

परिवर्तनको लागि क्राइम अपरेशन

CRIME OPERATION साप्ताहिक

वर्ष १३ अंक ३१ २०८१ चैत्र १० आईतवार

Sunday 23, MAR 2025

पृष्ठ: ६, मूल्य रु. १०/-

नेपाल खातिपानी संस्थाल
शाखा कार्यालय, विराटनगर

सूचना

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

पानी उमातेर र फिल्टर गरेर मात्र प्रयोग गर्ने बानी बसालौ ।

हिन्दु धर्म रक्षाको लागि विराटनगरमा रासलीला

विराटनगर । होली पर्वको शुभ अवसर पारेर श्रीहरि सत्संग समिति नेपालद्वारा धर्म, संस्कृति, संस्कार तथा राष्ट्रियता संरक्षण सम्बर्द्धनको लागि चैत ५ गते विहीवार देखि ९ गते शनिवारसम्म वृन्दावनबाट कलाकारहरु ल्याएर रासलीला आयोजना गर्ने लक्ष्य रहेकोमा दशकको इच्छा अनुसार रासलीलाको १ दिन समय थप गरी आईतवार (आज) सम्पन्न हुने श्रीहरि सत्संग समिति नेपालका राष्ट्रिय अध्यक्ष भीखमचन्द्र सरलले बताए ।

राष्ट्रिय अध्यक्ष सरलको अध्यक्षतमा कृष्णा लिला (रासलिला) आयोजना गर्नको लागि ५५५ जनाको मुल आयोजक समिति र ३१ जनाका कार्यसम्पादन समिति बनाएको थियो ।

विराटनगरमा पहिलो पल्ट श्रीकृष्ण लिला अर्थात् रास लिलाको भव्य आयोजना भएको छ । रासलिला



रासलीला कार्यक्रममा वृन्दावनबाट आएका कलाकारले राधाकृष्णको रूपमा । तस्वीर : मंजु

मनोरञ्जनका लागि मात्र होइन धर्म जागरण अभियानको एक खुडकिलो भएको भन्दै रासलीलाले विराटनगर वासी लगायत मोरंग, सुनसरी र भ्र्पाया

लगायतका व्यक्तित्वहरुले रासलीला हेरेर धार्मिकलाभ उठाएको रासलीला कार्यक्रमका प्रमुख संयोजक महेश स्वर्णकारले बताए ।

रास लिलाको साथ साथै प्रत्येक दिन स्थानीय जात-जातिको भाकी प्रदर्शन र नृत्य समेत हुँदै आएको छ । दिनहुँ बाँकी अन्तिम पेजमा...

कोशी प्रदेशको विपन्नलाई उपचार सहायता रकम

विराटनगर । कोशी प्रदेशको स्वास्थ्य मन्त्रालयले विपन्न नागरिकका लागि उपचार सहायता सहायता रकम वाड्न सुरु गरेको छ । दुई वर्षदेखि रोकिएको उपचार सहायता रकम विहीवार देखि वाड्न सुरु गरेको छ ।

कोशी प्रदेशको स्वास्थ्य मन्त्रालयको समेत जिम्मेवारी सम्हालिरहेका भौतिक पूर्वाधार मन्त्री भूपेन्द्र राईका अनुसार २ हजार ५ सय का

दरले ५६ जनाले उपचार सहायता रकम प्राप्त गर्नेछन् । उहाँका अनुसार सरकारले मृगौला प्रत्यारोपण गराउनेको हकमा एक लाख र अन्य कडा खालका रोगको उपचारका लागि ५० हजार रुपैयाँका दरले सरकारले आर्थिक सहायता प्रदान गर्नेछ । २ हजार ५ सय ५६ नागरिकलाई जम्मा १३ करोड २८ लाख २५ हजार ४३६ रुपैयाँका निकास भएकी छ ।

कार्यविधिमा मृगौला प्रत्यारोपण गर्नेलाई २ लाख र

अन्य कडा खालका रोग लागेकाहरुलाई एक लाखका दरले सहायता उपलब्ध गराउने प्रावधान थियो । तर बजेट अभावमा सरकारले आधा मात्रै वाड्ने भएको छ । यसअघि प्रदेश सरकारले कडा रोग लागेका विपन्न नागरिकहरुलाई औषधी उपचार बापत आर्थिक सहायता प्रदान गर्नका लागि पाँच करोड बजेट विनियोजन गरेको थियो । अपुग रकम रकमान्तर गरी सहायता

प्रदान गर्ने निर्णय भएको मन्त्री राईले जानकारी गराए ।

मन्त्री राईका अनुसार प्रकृया पुरा गरेर आएको क्यान्सर रोगको उपचार सहायताका लागि १ हजार ५०७ जना, मृगौला रोग लागेका ५३६ जना, मृगौला ट्रान्सप्लान्ट गर्नुपर्ने ८५ जना, मुटुरोग लागेका ३३१, कलेजो रोगका १५ थालासिमियाका ३ पार्किन्सनका ७ फोक्सोको १ स्पाइनल इन्जुरी ४१, हेड बाँकी अन्तिम पेजमा...

कोशी प्रदेशको चालु छैठौं अधिवेशनको अन्त

विराटनगर । कोशी प्रदेश सरकारको मन्त्रपरिषद बैठकले कोशी प्रदेश सभाको चालु छैठौं अधिवेशन चैत ७ गते विहीवार राती देखि लागु हुने गरी अन्त गरका छन ।

कोशी प्रदेश सरकारका आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्री एवं सरकारका प्रवक्ता रेवती रमण भण्डारीका अनुसार मन्त्रपरिषद बैठकले बैठक अन्त्य गर्नका लागि प्रदेश प्रमुखलाई सिफारिस गर्ने निर्णय गरेको थियो ।

उहाँका अनुसार बैठकले कोशी प्रदेश जनस्वास्थ्य नियमावली २०८१ समेत

स्वीकृत गर्ने निर्णय गरेको छ । त्यस्तै समस्याग्रस्त सहकारी संस्था वा सङ्घ व्यवस्थापन समितिको सदस्य सचिवमा चन्द्रबहादुर कार्कीलाई तोकेको निर्णय गरिएको समेत गरको बताए ।

त्यसैगरी समस्या ग्रस्त सहकारी व्यवस्थापन समितिको कार्यालयका लागि १ करोड २८ लाख ६० हजार रकम बाँडफाँड गर्न स्वीकृत प्रदान प्रदान गरिएको छ । मन्त्रपरिषद बैठकले प्रदेश सरकारबाट स्थानीय तहलाई प्रदान गर्ने वित्तीय समानीकरण अनुदानको लागि अनुमानित सीमा १ अरब बाँकी अन्तिम पेजमा...

बीस घर जलेट नष्ट एक नवालिकको जलेट निधन

विराटनगर । मोरङ धनपाल थान गाउँपालिका ६ र ७ मा पर्ने वोरिङ टालका हनिफ मियाँको घरमा विद्युत सर्ट भई आगलागी हुँदा घर भित्र रहेकी उनको ३ वर्षीया छोरी रेस्मा खातुनको जलेर मृत्यु भएको थियो ।

चैत्र ५ गते मंगलवार दिउँसो विद्युत सर्टभई घरमा आगलागी भन्ने जानकारी प्राप्त हुनासाथ तत्काल उद्धारका लागि मोरङ जिल्लाका प्रमुख जिल्ला अधिकारी इन्द्र देव यादव तथा जिल्ला प्रहरी कार्यालय मोरङका प्रहरी उपरीक्षक नारायण प्रसाद चिमरिया सहितको प्रहरी टोली खटी स्थानियवासी र ५ वटा दमकलको सहयोगमा पौने २ वजे आगो नियन्त्रण गरेको थियो ।

आगलागीबाट नजिकमा रहेका १३ घर परिवारको कुसको १६ वटा घर, भान्सा घर ३ र गोठ १ वटा जली नष्ट भएको थियो । जसमध्ये मोहम्मद हासिमको २, मोह- म्मद मुस्ताकको २, मोहम्मद इस्ताकका २, मोहम्मद अन सारुलको २, मोहम्मद खुर्सिकको २, मोहम्मद हनिफको ३, मोहम्मद सलमान मियाँको २, मोहम्मद रज्जाक मियाँको २, देव नारायण पुरीको २ र मोहम्मद मुर्सिकको १ घर पूर्ण क्षति भएको थियो ।

त्यसैगरी आनासिक क्षतिमा इरसाद मियाँ (हक्सिमो), कलाम मियाँ (सलमाको) र चन्दन पुरी परेको थियो । तीनीहरुलाई नेपाल रेडक्रस सोसाइटी, विभिन्न संघ संस्था, बाँकी अन्तिम पेजमा...

