जि.का.सप्तरी द.नं. १(१०३९/०६/१८)-०३९/०४०

# नवीन साप्ताहिक

म.नि.हु.का.द.नं. ६/०६४/०६५

वर्ष ३८ अंक २३ २०७६ साल पुस २० गते आइतवार (5 Jan. 2020 Sunday) मूल्य रु. ७/-

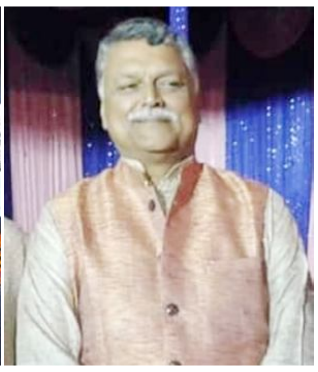
**२०७५ साल भदौ १ गते देखि लागू भएको अपराध संहितामा रहेका मुख्य व्यवस्थाहरु**

- फरार अभियुक्तले सार्वजनिक संस्थाबाट पाउने सेवा सुविधा लिन नपाउने र निजको अधिकार कटौती हुने,
- आफ्नो नाममा जारी भएको म्याद नबुझ्ने वारिस वा कानून व्यवसायीलाई अदालतमा प्रतिनिधित्व गर्न नदिने,
- सरकारवादी मुद्दाका साक्षीलाई सरकारले दैनिक भ्रमण भत्ताको सुविधा र आवश्यकता अनुसार सुरक्षा प्रदान गर्ने,
- नबुझी नहुने साक्षी उपस्थित नभएमा जरिबाना तथा पक्राउ गर्न सकिने,
- पीडित वा साक्षीको परिचय गोप्य राख्न सकिने ।

नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग

*यस अंक भित्र* – पृष्ठ २ मा : राष्ट्रियसभा निर्वाचन ... पृष्ठ ५ मा : सामान्य परिवारका लागि प्याज ... पृष्ठ ५ मा : अष्ट्रेलियामा २८ जना ... पृष्ठ ६ मा : सप्तरी क्रिकेट संघको क्यालेन्डर ...

## राजपाबाट राष्ट्रिय सभा सदस्यमा मृगेन्द्र यादव र शेखर सिंहको नाम सिफारिस



**राजविराज**/राष्ट्रिय जनता पार्टी नेपालले राष्ट्रिय सभा सदस्यका लागि शनिबार दुई जनाको नाम टुंगो लगाएको छ ।

राष्ट्रियसभा सदस्यका लागि राजपाले वरिष्ठ उपाध्यक्षद्वय मृगेन्द्र कुमार सिंह यादव र शेखर सिंहको नाम टुंगो लगाएको हो । दुबै जना सप्तरीवासी हुन् ।

प्रदेश २ मा खाली हुने चार जना राष्ट्रियसभा सदस्यमा राजपा र नेकपाले दुई दुई सिटका सहमति गरे अनुसार राजपाले आफ्नो दुई जना उम्मेदवारको नाम टुंगो लगाएको हो । यसअघि नेकपाले प्रदेश नं २ मा महिलामा तुल्सा दाहाल र दलितमा राधेश्याम पासवानको नाम टुंगो लगाइसकेको छ ।

यता प्रदेश २ मा समाजवादी पार्टीले नेपाली काँग्रेससँग राष्ट्रिय सभाका लागि चुनावी तालमेल गरेको छ । काँग्रेसले भने महोत्तरीकी नगिना यादवलाई महिला कोटा र धनुषाका भोला पन्जियार अल्पसंख्य र अपांगता कोटामा नाम टुंगो लगाएको छ । तर, समाजवादीले हालसम्म कसैको नाम टुंगो लगाउन सकेको छैन् ।

## कृषिलाई प्राथमिकतामा राखे मात्र प्रदेशको विकास हुने : मन्त्री साह

**राजविराज**/प्रदेश २ का भुमी, ब्यबस्था, कृषि तथा सहकारी मन्त्री शैलेन्द्र प्रसाद साहले प्रदेशको बिकासका लागि कृषिलाई प्राथमिकतामा राखे मात्र प्रदेशको विकास हुने बताएका छन् ।

जनज्योती कृषि सहकारी संस्था लिमिटेड मलेठको ८ औं साधारण सभालाई सम्बोधन गर्ने क्रममा उनले सो कुरा बताउँदै सहकारीले अन्य कार्यसँगै कृषितर्फ समेत लगानी लगाउनुपर्नेमा जोड दिए ।

कृषि तथा आन्तरिक पर्यटनको प्रबर्द्धनको बिकास भएमात्र प्रदेशको बिकास सम्भव रहेको भन्दै मन्त्री साहले चाडै नै मुख्यमन्त्री कृषि, उत्थान कार्यक्रम ल्याउने योजना रहेको जिकिर गरे ।

प्रदेश सरकारले १ कट्ठादेखि १० कट्ठा सम्म जग्गा रहेका किसानलाई १० हजार रूपैया मल, खादका लागि सहुलियत दिने योजना रहेको भन्दै आप प्रसोधन केन्द्र पनि यसै बर्ष स्थापन हुने उल्लेख गरे ।

साधारण सभालाई सम्बोधन गर्ने क्रममा मन्त्री साहले प्रदेश सरकारले तीन वटा अरगेनिक मलको कारखाना स्थापना गर्ने तयारी गरिरहेकोमा त्यसमध्ये सप्तरीमा पनि एउटा अरगेनिक मल कारखाना स्थापना हुने स्पष्ट पारे ।

जनज्योती कृषि सहकारी संस्था लिमिटेड राजबिराज ९ मलेठका अध्यक्ष बिश्वनाथ मण्डलको अध्यक्षतामा आयोजित उद्घाटन समारोहमा राष्ट्रिय सहकारी बैंकका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत बद्री गुरागाई, प्रदेश सभा सदस्य गोबिन्द न्यौपाने, राजबिराज नगरपालिका प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत मदन कुमार थापा, वडा नं. का अध्यक्ष शम्भु प्रसाद यादव लगायत वक्ताहरुले शुभकामना मन्तब्य ब्यक्त गरेका थिए ।

यसअघि संस्थाका अध्यक्ष विश्वनाथ मण्डलले अध्यक्षीय प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्दै आ.ब. २०७५/७६ मा ३ करोड ३१ लाख ७ हजार ११ रुँपैया निक्षेप (बचत) संकलन भएको जानकारी दिए । त्यस्तै संस्थाले ९ करोड २१ लाख ५ हजार ९ सय १७ रुँपैया कर्जा लगानी गरेको र २३ लाख ७५ हजार २ सय ९२ रुँपैया नाफा भएको प्रतिवेदनमा उल्लेख छ ।

यता शनिबारै उद्घाटन सत्र पश्चात् सम्पन्न बन्द सत्रबाट पुनः विश्वनाथ मण्डलकै नेतृत्वमा चार वर्षका लागि ७ सदस्यीय कार्य समिति चयन गरिएको छ भने बलराम यादवको नेतृत्वमा ३ सदस्यीय लेखा समिति समेत चयन गरिएको जनाइएको छ ।

## जनमूखी व्यवसायीक कृषि क्षेत्रतर्फ उन्मूख हुँदै

**राजविराज**/जनमूखी बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था राजविराज अब बचत तथा ऋणको कारोबार बाहेक अन्य समाजसेवा तथा व्यवसायीक कृषि क्षेत्रतर्फ समेत उन्मूख भएको छ ।

संस्थाको शनिबार सम्पन्न १८ औं वार्षिक साधारण सभामा प्रेसित प्रतिवेदनमा संस्थाले बहुउद्देश्य क्रियाकलाप अन्तरगत व्यवसायिक कृषिका लागि पशुपालन, माछापालन, तरकारी खेती लगायतमा अग्रसर भएको उल्लेख छ ।

संस्थाले चालु आ.ब. बाट व्यवसायिक क्रियाकलापका लागि आफ्नै लगानीमा पशुपालन, माछापालन र तरकारी खेतीमा प्राथमिकता दिएको जनाइएको छ । यसका लागि संस्थाले केही जग्गा समेत खरीद गरेको छ ।

सो सभामा संस्थाका अध्यक्ष सचिन्द्र दासले अध्यक्षीय प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्दै आ.ब. २०७५/७६ मा २२ करोड ५३ लाख ४९ हजार ४ सय ८० रुँपैया बराबरको निक्षेप संकलन गरेको जानकारी दिएका छन् । त्यस्तै संस्थाको शेयर पुँजी १ करोड ९५ लाख १ हजार ६ सय रहेको तथा ५२ लाख ३५ हजार ९ सय २७ रुँपैया गत आ.ब.मा खुद बचत भएको उल्लेख गरे ।

संस्थाका अध्यक्ष सचिन्द्र दासको अध्यक्षतामा आयोजित कार्यक्रममा संस्थाका सदस्य देवनारायण चौधरी, शैलेन्द्र मण्डल, लेखा समिति संयोजक उमाशंकर देव, मिना यादव, नाजो खातुन, मौजेलाल यादव, पत्रकार नवीन कुमार गुप्ता लगायतले शुभकामना मन्तव्य दिएका थिए भने कार्यक्रम संचालन शत्रुधनलाल दासले गरेका थिए ।

## ३५ क्विन्टल बेवारिसे छोकरा बरामद

**राजविराज**/प्रहरीले सप्तरीको छिन्नमस्ता गाउँपालिका ४ लालापट्टीबाट अवैध रुपमा नेपालबाट भारततर्फ लैजादै गरेको ३५ क्विन्टल छोकरा बरामद गरेको छ ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीबाट खटिएको टोलिले नेपालबाट भारत तर्फ लैजान तयारीमा बेवारिसे अवस्थामा रोकि राखेको ईन्जिन नभएको स १ त ८७४४ नम्बरको ट्र्याक्टरको ट्रलिबाट अन्दाजी ३ लाख ५० हजार बराबरको छोकरा बरामद गरेको हो ।

यता बरामद गरिएको छोकरा र ट्रालिलाई भन्सार कार्यालय बेल्हीमा बुझाइएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जानकारी दिएको छ ।

देश विदेशबाट पठाइएको रकम तुरुन्त भुक्तानी लिनुका साथै स्वदेश भित्र जुनसुकै ठाउँमा रकम पठाउनका लागि सम्झनुहोस् । हाम्रो सेवाहरु →

