

राष्ट्रिय दलित मुक्ति जागरण अभियानको शुभारम्भ

'आफ्नै लागि एकतावद्ध भएर संघर्ष गर्नुको विकल्प छैन' : दलित अगुवाहरू



सामाजिक न्याय, मुक्ति र विभेदविरुद्ध देशव्यापी रूपमा राष्ट्रिय दलित मुक्ति जागरण अभियान शनिबार सप्तरीको राजविराजबाट सुरु भएको छ । अभियानको शुभारम्भ गर्दै राष्ट्रिय दलित मुक्ति जागरण अभियानका

पूर्वी संयोजक राजेश विद्रोहीले दलित समुदायलाई राजनीतिक दलहरूले अहिलेसम्म भोट बैंकको रूपमा प्रयोग मात्र गर्दै आएकोले यस विषयमा आफै गम्भीर बन्नुपर्ने आवश्यकता औल्याए । दलित एवम् उत्पीडित

समुदायमाथि हत्या, हिसा, बलात्कार जस्ता जघन्य घटनाहरू भईरहेका पनि सरकार मात्र नभई राजनीतिक दलहरूले मौनता साधेको बताउँदै उनले भने 'दलित समुदायलाई राजनीतिक दलहरूले भोट बैंकको रूपमा प्रयोग मात्र

गर्दै आएकोले यस विषयमा दलित समुदाय गम्भीर बन्नु आवश्यक छ ।' सरकारको मौनताले कडा परिश्रम गर्ने दलित एवं उत्पीडित समुदायलाई भोकभोकै मर्नुपर्ने बाध्यता आइलागेको चर्चा गर्दै उनले

भने 'पटक-पटक आन्दोलन भए, ती आन्दोलनहरूमा दलितसहित उत्पीडित समुदायले भोकभोकै बसेर सहभागिता जनाए, दर्जनौंले बलिदानी पनि दिइरहे तर, अझै दलित समुदायको सामाजिक, आर्थिक र राजनीतिक अवस्था

भने फेरिएको छैन । उनले गरिब भन गरिब हुँदै गएको र सामन्त जमिन्दारहरू नै सत्तामा पुगेर थप सबल भएको बताए । सामन्त जमिन्दारहरू नै सत्तामा पुगे पनि उत्पीडितलाई बाँकी ३ पेजमा

सूचना ! सूचना !! सूचना !!!

मेसिफर्गुसन ट्रयाक्टरको खरिदमा

रु. १५,०००/- देखि रु.३०,०००/- सम्मको बम्पर छुट ।

यस छुटको समयवाधि यही ३०७७ माघ १० गते देखि चैत्र १५ गते सम्म भएको हुनाले कृपया सो मौकामा चौका पार्नुहोस् । र, साथै यस छुटको अवधिमा लिने ग्राहक वर्गमा विशेष गिफ्टको व्यवस्था गरिएको छ ।

गिफ्ट किसिम :

- a) Led TV-24"
- b) Fridge - 170 Ltr.
- c) Leveller

हाम्रो यस फर्म रत्ना ओटो लहान-१, सिरहामा ट्रयाक्टर बिक्रीको लागि केही कर्मचारीको आवश्यकता भएको हुनाले इच्छुक व्यक्तिले सम्पर्क गर्नुहोला ।

सम्पर्क स्थान : रत्ना ओटो फोन नं. :- ०३३-५६२१३५
पडरिया-१, लहान सिरहा मोवाइल :- ९८०११५१४३८

प्रधानमन्त्री ओली अभिभावक बनेको डोम परिवारको उठिबास

सिरहा । प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले अभिभावकत्व गरेका सिरहा कल्याणपुर नगरपालिका-११ का पवन मल्लिक (डोम) परिवारको घर पुनःनिर्माण हुनसक्दा उठिबास भएको हो ।



जनता आवास कार्यक्रम अन्तर्गत निर्माणका लागि घर भत्काएपनि निर्माण हुन नसकेपछि डोम परिवारको उठिबास भएको हो । तीन पुस्तादेखि सिरहाको कल्याणपुरमा बस्दै आएको उक्त डोम परिवारलाई प्रदेश २ सरकारको जनता आवास कार्यक्रम अन्तर्गत घर निर्माण गर्न लागिएको हो । घर निर्माणका लागि पवनका बुबा भोगिन्द्र मल्लिकको घर भत्काइएको छ । तर, घर निर्माण गर्न जाँदा स्थानीय नेकपाकै नेताहरूले अवरोध गरेका छन् ।

भोगिन्द्र मल्लिकको घर रहेको उक्त जग्गा आफ्नो रहेको दाबीसहित नेकपाकै स्थानीय नेताले प्रहरी कार्यालयमा उजुरी दिएका छन् । जसकारण उनको घर निर्माण कार्य रोकिएको छ । उनीहरू जाडेमा घर विहीन भएर बस्नु परेको स्थानीय दलित अगुवा संजय महाराले बताए । महाराका अनुसार उक्त जग्गा भोगिन्द्र मल्लिकका हजुर बुबाको नाममा रहेको छ । तर, अहिले जालभेल भएको उनको भनाइ छ । 'पहिले उक्त जग्गा गाउँबस्तीभन्दा पर थियो । अहिले

बस्तीकै बिचमा रहेको छ । त्यसकारण उक्त डोम परिवारलाई त्यहाँबाट हटाउन खोजिएको छ,' महाराले भने, 'यसमा प्रधानमन्त्री ओलीकै पार्टीका कार्यकर्ताहरू सक्रिय भएका छन् ।' प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले निरक्षरता उन्मूलन गर्ने अभियान अन्तर्गत रामदुलारी मावि कल्याणपुरमा रूपाकुमारी मण्डल (खत्वे) र पवन मल्लिक (डोम) लाई २०७५ बैशाख ५ गते विद्यालयमा बालबालिकाको अभिभावक बनेर विद्यालय भर्ना गराएका थिए ।

WORLDLINK

SPEEDMA BOOST

3C 30 Mbps Rs. 1,250/- 6C 40 Mbps Rs. 2,200/-

Enjoy 100+ HD Channels & 150+ SD Channels FREE with WorldLink

Lahan office: 033-561429, 033-561430 | Mirchैया: 033550505, | Golbazar: 9801186055, | Kalyanpur: 031-540229



फ्रेंड्स मोडेल हस्पिटल, लहान-४

(शिव मन्दिरको उत्तरपट्टि रघुनाथपुर)

हाम्रो सेवाहरू

NICU सहितको प्रसुति सेवा
२४ औं घण्टा इमरजेन्सी सेवा

डाक्टरहरू

बालरोग विशेषज्ञ **डा. वृजेन्द्र यादव**
मधुमेह, प्रेसर **डा. ल्युस्युन यादव**
प्रसुति रोग विशेषज्ञ **डा. विरेन्द्र यादव**

