

# परिवर्तनको लागि क्राइम अपरेशन

CRIME OPERATION साप्ताहिक

□ वर्ष ११ □ अंक ३९ २०८० बैशाख २४ गते आईतवार Sunday 7, MAY 2023 □ पृष्ठ: ६, □ मूल्य रु. १०/-

क्राइम अपरेशन साप्ताहिक  
पत्रिकाको इ-पेपर  
www.crimeoperation.net  
ता बगइन्ना गरी हेर्न सतपूर्ण  
महानुभावहरूमा हार्दिक  
अनुरोध गर्दछु ।  
सत्पाठक

## हुलाकी राजमार्गको काम सुचारु गर्न जनप्रतिनिधीद्वारा एक हप्ताको हल्टीमेटम, काम सुचारु नभए आन्दोलन

विराटनगर । हुलाकी राजमार्गमा पर्ने क्षेत्रका संघिय र प्रदेश सांसद, नगरपालिकाका प्रमुख र गाउँपालिका अध्यक्ष लगायत जनताका जनप्रतिनिधीहरूले हुलाकी राजमार्गको काम तत्काल सुचारु गर्न एक हप्ताको अल्टीमेटम दिई सो अवधीमा काम सुचारु नगरे सडक अवरोध गरी जनताको साथ लिएर आन्दोलनमा उत्रने चेतावनी दिएका छन् ।

हुलाकी सडक निर्माण कार्यमा ठेकेदार र पंटी ठेकेदारहरूले ढिलासुस्ती र लापरवाही गरेको भन्दै जनप्रतिनिधीहरूले पत्रकार सम्मेलन गरी आन्दोलन थाल्ने चेतावनी दिएका हुन् ।

हुलाकी सडक विराटनगर महानगरपालिका देखि रतुवामाई नगरपालिका सम्मको निर्माण कार्यमा ढिला सुस्ती र लापारवाहीका कारण सडक क्षेत्रमा बसोबास गर्ने आम जनता र सडकमा अगामन गर्ने

जनतामा धुलोले स्वास्थ्यमा असर पार्ने र पानी परेपछि हिलोमा दुर्घटना जोखिम बढ्ने भन्दै तत्काल काम सुचारु गर्न मोरङ क्षेत्र नम्बर २ का प्रतिनिधिसभा सदस्य ऋषिकेश पोखरेलले माग गरेका छन् । उनले भने आफूहरूले पटक-पटक सम्बन्धित निकायमा पहल गर्दा पनि कुनै सुनुवाइ नभएकाले वाध्य भई पत्रकार सम्मेलन मार्फत एक साताको अल्टीमेटम दिई सो अवधीमा काम सुचारु नभए आन्दोलनमै उत्रन वाध्य हुने चेतावनी दिएका हुन् ।

पोखरेलले भने आफूहरूले ठेकेदारहरूलाई काम गर्न नसक्ने अवस्था भए पुरानो सडक नभत्काउन आग्रह गरेको भए पनि ठेकेदारहरूले बेवास्ता गरी सडक भत्काएर काम अलपत्र पारेको र तत्काल बर्षा भएमा हुलाकी राजमार्गमा हिन्न समेत

नसकिने गुनासो सुनाए । प्रदेश सभा सदस्य भीम पराजुलीले कानुनी ऋटिका कारण विकास आयोजनाहरूमा समस्या देखिएको बताए । पराजुलीले सार्वजनिक खरिद ऐन संशोधन गर्न र समयमा काम नगरेर लापरवाही गर्नेलाई कारवाही गर्ने व्यवस्था गर्न माग गरेका थिए ।

रंगेली नगरपालिकाका प्रमुख दिलीप वगडीयाले हुलाकी सडक तत्काल निर्माण सुरु नभए स्थानीय तहका जनप्रतिनिधि सहित स्थानीय वासिन्दाको साथ लिएर डाईनिर्मा, रंगेली, कांसया र कटहरीको सडक अवरुद्ध गरी सामूहिक रूपमा आन्दोलनमा उत्रने चेतावनी दिए ।

'अहिले धुलोले हैरान पारेको छ' बर्खालागोपछि हिलोले सवारीसाधन नै चल्न नसक्ने अवस्था छ । मोरङ क्षेत्र नम्बर ५ बाट प्रतिनिधिसभामा निर्वाचित

सांसद योगेन्द्र मण्डलले ठेकेदार र कर्मचारीलाई भैसीको उदाहरण दिई विन बजाएर भैसीले नटेने भैसीलाई 'लाठी नै चलाउनुपर्छ वहाको भनाई छ ।'

धनपालथान गाउँपालिकाका अध्यक्ष जिवछ गच्छदारले हुलाकी सडकको धनपालथान खण्डको हालत सबभन्दा खराब अवस्थामा रहेको छ, वाटो खनेर छाड्दा दिनहुँ सवारी दुर्घटना भईरहेको अवस्था छ, बर्षात भएमा हिन्न सक्ने अवस्था रहँदैन जसका कारण स्थानीयले अहिले धुलोको कारण स्वास्थ्यमा अनेकन समस्याहरू देखिएका छन् । बर्खालागोपछि हिलोको दलदलले वाटो नै अवरोध हुने बताए ।

कटहरी गाउँपालिकाका अध्यक्ष देवराज चौधरीले हुलाकी सडकको दुरावस्था हुनुको कारण ठेकेदार मात्रै नभई सार्वजनिक बाकी अन्तिम पेजमा...

## जबरजस्ती करणी गरेको आरोपमा एक युवा पक्राउ

विराटनगर । जिल्ला सुनसरी दुहवी नगरपालिका वडा नं.-४ घर भई हाल जिल्ला भक्तपुर, सुर्खेविनायक बस्ने बर्ष २० की किशोरीलाई ललाई फकाई जबरजस्ती करणी गरेको आरोपमा एक जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ ।

पक्राउ पर्नेमा जिल्ला मोरङ विराटनगर महानगरपालिका वडा नं.-६ बस्ने बर्ष ३० को रिजवान अन्सारी रहेको छ । अन्सारीले २०७४ असार महिना देखि २०७९ फागुन १८ गतेसम्म प्रलोभन, डर, बास, धम्की दिई विभिन्न अशिलल फोटोहरू खिचेको, विराटनगर र काठमाण्डौका विभिन्न स्थानमा लगी उक्त फोटोहरू सार्वजनिक

देखाई जबरजस्ती करणी गरेको, जबरजस्ती करणीका अशिलल भिडियो बनाएको, पिडितको फोटो राखी फेक प्रोफाईल बनाई पिडितका अशिलल फोटोहरू सार्वजनिक गरेको, पिडितका आफन्त तथा साथी भाईहरूलाई अशिलल फोटोहरू पठाई चरित्र हत्या गरेको, पिडितलाई दुई पटक गर्भपतन गराएको आरोप लागेको छ ।

अन्सारीलाई जिल्ला प्रहरी कार्यालय मोरङबाट खटिएको प्रहरी टोलीले १६ गते शनिवार पक्राउ गरी सम्मानित मोरङ जिल्ला अदालतबाट जबरजस्ती करणी, गर्भ संरक्षण सम्बन्धी कसुर, विद्युतिय कारोबार ऐन, २०६३ अन्तर्गत दिन ५ (पाँच) म्यादा थप गरी अनुसन्धान कार्य भई रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मोरङले जनाएको छ ।



## आयोजनाहरूले गरीबी निवारण र प्रतिस्थापनमा जोड दिनुपर्छ : मुख्यमन्त्री

विराटनगर । कोशी प्रदेशका मुख्यमन्त्री हिक्मतकुमार कार्कीले सरकारले सञ्चालन गर्ने आयोजनाहरूले उत्पादकत्व वृद्धि गरी गरीबी निवारण र आयत प्रतिस्थापन गर्न जोड दिनुपर्ने बताएका छन् ।

पहाडी क्षेत्र काष्फल तथा फलफूल विकास आयोजनाले मङ्गलवार विराटनगरमा आयोजना गरेको छलफल कार्यक्रममा बोल्दै सो कुरा बताएको हो । मुख्यमन्त्री कार्कीले पहाडी क्षेत्रको बढ्दो बसाई सराईलाई रोक्न पनि आयोजना

सफल हुने विश्वास व्यक्त गरेका थिए ।

उहाँले विगतमा धेरै आयोजनाहरू सञ्चालन भएपनि तिनले प्रभावकारी काम गर्न नसकेको चर्चा गर्दै पहाडी क्षेत्र काष्फल तथा फलफूल विकास आयोजनाले आयोजना क्षेत्रका किसानको जीवनमा परिवर्तन ल्याउनेगरी काम गर्नुपर्ने बताउँदै आयोजना सफल पार्न निजी क्षेत्रलाई पनि संलग्न गरी लैजानुपर्ने सुझाव समेत दिएका थिए ।

सरकारी क्षेत्रको मात्र सहयोगमा आयोजना सफल हुन नसक्ने दावी गर्दै आयोजनाले काम गर्दै जाँदा बजारीकरण लगायतका अनेक समस्या आउने भएकाले ती समस्याको समाधान गर्न निजी क्षेत्र अपरिहार्य भएको मुख्यमन्त्री कार्कीको भनाई छ । पहाडी क्षेत्रका विभिन्न ३४ जिल्लालाई कार्य क्षेत्र बनाएर सञ्चालनमा आएको उक्त आयोजनाले स्याउ, एभोकाड लगायतका फलफूल उत्पादनमा लगानी गर्दै आएको छ ।

**डिभिजन वन कार्यालय, मोरङको अत्यन्तै जरुरी सूचना**

यस वर्षको सुर्खामौसमको सुरुवात भइसकेको छ । वनलाई डढेलोबाट जोगाउन सम्बन्धित सबै सरोकारवाला, सर्वसाधारणमा निम्नानुसारका सावधानी अपनाउनु हुन अनुरोध छ ।

- १) कृपया सलाई, लाइटर जस्ता आगो उत्पन्न गर्ने वस्तुहरू वन क्षेत्रमा जथाभावी प्रयोग नगरौं ।
- २) वन क्षेत्र नजिक आगो नबालौं, आगो बालेको भए निभाएर मात्र छाडौं ।
- ३) वनमा डढेलो लागेको थाहा पाउनासाथ नजिकका वन कार्यालय, प्रहरी, स्थानीय तह तथा वन उपभोक्ता समूहलाई सूचना दिऔं ।
- ४) डढेलो लागेको थाहा पाएमा आवश्यक सहयोग जुटाई नियन्त्रण गरौं ।
- ५) वन डढेलो लगाउने व्यक्तिहरूलाई पहिचान गरी कानुनी दण्ड सजाय गराउने कार्यमा सहयोग गरौं ।

**डिभिजन वन कार्यालय, मोरङ**  
सम्पर्क : ६८५२०२६६९४, ६८५२०८९९९०

**हार्दिक मंगलमय शुभकामना**

नव वर्ष २०८० सालको शुभ अवसरमा सम्पूर्ण दाजुभाई, दिदीबहिनीहरूमा सुख, शान्ति एवं उत्तरोत्तर प्रगतिको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

संतोष चौधरी  
उद्योगी, व्यवसायी  
विराटनगर

**हार्दिक मंगलमय शुभकामना**

नव वर्ष २०८० सालको शुभ अवसरमा सम्पूर्ण दाजुभाई, दिदीबहिनीहरूमा सुख, शान्ति एवं उत्तरोत्तर प्रगतिको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

श्याम सुन्दर सुतिहार (अध्यक्ष)  
मिलेज नेपाल परिवार  
विराटनगर-८ मोरङ

**न्याय...**

विभेदको अन्त्य गरिनुपर्छ ।

१२. दलित महिलालाई प्राथमिकदेखि उच्चतहसम्म राज्यले प्राविधिक शिक्षामा दलित महिलालाई विशेष प्राथमिकता दिई छात्रवृत्तिसहित निःशुल्क अध्ययनको व्यवस्था गरिनुपर्छ ।

१४. शैक्षिक पाठ्यक्रममा भएका बैक तथा जातीय विभेद सम्बन्धी पाठ्यसामग्री खारेज गरी महिला तथा दलित मैत्री पाठ्यक्रम समावेश गरिनुपर्छ ।