**जनज्योति कृषि सहकारी संस्था लि.**
राजविराज ९, मलेठ, सप्तरी
मोबाइल नं. ९८०१५४९६०१, ६०२, ६०३, ६०४

ipay remit
WESTERN UNION MONEY TRANSFER
Best Remit Quick & Easy
PRABHU Money Transfer प्रभुको इच्छा
City Express Money Transfer
IME International Money Express
IME pay wallet
himal remit हिमालरेमिट
CG Money
MoneyGram money transfer

## सम्पादकीय

### बेरोजगारीप्रति गम्भिर होऊ

देशलाई हाँक्ने प्रौढ उमेरका व्यक्तिहरु भएपनि ती प्रौढहरुलाई सघाएर हरेक परिवर्तन ल्याउने युवाहरुको सवालमा सरकार अझ गम्भिर भएको देखिन्न् । युवा शक्ति बिना कुनै पनि काम सम्भव नरहेको बुझ्दा-बुझ्दै नेताहरुले युवाहरुलाई प्रयोग गरेर आफ्नो स्वार्थ मात्र पूरा गर्दै गएपनि युवाहरु सचेत हुन सकिरहेका छैनन् । झुठा बक्तव्य मार्फत नेताहरुले युवाहरुको खुबै प्रोत्साहन गरेपनि गरिबी र बेरोजगारीको फाइदा लिंदै आफन्तलाई ठाउँ दिएर बाँकीलाई फ्याँक्ने गर्दै आएको काम कुनै नौलो होइन् । नेताहरुकै कुरालाई मान्ने हो भने युवा बिना उनीहरुको राजनीतिक पनि चल्दैन अरे ।

समग्र देशकै कुरा गर्दा ५० प्रतिशत युवाले देश ओगटेको छ । भएका युवा मध्ये अधिकांस बेरोजगार छन् । नेता तथा राजनीतिक तहमा पहुँच भएका व्यक्तिहरुले आफ्नो मान्छेलाई रोजगारी दिएपनि उच्च तह अध्ययन, अध्यापन गरेका धेरै युवाहरु रोजगारभन्दा एकदमै पछाडि रहेका छन् । ती युवाहरुलाई रोजगार दिलाउन न त कुनै नेताले ध्यान दिएको छ, न त सरकारले नै । यदी युवा शक्ति नै खाली भएर बसेपछि देशको विकास हुनै सक्दैन् । कुनै क्षेत्रको जानकारी नभएपनि, अध्ययनमा कमजोर भएपनि नेता तथा सरकारमा रहेका व्यक्तिहरुले जागिर पाउनु र दखल भएका युवाहरु पछाडि पर्नु देशकै लागि घाटा हो । नेताहरुले यस्तो कुरा नबुझेकै कारण विकासको नाममा देश पछाडि पर्दै गइरहेको अवस्था छ ।

राष्ट्रको सेवा गर्नका निम्ति हरेक थोक हुँदाहुँदै पनि कुनै संयन्त्रमा ठाउँ पाउन नसक्नु दुर्भाग्यपूर्ण हो । यदी देशको राजनीतिक, सामाजिक, आर्थिक लगायतका क्षेत्रको विकास गर्ने हो भने युवाहरुको परिचालन गर्नु आवश्यक छ । देशमा अत्यधिक योग्य युवाहरु हुँदाहुँदै पनि सबै बेरोजगार भएर बस्नु देशकै लागि अहितकर हुने भएकाले यसप्रति सबेको ध्यान जानु आवश्यक छ ।

पुरानो रोगको उपचारका लागि सम्पर्क गरौं ।

होमियोप्याथिक रिसर्च इन्स्टिच्युट

डा. सुशील मोहन दास
(बी.एच.एम.एस)
सिरहा रोड, राजविराज फोन : ०३१-५२१९६८

डा. ललन प्रसाद रौनियार
Dr. Lalan Prasad Rauniyar
MBBS (BPKIHS) Dharan, MD Paediatrics (BPKIHS) Dharan, NMC Reg. No. : 13338
कन्सलटेन्ट बाल रोग विशेषज्ञ
गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल, राजविराज
सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हँल, राजविराज
Mo. No : 9842830252, 9804605569

डा. पारसमणि शाह
Dr. Parasmani Shah
MBBS (BPKIHS), MD (BPKIHS, Dharan)
NMC Reg. No. : 13297
कन्सलटेन्ट एनास्थेसियोलोजिष्ट
आइसियु स्पेस्लिष्ट र पेन फिजिसिएन
गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल, राजविराज
सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हँल, राजविराज
Mo. No : 9842830252, 9804605569

# राष्ट्रियसभा निर्वाचन तथा मधेशी दल

**अमरनाथ मण्डल**

आज राष्ट्रिय सभा निर्वाचनको लागि दलहरुद्वारा मनोनयन पत्र दर्ता गर्ने दिन र समय रहेको अवस्थामा देशको राष्ट्रिय पार्टीहरु नेकपा, काँग्रेस, राजपा, समाजवादी लगायत दलहरुले आपसी तालमेल गरी राष्ट्रिय सभाको निर्वाचन प्रक्रियामा सहभागिता भईरहेको छ भने हरेक दलले आफू नै जित्ने कसाकस भरिएका प्रतिस्पर्धाको बीच निर्वाचन प्रक्रियामा हाम फालेका छन् । यता मधेशी दल राजपा र समाजवादीले आ-आफ्नो अर्कै किसिमको प्रयास र निर्वाचनमा बर्चश्वको लागि प्रतिस्पर्धा तिब्र बनाएका अवस्थामा सप्तरीबाट राष्ट्रिय जनता पार्टीका बरिष्ठ नेताहरु मध्येमा शेखर कुमार सिंह र मृगेन्द्र कुमार सिंह दुईटै बरिष्ठ नेतालाई राजपाले उम्मेदवार बनाएका छन् । स्मरणरहोस् मधेश आन्दोलनमा सप्तरीको मलेठबाट राष्ट्रिय जनता पार्टीको निर्माणको लागि अवधारणा साथ पार्टी गठनको मार्ग दिशा पाएका राजपाका नेताहरु यसपाली सप्तरीलाई नै दुईवटा सिटमा निर्वाचन लडाउने उदारता राजपाका नेताले देखाएका सन्दर्भमा राजपा सप्तरीका कार्यकर्ताहरु राजपालाई धन्यवाद दिएका छन् भने अर्को तिर नेकपा जस्तो पार्टीसँग जसको लडाई यी मधेशी दलहरुले लडिरहेको अवस्थामा राजपाले नेकपासँग सम्झौता गरी राष्ट्रिय सभामा निर्वाचनको लागि तालमेल गरेको कार्यकर्ताहरु तथा नेताहरु पचाउन सकिरहेको छैन । उता समाजवादी तथा काँग्रेसले तालमेल गरी राष्ट्रिय सभाको निर्वाचनमा एमाले र राजपाको विरुद्ध सामदण्ड भेद नीतिको अख्तियार गरीरहेको छ भने भर्खरै सरकारमा सहभागिता भएका समाजवादीले सरकारबाट बाहिरिएपछि नेकपा र राजपा विरुद्ध कडा रुपमा प्रस्तुत भईरहेका छन् ।

समाजवादी र काँग्रेसको मतको हराहरीमा राजपा र नेकपाको मत समेत बराबर रहेको अवस्थामा राष्ट्रिय सभामा कडा प्रति स्पर्धाको निर्वाचन हेर्न पाउने छ भने काँग्रेस समाजवादीले सरकार विरुद्धको अभियान साथ नारा दिई अगाडी बढ्ने छ भने राजपाले मधेशवाद तथा नेकपाले राष्ट्रियवादको नारा दिइने अवस्थामा जनप्रतिनिधिहरु मतदाता भएको अवस्थामा पार्टी पद्धतिलाई सम्मान गर्ने कि व्यक्ति तथा नारामा केन्द्रित हुने भोलीका निर्वाचन परिणामले देखाउने छ । प्रदेश २ बाट राजपालाई २ सिट र नेकपालाई २ सिटको तालमेल तथा काँग्रेसलाई २ सिट, समाजवादीलाई २ सिटको तालमेलले पार्टी व्यक्ति तथा जाती बल पैसा समेतको सदुपयोग हुने निर्वाचन संघर्षत रहने विज्ञहरुको धारणा रहेता पनि पार्टीहरुको बिचमा आफू ठूलो जनताको हितैषी भएको सार्थक सिद्ध गर्न कुन पार्टी सफल हुने निर्वाचनले देखाउने छ । तर प्रदेश नं. २ मा मधेशवादी दलको वर्चश्व रहेको अवस्थामा समाजवादी र राजपा मिली राष्ट्रिय सभा निर्वाचनमा सहभागिता भएको भए सायद मधेशी जनताले सन्तोषको स्वास लिने तथा परिणाम पक्षमा आउने अवस्था देखिन्थ्यो । समाजवादी र राजपाको बिचको फुटले प्रदेश नं. २ मा गठित सरकार माथि आघात र असर पर्ने तथा प्रदेश २ का सरकारमा सम्मिलित भएका मन्त्रीहरु आफैमा नै विभाजन हुने अवस्था सिर्जना भएको छ । यता महान मधेश आन्दोलनमा संयुक्त रुपमा सहभागि भई तत्कालिन फोरम हाल समाजवादी पार्टी र राजपाको कार्यकर्ताहरु एउटै मनस्थिति र एउटै भावना र एउटै उद्देश्य लिई लडिरहेको युद्धमा शासक वर्गले विभाजनको निती अख्तियार गरी विभाजन गरेको अवस्थामा सायद यो विभाजनले भोलीका दिनमा मधेशवादलाई ठूलो क्षति पुग्ने विश्लेषकहरुको अनुमान रहेको छ ।