सम्पादकीय

घरेलु हिंसासम्बन्धी कानून कार्यान्वयनलाई प्रभावकारी बनाऔं

राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगले लहानमा घरेलु हिंसा (कसुर र सजाय) ऐन-२०६६ को कार्यान्वयनको अवस्था सम्बन्धी छलफल र अन्तर्क्रिया कार्यक्रमको आयोजना गर्‍यो । यसले आयोग यो ऐनको कार्यान्वयनका लागि गम्भिर र तदारुकताका साथ लागि परेको सन्देश दिन्छ । र, सरकारलाई यो ऐन कार्यान्वयनमा आयोगले कुनै कसर बाँकी राख्ने छैन भन्ने विश्वास पनि दिलाएको छ ।

महिलाविरुद्ध हिंसा नेपाली समाजका लागि एउटा प्रमुख मुद्दाका रूपमा रहँदै आएको छ । कानूनी र नीतिगत रूपमा हेर्दा नेपाली समाज अन्य मुलुकभन्दा लैङ्गिक दृष्टिकोणमा अग्रगामी छ । राज्यको निर्वाचित निकायमा महिलाको सहभागितामात्र होइन, सविधानले सुनिश्चित गरेका वंशीय र अंशीय हक, समान कामको समान पारिश्रमिक र सेवा सुविधासहितका कुराहरू अनुकरणीय छन् । तर, कार्यान्वयनका सन्दर्भमा भने अझै समस्या छन् । आन्दोलन सडकमा र हँदासम्म समान नागरिकको नीति र नारामा लामबद्ध राजनीतिक नेतृत्व, राज्य संयन्त्र र दलगत संरचना कानूनमा तोकिएको हदसम्म पनि सत्ता र शक्ति साभेदारी गर्ने विषयमा पुरातनपन्थी मानसिकताबाट अझै मुक्त हुन सकेका छैनन् । जसका कारण आन्दोलनको भावना र कानूनी प्रावधानसमेत व्यवहारमा उतार्न चुकिरहेकै अवस्थामा महिलाविरुद्ध हिंसा अहिले नेपाली समाजको एउटा प्रमुख मुद्दा बनेको छ ।

गत जेठ १६ गते नै नेपाल सरकारले २०७६ लाई महिलाविरुद्ध हिंसा न्यूनीकरणको अभियान वर्षका रूपमा घोषणा गरेको छ । नेपालले कार्यथलोमा हुने यौनजन्य हिंसा (कसुर र सजाय) सम्बन्धी कानून २०७२, महिलाविरुद्ध हिंसाका सन्दर्भमा घरेलु हिंसा (कसुर र सजाय) कानून २०६६, बोक्सीको आरोप (कसुर र सजाय) २०७२, मृत्युकी अपराधसहित ऐन २०७४ लगायत पारित गरिसकेको छ । यसरी नीति र कानूनी रूपमा हेर्दा नेपाल महिलाविरुद्ध हिंसा अन्त्यको पहलमा अग्रणी देखिन्छ । तर, मुलुकमा हिंसा कम भएको अनुभूति अझै हुन सकेको छैन । समाज दिनदिनै अपराधजन्य हिंसाका घटनाबाट आक्रान्त छ ।

विद्यमान कानूनहरूको कार्यान्वयनमा रहेको फितलोपनका कारण आज पनि मुलुकका केही भागमा शारीरिक परिपक्वताका रूपमा हुने महिनावारी र समाज निरन्तरताका लागि हुने सुत्केरी अवस्थामा समेत अन्धविश्वासयुक्त परम्पराको नाममा अमर्यादित, अमानवीय र असुरक्षित रूपमा महिलाहरू छाउगोठमा बस्न बाध्य छन् । बलात्कार र हत्याका घटना डरलाग्दो अवस्थामा छ । घरेलु हिंसामा कमी आएको छैन । अन्धविश्वासका रूपमा बोक्सी-डायनीका नाममा हुने हिंसा कायमै छ । अझ साइबर क्राइम र एसिड प्रहारजस्ता अपराधपूर्ण हिंसा नयाँ रूपमा फैलँदै छ ।

यस अवस्थालाई दृष्टिगत गरी केन्द्रीय संसददेखि प्रदेश र स्थानीय तहसम्मका जनप्रतिनिधि र सम्बद्ध पक्षहरूबीचमा हिंसाका रूप र त्यसको अन्त्यका लागि बनेका राष्ट्रिय अन्तर्राष्ट्रिय नीति, कानून र निर्देशिकाहरूमा छलफल गर्नुका साथै आवश्यक संयन्त्रको व्यवस्था गर्दै कानून कार्यान्वयनलाई थप प्रभावकारी बनाउनु आवश्यक छ । समग्रमा भन्दा, हिंसाविरुद्ध हामी आफैले बनाएका नीति, कानून र अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिबद्धता गम्भीरतापूर्वक लागू गरिनुपर्दछ ।

स्थानीय सरकार सञ्चालन विधि

मुलुकको वर्तमान संविधानले संघीय शासन प्रणाली अवलम्बन गरेको छ । त्यसअनुसार संघीय सरकार, प्रदेश सरकार र स्थानीय सरकार गरी मुलुकमा ७६९ वटा सरकार सञ्चालनमा छन् । जनताले घरदैलामै भेट्ने सरकार गाउँपालिका र नगरपालिका हो । यसैलाई गाउँघरमै सिंहदरबार पुगेको बताउन थालिएको छ । तर, पछिल्ला दिनमा सिंह अर्थात् शासकहरू आए तर दरबार अर्थात् सेवा आएन भनी गुनासो गर्न थालिएको छ । यसर्थ, स्थानीय सरकार सञ्चालनमा ख्याल गर्नुपर्ने प्रमुख पक्षको विश्लेषण गर्ने छ्येले यो आलेख तयार गरिएको छ ।