१५. स्वास्थ्य सेवालाई नागरिकको मौलिक अधिकारका रूपमा स्थापित गरी स्वास्थ्य सेवामाथि पहुँच नपुगेका ति महिलालाई पहुँच गराउनुपर्छ र विपन्न दलित महिलालाई निःशुल्क स्वास्थ्य उपचारको व्यवस्था मिलाइनुपर्छ ।

१६. महिला र दलित महिला माथि हुने सबै प्रकारका हिंसा घरायसी यातना, यौन शोषण, कार लगायतका घटनाका दोषीमाथि कडा कारवाहीको कानूनी व्यवस्था गरिनुपर्छ र हरेक पालिकामा पिडितलाई राख्ने सुरक्षित आवास गृहको व्यवस्था तत्काल गरियोस ।

१७. हरेक पालिका बस्तीमा एकजना दलित महिलालाई नमिष्ट पढाउने व्यवस्था गरियोस ।

१८. अति विपन्न मधेशी दलित तथा दुर्गम पछाडि पारिएका जिल्लाहरूमा हरेक वर्ष स्वास्थ्य गिरको आयोजना गरियो र हरेक वडामा सेन्टरको व्यवस्था गरियोस ।

१९. अन्तरजातीय विवाह गरेका दलित र दलित महिलाहरूलाई सामाजिक सुरक्षा, रोजगारी, जीविकोपार्जन सहित समाजमा स्थापित र सम्मानित हुने अवस्थाको सुनिश्चितता गरियोस ।

हाम्रा प्रतिवद्धताहरू :

१. हामी समाजमा विद्यमान रहेका जातीय, लैङ्गिक, धार्मिक, राजनैतिक लगायतका सबै किसिमका विभेद र छुवाको गुन्य सहनशिलताको नीति लिई कार्य गर्न न्याय सम्मान र समतामूलक समाज स्थापनाका लागि निरन्तर रूपमा काम गर्न प्रतिवद्ध छौं ।

२. हामी संघीय प्रदेश र स्थानीय सरकारहरूले निर्माण गरेका ऐन कानूनहरू र नेपालले अन्तराष्ट्रिय स्तरमा जनाएको प्रतिवद्धताहरूको प्राप्ती र अन्य मानवधिकार सम्बन्धि अन्तराष्ट्रिय महासन्धिहरूको प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन गर्न सहयोगीको रूपमा काम गर्न प्रतिवद्ध छौं ।

३. हामी सुदूरपश्चिम प्रदेशका सरोकारवालाहरू विशेष गरि सरकारी निकायहरू, गैरसरकारी निकायहरू निजीक्षेत्रसँग संस्थाले प्राप्त गरेको सिकाई र अनुभवलाई आधा प्रदान प्रदान गर्न प्रतिवद्ध छौं ।

४. हामी सुदूरपश्चिम प्रदेशका दलित र दलित महिला र महिलाहरूको सवालहरूलाई स्थानीय प्रदेश र संघीय सरकार सहित अन्तराष्ट्रिय स्तरका सरोकारवालाहरू समक्ष उठान गर्न प्रिद्धवद्ध छौं ।

५. हामी सुदूरपश्चिम प्रदेश तथा दलित महिला र महिलाहरूलाई अधिकार प्राप्तीका लागि सचेतिकरण, सशक्तिकरण र संगठित गर्ने प्रतिवद्ध छौं ।

**हुलाकी...**

खरिद ऐन र कर्मचारीहरू समेत भएको बताउँदै 'हुलाकी सडक निर्माणमा ठेकदार मात्रै हैन कर्मचारीहरू अझै वही गैर जिम्मेवार रहेका छन् । चौधरीले भने ' कर्मचारीहरू त जनप्रतिनिधिको फोनसमेत उठाउँदैनन् भनी गुनासो गरे ।'

ठेकदारहरूले सडक निर्माणमा लापरवाही गर्दा विराटनगर-

रतुवामाई खण्डको सडकमा यात्रा गर्न नसकिने अवस्था आएको छ । यति मात्रै हैन अत्यधिक धुलोका कारण सडक आसपासका वस्तीहरू नै उठीवास लाग्ने अवस्थामा पुगेको छ । विराटनगर देखि करीव १८ किलोमिटर 'सडकमा हिँड्न सक्ने र घरमा बस्न सक्ने अवस्था छैन ।'

हुलाकी सडक खण्डमा पर्ने विराटनगर महानगरपालिका, कटहरी गाउँपालिका, जहदा गाउँपालिका, रंगेली नगरपालिका, सुनवसी नगरपालिका र रतुवामाई नगरपालिका रहेको छ ।

पत्रकार सम्मेलनमा मोरङ क्षेत्र नम्बर २ का प्रतिनिधिसभा सदस्य ऋषिकेश पोखरेल, क्षेत्र नम्बर ५ का सांसद योगेन्द्र मण्डल, प्रदेश सांसद गणेश उप्रेती, लिलावल्लभ अधिकारी, जयप्रकाश चौधरी, भीम पराजुली, गयानन्द मण्डल, सुनवसीका प्रमुख श्याम राजवंशी, रंगेली नगरपालिका प्रमुख दिग्विषय बगडिया, धनपालथान गाउँपालिका अध्यक्ष जिवु बुढा, कुमारा गच्छदार र कटहरीका अध्यक्ष देवराज चौधरी र जहदा गाउँपालिका अध्यक्ष जितेन्द्र प्रसाद साह समेतको सहभागिता थिए ।

**जडीबुटीले...**

गतिशिल बनाउँछ । मोटोपन भएका ८० जना महिलाहरूलाई दुई ग्राम अदुवा प्रति दिनका दरले ८ देखि १२ हप्तासम्म खान लगाई एउटा अनुसन्धान गरिएको थियो। त्यसमा ती व्यक्तिहरूको तौल घटाउन अदुवा उपयोगी भएको पाइएको छ। अदुवालाई काँचो वा पानीमा उमोलेर अन्य जडिबुटीहरूसँग मिसाएर, कागतीको रस राखेर चियाको रूपमा समेत खाली पेटमा खाँदा वही प्रभावकारी हुन्छ। अदुवाको सेवनले रगतमा चिनिको मात्रा नियन्त्रण गरिदिन्छ र बोसो बन्न पाउँदैन। अदुवाको नियमित सेवनगर्दा आफ्नो

शरीरको संवेदनशीलतालाई ख्याल गर्नुपर्छ ।

बेसार

बेसारले शरीरको औसत तौल, टिजी, कोलेस्ट्रॉल आदि नियन्त्रण गरेको पाइएको छ। बेसारको थूलो २१ सय मिलि ग्राम प्रति दिनका दरले आठ हप्तासम्म खाँदा मधुमेहका विरामीलाई समेत फाईदा पुगेको छ। मनतातो पानीमा एक चम्चा बेसार राखेर घोलने र विहान खाली पेटमा सेवन गर्नाले मद्दत गर्दछ। कागतीको रस पनि मिसाएर खान सकिन्छ। यसले शरीरमा सञ्चित विषाक्त पदार्थ बाहिर निस्कन्छ। कुरकुमीन नामक यौगिकको मोटोपान नियन्त्रण प्रमुख भूमिका हुन्छ। यसले मोटोपन वृद्धि गराउने तन्तुहरूको विकास नियन्त्रण गर्छ र रगतमा चिनिको मात्रा पनि नियन्त्रण गर्छ ।

सोफ

सोफले पनि पाचन क्रियाको सुधार र कलेजोको कार्यक्षमता वृद्धि गराउँछ। पाचन क्रियामा सुधार आउना साथ शरीरले खाद्य पदार्थलाई सजिलै उर्जामा परिणत गराउँछ र तौल बढ्न दिदैन। मोटोपन भएका महिलाहरूमा दक्षिण कोरियामा सन् २०१५ मा गरिएको अध्ययनले सोफको प्रयोग गर्दा खानाको भोक घटेको पाइएको छ। दुई चम्चा सोफलाई रातभरी पानीमा भिजाएर राख्ने वा सिधै पानीमा उमालेर त्यसको रस दैनिक रूपमा खानाले शरीरको तौल कम हुन्छ। सकेसम्म विहान खाली पेटमा, यो संभव नभए बेलुका मुलुभन्दा 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 निवुवाको रस दुई लिटर पानीमा मिसाई लगातार ११ दिनसम्म खाँदा शरीरको बोसो घटेको, कम्मरको चौडाई कम भएको र कुल तौल पनि घटेको

पाइएको थियो। मनतातो पानीमा एउटा सिंगो कागतीको रस, स्वादका लागि पुदिना र थोरै मात्र गुण राखेर विहान खाली पेटमा खानाले तौल घट्छ। त्यसका साथै कोलेस्ट्रॉल, एलडीएल र रगतमा चिनिको मात्रा पनि नियन्त्रण गर्छ। माथि उल्लेख गरिए जति कागतीको रस प्राप्त गर्न कम्तीमा ५ देखि ७ वटासम्म कागती दैनिक सेवन गर्नुपर्ने हुन्छ। अलि बढिने परिमाणमा सेवनगर्दा आफ्नो शरीरको संवेदनशीलतालाई ख्याल गर्नुपर्छ ।

ज्वानो

एक चम्चा ज्वानोको दाना एक गिलास पानीमा भिजाएर लगातार आठ हप्तासम्म खाली पेटमा खानाले तौल नियन्त्रण गर्छ। भन्ने तथ्य सोधपत्रहरूमा प्रकाशित भएका छन्। यसले पाचन प्रक्रिया बलियो बनाउँछ। शरीरमा वही हुन गई सञ्चित हुन सक्ने पदार्थहरूलाई बाहिर निकाल्छ। वहीमा दुई चम्चासम्म रस सेवन गर्नाले शरीरको मोटोपान नियन्त्रणमा आउँछ ।

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

(डा राजेन्द्र ज्ञवाली जडिबुटी विज्ञ हुन् ।)



**डढेलो नियन्त्रण गरौं, वातावरण जोगाऔं ।**

डढेलोले,

- वनमात्र नभई जैविक सतपढा पनि नष्ट गर्दछ ।
- वातावरणीय प्रदूषण वढाउँछ ।
- बाढी पहिरो र मूक्षय बढाउँछ ।
- पानीका मूल सुकाउँछ ।

त्यसैले, वन पैदावारको संकलन तथा खेती किसानी आगोको प्रयोगगर्दा सावधानी अपनाऔं ।

**नेपाल सरकार**  
**विज्ञापन बोर्ड**

**गाउँवासीहरूको लागि जगहितिमा जारी सूचना**

- मिसावट गरिएका र सडेगलेका खानेकुरा नखाऔं ।
- छाडा चौपायाहरूलाई नियन्त्रण गरी सडकमा नछाडौं ।
- बालबालिकाहरूलाई काममा हैन विद्यालय पठाऔं ।
- विकास निर्माणका काममा जनसहभागिता जुटाऔं ।
- गाउँपालिकाबाट इजाजत प्राप्त गरेर मात्र घर बनाऔं ।
- गाउँपालिकाबाट संचालन हुने सबै प्रकारका व्यापार, व्यवसायहरू गाउँपालिकामा दर्ता गरेर मात्र संचालन गरौं ।
- गाउँपालिकालाई भूक्तानी गर्नुपर्ने सबै प्रकारका करहरू समयमै भूक्तानी गरी जरिवाना हुनबाट बचौं ।
- व्यक्तिगत घटना दर्ता (विवाहदर्ता, बसाईसराई, जन्मदर्ता, मृत्युदर्ता) समयमै गरौं ।
- हावाहुरी चल्ने समयमा आगो जथाभावी नबालौं । बाल्ने परेपनि काम सकिएपछि आगो तुरुन्त निभाउने गरौं ।
- कोरोना भाइरसबाट बच्न अनिवार्य मास्कको प्रयोग गरौं । सामाजिक दुरी कायम गरौं ।
- बाल विवाहलाई निरुत्साहित गरौं २० वर्ष पछि मात्र विवाह गरौं ।
- आफ्नो बडा वा पायक पर्ने दर्ता शिविरमा गई व्यक्तिगत घटना दर्ता गराऔं ।

अगिण प्रसाद अधिकारी प्र.प्रज्ञासकिय अधिकृत      मिना कुमारी खतिवडा नगर उप-प्रमुख      गंगा प्रसाद खरेल नगर प्रमुख

