

# परिवर्तनको लागि क्राइम अपरेशन

CRIME OPERATION

साप्ताहिक

पानीको सही सदुपयोग  
गर्ौ । पानी महसुल  
समयमै तिरी अनावश्यक  
जरिवानाबाट बची ।



नेपाल खानेपानी संस्थान शाखा  
कार्यालय देवकोटा चौक  
विराटनगर

वर्ष ९ अंक ३२ २०७७ फाल्गुण २३ गते आईतवार

Sunday 7, MAR, 2021

पृष्ठ: ६, मूल्य रु. १०/-

## श्रीमतीको मृत्युपछि सुस्तमनस्थिति माइको छोराको पालन-पोषणमा समस्या, परिवार विचल्लीमा

विराटनगर । सुनसरीको हरिनगरा गाउँपालिका वडा नं. २ को शबुधन कुमार कर्णको श्रीमतिको मृत्यु भएपछि सुस्तमनस्थिति भएको छोरालाई पालन पोषणमा समस्या भएपछि परिवार नै विचल्लीमा परेको छ ।

विवाहित जीवनमा प्रवेश गर्नु भन्दा अघि सुशिला जिवन्दी विताई रहेको कर्णको विहे भएपछि जीवनमा ब्रजपात शुरु भएको वहाँको भनाई छ । विवाह भएको एक वर्ष भित्रै श्रीमतिको मृत्यु भएपछि दोस्रो विवाह विराटनगर की अनिता मल्लीकसंग भएको थियो ।

कर्णलाई पहिलो सन्तानको रूपमा छोरी, दोस्रो सन्तानको रूपमा सुस्त मनस्थिति भएको छोरा परिभक्त कर्ण र तेस्रो सन्तान पनि छोरा पाएका थिए । श्रीमति अनिता मल्लीक पेशेविधायक, डाईबिडिज लगायतको



रोगबाट ग्रसित भएपछि श्रीमतिको उपचारको लागि दिल्लीको एम्स हस्पिटलमा उपचारको क्रममा ४०/५० लाखको घर घडेरी समाप्त भएपछि अहिले ठूलो छोरीको विवाह

गर्न बोझ र कान्छो छोराको पढाईको बोझ र माहिलो सुस्तमनस्थिति भएको छोरालाई दिन भरी निगरानी गर्नु परेकोले कर्ण घरबाहिर काम गर्नु

जानसक्दैन । जसका कारण आर्थिक अवस्था पूर्ण रूपमा कम्जोर भई सकेको छ ।

घर-घडेरी विक्री गरेर सुकुम्बासी बनेका कर्णले मेरो सुस्तमनस्थिति भएको छोरालाई कुनै आश्रम वा नेपाल सरकारको कुनै संस्था राख्नको लागि लागि भौतारी रहेको छ । जब सम्म छोरोलाई कुनै ठाउँमा जिम्मा लाग्दैन घरबाट बाहिर निस्कन सक्दैन घर बाहिर कामको लागि निष्किएन भए घरको खान खर्च कसरी जुटाउने भन्ने चिन्तामा दिन काटिरहेको छ ।

कर्णले मेरो सुस्तमनस्थितिको छोरालाई सध संस्था वा नेपाल सरकारले कुनै ठाउँमा राखि दिनको लागि अग्रह समेत गरेको छ । सुस्तमनस्थिति भएको छोरालाई कहि जिम्मा लगाउन पाए अरु दुई सन्तानको भविष्यको लागि केही गर्न सक्छ अन्यथा एक सुस्तमनस्थिति भएको छोराको कारण अन्य दुई सन्तानको जीवन बरबाद भईरहेको वहाँको भनाई छ ।

## कोशीमा न्युरो सर्जरी र आँखा उपचार सेवा विस्तार

विराटनगर । कोशी अस्पताल विराटनगरमा न्युरो सर्जरी र आँखा उपचार सेवा विस्तार गरिएको छ । अस्पतालमा न्युरो सर्जरी र आँखाको थप सेवा विस्तार गरिएको हो । अस्पतालले अत्याधुनिक उपकरण जडान गरि न्युरो सर्जरी र आँखा सम्बन्धी सेवाहरू सञ्चालनमा ल्याएको अस्पतालका मेडिकल सुपरिटेन्डेण्ड डा. बुमनलाल दासले जानकारी गराएको थियो ।

न्युरो सर्जरी सम्बन्धी उपचार न्युरो सर्जन डा. रोशन खतिवडाको टिमले गर्ने भएको छ भने आँखा

सम्बन्धीको उपचार अस्पतालका नेत्ररोग विशेषज्ञ डा. अविनास भाले गर्ने भएको छ ।

आँखा सम्बन्धी सेवाको ओपीडी सुचारु भएको छ 'प्रारम्भिक चरणमा हप्तामा एक पटक आँखा सम्बन्धी समस्याको शय्याक्रिया हुने दिन अन्र्तित ओपीडी सेवा सञ्चालन हुनेछ ।

तत्काल अहिले माइनर सर्जरी हुने गरेको अस्पतालले जनाएको छ । थप इकुमेन्ट र जनशक्ति भएपछि अस्पतालले मोतियाबिन्दु लगायतका आँखाको सम्पूर्ण उपचार हुने भएको छ ।

## परियारलाई थुनामा राख्न आदेश

विराटनगर । प्रदेश नं. १ मोरंग जिल्लाको उर्लावारी नगरपालिका वडा नं. ५ को ३१ वर्षीय पृवीण वास्तोलाको शंकास्पद मृत्यु प्रकरणका प्रतिवादी कानेपोखरी गाउँपालिका घर भएको सुधीप परियारलाई जिल्ला अदालत मोरंगले थुनामा राख्न आदेश दिएको छ ।

