

परिवर्तनको लागि क्राइम अपरेशन

CRIME OPERATION साप्ताहिक

वर्ष १३ अंक १२ २०८१ कार्तिक ११ आईतवार Sunday 27, OCT 2024

नेपाल खातिपाणी संस्थान
शाखा कार्यालय, विराटनगर

सूचना

गर्मी, सुखा याम बढे सँगै जमिन मुनीका पानीका सतह घटिरहेकोले गर्दा पानी उत्पादन कम हुन गई वितरण प्रणालीमा समस्या भएको जानकारी गराउँदै वितरण गरिएको पानी सहि सदुपयोग गरि दिनु हुन अनुरोध छ, साथै कहि कतै पाईप लिक्के भई पानी खेर गईरहेको देख्नु भएमा कार्यालयलाई जानकारी गराई दिनु होला ।

पानी उमातेर र फिल्टर गरेर मात्र प्रयोग गर्ने बानी बसालौ ।

तेली कल्याण समाज नेपालद्वारा ८ शिक्षक सहित ६५ विद्यार्थी सम्मानित



विराटनगर । तेली कल्याण समाज नेपालको भातू संगठन जिल्ला शिक्षा समिति मोरंगद्वारा विद्यार्थी सम्मान तथा शुभदीपावली र छठ पर्वको अवसर परेर ८ शिक्षक सहित ६५ विद्यार्थीहरूलाई सम्मान गरेका छन् ।

'आफ्नो कूल केशको गरिमा कायम राख्न जातिय पहिचानको संरक्षण गरौं' मूल नाराका साथ शनिवार समाजले विद्यार्थी सम्मान तथा शुभदीपावली र छठ पूजाको शुभकामना आदान-प्रदान कार्यक्रमको अवसरमा सो सम्मान गरेको हो ।

काक्षा १२ उतिर्ण गरेका मध्ये उत्कृष्ट हरि कुमार साह र शिवानी

अटिजम सेवा केन्द्र सञ्चालनमा

विराटनगर । विराटनगर महानगरपालिकाले अटिजम भएका बालबालिकाहरूका लागि नि:शुल्क 'महानगर अटिजम सेवा केन्द्र' सञ्चालनमा ल्याएको छ ।

विराटनगर-४ दूधफारम दक्षिणमा अवस्थित केन्द्रको महानगरका मेयर नागेश कोइरालाले विधिवत रुपमा उद्घाटन गर्नुभएपछि अटिजम सेवा केन्द्र सञ्चालनमा सञ्चालनमा आएको छ । सेवा केन्द्र सञ्चालनमा आएकोमा मेयर कोइरालाले खुसी व्यक्त गरेका थिए । 'विराटनगरमा अटिजम भएका थुप्रै बालबालिका छन् । उनीहरूका लागि केही गर्नुपर्छ भन्ने म मेयर हुँदादिखि नै लागेका थिए ।

साह, एइइ उतिर्ण गरेका मध्ये उत्कृष्ट यासिका कुमारी साह र आनन्द कुमार साहलाई फूलमाला, खादा, लगाएर नगद, डायरी, र कलमले प्रमुख तेली कल्याण समाज नेपाल, मोरंगका अध्यक्ष डाक्टर बालकृष्ण सालेसम्मान गरेका थिए । सेही अवसरमा अन्य समाजका ६५ जना विद्यार्थीहरूलाई फूलमाला, खादा लगाई डायरी र कलमले सम्मान गर्नुका साथै ८ जना शिक्षकलाई सम्मेलन प्रमुख अतिथि साहले सम्मान गरेको थिए ।

प्रमुख अतिथिले सम्मान कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै भने समाज अहिले पनि शैक्षिक स्तर

त्यही सोचअनुसार अटिजम सेवा केन्द्र सञ्चालनमा ल्याएको बताए । करुणा फाउण्डेशनको प्राविधिक सहयोगमा सञ्चालनमा ल्याइएको 'महानगर अटिजम सेवा केन्द्र' का लागि छिट्टै भवन निर्माण गर्ने योजना रहेको भन्दै महानगरले जग्गाको खोजी गरिरहेको समेत नगर प्रमुख कोइरालाले जानकारी गराएका थिए ।

कार्यक्रममा उपमेयर शिल्पा निराला कार्की, सामाजिक विकास समितिका संयोजक काजीबहादुर बस्नेत, वडा नम्बर ४ का अध्यक्ष जितन थापा, निर्मित प्रमुख प्राज्ञासकीय अधिकृत रामप्रसाद ठूलु, करुणा फाउण्डेशनका कार्यकारी

कमजोर भएकोले शैक्षिक स्तरलाई बढाउन ध्यान दिनु पर्ने भन्दै नेपालमा बसोबास गरेका तेली जातीहरू एक भएर राजनीतिक अधिकार खोज्नु पर्ने बताए । राजनीतिक अधिकार पाए पात्र हाम्रो राज्यमा सहभागीता हुने त्यसको लागि तेली समाज एक भएर अगाडि बढ्नु पर्ने धारणा राखेका थिए ।

त्यसैगरी विशिष्ट अतिथि मोरंग जिल्लाका सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी प्रदिप साहले समाजका पढे लेखेका अगुवा युवा वर्ग विदेशी न लागेकामा चिन्ता प्रकट गर्दै

युवाहरूलाई विदेश जानबाट रोक्न देशले रोजगारीको सृजना गर्नु पर्ने भन्दै तेली समाजमा शैक्षिक स्तर बढाउनु, महिला शिक्षामा जोड दिन र समाजमा भएका कुरीतीहरूको अन्त्य गर्नका लागि समाज अगाडी बढ्न सुझाव दिएका थिए ।

उक्त कार्यक्रममा मोरंग जिल्ला भरिभरि तेली समाजका युवा, विद्यार्थी, शिक्षक, किसान, व्यापारी, लगायतको उल्लेख उपस्थित रहेको थियो । सो कार्यक्रम जिल्ला शिक्षा समिति मोरंगका अध्यक्ष चन्द्र प्रसाद साहको अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको थियो ।

एकसास उच्च ज्वरो आउनु (

कर्मचारीलाई तालिम

विराटनगर । विराटनगर महानगरपालिकाले डेगुको संक्रमण नियन्त्रणका लागि महानगर प्रहरी र सफाई कर्मचारीहरूलाई तालिम दिएको छ । विभिन्न अभियान सञ्चालन गरेको छ ।

महानगरले 'खोज र नष्ट गर' अभियान १९ वटै वडामा जारी राखेको छ । डेगु नियन्त्रणको अभियानलाई थप प्रभावकारी बनाउन महानगर प्रहरी र सफाई कर्मचारीहरूलाई तालिम दिएको हो । महानगरको स्वास्थ्य महाशाखाको आयोजनामा शुक्रवार उनीहरूलाई एकदिने अभिमुखीकरण तालिम दिएको थियो । डेगुको संक्रमण कसरी हुन्छ, डेगुलाई कसरी नियन्त्रण गर्ने सकिन्छ, डेगु लागेमा के गर्नेलगायतका विषयमा सहभागी हरूलाई जानकारी गराइएको थियो । स्वास्थ्य महाशाखाका संयोजक डा. दिलीप यादव र स्वास्थ्य अधिकृत रमेश कार्कीले डेगु नियन्त्रणमा महानगर प्रहरी र सफाई कर्मचारीको भूमिकाका विषयमा विषयमा अवगत गराउनुभएको थियो । साथै उहाँहरूले डेगुको संक्रमण रोक्न के-के गर्नुपर्छ भन्ने विषयमा पनि जानकारी गराएका थिए ।

