

परिवर्तनको लागि क्राइम अपरेसन

CRIME OPERATION साप्ताहिक

□ वर्ष ११ □ अंक २ २०७९ श्रावण १५ गते आईतवार Sunday 31, JUL 2022 □ पृष्ठ: ६, □ मूल्य रु. १०/-



अन्तर्राष्ट्रिय मित्रता दिवसको अवसरमा वृक्षारोपण तथा सामाजिक अभियन्ताहरूलाई सम्मान

विराटनगर। अन्तर्राष्ट्रिय मित्रता दिवसको अवसरमा “पर्यावरण रक्षाको लागि वृक्षारोपण” नराका साथ वृक्षारोपण तथा सामाजिक अभियानमा संलग्न संस्थाहरूलाई शनिवार सम्मान गरेको छुन।

एजुकेशन मेसेज मिडिया प्रालि, नेपाल भारत सामाजिक सांस्कृतिक मञ्च र नेपाल भारत रेलयात्रु सहजीकरण समितिको संयुक्त आयोजनामा विराटनगर महानगर पालिका वडा नं. १४ स्थित एतिहासिक रानीमाई पोखरीमा वृक्षारोपण गरी नेपाल पत्रकार महासंघ मोरंगको सभाहलमा अन्तरक्रिया तथा सम्मान गरका थिए।

मधेश प्रदेशका उद्योग पर्यटन

ढुकुटीमा भुक्तानी मौज्जातमा सतस्य राई : मुख्यमन्त्री राई

विराटनगर। प्रदेश नं. १ का मुख्यमन्त्री राजेन्द्रकुमार राईले सरकारको ढुकुटीमा भुक्तानी मौज्जात पर्याप्त भएकाले चाहु आर्थिक वर्षको बजेट खर्च गर्न कुनै समस्या नहुने बताउनुभएको छ। बजेटको अभाव नभएकाले आर्थिक वर्षको सुरुवातै योजना बनाउन र समयमै सम्पन्न गर्न मुख्यमन्त्री राईले कर्मचारीहरूलाई निर्देशन दिनुभएको छ।

मुख्यमन्त्री तथा मन्त्र परिषद्



तथा वन मन्त्रालयको सचिव विद्या भन्ने जहाँ हरियाली त्यहाँ आफ्नै नगरी प्रदेश १ को विराट राजाको दरवारमा वृक्षारोपण र

धिमिरेले भने जहाँ हरियाली त्यहाँ खुशीयाली भन्दै मधेश प्रदेशबाट आफ्नै नगरी प्रदेश १ को विराट राजाको दरवारमा वृक्षारोपण र

कार्यालयमा आज आयोजित वार्षिक समीक्षा कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै मुख्यमन्त्री राईले भुक्तानी मौज्जात अनुमानभन्दा बढी व्यवस्थापन भएकाले बजेट कार्यान्वयनमा समस्या नहुने बताउनुभएको हो। उहाँले प्रदेशस्तरका मन्त्रालय तथा कार्यालयमा कर्मचारी व्यवस्थापन गर्नुपर्दा मापदण्ड बनाएर पारदर्शी ढंगले गर्न निर्देशन पनि दिनुभयो। उहाँले

बन्नुभयो-‘कर्मचारी व्यवस्थापन का सम्बन्धमा समस्या नआउने गरी मापदण्ड बनाउनुहोस्।’ कर्मचारीको पूर्ण विश्वासका साथ सरकार सञ्चालन गर्ने आफूहरूको नीति भएको उल्लेख गर्दै मुख्यमन्त्री राईले कर्मचारी र सरकारबीचको मित्रवत भावनाबाट समग्र कार्यसम्पादन प्रभावकारी हुने बताउनुभयो। कार्यक्रममा प्रमुख सचिव विनोदप्रकाश सिंहले मुख्यमन्त्री

सामाजिक अभियान्तलाई सम्मान गर्न पाउंदा खुशी व्यक्त गर्दै यस्तै वृक्षारोपण गर्न मधेश बाँकी अन्तिम पेजमा...

तथा मन्त्रपरिषद्को कार्यालय प्रदेश नं. १ सरकारको समग्र नेतृत्व गर्ने निकाय भएकाले यो अरुका लागि उदाहरणीय हुनुपर्ने धारणा व्यक्त गर्नुभयो। समीक्षा कार्यक्रममा मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रपरिषद् कार्यालयका सचिवहरूसहित अन्य कर्मचारीहरूको उपस्थिति रहेको थियो।



बन्धाकोबी बोकेको ट्रकमा गाँजा, ट्रक सहित चालक पक्राउ

विराटनगर। बन्धाकोबी बोकेर विराटनगरको जोगवनी नाका भई भारततिर जान लागेको ट्रकमा प्रहरीले गाँजा बरामद गरेको छ।

प्रहरीले बन्धा कोपी बोकेर ल्याएको मिनी ट्रकबाट ६ बोरा गाँजा बरामद गरेको सशस्त्र प्रहरी बल मोरङका प्रमुख एसपी राजकुमार लामिछानेले जानकारी दिए। बरामद गरेको गाँजा १५६ केजी रहेको छ। मिनी ट्रकभित्र ४६ बोरा बन्धाकोबी रहेको थियो।

प्रदेश १-०२-००१ ख ८६७७ नम्बरको ट्रकमा लोड गरी बन्धाकोबी बोकेर हिँडेको ट्रक भित्र सशस्त्र प्रहरी बल विशेषी (बोर्डर आउट पोस्ट) रानी विराटनगरले शुक्रवार राती गाँजा सहित बरामद गरिएको थियो। बरामद गरेको गाँजा १५६ केजी रहेको थियो। मिनी ट्रकभित्र ४६ बोरा बन्धाकोबी रहेको थियो।

बरामद गरेको गाँजा, ट्रक र पक्राउ परेका ट्रक चालकलाई आवश्यक थप कारवाहीको लागि इलका प्रहरी कार्यालय रानी विराटनगरलाई बुझाएको थियो। प्रहरीले ट्रक चालक धनकुटा सहिद भूमि गाउँपालिका ३ का २९ वर्षीय विवेक राईलाई पक्राउ गरेर अनुसन्धान सुरु गरिसकेको छ। सङ्घवासभावाट बन्धा कोपी

लोड गरेर ल्याएको ट्रकमा धनकुटाबाट गाँजा लोड गरेर भारततर्फ लैजाने क्रममा सशस्त्र प्रहरीले विराटनगर - १५ रानीस्थित २ नं. डाढवाट बरामद गरेको हो। गाँजा बरामद गरेको ट्रकले पुरानो विराटनगर भन्सार कार्यालय अगाडीको २ नं. हाटमा ठक्कर दिएको थियो।

विशेष सूचनाको आधारमा बन्धाकोबी बोकेको ट्रकलाई सशस्त्र प्रहरीले सङ्घवासभा र धनकुटाबाटै फलो गर्दै आएको थियो। जोगिनीतर्फ जाने नाकाबाट गाडी प्रवेश गर्न खोजेपछि २ नम्बर हाटमा पुगेपछि गाडीलाई सशस्त्र प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको थियो।

‘प्रहरीलाई फुकुट्याउन तस्करी धन्दा लागेका गिरोहले अनेक जक्ति लगाउने गर्दछन्,’ अनुसन्धानमा खटिएका प्रहरीका अनुसार तरकारी बोकेको गाडीमा हालेर गाँजा तस्करी भएको जानकारी पाएपछि पछ्याउँदै नेपाल भारतको बोर्डर नजिकबाट समाल्न सफल भएको थियो।

गाँजा लगाइएका क्षेत्रमा नेपाल प्रहरीसँग समन्वय गरी फडाणी, नष्ट गर्ने, सम्भावित रूढमा गस्ती वडाउने बरामदपछि बाँकी अन्तिम पेजमा...

