मंसिर २८, २०८२

प्रहरी जवान

वार्षिक प्रकाशन, वर्ष ५९ अंक २३

सल्लाहकारः

प्रहरी वरिष्ठ उपरीक्षक गोविन्द अधिकारी

सम्पादक मण्डल

प्रहरी नायव उपरीक्षक गुरू प्रसाद तिम्सिना
प्रहरी निरीक्षक ऋषि राज ढकाल
प्रहरी निरीक्षक दिपक खरेल
प्रहरी निरीक्षक नरेन्द्र बहादुर सिंह
प्रहरी नायव निरीक्षक निर्मल राउत
प्रहरी सहायक निरीक्षक सुर्या बोस राई
प्रहरी सहायक निरीक्षक दिनेश गजुरेल
प्रहरी सहायक निरीक्षक तुमन सुनुवार
प्रहरी वरिष्ठ हवल्दार मेघचन्द्र राई
प्रहरी सहायक हवल्दार पुरन राई
प्रहरी सहायक हवल्दार सरोज मगर
प्रहरी जवान अस्मिता कटवाल

प्रकाशकः

कोशी प्रदेश प्रहरी तालिम केन्द्र
विराटनगर, नेपाल
फोनः ०२१-४३७३७०, ९८५२०९०१८०
ई-मेलः kpptc@nepalpolice.gov.np

टाईपिङ तथा डिजाईनिङः

प्रा.प्र.स.नि. तुमन सुनुवार

मुद्रण

न्यू बि.के. प्रिन्टर्स, विराटनगर

सर्वाधिकारः © २०८२ कोशी प्रदेश प्रहरी तालिम केन्द्र विराटनगरमा ।
यस स्मारिकामा छापिएका लेख/रचनामा अभिव्यक्त विचारप्रति लेखक स्वयंको दायित्व रहनेछ

ज्ञान, कर्म र कौशल

प्रहरी जवान

स्मारिका

राष्ट्रिय गान

सयौं थुँगा फूलका हामी, एउटै माला नेपाली
सार्वभौम भै फैलिएका, मेची–महाकाली।

प्रकृतिका कोटी–कोटी सम्पदाको आँचल
वीरहरूका रगतले, स्वतन्त्र र अटल।

ज्ञानभूमि, शान्तिभूमि तराई, पहाड, हिमाल
अखण्ड यो प्यारो हाम्रो मातृभूमि नेपाल।

बहुल जाति, भाषा, धर्म, संस्कृति छन् विशाल
अग्रगामी राष्ट्र हाम्रो, जय जय नेपाल।

मुख्यमन्त्री

मुख्यमन्त्री
कोशी प्रदेश
विराटनगर, नेपाल

कोशी प्रदेश, विराटनगर, नेपाल

शुभकामना

कोशी प्रदेश प्रहरी तालिम केन्द्रले आफ्नो स्थापना दिवसको अवसर पारेर प्रहरी जवान स्मारिका प्रकाशन गर्न लागेको जानकारी पाउँदा म अत्यन्तै हर्षित छु। आफ्नो ५९ औं स्थापना दिवसको अवसरमा प्रहरीसहित अरु साहित्य र सिर्जनाका क्षेत्रमा क्रियाशील व्यक्तित्वहरूको सिर्जनालाई समेटेर प्रकाशन गर्न लागेको स्मारिका पठनीय, संग्रहणीय र गुणस्तरीय हुने विश्वास लिएको छु।

प्रहरीले समाजमा शान्तिसुरक्षा र अमनचयन कायम गर्दै सामाजिक क्षेत्रमा अतुलनीय योगदान पुऱ्याएको छ। प्रहरी तालिम केन्द्र स्थापनासँगै यसले समयानुकूल तालिम प्रदान गरेर प्रहरीको व्यावसायिक दक्षता अभिवृद्धि गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ। सूचना प्रविधिमा भएको विकास र बदलिँदो समयले आज हाम्रो समाजमा नयाँ खाले चुनौतीहरु थपेका छन्। यसले एकातिर हाम्रो कार्यकौशलतालाई द्रुत गतिमा अगाडि बढाउनुपर्ने भएको छ भने कतिपय सन्दर्भमा नयाँ खाले अपराधका आयामहरु थपिएका छन्। यी विषयलाई मध्यनजर गरेर प्रहरीले पनि आफूलाई सूचना प्रविधि मैत्री बनाउँदै कार्य गर्नुपर्ने दायित्व छ। प्रहरी तालिम केन्द्रले यस्ता तालिमहरुमा पनि विशेष ध्यान दिने मैले अपेक्षा गरेको छु। पछिल्लो समयमा प्रहरीले अनेकौं प्रतिकूलतालाई पनि अनुकूलतामा लैजाँदै आम जनमानसमा सिर्जना गरेको प्रहरीप्रतिको आशा, भरोसा र विश्वास सराहनीय छ। नेपाल प्रहरी एउटा ऐतिहासिक विरासत बोकेको संगठन भएको हुँदा यसका हरेक गतिविधि आम नागरिकको निगरानीमा पर्ने गर्दछन्। यस कुरालाई मध्यनजर गरी जनताको सेवामा प्रहरीले आफ्ना क्रियाकलापहरु केन्द्रित गर्नुपर्दछ।

अन्त्यमा, देश र जनताको सेवामा खटिनु भएका सम्पूर्ण प्रहरी कर्मचारीहरुको उन्नयन र प्रगतिको कामना गर्दै प्रहरी तालिम केन्द्र स्थापनाको ५९ औं वार्षिकोत्सवको हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

२५ मंसिर २०८२

हिक्मत कुमार कार्की
मुख्यमन्त्री
कोशी प्रदेश
मुख्यमन्त्री

सुप्रबल जनसेवा श्री
प्रहरी महानिरीक्षक दान बहादुर कार्की

नेपाल प्रहरी प्रधान कार्यालय
नक्साल, काठमाडौं

शुभकामना

कोशी प्रदेश प्रहरी तालिम केन्द्र, विराटनगरको ५९ औं वार्षिकोत्सवको सुखद अवसरमा तालिम केन्द्रका सम्पूर्ण प्रहरी कर्मचारी तथा प्रशिक्षार्थीहरूलाई हार्दिक बधाई तथा शुभकामना दिन चाहन्छु। वार्षिकोत्सवको सुअवसरमा यस तालिम केन्द्रको वार्षिक स्मारिका 'प्रहरी जवान' को प्रकाशनलाई निरन्तरता दिन लागिपर्नु भएका सम्पादक मण्डलका सबै सदस्यहरूलाई पनि धन्यवाद दिन चाहन्छु।

सामान्य नागरिक जीवनबाट प्रहरी सेवामा प्रवेश गरेका नवयुवाहरूलाई एक निश्चित समयावधि भित्र नागरिक सेवामा समर्पित, निष्ठावान् र कर्तव्यपरायण राष्ट्रसेवकको रूपमा रूपान्तरण गराउन मेहनत र लगनशीलता आवश्यक पर्दछ। प्रशिक्षार्थीको मन-मुटुमा संगठनप्रतिको समर्पण, पेशागत अनुशासन र सेवा-भाव अभिवृद्धि गराउने कठिन दायित्व वहन गर्दै आउनु भएका प्रशिक्षकहरू प्रहरी सेवाका पथ-प्रदर्शक र संगठनका अमूल्य पूँजी हुन्। सेवा, सुरक्षा र सुशासनका सक्षम पहरेदार तयार गर्न अहोरात्र खटिने सबै प्रशिक्षकहरू प्रति वार्षिकोत्सवको यस पुनीत अवसरमा यहाँहरूको निःस्वार्थ समर्पणका लागि धन्यवाद दिन चाहन्छु।

वि.सं २०२३ साल देखि यस तालिम केन्द्रले ज्ञान, कर्म र कौशलद्वारा प्रहरीको निलो वर्दीभित्र असल चरित्र र नागरिक-मैत्री व्यवहार प्रदर्शन गर्न योग्य जनशक्ति विकास गर्न निर्वाह गरेको भूमिकाको सराहना गर्दछु। आफ्नो ६ दशक लामो यात्रामा आधारभूत र विभिन्न सेवामूलक प्रशिक्षणहरूद्वारा संगठनको लक्ष्य र आवश्यकता अनुरूप दक्ष र व्यावसायिक प्रहरी जनशक्तिको उत्पादनमा यस तालिम केन्द्रले गरेको योगदानको प्रशंसा गर्दै वार्षिक उत्सवले विगतका सफलताहरूलाई संस्थागत गर्नुका साथै भावी लक्ष्य प्राप्तिमा थप ऊर्जा प्रदान गरोस् भन्ने शुभेच्छा पनि व्यक्त गर्दछु।

'प्रहरी जवान' स्मारिकाको प्रकाशनले प्रशिक्षार्थीहरूमा लुकेर रहेको बौद्धिक चिन्तन र लेखन क्षमताको विकास हुनुका साथै व्यावसायिक ज्ञानको क्षितिज विस्तार हुने अवसरको पनि श्रृजना गर्दछ। यस पटकको २३ औं अँक एक पठनीय र संग्रहणीय प्रकाशनको रूपमा पाठकहरू सामु आउने विश्वास लिएको छु। अन्त्यमा, यस तालिम केन्द्रका सम्पूर्ण प्रशिक्षक र प्रशिक्षार्थीहरूको उज्वल भविष्य तथा निरन्तर प्रगतिको शुभेच्छा सहित वार्षिकोत्सवको सुखद अवसरमा पुन: सबैलाई शुभकामना दिन चाहन्छु।

मिति: २०८२।०८।२२ गते

प्रहरी महानिरीक्षक
(दान बहादुर कार्की)

पोष्ट बक्स नं. ४०७, कार्यालय: +९७७-१-५७१९८०२, ५७१९८०३,
ईमेल: phqigs@nepalpolice.gov.np, वेबसाइट: https://www.nepalpolice.gov.np,
नेपाल प्रहरी प्रधान कार्यालय, नक्साल, काठमाडौं।

राजन अधिकारी
(प्रहरी अतिरिक्त महानिरीक्षक)

Rajan Adhikari
(Additional Inspector General of Police)

मानवश्रोत विकास विभाग
नक्साल, काठमाण्डौ, नेपाल

Human Resource Development Department
Naxal, Kathmandu, Nepal

शुभकामना

कोशी प्रदेश प्रहरी तालिम केन्द्र विराटनगरले आफ्नो स्थापनाको ५९ औं वार्षिकोत्सवको अवसरमा विभिन्न व्यावसायिक लेख, रचना तथा तालिम गतिविधिहरु समेटी **"प्रहरी जवान स्मारिका"** अंक २३ प्रकाशित गर्न लागेको यस शुभघडीमा अत्यन्तै हर्षित छु । तालिम केन्द्रको यो सहानीय पहल पेशागत धर्म प्रतिको समर्पण र प्रतिबद्धताको प्रमाण पनि हो । यसै अवसरमा तालिम केन्द्रलाई यो अवस्थासम्म ल्याउन प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष रुपमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्नु हुने सबैलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहान्छु ।

विद्यमान चुनौतीहरुको सामना गर्न सक्ने दक्ष एवं व्यावसायिक प्रहरी जनशक्ति उत्पादनमा प्रशिक्षण केन्द्रहरुको भूमिका महत्वपूर्ण हुने गर्दछ । विज्ञान र प्रविधिको क्षेत्रमा भएको तिव्र विकाससंगै बढेका जनचाहना र जनअपेक्षाले गर्दा पनि वर्तमान समयमा चुनौतीहरु थपिएका छन् । नागरिकप्रति उत्तरदायी, मानवअधिकारप्रति संवेदनशील, निष्पक्ष, व्यावसायिक एवं कानूनी राज्यको अवधारणाप्रति प्रतिबद्ध प्रहरी जनशक्तिबाट मात्र नागरिक र प्रहरीबीचको सम्बन्धलाई थप उचाईमा पुऱ्याउन सम्भव हुने भएकोले निष्पक्ष र पारदर्शी रुपमा भर्ना छनौट प्रक्रिया सम्पन्न गरी राष्ट्रले सुम्पेको जिम्मेवारीलाई कुशलतापूर्वक वहन गर्न सक्ने दक्ष र योग्य मानवश्रोतको उत्पादन गर्न तालिम केन्द्रहरु सदैव संवेदनशील हुन जरुरी छ । अत: यस कोशी प्रदेश तालिम केन्द्रले सञ्चालन गरेका नवप्रवर्तनात्मक क्रियाकलापलाई अझ प्रभावकारी रुपमा सञ्चालन गर्दै प्रशिक्षण पद्धतिमा समयानुकूल परिवर्तन गरी आधुनिक प्रशिक्षण विधिका नयाँ आयामहरुलाई समेत अंगीकार गर्दै प्रशिक्षण कार्यक्रमलाई सशक्त रुपमा अगाडी बढाउन यो तालिम केन्द्र सदैव सफल रहोस भन्ने शुभकामना समेत व्यक्त गर्न चाहान्छु ।

प्रशिक्षण केन्द्रले उत्पादन गरेका जनशक्तिको कार्यसम्पादन शैली नै नेपाल प्रहरीको वास्तविक ऐना हुने भएकोले संगठनको गरिमामय इतिहासलाई अझै दरिलो खम्बा बनी माथि उठाउन सक्ने जनशक्तिको निर्माणमा तालिम केन्द्र सधै लागिरहनेछ भन्ने विश्वाससमेत लिएको छु । समाजमा शान्ति, सुरक्षा र सुव्यवस्थाको दियो बाल्ने प्रहरीहरुको उत्पादनमा यस तालिम केन्द्रको भूमिका झनै सशक्त बन्ने आशा छ ।

अन्त्यमा, तालिम गतिविधि, व्यावसायिक तथा साहित्यिक लेखरचनाहरु समेटिएको "प्रहरी जवान स्मारिका" प्रकाशन गरेकोमा कोशी प्रदेश प्रहरी तालिम केन्द्र विराटनगरमा कार्यरत सम्पुर्ण प्रहरी कर्मचारीहरु, प्रशिक्षकवर्ग तथा प्रशिक्षार्थीहरुको व्यक्तिगत तथा व्यावसायिक सफलता एवं प्रगतिको लागि हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

मिति :-२०८१।०८।२५ गते ।

राजन अधिकारी
प्रहरी अतिरिक्त महानिरीक्षक

प्रबल जनसेवा श्री
शिद्धी विक्रम शाह
प्रहरी अतिरिक्त महानिरीक्षक
Shiddhi Bikram Shah

राष्ट्रिय प्रहरी प्रशिक्षण प्रतिष्ठान,
महाराजगंज, काठमाण्डौं।
National Police Academy,
Maharajgunj, Kathamandu

शुभ-कामना

कोशी प्रदेश प्रहरी तालिम केन्द्र, विराटनगरको ५९ औं वार्षिकोत्सवको अवसरमा प्रकाशन हुन लागेको **"प्रहरी जवाज" स्मारिका अंक–२३** प्रति हार्दिक शुभकामना तथा बधाई व्यक्त गर्दछु। सक्षम, विश्वसनीय तथा उच्च व्यवसायिक स्तरको प्रशिक्षण केन्द्रका रूपमा स्थापित गर्न यस तालिम केन्द्रलाई निरन्तर समर्थन, प्रतिबद्धता र योगदान पुऱ्याउनुहुने सबै महानुभावहरू प्रति हार्दिक सम्मान प्रकट गर्दछु।

सामाजिक, आर्थिक तथा प्राविधिक क्षेत्रमा भइरहेका तीव्र परिवर्तन, विशेषत पछिल्लो समयमा Gen Z पुस्ताद्वारा सञ्चालित डिजिटल मोविलाइजेशन, सामाजिक सञ्जालमा हुने द्रुत सूचना प्रवाह तथा असन्तोषका आकस्मिक अभिव्यक्तिहरूले शान्ति सुरक्षालाई अत्यन्त संवेदनशील र जटिल बनाइरहेको छ। यस्तो संवेदनशील र जटिल सुरक्षा चुनौतिको प्रभावकारी व्यवस्थापनका लागि अनुशासित र व्यवसायिक, मानव अधिकार प्रति संवेदनसिल र उत्तरदायी, नागरिक मैत्री कार्यशैली र वैधानिक प्रक्रिया प्रति अविचलित, आधुनिक ज्ञान र कौशलयुक्त संयमित प्रहरी जनशक्ति उत्पादन गर्नु प्रत्येक तालिम केन्द्रको अपरिहार्य दायित्व रहेको छ। यस प्रयोजनको लागि निष्पक्ष तथा पारदर्शी भर्ना छनोट, समयानुकूल तालिम पद्धति, परिदृश्यमा आधारित अभ्यास, मनोवैज्ञानिक तथा व्यवहारिक अभिमुखीकरण तथा अद्यावधिक प्रविधिमैत्री ज्ञानमार्फत सुनिश्चित गर्न सकिने हुँदा, यस तालिम केन्द्रले अवलम्बन गर्दै आएको नवप्रवर्तनात्मक प्रशिक्षण प्रणाली, समयानुकूल सुधार तथा आधुनिक प्रशिक्षण विधिहरूको समावेशले संगठनको व्यवसायिक उन्नति तथा संस्थागत विश्वसनीयता बढाउने दिशामा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याएको छ। नेपाल प्रहरीमा प्रशिक्षण संस्थाको Apex Body को रुपमा रहेको यस राष्ट्रिय प्रहरी प्रशिक्षण प्रतिष्ठानको तर्फबाट हुनुपर्ने यथोचित सहयोगको लागि प्रतिष्ठान सदैव तयार रहेको कुरा समेत अवगत गराउन चाहन्छु।

अन्त्यमा, यस **स्मारिका** प्रहरी कर्मचारीको पेशागत ज्ञान, विश्लेषणात्मक दृष्टि तथा सृजनात्मक क्षमता अभिव्यक्त गर्ने एक व्यवसायिक लेख र संगठनात्मक उत्कृष्टताको प्रतिबिम्बको रूपमा स्थापित हुने विश्वास राख्दै, यस महत्वपूर्ण प्रकाशन कार्यमा संलग्न सम्पूर्ण प्रहरी कर्मचारीहरुप्रति धन्यवाद प्रकट गर्दछु। साथै, कोशी प्रदेश प्रहरी तालिम केन्द्रमा कार्यरत सम्पूर्ण प्रहरी कर्मचारीहरु, प्रशिक्षक तथा प्रशिक्षार्थीहरूको व्यक्तिगत तथा व्यवसायिक सफलताको हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछु।

धन्यवाद, जय नेपाल !

मिति: २०८२/०८/२६ गते।

कार्यकारी निर्देशक
(शिद्धी विक्रम शाह)
प्रहरी अतिरिक्त महानिरीक्षक

फोन: +९७७-१-४५१०२७१, फ्याक्स : + ९७७-१-४५११४७६ इमेल:- siddhishah@gmail.com

विनोद घिमिरे
प्रहरी नायव महानिरीक्षक
Binod Ghimire
Deputy Inspector General of Police

कोशी प्रदेश प्रहरी कार्यालय, विराटनगर
Koshi Province Police Office,
Biratnagar

शुभकामना

कोशी प्रदेश प्रहरी तालिम केन्द्र, विराटनगरले स्थापनाको ५९ औं वार्षिकोत्सवको अवसरमा तालिम गतिविधि तथा व्यावसायिक, साहित्यिक रचनाहरू समेटिएको **"प्रहरी जवान स्मारिका अंक–२३"** प्रकाशन गर्न लागेकोमा अत्यन्त हर्ष र गौरव अनुभूति गरेको छु।

यस स्मारिका मार्फत प्रहरी तालिम केन्द्रमा कार्यरत प्रहरी कर्मचारी तथा प्रशिक्षणरत प्रशिक्षार्थीहरूका व्यावसायिक क्षमता, सृजनात्मक अभिव्यक्ति र लुकेका प्रतिभा उजागर गर्न सक्षम एक सशक्त माध्यमको रूपमा उपलब्ध हुने विश्वास लिएको छु।

स्थापना कालदेखि नै यस तालिम केन्द्रले दक्ष, अनुशासित तथा व्यावसायिक प्रहरी शक्ति उत्पादन गर्ने क्रममा खेलेको भूमिका प्रशंसनीय रहँदै आएको छ। तालिमका क्रममा सिकाइँदै आएको अनुशासन, भाइचारा, आपसी सद्भाव, सहिष्णुता, सहनशीलता, सृजनशीलता तथा सकारात्मक सोच जस्ता गुणहरूले संगठनले सामना गर्दै आएका विविध चुनौतीहरूलाई अवसरमा बदल्न महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेको छ।

देश र नागरिकप्रति सेवा-समर्पणको भाव बोकेर प्रहरी सेवामा प्रवेश गर्ने नव-प्रवेशीहरूलाई योग्य प्रहरी जवानका रूपमा रूपान्तरण गर्नुका साथै, आधारभूत तथा सेवाकालीन तालिममा रहेका प्रशिक्षार्थीहरूको अनुभव, सिर्जना तथा तालिम सम्बन्धी गतिविधिहरूलाई प्रस्तुत गर्न यो स्मारिका प्रभावकारी माध्यम बन्नेछ भन्ने विश्वास लिएको छु।

अन्त्यमा, **'प्रहरी जवान' स्मारिका–अंक २३"** सफलतापूर्वक प्रकाशन गर्नुभएकोमा कोशी प्रदेश प्रहरी तालिम केन्द्र, विराटनगरका समादेशकज्यू तथा संलग्न सम्पूर्ण प्रहरी कर्मचारी, प्रशिक्षक तथा प्रशिक्षार्थीहरूमा हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु।

साथै आगामी दिनहरूमा अझ धेरै व्यावसायिक उपलब्धि, प्रगति र उत्कृष्टताका लागि शुभकामना समेत व्यक्त गर्दछु।

मितिः २०८२/०८/१४ गते।
नेपाल संवत्: ११४६

कोशी प्रदेश प्रहरी प्रमुख
(विनोद घिमिरे)
प्रहरी नायव महानिरीक्षक

समादेशकको सन्देश

यस कोशी प्रदेश प्रहरी तालिम केन्द्रले विगत करिव छ दशकदेखि राष्ट्रका लागि कर्तव्यनिष्ठ, अनुशासित, दक्ष र सेवाभावयुक्त प्रहरी जनशक्तिको उत्पादन गर्दै आएको गौरवपूर्ण इतिहास बोकेको छ । बदलिदो सुरक्षा परिवेश, बढ्दो प्रविधिमैत्री अपराध र नागरिकको सुरक्षा सम्बन्धी अपेक्षालाई मध्यनजर राख्दै केन्द्रले आत्मविश्वास, क्षमता र नैतिकतामा आधारित तालिम प्रणालीलाई निरन्तर परिष्कृत गर्दै आइरहेको छ, जुन संस्थागत प्रगतिका दृष्टिले अत्यन्त प्रशंसनीय छ ।

यो तालिम केन्द्र स्थापनाको ५९ औं वार्षिकोत्सवको अवसरमा व्यावसायिक लेख एवम् साहित्यिक रचनाहरू लगायत विविध गतिविधिहरू समेटेर प्रकाशन गर्न लागेको "प्रहरी जवान" स्मारिकाले हामी सम्पूर्ण तालिम केन्द्र परिवारको हौसला बढाउनुका साथै गौरवको अनुभुति गराएको छ । "प्रहरी जवान" स्मारिका केवल प्रकाशन मात्र होइन, यो हाम्रो कार्य, अनुभव, क्षमता, निरन्तरता, चुनौती एवं उपलब्धिको दस्तावेज हो । यसले तालिम केन्द्रमा मात्र नभएर प्रहरी सेवामा नै Professionalism, Integrity / Community Policing को भावना थप मजबुत बनाउने छ भन्ने विश्वास लिएको छु । स्मारिका प्रकाशनको दौरानमा अहोरात्र खटिनु हुने सम्पूर्ण सम्पादकीय मण्डल, व्यवस्थापक, लेख रचना उपलब्ध गराउनु हुने आदरणीय लेखक वर्ग, विज्ञापन दाताहरू साथै शुभकामना व्यक्त गर्नुहुने सम्पूर्ण शुभेच्छुकहरू प्रति आभार व्यक्त गर्दछु ।

यस तालिम केन्द्रको बृहत्तर हित तथा सुधारको लागि प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष योगदान पुऱ्याउनु हुने सबै सरकारी तथा गैर सरकारी सघं संस्था, तालुक कार्यालयहरू, पूर्व-समादेशक ज्यूहरु, प्रशिक्षक तथा सम्पूर्ण प्रशिक्षार्थीहरू साथै सरोकारवाला जन समुदायहरूलाई यो विशेष अवसरमा हार्दिक आभार सहित शुभकामना व्यक्त गर्न चाहन्छु । तालिम केन्द्रको संस्थागत उचाइ, दक्ष जनशक्ति उत्पादन तथा नागरिकमैत्री प्रहरी सेवा प्रवर्द्धनमा सबैको समर्पण र सहयोग निरन्तर रहोस् भन्ने कामना समेत गर्दछु ।

अन्त्यमा, ५९ औँ वार्षिकोत्सव तथा "प्रहरी जवान" स्मारिका प्रकाशनको सफलताको लागि शुभकामना सन्देश उपलब्ध गराउनु हुने कोशी प्रदेशका माननीय मुख्य मन्त्रीज्यू, नेपाल प्रहरी संगठन प्रमुखज्यू, राष्ट्रिय प्रहरी प्रशिक्षण प्रतिष्ठान महाराजगञ्जका कार्यकारी निर्देशकज्यू, कोशी प्रदेश प्रहरी प्रमुखज्यू प्रति हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु ।

धन्यवाद,जय नेपाल ।

समादेशक
गोविन्द अधिकारी
प्रहरी वरिष्ठ उपरीक्षक
कोशी प्रदेश प्रहरी तालिम केन्द्र
विराटनगर, मोरङ

सम्पादकीय

कानूनी राज्यको मूल अवधारणाबाट निर्दिष्ट रही समाजमा शान्ति सु-व्यवस्था कायम राख्ने, अपराधिक कृयाकलापको रोकथाम, नियन्त्रण एवं अनुसन्धान र मानव अधिकारको संरक्षण तथा संवर्द्धन गर्ने मूल दायीत्व बोकेको नेपाल प्रहरी संगठनको लक्ष्य प्राप्तिका लागि एक प्रतिबद्ध, राष्ट्र प्रति समर्पित र स्वच्छ प्रहरी सेवा प्रदान गर्न सक्ने सक्षम तथा व्यावसायिक दक्ष जनशक्ति उत्पादन गर्ने उद्देश्यले यस कोशी प्रदेश प्रहरी तालिम केन्द्र वि.स. २०२३ सालमा सुनसरी जिल्लाको धरानमा स्थापना भई वि.स. २०३३ सालमा मोरङ जिल्लाको विराटनगर म.न.पा.- १२ रानी स्थितमा स्थानान्तरण भएको हो ।

नव-प्रवेशी प्रहरी जवानहरु र पदोन्नती भएका प्रहरी सहायक निरीक्षकहरूका लागि आधारभूत तालिम, प्रहरी जवानदेखी प्रहरी वरिष्ठ नायव निरीक्षकसम्मका लागि सेवाकालीन तालिम र विभिन्न विषयमा अनुशिक्षण कार्यक्रमहरु सञ्चालन गर्दै आएको यस तालिम केन्द्रले खुल्ला प्रतियोगिताद्वारा पदपूर्ति हुने नेपाल प्रहरी सेवाको विभिन्न पदहरूको भर्ना छनौट सम्बन्धी कार्यहरु समेत गर्दै आईरहेको छ । तालिम केन्द्रबाट सम्पादित प्रशिक्षण, भर्ना छनौट लगायत विविध गतिविधिहरु, प्रहरी कर्मचारीका कृति एवं प्रहरी कार्यसँग सम्बन्धित लेखहरु समेतलाई प्राथमिकतामा राखी संस्थागत अभिलेखलाई निरन्तर्ता दिने उद्धेश्यले यो "प्रहरी जवान" स्मारिकाको २३ औं प्रकाशनमा ल्याएका छौ ।

स्मारिका प्रकाशन कार्यमा प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष रूपमा मार्गनिर्देशन गर्नुहुने सम्पूर्ण आदर्णीय व्यक्तित्वहरु र आफ्ना अमूल्य लेख तथा रचनाहरु उपलब्ध गराई सहयोग पुऱ्याउनु हुने लेखक वर्गहरु प्रति हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछौ । यस स्मारिकामा त्रुटी तथा कमी कमजोरीहरु भएमा यहाँहरूबाट सृजनात्मक सुझाव प्राप्त हुने अपेक्षा गर्दछौं र प्राप्त सुझावहरूलाई समेटी आगामी दिनमा थप परिस्कृत स्मारिकाको नयाँ श्रृङखला ल्याउनेमा प्रतिबद्धता समेत व्यक्त गर्दछौं ।

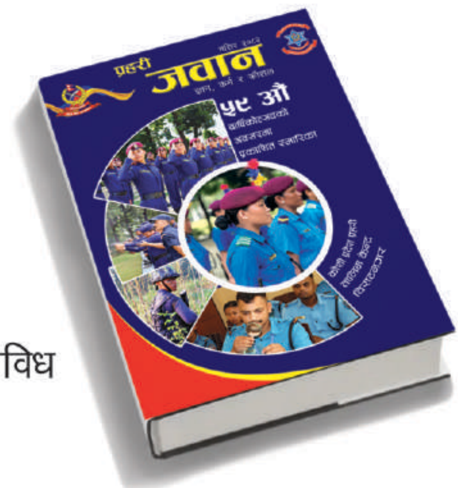
धन्यवाद, जय नेपाल ।

(सम्पादकीय सदस्य बायाँ देखि दाहिने तर्फ)
प्रथम पङ्क्तिः प्रनि. दिपक खरेल, प्रनि. ऋषि राज ढकाल, प्रना.उ. गुरू प्र. तिम्सिना, प्रनि. नरेन्द्र ब. सिंह
दोस्रो पङ्क्तिः प्र.स.नि. दिनेश गजुरेल, प्र.स.नि. सुर्या बोस राई, प्र.स.नि. तुमन सुनुवार, प्र.व.ह. मेघचन्द्र राई, प्र.स.ह. पुरन राई, प्र.स.ह. सरोज मगर र प्र.ज. अस्मिता कटवाल।

विषय-सूची

यसभित्र....

लेख, कथा, कविता, प्रशिक्षण गतिविधि, विविध



१ कोशी प्रदेश प्रहरी तालिम केन्द्रः स्थानान्तरण योजना सहितको चिनारी

१४ नेपालमा लागु औषध दुर्व्यसनी सुधार केन्द्रहरूको अवस्था र चुनौतीहरू

१८ प्रहरी गीत

१९ प्रशिक्षणमा प्रशिक्षकको भूमिका

२३ हर प्रहरको साथी, नेपाल प्रहरी

२४ The Art of Moving Forward

२५ हामी फेरी उठ्यौं

२६ प्राविधिक लेख

२९ मृत्यू

३० Sexual Offences in Nepal and India: A Comparative Legal Study on Incest, Marital Rape, and Other Emerging Challenges

३३ कर्तव्यको विरोधाभास

३४ बन्दीपुरको वैभव

३८ नेपाल प्रहरी

४० वातावरण र विकास

४३ सपनी र प्रहरी

४४ अघिल्लो मन

४६ घर बन्छ रम्य (उपजाति छन्द)

४७ साना पाइला सङ्घर्षका

५२ उठाउँन सँकु शीर म प्रहरीका

५३ सिपाही परिस्थिती

५४ गजल

५५ लागू औषध विरूद्ध मुक्तक र गजल

प्रशिक्षार्थी पातो ५६-६९

प्रशिक्षण केन्द्रका गविविधिहरू ७१-१०९

बर्जु गाउँपालिका भीत्र लागु औषध नियन्त्रण र चुनौती

सुनसरी जिल्ला दक्षिण भारतसंग जोडिएको बर्जु गाउँपालिका पूर्व विराटनगर र भारतको जोगवनीसंग जोडिएको पालिका सहजै चोरी छुपी उखुबारीको प्रयोग गर्दै लागु औषध पैठारी भैरहेको छ, एउटा ठूलो चुनौती हो। खुल्ला सीमाना त्यसमा पनि बालबालिकाको प्रयोगबाट उक्त अवैध कार्य फल्दै फूल्दै गएको अत्ती जोखिम परिस्थिति श्रृजना भई यस गाउँपालिकामा दुई जना युवकको ज्यान समेत गइसकेको छ ।

यस पालिकाबाट दुई वर्ष देखि जन चेतना आयोजना जिल्ला प्रहरी कार्यालय स्थानीय प्रहरी र गाउँपालिकाको साझेदारीमा विद्यालय स्तर शिक्षण कार्यक्रमहरू निरन्तर भइरहेको विशेषतह माध्यमिक विद्यालयहरूमा शिक्षकवर्गहरूबाट जोडी खर्च अभियान र सचेतना कार्यक्रम नियमित भैरहेको छ । साथै अभिभावक सचेतना कार्यक्रम पनि अबको दिनमा कार्यक्रम तय भईरहेको छ, यस अभियानमा स्थानिय संघ, संस्था, विद्यालय, राजनैतिक दल, जनप्रतिनिधि एवं सुरक्षा निकायहरूको पूर्ण सकृयता गराउने प्रतिवद्धता बर्जु गाउँपालिकाले गर्दछ ।

अध्यक्ष
जिवछ कुमार राय
बर्जु गाउँपालिका

मिक्लाजुङ गाउँपालिका
Miklajung Rural Municipality
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
Office of Rural Municipal Executive

मधुमल्ला, (मोरङ)
Madhumalla, (Morang)

Website : www.miklajungmunmorang.gov.np
Email: miklajungrmun@gmail.com
कोशी प्रदेश, नेपाल
Koshi Province, Nepal

प.स. (L.No.) : ०८२।८३
च.न. (Ref No.) :

मिति: २०८२।०८।१६

मिक्लाजुङ गाउँपालिकाको अनुरोध

स्वास्थ्य सुरक्षा र समुन्नत समाज निर्माणका लागी हामी सबैको जिम्मेवारी

- व्यतिगत घटना (जन्म, मृत्यु, विवाह, सम्बन्धविच्छेद र बसाईसराई) जस्ता कार्यहरु आ-आपनो वडा कार्यालयमा गई समयमानै दर्ता गरौं ।
- समयमानै कर तिरौं।
- बालश्रम र बालविवाह रोकौं ।
- गाउँपालिकाभित्र सञ्चालन हुने सबै प्रकारका व्यपार व्यवसाय गाउँपालिकामा दर्ता गरेरमात्र सञ्चालन गरौं ।
- बच्चालाई समयमै नियमितरुपमा लगाउनुपर्ने खोपहरु लगाई बालमृत्युदर घटाऔं।
- आगलागी तथा बाढीपहिरोजस्ता प्राकृतिक प्रकोपमा सावधानी अपनाऔं ।
- ज्येष्ठ नागरिकको सम्मान गरौं ।
- विकास निर्माण कार्यमा जनसहभागिता जुटाऔं ।
- फोहोर व्यवस्थापनका लागि सचेत बनौं, आपनो गाउँटोल सफा राखौं, सचेत र जिम्मेवार नागरिक बनौं ।
- घरेलु हिसाविरुद्ध सबैले आवाज उठाऔं र सभ्य समाज निर्माणमा सहयोग पु-याऔं।
- लागु औषध तथा दुर्व्यसनीबाट बचौं र बचाऔं ।

मिक्लाजुङ गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
मोरङ कोशी प्रदेश

कोशी प्रदेश प्रहरी तालिम केन्द्रः स्थानान्तरण योजना सहितको चिनारी

परिचयः

समाजमा शान्ति सु-व्यवस्था कायम राख्ने, अपराधिक गतिविधिको रोकथाम नियन्त्रण तथा घटित अपराधको सफल अनुसन्धान गर्ने प्रमुख भुमिका नेपाल प्रहरीको रहेको छ । उक्त जिम्मेवारीलाई पूरा गर्न दक्ष, सवल तथा व्यावसायिक जनशक्तिबाट मात्र सम्भव हुने कुरामा दुईमत छैन । सोही अनुसारका जनशक्ति तयार गर्ने उद्धेश्य अनुरूप सात वटै प्रदेशहरूमा नेपाल प्रहरीको प्रदेश प्रहरी तालिम केन्द्रहरु स्थापित छन् । जस मध्ये "कोशी प्रदेश प्रहरी तालिम केन्द्र" विराटनगर एक अब्बल तालिम केन्द्रको रूपमा रही आएको छ । विभिन्न किसिमका आधारभूत, सेवाकालीन तथा अनुशिक्षण कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरी सक्षम, योग्य र व्यावसायिक प्रहरी जनशक्ति उत्पादन गर्दै आएको नेपाल प्रहरी संगठनको दोस्रो पूरानो यस तालिम केन्द्रले ५९ वर्ष पार गर्दै गर्दा संगठनको नीति निर्देशन बमोजिम समयानुकूल गुणस्तरीय प्रशिक्षण प्रदान गर्ने कार्यमा महत्वपूर्ण भूमिका रहेको छ । नव-प्रवेशी प्रहरी जवानहरूको आधारभूत तालिम र प्रहरी जवानदेखि प्रहरी वरिष्ठ नायव निरीक्षक दर्जासम्मको सेवाकालीन तालिम एवं प्रहरी सहायक निरीक्षकहरूको आधारभूत (अल्पकालीन) तालिमहरु यस तालिम केन्द्रमा सञ्चालन हुने गरेका छन । बिशेषत, प्रहरी सेवामा योग्य उमेदवारको छनौटदेखि व्यावसायिक प्रहरी जनशक्ति उत्पादनसम्मको महत्वपूर्ण जिम्मेवारी बोकेको यस तालिम केन्द्रले प्रशिक्षार्थीमैत्री वातावरणमा, प्रविधीमैत्री स्रोत साधनको उच्चतम प्रयोग गरी आधारभूत तथा सेवाकालीन तालिम प्रदान गर्दै आईरहेको छ । यसै क्रममा चालु आर्थिक वर्ष २०८२/०८३ मा समेत करिव २ दर्जन तालिम गराउने लक्ष्य रहेको छ ।

ऐतिहासिक पृष्ठभूमिः

तत्कालिन श्री ५ को सरकारको मिति २०२१/१२/१० गतेको निर्णयले १४ अञ्चलहरूमा अञ्चल प्रहरी उपरीक्षकको कार्यालय स्थापना भए पश्चात तत्कालिन व्यवस्था अनुसार "पूर्वाञ्चल तालिम केन्द्र धरानमा रहने एवं ईन्चार्ज अञ्चल पुलिस अफिसको एस.पि. हुने र मेचीदेखि जनकपुरसम्मका रिक्रुटहरूलाई तालिम दिने" भन्ने व्यवस्था भएबाट यस तालिम केन्द्रको प्रारम्भिक स्थापना धरानबाट भएको पाईन्छ । बिक्रम सम्वत् २०२३ सालदेखि धरान (हालः नेपाल प्रहरी प्रदेश कार्यालय रहेको स्थान) मा रिक्रुट भर्ना र तालिमको कार्य सुरूवात गरिएको थियो । पछि विभिन्न परिस्थितीहरूका कारण विक्रम सम्वत् २०३३ सालदेखि हाल रहेको स्थान (विगतमा केमिकल फ्याक्ट्री रही नेपाली सेनाको भोगचलनमा रहेकोमा प्रवन्धरथी विभागबाट नेपाल प्रहरीलाई हस्तान्तरण भएको) मा धरानको तालिम केन्द्र स्थानान्तरण भई "कोशी प्रदेश प्रहरी तालिम केन्द्र विराटनगर" को नाममा यो प्रशिक्षण संस्था क्रियाशील छ । नेपालकै दोस्रो ठूलो शहर विराटनगरको मुख्य बजारबाट करिव ४ कि.मी. दक्षिण विराटनगर महानगरपालिका वडा नं. १२ मा अवस्थित यस तालिम केन्द्र कुल १२ विघा १६ कट्ठा १३ धुर क्षेत्रफल (सोही क्षेत्रफल भित्र कोशी प्रदेश प्रहरी कार्यालय विराटनगरको कार्यालय भवन निर्माण सम्पन्न भएको र अन्य थप भवनहरू निर्माणधिन रहेको) मा फैलिएको छ । यस तालिम केन्द्रको सिमाना तर्फ पूर्वमा वर्मेली टोल, पश्चिममा दरैया बस्ती, उत्तरमा हुलास मेटल फ्याक्ट्री र दक्षिणमा कोशी प्रदेश प्रहरी गण रहेको छ ।