एकसास उच्च ज्वरो आउनु (

वडावासीहरूमा हार्दिक अनुरोध

- व्यक्तिगत घटना (जन्म, मृत्यु, विवाह, वसाई सराई र सम्बन्ध विच्छेद) जस्ता कार्यहरू ३५ दिनभित्रै दर्ता गरौं ।
- वडामा बुझाउनु पर्ने सबै प्रकारका करहरू समयमा बुझाई सभ्य नागरिकको परिचय दिऔं ।
- वडाभित्र रहेका धार्मिक मठ मन्दिर, गुठी, ऐतिहासिक सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षण र सम्बर्द्धन गरौं
- घर निर्माण कार्य गर्दा इजाजत लिएर मात्र निर्माण गरौं ।
- अनुमति लिएर मात्र पसल तथा अन्य व्यवसाय सञ्चालन गरौं र समयमा नै नवीकरण गरौं ।
- वजार र सार्वजनिक क्षेत्रमा जथाभावि निर्माण सामग्री नराखौं ।
- अनाधिकृत रुपमा सवारी साधन पाकिङ नगरौं, ट्राफिक नियमको पालना गरौं ।
- सरसफाईमा ध्यान दिऔं, सावुनपानीले हात धोऔं, स्वस्थ खानेकुरा खाऔं, निरोगी बनौं र बनाऔं ।

सुर्य नारायण महर्तो (वडा अध्यक्ष)
विराटनगर महानगरपालिका वडा नं. १४ को कार्यालय

आर्या न्यूरो हस्पिटल
कञ्चनबारी, विराटनगर-३
निःशुल्क न्यूरो OPD
समय: १२:०० बजे देखि

तलका मध्ये कुनै समस्या देखिएमा

- डाउको दुब्लो, टाउको भारी हुने
- हात खुट्टा दुब्लो, हात खुट्टा नचल्ने (Paralysis) हुने
- हात खुट्टा नचल्ने, सुत्ने हुने, शिङ्गल उभिन गठो हुने
- हात खुट्टा भ्रमभ्रम गर्ने, घोल्ने, हात खुट्टा काप्ने
- घोटो पछाडि दुब्लो, डाड दुब्लो
- मुख बाहिजने, उनीचा बन्द नहुने, टुट्टै कुरा टुट्टै देख्ने
- खाने कुरा चिन्न नजारी हुने, बोली नजान्ने
- प्रष्ट आवाज नजान्ने
- चक्कर लाग्ने, हिड्दा लड्ने
- निगो लाग्ने, छारे लाग्ने, बेहोस हुने
- कराहरू चिस्ने, बेसुरका कराहरू गर्ने

डा. पंकज राज नेपाल
विरिष्ठ न्यूरो सर्जन तथा प्रबन्ध निर्देशक

9802760888

अमृत...

नपच्चा, शरीरमा सुक्खापन होला । हाम्रो व्यावहारिक जीवनमा यस्ता अनगिन्ती उदाहरण हुन सक्छन् । त्यसैले सबैलाई र सबै समय अनि एउटै खाना अमृत वा विष हुने होइन ।

कसैको बोली, सत्संग, प्रवचनलाई अमृत वचन भनिन्छ । कोही व्यक्ति, नातागोता, साधीभाइसंग सम्बन्ध राम्रो, सहयोगी र सुमधुर भए त्यो सम्बन्ध अमृत भया, तर हर समय चिडचिडाहट निकाल्ने, सदा अड्को मात्र थाप्ने गरम व्यवहार भए त्यस्तो सम्बन्ध अमृतमय बन्न सक्दैन । यसमा अर्थ हेर्नुपर्ने कुरा अर्को छ, बाहिरका विषयवस्तु वा परिस्थितिले राम्रो वा नराम्रो भएर सोभै अमृत वा विष निस्कने होइन । व्यक्तिले कुनै विषय वा घटनालाई तत्काल शरीरको प्रणालीले जसरी आत्मसात गर्छ, सोही अनुसार

अमृत वा विष उत्पादन गरिदिने रहेछ ।

अन्त्यमा, जति लामो डोरी बाटे पनि गाँठो एउटै भनेभैँ अमृतका सम्बन्धमा दुई-तीनवटा पाटामा रहेर हेर्न सकिने भयो । पहिलो छ-हामीलाई बाँच्न, बलवान हुन, निदाउन, खुसी हुन, सुमधुर सम्बन्ध कायम गर्न, प्रगति गर्न जे जे कुराले मद्दत पुऱ्याउँछन्, ती सबै अमृत रहेछन् । जे कुराले हामीलाई बेखुसी, निस्तेज वा मर्लिन बनाउँछन्, त्यस्ता सबै विषय विष रहेछन् ।

दोस्रो कुरा, वस्तु वा परिस्थिति आफैँमा न अमृत होन त विष । व्यक्तिले कुनै परिस्थिति, विषय वा पदार्थलाई कसरी ग्रहण गर्छ, त्यही भावले मनरूपी समुद्रमा मन्थन गरेर आफूभित्र अमृत वा विष उत्पादन हुने रहेछ । तेस्रो कुरा, आफूले आफ्नो वा अरूका लागि पनि अमृत वा विष के उत्पादन गर्ने वा गराउने भन्ने व्यक्तिको आ-



विराटनगर महानगरपालिका वडा नं. १० का अध्यक्ष अर्जुन गिरीले शुक्रवार वडा दशै, तिहार र छठ पर्वको अवसरमा शुभकामना आदान प्रदान तथा ३० लाखको लागतमा नव निर्मित भवनको नगर प्रमुख नागेश कोइरालाद्वारा समुद्रघाटन गराएका छन् ।



आफ्नै भावमा अन्तर्निहित हुने पनि रहेछ । हाम्रो जीवनमा पञ्चमहाभूत (जल, वायु, तेज, आकाश, पृथ्वी) लगायत समय अमृत, वचन अमृत, खाना अमृत, सम्बन्ध अमृतजस्ता विभिन्न रूपमा यहाँ जताततै अमृत अमृत रहेछन् । के कति र कसरी लिएका छौं र लिने भन्ने आफ्नै सुभबुझको मात्राले निर्धारण गर्ने देखियो ।

अटिजम...

दिलीप यादवले जानकारी दिए । यादवका अनुसार केन्द्र विधान ९ देखि ३ बजेसम्म सञ्चालन हुनेछ । हाल केन्द्रमा ५ वालिकासहित २५ जनाले सेवा लिइरहेका छन् । महानगरको तथ्यांकअनुसार विराटनगर क्षेत्रभित्र ५१ जना अटिजम भएका बालवालिका छन् ।

महानगरले सञ्चालनमा ल्याएको केन्द्रमा फिजियोथेरापी, स्वीज थेरापी (बोल्न सिकाउने), बालवालिका र अभिभावकलाई मनोचिकित्सक सेवा प्रदान गरिनेछ । केन्द्रभित्र ट्रेमपोलिन, चिप्लेटी, चाकाचुपी, पुल बल, रकिड हर्स, घुम्ने पिड, टेबल टेनिससहित आवश्यकता अनुसारका विभिन्न खेलौनाको समेत व्यवस्था गरिएको छ । केन्द्रमा भर्ना भएका बाल वालिकाले उपचारसहित अध्ययन समेत गराउने छ ।

नेपाल बढेई कल्याण समाज द्वारा शुभकामना आदान-प्रदान



विराटनगर । नेपाल बढेई कल्याण समाज केन्द्रीय कार्यालय विराटनगरले महान चाडपर्व दशै, तिहार र छठ पर्वको शुभ अवसरमा शुभ कामना आदान-प्रदान कार्यक्रम सम्पन्न गरेको छ ।

उक्त शुभकामना कार्यक्रम मा बढेई समाजका अगुवाहरू नेपाल बढेई समाजका पूर्व अध्यक्ष बैजनाथ शर्मा, समाजका संस्थापक महेन्द्र शर्मा, श्याम सन्धर सुतिहार, निपित शर्मा, दिलीप शर्मा, देव नारायण शर्मा, रामलोचन सुतिहार र भारत विहारका राजेश कुमार शर्मा लगायतले दशै, तिहार र छठको शुभकामना दिदै नेपाल बढेई कल्याण समाजलाई अगाडी बढाउन सल्लाह सुझाव दिनुका साथै कोशी प्रदेश भरी छरिएर रहेका बढेई जातिहरूलाई एक ढिक्का भएर अगाडी बढ्नु पर्ने धारणा राखेका थिए ।

