

परिवर्तनको लागि क्राइम अपरेशन

CRIME OPERATION साप्ताहिक

□ वर्ष १० □ अंक २६ २०७८ माघ १६ गते आईतवार Sunday 30, JAN 2022 □ पृष्ठ: ६, □ मूल्य रु. १०/-

पानीको सही सदुपयोग
गरौं । पानी महसुल
समयतै तिरी अनावश्यक
जर्तिवाणाबाट बचौं ।



नेपाल खानेपानी संस्थान शाखा
कार्यालय देवकोटा चौक
विराटनगर

उखुवारीमा दुई पुरुषको शव फेला

विराटनगर । मोरङको धनपाल थान गाउँपालिका वडा नं. ७ कमल पुर टोल नजिकै रहेको उखुवारीमा हत्या गरी खाल्डो खनेर गाडेको अवस्थामा उखुवारीमा गाडिएको अवस्थामा दुई जना पुरुषको शव भेटिएको थियो ।
विहीवार बिउँसो उखनन् गरेर निकालिएको शव सुनसरीको धरान उपमहानगरपालिका वडा नं. ३ घर भई भक्तपुरमा बस्दै आएका ४९ वर्षीय राजकुमार श्रेष्ठको रहेको मोरङ प्रहरीका प्रमुख एसपी जनादल जिमीले जानकारी गराएका थिए ।
प्रहरीले शवसँगै एन्टिसीको सिम कार्ड, पर्स र सवारी चालक प्रमाणपत्र पनि फेला परेको थियो । सोही ठाउँ देखि ३० मिटर पूर्व उखुवारीमा

भेटिएको अर्का एक पुरुषको पहिचान खुल्न बाँकी छ उखुवारीमा सात फिट गहिरो खाल्डो खनेर गाडेको अवस्थामा श्रेष्ठको शव भेटिएको थियो ।
श्रेष्ठको घाँटीमा डोरीले बाधेको डाम देखिएको छ । उनको हत्या गरेपछि ५ फिट गहिरो खाडल खनेर शव गाडेको अवस्थामा फेला परेको प्रहरीले जनाएको छ । शव फेला परेको उखुवारी स्थानीय वरजंगी सिंहको रहेको छ । एउटा खाल्डोबाट शव निकालिएको स्थानदेखि करिब ३० मिटर पूर्व गंगा प्रसाद सिंहको उखुवारी देखि पनि ३०-३५ वर्षका अर्का एक जना पुरुषको शव बुधवार राती नै भेटिएको थियो ।

सत्तारूढ गठबन्धन स्थानीय तहको निर्वाचन गराउन तयार, जेठ दोस्रो साता भित्र निर्वाचन गराउने तयारी

विराटनगर । नेपाली कांग्रेस सहितको सत्तारूढ गठबन्धनमा रहेका दलहरू जेठ मसान्तभित्र स्थानीय तहको निर्वाचन गर्न तयार भएका छन् ।
आगामी फागुनमा निर्वाचन गर्ने समझदारीमा पुगेका नेपाली कांग्रेस, नेकपा माओवादी केन्द्र, नेकपा एकीकृत समाजवादी, जनता समाजवादी पार्टी लगायतका दलहरू चौतर्फी दबावपछि जेठमै चुनाव गर्न तयार भएका छन् ।

प्रधानमन्त्रीको सरकारी निवास बालुवाटारमा शनिवार बसेको सत्तारूढ गठबन्धनका शीर्ष नेताहरूको बैठकले जेठभित्रमा स्थानीय तहको निर्वाचन गर्न सरकारलाई सुझाव दिने निर्णय गरेको हो ।
गठबन्धनको निर्णयपछि सरकारले निर्वाचन आयोजकको परामर्शमा स्थानीय तहको निर्वाचनको मिति तोके भएको छ । निर्वाचन आयोजकले भने स्थानीय तह निर्वाचन ऐन २०७३ अनुसार आगामी जेठ ५ गते स्थानीय तहका

जनप्रतिनिधिको कार्यकाल सकिने भन्दै त्यसको दुई महिनाअघि नै निर्वाचन गर्नुपर्ने भन्दै सरकारलाई दबाव बारम्बार ताकेता गर्दै आएका थिए ।
स्थानीय तहको जनप्रतिनिधिको कार्यकाल पाँच वर्षको हुने र कार्यकाल सकिँको ६ महिनाभित्र निर्वाचन गर्नुपर्ने व्यवस्था संविधानमा रहेको भन्दै स्थानीय तह निर्वाचन ऐन संविधानसँग बाझिएकाले संशोधन गरेर निर्वाचन बाँकी ३ पेजमा...

प्रदेश कार्यालयको लागि आफ्नै भवन बनाउने निर्णय

विराटनगर । नेकपा माओवादी केन्द्र प्रदेश १ समितिको दोस्रोबैठकले पार्टीको प्रदेश कार्यालय राख्नका लागि आफ्नै भवन बनाउने निर्णय गरेको छ ।
विराटनगरको विष्णुमाया पुस्तकालयमा मङ्गलबार बसेको बैठकले यस्तो निर्णय गरेको थियो । बैठकले राष्ट्रिय सभामा गठबन्धनका उम्मेदवारलाई मत हाल्न स्थानीय तहका जनप्रतिनिधि र प्रदेशसभा सदस्यलाई निर्देशन पनि गरेको थियो ।
बैठकले प्रदेश कार्यालयको इन्चार्जमा टंक गिरी र सचिवमा मातृका बराललाई जिम्मेवारी दिएको छ । माओवादीले विभिन्न तीन कार्यदल पनि गठन गरेको छ । जसमा उपाध्यक्ष शिवकुमार डाँगी संयोजक रहेको उत्पादन सम्बन्धी अध्ययन कार्यदल,

उपाध्यक्ष मणिकुमार साम्पाड संयोजक रहेको सूचना प्रविधि उपयोग सम्बन्धी अध्ययन कार्यदल र उपाध्यक्ष देवान चाम्लिङ संयोजक रहेको समेशन कार्यदल रहेको छ । बैठकले १४ जिल्लाकै नेताहरूसँगको परामर्शमा जिल्ला संयोजक, निर्वाचन क्षेत्र तथा पालिका इन्चार्ज तोक्ने निर्णय पनि गरेको छ ।
पार्टीले आगामी फागुन चैतसम्म संगठनात्मक अभियान चलाउने भएको छ । यस्तै वडा तहसम्म महाधिवेशनको मूल भाव सम्प्रेषण गर्ने प्रशिक्षण आयोजना गर्ने, पार्टीले गरेका कामको प्रचार गर्ने, एक वडामा न्यूनतम ३ टोल कमिटी निर्माण गर्ने, एक टोल कमिटी ३ सेल कमिटी निर्माण

गर्ने, जनवर्गीय संगठन र मोर्चाको बाँकी सम्मेलन वडादेखि गर्दै वैशाखसम्म प्रदेश सम्मेलन गर्ने, पार्टी सदस्य संख्या थप १ लाख ५० हजारलाई वितरण गर्ने निर्णय पनि बैठकले गरेको छ । यस्तै पालिका अधिवेशन सक्न बाँकी पालिकालाई माघ मसान्तसम्ममा सक्न पनि बैठकले निर्देशन दिएको छ ।
माओवादीको प्रदेश समितिको बैठकले आठ वटा जिल्लामा संयोजक पनि तोकेको छ । जसअनुसार खोटाङमा दिपक पाण्डे, उदयपुरमा विनोद कटवाल, सोलुखुम्बुमा असिम राई, भोजपुरमा नगेन्द्र भुजेल, तेह्रथुममा इन्डुङ, संखुवासभामा टेकमान राई, पाँचथरमा होमबहादुर जवेगु र इलाममा सोममाया राई संयोजक तोकिएको छ ।

कोशीपुल देखि मेचीपुल सम्म सिमि क्याम्प

विराटनगर । प्रदेश १ सरकारले कोशीको पुलदेखि मेचीपुलसम्म र विराटनगर जोगवनीदेखि धरान सम्म सि सी क्याम्परा जडान गर्ने भएको छ ।
प्रदेशको शान्ति सुरक्षालाई ख्यालगर्दै ती स्थानका मुख्य राजमार्ग क्षेत्रमा सि सी क्याम्परा जडान गर्न लागिएको प्रदेश १ सरकारका आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्री केदार कार्कीले जानकारी दिएको थियो ।

रेडियो नेपालप्रदेशिक प्रसारण केन्द्र धनकुटाले उत्पादन गरेको कार्यक्रमप्रस्था डायरीमा कृष्ण गौरी मन्त्रीकाकाले शान्ति सुरक्षामा प्रविधिबाट निगरानीगरिने बताउनु भयो । उहाँकाअनुसार सि सी क्याम्परा जडान गर्नकालागि वजेट विनियोजन गरिएको छ ।
शान्ति सुरक्षाको दृष्टिकोणमा सरकार नागरिकसँगै छ भन्ने वनाउनकालागि सरकारलेकैलािकत ढुङ्गले कामगरिरहेको भन्दै प्रदेशको राजधानीलाई पनिहामीले प्रविधि मैत्री निगरानीमा राख्ने

गरी काम गरि रहेको बताए ।
प्रदेश सरकारले १४ वटै जिल्लामा गरिब, असक्त, महिला आदिवासी लक्षित गरेर निशुल्क कानूनी सहायता केन्द्र स्थापना गरिने उहाँको भनाई छ । सरकारले आन्तरिक मामिला तथाकानून मन्त्रालय हो भनेर देखिने गरी कामगर्ने उहाँले बताएका थिए । उहाँका अनुसार केही महिना भित्रै प्रदेशका अवलत तथा बारहरूमा प्रदेश सरकारका ऐन कानून भेट्न सकिने छ ।