स्थापनाकाल २०२३ साल मंसिर २८ मा प्रहरी नायव उपरीक्षक तुलाराम राई ईन्चार्ज रहनु भई हालसम्म ४९ जना समादेशकहरू यस तालिम केन्द्रको प्रमुख भईसक्नु भएको छ भने हाल ५० औं समादेशकको रूपमा प्रहरी वरिष्ठ उपरीक्षक गोविन्द अधिकारी कार्यारत रहनु भएको छ । प्रारम्भमा प्रहरी नायव उपरीक्षक, मिति २०३९/११/२२ गतेबाट प्रहरी उपरीक्षक र नेपाल सरकार मन्त्रीस्तरको मिति २०६८/१२/१० गतेको निर्णयले प्रहरी वरिष्ठ उपरीक्षक दर्जाका प्रहरी अधिकृत समादेशक रहने व्यवस्था रहेको छ । यस

तालिम केन्द्र अवस्थित हालको स्थानमा प्रशिक्षण कार्यहरू सञ्चालन गर्न पर्याप्त स्थान अभाव भई असुविधा भएको र संघीय मर्म बमोजिम यस तालिम केन्द्रलाई कोशी प्रदेश प्रहरीको प्रशिक्षण प्रतिष्ठानको रूपमा क्रमशः विकास गर्दै लैजानु पर्ने भएकोले उपयुक्त स्थानको खोजी गर्ने सिलसिलामा सुन्दरहरैचा नगरपालिका वडा नं. ०९, मोरङमा यस तालिम केन्द्रको नाममा पचास विगाहा जग्गा प्राप्त भई स्वीकृत गुरू योजना अनुसार सि-टाइपको दुई वटा भवन, शौचालय र भान्छा घरको निर्माण सम्पन्न भईसकेको छ भने हाल प्रशिक्षार्थी ब्यारेक भवन-१ र कार्यालय भवन-१ निर्माण भई रहेकोछ । सो स्थानमा आ.व. ०७८/७९ मा ५५ जना प्रहरी जवान आधारभूत तालिमका प्रशिक्षार्थीहरूलाई प्रशिक्षण प्रदान गरी सकिएकोमा हाल कार्यालय सुरक्षाका लागि प्रहरी नायव निरीक्षकको नेतृत्वमा आवश्यक जनशक्ति सहितको प्रहरी कर्मचारीहरु कार्यरत रहेका छन् ।

जनशक्ति व्यवस्थापनः

कुनै पनि संगठनमा जनशक्ति अर्थात मानवश्रोत व्यवस्थापनको महत्वपूर्ण भूमिका रहन्छ । सही मानवश्रोत व्यवस्थापनले मात्र संगठनलाई सही दिशा निर्देश गर्दछ । उचित मानवश्रोत व्यवस्थापनको अभावमा संगठनले अपेक्षित लक्ष्य हासिल गर्न नसक्ने हुनाले यसको प्रभावकारी व्यवस्थापन र परिचालन अपरिहार्य हुन्छ । उपलब्ध जनशक्तिलाई यस तालिम केन्द्रले उचित र प्रभावकारी रूपमा परिचालन गर्दै आईरहेको छ । प्रशिक्षकको दक्षता, क्षमता, योग्यता र अनुभवको आधारमा प्रशिक्षकहरूलाई वाह्य र आन्तरिक प्रशिक्षणको जिम्मेवारी दिईएको छ र सबै प्रशिक्षकहरूले आफ्नो दायित्व कुशलतापूर्वक वहन गरिरहेका छन् ।

कोशी प्रदेश अन्तर्गतका प्रहरी ईकाईहरूमा कार्यरत जुनियर प्रहरी अधिकृत दर्जासम्मका प्रहरी कर्मचारीहरूलाई तालिम दिनका लागि यस तालिम केन्द्रमा हाल २०८ जना (प्रशिक्षार्थी १०० र प्राविधिक ७ जना समेत) को दरबन्दी कायम रहेको छ । हाल कोशी प्रदेश प्रहरी फुटवल टीम, भलिवल टीमका खेलाडी प्रहरी कर्मचारीहरू, प्रदेश प्रहरी वैण्ड र आवश्यक प्रशिक्षकहरू काजमा कार्यरत रहेका छन् । यस तालिम केन्द्रको चालु आर्थिक वर्षको प्रशासनिक गतिविधी देहाय बमोजिम रहेको छ ।

जनशक्ति विवरण

विवरण	प्रवउ	प्रनाउ	प्रनि	प्रवनानि	प्रनानि	प्रसनि	प्रवह	प्रह	प्रसह	प्रज	प्रकास	प्रप्रज	जम्मा
दरबन्दी संख्या	१	१	४	४	७	१२	६	१४	१८	२८	१३	१००	२०८
दरबन्दी भई कार्यरत	१	१	४	-	३	७	५	८	१०	१७	९	-	६५
काजमा कार्यरत	-	-	१	-	३	१२	८	१२	१७	८३	१३	-	१४९
जम्मा दरबन्दी	१	१	५	-	६	१९	१३	२०	२७	१००	२२	०	२१४

प्रशिक्षण व्यवस्थापनः

तालिम सञ्चालन गर्नु र गराउनु यस तालिम केन्द्रको मुख्य जिम्मेवारी हो । नेपाल प्रहरी प्रधान कार्यालय मानवश्रोत विकास विभाग वृत्ति विकास महाशाखा तालिम शाखा, राष्ट्रिय प्रहरी प्रशिक्षण प्रतिष्ठान महाराजगञ्ज एवं कोशी प्रदेश प्रहरी कार्यालय विराटनगरको आदेश निर्देशन बमोजिम यस तालिम केन्द्रले तालिम कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्ने गरेको छ । नेपाल प्रहरीका सम्पूर्ण प्रशिक्षण प्रदायक निकायहरूबाट सञ्चालन गरिने तालिमहरूमा एक रूपता ल्याउनु र तालिम सन्दर्भमा समन्वय एवं सहजिकरण गर्नको निमित्त प्रशिक्षण संस्थाहरूको छाता निकायको रूपमा रहेको राष्ट्रिय प्रहरी प्रशिक्षण प्रतिष्ठान महाराजगञ्जबाट प्रशिक्षण सन्दर्भमा प्राप्त निर्देशन बमोजिम यस तालिम केन्द्रले प्रशिक्षण गतिविधि गर्दै आईरहेको छ ।

विगतमा परम्परागत शैलीमा तालिम कार्यक्रहरू सञ्चालन हुदै आएकोमा प्रहरी कर्मचारीहरूलाई समय सापेक्ष प्रशिक्षण दिई निजहरूको ज्ञान, सीप र क्षमतामा थप अभिबृद्धि गर्नका लागि प्रशिक्षण विकास कार्ययोजना Shifting the Focus of Training –ShiFT-2073 र नेपाल प्रहरीको तालिम सञ्चालन कार्यादेश, २०७९ बमोजिम यस तालिम केन्द्रबाट प्रशिक्षण कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरिएको छ ।

प्रशिक्षण गतिविधी:

प्रदेश स्तरको यो तालिम केन्द्रलाई विशेषतः प्रहरी जवानको आधाभूत तालिम, प्रहरी सहायक निरीक्षकको आधारभूत (अल्पकालीन) तालिम, जुनियर प्रहरी अधिकृतसम्मको सेवाकालीन तथा अनुशिक्षण तालिम सञ्चालन गर्ने जिम्मेवारी रहेको छ ।

तालिम संचालन जिम्मेवारी

क्र.सं.	तालिम	दर्जा	कैफियत
१	विशेष अवस्थामा सञ्चालन हुने अनुशिक्षण तालिम	प्र.नि. देखि प्र.ज. सम्म	गैर-आवासीय निर्देशानुसार
२	सेवाकालीन तालिम	प्र.व.ना.नि. देखि प्र.ज. सम्म	क्यालेण्डर अनुसार
३	अनुशिक्षण तालिम	प्र.व.ना.नि. देखि प्र.ज. सम्म	क्यालेण्डर अनुसार
४.	प्र.स.नि. आधारभूत (अल्पकालीन) तालिम	प्र.स.नि.	क्यालेण्डर अनुसार
५	प्र.ज. आधारभूत तालिम	प्र.ज.	क्यालेण्डर अनुसार

आ.व. ०८१/८२ सम्म यस तालिम केन्द्रबाट प्रशिक्षित जनशक्ति विवरण

क्र.स.	तालिमको प्रकृति	प्रशिक्षित संख्या	कैफियत
१	आधारभूत तालिम	३२६५८	
२	सेवाकालीन तालिम	२९९४७	
३	अनुशिक्षण तालिम	२१६०२	

घुम्ती प्रशिक्षण कार्यक्रम:

सेवा विशिष्टिकरणको अवधारणा बमोजिम प्रहरी प्रशिक्षणलाई समयानुकूल व्यवस्थित गर्दै लैजाने योजना स्वरूप प्रशिक्षण विकास योजना, २०७३ Shifting the Focus of Training (ShiFT) अनुसार आर्थिक वर्ष २०७३/०७४ देखि प्र.ह./प्र.ज. लक्षित विशेष अनुशिक्षण (घुम्ती प्रशिक्षण) कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको हो । नेपाल प्रहरी संगठनमा अधिक संख्यामा रहेका प्रहरी वरिष्ठ हवल्दार, प्रहरी हवल्दार, प्रहरी सहायक हवल्दार र प्रहरी जवानहरूलाई लक्षित गरी कार्यरत रहेको एकाइ (जिल्ला प्रहरी कार्यालय, प्रदेश प्रहरी गण र नेपाल प्रहरी विशेष सुरक्षा गण) मा नै स्थलगत रूपमा प्रशिक्षकहरू खटाई प्रशिक्षण दिई उनीहरूको पेशागत क्षमता अभिबृद्धि गर्ने उद्धेश्य अनुरूप यो प्रशिक्षण सञ्चालन गरिएको हो । ठूलो संख्यामा रहेको प्रहरी कर्मचारी र सीमित प्रशिक्षण प्रदायक निकाय बीचको अनुपातलाई यो प्रशिक्षणले समाहित गरेको छ । घुम्ती प्रशिक्षण सञ्चालन सम्बन्धी कार्यादेश बमोजिम यस वर्ष पनि कोशी प्रदेश प्रहरी कार्यालय मातहत जिल्ला प्रहरी कार्यालय १४, कोशी प्रदेश प्रहरी गण विराटनगर र नेपाल प्रहरी विशेष सुरक्षा गण दुहवी सुनसरीमा प्रशिक्षण सुचारु रहेको छ ।

घुम्ती प्रशिक्षण अन्तर्गतका तालिमहरूलाई प्रहरी नियमावली, २०७१ को अनुसूची १० मा उल्लेखित बढुवा हुन आवश्यक पर्ने आधारभूत तथा सेवाकालीन तालिमहरूको सूचीको-४ (प) 'प्रहरी व्यवस्थापनसँग सम्बन्धित तोकिएका अन्य तालिमहरूको समूहमा समाविष्ट गर्ने भन्ने प्रहरी महानिरीक्षकज्यूबाट मिति २०७७/०३/२१ गते निर्णय भए अनुसार कनै ३ (तीन) विधामा सफलतापूर्वक तालिम सम्पन्न गरी तत्कालीन पाठ्यक्रमको अनुसुची-८ बमोजिमको एकिकृत प्रमाण-पत्र प्राप्त गरेको कर्मचारीहरूको अभिलेखमा जनाई बढुवा प्रयोजनको लागि अंक समेत प्रदान गरिदै आएकोमा आ.व. २०७८/०७९ बाट घुम्ती प्रशिक्षण का विधाहरु मध्ये १ (एक) घुम्ती प्रशिक्षणका विद्या "आधारभूत प्रहरी कारवाही विधी" थप गरी विभिन्न ६ (छ) विद्यामा सञ्चालन गर्ने भन्ने राष्ट्रिय प्रहरी

प्रशिक्षण प्रतिष्ठानको तत्कालीन स्वीकृत तालिम क्यालेण्डरमा व्यवस्था भए अनुसार फरक तीन विद्या गर्ने प्रहरी कर्मचारीहरूले छ विद्याको तालिम गरे बापत २ (दुई) वटा एकिकृत प्रमाण-पत्र प्रात गर्ने व्यवस्था गरेको छ ।

यस प्रशिक्षण कार्यक्रमले १ (एक) आ.व. मा प्रदेश तालिम केन्द्रले उत्पादन गर्ने जनशक्ति बराबर उत्पादन गर्ने तालिम केन्द्रहरूको बोझलाई कम गरेको छ । साथै प्रहरी जवान तथा प्रहरी वरिष्ठ हवल्दार दर्जासम्मको वृत्ति विकासमा समेत ठुलो सहयोग प्रदान गरेको छ । राष्ट्रिय प्रहरी प्रशिक्षण प्रतिष्ठान महाराजगञ्जको तत्वावधान तथा यस तालिम केन्द्रको व्यवस्थापनमा हालसम्म सम्पन्न घुम्ती प्रशिक्षणहरूको प्रगति विवरण देहाय बमोजिम रहेको छ । आ.व. ०८१/८२ सम्म विभिन्न विद्यागत रूपमा २९२३३ जना विभिन्न दजा (प्र.व.ह. देखि प्र.ज. सम्म) का प्रहरी कर्मचारीहरूले घुम्ती प्रशिक्षण प्राप्त गरिसकेका छन् भने ६११३ जना प्रहरी कर्मचारीहरूले एकिकृत प्रमाण-पत्र प्राप्त गरिसकेका छन् ।

क्र.स.	तालिमको नाम	प्रशिक्षित प्रशिक्षार्थी संख्या
१	अपराध अनुसन्धान तथा नियन्त्रण विशेष तालिम	५७८१
२	सुरक्षा विशेष तालिम	४३४३
३	नागरिक मैत्री प्रहरी सेवा तथा मानव अधिकार विशेष तालिम	७१९४
४	बल प्रयोग तथा हात-हतियार प्रयोगको सिद्धान्त विशेष तालिम	४११६
५	भिड नियन्त्र विशेष तालिम	६०८५
६	आधारभूत प्रहरी कारवाही विधि विशेष तालिम	१७१४
	जम्मा	२९२३३

प्रशिक्षण पद्धति र प्रशिक्षण व्यवस्थापनमा सुधार

- Online Pre–Test & Post-Test.
- Firing Simulation.
- Scenario-Based Exercise (SBE)
- Custody Simulation.
- Computer Lab.
- Drill Nursery.
- Special emphasis on practical training.
- Role Play.
- Demonstration.
- Feed back.
- Indoor class room with Internet.
- Instructor Library Hour.
- Instructor Zero Hour.
- Free Wi–Fi Zone.

प्रशिक्षक उत्प्रेरणाः

यस तालिम केन्द्रमा कार्यरत प्रशिक्षकहरूलाई प्रशिक्षण कार्यमा उत्प्रेरित र उत्साहित बनाई मनोबल उच्च राख्ने उद्धेश्यले विभिन्न पुरस्कारहरूद्वारा पुरस्कृत गर्ने गरिएको छ । यो बाहेक उत्कृष्ट ठहरिएका प्रशिक्षकहरूलाई विभागीय सेवा, सुविधा र अवसरहरूमा सिफारिस समेत गर्ने गरिएको छ । नियमानुसार पाउने विदा अनिवार्य उपभोग गर्न पाउने शुनिश्चितता रहेको, नियमित बैठकको कार्य तालिका बनाई सहभागितामुलक निर्णय प्रकृयाको अवलम्बन गर्ने परम्परा रहेको, कर्मचारीहरूको उचित गुनासो सम्बोधन गर्ने संयन्त्रको विकास गरी कार्यान्वयन गरिएको छ । त्यसै गरी प्रशिक्षकहरूका लागि कम्प्यूटर प्रशिक्षण, तालिम केन्द्रको सहजीकरणमा सहुलियत दरमा चार पाङ्ग्रे तथा दुई पाङ्ग्रे सवारी चालक प्रशिक्षण जस्ता कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरिएको छ ।

भर्ना तथा छनौट गतिविधीः

योग्य कर्मचारीको छनौटबाट मात्र कुनै पनि संगठन सवल एवं सुदृढ हुन सक्दछ । यसबाट संगठनले अपेक्षित प्रतिफल प्राप्त गर्न सक्दछ र दीर्घकालसम्म जिवन्त रहन सक्दछ । भर्ना छनौटको कार्य यस अर्थमा संवेदनशील छ की गलत र अयोग्य कर्मचारी छनौटले संगठन नै धरासायी हुन सक्छ । यो विषयलाई नेपाल प्रहरीले गम्भीरतापूर्वक लिएको छ । समयानुकुल नेपाल प्रहरीले भर्ना तथा छनौट कार्यलाई उत्कृष्ट, वैज्ञानिक र पारदर्शी बनाउदै लगेको छ ।

प्रदेश स्तरसम्म तोकिएका भर्ना छनौटका कार्यहरू यस तालिम केन्द्रमा समेत हुने गरेका छन् । हाल यस तालिम

केन्द्रमा प्रहरी सहायक निरीक्षक (जनपद), प्रहरी जवान (जनपद/प्राविधिक) र प्रहरी कार्यालय सहयोगी पदको आवेदन दर्ता, प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षण तथा शारीरिक तन्दुरूस्ती परीक्षा हुने गरेको छ भने लिखित परीक्षा लोकसेवा आयोगबाट हुने गरेको छ । प्रहरी सेवामा नियुक्ति तथा बढुवा गर्दा अपनाउनु पर्ने सामान्य सिद्धान्त, २०६९ जारी भएपछि छनौट कार्यमा लोकसेवा आयोगको समेत प्रत्यक्ष सहभागिता रहने गरेको छ । भर्ना छनौट परीक्षालाई वैज्ञनिक र थप पारदर्शी बनाउनका लागि Field & Track Events परीक्षाको CC Camera बाट Monitoring गर्ने व्यवस्था मिलाईएको छ ।

भर्ना तथा छनौट जिम्मेवारी:

यस तालिम केन्द्रमा हुने भर्ना छनौट कार्यको हालको जिम्मेवारी देहाय बमोजिम रहेको छ ।

पद/दर्जा	जिम्मेवारी विवरण
प्र.का.स.	✓ आवेदन दर्ता (तालिम केन्द्र र कोशी प्रदेश अन्तर्गतका जि.प्र.का.१४) ✓ प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षण तथा शारीरिक तन्दुरूस्ती परीक्षा ✓ प्रयोगात्मक र मौखिक (अर्न्तवार्ता) परीक्षा
प्रहरी जवान (जनपद/प्राविधिक)	✓ आवेदन दर्ता (तालिम केन्द्र र कोशी प्रदेश अन्तर्गतका जि.प्र.का.१४) ✓ प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षण तथा शारीरिक तन्दुरूस्ती परीक्षा ✓ अन्तर्वार्ता परीक्षा
प्र.स.नि. (जनपद)	✓ आवेदन दर्ता ✓ प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षण तथा शारीरिक तन्दुरूस्ती परीक्षा

यस तालिम केन्द्रले गरेका मुख्य मुख्य कार्यहरू:

- आगन्तुक प्रशिक्षक विश्राम कक्ष निर्माण गरिएको,
- विराटनगर स्थित मोटर ड्राईभिङ सेन्टरसँगको समन्वयमा कार्यरत ईच्छुक १६ जना प्रहरी कर्मचारीलाई मिति २०८२/०७/२१ गतेदेखी सहुलियत दरमा ड्राईभिङ प्रशिक्षण प्रदान गरिएको,
- प्रशिक्षण विकास योजना, खेलकुद विकास योजनाको निर्माण गरी कार्यान्वयन गरिएको,
- प्रहरी जवान आधारभूत तालिमका प्रशिक्षार्थीहरूको प्रहरी कारवाही तथा युक्ति सम्बन्धि प्रशिक्षणमा पहिलो पटक कमाण्डो तालिम प्राप्त प्रशिक्षकलाई आमन्त्रण गरी प्रशिक्षण प्रदान गरिएको,
- सेवाकालीन तालिममा सहभागी हुन आउने प्रशिक्षार्थीहरूका लागि आवश्यक पर्ने बेडिङका सामाग्रीहरू तालिम केन्द्र नै उपलब्ध गराउने व्यवस्था मिलाईएको,
- सेवाकालीन तालिममा खटिएका मुख्य प्रशिक्षकहरु र यस तालिम केन्द्रका समादेशक लगायत सिनियर प्रहरी अधिकृतहरूसँग तालिम सुरु हुनु "पूर्व तयारी बैठक" बसी तालिमका सम्बन्धमा छलफल तथा अन्तरक्रिया गर्ने गरिएको,
- सेवाकालीन तालिममा सहभागी हुन आउने प्रहरी कर्मचारीहरु तालिम केन्दमा हाजिर भएको दिन प्रशिक्षण कार्यमा प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष खटिने प्रशिक्षकहरूसँग अन्तरक्रिया तथा Wel Come Tea कार्यक्रम गर्ने गरिएको,
- प्रशिक्षण कार्यमा भएका कमी कमजोरीहरूलाई सुधार्न तथा प्रशिक्षण कार्यलाई थप प्रभावकारी बनाउन तालिमको मध्यावधिको समयमा "प्रशिक्षक समूहसँग मध्यावधि समिक्षा" बैठक गर्ने गरिएको,
- तालिम केन्द्रमा संचालित सेवाकालीन तालिमको तालिम समापनको पूर्वसन्ध्यामा सास्कृतिक वा Farewell कार्यक्रमको आयोजना गर्ने गरिएको,
- सेवाकालीन तालिममा सहभागी प्रशिक्षार्थीहरु मध्ये आन्तरिक र बाह्य गरी दुवै परीक्षामा सबैभन्दा

उत्कृष्ट अंक ल्याउने प्रशिक्षार्थीलाई मायाको चिनो प्रदान गर्ने गरिएको,

- तालिम समापनको क्रममा उक्त तालिमका खटिने संयोजक तथा प्रशिक्षकहरूलाई दिक्षान्त कार्यक्रमको अवसरमा सम्मान गर्ने गरिएको,
- मासिक रूपमा महिना भरी जन्मदिन पर्ने प्रहरी कर्मचारीहरूको एकमुष्ट सामूहिक रूपमा एक कार्यक्रम आयोजना गरी केक काटेर Birth Month Celebration गर्ने गरिएको,
- कार्यरत प्रहरी कर्मचारीहरूको गुनासो तथा पीरमर्का सम्बोधनका लागि बैठक कार्य तालिकालाई पुनरावलोकन गरी निरन्तर्ता दिईएको,
- यस तालिम केन्द्रमा संचालन हुने आधारभूत तथा सेवाकालीन तालिमका प्रशिक्षार्थीहरूसँग समादेशक सहितको सिनियर प्रहरी अधिकृतहरूले समय-समयमा संयुक्त रूपमा दिवा खाना कार्यक्रम गर्ने गरिएको,
- बहुउद्देश्यीय भवनमा थान-१ र आन्तरिक प्रशिक्षणालयमा थान-३ Smart Interactive board प्रयोगमा ल्याईएको,
- नेपाल प्रहरीको तालिम सञ्चालन कार्यादेश, २०७९ बमोजिम बाधापार ईभेन्ट्स निर्माण गरिएको,
- पुस्तकालयमा आवश्यक तथा उपयोगी पुस्तकहरु थप गरिएको,
- जीमका लागि आवश्यक सामाग्रीहरु थप गरिएको,
- थप कम्प्युटर तथा ल्यापटपको व्यवस्था गरी Computer Lab को स्तरोन्नति गरिएको,
- आधारभूत तालिमका लागि नव प्रवेशी प्रहरी जवानहरूलाई तालिमरत पूरानो प्रहरी जवान आधारभूत तालिमका प्रशिक्षार्थीहरूद्धारा साँस्कृतिक कार्यक्रम समेतको आयोजना गरी स्वागत गर्ने परम्पराको शुरूवात गरिएको ।

तालिम केन्द्र स्थानान्तरण योजनाः

एक आम नागरिक तालिम पश्चात मात्र प्रहरीको रूपमा स्थापित हुन्छ । प्रहरीलाई आधारभूत मात्र होइन सेवा अवधिभर विभिन्न सेवाकालीन तालिमको पनि आवश्यकता हुन्छ । वर्तमान परिप्रेक्ष्यमा विभिन्न तरिकाले अपराध मौलाएको देखिन्छ र तालिम पनि सोहि अनुरूप नै गराउनु पर्ने हालको माग हो । तालिमको आवश्यकता तथा महत्व हाम्रा योद्धा पृथ्वीनारायण शाहको दिव्योपदेशबाट पनि थाहा हुन्छ । "सिपाही भन्याको तिखारी राख्नु, तिखारीराख्याका सिपाही कसैका मलाजामा पस्तैनन् र आफ्नु काज फत्य हुन्छ" एक कर्तव्य निष्ठा र बफादार प्रहरी बन्न तालिमको अहम भूमिका हुन्छ भन्ने कुरा दिव्योपदेशबाट पुष्टि हुन्छ ।

तालिमको गुणस्तरलाई बढाउन विभिन्न पूर्वाधारहरु थप गर्दै लैजानु पर्ने बाध्यता छ भने अर्को तर्फ सिमित साधन स्रोत तथा क्षेत्रफलको कारण उक्त कार्य हुन सक्ने अवस्थामा छैन । तालिमको चाप, न्यून पूर्वाधार र बढ्दो सांगठनिक संरचनाका कारण यो तालिम केन्द्रलाई हाल अवस्थित स्थान पनि अपर्याप्त हुँदै गएको कारण यस स्थानबाट स्थानान्तरण हुने प्रकृयामा रहेको छ । जसका लागि तालिम केन्द्रको नाममा जिल्ला मोरङ, सुन्दरहरैंचा नगरपालिका, वडा नं.-०९, विराटचौक स्थितमा ५० बिघा जग्गा प्राप्त भई निर्माणको गुरु योजना तयार भएर केही पूर्वाधारहरु निर्माण भईसकेका छन् भने केही निर्माण कै क्रममा रहेका छन् । उक्त गुरु योजनामा निम्न पूर्वाधारहरु रहेका छन ।

निम्नः

S.N.	Descriptions	Nos.
1	Main Gate	1
1	Secondary Gate	4
2	Receptions	1
3	Temple	2
4	Main office Building	1
5	Quarter Guard Bunker	1
6	RP post office	1
7	Basic Trainee Male Barrack	1
8	Basic Trainee Female Barrack	1
9	Female Staff Barrack	1
10	Mess block	5
11	Male Staff Barrack	1
12	Advance Trainee Male Barrack	1
13	Advance Trainee Female Barrack	1
14	Water Treatment Plant	3
15	Water storage Tank	1
16	VVIP – Quarter	1
17	VIP-Quarter	1
18	SSP-Quarter	1
19	SP-Quarter	1
20	DSP-Quarter	1
21	INSP-Quarter	2
22	Trade Shop	1
23	Toilet Block	6
24	Class Room Block	6
25	MI-room /Hospitals	1
26	Photo Gallery	1
27	Library/Computer Lab/CCTV/Communications	1
28	Ware house	1
29	Canteen	1
30	Technical support Office /Mt-Office	1
31	Forensic Office	1
32	Model police unit	1

S.N.	Descriptions	Nos.
33	simulation hall	2
34	Permanent obstacle ground	1
35	Parade Ground	2
36	Roll call Ground	1
38	Monumental Garden	1
39	Driving School	1
40	Music school	1
41	Family Unit-1	9
42	Multipurpose Ground	1
43	Football Stadium	1
44	Cricket Ground	1
45	Handball court	1
46	Badminton court	4
47	Basketball Court	2
48	Vol leyball court	3
49	Table tennis court	3
50	Judo Hall	1
51	Swimming Hall	2
52	Gym Hall	1
53	Wrestling Ground	1
54	Indore Sports/Meditational Hall	1
55	Firing Rang	1
56	Refreshment Park	1
57	Café/Cyber café	1
58	Parking Area	4
59	Helipad	1
60	Duty Post	19
61	Auditorium	1
62	Power Supply Tapped Down	1
63	Officer club	1
64	Ceremonial Ground	1
65	Dog school	1
66	Future Extension Site For Hospital	1
67	Future Extension Site For Hospital	1

अरबौ लागतमा तयार हुने गरी बनाइएको उल्लिखित गुरु योजनाको सुरुवात एउटा मेश, एउटा ब्यारेक र एउटा शौचालय ब्लकको बोलपत्र आव्हानद्वारा आ.ब. २०७५/०७६ मा गरियो ।

त्यस्तै दोस्रो चरणमा पनि एउटा मेश, एउटा ब्यारेक र एउटा शौचालय ब्लक नै बनाउने गरी आ.ब. २०७७/०७८ मा बोलपत्र आव्हान गरियो । यसरी ४ वर्षको समयवधिमा जम्मा २ ब्यारेक भवन, २ मेश भवन

र २ वाट शौचालय ब्लक निर्माण पश्चात प्र.ना.नि.को नेतृत्वमा हाल सीमित प्रहरी जनशक्तिद्वारा उक्त स्थानको रेखदेख गर्दै आईरहेको छ ।

यसै क्रममा मिति २०७८/०६/०७ गतेदेखि मिति २०७९/०५/०९ गतेसम्म प्रहरी जवान आधारभूत तालिम ४-१३९ औं समुहबाट ५५ (पचपन्न) जना प्रहरी जवानहरूलाई निर्माणाधिन सुन्दरहरैचा तालिम केन्द्रमा आधारभूत तालिम समेत सञ्चालन गरिएको थियो । न्यून पूर्वाधार, सीमित स्रोत साधन र बिभिन्न कठिनाईका बावजुत पनि तालिम सम्पन्न गरियो तर उक्त कार्यलाई निरन्तरता दिन सकिएन ।

आ.व. ०७९/८० को बोलपत्रद्वारा एउटा प्रशिक्षार्थी व्यारेक भवन र एउटा कार्यालय भवनको निर्माण कार्य भईरहेको छ । उक्त भवनहरु बनाउन मिति २०७९/१२/०६ गते सम्झौता भएको र सो सम्झौता अनुसार मिति २०८२/०१/०५ गते भित्र निर्माण सम्पन्न गरी हस्तान्तरण गर्नुपर्ने भनी समायवधी तोकिएकोमा सो अवधि भित्र निर्माण व्यवसायिले निर्माण कार्य सम्पन्न नगरेकोले मिति २०८२/०१/०६ गतेदेखि २०८२/०७/०५ गतेसम्मका लागि पहिलो उटक ६ (छ) महिनाको म्याद थप गर्दा समेत निर्माण कम्पनि श्री विवश इन्टरनेश्नल कन्स्ट्रक्सन एण्ड सप्लायर्स प्रा.लि. चावाहिल-०६ काठमाण्डौले थप भएको समयावधिमा ५% (पाँच प्रतिशत) मात्र भौतिक कार्य प्रगति गरेको निर्माण कम्पनिले मिति २०८२/०७/०६ गतेदेखि सार्वजनिक खरिद नियमावली २०६४ (चौधौं संशोधन सहित) को नियम १२१ पूर्वनिर्धारित क्षतिपूर्ति बमोजिम निर्माण कार्य गरिरहेको निर्माणाधिन प्रशिक्षार्थी भवन र व्यारेक भवनको यस कार्यालयका कार्यालय प्रमुख तथा प्राबिधिक कर्मचारी समेतबाट स्थलगत अनुगमन निरीक्षण हुँदाः-

- कार्यालय भवन तर्फ भुई, पहिलो र दोस्रो तल्लाको स्ट्रक्चरको काम सम्पन्न भएको, भुई र पहिलो तल्लामा Brick Work को काम सम्पन्न भएको, हाल तेस्रो तल्लाको छत ढलानको लागि फर्मा लगाउने कार्य भईरहेको, भुई, पहिलो, दोस्रो र तेस्रो तल्लामा झ्याल/ढोका, रंगरोगन, ईलेक्ट्रिकल/सेनेटरी, टायल/मार्वल लगायत विविध कार्य बाँकी रहेको र दोस्रो र तेस्रो तल्लाको Brick Work तथा प्लास्टरको काम बाँकी रहेको ।
- प्रशिक्षार्थी व्यारेक तर्फ उत्तर तर्फको ब्लकमा स्ट्रक्चरको काम सम्पन्न भएको, भूई तल्ला र पहिलो तल्लामा Brick Work को काम सम्पन्न भएको, भुई तल्लामा प्लास्टरको कार्य सम्पन्न भएको, पहिलो र दोस्रो तल्लामा झ्यालढोका, रङरोगन, ईलेक्ट्रिकल/सेनिटरी, टायल/मार्वल लगायत विविध कार्य बाँकी रहेको, दोस्रो तल्लामा Brick Work तथा प्लास्टरको काम बाँकी रहेको । पुर्व तर्फको ब्लकमा भुई र पहिलो तल्लामा स्ट्रक्चरको कार्य सम्पन्न भएको, भुई तल्लामा Brick Work, प्लास्टरको काम सम्पन्न भएको, हाल पूर्व तर्फको दोस्रो तल्लामा पिल्लर ढलान गर्ने कार्य भई रहेको, भुई, पहिलो र दोस्रो तल्लामा झ्याल/ढोका, रंगरोगन, ईलेक्ट्रिकल/सेनिटरी, टायल/मार्वल लगायत विविध कार्य बाँकी रहेको, पहिलो र दोस्रो तल्लामा Brick Work तथा प्लाष्टरको काम बाँकी रहेको । दक्षिण तर्फको ब्लकमा भुई तल्लाको स्ट्रक्चरको काम, Brick Work को काम सम्पन्न भएको, हाल पहिलो तल्लामा छत ढलानको लागि छट बिछ्याउने कार्य भईरहेको, भुई, पहिलो र दोस्रो तल्लामा झ्याल/ढोका, रंगरोगन, ईलेक्ट्रिकल/सेनिटरी, टायल/मार्वल लगायत विविध कार्य वाँकी रहेको, पहिलो र दोस्रो तल्लामा Brick Work तथा प्लास्टरको काम बाँकी रहेको । पश्चिम तर्फको ब्लकमा भुई र पहिलो तल्लामा स्ट्रक्चर, द्यचष्अप ध्यचप को काम, भुई तल्लामा प्लास्टरको कार्य सम्पन्न भएको, हाल दोस्रो तल्लाका छत ढलानको लागि फर्मा लगाउने कार्य भईरहेको, भुई, पहिलो र दोस्रो तल्लामा झ्याल/ढोका, रंगरोगन, ईलेकिट्रकल/सेनिटरी, टायल/मार्वल लगायत विविध कार्य बाँकी रहेको, दोस्रो तल्लामा Brick Work तथा प्लास्टरको काम, पहिलो तल्लामा प्लास्टरको काम बाँकी रहेको साथै हालसम्म समग्रमा निर्माण कार्यको भौतिक प्रगति ५१% र बित्तीय प्रगति ४९% मात्र देखिएको छ ।

यस तालिम केन्द्र स्थान्नान्तरण हुने उक्त स्थान परिसर भित्र मिति २०८१ साल पुस महिनादेखि UNOPS द्धारा निर्माणाधिन २/२ तल्ले महिला भवन व्यारेक र आन्तरिक प्रशिक्षणालय भवन निर्माणको कार्य अन्तिम चरणमा पुगि सकेको छ। करिव आधा दशकमा पनि गुरु योजनाको ५ % पूर्वाधार निर्माण कार्य सम्पन्न नभएको अवस्थामा यस तालिम केन्द्र Full Fledged संचालन हुने कुरा कल्पनामा मात्र समित हुने देखिन्छ। निर्माण भएका भवनहरु तालिम प्रयोजनको लागि नभई उक्त स्थान सुरक्षा प्रयोजनको लागि मात्र प्रयोग भएको अवस्था छ । तालिम संचालनको लागि न्यूनतम भौतिक पूर्वाधार निर्माण गर्न सकेमा मात्र यस तालिम केन्द्रलाई स्थानान्तरण गर्न सक्ने देखिन्छ । अत: अति आवश्यक निम्न संरचनाहरु निर्माण गर्न बजेटको सुनिश्चितता भएमा मात्र तालिम संचालनको प्रक्रिया सहज हुने देखिन्छ।

निम्न:

SN	Description of Works	No.of Block
1	Quarter Guard	1
2	SSP Quarter	1
3	Fencing Works	-
4	Temple	1

SN	Description of Works	No.of Block
5	Maingate & Reception Block	1
6	Parade Ground Developmenet Works	1
7	Firing Range	1
8	Obstacles Development Works	1

कोशी प्रदेश प्रहरी कार्यालयको कुल दरबन्दी १०,७१७ जना रहेको छ। यस मध्ये प्रहरी जनशक्तिको मेरुदण्ड मानिने प्रहरी जवानको संख्या ४,३३५ देखिन्छ, जुन कुल दरबन्दीको ४०.४४% हो । प्रदेशको मेरुदण्डलाई मजबुत बनाउने भनेको नै यहि तालिम केन्द्रले हो । त्यस्तै प्रहरी सहायक हवल्दार दर्जादेखी प्रहरी वरिष्ठ नायव निरीक्षक दर्जासम्मको संख्या ५,७१३ देखिन्छ, जुन कुल दरबन्दीको ५३.२०% हो । लगभग आधा जनशक्तिलाई सेवाकालीन तालिमद्वारा कुशल तथा व्यावसायिक बनाउन यो तालिम केन्द्रको स्थानान्तरण चाँडो गर्न निकै जरुरी देखिन्छ। अन्यथा: व्यावसायिक प्रदेश प्रहरी बनाउन कठिन हुन्छ।

❖गुरु योजना अनुसार निर्माण सम्पन्न भवनहरु:

विवरण	निर्माण सम्बन्धी विवरण
निर्माण सम्पन्न सि-टाईप ब्यारेक भवन नं. १	निर्माण कम्पनी : साह निर्माण सेवा लागत रकम : २,३४,९९,६२४.१० निर्माण सम्पन्न : २०७७ असोज २१
निर्माण सम्पन्न सि-टाईप ब्यारेक भवन नं. २	निर्माण कम्पनी : नमूना कन्स्ट्रक्सन लागत रकम : २,३७,५६,४७२.३० निर्माण सम्पन्न : २०७९ असार १०

❖गुरु योजना अनुसार निर्माणाधिन भवनहरु:

विवरण	निर्माण सम्बन्धी विवरण
प्रशिक्षार्थी ब्यारेक-१ र कार्यालय भवन-१	निर्माण कम्पनी : बिबश ईन्टरनेशनल कन्स्ट्रक्सन लागत रकम : १६ करोड ८० लाख

❖UNOPS द्वारा निर्माणाधिन भवनहरु:

विवरण	निर्माण सम्बन्धी विवरण
४ सय जना क्षमताको दुई तले महिला व्यारेक	निर्माण कार्य भईरहेको
७ कोठाको दुई तले आन्तरिक प्रशिक्षणालय	निर्माण कार्य भईरहेको

❖ विभिन्न संघसंस्था, बुद्धिजीवीहरुको सहयोग र तालिम केन्द्रको श्रमदानबाट दुई तलाको सरस्वती मन्दिर निर्माण अन्तिम चरणमा रहेको ।

❖ गुरु योजना बाहेक UNOPS द्वारा प्रस्तावित परियोजना:

- **Bio Gas**: नवीकरणीय ऊर्जा उत्पादन, फोहोर व्यवस्थापन र वातावरणीय प्रदूषण कम गर्न आवश्यक ।
- **Water Tank (One lah Ltrs) :** कार्यालय सञ्चालनका लागि अत्यावश्यक ।
- **Green House Tunnel:** विशेषत: आवास गृह (Family Quarter) को सुविधा उपभोग गर्ने प्रहरी परिवारहरूलाई लक्षित गर्दै तरकारी र फलफूल खेती गरी उत्पादनका लागि आवश्यक।

द्रष्टव्य: नेपाल प्रहरी प्रधान कार्यालय र UNOPS बिच सम्झौता पश्चात उल्लिखित परियोजना कार्यान्वयन हुने ।

❖ स्थानान्तरणका लागि गरिएका पहलहरू :