पालिका बहस कृष्णहरि बास्कोटा



संसाधनको नाममा केही बेरुजु लेखेका छन् । यसलाई भविष्यका दिनमा दोहोरिन दिनु हुँदैन । सभाबाट बजेट पारित नगरी खर्च गर्नु हुँदैन । पालिकाहरूले आन्तरिक लेखा परीक्षण गराउनुपर्छ । टुक्रे योजना पास गर्ने, तोकिएको काम नगरेर रकमान्तर गर्ने, अनुत्पादक खर्च गर्ने, वितरणमुखी कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने र खरिद प्रक्रिया पालना नगर्ने गल्ती गर्नु हुँदैन । यसैगरी, वर्षान्तमा हतारमा काम गर्ने, सार्वजनिक सुनुवाइ र सार्वजनिक परीक्षण नगर्ने, लामो समयसम्म अबन्डामा बजेट राख्ने र कसैलाई पनि कानूनविपरित सुविधा दिने कार्य गर्नु हुँदैन । यस अतिरिक्त, खर्च गर्दा मितव्ययिता र उपलब्धमा ध्यान दिने, सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रमको अभिलेख दुरुस्त राख्ने, आन्तरिक आय सञ्चित कोषमा दाखिल गर्ने, अनियन्त्रितरूपमा सवारी साधन खरिद नगर्ने, उपभोक्ता समितिलाई ठेक्काबाट काम गराउन नदिने, अधुरा आयोजना सम्पन्न गर्नेतर्फ ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्छ । साथै, निर्माणस्थलको नियमितरूपमा स्थलगत अनुगमन गर्ने, उठन बाँकी राजस्वमा चासो दिने, पालिकाहरूले आफ्नो कार्यक्षेत्र बाहिर खर्च नगर्ने, खर्चको पुष्ट्याइ राख्ने, बढी भुक्तानी नदिने, आवश्यक भुक्तानी नरोक्ने, र पेस्की रकम तोकिएको समय सीमामित्र फर्छौट गर्नेतर्फ तदारुकता देखाउनुपर्छ ।

सुशासनको प्रत्याभूति पालिकाहरूले गर्नुपर्ने पहिलो पहल पालिकाभित्र सुशासन कायम गर्ने हो । असल शासनलाई सुशासन भन्ने गरिन्छ । कानूनी शासन नै सुशासनको आधार हो । नागरिकको प्रशासनिक अधिकारको समुचित प्रयोग नै सुशासन हो । सेवाग्राही जनताको सन्तुष्टि मापनमा आधारित शासन प्रणाली नै सुशासन हो । जनअपेक्षाअनुसार सञ्चालित हुने शासन नै सुशासन हो । गुनासोरहित शासन प्रणाली नै सुशासन हो । यसको प्राप्तिका लागि पालिकाहरूले मन, वचन र कर्मले पहल गर्नुपर्छ ।

सुशासन ऐनको पालना

सुशासन ऐन, २०६४ मा सुशासनसम्बन्धी थुप्रै व्यवस्था छ । तथापि, पालिकाहरूले न्यूनतमरूपमा पालना गर्नुपर्ने विषयमा कुनै पनि काम गर्दा निश्चित कार्यविधि अवलम्बन गर्नु महत्त्वपूर्ण छ । निश्चित समयमा निर्णय गर्नुपर्छ । निर्णयको पारदर्शिता कायम गर्नुपर्छ र निर्णयको आधार र कारण खुलाउनुपर्छ । स्वार्थ बाह्रिएको विषयमा निर्णय गर्नु हुँदैन । निर्वाचित पदाधिकारीहरूले पदीय आचरण पालना गर्नुपर्छ । पालिकामा क्षतिपूर्तिसहितको नागरिक बडापत्र राख्नुपर्छ । पालिकाले घुन्टी सेवा सञ्चालन गर्नुपर्छ । नियमितरूपमा सार्वजनिक सुनुवाइ गर्नुपर्छ । साथै, गुनासो व्यवस्थापनको समुचित प्रबन्ध गर्नुपर्छ । महालेखा परीक्षकको टिप्पणी महालेखा परीक्षकले लेखापरीक्षण गरी स्थानीय

। साथै, गुनासो व्यवस्थापनको समुचित प्रबन्ध गर्नुपर्छ । महालेखा परीक्षकको टिप्पणी महालेखा परीक्षकले लेखापरीक्षण गरी स्थानीय

गुणस्तर परीक्षण नगर्ने र नक्कली अनुगमन प्रतिवेदन तयार गर्ने जस्ता हर्कत तत्कालै

प्रत्येक पालिकाले आवधिक योजनामा पालिकाको सोच, लक्ष्य, उद्देश्य र रणनीति निर्धारण गर्नुपर्छ । साथै, निश्चित उद्देश्यमा आधारित, मापनयोग्य, उपलब्धि हासिल गर्न सकिने, परिणाम देखिने र समयसारणी निर्धारण गर्न सकिने गरी योजना तर्जुमा गर्नुपर्छ । यसका लागि योजना बैंक निर्माण गर्नुपर्छ ।

सबै पालिकाले वर्षभरको कार्यतालिका बनाएर काम गर्नुपर्छ । त्यसमा पुस मसान्तभित्र आय व्ययको प्रक्षेपण नेपाल सरकार समक्ष पेस गर्ने, फागुनभित्र संघबाट र चैत्रभित्र प्रदेशबाट वित्तीय हस्तान्तरणको सीमा प्राप्त गर्ने, पौष १५ गतेभित्र स्रोत अनुमान तथा बजेट सीमा निर्धारण समितिले काम आरम्भ गर्ने र जेठ १५ भित्र वडास्तरीय योजना प्राप्त गर्ने हुनुपर्छ । तत्पश्चात्, जेठ मसान्तभित्र एकीकृत बजेट तथा कार्यक्रम तर्जुमाको मस्यौदा तयार गर्ने, असार ५ भित्र कार्यपालिकाबाट बजेट पारित गर्ने, असार १० भित्र सभामा बजेट पेस गर्ने, असारभित्र सभाबाट बजेट पारित गर्ने र साउन १५ भित्र वार्षिक बजेट सर्वसाधारणको जानकारीका लागि सार्वजनिक गर्ने कार्यमा पालिकाहरू खरो उत्रिनुपर्छ ।

प्रभावकारी कार्यान्वयन

हाम्रो ठूलो कमजोरी नै भनाइ र गराइबीचको खाडल नै हो । सामान्यतः हामी जे भन्छौं सो गर्दैनौं । जे भन्दैनौं, सो गर्छौं भन्ने सन्देश जनतामा गएको छ । जनतामा संविधान, कानून, योजना, नीति, बजेट 'कागजका खोस्टा' हुन् । यी हातीका देखाउने दाँत हुन्, चपाउने होइनन् भनेजस्तो नकारात्मक धारणा विकास हुँदैगएको छ । यसर्थ, स्थानीय सरकारले जारी गरेको बजेटको यथावत् कार्यान्वयन हुनुपर्छ । बजेटको प्रभावकारी कार्यान्वयनका लागि कार्ययोजना निर्माण गर्नुपर्छ । कार्ययोजनाअनुसार मासिक समीक्षा बैठकमा बजेट अपुग भएको भए बजेट थप गर्ने, रकमान्तर गर्नुपर्ने भए रकमान्तर गर्ने, स्रोतान्तर गर्नुपर्ने भए स्रोतान्तर गर्ने र कार्यान्वयन नै नहुने भए रद्द गर्ने निर्णय गर्नुपर्छ । यसैगरी, कोष तथा लेखा नियन्त्रक कार्यालयबाट निकासी बाँकी ४ पेजमा

