

प्रदेश २ मा 'आत्महत्या' बढ्दो

सबैभन्दा बढी सिरहामा ८६ जनाले गरे आत्महत्या प्रदेशभर दैनिक दुई जनाले गुमाउँछन् ज्यान

लहान । प्रदेश २ मा पछिल्लो समय आत्महत्याको दर बढेको छ । पछिल्लो ७ महिनाको अवधिमा प्रदेश २ का आठ जिल्लामा ४ सय ९२ जनाले आत्महत्या गरेको प्रहरीको तथ्यांकले देखाएको छ । प्रहरीका अनुसार प्रदेश २ मा औसतमा दैनिक दुई जनाले आत्महत्या गर्ने गरेको पाइएको छ ।

सबैभन्दा बढी सिरहाका ८६ जनाले आत्महत्या गरेका छन् । सप्तरीमा ५९, धनुषामा ८२, महोत्तरीमा ३४, सर्लाहीमा ३९, रौतहटमा ६६, बारामा ६७ र पर्सा ६७ ले आत्महत्या गरेको प्रदेश २ प्रहरी कार्यालय जनकपुरले जनाएको छ ।

दाइजो प्रथा, यौन दुर्व्यवहार, चरम गरिबी, पारिवारिक कलह, प्रेममा असफलतालागायत कारणले



आत्महत्या गर्ने गरेको पाइएको छ ।

डिप्रेसन नै मुख्य कारक : चिकित्सक

चिकित्सकका अनुसार कोरोना र लकडाउनका कारण

उत्पन्न समस्याले मानिसलाई निराश बनाएको छ । जसका कारण मानसिक रोगीको संख्या पनि बढेको छ । मानसिक समस्या भएकाहरूले नै आत्महत्याको बाटो रोज्ने गरेको

चिकित्सकहरूको भनाइ छ । आत्महत्या न्यूनीकरणका लागि सबैभन्दा पहिले व्यक्तिले देखाएको अस्वाभाविक व्यवहारलाई पहिचान गर्न आवश्यक छ ।

देवीपुर र बर्छवामा सेनाको स्वास्थ्य शिविर



लहान । नेपाली सेनाले सिरहाको देवीपुर र बर्छवामा स्वास्थ्य शिविर सञ्चालन गरेको छ । शिविरबाट हजार जना सर्वसाधारण लाभान्वित भएका छन् । नागरिक सैनिक सम्बन्ध अभिवृद्धि गर्ने उद्देश्यले सेनाको शेर गण र श्री नं. २७ फिल्ड एम्बुलेन्स गुल्म तथा नरहा गाँउपालिकाको सहकार्यमा सेनाले नरहा गाँउपालिकाका देवीपुर र बर्छवाका ५ वटै वडामा एक

दिने शिविर सञ्चालन गरेको हो । जनता वनवाली उच्च माविमा सञ्चालन गरिएको स्वास्थ्य शिविरमा ९६ जना स्वास्थ्यकर्मीले सेवा दिएका थिए । शिविरबाट पाँच सय ८२ महिला र तीन सय ७९ पुरुष गरी जम्मा नौ सय ६९ जना सर्वसाधारण लाभान्वित भएका सेनाले जनाएको छ । शिविरका क्रममा सेनाले जनचेतनामुलक कार्यक्रम पनि गरेको थियो ।

चुरेक्षेत्रबाट काठ बरामद



लहान । वन कार्यालयको गस्ती टोलीले सिरहाको धनगढीमाई नगरपालिका-१४ सोमबारेबाट सालको चिरान काठ बरामद गरेको छ ।

डिभिजन वन कार्यालय लहान र सवडिभिजन वन कार्यालय धनगढीबाट खटिएको सशस्त्र वन रक्षकसहितको गस्ती टोलीले

वेवारिसे अवस्थाका ४७.६९ घनफिट ५४ थान चिरान काठ बरामद गरेको हो । चुरेक्षेत्रबाट दक्षिणतर्फ ल्याईरहेको विशेष बाँकी ३ पेजमा

