त गणपति महोत्सव विराटनगरको ठाकुरवाडी मार्गको रामजानकी मन्दिरको उत्तर पट्टी रहेको खाली जग्गामा गणेश चतुर्थीका दिन गणेश महोत्सवको विधिवत रुपमा सुरु भएको छ।

उक्त महोत्व भाद्र २६ गते विहीवारका दिन सम्पन्न हुने महोत्सव आयोजक समितिका महासचीव बैजनाथ कुमार गुप्ताले जानकारी गराउनु भयो ।

विराटनगरमा गुप्ताकै नेतृत्वमा २०६४ साल देखि निरन्तर रुपमा गणपति महोत्व हुँदै आइ रहेको छ। गणपति महोत्सवमा प्रत्येक दिन प्रथम पुज्य गणेश भगवानको पुजापाठ गरी बेलुका ७ बजे महाआरती गरे पश्चात भजन किर्तन भई रहेको छ। भजन किर्तनमा सयौ भक्तजनहरुको उपस्थिति रहेको हुन्छ।

प्रत्येक दिन महाआरतीको लागि समाजका राजनीतिक व्यक्ति, समाज सेवी लगायत समाजका प्रतिष्ठीत र धार्मिक व्यत्तित्वहरुवाट हुने गरेका छन्।

विगत पन्द्र वर्ष देखि स्थानीय उद्योगी, व्यापारी, समाज सेवी लगायतको सहयोगमा गणपति महोत्सव हुंदै आएको छ। गणपति महोत्सवको लागि निश्चित स्थान नभएकोले वर्षे पिच्छे स्थान परिवर्त भई रहेको छ। यसको स्थायीत्वको लागि स्थानीय तहले ५ देखि १० कट्ठा जग्गा उपलब्ध गराई दिए वा कुनै दाताले भूमि उपलब्ध गराई दिएमा गणपति महोत्स अझ व्यवस्थित र राधाकृष्ण रथ यात्रा जस्तै गणपतिलाई पनि रथमा राखेर वजार परिक्रमा गराएमा गणपति रथ यात्राको नामले प्रख्यात हुने महासचिव गुप्ताले वताए।

गणपति महोत्वको अन्तिम दिन महोत्सव स्थानवाट नगर परिक्रममा शुरु भई ट्राफिक चौक, जनआन्दोलन चौक, धरान रोड, महावीर चौक, मेन राड, सत्यनारायण मन्दिर हुँदै तीनपैनी चौक, बजरगवली मन्दिर हुँदै सिघिंया नदीमा विसर्जन गरिने गणपति महोत्सव आयोजक समितिले

राष्ट्रिय जनगनणाको प्रचार-प्रसारको लागि मिडिया समूहसँग अन्तरक्रिया

विराटनगर। २०७८ देखि शूरु हुने १२ औ राष्ट्रिय जनगणनाको सन्दर्भमा प्रचार- प्रसारको लागि विराटनगरका पत्रकारहरुसंग भदौ १९ गते विहीवारका दिन अन्तरक्रिया सम्पन्न गरेको छ।

राष्ट्रिय जनगणना २०७८ शूरु हुने करीव डेढ वर्ष अगावै केन्द्रिय तथ्याङ्क विभागले गरेका सो अन्तरक्रिया कार्यक्रमको समुदघाटन प्रदेश नं. १ का आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्री हिकमत कार्कीले दियो वालेर उद्घाटन गर्दै भने " राष्ट्रिय संघिय प्रणालीमा प्रवेश गरेका पहिलो पटक हुने जनगणनाले देशमा कतिवटा, निर्वाचन क्षेत्र, कतिवटा पालिकाहरु निर्धारण गर्ने भएकोले बस्तुगत तथ्यांक लिन सक्यौ भने मात्र समृद्ध नेपाल र सुखी नेपालीको सपना पुराहुने" वताउनु भयो।

सोही अवसरमा प्रदेश नं. १ का प्रमुख सचिव सुरेश अधिकारीले जनगणनावाट सरकार भावि निती निर्माण गर्ने भएकाले जनगणनामा सवै जातजातिहरुको सक्रिय सहभागीताको आवश्यकता रहेको वताए।

राष्ट्रिय जनगणनाका लागि जिल्ला गणना कार्यालय ७९ वटा स्थापना गरिएको तथ्याङ्क विभागका निर्देशक ढुण्डीराज लामिछानेले वताउंदै भने यसपालिका जनगणनाको लागि सातवटै प्रदेश र प्रत्येक पालिकाहरुमा कार्यालय राख्ने तयारी भई रहेको र सवै जातजाती र भाषा-भाषीको यूवाहरुलाई गणकमा सहभागी गराउने जसले गर्दा वास्तविक तथ्याङ्क आउने वताए।

२०७८ सालको जनगणनाको नारा "मेरो जनगणना मेरो सहभागीता" साथ शुरु हुने १२ औं नजगनणाको लागि करीव ५४ हजार फ्रेस जनशक्तिहरु खटाउने तयारी भई रहेको छ । जनगणनाको लागि परम्परागत रुपमा शिक्षकहरुलाई खटाउदै आईरहेको प्रथालाई तोड्दै शिक्षकलाई जनगणनामा सहभागी नगराउने भएको छ।

संघिय संरचनामा पहिलो पटक हुन लागेको जनगणनामा गणकहरुले

वांकी अन्तिम पेजमा...

पहिलो प्राथमिकता जिल्लाको शान्ति सुरक्षा

विराटनगर। शिक्षक देखि प्रमुख जिल्ला अधिकारी सम्मको भूमिकामा लामो समय सम्म अनुभव लिएका मदन भुजेल विहीवारवाट मोरंग जिल्लाको प्रमुख जिल्ला अधिकारी कार्यभर सम्हालेका भेजेलले शुक्रवार पत्रकारहरुसंग भेट-घाटका क्रममा जिल्लामा शान्ति सुरक्षा कायम गर्ने पहलो प्राथमिकतामा रहेको वताए।

मोरंगमा रहेको प्रमाुख जिल्ला अधिकारी रमेश कुमार केसीको सरुवा भएपछि नेपाल सरकारका सह सचिव वांके जिल्लावाट सरुवा भई भुजेलले बिहीबारबाट जिल्ला प्रशासन कार्यालय मोरङको नेतृत्व सम्हालेका हुन्।

यसअघि उनले झापा र रामेछापमा प्रमुख जिल्ला अधिकारीको भुमिका निर्वाह गरिसकेका छन्। विभिन्न जिल्लामा स्थानिय विकास अधिकारीको कार्यभार समेत सम्हालिसकेका भुजेलले मोरङमा नयाँ योजनाका साथ काम गर्ने बताए।

मोरङ प्रशासनको नेतृत्व सम्हालिसकेपछि जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा आयोजित पत्रकारसंगको परिचयात्मक कार्यक्रममा उनले आफुले जिल्लामा शान्तिसुरक्षा र सुशासन कायम गराउन नेतृत्वदायी भूमिका निर्वाह गर्ने त्यसका लागि संचार कर्मीहरुको साथ र सहयोग आवश्यक रहेको वताए।

मोरंग जिल्लामा मुख्य समस्याको रुपमा रहेको खुला सिमाले गर्दा चोरी निकासी, लागु औषध, होटल रेष्टुरेन्टमा हुने अनैतिक क्रियाकला, मदिरा, वाटो घाटोको समस्या यी सवै समस्यालाई समाधान गर्न प्रमुख जिल्ला अधिकारीका काम समन्वय गरी दिने हो किन कि यस कार्यालयमा कुनै पनि बजेट हुँदैन जिल्ला भरी भएको काममा ढिलासुस्तीहहरुलाई समन्वय गरी निर्मूल पार्ने वताए।

त्यसैगरी मोरंग जिल्ला भित्र रहेका विभिन्न सरकारी कार्यालयहरुले प्रवाह गर्ने सेवालाई उत्तरदायि र जनमैत्री बनाउने प्रतिबद्धता समेत ब्यक्त गरेको छ। प्रमुख जिल्ला अधिकारी भुजेलले चाडपर्व नजिकिँदै गएका कारण

वांकी अन्तिम पेजमा...

एच. ए. अटोमोवाइल प्रा. लि.
बिराटनगर-४, कन्चनबारी

यहाँ पुरानो तथा नयाँ कार, मोटरसाइकल र स्कुटर सुपथ मुल्यमा खरिद, बिक्रि गरिन्छ ।
सम्पर्क नं. ९८५२०२११८६, ९८१७७३२९४१

दर्ता नं. ३५५१ "भाषा-संस्कृति हमर राष्ट्र नेपाल के गौरव आउर पहिचान हय" पान नं.: ६०५१५१५३०
भाषा-संस्कृति प्रतिष्ठान, मोरंग
सादर आमन्त्रणा
दोसर अन्तर्राष्ट्रिय मगही भाषा तथा साहित्य सम्मेलन २०७६/२०१९
उपरोक्त सम्बन्ध मे भाषा-संस्कृति प्रतिष्ठान मोरङ (नेपाल) के आयोजना मे दोसर अन्तर्राष्ट्रिय मगही भाषा सम्मेलन २०७६ के अवसर मे अपने के गरिमामय उपस्थिति के लेल हारदिक आमन्त्रणा करै ही । मगही भाषा आउर संस्कृति उत्थान के लेल अपने के शारिरीक, भौतिक, मानसिक, आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक आउर बैचारिक सहयोग के सेहो अपेक्षा करैत सहभागी के लेल निवेदन करै ही ।
मगही संस्कृति और संस्कार : समाचकेवा, जाटजटिन, लगपाँचे, डिहवार थान पुजा, अन्नतपुजा, घड़ी पवनी, चौपारा पुजा, सत्यनारायण पुजा, तुलसी विआह, विआह विध, सतुआइंन, जुडसितल, शैन पुजा, पिपर गाछके जैरमे महादेव पुजा, वरपिपर पुजा, ईन्द्र पुजा, दुर्गा पुजा, रामनवमी, छैठ पुजा, चौरचन, जितिया, रैव पवनी, सोमवारी, मंगलवारी, छठियार, मृत्युसंस्कार, कृष्ण जन्म अष्टमी, कुशे औंशी, माघे संक्रान्ती, होरी, गणिनाथ वावाके पुजा, कुल देवता पुजा, महावीर जयन्ती, विआह पंचमी, शिवरात्री, सरस्वती पुजा, विश्वकर्मा पुजा आदी ।
मूल आयोजक कमिटी, विराटनगर
काजकरम: समन्वय कर्ता - मगही अन्तर्राष्ट्रिय परिषद् : वीरबहादुर महतो
जगह : राम जानकी सेवा सदन, विराटनगर (मोरंग) नेपाल
मिति : २०७६ भदौं ३० र ३१ गते (16 & 17 Sept. 2019)
समय : १० : ३० बजे देखी
सम्पर्क नं. : +९७७-९८४२१२६८१४
+९७७-९८०५३७६०५९
+९७७-९८०५३२९४०९
ई-मेल: bhasha.sanskriti.pratisthanbrt@gmail.com फेसबुक : भाषा संस्कृति प्रतिष्ठान, विराटनगर

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

खुल्ला...