रोक्नुपर्छ । यस अतिरिक्त, खरिदमा मिलेमतो गर्ने, सवारी साधनको दुरुपयोग गर्ने, दरबन्दीविना विज्ञ, सल्लाहकारका नाममा नियुक्ति गर्ने, कानूनविपरितका पनि सिफारिस जारी हुने र राजनीतिक पहुँचका आधारमा बजेट विनियोजन गरी दुरुपयोग गर्नेजस्ता कार्यबाट स्थानीय सरकारहरू तत्कालै सच्चिनुको विकल्प छैन ।

योजना तर्जुमा सीप

लोकतन्त्र भनेको जनताको शासन जनताका लागि जनताद्वारा हो । यसर्थ, स्थानीय सरकारले वार्षिक नीति र कार्यक्रम तथा बजेट जारी गर्नुपूर्व जनतासँग व्यापक छलफल गर्नुपर्छ । यसका लागि प्रत्येक वडामा जनभेला गराई राय सुभावा संकलन गर्नुपर्छ । गाउँ वा नगर गौरवका योजना, कानूनबमोजिम प्राथमिकता दिनुपर्ने क्षेत्र, वहुवर्षीय ठेक्काका लागि आवश्यक रकम र अनिवार्य दायित्वतर्फका बजेट तोकिएको गर्नुपर्छ । तीन वर्षको खर्च प्रक्षेपण गर्नुपर्छ । संघीय सरकार र प्रदेश सरकारको बजेटलाई आधार मान्नुपर्छ । प्रत्येक पालिकाले २०/२५ वर्षे दीर्घकालीन सोच जारी गर्नुपर्छ ।

योजना तर्जुमा गर्दा ८ चरणको पूर्ण अनुसरण गर्नुपर्छ । पहिलो चरणमा तयारी पालिकाका तथ्य तथ्यांक र नगर/गाउँ विवरण (प्रोफाइल) तयारी गर्ने, तेस्रो चरणमा सबै क्षेत्रबाट प्राप्त वस्तुस्थितिको विश्लेषण गर्ने र चौथो चरणमा विषय क्षेत्रगत समिति गठन गर्ने गर्नुपर्छ । यसैगरी, पाँचौं चरणमा योजना तर्जुमा कार्यशाला आयोजना गर्ने, छैठौं चरणमा विषयगत क्षेत्रको क्षेत्रगत आवधिक योजना तर्जुमा गर्ने, सातौं चरणमा समष्टिगत एकीकृत योजनाको दस्तावेज तयार गर्ने र आठौं चरणमा आवधिक योजना स्वीकृति र प्रकाशन गर्नुपर्छ ।

<p>आजको राशिफल</p> <p>हास्रो पात्रोबाट साभार</p> <p>सिंह:- सरकारी निकाएको भय रहला । महत्त्वपूर्ण कार्यमा व्यवधान आइपर्ला । स्वास्थ्यमा गडबडी भई दैनिक कामकाजमा असर पर्नसक्छ ।</p> <p>कन्या:- एउटै कामबाट दोहोरो लाभ मिलेछ । नयाँ वस्त्र, अलंकारको प्राप्ति हुनेछ । सांगीतिक क्षेत्रमा रुची बढ्नेछ । दाम्पत्य जीवन सुखमय हुनेछ ।</p> <p>तुला:- आज शुभकार्यको चर्चा चलेछ । नजिकको व्यक्तिबाट कार्य पुरा हुनेछ । आकस्मिक धन लाभ हुनसक्छ । विश्वास गरेकाले साथ दिनेछन् ।</p> <p>वृश्चिक:- अनुहारमा कान्ति र मनमा शान्ति छाउला । कूटनीतिक नियोगको सहयोग मिल्ला । कार्यमा सफलता पाइनेछ । प्रेमीको सहयोग पाइनेछ ।</p>	<p>बुध:- आज मन खिन्न हुने स्थिति आउनेछ । प्रेममा मनमुटावका साथै मन कमजोर रहला । दबाव र तनाव र मानसिक चिन्ता बढेको महसुस हुनेछ ।</p> <p>मकर:- समाजसेवामा मन लाग्नेछ । आदर्श व्यक्तिको सहकार्यले नयाँ अनुभव मिल्नेछ । शत्रु पराजित हुनेछन् । शैक्षिक क्षेत्रमा सफलता मिल्ला ।</p> <p>कुम्भ:- आज जोश जाँगर र हिम्मत बढ्नेछ । धर्म,कर्म तथा समाजसेवामा मन लाग्नेछ । सन्तान सुख मिल्नेछ । इच्छा र आकांक्षा पूर्ण हुनेछ ।</p> <p>मिथुन:- रमाइलो यात्राको योग रहेको छ । मानसम्मान र प्रशंसा प्राप्त हुने सम्भावना छ । नयाँ कार्यको योजना बन्नेछ । अँटिको र ताकेको कार्य पुरा होला ।</p>
--	--

मेघ:- आफ्नो क्षेत्रमा प्रभुत्व जमाउन सकिनेछ । पुनर्मिलनको योग रहेको छ । बन्धु-बान्धवबाट सहयोग मिल्नेछ । दिनको उत्तरार्धमा धन खर्च हुनेछ ।

वृष:- दाजुभाइ, दिदीबहिनीले तपाईंका सकारात्मक विचारलाई समर्थन गर्नेछन् । पुनर्मिलनको योग रहेको छ । बिनाप्रतिस्पर्धा फाइदापनि हुन सक्छ ।

मिथुन:- आज शुभकार्यको चर्चा चलेछ । परोपकारमा रुचि बढ्नेछ । वाक्चतुर्थाईले संकल्प सिद्ध हुनेछ । बन्धु बान्धवबाट सहयोग मिल्नेछ ।

कर्कट:- बिनाप्रतिस्पर्धा फाइदा हुने योग छ । पार्टी पिकनिक तथा सेमिनारमा सहभागी भईएला । बौद्धिक विकास होला । धार्मिक यात्राको योगपनि छ ।

‘अमरलती लहरा’

वनस्पति विज्ञानले यस लहराको ब्याख्या वैज्ञानिक ढँगाबाट सिस्टेमेटिक अध्ययन अनुसन्धानले निर्णयार्थमा अवश्य पुऱ्याउँछ नै । नाउ नै अमर, न मर्ने, अजम्बरी, दिर्घायु, अजय, मृत्यु बाहिर । कति शान्दार, मन नै लहलहाउँने आनन्दले प्रफुल्ल हुने । कसलाई यो शक्ति नपाउँने मन होला र ! मोहनी भै । ब्याकूल, पागल, पल पलमा हेर्नलाई मन तरंगित हुने ।