फेब्रुअरी महिना : आयोडिन महिना



February : Iodine Month

नुन थोरै खाऔं तर सही मात्रामा आयोडिन भएको दुई बालबालिकाको चिन्ह भएको प्याकेटको नुन मात्र खाऔं ।



साल्ट ट्रेडिङ्ग कर्पोरेशन लिमिटेड

शाखा कार्यालय, लहान

WORLDLINK

3C 30 Mbps Rs. 1,250 | 6C 60 Mbps Rs. 2,200

SPEEDMA BOOST नगदमा घुट

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)

डाक्टरहरू

हाम्रो सेवाहरू

NICU सहितको प्रसुति सेवा
२४ औं घण्टा इमरजेन्सी सेवा

बालरोग विशेषज्ञ
मधुमेह, प्रेसर
प्रसुति रोग विशेषज्ञ

डा. वृजेन्द्र यादव
डा. ल्युस्युन यादव
डा. विरेन्द्र यादव

हाम्रो स्वास्थ्य

गर्मी मौसममा उखुको जुसका फाइदाहरू

गर्मी मौसम सुरु भएको छ । गर्मी मौसममा मान्छेको शरीरमा पानीको मात्रा बढी आवश्यक हुने गर्छ । यो मौसममा पानीका साथै उखु लगायतको जुस पनि धेरै खाने गरिन्छ । तर उखुको

यस्तो मास्क लगाउन सकिन्छ । शरीरमा शक्ति प्रदान गर्नको लागि

उखुको जुसले शरीरमा शक्ति प्रदान गर्ने एवं मान्छेलाई सधैं फ्रेस राख्न सहयोग गर्ने गर्छ ।



जुसका फाइदाहरू के-के छन् त ?

गर्मी महिनामा उखुको जुस स्वादको लागि मात्र नभएर शारीरिक समस्याको समाधानको लागि पनि पिउने गरिन्छ । विशेषगरी नेपालको तराई भेगमा यस्तो जुस धेरै खाने गरिन्छ । यसले एनिमिया, जण्डिस जस्ता रोगलाई निको पार्न सहयोगी भूमिका खेल्छ । अम्लपित्त रोगका लागि उखुको जुस धेरै फाइदाजनक मान्ने गरिन्छ । उखुमा मिनेरल, भिटामिन र एन्टिअक्सिडेन्ट अधिक मात्रामा पाउने गरिन्छ ।

जाडो मौसम सकिएर गर्मी मौसम सुरु भएपछि मान्छेमा रुघाखोकी ज्वरो जस्ता समस्या देखिन सक्छ । गर्मीमा हुने ज्वरो जस्ता समस्याहरू निको पार्नको लागि उखुको जुस प्रभावकारी हुने चिकित्सकहरू बताउँछन् । पौष्टिकताको हिसाबले एक गिलास उखुको जुसमा कमसेकम १८० क्यालोरी शक्ति मिल्ने गर्छ । यसमा थोरै कागती र नुन पनि मिसाएर पिउन सकिन्छ ।

डण्डीफोरबाट मुक्ति
नियमित उखुको जुस पिउनुले डण्डीफोर ठीक गर्ने गर्छ । उखुको रस निकालेको डाँठलाई २० मिनेटसम्म मास्कको रूपमा पनि लगाउन सकिन्छ । हप्तामा एकदिन

कमलपित्तबाट कम गर्न
कमलपित्त ठीक गर्नको लागि दैनिक २ गिलास उखुको जुसमा कागती वा नुन मिसाएर पिउनुपर्छ । यदि उखुको मौसम होइन भने पनि चिनी राखेको सर्वतमा कागती राखेर पनि खान सकिन्छ ।

मधुमेह कम गर्नु
यदि तपाईं मधुमेहको शिकार बन्नु भएको छ भने पनि उखुको जुस पिउन सक्नुहुन्छ । किनकि यसले शरीरमा ग्लुकोजको तहलाई सन्तुलित गराउने काम गर्छ ।