तलका मध्ये कुनै समस्या देखिएमा

- टाउको दुख्ने, टाउको भारी हुने
- हात खुट्टा दुख्ने, हात खुट्टा नचल्ने (Paralysis) हुने
- हात खुट्टा मल्ने, लुलो हुने, हिड्न उभिन गडो हुने
- हात खुट्टा भ्रमभ्रम गर्ने, पोल्ने, हात खुट्टा काम्ने
- घाँटी पछाडि दुख्ने, ढाड दुख्ने
- मुख बाह्रिगने, आँखा बन्द नहुने, एउटै कुरा दृष्टि देख्ने
- खाने कुरा जिल्ल गडो हुने, बोली नआउने (प्रष्ट आवाज नआउने)
- चक्कर लाग्ने, हिड्दा लड्ने
- सिमी लाग्ने, छारे लाग्ने, बेहोस हुने
- कुराहरू विसिने, बेसुरका कुराहरू गर्ने

डा. पंकज राज नेपाल
वरिष्ठ न्युरो सर्जन तथा प्रबन्ध निर्देशक

यही २०७८ चौध मसान्त शुक्रबार

निःशुल्क OPD

समय: बिहान ११:०० देखि १२:०० बजेसम्म
दिउँसो ३:०० देखि ५:०० बजेसम्म

एक विरामी मैत्री अस्पताल

AARYA NEURO HOSPITAL
Kanchanbari, Biratnagar-3
021-461638, 461639

Neuro ICU
Neuro Surgery

90% देखि ६०% सम्मको छुट

Winter FOOTWEAR महाउत्सव

GREAT OFFER UP TO 60%

माट-भटेनी छेउ, धरान रोड, विराटनगर-०६

SHIKHAR
REAL LEATHER

UNITED
REAL LEATHER

hilife
HEALTH & LIFE

बहुआयामिक...

- आयुर्वेदमा वैदिक भोजनका रूपमा चित्रण गरिएको छ।
- औषधवायुस्थानेखि वृद्धावस्था सम्मका हरेक दिन यो मानव स्वास्थ्यका लागि उपयोगी मानिन्छ।
- भ्रूणको विकास गराउनुका साथै छाला, केश तथा नडलाई स्वस्थ राख्न सघाउँछ।
- रातो रक्तकोष निर्माण र मस्तिष्क एवं स्नायुको कार्यप्रणालीमा सहयोगी हुने भएकाले यसको उपयोग आवश्यक मानिन्छ।

- आलसमा पाइने लिन्गान्सको इस्ट्रोजेनिक गुणले महिलाको महिनावारीमा हुन सक्ने तलमाथिलाई पनि नियमित बनाउन मद्दत गर्छ।
- स्तन, प्रोस्टेट, कोलोन, पाठेघर क्यान्सरका विरामीले आलस खानु राम्रो मानिन्छ।

- आलसको सेवनले पाचन क्रियामा सघाउँछ र कब्जियतलापत पाचनसम्बन्धी समस्यालाई समाधान गर्छ।

- आलसले चाँडै बृद्धो देखिनबाट जोगाउनुका साथै कोषिकाहरू नष्ट भएपछि पुनर्जनन (सेल रिजेनेरेसन) हुने प्रक्रियामा सघाउँछ।

- कतिपयलाई स्लुटिन भएको खाना खान हुँदैन। यसले आलसमा समन्या ल्याउँछ र खाएको पचिँदा यो वंशाणुगत रोग पनि हो। आलसमा स्लुटिन हुना त्यसैले 'सेलियाक रोग' अर्थात् स्लुटिन एलर्जी भएकाहरूलाई पनि यो लाभदायक छ।

- आलसमा पाइने घुलनशील रेशाले बोसो र कोलेस्ट्रॉललाई बल्काएर लिन्छ जसले गर्दा ती शरीरमा सोसिने मात्रा कम हुन जान्छ। त्यसैले पित्तमा भएको कोलेस्ट्रॉललाई पनि आलसको रेशाले लिन्छ र

दिशाबाट बाहिरिन्छ।

- आँखाको लागि पनि राम्रो हुन्छ। खासगरी आँसु कम भएर आँखा सुख्खा हुने र पोल्नेहरूको लागि ओमेगा-३ को सेवन धेरै लाभदायक हुन्छ।

- सामान्यतया माछाको तेलमा झैँपिए र झिएचएल दुई प्रकारका ओमेगा-३ फ्याट्री एसिड पाइन्छन्, तर आलसमा पाइने चाहिँ 'एएलए' अर्थात् अल्फा लिनोलेनिक एसिड हो। खासमा यी फ्याट्री एसिडहरू सुनिने, दुक्ने कम गर्ने 'एफ्टि-इन्फ्लेमेटोरी' गुणयुक्त र मुटुसम्बन्धी रोगहरू कम गर्नमा उपयोगी मानिन्छन्।

आलस कसरी खाने ? के के बन्छ ?
आलस धेरै किसिमले खान सकिन्छ। यसलाई अंकुराएर खाँदा पनि हुन्छ। आलसको छोप बनाएर पनि खान सकिन्छ। आलु-कोकोको अचारमा तिलको साटो आलस मिलाउनु उत्तम मानिन्छ। आलसलाई भिजाएर विभिन्न फलफूलसँग मिसाई लस्सी बनाएर पिउन पनि सकिन्छ। आलसको सुप पनि अत्यन्त स्वास्थ्यकर मानिन्छ। सलादको ड्रेसिङ बनाएर खाँदा पनि स्वादिष्ट र स्वास्थ्यकर हुन्छ। वर्गको वन या अन्य ब्रेड बनाउँदा आलसको गेडा हालेर बनाउन सकिन्छ। आलसको तेल पिउन पनि राम्रो मानिन्छ। विभिन्न पिठोमा आलस मिसाएर रोटी पनि बनाउन सकिन्छ। दही र महमा मिसाएर पनि खान सकिन्छ।

आलस मिसाएर विभिन्न कुकिङ, लड्डु, मास्टग्रेन्ड ब्रेड र थेप्सा बनाउन सकिन्छ। आलसलाई पिसेर खानु सजिलो र प्रभावकारी उपाय हो। नपिसेर खाँदा यो पचिँदैन (फाइदा लाग्ने होइन) र यसको गुणिलो तत्वहरू शरीरले लिन पाउँदैन। पिसेपछि धेरै समय हावामा खुला नराख्नु भनिन्छ। आलसलाई विभिन्न तरिकाले खान सकिन्छ। जस्तै:

दुध वा दहीसँग मिसाएर खान सकिन्छ। दहीसँग खाँदा स्वादअनुसार मह मिसाउन सकिन्छ। घरमै रोटी, बिस्कट, केकरसँग बनाउँदा आलसको पिठो मिसाउन सकिन्छ। आलसलाई ३०० डिग्री फरेन्हाइट (फरेन्ड १५० डिग्री सेल्सियस) मा ३ घण्टासम्म बेक गर्दा यसमा भएको एएलए ओमेगा-३ मा केही असर नपर्ने विभिन्न अध्ययनबाट देखाएको छ।

सत्तारूढ..