उनीहरूलाई सीमाको समस्या के हो, कसरी समाधान गर्ने भन्ने कुरा थाहा हुँदैन । त्यहाँको समस्या त्यहीं बसोबास गर्ने मानिसहरूलाई थाहा हुन्छ । हाम्रो भनाइ के हो भने सीमा क्षेत्रमा गएर त्यहाँका जनताको भावना बुझ्नुपर्‍यो । त्यसबाट मात्र समस्याको समाधान निस्कन्छ । २०४२ सालतिर गुरूङ प्रतिवेदनले मधेशीहरूलाई भारतीय देख्ने काम भएकै हो ।

नेपाल-भारतको सम्बन्ध आज देखिको होइन, सदियौंदेखिको हो । सीमा क्षेत्रमा बसोबास गर्नेहरूसाग गएर छलफल र बहस चलाउनुपर्छ । त्यहाँको दिनचर्यामा के कस्ता कठिनाइहरू छन्, त्यसलाई कसरी समाधान गर्नेबारे छलफल गर्नुपर्छ । आजसम्म सीमा क्षेत्रको रक्षा कसले गरिरहेका छन्, त्यहाँ बस्ने जनताले नै गरेका छन् ।

केही दिन पहिला एउटा समाचार आएको थियो कि चीनले नेपालको धेरै सीमा मिचेको छ, त्यो विषयमा कुनै राष्ट्रवादीको आवाज निस्केन । तर, भारतले सीमा मिच्यो भन्ने खालका विभिन्न कुराहरू आइरहन्छ । यदि भारतले सीमा मिचेकै हो भने यहा-का सरकार छन्, विभिन्न निकायहरू छन् कुरा गर्नुपर्‍यो ।

जनकपुरधाममा 'सीमाञ्चल सम्बन्धका स्वरूप र नागरिक दायित्व' विषयक विचार गोष्ठी कार्यक्रम गर्न लागेका छौं । जसमा मूलरूपमा सीमा क्षेत्रमा बसोबास गर्ने समाजको दायित्व के हुने विषयमा विचार गोष्ठीको आयोजना गरिएको छ । यो कार्यक्रम प्रदेश २ का मुख्यमन्त्रीको प्रमुख आतिथ्यतामा हुन गइरहेको छ । सो कार्यक्रममा हामीले भारतका पााच जना बौद्धिक व्यक्ति र नेपालका बौद्धिक व्यक्तिलाई निम्तो गरेका छौं । नेपाल-भारतको सम्बन्ध अझ कसरी राम्रो बनाउन सकिन्छ, समस्याका समाधान कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने हाम्रो मुख्य उद्देश्य हो । (मधेश दर्पण फिचर सेवा)

राष्ट्रिय...

घर तथा परिवारको तथ्यांक संकलन २०७८ जेष्ठ २ गते देखि २० गते सम्म हुने भएको छ भने मुख्य प्रश्नावली २०७८ जेष्ठ २५ देखि अषाढ ८ गते सम्म हुनेछ । त्यसै गरी समुदायिक प्रश्नावली २०७८ जेष्ठ १ देखि २० गते सम्म हुने भएको छ ।

राष्ट्रिय जनगनणा सफल वनाउनका लागि व्यापक प्रचार प्रसारका लागि रेडियो, टेलिभिजन पत्रपत्रिका, अनलाईन, फेसबुक, ट्वीटर लगातका समाजिक संजालको प्रयोग गर्नेका साथै विभिन्न समुदायसंग अन्तरक्रिया, तथ्यांक मिथ्यांक हुन नदिनको लागि गणकहरुको अनुगमन समेत गर्ने भएको छ ।

मिडिया समूहको अन्तरक्रिया कार्यक्रममा नेपाल पत्रकार महासंघ मोरङका अध्यक्ष बन्धु पोखरेल र पत्रकार महाप्रसाद खतिवडाले राष्ट्रिय जनगणना २०७८ वारे कार्यपत्र प्रस्तुत गरेका थिए ।

पहिलो...

बजारमा हुनसक्ने मिसाबट नियन्त्रण गर्न अनुगमन सयंन्त्रलाई प्रभावकारी बनाउने बताए । खुल्ला सिमानाबाट हुने तस्करी नियन्त्रण गर्न कडाई गरिने प्रष्ट पारे । उनले लागुऔषध ओसारपसार र दुर्ब्यसन नियन्त्रण गर्न समेत प्रभावकारी कदम चालिने बताएको छ ।

कृषि पुर्वाधारमा लगानी बढाउनु पर्ने : प्रदेश सांसद मगर

विराटनगर । नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघ प्रदेश नं. १ को आयोजनामा इलाम उद्योग वाणिज्य संघ, इलाममा कृषि व्यवसायको प्रवर्द्धन र संभावित लगानीका क्षेत्रका विषयमा अन्तरकिया कार्यकम कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ ।

सोही अवसरमा कार्यकमका प्रमुख अतिथि माननीय प्रदेश सांसद रामवहादुर मगरले कृषि पूर्वाधारमा लगानी बढाउनु पर्ने, नीजि क्षेत्रका लगानीकर्तालाई प्रोत्साहन गर्ने किसिमका नीति र प्रावधानहरुको व्यवस्था गर्न प्रदेशले आवश्यक पहल गर्ने, तरकारी, सजिवन, दुग्ध, चिया, अलैंची, कफिका क्षेत्रमा पनि लगानी अवसरहरु खोजी गर्नु पर्ने र यसका ब्लकहरुको विकास गरी लगानी केन्द्रित गर्नु पर्ने ,कृषि उपको आन्तरिक बजार र तथा बाह्रय निर्यातका प्रतिस्पर्धात्मक क्षेत्रहरु पहिचान र प्रवर्द्धन गर्न जोड दिनु पर्ने , कृषि पर्यटन, फलफुल र स्वदेशी उद्योगका लागि चाहिने कच्चा पदार्थ उत्पादनमा जोड दिनु पर्ने, सामुहिक पुजीको निर्माण गरी लगानी अभिबृद्धि गर्न जोड दिनु पर्ने उल्लेख गर्नु भएको थियो ।

उक्त अवसरमा यस महासंघका अध्यक्ष श्री नरेन्द्रकुमार खडकाले कार्यकममा सहभागीहरुको स्वागत गर्दै प्रदेशमा कृषिको उत्पादन वृद्धि, रोजगारीका सिर्जना एवम् निर्यातका सम्भावनालाई सघाउ पुर्‍याउने गरी सरकारले सहजीकरणका नीति र प्रावधानहरु ल्याउनु पर्ने र सार्वजनिक र नीजि क्षेत्रको साझेदारीमा लगानीका अवसरहरु खोजी गर्दै लगानी वृद्धि तर्फ लाग्नु पर्ने बताउनु भयो ।

नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघका कार्यकारिणी सदस्य श्री अविनाश बोहराले खाद्यन्न उत्पादन मार्फत आयात प्रतिस्थापन र निर्यात योग्य नगदेबालीहरुका क्षेत्रमा लगानी गरी व्यापार सन्तुलन गर्नु पर्ने धारणा व्यक्त गर्दै कृषि उत्पादनको ब्राण्डींग, बजारीकरण, विमा तथा बजार पूर्वाधारको बजार लेखाजोखा गरी लगानी क्षेत्र पहिचान र प्रवर्द्धन गर्नु पर्ने कुरामा जोड दिनु भयो ।

त्यसैगरी नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघका उपाध्यक्ष श्री राजेन्द्र राउतले कार्यक्रम माथि प्रकाश पार्दै सरकारले सार्वजनिक नीजि साझेदारी विकासको मोडलमा काम गर्ने परिपाटि बसाल्नु पर्ने कुरा उल्लेख गर्दै चिया, अलैची, अुदवा, सुपाडी, चिरैतो, फलफूल, तरकारी आदि वस्तुहरुको प्रवर्द्धन गरी निर्यात बढाउनु पर्ने, यसको व्यवसायीक तथा औद्योगिककरणका लागि विशेष तालिमको व्यवस्था गर्नु पर्ने, उन्नत जातको विउ विजन, मलखाद सिंचाइ, आधुनिक प्रविधिहरुको व्यवस्थापन गर्नु पर्ने, कृषि तथा उद्योग स्थल सम्म सडक सन्जाल फैलाउनुका साथै उत्पादित सामानहरुलाई व्यापारीक केन्द्रहरुमा संकलन केन्द्रको स्थापना र प्रशोधन सहितको आधुनिक भण्डारणको स्थापना गर्नु पर्ने कुरामा जोड दिनु भयो ।

नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघ प्रदेश नं. १ का तर्फबाट लगानीका अवसरहरुका वारेमा अध्ययन गरि रहनु भएका अर्थशास्त्री डा. अर्जुन बरालले प्रदेश नं. १ मा कृषि क्षेत्रमा लगानी वृद्धिका लागि देखिएका सवल पक्ष, दुर्वल पक्ष, चुनौती, नीतिगत व्यवस्था आदि विषयमा कार्यपत्र प्रस्तुत गर्नु भएको थियो ।

इलाम नगर पालिकाका मेयर श्री पशुपति बस्नेतले इलाम लगानीका हिसावले डेरी, चिया र किवि उत्पादन उपयुक्त रहेको उल्लेख गर्दै स्थानीय सरकारले यसका लागि सहजीकरण गर्न तयार रहेको वताउनु भयो । साथै कृषिमा यान्त्रीकरण र आधुनिक प्रविधिमा लगानी वृद्धि गर्नु पर्ने कुरामा जोड दिनु भएको थियो ।

कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि माननीय प्रदेश सांसद रामवहादुर मगरले कृषि पूर्वाधारमा लगानी बढाउनु पर्ने, नीजि क्षेत्रका लगानीकर्तालाई प्रोत्साहन गर्ने किसिमका नीति र प्रावधानहरुको व्यवस्था गर्न प्रदेशले आवश्यक पहल गर्ने, तरकारी, सजिवन, दुग्ध, चिया, अलैंची, कफिका क्षेत्रमा पनि लगानी अवसरहरु खोजी गर्नु पर्ने र यसका ब्लकहरुको विकास गरी लगानी केन्द्रित गर्नु पर्ने ,कृषि उपको आन्तरिक बजार र तथा बाह्रय निर्यातका प्रतिस्पर्धात्मक क्षेत्रहरु पहिचान र प्रवर्द्धन गर्न जोड दिनु पर्ने , कृषि पर्यटन, फलफुल र स्वदेशी उद्योगका लागि चाहिने कच्चा पदार्थ उत्पादनमा जोड दिनु पर्ने, सामुहिक पुजीको निर्माण गरी लगानी अभिबृद्धि गर्न जोड दिनु पर्ने उल्लेख गर्नु भएको थियो ।

छलफल कार्यकममा सहभागी इलाम जिल्ला समन्वय समितिका संयोजक श्री गणेश बराल, इलाम उद्योग वाणिज्य संघकी पूर्व अध्यक्ष श्रीमति सुशिला सापकोटा, सुर्योदय नगर उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष प्रमोद राइ, सहज कार्यकमका कोअर्डिनेटर श्री विष्णु काफ्ले लगायत कार्यकममा सहभागी कृषक व्यवसायीहरुले कृषिको उत्पादकत्व वृद्धि, व्यवसायीकरण, औद्योगिकरण र बजारीकरण सुनिश्चित गर्न भूमि बैंक, करार खेती, यान्त्रीकिकरण, अक्सन, कोल्ड स्टोर, वेयरहाउस लगायतका कृषि बजार पूर्वाधारका लागि आवश्यक नीति तर्जुमा गरी यसलाई लगानी र वित्तीय सेवासाग जोड्नु पर्ने कुरामा जोड दिएका थिए ।

इलाम उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष इश्वरलाल चिपालुको सभापतित्वमा भएको उक्त कार्यक्रममा इटहरी, उर्लावारी, कन्काई, मेची, झापा, विर्तामोड, पांचथर, ताप्लेजुंगका उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष, कृषि क्षेत्रमा आवद्ध वस्तुगत संघका अध्यक्ष, कृषक लगायत नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघ प्रदेश नं. १ का कार्य समितिका पदाधिकारी एवं सदस्यहरुको सहभागिता रहेको थियो ।

उक्त छलफल कार्यकम पश्चात् नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघ प्रदेश नं. १ को कार्य समितिको सातौ बैठक अध्यक्ष श्री नरेन्द्रकुमार खडकाको अध्यक्षतामा इलाममा भएको थियो । उक्त बैठकले संघीय सरकारले लागू गरेको कर नीति लगायत महासंघको आगामी कार्यकमका विषयमा छलफल भएको थियो । बैठकले केहि उद्योग प्रतिष्ठानलाई एसोसिएट्स सदस्यता दिने निर्णय पनि गरेको थियो ।

