परिवर्तनको लागि
क्राईम अपरेशन
CRIME OPERATION
साप्ताहिक

❑ वर्ष ८ ❑ अंक २ २०७६ श्रावन १२ गते आईतवार Sunday 28, JULY, 2019 ❑ पृष्ठ: ६, ❑ मूल्य रु. १०/-

पानीको सही सदुपयोग गरौं । पानी महसुल समयमै तिरी अनावश्यक जरिवाना बाट वचौं ।

नेपाल खानेपानी संस्थान शाखा
कार्यालय देवकोटा चौक
विराटनगर

तीन वर्षिय बालिका देखि बेरासी वर्षिय बृद्ध सम्म वालात्कारको सिकार

विराटनगर । सन् २०२० को जनवरी देखि जुन सम्ममा मोरंगमा मात्रै ८५ वटा मानव अधिकारको घटनाहरु घटेका छन् । जसमध्ये तीनवर्षिय बालिका देखि ८२ वर्षिय बृद्ध सम्म बालात्कृत भई मानव अधिकार उलघंनका घटनाहरु भयवाह रुप लिएको छ ।

उक्त तथ्यांक अनौपचारिक क्षेत्र सेवा केन्द्र (इन्सेक) प्रदेश नं. १ कार्यालय विराटनगरले प्रतिवेदन सार्वजनिक गरेको छ । प्रतिवेदन अनुसार जिल्लामा सबैभन्दा बढी बलत्कार घटना रहेको छ । ६ महिनाको अवधिमा ३३ वटा बलत्कार घटना घटेका छन् ।

जसमा १३ महिला र १३ जना किशोरी बलात्कारको शिकार हुनुपरेको प्रतिवेदनमा उल्लेख छ । बलात्कार हुनेमा ३ बर्षिया नाबालिकादेखि ८२ बर्षिया वृद्धा सम्म बलात्कार भएको घटना सार्वजनिक गरिएको छ । प्राय बलात्कारका घटनामा आफन्त र नातागोताबाट प्राय हुने गरेको तत्याङकमा उल्लेख गरिएको छ ।

त्यसैगरी ६ महिनामा एक वालिका र एक महिला गरि २ जनाको हत्या भएको छ । कुटपिट ६, हत्याको प्रयास ६, घरेलु हिंसा ५, बलत्कार प्रयास १६, बहुविवाह ५, मानवबेचविखन ४, नवजात शिशु हत्या १ जनाको भएको छ । यसैगरि बोक्सीको आरोप २ जना, तोडफोड १, बालश्रम १, जातिय विभेद १ अमानविय व्यवहार १ जनाको भएको प्रतिवेदनमा उल्लेखछ । पीडित हुनेहरुमा बलात्कारमा परेका महिला तथा बालिका धेरै रहेका छन् ।

नेपाल मानव अधिकार वर्ष पुस्तक २०२० का लागि अभिलेख घटना सार्वजानिक गर्दै बलात्कारका ३३ घटनामा २० बालिका र १३ जना महिलाहरु पीडितभएको उल्लेख गरिएको छ

राष्ट्रिय मानवअधिकार आयोग प्रदेश कार्यालय विराटनगरका प्रमुख मोहनदेव जोशीले नागरिक तथा राजनीतिक अधिकारका साथ-साथै

वांकी अन्तिम पेजमा...

ठगी गर्ने तीन जना पक्राउ

विराटनगर । भारतको कश्मीरमा रोजगारी लगाई दिने भन्दै प्रलोभन देखाई ठगी गर्ने तीन जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरी कानुनी कारवाही चलाएको छ भने ८ जना पुरुष र २ जना महिलाई उद्धार गरेका छन् ।

घटनाको विवरण अनुसार मानव वेचविखन गर्ने उदेश्यले मोरंग उर्लाबाारी नगरपालिका वडा नं. ४ बस्ने ८ जना पुरुष र २ जना महिलालाई त्यहि ठाउँका पुड्का उराव र निजकी श्रीमति फुलकुमारी उराउले आलग-अलग भेटघाट गरी भारतको काश्मिरमा रोजगारीमा लगाई दिने प्रलोभन दिई लाने तयारी गरेका थिए ।

श्रीमान श्रीमतिले सुनसरी जिल्लाको हरिनगरा घुस्किहाटका अफिज अन्सारीको भारतको कश्मिरको ठेक्कादारसंग सम्पर्क रहेको भन्दै प्रति व्यक्ति प्रति महिला १७ हजार भारतीय रुपियाँ र ओभर टाईममा समेत काम दिने भन्दै सवैको विश्वास जितेर संगै लिएर हिडेका थिए ।

उर्लावारीमा भेला भई ईनरुवा तर्फ लगेको त्यहां लिन कोही नआएपछि विराटनगर जाउ त्यहां तपाईहरुलाई लिन आउँछ कोही कसैले सोधे भने

अन्तिम पेजमा...

घर-घरमा डाक्टर, नर्स पठाएर निःशुल्क उपचार

बिराटनगर । सामान्यतया उपचारका लागि अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्था पुग्नुपर्छ । कतिपय अवस्थामा स्वास्थ्य शिविरबाट पनि उपचार पाईन्छ । तर, अहिले मोरङका बिभिन्न स्थानका सर्वसाधरणले घर-घरमै निःशुल्क उपचार पाउँन थालेका छन् ।

नोबेल शिक्षण अस्पतालका सञ्चालक एवं समाजसेवी डा.सुनिल शर्माले 'घर-घरमा डाक्टर, घर-घरमा नर्स' अभियान सञ्चालन गरी घरमै डाक्टर पुगेर निःशुल्क उपचार गर्ने व्यवस्था मिलाईदिएका हुन् ।

शर्माले छ महिना अघिबाट सुरु भएको यो अभियानबाट मोरङको बेलबारी, सुन्दर हरैचा, पथरी शनिश्चरे, कानेपोखरी लगायत स्थानका हजारौ बिरामीले घरमै निःशल्क उपचार पाएका छन् । गरीबीका कारण पैसाको अभावमा कुनैपनि बिरामीले अकालमै मृत्युवरण गर्न नपरोस भनेर 'घर-घरमा डाक्टर, घर-घरमा नर्स' अभियान सञ्चालन गरिएको डा.सुनिल शर्माको भनाई छ ।

अभियान अर्न्तगत शनिबार बाहेक हरेक दिन एमबीबीएस डाक्टर र नर्शको टोली बिरामीको घर-घरमा पुग्छन् । उनीहरुले सामान्य अवस्थाका बिरामीलाई टोलमा भेला गरेर उपचार गर्छन् । गम्भीर बिरामीलाई घरैमा पुगेर उपचार गर्ने गरिएको छ । घरमा उपचार सम्भव नहुँदा आफ्नै एम्बुलेन्समा नोबेल अस्पताल ल्याई निःशुल्क उपचार गर्ने गरिएको अभियानमा खटिएका डा. हिमलाल भण्डारीले जानकारी दिए ।

घरघरमा पुग्ने डाक्टरको टोलीले बिरामीको रोग पहिचान, भिडियो एक्सरे, ब्लड टेष्ट, ईसीजी लगायत सेवा प्रदान गर्ने गरेको छ । अस्पतालमा प्रति बिरामी करिव ३ हजार पर्ने उक्त सेवा बिरामीले घरमा निःशुल्क पाउाछन् । गंभीर बिरामीको आर्थिक अवस्था मुल्यांकन गर्दा बिपन्न पाईएमा नोबेलमा ल्याएर पुर्ण रुपमा निःशुल्क उपचार गर्ने गरिन्छ । यो अभियानबाट यसरी निःशुल्क उपचार पाउाने बिरामीको संख्या करिव ५ सय पुगेको नोबेल अस्पतालले जनाएको छ.।

गंम्भीर बिरामीलाई थप उपचारका लागि ल्याउान भेन्टिलेटरसहितको एम्बुलेन्स

वांकी अन्तिम पेजमा...

ट्यांकरबाट लागू औषध बरामद

विराटनगर । पार्किङ्ग निषेधित क्षेत्रमा रोकी राखेको एक तेलको ट्याकरबाट लागु औषध बरामद भएको छ । विराटनगर महानगर पालिका वडा नं ४ विपल चौक स्थित ना ४ ख ६६५० नं. को ट्याकरवाट प्रहरीले लागु औषध बरामद गरेको थियो ।

असार ८ गते जिल्ला ट्राफिक प्रहरी कार्यालय मोरङबाट खटिएको टोलीले चेकजाँच गर्ने क्रममा चालक बस्ने दाहने साईडको पछाडिको कांटीमा झुण्ड्याई राखेको कपडाको कालो रंगको झोला चेकजांच गर्दा सर्ट, भेष्ट र पाईण्टले छोपेर प्लाष्टिकको झोलाभित्र राखेको अवस्थामा लागु औषध भेटेको थियो ।

कोडेन फोस्फेड र क्लोरोफेनाराम मेलेट सिरप वाइरफ सिरफ नामक अबैध लागू औषध ४ वोतल र प्रयोग गरि सकेको खाली वोतल ३ थान समेत बराम गरी आवश्यक कारवाहीको लागि ट्याकरको सहचालक भारत अररिया जिल्ला बथनाहा अमुनाको मोहम्मद राजुलाई नियन्त्रणमा लिई र फरार सवारी चालन सोही ठाउं सोनापुर बस्ने मोहम्मद सफिकको खोजतलास भई रहेको छ ।

वांकी अन्तिम पेजमा...

भर्ना खुल्यो ! भर्नाखुल्यो !!

CTEVT बाट २०५९ सालमा सम्बन्धन प्राप्त
N.I.T. विराटनगरमा
SEE/SLC उत्तिर्ण तथा पुरक परीक्षा दिने विद्यार्थीहरुका लागि

C.M.A.
Lab Assistant
J.C.T. / I.T.

१८ महिने कार्यक्रमहरुमा भर्ना खुल्यो ।
फारम भर्ने अन्तिम मिति २०७६ श्रावण १५ गते प्रवेश परीक्षा मिति : २०७६ श्रावन २५ गते

नेशनल ईन्स्टिच्यूट अफ टेक्नोलोजी
अच्यूत मिल, बरागाछी, विराटनगर-४ मोरङ्ग
फोन नं. ०२१-४६०३३१,९८५२०२८४०३,९८५२०२८४१५, ९८१९३४९१२२ email : nitbrt@gmail.com

भर्ना खुल्यो
प्रदेश नं. १ मै भौतिक पूर्वाधारले सम्पन्न
सम्बन्धित परिषद्बाट स्थायी मान्यता प्राप्त
विराट हेल्थ कलेजमा
HA
Staff Nurse
D Pharmacy
Radiography
Lab Technician
फारम भर्ने अन्तिम मिति : ०७६ श्रावण १२ गते
प्रवेश परीक्षा : ०७६ श्रावण २२ गते
विराट हेल्थ कलेज, विराटनगर
०२१-४२०९७४/९८४२०४५०४०
Website : www.birathealthcolle.com

तीन...

उपभोक्ता अधिकारको संरक्षणका मुद्दालाई समेत मानव अधिकारका दृष्टिकोणले उठाउनुपर्ने आवश्यकता रहेको बताउंदै उपभोक्ताहरुको अधिकार संरक्षणका लागि अधिकारका क्षेत्रमा क्रियाशिल संघसंस्थासँगै राजनीतिक अभियानकर्मीको पनि पहल हुन आवश्यक रहेको उनको भनाई थियो ।

नेपाल पत्रकार महासंघ मोरङका अध्यक्ष बन्धु पोखरेलले पत्रकारहरु समेत मानवअधिकार कर्मीकै रुपमा काम गर्ने भएकोले अधिकारवादी संघसंस्था र पत्रकारहरुबीच समन्वय आवश्यक रहेको नेपाल पत्रकार महासंघ मोरङका अध्यक्ष बन्धु पोखरेलल बताए । कार्यक्रममा अनौपचारिक क्षेत्र सेवा केन्द्रका प्रदेश कार्यालयका प्रमुख सोमराजथापाले राज्यबाट हुने मानवअधिकार उल्लंघनका घटनालाई आमसंचार क्षेत्रले खबरदारी गर्नुपर्ने बताए ।

नोबेलमा...

