

भाषामा दुई महिलाको शंकास्पद मृत्यु



भाषा(प्रस)। भाषामा दुई महिलाको शंकास्पद मृत्यु भएको छ। अर्जुनधारा र कमलमा दुई महिलाको शंकास्पद मृत्यु भएको हो। घटनामा संलग्न भएको आशंकामा तीनजनलाई प्रहरीले पकाउ गरेको छ। अर्जुनधारा नगरपालिका-६ स्थित महानन्द चोक पश्चिम ब्याडमिण्टन कबड्डीलाईहर एक महिलाको शंकास्पद शव फेला परेको थियो। मृत्यु हुनेमा ५० बर्षीया माया कार्को मगर

रेहेको ईताका प्ररीक कार्यालय बिर्तमोडका डीएसपी सुरज कार्कीले जानकारी दिए। बिहान ब्याडमिण्टन खेल आउनेहरूले ती महिलाको शव देखेर खबर गरेको थिए। उतानो अवस्थामा रेहेको महिलाको टाउकोमा चोट देखिएको छ। मृतकको मार्दीतोकी ठेगाना ईलाम माई नगरपालिका १ महमाई कलकते रेहेको र अस्थायी रुपमा उनी आफनतस्ङ बिर्तमोड वस्तै आएको पाईएको डीएसपी कार्कीले बताए। घटना सम्बन्धमा मृतकको शव शंकास्पद

एक महिलालाई सोधुछका लागि ल्याइएको डीएसपी कार्कीले जानकारी दिए।

त्यस्तै श्रीमतीको हत्या गरेको आरोपमा कमल गाउँपालिकाका एक व्यक्तिलाई प्रहरीले पकाउ गरेको छ।

पकाउ पर्नेमा कमल गाउँपालिका वडा नं ५ गेउरिया बस्ने ५५ वर्षीय धनबहादुर बि.क.रहेका छ्। आइतराव दिँसो ४ बजेको समयमा धनबहादुरको श्रीमती ४९ वर्षीया अम्बिका बि.क.आमे घरको कोठाभित्र मृत अवस्थामा फेला परेकी थिएन। स्थानीय तथा मृतकका आफनतस्ङ लेफ्ला फेला परेकी थिएन।

नै उनको मृत्यु भएको भानीएकोमा सोमवार बिहान स्थानीयहरूले घटना शंकास्पद रहेकोले घटनास्थल अनुसन्धान तथा कानुनी प्रक्रिया पुरा गरिरदै भेषेपछि प्रहरीले दिँसो मृतकका श्रीमान धनबहादुरलाई नियत्रणमा लिएको हो। घटनास्थलको कानुनी प्रक्रिया पुरा गरी लाशलाई पोस्टमार्टिको लागि दमक अस्पताल पठाएको जिल्ला प्रहरी कार्यालयका निमित्त प्रवक्ता प्रहरी निरीक्षक द्विंदिराज गिरीले बताए।

टायर पडिकएर दमकमा कार दुर्घटना



५ गोखरा डिपार्टमेन्ट स्टोर अगाउँ राजमार्गमा दमकबाट उल्लिकारीतर्फ जाँदै गरेको SK ०८ P १८८८ नं. को भारतीय कारको टायर पडिकएर डिभाईडरमा ठोकिकाई दुर्घटना भएको हो।

दमक(प्रस)। भाषाको दमकमा सोमवार साँझ टायर पडि

कएर कार दुर्घटना हुँदा

एकजना घाइते भएको छन्। साँझ ६ बजेको

समान दमक नगरपालिको

बताए।

दुर्घटनामा सोही कारमा सवार भारत सिक्किम प्रदेश सिम्ताम बस्ने ५५ वर्षीय मिलनकुमार गाई घाइते भएको छन्।

टाउकोमा चोट लागेका राईलाई उपचारको लागि नमस्ते

अस्पताल दमकमा भर्ना गरिएको

छ। कार चालक सोही ठाँडै

६५ वर्षीय लक्षण राई सकुशल

रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालयले

जनाएको छ।

टाइब्रेकरमा एनआरटी सेमिफाइनलमा प्रवेश



इलाम(प्रस)। न्युरोड टीम (एनआरटी) इलाममा जारी प्रथम इलाम गोल्डकपको सेमिफाइनलमा प्रवेश गरेको छ।

