परिवर्तनको लागि

क्राईम अपरेशन

CRIME OPERATION साप्ताहिक

क्राईम अपरेशन साप्ताहिक पत्रिकाको इ-पेपर www.crimeoperation.net मा लगइन गरी हेर्न सम्पूर्ण महानुभावहरूमा हार्दिक अनुरोध गर्दछु ।
सम्पादक

❑ वर्ष १२ ❑ अंक १५ २०८० मंसिर ३ गते आईतवार Sunday 19, NOV 2023 ❑ पृष्ठ: ६, ❑ मूल्य रु. १०/-

रसायनिक मलको तुलनामा अर्गानिक मलको प्रयोगले धान उत्पादनमा वृद्धि

उद्योग, कृषि तथा सहकारी मन्त्रालय कोशी प्रदेश, कृषि ज्ञान केन्द्र मोरङ र जीवन विकास समाजका प्रतिनिधीले धानबालीका अनुगमन गर्दै ।

विराटनगर। मोरंग क्षेत्र नं. ५ का प्रतिनिधी सभा सदस्य योगेन्द्र मण्डलको पहलमा मोरंगको कृषकहरुका अवस्था र धान वालीको अनुगमनको क्रममा रसायनीक मलका तुलनामा अर्गानिक मलको प्रयोगले धान उत्पादनमा बृद्धि हुने कुरा उद्योग, कृषि तथा सहकारी मन्त्रालय कोशी प्रदेशकी खाद्य अनुसधान अधिकृत बिमला पोखरेले वताएकी छिन् ।

सो अनुगमन टोलीमा उद्योग, कृषि तथा सहकारी मन्त्रालय कोशी प्रदेश, कृषि ज्ञान केन्द्र मोरङ र जीवन विकास समाजले मोरङको विभिन्न पालिका क्षेत्र भित्रका धान वालीको अनुगमन गरेको थियो। अनुगमनको क्रममा मोरङमा यस आर्थिक वर्षमा ८३ प्रतिशत धान उत्पादन हुन सकिने कृषि ज्ञान केन्द्र मोरङका कार्यकारी प्रमुख रामदेव सिंहले वताए ।

अघिलो वर्ष तुलनामा यसवर्ष मोरङमा कृषकहरुले धानखेति झण्डै एक तिहाइ क्षेत्रफलमा गरेका छन् । धान राम्रो फलेको भन्दै कृषकहरु पनि खुशी व्यक्त गरेका छन् । त्यसैगरी कृषकहरुलाई उत्साह बनाउन बेला-बेलामा अनुगमन गरी दिन कृषकहरुले विज्ञहरुसंग आग्रह गरेका छन् ।

मोरंगका किसानहरुले लगाउने बालीहरु मध्यकै धान प्रमुख बाली हो। वर्षा याममा रोपेको धान कार्तिक र मंसिर महिनामा पाकेपछि किसानहरुले वर्ष भरी खाने र त्यही धान

वांकी अन्तिम पेजमा...

छठ पर्व आज अस्ताउँदो सुर्यलाई अर्घ दिई मनाउँदै

विराटनगर। हिन्दु मुस्लिम, गरीब धनी मिलेर मनाउने छठ पूजा गर्नेहरुले पुरा तयारी गरी आज अस्ताउँदो सूर्यलाई अर्घ दिई मनाउने भएका छन्। छठ पूजाको लागि नदी, तलाउ, पोखरीलाई केलाको वोट, झिलीमिली बत्ती र फुलपातले सजाई सकेका छन् ।

शुक्रबारदेखि शरु भएको छठ पर्वका व्रतालुहरुले सप्तमीसम्म माछा, मासु, लसुन, प्याज, कोदो आदीको भोजन गर्दैनन् । व्रतालुले चार दिन सम्म सात्विक भोजन मात्र गर्दछन् । कार्तिक शुक्ल चतुदर्शीदेखि सुरु भएको यो पर्व कार्तिक शुक्ल सप्तमीसम्म मनाइन्छ ।

मानव र प्रकृतिबीचको सम्बन्धलाई छठले प्रत्येक वर्ष प्रगाढ बनाउँदै आइरहेको छ। मानव जातिको पीडाप्रति सजग गरी छठ पर्वले हरेक वर्ष दीपावली समाप्तिपछि मानव र प्रकृतिबीच हराउँदै, बिलाउँदै, लोप हुँदै गइरहेको संवेदनशील रागात्मक, अटुट संवाद–सम्बन्धको सुत्रधारलाई सबलीकरण गर्दै मानव र प्रकृतिबीच सम्बन्धलाई डोरीको गाँठो जस्तो बाँधने काम गर्छ ।

भनिन्छ-भक्त र भगवान सँग सीधा वार्तालाप छठ पर्वमा हुन्छ। यो नै एउटा पर्व हो, जसमा पुजारी र पुरोहित आवश्यक पर्दैन। छठमा अर्घ दिइने सूर्य भगवान प्रत्यक्ष देखिन्छ। त्यसैले पुजारी चाहिँदैन ।

छठ उत्सव मनाउँदा परिवारका युवा सदस्यले यी धार्मिक विधि अवलोकन गरिरहेका हुन्छन् । अवलोकनसँगै विधिहरू सिधै सिक्ने र यो क्रम सन्ततीमा सदैं आएको छ । केही छठ घाटमा सूर्य भगवानको मूर्ति निर्माण गरी व्रतालु सूर्य नमस्कार गर्छन् । अस्ताउँदो र उदाउँदो सूर्यलाई अर्घ दिँदा पनि पुजारी आवश्यक पर्दैन । व्रतालुहरू सूर्यमन्त्र उच्चारण गर्दै अर्घ अर्पण गर्छन् ।

छठ शब्द संसकृतको 'षष्ठी' शब्दबाट विकसित भएको इतिहास छ। चार दिवसीय छठ ब्रतमा सबै भन्दा कष्ठ, कठिनाई, दौरधुप, श्रम–शक्ति र महत्वको हिसाबले कात्तिक शुक्लषष्ठीको दिनै हुन्छ ।

कात्तिक शुक्ल षष्ठी तिथिका दिन नेपाल र भारतमा धुमधामका साथ मनाइने निकै चर्चित पर्व हो नाम हो छठ । यो पर्व षष्ठी पूजाको अपभ्रंशका रूपमा आएको हो। यस पर्वमा सूर्यको उपासना गरिन्छ र छठी माता (श्रीसपता) को पूजा गरिन्छ। अस्ताउँदो सूर्यलाई अर्घ अर्पण गरेर प्रारम्भ हुने यो व्रत भोलिपल्टको उदाउँदो सूर्यलाई अर्घ अर्पण गरेर विसर्जन हुने गर्छ। निकै पवित्र, सफा सुग्घर र निष्ठापूर्वक मनाइने लोकपर्व धेरै दृष्टिकोणबाट मननयोग्य छ । छठको धेरै महत्व छन् । छठको महत्वपूर्ण ८ विशेषाताहरु रहेको छ ।

(१) छठ समाजिक सद्भावको पर्व

छठ समाजिक सद्भावको पर्व पनि हो । हाम्रो समाजमा छुवाछूत, भेदभाव, तल्लो जाति-माथिल्लो जातिबीच पानी बराबारको अवस्था अझै कायमै

वांकी अन्तिम पेजमा...

लागुऔषध ब्राउन सुगर र औषधी सहित चार पक्राउ

विराटनगर। मोरङको बिराटनगर महानगरपालिका-१६ र ११ स्थितबाट प्रतिबन्धित लागुऔषध ब्राउनसुगर र औषधी सहित चार जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ ।

आईतवार लागुऔषध नियन्त्रण ब्युरो बिराटनगरबाट खटिएको प्रहरी टोलीले चेकजाँच गर्ने क्रममा भारतबाट नेपालतर्फ आउदै गरेका पैदल यात्री बिराटनगर-४ का २८ बर्षीय आषिष कुमार भगत र भारत जोगवनीका १२ बर्षीय बालक समेतको साथबाट ४ ग्राम ६० मिलिग्राम ब्राउनसुगर, डाईलेक्स डीसी २ बोतल, नाईट्रोसन १० ट्याप्लेट र १२ हजार नेपाली नगद सहित पक्राउ गरेको हो भने बिराटनगर-११ महेन्द्रचौकबाट पथरिशनिश्चरे- १० का २१ बर्षीय सुमन राई र आयुष क्षेत्रीको साथबाट डाइजोपाम, लुपिजेशिक, एभिल र नाईट्रोजापाम समेत गरी २० एम्पुल प्रतिबन्धित औषधी बरामद गरेको थियो ।

प्रतिबन्धित लागुऔषध सहित पक्राउ परेका उनिहरुको सम्बन्धित प्रहरी कार्यालयबाट थप अनुसन्धान भईरहेको छ ।

प्रहरीद्धारा बीस जुवाडे पक्राउ

विराटनगर। कोशी प्रदेशको झापा र भोजपुरबाट शुक्रबार २० जना जुवाडे पक्राउ परेका छन् ।

प्रहरीका अनुसार झापाको गौरादह नगरपालिका ३ बस्ने युवराज खड्काको घरमा जुवातास खेलिरहेका १५ जनालाई पक्राउ गरिएको छ ।

इलाका प्रहरी कार्यालय दमक र गौरादहबाट खटिएको टोलीले ४७ वर्षीय टंक बरालसहितका १५ जनालाई शुक्रबार बिहान पक्राउ गरेको हो । उनीहरूबाट नगद १ लाख ३५ हजार ९२० रूपैयाँ, कौडा १६ थान र ३ बुक तास बरामद भएको प्रहरीले बताएको छ ।

उता भोजपुरको टेम्केमैयुङ गाउँपालिका ९ पान्धारे बजारस्थित सम्झना होटलमा जुवातास खेलिरहेका ५ जना पक्राउ परेका छन् । प्रहरी चौकी पान्धारेको टोलीले होटल सञ्चालक ३६ वर्षीय राजकुमार तामाङसहितलाई गयराति पक्राउ गरेको हो । उनीहरूबाट नगद १३ हजार ४० रूपैयाँ र तास बरामद भएको छ ।

टिकटकको प्रतिवन्ध हटाउन सर्वोच्चमा पाँचवटा रिट दायर

विराटनगर। सरकारले टिकटकमा लगाएको प्रतिबन्धलाई हटाउन सरकारको निर्णय विरुद्ध ५ वटा रिट सर्वोच्च अदालतमा दर्ता भएको छ ।

टिकटक बन्द गर्ने सरकारको निर्णय खारेजीको माग गर्दै अधिवक्ता दिनेश त्रिपाठी सहित ५ वटा रिट सर्वोच्चमा रिट पुगेको छ ।

सर्वोच्च अदालतका सूचना अधिकारी गोविन्द घिमिरेका अनुसार टिकटक बन्दविरुद्ध सर्वोच्च अदालतमा ५ वटा रिट आईसकेका छन् । हाल ती रिटहरु अध्ययनका क्रममा रहेको र अध्ययनपछि रिट दर्ता हुने कि नहुने वा कुन-कुन रिट दर्ता हुने भन्ने सम्बनधमा निर्णय हुने उनले बताए ।

टिकट बन्द हुँदा संवैधानिक लोकतन्त्र, नागरिकका हक एवं स्वतन्त्रताहरु विधिको शासन अनुसार हुनुपर्नेम त्यसो नभएको

वांकी अन्तिम पेजमा...

SUKRATARA FURNITURE UDYOG
BIRATNAGAR
9842033365
9805391277
Chattdev007@gmail.com

All types of Fabrication, Furniture, Prefab, Truss are available.

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

टिकटक...

रिट निवेदनमा जिकिर गरिएको छ । अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताको समेत हनन हुने दाबी गर्दै टिकटक बन्द गर्ने सरकारको निर्णय बदरको माग रिटमा गरिएको छ ।

सार्वजनिक शिष्टाचार विरुद्धका कसुरहरु धेरै भएको र टिकटक कम्पनीले टिकटकबाट हुने अपराध न्युनिकरण र दोषीमाथिको कारवाही प्रक्रियामा सहयोग नपुराएको भन्दै सरकारले तत्कालका लागि टिकटक बन्द गर्ने निर्णय लिएको थियो । गत कात्तिक २७ गतेको मन्त्रिपरिषद् बैठकबाट टिकटकमा प्रतिबन्ध लगाउने निर्णय भएसँगै नेपालका अधिकांश इन्टरनेट सेवा प्रदायकहरुले टिकटक नचल्ने बनाएका छन् ।

रसायनिक...

