परिवर्तनको लागि

क्राईम अपरेशन

CRIME OPERATION साप्ताहिक

❑ वर्ष ९ ❑ अंक ९ २०७७ असोज ४ गते आईतवार Sunday 20, SEP, 2020 ❑ पृष्ठ: ६, ❑ मूल्य रु. १०/-

पानीको सही सदुपयोग गरौं । पानी महसुल समयमै तिरी अनावश्यक जरिवानाबाट बचौं ।

नेपाल खानेपानी संस्थान शाखा कार्यालय देवकोटा चौक विराटनगर

संविधान दिवसको अवसरमा विभेदकारी संविधानको संशोधन गर्न माग गर्दै विरोध प्रदर्शन

विराटनगर । जनता समाज वादी पार्टीद्वारा संविधान दिवसको अवसरमा अपुरो संविधान भएको भन्दै विरोध प्रदर्शन गरेका छन् ।

संविधान निर्माण भएको २०७२ साल असोज ३ गतेलाई नेपाल सरकारले संविधान दिवसको अवसरमा विभिन्न कार्यक्रमहरु खुशियाली मनाउँदै आएका छन् भने तत्कालीन समय देखिनै मधेशवादी पार्टीहरुले सो दिनलाई कालो दिनको रुपमा मनाउँदै समय-समयमा संविधानलाई जलाउँने काम गर्दै आएका छन् ।

यस वर्षको संविधान दिवसको अवसरमा मधेशवादी पार्टीहरु एकता भई बनेको जनता समाजवादी पार्टीले शान्तिपुर्ण विरोध सभा गरी संविधान संशोधन गरी मधेशी, आदीवासी जनजाति, दलित, शिल्पी, मुस्लिम, महिला लगायतको अधिकार सुनिश्चित गर्न दवाव दिएका छन् ।

जनता समाजवादी पार्टी मोरंगका जिल्ला अध्यक्ष राजकुमार यादवको नेतृत्वमा संसारीमाई स्थानवाट विरोध ऱ्याली शुरुगरी ट्राफिक चौक हुँदै गुर्दी बजार पंचमुखी हनुमान मन्दिर अगााडीकोणमा परिणत भएका थिए ।

सो सभालाई सम्वोधन गर्दै अध्यक्ष यादवले भने संविधान संशोधन गरी जब सम्म मधेशी आदीवादी, जनजाति, दलित, शिल्पी, मुस्लिम र महिलाको अधिकार सुनिश्चित हुँदैन तव सम्म सरकारको विरुद्धमा आन्दोलन जारी रहने वताए ।

त्यसैगरी जनता समाजवादी पार्टीका केन्द्रिय सदस्य संजय सिंहले भने नेपाली कांग्रेस र नेपाल कम्युनिष्टपार्टीले मिलेर नेपाली जनताको भावन विपरीत संविधान जाारी गरी देशमा अलोकतान्त्रिक क्रियाकलाप गरी भ्रष्टाचारलाई बढाएको, जनताको अधिकारलाई कुण्ठित पारेको भन्दै अहिलेको सरकार सर्वसत्तावाद भएको आरोप लगाए । सो अवसरमा मोहम्मद कादीर, मोहम्मद नसरुले समेतले मन्तव्य राखेका थिए ।

बृहत मधेशी नागरिक समाजले पनि अधुरो र अपुरो संविधानको विरोध गर्दै रोडशेष चौकमा विरोध सभा गरेका थिए ।

कोभिड-१९ परिक्षण नगर्ने सरकारको निर्णय

विराटनगर । प्राय कोरोनाको लक्षण देखिएका शंकास्पद सबैको कोरोना परिक्षण गर्दै आएको नेपाल सरकारले अगामी दिनमा शंकास्पद मृत्यु भएको कोभिड-१९ परिक्षण नगर्ने निर्णय गरेको छ ।

सो निर्णाण स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयको इन्सिडेण्ट कमाण्ड सिस्टमले गरेको छ ।

नियमित प्रेस ब्रिफिङमा प्रवक्ता प्रा. डा. जागेश्वर गौतमले भनेका छन्, 'शंकास्पद मृत्युको सन्दर्भमा शव व्यवस्थापन गर्दा सबै सावधानी अपनाउने, नजिकको सम्पर्कमा आएका सबै अनिवार्य १४ दिन क्वारेन्टिनमा बस्ने, तर शंकास्पद मृत्यु भएको व्यक्तिको कोभिड-१९ परीक्षण नगर्ने नगराउने ।'

विरामीको आफन्तले अनावश्यक झमेला व्यहोर्नु परेकाले सो निर्णय गरेको मन्त्रालयको तर्क छ । मन्त्रालयको इन्सिडेण्ट कमाण्ड चिफ डा. गुणराज लोहनी भन्छन्, 'व्यवहारिक झन्झट हटाउन यो निर्णय गरिएको हो ।'

वांकी अन्तिम पेजमा...

फरार अभियुक्त ६ वर्षपछि पक्राउ

कञ्चनपुर । सामूहिक जबर्जस्ती करणी मुद्दामा अदालतले ११/११ वर्ष सजाय तोकिएको फरार कञ्चनपुरका दुई जनालाई अभियुक्तलाई प्रहरीले छ वर्षपछि पक्राउ गरेको छ ।

कञ्चनपुर प्रहरी कार्यालय र इलाका प्रहरी कार्यालय त्रिभुवनको संयुक्त गस्ती टोलीले पुनर्वास नगरपालिका वडा नं. ११ का चुन्नु राना, अनिल रानालाई प्रहरीले सोमवार पक्राउ गरेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय कञ्चनपुरका प्रहरी नायब निरीक्षक अमरबहादुर थापा क्षेत्रीले जानकारी गराए ।

स्थानीय युवतीलाई जबर्जस्ती करणीको वारदातपछि दुवै जना विसं २०७१ फागुन महिनादेखि फरार रहेका थिए । कञ्चनपुर

वांकी अन्तिम पेजमा...

प्रदेश १ मा कोरोनाको अवस्था

विराटनगर । प्रदेश १ मा शनिवार ५९ जना कोरोना संक्रमित थपिएसंगै संत्रकमितको कुल संख्या ५ हजार ४ सय ९६ पुगेको छ ।

थपभएका संक्रमितहरुमा मोरंग जिल्लामा ३२, सुनसरी जिल्लामा २२, झापा जिल्लामा ४ र प्रदेश १ बाहिरका १ जना रहेको सामाजिक विकास मन्त्रालयले जनाएको छ ।

मोरंगको रतुवामाई नगरपालिकामा १० पुरुष, विराटनगर महानगर पालिकामा १ महिला ६ पुरुष, बुढीगंगा गाउँपालिकामा ४ महिला १ पुरुष, कटहरी गाउँपालिकामा ३ महिला १ पुरुष, धनपालथान गाउँपालिकामा १ महिला २ पुरुष, पथरीशनिश्चरे नगरपालिका, बेलबारी नगरपालिका र जहदा गाउँपालिकामा १/१ पुरुषको रिपोर्ट पोजेटिभ आएको छ ।

त्यसैगरी सुनसरीको इटहरी उपमहानगर पालिकामा २ महिला ७ पुरुष, रामधुनी गाउँपालिकामा ७ पुरुष, धरान उपमहानगर पालिकामा १ महिला ५ पुरुष, झापाको विर्तामोडमा ४ पुरुष र प्रदेश १ बाहिरका १ पुरुषमा संक्रमण देखिएको छ । त्यसगरी कोरोनालाई जितेर शनिवार ७१ जना डिस्चार्ज भएका छन् ।

होम आईसोलेसनबाट ४५, गढी आईसोलेसन केन्द्र, सुनसरीबाट १४, कोशी अस्पताल कोभिड १९ उपचार केन्द्र, विराटनगरबाट ७, वि.जेनरल अस्पताल आईसोलेसन हरिनगर,

वांकी अन्तिम पेजमा...

पत्रकार घिमिरे र आचार्य पुरस्कृत

विराटनगर । विराटनगरका दुई जना पत्रकार शैलजा आचार्य पत्रकारिता पुरस्कारबाट पुरस्कृत भएका छन । नेपाल प्रेस युनियन मोरङले कोरोना महामारीबीच असोज ३ गते शनिवार विराटनगरमा भर्चुअल कार्यक्रम गरी पुरस्कार विरतण गरेको हो ।

पुरस्कार कान्तिपुर दैनिक प्रदेश १ का ब्युरो प्रमुख पत्रकार माधव घिमिरे र न्युज २४ टेलिभिजनकी पत्रकार तारा आचार्यलाई जुममार्फत पुरस्कार वितरण गरिएको हो । पुरस्कारकोरको राशि जनही १५ हजार रहेको छ ।

विगतमा युनियनको स्थापना दिवसको सन्दर्भ पारेर गरिँदै आएकोमा यो पटक भर्चुअल रुपमा नै कार्यक्रम गरी पुरस्कारको राशि अनलाइन

वांकी ३ पेजमा...

प्रदेश १ को प्रदेशसभा भवन शिलान्यास

विराटनगर । प्रदेश १ का प्रदेश सभागठन भएको अढाई वर्षपछि असोज १ गते विहीवार विराटनगरमा प्रदेश १ को प्रदेशसभा भवनको शिलान्यास गरिएको छ । यसअघि प्रदेशसभा जिल्ला समन्वय समिति मोरङको भवनबाट सञ्चालन भई रहेको थियो ।

समितिकै खाली जमिनमा निर्माणका लागि भवनको सिलान्यास गरिएको हो । भवन सिलान्यास भएर निर्माणको काम सुरु हुने भएपछि विराटनगरबाट प्रदेशसभा सर्ने सम्भावना टरेको छ । यसअघि विराटनगरबाट इटहरी र गोठगाउँ कुनै ठाउँमा प्रदेशसभा सर्ने चर्चा चलाइएको थियो । प्रदेश १ को राजधानी तोक्दा स्थायी राजधानी विराटनगर भए पनि वृहत विराट क्षेत्रलाई घोषणा गरेर विराटनगर बाहिर राजधानीको संरचना निर्माण गर्ने चर्चा चलेको थियो ।

प्रदेश सरकारले विनियोजन गरेको पाँच करोड रुपैयाँ बजेटमध्ये दुई करोड ५१ लाख ८१ हजार ९७६ रुपैयाँ ठेक्का लागेपछि आज प्रदेश १ का सभामुख प्रदीपकुमार भण्डारीले भवनको सिलान्यास गर्नु भयो । उहाँले प्रदेशसभा कुन ठाउँमा रहन्छ भन्ने विवाद अब अन्त्य भएको

वांकी अन्तिम पेजमा...

SUKRATARA FURNITURE UDYOG

BIRATNAGAR

9842033365
9805391277

All types of Fabrication, Furniture, Prefab, Truss are available.

Email Id: chattdev007@gmail.com

सीमा...

व्यापारमा वृद्धि भएको छ। पारि जाने स्थानीय उपभोक्तालाई यहीँ गुणस्तरीय र सस्तो मूल्यमा सामग्री दिइरहेका छौं', भैरहवा गल्लामण्डीस्थित गौतम किराना पसलका सञ्चालक आशिष गौतमले भने। उनका अनुसार सीमापारि खाद्यान्न किन्न जाने स्थानीय उपभोक्ताको मनस्थितिमा भारतीय ब्रान्डको छाप बसेको थियो। तर, अहिले ग्राहकको मानसकिता परिवर्तन हुँदै गएको छ ।

बैंक रोडका व्यापारी हरिश सेठियाले मोबाइल र खाद्यान्न व्यापार राम्रो भएको बताए। यद्यपि, भैरहवाको बैंक रोडमा आउने भारतीय ग्राहक भने घटेका छन् ।

सुनौली बजार बन्द रहे पनि स्थानीय बजारमा अपेक्षित व्यापार नभएको सिद्धार्थ उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष कुलप्रसाद न्यौपानेको भनाइ छ। 'सुनौलीमा तराईभन्दा पनि पहाडी जिल्लाका ग्राहक बढी हुन्। सीमा बन्द हुँदा साना पसलमा केही व्यापार भयो तर समग्रमा लकडाउनले व्यापार व्यवसायमा नराम्रो प्रभाव परेको छ', उनले भने । अन्पुर्णपोष्टबाट ।

कोभिड-१९...