अभियानमा दैनिक खटाईएको छ । घरघरमै निःशुल्क उपचार पाउँदा बिरामीहरु पनि हर्षित छन् । घरमै निःशुल्क उपचार पाउादा धेरै खुशी लागेको बेलबारी-४ की लिलादेवी गिरीले बताईन् । यता बेलवारी ४ कै भीमकुमारी गुरुङले पनि घरमै डाक्टर आएर औषधि उपचार गर्दा धेरै सहज भएको प्रतिक्रिया दिदै डा.सुनिल शर्माको यो अभियानको प्रशंसा गरिन् ।

समाजसेवामा सक्रिय भुमिका निर्वाह गर्दै आएका डा.शर्माले यसअघि पनि गरिब तथा बिपन्न बिरामीलाई उद्धार गरी निःशुल्क उपचार गर्दै आएका छन् ।

ठगी...

सुनसरी हिडेको भन्नु र कसै संग सम्पर्क नगर्नु सिकाएका थिए ।

गतसाताभएको घटनामा ती सवैलाई सुनसरी हरिनगरा घुस्किहाट अफिज अन्सारीको घरमा पुऱ्याई राती जोगवनीवाट रेल चढेर जानुपर्छ भनी गोप्य कुरा गर्न थालेपछि शंका लागि बुझ्दा ती व्यक्तिहरुले हामीलाई रोजगारीको प्रलोभन देखाई भारत लगी दलाललाई वेची श्रम शोशन गर्ने अफिज अन्सारीवाट उरावले पैसा लिई घर फर्किने थाहा पाएपछि प्रलोभनमा परेका व्यक्तिले आफन्तलाई सम्पर्क गरेपछि जिल्ला प्रहरी मोरंगमा खवर आएपछि मोरंग प्रहरीले तीनै जनालाई पक्राउगरी दश जनालाई उद्धार गरेका छन् ।

पुड्का उराव, निजको श्रीमती फुलकुमारी उराव र अफिज अन्सारीलाई ईलाका प्रहरी कार्यालय उर्लाबारी समतेको टोलीले नियन्त्रणमा लिई कानुन बमोजिम सम्मानित जिल्ला अदालत मोरङबाट म्याद थप भई अनुसन्धान कार्य भईरहेको र १० जना ब्यक्तीहरुको उद्धार गरी आफन्तलाई जिम्मा बुझाईएको प्रहरीले जनाकारी गराए ।

ट्यांकरवाट...

त्यसैगरी लागु औषध सहित एक जनामानिस पक्राउ परेका छन् । जिल्ला मोरङ विराटनगर महानगर पालिकावडा नं. १५ स्थित राम जानकी मन्दिर छेउमा ईप्रका रानीबाट खटिएको प्रहरी टोलीले चेकजांच गर्ने क्रममा मोरङ बिराटनगर मनपा १५ बस्ने अरजिना खातुनले झोलामा राखी लुकाई छिपाई ल्याएको लागु ओषध सहित पक्राउ गरेको छ ।

खातुनको साथवाट लुपिजेसिक २ सय एम्पुल, एभिल २ सय एम्पुल, डाईजोल्याव २ सय एम्पुल, स्पास्मो १ सय ४४ चक्की, नाईट्रेसन ३० चक्की, डाईजेल्याप ५ बोतल र नगद रू २६ हजार सहित नियन्त्रणमा लिइ अनुसन्धान भई रहेको प्रहरीले जनाएको ।

दुई तिहाई...

दिन संविधान घोषणा कार्यक्रमलाई रोक्ने" छिमेकीको सुझावलाई ठाढै अस्वीकार गर्दै बाङ्गो औंला ठड्याएर भारतलाई "नेपालप्रति बाङ्गो नहुन" चेतावनी दिएको अहिले विश्वास गरेको यो प्रधानमन्त्रीले गरेको आत्मस मर्पणबाट देश कै सिर निहुराएको छ ।

असलमा सरकारको विश्व सनीयताको धरातल भत्काउने सुनियोजित योजनामा अरू पात्र नदेखिएपनि स्वयं प्रधानमन्त्रीको मुख्य भूमिका छर्लङ्ग देखिएको छ । आफ्नो कार्यकालको १६ महिनामा दर्जनौं निर्णय गरेर पछि हट्ने अवस्थाले प्रधानमन्त्रीको विश्व सनीयता हराएको अर्थ नलगाएर अरू के अर्थ लगाउने ? यसरी सरकारको विश्वसनीयता हराउाछ भन्ने कुरा प्रधानमन्त्रीले बुझ्दैन ? सरकार आफ्नै विरूद्ध आन्दोलन उठाउने चाहना त राखेको छैन ? यी यावत् प्रश्न जनता समक्ष तेर्सिएको छ । विश्लेषकहरूले आगामी दिनको विश्लेषण गरि जनतालाई सुसूचित गर्न आवश्यक देखिन्छ । (मधेश दर्पण फिचर सेवा)

राष्ट्रिय जनता पार्टी मोरंग अध्यक्ष मण्डलमा नयाँ संयोजक

विराटनगर । विगत लामो समयदेखी देश र जनताका लागि आवाज उठाउँदै आएको राष्ट्रिय जनता पार्टी नेपालले आफ्नो अध्यक्ष मण्डलको नयाँ संयोजक चयन गरेको छ ।

राजपा नेपालको निवर्तमान संयोजक हीरालाल मण्डलको अध्यक्षता बसेको बैठकबाट निर्णय हुँदै मोरङ्गको अध्यक्ष मण्डलको संयोजकमा सदस्य जगन्नाथ प्रसाद राजवंशीलाई चयन गरिएको छ । बैठकमा बोल्दै अध्यक्ष मण्डलका सदस्य जगन्नाथ प्रसाद राजवंशीले पुर्व संयोजक हिरालाल मण्डलको नियुक्ती विद्यान विपरित भएकाले आफुलाई संयोजक चयन गरिएको बताए ।

उनले हीरालाल मण्डलले आफ्नो कार्यकालमा राष्ट्रिय विद्यार्थी संघको इन्चार्जमा श्रीराम शाह र नगर इन्चार्जमा कन्हैया शाहलाई गरेको नियुक्ति पनि विद्यान विपरीत भएको बताएका छन । उनले उक्त नियुक्ति बदर गर्दै राष्ट्रिय विद्यार्थी संघको संयोजकमा विपुल झा र नगर संयोजकमा विनोद गुप्ता नै रहेको जानकारी समेत गराए ।

राजपाको चक्रप्रणाली नियमानुसार वर्तमान संयोजक राजवंशीको कार्यकाल २०७६ साउन ९ गते देखि २०७६ असोज ८ गतेसम्मका लागि रहने छ । आगामी असोज ९ गतेदेखी लागु हुने गरि २ महिनासम्म अध्यक्ष मण्डलको संयोजकमा सदस्य मालबाबु सहनी स्वत : निर्वाचित हुनेछ ।

हाल अध्यक्ष मण्डलमा भने हीरालाल मण्डल, मो. कादिर अली, शंकर प्रसाद शाह, रामानन्द शाह, जगन्नाथ प्रसाद राजवंशी र मालबाबु सहनी रहेको राष्ट्रिय विद्यार्थी संघको संयोजक विपुल झा को भनाई छ ।

राजश्व संकलन लक्ष्य भन्दा कम

विराटनगर । विराटनगर भन्सार कार्यालयले गएको आर्थिक वर्ष २०७५/७६ मा लक्ष्य भन्दा कम राजस्व संकलन गरेको छ । कार्यालयले आर्थिक वर्ष २०७५/७६ मा ४२ अर्ब ५३ करोड एक लाख ९२ हजार लक्ष्य पाएकोमा ३८ अर्ब २८ करोड ७ लाख ३ हजार ७४ रूपैयाा मात्र राजस्व संकलन गरेको छ । यो आर्थिक वर्षको लक्ष्य भन्दा १० प्रतिशतले कमी हो ।

विराटनगर भन्सार कार्यालयका अधिकृत अशोक गुरागाईंका अनुसार अनुमानित लक्ष्यको ९०.२ प्रतिशत मात्रै राजस्व संकलन भएको छ ।

'अघिल्लो आर्थिक वर्ष लक्ष्य भन्दा बढी नै राजस्व असुली भए पनि गत आर्थिक वर्षका लागि राखिएको लक्ष्य भने भेट्न सकिएन,' उनले भने, 'आयात घट्यो, विकास बजेट कम खर्च भएको प्रभाव भन्सारमा परेको छ ।' भन्सार कार्यालयले भन्सार महसुलतर्फ १५ अर्ब ४६ करोड आठ लाख छ हजार ४९, मूल्य अभिवृद्धितर्फ २० अर्ब ८४ करोड ८२ हजार सात सय २० र अन्तःशुल्कतर्फ १ अर्ब ९६ करोड, ७१ लाख ५८ हजार रुपैयाा राजस्व संकलन गरेको छ। त्यस्तै कार्यालयले भन्सार महसुलतर्फ १८ अर्ब ३० करोड ७७ हजार १ सय २०, मूल्य अभिवृद्धितर्फ १८ अर्ब ३४ लाख ४७ हजार र अन्तःशुल्कतर्फ ६ अर्ब २२ करोड ७५ हजार ९ सय रुपैयााको लक्ष्य राखेको थियो ।

गुरागाईंले भारतीय स्थानीय प्रशासनले आर्थिक वर्षको अन्त्यमा आयात-निर्यातमा गरेको अवरोधका कारणपनि राजस्व संकलनमा कमी आएको बताए । ' असारको अन्तिम सातादेखि आयात-निर्यात पूरै ठप्प भयो ' उनले भने, 'असार महिनामा राजस्व असुलीको अवस्था निराशाजनक देखियो ।' सबैभन्दा बढी असोज महिनामा राजस्व बढी असुली भएको छ । असोजमा मात्र ३ अर्ब ९७ करोड राजस्व संकलन भएको भन्सारको अभिलेखमा देखिन्छ ।

आर्थिक वर्ष २०७४/७५ मा ३१ अर्ब २४ करोड रुपैयााको लक्ष्य राखेर ३२ अर्ब ८१ करोड रुपैयाा राजस्व असुली गरेको थियो । जुन लक्ष्यको अनुपातमा १ सय ५ प्रतिशत रहेको थियो ।

पर्यटन विधेयक प्रमाणिकरण

विराटनगर । प्रदेश नम्बर १ को पर्यटन प्रर्वद्धनको लागी आवश्यक कानूनको अभाव खडकिरहेको बेला प्रदेश सभाबाट पारित एउटा विधेयक प्रमाणिकरण भएको छ ।

प्रदेश प्रमुख प्रा.डा. गोविन्दबहादुर तुम्बाहाङले हालै "प्रदेश पर्यटन विकास सम्बन्धमा व्यवस्था गर्न बनेको विधेयक–२०७६" प्रमाणि करण गरेका हुन् । यो विधेयक प्रमाणिकरण पछि प्रदेश सरकारलाई धार्मिक , सास्कृतिक र अन्य महत्वपूर्ण स्थलहरूको पर्यटन बिकास गर्न बाटो खुल्ने भएको छ । प्रदेश प्रमुखका प्रेस सल्लाहा कार शेखर रेग्मीका अनुसार यो विधेयक सागै प्रदेश प्रमुखबाट ३४ वटा विधेयक प्रमाणिकरण भैसकेको छ ।

प्रदेश सभा नियमावली २०७४ को नियम १०८ बमोजिम यही असार २९ गते बसेको चौथो तथा बजेट अधिबेशनको २४ औ बैठकले विधेयक पास गरेको हो ।

बाढी रोकथाम गर्दै नगर पालिका

विराटनगर । एक साता देखि परेको पानीका कारण खोला छेउको बस्ती डुवानमा पर्न थालेपछि स्थानीय तहहरुले रोकथामका लागि विभिन्न उपायहरु अवलम्वन गरी वाढीलाई गाउं पस्न नदिन विभिन्न उपायहरु अपनाउंदै रोकथाम गर्न थालेका छन् ।

बाढिले लेटाङ ३ को किर्तिमान र वडा नं २ को क्षेत्रमा खोला पसेर जनधनको क्षति गर्ने संभावना बढेपछि लेटाङ नगरपालिकाले १ हप्ता देखि रोकथामका उपाय अबलम्बन गरिरहेको छ ।

लेटाङको ठूलो चिसाङ खोलालाई बस्तीमा पस्न बाट रोक्नका लागि तारजालिले तटबन्धन गरिएको साथै स्काभेटरको सहायताले संभव भए सम्म खोलालाई मुलधारमा फर्काउने प्रयास भैइरहेको लेटाङ नगरपालिकाका प्रमुख शंकर राईले बताए ।

बर्षाले लगाएको जालिहरु समेत बगाएर खोला बस्ति प्रवेश गर्ने अवस्थामा आएपछि लेटाङ नगरपालिकाका प्रमुख सहितको टोलिले खोला रोकथामका लागि खोलाको जोखिम क्षेत्रमा तारजाली हालेका छन । लेटाङ नगरपालिका वडा नं ३ का अध्यक्ष देबराज चाम्लिङ , समाजसेवा ईस्वरी कोईराला लगायत स्थानिय युवा तथा उक्त क्षेत्रका बासिन्दाहरुकै सहयोगमा खोलामा जाली लगाएर रोकथाम गरिरहेको नगरप्रमुख राईले बताए ।

खोलाले धेरै क्षेत्रहरु कटान गरिसकेको र बस्तिमा खोला पस्ने अवस्था आएपछि आफैले पनि सकेको श्रमदान गरि रोकथाममा प्रयास गरेको मेयर राईले भनाई छ । स्थानियको ज्यान जोखिममा परेपछी आफैले सो क्षेत्रमा पुगेर काम गरिरहेको साथै अत्याधिक बर्षाले लेटाङका चिसान, तेलि मोरङे खोलाहरुले जोखिम निम्त्याएको थियो ।

अनुदाना सही सदुपयोग गरौ !