सप्तरीबाट राजपाका बरिष्ठ नेताहरुलाई राष्ट्रिय सभामा उम्मेदवार बनाएपछि सप्तरीका राजपाका कार्यकर्ताहरु हर्षित भएका अवस्थामा अर्कोतिर भोलीका आम निर्वाचनका सहयात्री समाजवादीसँग कठोर संघर्ष गर्नुपर्ने अवस्थामा आफूमा नै विवाद हुने मधेशी दलहरुको कार्यकर्ताहरु विभाजनको मारमा पर्ने छ भने प्रचारप्रसारको क्रममा एक मधेशी दलले अर्को मधेशी दललाई दोषारोपण आरोप प्रतिआरोपको बीचमा तितो अनुभुतिको आभास हुने देखिन्छ । यस्तो अवस्थामा मधेश आन्दोलनले दिएका जनादेश संविधान संविधान विभेदीकरणको अन्त्य तथा मधेशी दलहरुको बीच एकतामाथि नै प्रहार भएको अनुभव गर्न सकिन्छ । संघर्षको लडाई लड्ने दल संगठनको लागि पद साता तथा पावरको महत्व हुँदैन । मधेश र मधेशीहरुको अधिकार वर्षौ देखि खोसिरहेको शासक वर्गहरुले मधेशी दलबीच आपसी फुट गराई यस पाली नेकपा र काँग्रेसले ठूलो बाजी मारेका छन् भने मधेशी दल समाजवादी र राजपा आपसमा राष्ट्रिय सभाका लागि भिडन्त गरिरहेको अवस्थामा घातक मधेशवादलाई नै हुने विश्लेषकहरुको अनुमान रहेको अवस्थामा उत्पीडन शोसन र दमन भोगिरहेका मधेशी जनता निराशको मनस्थितिमा पुगेका छन् । भोलीका दिनमा समाजवादी र राजपाको बीच बढिरहेको तितताले मधेशमा अन्य शासक वर्ग पार्टीहरुलाई मत माग्न र मत संकलन गर्न सजिलो हुने वहाँहरुले बाटो बनाएका छन् । कुनै पनि युद्धमा विभाजित भएको सेनाले युद्ध जित्न नसक्ने इतिहासले देखाएको आन्दोलन लगायत आम निर्वाचनमा समेत साझा साझेदारी भई लड्ने समाजवादी र राजपाको बीचमा भएको फुटले सप्तरी लगायत मधेशका मधेशीहरु निराश मनस्थितिको अवस्थामा रहेको छ । जनप्रतिनिधिहरुले राष्ट्रिय सभामा मतदान गर्ने रहेको अवस्थामा मधेशी जनप्रतिनिधिहरुले मधेशवादको आवधारणा बोकेका पार्टीहरुलाई मतदान गर्नु नै अहिलेको मधेशको आवाज रहेको अवस्थामा वहाँहरुको निर्णय भोलीका मधेश आन्दोलनको लागि ठूलो बल पुग्ने देखिन्छ । राष्ट्रिय सभा निर्वाचनमा मधेशी दलहरु बिचको फुटले शासक वर्गहरु शोसन निती अख्तियार गर्ने तथा भोलीका दिनमा एक एक गरी मधेशी पार्टीहरुलाई सरकारमा सहभागिता गराई बदनाम गर्ने षड्यन्त्रको पछाडी लगेको अवस्थामा मधेशी दलहरु समयमा सचेत भई आपसी सझदारी गरी स्वहार्दपूर्ण वातावरणको निर्माण गर्नुपर्ने अवस्था देखिन्छ । यस स्तम्भकारले सप्तरीबाट राजपा जस्तो मधेशवादको अवधारणा बोकेको पार्टी सप्तरीका दुई बरिष्ठ नेतालाई राष्ट्रिय सभामा उम्मेदवार बनाएपछि राजपाका केन्द्रिय कार्य समिति अध्यक्ष मण्डललाई सहर्ष हृदयले धन्यवाद दिंदै आगामी दिनमा मधेशी र मधेशीवादको अवधारणलाई नबिर्सि मधेशी दलहरुबीच आपसी सझदारीको परिपार्टीलाई निरन्तरता दिनुमा सबै पक्षलाई आ-आफ्नै ठाउँमा बल पुऱ्याउने अवस्थाको सिर्जना देखिन्छ ।

## शीतलहरका बेला निम्न सावधानीहरु अपनाऔं ।

- चिसोबाट बच्न खुट्टादेखि नै बाक्लो तथा न्यानो लुगा लगाउने गरौं ।
- कोठा न्यानो पारौं र पर्याप्त हावा ओहोर दोहोर हुने व्यवस्था मिलाऔं ।
- बालबालिका, वृद्धवृद्धा, गर्भवती महिला तथा दीर्घ रोगीहरुलाई चिसोबाट जोगाऔं ।
- आमाको दूध खाने बच्चाहरुलाई नियमित रुपमा स्तनपान गराऔं ।
- तातो तथा पोषिलो झोल पदार्थ प्रशस्त मात्रामा सेवन गरौं ।
- स्वास्थ्य सम्बन्धी कुनै समस्या आईपरेमा, ज्वरो आएमा, झाडापखाला लागेमा, दम बढेमा, खोकी लागेमा, छाती ध्यार ध्यार भएमा वा श्वास फेर्न कठिनाई भएमा तुरुन्त नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं । छर छिमेकमा कोही विरामी परेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा खबर गरौं र यथासक्य चाँडो आवश्यक उपचारको लागि लैजाऔं ।
- सुत्ने कोठामा आगो, कोइला बालेपछि झ्याल ढोका बन्द गरेर नसुतौं । त्यसो गरेमा श्वास फेर्न नसकी निस्सासिएर मृत्यु समेत हुन सक्छ ।
- आगो बालेको ठाउँमा बच्चाहरुलाई नछाडौं ।
- गुहालीमा घुर बाल्दा सावधानी अपनाउने गरौं । घुर बालेर निगरानी गर्ने गरौं ।
- घरको कुनै सजिलो ठाउँमा २/४ बोरा बालुवा राख्ने गरौं जसले गर्दा कहिं आगलागी भयो भने निभाउन सहयोग हुन्छ ।
- घर तथा गुहालीमा लगाइएको टाटी राम्रोसँग माटोले दुवैतर्फ लिपपोत गर्ने गरौं ।

अनुरोधकर्ता
तिलाठी कोइलाडी गाउँपालिका, सप्तरी

# हात्ति आंतकले उत्तरीपूर्वी भेगका जनता त्रसित

# हात्तिले डेढ दर्जन घर भत्कायो

**राजविराज**/पूर्वपश्चिम राजमार्ग अन्तरगत सप्तरीको उत्तरीपूर्वी भेगमा हात्तीले पुनः आंतक मचाएको छ ।

कोशी टप्पु बन्यजन्तु आरक्ष क्षेत्रबाट आउने गरेका जंगली हात्तिको समूहले त्यस क्षेत्रमा आंतक मचाउँदा स्थानिय त्रसित बनेका छन् ।

यसैबीच गत आइतबार र सोमबार जंगली हात्तिको समूहले त्यस क्षेत्रका डेढ दर्जन घर भत्काएका छन् । जंगली हात्तिले उत्पात मचाउदा लाखौंको अन्नबाली समेत नष्ट भएको छ ।

प्रहरीका अनुसार ४/५ को संख्यामा रहेको हात्तिको समूहले खडक नगरपालिका ४ स्थित अमहा टोलमा आक्रमण गरि आयसा खातुन, मखन चौधरी, बिरेन्द्र सदा र रजिना चौधरीको घर भत्काएका छन् ।

जंगलीको हात्तिको समूहले आयसाको घरको पर्खाल भत्काई १२ बोरा चामल खाएको, मखन चौधरीको टिनको छानो र बाँसको टाँटी भएको एक घर पुर्ण रुपमा भत्काएको, वरेन्द्र सदाको टिनको छानो र बाँसको टाँटी भएको एक घर र रजिन चौधरीको टिनको छानो र बाँसको टाँटी भएको एक घरको टाटी भत्काँदा २ लाख ६० हजार बराबरको क्षति गरेको प्रहरीले जनाएको छ ।

त्यस्तै जंगली हात्तिको अर्को समूहले सोमबार जिल्लाकै सप्तकोशी नागरपालिका ९ स्थित विभिन्न घरमा क्षति पुऱ्याउँदा १ लाख ६५ हजार बराबरको क्षति गरेको छ ।

हात्तिले सप्तकोशी वडा नं. ९ निवासी भरत यादबको फुसको घर र अन्नपात, ललन खंगको फुसको घर र अन्नपात, सन्तोष कुमार साहको घरको टाँटी र अन्नपात, राजेन्द्र प्रसाद साहको घरको टाँटी र अन्नपात, अशोक प्रसाद साहको घरको टाटी र अन्नपात र दिनेश सरदारको घरको टाँटी गरि २ लाख ६० हजार बराबरको धनमालको क्षति गरेको छ ।

यसअघि जंगली हात्तिको समूहले खडक नगरपालिका ४ अमहा टोलमा समेत आक्रमण गरि मुखालाल चौधरी, सुखैर चौधरी, लोलाई सदा, मखन चौधरी, ईनरजित सदा, सिताराम सदा, सुरुज सदा, सुखैर चौधरीको समेत घर भत्काएका थिए ।

हात्तिले मुखालाल चौधरीको ३ वटा घरको टाटि, सुखैर चौधरीको टिनको छानो भएको एक घर, लोलाई सदाको टिनको छनो र बासको टाँटी भएको एक घर, मखन चौधरीको टिनको छानो र बासको टाँटी भएको २ घर, ईनरजित सदाको टिनको छानो र बासको टाँटी भएको एक दुई तले घर, सिताराम सदाको टिनको छानो र बासको टाँटी भएको १ घर तथा अन्नपात, सुरुज सदाको फुसको छानो र बासको टाँटी भएको एक घर, सुखैर चौधरीको टिनको छानो र बासको टाँटी भएको एक घरको टाटी भत्काएको प्रहरीले जनाएको छ ।

हात्ति आंतकले दुई दिनमा झण्डै १३ लाख बराबरको क्षति भएको प्रहरीको प्रारम्भिक अनुमान छ । पीडितले भने २५ लाख भन्दा बढीको क्षति भएको दाबी गरेका छन् ।

हात्तिले गाउँमा पसेर घर भत्काउनु बाहेक गाउँमा लगाइएको कृषिजन्य बालिलाई समेत क्षति पुऱ्याउने गरेको भन्दै स्थानियहरुले सरकारद्वारा अविलम्ब ठोस उपाय खोज्नु पर्ने माँग गरेका छन् ।

यता हात्तिको आंतकले स्थानिय त्रासमा जाग्राम बस्न थालेका छन् भने हात्ति आंतकबाट त्रसित र पीडितले नियन्त्रण र क्षतिपूर्तीको माँग समेत गरेका छन् ।

