जि.प्र.का. सप्तरी द.नं. २२/०४८/०४९

राजविराज दैनिक

स.नि.हु.का.द.नं. ५/०६४/०६५

वर्ष ३५ अंक ६२ २०८२ साल असोज १४ गते मंगलबार (30 Sep 2025 Tuesday) मूल्य रु. ५/-

Log in : *rajbirajdainik.com.np*

लागु औषधको दुर्व्यसनबाट टाढा रहौं

लागुऔषध सेवनले मानिसको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य बिग्रन्छ, धन सम्पतिको वर्वाद गर्दछ, यसको प्रयोगबाट आफू, परिवार, समाज र राष्ट्रलाई नै अपुरणिय क्षति पुग्ने हुँदा यस्ता पदार्थदेखी टाढा रहौं ।

यस अंक भित्र : २ पृष्ठमा : दसैँले रोग नबोकाओस,.. ३ पृष्ठमा : जेनजी आन्दोलनका घाइते भन्छन्-... ३ पृष्ठमा :एसिया कप विवाद ...

सुख्खा तथा खडेरी प्रभावित किसानहरुलाई राहत उपलब्ध

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, १३ असोज ।

राष्ट्रिय कृषक समूह महासंघ नेपालले सुख्खा तथा खडेरी प्रभावित किसानहरुलाई राहत उपलब्ध गराएको छ ।

दशैंको अवसर पारेर सोमबार महासंघले सुख्खा तथा खडेरी प्रतिकार्य परियोजना कार्यक्रम अन्तर्गत सप्तरी र सिरहाको पाँच पालिकामा गरी दुई सय किसानलाई राहत स्वरुप खाद्यान्न उपलब्ध गराएको हो ।

यसै क्रममा रुपनीका सुख्खा तथा खडेरी प्रभावित किसानहरुलाई राष्ट्रिय कृषक समूह महासंघ नेपाल रुपनी गाउँपालिका अध्यक्ष शिवशंकर मंडलले राहत वितरण गरे ।

राष्ट्रिय कृषक समूह महासंघ नेपालको आयोजामा सहयोग केयर नेपाल र स्टार्ट नेटवर्कको आर्थिक सहयोगमा सुख्खा तथा खडेरी प्रतिकार्य परियोजना कार्यक्रम अन्तर्गत सुख्खा तथा खडेरी प्रभावित कार्यक्रम अन्तर्गत राहत स्वरुप खाद्यान्न वितरण गरिएको महासंघका कार्यक्रम सहायक रामनारायण महतोले जानकारी दिए ।

प्रत्येक पालिकामा ४० जना सुख्खा तथा खडेरी प्रभावित प्रति किसानलाई सात हजार नौ सय ४० रुपैयाँ मुल्य बराबरको खाद्यान्न सामग्रीमा चामल, दाल, तेल, नुन, घिउ, अण्डा, चना, पिठो सहितका सामग्री वितरण गरिएको उनले जानकारी दिए ।

सुख्खा तथा खडेरी प्रतिकार्य परियोजना कार्यघस्क्रम सप्तरी र सिरहा जिल्लाको पाँचवटा पालिकामा लागु छ ।

सप्तरीमा रुपनी, तिलाठी कोइरालाडी गाउँपालिका र हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिकामा तथा सिरहाको सखुवाननकार कट्टी तथा लक्ष्मीपुर पतारी गाउँपालिकामा यो कार्यक्रम चलिरहेको राष्ट्रिय कृषक समूह महासंघ नेपालले जनाएको छ ।

सप्तरीको तीन र सिरहाको सिरहा दुई गरी कुल दुई सय किसानलाई कुल १५ लाख ८८ हजार मुल्य बराबरको खाद्यान्न वितरण गरिएको राष्ट्रिय कृषक समूह महासंघ नेपालका कार्यक्रम सहायक महतोले बताए ।

यस्तै सप्तरी र सिरहाका पाँच वटै पालिकाका प्रति पालिकाका ७० जना गरी ३५० जना सुख्खा तथा खडेरी पीडित किसान लाई कृषि विउ विजन, मल तथा कृषि औजार समेत उपलब्ध गराइएको राष्ट्रिय कृषक समूह महासंघ नेपालका अभियन्ता चन्द्रशेखर मंडलले बताए ।

प्रति किसान चार हजार तीनसयका दरले १५ लाख पाँच हजार मुल्य बराबरको विउ विजन, मल तथा कृषि औजार उपलब्ध गराईएको मंडलले जानकारी दिए ।