निजी आवाज पुनर्निर्माण लाभग्राहीहरुलाई सुरक्षित घर निर्माणका लागि नेपाल सरकारले रु. तीनलाख अनुदान र निशुल्क प्राविधीक सहायता उपलब्ध गराईएको छ । यसको सदुपयोग गरी सुरक्षित घर निर्माण गरौं । राम्रो र बलियो आवधारणामा पुनर्निर्माण सुनिश्चित गरौं ।

नेपाल सरकार
सूचना तथा सञ्चार प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग

नगरवासीमा अनुरोध

– मिसावट गरिएका, सडेगलेका तथा अस्वस्थकर खानेकुराहरु नखाऔं ।
– उपभोक्ता हीत संरक्षणमा चनाखो बनौं ।
– छाला भएको मासु नखाऔं र बिक्री वितरणमा समेत निरूत्साहित गरौं ।
– अखाद्य रंग प्रयोग गरेका खाद्य पदार्थहरुको उपभोग बहिस्कार गरौं ।
– छाडा चौपायाको नियन्त्र गरौ, घरपालुवा चौपायाहरु छाडा नछाडौं ।
– सडक तथा पेटिकिनारामा आवागमनमा अवरोध हुने गरी निर्माण सामाग्री नराखौं तथा व्यापार व्यवसाय नगरौं ।
– बसोबास स्थल, टोलमा व्यवसायीकरुपमा पशुपालन कुखुरा पालन गर्दा छरछिमेकमा असर नपर्ने गरी पालौ ।
– सवारी साधनहरु 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 बिरुवा रोपौं, हरित गाउँ नगरीको रुपमा विकास गरौ
– उपभोक्ता आचारसंहिताको पालना गरौं ।

सुनवर्षी नगर पालिकाका कार्यालय मोरंग

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

सम्पादकीय

राज्यको विभेदिकरण निती कायमै

नेपालमा राजनीतिक अवस्था परिवर्तन हुँदै अहिले राजा रजौटाले चलाने शासन प्रणाली जनताका छोरा छोरीले चलाई राखेको अवस्थामा समेत विभेद कायमै रहेको छ । यसको नमूनाको रुपमा भरखरै लोक सेवा आयोगले स्थानीय तहको लागि कर्मचारी भर्नाको लागि गरिएको विज्ञापनमा संविधानले दिएको अधिकारलाई समेत खोसिएकोले त्यसको चौतर्फी विरोध हुँदा हुंदै लोकसेवा आयोगले धमाधम परीक्षा लिएको छ । जसमा ९ हजार १ सय ६१ सिटमा आदीवासी, जनजाति, दलित मधेशी, पिछडिएको क्षेत्र, अपांग, महिला लगायतले पाउने ४५ प्रतिशत अर्थात ५ हजार ४ सय पाउनु पर्नेमा सो नगरी समावेशी मात्र गराएकोले संविधानले दिएको अधिकार खोसिएको छ । आरक्षित सिट खोस्नमा राज्यको सवै संयन्त्र लागि परेको छ । लोक सेवा आयोगले गरेको विज्ञापनलाई रोकि आरक्षण कोटा अनुसार गर्नु गराउनु राज्य व्यवस्था समितिले भन्दा पनि सोलाई नमानी लोकसेवा आयोगले विभेदकारी नीति अवलम्वन गरेको छ ।

विज्ञापनको विरुद्धमा सर्वोच्च अदालतमा रिट दर्ता गरे पछि सर्वेच्चले पनि लोकसेवा आयोगको परिक्षा रोकि राख्नु परेन आदेश दिदै निवेदनलाई तारेखमा राखिएको छ । यस्ता यथावत घटनालाई हेर्दा राज्य अहिले पनि सम्पुर्ण नेपालीको हुन सकेको छैन । आदीवासीजनजाति, दलित, पिछडावर्ग, दलित, अंपागहरुलाई अधिकार वाट वंचित राख्न खोजेको छ भने महिलाको नामा आरक्षण दिन तयार रहेको छ । यसको मुख्य कारण अव आउने दिनमा महिलाको नाममा फेरी पनि आदीवासी जनजाति, दलित, पिछडावर्ग, अपाग लगायतका महिलाहरुलाई पछाडि राखेर खाली पहाडे महिलाहरुलाई अगाडी वढाउने काम भई रहेको छ । महिलाको नाममा परी पनि वाहुनवादी, खस, पहाडे शासनकहरु महिलाहरुलाई अगाडी वढाएर पछाडीवाट व्यटिङ्ग हान्ने काम गर्न खोजेको छ ।

स्थानीय तहको विज्ञापनमा आएको विरोधको स्वरहरुलाई वेवास्ता गर्नु भनेको फेरी पनि देशमा द्धन्द्धको विजारोपन गर्नु हो । राज्यले हरेक निकायमा जनसंख्यको आधारमा प्रतिनिधित्व नगराएर फेरी पनि विभेद भई रहेको प्रष्ट छ । राज्य कुनै एउटा जातिको, कुनै एउटा भाषाको, कुनै एउटा समुदायको हुन सक्दैन । यदि त्यस्ता छ भने त्यो देश युद्धको चक्रव्यूमा फसेको छ । देशमा द्धन्द्ध रही रहन्छ त्यसैले राज्य सवै जनताका वन्न सकुन देशमा शान्ति कायम भई रहोस अन्यथा मानसिक रुपमा राज्य सत्ता चलाउने हरुको मानसिकता परिवर्तन हुन सकेन भने देश पुनः द्धन्द्धमा जादैन भन्न सकिन्न ।

साप्ताहिक राशिफल

मेष (चु, चे, चो, ला, लि, लु, ले, लो, अ) : स्वास्थ्य, खास गरी आँखा तथा पेट सम्वन्धी समस्याले सताउला । शारीरिक आलस्यले जरो गाड्ने छ । परिवारिक चिन्ताले सताउने छ ।

वृष (इ, उ, ए, ओ, वा, वि, वु, वे, वो) : **सहास र हिम्मतले धेरै काम बन्ने छ । आटेका काममा सफलता मिल्ने छ । सत्रुहरु परास्त हुने छन् । प्रशन्सा तथा मान सम्मानको योग रहेको छ ।**

मिथुन (क, कि, कु, घ, ङ, छ, के, को, ह) : आर्थिक मामिलाको काममा ठगिनुका साथै माल समान हराउने तथा हानी नोक्शानी हुन सक्ने योग रहेकाले सतर्कता अपनाउनु होला ।

कर्कट (हि, हु, हे, हो, **डा, डि, डु, डे, डो**) : शारिरीक तथा मानसिक ताप उत्पन्न होला । अत्यधिक परिश्रमले शारिरीक थकाई लागुनका साथै समान्य चोट पटकको सम्भावना छ ।

सिंह (मा, मि, मु, मे, मो, टा, टि, टु, टे) : मन पर्ने समान किनमेल गर्नुका साथै उपयुक्त काममा लगानीको योग रहेको छ । भावी योजनालाई लिएर केही चिन्तीत वनाउने छ ।

कन्या (टो, प, पी, पू, ष, ण, ठ, पे, पो) : केही सर्घर्ष गर्नु परेपनि अनन्त आटेका काममा सफलता मिल्ने छ । धार्मिक तथा मंगलिक काममा खर्च हुने योग देखिन्छ ।

तुला (रा, री, रु, रे, रो, ता, ती, तु, ते) : समयले विस्तारै कोल्टे फेर्न लागेको छ । रोकिएको काम क्रमश वन्दै जानेछन् । वादविवादमा आनसिक सफलता मिल्ने छ ।

वृश्चिक (तो, ना, नि, नू, ने, नो, या, यि, यू) : स्वास्थ्यमा विशेष विचार पुऱ्याउनु होला । काममा सफलता मिलेपनि पछि गएर विध्न वाधा आउने योग रहेको छ ।

धनु (यो, भा, भी, भू, ध, फा, ढ, भे) : केही शारीरीक मानसिक सन्ताप उत्पन्न गराउने योग छ । आकास्मिक अस्वस्थ्यता आउने योग समेत रहेको छ ।

मकर (भो, जा, जी, जू, जे, ख, खि, खू, खे, गा, गी) : अनावश्यक विषयतमा मानसिक चिन्ता एवंम द्धुविधा उत्पन्न हुने छ । कामको व्यस्तताले शारिरीक थकान उत्पन्न गराउंला ।

कुम्भ (गु, गे, गो, सा, सी, सु, से, सो, द) : **तपाईको स्वास्वास्थ्यमा सुधार हुदै जानेछ । अडिकिएका कामहरु क्रमश वन्दै जानेछ । प्रतिस्पर्धामा सफलताको योग छ ।**

मीन (दी, दु, थ, झ, ञ, दे, दो, च, ची) : पारिवारिक झमेला तथा सन्तानको चिन्ताले पिरोलिने छ । सानो तिनो शारीरीक अस्वस्थता समान्य चोट पटकको सम्भावना रहेको छ । सचेत रहनु होला ।

दुईतिहाई विश्वसनीयताको धरातल भत्किदै

उपेन्द्र झा

"सुन तस्करी मैले झ्याप्पै बन्द गरि दिएँ, तैपनि मलाई सोध्छ - सुन खोई ?" सार्वजनिक रूपमै आएको प्रधानमन्त्रीको अभि व्यक्तिबाट हाासोमिश्रित तालीको गडगडाहटको गुञ्ज थामी नसक्नु थियो । एकछिन त प्रधानमन्त्रीको भाषण अवरूद्ध नै भएको थियो । प्रधानमन्त्रीमा उखान टुक्का, व्यंग्यात्मक अभिव्यक्ति, तुकबन्दी आदिले हसााउने विशिष्टता त छँदैछ, बडी ल्याग्वेजबाट पनि हासाउने उहाँको अनौठो विशेषता छ । नेकपाले अहिलेसम्म उहाँबाहेक भाग्यमानी पुरूष अन्य पाएको थिएन ।

हाँसो र तालीबाट गुञ्जायमान त्यो सभामा राजनीति अन्योलताको आर्तनाद, जन विश्वास हत्याको पीडा, रूग्न उद्योग र विकास गतिहीनताको वेदना, परनिर्भरताको हीनताबोध आदि याचना लिएर गएकाहरूको भावना त्यही अट्टहासमा विलीन भएको प्रधानमन्त्री ज्यूले अनुभव गर्न सक्नु भएन । अनेक व्यथाले पीडित मानिसलाई हासाउन सक्ने क्षमताको प्रदर्शन गरेर गौरवान्वित महसूस गर्ने प्रधानमन्त्री ज्यूलाई त्यत्रो गहन अन्वेषण गर्ने के काम ?