वान्ता रोक्न
गर्मी मौसममा उखुको जुस खानुले वान्ता रोक्न मद्दत गर्ने गर्छ । एक गिलास उखुको रसमा २ चम्चा मह राखेर खाँदा गर्मीमा हुने वान्ता रोक्न मद्दत गर्ने गर्छ ।

पिसाब पोल्ने समस्याको समाधान
उखुको जुसले गर्मीमा पिसाब पोल्ने समस्यालाई समाधान गर्ने गर्छ । साथमा मूत्रसम्बन्धी समस्या पनि समाधान गर्ने गर्छ ।

वजन नियन्त्रण गर्न
यसको स्वाद गुलियो हुनुका बाबजुद पनि यसले वजन नियन्त्रणमा भूमिका खेल्ने गर्छ । यसले हाम्रो शरीरबाट खराब कोलेस्ट्रॉललाई नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्ने गर्छ । यो घुलनशील फाइबरबाट भरिएको हुन्छ । जुन वजन कम गर्न मद्दत गर्ने खालको हुन्छ ।

अनलाईनखबरबाट

नीति, नेति र नैतिकता

राजनीतिमा नीति, नेति र नैतिकता नभएपछि वा नैतिकताको खडेरी परेपछि ठेकीमा नेतीले जति नै मदानीको फिर्का लगाए पनि नौनी लाग्दैन । जनताले अपार विश्वास गरेर सुखी र समृद्ध ने पाल निर्माण गर्ने अभिभारसहित मतादेश दिएको नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी (नेकपा)को सरकार आफ्नै अविवेकी, अव्यावहारिक निर्णयहरू, उन्माद र सनकको भरमा अधिनायकवादतर्फ लागेपछि जनतामा विरक्ति आएको थियो । परन्तु, त्यसको भेउसमेत पाउन नसक्नेगरी सरकार भने एकालापको आत्मरतिमा लागेको थियो ।

सनककै भरमा हुँदाखाँदाको बहुमतको सरकारलाई ईर्ष्या, क्लेश र बडप्पनको दम्भसहित 'म छैन भने तँ पनि छैन' भन्ने मानसिकतामा मुढेबलले संसद्को घाँटी निचोरेर कोमामा पठाए पनि अदालतको कोरामिनबाट ब्युँतिएको छ । भनिन्छ, राजनीतिको ध्येय लोक कल्याण हो । लोकको कल्याण त लोकतन्त्रबाट मात्र सम्भव छ भन्ने उदाहरण विश्वको राजनीतिक इतिहासले बारम्बार प्रमाणित गरेकै विषय हो । विकासका सपना देखाउने, समृद्धि र सुखको नारा लगाउने धेरै तानाशाह देखिएकै हुन् । फोस्रा नारा र कोरा कल्पनाले मात्र विकास हुने भए गरिब भनिएका मुलुकहरू समृद्धिको चुलीमा आनन्दको शिखर नापी रहेका हुनेथिए ।

जनतालाई पन्छाएर, तिनको सहभागिता बेगरको लोकतन्त्र र समृद्धिको एकोहोरो धुन वितरागमात्र हो । लोकतन्त्रको अर्न्तवस्तु वा मूलभूत तत्त्व हुन्-स्वतन्त्रता, समानता र न्याय । यिनै तीन तत्त्व प्राप्तिको लागि हो संविधान निर्माण गर्नुपरेको जसले नागरिक अधिकार र स्वतन्त्रताको प्रत्याभूत गरेको हुन्छ ।

मतदाताहरूले निर्वाचनको माध्यमद्वारा आफ्ना प्रतिनिधिको रूपमा पठाएका सांसदहरूको थलो संसद् जति बलियो रहन्छ त्यति नै धेरै राजनीतिक जबाफदेही सहितको लोकतन्त्र सुदृढ हुन्छ । न्यायको प्रत्याभूति समावेशी सहभागिताको जग

बलियो भएमात्र हुन्छ । अनि जब उत्पीडित, उपेक्षित, किनारा परेका, बहिष्करणमा परेकाहरू हक र अधिकारहरू सुरक्षित गरिन्छन् र राज्यको मूल प्रवाहमा स्वतन्त्र नागरिकको रूपमा तिनले आफूलाई स्थापित गर्न सक्षम रहन्छन् ।