विराटनगरको आरोहण गुरुकुलमा नाटक महोत्सव सुरु

विराटनगर । आरोहण गुरुकुल विराटनगरले आयोजना गरेको विद्यालय नाट्य महोत्सव २०७६ शुक्रवारवाट सुरुभएको छ । हाटखोला स्थित सुशीला कोइराला नाटकघरमा सुरु भएको नाटक महोत्सवको उद्घाटन प्रदेश १ का प्रमुख प्रा. डा. गोविन्द बहादुर तुम्बाहाङले दियो बालेर गरेका थिए ।

उच्च माध्यमिक तहमा अध्ययनरत यूवाहरुले तयार गरेको ९ वटा माध्यमिक विद्यालयले तयार गरेको ९ वटा नाटकहरु मध्ये पहिलो दिन " म नैतिक" नामक नाटक मञ्चन गरी शुरु भएको हो ।

नाटक मञ्चनको पहिलो दिन प्रदेश प्रमुख, डा. गोविन्द तुम्वहाम्फे, प्रदेश सांसद सावित्रा रेग्मी, जिल्ला समन्वय समिति मोरंगका सभापति नरेश पोखरेल, विराटनगर महानगर पालिकाका प्रतिनीधि समाजिक विकास शाखाका प्रमुख अर्जन थपलिया लगायत पत्रकार, शिक्षक, विद्याथी लगायतको सहभागीता रहेको थियो ।

नाटक महोत्सव भाद्र २० गते देखि २९ गते सम्म प्रत्येक दिन वेलुका ४ बजे देखि मञ्चन हुने भएको छ । सो नाटक मञ्चनका लागि विराटनगरका ७ वटा विद्यालयहरु, रंगेली नगरपालिका १ वटा विद्यालय र १ वटा नाटक आरोहण गुरुकुलले मञ्चन गर्ने भएको छ ।

विद्यालय तह देखि नै कला तथा साहित्यमा विद्यार्थीहरुलाई सहभागी गराउने उद्देश्यका साथ महोत्सव आयोजना गरिएको आरोहण-गुरुकुल विराटनगरका अध्यक्ष भैरव क्षेत्रीले जानकारी दिए ।

मोटर साईकल चलाउंदा हेलमेट प्रयोग गरौं ।

कर तिरौं, राजश्व बढाऔं

कर तिर्नु कानूनी अधिकार मात्र नभएर सम्मान पाउने अवसर पनि हो । त्यसैले कर तिरौं देशको राजश्व बढाऔं ।

स्थायी लेखा नम्बर लिनुहोस ढुक्क भएर व्यवसाय सञ्चालन गर्नुहोस् ।

लेखा राखौं हिसाबमा भर, हच्चुवामै नतिरौं कर

कर्तव्य ठानेर कर तिरौं नव नेपाल निर्माणमा सहभागी बनौं ।

सामान किनौं गतिलो छानेर बिल मागौं अधिकार ठानेर ।

अन्तरिक राजश्व कार्यालय विराटनगर

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 सम्वन्धी ओपीडी सेवा, नव जात शिशु तथा बाल रोग सम्वन्धी सेवा, आँखा जाँच तथा अप्रेसन सेवा, हाडजोर्नी तथा नशा रोग सेवा, मेगौला प्रोस्टेट, मुत्रनली, मुत्रथैली र मुत्ररोग सम्वन्धी विशेषज्ञ सेवा, नाक कान घाँटी सेवा, दाँत मुख सम्वन्धी सेवा, ई.सी.जी. सेवा, डिजिटल एक्स-रे अल्ट्रासाउन्ड (USG), कम्प्यूटर स्वचालित ल्याव, 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

अपराध नियन्त्रणको लागि जुटौं ।

देशमा अमन चैन र अपराध नियन्त्रणको लागि प्रहरी र सेना राखेका हुन्छन । प्रहरीलाई त देशभरी नै खटाईएको हुन्छ । ती दुवै निकायको काम हो देशमा भई रहेको तस्करी, गैरकानूनी काम, लागु औषध प्रयोग, दुर्वेशनी नियन्त्रण, अपराध नियन्त्रण रहेको छ । नेपालको शान्ति सुरक्षामा केही हद सम्म नेपाल भारत वीच रहेको खुल्ला सीमाले प्रभाव पारेका छन् । हालै प्रदेश नं. १ को राजधानी विराटनगर महानगर पालिका भित्रै आधा दर्जन पसलहरुको सटर फोडेर नगद लुटिने काममा भारतीय गाडीमा सवार भई समूहगत रुपमै ३ जना भारतीय र ४ जना नेपाली पक्राउ परेको घटनावाट प्रष्ट भएको छ कि नेपालमा शान्ति सुरक्षामा खलल पुग्ने गरी भारतीय लगायत अन्य देशका नागकिहरु नेपाल लाई ट्रान्जिटको रुपमा लिएको छ । त्यसै गरी चाईनाका केही व्यक्तिहरुले एटीएमवाट रकम झीकेको घटना, पाकिस्नानीहरुले नक्कली नोटको कारोवार हुँदै गरेको घटना सार्वजनिक हुँदै आएको छ ।

यस्ता अपराधीक घटनाहरुलाई नियन्त्रण गर्ने काम नेपाली सेना र प्रहरीको रहेको छ । विदेशीहरुले अपराध गर्नका लागि नेपाल छिरेका हुन्छन ती अपराधीहरुलाई नेपालकै केही दाजु भाई, प्रहरी प्रशासन, नेताहरुको संरक्षण पनि रहेको छ । केही व्यक्तिगत फाईदाको लागि देशभित्र अपराधिक घटना गराउने नेपाली दाजूभाईलाई नै पहिचान गरी कडा कारवाही गर्नु पर्ने देखिन्छ । खासगरी भारतीय सीमा क्षेत्रमा प्रहरी चौकीहरु स्थापना गरेका छन् । तर ती प्रहरी चौकीका इन्चर्जहरुले व्यापारी र अपराधिक व्यक्तिसंग मिलेर अपराध गराउने गरको छन् । त्यसैलै प्रहरी प्रशासन कडा हुन जरुरी छ ।

विदेशी व्यक्तिहरु संग मिलेर नेपालीहरु मिलेर गरीने अपराधमा संलग्नहरुलाई कडा कारवाहीको आवश्यकता छ । त्यसमा पनि अपराधमा प्रहरी प्रशासन र नेता संलग्न छ भने सार्वजनिक रुपमा त्यसलाई दण्ड गर्ने प्रथाको सुरुवात हुन जरुरी छ । जसले गर्दा अन्य नेपाली दाजु भईले अपराध गर्नु भन्दा दश पटक सोच्न वाध्य वनाउनु पर्छ । अपराधलाई नियन्त्रण गर्नु ठूलो कुरा होईन त्यसको लागि नैतिकता ठीक हुन आवश्यक छ । त्यसैले प्रत्येक नेपाली दाजुभाईहरुले नैतिकतालाई ठिक पारौं नेपाललाई अपराध मुक्त देश वनाउन आवश्यक छ ।

साप्ताहिक राशिफल

मेष (चु, चे, चो, ला, लि, लु, ले, लो, अ):तपाईका विरोधीहरु परास्त हुनुका साथै मान सम्मान समेत मिल्ने योग रहेको छ। युवकयुवतीहरुका लागि नयां जीवन साथी मिल्ने छ।

वृष (इ,उ,ए,ओ,वा,वि,वु,वे,वो): आर्थिक पक्ष राम्रो रहेकाले व्यपार व्यवसायीवाट राम्रै लाभ मिल्ने तथा पारिवारिक सुख भ्रमणको 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 तर्ककुतर्कले डेरा जमाउने योग देखिन्छ । गरेको काम अरुले काट्न सक्ने देखिएकाले विचार पु-याएर काम गर्नु होला।

सिंह (मा,मि,मु,मे,मो,टा,टि,टु,टे): विद्यार्थी वर्गका लागि पढाईमा गहिरो लगाव हुनुका साथै बौद्धिक क्रियाकलापमा सहभागी गराउने योग छ।

कन्या (टो,प,पी,पू,ष,ण,ठ,पे,पो): शारिरीक अस्वस्थ्यताका साथै आलस्य बढने योग रहेको छ। नाना तरहका अनावश्क विषयले मानसिक तनाव उत्पन्न गराउने देखिन्छ।

तुला (रा,री,रु,रे,रो,ता,ती,तु,ते):परिवारिक चिन्ताले सताउने योग रहेको छ। भने उत्तरार्द्धमा सामान्य वादविवादमा पर्न सम्भावना रहेको छ।

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

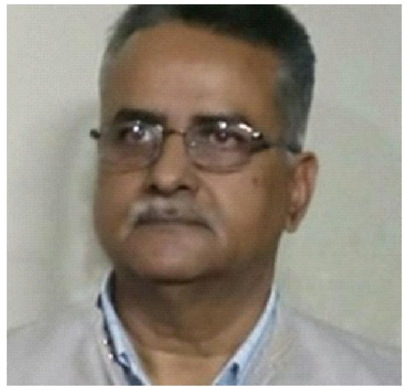
धनु (यो,भा,भी,भू,ध,फा,ढ,भे): मेवा मिष्ठान्नका परिकार प्राप्त हुने बेला छ। कृषि तथा कृषिजन्य व्यवसायमा लाभ हुनेछ।

मकर (भो,जा,जी,जू,जे,ख,खि,खू,खे,गा,गी):महिनाको पुर्वाधमा मित्रसहयोग,धनागमन तथा मनोरञ्जनको अवसर मिल्नेछ। भने उत्तरार्धमा मान हानि तथा अपमान आउनसक्ने छ।

कुम्भ (गु,गे,गो,सा,सी,सु,से,सो,द):सामाजिक कार्यमा सहभागी हुनुका साथै भोजभतेरमा तथा रमाईलो यात्राको सुवर्ण अवसर मिल्ने योग रहेको छ।

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

नेपाल भारत सम्बन्धको आयाम



देवेश झा

मिडियामा सबैभन्दा बढी चर्चा हुने विषयमध्ये नेपाल-भारत सम्बन्ध पनि एक हो। एउटै सांस्कृतिक विरासतका साथै दैनिक जीवनयापनका लागि परस्पर निर्भरताका कारणले पनि कहिले गुलियो त कहिले अमिलो भइरहने यी दुई नातेदार छिमेकीबीचको सम्बन्ध दुनियाँमै दुर्लभ रहेको भन्नु अत्युक्ति नहोला। एकै प्रकारको खानपान, एउटै लिपि देवनागरीलाई प्रयोग गर्ने समान धार्मिक आस्था भएका यी दुवै मुलुकको विचारधाराबारे भिन्नता देखाइए पनि वास्तविकता त्यस्तै होइन। खुला सिमानाले गर्दा उत्पन्न हुने गरेको जटिलताका बावजुद पनि दुवै देशका जनताको आवतजावतलाई ध्यान दिएर सहज बनाइराख्न सरकारहरू प्रयत्नशील रहँदै आएका छन्।

संयोगवश काठमाडौं र दिल्लीमा एकैपटक ठूलो जनमतसहितका शक्तिशाली सरकार छन्। यस महत्त्वपूर्ण अवसरको सदुपयोग हुनु जरुरी छ। पछिल्ला दिनमा यसका उपलब्धि पनि आउने क्रम जारी छ। धेरै अघिदेखि विचाराधीन अवस्थामा रहेको नौ सय मेगावाट क्षमताको अरुण तेस्रो परियोजना प्रारम्भ गरेर सुरुङ निर्माणको कामलाई अगाडि बढाइएको छ भने पेट्रोलियम पाइपलाइनको परीक्षण सम्पन्न भइसकेको छ। भारतीय प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीको मुक्तिनाथ दर्शनपश्चात् भारतीय पर्यटकहरूको बढोत्तरी भएर अहिले सो क्षेत्रका होटल व्यवसायमा गुणात्मक परिवर्तन देखापर्दैछ। त्यस्तै काठमाडौंमा सम्पन्न भएको लगानी सम्मेलनमार्फत भारतको प्रतिष्ठित ताज होटल ग्रुपले संयुक्त लगानीका लागि सहमतिपत्रमा हस्ताक्षर गरेको छ। गतवर्ष तिलगङ्गास्थित चार सय शैयाको पशुपति धर्मशालाको उद्घाटन र हस्तान्तरण दुवै देशका प्रधानमन्त्रीको उपस्थितिमा भइसकेको छ। यसैगरी रामायण सर्किट, बौद्ध सर्किटलगायतका धार्मिक पर्यटकीय महत्त्वका संयुक्त परियोजना कार्यान्वयनको प्रक्रियामा छन्।