"धेरै हाँस्यो भने रूनु पर्ला" बुढापाकाको भनाई मिथ्या हुँदैन । आफ्नो पीडा लुकाएर हाँस्नुको कुनै अर्थ हुादैन । त्यो स्वाभाविक रूपको हासी होइन, कसैको लागि हाासि दिने मात्र हो । राजनीतिक धरातलमा रहेका समस्याहरूप्रति उदासीन रह्ने प्रधानमन्त्री ज्यूले मानिस समूहलाई जिस्क्याउने र छोड दिने क्रियाकलाप पनि प्रहसनको एक पाटो नै देखिएको छ । लोकतान्त्रिक पद्धतिमा कानून बनाउन बहस, छलफल, सल्लाह अनुसार गरिने निर्णयलाई लत्याएर हठात् ल्याउने विधेयकबाट आफ्नै पार्टीका साँसद रूष्ट भई गुठी आन्दोलन समेत उठाई दिएको र सो विधेयक सरकारले फिर्ता लिनु परेको कुराबाट सच्चिनु पर्ने नभई प्रतिशोधात्मक रूपमा अरू विधेयक ल्याउने प्रवृतिलाई के भन्ने ?

मीडिया क्षेत्रमा रहेको विकृतिलाई हटाएर स्वस्थ मीडियाकर्मी बनाउने उद्देश्यले ल्याईएको विधेयकमा पंचायतकालीन वाक स्वतन्त्रता स्थापित गर्ने सरकारको मानसिकता रहेको कुरा संसदमा प्रतिपक्षले भनी रहादा सत्तापक्षले त्यसको सफाईमा केही नभनेकोले जनताले के अर्थ लगाउने ? मानव अधिकार आयोगलाई नियन्त्रण गर्ने हेतुले सरकारले यसको विधेयक पनि ल्याएको

"धेरै हाँस्यो भने रूनु पर्ला" बुढापाकाको भनाई मिथ्या हुँदैन । आफ्नो पीडा लुकाएर हाँस्नुको कुनै अर्थ हुँदैन । त्यो स्वाभाविक रूपको हँसी होइन, कसैको लागि हाँसि दिने मात्र हो । राजनीतिक धरातलमा रहेका समस्याहरूप्रति उदासीन रह्ने प्रधानमन्त्री ज्यूले मानिस समूहलाई जिस्क्याउने र छोड दिने क्रियाकलाप पनि प्रहसनको एक पाटो नै देखिएको छ । लोकतान्त्रिक पद्धतिमा कानून बनाउन बहस, छलफल, सल्लाह अनुसार गरिने निर्णयलाई लत्याएर हठात् ल्याउने विधेयकबाट आफ्नै पार्टीका सांसद रूष्ट भई गुठी आन्दोलन समेत उठाई दिएको र सो विधेयक सरकारले फिर्ता लिनु परेको कुराबाट सच्चिनु पर्ने नभई प्रतिशोधात्मक रूपमा अरू विधेयक ल्याउने प्रवृतिलाई के भन्ने ?

छ । हुनत सम्वैधानिक आयोगको रूपमा रहेको मानव अधिकार आयोग शक्तिशाली भएपनि स्वतन्त्र, निष्पक्ष र गतिशील भूमिका निर्वाह गर्न नसकेको पंगु निकायमा परिणत भएको छ । घटना अथवा पीडितको पक्षमा सामान्य उपस्थिति देखाउनेबाहेक प्रायः भूमिकाविहीन नै रहेको छ ।

दुईतिहाई नजिक रहेको शक्तिशाली सरकार आफ्नो देशमा मात्र नभएर विश्वभर प्रशंसाका पात्र भएका छन् । यस्तो ऐतिहासिक र गौरवशाली अवसर प्राप्त गर्ने प्रधानमन्त्रीको जिम्मेवारी पनि ठूलो छ । संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रका प्रधानमन्त्रीको रूपमा सत्ता आरोहण गर्ने केपी शर्मा ओलीमाथि जनताले ठूलो आशा र भरोसा गरेका छन् । दशकौंदेखि जन अपेक्षा पूरा गर्ने शासन व्यवस्थामा राजनीतिक सन्तुलन नमिलेको कुराले शान्ति तथा हिंसक आन्दोलन पनि कैयौं पटक गरेर, सयकडौं शहादत दिएर, ल्याईएको यो शक्तिशाली सरकारको कति जिम्मेवारी हो यो सरकारलाई भनि रह्ने कुरा होइन । तर यो जिम्मेवारी निर्वाह नभई रहेको जन विश्वास खस्कन लागेको अवस्था सबैले महसूस गरेका छन् ।

बहस, छलफल, सल्लाह, सुझावबिना गरिने निर्णय र त्यसको विरोध हुादा तुरून्त पछाडि हट्ने सरकारको यो गतिविधीले सरकारको असक्षमता दर्शाउाछ । भारतलगायत तेश्रो मुलुकबाट आयात हुने बिषादियुक्त फलफुल, तरकारीलाई ल्याव टेष्ट गरि मात्र भित्र ल्याउन दिने भनेर सरकारले गत ज्येष्ठ १० गते निर्णय गऱ्यो । सो निर्णय आषाढको २ गते राजपत्रमा प्रकाशित गरि भन्सारमा फलफुल, तरकारी ल्याएका मालबाहक वाहनलाई परीक्षणका लागि सरकारले रोक्न आदेश दिएपछि २, ४ दिनमा सयकडौं ट्रक जम्मा भएपछि ठूलो हंगामा खडा भयो ।

स्वयं प्रधानमन्त्री ज्यूले पनि सार्वजनिक रूपमा "नेपाली जनतालाई बिषादियुक्त फलफुल, तरकारी प्रयोग गर्न दिएर उसको स्वास्थ्यसंग खेलवाड गर्न दिदैनौं । त्यसैले भन्सारमा मालबाहक वाहनलाई रोकिएको हो" आफ्नो अभिव्यक्ति दिई रहादा नेपाली जनता सरकारको प्रशंसा गरेर गौरवान्वित महसूस गरि रहेका थिए । एक हप्तादेखि रोकिएर राखिएको मालबाहक वाहनहरूको फलफुल तरकारी कुहिएर बर्बाद भई सकेपछि छिमेकीको दबावमा परीक्षणै नगरि सरकारले निर्णय फिर्ता लिएको कुराबाट प्रधानमन्त्रीको असक्षमताको पुष्टि नै भएको छ । सरकारले आफ्नो सफाईमा "परीक्षण गर्ने साधन स्रोतको अभावमा हामी पछाडि हटेका छौं" भनेर आफ्नो असमर्थताको बयान गरेको छ ।

उद्योग, बाणिज्यमन्त्रीले त "मन्त्रि परिषद सचिव, कृषि तथा पशुपंछी मन्त्रालयको सचिव तथा उद्योग, बाणिज्य मन्त्रालयको सचिवको विश्वासमा हामीले बिषादी परिक्षणको कुरा ल्यायौं । हामीलाई धोका भयो । निर्णय फिर्ता लिएर हामीले गलती गऱ्यौं । यसको दण्ड भोग्न हामी तयार छौं" भनेर क्षमा याचना पनि गरे । असलमा ब्यूरोक्र्यासी जे चाहन्छ, त्यही हुन्छ । उसले परीक्षणको जटिल प्रक्रियामा जानै चाहेन । प्रधानमन्त्रीलगायत मन्त्रीहरू अपमानित भए होउन् तर ब्यूरोक्र्यासी (स्थायी सरकार) आफ्नो चरित्र, वानी, व्योहोराबाट पछाडि हट्नेवाला छैन । पाहुना बस्न आउने दुईतिहाईको सरकार भए पनि उसलाई कुनै फरक पर्दैन । परीक्षण साधन भएर पनि संयन्त्र जटिल प्रक्रियामा जान चाहेन ।

बिषादी परीक्षणको नौटंकीबाट पछि हटेको एकपछि अर्को आफ्नो असक्षमताको पुष्टि गर्दै प्रतिपक्ष मात्र होइन, आफ्नो पार्टी र राष्ट्रवादी समूह सबै प्रधानमन्त्रीबाट क्रुद्ध बनेका छन् । दुईतिहाईको विश्वसनीयताको धरातल भत्किन लागेको छ । राष्ट्रवादी समूह जसले यो सरकारलाई शक्तिशाली बनायो, छिमेकीको दबावमा आत्मसमर्पण गरेर जनताको स्वास्थ्यसंग खेलवाड गरेको कडा प्रतिक्रिया दिएको छ । प्रधानमन्त्रीको विकल्प खोज्ने समेत अभिव्यक्ति दिएको छ । दुईतिहाई नभएको बेला प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले "केही

वांकी अन्तिम 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 उपमनपा ५२२२३६

अस्पताल

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

प्रहरी

पूर्वाञ्चल क्षे.प्र.का. ४३५००१
जिल्ला प्रहरी कार्यालय ५३०३५८, ५२३५०१,१००
नगर प्र.का.. बिराटनगर ५२१८५०, ५३०३६७, ११०,
इ.प्र.का. रंगेली ८०१००/८०१३०
इ.प्र.का. उर्लाबारी ५४०००२
सिमा प्रहरी चौकी ४३५८४०

क्राईम अपरेशन
CRIME OPERATION साप्ताहिक

हिपमत तरंग

हिन्दी और मगही

राष्ट्रभाषा हिन्दी के साथ मगही की जितनी समानता है उतनी बिहार की अन्य भाषाओं के साथ नहीं है । यों तो बिहारी भाषाओं के बीच आंतरिक एकता है, फिर भी इन भाषाओं की कुछ अपनी विशेषतायें हैं, जो एक-दूसरे से अलग करती हैं । मगही की प्रकृति कुछ ऐसी है जिसके आधार पर यह कहना समीचीन होगा कि बिहार की अन्य भाषाओं की अपेक्षा इसका सीधा संबंध राष्ट्रभाषा हिन्दी के साथ हो जाता है । हम जानते हैं कि भाषाओं की सहायक क्रियायें बहुत दूर तक उसकी प्रकृति को निर्देशित और निर्धारित करती हैं । मगही की वर्त्तमानकालिक सहायक क्रिया 'हइ' है, जो हिन्दी के 'है' से समता रखती है । बिहार की अन्य भाषाओं में भोजपुरी में इसके लिए 'बा, बाडन, बाटे, बानी या बानू' का प्रयोग होता है। मैथिली में 'अछि, छी, छै' का प्रयोग होता है । इसी तरह आप के लिए भोजपुरी में 'राउर' का प्रयोग होता है लेकिन मगही में 'आप', अपने' का । उदहारण

हिन्दी आपका क्या नाम है ? मगही अपने के की नाम हइ ? भोजपुरी रउआरराउर के का नाम बा ?