यसैगरी सप्तरीको रुपनीमा दुई, तिलाठी कोईलाठीमा एक र हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिका एक गरी समर्सियल सिंचाइ वोरिङ तथा सिरहाको लक्ष्मीपुर पतारी गाउँपालिकामा एउटा खानेपानी डिप बोरिङ जडान गरिएको राष्ट्रिय कृषक समूह महासंघ नेपालले जनाएको छ ।

करेन्ट लागेर बिद्युत कर्मचारीको मृत्यु

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, १३ असोज ।

बिद्युत प्राधिकरण हनुमाननगर उपकेन्द्रमा कार्यरत एक कर्मचारीको करेन्ट लागेर सोमबार ज्यान गएको छ ।

दैनिक ज्यालादारीमा कार्यरत सप्तरीको हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिका वडा नं. ९ घर भएका अन्दाजी ४५ बर्षीय दिनेश सुतिहारको मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालायका प्रहरी नायव उपरीक्षक डम्बर बहादुर पुरीले जानकारी दिएका छन् ।

उनका अनुसार सुतिहारले हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिका वडा नं. १२ स्थित गाउँमा बिद्युतको पोलमा लाईन मर्मत गर्ने क्रममा करेन्ट लागेको हो । करेन्ट लागेपछि उनलाई उपचारको लागि बिराटनगरस्थित बिराट नसिङ अस्पतालमा भर्ना गरेपनि उपचारकै क्रममा मृत्यु भएको प्रहरीको भनाई छ ।

घटना बारे थप अनुसन्धान भइरहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालयले जनाएको छ ।

नख्खु कारागारबाट फरार ६ सय ५१ कैदीबन्दी फर्कन बाँकी

ललितपुर, १३ असोज (रासस) ।

गत भदौ २३ र २४ गते देशभर जेनजी पुस्ताको आह्वानमा भएको प्रदर्शनका क्रममा नख्खु कारागार, ललितपुरमा भएको तोडफोड, आक्रमण र आगजनीका कारण एक हजार २८० जना कैदीबन्दी भागेका थिए ।

फरार कैदीमध्येमा हालसम्म पाँच सय ८७ जना स्वेच्छाले कारागारमा फर्किएका छन् भने केही देशका विभिन्न कारागारमा पुनःस्थापित भएका छन् । अझै ६५१ जना फरार कैदी नख्खु कारागार प्रशासनले सूचनामार्फत फर्कन आह्वान गरे पनि फर्किएका छैनन् । कारागार व्यवस्थापन विभागले फरार रहेका सबै कैदीबन्दीलाई स्वेच्छाले फर्कनका लागि असोज २० गते सोमबारसम्मको समय दिएको छ । तोकिएको समयसीमाभित्र नफर्किए कारागार ऐन, २०७९ अनुसार कानुनी कारबाही प्रक्रिया अघि बढाइने कारागार व्यवस्थापन विभागले जनाएको छ ।

विभागले फरार कैदीलाई खोजी गर्न तथा फिर्ता ल्याउन सहयोग पुऱ्याउन कैदीबन्दीका परिवारजन, स्थानीय तह, सुरक्षा निकाय, सञ्चार माध्यम र अन्य सरोकारवाला निकायसँग सहकार्यका लागि आग्रह गरेको छ । फरार कैदीहरूले तोकिएको म्यादभित्र आफैँ नजिकको प्रहरी कार्यालय, कारागार वा सम्बन्धित निकायमा सम्पर्क गरेर आत्मसमर्पण गर्न सकिने व्यवस्था गरिएको विभागले जनाएको छ ।

प्रधानमन्त्रीको सचिवालयमा तीन सल्लाहकार

काठमाडौँ, १३ असोज (रासस) ।

प्रधानमन्त्री सुशीला कार्कीले आफ्नो स्वकीय सचिवालयमा तीन सल्लाहकार नियुक्ति गर्नुभएको छ ।

प्रधानमन्त्रीको मुख्य सल्लाहकारमा अजयभद्र खनाल नियुक्त हुनुभएको छ । खनाल 'द हिमालयन टाइम्स' दैनिक पत्रिकाका पूर्वसम्पादक हुनुहुन्छ ।

त्यसैगरी प्रधानमन्त्रीको सल्लाहकार तथा प्रमुख स्वकीय सचिव आदर्शकुमार श्रेष्ठ नियुक्त हुनुभएको छ । समाजशास्त्रमा स्नातकोत्तर श्रेष्ठ कानुन संकायमा स्नातकोत्तर अध्ययनरत हुनुहुन्छ ।

नेपालको न्यायपालिकामा लामो समय काम गर्नुभएका श्रेष्ठले लगातार तीन जना प्रधान न्यायाधीशहरु रामकुमार साह, कल्याण श्रेष्ठ र सुशीला कार्कीको निजी सहायक भएर काम गर्नुभएको थियो ।

