परिवर्तनको लागि
क्राईम अपरेशन
CRIME OPERATION साप्ताहिक

❑ वर्ष ११ ❑ अंक १३ २०७९ कार्तिक १३ गते आइतवार Sunday 30, OCT 2022 ❑ पृष्ठ: ६, ❑ मूल्य रु. १०/-

मोरंग क्षेत्र नं. ५ प्रतिनिधी सभा तर्फ दुई गठवन्धनको उम्मेदवारलाई दुई स्वतन्त्रको चुनौती

विराटनगर। प्रदेश १ को मोरंग जिल्ला क्षेत्र नं. ५ को प्रतिनिधी सभा सदस्य तर्फ १ महिला, १५ पुरुष गरी जम्मा १६ जनाको उम्मेदवारी दर्ता भएको छ। जस मध्ये सत्ता पक्षको गठबन्धनको तर्फवाट नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (माओवादी केन्द्र) वाट शिव कुमार मण्डल र नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (एमाले) को सहकार्यमा जनता समाजवादी पार्टीको उम्मेदवार राज कुमार यादवलाई दुई जना स्वतन्त्र उम्मेदवारले चुनौति दिएका छन्।

ती दुवै पार्टीका उम्मेदवारलाई उम्मेदवारी दिएका दुवै उम्मेदवार नयाँ अनुहारका हुन्।

जातिय भोटलाई आकलन गर्ने हो भने स्वतन्त्रका उम्मेदवार साहका अनुसार सुडी जातिकै मतदाता करीब १९ हजार रहेको र ५ देखि ७ हजार सम्म अन्य भोट आएमा आफू विजय हुने दावी गरी रहेको छ। त्यसैगरी स्वतन्त्र उम्मेदवार आदीवासी जनजातीवाट प्रतिनिधीत्व गर्ने गनगाई जातिका हुन्। गनगाई जातिको पनि १५ देखि १८ दिएका उम्मेदवार शिव कुमार मण्डल (केवरत) को भोट अरुको तुलनामा न्यून रहको छ। जातिय समिकरण भई दिए मोरंग क्षेत्र नं. ५ मा पार्टीको उम्मेदवार भन्दा पनि स्वतन्त्र उम्मेदवार वीच प्रतिस्पर्धा हुने आम मतदाताको बुझाई रहेका छन्।

त्यसैगरी मोरंग क्षेत्र नं. ५ मा प्रतिनीधि सभा तर्फ राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टीवाट रेवत वहादुर थापा, जनमत पार्टीवाट परमेश्वर मुर्मु, संघिय लोकतान्त्रिक राष्ट्र मञ्चबाट मंगल ऋषिदेव, नेपाल उम्मेदवारी दिएका छन्। यी दुवै उम्मेदवार वीच कडा प्रतिस्पर्धा हुने भएको छ। यो क्षेत्रमा राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टीबा सोनल कुमारी गुप्ता साह, जनमत पार्टीवाट अनिल कुमार झा र स्वतन्त्रवाट कलान्न्द साह सुडी र रुपेश कुमार मण्डलले उम्मेदवारी दिएका छन्।

त्यसैगरी प्रदेश सभा सदस्य तर्फ मोरंग क्षेत्र नं. ५ (२) तर्फ सत्ता रुढ गठवन्धनवाट नेपाली काँग्रेसका अमृत कुमार अर्याल र एमालेको सहकार्यमा जसपावाट जयराम यादवका

राजकुमार यादव (जसपा)

फिरोज साह (स्वतन्त्र)

शिवकुमार मण्डल (केवरत) मा.के

योगेन्द्र मण्डल (स्वतन्त्र)

चुनौति दिनेहरुमा नेकपा एमालेवाट अन्तिम समयमा टिकट नपाएका योगेन्द्र मण्डलले स्वतन्त्र उम्मेदवारी दिएको छ भने अर्को स्वतन्त्र उम्मेदवारी दिएका फिरोज साह हाम्रो नेपाल पार्टीको लौरो चुनाव चिन्ह लिएर चुनावमा होमिएको छ।

नेकपा माओवादी केन्द्रवाट उम्मेदवारी दिएका शिव कुमार मण्डल संविधान सभाको निर्वाचन र २०७४ सालको निर्वाचनमा विजय प्राप्त गरी तेस्रो पटक निर्वाचनमा भिड्दै छ भने जसपावाट उम्मेदवारी दिएका राजकुमार यादवले २०७४ सालको निर्वाचनमा मण्डलवाट पराजीत भएको उम्मेदवार हो। यी दुवै उम्मेदवार पुरान अनुहार भएका छन् भने स्वतन्त्रवाट हजार सम्म मतदाता रहेको छ। स्वतन्त्र उम्मेदवार मण्डल जीवन विकास समाज मार्फत दशकौं देखि सो क्षेत्रमा समाजिक कार्यमा लागेको हुनाले र आम जनताको आग्रहमै स्वतन्त्र उम्मेदवारी दिएको भन्दै आफू विजय हुनेमा कुनै शंका नरहेको वताए।

सत्ता रुढ पाँच दलीय गठबन्धनवाट अन्तिम समयमा बाहिरिएर नेकपा एमालेसंग सहकार्य गरी जसपावाट उम्मदवारी दिएका राजकुमार यादवको जातिय जनसंख्या ५ देखि ७ हजार रहेको छ। त्यसैगरी सत्ता रुढ गठवन्धनवाट उम्मेदवारी लोकतान्त्रिक पार्टीबाट मजमुल रहमान मियाँ मुस्लिम र राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीबाट प्रमोद कुमार मण्डलले उम्मेदवारी दिएका छन्।

त्यसैगरी स्वतन्त्र तर्फ रमेश कुमार यादव, विधाभूषण प्रसाद, मोहमद रेजा हुसैन, संञ्जु शर्मा बढई, गयानन्द मण्डल केवरत, राम प्रसाद मुखिया, मनोज कुमार मण्डल रहेका छन्।

प्रदेश सभा सदस्य तर्फ मोरंग क्षेत्र नं. ५ (१) तर्फ सत्ता रुढ गठवन्धनवाट नेपाली काँग्रेसका गयानन्द मण्डल गनगाईले उम्मेदवारी दिएका छन् भने जसपा र नेकपा एमालेको सहकार्यमा नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (एमाले) वाट संतोष कुमार साहले उम्मेदवार रहेका छन्। यी दुई उम्मेदवार वीच नै प्रतिस्पर्धा हुने भएको छ।

यस क्षेत्रमा राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टीवाट राजेश कुमार वानियाँ, सघिय लोकतान्त्रिक मञ्चवाट धनेश्वर ऋषिदेव मुसहर, जनमत पार्टीवाट आनन्द लाल यादव, हाम्रो नेपाल पार्टीवाट बसन्त देवी यादव, लोकतान्त्रिक समाजवादी पार्टी नेपालवाट रामवती साह र स्वतन्त्रवाट रामलाल सुतिहार, नरेश कुमार लाभले उम्मेदवारी दिएका छन्।

छठ पूजाको लागि जलाशय घाट सरसफाई गरी झकिझकाउ

विराटनगर। तराई मधेश क्षेत्रमा हर्षोल्लासका साथ मनाईने छठ पर्वको तयारीको लागि मुख्य रुपमा चाहिने जलायको घाटलाई सरसफाई गरी बेहोली जस्तै सजाउन थालेका छन्।

छठपर्व मनाउनका लागि प्रदेश १ को राजधानी विराटनगर महानगरपालिकाको पूर्वमा रहेको सिघिया खोला र पश्चिममा र हेको केसलिया खोलाका साथै सुनसरी मोरङ सिचाइ आयोजनाको नहर, पोकरी कुण्डमा छठी माताको पूजाका लागि छठ घाट निर्माण गरी केराको वोट, कागजको फूलपात आधुनिक समयमा चलेको टेण्टले सभाएर झकिझकाउ गर्न थालेका छन्।

छठ पूजा समारोह समिति बनाएर विराटनगर १२ पिचरमा रहेको नहरमा छठ घाट निर्माण कार्यलाई तीव्रता दिइएको छ। यहाँको खोला, नहरमा छठी माताको पूजा गर्न सरसफाइ गर्न थालिएको छ। ब्रतालुले आफ्नै घरमा पनि पोखेरी बनाए छठको घाट तयार गरेका छन्। ४ दिनसम्म विशेष रुपमा मनाईने यो पर्वको पहिलो दिन "नहाय-खाय' विधिबाट सुरु भएको छ।

ब्रतालुहरुले पर्व सुरु हुन एक दिनअघि नै उसिनिएका धानको चामल, कोदो, माछामासु, मुसुर ोसहितका धार्मिक अनुष्ठानका लागि अशुद्ध मानिएका खाद्य बस्तुहरु नखाने चलन छ।

यो विधिलाई 'अरबा-अर

वांकी अन्तिम पेजमा...