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

तलका मध्ये कुनै समस्या देखिएमा

- टाउको दुल्ने, टाउको भारी हुने
- हात खुट्टा दुल्ने, हात खुट्टा नचल्ने (Paralysis) हुने
- हात खुट्टा गल्ने, चल्ने हुने, हिड्न उभिन गडो हुने
- हात खुट्टा भ्रमभ्रम गर्ने, घोल्ने, हात खुट्टा काप्ने
- घोटो पछाडि दुल्ने, डाड दुल्ने
- मुख बाहिरिने, आँखा बन्द नहुने, एउटै कुरा दुइटा देखे
- खाने कुरा जिल्ल जाडो हुने, बोली नआउने
- प्रष्ट आवाज नआउने
- चक्कर लाग्ने, हिड्न लड्ने
- मिर्गी लाग्ने, छार लाग्ने, बेहोस हुने
- कुराहरू बिर्सने, बेचुराका कुराहरू गर्ने

डा. पंकज राज नेपाल
वरिष्ठ न्यूरो सर्जन तथा प्रबन्ध निर्देशक
9802760888

हिन्दु धर्म...

५ सय देखि १ हजार जना सहभागीहरू उपस्थित भई धार्मिक लाभ उठाएको विराटनगर सम्भाग अध्यक्ष विद्यानन्द माफिले बताए ।

रासलीलाकै अवसरमा चौथो दिन शुक्रवार रासलीला कार्यक्रमलाई सफल पार्न योगदान पुऱ्याएवापत १ दर्जन पत्रकारहरूलाई समेत सम्मान गरेका थिए । सम्मानित हुनेहरूमा नेपाल पत्रकार महासंघ मोरंग अध्यक्ष शुशीला पाठक, सह सचिव श्याम सुन्दर सुतिहार, कोषध्यक्ष कौशल विरौला सम्मान गरेका थिए ।

त्यसैगरी उदघोष दैनिकका पत्रकार बाबुराम भण्डारी, रणभूमि डटकमका कार्यकारी सम्पादक पवन कुमार शाह, चिरफार डटकमका संचालक बृह्मदेव यादव, न्यू स्पूटी दैनिकका पत्रकार अनुज सापकोटा, हिममत डट कमका सम्पादक विरेन्द्र कुमार साह, भारतका पत्रकार राजेश कुमार शर्मा, बरुण मिश्रा लगायतलाई

सम्मान गरेका थिए । तीन वर्ष पहिले स्थापना भएको श्रीहरि सत्संग समितिले पहाड र तराईको गाउँगाउँमा हिन्दु धर्म जागर अभियान चलाई धर्म परिवर्तन रोक्न कार्यमा संस्थाले अहम भूमिका निर्वाह गर्दै शहरी क्षेत्रबाट टाढा गामीण भेगमा रहेका जनजाति, आदिवासी, पिछडिएका सीमान्तकृत समुदायको घर दैलोमा पुगेर रात्री प्रयास समेत गरी भजन, किर्तन, कथा एवं प्रवचनको माध्यमबाट धर्म जागरण अभियान निरन्तर संचालन गर्दै आएको छ ।

कोशी...

इन्जुरी २९ र मस्तिष्क घात भएका १ जनाले सहायता रकम प्राप्त गर्नेछन् । यो रकम मन्त्रालयले विरामीको खातामा पठाउनेछ ।

आर्थिक सहायताका लागि दुई वर्षयता विरामीले मन्त्रालयमा निवेदन दिएका थिए । बजेट नपुग्ने भन्दै चालु आर्थिक वर्षमा मन्त्रालयले सहायताको निवेदन दर्ता गरेको

थिएन् । तत्काललाई पुराना निवेदनको भुक्तानी सुरु गरिएको मन्त्री राईले जानकारी गराए ।

कोशी प्रदेशको...

५० करोड तथा राजस्व बाँडफाडको अनुमान सीमा १ अरब १० करोड स्वीकृत गर्ने समेत निर्णय गरेको छ ।

वैठकले उच्च तथा जिल्ला अदालत सुदृढीकरण का लागि १ करोड ५० लाख बाँडफाड गर्न स्वीकृत प्रदान गरेको समेत जानकारी मन्त्री भण्डारीले जानकारी दिएका थिए । राजनीतिक तथा प्रशासन समितिबाट परिमार्जित आर्थिक मामिला तथा योजना मन्त्रालय र मातहतका कार्यालयको संगठन संरचना तथा दरबन्दी तेरिज २०८१ पनि बैठकले स्वीकृत समेत गरेको छ ।

बीस घर...

राजनीतिक दल र व्यक्तिगत सहयोगबाट जीवीका चलाई रहेको छ ।

त्यसैगरी दिउँसो पौने ३ बजे उदयपुर चौदण्डीगढी नगरपालिका(७ का शरण कुमार राईको घरमा विद्युत सट भई आगलागी हुदाँ नजिकमा रहेको सर्वधन राई र कालुमान राईको घर समेतमा आगलागी फैलिई पुर्णरूपमा जली नष्ट भएको, सोही घर नजिक रहेको ४ वटा घर आसिक क्षति हुँदा करिब १ करोड २२ लाख बराबरको क्षति भएको छ ।

उक्त आगो इलाका प्रहरी कार्यालय बेल्टारबाट खटिएको प्रहरी टोलीले स्थानियवासी र ३ वटा दमकलको सहयोगमा साँफ ५ बजे पुर्णरूपमा नियन्त्रणमा लिएको थियो ।

अधिकांस आगलागीका घटनाहरू मानवीय त्रुटीका कारणबाट नै हुने गर्दछन्, जसको रोकथाम तथा न्यूनिकरण गर्न हामी सबै सचेत हुन जरुरी रहेको छ । आफ्ना बालबालिकाहरूलाई जथाभावी सलाई, लाईटर खेलाउन नदिने, खाना पकाई सके पछि आगो राम्ररी निभाउने, ग्याँस सिलिण्डरको प्रयोगमा सावधानी अपनाउने, चुरोट बिँडीको टुटो जथाभावी नफाल्ने, वन जंगलमा आगो लगाउँदा धाँस छिटो आउँछ भन्ने अभिप्रायले डडेलो नलगाउने, वन भोज पछि होसियारी पूर्वक आगो निभाउनु पर्छ ।

साथै घरमा विद्युत सट हुन नदिन गुणस्तरिय सामग्री प्रयोग गरी वाईरिड गर्ने, गाईगोठमा मच्छड धपाउन आगो नवाल्ने, आगो लगायत प्रज्वलनशिल पदार्थको प्रयोगमा सावधानी अपनाउने हो भने गाउँ वस्ती र शहरहरूमा हुने आगलागीको घटनाबाट सुरक्षित रहन सकिन्छ ।

पर्यटन क्षेत्रको विकास निरन्तर गर्ने काम



विराटनगर । पर्यटन प्रवर्द्धन र विकास दीर्घकालीन सोचका साथ अगाडी बढ्नु पर्ने कोशी प्रदेशका मुख्यमन्त्री हिक्मत कुमार कार्कीले बताएका छन् ।