# घुरबाट सल्किएको आगोबाट एक महिला घाइते

# ६ घर जलेर नष्ट

**राजविराज**/अत्याधिक बढेको चिसो छल्न बालिएको आगो (घुर) लुगामा सल्केर एक महिला घाइते भएकी छिन् भने आगलागि हुँदा ६ घर जलेको छ ।

सप्तरीको सुरुङ्ग नगरपालिका ४ मधुपट्टी टोलकी ४९ वर्षिया इश्वरीदेवी राम घाइते भएकी हुन् । उनको स्थानिय पोलिक्निकमा उपचार भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

आगो ताप्दै गएको बेला उनले लगाएको लुगामा आगो सल्केर उनी घाइते भएको प्रहरीको भनाई छ ।

चिसो हावासँगै सोही घुरबाट फैलिएको आगोले सोही वडाका फतुरी रामको ४, दुर्गानन्द राम र हरेराम रामको फुसको संरचना भएको एक एक गरि ६ घर जलेर नष्ट भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ ।

प्रहरीले आगलागिबाट लत्ता कपडा, खाद्यान्न र भाँडाकुँडा समेत जलेर नष्ट भई करिब ६ लाख बराबरको क्षति भएको प्रारम्भिक अनुमान गरेको छ ।

बारुणयन्त्र, स्थानीयवासी र प्रहरीको मद्दतले एक घण्टाको प्रयासपछि आगोमाथी नियन्त्रण लिई बस्तिलाई थप क्षतिबाट जोगाइएको डिएसपी तिलक भारतीले जानकारी दिए ।


## दुग्ध विकाश बोर्डको मापदण्ड अनुसार उत्पादित

## छिन्नमस्ता डेरी उद्योग

सिरहा रोड, राजविराज ७, खरसाल टोल

मोबाइल नं. : ९८०१५२८०१९, फोन नं. : ०३१-५२२३२७

हाम्रो सेवाहरु : जन्मदेखि मृत्युसम्म नभई नहुने अमृत घ्यू, क्रिम दुध, दही, पनिर, खुवा, प्रशोधित दुधहरु पाइन्छ ।

***नोट*** :- विवाह, भोज, उत्सव लगायतको अवसरमा अर्डर बमोजिम दुध जन्य सामग्री उपलब्ध गराइने छ । २४ औं घण्टा काउण्टर खुला रहनेछ ।


# छोरी शिक्षा बिमा कार्यक्रमलाई शिविर सप्ताहमार्फत संचालन गर्ने

**राजविराज**/प्रदेश सरकारले बेटी पढाऊ, बेटी बचाऊ अभियान अन्तरगत संचालनमा ल्याएको छोरी शिक्षा बिमा कार्यक्रमलाई शिविर सप्ताहमार्फत संचालन गर्ने भएको छ ।

प्रदेश सरकारले छोरी शिक्षा बिमालाई अझ प्रभावकारी रुपले अघि बढाउने उद्देश्यले जिल्लाका सबै १८ वटै स्थानिय तहलाई जिम्मेवारी समेत दिएको छ ।

प्रदेश २ सरकारका तर्फबाट सप्तरीका १८ वटै स्थानिय तहलाई छोरीको शिक्षा बिमा बारे शिविर संचालन गर्न ५०/५० गरि ९ लाख रुँपैयाको चेक समेत बुझाइएको छ ।

२०७५ साल माघ १ गतेदेखी जन्मिएका सम्पूर्ण छोरीहरुका लागि प्रदेश सरकारले रु. १ लाख शिक्षा बिमा गरेको छ । छोरीहरुको २० वर्ष उमेर पुगेपछि उनीहरुले रु. १ लाख बैंक मार्फत प्राप्त गर्नेछन् । सप्तरीमा गत आ.ब. २०७५/०७६ मा १ हजार ९३ छोरीहरुको शिक्षा बिमा गरिएको थियो ।

यसै अन्तरगत गत माघ १ गतेदेखी बिमा गराउन छुटेका छोरीहरुलाई प्रदेश सरकारले आउँदो माघ २ गेतेदखी स्थानिय तहलाई नै बिमा गर्ने जिम्मेवारी दिने भएको छ ।

छोरीहरुको शिक्षाका लागि बिमा गर्ने प्रदेश सरकारले घोषणा गरेपनि कर्मचारी अभाव तथा प्राविधिक लगायतका कारणले सोचे अनुरुपको बिमा हुन नसकेपछि यसलाई ब्यापक बनाउन प्रत्येक स्थानिय तहमा शिविर संचालन गर्न सो रकम उपलब्ध गराइएको प्रदेश २ मुख्यमन्त्री कार्यालयका सचिव शंकर सुवेदीले बताए ।

जिल्ला समन्वय समिति सप्तरीका प्रमुख प्रभाकर यादवको अध्यक्षतामा आयोजित कार्यक्रममा सदस्य दिलकुमार चौधरी, प्रमुख जिल्ला अधिकारी सुनिल खनाल लगायत विभिन्न सरोकारवाला निकायका प्रतिनिधिहरुले छोरी शिक्षा बिमा कार्यक्रम सफल बनाउन सबैले सहयोग गर्नु पर्नेमा जोड दिएका थिए ।

# भ्रमण बर्ष २०२० को शुभारम्भ

**राजविराज**/जिल्ला पर्यटन समन्वय समितिको अगुवाईमा बुधबार प्रभातफेरी निकाल्दै बिधिवत रुपमा भ्रमण बर्ष २०२० को शुभारम्भ गरिएको छ ।

स्थानिय गजेन्द्र चौकबाट जनप्रतिनिधि, नागरिक समाज, उद्योगी ब्यवसायी, कर्मचारी, संचारकर्मि, प्रहरी, बिद्यार्थी लगायतको सहभागितामा सुरू भएको प्रभातफेरी पुनः सोही स्थानमा पुगी कोण सभामा परिणत भएको थियो ।

सहभागीले हातहातमा भ्रमण बर्ष सफल पारौ, पर्यटकिय स्थलको संरक्षण गरौ, आफ्नो गाउठाँउलाई सफा राखौ, अतिथिको स्वागत गरौ, लगायतका नारा अंकित प्लेकार्ड बोकेर बजार क्षेत्र परिक्रममा गरेका थिए ।

सभामा नेपाल भ्रमण बर्ष २०२० महाअभियान जिल्ला पर्यटन समन्वय समितिका संयोजक प्रभाकर यादब, उधोग बाणिज्य सँघका सप्तरी अध्यक्ष अरूण प्रधान, पुर्व मेयर शैलेश चौधरी, ईतिहासविज्ञ डा. पिताम्वरलाल यादब, बरिष्ठ पत्रकार शिवहरी भट्राई लगायतले नेपाल सरकारले घोषणा गरेको सन २०२० भ्रमण बर्षलाई सफल बनाउन सबैले आ-आफ्नो ठाउबाट योगदान गर्नुपर्ने जोड दिएका थिए ।


## खाद्य उद्योगी किराना पसल सञ्चालक एवं होटेल, मिठाई पसल रेष्टुरेन्ट सञ्चालकमा खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण डिभिजन कार्यालय राजविराजको अनुरोध

१. खाद्य पदार्थ एवं तैयारी खानेकुरालाई छोपेर राख्नुहोला एवं पूर्ण लेवल विवरण भएको पदार्थ प्रयोग गर्नु होला ।
२. बासी सडेगलेका एवं झिंगा भनकेका खानेकुराहरू नबेच्नु होला ।
३. पकाउनु पर्ने वा तारेर खाने कुनै पनि खानेकुरामा रंगको प्रयोग नगर्नुहोला ।
४. तेलको प्रयोगमा सावधानी अपनाउनु होला साथै एउटै तेललाई पटक-पटक प्रयोग नगर्नुहोला ।
५. मिठाईमा हाईड्रो जस्ता अखाद्य रंग प्रयोग नगर्नुहोला ।
६. पिउने पानीलाई स्वच्छ र सफा तरिकाले राख्नुहोला ।
७. खाद्य पदार्थ तैयार गर्ने र बाँड्ने ब्यक्तिको आफ्नो ब्यक्तिगत सर-सफाईमा ध्यान दिनु होला ।
८. किराना पसल सञ्चालकहरूले ब्याच नम्बर उल्लेख नभएको उत्पादन मिति, उपभोग्य मिति सकेको खाद्य पदार्थ बिक्री वितरण नगरौं ।
९. खाद्य उद्योगीले खाद्य अनुज्ञापत्र लिई मात्र उत्पादित खाद्य पदार्थ बिक्री वितरण गर्नुहोला ।
१०. मासु ब्यवसायीले अखाद्य रंगको प्रयोग नगर्नुहोला ।

गुनासोका लागि
खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण डिभिजन कार्यालय राजविराज, सप्तरी
०३१-५२२५२३

# विष्णुपुर गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

विष्णुपुर, सप्तरी

प्रदेश नं. २, नेपाल

## करारमा सेवा लिने सम्बन्धि सुचना

प्रथम पटक प्रकाशित मिति २०७६/०९/१०

विष्णुपुर गाउँपालिकाको लागि गाउँसभाको निर्णयानुसार निम्न लिखित पदले गर्ने कार्य सेवा करारबाट गराउने निर्णय भएकोले आधारभुत स्वास्थ्य केन्द्र तथा गाउँपालिका र बडा कार्यालय समेतको लागि तपसिल बमोजिमको पदको कर्मचारीहरु राख्नु पर्ने भएकोले योग्यता पुगेका नेपालि नागरिकहरुले यो सुचना प्रकाशित भएको मितिले १५ (पन्ध्र) दिन (सो दिन विदा परेमा सोको भोलि पल्ट) भित्र यस गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय विष्णुपुर, सप्तरीमा कार्यालय समयमा ३ प्रति फोटो, राजश्व तिरेको रसिद समेत राखि रित पुर्वकको दरखास्त दिन हुन यो सुचना प्रकाशन गरिएको छ। एक भन्दा बढि विज्ञापित पदमा सेवा कारारका लागि दरखास्त दिन चाहने उमेदवारले अलग अलग रुपमा दरखास्त फारम पेश गर्नु पर्नेछ।