स्वास्थ्य विज्ञहरुले कोरोना संक्रमणको वास्तविक तथ्यांकलाई लुकाउन यस्तो निर्णय आएको आरोप लगाएका छन् ।

'शव व्यवस्थापनसम्बन्धी प्रोटोकलले मानिसलाई धेरै त्रास फैलाएको छ, बरु त्यो परिवर्तन गर्न जरुरी छ ।'

स्वास्थ्य मन्त्रालयका इन्सिडेण्ट कमाण्ड सिस्टम प्रमुख डा. लोहनीले भने मृत्युको तथ्यांक लुकाउन नखोजिएको दाबी गरेको छ ।

फरार...

जिल्ला अदालतले दुवै जनालाई विसं २०७२ असार २८ गते कैद सजाय तोकेको थियो ।

पक्राउ परेका दुवै जनालाई आवश्यक कारबाहीका लागि अदालतमा पेश गरेको छ ।

पत्रकार...

बैंककिङ प्रणाली(आईपीएस) मार्फत पुरस्कृत पत्रकारको खातामा पठाइएको र सम्मान पत्र युनियनका पदाधिकारीले घरमै लगिदिने युनियनका मोरङ अध्यक्ष कुमार लुइँटेलले बताउनुभयो ।

कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि नेपाली कांग्रेसका केन्द्रीय सदस्य अमृत अर्यालले विगत ५ वर्षदेखि वितरण हुँदै आएको यस पुरस्कारलाई स्थायी र दिगो बनाउन अक्षयकोष स्थापना गर्न पूर्णरुपमा सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता जनाउनुभयो ।

शैलजा स्मृति पत्रकारिता पुरस्कारबाट यसअघि, विराटनगरका पत्रकार शेखर रेग्मी, शंकर खरेल, शंकर लुइँटेल, सुशीला पाठक, रञ्जीता पोखरेल, नरेन्द्र बस्नेत, मदनबाबु प्रसाईलगायत पुरस्कृत भइसकेका छन् ।

प्रदेश १ ...

सुनसरीबाट ३ जना, मारवाडी सदन आईसोलेसन, कालिसदन आईसोलेसन विराटनगरबाट १-१ जना डिस्चार्ज भएको सामाजिक विकास मन्त्रालयले जनाएको छ ।

प्रदेश १ मा डिस्चार्ज हुनेको संख्या २ हजार ५०३ पुगेको छ । प्रदेश १ मा आज १ हजार १३५ जनाको पीसीआर परीक्षण गरिएको छ । परीक्षण गरिएका मध्ये १२ महिला र ४७ पुरुषको रिपोर्ट पोजेटिभ आएको छ । सामाजिक विकास मन्त्रालयका अनुसार हाल सम्म १ लाख १५ हजार २४ जनाको पीसीआर परीक्षण गरिएको छ ।

प्रदेश...

बताउनु भयो । प्रदेश सरकारका प्रवक्ता एवं आन्तरिक मामिला तथा कानुनमन्त्री हिक्मतकुमार कार्कीले आफ्नै लगानीमा सरकारले आफ्नो पहिलो संरचना निर्माण गर्न लागेको छ ।

जग्गा अभावमा प्रदेश सरकारको प्रशासनिक भवन तथा पूर्वाधार निर्माण गर्न नसकिएको उहाँको भनाइ छ । भवन निर्माणका लागि धरानको स्वामी नारायण निर्माण सेवा कम्पनीले ठेक्का पाएको छ । प्रदेशको स्थायी राजधानी तोक्नुअघि विराटनगर महानगर पालिकाले सरकारलाई संरचना निर्माणका लागि जग्गा उपलब्ध गराउने घोषणा गरेको थियो ।

तर अहिलेसम्म उक्त घोषणा कार्यान्वयनमा आउन सकेको छैन । प्रदेश राजधानी अन्त जान सक्ने सम्भावनासँगै महानगरले सरकारी संरचना निर्माणका लागि जग्गा उपलब्ध गराउने बाचा गरेको थियो ।

पाँच लाखको क्षति

विराटनगर । सुनसरीको गढी गाउँपालिका वडा नं. ६ सत्तेरझोरा हात्तीमोरा टोलको एक घरमा आगलागी हुँदा पाँचलाख बराबरको क्षतिभएको छ ।

दुखालाल साह तेली तेलीको भन्सा घरमा खाना पकाई अराम गरी रहेको वेला अचानक भन्सा घरवाटै आगो सल्की पुरै घर र घरमा रहेको लत्ता कडा, खाद्यान र १ वटा गोरु, १ वटा बाछो समेत जलेर मृत्यु भएको छ ।

सो आगलागीवाट पाट, खाद्यान, घर लगायात करीब ५ लाख बराबरको क्षति भएको प्रारम्भिक अनुमान गरिएको छ । घरमा लागेको आगालाई इनरुवा र दुहवीबाट आएको दमकलले नियन्त्रणमा लिएका थिए ।

संविधान दिवसको अवसरमा विरोध प्रदर्शन

विराटनगर । नेपाल सरकाले वनाएको नेपालको संविधान २०७२ को उपलक्ष्यमा संविधान दिवस मनाईरहेको छ भने जनता समाजवादी पार्टी नेपालले देशका प्रमुख शहरहरुमा शान्ति पुर्ण विरोध प्रर्दशन गर्ने भएको छ ।

जनता माथि दमन र हत्या गरी जारी गरिएका विभेदकारी, अधुरो, अपुरो र त्रुटिपुर्ण संविधानले मधेशी, आदीवासी, जनजाती, दलित, शिल्पी, महिला खस मुस्लिम थारु, अल्पसंख्यक जातिको अधिकार सुनिश्चित गर्न नसकेको भन्दै विरोध प्रर्दशन गर्ने भएको छ ।

संविधान दिवस देशभर मनाइरहँदा प्रदेश २ सरकार भने संविधान दिवसमा मौन बस्ने भएका छन् । अन्य प्रदेशहरुमा जनता समाजवादी पार्टीले विरोध प्रर्दश गर्ने भएको छ ।

जनआन्दोलन, जनयुद्ध, एृतिहासिक मधेश जनविद्रोह लगायतको वेला नेपाल सरकारसंग भएका सम्झौताहरु र अन्तरिम संविधानमा भएका प्रावधानहरु, पहिलो संविधान सभामा सर्वसम्मत भईसकेको विषयलाई अनादर र उपेक्षा गर्दै जारी गरीएको संविधानको विरोध गर्न जनता समाजवादी पार्टी नेपालले अह्वान गरेको छ ।

जनता समाजवादी पार्टी मोरंगले गरेको आयोजना गरेको प्रतिगामी संविधानको विराध सभालाई नेपाल प्रहरीले घेराउ हालेको दृष्य । तस्वीर : श्याम सुन्दर सुतिहार

पत्रकार आचारसंहिता र बालमैत्री सञ्चार निर्देशिकाको पालना गरौं ।
महिला बालबालिकाका समाचारमा प्रकाशन र प्रसारण गर्दा सावधानी अपनाऔं ।

लैङ्गिक हिसा सम्वन्धी यौनजन्य दुर्व्यवहार, बलात्कार, जबरजस्ती करणीको प्रयास जस्ता आपराधिक घटनाहरु सामाजिक सञ्जाल, सञ्चार माध्यमहरुबाट सार्वजनिक गर्दा गापनीयता, गाम्भिर्यता र संवदनशीलताको ख्याल गरी महिला तथा किशोरीहरुको सम्मानित जीवन बाँचन पाउने अधिकार हनन् हुने किसिमबाट सामग्री सम्प्रेषण तथा प्रचार प्रसार नगरौं ।

नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधी मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग

अस्पतालकै जगतमा एक मात्र सुरक्षा अस्पताल

सुरक्षा अस्पताल प्रा.लि.सबैको सहयोगले स्त्री रोग तथा प्रसुती सेवा पाचौं वर्ष पुरा गरेर छैठौ वर्षमा प्रवेश गरेको र नवजात शिशुको उपचार दोस्रो वर्षमा प्रवेश गर्नुका साथै हाल ढाड तथा नशा रोग, **painless** प्रसुती सेवा, **Emergency** सेवा नया एंव अध्याधिक भरपर्दो **(ICU/MICU,NICU)** तथा जेनरल वार्डमा विभिन्न प्रविधिहरु सहितको सुविधा सम्पन्न सेवा संचालन भएको सबै सेवा ग्राहीहरुमा जानकारी गराउँदछौ ।

हाम्रो सेवाहरु :-

- ★ स्त्री रोग तथा प्रसुती सम्बन्धी सम्पूर्ण सेवाहरु
- ★ रोग सम्वन्धी (PICU,NICU With Ventilator) सेवा
- ★ जनरल फिजिसियन सेवा
- ★ जनरल सर्जरी तथा हाडजोडर्नी नशा रोग सम्वन्धी सम्पूर्ण सेवा
- ★ Minor & Major surgery सेवा
- ★ Laparoscopic surgery (दुरवीन द्धारा अप्रेशन) सेवा
- ★ इन्टरभेसनल स्पाइन एण्ड क्रोनिक पेन म्यानेजमेन्ट
- ★ 24 Hours Emergency सेवा
- ★ विशेष डाक्टरहरु द्धारा ओ.पि.डी. सेवा
- ★ २४ घण्टा ल्याब सेवा, एम्बुलेन्स सेवा र फार्मेसी सेवा
- ★ इनफर्टिलिटी क्लिनिक सेवा
- ★ **X–Ray, ECG,ECHO,USG,HSG,Cystoscopy**

सुरक्षा अस्पताल प्रा.लि.
वीरेन्द्र सभागृह अगाडी
सम्पर्क न. ०२१- ५३६९४१

परिवर्तनको लागि क्राईम अपरेशन CRIME OPERATION साप्ताहिक
प्रवन्ध निर्देशक : हिरालाल साह ९८४२२०५८१६ सम्पादक/प्रकाशक:श्याम सुन्दर सुतिहार ९८४२०२७१४२,९८०७३५२२१३ कार्यालय विराटनगर-११ कम्प्युटर लेआउट:विजय कु.मण्डल मुद्रक:बाबा प्रिण्टर्स अफसेट प्रेस, विराटनगर-७ इमेल:crimeopration@gmail.com

सम्पादकीय

सरकारी तहवाट हुने फजुल खर्च रोकौं ।

नेपाल सरकारको सार्वजनिक पद धारण गरेका उच्च पदस्थ अधिकारी, सरकारी कार्यालयमा हुने फजुल खर्चले अहिले सिमा नाघेको छ । खास गरी नेता देखि प्रशासन सम्मको मिलोमतोमा फजुल खर्च धेरै नै गर्ने गरेका छन् । त्यस्ता फजुल खर्च गरी राज्यकोषको दुरुपयोग भएको छ । सरकारका हरेक निकायले अतिथि सत्कारका नाममा चिया, नास्ता, भोज, बैठक, प्रत्यक्ष अवलोकनल गायतका शीर्षकमा मनलाग्दी खर्च गरिरहेको सवैमा अवगतै छ । देशभरका सरकारी कार्यालयहरुले मात्रै सो रकम कटौती गरे राज्यकोषमा अर्वौ रकम जम्मा हुने छ । फजुल र अनुत्पादक खर्च नियन्त्रण गर्न सरकारले पटकपटक निर्देशिका तथा थुप्रै नीतिगत मार्गदर्शन गरे पनि प्रभावकारी भएको छैन । विदेश सयर, यात्रा, अनुगमन लगायतका क्षेत्रमा हुने खर्च पनि हरेक वर्ष उकालो लागिरहेको छ । तर यसरी खर्च गरेवापत के उपलब्धि भयो भन्ने प्रश्नको कुनै जवाफ छैन ।