उल्लावासी नगरपालिका, नगरपालिकाको कार्यालय, तोरंग, कोशी प्रदेश

**गाउँवासीहरूको लागि जगहितिमा जारी सूचना**

- मिसावट गरिएका र सडेगलेका खानेकुरा नखाऔं ।
- छाडा चौपायाहरूलाई नियन्त्रण गरी सडकमा नछाडौं ।
- बालबालिकाहरूलाई काममा हैन विद्यालय पठाऔं ।
- विकास निर्माणका काममा जनसहभागिता जुटाऔं ।
- गाउँपालिकाबाट इजाजत प्राप्त गरेर मात्र घर बनाऔं ।
- गाउँपालिकाबाट संचालन हुने सबै प्रकारका व्यापार, व्यवसायहरू गाउँपालिकामा दर्ता गरेर मात्र संचालन गरौं ।
- गाउँपालिकालाई भूक्तानी गर्नुपर्ने सबै प्रकारका करहरू समयमै भूक्तानी गरी जरिवाना हुनबाट बचौं ।
- व्यक्तिगत घटना दर्ता (विवाहदर्ता, बसाईसराई, जन्मदर्ता, मृत्युदर्ता) समयमै गरौं ।
- हावाहुरी चल्ने समयमा आगो जथाभावी नबालौं । बाल्ने परेपनि काम सकिएपछि आगो तुरुन्त निभाउने गरौं ।
- कोरोना भाइरसबाट बच्न अनिवार्य मास्कको प्रयोग गरौं । सामाजिक दुरी कायम गरौं ।
- बाल विवाहलाई निरुत्साहित गरौं २० वर्ष पछि मात्र विवाह गरौं ।
- आफ्नो बडा वा पायक पर्ने दर्ता शिविरमा गई व्यक्तिगत घटना दर्ता गराऔं ।

गणेश राज कार्की प्र.प्रज्ञासकिय अधिकृत      बिजु थापा कोइराला उपाध्यक्ष      दिल प्रसाद राई अध्यक्ष

बेलवारी नगरपालिका, नगरपालिकाको कार्यालय, तोरंग कोशी प्रदेश,

सप्तपादकीय

छुवाछुतको अन्त कहिले ?

हाम्रा समाजमा जातियलाई सरकारले विभाजन गरेर कसैलाई उच्चवर्ग, कसैलाई आदीवासी जनजाती त कसैलाई दलित भनेर विभाजन गरिएको छ। त्यस बाहेक पनि नेपालमा दर्जनी जातजातिहरू छन्। तर त्यसलाई सरकारले कुनै समूहमा राखिएको छैन। नेपाली समाजमा पहिले देखि नै दलित समुदायलाई उच्च बनाउँदाहरूले छुवाछुत गर्ने दलित परिवारको घरको कुनै पनि सामग्री ग्रहण नगर्ने गर्दै आएका थिए। २०४७ सालमा प्रजातन्त्रको स्थापना भएपछि जातिय विभेद गर्नेलाई कानुनी कारवाही हुने भनेर कानून बनेपछि समाजमा केही हद सम्म छुवाछुत कम भएको छ। दलित महिलाहरूको दुई दिनै कोशी प्रदेश स्तरीय सम्मेलनमा सहभागी अधिकार कर्मी महिलाहरूले समाजमा अहिले पनि विभेद कायमै रहेको भन्दै १९ बुद्ध घोषणापत्र जारी गरेका छन्।

दलित महिलाहरूमा समाजिक विभेद मात्र नभई आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, भाषिक र भौगोलिक रूपमा समेत विभेद भोग्न बाध्य रहेको विचार व्यक्त गरका थिए। जब कि नेपालको सबै लोकतान्त्रिक आन्दोलन देखि सिंगो महिला आन्दोलन र दलित आन्दोलनमा पनि सशक्त भूमिका निर्वा गर्ने आई रहेको दलित महिला अहिले पनि बहिष्करण, समाजिक विभेद, आर्थिक परीनिभताको शिकार भइरहने बाध्य भई रहेको छ। राज्यले २०७२ को संविधानलाई अवलम्बन गर्दै समानुपातिक समावेशी सिद्धान्तलाई स्वीकार गरेको छ तर उच्च तहमा दलित समुदायको उपस्थिति न्यून रहेको कारण अझ पनि दलितमाथि विभेद भई रहेको छ।

दलित समुदायले कथाकथित उच्च बनाउँदा जातिहरूबाट भईरहेको विभेदलाई हटाउन कानून त बनाउने पछि तर मानसिक रूपमा पनि छुवाछुत प्रचालाई हटाउने जरुरी छ। बनेको कानून पनि कार्यान्वयनमा फितलो भएको कारण अहिले पनि दलित समुदाय छुवाछुतको शिकार बन्दै आएको छ। त्यसैले दलित माथि विभेद गर्ने छुवाछुतको नाममा प्रताडित गर्ने व्यक्तिलाई कानुनी र समाजिक रूपमा दण्ड गर्न जरुरी छ। यसको लागि दलित समुदाय आफै पनि अगाडी बढ्न जरुरी छ। अनिमा समाजबाट छुवाछुत प्रथाको अन्त हुन्छ।

साप्ताहिक राशिफल

- मेघ (बु, च, चो, ला, लि, लु, ले, लो, अ) : दम्पतिमा घरायसी विषयलाई लिएर वादविवाद बढेर अस्मभकारी बढ्ने सम्भावना छ। मनोरञ्जन र भ्रमणको योग छ।
बुध (इ, उ, ए, ओ, वा, वि, वु, वे, वो) : बाणीको प्रभावले महत्वपूर्ण काम गर्ने छ भने मनोरञ्जन एवम अध्ययन भ्रमणको समेत अवसर मिलेको योग छ।
मिशुन (क, कि, कु, घ, छ, क, को, ह) : युवा वर्गका लागि रमाइलो यातायातको अवसर मिलेको छ। इष्टमित्रका सहयोगले महत्वपूर्ण काम बन्ने।
रुकुट (दि, हु, हे, हो, डा, डि, डु, डो, डे) : युवावर्गका लागि मनोरञ्जन एवं प्रेम प्रसङ्गमा रमाउने योग रहनुका साथै कतै भ्रमणमा जाने योग छ।
सिंह (मा, मि, मु, मे, मो, टा, टि, टो, ट) : उच्च मनोबल रहनाले महत्वपूर्ण काममा सफलता मिलेको छ। भने वादविवादमा समेत जित तपाईंको हुने छ।
रुम्या (टो, पी, पा, पु, ष, ठ, ढ, ढो, षो) : घरायसी र पारिवारीक विषयले चिन्ता बढाउने छन। बौद्धिक क्षेत्रका काममा सफलता मिलेको योग रहेको छ।
तुला (रा, री, रु, रे, रो, ता, ती, तु, ते, तु) : भोग विलासका सामग्री हरूको किनमेलमा पैसा खर्च गराउला। काममा विघ्न बाधाहरू आउन सक्नेछन।
वृश्चिक (तो, ना, नि, नु, ने, नौ, या, पि, यु) : बुद्धिको प्रभावले ठूला-ठूला समस्या हरूमा समाधान निकाल्नलाई योग छ। मित्रहरूको सहयोग राम्रो रहने छ।
धनु (घो, भा, भी, भू, घ, फा, ड, ढे, ढो) : धार्मिककाममा महत्वपूर्ण सहभागिता जनाउनुपर्दछ। व्यापारीवर्गका लागि मनगो आमदानीको योग छ।
मकर (भो, जा, जो, जौ, जे, ख, छि, खु, खे, ग, गी) : धार्मिक उच्च समाजिक काममा मान सम्मान मिलेको योग छ। महीनाको उत्तरार्धमा सामान्यवादविवादमा समेत तान्ने छि।
रुम्य (गु, गे, गो, गी, गौ, गे, गौ, र) : सानो तिरो चोटपटकको सम्भावना र हेतुले सतर्कता अपनाउनु होला। भाग्यले राम्रै साथ दिनाले सफलता मिल्नेछ।
मीन (दी, दु, डु, श, श, रे, वे, च, ची) : उच्च मनोबल रहनाले महत्वपूर्ण काममा सफलता मिलेको छ। भने वादविवादमा समेत जित तपाईंको हुने छ।

सूचना प्रविधीको विकासमा आईटीको भूमिका ?

हुनबहादुर बुढाथोकी 'सङ्घ' आजको अन्तर्राष्ट्रिय दूरसञ्चार युनियन (आईटीयू) विभिन्न आरोहअवरोह पार गर्दै आजको अवस्थामा आइपुगेको हो। यस संस्थालाई अन्तर्राष्ट्रिय दूरसञ्चार संघको नामले समेत चिनिन्छ। आजभन्दा १ सय ५७ वर्ष पहिले सन् १८६३ मा १७ तिर फ्रान्सको पेरिसमा स्थापित अन्तर्राष्ट्रिय टेलिग्राफ युनियनको परिवर्तितरूप नै विश्व दूरसञ्चार संघ (इन्टरनेसनल टेलिकम्युनिकेसन युनियन) हो। त्यतिबेला सदस्य मुलुकहरूबीच टेलिग्राफ सेवा आदानप्रदानमा सहकारी गर्ने उद्देश्यका साथ अन्तर्राष्ट्रिय टेलिग्राफ युनियनको स्थापना भएको थियो। सन् १९३० दशकमा आई पुनः अन्तर्राष्ट्रिय टेलिग्राफको जीवनमा परिवर्तन आएको पाइन्छ। सन् १९३२ मा स्पेनको मोडुट्टामा भएको अन्तर्राष्ट्रिय दूरसञ्चार महासन्धि द्वारा अन्तर्राष्ट्रिय टेलिग्राफ संघ र अन्तर्राष्ट्रिय रेडियोटेलिग्राफ कन्भेन्सन एकआपसमा गाभिन पुगे। उक्त समायोजनको मूल उद्देश्य रेडियो र टेलिग्राफ सेवालाई व्यवस्थित गर्नु थियो। सन् १९३४ मा महासन्धि कार्यान्वयनमा आए पश्चात् आजको अन्तर्राष्ट्रिय दूरसञ्चार संघ (आईटीयू) अन्तर्राष्ट्रिय टेलिग्राफ संघको उत्तराधिकारी संस्था बन्न पुग्यो। सन् १९४७ नोभेम्बर १५ मा अन्तर्राष्ट्रिय दूरसञ्चार संघ, संयुक्त राष्ट्र संघ (युएनओ) को एक विशेष एजेन्सी बन्न पुग्यो।

अन्तर्राष्ट्रिय दूरसञ्चार युनियन, हाल अस्तित्वमा रहेका सबैभन्दा पुराना अन्तर्राष्ट्रिय संस्थाहरूमध्ये एक कहलिन्छ। हाल अन्तर्राष्ट्रिय दूरसञ्चार संघले संयुक्त राष्ट्र संघीय आर्थिक र सामाजिक परिषद् मातहतमा कार्य गरिरहेको छ। अन्तर्राष्ट्रिय दूरसञ्चार संघले मूलतः आईटीयू-आर, आईटीयू-टी, आईटीयू-डीको क्षेत्र हेर्छ। आईटीयू-आर भन्नाले रेडियो कम्प्युनिकेसन बुझाउँछ। यस एजेन्सीले रेडियो स्पेक्ट्रम व्यवस्थापनसम्बन्धी कार्य गर्छ। यसले रेडियो फ्रिक्वेन्सीको प्रभावकारी, समानतापूर्ण र मित यथी (इफिसियट, इक्युटेबल र

