

# परिवर्तनको लागि क्राइम अपरेशन

## CRIME OPERATION साप्ताहिक

वर्ष १० अंक ४४ २०७९ असार ५ गते आइतवार

Sunday 19, JUN 2022

पृष्ठ: ६, मूल्य रु. १०/-

पानीको सही सदुपयोग  
गर्नु । पानी महसुल  
समयमै तिर्नु अनावश्यक  
जखानाबाट बच्नु ।



नेपाल खानेपानी संस्थान शाखा  
कार्यालय देवकोटा चौक  
विराटनगर

### नागरिक समाजको स्थापना दिवसको अवसरमा नव निर्वाचित जनप्रतिनिधी र पत्रकारलाई सम्मान

विराटनगर । बृहत मधेशी नागरिक समाज केन्द्र कार्यालय विराटनगरले स्थापना भएको ८ औं दिवसको अवसरमा विराटनगर महानगरपालिका नव निर्वाचित स्थानीयतहको जनप्रतिनिधी तथा पत्रकारहरूलाई सम्मान गरेको छ ।

स्थानीयतहको निर्वाचनमा नव निर्वाचित जनप्रतिनिधीको नागरिक प्रति जिम्मेवारी र नागरिक समाजको भूमिका विषयको अन्तरक्रिया कार्यक्रमको साथै ब्याडि तथा शुभकामना एवं सम्मान कार्यक्रमका प्रमुख अतिथी प्राध्यापक, बुद्धीजीवी, समाजसेवी राजेन्द्र प्रसाद गुप्ताले फूलको विरुवामा पानीहालेर समुद्रघाटन गर्नु भएको थियो ।

नेपालको लोकतांत्रिक आन्दोलन, मधेश आन्दोलन लगायतको आन्दोलनमा दर्जनौंले शहादत प्राप्त गरेपछि लेखिएको २०७२ को संविधानमा अहिलेपनि विभेद रहकोले त्यस्ता विभेद हटाउन सबै राजनितिक दलहरू एक जुट भई हटाउन पर्ने धारणा व्यक्त गर्दै संघियताका पहिलो स्कुल स्थानीय तह भएकोले त्यसलाई बलियो

### उद्घाटनको अभ्यास गर्दै सुदृक्षकर्मी, सिर्काई महत्वपूर्ण

विराटनगर । वर्षाको समयमा विपत् भई हालैमा उद्धारको कार्य कसरी गर्ने भन्ने योजनाका साथ नेपाली सेनाको श्रेय दल गण मोरङले विपत् पूर्व अभ्यासको कार्यक्रमको आयोजना गरेको छ । प्रदेश नं १ का आन्तरिक मामिला तथा कानूनमन्त्री केदार काकीले प्रमुख अतिथ्यतामा पूर्व अभ्यास कार्यक्रमको आयोजना गरिएको हो ।

कार्यक्रममा बोल्दै प्रमुख अतिथि



बनाउनु भयो । स्थानीय तहका जनप्रतिनिधीहरूलाई सफलताका कामना गर्दै विजय भएका उम्मेदवारहरूले पार्टी भन्दा माथि उठेर जनताको जनचहाना अनुसार काम गर्न आग्रह गरेका थिए ।

सोही अवसरमा बृहत मधेशी नागरिक समाजका महासचिव हिरालाल साहले समाजका आवश्यकरण पत्र वाचन गरेको थियो । सो

अवधारण पत्रमा विशेष छलफल समेत भएको थियो । उक्त कार्यक्रममा उपस्थित भएका विराटनगर महानगरपालिका वडा नं. १० का वडा अध्यक्ष अर्जुन गिरी, वडा नं. ११ का वडा अध्यक्ष तिथेन्द्र न्यौपाने, वडा नं. १२ का सदस्य कुशेचर राजवंशी, वडा नं. १३ का सुय लाल यादव, १८ का अध्यक्ष जितेन्द्र कुमार साह, वडा नं. १९ का वडा अध्यक्ष श्याम धिमिरे लगायतलाई फूलमाला लगाई

सम्मानपत्रले प्रमुख अतिथी र बृहत मधेशी नागरिक समाजका अध्यक्ष सुयनाथ प्रसाद सिंहले सम्मान गरेका थिए ।

सोही अवसरमा भारत विहारको राष्ट्रिय सहाय ब्युरो चिफ अरियाका ज्योतिष भा, संवाद दाता संगम प्रिया अरिया, फारिसगंज संवाद दाता मणिप कुमार, सिस्टी संवाद दाता रणवीर जी, डा. मुस्मिता टाकुर भजापा महिला नगर अध्यक्ष बांकी ६ पेजमा...

### जबरजस्ती करणी र ज्यान मुद्दाका फटार प्रतिवादी पक्राउ

विराटनगर । जिल्ला प्रहरी कार्यालय मोरङले जबरजस्ती करणी र ज्यान मुद्दाका ४ जना फटार प्रतिवादीहरूलाई पक्राउ गरेको छ ।

पक्राउ पर्नेमा सम्मानित जिल्ला अदालत मोरङको विभिन्न मितिमा फैसला अनुसार जबरजस्ती करणी मुद्दामा ९ वर्ष १० महिना २२ दिन कैद सजाय

तोकिएका फटार प्रतिवादी पश्रीशान्तिचारे नगरपालिका-९ का ३१ वर्षीय मुकेश्वर राई, जबरजस्ती करणी उद्योग मुद्दामा ३ वर्ष ५ महिना ३ दिन कैद सजाय तोकिएका फटार प्रतिवादी सुनवती नगरपालिका - ४ का २५ वर्षीय मेघनाथ यादवलाई पक्राउ गरिएको छ । बाँकी अन्तिम पेजमा...

### निहारिकासंग पाँच बुद्धे सहमती

विराटनगर । न्यायको माग गर्दै २७ जेठदेखि अनशनमा बसेकी महोत्तरी जलेश्वर नगरपालिका-९ की सोनानी कुमारी सिंह निहारिका र सरकारकावीच पाँच बुद्धे सहमति भएको छ । छारोटिय महिला आयोगकी सदस्य कुष्णा पौडेल खतियडाको पहलमा सहमति भएपछि गृहमन्त्री बालकृष्ण खाणको हातबाट जुस खाएर गए राति निहारिकाले अनशन तोड्नुभएको हो ।

प्रतिवादी शिवराम श्रेष्ठ र अनशनकर्ता निहारिकाका छोराको डीएनए परीक्षणको कानुनी प्रक्रिया अर्थ बढाउन पहल गर्ने,

अनशनकर्ता र उहाँको छोराको सुरक्षा आवास व्यवस्थापनका लागि गृह मन्त्रालय र महिला बालबालिका तथा ज्येष्ठ नागरिक मन्त्रालयमाफत पहल गर्ने, अनशनकर्ताको आर्थिक सहायता का लागि गृह मन्त्रालयमाफत पहल गर्ने, राज्यका सम्पूर्ण निकायका कानून पीडितमैत्री बनाउन पहल गर्ने लगायत सहमति भएको छ ।

सहमतिपत्रमा गृह मन्त्रालय का सहसचिव शिवराम पोखरेल, उपसचिव बसन्त भट्टराई, अनशनकर्ता निहारिकालगायतले हस्ताक्षर गर्नुभएको छ ।

**तलका मध्ये कुनै समस्या देखिएमा**

- डाउको दुख्ने, डाउको भारी हुने
- हात सुट्टे दुख्ने, हात सुट्टे नचल्ने (Paralysis) हुने
- हात सुट्टे नल्ने, लुलो हुने, हिँड्न उभिन नहुने हुने
- हात खुट्टा भ्रमभ्रम गर्ने, पोलो, हात खुट्टा कामने
- थोटी पछाडि दुख्ने, दाढ दुख्ने
- गुल्च आदिहुने, औंला बन्द नहुने, एउटै कुरा दृष्टता देख्ने
- खाँसे कुरा लिन गाह्रो हुने, बोली नआउने (प्रस्ट आवाज नआउने)
- चक्कर लाग्ने, हिँड्दा लुहने
- निमी लाग्ने, छारो लाग्ने, बेहोस हुने
- कुराहरू बिर्सने, बेसुरका कुराहरू गर्ने

**डा. पंकज राज नेपाल**  
वरिष्ठ न्यूरो सर्जन तथा प्रबन्ध निर्देशक

**यहाँ २०७८ पीच मासुअल अरम्भ**

**निःशुल्क OPD**

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

एक विरामी मैत्री अस्पताल

**AARYA NEURO HOSPITAL** 24x7 Emergency  
Kanchanbari, Biratnagar-3  
☎ 021-461638, 461639

Neuro ICU Neuro Surgery

**स्वच्छ खाद्य पदार्थ उपभोगका लागि अनुसंधान**

- प्याक भएका खाद्य पदार्थहरूको लेबलमा उत्पादन मिति, उपभोग मिति, व्याच नं., तौल, उद्योगको नाम ठेगाना आदि हेरेर मात्र उपभोग गर्नु ।
- अस्वभाविक रंग भएका रंगीचंगी खाद्य पदार्थ उपभोग नगर्नु ।
- खाद्य पदार्थको गुणस्तर सम्वन्धमा कुनै गुनासो भए सम्बन्धित निकायमा जानकारी गराउनु ।
- साथै खाद्य पदार्थ उत्पादक उद्योगले खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण कार्यालयबाट अनुज्ञापत्र लिएपछि मात्र उत्पादन तथा विक्री वितरण गर्ने गर्नु ।

**खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण कार्यालय विराटनगर**  
सम्पर्क :- ०२१४७०८२८

### घटना...

कुल तौल पनि घटेको पाइएको थियो। मनलातो पानीमा एउटा सिंगो कागतीको रस, स्वादका लागि पुदिना र थोरै मात्र गुण राखेर विहान खाली पेटमा खानाले तील घट्टा त्यसका साथै कोलेस्ट्रॉल, एलडीएल र रगतमा चिनीको मात्रा पनि नियन्त्रण गठ्ठो माथि उल्लेख गरिए जति कागतीको रस प्राप्त गर्न कम्तीमा ५ देखि ७ बटासम्म कागती दैनिक सेवन गर्नुपर्ने हुन्छ। अलि बढिने परिमाणमा सेवनगर्दा आफ्नो शरीरको संवेदनशीलतालाई ह्याल गर्नुपर्छ।