हार्दिक मंगलमय
शुभकामना
२०७९ सालको विजया दशमी शुभ दिपावला र छठ पर्वको शुभ अवसरमा सम्पूर्ण दाजुभाई, दिदी-बहिनीहरुमा सुख शान्ति एवं उत्तरोत्तर प्रगतिको लागि हार्दिक
य शुभकामना व्यक्त ग
सहमती बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
परिवार, प्रगती विनायक टोल
विराटनगर-८

हार्दिक मंगलमय
शुभकामना
२०७९ सालको विजया दशमी शुभ दिपावला र छठ पर्वको शुभ अवसरमा सम्पूर्ण दाजुभाई, दिदी-बहिनीहरुमा सुख शान्ति एवं उत्तरोत्तर प्रगतिको लागि हार्दिक
य शुभकामना व्यक्त ग
स्वास्थ्य र शान्तीका लागि वातावरण नेपाल
परिवार, प्रधान कार्यालय
विराटनगर-१०

परिवर्तनको लागि क्राईम अपरेशन CRIME OPERATION साप्ताहिक
मो.जि.प्र.का.द.नं. २४८/०६९/७०
हुलाक निर्देशनालय.बिराटनगर द.न. ०४/०७७/०७८

सुनको सिक्रि, ब्रासलेटका समान डाका गर्ने प्रहरीको फन्दामा

विराटनगर। सुनको सिक्री, ब्रासलेट लगायतका समान डाका गर्ने दुई जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेका छन्।

मोरंग जिल्ला सुन्दरहरैचा नगरपालिका वडन ४ स्थित पूर्व पश्चिम राजमार्गमा ना. ६ ख ६३९९ नम्बरको कन्टेनर गाडी पार्किङ गरी सोही गाडीमा सुति रहेको अवस्थमामा चालक राम बहादुर गिरीको सामानहरु लुटी लगेका थिए।

सुनको सिक्रि, ब्रासलेट लगायतका सामान डाका गरी लुटी फरार रहेकोमा अनुसन्धान पश्चात निजहरूलाई लुटिएको सामान बरामद सहित असोज ३ गते दुई जानालार्य पक्राउ गरेको थियो।

पक्राउ पर्नेव्यक्तिहरुमा जिल्ला झापा गौरादह नगरपालिका वडा नं ९ बैगुनधुरा बस्ने बर्ष १९ को मुकेश खतिवडा, जिल्ला धनकुटा महालक्ष्मी नगरपालिका वडा नं १ लेगुवा बस्ने बर्ष २२ को हेम वहादुर बस्नेत रहेका छन्।

उनीहरुको साथवाट सुनको सिक्री थान -१, सुनको ब्रासलेट थान-१, मोवाईल थान-१(सेमसुग एफ २२, नगद रू ४५ हजार, एटीएम कार्ड थान-१, राजश्व तिरेको रसिद बरामद गरिएको थियो।

पक्राउ परेका दुवै जनालाई सम्मानित मोरङ जिल्ला अदालतबाट डाका मुद्दामा ३ (तीन) म्याद थप गरी थप अनुसन्धान भई रहेको, साथै घटनामा संलग्न अन्यको खोजी कार्य भई रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मोरंगले जनाएका छ।

जसपाबाट दर्जनौ नेता तथा कार्यकर्ता नेकपा एमालेमा प्रवेश

विराटनगर। सघियसभार प्रदेशसभा चुनाउको मुखमा आएर जनता समाजवादी पार्टी नेपाल परित्याग गरी दर्जनौ नेता तथा कार्यकताहरु नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (एमाले)मा प्रवेश गरेका छन्।

एमाले पार्टी कार्यालयमा एक कार्यक्रमका आयोजना गरी बसुन्धरा झाको नेतृत्वमा जसपा नेपालका महिला नगर कमिटी सहित विभिन्न वडाका १ सय ६५ जना अगुवा कार्यकताहरु एमालेमा प्रवेश गरेका हुन।

नवप्रवेशीहरुलाई नेकपा एमालका स्थायी कमिटी सदस्य गुरु बरालले पार्टी प्रवेश गराएका हुन्। झासँगै जसपाको जहदा नगर कमिटीका उपाध्यक्ष निरादेवी शाह, सचिव रुपा महतो, कोषाध्यक्ष सीता पैदार लगायत सिंगो नगर कमिटी एमालेमा समाहित भएको छ।

त्यसैगरी सिके राउत नेतृत्वको जनमत पार्टीबाट गंगा सहनी लगायतको समूह पनि एमालेमा प्रवेश गरेको छ। गत स्थानीय तहको निर्वाचनमा विराटनगर ११ मा वडा अध्यक्षका उम्मेदवार रहेका सहनी सहितको टोली पनि एमाले प्रवेश गरेको छ।

कार्यक्रममा मोरङ क्षेत्र नम्बर ६ (ख) बाट प्रदेश सभाका उम्मेदवार पर्शुराम बस्नेत, एमाले मोरङ उपाध्यक्ष बाबुराम कार्की, मोरंग क्षेत्र नं. ४ (ख) का उम्मेदवार जीवन घिमिरे लगायतको उपस्थिति रहेको थियो।

छठमाताको...

बाईन' भनिन्छ। छठको पहिलो दिन' 'अरबा-अरबाईन' गरेका ब्रतालुहरुले दोस्रो दिन अर्थात चौथी तिथिमा 'नहाय-खाय' र तेस्रो दिन पञ्चमी तिथिका दिन राति एक छाक मात्र अलिनो खानेकुरा खाएर खरना विधि सम्पन्न गर्दछ।

पर्वको मुख्य दिन षष्ठी तिथिमा निराहार ब्रत बसेर साँझपख पवित्र जलाशायमा गई अस्ताउँदो सूर्यलाई अर्ध्य दिईन्छ। सप्तमीका दिन बिहान उदाउँदो सूर्यलाई अर्ध्य दिएपछि यो पर्व समापन गरिने परम्परा रहेको छ।

हार्दिक मंगलमय

शुभकामना

२०७९ सालको विजया दशमी, शुभ दिपावली र छठ पर्वको शुभ अवसरमा सम्पूर्ण दाजुभाई, दिदीबहिनीहरुमा सुख शान्ति एवं उत्तरोत्तर प्रगतिको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

भीम पराजुली (मेयर) विराटनगर महानगरपालिका मोरंग प्रदेश नं. १	इन्दिरा कार्की (उपमेयर) विराटनगर महानगरपालिका, मोरंग प्रदेश नं. १

काजी बहादु बस्नेत (अध्यक्ष) विराटनर महानगरपालिका वडा नं. १	कुमार पोखरेल (अध्यक्ष) विराटनर महानगरपालिका वडा नं. २	बासु बहादुर बस्नेत (अध्यक्ष) विराटनर महानगरपालिका वडा नं. ३
देवेन्द्र राज पोखरेल (अध्यक्ष) विराटनर महानगरपालिका वडा नं. ४	नितन थापा (अध्यक्ष) विराटनर महानगरपालिका वडा नं. ५	हरिशचन्द सहनी (अध्यक्ष) विराटनर महानगरपालिका वडा नं. ६
मधु बाबु तिवारी (अध्यक्ष) विराटनर महानगरपालिका वडा नं. ७	राम पोखरेल(अध्यक्ष) विराटनर महानगरपालिका वडा नं. ८	विश्वनाथ प्रसाद भगत (अध्यक्ष) विराटनर महानगरपालिका वडा नं. ९
अजुन गिरी (अध्यक्ष) विराटनर महानगरपालिका वडा नं. १०	तिर्थेन्द्र न्यौपाने (अध्यक्ष) विराटनर महानगरपालिका वडा नं. ११	हिरालाल कामत (अध्यक्ष) विराटनर महानगरपालिका वडा नं. १२
सुर्यलाल यादव (अध्यक्ष) विराटनर महानगरपालिका वडा नं. १३	सुर्य नारायण महतो (अध्यक्ष) विराटनर महानगरपालिका वडा नं. १४	प्रकाश साह (अध्यक्ष) विराटनर महानगरपालिका वडा नं. १५
उद्धव कुमार भूजेल (अध्यक्ष) विराटनर महानगरपालिका वडा नं. १६	समिर कमर मियाँ (अध्यक्ष) विराटनर महानगरपालिका वडा नं. १७	जितेन्द्र कुमार साह (अध्यक्ष) विराटनर महानगरपालिका वडा नं. १८
श्याम घिमिरे (अध्यक्ष) विराटनर महानगरपालिका वडा नं. १९		

विराटनगर महानगर पालिका तथा वडा कार्यालय परिवार विराटनगर मोरंग

चाडपर्वको संरक्षण र सम्बर्द्धन गरौं।

चाडपर्वमा फजुल खर्च नगरौं।

हाम्रा साँस्कृतिक पर्वहरुको जगेर्ना गरौं।

मद्यपान र जुवातास जस्ता विकृतिको अन्त गरौं।

नेपाल सरकार, विज्ञापन बोर्ड

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

२०७९ सालको विजय दशमी, शुभ दिपावली, र छठ पर्वको शुभ अवसरमा सम्पुर्ण दाजुभाई तथा दिदीबहिनीहरुमा सुख, शान्ति एवं उत्तरोत्त प्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ।

नगरवासीको लागि जनहितमा जारी सूचना

- चाडवाडको समयमा जथाभावी नखाऔं, नपिऊ, सन्तुलित र पोषणयुक्त आहार खाऔं।
- चाडवाडको समयमा आफ्नो घर छाडेर टाँढासम्म नजाऔं, जानै परेमा झ्याल, ढोका, गृह बन्द गरेर जाऔं र छिमेकीलाईसमेत जानकारी गराऔं।
- बाटोघाटो, पुलपुलेसा लगायत सार्वजनिक क्षेत्रलाई अवरोध गरेर आफ्ना व्यक्तिगत कार्य नगरौं। यसरी अवरोध गर्दा दण्ड सजायको भागी हुनुपर्नेछ।
- सबैले चर्पीको प्रयोग गरौ। सार्वजनिक समारोह कार्यक्रम भोजभतेर गर्दा अस्थायी चर्पीको व्यवस्था गरी दिसा-पिसाब जन्य संक्रमणलाई रोकौं।
- चाडवाडको समयमा फजुल खर्च नगरौं, बचत गर्ने बाँनी बसालौं।

दशरथ राई	विनीता कुमारी मेहता	केदार भण्डारी
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत	उप मेयर	मेयर

इनरुवा नगरपालिका, नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
सुनसरी प्रदेश नं. १ नेपाल