प्रधानमन्त्रीको जनसम्पर्क सल्लाहकारमा गोविन्दनारायण तिमिल्सिना नियुक्त हुनुभएको छ । तिमिल्सिना 'थापा फाउन्डेसन'का अध्यक्ष हुनुहुन्छ । सो संस्था विवेकशील नेपाल पार्टीका संस्थापक उज्ज्वल थापाको सम्झनामा खोलिएको संस्था हो ।

निर्धारित मितिमा निर्वाचन गराउन सरकार प्रतिबद्ध छ : प्रधानमन्त्री

काठमाडौँ, १३ असोज (रासस) ।

प्रधानमन्त्री सुशीला कार्कीले निर्धारित मितिमा निर्वाचन गराउन सरकार प्रतिबद्ध रहेको बताउनुभएको छ ।

बडादसैँका पावन अवसरमा सोमबार जारी गर्नुभएको शुभकामना सन्देशमा उहाँले युवापुस्ताको अभूतपूर्व आन्दोलनको जगमा वर्तमान सरकार गठन भएको तथा यसले सरकारले तोकिएको मितिमा प्रतिनिधिसभाको निर्वाचन गराउने प्रतिबद्धता जनाउनुभएको हो । साथै उहाँले देशमा सुशासन कायम गर्न आफू कटिबद्ध रहेको बताउनुभएको छ ।

प्रधानमन्त्री कार्कीले स्वदेश तथा विदेशमा रहनु भएका सम्पूर्ण नेपाली दिदीबहिनी तथा दाजुभाइहरू र यो पर्व मनाउनुहुने संसारभर छरिएर रहनुभएका नेपाली भाषीहरूमा सुखशान्तिको कामना गर्नुभएको छ ।

यसैबीच, प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालयले प्रधानमन्त्री कार्कीले यो वर्ष टीका नलगाउने तथा सर्वसाधारणलाई पनि टीका लगाइदिने कार्यक्रम नरहेको जनाएको छ ।

हुलाक सेवालाई प्रवर्धन गरौं ।

सूचना तथा सन्देश पुर्याउने भरपर्दो माध्यम हुलाक सेवा हो ।

- सुरक्षित र भरपर्दो रुपमा बस्तुको ओसारपसार गर्ने,
- चिठीपत्र, पार्सल, द्रुत डाँक सेवा सुरक्षित र समयमै पुऱ्याउने,
- दैनिक जीवनमा सहजता ल्याउने,
- प्रविधिसँगै आधुनिकतातर्फ उन्मुख,
- हुलाक सेवाको उपयोग गरौं,
- स्थानीय तहमा रहेको हुलाक, जिल्ला हुलाक, गोश्वरा हुलाक कार्यालयमार्फत हुलाक सेवा लिन सकिन्छ,

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सम्पादकीय

दशैंमा स्वास्थ्यप्रति गम्भीर बनौं

दशैंमा मासु, मदिरा र बढी बोभिलो खाना खाने चलन रहेको छ । अनियन्त्रित खानपानले उच्च रक्तचाप, मधुमेह र पेटसम्बन्धी समस्या झनै चर्काउने गर्छ । त्यसैले खानपानमा सन्तुलन कायम राख्नु जरुरी छ । आवश्यकभन्दा बढी मासु र तेलिलो खानेकुरा खानु सट्टा फलफूल, सलाद र घरमै तयार हुने स्वच्छ खाना प्राथमिकता दिनुपर्छ । दशैं रमाइलो गर्ने मात्र अवसर होइन, जीवनलाई अझ स्वस्थ र अनुशासित बनाउन प्रेरणा दिने पर्व पनि हो ।

यस्तै यातायात दुर्घटनाको जोखिम पनि दशैंमा बढ्ने गर्दछ । घर फर्किने, यात्रा गर्ने भीडमा हतार, सवारी साधनको दुरुस्त अवस्था नजाँच्ने र चालकको लापरबाहीले दुर्घटना निम्त्याउँछ । त्यसैले सुरक्षित यात्रा, सवारी नियमको पालन र सतर्कता अनिवार्य हुनुपर्छ । मदिरा सेवनकै कारण हानिकारक घटनाहरू हुने तथ्य पनि लुकाइएको छैन। झगडा, स्वास्थ्य समस्या र दुर्घटनासम्मका कारण हुने भएकाले मदिरा नियन्त्रण र सचेत उपभोगमा जोड दिनुपर्छ । त्यसैगरी, दशैंको भीडभाडमा संक्रामक रोगको जोखिम पनि बढ्छ । विशेषगरी बच्चा, वृद्ध र दीर्घ रोगीहरूमा सचेतना आवश्यक छ । सरसफाइ, शुद्ध पानी सेवन र व्यक्तिगत स्वच्छतालाई प्राथमिकता दिनु आजको आवश्यकता हो ।