- तालिम केन्द्रको परिसरमा थ्री-फेज विद्युत लाईन विस्तारका लागि नेपाल विद्युत प्राधिकरण कार्यालय बेलबारी वितरण केन्द्र, बेलबारी मोरङलाई पत्रचार गरी सो कार्य सम्पन्न भएको।
- तालिम केन्द्रको पचास विगाहा क्षेत्रफलको वरिपरी पेरिमिटरमा सडक अपरिहार्य भए पनि ट्र्याक समेत बिस्तार नभएको विद्यमान अवस्था रहेकोले अति आवश्यकताको रूपमा रहेको ट्र्याक विस्तार कार्यको लागि सुन्दरहरैचा न.पा. मोरङसँग समन्वय गरी निर्माण कार्य शुरु गरिएको ।
- राष्ट्रिय वृक्षारोपन कार्यक्रम अन्तर्गत हरियालीका साथै स्वच्छ, स्वस्थ र प्रदुषण रहित प्राकृतिक वातावरण निर्माण गर्ने उदेश्यले फलफूल लगायत विभिन्न प्रजातिका ४०१ थान विरूवाहरु वृक्षारोपण गरिएको ।
- कोशी प्रदेश सरकारबाट बिनोयोजित रु ५०,०००००/- (पचास लाख) बाट एस.एण्ड.एस. कन्स्ट्रक्सन बुढीगंगा मोरङद्वारा सो बजेट बराबरको Gabion तारबार निर्माण सम्पन्न गरिएको साथै थप बजेटको लागि पहल भईरहेको ।

❖ स्थानान्तरण लक्ष्य :

२०८२ साल भित्रमा स्थानान्तरण गर्ने लक्ष्य राखिएकोमा निर्माण व्यवसायीले हाल देखाएको ढिलासुस्तीको कारण निर्धारित मितिमा स्थानान्तरण हुनेमा अन्यौलता छाएको छ । तर हाल निर्माणाधिन कार्यालय भवन र प्रशिक्षार्थी ब्यारेक भवनको निर्माण कार्य सम्पन्न गरी तोकिएको म्याद (चैत्र महिना) भित्र हस्तान्तरण गरेमा र UNOPS द्वारा निर्माणाधिन महिला ब्यारेक भवन र आन्तरिक प्रशिक्षणालय भवन समेत तोकिएको म्याद (पुष महिना) भित्र निर्माण सम्पन्न गरी हस्तान्तरण गरेमा २०८२ साल भित्रमा नै स्थानान्तरण हुने सम्भावना जिवित नै रहकोछ ।

▪गुरु योजना अनुसार निर्माण सम्पन्न भवनहरु:

ब्यारेक भवन नं. १

मेस भवन नं. १

स्नान गृह/शौचालय भवन नं. १

ब्यारेक भवन नं. २

मेस भवन नं. २

स्नान गृह/शौचालय भवन नं. २

सरस्वती मन्दिर

सुन्दरहरैंचा-०९, मोरङ स्थित निर्माणधिन प्रहरी तालिम केन्द्रमा अवस्थित सरस्वती मन्दिरको लागि डा. जगदिश बैध्यद्वारा केन्द्रका समादेशकलाई घण्टी हस्तान्तरण कार्यक्रम (मितिः २०८२ मंसिर ०९ गते)

■गुरु योजना अनुसार निर्माणाधिन भवनहरु:

कार्यालय भवन

पुरुष प्रशिक्षार्थी ब्यारेक

आन्तरिक प्रशिक्षणलय

महिला ब्यारेक

यस केन्द्रको भावि योजनाहरू

❖ दीर्घकालिन कार्ययोजना

- निर्माणाधिन तालिम केन्द्रमा Scenario village निर्माण गर्ने ।
- आधुनिक प्रशिक्षण विधिमा TTX, Simulation आदीको प्रयोगमा जोड ।
- प्रशिक्षणमा उन्नत सामग्रीहरु (E–learning, Web base resources) को प्रयोगमा जोड दिने ।
- MI room लाई Level–I Hospital मा स्तरोन्नतीका लागि आवश्यक पूर्वाधार X–ray मेशिन, Microscope को व्यवस्था गर्ने।
- लामो, मध्यम तथा छोटो दुरीको चाँदमारी स्थल निर्माण गर्ने ।
- एक/एक थान एम्बुलेन्स र पिक-अप भ्यान खरिद गर्ने ।
- Power Generator (Above 40 KVA) को व्यवस्था गर्ने ।
- दुई थान Power Inverter (Above 120 KVA) को व्यवस्था गर्ने ।
- सुन्दरहरैचा स्थित निर्माणाधीन तालिम केन्द्रमा बत्ति सहितको High Point Duty Post र पेरिमिटर भित्र Driving Trail Centre निर्माण गर्ने,
- Alarm System सहितको Emergency Response Plan/Emergency Evacuation Plan निर्माण गरी कार्यान्वयन गर्ने ।

❖ मध्यकालिन कार्ययोजना

- Computer Power Back up को लागि ३५ थान UPS खरिद गर्ने ।
- निर्माणाधिन सुन्दरहरैचा तालिम केन्द्रमा तारवार सहितको घेराको लागी थप बजेट व्यवस्था गर्ने ।
- कार्यालय प्रयोजन तथा प्रशिक्षणको लागि सञ्चार उपकरणहरूको व्यवस्थापन गर्ने ।
- निर्माणाधिन सुन्दरहरैचा तालिम केन्द्रमा दुर्गा मन्दीर र मूल गेट निर्माण गर्ने ।

❖ अल्पकालीन कार्ययोजना:–

- CTEVT सँगको समन्वयमा अवकासमा जाने प्रहरी कर्मचारीहरु र प्रहरी परिवार लक्षित सिपमूलक तालिम सञ्चालन गर्ने।
- आठ वटा आन्तरिक कक्षा कोठाहरूमा AC र Smart Interactive board को व्यवस्था गर्ने ।
- चमेना गृहमा विद्युतीय साधनबाट खाजा पकाउने व्यवस्था गर्ने ।

यस कोशी प्रदेश प्रहरी तालिम केन्द्र, विराटनगरको
५९ औं वार्षिकोत्सवको शुभ-अवसरमा हार्दिक-शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

नेपालमा लागु औषध दुर्व्यसनी सुधार केन्द्रहरुको अवस्था र चुनौतीहरु

प्र.व.उ. गोविन्द अधिकारी (समादेशक)
कोशी प्रदेश प्रहरी तालिम केन्द्र, विराटनगर

नेपालमा लागु औषध दुरूपयोग समाजका युवाहरू बिच तीव्र रूपमा फैलदो समस्या हो । बेरोजगारी साथी संगिको प्रभाव, मानसिक तनाव, सामाजिक दवाव र सजिलै उपलब्ध हुने औषधीहरूका कारण धेरै युवाहरू दुर्व्यसनमा फस्ने गरेका छन् । यस समस्या निवारणको लागि नेपालमा विभिन्न सरकारी तथा गैर सरकारी संस्थाहरूले लागु औषध दुर्व्यसनी सुधार केन्द्रहरू (Rehabilitation Centers) संचालन गरिरहेका छन् । त्यस्ता केन्द्रहरूको उद्देश्य दुर्व्यसनमा परेका व्यक्तिलाइ उपचार पश्चात पुनःसामाजिकीकरण गरी सामान्य जिवनमा फर्काउनु हो ।

१) सुधार केन्द्रहरूको मुख्य कामः–

लागु औषध दुर्व्यसनी सुधार केन्द्रहरूले दुर्व्यसनी व्यक्तिहरूको उपचार मात्र होइन, उनिहरूको मानसिक, सामाजिक र व्यवसायिक पुर्नस्थापना गर्नु पनि हो तसर्थ यी केन्द्रका मुख्य कार्यहरू यस प्रकार छन्ः–

- डिटक्सिफिकेशन (Detoxification):- दुर्व्यसनी व्यक्तिको शरीरमा रहेका विषालु पदार्थहरू हटाउने प्रारम्भिक उपचार प्रक्रिया हो । यस चरणमा चिकित्सक र नर्सहरूको सहयोग आवश्यक पर्दछ ।
- परामर्श (Counseling) र मनोचिकित्सा (Psychotherapy)ः- दुर्व्यसनको कारण, मानसिक समस्या र आत्मविश्वास पुनः निर्माणका लागि व्यक्तिगत तथा समुहगत परामर्श संचालन गरिन्छ ।
- जिवन कौशल तालिम (Life skills training):- रोजगार, सिप, अनुशासन, आत्मानियन्त्रण र सामाजिक सम्बन्ध सुधारका तालिमहरू दिइन्छ ।
- परिवार सल्लाह (Family counseling):- दुर्व्यसनी सुधारमा परिवारको सहयोग अनिवार्य हुने भएकोले परिवारका सदस्यहरूलाइ सचेत गराइन्छ ।
- पुनर्स्थापना र पुनःसंयोजन (Restoration and Reorganization)ः- सुधार पछि ती व्यक्तिहरूलाई समाजमा पुनः स्थापित गर्न सहयोग गरिन्छ, रोजगार, शिक्षा वा सिप विकाश मार्फत स्थायी तवरबाट पुनःसंयोजन गर्ने गरिन्छ।
- नेपालमा रहेका लागु औषध दुर्व्यसन सुधार केन्द्र (Rehabilitation Centre) संचालन गर्नका लागी नेपाल सरकार स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय अन्तर्गतको नेपाल स्वास्थ्य सेवा विभाग र समाज कल्याण परिषद) द्वारा तोकिएको केही कानूनी, प्राविधिक र भौतिक मादण्डहरू पूरा गर्न आवश्यक हुन्छ ।

क) कानूनी मापदण्डः–

- दर्ता र अनुमती :-

➢ सुधार केन्द्र सामाजिक संस्था (NGO/INGO) वा कम्पनि ऐन अन्तर्गत दर्ता भएको हुनु पर्दछ ।

➢ समाज कल्याण परिषद (SWC) मा दर्ता र अनुमति अनिवार्य हुन्छ ।

- स्थानिय तह (नगरपालिका/गाउपालिका) बाट संचालन अनुमति लिनु पर्छ ।
- स्वास्थ्य सेवा विभागको मानसिक स्वास्थ्य शाखा वा सम्बन्धित प्रदेशको स्वास्थ्य निर्देशनालयबाट अनुमति लिनु पर्छ ।
- अनुमतीको वार्षिक नविकरण (Renewal) गर्नु पर्छ ।

- अन्य कानूनी कागजातहरूः
- संस्था दर्ता प्रमाणपत्र
- कर दर्ता (PAN/VAT)
- संचालक समितिको विवरण
- सेवा संचालनका नियमावली वा कार्यविधि आवश्यक पर्दछ ।

ख) भौतिक मापदण्ड **(Physical infrastructure)**ः-

- स्थान र भवन
- शान्त, स्वच्छ/सुरक्षित स्थानमा भवन हुनु पर्छ ।
- न्युनतम १० जना क्लाइन्ट बस्न मिल्ने आवास सुबिधा हुनु पर्छ ।
- भवनको स्वामित्व वा भाडा सम्झौता प्रमाणपत्र आवश्यक पर्छ ।
- पुरूष र महिला क्लाइन्टको लागि छुट्टा छुट्टै कक्ष हुनु पर्छ ।

- कोठा र सुविधाः-
- शौचालय, बाथरूम, खानेपानी, खाना पकाउने ठाउँ (क्यान्टिन/किचन)
- उपचार कक्ष (Counseling room)
- Medical Checkup room हुनु पर्छ ।
- मनोरञ्जन र शैक्षिक गतिविधीका लागि ठाँउ हुनु पर्छ ।
- फायर सेन्ट्री र आपतकालिन निकास हुनुपर्दछ ।

ग) जनशक्ति (Human Resource) मापदण्डः

- मुख्य प्राविधिक जनशक्तिमा कम्तिमा १ जना मेडिकल अफिसर वा नर्स(स्वास्थ्यकर्मी) १ जना, Counselor (प्रशिक्षित परामर्शकर्ता १ जना, सामाजिक कार्यकर्ता वा मनोवैज्ञानिक तालिम प्राप्त केयर टेकर /सुपरम्यानेजर, हाउस म्यानेजर) हुनु पर्छ ।
- अनुभव र तालिमः- लागु औषध दुर्व्यसन व्यवस्थापन सम्बन्धी तालिम DAP VNODC र MOHP द्धारा मान्यता प्राप्त भएको हुनु पर्छ ।

घ) सेवा र कार्यक्रम **(Program Standard)**ः

- डिटक्सिफिकेसन,
- मनोसामाजिक परामर्श,
- व्यवसायिक पुनस्थापना कार्यक्रम,
- Skill training र Livelihood supports,
- नशा त्यागेपछी समाजमा पुनःस्थापना सहयोग (Follow up) कार्यक्रम हुनु पर्छ।

ङ) नीतिगत र नैतिक मापदण्ड :-

- कुनै पनि अवस्थामा शारीरिक यातना दिने, जवरजस्ती ताला लगाएर राख्ने जस्ता अभ्यास गर्न पाईदैन ।
- लुकाइएको गोपनियता कायम गर्न नपाईने।
- अभिलेख (Record Keeping) मा अनिवार्य प्रवेश पश्चात उपचार योजना, परामर्श र परिणाम विवरण राख्नु पर्छ ।

च) अनुगमन र मुल्यांकन :-

- स्थानिय तह, स्वास्थ्य कार्यालय र समाज कल्याण परिषद्बाट नियमित निरीक्षण तथा अनुगमन हुनु पर्दछ, मापदण्ड पूरा नभएका सुधार केन्द्रहरूको सेवा सुचारू वा नवीकरण नदिईने ब्यवस्था समेत हुनु पर्दछ ।

२) नेपालमा सुधार केन्द्रहरूले सामना गर्नु परेका प्रमुख चुनौतीहरूः-

नेपालमा सुधार केन्द्रहरूले सेवा प्रदान गर्दा धेरै समस्याहरूको सामना गर्नु पर्दछ ति मध्ये प्रमुख समस्याहरू यस प्रकार छन्ः

- आर्थिक समस्याः- धेरै सुधार केन्द्रहरू गैर-सरकारी स्तरमा चल्ने भएकाले नियमित

आर्थिक स्रोत अभाव हुन्छ, सरकारी सहयोग सिमित हुन्छ जस्ले गुणस्तरिय सेवा दिन कठिन बनाउछ।

- प्रशिक्षित जनशक्ति अभावः- काउनसिलर मनोचिकित्सक, सामाजिक कार्यकर्ता र नर्सहरूको अभावका कारण ति सेवा प्रभावकारी हुन सक्दैनन् । धेरै केन्द्रहरूमा कर्मचारीहरू पर्याप्त तालिम प्राप्त गरेका हुदैनन ।
- पुर्वाधार र स्वास्थ्य सेवाको अपर्याप्तता साथै सुधार केन्द्रहरूमा शुद्द पानी, स्वच्छता, औषधि, आपतकालीन कक्ष र मनोरञ्जनका सुबिधा नहुने गरेको देखिन्छ, कतिपय केन्द्रहरूमा बेड क्षमता भन्दा बढि बिरामीहरू राखिन्छ ।
- सामाजिक दुर्व्यबहार र भेदभावः- दुर्व्यशनीलाई समाजले अपराधी वा असमाजिक व्यक्ति भनेर हेर्ने दृष्टिकोणले उनिहरूको पुनःस्थापना कठिन बनाउछ, यसले सुधार प्रक्रियामा मानसिक तनाब बढाउछ ।
- पुनःदुर्व्यशन (Relapse) को समस्या वा उपचार पछि पनि पुनःलागुऔषध सेवनमा फर्किने सम्भावना धेरै हुन्छ । पर्याप्त पछ्याउने (Follow up) कार्यक्रम नहुदा यो समस्या बढ्दा छ ।
- सरकारी नीति र नियमनको कमजोरीको कारण नेपालमा सुधार केन्द्रहरूको संचालनका लागी स्पष्ट मापदण्ड/नियमित अनुगमन प्रणाली कमजोर छ, केही केन्द्रहरू अनियमित र अमानवीय व्यवहारको आरोपमा परेका छन् ।

३) नेपालमा भन्दा उत्कृष्ट लागुऔषध दुर्ब्यसनी सुधार केन्द्र भएका केही देशहरूः

- **स्विजरल्याण्ड (Switzerland)**

- स्विट्जरल्याण्डमा धेरै उच्च-स्तरीय वैकल्पिक रिह्यब क्लिनिकहरु छन्, जस्तै Küsnacht Practice जहाँ "एक समयमा एक व्यक्ति" (One client at a time) आधारमा उपचार दिईन्छ साथै गोपनीयता र गम्भीर मानसिक स्वास्थ्य प्रविधि उपलब्ध गराउँछ ।
- Paracelsus Recovery जस्तो क्लिनिक पनि त्यहाँ छ, जुन लक्जरी, निजी, अत्याधुनिक चिकित्सा र मनोरोग सेवासँग संयोजनमा काम गर्छ ।
- यसले पुष्टि गर्छ कि स्विट्जरल्याण्डमा दुर्व्यसनीका लागि धेरै उच्च-गुणस्तरीय र व्यक्ती-केन्द्रित पुनर्स्थापना सुविधा रहेको छ ।

- **थाइल्याण्ड (Thailand)**

- थाइल्याण्ड मेडिकल पर्यटनको दृष्टिकोणबाट एक प्रमुख गन्तव्य बनेका छ, खासगरी लागुऔषध र अल्कोहल निर्भरता उपचारका लागि ठुला र प्रसिद्ध रिह्यब केन्द्रहरु छन् जस्तै The Cabin Chiang Mai जसले अन्तर्राष्ट्रिय ग्राहकलाई सेवा दिन्छ ।
- The Diamond Rehab Thailand पनि प्रायः चर्चित छ, जहाँ पश्चिमी मनोचिकित्सा र पूर्वी ध्यान/मेडिटेशन, योग आदि समावेश गरिन्छर ।
- थाइल्याण्डमा खर्च पनि पश्चिमी देशभन्दा तुलनात्मक रुपमा कम हुन सक्छ, जसले यसलाई धेरैका लागि पहुँचयोग्य बनाउँछ।

- **मलेशिया (Malaysia)**

- Solace Asia नामक पुनर्स्थापना केन्द्र मलेशियामा छ, जुन ड्रग र अल्कोहल दुर्ब्यसनका लागि विशेषज्ञ हो ।
- यसले सांस्कृतिक रुपमा मिल्ने, दीर्घकालीन अनुगमन गर्ने र निजी गोपनीयता दिने दृष्टिकोण अपनाएको छ, जुन केही व्यक्तिहरुका लागि निकै आकर्षक हुन्छ ।

- **स्पेन (Spain)**

- युरोपका केही उत्कृष्ट रिह्यब केन्द्रहरु स्पेनमा छन्। *TheseAreRecovery.com* मा" Top 10

Rehabs in Europe" सूचीमा स्पेनका केही क्लिनिक छन् ।

- स्पेनमा सुन्दर प्राकृतिक परिवेश, मेडिटेरेनियम माहोल, राम्रो स्वास्थ्य संरचना र राम्रो चिकित्सा-मनोरोग संयोजनले पुनर्स्थापनालाई बढावा दिन्छ।

- **संयुक्त राज्य अमेरिका (United States)**

- अमेरिकामा धेरै अत्याधुनिक, वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित, विविध प्रकारका पुनर्स्थापना केन्द्रहरु छन् ।
- उदाहरणका लागि, Cliffside Malibu क्लिनिक क्यालिफोर्नियामा प्रसिद्ध छ ।
- दुर्व्यसन चिकित्सा, मनोचिकित्सा, आउटपेसियन र इनपेसियन विकल्पहरु सबै उपलब्ध छन् र धेरै क्लिनिकले उच्च स्तरको विशेषज्ञता र अनुकूलन कार्यक्रम दिन्छन्।

- **दक्षिण अफ्रिका (South Africa)**

- पुनर्स्थापनाका लागि प्रकृति-केन्द्रित थेरापी, वातावरणीय (wilderness) थेरापी र प्राकृतिक सुन्दरता प्रयोग गर्ने रिह्यब केन्द्रहरु दक्षिण अफ्रिकामा प्रसिद्ध छन् ।
- केही स्रोतहरूमा यो देश रिह्यब पर्यटनको लागि आकर्षक गन्तव्यका रूपमा देखा परेको छ किनभने लागत र गुणस्तर बीच राम्रो सन्तुलन मिलाउन सकिन्छ ।

४) नेपालमा दुर्ब्यसनी सुधार केन्द्रहरूको सुधारका लागि केही सुझावहरू:-

- सरकारी सहयोग र नीतिगत स्पष्टता:- सरकारले सुधार केन्द्रहरूलाई अनुदान, प्रविधिक सहयोग र नियमन प्रणाली मजबुद बनाउनु पर्छ ।
- प्रशिक्षण र मानव स्रोत विकाश:- मनोचिकित्सक, काउन्सिलर र सामाजिक कार्यकर्ताहरूलाई विशेष प्रशिक्षणको व्यवस्था गर्नु पर्छ ।
- समुदायमा सचेतना कार्यक्रम:- लागु औषधको हानिकारक असर र सुधार प्रक्रियामा परिवार तथा समाजको भुमिका बारे जनचेतना बढाउनु पर्छ ।
- पुनःस्थापना कार्यक्रम सुदृढ बनाउने:- रोजगार र सिप विकाश तालिमले दुर्व्यशनीलाई आत्म निर्भर बनाउन सहयोग पुर्याउछ ।
- अनुगमन र मापदण्ड पालन:- सुधार केन्द्रहरूले मानव अधिकार र स्वास्थ्य मापदण्ड पालन गरिरहेको सुनिश्चित गर्न नियमित अनुगमन आवश्यक छ ।

निष्कर्षः-

नेपालमा लागु औषध दुर्व्यशन सामाजिक आर्थिक र स्वास्थ्यको जटिल समस्या हो । यस समस्याको समाधानको लागी सुधार केन्द्रहरूले महत्वपुर्ण भुमिका खेलेका छन् । तर ति संस्थाहरू आफैले पनि अनेकौ चुनौतिहरू भोगिरहेका छन । यदि सरकारले उचित नीति पर्याप्त स्रोत र सामाजिक सहयोग प्रदान गऱ्यो भने यी केन्द्रहरू वास्तबमै दुर्व्यशनीलाई "नयाँ जिवन" दिन सक्षम हुनेछन ।

प्रहरी गीत

प्र.व.उ. ज्ञानेन्द्र प्रसाद फुयाल
नेपाल प्रहरी प्रदेश कार्यालय, धरान

जव बेदनाले रून्छौ तिमी धरधरी
तिम्रो सामु सधै पुग्छ नेपाल प्रहरी

आपत विपत समस्यामा साथी प्रहरी
पीर व्यथामा साथ दिने राम्रो छहारी
देशको कुना जता सुकै भेटिन्छ प्रहरी
जनताको प्यारो बनी बस्छ मन भरी ।

संकटले घेर्छ जब तिम्रो वरिपरी
झट्ट सम्झिने नाम हो नेपाल प्रहरी

अपराध रोक्न गाउँ घर मै पुग्छ प्रहरी
अनुसन्धानमा लागि पर्छ दिन रात नभनि
सामाजिक कुरीति विरूद्ध उभिन्छ प्रहरी
गर्मी जाडो हिउद बर्खा भन्दैन साउने झरी ।

समस्या हल गर्न तैनाथ हरघडी
देशको सेवा गर्न सधै तत्पर प्रहरी ।

प्रशिक्षणमा प्रशिक्षकको भूमिका

प्र.व.उ. प्रभु प्रसाद ढकाल (समादेशक)
बागमती प्रदेश प्रहरी तालिम केन्द्र, दुधौली, सिन्धुली

१. पृष्ठभूमि

प्रशिक्षण कुनै पनि संस्था वा व्यक्तिको क्षमता अभिवृद्धि गर्ने आधार स्तम्भ हो । यो केवल ज्ञान हस्तान्तरणको प्रक्रिया मात्र नभई सिकारूको सीप, दृष्टिकोण र व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउने एक कला र विज्ञान हो । आजको प्रतिस्पर्धात्मक युगमा कुनै पनि संस्थाको सफलताको लागि मानवस्रोतको क्षमता विकास गर्नु अपरिहार्य हुन्छ । सूचना र प्रविधिको द्रुत विकाससँगै कर्मचारीहरूमा नयाँ ज्ञान र सीपको विकास गराउनु अत्यावश्यक रहेको हुन्छ । यसरी व्यक्तिको ज्ञान र सिपको विकास गराउनको लागि प्रशिक्षण आवश्यक पर्दछ । प्रशिक्षण कस्तो हुने, प्रशिक्षणको गुणस्तर कस्तो हुने भन्ने विषयमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्ने प्रमुख र महत्वपुर्ण तत्व भनेको प्रशिक्षक हो, प्रशिक्षकले प्रशिक्षणको क्रममा उपयुक्त विधि, सामाग्री र वातावरणको संयोजन गरी सिकारूलाई आफ्नो गुणस्तरिय प्रशिक्षण प्रदान गर्नुपर्ने हुन्छ । प्रशिक्षणको प्रभावकारितामा प्रशिक्षकको भूमिका निकै नै महत्वपूर्ण हुन्छ ।

२. प्रशिक्षण भनेको के हो ?

प्रशिक्षण भनेको कुनैपनि विषयमा शिक्षा दिने वा ज्ञानार्जन गराउने काम वा अध्यापन हो । अर्थात कुनै पनि बिषय सिक्ने सिकाउने काम वा तालिम भनेर बुझिन्छ । यो एउटा योजनाबद्ध क्रियाकलाप पनि हो जसको लक्ष्य व्यक्ति वा समूहको ज्ञान र सीपमा सुधार ल्याउनु हुन्छ । यो कार्यगत दक्षता बढाउन, व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउन र कार्यस्थलमा आइपर्ने समस्या समाधान गर्नका लागि महत्वपूर्ण हुन्छ । प्रशिक्षणले कर्मचारीहरूलाई नयाँ प्रविधि, उपकरण र कार्यप्रणाली बारे परिचित गराउँदछ ।

प्रशिक्षणले कर्मचारीको आत्मविश्वास र मनोबल बढाउनुका साथै सकारात्मक सोच र सहयोगी व्यवहारको विकास गर्न पनि मद्दत गर्दछ । यो संगठनको उत्पादकत्व वृद्धि गर्न र लक्ष्यहरू सहजै प्राप्त गर्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

३. प्रशिक्षकको परिचय

आफुमा भएको ज्ञान र सिप अन्य व्यक्ति वा समूहलाई आदन-प्रदान गर्ने, एक आपसमा छलफल गर्ने गराउने व्यक्तिलाई प्रशिक्षक भनिन्छ । प्रशिक्षकलाई सहजकर्ता भनेर पनि बुझिन्छ । प्रशिक्षक भनेको कक्षामा हुने शिक्षण क्रियाकलापलाई उचित दिशा दिने, स्रोतहरूको व्यवस्थापन गर्ने जिम्मेवारी बोकेको व्यक्ति हुन् । प्रशिक्षक केवल विषयवस्तुको ज्ञाता मात्र होइनन् उनीहरू सिक्ने र सिकाउने बीचको पुल पनि हुन् ।

प्रशिक्षण दिनुभन्दा पहिला प्रशिक्षक स्वयं पूर्ण तयारी र आत्मविश्वासका साथ प्रस्तुत हुनुपर्छ । बिना तयारी एउटा प्रशिक्षक प्रशिक्षण हलमा प्रवेश गर्नु हुँदैन । भनिन्छ; 'नजान्न पाइन्छ तर नसिक्न पाइन्न' त्यसैले एउटा प्रशिक्षकले म को हुँ भन्ने थाहा पाउनुपर्छ । कुन विषयमा प्रशिक्षण दिने हो त्यस विषयमा प्रशिक्षकले राम्ररी जानकारी राख्नुपर्ने हुन्छ । असल प्रशिक्षक बन्नका लागि उसमा विभिन्न गुणहरू हुनु पर्दछ । प्रशिक्षकमा नभई नहुने गुणहरू अन्तरगत विषयबस्तुमा दक्षता, संचार कौशल, मानवीय कौशल, उर्जा र उत्साह जस्ता गुणहरू आदि पर्दछन् ।

४. प्रशिक्षणको लागि आवश्यक पूर्वाधार

प्रभावकारी प्रशिक्षणमा पुर्वाधार व्यवस्थापनको अत्यन्तै महत्व रहेको हुन्छ । पुर्वाधार व्यवस्थापनमा समेत प्रशिक्षकको भूमिका महत्वपूर्ण हुन्छ । पुर्वाधार भन्नाले कक्षाकोठा भित्रको बसाई व्यवस्थापनदेखि लिएर प्रशिक्षण सामाग्रीको व्यवस्थापन समेत पर्दछ । उचित पूर्वाधार र कक्षाकोठा व्यवस्थापनले मात्र सिकाइलाई सहज र प्रभावकारी बनाउँछ ।

५. प्रशिक्षण विधिः वयस्क प्रशिक्षार्थीलाई कसरी सिकाउने ?

कुनै पनि प्रशिक्षण कार्यक्रमको उद्देश्य हाँसिल गर्न प्रशिक्षार्थीहरूलाई ज्ञान, सिप र कौशल प्रदान गर्ने सम्पूर्ण प्रक्रिया, तरिका वा रणनीतीलाई प्रशिक्षण विधि भनिन्छ । प्रशिक्षण विधिहरू अन्तरगत व्याख्यान/प्रस्तुतीकरण विधि, मामिला अध्ययन विधि, भुमिका निर्वाह विधि, सिमुलेशन अभ्यास विधि, सामुहिक छलफल विधि आदि पर्दछन । विभिन्न लक्षित समूहहरू मध्ये वयस्क प्रशिक्षार्थीलाई प्रशिक्षण गर्ने कार्य एक महत्वपूर्ण कार्य हो । प्रशिक्षकले वयस्क मनोविज्ञान बुझ्रेर मात्रै सिकाइ विधि अपनाउनुपर्छ । वयस्क प्रशिक्षार्थीहरूको जिवन भोगाईको क्रममा कुनै न कुनै विषयमा निपूर्ण भएका हुन्छन । तसर्थ प्रशिक्षणको क्रममा प्रशिक्षार्थीहरूसंग पनि उक्त विषयको ज्ञान छ भन्ने सोच राखि प्रशिक्षार्थीहरूलाई समेत अनुभव आदान प्रदान गर्ने अवसर दिनु पर्दछ । प्रशिक्षकले सहभागीहरूलाई आफ्नो विषय सुनाउने, सुनेर ग्रहण गर्न लगाउने, विचार मन्थन गर्न लगाउने, आँखा चिम्लेर सोच्न लगाउने र आवश्यकता अनुसार समूह विभाजन गरी काम गर्न लगाउन सकिन्छ । प्रशिक्षार्थीहरूको जिज्ञासा भएको खण्डमा प्रश्न गर्न लगाउने वातावरण तयार गर्नुपर्छ । प्रवचन विधिबाट सिकाईएका कुराहरू सहभागीले २० प्रतिशत मात्रै दिमागमा टिकाई राख्न सक्छन, ३० प्रतिशत कुराहरू सहभागीले आफै पढेर सम्झन सक्छन्, ५० प्रतिशत कुराहरू विभिन्न चित्रहरू देखेर सँगसँगै सुनेर दिमागमा टिकाई राख्न सक्छन्, ७० प्रतिशत ज्ञान सहभागीहरूले छलफलमा भाग लिएर त्यही विषय वस्तुमा बोल्न लगाएर दिमागमा टिकाई राख्न सक्छन् भने ९० प्रतिशत कुराहरू सहभागीहरूलाई अभ्यास गर्न लगाइयो भने वा सम्बन्धित विषयमा नै सहभागीलाई पढाउन लगाइयो भने दिमागमा टिकाई राख्न सक्छन् भन्ने कुरा विभिन्न Research बाट पाउन सकिन्छ । तसर्थ प्रशिक्षार्थीहरूलाई नै सहभागी गराई प्रशिक्षार्थी केन्द्रित विधि प्रयोग गरी प्रशिक्षण गर्दा शिक्षण सिकाई क्रियाकलाप उपयुक्त हुन्छ ।

प्रशिक्षकले सकभर ३० प्रतिशत आफु बोल्ने ७० प्रतिशत सहभागीहरूलाई बोल्न दिने वातावरण तयार गराउनुपर्छ । एकहोरो प्रवचनको माध्यमबाट सिकाउने कला राम्रो मानिदैन । बीच बीचमा छोटो उखान, टुक्का र कथाहरू, छोटो भिडियो सुनाउँदै प्रशिक्षकले आफ्ना कुराहरू राख्नुपर्छ । बोल्दा शारीरिक हाउभाउ मिलाउने, आँखाको नजर सहभागी तिर लगाउने, बोल्दा एक ठाँउमा मात्र नअडीने र विस्तारै अगाडि पछाडि गर्ने, धेरै अगाडि गएर धेरै समय नरोक्ने र शारीरिक मुद्रालाई पनि ध्यान दिनुपर्छ ।

६. कक्षा कोठाको व्यवस्थापनमा प्रशिक्षकको भूमिका

प्रशिक्षकले कक्षा कोठालाई भौतिक, शैक्षणिक र मनोवैज्ञानिक रूपमा व्यवस्थित गर्नुपर्छ । प्रशिक्षार्थीहरूको बसाई व्यवस्थापन मिलाई हरेक सहभागीलाई बोल्न, प्रश्न गर्नका लागि सहज महशुस गराउनुपर्छ । प्रशिक्षणको सुरूवातमा नै सबै सहभागीसँग मिलेर 'कक्षाको नियम' (समय पालन, मोबाइलको प्रयोग, एक अर्कालाई सुन्ने) बनाउने र पालना गर्नु गराउनुपर्छ । विषयवस्तुलाई सजिलोबाट गाह्रो तर्फ व्याख्या गरी सहज तरिकाले प्रस्तुत गर्नुपर्छ ।

७. प्रशिक्षण सामग्रीहरु र तयार गर्ने तरिका

प्रशिक्षण सामग्री भन्नाले कुनै पनि प्रशिक्षण कार्यक्रमलाई सफल बनाउन प्रयोग गरिने उपकरण, स्रोत र साधनहरूको सम्पूर्णता बुझिन्छ । यी सामग्रीहरू प्रशिक्षणको लक्ष्य, विषयवस्तु र सहभागीहरूको आवश्यकता अनुसार तयार पारिन्छन् । प्रशिक्षण सामाग्रीहरू धेरै प्रकारका हुन्छन

जसमध्ये Handouts, Visual Aids, Activity Materials, चेकलिस्ट, कार्यपत्र (Worksheet), भूमिका निर्वाहका लागि परिदृश्य कार्डहरू मुख्य सामाग्रीहरू हुन् ।

सामाग्री तयार गर्ने तरिकामा प्रशिक्षकले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू:

१. दृश्य-केन्द्रित (Visual Focus): स्लाइडहरूमा धेरै पाठ लेख्नुको सट्टा चित्र, ग्राफ, र बुँदाहरू (Bullet Points) को प्रयोग गर्नु पर्दछ । "एउटा चित्र मात्रै पनि हजार शब्द बराबर हुन्छ" भन्ने सिद्धान्त लागू गर्नु पर्छ ।
२. सहज पहुँच: सामग्रीको भाषा सरल र स्थानीय स्तर (Local Context) सँग मेल खाने हुनुपर्छ ।
३. अभ्यास समावेश: हरेक सैद्दान्तिक विषयहरूलाई व्यवहारमा उतार्न आवश्यक पर्ने अभ्यासहरू सामग्रीहरू र कार्य योजनाहरू समेत स्पष्ट बनाउने गर्नुपर्छ ।
४. न्यूनतम सामग्रीले पनि अधिकतम प्रतिफल लिने तर्फ विचार गर्ने: कमभन्दा कम सामग्री प्रयोग गरेर पनि अधिकतम सिकाइ हाँसिल गराउने तर्फ प्रयास गर्नु पर्दछ जस कारण प्रशिक्षण सामाग्री निर्माणमा मितव्ययिता अपनाउन सकिन्छ ।

ट. प्रशिक्षार्थीको सीप र क्षमताको परीक्षण

प्रशिक्षणको उद्देश्य पूरा भयो वा भएन भन्ने मापन गर्ने जिम्मेवारी प्रशिक्षकको हो । परीक्षण केवल प्रमाणपत्र दिनका लागि मात्र होइन, सिकाइको सुधारका लागि पनि हो । यसका लागि विभिन्न तरिकाले प्रशिक्षार्थी मूल्यांकन गर्न सकिन्छ । प्रशिक्षार्थीको परीक्षण गरी कमी कमजोरीलाई सुधार गर्दै लैजाने मूल्यांकन विधि अन्तरगत निर्माणात्मक मुल्यांकन विधि अपनाईन्छ भने प्रशिक्षार्थीको स्तर मापन गर्नको लागि पास वा फेल भनि निर्धारण गर्नको लागि निर्णयात्मक मूल्यांकन गरिन्छ । प्रशिक्षार्थीहरूको परीक्षण गर्नको लागि निम्न तरिकाले परिक्षण गर्ण सकिन्छ ।

ज्ञानको परीक्षण **(Knowledge Assessment)**:

- Pre-Post Test: प्रशिक्षणको सुरू र अन्त्यमा समान प्रश्नहरूको प्रयोग गरी ज्ञानको स्तरमा आएको वृद्धिको मापन गर्ने।
- लिखित/मौखिक परीक्षा: तथ्य र सिद्धान्तहरूको बुझाइ मापन गर्ने ।

सीप र क्षमताको परीक्षण (Skill Assessment):

- प्रयोगात्मक कार्य: प्रशिक्षार्थीलाई वास्तविक काम गर्न लगाएर (जस्तै: मेसिन चलाउन, रिपोर्ट तयार गर्न) ।
- अवलोकन: प्रशिक्षकले सीप प्रयोग गरिरहेको बेला एक कार्यसुची (Checklist) को प्रयोग गरी कार्यसम्पादनको मूल्याङ्न गर्ने ।
- प्रस्तुतीकरण: प्रशिक्षार्थीलाई विषयवस्तुमा प्रस्तुति दिन लगाएर उनीहरूको सञ्चार सीप र विषयवस्तुको बुझाइ मापन गर्ने ।
- व्यवहारिक मूल्याङ्कन: भूमिका निर्वाह गराएर उनीहरूको व्यबहार र दृष्टिकोणमा आएको परिवर्तनको मापन गर्ने ।

९. प्रशिक्षक र प्रशिक्षणको पृष्ठपोषण

प्रशिक्षणको क्रममा भएका कमीकमजोरीहरूलाई पत्ता लगाई त्यसलाई निदान गर्नको लागि पृष्ठपोषण संकलन र त्यसको कार्यान्वयन महत्वपूर्ण हुन्छ । पृष्ठपोषण प्रशिक्षणको गुणस्तर सुधारको लागि अपरिहार्य विषय हो ।

पृष्ठपोषण किन आवश्यक हुन्छ ?