वडावारीहरूमा हार्दिक अनुरोध

- व्यक्तिगत घटना (जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाई सराई र सम्बन्ध विच्छेद) जस्ता कार्यहरू ३५ दिनभित्रै दर्ता गरौं ।
- वडामा बुझाउनु पर्ने सबै प्रकारका करहरू समयमा बुझाई सभ्य नागरिकको परिचय दिऔं ।
- वडाभित्र रहेका धार्मिक मठ मन्दिर, गुठी, ऐतिहासिक सांस्कृतिक सम्पत्तिको संरक्षण र सम्बर्द्धन गरौं ।
- घर निर्माण कार्य गर्दा इजाजत लिएर मात्र निर्माण गरौं ।
- अनुमति लिएर मात्र पसल तथा अन्य व्यवसाय सञ्चालन गरौं र समयमा नै नवीकरण गरौं ।
- वजार र सांस्कृतिक क्षेत्रमा जथाभावि निर्माण सामग्री नराखौं ।
- अनाधिकृत रुपमा सवारी साधन पार्किङ नगरौं, ट्राफिक नियमको पालना गरौं ।
- सरसफाईमा ध्यान दिऔं, साबुनपानीले हात धोऔं, स्वस्थ खानेकुरा खाऔं, निरोगी बनौं र बनाऔं ।

राम पोखरेल (वडा अध्यक्ष)
विराटनगर महानगरपालिका वडा नं. ८ को कार्यालय

जुवातासले गर्छ सर्वनाश

- जुवातासको लतले,
- पारिवारिक कलह, भैँ भण्डा हुने गर्छ,
 - सामाजिक तथा पारिवारिक वातावरण अशान्त र कोलाहलपूर्ण हुन्छ,
 - सत्पतिको नाश र परिवारको बिट्बली हुनसक्छ,
 - सामाजिक र आर्थिक संकट उत्पन्न हुन्छ,
 - पारिवारिक विखण्डनको सतमावना वढ्छ,
 - सन्ततिहरू सतमेत कुलतता फरले सतमावना हुन्छ,
 - सामाजिक प्रतिष्ठा आँच आउछ,
- त्यसैले सत्पति हारजित हुने जुवालगायतका खेल नखेलौं, परिश्रममा विश्वास गरौं ।

नेपाल सरकार, विज्ञापन बोर्ड

पूर्वाधार विकास कार्यालय विराटनगर, तीरुंग

पूर्वाधार विकास कार्यालयको जनहितमा जारी सन्देश

- सडकमा घरपालुवा चौपायाहरू बेवारिसे अवस्थामा नछोडौं ।
- सडकको दायो-बायाँ रुख विरुवा रोपौं ।
- ढुङ्गा, बालुवा गिट्टी, रड इत्यादी निर्माण सामग्रीहरू सडकपेटीमा नथुपारौं ।
- घर बनाउँदा नेपाल सरकारको मापदण्डअनुसार सडक छोडेर बनाऔं ।
- निर्माण सामग्री बोक्ने ट्याक्टर, टिपर, ट्रकहरूले माटो बालुवा, गिट्टी ढुवानी गर्दा सडकमा भ्नाइँ ढुवानी नगरौं ।
- सडकको दायो बाँयामा क्षति हुनेकुनै पनि काम नगरौं ।
- सडकमा फोहोर मैला दुर्गन्धित हुने कुनै पनि वस्तु नफालौं ।
- सडक, बाटो तपाईँ हाम्रो साभ्ना सम्पत्ति हो त्यसैले संरक्षण गरौं ।
- सुरक्षित तथा भुकम्प प्रतिरोधी आवास निर्माण गरौं ।
- सडकको सुरक्षा नै सुरक्षित यात्रा सुनिश्चित गर्नु हो ।
- दिगो र बलियो भौतिक संरचनामा जोड दिऔं ।
- प्राविधिकको 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 कारवाही जानकारी राखौं ।
- विकास निर्माण कार्यक्रममा जनसहभागिता जुटाऔं ।

सप्तपादकीय

प्रेम र एकता ऋषिकाउने पर्व

नेपालमा हरेक वर्ष मनाइने बडा दशै, तिहार छठ पर्वले हाम्रो समाजको सांस्कृतिक धरोहरलाई भल्काउँछ। यी पर्वहरूले सामाजिक पारिवारिक प्रेम, प्राकृतिक पूजाआजारा सामाजिक एकतालाई विशेष प्रार्थमिकता दिएको हुन्छ। तिहारलाई नेपालीहरूले दीपावलीको नामले पनि चिनिन्छ, जसमा मुख्य रूपमा यमराज, लक्ष्मी र अन्य देवी-देवताको पूजा गरिन्छ। पाँच दिनसम्म मनाइने यो पर्वले दिदी-भाइको सम्बन्धलाई विशेष रूपमा उजागर गराएको का, कुकुर, गाई, र गोरुलाई पूजा गर्ने परम्पराले यो पर्वलाई अन्यभन्दा फरक बनाएको छ। अन्तिम दिनको भाइटीका समारोहले दाजुभाइ-दिदीबहिनीबीचको प्रेम स्नेहलाई अझ प्रगाढ बनाउने गरिन्छ।

त्यसैगरी छठ पर्व विशेष गरी मधेश क्षेत्रमा धूमधामका साथ मनाइन्छ। यो सूर्य देवको पूजा गरेर उनीप्रति आभार व्यक्त गर्ने पर्व हो, जसले कृषि, जीवन, र सृष्टिलाई निरन्तर ता दिने प्रकृतिप्रति सम्मान प्रकट गर्छ। छठ पर्वमा भक्तजनहरू सूर्यलाई जल चढाउँदै घाटमा उपवास बस्छन् र सूर्यास्तर सूर्योदयमा पूजा गर्छन्। यसले आत्मशुद्धि, संयम, र समर्पणलाई प्रार्थमिकता दिन्छ। छठको पूठभूमि महाभारतको द्रौपदीसंग जोडिएको छ, जसले यो पर्वमा आभार कृतज्ञता प्रकट गर्न सहयोग पुऱ्याएको छ। सूर्यको पूजा गर्दै जीवनको चक्रलाई निरन्तरता दिनको लागि चित्तले उपवास गर्नु पर्ने परम्पराले रहिआएको छ।

तिहार छठ पर्वले सांस्कृतिक विविधता एकताको महत्वलाई उजागर गर्छ। यी पर्वहरूले मानिसहरूबीचको सम्बन्धलाई बलियो बनाउनुका साथै समाजमा सहिष्णुता भाइचारा प्रवर्धन गर्छन्। यी पर्वहरूमा सहभागी हुँदा, न केवल परम्परागत भोजन मिठाइकोरमाइलो गरिन्छ, तर स्थानीय बजारमा चहलपहलर सामाजिक एकताका भावनाहरू पनि सुजना हुन्छन्। समग्रमा, तिहार छठ पर्वहरूले हाम्रो जीवनमा प्रेम, एकता, र प्राकृतिक संसाधनप्रतिको सम्मानलाई प्रवर्धन गर्दै हाम्रो सांस्कृतिक पहिचानलाई जोडाउने भएकोले यस प्रति सरकारले चासो दिन जरुरी छ। अन्त्यमा सम्पूर्ण नेपाली दाजुभाइमा दशै, तिहार छठ पर्वको हार्दिक मंगलमय शुभकामना।

