

परिवर्तनको लागि क्राइम अपरेशन

CRIME OPERATION

साप्ताहिक

सुचना! सुचना! सुचना!

सडक क्षेत्रको दायर्या वार्योमा रहेका रुखहरु काट्नु सार्वजनिक अपराध हो । यसरी रुखहरु काटिएको पाईएमा नियम कानून बमोजिम कारहवाही हुने ब्यहोरा जानकारी गराउँद छौ । सडक हाग्नो सार्वजनिक सम्पति हो, यसको संरक्षण र सम्बर्द्धन गरौ, सडक सफा राखौ र सडक अतिक्रमण हुनवाट जोगाऔ ।

कटहरी गाउँ पालिकाको कार्यालय मोरंग

वर्ष ८ अंक २१ २०७६ पौष ६ गते आईतवार

Sunday 22, DEC, 2019

पृष्ठ: ६, मूल्य रु. १०/-



प्रहरीको सहाजीय काम : अध्याधिक जाडाको बडेकाले समुदाय प्रहरी साभेदारी कार्यक्रम अन्तर्गत मोरङ जिलाका सम्पूर्ण युनिटहरूले आ-आफ्नो एरिया अन्तर्गत रहेका स्थानिय निकायसंग समन्वय गरी चोक, गाउँ, बजारहरूमा हालै बडेको अत्याधिक चिसोलाई न्यानो अनुभूति दिलाउन १ सय ८५ स्थानमा दाउरा बाली आगो तापे ब्यवस्था मिलाएको छ ।
तस्वीर : जिप्रका

‘स्वदेशी वस्तुको प्रवर्द्धन हाम्रो अभियान’ नाराका साथ विराट फुटवेर एक्सपो समुद्धाटन

मर्निष दास
विराटनगर । प्रदेश नं. १ का राजधानी विराटनगरको जैन भवनमा विराट फुटवेर एक्सपो २०७६ लाई उद्घाटन गदै प्रदेश नं. १ का उद्योग, वन, पर्यटन तथा वातावरण मन्त्रीले स्वदेशी वस्तुको प्रवर्द्धन गर्ने सम्पूर्ण उद्योगी व्यवसायीलाई प्रदेश सरकारले सहयोग गर्न तयार रहेको बताएका छन् ।

प्रदेशलाई आत्मनिर्भर बनाउन स्वदेशी उद्योगहरू फस्टाउनु पर्ने बताउँदै कानुनी प्रावधान र कच्चा पदार्थको अभावमा स्वदेशी उद्योगहरू मकामा परिरेकाले यसतर्फ सरकार गम्भीर रहेको र नयाँ उद्योग एवं व्यापार प्रवर्द्धन गर्न सरकारले जमा र बैक व्याजमा सहूलियत लगायका सहयोग गर्ने बताए ।

विराटनगरमा विगत कही वर्ष देखि विराट फुटवेर एक्सपो मेला लगाएर प्रदेश नं. १ का उपभोक्तालाई सस्तो मुल्यमा राम्रो स्वदेशी उत्पाद विक्री वितरण गरि



रहेकोमा जुता घरका संचालकलाई धन्यवाद दिदै स्वदेश उत्पादन वा स्वदेशी लगानीमा चल्ने उद्योगलाई प्रदेश सरकारले सहयोग गर्न तयार रहेको त्यसकोलागि प्रदेश सरकार र विराटनगर महानगर पालिकासंग छलफल भई रहेको बताए ।

उद्घाटनको अवसरमा विराटनगर महानगर पालिकाका मेयर भीम पराजुली, उद्योग संगठनका अध्यक्ष भीम धिमिरे, व्यापार संघका कार्यवाहक अध्यक्ष नविन रिजाल, नेपाल पत्रकार

महासंघका अध्यक्ष बन्धु पोखरेलले एक्सपोको सफलताको शुभकामना दिएका थिए ।

विराटन फुटवेर एक्सपो पुस १ गते देखि १५ गते सम्म संचालन गर्ने बताए पनि विक्री वितरणमा बृद्धि भएमा वा उपभोक्तालाई मध्य नगर गदै एक्सपोको समय बढाउन सक्ने आयोजकले बताएको छ ।
नेपाली जुताघर प्रालिको आयोजनामा भई रहेको एक्सपो नेपालका उत्पादित १० ब्राण्डहरूको बांकी अन्तिम पेजमा...

भाषा-भाषीको संस्कृति संरक्षण आवश्यक

सोनम देव
विराटनगर । प्रदेश नं. १ का मुख्यमन्त्री शेरधन राईले राजवंशी विकास समितिको २६ औं स्थापना दिवस समारोहलाई उद्घाटन गदै प्रदेश नं. १ मा रहेको विभिन्न भाषा-भाषी, संस्कृति तथा जातजातिलाई संरक्षणको आवश्यकता रहेको बताएको छ ।

सोही अवसरमा मुख्य मन्त्री राईले भने देश भरिमा नै प्रदेश नं. १ मा १ सय ६ भाषा बोलिने जात-जातिको बसोबास रहेको क्षेत्र हुनुका साथै सबभन्दा बढी सम्भावना बोकेको बताउँदै प्रदेश नं. १ मा नै सबभन्दा अग्लो शिखर सगरमाथा र सबभन्दा होचो भाग केचना केलन समेत

रहेकोले ती विशेषताहरूलाई समृद्धिको आधार बनाएर सरकार अगाडी बढ्ने बताउँदै दश वर्ष भित्रमा प्रदेशलाई स्वच्छ र समृद्ध बनाउने लक्ष्य सहित सरकार काम गरी रहेको बताए ।
सोही अवसरमा राजवंशी विकास समितिले निर्माण गरेको भवनको बांकी अन्तिम पेजमा...

पाँचौं पटक उपाधी जित्ने सफल ब्राईट फ्यूचर

विराटनगर । प्याब्सन मोरंगको आयोजनामा विराटनगरमा संचालन भएको एघारौं प्याब्सन स्पोर्ट्स मिटको उपाधी ब्राईट फ्यूचर स्कूलले हात पारेको छ । एघारौं संस्करण सम्म आई पुगदा ब्राईट फ्यूचर स्कूलले पाँचौं पटक उपाधी जित्ने सफल भएको छ ।

मोरंगको सुन्दर हरैचा गाउँपालिकामा रहेको ब्राईट फ्यूचर स्कूलले खेल अवधिभरमा ६ वटा

स्वर्ण, २ रजत र १ कांस्य गरी ३८ अंक ल्याउँदै उपाधी जित्ने सफल भएको छ ।
साविक विजेता सुन्दर हरैचाको पूर्वाञ्चल एकाडेमीले २ स्वर्णपदक, १ रजत र १ कांस्य ल्याउँदै २० अंकका साथ दोस्रो भएका छन् भने सुन्दरहरैचाकै मदरल्याण्ड स्कूलले ३ स्वर्ण र १ रजतका साथ १८ अंक ल्याउँदै तेस्रो स्थान प्राप्त गरेको छ ।
त्यसैगरी सुन्दर हरैचाकै

वालसदनले २ स्वर्ण र २ रजतका साथ १६ अंक ल्याउँदै चौथो, ग्रामथानको जनक मेमोरियल स्कूलले १ स्वर्ण, २ रजत र १ कांस्यका साथ १६ अंककासाथ पाँचौं तथा रतुवामाईको मुनाल आदर्शले २ स्वर्ण र १ रजत ल्याउँदै १२ अंकका साथ छैटौं स्थान हात पारेका छन् ।
विराटनगरको शहिद रंगशालामा तीन दिनसम्म संचालन भएको बांकी अन्तिम पेजमा...

BIRAT FOOTWEAR expo-2076

विराट जुक्ता चप्पल व्यापार मेला-२०७६

१५-६०% सम्म विशेष छुट

FROM 1ST POUCH
JAIN BHAWAN, MAIN ROAD BIRATNAGAR-7 (MORANG)

सहभागी ब्राण्डहरू

SHIKHAR, Shree Land, hilife, dear hill, run, WALK

आयोजक

शेपाली जुता घर



पूर्वाञ्चलको पहिलो र एक मात्र ट्रमा सेन्टर

MAX INTERNATIONAL HOSPITAL

&

TRAUMA CENTER (P.) Ltd.