नौलो विचारधारा र दर्शनका साथ हातेमालो गरिरहेका दुवै देशका सरकारले सम्बन्धका परम्परागत संरचनालाई सकारात्मक दिशातर्फ अगाडि बढाउने क्रम जारी राख्दै नयाँ आयाममा प्रवेश गर्नुपर्ने पनि उत्तिकै महत्त्वको विषय हो। नेपाल र भारतको एउटै साझा संस्कृति हो। आज समस्त विश्वले योग र ध्यानलाई अङ्गीकार गरेको छ। योगको उत्पत्ति संसारमा कुनै पनि धर्मभन्दा पहिलेको रहेछ। आज विश्वका लोकतान्त्रिक, समाजवादी, इस्लामिक अथवा अन्य कुनै पनि मान्यता भएका देशमा योगलाई स्वीकार्य बनाइएको छ। पतञ्जलिको परिकल्पना बाबा रामदेवका साथै आचार्य बालकृष्ण बिना साकार हुन सक्दैन।

व्यापारघाटाको पूर्ति जागिर गरेर पाउने मासिक तलब (रेमिट्यान्स) बाट सम्भव हुँदैन। व्यापारिक प्रयोजन बाहेकका विकल्पमा गएर सकारात्मक परिणाम प्राप्त गर्न सकिँदैन। नेपालको कुल गार्हस्थ उत्पादनमा कृषिक्षेत्रको योगदान २७ प्रतिशतभन्दा बढी देखिन्छ। राज्यबाट यस क्षेत्रमा प्रोत्साहन दिएर कृषिलाई निर्यातमुखी बनाउन सके भारतसंगको व्यापार घाटामा कमी ल्याउन सकिन्छ।

पर्यावरणले आज पूरा विश्वलाई चिन्तित तुल्याएको छ। नेपाल र भारत सांस्कृतिकरूपमा प्रकृति पूजनको माध्यमबाट प्रकृति संरक्षकहरूको देश हो। यहां पहाड, नदी, वन, पशु, पक्षी र वृक्षहरूको भगवानसरह पूजा गर्ने चलन छ। हामी वृक्षको तुलना सन्तानसँग गर्छौं भने नदीहरूलाई आमाको स्वरूप मानिन्छ। 'वृक्षाद् वर्षति पर्जन्यः पर्जन्यादन्न सम्भवः' अर्थात् वृक्षको कारणले जल, जलबाट अन्न र अन्नबाट नै जीवन सम्भव छ। वन जङ्गललाई मानव जीवनका लागि अपरिहार्य मानिएको छ। हिन्दुधर्मका चार महत्वपूर्ण चरणमध्ये ब्रह्मचर्य, वानप्रस्थ र सन्यासको प्रत्यक्ष सम्बन्ध वनसँग जोडिन्छ। हाम्रा हिमालय पर्वत शृफ्ला देवताहरूको वासस्थान मानिएका छन्। कैलाशलाई भगवान् शिवको बसोवास हुने ठाउँ भनिन्छ। भौतिक एवं प्रौद्योगिकी विकासका कारण विश्वमा धेरै सुविधा थपिए पनि पर्यावरणको दृष्टिले अवस्था चिन्ताजनक रहँदै आएको छ। हरियो वन सखाप पारेर उद्योग र कङ्क्रिटका जङ्गल बनाएका पश्चिमा जगतका लागि आफ्ना भावी सन्ततिलाई प्राकृतिक जीवन उपलब्ध गराउनु चुनौती बन्दैछ। कार्बन उत्सर्जनबाट जनजीवनमा पर्दै आएको नकारात्मक प्रभाव कम गर्न विश्व समुदायका लागि हामी उदाहरण दिने हैसियतमा छौं। भारतमा पवित्र गङ्गा नदीलाई सफा पार्न ठूलो अभियान सञ्चालन गरिएको थियो। नेपालका नदीहरूलाई पनि सफा बनाउने प्रयास अगाडि बढेको छ र यसै क्रममा सगरमाथा लगायतका हिमालसम्मको बृहत् सफाइ कार्यक्रम सञ्चालन हुँदै आएका छन्।

भौतिकताको चरम विकास भइरहेको युगमा मानवता लोप हुँदै गएको देखिन्छ। औद्योगिक विकासको तीव्रगति अनुसरण गर्दा पारिवारिक मूल्य र मान्यता विस्मृतिमा परेका छन्। व्यापार र धन-सम्पदा बटुल्ने क्रममा पारिवारिक विखण्डनका घटना वृद्धि भएका छन्। नेपाल र भारतमा सम्बन्धविच्छेदको दर १० प्रतिशतभन्दा कम छ भने अमेरिकामा ४६ प्रतिशत लक्जम्बर्गमा ६६ प्रतिशत, पोर्चुगलमा ७१ प्रतिशतसम्म पुगेको छ। कतिपय देशमा यो दर ८७

वांकी ५ पेजमा...

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.

हिपमत तरंग

कहानी : तारीखी तालाब

सुर्यनाथ सिंह

गतअंकको वांकी, धनीराम जब तक जिंदा रहे, न उन्होंने, न जयनाथ ने कभी किसी ग्राहक की खुशामद की, न हडक-हनक सही. पूरी ठसक के साथ दुकानदारी करते रहे. बहसने-बतियाने वालों की बातें में वे कभी नहीं आए. हां, वे बातें सबकी सुनते, मगर उकसाने पर भी अपने विचार कम ही प्रकट करते. इस तरह वे निरा बुद्धू समझे जाते दुनिया-जहान की बातों से बेखबर.

पर वास्तव में जयनाथ ऐसा था नहीं. वह आठवीं पास जरूर था, पर बहुत सारे मामलों में अच्छे-अच्छे पढे-लिखों के कान काट सकता था. जब वह कोई टिप्पणी करता, तो लोग उस पर गौर करते-बेशक उस पर देर तक हंसते. इन दिनों तो, जबसे देश डिजिटल हुआ था और जयनाथ ने चीनी स्मार्टफोन लिया था, वह फेसबुक और वाट्सऐप पर भी सक्रिय हो गया था. वहां वह बेलौस अपने विचार रखता. इसके अलावा पता नहीं कैसे उसे एक खब्त समा गई थी अंग्रेजी बोलने की. वह अपनी बातचीत में न सिर्फ अंग्रेजी के शब्दों का जानबूझ कर इस्तेमाल करता, बल्कि बेझिझक आधा-पौन वाक्य भी अंग्रेजी के बोल डालता. यह कहना तो मुश्किल है कि शहराती दुकानदारों की तरह उसने विश्व बाजार में जगह बनाने की रणनीति के तहत अंग्रेजी सीखना-बोलना शुरू किया होगा. पर उसमें अंग्रेजी बोल कर खुद को ज्ञानी या श्रेष्ठ साबित करने का कुटेव पैदा हो गया था. हालांकि उसके अधकचरी अंग्रेजी बोलने का लोग मजाक ही उडाते. अक्सर कुछ मुंहलगे फुरसतिया नवहे उससे अंगरेजी बोलने की फरमाईश करते और फिर सुन कर देर तक हो(हो करके हंसते रहते. पर इससे जयनाथ के अंग्रेजी बोलने पर विराम नहीं लगा.

और उसका अंग्रेजी बोलना उस दिन काम आ गया. शायद उसके अंग्रेजी ज्ञान की परीक्षा लेने के लिए ही खुद विद्या की देवी सरस्वती ने उस अंग्रेज जोडे को उसकी दुकान पर भेजा था.

उस दिन सुबह जब जयनाथ की दुकान पर फुरसतियों का जमावड जमा था, एक इनफील्ड बुलेट मोटरसाइकिल वहां आकर रुकी. उस पर सवार गोरी चमडी के फिरंगी पुरुष और महिला ने मोटरसाइकिल दुकान की बगल में खडी की थी और सिर से हेलमेट उतार कर सीधा दुकान पर आए थे. दोनों ने आधी टांग की पैंटें और सैंडो बनियान जैसी टीशर्ट पहन रखी थी. उन्हें दुकान पर आया देख फुरसतियों की चकल्लस रुक गई. सब मुंह बाए उधर ही टकटकी लगा बैठे थे. सबकी निगाहें दोनों फिरंगियों के सिर से लेकर पांव तक ऊपर(नीचे होने लगी थीं, जैसे सलमान खान के दस का दम में सवालों का सही उत्तर बताने से पहले मशीन की सुई देर तक ऊपर-नीचे होती रहती है.

फिरंगी जोडा शायद लोगों के इस तरह घूरने का अभ्यस्त था, इसलिए वह बिल्कुल असहज नहीं हुआ. फिरंगी महिला ने आगे बढते हुए दोनों हाथ जोडे और वहां बैठे सभी लोगों को संबोधित करते हुए बोली 'नमस्टे'

उसके जवाब में कई स्वर एक साथ उभरे 'नमस्ते नमस्ते'

जयनाथ उन्हें देख कर थोडी देर को तो समझ ही नहीं पाया कि सचमुच उसकी दुकान पर साक्षात अंग्रेज आ विराजे हैं, पर पल भर में ही वह चैतन्य हो गया था. वह तत्पर हुआ और एक चौकी पर बैठे फुरसतियों को लगभग हडकाते हुए आदेश दिया 'हटिए हटिए, गिभ इस्पेश टु मेहमान लोग।... कम कम शर, कम मेम... शिट शिट....' जब जयनाथ ज्यादा शिष्ट होकर बात करने या फिर किसी गंभीर मसले पर गंभीर ज्ञान देने का प्रयास करता, तो वह इसी तरह स को श बोलने लगता था.

एक बेंच पर बैठे तीन-चार लोग मुंह बाए फिरंगियों को देखते हुए यंत्रवत उठ कर खडे हो गए. जयनाथ ने कंधे पर रखे अंगोछे से बेंच को झाडा और फिरंगी मेहमानों को बडी गरमजोशी से बिठाया. फिर उनके आगे हाथ बांधे खडा हो गया और हाथ से दुकान पर रखे कांच के बक्से की तरफ इशारा करते हुए बडे आत्मविश्वास और अपनेपन से कहा('प्लीज टेक टी... अं... टेक... वो क्या कहते हैं... चना... ग्राम घुघनी.... भेरी श्वादिश्ट... अं... भेरी टेश्टी.... भेरी फायदेमंद....'

फिरंगियों ने एक-दूसरे की तरफ देखा, लगभग हंसते हुए मुस्कराए और फिरंगन ने दो अंगुलियां उठा कर कहा 'सिरफ डो चाय ।'

जयनाथ फटाफट भी के पास पहुंचा और धुला हुआ भगोना उठा कर उसमें ढेर सारा दूध और थोडा पानी डाल कर उबालने लगा. फिरंगियों की तरफ मुखातिब होकर पूछा 'टेकिंग सम अदरख?'

अबकी बार फिरंगी ने मुस्कराते हुए जवाब दिया 'ओके.'

इस बीच फिरंगन ने पीठ पर लटके अपने बैग से बडासा कैमरा निकाल लिया और वहां बैठे लोगों की तस्वीरें खींचने लगी थी. फिरंगी ने पूछा 'इस गांव का नाम क्या ?...' वहां बैठे एक मास्टरजी ने हिंदी में जवाब देने की कोशिश की तो जयनाथ ने बात लपक ली('दिश इज डहकौर चट्टी शर जी.' फिरंगी ने गर्दन हिला कर जवाब स्वीकार किया. फिर पूछा 'यहां डेखने का क्या चीज?'