फागुनमा सार्ने रहको थियो

ऐन संशोधन गरिने

चौतर्फी दबावपछि सत्तारूढ

दलले स्थानीय तह निर्वाचन ऐन भने

संशोधन गर्ने निर्णय गरेका छन्।

ऐन संशोधन गर्ने नियमित प्रक्रियाबाट

संसदमा विधेयक लैजाने भएको छ।

महान्यायाधिका खम्मवहादुर

खाती र कानून मन्त्रालयका

अधिकारीहरू समेतको टोलीले ऐन

संशोधनको मस्यौदा गरिरहेका छन्।

त्यस्तै नयाँ निर्वाचनबाट आउने

जनप्रतिनिधिको कार्यकाल पहिले

निर्वाचित जनप्रतिनिधिको कार्यकाल

सकिएको भोलिपल्टबाट शुरु हुने

व्यवस्था ऐनमा गर्ने तयारी छ।

त्यसैगरी स्थानीय तहको निर्वाचन

देशभर एकै चरणमा गर्न सत्ता

गठबन्धनका दलहरू सहमत भएका

छन्। जेठको तेस्रो वा चौथो साता

निर्वाचन गर्ने गरी मिति तोक्ने

सम्भावना रहेको छ।

२०७४ सालमा स्थानीय तहको

निर्वाचन तीन चरणमा भएको थियो।

पहिलो चरणको निर्वाचन वैशाख २९

गते र तेस्रो चरणको निर्वाचन असोज

२ गते भएको थियो।

प्रेस सेन्टर मोरंग द्वारा मास्क वितरण



विराटनगर। प्रेस सेन्टर

नेपालको १८ औं स्थापना दिवसको

अवसरमा मोरङ शाखाले ३ हजार

पिस मास्क वितरण गरेको छ।

विराटनगरस्थित मानव सेवा

आश्रम र पूर्वाञ्चल बाल आश्रम

सेवालाई स्वास्थ्य सामग्री वितरण

गरेको हो।

पूर्वाञ्चल बाल आश्रममा एक

हजार ५०० र सेनिटाइजर तथा

मानव सेवा आश्रमलाई एक हजार

५ सय मास्क वितरण गरेको

मोरङका सचिव हरि अधिकारीले

जानकारी दिए।

अधिकारीका अनुसार प्रेस

सेन्टर नेपाल प्रदेश १ का वरिष्ठ

उपाध्यक्ष नवराज कट्टेल र मोरङका

अध्यक्ष अर्जुनकुमार आचार्यले

मास्क तथा सेनिटाइजर हस्तान्तरण

गरेका थिए।

पूर्वाञ्चल बाल आश्रममा

८० जना आश्रित बालबालिका

छन्। यसैगरी मानव सेवा

आश्रममा समेत ८० जना

असाध्य नागरिकलाई संरक्षण

गरेर राखिएको छ। प्रेस सेन्टर

मोरङको आयोजनामा आश्रममा

बस्ने आश्रितलाई सहयोग पुग्ने

गरी मास्क तथा सेनिटाइजर

वितरण गरेको हो।



अस्पतालकै जगतमा एक मात्र सुरक्षा अस्पताल

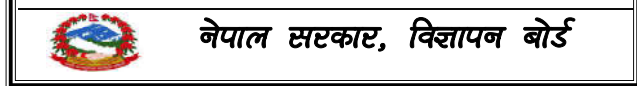
सुरक्षा अस्पताल प्रा.लि.सबैको सहयोगले स्त्री रोग तथा प्रसुती सेवा पाटौं वर्ष पुरा गरेर हेर्ने वर्षता प्रवेश गरेको र नवजात शिशुको उपचार क्षेत्र वर्षता प्रवेश गर्नुका साथै ह्याल ढाड तथा नशा रोग, painless प्रसुती सेवा, Emergency सेवा नया एंव लघ्याधिक भएपछि (ICU/MICU, NICU) तथा जेनरल वार्डमा विभिन्न प्रविधिहरू सहितको सुविधा सतपन्न सेवा संचालन भएको सवे सेवा गाईहरूमा जानकारी गराउँछौं।

हात्ती सेवाहरू :-

- ★ स्त्री रोग तथा प्रसुती सम्बन्धी सम्पूर्ण सेवाहरू
- ★ रोग सम्बन्धी (PICU, NICU With Ventilator) सेवा
- ★ जनरल फिजिसियन सेवा
- ★ जनरल सर्जरी तथा हाडजोडनी नशा रोग सम्बन्धी सम्पूर्ण सेवा
- ★ Minor & Major surgery सेवा
- ★ Laparoscopic surgery (दुबरीन द्वारा अप्रेशन) सेवा
- ★ इन्टरेभेनसल 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. ०२१-५३६९४१

- जाडो मौसममा सवारी दुर्घटनाको जोखिम बढी हुन सक्छ।
- सावधानीपूर्वक सवारी साधन चलाऔं।
- हुर्रसु, कुहिर्रो, शीतलहरको बेला बत्तिबालेर मात्र सतावरी साधन चलाऔं।
- सवारी साधन चलाउँदा मादक पदार्थ सेवन नगरौं।
- सवारी चालकले मादक पदार्थ सेवन गरेको शंका लागेमा प्रहरीमा निशुल्क टेलिफोन नं. १०० र १०३ मा खबर गरौं।
- आफू पनि बचौं, अरुलाई पनि बचाऔं।



नेपाल सरकार, विज्ञापन बोर्ड

विराटनगर महानगरपालिकाको सूचना

- मिसावट गरिएका, सडेगलेका तथा अस्वस्थकर खानेकुराहरू नखाऔं।
- उपभोक्ता हित संरक्षणमा चनाखो बनौं।
- छाला भएको मासु नखाऔं र विक्री तिवरणमा समेत निरुत्साहित गरौं।
- आखद रंग प्रयोग गरेका खाद्य पदार्थहरूको उपभोग बहिष्कार गरौं।
- छाडा चौपायाको नियन्त्रण गरौं, घरपालुवा चौपायाहरू छाडा नछाडौं।
- सडक तथा पेटीकीनारामा आवागमन अवरोध हुने गरी निर्माण समग्री नराखौं तथा व्यापार व्यवसाय नगरौं।
- बसोबास स्थल, टोलमा व्यवसायिकरूपमा पशुपालन कुखुरा पालन गर्दा छरछिमेकमा असर नपार्ने गरी पालौं।
- सवारी साधनहरू तोकिएको स्थानमा मात्र पार्किङ्ग गरौं।
- बालबालिकालाई काममा हैन विद्यालय पठाऔं।
- बालश्रम शोषणविरुद्धको आचारसंहिता पालना गरौं बालश्रम शोषण मुक्त नगरको स्थापना गरौं।
- बालश्रम शोषण समाजिक अपराध हो।
- विराटनगर उपमहानगरपालिका क्षेत्रका प्रत्येक घरलाई बालसंरक्षणगृहको रूपमा स्थापित गरौं।
- सार्वजनिक स्थलमा जताततै फोहोरमैला नफालौं।

समाजलाई निःशुल्क एम्बुलेन्स



विराटनगर । विराटनगरस्थित नोबेल शिक्षण अस्पतालका सञ्चालक एवं समाजसेवी डा. सुनिल शर्माले सहायोगी समाजलाई एम्बुलेन्स प्रदान गरेको छ ।

कार्यक्रममा नोबेल अस्पतालका प्रबन्धक नारायण दाहालले समाजका अध्यक्ष नविन विमलीलाई एम्बुलेन्सको चाबी हस्तान्तरण गर्दै थिए । चाबी हस्तान्तरण गर्दै प्रबन्धक दाहालले डा.सुनिल शर्माले यसअघि गरेको घोषणा बमोजिम सहयोगी समाजलाई एम्बुलेन्स प्रदान गरिएको बताएका थिए ।

प्रदेश सभा सदस्य ओम सरावगी, सहयोगी समाजका अध्यक्ष एवं नेपाली कांग्रेस भाषाका साँचव विमली, विर्तामोड-१० का वडाध्यक्ष दूधौदन गुरुङ लगायतले एम्बुलेन्स प्रदान गरेर सहयोग पुर्याएको भन्दै नोबेल अस्पतालका सञ्चालक डा.शर्माले सेवा भावको प्रशंसा गरेका थिए । २०७६ असोज ६ गते नेपाली

कांग्रेस क्षेत्र नं.३ ले कांग्रेसको राष्ट्रिय जागरण अभियानका क्रममा भाषाको विर्तामोड-१० स्थित सैनिक बजारमा आयोजना गरेको कार्यक्रममा डा.शर्माले सो क्षेत्रलाई निःशुल्क एम्बुलेन्स प्रदान गर्ने घोषणा गरेका थिए । सोही घोषणा अनुरूप एम्बुलेन्स प्रदान गरिएको हो । यो एम्बुलेन्सले अब सो क्षेत्रका विरामीहरूलाई सहूलियत दरमा सेवा प्रदान गर्ने बताइएको छ ।

यसअघि उनले बुद्धशान्ति गार्डपैलिका वडा नं. ३ स्थित महिला सामुदायिक अस्पताललाई पनि एम्बुलेन्स दिएका थिए । समाजसेविका क्षेत्रमा बेग्लै पहिचान बिरामीहरूलाई उपचारका लागि समर्थमै अस्पताल पुग्न निकै सहज भएको छ ।

उनले मोरङको पथरी शनिश्चरे, इटहरा, सुन्दरहरैचा लगायत क्षेत्रमा पनि निःशुल्क एम्बुलेन्स दिएका छन् । जसका कारण ग्रामिण क्षेत्रका विरामीहरूलाई उपचारका लागि समर्थमै अस्पताल पुग्न निकै सहज भएको छ ।

प्रदेश १ का प्रहरी कार्यालयहरूबाट ६ महिना भित्र १६ करोड भन्दा बढी राजश्व संकलन

विराटनगर । प्रदेश १ का प्रहरी कार्यालयहरूबाट आर्थिक वर्षको ६ महिना भित्रमा ३ हजार ६ सय २७ थान मुद्रा दर्ता गरी १९ करोड भन्दा बढी राजश्व संकलन गर्न सफल भएको छ । सगठन प्रमुख प्रहरी महानिरीक्षक र प्रदेश प्रहरी प्रमुख प्रहरी नायब महानिरीक्षक तथा प्रदेश प्रहरी प्रमुख र प्रदेशका १४ वटै जिल्लाका प्रहरी प्रमुखहरू विच कार्य सम्पादन सम्झौताको पहिलो अर्धवार्षिकमा ३ हजार ६ सय २७ मुद्रा दर्ता भएका छन् भने १९ करोड ८ लाख ५९ हजार ४५५ राजश्व संकलन भएको छ ।

संगठन प्रमुखको निर्देशनलाई पालना गर्ने र गराउने तर्फ विशेष ध्यान दिई समाजमा हुने अपराधीक घटना, फौसला कार्यान्वयन, भन्सार चोरी निकासी, नदिजन्य पदार्थ अवैध दोहन, अर्धकाठ चोरी निकासी र ट्राफिक व्यवस्थापनमा प्रभावकारी रूपमा प्रहरी परिचालन भए अनुसार उल्लेख्य मात्रामा सफलता हासिल भएको हो ।

आर्थिक वर्षको गत ६ महिनामा मात्र ३ हजार ६ सय २७ वटा विभिन्न अपराध सम्बन्धी मुद्रा दर्ता भई कारवाही गरिसकेको छ भने फौसला कार्यान्वयन तर्फ विभिन्न अपराधमा सजाय तथा जरिवाना फैसला भई फरार रहेर आएका ११ सय ६८ जना फरार प्रतिवादीहरूलाई पक्राउ गरी ६३२ वर्ष कैद भुक्तान भई, ४ करोड २५ लाख ९० हजार ४ सय ५२ रूपैयाँ राजश्व संकलन भएको छ । त्यसैगरी भन्सार चोरी निकासी तर्फ अवैध रूपमा समान चोरी निकासी गर्ने ४७ जना मानिस पक्राउ गर्नुका साथै ५ करोड ५८ लाख ८० हजार ५६७ रूपैयाँ राजश्व संकलन भएको छ ।

Table with 5 columns: Category, 2078/79, 2079/80, 2080/81, 2081/82. Rows include: 1. अपराध तथ्याङ्क (Substance types and quantities), 2. फैसला कार्यान्वयन तर्फ (Conviction statistics), 3. भन्सार चोरी निकासी नियन्त्रण तर्फ (Customs and smuggling), 4. अवैध काठ चोरी निकासी नियन्त्रण तर्फ (Illegal timber), 5. ट्राफिक कार्य सम्बन्धी (Traffic management).