बेचेर अन्य आवश्यकता पूरा गर्ने गर्दछन् । आर्थिक वर्ष २०८०/०८१ मा मोरंगका कृषकहरुले झण्डै ४ लाख ७१ हजार ९ सय ५८ हेक्टर क्षेत्रफलमा धान बाली लगाएका छन् । गत वर्ष तीन लाख ८६ हजार हेक्टरमा कृषकहरुले धान रोपाइँ गरेका थिए । भने सिँचाई र मलको अभावका कारण धान उत्पादनमा कमी भएको थियो । यसवर्ष सयममै सिँचाई र अर्गानिक मल एवं वायो ग्यास मलको प्रयोग गरेका कारण धान बाली राम्रो फलेको मोरङका कृषक रमेश लामिछाने र रमेश मण्डलले दावी गरेका छन् ।

अगामी दिनहरुमा अर्गानिक मल प्रयोग गर्न पनि उहाँहरुले कृषकहरुलाई सुझाव दिएका छन् । जीवन विकास समाजले लगाएको धानवालीमा अर्गानिक मल एवं वायो ग्यास मलको प्रयोगले धान राम्रो फलेको संस्थाकी अध्यक्ष रिबोल मण्डलले दावी गरेकी छिन् । मोरङका १७ वटै पालिकाहरुमा झण्डै एक तिहाइ क्षेत्रफलमा कृषकहरुले धान वाली लगाएका थिए ।

छठ पर्व...

छ । कानुनी रुपमा छुवाछुतको अन्त्य भएपनि समाजमा छुवाछुत भने कायमै छ । तर छठ पर्वले सामाजिक भेदभावको बाँध भने परापूर्व कालदेखिनै भत्काइएको देखिन्छ ।

त्यसैगरी यो पर्व मनाउने सनातन धर्मावलम्बीबीच समुदायगत, जातिगत, भाषागत भिन्नता पनि छन्। धार्मिक भिन्नता पनि छन् तर यो व्रत गर्ने व्रतालु वा सघाउने श्रद्धालुबीच त्यसका आधारमा कुनै वैमनस्यता वा द्वन्द्व कहिल्यै हुने गरेको छैन । कुनै जात जाति हुन, तिनको दौरा, छैंटी श्रीपताको अगाडि मिलेर, मिलाएरै राखिएका हुन्छन्, सबै एउटा गोलमा अटाएको दृश्य हेर्दा राजनीतिले छुट्याएको पहाडी, मधेसी, जातजाति भेद यहाँ सबै टुंगिन पुग्छ । तसर्थ यो व्रतले सामाजिक सद्भाव र मानवीय एकतालाई अझ मजबुत बनाएको देखिन्छ । अझै ध्यान दिनुपर्ने कुरा के छ भने अरू बेला अछूत भनेर तिरस्कार गर्ने समाजका कुलीन वर्गका छोरी र बुहारी पनि बाटोको छेउमा अँचरा (आँचल) थापेर प्रसाद माग्छन् र प्रसाद जुनसुकै जातजातिको होस, आँचलमा पर्यो भने त्यसलाई पवित्र मानेर ग्रहण गर्छन् । यसले के प्रमाणित गर्छ भने हाम्रो समाजलाई एकताको सूत्रमा बाँध्न यस्ता पर्वहरूको ठूलो योगदान छ ।

(२) छठ एकताको सन्देशको पर्व

सबै मिलेर घाट बनाउने, सजाउने, सरसफाइ गर्ने, सुरक्षा दिने, रमाउने गतिविधिले मानवीय भाइचारा सामाजिक एकता र सामाजिक सद्भावलाई दह्रो बनाउन छठ पर्वले मद्दत गरेको छ । तराई-मधेसमा बस्ने हिन्दु धर्मावलम्बीले मनाउने यो पर्वले छिमेकमा बस्ने इस्लाम, बुद्ध धर्म मान्नेलाई पनि आफ्नो प्रभावमा राख्दै आएको छ । पहाड र राजधानी यति बेला छठमय भएको छ । बहुसांस्कृतिक, बहुभाषिक र बहुजाति प्रकृतिका समावेशी पर्व छठको सौन्दर्यका लागि मधेश, पडाड र हिमालसंग छठको प्रेम छ । प्राय:जसो मधेशी परिवारमा गरिमामय स्थानमा भएको महिलाको नेतृत्वमा छठ मनाइन्छ । नारीको महत्व छठले पनि बढाएको छ । बालबालिका र युवायूवतीहरु यस पर्वमा बढी सक्रिय रहन्छन् ।

पुजन प्रक्रियाको सुरुदेखि समापनसम्म सबै जाति, समुदाय र धर्मका मानिसको सहभागी हुने हुनाले यसलाई समानताको पर्व पनि भन्न सकिन्छ ।

(३) छठ लोकतान्त्रिक पर्व

लोकतन्त्रमा सबै बराबर हुन्छ भनेझैं छठ पर्वले आफूलाई लोकतान्त्रिक पर्व हो भनेर आफूलाई सदियौंदेखि चिनाउँदै आएको छ । सूर्य आफैंमा लोकतान्त्रिक देवता हुन्, उनी बिना कुनै विभेद गरिब र धनी सबैलाई समान रुपले प्रकाश छर्छन ।

सूर्यको प्रकाश विना मानव, जीवजन्तुर प्रकृतिको अस्तित्व रहदैंन । सूर्यको प्रकाश सबैको लागि बराबर हुन्छ । प्रचण्ड घाम लाग्दा त्यो घामले गरिबलाई मात्र पोल्दैन, धनीलाई पनि पोल्छ , त्यसैले सूर्यको व्यहार सबैको लागि बराबर हुन्छ ।

सूर्यविना विश्वको अस्तित्वको कल्पना गर्न सकिंदैन । सूर्य ऊर्जाकै कारण विश्व जीवित र चलायमान छ, जीवन र प्रकृतिबीचको सन्तुलन कायम छ । भिटामिन'डी'को मूख्य स्रोत सूर्य नै हुन् ।

जीवजन्तु समस्त वनस्पतिको जीवनरक्षा सूर्यऊर्जाले सम्भव भएको कुरा विज्ञानद्वारा प्रमाणित छ । सूर्यको किरणमा छालाको रोगका साथै मुटु, जोर्नी र टाउकोको व्यथालाई निको पार्ने सामर्थ्य भएको प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञानले पुष्टि गरेको छ ।

यसरी महारोगबाट मुक्ति, पीडाबाट निजात, सन्तान सुख, पारिवारिक सुख, सुस्वास्थय, दिर्घायु आदिको कामना पूर्तिका लागि सूर्यको उपासना गरिन्छ । षष्टी तिथिमा सूर्यको उपासना गर्ने विधि उपक्रमलाई छठपूजा भनिन्छ ।

(४)छठ अहिंसाको पर्व

यस पवले संसारमा सबै जीवजन्तुको रक्षा गर्छ । दशैंमा जस्तो बली प्रथालाई यस पर्वले निषेध गरेको छ । शाकाहारी र अहिंसा भावले अनि शुद्धतालाई निकै महत्व दिई छठपूजा गरिन्छ । ब्रातलुहरु यस पर्वमा प्याज, लसुन, माछा मासु खादैंनन् । यस पर्वमा सबैको जय जयकार गरिन्छ ।

(५) छठ आस्था, भक्तिभावको पर्व

छठपूजाप्रति कामना पुरा हुने विश्वासले जुनसुकै तह, तप्का र क्षेत्रका व्यक्ति तथा समुदायमा आस्था दिनानुदिन बढेको पाइन्छ । त्यसैले छठपर्वलाई आस्था र विश्वासको पर्वसँगै सद्भावको पर्व पनि भनिन्छ । एकताका तराईको पनि निश्चित भू-भागमा मात्र मनाइने गरिएको छठपर्व २०६३ सालमा पहाडमा अवस्थित राजधानी सहर काठमाण्डौंको ऐतिहासिक रानीपोखरीसम्म पुग्यो ।

त्यसबेलादेखि आजसम्म यो पर्वले काठमाण्डौंसहित अन्य पहाडी क्षेत्र र सहरमा विस्तार अनि सम्मान पाएको छ । भविष्यमा यो पर्वले पहाड र तराई-मधेसबीच भइरहेको सद्भावलाई थप प्रगाढ बनाउनुका साथै सांस्कृतिक पर्यटकीय विकासको सम्भावनालाई बलियो बनाउने विश्वास गर्न सकिन्छ ।

(६) छठ गीतमय पर्व

छठको सुरुदेखि अन्तय सम्म सबै विधीविधानहरु गीतबाटै बुझ्न सकिन्छ । छठ पर्व आउन २० दीन अघिदेखि नै छठको गीत संगीत घरघरमा गुञ्जीन्छ । जसले छठ आएको भान हुन्छ । गीतले छठ आउँदैछ । तयारीमा जुट पनि भन्छन् । अर्थात छठ पर्वप्रति सचेत हुन गीतले सघाउपुऱ्याउछ । छठगीतमा पूजा विधि, कामना पूर्तिका लागि माताको स्तुति तथा सामाजिक सद्भाव बढाउने उक्तिहरु पाइन्छन् ।

गीत छठपूजाको अभिन्न अंग हो । यसले छठपर्वलाई बुझ्न मात्रै होइन आकर्षक र रौनक बढाउन महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दछ ।

(७) छठ कृषि र कृषकको पहिचानको पर्व

छठ लोकपर्वले कृषि उत्पादनको महत्वलाई स्वीकार गरेको छ । जीवन र प्रकृति एकअर्काका पूरक हुन । प्राकृतिक सम्पदाका संरक्षण गर्नु जीवनको सम्पन्नताको साँचो हो भन्ने तथ्य यो पर्वमा सधैं प्रयोग गरिनेभन्दा फरक उत्पादन चढाउनुले पुष्टि गर्छ ।

गवडी धान (साठी) सुथनी, अदुवा, बोडी, उखु, नरिवल, सखर(मिठ्ठा), कागती, केराको थम्बा, गहुँ, आदिको प्रयोगले किसानको श्रमको कदर गरेको छ । प्रकृतिको उत्पादनलाई स्वीकार गरिएको छ । नेपालको कृषि पहिचानलाई छठ पर्वले जगेर्ना गरेको छ । प्राय:सबै पूजा समाग्रीहरु स्थानीय गाउँ घरमै उत्पादित कृषी समाग्री प्रयोग गरेका पाइन्छ ।

(८) छठ नारी सशक्तीकरणको अनुष्ठानको पर्व

छठ सूर्यको उपासनाको पर्व भए पनि यस पर्वले सामाजिक सद्भाव, मानवीय सद्भाव, श्रम र प्रकृतिलाई आदर र पवित्रताका धर्म यसको मूल मान्यता हो भन्न सकिन्छ ।सूर्यको उपासनामा कृपालु छठी माईको आशिषबिना अनुष्ठान पूरा हुनै सक्दैन । यो मातृशक्तिप्रतिको श्रद्धा हो । छठ मात्र यस्तो अनुष्ठान हो, जसमा छोरीको कामना गरिन्छ । छठी माईको गीतमा यसको स्पष्ट झझल्को पाइन्छ ।