इटहरीमा आयोजित कोशी पर्यटन वर्ष २०८२ को नीतिगत अन्तरक्रिया कार्यक्रममा जोड दिएका थिए । मुख्यमन्त्री कार्कीले पर्यटन प्रवर्द्धनका लागि संरचनागत, नीतिगत र कानुनी सुधार अनिवार्य रहेको उल्लेख गर्दै व्यवस्थापकीय कामलाई चुस्तदुरुस्त बनाउनुपर्ने धारणा राखेका थिए ।

मुख्यमन्त्री कार्कीले भन्नुभयो- "पर्यटनको विकास र प्रवर्द्धन बिहे गरेजस्तो एकदिने कार्य होइन, यो वर्षौ लगाएर गर्ने काम हो । त्यसैले दीर्घकालीन सोचका साथ अगाडि बढ्नुपर्छ," भन्दै पर्यटन क्षेत्रको मजबुत विकासबाट राष्ट्रिय पुँजी निर्माण गर्न सकिने बताएका थिए ।

पर्यटन प्रवर्द्धनका लागि सरकार, निजी क्षेत्र र

NO SMOKING

दाफिक नियमको पालना गरौं । सडक सुशासन कायम गरौं ॥

अपभोक्ता हकको रक्षा गरौं ।

- प्रत्येक अपभोक्तालाई गुणस्तरीय तथा सेवा प्राप्त गर्ने हक हुन्छ,
- गुणस्तरहीन वस्तु वा सेवाबाट क्षति पुगे कानुन बामोजिम क्षतिपूर्ति पाउने व्यवस्था छ । त्यसैले,
- अपभोक्ता हकको बरिमा सचेत बनौं,
- अपभोक्ता हकहित रक्षाको लागि एक जुट होऔं ।

नेपाल सरकार, विज्ञापन बोर्ड

विराटनगर महानगरपालिकाको सूचना

- मिसावट गरिएका, सडेगलेका तथा अस्वस्थकर खानेकुराहरू नखाऔं ।
- उपभोक्ता हित संरक्षणमा चनाखो बनौं ।
- छाला भएको मासु नखाऔं र विक्री तिवरणमा समेत निरुत्साहित गरौं ।
- आखद रंग प्रयोग गरेका खाद्य पदार्थहरूको उपभोग बहिस्कार गरौं ।
- छाडा चौपायाको नियन्त्रण गरौं , घरपालुवा चौपायाहरू छाडा नछाडौं ।
- सडक तथा पेट्टीकानियारामा आवागमन अवरोध हुने गरी निर्माण समग्री नराखौं तथा व्यापार व्यवसाय नगरौं ।
- बसोबास स्थल, टोलमा व्यवसायिकरूपमा पशुपालन कुखुरा पालन गर्दा छरिछमेकमा असर नपने गरी पालौं ।
- सवारी साधनहरू तोकिएको स्थानमा मात्र पार्किङ्ग गरौं ।
- बालबालिकालाई काममा हैन विद्यालय पठाऔं ।
- बालश्रम शोषणविरोद्धको आचारसंहिता पालना गरौं बालश्रम शोषण मुक्त नगरको स्थापना गरौं ।
- बालश्रम शोषण समाजिक अपराध हो ।
- विराटनगर उपमहानगरपालिका क्षेत्रका प्रत्येक घरलाई बालसंरक्षणगृहको रूपमा स्थापित गरौं ।
- सार्वजनिक स्थलमा जतातै फोहोरमैला नफालौं ।

नेपाल सरकार
कृषितथा पशुपंछी विकास मन्त्रालय
खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभाग
खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण कार्यालय
विराटनगर, मोरङ्ग

स्वाच्छ खाद्य पदार्थ उपभोगका लागि अनुरोध

- प्याक भएका खाद्य पदार्थहरूको लेबलमा उत्पादन तथा उपभोग्य मिति, व्याच नं., समिश्रण, तौल, उद्योगको नाम ठेगाना आदि हेरेर मात्र उपभोग गरौं ।
- खाद्य पदार्थ संग सिधा सम्पर्कमा रही पोको पार्न, पस्कन तथा भण्डारण गर्न पत्र/पत्रिका, मसी छापिएका वा रङ्गिन कागजको प्रयोग नगरौं ।
- सडकपेटी, बजार, मेला लगायतका स्थानहरूमा खुला रूपमा विक्री वितरण हुने लेबल नभएका रङ्गिन कटन क्याण्डी, अखाद्य रंगको प्रयोग भएका मिठाई जस्ता खाद्य पदार्थ उपभोग नगरौं ।
- अस्वाभाविक गन्ध भएका, सडेगलेका, फोहोर ठाउँमा उत्पादन गरिएका खाद्य पदार्थ उपभोग नगरौं ।
- खाद्य पदार्थ उत्पादक उद्योगले खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण कार्यालयबाट अनुमति लिएर मात्र उत्पादन तथा विक्री वितरण गर्ने गरौं ।
- खाना खाजा खुवाउने होटल रेष्टुरेन्टहरूले स्वच्छता तथा सरसफाई कायम राख्ने गरौं ।
- खाद्य पदार्थको स्वच्छता तथा गुणस्तर सम्बन्धमा कुनै गुनासो भए सम्बन्धित निकायमा जानकारी गराऔं ।

सम्पर्क नं. ०२१(४७४८२८, ०२१(४७४२२१

सप्तपादकीय





आगलागीबाट बचौं

सुखा मौसमको कारण देशभरी नै आगलागीका घटनाहरू भई रहको छ। मोरंगमा नै भन्ने हो भने यही साता दर्जनौं आगलागीका घटना भएका छन्। चैत ५ गते धनपालथान गाउँपालिकाको वडा नं. ६ र ७ को वीचमा भएको आगलागीमा २० वटा घर पूर्ण रूपमा नष्ट भएको छ, भने १ जना नवालिकको आगोमा परी निधन समेत भएको छ। उक्त घटना विद्युत सर्त भई आगलागी भएको थियो। आगलागी वाट बच्न केही सतर्कता अपनाएका आगलागीका घटनालाई न्युनिकरण गर्न सकिन्छ। आगलागी भएमा घर मात्रै नभएर वन जङ्गल, बस्ती तथा औद्योगिक क्षेत्रहरूमा सञ्चालन हुन सक्छ।

आगलागीका मुख्य कारणहरूमा सुख्खा मौसममा सानो लापरवाहीले पनि ठूला दुर्घटना निम्त्याउन सक्छ। जङ्गलमा अनियन्त्रित रूपमा फालिएको जलनशील पदार्थ, खेतबारीमा बाँकी रहेका पराल तथा घाँस, घर तथा उद्योगहरूमा वायरिङको समस्या, खुला ठाउँमा गरिएको धूम्रपान जस्ता कारणहरूले आगलागी हुन सक्छ। त्यसैले सावधानी अपनाउने उपायहरू अपनाउनु पर्छ। जस्तै वन तथा खेतबारीमा आगो नियन्त्रण : पराल तथा सुकेको घाँसलाई सुरक्षित रूपमा व्यवस्थित गर्ने, वन क्षेत्रमा अनावश्यक रूपमा आगो बाल्नु हुँदैन। सलाई लाईटरहरू सावधानी पूर्वक चलाउनु पर्छ। विद्युतको वायरीङ्ग वेला वेलाका चेक गर्नु पर्छ।

त्यसैगरी खुला ठाउँमा आगो बाल्दा अत्यधिक सतर्कता अपनाउने, साना फिक्काहरूलाई तुरुन्तै निभाउनु पर्छ। स्थानीय तह, सुरक्षा निकाय तथा समुदायवीच समन्वय गरी आगलागी नियन्त्रण लगायतको पूर्व तयारी गर्नुपर्छ। लापरवाहीका कारण लाग्ने आगोले ठूलो क्षति पुऱ्याउन सक्छ। त्यसैले, व्यक्तिगत तथा सामुदायिक रूपमा सतर्कता अपनाउँदै सुरक्षाका उपायहरू अवलम्बन गर्नु आवश्यक रहको छ।