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

सम्पादकीय

समानता र निष्ठाको प्रतिक छठपर्व

तराई मधेश भूभागमा बसोवास गर्ने खास गरी मधेशी समुदायका मानिसहरुले निष्ठा एवंम समानताको पर्वको रुमा मनाउँदै आएको छठमाताको पूजा शुक्रवार देखि नै शुरु भएको छ । छठमाताको पूजापाठ गर्न र उदाउँदो र अस्ताउँदो सूर्यको आराधना गर्नको लागि जलाशय हुन आवश्यक छ। त्यसैले नदी, खोला, कुण्ड, पोखरी हुने स्थानमा त्यही घाटलाई सजाएर झकिझकाउ गरी भक्तजनहरु सूयको आराधना गर्दछन् । जलासय नभएका ठाउँमा वर्तालुले आफ्नो घर अगाडी खाल्डो खनी पानी भरेर त्यसैलाई सजाएर झकिझकाउ पारी सूर्य भगवानको आराधना गर्ने गरिन्छ। छठ पर्व अव कुनै जात वा समुदाय विषेश नभएर नेपालमा सवैको साझा पर्वको रुपमा लिने गरीन्छ । पहिलो तराई मधेश क्षेत्रमा मात्र मनाउने छठपर्व अहिले सातै प्रदेशमा मनाउने गरिन्छ। छठपर्वले समाजमा एउटा विषेश संदेश दिने पनि गरेको छ।

चार दिन सम्म चल्ने छठमाताको पूजा गर्ने व्रतालुले पवित्रताका साथ गरीन्छ। छठ पूजा पारिवारीक सुख शान्ति, सन्तान प्राप्ति, स्वस्थ्यताको लागि गर्ने गरिन्छ । छठ पूजाको आकर्षण दिन प्रतिदिन बढ्दै गई रहको छ। जातिय कुचक्रमा फसेको नेपालमा छठ पर्वले नयाँ सन्देश दिएको छ । छठ माताको पूजामा कुनै किसिमको जातिय छुवाछुत वा धनी गरीब भनेर भेदवान नगरी जलाशयमा गई समान रुपमा सूर्य भगवानको आराधना गर्ने गरिन्छ जय वाट के सिकन्छ भन हामी सवै मानव समान छौ कसैलाई पनि जातिय आधारमा वा धनी गरीबको आधारमा भेदभाव गर्नु हुदैन । त्यसैगरी समाजमा हामी धनी व्यक्तिलाई मात्र प्रतिष्ठीत मान्दछौ गरीबलाई हेला गरी हेर्ने प्रचलन छ तर छठ पर्वमा उदाउँदो सूर्यलाई मात्र आराधना गर्दैन अस्ताउँदो सूर्यलाई पनि आराधना गरिन्छ यसवाट के शिक्षा पाईन्छ भने समाजमा धनीलाई मात्र होईन गरीबसंग पनि समान व्यवहार गर्नुपर्छ ।

छठपर्वको अर्को महत्व पूर्ण कुरा के हो भने वर्षैभरी जलाशयमा फोहर फाल्ने र पानीलाई प्रदुषित वनाउँछौ तर छठपूजाको वेला त्यही स्थानलाई सरसफाई गरी झकिझकाउ पारी पूजापाठ गर्दछौ यसले के सिक्नु पर्दछ भने जल विना कुनै पनि जीव वाच्न सक्दैन त्यसैले जलकुण्डलाई सधै सफा राख्नु पर्छ। मंसिर ४ गते हुने निर्वाचनमा उम्मेदवारी दिएका नेताहरुले मतदातालाई प्रभावित पार्न छठपूजा भन्दै सरसहयोग समेत गरेका छन् । छठमाता वा सूर्य भगवानले आम मतदातालाई छठ पर्वको व्रतालु जस्तै निष्ठावान नेताहरुलाई मात्र मतदान गर्न शक्ति दिऔस भन्दै दशै, तिहार र छठ पर्वको सम्पूर्ण महानुभावमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना ।

साप्ताहिक राशिफल

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

शुद्धीकरणको लागि चुनावी पर्व

कुलचन्द्र वाग्ले

पर्वहरु मान्ने, मनाउने क्रम अन्तःशुद्धिको लागि प्रयोग गर्नुपर्छ। पर्व केही सांस्कृतिक छन् देव, देवीसँग जोडिएका ।

धार्मिक आस्था र विश्वासले बाँधिएका पर्व प्रचलनमा निरन्तर छन् । पर्वको विविधता छ तर समय अगम्य, गम्य दुवै छ ।

हाम्रो नेपाली समाज यतिबेला पर्वहरुको 'मुड'मा छ । भर्खरै दसैं सकियो । संघारमा तिहार छ । उज्यालो तत्त्वबोधको सात्विक पर्व । सँगै उपस्थित छ राजनीतिक चुनावी पर्व - चुनावी माहोल । चाडबाडको उद्गम समय तालिका कहिले ? अगम्य छ, अनुमानित होला । चुनावी पर्वको जन्म तालिका करिब पाँच शतकको हो । गम्य छ ।

दसैं, तिहार अध्यात्मबोधी पारम्परिक पर्व । कतिऔं वर्षदेखि हाम्रो समाजलाई यस चाडले उद्वेलित स्फूर्त गरिरहेछ ? थाहा छैन तर हामी प्रत्येक वय वर्षसँगै उक्लिँदै यसरी नै रमाइरहेका छौँ । वा दुःखी रहेका छौँ । स्थापित संस्कृतिको निरन्तरतामा कडी जोड्दै ।

पर्व पहिचान पनि हो अर्थात् संस्कृति । चुनाव पनि संस्कृति हो । आध्यात्मिकभन्दा अधुना राजनीतिक संस्कृति । संस्कृति सभ्यताको पहिचान हो । चाहे आध्यात्मिक परम्पराबोधी संस्कृति वा राजनीतिक संस्कृति । दुबैले आआफ्नो पहिचान दिन्छन् ।

अध्यात्मआश्रित संस्कृतिको स्थापित परम्परा (निरन्तरता) भिन्न कारण र राजनीतिक संस्कृतिको परम्परामा अर्कै कारण छ । मूलतः दुवै परम्पराले ग्रहण गरेको सांकृतिक आकृतिको सम्बोधन भने मानव समुदाय केन्द्रित नै छ ।

पूजा गाईको होस् कि गोरुको वा रुखको होस् वा नाग (सर्प)को । त्यस्तै कुकुर पूजा नै किन नहोस् । हाम्रो संस्कृति अनन्तको पुजारी हो । मूर्तिकै सही तर सबैको प्रयोक्ता पुजारी मानिस नै हो ।

मुख्यतः पर्व वा चाड जसलाई भन्ने गरियो त्यो धेरै पुरानो, पराप्राचीन छ । शब्दको अर्थ विस्तारले राजनीतिक प्रतिनिधिको चुनावलाई पनि अचेल पर्व वा चाड भन्न थालिएको छ । अर्थात् राजनीतिक पर्व । पर्व समूहमा सबैले एकसाथ मनाउने हुँदो रहेछ । एक्लै त के पर्व होला र ?

हामीले छनोट गरेका देवी, देउतालाई पुकारेर दसैं, तिहार पर्व मनाउँदै गर्दा यस वर्ष 'जनता जनार्दन'ले राजनीतिक प्रतिनिधि छनोट गर्ने छन् । छनोट दुवै हाम्रा आफ्नै हुन् । राजनीतिक सन्दर्भमा 'जनता जनार्दन' सैद्धान्तिक उक्ति हो । व्यवहार त देखे, भोगेकै छ ।

हामीले मनाउने पारम्परिक खास भनिने चाडपर्व प्रत्येक वर्ष सामाजिक रंग भर्दै आउँछन् । जान्छन् पनि प्रत्येक वर्ष आआफ्नै प्रकारको अनुभूति बाँडेर । सबैको आफ्नै सीमा, सरोकार छन् । संस्कृति विविधता, जातीय विविधताकै रुप पहिचान हो ।

जातीय मात्रै किन ? प्राकृतिक बहुरुप पनि संस्कृतिको बहुलता वा विविधता नै हो । विविधता पुँजी हो । पुँजीले विविधतालाई ग्राह्य बनाउँछ, समेट्छ । त्यसैले त आध्यात्मिक चिन्तन प्रेरणा दिने सामाजिक पर्वहरुलाई प्रकृतिसँग पनि जोडियो । कर्म जस्तै-कृषि कर्मसँग पनि जोडिएको छ र अर्थतन्त्रमा सांस्कृतिक पर्वको प्रभाव पनि विश्लेषण गरिन्छ ।

भन्ने गरिएको चाडपर्व प्रत्येक वर्ष । राजनीतिक पर्व, आवधिक निर्वाचनको पाँच वर्षमा एकपल्ट । प्रजातान्त्रिक प्रणालीअन्तर्गत हुने निर्वाचनको आवधिक समय सामान्यतः पाँच वर्ष तोकिएको हुन्छ । तर अमेरिकामा चाहिँ चार वर्षको छ ।

पर्व संस्कृति हो । संस्कृतिमा विकृति पनि आउँछ । मनाउँदै, मान्दै विकृतिलाई पन्छाउँदै संस्कृतिको शुद्धीकरण गर्ने हो । शुद्धीकरण गर्न छोडेर विकृतिकै कति रोइलोमात्रै गाउने ? आखिर संस्कृति र विकृति त सँगसँगै छन् नि साथीजस्ता । के ठीक हो ? चिन्ने र बेठीक पर्गेल्ने त हामीले नै हो नि । त्यसैले त मानिसलाई विवेकी बनाएको हो प्रकृतिले ।

हो, राजनीतिक पर्व सामु हामी छौँ । प्रजातान्त्रिक अभ्यासले विकसित गरेको पाँच वर्षमा हाम्रो घर आँगनमा आउने चुनावी पर्व आएको छ । राजनीतिमा आएको विकृति, भित्र्याइएको विसंगति र लोकतन्त्रलाई कुरुप पारिएको वा दुर्गतिविरुद्ध जनशक्तिले प्रहार गर्ने मौका हो यो । चुक्नु हुँदैन । चुकेपछि चुक्चुकाउनुको अर्थ नै के रहन्छ र ?