परम्परा मनाउँदै स्वास्थ्यप्रति सजग रहन सकेमा चाडको महत्व अझ बढ्छ । तसर्थ सबैले स्वास्थ्यलाई पहिलो प्राथमिकतामा राखी चाडपर्व मनाउनुले नै यसको महत्व अझै बढ्छ ।

डा. भगवती यादव
Dr. Bhagwati Yadav
MBBS, MD Paediatrics (USC)
NMC Reg. No. : 11389
नवजात शिशु तथा बाल रोग विशेषज्ञ

डा. सरोज कुमार साह
Dr. Saroj Kumar Sah
MBBS, MS Orthopaedics (BPKIHS) Dharan
Fellowship in Hand Surgery (CMC Vellore)
NMC Reg. No. : 13288
हाड जोर्नी, नशा तथा बाथ रोग विशेषज्ञ

डा. जयन्ती यादव
Dr. Jayanti Yadav
M.B.B.S. MD (Obstetrician and Gynaecologist)
हाल कार्यरत गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल राजविराज
NMC Reg No. : 15312
बरिष्ठ स्त्री तथा प्रसुती रोग विशेषज्ञ

सम्पर्क : कृताञ्जली स्वास्थ्य क्लिनिक, राजविराज
Mo. No : 9842830252, 9804605569

दसैंले रोग नबोकाओस, अस्पतालको बास नहोस ?

डा प्रकाश बुढाथोकी

काठमाडौं, १३ असोज (रासस) ।

असोज महिना वातावरणीय हिसाबले जति रमणीय हुन्छ, धार्मिक तथा सांस्कृतिक हिसाबले झनै स्वास्थ्यको दृष्टिले पनि त्यति नै महत्वपूर्ण मानिन्छ । नेपालीहरूको सबैभन्दा ठूलो चाड बडादसैंको आफ्नो सांस्कृतिक महत्व भए पनि सबै घरपरिवार, सदस्य भेट हुने, फुर्सदका साथै रमाइलो गर्ने, नयाँ लुगा लगाउने तथा मासु खाने, पर्वका रूपमा स्थापित भएकाले सबैलाई एक सूत्रमा बाँध्छ । चाडपर्व भन्नेबित्तिकै पहिलो ध्यान खानेकुरामा पुग्ने गर्दछ । त्यसमा दसैं र मासुको सम्बन्ध नङ र मासुको जस्तो छ ।

बलिदिन, मजाले खान वा केटाकेटीको रमाइलो जेका लागि भए पनि प्रायःनेपालीको घर व्यवहारमा दसैंअघि नै जोहो गरिन्छ र मूल्य नभई पाउनु नै ठूलो मानिन्छ । दसैं मासुको विभिन्न परिकार चाख्ने अवसर पनि हो । त्यसैले के बुढा, के बालक, हरेकको भान्साबाट मासुको बासना आउँछ । दसैंमा भुटुवा, पकुवा, कवाव र झोल हालेको मासु पकाइखाने गर्नुका साथै भुँडी, कलेजो, बोसेआन्द्रा, रकतीकान, हेकुलाको भरुवा पनि खाइन्छ तर हिजोआज समय तथा झन्झट व्यहोर्न नचाहनेले ससेज, सलामी, मिन्स, विगस, बेकोन आदिलाई स्न्याक्सको विकल्पका रूपमा प्रयोग गर्दछन् ।

नेपालमा प्रतिवर्ष २० करोड किलोग्रामभन्दा बढी मासु उत्पादन हुन्छ, जसमा प्रतिदिन करिब पाँच लाख ५० हजार किलो मासु खपत हुने सरकारी तथ्याङ्क छ । यसैगरी दैनिक करिब २० हजार किलो खसी, ४० हजार किलो राँगाको मासु काठमाडौंमै मात्र बिक्री हुन्छ । नेपालमा दिनहुँ कुखुराको मासु ८० हजार किलो बिक्री हुन्छ । नेपाली मासु बजारको ४० प्रतिशत बजार प्रशोधित मासुले लिइसकेको छ । नेपालमा सबैभन्दा बढी अर्थात् ७५ प्रतिशत मासु राँगा, भैंसी, नौ प्रतिशत खसीबोका र १६ प्रतिशत कुखुरा बङ्गुरको मासु खपत भएको देखिन्छ ।

मासु के हो ?