परियारलाई इलाका प्रहरी कार्यालय उर्लावारीका प्रहरी निरीक्षक उद्व पौडेलले नेतृत्वको टोलीले मोरङको कानेपोखरी गाउँपालिका वडा नं. ७ रामाडोलबाट नियन्त्रणमा लिएको थियो । परियारविरुद्ध यसअघि नै

कर्तव्य ज्यान मुद्दा अदालतमा दर्ता भइसकेको छ । वास्तोला मृत्यु प्रकरणमा जोडिएपछि फरार रहेकाहरूको खोजी तीव्र बनाएको प्रहरीले प्रतिवादीलाई धमाधम पक्राउ गरिरहेको छ ।

मृत्यु प्रकरणमा जोडिएका उर्लावारी नगरपालिका वडा नं. ६ का ६० वर्षीय रमेश गिरीलाई जिल्ला अदालत मोरङका न्यायाधीश सुदर्शन लामिछिनेको इजलासले एक लाख रुपैयाँ धरौटी लिएर छाड्न आदेश दिएको थियो ।

उर्लावारी नगर पालिका वडा नं. ६ स्थित गिरीको घरमा डेरा बाँकी अन्तिम पेजमा...

## भ्रष्टाचार एक प्रकारको रोग हो : सचिव तोयम राय

विराटनगर । मोरंग जिल्लाको सरो कारवाला निकायहरूको सहभागीता आयोजित भ्रष्टाचार नियन्त्रणमा अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगको भूमिका र सार्वजनिक निकायको दायित्व विषयको अन्तरक्रिया कार्यक्रममा भ्रष्टाचार एक प्रकारको रोग भएको बताएको छ ।

उक्त कुरा अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगका सचिव तोयम रायले बताएका हुन् । एक पटक भ्रष्टाचार गर्न लत परेपछि भ्रष्टाचार नगरी चित्तै बुझ्दैन त्यसैले भ्रष्टाचार अरुले रोकेर रोकिदैन भ्रष्टाचार रोक्न आफैँ बाट शुरु गर्नुपर्छ वहाँको भनाई थियो । गल्ली गरेको छैन भने कसैले पनि सजाय गर्न सक्दैन भने अश्वासन दिदै यदि गल्ली गरेको

छ भने कारवाही गर्न आयोग पछि हट्दैनन् भनी चेतावनी दिएका थिए । आयोगमा आएको उजुरीहरूका बारेमा आयोगले गम्भीर छलफल गरि रहेको जानकारी गराउँदै अख्तियारले दिएको ६१ बुद्धे निर्देशन पालन गर्न अग्रह गर्दै अहिले सम्म अख्तियारको कारणले कुनै पनि काम रोकिएको छैन यदि ६१ बुद्धे निर्देशनले स्थानीय तहमा कुनै किसिमको अछुतारो छ भने सुफाव पठाउन अग्रह गरेका थिए । स्थानीय तहहरूले कुनै पनि निर्णय गर्दा कानूनी आधार खोज्न अग्रह गर्दै अख्तियार अनुसन्धान आयोगमा परेको उजुरीहरूको टुंगो लगाउन हिलो भएको गुनासोहरू आउने गरेको हुँदा सोधेको प्रश्नहरूको स्थानीय तहहरूले चाँडो जवाफ पठाएर मुद्दालाई किनारा लगाउन सहयोग गर्न रायले अग्रह गरेका थिए ।

सोही अवसरमा विराटनगर महानगर पालिकाका प्रमुख भीम पराजुलीले अख्तियारलाई निश्पक्ष बनाउन राजनीतिक नियुक्तिबाट माथि उठनु पर्छ । अख्तियारमा राजनीतिक नियुक्ति भई रहदा सम्म निश्पक्षतामा प्रश्न चिन्ह रहि रहन्छ । अख्तियारमा कर्मचारी नियुक्त नै त्रुटिपूर्ण रहको भन्दै आयोगमा परेको उजुरीको किनारा लगाउन अग्रह गरेका थिए । पराजुलीले भने यस किसिमको अन्तरक्रिया कार्यक्रम निरन्तर गर्न अग्रह गर्दै गल्ली काम गर्ने सँगै हुन्छ त्यसैले म बाट गल्ली भयो भने सच्याउछु भन्दै सबैले आफैँबाट सचिने प्रयास गर्न अग्रह समेत गरेका थिए । त्यसैगरी अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान कार्यालय इटहरीका

प्रमुख बाबुराम खतिवडाले आयोगमा परेको उजुरीहरूका बारेमा कार्यपत्र प्रस्तुत गर्दै आयोगको इटहरी स्थित कार्यालयमा २५ हजार उजुरी परेको मध्ये ४ सय ५० वटा उजुरीहरूलाई बाँकी अन्तिम पेजमा...



**नेपाल सरकार स्वास्थ्य मन्त्रालय**  
**छ्हरा प्रमाणित दुईबालबालिका**  
**चिन्हमाफको आयोडिनयुक्त**  
**नुन नै प्रयोग गर्ौ ।**

**आयोडिन मन्थ सफल पारौं**



साल्ट ट्रेडिङ्ग कर्पोरेशन लिमिटेड  
अञ्चल कार्यालय विराटनगर

# SUKRATARA FURNITURE UDYOG

BIRATNAGAR

9842033365  
9805391277

Chattddev007@gmail.com



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

**भ्रष्टाचार..**

कारवाही प्रक्रियामा लगेको जानकारी गराएका थिए ।

अख्तियार अनुसन्धान कार्यालय इटहरीका उपसचिव पुरुषोत्तम ढकालले नितीगत भ्रष्टाचारहरूको बारेमा जानकारी गराएका थिए । खास गरी स्थानीय तहहरूमा जग्गाको कम मूल्य राखेर सिफारिस गरिएको, काम नै नगरी बिल पेश गरेको, लक्षित वर्गको बजेटमा हिनामिना, भ्रमण नगरीकन पनि भ्रमण भत्ता लिएको, समान कम मूल्य बढी राख्ने गरेको, राहत वितरणमा अनियमितता, भ्रष्टाचार बैक ग्यारेण्टी लगायतको काम गरेर भ्रष्टाचार भई रहेको बताएका थिए ।