राष्ट्रभाषा हिन्दी का 'तू' मगही में ज्यों का त्यों (कहीं-कहीं अनुनासिकता के कारण 'तूँ') रह जाता है । इसी तरह 'तुम' के लिए मगही में 'तों' और 'तुम्हारा' के लिए 'तोर' तोहर,' और 'तेरा' के लिए 'तोरा' का प्रयोग होत है, जबकि बिहार की अन्य भाषाओं में ऐसा नहीं होता है । मगही का वाक्य विन्यास राष्ट्रभाषा हिन्दी के समान है ।

ध्वनि परिवर्तन

(क) मगही में 'र' ध्वनि है, फिर भी राष्ट्रभाषा हिन्दी के बहुत से ऐसे शब्द हैं जिनका 'र' भ 'ल' में बदल ताजा है । जैसे

का 'त्तरर', 'ज्ञ' का 'ग्य'रगे' हो जाता है । (जैसे

ऋषी भ रिसि, पत्र भ पत्तर र पत्ता, ज्ञान भ गेयान र ग्यान, ज्ञानवान भ गेयानमान र ग्यानमान

(छ) उपसर्गों में किसी तरह का परिवर्तन नहीं होता है, लेकिन प्रत्यय में परिवर्तन संभव है । धातु में लगनेवाला 'ना' प्रत्यय का 'नइ' हो जाता है । जैसे (पढना भ पढनइ, लिखना भ लिखनइ, जाना भ जनइ, खाना भ खनइ, बैठना भ बइठनइ, गाना भ गनइ, उठना भ उठनइ, सोना भ सोनइ, चलना भ चलनइ आदि ।

(ज) 'वान' प्रत्यय 'मान' में बदल जाता है। जैसे (गाडीवान भ गाडीमान, कोचवान भ कोचमान, विद्वान भ विदमान आदि ।

(झ) 'आई प्रत्यय 'आय' में बदल जाता है। जैसे (पढाई भ पढाय, लिखाई भ लिखाय, मिठाई भ मिठाय, लडाई भ लडाय, बडाइ भ बडाइ, जमाई भ जमाय आदि ।

(ट) भूतकालिक (पूर्ण) प्रत्यय 'आ' अथवा प्रत्यय के लिए मगही में 'लक' का प्रयोग होता है । जैसे

प्रत्यय धातु शब्द
आ पढ पढा भ पढलक
आ लिख लिखा भ लिखलक
या सो सोया भ सोलकरसुतलक

(ठ) भाववाचक 'इमा' प्रत्यय का मगही में 'इया' हो जाता है । जैसे (मधुरिमा भ मधुरिया, कालिमा भ करिया ।

(ड) 'वाला' प्रत्यय 'हार, हरबा, हारा' और 'अइया' में बदल जाता है । जैसे (देखनेवाला भ देखनहार, देखनहारा, देखबइया, पढनेवाला भ पढनिहार, पढबइया, करनेवाला भ करनिहार,

हिन्दी	मगही	हिन्दी	मगही
फलना	फरना	जलना	जरना
ढालना	ढारना	गाली	गारी
साला	सारा	साली	सारी
ससुराल	ससुरार	कलेजा	करेजा
हल	हर	फाल	फार
कुदाल	कुदार	दुदाली	कुदारी
काली	कारी	उजला	उजरा

करबइया,

इसी तरह 'वाला' कहीं-कहीं 'वला या ओला रूप में भी मिलता है । जैसे (जानेवाला भ जायवला र जायओला र जवइया, आनेवाला भ आवइवला र आवइओला र अवइया आदि ।

(ख) मगही में 'श', 'ष' के स्थान पर स प्रवृत्ति है, लेकिन साहित्यिक प्रयोग ध्वनिगत आवश्यकता व मगही की प्रकृति के अनुरूप होता है । जैसे

(ग) कहीं-कहीं 'ष' 'ख' या 'स' में बदल जाता है । जैसे (विष भ विख, दोष भ दोख र दोस, धनुष भ धनुख र धनुस ।

हिन्दी	मगही	हिन्दी	मगही
शिव	सिव	आशा	आसा
आकाश	आकास	भाषा	भासा
अभिलाषा	अभिलासा	निराशा	निरासा

(घ) मगही में 'ण' का 'न' हो जाता है । जैसे कारण भ कारन, प्राण भ परान, व्याकरण वेयाकरन ।

(च) मगही में 'ऋ' का रि', 'त्र'

सामान्यत : हर भाषा के वाक्य में क्रिया की संरचना या तो कर्ता से निधाति होती है या कर्म से । जैसे राम रोटी खाता है । राम ने रोटी खायी। यहाँ पर पहले वाक्य में क्रिया की संरचना कर्ता 'राम' के अनुसार है और दूसरे वाक्य में कर्म 'रोटी' के अनुसार है । लेकिन मगही में एक और ही रूप मिलता है । जैसे राम रोटी खैलको । इस क्रिया की संरचना नहीं तो कर्ता के अनुसार है और कर्म के अनुसार भी नहीं है । इस क्रिया की संरचना उसके अनुसार है जिससे कहा जा रहा है । लेकिन जिससे कहा जा रहा है वह तो वाक्य में है ही नहीं। यह मगही की अपनी खासियत है ।

मगही की शब्द संपदा

भाषा की प्रकृति उसके शब्द विन्यास और शब्द संपदा से दिखाई पडती है। भाषा-विशेष के शब्द उसकी कोमलता अथवा परुषता के परिचायक होते हैं । भाषा की प्रकृति का निर्धारण इससे भी होता है कि जब किसी अन्य भाषाओं के शब्द उस भाषा में आते हैं तब उसके परिवर्तन की दिशा किस रूप में होती है । ज्ञात हो कि एक भाषा के शब्द जब दूसरी भाषा में आते हैं तो उसमें ध्वनि परिवर्तन होता है। मगही की भी अपनी शब्द संपदा है । मगही की शब्द-रचना अथवा शब्द संपदा को देखा जाय तो यह स्पष्ट हो जायगा कि कोमलता मगही की अपनी प्रकृति है। यहाँ मगही के कुछ शब्दों को प्रस्तुत किया जा रहा है ।

मगही शब्द (अन्नस, अउंखा, उदवास, उरेहल, उखी-विखी, सुरता, सेराल, सवासिन, सिझल, भुरकुस, सपरनइ, डगरिन, छुच्छुम, चसका, चोख, सितुआ, टहपर इंजोरिया, घुप्प अन्हरिया, बदरकट्टू, माँडर, पनछोछर, परसौत, परसन, पलानी, पोहपित, फरहर, बउसाव, बापुत, बित्ता, बेगार, बोहनी, बीहन, बिहान, भदराह, भरता, भदेस, भनसार, भुरकुस, भूर, मटकोर, मसकल, मसुआल, मिंझाल, मुआर, रउद, साइत, सितुआ, सिलपट, हकासल, हुज्जत, हिलोर, हिलकोर, हिंडल, हिगराल, हेहर, हौरहव, हौआल र हवआल इत्यादि ।

शब्द (युगल-मगही में शब्द-युगल की प्रवृत्ति मिलती है । इसके अन्तर्गत दो शब्दों का मेल होता है । कभी एक ही शब्द की पुनरुक्ति से, कभी विपरीतार्थक शब्दों के मेल से और कभी सार्थक शब्दों के साथ निरर्थक शब्द लगाकर शब्द-युगल बनाया जाता है । जैसे

पुनरुक्ति (घुमा-घुमा, पीछु-पीछु, हाली-हाली, लुरेठ-लुरेठ, सले-सले, बेर-बेर, हउले-हउले, पातर-पातर, गुजुर-गुजुर, सुनते-सुनते, गइते-गइते, खइते-खइते, पीते-पीते, साँय-साँय, कभियो-कभियो इत्यादि ।

समान अर्थवाले भिन्न शब्द-युगल (राँड-बेवा, जोर-पगहा, खम्हा-खुट्टा, चीरल-फारल, हल्ला-गदाल, गरदा-धूरी, झंडा-पताखा, कूडा-कचरा, डोल-बालटी, रगडइत-मंइजइत, पियासल-तरासल, घिस्सल-पिस्सल, जउर-पगहा इत्यादि ।

विपरीतार्थक शब्द-युगल (आगू-पाछू, ऊपर-नीचे, अनइ-जनइ, देखा-सुनी, कउर-घोंट, आगना-ओसरा, एन्ने-ओन्ने, आवा-जाही, आल-गेल, साँझ-बिहान, दिन-दोपहरिया रात-अधरतिया इत्यादि ।

निरर्थक शब्दों से युगलबंदी - नामी-गिरामी, चिरइं-चिरगुन, बचल-खुचल, तनी-मनी, लेटल-पोटल, चोरी-चमारी, पान-पतउरा, अन्हार-पन्हार, चोर-चिल्लर, मइल-कुचइल, जुआन-जहान, गरदा-गुवार, लगुआ-भगुआ इत्यादि ।

युगल शब्दों से शब्द विन्यास (उक्खि-विक्खि, साथी-संगी, सोंटल-सिलोर, सिक्खा-बुद्धि, दिक्कत-सिक्कत, अहल-बहल, मिलल-जुलल, कुली-कलाला, कउर-घोंट, लुत्ती-पुत्ती, गोल-गंटा, रोजी-रोटी, चुक्को-मुक्को इत्यादि ।

इस तरह मगही बिहार की अन्य भाषाओं के साथ भिन्नत्व का निर्धारण करती है । इसकी प्रकृति और प्रवृति में कुछ ऐसी विशेषतायें हैं जिनसे यह राष्ट्रभाषा हिन्दी के साथ समानता स्थापित करते हुए बिहार की अन्य भाषाओं से अपना अलग स्वरूप ग्रहण करती है ।

मगही फकडा

१. भेल विहा मोर करबकी

२.भैसीके अगाडी बासुरी बजाना

३. हर बहे खड खाई बैठल बकरी अचार

४. चोर-चोर मौसेरा भाई

५.अनहार घरमे कनाहार काटे

६.घर फुटे गवार लुटे

७. घरके भेदिया लंका डहाय

८. कौवन पुधे खेसारीके दाल

९. बाप भेटेमे वेटा गेल गया

१०. अहिर गुरु बहिर चेला कध नही तो थोडम थोडा

मगही भाषा

मगही भाषा के गीत

६

कहवाँ से आवेला पिआरिया, पीयर लागल झालर हे,
ललना कहवाँ से आवेला सिन्होरवा सिन्होरबा भरल सेनूर हे ।
नइहरा से आवेला पिअरिया, पीयर लागल झालर हे,
ललना ससुरा से आवेला सिन्होरवा, सिन्होरवा भरल सेनूर हे ।
झाँपी-पोती रखबाई पिअरिआ, पीयर लागल झालर हे,
ललना कोठी-कान्हा रखबई सिन्होरवा, सिन्होरवा भरल सेनूर हे ।

७

बडी महंगी मे ललना जलम लिहले,
सासु आती नहीं गोतनी आती नहीं ।
मुझे ननद बोलाने की हिम्मत नही,
बडी महंगी मे ललना जलम लिहले ।
आटा मिलता नहीं, चावल मिलता नहीं,
मुझे सूजी मंगाने की हिम्मत नहीं ।

८

क्मल फूलों से निकला गुलाब ललना,
बबूजी भेजे है सोने के पलना ।
तेरे अम्मा ढुलाबे तू ढूल ललना,
चाचीजी भेजे हैं सोने के पलना ।
तेरी चाची ढुलाबे तू ढूल ललना,

९

मै तो अकेली राजा घर न लुटाऊँगी,
घर नलुटाऊँगी, नेग भी चलाऊँगी ।
मै तो अकेली राजा घर न लुटाऊँगी,
सासु अइहें किया मोरा होइहें ।
देवता मनाने अपनी मइया को बुलाऊँगी,
मै तो अकेली राजा घर न लुटाऊँगी ।
गोतनी नहीं अइहें किया मोरा होइहें,
हलुआ घाटन अपनी भाभी को बुलाऊँगी ।
मै तो अकेली राजा घर न लुटाऊँगी,
ननदी अइहें किया मोरा होइहें ।
काजर पारन को बहिनी को बुलाऊँगी,
मै तो अकेली राजा घरन लुटाऊँगी ।

भरत प्रसाद महतो

स्थानीय सरकार कुरीति जोगाउँदै

डीबी विष्ट

बाजुरा । बुढिगंगा नगर पालिका-१ की सदस्य सुर्जा परी वडा सदस्यमा निर्वाचित भएपछि पनि बिरामी हुँदा 'देवता' खोज्न थाल्छिन् । नजिकैका देवताले निको पारेनन् भने उनी अस्पताल जाने होइन, 'झन् ठूला देवता' खोज्न थाल्छिन् ।

'ठूला देउता' ले पनि रोग ठीक नपारेपछि चाहिं उनको अन्तिम बाध्यता बन्ने गरेको छ, अस्पताल । परीको वडामा कसैको छोरो नजन्मिए देवीथान जानु र महीनावारी हुँदा छाउ बार्नु अझै पनि सामान्य घटना हुन् । हिमाली गाउँपालिकाका उपाध्यक्ष चन्द्रकला बुढा भन्छिन, अझै रुढिवादी कुरीति कायम छ । सुत्केरी र छाउ हुँदा गोठमा राख्ने गरिन्छ । छोरो माग्न देवीथान जानु त सामान्य नै भयो ।