मासु भन्नाले हामीले खाने गरेको चराचुरुङ्गी (कुखुरा, हाँस, परेवा, ढुकुर) पाल्तु जनावर (खसी, बोका, राँगो, सुँगुर), जङ्गली जनावर (बँदेल, हरिण, जरायो), पानीमा पाइने जन्तु (माछा, गगटा, भ्यागुता) आदिको मासु भन्ने बुझिन्छ । वैज्ञानिकद्वारा स्वस्थ जनावरलाई सफा ठाउँमा वध गरी तयार गरिएको, प्राकृतिक गुण र पौष्टिकताले भरिपूर्ण टाउको, घाँटी, पुच्छर, छाला, हाड र भित्री अङ्ग (कलेजो, फोक्सो, आन्द्राभुँडी आदि) बाहेकलाई खाद्य मासुको रूपमा परिभाषित गरिएको छ । नेपालमा भने रौं, खुर, सिंह, ठूला, हड्डीबाहेक प्रायःसबै अङ्गलाई मासुसँग सम्बन्धित खाद्यवस्तु मान्ने गरिन्छ । छालादेखि आन्द्राभुँडी, फोक्सो, टाउकोसमेतबाट विभिन्न स्वादिष्ट परिकारहरू बनाउनु नेपाली पाक संस्कृतिको विशेषता नै हो तर छिट्टै बिग्रने खालका भित्री अङ्गको मासु ताजा, सफा र राम्ररी पकाइएको हुनुपर्दछ जसलाई पहिला उसिन्नु र मरमसला हाली पुनःपकाएर खानुपर्दछ, धेरै समय राख्नुहुँदैन ।

मासु प्रोटिन, चिल्लो पदार्थ, भिटामिन, खनिज पदार्थ (आइरन, फस्फोस) र पानीको मिश्रणबाट बनेको हुन्छ तर पौष्टिक तत्वको अनुपात भने एकै किमिसको हुँदैन । मासुमा पाइने मुख्य पौष्टिक तत्व पूर्ण प्रोटिन हो । स्वास्थ्यका दृष्टिले मासुलाई पोसिलो खानेकुरा मानिन्छ । सय ग्राम खसीको मासुमा २२ ग्राम प्रोटिन, पाँच ग्राम चिल्लो पदार्थ, एक ग्रामभन्दा बढी खनिज पदार्थ, ६० ग्राम पानी तथा भिटामिन एवं लवणहरू हुन्छन् । त्यसैले दैनिक ३०-३५ ग्राम मासु खानाले हाम्रो शरीरलाई पुग्ने आवश्यक पौष्टिक तत्व सजिलै प्राप्त हुन्छ । हप्तामा एकपटक वा बल्ल तल्ल चाडबाडमा मात्र मासु खानेले अन्य समयमा गेडागुडी, दाल, दूध, पनिर आदि खाएर प्रोटिनको परिपूर्ति गर्नुपर्दछ ।

मासुको भण्डारण कसरी गर्ने ?

ताजा मासु खाने नेपाली संस्कारलाई राम्रो मान्नुपर्दछ, माछा मासु चाँडो बिग्रने पदार्थ भएकाले लामो समयसम्म सुरक्षित राख्न मात्र डिपफ्रिजमा राख्नु पर्दछ । माछा मासुलाई फ्रिजमा राख्दा भाँडाको मुख प्लास्टिक फवाइल वा सिल्भर फवाइलले बन्द गर्दा फ्रिजमा राखेका अन्य खाद्य पदार्थहरूमा मासुको गन्ध आउँदैन । मासु फ्रिजमा राख्दा ताजा काँचो मासुलाई वरफ जम्ने कोष्ठमा मात्र राख्नुपर्दछ । एउटै ठूलो ढिक्का मासु राख्नुको सट्टा काटकुट गरेरै ससाना पोको बनाइराख्दा निकाल्न सजिलो र पकाउन पनि छिटो हुन्छ । एक पटक उमालेको मासु टम्म बन्द नगरी हावा खेल्ने ठाँ दिएर बढीमा तीन दिनसम्म फ्रिजको सामान्य खानेकुरा राख्ने कोष्ठमा पनि राख्न सकिन्छ । फ्रिजमा हिउँको ढिक्का जस्तो भएको, विशेषगरी कुखुराको मासुलाई कम्तीमा गर्मीमा दुई घण्टा र जाडोमा छ घण्टा कोठाको तापमानमा राखेपछि मात्र पकाउनुपर्दछ । गर्मीयाममा झोल हालेर पकाएको मासु दुई घण्टाभन्दा बढी समय कोठाको तापमानमा राख्नु हुँदैन । पकाएको मासु फ्रिजमा राख्दा चाहिँ सेलाएपछि प्लास्टिक वा ढक्कनले छोपेर राख्नु पर्दछ । तातातातै मासु खाँदा त्यसको गन्ध काँचो अण्डा वा वाफ सोस्ने अरु खाने कुराभित्र प्रवेश गर्न र हवास्स गन्हाउन सक्छ ।

मासुको गुणस्तर कसरी कायम राख्ने ?