Maximum care for life

Mahendra Chowk, Biratnagar-11, Morang (Nepal), Ph: 021521155/56, 9852027895

प्रवन्ध निर्देशक : हिरालाल साह ९८४२२०५८१६ सम्पादक/प्रकाशक:श्याम सुन्दर सुतिहार
९८४२२०७१४२,९८०७३५२२१३ कार्यालय विराटनगर-८ कम्प्युटर लेआउट:विजय कु.मण्डल
मुद्रक:बाबा प्रिण्टर्स अफसेट प्रेस, विराटनगर-७ ईमेल:crimeoperation@gmail.com

सम्पादकीय

मधेशमा शितलहर

मधेशमा शीतलको प्रभाव बढ्दो छ। बालबालिका, वृद्धवृद्धा, असाध्य र गरीबहरमाथि बढी प्रभाव पार्ने तथा कतिपय अवस्थामा जीवन हरणसमेत गर्ने शीतलहरबाट जोगिन जरुरी छ। मधेशमा वर्षेनी सयौं मधेशीको अकालमै मृत्यु हुँदै आएको छ। शीतलहरबाट जोगिन राष्ट्र र मधेश केन्द्रित अधिकारकर्मीहरूको निष्कृष्टता लज्जाजनक छ। मधेशका सम्पूर्ण नागरिकको अधिकारको कुरा गर्ने, संरचना र सीमामाथि अवरल बहस चलाउने, जागरण अभियान र स्वतन्त्रताको नाममा लाखौं खर्च गरी बस्ने नेतृत्वबर्गहरू वर्षमा एउटा कम्बल बाँड्ने तर सामान्य सक्रियता समेत नखडाउनु चिन्ताको विषय हो। शीतलहरबाट ज्यान गुमाएका दर्जनौंको तथ्यांक जानकारीमै आएको छैन। शीतलहर, बाढीपहिरो, आगलागीजस्ता प्राकृतिक प्रकोपहरू वर्षेनी हुँदा पनि न त राज्यको ध्यानकेन्द्रित हुन सकेको छ न त मधेशका हक अधिकारका लागि खोलिएका मधेशकेन्द्रित अभियान्ताहरूको। यस्ता गहन विषयमा मधेशकेन्द्रित दल र तिनका नेताहरूले विशेष ध्यान दिनुपर्नेछ।

आगलागीको मौसममा आगलागीको रोकथामको उचित प्रबन्ध र आगलागी भइहाले पीडित परिवारलाई उपलब्ध गराउने राहतकोष र तिनको वितरण जस्ता विषय विशेष महत्त्वका हुन्छन्। विकसित राष्ट्रले गरिव देशका लागि प्राकृतिक प्रकोपमा सहयोग गर्न कोष छुट्याएको हुन्छन्। यस्ता कोष अन्यत्र खर्चिन नहुने मान्यतामा ती देशहरू हुन्छन्। शीतलहर, बाढी, आगलागी र खडेरी हुने क्षेत्रको पहिचान गरी त्यहाँ त्यसको रोकथाम र त्यसबाट बच्न सक्ने उपायसम्बन्धी संयन्त्रको जानकारी सरोकारवालाहरूलाई समयमै दिनुपर्छ। राज्य र सरोकारवालाहरू उचित समयमा क्रियाशील भई आवश्यक पूर्वाधारको निर्माण र जोखिम न्यूनीकरणका प्रयासहरू गर्नुपर्ने हुन्छ। शीतलहरको कहरबाट जोगाउन प्राकृतिक प्रकोपको नाममा खोलिएका एनजिओ, आइएनजिओ, मानवअधिकारवादी संघसंस्था र जनताका लागि सक्रिय रहेको दावी गर्ने राजनीतिक दल तथा अधिकारकर्मीहरूमै यसैले इमान्दार प्रयास गर्न नसक्नु दुःखको विषय हो।

मधेशका राजनीतिक दलका नेताहरू ठूलो-ठूलो भाषण गर्ने, ठूला दलका नेताहरूलाई गाली गर्ने, मधेशलाई अधिकार सम्पन्न बनाउने लगायतका कुराहरू गर्नेहरू अहिले मधेशीको ज्यान जोखिममा हुँदा मधेशीलाई शीतलहरबाट जोगाउनुका लागि योजना बनाएर मधेशी जनतालाई शीतलहरबाट सहयोग गर्नु पर्ने देखिन्छ। मधेशमा शीतलहर, आगलागी र बाढी जाँदा कुनै किसिमको चिन्ता वा चाँसो व्यक्त नगर्ने नेपाली राजनीतिक दल र विशेषगरी मधेशकेन्द्रित दलहरूको अमानवीय राजनीतिक यात्रा र सरकारको मधेशप्रतिको निर्दयी भावले राज्य र मधेशीबीचको दूरी बढाएको छ। मधेशी नेताहरूलाई मधेशीको जनजीवन र प्राकृतिक कहरभन्दा पनि सत्ता राजनीति नै प्रधान विषय रहेकै कारणले होला मधेशमा वर्षेनी दर्जनौं जनताको ज्यान शीतलहरको कारण अकालमा मृत्यु हुन्छ।

साप्ताहिक राशिफल

	मेघ (चु, चे, चो, ला, लि, लो, लो, अ): तपाईंका विरोधीहरू परास्त हुनुका साथै मान सम्मान समेत मिल्ने योग रहेको छ। युवकयुवतीहरूका लागि नयाँ जीवन साथी मिल्ने छ।
	वृष (इ, उ, ए, ओ, वा, वि, व, वे, ओ): आर्थिक पक्ष राम्रो रहेकाले व्यापार व्यवसायीबाट राम्रो लाभ मिल्ने तथा पारिवारिक सुख भ्रमणको योग समेत रहेको छ।
	मिथुन (क, कि, कु, उ, 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, डे, डो): मनमा अनावश्यक तर्कतर्कले डेरा जमाउने योग देखिन्छ। गरेको काम अरुले काट्ने सक्ने देखिएकाले विचार पु-याएर काम गर्नु होला।
	सिंह (म, मि, मु, मे, मो, टा, टो, टु): विद्यार्थी वर्गका लागि पढाइमा गहिरो लगाव हुनुका साथै बौद्धिक क्रियाकलापमा सहभागी गराउने योग छ।
	कन्या (टो, पी, पु, ष, ङ, ञ, पे, पे, शे): शारीरिक अवस्थितताका साथै आलस्य बढ्ने योग रहेको छ। नाना तरहका अनावश्यक विषयले मानसिक तनाव उत्पन्न गराउने देखिन्छ।
	तुला (रा, री, रु, रे, रो, ता, ती, तु, ते): पारिवारिक चिन्ताले सताउने योग रहेको छ। भने उत्तरार्द्धमा सामान्य वादविवादमा पर्न सम्भावना रहेको छ।
	वृश्चिक (तो, ना, नि, नु, ने, नो, या, यि, यु): आर्थिक पक्ष सवल रहेको छ। आत्मबल तथा पराक्रम बढेर जानाले प्रशस्त कार्य सम्पादन गर्ने क्षमता बढ्ने छ।
	धनु (यो, भा, भी, भू, ध, ङ, डो): मेवा मिष्टान्नका परिकार प्राप्त हुने बेला छ। कृषि तथा कृषिजन्य व्यवसायमा लाभ हुने छ।
	मकर (भो, जा, जी, जे, ख, खि, खू, जे, गी): महिनाको पूर्वार्धमा मित्रसहयोग, प्रनागमन तथा मनोरञ्जनको अवसर मिल्नेछ। भने उत्तरार्धमा मान हान्ने तथा अपमान आउनुसक्ने छ।
	कुम्भ (गु, गे, गो, सा, सी, सु, से, सो, द): सामाजिक कार्यमा सहभागी हुनुका साथै भोजभतेरमा तथा रमाइलो यात्राको सुवर्ण अवसर मिल्ने योग रहेको छ।
	मीन (दी, दु, ध, ड, दे, दो, च, ची): शत्रुहरूको शिर निहुरिनेछ। भने वाद विवादमा विजय मिल्ने योग रहेको छ। पेट, आँखा तथा सामान्य शारीरिक अवस्थता देखापर्नेछ।

निमिष का

साच्चै के मधेश गरिव छ? के अविर्कासित छ? के ठगिएको हो? के मधेश अपहेलित छ? के मधेशीले अधिकार नपाएकै हो? हो भने मधेशले थुप्रै नेताहरूलाई उत्पादन गरेको छ तर पनि मधेशमा विकासको लहर छैन।

मधेशका समथर जिल्लाहरू उब्जाउ जमिन भएकाले राष्ट्रको अन्नको भण्डार मानिन्छ। नेपालको अर्थतन्त्रमा कृषिको योगदान ५ भागमा २ भाग हुन्छ। त्यो मधेशकै योगदानले हो। त्यसैले कृषि उत्पादनको अभिवृद्धिका लागि नै भनेर विगतका सुरूका १० वटा पञ्चवर्षीय योजनाहरूको लगानीमा निरन्तर मधेशका २४ जिल्लाले प्राथमिकता पाएको हो। बाग्मती, नारायणी, कोशी, गण्डकी, बरहवा लुम्बिनी, बाणगंगा, बबई, महाकालीजस्ता बडेमानका सिचाई आयोजनाहरू मधेशमै बने। तराईभित्रै एकहजार किमि लामो मेहेन्द्र राजमार्ग लगायत सबै जिल्ला सदरमुकामहरू जोड्ने महत्त्वपूर्ण पक्की सडकहरू छन्। विराटनगर, विरगञ्ज, गैडाकोट, बृटवल, नेपालगञ्ज मा हजारौ उद्योगहरू छन्। क्षेत्रीय, उपक्षेत्रीय, अञ्चल, जिल्लास्तरका दर्जनौ अस्पतालहरू, हजारौ विद्यालय, पचासौ क्याम्पसहरू, बैकहरू छन्।