त्यस्तो फजुल खर्चको कुनै हिसाबकिताबै छैन । फाल्तु खर्च बढेको भन्दै महालेखाले हरेक वर्ष प्रतिवेदन बनाउँछ । खर्च नियन्त्रण गर्न सुझाव त दिन्छ तर यस्ता प्रतिवेदनलाई नेतादेखि उच्च प्रशासकले समेत गम्भीर रूपमा लिँदैनन्, जसले आर्थिक नियन्त्रणमा समेत वाधा उत्पन्न भएको छ । आफूमातहतका कार्यालयमा आर्थिक मितव्ययिता ल्याउन अत्यावश्यक बाहेकका शीर्षकमा खर्च नगर्ने सरकारी नीति कार्यान्वयनमा देखिएको समस्याले यो परिणाम ल्याएको हो । खर्च कटौती गर्ने सरकारी नीतिअनुसारको कार्यनीति बन्नुपर्छ । बैठक, सेमिनार तथा छलफल कार्यक्रमलाई कटौती गर्दै लैजानुपर्छ ।

राज्यको आम्दानी र खर्चको खाडल फराकिलो बन्दै गएको छ । तसर्थ यस्तो बेलामा खर्च कटौती गर्नुलाई पनि आम्दानी नै ठानेर आर्थिक गतिविधि सञ्चालन गरिनुपर्छ । हरेक कर्मचारीले यो मर्म आत्मसात गर्नुपर्छ । सरकारी कार्यालयमा सञ्चार महसुल, इन्धन खर्च, घर भाडा, इन्धन मर्मत आदि शीर्षकमा हुने गरेको मनलाग्दी खर्च नियन्त्रण गरिनुपर्छ । यतिबेला खर्च कटौतीका लागि कर्मचारी तथा कार्यालय प्रमुख आफैं नैतिकवान् हुन आवश्यक छ । हरेक कार्यालयभित्र वित्तीय अनुशासन र उद्देश्यअनुसार प्रगति हासिल भएको छर छैन भन्ने अनुगमन गर्नुपर्छ । यसको मतलब तत्काल आर्थिक उपार्जन नहुने शीर्षकमा लगानी नै नगर्ने भन्ने होइन । तर अहिले गरिएको लगानीले कति प्रतिफल दिन्छ या दिँदैन भन्नेतर्फ गहिरो विश्लेषण गर्नुपर्छ । तीनै तहका सरकारले एक रुपैयाँ मुनाफा लिन कति रुपैयाँ लगानी भइरहेको छ भन्नेबारे अध्ययन हुन आवश्यक छ ।

साप्ताहिक राशिफल

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

वृष (इ,उ,ए,ओ,वा,वि,वु,वे,वो): **आर्थिक पक्ष राम्रो रहेकाले व्यपार व्यवसायीवाट राम्रै लाभ मिल्ने तथा पारिवारिक सुख भ्रमणको योग समेत रहेको छ।**

मिथुन (**क,कि,कु,घ,ङ,छ,के,को**,ह) : आफन्त जनसंग खटपट मनमुटाउ गराउंने योग छ। दाम्पत्य तथा प्रेमको विषयमा सामान्य अप्ठ्यारो हुने योग छ।

कर्कट (**हि,हु,हे,हो,डा,डि,डु,डे,डो**):मनमा अनावश्यक तर्ककुतर्कले डेरा जमाउने योग देखिन्छ। गरेको काम अरुले काट्न सक्ने देखिएकाले विचार पु-याएर काम गर्नु होला।

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

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

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

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

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

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

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

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

कोरोना महामारीमा बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्य

तारा अधिकारी

विश्वभरि फैलिएको कोरोना भाइरस सङ्क्रमणले ३० करोडभन्दा बढी मानिसलाई प्रत्यक्ष असर पारेको छ भने अप्रत्यरुपमा विश्वका सात अर्ब जनसंख्यालाई प्रभावित पारेको छ । यो जनस्वास्थ्य सङ्कटले आर्थिक, सामाजिक र व्यक्तिगत पाटोमा पनि नराम्ररी असर गरिरहेको छ। समग्रमा हेर्दा कोरोना भाइरसले बालबालिकालाई तुलनात्मक रूपमा कम सङ्क्रमित गरेको देखिएको पाइए पनि यसले निम्त्याइरहेको मानसिक असर भने गहिरो छ ।

महामारीसँगै अब के हुने हो भन्ने अनिश्चितता र अन्यौल कायमै छ, जसलाई वयस्कहरूले केही हदसम्म स्वीकारे पनि बालबालिकाका लागि यसलाई बुझ्न र स्वीकार्न सहज छैन । उनीहरूका लागि दिनाचार्यमा आएको परिवर्तन, घरभित्रै बस्नु पर्ने बाध्यता र विद्यालय एवम् त्यहाँका साथीभाईहरूसँग टाढा हुनुपर्दाका अफ्ठेरो र कठिनाइहरू छन्, जसका बारेमा उनीहरू खुलेर कुरा गर्न पनि कमै सक्षम छन् ।

अहिलेको अवस्थामा दूरशिक्षा, रेडियो, टिभी र अनलाइनमार्फत वैकल्पिक शिक्षा प्रणालीबाट पढ्ने र सिक्ने कुरा केही हदसम्म सुनिश्चित भए पनि यसले विद्यालयको वातावरण र सामाजिक सम्बन्ध दिन सक्दैन । कोरोना भाइरसको प्रभाव देखिनु भन्दा अघि विद्यालय गइरहेका उनीहरू अचानक विद्यालय जानै नपाउनुले जीवन नै परिवर्तन भएको छ ।

विद्यालयमा दिने समयले उनीहरूको पढाइ, लेखाइ, र सिकाइमा मात्रै विकास गरेको हुँदैन, त्यसले उनीहरूको साथी सम्बन्ध बुझ्ने, भावना साट्ने, खेलबाट ऊर्जा प्राप्त गर्ने र सिर्जनात्मक कार्यका लागि प्रोत्साहित हुने मौका पनि दिइरहेको हुन्छ । विद्यालय बन्द भएको महामारीको अवस्थामा बालबालिकामा देखिने मानसिक स्वास्थ्य एवम् व्यवहारगत समस्याका साथसाथै त्यसलाई अभिभावकले कसरी न्यूनीकरण गर्न सहयोग गर्न सक्छन् भन्ने विषयमा यो लेख केन्द्रित छ ।

बालबालिकालाई कस्तो प्रभाव ?

विश्वका धेरै राष्ट्रहरूमा जस्तै नेपालमा पनि विद्यालय बन्द छन् । विद्यालय खोलिएका देशहरूमा पनि मास्क र सामाजिक दूरी लगायतका स्वास्थ्य सावधानीहरू अपनाइएका छन् र कतिपय खोलेर पनि बन्द गरिएका छन् । यी सबै कुराको प्रभाव बालमस्तिष्कमा पर्छ र यसको असर उनीहरूको मानसिक स्वास्थ्यमा देखिन्छ । बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यमा परेका असरहरूमा बारेमा अझै धेरै अध्ययन अनुसन्धानहरू हुन बाँकी छ । तर, अहिले जे जति विशेष गरी सर्वेक्षणजस्ता अध्ययनहरू भएका छन् तिनको नतिजा चिन्तित बनाउने खालका छन् ।

चीनको हुबे प्रान्तमा २,३३० बालबालिकामा गरिएको अध्ययनमा कोभिड-१९ का कारण उनीहरूमा हुनसक्ने भावनात्मक दूरी हेरिएको थियो । जामा पेड्रियटिक जर्नलमा प्रकाशित सो अध्ययनमा झन्डै एक चौथाइमा डिप्रेसन वा नैराश्यका लक्षणहरू देखिएको थिए भने प्रत्येक पाँचमध्ये एकजनामा सानो कुराले आत्तिने, एकाग्रताको कमी, निन्द्राको समस्या र झर्किनेजस्ता बेचैनीको लक्षण देखिएको थियो ।

कन्सोर्टम नेपालले यहाँ मे र जुलाईमा जोखिम समूहका २९२ बालबालिका, २५६ अभिभावक र १०६ स्थानीय अधिकारीसँग गरेको सर्वेक्षणमा तनाव र दुश्चिन्ता, यौन दुर्व्यवहार र अनलाइन दुर्व्यवहार भएको देखाएको छ । युनिसेफले मेमा नेपालमा गरेको छलफलमा सोसल मिडियाको बढी प्रयोगले देखिएका असर एउटा प्रमुख प्रभावका रूपमा देखाएको थियो ।

इन्टरनेट र स्क्रिनको जोखिम

यसबाहेक घरमै गरिने अध्ययनका कारण पनि धेरै बालबालिकाको दिनाचार्य परिवर्तन भएको छ। विद्यालय नगएका तीन वर्षका आसपास र कम उमेरका बालबालिकाहरूलाई अभिभावको स्याहारसुसार पुगेको अवस्थामा सहज छ । तर, अभिभावक काममा गइरहेका वा घरबाटै कार्यालयको काम गर्नुपर्ने बालबालिकाको अर्कै खाले समस्या छन् । अनलाइन कक्षाहरूले डिजिटल विभाजन झन टड्कारो भएको छ । हालै शिक्षा मन्त्रालयले असोजबाट शिक्षाका लागि इन्टरनेट निःशुल्क उपलब्ध गराउनुपर्ने व्यवस्था गरेको छ । त्यो कार्यान्वयन भएमा इन्टरनेट विभाजन केही कम होला । तर, कतिपयमा मोबाइल वा कम्प्युटरजस्ता उपकरणसम्म पहुँच नभएको अवस्था भने कायमै छ ।

अनलाइन कक्षाको नकारात्मक प्रभावमा बालबालिकाको बढेको स्क्रिन समय पनि रहेको छ । यसले इन्टरनेट एडिक्सन वा मोबाइलर कम्प्युटररटिभी एडिक्सनको समस्या ल्याउनसक्ने अवस्था छ । धेरै अभिभावकको गुनासो छ कि आफ्नो मोबाइल अनलाइन कक्षाका लागि पूरै बालबालिकालाई दिनुपरेको छ । 'मेरो बाबुले पढिरहेको छ भन्ठानेको त अनलाइन कक्षा बन्द गरेर गेम पो खेल्दो रहेछ' भन्ने गुनासोहरू सुन्न थालिएको छ । आफूभन्दा छोराछोरी प्रविधि र इन्टरनेटमा अगाडि भएका कारण कतिपय अभिभावकले चाहेर पनि बालबालिकाले के गरिरहेका छन् भन्ने निगरानी गर्न सक्दैनन् ।

विद्यालय जाने उमेरका साना बालबालिकालाई अधिकतम दिनको दुई घण्टा त्यो पनि बीचबीचमा विश्राम लिएर मात्रै स्क्रिन समय दिनुपर्छ भन्ने मान्यता पालना गर्न सकिने अवस्था छैन। तर, मोबाइल वा कम्प्युटरको स्क्रीनमा धेरै समय बस्दा त्यसले मानसिक र व्यवहारिक समस्या ल्याउन सक्छ। त्यस्ता समस्याहरूमा पढाइमा कमजोरी, सामाजिक सम्बन्धमा कम रूचि, व्यक्तिगत सरसफाइमा कम रूचि, छिटो रिसाउने वा झर्किने, निन्द्रामा गडबडी र बेचैनी हुन् ।

महामारीले निम्त्याएको प्रमुख समस्या आर्थिक हो । बालबालिकाहरू आर्थिक समस्यासँग सोझै जुध्दैनन् तर आर्थिक सङ्कटले अभिभावकलाई तनावमा पार्छ र बालबालिकाहरूले उचित अभिभावकत्व प्राप्त नगर्न सक्छन् । तत्काल यसको असर नदेखिए पनि त्यसले भविष्यमा प्रभाव देखाउने विगतका आर्थिक सङ्कटले देखाएका छन् । कतियय अवस्थामा अभिभावकहरू कार्यालय जाने हुँदा बालबालिकाहरू घर र आफ्नो हेरचाह गर्नुपर्ने अवस्थामा पुगेका छन् । खाजाको व्यवस्था गर्नुपर्ने, घरको रेखदेख गर्नुपर्ने र भाईबहिनी भए उनीहरूको ध्यान पनि राख्नुपर्ने कामले बालबालिका तनावमा हुन्छन् र थाक्छन्। यसले बालबालिकाहरूमा रिसाउने, डराउने, निन्द्रा नपर्ने र अभिभावकसँग टाँसिरहने जस्ता व्यवहारहरू देखाउन थाल्छन् ।