नदिजन्य पदार्थको अवैध रूपमा दोहन गर्ने ३२ जना मानिस र ५१५ वटा नदिजन्य पदार्थ उत्खनन गर्ने र ओसार पसार गर्ने सवारी साधनलाई पक्राउ गर्नुका साथै २० लाख १९ हजार २५० राजश्व संकलन भएको छ । अवैध काठ चोरी निकासी गर्ने ४२ जना मानिस पक्राउ गर्नुका साथै १९५२ क्यू.फिट. काठ बरामद गरी

४४ लाख ४ हजार ६६६ राजश्व संकलन भएको छ । ट्राफिक व्यवस्थापन तर्फ आर्थिक वर्षको ६ महिनामा मात्र ट्राफिक नियम उल्लंघन गर्ने १ लाख ३१ हजार ५७६ वटा सवारी साधनलाई कारवाही गर्दा ८ करोड ५९ लाख ६४ हजार ५०० राजश्व संकलन भएको छ । लागूऔषध नियन्त्रण तर्फ गाँजा ३ सय ८२ किलो ८९९ ग्राम, चरेश

१४ ग्राम ५०० मिलिग्राम, ब्राउन सुगर १ किलो ४२५ मिलिग्राम, विभिन्न मनोद्विपक क्याम्पलु १० हजार ६८, मनोद्विपक एम्पुल ३ हजार ८७५ र मनोद्विपक औषधीहरू ४७५ क्याम्पलु नियन्त्रण गरिएको र १६६१ रौपनी क्षेत्रफलमा लगाएको ७ लाख ५१ हजार ७७८ वोट गाँजा नष्ट गरिएको छ ।

यो धुपानको आदत सजिलो तरिकाले कर्दा छुट्छ. पहिले सिगरेट हात्ती पुसौ, फेरी सिगरेट हात्तीलाई फुकि हाल्य ।

केरिना (COVID-19) माइरसका 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) बान्सा हुनु, ङ) लगातार टाउको दुख्नु, च) लगातार ज्वरो आउनु, छ) सास फेर्न गाह्रो हुनु ।
३. यसबाट बच्न के-के गर्ने ?
क) सावुन पानीले राम्रो संग हात धुने, ख) खानेकुरा धोइपखानी राम्रोसंग पकाउने, ग) मास्क प्रयोग गर्ने, घ) भिडभाडमा नजान्ने, ङ) सक्भर होटल, रेस्टुरेन्टको खाना नखान्ने, च) चरा, मुसा, विरालो, कुकुर जस्ता जनावरबाट टाढा रहने ।

कठरी गाउँपालिका तौरंग प्रदेश नं. १

Advertisement for CELLO SUNFLOWER OIL featuring a woman and a plate of food. Text: जुनै खाना मीठो बन्छ. Call us at 01-4422222. Healthy oil.

मीरगञ्ज पुल सहित विभिन्न समस्याहरू निराकरण गर्न पहल

विराटनगर । औद्योगिक शहर विराटनगर नाका जोड्ने भारतको जिर्ण अवस्थामा रहेको मीरगञ्ज पुलको स्थलगत निरक्षण गरी त्यसका निराकरण गर्नका लागि मौरंग व्यापार संघले पहल गर्ने भएको छ । शनिवार मौरंग व्यापार संघका अध्यक्ष श्री नवीन रिजाल सहित संघको टोलीले सो पुलको निरक्षण गर्नुका साथै विराटनगर भन्सार कार्यालयका प्रमुख भन्सार अधिकृतसंग समेत भेटघाट गरी विद्यमान अवस्था बारे छलफल गरेको थियो ।

मौरङ-सुनसरी औद्योगिक कोरिडोरका लागि विराटनगर नाका मार्फत आवत जावत गर्ने मालवाहक सवारी साधनहरूको सहज आवागमनको व्यवस्थापन गर्न परराष्ट्र मन्त्रालयलाई पत्राचार समेत गर्नुका साथै परराष्ट्र मन्त्रालय नहुंजेल भारतको अररिया कुर्साफटा-जोगबनी सडक मार्फत ३० टन सम्मका मालवाहक सवारी



साधनहरू आवागमनका लागि भारतीय प्रशासनले अनुमति दिनु पर्ने माग गरेको छ । त्यसैगरी सो पुलको समानान्तर मा अन्तिम चरणमा निर्माणधिन पुललाई ३ दिन भित्र अस्थायी रूपमा संचालनमा ल्याउनु पर्ने हाल स्थगन भएको मीरगञ्ज पुलको जिर्णोद्धार कार्य तत्कालै सुरु गर्न पर्ने आदि माग राख्ने सोका लागि भारतीय पक्षलाई तत्कालै पहल गर्न अनुरोध गरेको छ । सोही टोलीले विराटनगर

महानगरपालिकाका नगर प्रमुखसंग समेत भेट गर्नु भई कोभिड १९ संक्रमण रोकथाम एवं नियन्त्रणार्थ महानगरपालिकाका पछिल्ला गतिविधिहरू बारे जानकारी लिई नगरवासीहरूका लागि खोप र बुस्टर डोजको सहज उपलब्धताका लागि शिघ्र व्यवस्थापन गर्न समेत अनुरोध गर्नु भएको थियो । संघको समन्वयमा विराटनगरमा निर्माण गरिने पदेश्चारीय पदार्थ निकास तथा उद्योगी/व्यवसायीहरूका विद्यमान समस्याहरू

बारे छलफल गर्न डा. शेखर कोइराला सहित विभिन्न वस्तुगत संघका अध्यक्ष एवं प्रतिनिधिहरूसंग समेत भेटघाट गरेका छन् । उक्त कार्यक्रमहरूमा संघका अध्यक्ष श्री नवीन रिजालसहित उपस्थित श्री विकास कुमार वेगवानीज्यू, कोषाध्यक्ष श्री राजेश कुमार अग्रवालज्यू, का.का. सदस्यज्यूहरू श्री दिपेश सुवेदीज्यू, श्री अमित राठीज्यू, श्री गोपाल अग्रवालज्यू श्री विवेक अग्रवालज्यू लगायतको सहभागिता रहेको थियो ।

छोराले गरे बाबूकी हत्या



विराटनगर । मोरङको बेलवारी नगरपालिका वडा नं. ९ डाँगा बजारका ३५ वर्षीय जय बहादुर खत्रीलाई आफ्नै बुबाको हत्या गरेको आरोपमा प्रहरीले छोरालाई पक्राउ गरेको छ ।

बुधवार राती साँझ १० बजेको समयमा खत्रीले आफ्नै बुबा ८० वर्षीय दल बहादुर खत्रीको घाँटी थिचेर हत्या गरेको भन्ने खबर प्राप्त भएसँगै इलाका प्रहरी कार्यालय बेलवारीबाट खटिएको प्रहरी टोलीले

श्रीमतिको हत्या आरोपमा श्रीमान पक्राउ

धनकुटा । धनकुटाको धनकुटा नगरपालिका वडा नं. ४ छारागाउका ५५ वर्षीय सिताराम श्रेष्ठ, श्रीमतीको कर्तव्य गरी हत्या गरेको आरोपमा पक्राउ परेका छन् ।

गत पौष १६ गते बेलुका ५ बजे देखि धनकुटा ४ फि ५५ वर्षीया सिता श्रेष्ठ हराई बेपत्ता भएको हुँदा शिवा निवेदन परेसँगै जिल्ला प्रहरी कार्यालय धनकुटाले खोजतलास शुरू गरेको थियो ।

खोजतलासकै क्रममा श्रीमान समेत घरबाट हराएको पाएसँगै सुभ्रम अनुसन्धान शुरू गरेको प्रहरी टोलीले सिताराम श्रेष्ठलाई काठमाण्डौबाट

बहुआयामिक आलसमा के-के पाइन्छ ? कसरी खाने ? के-के बन्छ ?