भारतीय सीमासँगको सामिप्यता र भौतिक पूर्वाधारले जोडिएका कारणबाट सस्तेमा, शिक्षा, स्वास्थ्य एवं दैनिक उपभोगका वस्तुहरूको उपभोग गर्न पाउनुका अतिरिक्त कृषिसाधन तथा उत्पादनका लागि बजार पाउने सौभाग्य मधेशले छ। तर पनि मधेश गरिव छ, अविर्कासित छ।

संसदमा जन प्रतिनिधिका हिसाबले निर्वाचन क्षेत्रमध्ये मधेशमा ४८ प्रतिशत निर्वाचन क्षेत्र पर्छ। पछिल्लो जनगणना अनुसार मधेशमा ४८ प्रतिशत जनसंख्याको बसोबास छ। सांसदले पाउने वजेट र निर्वाचन क्षेत्रको वजेट पनि त्यसैले मधेशमै खनाइनुपर्छ।

हजारौं हजार विद्यार्थी जग्गाजमीन का धनी, प्राकृतिक स्रोत साधनको

मधेशको समग्र विकासमा ध्यान दिन जरुरी

प्रचुरता, राष्ट्रको ठूलो लगानी खन्याएर निर्मित सडक, सिचाई, अस्पताल, शिक्षा संस्था, उद्योग, यातायातजस्ता पूर्वाधार सुविधाले भरिपूर्ण मुलुकको आर्थिक मेरुदण्ड मानिएको कृषि उपजमा अबल सिद्ध मधेश वा त्यहाँका वासी अहिले पनि राज्यबाट असन्तुष्ट छन्। प्राकृतिक एवं स्रोत साधन एवम् लगानीको दृष्टिले सुविधासम्पन्न हुदाँहुदै पनि मधेशको गरिवीको सूचक पहाडको भन्दा नराम्रो छ। यसको मूल कारकतत्व थिचोमिचो

मधेश सम्भावनाको प्रवल स्रोत भएको क्षेत्र हो। तर यो क्षेत्रलाई जहिले पनि राजनीतिको केन्द्र मात्र बनाइयो। विकास र समृद्धिको बाटोमा मधेशलाई अगाडि बढाउन आवश्यक छ।

युक्त मधेशको सामाजिक सांस्कृतिक आर्थिक वातावरण हो भने राजनीतिक विकृति र विसंगति पनि हो। सायद मधेशी नेताहरूमा अपेक्षित सामाजिक जिम्मेवारी भाव एवम् नेतृत्व क्षमता विकसित हुन नसकेरै होला, मधेशी मूलको बाहुल्यक्षेत्रमा समेत पहाडिया मूलका गिरिजाप्रसाद कोइराला, केपी ओली, भरतमोहन अधिकारी, लिला कोइराला, माधव नेपाल, आनन्द ढुंगाना, रामकृष्ण तामाखर, प्रकाश कोइराला, सुशिल कोइरालाजस्ता प्रसस्त नेताहरू मधेशी जनताको अत्यधिक मत पाएर नै विजयी हुन सके। जो जहा जन्सेपनि उसको समस्या राष्ट्रकै हो। राष्ट्रको सबै स्रोत प्रत्येक नागरिकको हो।

मधेशको राजनीतिक शत्रु मधेशका किन विकासले गति लिन सकेन भन्ने विषयमा विमर्श भएकै छैन। मधेशको विकास कुनै पनि मधेशी दलको एजेन्डा नै बन्न सकेको छैन। राजनीति, व्यक्तिगत र दलगत स्वार्थभन्दा माथि उठेर राष्ट्रिय स्वार्थ हासिल गर्ने सशक्त माध्यम हुन नसक्दा नै मधेशको आर्थिक विकास र समृद्धि भन् ओरालो लाग्दो अवस्थामा देखिएको

हो। राजनीतिको सम्बन्ध जनताको जीवनस्तर, आर्थिक उन्नति र प्रगतिसँग नरहेकाले पनि मधेशको आर्थिक विकास र समृद्धि ओरालो लाग्दो अवस्थामा पुगेको हो। मधेशका जिल्लाहरूको मानव विकास सूचकांकसमेत पिछ्छो अवस्थामा छन्। यस्तो अवस्थामा देखिएको राजनीतिक अस्थिरताले त्यहाँको अर्थतन्त्रको अवस्था भन्नु संकटग्रस्त हुने प्रायः निश्चित छ। जानकारीहरूको भनाइमा आर्थिक रूपान्तरणको अनुभूति गराउन

मधेश सम्भावनाको प्रवल स्रोत भएको क्षेत्र हो। तर यो क्षेत्रलाई जहिले पनि राजनीतिको केन्द्र मात्र बनाइयो। विकास र समृद्धिको बाटोमा मधेशलाई अगाडि बढाउन आवश्यक छ।

नसक्नु र जनताको जीवनस्तर बढाउन नसक्नुमा आर्थिक मुद्दामा राजनीतिक दलले आँखा चिमल्ने प्रवृत्ति नै बढी जिम्मेवार भएको देखिन्छ। किनभने राजनीतिक र आर्थिक मुद्दासँगै जानुपर्नेमा राजनीतिक दल विकासभन्दा राजनीतिमा नै बढी केन्द्रित भएकाले पनि जनताको जीवनस्तर बढन नसकेको हो।

मधेश सम्भावनाको प्रवल स्रोत भएको क्षेत्र हो। तर यो क्षेत्रलाई जहिले पनि राजनीतिको केन्द्र मात्र बनाइयो। विकास र समृद्धिको बाटोमा मधेशलाई अगाडि बढाउन आवश्यक छ।

मधेशी जनतालाई आन्दोलनका लागि मात्र प्रयोग गर्दै आएका मधेशी दलहरूले अबका दिनमा निर्वाचनमा भोट लिनको लागि मात्र प्रयोग नगरी विकासको एजेन्डालाई प्राथमिकतामा राख्नुपर्छ।

राष्ट्रिय राजनीतिमा मधेशका समुदायबाट प्रभावशाली नेताहरू पनि जन्माउन सफल भएका छन्। कांग्रेसका मेहेन्द्र नारायण निधी, विमलेन्द्र निधी, चित्रलेखा यादव, विजय कुमार गच्छदारदेखि नेकपाका माधव कुमार नेपाल, प्रभु

साह, गिरिराजमणि पोखरेल, मानुका यादव, रघुवीर महासेठसम्म मधेशकै भोटबाट जितेर मन्त्री भएका हुन्। अफ मधेशी दलका नेताहरू मन्त्री बन्नकै लागि पार्टी बनाएका हुन्। उनीहरू पदमा रहँदा मधेशले गौरव गर्ने लायक कुनै भौतिक संरचना पाउन सकेको? उनीहरू सत्तामा रहँदा मधेशको विकासमा टेवा पुग्ने काम भयो? निश्चित रूपमा भएको छैन। संकटग्रस्त हुने प्रायः निश्चित छ। जानकारीहरूको भनाइमा आर्थिक रूपान्तरणको अनुभूति गराउन

यस्तै राजनीतिकर्मीहरूका कारण मधेशप्रतिको छवि घुमिल हुँदै गइरहेको छ। किन उनीहरूले आफू पदमा रहँदा मधेशका लागि उल्लेखनीय र गौरव गर्ने लायक काम गर्न सकेको? यसको स्पष्ट जवाब छ भने सत्ता लिप्सा र संकीर्ण मानसिकता। त्यसैले मधेशबाट नेतृत्व गर्ने नेताले आफूलाई समयसमयपछि अद्यावधिक गर्नु जरुरी छ।

राजनीतिक अस्थिरता, सुशासन को कमी, सुरक्षा र लगानीमैत्री वातावरणको अभाव तथा रोजगारको क्षेत्रमा बढ्दो राजनीतिक स्वार्थका कारण मधेश आर्थिक रूपले समृद्ध हुन सकेको छैन। फलस्वरूप गरीबी र विपन्नताको दृशचक्रबाट बाहिर निस्कन सकेको छैन। यसको सबैभन्दा बढी प्रभाव प्रदेश २ मा परेको छ।

दलहरू, अफ बढी मधेशी दलहरूले विकासको मुद्दालाई पछाडि पार्दै राजनीतिक मुद्दा मात्र अगाडि बढाएको हुनाले पनि २०६२/६३ सालदेखि सुरू भएको विकास आन्दोलनले मधेशको विकासमा खासै भूमिका खेल्न सकेको छैन। मधेशमा जे जस्ता स्रोत, साधनहरू उपलब्ध छन्, त्यसैका आधारमा समग्र विकासमा ध्यान दिनु जरुरी छ। (मधेश दर्पण फिचर सेवा)