पूर्वाधार विकास कार्यालय
विराटनगर, मोरंग

पूर्वाधार विकास कार्यालयको जनहितमा जारी सन्देश

- सडकमा घरपालुवा चौपायाहरू बेवारिसे अवस्थामा नछोडौं ।
- सडकको दायाँ-बायाँ रुख विरुवा रोपौं ।
- ढुङ्गा, बालुवा गिट्टी, रड इत्यादी निर्माण सामग्रीहरु सडकपेटीमा नथुपारौं ।
- घर बनाउँदा नेपाल सरकाको मापदण्डअनुसार सडक छोडेर बनाऔं ।
- निर्माण सामग्री बोक्ने ट्याक्टर, टिपर, ट्रकहरूले माटो बालुवा, गिट्टी ढुवानी गर्दा सडकमा झार्दै ढुवानी नगरौं ।
- सडकको दायाँ बाँयामा क्षति हुनेकुनै पनि काम नगरौं ।
- सडकमा फोहोर मैला दुर्गन्धित हुने कुनै पनि वस्तु नफालौं ।
- सडक, बाटो तपाईं हाम्रो साझा सम्पत्ति हो त्यसैले संरक्षण गरौं ।
- सुरक्षित तथा भुकम्प प्रतिरोधी आवास निर्माण गरौं ।
- सडकको सुरक्षा नै सुरक्षित यात्रा सुनिस्चित गर्नु हो ।
- दिगो र बलियो भौतिक संरचनामा जोड दिऔं ।
- प्राविधीकको निगरानीमा भौतिक संरचना निर्माण गरौं ।
- दिगो सडक, पुल, पुलेसा, भवन निर्माण हाम्रो सरोकार जोखिम रहित पुर्वाधार सेवा प्राप्ती नागरीक अधिकार ।
- आफ्नो गाउँटोलमा सञ्चालन हुने विकास निर्माणमा सहभागी बनी विकासको हरेक काम कारबाही जानकारी राखौं ।
- विकास निर्माण कार्यक्रममा जनसहभागिता जुटाऔं ।

भूकम्पको जोखिमबाट सुरक्षित बनौं

- भूकम्प जाँदा कमजोर संरचनाका कारण बढी जनधनको क्षति हुने गर्दछ ।
- घर तथा अन्य संरचना निर्माण गर्दा भूकम्प प्रतिरोधी तथा बलियो बनाऔं ।
- प्राविधीकको सल्लाह लिएर मात्र सुरक्षित घर बनाऔं र पुराना भए मर्मत सम्भार गरौं ।
- भूकम्पबाट सुरक्षित रहन आवश्यक पूर्व तयारी गरौं ।
- भूकम्प जाँदा आतिएर जथाभावी दौडिने र भागिने नगरौं ।
- धैर्यतापूर्वक घर, भवन बाहिर खुला तथा सुरक्षित स्थानमा जाऔं ।
- भूकम्पमा अप्ठ्यारो परेकालाई सहयोग गरौं ।

नेपाल सरकार, विज्ञापन बोर्ड

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 प्रिण्टर्स अफसेट प्रेस, विराटनगर-७ इमेल:crimeopration@gmail.com

सम्पादकीय

छठ पर्वले दिएको संदेश

छठ पर्वलाई समाजिक सद्भावको पर्व पनि भनिन्छ। समाजमा देखिएको धनी गरीव, उच्च नीच लगायतको भेदभावलाई अन्त गर्ने पर्व पनि हो। हाम्रो नेपाली समाजमा छुवाछुत, भेदभाव, तल्लो जाति माथिल्लो जाति, पानी नचल्ने, गरीव र धनीका ठूलो खाडल छ। ती खाडललाई अन्त गर्न सन्देश दिदै समाजिक भेदभावका वाँधलाई परापूर्व काल देखि नै भत्काउदै आएको छठ पर्व हो। छठ पर्व मनाउने सनातन धर्मावलम्बीबीच समुदायगत, जातिगत, भाषागत र धार्मिक भिन्नता भएपनि व्रतालु वा सघाउने श्रद्धालुबीच त्यसका आधारमा कुनै वैमनस्यता वा द्वन्द्व कहिल्यै हुने गरेको छैन। कुनै जात जाति हुन, तिनको दौरा, छैंटी श्रीपताको अगाडि मिलेर, मिलाएरै राखिएका हुन्छन्, सबै एउटा गोलमा अटाएको दृश्य हेर्दा राजनीतिले छुट्याएको पहाडी, मधेसी, जातजाति भेद यहाँ सबै टुंगिन पुग्छ। तसर्थ यो व्रतले सामाजिक सद्भाव र मानवीय एकतालाई अझ मजबुत बनाएको देखिन्छ।

छठ पर्व एकताको सन्देश पनि हो। छठ पर्वमा कुनै भेदभाव नगरी सबै मिलेर घाट बनाउने, सजाउने, सरसफाइ गर्ने, सुरक्षा दिने, रमाउने गरेका हुन्छ। जातिय, धार्मिक लगायत कुनै पनि विभेद नगरी जलाशयमा गई संगै अस्ताउँदो सूर्यलाई अर्घ दिने र उदाउँदो सुर्यलाई अर्घ दिनेको मुख्य उदेश्य हो समाजमा खाली धनी व्यक्तिको मात्र होईन गरी व्यक्तिलाई समेत समान व्यवहार गर्नुपर्ने समेत संकेत गर्दछ।

सूर्य आफैंमा लोकतान्त्रिक देवता हुन्, उनी बिना कुनै विभेद गरिब र धनी सबैलाई समान रुपले प्रकाश छर्छन।सूर्यको प्रकाश विना मानव, जीवजन्तुर प्रकृतिको अस्तित्व रहदैंन। सूर्यको प्रकाश सबैको लागि बराबर हुन्छ। प्रचण्ड घाम लाग्दा त्यो घामले गरिबलाई मात्र पोल्दैन, धनीलाई पनि पोल्छ , त्यसैले सूर्यको व्यहार सबैको लागि बराबर हुन्छ। छठ पर्व अहिन्साको पर्व हुनुको साथै आस्था र भक्तिभावको पनि पर्व हो। छठ गीतमय पर्व हो छठको सुरुदेखि अन्तय सम्म सबै विधीविधानहरु गीतबाटै बुझन सकिन्छ। त्यसैगरी छठ कृषि र कृषकको पहिचानको पर्वका साथै छठ नारी सशक्तीकरणको अनुष्ठानको पर्व हो। त्यसैले छठ पर्व वाट राजनीतिक दलहरुले केही सिकेर व्यवहारमा लागु गर्न जरुरी छ।

साप्ताहिक राशिफल

मेष (चु,चे,चो,ला,लि,लु,ले,लो,अ) : **तपाईका विरोधीहरु परास्त हुनुकासाथै मान सम्मान समेत मिल्ने योग रहको छ।** यूवायूवतीहरुको लागि नयांजीवन साथी मिल्ने छ।

वृष (इ,उ,ए,ओ,वा,वि,वु,वे,वो) : **आर्थिक पक्ष राम्रोरहेकाले व्यापार व्यवसायवाट राम्रै नाफा मिल्ने तथा परिवारिक सुख प्राप्तीको 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 तर्कतर्कले डेरा जमाउने योग देखिन्छ। गरेको काम अरुले काट्न सक्ने देखिएकाले विचार पुर्‍याएर काम गर्नुहोला।

सिंह (**मा,मि,मु,मे,मो,टा,टि,टु,टे**) : विद्याथीवर्गका लागि पढाईमा गहिरो लगाउ हुनुका साथै बौद्धिक क्रियाकलापमा सहभागी हुने प्रवल सम्भावना छ।

कन्या (**टो,प,पी,पू,ष,ण,ठ,पे,पो**) : शाररीक अवस्थाका साथै आलश्य बढ्ने योग रहेको छ। नाना तरहका अनावश्यक विषयलेमानसिक तनाव उत्पन्न गराउने देखिनछ।

तुला (**रा,री,रु,रे,रो,ता,ती,तु,ते**) : पारिवारिक चिन्तालेसताउने योग रहेको छ। भने उत्तरार्द्धमा सामान्य वादविवाद पर्नै सम्भावना रहेको छ।

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

धनु (**यो,भा,भी,भू,ध,फा,ढ,भे**) : मेवा मिष्ठानका परिकार प्राप्त हुने वेला छ। कृषि तथा कृषिजन्य व्यवसायमा लाभ **हुने प्रवल सम्भावन देखिन्छ।**

मकर (**भो,जा,जी,जू,जे,ख,खि,खू,खे,गा,गी**) : महिनाको पुर्वाद्धमा मिसत्रहरुसंग धनमाल तथा मनोरञ्जनको अवसर मिल्ने छ। भने उत्तरार्द्धमा मान क्षति र अपमान आउन सक्ने छ।

कुम्भ (गु,गे,गो,सा,सी,सु,से,सो,द) :**सामाजिक कार्यमा सहभागी हुनुका साथै भोजभतेरमा तथा रमाइलो मात्रको सुवर्ण अवसर मिल्ने प्रवल सम्भावना रहेको छ।**

मीन (**दी,दु,थ,झ,ञ,दे,दो,च,ची**) : शत्रुहरुको शिर निहुरिनेछ। भने वादविवादमा विजय मिल्ने योग रहेको छ। पेट,आंखा तथा सामान्य शारीरिक अस्वस्थ्यता देखापर्ने छ।

नयाँ पुस्ताले खोजेको नेतृत्व

नेपालको विद्यमान राजनीतिक, सामाजिक र आर्थिक अवस्थाले एउटा कुशल नेतृत्वको खोजी गरिरहेको प्रतीत हुन्छ। विगततर्फ फर्केर होइन कि वर्तमान र भविष्यतर्फ हेरेर यो नेपाल देशको समग्र आर्किटेक गर्न सक्ने मियो नवपुस्ताको चाहना पनि हो। विश्वका राजनीतिक इतिहासलाई हेर्दा नेतृत्वको बहुआयामलाई विभिन्न ढंगबाट अध्ययन गर्न सकिन्छ। नेपालमा पनि समय कालखण्डमा त्यस्ता नेतृत्वको जन्म नभएको होइन। तर, वर्तमान समयका लागि एउटा दूरदर्शी राजनीतिक नेतृत्व नवपुस्ताले अपेक्षा गरेका छन्।

राजनीति संवेदनशीलता र सम्भावनामा दुवै अवसर र चुनौतीले भरिएको हुन्छरु। एउटा कुशल राजनीतिज्ञले शासकीय नेतृत्व गर्न पायो भने जरैदेखि परिवर्तनको प्रयत्न गर्छरु। त्यसले जग राख्छरु। बलियो जग भनेको बलियो व्यवस्था हो। व्यक्तिको शक्तिले होइन कि व्यवस्थाको बलले मुलुकमा सुशासनको अभ्यास र समुन्नतिको जग बस्ने हो। नयाँ पुस्तामा चासो सहित नेतृत्वको चर्चा हुनु सान्दर्भिक पनि छ।

सूचनाप्रविधिको उच्चतम विकासले अहिले आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्स (एआई)को जमाना आइरहेको छ। यो प्रविधिको विकास भएपछि यसको प्रभावका बारेमा सकारात्मक र नकारात्मक दुवै कोणबाट बहसहरू भएका पाइन्छन्। सामाजिक सञ्जालको बढ्दो प्रभावले विश्वभरिकै राजनीतिक परिदृश्यहरू लाई प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष रूपमा उतारचढावमय यात्रामा हिंडाइरहेको छ। स-साना घटनाक्रमले पनि राजनीति र सामाजिक परिवेशलाई संवेदनशील बनाइरहेको छ।

नेतृत्वले देखाउने देशभक्ति र राष्ट्रियता फरक हुन सक्छन्। एउटा कुशल नेतृत्वले आफूले शासकीय राजकाज सम्हाल्नुभन्दा पहिले समयको महत्व र मागलाई अध्ययन गरेर तयारी गर्दछ। कुशल नेतृत्व रित्तो दिमाग बोकेर सिंहदरबार प्रवेश गर्दैन। त्यस्तो नेतृत्वले कर्मचारीका एजेण्डामा मात्र होइन कि जनताबाट प्राप्त म्यान्डेटको भारी बोकेर सिंहदरबार प्रवेश गर्छ। जनताका धेरै कुरा सुन्न चाहन्छ। र नीति, कार्यक्रम र बजेटमा ती कुराहरूलाई उतार्न चाहन्छ। नतिजाहरूको न्यायोचित वितरण, समीक्षा र कार्यान्वयन गर्दछ।

नेतृत्वका बारेमा हेनरी किसिन्जरको पुस्तक ‘लिडरसिप’ मा गरिएको विश्वका ६ उत्कृष्ट राजनीतिको चर्चा निकै रोचक छ। उनले उल्लेख गरेका मापदण्डको कसीमा नेपाली राजनीतिमा पहिले र अहिले नेतृत्व कस्तो छ, भविष्यमा कस्तो सम्भावना रहला ? के नेपालमा प्रभावशाली नेतृत्व उदयको संकेत वा लक्षण देखिन्छन् ? भन्ने अर्थपूर्ण खोज गर्नुपर्ने देखिन्छ।

नेपालको विभिन्न राजनीतिक कालखण्डका विभिन्न आरोह-अवरोहमा संघर्ष गरेका समकालीन नेतृत्व किसिन्जरका नजरमा परे या परेनन् ? हाम्रो इतिहासलाई किसिन्जरले महत्व दिए अथवा दिएनन् ? के नेपाली भूमिले इतिहासको कालखण्डमा त्यस्ता नेतृत्वको जन्म दिनै सकेन त ?