सोमवार भएको तेस्रो क्वार्टरफाइनल खेलमा बायप्टी युवा लक्ष्य वर्षाको अन्तर्गत र अतिरिक्त समयमा समेत हुवै टिमबाट गोलरहित बाबरी भएपछि खेल टाइब्रेकरमा धकेलाईको थियो। टाइब्रेकरमा एनआरटीका सम्म लिम्बू सरोज तामाङ, सुमित श्रेष्ठ र जय गुरुङले सहजै जाती चुमाए।

उता बायप्टीका आयुस राना मार, बिमल यिसिंड र अधिष्ठेको एनआरटीले बुधबार हुने पहिलो

महतोले जाली चुमाएपनि कप्तान दावा गुडको प्रहर एनआरटीका गोल्डकिपर यथेस प्रियोले उत्कृष्ट बचाउ गर्दै टिमलाई जित दिलाएका थिए। निम्नले प्रियोलोको प्रहर बायप्टीको अन्तिम दिन जनही नगद पाँच हजार पुस्कर प्रदान गरिए आयोजक रेडर्हर्पका अध्यक्ष निर्धारण गर्नका लागि टाइब्रेकरमा पर्खनुपरेको थियो। जिससँगै एनआरटीले बुधबार हुने पहिलो

बुटवलबाट प्रतिष्ठार्थी हुँचेछ। रेडर्हर्प फुटबल क्वल इलामको आयोजना गोल्डकपमा भारतको एक टिमसिहत ८ टिमले सहभागिता जनाएका छन्। गोल्डकपको विजेताले नगद पाँच लाखर र उपविजेताले नगद पाँच लाखसाहित पदक र प्रमाणपत्र पाउनेछन्। सर्वाधिक गोलकर्ता, उत्कृष्ट खेलाडी, उत्कृष्ट किपर, उत्कृष्ट मिडिलर, उत्कृष्ट डिफेंडर, उत्कृष्ट खेलाडी र उत्कृष्ट कोचलाई खेलको अन्तिम दिन जनही नगद पाँच हजार पुस्कर प्रदान गरिए आयोजक रेडर्हर्पका अध्यक्ष नाममा धर्मालयका वर्षाका वार्षिक सम्पादक र लिपिकालाई खेल र लुम्बिनी फुटबल क्वल

बितामोड नगरपालिका नगर कार्यालिकाको कार्यालय कार्यो प्रदेशको

१५ दिने सूचना

साधियार पूर्व: श्री दुनानाथ पाठको नाममा जारी गरिएको।

साधिक अनारम्भी गाविस वडा नं. ३ हाल बितामोड नगरपालिका, वडा नं. ५ बस्ने श्री गोरी माया लिम्बुले निजको नाममा दर्ता कामम रहेको तरीसल बायोजन जगामा भवन निर्माण, नक्सा पास तथा निर्माण कार्यो अनुरूप पाँच भर्नी निवेदन तथा धरनका लिम्बुलाई सम्बन्धित नरहेकोले तायारीय सरकार संचालन ऐन २०७४ को दफा ३१ को उपरामा (क) बायोजनम यो सूचना प्रकाशित भएको मिरिले १५ (पञ्च) दिनभित्र आफूलो प्रमाण सहित यस कार्यालयमा निवेदन पेश गर्नुहोला। स्पार्टीभ्रत कुनै दावी विरोध नभए कानुन बायोजनम भइजाने व्यहोरा समेत सुचित गरिन्छ।

जग्गा स्थेष्ठो स्थान	सिटि नं.	कित्ता नं.	क्षेत्रफल	नक्सा दर्ता	सुचना प्रकाशित मिति	सर्जीमन मिति
बितामोड नया-५	१६००	११	७९	१२५.००	५४०७	२०८०/०९/१७