केही महत्त्व पूर्ण टेलिफोन नम्बरहरू

दमकल	अस्पताल	प्रहरी
विराटनगर बारुणयन्त्र ४२००००		
इटहरी बारुणयन्त्र ४२०१०१		
धरान बारुणयन्त्र ४२०१९९		
इनरुवा बारुणयन्त्र ४२०१०१		
दमक बारुणयन्त्र ०२३-४२०१०१		
मधुरा बारुणयन्त्र ०२३-४२०१०१		
एम्बुलेन्स सेवा		
जिविस मोरङ ४३६३६३		
नेरेसो रंगेली ४२००४८		
विराटनगर महा न.पा. ४२२२३६		
	कोशी अ.इमरजेन्सी ४२४२३४	
	रंगेली अस्पताल ४२००४८	
	आखा अस्पताल ४२३७०६	
	सुरक्षा अस्पताल प्रा.लि. ०२१-४३६९४१, ४२२८७७ एम्बुलेन्स ९२०२७५३७१७, ९२०२७५३७०६	
		पूर्वाञ्चल क्षे.प्र.का. ४३४००१
		जिल्ला प्रहरी कार्यालय ४३०३४८, ४२३९०१, १००
		नगर प्र.का. विराटनगर ४२१८४०, ४३०३६७, ११०, इ.प्र.का. रंगेली ८०१०००/८०१३०
		इ.प्र.का. उर्लावारी ४२००२
		सिमा प्रहरी चौकी ४३४८४०

नेतृत्व क्षमता विकासका लागि उपयुक्त गुणहरू

मानिस जन्मजात अरूमा निर्भर हुने प्राणी हो। सानो छँदा आमाबुवाको हेरचाहमा, त्यसपछि स्कूल तथा कलेज जाने भएपछि शिक्षकको हेरचाहमा, जागिर गर्ने भएपछि जागिर दिनेको हेरचाहमा र जहिले पनि मानिसले कोही न कोही अरूको सहयोग खोजि नै रहेको हुन्छ। धेरै कुरामा अरूमा भर पर्दा मानिसले आफ्नो नेतृत्व गर्ने क्षमता पनि बिस्तारै गुमाउँदै गइरहेको हुन्छ। यस्ता मानिसहरूले आफ्नो असफलताका लागि प्रायः अरूलाई दोषी देखिरहेको हुन्छ। यी तिनै मानिस हुन् जो आफ्नो जीवनको जिम्मेवारी आफैले लिन चाहँदैनन्। हाप्रो समाजमा पनि सानैदेखि यस्तै अभ्यास हुने भएकाले गर्दा मानिस वयस्क भइसक्दा पनि प्रायः धेरै कुरामा परनिर्भर हुन्छ। यस्तो लेखी गर्दा मैले भन्नु चाहेंको परनिर्भरता हुनु नै हुँदैन भन्ने पनि होइन। तर, आफ्नो जीवनको जिम्मेवारी आफैले लिने र महत्वपूर्ण निर्णय लिनुपर्दा आफ्नै सुझावले गर्दा गर्न सक्ने क्षमता हुनु पर्छ भन्ने हो। जीवनको यही कलालाई नेतृत्व क्षमता भनिन्छ। पश्चिममा मुलुकहरूमा बच्चाहरूलाई जिम्मेवारी बनाउन र उनीहरूको नेतृत्व विकास गर्नका लागि विभिन्न किसिमका क्रियाकलाप तथा प्रशिक्षणहरू सानै उमेरदेखि दिइन्छ, र निश्चित उमेर भएपछि अफ्नो जीवन आफ्नै तरिकाले जस्तो भन्नुपर्ने बाध्यता हुन्छ। तर, हाप्रो जस्ता मुलुकहरूमा त्यस्तो अभ्यास नभएको देखिन्छ। यसरी नेतृत्व क्षमता घटेर जाँदा जब मानिस जागिर वा आफ्नो व्यवसाय गर्न सुरु गर्छ, त्यहाँ ऊ जति प्रभावकारी हुनुपर्ने हो त्यो हुन सक्दैन र उत्पादकत्व पनि घटेर जान्छ। नेतृत्व क्षमता त्यो गुण हो, जुन जो-कोहीले पनि सिक्न सक्छ। नेतृत्व क्षमतालाई जति व्यावहारिक रूपमा प्रयोग गर्दै लय्यो त्यति नै यो क्षमतामा वृद्धि गर्न सकिन्छ। आज म यहाहरूमा कुशल नेतृत्व गर्नका लागि चाहिने पाँच महत्वपूर्ण गुणहरूको विषयमा चर्चा गर्न चाहन्छु।

निर्णय गर्न सक्ने क्षमता
निर्णय गर्न सक्ने क्षमता कुशल नेतृत्व गर्नका लागि चाहिने महत्वपूर्ण गुण हो। नेतृत्व गर्ने व्यक्तिले सही

निर्णय सही समयमा लिन सक्नुपर्छ। धेरै मानिस निर्णय गर्न नसक्नुको कारणले गर्दा जीवनमा धेरै पछि परिरहेका हुन्छन्। मानिस कुनै पनि महत्वपूर्ण निर्णय गर्दा धेरै जनासँग सल्लाह लिइरहेको हुन्छ। आवश्यक र अनावश्यक सल्लाह लिइरहेदा मानिस आफै भ्रमित भई सही निर्णय लिन सक्दैन। त्यसैले सही निर्णय मानिसले आफ्नो अनुभवबाट सिकेर तथा सही व्यक्ति (जो जुन विषयमा निपुण छ) सँगबाट प्राप्त भएको सल्लाहलाई विचार गरेर मात्र लिनुपर्छ। निर्णय गर्ने क्षमताले नै नेतृत्वलाई गति दिन्छ।

डरको व्यवस्थापन
मानिसमा हुने डरको भावनालाई उचित व्यवस्थापन गर्न नसक्दा निर्णय गर्न सक्ने क्षमता तथा मानिसमा भएको रचनात्मकतामा ह्रास आउन सक्छ। डरको भावनाले मानिसको जोखिम उठाउन सक्ने क्षमतालाई नष्ट गरिदिन्छ। नेतृत्व गर्ने मानिसले आफ्नो क्षमता हेरेर जोखिम उठाउनुपर्ने हुन्छ, तर धेरै मानिस कपोलकल्पित डरका कारण निर्णय गर्दैनन्। एउटा अध्ययनअनुसार हामीभित्र आउने डरका आधारमा निर्णय गर्न नसक्दा प्रतिशतभन्दा बढी डर काल्पनिक मात्रै हुन्छन्, जो-कोही पनि वास्तविकतामा आउन सक्दैनन्। त्यही वास्तविकतामा आउन नसक्ने डरका आधारमा निर्णय गर्न नसक्दा मानिसले धेरै अवसर पनि गुमाइरहेको हुन्छ। त्यसैले नेतृत्व क्षमतालाई वृद्धि गर्न डरको उचित प्रवन्धन गर्नु जरुरी छ। कुनै पनि निर्णय गर्दा पूर्ण रूपमा सचेत अवस्थामा रही निर्णय गर्नुपर्छ, न कि डरका कारणले आतंकित भएर।

भावनात्मक बृद्धि
नेतृत्वमा हुने सबैभन्दा महत्वपूर्ण क्षमता भनेको मानिस र मानिसको भावनालाई बुझ्न सक्नु पनि हो। सबै सोच र विचार भएका मानिसलाई मिलाएर एउटै नेतृत्वमा अगाडि बढाउन सक्नु नेतृत्वको सबैभन्दा ठूलो चुनौती हो। मानिसलाई उत्प्रेरित गर्न सक्नु, उचित सम्मान गर्नु, मानिसको क्षमताको कदर गर्नु तथा प्रोत्साहन दिनु र विभिन्न किसिमका सफलता

तथा असफलताको भावनालाई व्यवस्थापन गर्नु भावनात्मक बृद्धिको प्रयोग गर्नु हो। डेल कार्नेगी फाउन्डेसन, हॉफस्टेन पोस्टर बोस्टन कन्सल्टिङ ग्रुपको संयुक्त अध्ययन अनुसार मानिसको सफलतामा मानिसको आईक्यूको हिस्सा १५ प्रतिशत मात्रै हुन्छ भने ८५ प्रतिशत हिस्सा उसको मानिससँग गर्ने व्यवहारमा निर्भर गर्छ। त्यसैले सफल नेतृत्वकर्तासँग व्यावहारिक रूपमा मानिसलाई बुझ्न सक्ने क्षमता रहेको हुन्छ। मानिसलाई राम्रोसाग सुन्ने र उसलाई बुझ्नका लागि सुन्ने, मानिसको फरक-फरक मानसिक अवस्थामा फरक तरिकाले सकारात्मक व्यवहार गर्ने, मानिसलाई अधि बलु उत्प्रेरणा दिने तथा मद्दत गर्ने बानीले आईक्यूमा वृद्धि गर्न सकिन्छ।

ठूलो सोच
मानिस त्यही पुरुष जति उसको सोचको परिधि छ। एउटा सफल नेतृत्वको सोच जहिले पनि ठूलो हुन्छ। ठूलो सोचले मानिसलाई ठूलो काम गर्न उत्प्रेरित गर्छ। नेता सानोतिनो नकारात्मकतामा अल्झिएर आफ्नो समय खेर फाल्दैन। बरु ठूलो लक्ष्य राखी त्यसलाई प्राप्त गर्न मेहनत गरिरहन्छ। धेरै मानिसले उसको ठूलो लक्ष्यमा आफ्नो अविश्वास देखाइरहन्छन् तर सफल नेताले जहिले पनि चरम नकारात्मकता हुँदाहुँदै आफ्नो लक्ष्यमा विश्वास राख्छ र संघर्ष गरिरहन्छ। यो नै त्यो गुण हो जसले एउटा साधारण मानिसलाई असाधारण नेता बनाउँछ। सानो सोचले जीवनमा ठूलो सफलता प्राप्त गर्न प्रायः