आलसका बारेमा थाहा नपाउने मानिस कमै होलान् । यसको तेल निकै लोकप्रिय छ । आलसको छोप अचारमा पनि प्रयोग हुन्छ । आलसलाई बहुगुणी औषधी पनि मानिन्छ । आलस लिनासिया परिवारमा पर्ने वनस्पती हो । यसको फल फाइबरयुक्त खाद्य पदार्थको रूपमा उपभोग गरिन्छ ।

आलसको खेती विश्वका चिसो क्षेत्रहरूमा गरिन्छ । आलस नेपालमा सरदर १ सय २० रूपैयाँमा पाइए तापनि विश्वको सरदर मूल्य २ डलर पछि संसारमा सबैभन्दा बढी आलस उत्पादन गर्ने देश क्यानडा हो । क्यानडाले विश्वको ४० प्रतिशत बजार ओगटेको छ । क्यानडापछि रसिया, युकेन र फ्रान्सले पनि राम्रो आलस उत्पादन गरेका छन् ।

नेपालमा आलस कति उत्पादन हुन्छ भन्ने एकिन तथ्याक छैन तर पनि सरदर १४ हजार तीन सय १९ हेक्टर जमिनमा ७ हजार ६ सय ७२ टन उत्पादन भएको विवरण २०१३ को तथ्याकले देखाउँछ । यस्तो अवस्थामा फरक तरिकाले कृषि उत्पादकत्वमा वृद्धि गर्दै उपभोक्तामा पनि सचेतना फैलाउन सके नेपालले आलसबाट राष्ट्रिय-अन्तर्राष्ट्रिय बजारबाट दीर्घकालीन लाभ लिन सक्छ ।

शरीरलाई नभई नहुने चिल्लो पदार्थमध्येको तत्व हो, ओमेगा-३ फ्याटी एसिड, जुन आलसमा प्रशस्त पाइन्छ । कमै नेपाली होलान्, जसले आलसको अचार नखाएका होजन् । अचार नै नखाए पनि आलसको छोप हलको अचार त सबैले खाएका छन् । यति परिचित हुँदाहुँदै पनि नेपाली भ्रान्तमा त्यति प्रिय नभएको यो बालीलाई सबैले विस्तारै बुझ्न गएका छन् ।

प्राचीनकालदेखि फाइबर र तेलका लागि प्रयोग हुँदै आएको आलस अहिले विकसित देशहरूमा औषधीका रूपमा सेवन गर्न थालिएको छ । विश्वलाई सताइरहेको कोलेस्टेरोल, स्ट्रोक लगायतका मुटुसम्बन्धी रोगदेखि क्यान्सरसम्मको रोकथाममा आलसको प्रयोग बढेको छ ।

आलस धेरै तरिकाले खान सकिन्छ । आलसलाई अंकुराएर खानु सबैभन्दा राम्रो मानिन्छ । हुन त धेरै अरु गेडागुडी अंकुराएर खानु बढी पोषिक मानिन्छ । आलसलाई अंकुराउँदा यसमा हुने फाइटिक एसिड हटन्छ, जसले गर्दा खनिज तत्वहरू हाम्रो शरीरले सजिलै लिन सक्छ ।

क्यान्डको फ्लाक्स कार्डिनसलको सिफारिसमा आलसलाई न्यानो पानीमा कस्तौमा १० मिनेट वा चिसो पानी भए २ घन्टा भिजाएर प्रयोग गर्नु भन्ने छ । आलसलाई अंग्रेजीमा 'फ्लक्स सिड' वा 'लिन सिड' पनि भनिन्छ । यसको वैज्ञानिक नाम 'लिनम युसिटाटिसिमम' हो । यो नामको अर्थ धेरै उपयोगी भन्ने बुझिन्छ ।

केके पाइन्छ । आलसमा एक तबल चम्चा अर्थात् १५ ग्राम आलसमा निम्न तत्वहरू पाइन्छ ।
क्यालोरी : ३७, प्रोटीन : १.३ ग्राम, कार्बोहाइड्रेट : २ ग्राम, फाइबर : १.९ ग्राम, चिल्लो : ३ ग्राम, ओमेगा ३ फ्याटी एसिड : १.५९ एमजी, स्याचुरेटेड फ्याट ०.३ ग्राम, मनोअन स्याचुरेटेड फ्याट : ०.५ ग्राम, पोलिस्याचुरेटेड फ्याट : २ ग्राम, भिटामिन बी१ : ८ प्रतिशत, भिटामिन बी६ : २ प्रतिशत, फोलेट : २ प्रतिशत, क्याल्सियम : ७ प्रतिशत, पोटासियम : २ प्रतिशत, फस्फोरस : ४ प्रतिशत ।

नियमित सेवन गर्दा आलसबाट पाइने फाइदा
- आलसमा अत्यधिक मात्रामा ओमेगा-३ फ्याटी एसिड पाइन्छ, जुन

को सेवन धेरै लाभदायक हुन्छ ।
- सामान्यतया माछाको तेलमा इपिए र डिएचएल दुई प्रकारका ओमेगा-३ फ्याटी एसिड पाइन्छन्, तर आलसमा पाइने चाहिँ 'एलएल' अर्थात् अल्फा लिनोलेनिक एसिड हो । आलसमा यी फ्याटी एसिडहरू सुनिने, दुख्ने कम गर्ने 'एन्टि-इन्फ्लेमेटोरी' गुणयुक्त र मुटुसम्बन्धी रोगहरू कम गर्नमा उपयोगी मानिन्छन् ।

आलस कसरी खाने ? के के बन्छ ?
आलस धेरै किसिमले खान सकिन्छ । यसलाई अंकुराएर खाँदा पनि हुन्छ । आलसको छोप बनाएर पनि खान सकिन्छ । आलु-काँक्रोको अचारमा मिलाएको साठो आलस मिलाउनु उत्तम मानिन्छ । आलसलाई भिजाएर विभिन्न फलफूलसँग मिसाई लख्खी बनाएर पिउनु पनि सकिन्छ । आलसको सुप पनि अत्यन्त स्वास्थ्यकर मानिन्छ । सलादको ड्रेसिङ बनाएर खाँदा पनि स्वास्थ्यकर हुन्छ । बर्गेको वन वा अन्य

बेड बनाउँदा आलसको गेडा हालेर बनाउनु सकिन्छ । आलसको तेल प्रयोग गरेर विभिन्न खाना पकाउनु सकिन्छ । विभिन्न पिठोमा आलस मिसाएर रोटी पनि बनाउनु सकिन्छ । दही र महमा मिसाएर पनि खान सकिन्छ ।
आलस मिसाएर विभिन्न कुकज, लड्डु, मिल्कशेन्ड बेड र थेप्पा बनाउनु सकिन्छ । आलसलाई पिसेर खानु सजिलो र प्रभावकारी उपाय हो । नपिसेर खाँदा यो पचैन (फाडा लाग्ने होइन) । यसको गुणिलो तत्वहरू शरीरले लिन पाउँदैन । पिसिएपछि धेरै समय हावामा खुला नराख्नु, भिँसार्नु, फिस्टुलाका विरामीलाई फाइदा गर्छ ।
- छाँलासम्बन्धी रोगहरू एन्जिना, इन्डोफा, दाद, चिलाउने आदि हटाउँछ ।
- रोग प्रतिरोधात्मक शक्तिलाई बढाउँदैन ।
- शरीरको बोसो घटाएर स्फूर्त बनाउनु यो उपयोगी छ ।
- आयुर्वेदमा 'दैनिक भोजन'का रूपमा चिन्तन गरिएको छ ।
- शैशवावस्थामा बच्चा बृद्धा वयसमा समेत हरेक दिन यो मानव स्वास्थ्यका लागि उपयोगी मानिन्छ ।
- रूग्णको विकास गराउनुका साथै छाँला, केश तथा नडालाई स्वस्थ राख्न सघाउँछ ।
- रातो रक्तकोष निर्माण र मस्तिष्क एवं न्यानूपको कार्यप्रणालीमा सहयोगी हुने भएकाले यसको उपयोग आवश्यक मानिन्छ ।
- आलसमा पाइने लिनासको इस्ट्रोजेनिक गुणले महिलाको महिनावारीमा हुन सक्ने तलमाथि लाई पनि नियमित बनाउन मद्दत गर्छ ।
- स्तन, प्रोस्टेट, कोलोन, पाठेघर क्यान्सर्का विरामीले आलस खानु राम्रो मानिन्छ ।
- आलसको सेबनले पाचन क्रियामा सघाउँछ र कब्जियत लगायत पाचनसम्बन्धी समस्यालाई समाधान गर्छ ।
- आलसले चाँडै बुढो देखिनबाट जोगाउनुका साथै कोषिकाहरू नष्ट भएपछि पुनर्जनन (सेल रिजेनेरेसन) हुने प्रक्रियामा सघाउँछ ।
- कतिपयलाई न्युटिन भएको खाना खान हुँदैन । यसले आन्तम समस्या ल्याउँछ र खाएको पचैन । यो वशाणुगत रोग पनि हो । आलसमा न्युटिन हुना त्यसैले 'सेलियाक रोग' अर्थात् न्युटिन एलर्जी भएकाहरूलाई पनि यो लाभदायक छ ।
- आलसमा पाइने घुलनशील रेशाले बोसो र कोलेस्ट्रॉललाई बल्काएर लिन्छ । जसले गर्दा ती शरीरमा सोसिने मात्रा कम हुन जान्छ । त्यसैले पित्तमा भएको कोलेस्ट्रॉललाई पनि आलसको रेशाले लिन्छ र विशासबाट बाहिरिन्छ ।
- आँखाको लागि पनि राम्रो हुन्छ । खासगरी आँसु कम भएर आँखा सुख्खा हुने र पोल्नेहरूको लागि ओमेगा-३

को सेवन धेरै तरिकाले खान सकिन्छ । आलसलाई अंकुराएर खानु सबैभन्दा राम्रो मानिन्छ । हुन त धेरै अरु गेडागुडी अंकुराएर खानु बढी पोषिक मानिन्छ । आलसलाई अंकुराउँदा यसमा हुने फाइटिक एसिड हटन्छ, जसले गर्दा खनिज तत्वहरू हाम्रो शरीरले सजिलै लिन सक्छ ।