राजनीतिक शुद्धीकरणको लागि चुनावी पर्व मौका हो । समग्र राजनीतिको शुद्धीकरण । दलको, नेताको शुद्धीकरण । नेतृत्वको परिमार्जन । नेतृत्वको हस्तान्तरण । मतदाताले गर्दिने हस्तान्तरण । हराएर, जिताएर । यस्तो मौका र अवसर मतदाता नागरिकलाई छ प्रतिनिधि छनोटबाट । मौका छ - सुयोग्य पात्र वा दल छनोट गर्ने ।

सबभन्दा राम्रो, समावेशी र जनपक्षीय मानिएको अहिले सम्मको प्रणालीमा प्रजातान्त्रिक, बहुदलीयता नै हो । दलीय राजनीतिको विकल्प छैन । दलीय राजनीतिमा जतिसुकै राम्रो सिँगारिए पनि स्वतन्त्रको हैसियत खासै रहँदैन । जति गरे पनि ऊ मूलधारबाट बाहिरै हो प्रभावहीन । विगतले पनि देखाएको यही हो ।

हाम्रो प्रणालीमा जित्ने त दलले नै हो । दलको चाहिँ शुद्धीकरण गर्दिनुपर्छ, यो आवश्यक छ । स्वतन्त्र उमेदवारी प्रजातन्त्रले नै दिएको स्वतन्त्रता प्रतिकूल त मानिदैन तर प्रजातन्त्रमा विकृतिको द्योतक चाहिँ हो यस्तो उमेदवारी ।

शुद्धीकरणको लागि मुक्त आलोचनात्मक चेत चाहिन्छ । त्यही चेतले निर्देशित गरेको मार्ग अवलम्बन गर्दा नै आलोचनात्मक चेतको मर्म र प्रभाव रहने हो । कुरा काट्नु चेतनाको प्रतीक हुँदैन । लिने आलोचनात्मक चेत, हिँड्ने अर्को बाटो त हामी कसैलाई पनि सुहाउँदैन ।

आलोचनात्मक चेतको विस्तार र प्रभावको लागि पनि लोकतन्त्र जो चाहिन्छ । लोकतन्त्रले नै राजनीतिमा विविध बहुलता चुन्ने, छान्ने र रोज्ने स्वतन्त्र अवसर दिएको छ । विचार होस् कि व्यक्ति रोज्ने स्वतन्त्र अवसर । पाँच वर्षमा आएको, पाएको अवसर खेर फाल्नु भएन । यो शुद्धीकरणको पर्व जो हो ।

मान्दै, मनाउँदै पर्वहरुलाई शुद्धीकरण र खुसी वा सुखी बनाउँदै जाने हो । राजनीतिक होस् कि अध्यात्म निर्देशित नै किन न हुन् । विकृतिहरुलाई न्यून पार्दै, नियन्त्रण गर्दै । समयलाई अग्रगामी शुद्धीकरण दिने हो । बुझिल्याए, पर्व भनेकै यही त हो नि । शुद्धिकरणमै प्रयोग, उपयोग वा सदुपयोग गर्ने हो पर्वलाई । चाहे जुनसुकै पर्व होउन् । १२खरीबाट

सूचना सूचना सूचना

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

सडक डिभिजन कार्यालय
विराटनगर प्रदेश नं. १

केही महत्व पूर्ण टेलिफोन नम्बरहरु

दमकल

बिराटनगर बारुणयन्त्र ४२००००
इटहरी बारुणयन्त्र ५८०१०१
धरान बारुणयन्त्र ५२०१९९
इनरुवा बारुणयन्त्र ५६०१०१
दमक बारुणयन्त्र ०२३-५८०१०१
भद्रपुर बारुणयन्त्र ०२३-५२०१०१

एम्बुलेन्स सेवा

जिविस मोरङ ५३६३५३
नेरेसो रंगेली ५८००४८
बिराटनगर उपमनपा ५२२२३६

अस्पताल

कोशी अ.अ.इमरजेन्सी ५२४२३४
रंगेली अस्पताल ५८००४८
आँखा अस्पताल ५२३७०६
सुरक्षा अस्पताल प्रा.लि.
०२१-५३६९४१, ५२२८७७
एम्बुलेन्स ९८०२७५३७१७,
९८०२७५३७०६

प्रहरी

पूर्वाञ्चल क्षे.प्र.कार्यालय
०२१-४३५००१
जिल्ला प्रहरी कार्यालय
५३०३५८, ५२३९०११००
नगर प्र.का.. बिराटनगर
५२१८५०, ५३०३६७, ११०,
इ.प्र.का. रंगेली
८०१००८०१३०
इ.प्र.का. उर्लाबारी
०२१-५४०००२
सिमा प्रहरी चौकी
०२१-४३५८४०

क्राईम अपरेशन
CRIME OPERATION साप्ताहिक

म के गर्न सक्छु ? अभियानले गराए उद्घोषण तालिम

विराटनगर । म के गर्न सक्छु ? अभियानले ३ दिने उद्घोषण प्रशिक्षण तालिम सम्पन्न गरी प्रशिक्षार्थी हरूलाई प्रमाण पत्र वितरण गरेका छन ।

सगरमाथा प्रिन्टर सप्लार्यसको आयोजनामा विराटनगर स्थित कार्त्तिक १ गतेदेखि आयोजना गरिएको उद्घोषण तालिम विहीवार सम्पन्न गरिएको हो ।

उद्घोषण तथा भाषण तालिम समापन तथा प्रमाणपत्र वितरण कार्यक्रमका प्रमुख अतिथी नेपाल पत्रकार महासंघ मोरङका अध्यक्ष सन्जिव खनालले शुभकामना मन्तव्य राख्दै तालिममा सिकेका कुरा व्यवहारमा उतार्नुपर्ने र पाएको शिक्षालाई जीवन उपयोगी बनाउनु पर्ने धारणा राखेका थिए ।

त्यसै गरी नेपाल प्रेस यूनियनका पूर्व अध्यक्ष मीनकुमार श्रेष्ठ, मधेशी पत्रकार समाजका अध्यक्ष श्यामसुन्दर सुतिहार, प्रशिक्षक अरविन्द मेहता, राजु श्रेष्ठ, श्वेता तुलाधर लगायतले शुभकानना मन्तव्य राख्नु भएको थियो ।

सो तालिममा विराटनगर महानगरपालिका, जहदा, धनपालथान गाउँपालिकाका ३५ जना युवाहरु सहभागिता रहेको थियो ।

प्रमुख अतिथि, विशिष्ट अतिथि र अतिथिहरूलाई ग्रामीण क्षेत्रका युवाहरुलाई सहभागी गराई तालिमको आयोजना गरिएको म के गर्न सक्छु अभियानकी संयोजक रिको मण्डलले मायाको चिनो प्रदान गरेका थिए ।

आफनो समूह र संस्थाले आयोजना गर्ने कार्यक्रमलाई प्रभावकारी र उपलब्धि मुलक बनाउन तालिमलाई सहयोग गरेको सगरमाथा प्रिन्टर सप्लार्यसका प्रबन्धक प्रमोद मण्डलले जानकारी गराए ।

उद्घोषकमा हुनुपर्ने गुणहरु, उद्घोषकले गर्नुपर्ने पूर्व तयारी, कार्यक्रम तालिका तयार गर्ने विधि, माईक्रोफोन र पोडियमको प्रयोग साथै प्रस्तुतीकरण जस्ता विषय बस्तुमा केन्द्रित रहेर प्रयोगात्मक बिधिबाट तालिम दिएको प्रमुख प्रशिक्षक अरविन्द मेहताले वताए । प्रशिक्षार्थीले तालिमबाट अगाडि उभिएर बोल्ने डर हटेको र बोल्ने कलामा धेरै कुराको ज्ञान प्राप्त गरेको प्रशिक्षक राजु श्रेष्ठको भनाई थियो ।

तालिमको आयोजना गरिएको म के गर्न सक्छु अभियानकी संयोजक रिको मण्डललको अध्यक्षतामा कार्यक्रम सम्पन्न भएको थियो ।

प्रतिनिधी सभा सदस्यको उम्मेदवार मतदाताको माझ पुगेर स्थानीय आवश्यकताको विषयमा सुझाव संकलन

विराटनगर । मोरङ क्षेत्र नम्बर २ मा प्रतिनिधिसभा सदस्यका लागि नेकपा (एमाले) को तर्फबाट सर्वसम्मत उम्मेदवार बनेर ऋषिकेश पोखरेल यतिबेला चुनावी अभियानमा व्यवस्त रहेको छ ।

पोखरेल मतदाता माझ पुगेर स्थानीय आवश्यकताका विषयमा सुझाव संकलन गर्न ब्यस्त छन् । अन्य उम्मेदवार सांसदले गर्नै नसक्ने खालका विभिन्न झुटा आश्वासन बाँड्दै र जनतामा भ्रम छर्दै हिँडिरहँदा पोखरेल भने सो क्षेत्रको चौतर्फी विकासका लागि स्थानीय सरोकार र आवश्यकताका विषयमा सुझाव संकलन गरिरहेको छ । उनले जनतासँग कार्यान्वयन गर्न सक्ने सुझावहरु लिइरहेका छन् ।

केन्द्रीय राजनीतिमा समेत प्रभाव पार्ने प्रभावशाली नेता, देशभरीमा सवैभन्दा धेरै पार्टी सदस्य रहेको र प्रदेश १ को राजधानी रहेको मोरङ जिल्लाको पार्टी अध्यक्ष समेत भएकाले पोखरेलको राष्ट्रिय राजनीतिमा पनि प्रभाव रहको छ । उनकै नेतृत्वमा मोरङमा सांगठ निकरुपमा एमाले निकै शक्तिशालि छ ।

२०७४ सालकोनिर्वाचनमा मोरङमा केही पालिका मात्र जितेको एमालेले पोखरेलकै नेतृत्वमा गत ३० वैशाखमा सम्पन्न स्थानीयतह निर्वाचनमा जिल्लाका अधिकांश पालिका र वडाहरु जित्न सफल भएको छ ।