असम्भव हुन्छ।
व्यावहारिक हुनु
सफल नेता पथप्रदर्शक मात्रै नभएर, त्यो बाटोमा आफू पनि हिंडेको हुन्छ। नेताले खालि अरूलाई यो गर्नुपर्छ, त्यो गर्नुपर्छ मात्र भन्दैन, बरु आफै ले कतिपय कुरा गरेर उदाहरण बन्छ। महात्मा गान्धीलाई एउटी आमाले आफ्नो बच्चालाई धेरै गुलियो नखाऊ भनिदिनुस् भन्दा तपाईं १५ दिनपछि फेरि आउनुस् भनी पठाउँछन्, अनि १५ दिनपछि तिनै महिला फेरि आफ्नो बच्चा लिएर गान्धीकोमा पुग्दा गान्धीले भन्छन्, 'बाबू धेरै मिठाई नखानु, यसले तिमी शरीरलाई राम्रो गर्दैन।' तर यही कुरा भन्नु किन १५ दिनपछि बोलाउनुभयो भनेर महिलाले गान्धीलाई प्रश्न गर्दा गान्धी भन्छन्, 'पहिला मैले पनि त गुलियो खान छोड्नुपुर्‍या नि' त्यसैले नेतृत्वको सबैभन्दा महत्वपूर्ण पाटो भनेको आफै ले गरेर उदाहरण बन्नु पनि हो।

नेतृत्व गर्ने सँग जो-कोहीले पनि सिक्न सक्छन्। माथि उल्लेख गरिएका पाँच व्यावहारिक गुण नेतृत्व क्षमतामा अभिवृद्धि गर्न नभइनुहुने गुणहरू हुन्। यी गुणहरूलाई जति बढी व्यवहारमा प्रयोग गरिन्छ, त्यति नै निपुणता प्राप्त गर्न सकिन्छ। कुनै कुरा जान्नु मात्रै ठूलो कुरा होइन, त्यसलाई प्रयोगमा ल्याउन सक्नु मानिसको लागि ठूलो चुनौती हो। माथि लेखिएका कुरा त्यस्तो गाह्रो पनि छैन, जुन प्रयोगमै आउन पनि नसकोस्। सफल नेता जहिले पनि दिनमा विश्वास गर्छ। ऊ आफ्नो मात्रै प्रगतिता बारेमा सोच्दैन, अरूको प्रगतिता पनि उ त्यति नै खुसी हुन्छ र सहयोग गर्छ।

वेबसाइट, होस्टिङ, अनलाईन रेडियो,
एस.एम. एस. तथा एस.एम. एस.
भोटिङका साथै सम्भवतः एप्स
चाहिँएमा हामीलाई सम्भन्नुहोस्।

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

मगही भाषा

मगही भाषा के कविता उपमा नगरपालिका नाम बचैवैछी

सबदिन हम कारपर बैठेछी,
उप, अक्षर जोडरक उपर पुगलछी।
हमसब आव सबसे उपर पगलछी,
आ न अक्षर जोडक नै कार चाहैछी।
विकासक पेरा टकैत टकैत बहुदिनस थाइगेलछी,
आ...ग अक्षर आइनक अपना अपना घरके अगाडी,
गन्दाके डेरी लगवला कहैछी-२
सफा सुधर कारबलेल नन्तासे पैसा लेवेकैरैछी,
आ र अक्षर सँग-सँग आइन।
सबलोकके जही ततर फोहर,
फकलेल भीरौनेछी-२
तलब हमर जेना तेना घुस त हम पैवेकैरैछी
आ पा अक्षर सँग-सँग अइन पापी कहैवैछी।
जन्तासबके गन्दा सरलेल बह्रविधा मैदान खाली करौनेछी,
आ ...ल अक्षर सँग-सँग आइन हम कहियोने,
फोहोर उठबलेल टिफर नैपडौनेछी-२
नाको बन्द क-क लोग जपैय राम/राम
आ...का अक्षर सँग-सँग आइन बइन गेलछी बेइदमा।
सब अक्षर जोडक हम छुतहर काम चाहैछी,
सबसे ढवा ल-ल, हम नगरपालिका नाम बचैवैछी-२
फुलगेन महतो

हार्दिक अनुरोध

जन्मदत्त बालबालिकाको पहिलो अधिकार हो। जन्म, विवाह, बसाई सराई, सम्बन्ध विच्छेद, मृत्यु दर्ता जस्ता व्यक्तिगत घटना समयमै दर्ता गरौं।
व्यक्तिगत घटना दर्ता कहाँ गर्ने ?
- जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाई-सराई र सम्बन्ध विच्छेद जस्ता व्यक्तिगत घटनाहरू घटेको ३५ दिन भित्र आफू बस्ने गाउँपालिकाका कार्यालयमा गई दर्ता गराउनु पर्छ।
कसरी गर्ने ?
गाउँपालिकामा निशुल्क पाइने फारम भरि घटना घटेको मितिले ३५ दिन भित्र घटना दर्ता गराउनु पर्दछ।
व्यक्तिगत घटना दर्ता कसले गराउने
- जन्म तथा मृत्युको घटना दर्ता परिवारका मुख्य व्यक्तिले।
- विवाह दर्ता, पति-पत्नी दुवैले।
- सम्बन्ध विच्छेद, पति वा पत्नीले।
- बसाई सराई, परिवार भए मुख्य व्यक्तिले र व्यक्ति भए बसाई सराई गरी जाने व्यक्तिले।



धनपालथान गाउँ पालिकाको
कार्यालय मोरंग

खुल्यो !

खुल्यो !!

खुल्यो !!!

सम्पूर्ण विशेषज्ञ सेवा सुविधाको साथमा वर्षे भरी 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 सेवाहरू :- फिजिसियन तथा कार्डियोलोजि सेवा, हार्ड जोड्नी तथा नशा र बाथ रोग, नवजात शिशु तथा बालरोग, प्रसूती तथा स्त्री रोग, नाक, कान तथा घाँटी रोग, दन्त तथा मुख रोग,छाला कण्ठ तथा यौन रोग, फिजियोथेरापी, मानसिक तथा नशा रोग, किड्नी पत्थरी तथा मृत्र रोग, आइ.सी.यू., एन.आइ. सी.यू. पि आइ.सी.यू. भेनिलेटर, एक्सरे, अल्ट्रासाउण्ड, सर्जरी, इन्डोस्कोपी, टि.एम.टी, इकोकार्डियोग्राफी, होल्टर, इ.सी.जी.,ई.ई.जि., सामान्य स्वास्थ्य परिक्षण र मधुमेहको परामर्श सेवा उपलब्ध छ।

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

आध्यात्मिक ज्ञान

आध्यात्मिक ज्ञान
गतांकको बाकी
अष्टचरित्रजीवीहरूः
विभीषण, व्यास, परशुराम,
हनुमान, मार्कण्डेय, अश्वत्थामा,
बलि, कृपाचार्य
जन्मोत्सव मनाउँदा जन्मेको
तिथिको दिनमा दिगो, कलश, गणेश
र माथि उल्लेखित अष्टचरित्रजीवी
हरूको स्मरण गरि पुजा गरेमा
भविष्यमा आइपुग्ने दुख, कष्ट, सङ्कट
तथा रोग हट्ने एवम् चित्ताएको
पुर्ने धार्मिक आस्था तथा विश्वास
गरिन्छ। जन्म दिन दुई तरिकाले
मनाउने गरिन्छ। पहिलो तिथि
अनुसार माथि उल्लेख गरे अनुसार
पूजा गरेर अर्थात् परम्परागत वा
शास्त्र विधि अनुसार र दोस्रो तारेख,
मिति अनुसार पाश्चात्य शैलीमा मैन
वस्ति निभाइ केक काटेर।
शैली धर्मशास्त्रानुसृत छ भने दोस्रो
शैली "तमसांमा ज्योतिर्गमय
....." को भाव विपरित छ।
मानिसका ईच्छा दुई प्रकारका
हुन्छन् शुभ र अशुभ, शिव र अशिव,
भद्र र अभद्र। यसको अभिप्राय
यो हो कि चित्त एक नदी हो, जुन
दुईतिर बहन्छ (कल्याणको तट)
तथा पापको तर्फ। यहा शिव
शब्दको अर्थ हुन्छ कल्याण। स्मरणीय
कुरा यो छ कि शुभ ईच्छामा बहूतै
बल हुन्छ। शुभ ईच्छाबाला मानिस
जो चाहन्छ त्यो पुरा हुन्छ।
पापीजनको ईच्छामा त्यो बल हुँदैन।
योगको आश्चर्य करी सिद्धि पनि
यस्तै शुभ ईच्छाको परिणाम हो।
अतः शुभ ईच्छाको प्राप्ति र अशुभ
ईच्छाको त्याग नित्य गर्नु पर्दछ।
यसैमा परम कल्याण संनिहित छ।
पाप तीन प्रकारका हुन्छन्।
मानसिक, वाचिक र शारीरिक।
मानसिक पाप वाणी र शरीरद्वारा
गरिने पापको कारण हो। मनमा
यदि कुनै पाप छैन भने वचन तथा
शरीर पनि पापराहित रहन्छ।
पापरूपी जालमा फसेको मन सर्वदा
अकर्तव्य कर्मको प्रशंसा गर्ने गर्दछ।
जस्तै "यो काम गर्नु पर्छ", "यो
काम राम्रो छ" हेर उसले पनि
गरेको थियो "संसारमा यस्तै हुँदै
चल्दै आएको छ। "हेर संसारमा
यस्तै काम गर्नेवाला कति समृद्ध
बनिसके" (यस्ता अनेकौ वाक्यद्वारा
मन पापको प्रशंसा गर्ने गर्दछ।
पापको विरुद्धमा यदि मानिसले
लगातार अभ्यास गरेको खण्डमा
उसले त्यसमाथि विजय पाइ
छाड्छ। अभ्यास गर्दा गर्दै
अभ्यासीको मनमा पापप्रति घृणा पैदा
हुन जान्छ। अतः हर प्रकारबाट
सिद्धि एवम् सत्य संस्कारको प्रत्येक
मानिसले अभ्यास गर्नुपर्छ, जसबाट
सदैव शुभ कार्यमा नै मन प्रवृत्त
होस्। पापवृत्तिलाई जित्नको लागि
यो आवश्यक छ कि मानिस सुस्त
तबसोस्, कुनै न कुनै उत्तम काममा
अवश्य लागिरहोस्। किनकि
मानसशास्त्रको यो नियम छ कि मन
निकम्मा रहन सक्दैन, मनमा दुईवटा
जाण एकैसाथ रहन सक्दैन। अतः
जुन भावप्रति विजय प्राप्त गर्नुछ,
उसकै विरोधी भावलाई मानस
स्थलीमा उपस्थित राख्नु पर्छ।
सद्भाव पापभावको विरोधी हो। अतः
पापवृत्तिलाई हटाउनको लागि यस्तो
भावलाई चित्तमा हमेसा यस्तो
दिनुपर्ने हुन्छ। हामी पवित्र बन्ने