भर्ना खुल्यो

प्रदेश नं. १ मा
भौतिक पूर्वाधारले सम्पन्न तथा
निजी क्षेत्रको अग्रणी कलेज

विराट हेल्थ कलेजमा

H.A (General Medicine)

Radiography

D. Pharmacy

Lab Technician

फारम भर्ने अन्तिम मिति : २०७९ श्रावण १५ गते सम्म।
प्रवेश परीक्षा : २०७९ भाद्र ४ गते ११ बजे।

सम्पर्क
विराट हेल्थ कलेज, विराटनगर

Website : www.birathhealthcollege.edu.np
Email : birathhealthcollege2020@gmail.com
०२१४२०९७७ २२०९७७ मो. ९८४३०४०४०

ARNIKO
AWASIYA SECONDARY SCHOOL
+2 SCIENCE & MANAGEMENT PROGRAMS
www.arnikofoundation.edu.np | arniko470149@gmail.com

ARNIKO

AWASIYA SECONDARY SCHOOL

+2 SCIENCE & MANAGEMENT PROGRAMS

www.arnikofoundation.edu.np | arniko470149@gmail.com

Admission open in

+2

SCIENCE

COM.SCIENCE

MANAGEMENT

HOTEL MANAGEMENT

COM. MANAGEMENT

अरनिको आताशीय मा वि

तीन टोलिया, विराटनगर

021-470149, 021-470822 नोडल बोर्ड: 1618-021-470149

Arniko College, Biratnagar

प्रवेश परीक्षा : मिति २०७९ श्रावण १६ गते सोमबार।
समय : दिउसो १ बजे।

अन्तर्दृष्टि...

प्रदेशमा आउन सकेलाई आग्रह गरेका थिए ।

सोही अवसरमा समाजमा योगदान पुऱ्याउने बाढी पीडित भएको बेला वा कोविड-१९ महामारीको बेला वा कोही विपन्न परिवारको व्यक्ति को निधन हुँदा निशुल्क रुपमा कफन दफनको व्यवस्था मिलाउने बिराटनगर महानगर पालिका बडा नं. ६ मा संचालित बिराट समाज, भारतको अररिया जिल्ला फारविशगन्जमा वेवारिसे शव व्यवधान गर्ने समूह समवेदना समूह, स्वच्छले आफ्नो स्तरले भ्याए सम्म दिन दुःखीको सेवामा सदा समर्पित ओम शान्ति ज्वेलर्स सञ्चालक तथा नेपाल सोनार समाज मोरङ जिल्ला अध्यक्ष महेश कुमार साह स्वर्नाकार र बहाको पत्नी पिंकी स्वर्नाकारलाई खादा र प्रमाणपत्रले सम्मान गरेका थिए ।

उक्त कार्यक्रममा जनकपुरका डि.एफ.ओ. शुरेश शर्मा, मोरङ डि.एफ.ओ. अनिरुद्र साह, दूधमती नदी जनकपुर स्वच्छता अभियानका अभियन्ता सुदिप मण्डल लगाएत विभिन्न व्यक्तिहरुको सहभागिता रहेको थियो ।

वृक्षारोपण कार्यक्रमको लागि जिल्ला वन कार्यालय धनुषा र बिराटनगरले वर, पिपल, चन्दन, रक्तचन्दन, रुद्राक्ष, निम, चाप, पलास, शनि, श्रीखण्ड, लगाएतको विरुवाहरु १०० थान विरुवाहरु उपलब्ध गराएका थिए

पोखरीमा विहानको समयमा सुरु गरिएको कार्यक्रममा सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल चोडर आउट पोस्ट रानी प्रमुख सप्रनी भूपेन्द्र काजी निरीला सहितको एक टोलीले वृक्षारोपण कार्यको लागि माटो खनेर वृक्षारोपणको लागि सहज बनाएका थिए । त्यसै गरी इलाका प्रहरी कार्यालय रानी प्रमुख प्रहरी निरिक्षक महेन्द्र दानाल र

जिल्ला प्रहरी कार्यालय मोरङबाट प्रहरी निरीक्षक मोहन पोखरेल सहितको टोलीले वृक्षारोपण सफल बनाउन सहभागिता जनाउनुभएको थियो ।

वृक्षारोपण कार्यक्रममा नेपाली कांग्रेस १ नं प्रदेशको अध्यक्ष राजेश गुप्ता, बिराटनगर-१४ का बडा अध्यक्ष सूर्यनारायण महतो, रानीमाई पोखरीको संरक्षक हरी ठाकुर, नेपाल भारत रेल यात्रु सञ्चालक समितिको अध्यक्ष राजेश कुमार शर्मा, उपाध्यक्ष दिलीप शर्मा, सचिव विकास कुमार मण्डल, किरण राय अमात्य, सुष्मिता ठाकुर, महेश साह स्वर्नाकार लगाएत ५० जना बाढीको उत्साहजनक सहभागिता रहेको थियो ।

पर्यावरण जोगाउन वृक्षारोपणको महत्वको विषयमा बुझाउँदै जनकपुर वन प्राविधिक समाज तथा धनुषा जिल्ला डि.एफ.ओ सुशेश शर्माको कार्यक्रम सुरु गर्नुभएको थियो । त्यही नेपाली कांग्रेस प्रदेश नं १ को अध्यक्ष राजेश गुप्ताले वृक्षारोपण गर्नु भन्दा पनि रोपिएको अमृत्यु विरुवाहरु संरक्षण गरी

प्रदेश १ सरकारको बैठक सतपन्न

बिराटनगर । प्रदेश नं. १ मन्त्रपरिषदको आज बसेको बैठकले प्रदेश सरकारअन्तर्गतका अस्पताल तथा आयुर्वेद औषधालयहरुको नाम संशोधन गर्नेलगायत केही कार्यविधि एवं निर्देशिका स्वीकृत गर्ने निर्णय गरेको छ । मुख्यमन्त्री राजेन्द्रकुमार राईको अध्यक्षतामा बसेको बैठकले ६ वटा विषयमा निर्णय गरेको छ । आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्री केदार कार्कीका अनुसार, बैठकले महालेखा परीक्षकको चौथो वार्षिक प्रतिवेदन, २०७९ प्रदेशसभामा पेश गर्न स्वीकृत प्रदान गरेको छ । त्यसैले मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रपरिषदको कार्यालयले प्रस्ताव

विशाल रूख बनाउने हुने हर किसिमको पहल गर्ने प्रतिवद्धता व्यक्त गर्नुभएको थियो ।

सोही अवसरमा पत्रकार अन्य सामाजिक संस्था तथा प्रमुख अतिथी, विभिन्न आतिथी र अतिथीहरुलाई मायाको चिनो प्रदान गरिएको थियो ।

वृक्षारोपण, अन्तरक्रिया तथा सम्मान कार्यक्रम नेपाल भारत सांस्कृतिक मञ्चका अध्यक्ष राजेश कुमार शर्माको अध्यक्षतामा भएको थियो ।

बन्धाकोबी...