कुरीतिको चक्रबाट जन प्रतिनिधि नै मुक्त हुनसकेका छैनन् । चन्द्रकला मात्र होइन, बाजुराकै बुढिगंगा नगरपालिका-१ की महिला सदस्य मोतिकला थापा आफूले मान्दै आएका प्रथा र कुरीतिलाई जनप्रतिनिधि बनेपछि पनि चुनौती दिन नसकिएको स्वीकार गर्छिन् । छाउपडी प्रथा अन्त्य गर्न त्यस क्षेत्रका छाउगोठ भत्काइए पनि महीनावारी भएका बेला आम महिलाले झेल्ने झमेला थापाले आफैले पनि झेल्दै आएकी छन् । उनका अनुसार, 'देवीदेवता' र 'धामीझाँक्री' का नाममा चलेका विगतदेखिका कुरीति सबैले मान्नै पर्ने बाध्यता छ ।

समाजको ठूलो हिस्साले अभ्यास गरेका गैरकानूनी कुरीति तथा प्रथाहरूलाई महिला जनप्रतिनिधिले मात्र होइन, पुरुष जनप्रतिनिधिले समेत चुनौती दिनसकेका छैनन् । बुढिगंगा नगरपालिकाका प्रमुख दीपक विक्रम शाह आफ्नो क्षेत्रमा कानूनले हटाइसकेका अनेक अन्धविश्वास र कुरीतिहरू अझै कायम रहेको स्वीकार गर्छन् ।

यस्ता घटना घरैपिच्छे कायम रहे पनि तिनलाई उन्मूलन गर्न नसकिएको शाहको कथन छ । शाह भन्छन, गाउँमा साक्षर र शिक्षितको संख्या बढ्यो, स्थानीय सरकारमा जनप्रतिनिधि आए । तर, कुरीति र अन्धविश्वास माथिको विश्वास घटेको छैन ।

बाजुराका धेरै नगर र गाउँपालिकाका जनप्रतिनिधिको बाध्यता सुर्जा परी र मोतिकला थापाको भन्दा खासै भिन्न छैन । नेपालको संविधानको धारा २९ (२) ले 'धर्म, प्रथा, परम्परा, संस्कार, प्रचलन वा अन्य कुनै आधारमा कुनै पनि व्यक्तिलाई कुनै किसिमले शोषण गर्न पाइने छैन' भनेको छ । मुलुकी अपराध संहिता २०७४ मा छाउपडी प्रथालाई निरन्तरता दिने, छाउगोठमा बस्न बाध्य पार्नेलाई तीन महीनासम्म कैद वा तीन हजार रुपैयाँ जरिवाना वा दुवै सजाय हुने व्यवस्था छ ।

तर, देशको संविधान र कानूनमा भएका यी व्यवस्थालाई बाजुराका स्थानीय तहले गिज्याएका छन् । बनेका कानून लागू गराउन स्थानीय जन प्रतिनिधिमा रुचि देखिँदैन । बरु उनीहरू समाजमा व्याप्त कुरीति र अन्धविश्वासको आफैं वाहक बनेका छन् । सुदूरपश्चिम प्रदेशकी सांसद पूर्णा जोशी भन्छिन, प्रथा, परम्परा, प्रचलन र मूल्यमान्यताका नाममा महिलामाथि हुने विभेद, शोषण र अन्यायलाई कानूनले निषेध गरिसकेको छ । तर, फेरि पनि थोत्रा अभ्यास कायम राखिराख्ने जो-कोहीलाई कानून अनुसार दण्डको भागीदार बनाउन ढिलो गर्नुहुँदैन ।'

आम दृश्य

कुप्रथाका कारण बाजुराका आम महिलाको व्यथा जनप्रतिनिधिहरूको भन्दा धेरै भिन्न छैन । आम मतदाता र जनप्रतिनिधि कुप्रथा जोगाउने र निरन्तरता दिने मामिलामा एउटै बाटोमा छन् । धनकला रावल हिजोआज धेरै समय बाजुराको बुढिगंगा नगरपालिकामा रहेको माइती घरमै भेटिन्छिन् । उनको बुझाइमा 'पुरातन समाज बदल्न' माओवादी जनयुद्धमा लागेका पति मारिएपछि उनको आत्मा धनकलाको शरीरमा चढ्ने गरेको छ, जसलाई उनले आफूमाथि देउता चढेको ठानेकी छन् । खेतीपाती र घरधन्दा गर्दा समेत पतिको आत्मा भड्किएर धनकलालाई दुःख दिन्छ । आफ्नो घरमा बस्दा यही समस्याले सताएपछि माइत आएकी धनकलालाई यता पनि त्यो पीडाले पछ्याउन छाडेन । यता, उता जता पनि मलाई बस्न दिएनन धनकला भन्छिन, माइत आएपछि पनि छोडेनन् ।

छाउ (महिनावारी) भएका महिलाले प्रयोग गर्ने धारो

स्थानीय शासन फेरिएको छ । तर, धनकलाको अन्धविश्वास उस्तै छ ।

समाजमा व्याप्त अन्धविश्वासमा विश्वास गरेकाले उनी अहिले पनि आफ्ना पतिको आत्मा आफ्नो शरीरमा चढ्ने गरेको बुझाइमा छन् ।

तर धनकलाको समस्या के हो ? हामीले धुलिखेल अस्पतालका वरिष्ठ मनोचिकित्सक डा. अजय रिसालसँग सम्पर्क गऱ्यौं ।

उनी भन्छन, 'यो डिसोसिएटिप डिसअर्डर हो । लामो समयको मानसिक तनाव शारीरिक लक्षणको रूपमा देखा पर्छ । तर मानसिक उपचार गरेर उनलाई निको पार्न सकिन्छ ।'

धनकला जस्तै बुढिगंगा-५ नुवाघरकी भावनादेवी थापा गत मंसीरमा छोरो बिरामी भएपछि स्थानीय स्वास्थ्य चौकीमा जचाउन पुगिन् । तर, डाक्टरले दिएको औषधिले बिरामी छोरोलाई सन्चो भएन । उनी भन्छिन, 'देवता लागेको रहेछ । डाक्टरको औषधिले के सन्चो हुनु ?'

धामीको धन्दा

स्थानीय सरकार र राज्यका अरू संयन्त्रहरू कुरीति र अन्धविश्वास विरुद्ध बलियोसँग प्रस्तुत नहुँदा बाजुरामा धामी-झाँक्रीको धन्दा फस्टाएको छ । 'देउता लागेपछि' धामीलाई देखाउन जानेको लर्को कतिपय बेला स्वास्थ्य चौकीमा जाने बिरामीको भन्दा लामो हुन्छ ।

चन्द्रभाने सार्की गाउँका नाम कहलिएका झाँक्री हुन् । चन्द्रभानेलाई भेट्न घरबार बिग्रिएकादेखि 'इज्जत लुटिएका' सम्म धाउछन् । 'कसैको धनमाल चोरी भयो वा इज्जत लुटियो भने पनि देवता पुकार्ने चलन छ' चन्द्रभाने भन्छन, 'पूँजी नहुनेहरू, बोल्न नसक्नेहरू हे प्रभु तु छइ मेरो, छलफल गर भनेर उजुरी गर्न आउने धामीलाई नै हो ।'

स्थानीयले प्रयोग गर्दै आएका धारो

अर्को दृष्टान्त हेरौं

स्थानीय विष्णादेवी थापा भारतमा काम गर्दागर्दै दुर्घटनामा परेका आफ्ना पति देवबहादुर थापा 'देवता' कै दयाले बाँचेको विश्वासमा छिन् ।

'देवतालाई भाकल नगरेको भए मेरा श्रीमान्लाई निको हुँदैनथ्यो', उनी भन्छिन् ।

उनका पति भारत र नेपालका विभिन्न अस्पतालमा १८ लाख रुपैयाँ खर्च गरेर निको भएका हुन् तर, विष्णादेवीको भरोसा भने देवीथानमै छ ।

बुढिगंगा नगरपालिका-५ की सुन्तलादेवी थापाका तीन सन्तानमध्ये माहिलो छोरो लोकेन्द्र थापा विहेलगत्तै भारत पसे । दुई वर्ष परिवारको सम्पर्कमै नआएका उनी ८ वर्षसम्म घर फर्किएनन् । छोरो खोज्न र घर फर्काउनका लागि सुन्तलादेवीको परिवारले भाकलकै सहारा लियो । बुहारी राजुदेवी थापाले माइतीतिरका र सासूले घरतिरका 'देवता' पुकारेपछि छोराले घरमा फोन गरेको सुन्तलादेवीको विश्वास छ ।

घर छाडेकालाई फर्काउन मात्र होइन, छोरो जन्माउन पनि देवी-देउता पुकार्नेको कमि छैन । देउताले आफ्नो पुकारा सुनेर छोरो उपहार दिएको ठान्छिन् सोही ठाउँकी सुनादेवी थापा । देवतासित वर मागेर आएको १० महीनामै छोरो जन्मिएपछि उनलाई देवता माथि झन् विश्वास बढेको छ । कतिसम्म भने छोरोले बिरामी भएर दूध खान छाडे पनि उनी देवीथान नै जान्छिन् । भन्छिन्न 'छोराले दूध खान छोडेपछि म फेरि नदाई (देवीथान) जान्छु ।'

सुनादेवीले जस्तो देउतासँग वर माग्ने सबैले छोरा पाउन भने सकेका छैनन् । लगातार ६ छोरी जन्मिएपछि छोराको रहर पूरा गर्न उज्वलादेवी थापाका पति बीरबहादुर थापाले दोस्रो विवाह गर्ने निधो गरे । उनले नयाँ पत्नी पाउन उज्वलालाई नै देवीथान पठाए । आफूबाट छोरो नजन्मेपछि खिन्न भएकी उज्वलाले देवीथान पुगेर पतिका लागि दोस्रो पत्नी मागिन् । उज्वलाका पति त्यतिमा रोकिएनन, उनले उज्वलालाई फेरि छोराको वर माग्न पठाए । तर, उज्वलाको त्यो भाकल भने फेल भयो, उनकी सौताले पनि छोरी नै जन्माइन् ।

त्यस्तै बुढिगंगा नगरपालिका-४ कोटकी २३ वर्षीया प्रियंका खत्रीलाई आफूसाग विवाह भएको वर्ष दिनमै आफ्ना श्रीमानले अर्को विवाह गर्नुको कारण देवता रिसाउनु हो भन्ने लाग्छ । तर, सौता ल्याउने पति कुमारका विरुद्ध न उनको आवाज बलियो छ, न समाजले खत्रीलाई साथ दिएको छ । देउताको डरले सबै चुपचाप छन् ।

'म बौलाएँ'

छाउपडी प्रथा लगायत त्यस क्षेत्रका धेरै कुरीतिलाई कानूनले अपराधको सूचीमा राखिसकेको छ । तर, बाजुराका महिला र किशोरीले अझै पनि छाउपडी बार्न छाडेका छैनन् । त्रिवेणी नगरपालिकाको तोली माध्यमिक विद्यालयका किशोरीहरू महीनावारी भएको चार दिनसम्म स्कूल जाँदैनन् । स्थानीय शान्ताकुमारी साउद पहिलोपटक महीनावारी हुँदा स्कूल गएकी थिइन् । साउद भन्छिन 'त्यतिबेला म बौलाए, अनि स्कूल जान छोडिदिएँ ।'

विद्यालय गएको बेला आफूहरूलाई महीनावारी भएको देउतालाई थाहा हुने मनोविज्ञानमा छन् कलिला किशोरीहरू । फलत : उनीहरू महीनावारी भएको चार दिन घर नजिकैको गोठमा बस्छन, स्कूल जाँदैनन् । महीनाको चार दिन विद्यालय नजाँदा वर्षभरिमा सामान्यतया ४८ दिन बराबरको पठनपाठन क्षति हुन्छ । परिणामत : महीनावारीकै कारण छात्रको तुलनामा छात्राहरूको सिकाइ उपलब्धि कमजोर हुन्छ ।