चौथो तथा अन्तिम साधन हो
परमात्मासंग पवित्रताको लागि
याचना गर्नु। परमात्मा (परमेश्वर,
परब्रह्म) पवित्र भन्दा पनि पवित्र
हुनुहुन्छ। उहा भन्दा पवित्र अरु
कोही पनि छैनन्। अतः परमात्माको
स्तुति, प्रार्थना र उपासनाद्वारा
आफ्नो जीवनलाई पवित्र बनाउछ।
जब हामी पवित्र बन्छौं तब त्यही
भावले हामीलाई पवित्र बनाउछ।
जब हामी स्वार्थको भावको स्थानमा
परायणको भाव आउने र स्वार्थको
भाव घटेर जाने प्रक्रिया बढ्दै
जाउँछ, त्यसैको अनुपातमा विस्तारै
विस्तारै हामी जीवन पनि पवित्र
हुँदै जान्छ।
वेद सम्मत आध्यात्मिक रूपमा
पवित्र बन्ने साधन
क) देवजनको सत्संगाति गर्नु।
ख) मननशील बनि बुद्धिलाई
पवित्र बनाउनु।
ग) स्वार्थको भाव त्यागेर
विश्वभूत हित (विश्व कल्याण)
को भाव जाग्रत गर्नु।
घ) परमात्मा (परमेश्वर,
परब्रह्म) को स्तुति/प्रार्थना र
उपासना गर्नु।
हामी पवित्र बन्ने चौथो तथा
अन्तिम साधन हो परमात्मासंग
पवित्रताको लागि याचना गर्नु।
परमात्मा (परमेश्वर, परब्रह्म)
पवित्र भन्दा पनि पवित्र हुनुहुन्छ।
उहा भन्दा पवित्र अरु कोही पनि
छैनन्। अतः परमात्माको स्तुति,
प्रार्थना र उपासनाद्वारा आफ्नो
जीवनलाई पवित्र बनाउनु, यो
अन्तिम साधन हो। जब हामी
जीवनमा संसारका सबै प्राणीको
हितको भाव जाग्रत हुन्छ तब त्यही
भावले हामीलाई पवित्र बनाउछ।
जब हामी स्वार्थको भावको स्थानमा
परायणको भाव आउने र स्वार्थको
भाव घटेर जाने प्रक्रिया बढ्दै
जाउँछ, त्यसैको अनुपातमा विस्तारै
विस्तारै हामी जीवन पनि पवित्र
हुँदै जान्छ। दिव्य गुणहरू धारण
गरेपछि मानिसको जीवन पवित्र
हुन जान्छ। यि गुणहरू भएका
मानिसलाई देवजन भनिन्छ।
मननशील मानिसले आफ्नो
बुद्धिलाई पवित्र बनाउनु पर्दछ।
पवित्र एवम् अपवित्र कर्मको मूल
बुद्धि हो। बुद्धि पवित्र हुनासाथ कर्म
सुद्ध हुन्छ। दिव्य गुणहरू धारण
भएकै कारणले मानिसलाई मानव
भनिएको हो। यसबाट यो विस्वास
गर्नु पर्छ कि बुद्धिलाई पवित्र
बनाउने मुख्य साधन मनन हो।
जतिजति हामी सत्कर्म र सद्चिन्तारको
मनन गर्दछौं उतिउति नै हामीमा
मानसिक स्थिरताको साथसाथै
सत्कर्म तथा सद्चिन्तारमा अनुगम
बढ्दै जान्छ। शुभ ईच्छाको त्याग
नित्य गर्नु पर्दछ। यसैमा परम
कल्याण संनिहित छ। चित्तलाई शान्त
राख्ने संयमित जीवन जिउने मानिस
पवित्र हुन्छ। त्यस्ता पवित्र
मानिसलाई जो कोहीले पनि
कुभावना राखेर दुर्व्यवहार तथा
आलोचना गर्छ भने उसको
दुर्व्यवहार र शब्द परावर्तन भै

नोबेलमा नयाँ विद्यार्थीलाई स्वागत पुरानालाई विदाई

बिराटनगर। नोबेल मेडिकल
कलेजमा भर्ना भएका पारामेडिकलका
नयाँ विद्यार्थीलाई स्वागत अध्ययन पुरा
गर्ने विद्यार्थीलाई विदाई गरिएको छ।
सीटीईभीटीको पारामेडिकल कार्यक्रम
अन्तर्गत डिप्लोमा इन फार्मसी, ल्याब
टेक्निसियन, डेन्टल
हार्डिजनरेडियोग्राफीमा भर्ना भएका
सातौँ व्याचका नयाँ विद्यार्थीलाई स्वागत
सोहि संकायमा अध्ययन पुरा गरेका
चौथो व्याचका विद्यार्थीलाई विदाई गरि
एको छ।
पारामेडिकल कार्यक्रमको दोस्रो
तेश्रो वर्षमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूले
कलेज परिसरमा कार्यक्रम आयोजना
गरी १ सय ८० जना नयाँ
विद्यार्थीलाई स्वागत अध्ययन पुरा
गरेका १ सय ७५ विद्यार्थीलाई विदाई
गरेका छन्।
सो अवसरमा नोबेल मेडिकल
कलेजका शैक्षिक निदेशक प्रोफेसर
एजी सिंह, शैक्षिक कार्यक्रम
संयोजक डिल्लीराम निरौला,
जनसम्पर्क अधिकृत नारायण
दाहाल, सिटीईभीटीका कार्यक्रम
निदेशक कमल पराजुली, शैक्षिक
विभागका सुरेन्द्र घिमिरे, विवेक
निरौला लगायतले विद्यार्थीहरूलाई
अभिनन्दित खान्दा लगाएर
स्वागत मायाको चिप्टो प्रदान गरि
१ विदाई गरेका थिए। सो अवसर
मा विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रम
पनि गरिएको थियो।
नोबेलमा एम्डी, एमएस,
एमबीबीएस, बीडीएस, बीएस्सी
नर्सिङ, थिएनएस, स्टाफ नर्स, ल्याब
टेक्निसियन, रेडियोग्राफी, डेन्टल
हार्डिजनिस्ट, डिफार्म लगायत
संकायमा करिब १ हजार ६ सय
विद्यार्थी अध्ययनरत रहेका छन्।



**धुम्रपान
र मध्यपान आजै देखि
त्यागौ र निरोगी रहौ।**

सिप सिकौ पुनर्निर्माणमा योगदान गरौ !