साप्ताहिक राशिफल

-  **मेष (बु, बे, चो, ला, लि, लु, ले, लो, अ) :** तपाईंका विरोधीहरू परास्त हुनुका साथै मान सम्मान समेत मिल्ने योग रहको छ। युवावयवतीहरूको लागि नयाँजीवन साथी मिल्ने छ।
-  **वृष (इ, उ, ए, ओ, वा, वि, वु, वे, वो) :** आर्थिक पक्ष राम्रो रहेकाले व्यापार व्यवसायबाट राम्रै नाफा मिल्ने तथा परिवारिक सुख प्राप्तीको योग समेत रहेको छ।
-  **मिथुन (क, कि, कु, घ, ङ, छ, कै, को, ह) :** आफन्त जनसंग खटपट भन्नुबाट गराउनु योग छ। दाम्पत्य तथा प्रेमको विषयमा सामान्य अप्ठ्यारो हुने योग छ।
-  **कर्कट (झि, हु, ह्यो, 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, टा, टि, टु, टे) :** विद्यावीर्यका लागि पढाईमा गहिरो लगाउ हुनुका साथै बौद्धिक क्रियाकलापमा सहभागी हुने प्रबल सम्भावना छ।
-  **कन्या (टो, प, पी, पु, ष, ण, ठ, पे, पो) :** शारीरिक अवस्थाका साथै आलस्य बढ्ने योग रहेको छ। नाना तरहका अनावश्यक विषयले मानसिक तनाव उत्पन्न गराउने देखिन्छ।
-  **तूला (रा, री, रु, रे, रो, ता, ती, तु, ते) :** परिवारिक चिन्ताले सताउने योग रहेको छ। भने उत्तरार्द्धमा सामान्य बार्दविवाद पनि सम्भावना रहेको छ।
-  **बृषिक (तो, ना, नि, नु, ने, नो, घा, घि, गु) :** आर्थिक पक्ष सबल रहेको छ। आत्मबल तथा पराक्रम बढेर जानाले प्रशस्त कार्य सम्पादन गर्ने क्षमता बढ्ने छ।
-  **धनु (यो, भा, भी, भू, घ, फा, ड, भे) :** मेवा मिष्ठानका परिकार प्राप्त हुने वेला छ। कृषि तथा कृषिजन्य व्यवसायमा लाभ हुने प्रबल सम्भावना देखिन्छ।
-  **मकर (भो, जा, जो, ज, ख, खि, खु, खे, गा, गी) :** महिनाको पुर्वाद्धमा मिस्रहरूसंग धनमाल तथा मनोरञ्जनको अवसर मिल्ने छ। भने उत्तरार्द्धमा मान क्षति र अपमान आउन सक्ने छ।
-  **कृम्भ (गु, गे, गौ, सा, सी, से, सो, र) :** सामाजिक कार्यमा सहभागी हुनुका साथै भोजनभैरमा तथा रमाइलो मात्रको सुवर्ण अवसर मिल्ने प्रबल सम्भावना रहेको छ।
-  **मीन (वी, वु, व, जे, जे, वे, जो, च, ची) :** शत्रुहरूको शिर निहारिनेछ। भने बार्दविवादमा विजय मिल्ने योग रहेको छ। पेट, आँखा तथा सामान्य शारीरिक अवस्थयता देखापर्ने छ।

सार्वजनिक शिक्षा

सोमालिया बन्ने कि फिनल्याण्ड

बाबुराम विश्वकर्मा

विद्यालय र बालबालिकाको भन्दा आफ्नो हितका लागि जारी स्वार्थ समूहको दौड र दबावकै भरमा विद्यालय शिक्षा ऐन जारी गर्ने हो भने देशको शिक्षा दक्षिण सुडान र सोमालियाको हालतमा पुग्ने निश्चितप्रायः छ। त्यसैले हतारमा विद्यालय शिक्षा ऐन जारी गरिनुहुँदैन।

नेपाल शिक्षक महासंघका अध्यक्ष लक्ष्मीकिशोर सुवेदीले केही दिनअघि बोलेको भिडियोमा अचानक आँखा गयो। भिडियोमा सुवेदी भन्छन्— 'हामी परीक्षा (एसईई) रोक्ने पक्षमा छौं। यो परीक्षालाई निर्विघ्न रूपमा सञ्चालन हुन दिन्छौं। परीक्षापछि लगत्तै सबै शिक्षक-कर्मचारी काठमाडौं आएपछि देशभरिका विद्यालय आफैँ ठप्प हुन्छन् र त्यो आन्दोलन शुरू भएपछि हामी शिक्षा ऐन जारी नभएसम्म कार्य क्षेत्रमा फर्किँदैनौं। लासौं शिक्षकलाई काठमाडौंमा राज्यले कतिञ्चल राखिराख्न सक्छ ? त्यसकारण राज्यले हामीसँग घुँडा टेक्नु भुक्नु र विद्यालय शिक्षा ऐन जारी गर्नुको कुनै विकल्प छैन।'।

सुवेदीको यो कथनले सार्वजनिक विद्यालयका शिक्षकहरू एसईई सकिएलगत्तै विद्यालय शिक्षा ऐन जारी गराउन अर्को ठूलो आन्दोलनको तयारीमा रहेको स्पष्ट हुन्छ। हुन पनि सरकारी विद्यालयका शिक्षकहरूले विरोधका चरणबद्ध कार्यक्रम घोषणा नै गरेर आन्दोलन गर्ने चेतावनी यसअघि नै दिइसकेका छन्। सदनमा विचाराधीन विधेयक पारित गराउन शिक्षक महासंघ किन आन्दोलन गर्न तमस्यो त ? जवाफ स्पष्ट छ— सरकारी विद्यालयमा कार्यरत शिक्षकहरू विधेयकको माध्यमबाट आफ्ना

सबै माग पूरा गराउन चाहन्छन्। तर, दुर्भाग्य शिक्षकहरूका मागमा शिक्षकको पेशागत हित बाहेक शिक्षा सुधार र विद्यालयको बृहत्तर हित भने परेको देखिँदैन।

देशको विद्यालय शिक्षाको मुख्य बागडोर शिक्षकहरूकै हातमा छ। शिक्षाको गुणस्तर शिक्षकमै निर्भर हुन्छ। तर, पठनपाठन सुधार र छात्रछात्राको सिकाइ सुधार भने नेपाल शिक्षक महासंघ र यसका घटकको प्राथमिकतामा परेको देखिएन। एसईईपछि देशभरिका स्कूल ठप्प पादाँ त्यसले सरकार र सदनलाई भन्दा बढी देशका ८० प्रतिशत अभिभावकका छोराछोरी पढ्ने सरकारी विद्यालयको पठनपाठनमा क्षति हुने पक्का छ। त्यसले फेरि अर्को वर्षको शैक्षिक नतिजामा प्रत्यक्ष असर पर्ने निश्चित छ।

सुवेदी अध्यक्ष रहेको नेपाल शिक्षक महासंघ राजनीतिक पार्टीका शिक्षक भ्रातृ संस्था समिलित छात्र संस्था हो। यही महासंघको नेतृत्वमा एक वर्षअघि देशभरिका शिक्षकले मन्त्री कसले बनायो हामी जस्ता गुरुले भन्दै राजधानी नै प्रभावित हुने गरी आन्दोलन गरेका थिए। शिक्षक आन्दोलनको दबदबाबाट शिक्षकका पेशागत संगठन का प्रतिनिधि र सरकारवीच शिक्षकका माग सम्बोधन गर्ने सहमति गरिएको थियो। अहिले फेरि शिक्षक महासंघ र यसका घटकहरूले चालु अधिवेशनबाट २७ भदौ २०८० मा प्रतिनिधि