राजाराम बर्तौला



नेतीमा पर्याप्त मात्रामा देखिन्छन् ।

लोकतन्त्रको प्राप्तिमा लागि नेपालीहरूले धेरै रगत बगाएका छन् । नागरिकका सहायत र बलिदानले मात्र सम्भव भएको हो संघीयतासहितको लोकतान्त्रिक गणतन्त्र ।

यसैको रक्षाको लागि आज फेरि नागरिकहरू सडकमा आउनु परेको हो । लोकतान्त्रिक मूल्य र मान्यताको रक्षा यसको सार र प्रक्रियाहरूको सुदृढीकरण र संरक्षणमा रहेका हुन्छन् । लोकतान्त्रिक संरचनाहरूको निर्माण, कानुनी राज्य र वैयक्तिक स्वतन्त्रताको सुनिश्चितताले यसलाई सबल बनाउँछ ।

प्रक्रियामा अस्पष्टता भएमा लोकतन्त्रको संस्थागत विकास थप जटिल बन्छ । ओहोदा, खान्की र कुतको वशीभूत सरकारले लोकतन्त्रको रक्षा गर्न सक्दैन भन्ने सर्वविदितै छ । अधिनायकवाद र लोकरिझ्याइँतर्फको यात्रामा अग्रसर सरकारबाट लोकतान्त्रिक संस्कार, आचरण र व्यवहारको अपेक्षा गर्नु भ्रममात्र रहेछ भन्ने त नेकपाको सरकारले असंवैधानिकरूपमा संसद्को गला निमाटेकोबाटै प्रमाणित भइसकेको छ ।

'अथोरिटरियानिज्म' नामक पुस्तकमा लेखक एरिक फ्यान्जले लोकतान्त्रिक विधिबाट चुनिएको सरकार कसरी अधिनायकवादतर्फ अगाडि बढ्छ भन्ने व्याख्या प्रस्तुत गर्दै यसका पाँच मूलभूत लक्षण र चरित्रहरूलाई उल्लेख गरेका छन् - १. नातावाद, कृपावाद (सरकारका उच्च ओहोदाहरूमा आफ्ना आसपासेको नियुक्ति, मूलतः न्याय क्षेत्रमा २. सञ्चार र सूचनामाथि नियन्त्रण ३. संविधानका प्रावधानहरूमा संशोधन वा अपव्याख्या, ४. निर्वाचन पद्धतिमा हेराफेरी, र ५. सरकार विरोधी र नागरिक समाजलाई तहलगाउन कानुनी मुद्दामामिला ।

यसलाई यहाँ उल्लेख गर्नुको कारण के हो भने नेकपा सरकारले ३ वर्षे कार्यकालमा गरेको

उपलब्धिको गणना गर्दा यी लक्षणहरू यसका नीति, र

कष्टकर हुनसक्ने संकेत गरेको छ । नागरिक अभियन्ताहरू अब पूर्णलोकतन्त्रको माग गर्न थालेका छन् । पूर्णलोकतन्त्र यस्तो अमूर्त अवस्था हो जसको अन्तिम विन्दु के हो र गन्तव्य कुन हो भनी निर्व्याज गर्न कठिन हुन्छ । अर्थात्, समय छँदै नागरिक अभियन्ताहरूको आवाजलाई ग्रहण गर्न नसकेको अवस्थामा नागरिक अभियान अराजक पनि हुन सक्छ भन्ने हेक्का राख्नु आवश्यक छ ।

नागरिक समाजमा देखिएका युवा वर्तमानबाट विरक्तिएका र विकल्पको खोजीमा भौँतारिएजस्ता देखिएका छन् । यो जमात ठूलो छ र निर्वाचनमा यसले महत्वपूर्ण स्थान राख्छ ।