उपभोक्ताको घर, भान्छा र पकाउने भाँडामा आइपुग्ञ्जेलसम्म पशुपक्षीको मासुको अवस्था कस्तो हुन्छ भन्नेमा ठूलो अन्योल छ मासु बजारमा । सामान्य उपभोक्ताले पशु स्वस्थ भए नभएको छुट्याउन सक्दैनन् । धेरैले मासु काटेको र ढुवानी गरेको पनि देख्दैनन् । त्यसैले बिक्री गर्ने ठाउँको सरसफाइका अवस्था र मासुको रुपरङ हेरेर मात्रै राम्रो नराम्रो भन्ने निर्णय गर्छन् । कुनै वैज्ञानिक जाँच वा परीक्षणभन्दा विश्वास नै हो नेपालमा बेचिने मासुको गुणस्तर मापनको आधार ।

उपभोक्तासम्म स्वस्थ र स्वच्छ मासु पुऱ्याउने दायित्व राज्यको हो । सरकारले जीवित पशुको स्वास्थ्य सुनिश्चित गर्न पशु स्वास्थ्य तथा पशु सेवा ऐन र मासुको गुणस्तर सुनिश्चित गर्न पशु वधशाला तथा मासु जाँच ऐन र तत्सम्बन्धी नियमहरू बनाएको छ तर व्यवहारमा त्यति कार्यान्वयन भएका छैनन् । मासु बिक्री वितरणमा संलग्न अधिकांश निरक्षर छन् । यसले ऐन नियमहरू बुझेका छैनन् र सरकारले पनि बुझाउन सकेको छैन । तैपनि मासु व्यवसायी समितिद्वारा सरसफाईप्रति सचेत भई मासु बिक्री गर्ने ठाउँबाट पशुको मलमुत्र, रौं, हड्डी हटाउनुपर्ने, शिशा वा जालीको बाकसभित्र अन्य किटाणुले भेट्न नसक्ने गरी राखेर बेच्नुपर्ने, बिक्रेताले सफा एप्रोन लगाउनुपर्ने र बन्द बाकसमा राखेर वा सफा कपडाले छोपेर मासु ढुवानी गर्नुपर्ने चारबुँदे शर्त छन् ।

बजारबाट मासु किन्दा चाहिँ सधैं सफा र विश्वासिलो मासु पसलबाट किन्ने गर्नु पर्दछ । राँगा, खसी प्रायः बिहान काटिने हुनाले मासु सधैं बिहान किन्नु राम्रो हुन्छ । ताजा, दागहरू नभएको, बोसो नगलेको, गन्ध नआउने र नली हाडको भित्री भाग रातो भएको मासु छानेर किन्नुपर्दछ । कुखुराको मासुमा छाला नरम र भिजेको तथा माछाको गिलहरू रातो र कल्ला चहकिलो भएको, आँखा नगढेको हुनु पर्दछ ।

के के हुन् मासु खाँदा सर्न सक्ने रोगहरू ?

एक व्यक्तिलाई स्वस्थ रहन वर्षको १८ किलो मासु वा सो सरहको प्रोटिन आवश्यक पर्दछ, जसले स्वस्थ रहनको लागि प्रोटिनको प्रमुख स्रोत मासुको उपभोग आवश्यक देखाउँछ । तर उपभोग गर्ने मासु अस्वस्थ भइदिनाले एक सय ६० प्रकारका रोगहरूले आक्रमण गर्न सक्छन् । यसमा टिनिया सोलिइम किरा, सुँगुर र बङ्गुरबाट मष्तिस्कमा पुगी छारे रोग, भोजन नलीको क्यान्सरलगायत पर्दछन् । मासु दुषित हुनाको प्रमुख कारण रोगी पशुपक्षी र सरसफाइमा कमी नै हो । त्यसैले स्वस्थ मासुका लागि स्वस्थ पशुपक्षीको बध र सफा वातावरणमा काटकुट, ओसारपसार र बिक्रीवितरण अनिवार्य शर्त हो । पशुपक्षीको मासु खान हुने वा नहुने भनी वध अगाडि तथा पछाडि मासु वा पशुपक्षीको राम्रोसँग निगरानी गरिनु पर्दछ ।