आवश्यक कारवाहीका लागि नेपाल प्रहरीलाई बुझाउने गरेका छन् ।

पूर्वी नेपालको पहाडी जिल्लामा उत्पादन भएको गाँजा भारतमा महँगो मूल्यमा बिक्री वितरण हुने भएकोले यसको तस्करी हुने गरेको छ । वारीमा किसानले १ किलोको २५ सय देखि चार हजार रुपैयाँसम्म पाउँछन् । बिराटनगर आइपुग्दा २० हजार पुग्छ भने भारत पुग्दा ४० देखि ५० हजार भन्दा बढीमा कारोबारी हुने भएकोले गाँजाको तस्करी हुने गरेको छ ।

गरेको जनतासँग मुख्यमन्त्री कार्यक्रम सञ्चालन कार्यविधि, २०७९ पनि बैठकले स्वीकृत गरेको छ ।

यसैगरी आर्थिक मामिला तथा योजना मन्त्रालयले प्रस्ताव गरेको सार्वजनिक खर्चको मापदण्ड र मितव्ययिता सम्बन्धी निर्देशिका, २०७९ को मस्यौदा र सोही मन्त्रालयको विज्ञसहितको राजश्व अध्ययन कार्यदल गठन गर्ने सम्बन्धको प्रस्ताव पनि बैठकले स्वीकृत गरेको छ । आज बसेको बैठकले आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालयले प्रस्ताव गरेको हामी स्वयंसेवी अभियान कार्यविधि, २०७९ पनि स्वीकृत गरेको मन्त्री कार्कीले जानकारी दिनुभएको छ ।

विभिन्न जातको बोटविरुवा निःशुल्क वितरण



बिराटनगर । तराई मधेश हरियाली विकास कार्यक्रम अन्तर्गत वन डिभिजन कार्यालय हाटखोला नर्सरीद्वारा श्रावण ९ गते सोमार विभिन्न जातको १ हजार विरुवाहरु वितरण गरिएको छ ।

उक्त विरुवाहरु "नतिजा सुखी काम हाम्रो अभियान" नाराका साथ हुलाक निर्देशनालय, सडक डिभिजन कार्यालय बिराटनगर र बिराटनगरको सोमवारे हटियामा विरुवा वितरण शिबिर मार्फत वितरण गरिएको हो ।

तराई मधेश हरियाली प्रवर्द्धन गर्नको लागि अमला, सोडजन, कागती, अम्बा, धुपी, कागती, पिडार लगायतको विरुवाहरु वितरण गरिएको वन डिभिजन

कार्यालय सामाजिक परिचालक बिराटनगर १९ बैजनाथपुरकी लिला सरदारले बताए ।

वन डिभिजन कार्यालयले संचालन गरेको नर्सरीबाट निःशुल्क विरुवा वितरण भई रहेकोले घरको बरिपरि विरुवा लगाई हरियो

बनाउनुका साथै आय स्रोत समेत वृद्धि हुने भएकोले तराई मधेश हरियाली प्रवर्द्धन कार्यक्रमबाट आम जनसमुदायलाई लाभ उठाउन जहदाकी सामाजिक परिचालक पुजा राजवंशीले आग्रह गरेको छ ।

सार्वजनिक सूचना

आ-आफ्नो क्षेत्रमा भएका सामाजिक घटना (जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाई-सराई, सम्बन्ध विच्छेद आदि) नजिकको पकिाधिकारीको कार्यालय (गाउँपाळिका वा तोकिएको वडा कार्यालयहरू) मा दर्ता गराई कानुनी मान्यता प्राप्त गरौं । स्थानीय निकायव्यई अभिचेख दुर्रस्त राख्न सहयोग गरी नागरिकको दायित्व पूरा गरौं ।

ग्रामथान गाउँपालिकाको कार्यालय मोरंग, प्रदेश १



छेरा छेरीमा भेढभाव नगरी । छेरा छेरी दुवैलाई अनिवार्य विद्यालय पठाऔ ।

बाढीपहिरोबाट जोगिन

- जथाभावी सडक निर्माण र वन विनाशले बाढी पहिरो निवृत्त्याउछ ।
- वृक्षा रोपन गरौं, वनजंगल जोगाऔं, बाढी पहिरो नियन्त्रण गरौं ।
- पहिरोको जोखिम भएका क्षेत्र तथा नदी किनारामा रुख, बाँस, निगालो जस्ता भू-क्षय रोक्ने खालका विरुवा रोपौ र संरक्षण गरौं ।
- आफ्नो बस्ती तथा समुदायको रक्षा गरौं ।
- बाढी तथा पहिरो गएको सूचना तल्लो तटीय क्षेत्रमा दिऔं । आफू पनि बचौ अरुलाई पनि बचाऔं ।

नेपाल सरकार, विज्ञापन बोर्ड

MERRYLAND COLLEGE
Rangeli Road, Biratnagar

ADMISSION OPEN FOR CLASS XI

An Exclusive Management College in Nepal...

+2 Management

Entrance Exam On **19th Shrawan, 2079(Thursday)**

Always in Top 10 Position
7th Position in 2079 B.S.

Contact: 021-575275, 576836, 515540

वैकिंग कसुर मुद्दाका फरार प्रतिवादी पक्राउ

विराटनगर। वैकिंग कसुर मुद्दाका फरार प्रतिवादी पक्राउ गरिएको छ। पक्राउ पर्नेमा मोरङ रतुवामाई नगरपालिका वडा नं. ०६ घर भई हाल सुनसरी धरान उप-महानगरपालिका वडा नं. ०९ बस्ने ३२ वर्षीय लक्ष्मण कार्की रहेको छ।

कार्कीलाई १ नं. प्रदेश प्रहरी कार्यालय विराटनगर (रिट) बाट खटीएको प्रहरी टोलीले खोजतलास गर्ने क्रममा आज धरान उपमनपा वडा नं. १२ छाताचोक स्थित लुकिछिपी बसेको अवस्थामा फेला पारी

पक्राउ गरेको हो। फरार रहेका कार्कीको वैकिंग कसुर मुद्दामा सम्मानित उच्च अदालत विराटनगरको मिति २०७७ पुस २७ गतेको सजाय निर्धारण फैसला आदेशले क्रमशः २ दिन कैद र ९ लाख ५० हजार जरिवाना भई लगत नं. ७६१ मा कैद तथा जरिवाना वेरुजु रहि असुल गर्न बाँकी रहेको थियो।

पक्राउ परेका कार्कीलाई सम्मानित सुनसरी जिल्ला अदालतबाट कैद भुक्तानको लागी भुम्का कारागार पठाएको छ।

एक लाख पैतिस हजार बराबरको रक्सी बरामद



विराटनगर। मोरङको जहदा गाऊपालिका वडा नं. १ कालाबंजरा स्थितमा नेपालबाट भारत तर्फ चोरी निकासी गरी लैजादै गरेको दिलवाले रक्सी १ सय ५० काठेन नियन्त्रणमा लिइएको छ। आईतवार राती जिल्ला प्रहरी कार्यालय मोरङबाट खटिएको प्रहरी टोलीले कोपत ५९१३ नम्बरको ट्रयाक्टरमा लोड

गरी लादै गरेको अवस्थामा नियन्त्रणमा लिएको थियो। प्रहरीलाई देख्न साथ चालक गाडी छोडी फरार रहेकाले खोजतलास भइरहेको छ।

नियन्त्रणमा लिएको रक्सी आवश्यक कारवाहीको लागी आन्तरिक राजश्व कार्यालय इटहरीमा पठाउने पहल भइरहेको छ।

कसरी मिठो निद्रा पाएर लामो र स्वास्थ्य जीवन पाउने ?