ज्वानो एक चम्चा ज्वानोको दाना एक गिलास पानीमा भिजाएर लगातार आठ हप्तासम्म खाली पेटमा खानाले तील नियन्त्रण गठ्ठो भन्ने तथ्य सोधपत्रहरूमा प्रकाशित भएका छन्। यसले पाचन प्रक्रिया बलियो बनाउछ। शरीरमा बढी हुन गई साञ्चित हुन सक्ने पदार्थहरूलाई बाहिर निकाल्छ। बढीमा पुई चम्चासम्म रस सेवन गर्नाले शरीरको मोटोपना नियन्त्रणमा आउँछ।

अतः मोटोपन जस्तो जनस्वास्थ्यको समस्याबाट जोगिनका लागि माथि उल्लेखित गरिएका हाम्रो भान्छामा सहजै उपलब्ध हुने प्राकृतिक जाडवुटीहरू हुन्। मोटोपन बढ्दै जानु एक जटिल प्रक्रिया पनि भएकाले शारीरिक व्यायाम, पूर्ण निद्रा, सकारात्मक सोच, सन्तुलित खाना आदिले शरीरको जीव रसायनिक प्रक्रियालाई गतिशिल बनाउँछ र तील नियन्त्रणका लागि मद्दत पुऱ्याउँछ। मोटोपन बढ्नु एक जटिल प्रक्रिया पनि भएकाले यी प्रयास मात्र पर्याप्त नहुन पनि सक्छन्। यी प्राकृतिक विकल्पहरूका साथसाथै सरल र

### वबलपस्ती...

त्वसैगरी सवारी ज्वान मुद्रामा २ वर्ष ११ महिना १५ दिन कैद र ३२ हजार जरिवाना तोकिएका फरार प्रतिवादी सुनवर्षी नगरपालिका-५ का ४५ वर्षीय गिरव ऋषिदेव र चोरी मुद्रामा २ महिना १० दिन कैद र २० हजार जरिवाना तोकिएका फरार प्रतिवादी सुनवर्षी नगरपालिका-९ का २३ वर्षीय लक्ष्मण मण्डल रहेका छन्।

उनीहरूलाई जिल्ला प्रहरी कार्यालय मोरङबाट खटिएको प्रहरी टोलीले मोरङका विभिन्न स्थानहरूबाट पक्राउ गरेको थियो। पक्राउ परेका चारै जनालाई सम्मानित मोरङ जिल्ला अदालत बुझाईएकोमा कैद भुक्तानको लागि मोरङ कारागार कार्यालय चलान भएका छन्।

### जागरिक...

अरुणिया, नेपाल भारत सस्कृतिक मंचको अध्यक्ष राजेश कुमार शर्मा, प्राध्यापक परशुराम भगत, नेपाल पत्रकार महासंघ मोरंग शाखाको सदस्य तथा रणभूमि अन्तर्देशका पवन विक्रम शाह, समाजिक अभियन्ता मंजु मण्डल, प्रमुख अतिथीलाई सम्मान उपहार प्रदान गरेको थियो।

सो कार्यक्रम वृहत मधेशी नागरिक समाजका अध्यक्ष सुश्रुत नाथ प साद सिंहको अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको थियो।

### उद्घाटन...

छन्। पूर्व अध्यास कार्यक्रममा नेपाल प्रहरी, सशस्त्र प्रहरीका साथै रेडक्रसका प्रतिनिधिको समेत सहभागिता रहेको थियो।



वृहत मधेशी नागरिक समाज विराटनगरले स्थापना दिवसको अवसरमा मंगलवार गरेको कार्यक्रम

### सर्पदंष्ट्र (सर्पको टोकाई) बाट बचल...

- घर वरीपरी सर्प लुक्न सक्ने सम्भावित स्थानका खोजी गरी त्यस्ता ठाउँहरूको व्यवस्थापन गर्नु,
- घरवरीपरी सफफा राखी, प्यालहरू टाली,
- सुत्ता स्थानमा शीच नगर्नु,
- खाली खुट्टा नहिडो, जुता वा गम्बूट लगाओ,
- लट्टि लिएर हिडो,
- सम्भव भएसम्म साटमा सुत्नु,
- सुत्दा भुल्लको अनिवार्य प्रयोग गर्नु,
- सुत्नेबेलामा ओभरबान राप्परी हेर्नु,
- राती हिड्दा टाँकेको प्रयोग गर्नु,
- पराल दाउरा आदी निकान्दा होसियारी अपनाओ।



### नेपाल सरकार, विज्ञापन बोर्ड

### अस्पतालकै जगतमा एक मात्र सुरक्षा अस्पताल

सुरक्षा अस्पताल प्रा.लि.सकै सहयोगले स्वी रोग तथा प्रसुती सेवा पाचौं वर्ष पुग गरेर हेरो वर्षमा प्रवेश गरेको र नवजात शिशुको उपचार क्षेत्रो वर्षमा प्रवेश गर्नुका साथै हाल छड तथा नशा रोग, painless प्रसुती सेवा, Emergency सेवा तथा एच.एच.एच.एच. (ICU/MICU, NICU) तथा जेनरल वार्डमा विभिन्न प्रविधिहरू सहितको सुविधा सतपन्न सेवा संचालन भएको र्छो सेवा ग्राहीहरूका जानकारी गराउँछौं।

### हामी सेवाहरू :-

- ★ स्वी रोग तथा प्रसुती सम्बन्धी सम्पूर्ण सेवाहरू
- ★ रोग सम्बन्धी (PICU, NICU With Ventilator) सेवा
- ★ जनरल फिजिसियन सेवा
- ★ जनरल सर्जरी तथा हाइजोडर्मी नशा रोग सम्बन्धी सम्पूर्ण सेवा
- ★ Minor & Major surgery सेवा
- ★ Laparoscopic surgery (दुर्बीन द्वारा अपरेसन) सेवा
- ★ इन्टरभेसनल स्पाइन्ट एण्ड क्रोनिक पेन म्यानेजमेन्ट
- ★ 24 Hours Emergency सेवा
- ★ विविध डाक्टरहरू द्वारा ओ.पि.डी. सेवा
- ★ २४ घण्टा ल्याब सेवा, एम्बुलेन्स सेवा र फार्मसी सेवा
- ★ इनफर्नटलटी क्लिनिक सेवा
- ★ X-Ray, ECG, ECHO, USG, HSG, Cystoscopy

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

**SEMI Education Pvt. Ltd.** More than 10 years of Experience

Admission Open (सर्वोत्कृष्ट नतिजा) Admission Open

For SEE APPEARED STUDENTS

**OVERSEER/STAFF NURSE**  
HA, PHARMACY, BRIDGE COURSE  
Entrance Preparation 2079  
100% Scholarship Holders

**SEMI Education Pvt. Ltd.** Bldg. No. 43/43/2079, Bhanu Bazar, Biratnagar-16, Nepal. Phone: 031-4411111, 031-4411112. Email: info@semi.edu.np, www.semi.edu.np

### विराटनगर महानगरपालिकाको सूचना

- मिसावट गरिएका, सडकलेका तथा अस्वस्थकर खानेकुराहरू नखाओ।
- उपभोक्ता हित संरक्षणमा चनाखो बनौ।
- छाला भएको मासु नखाओ र विक्री तिबरणमा समेत निरुत्साहित गर्नु।
- आखड रस प्रयोग गरेका खाच पदार्थहरूको उपभोग बहिस्कार गर्नु।
- छाडा चौपायाको नियन्त्रण गरी, घरपालुवा चौपायाहरू छाडा नछाडो।
- सडक तथा पेट्रीकीनारामा आवागमन अवरोध हुने गरी निर्माण समायोी नराखौ तथा व्यापार व्यवसाय नगर्नु।
- बसोबास स्थल, टोलमा व्यवसायिकरूपमा पशुपालन कबुरा पालन गर्दा छरिछमेकमा असर नपर्ने गरी पालो।
- सवारी साधनहरू तोकिएको स्थानमा मात्र पार्किङ गर्नु।
- बालबालिकालाई काममा हैन विद्यालय पठाओ।
- बालश्रम शोषणविरुद्धको आचारसंहिता पालना गरी बालश्रम शोषण मुक्त नगरको स्थापना गर्नु।
- बालश्रम शोषण समाजिक अपराध हो।
- विराटनगर उपमहानगरपालिका क्षेत्रका प्रत्येक घरलाई बालसंरक्षणको रूपमा स्थापित गर्नु।
- सार्वजनिक स्थलमा जताततै फोडोरमैला नफालौ।

**क्राइम अपरेसन** CRIME OPERATION

प्रबन्ध निर्देशक : हिरालाल साह ९८४२२०५८१६ सम्पादक/प्रकाशक : श्याम सुन्दर सुतिहार ९८४२०२७५२, ९८०७३५२२१३ कार्यालय विराटनगर-११ कम्प्युटर सेवा/उपचार विभाग कु.मण्डल मुद्रक:बाबा पिप्टर्स अफसेट प्रेस, विराटनगर-७ इमेल:crimeoperation@gmail.com