टोबनु, दूरसञ्चार क्षेत्रमा अन्तर्राष्ट्रिय सहयोगलाई बढावा दिनु यसका उद्देश्य हुन्। यसैगरी दूरसञ्चार क्षेत्रको प्राविधिक मापदण्ड तय गर्नु, दूरसञ्चार सेवा प्रदायकबीच समन्वय गर्न मद्दत गर्नु र विकासशील मुलुकहरूमा दूरसञ्चार पूर्वाधार सुधार एवं विकास गर्न पहल गर्नु अन्तर्राष्ट्रिय दूरसञ्चार संघको मूलभूत उद्देश्यहरू हुन्। यसै अन्तर्राष्ट्रिय दूरसञ्चार युनियनले मूलतः ब्रोडब्यान्ड इन्टरनेट, ताररहित प्रविधि (ब्रोड ब्यान्ड टेक्नोलोजी), एरोनटिकल, सामूहिक नेभिगेसन, रेडियो खगोल विज्ञान, उपग्रहमा आधारित मूखम विज्ञान, टेलिभिजन प्रसारण, नेक्स्ट जेनेरेसन नेटवर्क) क्षेत्रमा मूलभूतरूपमा कार्य गरिरहेको छ। यसबाहेक विद्युतीय अपराध (साइबर क्राइम), आकस्मिक सुरक्षा सेवा (इमर्जेन्सी टेलिकम्युनिकेसन), कृत्रिम बुद्धि (आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्सी) ठूला, मफौता तथा साना उद्यमशीलता (एसएमईएस इन्टरप्राइजिस्) लैंगिक समता (जेन्डर इक्युटी), युवा शिक्षा - युव एकाडेमिया) आदि क्षेत्रहरूमा समेत यो संघ सक्रिय छ।

दूरसञ्चार क्षेत्रमा अन्तर्राष्ट्रिय सहकार्य तथा सहयोग प्रवर्द्धन गर्नु, रेडियो स्पेक्ट्रमको व्यवस्थापन गर्नु, स्याटलाई अर्बिटको सहकार्यपूर्ण व्यवस्थापन गर्नु, कार्यहरूको दृष्टिकोणबाट अन्तर्राष्ट्रिय दूरसञ्चार युनियनको कार्य क्षेत्रमा पर्छ। दूरसञ्चार पूर्वाधारहरूको विकास गर्नु, विश्वभर दूरसञ्चार प्राविधिक र सेवा परिचालनको मापदण्डहरू निर्धारण गर्नु र सदस्य मुलुकलाई आफ्नै दूरसञ्चार प्रणालीहरू विकास गर्न मद्दत गर्नु र दूरसञ्चार शिक्षालाई प्रवर्द्धन गर्नु अन्तर्राष्ट्रिय दूरसञ्चार संघको मूल कार्यहरू हुन्। अन्तर्राष्ट्रिय दूरसञ्चार युनियन सदस्य मुलुकहरूको दूरसञ्चार क्षेत्रको नियमन गर्ने विश्वको सबैभन्दा ठूलो नियमनकारी निकाय हो। अन्तर्राष्ट्रिय दूरसञ्चार संघले मूलतः भौतिक संरचनाको साफा

प्रयोग, अन्तर्देशीय कनेक्टिभिटी, इन्टर कनेक्सन, महसुल साभो दारी, इमर्जेन्सी टेलिकम्युनिकेसन सर्भिस, टेलिकम्युनिकेसन उपकरण मापदण्ड परिभाषित गर्ने, साइबर सेक्युरिटी, टेलिभिजन प्रसारण, स्याटलाइटमा आधारित मौसम विज्ञान, ब्रोडब्यान्ड इन्टरनेट, वायरलेस टेक्नोलोजी, अन्तरीक्ष तथा समुद्री नेभिगेसन, रेडियो स्पेक्ट्रम, स्याटलाइट अर्बिट आदि क्षेत्रमा निमनकारी भूमिका निवार्न गर्छ। हाल अन्तर्राष्ट्रिय दूरसञ्चार युनियनका सदस्य संख्या १९३ फुका छन्। संयुक्त राष्ट्रसंघका सबै सदस्य राष्ट्रहरूको लागि सदस्यता खुला छ। नेपाल सन् १९५७ (विसं २०१४) मा अन्तर्राष्ट्रिय दूरसञ्चार युनियनको सदस्य बनेको हो। हाल, पलाउ गणतन्त्रबाहेक संयुक्त राष्ट्रसंघका सबै सदस्य राष्ट्र यसका सदस्य रहेका छन्। यस संगठनमा सामेल हुने सबैभन्दा कान्छो मुलुक दक्षिण सुडान सन् २०११ जुलाई ११ मा सदस्य बनेको थियो। सदस्य मुलुकबाहेक दूरसञ्चार क्यारियरहरू, उपकरण निर्माता कम्पनीहरू, मिडिया कम्पनीहरू, कोष निकायहरू, अनुसन्धान मूलक शैक्षिक संस्थाहरू सहित नौ सबैभन्दा धेरै संघसंस्था र व्यवसायिक निकायहरू यस संघमा आबद्ध छन्। मतदान गर्नेबाहेक अन्य विषयमा यी निकायहरूको निर्णायक भूमिका हुन्छ।

अन्तर्राष्ट्रिय दूरसञ्चार युनियनले सदस्य मुलुकहरूलाई पाँच प्रशासनिक क्षेत्रमा विभाजन गरी संगठनको प्रशासनलाई सुव्यवस्थित गरेको छ। क्षेत्र "ए" अमेरिका अन्तगत ३५ सदस्य राष्ट्रहरू, क्षेत्र "बी" अन्तगत पश्चिमी युरोपका ३३ सदस्य राष्ट्रहरू, क्षेत्र "सी"मा पूर्वी युरोप र उत्तरी एसियाका २१ सदस्य राष्ट्रहरू क्षेत्र "डी" अन्तगत अफ्रिकाका ५४ सदस्य राष्ट्रहरू र क्षेत्र "इ" मा एसिया र अस्ट्रेलियाका ५० राष्ट्रहरू रहेका छन्। प्रशासनिक सहजताका लागि अन्तर्राष्ट्रिय दूरसञ्चार युनियनले अफ्रिका, अमेरिका, अरब क्षेत्र, एसिया तथा प्रशासन वांकी ३ पेजमा...

इफिक्टिब) उपयोगमा ध्यान दिन्छ। स्मरणीय छ रेडियो फ्रिक्वेन्सी ब्रोडफाट मूलत क्षेत्रीय आधारमा हुन्छ। आईटीयू-टीले टेलिकम्युनिकेसन टेक्नोलोजीलाई जनाउँछ। यस निकायले दूरसञ्चार उपकरण तथा सेवाको गुणस्तर निर्धारणको कार्य गर्छ। दूरसञ्चार उपकरण तथा सेवाको मापदण्ड निर्धारण मूलतः ट्रायफिक तथा प्राविधिक अध्ययनका आधारमा हुने गर्छ। यस निकायले उक्त मापदण्ड लागू गर्नसमेत सदस्य मुलुकहरूलाई सिफारिस गर्छ। आईटीयू-डी भनेको टेलिकम्युनिकेसन डेभलपमेन्ट हो। यस निकायले विश्वभर दूरसञ्चार प्रविधि तथा सेवाको विकास र विस्तारको कार्य गर्छ। यस कार्यका लागि सदस्य मुलुकहरूलाई सहयोग गर्ने, समन्वय गर्ने प्राविधिक सहायता उपलब्ध गराउने गर्छ। यो निकाय नयाँ प्रविधि विकासका लागि प्राविधिक एवं वित्तीय स्रोतसाधन परिचालनका लागि समेत जिम्मेवार हुन्छ। स्विटजरल्यान्डको जेनेभामा अन्तर्राष्ट्रिय दूरसञ्चार युनियनको मुख्यालय रहेको छ भने महासन्धि अन्तर्राष्ट्रिय दूरसञ्चार संघको सर्वोच्च प्रशासकीय अधिकारी महासिद्धन्तु। हाल डेरिन बदन मार्टिनले महासिद्धन्तवको जिम्मेवारी सम्हालिहेकी छिन्। सन् २०२३ जनवरी १ देखि उनले उक्त जिम्मेवारी प्राप्त गरेकी हुन्। उनी दुई दशकदेखि दूरसञ्चार क्षेत्रको नीति निर्माण, डिजिटल ट्रांसफर्मेशन, रोजगार सृजना, सौप विकास र लैंगिक समता र आर्थिक सामाजिक समावेशिताको क्षेत्रमा नेतृत्वदायी भूमिकामा रहेकी छिन्।

दूरसञ्चार क्षेत्रको विकास र विस्तारका लागि रेडियो र टेलिभिजनको फ्रिक्वेन्सी प्रदान गर्नु, दूरसञ्चार क्षेत्रमा खोज अनुसन्धान गर्नु, रेडियो स्पेक्ट्रमको साभाना एवं विश्वव्यापी प्रयोगलाई बढावा दिनु, भूउपग्रहसम्बन्धी प्रविधि विकास गर्नु भूउपग्रहको कक्ष

सुनसरी मोरंग सिचाई आयोजनाको नहर प्रणाली क्षेत्र भित्र अनाधिकृत रूपमा बनाइएका घर टहला तथा घेरवारहरू हटाउने वारेको अत्यन्त जरुरी सूचना यस सुनसरी मोरंग सिचाई योजना अन्तर्गत मूल नहर शाखा, उपशाखा, प्रशाखा, टर्सरी र भि.सी. नहरको डिल अतिक्रमण गरी अनाधिकृत रूपमा घर, टहला बनाई बसोबास गरेको, बालीनाली, बोटाविरुवा, दलहन तथा पारलको माच, टाल आदि बनाएको र नहरको डिल मन्काई पानी संचालन र नहर मर्मत सम्भार एवं सर्भिस रोड समेत अतिक्रमण भई नहर संचालन गर्न कठिनाई भएका साथै नहरको जग्गा संरक्षण र व्यवस्थापनमा समेत कठिनाई परेकोले बनाईएका घर टहला गोठ एवं अन्य सामग्री र गार्थ वस्तु बाह्य पूर्ण रूपमा रोक् लगाईएको व्यहोरा सरोकारवाला सबैमा जानकारी गराईन्छ। यो सूचनालाई अटेर गरि नहरको डिलहरूमा कुनै किसिमको घर, टहला, बाली-नाली, बोटाविरुवा, दलहन तथा पारलको माच, टाल नहरको डिलमा रहेको पाइएमा सो कार्यलयले हटाउन परेको खण्डमा सोको हर्जाना समेत सम्बन्धित व्यक्तिकोबाटै अशुल उपर गरिने र हटाउँदा पर्ने क्षतिको जवाफ देही समेत सरोकारवाला आफैले व्यहोर्नु पर्ने व्यहोरा जानकारी गराईन्छ। सुनसरी मोरंग सिचाई आयोजना विस्तारण

## आत्महत्या गर्न दुरुत्साहन गरेको आरोपमा १ पक्राउ

विराटनगर । आत्म हत्या गर्न दुरुत्साहन गरेको मुद्दामा संलग्न रहको दुईजनालाई प्रहरीले पक्राउ गरका छन ।

घटनाको विवरण अनुसार जिल्ला मोरङ विराटनगर महानगरपालिका वडा नं. ३ वस्ने गोविन्द प्रसाद नेपालले वैशाख १४ गते बिहीवार जिल्ला मोरङ विराटनगर महानगरपालिका वडा नं. ४ तिब्रिगाछी भन्ने स्थानमा आफ्नै शरीरमा प्रज्वलनशिल पदार्थ खन्याई आगो लगाई आत्महत्या गर्न प्रयास गरेको थियो । तत्काल उपचारको लागि विराटनगर स्थित रेडप्लस अस्पताल लगिएकोमा १५ गते शुक्रवार मृत्यु भएको थियो । ज्यान सम्बन्धी मुद्दामा १६ गते शनिवार जिल्ला प्रहरी कार्यालय

मोरङमा आत्महत्या गर्न दुरुत्साहन गरेको मुद्दाको जाहेरी परेको हुँदा उक्त घटना पश्चात् फारार रहेका प्रतिवादीहरू जिल्ला मोरङ विराटनगर महानगरपालिका वडा नं. ४ वस्ने वर्ष ५५ को प्रगती भन्ने गति पोखरेल र वर्ष ३६ की सविना पोखरेललाई जिल्ला भापा कमल गाउँपालिका वडा नं. ४ बाट १८ गते सोमवार पक्राउ गरिएको थियो ।

दुवैजनालाई सम्मानित मोरङ जिल्ला अदालतबाट आत्महत्या गर्न दुरुत्साहन गरेको मुद्दामा दिन ५ (पाँच) म्याद थप गरी अनुसन्धान कार्य भई रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मोरङले जनाएको छ ।