इस सवाल पर वहां बैठे लोग एक-दूसरे का मुंह देखने लगे. वहां कोई ऐसी चीज देखने लायक थी नहीं, जिसके बारे में अंग्रेजों को गर्व से बताया जा सके. इधर कभी अंग्रेज इस तरह सैलानी बन कर आए भी नहीं कि लोगों को पता चले कि अंग्रेजों को क्या चीज देखने में दिलचस्पी है. सैलानी फिरंगी तो आमतौर पर बनारस, सारनाथ घूम कर लौट जाते हैं. इसलिए लोगों को हैरानी हो रही थी कि यह फिरंगी जोडा भटकते हुए इधर कैसे आ गया.

मगर फिरंगी पुरुष के सवाल का जवाब तो देना था, सो एक मास्टर जी ने जवाब दिया 'खेत-खलिहान, गांव-गिरांव....' और फिर हो हो करके हंसे.

मगर जयनाथ को लगा कि जवाब ठीक से नहीं दिया गया. अंग्रेज इतनी दूर खेत-खलिहान, गांव(गिरांव देखने नहीं आए होंगे. उसने जवाब दिया 'दिश इज भेरी ऐतिहाशिक इलाका शर जी.... मेनी मुगल राजा वाज हीयर.... लार्ड कार्नवालिश वाज हीयर.... शी लार्ड कार्नवालिश कब्र न इन डिश्ट्रिक शीटी ?...'

'हां, वो हमने डेखा.... और क्या?...' फिरंगी पुरुष ने कहा. फिरंगन आसपास की तस्वीरें उतारने में व्यस्त थी. बीच(बीच में फिरंगी पुरुष की बातें भी सुन लेती और मुस्करा देती.

'फिर तो आगे... सेवेन... एट किलोमीटर... नाथ मंदिर... फोर्टी-फिफ्टी किलोमीटर दूर भृगु मंदिर.... यू नो न भृगु जी... महान ज्योतिशी... अं... बस.... और नथिंग.' जयनाथ ने जवाब दिया.

इस बीच आसपास से और भी लोग आ जुटे थे. फुरसतियों को वक्त काटने का सामान मिल गया था, तो गांव वालों को अजूबा दृश्य. खासी भीड इका हो गई थी. सबकी नजरें फोटो खींचती फिरंगन की सैंडो बनियान जैसी टीशर्ट में उभरी उसकी छातियों और खुली टांगों पर तैर रही थी. नवहे एक दूसरे को कुहनी मार(मार कर उन्हें देखने का इशारा और अपना सुख जाहिर कर रहे थे. मगर उनका सुख पूरी तरह जाहिर नहीं हो पा रहा था.

जयनाथ दो कांच की गिलासों में चाय भर कर ले आया था. उनका रंग देख कर साफ पता चल रहा था कि उसने उसमें अपना सारा प्यार और हुनर उंडेल दिया है. फिरंगन भी तस्वीरें उतारना बंद कर चाय पीने आ गई थी. वांकी अर्को अंकमा

मगही भाषा

मगही भाषा के गीत

२४

मचिया छोड सासु दउडल आवे, खिलाव बहु हलुवा
बेटा हुआ है ।
हलुआ के हाल सासू हम से न पूछो, विलइया खा
गेल हलुआ हलुआ नीं है ।
सुपलिया छोड ननद दउडल आवे, खिलाब भाभी
हलुआ, वेटा हुआ है ।
हलुआ के हाल ननद हमसे न पूछो, बिलइया खा
गेल हलुआ नही है ॥

२५

अनजानो देई के लीलरा टिकुलिया तो मानिक दीप
जे हे लाल ।
रजवा के बेटबा अनजानी दुलहा, मुँहवा निरेखे,
कतेक धनिया सुन्दर हो लाल ।
ललना सेहो धानी पइसले सउरिया, कइसे धानी के
देखब हो लाल ।
मचिया बयठल तुहूँ मइया तो सुनहूँ बचन मोरा हो लाल।
मइया सउरी दुहरिया सेजिया डँसइहँऽ सोइते धानी
के देखब हो लाल ।

२६

सासुजी के हम नऽ बोलायबो हो लाल,
से उनखर बोलिया न सहैतो हे लाल ।
सासु अइहें देवता मनइहें हो लाल,
से देवता मनइया नेग मंगिहे हो लाल ।
गोतनी के बोलिया न सहैतो हो लाल,
से उनको के हम न बोलयबो हे लाल ।
गेतनी जे अइहें हलुआ घटिहें हो लाल,
से हलुआ घटइया नेग मंगिहे हो लाल ।
न्नद के हम न बोलयबो हो लाल,
से अखिया-अंजइया नेग मंगिहे हो लाल ।

२७

तू का लेबऽ हे, ललना के बधइया ?
टिकवा जे लेबऽ ननद, मांग होइहें खाली,
उघार होइहें हो बडे भइया के रानी ।
सिकडी जे लेबऽ ननद, गला होइहें खाली ।
उघार होइहें हो बडे भइया के रानी ।
पायल जे लेबऽ ननद, पैर होइहें खाली,
उघार होइहें हो, बडे भइया के रानी ।

भरत प्रसाद महतो

एशिया महादेशके दुसर वड्का राधा-कृष्ण रथयात्रा

हिरालाल साह

विराटनगर । एशिया महादेशके सवसे वडाका जगन्नाथपुरी के वाद दोसरका वड्का राधाकृष्ण रथयात्रा विराटनगरमे लाखौ जनसहभागीतामे भाद्र ७ गते शनिवार सम्पन्न भेल हे ।

विराटनगर महानगर पालिका वडा नं. १, २ र ३ के संगम स्थल पानीटंकी पोखरीयासे शुरु भेल लम्वाई २२ फीट, चौडाई १४ फीट र उचाई १८ फीटके रथमे ७५ फीट दायां आर वांया फैलल डोरीके आम सर्व सधारण जनतसव ताईनके कारीव सात किलोमिटर दुरी पार कैरके पुन: रथ मन्दिर पुगल रहल ।

बहुत पहिले से चलल रहल राधाकृष्णके विशेष पुजाके लेल प्रति व्यक्ति १० हजार लक करैवा पुजाके ऐ खेव से अन्त करल गेल आर आमसर्व साधारण भगवान श्रीराधाकृष्णके दर्शन कके पुजापाठ करलक ।१० हजार दक विषेश पुजा करैके वारेमे आमजनतासे भगवान गरीव आर धनीके लेल बरावर है कैहके कारण व्यवस्थापन समिति निर्णय कैरके सवकलेल पुजा केरैके समान व्यवस्था करैके वाता व्यवस्थापन समितिके अध्यक्ष वाबु राजा ओझा वताउलक ।

अय वेरके राधाकृष्ण रथयात्राके शुभारम्भ प्रदेश नं. १ का प्रमुख आर विराटनगर महानगर पालिका प्रमुख भिम पराजुली, सामान्य प्रशासन मन्त्री लालबाबु पण्डित लगायत मन्त्री सव करलक । राधाकृष्णके रथके अगामे करीव ३ किलो मिटर तक विभिन्न जात(जातिसवके झाकी सव सहो प्रदर्शन भे रहल है । रथ यात्राके क्रममे करीव १५ सय सुरक्षकर्मी सव परिचालन सेहो करैके साथे ड्रोन क्यामरासे सेहो नेपाल प्रहारी निगरानी करलक ।

रथयात्राके सफल बनावके लेल १८ टा उपसमिति सव सक्रिय भक काम करलक । राधा कृष्णके रथ मन्दिरसे प्रारम्भ भक तिनपैनी चौक, गोल्छा चौक, पुरानो जिप्रका चौक, सत्यनारायण मन्दिर चौक, जलजला चौक, गुद्री चौक, महेन्द्र चौक, धरान रोडमे भठ्ठी मोड, भाटभटेन चौक, विद्युत प्रतिकरण चौक, वरगाछी हुवैत पुन मन्दिर प्रवेश कैरके रथयात्रा समापन भेल है । राधाकृष्ण रथयात्राके क्रममें ४० स्थानमे रथ विश्राम करलक आर दुई दर्जन जगहमे नृत्य प्रर्दशन सेहो करलक ।

रथयात्रा सफल वनावैके विराटनगरके सरकारी तथा गैरसरकारी कार्यालय, व्यपारी, समाजसेवी, प्रहरी प्रशासन लगायत नगरवासी सव एक महिना पहिलसे रथयात्राके सफल वनावैकले लेल जुटल रहल रहैय ।

राधाकृष्ण रथयात्रा सफल वनाबै के लेल सहयोग करैवाला प्रहरी प्रशासन, सरकारी कार्यालय, गैर सरकारी कार्यालय, नागरिक समाज, समाजसेवी, उद्योगी व्यापारी, पत्रकार, लगायत दर्शन करैवाला भक्तजन सवके उत्साह जनक सहभागिता रहल ।

राधाकृष्ण रथयात्राके क्रममे भीडभाडके मौका छोइपके उछिरिखल व्यवहार करैवाला, मोवाईल, सोके सिकरी चोरवैवाल ६ दर्जन यूवा सवके जिल्ला प्रहरीकार्यालय मोरंग नियन्त्रणमे लेलक ओकरा सवके साथसे तीन थान सुनके सिक्री आर दर्जनौं मोवाईल बरामद कैरके सवके वारे अनुसन्धा भ रहल है

बेटा आर वेटीमे भेदभावन नै करह ।

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.

मेरो डर तिम्रो स्वतन्त्रता ?

हाम्रो संस्कृतिमा भगवान् गणेशलाई मङ्गलकारक देवताका रूपमा पूजा गर्ने परम्परा छ। गणेशको चर्चा वैदिक वाङ्मय र पौराणिक साहित्यका साथै दर्शन र संस्कृतिमा यत्रतत्र लेखेको भेटिन्छ। भगवान् गणपति मङ्गलकारी शुभफलप्रदाता र अमोघ लाभदाता हुन्। यिनको पूजाबाट भक्तका समस्त सङ्कट र कष्ट समाप्त हुन पुग्छन्। भगवान गणेश चतुर्थी तिथिका दिन प्रकट भएका थिए। गणेशजी प्रकट भएको दिन मङ्गलबार र चतुर्थी तिथिको संयोग थिया। त्यसैले यस्तो संयोगलाई भगवान् गणेशको पूजाआराधना र प्रसन्नताका निम्ति अतीव महत्त्वपूर्ण तिथिका रूपमा लिइएको हो। मङ्गल चौथीलाई 'मङ्गलचतुर्थी' र 'अङ्गारकी चतुर्थी' पनि भन्ने गरिन्छ।

ज्योतिषशास्त्रमा मङ्गलबारको प्रतीकात्मक सम्बन्ध मङ्गल ग्रहसाग रहेको मान्यता छ। त्यसैले मङ्गलबारलाई भगवान् गणेशको प्रियतम दिवस मानेर हप्तैपिच्छे श्रीगणेशको उपासना गर्ने परम्परा पनि विद्यमान छ। मङ्गल ग्रहको उत्पत्ति पृथ्वीबाट भएको हो। पृथ्वीको सन्तान भएकाले मङ्गल ग्रहलाई भौम पनि भनिन्छ। मङ्गलबार र मङ्गलग्रहका अधिदेवता भगवान् गणेश नै हुन्। त्यसैले भगवान् गणेशको जन्मतिथि चतुर्थी मङ्गलबार पर्दा यो दिन अझ महत्वको हुन गएको हो। भगवान् गणेशको उत्पत्ति र मङ्गल ग्रहको उत्पत्तिसैत जोडिएको चतुर्थी तिथिका बारेमा भिन्न-भिन्न पुराण र ग्रन्थहरूमा बेग्लाबेग्लै कथाप्रसङ्ग र क्षेपकहरू भेटिन्छन्। कतिले मङ्गल चौथीलाई भगवान् गणेशकै जन्मदिन र कतिपयले मङ्गल ग्रहको उत्पत्ति भएको प्रसङ्गसित जोडेको पाइन्छ। कथाका अन्तरविषयमा भिन्नता देखिएपनि तिनले यस दिनको महत्तालाई नै उपस्थापन गरिएको प्रसङ्गमा भने समानता पाइन्छ। यस बारेमा प्राप्त बेग्लाबेग्लै कथावृत्तान्तको सार तत्त्व निम्नानुसार छ।