अलि ठूला बालबालिकाले साथीहरू, उनीहरूसँग गरिने कुराकानी र खेलको अभाव महसुस गर्छन्। लामो समयसम्म अभिभावकसँग अनुशासित भएर बस्नुपर्दा उनीहरूको भावनाले उचित निकास नपाउन सक्छ, जसले उनीहरूलाई उकुसमुकुस र तनाव हुन्छ । अझ अभिभावकको कुराकानी वा सञ्चारमाध्यमको सामग्रीहरूबाट पाइने कोभिड(१९ को सूचना तथा समाचारले उनीहरूलाई झन तनाव दिन्छ । किनभने, न त उनीहरू ती समाचारहरूलाई राम्रो र सही हिसाबले विश्लेषण गर्न सक्षम हुन्छन्, न त कोहीसँग यस विषयमा छलफल गर्न सक्छन् ।

अभिभावकको भूमिका

महत्त्वपूर्ण कुरा भनेको बालबालिकाको स्क्रिन समयको निगरानी हो । उनीहरूले मोबाइल वा कम्प्युटरमा के गरिरहेका छन् भन्ने कुरा अभिभावनले ध्यान दिनुपर्छ ।

महामारीको समयमा बालबालिकाको मानसिकसहित सबै

वांकी ३ 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.कार्यालय
०२१-४३५००१
जिल्ला प्रहरी कार्यालय
५३०३५८, ५२३९०१,१००
नगर प्र.का.. बिराटनगर
५२१८५०, ५३०३६७, ११०,
इ.प्र.का. रंगेली
८०१००८०१३०
इ.प्र.का. उर्लाबारी
०२१-५४०००२
सिमा प्रहरी चौकी
०२१-४३५८४०

कोरोना संक्रमितको घर-घर पुग्दै संघिय सांसद एवम् पूर्वमन्त्री शिवकुमार मण्डल

विराटनगर । नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (नेकपा) विराटनगरले आज (बिहीबार) वडा नम्बर १४ र वडा नम्बर २ का संक्रमित र उनका परिवारसँग भेटघाट गरेको छ ।

नेकपाले कोरोना संक्रमितमाथि समाजिकरुपमा हुने दुर्व्यवहार र तिरस्कारजन्य व्यवहार विरुद्ध सामाजिक सद्भाव कायम गर्ने उद्देश्यले संक्रमित र उनका परिवारसँग भेटघाट र सहयोग अभियान सुरु गरेको थियो । अभियान अन्तर्गत आज विराटनगरको वडा नम्बर १४ का ३० जना संक्रमित र उनका परिवार तथा वडा नम्बर २ का १० जना संक्रमित र उनको परिवारसँग भेटघाट भएको हो । अभियानमा सहभागी नेकपाका केन्द्रीय सदस्य तथा संघीय सरकारका पूर्वमन्त्री शिवकुमार मण्डलले संक्रमितलाई भेट गर्दै आयुर्वेदिक औषधि तथा अन्य पौष्टिक आहार प्रदान गर्नुभएको छ ।

मण्डलले जडिबुटी समिश्रित अमृत चिया, च्यावनप्रास, गेडागुडी हस्तान्तरण गर्दै संक्रमितलाई समाजले विभेद गर्नु नहुनेमा जोड दिनुभयो । यस्तै नेकपा मोरङका नेता बाबुराम कार्कीसहितको टोलीले वडा नम्बर २ मा सोही अभियान संचालन गरेको छ । नेता कार्कीले पनि नेकपाको तर्फबाट वितरण गर्ने विभिन्न सामाग्रीहरु संक्रमित र उनका परिवारलाई हस्तान्तरण गर्नुभएको थियो । वडा नम्बर १४ र वडा नम्बर २ को अभियानमा नेकपा विराटनगरका अध्यक्ष सागर थापा, सचिव हेम कार्की विशाल, प्रदेशसदस्य भोगेन्द्र यादव, नेकपा विराटनगर कार्यालय सदस्य शारदा मैनालीलगायतको उपस्थिति थियो ।

नेकपा विराटनगर कमिटीले यसबीचमा महानगरपालिकाका करिव १ हजार संक्रमित परिवारसँग भेटघाट र सहयोग गरेको छ । अभियानबाट समाजमा कोरोना संक्रमितलाई हेला होइन माया गर्नुपर्छ भन्ने भावना पैदा भएको अध्यक्ष थापाले बताउनुभयो ।

सुस्त मनस्थिति भएकी बालिकाको बलात्कार

राजविराज । सुस्त मनस्थिती की एक किशोरीको सामूहिक बलात्कार भएको छ ।

सप्तरीको बलान बिहुल गाउँपालिकाको एक सुस्तमनस्थिती की १७ वर्षिय किशोरी गए राती शौचालय जान घरवाट बाहिर निष्केपछि एक २१ वर्षिय यूवाकले च्याप्प समाती मुखमा गम्छाले बांधी अन्य दुई जना साथीलाई बोलाई किशोरीलाई खेतमा पुर्‍याई सामुहिक बलात्कार गरेका छन् ।

प्रतिवाद गर्दा किशोरीको हातमा चोटपटक लागेको चिकित्सकहरुले बताएका छन् । आफूलाई जवरजस्ती करणी गरेको भन्दै प्रारम्भिक बयान दिएकी किशोरीले आरोपितमध्ये २ जनालाई पहिचान गरेकी छिन् । उनलाई उपचारका लागि राजविराज लगिएको इलाका प्रहरी कार्यालय कडरबोनाले जनाएको छ ।

उजुरी आएलगत्तै किशोरीको राजविराजस्थित गजेन्द्रनारायण सिंह अस्पतालमा स्वास्थ्य परीक्षण गरिएको इन्स्पेक्टर रामराजा केशरीले बताए । बलात्कापछि युवाहरुले पीडित किशोरीलाई विहानको समयमा मोटरसाइकलमा घर नजिकै ल्याएर छाडेको उपचारका लागि सँगै राजविराज आएकी पीडितकी आमाले बताइन् । पिडकहरु फरार रहेकाले नाम भने प्रहरीले सार्वजनिक गरेको छैन ।

चैत ११ गते कोभिड-१९ को संक्रमण रोकथामका लागि लकडाउन सुरु भएयता चैत महिनादेखि हालसम्म सप्तरीमा २१ वटा बलात्कारको घटना भएकामध्ये अधिकांशमा बालिका पीडित भएको प्रहरीले जनाएको छ ।

खुकुरी प्रहार गरी महिलाको हत्या

उदयपुर । खुकुरी प्रहार गरी एक महिलाको हत्या भएको छ भने हत्या गरेको आरोपमा एक जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ ।

उदयपुरको कटारी नगरपालिका वडा नं. ११ लखनथुम्का ५० बर्षीय डोर कुमारी राउतको खुकुरी प्रहारबाट हत्या भएको छ भने हत्याका आरोपित स्थानीय २५ बर्षीय बिनोद भन्ने रोशन राना मगरलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ ।

शनिवार घरमा नै बसीरहेकी राउतलाई निजकै घरमा आई मगरले एक्कासी लछार पछार गर्नुका साथै, आफैले बोक्को खुकुरीले शरिरका बिभिन्न ठाँऊमा अन्धाधुन्द प्रहार गर्दा राउतको घटनास्थलमा नै मृत्यु भएको थियो ।

घटनाको जानकरी पाए लगत्तै ईलाका प्रहरी कार्यालय कटारीबाट खटिएको प्रहरी टोलीले घटना घटाई फरार रहेका मगरलाई कटारी नगरपालिका वडा नं ११ हात्तीसुँडे स्थित जङ्गलबाट बिहान नियन्त्रणमा लिएको हो । घटना सम्बन्धमा अन्य थप अनुसन्धान भईरहेको ईलाका प्रहरी कार्यालय कटारीले जनाएको छ ।

कोरोना....

प्रकारको हेरचाहको जिम्मेवारी अभिभावकमा पर्छ । उनीहरूको मानसिक स्वास्थ्यलाई बलियो राख्न सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा अभिभावकले दिने पारिवारिक समय हो। अहिलेको अवस्थामा बाल बालिकाहरूसँग यथेष्ट समय बिताएर, उनीहरूको कुरा सुनेर र उनीहरूसँग पढेर वा खेलेर उनीहरूलाई हौसला दिन सकिन्छ। कोभिड(१९ कै बारेमा पनि समाचारमा सुनिने कुराहरूका बारेमा, स्वास्थ्य सावधानीका बारेमा बालबालिकासँग छलफल गर्नुपर्छ र उनीहरूले बुझेका कुराहरूलाई यथोचित बनाइदिनुपर्छ। कतिपय कुराहरूले उनीहरूलाई डर लागेको हुनसक्छ, कतिपय अवस्थामा उनीहरूले मिथ्या सूचना प्राप्त गरेका हुनसक्छन् र कतिपय अवस्थामा राम्ररी नबुझेका हुनसक्छन्। यस्ता कुरामा अभिभावकले उनीहरूलाई सहयोग गर्न सक्छन् ।

बालबालिकाका भावनालाई बुझ्ने प्रयास गर्नु र उनीहरूमा देखा परिरहेका भावनात्मक एवम् व्यवहारिक परिवर्तनका बारेमा पनि याद गर्नुपर्छ। उनीहरूमा झर्किने(फर्किने बानी वा भनेको नमान्ने बानी वा रिसलाई बुझेर त्यसबारे उनीहरूसँग छलफल गर्न सकियो भने पनि केही समस्याहरू समाधान भएर जान्छ । उनीहरूलाई डर र निराशाका भावनालाई अभिभावक समक्ष पोख्न सिकाऔँ जसले उनीहरूलाई तनावमुक्त हुन सहयोग गर्छ ।

खेल र मनोरञ्जन बालबालिकालाई मानसिक रूपमा स्वस्थ राख्ने राम्रो उपाय हो । सकेसम्म घर कम्पाउन्डमै खेल्न सकिने शारीरिक खेलहरूमा प्रोत्साहन गर्नुपर्छ। खेलले ऊर्जा दिन्छ, निन्द्रा र खानामा सकरात्मक प्रभाव पार्छ साथसाथै शारीरिक र मानसिक तन्दुरुस्ती बढाउँछ । बालबालिकासँग अभिभावक खेल्दा दुवैलाई त्यस्तो फाइदा हुन्छ । घरभित्रै कोठामा पनि शारीरिक सक्रियता हुने खालका अभ्यास र योग वा मानसिक सक्रियता हुनेखालका चेस वा लुडो जस्ता खेलहरू खेल्न सकिन्छ । साथसाथै फोनमार्फत् या अन्य सुरक्षित माध्यमबाट साथीहरूसँग सम्बन्ध कायम राख्ने वातावरण बनाइदिन पनि पर्छ ।

अर्को महत्त्वपूर्ण कुरा भनेको बालबालिकाको स्क्रीन समयको निगरानी हो । उनीहरूले मोबाइल वा कम्प्युटरमा के गरिरहेका छन् भन्ने कुरा अभिभावनले ध्यान दिनुपर्छ। गेम वा सोसल मिडियामा पो धेरै समय बिताइरहेका छन् कि भन्ने कुराको हेक्का राख्नुपर्छ । डिसइन्फर्मेशन भनिने मिथ्या सूचनाबाट उनीहरूलाई जोगाउन विश्वसनीय स्रोतहरूका बारेमा भनौँ र कस्ता सूचना मिथ्या हुन्छन् भन्ने जानकारी दियौँ । साथसाथै उनीहरूसँग विशेष गरी कोरोना भाइरससम्बन्धी सूचनाहरूका बारेमा नियमित कुरा गरौँ र उनीहरूले सही कुरा बुझिरहेको यकिन गरौँ ।