## लागुऔषध सहित एक पक्राउ

सुनसरी । सुनसरीको रामधुनी नगरपालिका-५ स्थितबाट प्रतिबन्धित लागुऔषधी सहित एक जना महिलालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । डेरामा बस्दै आएका २४ वर्षीय उर्मिला चौधरी र निजको श्रीमान सुदेश राईले औषधी विक्री वितरण गरीरहेको छ भन्ने विषेश सुचनाको आधारमा इलाका प्रहरी कार्यालय पकलीवाट खटिएको प्रहरी टोलीले निजहरूको डेराबाट चौधरीलाई मंगलवार टरमाडोल हाइड्रोक्लो

राई ड क्यापसुल आईपी टीयरकेयर ५० लेखिएको प्रतिबन्धित औषधी ४ हजार ४ सय २० गोटी र नगद २६ हजार रूपैया सहित नियन्त्रणमा लिन सफल भएको थियो । प्रतिबन्धित औषधी सहित पक्राउ परेकी चौधरी उपर थप अनुसन्धान भईरहेको छ भने राईको खोजतलास भईरहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सुनसरीले जनाएको छ ।

## सूचना...

क्षेत्र, कमानवेल्थ अफ इन्डिपेन्डेन्स स्ट्रेट र युरोप गरी ६ स्थानमा क्षेत्रीय कार्यालयहरू खडा गरेको छ । अन्तर्राष्ट्रिय दूरसंचार युनियनले इन्टरनेट, मोबाइल नेटवर्क विस्तार, ग्रामीण तथा सहरी नेटवर्क विस्तार, अन्तर्राष्ट्रिय व्याडबिध, मोबाइल तथा

फिक्स्ड टेलिफोन आदि विषयहरूमा अबाधक तथ्यांकहरू प्रकाशन गर्दै आएको छ । स्मरणीय छ, दूरसंचार नियमावली २०५४ मा आईटीयुले निर्धारण गरिदिए अनुरूप गुणस्तरमा दूरसंचार सेवा संचालन गर्नुपर्ने प्रावधान छ । १२खरीबाट



## नगरवासीहरूको लागि जनाहितमा जारी सूचना

- मिसावट गरिएका र सडेगलेका खानेकुरा नखाऔं ।
- छाडा चौपायाहरूलाई नियन्त्रण गरी सडकमा नछाडौं ।
- बालबालिकाहरूलाई काममा हैन विद्यालय पठाऔं ।
- विकास निर्माणका काममा जनसहभागिता जुटाऔं ।
- गाउँपालिकाबाट इजाजत प्राप्त गरेर मात्र घर बनाऔं ।
- गाउँपालिकाबाट संचालन हुने सबै प्रकारका व्यापार, व्यवसायहरू गाउँपालिकामा दर्ता गरेर मात्र संचालन गरौं ।
- गाउँपालिकालाई भूक्तानी गर्नुपर्ने सबै प्रकारका करहरू समयमै भूक्तानी गरी जरिवाना हुनबाट बचौं ।
- व्यक्तिगत घटना दर्ता (विवाहदर्ता, वसाईसर्गाई, जन्मदर्ता, मृत्युदर्ता) समयमै गरौं ।
- हावाहुरी चल्ने समयमा आगो जथाभावी नबालौं । बाल्ने परेपनि काम सकिएपछि आगो तुरुन्त निभाउने गरौं ।
- कोरोना भाइरसबाट बच्न अनिवार्य मास्कको प्रयोग गरौं । सामाजिक दुरी कायम गरौं ।
- बाल विवाहलाई निरुत्साहित गरौं २० वर्ष पछि मात्र विवाह गरौं ।
- आफ्नो बडा बा पायक पर्ने दर्ता शिबिरमा गई व्यतिगत घटना दर्ता गराऔं ।

संजय बहादुर रावलवट प्र. प्रशासकइय अधिकृत      दमयन्ता देवी चुडाल नगर उप-प्रमुख      नागेइवर प्रसाद सिंह नगर प्रमुख

रतुवाताई नगरपालिका, नगरपालिकाको कार्यालय कोशी प्रदेश, तोरंग

# ६ बुद्धे प्रतिवद्धता सार्वजनिक गर्दै सहकारी र गरीबी निवारण सम्बन्धी कोपोमिस तालिमा सम्पन्न



विराटनगर, । सहकारी तथा गरिबी निवारण सम्बन्धि व्यवस्थापन सूचना प्रणाली ( कापोमिस) तालिम ६ बुद्धे प्रतिवद्धता सार्वजनिक गर्दै सम्पन्न भएको छ ।

समापन समारोहका प्रमुख अतिथि विराटनगर महानगर पालिकाका उप प्रमुख शिल्पा निराला कार्की ले भने कति सहकारीलाई लाग्छ, महानगर पालिका सहकारीको दुश्मन हो तर त्यसो हाईन महानगरपालिका सहकारीको संरक्षण गर्न खोजेको हा भन्दै सहकारीको समस्या महानगर पालिकामा नआओस भनेर सहकारीको संरक्षण गर्न खोजेको बताए ।

तीन दिन तालिममा सहभागी ४२ जना प्रशिक्षार्थीहरूलाई कार्कीले प्रमाणपत्र समेत प्रदान गरेका थिए । तालिम भरी सिकेका अनुभवहरूको जानकारी सहभागी मध्येबाट अनुप व्याडको र उपा कार्कीले दिएको थियो । उक्त तालिमको पहिला दिन : कोपोमिसको सैद्धान्तिक तथा अवधारणागत पक्ष, कानुनी व्यवस्था र ध्यान दिनुपर्ने विषयहरू, सूचना व्यवस्थापन प्रणाली सम्बन्धित प्राविधिक जानकारी सोको प्रयोग र कोपोमिस प्रणाली र सञ्चालनलाई आवश्यक पुर्वाधार व्यवस्थापन, सहकारीले प्रयोग गर्ने ( COPOMIS) कोपोमिस प्रयोग

गर्ने मेनुहरू, नेपाली युनिकोड प्रयोग, एक्सल, फाईल रिसाईजल गरायत प्रविधी प्रविधि, समर्पितगत विवरण सेटप तथा प्रविष्ट, दोस्रो दिन : सहकारी सदस्य दर्ता विधि (एक्सल फारम) र सोको अभ्यास, साधारण सभाको विवरण, सम्पत्ति सुदिकरण प्रविष्ट गर्ने तरीका र सो को अभ्यास, निर्वाचन उपसमिति र निर्वाचन प्रतिवेदन प्रविष्टी तथा आन्तरिक कार्यहरूको मेनु (बैठक व्यवस्थापन तथा रिण सम्बन्धि) अभ्यास गराएका थिए ।

त्यसैगरी तेस्रो दिन : मासिक वित्तीय विवरण भनें तरीका र सोको अभ्यास, मासिक वित्तीय विवरण भनें तरीका र सोको अभ्यास तथा कोपोमिस प्रणालीबाट साभार गरिने प्रतिवेदनहरू, कर्मचारी विवरण प्रविष्ट र यु ज र व्यवस्थापन तथा अभ्यास, कोपोमिस कार्य सम्पादनका सवालहरू, कार्य योजना तयारी समूहगत प्रस्तुति, खुल्ला छलफल तथा पृष्ठपोषण गरि सहजकर्ता मनोज कार्कीले तालिम विट मारेका थिए ।

वैशाख १७ देखि १९ सम्म संचालन भएको तालिम विराटनगर महानगरपालिकाका आर्थिक विकास समिति संयोजक तथा वडा नं. १९ का अध्यक्ष

श्याम घिमिरेको अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको थियो । सञ्चालन तालिममा सहभागीहरूको

विराट प्रतिवद्धता पत्र आज मिति २०८० साल वैशाख १९ गते मंगलवारका दिन विराटनगर महानगर पालिकामा रहेका सहकारी संस्थाहरूको लागि श्रीकृष्ण होटल, विराटनगरको सभाहल मा वैशाख १७ देखि १९ गते सम्म सञ्चालित "कोपोमिस सञ्चालन सम्बन्धी तालिम" मा सहभागी हामी सबै सरोकार बासा देहाय बर्माजिमका विषयमा प्रतिबद्ध रहि यो प्रतिवद्धता पत्र जारी गरेका छौं ।

१. यस तालिममा सहभागी हामीले आफ्नो संस्थामा रहेका शोयर सदस्यहरूको विवरण मिति २०८० जेष्ठ मसान्त भित्र कोपोमिस सफ्टवेयरमा तोकिए बर्माजिम प्रविष्टी गर्ने प्रतिवद्धता व्यक्त गर्दछौं ।

२. हाम्रो सहकारी संस्थाको आ. व. २०७९/८० मा सम्पन्न बार्धिक साधारणसभाको विवरण र निर्वाचन सम्बन्धी विवरण मिति २०८० वैशाख मसान्त सम्म कोपोमिस सफ्टवेयरमा प्रविष्टी गर्ने प्रतिवद्धता व्यक्त गर्दछौं ।

३. हाम्रो सहकारी संस्थाको आ. व. २०७८/७९ को बार्धिक लेखा परीक्षणको प्रतिवेदन

बर्माजिम बार्धिक विवरण मिति २०८० वैशाख मसान्त सम्म कोपोमिस सफ्टवेयरमा प्रविष्टी गर्ने प्रतिवद्धता व्यक्त गर्दछौं ।

४. हाम्रो संस्थाको २०८० वैशाख महिनाको मासिक वित्तीय विवरण जेष्ठ १५ गते भित्र कोपोमिसमा प्रविष्टी गरी पठाउने र अब उपरान्त नियमितरूपमा नियामक निकायमा पठाउने व्यवस्था मिलाउने प्रतिवद्धता व्यक्त गर्दछौं ।

५. हाम्रो सहकारी संस्थाको सुशासन र प्रभावकारी व्यवस्थापनका लागि यस तालिम कार्यक्रमबाट प्राप्त ज्ञान, सीप र धारणालाई आफ्नो संस्थामा उच्चतम प्रयोग गरी सहकारी संस्थाको विकास तथा सदस्य केन्द्रित कार्य क्रमहरू सञ्चालन गरी सदस्यको उत्पादन, बजारीकरण तथा उपभोगस्तरमा प्रत्यक्ष वृद्धि गर्दै सदस्यको आर्थिक, सामाजिक र सांस्कृतिक उन्नयनमा प्रभाव पार्ने बर्माजिम प्रविष्टी गर्ने प्रतिवद्धता व्यक्त गर्दछौं ।

६. कोपोमिसमा आईपनें समस्याहरू समाधानको लागि तालिमका सहजकर्ता तथा विराटनगर महानगरपालिका, सहकारी शाखा सबै प्रतिबद्ध रहेको जानकारी गराउन चाहन्छौं ।

बेटा बेटिके बीचचे विभेद नय कल दोनोके रकुल भैयु ।

## नगरवासीहरूको लागि जनाहितमा जारी सूचना

- मिसावट गरिएका र सडेगलेका खानेकुरा नखाऔं ।
- छाडा चौपायाहरूलाई नियन्त्रण गरी सडकमा नछाडौं ।
- बालबालिकाहरूलाई काममा हैन विद्यालय पठाऔं ।
- विकास निर्माणका काममा जनसहभागिता जुटाऔं ।
- गाउँपालिकाबाट इजाजत प्राप्त गरेर मात्र घर बनाऔं ।
- गाउँपालिकाबाट संचालन हुने सबै प्रकारका व्यापार, व्यवसायहरू गाउँपालिकामा दर्ता गरेर मात्र संचालन गरौं ।
- गाउँपालिकालाई भूक्तानी गर्नुपर्ने सबै प्रकारका करहरू समयमै भूक्तानी गरी जरिवाना हुनबाट बचौं ।
- व्यक्तिगत घटना दर्ता (विवाहदर्ता, वसाईसर्गाई, जन्मदर्ता, मृत्युदर्ता) समयमै गरौं ।
- हावाहुरी चल्ने समयमा आगो जथाभावी नबालौं । बाल्ने परेपनि काम सकिएपछि आगो तुरुन्त निभाउने गरौं ।
- कोरोना भाइरसबाट बच्न अनिवार्य मास्कको प्रयोग गरौं । सामाजिक दुरी कायम गरौं ।
- बाल विवाहलाई निरुत्साहित गरौं २० वर्ष पछि मात्र विवाह गरौं ।
- आफ्नो बडा बा पायक पर्ने दर्ता शिबिरमा गई व्यतिगत घटना दर्ता गराऔं ।