यो समूहले खोक्रा नारा, बासी सपना र हावावारी गफमा विश्वास गर्छ भनी अनुमान गर्न सकिँदैन । उही पुराना अनुहारहरूबाट यो देशको समृद्धिको सपना पूरा हुन्छ भन्नेमा किञ्चित पनि विश्वास गर्दैन ।

विसं २०४७ सालदेखि सत्तामा हालिमुहाली गरेका, उमेर र सोचले समेत युवा पुस्तालाई नेतृत्व दिनसक्ने सामर्थ्य गुमाइसकेकाहरूबाट कुनै थप नयाँ कुराको अपेक्षा गर्न सकिने पनि देखिँदैन ।

सरकारमा बसेर राज्यको प्रशासनमा हालिमुहाली गर्नेहरूमा अलिकति पनि नैतिक साहस र राजनीतिक जबाफदेही देखिन सकेन ।

संसद् विघटन गरेर कामचलाउ अवस्थामा आउँदा पनि राज्यका महत्त्वपूर्ण निर्णयहरू लिँदै आदेश, निर्देश र नियुक्तिहरू गरेको देखियो ।

हिजो आफूले लिएको असंवैधानिक कदमको पक्षमा लाखौं मानिसलाई सडकमा ल्याउने आफूलाई नायकको रूपमा प्रस्तुत गर्नेहरूले अदालतबाट संसद् विघटन असंवैधानिक भएको निर्णय आउँदा पनि नैतिकरूपमा राजनीतिक जबाफदेही लिएर पश्चाताप गरेको वा जनतासँग क्षमा मागेको पनि देखिएन । अझै पनि राजनीतिक कुटिल चक्रलाई आफू सापेक्ष गराई राजकीय शक्तिको केन्द्रमा रहने जुक्ति र दाउ मञ्चन गरिनेमा पनि शंका छैन ।

बाँकी ३ पेजमा

मेष :- धैर्य एवं लगनशीलताले अवसर दिलाउनेछ । प्रेम सम्बन्ध कसिलो हुनेछ । नयाँ ज्ञान सिक्ने मौका मिल्नेछ । आर्थिक क्षेत्रमा राम्रै सफलता मिल्नेछ ।

वृष :- शरीरमा स्फूर्ति र उमङ्को कमी हुनेछ । यात्रामा मालसामान हराउन सक्छ । सानो तिना समस्यामा अल्झिनुपर्नेछ । स्वास्थ्यमा खर्च बढ्नेछ ।

मिथुन :- आज धार्मिक क्षेत्रको भ्रमण हुनेछ । आफन्तसंग भेटघाट हुनेछ । साँझमा आधुरा काम बन्न सक्छ, तर नियमित खर्चसमेत बढ्ने योग पनि छ ।

कर्कट :- जटिल ठानिएको कामसमेत सम्पादन हुन सक्छ । धार्मिक र सांस्कृतिक सभासमारोहमा सरिक हुने सम्भावना छ । घरमा अतिथीको आगमन हुनेछ ।

आजको राशिफल हाम्रो पात्रोबाट साभार

सिंह :- मनमा शक्ति र अनुहारमा कान्ति छाउनेछ । कला, साहित्य तथा संगीतमा रुचि बढ्नेछ । तर्क, विवाद र प्रतिस्पर्धामा राम्रो सफलता मिल्नेछ ।

कन्या :- महिला वा मित्रबाट विशेष सहयोग मिल्नेछ । रोकिएका काम पुनः सुरु हुन सक्छन् । आर्थिक कारोवारमा सफलता पाइएला । लाभदायक यात्रा होला ।

तुला :- महत्त्वपूर्ण कामको थालनी हुनेछ । लक्ष्मी प्रसन्न हुने योग छ । परिश्रमअनुसार उपलब्धि पनि राम्रै पाइएला । सामाजिक क्षेत्रमा सफलता मिल्नेछ ।

वृश्चिक :- धर्म, कर्म तथा समाजसेवामा मन लाग्नेछ । नयाँ काम सुरु गर्ने समय छ । वाक्चतुर्थाईले संकल्प सिद्ध हुनेछ । भाग्यले विभिन्न अवसर जुराउनेछ ।