तोलीकै कृष्माकुमारी साउँदलाई पनि महीनावारी भएको बेलामा स्कूल जाँदा देवता रिसाएको अनुभव छ । बुढिगंगा नगरपालिका-५ की सुस्मिता थापा १४ वर्षकी भइन् । उनी महीनावारी भएको बेला गोठमा बस्ने गरेकी छैनन, स्कूल पनि जाने गरेकी छन् । तर, उनी पनि केही कुरामा भने अझै कट्टर छन् । 'हामीले छाउ हुँदा दूध खायौं भने भैंसीले दूध दिँदैनन, त्यसैले म पनि यो नियम पालना गर्छु' सुस्मिता भन्छिन् ।

स्कूले किशोरी मात्र होइन, जनप्रतिनिधिकै परिवारमा पनि यही नियम लागू हुने गरेको छ । अझै महीनावारी भएको बेला दही-दूधबाट आम महिलाई वञ्चित गर्ने गरिएको बुढिगंगा नगरपालिका उपप्रमुख तारा थापा खातीको भनाइ छ । उपप्रमुख खाती भन्छिन 'मेरै बुहारी महीनावारी हुँदा घरसँगै जोडिएको कोठामा राख्ने गरेका छौं । उनले पकाएको खाना अरूले खाँदैनौं ।'

महीनावारी भएको बेला किशोरीहरूले दूध-दही जस्ता पोषणयुक्त खानेकुरा झन् बढी खानुपर्छ । तर, महीनावारी भएको बेला दूध नखाने सुस्मिता नुहाउन र लुगा धुन पनि छुट्टै धारा-कुवा प्रयोग गर्छिन् । सुस्मिता भन्छिन 'सार्वजनिक धारा-कुवा प्रयोग गर्दा गाली गर्छन, त्यसैले अलग्गै धारा-कुवामा जाने गर्छु ।'

गैरसरकारी संस्था सोच नेपालको अध्ययन अनुसार देशभरमा वर्षौदेखि प्रचलनमा रहेका ५७ प्रकारका कुरीतिले महिलामाथि शोषण, विभेद र अन्याय गरेका छन् । तीमध्ये अधिकांश सुदूरपश्चिममा छन् । तिनलाई कानूनले वर्जित गरे पनि आम समाज र जनप्रतिनिधि स्वयंले जोगाइरहेका छन् ।

कुरीतिलाई आम नागरिकको व्यक्तिगत जीवन र समाजबाट उन्मूलन गर्न स्थानीय तहका जनप्रतिनिधि जागरुक हुनुपर्नेमा उनीहरूको व्यवहार चाहिं ठीक उल्टो भएको छ । सांसद जोशी भन्छिन 'जनप्रतिनिधि जति छिटो जागरुक हुन्छन, त्यति नै छिटो कुरीति खत्तम हुन्छन् । खोज पत्रकारिता केन्द्र

बेटा-बेटी दोनो के स्कूल पठाव दहेज प्रथा के अन्त कर ।

स्वास्थ्य

टाईप २ डाईबिटिजसे बच्नेके लिए क्या खाऐ

क्या है टाइप २ डायबिटीज, तो आपको बता दें कि टाइप २ मधुमेह वाले व्यक्ति में, शरीर इंसुलिन का सही उपयोग नहीं कर पाता है और इस स्थिति को इंसुलिन प्रतिरोध कहा जाता है.

मधुमेह या डायबिटीज तेजी से फैल रहा है. डायबिटीज से पीडित २५ वर्ष से कम आयु के हर चार लोगों में से एक (२५.३ प्रतिशत) को वयस्क टाइप २ मधुमेह है. यह स्थिति आदर्श रूप में मधुमेह, मोटापा, अस्वास्थ्यकर आहार और निष्क्रियता के पारिवारिक इतिहास वाले केवल बडे वयस्कों को होनी चाहिए. शारीरिक गतिविधि, अच्छा पोषण और मधुमेह की दवाएं मानक देखभाल और टाइप २ मधुमेह प्रबंधन के लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं, कुछ लोगों को दवा के साथ भी अपने रक्त शर्करा के स्तर का प्रबंधन करना मुश्किल हो सकता है. टाइप २ मधुमेह वाले व्यक्ति में, शरीर इंसुलिन का सही उपयोग नहीं कर पाता है और इस स्थिति को इंसुलिन प्रतिरोध कहा जाता है. अग्न्याशय या पेंक्रियास पहले इसके लिए अतिरिक्त इंसुलिन बनाता है. हालांकि, समय के साथ, यह रक्त शर्करा को सामान्य स्तर पर रखने के लिए पर्याप्त नहीं बना पाता है. हालांकि इस स्थिति के लिए सटीक ट्रिगर ज्ञात नहीं है, टाइप २ मधुमेह कारकों के संयोजन का एक परिणाम हो सकता है. कुछ ट्रिगर आनुवंशिक रूप से इस स्थिति के लिए पूर्वनिर्धारित हो सकते हैं.

किसे हो सकता है डायबिटीज

मोटापे के पारिवारिक इतिहास वाले लोग इंसुलिन प्रतिरोध और मधुमेह के विकास के जोखिम में हैं. जो लोग मोटे हैं, उनके शरीर में रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में इंसुलिन का उपयोग करने की क्षमता पर दबाव बढ जाता है. इससे टाइप २ डायबिटीज हो सकती है. किसी व्यक्ति के शरीर में जितना अधिक वसायुक्त ऊतक होते हैं, उसकी कोशिकाएं उतनी ही अधिक प्रतिरोधी होती है. जीवनशैली कारकों की भी इसमें प्रमुख भूमिका होती है.

टाइप २ मधुमेह के लक्षण

टाइप २ मधुमेह के लक्षण समय के साथ धीरे(धीरे सामने आते हैं. जैसे

-प्यास और भूख बढ जाना

-बार-बार पेशाब का दबाव महसूस होना

-तेजी से वजन घटना

-थकान महसूस होना

-नजर कमजोर होना,

-संक्रमण और घावों का धीमी गति से भर पान और कुछ क्षेत्रों में त्वचा का काला पडना शामिल है.

टाइप २ डायबिटीज : क्या खाएं और क्या नहीं

टाइप २ डायबिटीज के मरीजों को अपनी डाइट का खास ख्याल रखना चाहिए. उन्हें स्वस्थ आहार लेना चाहिए. और अस्वास्थ्यकर को न कहना चाहिए. कम पोषक तत्वों वाले सस्ते भोजन बाजार से आसानी से मिल तो जाते हैं, लेकिन यह आपकी सेहत के लिए ठीक नहीं. जंक फूड खाने से आप टाइप २ मधुमेह के खतरे को बढा सकते हैं. अपने आहार में सब्जियों, ताजे फलों, साबुत अनाजों और असंतृप्त वसा को शामिल करें.

कैसे करें डायबिटीज कंट्रोल, ये छ देसी चीजें करेंगी कंट्रोल करेंगी नुकसान कम करने के कुछ उपाय

-सेहतमंद भोजन यानी हेल्दी डाइट लें.

-साबुत अनाज, फल और सब्जियों से भरपूर आहार शरीर के लिए बहुत अच्छा होता है.

-रेशेदार भोजन यह सुनिश्चित करेगा कि आप लंबी अवधि के लिए पेट भरा महसूस करें और किसी भी तरह की तलब को रोकें.

-जितना हो सके, प्रोसेस्ड और रिफाइंड फूड से बचें.

-शराब के सेवन को सीमित करें और धूम्रपान छोड दें. बहुत ज्यादा शराब से वजन बढता है जो आपके ब्लड प्रेशर और ट्राइग्लिसराइड के स्तर को बढा सकती है. पुरुषों को रोजाना दो ड्रिंक से ज्यादा और महिलाओं को एक ड्रिंक से ज्यादा नहीं लेना चाहिए.

(जितना आप व्यायाम करेंगे उतना ही सेहतमंद रहेंगे. व्यायाम के कई फायदे होते हैं. जिनमें वजन बढना, ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करना और अन्य स्थितियां शामिल हैं. हर दिन कम से कम ३० मिनट की शारीरिक गतिविधि बहुत फायदेमंद है.

हतियार दर्ता तथा नविकरण गर्नेको संख्या बढ्दै

विराटनगर । जिल्ला प्रशासन कार्यालय मोरङ्गले आर्थिक बर्ष ०७५र०७६ मा १ सय ९७ वटा हातहतियारहरु नविकरण गरेको जानकारी गराएको छ ।

जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा पत्रकार सम्मेलनको आयोजना गर्दै आफ्नो बार्षिक कार्यप्रगती प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्ने क्रममा सो जानकारी गराएको हो । एकातर्फ व्यक्तिगत सुरक्षाका दृष्टिकोणले वर्षेनि हातहतियार दर्ता र नवीकरण गराउनेको संख्या बढदै गईरहेको र अर्कोतर्फ सम्बन्धित व्यक्तिको मृत्यु पश्चात ६ महिना भित्र हातहतियारको नामसारी गर्ने प्रावधान रहेतापनि सोको उचित जानकारी नभएकै कारण कतिपय हातहतियारहरु नविकरण हुन नसकेको जिल्ला प्रशासन कार्यालय का मोरङ्गका सहायक प्र.जि.अ उमेश पाण्डेको भनाई थियो ।

कार्यालयको तथ्याङक अनुसार यस बर्ष २९ हजार ८ सय ९६ जना नागरिकलाई वंशजका आधारमा नागरिकता वितरण गरिएको छ । २०७५ फागुन २९ गते गृह मण्त्रालयको आदेशानुसार जन्मसिद्ध नागरिकका सन्तानलाई वंशजका आधारमा नागरिकता प्रदान गर्ने निर्णय भए लगत्तै अधिकांश नागरिकले वंशजका नागरिकता प्राप्त गरेका छन । ईलाका प्रशासन कार्यालय उर्लाबारी र रंगेलीबाट समेत यस बर्ष १४ हजार ४९ जनालाई नागरिकता प्रतिलिपी र १ हजार १ सय ११ जनालाई वैवाहिक अंगिकृत नागरिकता वितरण गरिएको छ ।

जि.प्र.का मोरङ्गले यस बर्ष १ सय ६२ जनाको नामथर प्रमाणित, ६ सय ९४ जनालाई नाबालक परिचय पत्र वितरण र १ सय ७५ जनाको पेन्सन तथा पारिवारिक सिफारिस गरेको सहायक जिल्ला अधिकारी चन्द्रकला ओलि चौलागाईंले बताईन । उनीले आम नागरिकलाई जिल्ला प्रशासन कार्यालय मार्फत सेवा प्राप्त गर्न कुनैपनि किसिमको समस्या हुन नदिन कार्यालयले ईन्टरनेट मार्फत छिटो र प्रभावकारी सुचना प्राप्त गर्न सकिने व्यवस्था, निस्शुल्क इन्टरनेट र गुणस्तरीय सेवा प्रणाली समेत लागु गरेको वताए ।

मोरङ्गमा सडक दुर्घटनामा परी मृत्यु हुनेको संख्यामा वृद्धि भएको छ । यस बर्ष २ सय १३ सडक दुर्घटनामा ५५ जनाको मृत्यु भएको छ भने ३३४ जना घाईते भएको जि.प्र.का मोरङ्गको तथ्याङ्कले देखाएको छ । आ.ब ०७५ र ०७६ मा जिल्ला प्रशासन कार्यालय मोरङ्गले विभिन्न प्राकृतिक प्रकोपबाट प्रभावित परिवारलाई जम्मा ९ लाख ६२ हजार राहत रकम सहयोग गरेको छ भने अभ्र व्यवहार तर्फ दर्ता भएका ६ सय ९७ मुद्दाहरु मध्ये ३ सय ३ मुदाहरुको फैसला गरेको छ ।

जि.प्र.का मोरङ्गले भने यस बर्ष भने विभिन्न शीर्षकमा ९ करोड ८५ लाख ८ हजार ४ सय ९१ राजस्व संकलन गरेको छ ।