मासु मानिसका लागि जस्तै विभिन्न किसिमका रोगका जिवाणुका लागि पनि स्वादिलो र पोसिलो खानेकुरा हुने भएकाले उनीहरूको वृद्धि र विकास पनि राम्रोसँग हुन्छ । यसले गर्दा रोग सार्ने माध्यम पनि बन्न सक्छ । पटके, फित्ते जुका, खाद्य विषाक्त केही उदाहरण हुन् । मासु खाँदा सर्नसक्ने रोगहरूमा फित्ते कीराहरू-टिनिया सोलियस, टिनिया साजीनाटा, ट्राकिनेल्ला स्पाइरलिस र फ्यासकीओला हेपाटीका ब्याक्टेरियल सङ्क्रमणमा एन्थ्राकस, एकटिनोमाइकोसिस, क्षयरोग (टिबी) र खाद्य विषाक्तता पर्दछन् । ससेज, सलामी, क्यान वा बट्टामा बन्द 'टुना फिस' जस्तो प्याकिङ गरेको मासुमा स्वास्थ्यलाई हानी गर्ने 'प्रिजरभेटिभ' राखिने भएकोले ताजा मासु प्रयोग गर्नु नै राम्रो हुन्छ । साथै, कचिलाजस्तो काँचो मासुभन्दा ठिक्कको आगोमा पकाएको मासु राम्रो हुन्छ र कडा आगोमा पकाउँदा मासु खुम्ची ज्यादै कडा बन्छ र पचाउन गाह्रो हुन्छ । त्यसैगरी ज्यादै कडा तापमा तारेको, ओभनमा पकाएको, सेकेको र भुटेको मासु कडा हुने भएकाले पचाउन धेरै गाह्रो बन्ने भएकाले प्रेसर कुकरमा पकाएको अलि झोलिलो मासु स्वास्थ्यका लागि राम्रो हुन्छ ।

चिनी तथा मिठाइ खान नमिल्ने, मीठो मसिनो खान एकपटक सोँच्न पर्ने मधुमेहका रोगीले एक दुई टुक्रा मासु खान सक्छन् । रोगीले एउटै समयमा औषधि तथा खानाको मात्रा, समय फरकको तालमेल चाडबाडमा नमिल्दा सामान्य असन्तुलनले पनि खतरनाक सावित हुन सक्छ । मधुमेहका रोगीलाई मुटुको रोगको खतरा बढी हुने भएकाले खसीको भन्दा कुखुराको मासु खानु राम्रो हुन्छ, हल्का पेय पदार्थ पिउन सक्छन् तर धुम्रपान, मद्यपान गर्नु हुँदैन । रगतमा युरिक एसीड बढेर भएको एक किसिमको जोर्नीको पीडा हो बाथ । पुरुषमा बढी देखिने बाथ रोगमा सामान्यतया प्युरिनमुक्त खानेकुरा पूर्ण रुपले खान मिल्दछ । त्यसैले रोगीले मासु खान मिल्दैन । यस्ता रोगीले चाडबाडमा हरिया सागपात, केरा, कोक तथा कफी लिन सक्छन्, दूध खान सक्छन् ।

मोटो शरीर, रगतमा कोलेस्ट्रोल बढी, उच्च रक्तचाप तथा मुटुका रोगीका लागि मासु अनुकूल हुँदैन । यस्ता मानिसहरूले मासु खानै नहुने होइन, तर बढी बोसोयुक्त रातो मासु खानु हुँदैन । स्वास्थ्यका दृष्टिले हेर्ने हो भने राँगा, खसी, बंगुर आदिको रातो मासुभन्दा कुखुरा, माछा आदिको सेतो

बाँकी तीन पृष्ठमा

जेनजी आन्दोलनका घाइते भन्छन्- होस आउँदा देशमा उथलपुथल भइसकेछ

काठमाडौँ, १३ असोज (रासस) ।

'जेनजी' आन्दोलनका घाइते २५ वर्षीय मदन कार्की सिन्धुपाल्चोक बलेफी-८ का स्थायी बासिन्दा हुनुहुन्छ। केही वर्षदेखि काठमाडौँमा भिडियोग्राफी गर्दै आउनुभएका उहाँ भक्तपुर निकोसेरास्थित डेराबाटै काम गरिरहनुभएको थियो ।

गत भदौ २३ गते जेनजीको भ्रष्टाचार र बेथितिविरुद्धको आन्दोलनमा सहभागी हुने क्रममा नयाँ बानेश्वरमा बायाँ पाखुरामा गोली लागेर घाइते हुनुभयो । उहाँको अहिले महाङ्कालस्थित ट्रमा सेन्टरमा उपचार भइरहेको छ।