### सप्तपादकीय

## विद्यार्थीको हातमा पाठपुस्तक खोई ?

नेपाल सरकारले सरकारी विद्यालयको विद्यार्थीहरूको लागि कक्षा १० सम्म निःशुल्क पाठपुस्तकहरू दिने गरेको छ । प्रत्येक वर्ष वैशाख १ गतेबाट नयाँ वर्षको शुरुवातसँग विद्यार्थीको समेत नयाँ कक्षा, नयाँ पाठपुस्तक वैशाख १ गतेबाटै शुरु हुन्छ । दुई वर्ष कोठोरनाका कहरका कारण केही नियमित हुने कार्यहरू अघिपछि भएका छन् । तर पनि वैशाख महिना भित्र विद्यार्थीको हातमा पाठपुस्तक परिर सक्नेमा अहिले असार लागि सक्दा पनि कतिपय कक्षाका पाठपुस्तकहरू विद्यार्थीहरूले प्राप्त गर्न सकेका छैनन् । जसले गर्दा त्यसको असर विद्यार्थीको भविष्य माथि पर्छ । तरपनि सरोकारवाला निकाय, अभिभावक, सरकार मुझ दशक भएर बसेका छन् । त्यसो त शिक्षालाई हेर्ने शिक्षा मन्त्रालयका मन्त्रीले जहिले पनि भाषण टोक्छ शैक्षिक सत्र शुरुवात हुन साथ विद्यार्थीको हातमा किताब पर्छ । तर त्यो कुन कहिले पनि व्यवहारमा उतारिने देखिँदैन । बोले अनुसार नगनेलाई कहिले पनि प्रधानमन्त्रीले वा अन्य कुनै निकायले स्पष्टीकर सोध्छ तत कारवाही नै गर्छ । विद्यार्थीको जीवनमाथि यस्तो खेलवाड कहिले सम्म ? विद्यार्थीको जीवन खेलवाड गर्नेलाई अबिलम्ब कारवाही हुनुपर्छ ।

नेपालको संविधान २०७२ मा स्पष्ट उल्लेख गरेको छ बालबालिकालाई निःशुल्क शिक्षा प्रदान गरिने छ । तर बालबालिकाको हातमा नत कहिले पाठ पुस्तक पुगेको छ नत सरकारी भनिएका सामुदायिक विद्यालयका विद्यार्थीले राम्रोसँग पढ्न पाएको छ । गुरु विज्ञान अस्मभव भन्दा त्यसैगरी किताब विनापनि ज्ञान अस्मभव छ भन्ने कुरा समेत सरकारले विर्सि सकेको छ । किताबै नपढी उतिर्ष भएकी विद्यार्थी कस्ता होलान ? त्यो सरकारले कहिले पनि सोचेको छैन । त्यस तर्फ सरकार गम्भीर हुन आवश्यक छ ।

कहिले काही हुन जिल्लामा पाठपुस्तकको अभाव हुन सक्छ किन कि विकट ठाउँमा पाठपुस्तक पुऱ्याउन प्राकृतिक प्रकोपले दिवैन तर तराई मधेश क्षेत्रमा पनि सामुदायिक विद्यालयको किताब उपलब्ध नहुनु भनेको विद्यार्थीको किताबमा पनि राजनीति प्रवेश गरिसकेको छ । किताबमा पनि व्यापक चलबिच भएको प्रस्ट देखिन्छ । त्यसैले सरकारले विद्यार्थी माथि खेलवाड गर्ने शिक्षा मन्त्री, पाठपुस्तक छपाईको जिम्मा लिएका जनक शिक्षा सामग्री लिमिटेड र किताब आपूर्ति गर्ने व्यवसायीलाई छानविनको बावतमा ल्याई कारवाही गर्नु जरुरी छ अन्यथा अगामी दिनमा वर्ष सकिन्छ तर विद्यार्थीको हातमा पाठपुस्तक उपलब्ध हुँदैन । त्यसैले समयमै सरकार र सरोकारवाली विचार पुऱ्याउन जरुरी छ ।

## साप्ताहिक राशिफल

- मेघ (बु,बे,बो,सा,सि,सु,ने,नो,अ):**नयाँका विरोधीहरू परालन हुनुका साथै मान सम्मान मिले योग रहेको छ । शुक्रकर्मसहितका सांगि नया जीवन साथी मिले छ ।
- बुध (इ,उ,ए,ओ,वा,वि,बु,बे,बो):** आर्थिक पक्ष राम्रो रहेकोले व्यापार व्यवसायीबाट राम्रै लाभ मिले तथा पारिवारिक सुख अमणको योग समेत रहेको छ ।
- मिथुन (क,कि,कु,ए,छ,के,को,ह):** आफ्ना जनसंग खटपट मनमुटाउ गराउने योग छ । दाम्पत्य तथा प्रेमको विषयमा सामान्य अड्यारो हुने योग छ ।
- कर्कट (हि,हु,हो,हा,डि,डू,डे,के,को,ह):** मनमा अनावश्यक तर्ककृतिको डेरा जमाउने योग देखिन्छ । गरेको काम अरुले काट्न सक्ने देखिएका विचार पुऱ्याएर काम गर्नु होला ।
- सिंह (सा,सि,सु,मे,मो,टो,ट्टि,ट्टे):** विद्यार्थी वरिष्ठ साथि पढाईमा सहित १ सप्ताह हुनुका साथै बौद्धिक क्रियाकलापमा सहभागी गराउने योग छ ।
- कन्या (रो,प,पी,सु,म,श,ड,पे,मो):** शारीरिक अस्वस्थताका साथै आलस्य बढ्ने योग रहेको छ । नाना तरहका अनावश्यक विषयले मानसिक तनाव उत्पन्न गराउने देखिन्छ ।
- तुला (रा,रो,र,रे,रो,सा,सो,सु,ने):**परिवारिक चिन्ताले सताउने योग रहेको छ । भने उत्तराईमा सामान्य बाढबिबरामा पर्न सम्भावना रहेको छ ।
- वृश्चिक (ले,ना,नि,नु,ने,नो,मो,पि,सु):** आर्थिक पक्ष सुबल रहेको छ । आयबल तथा पराक्रम बढेर जानाले प्रशस्त कार्य सम्पादन गर्ने श्रमता बढ्ने छ ।
- शुभ (मू,मी,मी,सु,म,श,ड,मे):** मेवा मिष्ठान्तका परिचार प्राप्त हुने बेला छ । कृषि तथा कृषिजन्य व्यवसायमा लाभ हुने छ ।
- मकर (मो,मा,मी,जु,जे,से,सि,सु,बे,गो,मी):**महिनाको पुर्वाङ्गमा मित्रसंग अन्तर्गत तथा मनोरञ्जतको अवसर मिल्नेछ । भने उत्तराङ्गमा मान हानि तथा श्रमपान आउनसक्ने छ ।
- कुम्भ (तु,पे,मो,सा,सो,सु,ने,नो,रा):**सामाजिक कार्यमा सहभागी हुनुका साथै भाग्यशरीरमा तथा रमाईलो यात्राको सुवर्ण अवसर मिल्ने योग रहेको छ ।
- मीन (सी,सु,म,श,ड,पे,से,सो,बो,मी):**अनुभवको शिर विहृतिगरेछ । भने बार विवादमा विजय मिल्ने योग रहेको छ । पेट, आखा तथा सामान्य शारीरिक अस्वस्थता देखापर्नेछ ।

# स्थानीय सरकार विगतबाट सिवदै अगाडि बढ्ने अवसर

### डा.हिना संपौला

संघीय लोकतान्त्रिक संघीय धान कार्यान्वयन परिषद् स्थानीय तहको दोस्रो निर्वाचन गत वैशाख २० गते सम्पन्न भएको छ । कुनै पनि देशको संवैतोमुखी विकासका लागि स्थानीय सरकारको भूमिका महत्वपूर्ण हुन्छ । संघीयताको पहिलो बुद्धिकलो स्थानीय तह हो । लोकतन्त्रको आधार स्तम्भ र जनतासँग प्रत्यक्ष सम्बन्ध राख्ने आत्मा पनि हो । अहिले भएको निर्वाचनलाई केलाउंदा कुनै बाधा अरबोध विना एकै चरणमा स्थानीय तहको निर्वाचन सम्पन्न हुन सरकारको सफलताको रूपमा लिनुपर्छ ।

७३ पालिका र ६ हजार ७४३ वडामा जनप्रतिनिधि चुनिएर 'राष्ट्र र जनताप्रति बफादार' हुने प्रतिज्ञा सहित शपथ लिएर आ-आफ्नी जिम्मेवारी सम्हालि रहेका छन् । विगत पाँच वर्षको अनुभवले आम जनता र राजनीतिकर्मी बीच स्थानीय सरकारको महत्वलाई अफ थप स्पष्ट पारेको छ । यसअघिको स्थानीय सरकार संघीयता कार्यान्वयनपछिको पहिलो अनुभव थियो । त्यसैले आवश्यक कानूनको अभावमा संघीय प्रणाली अनुरूपको सेवा प्रवाह हुन सकेन । सबै तहमा कर्मचारीको अभाव, योजना र बजेट परिचालनमा पर्याप्त सीप र अनुभवको अभावमा जनप्रतिनिधि ले चाहे जस्तो काम गर्न सकेनन् ।

तर, कोभिड-१९ महामारीको व्यवस्थापन, पूर्वाधार विकास र सुशासन कायम राख्न प्रदेश र संघीय सरकारभन्दा अख्यल रहेको विगतको अनुभवले देखाएको छ । त्यसै ले विगत पाँच वर्षको अनुभवबाट सिर्केर आउंदा कार्यकाल उल्कट सेवा प्रवाह गरेर देखाउनुपर्नेछ । विगतका कमी-कमजोरी सुधान् यो एउटा महत्वपूर्ण अवसर पनि हो ।

संविधानको अनुसूची ८ ले स्थानीय तहको जिम्मेवारी तोकिरिएको छ । स्थानीय तहको

विशिष्ट जिम्मेवारी र अन्य सामा अधिकार छन् । स्थानीय सरकार संचालन ऐन २०७४ को समेत अभ्यास र कार्यान्वयनका लागि संगालेका अनुभव अहिलेको कार्यदेशिका अमृत्य पूजी हुन् । स्थानीय तहलाई दिइएको न्याय निरूपणको अधिकारले निम्बा, असहाय, पीडित बालिका एवं महिलाको न्यायमा पहुँच बृद्धि भएको देखिन्छ । पालिका उपप्रमुखको न्याय निरूपणको गुणस्तर र सीपलाई अफ बृद्धि गर्नुपर्नेछ । वित्तीय संघीयताको परिचालन, आर्थिक सुशासन र आफ्नी साधनस्रोतको परिचालन मा स्थानीय सरकारलाई थप बलियो बनाउनुपर्छ ।