- प्रशिक्षकको लागि: आफ्नो शिक्षण शैली, प्रस्तुति र अन्तरक्रिया कौशलमा सुधार गर्नका लागि ।
- तालिम आयोजकको लागि: प्रशिक्षणको सामग्री, समय अवधि र व्यवस्थापनको प्रभावकारिता मूल्याङरकन गर्न ।
- प्रशिक्षार्थीको लागि: आफ्नो सिकाइ कहाँ पुग्यो र कहाँ सुधार गर्नुपर्छ भनेर थाहा पाउन (प्रशिक्षार्थीलाई दिइने पृष्ठपोषण) ।

पृष्ठपोषण कार्यान्वयनमा प्रशिक्षकको भूमिका:

प्रशिक्षकले पृष्ठपोषणलाई आलोचनाको रूपमा नलिई

सुधारको अवसरको रूपमा ग्रहण गर्नुपर्छ र आगामी प्रशिक्षणमा यसलाई समावेश गर्नुपर्छ।

१०. सारांश र निष्कर्ष (Conclusion)

प्रशिक्षणको सफलताको लागि प्रशिक्षकको भूमिका अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ, किनकि प्रशिक्षक केवल जानकारी दिने व्यक्ति नभई सिकारूको ज्ञान, सीप, दृष्टिकोण र व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउने सहजकर्ता हो । एक असल प्रशिक्षकमा विषयवस्तुको दक्षता, प्रभावशाली सञ्चार कौशल, मानवीय कौशल र उत्साह हुनुपर्छ । प्रशिक्षकले प्रशिक्षणलाई प्रभावकारी बनाउनका लागि पूर्ण तयारी गर्नुका साथै वयस्क सिकारूको मनोविज्ञान बुझेर छलफल, भूमिका निर्वाह र प्रयोगात्मक प्रदर्शन जस्ता अन्तरक्रियात्मक विधिको मिश्रण (Blended Method) प्रयोग गर्नुपर्छ । यसका अतिरिक्त, प्रशिक्षकले कक्षा कोठाको मनोवैज्ञानिक व्यवस्थापन गरी विश्वासको वातावरण सिर्जना गर्ने, सरल तथा दृश्य-केन्द्रित सामग्री तयार गर्ने र प्रशिक्षणको उद्देश्य पूरा भए/नभएको मापन गर्न परीक्षण तथा मूल्याङ्कन विधिहरू अपनाउनुपर्छ। अन्ततः प्रशिक्षकले पृष्ठपोषणलाई सुधारको अवसर मानेर आगामी प्रशिक्षणको गुणस्तर बढाउन निरन्तर प्रयास गर्नुपर्दछ ।

कविता

हर प्रहरको साथी, नेपाल प्रहरी

प्र.ना.उ. अनिस कुमार कर्ण
जिल्ला प्रहरी कार्यालय, पाँचथर

अँध्यारो होस् या उज्यालो,
गल्ली-गल्लीको हरेक मोड्मा,
जनताको भरोसा बनेर उभिन्छौं हामी,
त्यसमाथि दुरघटनाको क्षणमै पनि,
सबै भन्दा अघि दौडिने कर्तव्यबाट पहिल्यै पछि हट्दैनौं हामी ।

दैनिक जीवनको शान्ति होस्,
वा आकस्मिक विपदको घडी,
जहाँ जहाँ आवाज उठ्छ सहायता माग्दै,
त्यही स्थानमा सँधै उपस्थित हुन्छौं हामी ।

परिश्रम, सर्मपण र साहसको बाटो समाइ,
रातको अँध्यारो गल्लीदेखी,
पहाड पहाड, तराई तराईसम्म,
घामझैं नथाकी अघि बढ्छौं हामी ।

किनकी,
नेपाल प्रहरी केवल वर्दीको पहिचान होइन,
यो त नागरिकको सुरक्षा प्रति,
अटुट प्रतिबद्धता,
अटल सेवा र हाम्रो साझा जिम्मेवारी हो ।

नागरिक सुरक्षा प्रति अटुट जिम्मेवारी,
सबैको साहरा र भरोसाको अपेक्षा,
जनताको शान्ति-सुरक्षामा समर्पित,
हर प्रहरको साथी, नेपाल प्रहरी ।

The Art of Moving Forward

Aayushma Adhikari
Bachelor in international business management, Herald College, Kathmandu

Moving forward is something everyone talks about, but very few people truly understand. It sounds simple, like taking the next step after one chapter ends but in reality, it's one of the most difficult and meaningful things we learn to do. Sometimes it means leaving behind something we once thought we couldn't live without. Sometimes it means forgiving ourselves for choices we made when we didn't know better. And sometimes, it means waking up on an ordinary day and choosing to start again, even when nothing feels easy.

The world around us moves fast. Everyone seems to be chasing something, success, progress, or perfection. But in that rush, we forget that growth doesn't always come with noise and recognition. Some of the most important steps we take happen quietly, without anyone noticing. Moving forward doesn't always mean achieving something new. Often, it's about becoming someone new. It's about learning to breathe through uncertainty and trusting that we'll find our rhythm again, even after losing it.

Life doesn't move in straight lines. It shifts, pauses, and surprises us with turns we never saw coming. There are moments that test our patience and times when it feels like we're standing still. But even in the stillness, something inside us changes. We begin to understand things dif ferently, we heal and we grow. Progress doesn't always look like motion, sometimes it's quiet strength preparing us for what comes next.

It takes courage to begin again after failure or disappointment. Success is never a smooth climb, it's full of stops and starts, rises and falls. Every setback teaches us something valuable, patience, resilience, and faith in ourselves. Each time we choose to continue, even with uncertainty, we prove that moving forward isn't about speed, it's about strength.

And maybe that's what life is really about, learning to keep growing through every season. Some days, progress means big leaps toward our dreams while other days, it means choosing peace and patience. Either way, it counts. Moving forward isn't about forgetting the past but carrying its lessons as gentle reminders of how far we've come. Because in the end, it's not about how fast we go, but how deeply we grow and that's what truly makes it an art.

हामी फेरी उठ्यौं

प्र.स.नि. कविता लुईटेल
कोशी प्रदेश प्रहरी कार्यालय, विराटनगर

सम्झिने, नसम्झिने, सबैले सम्झिएको दिन
विरक्त लाग्दो मन यसै भारी भएको दिन
आँखै अगाडी हाम्रो घर जलेको दिन
पोशाक लुछेर, च्यातेर आगो लगाएको दिन ।

हाम्रा साथिहरूलाई लछारपछार गरी जिउदै मारिएको दिन
किस्ता किस्ता गरी ऋण तिर्न बाँकी मोटरसाईकल जलाएको दिन
भन्दा फरक नपर्ला "प्रहरीको सपना जलाईएको दिन"
नागरिक सुरक्षा जलाई अपराध, असत्यले बढवा पाएको दिन ।

त्यस दिन दिनभरी आँखै अगाडी दन्दनी घर जले
भवन जले, प्रशासन जले, अग्लो अग्लो ज्वालो भएर
मन गह्रौ बनाएर घर फर्के फोन स्क्रोल गर्दा
मैले एक वर्षको पसिना बगाएर, आईतबारको निरीक्षण
परेडको निरीक्षण सबै पास गरेर लगाएका बर्दी नष्ट भएछन
खरानी भएछन्, दुरूपयोग भएछन्.........................

सम्झिदा अहिले पनि गहभरी आँसु हुन्छ
आमाहरू जागिर छाड् नत्र मार्छन् भन्ने
साथिहरू बरू विदेश जा भन्न थाल्छन्
हामी रित्तियौ सर्वस्व भयौ ।

फेरी तपाईहरू जलाईएका चौकीलाई सहायता माग्नुहुन्छ
हिरासत र कारागारबाट हाम्रा हात-हतियार सहित कोही निस्किएका छन्
हामीसँग हतियार, बर्दी र प्रविधि केही नभएको बेला
"अव फेरी उठ्नु पर्छ उही लयमा" भन्दै अगुवाहरू आउनु भयो ।

हामी फेरी उठयौं यी सबै नराम्रा सपनाहरू हुन् भनेर
हामी फेरी उठयौं आम नागरिकको मुख हेरेर
हामी फेरी उठयौं खरानी टकटक्याएर ।

प्राविधिक लेख

प्रा.प्र.ना.उ. सुनिल कुमार बरनवाल
रा.प्र.प्र.प्र.महाराजगञ्ज, काठमाण्डौं

साइबर अपराधमा फिशिंग (Phishing)

साइबर अपराध त्यस्तो अपराध हो जसलाई कम्प्युटर, इन्टरनेट र अन्य डिजिटल उपकरण प्रयोग गरेर गरिन्छ। यी अपराध व्यक्तिगतरूपमा, आर्थिक रूपमा वा दुवै तरीकाले नोक्सान पुर्याउने उद्देश्यले गरिन्छ र सरकारी तथा गैर-सरकारी संस्थाहरू, व्यवसाय वा व्यक्तिहरूको गोपनीयतामा पनि खतराहरू ल्याउन सक्छ । यसमा अनलाइन ठगी, डाटा चोरी, भाइरस फैलाउने, अनलाइन अभद्रता, बदमासी (बुलिङ), परिचय चोरी (Identity Theft), वेबसाइट मिचावट (Website Defacement), अनलाइन चरित्र हत्या, अनलाइन धम्की, र हालै सबभन्दा चर्चामा रहेको "फिशिंग (Phishing Scam)" सामेल छन् । आजको समयमा व्यक्तिविरूद्ध हुने साइबर अपराधमध्ये सबैभन्दा खतरनाक र सजिलै गरिने अपराध "फिशिंग" पर्दछ ।

यसै लेखमा आज हामी अनलाइनमा हुने ठगी – "फिशिंग" – बारे चर्चा गर्नेछौं ।

शब्दलाई नजिकबाट हेर्दा "फिशिंग" को अर्थ माछा मार्ने/माछा पक्रने जस्तो हुन्छ । यद्यपि अंग्रेजीमा यसलाई Fishing होइन, Phishing भनिन्छ तर दुबैको बुझाइ समान छ । जस्तै Fishing मा आहार चाहिन्छ त्यसैगरी Phishing गर्नका लागि हामी भित्रका ६ वटा 'शत्रुहरू'–कामवासना, क्रोध, लोभ, मोह/डर, मद/नशा र मत्सर (अहंकार/प्रतिअहंकार)–को अत्याधिक प्रयोग गरिन्छ र यसका लागि स्मार्ट मोबाइल, डेस्कटप कम्प्युटर र ल्यापटप माध्यम बन्छन् । हाम्राभित्र बस्ने कमजोरीको फाइदा लिएर अपराधीले अनलाइनमा विविध तरिकाले व्यक्तिलाई त्यस्ता लिंक पठाउँछन् जसमा क्लिक गर्न बाध्य बनाइन्छ र हामी उनीहरूको जालमा पर्छौं ।

फिशिंग एक किसिमको ठगी हो जसले मानिसलाई धोका दिई उसको गोप्य र व्यक्तिगत जानकारी जस्तै बैंक खाता नम्बर, लग-इन पासवर्ड, क्रेडिट कार्ड नम्बर आदि चोरी गरिन्छ; त्यतिमात्र होइन–विभिन्न सामाजिक सञ्जाल मार्फत चरित्र हत्या गर्ने, धम्क्याएर फिरौती माग्ने घटनाहरू पनि हुन्छन्। फिशिंगमा सधैं प्रयास गरिन्छ मानिसले आफ्ना निजी विवरण आफै दिऊन् जसले फिशर (ठग) आफ्नो आपराधिक योजना पूरा गर्न सकून् ।

सामाजिक सञ्जाल जस्तै Facebook, Twitter, Linkedin आदि, ईमेल जस्तै Gmail, Yahoo Mail, Outlook आदि, र अन्य अनलाइन प्लेटफर्महरू जस्तै वेबसाइट, WhatsApp, Viber आदिमा Phishing का लागि व्यापक रूपमा प्रयोग गरिन्छ । जागिरका विज्ञापन, सामानका विज्ञापन, नि:शुल्क उपहार (Free Gift), पत्र परेको झुटो सन्देश, बैंकको KYC अपडेटको सूचना, "Account at threat" वा "Your device is at Risk" जस्ता चेतावनी (Alert), कसैको नजिकिनै मान्छे दुर्घटनामा परेको वा समस्या परेको भन्दै सहयोगका लागि पैसा माग्ने सन्देश, पप-अप मेसेज, प्राकृतिक विपद् वा अन्य सहयोग अनुरोधसँग बैंक खाता लिंक सहितका सन्देशहरू आउँछन् – जसले हामीलाई सोच्न समय नदिई क्लिक गर्न बाध्य बनाउँछन् । याद राख्नुहोस् क्लिक गर्नु अघि सबै कुराहरू हाम्रो हातमा हुन्छ; क्लिक गरेपछि सबै समाप्त हुन सक्छ ।

कहिलेकाहीँ भने फिशिंग स्क्यामका पीडितहरूले अन्ततः आत्महत्या गर्ने सम्मको प्रयास पनि गरेका दृश्यहरू देखिएको छ।

अब ती प्लेटफर्महरू कुन तरिकाले प्रयोग हुन्छ त्यसको क्रमशः चर्चा गरौँ ।

E–mail Phishing (अनलाइन चिठ्ठीमार्फत)

फिशिंगको सबैभन्दा प्रख्यात रूप मध्ये एक ई-मेल फिशिंग हो । यो हमला ई-मेलको माध्यमबाट संवेदनशील जानकारी चोर्ने खोज्ने प्रयास हो जुन देखिनमा कुनै सहि/वैध संस्थाको जस्तो लाग्छ तर वास्तविकमा वैध हुँदैन । यो विशिष्ट व्यक्तिलाई लक्षित मात्र नभई सामूहिकरूपमा गरिने आक्रमण हुनसक्छ जसमा धेरै व्यक्ति फस्छन् ।

क्लोन फिशिंग - क्लोनको अर्थ 'जुम्ल्याहा' जस्तै, अरूको भैँ । यस्तो हमलामा कुनै व्यक्तिको ई-मेल खातामा पछाडिबाट पहुँच गरेर (E–mail Compromise) त्यही ई-मेललाई हेरफेर गरिन्छ–भित्रका लिंक वा अन्य तत्वलाई गलत लिंकले हेरफेरगरी तत्काल सम्पर्कसूचीका व्यक्तिहरूलाई पठाइन्छ र संक्रमण फैलाइन्छ ।

SMS Phishing (SMS सन्देशमार्फत–Smishing)

स्मार्टफोन प्रयोगकर्ताको फोनको मेसेज बक्समा विभिन्न प्रलोभन वा समस्या जन्य सन्देशहरू आउँछन्, जुन गलत भावना सिर्जना गर्न वा भ्रामक तरिकाले पठाइन्छ । यस्ता सन्देशमा क्लिक गर्दा भाइरस पस्ने कोड पठाइन्छ वा त्यस्तो वेबसाइटको लिंक हुन्छ जहाँ हामीलाई जालोमा पारिन्छ । त्यसैले यसमा विशेष सावधानी अपनाउनुपर्छ।

Social Media Phishing

सामाजिक सञ्जालमा फिशिंगका लागि विशेष गरेर सोशियल इन्जिनियरिङ (Social Engineering) प्रयोग हुन्छ–हामी के के सोच्छौं ? के कुरामा रूचि राख्छौं ? के कुराले हामीलाई डराउँछ ? हामी के कस्ता समाचार/भिडियो हेर्छौं र कसरी प्रतिक्रिया दिन्छौं ? यी सबै हेरेर फिशरले रूचिपूर्ण लिंक सहित सन्देश पठाउँछन् । थपमा, हाम्रो अल्छी वा लापरवाहीको फाइदा पनि तिनीहरूले उठाउँछन् विज्ञापन (Add Link) मार्फत होस् या अन्य प्रलोभनयुक्त सन्देश मार्फत ।

Voice Phishing (भ्वाइस/आवाजमार्फत–Vishing)

फोन कल वा भ्वाइस मेसेजमार्फत हुने फिशिंगलाई Vishing भनिन्छ। विशेषगरी WhatsApp, Viber, Snapchat, Facebook Messenger जस्ता प्लेटफर्म मार्फत नेपालभित्रका वा बाहिरका अज्ञात नम्बरबाट फोन आउँदा सतर्क हुनुहोस् । यसमा कुनै प्रतिष्ठित कम्पनीको प्रतिनिधि वा चिनेको मान्छेको नक्कल गरेर भ्वाइस मेसेजमार्फत हाम्रो निजी वित्तीय विवरण, एकाउन्ट पासवर्ड आदि लिन खोजिन्छ । सोध्दा आश्चर्य लाग्ने कुरा–हाम्रो आफ्नो नजिकको मानिस पाकिस्तान, अमेरिका वा रसियामा नभए तापनि त्यहाँको नम्बरबाट फोन किन आउँछ ? अज्ञात स्थानबाट कसैले फोन वा भ्वाइस मेसेज गर्दा त्यो ठगीको संकेत हुनसक्छ; फोन नउठाउनुहोस् । शंका लागेमा साइबर ब्युरोलाई सम्पर्क गरी खोजखबर गर्न सकिन्छ।

निष्कर्षमा,

अपराध-रहित समाज हाम्रो पहिलो चाहना हुनुपर्छ । त्यसैले अन्त्यमा म भन्न चाहन्छु–हामी भित्रका ती ६ वटा राक्षसी प्रवृति (कामवासना, क्रोध, लोभ, मोह/डर, मद/नशा, अहंकार/प्रतिअहंकार) को पहिचान गरौं र तिनले हावी नहुन दिनुहोस् । कुनै लिंकमा क्लिक गर्नुअघि वा संवेदनशील जानकारी दिनुअघि हजार पटक सोच्नुहोस्; सतर्क रहनुहोस् र म मेसेजको प्रमाण जाँच गर्नु अनिवार्य छ, विशेषगरी सन्देश अप्रत्याशित वा अत्यन्तै लोभ्याउने भएमा।

आजकाल सूचना प्रविधि प्रयोग गर्नु जति आवश्यक छ, त्यति नै सावधानी र सर्तकता राख्नु पनि आवश्यक छ नत्र अनलाइन माध्यमबाट आउने खतरामा कहिले फस्छौँ कोही भन्न सक्दैन । समस्या परेपछि समस्यासँग लड्न धेरै कठिनाइ हुन्छ; फस्नु अघि सबै कुरा हाम्रो हातमा हुन्छ । त्यसैले एउटा भनाइ छ – "सावधानी हट्यो, दुर्घटना घट्यो ।" आफैं सतर्क रहनुहोस् र आफ्नो पूरा परिवार तथा समाजलाई पनि

सतर्क गराउनुहोस् । तथापी, यदि कसैले भूलवश यस्तो घटनामा फसेको भए जानकार व्यक्तिसँग सम्पर्क गर्नुहोस् अवस्था गम्भीर देखिएमा प्रहरीले विशेष गरी साइबर अपराध अनुसन्धान गर्ने इकाइलाई (जिल्लामा हुनुहुन्छ भने जिल्ला प्रहरी कार्यालय, नत्र काठमाडौंमा अपराध महाशाखा/साइबर ब्यूरो) समयमा सूचाना/सम्पर्क गर्नुहोस् र आवश्यक परे FIR दर्ता गराउन सकिन्छ ।

मृत्यु

लेखनाथ पाण्डे
बुटवल

आज मैले मृत्युलाई नजिकबाट देखें,
फक्रिदै गरेको लियो ढलेको देखें,
बल्दै गरेको आशाको दियो निभेको देखें,
बुढेसकालको साहराको बियो मारेको देखें,
एउटा कुनामा -
पछौरीले मुख छोपी रुदै गरेकी आमा देखें,
प्रस्ट झलकिन्थियो उनका आँखामा वियोगको पिडा,
अर्को कुनामा -
टोपी फुकालेर झोकाएको अवस्थामा बा देखें,
आशु नदेखाए पनि अनुहारको रंग उडेको थियो,
हिजो सम्मको उदाहरणीय परिवार,
आज एकैछिनमा बिछिप्त भएको देखें,
अनगिन्ति प्रश्नहरू छोडि,
उत्तरले प्राण त्यागेको देखें,
बाच्नुको अर्थको अघि मृत्युको जित भाको देखें,
पासोले सर्वस्व मासेको देखें...

यस कोशी प्रदेश प्रहरी तालिम केन्द्र, विराटनगरको
५९ औं वार्षिकोत्सवको शुभ-अवसरमा हार्दिक-शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

Sexual Offences in Nepal and India: A Comparative Legal Study on Incest, Marital Rape, and Other Emerging Challenges

Ins Aayush Dhungana
Koshi Province Police Training Centre, Biratnagar

Abstract

This article undertakes a comparative analysis of sexual off ence laws in Nepal and India, while highlighting the legal frameworks on rape, incest, and marital rape where the key differences exist. While both jurisdictions have undergone reform over a period of time, Nepal has taken more progressive step by criminalizing marital rape and incest, whereas India continues to retain the marital rape exception. However this progressive step has also created many new challenges in Nepalese legal context. Through statutory comparison and analysis of various landmark case laws — including *Meera Dhungana v. HMG* (Nepal) and *Independent Thought v. Union of India* (India) — the article examines not only diff erences but also the practical challenges of implementation, particularly with respect to the evidence and social hurdles. This article is further contextualized within the framework of international human rights law, including CEDAW and ICCPR obligations.

1. Introduction

Sexual offences represent one of the most pressing challenges to human dignity, bodily autonomy, and gender equality. Both Nepal and India, South Asian jurisdictions with shared cultural traditions, has diverging legal responses and can be of prominence for comparative study. It gives rise to few central questions: Should marital rape be criminalized? How should incest be treated in law? What quantum of punishment best serves deterrence and justice? Nepal and India have dealt with these questions in different ways, which can be seen in their laws, court decisions, and international commitments.

2. Legal Framework and Case Law Analysis

2.1Rape

The Muluki Criminal Code, 2017 (Sections 219–225) of Nepal defines rape broadly as any sexual intercourse without consent, regardless of marital status. Punishments range from five years to life imprisonment depending on the age of the victim and severity of harm. There is no provision of capital punishment in Nepal. ***Jit Kumari Pangeni (Neupane) and Others v. Prime Ministers and Council of Ministers and Others*** is considered prominent/ landmark judgement in Nepal where a woman subjected to repeated marital rape petitioned the Supreme Court, arguing that the punishment prescribed for marital rape was far too lenient compared to other forms of rape. The Court agreed, observing that the lighter sentencing of three to six months conflicted with constitutional guarantees of equal rights and with Nepal's obligations under international law. It further emphasized that such minimal punishment left survivors vulnerable to ongoing violence. Although unable to rewrite the law directly, the Court instructed lawmakers to harmonize the sentencing framework, underscoring both the gravity of marital rape and the need for equality in the criminal justice system. Section 63 BNS defines rape expansively in Indian context. Punishment under section 64 ranges from seven years to life imprisonment, and in cases of gang rape or child rape, it may extend to the death penalty (*Mukesh & Anr v. State for NCT of Delhi*, popularly known as the Nirbhaya case, (2017) 6 SCC 1). In that judgment, the Court reiterated that rape is “a crime against the entire

society" and upheld capital punishment in aggravated rape.

2.2 Marital Rape

Nepal is one of the few South Asian nations to criminalize marital rape including Bhutan. Section 219 of the Muluki Criminal Code, 2017 provides punishment of up to five years' imprisonment for a husband engaging in non-consensual intercourse with his wife while guaranteeing security as well as accommodation and health related arrangement for the victim. The doctrinal foundation lies in ***Meera Dhungana v. HMG (2001/2002)***, where the Supreme Court held that excluding marital rape from the definition of rape violated constitutional equality and Nepal's international obligations under CEDAW. The Court directed Parliament to amend the law, leading to the present codification of marital rape. In contrast, Exception 2 to Section 63 BNS of India exempts a husband from prosecution for non-consensual intercourse with his wife, provided she is above 18 years. The Supreme Court in Independent Thought v. Union of India (AIR 2017 SC 4904) read down this exception only in cases involving child brides, holding that intercourse with a wife below 18 years is rape. The Court observed:

"A married girl child cannot be treated as chattel and her bodily integrity cannot be compromised merely because of her marital status."

However, for adult wives, marital rape remains outside the penal framework. The Karnataka High Court in Hrishikesh Sahoo v. State of Karnataka (2022) attempted to challenge this exception, holding that it was unconstitutional. In *Hrishikesh Sahoo v. State of Karnataka and Ors*, the Court stated that when a husband forces sex on his wife without her consent, it is still rape. The judges noted that such acts cause deep psychological and physical harm to the wife, leaving lasting scars. The Court also stressed that marriage does not give a husband any special right or license to abuse his wife. but the matter is now under consideration before the Supreme Court.

2.3 Incest

Section 228 of the Muluki Criminal Code, 2017 explicitly criminalizes incest, prohibiting sexual intercourse between close blood relatives or adoptive relations, with punishment of up to ten years. This reflects Nepal's strong stance on protecting family integrity and preventing exploitation within familial structures.

Indian law has no standalone offence of incest. Such acts are punishable only if they fall within general rape provisions or under the POCSO Act, 2012 in cases involving minors. Unlike Nepal, consensual adult incest is not expressly criminalized.

2.4 Child Sexual Abuse

Section 222 of Muluki Criminal Code provides that intercourse with anyone below 18 years constitutes rape, regardless of consent. Punishments range from 10 years to life imprisonment, depending on the age of the victim.Indian law for child sexual offence is governed by the Protection of Children from Sexual Offences Act, 2012 (POCSO), which provides a comprehensive framework. Punishments under POCSO range from seven years to life imprisonment, and the 2019 amendments introduced the possibility of the death penalty for aggravated penetrative assault.

3. Challenges in Nepalese Legal System Engendered By This Progressive Provisions

Although Nepal has made significant progress by criminalizing marital rape, implementing these provisions remains highly challenging. One of the biggest concerns raised by courts is the possibility of fabricated charges, especially during divorce battles or disputes over property, where accusations of marital rape may sometimes be used strategically. Beyond this, evidentiary hurdles are particularly difficult: proving absence of consent within the privacy of a marital relationship is complex, and in most cases, the wife's statement becomes the only available evidence, which courts may treat with caution. Social stigma further discourages reporting, since many women are pressured by the cultural belief that sexual access is a husband's unquestioned right. This mindset often silences victims and normalizes abuse. At the judicial level, while landmark cases like *Meera Dhungana v. HMG* played a key role in

compelling reforms, subsequent decisions reflect a degree of reluctance by judges to convict husbands, with concerns that such rulings might disturb marital harmony or family stability. These challenges highlight a deeper conflict between traditional notions of marriage, which prioritize family unity and male authority, and modern constitutional and international principles that recognize women's autonomy, dignity, and equality. The gap between legal provisions and social realities thus continues to pose serious obstacles to the effective enforcement of marital rape laws in Nepal.

4. India's Ongoing Debate

The Indian judiciary has progressively expanded definitions of sexual offences (Mukesh, Independent Thought), yet marital rape for adult wives remains excluded. The matter is sub judice before the Supreme Court, with civil society and women's rights groups pressing for reform.

5. Conclusion

Nepal has taken an important step forward compared to India by clearly recognizing marital rape and incest as criminal offences. This shows Nepal's willingness to promote gender justice and to bring its laws in line with international human rights standards. At the same time, however, the practical reality in Nepal is not as strong as the written law. Courts still face problems such as false or fabricated charges being raised during family disputes, serious difficulties in proving lack of consent inside marriage, and strong social stigma that prevents women from coming forward. These problems make it clear that just having progressive laws is not enough—there must also be proper safeguards, training, and sensitive legal procedures to ensure that victims are truly protected.

India, on the other hand, has very strict punishments for rape, especially in cases involving children, gang rape, or aggravated circumstances. But it still refuses to criminalize adult marital rape, keeping in place the old exception under Section 375 of the Indian Penal Code. Because of this, India has often been criticized by international human rights bodies such as the CEDAW Committee and the United Nations, which argue that a woman's dignity and consent cannot be ignored simply because she is married.

Taken together, the comparison shows a paradox. Nepal has progressive recognition of women's rights in law, but it struggles to apply these laws effectively in practice. India has tough sentencing policies and harsh penalties, but it still fails to recognize one of the most basic violations of women's autonomy: marital rape. For both countries, further reforms are necessary. Nepal must strengthen its enforcement and address cultural and evidentiary barriers, while India must take the bold step of removing the marital rape exception. Only then can both countries move closer to meeting their constitutional promises and their international obligations under treaties such as CEDAW and the ICCPR, and ensure that no woman's dignity or equality is compromised by the law itself.

References

- *Meera Dhungana v. HMG*, Writ No. 55 of Year 2058 BS (Supreme Court of Nepal, 2001/2002).
- *Jit Kumari Pangeni v. Prime Minister and Council of Ministers* (Supreme Court of Nepal).
- *Independent Thought v. Union of India*, AIR 2017 SC 4904.
- *Mukesh & Anr v. State for NCT of Delhi & Ors.*, (2017) 6 SCC 1.
- *Hrishikesh Sahoo v. State of Karnataka* (Karnataka High Court, 2022; pending in Supreme Court).
- *Muluki Criminal Code, 2017* (Nepal).
- *BNS*
- *Protection of Children from Sexual Offences Act, 2012* (India).
- *Sexual Harassment of Women at Workplace Act, 2013* (India).
- CEDAW, 1979.
- ICCPR, 1966.
- UN Declaration on the Elimination of Violence against Women, 1993.

कविता

कर्तव्यको विरोधाभास

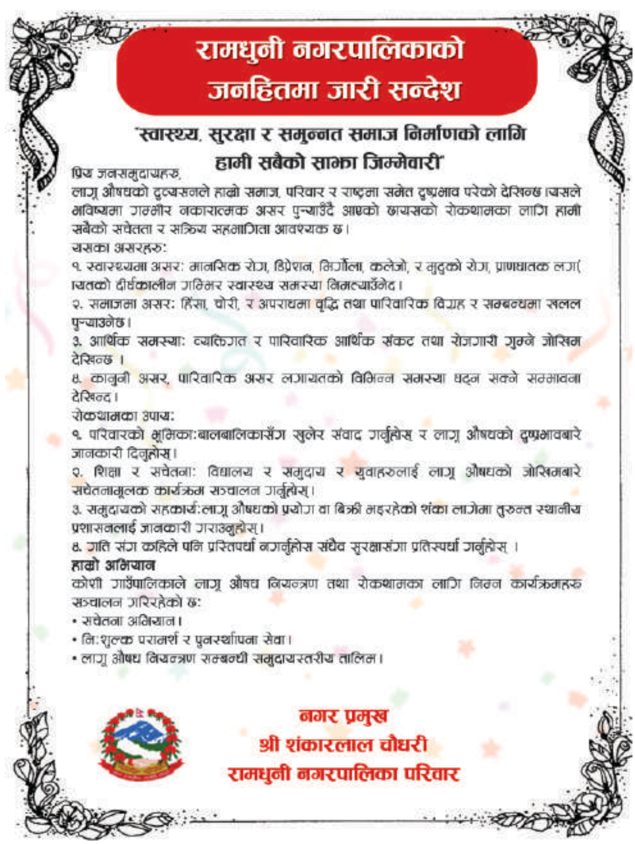
प्रसनि सुवास घिमिरे
जिल्ला प्रहरी कार्यालय मोरङ

"यो कस्तो सेवा?"
आलोचना गर्यौं,
आवश्यकता पनि महसुस गर्यौं।
अनुपस्थितिमा समाज अधुरो
खतरा सबैलाई।

सबैलाई चाहिने,
कतिलाई मन नपर्ने
आलोचना सुधारका पाठ हुन्,
चुनौती कर्तव्यका परीक्षा।

सत्य, निष्ठापूर्वकको प्रतिज्ञा
ईमानदार र निष्पक्ष भएर
आग्रह पूर्वाग्रहविना,
पछि नहट्ने वाचा

जनताको ज्यान जोगाउन
हाम्रो प्राणको बलिदान,
शान्ति, सुरक्षा र संविधानप्रति वफादार
मेरो धैर्य, मेरो साहस, मेरो समर्पण ।



रामधुनी नगरपालिकाको जनहितमा जारी सन्देश

"स्वास्थ्य, सुरक्षा र समुन्नत समाज निर्माणको लागि हामी सबैको साझा जिम्मेवारी"

प्रिय जनसमुदायहरु,
लागू औषधको दुर्व्यसनले हाम्रो समाज, परिवार र राष्ट्रमा समेत दुष्प्रभाव परेको देखिन्छ।यसले भविष्यमा गम्भीर नकारात्मक असर पुर्‍याउँदै आएको छ।यसको रोकथामका लागि हामी सबैको सचेतता र सक्रिय सहभागिता आवश्यक छ।

यसका असरहरु:
१. स्वास्थ्यमा असर: मानसिक रोग, डिप्रेशन, मिर्गौला, कलेजो, र मुटुको रोग, प्राणघातक लगा(।यतको दीर्घकालीन गम्भिर स्वास्थ्य समस्या निम्त्याउँनेछ।
२. समाजमा असर: हिंसा, चोरी, र अपराधमा वृद्धि तथा पारिवारिक विग्रह र सम्बन्धमा खलल पुर्‍याउनेछ।
३. आर्थिक समस्या: व्यक्तिगत र पारिवारिक आर्थिक संकट तथा रोजगारी गुम्ने जोखिम देखिन्छ ।
४. कानुनी असर, पारिवारिक असर लगायतको विभिन्न समस्या घट्न सक्ने सम्भावना देखिन्द।

रोकथामका उपाय:
१. परिवारको भूमिका:बालबालिकासँग खुलेर संवाद गर्नुहोस् र लागू औषधको दुष्प्रभावबारे जानकारी दिनुहोस्।
२. शिक्षा र सचेतना: विधालय र समुदाय र युवाहरुलाई लागू औषधको जोखिमबारे सचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुहोस्।
३. समुदायको सहकार्य:लागू औषधको प्रयोग वा बिक्री भइरहेको शंका लागेमा तुरुन्त स्थानीय प्रशासनलाई जानकारी गराउनुहोस्।
४. गति संग कहिले पनि प्रस्तिपर्धा नगर्नुहोस संधैव सुरक्षासंगा प्रतिस्पर्धा गर्नुहोस् ।

हाम्रो अभियान
कोशी गाउँपालिकाले लागू औषध नियन्त्रण तथा रोकथामका लागि निम्न कार्यक्रमहरु सञ्चालन गरिरहेको छ:
• सचेतना अभियान।
• नि:शुल्क परामर्श र पुनर्स्थापना सेवा।
• लागू औषध नियन्त्रण सम्बन्धी समुदायस्तरीय तालिम।

नगर प्रमुख
श्री शंकारलाल चौधरी
रामधुनी नगरपालिका परिवार

बन्दीपुरको वैभव

दीपक लोहनी
deepak.lohani@gmail.com

करिब ४०० वर्षअघि भक्तपुरका नेवारहरूले व्यापारको सिलसिलामा तनहुँ जिल्लाको डुम्रे बजारबाट करिब ८ किलोमिटरमाथि बसालेको बस्तीलाई नै बन्दीपुर भनिन्छ । बन्दीपुरमा विशेषः नेवार र मगर जातिका कला, संस्कृति र जीवनशैली प्रशस्त पाइन्छन् । यस क्षेत्रमा गुरूङ र ब्राह्मण क्षेत्री लगाएत कामको खोजीमा आएका अन्य केही जातीहरूको पनि बसोबास रहेको छ ।

मगर भाषामा बनको अर्थ जङ्गल र को डीको अर्थ पानी भन्ने बुझिन्छ । डाँडाको थुम्कोमा रहेको जंगलबाट आएको पानीलाई मानिसहरूले कालन्तरमा भाषाको अपभ्रम्स गर्दै बन्दीपुर भन्न थालेका हुन् । बन्दीपुर सम्बन्धी चर्चा परिचर्चा गर्दा विक्रम सम्वत १४७७ सालदेखि विक्रम सम्वत १८६१ सालसम्म पाल्पा राज्यका धेरै राजाहरूको शासनकाललाई पनि स्मरण गर्नु पर्दछ । जसमध्ये मुकुन्द सेनको नाम अग्र पंक्तिमा आउँछ । इतिहासलाई राम्ररी अध्ययन गर्ने हो भने मुकुन्द सेन नाम गरेका राजा दुईजना भेटिन्छन् । जसलाई मुकुन्द सेन प्रथम र मुकुन्द सेन द्वितीय भनिन्छ । यी दुवै मुकुन्द सेनहरूको बहादुरीका कथाहरू पनि बन्दीपुरको वैभवमा ज्यादै महत्वका साथ आउने गर्दछ । आजको यो लेख भने सेन राजाहरूको वीरताको गाथा उल्लेख गर्नुभन्दा पनि नागरिक स्तरबाट बनेको बन्दीपुरको वैभवमाथि केन्द्रित रहनेछ ।

करिब ४०० वर्षअघि भक्तपुरबाट व्यापारिक प्रयोजनका लागि आएका नेवारहरूले भक्तपुरे शैलीमा निर्माण गरेको नेवार बस्ती नै हालको बन्दीपुरको वैभवको रूपमा रहेको छ । १८ औ र १९ औं शताब्दीमा भारत र तिब्बत बीचको एक महत्वपूर्ण व्यापारिक केन्द्रको रूपमा बन्दीपुरलाई हेरिन्थ्यो । त्यसो त नेपालभित्रका पश्चिमी पहाडी भूभागहरू लमजुङ, गोर्खा, तनहु, कास्की हुँदै मनाङको दक्षिणी भूभागसम्म मुख्य व्यापारिक केन्द्रको रूपमा पनि बन्दीपुरलाई हेर्ने गरिन्थ्यो ।

विक्रम सम्वत २०२५ सालमा तनहुको सदरमुकाम दमौली सरेपछि बन्दीपुरको वैभवमा कालो बाँदल मडारिन थालेको प्रष्ट देखिन्छ । त्यही समयबाट बन्दीपुर क्रमशः सुनसान बन्दै गयो । यहाँका व्यापारीहरू क्रमश दमौली, पोखरा, नारायणघाट सरे भने कति बन्दीपुरे घरधनीहरू आफ्ना लाला बाला सहित काठमाडौं र भक्तपुर नै फर्किए । छोडिएको बन्दीपुर आफ्ना पुराना वैभवहरूलाई क्रमशः खण्डहरमा रूपान्तरण गर्दै करिब २५ वर्षसम्म एकतर्फी हिसाबले रोही बस्यो । वास्तवमा मान्छेको जीवन जस्तै हुँदोरहेछ बस्तीको कथा पनि । ढलेको मान्छेलाई उठाउनको लागि आफन्त नै चाहिंन्छ भने झै खण्डहर बनेको बन्दीपुरको बस्तीलाई उठाउन त्यहीका बासिन्दाहरूको सत्कर्म नै आवश्यक पर्दोरहेछ । वि.सं. २०२५ देखि वि.सं. २०५० सम्म २५ वर्ष मृत सहरको नामबाट चिनिएको बन्दीपुरलाई आफ्नै पुरानो वैभवमा फर्काउनको लागि विक्रम सम्वत २०५० साल नै आउनुपर्यो । यस समयमा बन्दपुरबाट काठमाडौं छिरेका करिब ४०० व्यक्तिहरूको प्रतिनिधि पात्रहरूबाट स्थापना गरेको "बन्दीपुर सामाजिक विकास संस्था"ले वि.सं. २०६३ सालको दशैं र तिहार बीचको समयमा

काठमाडौँबाट एक भव्य मोटरसाइकल र्‍यालीको आयोजना गरी करिब ८०० जनाले तामझाम सहित बन्दीपुर प्रवेश गरे । उनीहरूको नै सोचबाट "इको टुरिजम प्रोजेक्ट" जन्मियो । यही इको टुरिजम प्रोजेक्टमा बन्दीपुरेहरूले अनवरत रूपमा आर्थिक एवं प्राविधिक सहयोग गर्दै आफ्नो गाउँ आफै बनाउ भन्ने सङ्कल्प सहित मुल अवस्थामा रहेको बस्ती बन्दीपुरको वैभवलाई फर्काउन सफल भएका छन् । यस कार्यमा बन्दपुरमै बसेर बन्दीपुरकै विकासमा काम गर्ने इश्वरीगोपाल प्रधान जो तत्कालिन अवस्थामा प्रधानपञ्च पनि भए, सक्रिय भएर लागे र बन्दीपुरे वैभवलाई पुनर्जीवित गर्न शिक्षाविद चीजकुमार श्रेष्ठलाई बिर्सिनै सकिँदैन । बन्दीपुरको वैभवलाई आजको अवस्थामा सुसज्जित गर्नको लागि चीजकुमार श्रेष्ठ बन्दीपुरको लागि भीष्मपितामह समान छन् र त्यसो त यस कार्यमा डाक्टर मनकुमार पिया, नमस्तेलाल भूमि श्रेष्ठ, जीवनकुमार श्रेष्ठ लगायत थुप्रै सहयोगी हातहरू सक्रिय छन् ।