**गाउँपालिका तथा वडा कार्यालयको लागि**

| विज्ञापन नं. | पद नाम | तह | संख्यां | शैक्षिक योग्यता र उमेरको हद | परिक्षा दस्तुर | कैफियत |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ०१-०७६/०७७ | ईन्जिनियर | ६ | १ | मान्यता प्राप्त शिक्षण संस्थाबाट सिभिल ईन्जिनियरीङ विषयमा बि.ई. वा सो सरह उतिर्ण | १०००/- | |
| ०२-२०७६/०७७ | सब ईन्जिनियर | ४ | २ | मान्यता प्राप्त शिक्षण संस्थाबाट सब ईनिजिनियरीङ कोर्ष उतिर्ण | १०००/- | |
| ०३-२०७६/०७७ | अमिन | | १ | मान्यता प्रप्त शिक्षण संस्थाबाट अमिन कोर्ष उतिर्ण | १०००/- | |
| ०४-२०७६/०७७ | ईलेक्ट्रिसियन | | १ | १० कक्षा उतिर्ण गरि कम्तिमा ६ महिनाको ईलेक्ट्रिसियन कोर्ष उतिर्ण | १०००/- | |
| ०५-२०७६/०७७ | सहायक कम्प्युटर अपरेटर | ४ | ५ | १० कक्षा उतिर्ण गरि कम्प्युटर सम्बन्धि कम्तिमा ६ महिनाको कोर्ष उतिर्ण गरेको | १०००/- | |
| ०६-२०७६/०७७ | जे.सि.बि. ड्राईभर | | १ | सवारि चालक अनुमति पत्र प्राप्त | १०००/- | |
| ०७-२०७६/०७७ | का.स. | | १ | कक्षा ८ उतिर्ण गरेको | ५००/- | |

**आधारभुत स्वास्थ्य केन्द्र तथा बर्थिङ सेन्टरको लागि**

| विज्ञापन नं. | पद नाम | तह | संख्यां | शैक्षिक योग्यता र उमेरको हद | परिक्षा दस्तुर | कैफियत |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ०८-२०७६/०७७ | अ.हे.व. | ४ | ५ | मान्यता प्राप्त शिक्षण संस्थाबाट अ.हे.व. कोर्ष उतिर्ण | १०००/- | |
| ०९-२०७६/०७७ | अ.न.मि. | ४ | ७ | मान्यता प्राप्त शिक्षण संस्थाबाट अ.न.मि. कोर्ष उतिर्ण | १०००/- | |
| १०-२०७६/०७७ | का.स. | | ५ | कक्षा ८ उतिर्ण गरेको | ५००/- | |
| ११-२०७६/०७७ | पाले | | ३ | कक्षा ८ उतिर्ण गरेको | ५००/- | |
| १२-२०७६/०७७ | मालि | | १ | कक्षा ८ उतिर्ण गरेको | ५००/- | |

**नोट : छनौट भएका उमेदवारहरुले सम्झौतामा उल्लेख भए बमोजिमको पारिश्रमिक सुविधा पाउने छ।**

**अन्य योग्यता र अनुभव :**

१. नेपालि नागरिक भएको।

२. अन्य प्रचलित कानुन द्वारा अयोग्य नभएको।

३. उमेरको हद दरखास्त दिने अन्तिम मिति सम्ममा १८ वर्ष पुरा भई ३५ वर्ष ननाघेको।

४. महिला तथा अपाङ्गको हकमा ४० वर्ष ननाघेको।

५. दरखास्त साथ संलग्न गर्नु पर्ने कागजातहरु : उमेदवारको व्यक्तिगत विवरण, शैक्षिक योग्यताको प्रमाण पत्रहरुको प्रमाणित प्रतिलिपी, नेपालि नागरिकताको प्रमाणित प्रतिलिपी, अनुभवको प्रमाणित प्रतिलिपि तथा प्रचलित कानुन बमोजिम सम्बन्धित काउन्सिल वा परिषदमा दर्ता भएको प्रमाणित प्रतिलिपि संलग्न हुनु पर्नेछ। पेश गर्ने सबै प्रतिलिपि पछाडि उमेदवार श्वयंले हस्ताक्षर गरी प्रमाणित गर्ने।

**परिक्षाको किसिम**

१. प्रारम्भिक छनौट (Short Listing), लिखित, प्रयोगात्मक तथा अन्तरवार्ता (का.स., पाले, मालि को हकमा अन्तरावार्ता मात्र तथा जे.सि.बि. ड्राईभरको हकमा प्रयोगात्मक तथा अन्तरवार्ता मात्र)

**सम्पर्क मिति तथा परिक्षा मिति**

१. सम्पर्क मिति : दरखास्तको म्याद सकिएको भोलि पल्ट (सो दिन विदा परेमा सो को भोलि पल्ट)

२. परिक्षा मिति : समपर्क मितिमा तोकिने छ।

............

संयोजक

पदपुर्ति समिति

# सामान्य परिवारका लागि प्याज सुन जस्तै

डा.श्रीभगवान ठाकुर

**पृष्ठभूमि:** प्याजको अकाशिदो भाउ ई.सं. १९९७ मा रू. १०० र हाल २०१९मा रू २५० प्रति किलो सुनेर जीउ काम्न थाल्छ । प्याज समान्य परिवारको लागि सुन समान नै भईसकेको कुरा सामाजिक संजालमा धेरै नै सुनिसकेका छौं । नेपालमा बालीको पाकेट पैकेजको अवधारणामा कृषि मन्त्रालय मार्फत १५५ मिलियन रूपैयाको प्याजको मिशन पनि राम्रो उपलब्धिका साथ सम्पन्न पनि भई सकेको छ । तर देश प्याजको लागि अति नै बढी माँग रहेको र उत्पादनले पूर्ति गर्न सकेको अवस्था छैन । नेपालमा आफ्नै उत्पादनले ८० प्रतिशत प्याज भारत लगायत अन्य बाहिरी देशबाट आयात गर्नु पर्ने अवस्था छ । नेपालमा तराई मधेका १० जिल्लाहरूमाः सिरहा, सप्तरी, सर्लाही, बारा, रूपन्देही, धनुषा, दाङ्ग, पर्सा, बाँके र बर्दियामा विषेशगरी प्याजको खेती गरिन्छ । गतवर्षको तथ्याँकअनुसार प्याज २० हजार हेक्टरमा खेती गरी २३९ हजार टन उत्पादन भएको थियो । सोही वर्ष स्थानीय बजारको माग पूर्ति गर्न ३१० हजार टन लगभग रू. ३० अर्बबरावरको बाहिरबाट आयात गरिएको थियो । तर नेपालको भौगोलिक विविधता, वितिय व्यवस्थापन, र प्रविधिको तारतम्यता मिलाएर प्याजको खेती, भंडारण तथा विक्रीवितरणको साथै उपभोगको समुचित व्यवस्थापन गरेमा प्याजबाट कृषकहरूले अत्यधिक आम्दानी लिनुका साथै समृद्धि हासिलमा टेवा पुग्न सक्छ ।

प्याज हाम्रो समाजमा पाईने गानो समुहका तरकारीहरू मध्ये एउटा प्रख्यात तरकारी एवं स्वादिष्ट बास्नादार मसला बाली हो । यसमा थोरै फ्याट, प्रोटिन, कार्बोहाइड्रेड, फाइबर, कैरोटिन, भिटामिन बी.(बी ९) र सी., पोटासियम, म्याग्नेशियम, क्याल्सीयम, फस्फोरस प्रसस्त मात्रामा पाईन्छ । यसको प्रयोग औषधिको रूपमा शरीर विष निकाल्न, यूरिकएसिड घटाउन, माँसपेशीको समस्या कम गर्न, शारीरिक विकास, पाचन शक्ति बढाउन, पेट दुखाईमा, अनिद्रा घटाउन, श्वास फेर्न गाह्रो भएमा, बाथ रोग लागेमा, लु, हैजा, कमलपित्त, मुर्छा, मलेरिया, आगोले पोलेमा, बारूला माहुरी कीराले टोकेमा, चिसो वा रूघाखोकी लागेमा गरिन्छ । यसमा पाइने पिरोपन एलाईल प्रोपाईल डायसल्फाईड भन्ने उडनशील तेलको कारणले हो, जुन प्रजाती, उत्पादन हुने समय र भण्डारणको अवधिमा भर पर्दछ, जसले आँखाको आसु निकाली विभिन्न संक्रमणबाट बचाउँछ । यसको बाहिरी बोक्राको रंग क्यूरसेटिन भन्ने तत्वले बनेको हुन्छ । यसको हरियो पात तरकारीको रूपमा, गानो सलाद, पकौडा, प्याजी, अचार, चटनी, रोटीपराठा, ढोसाको रूपमा तथा अरू तरकारीसंग मिसाएर तरकारीको रूपमा एवं अनेक प्रकारका व्यञ्जन समोसा, मःमः, चाउचाउ, चाउमिन, मासु आदिमा मसलाको रूपमा पनि सर्वत्र प्रयोग गरिन्छ ।

नेपालमा उपभोक्ताको माग आपूर्ति न हुनुमा प्रमुख समस्या क्षेत्रफल तथा उत्पादन न्यून हुनु हो । यसको खेती प्रायः जसो हिउँदमा गरिन्छ र उत्पादन चैत्र, बैशाखमा हुन्छ । यस प्रकारले उत्पादीत प्याजको भंडारण गर्ने समुचित व्यवस्था नभएको र घरेलु तरीकाले लामो समयसम्म राख्न नसकी साउन, भाद्र सम्म खपत हुन्छ । साथै हाम्रो देशमा सब भन्दा बढी प्याजको खपत फागु, दशैं, तिहार र छठ जस्तो चाँड पर्वका साथै विहेबारीको बेला पनि माग बढी हुने भएकोले सो समयमा स्थानीय रूपमा उत्पादीत प्याज उपलब्ध नहुने र महङ्गो मूल्य तिरी भारतबाट प्याज आयात गर्नु पर्ने बाध्यता छ, फलस्वरूप ठुलो रकम विदेशमा जाने गरेको छ । यसवर्ष भारत लगायत चीन, अफगानिस्तान, पाकिस्तानबाट पनि आयात गर्नु परेको छ ।