'यदि तपाईं लामो र स्वस्थ जीवन चाहनुहुन्छ भने मिठो निद्रामा समय खर्च गर्नुहोस्,' निन्द्रा विशेषज्ञ म्याथ्य वाकर भन्छन्। युनिभर्सिटी अफ क्यालिफोर्निया, बर्कलीका मनोविज्ञान प्राध्यापक वाकरले थुप्रै अध्ययनमा सहभागी भएका लाखौं मानिसको तथ्याङ्क अध्ययन गरेका छन्।

'निद्रा सबैभन्दा प्रजातान्त्रिक र निःशुल्क उपलब्ध सबैभन्दा राम्रो स्वास्थ्य सेवा प्रणाली हो,' उनी भन्छन्। पचास वर्षको अध्ययन एवम् अनुसन्धानपछि अर्को विषय 'निद्राले हामीलाई के गर्छ' भन्ने होइन कि 'निद्राले फाइदा नगर्ने केही छ कि' भन्नेमा केन्द्रित हुन थालेको छ।

निद्रा नपुगेमा हाम्रो शरीर र मस्तिष्कले राम्रो काम गर्दैन। अहिलेसम्म अध्ययनकर्ताहरूले निद्राले फाइदा नगर्ने स्वास्थ्य सम्बन्धी कुरा पत्ता लगाउन सकेका छैनन्।

विज्ञानले अहिलेसम्म पत्ता लगाएको कुरो भनेको निद्राको अभावमा हाम्रो शरीर र मस्तिष्कमा नाटकीय असर गर्छ भन्ने हो। विकसित मुलुकमा मानिसहरूको ज्यान लिइरहेको अल्जाइमर्स, क्यान्सर, मुटु र घमनीसम्बन्धी रोगहरू, मोटोपन, डिप्रेसन, चिन्ता र आत्महत्याको पनि निद्राको अभावसँग केही न केही सम्बन्ध पाइएको छ।

निद्राको अवस्थामा मानव शरीरका सबै प्रणालीहरूको 'नवीकरण' हुन्छ। निद्रा पुगेन भने तिनमा असर पर्छ। तर निद्रा भने प्राकृतिक हुनुपर्छ। निद्राको औषधि

क्यान्सर, सङ्क्रमण र मृत्युको सम्भावना बढाउँछ।

तर विकसित मुलुकको तथ्याङ्क हेर्दा हिजोआज मानिसहरू कम सुत्न थालेको स्पष्ट हुन्छ। हिजोआज मानिसहरू एक सय वर्षअघिको भन्दा औसतमा कम सुत्छन्।

दैनिक सातदेखि नौ घण्टा सुत्दा पर्याप्त निद्रा पुग्छ। पर्याप्त सुत्नु शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यका लागि मात्रै होइन, रचनात्मकता र सर्जनशीलताका लागि पनि महत्त्वपूर्ण छ।

सात घण्टाभन्दा कम सुत्ने मानिसहरूको शरीर र मस्तिष्कमा असर हुन थाल्छ र रोगको प्रतिरोध गर्ने क्षमतामा असर गर्छ। निद्रा नपुगेको तर्कियामा टाउको राख्नु मात्रै होइन विश्वका धेरै मानिसहरूलाई निद्राउन गाह्रो हुन्छ।

विश्वका धेरै ठाउँमा हिजोआज अध्यारो हुँदैमा किनभने हामी धेरैजसो कृत्रिम उज्यालोमा समय बिताउँछौं। अहिले हाम्रो जीवनमा धेरै थपेडी पनि हुन्छ। अर्नि हामी नपुगेको निद्रा पुर्‍याउन खालि समयको सदुपयोग पनि गर्दैनौं। 'गएको समय गयो,' बाकर भन्छन्।

हवाई वी स्लीप (हामी किन सुत्छौं) पुस्तकका लेखक वाकरले निम्न सुझाव दिएका छन्।
१- सुत्ने र उठ्ने समय नियमित बनाउनुहोस्।
दिउँसो सुत्न रमाइलो होला तर राति निद्रा नपर्न सक्छ। सधैं एउटै समयमा सुत्न जानुहोस् र उठ्ने समय पनि नियमित होस्।
सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा जागा रहने समय निश्चित राख्नु हो।

यसले गर्दा शरीरले सुत्ने समयमा निद्रा पार्न सहयोग गर्छ।

२- अध्यारोमा बस्नुहोस्। सुत्नुभन्दा एक घण्टा पहिले नीलो प्रकाशका स्रोतहरू बन्द हुनुपर्छ। निद्राका लागि आवश्यक महत्त्वपूर्ण हार्मोनका लागि शरीरले अध्यारो खोज्छ।

विकासको एउटा नराम्रो पक्ष भनेको हामी निरन्तर उज्यालोमा हुन्छौं। सुत्नुअघि कोठाको उज्यालो कम गरेर हामी अध्यारो बनाउन सक्छौं।

यसको अर्थ मोबाइल वा टीभी वा कम्प्युटरको स्क्रिनबाट पर रहनु पनि हो। स्क्रिनले नीलो प्रकाश निकाल्छ जसले निद्राको हार्मोन मेलटोनिनको प्रभावलाई निस्तेज पार्दिन्छ।

त्यसैले सुत्नुभन्दा एक घण्टा पहिले नीलो प्रकाशका स्रोतहरू बन्द हुनुपर्छ।

३- तापक्रम घटाउनुहोस्। कोठाको तापक्रम कम राख्ने निद्रा पार्न सजिलो हुन्छ। प्राकृतिक रूपमै तापक्रम २४ घण्टाभित्र कहिले कम कहिले बढी हुन्छ। तापक्रम घट्दा निद्रा पनि पर्छ। तर हिजोआज हामी एउटै तापक्रममा बस्न खोज्छौं। निद्रा पार्न हाम्रो मस्तिष्क र शरीरको भित्री तापक्रम फन्डै एक डिग्री सेल्सियसले घटनुपर्छ।

त्यसैले तापक्रम नियन्त्रण गर्न मिल्ने अवस्थामा १८ डिग्री सेल्सियसमा सुत्नुहोस्।

४- ओछ्यान सुत्नका लागि मात्रै निद्रा पुर्‍याउने मानिसहरू

खुसी हुन्छन्। सुत्न र अन्य सीमित क्रियाकलापका लागि मात्र ओछ्यानमा जानुहोस्। खाना खान, पढ्न वा खेल्न होइन।

हाम्रो मस्तिष्कले छिट्टै दुई वस्तुबीच सम्बन्ध स्थापित गर्छ। त्यसैले हामीले ओछ्यान सुत्नका लागि हो भन्ने सन्देश दिनुपर्छ। यदि ओछ्यानमा २० मिनेटसम्म निद्राउन सकिएन भने उठेर केही बेर हिँड्ने, पढ्ने वा अरु केही काम गरेर अलमलिनुपर्छ। त्यसो गर्दा फेरि सुत्न सजिलो हुन सक्छ।

५- कफी कम खानुहोस्। कफी खानु निद्राका लागि राम्रो होइन। दिउँसो हामी कोला, कफी, चिया वा अन्य पेयपदार्थ पिउँछौं। तिनमा हुने क्याफिन र थिनजस्ता तत्त्वले हाम्रो स्नायुप्रणालीमा रमाइलो प्रभाव देखाउँछन्।