साहित्यिक परिवेशमा मायालाई नै अमरको द्योतकको रूपमा लिन्थे । मेटाफिजिकल युगमा नै जोन डोनले अव्यवहारिक माया भनी सत्रौं शताब्दीको विश्व कवि, नाटककारलाई कटाक्ष गरेका छन् । यद्यपी, साहित्यको आफ्नोपन, धर्म हुन्छन्, यसमा आफ्नै परिवेशमा गुणगाण हुने गर्दछ । तैपनि अमूर्त

लहलहाउँदो हुँदै जाने, आफ्नो जरा पनि नभएको, रंग पहिलो पहिलो लती कति-कति लामो सूर्यको किरण वा प्राकृतिक नै उसको हेरचाह गर्ने ममतामयी आमा बन्दछ । घामको चर्को किरण,

मोहमा तछाड मछाड गर्दै गरेको अनन्त यात्रामा आफ्नै कलामा अमर लहरा भै विश्वको सामुन्ने तरंगित लहरा बनी फर फराई रहेको देखिन्छ ।

विखण्डन मोडमा संसारमा संरचनाका प्रयोग मानिस मात्रलाई कदापी चाहिन्दैन होला । जस्तो कदमका जन्मदाता बनेका छन् । आ-आफ्नै पहिचान भएका कैयौं फूल, लहरा, वृक्षहरू नभएको होइन, तथापी कोही लती क्षणभरमा रहने हुन्छ, अल्प आयु । कोही व्यर्थको लागि आयु लिएर आएका हुन्छन् त कोही समय-समयमा आफ्नो रूप प्रदर्शन गर्ने हुन्छन् । तर केही लती प्राणलाई बचाउँने लता हुन्छन् । मानिसलाई अमर बनाउँने निको पार्ने लती ।

गाउँभरी सिउलीको वृक्षमा उ अमर भएर लटरम्म भुर्राँगिएको रहन्छ । स्याउलीलाई शृंगार बनी शोभा दिइरहेको हुन्छ । उ अमर हुन् ।

बसिबियालो

डा. शामरथसिंह राई



मानव जातीको लागि यो शब्द प्राण भन्दा प्यारो देखिन्छ । मानौं ऋषिहरू अप्सराबाट मोहित भई तपस्याबाट अन्यत्र मोडिएर सर्वसाधारण जीवन ब्यतित गर्न परेको थियो । त्यसैको मोहमा मानव जीवनको इतिहासमा कैयौं नरसंहार घटेको थियो, कैयौं-कैयौं गनिसक्नु छैन । यसबारे पारखीहरूले कति-कति आफ्नो मनको कलमले उदगारहरू पोखे होलान । रोमान्टिक युगको

प्रेमलाई यस संसारमा किन शृंगार गर्नुपर्ने भन्ने डिलमा बसेर मात्र जीवनलाई माया दिँने तर्कहरू प्रस्तुत गरेर विश्वमा नै अमर हुन पुगेका महिषिहरू खोज्दा पाइन्छन् । अर्थ खोज्दा अर्कैतिर मायाको मोहमा दौड्नु केवल तत्वबाट बाहिर बहकिनु पुगे भैभएछ । नअहेलाउने, जीवित रहिरहनेलाई अमर भै लती (लहरा) जहाँ राख्दा पनि आफ्नो अनुकूल वातावरण बनाई

जाडेको मुटु खाने ठण्डिले उसलाई केही गर्न सक्ने । रात, बिहान, दिन, महिना, वर्ष, शताब्दीसम्म आयुको अधिकार लिएर बसेको लती हुन । अजम्बरी !

यस लती जसरी लह-लहाउँदै सूर्यको प्रकाशतिर आफ्नो अनुहार केन्द्रित गर्दछ । आजको २१ औं शताब्दीको भौतिकता र अनन्तकालीन मानवीय साहित्यका

महत्वपूर्ण टेलिफोन नम्बरहरू

वारुण यन्त्र, लहान	०३३-५६३११५
ईलाका प्रहरी कार्यालय, लहान	०३३-५६०१५५
ईलाका प्रशासन कार्यालय, लहान	०३३-५६०२६६
जि.ट्राफिक कार्यालय, लहान	०३३-५६०७३७
लहान नगरपालिकाको कार्यालय	०३३-५६३१३८
नेपाल विद्युत प्राधिकरण, लहान	०३३-५६०२४६
सव स्टेशन, लहान	०३३-५६०४००
नेपाल टेलिकम, लहान	०३३-५६०४४४
प्राविधिक शिक्षालय, लहान	०३३-५६००१६
अञ्चल यातायात कार्यालय, लहान	०३३-५६०२१७
रा.उ.स्मारक अस्पताल, लहान	०३३-५६००१५
आ. राजस्व कार्यालय, लहान	०३३-५६००८८
कृषि विकास बैंक, लहान	०३३-५६०१४७
कृषि सामाग्री संस्थान, लहान	०३३-५६०१४८
घरेलु तथा साना उद्योग, लहान	०३३-५६०१२८
जिल्ला उद्योग वाणिज्य संघ, सिरहा	०३३-५६३२०५
दु.शा.अतिथि सदन, लहान	०३३-५६०१६५
आँखा अस्पताल, लहान	०३३-५६००८०
जे.एस.मु.ब.क्याम्पस, लहान	०३३-५६०२५२
रक्त संचार केन्द्र, लहान	०३३-५६०५७५
मारवाडी सेवा सदन, लहान	०३३-५६१४११
जि.प्रशासन कार्यालय, सिरहा	०३३-५२०१२३
जिल्ला प्रहरी कार्यालय, सिरहा	०३३-५२०११२
नगर प्रहरी, सिरहा	०३३-५२०२६७
प्रहरी चौकी, माडर (सिरहा)	०३३-५२०४००
को.ले.नि.का. सिरहा	०३३-५२०१३०
कृषि विकास बैंक, सिरहा	०३३-५२०४७०
जिल्ला समन्वय विकास कार्यालय, सिरहा	०३३-५२००३७
सिरहा जिल्ला अदालत, सिरहा	०३३-५२००५६
जिल्ला अस्पताल, सिरहा	०३३-५२००६४
जनस्वास्थ्य कार्यालय, सिरहा	०३३-५२००८१
जिल्ला शिक्षा समन्वय इकाई शाखा, सिरहा	०३३-५२०००४
नेपाल टेलिकम, सिरहा	०३३-५२००३३
नेपाल विद्युत प्राधिकरण, सिरहा	०३३-५२०१६१
राष्ट्रिय बाणिज्य बैंक, सिरहा	०३३-५२०००२
रेडक्रस सोसाइटी, सिरहा	०३३-५२००५५
ईलाका प्रहरी कार्यालय, मिर्चैया	०३३-५५०१००
कृषि विकास बैंक, मिर्चैया	०३३-५५०००५
सिता नोबेल न्यूज सेन्टर	०३३-५६००२७
सविना बुक्स एण्ड सप्लायर्स लहान-७	०३३-५६०५११
स्वस्तिका इलेक्ट्रिक एण्ड जेनरल अर्डर सप्लायर्स लहान-१०	५८४२८५०५६५