साल्ट ट्रेडिङ्वाट मल हराउन थालेपछि कार्यालय प्रमुखको सरुवा

विराटनगर । गोदाममा राखिएको लाखौं मूल्य बराबरको अनुदानको मल हराएपछि विवादमा परेका विराटनगरस्थित साल्ट ट्रेडिङ कर्पोरेशन लिमिटेड कोशीका कार्यालय प्रमुख नविनचन्द्र झाको सरूवा भएको छ । झाको सरूवा हेटौडा भएको छ भने गोदाम इन्चार्ज दिलचन्द्र राईलाई साल्ट ट्रेडिङ कर्पोरेशनको केन्द्रीय कार्यालयले बर्खास्त गरेको छ । राईलाई केन्द्रीय कार्यालयले ३ महिनाको निलम्वनपछि गएको जेठ १२ गते बर्खास्त गरेको हो । राईलाई सोधिएको स्पष्टीकरण चित्त बुझ्दो नभएपछि बर्खास्त गरेको केन्द्रीय कर्यालयले जनाएको छ ।

त्यस्तै विवादमा तानिएका कार्यालय प्रमुख झालाई भने केन्द्रीय कार्यालयले जोगाएर सरूवा मात्र गरेको छ । झालाई कारवाहीस्वरूप केन्द्रीय कार्यालयले हटौंडामा सरूवा गरेको स्रोतले जनाएको छ । झाको ठाउमा साल्ट ट्रेडिङ कर्पोरेशन लि. को केन्द्रीय कार्यालयबाट राधेश्याम चौधरी आएका छन् ।

सरकारले अनुदानमा उपलब्ध गराउदै आएको २ हजार १ सय ६७ बोरा रासायनिक मल साल्ट ट्रेडिङमा भण्डारण गरी राखिएको गोदामबाटै गायव भएको थियो। गोदामबाट हराएको मलको मूल्य १९ लाख ७ हजार ३ सय ५० रुपैयाा हुन्छ । गोदामबाट १ हजार ८ सय ८२ बोरा युरिया, २ सय ४७ बोरा डिएपी र ३८ बोरा पोटास गरी २ हजार १ सय ६७ बोरा रसायनिक मल हराएको साल्ट ट्रेडिङ कर्पोरेशन केन्द्रीय कार्यालयले जनाएको छ । युरिया १ हजार ८ सय ८२ बोरा ७ सयको दरले १३ लाख १७ हजार ४ सय , डिएपी २ सय ४७ बोराको २ हजार १ सय ५० रुपैयााका दरले ५ लाख ३१ हजार ५० र पोटास ३८ बोरा १ हजार ५ सय ५० रुपैयााका दरले ५८ हजार ९० रुपैयााको मल गायव भएको हो ।

घटनाको छानविन गर्न केन्द्रीय कार्यालयले गठन गरेको छानविन टोलीको निश्कर्ष भने अझै सार्वजानिक भएको छैन । कर्मचारीहरूकै मिलेमतोमा व्यापारीलाई अनुदानको मल बिक्री गरेको आशंका गरिएको छ । झा विराटनगरस्थित कार्यालयमा विगत ५ वर्षदेखि प्रमुखको जिम्मेवारी समाल्दै आएका थिए । सहकारीलाई मल वितरण प्रणालीमा पनि मनपरी तरिकाले वितरण गर्ने गरेको उनीमाथि आरोप लाग्दै आएको थियो । मल हराएको दोस्रो दिन नै राईले कार्यालय प्रमुख झालाई त्यसबारे जानकारी गराएको तर झाले केन्द्रीय कार्यालय सूचना नदिएको बताएका थिए । राईले कर्पोरेशनको उच्च तहका हाकिमको मिलेमतोमा मल ढुवानी गर्ने पशुपति रोडवेजसागको मिलेमतोमा बाटोबाटै मल गायव पारिएको बताएका छन् । युरिया मल मोरङको बुढीगंगा गाउापालिकाको निमुवा स्थितको गोदाममा भण्डारण गरिएको ठाउाबाट गत कार्तिकमा हराएको थियो । त्यस्तै पोटास र डिएपी सुनसरीको सोनापुर स्थित गोदामबाट गत वर्षको जेठ २२ गते हराएको थियो । केन्द्रीय कार्यालयले लेखा परीक्षण गर्दा आयात भएको, बिक्री भएको र भण्डारण भएको मलको विवरण नमिलेपछि घटनामाथि छानविन सुरु भएको थियो । घटनाको इटहरीस्थित अख्यितार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगले छानविन गर्दै आएको छ । अहिले पनि अनुसन्धान भइरहेको अख्तियारका प्रवक्ता ज्ञानेन्द्रप्रसाद ढकालले बताए । कार्यालय प्रमुख झालाई बयानको लागि अख्यितारले पत्र पनि काटेको स्रोतले जनाएको छ ।

अविरल बर्षासंग तराईमा सर्प दंशको सख्यामा बृद्धि

विराटनगर । अत्यधिक गर्मि र अविरल वर्षासागै जमिन डुवानमा परेपछि विराटनगरको प्रदेशिक अस्पतालको रुपमा विकास हुादै गरेको कोशी अस्पतालमा सर्पले डसेका बिरामीको चाप बढेको छ । अविरल वर्षापछि आएको बाढी र डुवानका कारण विगत १५ दिनयता सर्पले डसेका बिरामीको चाप अस्पतालमा अत्यधिक बढेको हो ।

सर्पले डसेका बिरामीको संख्या दिनप्रतिदिन वृद्धि भइरहेको सो अस्पतालका आकस्मिक कक्षका प्रमुख डा.संज्ञा ज्ञवालीले बताइन् । गत वैशाखदेखि अहिलेसम्म ३१ जना सर्पले डसेका बिरामीको उपचार भएको बताउादै उनले सर्पले डसेर उपचारका लागि अस्पताल आएका बिरामीमध्ये अहिलेसम्म कसैको मृत्यु नभएको जानकारी दिइन् ।

उपचारका लागि अस्पताल मा आएका यस्ता बिरामीमध्ये पााच प्रतिशत सर्प डसेको हुन सक्ने शंकाका आधारमा आउने गरेको उनको भनाइ छ । समयमै उपचार नपाउादा गत वर्ष सर्पले डसेका दुईजनाको मृत्यु भएको अस्पतालले जनाएको छ । सर्पले डसेका अधिकांश बिरामी ग्रामीण क्षेत्रबाट आउने गरेको जानकारी दिंदै डा.ज्ञवालीले यस्ता बिरामीको उपचारका लागि औषधिको अभाव नरहेको बताइन् ।

वर्षाको मौसममा सर्तकता अपनाउनु पर्ने, घर सफाइमा ध्यान दिनुपर्ने, दुलो ,प्वालहरु टाल्नु पर्ने, राति सुत्दा झुल लगाएर मात्र सुत्ने र राति बाहिर निस्कादा टर्चलाइट बालेर मात्र निस्कनुपर्ने सुझाव डा. ज्ञवालीको छ । सर्पले डस्ने बित्तिकै झारफुक गर्ने, डसेको ठाउामा व्लेडले चिर्नेलगायतका कार्य नगरी सर्पले डसेको स्थानभन्दा माथी मिल्ने भए रबर डोरीले हल्का बााधेर र त्यो अंग भरसक नचलाई तुरुन्त अस्पताल आउन उनले आग्रह गरिन् ।

उनले जेठदेखि अहिलेसम्म २५ जना डेंगुका बिरामी उपचार गर्न आएको समेत जानकारी दिइन् । उनले यस वर्ष झाडापखाला लागेर आउने बिरामीको संख्या गत वर्षभन्दा घटेको बताइन् । झाडापखालाबाट बच्न सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्ने, खानु अघि हात धोएर मात्र खाने, दूषित पानी नपिउने, बासी र सडेगलेका खानेकुरा नखाने, फलफूल र हरियो सांग सव्जी सफा पानीले पखारेल मात्र खाएमा यस्ता रोगहरुवाट ससिजलै बच्न सकिने वताए ।

विराटनगर महानगर पालिकाको चोक–चोकमा फ्रि वाईफाई

विराटनगर । विराटनगर महानगरपालिकालाई पुर्ण रुपमा फ्री वाईफाई जोन बनाउने कार्यको सुरुवात भएको छ ।

मुख्य चोक तथा सार्वजनिक स्थलहरुमा वाईफाई जडान गर्ने महानगरपालिकाको निर्णय अनुसार बुधबारबाट विराटनगरलाई फ्रि वाईफाई जोन बनाउने कार्यको सुरुवात भएको छ । महानगर पालिकाका मेयर भीम पराजुलीले विराटनगर-४ कञ्चबारी चोकस्थित शिव मन्दिरमा वाईफाईको राउटर अन गरेर विधिवत रुपमा सो कार्यको उद्घाटन गरेका छ । उनले यसका लागि महानगरपालिका र वर्लडलिङ्क कम्युनिकेशन प्रा.लि बीच पाँच बर्षे सम्झौता भएको बताए । सम्झौता अनुरुप वर्ल्ड्लिङ्कले पाँच वर्षमा विराटनगरका सम्पूर्ण चोकहरुमा वाईफाई जडान गरिसक्नुपर्ने चुनौती छ ।

सो योजना अन्तर्गत युवा जनशक्ति र स्थानीय निकायबिचको दुरी घटाउने र सबै क्षेत्रमा सञ्चारको पहुँच बढाउने विश्वास लिएको बताए । त्यस्तै वर्ल्डलिङ्क कम्युनिकेशन प्रा.लि विराटनगरका शाखा प्रबन्धक प्रेमप्रसाद घिमिरेले महानगरसँगको सम्झौताअनुरुप यस महिनामा ३२ ठाउँमा वाईफाई जडान गरिने लक्ष्य राखिएको बताए ।

विराटनगरको पुष्पलाल चोक, राजबंशी चोक, ठूलोमिल चोक, कञ्चनबारी, कोशी अस्पताल, मालपोत कार्यालय, जिल्ला प्रहरी कार्यालय, भृकुटी चौक, विराटनगर एयरपोर्ट ,विराटनगर बसपार्क, जिल्ला प्रशासन कार्यालय, बरगाछी चोक, हनुमान मन्दिर र ट्राफिक चोक लगायतका १४ मुख्य स्थानहरुमा वाईफाई जडान गरिसकिएको जानकारी दिए । वाईफाई जडान पश्चात ५० मिटरको दुरीसम्म ३ एम.बीपी.एसको स्पीडमा वाईफाई चलाउन सकिने वर्ल्डलिङ्कले जनाएको छ ।

वाईफाई कनेक्ट गरि विराटनगरको जुनसुकै ठाउँमा दिनको ९० मिनेट निस्शुल्क वाईफाई चलाउन सकिने छ ।

बेटा–बेटी दोनो के स्कूल पठाव दहेज प्रथा के अन्त कर ।

नगरवासीमा अनुरोध

- मिसावट गरिएका, सडेगलेका तथा अस्वस्थकर खानेकुराहरु 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 चौपायाहरु 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 साधनहरु तोकिएको स्थानमा मात्र पार्किङ गरौ ।
- बालबालिकालाई काममा हैन विद्यालय पठाऔं ।
- बालश्रम शोषणविरूद्ध आचारसंहिता पालना गरौं बालश्रम शोषण मुक्त नगरको स्थापना गरौं ।
- सार्वजनिक स्थलमा जतातत्तै फोहरमैला नफालौं ।
- आफ्नो घर वरपर बिरूवा रोपौं, हरित गाउँ नगरीको रूपमा विकास गरौ
- उपभोक्ता आचारसंहिताको पालना गरौं ।

दुहवी नगर पालिकाको कार्यालय
दुहवी सुनसरी

नगरवासीमा अनुरोध

- मिसावट गरिएका, सडेगलेका तथा अस्वस्थकर खानेकुराहरु 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 चौपायाहरु 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 साधनहरु तोकिएको स्थानमा मात्र पार्किङ गरौ ।
- बालबालिकालाई काममा हैन विद्यालय पठाऔं ।
- बालश्रम शोषणविरूद्ध आचारसंहिता पालना गरौं बालश्रम शोषण मुक्त नगरको स्थापना गरौं ।
- सार्वजनिक स्थलमा जतातत्तै फोहरमैला नफालौं ।
- आफ्नो घर वरपर बिरूवा रोपौं, हरित गाउँ नगरीको रूपमा विकास गरौ
- उपभोक्ता आचारसंहिताको पालना गरौं ।

रंगेली नगर पालिकाको कार्यालय
रंगेली मोरंग