तर प्राध्यापक वाकरको सल्लाह यस्तो छस् सुत्नु १२ घण्टाअगाडि मात्रै कफीजस्ता पेय पदार्थ पिउनुहोस्।

कफीको हाफ लाइफ हुन्छ। त्यसैले यसको प्रभाव छ घण्टासम्म आधा र नौ घण्टासम्म तीनचौथाइ एक्सेसो खाएजति बाँकी हुने उनी बताउँछन्।

त्यसैले सुत्ने बेलामा रातमा कफीको मात्रा बाँकी नभएकै राम्रो हुन्छ।

६- मदिराबारे विचार गर्नुहोस्। प्राय मानिसहरू मदिराले निद्रा पाउँछ भन्छन्। तर यो सत्य होइन। मदिरा पिएर लागेको निद्राले स्वास्थ्य र सपनालाई राम्रो गर्दैनन्।

एजेन्सीको सहयोगमा

सार्वजनिक सूचना

आ-आफ्नो क्षेत्रमा भएका सामाजिक घटना (जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाई-सराई, सम्बन्ध विच्छेद आदि) नजिकको पक्राधिकारीको कार्यालय (गाउँपालिका वा तोकिएको वडा कार्यालयहरू) मा दर्ता गराई कानुनी मान्यता प्राप्त गरौं। स्थानीय निकायलाई अभिकेस्य दुर्रस्त राख्न सहयोग गरी नागरिकको दायित्व पुरा गरौं।

कटहरी गाउँपालिकाको कार्यालय कटहरी, मोरंग, प्रदेश १

NO SMOKING

अर्ना खुल्यो ! अर्ना खुल्यो !! अर्ना खुल्यो !!!

स्थापनाकालको छोटो समयमा नै सर्वोत्कृष्ट नतिजा ल्याउन सफल साथै विद्यार्थीहरूको पहिलो रोजाइ बन्न सफल यस काकतिपुर मा.वि

विरटनगरमा शैक्षिक सत्र २०७८/८० का लागि कक्षा ११ मा विज्ञान, कम्प्युटर विज्ञान व्यवस्थापन र होटल व्यवस्थापन सङ्कायमा नयाँ अर्ना खुल्यो।

Pranjwal Khadka
MBBS, Indian Embassy (Full Scholarship)

Aastha Shrestha
BDS, T.U.

Atlantic Chaudhary
MBBS
BPKHS-Dharan

Rajesh Kumar Sah
CA, New Delhi (2nd Topper)

प्रवेश परीक्षा

मिति : २०७९ साल श्रावण १७ गते मंगलबार
समय : विहान ९ बजे देखि १० बजे सम्म

KANTIPUR COLLEGE
An Amazing college of Science & Management

SCIENCE MANAGEMENT COMPUTER SCIENCE HOTEL MANAGEMENT

Main Road, Biratnagar-10
021-511489, 590346
kantipurcollegebrr@gmail.com
www.collegekantipur.edu.np

बलात्कार गरेको आरोपमा कराँते शिक्षक सहित दुई पक्राउ



विराटनगर, १। सुनसरीको इटहरीकी १९ वर्षीय छात्रालाई बलात्कार गरेको आरोपमा कराँते प्रशिक्षक सहित २ जनालाई पक्राउ गरी प्रहरीले अनुसन्धान थालेको छ।
विराटनगर, १९ वर्षीया एक नर्सिङ छात्रालाई बलात्कार गरेको आरोपमा विराटनगरमा नाम छात्रको उजुरीका आधारमा प्रहरीले पक्राउ गरेका कराँते प्रशिक्षकलाई जिल्ला अदालत मोरङको आदेशमा थुनामा राखेर अनुसन्धान गर्न प्याद थप भएको छ।
पक्राउ पर्नेमा कराँते प्रशिक्षक विनोद राउत र उनका साथी सुरज सुवेदी रहेका छन्। सुवेदी पनि कराँते प्रशिक्षक नै भएको जानकारी गराएको छ।



विराटनगर महानगरपालिका-३ निवासी ५० वर्षीय राउत र सुवेदीले नर्सिङ पढ्दै गरेकी एक छात्रालाई होटेलमा लगेर पटक-पटक बलात्कार गरेको उजुरी आएपछि दुवैलाई थुनामा राखेर अनुसन्धान भइरहेको छ।
सुवेदीको साथ लिएर राउतले छात्रालाई होटेलमा लगेर बलात्कार गर्ने गरेको भिडियो बनाई बनाएको त्यही भिडियो सार्वजनिक गरिदिने भन्दै धम्क्याएर आफूमाथि पटक-पटक बलात्कार गरेको पिडित नर्सिङ छात्राले प्रहरीमा बयान दिएकी छिन।
दुवैलाई थुनामा राखेर थप अनुसन्धान भई रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मोरङले जनाएको छ।

उद्योगीहरूको सतवन्धता बजेटमा भाएकी वृत्तिपूर्ण व्यवस्थाहरू सुधार गर्ने अश्वासना

विराटनगर। मोरंग व्यापार संघमा उद्योग, वाणिज्य तथा आपूर्ति मन्त्री माननीय दिलेन्द्र प्रसाद बडूज्यूसँग मंगलबार भेटघाट तथा छलफल कार्यक्रम आयोजना गरिएको थियो।
छलफल कार्यक्रममा उद्योग, वाणिज्य तथा आपूर्ति मन्त्री माननीय दिलेन्द्र प्रसाद बडूले मुलुकको विद्यमान आर्थिक अवस्था बारे आफू जानकार रहेको बताउँदै स्वदेशी उद्योग र व्यवसायको हक, हित, संरक्षण एवं समस्याहरू निराकरणार्थ आफू निरन्तर प्रयासरत रहेको जनाउनु भई जि.आई. बायर, ध्यू/तेल, सेनिटरी प्याड लगायतका उद्योगहरूका सम्बन्धमा बजेटमा भएका वृत्तिपूर्ण व्यवस्थाहरू सुधार गरिने अश्वासना दिनु भएको थियो। साथै, माननीय मन्त्रीले मुलुकको निर्यात प्रवर्द्धन एवं आयात प्रतिस्थापनका लागि सरकारले विभिन्न कदमहरू चालिरहेको बताउनु भई कार्यक्रमबाट उठान भएका विषयहरूलाई समेत आफूले गम्भिरतापूर्वक लिएको र सोका लागि सरकारबाट नीतिगत निर्णयहरू लिइने अश्वासना दिनु भएको थियो।