साप्ताहिक राशिफल

- मेघ (बु, जे, चो, ला, लि, लु, ले, लो, अ) :** तपाईंका विरोधीहरू परास्त हुनुकासाथै मान सम्मान समेत मिल्ने योग रहनेछ। युवायवतीहरूको लागि नयाजीवन साथी मिल्ने छ।
- वृष (इ, उ, ए, ओ, वा, वि, वु, वे, वो) :** आर्थिक पक्ष राम्रो रहेकाले व्यापार व्यवसायबाट राम्रो नाफा मिल्ने तथा परिवारिक सुख प्राप्तीको योग समेत रहेको छ।
- मिथुन (क, कि, कु, घ, ङ, छ, के, को, ह) :** आफन्त जनसंग छुटपट मनमुटाउ गराउने योग छ। दाम्पत्य तथा प्रेमको विषयमा सामान्य अड्युरो हुने योग छ।
- कर्कट (झि, हु, हो, डा, डि, डु, डे, डो) :** मनमा अनावश्यक तर्ककतकले डेरा जमाउने योग देखिन्छ। गरेको काम अरुले काट्न सक्ने देखिएकाले विचार पुऱ्याएर काम गर्नुहोला।
- सिंह (भा, भि, भु, भे, भो, डा, डि, डु, डे) :** विषाधीवर्गका लागि पढाईमा गाईरो लगाउ हुनुका साथै वैदिक क्रियाकलापमा सहभागी हुने प्रबल सम्भावना छ।
- कन्या (टो, पी, पू, ष, ण, ठ, पे, पो) :** शारीरिक अवस्थाका साथै आलशय बढ्ने योग रहेको छ। नाना तरहका अनावश्यक विषयलेमानसिक तनाव उत्पन्न गराउने देखिन्छ।
- तूला (रा, री, र, रे, रो, ता, ती, तु, ते) :** पारिवारिक चिन्तालेसताउने योग रहेको छ। भने उत्तरार्द्धमा सामान्य बार्दविवाद पर्ने सम्भावना रहेको छ।
- वृश्चिक (तो, ना, नि, नु, ने, नो, घ, घि, गु) :** आर्थिक पक्ष सबल रहेको छ। आयम्बल तथा पराक्रम बढेर जानाले प्रशस्त कार्य सम्पादन गर्ने क्षमता बढ्ने छ।
- धनु (यो, भा, भी, भू, फा, ड, भे) :** मेवा मिष्ठानका परिकार प्राप्त हुने बेला छ। कृषि तथा कृषिजन्य व्यवसायमा लाभ हुने प्रबल सम्भावना देखिन्छ।
- मकर (भो, जा, जो, ज, जे, ख, बि, खु, खे, गा, गी) :** महिनाको पूर्वार्द्धमा मिस्रहरूसंग धनमाल तथा मनोरञ्जनको अवसर मिल्ने छ। भने उत्तरार्द्धमा मान क्षति र अपमान आउन सक्ने छ।
- कुम्भ (गु, गे, गो, सा, सी, सु, से, से, र) :** सामाजिक कार्यमा सहभागी हुनुका साथै भोजनभरेमा तथा रमाइलो मात्रको सुवर्ण अवसर मिल्ने प्रबल सम्भावना रहेको छ।
- मीन (वी, डु, व, ज, दे, डे, च, ची) :** शत्रुहरूको शिर निहारिनेछ। भने बार्दविवादमा विजय मिल्ने योग रहेको छ। पेट, आँखा तथा सामान्य शारीरिक अवस्थयता देखापर्ने छ।

अमृत केहो, कहाँ र कसरी पाईन्छ ?

सूर्यवदना धिमिरे पण्डित

अमृत भन्ने शब्द सुन्ने र देखेवाचित्तकै हामीलाई सत्य युगमा देवता र दानव सहभागी भएर समुद्र मन्थन गरी घडामा निकालेको भोल पदार्थ भन्ने सम्झिहाल्छौं।

हामीले सुनेको अर्को कुरा पनि छ- यो खाएपछि देवता वा मान्छे बलशाली र अजर वा अमर बन्छ। हामीले हाम्रा बाजे- बराजुले भनेको कथाका रूपमा होस् वा विभिन्न पुराण पढेर होस्, प्रायः हामी सबै वयस्कलाई यो कथा थाहा छ।

हाम्रा पुराणले समुद्र मन्थन गरेर मात्र अमृत पाइन्छ भनेको पक्कै होइन होला। अमृत कहाँ छ ? कसरी पाइन्छ ? अमृत खोज्न विष पनि आउन सक्छ भन्ने ज्ञानका लागि प्रतीकात्मक रूपमा बताएर हामीलाई सजग हुन संकेत गरेको भने पक्कै हुन सक्छ।

वास्तवमा अमृत खोज्न समुद्रमै जानुपर्छ होला र ? समुद्र मन्थन गरेर निकालेको मात्र अमृत हो भने देवताले बाहेक आजसम्म कसैले सेवन गर्न पाएको छ कि छैन ? अर्थात् हामीले हालसम्म अमृत सेवन गर्न पाएका छौं कि छैनौं होला ? आजनुहुँदा हामीले अमृत कहाँबाट, कसरी र कति पाइरहेका छौं ? यसको थोरै चर्चा गरौं।

वास्तवमा हामीले याद गरे पनि नगरे पनि अमृत हाम्रो शरीरमा रहिरहेको छ र बाहिरबाट पनि पाइरहेका छौं। शरीरमा अमृत बनाउन सक्ने विषयलाई हामीले खाने मात्र नभई देखे, सुन्ने, छान्ने र सुँचे गरिरहेका छौं। यसो भनिरहँदा हामी मध्ये कोही कसैलाई अलमल पनि हुन सक्छ।

समुद्र भनेको मन हो र मन्थन भनेको मनमा चल्ने विचारहरूको द्रन्द् हो। विचार गरिने विषयहरू हामी बाहिर भए पनि मन्थन गर्न भने मनमै छिनुपर्छ। सकारात्मक विषयमा मन चल्छ भने अमृत उत्पादन हुने भयो।

हालसम्म हामीले अमृत

सेवन गर्न नपाएको भए न हामी जन्मने थियौं, न त बाँच्ने थियौं। हरक्षण श्वास नलिए हामी रहँदैनौं। सामान्यतः तीन मिनेट श्वास लिन नपाए मान्छे मर्छ। यही होइन र सबैभन्दा ठुलो अमृत ? पृथ्वीमा दुईतिहाइ पानी छ। हामी त्यही पानी पिउँछौं। त्यही पानी, माटो, हावा, प्रकाश र माटोले गर्दा नै दैनिक जीवन धान्न अन्न फलहरू प्राप्त गर्छौं। जुनसुकै रूपमा भए पनि हामी आगोमा पकाएर खान्छौं। शरीरमा पनि अन्न तत्त्व छ र त हामी जीवित छौं। यसैगरी आकाश नभएको भए हाम्रो अस्तित्व नै हुने थिएन। हामी मात्र होइन, आकाश नभए एउटा तृण पनि कहाँ बस्थ्यो ? सूर्यको प्रकाशविना जीवन छैन। आँखा भएर मात्र बाहिरका वस्तु देखिएको होइन। त्यो वस्तु प्रकाशित भएकाले मात्र हामी देख्न सकेका छौं। हाम्रा लागि माटो, पानी, हावा, प्रकाशभन्दा महत्त्वपूर्ण अमृत अरु के होला ?

योभन्दा अझै सामान्य उदाहरणका पनि कुरा गरौं। हाम्रो आँखाले यस जगत्मा रहेका हरेक दृश्य देख्छौं। कुनै दृश्यले मन गद्गद् बन्छ, फराकिलो भएजस्तो बनाइदिन्छ भने कुनै दृश्यले मन खल्को वा खुम्चिएको भान हुन्छ। यसरी बाहिर देखिने सुन्दर दृश्यले हाम्रो भित्री भावमा सकारात्मक र नकारात्मक प्रभाव पार्छ। यस अवस्थामा शरीरको प्रणालीले अमृत वा विष तत्त्व उत्पादन गरिरहन्छ। अमृत र विष उत्पादन गर्ने कारखाना हामीभित्रै छ। बाहिरबाट जे खाए पनि वा देखे पनि सुने पनि वा सुँचे पनि अमृत वा विष उत्पादन

हुने भनेको हामीभित्रै हो। यसलाई अझै स्पष्ट रूपमा भन्नुपर्दा अमृत तत्त्व बाहिर पनि छन् र उत्पादन गर्न सघाउने विषय वा कच्चा पदार्थ हामीभित्रै छन्। जान्नेहरू अर्थात् शास्त्रीय शब्द र सन्दर्भलाई हाम्रो जीवनमा व्याख्या गर्नेहरू भन्दा- समुद्र भनेको मन हो र मन्थन भनेको मनमा चल्ने विचारहरूको द्रन्द् हो। विचार गरिने विषयहरू हामी बाहिर भए पनि मन्थन गर्न भने मनमै छिनुपर्छ। सकारात्मक विषयमा मन चल्छ भने अमृत उत्पादन हुने भयो। यसैगरी नकारात्मक विषयहरू चले भने विष बनेर भित्रै बस्ला वा बाहिर निस्कला।