रतुवामाई नगरपालिका-५ उल्लुघुटु घर भएका पोखरेल स्थानीय समस्यासँग जानकार नेता हुन् । उनी सो क्षेत्रमै लोकप्रीय र प्रभावशाली नेता हुन् । पोखरेल २०४० सालमा सुनवर्षी माध्यमिक विद्यालयमा कक्षा-६ मा अध्यनरत छँदै सो विद्यालयमा अनेरास्वविय ुको प्रारम्भिक कमिटी अध्यक्ष भएर राजनीतिमा लागेका हुन् ।

त्यसपछि इटहरा माविबाट एस. एल. सि उतिर्ण भएका पोखरेल सो विद्यालयमा अध्यनरत हँदा अखिलको प्रारम्भिक कमिटिको सचिव रहेर काम गरे । सानैदेखि गाउँको विकासमा चासो राख्ने उनै पोखरेल पछि महेन्द्र मोरङ आदर्श बहुमुखि क्याम्पसको अखिलको प्रारम्भिक कमिटी अध्यक्ष भए ।

उनले ०४६ सालको आन्दोलनमा आन्दोलन परिचालन कमिटीको सचिव भएपछि अग्र मोर्चामा रहेर आन्दोलनको कमाण्ड सम्हालेका थिए । यस विचमा विद्यार्थीका हक अधिकारका सवालमा आवाज उठाउँदै विद्यार्थी राजनीतिमा होमिएका उनी पार्टीका विभिन्न संगठनमा रहेर समेत गाउँको विकास निर्माण र समाज सुधारमा अग्रसर बनिरहे ।

पोखरेल अखिलको मोरङ जिल्ला कमिटी उपाध्यक्ष, अध्यक्ष, कोशी अञ्चल कमिटीको सचिव र अध्यक्ष, केन्द्रीय सदस्य, केन्द्रीय सचिवालय सदस्य समेत भए । उनी २०५२ सालमा महेन्द्र मोरङ आदर्श बहुमुखी क्याम्पस विराटनगरको स्ववियू सभापति हुदै स्वतन्त्र विद्यार्थी युनियनको पूर्वाञ्चल काउन्सील प्रमुखसमेत बन्न सफल भए । पछि विद्यार्थी राजनीति छाडेर पार्टीको राजनीतिमा जिल्ला कार्यालय सचिव भएर काम गरे । ५ कार्यकाल नेकपा (एमाले) मारङको जिल्ला कमिटि सदस्य भएका उनै पोखरेलले पार्टीको २ कार्यकाल सचिव भएर काम गरेका छन् ।

त्यसपछि माओवादी केन्द्रसँग पार्टी एकता पश्चात बनेको तत्कालिन नेकपा मोरङको अध्यक्ष र सर्बोच्च अदालतको फैसलापछि दुवै पार्टी पूर्व अवस्थामै फर्किदा अध्यक्षमा निरन्तरता पाए । त्यसको केही समयपछि २०७८ साल पुस २३ र २४ गते विराटगरमा सम्पन्न एमाले मोरङको नवौं अधिवेशनबाट उनी पुनः अध्यक्षमा निर्वाचित भएका हुन् ।

सहकारी आन्दोल, विभिन्न सामाजिक कार्यमा संलग्नसँगै विभिन्न तहको पार्टी नेतृत्व र जिम्मवारीमा रहेर कुशलतापूर्वक भूमिका निर्वाह गरेका उनै पोखरेल २०७० सालमा भएको दोस्रो संविधानसभाको निर्वाचनमा निर्वाचित भएका थिए । उनी संविधान निर्माण पश्चात बनेको संविधानसभा सदस्यहरुको संगठन संविधासभा परिषदको संस्थापक महासचिव समेत हुन सफल भए ।

दोस्रो संविधानसभाको निर्वाचनमा साविकको क्षेत्र नं. १ तथा हालको क्षेत्र नं. २ मा नेपाली कांग्रेसका नेता तथा पूर्व शिक्षा मन्त्री आमोदप्रसाद उपाध्यायलाइ अत्याधिक मत अन्तरले पराजित गर्दै उनी निर्वाचीत भएका थिए ।

निर्वाचन जितेपनि संविधानसभाको बैठक बाहेक अन्य समयमा स्थानीय जनताका माग संविधानमा संबोधनका लागि गाउँमै पुगेर सुझाव संकलन गरिरहन्थे । अर्को अर्थमा उनी प्राय गाउँकै जनतासँग विकास निर्माण सँगै सुखदुखमा सँधै घुलमिल भइरहन्थे र हालसम्म पनि हुँदै आएका छन् ।

वांकी ४ पेजमा...

हार्दिक मंगलमय शुभकामना
२०७९ सालको विजय दशमी, शुभ दिपावली, र छठ पर्वको शुभ अवसरमा सम्पुर्ण दाजुभाई तथा दिदीबहिनीहरुमा सुख, शान्ति एवं उत्तरोत्तर प्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।

गाउँवासीको लागि जनहितमा जारी सूचना

- चाडवाडको समयमा जथाभावी नखाऔं, नपिऊ, सन्तुलित र पोषणयुक्त आहार खाऔं ।
- चाडवाडको समयमा आफ्नो घर छाडेर टाँढासम्म नजाऔं, जानै परेमा झ्याल, ढोका, गृह बन्द गरेर जाऔं र छिमेकीलाईसमेत जानकारी गराऔं ।
- बाटोघाटो, पुलपुलेसा लगायत सार्वजनिक क्षेत्रलाई अवरोध गरेर आफ्ना व्यक्तिगत कार्य नगरौं । यसरी अवरोध गर्दा दण्ड सजायको भागी हुनुपर्नेछ ।
- सबैले चर्पीको प्रयोग गरौ । सार्वजनिक समारोह कार्यक्रम भोजभतेर गर्दा अस्थायी चर्पीको व्यवस्था गरी दिसा-पिसाब जन्य संक्रमणलाई रोकौं ।
- चाडवाडको समयमा फजुल खर्च नगरौं, बचत गर्ने बाँनी बसालौं ।

संतोष धिमिरे, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत
भोला प्रसाद अधिकारी, उपाध्यक्ष
राजमती इङ्गनाम, अध्यक्ष

कानेपोखरी गाउँ पालिकाको कार्यालय,
मोरंग प्रदेश नं. १ नेपाल

हार्दिक मंगलमय शुभकामना
२०७९ सालको विजय दशमी, शुभ दिपावली, र छठ पर्वको शुभ अवसरमा सम्पुर्ण दाजुभाई तथा दिदीबहिनीहरुमा सुख, शान्ति एवं उत्तरोत्तर प्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।

नगरवासीको लागि जनहितमा जारी सूचना

- चाडवाडको समयमा जथाभावी नखाऔं, नपिऊ, सन्तुलित र पोषणयुक्त आहार खाऔं ।
- चाडवाडको समयमा आफ्नो घर छाडेर टाँढासम्म नजाऔं, जानै परेमा झ्याल, ढोका, गृह बन्द गरेर जाऔं र छिमेकीलाईसमेत जानकारी गराऔं ।
- बाटोघाटो, पुलपुलेसा लगायत सार्वजनिक क्षेत्रलाई अवरोध गरेर आफ्ना व्यक्तिगत कार्य नगरौं । यसरी अवरोध गर्दा दण्ड सजायको भागी हुनुपर्नेछ ।
- सबैले चर्पीको प्रयोग गरौ । सार्वजनिक समारोह कार्यक्रम भोजभतेर गर्दा अस्थायी चर्पीको व्यवस्था गरी दिसा-पिसाब जन्य संक्रमणलाई रोकौं ।
- चाडवाडको समयमा फजुल खर्च नगरौं, बचत गर्ने बाँनी बसालौं ।

विनोद भट्टराई, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत
अकली चौधरी, नगर उप-प्रमुख
केदार प्रसाद गुरागाई, नगर प्रमुख

सुन्दर हरैचा नगरपालिका, नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
मोरंग प्रदेश नं. १ नेपाल

हार्दिक मंगलमय शुभकामना
२०७९ सालको विजय दशमी, शुभ दिपावली, र छठ पर्वको शुभ अवसरमा सम्पुर्ण दाजुभाई तथा दिदीबहिनीहरुमा सुख, शान्ति एवं उत्तरोत्तर प्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।

गाउँवासीको लागि जनहितमा जारी सूचना

- चाडवाडको समयमा जथाभावी नखाऔं, नपिऊ, सन्तुलित र पोषणयुक्त आहार खाऔं ।
- चाडवाडको समयमा आफ्नो घर छाडेर टाँढासम्म नजाऔं, जानै परेमा झ्याल, ढोका, गृह बन्द गरेर जाऔं र छिमेकीलाईसमेत जानकारी गराऔं ।
- बाटोघाटो, पुलपुलेसा लगायत सार्वजनिक क्षेत्रलाई अवरोध गरेर आफ्ना व्यक्तिगत कार्य नगरौं । यसरी अवरोध गर्दा दण्ड सजायको भागी हुनुपर्नेछ ।
- सबैले चर्पीको प्रयोग गरौ । सार्वजनिक समारोह कार्यक्रम भोजभतेर गर्दा अस्थायी चर्पीको व्यवस्था गरी दिसा-पिसाब जन्य संक्रमणलाई रोकौं ।
- चाडवाडको समयमा फजुल खर्च नगरौं, बचत गर्ने बाँनी बसालौं ।

होम प्रसाद पौडेल, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत
दिनेश पौडेल, उपाध्यक्ष
बवि कुमार राई, अध्यक्ष

मिक्लाजुङ गाउँपालिका, गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय,
मोरंग प्रदेश नं. १ नेपाल

हार्दिक मंगलमय शुभकामना
२०७९ सालको विजय दशमी, शुभ दिपावली, र छठ पर्वको शुभ अवसरमा सम्पुर्ण दाजुभाई तथा दिदीबहिनीहरुमा सुख, शान्ति एवं उत्तरोत्तर प्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।