प्याजको खेतीको लागि तराई मधेश तथा मध्यपहाडका तल्लो भेक उपयुक्त माटो र हावापानी भएको भूगोल हो । तराईमधेशमा प्याजको क्षेत्रफल धेरै भए पनि उत्पादकत्व अरू देशको तुलनामा धेरै नै न्यून रहेको छ । तराईमधेशमा कृषकहरूले उन्नत जात प्रयोग नगर्नु, उन्नत खेती प्रविधि (समय, नर्सरी, सिंचाई, गोडमेल, रोगकीरा, चिसो असिना व्यवस्थापन) न अपनाउनु, उचित भण्डारण, समुचित बजारीकरण, प्रशोधन व्यवस्था नहुनुका कारणले नेपालको उत्पादन न्यून रहेको छ । जसले गर्दा वर्षै पिच्छे हाम्रो देशमा धेरै मंहगो प्याजको मारमा परेको छ । ती व्यवधानहरूलाई मध्ये उपयुक्त प्रविधि र जातको छनोट गरी सही समयमा खेती गर्न सके आफ्नै उत्पादनले सालै भरि प्याजको माग आपूर्तिका साथै देश बाहिरबाट पनि विदेशी मुद्रा आर्जन गर्न सक्ने अपार सम्भावना रहेको छ ।

प्याज सालै भरि उत्पादन गर्न सकिने बाली भएकोले प्याज वर्षैभरि आपूर्ति हुने प्रविधि स्थानान्तर गरी बाली सघनता बढाउनु बाहेक अरू उपाय हुन सक्दैन । प्याज २०-२५ डिग्री सेन्टीग्रेड तापकममा उम्रन सक्ने, मध्यम तापकम र छोटो प्रकाश अवधिमा विरूवाको वृद्धिविकास र उच्च तापकम र लामो प्रकाश अवधिमा गानोको विकास राम्रोसंग हुन सकिने तथा ज्यादै अम्लियपन तथा क्षारियपनबाहेक, मोथेभ्कार नभएको दोमट वा बलौटे दोमटमाटोमा हुन सक्छ ।

प्याजको सघनता बढाउन मुख्य गरी दुई तरीका (१) बीउबाट बेर्ना बनाई रोपने, (२) बीउबाट सिधै सेट (सानो गानो) बनाई रोपने विधिबाट गर्न सकिन्छ ।

(१) बीउबाट बेर्ना बनाई रोपने विधिमा (क) हिउँदे र (ख) वर्षे गरी दुई सीजन गरी बाली सघनता बढाउन सकिन्छ ।

(२) बीउबाट सिधै सेट ( सानो गानो) बनाई रोपने विधिमा वर्षा याममा रोपेर प्याजको खेतीको क्षेत्रफल बढाउन सकिन्छ ।

**बीउबाट बेर्ना रोप्नेः**

**हिउँदमा** तराई मधेश र मध्यपहाडमा असोज-कार्तिकमा ठुलो क्षेत्रफलमा लगाई बेर्ना मंशीर-पौसमा रोपेर चैत्र-बैसाखमा प्याजको गानो उत्पादन लिन सकिन्छ ।

**बर्षामा** तराई मधेश र मध्यपहाडमा कम झ्ारपात हुने, पानी नजम्ने क्षेत्रमा जेष्ठ-अषाढमा बीउ रोपी अग्लो ब्याडमा प्लाष्टिकको गुमोज ( टनेल) बनाई साउन भदौमा बेर्ना रोपी कार्तिक मंशीरमा प्याजको पातसहितको गानो अत्यधिक उत्पादन गर्न सकिन्छ । पहाडमा बैसाख जेष्ठमा बीउ लगाई साउन भदौमा बेर्ना सारी पात सहितको गानो प्याज मंशीर पौसमा उत्पादन गर्न सकिन्छ ।

**बीउबाट सिधै सेट (सानो गानो) बनाई रोप्नेः**

तराईमधेशमा र मध्यपहाडमा असोज कार्तिकमा पातलो गरी सिधै बीउ छरेर फागुन चैत्रमा १० ग्रामको सानो गानो (सेट) उत्पादनगरी राख्ने, अनि साउन भदौमा ड्यांग बनाई गानो (सेट) रोपी कार्तिक मंशीरमा पात सहितको गानो प्याज उत्पादन लिन सकिन्छ ।

**नेपालमा पाईने प्याजका प्रचलित जात तथा यसका गुणहरूः-**

**१.एग्री फाउण्ड डार्क रेड** : यो बेमौसममा खेती गर्न सकिने जात हो । सेट बाट गानो तथा हरियो साग उत्पादन गर्नको लागी यो जातले प्रशिद्ध नाम कमाएको छ । विषेश गरी नेपालीहरूको चाड पर्व ( भाद्र महिना देखि कार्तिक सम्म ) प्याज धेरै महङ्गो हुने गर्दछ । त्यसैले आषाढ श्रावण तिर यस्को सेट रोपेर गानो उत्पादन गर्दा बढी मुल्यमा बिक्री गर्न सकिन्छ ।

**२. एग्री फाउण्ड लाईट रेड** : यो पनि डार्क रेड जस्तै बेमौसममा लगाउन सकिने जात हो ।

**३. रेड क्रीयोल** : यो छोटो अवधिमा तयार हुने जात हो । गानो गाढा रातो र पात गाढा हरियो हुन्छ । यो जातको बाली तयार हुन (गानो खन्नको लागी) १६०-१८० दिन लाग्दछ । उत्पादन २०-२४ टनसम्म प्रति हे. हुन सक्दछ । यस्को भण्डारण गुण पनि राम्रो छ ।

**४. एन ५३** : यो रेड क्रीयोल भन्दा पनि छोटो अवधिमा तयार हुने जात हो । यस्को गानो हल्का रातो र पात हल्का हरियो हुन्छ । यो करिव १२० दिनमै तयार हुन्छ । यस्को उत्पादन करिब २० टनसम्म प्रति हे. सम्म हुन सक्दछ । यो जातको प्याज भण्डारणको लागी उपयुक्त हुँदैन ।

**५. पुसा रेड** : यो छोटो दिनमा हुने गानो रातो कम पिरो, उत्पादन १५-२० टनसम्म प्रति हे. हुन्छ र भण्डार गर्न उपयुक्त हुँदैन ।

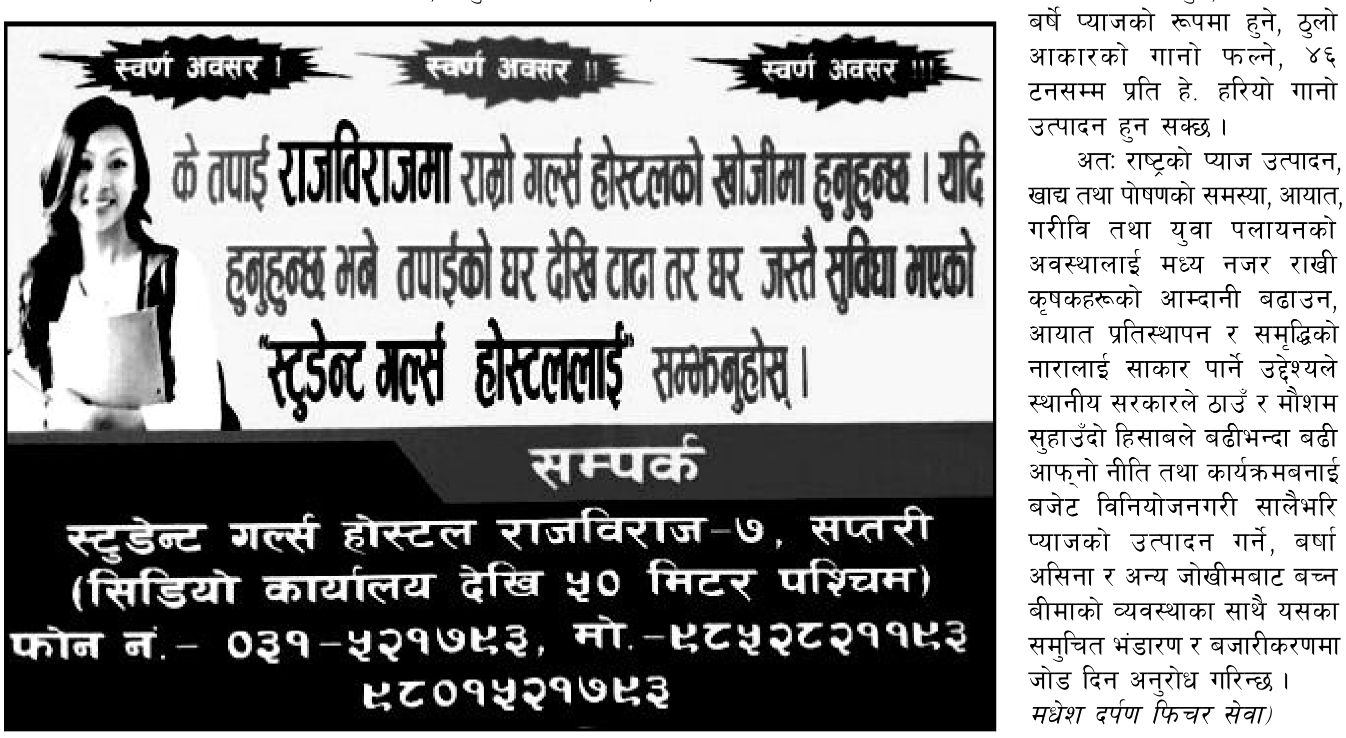
**६. नासिक रेड** : यो छोटो दिनमा हुने, गानो रातो, अलि अलि पीरो र उत्पादन २०-२४ टनसम्म प्रति हे.सम्म हुन सक्दछ ।

**७. काठमाण्डौ स्थानिय** : यो छोटो दिनमा हुने, गानो खैरो रङ्गको र पीरो हुने जात हो । यस्को उत्पादन २०-२५ टनसम्म प्रति हे.हुन सक्दछ ।

**८. बेमौसमी १**: यो सानो अवधिमा तयारहुने, बेमौसममा बर्षे प्याजको रूपमा हुने, ठुलो आकारको गानो फल्ने, ४६ टनसम्म प्रति हे. हरियो गानो उत्पादन हुन सक्छ ।