सोही कार्यक्रम मोरंगाका प्रमुख जिल्ला अधिकारी कोपेदरी निरौलाले अख्तियारले एकलै मात्र भ्रष्टाचार नियन्त्रण गर्न नसक्ने हुँदा



अख्तियारको काम कारवाहीलाई विकेंद्रित गर्नु पर्ने भन्दै अख्तियारको अधिकारलाई अन्य सराकारवाला कार्यालयलाई दिए आयोगलाई सहज हुने बताएका थिए ।

त्यसैगरी नागरिक निगरानी समूहका अध्यक्ष दिनेश श्रेष्ठले

नागरिक स्तरबाट पनि भ्रष्टाचारको विरुद्धमा खबरदारी गर्न, भ्रष्टाचारलाई न्यूनीकरण गर्न, कार्यालयको कामकारवाहीलाई पारदर्शी बनाउनका लागि खबरदारी गर्ने बताएका थिए ।

उक्त कार्यक्रममा मोरंग जिल्ला भरिका १७ वटा स्थानीय तहका

जनप्रतिनिधी, प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत, सामुदायिक विद्यालयका प्रतिनिधी, सामुदायिक वन उपभोक्ता समितिका प्रतिनिधी, भ्रष्टाचार निवारणको लागि काम गर्ने सघ संस्थाका प्रतिनिधीहरूको उपस्थिति रहेको थियो ।

**परियार..**

वस्ने साथीहरूको कोठामा अधिल्लो रात सुत्न गएका प्रवीणको गत पुस ५ गते शंकास्पद मृत्यु भएको थियो । परिवारका सदस्यले भने हत्या भएको भन्दै छ जनाविरुद्ध किटानी जाहेरी दिएपछि प्रहरीले घटनालाई कर्तव्य ज्यान मुद्दाका रूपमा अनुसन्धान अघि बढाएको थियो ।

यसअघि पक्राउ परेका मोरङको रतुवामाई नगरपालिका वडा नं. १० का २९ वर्षीय निकेश शिवा भनिने मेहरमान दर्जी र उलावारी

नगरपालिका वडा नं. ९ का ३४ वर्षीय कुमार राईको हकमा अदालतले विहीवार नै आदेश दिइसकेको थियो ।

आदेश अनुसार दर्जी पुर्पक्षका लागि युनामा छन् भने राई तीन लाख रुपैयाँ धरौटी बुझाएर छुटिसकेको छ । मुद्दामा प्रतिवादी बनाइएकामध्ये चार जना पक्राउ परिसके पनि भ्पाको दमक नगरपालिका वडा नं. १० का ३३ वर्षीय राजेश रणपहेली र भ्पा मोरङको रतुवामाई नगरपालिका वडा नं. १० का ३३ वर्षीय दिपेश पौडेल फरार रहेका छन् । दुवै जनाको खोजी जारी रहेको प्रहरीको भनाई छ ।

**विराटनगर महानगरपालिकाको अपिल**

१. नोभेल कोरोना (कोभिड-१९) संक्रमण, नियन्त्रण र रोकथामको लागि यस महानगरपालिका क्षेत्र भित्र संचालनमा रहेको सबै पसल, उदोग तथा व्यवसायीहरूले सेवा लिन आउने आगन्तुकहरूका लागि साबुन पानी वा सेनिटाइजर ले हात धुने व्यवस्था मिलाउनु पर्ने ।
२. नोभेल कोरोना (कोभिड-१९) भाइरस विरुद्ध सामाजिक संघ संस्थाहरूले गरेको र गर्ने कामको बारेमा महानगरपालिकालाई जानकारी गराई नदोहोरिन र प्रगति अभिलेख एकद्वार प्रणालीको व्यवस्थापन कामा सहयोग गर्ने ।
३. महानगरपालिका अन्तर्गत संचालन हुने साप्ताहिक हाटवजारहरू अर्को सूचना नभएसम्म का लागि स्थगित (बन्द) गर्ने ।

शप जानकारीको लागि ९८४२०२३६७९,  
९८५२०३२८२८, ९८४४०९९३७०



**अन्तर्राष्ट्रिय नारा**

"Women in leadership : Avhieving an equal future in a COVIS-19 World"

**राष्ट्रिय नारा**

"महिलाको सुरक्षा समृद्ध नेपालको आरधार : सठमान र रोजगार,"



नेपाल सरकार  
सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय  
सूचना तथा प्रसारण विभाग



विराटनगर महानगरपालिका वडा नं. ५ मा रहेको खुल्ला व्यायाम शाला भवन ।



**अस्पतालकै जगतमा एक मात्र सुरक्षा अस्पताल**

सुरक्षा अस्पताल प्रा.लि.सबैको सहयोगले स्त्री रोग तथा प्रसूती सेवा पाचौं वर्ष पुरा गरेर छैठौं वर्षमा प्रवेश गरेको र नवजात शिशुको अपचार क्षेत्रो वर्षमा प्रवेश गरिएको छ ।  
प्रा.लि.सबैको सहयोगले स्त्री रोग तथा प्रसूती सेवा, Emergency सेवा नया षंठ अघ्याधिक मरपद्धी (ICU/MICU, NICU) तथा जेनरल वार्डमा विभिन्न प्रविधिहरू सहितको सुविधा सतपन्न सेवा संचालन भएको सबै सेवा गाहीहरूमा जानकारी गराउँदछौ ।