भगवान् गणेशको जन्मप्रसङ्ग

गणेश पुराणको उपासना खण्डमा भगवान् गणेशको जन्मवृत्तान्त छ। यस वृत्तान्तमा बताइएबमोजिम गणेशको जन्म भाऽ महिनाको शुक्ल पक्षको चतुर्थी तिथिका दिन भएको हो। प्रत्येक वर्ष यस दिनलाई 'गणेश चौथी' भनेर मान्ने गरेको पाइन्छ। सामन्यतया नेपाली परम्परामा यो पर्व तीजको भोलिपल्ट र ऋषिपञ्चमीको अघिल्लो दिन पर्ने गर्दछ। भगवान् गणेशको जन्म भएको उक्त दिन मङ्गलबार नै थियो भन्ने विश्वास गरिन्छ, त्यसैले चतुर्थी र मङ्गलबारको संयोग भएको दिनको महत्ता बढेको हो भन्ने विश्वास छ।

मङ्गल ग्रहको जन्मप्रसङ्ग

पौराणिक ग्रन्थमा मङ्गल ग्रहलाई पृथ्वीको छोराका रूपमा लिएको पाइन्छ। कथाबमोजिम भारद्वाज मुनि र पृथ्वीका पुत्र मङ्गलको जन्म चतुर्थी तिथिमा नै भएको थियो भने उनले सिद्धि प्राप्त गरेको दिन पनि चतुर्थी तिथि नै थियो। मङ्गल ग्रहको जन्मपछि उनले आफुले ज्ञान, सिद्धि र प्रतिष्ठा प्राप्त गर्न कठिन तपस्या गरे। उनको उक्त प्रयासबाट भगवान् गणेश प्रसन्न भए र मङ्गल ग्रहले गणेशजीबाट वरदान पाए। यसरी मङ्गल ग्रहले गणेशजीको दर्शन पाएको र वरदान प्राप्त गरेको दिन माघ कृष्ण पक्षमा पर्ने चतुर्थी तिथि थियो। त्यस दिन ग्रह एवं नक्षत्र जसका अंश हुन, ती गजानन गणेशको वरदानबाट मुनिकुमार मङ्गललाई मङ्गल ग्रहका रूपमा आकाशमण्डलमा विशिष्ट स्थान प्राप्त भयो। भगवान् गणेशले मङ्गल ग्रहलाई आशीर्वाद र वर दिंदा भनेका थिए 'मङ्गलबार र चतुर्थीको संयोग भएको दिन जसले श्रीगणपतिको अनुष्ठान र भक्ति गरी व्रत लिन्छ उसका समस्त कष्ट एवं विघ्न समाप्त हुनेछन् र उनको महत्व अझ बढ्ने छ'।

भगवान् शिवबाट गणेशजीलाई प्राप्त वरदानको

एउटा अर्को कथासन्दर्भअनुसार भगवान शङ्करले गणपतिसित प्रसन्न भई प्रत्येक मङ्गल चतुर्थीका दिन चन्ऽमा 'मेरो सिरबाट सरेर तिम्रो सिरमा सुशोभायमान हुनेछन' भनी वर प्रदान गर्नु भएको थियो। त्यसैले मङ्गलचौथी वा अङ्गारकी चतुर्थी परेको विशिष्ट दिनमा श्रीगणेशको उपासना र व्रत सम्पादन गर्नाले व्यक्तिमा जानीनजानी अर्जित र सञ्चित हुन पुगेका कायिक, वाचिक र मानसिक तीनै किसिमका पापको नाश हुनुका साथै त्यस्ता तीनै खालका तापको हरण समेत हुने गर्दछ।

यस तिथिका दिन जसले श्रद्धाभक्तियुक्त भई नियमनिष्ठापूर्वक श्रीगणेशको पूजा गर्दछ उसले मनोवाञ्छित फल प्राप्त गर्दछ, साथै सन्तान नहुने दम्पत्तिले सविधि गणेशजीको उपासना गर्दा सन्ततिलाभ गर्दछ भन्ने आशीर्वाद भगवान् शिवबाट प्राप्त भएको कथाको सन्दर्भ पनि मङ्गलचौथीकै महात्म्य उल्लेख गर्दा बताउने गरिन्छ।

माथि उल्लेखित विभिन्न सन्दर्भले समेत मङ्गल चौथीको वैशिष्ट्यलाई उजिल्याएको देखिन्छ। त्यसैले भगवान् श्रीगणेशका भक्तहरू प्रत्येक चतुर्थीका दिन अति श्रद्धाका साथ व्रत लिने गर्दछन्। कतिपय भक्तहरूले महिनै पिच्छे शुक्लपक्षको र कतिले कृष्णपक्षको चतुर्थीका दिनलाई बढी महत्त्व दिने गरेको पाइन्छ। कृष्णपक्षको चन्ऽोदयरहित चतुर्थीलाई पापनाशक चतुर्थी र शुक्लपक्षको चन्ऽोदययुक्त चतुर्थीलाई संकष्टी चतुर्थी भनिन्छ। धर्मग्रन्थहरूमा चतुर्थीका दिन विधिवत् व्रत गर्नाले मङ्गलमूर्ति श्रीगणेश तत्काल प्रसन्न हुनुहुन्छ र यस दिन मङ्गलबार परेको बेला विधिवत् व्रत सम्पादन गर्नाले वर्षभरिका चतुर्थीको व्रतको सम्पूर्ण पुण्य प्राप्त हुन्छ भनेर बताइएको छ।

मङ्गल चौथी भगवान् गणेशको आराधना गर्ने पवित्र दिन हो। यस दिन प्रातस्कालमा स्नानादिबाट निवृत्त भई पवित्र वस्त्र धारण गरेर भगवान् श्री गणपति सहित भगवान् शिव र माता पार्वतीको पूजा गर्ने चलन छ। त्यस दिन भगवान् गणेशको प्रसन्नताका निम्ति यस दिन दिनभरि भजन कीर्तन गर्ने र श्रीगणेश स्तोत्र वा गणेश अथर्वशीर्षको पाठ समेत गर्ने गरिन्छ। साझमा चन्ऽमा झुल्किएपछि मुसा वाहनमा सवार भएका, हातमा परशु (बन्चरो) र पाश (पासो) धारण गरेका श्रीगणपतिको मूर्तिलाई प्राणप्रतिष्ठा गरिन्छ। प्राणप्रतिष्ठा गर्दा ब्राह्मणद्वारा मन्त्रोच्चारण पूर्वक गराउने चलन पनि छ, तर आफैंले जौ, तिल, कुश, अक्षता, चोखो पानी आदिको मिश्रणबाट तिलानी बनाई मानसिक रूपले सङ्कल्प गरी त्यस तिलानीमा रहेको कुसको टुक्रो र अक्षता हातमा लिई भगवान् श्री गणेशको मन्त्र उच्चारण गर्दै अक्षता र कुशको टुक्रो मूर्तिमाथि राखेर गणेशको आध्यात्मिक उपस्थिति आफुले स्थापना गरेको मूर्तिमा रहोस् भन्ने कामना गर्नुपर्छ।

भगवान् श्रीगणपतिको प्राणप्रतिष्ठा गरेपछि फूल, अक्षता, चन्दन, अबिर (रोली), कुमकुम, दुबो, माला आदिद्वारा विविध सामग्री त्यस मूर्तिमा चढाएर पूजा गर्नुपर्दछ। मङ्गल चौथीका दिन श्रीगणेशको पूजासागै चन्ऽमा र मङ्गल ग्रहको पूजा गर्दा अति शुभफल प्राप्त हुने र मङ्गलदायी हुने विश्वास गरिन्छ। त्यसैले मङ्गल चौथीको व्रत लिने व्यक्तिले त्यस दिन भगवान् गणपतिको पूजा गरेपछि चन्ऽमा र मङ्गल ग्रहको समेत पूजा गरी अर्घ्य दिनुपर्छ। श्रीगणेशलाई लड्डुको भोग लगाउनु पर्दछ, अनि सपरिवार श्रीगणेशको आरती गरी प्रसाद वितरण गर्नुपर्दछ र मङ्गल चौथीको व्रत समापन हुन्छ।

नेपाली विकीपिडियावाट

स्वास्थ्य

टाउंको दुखाई ठीक पार्न चार उपाय

बदलिादो जिवनशैली, व्यस्त कार्यतालिका तथा तनावपूर्ण पेशागत तथा व्यवसायिक वातावरणका कारण आजकलका कामकाजी मानिसहरुमा टाउको दुख्ने समस्या राष्ट्रिय रोगकै रुपमा स्थापित भैसकेको छ।

त्यसैले अफिस कार्यस्थलमा जाँदा गोजीमा पेनकिलर औषधि बोकेर हिड्नु सामान्य भैसकेको छ। कुनै महत्वपूर्ण तथा व्यस्त हुनुपर्ने काम गरिरहेको बेला जोडसाग टाउको दुखेर कामै गर्न नसक्ने अवस्थामा पुगिने र पेनकिलर खानैपर्ने परिस्थितिको सामाना तपाई हामी धेरैले गरेका छौ। टाउको दुखाइका विभिन्न कारण हुनसक्छन्। कहिलेकाही धेरै औषधिको सेवनले पनि टाउको दुख्न सक्दछ।

आजकल मानिसहरु स-साना समस्यामा पनि औषधि खाइहाल्छन्। यसरी पटक पटक धेरै औषधि खाँदा त्यसको प्रतिक्रियाको रुपमा सरीरमा विभिन्न खाले समस्या पैदा हुने गर्दछन् र त्यसको एउटा असर भनेको टाउको दुख्नु पनि हो।

तर केवल औषधि सेवनका कारण मात्र टाउको दुख्ने होइन, यसका विभिन्न अन्य सामान्य तथा जटिल कारणहरु हुनसक्छन्। त्यसैले टाउको [illegible] जरअन्दाज गर्नु हुँदैन र समस्या चेपेर बस्नुभन्दा अस्पतालमा गएर जाचाइ हाल्नुपर्छ।

तर कहिलेकाही तनाव, पानीको कमी, चर्को घाम, दौडधुप आदिजस्ता सामान्य कारणहरुले पनि टाउको दुख्न सक्छ। यसरी दुखेको टाउकोको व्यथा कम गर्नका लागि सधै दुखाइ कम गर्ने औषधि खाइहाल्नु हुँदैन। यसका लागि केही घरेलु उपायहरु अपनाउनुपर्दछ, जसले टाउकाको दुखाइ कम गरिदिन्छ। त्यस्ता घरेलु उपाय यस्ता छन्।

१. अदुवा :- अदुवामा हुने तत्वले मानिसको रक्तनलीमा हुने सुजनलाई कम गर्न सहयोग गर्दछ। यदि तपाईलाई टाउको दुख्ने समस्या छ भने अदुवाको सेवन फाइदाजनक हुन्छ।

अदुवाको रस र कागतीको रसलाई समान मात्रामा मिलाएर खाने गर्नाले टाउको दुखाइ कम हुन्छ। काममा भएको बेला यस्तो घरेलु सामाग्री तयार गर्न असम्भव हुने भएकाले अदुवाको तत्व मिश्रति चकलेट खानु पनि फाइदाजनक हुन्छ। त्यस्तै अदुवालाई पानीमा उमालेर सो पानी पिउनाले पनि टाउको दुखाइमा लाभ मिल्छ।