विहान सूर्योदय हुनुअघि र सूर्योदय हुनेवाँचिँकेको समयलाई अमृतवेला भनिन्छ। रातभर मस्त निद्रामा रहेर पूरा ताजापनका साथ विहानको अमृत समय अर्थात् ब्रह्म मुहूर्तमा उठ। यतिवेला सोचेको कुरा, गरेको कामको पूर्ण सकारात्मक प्रभाव पर्छ भन्ने कुरा हामीले हाम्रा मातापिताकै मुखबाट सुन्दै आएका छौं। यस मानेमा यहाँ समय अमृत भयो।

बाध्य परिस्थितिलाई आफ्नो मनस्थितिले सन्हाल्ने मान्छे हरक्षण सुखी र खुसी रहन सक्छ, तर स-सानो कुरामा पनि चिन्ता र तनाव लिने व्यक्ति दुखी देखिन्छ। यस्ता कुराको नतिजा हामीले आफ्नै अनुभव र अनुभूतिबाट थाहा पाइरहेका छौं। अरु व्यक्तिको हकमा अमृत उत्पादन भयो कि विष भनेर मापन गर्न अर्काको मनभित्रको प्रणालीमा छिरेर हेर्न सकिँदैन। तैपनि कोही व्यक्तिलाई अमृत हावी छ वा विष भन्ने कुरा उसको चेहरा वा व्यवहारबाट सोझै अनुमान लगाउन सकिन्छ।

हामीलाई चाहिने अमृत सबै एकै प्रकारका पक्कै छैनन्।

त्यसमाथि हामीले खाएका कुराले मात्र अमृत उत्पादन गर्छ भन्ने पनि होइन। वस्तुलाई बाहिर देख्न र भित्र सूचना पठाइदिने काम आँखाले गर्छ भने कानले सुनेर, छालाले स्पर्श गरेर, र क्रिया-प्रतिक्रिया गर्ने ऊर्जा अमृत नै हो। हाम्रा सबै अङ्ग-प्रत्यङ्गले अमृत पाएरै आ-आफ्नो काम गर्न सकिरहेका छन्। त्यसैले त हामी जीवित छौं।

यस्तै, विहान सूर्योदय हुनेवाँचिँकेको समयलाई अमृतवेला भनिन्छ। रातभर मस्त निद्रामा रहेर पूरा ताजापनका साथ विहानको अमृत समय अर्थात् ब्रह्म मुहूर्तमा उठ। यतिवेला सोचेको कुरा, गरेको कामको पूर्ण सकारात्मक प्रभाव पर्छ भन्ने कुरा हामीले हाम्रा मातापिताकै मुखबाट सुन्दै आएका छौं। यस मानेमा यहाँ समय अमृत भयो।

यसै गरी एउटा व्यक्तिलाई अमृत पाएको कुरा वा वस्तु अर्को व्यक्तिलाई नहुन सक्छ। जस्तोः शरीरमा चिनीको मात्रा कम भएर नकारात्मक असर परेकालाई गुलियो अमृत हुन सक्छ भने न्यून रक्तचापकालाई नुनिलो अमृत हुने भयो। यस्तै कसै वस्तु छुट्टाछुट्टै खाँदा अमृत हुन्छ भने मिसिएमा विष पनि बन्न सक्छ। जस्तोः कागती, दुध, दही आदि छुट्टाछुट्टै खाँदा अमृत होला। तिनबट्टै कुरा अमृत हुन भनेर मिसाएर खान सकिँदैन। यस्तै घिउले कसैलाई वेफाइदा गर्ला भने कसैलाई चिल्लो नखाएर खाना बाँकी अन्तिम पेजमा...

केही महत्व पूर्ण टेलिफोन नम्बरहरू

<p>ढाका</p> <p>बिराटनगर वारम्पराव ५२००००</p> <p>इटहरी वारम्पराव ५८००००</p> <p>धरान वारम्पराव ५२००९९</p> <p>छान्छा वारम्पराव ५६००००</p> <p>ढाका वारम्पराव ०२३-५८००००</p> <p>मङ्गपुर वारम्पराव ०२३-५२००००</p> <p>इतुबुलेस सेवा</p> <p>जिविस गौरी ५३६३५३</p> <p>नेरौँडा खोली ५८००४८</p> <p>बिराटनगर उपतानपा ५२२२३६</p>	<p>अस्पताल</p> <p>लाइफ गार्ड हस्पिटल</p> <p>०२३६५७७७</p> <p>कोशी अ.अ.इ.म.र.के.ने.सी ५२४२३४</p> <p>खोली अस्पताल ५८००४८</p> <p>आँखा अस्पताल ५२३७०६</p> <p>सुरक्षा अस्पताल प्रा.वि.</p> <p>०२३-५३६५५७, ५२२८०७</p> <p>इतुबुलेस ५८०२७ ५३७७७, ५८०२७ ५३७०६</p>	<p>प्रहरी</p> <p>पूर्वाञ्चल क्षेत्र कार्यालय</p> <p>०२३-४३५०००</p> <p>जिल्ला प्रहरी कार्यालय</p> <p>५३०३५८, ५२३५०७००</p> <p>नगर प्रका. बिराटनगर</p> <p>५२३८५०, ५३०३६५, ११०,</p> <p>इ.प्र.का. खोली</p> <p>०८००८०३०</p> <p>इ.प्र.का. उर्लावारी</p> <p>०२३-५४०००२</p> <p>सिवा प्रहरी चौकी</p> <p>०२३-४३५८४०</p>
---	--	---

तिहारका भाइमसला कुन खानि कुराता के फाईदा लागुऔषध सहित ट पत्राउ

तिहारको भाइमसला: कुन खानिकुरामा के पीप्टिक तत्व पाइन्छ? के-के छन फाइदा ?

तिहारमा भाइमसलाको रूपमा ड्राइ फ्रुट्स तथा मसलाहरु निकै लोकप्रिय छन्। विशेषतः भाइटीकाको दिनमा दिदीबहिनीले दाजुभाइलाई टिका लगाइसकेपछि भाइमसला उपहार स्वरूप दिने चलन छ। खासगरी काजु, किसमिस, वदाम, पेस्ता, नरिवल, छोकडा, ल्वाड, सुकुमेल, सुपारी, मखना लगायत मसलाहरु भाइमसलाका रूपमा 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 पुरन्छ। साथै रोगनिरोधक क्षमता बढ्छ।

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

बजारमा पाइने मिठाइ, चकलेट र अन्य गुलिया चिजभन्दा वदाम, हाडेवदाम, काजु, किसमिस, ओखर, कट्टुस लगायतका ड्राइ फ्रुट्स समावेश गरेर भाइ मसला तयार गर्नु उपयुक्त हुन्छ। अनुसन्धान कर्ताहरुका अनुसार वदाम, हाडेवदाम, ओखर, कट्टुस लगायत नटसले हृदयघात र मस्तिष्कघातको जोखिम न्यून पार्छ। उनीहरु यस्ता खानेकुरा सकेसम्म खान सुझाव दिन्छन्।

हलैपिचछे, थोरै-थोरै मात्रामा निकैपेट यस्ता सुझाव फलफूल खानाले हृदयघात र मस्तिष्कघातको जोखिम घट्ने विभिन्न अध्ययनले देखाएका छन्। नटसमाथि हालै गरिएको एउटा अध्ययनले पनि यस्तै निष्कर्ष निकालेको थियो।

हार्भर्ड टिएच चान स्कूल अफ पब्लिक हेल्थका अनुसन्धान कर्ताले २ लाख १० हजार व्यक्ति समावेश गरी ३२ वर्ष लगाएर गरेको अध्ययनले यस्तो निष्कर्ष निकालेको हो। अनुसन्धान कर्ताहरुले यस्ता नटस विभिन्न किसिमका वदामको उपभोगको मात्राले काडियोमा स्कुलर डिजिजको जोखिम घटाउने पत्ता लागेको बताएका छन्।