गणतन्त्रसँगै जन्मिएका नवपुस्ता देशको नागरिक हुँदै गर्दा राज्यसँग विश्वस्त रहन सक्दैन भने त्यो गम्भीर अवस्था पनि हो। नयाँ पुस्ता नवीन परिवेशसँग अभ्यस्त हुन्छ। स्वभावत: ती नविन विषयलाई जीवनसँग प्रयोग गर्न चाहन्छ। अनलाइनखबरले ‘नयाँ पुस्ताको देश’ शीर्षकमा बहसको सुरुवात गरेपछि मनमा जाग्यो कि नयाँ पुस्ताले चाहेको नयाँ नेपाल कुशल नेतृत्व विना सम्भव होला त ? बदलिंदो समाजको नयाँ पुस्तालाई हाँक्न कस्तो नेतृत्व चाहिन्छ ? के चाहन्छन्, के चाहँदैनन् नयाँ पुस्ता ? यस्ता प्रश्नहरूको चिरफार गर्दै समयानुकूल परिवेशका लागि मुलुकले खोजेको नेतृत्वका सन्दर्भमा बहस अगाडि बढाउन चाहन्छु।

संविधान : कार्यान्वयनको नेतृत्व

नेपालमा दशकैपिच्छे व्यवस्था बदलियो तर अपेक्षा अनुरूप जनताको अवस्था बदलिएन भन्ने भाष्य स्थापित छ। यस्तो वितृष्णाको भाष्यलाई चिर्न एउटा कुशल मियोको चाहना बढ्दो छ। पहिलो पटक जनप्रतिनिधिहरू मार्फत निर्मित संविधान आमरूपमा सर्वस्वीकार्य र अपनत्व अत्यावश्यक छ। संविधान संशोधनमा नरम र कार्यान्वयनमा बलियो बनाउनु नवपुस्ताको चाहना पनि हो। यसको अर्थ संविधानलाई कमजोर बनाउन खोजिएको भन्ने नबुझौं। संविधान बलियो र व्यापकता बनाउनु नै कार्यान्वयन उन्मुख हुनु हो।

विश्वकै इतिहासलाई हेर्दा नेपालको यो संविधान व्यवस्थित, विकसित र अग्रगामी छ। संविधानले नै नागरिकको हकहितदेखि राज्य शक्तिको नियन्त्रण र सन्तुलनको परिकल्पना गरेको छ। संविधानका अक्षरहरूमा भुईंमान्छेका अनगिन्ती हक र अधिकारको सुनिश्चित गरेको छ। तर, ती प्रभावकारी, प्रतिफलमुखी र सुनिश्चित हुनसकिरहेका छैनन्। यसको सुनिश्चितताका लागि राज्यका निकायहरू बीचको सामूहिक नेतृत्वदायी भूमिका अपरिहार्य छ।

संविधानकै प्रावधान अनुरूप तीन तहका सरकारको दोस्रो कार्यकालको निर्वाचन सम्पन्न भएका छन्। नवपुस्ताले चाहेको जस्तो धेरै परिकल्पना संविधानमा उल्लेख छन्। तर, त्यी कतिपय कानुनका अभावले अझै कार्यान्वयनमा आउन सकेका छैनन्। त्यसले आमअपेक्षालाई पूर्णरूपमा सम्बोधन गर्न सकेको छैन। तर, प्रक्रिया र अभ्यासमा विस्तारै आइरहेका छन्। केही सकारात्मक प्रयत्नहरूलाई पनि वितृष्णाले छायाँमा पारिरहेका छन्।

अहिलेका नवपुस्ताको चाहना संविधान र नयाँ व्यवस्थाको अर्को वकालत भने कदापि होइन कि यही व्यवस्थालाई समुन्नत व्यवस्थाका रूपमा कार्यान्वयनमा ल्याउने हो। सचेत नवपुस्ता लोकतान्त्रिक व्यवस्था र संवैधानिक सर्वोच्चताप्रति पक्कै पनि विश्वस्त रहन्छन्। तर, संविधान जारी भएको आठ वर्षमा पनि संविधान कार्यान्वयनका लागि आवश्यक महत्वपूर्ण कानुन अझै बन्न सकेका छैनन्। यो संविधानप्रतिकै अपहेलना हो। यसतर्फ सबैको गम्भीरता अनिवार्य छ। त्यसका लागि नवपुस्ताको सचेतनामूलक दबाब सहित संविधान कार्यान्वयनमा जोड दिन जरूरी छ।

कानुनी शासन र सुशासनमा प्रतिबद्धता नेतृत्वमा हुनुपर्ने अपरिहार्य गुण हो। कानुनी छिद्रबाट स्वार्थप्रेरित शासन गर्न चाहने होइन कि कानुनको यथार्थ अभ्यास र सुशासनमा जिम्मेवार नेताको खाँचो सबैतिर छ। राजनीति र प्रशासनिक नेतृत्वहरूले आफूखुशी निर्णय गर्दा बेथिति र कुशासनले चरम सीमा नाघिरहेको छ। मौलाउँदो कुशासन र खस्किंदो सुशासनलाई सुधार गरी कानुनी शासन र सुशासनको जग बसाल्ने दृढ नेतृत्व नवपुस्तामा अपेक्षाकृत छ।

राजनीति : स्थिरताको नेतृत्व

राजनीतिक स्थिरता महत्वपूर्ण पक्ष हो। नेपालमा पछिल्लो ३० वर्षमा २८ सरकार परिवर्तन भएको दृष्टान्त छ। यही नियतिलाई सम्बोधन गर्न संविधानमा दुई वर्षसम्म सरकारको अविश्वासको प्रस्ताव ल्याउन नपाइने व्यवस्था छ। राजनीतिक स्वार्थले सरकारको अविच्छिन्नतामा रोक लगाइरहेको छ। योजना आयोगले पञ्चवर्षीय योजनाहरूको तर्जुमा गर्दछ। तर, एउटै नेतृत्वले त्यस्तो योजनाको कार्यान्वयन गर्न पाउँदैन। सरकार परिवर्तनसँगै योजनाका प्राथमिकता परिवर्तन हुँदै जान्छन्। यसरी योजनाहरूको सही कार्यान्वयन नहुँदा नेपालको कतिपय पूर्वाधारमा दिगो विकासका अड्चन देखिएका छन्।

समकालीन नेपाली राजनीतिक नेतृत्व पूर्वप्रधानमन्त्रीहरूको क्लब जस्तै छ। राजनीतिमा प्रवेशका अनेक विकल्प छन् तर अवकाशका मार्ग कम। समयानुकूल पुस्तान्तरण र आन्तरिक लोकतन्त्र कमजोर छ। समयानुकूल नेतृत्व नहुँदा नवपुस्तालाई राजनीतिप्रति आकर्षण कम छ। केका लागि प्रधानमन्त्री बन्दैछु भन्ने पनि थाहा नभएका एजेण्डाविहीन नेतृत्वबाट खासै अपेक्षा गर्न सकिंदैन।

पछिल्लो समय शेरबहादुर देउवा, पुष्पकमल दाहाल, केपी ओली, माधव नेपाल र डा. बाबुराम भट्टराई नेतृत्वप्रति आमवितृष्णा चुलिंदो छ। विगत तीन दशकदेखि प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष रूपमा यिनै नेतृत्वले शासकीय राजकाज सम्हालिरहेका छन्। तर, अपेक्षाकृत उपलब्धि हासिल हुनसकेको छैनरु। उमेरको उत्तरार्धमा समेत सत्ता संघर्षमा खोचे थापिरहँदा आमरूपमा आक्रोश बढ्दो छ। राजनीतिक परिवर्तनका लागि यी नेताको योगदान रहे पनि आम मानिसमा भने वितृष्णा बढ्दो छरु। यही परिस्थितिलाई लिएर नयाँ उदीयमान दलहरूले पनि वितृष्णाको मलजल गरिरहेका छन्।

राजनीतिक नेतृत्वमा शून्यताको यस्तो अवस्थालाई नवआधुनिक राजनीतिशास्त्रका विश्लेषकले ‘कलेक्टिभ फेलियर अफ लिडर’को

वांकी ५ पेजमा...

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, ५२३९०१,१००
नगर प्र.का.. बिराटनगर
५२१८५०, ५३०३६७, ११०,
इ.प्र.का. रंगेली
८०१००८०१३०
इ.प्र.का. उर्लाबारी
०२१-५४०००२
सिमा प्रहरी चौकी
०२१-४३५८४०

टिकटक बन्द गरेर सरकारले तानाशाही प्रवृत्ति देखायो, निर्णय सच्याइनुपर्छ : सांसद शर्मा

विराटनगर । सत्ता साझेदार दल नेपाली कांग्रेसका सांसद डा.सुनिल शर्माले टिकटक बन्द गर्ने निर्णय गरेर सरकारले नागरिकको वाक स्वतन्त्रता माथि अंकुश लगाउँने काम गरेको बताएका छन् । मंगलवार बसेको मन्त्रिपरिषद्को बैठकले नेपालमा टिकटक बन्द गर्ने निर्णय गरेपछि सांसद शर्माले सामाजिक सञ्जालमार्फत यसको विरोध जनाएका हुन् ।

सामाजिक सञ्जालको प्रयोगमा नियमन गर्नुको साटो प्रतिबन्ध लगाएर सरकारले तानाशाही र अधिनायकवादी शैली प्रदर्शन गरेको सांसद शर्माको ठहर छ । 'नेपालमा टिकटक बन्द गरेर सरकारले नागरिकको वाक स्वतन्त्रतामाथि अंकुश लगाएको छ । सामाजिक सञ्जालको प्रयोगमा नियमन गर्नुको साटो सरकारले प्रतिबन्ध लगाउनु लोकतन्त्रमा नागरिकको "अभिव्यक्ति तथा वैयक्तिक स्वतन्त्रता" माथि अंकुश लगाएको प्रष्ट हुन्छ,' सांसद शर्माले लेखेका छन्, 'प्रचण्ड सरकारको यो चरम तानाशाही र अधिनायकवादी शैली हो, नेपाललाई उत्तर कोरिया सम्झने सरकारको गलत मनोवृत्ति हो । यसको म घोर आपत्ती र भर्त्सना गर्दछु ।'

सूचना तथा सञ्चारको प्रयोग र मिडियामाथि अंकुश लगाउने कार्यमा सरकार उद्दत देखिएको भन्दै उनले यो निर्णय तत्काल फिर्ता लिन सरकारसँग माग गरेका छन् । सूचना प्रविधिको गलत प्रयोग गर्नेहरूलाई ऐन कानून बनाएर नियमन र निरुत्साहित गर्नुपर्ने उनको भनाई छ । 'नागरिकको अभिव्यक्ति तथा वैयक्तिक स्वतन्त्रता प्रति सरकार गम्भीर र जिम्मेवार बन्नै पर्छ । नागरिकको मौलिक हक अधिकारमाथि प्रतिबन्ध लगाएर सरकारले नागरिकलाई हतोत्साहित गर्न खोजेको छ । यो निर्णयले प्रजातन्त्र र लोकतन्त्र कमजोर बनाउने बाटोमा सरकार हिड्न खोजेको प्रस्ट हुन्छ । म सरकारसंग टिकटक बन्द गर्ने निर्णय अविलम्ब फिर्ता लिन अनुरोध गर्दछु,' सांसद शर्माले लेखेका छन् ।