ओमकार प्रसाद न्यौपाने मिहादेवी दास केवटत इयाम प्रसाद रावलवडी प्र. प्रशासकइय अधिकृत      नगर उप-प्रमुख      नगर प्रमुख

सुनवर्षि नगरपालिका, नगरपालिकाको कार्यालय प्रदेश नं. १ तोरंग

### बहुमतको आधारमा गाउँपालिकाको केन्द्र भैसावारीमा



विराटनगर । मोरङको कानेपोखरी गाउँपालिकाको प्रमुख प्रशासकीय भवन सहितको केन्द्र बहुमतको आधारमा सार्ने गाउँ सभाले निर्णय गरेको छ ।

गाउँसभाको बैठकमा भएको मतदानमा २७ जनाले सार्ने पक्षमा मतदान गरे भने ६ जनाले यथास्थानमा राख्नुपर्ने पक्षमा मतदान गरेका थिए । पालिकाकी अध्यक्ष राजमती इङ्गनामको तर्फबाट बडा नम्बर २ का बडाध्यक्ष सुशील बुढाथोकीले गाउँसभामा पालिकाको केन्द्र पालिकाले खरिद गरेको बडा नम्बर ५ भौसावारीमा सार्ने प्रस्ताव गरेका थिए ।

उक्त प्रस्तावमा सहमत हुन नसकेपछि मतदान भएको थियो । मतदानका क्रममा २७ जनाले सार्नुपर्ने पक्षमा मत दिएको गाउँपालिकाका उपाध्यक्ष भोला

अधिकारीले जानकारी दिए ।

मोरङको काने पोखरी गाउँपालिकाले गते आर्थिक वर्ष २०७८/०७९ मा पालिकाको केन्द्र स्थापनाको लागि भन्दै भौसावारीमा १ विगाहा जग्गा २ करोड ५ लाखमा खरिद गरेको थियो ।

गाउँपालिकाले २०७८ असार २३ गते मुआब्जा निर्धारण समितिमा पेश गरेको प्रतिवेदनको आधारमा उक्त जग्गा प्रतिक्वड्र १० लाख २५ हजारमा खरिद गरेको हो । त्यो जग्गामा पालिकाको प्रमुख प्रशासकीय केन्द्र बनाउने कि नबनाउने भन्ने विषयमा विवाद भइरहेको थियो ।

गाउँसभाबाट सार्ने निर्णय भएको उपाध्यक्ष अधिकारीले जानकारी दिए ।

### लागु औषध सहित चार पक्राउ

विराटनगर । भ्रष्टाचार र सुनसरीको दुई छुट्टा छुट्टै स्थानबाट लागु औषध सहित ४ जना पक्राउ परेका छन् ।

भ्रष्टाचारको चन्द्रगढी विमान स्थलबाट २ जनालाई प्रहरीले ७६ ग्राम ३४० मिलि ग्राम ब्राउन सुगर सहित नियन्त्रणमा लिएको थियो ।

बुद्ध एयरको विमान द्वारा काठमाण्डौ जान लागेका भ्रष्टाचार मेचीनगर घर भएकी वर्ष २९ की सोनी श्रेष्ठ राजवंशी र उनको दिदी वर्ष २३ की संघ्या श्रेष्ठको शरिर खानतलासीको क्रममा उक्त पक्रामको लागुऔषध सहित प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको थियो ।

त्यसैगरी सुनसरीको धरान-११ का स्थानीय २३ वर्षीय युवराज लिम्बुलाई लागुऔषध ट्याब्लेट सहित प्रहरीले पक्राउ गरेको थियो । लिम्बुको साथबाट प्रहरीले ३८० ट्याब्लेट ट्याम्बोल, स्प्यास्पेन १००० ट्याब्लेट, ३ थान खुक्कुरी र १ थान तरवार सहित पक्राउ गरेको हो भने धरान-१६ का २३ वर्षीय निशान राईलाई ट्याम्बोल ८९ ट्याब्लेट र स्प्यास्पेन १० ट्याब्लेट सहित नियन्त्रणमा लिएको थियो । लागुऔषध सहित पक्राउ परेका उनीहरूको सम्बन्धमा प्रहरीले थप अनुसन्धान गरिरहेको छ ।

# व्याय समानता र सतमानको लागि दलित महिलाहरूको कोशी प्रदेश सतमेलन

विराटनगर । दलित महिला संघ (फेडो) ले न्याय समानता र सम्मानको लागि दलित महिलाहरूको प्रदेश स्तरीय दुई दिने सम्मेलन विराटनगरमा सम्पन्न भएको छ ।

सघले पत्रकार सम्मेलनको आयोजना गरी १४ जिल्लाका १२२ महिलाहरूको सहभागीतामा दलित महिलाहरूले भोग्नु परेको समस्या, राजनीतिक बहिष्करण, सामाजिक विभेद, लैंगिक हिंसा, र शैक्षिक रूपमा अत्यन्त पछाडि पारीएका, अत्याचारको शिकार भइरहेका विषयहरूमा वृहत छलफल गरी सम्मेलन सम्पन्न भएको केन्द्रिय सदस्य रेणुका सिजापतीले बताए ।

विराटनगरको दुई दिने सम्मेलनले १९ बुद्ध मार्ग र ५ बुद्ध प्रतिबद्धता सहितको घोषणा/मागपत्र जारी गर्दै पाण्डु परिवार (उदयपुर) को अध्यक्षतामा १५ सदस्य कोशी प्रदेश कमेटी बनाएका छन् । उपाध्यक्षमा वसन्ती घतानी (इलाम), सचिव दुर्गा नेपाली (मोरंग), कोषध्यक्ष रेजिना हिङ्गमाइ (धनकुटा), रहेका छन् ।

त्यसैगरी सदस्यहरूमा क्रमशः सकुन्तला त्रिखत्री सुनसरी, दिलकुमारी विश्वकर्मा ओखल हुगा, अम्बीका तोलाङ्गी भ्रष्टाचार, शर्मिला मगर नेपाली सोलुखुम्बु, सजना परिवार भोजपुर, सरिना सुनार खोटाङ्ग, चन्द्रकला दर्नाल ताप्लेजुङ्ग, पवित्रा विक संखुवासभा, ऐमन नेपाली तेथुम, भगवती कामी पाँचथर, अनुजा पासवान मोरंग रहका छन् । सल्लाहकार समितिमा गंगा माया विश्वकर्मा, उमेश विश्वकर्मा र सरिता कुमारी सरदार रहका छन् ।

दलित महिलासंग (फेडो) द्वारा आयोजित दुई दिवसीय कोशी प्रदेश सम्मेलनद्वारा जारी घोषणापत्र/मागपत्र विराटनगर २०/२१ बैशाख २०८० दलित महिला जातीय वर्गीय र लैंगिक

विभेदबाट उत्पीडनमा पारिएका छन् । यसका साथै दलित महिला आर्थिक, सामाजिक-सांस्कृतिक, भाषिक र भौगोलिकरूपमा समेत विभेद भोग्न बाध्य छन् । नेपालमा भएका सबै लोकतान्त्रिक आन्दोलनदेखि सिसौ महिला आन्दोलन र दलित आन्दोलनमा पनि सक् भूमिका निर्वाह गर्दै आइयोका दलित महिला अहिले पनि राजनीतिक बहिष्करण, सामाजिक विभेद, वार्षिक परनिर्भरता, लैंगिक हिंसा, शैक्षिक रूपमा अत्यन्त पछाडि पारिएका अमानवीय अन्याय, अत्याचारको शिकार भइरहन बाध्य बनाइएका छन् । नेपालको संविधान २०७२ ले संवैधानिक रूपमा समानुपातिक समावेशी सिद्धान्तलाई स्वीकार गरेको छ । तर राज्यका नीति निर्माण तह, राजनीतिक दल, सामाजिक संघ-संगठन र सार्वजनिक निकायको निर्णयक प्रक्रियामा प्रतिनिधित्व नगन्थ मात्रामा रहेको छ ।

२० र २१ बैशाख २०८० मा सम्पन्न न्याय, समानता र सम्मान दलित महिलाहरूको प्रदेश सम्मेलनमा सहभागी १४ जिल्लाका करिब १२४ जना सहभागीले संविधानमा उल्लेख गरिएका दलित महिलाको समानुपातिक प्रतिनिधित्व सुनिश्चित गर्न, राज्यका सबै निकाय निर्णायक प्रक्रियामा नै दलित महिलाको समानुपातिक समावेशीकरणको र्यरेन्टी गर्न माग गर्दै, जातीय, वर्गीय, सैहिक सबै प्रकारका विभेदहरूको अन्त्य गरी दलित महिलाको अधिकार स्थापित गर्ने समानुपातिक समावेशी सिद्धान्तका आधारमा अधिकारहरू व्यवहारिक रूपमा कार्यान्वयन गर्न आह्वान गर्दै दलित महिलाका मुद्दासहित विराटनगर घोषणापत्र जारी गरिएको छ ।

हाप्पा मागहरू

१. समाजका अन्य जाति र समुदायको हाराहारीमा नपुग्का सम्मका लागि दलित समुदायलाई कम्तीमा २० प्रतिशत र पुरुषहरूको हाराहारीमा नपुग्का सम्म महिलां ५० प्रतिशत प्रतिनिधित्व अनिवार्य हुने संवैधानिक संवैधानिक व्यवस्था गरिनुपर्छ । जसमा महिलाम कम्तीमा २० प्रतिशत र दलितमित्र ५० प्रतिशत दलित महिलाका लागि आरक्षित गरिनु पर्छ । यसरी प्राप्त गर्ने अधिकार दलित महिलामध्ये पनि सबैभन्दा पछाडि पारिएका मधेसी दलित महिला, एकल, अपाङ्ग, गन्धर्व लगायतलाई प्राथमिकता दिने व्यवस्था गरिनुपर्छ ।

२. राजनीतिक दलहरूले स्थानीय तहदेखि मन्त्रिय तहसम्म नै दलित महिलाको समानुपातिक प्रतिनिधित्वको अनिवार्य व्यवस्था गरिनुपर्छ ।

३. राज्यने पटक-पटक छुलाछुत मुक्त राष्ट्र घोषणा गरे पनि कार्यान्वयन प्रभावकारी व्यवस्था गर्न सकेको छैन । छुवाछूत भेदभावलाई मानवताविरुद्धको सामाजिक अपराध कायम गरी अपराध गर्नेलाई हदैसम्मको कारवाही व्यवस्था गरिनुपर्छ ।

४. प्रत्येक अदालतमा जातीय छुवाछूत भेदभाव हेने छुट्टै इजलासको व्यवस्था गरिनु पर्छ । यसका साथै राज्यले गा.वि.स. स्तरमा गठन गर्ने भनी घोषणा गरेको निर्गाराी केन्द्र तु गठन गरी प्रभावकारी कामको सुरुआत गरिनुपर्छ ।

५. मन्त्रीपरिसद सैद्धान्तिक सहमति जनाएको दलित समस्या तत्काल जारी गर्ने जोडदार माग गर्दछ ।

६. कोशी प्रदेश सरकारको मन्त्री परिसद र विधायक समितिहरूलाई समावेशी बनाउन माग गर्दछौ ।

७. स्थानीय तहका दलित महिला जनप्रतिनिधिहरूको क्षमता विकास नेतृत्व विकासका निम्ति

टोस र प्रभावकारी कार्यक्रमहरू सन्चालन गरिनुपर्दछ ।

८. अधिकश दलित समुदाय भूमिहीन अवस्थामा छन् । आयआर्जनको मुख्य स्रोत भूमिबाटै दलित समुदाय वञ्चित भएकाले उनीहरूलाई राज्यले जोषार्जन गर्न पुग्ने भूमि उपलब्ध गराउनुपर्छ । भूमिमाथिको दलित महिलाको पनि समान स्वामित्व स्थापित गरिनुपर्छ ।

९. सरकारी, गैरसरकारी तथा निजीरगायत रोजगारीका सबै क्षेत्रमा दलित महिलाको विशेष अवसरको व्यवस्था गरिनुपर्छ । क्षमता र दक्षता भएका दलित महिलालाई सोही अनुरूपको रोजगारीका संलग्न गराउनुपर्छ साथै दक्षता नभएका दलित महिलाको शैप र क्षमताको अभिवृद्धिका लागि राजाने यही आर्थिक वर्षदेखि नै विशेष कार्यक्रम सुरु गरी कम्तीमा एक घर एक दलित महिला रोजगारको व्यवस्था गरिनुपर्छ ।

१०. दलित महिलाले सञ्चालन गरेका साना तथा मागलाई संरक्षण र प्रबर्द्धन गर्नका लागि राज्यले विनाधितो विनाव्याज ऋण उपलव्ध गराउनुपर्छ । मध्यम तथा ठूला उद्योग सञ्चालन लागि सहानियत व्याजदरमा ऋणको व्यवस्था गरिनुपर्छ ।

११. महिला र पुरुषमा रहेको असमान भालाको अन्त्य गरी समान कामको समान ज्याला सुनिश्चित गर्न कानूनी व्यवस्था गरिनुपर्छ ।

१२. पितात्मक सामाजिक संरचनाका कारण महिलामाथि हुने सबै प्रकारका हिंसाको अन्त्य गरी पुरुष सह समानपूर्वक वाञ्छ पाउने अधिकारको र्यरेन्टी गरिनुपर्छ र धर्म, संस्कार, परम्परा, रीतिरिवाजका नाममा महिलामाथि हुने सबै खालका बांकी अन्तिम पेजमा...