सुत्नुअधि यस्ता खानेकुरा खाँदा स्वास्थ्यमा पर्न सक्छ गम्भीर असर

रातमा खाने खानेकुराले स्वास्थ्यमा असर पार्ने वा फाइदा पुऱ्याउँने कुराको निर्धारण गर्छ । केही खानेकुराहरू हामीले सुत्नुअधि सेवन गर्नुहुँदैन ।

केही व्यक्तिहरू सुत्नुअधि चिया पिउने आदत बनाएका हुन्छन् । जसले स्वास्थ्यलाई असर पुऱ्याउँछ । राति सुत्नुअधि चिया पिउँदा निन्द्रा हराउँछ ।

यस्तै, कोही व्यक्ति राति सुत्नुअधि भोक लाग्यो भने चिप्स

खाने गर्छन् । तर, यस्तो बानी स्वास्थ्यका लागि बेफाइदाजनक हुन्छ । प्रोसेस्ड खानामा मोनोसोडियम ग्लूटेमेट अधिका मात्रा पाइने भएकाले अनिन्द्राको समस्या बढ्छ ।

रातको समयमा चकलेट खाने बानीले निन्द्रामा असर पार्छ । चकलेटमा क्याफिनको मात्रा धेरै हुने भएकाले निन्द्राका लागि बाधक सावित हुन्छ । यसैगरी, राति सुत्नुअधि



माछामासुको सेवन पनि स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक हुँदैन । यस्ता खानेकुरा पाचन

हुन लामो समय लाग्ने हुँदा पेटसम्बन्धी समस्याहरू पैदा हुन्छ । रातोपार्टीबाट

आफ्नै ...

हेर्ने दृष्टिमा फरक नआएका कारण आज पनि उत्पीडित समुदायलाई भोकभोकै बस्नुपर्ने बाध्यता आइलागेको विद्रोहीले बताए । अब पनि दलित समुदाय सचेत नभए समाजमा दशकौं उत्पीडनबाट मुक्ति पाउन नसकिने उनले दाबि गरे । राजनीतिमा लागेका केही दलित अगुवाहरूलाई समेत समुचित अवसरबाट वञ्चित गरेर कार्यकर्ताको रूपमा प्रयोग गर्न खोजेको बताउँदै उनले भने 'हेरेक राजनीतिक परिवर्तनहरूमा दलित समुदायले सहभागिता मात्र नभई बलिदान समेत दिएका छन्

तर अवसरमा भने अझै समानता पाउन सकेको छैन त्यसैले हामी सधैँ अरुकै लागि लड्यौं, अब आफ्नैलागि एकतावद्ध भएर संघर्ष गर्नुको विकल्प छैन । राजनीतिमा अब आफ्नै उम्मेदवार बनाएर जिताउनुपर्नेसम्मकालागि तयारी गर्नुपर्नेमा सामाजिक अभियन्ता समेत रहेका कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि विद्रोहीले सचेत गराए ।

सप्तरीको राजविराज र दैलेख बजारबाट एकैसाथ अभियान सुरु भएको हो । राजविराजस्थित रंगशालाबाट निस्किएको स्यालीले 'अरुकोलागि लड्यौं पटक-पटक, आफ्नोलागि लडौं यस पटक', 'दलितलाई

निःशुल्क स्वास्थ्य, शिक्षा र रोजगारीको ग्यारेन्टी गर', 'दलित समुदायमाथि भएका दमनमा संलग्नलाई कारबाही गर' लगायतका नारा लगाउँदै नगर परिक्रमा गरेको थियो ।

पटक पटक भएको आन्दोलनमा दलितसहित उत्पिडित समुदायले बलिदानी दिइरहेपनि सामाजिक, आर्थिक र राजनीतिक अवस्था अझै नफेरिएको भन्दै बाध्य भएर देशव्यापी रूपमा जागरण अभियान थालिएको जनाइएको छ । पछिल्लो पटक बन्दाबन्दीको समयमा पनि दलित समुदायले धेरै अन्याय र अत्याचार सहनु

परेकोले रूकुम र तराई मधेसका विभिन्न ठाउँमा भएको हत्याकाण्ड, हिंसा, बलात्कार लगायतका घटना विरुद्ध अभियान काठमाडौंसम्म प्रदर्शन गरिने अभियानका पूर्वी संयोजक राजेश विद्रोहीले जानकारी दिएका छन् । कार्यक्रममा दलित अगुवाहरू प्रथमलाल राम, फूलोदेवी सदा, ललिता दास, डा.मिश्र परियार, रामस्वरूप सदा, चन्देश्वर दास, असर्फी सदा, सिफैत मण्डल, बद्री मण्डल, सियाराम पासवान, मनोज मेहतर, जगजिवन राम, बौवालाल शर्मा, उदय मण्डल, रामप्रसाद राम लगायतले सम्बोधन गरेका थिए ।

नगरवासीका लागि जनहितमा जारी सार्वजनिक सन्देश !

शीत-लहरको समयमा चिसोका कारण मानिसको मृत्युसमेत हुन सक्छ त्यसैले :

१. न्यानो कपडाको जोहो समयमै गरौं । २. शीत-लहरको समयमा घरबाहिर खुला स्थानमा धेरै समय नबिताउँ, घरबाहिर निस्कनु परेमा वा धेरै समय बिताउनु पर्ने भएमा न्यानो कपडा लगाउँ । ३. रातको समयमा सिरक, कम्बलजस्ता न्यानो कपडा ओढ्ने गरौं । घरभित्र राति सुत्दा शरीरका साथै अनिवार्यरूपमा छाति तथा टाउको ढाक्ने प्रबन्ध मिलाउँ । ४. शीत-लहर चलेको समयमा आगो तापेर शरीरलाई न्यानो राख्ने गरौं । ५. चिसोको समयमा शरीरलाई चाहिने आवश्यक तातो भोलयुक्त खाने कुराहरू खाने बानीको विकास गरौं । ६. बालबालिका, वृद्धवृद्धा, गर्भवती महिला तथा बिरामीहरूको हेरचाहमा विशेष सतर्कता अपनाउँदै न्यानो अवस्थामा राख्ने व्यवस्था मिलाउँ । ७. चिसोको कारण बिरामी भएमा तत्कालै नजिकको स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा तुरुन्त उपचारको लागि जाने बानीको विकास गरौं । ८. शीत-लहर चलेको बेलामा पालु पशुपक्षीलाई सकेसम्म खुल्ला स्थानमा चराउन नलैजाउँ । गोठ/टहरामै राखेर पर्याप्त घाँस, पराल र दाना दिने व्यवस्था मिलाउँ । ९. चिसोका कारण पशुपक्षी बिरामी भएमा नजिकैको पशु चिकित्सालयमा तुरुन्तै सम्पर्क गरी औषधी/उपचार गर्न लैजाउँ । १०. कोठाभित्र आगो बाली तातो पादा पर्याप्त भेण्टिलेसनको व्यवस्था मिलाउन नभुलौं ।