सरकारले टिकटक बन्द गर्ने निर्णय गरेपछि अहिले यसको समर्थन र विरोध दुवै भइरहेको छ ।

खोटाङ र उदयपुरबाट फरार प्रतिवादी पक्राउ

विराटनगर । खोटाङ र उदयपुर जिल्लाको छुट्टाछुट्टै स्थानबाट बिभिन्न मुद्धाका ६ जना फरार प्रतिवादीहरुलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ ।

कोशी प्रदेश प्रहरी कार्यालय बिराटनगरको सुरक्षा सुनिश्चितता अभियान २०८० अन्तरगत फैसला कार्यान्वयनको लागि परिचालन भएको प्रहरी टोलीले खोजतलासको क्रममा बैंकिङ कसुर मुद्धामा सम्मानित उच्च अदालत बिराटनगर इलाम ईजलासको २०७९ जेठ ३१ गतेको फैसला आदेशले ५ दिन कैद सजाय तोकिई फरार रहेका मेचिनगर नगरपालिका-१० झापाकी ३७ बर्षीया जुनु तिम्सीना, बैङकिङ कसुर मुद्धामा उच्च अदालत ईलामको २०७९ भदौं ४ गतेको फैसला आदेशले नगद ७ लाख ५० हजार रुपैया जरिवाना भई फरार रहेका बिर्तामोड नगरपालिका-२ का ३१ बर्षीय शम्शेर कड्दड्वालाई जिल्ला प्रहरी कार्यालय झापाले पक्राउ गरेको छ ।

त्यसैगरी ईलाका प्रहरी कार्यालय खोटाङबजार र प्रहरी चौकी वाप्लुखाबाट खटिएको प्रहरी टोलीले बालयौन दुरुपयोग मुद्धामा सम्मानित जिल्ला अदालत खोटाङको २०७९ पुस १२ गतेको फैसला अनुसार २ महिना ९ दिन कैद र नगद २ हजार ५ सय रुपैंया जरिवाना तोकिई फरार रहेका खोटेहाङ गाउँपालिका-७ का २६ बर्षीय भुवन कुमार प्रधान र अपराधिक उपद्रव मुद्धामा सम्मानित जिल्ला अदालत खोटाङको मिति २०७७ पुस २४ गतेको फैसलाले १ बर्ष ११ महिना ७ दिन कैद र नगद २० हजार रुपैया जरिवाना तोकिई फरार रहेका खोटेहाङ-२ की ३९ बर्षीया दिल कुमारी राईलाई पक्राउ गरेको छ ।

सम्मानित उदयपुर जिल्ला अदालतको मिति २०७३ चैत ५ गतेको फैसलाले नगद ५ सय जरिवाना तोकिएका बेलका-१ का ५४ बर्षीय सहदेब चौधरी, जिल्ला अदालत उदयपुरबाट सार्वजनिक अपराध मुद्धामा नगद २ हजार रुपैंया जरिवाना तोकिई फरार रहेका चौदण्डिगढी-४ का ५० बर्षीय मदन राईलाई इलाका प्रहरी कार्यालय बेलटारले पक्राउ गरेको छ ।

एमाले धनकुटाले बनायो २३ बुँदे भावी योजना

धनकुटा । नेकपा एमाले धनकुटाले २३ बुँदे भावी कार्ययोजना निर्माण गरेको छ । एमाले धनकुटाको ७ औं जिल्ला अधिवेशन प्रतिनिधि परिषद् बैठकले पार्टीको भावी कार्ययोजना तय गरेको हो ।

अधिवेशनहरु गर्ने, संगठन विस्तार गर्ने, सदस्यता वृद्धि गर्ने, पार्टी कार्यालयहरू निर्माण गर्ने, जनसरोकारका विषय केन्द्रित काम गर्ने लगायत विषयलाई प्राथमिकता दिएर एमालेले भावी योजना निर्माण गरेको छ । २०८१ जेठ महिनाभित्र पार्टीको आठौं जिल्ला अधिवेशन गर्ने, असारभित्र सात वटै पालिका अधिवेशन गर्ने, साउनभित्र ६० वटै वडा कमिटीको अधिवेशन गर्ने र आगामी चैत मसान्तसम्ममा सबै टोलमा पार्टीको संगठन निर्माण गर्ने योजना बनाइएको छ । आगामी पुस मसान्तसम्ममा जनसङ्गठनका बाँकी जिल्ला अधिवेशन सक्ने, मंसिर मसान्तसम्ममा पालिका स्तरमा सबै जनसङ्गठनको गठन/पुर्नगठन गरिसक्ने, चैत मसान्तसम्ममा सबै वडामा जनसङ्गठनका कमिटीहरू निर्माण गर्ने योजना छ ।

आगामी पुस मसान्त सम्ममा सबै पार्टी सदस्यहरूलाई प्रशिक्षण दिने, प्रशिक्षणलाई व्यवस्थित गर्न पार्टी स्कुल स्थापना गर्ने, जिल्ला पार्टी कार्यालयमा पुस्तकालय निर्माण गर्ने, कार्यालय व्यवस्थापनलाई प्रविधिमैत्री बनाउने, पार्टी प्रवेशलाई तिव्रता दिने र मंसिर मसान्तभित्र सदस्यता नवीकरण पुरा गर्ने कार्ययोजना बनाइएको छ । धनकुटामा एमालेका पार्टी सदस्य ७ हजार ६७ छन् । यसलाई बढाएर २०८४ को निर्वाचनसम्ममा १० हजार पुर्याउने योजना पार्टीले बनाएको छ

पालिका र वडाहरूमा पार्टी कार्यालय व्यवस्थित गर्ने योजना पनि अघि सारिएको छ । महालक्ष्मी र छथर जोरपाटीको पार्टी कार्यालय आगामी चैत मसान्तसम्ममा निर्माण सम्पन्न गरेर आफ्नै भवनमा कार्यालय सञ्चालन गर्ने, पाखिबास र सहिदभूमिको पार्टी कार्यालय निर्माण कार्य यसै आर्थिक वर्षमा सुरु गरेर २०८१ चैत मसान्तसम्ममा निर्माण गरिसक्ने, चौबिसे र साँगुरीगढीमा पनि यसै आर्थिक वर्षभित्र जग्गा व्यवस्थापन गरी भवन निर्माणको काम थाल्ने योजना बनाइएको छ । शान्ति, सुशासन, विकास र समृद्धिलाई मुख्य आधार बनाएर जनसरोकारका विषयमा सिंगो पार्टी शक्ति परिचालित हुने योजना पनि तय गरिएको छ ।

बैठकले १२ बुँदे समसामयिक प्रस्ताव पनि पारित गरेको प्रचार विभाग प्रमुख नैन विश्वकर्माले जानकारी दिए । जिल्ला अध्यक्ष इन्द्रमणि पराजुलीले प्रस्तुत गरेको राजनीतिक तथा सांगठनिक प्रतिवेदन र आर्थिक विभाग प्रमुख तारा तितुङले प्रस्तुत गरेको आर्थिक प्रतिवेदन पनि बैठकले पारित गरेको छ । बैठकलाई एमाले बरिष्ठ उपाध्यक्ष ईश्वर पोखरेल, केन्द्रिय सदस्य राजेन्द्र राई, प्रदेश उपाध्यक्ष टिकाराम चेम्जोङ, जिल्ला अध्यक्ष पराजुली, उपाध्यक्ष चिन्तन तामाङ, सचिव निरन राई लगायतले सम्बोधन गरेका थिए ।

०७८ पुस २३ र २४ गते एमालेको ७ औं जिल्ला अधिवेशन भएको थियो । अधिवेशन पश्चात पहिलो पटक प्रतिनिधि परिषद् बैठक बसेको हो । बैठकमा ९ सय भन्दा बढी प्रतिनिधि सहभागि थिए ।

बेटाबेटी मे भेदभाव नै करू, दोनोके स्कूल भेजु ।

कर तिरौं, राजश्व बढाऔं

कर तिर्नु कानूनी अधिकार मात्र नभएर सम्मान पाउने अवसर पनि हो । त्यसैले कर तिरौं देशको राजश्व बढाऔं ।
स्थायी लेखा नम्बर लिनुहोस ढुक्क भएर व्यवसाय सञ्चालन गर्नुहोस् ।
लेखा राखौं हिसाबमा भर, हचुवामै नतिरौं कर
कर्तव्य ठानेर कर तिरौं नव नेपाल निर्माणमा सहभागी बनौं ।
सामान किनौं गतिलो छानेर बिल मागौं अधिकार ठानेर ।

अन्तरिक राजश्व कार्यालय विराटनगर

कुन खाने कुरामा के पौष्टिक तत्व र के फाईदा

तिहारमा भाइमसलाको रुपमा ड्राइ फ्रुट्स तथा मसलाहरु निकै लोकप्रिय छन्। विशेषत: भाइटिकाको दिनमा दिदीबहिनीले दाजुभाइलाई टिका लगाइसकेपछि भाइमसला उपहार स्वरुप दिने चलन छ। खासगरी काजु, किसमिस, बदाम, पेस्ता, नरिवल, छोकडा, ल्वाङ, सुकुमेल, सुपारी, मखना लगायत मसलाहरु भाइमसलाका रुपमा प्रयोग गरिन्छन्। दाजुभाइलाई दिइने यस्ता मसलाहरु स्वास्थ्यका लागि पनि निकै उपयोगी मानिन्छन्। खाँदा पनि निकै स्वादिष्ट हुने यस्ता मसलाहरुको प्रयोगले शारीरिक तथा बौद्धिक विकासमा निकै सहयोग पुग्छ। साथै रोगनिरोधक क्षमता बढ्छ।

त्यसो त अहिले बजारमा 'रेडिमेड' भाइमसलाका प्याकेटहरु पनि पाइन्छन्। तर, चिकित्सकहरु भने बजारका रेडिमेड भाइ मसलाका प्याकेटहरु किन्नुभन्दा 'ड्राइ फ्रुट्स'हरु किनेर आफैं तयार गर्न सुझाव दिन्छन्। आफ्ना दाजु-भाइको दीर्घ आयुका लागि दिदी-बहिनीहरुले स्वास्थ्यलाई बढीभन्दा बढी फाइदा पुऱ्याउने सुख्खा फलहरु किनेर दिन चिकित्सकको सुझाव छ।

बजारमा पाइने मिठाइ, चक्लेट र अन्य गुलिया चिजभन्दा बदाम, हाडेबदाम, काजु, किसमिस, ओखर, कट्टुस लगायतका ड्राइ फ्रुट्स समावेश गरेर भाइ मसला तयार गर्नु उपयुक्त हुन्छ। अनुसन्धान कर्ताहरूका अनुसार बदाम, हाडेबदाम, ओखर, कट्टुस लगायत नट्सले हृदयघात र मस्तिष्कघातको जोखिम न्यून पार्छ। उनीहरू यस्ता खानेकुरा सकेसम्म खान सुझाब दिन्छन्।

हप्तैपिच्छे थोरै-थोरै मात्रामा निकैपल्ट यस्ता सुख्खा फलफूल खानाले हृदयघात र मस्तिष्कघातको जोखिम घट्ने विभिन्न अध्ययनले देखाएका छन्। नट्समाथि हालै गरिएको एउटा अध्ययनले पनि यस्तै निष्कर्ष निकालेको थियो।

हार्भर्ड टिएच चान स्कुल अफ पब्लिक हेल्थका अनुसन्धानकर्ताले २ लाख १० हजार व्यक्ति समावेश गरी ३२ वर्ष लगाएर गरेको अध्ययनले यस्तो निष्कर्ष निकालेको हो। अनुसन्धानकर्ताहरूले यस्ता नट्स (विभिन्न किसिमका बदाम) को उपभोगको मात्राले कार्डियोभास्कुलर डिजिजको जोखिम घटाउने पत्ता लागेको बताएका छन्।