हने चरणमा पुगेको, स्वदेशी लगानी जोखिम परेको, हजारौं श्रमिकहरूको रोजगारी गुमेको तथा स्वदेशी आत्मनिर्भरता समेत जोखिममा पर्ने गरेको अवगत गराउँदै त्यसको समाधानार्थ माननीय मन्त्रीबाट तत्कालै कदम चाल्न र उद्योगीहरू पलायन हुने अवस्था श्रृजना हुन नदिन विशेष अनुरोध रिजालले गर्नु भएको थियो।
सुनसरीको अमडुबामा आर्थिक क्षेत्र निर्माण गर्न संघको विगत लामो समय देखिको मागलाई बजेटले सम्बोधित गरिसकेकोमा सोको निर्माण कार्य अचलम्ब यालनी गर्न अनुरोध गर्नु भएको थियो। संघकै माग बमोजिम भारत सरकारले मीरगाञ्ज पुलको समानान्तरमा नयाँ पुलको निर्माण गरिसकेकोले त्यसको शिघ्र संचालकालागि भारत सरकार समक्ष कूटनैतिक पहल गर्न, भारतीय नीति परिवर्तनहरूको शुष्म अध्ययन गरी नेपालका नीतिहरू परिमार्जन गर्न, बंगलादेशमा नेपाली उत्पादनहरूको बजारी करणका लागि पहल गर्न तथा स्वदेशी उद्योगहरूको प्रवर्द्धनार्थ सरकारबाट विशेष नीतिहरू अवलम्बन गर्न समेत रिजालले अनुरोध गर्नु भएको थियो।
संघका पूर्व अध्यक्ष पवन कुमार सारङ्गले आफ्नो मन्तव्य दिनु हुँदै पछिल्लो बजेट नीतिका कारण हाल मोरङमा मात्र चार वटा जि.आई. बायर उद्योगहरू बन्द भएको र हजारौं रोजगारी समेत गुमेको अवस्था बारे

अवगत गराउँदै त्यस प्रति सरकारले कुनै चासो नदेखाएका ले सम्पूर्ण उद्योगीहरू हतोत्साहित भएको बताउँदै मुलुकको स्वदेशी उद्योग र व्यवसायहरूको हकमा सरकारका अन्य निकाय भन्दा स्वयं उद्योग, वाणिज्य तथा आपूर्ति मन्त्रालयले नै सरकारी नीति नियमहरूको निर्माण, कार्यान्वयन एवं पुनरावलोकन गर्ने जिम्मा लिनु पर्ने तथा अन्य कुनै निकायबाट उद्योग व्यवसायहरूको हित विपरितका कार्यहरू हुन नदिने कार्यमा समेत उद्योग, वाणिज्य तथा आपूर्ति मन्त्रालय अग्रसर हुनु पर्नेमा जोड दिनु भएको थियो।
संघका वाणिज्य उपाध्यक्ष अनिल कुमार साहले व्यवसाय मीरगाञ्ज पुलको उत्पादनहरूको औचित्य अपुरो हुने गरेकाले सरकारले उद्योगी र व्यवसायी लाई समान वृत्तिकोण ले हेर्नु पर्ने आग्रह गर्नु भएको थियो। त्यसै क्रममा संघका उद्योग उपाध्यक्ष विकास कुमार वेगवानीले गहुँ आयातमा नेपाल ८० प्रतिशत भन्दा बाँध भारत माथि नै निर्भर रहेकोमा भारतले पछिल्लो समय गहुँ निर्यातमा गरेको कडाईका कारण हाल नेपालका करिब ३७ वटा फ्लोर मिल प्रभावित भएकाले नेपालका लागि गहुँको आयात सहजकरण गर्न भारतीय सरकार समक्ष कूटनैतिक पहल गरिदिन अनुरोध गर्नु भएको थियो।
त्यसैगरी संघका कार्यकारी सदस्य अमित सारङ्गले ध्यू/तेल आयातको भन्सार महशुल

पुनरावलोकन गर्नु पर्ने बताउनु भएको थियो भने कार्यकारी सदस्य गोपाल अग्रवालले कच्चा पदार्थको आयातमा एक तह कम भन्सार महशुलको व्यवस्था प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन गरिनु पर्ने, मार्जिन रकम फिर्ता गर्न ढिला सुस्ती नगर्न वैकहस्ताई निर्देशन दिइनु पर्ने आदि विषयहरू माननीय मन्त्री समक्ष अवगत गराउनु भएको थियो।
संघका सचिव संजय श्रेष्ठद्वारा संचालित सो कार्यक्रममा संघका पूर्व अध्यक्ष ताराचन्द्र खेता, शंकरलाल अग्रवाल, नेपाल उद्योग परिषद, प्रदेश १ का अध्यक्ष भीम धिमिरे, उद्योग संगठन मोरङका का.वा. अध्यक्ष प्रदिप मुराराका सहित विभिन्न उद्योगी/व्यवसायीहरूले आ-आफ्नो मन्तव्य राखेका थिए।
त्यसैगरी विराटनगर महा नगरपालिकाका नगर प्रमुख नागेश कोइराला, उद्योग, वाणिज्य तथा आपूर्ति मन्त्रालयका सह-सचिव बाबुराम गौतम, उप-सचिव दुर्गा प्रसाद भुसाल, वाणिज्य कार्यालय, विराटनगरका प्रमुख, गुणेश्वर तथा नापतौल कार्यालय, विराटनगरका प्रमुख कम्पनी रिजिष्टर कार्यालय, इटहरीका प्रमुख, नेपाल आयल निगम विराटनगरका प्रमुख, विभिन्न राजनैतिक दलका प्रमुख एवं प्रतिनिधि, विभिन्न संघ-संस्थाका अध्यक्ष एवं प्रतिनिधि, सञ्चार कर्महरू लगायतको उपस्थित रहेको थियो। सो छलफल कार्यक्रम संघका अध्यक्ष नवीन रिजालको अध्यक्षतामा भएको थियो।

हार्दिक अनुरोध

- सार्वजनिक स्थलमा छाडा चौपाया नछाडी ।
- बाक्लामको प्रयोग नगर्ने ।
- आफ्नो घर परिसरमा कम्तिमा २ वटा बहु वर्षीय रुख विरूवा रोप्ने ।
- भुक्त्य प्रतिरोधी घर निर्माण गर्ने ।
- अनुमति विपरित मात्र पसल व्यवसाय संचालन गर्ने र वार्षिक नविकरण गर्ने ।
- धर्म, संस्कृतिको संरक्षण गर्ने ।
- सार्वजनिक स्थलमा फोहर नफर्काउने । गाउँजई सफा राख्ने ।
- महिख हिंसा अन्त्यका लागि आ-आफ्नो ठाउँबाट काम गर्ने ।
- नेष्ट नागरिकहरूलाई उचित स्याहार सुसार सहित सम्मान गर्ने ।

महदा गाउँपालिकाको कार्यालय मझाटे, मोरंग, प्रदेश १

कर तिरोँ, राजश्व बढाऔँ

कर तिर्नु कान्ती अधिकार मात्र नभएर सम्मान पाउने अवसर पनि हो । त्यसैले कर तिरोँ देशको राजश्व बढाऔँ ।
स्वाधी लेखा नम्बर लिनुहोस् टुक् भएर व्यवसाय सञ्चालन गर्नुहोस् ।
लेखा राखी हिसाबमा भर, हचुवामै तिरोँ कर कर्तव्य ठानेर कर तिरोँ नव नेपाल निर्माणमा सहभागी बनी ।
सामान किनी गतिलो घानेर बिल मागौँ अधिकार ठानेर ।
अन्तरिक राजश्व कार्यालय विराटनगर

यो धुमपानको आदत सजिलो तरिकाले कर्षा छुट छ,
पहिले सिगरेट हावी पुग्छौ, फेरी सिगरेट हावीलाई फुकि हाल्छ ।

"A Journey to Excellence...Innovation & Development"
EVEREST COLLEGE
Biratnagar-5, Morang Tel: 021-500438, 512794