बन्दीपुरलाई आजको बन्दीपुरमा ल्याउन यहाँका स्थानीय बासिन्दाहरू र यहाँको स्थानीय सरकारको पनि महत्वपूर्ण साथ र सहयोग रहेको छ । बन्दीपुर सामाजिक विकास संस्थाको पहलमा स्थानीय सरकार र स्थानीय जनताहरूको सहकार्यबाट बिक्रम सम्वत २०२५ सालबाट क्रमशः भग्नावशेष र खण्डहर बन्दै गएको एउटा मृत बस्तीलाई प्राण भर्ने काम गरियो । बन्दीपुर भित्रको कलात्मक घरहरूलाई भत्किएका ठाउँहरूबाट नै पुनर्निर्माण गर्ने काम, बाटो, घाटो, मठ, मन्दिर, चौतारी, पार्टी, पौवाहरूलाई परम्परागत शैलीबाट मर्मत सम्भार र सरसफाई गरियो । मुख्य बजार क्षेत्रमा सवारी साधन प्रवेश निषेध गरी बाटोमा ढुंगा बिछाउने काम पनि गरियो । यतिखेर बाटो मात्र होइन पुरै बन्दीपुर बस्ती नै मौलिक संरचनाको संरक्षणबाट सफा, शान्त र सुन्दर बनेको छ । स्थानीय सरकारको कार्यनीतिमा नै नयाँ बन्ने संरचनाहरूलाई परम्परागत स्वरूप र संरचनामा बनाउनु पर्ने निर्णय गरिएको छ । आधुनिक स्रोत र साधनहरू प्रयोग गरिए पनि स्वरूप भने परम्परागत शैलीको हुनुपर्ने नियम छ । घर बनाउँदा सिमेन्ट फलामको प्रयोग भएपनि संरचना पुरानै र छाना पनि पुरानै शैलीबाट छाउनुपर्ने नियमलाई अध्यावधि गरिएकै छ । बन्दीपुरका घरहरूमा व्यावसायिक प्रयोजनका लागि काम गर्न त पाइन्छन् तर ती घरहरूमा सटर चाहिँ राख्न पाइँदैन । यस्तो नियमले बन्दीपुरका घरहरूलाई नेपाली परम्परागत घरकै स्वरूपमा जोगाई राखेको छ । एक हिसाबले भन्ने हो भने बन्दीपुर बस्ती नेवारी कला कौशलको लागि जीवित संग्रहालय नै हो ।

बन्दीपुरको मुख्य पर्यटकीय आकर्षणहरु :

बन्दीपुर सुन्दर प्राकृतिक छटाले भरिपूर्ण एक पहाडकी बस्ती हो । यो नगर धार्मिक, ऐतिहासिक एवं सांस्कृतिक रूपले पनि महत्वपूर्ण गन्तव्य स्थान हो । यहाँबाट दुनियाको सबैभन्दा लामो हिमालहरूको श्रृखला २२७ डिग्री कोणमा देख्न पाइन्छ । बन्दीपुर खड्गदेवी मन्दिर र तीनधारा ज्योतिर्लिङ्ग रहेको अत्यन्तै पवित्र पुण्यभूमि पनि हो । कला, संस्कृति, धर्म र अर्थ यहाँको मुख्य मान्यता हो । बनदेवीको बासस्थान रहेको बन्दीपुर जहाँ भगवान शिवजीले साक्षात देवी गुरूआमाको रूपमा वनदेवीलाई पुजेको किम्मदन्ती पाइन्छ । प्राचीन धर्म, संस्कृतिक र प्राकृतिक सौन्दर्यता बोकेको यस पवित्र भूमिमा परम्परागत काठका घर, मन्दिर र प्यागोडा शैलीका संरचनाहरूका साथै पृथक जीवनशैलीले समृद्ध इतिहास सम्झाइरहेको छ । वन, जङ्गल, चराचुरुङ्गी, जनावर साथै लमतन्न परेको फाँट, नागबेली नदीहरू र रमणीय नेपाली संस्कृति झल्काउने बस्तीहरू बन्दीपुरको थुम्कोबाट सहजै अवलोकन गर्न सकिन्छ ।

नेपाली संस्कृतिले बेरिएको बन्दीपुरमा नेवार संस्कृतिको अलावा मगर संस्कृति पनि अवलोकन गर्न पाइन्छ । बस्तीमा भक्तपुरे शैलीमा निर्माण गरिएका धरोहरहरू छन् । बन्दीपुरको वडा नं. ३ रामकोटमा मगर समाज, संस्कृति र बाटुले मगर घरहरू छन् । त्यसको अलावा बन्दीपुरबको शान तीनधारा, टुँडिखेल, थानीमाई, खड्गदेवी मन्दिर, महालक्ष्मी मन्दिर, बिन्दबासिनी मन्दिर, मिनीग्रेटवाल, बन्दीपुर गुब्बा, सिद्ध गुफा, रानीवन आदि अवलोकन गरी मन आनन्दित पार्न सकिन्छ ।

बन्दीपुरको कृषि :

"घर त बन्दीपुर, सुन्तला टिपेर खाउँला भन्ने सुर' वर्ष पुरानो लोकप्रिय लोकगीतले बन्दीपुरको सुन्तला खेतीको महत्वलाई दर्साउँछ । यसको अलावा पछिल्लो स्थानीय सरकारले बन्दीपुर गाउँपालिकालाई एक गाउँ एक कृषि उत्पादन अन्तर्गत व्यावसायिक पशुपालन अन्तर्गत अगाडि बढाएको छ ।

बन्दीपुरको वडा नम्वर ६ लाई बाख्रापालनको पकेट क्षेत्र मानिएको छ । त्यसो त वडा नम्बर १ छापमा राष्ट्रिय बाख्रा अनुसन्धान केन्द्र सरकारले नै स्थापना गरेको छ । पछिल्लो समय बन्दीपुर खेतीको लागि पनि प्रख्यात भन्दै आइरहेको देखिन्छ । वडा नम्बर ५ स्थित थुमका कल्चोकामा नेत्रप्रसाद लामिछानेको अगुवाईमा लगभग २० जना कृषकहरूले व्यवसायिक पुष्प खेती गर्दै भारतबाट आयती हुने फुलहरूलाई निरूत्साहित गरी स्वदेशमै पुष्प खेतीको उत्पादन गर्न थालेका छन् । यसको अलावा बन्दीपुरभित्र मौरी फार्म र रेशमकिरा खेती फार्म पनि खुलेका छन् । यी सबै कुरालाई मध्यनजर गर्ने हो भने बन्दीपुर अब बिस्तारै कृषिका केही क्षेत्रहरूबाट आत्मनिर्भर मात्र होइन बाह्य निर्यातमा सक्रिय हुन सक्ने पनि देखिन्छ।

बन्दीपुरको साहित्य

प्राकृतिक हिसाबले बन्दीपुरको सौन्दर्य जति उच्च छ त्यही अनुपातमा बन्दीपुरको साहित्य र कला पनि अब्बल छ । नेपालको पुस्तकालय संस्कृतिको विकास आरम्भताको प्रथम कालखण्डदेखि नै बन्दीपुरमा पनि पुस्तकालयको स्थापना गरियो । विक्रम सम्वत १९९७ सालमा राणा शासन विरोधी अभियोगमा चार शहीदहरूले सहादत प्राप्त गरेपछि काठमाडौँको तीनधारा पाठशालाबाट सुरू भएको "जयन्तु संस्कृतम्' नामक एक बौद्धिक झिल्का देखा परेको थियो । यही झिल्कोको प्रभावबाट बन्दीपुरमा विक्रम सम्वत २००१ सालबाट श्रीप्रसाद खनालको अध्यक्षतामा एक पुस्तकालयको स्थापना गरियो । पुस्तकालयको कार्यसमितिमा सूर्यलाल प्रधान, ज्ञानहरि शर्मा र शम्भुलाल प्रधान पनि संलग्न थिए । पुस्तकालयलाई भानु वाचनालयको नामबाट दर्ता गर्न नपाएपछि वि.सं. २००४ सालमा पद्म शमशेरको प्रधानमन्त्री कार्यकालमा पुस्तकालय दर्ताको कामलाई बन्दीपुरेहरूले प्रधानमन्त्रीलाई नै बिन्ती चढाएपछि पद्म शमशेर आफ्नै नाममा पुस्तकालय खोल्ने अनुमति दिए । विक्रम सम्वत २००१ सालमा भानु वाचनालयको नामबाट स्थापना गरिएको पुस्तकालयको दर्ता विक्रम सम्वत २००४ सालमा पद्म पुस्तकालयको नाममा प्रख्यात भयो । पछि सोही पुस्तकालय श्री बन्दीपुर पद्म पुस्तकालयको नामबाट प्रख्यात भयो । श्री ३ को नाममा स्थापना गरिएको यस पुस्तकालयले वास्तवमा राणा शासनको विरोधमा नै आफ्ना गतिविधिहरू सञ्चालन गरेको थियो । यस पुस्तकालले शासन व्यवस्था बदल्ने, चेतनाको विकुल फुक्ने र शिक्षाको ज्योति छर्ने एक ऐतिहासिक थलको रूपमा आफूलाई उभ्याएको देखिन्छ । विक्रम सम्वत् २००७ सालमा स्थापना भएको प्रजातन्त्र ल्याउनको लागि यस पुस्तकालयले भद्र क्रान्ति गरेको इतिहास साक्षी छ ।

जब बन्दीपुरमा विक्रम सम्वत २०१५ सालमा श्री भानु माध्यमिक विद्यालय स्थापना भयो । त्यस समयदेखि पद्म पुस्तकालयको प्रयोगकर्ताहरूको संख्या वृद्धि हुन थाल्यो । यस पुस्तकले आफ्नो स्थापना कालदेखि नै साहित्यका हरेक विधाहरू साथै इतिहासका उत्कृष्ट पुस्तकहरूको संकलन गर्ने काम गरिरहेको थियो तर जब विक्रम सम्वत २०२५ सालबाट बन्दीपुर बजार क्रमशः मृत नगरमा परिणत हुन थाल्यो त्यसपछि भने पद्म पुस्तकालयको अवस्था खस्किँदै गई विक्रम सम्वत २०३५ सालमा यस पुस्तकालय पूर्ण रूपेण बन्द भएको थियो । जब बन्दीपुर समाजिक विकास संस्थाले बन्दीपुरमा इको टुरिजम प्रोजेक्ट सञ्चालन गरी बन्दीपुरलाई आजको बन्दीपुर बनाउने कार्यको योजना अघि सार्यो त्यसपछि पद्म पुस्तकालयको अवस्था फेरियो । लगभग १७ वर्षदेखि बन्द भएको यस पुस्तकालयलाई विसं २०५२ सालमा पुस्तकालयको भवनको जिर्णद्वार गरी पुनः पद्म पुस्तकालयलाई "श्री बन्दिपुर पदमा पुस्तकालय'को नामबाट सञ्चालन गरियो । अहिले यस पुस्तकालयलाई ई लाइब्रेरीको रूपमा अघि बढाउने अवधारणाको पनि विकास भएको देखिन्छ।

बन्दीपुरको साहित्य कलाको इतिहासमा थुप्रै स्रष्टाहरूले आफ्नो उर्वर समय समर्पित गरेको पनि पाइन्छ । कवि द्वारिकालाल श्रेष्ठ, प्रेमविनोद नन्दन, उपेन्द्र श्रेष्ठ, कान्तालाल प्रभात, चन्द्रलाल विश्वकर्मा, सागर श्रेष्ठ, रेशम श्रेष्ठ, मोहनबहादुर कायस्थ आदि दर्जनौ स्रष्टाहरू यसै भूमिमा रही नेपाली साहित्य र कलाको श्रीवृद्धिमा लागेका सुनामहरू हुन् । त्यसो त कवि मा.वि.वि. शाहले पनि बन्दीपुरको प्राकृतिक सौन्दर्यको बारेमा "बन्दीपुरे उकाली लामो मर्स्याङ्दी डुङ्गाले तरेर' जस्ता सिर्जनाहरू रचेका देखिन्छन् । बन्दीपुरको छिमेकी गाउँ तनहु सुरका क्षेत्रप्रताप अधिकारीले बन्दीपुरको बारेमा थुप्रै गीति रचनाहरू गरेका छन् । बन्दीपुर सम्झिँदैसाथ शिव केसीले गाएको "घर त बन्दीपुर सुन्तला टिपेर खाउँला भन्ने सुर' भन्ने लोकगीतको याद आइहाल्छ । गायिका तीर्थकुमारी थापाद्वारा गाइएको "उकालीको रातो माटो बन्दीपुरी गाउँमा' गीत पनि नेपाली जनजीब्रोमा मज्जाले झुण्डिएको छ । यसैगरी लोकयक प्रेमराजा महतका केही गीतहरूले पनि बन्दीपुरलाई सम्झाउने काम गरेका छन् । पछिल्लो समयमा गायिका नन्दा पन्तको "जाँदाजाँदै बन्दीपुर पुग्यो, रूँदारूँदै कलिलो ज्यान सुक्यो' बोलको गीतले पनि श्रोता र दर्शकहरूलाई उत्पातै नचाहेको छ ।

बन्दीपुर र बन्दीपुरको साहित्यिक माहोललाई थप प्रोत्साहन गरी यसको प्रचार प्रसार गर्न गोरखापत्र संस्थानले बन्दीपुरका स्थानीय संघ/संस्था र बन्दीपुर गाउँपालिकासँग मिलेर "आँखामा मधुपर्क हृदयमा बन्दीपुर" नामक राष्ट्रिय सिर्जना सम्मेलन २०८१ फागुन १२ देखि १४ गतेसम्म बन्दीपुर बजारभित्र आयोजना गरिएको थियो । यस आयोजनाले स्थानीय लेखक कलाकार लगायत देशभरि फैलिएका राष्ट्रिय प्रतिभाहरूलाई पनि एकीकृत गरी बन्दीपुरमा भव्य कार्यक्रम गरेको थियो । यस कार्यक्रमबाट बन्दीपुर चिन्न र बन्दीपुरका सिर्जनाकर्मीहरूलाई राष्ट्रले चिन्न थप सहयोग भएको छ ।

बन्दीपुर कसरी पुगिन्छ ?

पहाडकी रानी भनेर प्रख्यात बन्दीपुरको वैभवलाई अनुभूत गरी नजिकबाट अवलोकन गर्न चाहनेहरूले काठमाडौँबाट १४३ किलोमिटर, पोखराबाट ८० किलोमिटर, चितवनबाट ७० किलोमिटर र डुम्रे बजारबाट जम्मा ८ किलोमिटरको दुरी पार गर्नुपर्दछ । बन्दीपुर १०२ किलोमिटर क्षेत्रमा फैलिएको छ । राष्ट्रिय जनगणना २०७८ को अनुसार १८,५३२ जना बसोबास रहेको बन्दीपुर गाउँपालिकालाई शब्दले मात्र नभएर नाङ्गो आँखाले प्रत्यक्ष हेर्नको लागि आन्तरिक र बाह्य पर्यटकहरू दैनिक रूपमा सयौंको संख्यामा बन्दीपुर भित्रिने गरेका छन् । अझ बिदा र विशेष पर्व र जात्राहरूमा पर्यटकको संख्या थेगी नसक्नुको हुने गर्दछ । यहाँ पर्यटनमैत्री सामान्यदेखि उच्चकोटीका होटेलहरू रहेका छन् । त्यसो त बन्दीपुरमा पर्यटकहरूको सुविधाको लागि स्थानीय खाना, स्थानीय संस्कृति र संस्कार प्रदर्शन गर्न होमस्टेहरूको पनि सुविधा सुरक्षित गरिएको छ । बन्दीपुरमा सामुहिक र व्यक्तिगत एक दर्जन होमस्टेहरू सञ्चालनमा आएका छन् भने घरैपिच्छे पर्यटकको क्षमता अनुसारका होटेलहरू पनि खुलेका छन् ।

निष्कर्ष :

एउटा ऐतिहासिक, कलात्मक र व्यापारिक बस्ती कसरी मृतबस्तीमा परिणत हुन सक्छ र मृत भइसकेको वस्तीलाई स्थानीय जनताको सत्कर्मले कसरी आन्तरिक र वाह्य पर्यटकहरूको गन्तव्य स्थल बनाई नेपाली मौलिक पहिचानको संरक्षण गर्न सकिन्छ भन्ने बुझ्नलाई बन्दीपुर एउटा खुल्ला पुस्तक हो । पहाडकी रानीभित्रका प्राकृतिक दृश्यहरू साथै नेवारी र मगर संस्कृति अनि सभ्यताको एक जीवित संग्रहालय अवलोकन गर्नको लागि बन्दीपुर एकपटक कम्तीमा पनि पुग्नैपर्छ ।

साच्चै, बन्दीपुरको वैभव अतुलनीय छ ।

नेपाल प्रहरी

प्र.स.ह. अर्जुन रेग्मी
गण्डकी प्रदेश प्रहरी गण पोखरा, कास्की

प्रहरी भविष्यलाई सम्झि अहोरात्र काम गर ।
सिङ्गो राष्ट्र मेरै नाममा यहि हो प्यारो घर ॥
थोपा रगत शरीरमा रहुन्जेल म हुन दिन्न क्षति ।
भोक प्यास नभनी राष्ट्रको बिजय नगरी मैदानमा यति ॥

आकाश मेरो शीर हजुर, धर्ति मेरो छाति ।
मेरो लागि कोही छैन राष्ट्र भन्दा माथि ॥
चुक्नु हुन्न, झुक्नु हुन्न, स्वाभिमानि शीरहरु ।
हामी नै हौं यो राष्ट्रको राष्ट्र सेवक वीरहरु ॥

मलाई यहि माटोमा शान्ति कायम गरी रमाउनु छ ।
कानून विपरित गर्नेहरूलाई हर सम्भव समाउनु छ ॥
मैदानमा गुराँस झैं फूल्ने बानि परिसक्यो मलाई ।
अनुसन्धान अब्बल छ र त, भएको छ सबैको भलाई ॥

सत्य तथ्य खबर पत्रकार वन्धुहरूले यहाँ दिनुपर्छ ।
नेपाल प्रहरी अन्तराष्ट्रिय अवार्ड पुरस्कार अझै लिनुपर्छ ॥
सदैव तिमी मानव अधिकार प्रति समर्पित बनिदेउ ।
शान्तिको विगुल फुक्दै विश्व सामु सुगन्ध छरिदेउ ॥

जानु पर्छ नेपाल प्रहरी राष्ट्रलाई कसैले धक्का दिन्छ भने ।
राष्ट्र कै लागि भनेर कैयौं वीर योद्धा शहिद बने ॥
सत्य सेवा सुरक्षणम् हो हाम्रो मूल एउटै मन्त्र ।
देशमा शान्ति कायम गर्छौं हैन है छाडा तन्त्र ।

म त हजुर फौजि छोरा, राष्ट्र सेवक भाछु ।
देश र जनता प्रति सेवा गर्ने एउटै कसम खा छु ॥
नेपाल प्रहरी लागिराछ राष्ट्र बचाउन अनि ।
मर्न पाईयोस यहि माटोमा जय नेपाल भनी ॥

अपराध चोरी लुटपाट नियन्त्रणमा ठुलो सफलता पनि ।
तालिम प्राप्त कुकुरको ठुलो साथ र अपेक्षा अनि ॥
परिवर्तनका पाईलासँगै तिमी योगदानमा लम्किरहनु ।
स्वर्गीय अमर प्रहरीहरु हामी माझ दियो जस्तै चम्किरहनु ॥

धन्य छ अमर प्रहरीहरु, शत्रु बैरीसँग वीरगति लिएकोमा ।
खुशी हुनु, पुष्प गुच्छा, अर्पण गरी दिएकोमा ॥
कति कठिन छ जागिरेको शान्ति सुरक्षामा सहि रेखा कोर्नु पर्दा ।
स्वर्गीय वीर सहिद अमर प्रहरीहरुका ती तस्वीरहरु दोहोऱ्याई तेहेर्‍याई हेर्नु पर्दा ॥
दोहोऱ्याई तेहेर्‍याई हेर्नु पर्दा ।॥

इनरुवा नगरपालिकाको जनहितमा जारी सन्देश

"स्वास्थ्य, सुरक्षा र समुन्नत समाज निर्माणको लागि हामी सबैको साझा जिम्मेवारी"

प्रिय जनसमुदायहरु,

लागू औषधको दुव्यसनले हाम्रो समाज, परिवार र राष्ट्रमा समेत दुष्प्रभाव परेको देखिन्छ।यसले भविष्यमा गम्भीर नकारात्मक असर पुऱ्याउँदै आएको छायसको रोकथामका लागि हामी सबैको सचेतता र सक्रिय सहभागिता आवश्यक छ।

यसका असरहरु:

१. स्वास्थ्यमा असर: मानसिक रोग, डिप्रेशन, मिर्गौला, कलेजो, र मुटुको रोग, प्राणघातक लग(ायतको दीर्घकालीन गम्भिर स्वास्थ्य समस्या निमत्याउँनेद।

२. समाजमा असर: हिंसा, चोरी, र अपराधमा वृद्धि तथा पारिवारिक विग्रह र सम्बन्धमा खलल पुऱ्याउनेछ।

३. आर्थिक समस्या: व्यक्तिगत र पारिवारिक आर्थिक संकट तथा रोजगारी गुम्ने जोखिम देखिन्छ ।

४. कानुनी असर, पारिवारिक असर लगायतको विभिन्न समस्या घटन सक्ने सम्भावना देखिन्द।

रोकथामका उपाय:

१. परिवारको भूमिका:बालबालिकासँग खुलेर संवाद गर्नुहोस् र लागू औषधको दुष्प्रभावबारे जानकारी दिनुहोस्।

२. शिक्षा र सचेतना: विधालय र समुदाय र युवाहरुलाई लागू औषधको जोखिमबारे सचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुहोस्।

३. समुदायको सहकार्य:लागू औषधको प्रयोग वा बिक्री भइरहेको शंका लागेमा तुरुन्त स्थानीय प्रशासनलाई जानकारी गराउनुहोस्।

४. गति संग कहिले पनि प्रस्तिपर्धा नगर्नुहोस संधैव सुरक्षासंगा प्रतिस्पर्धा गर्नुहोस् ।

हाम्रो अभियान

कोशी गाउँपालिकाले लागू औषध नियन्त्रण तथा रोकथामका लागि निम्न कार्यक्रमहरु सञ्चालन गरिरहेको छ:

- सचेतना अभियान।
- नि:शुल्क परामर्श र पुनर्स्थापना सेवा।
- लागू औषध नियन्त्रण सम्बन्धी समुदायस्तरीय तालिम।

नगर प्रमुख
श्री केदार भण्डारी
इनरुवा नगरपालिका परिवार

वातावरण र विकास

राजेशमान के.सी.
सेवा निबृत्त बरिष्ठ प्रबर्धन अधिकृत **(NAST)**

वातावरणीय समस्या अहिले विश्व समुदायकै लागि प्रमुख चासो र चिन्ताको विषय बन्न पुगेको छ । नेपाल यो समस्याबाट अलग रहन सक्ने कुरै भएन ।

वास्तबमा अहिले विश्वब्यापी रूपमा बढ्दै गइरहेको वातावरणीय विनाशको स्थितिलाई दृष्टिगत गरिहेर्दा साँच्चै नै अब हामीले वातावरण विनाश सम्बन्धी चर्चा-परिचर्चा गरेर मात्र पर्याप्त हुँदैन । यसको लागि हामीले केही ठोस र प्रभावकारी कार्य गरेर देखाउनु पर्ने बेला आएको छ भन्नु अतिशयोक्ति हुने छैन । वातावरणीय विनाशको कुरा गर्दा खासगरी जलवायु परिवर्तन, बढ्दो हरितगृहको प्रभाव, मरूभूमिकरण, अम्लीय वर्षा तथा वायुमण्डलमा भइरहेको ओजन तहको विनाश आदि कारणले गर्दा विश्वमा वातावरणीय विनाशको समस्या झन्-झन् जटिल बन्दै गइरहेको छ ।

अर्कोतिर जनसंख्याको तीब्र बृद्धिदर एवम् वनजंगलको फँडानी र यसबाट उत्पन्न जल प्रदूषण, स्थल प्रदूषण, वायु प्रदूषण, ध्वनी प्रदूषण आदि जुन गतिमा बढ्दै गइराखेको छ त्यसले गर्दा विशेषगरी नेपाल जस्ता तेस्रो विश्वका मुलुकहरू वातावरणीय विनाशको समस्याबाट सबैभन्दा बढी ग्रसित हुन पुगेको देखिन्छ । वातावरणीय विनाशको यो संकटमय स्थिति निम्त्याउने कार्यमा मूलतः हामी मानव जाति नै बढी जिम्मेवार रहेको कुरालाई नकार्न सकिन्न । त्यसैले बढ्दो वातावरणीय विनाशलाई अरू जटिल बन्न नदिने मुख्य अभिभारा पनि हामी मानव जातिकै हो ।

नेपालको सन्दर्भमा पनि अहिलेको सबैभन्दा प्रमुख र जल्दोबल्दो समस्या भनेको वातावरणीय विनाश नै हो भन्न सकिन्छ । नेपाल राज्यका कतिपय शहरी क्षेत्रहरू र त्यसमा पनि महानगरपालिकाको जामा पहिरेको देशकै संघीय राजधानी काठमाडौं अहिले वातावरणीय समस्याबाट सबैभन्दा बढी ग्रसित हुन पुगेको छ । देशका विभिन्न भागहरूबाट आफ्नो ब्याबहारिक समस्याको सिलसिलामा र कामको खोजीमा आउने मानिसहरूको ठूलो जमात, बढ्दो सवारी साधन र सो को तुलनामा ट्राफीक व्यवस्थापनको अपर्याप्तता, फोहर-मैला निस्काशन सम्बन्धी उचित व्यवस्थापनको कमी आदि जस्ता कारणहरूले गर्दा काठमाडौंको वातावरणीय स्थिति दिन प्रतिदिन दयनीय बन्दै गइरहेको छ । एक जानकारी अनुसार काठमाडौंको जनसंख्या अहिले २५ लाख नाघि सकेको छ । बढ्दो जनघनत्वको परिणामस्वरूप काठमाडौं उपत्यकाको लागि अहिले फोहर निष्काशनको व्यवस्था पनि प्रमुख समस्याको रूपमा देखा परिरहेको छ । विशेष गरेर प्लास्टिक तथा पोलिथिन ब्यागको अत्यधिक प्रयोजन, ढल निकास सम्बन्धी उचित व्यवस्थाको अभाव, सडक-गल्लीहरूमा जथाभावी फोहर फाल्ने प्रवृत्ति र फोहर फाल्ने डम्पीङ्ग साइटकै अस्पष्टताले गर्दा काठमाडौंको वातावरण दिन दुगुना र रात चौगुनाको दरले प्रदूषित बन्दै गइरहेको छ ।

त्यस्तै भौतिक पूर्वाधारहरूको ख्यालै नगरी जथाभावी किसिमबाट घरहरूको निर्माण गर्ने परिपाटीले गर्दा कुनै बेला सुन्दर र ऐतिहासिक नगरको रूपमा परिचित काठमाडौं उपत्यका अहिले बसोबासकै लागि अनुपयुक्त थलोका रूपमा परिणत हुन खोजेको हो कि जस्तो प्रतीत भइरहेको छ । राजधानीका खाल्डाखुल्डी र उचित मर्मत हुन नसकेका सडकहरूमा गुढ्ने झण्डै

बाह्र लाखको हाराहारीमा रहेका सवारी साधनहरूको संख्याले उत्पन्न गरेको वायु प्रदूषणको कारणले स्वच्छ हावामा सास फेर्नु अब हाम्रो लागि एक किसिमबाट दूर्लभ जस्तो भइसकेको छ । यस प्रकारको प्रदुषित वायुका कारण टाउको दुख्ने, जीउ भारी हुने, शरीरको छाला फुस्रो हुँदै जाने, हातगोडा फुट्ने, कब्जीयत हुने, श्वासप्रश्वास सम्बन्धी कठिनाई हुने र अपच आदि जस्ता रोगहरू उत्पन्न हुने गर्दछ भने प्रदूषणयुक्त जमीनमा उब्जेका खाद्य पदार्थहरू सेवन गर्नाले पनि पेट दुख्ने, पेटमा जुका पर्ने, हेपटाइटिस आदि जस्ता रोगहरू लाग्ने प्रवल सम्भावना रहेको कुरा स्वास्थ्य विशेषज्ञहरू बताउँछन् । त्यसैगरी प्रदूषणको कारण पानीमा क्षार, फलाम, तामा आदि जस्ता तत्वहरू अधिक मात्रामा मिसिन पुग्ने हुँदा त्यस्तो पानी पिउने गर्नाले अनेकन् घातक रोगहरू उत्पन्न हुने गर्दछ । झाडा-पखाला, आाउँ, कमलपित्त, हेपटाइटिस आदि मूलतः प्रदूषित पानीकै कारण लाग्ने रोगहरू हुन् ।

वातावरण प्रदूषणकै सन्दर्भमा अब अलिकति ध्वनी प्रदूषणबारे पनि चर्चा गरौं । ध्वनी प्रदूषणको लागि पनि राजधानीका साँघुरा सडक गल्लीहरूमा गुढ्ने मोटर गाडीहरूमा बजाइने चर्को र अनावश्यक हर्नको आवाज नै प्रमुख कारक तत्वको रूपमा रहेको देखिएको छ । हुन त अहिले ट्राफिक कार्यालयले जथाभावी हर्न बजाउन नपाउने ब्यवस्था गरेको छ । शहरका विभिन्न स्थानहरूमा हर्न बजाउन निषेध गरिएको ब्यानर टाँगिएको पनि हामी देख्न सक्छौं । तर ट्राफिकले लागू गरेको यो व्यवस्था पनि त्यति प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन हुन सकिरहेको देखिँदैन । बरू ट्राफिकले टाँगेको ब्यानरकै मुनीबाट ठूलठूला आवाजले हर्न बजाउँदै गाडी र मोटरसाइकलहरू घुँइकिरहेको हामीले देखिरहेका छौं ।

अर्कोतर्फ विभिन्न उद्योग एवम् कलकारखानाहरूमा जडित यंत्रहरूको कर्कश आवाज तथा विभिन्न भोत-भतेर एवम् बैबाहिक समारोहहरूमा न्याप म्युजीक र ज्याज म्युजीकको नाममा बजाइने चर्को आवाज पनि ध्वनी प्रदूषणको लागि कम जिम्मेवार बनेर रहेका छैनन् । चर्को ध्वनीले मानव शरीरको रक्तसंचार प्रणाली, श्वासप्रश्वास प्रक्रिया, मांसपेशी, पाचन क्रिया आदिमा प्रतिकूल असर पुऱ्याउने कुरा स्वास्थ्य विशेषज्ञहरू बताउने गर्दछन् । स्वास्थ्य विशेषज्ञहरूका अनुसार ध्वनी प्रदूषणको सबैभन्दा प्रमुख असर मानिसको श्रवण शक्तिमा पर्ने गर्दछ । स्मरण रहोस् ७५ डेसिवल सम्मको ध्वनीले मानसिक चिडचिडाहट पैदा गर्ने र १२५ डेसिबल सम्मको ध्वनीले मानिसको दृष्टि शक्ति समेत क्षीण तुल्याउने गर्दछ । जबकि विश्व स्वास्थ्य संगठनले दिएको जानकारी अनुसार सुरक्षाको दृष्टिकोणबाट दिउँसोको अधिकतम ध्वनी ५५ डेसिवल र रातीको अधिकतम ध्वनी ४५ डेसिबल भन्दा बढी हुनु हुँदैन ।

त्यसैले वातावरणीय विनाशको यो समस्यालाई अरू जटिल हुन नदिन विभिन्न अल्प र दीर्घकालीन उपायहरूको अबलम्बन गर्नु टड्कारो आवाश्यकता भईसकेको छ । यसको लागि सर्वप्रथम त जनसंख्याको बृद्धि दरको ब्यबस्थापन हुनुपऱ्यो साथसाथै वन विनाशको रोकथाम, बढ्दो धुवाँयुक्त सवारी साधनहरूको नियन्त्रण र सो को ठाउँमा विद्युत र ब्याट्रीद्धारा संचालित सवारी साधनहरूको प्रयोग, आधुनिक प्रविधियुक्त ट्राफीक व्यवस्थापन प्रणाली, औद्योगिक प्रदूषण नियन्त्रण, नियमित एवम् प्रभावकारी रूपमा वायुको गुणस्तर निरीक्षण एवम् वातावरण सम्बन्धी शिक्षा र जनचेतनाको विकासमा जोड दिनु पनि उत्तिकै आवश्यक देखिएको छ ।

तथापि वातावरण संरक्षणका लागि यी प्रयासहरू मात्र पनि पर्याप्त हुन सक्तैनन् । राज्यले आफ्ना नागरिकहरूलाई प्रदूषित वातावरणको चपेटाबाट मुक्त राख्न अन्य ठोस र प्रभावकारी कदमहरू पनि चाल्नु आवश्यक छ । यसका लागि विद्यमान वातावरण संरक्षण सम्बन्धी ऐन नियमहरूलाई आवश्यकता अनुसार परिमार्जन गरी दृढतापूर्वक कार्यान्वयन गरेर देखाउन सक्नु पर्दछ । सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा वातावरणीय विनाश रोकथामको प्रयासलाई राजधानीमा मात्र केन्द्रित नगरी मुलुकका अन्य प्रादेशिक क्षेत्रहरू र त्यसमा पनि विशेषगरी औद्योगिक शहरहरूमा वातावरण स्वच्छ राख्ने कार्यलाई

प्राथमीकताका साथ अघि बढाउनु आवश्यक छ ।

वातावरण संरक्षणको कुरा गर्दा वातावरणविद्हरू लगायत अन्य सरोकारवालाहरूले समेत बारम्बार जोड दिँदै आइरहेको एउटा मननीय र महत्वपूर्ण पक्ष हो वातावरण र विकास वीचको सन्तुलन । वास्तवमा वातावरण र विकास भनेको एउटै सिक्काका दुई पाटाहरू हुन् । त्यसैले सिक्काका यी दुई पाटाहरूलाई एक अर्कोसंग अलग राखेर हेर्न मिल्दैन । अर्थात् वातावरण र विकासलाई एक अर्कोबीच प्रतिद्वन्दीको रूपमा नलिई परिपूरकको रूपमा अंगिकार गरिनु पर्दछ । होइन भने आज जुन भौतिक विकासलाई लिएर हामी गर्व गरिरहेका छौं भोलि त्यही भौतिक विकास हामी मानव जातिको लागि विनाशको प्रमुख कारण पनि बन्न सक्तछ । त्यसैले यसतर्फ राज्यको जिम्मेवार निकाय र सम्बद्ध सरोकारवालाहरूले बेलैमा ध्यान पुर्‍याउनु पर्ने खाँचो देखिएको छ ।

यस कोशी प्रदेश प्रहरी तालिम केन्द्र, विराटनगरको
५९ औं वार्षिकोत्सवको शुभ-अवसरमा हार्दिक-शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

केराबारी गाउँपालिकाको जनहितमा जारी सन्देश

१. विपद् जोखिम क्षेत्रबाट सर्वसाधारणलाई सुरक्षित स्थानतर्फ तुरून्तै स्थानान्तरण गर्न अनुरोध गरिन्छ।
२. स्थानीय तहद्वारा तोकिएका सुरक्षित आश्रयस्थल (Shelter) मा बस्न सबैलाई अनुरोध छ।
३. बाढी, पहिरो, आगलागी वा अन्य जोखिम देखिएमा तुरून्तै वडा कार्यालय वा गाउँपालिका-उद्धार टोलिलाई खबर गर्नुहोस्।
४. बिजुलीका तारहरु, चिस्यानयुक्त भुईं, र गिरन सक्ने संरचनाबाट टाढा रहनुहोस्।
५. अनावश्यक हल्ला, अफवाह र गलत जानकारीमा नलागी केवल आधिकारिक सूचनालाई मात्र अनुसरण गर्नुहोस्।
६. विपद् प्रभावित व्यक्तिहरूलाई उद्धार टोली पुगेसम्म सुरक्षित स्थानमा बस्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
७. गाउँपालिकाद्वारा सञ्चालन भइरहेका उद्धार, राहत वा पुनःस्थापना गतिविधिमा सहयोग र समन्वय गर्नुहोस्।
८. नदी किनार, पहाडी खोच, कमजोर जमिन वा भासिन सक्ने क्षेत्रमा नजाने र अन्यलाई पनि नजान आग्रह गर्नुहोस्।
९. घाइते वा बिरामी भेटिएमा प्राथमिक उपचार प्रदान गरी सकेसम्म छिमेकी स्वास्थ्य केन्द्रमा लैजान सहयोग गर्नुहोस्।
१०. विपद्का बेला बालबालिका, महिलाहरु, वृद्ध तथा अपाङ्ग व्यक्तिको विशेष सुरक्षामा ध्यान दिनुहोस्।
११. गाउँपालिकाले जारी गर्ने सूचनाहरु नियमित रुपमा सुन्नुहोस् र उद्धार तथा राहत कार्यमा सबैले आफ्नो क्षमता अनुसार योगदान दिनुहोस्।

सुमन मिरिङचिङ
अध्यक्ष
केराबारी गाउँपालिका, मोरङ परिवार

कविता

सपनी र प्रहरी

बासुदेव मण्डल

विपनीमा कुरा पूरा नहुनुले नै सपनी छ ।
त्यसैले त होला,
दिनको भोकोले नी रातमा अगाएको देख्छ,
एक्लो भएकोले मान्छेले नी साथमा सबै पाएको देख्छ ।

नहुनुमै हुनु, फेरि नहुनु - यो नै सपनी रहेछ ।
त्यसैले सपनीमा देखेको कुरा सपनीमै सकिन्छ ।
यही सपनीको आभास सेवामा खटिएको प्रहरीलाई पनि छ ।
त्यसैले त सेवामा भएकोले, सपनीमै घर पुगेको देख्छ ।
सेवामा छुटेका चाडहरू, सपनीमै पूरा भएको देख्छ ।
धन्न सपनी छ र संसार छ ।
संसारमा यथार्थ छ र यथार्थमा सङ्घर्ष छ ।
सङ्घर्षसँगै कसैको जित त कसैको हार छ ।
अन्त्यमा यो दौडधुपपछि आरामको लागि फेरि सपनी छ ।
धन्न सपनी छ र पो यो संसार छ ।
यो संसारमा देश,
र देशमा निर्बाध रूपमा खटिएको प्रहरी छ ।

अघिल्लो मन

विन्दु अधिकारी ढकाल
binduadhikari2018@gmail.com

"आज कति न्याना घाम लागेका हुन् ? बादल वर्षा हटेजस्तो उज्यालो दिन रूखका पात फेरिन थालेछन् ।" रूपाले प्रकृति वर्णन भ्याइन् । चिसो बढ्न सुरू हुनु लगत्तै पातको आयु कम हुँदै जानु क्रमशः सबै सकिन्छन् । भुइँभरि पातैपात रूख बुट्यान कपडा खोलेको मानव शरीर जस्तो बोटहरू मात्र बाँकी रहन्छन् । हरिया, पहेला, राता र वैजनी थरिथरि पात देखिन्छन् । त्यस ठाउँमा त्रिकोणात्मक धुपीका रूख भने जस्ताको तस्तै थिए ।

रूपालाई सुनेर आकाशले भन्यो, "बालिके तिमीले ठीक भन्यौ । यताबाट हामीले पठाएको घाम त्यति शक्तिमान छैन । भूमध्य रेखाको दूरीको प्रभाव तिम्रो धर्तीमा चिसो सुरू हुन थालो ।" बादल पर सर्दै अलप भयो । हिमाल सेता दाँत देखाएर हास्यो । वन जङ्गलमा मन्द बतास चल्छ र त्यसको प्रभाव मानव बस्तीसम्म पर्छ । त्यहाँ भूइँ कुहिरोको नामनिसान थिएन । ओसिलो जमिन उब्जा दिनु कि नदिनु दोधार मनसायमा भेटियो ।

लहलह धान फुलखेल्ने सुरसार गाभा बढेको दृश्य दुई मत थिएन । सयपत्री र गोदावरी कोपिला हाल्न धमाधम खटेका देखिन्थे । कति छिटो दिन बितेका हुन्, पर्वको छनक जहाँसुकै रमाईलो सुरसार भइसकेको भान भयो ।

घरमा रूपालाई स्वागत गर्नपर्खेर बस्नेहरू अब नभ्याउने भए । उनीहरू कामबाट फुर्सद थिए तर पर्वको आगमनमा घरधन्दाले छोप्यो । जस्तो कि पारी त्यो डाँडालाई कुहिरोले लपेटेको छ । त्यो पारी पाखा बर्खा पानी वर्षात्ले घेरेको छ ।

त्यो बेलादेखि मिठो खान राम्रो लगाउन भनेर पूर्खाले चलाएको चलनलाई परम्परा भनियो । कति मानिसले धार्मिक हिसाबबाट चलन मान्न सुरू गरे । कतिले पौराणीकतालाई नै मान्यता दिइरहे भने कतिलेचाहिँ असत्यमाथि सत्यको विजय निधारमा राता अक्षता टाँसेर जमरा र आर्शीवाद ग्रहण गरे ।

रूपा वर्षेनी दौडिएर सारा संसार भ्याउन थालिन् । घरबाट माइत, माइतबाट घर अनि मावल कहाँ मात्र पुगिनन् । विवाहित उनी आफ्नो मावल लगत्तै श्रीमान्को मावल पुग्ने तालिका नयाँ होइन । कहिले पहिला श्रीमान्को मावल गए र पछि आफ्नोतिर बाटो मोडिन्थिन् । आलोपालो जसरी पनि आफन्तका घर पुग्न भ्याउनुपर्छ भन्ने ध्येयलाई असफल हुन दिइनन् ।

त्यो दिन निधारले जति मुखले खान पाएको थिएन । मान्यजन भेट्न टीका लगाउन एक घर, दुई घर गर्दै थुप्रो भएछन् । जहाँ पुग्न पनि हतार अनि पुगिसकेपछि पनि हतार । 'यति खाना खाउ नत्र दही चिउरा लेउ । फलफूल मन परे छँदैछ । कि मासु चिउरा खाने ?' वाक्य यही हो 'अहिले भोक लागेको छैन' रूपाको पालो पानी र जुस मात्र पिएर हिँडिन् ।

पर्वको छेको आफू खट्नु पर्छ भन्दैमा त्यसरी नखाएर पनि हुन्छ ? उनले कतै त जुस न पानी केही पिइनन्, खाइनन् । मलाई अहिले भोक लागेको छैन । वाक्य यही हो । आफ्नो घर आएर केही नखाएको निहुँ कतिले उनलाई मतलव उनको स्वभावलाई राम्रो भनेनन् । नाकनिके ठाकठिके अनेक थरी नाउँले नामाकरण गरे ।

सामान्य दिनको तुलना चाडपर्वमा घर-घरै महिलालाई काम बढी हुन्छ । ती आम महिलाभन्दा रूपा कसरी

फरक हुन सक्थिन् र ? जो बसेको ठाउँमा सबैथोक पूरा हुन्छ । ल्याउनु पर्ने सरसामान ल्याइदिने छन् । केलाउन, काट्न, पखाल्न र पकाउन शरीर चटपटाउनै पर्दैन । त्यो स्थिति पनि राम्रो होइन । पर्वको छेको खटेर गरेकै राम्रो !