यी सबै अधिकारको प्रयोग गर्दै स्थानीय सरकारलाई अफै सशक्त बनाउन जरुरी देखिन्छ । आफ्नी पालिकामा रोजगारी सिर्जना गर्नुछ । घरदैलोमा गुणस्त्रीय शिक्षा, बिसन्धो हुँदा घर नजिकै उपचारका लागि स्वास्थ्य संस्था पुन संकल्प । दैलीको सरकारले सुविधा दिएर जन्तलाई सम्पन्न बनाउने जिम्मेवारी पनि जनप्रतिनिधिको हो ।

कुनै पनि स्थानीय सरकारले जनमुखी, प्रभावकारी कार्यक्रम र योजना दिन नीति तथा कार्यक्रमको प्राथमिकता तय गर्नुपर्नेछ । गरिब, उत्पीडित निम्बालाई उच्च प्राथमिकता दिएर छिटोछरितो सेवा प्रवाह दिनु पर्नेछ । बजेट वा कार्य क्रमको निर्धारण गर्दा विशिष्टीकरणको माध्यमबाट सरोकारवाला समूहसँग संवाद र अन्तरक्रिया गरी आवश्यकता को सिद्धान्त अनुरूप परियोजना छनोट गरिनुपर्नेछ । विशेषगरी स्थानीय क्षेत्रको शान्ति,सुरक्षा, विकास, स्थानीय प्रशासन आदि यसका प्रमुख कार्य क्षेत्र हुन् । संविधानले दिएको जिम्मेवारी, स्थानीय ऐन अन्तर्गत रही स्थानीय स्तरमा जनभावना अनुरूपको काम

नगरी सुबै छैन । विस्तारै सभा र न्यायिक समितिको व्यवस्थापनका लागि धाराहरू क्रमशः २१४, २२१, २१७ मा पूर्ण सरकारीको स्वरूप दिएको छ । संविधानले दिएको अधिकार प्रयोग गर्दै जनताको सबैभन्दा नजिकको रहेका शक्तिलाई एकीकृत गरी परिचालन गर्नुपर्छ । स्थानीय श्रोत, सीप क्षमता एवं अनुभवलाई व्यवहारमा ल्याउनुपर्नेछ । आफ्नी वरिपरिको स्रोत परिचालन, योजनाको व्यवस्थापन पनि उतिकै महत्वपूर्ण छ ।

जनतालाई उपलब्ध गरिने सेवा स्थानीय तहलाई जिम्मेवार बनाउने एउटा आधार पनि हो । नेतृत्वलाई जबाफदेही बनाउन जनताको पनि उतिकै उत्तर दायित्व हुन्छ । निर्वाचित जनप्रतिनिधिको काम जनतालाई दिने सुशासनमा निभर्न गर्छ । त्यसैले अब आएका अनुभवी स्थानीय जनप्रतिनिधिले निम्न कार्यदिशा अनुरूप आफूलाई समाविष्ट गराउनुपर्नेछ ।

संविधानले दिएको जिम्मेवारी अहिले निर्वाचित भएका नगरपालिका तथा गाउँपालिकाका मेयर, उपमेयर, अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, वडा अध्यक्ष र सदस्यहरूले संविधानले दिएको जिम्मेवारी अनुरूप काम गर्नुपर्नेछ । नेपालको संविधानको धारा ५६ ले राज्यको संरचना र राज्य शक्तिको बाँडफाँड गरेको छ । स्थानीय तह अन्तर्गत गाउँपालिका, नगरपालिका र जिल्ला समन्वय समितिको व्यवस्था गरेको छ ।

संविधानको अनुसूची ८ मा स्थानीय तहका एकल अधिकार, सूची र अनुसूची ९ मा संघ, प्रदेश र स्थानीय तहमा साभ्ना अधिकार सूचीको व्यवस्था गरिएको छ । ती तहको सम्बन्ध, सहकार्य, सहअस्तित्व र समन्वयमा आधारित हुने हुँदा ती तहका एकाइहरू समान रूपमा अधिकारसम्पन्न हुन पुगेका छन् । सरकारका अंगहरू कार्य पालिका, व्यवस्थापिका, न्याय पालिकाको रूपमा गाउँ, नगर

सभा र न्यायिक समितिको व्यवस्थापनका लागि धाराहरू क्रमशः २१४, २२१, २१७ मा पूर्ण सरकारीको स्वरूप दिएको छ । संविधानले दिएको अधिकार प्रयोग गर्दै जनताको सबैभन्दा नजिकको रूपमा स्थानीय सरकारले भूमिका निभाउन सक्नुपर्नेछ ।

काँग्रेसको केन्द्रीय घोषणापत्र स्थानीय तहको निर्वाचनमा पहिलो नेपाली कांग्रेस, दोस्रो नेकपा एमाले, तेस्रो नेकपा माओवादी बनेका छन् । अन्य साना दल र स्वतन्त्रसहितका उम्मेदवारले विजय हाँसिल गरेका छन् । नेपाली कांग्रेसले आफ्नो घोषणापत्रमा सबल स्थानीय सरकार, नागरिकको स्वतन्त्रता र सम्मानमा जोड दिएको छ । संगसंगै असल शासन र जवाफदेहिता, कानुनी संस्थागत क्षमताको विकास, सामाजिक रूपांतरण, सुजनशील, जनमुखी नेतृत्वको भूमिका बाँडिएको छ ।

साथै शिक्षा, स्वास्थ्य, कृषि, पर्यटनलाई मुख्य आधार मानेको छ । यस्तै नेकपा एमालेले सामाजिक जागरण, विकास र सुशासनलाई जोड दिएको छ । अर्कोतिर महत्वाकांशी कामहरू जस्तै नगर रेल चलाउने, शिक्षा, स्वास्थ्य, कृषि विकासका सपना बढेको छ । माओवादी केन्द्र र अन्य साना दलले पनि आफ्नो घोषणापत्रमा केही आवश्यकता सहितका प्राथमिकता तोकेर उल्लेख गरेका छन् ।

आफ्नी योजना र प्रतिबद्धता हरेक पालिकाका प्रमुख र उपप्रमुख सहित अन्य जनप्रतिनिधि हरूले स्थानीय आवश्यकता अनुसार स्थानीय घोषणापत्र पनि सार्वजनिक गरेका छन् । अब त्यो घोषणापत्रको अक्षरशः कार्यान्वयन गर्ने समय आएको छ । चुनाव अघि जनतामा जाँदा बाँकी २ पेजमा...

## केही माहत्त्व पूर्ण टेलिफोन नतबरहरू

बुमफल	अरुपताल	प्रहरी
विराटनगर वास्वयतन ४२०००० इन्द्रही वास्वयतन ५८०१०१ धरान वास्वयतन ५२०१११ इन्द्रही वास्वयतन ५६०१०१ दुमक वास्वयतन ०२३-५८०१०१ मद्गुर वास्वयतन ०२३-५२०१०१	कोशी ज.अ.इन्द्रकोशी ५२४२३४ कोशी ज.अ.इन्द्रकोशी ५२४२३४ कोशी ज.अ.इन्द्रकोशी ५२४२३४ कोशी ज.अ.इन्द्रकोशी ५२४२३४ कोशी ज.अ.इन्द्रकोशी ५२४२३४ कोशी ज.अ.इन्द्रकोशी ५२४२३४	पुर्वांचल क्षेत्र.काठमाडौं ०२१-४३५००१ जिल्ला प्रहरी काठमाडौं ५३०३५८, ५२२१०१/१०० नगर प्र.का. विराटनगर ५२१८५०, ५३०३५८, ११०, ११० इ.प्र.का. कोशी ८०१००८०१३० इ.प्र.का. उवाचौरी ०२१-५४०००२ विभा प्रहरी चौकी ०२१-४३५८४०
<b>पठबुखिन्छ सैवा</b>	सुब्बा अरुपताल प्रा.वि. ०२१-५२६१४१, ५२२८७७ पठबुखिन्छ १८०२७ ५२७१७, १८०२७ ५२७१७	
त्रिभुवन मोस्ट ५२६३५३ तेस्रो कोशी ५८००४८ विराटनगर उपतलापा ५२२२३६		



एम्बुलेन्स क्याम्पबाट १५ सय विरामीले पाए गाउँले निशुल्क उपचार



विराटनगर । विराटनगरीस्थित नो बेल शिक्षण अस्पतालका स्वास्थ्यकर्मी एवं समाजसेवी डा.सुनिल शर्माद्वारा सञ्चालित 'एम्बुलेन्स क्याम्प' बाट विगत दुई साताको अवधिमा मौरङको क्षेत्र नं.३ का एक हजार पाँच सय विरामीले गाउँमा निशुल्क उपचार पाएका छन् ।

नोबेल अस्पताल क्याम्प पछि, सुन्दरहरै चार पखरी शनिश्चरे नगरपालिका तथा कानेपोखरी गाउँपालिकामा 'एम्बुलेन्स क्याम्प' सञ्चालन गराइरहेका हुन् । डाक्टरसहितको टोली एम्बुलेन्समा जानेर गाउँका विरामीको खोजीखोजी उपचार गर्ने गरिएकाले एम्बुलेन्स क्याम्प नाम दिइएको हो ।

हरेक दिन दुई टोली डाक्टरहरू टोलीटोलीमा पुगेर त्यहाँरहेका विरामीहरूको उपचार गर्ने गरेका छन् । भिडियो एक्सरे, ब्याच टेष्टर इसीजी गर्ने साइतसहित डाक्टरहरू गाउँगाउँमा जान्छन् विरामीको उपचार गर्ने गर्छन् । उपचार बापत विरामीले कुनै शुल्क तिर्नु पर्दैन । डा.शर्माले नै निशुल्क उपचारको व्यवस्था मिलाइदिएका हुन् ।