Admission Open For 2079

+2 (Science/ Management/ Hotel Management/ Law) www.chss.edu.np

* फारम वितरण : बिहान ६:०० बजेदेखि अपरान्ह ५:०० बजेसम्म

भीआईपी सुरक्षाता खटिका प्रहरी कर्तवारीहरूलाई निर्देशन



विराटनगर । १९ नं. प्रदेश प्रहरी कार्यालय विराटनगरका प्रमुख प्रहरी नायब महानिरीक्षक सुदिप निरीले १९ नं. प्रदेश अन्तर्गत रहेका विशिष्ट व्यक्तिहरूको सुरक्षामा खटिएका प्रहरी कर्मचारीहरूलाई आवश्यक निर्देशन दिनु भएको छ ।

विशिष्ट व्यक्तिको सुरक्षामा खटिने सुरक्षार्थीले विशिष्ट व्यक्ति उपर आई पर्ने सक्ने सम्भावित खतराको मूल्याङ्कन गरी सुरक्षामा दत्त चिन्त भई आफूले पाएको जिम्मेवारी बहन गर्नु पर्ने, भीआईपी सुरक्षाको निमित्त दिएको तालिम, ज्ञान, सिपको अक्षरस पालना गरी

बालयौन दुर्व्यवहारका प्रतिवादी पत्राङ्क

विराटनगर । बालयौन दुरुपयोग मुद्दाका फरार प्रतिवादीलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । पक्राउ पर्नेमा सुनसरी धरान उप-महानगर पालिका वडा नं. १५ बगरकोट शिवगंगा बस्ती बस्ने ३१ वर्षीय नगेन्द्र बराइली विश्वकर्मा रहेको छ ।

विश्वकर्मालाई १९ नं. प्रदेश प्रहरी कार्यालय विराटनगर रिट चाट खटिएको प्रहरी टोलिले खोजतलास गर्दै जाँदा गाँउघरमा नै लुकिछिपी बसेको अवस्थामा फेला पारी पक्राउ

समितिले दियु निवर्तमान अर्थमन्त्रीलाई सफाई

विराटनगर । संसदीय विशेष छानविन समितिले निवर्तमान अर्थमन्त्री शर्माको सफाई दिएको छ । सफाई दिएसँगै पुन अर्थ मन्त्रीमा आउने सम्भावना बढेको छ ।

मन्त्री शर्माले अर्थ मन्त्रालयमा करका दर निर्धारणमा अनधिकृत व्यक्तिको प्रवेश दिएको भन्दै विवाद आएपछि सो विषयको छानविनका लागि संसदीय विशेष छानविन समिति गठन गरिएको थियो ।

सो समितिले अर्थमन्त्री शर्माले अनधिकृत व्यक्तिलाई प्रवेश नगराएको ठहर गर्दै सफाई दिएको हो । अब करका दर हेरफेरमा अनधिकृत व्यक्तिको प्रभावको प्रसङ्ग सान्दर्भिक नरहेको छानविन समितिले शुक्रबार सार्वजनिक गरेको प्रतिवेदनमा उल्लेख गरेको छ । अर्थ मन्त्रालयका पदाधिकारी

हरूसको समितिले छलफल, मन्त्रालयबाट प्राप्त गरेका जवाफ र कागजात, सीसीटीभी फुटेजको अध्ययन लगायत हालसम्म गरेका छानविन र सङ्कलन गरेका प्रमाणका आधारमा करका दर निर्धारणमा अनधिकृत व्यक्ति प्रवेश गरेको नदेखिएको ठहर सहित सफाई दिएको हो ।

छानविन समितिका सभापति लक्ष्मणलाल कर्णले शुक्रबारको प्रतिनिधिसभा बैठकमा छानविन प्रतिवेदन प्रस्तुत गरेका थिए । प्रतिवेदनअनुसार शर्माले सफाई पाएपछि केही विषयमा महत्वपूर्ण सुझाव दिइएको छ । प्रतिवेदनमा सीसीटीभी जडान तथा सञ्चालन निर्देशिका, २०७२ लाई अर्थ मन्त्रालय र निर्देशिका जारी गर्ने गृह मन्त्रालय समेतले पूर्ण रूपमा पालना नगरेको उल्लेख गरेको छ । प्रतिवेदनमा सीसीटीभी जडान गर्ने सम्पूर्ण सरकारी

निकायले अनिवार्य रूपमा पालना गर्नुपर्नेमा जोड दिइएको छ ।

यस्तै सिंहदरवार परिसरभित्र प्रवेश गर्ने र बाहिर निस्कने व्यक्तिको व्यवस्थित अभिलेख राख्ने कार्य गर्न पनि समितिले सुझाव दिएको छ । यस्तै बजेट निर्माणको गोप्य कक्षमा काम गर्ने कर्मचारीहरूले बजेट तर्जुमाको कार्यमा संलग्न पदाधिकारी र कर्मचारीहरूको जिम्मेवारी सम्बन्धी विधि अनुसार उक्त कक्षभित्र ल्याण्डलाइन फोन र मोबाइल प्रयोग गर्न नपाउने व्यवस्था भएकोमा सुचना आदान प्रदानका अन्य माध्यमहरूलाई पनि प्रयोग गर्न नपाउने गरी समयानुकूल परिमार्जन गर्नुपर्ने लगायतका सुझाव दिएको छ । संसदीय विशेष छानविन

समितिले १७ दिन लगाएर छानविन गरेको थियो । बजेट निर्माणका क्रममा जेट १४ को गति अर्थ मन्त्रालयमा अनधिकृत व्यक्ति प्रवेश गरेको र करका दर हेरफेर गरेको भनी केहि संचार माध्यममा समाचार आएपछि प्रमुख प्रतिपक्षी दल नेकपा एमालेको माग बमोजिम प्रतिनिधिसभाले २२ असरामा संसदीय विशेष छानविन समिति गठन गरेको थियो । समिति बने लगत्तै अर्थमन्त्री शर्माले पत्रबाट राजीनामा दिएका थिए ।



पढ, पावर...

बहुपरिहासन क्रमाउने बहुआयामिक अस्त्र बनेको छ राजनीति ।

व्यापारीले व्यापार, ठेकेदारले ठेक्का, प्राध्यापकले प्राध्यापन, विश्लेषकले विश्लेषण, शिक्षकले शिक्षण, डाक्टरले उपचार, बकिले बकालत, न्यायाधीशले न्याय निसाफ, अभिनेता र अभिनेत्रीले अभिनय, हास्य-व्यङ्ग्यकारले हास्यव्यङ्ग्य, पुजारीले पूजा, पत्रकारले पत्रकारिता, कृषकले खेती, मजदुरले मजदुरी, उद्योगी व्यवसायीले व्यवसाय अनि भरियाले भारी सबै सबैले आआफ्नो एकल विधा वा क्षेत्रमा काम गरिरहेका छन् । यी औसत सामान्य प्रक्रिया नै हुन् ।

तर यता राजनीतिमा भने एकैचोटि पद,पावर,प्रतिष्ठा र पैसा आर्जन हुने हुँदा सबैको अत्यधिक आकर्षण बढेको प्रष्टै अनुमान गर्न सकिन्छ । यसमा एउटै ढुङ्गले चारवटा चरा मार्न सकिने अवस्था देखिन्छ अर्थात् अन्य पेसा व्यवसायमा मात्रात्मक स्वार्थ मात्र प्राप्त हुन्छ भने राजनीतिमा गुणात्मक स्वार्थ प्राप्त हुन्छ । अन्य विधामा एकल आयामिक स्वार्थ हुन्छ भने राजनीतिमा बहुआयामिक स्वार्थको सम्भावना छ । हाम्रो राजनीतिमा व्याप्त यही गलत चरित्रको कारण सिङ्गो सामाजिक भाष्य वा मनोविज्ञान नै एकल स्वार्थमा नभएर बहुआयामिक स्वार्थमा बढी भूमि भएको छ ।