सभामा दर्ता भएको विद्यालय शिक्षा विधेयक पारित गर्नुपर्ने दबाव बढाएका छन्। तिनको दबाव शिक्षामन्त्री विद्या भट्टराईको कार्यकक्षदेखि राजनीतिक दलका मुख्यालय सम्म विस्तार भएको छ। शिक्षकहरूको दबाव भोलि कठिन भएर हुनसक्छ ५ चैत २०८१ देखि संसदको शिक्षा, स्वास्थ्य तथा सूचनाप्रविधि समितिले विधेयकमाथि दफा वार छलफल शुरू गरेको छ। समितिमा दफावार छलफल शुरू भए पनि संसदको चालु अधिवेशनबाट शिक्षा विधेयक पारित हुने सम्भावना भने कम छ। किनभने संसदको हिउँदे अधिवेशन सकिन केही दिन मात्र बाँकी छ। शिक्षा विधेयकमाथि स्वार्थ समूहको चासो र दबाव अत्यधिक देखिएको छ।

सांसदहरूले यसअघि नै १७ सय ५८ संशोधन दर्ता गराएका छन्। सांसदले दर्ता गराएका संशोधन र शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयले सदनमा पेश गरेको विधेयक बीच नै गम्भीर खाडल छ। देशको विद्यालय शिक्षा सुधार भन्दा बढी सांसदहरूको ध्याउन्न आफ्ना दलका भ्रातृ संस्थामा आबद्ध शिक्षकलाई रिक्काउने कुरामा केन्द्रित भएको छ। दृष्टान्तका लागि विद्यालय शिक्षाको सबैभन्दा ठूलो समस्या शिक्षक व्यवस्थापन हो।

राष्ट्रिय प्रतिस्पर्धाबाट सरकारी विद्यालयमा शिक्षक आपूर्ति हुन नसक्दा अहिले पनि स्थायी र अस्थायी मात्र होइन, राहत, करार, संघीय अनुदान, निजी खोत जस्ता अनेक प्रकारका शिक्षक सरकारी विद्यालयमा कार्यरत छन्। तिनको तलब सुविधा, शिक्षण

कौशल, शैक्षिक योग्यता, पेशागत सीप र प्रवृत्तिमा समेत समानता र एकरूपता छैन।

यसको सिधा र प्रत्यक्ष असर छात्रछात्राको सिकाइ र सार्वजनिक शिक्षाको गुणस्तरमा परेको छ। त्यसप्रति सार्वजनिक अनदेखा जारी छ। कक्षा १ देखि १२ कक्षासम्मको नजिता होस् वा हरेक वर्षको एसईई नतिजा, यी सबैले विद्यालय शिक्षाको स्तरलाई गिज्याएको भान हुन्छ।

सरकारी विद्यालयमा खुला प्रतिस्पर्धाबाट योग्य शिक्षक आपूर्ति गम्भीर चुनौती हुने गरेको छ। केही समयदेखि शिक्षक सेवा आयोगले निर्णयित रूपमा परीक्षा लिएर शिक्षकको स्थायी पदपूर्ति त गरेको छ तर विद्यालयमा अहिले पनि ठूलो संख्यामा अस्थायी प्रकृतिका शिक्षक कार्यरत छन्। शिक्षक कर्मचारीसँग सरकारले विभिन्न कालखण्डमा गरेका सम्झौताको छायाँ न्यून रूपमा भए पनि विधेयकमा परेको छ। त्यसमाथि सांसदहरू विना प्रतिस्पर्धा पहुँचका आधारमा विद्यालयमा हुलिका थरीथरी का अस्थायी प्रकृतिका शिक्षकहरूलाई स्वतः वा नाममात्रको परीक्षाबाट स्थायी गरिनुपर्ने पक्षमा उभिएका छन्।

विधेयकको सबैभन्दा चाम्रो मुद्दा नै पहुँचका भरमा स्कूलमा विना परीक्षा हुलिका शिक्षकको व्यवस्थापन हो। परीक्षा विना वा नाममात्रको परीक्षाबाट शिक्षण पेशामा आएका जनशक्तिलाई स्थायी गर्ने वा विदा दिने ? यो सबैभन्दा पेचिलो प्रश्न हो। वस्तुतः यही प्रश्नमै विद्यालय शिक्षाको गुणस्तर निर्भर हुन्छ। बाँकी ५ पेजमा...

केही महत्व पूर्ण टेलिफोन नम्बरहरू

ठूठामकल	अरुपताल	प्रहरी
बिराटनगर वारुणगढ ४२०००० इटहरी वारुणगढ ५८०१०१ धरान वारुणगढ ५२०१९९ झनरुवा वारुणगढ ५६०१०१ ठूठक वारुणगढ ०२३-५८०१०१ मकपुर वारुणगढ ०२३-५२०१०१	लाईफ गार्ड हस्पिटल ०२३४६४१७७ कोशी अ.अ.इ.म.र.ले.सी ५२४२३४ रंगेली अरुपताल ५८००४८ आँखा अरुपताल ५२३१७०६ सुरुक्षा अरुपताल प्रा.वि. ०२३-५२३६९४१, ५२२८७७ एतुबलेस ५८०२७५२७१७, ५८०२७५२७१०६	पूतजिल्ला क्षेत्र.कार्यालय ०२३-४३५००१ जिल्ला प्रहरी कार्यालय ५२०३५८, ५२३९०१७०० नगर प्र.का. बिराटनगर ५२१८५०, ५२०३६७, ११०, इ.प्र.का. रंगेली ८०१००८०२३० इ.प्र.का. उर्लावारी ०२३-५४०००२ सिमा प्रहरी चौकी ०२३-४३५८४०
एतुबलेस सेवा	जिविता मोरु ५२६३५३ नेरौली रंगेली ५८००४८ बिराटनगर उपताना ५२२२३६	

जडीबुटीले सहजै घटाउन सकिन्छ मोटोपन उत्कृष्ट प्रहरी घोषित

डा राजेन्द्र ज्ञवाली
व्यस्त जीवनशैली, बदलिदो खानपान र बढ्दो उमेरसँगै धेरै व्यक्ति को शरीरको तौल बढ्दै गएको छ। यो नेपालको मात्र नभई विश्वव्यापी समस्या बनिसकेको छ। मोटोपन बढ्दै जाँदा शरीरमा विभिन्न रोगहरु पनि देखा पर्छन्। त्यसैले मोटोपन व्यवस्थापनका लागि जडिबुटी को प्रयोग सम्बन्धि केयन अध्ययन अनुसन्धानहरु गरिएका छन्। आयुर्वेदिक तथा परम्परागत जडिबुटीहरु जस्तै पुदिना, अश्वगन्धा, धूकुमारी, लेमन ग्रास, सनाईपत्ता, रोजमेरी, गार्सेनिया, पुनरनभा लगायत थुप्रै वनस्पतिहरुको सेवनले शरीरमा अनावश्यक पदार्थ जम्न पाउँदैन। साथै अतिरिक्त चिनीको मात्रा उर्जामा परिणत हुन्छ। विपाक्त पदार्थ बाहिर निस्कन्छ। बोसो पग्लिन्छ र मोटोपन पनि घट्छ। मोटोपन नियन्त्रणका लागि ससाम्राका कागतीको रस र गिन टी को प्रयोग अत्यधिक हुने गरेको छ। आफ्नो शरीरको संवेदनशीलता लाई पनि ख्याल राख्दै यी जडिबुटीहरु उचित मात्रामा मिलाएर खानुपर्ने हुन्छ। भान्सासमा सहजै पाइने वनस्पतिहरुमा केन्द्रित भएर शरीरको मोटोपन नियन्त्रणका विषयमा थुप्रै हलफल गरिएको छ।

हरियो चिया (गिन टी)
एउटा सोधमा उल्लेख गरे बमोजिम गिन टी को लगातार ८ देखि १२ हप्तासम्म करिव एक ग्राम एस्ट्रयाक्ट प्रतिदिनका दरले खाँदा सो अर्वाधमा ३ दशमलव ५ किलो ग्राम शरीरको तौल र ४ दशमलव १४ सेमी कम्मरको गोलाई घटेको तथ्य युरोपियन जर्नलमा प्रकाशित भएको छ।