यति गर्दागर्दै पनि मानसिक अस्वस्थताका माथि भनिएका लक्षणहरू लामो समयसम्म देखिएमा मानसिक स्वास्थ्यकर्मीको सहयोग खोज्न नहिच्किचाउनुहोस् । अहिले कतिपय अवस्थामा फोनमार्फत् नै पनि त्यस्ता सहयोगहरू उपलब्ध छन् ।

मनोसामाजिक परामर्श

यस्तो परिस्थितिमा राज्यको भूमिका अहम् हुन्छ। शिक्षाको क्षेत्रमा वैकल्पिक शिक्षामा जानुको विकल्प देखिएको छैन । तर, वैकल्पिक शिक्षाका योजनाहरू ल्याइँदा पठनपाठन नियमित गर्ने मात्रै होइन, यसले बालबालिकामा पार्नसक्ने असरहरू र त्यसको न्यूनीकरणका उपायहरूका बारेमा पनि प्रशस्त छलफल र योजना बनाइनुपर्छ । भविष्यमा पार्न सक्ने नकारात्मक असरहरूका बारेमा नसोची अगाडि बढ्दा कलिला मस्तिष्कलाई तिखार्ने प्रयासमा हामी उनीहरूलाई बोधो बनाइरहेका पनि हुन सक्छौं ।

स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयले नै यस्तो विषम परिस्थितिमा मनोसामाजिक परामर्शको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुने भन्दै मानसिक अस्वस्थ्यताको अवस्थामा यो सेवा लिनका लागि सार्वजनिक अनुरोध गरेको छ । जोखिममा रहेका व्यक्ति, परिवार र समूदायलाई मनोसामाजिक परामर्श पुर्‍याउनु आवश्यक छ । यसका साथै राज्यले अभिभावक लक्षित बालबालिका को मानसिक स्वास्थ्यको हेरचाहको व्यवहारिक ज्ञान र शीप दिने, मनोसामाजिक र मनोवैज्ञानिक परामर्श लिन प्रोत्साहन गर्ने खालका जनचेतनामूलक सामग्रीहरू निर्माण र प्रचार(प्रसार गर्नुपर्छ ।

मानसिक स्वास्थ्यका हिसाबले कुनै पनि विषम परिस्थितिमा बालबालिकाहरू जोखिम समूहमा पर्छन् । त्यसैले उनीहरूको शारीरिक, मानसिक र सम्पूर्ण विकासका लागि उनीहरूलाई विशेष निगरानीमा राख्नु जरूरी छ । उनीहरूलाई केही असजिलो हुँदा समयमा नै सहयोग गर्न सक्यौं भने त्यसले गर्दा आउनसक्ने दीर्घकालीन असरहरूलाई रोक्न सकिन्छ । यसो गर्न सकियो पनि यस्तो प्रतिकूल समयमा पनि उनीहरू सुरक्षित र आत्मविश्वासी व्यक्तिका रूपमा प्रस्तुत हुन सक्छन् र विषम परिस्थितिलाई सामना गर्न सक्छन् । (अधिकारी मनोपरामर्शविद् हुन्) अनलाईन खबरबाट ।

कोरोना (COVID - 19) भाइरसका बारेमा जनहितमा जारी सूचना

१. कसरी सर्छ कोरोना भाइरस ?

क) नाकबाट निस्कने सिगानबाट, ख) फोहरहातबाट,
ग) राम्रो संग नपाकेको माछा, मासु र तरकारीबाट,
घ) भाइरसबाट प्रभावित व्यक्तिको सम्पर्कबाट

२. कोरोना भाइरसका लक्षण के-के हुन सक्छन् ?

क) सिगान बगिरहनु, ख) घाँटी सुक्नु तथा दुख्नु,
ग) पखाला लाग्नु, घ) वान्ता हुनु,
ङ) लगातार टाउँको दुख्नु, च) लगातार ज्वरो आउनु,
छ) सास फेर्न गाह्रे हुनु ,

3. यसबाट बच्न के-के गर्ने ?

क) साबुनपानीले राम्रोसँग हात धुने,
ख) खानेकुरा घोइपखाली राम्रोसँग पकाउने,
ग) मास्क प्रयोग गर्ने, घ) भिडभाडमा नजाने,
ङ) सकभर होटल, रेष्टुरेन्टको खाना नखाने,
च) चरा, मूसा, बिरालो, कुकुर जस्ता जनावरबाट टाढा रहने ।

धनपालथान गाउंपालिका, कर्सिया, मोरंग, प्रदेश नं. १

सूचना सूचना सूचना

सड्क क्षेत्रको दायाँ बायाँ रहेका रुख काट्नु सार्वजनिक अपराध हो । यसरी रुखहरु काटिएको पाईएमा नियम कानून बमोजिम कारवाही हुने व्यहोरा जानकारी गराउँद छौ । सडक हाम्रो सार्वजनिक सम्पति हो, यसका संरक्षण र सम्बर्द्धन गरौ, सडक सफा राखौं र सडक अतिक्रमण हुनबाट जोगाऔं ।

सडक डिभिजन विराटनगर, प्रदेश नं. १

शेरबहादुर दाईको सल्लाहमै निधि सभापतिमा लड्ने

मिनाक्षी झा

कोरोना कहरकै बीच नेपाली कांग्रेसले आफ्नो १४औं महाधिवेशनको कार्यतालिका सार्वजनिक गरेको छ। कार्यतालिकाअनुसार नेपाली कांग्रेसको १४औं महाधिवेशनका कार्यक्रमहरु सुरु भइसक्नुपर्ने थियो। तर कोरोना महामारीले गर्दा नै अहिलेसम्म प्रक्रिया सुरु हुन सकेको छैन। कांग्रेसको विधानअनुसार तोकिएको मितिमा महाधिवेशन गर्नै पर्ने छ। अहिलेको परिस्थितिलाई मध्यनजर गर्दै कार्यतालिकाअनुसार महाधिवेशन गर्न सकिन्छ कि सकिँदैन भन्ने कुरामा विचार गर्दै आगामी कार्यदिशा तय हुन्छ। तर, समयमा नै महाधिवेशन गर्नुपर्छ। जसरी पनि महाधिवेशन गर्नुपर्ने भएकोले यसबारे पार्टीले केही निर्णय गर्छ होला।

कांग्रेसको विधानमा चार वर्षमा महाधिवेशन हुनुपर्ने भनिएको छ। यदि त्यो अवधिमा हुन सकेन भने कार्यकाल एक वर्ष थप्न सकिने प्रावधान छ। अहिले ६ महिना समयावधि थप्न सकिन्छ भन्ने कुरा संविधानमै आएकोले बढाउन सकिन्छ। चार वर्षको अवधि सकिसकेको छ, आउँदो फागुनमा एक वर्ष बढी हुन्छ। यो फागुनसम्मै गर्न सकियो भने पार्टीका नेताहरुको विचार छ। कोरोनाले गर्दा यदि सम्भव भएन भने आउँदो भाद्रभित्रै गर्नुपर्ने समय तोकिएकोले जसरी पनि गर्नैपर्छ।

महाधिवेशनको मुखमा सभापति शेरबहादुर देउवाले गर्नुभएको विभागहरु विधानविपरीत होइन। विधानमा दुई महिनाभित्र विभागहरु गरिसक्नुपर्ने भनिएको छ। तर त्यसमा पनि सभापतिको अधिकारक्षेत्रभित्र पर्दछ। सभापतिको बहुमत पनि भएकोले उहाँले आफ्नो अधिकारको प्रयोग गर्नुभएको हो। तर सभापतिले पार्टीका सबै नेतालाई मिलाएर सहमतिमा विभागहरु गठन गर्नुपर्ने कुरा थियो। अंशवण्डाको कुरा त्यहाँ पनि आयो। विगतमा अन्य पक्षले सभापतिलाई सहयोग नगरेपछि अहिले एकलौटी गर्नुभएको हो।

राजनीति गर्नेले उच्च पदमा पुग्ने सबैको इच्छा हुन्छ। शेरबहादुर देउवा र रामचन्द्र पौडेल पार्टीका शीर्ष नेता हुनुहुन्छ। उहाँहरु पछिका नेता विमलेन्द्र निधि हुनुहुन्छ। कांग्रेसमा निधिको ५० वर्षको लगानी छ। उहाँले एक कार्यकाल सभापति चलाएपछि अर्को पटक फेरि युवापिढीलाई हस्तान्तरण गर्दै जाने विचार राख्नुभएको छ। यो कुरालाई गर्व नै लाग्छ। उहाँले युवापिढीका लागि पनि सोच्नुभएको छ। नेताहरुले आफैलाई दोहोऱ्याई तेहऱ्याई आफू मात्र नेता हुँ भन्ने सोच्छन्। तर उहाँले अरुका लागि पनि सोचिदिएको हुनाले उहाँ पार्टीका लागि योग्य हुनुहुन्छ भन्ने मैले ठानेको छु। उहाँले अहिले पनि शेरबहादुर दाईको सल्लाहमै सभापतिमा लड्ने भन्नुभएको छ। त्यो पनि उहाँको महानता नै हो। उहाँले सभापतिका लागि इच्छा राख्नु स्वाभाविक नै हो। लामो समयको उहाँको राजनीतिक इतिहास छ, ठूलो लगानी छ, त्यो किसिमको राजनीतिक छवि पनि छ।

निश्चितरुपमा विमलेन्द्र निधिलाई कांग्रेसको सभापतिमा एक पटक मौका दिनुपर्ने हो। किनभने उहाँ अर्को महाधिवेशन आउँदासम्म ७० पुग्नुहुन्छ। त्यसपछि नयाँ पीढिलाई हस्तान्तरण गर्ने सोचिसक्नुभएको छ। उहाँ शेरबहादुर दाईको धेरै नजिकको मान्छे हुनुहुन्छ। शेरबहादुर दाईले उहाँलाई आश्वासन दिनुभएको छ रे। आश्वासन दिएपछि शेरबहादुर दाईले पूरा गर्नुपऱ्यो नि। शेरबहादुर दाई अहिले एउटा अभिभावकको भूमिकामा हुनुहुन्छ। उहाँले आफूले दिएको आश्वासन पूरा गर्नुभयो भने उहाँको इज्जत कम हुँदैन, झन् बढ्छ। म त शेरबहादुर दाईलाई पनि भन्न चाहन्छु कि यदि आश्वासन दिनुभएको छ भने पूरा गर्नुपऱ्यो। यदि भन्नुभएको छैन भने पनि विमल दाईको इच्छा छ भने दिनुस् भनेर म भन्न चाहन्छु।

कोरोना नियन्त्रणमा सरकार असफल

कांग्रेसले सुरुदेखि नै कोरोना रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि आवाज उठाउँदै आएको छ। कांग्रेसको हात अहिले केही पनि नरहेको केही गर्न सक्ने अवस्था छैन। अहिले पनि हाम्रा सभापति शेरबहादुर देउवाले प्रधानमन्त्रीलाई भेटेर कोरोना रोकथाममा सरकार गम्भीर बन्नुपर्ने सुझाव दिएपनि सरकारको ध्यान गएको छैन। प्रतिपक्षले सरकार र सत्तारुढ दललाई दबाब दिनबाहेक अरु केही गर्न सक्ने अवस्था पनि छैन।

मुलुकको कुनै पनि समस्यासँग जुध्न मुख्य भूमिका सरकारकै हुनुपर्ने हो। तर पनि कांग्रेसले आफ्ना भ्रातृ संगठनहरु तरुण दल, नेविसंघले पनि सरकारलाई ज्ञापनपत्र पनि बुझाएको थियो। सरकारले पनि प्रदेश र स्थानीय निकायको दायित्व हो भनेर पन्छिरहेको छ। कांग्रेसले प्रदेश, स्थानीय तह र संघीय सरकारलाई समेत सचेत गराउँदै आएको छ। जनताले बुझोस् कि यो दुई तिहाइको सरकारले केही गर्न सकेको छैन। हामी सबै आआफ्नै तरिकाले सचेत हुनुपर्छ। कांग्रेसले जनताको जीउज्यान जोगाउनका लागि ठाउँ-ठाउँमा आफ्ना कार्यकर्ता पनि परिचालन गरेको छ। सचेतना पनि फैलाइरहेको छ। प्रतिपक्षको भूमिको भनेको संसदमै देखिन्छ। यस्तो अवस्थामा एकाएक संसद बन्द गर्नुपर्ने अवस्था थिएन। संसदमा विभिन्न महत्वपूर्ण विषयहरुमा छलफल गर्नुपर्ने थियो, कोरोनाको विषयमा रणनीतिहरु तयार गर्नुपर्ने थियो। यस्तो विषम् परिस्थितिमा पनि सत्तारुढ दलभित्र सरकार परिवर्तनको खेल भइरहेको छ। यो कुरा जनताले बुझ्नुपर्ने हुन्छ कि कुन दललाई जितायौं। प्रतिपक्षले पनि योभन्दा बढी भूमिका हुनुपर्छ।