केही वर्ष यता रूपा नेपाल बाहिर भइन् । उनले रहर गरेर हिँड्ने त्यो बाटो त्यो दोबाटो र चौबाटो खाली भयो । वर्षेपिच्छे आउने दशैँ तिहार छुटे । आफन्तको आँगन विरानो बन्दै गयो । उसो त रूपा नेपाल नै नआएकी भने होइन तर पर्वको छेको पर्दैन थियो । चाड कि अघि हुन्थ्यो कि उनी गइसकेपछि बल्ल सुरसार सुरू हुन्थ्यो ।

मानिसहरूले भन्ने भाषा 'अवसरको खोजी'मा रूपा सात समुन्द्र पारी पुगिन् । रहँदै बस्दै जाँदा त्यही ठाउँ उनको पनि कर्मथलो भयो । यता रात पर्दा उता बिहान अनि उता बिहान हुँदा यता अँध्यारो हुन्छ । जाडोको कुरो नेपालमा कहाँ त्यस्तो असहज खालको मौसम छ र ? रूख बिरूवाका पातको त्यति छोटो आयु हुँदैन । वसन्त ऋतुमा मुना पलाउन धमाधम हुन्छ । साँचै, भन्नु हो भने पात झर्ने क्रम महिनौं अघि हुँदैन । यति हो प्रदुषणको मात्रा धुवाँ धुलो चाहिँ धेरै छ, देशमा । रूपा थप अवसरको खोजीमा उता लागेकी हुनाले पलपल यता 'सम्झिने पानी छम्किने' उनको दिनचर्या थियो । बाहिरबाट हेर्दाको जीवन जति सुखी भित्र थिएन, खुसी !

कति पर्व आए गए त्यो सँगै वर्षहरू हिँडे । दुई दिनको चोला भोलि कसले देखेको होला । त्यो साल पर्वको छेको पारेर रूपा नेपाल आइन् । घर माइती र साथीभाइ सबैतिर भेटघाट गरिन् । पन्ध्र दिनपछि दशैं सुरू भयो ।

त्यो घर रूपाको श्रीमान्को मावल थियो । त्यहाँ ज्येष्ठ नागरिक मामा माइजू हुनुहुन्थ्यो । रूपालाई देख्न आतुर खाना पकाएर सँगै खान पर्खि बसे । कतिले खाजा तयार गरे । नेपालमा विरलै होलान्, घरमा आएका आफन्तले नखाउन् भन्ने मन भएकाहरू ।

रूपा मानिससँग बोल्दा सधैँ हासेको कुरा गर्थिन् । त्यही आदत कतिले सिको गरे । मावली परिवार धेरै घर हुन् तर पर्वको बेला कोही कता कोही कता नभइ एकै ठाउँमा जम्मा भएर रमाउने चलन भने परम्परा जत्तिकै थियो । बुढाबुढी मानिस भएको घरमा पाहुना खाली हुँदैनन् थिए ।

आउनेहरूका लागि खानेकुराको व्यवस्था गरेर मामाका छोरा बुहारी माइत मावल तर्फ लागे । रूपाको पारा त्यही हो अनेत्र संसार भ्याएर साँझ मावल पुगिन् । त्यो पल उनको पेटमा मुसा दौड सुरू भइसकेको थियो । एक मन टीका लगाउनु अघि खाना खाऊ भयो ।

भान्सा कोठामा हेर्दा खानेकुराको कमी थिएन । 'भोक लागेर आएकी भान्जी रामरी खाना खाऊ' मामाको कुरामा सहमत रूपाले खाना खाने बात गरिन् । माइजू थोरै बिसन्च हुनुहुदो रहेछ । उहाँले मामाकै आग्रहलाई इसारा गरेर भन्नु भयो । त्यहाँ छिन्कोछिन् रूपालाई के भयो ? उनी खाना नखाने स्थितिमा पुगिन् ।

"रूपे, तैले खाना खाने भनेको जम्मा दुई गाँस हो । त्यो पनि आज दिनभरि टीकाटालामा व्यस्त पानी र चिया मात्र पिएकी हुनाले । यहाँ हेर, थाकेको बेला जुठाभाँडा कति छन् । खाना चै खानु यो भान्सा सफा नगर्नु तेरै मन मान्दैन । अघि नै थाके, गले भनेकी होइन ?"

छिन्मा रूपाको मन बदलियो । चुलामा बसेका र छरिएका ती भाँडा वर्तन हेर्दै उनलाई पुग्यो । एक छिन् अघि उनी कुन मोडमा थिइन्, छिन् पछि त्यो मोड कता अलप भयो । अनि, पेटभित्रका मुसा ?

"ए, भान्जी भर्खर खाना खान्छु भनेकी होइनौ र ? फेरि, किन नखाने भयौ ? यहाँ खाना खाएपछि यो सारा कामधन्दा आफैँले गर्नुपर्छ भनेर अघिल्लो मन बदल्यौ जस्तो लाग्यो । बरू केही नगर तर खाना खाऊ ।" ज्येष्ठ नागरिक मामाले प्वाक्क मुख खोलेर रूपालाई भन्नुभयो ।

रूपाको विचार पनि अन्न भनेको अन्न हो । उनी छिन् अघि खाना खाने सुरमा नै थिइन् । त्यहीँ मावली घरमा अघिल्लो र पछिल्लो मन तौलदातौलदै खाना नखाने सुरमा पुगिन् । त्यो दिन लामो यात्रा पार गरेर आएकी रूपा निकै थाकेकी थिइन् । अन्ततः अघिल्लो मनलाई उनको पछिल्लो मनले उछिनी छाड्यो ।

कविता

घर बन्छ रम्य (उपजाति छन्द)

पदम दाहाल
मादी न.पा. ६, सङ्खुवासभा
(हाल,लोकन्थली, भक्तपुर)

भएन यो राष्ट्र भने भयौँ के ?
रहेन नेपाल भने रह्यौँ को ?
मिली सिऊँ यी मन माथ दोटै
गम्भीर भै भित्र पसेर रोजै ।

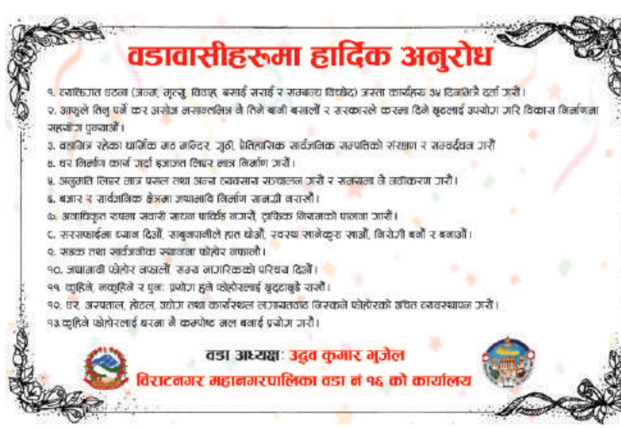
रहेन रे देश म अट्छु के र ?
मेची र काली गर बारबेर ।
हिमाद्रि हाँसून् ममता जगाऊँ
प्यारो छ नेपाल म गीत गाऊँ !

यो देश आफ्नै मुटुभित्र रोपौँ
दरार जोडौँ अपकार मेटौँ ।
फराकिला सोच विचार बोकौँ
फरासिला मानव भै समेटौँ !

मधेशले बुझ्न सकोस् पहाड
हिमालको शीत्तल होस् अगाध ।
भूगोलका यावत वर्ण जात
सद्भावना संयम आँत गाँस !

अनेकता स्रुप प्रहार त्यागी
यो देशको सान उठोस् अगाडि ।
स्वदेश जीवन्त छ एकतामा
आमा बनिन्नन् खुसी वेदनामा ।

विद्वेष फन्दा सब द्रोह फालौँ
सङ्कोच मैलापन ती बढाौँ !
किमार्थ फुट्ता फलिफाप हुन्न
जुटेर मात्रै घर बन्छ रम्य ।



साना पाइला सङ्घर्षका

श्रीहरि के.सी.
kcshreehari0@gmail.com

साना लाग्न सक्छन् सङ्घर्षका पाइलाहरु कसैलाई । तर होइन ती साना पाइलाले नै सङ्घर्षको पहाडमा पुग्न सकिन्छ, सगरमाथाको शिखर चुम्न सकिन्छ, मैले मेरा साना पाइला उचालेर उपत्यकाबाट बाहिर गएँ पहिलोपल्ट, नजिकबाट हेलिकप्टर देखेँ पहिलोपल्ट, अनि तत्कालिन राजालाई प्रत्यक्ष भेटे पहिलोपल्ट, यो चाँजोपाँचो मिलेको नै नेपाल प्रहरीको प्रहरी सहायक निरीक्षक आधारभूत तालिमले गर्दा थियो । सानै उमेरदेखि घुमफिर गर्न रूचि राख्ने म । काठमाडौं, ललितपुर र भक्तपुरका हरेक ठाउँ मेरा लागि अपरिचित थिएनन् । दुःखको कुरा भनूँ या के भनूँ, प्रहरीमा नाम निस्किनु भन्दा अगाडिसम्म म थानकोट/साँगा काटेर कतै गएको थिइनँ । निजी निवास दुवाकोट, भक्तपुर अनि मामाघर कलंकिमाथि सुइचेटारको लामो यात्रा र ट्रलिबसको यात्रा हुन्थ्यो चाडबाड र बेलाबखत ।

बाल्यकालमा कहिले काही उपत्यका भित्रका नातागोता र आफन्तकोमा बिरलै भ्रमण गरिन्थ्यो । अरू साथीहरूले पूर्व मेचीदेखि पश्चिम महाकाली पुगेका विवरण सुनाउँदा म भने मौन हुन्थेँ । मुक दर्शक बन्थे । वास्तविक कुरा त्यो समय मेरा सम्पूर्ण आफन्त, नातागोता उपत्यकामा नै बसोबास गर्ने भएकाले नै मैले थानकोट/साँगा काटेर जान नपरेको हो । उपत्यका बाहिरका मान्छे विभिन्न कामका लागि राजधानी भित्रिन्थे । उपत्यका बाहिर जाने कामै नपरेपछि मैले थानकोट/साँगा नकाटेको हुँ । अहिलेको जस्तो बिभिन्न ठाउँ र जिल्ला भ्रमण गर्ने चलन पनि त थिएन त्यो बेलामा । तर म कहिलेकाही सोच्थे–मन लागेको ठाउँमा म पुगूँ र हराइदिऊँ आफैंलाई केही समय । अनि महसुस गर्न सकूँ जीवनको गोरेटोमा लडेर लागेका चोटहरु नै हुन् सफलता उम्रिने मुहान ।

जब हरेक समस्याSँग नजिक बनिन्छ तब भेटिन्छ आफ्नो अस्तित्वको परिचय । देशमा युद्ध/संघर्षको डर/त्रास हुँदाहुँदै केही बाधा र अडचनहरूलाई परास्त गर्दै सजिलैसँग प्रहरी सहायक निरीक्षक लिखित परीक्षा पास गरेको म अन्तिम मेडिकल र अर्न्तवार्तामा पनि सजिलै सफल भएँ । अर्न्तवार्तामा नाम निस्केपछि थानकोट काटेर जाने दिन नजिकै आइपुगेको महसुस गरेँ मैले ।

सोचेँ–घर छोडर्दै छु, जागिरका लागि । कर्मको लागि । आफ्नो सुनौलो भविष्य निर्माणको लागि । अनि सुनबुट्टे सपना साकारको लागि । अबको मेरो यात्राको साँध र सिमाना हुनेछैन । कहिले कुन लेकमा पुग्नेछु हिउँको सिरेटो खान । कहिले कुन तराईमा पुग्नेछु घामको रापमा पाक्न । आखिर सङ्घर्ष गर्नु भनेको आफ्नै जीवनसँग नजिक भएर आफैलाई गहिरो प्रेम गर्नु रहेछ।

केही दिन पछि मैले ट्रेनिङका लागि जानुपर्ने भयो । ट्रेनिङका लागि पश्चिम क्षेत्रीय बुटवल तालिम केन्द्र, विराटनगर तालिम केन्द्र (रानी), नेपालगञ्ज तालिम केन्द्र गरी तीनवटा ठाउँ तोकिएका थिए । मेरो भने प्रशिक्षणको लागि बुटवल तालिम केन्द्र परेको थियो । उपत्यका बाहिर जान लागेको कुराले आफैँलाई अजिब र अनौठो लागिरहेको थियो । नयाँ ठाउँ कस्तो होला ?

कहिल्यै घर नछाडेको मान्छे म कसरी अब घरबाट टाढा बस्न सक्छु ? कतै होम सिकले त पिरोल्ने होइन ? मनमा अनेक तर्कना सल्बलाउन थाले । तर डर भन्ने कुरा जीवनको अँध्यारो पक्ष मात्र भने होइन रहेछ, भोलिको उज्यालो जन्माउने झिल्का पनि त रहेछ ।

तालिममा जाँदा लैजानका लागि आफूलाई आवश्यक पर्ने नित्य कर्म र बिबिध सर-सामानहरू किनेँ । मैले किनेका हर-सामानलाई टिनको ट्याङ्कामा राखेँ । घरबाट तालिममा निस्कन लागेको मेरो यो यात्रामा जिन्दगीका सुनौला सपनाहरु पनि साथ सँगै थिए । ती सपनालाई अवश्य म पूरा गर्छु भन्ने आँट मनभरि राखेको थिएँ । यात्राका क्रममा आएका आरोह अवरोधहरूसँग सामना गर्न सक्छु भन्ने मीठा सुनबुट्टे कल्पनाले मन नै फुरूङ्ग भएको थियो । मैले सोचेँ—यो मेरो यात्रा मात्रै होइन, जिन्दगीको उत्सव पनि हो । अनि रमाइलो चाड पनि हो ।

मैले जिन्दगीलाई उत्सव मानेर सेलिब्रेट गर्न जान्नु पर्दछ, मैले जिन्दगीलाई सेलिब्रेट गर्न सकिनँ भने मेरो यात्राले सफलताको चुचुरो भेट्न सक्दैन । मन भित्र त्यस्तै अनेकौ तर्कनाहरू खेल्दै थिए ।

घरपरिवारसँग बिदा हुने बेलामा मैले आफू अगाडिको सिधा बाटो हेरेँ । यही बाटो भएर अब म सफल जिन्दगी खोज्न जाँदैछु । घरको वातावरण सुनसान थियो । सबै जना मेरो बिदाइका लागि तयारी अवस्थामा हुनुहुन्थ्यो । घरबाट देखिने परको चाँगुनारायण, सुर्यविनायक, नगरकोट/अन्य डाँडातिर मेरा नजर पुग्यो । लाग्यो-प्रकृतिको वात्सल्यमयी माया कति पवित्र छ, मैले मेरा आमाबुबाको मुहारतिर हेरेँ । उहाँहरु मेरो सुनौलो भविष्यको कामना गरिरहनु भएको थियो । मैले मन थाम्नै सकिनँ । मेरा दुई नयनहरूबाट आँसु रसाए । म रोएँ । जागिर कठोर भए पनि मन भने कठोर नहुँदो रहेछ, मेरो रूवाइमा हारको सङ्केत थिएन । जितको सङ्केत थियो । हजुरआमा, बुबा र आमाले आँखाभरि आँसु पारेर बिदाइ गर्नुभयो ।

ट्रेनिङ सेन्टरतर्फ लाग्ने बसको सिटमा बसेपछि मनमा अनेक दृश्यहरु घुमिरहेथे-हिजोसम्म नचिनेका नयाँ स्थानहरु, नदेखिएका अनुहारहरु र नसोचेका दिनहरु अब मेरै जीवनको गोरेटो बन्दै थिए । बाटोमा देखिएका हरियाली, उकाली-ओरालीका साना गाउँहरु र झुल्किने सुर्यको रङहरूले मेरो हिम्मतलाई थप उज्यालो बनाइरहेका थिए । घरछोड्दा लागेको पीडा र दुःख अब साहसमा रूपान्तरण हुँदै थियो ।

सूर्यविनायकबाट ट्रलीबसमा यात्रा गरेको मान्छे म, लामो यात्राको पटक्कै अनुभव नै थिएन त्यो समयमा ।

म सानैदेखि सोच्थेँ, मेरो खुट्टामा म आफैँ उभिन सकूँ । मैले एसएलसी दिएपछि आफैँले कलेजको फिस तिर्न सक्ने भएको थिएँ । परिवारलाई आर्थिक भार नहोस् भनेर मैले शिक्षण पेसा गर्दै आफ्नो पढाई अगाडी बढाइरहेको थिए । त्यो समयमा पनि बुबाले मेरो पढाइलाई खुब प्राथमिकता दिनु भएको थियो । म पढाउन सक्दिनँ भनेर बुबाले कहिल्यै पनि भन्नु भएन । हार मान्नु भएन । पढ्न जति खर्च लागे पनि म तयार छु भनेर बुबा सधैँ मलाई हौसला बढाउनुहुन्थ्यो । प्रेरणा दिनुहुन्थ्यो । बुवा पैसामुखी कहिल्यै हुनुभएन । अहिले पनि पढ्न लेख्न प्रेरित गर्ने बुबा कति कमाइ भयो भनेर त्यसको बारेमा कहिल्यै सोध्नुहुन्न । लेखाजोखा गर्नुहुन्न ।

बुटवल पुगेपछि, तालिम जीवनको सुरूवात नै नयाँ अनुशासन र आत्मनिर्भरताको पाठबाट भयो । बिहान सबेरै उठ्ने, निर्धारित समयमा खाना खाने, तालिमको कठोर तालिका पछ्छ्याउने—यी सबै मेरा लागि नयाँ तर आवश्यक अभ्यासहरु थिए । शरीरले थकाइ अनुभव गरे पनि मनले कहिल्यै हार मानेन ।

तालिमकै क्रममा मैले विभिन्न भूगोलका साथीहरूसँग भेट गर्ने मौका पाएँ—कोही सुदूरपश्चिमका, कोही पहाडी बस्तीका, अनि कोही मधेशका । उनीहरूसँगको कुराकानीले मलाई देशको विविधता, चालचलन, रहनसहन, भेषभुषा, भाषा, कला, संस्कृति लगायत बुझ्न झन् सहज बनायो ।

कहिलेकाहीँ रातको मौनतामा घर सम्झँदा मन भक्कानिन्थ्यो, तर त्यसै क्षण म आफूलाई सम्झाउँथेँ ।

मनलाई बुझाउँथे–सपना सजाउन सजिलो हुँदैन । जब म भोलिको उज्यालोलाई सम्झन्थेँ, आँशु आफैँ सुक्थ्यो । मनभित्र आवाज गुञ्जिन्थ्यो–"तँ यहाँ आफ्ना लागि मात्र होइन, परिवार, समाज र देशका लागि पनि आएको होस् ।"

तालिमका लागि म र मेरो साथी सुदन शर्मा बुटवलतिर आएका थियौ । सुदन म सँगै भक्तपुर क्याम्पसमा पढेका साथी र असल छिमेकी पनि हुन् । एक्लै बुटवल जानु परेको भए मलाई झनै असहज हुने थियो तर म एक्लो थिइनँ । हामीलाई बुटवलसम्म पुऱ्याउन सुदनका मामा पनि जानु भएको थियो ।

उपत्यका बाहिरको मेरो यात्रा नितान्त पहिलो थियो । त्यो समय सुदन र म बुटवलको एउटा होटलमा बस्यौँ । होटल मामाले खोजिदिनु भएको थियो । हामीलाई त्यहाँ पुऱ्याएर मामा फर्किनुभयो । मामा त्यहाँबाट फर्किएपछि मलाई लाग्यो–अबको यात्रा भनेको मेरो एक्लो हुनेछ, सङ्घर्षको हुनेछ अनि विजय प्राप्तिका लागि हुनेछ, मलाई बुटवल पनि अब नयाँ लागेन । भोलिपल्ट हामी तालिम केन्द्रमा तालिमका लागि लाइनमा पुग्यौँ । मेरा लागि हरेक सेकेण्ड सेकेण्ड समय नौलो र महत्वपूर्ण थियो । मैले यो समयलाई चिन्न सकिनँ भने मेरो सपनाले साकार रूप प्राप्त गर्न सक्दैन भन्ने हेक्का मैले मनमा लिएको थिएँ । अप्ठ्यारो परिस्थिति आए पनि आओस् म सामना गर्न सक्छु र जीवनमा आएका कठिनाइलाई अवसर मानेर सङ्घर्ष गर्नेछु भन्ने प्रण गरेँ । 'जित्ने मान्छे त्यही हो जसलाई मैले जित्न सक्छु भन्ने विश्वास छ, राल्फ वाल्डो इमर्सनको यो भनाइले मेरो मन छोयो ।

तालिमको पहिलो दिनलाई मैले सहज रूपमा लिएँ । सहज र असहज भन्ने कुरा त मान्छेको सोचमा भर पर्ने कुरा हो । गुरूबाले हाम्रो सम्पूर्ण विवरण थाहा पाउने गरी चेक गर्नुभयो । त्यसपछि उहाँले हामी बस्ने ब्यारेक, खाने भान्छा, धारा, ट्वाइलेट लगायत सम्पूर्ण पेरिमिटर देखाउनुभयो । उहाँले हामीलाई अनुशासनका बारेमा प्रस्ट भन्नुभयो । मैले अलिअलि गर्दै बुझ्दै गएँ प्रहरी संगठनभित्रको संस्कृति, रहनसहन र चालचलन । उहाँले भन्नुभएको थियो,-'प्रहरीको अनुशासन चानचुने हुँदैन । कडा हुन्छ, बफादार हुन्छ, अनुशासित हुन्छ, बिहान सबेरै उठेर आफ्नो नित्य कर्म सकेपछि हातमा कुचो लिएर आफ्नो एरियाको सर-सफाइका लागि जानुपर्थ्यो । बिहान करिव ४;३० देखि ५;०० बजेसम्म आफ्नो एरियाको काम गरेर सक्नुपथ्यो । ६;०० बजे नियमित शारीरिक व्यायामका लागि सामेली हुनुपर्थ्यो । त्यसपछि परेड/कवाजको लागि तैयारी हुनुपर्थ्यो । सो पनि सकिएपछि खानाको लागि लामबद्ध भएर अनुशासनमा सामुहिक रूपमा खाना खाईन्थ्यो । केही समय विश्राम गरी दिउँसोको क्लासमा किताब कापी लिएर तयार हुनुपर्थ्यो र सो पछि गेमको लागि सामेली हुनुपर्थ्यो । बेलुका रोलकल र सामुहिक साँस्कृतिक कार्यक्रममा सरिक हुनुपर्थ्यो । ड्युटी र कामको बाँडफाँड छुट्टाछुट्टै हुन्थ्यो । सबैले आ-आफ्नो काम कर्तब्य सहि ढंगले पुरा गर्थे । तालिम केन्द्रको राशन र गुरूबाको कवाज काशन दुरूस्तै हुन्थे ।

तालिम केन्द्र परिसरमा निम, समी, पीपल र विविध प्रजातिका रूखहरू हुन्थे । ती रूखहरूबाट पात खसेपछि हामीले नै सफा गर्नुपथ्यो । कहिलेकाहीँ त दिक्क पनि लाग्थ्यो । सधैँ सफा गरिरहँदा यी रूखका पात पनि किन खसेका होलान् जस्तो लाग्थ्यो । काम गर्दा यस्तो लागे पनि दिउँसो प्रचण्ड गर्मिमा परेड/कवाज खेल्दा हामी तिनै रूखका फेदमा शीतल ताप्न जान्थ्यौँ । मान्छेको मन नै हो कहिले के सोच्न पुग्दछ त कहिले के पश्चाताप गर्दछ, तसर्थ, मान्छेलाई त्यसै स्वार्थी प्राणी भनेको होइन रहेछ ।

मैले मन मनै सोच्थे, प्रकृतिको आफ्नै नियम छ, हरेक कुराको पनि आ–आफ्नो नियम हुन्छ, नियम भन्दा बाहिर कोही जान हुँदैन । मलाई यस्तै कडा नियम नै मन पर्छ । जसले सबैलाइ अनुशासित बनाउछ, कर्तब्यबोध र उत्तरदायी हुन प्रेरित गराउँदछ, यस्ता आधारभूत तालिमले साहसिक कार्यप्रति तत्परता, बहादुरीप्रति आत्मविश्वास र असम्भवलाई सम्भव पार्ने आत्मबल दिन्छ, तागत दिन्छ, ऊर्जा दिन्छ साथै विभिन्न अनुभव, ज्ञान, सौन्दर्य, लगायत सबै कुराले भरिएको धनी मानिस बनाउँछ ।

बिहानदेखि बेलुकासम्मको रूटिन साह्रै कडा हुन्थ्यो । त्यो तालिममा हामी पुरूषसहित २२ जना महिलाहरू पनि थिए । हामी केटाहरूका लागि भन्दा महिलाहरूको दुःख बेग्लै थियो । छुट्टै गुनासो थियो । तालिममा गएपछि केटा होस् या केटी सबैलाई एउटै नियम हुन्थ्यो । बराबर कानुन हुन्थ्यो । आफ्नो ड्युटी र काम कर्तब्य समान तरिकाले सम्पादन गर्नुपर्दथ्यो ।

तालिमको सुरूकै दिन मेक-अप गरेर आएका केटीहरूलाई मेकअप हटाउन लगाइएको थियो । लामो कपाल भएकालाई ब्वाइजकट काटिदिइएको थियो । केटा भएको हुनाले त्यो सबै हर्कत देख्दा हाम्रा लागि रमाइलो क्षण भएको थियो । हाँसोको विषय बनेको थियो । उता केटीहरूको अनुहार भने मलिन भएको थियो । अँध्यारो अनुहार लगाएका केटीहरूलाई गुरूबाले सम्झाउँदै भन्नुभयो, 'हेर नानी हो, हरेक मान्छेका रहर हुन्छन् । तर ती रहरहरू कहिलेकाहीँ बाध्यताका कारण पूरा नहुन पनि सक्छन् । यो जागिरमा तिमीहरूको खुसीभन्दा पनि नियमको पूर्ण पालना गर्नुपर्दछ ।'

नियम- कानुनका अगाडि कसैको केही लाग्दैनथ्यो ।

तालिममा हामीले बोल्ने कुरादेखि दैनिक जीवनमा गर्नुपर्ने कामका बारेमा हामी धेरै सचेत हुनुपर्थ्यो । म नयाँ नयाँ कुरा महसुस र अनुभव गरिरहेको थिएँ । तालिमले मलाई जीवनको नयाँ मोडमा पुर्‍याएको थियो । त्यो मोडले मलाई कर्मको आयाम कोर्न प्रेरित गरिरहेको थियो । म सुन्दर भविष्यको कल्पनाका मायावी सपनाका रेखा कोर्दै कठिन तालिमलाई पनि सामान्य अनि सहज मानेर सेलिब्रेट गरिरहेको थिएँ ।

तालिमकै क्रममा एक दिन हामी बुटवल बजार तर्फ दौडिदै थियौँ । दौडिदा दौडिदै एकजना प्रशिक्षार्थी साथीलाई पिसाब लागेको रहेछ, पिसाबले च्यापेपछि कति कठिन हुन्छ त्यो सबैलाई थाहा भएकै कुरा हो । तालिम अवधिभर पिसाब लागे पनि बाटोमा फेर्न पाइँदैनथ्यो । जति आपत परे पनि पिसाब रोक्न सक्नुपर्थ्यो । स्टामिनाको कुरा हुन्थ्यो । सहनशिलताको परिक्षण हुन्थ्यो । नियम मिचेर कसैले पनि केही गर्न पाइदैनथ्यो । ती साथीले पिसाब रोक्नै सकेनन् । उनले बुटवल गोलपार्क बजार बाटै छेउमा पिसाब फेरे । उनले बाटोमा खुलेआम पिसाब फेरेको कुरा गुरूलाई थाहा भयो । जुन कुरा बर्जित थियो त्यही कुरा भएपछि ती साथीले सजाय पाउने निश्चित थियो । उनलाई भित्र लगेर सजाय दिइयो । त्यो सजाय व्यक्तिगत मात्र होइन सामूहिक रूपमा थियो । फौजी जीवनमा "एकले विरायो शाखा पिरायो" भन्ने उक्ति छ, गुरूले ती साथी लगायत सबैलाई सजाय दिनुभयो ।

तालिममा मेरो इमान्दारिता र मेहेनत देखेर गुरू खुसी हुनुभएको थियो । गुरूका नजरमा म सकारात्मक मान्छे हुँ भन्ने प्रभाव परेको रहेछ, उहाँले मलाई केही समयका लागि टोली कमाण्डरको जिम्मेवारी दिनुभयो । मैले मनमनै सोचेँ, 'गुरूले विश्वास गरेर मलाई यो जिम्मेवारी त सुम्पिनुभयो तर अन्य साथीका नजरमा म नराम्रो त हुन्न ?' म दोधारमा परेँ एकछिन । समयले जे गर्न सिकाउँछ त्यही गर्न सक्नुपर्छ भन्ने सोच आयो मभित्र फेरि । मैले गुरूले दिनु भएको जिम्मेवारीलाई पूरा गर्ने प्रण गरेँ ।

मेरो काम रिर्पोटिङ गर्ने थियो । सबैलाई समयमै सामेली गर्ने, सबैको गुनासो सुन्ने अनि समयमै गुरूलाई जानकारी गराउने थियो । को बिरामी छ, को आएन । को अशक्त छ, कसलाई कुन ड्युटी खटाउने हो यी सबै कुराको रिर्पोटिङ मैले गर्नुपर्थ्यो । म कहीँकतै चुक्छु कि भन्ने हेक्का मनमा राखेर आफ्नो कर्ममा तल्लीन भएँ । जति समय मैले गुरूको निर्देशनमा होल कमाण्डर भएर काम गरेँ त्यति समय गुरूको प्रशंसा र सकारात्मक मार्ग निर्देशन पाएँ । तालिममा जसले नियमपूर्वक काम गर्छ अर्थात् अनुशासनमा रहेर काम गर्छ त्यसको मूल्याङ्कन हुन्थ्यो ।

देशमा युद्ध/संघर्षको आगो दनदनी सल्किरहेको थियो । रेडियो, टेलिभिजनले माओवादी र सुरक्षाफौजको भिडन्त भएको र भिडन्तमा धेरै मान्छे मरेका समाचार प्रसारण गर्थ्यो । यस्तो डरमर्दो समयमा म भने तालिम लिइरहेको थिएँ । मान्छेको मन हो अनेक कुरा सोच्न पुगिदो रहेछ, मैले पनि सोचेँ,

'तालिमकै क्रममा घाइते हुने त होइन ? या मरिने त होइन ?'

फेरि सोचेँ, 'होइन, यस्ता कुरा मैले सोच्नै हुँदैन ।'

म चुपचाप आफ्नो तालिममा अभ्यस्त भएँ ।

दौडिने क्रममा हामीलाई जता पनि लगिन्थ्यो । यता डरमर्दो छ नजाने भन्न पाइदैनथ्यो । मैले एउटा कुरा चाहिँ के बुझेँ भने मनदेखि नै जुन कामलाई माया गरिन्छ त्यो काम गर्दा खासमा डर नै नहुँदो रहेछ । हामी बुटवलदेखि पाल्पाको प्रवेशद्वार सिद्दबाबा, चिहानडाँडा हुँदै सालझुण्डीसम्म पुग्थ्यौँ । कहिले तिनहुँ खोला त कहिले पारी रूपन्देहीको सिमासम्म पुग्थ्यौ । यसरी दौडिरहँदा प्रकृति हामीलाई हेरेर मुस्कुराइरहेको हुन्थ्यो । बाटामा उभिएका रूखमा बसेर चराहरूले गाएको गीत सुन्दै हामी निरन्तर दौडिरहन्थ्यौँ । प्रकृतिको बासल्यमा रमाउँदै कुदिरहन्थ्यौ ।

तालिमको दौरानमा एउटा दुःखद घटना घटेको थियो । बुटवल मिलनचोकमा नेपाल प्रहरीका तत्कालिन प्रहरी नायब उपरीक्षकलाई माओवादी समूहले भिडन्तमा मारेका थिए । उहाँको शब ल्याउनका लागि हाम्रो बुटवल तालिम केन्द्रमा हेलिकप्टर बसेको थियो । साँच्चै भन्नुपर्दा पहिलोपल्ट मैले नजिकबाट हेलिकप्टर त्यही दिन देखेँको थिए ।

समय बितेको पत्तै हुन्न रहेछ, मेरो करिव दश्एघार महिनाको तालिम सकिएको थियो । समय मन्दिरको मूर्ति होइन, बगेर जाने पानी हो त्यसै भनिएको होइन रहेछ ।यही बगेर जाने पानीरूपी समयको फेरो समातेर हिँड्न सक्नु चाहिँ महत्वपूर्ण कुरा रहेछ। तालिमको अवधिभर मैले जे सिकेँ त्यो मेरा लागि ऐश्वर्य थियो । ठुलो उपलब्धि थियो ।

तालिम सकिएपछि आफ्नो कार्यक्षेत्र र दरबन्दीमा जाने बेला भएको थियो मेरो । त्यतिबेला तत्कालीन राजा श्री ५ ज्ञानेन्द्रको सवारी भएको थियो बुटवलमा । हामीलाई प्रहरी हवल्दार भीमकाजी गुरूले भन्नुभयो, 'राजपरिवारको ड्युटी गर्न पाउनु र भिभिआईपि भिआईपिको सवारी ड्युटी गर्न पाउनु सौभाग्यको कुरा हो । जो पायो त्यसले यस्तो अवसर पाउँदैनन । तपाईहरु चाहिँ भाग्यमानी हुनु हुँदोरहेछ तालिमकै अवधिमा यस्तो ड्युटी गर्न पाउनु भयो ।' गुरूले बताएँ मुताविक हामीले आफ्नो काम, कर्तव्य सहि ढंगले सम्पादन गर्यौ । हामी कार्य सम्पादन गर्न सफल भयौ ।

तालिम सकिएपछि बुटवलको त्यो सहर मलाई आफ्नै सहर जस्तो लाग्न थाल्यो । चिया पसलका काठे बेञ्चहरु, ड्युटी सकेर फर्किँदाको विश्राम, साथीहरूसँग बाँडिएको तिता मिठा क्षण र नुनतेल साटासाटको मिठो सम्झनाका यादहरू थाङ्नामा बाँधिएर बसे । मन, मस्तिष्क र मानसपटलमा सजिएँर रहे।

उपत्यका बाहिरको यो मेरो पहिलो यात्राले मलाई केवल राष्ट्रसेवक मात्र होइन - एउटा पर्यटक, एउटा लेखक, एउटा कलाकार र एउटा देशभक्तिमा परिणत गरिदियो । यो यात्राले मलाई लडाकु र सेवक बन्न मात्र होइन - जीवनभर हाँस्न सिकायो, बाँच्न सिकायो; नयाँ काम गर्न प्रेरित गरायो । नव-जीवनलाई ऊर्जा, ज्ञान र दिव्य उपदेशको उपहार दिलायो । वास्तवमै, यस्ता सङ्घर्षका यात्रा मेरा लागि एउटा अदृश्य गुरू भयो जसले अनुभव र अनुभूतिको शाला खोलिदियो ।

आज म जहाँ छु, जस्तो छु—त्यो यात्रा उपत्यका छोड्ने दिनदेखि नै सुरू भएको हो । मेरो जीवनको नयाँ अध्याय लेखिएको हो त्यही दिन, जुन दिन म घरबाट टाढा लागेँ, सपना बोकेर । मैले बुझे—जसले आफ्नै आँखाले बाटो देख्छ, ऊ नै एकदिन हाँस्दै सफलताको शिखर चुम्छ ।

साना पाइला सङ्घर्षका मेरो लागि बिभिन्न फलदायि खजना भए साथै ज्ञानको भण्डार, अनुभवको बचत बैङ्क भए—जहाँ मैले जम्मा गरेका धन सम्पत्ति कहिल्यै घट्दैनन् । ती अमुल्य सम्पत्ति प्रभावकारी र लाभदायि जडिबुटी झैँ मेरा मस्तिष्कमा, मेरो विचारमा र मेरो मानसपटलमा सदैव सजिव छन् । जीवन्त छन् ।

कविता

उठाउँन सँकु शीर म प्रहरीको

प्रहरी जवान होम बहादुर खड्का
जिल्ला प्रहरी कार्यालय, मोरङ

समृद्ध राष्ट्र मनले चाहेर ।
सत्य सुरक्षणम् कसम खाएर।
जोडन् पाउँ संस्कृती थरिथरीको ।
उठाउँन सकुँ शीर म प्रहरीको ।

अपराध अनुसन्धान मिलाई छन्द ।
सामाजिक सद्भावमा फैलाई सुगन्ध ।
खपेर आँधीहुरी बतास झरीको ।
उठाउन सकुँ शीर म प्रहरीको ।

खानुछ ढुङ्गा मुढा के भो त ?
सहिष्णुता सिकाउने तालिम छदैछ ।
सिपाही हुँ कामकाज छ राष्ट्र भरिको ।
उठाउन सकुँ शीर म प्रहरीको ।

चोकचोकमा डिउटी छ हतियार, लाठिमा ।
सिलिङ्ग र बुलेट माला भिरेर घाँटीमा ।
डिउटी गर्नुछ रातदिन पसिना सरिको ।
उठाउन सकुँ शीर म प्रहरीको ।

कविता

सिपाही परिस्थिति

प्र.ज. किरण कटवाल
प्र.चौ.मानेभञ्ज्याङ, ओखलढुङ्गा

भोकभोकै थिए अनि तिर्खाएका ती सिपाहीहरु गरेका थिए कर्तव्य पालना
पछि हट्दा पनि जिम्मेवारी अघि बढ्दा जवाफदेही सहिरहे आलोचना ।

हासी हासी मैले ती ढुङ्गाहरुका प्रहार सहेको थिएँ मेरो देशकै ढुङ्गा भनेर
तर बुझेन कसैले निर्दोष सिपाहीको शरीरमा प्रहार गरिरहयो निर्दयी बनेर ।

फुटेका ढालहरुमा चट्टानका प्रहारहरु बज्रीरहे सिपाहीका माथमा
ब्रहमास्त्रहरु थुतेर लगेउ कुल्चेर गयौ राष्ट्र सेवकको हातमा ।