नियमित रूपमा नटस खानेहरुलाई कहिल्यै नखाने वा आक्कलभक्कल खानेको तुलनामा काडियो भास्कुलर डिजिज वा कोरोनरी हार्ट डिजिज लाग्ने जोखिम निकै कम हुने पोषणकी रिस्च फेलो डा माटा गुस फेरले बताइन्। उनका अनुसार नटस नखानेको तुलनामा सातामा ५ वा बढी पटक नटस खानेलाई काडियो भास्कुलर डिजिजको जोखिम १४ प्रतिशत र कोरोनरी डिजिजको जोखिम २० प्रतिशत न्यून हुन्छ।

अनुसन्धानकर्ताले हरेकपटक २८ ग्राम वा एक औंस नटस खाँदा काडियोभास्कुलर डिजिजको जोखिम ६ प्रतिशत र कोरोनरी डिजिजको जोखिम १३ प्रतिशत न्यून हुने पत्ता लगाएका हुन्। सातामा कम्तिमा पनि ४ बेँच ७ पल्टसम्म २८ ग्रामका दरले नटस खान फेरले सुझाएको छिन्।

नटसलाई धेरै समयअघिदेखि नै स्वस्थकर खानेकुराका रूपमा लिने गरिएको थियो। नटसमा प्रोटिन मात्र नभएर स्वस्थकर फ्याट र मुटुका लागि आवश्यक अन्य पोषक तत्व पनि पाइन्छन्। नटसमा रागतमा कोलेस्टेरोल घटाउने मुटुका लागि स्वस्थ (

मोनोस्यान्चुरेटेड) फ्याट पाइन्छ। नटसमा फाइबर र शरीरमा जलन न्यून पार्ने तथा मुटुलाई जोगाउने अन्य पोषक तत्व पनि पाइने युनिभर्सिटी अफ साउथ पेला रिडाकी पब्लिक हेल्थ अस्सिस्टेन्ट प्रोफेसर डा लरी राइटले बताइन्। उनका अनुसार थोरै मात्रामा खाइने नटसले पनि स्वास्थ्यमा फाइदा गर्छ।

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

नटसमा पाइने डिएटीरि फ्याटले कोष बृद्धिमा सघाउँछ र शरीरलाई ऊर्जा दिन्छ। नटसले शरीरमा केही पोषक तत्व सोस्न समेत सघाउँछ, जसबाट निश्चित हार्मोन उत्पादन हुन्छ र विभिन्न अंगको सुरक्षा गर्छ।

हार्भर्डको समूहले गरेको अध्ययनले वदाम, ओखर, पेस्ता, हाडेवदाम, काजु र प्याजलनटले काडियोभास्कुलर र कोरोनरी डिजिजको जोखिम कम गर्नेदेखाएको हो। त्यसैगरी वदाम र ओखर खाएर मस्तिष्कघातको जोखिम समेत कम हुने पाइएको छ।

चकलेटमा हालैएका, नुन बाँकी ४ पेजमा...

विराटनगर। सुनसरी र भापाको विभिन्न स्थानहरुबाट प्रतिबन्धित लागुऔषध सहित ९ जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ।

सुनसरीको इनरुवा नगर पालिका-६ हलेशी चौक स्थित हरिनगर गाउँपालिका-४ का २३ वर्षीय दिनेश रामलाई प्रतिबन्धित लागुऔषध ट्रामाडोल १२ हजार २०० ट्याब्लेट फेला पारी गत आईतवार नियन्त्रणमा लिएको थियो।

त्यसैगरी सुनसरीको धरान उप-महानगर-१७ शान्ति टोल स्थित आफ्नै घरबाट लागुऔषध विक्री वितरण गर्ने २९ वर्षीया सोफिया तामाङ र धरान-१४ का ४२ वर्षीय कमल कार्कीलाई अस्थायी प्रहरी चौकी २लेबाट खटिएको प्रहरीको टोलीले ५६० मिलिग्राम लागुऔषध बाउन सुगर सहित कार्तिक ३ गते नियन्त्रणमा लिएको थियो।

कार्तिक ३ गते राती धरान -८ भोटेपुल स्थितबाट ४० वर्षीय विनोद राईको घरमा ५६ वर्षीय होम राजेश क्षेत्री र २६ वर्षीय रोहित विश्वकर्मालाई बडा प्रहरी

कार्यलय धरानको प्रहरी टोलीले ५ सय ७० मिलिग्राम लागुऔषध बाउन सुगर सहित नियन्त्रणमा लिएको थियो।

इलाका प्रहरी कार्यालय इलारमनीको पिकेट टोलीले कार्तिक ३ गते अशरान्द शंकास्पद अवस्थामा हिडीरहेका अर्जुनधारा नगरपालिका -११ का १९ वर्षीय उमेश चौधरी र पाँचथरका १९ वर्षीय विवस मगरको साथबाट लागुऔषध ट्रामाडोल ९० ट्याब्लेट फेला पारी नियन्त्रणमा लिएको थियो। यसका साथै लागु औषध नियन्त्रण ब्यूरो कर्कडिभन्डा भूपावाबाट खटिएको प्रहरी टोलीले कार्तिक ३ गते राती साँडे ९ बजे मैचीनगर नगरपालिका-६ मैचीपुल स्थितबाट काभ्रेपलान्चोकका २६ वर्षीय होम कुमार मैनालीलाई १३ गाम लागुऔषध बाउन सुगर सहित नियन्त्रणमा लिएको थियो।

प्रतिबन्धित लागुऔषध सहित पक्राउ परेका सबै जनाको सम्बन्धित प्रहरी कार्यालयहरुबाट थप अनुसन्धान भईरहेको छ।



हार्दिक मंगलमय शुभकामना

२०८१ सालको विजय दशमी, शुभ द्विपावली, र छठ पर्वको शुभ अवसरमा सत्पुर्ण ढाजुमाई तथा दिदीबहिनीहरुमा सुख, शान्ति एवं उत्तरोत्त प्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ।

नगरवासीको लागि जगहितिमा जारी सूचना

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

संजय बहादुर राणलवट प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत
दमयन्ता देवी चुडाल नगर उप प्रमुख
श्री नागेन्द्र प्रसाद सिंह नगर प्रमुख

रतुवाताई नगरपालिका, नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, तोरौंग कोशी प्रदेश, नेपाल

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

२०८१ सालको विजय दशमी, शुभ द्विपावली, र छठ पर्वको शुभ अवसरमा सत्पुर्ण ढाजुमाई तथा दिदीबहिनीहरुमा सुख, शान्ति एवं उत्तरोत्त प्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ।

नगरवासीको लागि जगहितिमा जारी सूचना

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

विनोद कुमार न्यौपाने प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत
अकली चौधरी नगर उप प्रमुख
केदार प्रसाद गुरागाई नगर प्रमुख

सुनढुङ्गेटा नगरपालिका, नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, तोरौंग कोशी प्रदेश, नेपाल

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

२०८१ सालको विजय दशमी, शुभ द्विपावली, र छठ पर्वको शुभ अवसरमा सत्पुर्ण ढाजुमाई तथा दिदीबहिनीहरुमा सुख, शान्ति एवं उत्तरोत्त प्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ।

नगरवासीको लागि जगहितिमा जारी सूचना

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

किरण प्रसाद ढकाल प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत
जितु थापा कोईराला उपमेयर
दिल प्रसाद राई मेयर

बेलवारी नगरपालिका, नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, तोरौंग कोशी प्रदेश, नेपाल

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

२०८१ सालको विजय दशमी, शुभ द्विपावली, र छठ पर्वको शुभ अवसरमा सत्पुर्ण ढाजुमाई तथा दिदीबहिनीहरुमा सुख, शान्ति एवं उत्तरोत्त प्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ।

नगरवासीको लागि जगहितिमा जारी सूचना

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

सिद्धि राई प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत
देवी माया काफ्ले उप प्रमुख
मोहन प्रसाद तुम्बापो प्रमुख

पशरी शनिश्चरे नगरपालिका, नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, तोरौंग कोशी प्रदेश, नेपाल

तिहारका...