राजनीतिको बहुआयामिक स्वार्थगत र वैयामा लोभिएको देखिन्छ । तर यस्तो लोभ्याइ विकृत राजनीतिलाई रूपांतरण गर्ने मनसायमा देखिँदैन । यो केवल गुणात्मक स्वार्थ प्राप्तमा लालायित देखिन्छ । यो नै हाम्रो अर्थराजनीतिक विडम्बना र अभिशाप हो, जसले हामीलाई पुस्तौंसम्म पिरोले खतरा छ ।

तब सम्पूर्ण गैरराजनीतिक क्षेत्रमा क्रियाशील जनशक्तिको यो वा त्यो नाम र बहानामा नितान्त नयाँ राजनीतिक जीवनमा प्रवेश गर्दै छन् । वास्तवमा

राजनीति सेवा थियो, त्याग थियो, तपस्या थियो, बलिदान थियो, परिवर्तन र न्यायको आन्दोलन थियो, महान् उद्देश्य पूरा गर्ने कष्टसाध्य प्रक्रिया थियो । अनि उन्नत साध्य प्राप्तिको अस्त्र थियो भने सबैमा यस्तो निरपेक्ष बनिबनाउ चाहना, आकाङ्क्षा र महत्त्वाकाङ्क्षाजन्य भावनाका खहरे भेलहरू उल्लंघन नै । स्वप्नलोभकमा यति सजिलै गगनचुम्बी महल बन्दैनथे । सायद आफूलाई यति विघ्न योग्य पनि ठानिँदैनथे ।

त्यस्तै, स्वतन्त्र व्यक्ति अनि पार्टीहरू रातारत खुन्दैनथे । सिद्धान्त, विचार र बलियो सङ्गठन भएका पार्टीहरूलाई चुनौती दिँदैनथे । पार्टीहरू केही होइन भनेर नजरअन्दाज गर्दै भटाभट

उम्मेदवारी घोषणा गर्दैनथे । लामो ऐतिहासिक सङ्घर्षको प्रक्रियाबाट स्थापित पार्टी र नेताहरूलाई कमजोर आँफे कमजोर वातावरण आउँदैनथे । तर राजनीति पद, पावर, प्रतिष्ठा र पैसाका लागि गुणात्मक स्वार्थ आर्जनको साधन मात्र बनाइयो । त्यसपछि मात्रात्मक उपार्जनमा लागेका व्यक्ति व्यक्तित्वहरूमा एकाएक गुणात्मक लालची बढेको तथ्य दिन जस्तै छल्लंङ्ग छ ।

त्यसैले राजनीतिलाई रूपांतरण गर्ने हो भने यसलाई पद, पावर, प्रतिष्ठा र पैसाको सेरोफेरोमा राख्नु हुँदैन । राजनीति स्वार्थ प्राप्तिको त्रिपाशा खेल बनाउनु हुँदैन । यो नितान्त उन्नत समाज व्यवस्था प्राप्तिको

सैद्धान्तिक आन्दोलन, सेवा, त्याग, बलिदान र प्रतिबद्धता द्वारा निर्देशित हुनुपर्छ । न्याय, समानता र समृद्धिको चालक शक्ति बन्नुपर्छ । तब मात्रै राजनीति आदर-सम्मानको विषय हुनेछ । साथै सकारात्मक मनोविज्ञान बनेछ अनि साथ सहयोग बढ्नेछ ।

सम्मार्जित राजनीतिमा मात्र राजनीतिक मूल्य र औचित्य स्थापित हुनेछ । होइन भने राष्ट्रिय राजनीति स्वतन्त्र, युवा, जुफारु अनि निष्ठावानको पुरानै ढर्रा बादी विशेषण र उपमाहरूको पुरानै चक्रव्यूहमा फस्नेछ, जुन नेपाली राष्ट्रिय राजनीतिको बस्तुवादी विकल्प होइन । यसमा हामी सबैले सचेत चिन्तन-मनन गर्न जरुरी छ । रातोपार्टीबाट

हार्दिक अनुरोध

- सार्वजनिक स्थलमा छाडा चौपाया नछाडी ।
- बाक्लमको प्रयोग नगर्ने ।
- आफ्नो घर परिसरमा कम्तिमा २ वटा बहु वर्षीय रुख विरुवा रोप्ने ।
- भूकम्प प्रतिरोधि घर निर्माण गरी ।
- अनुमति विपरि मात्र पसक व्यवसाय संचालन गर्नु र वार्षिक नविकरण गर्नु ।
- धर्म, संस्कृतिको संरक्षण गर्नु ।
- सार्वजनिक स्थलमा फोहर नफर्काउ । गाउँछाई सफा राख्नु ।
- महिला हिंसा अबल्यक ऋण आ-आफ्नो ठाउँबाट कम गर्नु ।
- जेष्ठ नागरिकहरूलाई उचित स्याहार सुसार सहित सम्मान गर्नु ।

धनपालथान गाउँपालिकाको कार्यालय, कर्सिया मोरंग, प्रदेश १

क्राइम अपरेशन साप्ताहिक पत्रिकाको इ-पेपर
www.crimeoperation.net
ता लगाइनु गरी हेर्नु सतपूर्ण महानुभावहरूमा हार्दिक अनुरोध गर्दछु । सत्पादक

अस्पतालकै जगतमा एक मात्र सुरक्षा अस्पताल

सुरक्षा अस्पताल प्रा.लि.सबैको सहयोगले स्वी रोग तथा प्रसुती सेवा पाचौं वर्ष पुरा गरेर छैटौं वर्षमा प्रवेश गरेको र नवजात शिशुको उपचार क्षेत्रो वर्षमा प्रवेश गर्नुका साथै ह्याल ढाड तथा नशा रोग, **painless** प्रसुती सेवा, **Emergency** सेवा नया ६व अघ्याधिक मरपढी (**ICU/MICU, NICU**) तथा जेनरल वार्डमा विभिन्न प्रविधिहरू सहितको सुविधा सतपन्न सेवा संचालन भएको सबै सेवा ग्राहीहरूमा जानकारी गराउँदछौ ।

हामी सेवाहरू :-

- ★ स्त्री रोग तथा प्रसुती सम्बन्धी सम्पूर्ण सेवाहरु
- ★ रोग सम्बन्धी (PICU, NICU With Ventilator) सेवा
- ★ जनरल फिजिसियन सेवा
- ★ जनरल सर्जरी तथा हाडजोडीनी नशा रोग सम्बन्धी सम्पूर्ण सेवा
- ★ Minor & Major surgery सेवा
- ★ Laparoscopic surgery (दुर्बीन द्वारा अप्रेशन) सेवा
- ★ इन्टरभेसनल स्पाइन् एण्ड क्रोनिक पेन म्यानेजमेन्ट
- ★ 24 Hours Emergency सेवा
- ★ विशेष डाक्टरहरु द्वारा ओ.पि.डी. सेवा
- ★ २४ घण्टा ल्याब सेवा, एम्बुलेन्स सेवा र फार्मसी सेवा
- ★ इनफर्नलिटी क्लिनिक सेवा
- ★ X-Ray, ECG, ECHO, USG, HSG, Cystoscopy

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