गिन टी को गुणस्तरको हिसाबले करिव ८ सय मिली ग्राम क्याटाचीन र न्यून मात्रामा क्याफिन रसायनहरु भएको गिन टी तौल घटाउन प्रभावकारी पाइएको छ। 'गिन टी'का पोलिफिनोल रसायनहरुले पेटमा संकलित चिल्लो पदार्थ र ग्लुकोजलाई शरीरको मुख्य प्रणालीमा प्रवेश हुनबाट रोक्छन्। लगातार तीन महिनासम्म गिन टी सेवन गर्दा शरीरमा एलडीएल कोलेस्ट्रॉलको मात्रा घटाउँछ। साथै बोसोलाई उर्जामा परिणत गराई तौल नियन्त्रण गर्छ। सचेत हुन के जरुरी छ भने क्याफिनको मात्रा बढी भएको गिन टी, तौल नियन्त्रणका लागि राम्रो हुँदैन। शारीरिक व्यायाम सुरु गर्नुभन्दा पहिले गिन टी सेवन गर्नाले बोसो घटाउन विशेष महत्त पुग्छ। मधुमेहका विरामीहरु का लागि

गिन टी अझ बढी पभावकारी हुन्छ। राम्रो नतिजाका लागि उल्लेखित पोलिफिनोल प्राप्त गर्न प्रति दिन ३ देखि ४ ग्राम 'गिन टी'को पात लगातार तीन महिनासम्म पिउनुपर्छ।

जीरा
जीरा हाम्रो भान्सामा सजिलै पाईन्छ। शरीरको मोटोपन नियन्त्रणका लागि जीरा अत्यन्त प्रभावकारी मानिन्छ। मोटोपन भएका एक सय जना महिलाहरुलाई जीराको रस खुवाई तौल नियन्त्रण भएको तथ्य इंग्रानका मेडिकल विश्व विद्यालयका प्राध्यापक जोर ले पुष्टि गरेका छन्। जीराको रसले रगत सफा गर्छ। बोसो पगल्ल मद्दत गर्छ। रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता पनि वृद्धि गर्छ। लीपीड प्रोफाइल का सूचकाङ्कहरु नियन्त्रण गर्छ। पाचन प्रक्रिया वृद्धि गर्छ र विपाक्त पदार्थलाई शरीरबाट बाहिर निकाल्छ। करिव २ चम्चा जीरालाई पानीमा भिजाएर रातभरी राख्ने र बिहान उमालेर रस तयार पारी लगातार दुई महिनासम्म खानाले शरीरको तौल नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छ। तौल घटाउने उद्देश्यले जीरा पानी खाँदा बिहान खाली पेटमा खानुपर्छ। जीराको रसमा थप दालचिनी, मेथी, कागतीको रस आदी पनि मिसाएर सेवन गर्न सकिन्छ।

तुलसी
तुलसीको काडा केही महिनासम्म नियमित सेवन गर्नाले मोटोपन नियन्त्रण गर्न सकिन्छ। तौल बढी भएका व्यक्तिहरुमा गरिएको अनुसन्धानमा प्रतिदिन १० ग्रामका हिसाबले तुलसी १२ हप्तासम्म खाली पेटमा सेवन गर्दा शरीरको तौल, रगतको बोसो लगायत जीवन रसायनिक सूचकाङ्कहरु नियन्त्रण भएको पाइएको छ। प्रयोगशालामा सोधकर्ताहरुले, तुलसीको रसको प्रयोगले रगत सफा पार्ने, पाचन प्रक्रिया गतिशिल बनाउने र मधुमेहका विरामीलाई बढी फाइदा भएको पुष्टि गरेका छन्। दैनिक तुलसी खाँदा शरीरको बोसो घट्ने, शरीरमा लाभदायक सुक्ष्म जीवाणुहरुको विकास हुने, कलेजोको कार्य क्षमता वृद्धि हुने भएकाले बढी भएको तौल घटाउन लाभकारी मानिन्छ। तुलसीको १५-२० बटा पातको काडा पकाई खाली पेटमा खानाले बढी फाइदा हुन्छ।

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

धनिया
धनियाको दानामा प्रशस्त मात्रामा मिनरल, मिटामिन, फाइटोस्टेरॉल लगायतका रसायनहरु पाइन्छ। शरीरको मोटोपन नियन्त्रणका लागि यी रसायनहरुको प्रमुख भूमिका हुन्छ। धनियाको दानाको रसले पाचन क्रियालाई मजबुत बनाउने, कलेजोको कार्यलाई सहयोग गर्ने, कोलेस्ट्रॉलको मात्रा कम गराउने र साथ साथै तौल बढाउने तन्तुहरुलाई वृद्धि हुनबाट रोक्छ। एउटा अनुसन्धानमा जम्मा ८० जना मोटोपन भएका व्यक्तिहरुमा दैनिक २ ग्रामका दरले ४० दिनसम्म धनिया प्रयोग गर्दा शरीरको उचाईको अनुपातमा तौल, कोलेस्ट्रॉल, टिजी, एलडीएल आदि घटेको पाइएको छ। दुई चम्चा धनियाको दाना, एक गिलास पानीमा रातभरी भिजाउने र त्यसलाई छाने र बिहान खाली पेटमा ७५ मिलिलिटर खानुपर्छ। धनियाको पातबाट तयार पारिएको रस पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। साथै लसुन वा कागतीको रससँग मिसाएर खाँदा अझ प्रभावकारी हुने कुरा कृषि विश्वविद्यालय पाकिस्तान का सोधकर्ताले उल्लेख गरेका छन्।

मेथी
शरीरमा सञ्चित हुने चिनीलाई मेथीले घटाउँछ र बोसो को रूपमा परिणत भएर जम्मा हुन दिँदैन। एक चम्चा मेथीको दानालाई एक गिलास पानीमा रातभरी भिजाएर राख्ने र बिहान खाली पेटमा

पानी सहित चपाएर खानाले मोटोपन नियन्त्रण हुन्छ। साथै अन्य धेरै रोगहरुका लागि यो लाभदायक मानिन्छ। तौल व्यवस्थापनको प्रयोजनका लागि मेथीको सेवन कम्तीमा १५ दिन र बढीमा ९० दिनसम्म गर्न सकिन्छ। मेथीको दानामा पाइने अघुलशील रेसाहरुले शरीरमा जम्मा भएका विपाक्त पदार्थहरुलाई बाहिर निकाल्छ र तौल नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छ।

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

अदुवाको
अदुवाको नियमित सेवन वाट मोटोपन नियन्त्रण गर्न सकिने कुरा थुप्रै अध्ययनहरुले प्रमाणित गरेका छन्। अदुवालाई पानीमा पकाएर खाली पेटमा खानाले पाचन प्रक्रिया र जीव रसायनिक प्रक्रियालाई गतिशिल बनाउँछ। मोटोपन भएका ८० जना महिलाहरुलाई दुई ग्राम अदुवा प्रति दिनका दरले ८ देखि १२ हप्तासम्म खान लगाई एउटा अनुसन्धान गरिएको थियो। त्यसमा ती व्यक्तिहरुको तौल घटाउन अदुवा उपयोगी भएको पाइएको छ। अदुवालाई काँचो वा पानीमा उमालेर अन्य जडिबुटीहरूसँग मिसाएर, कागतीको रस राखेर चिनीको रूपमा समेत खाली पेटमा खाँदा बढी प्रभावकारी हुन्छ। अदुवाको सेवनले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गरिदिन्छ र बोसो बन्न पाउँदैन। अदुवाको नियमित सेवनगर्दा आफ्नो शरीरको संवेदनशीलतालाई ख्याल गर्नुपर्छ।

बेसार
बेसारले शरीरको औसत तौल, टिजी, कोलेस्ट्रॉल आदि नियन्त्रण गरेको पाइएको छ। बेसारको धूलो २१ सय मिलि ग्राम प्रति दिनका दरले आठ हप्तासम्म खाँदा मधुमेहका वांकी ४ पेजमा...