न कुनै बोल्ने शब्द पाए न पिउने पानी दिए मैले यो शरीर आहुती
सिपाहीको घरमा बुढी आमा छिन् रुन्छिन होला भनेर सोचेनौ एकरती ।

आमाले सुन्लिन राष्ट्र सेवक तिम्रो छोरा प्राप्त गर्‍यो रे वीरगती
भनि देउ बाँच्न मन हुँदा हुँदै चाहेर पनि सकिन निर्दयीले छियाछियाँ पारिदिए गति ।

मेरो बर्दी उतारेउ नेपाल आमा नाङ्गै बनायौ कष्ट गरी सेवा गरौला
रित्याईदियौ मेरो आश र साहस खाली बनाई अव कसरी भरौला ।

मलाई धारिलो वस्तु प्रहार गर म फूलको गुच्छा दिने छु सेवा छ सँधै अटल
अहोरात्र शान्ति सुरक्षाको खोजिमा हिड्ने सिपाही हु सबैमा जय नेपाल ।

गजल

प्रहरी जवान गोमा बि.क.
नेपाल प्रहरी विशेष सुरक्षा गण बेलचौतारा तनहुँ

देशको सिमा मिचिन लाग्यो दुश्मनको अगाडी दम चलाउनु छ ।
थरीथरी हतियारसँगै सुरक्षा गर्न साच्चै अब बम चलाउनु छ ॥

उता घरकालाई भिडभाडमा छोरी मारिन्छ कि भन्ने डर हुने भो ।
पसिना बगाई नछोड्ने कसम खाछु देश प्रति श्रम चलाउनु छ ॥

हिलो अनि चर्को घाम भन्न मिल्दैन पल्टनमा ।
विद्रोह र अशान्ति बढ्दै गए शान्ति ल्याउन साच्चै अब रमझम चलाउनु छ ॥

यस कोशी प्रदेश प्रहरी तालिम केन्द्र, विराटनगरको
५९ औ वार्षिकोत्सवको शुभ-अवसरमा हार्दिक-शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

कोशी गाउँपालिकाको लागु पदार्थ दुर्व्यसन रोकथाम सम्बन्धी जनहितमा जारी सन्देश

" स्वास्थ्य, सुरक्षा र समुन्नत समाज निर्माणको लागि हामी सबैको साझा जिम्मेवारी "

प्रिय जनसमुदायहरु,
लागू औषधको दुव्यसनले हाम्रो समाज, परिवार र राष्ट्रमा समेत दुष्प्रभाव परेको देखिन्छ ।यसले भविष्यमा गम्भीर नकारात्मक असर पुऱ्याउँदै आएको छायसको रोकथामका लागि हामी सबैको सचेतता र सक्रिय सहभागिता आवश्यक छ।

यसका असरहरु:
१. **स्वास्थ्यमा असर:** मानसिक रोग, डिप्रेशन, मिर्गौला, कलेजो, र मुटुको रोग, प्राणघातक लगायतको दीर्घकालीन गम्भिर स्वास्थ्य समस्या निमत्याउँनेद।
२. **समाजमा असर:** हिंसा, चोरी, र अपराधमा वृद्धि तथा पारिवारिक विग्रह र सम्बन्धमा खलल पुऱ्याउनेछ।
३. **आर्थिक समस्या:** व्यक्तिगत र पारिवारिक आर्थिक संकट तथा रोजगारी गुम्ने जोखिम देखिन्छ ।
४. कानुनी असर, पारिवारिक असर लगायतको विभिन्न समस्या घट्न सक्ने सम्भावना देखिन्द।

रोकथामका उपाय:
१. **परिवारको भूमिका:**बालबालिकासँग खुलेर संवाद गर्नुहोस् र लागू औषधको दुष्प्रभावबारे जानकारी दिनुहोस्।
२. **शिक्षा र सचेतना:** विद्यालय र समुदाय र युवाहरुलाई लागू औषधको जोखिमबारे सचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुहोस्।
३. **समुदायको सहकार्य:**लागू औषधको प्रयोग वा बिक्री भइरहेको शंका लागेमा तुरुन्त स्थानीय प्रशासनलाई जानकारी गराउनुहोस्।
४. **समर्थन र उपचार:**लागू औषध दुव्यसनमा परेकालाई सही उपचार र परामर्शका लागि प्रेरित गर्नुहोस्।

हाम्रो अभियान
कोशी गाउँपालिकाले लागू औषध नियन्त्रण तथा रोकथामका लागि निम्न कार्यक्रमहरु सञ्चालन गरिरहेको छ:
• सचेतना अभियान।
• नि:शुल्क परामर्श र पुनर्स्थापना सेवा।
• लागू औषध नियन्त्रण सम्बन्धी समुदायस्तरीय तालिम।

हाम्रो अपिल:कोशी गाउँपालिकाले लागू औषध नियन्त्रण तथा रोकथामका लागि विभिन्न कार्यक्रमहरु सञ्चालन गरिरहेको छ। तपाईसँगै हामीले मात्र यसलाई नियन्त्रण गर्न सक्छौं। हाम्रा युवाहरूलाई लागू औषधबाट बचाउन हातेमालो गरौं।

ऐयुब अंसारी
अध्यक्ष
कोशी गाउँपालिका, सुनसरी परिवार

गजल

लागू औषध विरुद्ध मुक्तक र गजल

प्रहरी जवान सुरेश सिंह भाट
सु.प.प्र.प्र.ता.के.दिपायल, डोटी

"लतको लाश"

लतमा पऱ्यो भने जीवन नास हुनेछ,
आफ्नै मनको देवता उदास हुनेछ ।
शरीर बाँच्छ, तर आत्मा मरिसक्छ साथी,
जिउँदो जस्तो लागे पनि लाश हुनेछ ।

गजलः "पहिलाको निशानी"

सधैं सुनाउँथे उज्यालो कहानी,
नशाले बिर्से सारा जवानी ।
बुबाको आँखामा सपना थिए होला कति,
अब बाकी छ रित्तो कोठा र भवानी ।
लागु औषधले कस्तो जाल बुनेछ आमा,
रूँदै खोज्छु ती पहिलाको निशानी ।

सन्देशः

लागू औषध कुनै समाधान होइन, त्यो आफैंमा समस्या हो ।
त्यसले हाँसो होइन, आँसु दिन्छ । साथ होइन, एक्लोपन दिन्छ।
एक पटक लागेपछि फर्कन गाह्रो हुन्छ, तर असम्भव भने हुँदैन ।
फर्क आजै सम्भव छ । छोड आजै सम्भव छ।
बाँच्न, बन्न, र बदलिन सकिन्छ-यदि तिमीले चाहृयौ भने साथी ।

प्रशिक्षार्थी पाती

प्रहरी जवान आधारभूत तलिम ४-१४१ औं समूह

पल्टन

प्र.प्र.ज. रचना खड्का
टोली नं.-०१, प्र.ज.आ.ता. ४-१४१ औं समूह

आधी हुरी न त घाम पानी पल्टनमा
पीडित अनि दु:खी जिन्दागानी पल्टनमा
भाविको खेल भनौं वा आफ्नो वाध्यता
छिरियो जानिजानि पल्टनमा ।

राम्रो हुन्छ जसले जित्छ पल्टनमा
पि.टि.परेड मै दिन वित्छ पल्टनमा
सत्य सेवा सुरक्षणम् गर्नुपर्छ हजुर
यो भनाई नै सवै भन्दा हिट छ पल्टनमा ।

हात-हतियार, गोली-गट्ठा बोक्नुपर्छ पल्टनमा
मान्यजनलाई सलाम ठोक्नुपर्छ पल्टनमा
खुसी जिवन विताउनेलाई के थाहा पल्टनमा
सबै दु:ख अनि पीडा भोग्नुपर्छ पल्टनमा ।

न दशैको बिहार न तिहार पल्टनमा
न कसैको माया न प्यार पल्टनमा
फौजि जिवन यस्तै रहेछ उठनुपर्छ सबेरै
न त बिदा न त शनिबार पल्टनमा ।

एक अर्काको भावना साट्नुपर्छ पल्टनमा
ठिक नभई पनि ठिक छ भनि ढाँट्नुपर्छ पल्टनमा
फौजि जिवन यस्तै रैछ दु:ख नमान्नुस
अव रमाई रमाई जिन्दगानी काट्नुपर्छ पल्टनमा ।

मिति २०८१/१०/२७ गते प्रहरी जवान आधारभूत ४-१४१ औं समूहको समउद्घाटन कार्यक्रमको अवसरमा पानसमा दिप प्रज्वलन गर्नुहुँदै तत्कालिन समादेशक प्र.व.उ. अबि नारयण काफ्लेज्यू ।

शारीरिक व्यायाम अन्तर्गत लामो दौड गर्दै प्रहरी जवान आधारभूत ४-१४१ औं समूह तालिमका प्रशिक्षार्थीहरू।
(मितिः २०८२/०२/०८ गते।)

कविता

प्र.प्र.ज. स्यानी बुढामगर
टोली नं.-०१, प्र.ज.आ.ता. ४-१४१ औं समूह

प्रहरी मेरो साथी

सत्य अनि सुरक्षणम् मूल मन्त्र जप्दै
भोक तिर्खा, घाम पानी हाँसिखुसी खप्दै
सेवा अनि कर्तव्यलाई राखी शिर माथि
अपराधलाई निर्मुल पार्ने प्रहरी मेरो साथी ।

आफ्नो पिडा लुकाएर मुस्कानको साथमा
आफ्नो पराई कोही छैन चोखो दिनको आत्मा
सेवा अनि कर्तव्यलाई राखी शिर माथि
जनताको सेवा गर्ने प्रहरी मेरो साथी ।

पुगेको छ जतातत‌ै गाउँ अनि शहर
शान्तिमय समाजको सधै यीनलाई रहर
सेवा अनि कर्तव्यलाई राखी शिर माथि
शान्ति सुरक्षा कायम गर्ने प्रहरी मेरो साथी ।

ढुक्कसँग निदाउने छौं अव हामी राती
किन भने डिउटीमा छन् प्रहरी मेरो साथी
रिसराग केही छैन यिनी कति जाति
आउ बनाउ सबै मिलि प्रहरीलाई साथी ।

प्र.ज. आधारभूत तालिम ४-१४१ औ समूहको विराटनगर म.न.पा.-०९, मोरङ स्थित सामुदायिक प्रहरी सेवा केन्द्र स्थलगत अध्ययन भ्रमण ।
(मितिः २०८१/१०/२८ गते।)

वाह्य प्रशिक्षर्ण अन्तर्गत सशस्त्र कावाज प्रशिक्षण गर्दै प्रहरी जवान आधारभूत ४-१४१ औं समूह तालिमका प्रशिक्षार्थीहरू।
(मितिः २०८२/०२/०८ गते।)

लामो हतियार (Insas Rifile) बाट चाँदमारी अभ्यास गर्दै प्रहरी जवान आधारभूत ४-१४१ औं समूहका प्रशिक्षार्थीहरू
(मितिः २०८२/०८/०७ गते।)

गजल

प्र.प्र.ज. .सोनिया देवी भट्टराई
टोली नं.-०१, प्र.ज.आ.ता. ४-१४१ औं समूह

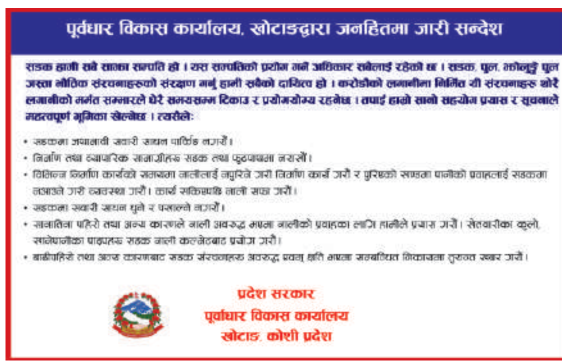
जस्तो छ जिवनको बाटो हिन्दै जानुपर्छ
को आफ्नो को पराई यहाँ चिन्दै जानुपर्छ ।

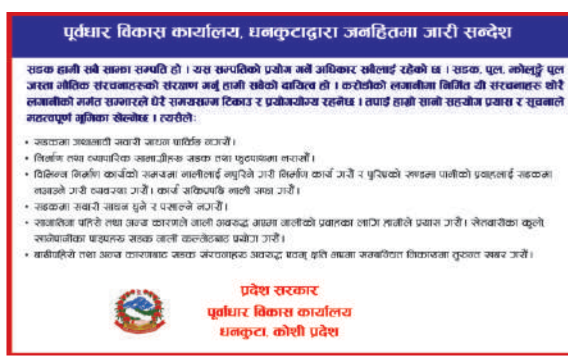
आज भोली कहाँ मिल्छ नाता सित्तैमा
मुल्य कस्को कति छ किन्दै जानुपर्छ ।

नसकिदो रहेछ धेरै यहाँ बोझ्मा नि सहन
जेलिएका धागाहरु त छिन्दै जानुपर्छ ।

लाग्छ कहिले कसो दाँतमा ढुङ्गा लागे सरी
त्यसैले त राम्रो नराम्रो चिन्दै जानुपर्छ ।

महसुस गर्ने भए कोही कसैको पीर व्यथा
मनमा पीडा अनुहारमा झुटो मुस्कान लिएर हिन्दै जानुपर्छ ।





प्रहरी जवान आधारभूत ४-१४१ औं समूहका प्रशिक्षार्थीहरूको तत्कालिन कोशी प्रदेश प्रहरी प्रमुख प्र.ना.म.नि. ईश्वर कार्कीज्यूसँग अन्तरक्रिया कार्यक्रम (मितिः २०८२/०५/०६ गते।)

तालिम पाठ्यक्रम अनुसार प्रहरी जवान आधारभूत ४-१४१ औं समूहको चरणगत परीक्षा अन्तर्गत आन्तरिक तर्फको लिखित परीक्षा । (मितिः २०८२/०७/१८ गते।)

प्र.प्र.ज. रोशनी कुमारी चौधरी
टोली नं.-०१, प्र.ज.आ.ता. ४-१४१ औं समूह

यही धर्ती यही बर्दी शान प्रहरीको
रीस होईन अनुहारमा मुस्कान प्रहरीको ।

अपराधको रोकथाम गरी अमनचयन कायम गर्न
खटेका छन् अधिकृत जवान नेपाल प्रहरीको ।

निद्रा प्यास धुलो धुवाँ बिर्सी सकें सबै
टुंगो छैन कहिले हुन्छ खानपान प्रहरीको ।

सम्मान कहिले कदर कस्ले गर्ने होला यहाँ
देशको निम्ति प्राण दिने महान प्रहरीको ।

जनताले भन्छ प्रहरी मेरो साथी
डिउटी गर्न कहिले भन्दैन भयो राती ।

विना तालिम प्रहरी सम्भव छैन
गर्नुपर्छ तालिम दुख मान्ने छैन ।

कति राम्रो हाम्रो देशको भरपर्दो पाले
बाह्र सालदेखि नै सेवा गर्न थाले ।

गाउँबासीहरूमा अनुरोध

१. व्यक्तिगत घटना (जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाई सराई र सम्बन्ध विच्छेद) जस्ता कार्यहरू ३५ दिनभित्रै अनिवार्य रुपमा सम्बन्धित वडा कार्यालयमा गई घटना दर्ता गराऔं।
२. समयमा नै कर तिरी सभ्य नागरिकको परिचय दिऔं ।
३. मिसावट गरिएका, सडेगलेका तथा अस्वस्थकर खानेकुराहरु नखाऔं ।
४. उपभोक्ता हित संरक्षणमा सचेत बनौं ।
५. व्यवसाय इजाजत लिएर मात्र पसल तथा अन्य व्यवसाय सञ्चालन गरौं र समयमा नै नवीकरण गरौं।
६. अखाद्य रङ प्रयोग गरेका खाद्य पदार्थहरुको उपभोग बहिष्कार गरौं ।
७. बसोबासस्थल टोलमा व्यवसायिक रुपमा पशुपालन, कुखुरापालन गर्दा छरछिमेकमा असर पर्ने गरी नपालौं ।
८. सडक छेउमा खुल्ला रुपमा बेचबिखन हुने खाद्य पदार्थहरुमा अखाद्य वस्तुको प्रयोग गरिएको पाइएमा तत्काल जफत गरी नष्ट गरिनेछ ।
९. ट्राफिक नियमको पालना गरौं, यात्रालाई सुरक्षित बनाऔं।
१०. सवारी चलाउदा आफ्नो अगाडीको सवारीसँग निश्चित दूरी कायम गरौं ।

हरिनगर गाउँपालिका, हरिनगर, सुनसरी
कोशी प्रदेश नेपाल

पूर्वाधार विकास कार्यालय, संखुवासभाद्वारा जनहितमा जारी

सडक हामी सबै साझा सम्पति हो । यस सम्पतिको प्रयोग गर्ने अधिकार सबैलाई रहेको छ । सडक, पुल, झोलुङ्गे पुल जस्ता भौतिक संरचनाहरुको संरक्षण गर्नु हामी सबैको दायित्व हो । करोडौंको लगानीमा निर्मित यी संरचनाहरु थोरै लगानीको मर्मत सम्भारले धेरै समयसम्म टिकाउ र प्रयोगयोग्य रहनेछ । तपाई हाम्रो सानो सहयोग प्रयास र सूचनाले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्नेछ । त्यसैले:

- सडकमा जथाभावी सवारी साधन पार्किङ नगरौं।
- निर्माण तथा व्यापारिक सामाग्रीहरु सडक तथा फुटपाथमा नराखौं।
- विभिन्न निर्माण कार्यको क्रममा नालीलाई नपुरिने गरी निर्माण कार्य गरौं र पुरिएको खण्डमा पानीको प्रवाहलाई सडकमा नआउने गरी व्यवस्था गरौं। कार्य सकिएपछि नाली सफा गरौं।
- सडकमा सवारी साधन धुने र पखाल्ने नगरौं।
- सानातिना पहिरो तथा अन्य कारणले नाली अवरुद्ध भएमा नालीको प्रवाहका लागि हामीले प्रयास गरौं। खेतबारीका कुलो, खानेपानीका पाइपहरु सडक नाली कल्भेटबाट प्रयोग गरौं।
- बाढीपहिरो तथा अन्य कारणबाट सडक संरचनाहरु अवरुद्ध एवम क्षति भएमा सम्बन्धित निकायमा तुरुन्त खबर गरौं।

प्रदेश सरकार
पूर्वाधार विकास कार्यालय
संखुवासभा, कोशी प्रदेश

स्थानीय सरकार
Local Government
पथरी शनिश्चरे नगरपालिका
Pathari Shanishchare Municipality
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
Office of the Municipal Executive
पथरी, मोरङ, कोशी प्रदेश, नेपाल
Pathari, Morang, Koshi Province, Nepal

फोहोरमैला व्यवस्थापन बारे सम्पूर्ण नगरबासीहरूमा पथरी शनिश्चरे नगरपालिकाको हार्दिक अपिल

१. आफ्नो घरको फोहोरलाई कुहिने फोहोर, धातु जन्य फोहोर र प्लाष्टिक जन्य फोहोर छुट्याई छुट्टा छुट्टै डस्टबिनमा जम्मा गरी आफैं व्यवस्थापन गर्ने प्रयास गरौं ।
२. आफ्नो घरको फोहोरलाई नगरपालिकाको फोहोर संकलन गर्ने गाडी नआए सम्म घरमै राखौ । बाहिर जथाभावी फोहोर फालेर आफ्नो नगर आफैं फोहोर नबनाऔं ।
३. हाटबजार क्षेत्रमा दिनभरी व्यवसाय गरी सकेपछि आफ्नो क्षेत्रको फोहोर बोरामा जम्मा गरी राखेर सहयोग गरौं ।
४. अस्पताल तथा क्लिनिकबाट उत्सर्जित जोखिमयुक्त फोहोर, सिसाजन्य फोहोर लाई निश्चित स्थानमा खाल्डो खनी आफै व्यवस्थापन गरौं ।
५. फोहारमैला व्यवस्थापन तपाई हामी सबैको साझा दायित्व हो । यसलाई तपाई हामी सबै मिलेर यसको व्यवस्थापन गरौं ।
६. जथाभावी फोहोर फ्याक्नु भनेको दण्डनीय कार्य हो । त्यसैले जथाभावी फोहोर नफालौं । जथाभावी फोहोर फालेमा जरिवाना हुन सक्ने व्यवस्था रहेकोले हामी कोही कसैले पनि त्यस्तो दण्डनीय कार्य नगरौं ।

पथरी शनिश्चरे नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
पथरी, मोरङ

प्रहरी जवान आधारभूत तालिम ४-१४१ औँ समूहको मिति २०८२/०७/१९ गतेदेखि मिति २०८२/०८/१३ गतेसम्म सञ्चालन भएको २१ कार्यदिन अवधिको प्रहरी युक्ति तथा कारवाही (युद्धकला अभ्यास) सम्बन्धी प्रशिक्षण प्रदान गर्नुहुने प्रशिक्षकहरूलाई धन्यवाद स्वरूप प्रशंसा पत्र वितरण कार्यक्रम। (मितिः २०८२/०८/१५ गते।)

प्रहरी युक्ति तथा कारवाही (युद्धकला) सम्बन्धी अभ्यास गर्दै प्रहरी जवान आधारभूत तालिम ४-१४१ औँ समूहका प्रशिक्षार्थीहरू।

प्रहरी जवान आधारभूत तालिम ४-१४१ औं समूहको सामूहिक फोटो

समादेशक एवं प्रशिक्षक वर्गहरूसँग प्र.ज. आधारभूत तालिम ४-१४१ औं (सगरमाथा) समूहका प्रशिक्षार्थीहरू

समादेशक एवं प्रशिक्षक वर्गहरूसँग प्र.ज. आधारभूत तालिम ४-१४१ औं (कञ्चनजङ्घा) समूहका प्रशिक्षार्थीहरू

नव प्रवेशी प्रहरी जवान आधारभूत तालिम ४-१४२ औं समूहको

तालिम गतिविधि

मिति २०८२/०८/१४ गते नव प्रवेशी प्र.ज. आधारभूत तालिम ४-१४२ औं समूहका प्रशिक्षार्थीहरुका लागि स्वागतार्थ आयोजित Welcome & Cultural Programme

मिति २०८२/०८/१७ गते यस केन्द्रका समादेशक प्र.व.उ. गोविन्द अधिकारीज्यूको प्रमुख आतिथ्यतामा प्रहरी जवान आधारभूत तालिम ४-१४२ औं समूहको समुद्घाटन कार्यक्रम सम्पन्न।

शारीरिक व्यायाम (मिति: २०८२/०८/२२ गते)

निरीक्षण कार्यक्रम (मिति: २०८२/०८/२१ गते)

प्रहरी जवान आधारभूत तालिम ४-१४२ औं समूहको सामूहिक फोटो

समादेशक एवं प्रशिक्षक वर्गहरूसँग प्र.ज. आधारभूत तालिम ४-१४२ औं (हलेसी) समूहका प्रशिक्षार्थीहरू

समादेशक एवं प्रशिक्षक वर्गहरूसँग प्र.ज. आधारभूत तालिम ४-१४२ औं (पाथिभारा) समूहका प्रशिक्षार्थीहरू

सेवाकालिन तालिममा प्रशिक्षणरत प्रशिक्षार्थीहरुको सामूहिक फोटो

समादेशक एवं प्रशिक्षक वर्गहरूसँग अपराध अनुसन्धान तथा नियन्त्रण (प्र.ज. देखि प्र.व.ह.) तालिम १०६ औं समूहका प्रशिक्षार्थीहरू

समादेशक एवं प्रशिक्षक वर्गहरूसँग महिला तथा बालबालिकासँग सम्बन्धित अ.अ. (प्र.ज. देखि प्र.व.ह.) तालिम १६ औं समूहका प्रशिक्षार्थीहरू

पूर्वाधार विकास कार्यालय, झापाद्वारा जनहितमा जारी सन्देश

सडक हामी सबै साझा सम्पति हो । यस सम्पतिको प्रयोग गर्ने अधिकार सबैलाई रहेको छ । सडक, पुल, झोलुङ्गे पुल जस्ता भौतिक संरचनाहरूको संरक्षण गर्नु हामी सबैको दायित्व हो । करोडौंको लगानीमा निर्मित यी संरचनाहरू थोरै लगानीको मर्मत सम्भारले धेरै समयसम्म टिकाउ र प्रयोगयोग्य रहनेछ । तपाई हाम्रो सानो सहयोग प्रयास र सूचनाले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्नेछ । त्यसैले:

- सडकमा जथाभावी सवारी साधन पार्किङ नगरौं।
- निर्माण तथा व्यापारिक सामाग्रीहरु सडक तथा फुटपाथमा नराखौं।
- विभिन्न निर्माण कार्यको समयमा नालीलाई नपुरिने गरी निर्माण कार्य गरौं र पुरिएको खण्डमा पानीको प्रवाहलाई सडकमा नआउने गरी व्यवस्था गरौं। कार्य सकिएपछि नाली सफा गरौं।
- सडकमा सवारी साधन धुने र पखाल्ने नगरौं।
- सानातिना पहिरो तथा अन्य कारणले नाली अवरुद्ध भएमा नालीको प्रवाहका लागि हामीले प्रयास गरौं। खेतवारीका कुलो, खानेपानीका पाइपहरु सडक नाली कल्भेटबाट प्रयोग गरौं।
- बाढीपहिरो तथा अन्य कारणबाट सडक संरचनाहरु अवरुद्ध एवम् क्षति भएमा सम्बन्धित निकायमा तुरुन्त खबर गरौं।

प्रदेश सरकार
पूर्वाधार विकास कार्यालय
झापा, कोशी प्रदेश

हार्दिक शुभकामना

नेपाल प्रहरीको शान्ति-सुरक्षा, कानून कार्यान्वयन तथा समुदाय-मैत्री सेवालाई सम्मान गर्दै कोशी प्रदेश प्रहरी तालिम केन्द्र विराटनगरको ५९ औ वार्षिकोत्सवको अवसरमा हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

उद्योग-व्यापार समुदायलाई सुरक्षित वातावरण प्रदान गर्न नेपाल प्रहरीले गरेको अविरत योगदान प्रति हामी अत्यन्त कृतज्ञ छौं। आगामी दिनहरुमा समेत निजी क्षेत्र र नेपाल प्रहरी बीच सहयोग, समन्वय र साझेदारी अझ सुदृढ हुँदै जाने विश्वास लिएका छौं।

नेपाल प्रहरी परिवारको निरन्तर प्रगतिका लागि हार्दिक शुभकामना।

अनुपम राठी
अध्यक्ष एवं
मोरङ उद्योग व्यापार संघ परिवार
विराटनगर, कोशी प्रदेश, नेपाल

आ.व. २०८२/०८३ को कार्य सम्पादन सम्झौता

हस्ताक्षर कार्यक्रम

मिति २०८२/०५/१५ गते कोशी प्रदेश प्रहरी प्रमुख प्र.ना.म.नि. ईश्वर कार्कीज्यू र यस तालिम केन्द्रका समादेशक प्र.व.उ. गोविन्द अधिकारीज्यू बिच कार्य सम्पादन सम्झौता हस्ताक्षर कार्यक्रम सम्पन्न।

भर्ना छनौट

प्रशिक्षणको अलावा भर्ना तथा छनौट कार्य यस केन्द्रको अर्को महत्वपूर्ण जिम्मेवारी कार्य हो । तोकिएका पदहरूमा यस केन्द्रमा छनौट चरणका निश्चित परीक्षाहरू C.C. Camera को प्रत्यक्ष निगरानीमा निश्पक्ष र पारदर्शी तवरबाट हुने गरेका छन् । गत वर्ष मंसिर महिनाको विज्ञापन अनुसार प्रहरी जवान (जनपद) तर्फको अन्तर्वाता र चैत महिनाको विज्ञापन अनुसार प्रहरी जवान (प्राविधिक) तर्फको प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षण र शारीरिक तन्दुरूस्ती परीक्षा सफल्तापूर्वक सम्पन्न भएको थियो भने यस वर्ष असोज महिनाको विज्ञापन अनुसार प्रहरी जवान (जनपद) र प्रहरी कार्यालय सहयोगी पदको आवेदन दरखास्त फारम दर्ता गर्नका साथै प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षण र शारीरिक तन्दुरूस्ती परीक्षा समेत सञ्चालन गर्ने कार्य गरेको छ। यसरी, भर्ना छनौटका सम्पूर्ण चरणहरुमा निष्पक्षता, पारदर्शिता र दक्ष व्यवस्थापनलाई केन्द्रले आफ्नो प्रमुख कार्यपद्धति बनाउँदै आएको छ।

भर्ना छनौट चरण अन्तर्गत प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षण । (मितिः २०८२/०३/०२ गते।)

प्रहरीमा भर्ना हुन आउने उम्मेद्वारहरुको दरखास्त फारम दर्ता गर्दै ।
(मिति:२०८२/०७/१३ गते।)

परीक्षामा सहभागी हुन आउने उम्मेदवारहरुको कागजात चेकजाँच गर्दै।
(मिति:२०८२/०३/०२ गते।)

प्रहरी कार्यालय सहयोगी पदको भर्ना छनौट प्रकृया अनुगमन गर्नुहुँदै कोशी प्रदेश प्रहरी प्रमुख प्र.ना.म.नि. बिनोद घिमिरेज्यू (मिति: २०८२/०८/२१ गते।)

शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षा अन्तर्गत लामो दौड
(२ माईल) गर्दै उम्मेदवारहरु। (मिति: २०८२/०३/०२ गते।)

प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षण र शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षा अन्तर्गत Barring चेकजाँच, दौड लगायत विभित परीक्षण कार्यका झलकहरु (मिति:२०८२/०३/०२ गते।)

आन्तरिक प्रशिक्षण

आन्तरिक प्रशिक्षण कार्यलाई प्रभावकारी एवं समयानुकूल प्रविधियुक्त बनाउने उद्देश्य अनुरूप Smart Interactive Display Board, मल्टिमिडिया प्रोजेक्टर, ल्यापटप, ईन्टरनेट र प्रशिक्षण गतिविधि निग्रानिका लागि CC camera सहितको सुविधा सम्पन्न कक्षाको व्यवस्था रहेको । तालिममा सहभागी प्रशिक्षार्थीहरूलाई यस केन्द्रका प्रशिक्षकका साथै सम्बन्धित विषयमा विज्ञ तथा अनुभवी आन्तरिक तथा वाह्य तर्फका अन्य सुरक्षा निकायहरू तथा न्याय सेवाका अधिकृतहरू, कानुनविद्‌हरू, न्यायाधीशहरू, चिकित्सकहरूबाट समेत प्रशिक्षण प्रदान गराउँदै आएको ।

भीड नियन्त्रण तालिमका प्रशिक्षार्थीहरुलाई भीड नियन्त्रणसंग सम्बन्धित विषयमा प्रशिक्षण प्रदान गर्नु हुँदै समादेशक प्र.व.उ. गोविन्द अधिकारीज्यू । (मितिः २०८२/०७/१३ गते।)

सशस्त्र प्रहरी बलका अधिकृतबाट प्र.ज.आ.ता. ४-१४१ औं समूहका प्रशिक्षार्थीहरुलाई सिमा सुरक्षासंग सम्बन्धित विषयमा प्रशिक्षण प्रदान गर्नु हुँदै।

नेपाल प्रहरी प्रदेश कार्यालय विधिविज्ञान इकाई धरानबाट विषय विज्ञ तथा अनुभवी प्रशिक्षकबाट सम्बन्धित विषयमा प्रशिक्षण प्रदान गरिने गरेको।

साइबर बयूरो भोटाहिटी, काठमाण्डौंबाट विषय विज्ञय प्रशिक्षकद्वारा अपराध अनुसन्धान तथा नियन्त्रण (जु.प्र.अ.) तालिममा सहभागी प्रशिक्षार्थीहरुलाई Online Fraud related Investigation सम्बन्धी प्रशिक्षण प्रदान गर्नु हुँदै । (मितिः २०८२/०५/०६ गते।)

नेपाल टेलिकम, कोशी प्रदेशका कार्यकारी निर्देशकज्यू बाट CDR Analysis तालिमका प्रशिक्षार्थीहरुलाई Mobile Communication सम्बन्धी प्रशिक्षण प्रदान गर्न हूँदै। (मितिः २०८२/०५/१३ गते।)

नोबेल मेडिकल कलेजका डा. ज्वाला कडेलज्यूबाट प्रशिक्षार्थीहरुलाई Forensic एवं अपराध अनुसन्धानमा चिकित्सा विज्ञानको भूमिका सम्बन्धी प्रशिक्षण प्रदान गरिदै। (मितिः २०८२/०५/०३ गते।)

महिला तथा बालबालिकासँग सम्बन्धित अपराध अनुसन्धानका प्रशिक्षार्थीहरुको केन्द्रका समादेशक प्र.व.उ. गोविन्द अधिकारीज्यू, जि.प्र.का. मोरङका अनुसन्धान अधिकृत प्र.ना.उ. कोपिला चुडाल, मोरङ जिल्ला शाखा अधिकृत राम खेलौन मेहताज्यूसँग "महिला हिंसा तथा बालबालिका सम्बन्धी अपराध नियन्त्रण, न्यूनीकरण, अनुसन्धान तथा पिडितहरुको पुनर्स्थापनामा सरोकारवालाहरुको भुमिका लगायतका विषयवस्तुहरुमा प्यानल छलफल तथा अन्तरक्रिया कार्यक्रम। (२०८२/०६/०९ गते।)

वाह्य प्रशिक्षण

यस केन्द्रमा विभिन्न आधारभूत तथा सेवाकालिन तालिममा सहभागी प्रशिक्षार्थीहरूलाई दक्ष प्रशिक्षकद्वारा वाह्य प्रशिक्षण अन्तर्गत शारीरिक व्यायाम, योग, कवाज, खालि हात लडाई (जुडो, कराँते), PT Variation, चाँदमारी अभ्यास, Aerobic Excercise, बाधापार आदि प्रशिक्षण प्रदान गरिदै आएको छ ।

यस केन्द्रका समादेशकज्यू, प्रशिक्षक तथा प्रशिक्षार्थीहरु सहितको सामूहिक Aerobic Excercise । (मिति:२०८२/०३/१७ गते।)

शारीरिक व्यायाम अन्तर्गत Sit Up गर्दै उन्नत तालिमका प्रशिक्षार्थीहरु । (मिति: २०८२/०७/२१ गते।)

लामो दौड। (मिति: २०८२/०२/०८ गते।)

बाधापार प्रशिक्षण । (मिति: २०८२/०४/१९ गते) ।

P.T. Variation I (मिति:२०८२/०२/१६ गते।)

कोत गारत ड्युटी (सलामी प्रशिक्षण) (मिति: २०८२/०५/१९ गते।)

कवाज प्रशिक्षण। (मिति: २०८२/०६/२८ गते।)

खालि हात लडाई तर्फ (कराँते प्रशिक्षण) (मिति:२०८२/०६/२३ गते।)

योग अभ्यास (२०८२/०२/१९ गते।)

आधुनिक प्रविधियुक्त Flip Target मा चाँदमारी अभ्यास
(मिति:२०८२/०८/१० गते।)

लामो हतियार (S.L.R.) बाट चाँदमारी अभ्यास गर्दै
प्र.ज.आ.ता. ४-१४१ औं समूहका प्रशिक्षार्थीहरु ।(मिति: २०८२ /०७/१९ गते।)

व्यावहारिक अभ्यास

प्रशिक्षण कार्यलाई थप प्रभावकारी बनाउने उद्देश्य अनुरूप यस केन्द्रमा प्रशिक्षणरत विभिन्न आधारभूत तथा सेवाकालिन तालिममा सहभागी प्रशिक्षार्थीहरूलाई विषय वस्तुमा थप प्रष्ट बनाउन व्यावहारिक अभ्यासका साथै स्थलगत प्रशिक्षण अवलोकन भ्रमणका लागि विमानस्थल, कारागार, जिल्ला प्रहरी कार्यालय, जिल्ला अदालत जस्ता विभिन्न निकायहरूमा भ्रमण गराउने गरिएको छ।

सरकारी वकिल कार्यालय भ्रमण अपराध अनुसन्धान तथा नियन्त्रण (जु.प्र.अ.) तालिम (मितिः २०८२/०४/२६ गते।)

विराटनगर विमानस्थल भ्रमणको क्रममा सुरक्षाका लागि प्रयोग हुने स्क्यानिङ मेसिनको अवलोकन गर्दै प्रशिक्षार्थीहरू। (मितिः २०८२/०२/०८ गते।)

तालिम पाठ्यक्रम अनुसार मिति २०८२/०१/२४ गते प्र.ज.आ.ता. ४-१४१ औं समूहका प्रशिक्षार्थीहरुलाई स्थलगत अवलोकन भ्रमण अन्तर्गत मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालय भ्रमण कार्यक्रम।

प्रहरी युक्ति तथा कारवाही । (मितिः २०८२/०७/३० गते।)

अपराध अनुसन्धानमा कुकुरको भूमिका र प्रयोग सम्बन्धी अभ्यास।
(मितिः २०८२/०४/१४ गते।)

Court Simulation (मितिः २०८२/०५/१५ गते।)

भीड नियन्त्रण अभ्यास (मितिः २०८२/०४/११ गते।)

ट्राफिक नियन्त्रण सम्बन्धी व्यावहारिक अभ्यास (२०८२/०३/१९ गते।)

Stand To सम्बन्धी अभ्यास । (मितिः२०८२/०३/१० गते।)

Crime Scene सम्बन्धी अभ्यास गर्दै अपराध अनुसन्धान तथा
नियन्त्रण तालिमका प्रशिक्षार्थीहरु (मितिः२०८२/०४/२७ गते।)

परिदृष्यमा आधारित अभ्यास गर्दै OCM Level-1 तालिमका
प्रशिक्षार्थीहरु (मितिः२०८२/०८/११ गते।)

अतिरिक्त क्रियाकलाप

प्रशिक्षक तथा प्रशिक्षार्थीहरूलाई स्वस्थ मनोरञ्जन दिलाउने उद्देश्य राखी समय समयमा अतिरिक्त क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्दै आइरहेको छ । मनोरञ्जनात्मक अतिरिक्त क्रियाकलापमा चलचित्र प्रदर्शन, साँस्कृतिक कार्यक्रम, विभिन्न खेलकुद, हाजिरी जवाफ, तालिम पाठ्यक्र अनुसार प्रशिक्षर्थीहरूलाई प्रकृति विचरण (Nature Walk) आदिबाट मनोरञ्जन दिलाउने प्रयास हुँदै आएको छ भने बौद्धिक मनोरञ्जन दिलाउने उद्देश्यले वक्तृत्वकला, हाजिरी जवाफ, स्मरण क्षमता परीक्षण प्रतियोगिता ईत्यादि कार्यक्रमहरू नियमितरूपमा आयोजना गरिदै आई रहेको छ ।

साँस्कृतिक कार्यक्रम । (मितिः २०८२/०६/३० गते।)

अतिरिक्त क्रयाकलाप अन्तर्गत प्र.ज.आ.ता ४-१४१ औं समूहका टोली टोली बिच मिति २०८२/०१/१२ गते आयोजित हाजिरी जवाफ प्रतियोगिता।

वक्तृत्वकला प्रतियोगित । (मितिः २०८२/०४/०२ गते)

वक्तृत्वकला प्रतियोगितामा विजेता प्रतियोगीहरुलाई पुरस्कार वितरण । (मितिः २०८२/०४/०२ गते)

तालिम पाठ्यक्रम अनुसार OCM Level-1 का प्रशिक्षार्थीहरुको प्रकृति विचरण (Nature Walk) कार्यक्रम (२०८२/०७/२७ गते।)

तालिम पाठ्यक्रम अनुसार अ.अ तथा नियन्त्रण तालिमका प्रशिक्षार्थीहरुको प्रकृति विचरण (Nature Walk) कार्यक्रम (२०८२/०५/०३ गते।)

स्मरण क्षमता परीक्षण प्रतियोगिता (मितिः २०८२/०२/०२ गते)

सुन्दरहरैंचा-०९, मोरङ स्थित निर्माणाधिन प्रहरी तालिम केन्द्रमा वृक्षरोपण कार्यक्रम। (मितिः २०८२/०४/१७ गते।)