२. दालचिनी :- टाउको दुखाइ कम गर्नका लागि दालचिनीको प्रयोग निकै उपयोगी हुन्छ। दालचिनीलाई पिधेर त्यसलाई धूलो बनाएर उक्त धुलोमा पानी मिलाएर लेदो बनाउनुपर्छ। उक्त पेष्टलाई टाउकोमा लगाउनुहोस् र ३० मिनेटसम्म सुत्नुहोस्। त्यसपछि उठेर मनतातो पानीले टाउकोमा लगाएको उक्त पेस्ट पखाल्नुहोस्।

३. ल्वांग :- टाउको दुखाइ कम गर्नमा उपयोगी अर्को उपाय हो ल्वांगको सेवन। ल्वांगमा दुखाइ कम गर्ने तत्व पाइन्छ। केही ल्वांग लिनुहोस् र त्यसलाई टुक्रा पार्नुहोस्। ती स- साना टुक्रालाई सफा कपडामा बाँध्नुहोस् र केहीबेर सुँघ्नुहोस्। केहीबेर सम्म यसरी ल्वांगको स्वाद सुँघिरहँदा टाउको दुखाइ कम हुन्छ।

४. चिया :- चियामा हुने तत्वले पनि टाउको दुखाइ कम गर्दछ। टाउको दुखेको बेला चिनी नहालेको एक कप चिया पिउनुहोस् र केहीबेर आराम गर्नुहोस्। यसो गर्दा टाउको दुखाइ कम हुन्छ।

तुलसीको पात खाँदा गर्भवतीलाई फाईदा

तुलसी त्यस्तो जडीबुटी हो, जुन सजिलै जतातातै पाइन्छ। तुलसीमा एक/दुई मात्रै होइन कयौं औषधिका गुणहरु छन्। यसको सेवन सबै उमेरका मानिसका लागि फाइदाजनक हुन्छ। भिटामिन, र खनिज तत्वले भरिपूर्ण तुलसीको प्रयोग गर्भावस्थामा पनि त्यत्तिकै लाभदायक छ। तुलसीको तापको नियमित सेवनले ढल्किदै गरेको उमेरको लक्षणहरु तत्काल देखिन दिँदैन। यसमा एन्टी फंगल गुणहरु पनि हुन्छ। खतरनाक खालका रोगहरुसँग लड्न पनि यसले सहयोग गर्छ। महिलाहरुको गर्भावस्थाको समयमा यो एक 'सुपरफुड' नै सावित भएको छ।

गर्भावस्थामा तुलसीको प्रयोग किन ?

रक्तअल्पता रोक्न : गर्भमा बच्चा भएका बेला एमिनिया अर्थात रक्तअल्पता हुने खतरा बढेर जान्छ। गर्भावस्थामा जुन महिलामा रगतको कमी हुने समस्या हुन्छ, तिनलाई अअन्य अनेक प्रकारका संक्रमणको पनि डर हुन्छ। यस्तो बेलामा गर्भवती महिलाले केही तुलसीको पत्ता दैनिक खानु लाभदायक हुन्छ। यसले शरीरमा रातो रक्त केशिकाको वृद्धि गर्छ। यसले शरीरमा रगतलाई सन्तुलित बनाउन सहयोग पुऱ्याउँछ।

थकान हटाउन : गर्भमा शिशु हुर्किरहँदा शरीरमा थकान महसुस हुनु समान्य हो। गर्भवती महिलालाई यस्तो थकान हटाउनका लागि तुलसी उपयोगी हुन्छ। यसले गर्भवती को शरीरमा उर्जा भर्ने काम गर्छ, जसले विहानको समयमा लाग्ने रिंगाटाबाट पनि टाढा राख्छ।

पोषण सुधार्न : गर्भावास्थामा पर्याप्त पोषकतत्व आवश्यक पर्छ। तुलसीमा पाइने भिटामिनले यसको पूर्तिमा सहयोग गर्छ। खनिज तत्वले पनि शरीरमा पोषकीय स्याहार गर्छ।

गर्भको विकास गराउन : गर्भमा हुर्किरहेको बच्चालाई पनि तुलसीको प्रयोगले फाइदा हुन्छ। गर्भमा शिसुको शारीरिक विकासमा तुलसीमा हुने सयौं पोषकीण गुणले लाभ पुऱ्याउँछ। बच्चालाई स्वस्थ राख्न गर्भवती महिलाले उचत मात्रामा तुलसी सेवन गर्नु उत्तम हुन्छ।

रोगबाट बच्न : गर्भावस्थामा तुलसीको प्रयोगले सयौं प्रकारका बिरामी र संक्रमणलाई टाढा राख्न मद्धत गर्छ। तुलसीमा एन्टी ब्याक्टेरियल र एन्टी फंगल गुणहरु पनि हुन्छन। यसले गर्भवती महिला र गर्भको शिशुलाई रोगको शिकार हुनबाट जोगाउँछ। धेरै गुणहरु भएको तलसीको प्रयोग गर्भवती महिलाले अत्याधिक मात्रामा भने गर्नुहुँदैन। यसको अनियन्त्रित अन्य स्वास्थ्य समस्याहरु उब्जन सक्छन।

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

खुल्ला सीमा समस्या होईन, समाधान हो

अनिल महासेठ

केही दिन पहिला काठमाडौंमा नेपाल-भारत थिंक ट्यांक सम्मेलन गरिएको थियो। जसमा नेपाल र भारतका विभिन्न क्षेत्रका बुद्धिजीबीहरूको सहभागिता रहेको थियो। त्यसमा म पनि सहभागी हुने मौका पाएको थिए। त्यो सम्मेलन करिब १२ घन्टासम्म चलेको थियो तर त्यसमा मधेश भन्ने शब्द कहीं पनि सुनिएन। अहिलेको युगमा नेपाल र भारतको कुरा हुनु तर मधेशको कुरा नहुनु, यो राम्रो होइन भनेर मलाई लाग्यो। त्यो सम्मेलनमा प्रबुद्ध व्यक्तिको समूहका एक जना प्रतिनिधिले त्यसको प्रतिवेदनबारे चर्चा गरेका थिए। उहाँले नेपाल र भारतको सीमालाई स्मार्ट बोर्डर बनाउने खालका तर्क गर्नुभयो। खासगरी, नेपाल र भारतको कुरा हुादा त्यसमा पनि सीमाको कुरा हुादा मधेशबिना पूर्ण हुन सक्दैन। त्यसपछि हामीले नेपाल-भारतको सीमा क्षेत्रको समस्या र त्यसको समाधानबारे छलफल चलाउन नेपाल-भारत खुला सीमा सम्वाद समूहको परिकल्पना गर्‍यौं। यो संस्था गठन गरेर हामीले सीमा क्षेत्रका विभिन्न ठाउँमा दुवै तर्फका बुद्धिजीबी, स्थानीय, राजनीतिकर्मी लगायतसाग अहिलेसम्म कार्यक्रमहरू गरेका छौं।

खुला सीमा समस्याभन्दा समाधान नै हो। केही समस्या पनि होला। तर, कुनै पनि बहानामा समस्या छ भने त्यसलाई समाधान गर्नुपर्छ। इपीजीको रिपोर्टमा सीमामा तारबार लगाउने जस्ता कुराहरू बाहिर आउादैछ त्यो राम्रो होइन।

तस्करी खुला सीमाकै कारणले बढ्यो भन्नु तर्कसंगत हुँदैन। किनकि खुला सीमाकै कारण तस्करी हुने हो भने ३३ किलो सुन कसरी काठमाडौं आइपुग्यो, दिनहुँ लागूऔषधसहित, हातहतियार, नक्कली रूपैयाँ लगायतका प्रतिबन्धित सामानसहित अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलबाट पक्राउ परिरहेका छन्। त्यसैले, खुला सीमाकै कारणले अपराधिक गतिविधि हुन्छ भन्नु नकारात्मक सोच हो। केही समस्या होला, त्यसलाई नियन्त्रण गर्ने राज्यका विभिन्न संयन्त्रहरू छन्।

इपीजीको प्रतिवेदन अहिले सार्वजनिक भइसकेको छैन। अहिले विभिन्न शंकाउपशंका मात्रै गरिादैछ। नेपाल-भारतबीचको सम्बन्ध कुनै देशका सरकारले बनाएको होइन। यो वर्षौंदेखिको सम्बन्ध हो। नेपाल-भारतको सीमा व्यवस्थापन गर्नेबारे खासगरी सीमा क्षेत्रका सरोकारवाला पक्षहरूसाग छलफल गर्नुपर्ने थियो। इपीजी आफैमा असमावेशी हो, त्यसमा नेपालका चार जना र भारतका चार जना छन्। जसमा कोही पनि सीमा क्षेत्रका छैनन्। जो मान्छे कहिल्यै सीमामा बसेको छैन, त्यहाँको वातावरण बुझेको छैन भने उसले सीमाका कुन समस्याको समाधान कसरी गर्न सक्छन्। त्यो इपीजीमा मधेशका एउटा पनि मान्छे छैनन्। जबकि सीमाको रक्षा अहिलेसम्म मधेशका मान्छेहरूले गरिरहेका छन्। त्यसैले, त्यो समूहले बनाएको रिपोर्ट कस्तो होला भन्ने सहजै अनुमान लगाउन सकिन्छ।

हुलाकी राजमार्ग अहिलेसम्म बनेन तर मध्यपहाडी लोकमार्ग अन्तिम चरणमा छ। यस्तो किन भयो भन्ने कुरा सोचनीय हो। पहिलो मधेश आन्दोलनपछि जब मधेशका जनता सडक जाम गर्न थाले, त्यसपछि यहाँका शासकलाई लाग्यो कि मधेशको बार्गेनिङ्ग पावर राजमार्ग रहेको छ। मधेशलाई नियन्त्रण गर्नका लागि मध्यपहाडी मार्ग बनाउन सुरू गरियो। पछिल्लो मधेश आन्दोलनमा जब राज्यको तर्फबाट मधेशमा नरसंहार हुन थाल्यो त्यसपछि मधेशका मान्छेहरू सीमामा जान थाले र नाकाबन्दी पनि गरे। जब मधेशका मान्छेहरू नाकाबन्दी गर्न थाले त्यसपछि यहाँका शासकले कुनै बहानामा बोर्डर म्यानेजमेन्टको कुरा उठाए। त्यसैले यी सबै कुरा देखावटी मात्रै हो। इपीजीको प्रतिवेदनमार्फत् मधेशलाई कसरी नियन्त्रण गर्ने भन्ने षड्यन्त्र मात्र हो। जसरी कि विभिन्न शंका उपशंका गरिादैछ कि त्यो रिपोर्टमा परिचयपत्रको कुराहरू पनि छन्। यदि परिचयपत्रको व्यवस्था गरियो भने मधेशका धेरै जनसंख्या अहिले पनि नागरिकताविहीन छन्। उसले कसरी परिचयपत्र पाउन सक्छन्।

हो। हामीले अनुसन्धान गर्दा के पायौं भने, यो इपीजी कहिले निर्माण भयो, जब मधेश आन्दोलित थियो, नाकाबन्दी भएको थियो। सीमामा अपराधिक घटना नहोस्, तस्करी रोकियोस् भन्ने हाम्रो पनि चाहना हो। आज खुला सिमाना रहेकोले यसबाट के-के फाइदाहरू भएका छन् त्यो पनि ख्याल गर्नुपर्छ। समस्याभन्दा पनि समाधान बढी छन्।

भन्नका यिनीहरूले अध्ययन अनुसन्धान गरेका भन्छन्। तर, हामीले सीमा क्षेत्रमा कार्यक्रम गर्दा त्यसबाट हामीले के थाहा पायौं भने इपीजीले वीरगन्जको एउटा होटलमा, काठमाडौंको होटल लगायत शहरहरूमा मात्रै कार्यक्रम गरेर सीमा क्षेत्रमा अध्ययन वा अनुसन्धान गरेको मानिादैन। त्यसैले

वांकी अन्तिम पेजमा...

नेपाल भारत...