विराटनगर। कोशी प्रदेश प्रहरी कार्यालय विराटनगरले अस्थायी प्रहरी पोष्ट जोरसखुवा धरान, सुनसरीमा कार्यरत प्रहरी हवलदार हेमराज सुवेदीलाई फागुन "महिनाको सर्वोत्कृष्ट प्रहरी" घोषित गरेको छ। विभागीय मूल्य-मान्यता, आदेश-निर्देशनको पालना गरी उच्च मनोबल र साहसका साथ आफ्नो कर्तव्य निर्वाह गर्ने क्रममा प्रहरी हवलदार हेमराज सुवेदीले फागुन २२ गते धरान उप-महानगर पालिका-२० स्थित जंगलमा चेक जाँचको क्रममा भारी बेकेका भरियाहरु संकास्पद

अवस्थामा आउदै गरेको देखी रोक्न खोज्दा भरियाहरु भारी छोडी जंगल तर्फ भाग्ने क्रममा ३ राउण्ड हवाई फायर गरी २२५ किलोग्राम लागू औषध गाँजा सहित मानिस नियन्त्रणमा लिएको थियो। साथै धरानको विभिन्न स्थानबाट लागू औषध सहित मानिसहरु पक्राउ गर्न सफल भएको, त्यसै गरी फरार अभियुक्त पक्राउ गर्नुका साथै शान्ति सुरक्षा तथा सु-व्यवस्था कायम गर्न अहम भूमिका निर्वाह गरेको हुँदा निज प्रहरी हवलदारबाट सम्पादित कार्यको उच्च मूल्याङ्कन गर्दै २०८१ साल फागुन "महिनाको सर्वोत्कृष्ट प्रहरी" घोषित गरेको छ।

प्रतिबन्धित लागूऔषध सहित १० जना पक्राउ

विराटनगर। मोरङ, झापा, सुनसरी र धनकुटाको विभिन्न स्थानहरुबाट प्रतिबन्धित लागूऔषध सहित प्रहरीले १० जनालाई पक्राउ गरेको छ। चैत्र ७ गते बुधवार प्रहरी चौकी चारआलीबाट खटिएको प्रहरी टोलिले झापा मेचीनगर नगरपालिका-१२ का २७ वर्षीय संजय ठाकुरको घरबाट ठटाल सहित अर्जुनधारा नगरपालिका-१० का २८ वर्षीय साईमन लिम्बु र १८ वर्षीय आशिस विश्वकर्मालाई २ ग्राम २५० मिलिग्राम ब्राउनसुगर सहित पक्राउ गरेको थियो। त्यसैगरी झापा भद्रपुर नगरपालिका-३ स्थितवाट प्रहरी चौकी महेशपुरको गिस्त टोलिले झापा कन्काई नगरपालिका-५ का २१ वर्षीय सुनसरीवाला गस्तीमा खटिएको मिलिग्राम ब्राउनसुगर सहित पक्राउ गरेको थियो। त्यसैगरी मोरङको उर्लावारी नगरपालिका-३ स्थितवाट इलाका प्रहरी कार्यालय उर्लावारीको प्रहरी टोलिले उर्लावारी-६ का २० वर्षीय ईन्द्र मगर र ३०

वर्षीय भविन्द्र दर्जीलाई टामाडोल-१९४, स्यास्पेन-१९४ ट्याब्लेट सहित पक्राउ गरेको छ भने मोरङ रतुवामाई नगरपालिका-१ स्थितमा भारतवाट नेपाल तर्फ आउँदै गरेका उर्लावारी-३ का २१ वर्षीय उज्वल थापालाई लागूऔषध ब्राउनसुगर ७ सय ६० मेचीनगर र लक्ष्मणभए-४ ट्याब्लेट सहित नियन्त्रणमा लिएको थियो। साथै धनकुटा शहिदभूमि गाँउपालिका-१ स्थितवाट प्रहरी चौकी त्रिवेणी धनकुटाको प्रहरी टोलिले स्थानीय ३१ वर्षीय हरिन्द्र राई, ४१ वर्षीय टिकाराम राई र ३२ वर्षीय नगेन्द्र राईलाई ब्राउनसुगर १ सय ५० मिलिग्राम सहित पक्राउ गरेको हो भने चैत्र ७ गते राती सुनसरीको इनरुवा नगर पालिका-९ स्थितमा जिल्ला प्रहरी कार्यालय सुनसरीबाट गस्तीमा खटिएको प्रहरी टोलिले बेवारिसे अवस्थामा रहेको लागू औषध गाँजा ५१ किलो ४ सय ८४ ग्राम गाँजा फेला पारेको थियो। प्रतिबन्धित लागू पदार्थ सहित पक्राउ परेका उनिहरुको सम्बन्धमा थप अनुसन्धान भईरहेको छ।

धनकुटा नगरपालिकालाई पूर्ण खोप सुनिश्चितता पालिका घोषणा



धनकुटा । धनकुटा नगरपालिकालाई पूर्ण खोप सुनिश्चितता पालिका घोषणा गरिएको छ । नगर क्षेत्रका १६ देखि २३ महिनाका बालबालिकाहरूले राष्ट्रिय खोप तालिका अनुसार सबै खोप लगाइसकेको सुनिश्चित गरेर पूर्ण खोप सुनिश्चितता पालिका घोषणा गरिएको हो ।

धनकुटा नगरपालिकाको सभाहलमा आयोजित कार्यक्रममा पालिका खोप समन्वय समितिका अध्यक्षसमेत रहेका मेयर चिन्तन तामाङले

नगरपालिकालाई पूर्ण खोप सुनिश्चितता पालिका घोषणा गरे । उनले आगामी वर्ष पनि पूर्ण खोप सुनिश्चित गर्ने कामलाई निरन्तरता दिने प्रतिवद्धता पत्रमा हस्ताक्षर पनि गरेका छन् । कार्यक्रममा बोल्दै मेयर तामाङले पूर्ण खोप सुनिश्चित गर्न भूमिका निर्वाह गर्ने सबैलाई धन्यवाद दिदै आगामी वर्षहरूमा पनि सबै बालबालिकाहरूलाई समयमै खोप लगाउने वातावरण निर्माण गर्न आग्रह गरे । सो अवसरमा धनकुटा ४ का

वडाध्यक्ष जम्सेर राई, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत दशरथ राई लगायतले बालबालिकाहरूलाई समयमै खोप लगाउने बानीको विकास गर्न अभिभावकहरूलाई आग्रह गरेका छन् ।

सरकारले जन्मेदेखि १५ महिनाभित्रका बालबालिकाहरूलाई क्षयरोग, दादुरा, धनुष्टण्डर, लहरेखोकी लगायत १३ प्रकारका रोगविरुद्धको खोप निःशुल्क उपलब्ध गराउँदै आएको छ । यसवर्ष धनकुटा नगर क्षेत्रका १६ देखि २३

महिनाभित्रका ३ सय ५६ जना बालबालिकाहरूलाई यी खोप लगाइसकेको नगर पालिका का स्वास्थ्य शाखा प्रमुख भोज राज भण्डारीले जानकारी दिए । धनकुटा नगरपालिकालाई पहिलो पटक २०७१ सालमा पूर्ण खोप पालिका घोषणा गरिएको थियो । त्यसयता, हरेक वर्ष लक्षित उमेर समूहका बालबालिकाहरूलाई खोप लगाइसकेको सुनिश्चित गरेर पूर्ण खोप सुनिश्चित पालिका घोषणा गरिँदै आएको छ ।

लागुऔषध सहित विभिन्न स्थानबाट १६ पक्राउ

विराटनगर । मोरङ, सुनसरी, भ्रुवा र धनकुटाको विभिन्न स्थानहरूबाट प्रति बन्धित लागु औषध सहित १३ जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ ।

चैत्र ०५ गते भ्रुवा मेचीनगर नगरपालिका-६ स्थितमा लागुऔषध नियन्त्रण ब्यूरो कार्कभिट्टाबाट खटिएको प्रहरी टोलीले चेकजाँचको क्रममा मोरङ कानेपोखरी गाउँपालिका-६ का २४ वर्षीय अविन्द लिम्बु लाई १ ग्राम ४६० मिलिग्राम लागु औषध खैरो हिरोईन सहित पक्राउ गरेको थियो ।