अब प्रतिपक्षले प्रदेश र स्थानीय तहका प्रतिनिधिहरुलाई घच्घचाउनु पर्छ पर्छ कि संघीय सरकारले केही गर्न सकेन भने अब तपाईंहरुले नै जनताको जीउज्यानको रक्षा गर्न अग्रसरता लिनुपर्छ। कांग्रेस त जहाँ पनि प्रतिपक्षमै छ। स्थानीय तहमा कांग्रेसको तर्फबाट रहेका जनप्रतिनिधिहरुलाई नेतृत्वले निर्देशन दिएकै छ। स्थानीय तहमा पनि संघले पूर्ण अधिकार दिएको छैन।

प्रदेशको भूमिका पनि न्यून

अहिलेको अवस्थामा प्रदेश सरकारको जुन भूमिका हुनुपर्ने थियो, त्यो देखिएको छैन। प्रदेश सरकारले पनि संघलाई गाली मात्रै गरेर बसिरहेको छ। आफ्नो दायित्व त्यति बुझेको छैन। संघमा जसरी कमिशनको खेल छ, प्रदेशमा पनि त्यस्तै कमिशनको खेल भइरहेको छ। जहाँ कमिशन आउँदैन त्यहाँ ढिलो हुन्छ। प्रदेश २ का मुख्य व्यक्तिहरुलाई पनि कोरोना संक्रमण भएको छ। संघले प्रदेश र स्थानीय निकायलाई दोष देखाउँछ। एक अर्कालाई दोषारोपण गरेर नै जनता अहिले पीडित भइरहेका छन्। यो नहुनुपर्ने अहिले पनि सुधार होस्। सुरुदेखि संघलाई गाली गर्ने बानी भएर अहिले पनि प्रदेशले आफ्नो जिम्मेवारी नबुझेर केन्द्र गाली मात्रै गरेर बसिरहेका छन्। केन्द्रले दायित्व बुझेको छैन भने आफ्नो दायित्व त बुझ्नुपऱ्यो नि। (मधेश दर्पण फिचर सेवा)।

विश्वकर्मा पूजा सम्पन्न

विराटनगर। विश्वको निर्माण कर्ता भगवान विश्वकर्माको पुजा आज संक्रान्तिको दिन नेपालको तराई मधेश क्षेत्र र भारतमा भव्यताका साथ सम्पान्न गरेका छन्।

द्वापर युगमा भगवान् कृष्णलाई राक्षसले दुःख दिएपछि विश्वकर्माले समुद्रको बीचमा 'भेद द्वारका' बनाई लुकाएको धार्मिक विश्वास छ। एकै रातमा समुद्रको बीचमा 'भेद द्वारका'को निर्माण गरेकाले विश्वकर्मालाई सफल वास्तुविद्का रूपमा मानी त्यसै समयदेखि पूजाआजा गर्ने परम्परा बसेको धार्मिक विश्वास छ।

त्यही वेलाको सम्झनामा नेपाल र भारतका कालीगढ, कलकारखाना, यातायातका वाहनहरु लगायत मेशीन बनाउने औजारहरुलाई धोईपखाली, सरसफाई गरी बाबा विश्वकर्माको पुजा आजा गरिन्छ। विश्वकर्मा बाबाको पुजापाठ गर्नाले विश्वकर्माको गुण प्राप्त गर्नुका साथै कलकारखाना लागायतका मेशीनहरु नविग्रने, मेशीनवाट आय राम्रो हुने जनविश्वास रहेको छ।

तराईका जिल्लाहरुमा र भारतमा उल्लासपुर्ण तरिकाले यो पुजागरिन्छ। आजको दिन आफना मेसिन र मेसिनजन्य सामानहरुलाई राम्रो संग सफा गरी पुजागर्ने गरिन्छ। पुजाको दिन उद्योग, कलकारखान, विभिन्नकिसिमका गाडिहरु, प्रेस मेसिनलगायत सामानहरुको पुजा गरिन्छ।

विश्वकर्मा भगवानको मुर्ती बनाइ शिल्पकार, व्यपारी, कलाकार र मजदुरहरुले विश्वर्कमा रुपी आफ्ना हरेक मेसिन र मेसिन जन्य सामानहरु लाई पुजाआजा गरी उल्लासका साथ मनाउने गरेको विश्व कर्माको बंशज मानिएका वढई जातिका संस्था नेपाल बढई कल्याण समाजका केन्द्रिय अध्यक्ष बासुदेव ठाकुरले वताए।

छोरा छोरी दुवै बरावरी त्यसैले दुवैलाई विद्यालय पठाऔं।

बलात्कार आरोप लगाउने युवतीलाई नै जेल सजाय

विराटनगर। बलात्कारको आरोप लगाउतने एक युवतीलाई जिल्ला अदालत सुर्खेतले १ महिनाको कैद र १५ सय रुपिया जरीवाना हुने फैसला सुनाएको छ।

बलात्कारको झुटो आरोप लगाएको भन्दै ती युवतीलाई अदालतले कैद सजाय र जरीवाना सुनाएको हो।

तत्कालीन साल्ट ट्रेडिङ्ग कर्पोरेशन सुर्खेतका प्रमुख रामप्रसाद गुप्तालाई बलात्कारको आरोप लगाउने युवतीलाई अदालतले सजाय र जरीवाना गरेको छ।

भदौ १४ गते ती युवतीलाई एक महिना कैद र १५ सय रुपैयाँ जरिवाना हुने गरी फैसला गरेको जिल्ला अदालत सर्खेतका श्रेस्तेदार यमप्रसाद बास्कोटाले जानकारी दिएको छ।

जबरजस्ती करणीको आरोप लगाएर कसैको जीवनमाथि खेलवाड गर्नुहुन्न भन्ने ठहरका साथ अदालतले ती युवतीलाई कैद र जरिवानाको फैसला गरेको छ,'। सो फैसला मुलुकी फौजदारी कार्यविधि संहिता, २०७४ को दफा ४४ को उपदफा २ ९क अनुसार फैसला भएको श्रेस्तेदार बास्कोटाको भनाइ छ। कैद सजाय फैसला भएकी १८ वर्षीय युवती सुर्खेतको बराहतालकी हुन्।

गत असोज २८ र ३० गते गुप्ताले कार्यालयमै बोलाएर बलात्कार गरेको भन्दै ती युवतीले मंसिरमा जिल्ला प्रहरी कार्यालय सुर्खेतमा उजुरी दिएकी थिइन।

युवतीले जागिर लगाइदिने भन्दै गुप्ताले यौन शोषण गरेको वकपत्रमा उल्लेख छ। तर उक्त वकपत्र नै झुटो भएको ठहर अदालतले गरेको छ। अदालतको फैसलापछि ती युवती फरार भएकी छन।

फैसला भएदेखि ती युवती सम्पर्कमा आएकी छैनन। कैद भुक्तान तथा जरिवाना असुल गर्न पक्राउका लागि जिल्ला प्रहरी कार्यालय सुर्खेतलाई पत्र पठाइसकेको छ।

स्वास्थ्य

अण्डा कति खाने, कसरी खाने ?

अण्डा स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक मानिन्छ। तर एकदिनमा कति अण्डा खानुपर्छ र पकाउने सही तरिका के हो भन्नेबारेमा तपाईंलाई थाहा छ ? या धेरै अण्डाले हानी गर्न सक्छ ?

चिकित्सकहरु पोषक तत्वले भरपूर भएकाले खानामा अण्डा सामेल गर्न सल्लाह दिन्छन्। यो भिटामिन ए, बी, डी र बी १२ का अलावा लुटीन र जीएजेन्थिन जस्ता पोषक तत्वले भरपूर हुन्छ। आँखाका लागि पनि अण्डा सेवन उपयोगी मानिन्छ। बेलायतका डाइटिसियन डा. पर्याकी फिलिप्सका अनुसार एक दिनमा एक या दुइ अण्डामात्र खान सकिन्छ। उनी भन्छन्, 'धेरै अण्डा खाँदा डराउनुपर्दैन। तर के ध्यान दिनुस् भने कुनै पनि खानेकुरा बढी खानु भनेको अरु खानेकुराबाट प्राप्त हुने पोषकतत्वबाट वन्चित रहनु हो।'

यहीकारण डाइटिसियनहरु सन्तुलित भोजनमा ध्यान दिन्छन्।

चिकित्सकका अनुसार दैनिक भोजनमा अन्य खालका प्रोटीन पनि हुन्छन्। खानामा आवश्यक भन्दा दुई या तीन गुणा बढी प्रोटीनको उपभोगले मिर्गौलामा खराब असर गर्ने डर हुन्छ।

अण्डामा कोलेस्टेरोल हुन्छ भन्ने प्रमाणित भएपछि ब्रिटिश हार्ट फाउण्डेसनले सन् २००७ मा हप्तामा तीनवटा अण्डामात्र खाने सल्लाह दिएको थियो। नेशनल हेल्थ सर्भिसका अनुसार अण्डामा केही कोलेस्टेरोल त हुन्छ तर हाम्रो रगतमा पाइने कोलेस्टेरोलभन्दा कम हुन्छ। अर्को हिसाबले भन्ने हो भने अण्डामा पाइने कोलेस्टेरोल ठूलो समस्या होइन। स्याचुरेटेड फ्याट बनेको कोलेस्टेरोलचाहिँ ठूलो समस्या हो।

मुटुसम्बन्धी बेलायती संस्थाका अनुसार एउटा अण्डामा ४.६ ग्राम अर्थात् एक चम्चा बोसो हुन्छ। तर यसको एक चौथाई भागमात्र स्याचुरेटेड हुन्छ। यसको मतलब अण्डाकै कारण शरीरको कोलेस्टेरोलमा ठूलो असर पर्दैन भन्ने हो। तर अण्डासँग मख्खन या क्रिम खानाले अर्को नतिजा निस्कन्छ।

बेलायतका पूर्व स्वास्थ्यमन्त्री एडिविना कुरील सन् १९८८ को डिसेम्बरमा बेलायतमा उत्पादन भएका अधिकांश अण्डामा साल्मोनेला ब्याक्टेरिया हुने बताएकी थिइन्। यो ब्याक्टेरिया स्वास्थ्यका लागि खतरनाक मानिन्छ। स्वास्थ्यमन्त्रीको यो भनाईपछि त्यतिबेला बेलायतमा निकै हलचल मच्चिएको थियो। केहीसमयपछि एडविनाले राजीनामा नै दिनुपरेको थियो। तर साल्मोनेलाको मामलामा बेलायतको अण्डा आजकाल विश्वकै सुरक्षित मानिन्छ। बेलायती बजारमा पाइने अण्डामा लायन चिन्ह छ भने त्यसको अर्थ कुखुरालाई साल्मोनेलाबाट बच्ने इन्जेक्सन दिइसकिएको छ। गतवर्ष यो अण्डा गर्भवती र बच्चाका लागि सुरक्षित रहेको घोषणा गरिएको थियो।

विशेषज्ञ भन्छन्, 'अण्डामा खतरनाक ब्याक्टेरियाको खतरा निकै कम हुन्छ, यसैले यसको सेवनका लागि डराउनुपर्ने कारण छैन।'

डाइटिसियनका अनुसार अण्डा खानुछ भने सादा तरिकाले उमालेर खानुपर्छ। अमलेट बनाइएको या फ्राइ गरिएको अण्डामा कोलेस्टेरोलको मात्रा बढ्छ।

यदि अण्डाको बोक्रा चर्किएको छ भने त्यस्तो अण्डा किन्नुहुँदैंन। किनभने त्यसमा ब्याक्टेरिया हुने खतरा हुन्छ। यसलाई फ्रिजमा ढाकेर राख्नुपर्छ। अण्डाको सेतो भागलाइ डब्बामा राखेर तीन हप्तासम्म फ्रिजमा राख्न सकिन्छ भने पहेंलो भागलाई तीन दिनसम्म राख्न सकिन्छ।

ताजा हो कि होइन भनेर कसरी थाहा पाउने ?