**हामी सेवाहरू :-**

- ★ स्त्री रोग तथा प्रसूती सम्बन्धी सम्पूर्ण सेवाहरू
- ★ रोग सम्बन्धी (PICU, NICU With Ventilator) सेवा
- ★ जनरल फिजिसियन सेवा
- ★ जनरल सर्जरी तथा हाइजोडर्नी नशा रोग सम्बन्धी सम्पूर्ण सेवा
- ★ Minor & Major surgery सेवा
- ★ Laparoscopic surgery (दुर्वीन द्वारा अप्रेशन) सेवा
- ★ इन्टरभेसनल स्पाइन एण्ड क्रोनिक पेन म्यानेजमेन्ट
- ★ 24 Hours Emergency सेवा
- ★ विशेष डाक्टरहरू द्वारा ओ.पि.डी. सेवा
- ★ २४ घण्टा ल्याब सेवा, एम्बुलेन्स सेवा र फार्मसी सेवा
- ★ इनफर्टिलिटी क्लिनिक सेवा
- ★ X-Ray, ECG, ECHO, USG, HSG, Cystoscopy

सुरक्षा अस्पताल प्रा.लि.  
वीरेन्द्र सभागृह अगाडी  
सम्पर्क नं. ०२१- ५३६९४९





## मानिसलाई बन्धक बनाई दश लाख किरौति रकम माग गर्ने पक्राउ

विराटनगर । विराटनगर महानगरपालिका वडा नं. १८ का २३ वर्षीय सुभाष कामतलाई बन्धक बनाई परिवारसंग १० लाख किरौति रकम माग गर्ने ३ जनालाई जिल्ला प्रहरी कार्यालय मोरङले पक्राउ गरेको छ ।

पक्राउ पर्नेहरूमा विराटनगर महानगरपालिका वडा नं. २० का २० वर्षीय रोहित पण्डित, वडा नं. १६ का २१ वर्षीय अजय यादव र वडा नं. ६ की २८ वर्षीया सन्ध्या शर्मा रहेका छन् ।

शनिवार दिउँसो देखि कामतलाई बन्धक बनाएको र किरौति बापत परिवारसंग १० लाख रकम माग गरेको भन्ने सूचनाका आधारमा जिल्ला प्रहरी कार्यालय मोरङबाट खटिएको प्रहरी टोलीले



सूचना पाएको २ घण्टा भित्रै कामतलाई विराटनगर महानगरपालिका वडा नं. ६ बाट सशस्त्र

उद्धार गरेको हो । मानिस बन्धक बनाएको आरोपमा पक्राउ परेका उनीहरूको

सम्बन्धमा थप अनुसन्धान भइरहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मोरङले जनाएको छ ।

### कोरोनापछि मानसिक स्वास्थ्य सुधारका लागि कसृण कुवरका ट सुभ्रव

एक वर्षअघि सुरु भएको कोरोना भाइरसको त्रास अहिले सामान्यता धेरैमा कम हुन थालिसकेको छ । तर यसबाट उब्जिएको मानसिक समस्या भने केही समय चलिरहेका मनोचिकित्सकहरू बताउँछन् ।

कोरोना कालमा कोही आर्थिक समस्याका कारण, कोही घरायसी मनमुटावका कारण त कसैलाई रोगको त्रासका कारणले पनि मानसिक समस्याको तहसम्म पुग्यायो । तर कोरोना भाइरसको खोप बजारमा आइसकेपछि त्यो समस्या समाधान हुनुपर्ने हो । तर, महामारीको बेलामा कमजोर भएको मानसिक अवस्थालाई बलियो बनाउन केही समय लारने मनोविदहरू बताउँछन् ।

मानसिक स्वास्थ्य तथा परामर्श केन्द्रकी वरिष्ठ मनोविद डा. कल्या कुँवर पहिलेको तुलनामा कोरोनाको खोप आइसकेपछि केही अवस्था सुधार भएपनि खोपप्रति पूर्ण भरोसा नराख्दा अझै यो समस्या समाधान हुन नसकेको बताउँछन् ।

'कतिपयलाई खोपले ठीक गर्दैन कि ?' भन्ने अन्धभावका कारण पनि पूर्ण रूपमा मानसिक समस्याबाट मुक्त हुन सकेको देखिँदैन' कुँवर भन्छन् 'स्कूल सुरु भइसकेको अवस्थामा पनि स्कूल पठाउने कि नपठाउने भन्ने अन्धभाव र अफिस पनि जाने कि नजाने भन्ने दोषारेपनाले पनि धेरै जनामा अझै कोरोनाप्रतिको त्रास नहटेको देखाउँछ ।'

कोरोना कालमा मानसिक रूपमा बिकसित भएकाहरूलाई पुरानै अवस्थामा फर्किनको लागि खानपान, आफ्नो नियमित गतिविधि आदिमा ध्यान दिनुपर्ने उनको सुझाव छ ।



अहिले पनि अनावश्यक चिन्ता र उदासिपना धेरैमा देखिन्छ । काँभिडको बेलामा घरघरमा भएका कतिपय हिंसाहरू, मिस अण्डर स्ट्याण्डिङहरू अझै समाधान नभइसकेका हुन सक्छन् । यी समस्या समाधान विस्तारै हुँदै जान्छ । तर यसको लागि के-के कुरामा ध्यान दिने ? डा. कुँवरले दिएको मानसिक समस्याबाट वच्ने केही टिप्पहरू तल उल्लेख गरिएको छ ।

१. दैनिक गतिविधि को निरन्तरता जतिसुकै चिन्ता र उदासिनता भए पनि आफूले कोरोनाकाल अघि गरेका दैनिक गतिविधिलाई जारी राख्नुहोस् । यसले चिन्ता र उदासिनतालाई विस्तारै कम गर्दै जान मद्दत गर्छ ।