राष्ट्रिय पुनर्निर्माण प्राधिकरणको
समन्वयमा विभिन्न संघ/संस्थाले
गाडा-गाडामा डकमी, सिकमी
तालिम दिई रहेका छन्। त्यस्ता
तालिममा सहभागी भई सिप सिकौ
पुनर्निर्माणमा योगदान गरौ।
जीविकोपार्जनमा टेवा पुर्‍याऔ।

नेपाल सरकार
सूचना तथा सञ्चार प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग

नगरवासीमा अनुरोध

- मिसावट गरिएका, सडकलेका तथा अस्वस्थकर खाने कुराहरू नखाऔ।
- उपभोक्ता हित संरक्षणमा चनाखो बनौ।
- छला भएको मासु नखाऔ र विक्री वितरणमा समेत निरुत्साहित गरौ।
- अखाद्य रंग प्रयोग गरेका खाद्य पदार्थहरूको उपभोग बहिस्कार गरौ।
- छाडा चौपायाको नियन्त्रण गरौ, घरपालुवा चौपायाहरू छाडा नछाडौ।
- सडक तथा पेडिनिगरामा आवागमनमा अवरोध हुने गरी निर्माण सामग्री नराखौ तथा व्यापार व्यवसाय नगरौ।
- वसोवास स्थल, टोलमा व्यवसायीकरूपमा पशुपालन कुखुरा पालन गर्दा छरछिमेकमा असर नपर्ने गरी ल्याउ।
- सवारी साधनहरू तोकिएको स्थानमा मात्र पार्किङ गरौ।
- बालबालिकालाई काममा हैन विद्यालय पठाऔ।
- बालश्रम शोषणविरुद्ध आचारसंहिता पालना गरौ बालश्रम शोषण मुक्त नगरको स्थापना गरौ।
- सार्वजनिक स्थलमा जताततै फोहरमैला नफालौ।
- आफ्नो घर वरपर विरूवा रोपौ, हरित गाउँ नगरीको रूपमा विकास गरौ
- उपभोक्ता आचारसंहिताको पालना गरौ।

कटहरी गाउँ पालिकाको कार्यालय मोरंग

कर तिरौँ, राजश्व बढाऔँ
कर तिर्नु कानूनी अधिकार मात्र नभएर सम्मान पाउने अवसर पनि हो। त्यसैले कर तिरौँ देशको राजश्व बढाऔँ।
स्थायी लेखा नम्बर लिनुहोस् दुवै भएर व्यवसाय सञ्चालन गर्नुहोस्।
लेखा राखौँ हिसाबभर, हजुवामै तिरौँ कर
कर्तव्य ठावेर कर तिरौँ नव नेपाल निर्माणमा सहभागी बनौ।
सामान किनौ मतिलो छानेर बिल मागौ अधिकार ठावेर।
अन्तरिक राजश्व कार्यालय विराटनगर

सुनसरीमा बलात्कारको घटनामा बृद्धि

जय कृष्ण यादव
इनरूवा । सुनसरीमा दुई वर्षयता बलात्कारको घटनामा बृद्धि भएको छ । एक वर्षको अवधिमा १० वर्ष मुनिका ९ जना बालिका बलात्कृत भएकी छन् भने गएको वर्षको पुस १७ देखी यो वर्षको मंसिरसम्म ८१ वटा बलात्कारको घटना भएको इन्सेक सुनसरीले शुक्रबार गरेको नेपाल मानव अधिकार वर्ष पुस्तक २०२० वार्षिक पूर्व समीक्षामा जानकारी दिएको छ ।

यहाँ एक वर्ष अवधिमा राज्यबाट ८ र गैर राज्यबाट १५७ वटा गरि १६५ वटा घटनाहरू यहाँ अभिलेख गरिएकोमा ८१ वटा बलात्कारको घटना रहेको छ । इन्सेकको प्रतिवेदन अनुसार विगतको तुलनामा नेपालको मानव अधिकारको अवस्था सुधार भएको छ, तर महिला र बालिका हिसाको घटनामा बृद्धि भएको देखाएको छ ।

दुइको जस्तो हत्या हिसा कम भएपनि बलात्कार, यौनजन्य हिंसा, बहुविवाह, घरेलु हिंसाको घटनामा बृद्धि भएको जनाएको छ । मानव अधिकारको कुरा गर्दा नागरिक अधिकार, सामानित रूपले बाच्न पाउने अधिकार, राजनीतिक अधिकार, अभिव्यक्ति, भेला तथा संगठित हुने अधिकार लगायतको पूर्ण प्रत्याभुती गर्न भने नागरिकले पाएको छैन ।

देशभरका ७३ जिल्लामा नै अनौपचारिक क्षेत्र सेवा केन्द्र (इन्सेक)ले मानवअधिकारको हतन तथा उल्लंघनका घटनाहरू संकलन गरि विश्लेषण सहित मुख्य घटनाहरू र अवस्थाहरूको बारेमा नेपाल मानव अधिकार वर्ष पुस्तकमा प्रकाश गर्ने सन्दर्भमा सन् २०१९ भरीमा भएको मानवअधिकारको हतन तथा उल्लंघनका घटनाहरू संकलन गरि विश्लेषण सहित २०२० को पुस्तकमा प्रकाशन गर्ने क्रममा सुनसरीको समेत घटनाहरू समावेश हुने भएकाले त्यसका लागि पूर्व समीक्षा गरिएको हो ।

यस समीक्षामा इन्सेक प्रतिनिधिले संकलन गरेको घटनाहरू राज्य पक्षबाट गिरफ्तारी ४ वटा, गोली प्रहार १ वटा, महिला माथि यौन दुरव्यवहार १ वटा र हिरासतमा यातना १ वटा भएको छ भने इटहरी प्रमुखद्वारा पत्रकार विराट अनुपम माथि भएको धम्कीको घटना समावेश



गरिएको छ । त्यसैगरी गैर राज्य पक्षबाट बलात्कारका घटना ८१ वटा (जस्मा पीडित १० वर्ष मुनीका इटहरीमा ५, धरान, दुहवी इनरूवामा १११ गरि ३, रामधुनीमा २, १९ वर्ष मुनीका ५९ जना र २० वर्ष माथिका १२ जना छन् । बलात्कार प्रयासका १० वटा र बाल यौन दुरव्यवहार २ वटा, बहुविवाह १३ वटा, घरेलु हिंसा ४० वटा, बाल विवाह १ वटा, वम विस्फोट ४ वटा, पत्रकार माथि आक्रमण २ वटा (दिलबहादुर राई हरिनगरमा), विचालयमा शारिरीक सजाय ३ स्थानमा (भोक्राहा, इटहरी र धरानमा गरि ७ जनालाई) विचालयमा वम विस्फोट २ वटा (धरान र इटहरी) भएको प्रतिवेदनमा उल्लेख गरेको छ ।

यसैबीच जिल्ला प्रहरी कार्यालय सुनसरीमा आर्थिक वर्ष २०७५/०७६ मा बलात्कार १०५ वटा, बलात्कार उद्योग २२ वटा, मानववेचविखन १८ वटा, बहुविवाह ३२ वटा, बाल विवाह ३ वटा, घरेलु हिंसा ४५३ वटा, बोक्सीको आरोप १ वटा घटना रहेको थियो भने चालु आ.व.को साउन देखी मंसिरसम्ममा बलात्कार ४१ वटा, बलात्कार उद्योग १० वटा, मानववेचविखन ४ वटा, बहुविवाह १३ वटा, भण्डिएर आत्महत्या १८ वटा र घरेलु हिंसा ९१ रहेको तथ्यांक छ ।

उता सुनसरी जिल्ला अदालतमा चालु आ.व.को साउन देखी मंसिरसम्ममा विस्फोट २, बहुविवाह ११ वटा, अपहरण ८ वटा, ज्यान

मार्ने, कर्तव्य ज्यान र उद्योग सहित २७ वटा, घरेलु हिंसा ४० वटा, जबरजस्ती करणी, जकजक, बाल यौन दुरयोग सहित ४२ वटा मुद्दा प्रकृषामा रहेका छन् ।

इन्सेक प्रतिनिधि जयकृष्ण यादवले प्रस्तुत गरेको प्रतिवेदन माथि सुनसरीका सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी चिरन्जीव गिरी, जिल्ला समन्वय समितिका सदस्य सम्भू विश्वास, स्वास्थ्य कार्यालयक सिवन ठाकुर, आयुर्वेक स्वास्थ्य केन्द्र प्रमुख डा. सुर्जनारायण मेहता, शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाई निमित प्रमुख देवेन्द्र बहादुर मल्ल, नेकपाका प्रतिनिधि गोविन्द निरौला, समाजवादी पार्टीका जिल्ला अध्यक्ष भगिरथ खन्ने लगायतकाले सुझाव राखेका थिए ।

कार्यक्रममा नागरिक समाजका पुरुषोत्तम घिमिरे, चितरञ्जन यादव, धिरज भट्टराई, जितेन्द्र यादव, भेषराज पोखरेल, सिरिता कार्की, चित्रा सुवेदी, देवनारायण चौधरी, सरस्वती लुईटेल, इन्दिरा पराजुली, कानुन अधिकारी, लता भट्टराई, प्रतिमा भट्टराई, उपा ओझा, राखी गुप्ता, नविनचन्द्र साह, विष्णु थापा मगर, फडिन्द्र प्रसाद दालाह लगायतकाले मानव अधिकार वर्ष पुस्तकको बारेमा बोलेका थिए ।

त्यसैगरी इन्जिनियर पुस्कर पोखरेलले देशमा विकास भएको र संविधान आएको भएपनि मानव विकासको अभाव भएकाले मानव विकास र नैतिकताको शिक्षा तथा सचेतना दिएर अधिकार हनन, उल्लंघन र अपराध कम गर्नुपर्नेमा जोड दिए ।