प्राण प्रतिष्ठाको अवसरमा राम उत्सव



भाषा(प्रस)। भारतको

अयोध्यास्थित नवार्तीमित

राम मन्दिरमा सोमवार

गरिएको

थियो।

यस्तै वैर्ष्यको पशुपतिनाथले

परिचित भाषामा परिक्रमा गरेको

थियो।

यस्तै वैर्ष्यको

सम्पर्कमा भवालीलाई



सम्पादकीय

बालबालिकालाई जोगाओं

जाडो मौसममा बयन्क, बद्धबद्धा र बालबालिका सबैमा शारीरिक समस्या देखिन सक्छ। साता बच्चामा जोखिम अझै धेरै देखिन भएकाले उनीहरूको विशेष ख्याल गर्नुपर्छ। ६ महिनासम्मका शिशुको धेरै ख्याल गरिरहनुपर्छ। किनकि, उनीहरूले यो मौसमको सामाना पहिलोपटक गरिरहेका हुँछन्। चिसो र सुख्खा हावा, राति र बाहान अचानक हुने तापक्रम गिरावट, दिसोसोको गर्मी। यी सबै बदलावले उनीहरूलाई असर गरिरहेको हुन्छ। ज्वरो, बाता, छालामा संक्रमण, धब्बाहर आने, पेट दुख, सुख्खा खोकी लाने, पानीको कमी, निमोनिया, भाद्रल इफेक्सलनगायत समस्या देखिन सक्छ। शरीरको तापक्रम अचानक घट्ने अवस्था अर्थात् हाइपरमिया हुन सक्छ। त्यसैने उनीहरूलाई न्यानो हुने गरी राख्नुपर्छ।

बच्चालाई ६ महिनासम्म आमाको दूध मात्रै खुवाउनुपर्छ। आमाको दूधले पौष्टिक आहार पुल। जुन बच्चालाई पर्याप्त आमाको दूध पुगेको हुँदैन, त्यस्ता बच्चा पछि बिरामी हुने सम्भावना बढी हुन्छ। आमाको दूधले पुलैन भने चिकित्सकको सल्लाहअनुसार 'फर्फुना दृश्य' खुवाउन सकिन्छ। नवजात शिशुको शरीरका सबै अंग राम्री विकसित भइसकेको हुँदैन। यस्तो बेला बच्चालाई संक्रमण हुने खतरा हुन्छ। त्यसैने कोठालाई न्यानो बनाएर राख्नुपर्छ। कम्तीमा कोठाको तापक्रम २७-२८ डिग्री हुनुपर्छ।

कोठा न्यानो पार्नका लागि बालिको बोडला, दाउरा, ग्यास हिउर, होलोजन हिउर बाल्ने चलन छ। तर, यसबाट निस्केको कार्बनमोनोआइसाइडले भन्न बच्चालाई असर गर्दछ। कोठाको तापक्रमलाई सन्तुलनमा राख्नुपर्छ। बच्चालाई न्यानो घाममा सेकाँदा राख्नुपर्छ। धेरै हावा नबल्ने, चिसो नहुने, घाम लाने ठाँस्ना सेकाउन सकिन्छ।

खेले उमेरका बच्चालाई बाहिर खेल पठाउन सकिन्छ। तर, अत्यधिक चिसो भएका बेला बाहिर पठाउनुदैन। त्यसै, प्रदूषित स्थानमा पठाउन हुँदैन। खेलेर फर्किएपछि उनीहरूको हात तथा मुख सफा गरिदिनुपर्छ। शरीरबाट पसिना तिसिकेको हुन सक्छ, कपडा फरिदिनुपर्छ।

संक्रमणासंग लडनका लागि पोषक तत्वको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ। सुत्तला, स्ट्रेवी, टमाटर, ब्रोकाउलिगायत भिटामिन सीयुक्त खानेकाले रोगार्संग लड्ने कमता बढाउँछ। भोजिलो खानेकुरामा जोड दिनुपर्छ। पानीको मात्रा पुगेको हुनुपर्छ।

छालालाई घामबाट डढन नदिनका लागि सनस्किन क्रिम लगाइदिनुपर्छ। रोगसंग लडन खोपले महत्वपूर्ण भूमिका खेले भएकाले आवश्यक खोप्हर नियमित रूपमा लगाउनुपर्छ। न्यानो कपडा लगाइदिनुपर्छ। टाउको तथा कान छोने गरी टोपी लगाइदिनुपर्छ। निद्रा पर्याप्त पुगेको हुनुपर्छ। बच्चालाई मालिस गरिदिनुपर्छ। यसले रक्तसञ्चार र रामो बनाउँछ।