२. समयप्रति भरोसा राख्नुहोस् धेरैलाई समयको विश्वास हुँदैन । जुन सुकै कुराको पनि समय आएपछि समस्या समाधान हुन्छ भन्ने भरोसा राख्नुपर्छ । कोरोनाले केही समय त्रासमा राखे पनि खोप आइसकेको छ, यसरी नै समय आएपछि सबै कुराको समाधान हुन्छ भनेर समयलाई विश्वास गर्नुपर्छ ।

यसैले हामीलाई चिन्ताबाट मुक्त गराउन मद्दत गर्छ ।

३. धैर्य अनिवार्य मानसिक समस्या भएको व्यक्तिला धैर्य अनिवार्य शर्त हो । हामी जे कुरामा पनि धैर्यशील हुनुपर्छ । कुनै समस्या परिहाल्नो भने फट्टे आँतहाले वानी त्याग्नुपर्छ ।

४. समझदारी र सहकार्य अनिवार्य कोरोना कालमा धेरैले धेरैसा वैमनस्यता राखेका उदाहरणहरू पाइन्छन् । आफ्ना छिमेकी, आफन्त लगायतप्रति बढी अविश्वास गरेर हामीले सम्बन्धमा चिसोपना प्रदान गरिसकेका छौं । तर अब त्यो चिसो सम्बन्धलाई पुरानै अवस्थामा लैजाउनु पर्छ । अब छिमेकी, आफन्त र साथीहरूसँग सहकार्य र समझदारीका साथ अघि बढ्नुपर्छ ।

५. खानपानमा ध्यान दिने खानपान मानसिक स्वास्थ्यको लागि अति महत्वपूर्ण कुरा हो । के खाने, कतिबेला खाने र कति खाने भन्ने कुरा हामीले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू हुन् । खाना आफूले खाने नियमित समयमा खाउनुपर्छ । सकेसम्म परिवारका सबै सदस्यहरू सँगै बसेर खाना खाउनुहोस् । जसले गर्दा

परिवारिक मेलमिलापसँगै मनमा अनावश्यक कुरा खेल्न पाउँदैन ।

६. अभ्यास नियमित गर्नु नियमित अभ्यास गर्नु पनि मानसिक स्वास्थ्यको लागि आवश्यक हुन्छ । विहान कोरोनाकाल अघि जस्तै गरी आफूले नियमित अभ्यास गर्नाले शारीरिक सँगै मानसिक अवस्थालाई पनि सुधार गर्न यसले मद्दत गर्छ ।

७. सोसल मिडियामा एकदमै धेरै कम गर्नुपर्छ

सामाजिक सञ्जाल सबै उमेर समूहको मानसिक समस्याको मुख्य कारण हो । यो समयमा धेरै सामाजिक सञ्जालमा भ्रुण्डनु मानसिक समस्याको विड रोपनु जस्तै हो । त्यसैले चलाउने परे केही बेर चलाउने र बन्द गरिहाल्नुपर्छ । जति सक्दो कम सामाजिक सञ्जाल चलाउनु पनि मानसिक समस्या कम गर्ने एउटा उपाय हो ।

८. पर्याप्त सुत्नु अहिले विश्वालय सुरु भइसकेपछि बच्चाहरूले पनि पर्याप्त सुत्न त पाउँदैनन् । तर बच्चाको लागि यस्तो अवस्थामा १० अनिवार्य सुत्न दिनुपर्छ । वयस्कहरूको लागि पनि ८ घण्टाको निद्रा अनिवार्य हुन्छ ।

यी सबै विधिहरू अपनाएर मानसिक समस्यालाई कम गर्न सकिन्छ । अनलाईन खबरबाट



## ट्रकको ठक्करबाट दुईको मृत्यु

भापा । भापा कनकाई नगरपालिका वडा नं. ४ स्थित पूर्व-पश्चिम राजमार्गमा ट्रकले कार र मोटरसाईकललाई ठक्कर दिदा २ जनाको मृत्यु र ४ जना घाइते भएका छन् ।

बिहीवार दिउँसो को १ ख १६८४ नम्बरको ट्रकले ओभरटेक गर्ने क्रममा विपरित दिशाबाट आउदै गरेको प्र १-०१-००१ च ०१६७ नम्बरको कार र प्र १-०१-०१३१७८३ नम्बरको मोटर साईकललाई ठक्कर दिदा कारमा सवार सुनसरी धरान-१६ का २८ वर्षीय चालक दिपक क्षेत्री र सोलु पासाङ-१ का ३० वर्षीय दिलिप राना मगर गम्भिर घाइते भई वी

एण्ड सी अस्पतालमा उपचारको क्रममा ५ बजे मृत्यु भएको थियो । कारमा सवार दिलिप राना मगरको श्रीमती ३० वर्षीय अञ्जु मगर, सोही स्थान बस्ने ३० वर्षीय सुरेश मगर र मोटरसाईकलमा सवार भापा शिवसत्पात्री २ का २९ वर्षीय ज्ञान बहादुर कसाई र मोटरसाईकल पछाडी सवार निजकै श्रीमती ३० वर्षीया सोनम श्रेष्ठ घाइते भएका छन् । घाइतेहरूको सोही अस्पतालमा उपचार भइरहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय भापाले जनाएको थियो । ट्रक, ट्रक चालक मोरङ विराटनगर-१५ बस्ने प्रेम बहादुर पासाङ-१ का ३० वर्षीय दिलिप राना मगर गम्भिर घाइते भई वी उक्त कार्यालयले जनाएको छ ।