नियमित रूपमा नट्स खानेहरूलाई कहिल्यै नखाने वा आक्कलभुक्कल खानेको तुलनामा कार्डियोभास्कुलर डिजिज वा कोरोनरी हार्ट डिजिज लाग्ने जोखिम निकै कम हुने पोषणकी रिसर्च फेलो डा मार्टा गुस फेरेले बताइन् उनका अनुसार नट्स नखानेको तुलनामा सातामा ५ वा बढी पटक नट्स खानेलाई कार्डियोभास्कुलर डिजिजको जोखिम १४ प्रतिशत र कोरोनरी डिजिजको जोखिम २० प्रतिशत न्यून हुन्छ।

अनुसन्धानकर्ताले हरेकपल्ट २८ ग्राम वा एक औंस नट्स खाँदा कार्डियोभास्कुलर डिजिजको जोखिम ६ प्रतिशत र कोरोनरी डिजिजको जोखिम १३ प्रतिशत न्यून हुने पत्ता लगाएका हुन्। सातामा कम्तिमा पनि ४ देखि ७ पल्टसम्म २८ ग्रामका दरले नट्स खान फेरेले सुझाएकी छिन्।

नट्सलाई धेरै समयअघिदेखि नै स्वस्थकर खानेकुराका रूपमा लिने गरिएको थियो। नट्समा प्रोटिन मात्र नभएर स्वस्थकर फ्याट र मुटुका लागि आवश्यक अन्य पोषक तत्व पनि पाइन्छन्। नट्समा रगतमा कोलेस्टेरोल घटाउने मुटुका लागि स्वस्थ (मोनोस्याचुरेटेड) फ्याट पाइन्छ।

नट्समा फाइबर र शरीरमा जलन न्यून पार्ने तथा मुटुलाई जोगाउने अन्य पोषक तत्व पनि पाइने युनिभर्सिटी अफ साउथ फ्लोरिडाकी पब्लिक हेल्थ असिस्टेन्ट प्रोफेसर डा लरी राइटले बताइन्। उनका अनुसार थोरै मात्रामा खाइने नट्सले पनि स्वास्थ्यमा फाइदा गर्छ।

उनले भनिन्, 'अध्ययनले एक औंस (२८ ग्राम) नट्स (हाडे बदाम, काजु, ओखर र बदाम लगायत) खानु अत्यन्त स्वस्थकर हुन्छ।'

नट्समा पाइने डाएटरी फ्याटले कोष वृद्धिमा सघाउँछ र शरीरलाई ऊर्जा दिन्छ। नट्सले शरीरमा केही पोषक तत्व सोस्न समेत सघाउँछ, जसबाट निश्चित हर्मोन उत्पादन हुन्छ र विभिन्न अंगको सुरक्षा गर्छ।

हार्भर्डको समूहले गरेको अध्ययनले बदाम, ओखर, पेस्ता, हाडेबदाम, काजु र ह्याजलनटले कार्डियोभास्कुलर र कोरोनरी डिजिजको जोखिम कम गर्ने देखाएको हो। त्यसैगरी बदाम र ओखर खाए मस्तिष्कघातको जोखिम समेत कम हुने पाइएको छ।

चकलेटमा हालिएका, नुन मिसाइएका वा भुटिएका नट्स खानुभन्दा सादा नट्सले बढी फाइदा गर्छ। किनभने अरु कुरा र नुन मिसाइएका नट्समा सोडियम (नुन) र सुगर (चिनी)को मात्रा धेरै हुन्छ, जसले मुटुलाई हानि पुऱ्याउँछ। पोषणविदहरू यसको साटो मसला वा जडीबुटीजन्य वनस्पतिका पात, मह वा सुन्तलाजस्ता फलफूलसँग स्वाद लिएर नट्स खान सुझाव दिन्छन्।

ओखर : तिहारमा विशेष महत्वका साथ प्रयोग हुने तिहार निकै लाभदायक मानिन्छ। ओखरको नियमित सेवनले व्यक्तिको दिमाग तेज चल्न मद्दत पुऱ्याउँछ।

यसले कपाल तथा छाला सम्बन्धी समस्याबाट छुटकारा पाउन समेत मद्दत पुऱ्याउँछ। यसको नियमित सेवनले कब्जियत समस्याबाट समेत मुक्ति मिल्छ।

बदाम : भाइमसलामा राखिने बदाम पनि निकै स्वास्थ्यवर्द्धक मानिन्छ। बदाम प्रोटिनको स्रोत पनि मानिन्छ। यसको सेवनले शरीरमा रक्तकोष तथा हेमोग्लाबिनको विकासमा निकै सहयोग पुग्छ। बदामको नियमित प्रयोग गर्नाले सुगर रोगीहरुलाई निकै फाइदा पुग्छ।

खानापछि बढ्ने सुगरको मात्रा यसको प्रयोगले कमी आउँछ। मुटुरोग रोकथाममा पनि यसले सघाउ पुऱ्याउँछ। स्मरण शक्ति बढाउनुका साथै बदामले मष्तिष्कको विकासमा समेत टेवा पुऱ्याउँछ।

किसमिस : किसमिस पनि भाइमसलामा प्रयोग हुन्छ। अंगुर सुकाएर बनाइने किसमिस निकै फाइदाजनक मानिन्छ। क्याल्सियम, फाइबर र आइरनको स्रोत मानिने किसमिसले रक्तअल्पता तथा कब्जियत हटाउन मद्दत पुऱ्याउँछ।

यसबाहेक एनिमिया, दाँतमा हुने क्याविटी तथा किड्नीको पत्थरी हुनबाट समेत यसले जोगाउँछ। यसमा पाइने ग्लुकोजले शरीरलाई ऊर्जा समेत प्रदान गर्छ।

काजु : अधिकांशको लोकप्रिय मानिने काजु हल्का गुलियो स्वादको हुन्छ। यसमा भिटामिन ई पर्याप्त मात्रामा पाइन्छ। चिकित्सकका अनुसार काजुमा प्राप्त हुने एन्टि-एजिङ तत्वले तपाईंको छालाको सुन्दरता कायम गर्नुका साथै बढ्दो उमेरमा हुने चाउरीपनबाट छुटकारा पाउन सकिन्छ। अर्थात् तपाईंको अनुहार उमेरभन्दा भर्खरको जस्तो देखाउन मद्दत मिल्छ।

यसमा पाइने तत्वले मुटुलाई समेत स्वस्थ्य बनाउन मद्दत पुऱ्याउँछ। मांसपेशीलाई बलियो बनाउनुका साथै डायबिटिज समेत नियन्त्रणमा मद्दत गर्छ। काजुमा कार्बोहाइड्रेड, प्रोटिन्, आइरन लगायत तत्व पाइन्छ।

पेस्ता : पेस्ता शरीरका लागि गुणकारी मानिन्छ। यसमा पाइने म्याग्नेसियम, कपर, रेशा, फस्फोरस र भिटामिन बी जस्ता तत्वले शरीरलाई निकै फाइदा पुऱ्याउँछ। पेस्ताले शरीरको कोलेस्ट्रोल नियन्त्रण गरी मुटुसँग सम्बन्धीत रोगहरुबाट बचाउँछ।

साथै पेस्तामा भिटामिन ई पाइन्छ। यसले छालालाई युभी ड्यामेजबाट सुरक्षा प्रदान गर्दछ। त्यस्तै छालाको क्यान्सर जोखिम कम गराउँछ। उमेर अगाडि नै देखिने चाउरीपनमा समेत पेस्ताको सेवनबाट राहत मिल्छ। सन्तुलित रक्त सञ्चालन प्रणालीका लागि उपयुक्त मानिने पेस्ताले हृदय घातजस्ता रोगबाट समेत बचाउँछ।

नरिवल : भाइमसलामा नरिवलको अनिवार्य प्रयोग गरिन्छ। नरिवल स्वास्थयका दृष्टिले अत्ति उपयोगी फल हो।

खाना नपच्ने, पिसापसम्बन्धी रोग, रक्त विकारलगायत समस्याका लागि यो उपयुक्त मानिन्छ। नरिवलमा भिटामिन ए, बी, सीका साथै क्याल्सियम, प्रोटिन र फलाम पाइन्छ।

छोकडा : छोकडामा आइरन, मिनरल, क्याल्सियम, फस्फोरस लगायत तत्वहरु प्रचुर मात्रामा पाइन्छ। दैनिक ५ वटा छोकडा खाँदा शरीरका लागि अचुक फाइदा हुने चिकित्सकहरु बताउँछन्। छोकडाको प्रयोगले स्वास्थ्य तथा सुन्दर बन्न सहयोग पुग्छ।

छोकडाको नियमित सेवनले पेटसम्बन्धी समस्या कम हुन्छ। छोकडा दूधसँग खाएमा यौन दुर्वलता कम हुन्छ। दमका रोगी लाई पनि यो निकै उपयुक्त हुन्छ , शरीरमा रगतको मात्रा बढाउँछ। त्यस्तै यसको सेवनले थकान कम हुन्छ। शरीरलाई निकै फाइदा पुग्छ।

मखना : भाइमसलाका रुपमा प्रयोग हुने मखनाको पनि उत्तिकै महत्व छ। मखनाको सेवनले तनाव कम हुनुका साथै आरामले निदाउन समेत सहज पुऱ्याउँछ। यसलाई सुत्नु अगाडि दूधसँग सेवन गर्न सकिन्छ।

स्वास्थ्य खबरबाट

फुपुले जन्माईन आफ्नै दाइको बच्चा, कहानी यस्तो छ अनौठो

दाजुभाई र दिदीबहिनी बीचको पवित्र सम्बन्धमा सायद कुनै दिदी बहिनीले आफ्नो दाजुभाइको गर्भ राखेर बच्चा जन्माउने कुरा हामीले कल्पना पनि गर्न सक्दैनौं। तर अमेरिकामा एकजना युवतीले आफ्नै दाइको बच्चालाई जन्म दिएकी छिन्।

आफ्नै दाइको बच्चालाई गर्भमा राखेर जन्म दिँदा आफुले निकै खास अनुभूति गरेको र सो बच्चा आफ्नो सबैभन्दा विशेष भतिजोको रुपमा रहेको उनी बताउँछिन्।

३० वर्षकी सब्रिना हेन्डरसनले आफ्नो ३३ वर्षीय दाई शेन प्याट्रीको सन्तान प्राप्तिमा सहयोग गरेकी छिन्। सब्रिना आफ्नै भदाहाको सरोगेट आमा बनिन् अर्थात् दाईको बच्चाको लागि आफ्नो कोख भाडामा दिइन्।

सब्रिनाका दाई शेन समलिंगी पुरुष अर्थात् गे हुन्। उनले एकजना पुरुषसँग बिहे गरेका छन् जसको नाम पल हो। शेन र पलको समलिंगी जोडीले सन् २०२० मै सन्तान पैदा गर्ने निर्णय गरेको थियो। तर दुबैजना पुरुष भएको हुँदा बच्चालाई जन्म दिन सम्भव भएन।

अन्तत : आफ्नो दाईको उक्त इच्छा पूरा गरिदिनका लागि चार सन्तानकी आमा सब्रिना अघि सरिन्।

मिरर युकेको रिपोर्ट अनुसार सब्रिनाको डिम्ब र उनको दाईको पार्टनर पलको शुक्रकिटबीच निशेचन गराइएको र उनले आइभिएभ मार्फत् कृत्रिम गर्भाधान गरिन्। अनि गत वर्षको सेप्टेम्बरमा उनले स्वस्थ बच्चा जन्माइन्। यो सेप्टेम्बरमा फुपुको कोखबाट जन्मिएको सायद दुनियाको पहिलो बच्चाले आफ्नो पहिलो जन्मदिन मनाएको छ। तर गर्भाधान सहज भने थिएन।

सन् २०२० को नोभेमबर देखि २०२१ को डिसेम्बर सम्म गर्भाधानका पाँचवटा प्रयास असफल भएका थिए। त्यसपछि एकपटक बसेको गर्भ खेर गएको थियो। अन्तत : उनी सन् २०२२ को जनवरीमा पुन : गर्भवती बनिन् र सेप्टेम्बरमा बच्चा जन्माइन्।