तालिम केन्द्रको वार्षिकोत्सव

प्रत्येक वर्ष मंसिर २८ गते तालिम केन्द्रको आफ्नो स्थापना दिवसलाई वार्षिकोत्सवको रूपमा मनाउँदै आइरहेको छ । यस अवसरमा विभिन्न खेलकुद प्रतियोगिता तथा प्रतिस्पर्धात्मक अतिरिक्त क्रियाकलापहरू आयोजना गरिने र स्थानिय सार्वजनिक स्थलहरूको सरसफाईका साथै स्वास्थ्य शिविरहरू सञ्चालन गरी सभ्य र भव्यताका साथ वार्षिकोत्सव मनाउने गरिन्छ । उल्लासमय वातावरणमा सम्पन्न हुने वार्षिकोत्सवमा केन्द्रको वार्षिक मुखपत्र **"प्रहरी जवान स्मारिका"** समेत प्रकाशित गरिन्छ ।

५८ औं वाषिक उत्सवका प्रमुख अतिथि तथा तत्कालिन कोशी प्रदेश प्रहरी प्रमुख प्र.ना.म.नि. चन्द्र कुवेर खापुङज्यू प्रति सलामी अर्पण गरिदै। (मितिः २०८१ मंसिर २८ गते।)

तत्कालिन प्र.ना.म.नि. चन्द्र कुवेर खापुङ्ज्यू र अ.प्रा. सशस्त्र प्रहरी महानिरीक्षक तथा यस केन्द्रका पूर्व समादेशक दर्जु कुमार राई ज्यूद्वारा ५८ औं वार्षिक उत्सवको अवसरमा प्रहरी जवान स्मारिका पुस्तक विमोचन गर्नुहुँदै । (मितिः २०८१ मंसिर २८ गते।)

अवकास प्राप्त प्रहरी कर्मचारी प्रति सम्मान स्वरुप कदर-पत्र प्रदान गर्नुहुँदै।
(२०८१ मंसिर २८ गते।)

उत्कृष्ट प्रहरी कर्मचारीलाई पुरस्कृत गर्नुहुँदै।
(२०८१ मंसिर २८ गते।)

५८ औं वार्षिक उत्सवको अवसरमा साँस्कृतिक नृत्य प्रदर्शन।
(२०८१ मंसिर २८ गते।)

५८ औं वार्षिक उत्सवको अवसरमा Pillow Fight खेल प्रतियोगिता ।
(२०८१ मंसिर २८ गते।)

तालिम केन्द्रको ५९ औं वार्षिकोत्सवको अवसरमा आयोजित विविध गतिविधिः

सधा झैँ यस वर्ष पनि तालिम केन्द्रको वार्षिकोत्सव हर्षोल्लासका साथ मनाउने सिलसिलामा मिति २०८२ मंसिर १२ गते देखि विभिन्न खेलकुद प्रतियोगिता तथा प्रतिस्पर्धात्मक अतिरिक्त क्रियाकलापहरूका साथै मिति २०८२ मंसिर २४ गते यस तालिम केन्द्रद्वारा १ (एक) दिने निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर कार्यक्रमको आयोजना गरिको थियो।

यस केन्द्रको ५९ औं वार्षिकोत्सवको अवसरमा मिति २०८२ मंसिर २४ गते कोशी प्रदेश प्रहरी अस्पताल इनरुवा सुनसरी र विराट नर्सिङ होम प्रा.लि. विराटनगर मोरङको संयुक्त सहकार्यमा यस तालिम केन्द्र परिसरमा एक दिने निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर एवं सचेतनामूलक कार्यक्रम सम्पन्न गरियो।

५९ औं वाषिकोत्साको अवसरमा अयोजित Pillow Fight खेल प्रतियोगिता।
(मितिः २०८२ मंसिर २० गते)

५९ औं वाषिकोत्साको अवसरमा ब्याटमिन्टन खेल प्रतियोगिता ।
(मितिः २०८२ मंसिर २३ गते)

५९ औं वाषिकोत्साको अवसरमा अयोजित फुटबल खेल प्रतियोगिता ।
(मितिः २०८२ मंसिर १४ गते)

५९ औं वाषिकोत्साको अवसरमा अयोजित रस्साकस्सी प्रतियोगिता ।
(मितिः २०८२ मंसिर २० गते)

कोशी प्रदेश प्रहरी तालिम केन्द्रको ५९ औं वार्षिकोत्सवको अवसरमा आयोजित टेबल टेनिस खेल प्रतियोगिता। (२०८२ मंसिर १२ गते।)

५९ औं वाषिकोत्साको अवसरमा आयोजित भलिबल खेल प्रतियोगिता ।
(मितिः २०८२ मंसिर १५ गते)

५९ औं वाषिकोत्साको अवसरमा आयोजित Run With Fun कार्यक्रम अन्तर्गत समादेशकज्यू लगायत सम्पूर्ण प्रहरी कर्मचारी सहितको १३ कि.मि. दौड ।
(२०८२ मंसिर १९ गते।)

स्वागत तथा बिदाइ कार्यक्रम

केन्द्रले सरूवा भई हाजिर हुन आउने नवआगन्तुक प्रहरी कर्मचारीलाई स्वागत गर्नका साथै सरूवा तथा बढुवा भई केन्द्रबाट अन्यत्र स्थानान्तर भई जाने प्रहरी कर्मचारीलाई औपचारिक रूपमा "धन्यवाद तथा शुभकामना ज्ञापन कार्यक्रम" गरी बिदाइ गर्ने कार्य गरिएको छ ।

मिति २०८२ जेठ २१ गते कोशी प्रदेश प्रहरी तालिम केन्द्र, विराटनगरको समादेशकको जिम्मेवारीमा पाल्नु हुने प्रहरी वरिष्ठ उपरीक्षक गोविन्द अधिकरीज्यूलाई स्वागत गर्नुहुँदै प्र.ना.उ. गुरू प्रसाद तिम्सिना ।

सरुवा भई यस केन्द्रमा हाजिर हुन आउन भएका प्रहरी निरीक्षकज्यूहरुलाई स्वागत गर्नुहुँदै समादेशक प्रहरी वरिष्ठ उपरीक्षक गोविन्द अधिकारीज्यू । (मितिः २०८२ कात्तिक १२ गते)

मिति २०८२।०२।२० गते यस कार्यालयबाट नेपाल प्रहरी प्रधान कार्यालय, कार्य विभाग, नक्साल, काठमाण्डौं सरुवा भई जान लाग्नु भएका तत्कालिन समादेशक प्र.व.उ अबि नारायण काफ्लेज्यूलाई बिदाईको क्रममा सम्झना स्वरुप मायाको चिनो प्रदान गर्नुहुँदै सह–समादेशक प्र.ना.उ. गुरु प्रसाद तिम्सिना।

मिति २०८२।०७।०२ गते यस केन्द्रबाट अन्यत्र कार्यालय सरुवा भई जान लाग्नु भएका प्रहरी निरीक्षकज्यूहरुको विदाइ कार्यक्रम।

३० वर्ष सेवा अवधि पुरा गरी अनिवार्य अवकाशमा जान लाग्नु भएका प्र.ना.नि.हरु र स्वेच्छुक अवकास जान लाग्नु भएका प्र.व.ना.नि. को विदाई कार्यक्रम। (मिति २०८२।०८।१५ गते)

परम्परा

नेपाल प्रहरीले परम्परागतरूपमा मनाउँदै आएको चैते दशैं र बडा दशैंको अवसरमा नेपाल प्रहरीका हरेक एकाइमा मौलो पूजाको आयोजना गरिन्छ । यसै अनुरूप यस तालिम केन्द्रले पनि हरेक वर्ष यी दुबै पर्वलाई विशेष महत्व दिँदै मौलो पूजाको विधिवत् आयोजन गर्दै आएको छ। यस बाहेक नेपाली समाजमा प्रचलित विविध मौलिक चाड-पर्वहरु जस्तैः सरस्वती पूजा, हरितालिका तिज, रक्षा बन्धन, विश्वकर्मा पूजा, फागु पूर्णिमा जस्ता चाडपर्वहरू समेत विशेष महत्वका साथ उल्लासपूर्वक मनाइने गरिन्छ।

मितिः २०८२/०६/१६ गते सह-समादेशक प्र.ना.उ. गुरू प्र. तिम्सिनाज्यूबाट कार्यरत प्रहरी कर्मचरीहरूलाई बडा दशैं टिका कार्यक्रम।

बडा दशैंको अवसरमा मौलो पूजा। (मितिः २०८२/०६/१५ गते)

मिति २०८२/०६/१३ गते दशैंको फूलपाती भित्र्याउने कार्यक्रम ।

मिति २०८२/०७/०५ गते गाई तिहारको अवसरमा गौंमाता पुज्ने कार्यक्रम

हरितालिका तीज २०८२ को अवसरमा आयोजित शुभकामना
आदान-प्रदान तथा दर खाने कार्यक्रम। (मितिः २०८२/०५/०९ गते)

विश्वकर्मा पूजाको अवसरमा सवारी साधनको पूजा गर्दै। (मितिः२०८२/०६/०१ गते)

गुरु पूर्णिमाको अवसरमा प्रशिक्षार्थीहरुबाट प्रशिक्षक वर्गलाई सम्मान कार्यक्रम
(मितिः२०८२/०३/२६ गते)

फागु पूर्णिमा २०८२ (२०८१/१२/०१ गते।)

ओम शान्तिबाट पाल्नु भएका ब्रम्हकुमारीद्वारा कार्यरत प्रहरी कर्मचारीहरुलाई
रक्षा बन्धन बाँध्ने कार्यक्रम। (२०८२/०४/२४ गते।)

कर्मचारी उत्प्रेरणा

लगनशीलता र समर्पणलाई अझ सुदृढ बनाउने उद्देश्य अनुरूप यस केन्द्रमा कार्यरत प्रशिक्षकहरूको उत्प्रेरणा अभिबृद्धिका लागि जन्म महिना पर्ने प्रहरी कर्मचारीहरूको सामूहिक जन्मोत्सव कार्यक्रम (Birth Month Celebration), स्तरवृद्धि हुने प्रहरी कर्मचारीहरूलाई बधाई तथा शुभकामना ज्ञापन कार्यक्रम, प्रशिक्षणमा उत्कृत कार्य प्रर्दशन गर्न सफल प्रशिक्षकलाई Best Instructor of the Month घोषित गरि पुरस्कार सहित सम्मान गर्ने कार्यका साथै समय अनुकुल आधारभूत कम्प्युटर प्रशिक्षण, ड्राईभिङ कक्षा (हलुका सवारी साधन) जस्ता सिपमूलक तालिमको व्यवस्था गरिएको छ।

तत्कालिन कोशी प्रदेश प्रहरी प्रमुख प्र.ना.म.नि. ईश्वर कार्कीज्यूको प्रमुख आतिथ्यतामा महिना भरीमा जन्मोत्सव पर्ने प्रहरी कर्मचारीहरूको सामूहिक रूपमा केक काटी "Birth Month" मनाउने कार्यक्रम। (मितिः २०८२/०३/३१ गते)

प्रहरी कार्यालय सहयोगी पदको तृतिय स्तरबाट चतुर्थ स्तरमा स्तरवृद्धि भएका ४ जना प्रहरी कार्यालय सहयोगीहरुलाई बधाई तथा शुभकामना ज्ञापन कार्यक्रम। (मितिः २०८२/०७/०२ गते)

तालिम केन्द्रमा कार्यरत प्रहरी कर्मचारीहरुलाई सिपमूलक तालिम अन्तर्गत समयानुकूल आधारभूत कम्प्यूटर तालिम प्रदान गर्ने गरेको। (मितिः२०८२/०७/१९ गते)

यस केन्द्रमा कार्यरत इच्छुक प्र.कहरुलाई दक्षता अभिवृद्धी गराउने उद्देश्य अनुरुप सहुलियत दरमा हलुका सवारी साधन प्रशिक्षण गराउने कार्य गरेको (मितिः २०८२/०७/२४ गते)

तालिम समापन पश्चात सम्बन्धित तालिममा खटिएका प्रशिक्षक वर्गहरुलाई अझ प्रेरित र उत्साहित भएर कार्य गर्न प्रोत्साहन प्रदान गर्ने उद्देश्य अनुरुप औपचारिक रुपमा धन्यवाद तथा सम्मान कार्यक्रम । (मितिः २०८२ भदौ १६ गते।)

वाह्य प्रशिक्षणमा उत्कृत कार्य प्रर्दशन गर्ने प्रशिक्षकलाई कदर स्वरुप पुरस्कार प्रदान गर्नुहुँदै यस केन्द्रका समादेशक प्र.व.उ. गोविन्द अधिकारी ।
(मितिः २०८२ भदौ १६ गते।)

सचेतनामूलक कार्यक्रम

विभिन्न वित्तीय संघ संस्थाहरु संग समन्वय गरी विषय विज्ञहरुद्वारा अनुकूल समयमा यस केन्द्रमा कार्यरत प्रशिक्षक तथा प्रशिक्षणरत प्रशिक्षार्थीहरुमा डिजिटल वित्तीय कारोबार साक्षरता, स्वास्थ जीवनशैली अपनाउन प्रेरित गराउने उद्देश्य अनुरुप Nutrition & Hygiene सम्बन्धी अभिमुखिकरण कार्यक्रम साथै सर्पदंश सम्बन्धी सचेतनामूलक कार्यक्रमहरु ओयोजना गर्ने गरेको छ ।

प्रहरी कर्मचारीहरूलाई सर्पदंश सम्बन्धी आवश्यक ज्ञान, सीप तथा सावधानीका उपाय लगायतका विषयमा जानकारी गराउनु हुँदै ईटहरीका संचालक समितिका अध्यक्ष दिवश पोखरेल। (मितिः २०८२ असार २६ गते।)

प्रहरी जवान आधारभूत तालिम ४-१४२ औं समूहको प्रशिक्षार्थीहरुलाई राष्ट्रिय वाणिज्य बैंक प्रादेशिक कार्यालय, कोशी प्रदेशका मुख्य प्रवन्धक हेमराज खरेलज्यू र शाखा कार्यालय सुख्खा वन्दरगाहा विराटनगरका शाखा प्रवन्धक प्रवेश खड्गीज्यू सहित अन्य कर्मचारीहरुको उपस्थितिमा मिति २०८२/०८/१६ गते यस केन्द्रद्वारा आयोजित एक दिवसीय "वित्तीय साक्षरता कार्यक्रम"

स्वास्थ जीवनशैली अपनाउन प्रेरित गराउने उद्दे्श्य अनुरुप नव प्रवेशी प्रहरी जवान आधारभूत तालिम ४-१४२ औं समूहका प्रशिक्षार्थीहरुलाई Nutrition & Hygiene संग सम्बन्धित विषयमा महत्वपूर्ण जानकारीमूलक अभिमुखीकरण प्रदान गर्नुहुँदै कोशी प्रदेश प्रहरी अस्पताल, ईनरुवा, सुनसरीबाट पाल्नु भएका प्र.नि.डा. शीर्जङ तामाङ । (मितिः २०८२/०८/१७ गते)

खेलकुद गतिविधि

मानव जीवनमा स्वस्थ शरीरको महत्वपूर्ण स्थान हुन्छ। मानिसलाई शारीरिक र मानसिक रुपमा स्वस्थ राख्ने एउटा महत्वपूर्ण माध्यम नै खेलकुद हो । प्रहरी कर्मचारीहरु स्वस्थ रहनु अनिवार्य छ। त्यसैले प्रहरी सङ्गठनले खेलकुदलाई प्राथमिकतामा राखेको छ र यस केन्द्रले पनि खेलकुद गतिविधिलाई दैनिक कार्य तालिकामा राखी प्रशिक्षार्थीलाई अनिवार्य रुपमा खेलकुदमा सहभागी गराई प्रशिक्षण दिने गरेको छ। खेलकुद गतिविधिलाई प्रभावकारी बनाउन कोशी प्रदेश प्रहरी कार्यालय, विराटनगर अन्तर्गतका प्रहरी एकाइहरुबाट फूटबल र भलिबल विधाका खेलाडी प्रहरी कर्मचारीहरु प्रदेश स्तरको टिमको रुपमा यस केन्द्रमा रही नियमितरुपमा खेलकुद प्रशिक्षण लिँदै आएका छन् । नेपाल प्रहरी केन्द्रीय खेलकुद समिति, अन्य विभिन्न कार्यालय, संघ संस्था र क्लबहरुबाट आयोजित फुटबल र भलिबल खेलमा यो प्रदेश स्तरीय खेलकुद टिमले उत्साहजनक सहभागिता जनाउँदै उत्कृष्ट खेल प्रदर्शन गर्ने गरेको छ। विभिन्न निकाय र संघ संस्थाहरुको अनुरोधमा अन्य विधाका खेलहरुमा समेत यस केन्द्रले सहभागिता जनाउने गरेको छ।

मामांखे समाज झापा, बुद्धशान्तिद्वारा आयोजित खुल्ला पुरुष नकआउट भलिबल प्रतियोगतामा सहभागी भई दोस्रो स्थान हासिल गर्नु सफल कोशी प्रदेश प्रहरी भलिबल टिमलाई सम्मान कार्यक्रम पश्चात सामूहिक फोटो सेसल। (मितिः २०८२ कात्तिक ०२ गते)

कोशी प्रदेश प्रहरी फुटबल टिम र नेपाली सेनाका फुटबल टिम बिच सम्पन्न मैत्रीपूर्ण फुटबल खेल । (मितिः २०८२/०५/१३ गते)

कोशी प्रदेश प्रहरी फुटबल क्लब र नेपाली सेना पूर्वी पृतना फुटबल टिम बिच भएको मैत्रीपूर्ण फुटबल खेल । (मितिः २०८२/०४/२५ गते)

कोशी प्रदेश प्रहरी फुटबल क्लब र सशस्त्र प्रहरी बल, पकलिका फुटबल टिम बिच भएको मैत्रीपूर्ण फुटबल खेल । (मितिः २०८२/०४/२५ गते)

७० औं प्रहरी दिवसको अवसरमा आयोजित मैत्रीपूर्ण क्रिकेट खेल प्रतियोगिता । (मितिः २०८२/०६/३० गते।)

प्र.ज.आ.ता. ४-१४१ औं समूहका टोली टोली बिच भएको पुरुषतर्फ मैत्रीपूर्ण भलिबल खेल प्रतियोगिता। (मितिः २०८२/०७/१० गते)

प्र.ज.आ.ता. ४-१४१ औं समूहका टोली टोली बिच भएको महिला तर्फ मैत्रीपूर्ण भलिबल खेल प्रतियोगिता। (मितिः २०८२/०७/१० गते)

पुस्तकालय

प्रशिक्षक र प्रशिक्षार्थीको आवश्यकतालाई दृष्टिगत गरी विभिन्न विषयका व्यावसायिक तथा साहित्यिक विधाका पुस्तकहरु, नियमित रुपमा प्रकाशित हुने पत्र-पत्रिकाका साथै प्रशिक्षकहरुलाई मार्गदशन उपलब्ध गराउने हेतुले यस केन्द्रमा सञ्चालन हुने विभिन्न तालिमका प्रशिक्षक दिगदर्शन लगायतका पुस्तकहरु समेत उपलब्ध रहेको केन्द्रको हाता भित्र एउटा पुस्तकालयको व्यवस्था रहेको छ ।

यस पुस्तकालयमा प्रशिक्षकहरुका लागि Library Hour को व्यवस्था रहेको छ। उक्त Hour मा प्रशिक्षकहरुले कुनै पनि विषयमा प्रशिक्षण प्रदान गर्नु पूर्व अनिवार्य पुस्तकालयमा उपस्थित भई सम्बधित विषयको अध्ययन गर्ने व्यवस्था गरिएको छ । सो को अभिलेख पुस्तकालयका कर्मचारीले राखी अन्त्यमा प्रशिक्षार्थीहरुबाट प्राप्त पृष्ठपोषणसंग तुलना गरी प्रशिक्षक मूल्याङ्कन गरिने व्यवस्था रहेको छ ।

सोही अनुसार विभिन्न आभारभूत एवं सेवाकालिन तालिमका प्रशिक्षार्थीहरुका लागी साप्ताहिक तालिका तयार गरी प्रत्येक दिन फरक-फरक तालिम समूहलाई क्रमिक रुपमा पुस्तकालय उपयोग गराइने व्यवस्था गरिएको छ ।

पुस्तकालयमा अध्ययन गर्दै प्रहरी जवान आधारभूत तालिम ४-१४१ औं समूहका प्रशिक्षार्थीहरु । (मितिः २०८२/०१/०५ गते।)

नेपाल प्रहरी कार्यदक्षता मूल्याङ्कन २०८२ (Police Baton) निरीक्षणको क्रममा यस केन्द्रको पुतकालय निरीक्षण गर्नुहुँदै प्र.अ.म.नि. डा. मनोज के.सी.ज्यू। (मितिः २०८२/०५/०८ गते।)

पुस्तकालयमा अध्ययन गर्दै OCM Level-1
तालिम ३१ औं समूहका प्रशिक्षार्थीहरु। (मितिः२०८२/०७/२३ गते)

पुस्तकालयमा अध्ययन गर्दै अपराध अनुसन्धान तथा नियन्त्रण
(प्र.ज. देखि प्र.व.ह.) तालिम १०६ औं समूहका प्रशिक्षार्थीहरु। (मितिः२०८२/०८/११ गते)

पुस्तकालयमा अध्ययन गर्दै अपराध अनुसन्धान तथा नियन्त्रण (प्र.ज. देखि प्र.व.ह.) तालिम १०६ औं समूहका प्रशिक्षार्थीहरु। (मितिः२०८२/०८/ गते)

प्रशिक्षक तथा प्रशिक्षार्थी मेस

यस केन्द्रमा सुविधा सम्पन्न प्रशिक्षक तथा प्रशिक्षार्थी मेस उपलब्धता रहेको छ । कठोर शारीरिक अभ्यास गर्नुपर्ने हुँदा प्रशिक्षार्थीहरूको स्वास्थ्यलाई विशेष ध्यानमा राखी क्यालोरीयुक्त खाना र शुद्ध पिउने पानी व्यवस्थापनका लागि Water Treatment Plant को स्थापना गर्नका साथै Aluminium का भाँडाहरू पूर्ण रूपमा विस्थापन गरी Stainless Steel का भाँडाकुँडाहरूको व्यवस्थापन गरिएको छ । साथै धुवाँ रहित आधुनिक प्रविधिको खाना तथा तरकारी पकाउने विद्युतीय मेसिनको सुरूवात समेत यसै आर्थिक वर्षबाट गरिएको छ । यस मेसमा नेपाल प्रहरीको रासन व्यवस्थापन निर्देशिका २०७१ बमोजिम मेश व्यवस्थापन समितिबाट नियमित अनुगमन हुने व्यवस्था मिलाइएको छ ।

दिवा खाना खाँदै प्रहरी जवान अधारभूत तालिम ४-१४१ औं समूहका प्रशिक्षार्थीहरु । (मितिः २०८२ मंसिर ०२ गते)

धुवाँ रहित आधुनिक प्रविधिको प्रायोग गरी खाना तथा तरकारी पकाउन विद्युतीय मेसिनका साथै शुद्ध पिउने पानी व्यवस्थापनका लागि Water treatment plant को व्यवस्था।

प्रशिक्षार्थी मेस अनुगमा गर्नु हुँदै तालिम केन्द्रमा समादेशक प्र.व.उ. गोविन्द अधिकारीज्यू लयात अन्य सिनिय प्रहरी अधिकृतज्यूहरु। (मितिः २०८२/०५/०५ गते)

दिवा खाना खाँदै सेवाकालिन तालिमका प्रशिक्षार्थीहरु । (मितिः २०८२ मंसिर ०३ गते)

सहकर्मीहरूसँग चिया एवं बैठक कार्यक्रम

यस केन्द्रमा कार्यरत प्रहरी कर्मचारीहरूबिच आपसी आत्मीयता, अनौपचारिक सम्बन्ध तथा सामिप्यता मार्फत कार्य सम्पादनमा थप उत्प्रेरणा, प्रोत्साहन र हौसला अभिवृद्धि गर्नका साथै विद्यमान समस्या पहिचान र समाधानमुखी वातावरण निर्माण गर्दै सहकर्मीहरूको भावना तथा सहकार्य क्षमतालाई अधिक प्रभावकारी बनाउने उद्देश्य अनुरूप "सहकर्मीहरूसंग चिया एवं बैठक कार्यक्रम" आयोजना गर्ने गरिएको छ ।

उक्त कार्यक्रममा खेलकुद टोली, समारोह व्यवस्थापन तथा बैण्ड शाखा, प्रशिक्षक टोली, कार्यालय सहयोगी र महिला कर्मचारी लगायतका फरक फरक समूहसँग विभिन्न निर्धारित मितिमा मासिक बैठक गरिन्छ । त्यसैगरी हरेक साताको सोमबार साप्ताहिक Key Point Meeting मार्फत अघिल्लो हप्ता साम्पादित कार्यहरूको समीक्षा, सिकाइ-अनुभूति आदान-प्रदान तथा आगामी हप्ताको कार्ययोजना र प्राथमिकता निर्धारण गरिन्छ भने यस केन्द्रमा सञ्चालन हुने विभिन्न तालिममा सहभागी हुन आउने प्रशिक्षार्थीहरूलाई तालिम सञ्चालनको पूर्व सन्ध्यामा Welcome Tea को समेत व्यवस्था रहेको गरिदै आएको छ ।

समदेशक प्र.व.उ. गोविन्द अधिकारीज्यूको अध्यक्षमा साप्ताहिक Key Point Meeting (**मिति: २०८२/०६/०७ गते।**)

सामादेशकसँग वाद्य प्रशिक्षकहरुको मासिक बैठक। (मितिः २०८२/०६/२३ गते।)

सामादेशकसँग संगित टोलीको मासिक बैठक । (मितिः २०८२/०७/१३ गते।)

सामादेशकसँग खेलाडीहरुको मासिक बैठक । (मितिः २०८२/०४/०१ गते।)

सामादेशकसँग महिला प्र.क. हरुको मासिक बैठक ।
(मितिः २०८२/०७/२८ गते।)

सामादेशकसँग प्रहरी कर्यालय सहयोगीहरुको मासिक बैठक ।
(मितिः २०८२/०६/०८ गते।)

अ.अ. तथा नियन्त्रण (प्र.ज. देखी प्र.व.ह.) तालिम १०६ औं तालिममा सहभागी हुन आउने प्रशिक्षार्थीहरुलाई तालिम सञ्चालनको पूर्व सन्ध्यामा Welcome-Tea कार्यक्रम । (मितिः २०८२ मसिर ०१ गते।)

सहकर्मीहरुसँग चिया (TEA WITH TEAM) कार्यक्रम । (मितिः २०८२/०८/१४ गते।)

विभिन्न सामाजिक कार्यहरू

सामाजिक उत्तरदायित्व बोध गर्दै यस तालिम केन्द्रले विभिन्न कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरी सामाजिक कार्यमा समेत सहभागी जनाउँदै आएको छ । यस अन्तर्गत "स्वच्छ वातावरण नै स्वस्थ्य जीवनको परिचयक हो" भन्ने तथ्यलाई हृदयङ्गम गरी समय समयमा तालिम केन्द्र आसपासमा रहेका मठमन्दिर, पाटी पौवाहरूमा सरसफाई जस्ता कार्यक्रहरू गर्ने गरिएको छ ।

७० औं प्रहरी दिवसको अवसरमा यस केन्द्रका समादेशक प्र.व.उ. गोविन्द अधिकारीको नेतृत्वमा "नागरिक प्रहरी सहकार्य; सुरक्षाको लागी अपरिहार्य" भन्ने मुल नाराका साथ विराटनगर म.न.पा वडा नं. १२ स्थित फमेली चोक देखी ऐ वडा नं. १६ स्थित किरातेश्वर शिवालय मन्दिर लगायत सडकको आसपासको क्षेत्रमा बृहत सरसफाई कार्यक्रम सम्पन्न। (मितिः २०८२ असोज २९ गते।)

७० औं प्रहरी दिवसको अवसरमा सामाजिक कार्य अन्तर्गत मठमन्दिर सडकको आसपासको क्षेत्रमा बृहत सरसफाई कार्यक्रम।
(मितिः २०८२ असोज २९ गते।)

प्रहरी संगठनको सेवामूलक भावना र जनहितप्रति समर्पणलाई उजागर गर्ने उद्देश्य अनुरुप तालिम केन्द्र नजिकै रहेका आम नागरिकले छैठ पूजा सञ्चालन गर्ने पूजा-स्थलमा मिति २०८२/०७/०८ गते यस तालिम केन्द्रद्वारा आयोजित सरसफाई कार्यक्रममा सहभागी प्रहरी कर्मचारीहरू।

अनुगमन तथा निरीक्षण

कार्यालय र कर्मचारीहरूको काम-व्यवस्था, अनुशासन र सेवा-स्तर सुनिश्चित गर्ने उद्देश्यले हरेक साताको आईतबार यस केन्द्रमा कार्यरत प्रशिक्षक तथा प्रशिक्षार्थी प्रहरी कर्मचारीहरूको व्यक्तिगत तथा कार्यालयको निरीक्षण गर्ने गरिन्छ। यस अन्तर्गत वार्षिक रूपमा तालुक कार्यालयहरूबाट प्रहरी अतिरीक्त महानिरीक्षकज्यूको अध्यक्षतामा नेपाल प्रहरी कार्य दक्षता मूल्याङ्कन (Police Baton) निरीक्षण अनुगमनका साथै अन्य विभिन्न प्रहरी एकाइहरूबाट समेत समय समयमा यस तालिम केन्द्रको निरीक्षण तथा अनुगनम हुने गरेको छ।

मिति २०८२/०४/२० गते राष्ट्रिय प्रहरी प्रशीक्षण प्रतिष्ठान महाराजगञ्ज, काठमाण्डौबाट पाल्नु भएका तत्कालिन प्र.अ.म.नि. सुदिप गिरीज्यूबाट यस तालिम केन्द्रको निरीक्षण तथा अवलोकन भ्रमण ।

निरीक्षणको सिलसिलामा पाल्नु भएका तत्कालिन प्र.अ.म.नि. सुदिप गिरीज्यूबाट Firing Simulaton अवलोकन। (मिति: २०८२/०४/२० गते।)

निरीक्षणको क्रममा पाल्नु भएका तत्कालिन कोशी प्रदेश प्रहरी प्रमुख प्र.म.नि. इश्वर कार्कीज्यू सलामी ग्रहण गर्नुहुँदै। (मिति: २०८२/०५/०६ गते।)

तत्कालिन कोशी प्रदेश प्रहरी प्रमुख प्र.म.नि. इश्वर कार्कीज्यूद्वारा अतिथि प्रशिक्षक विश्राम कक्षको समुद्घाटन । (मिति: २०८२/०५/०६ गते।)

Experience Exchange कार्यक्रम अर्न्तगत बाग्मती प्र.प्र.ता.के, दुधौली, सिन्धुलीबाट पाल्नु हुने प्रशिक्षकहरुलाई स्वागत कार्यक्रम।(मिति: २०८२/०५/०९ गते।)

नेपाल प्रहरी कार्य दक्षता मूलयाङ्कन (Police Baton) २०८२ निरीक्षण अनुगमनको क्रममा प्र.अ.म.नि. डा. मनोज के.सी. ज्यूद्वारा तालिम केन्द अवस्थित Computer Lab अवलोकन गर्नु हुँदै । (मिति:२०८२/०५/०८ गते।)

Police Baton-२०८२ निरीक्षण अनुगमनको क्रममा प्र.अ.म.नि. डा. मनोज के.सी.ज्यूद्वारा Drill Nursery अवलोकन गर्नु हुँदै । (मिति:२०८२/०५/०८ गते।)

महिनाको पहिलो आईतबार समादेशकबाट हुने निरीक्षणको क्रममा प्र.ज.आ.ता. ४-१४१ औं समूहका प्रशिक्षार्थीहरुको निरीक्षण। (मिति:२०८२/०७/२० गते।)

समादेशकसँग यस केन्द्रमा कार्यरत सिनियर प्रहरी अधिकृतहरु ।

समादेशक एवं सि.प्र.अ. सँग यस केन्द्रमा कार्यरत जुनियर प्रहरी अधिकृतहरु ।

समादेशक एवं सि.प्र.अ.सँग यस केन्द्रमा कार्यरत प्र.ज. तथा प्र.व.ह. ।

समादेशक एवं सि.प्र.अ. सँग यस केन्द्रमा कार्यरत खेलाडीहरू ।

समादेशक एवं सि.प्र.अ. सँग यस केन्द्रमा कार्यरत प्रहरी कार्यालय सहयोगीहरू ।

कोशी प्रदेश प्रहरी समारोह
प्राविधिक बैण्ड गुल्म

कोशी प्रदेश प्रहरी समारोह व्यवस्थापन प्राविधिक बैण्ड, शाखा

नेपाल प्रहरी सङ्गीत विद्यालय, महाराजगञ्ज अन्तरगत रही यस तालिम केन्द्रको प्रशासनिक नियन्त्रणमा रहेको कोशी प्रदेश प्रहरी कार्यालय समारोह व्यवस्थापन बैण्ड, शाखामा प्रहरी नायव निरीक्षक सहित ३१ जनाको दरबन्दी रहेको मा हाल २६ जना जनशक्ति रहेको छ। यस केन्द्रमा आयोजना हुने दीक्षान्त समारोह, सम्मान गारद र कोशी प्रदेश प्रहरी कार्यालयसँगको कार्य सम्पादन सम्झौता अनुसार अनुकूल समयमा कोशी प्रदेश अन्तर्गतका विभिन्न जिल्लाहरूमा बैण्ड डिस्प्ले जस्ता कार्यक्रममा विभागीय नीति अनुरूप साङ्गीतिक शोभा बढाउँदै आएको यस सङ्गीत विद्यालयको सङ्गीत टोलीले विभिन्न सरकारी निकाय तथा सङ्घसंस्थाको आयोजनामा हुने औपचारिक कार्यक्रममा निःशुल्क बैण्ड सेवा उपलब्ध गराउँदै आएको छ भने सर्वसाधारण नागरिकको शुभ कार्यक्रमहरूमा सःशुल्क सेवा प्रदान गरिरहेको छ ।

कोशी प्रदेश प्रहरी तालिम केन्द्र, विराटनगरको हालसम्मका समादेशकहरु:

क्र.सं.	दर्जा	नाम थर	अवधि	
			देखि	सम्म
१.	प्र.ना.उ.	तुलराम राई	२०२३/०८/२३	२०२५/०८/०७
२.	प्र.ना.उ.	ललित कुमार प्रधान	२०२५/०८/०७	२०२६/०६/०८
३.	प्र.ना.उ.	मोहनवीर लामा	२०२६/०६/०८	२०२९/०२/०१
४.	प्र.ना.उ.	बनमाली भट्टराई	२०२९/०४/०१	२०२९/०७/०१
५.	प्र.ना.उ.	पर्शुराम कार्की	२०२९/०७/३०	२०३०/१०/११
६.	प्र.ना.उ.	नुर बहादुर थापा	२०३०/१०/११	२०३५/०४/०५
७.	प्र.ना.उ.	देव बहादुर थापा	२०३५/०४/०५	२०३९/०५/२५
८.	प्र.ना.उ.	अरुण कुमार गुरुङ्ग	२०३९/०५/२५	२०४१/०९/३०
९.	प्र.ना.उ.	ललित कुमार बस्नेत	२०४१/०९/३०	२०४३/०४/०१
१०.	प्र.ना.उ.	रमेश राज लामा	२०४३/०५/०१	२०४३/०६/०१
११.	प्र.ना.उ.	गोपाल मान श्रेष्ठ	२०४३/०७/२८	२०४६/०३/०२
१२.	प्र.ना.उ.	आमोद चन्द्र गुरुङ्ग	२०४६/०३/०२	२०४८/०३/०५
१३.	प्र.ना.उ.	किशोर कुमार लामा	२०४८/०३/०५	२०४९/११/१२
१४.	प्र.उ.	शेर बहादुर शाह	२०४९/११/२२	२०५१/०३/२९
१५.	का.वा.प्र.उ.	दुर्ज कुमार राई	२०५१/०३/२९	२०५१/१०/२०
१६.	का.वा.प्र.उ.	दुर्ज कुमार राई	२०५१/१०/२०	२०५१/११/०२
१७.	प्र.उ.	दिलिप कुमार श्रेष्ठ	२०५१/११/०२	२०५१/१२/०९
१८.	का.वा.प्र.उ.	गणेश राज राई	२०५१/१२/०९	२०५२/०७/०९
१९.	प्र.उ.	अरुण विक्रम राणा	२०५२/०७/१०	२०५३/१०/२०
२०.	प्र.उ.	हेम बहादुर गुरुङ्ग	२०५३/१०/२१	२०५३/१२/२६
२१.	प्र.उ.	लक्ष्मी नरसिंह बादे श्रेष्ठ	२०५३/१२/२६	२०५४/०९/१९
२२.	का.मु.प्र.उ.	दिपक सिंह थाङ्देन	२०५४/०९/२२	२०५४/१०/०३
२३.	प्र.उ.	नरेन्द्र कुमार खालिङ	२०५४/१०/०३	२०५६/०३/२९
२४.	प्र.उ.	किशोर कुमार लामा	२०५६/०३/२९	२०५६/१०/१०
२५.	प्र.उ.	अर्जुन जंग शाही	२०५६/१०/११	२०५७/११/२१
२६.	का.वा.प्र.उ	राम विनय सिंह	२०५७/१२/०७	२०५८/०१/०६
२७.	प्र.उ.	विज्ञान राज शर्मा	२०५८/०१/०७	२०६०/०६/०६
२८.	प्र.उ.	गोपाल प्रसाद भण्डारी	२०६०/०६/०६	२०६१/०३/०७
२९.	का.वा.प्र.उ	अजय भट्टराई	२०६१/०३/०७	२०६१/०८/१५
३०.	का.वा.प्र.उ	पवन प्रसाद खरेल	२०६१/०८/१५	२०६२/०१/०९
३१.	प्र.उ.	प्रकाश अर्याल	२०६२/०१/०९	२०६३/०२/१६
३२.	प्र.उ.	सुदिप आचार्य	२०६३/०२/१६	२०६४/०२/१८

३३.	प्र.उ.	केशरी राज घिमिरे	२०६४/०२/१८	२०६५/०७/२९
३४.	प्र.उ.	रमेश कुमार भट्टराई	२०६५/०७/२९	२०६६/०८/०४
३५.	प्र.उ.	संजय सिंह बस्नेत	२०६६/०८/०४	२०६८/०२/३१
३६.	प्र.उ.	पुष्कर कार्की	२०६८/०२/३१	२०६९/०१/२०
३७.	प्र.व.उ	गणेश के.सी.	२०६९/०१/२०	२०७०/०४/०४
३८.	प्र.व.उ	गोविन्द प्रसाद निरौला	२०७०/०४/०४	२०७१/०५/३०
३९.	प्र.व.उ	मिलन बस्नेत	२०७१/०५/३०	२०७२/०६/२२
४०.	प्र.व.उ	राजेन्द्र मान श्रेष्ठ	२०७२/०६/२२	२०७३/१०/१२
४१.	प्र.व.उ	पुष्कर राज रेग्मी	२०७३/१०/१२	२०७४/०४/१९
४२.	प्र.व.उ	ईश्वर बाबु काकी	२०७४/०४/१९	२०७५/०४/३०
४३.	प्र.व.उ	सहकुल ब. थापा	२०७५/०४/३०	२०७६/०१/२३
४४.	प्र.व.उ	पुरुषोत्तम कडेल	२०७६/०१/२३	२०७७/०१/१७
४५.	प्र.व.उ	टेक बहादुर तामाङ	२०७७/०१/१७	२०७८/०३/०७
४६.	प्र.व.उ	मीरा चौधरी	२०७८/०३/०७	२०७९/०३/१६
४७.	प्र.व.उ	राजेशनाथ बास्तोला	२०७९/०३/१७	२०८०/०१/१०
४८.	प्र.व.उ	राजन अधिकारी	२०८०/०१/११	२०८१/०१/२१
४९	प्र.व.उ	अबि नारायण काफ्ले	२०८१/०१/२१	२०८२/०२/२०

प्र.व.उ. गोविन्द अधिकारी
(२०८२/०२/२१ देखि हालसम्म)

नेपाल प्रहरी
REGIONAL POLICE TRAINING