क्यान्डको फ्लाक्स कार्डिनसलको सिफारिसमा आलसलाई न्यानो पानीमा कस्तौमा १० मिनेट वा चिसो पानी भए २ घन्टा भिजाएर प्रयोग गर्नु भन्ने छ । आलसलाई अंग्रेजीमा 'फ्लक्स सिड' वा 'लिन सिड' पनि भनिन्छ । यसको वैज्ञानिक नाम 'लिनम युसिटाटिसिमम' हो । यो नामको अर्थ धेरै उपयोगी भन्ने बुझिन्छ ।

केके पाइन्छ । आलसमा एक तबल चम्चा अर्थात् १५ ग्राम आलसमा निम्न तत्वहरू पाइन्छ ।
क्यालोरी : ३७, प्रोटीन : १.३ ग्राम, कार्बोहाइड्रेट : २ ग्राम, फाइबर : १.९ ग्राम, चिल्लो : ३ ग्राम, ओमेगा ३ फ्याटी एसिड : १.५९ एमजी, स्याचुरेटेड फ्याट ०.३ ग्राम, मनोअन स्याचुरेटेड फ्याट : ०.५ ग्राम, पोलिस्याचुरेटेड फ्याट : २ ग्राम, भिटामिन बी१ : ८ प्रतिशत, भिटामिन बी६ : २ प्रतिशत, फोलेट : २ प्रतिशत, क्याल्सियम : ७ प्रतिशत, पोटासियम : २ प्रतिशत, फस्फोरस : ४ प्रतिशत ।

नियमित सेवन गर्दा आलसबाट पाइने फाइदा
- आलसमा अत्यधिक मात्रामा ओमेगा-३ फ्याटी एसिड पाइन्छ, जुन हाम्रो शरीरलाई नभई नहुने चिल्लो पदार्थमध्येको एक हो ।
- क्यान्सर जस्तो भयानक रोग लाग्नबाट जोगाउँछ ।
- उच्च रक्तचाप हुनेलाई आलस अमृतसरह मानिन्छ ।
- आलसमा प्रोस्टेट प्रशस्त पाइने अल्फा साकाहारीका लागि पनि उत्तम मानिन्छ ।
- सुगर लेवल सन्तुलन गर्न पनि आलसले पूर्ण रूपमा मद्दत पार्छ ।
- भोग जगाउने काम गर्छ र बजन सन्तुलन राख्न पनि विशेष भूमिका खेल्छ ।
- मुटुसम्बन्धी रोगीका लागि पनि नियमित आलस सेवन गर्नु उत्तम मानिन्छ ।
- खाना पचाउनु सहयोग पार्छ ।
- मधुमेह रोगीका लागि फाइदा पार्छ ।
- कुनै पनि संक्रमण हुनबाट जोगाउँछ ।
- सुक्केरी महिलाको लागि अति उपयोगी मानिन्छ ।
- आलसको नियमित प्रयोगले अनुहारमा चमक थप्दै जान्छ ।
- नरम र सिक्की कपालका लागि पनि आलस अति उपयोगी छ ।
- आलसले मुटुका धमनीहरूमा रगत जमनबाट जोगाउँछ ।
- कब्जियत, पाइल्स, फिस्टुलाका विरामीलाई फाइदा गर्छ ।
- छाँलासम्बन्धी रोगहरू एन्जिना, इन्डोफा, दाद, चिलाउने आदि हटाउँछ ।
- रोग प्रतिरोधात्मक शक्तिलाई बढाउँदैन ।
- शरीरको बोसो घटाएर स्फूर्त बनाउनु यो उपयोगी छ ।
- बाँकी अन्तिम पेजमा...

सूचना	सूचना	सूचना
सडक क्षेत्रको दायर्या बायाँ रहेका स्व काटनु सार्वजनिक अपराध हो । यसरी रुखहरू काटिएको पाइएमा नियम कानून वर्मोजिम कारवाही हुने व्यहोरा जानकारी गराउँदछौ । सडक हाम्रो सार्वजनिक सम्पति हो, यसका संरक्षण र सम्बर्द्धन गरौ, सडक सफा राखौ र सडक अतिक्रमण हुनबाट जोगाऔ ।	आलस धेरै तरिकाले खान सकिन्छ । आलसलाई अंकुराएर खानु सबैभन्दा राम्रो मानिन्छ । हुन त धेरै अरु गेडागुडी अंकुराएर खानु बढी पोषिक मानिन्छ । आलसलाई अंकुराउँदा यसमा हुने फाइटिक एसिड हटन्छ, जसले गर्दा खनिज तत्वहरू हाम्रो शरीरले सजिलै लिन सक्छ । क्यान्डको फ्लाक्स कार्डिनसलको सिफारिसमा आलसलाई न्यानो पानीमा कस्तौमा १० मिनेट वा चिसो पानी भए २ घन्टा भिजाएर प्रयोग गर्नु भन्ने छ । आलसलाई अंग्रेजीमा 'फ्लक्स सिड' वा 'लिन सिड' पनि भनिन्छ । यसको वैज्ञानिक नाम 'लिनम युसिटाटिसिमम' हो । यो नामको अर्थ धेरै उपयोगी भन्ने बुझिन्छ ।	केके पाइन्छ । आलसमा एक तबल चम्चा अर्थात् १५ ग्राम आलसमा निम्न तत्वहरू पाइन्छ । क्यालोरी : ३७, प्रोटीन : १.३ ग्राम, कार्बोहाइड्रेट : २ ग्राम, फाइबर : १.९ ग्राम, चिल्लो : ३ ग्राम, ओमेगा ३ फ्याटी एसिड : १.५९ एमजी, स्याचुरेटेड फ्याट ०.३ ग्राम, मनोअन स्याचुरेटेड फ्याट : ०.५ ग्राम, पोलिस्याचुरेटेड फ्याट : २ ग्राम, भिटामिन बी१ : ८ प्रतिशत, भिटामिन बी६ : २ प्रतिशत, फोलेट : २ प्रतिशत, क्याल्सियम : ७ प्रतिशत, पोटासियम : २ प्रतिशत, फस्फोरस : ४ प्रतिशत । नियमित सेवन गर्दा आलसबाट पाइने फाइदा - आलसमा अत्यधिक मात्रामा ओमेगा-३ फ्याटी एसिड पाइन्छ, जुन

कोरोना (COVID-19) माइस्टका बरिमा जनहितमा जारी सूचना

- कसरी सधैँ कोरोना भाईरस ?**
 - का) नाकबाट निस्कने सिगानबाट, ख) फोहरहातबाट, ग) राम्रो सँग नपाकेको माछा, मासु र तरकारीबाट, घ) भाइरसबाट प्रभावित व्यक्तिको सम्पर्कबाट
- कोरोना भाइरसका लक्षण के-के हुन सक्छन् ?**
 - का) सिगान बागिरहनु, ख) घाँटी सुक्नु तथा दुख्नु, ग) पखाला लाग्नु, घ) वान्ता हुनु, ङ) लगातार टाउको दुख्नु, च) लगातार ज्वरो आउनु, छ) सास फेर्ने गाह्रो हुनु ।
- यसबाट बच्न के-के गर्ने ?**
 - का) सावुन पानीले राम्रो सँग हात धुने, ख) खानेकुरा धोइपखाली राम्रोसँग पकाउने, ग) मास्क प्रयोग गर्ने, घ) भिडभाडमा नजान्ने, ङ) सक्भर होटल, रेष्टुरेन्टको खाना नखाने च) चरा, मूसा, विरालो, कुकुर जस्ता जनावरबाट टाढा रहने ।

जहदा गाउँपालिका तीरुंग प्रदेश नं. १

जबरजस्ती करणीको आरोपमा होटल संचालक सहित ३ पक्राउ



विराटनगर। मोरङको बेलवारी नगरपालिका बस्ने एक महिलालाई जबरजस्ती करणी गरेको आरोपमा हाटल संचालक सहित तीनजनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ।

पक्राउ पर्नेमा सुन्दरहरैचा नगरपालिका बडा नं. ४ बसिष्य स्थितमा रहेको श्रेष्ठ होटल एडज फेमेली होटल संचालक ३५ वर्षीय अर्जुन कुमार श्रेष्ठ, साँढी स्थानका २५ वर्षीय सुरज श्रेष्ठ र भ्रूपा मेचीनगर नगरपालिका ३ का २५ वर्षीय राम बहादुर नेपाली भन्ने सुधान्तु दर्जी रहेका छन्।

उनीहरूले गत ७ गते शुक्रवार बेलुका साढे ५ बजे माँहला इटहरीबाट घर फर्कने क्रममा गछिया खोलाको पुल नजिकबाट घर पुग्दाँ दिख्नु भनि गाडीमा चढाएर उक्त होटलमा पुग्दाँ जबरजस्ती करणी गरेको खुल्न आएको छ।

नेपालमा...