• सुरारी दुबैल

नेपालबाट महिनामा भन्डै ५० हजार युवा रोजगार वा अध्ययनको क्रममा विदेश जाने गरेका छन्। देशका करिब ५० लाख जनशक्ति अहिले पनि विदेशी भूमिमा पसिना बगाइहरेको आकालन गरिएको छ। अध्ययन तथा रोजगारीको क्रममा विदेशमा कृतपय युवा त्यहाँ घरजम गरेर बस्ने गरेका पनि छन्। नेपाली युवा विदेशमिनुको प्रमुख कारण राजनीतिक वित्ताणा, शिक्षित बेरोजगारी, अस्लोको सिक्को अनी थेने नस्कने महानी नै हो। यसरी दक्ष तथा अर्थदाता जनशक्ति विदेशमा भएको भागमा बेच्चा बाध्य भएका हुन्। उनीहरूको मूल्य देश्य नै केवल परिवारको दैनिक खर्च चलाउँहो हो। बिहान बेतेको छाक टारेर थोरै बरेचेको सम्पति पनि धर्याएरी जोडिनु हो। हातमा सिप र पाखारा बल छाउनेल कमाइ होला तर बुदेसकालमा गरी जीवम चलाउन अन्ने उनीहरूमा चिन्ना छ। उमेर र बल छाउनेल परिवारादा टाढा रही विदेशी भूमिमा परिवारको भागमा उनीहरूमाने गुणसोसहितको पीडा उनीहरूमा देखिनुपर्छ।

देशमा भएका राजनीतिक परिवर्तनले स्वदेशमै रोजगारी पाइङ्गा, देश सम्पूर्णितर अगाड बदला र रोजीरोटीको प्राप्तिसंगी स्वावलम्बी हुन सकिएला भन्ने सप्ना बुनेका युवामा राजनीतिक वित्ताणा बदले गर्दै गर्ने छ। सबै प्रकारका परिवर्तनमा जोस जीर्गसहित आन्दोलनमा होप्रिएका युवा आज रोजिर आभास हुने गरी विकासका लागि सरकारले काम गर्नु अपरिहार्य छ। हाल बिदेसिको युवाले पठाएको रेमिट्यान्सले देशको रूपमा बढाउने एकान्दिक सम्बन्ध। यसले र असुन्दर नेपाल निर्माण गर्ने

युवालाई स्वदेशमै रोजगार

परिकल्पना त उनीहरूले सुनिरहे। पछिल्लो समयमा भने सरकारले नयाँ विकासका योजना अगाड सारेको छ। युवा केही आशावादी, सामाजिक समस्या फेल्पुरेरोको छ। यी समस्या समाजाधानका लागि युवालाई गाँगाउँतामा गएर सहयोग गर्ने तातोकरण निर्माण गर्नु पर्छ। नव उनीहरूमा देशप्रेरित सकारात्मक भावामा बदलुनको सङ्ग, वित्ताणा र नकारात्मक सोचको विकास हुन्छ। अनी उनीहरू साराजारी विदेशी भूमिमा परिवारको भागमा बहानी नै हो।

युवा कोमादाराका लागि आवश्यक विदेशमा भएको भागमा बेच्चा बाध्य भएका हुन्। उनीहरूलाई छाउनेले नीतिनियम र योजनाको प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्नु पर्छ र यसमा व्यवधान आने नयाँ नीतिनियम ल्याउन पनि अब दिना गर्नु हुँदैन।

युवा कोमादाराका लागि आवश्यक विदेशमा भएको भागमा बेच्चा बाध्य भएका हुन्। उनीहरूलाई छाउनेले नीतिनियम र योजनाको प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्नु पर्छ। युवालाई प्राथमिकताका साथ सहभागी गर्नु इत्यनामूलक खालको कृतिकारी अवसरामा भएको सरकारले अधिकारी विदेशमा भएको भागमा बहानी नै हो।