अण्डा ताजा हो कि होइन भन्ने जान्न एउटा कचौरामा चिसो पानी लिनुपर्छ। त्यसमा अण्डा हाल्नुपर्छ। यदि अण्डा डुब्छ भने त्यो ताजा हो, डुब्दैन भने त्यो ताजा होइन। कुखुराले अण्डा पारेको दिनदेखि २८ दिनसम्म खान योग्य हुन्छ।

अण्डाको एलर्जी

केही व्यक्तिलाई अण्डाको एलर्जी हुन्छ खासगरी ५ वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिकालाई यस्तो समस्या हुन्छ। अण्डाका एलर्जीका केही लक्षण :

मुख वरिपरी रातो हुनु या सुन्निनु, पेट दुख्ने, बान्ता हुने

यसको एलर्जी ज्यान लिने खालको हुँदैंन। तर एलर्जी भए तत्काल डाक्टरको सल्लाह लिनुपर्छ।

डा फिलिप्स भन्छन्, 'एलर्जी नभएका व्यक्तिले कुनै पनि प्रकारले अण्डा खान सक्छन्। तर अण्डा कसरी बनाउने भन्नेमा पनि ध्यान दिनुपर्छ।' बीबीसी

छोरा छोरी दुवै बराबरी त्यसैले दुवैलाई अनिवार्य विद्यालय पठाऔं।

सीमा पारि सुनसान, वारि चहलपहल

विराटनगर महानगरपालिका-१ पुष्पलाल चोकका सूर्य श्रेष्ठ मेनरोडमा कपडा पसल गर्छन् । लकडाउन अवधिमा व्यापार बन्द भए पनि निषेधाज्ञा खुकुलो भएसँगै बिहान ६ देखि बेलुका ७ बजेसम्म पसलमा भ्याइनभ्याइ हुन्छ । 'पहिलेभन्दा व्यापार दैनिक दोब्बर छ', उनले भने ।

मेनरोडमै किराना पसल राखेका विजय झालाई चैतअघि सटर भाडा तिर्न धौधौ पर्थ्यो। अहिले निश्चित समयमा बजार खुल्दा पनि भएको बिक्रीबाट उनी चकित छन्। 'पहिले एक सातामा हुने व्यापार अहिले एक दिनमा हुन्छ', उनले भने, 'सीमापारि मान्छे नजाँदा र सीमा बन्द हुँदा यताको व्यापार राम्रो छ ।'

सरकारले कोरोना महामारीमा भारतसँगको सीमा नाका बन्द गर्दाको सकारात्मक असर नेपाली बजारमा देखिन थालेको छ। प्रदेश १ को राजधानी सहर विराटनगरमा नाका खुला हुँदा कारोबार न्यून थियो। दैनिक उपभोग्य वस्तु नुन, तेल, दाल, मसलादेखि चाडपर्वमा चाहिने रङ र कपडासमेत खरिद गर्न नेपाली उपभोक्ता अधिकांश सीमावर्ती भारतीय बजार धाउँथे। विराटनगरमै पाइने भए पनि सीमापारि ३-४ रुपैयाँ कममा मरमसला र खाद्यान्न साथै केही सय सस्तोमा कपडा पाउँदा पारिका बजारमा नेपालीको भीड लाग्थ्यो। त्यस बेला वारिका व्यापारी पसल खोल्न र बन्द गर्नमै सीमित थिए ।

'पहिलेभन्दा अहिले व्यापार त बढेको छ', मुनाल पथछेउ डेरीसहित बिस्कुट पसल खोलेका युवराज गौतमले भने, 'तपाईं अहिले विराटनगर खुलेको समयमा हेर्नुहोस्, ग्राहक नपुगेको पसल कमै देख्नुहुन्छ ।'

भारतीय बजारको भर पर्ने ग्राहक सबै नेपाली बजारै जान थालेको व्यवसायी गौतमको भनाइ छ। 'वर्षौंदेखि सीमापारि राम्रो सामान पाउँछ। सस्तो छ। उतै किन्नुपर्छ भन्ने कुराको चेनब्रेक कोरोनाले गर्‍यो', उनले भने, 'विराटनगरका व्यवसायी ले गुणस्तरीय सामान ग्राहकलाई बेचेर यो समयको सदुपयोग गर्नुपर्छ। अब सीमा खुलेपछि पनि ती ग्राहक पारी नजाऊन्। नेपाली पैसा नेपालमै लगानी होस् ।'

वारि केही महँगो पर्ने भए पनि बिस्तारै नेपाली ग्राहकमा पनि नेपाली बजारमै किन्ने बानी पर्न थालेको विराटनगर-२ बरगाछीका पुष्प घिमिरेको भनाइ छ। 'घरमा चाहिने चिनी, दाल, तेलदेखि लगाउने कपडासम्म किन्न साइकलमा सीमापारि जोगबनी बजार जान्थें', उनले भने, 'सीमा बन्द भएपछि यतै किन्छु। केही महँगो परे पनि अब बानी भयो ।'

पहिले लगानी डुब्ने डर भए पनि अहिलेको व्यापारले केही आशा पलाएको व्यापारीको भनाइ छ। 'विराटनगरमै ठूला मार्केट हाउसमा लगानी छ। तर, पहिले व्यापार थिएन, अहिले राम्रो छ', व्यवसायी प्रकाश मुन्दडाले भने, 'कोरोना महामारीले त्रास फैलाए पनि अहिलेको व्यापारले केही आस पलाएको छ ।'

नेपाली उत्पादन नेपाली बजारमै बिक्न थालेको र नेपालमै गुणस्तरीय सामान रहेछ भन्ने महसुस यो समयमा ग्राहकमा हुन थालेको मोरङ व्यापार संघका अध्यक्षसमेत रहेका मुन्दडाको भनाइ छ। 'नेपालीमा पारि किन्ने बानी परेको थियो। उनीहरूले यताको प्रयोग गर्ने अवसर पाएका थिएनन्', उनले भने, 'अहिले यो महामारीको सकारात्मक प्रभाव व्यापारमा परेकै छ। पहिले दैनिक ५ करोडसम्म नेपाली पैसा भारतीय सीमा बजार पुग्थ्यो। अहिले त्यो रकम नेपाली बजारमै छ।'

प्रदेश १ मा झापासँग सीमा जोडिएको पानीटंकी र विराटनगरसँग जोडिएको जोगबनीमा दैनिक सैयौं नेपाली किनमेल गर्न पुग्ने गरेका थिए। मोरङ व्यापार संघको तथ्यांकअनुसार भारतीय सीमा बजारमा दैनिक ५ देखि ६ करोडको कारोबार हुँदा सो समय नेपाली बजारमा हम्मेहम्मे २ करोडसम्म पुग्थ्यो ।

पहिले प्रदेश १ का विभिन्न जिल्लासहित २ नम्बर प्रदेशका नागरिकसमेत ती सीमा बजारमा गएर किन्ने गरेका थिए। विराटनगर दैनिक बेलुका ७ बजेसम्म खुल्छ भने झापाको बिर्तामोड नियमित खुल्दै आएको छ ।

भारतीय बजार नगएको ६ महिना भयो

कैलालीको धनगढी उपमहानगर पालिका-४ का गणेश खत्री हरेक महिना भारतको गौरीफन्टा जान्थे। दैनिक उपभोग्य वस्तुदेखि लुगाकपडालगायत अरू धेरै सामान गौरीफन्टा (बनगवाँ) बाटै ल्याउँथे। तर, त्यता नगएको ६ महिना भयो।

'धनगढीमा सामान अलि महँगो छ। चिनी भारतमा ५० रुपैयाँ छ, अहिले धनगढीमा ८० मा किनिरहेको छु। नाका बन्द भएकाले भारत कसरी जानु ? ', उनले भने, '६ महिनादेखि सबै सामान आफ्नै देशबाट किनिरहेको छु ।'

कैलालीकै फूलबारीका हरिराम चौधरीले पनि भारतीय सहरबाट सामान नकिनेको ६ महिना भयो। 'हाम्रो घरबाट त भारतको सुडा बजार पुग्न १५-२० मिनेट लाग्छ। घरका अधिकांश सामान भारतबाटै ल्याउने हो', उनले भने, 'तर, नाका बन्द भएपछि कसरी जानु ? '

कैलाली, कञ्चनपुर, बैतडी र दार्चुलाका सिमानासँग जोडिएका धेरै भारतीय बजार अहिले सुनसान छन्। कैलालीमा मात्रै टीकापुरपारि तिकुनिया, हसुलियापारि चन्दन चौकी, फूलबारीपारि सुडा र धनगढीपारि गौरीफन्टा बजार बन्द छन्। शतप्रतिशत नेपाली ग्राहकमा निर्भर यी भारतीय बजार सुनसान रहेको गौरीफन्टाका कपडा व्यापारी सन्तनु गुप्ताले सुनाए ।

'गौरा र तीजका बेला ६ जना स्टाफले पनि कपडाको व्यापार गर्न भ्याइनभ्याइ हुन्थ्यो। दैनिक ४-५ सय जना नेपाली ग्राहकको घुइँचो हुन्थ्यो। तर, नाका बन्द भएपछि सुनसान छ', उनले भने। उनका बुवाको पसल धनगढीमा पनि रहेछ। 'गौरीफन्टाको पसलको सामानमा मुसाले धेरै क्षति पुर्‍यायो', उनले भने, 'यताका सामान दिनदिनै धनगढीको पसलका लागि भन्सारमा पठाइरहेको छु ।'

भारतीय बजारका व्यापारी भने पलायन हुन थालेका छन्। गौरीफन्टाका आधा दर्जनभन्दा बढी पसले ३५ किलोमिटर टाढाको पलिया बजारमा सरेका छन्। 'गौरीफन्टामा व्यापार नभएपछि पलियामा सरेको छु', भारतीय व्यापारी राजेश गुप्ताले भने, 'गौरीफन्टाका सबै सामान पलियामा सटर खोजेर राखिसकें ।'

गौरीफन्टाकै व्यवसायी अजय गुप्ताले पनि पलिया बजारमा पसल सारेको बताए। '६ महिना भयो नाका बन्द भएको। नाका खुल्ने कुनै सुरसार पनि छैन। सबै चौपट भयो', उनले भने ।

यस्तै, कञ्चनपुरको बेलौरी पारि सम्पूर्णानगर र खजुरिया, पुनर्बासपारि रहेको बसई, गड्डाचौकीपारि वनबासा, ब्रह्मदेव पारि टनकपुर बजार पनि सुनसान छन्। पहाडी जिल्ला बैतडीको जुलाघाटपारि झुलाघाटा र दार्चुला सदरमुकाम खलंगापारि धार्चुला बजार पनि सुनसान छन् ।

होटल, पर्यटन, यातायात सहितका केही क्षेत्र भने कोभिडबाट नराम्ररी प्रभावित छन्। कपडा, हार्डवेयर, भाँडाबर्तन र दैनिक उपभोग्य सामानका पसलको व्यापार बढेको छ। 'पसल निश्चित समयका लागि खुले पनि फोनबाट सामान होम डेलिभरी गरिरहेको छु', धनगढीका व्यवसायी सुरेन्द्र रावलले भने ।