मिसाइएका वा भुटिएका नटस खानुभन्दा सादा नटसले बढी फाइदा गर्छ। किनभने अरु कुमर नुन मिसाइएका नटसमा सोडियम (नुन) र सुगर (चिनी)को मात्रा धेरै हुन्छ, जसले मुटुलाई हानि पुऱ्याउँछ। पोषणविदहरू यसको साटो मसला वा जडीबुटीजन्य वनस्पतिका पात, मह वा सुन्तलाजस्ता फलफुलसँग स्वाद लिएर नटस खान सुझाव दिन्छन्।

ओखर

तिहारमा विशेष महत्त्वका 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 कृत्रिमयत समस्याबाट समेत मुक्ति मिल्छ।

बदाम

भाइसलामा राखिने बदाम पनि निकै स्वास्थ्यवर्धक मानिन्छ। बदाम घोटिनको झोत पनि मानिन्छ। यसको सेवनले शरीरमा रक्तकोष तथा हेमोग्लोबिनको विकासमा निकै सहयोग पुऱ्यो। बदामको नियमित प्रयोग गर्नाले सुगर रोगीहरूलाई निकै फाइदा पुऱ्यो। खानापछि बढ्ने सुगरको मात्रा

यसको प्रयोगले कमी आउँछ। मुटुरोग रोकथाममा पनि यसले सघाउ पुऱ्याउँछ। स्मरण शक्ति बढाउनुका साथै बदामले मलिनकको विकासमा समेत ठेवा पुऱ्याउँछ।

किसमिस

किसमिस पनि भाइसलामा प्रयोग हुन्छ। अंगुर सुकाएर बनाइने किसमिस निकै फाइदाजनक मानिन्छ। क्याल्सियम, फाइबर र आइरनको झोत पनि मानिने। किसमिसले रक्तअल्पता तथा कृत्रिमयत हटाउन मद्दत पुऱ्याउँछ। यसबाहेक एनिमिया, दाँतमा हुने क्याविटी तथा किडनीको पत्थरी हुनबाट समेत यसले जोगाउँछ। यसमा पाइने ग्लूकोजले शरीरलाई ऊर्जा समेत प्रदान गर्छ।

काजु

अधिकमात्रको लोकाप्रिय मानिने काजु हल्का गुणियो स्वादको हुन्छ। यसमा भिटामिन ई प्रचुर 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 भब्यको जस्तो देखाउन मद्दत मिल्छ।

यसमा पाइने तत्वले मुटुलाई समेत स्वस्थ बनाउन मद्दत पुऱ्याउँछ। मांसपेशीलाई बलियो बनाउनुका साथै डायबिटीज समेत नियन्त्रणमा मद्दत गर्छ।

काजुमा काबोहाइड्रेट, प्रोटिन, 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 कोलेस्ट्रॉल नियन्त्रण गरी मुटुसँग सम्बन्धीत रोगहरूबाट 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 हृदयघातजस्ता रोगबाट समेत बचाउँछ।

नरिवल

भाइसलामा नरिवलको अनिवार्य प्रयोग गरिन्छ। नरिवल स्वास्थ्यका दृष्टिले अति उपयोगी फल हो। खाना नपच्ने, पिसाप सम्बन्धी रोग, रक्त त्रिकार लगायत समस्याका लागि यो उपयुक्त मानिन्छ। नरिवलमा भिटामिन ए, बी, सीका साथै क्याल्सियम, प्रोटिन र फलाम पाइन्छ।

छोकडा

छोकडामा आइरन, मिनरल,

क्याल्सियम, फस्फोरस लगायत तत्वहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छ। दैनिक ५ वटा छोकडा खाँदा शरीरका लागि अचुक फाइदा हुने चिकित्सकहरू बताउँछन्। छोकडाको प्रयोगले स्वास्थ्य तथा सुन्दर बन्न सहयोग पुऱ्यो।

छोकडाको नियमित सेवनले पेटसम्बन्धी समस्या कम हुन्छ। छोकडा दुधसँग खाएमा यौन दुर्बलता कम हुन्छ। दमका रोगीलाई पनि यो निकै उपयुक्त हुन्छ, शरीरमा रातको मात्रा बढाउँछ। त्यस्तै यसको सेवनले थकान कम हुन्छ। शरीरलाई निकै फाइदा पुऱ्यो।

मखना

भाइसलामा रूपमा प्रयोग हुने मखनाको पनि उतिकै महत्त्व छ। मखनाको सेवनले तनाव कम हुनुका साथै आरामले निदाउन समेत सहज पुऱ्याउँछ। यसलाई सुत्नु अगाडि दुग्सँग सेवन गर्न सकिन्छ। स्वास्थ्य खबरबाट

जुवा तास खेलौ १३ पक्राउ



विराटनगर। उदयपुर र मोरङ जिल्लाबाट जुवा तास खेल्ने १३ जनाको समूहलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ।

कार्तिक ८ गते विहीवार उदयपुरको त्रियुगा नगरपालिका-९ स्थितमा रहेको बोईलर कुबुराको फर्ममा जुवा खेल्नरहेको भन्ने विशेष सूचनाको आधारमा जिल्ला प्रहरी कार्यालय उदयपुरबाट खटिएको प्रहरी टोलीले जुवा खेल्दै गरेको अवस्थामा पक्राउ गरेको थियो।

पक्राउ पर्नेमा त्रियुगा नगरपालिका-९ का ३७ वर्षीय राजु कार्की, त्रियुगा-१५ का ३४ वर्षीय विजय राई, त्रियुगा-११ का ५० वर्षीय रविन्द्र राई, त्रियुगा-१२ का ५३ वर्षीय बसन्त राई, त्रियुगा-१० का ४५ वर्षीय गेशरज राउत, त्रियुगा-१३ का ६२ वर्षीय पदम राई, रौतामाई-७ का ३४ वर्षीय कमल तामाङ, रौतामाई-७ का ३५ वर्षीय मनोज मगर र रौतामाई-५ का ४१ वर्षीय जय कुमार राईलाई पक्राउ गरेको थियो।

प्रहरीले जुवाको खालबाट नगद ४ लाख १४ हजार ५ सय ७४ रुपैयाँ र कोडा १६ थान समेत बरामद गरेको थियो। त्यसैगरी मोरङको इलाका प्रहरी कार्यालय रंगेलीबाट खटिएको प्रहरी टोलीले सुनबिही नगरपालिका-९ स्थित कहरसिंह राजवंशीको घरमा जुवा तास खेल्नरहेको अवस्थामा ५३ वर्षीय कहरसिंह राजवंशी, ४७ वर्षीय सुदेश साह, सुनबिही-६ का ३७ वर्षीय नित्यानन्द सुतिहार र सोली-७ का ४६ वर्षीय उमेश पौडारलाई नगद १ लाख ८२ हजार रुपैयाँ र ४ बुइ तास सहित नियन्त्रणमा लिएको थियो।

पक्राउ परेका उनिहरूको आवश्यक कानुनी कारवाही भइरहेको छ।



हार्दिक मंगलमय शुभकामना

२०८१ सालको विजय दशमी, शुभ द्विपावली, र छठ पर्वको शुभ अवसरमा सत्पुर्ण ढाजुमाई तथा दिदीबहिनीहरूमा सुख, शान्ति एवं उत्तरोत्त प्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ।

नगरवासीको लागि जगहितिमा जारी सूचना

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

नारायण न्यौपाने कृष्ण कुमार पोखरेल निरौला भुपेन्द्र कुमार लावती
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत नगर उप प्रमुख प्रमुख

लेटाउ नगरपालिका, नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, तोरुंग कोशी प्रदेश, नेपाल

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

२०८१ सालको विजय दशमी, शुभ द्विपावली, र छठ पर्वको शुभ अवसरमा सत्पुर्ण ढाजुमाई तथा दिदीबहिनीहरूमा सुख, शान्ति एवं उत्तरोत्त प्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ।

नगरवासीको लागि जगहितिमा जारी सूचना

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

अभय कुमार गुप्ता मिना कुमारी खतिवडा गंगा प्रसाद खरेल
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत नगर उप प्रमुख नगर प्रमुख