नगरवासीको लागि जनहितमा जारी सूचना

- चाडवाडको समयमा जथाभावी नखाऔं, नपिऊ, सन्तुलित र पोषणयुक्त आहार खाऔं ।
- चाडवाडको समयमा आफ्नो घर छाडेर टाँढासम्म नजाऔं, जानै परेमा झ्याल, ढोका, गृह बन्द गरेर जाऔं र छिमेकीलाईसमेत जानकारी गराऔं ।
- बाटोघाटो, पुलपुलेसा लगायत सार्वजनिक क्षेत्रलाई अवरोध गरेर आफ्ना व्यक्तिगत कार्य नगरौं । यसरी अवरोध गर्दा दण्ड सजायको भागी हुनुपर्नेछ ।
- सबैले चर्पीको प्रयोग गरौ । सार्वजनिक समारोह कार्यक्रम भोजभतेर गर्दा अस्थायी चर्पीको व्यवस्था गरी दिसा-पिसाब जन्य संक्रमणलाई रोकौं ।
- चाडवाडको समयमा फजुल खर्च नगरौं, बचत गर्ने बाँनी बसालौं ।

दिनानाथ लम्साल, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत
दयन्तादेवी चुडाल, उप-मेयर
नागेश्वर प्रसाद सिंह, मेयर

रतुवामाई नगरपालिका, नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
मोरंग प्रदेश नं. १ नेपाल

प्रतिवन्धीत लागु औषधी सहित झापाबाट चार जना पक्राउ

विराटनगर । झापाको छुट्टा छुट्टै दुई स्थानबाट प्रतिबन्धित लागुऔषध ब्राउन सुगर सहित ४ जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ ।

इलाका प्रहरी कार्यालय दमक र प्रहरी चौकी केर्खाबाट खटिएको प्रहरी टोलीले कमल गाउँपालिका(३ स्थितमा चेक जाँचको क्रममा मे.५ प ९८१८ नम्बरको मोटरसाइकलमा सवार रहेका अर्जुनधारा नगरपालिका(९ झापाका २६ बर्षीय अजय माझी र २८ बर्षीय अर्जुन राजबंशीलाई १० ग्राम ब्राउन सुगर सहित पक्राउ गरेको थियो

त्यसैगरी अस्थायी प्रहरी पोष्ट बसपार्क बिर्तामोडबाट खटिएको प्रहरी टोलीले अर्जुनधारा नगरपालिका(११ स्थित चिया बगाउन छेउमा संकित अवस्थामा रहेका अर्जुनधारा(११ का ३४ बर्षीय दिनेश दर्जी र ३८ बर्षीय राज कुमार कार्कीलाई चेकजाँच गर्दा उनिहरुको साथबाट २१ ग्राम ब्राउन सुगर बरामद भए संगै पक्राउ गरेको थियो ।

ब्राउन सुगर सहित पक्राउ परेका चारै जनाको सम्वन्धमा थप अनुसन्धान भईरहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय झापाले जनाएको छ ।

प्रतिनिधी...

संविधानसभाले संविधान निर्माण गरेपश्चात रुपान्तरित संसाद भएपछी उनले धेरै बजेट सो क्षेत्रमा खन्याउन सफल भएर अझ उनको लोकप्रीयता चुलियो । उक्त बजेटबाट अहिले प्रयाप्त मात्रामा सो क्षेत्रमा विकासको पूर्वाधार तयार भएको स्थानिय रमेश सिंह बताउँछन् ।

संविधानसभाको सदस्य हुँदा संविधान निर्माणको जिम्मा जनताले सुम्पिएकाले सो बमोजिमको दायीत्व उनले पुरा गरेरै छाडे । संविधानसभामा र त्यसपछि रुपान्तरित संसदमा सवैभन्दा बढी किसान, मधेशी, महिला, दलित, मुस्लीम, अल्पसंख्यक तथा सिमान्तकृत समुदायका सवालमा आवाज उठाउने मात्र नभई आफ्नो क्षेत्रका समस्या र जनताका मागहरु खरोरुपमा प्रस्तुत गरे ।

संविधानसभा सदस्य हुँदा पनि सो क्षेत्रको चौतर्फी विकासका लागि धेरै काम गर्दासमेत सस्तो लोकप्रीयताका लागि उनी कहिल्यै प्रचारमुखि बनेनन् । राजनीतिक 'स्टन्ट' र प्रचारमुखि भन्दा पनि जनताको प्रतिनिधिका रुपमा कामप्रती पोखरेल विश्वास गर्छन् ।

त्यसैले उनले गरेको कामको प्रचार हुन नसक्दा त्यसको फाइदा विपक्षीले लिए भने पोखरेलको पहल कदमीमा भए गरेका कामको जस पनि विपक्षीले नै लिन खोजेको देखिन्छ ।

सो क्षेत्रमा निकै लोक प्रिय भएपनि २०७४ सालमा भएको प्रतिनिधिसभा निर्वाचनमा पोखरेल कांग्रेस नेता मिनेन्द्र रिजालसँग प्राविधिक कारणले थोरै मतान्तरले पराजित भएका थिए ।

निर्वाचनमा प्राविधिक कारणले पराजित भएपनि उनी आफ्नो समाज भन्दा पर रहेनन् । पोखरेल पार्टी संगठनका काम र स्थानीय जनसरोकारका विषयमा जहिल्यै अघि सर्दै आएका छन् । उनी निरन्तर सो क्षेत्रका गतिविधिमा सकृय सहभागिता जनाउँदै आएका छन् ।

चुनाव जितेर गाउँ नफर्किने नेताका अगाडी चुनाव हारेर पनि पोखरेल सँधै समाजसँगै रहेर सो क्षेत्रको चौतर्फी विकासमा लागि पर्दै आएका छन् । त्यति मात्र होइन जनताका हरेक सुखदुखको साथी पनि पोखरेल बन्दै आएका छन् ।

सोही क्षेत्रका स्थानीयवासी रहेका पोखरेल जनतासँग सँधै घुलमिल हुने, जनताकोबिचमै रहने र उक्त क्षेत्रको विकास निर्माण तथा सामाजिक कार्यहरुमा सँधै अग्रसर हुदै आएका छन् । सोही कारण पोखरेलले यसपटकको निर्वाचन जित्नैपर्ने स्थानीय मतदाताहरु बताउँछन् । 'यहाँको सवै भुगोल, हामी जनताका समस्याहरु बुझेकै जनप्रतिनिधि नहुँदा के हुँदो रहेछ भनेर हामीले यो ५ वर्षमा देख्यौं, त्यसको परिणाम पनि भोगिसक्यौं ।' सुनवर्षीका स्थानीय दिनेश मण्डल भन्छन्,'पाँच वर्ष अगाडी गरेको गल्ती दोहर्याउने पक्षमा अब हामी छैनौं । यसपटक ऋषिकेश पोखरेललेनै जित्नुपर्छ । हामी जिताउँछौं ।'

त्यस्तै अर्का स्थानीय सरिता घतानी पाँच वर्ष अघिको निर्वाचनमा ठुलो गल्ति भएको पुष्टि भइसकेकाले यसपटक त्यस्तो गल्ति गर्न नहुने बताउँछिन् । 'हामीले काठमाडौंबाट आएको ठुलो नेताले ठुलै विकास पो गर्लान कि भनेर जिताएर पठायौं ।' उनले भनिन्,'तर, परिणामा त उल्टो भयो । अब गाउँकै मान्छे, जतिबेला पनि सम्पर्क गर्न सक्ने, हामीले लागि गर्न सक्ने, सिधै गुनासो गर्नसक्ने उम्मेदवारलाई नै जिताउनुपर्छ भन्नेमा हामी छौं।'

स्पष्ट र प्रखर वक्ता रहेका पोखरेल कहिल्यै विवादमा नमुछिएका नेता हुन् । बौद्धिक, सरल र बैचारिक नेताको पहिचान बनाएका पोखरेललाई विपक्षी पार्टीका नेता कार्यकर्ताले समेत रुचाउँछन् । उनले विपक्षी दलका नेता कार्यकर्ताहरुको समेत सहानुभूती पाउँदै आएका छन् ।

उम्मेदवार पोखरेल आफ्नो समाजको पहुँच जनप्रतिनिधिसँग कायम गराउन, समाजलाई बलियो बनाउन र समाज परिवर्तनका लागि आफ्नो उम्मेदवारी भएकाले जनताको साथ आफुलाई रहने बताउँछन् । '२०४८ साल यताको सवै निर्वाचनमा यो क्षेत्रबाट अरुलेनै जित्नुभयो । मैले ३ वर्ष संविधानसभा सदस्य बनेर काम गर्ने मौका पाएँ ।' उनले भने,'जुन पार्टीले ३० वर्ष लगातार जित्यो, त्यो र मैले ३ वर्षमा गरेको कामको तुलना गरौं । कति भए त्यो सवै देख्न सकिन्छ ।'

उनले लगातार ३० वर्ष अरु दलका उम्मेदवारलाई हेरेका स्थानीय जनताले अब आफुलाई पाँच वर्षको लागि मात्र अबसर दिएर हेर्न आग्रह गरेका छन् । 'अरुको ३० वर्ष त हेरिएकै छ । म मेरो समाज बदल्न चाहन्छु । मेरो समाजमा परिवर्तन ल्याउन चाहन्छु ।' उनले भने,'अब एक पटक आगामी पाँच वर्षको लागि मलाई अबसर दिएर परिक्षा गर्नका लागि आग्रह गर्न चाहन्छु ।'

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

२०७९ सालको विजय दशमी, शुभ दिपावली, र छठ पर्वको शुभ अवसरमा सम्पुर्ण दाजुभाई तथा दिदीबहिनीहरुमा सुख, शान्ति एवं उत्तरोत्त प्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।