धनु :- लाभदायक यात्रा हुनेछ । ठीक समयमा सही निर्णय लिन सकिनेछ । राजनीतिक क्षेत्रमा सफलता मिल्नेछ । व्यापार व्यवसायमा सफलता मिल्नेछ ।

मकर :- आज लगनशीलताको कमिले गर्दा ठूलो उपलब्धि हातपार्न नसकिएला । नियमित खर्च समेत बढ्ने योग छ । सहकर्मीबाट विरोध आउन सक्छ ।

कुम्भ :- आज शुभारम्भको चर्चा चल्नेछ । नयाँ उद्योग वा रचनात्मक काममा जुट्ने समय छ । सांस्कृतिक क्षेत्रमा रुची बढ्नेछ । आँको काम पुरा हुनेछ ।

मिना :- घरमा अतिथीको आगमन हुनेछ । एकपछि अर्को अवसर आउनाले मन प्रसन्न रहनेछ । भूमिबाट लाभ रहला । साथीभाइले पनि सहयोग जुटाउनेछन् ।

म राजीनामा पत्र लेखिन : प्रधानमन्त्री ओली

संसद विघटनलाई सर्वोच्च अदालतले असंवैधानिक ठहर गर्दै बदर गरेपछि प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले किन राजीनामा दिएनन् ? धेरैको प्रश्न छ । तर प्रधानमन्त्री ओलीले आफूलाई सर्वोच्च प्रधानमन्त्रीबाट राजीनामा देउ नभनेको बताए । हिमालय टेलिभिजनको कार्यक्रम 'यक्ष प्रश्न'मा उनले आफूमाथि नैतिक प्रश्न छ भन्ने पनि नरहेको जिकिर छ । सर्वोच्चको फैसलाले संवैधानिक हार त भयो नि भन्ने प्रश्नमा उनले प्रतिप्रश्न गरे, 'के मा हरायो ? राजीनामा देउ भन्यो ? अदालतले यस्तो अवस्थामा राजीनामा दिनुपर्छ

भन्यो ? आफूले राजीनामा दिए सर्वोच्च अदालतको फैसलाले अस्थिरता निम्त्याएको देखिनजो उनीको दाबी छ । प्रतिनिधिसभा (संसद) विघटन गरेर गल्ती गरेछु भन्ने लाग्यो छ ? भन्ने प्रश्नमा ओली समूहका अध्यक्ष समेत रहेका प्रधानमन्त्री ओलीले भने, 'मैले गरेको निर्णयले यो स्थिति होइन, देश चुनावतिर जान्थ्यो । समस्याको समाधान हुनेतिर जान्थ्यो । 'राजीनामा पत्र खल्तीमै छ ? भन्ने प्रश्नमा प्रधानमन्त्री ओली 'राजीनामा अं भन्दै केहीबेर रोकिए । उनले अघि भने, 'पत्र चाहिँ म लेखिनँ । मैले लेख्नुपर्ने अवस्था होइन, छैन । ' आफूले आवश्यक परे विश्वासको मत लिने लगायतका

बाटो समाउन सक्ने प्रधानमन्त्री ओलीले बताए । 'मैले अरु बाटा समाउनसक्छु । आवश्यक परे विश्वासको मत लिन सक्छु । विश्वासको मतमा मलाई हराउन पर्यो नि ओलीले भने, 'विश्वासको मत पनि लिइन भने अर्को पनि मेरो बाटो हुनसक्छ । 'संकटकाल लगाउनुहुन्छ ? भनेर प्रश्नमा प्रधानमन्त्री ओलीले हाँस्दै भने, 'अर्को पनि बाटो छ, अविश्वासको प्रस्ताव पारित गरेर मलाई हटाउने संसदीय र संवैधानिक बाटो छ । ' अहिले पनि आफू संसदमा ६४ प्रतिशतको प्रधानमन्त्री भएको भन्दै उनले अविश्वास प्रस्ताव पारित गरेर देखाउन चुनौती दिए ।