सो टोलीले गाउँगाउँमा पुगेर दुई साताको अवधिमा १ हजार ५ सय ६३ जना विरामीको निशुल्क उपचार गरेको नोबेल अस्पतालका प्रबन्धक नागपथ दाहालेले जानकारी दिए । उनका अनुसार एम्बुलेन्स शिबिरमा स्वास्थ्य परीक्षणका क्रममा २९८ जनाको मुटुको जाँच (इसीजी), ३२५ जनाको रगत परीक्षण ३४३ जनाको भिडियो एक्सरे गरिएको छ । दौतमा समस्या भएका ९७ जनाको दाँत खोलिएको छ । एम्बुलेन्स शिबिरमा उपचार सम्भव नभएका ५३३ विरामीलाई

नोबेल अस्पताल ल्याएर पनि उपचार गरिएको छ । अस्पताल आउँनुपने विरामीलाई नोबेलकै बेसमा आउने-जाने सुविधा छ । शिबिरमा उपचार सम्भव नभएर नोबेल आई उपचार गराउनेलाई ५० प्रतिशत छुट्टामा उपचार गर्ने गरिएको छ । ग्रामीण क्षेत्रका विपन्न विरामीलाई स्वास्थ्य उपचार सेवा उपलब्ध गराउने डा.शर्माको योजना अत्यन्त यसार्थ पनि नोबेलले गाउँगाउँमा शिबिर सञ्चालन गर्दै आएको थियो । अहिले अर्कै टोल-टोलमा डाक्टर पठाएर निशुल्क उपचार सेवा प्रदान गरिएको हो ।

आफ्नो ठाउँका मान्छेलाई सकेको सहयोग गरौं भन्ने सोचले निशुल्क उपचारको व्यवस्था मिलाइदिएका डा.शर्मा बताउँछन् । उनी भन्छन्, 'सबैसँग उपचार गर्ने पैसा नहुन सक्छ, पैसा नहुँदासँगै पालेर बस्नुपर्ने बाध्यता हुन्छ, मेरो ठाउँमा त्यस्तो समस्या नहोस् भनेर निशुल्क उपचार गर्ने व्यवस्था मिलाइदिएका हुँ ।' बेलाबली-थ स्वास्थ्य घर भएका डा.शर्मा नेपाली कांग्रेसका नेतासमेत हुन् । गत प्रतिनिधिसभा निर्वाचनमा पराजित भएका डा.शर्मा चुनाव हारेर पनि निरन्तर जनताको सेवामा सक्रिय छन् । जसका कारण सो क्षेत्रमा उनको लोकप्रियता बढेको छ ।

बाढी, पहिरोबाट सतर्क रहौ ।

- गाउँघरका माथिल्लो भागमा कुलो बनाई पानीको उर्जात निकास दिऔ ।
- जमिन चिरा परेको देखिएमा पानी नछिन्ने गरी टालौ ।
- घरभित्र वा बाहिरको जमिन चिरा परेको भए सुरक्षित स्थानमा बसौ ।
- नदी वा खोलाका बाढी आएमा तल्लो भागमा बस्ने जनसमुदायलाई सूचना दिऔ ।
- भुकम्पले चिरा परेको छ भने त्यस्तो स्थानलाई टालौ र सजगता अपनाऔ ।
- भौगोलिक अवस्था विचार गरेर मात्र बाटो, कुलो, वा नहर जस्ता संरचना बनाऔ । भू-क्षयबाट बचौ र बचाऔ ।

**नेपाल सरकार**  
**विज्ञापन बोर्ड**

घटमै पाइने यी जडिबुटी सहजै घटाउन सकिन्छ मोटापन

डा राजेन्द्र ज्ञवाली  
व्यस्त जीवनशैली, बढिदको खानपान र बढ्दो उमेरसँगै धेरै व्यक्तिको शरीरको तौल बढ्दै गएको छ। यो नेपालको मात्र नभई विश्वव्यापी समस्या बनिसकेको छ। मोटापन बढ्दै जाँदा शरीरमा विभिन्न रोगहरू पनि देखा पर्छन्। त्यसैले मोटापन व्यवस्थापनका लागि जडिबुटीको प्रयोग सम्बन्धि कैयन अध्ययन अनुसन्धानहरू गरिएका छन् ।

आयुर्वेदिक तथा परम्परागत जडिबुटीहरू जस्तै फुँदना, अथ वग्धा, शुकुमारो, लेभनग्रास, सनाई पत्ता, रोजमेरी, मासेनिया, पुनरनभा लगायत धेरै वनस्पतिहरूको सेबन्ले शरीरमा अनावश्यक पदार्थ जम्न पार्दैन। साथै अतिरिक्त चिनीको मात्रा उज्यामा परिणत हुन्छ। विषाक्त पदार्थ बाहिर निस्कन्छ। बेसो पल्लिन्छ र मोटापन पनि घट्छ। मोटापन नियन्त्रणका लागि संसारमा कागतीको रस र फिन ट्री को प्रयोग अत्यधिक हुने गरेको छ । आफ्नो शरीरको संबन्ध शीलतालाई पनि ख्याल राख्ने यी जडिबुटीहरू उचित मात्रामा मिलाएर खानुपर्ने हुन्छ । भान्सामा सहजै पाइने वनस्पतिहरूमा केन्द्रित भएर शरीरको मोटापन नियन्त्रण का विषयमा यहाँ छलफल गरिएको छ ।

हरियो चिया (फिन ट्री)  
हालै प्रकाशित एउटा संघमा उल्लेख गरे बमोजिम फिन ट्री को लगातार ८ देखि १२ हप्तासम्म करिब एक ग्राम एड्रियाष्ट प्रतिकितका दरले खाँदा सो अवधिमा ३ इशमलव ५ किलो ग्राम शरीरको तौल र ४ इशमलव १५ मी कम्मरको गोलाई घट्नेको तथ्य युरोपियन जनसमा प्रकाशित भएको छ ।

फिन ट्री को गुणस्तरको हिसाबले करिब ८ सय मिलीग्राम क्याटाचीन र न्यून मात्रामा स्थाफिन रसायनहरू भएको फिन ट्री तौल घटाउन प्रभावकारी पाइएको छ । फिन ट्री का पोलीफिनोली रसायनहरूले पेटमा सक्रिय चिप्लो पदार्थ र न्युको जलाई शरीरको मुख्य प्रणालीमा प्रवेश हुनबाट रोक्छन् । लगातार तीन महिनासम्म फिन ट्री सेवन गर्दा शरीरमा एलडीएल कोलेस्ट्रॉलको मात्रा घटाउँछ । साथै बेसोलाई उज्यामा परिणत गराई तौल नियन्त्रण गर्छ। सेहत लुके जस्तरी छ भने स्थाफिनको मात्रा बढी भएको फिन ट्री, तौल नियन्त्रणका लागि राम्रो हुँदैन। शरीरक व्यायाम सुरु गर्नुभन्दा पहिले फिन ट्री सेवन गर्नाले बेसो घटाउन विशेष मद्दत पुग्छ। मधुमेहका विरामीहरूका लागि फिन ट्री अफ बढी प्रभावकारी हुन्छ। राम्रो नतिजाका लागि उल्लेखित पोलीफिनोली प्राप्त गर्न प्रति दिन ३ देखि ४ ग्राम फिन ट्रीको पात लगातार तीन महिनासम्म पिउनुपर्छ ।

जीरा  
जीरा हाथो भान्सामा सजिलै पाइन्छ। शरीरको मोटापन नियन्त्रणका लागि जीरा अत्यन्त प्रभावकारी मानिन्छ। मोटापन भएका एक सय जना महिलाहरूलाई जीराको रस खुवाई तौल नियन्त्रण भएको तथ्य इंग्रानका मेडिकल विश्वविद्यालयका प्राध्यापक जोर ले पुष्टि गरेका छन् । जीराको रसले रगत सफा गर्छ। बेसो पगाल्न मद्दत गर्छ। रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता पनि बृद्धि गर्छ । लीपीड प्रोफाइलका सूचकाङ्कहरू नियन्त्रण गर्छ। पाचन प्रक्रिया बृद्धि गर्छ र विषाक्त पदार्थलाई शरीरबाट बाहिर निकाल्छ। करिब २ चम्चा जीरालाई पानीमा भिजाएर रातभरी राखेर र बिहान उमालेर रस तयार पारी लगातार दुई महिनासम्म खानाले शरीरको तौल नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छ। तौल घटाउने उद्देश्यले जीरा पानी खाँदा बिहान खाली पेटमा खानुपर्छ। जीराको रसमा थप दालचिनी, मेथी, कागतीको रस आदि पनि मिसाएर सेवन गर्न सकिन्छ ।

तुलसी  
तुलसीको काडा केही महिना सम्म निर्धामत सेवन गर्नाले मोटापन नियन्त्रण गर्न सकिन्छ। तौल बढी भएका व्यक्तिको रसायनहरू नियन्त्रण गर्न सकिन्छ। तुलसी १२ हप्तासम्म खाली पेटमा सेवन गर्दा शरीरको तौल, रगतको बेसो लगायत जीवन रसायनिक सूचकाङ्कहरू नियन्त्रण भएको पाइएको छ। प्रयोगशालामा सोधकर्ताहरूले, तुलसीको रसको प्रयोगले रगत सफा गर्ने, पाचन प्रक्रिया गतिशिल बनाउने र मधुमेहका विरामीलाई बढी फाइदा भएको पुष्टि गरेका छन्। दैनिक तुलसी खाँदा शरीरको बेसो घट्ने, शरीरमा लाभदायक सूक्ष्म जीवाणुहरूको विकास हुने, कलेजको कार्य क्षमता बृद्धि हुने भएकाले बढी भएको तौल घटाउन लाभकारी मानिन्छ। तुलसीको १५-२० घण्टा पातको काडा पकाई खाली पेटमा खानाले बढी फाइदा हुन्छ ।