## कोरोना (COVID-19) भाइरसका बरिमा जनहितमा जारी सूचना

- कसरी सर्छ कोरोना भाइरस ?  
क) नाकबाट निस्कने सिगानबाट, ख) फोहरहातबाट, ग) राम्रो संग नपाकेको माछा, मासु र तरकारीबाट, घ) भाइरसबाट प्रभावित व्यक्तिको सम्पर्कबाट
- कोरोना भाइरसका लक्षण के-के हुन सक्छन् ?  
क) सिगान बगिरहनु, ख) घाँटी सुक्नु तथा दुख्नु, ग) पखाला लाग्नु, घ) बान्ता हुनु, ङ) लगातार टाउको दुख्नु, च) लगातार ज्वरो आउनु, छ) सास फेर्न गाह्रो हुनु ।
- यसबाट बच्न के-के गर्ने ?  
क) सावुन पानीले राम्रो संग हात धुने, ख) खानेकुरा थोडपखाली राम्रोसंग पकाउने, ग) मास्क प्रयोग गर्ने, घ) भिडभाडमा नजाने, ङ) सक्भर होटल, रेष्टुरेण्टको खाना नखाने च) चरा, मूसा, विरालो, कुकुर जस्ता जनावरबाट टाढा रहने ।

### रतुवामाई नगरपालिका तीरुंग प्रदेश नं. १

## कोरोना (COVID-19) भाइरसका बरिमा जनहितमा जारी सूचना

- कसरी सर्छ कोरोना भाइरस ?  
क) नाकबाट निस्कने सिगानबाट, ख) फोहरहातबाट, ग) राम्रो संग नपाकेको माछा, मासु र तरकारीबाट, घ) भाइरसबाट प्रभावित व्यक्तिको सम्पर्कबाट
- कोरोना भाइरसका लक्षण के-के हुन सक्छन् ?  
क) सिगान बगिरहनु, ख) घाँटी सुक्नु तथा दुख्नु, ग) पखाला लाग्नु, घ) बान्ता हुनु, ङ) लगातार टाउको दुख्नु, च) लगातार ज्वरो आउनु, छ) सास फेर्न गाह्रो हुनु ।
- यसबाट बच्न के-के गर्ने ?  
क) सावुन पानीले राम्रो संग हात धुने, ख) खानेकुरा थोडपखाली राम्रोसंग पकाउने, ग) मास्क प्रयोग गर्ने, घ) भिडभाडमा नजाने, ङ) सक्भर होटल, रेष्टुरेण्टको खाना नखाने च) चरा, मूसा, विरालो, कुकुर जस्ता जनावरबाट टाढा रहने ।

### लेटाङ्ग नगरपालिका तीरुंग प्रदेश नं. १



## पूर्वाञ्चलको पहिलो र एक मात्र ट्रमा सेन्टर

# MAX INTERNATIONAL HOSPITAL & TRAUMA CENTER (P.) Ltd.

Maximum care for life

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

# नेपाल पत्रकार महासंघ मोरङद्वारा का र न्यौपानेलाई सूचनाको अधिकार पुरस्कार

नेपाल पत्रकार महासंघ मोरङ शाखाको शुक्रवार सम्पन्न बैठकले पष्टिका बस्नेत सूचनाको अधिकार पुरस्कार सूचना क्षेत्रका अभियन्ता धर्मेन्द्र भा र पष्टिका बस्नेत सूचनाको अधिकार प्रोत्साहन पुरस्कार मोहनकाजी न्यौपानेलाई प्रदान गर्ने निर्णय गरेको छ।

भालाई प्रदान गर्ने पुरस्कारको राशी ५० हजार ५१ र प्रमाणपत्र रहेको छ भने न्यौपानेलाई दिने पुरस्कारको राशी १५ हजार १५ र प्रमाण पत्र रहेको छ।

भा नेपाल पत्रकार महासंघको पूर्व केन्द्रीय अध्यक्ष हुनु हुन्छ भने मेचीनगर पालिका वडा नं. १०, धुलावारी बस्ने न्यौपान नेपाल पत्रकार महासंघ भापाको पूर्वअध्यक्ष तथा लोकतन्त्र पोस्ट दैनिकको सम्पादक हुनुहुन्छ।

वडाहरूलाई सूचना अधिकारको क्षेत्रमा पुऱ्याउनभएको योगदानको उच्च मूल्यांकन गर्दै यी दुई पुरस्कार दिने निर्णय गरिएको हो। महासंघ मोरङ शाखाले यसअघि पष्टिका बस्नेत सूचनाको अधिकार पुरस्कार-२०७६ वाट शिव गाउँलेलाई सम्मानित गरेको थियो। त्यस्तै, सोही पुरस्कार २०७४ सालमा तारानाच दाहाल र २०७३ सालमा विनय कजसुलाई प्रदान गरिएको थियो। प्रोत्साहन पुरस्कार यसअघि गणेश



धर्मेन्द्र भा



मोहनकाजी न्यौपाने

लम्साल र राजु श्रेष्ठलाई प्रदान गरिएको थियो। अहिले वितरण गर्न लागिएको पुरस्कार गत वर्षको चैत १६ गते नेपाल पत्रकार महासंघको स्थापना दिवसका दिन वितरण गर्ने गरी तयारीसमेत गरेको अवस्थामा कोभिड-१९ र चैत ११ गतेदेखिको लकडाउनले गर्दा नोकिएको थियो। पुरस्कार हरेक वर्ष चैत १६ गते नेपाल पत्रकार महासंघको स्थापना दिवसका अवसरमा प्रदान गर्ने प्रचलन रही आएकोमा यस वर्ष महासंघको निर्वाचन तालिका प्रकाशित भई कार्यक्रम प्रभावित हुने

अवस्थालाई मध्यनजर गर्दै यही फागुन २६ गते, शुक्रवार पुरस्कार वितरणको कार्यक्रमको आयोजना गर्ने निर्णय गरिएको छ। सोही दिन दुवै जनालाई उक्त पुरस्कारबाट सम्मानित गरिने भएको छ। अधिकतम खुला र पारदर्शी बनाई विधिको शासन स्थापित गर्ने अस्त्रको रूपमा सूचनाको हक एक सशक्त माध्यम हो। विश्वका सयभन्दा बढी मुलुकले यसलाई प्रजातन्त्रको प्राणवायुको रूपमा प्रयोग गर्दै आइरहेका छन्। नेपालमा पनि नागरिकको