कांग्रेस र जसपाको साथ पाउने दाबी २३ गते संसद बैठक बस्ने र अविश्वासको प्रस्ताव आए त्यसलाई पराजित गर्ने दाबी गरे । त्यसका लागि कांग्रेस र जसपाको साथ पाउने प्रधानमन्त्री ओलीको दाबी छ । उनले भने, 'कांग्रेस र मधेसवादी दलले राजनीति गरेको, पार्टी खोलेको कुनै अमुक महत्वकक्षी व्यक्तिलाई प्रधानमन्त्री बनाउन हो ? ' कांग्रेस सभापति शेरबहादुर देउवासँग राम्रो मित्रता छ नि भन्ने प्रश्नमा उनले लोकतन्त्रका लागि लड्ने आफूहरूको पुरानै समझदारी रहेको दाबी गरे । यद्यपि पछिल्लो सन्दर्भमा भने कुनै सहमति नभएको ओलीको प्रष्टीकरण छ । अनलाईनखबरबाट

शिक्षामा लगानी अनुरूपको प्रतिफल हासिल हुनुपर्छ : राष्ट्रपति

राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारीले शिक्षा क्षेत्रमा राज्य र अभिभावकले गर्ने लगानीअनुरूपको प्रतिफल हासिल हुनुपर्ने बताएकी छन् । राष्ट्रपति निवासमा आइतबार आयोजित कार्यक्रममा उनले 'सबैका लागि शिक्षा' को अवधारणालाई कार्यान्वयन गर्दै हिसामुक्त समाज निर्माणका लागि विद्यालय तहदेखि नै बालबालिकाको व्यक्तित्व विकासमा विशेष ध्यान दिनु आवश्यक रहेको पनि बताएकी हुन् । विद्यालय तहमा अध्ययन गर्ने बालबालिकाको व्यक्तित्व विकासमा विद्यालय, शिक्षक र अभिभावकको ठूलो भूमिका हुन्छ । विद्यालय र सामाजिक सङ्गठनले बालबालिकाको चरित्र निर्माणमा योगदान गर्नुपर्छ, उनले भनिन्, 'सरकारका सम्बन्धित निकायले यस प्रक्रियाको नेतृत्व र सहजीकरण गर्नुपर्छ । ' उनले नेपालमा शिक्षाको विस्तार गर्न, गुणस्तरीय शिक्षा प्रदान गर्न तथा शैक्षिक पूर्वाधार विकास गर्न नीतिगत, कानुनी तथा कार्यक्रमगतस्तरमा पर्याप्त व्यवस्था रहेको जनाउँदै यी व्यवस्थाको प्रभावकारी कार्यान्वयनमा सम्बद्ध



फाइल फोटो

सबै पक्षले ध्यान दिन सके चाँडै प्रतिफल हासिल गर्न सहयोग पुग्ने धारणा व्यक्त गरिन् । बालबालिकाको व्यक्तित्व विकासका लागि पहिलो पाठशालाका रूपमा रहेको घरपरिवारसहित सुरक्षित सामाजिक वातावरण अनिवार्य रहेको उल्लेख गर्दै राष्ट्रपति भण्डारीले समाजमा चुनौतीका रूपमा देखिएको बालदुर्व्यवहार र बालयौन हिंसालाई न्यूनीकरण गर्न आधारभूत तहदेखि नै विद्यार्थी, शिक्षक र समुदायको सामूहिक पहल जरुरी रहेकोमा जोड दिइन् । शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधिमन्त्री कृष्णगोपाल श्रेष्ठले प्राप्त सुझावलाई सरकारको कार्यक्रममा समावेश गरी यथाशीघ्र कार्यान्वयनमा लैजाने प्रतिबद्धता व्यक्त गरिन् । सामुदायिक र संस्थागत विद्यालयका आधारभूत संरचनामा समयानुकूल सुधार गरी शिक्षालाई जीवनोपयोगी बनाउन सरकार क्रियाशील रहेको उनको भनाइ छ । रासस

सूचना ! सूचना !! सूचना !!!