दालचिनी  
साडे एक ग्राम दालचिनीको धूलो दिनको विन पटक गरी सेवन गर्दा शरीरमा तौल बढाउन सक्ने तन्तुहरूलाई नियन्त्रण गर्ने तथ्यहरू विभिन्न सोधहरूमा फेला परेका छन्। यसको पेय बनाएर सेवन गर्दा कम्मरको चौडाई घट्ने, रगतमा लिपिडको मात्रा कम हुने, बेसो पल्लिने जस्ता लाभहरू प्राप्त गर्न सकिन्छ । मधुमेहका विरामीहरूमा दालचिनीले इन्सुलिनको मात्रामा सुधार ल्याएको तथ्य अस्ट्रेलियामा भएको अनुसन्धानमा फेला परेको थियो। यसमा पाइने पोलीफिनोलीक यौगिकहरूले शरीरमा चिप्लो पदार्थको अवशोषणलाई रोक्छ। दालचिनीको आधा चम्चा धूलो एक कप पानीमा उमालेर पिउनुपर्छ। यसलाई दिनमा तीन पटकसम्म पिउनाले मोटापन नियन्त्रणमा बढी फाइदा पुग्छ ।

धनिया  
धनियाको दानामा प्रशस्त मात्रामा मिनरल, भिटामिन, फाइटोस्टेरॉल र जीव रसायनिक

रसायनहरू पाइन्छ। शरीरको मोटापन नियन्त्रणका लागि यी रसायनहरूको प्रमुख भूमिका हुन्छ। धनियाको दानाको रसले पाचन क्रियालाई मजबुत बनाउने, कलेजको कार्यलाई सहयोग गर्ने, कोलेस्ट्रॉलको मात्रा कम गराउने र साथ साथै तौल बढाउने तन्तुहरूलाई बृद्धि हुनबाट रोक्छ। एउटा अनुसन्धानमा जम्मा ८० जना मोटापन भएका व्यक्तिको दैनिक २ ग्रामका दरले ४० दिनसम्म धनिया प्रयोग गर्दा शरीरको उचाईको अनुपातमा तौल, कोलेस्ट्रॉल, टिजी, एलडीएल आदि घट्नेको पाइएको छ। दुई चम्चा धनियाको दाना, एक गिलास पानीमा रातभरी भिजाउने र त्यसलाई छानेर बिहान खाली पेटमा ७५ दिनसम्म खानुपर्छ। धनियाको पातबाट तयार पारिएको रस पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। साथै लसुन वा कागतीको रससँग मिसाएर खाँदा अफ प्रभावकारी हुने कुरा कृषि विश्वविद्यालय पाकिस्तानका

मेथी  
शरीरमा सञ्चित हुने चिनीलाई मेथीले घटाउँछ र बेसोको रूपमा परिणत भएर जम्मा हुन दिँदैन। एक चम्चा मेथीको दानालाई एक गिलास पानीमा रातभरी भिजाएर राखेर र बिहान खाली पेटमा पानी सहित चपाएर खानाले मोटापन नियन्त्रण हुन्छ। साथै अन्य धेरै रोगहरूका लागि यो लाभदायक मानिन्छ। तौल व्यवस्थापनको प्रयोगका लागि मेथीको सेवन कम्तीमा १५ दिन र बढीमा ९० दिनसम्म गर्न सकिन्छ। मेथीको दानामा पाइने अशुलशील रसायनहरू शरीरमा जम्मा भएका विषाक्त पदार्थहरूलाई बाहिर निकाल्छ र तौल नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छ ।

लसुन  
मोटापन भएका ४० जना व्यक्तिको रसायनिक एक सय मिली ग्राम प्रति केजी शरीरको तौलका हिसाबले दिनको दुई पटक गरी कच्ची लसुन लगातार चार हप्तासम्म प्रयोग गर्दा पेटको गोलाई, कम्मरको चौडाई, भुँडीको जमेको बेसो, कोलेस्ट्रॉल, शरीरको कुल तौल, घट्टेको कुरा भारतको यस. पी. मेडिकल कलेजका सोधकर्ताहरूले पत्ता लगाएका छन्। लसुनमा पाइने फिनोलीक, सल्फर र टरपीन जस्ता रसायनहरूले शरीरको बेसो पगाल्न मद्दत गर्छ र टिजी पनि कम गर्छ । लसुन-पानीमा कागतीको रस पनि मिसाएर खाएमा तौल नियन्त्रणका लागि प्रभावकारी हुन्छ ।

अदुवा  
अदुवाको निर्धामत सेवनबाट मोटापन नियन्त्रण गर्न सकिने कुरा थुप्रै अध्ययनहरूले प्रमाणित गरेका छन्। अदुवालाई पानीमा पकाएर खाली पेटमा खानाले पाचन प्रक्रिया र जीव रसायनिक

प्रक्रियालाई गतिशिल बनाउँछ। मोटापन भएका ८० जना महिलाहरूलाई दुई ग्राम अदुवा प्रति दिनका दरले ८ देखि १२ हप्तासम्म खान लगाई एउटा अनुसन्धान गरिएको थियो। त्यसमा ती व्यक्तिको तौल घटाउन अदुवा उपयोगी भएको पाइएको छ। अदुवालाई काँचो वा पानीमा उमालेर अन्य जडिबुटीहरूसँग मिसाएर, कागतीको रस राखेर चियाको रूपमा समेत खाली पेटमा खाँदा बढी प्रभावकारी हुन्छ। अदुवाको सेवनले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गरिदिन्छ र बेसो बन्न पार्दैन। अदुवाको निर्धामत सेवनगर्दा आफ्नो शरीरको सबै दैनिकीहरूलाई स्याल गर्नुपर्छ ।

बेसार  
बेसारले शरीरको औसत तौल, टिजी, कोलेस्ट्रॉल आदि नियन्त्रण गरेको पाइएको छ। बेसारको धूलो २१ सय मिलि ग्राम प्रति दिनका दरले आठ सौधकाले उल्लेख गरेका छन् ।

सोफ  
सोफले पनि पाचन क्रियाको रसले र कलेजको कार्यक्षमता बृद्धि गराउँछ। पाचन क्रियामा सुधार आउन साथ शरीरले खाद्य पदार्थलाई सजिलै उज्यामा परिणत गराउँछ र तौल बढ्न दिँदैन। मोटापन भएका महिलाहरूमा दक्षिण कोरियामा सन् २०१५ मा गरिएको अध्ययनले सोफको प्रयोग गर्दा खानाको भोक घट्टेको पाइएको छ। दुई चम्चा सोफलाई रातभरी पानीमा भिजाएर राखेर वा सिधै पानीमा उमालेर त्यसको रस दैनिक रूपमा खानाले शरीरको तौल कम हुन्छ। सकेसम्म बिहान खाली पेटमा, यो समय नभए बेलुका सुत्नुभन्दा पहिले पिउन सके राम्रो हुन्छ ।

कागती  
कागती शरीरको तौल नियन्त्रणका लागि अति प्रभावकारी मानिन्छ। दक्षिण कोरियामा गरिएको एउटा अध्ययन अनुसार १४० ग्राम कागतीको रस, १४० ग्राम निबुवाको रस दुई लिटर पानीमा मिसाई लगातार ११ दिनसम्म खाँदा शरीरको बेसो घट्टेको, कम्मरको चौडाई कम भएको र बाँकी अन्तिम पेजमा...

### सामान्य बादविवादमा बन्चरो प्रहार गरी माईको हत्या

सामान्य बादविवादमा बन्चरो प्रहार गरी माईको हत्या भएकामा बन्चरो प्रहार गरी माईको हत्या भएको छ।

सुनसरी, जेठ २९ गते। सुनसरीको बराहक्षेत्र नगरपालिका-४ स्थितमा बन्चरो प्रहार गरी माईको हत्या गर्ने दानुजलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ।

पक्राउ पर्नेमा बराहक्षेत्र-४ का २० वर्षीय देवराज धामी र १८ वर्षीय देव कुमार धामीलाई सामान्य बादविवाद हुँदा बन्चरो

ले टाउकोमा प्रहार गरी माईको हत्या भएको थियो।

घाइते देव कुमारलाई घर परी चारका मानिसले तत्कालै उपचारको लागि वि.पि. कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान धरान घोषा लगेकोमा उपचारको क्रममा उनको मृत्यु भएको हो।

बन्चरो प्रहार गरी माईको हत्या गर्ने देवराजको इलाका प्रहरी कार्यालय महेन्द्रनगरले थप अनुसन्धान गरिरहेको छ।

### बागुओषध सहित ४ पक्राउ



विराटनगर। उदयपुर र मोरङको छुट्टा छुट्टै स्थानबाट लागुओषध सहित ४ जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ।

बिहीवार चौदण्डीगढी नगरपालिका-६ रातमाटे स्थितमा इलाका प्रहरी कार्यालय बेल्ढाराबाट खटिएको प्रहरी १-०५-००१ प १५०७ नम्बरको मोटरसाईकललाई रोकी चेकजाँच गर्ने क्रममा मोटरसाईकलमा सवार रहेकाहरूलाई पक्राउ गरिएको थियो।

पक्राउ पर्नेहरूमा चौदण्डी गढी-६ बेल्ढारा २९ वर्षीय अनिप काफ्ले र २५ वर्षीय कालु राईको साथबाट फेनारागन २८ एम्पुल, लिसेमिक २८ एम्पुल र डाइजेणाम २९ एम्पुल बरामद गरेको थियो।

त्यसै गरी मोरङको विराटनगर महानगरपालिका-१७ मटेरुका स्थितमा अस्थायी प्रहरी पोष्ट मटेरुकाबाट खटिएको प्रहरी टोलीले भारतबाट नेपाल तर्फ आउदै गरेको वीथार २८ भी ५२५१ नम्बरको मोटर साईकलमा सवार रहेका भारत अररिया सोनामनीका कन्हैया कुमार ठाकुर र विकास ठाकुरलाई ३०६ ग्राम प्रतिबन्धित बाउनसुगर सहित पक्राउ गरेको थियो।