	लहान नगरपालिका कार्यालय, सिरहा
	मिर्चैया नगरपालिका कार्यालय, सिरहा
	कल्याणपुर नगरपालिका कार्यालय, सिरहा
	गोलेबजार नगरपालिका कार्यालय, सिरहा

	कर्जन्हा नगरपालिका कार्यालय, सिरहा
	सुखिपुर नगरपालिका कार्यालय, सिरहा
	धनगढीमाई नगरपालिका कार्यालय, सिरहा
	सिरहा नगरपालिका कार्यालय, सिरहा

महंगियो मासु

लहान । सिरहा र सप्तरीका बजारहरूमा महिना दिन यता कुखुरा मासुको मूल्य वृद्धि भएको छ । मूल्य वृद्धिसँगै उपभोक्ताहरू मारमा परेका छन् ।

सिरहाको सदरमुकाम सिरहा तथा लहान, गोलबजार, मिर्चैया र सप्तरीको कुशहा, कदमाहा, धौती, पोखरीया लगायत वरपरका बजारहरूमा ब्रोइलर कुखुराको उत्पादन घटेकाले मूल्य बढेको बताउँछन् । तर उपभोक्ता भने व्यापारी आफैले आफू खुशी मूल्यवृद्धि गरेको आरोप लगाएका छन् । मनोमानी मूल्य वृद्धिले आफुहरूलाई मार परेको गुनासो गर्दै उपभोक्ताहरूले मासु तथा मासुजन्य पदार्थको गुणस्तर जाँच र निगरानी राख्न सम्बन्धित निकायसँग माग गरेका छन् ।

सय ४० रुपैयाँ पुगेको हो । यो वृद्धि एक महिना अघिको तुलनामा ३३ प्रतिशतले बढि हो । कुखुराको जस्तै खसीको मासुमा पनि मूल्य वृद्धि भएको छ । कुशहाका मासु व्यवसायी अछमीत चौधरी स्थानीय बजारमा ब्रोइलर कुखुराको उत्पादन घटेकाले मूल्य बढेको बताउँछन् । तर उपभोक्ता भने व्यापारी आफैले आफू खुशी मूल्यवृद्धि गरेको आरोप लगाएका छन् । मनोमानी मूल्य वृद्धिले आफुहरूलाई मार परेको गुनासो गर्दै उपभोक्ताहरूले मासु तथा मासुजन्य पदार्थको गुणस्तर जाँच र निगरानी राख्न सम्बन्धित निकायसँग माग गरेका छन् ।

शरीरलाई स्वस्थ राख्नको लागि आवश्यक छ फाइबर

स्वस्थ आहारका साथ वजन कम गर्नुका साथै मुटु रोग, मधुमेह लगायतको प्रयोगबाट समस्या समाधान हुने गर्छ । शरीरलाई सन्तुलित आहार दिनको लागि यो आवश्यक छ कि जे पनि खाइएको छ त्यसलाई नियन्त्रित तरिकाले खानुपर्छ । यस्ता खानाहरूमा सकारात्मक प्रभाव पार्ने मात्रामा मात्रै खाना खानुपर्छ । यस समस्याबाट बच्नको लागि, हामी तपाईंलाई केही खाद्य पदार्थहरूको बारेमा बताउँदैछौं जसमा फाइबर बढी र कार्बोहाइड्रेट कम मात्रामा पाइने गर्छ । सामान्यतया हामीले खाने खानामा ध्यान नदिने हो भने फाइबर बढी मात्रामा पाइन्छ । त्यसले पनि बढी कार्बोहाइड्रेट उत्पादन गर्ने गर्छ । उच्च फाइबर युक्त खानाले हाम्रो शरीरमा रहेको खाना पचाउन, मधुमेह कम गर्न, तौल घटाउन, कुनैपनि दीर्घकालीन रोगको उपचार गर्न, हृदय रोगहरू र उच्च रक्तचाप जस्ता समस्याहरूबाट टाढा राख्न मद्दत गर्छ । त्यस्तै, कम कार्बोहाइड्रेटयुक्त खानाले तौल घटाउन मद्दत गर्छ । कोलेस्ट्रॉल ठीक राख्न, रक्तचाप र रगतमा चिनीको मात्रा कम गर्न पनि यस्तो खानाले मद्दत गर्ने गर्छ । बढी फाइबर र कम कार्बोहाइड्रेट युक्त खानेकुराको लागि निम्नलिखित फलफूलहरू प्रभावकारी हुने गर्छ ।



आवश्यक पर्ने क्यालोरीलाई समावेश गर्न सहयोग गर्छ । फूलगोभी भिटाभिन र खनिजहरूमा धनी हुन्छ । यो दुवै कलेजो र मुटुको लागि राम्रो छ ।

२ एभोकाडो

यो फल नासपाती आकारको हुन्छ । एभोकाडो फाइबर, पोटासियम, भिटाभिन के र भिटाभिन सीले धनी फल हो । एभोकाडोको दुवै फल र तरकारीको रूपमा प्रयोग गर्न सकिने फलफूल हो । एउटा एभोकाडो एक स्वस्थ शरीरको लागि दैनिक खानु उपयुक्त हुन्छ ।

३ ब्याकबेरी

ब्याकबेरीले न्यून कार्बन र उच्च फाइबरको मात्रा समावेश गर्दछ तर यसले सूजन, मुटुसँग सम्बन्धित रोगहरू र क्यान्सरबाट जोगिन पनि मद्दत गर्ने गर्छ । ब्याकबेरीको दैनिक प्रयोगले तौल घटाउन मद्दत गर्छ ।

४ गहुँको चोकर

प्रायः गहुँको चोकर त्यसै फ्याँक्ने गरिन्छ । तर यसमा पनि फाइबरको राम्रो मात्रा पाउन सकिन्छ । यो बजारमा मात्रै नभएर घरमा पनि उपलब्ध हुने

गर्छ । यसलाई फ्याक्नभन्दा यसको प्रयोग गरेर यसको उपयोगितालाई बढाउन सकिन्छ ।

५ बदामले तौल कम गर्न मद्दत गर्छ

जो तौल घटाउन चाहन्छन् उनीहरूलाई दैनिक बदाम खान सुभाव दिन्छन् । दिनहुँ बदाम खाँदा त्यसले शरीरमा कम कार्बोहाइड्रेट र अधिक प्रोटीनको सन्तुलन मिलाउन मद्दत गर्छ । त्यसैले हरेक दिनको सुरुवात नै बदामको साथ गर्नु महत्वपूर्ण मानिन्छ । एउटा कच्चा बदामले शरीरमा चार ग्राम फाइबर र तीन ग्राम कार्बोहाइड्रेटको प्रदान गर्ने गर्छ ।