**नगरवासीहरूको लागि जनहितमा जारी सूचना**

- मिसावट गरिएका र सडेगलेका खानेकुरा नखाऔं ।
- छाडा चौपायाहरूलाई नियन्त्रण गरी सडकमा नछाडौं ।
- बालबालिकाहरूलाई काममा हैन विद्यालय पठाऔं ।
- विकास निर्माणका काममा जनसहभागिता जुटाऔं ।
- गाउँपालिकाबाट इजाजत प्राप्त गरेर मात्र घर बनाऔं ।
- गाउँपालिकाबाट संचालन हुने सबै प्रकारका व्यापार, व्यवसायहरू गाउँपालिकामा दर्ता गरेर मात्र संचालन गरौं ।
- गाउँपालिकालाई भूक्तानी गर्नुपर्ने सबै प्रकारका करहरू समयमै भूक्तानी गरी जरिवाना हुनबाट बचौं ।
- व्यक्तिगत घटना दर्ता (विवाहदता, वसाईसराई, जन्मदर्ता, मृत्युदर्ता) समयमै गरौं ।
- हावाहुरी चल्ने समयमा आगो जथाभावी नवालो । बाल्ने परेपनि काम सकिएपछि आगो तुरुन्त निभाउने गरौं ।
- कोरोना भाइरसबाट बच्न अनिवार्य मास्कको प्रयोग गरौं । सामाजिक दुरी कायम गरौं ।
- बाल विवाहलाई निरुत्साहित गरौं २० वर्ष पछि मात्र विवाह गरौं ।
- आफ्नो बडा वा पायक पर्ने दर्ता शिविरमा गई व्यक्तिगत घटना दर्ता गराऔं ।

राम चरित्र मेहता प्र. प्रज्ञासकइय अधिकृत      संगीता कुमारी चौधरी उप-महानगर उप-प्रमुख      हेमकर्ण पौडेल उप-महानगर प्रमुख

इटहरी उप-महानगरपालिका, नगरपालिकाको कार्यालय कोशी प्रदेश, सुनसरी, नेपाल

**नगरवासीहरूको लागि जनहितमा जारी सूचना**

- मिसावट गरिएका र सडेगलेका खानेकुरा नखाऔं ।
- छाडा चौपायाहरूलाई नियन्त्रण गरी सडकमा नछाडौं ।
- बालबालिकाहरूलाई काममा हैन विद्यालय पठाऔं ।
- विकास निर्माणका काममा जनसहभागिता जुटाऔं ।
- गाउँपालिकाबाट इजाजत प्राप्त गरेर मात्र घर बनाऔं ।
- गाउँपालिकाबाट संचालन हुने सबै प्रकारका व्यापार, व्यवसायहरू गाउँपालिकामा दर्ता गरेर मात्र संचालन गरौं ।
- गाउँपालिकालाई भूक्तानी गर्नुपर्ने सबै प्रकारका करहरू समयमै भूक्तानी गरी जरिवाना हुनबाट बचौं ।
- व्यक्तिगत घटना दर्ता (विवाहदता, वसाईसराई, जन्मदर्ता, मृत्युदर्ता) समयमै गरौं ।
- हावाहुरी चल्ने समयमा आगो जथाभावी नवालो । बाल्ने परेपनि काम सकिएपछि आगो तुरुन्त निभाउने गरौं ।
- कोरोना भाइरसबाट बच्न अनिवार्य मास्कको प्रयोग गरौं । सामाजिक दुरी कायम गरौं ।
- बाल विवाहलाई निरुत्साहित गरौं २० वर्ष पछि मात्र विवाह गरौं ।
- आफ्नो बडा वा पायक पर्ने दर्ता शिविरमा गई व्यक्तिगत घटना दर्ता गराऔं ।

अम्बिका प्रसाद चौलागाई प्र. प्रज्ञासकइय अधिकृत      अकली चौधरी नगर उप-प्रमुख      केदार प्रसाद गुस्साई नगर प्रमुख

सुनसरी नगरपालिका, नगरपालिकाको कार्यालय कोशी प्रदेश, मोरंग, नेपाल

## ब्रेन ट्युमर र मुटुको समस्या, सफलतापूर्वक शाल्यक्रिया

विराटनगर, १। कुनैपनि शल्य क्रिया गर्नुअघि मुटुसहित शरीरका महत्वपूर्ण अंगको परीक्षण गरिन्छ । मुख्य अंगहरु चुस्तदुरुस्त रहेको यकिनपछि मात्र चिकित्सकले अप्रेसनको प्रक्यासुरु गर्छन् । मुख्य अंगमा खराबी देखिएमा अप्रेसनका क्रममा विरामीको ज्यान जानसक्ने खतरा भएकाले अप्रेसन नै रोकिन्छ । तर, विराटनगरस्थित नोबेल शिक्षण अस्पतालमा मुटुको जटिल दीर्घ रोग भएका विरामीको पनि ब्रेन ट्युमरको सफलतापूर्वक शल्यक्रिया गरिएको छ ।

सुनसरीको इटहरी-७ स्थित सुकल्प टोलकी लक्ष्मीदेवी कोइरालाको पिट्यूटरीग्लान्डमा भएको ट्युमरको शल्यक्रिया गरिएको हो । डीसीएम नामक मुटुको जटिल दीर्घ रोगका कारण ५५ वर्षीया कोइरालाको मुटुको रक्त प्रवाह क्षमता न्यून छ । जसका कारण शरीर कमजोर हुने र मुटुको चाल गह्रवढी भएर अप्रेसनका क्रममा ज्यान जानसक्ने जोखिम भएपनि नोबेलमा सफलतापूर्वक अप्रेसन गरिएको हो । नाकबाट दुरविन छिराएर बिना चिरफार कोइरालाको ब्रेन ट्युमर निकालिएको नोबेलका वरिष्ठ न्युरो सर्जन डा. प्रकाश काफ्लेले जानकारी दिए । 'मुटुमा समस्या भएका विरामीलाई अप्रेसन गर्ने क्रममा बेहोस बनाउँदा पुनः होसमा फर्काउनु सकिन्छ, कि सकिदैन भन्ने एनेस्थेसिक च्यालेन्ज हुन्छ,' डा. काफ्ले भन्छन्, 'हामीसँग न्युरो, काइड्योसहित एनएससर्जिसका राम्रो टिम भएकाले रिस्की अप्रेसन पनि सफलतापूर्वक गरेका छौं ।'

नोबेलको न्युरो सर्जरी विभाग प्रमुखसमेत रहेका डा. काफ्लेले पेटुत्वको टिमले कोइरालाको ब्रेन ट्युमर निकालेको हो । अप्रेसनमा न्युरो सर्जन प्रा.डा.एडमण्ड जोनाथान, डा. प्रमोद चौधरी, मुटुरोग विशेषज्ञ प्रा.डा.राजेश नेपाल, डा.सहदेव ढुंगाना, एनएस सेरियोलोजिस्ट डा.वन्दना पौडेल, डा.सागर दाहालसहितको टिम सहभागी थियो । कोइराला दुई वर्ष अघिदेखि टाउको दुख्ने, बसेपछि उठ्न गाह्रो हुने, हात दुख्ने, सुनिने लगायत समस्याबाट पीडित थिएन् । आँखाको दृष्टि पनि घट्दै गएको थियो ।

समस्या बढेपछि उपचारका लागि उनलाई काठमाडौं र भारतको सिलगुढी पनि लगीयो । तर, मुटुको समस्याका कारण अप्रेसन गर्न नसकिने भन्दै डाक्टरले फर्काइदिएको लक्ष्मीका भाई भूपाल भट्टराई सम्पर्क छन् । उनी भन्छन्, 'जहाँ लगेपनि मुटुको समस्या छ, अप्रेसन गर्न सकिदैन भन्दै फर्काए, काठमाडौं र सिलगुढीका अस्पतालले पनि फर्काएपछि केही उपाय नलागेर रहेछ भन्ने सोचेका थियौं, अहिले नोबेलमा अप्रेसन भएपछि दिदीलाई ठिक छ ।'

अप्रेसनपछि निको भएर उनी अस्पतालबाट घर फर्किएकी छन् । अहिले उनको आँखाको ज्योति पनि फर्किएको छ । प्रतिनिधि सभा सदस्य डा.सुमिल शर्माले सञ्चालन गरेको नोबेल अस्पतालमा दक्ष चिकित्सक र अत्याधुनिक उपकरणका कारण जटिल एवं दुर्लभ शल्यक्रिया पनि सफलतापूर्वक गरिदै आएको छ ।

## जडिबुटीले सहजै घटाउन सकिन्छ मोटोपन

### डा राजेन्द्र ञ्जवाली

व्यस्त जीवनशैली, बढिदो खानपान र बढ्दो उमेरसँगै धेरै व्यक्तिको शरीरको तौल बढ्दै गएको छ । यो नेपालको मात्र नभई विश्वव्यापी समस्या बनिस्केको छ । मोटोपन बढ्दै जाँदा शरीरमा विभिन्न रोगहरु पनि देखा पर्छन् । त्यसैले मोटोपन व्यवस्थापनका लागि जडिबुटीको प्रयोग सम्बन्धि कैनन अध्ययन अनुसन्धानहरु गरिएका छन् ।

आयुर्वेदिक तथा परम्परागत जडिबुटीहरु जस्तै पुदिना, अश्वगन्धा, धूकुमारी, लेमनग्रास, सनाईपत्ता, रोजमेरी, गार्सेनिया, पुनरनभा लगायत थुप्रै बदनस्पति हरूको सेवनले शरीरमा अनावश्यक पदार्थ जम्न पाउँदैन साथै अतिरिक्त चिनीको मात्रा उर्जामा परिणत हुन्छ । विपाक्त पदार्थ बाहिर निस्कन्छ । बोसो पिंग्लो र मोटोपन पनि घट्छ । मोटोपन नियन्त्रणका लागि संसारमा कागतीको रस र प्रिन टीको प्रयोग अत्यधिक हुने गरेको छ । आफ्नो शरीरको संवेदनशीलतालाई पनि ख्याल राख्दै यी जडिबुटीहरु उचित मात्रामा मिलाएर खानुपर्ने हुन्छ । भान्स्यामा सहजै पाइने वनस्पतिहरुमा केन्डत भाएर शरीरको मोटोपन नियन्त्रणका विषयमा बर्ल छल्लक गरिएको छ ।

हरियो चिया (प्रिन टी) हार्ने प्रकाशित एउटा सोधमा उल्लेख गरे बमोजिम प्रिन टी को लगातार ८ देखि १२ हप्तासम्म करिब एक ग्राम एक्स्ट्याक्ट प्रतियदिनका दरले खाँदा सो अवधिमा ३ दशमलव ५ फिलो ग्राम शरीरको तौल र ५ दशमलव १५ सेमी कमरको गोलाई घट्नेको तथ्य युरोपियन जनलमा प्रकाशित भएको छ ।