उर्लावारी नगरपालिका, नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, तोरुंग कोशी प्रदेश, नेपाल

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

२०८१ सालको विजय दशमी, शुभ द्विपावली, र छठ पर्वको शुभ अवसरमा सत्पुर्ण ढाजुमाई तथा दिदीबहिनीहरूमा सुख, शान्ति एवं उत्तरोत्त प्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ।

गाउँवासीको लागि जगहितिमा जारी सूचना

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

सुवर्ण विमिरे अनिता कुमारी उर्दौउ अपमल अख्तर मिया
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत उपाध्यक्ष अध्यक्ष

मोक्राह नरसिंह गाउँपालिका, गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, सुनसरी कोशी प्रदेश, नेपाल

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

२०८१ सालको विजय दशमी, शुभ द्विपावली, र छठ पर्वको शुभ अवसरमा सत्पुर्ण ढाजुमाई तथा दिदीबहिनीहरूमा सुख, शान्ति एवं उत्तरोत्त प्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ।

गाउँवासीको लागि जगहितिमा जारी सूचना

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

दामोदर दाहाल अनिता देवी यादव रेयुब अंसारी
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत उपाध्यक्ष अध्यक्ष

कोशी गाउँपालिका, गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, सुनसरी कोशी प्रदेश, नेपाल

ट्राफिक लाईटको पहिलो चरणको परिक्षण शुरु लागुऔषध गाँजा बरामद



विराटनगर। प्रदेश राजधानी विराटनगरको ट्राफिक व्यवस्थापनलाई चुस्तदुरुस्त बनाउने उद्देश्यले विराटनगर महानगरपालिकाले जडान गरेको ट्राफिक लाइटको पहिलो चरणमा परीक्षण सुरु गरिएको छ।

केही दिनको परीक्षण गरेपछि मात्रै ट्राफिक लाइटको पूर्ण कार्यान्वयनमा लैजाने मेयर नागेश कोइरालाले जानकारी दिए। मेयर कोइरालाको उपस्थितिमा ट्राफिक प्रहरी, नगर प्रहरी, इन्जिनियर, परामर्शदाता लगायतसँग बुधवार भएको छलफलपछि पहिला परीक्षण गर्ने र त्यसपछि नियमित कार्यान्वयनमा लाने निर्णय

भएको थियो। परीक्षण नगरी कार्यान्वयनमा जाँदा ट्राफिक व्यवस्थापन समस्या आउने निष्कर्षसहित पहिलो चरणमा पाँचवटै लाइटको परीक्षण गरिने भएको छ। लाइटको परीक्षण सँगसँगै सर्वसाधारण मा सचेतनामूलक सन्देश समेत प्रवाह मेयर नागेश कोइरालाको भनाई थियो।

'ट्राफिक प्रहरी र नगर प्रहरीले ट्राफिक लाइटको परीक्षणका क्रममा देखिएका समस्याहरूको पहिचान गरी समाधानको उपायसहित महानगरलाई सुभाब दिनेछ,' उहाँले भन्नुभयो, 'त्यसपछि समस्या देखिएमा समाधान

गरिने र नदेखिएमा नियमित कार्यान्वयनमा लीनेछ।' ट्राफिक प्रहरीसँगको समन्वयमा नगर प्रहरीले पनि ट्राफिक लाइटमार्फत विराटनगरको ट्राफिक व्यवस्थापन गर्न सघाउनेछ। पाँचवटै स्थानमा ट्राफिक लाइट जडान र आवतजावत का लागि ट्राफिक संकेत चिन्ह (रोड मार्किङ) समेत राखि सकिएको नगर प्रहरीका प्रमुख राजन पाँडेलले जानकारी दिए। उहाँका अनुसार परीक्षणपश्चात ट्राफिक लाइटको औपचारिक रूपमा उद्घाटन गरिनेछ। उद्घाटनपछि भने लाइट

मार्फत नियमित ट्राफिक व्यवस्थापन गरिनेछ। महानगरले ७७ लाख रूपैयाँको लागतमा विराटनगरको तीनपैनी, जलजला, कञ्चनवारी, रोडशेप र घाँसचोकमा ट्राफिक लाइट जडान गरिसकेको छ।

जिल्ला ट्राफिक प्रहरी कार्यालय मोरङका अनुसार विराटनगर महानगरपालिका भित्र दैनिक करिब ९५ हजार सवारी साधन गुड्ने गरेका छन्। ट्राफिक लाइटको यसअघि प्रदेश सरकारले बरगाछीमा ट्राफिक लाइट जडान गरेर नियमित कार्यान्वयनमा ल्याइसकेको छ।

विराटनगर। उदयपुरको खटिएको प्रहरी टोलीले उक्त बेलका नगरपालिका-८ स्थित सप्तकोशी नदी किनारबाट ५५ किलोग्राम गाँजा प्रहरीले बरामद गरेको छ।

कार्तिक ८ गते इलाका प्रहरी कार्यालय रामपुर ठोक्सिलाबाट गस्तीमा खटिएको प्रहरी टोलीले उक्त गाँजा बरामद गरेको हो। यसै गरी इलाका प्रहरी कार्यालय धुलावारी भापाको प्रहरी टोलीले मेचिनगर नगरपालिका-१० की नाजेरा खानुनलाई २ सय २० ग्राम गाँजा सहित पक्राउ गरेको छ।

चाडपर्वलाई पारिवारिक भेटघाटको अवसरका रूपमा प्रयोग गरौं, हात्ता सांस्कृतिक पर्वहरूको जगेर्ना गरौं, चाडपर्वमा अनावश्यक खर्च नगरौं, मद्यपान र जुवातास जस्ता विकृतीको अन्त्य गरौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

२०८१ सालको विजय दशमी, शुभ द्विपावली, र छठ पर्वको शुभ अवसरमा सतपूर्ण ढाजुमाई तथा दिदीबहिनीहरूमा सुख, शान्ति एवं उत्तरोत्त प्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

नगरवासीको लागि जगडितमा जारी सूचना

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

ओमकार प्रसाद ज्योपाने **भूमा पराजुली** **दिलीप कुमार अग्रवाल**
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत **उपमेयर** **नेयर**

रंगेली नगरपालिका, नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, तोरुंग कोशी प्रदेश, नेपाल

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

२०८१ सालको विजय दशमी, शुभ द्विपावली, र छठ पर्वको शुभ अवसरमा सतपूर्ण ढाजुमाई तथा दिदीबहिनीहरूमा सुख, शान्ति एवं उत्तरोत्त प्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

नगरवासीको लागि जगडितमा जारी सूचना

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

रुद्र प्रसाद दुलाल **मिरादेवी दास केवट** **श्याम प्रसाद राजवंशी**
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत **उपनगर प्रमुख** **नगर प्रमुख**

सुनवर्षी नगरपालिका, नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, तोरुंग कोशी प्रदेश, नेपाल

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

२०८१ सालको विजय दशमी, शुभ द्विपावली, र छठ पर्वको शुभ अवसरमा सतपूर्ण ढाजुमाई तथा दिदीबहिनीहरूमा सुख, शान्ति एवं उत्तरोत्त प्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

नगरवासीको लागि जगडितमा जारी सूचना

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

हिमालय बराल **मेनुका पोखरेल खतिवडा** **वेद नारायण गच्छादार**
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत **उपमेयर** **नेयर**

ढुङ्खी नगरपालिका, नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, सुनसरी, कोशी प्रदेश, नेपाल

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

२०८१ सालको विजय दशमी, शुभ द्विपावली, र छठ पर्वको शुभ अवसरमा सतपूर्ण ढाजुमाई तथा दिदीबहिनीहरूमा सुख, शान्ति एवं उत्तरोत्त प्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

नगरवासीको लागि जगडितमा जारी सूचना

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

डिल्लीराज बिर्दौला **विनीता कुमारी मेहता** **केदार भण्डारी**
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत **उपमेयर** **नेयर**

इनरुहा नगरपालिका, नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, सुनसरी, कोशी प्रदेश, नेपाल