आफ्नो दाई शेन र उनको पार्टनर पलका लागि सन्तान जन्माइदिन पाउँदा आफु खुसी रहेको र यदि दाईलाई अर्को सन्तानको रहर लागेमा त्यसका लागि पनि तयार भएको सब्रिना बताउँछिन्।

पेशाले घरजग्गा व्यवस्थापक रहेकी सब्रिना अमेरिकाको क्यालिफोर्नियामा बस्छिन्।

वास्तवमा आफ्नो दाईले १६वर्षको उमेरमै आफु गे भएको बताएपछि सब्रिनाले त्यतिबेलै दाईको लागि बच्चा जन्मइदिने अठोट गरेकी थिइन्। एजेन्सीको सहयोगमा

सूचना सूचना सूचना

सड्क क्षेत्रको दायाँ बायाँ रहेका रूख काट्नु सार्वजनिक अपराध हो। यसरी रूखहरू 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

विराटनगर महानगरपालिकाको सूचना

- ❒ मिसावट गरिएका, सडेगलेका तथा अस्वस्थकर खानेकुराहरु नखाऔं।
- ❒ उपभोक्ता हित संरक्षणमा चनाखो बनौं।
- ❒ छाला भएको मासु नखाऔं र विक्री तिवरणमा समेत निरुत्साहित गरौं।
- ❒ आखद रंग प्रयोग गरेका खाद्य पदार्थहरुको उपभोग बहिस्कार गरौं।
- ❒ छाडा चौपायाको नियन्त्रण गरौं , घरपालुवा चौपायाहरु छाडा नछाडौ।
- ❒ सडक तथा पेटीकीनयारामा आवागमन अवरोध हुने गरी निर्माण समाग्री नराखौं तथा व्यापार व्यवसाय नगरौं।
- ❒ बसोबास स्थल, टोलमा व्यवसायिकरुपमा पशुपालन कुखुरा पालन गर्दा छरछिमेकमा असर नपर्ने गरी पालौं।
- ❒ सवारी साधनहरु तोकिएको स्थानमा मात्र पार्किङ्ग गरौं।
- ❒ बालबालिकालाई काममा हैन विद्यालय पठाऔं।
- ❒ बालश्रम शोषणविरुद्धको आचारसंहिता पालना गरौं बालश्रम शोषण मुक्त नगरको स्थापना गरौं।
- ❒ बालश्रम शोषण समाजिक अपराध हो।
- ❒ विराटनगर उपमहानगरपालिका क्षेत्रका प्रत्येक घरलाई बालसंक्षणगृहको रुपमा स्थापित गरौं।
- ❒ सार्वजनिक स्थलमा जतातते फोहोरमैला नफालौं।

पानीजन्य रोग र सरसफाइको कमजोरअवस्थाबाट बच्न निम्न क्रियाकलाप अवलम्बन गर्न हार्दिक अनुरोध गर्दछौं।

- सुरक्षित पानी विऊ यदि सुरक्षित नलागेमा पानी शुद्धीकरणका घरेलु विधि : उमाल्ने, क्लोरिन गर्ने, फिल्टरिङ गर्ने आदि विधि प्रयोग गरी मात्र पानी पिऊ।
- चर्पीको नियमित प्रयोग गरौ, गराऔं र चर्मी नियमित सफा राखौं।
- ताजा, सफा र राम्ररी पकाएरका खानेकुरा खाऔं।
- दिसा गएपछि, बच्चाको दिसा घोएपछि खाना पकाउनु खानु अगाडि र खाना खाएपछि फोहोर छोएपछि साबुन पानीले हात धौऔं एवं धुन लगाऔं।
- खोक्दा, हाछ्यू गर्दा कुहिनाले वा टिस्यु पेपरले नाक, मुख छोपौं, आवश्यक रुपमा नाक मुख, आँखा वा अनुहारलार्य हातले नछौऔ।
- कुहिने तथा नकुहिने फोहोरलाई बर्गीकरण गरी उचित रुपमा व्यवस्थापन गरौं। घर वरपर जथाभावी पानी र फोहोर जम्न नदिऔं। खाने पानीका स्रोत पोखरी, ताल, तलैया, नदी, समुदायिक वातावरण सफा राखौं।

खानेपानी तथा ढल व्यवस्थापन विभाग
संघीय खानेपानी तथा ढल व्यवस्थापन आयोजना
विराटनगर, मोरंग, कोशी प्रदेश

नयाँ पुस्ताले...

संज्ञा दिन्छन्। नेतृत्वको देवत्वकरण, मपाइँत्वकरण र प्रियतावादी सोचका कारण सामाजिक रूपमा अपेक्षाकृत नेतृत्वविहीनताको परिस्थिति देखिन्छ। राजनीतिक स्थायित्वको विकल्पमा भन्दा वितृष्णामा नै राजनीति रुमल्लिइरहेको छ । यस्तो अवस्थामा नवपुस्तालाई नेपाल विधि र स्थायित्वतर्फ अग्रसर छ है भन्ने आशा देखाउने नेतृत्व आवश्यक छ ।

दक्षिणएशियामा भारत, बंगलादेश र भुटानको आर्थिक उन्नति स्थायी राजनीति र सरकारको परिणाम हो भने नेपाल, श्रीलंका, पाकिस्तान र अफगानिस्तान राजनीतिक अस्थिरताको भुमरीमा पर्दा समृद्धि मृगतृष्णा बनेको छ । अतिकम विकसित राष्ट्रहरूको राजनीतिक घटनाक्रम अध्ययन गर्दा पनि यस्तो चित्र देखिन्छ । दिगो विकासको सूचकांक, सुशासनको मापन र विकासशील राष्ट्रमा स्तरोन्नतिका लागि पनि राजनीतिक अस्थिरताले नै तगारो लगाएको छ ।

छोटो समयमा नै सरकार परिवर्तन हुँदै जाँदा महत्वपूर्ण विषयहरू पनि प्राथमिकता, प्रतिफल र प्रतिनिधित्वमा छैनन् । जनताका अपेक्षा र सरकारका नीतिहरूमा तालमेल देखिंदैन । एकातर्फी राजनीतिक दलहरूको विग्रह हुँदै गएका सन्दर्भ छन् भने अर्कातर्फ राज्यका संवैधानिक संस्था, शिक्षा, स्वास्थ्य जस्ता संवेदनशील निकायमा चरम राजनीतीकरणले समाजलाई विद्रुप पारिरहेको छ । राज्य संरचनाका महत्वपूर्ण संस्थाहरू अझै पनि संस्थागत भएर अपेक्षाकृत रूपमा कार्यसम्पादनमा आउन सकिरहेका छैनन् ।

संघीयता कार्यान्वयन सम्बन्धी कानुन लामो समयसम्म निर्माण नहुँदा व्यवस्थाप्रति नै वितृष्णा सहितका जनगुनासा आउन थालेका छन् । संघीयताको आर्थिक, राजनीतिक र प्रशासनिक विकेन्द्रीकरण र सबलीकरणमा भन्दा दोहन र दुरुपयोगमा प्रादेशिक संरचना व्यस्त देखिन्छ । कोशी सत्ता संघर्ष, अस्थिर राजनीति र प्रदेशहरूको संरचनाका नेतृत्वको केही कार्यशैलीले आमरूपमा वितृष्णा सिर्जना गरेको छ । संघीयताको मर्म र जनभावना अनुरूप सुशासनको प्रत्याभूत गर्नुभन्दा झन् बढी अनियमितताको नाइके बनिरहेका छन् । यस्तो बेथितिलाई चिर्न र संघीयतालाई सबल बनाउन एउटा निडर नेतृत्व नवपुस्ताले चाहेका छन् ।

मुलुकको राजनीतिलाई नयाँ गति, ऊर्जा र आशा जगाउन संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रलाई सुदृढ र संस्थागत गर्न एवम् राजनीतिमा नयाँ र युवा पुस्ताको भूमिका तथा सहभागिता सुनिश्चित हुने गरी सैद्धान्तिक, वैचारिक र सांगठनिक रूपमा नै नयाँपन र दृष्टिकोण दिनसक्ने नेतृत्व चाहिएको छ। वितृष्णा र अस्थिरतालाई चिर्दै नयाँ पुस्तालाई नवीन भिजन सहित एकाकार गरी अग्रगमनतर्फ डोऱ्याउने मियोको जरूरी छ ।

सामाजिक-आर्थिक : समुन्नतिको नेतृत्व

विगतका दशकहरू व्यवस्थाको परिवर्तन, नागरिकका अधिकारको स्थापना, राजनीतिक अधिकार: प्रतिनिधित्व, सहभागिता र समावेशीका लागि संघर्ष भए । अबको केही दशक समुन्नत नेपाल निर्माणका लागि सामाजिक-आर्थिक रूपान्तरण मुख्य विषय हुन् । मुख्यत: अर्थराजनीति र सामाजिक उत्थानमा केन्द्रित हुनु जरूरी छ । माटो सुहाउँदो मौलिक र दिगो विकासको नेतृत्वकर्ता नवपुस्ताको चाहना हो । जसले स्वदेशमै पौरख र पसिना बगाउन तयार होस् । त्यस्तो आशालाग्दो वातावरण बनाइदेओस् ।

कृषि, उद्योग, पर्यटन र ऊर्जा नेपालका समुन्नतिका आधार हुन् । विगतमा यस्ता पूर्वाधारको समष्टिगत रूपमा विकासको योजनाहरू तर्जुमा भए पनि खासै उपलब्धिमूलक देखिंदैनन् । राज्यको अर्थ उपार्जन राजस्वको दायरा बढ्दै गए पनि आन्तरिक उत्पादन र स्थिरता सोचे जस्तो छैन । हामीले उदाहरण प्रस्तुत गर्ने देश सिंगापुर, मलेसिया, अरबी मुलुक, दक्षिण कोरियाको द्रुत विकास कृषि र औद्योगिक व्यापारको व्यवस्थापन नै हो ।

विश्व समुदायमा नेपालको पछिल्लो सामाजिक-आर्थिक उपस्थितिलाई उल्लेख गर्दा निकै निरीह छ । भ्रष्टाचारमा ३४ अंक सहित ११३औं, लेगाथम प्रोपर्टी इन्डेक्स ११०औं, सुरक्षा ९४औं, अस्थिर राजनीति ४९औं, असल शासनमा ७२औं, बिजनेश डुइङमा ११७औं, जनजीविकामा १२३औं, दिगो विकासमा ९९औं, पासपोर्ट र्‍यांकिङमा ८५औं, न्याय र कानुनी शासनमा ६९औं, स्वतन्त्र प्रेस र लोकतन्त्र क्रमश: १०० र १०२औं, जीडीपी पर क्यापिटा इन्डेक्स १५८औं, ग्लोबल कम्पिटेटिभ इन्डेक्स ९८औं स्थानमा छन् । यस्ता उल्लिखित सूचकहरू सन्तोषजनक छैनन् । यस्ता सूचकको सुधार मुख्य चासो छ ।

सामाजिक-आर्थिक रूपान्तरणका लागि स्वदेशमा युवा रोजगारीको नेतृत्व अपरिहार्य छ । सम्पन्नशाली मुलुकहरूको चुनावी एजेण्डा रोजगारी सिर्जनामा केन्द्रित हुन्छ । हाम्रो जस्तो सक्रिय जनशक्तिको धनी मुलुकमा रोजगारीका सवालहरू कम मात्रामा उठ्छन् । रोजगारीका सम्भावनाहरू र प्रतिस्पर्धात्मक क्षेत्रहरूको पहिचान भए पनि संख्यात्मक रूपमा स्वदेशमै रोजगारी कम मात्रामा छ । यो नै मुख्य समस्या छ । पर्याप्त रोजगारीका सम्भावना र सुनिश्चितताका कारण एकातर्फ गरिबी न्यूनीकरण हुनसकिरहेको छैन भने अर्कातर्फ उन्नति ।