युवा कोमादाराका लागि आवश्यक विदेशमा भएको भागमा बेच्चा बाध्य भएका हुन्। उनीहरूलाई छाउनेले नीतिनियम र योजनाको प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्नु पर्छ। युवालाई अवसरामा भएको भागमा बहानी नै हो।

युवा कोमादाराका लागि आवश्यक विदेशमा भएको भागमा बेच्चा बाध्य भएका हुन्। उनीहरूलाई छाउनेले नीतिनियम र योजनाको प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्नु पर्छ। युवालाई अवसरामा भएको भागमा बहानी नै हो।

युवा कोमादाराका लागि आवश्यक विदेशमा भएको भागमा बेच्चा बाध्य भएका हुन्। उनीहरूलाई छाउनेले नीतिनियम र योजनाको प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्नु पर्छ। युवालाई अवसरामा भएको भागमा बहानी नै हो।

युवा कोमादाराका लागि आवश्यक विदेशमा भएको भागमा बेच्चा बाध्य भएका हुन्। उनीहरूलाई छाउनेले नीतिनियम र योजनाको प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्नु पर्छ। युवालाई अवसरामा भएको भागमा बहानी नै हो।

युवा कोमादाराका लागि आवश्यक विदेशमा भएको भागमा बेच्चा बाध्य भएका हुन्। उनीहरूलाई छाउनेले नीतिनियम र योजनाको प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्नु पर्छ। युवालाई अवसरामा भएको भागमा बहानी नै हो।

युवा कोमादाराका लागि आवश्यक विदेशमा भएको भागमा बेच्चा बाध्य भएका हुन्। उनीहरूलाई छाउनेले नीतिनियम र योजनाको प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्नु पर्छ। युवालाई अवसरामा भएको भागमा बहानी नै हो।

युवा कोमादाराका लागि आवश्यक विदेशमा भएको भागमा बेच्चा बाध्य भएका हुन्। उनीहरूलाई छाउनेले नीतिनियम र योजनाको प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्नु पर्छ। युवालाई अवसरामा भएको भागमा बहानी नै हो।

युवा कोमादाराका लागि आवश्यक विदेशमा भएको भागमा बेच्चा बाध्य भएका हुन्। उनीहरूलाई छाउनेले नीतिनियम र योजनाको प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्नु पर्छ। युवालाई अवसरामा भएको भागमा बहानी नै हो।

युवा कोमादाराका लागि आवश्यक विदेशमा भएको भागमा बेच्चा बाध्य भएका हुन्। उनीहरूलाई छाउनेले नीतिनियम र योजनाको प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्नु पर्छ। युवालाई अवसरामा भएको भागमा बहानी नै हो।

युवा कोमादाराका लागि आवश्यक विदेशमा भएको भागमा बेच्चा बाध्य भएका हुन्। उनीहरूलाई छाउनेले नीतिनियम र योजनाको प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्नु पर्छ। युवालाई अवसरामा भएको भागमा बहानी नै हो।

युवा कोमादाराका लागि आवश्यक विदेशमा भएको भागमा बेच्चा बाध्य भएका हुन्। उनीहरूलाई छाउनेले नीतिनियम र योजनाको प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्नु पर्छ। युवालाई अवसरामा भएको भागमा बहानी नै हो।

युवा कोमादाराका लागि आवश्यक विदेशमा भएको भागमा बेच्चा बाध्य भएका हुन्। उनीहरूलाई छाउनेले नीतिनियम र योजनाको प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्नु पर्छ। युवालाई अवसरामा भएको भागमा बहानी नै हो।

युवा कोमादाराका लागि आवश्यक विदेशमा भएको भागमा बेच्चा बाध्य भएका हुन्। उनीहरूलाई छाउनेले नीतिनियम र योजनाको प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्नु पर्छ। युवालाई अवसरामा भएको भागमा बहानी नै हो।

युवा कोमादाराका लागि आवश्यक विदेशमा भएको भागमा बेच्चा बाध्य भएका हुन्। उनीहरूलाई छाउनेले नीतिनियम र योजनाको प्रभावकारी कार