लागुओषध सहित पक्राउ परेका चारै जनाको थप अनुसन्धान भइरहेको छ।

### नेपाल उतपीडित जातीय मुक्ति समाज गठन



विराटनगर। नेकपा (एमाले) को जनवर्गीय संगठन नेपाल उतपीडित जातीय मुक्ति समाजको विराटनगर महानगर कमिटी गठन भएको छ।

नेकपा (एमाले) पार्टी कार्यालय पार्व्वलीमा रा्टियुसमाका पूर्व सासु, नेपाल उतपीडित जातीय मुक्ति समाजका महासचिव खेम नेपालीको प्रमुख आतिथ्यतामा भएको भेलाको रिता पासवानको अध्यक्षतामा ५१ सदस्य केमिटी विराटनगर महानगर अधिवेशन आयोजक केमिटी गठन भएको हो।

सो केमिटीको उपाध्यक्षमा सुरज रसाइली, सचिवमा चन्द्रा रविदाम, सह-सचिवमा मन्दु कुमार दास र कोषाध्यक्षमा सुशुभ विश्वकर्मा चयन भएको नेपाल उतपीडित जातीय मुक्ति समाज मोरङका अध्यक्ष किशोर विश्वकर्माको नेतृत्वमा विराटनगरका १९ वटै वडाबाट प्रतिनिधित्व हुनेगरी सदस्यहरूमा कोपिला विक, ज्योती

राजमेर, पंकज रजक, आयुषा सुन्दाम, उपादेवी मेहत, कुमारी पौरवार, आशा पासवान, सरस्वती रसाइली, उत्तम पासवान, गौहलत पासवान, सत्यनारायण पासवान, पवित्रा विक, तुलषा विक, गोमा खोती, राजकुमार विक, दुर्गा पासवान, सुनीता मोधी, मरिता पासवान, विपना पासवान, ज्योती मरिच, अमन विकलाई चयन गरेको छ।

सदस्यहरूमा कल्पना मरिच, मञ्जु मरिच, देवी घतानी, जानकीदेवी खंग, रञ्जिता पासवान, कामेश्वर राम, सुमनदेवी राम, पुनमदेवी राम, बिबारी खल्ले, संगीतादेवी खल्ले, राम सुन्दरीदेवी राम लगायत चयन भएका छन्।

भेलाको चयन गरेका पदाधिकारी तथा सदस्यहरूको घोषणा मुक्ति समाज मोरङका अध्यक्ष विश्वकर्माको नेतृत्वमा विराटनगरका पदाधिकारी तथा सदस्यहरूलाई रा्टियुसमा

का पूर्व सासु, मुक्ति समाजका महासचिव खेम नेपालीले शपथग्रहण गराएका थिए।

भेलालाई सम्बोधन गर्दै नेता नेपालीले मुक्ति समाजले आम दलित समुदायको अनुचाई गर्दै सो समुदायका सवालहरूलाई राजनीतिक रूपमा उठाउँदै आएको बताए।

२०४५ सालमा दलित समुदायलाई राजनीतिक रूपमा नेकपा (एमाले) ले संगठित गरेर दलित समुदायका सवालहरूलाई राजनीतिक रूपमा उठाउँदै आएको शसक्त हुनले उठाउँदै आएको बहाको भनाई थियो।

बिषय अतिथी नेकपा (एमाले) का केन्द्रीय सदस्य रामलाल साहले सिंगो दलित समुदायको अधिकारका लागि सम्पूर्ण दलित समुदाय मुक्ति समाजमा संगठित हुनुपर्ने बताउँदै ऐन कानुनहरूको प्रभावकारी कार्यान्वयन हुन नसक्दा दलित समुदाय माथि अहिले पनि जतीय

विभेद र छुवाछुतका घटना भइरहेकाले त्यसविरुद्ध संगठित भएर लड्नुपर्ने बताए।

नेकपा (एमाले) मोरङका सचिव रमेश खतिवडाले फलुकमा सबै प्रकारका विभेद अन्य गर्नुपर्ने भन्दै मुक्ति समाजले आम दलित समुदायलाई संगठित गर्दै अधिकारका लागि खबरदारी गर्दै आएको र त्यसमा पार्टीको साथ रहेको बताए।

एमाले विराटनगर महानगर केमिटी अध्यक्ष सागर थापा, प्रदेश केमिटी सदस्य तथा मुक्ति समाजका केन्द्रीय सदस्य जितनारायण सरदार, केन्द्रीय सदस्य भद्रमान विश्वकर्मा, पूर्व केन्द्रीय सदस्य जिवन घतानी, प्रदेश केमिटी सदस्य रिजु परियार, पेंस चीतारी मोरङका अध्यक्ष सुदीप कोइराला लगायतले नव गठित केमिटीका सम्पूर्ण पदाधिकारी तथा सदस्यहरूलाई सफल कार्यकालको शुभकामना दिएका थिए।

**क्राइम अपरेसन साप्ताहिक**  
**पत्रिकाको इ-पेपर**  
[www.crimeoperation.net](http://www.crimeoperation.net)  
 मा खण्डन गरी हेर्न सम्पूर्ण  
 माहानुभापहरूमा हार्दिक अनुरोध  
 गर्दछु । सम्पादक

**NO SMOKING**

**कर तिरौं, राजश्व बढाऔं**  
 कर तिर्नु कानूनी अधिकार मात्र नभएर सम्मान पाउने अवसर पनि हो । त्यसैले कर तिरौं देशको राजस्व बढाऔं ।  
 स्वाधी लेख्ना नम्बर लिनुहोस् हुन्छ भएर व्यवसाय सञ्चालन नहुँला ।  
 लेखा राखौं हिसाबमा भर, हनुवारी तिरौं कर कर्नेव्य ठानेर कर तिरौं नव नेपाल निर्माणमा सहभागी बन्ौं ।  
 सामान किनो नतिलो घानेर बिल मागौं अधिकार ठानेर ।  
**अन्तरिक राजस्व कार्यालय विराटनगर**

**तुलसी प्राथोलोजी ल्याब एण्ड क्लिनिक**  
 काशी अस्पताल को अगाडी, विराटनगर

**बिरामीहरूको लागि खुशीको खबर !!**

**ल्याब जाचमा ५०% सम्मको छुट** सम्पर्क नं. ९८५१३४८६४७ ९८१३२५४७५५

1. HBA1C
2. Lipid Profile
3. Liver Function Test (LFT)
4. Renal Function Test (RFT)
5. Thyroid Test (TFT)
6. Stool R/E
7. Urine R/E
8. VIT D
9. Cardiac Function Test (CFT) etc...

**निःशुल्क सुगर जाच**

**यो सेवा पत्येक शनिवारको लागि मात्र रहनेछ ।**  
 समय : विटान ७:०० बजेदेखि दिउँसा १२:०० बजेसम्म ।

**सुनसरी मोरंग सिचाई आयोजनाको नहर प्रणाली क्षेत्र भित्र अनाधिकृत रूपमा बनाइयुक्त घर टहरा तथा बेल्वारहरू हटाउने वारेको अतिवन्त जरुरीसूचना**

यस सुनसरी मोरंग सिचाई योजना अन्तर्गत मूल नहर शाखा, उपशाखा, प्रशाखा, टर्सरी र भि.सी. नहरको डिल अतिक्रमण गरी अनाधिकृत रूपमा घर, टहरा बनाई बसोवास गरेको, बालीनाली, बोटबिरुवा, दलहन तथा परालको माच, टाल आदि लगाएको र नहरको डिल भन्दा पानी संचालन नहर मर्मत सम्भार एवं सोभिस रोड समेत अतिक्रमण भई नहर संचालन गर्न कठिनाई भएका साथै नहरको जग्गा संरक्षण र व्यवस्थापनमा समेत कठिनाई परेकोले बनाईएका घर टहरा गोठ एवं अन्य सामग्री र गार्ब बस्तु बाजु पूर्ण रूपमा रोक् लगाईएको व्यहोरा सरोकारवाला सबैमा जानकारी गराइन्छ । यो सूचनालाई अटेर गरि नहरको डिलहरूमा कुनै किसिमको घर, टहरा, बाली-नाली, बोटबिरुवा, दलहन तथा परालको माच, टाल नहरको डिलमा रहेको पाइएमा सो कार्यालयले हटाउन परेको खण्डमा सोको हजाना समेत सम्बन्धित व्यक्तिकोबारे अशुभ उपर गरिने र हटाउनु पर्ने श्रितको जवाफ देही समेत सरोकारवाला आफैले व्यहोनु पर्ने व्यहोरा जानकारी गराइन्छ ।

**सुनसरी मोरंग सिचाई आयोजना विराटनगर**

### उच्च राजनीतिक संरक्षणको खोजीमा रेल्वे प्रभावित जग्गा पडिउ

विराटनगर । दुई वर्षदेखि निजी जग्गा किनबेच र बैकिङ कारोबार गर्न बाँध्नु रेल्वे प्रभावितहरू समस्या समाधानका लागि राजनीतिक हारगुहारमा जुटेका छन् ।

जग्गा फुकुवा र मुआब्जा पाउनु पर्ने मुख्य दुई माग अघि साँवर भापा, मोरङ र सुनसरीका रेल्वे प्रभावितहरू अहिले उपल्लो राजनीति नेतृत्वको हारगुहारमा जुटेका हुन् । रेल्वे विभागको स्थानीय सयन्त्र, जिल्ला प्रशासन र जिल्ला तहको राजनीतिक नेतृत्वबाट न्याय नपाएपछि उनीहरू राजनीतिक दलको उपल्लो नेतृत्वलाई गुहाने लागेका हुन् ।

रेल्वे प्रभावित समन्वय तथा मुआब्जा निर्धारण समिति प्रदेश १ का पर्याधिकारीले नेपाली कांग्रेसका

सरकारको महत्वाकांक्षी योजनाका कारण तीन जिल्लाका ४८ (अडचलिन) सय घरपरिवार आफ्नो सम्पति भोगचलन गर्नबाट बाँध्नु भएको बताएको थियो ।