युवाहरूलाई देशप्रति जिम्मेवार हुन राष्ट्रियताको नारा लगाइरहेका छौं तर देशभित्रै पौरख र पसिना बगाउन सक्ने वातावरण सिर्जना छैन । विश्वविद्यालयबाट वार्षिक ५ लाख युवा श्रम बजारमा प्रवेश गरेका छन् तर बढीमा १५ प्रतिशत मात्र रोजगारीमा आबद्ध छन् । दैनिक करिब २५ सय युवा परदेशिएका छन् । रेमिट्यान्सले अर्थतन्त्र त चलायमान भएको छ तर आन्तरिक उत्पादनमा आत्मनिर्भरता धिमा गतिमा छ । अब युवा रोजगारी र आन्तरिक उत्पादनलाई जोड दिन सक्ने नेतृत्व चाहिएको छ ।

आर्थिक सम्पन्नता मात्र अबको ध्येय होइन कि सामाजिक न्याय सहितको आर्थिक उन्नति हो । अहिले सुशासन र सामाजिक न्यायमा युरोपियन मुलुक अगाडि आउनुको मुख्य कारण नागरिकमैत्री सामाजिक न्याय हो । गुणस्तरीय शिक्षा र स्वास्थ्य, सुरक्षित आवास, स्वच्छ पर्यावरण, सामाजिक सुरक्षाको सुनिश्चितता अब अपरिहार्य छ । यो संविधानले उल्लेख गरेको लोककल्याणकारी राज्यको परिकल्पना पनि हो । नागरिकमैत्री शासन व्यवस्था र सुशासन नेपालका लागि प्राथमिकता पनि हुन् ।

सामाजिक-आर्थिक सूचकहरूको दिगो विकासका लागि केन्द्रित नेतृत्व नवपुस्ताले अपेक्षा गरेको छ । नवपुस्तालाई उद्यमशीलतातर्फ अग्रसर र आकर्षण गर्न सक्ने, उच्च आम्दानीका आयस्रोतहरूको पहिचान र त्यहाँ सहभागी गराउने, खेल तथा नवीन सिर्जना, सूचना तथा प्रविधि, खोज तथा अनुसन्धान, स्वदेशमै पौरख गर्ने, सामाजिक रूपमा जिम्मेवार गराउन सक्ने लिडरको खाँचो छ । सामाजिक-आर्थिक रूपान्तरणमा सूचकहरूको सुधारमा अबको नेतृत्वले ध्यान पुऱ्याउन जरूरी छ ।

भूराजनीति : सन्तुलनको नेतृत्व

राजनीतिक र कूटनीतिक संवेदनशीलताका हिसाबले त नेपाल अहिले निकै चासोपूर्ण भूराजनीतिक परिवेशमा देखिन्छ। यस्तो अवस्थामा सन्तुलित कूटनीति नेपालको हितमा छ । विदेश नीतिमा तय भएका मूल्यमान्यता र सिद्धान्त अनुरूपको कूटनीतिक अभ्यास र उपयोग नेपालका लागि आवश्यक छ । पछिल्लो समय कूटनीतिक कौशलतामा नेपाल पछिपरेको भान अन्तर्राष्ट्रिय मञ्चहरूमा देखिन्छन् । आन्तरिक र बाह्य राजनीतिक दबाबका कारण नेपालको सक्षमता खस्किंदै गइरहेको छ ।

नेपालको भूराजनीतिक अवस्थिति निकै संवेदनशील अवस्थामा छ । विश्वकै आर्थिक, सैन्य, जनसंख्या र भूगोलको सम्पन्नताको शीर्षस्थ तहतिर उन्मुख उत्तरी छिमेकी चीन र विश्वकै धेरै जनसंख्या, उदीयमान आर्थिक सम्पन्नता, सैन्य र भूगोलको सम्पन्न दक्षिणी छिमेकीबीच नेपालको सम्बन्धमा माधुर्य सहित कहिलेकाहीं उतारचढाव पनि देखिन्छन् । दुई छिमेकी मुलुक सहित विश्वका सम्पन्न अमेरिका, यूरोपको पनि नजर नेपालमा परिरहेको दृष्टान्त छन् । यस्तो अवस्थामा दुवै मुलुकसँगको सम्बन्धलाई सन्तुलनमा लिएर नेपालको हितमा विदेश नीतिको प्रभावकारिता नेतृत्वले देखाउनुपर्दछ ।

नवपुस्ताको कूटनीतिक दबाब, प्रभाव र हस्तक्षेपमा होइन कि सार्वभौम मुलुकका रूपमा नेपालको शिर उभ्याउने नेतृत्वको चाहनालाई नकार्न मिल्दैन । सन्तुलित विदेश नीतिका साथै छिमेकीसँगको सुमधुर सम्बन्ध, सहकार्य र सहअस्तित्वबाट विमुख हुनुहुँदैन भन्ने विषयमा सचेत छ । नेपालको विकासका लागि छिमेकी सहित अन्य मुलुकको सहयोग, साथ र समर्थन अत्यावश्यक पनि हो । मुलुकको स्वाभिमान र सार्वभौमिकतामा कुनै पनि सम्झौता नगरी सन्तुलित र लाभकारी कूटनीतिको नेतृत्व मुलुकले खोजेको छ ।

बदलिंदो राजनीति, शासकीय व्यवस्था र समाजको बदलिंदो चरित्र, शिक्षा, नयाँ प्रविधि र युवा दिगो पूर्वाधार, पर्यावरण र जलवायु परिवर्तन, स्वास्थ्य र पोषण कृषि, पर्यटन र हरित औद्योगिकीकरण, स्वदेशमै रोजगारी र सुधारिएको राजनीतिक संस्कार नयाँ पुस्ताका अबका चाहना हुन् । दिगो आर्थिक उन्नति, गरिबी न्यूनीकरण, विभेदरहित समाज, सामाजिक न्याय, सामाजिक सुरक्षा, कृषक र श्रमको सम्मान गर्ने समाजको परिकल्पना अबको नेतृत्वको कार्यशैलीमा देखिनुपर्दछ । समसामयिक यस्ता एजेन्डा आजका नवपुस्ताका प्राथमिकतामा छन् ।

नवपुस्ताले संविधानको कार्यान्वयन, राजनीतिक स्थायित्व, आर्थिक-सामाजिक रूपान्तरण, दिगो विकास र सुशासन सहितको भ्रष्टाचाररहित सभ्य सु-संस्कृत समाज निर्माण गर्न हरेक पक्षमा सक्षम र कुशल नेतृत्वको भूमिका महत्वपूर्ण छ भन्ने बुझेका छन् । नागरिकमा खुशी, सुशासन कायम, कानुनी राज्य निर्माण र विधिको शासन सञ्चालन गर्न असल राजनीति र कुशल नेतृत्वका हातमा रहन्छ । यसर्थ, भावी दिनमा राजनीतिमा दूरदर्शी नेतृत्वले समग्र नागरिकको विकास र राज्यकै समुन्नत पहिचान स्थापित गराउन सकारात्मक सोच सहितको सक्षम, सक्रिय र सदाचार नेतृत्व नवपुस्ताले खोजेका छन् । अनलाईन खबरवाट

जीवन बीमामा सुर्य ज्योतिको नयाँ प्लान : ४० हजारमा २५ लाखको बीमा

विराटनगर । सूर्यज्योति लाइफ इन्स्योरेन्स कम्पनीले नयाँ जीवन बीमा योजना ल्याएको छ । कम्पनीले नेपालकै पहिलो र कम प्रिमियममा आजीवन सुरक्षा दिने बीमा योजना 'सही प्लान' ल्याएको हो ।

योजना शुक्रवार राजधानीमा एक कार्यक्रमबीच नेपाल बीमा प्राधिकरणका अध्यक्ष सूर्यप्रसाद सिलवाल र कम्पनीका अध्यक्ष केशव प्रसाद भट्टराईले संयुक्त रूपमा उद्घाटन गरेका छन् ।

हाल सूर्यज्योति १५ वटा बीमा योजना सञ्चालनमा छन् । अहिले गरिब विपन्न वर्गले पनि सहज र सरल रूपमा बीमा गर्न सकिनेगरि नयाँ प्लान ल्याएको कम्पनीका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत (सिइओ) प्रकाशविक्रम खत्रीले जानकारी दिए । उनका अनुसार सूर्यज्योतिले ल्याएको उक्त बीमा योजना कम प्रिमियममा ठुलो प्लान अर्थात् तिरेको प्रिमियमको ६ गुणा सम्मको कभरेज गर्नेछ ।

यसका साथै ७० वर्षको उमेरमा बीमा अवधिभर तिरेको सम्पूर्ण रकम फिर्ता हुनेछ । नेपालकै पहिलो आजीवन म्यादी जीवन बीमा योजनामा कम प्रिमियममा आजीवन सुरक्षा पाइने कम्पनीले जनाएको छ । 'यो सीमित भुक्तानी र असीमित कभरेज भएको योजना हो' उनले भने, 'जसले बीमा अवधि समाप्ति पछि पनि होल लाइफ कभरेज गर्छ ।'

'सही प्लान' योजनामा ४० हजार रुपैयाँ प्रिमियममा २५ लाखको बीमा गर्न सकिनेछ । यसको उमेर ३५ वर्ष र भुक्तानी अवधि १५ वर्ष हुनेछ । यसमा प्रिमियम भने ४० हजार ७१९ रुपैयाँ छ । यसको भुक्तानी भने ५० वर्षमा सकिनेछ । अर्थात् ३५ वर्ष उमेर पुगेको व्यक्तिले यस योजना अन्तर्गत बीमा गरेको खण्डमा उ ५० वर्ष पुग्दा बीमा अवधि सकिनेछ । त्यस अवधिमा ६ लाख १० हजार ७८५ रुपैयाँ बीमा शुल्क बुझाएपनि क्रेज भने रहिरहने छ ।

कम्पनीका अनुसार २५ लाखको बीमामा ४० हजार ७१२ रुपैयाँ बीमा शुल्क बुझाउनुपर्नेछ । यसमा विमकले ७० वर्षको उमेरमा प्रिमियम रिफण्ड ६ लाख १० हजार ७८५ सहित ३१ लाख १० हजार ७८५ रुपैयाँ रकम पाउनेछन् ।

यस्तै, १ करोडको बीमामा १ लाख ६२ हजार ८७६ रुपैयाँ बीमाशुल्क लाग्नेछ । यसमा २४ लाख ४३ हजार १४० रुपैयाँ प्रिमियम फिर्ता हुनेछ भने कुल १ करोड २४ लाख ४३ हजार १४० रुपैयाँ रकम विकमले पाउनेछ । प्रिमियम फिर्ता उमेर ७० वर्ष रहेको छ ।

अर्को योजनामा न्यूनतम बीमाङ्क ५ लाख र उमेर १८ वर्ष रहनेछ भने अधिकतम प्रवेश उमेर ६० वर्ष कायम गरिएको कम्पनीले जनाएको छ। बीमा शुल्क भुक्तानीको समाप्ति उमेर भने ६० वर्ष र न्यूनतम भुक्तानी अवधि ५ वर्षको रहनेछ । बीमा शुल्क भने एकल, वार्षिक, अर्धवार्षिक र त्रैमासिक रूपमा भुक्तानी गर्न सकिनेछ ।

यो योजनामा दुर्घटनाको कारण मृत्यु भएमा दोहोरो बीमा लाभ अर्थात् १ करोड रुपैयाँसम्मको सुविधा रहेको कम्पनीले जनाएको छ । दुर्घटनाबाट पूर्ण अशक्त भएमा अधिकतम १ करोडसम्मको सुविधा छ । बाँकी अवधिको बीमाशुल्क छुट, बीमाङ्कको आधारमा कम्तीमा १० वर्षसम्म मासिक अशक्त सुविधा रहेको कम्पनीले जनाएको छ। यस्तै, ३५ घातक रोगहरू विरुद्ध ५० लाख रुपैयाँसम्मका उपचार खर्चको सुविधा र सहुलियत दरमा नियमानुसार ऋण लिन पाइने कम्पनीका बिराटनगर प्रबन्धक कबिराज दाहालले जानकारी दिएका छन् । हाम्रोमतबाट