विषय : प्रशिक्षार्थी भर्ना सम्बन्धी सूचना ।

प्रदेश सरकार, सामाजिक विकास मन्त्रालय, व्यवसायिक तथा सीप विकास तालिम केन्द्र, प्रदेश नं. २ जनकपुरधाम धनुषाको वित्तीय सहयोगमा रौताह टेक्निकल कलेज मोडर्न इलेक्ट्रोनिक्स इन्स्टिच्युट जे.भी. द्वारा आ.व. ०७७/०७८ को मिति २०७७।११।२४ देखि संचालन हुन लागेको निम्न विषयहरूको तालिम सिक्न चाहने ईच्छुक नेपाली नागरिकहरूले तपसिल बमोजिमका कागजातहरूका साथ आवेदन दिनु हुन सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

सि.नं.	तालिमको विषय	अवधि	आवश्यक संख्या	योग्यता	तालिम संचालन हुने स्थान	सम्पर्क व्यक्ति
१.	दलित युवाहरूको क्षमता विकासको लागि हलुका सवारी चालक (ड्राइभिङ्ग तालिम)	१ महिना	२० महिना	साधारण लेखपढ	सिरहा न.पा. क्षेत्र भित्रका २० जना	

आवश्यक कागजातहरू :- नागरिकता प्रमाण-पत्रको प्रतिलिपि, ३ प्रति पासपोर्ट साईजको फोटो, उमेर :- १८ वर्ष पुरा भई ४० वर्ष ननाघेको । फाराम पाईने स्थान :- फाराम भर्ने अन्तिम मिति :- २०७७।११।२२ अन्तर्वाता मिति :- २०७७।११।२३

सम्पर्क व्यक्ति
राजु कुमार साह
फोन नं. : ९८६४०२३०४०

माइग्रेसन सर्टिफिकेट हराएको सूचना

मिति २०७७।१०।२८ गते घरदेखि सहिद चौकसम्म जाने क्रममा टि.यू. रजिष्ट्रेशन नम्बर ३०९२९/८५ भएको माइग्रेसन सर्टिफिकेट हराएको हुनाले पाउनु हुने महानुभावलाई मोबाइल नम्बर ९८४२८२४५० मा सम्पर्क गरी जानकारी गराईदिनु हुन अनुरोध छ ।

अनुरोधकर्ता
जितेन्द्र कुमार चौधरी
लहान नगरपालिका-३, सिरहा

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 छति तथा टाउको ढाक्ने प्रबन्ध मिलाऔं । ४. शीत-लहर चलेको समयमा आगो तापेर शरीरलाई न्यानो राख्ने गरौं । ५. चिसोको समयमा शरीरलाई चाहिने आवश्यक तातो भोलोयुक्त 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 पशुपक्षीलाई सकेसम्म खुल्ला स्थानमा चराउन नलैजाऔं । गोठ/टहरामै राखेर पर्याप्त घाँस, पराल र दाना दिने व्यवस्था मिलाऔं । ९. चिसोका कारण पशुपक्षी बिरामी भएमा नजिकैको पशु चिकित्सालयमा तुरुन्तै सम्पर्क गरी औषधी/उपचार गर्न लैजाऔं । १०. कोठाभित्र आगो बाली तातो पादा पर्याप्त भेण्टिलेसनको व्यवस्था मिलाउन नभुला ।

	बरियारपट्टी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा		अर्नमा गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
	नवराजपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा		भगवानपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
	लक्ष्मीपुर पतारी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा		औरही गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
	सखुवानन्कारकट्टी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा		विष्णुपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
			नरहा गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा

शेख मिडिया हाउसद्वारा सञ्चालित
रेडियो सरगम
५०० वाट क्षमता भएको
हर एक नजिकै आवाज
मैघाहर्ज
शुभानु भण्डार र नदीकुमारको लागि तयार पारिएको भाव...

Phone :- 033-562484 (Office), 033-562485 (Studio)
Web : radiosargam.net
e-mail : radiosargam93mhz@gmail.com