सञ्चालन गरिएको छ।

श्रमिकको सुरक्षाका लागि रोजगारदाता र श्रमिक दुवैले नियमित योगदान गरी सोही रकमबाट श्रमिकलाई औषधोपचार, स्वास्थ्य बीमा, दुर्घटना बीमा, उपदान एवं निवृत्तिभरण लगायत सुविधा उपलब्ध गराउन योगदानमा आधारित सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको छ। सार्वजनिक सेवाका पदहरूमा सबैको सहज पहुँचको लागि सबै तह र प्रकारका सेवा प्रवेशमा महिला, आदिवासी जनजाति, दलित, मधेशी, अपाङ्गता भएका र पिछडिएको क्षेत्रका व्यक्तिको लागि ४५ प्रतिशत कोटा आरक्षण गरिएको छ। अरिभट ४५ प्रतिशतलाई १०० प्रतिशत भनेर क्षेत्रगत आरक्षण गणना गर्दाँ महिलाको लागि ३४ प्रतिशत, आदिवासी जनजातिको लागि २६ प्रतिशत, मधेशीको लागि २२ प्रतिशत, दलितको लागि १० प्रतिशत, अपाङ्गता भएकाको लागि ५ प्रतिशत र पिछडिएको क्षेत्रको लागि ५ प्रतिशत आरक्षण गरिएको छ। यस प्रकारको आरक्षण समन्यायिक विकासको महत्वपूर्ण पक्ष हो। देश सधैँपयतामा गएपछि सघीय सरकारबाट प्रदेश तथा स्थानीय तहमा समन्यायिक विकासको लागि सामाजिकरण, सम्पूरक, विशेष र सशर्त अनुदान दिने व्यवस्था गरिएको छ।

नेपालमा समन्यायिक विकासको यथाथ

सैद्धान्तिक तथा कार्यक्रमिक रूपमा नेपालले समन्यायिक विकास नीति अपनाएको भए तापनि यथाथ धरातलमा हेर्दाँ समन्यायिक विकास नीतिका मिश्रित प्रतिकल मात्र देखिएका छन्। स्थानगत र समुदायगत रूपमा विकास सूचक विश्लेषण गर्दाँ समन्यायिक विकास नीतिले अपेक्षित प्रतिकल दिन सकेको छैन। आर्थिक वर्ष २०७६/७७ को प्रतिव्यक्ति राष्ट्रिय आय अर्धमिक्र डलरमा -तीन वर्षको सरदर सन् २०१० को स्थिर मूल्यमा) प्रदेशगत तुलना गर्दाँ बागमतीको १४४८८, गण्डकीको ७३६, प्रदेश-१ को ६६१, लुम्बिनीको ५७६, सुदूरपश्चिमको ४८९, मधेशको ४६१, कर्णालीको ४२८ र समग्र नेपालको ८६० डलर छ। बागमती प्रदेशको प्रतिव्यक्ति आय सुदूरपश्चिम, मधेश र कर्णाली प्रदेशको भन्दा फरकै तीन गुणा बढी छ। यस तथ्यले राष्ट्रिय श्रोतको सामाजिक तथा आर्थिक क्षेत्रमा भएको लगानी समन्यायिक देखिदैन।

२०६८ सालको जीवन मापन सर्भेक्षणका तथ्यांकको आधारमा विभिन्न सामाजिक समूहमा निरपेक्ष गरीबीको रेखामुनि रहेको जनसंख्या विश्लेषण गर्दाँ ब्राह्मण क्षेत्री सामाजिक समूहका १५.९१, दलित समूहका ४१.४५, पहाडी जनजाति समूहका २८.२४, तराई जनजाति समूहका २५.९३, मुस्लिम समुदायका १०.१८ र नेवार समुदायका २०.३५ प्रतिशत व्यक्ति निरपेक्ष राष्ट्रिय गरीबीको रेखामुनि रहेका छन्। दलित सामाजिक समूहमा गरीबी व्याप्त छ भने नेवार तथा ब्राह्मण क्षेत्री सामाजिक समूहमा तुलनात्मक रूपमा न्यून गरीबी रहेको छ। सामाजिक समूहमा गरीबीको वितरण हेर्दाँ समन्यायिक सिद्धान्त अनुसार सामाजिक, आर्थिक र मानव विकासमा राज्य तथा परिवारको लगानी भएको देखिदैन।

आव २०७५/७६ को श्रम सर्भेक्षण अनुसार नेपालमा २ करोड ७ लाख ४४ हजार १५ वर्ष माथिका काम गयेक्य व्यक्ति छन्। हाल नियमित तलब पाउने वा आम्दानी गर्ने काममा ७० लाख ८६ हजार व्यक्ति

अर्थात् ३६.५ प्रतिशत जनता मात्र संलग्न छन्। ती काम गर्ने व्यक्तिमध्ये ३७८ औपचारिक र ६२.२ प्रतिशत अनौपचारिक क्षेत्रमा काम गर्दछन्। पुरुषको श्रम सहभागिता दर ५३.८ र महिलाको श्रम सहभागिता दर २६.३ प्रतिशत मात्र रहेको छ। प्रदेशगत श्रम सहभागिता दर विश्लेषण गर्दाँ बागमतीमा ४७.१, मधेशमा ३९.७, प्रदेश-१ मा ३७.८, लुम्बिनीमा ३७.३, गण्डकीमा ३५.७, कर्णालीमा २७.५ र सुदूरपश्चिम प्रदेशमा २७.३ प्रतिशत रहेको छ। महिलाको न्यून श्रम सहभागिता दरले नारी र पुरुष बीच रोजगारीका अवसरहरूमा समन्यायिक विकास नभएको प्रष्ट अनुभव गर्न सकिन्छ।

आर्थिक वर्ष २०७६/७७ मा नेपालमा सघ, प्रदेश र स्थानीय तहले गरी जम्मा रु.१० खर्ब, ७३ अर्ब, १६ करोड बापिके खर्च गरेका थिए। उक्त कुल खर्चमध्ये बास्तुतिक प्रतिव्यक्ति रु.२५ हजार १९३ र विकासतर्फ रु.१५ हजार २०६ गरी जम्मा रु.४० हजार ४९९ खर्च गरेका थिए। यसमध्ये सघले रु.२३ हजार ४१० (५८ प्रतिशत), प्रदेशले रु.५ हजार १६ (१२ प्रतिशत) र स्थानीय तहले रु.१२ हजार ७७३ (३० प्रतिशत) खर्च गरेका थिए। आव २०७६/७७ को कुल प्रतिव्यक्ति विकास खर्च रु.१५ हजार २०६ मध्ये सघले सरदर रु.७ हजार १३७ (४७ प्रतिशत), प्रदेशले रु.३ हजार ३७९ (२२ प्रतिशत) र स्थानीय तहले रु.४ हजार ७६९-२९१ प्रतिशत, खर्च गरेका थिए।

संशोधनको मर्म अनुसार श्रोतहरूको बाँडफाँड समानुपातिक भएको देखिदैन। सघले बढी श्रोत उपयोग गर्दाँ प्रदेश तथा स्थानीय तहले न्यून मात्रामा श्रोत उपभोग गर्ने अवसर पाएका छन्। तुलनात्मक रूपमा सघले बढी श्रोत आफ्नो स्वामित्वमा राख्दाँ प्रदेश तथा स्थानीय तहमा श्रोत अभाव भई समन्यायिक विकास खुम्चिन पुगेको देखिन्छ।

देशको समग्र सामाजिक तथा आर्थिक स्थितिको विश्लेषण गर्ने मानव विकास सूचकांकले नेपालमा समन्यायिक विकास भएको देखाउँदैन। मानव विकास मापन गर्ने सूचकांक गणना गर्दाँ स्वास्थ्यतर्फ जन्मदाँको अपेक्षित आय, शिक्षातर्फ अपेक्षित विद्यालय शिक्षामा वित्तएका वर्ष र शिक्षा आर्जनमा वित्तएका औसत वर्ष, लैंगिक समता, प्रतिव्यक्ति राष्ट्रिय आय र प्रतिव्यक्ति खरीद समानता आय जस्ता सूचकको आधार लिइन्छ। यी सूचकको आधारमा गणना गरिने समग्र मानव विकास सूचकांकको प्रदेश अनुसार विश्लेषण गर्दाँ मानव विकासमा ठूलो असमानता देखिन्छ। आर्थिक वर्ष २०७६/७७ मा समग्र मानव विकास सूचकांक हेर्दाँ बागमतीको ०.६६१, गण्डकीको ०.६१८, प्रदेश-१ को ०.५८०, लुम्बिनीको ०.५६३, सुदूरपश्चिमको ०.५४४, कर्णालीको ०.५३८, मधेश प्रदेशको ०.५१० र नेपालको सरदर ०.५६७ छ। अन्तर्राष्ट्रिय समग्र मानव विकासको अवस्था तुलना गर्दाँ प्रदेश र कर्णाली प्रदेश अन्य प्रदेश भन्दा पछाडि परेका छन्।

समन्यायिक विकासका भावी कार्यविधा

समन्यायिक विकास नगरी नेपालले दिगो विकास, समृद्ध नेपाल र सुखी नेपालको लक्ष्य प्राप्त गर्न सक्दैन। तसर्थ समन्यायिक विकासका अन्तरनिहित सामाजिक, आर्थिक, वातावरणीय, सुशासन, समन्वय र सहकार्यका क्षेत्रमा उल्लेख्य सुधार गरी इमानदारी साथ समन्यायिक विकास नीति तथा कार्यक्रम कार्यान्वयन गर्न आवश्यक देखिन्छ।

नेपालमा समन्यायिक विकासको वास्तविक स्थिति विश्लेषण गर्दाँ सन्तोषजनक आधार नभेटिएकोले यसका विविध पक्षमा सुधार आवश्यक देखिन्छ।