कार्यक्रममा मानव अधिकार

समूहका शोभा मेहता, अनिता उरावा, इन्सेकका मिना साह, वेपता परिवारका सदस्य रुपेश साह, शिक्षक संघका देवनारायण यादव, धमेन्द्र ठाकुर, शिक्षक संगठनका देवकृष्ण यादव, रामानन्द मण्डल, शिक्षक फोरमका तेजनारायण यादव, पूर्व प्रधानाध्यापक पुरुषोत्तम घिमिरे, गंगाराम मण्डल, उद्योग वार्धज्य संघ इनरूवाका अध्यक्ष विरेन्द्र साह, समाजसेवी देवनारायण यादव लगायतकाले बलात्कारको घटना बढेकाले सचेतना कार्यक्रम गर्नुपर्ने सुझाव दिए ।

त्यसैले नै पाल पत्रकार महासंघका सदस्य चन्दन गुप्ता, ठोमराज मेहता, पत्रकार सरोज बराल, दिपेन्द्र यादव, राधा कोइराला, लक्ष्मी दंगल, पिएमणी भट्टराई, आशिष कुमार यादव, यमुना रेग्मी, अधिकारकर्मी चन्नी खातुन, तोया गिरी, सरस्वती खतिवडा, रिभा कर्ण, रंजित राम, सहजादी प्रविण, निरिता दाहाल, बालकुमारी विक, टिका शिवाकोटी, आम्बिका घिमिरे, निला दाहाल, दिनेश साह लगायतका सरोकारवालाहरूले १० वर्ष मुनीका बालिकाहरू समेत बालात्कार र यौनजन्य हिंसाको सिकार भएकोमा चिन्ता व्यक्त गरे ।

कार्यक्रम सुनसरीका सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी चिरन्जीव गिरीको प्रमुख आतिथ्य र मानव अधिकार सञ्जालका अध्यक्ष रमेश भट्टराईको अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको थियो । कार्यक्रममा इनरूवा नगर उपप्रमुख जमुना गौतम पोखरेलले जनता जागरुक र सचेत भए अधिकारको लागि कसैसंग लडाईं नै गर्नुपर्ने बताए ।

स्वास्थ्य

जाडोबाट बच्ने उपाय

जाडोलाई लक्ष्य गरी सस्तादेखि महंगा सबै किसिमका कपडा आउन थालेका छन् । त्यस्तै हिटर, वाटरव्याग, एसीलगायत सामानको पनि व्यापार पनि उकालो लागेको छ ।

जाडो लाग्दै छ । यो समयमा मानिसलाई दैनिक काम गर्न सजिलो पनि हुँदैन । चिसोले जुनसुकै बेला पनि स्वास्थ्यलाई असर गर्न सक्छ । प्रायः मानिसले जाडोबाट बच्न न्यानो एवम् बाक्ला कपडा लगाउने गरेका छन् । तर कतिपय बेला बाक्ला स्वेटर वा ज्याकेट लगाएर बस्दा पनि उक्तै जाडो हुने गरेको हुन्छ ।

जाडोलाई लक्ष्य गरी सस्तादेखि महंगा सबै किसिमका कपडा आउन थालेका छन् । त्यस्तै हिटर, वाटरव्याग, एसीलगायत सामानको पनि व्यापार पनि उकालो लागेको छ । सामान्य फुटपार्थदेखि सपिड मलसम्म जाडो मौसममा लगाउने कपडा र प्रयोग गर्ने इलेक्ट्रिक सामानको व्यापार बढ्दै छ । यस्तो अवस्थामा कपडाले मात्र केही गर्दैन, चिसोबाट बच्ने अन्य उपाय पनि अपनाउनु राम्रो हुन्छ । हामीले यहाँ जाडोबाट बच्ने केही उपायबारे चर्चा गरेका छौं । अवश्य पनि ती उपायहरू यी छन् ।

तातो खाना खानु हो

जाडोमा तातो खाना खाँदा त्यसले शरीरलाई फाइदा पुर्‍याउँछ नै । तातो खाना मात्र होइन, शरीरलाई भित्रैबाट गर्मी गराउने खालको खाना खानु बढी लाभदायी हुन्छ । स्वादका लागि मात्र तातो खानेकुरा खानु राम्रो होइन । जाडोमा चिसो खाना खानुभन्दा भन्ने तपाईंको स्वास्थ्यलाई बढी असर गर्न सक्छ ।

अदुवा खानु होस

शरीरलाई गर्मी गराउने सबैभन्दा उत्तम उपाय अदुवा सेवन हो । यसले रुघा खोकी लगायतका चिसोबाट उब्जिने समस्या समाधान गर्छ । अदुवा चियामा हालेर होस् वा खानामा मसलाका रूपमा पनि प्रयोग गरेर सकिन्छ । जुनसुकै तरिकाबाट यसको सेवन गर्नाले चिसोबाट बच्न सकिन्छ । अधिकांश मानिसलाई चिसो मौसममा रुघा खोकी लगायत समस्या हुने गरेका छन् । अदुवालाई पोलेर पनि प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ ।

शरीरमा तेल लगाउनुहोस

तेलको मालिस शरीरलाई गरम गराइरहने उपयुक्त प्रविधि हो । विशेषगरी तिल, जैतुन र तोरीको तेल शरीरमा मालिस गर्दा त्यसले राम्रो गर्छ । तेल लगाएर मसाज गर्नाले चिसो लाग्नबाट जोगाउनुका साथै शरीरलाई न्यानो पनि बनाइराख्छ । मानिसले तातो बिहानको घाममा तेल लगाई मालिस गर्ने चलन पनि छ । जोडाबाट बच्न यो विधि पनि उपयुक्त हुन्छ । बिहानीको घाममा बस्दा पनि जाडोबाट सुरक्षित हुन सकिन्छ ।

घाम अवश्य ताप्नुहोस

घाममा भिटाभिन डी पाइन्छ । जाडो याममा शरीर अल्छी हुन जान्छ । घाम ताप्नाले शरीरमा स्फूर्ति आउनुका साथै चिसोबाट पनि बचाउन मद्दत गर्दछ । त्यसैले जाडोमा घाम ताप्न नभुल्नुहोस् ।

मह सेवन गर्नुहोस

जाडोमा मह खानु स्वास्थ्यका लागि धेरै फाइदाकारी छ । महमा आइरन पाइन्छ । यसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता पनि बढाउँछ । साथै तन्दुरुस्तीका लागि पनि मह फाइदाजनक छ ।

कस्ता लुगा लगाउने ?

जाडो याममा ऊनीका बाक्ला ज्याकेट लगाउनु राम्रो हुन्छ । सवारीसाधनमा हिँड्दा अथवा गाडीमा यात्रा गर्दा शरीरमा हावा नपस्ने किसिमका लुगा लगाउनुपर्छ । बजारमा अहिले विभिन्न मूल्यका ज्याकेट, हुक र कोट उपलब्ध छन् ।

जाडोमा भुवायुक्त टिसर्ट, हाइनेक, लेदरको ज्याकेट पनि लगाउनु राम्रो हुन्छ ।

श्री भाग्य रेखा ज्योतिष केन्द्र

श्री दीपक मोदगल्यावासी जी
ज्योतिष वास्तुशास्त्र एवं कुलकुण्ड विरोधना
सुमनस कल्याण, देवीना को, काठमाडौं, नेपाल, बिर्तामूर-५
मो. +९७७-९८४२२२१२२५/ ९८०४३६८२०२
Email: bhagya77rekha@gmail.com

ग्रह, नक्षत्र निवारण, जन्मकुण्डली निर्माण, रत्न एवं धर्मोपदेश
द्वारा कष्टको समाधान, स्वदेश तथा विदेश रोजगार, व्यापारिक,
स्वास्थ्य, शिक्षा एवं कैरीयर, (Love & Married Life) परामर्श हेतु
भक्तहरूको आलुनु भन्ना पूर्व फोन द्वारा समय अवसर बिम्वुहोस् ।
घर/कार्यालय/फसल/बोक्स/होस्टल/धर्मोपदेश तथा रिमल स्टेट हेतु घातु परामर्श बिम्वुहोस् ।
समय-विहान ९:०० बजे देखी साँझ ६:०० बजे सम्म

JCI BIRATNAGAR JUNIOR JAYCEES

ANNUAL ELECTION 2019

विराटनगर । जुनियर जेसीज विराटनगरको शनिवार सम्पन्न वार्षिक अधिवेशनबाट २०२० का लागि अंकित थापा निर्वाचित भएको छ । त्यसैगरी अन्य पदहरूमा कानुनी सल्लाहकारमा रितेश मैनाली, महासचिव विकस न्यौपाने, कोषाध्यक्षमा मुकेश यादव, तालिम निर्देशक जिना शर्मा, उपाध्यक्ष प्रिन्स राज पौडेल, गौरव कर्ण, उपाध्यक्षमा अभिषेक मण्डल, मातृका भण्डारी, आयुषा खतिवडा निर्वाचित भएका छन् । जनसम्मर्क अधिकार मा अभिमान चौधरी तथा सहसचिवमा हेनरिका ढकाल चयन भएका छन् ।