धनगढीस्थित चौलाली डिपार्टमेन्टल स्टोर, ओम ट्रेड सेन्टरसहितका ठूला व्यापारिक प्रतिष्ठानमा पहिलाजस्तो व्यापार नभए पनि भारत जान रोक लागेपछि नयाँनयाँ नेपाली ग्राहक आउन थालेका छन। 'बजार कति बेला बन्द हुन्छ भन्ने थाहा हुँदैन। मानिसहरू कोभिडका कारण धेरै त घरबाट निस्कन पनि मन पराउँदैनन्। तर, भारतका सीमा सहरहरूमा जान रोक लागेपछि नेपालीहरूले एकैपटक धेरै सामान लिएर जाने गरेका छन्', चौलानीका सञ्चालक मानसिंह साउदले भने।

सीमावर्ती जिल्लाका बासिन्दा मोटरसाइकल, जिप, कारजस्ता सामान मर्मत गर्न पनि पारि जाने गर्थे। 'तर ६ महिनादेखि पुर्पुरोमा हात लगाएर बसिरहेका छौं', भारतको पलियाका अटोमेकानिक अहमत रियातले भने, '६ महिनादेखि थोरै भारतीयका गाडीमात्रै मर्मतका लागि आएका छन्।' उनका अनुसार विगतमा नेपालीका जिप र कार मर्मत गर्न समय तोकेर बोलाइन्थ्यो। 'दुई-तीन दिनको काम अग्रिममै हुने गर्थ्यो', उनले भने, 'तर अहिले कोभिडले व्यापार चौपट पारिदिएको छ ।

रोकियो कालोबजारी

यस्तै, प्रदेश ५ का सीमावर्ती नेपाली बजारमा पनि व्यापार बढेको छ। नेपालगन्ज, बुटवल, भैरहवा, कृष्णनगर क्षेत्रका बजारमा किनमेल बढेको हो। सीमावर्ती भारतीय बजार रुपैडियामा सामान किन्न जाने उपभोक्ता स्थानीय बजारमै निर्भर भएका छन् ।

'सियोदेखि ठूल्ठूला मेसिनरी सामानको आयात हुँदा दैनिक एक अर्बकै कारोबार भारतमा हुन्थ्यो', नेपालगन्ज उद्योग वाणिज्य संघका निवर्तमान अध्यक्ष नन्दलाल वैश्यले लकडाउन व्यापारको अनुभव सुनाए, 'भारतीय सामान ८० प्रतिशत कालोबजारी भएर आउँथ्यो। अहिले त्यो ठप्प छ। ठूला व्यापारीले कर तिरेर ल्याउने भएकाले राजस्व पनि बढेको छ।' होलसेल कपडाका व्यवसायी वैश्यले आफ्नो कारोबारमा दुई सय प्रतिशतले वृद्धि भएको बताए ।

सस्तो पाउने भन्दै नेपाली उपभोक्ता दैनिक उपभोग्यका खाद्यान्न किन्न रुपैडिहा जाने गरेका थिए। नेपालगन्ज किराना व्यवसायी संघका अध्यक्ष फडाधर भण्डारीले स्वदेशी खाद्यान्न उद्योग फस्टाइरहेको बताए। खाद्यान्नको थोक बिक्री ७० प्रतिशतले र खुद्रा बिक्री ४० प्रतिशतले बढेको उनको भनाइ छ। 'डाबर, लिभरका सामान नेपालमै सस्तो पाइन्थ्यो। उपभोक्ताले भारतमा गएर किनेर ल्याउँथे। नेपाली चियापत्ती नै राम्रो भए पनि भारतीय किन्थे। वनस्पति घिउ नेपालबाटै जान्थ्यो। उता गएर ल्याउँथे', भण्डारीले भने, 'अहिले स्वदेशी उद्योग पनि फस्टाएका छन्। उपभोक्ता पनि नेपाली उत्पादनमा बानी परिरहेका छन् ।'

उनका अनुसार विगतमा खाद्यान्न मात्र दैनिक पाँच करोड रुपैयाँ जतिको आयात हुन्थ्यो। लकडाउनका बेला भाटभटेनीले खाद्यान्नमा बजार नियन्त्रण गरेर मद्दत गरेको जिकिर उनले गरे। भाटभटेनीका क्षेत्रीय प्रबन्धक विनोद भट्टराईले लकडाउनका बेला भाटभटेनीले कालोबजारी र मूल्यवृद्धि नियन्त्रण गरेको दाबी गरे। 'भूकम्प र नाकाबन्दीका बेला भएको चर्को कालोबजारीका बेला पनि भाटभटेनीले सेवा गरेको थियो', उनले भने, 'त्यही अनुभवले लकडाउनका बेला पनि बजारलाई मनपरी गर्नबाट रोकेका छौं ।'

मोबाइललगायत इलेक्ट्रोनिक सामान पनि भारतबाट धेरै आउने गरेकोमा नेपालगन्जकै बजारमा बिक्री बढेको नेपालगन्ज उद्योग वाणिज्य संघका महासचिव चिरञ्जीवी ओलीले बताए। 'एउटा मोबाइल किन्न पनि रुपैडिया जाने चलन थियो। भन्सार नतिरेरै आउँथ्यो', नेपालगन्ज इलेक्ट्रोनिक एसोसिएसन बाँकेका अध्यक्षसमेत रहेका ओलीले भने, 'अहिले नेपालगन्जमै मोबाइलको बिक्री बढेको छ ।'

उनले यस्ता सामानको बिक्री २५ प्रतिशत वृद्धि भएको बताए। 'लकडाउन उपभोक्तालाई स्वदेशी उत्पादन नेपालगन्जमै सस्तो र गुणस्तरीय भएको थाहा पाउने अवसर भएकाले पनि सीमा नाका खुलेपछि स्वदेशी उत्पादनको खपत कायम रहनेछ', उनले भने ।

सुनौली सुनसान, यता राहत

चाडबाडका बेला नेपाली उपभोक्ताले ठेलमठेल हुने भारतीय सीमावर्ती सहर सुनौली सुनसान छ। करिब चार सय पसल रहेको सुनौलीमा यही सिजनमा नेपाली ग्राहक खचाखच हुन्थे। सस्तोमा पाउने मानसिकताले दैनिक उपभोग्य वस्तु, कपडालगायत सामग्रीका लागि तराईदेखि पहाडी जिल्लासम्मका नेपाली सुनौली बजार पुग्ने गरेका थिए। दैनिक लाखौं र चाडपर्वका बेला दैनिक एक करोडभन्दा बढी कारोबार हुन्थ्यो ।

'सीमा नाका बन्द भएपछि

वांकी अन्तिम पेजमा...

कालो बजारी गर्नेको मल जफत गरी दश हजार जरिवाना

चितवन । किसानहरुले मल नपाई रहेको अवस्थामा निर्मल बहउद्देश्य सहकारी संस्थाले मलमा कालो बजारी गरेको ठहर गर्दै सहकारीका ४ जनालाई चितवन प्रशासनले मल जफत गरी जरीवाना गरेको छ ।

जिल्ला प्रशासन कार्यालय चितवनले रत्नगर नगरपालिका वडा नं. १ बकुलहरमा रहेको उक्त सहकारीका चारै जनालाई जनही १०/१० हजार जरिवना गरिएको छ ।

सामाजिक अपराध तथा सजाय ऐन २०३२ को दफा ३ विपरीत सहकारीले कालोबजारी गरी कसुर गरेको ठहर गर्दै स्थानीय प्रशासनले जरीवना गरी एक हजार ५० किलोग्राम र नखोलिएको ३० बोरा यूरिया मल समेत जफत गरेको छ ।

सरकारबाट अनुदानमा मल लिएर किसानलाई बढी शुल्कमा बेचिएको भन्दै विभिन्न उजुरी आएपछि प्रहरी कार्यालय चितवनले सहकारीका व्यवस्थापक विनोद अधिकारीसहित चार जनालाई पक्राउ गरेको थियो । पक्राउ पर्नेमा खरिद बिक्री उपसमितिका संयोजक रामकृष्ण तिमिल्सिना, सदस्यद्वय निर्मला घिमिरे र मायानाथ अर्याल थिए ।

जिल्ला प्रशासनले जफत गरिएको मल बिक्री वितरणका लागि स्थानीय तहलाई जिम्मा दिने र सो बापतको रकम सरकारको राजश्व खातामा जम्मा गर्ने निर्णय गरेको छ ।

सो सहकारी संस्थालाई थप कारबाही गर्नका लागि स्थानीय तह रत्ननगर नगरपालिकालाई पत्र पठाएको छ ।

आमालाई हत्या गरेको आरोपमा छोरालाई प्रहरी द्वारा पक्राउ

झापा । मादक पदार्थ सेवन गरी आफ्नै ५० वर्षिय आमालाई हत्या गरेको आरोपमा छोरालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ ।

घटनाको विवरण अनुसार झापा जिल्लाको कमल गाँऊपालिका वडा नं. ७ बाह्रघरेका २४ बर्षीय दिनेश ऋषिदेवले आफ्नै आमाको हत्या गरेको आरोपमा पक्राउ परेका छन् ।

रातीको समयमा मादक पदार्थ सेवन गरी आफ्नै आमा मिरा ऋषिदेवलाई धारिलो हतियार बन्चरोले शरिरका बिभिन्न भागमा अन्धाधुन्द प्रहार गरी हत्या गरेको थियो ।

आमालाई छोरोले धारिलो हतियार प्रहारीगरी हत्या गरेको सूचना पाए लगत्तै ईलाका प्रहरी कार्यालय दमकबाट खटिएको प्रहरी टोलीले छोरा दिनेशलाई पक्राउ गरेको हो भने घटना सम्बन्धमा थप अनुसन्धान भईरहेको ईलाका प्रहरी कार्यालय दमकले जनाएको छ ।

कोरोना (COVID - 19) भाइरसका बारेमा जनहितमा जारी सूचना

१. कसरी सर्छ कोरोना भाइरस ?

क) नाकबाट निस्कने सिगानबाट, ख) फोहरहातबाट,
ग) राम्रो संग नपाकेको माछा, मासु र तरकारीबाट,
घ) भाइरसबाट प्रभावित व्यक्तिको सम्पर्कबाट

२. कोरोना भाइरसका लक्षण के-के हुन सक्छन् ?

क) सिगान बगिरहनु, ख) घाँटी सुक्नु तथा दुख्नु,
ग) पखाला लाग्नु, घ) वान्ता हुनु,
ङ) लगातार टाउँको दुख्नु, च) लगातार ज्वरो आउनु,
छ) सास फेर्न गाह्रे हुनु ,

3. यसबाट बच्न के-के गर्ने ?

क) साबुनपानीले राम्रोसँग हात धुने,
ख) खानेकुरा घोइपखाली राम्रोसँग पकाउने,
ग) मास्क प्रयोग गर्ने, घ) भिडभाडमा नजाने,
ङ) सकभर होटल, रेष्टुरेन्टको खाना नखाने,
च) चरा, मूसा, बिरालो, कुकुर जस्ता जनावरबाट टाढा रहने ।

रंगेली नगरपालिका, रंगेली, मोरंग, प्रदेश नं. १

विराटनगर महानगरपालिको अपिल

१. नोभेल कोरोना (कोभिड-१९) संक्रमण, नियन्त्रण र रोकथामको लागि यस महानगरपालिका क्षेत्र भित्र संचालनमा रहेको सवै पसल, उदोग तथा व्यवसायीहरुले सेवा लिन आउने आगन्तुकहरुका लागि साबुन पानी वा सेनिटाईजर ले हात धुने व्यवस्था मिलाउनु पर्ने ।
२. नोभेल कोरोना (कोभिड-१९) भाइरस विरुद्ध सामाजिक संघ संस्थाहरुले गरेको र गर्ने कामको बारेमा महानगरपालिकालाई जानकारी गराई नदोहोरीन र प्रगति अभिलेख एकद्धार प्रणालीको व्यवस्थपन कामा सहयोग गर्ने ।
३. महानगरपालिका अन्तर्गत संचालन हुने साप्ताहिक हाटबजारहरु अर्को सूचना नभएसम्म का लागि स्थगित (वन्द) गर्ने ।

थप जानकारीको लागि ९८४२०२३६७९, ९८५२०३२८१८, ९८४४०९९३७०