गाउँवासीको लागि जनहितमा जारी सूचना

- चाडवाडको समयमा जथाभावी नखाऔं, नपिऊ, सन्तुलित र पोषणयुक्त आहार खाऔं ।
- चाडवाडको समयमा आफ्नो घर छाडेर टाँढासम्म नजाऔं, जानै परेमा झ्याल, ढोका, गृह बन्द गरेर जाऔं र छिमेकीलाईसमेत जानकारी गराऔं ।
- बाटोघाटो, पुलपुलेसा लगायत सार्वजनिक क्षेत्रलाई अवरोध गरेर आफ्ना व्यक्तिगत कार्य नगरौं । यसरी अवरोध गर्दा दण्ड सजायको भागी हुनुपर्नेछ ।
- सबैले चर्पीको प्रयोग गरौ । सार्वजनिक समारोह कार्यक्रम भोजभतेर गर्दा अस्थायी चर्पीको व्यवस्था गरी दिसा-पिसाब जन्य संक्रमणलाई रोकौं ।
- चाडवाडको समयमा फजुल खर्च नगरौं, बचत गर्ने बाँनी बसालौं ।

नारायण प्रसाद भूजेल	मनमाया मगर	सुमन मिरिङचिङ मगर
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत	उपाध्यक्ष	अध्यक्ष

केरावारी गाउँपालिका, गाउँ पालिकाको कार्यालय,
मोरंग प्रदेश नं. १ नेपाल

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

२०७९ सालको विजय दशमी, शुभ दिपावली, र छठ पर्वको शुभ अवसरमा सम्पुर्ण दाजुभाई तथा दिदीबहिनीहरुमा सुख, शान्ति एवं उत्तरोत्त प्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।

नगरवासीको लागि जनहितमा जारी सूचना

- चाडवाडको समयमा जथाभावी नखाऔं, नपिऊ, सन्तुलित र पोषणयुक्त आहार खाऔं ।
- चाडवाडको समयमा आफ्नो घर छाडेर टाँढासम्म नजाऔं, जानै परेमा झ्याल, ढोका, गृह बन्द गरेर जाऔं र छिमेकीलाईसमेत जानकारी गराऔं ।
- बाटोघाटो, पुलपुलेसा लगायत सार्वजनिक क्षेत्रलाई अवरोध गरेर आफ्ना व्यक्तिगत कार्य नगरौं । यसरी अवरोध गर्दा दण्ड सजायको भागी हुनुपर्नेछ ।
- सबैले चर्पीको प्रयोग गरौ । सार्वजनिक समारोह कार्यक्रम भोजभतेर गर्दा अस्थायी चर्पीको व्यवस्था गरी दिसा-पिसाब जन्य संक्रमणलाई रोकौं ।
- चाडवाडको समयमा फजुल खर्च नगरौं, बचत गर्ने बाँनी बसालौं ।

गणेश राज कार्की	नितु थापा कोईराला	दिल प्रसाद राई
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत	उपमेयर	मेयर

वेलवारी नगरपालिका,, नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
मोरंग प्रदेश नं. १ नेपाल

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

२०७९ सालको विजय दशमी, शुभ दिपावली, र छठ पर्वको शुभ अवसरमा सम्पुर्ण दाजुभाई तथा दिदीबहिनीहरुमा सुख, शान्ति एवं उत्तरोत्त प्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।

गाउँवासीको लागि जनहितमा जारी सूचना

- चाडवाडको समयमा जथाभावी नखाऔं, नपिऊ, सन्तुलित र पोषणयुक्त आहार खाऔं ।
- चाडवाडको समयमा आफ्नो घर छाडेर टाँढासम्म नजाऔं, जानै परेमा झ्याल, ढोका, गृह बन्द गरेर जाऔं र छिमेकीलाईसमेत जानकारी गराऔं ।
- बाटोघाटो, पुलपुलेसा लगायत सार्वजनिक क्षेत्रलाई अवरोध गरेर आफ्ना व्यक्तिगत कार्य नगरौं । यसरी अवरोध गर्दा दण्ड सजायको भागी हुनुपर्नेछ ।
- सबैले चर्पीको प्रयोग गरौ । सार्वजनिक समारोह कार्यक्रम भोजभतेर गर्दा अस्थायी चर्पीको व्यवस्था गरी दिसा-पिसाब जन्य संक्रमणलाई रोकौं ।
- चाडवाडको समयमा फजुल खर्च नगरौं, बचत गर्ने बाँनी बसालौं ।

सुर प्रसाद दंगाल	अनिता देवी यादव	ऐयुब अंसारी
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत	उपाध्यक्ष	अध्यक्ष

कोशी गाउँपालिका, गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय,
सुनसरी प्रदेश नं. १ नेपाल

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

२०७९ सालको विजय दशमी, शुभ दिपावली, र छठ पर्वको शुभ अवसरमा सम्पुर्ण दाजुभाई तथा दिदीबहिनीहरुमा सुख, शान्ति एवं उत्तरोत्त प्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।

नगरवासीको लागि जनहितमा जारी सूचना

- चाडवाडको समयमा जथाभावी नखाऔं, नपिऊ, सन्तुलित र पोषणयुक्त आहार खाऔं ।
- चाडवाडको समयमा आफ्नो घर छाडेर टाँढासम्म नजाऔं, जानै परेमा झ्याल, ढोका, गृह बन्द गरेर जाऔं र छिमेकीलाईसमेत जानकारी गराऔं ।
- बाटोघाटो, पुलपुलेसा लगायत सार्वजनिक क्षेत्रलाई अवरोध गरेर आफ्ना व्यक्तिगत कार्य नगरौं । यसरी अवरोध गर्दा दण्ड सजायको भागी हुनुपर्नेछ ।
- सबैले चर्पीको प्रयोग गरौ । सार्वजनिक समारोह कार्यक्रम भोजभतेर गर्दा अस्थायी चर्पीको व्यवस्था गरी दिसा-पिसाब जन्य संक्रमणलाई रोकौं ।
- चाडवाडको समयमा फजुल खर्च नगरौं, बचत गर्ने बाँनी बसालौं ।

अग्नि प्रसाद अधिकारी	मिना कुमारी खतिवडा	गंगा प्रसाद खरेल
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत	नगर उप-प्रमुख	नगर प्रमुख

उर्लावारी नगरपालिका,, नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
मोरंग प्रदेश नं. १ नेपाल

घरदैलो अभियानमा सिटी रिक्शा चलाउँदै भोट माग्दै : रेखा

बेलबारी। मोरङ क्षेत्र नं ३ मा प्रतिनिधि सभाको सदस्य तर्फको राप्रपाको उम्मेदवार रेखा थापाले घरदैलो कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिएकी छिन। थापाले तेस्रो दिनको घरदैलो कार्यक्रम श्रमजीवी श्रमिकहरूसँग मत माग्दै सम्पन्न गरेकी छन्।

बेलबारी नगरपालिकाको वडा नं ११ मा भएको घरदैलो कार्यक्रममा रेखाले रिक्सा चलाउँदै नागरिकसँग मत मागेकी छन्। दैनिक गुजार चलाउने ई-रिक्सा चालक श्रमिकहरूसँग आत्मीयता कायम गर्न उनले रिक्सा चलाउँदै मतदातासँग मत माग्न पुगेकी हुन।

त्यस्तै रेखाले बेलबारी वडा नं ११ मा क्याराम बोर्ड खेल्दै गरेका युवाहरूसँग समेत क्याराम बोर्ड खेल्दै मत मागेकी छन्। घरदैलोका क्रममा रेखाका विभिन्न गतिविधिले मतदाता झनै आकर्षित भएको देखिन्छ। उनको चन्चले स्वभावका कारण घरदैलोका क्रममा यस्तो दृश्यहरू देखिने गर्छ।

यी हुन् कागतीका चामत्कारीक फाईदा

कागती स्वास्थ्यका लागि निकै लाभदायी फल हो। स्वास्थ्यमा यसले पार्ने फाइदा र विशेष खालको स्वादका कारण कागती विभिन्न प्रकारका भोजनमा प्रयोग गरिन्छ। यसले तौल नियन्त्रण गर्नेदेखि लिएर क्यान्सर लाग्न नदिनेसम्मका काम गर्छ। खासगरी कागती मेक्सिको, भियतनाम र थाइल्याण्डमा लोकप्रिय छ।

मानिसलाई दैनिक चाहिने भिटामिन सीको ३२ प्रतिशत कागतीबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ। यसमा उच्चमात्रामा पानी हुनुका साथै क्याल्सियम, आइरन, कपर, सोडियम, म्याग्नेसियम, फोस्फोरस र पोटासियम जस्ता खनिज र फोलेट, भिटामिन ए, इ र केजस्ता भिटामिनहरु पाइन्छ। यसमा क्यालोरी, कार्बोहाइड्रेट र चिल्लोपदार्थ निकै कममात्रामा पाइन्छ। एउटा ६७ ग्रामको कागतीमा २० क्यालोरीमात्र पाइन्छ। यतिमात्र होइन, कागतीको बोक्रा फाइबर, एन्टीअक्सिडेन्टजस्ता तत्वले भरपूर हुन्छ।

स्वास्थ्यमा हुने फाइदा

मुटु रोगबाट रोकथाम गर्छ : कागतीमा पाइने घुलनशिल फाइबर र लिमोनिनले रक्तचाप घटाउन मद्धत गर्छ। यसले रक्त धमनीको सूजनबाट बचाई मुटु रोग लाग्न दिँदैंन। यसमा पाइने पोटासियम र म्याग्नेसियमले रक्त सन्चारमा सुधार गर्छ र मुटुको समग्र स्वास्थ्यमा वृद्धि गर्छ।

स्ट्रोक हुन दिँदैंन : कागतीको रस र बोक्रामा पाइने भिटामिन सीले स्ट्रोकको खतरा कम गर्छ, विशेष गरी महिलाका लागि यो उपयोगी हुन्छ। मुटुको धमनीमा बोसो जम्न नदिई कोरोनरी मुटु रोग लाग्न दिँदैंन।