अतः राष्ट्को प्याज उत्पादन, खाद्य तथा पोषणको समस्या, आयात, गरीवि तथा युवा पलायनको अवस्थालाई मध्य नजर राखी कृषकहरूको आम्दानी बढाउन, आयात प्रतिस्थापन र समृद्धिको नारालाई साकार पार्ने उद्देश्यले स्थानीय सरकारले ठाउँ र मौशम सुहाउँदो हिसाबले बढीभन्दा बढी आफ्नो नीति तथा कार्यक्रमबनाई बजेट विनियोजनगरी सालैभरि प्याजको उत्पादन गर्ने, बर्षा असिना र अन्य जोखीमबाट बच्न बीमाको व्यवस्थाका साथै यसका समुचित भंडारण र बजारीकरणमा जोड दिन अनुरोध गरिन्छ ।

*मधेश दर्पण फिचर सेवा)*



# अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

## अष्ट्रेलियामा २८ जना बारे गम्भीर चासो

**सिड्नी**/अष्ट्रेलियामा भएको आगलागीमा परी बेपत्ता भएका २८ जनाका बारेमा गम्भीर चासो राखिएको अधिकारीले बताएका छन् ।

देशको भिक्टोरिया राज्य अन्तर्गत पर्ने पूर्वीगिप्सल्याण्डमा भएको आगलागीमा परी व्यप्ता भएकाहरुको खोजीका साथै उद्धार भइरहेको अधिकारीद्वारा जानकारी दिएको छन् ।

भिक्टोरियाका मुख्यमन्त्री डानेल अन्ड्रेसले भन्नुभयो, "बेपत्ता भएकालाई जीवितै उद्धार तथा सुरक्षाका लागि धेरै चिन्ता लिएका छौं ।"

आगलागीका कारण उत्पन्न सङ्कट बढ्दै जाँदा बेपत्ताको सङ्ख्या पनि तलमाथि पर्न सक्ने उहाँले बताउनुभयो ।

अष्ट्रेलियाको तटीय क्षेत्रमा डढेलो फैलिएपछि हजारौं मानिस भागेर समुद्रको किनारमा शरण लिन पुगेका छन् । तटीय सहरमा धुवाँ र खरानीले घरहरू ढाकिएकोले मृत्यु हुनेको सङ्ख्या अहिलेसम्म कम्तीमा १२ पुगेको पुष्टि भएको छ ।

डढेलो 'नियन्त्रण बाहिर' छ भने त्यस क्षेत्रको तापक्रम औसतमा ४० डिग्री सेल्सीयस रहेको छ ।

सिड्नी र मेल्बर्नको बीचमा पर्ने कतिपय बिदा मनाउने स्थान डढेलोका कारण बन्द भएका छन् । न्यू साउथ वेल्स र भिक्टोरियाको ५०० किलोमिटर क्षेत्रमा आपत्कालीनस्तरका दर्जनौं डढेलो लागेको अधिकारीले जनाएका छन् । एजेन्सी

## तीन हप्तामा करिब डेढ लाख बालबालिका इदलिबबाट विस्थापित : युनिसेफ

**न्यूयोर्क**/सिरियामा विगत तीन हप्तामा करिब डेढ लाख बालबालिका विस्थापित भएका छन् ।

सिरियाको इदलिब र वरपरका क्षेत्रमा जारी हिंसाका कारण एक लाख ४० हजारभन्दा बढी बालबालिका विस्थापित भएका संयुक्त राष्ट्र बाल कोष (युनिसेफ)ले शुक्रबार जानकारी गराएको छ ।

"द्वन्द्वग्रस्त सिरियाको उत्तरी क्षेत्रबाट अझै पनि दैनिक चार हजार ५०० का दरले बालबालिका विस्थापित भइरहेका छन् ।" युनिसेफका कार्यकारी निर्देशक हेनरिता फोरले बताउनुभयो ।

युनिसेफका अनुसार इदलिब र वरपरका क्षेत्रमा सरकार र इदलिबमा रहेका स्थानीय विपक्षी समुहबीच झडप हुँदा उनीहरू भाग्नुपर्ने बाध्यता यो नयाँ भने होइन । त्यहाँका बालबालिका पटकपटक सरकार र विपक्षी समूहबीच भएका द्वन्द्वमा उक्त क्षेत्र छोडेर आफ्ना अभिभावकसहित सुरक्षित क्षेत्रतर्फ भाग्ने गरेका छन् ।

विगत दुई हप्ताको अवधिमा दुई लाख ३५ हजारभन्दा बढी नागरिक इललिब क्षेत्रबाट बाहिरिएका राष्ट्रसङ्घले बताएको थियो । रूसको समर्थनप्राप्त सिरियाली राष्ट्रपति बसर अल असद पक्षको सुरक्षाकर्मीले विपक्षी समूहको प्रभाव रहेको इदलिब र वरपरका क्षेत्र सरकारको नियन्त्रणमा फर्काउन अन्तिम तथा निर्णायक कारबाही भन्दै मध्यडिसेम्बरदेखि हवाई आक्रमण सुरू गरेको थियो ।

असदको सत्तालाई रूस र इरानले हतियार तथा सैन्य सहयोग दिंदै आएको बताउने गरिएको छ । विश्व समुदायले इदलिबमा पिवक्षी समूहमाथि सरकारद्वारा गरिएका कारबाहीप्रति गम्भीर आलोचनापछि टर्की, रूस र इरानको पहलमा गत अगस्टमा भएको युद्धविरामको सहमतिलाई सिरियाली सत्ताधारी दलले भङ्ग गरेको राष्ट्रसंघले जनाएको छ ।

डिसेम्बर १९ देखि सुरू भएको पछिल्लो कारबाहीबाट सशस्त्र विद्रोहीको नियन्त्रणमा रहेका दर्जनौं नगर र ग्रामिण क्षेत्रलाई नियन्त्रणमा लिन सफल भएका छ भने झडपमा सयौं सिरियाली नागरिकले ज्यान गुमाएका छन् । एजेन्सी

## विश्वले 'अर्को खाडी युद्ध' सहन सक्दैन : राष्ट्रसङ्घ प्रमुख

**संयुक्त राष्ट्रसङ्घ**/अमेरिकाले इराकको राजधानी बग्दादको एक अन्तरराष्ट्रिय विमानस्थल नजिकै गरेको आक्रमणमा इरानी विशेष दस्ताका प्रमुख जनरल कासिम सुलेमानीको मृत्यु भएपछि संयुक्त राष्ट्रसङ्घले खाडी क्षेत्रमा अर्को युद्ध धान्न नसकिने बताएको छ ।

संयुक्त राष्ट्रसङ्घका महासचिव एन्टोनियो गुटेरेसले अमेरिकाले इराकको राजधानीस्थित एक अन्तरराष्ट्रिय विमानस्थल नजिकै अमेरिकाद्वारा गरिएको आक्रमणपछि त्यस क्षेत्रमा थप हिंसा भड्किनसक्ने भन्दै शुक्रबार चिन्ता व्यक्त गर्नुभएको हो ।

उहाँले भन्नुभयो, "विश्वले फेरि अर्को खाडी युद्ध सहन सक्दैन ।"

"राष्ट्रसङ्घका महासचिवले निरन्तररूपमा खाडीमा भइरहेको तनावलाई कम गर्न निरन्तर पैरवी गरिरहनुभएको छ," गुटेरेसका प्रवक्ताद्वारा जारी विज्ञप्तिमा भनिएको छ ।

"यो अवस्थामा विश्वका नेताले हिंसालाई रोक्न अत्यधिक प्रयास गर्नुपर्नेछ । विश्वले खाडी क्षेत्रमा फेरि अर्को युद्धको भार थेग्न सक्दैन ।"

संयुक्त राज्य अमेरिकाले शुक्रबार नै आफ्नो सेनाले कासिम सुलेमानीलाई मारेको घोषणा गरेको थियो ।

सन् १९९८ देखि इरानको क्विड नामक विशेष दस्ताको नेतृत्व सुलेमानीको हातमा रहँदै आएको र उक्त सुरक्षा बलले देश बाहिर गोप्य गतिविधि गर्ने गरेको अमेरिकी दावी छ ।

जनरल सुलेमानीले सिरियामा बसार अल-असदको सत्ता टिकाउन र इराकमा आइएसविरुद्धको सङ्घर्षमा विशेष भूमिका खेलेको पनि चर्चा हुने गरेको छ । उहाँले सन् १९८० को दशकमा भएको इरान-इराक युद्धमा पनि लडेको अनुभव रहेको थियो । एजेन्सी

# विपन्न समुदायलाई ब्लायङकेट बितरण

**राजविराज**/चिसोबाट जोगिनका लागि धर्मी हल्फा महिला विकास क्लब लालापट्टी सप्तरीले विपन्न समुदायका एकल महिला, अपाङ्ग र ज्येष्ठ नागरिकलाई ब्लायङकेट बितरण गरेको छ।

संस्थाले राजविराज नगरपालिका १२ सिनियौन गाउँका बिपन्न समुदाय डोम, चमार, राम, खत्वे, एकल महिला, अपांग र ज्येष्ठ नागरिकहरुलाई शनिबार एक एक थान ब्लायङकेट बितरण गरेको हो।

हेल्प नेपाल नेटवर्कको सहयोगमा धर्मी हल्फा महिला विकास क्लवका अध्यक्ष एवम् समाजसेवी ई. सूर्य नारायण यादवले सो ब्लायङकेट वितरण गरेका हुन्।

सो अवसरमा राजविराज नगरपालिका १२ का वडा अध्यक्ष हरिहर यादव, युवा पत्रकार शुभ नारायण यादव लगायत स्थानीयबासिहरुको उपस्थिति रहेको थियो।

# सप्तरी क्रिकेट संघको क्यालेन्डर सार्वजनिक एसपीएल तेश्रो सिजन मार्च अन्तिममा

**राजविराज**/सप्तरी क्रिकेट संघले सन् २०२० को सुरुवाती सिजनको लागि आफ्नो क्यालेन्डर सार्वजनिक गरेको छ।

नेपाली क्रिकेटमै जिल्ला क्रिकेट संघले यस्तो थालनी गरेको यो दोश्रो पटक हो। यसअघि रुपन्देही क्रिकेट संघले यसै वर्ष आफ्नो वार्षिक क्यालेन्डर सार्वजनिक गरेको थियो।

शुक्रबार सार्वजनिक गरिएको क्यालेन्डरमा जनवरीदेखि मार्च महिनाको कार्यक्रमहरु समावेस गरिएको छ।