प्रिन टीको गुणस्तरको हिसाबले करिब ८ सय मिलीग्राम क्याटाचीन र न्यून मात्रामा क्याफिन रसायनहरु भएको प्रिन टी तौल घटाउन प्रभावकारी पाइएको छ । प्रिन टीका पोलिफिनोल रसायनहरुले पेटमा संकलित चिल्लो पदार्थ र स्लुकोजलाई शरीरको मुख्य प्रणालीमा प्रवेश हुनबाट रोक्छन् ।

लगातार तीन महिनासम्म प्रिन टी सेवन गर्दा शरीरमा एलडीएल

कोलेस्ट्रॉलको मात्रा घटाउँछ । साथै बोसोलाई उर्जामा परिणत गराई तौल नियन्त्रण गःसचेत हुन के जस्तरी छ भने क्याफिनको मात्रा बढी भएको प्रिन टी, तौल नियन्त्रणका लागि राम्रो हुँदैन । शारीरिक व्यायाम सुरु गर्नुभन्दा पहिले प्रिन टी सेवन गर्नाले बोसो घटाउन विशेष मद्दत पुग्छ । मधुमेहका विरामीहरुका लागि प्रिन टी अरु बढी प्रभावकारी हुन्छ । राम्रो नतिजाका लागि उल्लेखित पोलिफिनोल प्राप्त गर्न प्रति दिन ३ देखि ४ ग्राम प्रिन टीको पात लगातार तीन महिनासम्म पिउनुपर्छ ।

### जीरा

जीरा हाप्पो भान्स्यामा सजिलै पाइन्छ । शरीरको मोटोपन नियन्त्रणका लागि जीरा अत्यन्त प्रभावकारी मानिन्छ । मोटोपन घटाउन जीराका फलामा मिलाइ हरूलाई जीराको रस खुवाई तौल नियन्त्रण भएको तथ्य ईरानका मेडिकल विश्वविद्यालय का प्राध्यापक जोर ले मुष्टि गरेका छन् । जीराको रसले रगत सफा गर्छ । बोसो पगाल्न मद्दत गर्छ । रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता पनि बृद्धि गर्छ । लीपीड प्रोफाइलका सूचकाङ्कहरु नियन्त्रण गर्छ । पाचन प्रक्रिया बृद्धि गर्छ र विपाक्त पदार्थलाई शरीरबाट बाहिर निकाल्छ । करिब २ चम्चा जीरालाई पानीमा भिजाएर रातभरी राख्ने र बिहान उमालेर रस तयार पारी लगातार दुई महिनासम्म खानाले शरीरको तौल नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छ । तौल घटाउने उद्देश्यले जीरा पानी खाँदा विहान खाली पेटमा खानुपर्छ । जीराको रसमा थप दालचिनी, मेथी, कागतीको रस आदी पनि मिलाएर सेवन गर्न सकिन्छ ।

### तुलसी

तुलसीको काडा केही महिनासम्म नियमित सेवन गर्नाले मोटोपन नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । तौल बढी भएका व्यक्तिहरुमा गरिएको अनुसन्धानमा प्रतिदिन १० ग्रामका हिस्साले तुलसी १२ हप्तासम्म खाली पेटमा सेवन गर्दा शरीरको तौल, रगतको बोसो लगायत जीवन रसायनिक सूचकाङ्कहरु नियन्त्रण भएको पाइएको छ । प्रयोगशालामा एक सोधकर्ताहरुले, तुलसीको रसको

प्रयोगले रगत सफा पार्ने, पाचन प्रक्रिया गतिशिल बनाउने र मधुमेहका विरामीलाई बढी फाइदा भएको पुष्टि गरेका छन् । दैनिक तुलसी खाँदा शरीरको बोसो घट्ने, शरीरमा लाभदायक सुक्ष्म जीवाणुहरुको विकास हुने, कलेजोको कार्य क्षमता बृद्धि हुने भएकाले बढी भएको तौल घटाउन लाभकारी मानिन्छ । तुलसीको १५-२० वटा पातको काडा पकाई खाली पेटमा खानाले बढी फाइदा हुन्छ ।

### दालचिनी

साथै एक ग्राम दालचिनीको धूलो दिनको तिन पटक गरी सेवन गर्दा शरीरमा तौल बढाउन सक्ने तन्तुहरुलाई नियन्त्रण गर्ने तथ्यहरु विभिन्न सोधहरुमा फेला परेका छन् । यसको पेय बनाएर सेवन गर्दा कमरको चौडाई घट्ने, रगतमा लिपिडको मात्रा कम हुने, बोसो पिंग्लो जस्ता लाभहरु प्राप्त गर्न सकिन्छ । मधुमेहका विरामी हरूमा दालचिनीले इन्सुलिनको मात्रामा सुधार ल्याएको तथ्य अस्ट्रेलियामा भएको अनुसन्धानमा फेला परेको थियो । यसमा पाइने पोलिफिनोलिक यौगिक हरूले शरीरमा चिल्लो पदार्थको अक्वोपणलाई रोक्छ । दालचिनीको आधा चम्चा धूलो एक कप पानीमा उमालेर पिउनुपर्छ । यसलाई दिनमा तीन पटकसम्म पिउनाले मोटोपन नियन्त्रणमा बढी फाइदा पुग्छ ।

### धनिया

धनियाको दानामा प्रशस्त मात्रामा मिनरल, भिटामिन, फाइटोस्टेरॉल लगायतका रसायनहरु पाइन्छ । शरीरको मोटोपन नियन्त्रणका लागि यी रसायनहरुको प्रमुख भूमिका हुन्छ । धनियाको दानाको रसले पाचन क्रियालाई मजबुत बनाउने, कलेजोको कार्यलाई सहयोग गर्ने, कोलेस्ट्रॉलको मात्रा कम गराउने र साथ साथै तौल बढाउने तन्तुहरुलाई बृद्धि हुनबाट रोक्छ । एउटा अनुसन्धानमा जम्मा ८० जना मोटोपन भएका व्यक्तिहरुमा 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 विहान खाली पेटमा ७५ दिनसम्म खानुपर्छ । धनियाको पातबाट तयार पारिएको रस पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । साथै लसुन वा कागतीको रससँग मिसाएर खाँदा अरु प्रभावकारी हुने कुरा कृपि विश्वविद्यालय पाकिस्तान का सोधकर्ताले उल्लेख गरेका छन् ।

### मेथी

शरीरमा सञ्चित हुने चिनीलाई मेथीले घटाउँछ र बोसोको रूपमा परिणत भएर जम्मा हुन दिँदैन । एक चम्चा मेथीको दानालाई एक गिलास पानीमा रातभरी भिजाएर कुरा कृपि विश्वविद्यालय पाकिस्तान का सोधकर्ताले उल्लेख गरेका छन् । तौल नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छ ।

### लसुन

मोटोपन भएका ४० जना व्यक्तिहरुमा एक सय मिली ग्राम प्रति केजी शरीरको तौलका हिसाबले दिनको दुई पटक गरी काँचो लसुन लगातार चार हप्तासम्म प्रयोग गर्दा पेटको गोलाई, कमरको चौडाई, भुँडीको जमेको बोसो, कोलेस्ट्रॉल, शरीरको कुल तौल, घट्टेको कुरा भारतको यस पी मेडिकल कलेजका सोधकर्ताहरुले पत्ता लगाएका छन् । लसुनमा पाइने फिनोलीक, सल्लक र टरपीन जस्ता रसायनहरुले शरीरको बोसो पगाल्न मद्दत गर्दछ । टिजी पनि कम गर्छ । लसुन-पानीमा कागतीको रस पनि मिसाएर खाँदा तौल नियन्त्रणका लागि प्रभावकारी हुन्छ ।

### अदुवा

अदुवाको नियमित सेवनबाट मोटोपन नियन्त्रण गर्न सकिने कुरा थुप्रै अध्ययनहरुले प्रमाणित गरेका छन् । अदुवालाले पानीमा पकाएर खाली पेटमा खानाले पाचन प्रक्रिया र जीवन रसायनिक प्रक्रियालाई बाँकी अन्तिम पेजमा...



यो घुसापानको आदत सजिलो तरिकाले कर्छो छुट छ, पहिले सिग्रेट हात्ती फुत्छौ, फेरी सिग्रेट हात्तीलाई फुकि हाल्छ ।

## गाउँवासीहरुको लागि जनहितामा जारी सूचना

- मिसावट गरिएका र सडेगलेका खानेकुरा नखाऔं ।
- छाडा चौपायाहरुलाई नियन्त्रण गरी सडकमा नछाडौं ।
- बालबालिकाहरुलाई काममा हैन विद्यालय पठाऔं ।
- विकास निर्माणका काममा जनसहभागिता जुटाऔं ।
- गाउँपालिकाबाट इजाजत प्राप्त गरेर मात्र घर बनाऔं ।
- गाउँपालिकाबाट संचालन हुने सबै प्रकारका व्यापार, व्यवसायहरु गाउँपालिकामा दर्ता गरेर मात्र संचालन गरौं ।
- गाउँपालिकालाई भूक्तानी गर्नुपर्ने सबै प्रकारका करहरु समयमै भूक्तानी गरी जरिवाना हुनबाट बचौं ।
- व्यक्तिगत घटना दर्ता (विवाहदर्ता, बसाईसराई, जन्मदर्ता, मृत्युदर्ता) समयमै गरौं ।
- हावाहुरी चल्ने समयमा आगो जथाभावी नवालौं । बाल्ने परेपनि काम सकिएपछि आगो तुरुन्त निभाउने गरौं ।
- कोरोना भाइरसबाट बच्न अनिवार्य मास्कको प्रयोग गरौं । सामाजिक दुरी कायम गरौं ।
- बाल विवाहलाई निरुत्साहित गरौं २० वर्ष पछि मात्र विवाह गरौं ।
- आफ्नो बडा वा पायक पने दर्ता शिविरमा गई व्यक्तितगत घटना दर्ता गराऔं ।

तुलनाय थापा मगर  
प्र.प्रशासकिय अधिकृत

रिम्भिम कुमारी भगत  
उपाध्यक्ष

गफ्तर अन्साही मिया  
अध्यक्ष



हरिनगर गाउँपालिका, गाउँपालिकाको कार्यालय सुनसरी, कोशी प्रदेश

## गाउँवासीहरुको लागि जनहितामा जारी सूचना

- मिसावट गरिएका र सडेगलेका खानेकुरा नखाऔं ।
- छाडा चौपायाहरुलाई नियन्त्रण गरी सडकमा नछाडौं ।
- बालबालिकाहरुलाई काममा हैन विद्यालय पठाऔं ।
- विकास निर्माणका काममा जनसहभागिता जुटाऔं ।
- गाउँपालिकाबाट इजाजत प्राप्त गरेर मात्र घर बनाऔं ।
- गाउँपालिकाबाट संचालन हुने सबै प्रकारका व्यापार, व्यवसायहरु गाउँपालिकामा दर्ता गरेर मात्र संचालन गरौं ।
- गाउँपालिकालाई भूक्तानी गर्नुपर्ने सबै प्रकारका करहरु समयमै भूक्तानी गरी जरिवाना हुनबाट बचौं ।
- व्यक्तिगत घटना दर्ता (विवाहदर्ता, बसाईसराई, जन्मदर्ता, मृत्युदर्ता) समयमै गरौं ।
- हावाहुरी चल्ने समयमा आगो जथाभावी नवालौं । बाल्ने परेपनि काम सकिएपछि आगो तुरुन्त निभाउने गरौं ।
- कोरोना भाइरसबाट बच्न अनिवार्य मास्कको प्रयोग गरौं । सामाजिक दुरी कायम गरौं ।
- बाल विवाहलाई निरुत्साहित गरौं २० वर्ष पछि मात्र विवाह गरौं ।
- आफ्नो बडा वा पायक पने दर्ता शिविरमा गई व्यक्तितगत घटना दर्ता गराऔं ।

.....  
प्र.प्रशासकिय अधिकृत

भोला प्रसाद अधिकारी  
उपाध्यक्ष

राजमती इङ्गवान  
अध्यक्ष



कानेपोखरी गाउँपालिका, गाउँपालिकाको कार्यालय तोरंग कोशी प्रदेश