कोलेस्टेरोल कम गर्छ : कागतीमा पाइने फ्लाभोनोइड हेस्पेरिडिनले खराब कोलेस्टेरोल र ट्राइग्लिसेरिड काम गर्न मद्धत गर्छ।

क्यान्सर लाग्न दिँदैंन : कागतीमा पाइने एन्टी अक्सिडेन्ट सहितका फोटोकेमिकल्सहरु जस्तै फ्लाभोनोइड, फ्लाभोन्स, ट्रिटर्पेनोइड र लाइमोनोइडमा क्यान्सरसँग लड्ने क्षमता हुन्छन्। यी तत्वले कोलोन, स्तन, प्रोस्टेट, प्याङक्रियाटिक, पेट, फोक्सो, मिर्गौला र रक्त क्यान्सरका कोषहरु बढ्नबाट रोक्छ।

तौल नियन्त्रण गर्छ : कागतीमा पाइने विशेष खालको तेलले तौल घटाउनुका साथै खानाको उपभोग नियन्त्रण गर्छ। साइट्रिक एसिड चिल्लो हटाउने उत्कृष्ट तत्व हो। तातो पानीमा एउटा कागतीको रस हालेर नियमित रुपमा पिउने हो भने एकसाताभित्रै सकारात्मक परिणाम पाउन सकिन्छ।

रोग प्रतिरोधी क्षमतामा वृद्धि गर्छ : यसले रोग प्रतिरोधी क्षमतामा वृद्धि गरी मलेरिया, डाइरिया, निमोनियाजस्ता रोगको संक्रमण हुन दिँदैंन। यसमा पाइने भिटामिन सीले रुघाखोकी, ज्वरो आउन दिँदैंन।

किड्नी स्टोनबाट बचाउँछ : कागतीको ताजा जुसले किड्नी स्टोन हुन दिँदैंन र भएको पनि हटाउन मद्धत गर्छ। एक अध्ययनमा लगातार ४ वर्ष कागती सेवनले मिर्गौलाको पत्थरी घटाएको पाइएको थियो।

छाला स्वास्थ्यका लागि उपयोगी : यसमा पाइने स्वस्थ एसिडले छालाका मृत कोष हटाउने काम गर्छ। यसले कोलाजेन निर्माण गर्छ, चाउरी पर्न दिँदैंन समग्र रुप सुन्दर बनाउने काम गर्छ। साथै, डण्डीफोर, दाग हटाउँछ। घाम, धूलो र प्रदूषका कारण हुने छालाको क्षति हुनबाट जोगाउँछ।

यसका साथै कागतीले हुने अन्य फाइदा

कब्जियत नियन्त्रण गर्छ, मधुमेह नियन्त्रण गर्छ, पेप्टिक अल्सर निको पार्छ, श्वास प्रश्वासको समस्या निको पार्छ, बाथको उपचारमा सहयोगी, आँखाको समस्या निको पार्छ, ज्वरो घटाउँछ, युरिक एसिडको उपचार गर्छ, पायल्सको उपचार गर्छ, झाडापखाला रोक्छ, पिसाब नियमित गर्छ, कपालको सौन्दर्य मा उपयोगी, महिला स्वास्थ्य राम्रो बनाउँछ।

छोरा छोरीमा भेदभाव नगरौं। छोरा छोरी दुबैलाई अनिवार्य विद्यालय पठाऔं।

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

२०७९ सालको विजय दशमी, शुभ दिपावली, र छठ पर्वको शुभ अवसरमा सम्पुर्ण दाजुभाई तथा दिदीबहिनीहरुमा सुख, शान्ति एवं उत्तरोत्त प्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ।

गाउँवासीको लागि जनहितमा जारी सूचना

- चाडवाडको समयमा जथाभावी नखाऔं, नपिऊ, सन्तुलित र पोषणयुक्त आहार खाऔं।
- चाडवाडको समयमा आफ्नो घर छाडेर टाँढासम्म नजाऔं, जानै परेमा झ्याल, ढोका, गृह बन्द गरेर जाऔं र छिमेकीलाईसमेत जानकारी गराऔं।
- बाटोघाटो, पुलपुलेसा लगायत सार्वजनिक क्षेत्रलाई अवरोध गरेर आफ्ना व्यक्तिगत कार्य नगरौं। यसरी अवरोध गर्दा दण्ड सजायको भागी हुनुपर्नेछ।
- सबैले चर्पीको प्रयोग गरौ। सार्वजनिक समारोह कार्यक्रम भोजभतेर गर्दा अस्थायी चर्पीको व्यवस्था गरी दिसा-पिसाब जन्य संक्रमणलाई रोकौं।
- चाडवाडको समयमा फजुल खर्च नगरौं, बचत गर्ने बाँनी बसालौं।

प्रमोद कुमार चौधरी प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत	नितु कुमारी चौधरी उपाध्यक्ष	जिबच्छ कुमार राय अध्यक्ष

बर्जु गाउँपालिका, गाउँ पालिकाको कार्यालय,
सुनसरी प्रदेश नं. १ नेपाल

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

२०७९ सालको विजय दशमी, शुभ दिपावली, र छठ पर्वको शुभ अवसरमा सम्पुर्ण दाजुभाई तथा दिदीबहिनीहरुमा सुख, शान्ति एवं उत्तरोत्त प्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ।

नगरवासीको लागि जनहितमा जारी सूचना

- चाडवाडको समयमा जथाभावी नखाऔं, नपिऊ, सन्तुलित र पोषणयुक्त आहार खाऔं।
- चाडवाडको समयमा आफ्नो घर छाडेर टाँढासम्म नजाऔं, जानै परेमा झ्याल, ढोका, गृह बन्द गरेर जाऔं र छिमेकीलाईसमेत जानकारी गराऔं।
- बाटोघाटो, पुलपुलेसा लगायत सार्वजनिक क्षेत्रलाई अवरोध गरेर आफ्ना व्यक्तिगत कार्य नगरौं। यसरी अवरोध गर्दा दण्ड सजायको भागी हुनुपर्नेछ।
- सबैले चर्पीको प्रयोग गरौ। सार्वजनिक समारोह कार्यक्रम भोजभतेर गर्दा अस्थायी चर्पीको व्यवस्था गरी दिसा-पिसाब जन्य संक्रमणलाई रोकौं।
- चाडवाडको समयमा फजुल खर्च नगरौं, बचत गर्ने बाँनी बसालौं।

लक्ष्मी प्रसाद खरेल प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत	देवी माया काफ्ले नगर उप-प्रमुख	मोहन प्रसाद तुम्बापो नगर प्रमुख

पथरी शनिश्चरे नगरपालिका, नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
मोरंग प्रदेश नं. १ नेपाल

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

२०७९ सालको विजय दशमी, शुभ दिपावली, र छठ पर्वको शुभ अवसरमा सम्पुर्ण दाजुभाई तथा दिदीबहिनीहरुमा सुख, शान्ति एवं उत्तरोत्त प्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ।

गाउँवासीको लागि जनहितमा जारी सूचना

- चाडवाडको समयमा जथाभावी नखाऔं, नपिऊ, सन्तुलित र पोषणयुक्त आहार खाऔं।
- चाडवाडको समयमा आफ्नो घर छाडेर टाँढासम्म नजाऔं, जानै परेमा झ्याल, ढोका, गृह बन्द गरेर जाऔं र छिमेकीलाईसमेत जानकारी गराऔं।
- बाटोघाटो, पुलपुलेसा लगायत सार्वजनिक क्षेत्रलाई अवरोध गरेर आफ्ना व्यक्तिगत कार्य नगरौं। यसरी अवरोध गर्दा दण्ड सजायको भागी हुनुपर्नेछ।
- सबैले चर्पीको प्रयोग गरौ। सार्वजनिक समारोह कार्यक्रम भोजभतेर गर्दा अस्थायी चर्पीको व्यवस्था गरी दिसा-पिसाब जन्य संक्रमणलाई रोकौं।
- चाडवाडको समयमा फजुल खर्च नगरौं, बचत गर्ने बाँनी बसालौं।

त्रिलोचन न्यौपाने प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत	अनिता कुमारी साह उपाध्यक्ष	आशा नारायण चौधरी अध्यक्ष

गढी गाउँपालिका, गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय,
सुनसरी प्रदेश नं. १ नेपाल

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

२०७९ सालको विजय दशमी, शुभ दिपावली, र छठ पर्वको शुभ अवसरमा सम्पुर्ण दाजुभाई तथा दिदीबहिनीहरुमा सुख, शान्ति एवं उत्तरोत्त प्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ।

नगरवासीको लागि जनहितमा जारी सूचना

- चाडवाडको समयमा जथाभावी नखाऔं, नपिऊ, सन्तुलित र पोषणयुक्त आहार खाऔं।
- चाडवाडको समयमा आफ्नो घर छाडेर टाँढासम्म नजाऔं, जानै परेमा झ्याल, ढोका, गृह बन्द गरेर जाऔं र छिमेकीलाईसमेत जानकारी गराऔं।
- बाटोघाटो, पुलपुलेसा लगायत सार्वजनिक क्षेत्रलाई अवरोध गरेर आफ्ना व्यक्तिगत कार्य नगरौं। यसरी अवरोध गर्दा दण्ड सजायको भागी हुनुपर्नेछ।
- सबैले चर्पीको प्रयोग गरौ। सार्वजनिक समारोह कार्यक्रम भोजभतेर गर्दा अस्थायी चर्पीको व्यवस्था गरी दिसा-पिसाब जन्य संक्रमणलाई रोकौं।
- चाडवाडको समयमा फजुल खर्च नगरौं, बचत गर्ने बाँनी बसालौं।

पुरूषोतम धिमिरे प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत	कृष्ण कुमारी पोखरेल निरौला उप मेयर	भुपेन्द्र कु. लावती मेयर

लेटाङ नगरपालिका, नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
मोरंग प्रदेश नं. १ नेपाल