सरकारले जग्गा रोक्का गरिसकेको छ, किनबेच गर्न पनि पाइन्न अख्तियार मैनालीले भने कोरोनाको कहरसँगै हामीलाई सरकारले अर्को कष्ट थपिसकेको हो सरकारकै कारण रेल्वे प्रभावितहरू अहिले मुक्यासी बन्ने अवस्थामा पुगेका छन् ।

सरकारले भनापाको काँकडभिट्टा देखि सुनसरीको इनरुवा सम्मको १०६ किलोमिटर क्षेत्रफलको जग्गा रोक्का गरेको छ । सरकारले



महामन्त्री विश्वप्रकाश शर्मालाई भेटेर समस्या समाधानको पहल गरिदिन आग्रह गरेका हुन् ।

केही दिनदेखि गृहजिल्ला भापाका रहेका शर्मालाई भेटेर उनीहरूले सरकारी अन्यायमा परेको भन्दै समस्या राखेका छन् । समन्वय तथा मुआब्जा निर्धारण समितिका अध्यक्ष लक्ष्मीप्रसाद मैनालीले बजेट र आवश्यक तयारी बिना नै रेल सञ्चालन गर्ने पुर्ववर्ती

भापाको जग्गा ७७ जेट २४ तथा मोरङ र सुनसरीको जग्गा जेट २७ गते रोक्का गरेको थियो ।

जग्गा रोक्का भएको ५४ किलोमिटर भाग भापाको पड्छ । चिनाकारण सरकारले नागरिकलाई आफ्नो सम्पति भोगचलन गर्न प्रतिबन्ध लगाएको आरोप मैनालीले लगाएको थियो ।



सूचना	सूचना	सूचना
<p>सडक क्षेत्रको दायोँ बायोँ रहेका सडक काटनु सार्वजनिक अपराध हो । यसरी सडकहरू काटिनुको पाईपुमा नियम कानून बमोजिम कारवाही हुने व्यहोरा जानकारी गराउँदै छौँ । सडक हान्नो सार्वजनिक सम्पति हो, यसका संरक्षण र सम्बर्द्धन गरी, सडक सफर राखौँ र सडक अतिक्रमण हुनबाट जोगाऔँ ।</p>		
<p><b>सडक डिभिजन कार्यालय विराटनगर प्रदेश नं. १</b></p>		

### अपेती परिवारद्वारा पत्रकार सहाय उपचार कोषलाई एक लाख एक हजार प्रदान

विराटनगर । भापा कनकाई-६ चम्पापुरका चिरञ्जीवी र ईश्वरादेवी उपेतीले नेपाल पत्रकार महासंघ भापा शाखाले स्थापना गरेको पत्रकार सहाय उपचार कोषका लागि १ लाख १ हजार रूपैयाँ प्रदान गरेका छन् ।

शनिवार चिरञ्जीवी-ईश्वरादेवी उपेती अध्यक्षकोष घोषणा समारोहमा उपेती दम्पतिले महासंघ भापा शाखाका अध्यक्ष एकराज गिरी र कोषाध्यक्ष रञ्जित प्रसाईंलाई उक्त रकम प्रदान गरेका हुन् ।

अध्यक्षकोषका संरक्षकसमेत रहेका चिरञ्जीवी उपेतीले नागरिकलाई सुसुचित गराउन अहोरात्र खाँदने पत्रकारहरूलाई घाइते र विरामी हुँदा उपचार खर्च दिने पत्रकार उपचार कोषको प्रस्ताव गर्दै आफ्नो तर्फबाट पनि कोषमा योगदान गर्न सहयोग गरेको बताए ।

महासंघका अध्यक्ष गिरीले कोषमा सहयोग गरेकोमा उपेती परिवारप्रति अत्यन्तै आभार ज्ञापन गरे ।

चिरञ्जीवी र ईश्वरादेवी अध्यक्षकोषका अध्यक्ष एकराज



उपेतीले पत्रकार महासंघ भापा शाखाले स्थापना गरेको अध्यक्षकोषलाई लक्ष्य अनुसार एक करोडको पुर्‍याउन सबै क्षेत्रबाट सहयोग आवश्यक रहेको बताए ।

भापाली पत्रकारको सामाजिक सुरक्षा र दीगो हिलका लागि पत्रकार महासंघले उदाहरणीय कार्य गरेको भन्दै सहभागीले

प्रशंसा गरेका थिए । कार्यक्रममा कनकाई नगरपालिकाका प्रमुख राजेन्द्र कुमार पोखरेल, उपप्रमुख आशा शर्मा शिवाकोटी, कनकाई-६का वडाअध्यक्ष वीरधरा लगायतले मन्तव्य राखेका थिए । कार्यक्रमको सञ्चालन पत्रकार राम निरैलाले गरेका थिए ।

महासंघ भापा शाखाले स्थापना गरेको उपचार कोष एक करोड रूपैयाँ पुर्‍याउने लक्ष्य राखिएको छ । कोषको व्याजबाट पत्रकारहरू चिरामी तथा दुर्घटनामा घाइते हुँदा उपचार सहयोग प्रदान गरिँदै आएको छ । कोषमा हाल करिब ६० लाख जम्मा भएको छ ।

### स्थानीय...

सोतसाधन के के छन र तिनलाई कसरी स्थानीय समुदायको हितमा प्रयोग गर्न सकिन्छ भनेर जानकार पनि उनीहरू नै छन् । यो समय भनेको आउँदो पाँच वर्षमा के के गर्ने ? अबको १० वर्षमा मेरो पालिका कस्तो हुनुपर्छ ? भन्ने सोचका साथ तस्लीन हुनुपर्ने समय हो ।

तत्कालीन र दीर्घकालीन कार्ययोजना बनाई अगाडि बढ्न सके आफूले जनतालाई दिएका वाचा पस्के पूरा गर्न सकिनेछ ।

प्रतिस्पर्धी भावनाको सम्मान स्थानीय तहमा उठेका उम्मेदवार सबै विजेता हुन सकेनन् । स्थानीय तहमा मात्रै सेहन चुनसक्यो भने विजेता हुन्छन् अरु उर्षवजेता । तर पनि आफ्ना निकटतम प्रतिस्पर्धी उठाएका राम्र एजेन्डालाई सम्मान गर्दै जनप्रतिनिधिले काम गर्नुपर्छ । उपविजैतासँगको सहकार्य र समन्वयले मात्र सफलताको शिखरमा पुग्न सकिन्छ भन्ने भावनालाई शिरोधार्य गर्न जरुरी छ ।

निरन्तर मुफाव, सल्लाह लिन जरुरी छ । जितेकाले आफ्नो दलको योजना अन्तर्गत हिँड्ने र हाने प्रतिस्पर्धीले विरोध मात्रै गर्ने पढ्नितले स्थानीय सरकार लोकतन्त्रको आधार बन्न सक्दैन । सबै खाले विचार, सबैसँग सहकार्य गर्ने पढ्नित नै लोकतन्त्र हो ।

साभामा आँभभावकीय भूमिका

स्थानीय तहमा निर्वाचित भइसकेपछि जनप्रतिनिधिहरूमा हामी कुनै एक पार्टीको प्रतिनिधि मात्र होइनौं भन्ने भावना हुनुपर्छ । किनकि जनप्रतिनिधि सबैका साभामा हुन् । सम्पूर्ण नागरिकको साभामा प्रतिनिधि भएर जनसेवामा लाग्नुपर्छ । पार्टीको एजेन्डा भन्दा माथि उठेर राष्ट्र र सँविधानको बाटोमा हिँड्नुपर्छ ।

सबै दलको सहमतिको दस्तावेज २०७२ सालको सँविधान हो । सँविधानले

हामीलाई समाजवाद उन्मुख अर्थतन्त्र निर्माण गर्ने आधार दिइएको छ । साभामा आँभभावकीय भूमिकाले मात्र स्थानीय सरकार जनताको सरकार बन्न पुग्छ ।

स्थानीय जनप्रतिनिधिले योजना बनाउँदा लोपोन्मुख, सीमान्तकृत एवं अल्पसंख्यक वर्ग, अपांग, असहायलाई बढी प्राथमिकता दिनुपर्छ । विभिन्न वर्ग, समुदायका कला, संस्कृति, भाषा, भेषभुषा, रहनसहनलाई उचित प्राथमिकता मा राख्नुपर्छ । पार्टीबीच, मान्दर, प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षण र सम्बर्द्धनमा विशेष जोड दिन जरुरी छ । हाम्रो सभ्यता जोगाउँदै स्थानीय संस्कृतिलाई बचाइ राख्नुपर्छ । हाम्रो मौलिकताको माध्यमबाट नै नेपाललाई चिनाउन मद्दत पुग्नेछ । (साविद सरीला नेपाली कांग्रेसकी केन्द्रीय सदस्य पनि हुन् ।)

अनलाईन खबरबाट

**श्री भाग्य रेखवा ज्योतिष केन्द्र**

श्री दीपक मोदगल्यावाय जी  
ज्योतिष परम्परासँग एक कलाकण्ड निवेदन  
जयपुर, राजस्थान, भारत  
फोन: +91-77-9842231225/ 9804368292  
Email: bhagyarekha77rekha@gmail.com

पुरु, नक्षत्र, तिहारण, जन्मकुण्डली निर्माण, रत्न एवं धर्मोपदेश्य द्वारा कष्टको समाधान, स्वदेश्य तथा विदेश्य रोजवारा, व्यापारिक, स्वास्थ्य, शिक्षा एवं कैरीयर, (Love & Married Life) परामर्श दिनु भक्तहर्षण आचम्यु सन्दा पूर्व ज्ञान द्वारा धर्म्य धर्म्य विद्वान् ।

घर/कार्यालय/पसल/वास्तु/होम/धर्मोपदेश्य तथा नियम फेड दिनु घान्नु परामर्श विद्वान् ।  
समय-विहान ९:०० बजे देखी साँठ ६:०० बजे सम्म