- सामाजिक क्षेत्र अन्तर्गत समन्यायिक विकास मापन गर्न भूगोल, सामाजिक समूह र जनताको आर्थिक अवस्था अनुसार खण्डीकृत तथ्यांक संकलन र प्रशोधन गर्ने, तथ्यांक आधारित विकास आयोजनाका प्रतिकलहरूको अनुमानन तथा मूल्याङ्कन गर्ने, जनशक्ति विकास, कार्यक्रम एकीकरण, बैक प्रणाली मार्फत सामाजिक सुरक्षा भत्ताको भुक्तानी गर्ने र मुख्य उपलब्धिको प्रतिवेदन तयार गरी प्रकाशन गर्ने।
- नगद हस्तान्तरण वा वितरणमूखी कार्यक्रमको विकल्पमा दिगो तथा परिणाममूखी कार्यक्रम जस्तै स्वास्थ्य बीमा तथा जीवनस्तर अभिवृद्धि कार्यक्रमको खोजी गरी कार्यान्वयन गर्ने। सामाजिक संरक्षण कार्यक्रम अन्तर्गत सघ, प्रदेश र स्थानीय तहमा एकीकृत अनलाइन व्यवस्थापन सूचना प्रणाली बनाई लागू गर्ने।
- विपन्न, सीमान्तकृत तथा लोपोन्मुख आदिवासी जनजातलाई आधारभूत शिक्षा तथा स्वास्थ्य सेवाहरू निःशुल्क उपलब्ध गराउन गरीय घरपरिवारको पहिचान तथा परिचयपत्र वितरण गरी स्वास्थ्य बीमा लगायत अन्य सेवा प्रवाहसँग आवद्ध गर्ने।
- योगदानमा आधारित निवृत्तिभरण कार्यक्रम सबै क्षेत्रमा विस्तार गर्ने।
- समाजवादउन्मुख लोक कल्याणकारी राज्यको अवधारणा बमोजिम कामजोर, विपन्न र जोखिममा रहेका विभिन्न समुदायको जीवनयापनलाई सहज बनाउन र सबै नागरिकको जीवन सुरक्षित, संरक्षित र गुणस्त्रीय बनाउन सामाजिक सुरक्षा तथा संरक्षणमा राज्यको भूमिका बढाउने। समन्यायिक विकासको लागि आर्थिक क्षेत्रमा पनि उल्लेख्य सुधार गर्ने।
- हरित अर्थतन्त्र र हरित आर्थिक वृद्धिको अवधारणालाई अगाडि बढाउने। समावेशी आर्थिक वृद्धिमा जोड दिने।
- नेपालको अर्थतन्त्रमा द्वितीय (उद्योग) क्षेत्रको योगदान कम, भातारणीय, शासकीय र समन्वय गरेको औद्योगीकरणमा जोड दिने।
- आयातित सामान बेच्ने नाफामुखी अर्थतन्त्रलाई उत्पादनमूखी अर्थतन्त्रमा रूपान्तरण गर्ने।
- संघीय सरकारले पिछडिएका क्षेत्रका लागि समानिकरण, सशर्त र विशेष अनुदान बढाउने।
- देशका सबै प्रदेश लामा न्वित हुने राष्ट्रिय गौरवका आयोजना प्राथमिकता साथ पूरा गर्ने।
- पूर्वाधार विकास गर्दाँ पिछडिएका क्षेत्रलाई प्राथमिकता दिने।
- स्थानीय कच्चा पदार्थ प्रयोग गरी रोजगार सृजना गर्ने उद्योग स्थापना गर्न चाहिने पूर्वाधारको विकास गर्ने।
- समन्यायिक विकासका लागि वातावरणलाई पूर्वाधार विकाससँग समन्वय गरी विकास र वातावरण संरक्षणलाई संसर्गी लैजाँदै जैविक विविधताको संरक्षण र समृद्धिको लागि उपयोग गर्ने।
- विकास आयोजनामा वातावरणीय जोखिम रहन गर्ने पद्धतिको विकास गर्ने। जसवापु अनुकूलन प्रविधिको विकास गर्ने।
- नीतिनिर्माणमा वातावरणीय पक्षको गहन विश्लेषण गर्ने।
- चुरे, पहाड र हिमालयमा हान्जनिवारिड अध्ययन नगरी डोजर चलाउन नपाउने कानूनको निर्माण गरी कार्यान्वयन गर्ने र

हरित अर्थतन्त्र सम्बन्धी नीति बनाई कार्यान्वयन गर्ने।

- समन्यायिक विकासमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने शासकीय तहमा उल्लेख्य खण्डीकृत तथ्यांक संकलन र प्रशोधन गर्ने, तथ्यांक आधारित विकास आयोजनाका प्रतिकलहरूको अनुमानन तथा मूल्याङ्कन गर्ने, जनशक्ति विकास, कार्यक्रम एकीकरण, बैक प्रणाली मार्फत सामाजिक सुरक्षा भत्ताको भुक्तानी गर्ने र मुख्य उपलब्धिको प्रतिवेदन तयार गरी प्रकाशन गर्ने।
- नगद हस्तान्तरण वा वितरणमूखी कार्यक्रमको विकल्पमा दिगो तथा परिणाममूखी कार्यक्रम जस्तै स्वास्थ्य बीमा तथा जीवनस्तर अभिवृद्धि कार्यक्रमको खोजी गरी कार्यान्वयन गर्ने। सामाजिक संरक्षण कार्यक्रम अन्तर्गत सघ, प्रदेश र स्थानीय तहमा एकीकृत अनलाइन व्यवस्थापन सूचना प्रणाली बनाई लागू गर्ने।
- विपन्न, सीमान्तकृत तथा लोपोन्मुख आदिवासी जनजातलाई आधारभूत शिक्षा तथा स्वास्थ्य सेवाहरू निःशुल्क उपलब्ध गराउन गरीय घरपरिवारको पहिचान तथा परिचयपत्र वितरण गरी स्वास्थ्य बीमा लगायत अन्य सेवा प्रवाहसँग आवद्ध गर्ने।
- योगदानमा आधारित निवृत्तिभरण कार्यक्रम सबै क्षेत्रमा विस्तार गर्ने।
- समाजवादउन्मुख लोक कल्याणकारी राज्यको अवधारणा बमोजिम कामजोर, विपन्न र जोखिममा रहेका विभिन्न समुदायको जीवनयापनलाई सहज बनाउन र सबै नागरिकको जीवन सुरक्षित, संरक्षित र गुणस्त्रीय बनाउन सामाजिक सुरक्षा तथा संरक्षणमा राज्यको भूमिका बढाउने। समन्यायिक विकासको लागि आर्थिक क्षेत्रमा पनि उल्लेख्य सुधार गर्ने।
- हरित अर्थतन्त्र र हरित आर्थिक वृद्धिको अवधारणालाई अगाडि बढाउने। समावेशी आर्थिक वृद्धिमा जोड दिने।
- नेपालको अर्थतन्त्रमा द्वितीय (उद्योग) क्षेत्रको योगदान कम, भातारणीय, शासकीय र समन्वय गरेको औद्योगीकरणमा जोड दिने।
- आयातित सामान बेच्ने नाफामुखी अर्थतन्त्रलाई उत्पादनमूखी अर्थतन्त्रमा रूपान्तरण गर्ने।
- संघीय सरकारले पिछडिएका क्षेत्रका लागि समानिकरण, सशर्त र विशेष अनुदान बढाउने।
- देशका सबै प्रदेश लामा न्वित हुने राष्ट्रिय गौरवका आयोजना प्राथमिकता साथ पूरा गर्ने।
- पूर्वाधार विकास गर्दाँ पिछडिएका क्षेत्रलाई प्राथमिकता दिने।
- स्थानीय कच्चा पदार्थ प्रयोग गरी रोजगार सृजना गर्ने उद्योग स्थापना गर्न चाहिने पूर्वाधारको विकास गर्ने।
- समन्यायिक विकासका लागि वातावरणलाई पूर्वाधार विकाससँग समन्वय गरी विकास र वातावरण संरक्षणलाई संसर्गी लैजाँदै जैविक विविधताको संरक्षण र समृद्धिको लागि उपयोग गर्ने।
- विकास आयोजनामा वातावरणीय जोखिम रहन गर्ने पद्धतिको विकास गर्ने। जसवापु अनुकूलन प्रविधिको विकास गर्ने।
- नीतिनिर्माणमा वातावरणीय पक्षको गहन विश्लेषण गर्ने।
- चुरे, पहाड र हिमालयमा हान्जनिवारिड अध्ययन नगरी डोजर चलाउन नपाउने कानूनको निर्माण गरी कार्यान्वयन गर्ने र

लागुऔषध रहित परिवार : स्वस्थ जीवन्तको आधार

लागुऔषधले मानिसको शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य विग्रन्छ। लागुऔषधको उत्पादन, संचय, ओसार-पसार, विक्री वितरण तथा सेवन कानूनत दण्डनीय छ। गैरकानूनी गतिविधिमा आफू पनि नलागौं, अरुलाई पनि लाग्न नदिऔं। स्वस्थ र सुखी परिवारको लागि लागुऔषध दुर्व्यसनलाई निरुत्साहन गरौं।

विराटनगर महानगर पालिका, प्रदेश १

कोरोना (COVID-19) भाइरसका बारेमा जनहितमा जारी सूचना

१. कसरी सर्छ कोरोना भाइरस ?

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

२. कोरोना भाइरसका लक्षण के-के हुन सक्छन् ?

क) सिगान वागिरहनु, ख) घाँटी सुन्नु तथा दुख्नु, ग) पखाला लाग्नु, घ) घाँटा हुनु, ङ) लगातार टाउको दुख्नु, च) लगातार ज्वरो आउनु, छ) सास फेर्ने गाह्रो हुनु।

३. यसबाट बच्न के-के गर्ने ?

क) सावुन पानीले राम्रो संग हात धुने, ख) खानेकुरा ढोङ्पखानी राम्रोसंग पकाउने, ग) मास्क प्रयोग गर्ने, घ) भिडभाडमा नजान्ने, ङ) सक्भर होटल, रेष्टुरेन्टको खाना नखाने, च) चरा, मूसा, विरालो, कुकुर जस्ता जनावरबाट टाढा रहने।

धनपालथान गाउँपालिका मोरंग प्रदेश नं. १