६ ब्रोकाउली

फूलगोभी जस्तो देखिने तर हल्का फरक रहेको ब्रोकाउली पनि उच्च फाइबरयुक्त खानेकुरा हो । यसमा भिटाभिन के, सी, पोटासियम, फोलेट र खनिजहरू पाउन सकिन्छ । ब्रोकाउलीमा प्रोटीन उच्च मात्रामा पाइन्छ ।

७ चियाको बिउ

चियाको बिउहरू विशेषगरी तौल घटाउन खाने गरिन्छ । यसमा ओमेगा ३ फ्याटि एसिड पाउन सकिन्छ । यसमा उच्चमात्रामा फाइबर, प्रोटीन, भिटाभिन र खनिजहरू पाइन्छ । त्यसलाई सलादमा राखेर पनि खान सकिन्छ ।

अनलाईनखबरबाट

भौतिक दुरी कायम गरी कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट आफू पनि बचाउ र अरुलाई पनि बचाऔं ।

—: जनहितका लागि —:



स्थानीय ...

रोकिएको भए फुकुवाको पहल गर्नुपर्छ । योजना कार्यान्वयन हुने स्थानका जनताले अवरोध गरेको भए सोको समाधानको पहल गर्नुपर्छ । फिल्डमा कर्मचारी नखटिएको भए खटाउनुपर्छ । यसरी पालिका अनिर्णयको बन्दी नभई आवश्यक समयमा आवश्यक निर्णय लिन सक्षम हुनुपर्छ ।

बजेट कार्यान्वयनका लागि आवश्यक पर्ने निर्देशिका, कार्यविधि, मापदण्ड नबनेको कारण काम रोकिएको भए सो निर्देशिका पारित गरी लागू गराउनुपर्छ । साथै, कार्यान्वयनमा जिम्मेवार कर्मचारीसँग करार सम्झौता गर्नुपर्छ । यस अतिरिक्त, सम्पति कर, भूमि कर, घर जग्गा बहाल कर, व्यवसाय कर, जडिबुटी, कबाडी र जीवजन्तु कर, सवारी साधन कर, विज्ञापन कर, मनोरञ्जन कर, बहाल बिटैरी शुल्क, पार्किङ शुल्क, सेवा शुल्क, दस्तुर, विक्री तथा निकासी शुल्क र घरजग्गा रजिस्ट्रेशन शुल्क असुली गरी

पालिकाहरू आत्मनिर्भरतातर्फ उन्मुख हुनुपर्छ ।

आचारसंहिताको पालना

अन्त्यमा, स्थानीय सरकारका निर्वाचित जनप्रतिनिधिले मुलुकको सार्वभौमसत्ता, अखण्डता प्रतिकूल हुने कार्य गर्नु हुँदैन । उनीहरूले संघ, प्रदेश र स्थानीय तहबीचको सुसम्बन्धमा आँच पुग्ने काम गर्नु हुँदैन । जनप्रतिनिधिले जनताको सार्वभौम अधिकार, स्वशासनलगायतका मान्य सिद्धान्तविपरीत वक्तव्य दिनु हुँदैन । यसैगरी, उनीहरूले अनावश्यक र गैरकानुनी आशवासन दिनुहुँदैन । यस अतिरिक्त, राजनीतिक आस्थाका आधारमा कसैलाई पनि भेदभाव गर्नु हुँदैन । साथै, लैङ्गिक समानतामा आँच पुऱ्याउने काम गर्नु हुँदैन । पालिकामा उपलब्ध स्रोत र साधनको अनधिकृत प्रयोग गर्नु हुँदैन । कुनै पनि प्रकारको आफ्नो निहित स्वार्थको कार्य गर्नु हुँदैन । यसरी, आचार संहिताको दायरामा रहने पदाधिकारीहरूले हाँकेको स्थानीय सरकार पूर्णतः सफल हुनेछ । **साभार :** **बाह्रखरीबाट**

गाउँपालिकावासीका लागि जनहितमा जारी सार्वजनिक सन्देश !

शीत-लहरको समयमा चिसोका कारण मानिसको मृत्युसमेत हुन सक्छ त्यसैले :

१. न्यानो कपडाको जोहो समयमै गरौं । २. शीत-लहरको समयमा घरबाहिर खुला स्थानमा धेरै समय नबिताऔं, घरबाहिर निस्कनु परेमा वा धेरै समय बिताउनु पर्ने भएमा न्यानो कपडा लगाऔं । ३. रातको समयमा सिरक, कम्बलजस्ता न्यानो कपडा ओढ्ने गरौं । घरभित्र राति सुत्दा शरीरका साथै अनिवार्यरूपमा छाति तथा टाउको ढाक्ने प्रबन्ध मिलाऔं । ४. शीत-लहर चलेको समयमा आगो तापेर शरीरलाई न्यानो राख्ने गरौं । ५. चिसोको समयमा शरीरलाई चाहिने आवश्यक तातो भोलयुक्त खाने कुराहरू खाने बानीको विकास गरौं । ६. बालबालिका, वृद्धवृद्धा, गर्भवती महिला तथा बिरामीहरूको हेरचाहमा विशेष सतर्कता अपनाउँदै न्यानो अवस्थामा राख्ने व्यवस्था मिलाऔं । ७. चिसोको कारण बिरामी भएमा तत्कालै नजिकको स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा तुरुन्त उपचारको लागि जाने बानीको विकास गरौं । ८. शीत-लहर चलेको बेलामा पाल्तु पशुपंक्षीलाई सकेसम्म खुल्ला स्थानमा चराउन नलैजाऔं । गोठ/टहरामै राखेर पर्याप्त घाँस, पराल र दाना दिने व्यवस्था मिलाऔं । ९. चिसोका कारण पशुपंक्षी बिरामी भएमा नजिकैको पशु चिकित्सालयमा तुरुन्तै सम्पर्क गरी औषधी/उपचार गर्न लैजाऔं । १०. कोठाभित्र आगो बाली तातो पादा पर्याप्त भेपिटलेसनको व्यवस्था मिलाउन नभुलौं ।

	बरियारपट्टी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
	नवराजपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
	लक्ष्मीपुर पतारी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
	सखुवानन्कारकट्टी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा

	अर्नमा गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
	भगवानपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
	औरही गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
	विष्णुपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
	नरहा गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा

शेख मिडिया हाउसद्वारा सञ्चालित

रेडियो सरगम

300 वाट क्षमता भएकी

हर एक मनको आवाज

मैघाहर्ज

Phone :- 033-562484 (Office), 033-562485 (Studio)

Web : radiosargam.net

e-mail : radiosargam93mhz@gmail.com