प्रतियोगिता तथा विभिन्न गतिविधिहरुको मिति, स्थान, आयोजक, आयोजना स्थल तथा कार्यक्रमको लागि आवस्यक बजेट समेत संघले क्यालेन्डरमा समावेस गरेको छ।

क्यालेन्डर अनुसार जनवरी ९ तारिकमा अन्तर स्कुल क्रिकेट प्रतियोगिता आयोजना हुनेछ। ग्रिन नेपालले आयोजना गर्ने प्रतियोगिताको बजेट १ लाख ६५ हजार रहेको छ।

यस्तै जनवरी २४ देखि अन्तर नगरपालिका क्रिकेट प्रतियोगिताको आयोजना सप्तरी क्रिकेट सँघका सचिव चन्दनकुमार यादबले जानकारी दिएका छन।

# १९ लाख घुस रकमसहित सडक डिभिजन कार्यालयका प्रमुखसहित तीन पक्राउ

**सिरहा**/सिरहाको लहान नगरपालिका ७ स्थितमा रहेको सडक डिभिजन कार्यालय लहानका निमित्त प्रमुख इञ्जिनियर विनोद साहसहित तीन जनालाई अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोग बर्दिबासबाट खटिएको टोलीले ३ लाख घुस रकमसहित पक्राउ गरेको छ।

शुक्रबार साँझ लहान सडक डिभिजन कार्यालय भित्र रहेको आवासबाट ई. साहलाई पक्राउ गरेको हो।

यस्तै पक्राउ परेका अन्य दुई जना इञ्जिनियर नवीन साह र ओभरसियर विरेन्द्र साहलाई १५ लाख ९६ हजार घुस रकमसहित पक्राउ गरिएको अख्तियार अनुसन्धान बर्दिबासले जनाएको छ।

सप्तरीको रुपनीदेखि राजविराज हुँदै कुनौलीसम्मको सडकमा निर्माण सम्पन्न गरेपछि बाँकी भुक्तानीका बेला ठेकेदारसँग घुस मागेका उनीहरुलाई पक्राउ गरिएको अख्तियार अनुसन्धान बर्दिबासले जनाएको छ।

# बलानबिहुल पूर्णरुपमा विद्युतीकरण

**राजविराज**/सप्तरीको बलानबिहुल गाउँपालिका पूर्णरुपले विद्युतीकरण भएको छ।

बलानबिहुल वडा नं. २ दक्षिणवरिया दिधिया टोलमा विद्युत प्रभाह गरेपछि गत आइतबारदेखी सो गाउँपालिका पूर्णरुपले विद्युतीकरण भएको गाउँपालिका अध्यक्ष दयानन्द गोइतले जानकारी दिएका छन्।

यसअघि यस गाउँपालिकाको वडा नं. २ को दक्षिणवरिया दिधिया टोल बाहेक अन्य ६ वटै वडामा एक वर्ष अघि नै विद्युत पुगिसकेको छ।

आ.ब. २०७४/७५ मा छुट्याइएको झण्डै ५ करोडको बजेटबाट गाउँपालिकालाई पूर्णरुपले विद्युतीकरण गरिएको अध्यक्ष गोइतको भनाई छ।

उनले यस प्रयासलाई सफल पार्न बोदेबर्साइन विद्युत प्रसारण केन्द्रका प्रमुख प्रदिप शर्मा र कर्मचारिहरूको ठूलो योगदान रहेकोमा प्रशंसा समेत गरे।

QF MENU
Rajbiraj 6, Saptari
977-9814783804
quick-foods.com

**Sausage Killers**
Chicken sausage fry - 100
Chicken sausage - 65
Chicken sausage chilli - 150
Chicken sausage lollipop - 130
Chicken smoked sausage - 130

**Parathas**
Aalu Paratha - 60
Cheese Paratha - 100
Chicken Paratha - 100
Egg Paratha - 80
Mix Paratha - 130

**Chicken Lovers**
Crispy Chicken - 200
Fried Chicken - 200
Chicken Wings- 220
Chicken Choila - 200
Chicken Lollipop - 200
Chicken Taas - 280
Honey Pepper Chicken - 220
Leg Roast - 200

**Momo Mania**
Veg Momo
Steamed/fried/kothey/Chilli
85/90/100/120
Chicken Momo
Steamed/fried/kothey/Chilli
110/120/140/150
Mutton Momo
Steamed/fried/kothey/Chilli
130/140/150/160

**Noodles**
Chowmein
Veg/egg/chi/mutton
100/110/120/130
Wai Wai Fried - 70

**Burger Point**
Veg Burger - 120
Chicken Burger - 150
Crispy Chicken Burger - 170

**Chilli**
Chicken Chilli - 200
Paneer Chilli - 200
Chips Chilli - 200
Mutton Chilli - 200

**Fried Rice**
Garlic Fried Rice
Veg/egg/chi/mutton
120/130/140/180
Butter Fried Rice
Veg/egg/chi/mutton
100/120/125/170

**Soup**
Veg soup - 80
Chicken soup - 120
Hot & sour soup - 130
Mutton Leg soup - 150

**Rice**
Plain rice - 80
Butter rice - 100
Zeera rice - 120

**Hukkah**
Double apple/ Creame caramel/ paan ras - 250

QF
Rajbiraj 6, Saptari
977-9814783804
quick-foods.com

**Pizza Corner**
Veggie Max - 240
Peppy Paneer - 260
Chicken Dominator - 260
Chicken Sausage Pizza - 260

**Sandwich**
Veg Sandwich - 100
Egg Sandwich - 110
Chicken Sandwich - 120

**Mutton Hunters**
Mutton Taas - 300
Mutton Choila - 250
Mutton Angarakum - 320
Bhuttan set- 300
Head Sandheko - 250
Spicy Kalegi/Lungs - 280
Leg Soup - 150
Mutton Dameko - 300
Grilled Mutton - 320
Mutton cutlet - 300

**QF Special**
Chicken 65 - 200
Russian Salad - 150
Chicken Biryani - 230
Dragon Chicken - 200
QF's Special Sandwich - 150
QF's Special Fried Rice - 180
Chicken Manchurian - 220

**Rolls**
Veg Roll - 120
Chicken Roll - 150
Egg Chicken Roll - 170
Double Egg Chicken Roll - 220
Paneer roll - 200
Egg Paneer roll - 220
Double Egg Paneer roll - 240

**Snacks**
Pakauda
Veg/onion
80/100
Chicken Pakauda - 160
French Fries - 100
Cheese Pakauda - 180
Peanut Sandheko - 80
WAI WAI Sandheko - 60
Paneer Pakauda - 200
Spring Roll
Veg/Chi/Egg
100/140/130
SIKHA Roll
Paneer/Chi/Egg
180/160/150

**Veg Delight**
Paneer 65 - 220
Honey pepper Paneer - 240
Dragon Paneer - 220
Veg Platter - 200
Veg manchrain - 150
Crispy Veg - 220

**Gravy**
Matar Paneer masala - 280
Kadai chicken- 220
Chicken curry - 200
Mutton Curry - 300
Mutton pakku - 290

**Drinks**
Coffee Milk/Black - 80/60
Cold Drinks - 50

**FREE HOME DELIVERY**
50% DISCOUNT on all MOMO items
HAPPY HOUR (11 AM - 5 PM) 25% DISCOUNT ON ALL ITEMS
OFFER VALID TILL 31st December

## शीतलहरका बेला निम्न सावधानीहरु अपनाऔं।

- चिसोबाट बच्न खुट्टादेखि नै बाक्लो तथा न्यानो लुगा लगाउने गरौं।
- कोठा न्यानो पारौं र पर्याप्त हावा ओहोर दोहोर हुने ब्यवस्था मिलाऔं।
- बालबालिका, वृद्धवृद्धा, गर्भवती महिला तथा दीर्घ रोगीहरुलाई चिसोबाट जोगाऔं।
- आमाको दूध खाने बच्चाहरुलाई नियमित रुपमा स्तनपान गराऔं।
- तातो तथा पोषिलो झोल पदार्थ प्रशस्त मात्रामा सेवन गरौं।
- स्वास्थ्य सम्बन्धी कुनै समस्या आईपरेमा, ज्वरो आएमा, झाडापखाला लागेमा, दम बढेमा, खोकी लागेमा, छाती ध्यार ध्यार भएमा वा श्वास फेर्न कठिनाई भएमा तुरुन्त नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं। छर छिमेकमा कोही विरामी परेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा खबर गरौं र यथासक्य चाँडो आवश्यक उपचारको लागि लैजाऔं।
- सुत्ने कोठामा आगो, कोइला बालेपछि झ्याल ढोका बन्द गरेर नसुतौं। त्यसो गरेमा श्वास फेर्न नसकी निस्सासिएर मृत्यु समेत हुन सक्छ।
- आगो बालेको ठाउँमा बच्चाहरुलाई नछाडौं।
- गुहालीमा घुर बाल्दा सावधानी अपनाउने गरौं। घुर बालेर निगरानी गर्ने गरौं।
- घरको कुनै सजिलो ठाउँमा २/४ बोरा बालुवा राख्ने गरौं जसले गर्दा कहिँ आगलागी भयो भने निभाउन सहयोग हुन्छ।
- घर तथा गुहालीमा लगाइएको टाटी राम्रोसँग माटोले दुवैतर्फ लिपपोत गर्ने गरौं।

अनुरोधकर्ता

बलान विहुल गाउँपालिका, सप्तरी

देश विदेशबाट पठाइएको रकम तुरुन्त भुक्तानी लिनका लागि सम्झनुहोस्।

हाम्रो सेवाहरु →

**नेपाल सहकारी संस्था लि.**
राजविराज ४, फोन नं. ०३१-५२१०९६

**प्रकाशक** : श्रीमती सुमित्रा गुप्ता, **सम्पादक** : अनिलकुमार अनल (९८४२८३४९१७), **सह-सम्पादक** : नवीनकुमार गुप्ता (९८५२८२०५८४, ९८०३२८३११५), **लेआउट** : संजय शेखर,
**मुद्रण** : न्यू नवीन प्रेस, राजविराज, **फोन** : ०३१-५२०७६८ (कार्यालय), **इमेल** : *saptahiknavin@gmail.com*, **वेवसाइट** : *rajbirajdainik.com.np*