सूचनाको हकको संरक्षण, सम्वर्द्धन र प्रचलन गर्नका लागि विभिन्न अभियन्ताले काम गर्दै आएको सन्धर्ममा त्यस्ता अभियन्ताहरूलाई थप प्रोत्साहन गर्न नेपाल पत्रकार महासंघ मोरङ शाखाले ९ लाखको अक्षयकोष वि सं. २०७३ सालमा खडा गरेको थियो। उक्त कोष सूचनाका अधिकारकै क्षेत्रमा कार्यरत विराटनगर महानगर पालिका वडा नं. ११ निवासी केदार बस्नेतले आफ्नी दिवंगत पत्नी पष्टिका बस्नेतको नाममा स्थापना गर्नु भएको थियो।

# ब्राउन सुगर सहित दुई पक्राउ

भापा। भापा मेचीनगर नगरपालिका वडा नं. ६ स्थित मेची फुलवाट लागुऔषध खैरोहिरोईन ब्राउनसुगर सहित दुई जना पक्राउ परेका छन्। पक्राउ पर्नेमा पांचथर आइना-४ घर भई हाल भापा दमक नगरपालिका वडा नं. १ वस्ने २३ वर्षीय गणेश खत्री र मोरङ उलावारी-९ का २७ वर्षीय अनुप तामाङ रहेका छन्। खत्रीलाई ३ ग्राम खैरोहिरोईन ब्राउनसुगर र तामाङलाई १ ग्राम खैरोहिरोईन ब्राउनसुगर सहित लागुऔषध नियन्त्रण च्युरो कांक्रडभिवाट खटिएको प्रहरी टोलीले पक्राउ गरेको हो। पक्राउ परेका दुवैजनालाई ईलाका प्रहरी कार्यालय कांक्रडभिवाट थप

अनुसन्धान तथा कानुनी कारवाही अगाडी बढाइएको छ। त्यसैगरी भापा भद्रपुर नगरपालिका वडा नं. ६ का २६ वर्षीय विशाल मण्डललाई लागुऔषध ब्राउन सुगर सहित पक्राउ गरिएको छ। भद्रपुर नगरपालिका वडा नं. ५ स्थित वसपाकैमा लागुऔषध नियन्त्रण ब्युरीबाट खटिएको प्रहरी टोलीले लागुऔषध ब्राउन सुगर १७ ग्राम, डिंजिटल तराजु थान १, भिम्रो कम्पनीको मोबायल फोन थान २ र डब्लु वी ७४ ए क्यू ३६६४ नम्बरको स्कुटर सहित मण्डललाई पक्राउ गरिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय भापाले जनाएको छ।

# मोर पराजुलीद्वारा खुल्ला व्यायाम शाला उद्घाटन

विराटनगर। विराटनगर महानगर पालिका वडा नं. ५ त्रिभुक्ति चौकमा निर्माण गरिएको खुल्ला व्यायामशालाका एक कार्यक्रमको आयोजना गरी विराटनगर महानगर पालिकाको प्रमुख भीम पराजुलीले समुद्घाटन गरेको छ। लायन्स क्लव अफ विराटनगर शुभमल क्लवले विराटनगर महानगरपालिकासँगको सहकार्यमा सात लाख ५० हजारमा निर्माण गरिएको व्यायामशाला नि:शुल्क रूपमा सञ्चालन हुने लायन्स क्लव अफ

विराटनगर शुभम अध्यक्ष मोनिका शर्मांले जानकारी गराएको थिए। विराटनगरका चार स्थानमा महानगरले खुल्ला व्यायामशाला निर्माण गर्ने निर्णय गरेको प्रमुख पराजुलीले बताउँदै नियमित व्यायाम गर्नाले शारीरिक तथा मानसिक रूपमा स्वस्थ हुन सकिने बताएका थिए।

छोरा छोरी दुबै बराबरी त्यसैले दुवैलाई विद्यालय पठाऔं।

# सर्वोच्च...

प्रदेशहरूमा समेत एक प्रकारको राजनीतिक अस्थिरता जन्माएको देखिन्छ।

सर्वोच्च अदालतको फैसलाले संविधान र संसदलाई क्रियाशील बनाइदिएको वर्तमान अवस्थामा संघीयता, धर्म निरपेक्षता, समानुपातिक समावेशीता विशेषीहरूको उत्साहलाई पक्कै पनि निरुत्साहित गरेको हुनुपर्छ। यसै अवधिमा नागरिक आन्दोलनमार्फत युवा, महिला, मधेसी, दलित, मुस्लिम, आदिवासी जनजातिका नयां नयां नेतृत्वहरूले उठाएको आवाजले नेपालमा लोकतन्त्रको लोकतान्त्रीकरण गर्ने बाटो फराकिलो पाउँछ भने विश्वास लिन सकिन्छ।

न्यायपालिकाप्रतिको जनआस्था अबिवृद्धि: राजनीतिक प्रश्न मिश्रित सबैधानिक विषयको छिन्नेपणो गर्नुपर्ने जुनसुकै मुद्दामा न्यायपालिका एउटा कठिन अभिनपरीक्षाबाट गुजिनुपर्ने अवस्था विद्यमान रहन्छ। विगतमा विभिन्न पटक संसद विघटन हुदा सर्वोच्च अदालतमा मुद्दा परेका थिए तर कुनैपनि फैसला