वर्षीय शमिर धामीलाई नाईट्राभेट १०५ चक्की, निषेधित औषधी २८ एम्पुल सहित पक्राउ गरेको थियो । त्यसैगरी अस्थायी प्रहरी पोष्ट टांडीबाट खटिएको प्रहरी टोलीले चेकजाँचको क्रममा मोरङ मिम्लानुङ गाउँपालिका-३ का ४६ वर्षीय कर्ण बहादुर श्रेष्ठलाई ८५ मिलिग्राम ब्राउन सुगर सहित र इलाका प्रहरी कार्यालय धरानले धरान-११ का ३६ वर्षीय विनोद राईलाई प्रतिबन्धित औषधी टामाडोल-२१० क्याप्सुल, स्प्रासपेन-२१० चक्की सहित पक्राउ गरेको थियो । भ्रुवा मेचीनगर नगरपालिका-६ स्थितमा लागु औषध नियन्त्रण ब्यूरो कार्कभिट्टाबाट खटिएको प्रहरी टोलीले चेकजाँचको क्रममा भ्रुवा गौरादह-९ का ३६ वर्षीय दिविल कुमार गिरी र २५ वर्षीय सुरज राईलाई १ ग्राम ८४० मिलिग्राम ब्राउन सुगर सहित नियन्त्रणमा लिएको थियो ।

त्यसैगरी जिल्ला प्रहरी कार्यालय धनकुटाबाट खटिएको प्रहरी टोलीले लागु औषधको कारोबार भईरहेको भन्ने विशेष सूचनाको आधारमा धनकुटा नगर पालिका-७ जिरोप्लाईन्ट स्थितबाट २१ वर्षीय रविन राई र १८ वर्षीय रोशन मल्लिक लाई प्रतिबन्धित औषधी टामोल-२ सय ५ क्याप्सुल, स्पामो-१ सय २५ चक्की र डिक्लिक-५९ चक्कि सहित नियन्त्रणमा लिएको थियो ।

चैत्र ३ गते गत आईतवार इलाका प्रहरी कार्यालय रानी र लागुऔषध नियन्त्रण ब्यूरो विराटनगरबाट खटिएको प्रहरी टोलीले चेकजाँचको क्रममा उदयपुर बेलका नगरपालिका-२ का २० वर्षीय सुजन खड्कालाई लागुऔषध खैरो हिरोईन ११ ग्राम ४ मिलिग्राम, मोरङ केरावारी गाउँपालिका-३ का २४ वर्षीय उत्तम याखा, सुन्दरहरेचा नगर पालिका-५ का ४५ वर्षीय मातृका सुवेदीलाई २ ग्राम ५३ मिलिग्राम लागुऔषध ब्राउन सुगर सहित पक्राउ गरेको थियो ।

प्रतिबन्धित लागु औषध सहित पक्राउ परेका उनिहरूको सम्बन्धमा सम्बन्धित प्रहरी कार्यालयबाट अनुसन्धान भईरहेको छ ।

विराटनगर महानगरपालिका-१५ स्थितबाट चैत्र ०४ गते लागु औषध नियन्त्रण ब्यूरो विराटनगरबाट खटिएको प्रहरी टोलीले चेकजाँचको क्रममा मोरङ सुन्दर हरेचा-६ का २४ वर्षीय निश्चल तामाङ र २३ वर्षीय गोविन्द नेपालीको साथबाट खैरो हिरोईन १ ग्राम ३१ मिलिग्राम, बेलवारी-३ का २९ वर्षीय एलिन भुजेललाई ३ ग्राम ५२ मिलिग्राम ब्राउन सुगर, सुनसरी इटहरी उपमहानगरपालिका-३ का ३८ वर्षीय कर्ण बहादुर राईलाई निषेधित औषधी २८ एम्पुल, वर्ष २१ को राकेश मल्लिक र सुनसरी बराहा क्षेत्र-८ का २२

जडीबुटीले...

विरामीलाई समेत फाईदा पुगेको छ । मनतातो पानीमा एक चम्चा बेसार राखेर घोलने र बिहान खाली पेटमा सेवन गर्नाले पेट तथा कम्मरको बोसो पगाल्न मद्दत गर्दछ । कागतीको रस पनि मिसाएर खान सकिन्छ । यसले शरीरमा सञ्चित विषाक्त पदार्थ बाहिर निस्कन्छ । कुरकुमीन नामक यौगिकको मोटोपना नियन्त्रणमा प्रमुख भूमिका हुन्छ । यसले मोटोपना बृद्धि गराउने तन्तुहरूको विकास नियन्त्रण गर्छ र रगतमा चिनीको मात्रा पनि नियन्त्रण गर्छ ।

भएका महिलाहरूमा दक्षिण कोरियामा सन् २०१५ मा गरिएको अध्ययनले सोफको प्रयोग गर्दा खानाको भोक घटेको पाइएको छ । दुई चम्चा सोफलाई रातभरी पानीमा भिजाएर राख्ने वा सिधै पानीमा उमालेर त्यसको रस दैनिक रुपमा खानाले शरीरको तौल कम हुन्छ । सकेसम्म बिहान खाली पेटमा, यो संभव नभए बेलुका सुत्नुभन्दा पहिले पिउन सके राम्रो हुन्छ ।

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

बढीमा दुई चम्चासम्म रस सेवन गर्नाले शरीरको मोटोपना नियन्त्रणमा आउँछ ।

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

(डा राजेन्द्र जवाली जिडबुटी विज्ञ हुन् ।)

सोफ
सोफले पनि पाचन क्रियाको सुधार र कलेजोको कार्यक्षमता बृद्धि गराउँछ । पाचन क्रियामा सुधार आउना साथ शरीरले खाद्य पदार्थलाई सजिलै उर्जामा परिणत गराउँछ र तौल बढ्न दिदैन । मोटोपन

कागती
कागती शरीरको तौल नियन्त्रणका लागि अति प्रभावकारी मानिन्छ। दक्षिण कोरियामा गरिएको एउटा अध्ययन अनुसार १४० ग्राम कागतीको रस, १४० ग्राम निबुवाको रस दुई लिटर पानीमा मिसाई लगातार ११ दिनसम्म खाँदा शरीरको बोसो घटेको, कम्मरको चौडाई कम भएको र कुल

ज्वानो
एक चम्चा ज्वानोको दाना एक गिलास पानीमा भिजाएर लगातार आठ हप्तासम्म खाली पेटमा खानाले तौल नियन्त्रण गर्छ भन्ने तथ्य सोधपत्रहरूमा प्रकाशित भएका छन् । यसले पाचन प्रक्रिया बलियो बनाउँछ शरीरमा बढी हुन गई सञ्चित हुन सक्ने पदार्थहरूलाई बाहिर निकाल्छ ।



कर तिरौं, राजश्व बढाऔं

कर तिर्नु कानुनी अधिकार मात्र नभएर सम्मान पाउने अवसर पनि हो । त्यसैले कर तिरौं देशको राजश्व बढाऔं ।
स्थायी लेखा नम्बर लिनुहोस् टुक्क 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 मार्गो अधिकार ठानेर ।
अन्तरिक राजश्व कार्यालय विराटनगर

तुलसी प्याथोलोजी ल्याब एण्ड क्लिनिक
कोशी अस्पताल को अगाडी, विराटनगर

बिरामीहरूको लागि सुशीको खबर !!

ल्याब जाचमा ५०% सम्मको छुट सम्पर्क नं. ९८४९३४८६७७ ९८९३२५४४७५

1. HBA1C
2. Lipid Profile
3. Liver Function Test (LFT)
4. Renal Function Test (RFT)
5. Thyroid Test (TFT)
6. Stool R/E
7. Urine R/E
8. Vit. D
9. Cardiac Function Test (CFT) etc...

निःशुल्क सुगर जाँच

यो सेवा प्रत्येक शनिवारको लागि मात्र रहनेछ ।
समय: विहान ७:०० बजेदेखि दिउँसो १२:०० बजेसम्म ।