प्रतिशतसम्म पुगिसकेको देखिन्छ। आज दुनियाँका धेरै देश यो समस्याबाट आजित छन्। व्यापार र धन-सम्पत्ति मात्रले अमनचैन हुन नसक्ने कुरा बुझिरहेका छन्। आफ्ना सन्तानलाई राम्रो वातावरणमा हुर्काउन खोजेकाले आज विश्व योग र ध्यानप्रति आकर्षित भएको छ। जैविक उत्पादन र सहज संयुक्त पारिवारिक संरचना अहिले सर्वाधिक चासोको विषय हो। त्यसको कारण पनि आफ्ना मूलतिर फर्किने चाहना नै हो तर पुर्खाले सिकाएको सहजतापूर्वक जीवन बाँच्ने तरिका हाम्रा लागि सम्पत्ति हो जुन विश्व समुदायलाई दिन सकिन्छ।

नेपाल र भारतबीच कतिपय मतान्तरका विषय पनि रहने गरेका छन्। यो स्वाभाविक पनि हो तर राजनीति र कूटनीति बाहेकका अन्य मुद्दामा कार्यगत एकता वृद्धि गर्दा परिणाम सकारात्मक हुने देखिन्छन्। व्यापार घाटा नेपाल-भारतबीच सर्वाधिक चर्चित विषय बन्दै आएको छ। नेपालले वार्षिक लगभग ७० अर्ब रु. बराबरको भारतसँग व्यापारघाटा ब्यहोर्दै आएको छ। यो घाटाको मुख्य कारण पेट्रोलियम पदार्थको अत्यधिक खरिद हो। यसलाई पूर्ति गर्ने उपायका रूपमा नेपालको विद्युत् भारतलाई बिक्री गर्ने सोचका साथ अगाडि बढाइएका परियोजना समयमा निर्माण हुन नसक्दा व्यापारघाटा थपिदै गएको छ। महाकाली सम्झौता अन्तर्गतको पञ्चेश्वर परियोजनाको शिलान्यास २० वर्ष अघि भइसक्दा पनि आजसम्म अपूर्ण नै छ। उता भारतमा वैकल्पिक ऊर्जाको तीव्र विकास भएकाले नेपाली विद्युत्को माग क्रमश : घट्दै जाने देखिन्छ। तथापि घरेलु खाना पकाउने ग्यासलगायतका नेपालको आन्तरिक खपतमा विद्युतीय उपकरणको प्रयोग बढाएर पेट्रोलियम आयातलाई कम गरी व्यापारघाटा कम गर्न सकिन्छ।

नेपालको जलविद्युत्का लागि बजारको कमी छैन। काठमाडौमा भएको बिमस्टेक सम्मेलनमा भएको सहमति अनुसार 'इन्टरनेशनल ग्रिड कनेक्शन' मार्फत नेपालको बिजुलीलाई बङ्गलादेशदेखि म्यानमार र थाइल्याण्डसम्म पुर्‍याउन सकिन्छ। तसर्थ नेपाल-भारत सम्बन्धको बदलिादो आयामलाई स्वागत गर्दै देशको अर्थतन्त्रमा गुणात्मक वृद्धिको दिशामा सकारात्मक प्रयास गर्नु आवश्यक छ।

व्यापारघाटाको पूर्ति जागिर गरेर पाउने मासिक तलब (रेमिट्यान्स) बाट सम्भव हुँदैन। व्यापारिक प्रयोजन बाहेकका विकल्पमा गएर सकारात्मक परिणाम प्राप्त गर्न सकिंदैन। नेपालको कुल गार्हस्थ उत्पादनमा कृषिक्षेत्रको योगदान २७ प्रतिशतभन्दा बढी देखिन्छ। राज्यबाट यस क्षेत्रमा प्रोत्साहन दिएर कृषिलाई निर्यातमुखी बनाउन सके भारतसंगको व्यापार घाटामा कमी ल्याउन सकिन्छ।

नेपालमा विदेशी मुद्रा आर्जनको महत्त्वपूर्ण माध्यममध्ये रहेको पर्यटन क्षेत्रलाई प्राथमिकतामा राख्नुपर्छ। विशेषरूपमा भारतबाट आउने पर्यटक लक्षित कार्यक्रम राखेर व्यापारघाटा कम गर्न सकिन्छ। अहिलेसम्म अधिकांश भारतीय पर्यटक तीर्थयात्रीका रूपमा आउने गरेका छन्। चार-पाँच लाखको संख्यामा आउने गरेका यी पर्यटकको ध्यान देवीदेवताको दर्शनमा केन्द्रित हुने गरेकोले न्यूनतम खर्च गर्दा अन्य व्यापारिक क्षेत्रका लागि खासै लाभकारी हुने गरेको देखिदैन। पर्यटन वर्ष २०२० लाई ध्यानमा राखेर सरकारले २० लाख पर्यटक भित्र्याउने योजना राखेको छ। वर्तमानमा आउने लगभग सात लाखको हाराहारीमा रहेको पर्यटक संख्याको हिसाबले यो उत्साहप्रद देखिए पनि विश्व बजारमा यो थोरै हुन्छ। सिङ्गापुर, फिलिपिन्स, थाइल्याण्डलगायतका एसियाली मुलुकले बर्सेनि एक करोडभन्दा बढी पर्यटक भित्र्याउने गरेका छन्। नेपालमा पनि पर्यटनलाई उच्च प्राथमिकतामा राख्दै परम्परागत पर्यटकीय क्षेत्रभन्दा पनि एडभेन्चर टुरिज्म, इको टुरिज्म जस्ता आधुनिक धारणालाई अगाडि सार्नु उपयुक्त हुनेछ।

हामी जस्तै भोगोलिक अवस्थिति भएको भारतका उत्तराखण्ड राज्यले इको टुरिज्मका माध्यमबाट राजस्व सङ्कलनमा गुणात्मक वृद्धि प्राप्त गरेको छ। नेपालको सीमासाग जोडिएका अत्यधिक गर्मी हुने विहार र उत्तरप्रदेश जस्ता राज्यमा बस्ने भारतीयलाई यहाँको शीतल र स्वच्छ वातावरणसहितको इको टुरिज्मका प्याकेज उपलब्ध गराएर ठूलो सङ्ख्यामा पर्यटक भित्र्याउन सके भारतसागको व्यापारघाटामा सकारात्मक परिणाम आउने निश्चित छ। सीमा जोडिएका देशहरूमा विवाद भइरहनु सामान्य विषय हो। यो समस्या दुनियाँका प्राय:जसो सबै मुलुकमा देखापर्छ। तर सीमा विवादलाई थाती राख्दै परस्पर व्यापार र अन्य व्यवहारलाई प्राथमिकतामा राखेर सबैले आफ्नो छिमेक सम्बन्धलाई सहज बनाउने गरेका छन्। मित्र परिवर्तन हुन सक्छ तर छिमेकी परिवर्तित हुँदैन। नेपाल र भारतबीच रहेका विवादित विषयको समाधान समयसापेक्ष ढङ्गले हुँदै जानेछन् तर यही विषयमा अडिकनु बुद्धिमानी होइन। गोरखापत्र अनलाईवाट (लेखक राजनीतिकर कूटनीतिक विश्लेषक हुनुहुन्छ।)

५

"लैगिक हिन्सा र दुव्यवहार : छैन हामी लाई स्वीकार"

नेपाल सरकार
सुचना तथा सञ्चार प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग

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 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 गाउँ नगरीको रूपमा विकास गरौ
- उपभोक्ता आचारसंहिताको पालना गरौं।

दुहवी नगर पालिकाको कार्यालय
दुहवी सुनसरी

विराटनगर महानगर पालिकाको सूचना

१. घर, पसल, व्यवसायिक प्रतिष्ठान, शिक्षण संस्था आदिबाट दैनिक निस्कने फोहोर विहान ८ बजे भित्र न.पा.को साझेदार संस्था (फोहोर ब्यवस्थापन गर्ने संस्था) को साधनमा मात्र हाल्नूहोला।
२. घरदैलोबाट दैनिक निस्कने फोहोर कागज, प्लाष्टिक, शिसा, फलफुल तथा तरकारीको वोक्रा आदि घरमा छुट्याई व्यवस्थापन गरौं।
३. घरबाट निस्कने जैविक (कुहिने) फोहोरलाई घरमा नै कम्पोष्ट मल बनाऔं।
४. आफ्नो घर कम्पाउण्ड भित्र र बाहिरबाट निस्कने झारपात, जंगल, दूबो आदि बाटोमा नफालौं। घर कम्पाउण्डमा नै खाल्डो खनी मल बनाऔ।
५. फ्रेशहाउस तथा माछा मासू पसल, फलफूल तथा तरकारी लगायत अन्य पसल आदिले गरेको फोहोर ब्यवस्थापन आफै गरौ। अन्यथा रु. ५००।- देखि १५०००।- पन्द्र हजार सम्म जरिवाना गरिने छ।
६. नगरपालिकाको साझेदार संस्था बेष्ट मेनेजमेन्ट ग्रूप नेपाल प्रा.ली. ले घरदैलो कार्यक्रम संचालन गरिरहेको हूँदा साधारण घरले मासिक रु.२००।- (हप्ताको २ पटक संकलन हूने) र रु. ५००।- (हप्ताको ७ पटक संकलन हूने गरी) शूल्क तिरेर सदस्यता वनी फोहोरमैला ब्यवस्थापन गरौं।
७. स्वास्थ्य संस्थाबाट निस्कने हानिकारक फोहोर ब्यवस्थापन गर्ने दायित्व स्वम् स्वास्थ्य संस्था को नै हूने छ। अन्यथा फोहोरमैला ब्यवस्थापन ऐन २०६८ बमोजिम रु. ५०००।- देखि १०००००।- एक लाख सम्म जरिवाना दण्ड जरिवाना गरिने छ।
८. घरपालूवा चौपाया सूगूर, गाइ, गोरु, रागा, भैंसी ,खसी, बाख्रा लाई छाडा छोडेमा जरिवाना गरिने छ। पक्रिएको १० दिन सम्म लिन नआएमा लिलाम बिक्री गरिने छ।
९. निर्माण सामाग्री सडकमा नराखौं, २४ घण्टा भित्र आफ्नो कम्पाउण्डमा राखौं।
१०. नालामा घरको शौचालयको पाइप जडान गर्नू जघन्य अपराध हो, यदि जडान गरेको भए तूरन्त बन्द गरौं अन्यथा न.पा. ले जारी गरेको फोहोरमैला निष्काशन, संकलन तथा अन्तिम विसर्जन सम्बन्धी निर्देशिका २०६८ बमोजिम ५०००।- देखि १०००००।- एक लाख सम्म दण्ड जरिवाना गरिने छ।
११. घर कम्पाउण्ड भित्र कम्तिमा ३ वटा विरुवा रोपी हूर्काऔं। जमिन नभए ७ वटा गमलामा फुल रोपी सहरको सौन्दर्यता बढाऔ।
१२. सके सफा गरौ नसके फोहोर नगरौ।
१३. निम्न समस्या भए सम्बन्धित ब्यक्तिलाई खवर गरी सहयोग गरौं।
  १. घरदैलो फोहोर संकलन :- जेवर लाल मण्डल सम्पर्क नं. ९८०२७५४९१८
  २. घर दैलो सेवा शूल्क संकलन :- रमण गौतम सम्पर्क नं. ९८०१३०३६४५
  ३. नाला कलभर्ट सफाई मृत जीवजन्तू, बेवारीसे सव ब्यवस्थापन : सिकन्दर मरिक सम्पर्क नं. ९८०१३०३६५८

प्लाष्टिकको झोला प्रयोग नगरौं, जथाभावी फोहर नफालौं, सकेसम्म कम फोहर उत्पादन गरौं

अन्य समस्या भएमा

साझेदार संस्था
वेष्ट मेनेजमेन्ट ग्रुप नेपाल र जे.भी
सम्पर्क नं. ९८१३२०७७८८

विराटनगर महानगर पालिका
सम्पर्क नं. ०२१-४६३१००, ०२१-५२३३०