आलोचनामुक्त भने हुन सकेन। यसपालि पनि सर्वोच्च अदालतमा बहस भइरहँदा बाहिर भने अनेकन अडकलबाजी, शंका, उपशंका व्यक्त भइरहे। यसै मुद्दाको सेरोफेरोमा चारजना पूर्व प्रधानन्यायाधीश, पूर्व समामुख तथा वर्तमान प्रधानमन्त्री समेतका विरुद्ध अदालतको अवहलना मुद्दा समेत दर्ता भयो। तर सर्वोच्च अदालतका पाँचैजना न्यायाधीशहरूले एकमतले जुन फैसला सुनाए त्यसले सर्वोच्च अदालत जटिल परिस्थितिमा पनि परिष्कृत निर्णय लिन सक्छ भन्ने सन्देश प्रवाह गरेको छ। उचित समाधान दिन नसकी पुनः प्रतिनिधि सभा विघटन हुने अवस्थामा पुग्यो भने नेपालको राजनीतिक नेतृत्वको क्षमतामाथि ठूलो प्रश्न उठ्नेछ।

सुन्नुमा आएको छ कि २०७७ फागुन ११ गते फैसला नै सुनाइदिने पूर्वतयारी थिएन। तर पाँचैजना न्यायाधीशहरूले आफ्नो राय राखिसकेपछि समय लम्ब्याएको खण्डमा आन्तरिक वा बाह्य विभिन्न शक्ति केन्द्रहरूको प्रभाव पर्सिकने डरलाई चुनौती दिँदै सोही दिन सर्वसम्मत फैसला सुनाइएको हो। यसबाट नेपालको सर्वोच्च अदालतका

न्यायाधीशहरूको चातुर्य पनि प्रष्ट भएकै छ। तर यतिमात्रले न्यायपालिका प्रतिको आस्था सम्पूर्ण रूपमा कायम भइरहने दावी भने गर्न सकिँदैन। सर्वोच्च २ सरकारले प्रादेशिक अधिकारमा संघीय सरकारले गरेको अतिक्रमणविरुद्ध आधा दर्जनजति मुद्दा सर्वोच्च अदालतमा दर्ता गरेको छ तर सर्वैधानिक इजलासमा ती मुद्दाहरूको सुनुवाइमा हिलाइ भइरहेको छ। प्रतिनिधि सभा विघटन गरिसकेपछि कामचलाउ प्रधानमन्त्रीका रूपमा परिणत भएका प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले गरेको मन्त्रिपरिषद पुनर्गठनविरुद्धको रिट, सबैधानिक परिषदसम्बन्धी ऐन संशोधन अध्येतशजर्विरुद्धको रिट, मानव अधिकार आयोग, अख्तियार दुरुपयोग आयोग गलगयातका विभिन्न सबैधानिक निकायमा गरिएका नियुक्ति र पद ग्रहण संसदीय सुनुवाईबिना नै भएकाले असबैधानिक दावी गरी दर्ता गरिएको रिटजस्ता अत्यन्त

# कोरोना (COVID-19) माइटरमा बस्तिमा जनहितमा जारी सूचना

- कसरी सर्फ कोरोना भाईरस ?**
  - क) नाकबाट निस्कने सिगानबाट,
  - ख) फोहरहातबाट,
  - ग) राम्रो संग नपाकेको माछा, मासु र तरकारीबाट,
  - घ) भाइरसबाट प्रभावित व्यक्तिको सम्पर्कबाट
- कोरोना भाइरसका लक्षण के-के हुन सक्छन् ?**
  - क) सिगान बगिरहनु,
  - ख) घांटी सुक्नु तथा दुख्नु,
  - ग) पखाला लाग्नु,
  - घ) बाल्ना हुनु,
  - ङ) लगातार टाउको दुख्नु, च) लगातार ज्वरो आउनु, छ) सास फेर्न गाह्रो हुनु।
- यसबाट बच्न के-के गर्ने ?**
  - क) सावुन पानीले राम्रो संग हात धुने,
  - ख) खानेकुरा धोइपखाली राम्रोसंग पक्राउने,
  - ग) मास्क प्रयोग गर्ने,
  - ङ) भिडभाडमा नजाने,
  - छ) सक्भर होटल, रेष्टुरेन्टको खाना नखाने
  - च) चरा, मूसा, विरालो, कुकुर् जस्ता जनावरबाट टाढा रहने।

# सुनबर्सी नगरपालिका तीरुंगा प्रदेश नं. १

**कर तिरौं, राजश्व बढाऔं**

**कर तिर्नु कानुनी अधिकार मात्र नगएरसक्माण पाउने अवसर पनि हो। त्यसैलेकर तिरौं देाको राजश्व बढाऔं।**

**स्थायी लेखा नम्बर लिनुहोस दुवक मधरत्यवसायी सञ्चालन गर्नुहोस्। लेखा राख्ौ हिसाबमा मर हच्चावै नतिरौ कर। कर्तव्य ठानेर कर तिरौ नव नेपाल निर्माणमा समागी बनौं। सामान किनै गतिलो खानेर बिल मागौ अधिकार ठानेर।**

**नेपाल सरकार**  
आन्तरिक राजश्वकार्यालय विराटनगर

**श्री भौम्य रेबुवा ज्योतिष कोठ**

**श्री लीक मोदमल्याचार्य जी**  
ज्योतिष ज्ञानवाटो एवं लोकाधिकार विशेषज्ञ

**धर्म, नैसर्गिक विचारण, जन्महोराकाली निस्मापारुत एवं अशुभदिव्य द्वारा कष्टकी समाधान, स्वदेश तथा विदेश रोजगार, व्यापारिक, स्वास्थ्य, शिक्षा एवं करियर (Love & Married Life) परामर्श हेतु**

फोन: ९७७-९७९३२२१-२२२५ ९८०-४३६८२९२  
E-mail: bhagyar77@hotmail.com

**समय-विहान ९:०० बजे देखि साँझ ६:०० बजे सम्म**