मुलुकमा भइरहेको बेथिति अन्त्यगरी समृद्धिको सपना साकार पार्न कसै न कसैले पहल गरोस् भन्ने लागेकाबेला युवापुस्ताको बलमा भएको आन्दोलनको विस्फोटमा सम्पूर्ण नेपालीको सहयोग र समर्थन मिलेको आन्दोलनका घाइते कार्कीको बुझाइ छ।

आन्दोलनमा सहभागिता, बानेश्वर घटना र आगामी सोचबारे ट्रमा सेन्टरमा उपचारमा रहनुभएका आन्दोलनका घाइते कार्कीसँग राससले गरेको कुराकानीको सम्पादित अशः

भदौ २३ गते जेनजी समूहको आह्वानमा भएको आन्दोलनमा सहभागी हुन बानेश्वरको एभरेष्ट होटलअघि बिहान ११ बजे पुग्दा सो ठाउँलाई निषेधित क्षेत्र घोषणा गरिएको रहेछ। पहिले त्यहाँ शान्तिपूर्ण आन्दोलन भइरहेको थियो। तीनकुने र माइतीघरबाट आउने आन्दोलनकारीको भीड दुवैतर्फ ठूलो थियो।

ठूलो जुलुसले निषेधाज्ञा तोड्दै संसद् भवन अगाडि पुग्यो। 'संसद् भवन खाली गर' भनी दबाब सिर्जना गर्ने भन्ने थियो। त्यस क्रममा प्रहरीले अश्रुग्यास हान्न थाल्यो। सुरुमै अश्रु ग्यास प्रहार भएपछि भिड रन्थनिएर आक्रमक बन्यो। युवाले ढुङ्गामुढा गर्न थाले। सुरुमा त्यो गर्ने मनसाय थिएन। त्यहाँ घुसपैठ कहाँनेर भयो थाहा भएन। हामी शान्तिपूर्ण आन्दोलन गर्ने सोचका साथ नै अघि बढेका थियौँ।

हामी वास्तविक जेनजी जो देशको सार्वजनिक सम्पत्ति र सम्पदा नष्ट गर्नु हुँदैन भन्ने कुरामा प्रष्ट थियौँ। स्वार्थी, उदण्ड स्वभावका केही व्यक्ति आन्दोलनको मर्म र भावना नबुझ्ने र रमाइलो हेर्न गएका मानिस भने त्यसमा संलग्न भएको पाइयो। सुरक्षा फौजले हानेको त्यसबखत अश्रुग्यास टिप्दै उतै फर्काउँदै भाग्दै गर्नेक्रम चलिरहेको थियो। बार भत्काउने र संसद् भवनभित्र छिर्ने भन्ने भयो। त्यो दिन संसद् चल्छ भन्ने पनि सुनियो।

भीडलाई थेग्न सुरक्षाकर्मीलाई हम्मेहम्मे परेको थियो। अश्रुग्यास हान्ने, फर्काउने, ह्वार्रर अघि बढ्ने र आँखामा पनि छयाप्ने काम चलिनै रह्यो। एक्कासी ड्याङ-ड्याङ र भटटटट गोली चल्यो। कहाँबाट हानियो भन्ने थाहै भएन। मसँगै छेउमा रहेका साथीहरू चार/पाँच जना गोली लागेर ढले।

हामी संसद् भवनको दक्षिण मुल ढोकाको अगाडि थियौँ। मलाई पनि एक्कासी गोली लाग्यो, रन्थनिएँ, अनि मुटु गाँठो पऱ्यो। त्यति हुँदा पनि दौडिएँ। मलाई गोली लाग्यो भनेर साथीहरूलाई भनेँ। त्यति खेरै रगत पनि ह्वार्र ओइरियो। त्यो देखेर साथीहरूले उचालेर एम्बुलेन्समा हाले अनि एभरेष्ट अस्पताल पुऱ्याए। त्यहाँ बिरामी राख्ने ठाउँ थिएन। भूइँमै सुताएर सोधपुछ गरे। वरपर रगतको आहाल थियो।

साथीहरू मलाई नआत्तिनु भनेर सान्त्वना दिइराखेका थिए। संसार घुमाएजस्तो लाग्यो, बेहोस हुँला जस्तो भयो। अक्सिजन कमजस्तो भए पनि त्यो लगाइदिनु भनेँ। अनि साथीले ट्रमा सेन्टर पठाइदिनुभयो। त्यसपछि देशका लागि यतिसम्म गर्न सकेँ भन्ने गर्व लाग्यो। भोलि आउने पीडिलाई राम्रो हुन्छ भने मेरो ज्यान गएर केही फरक पर्दैन भन्ने महसुस गरेँ।

ट्रमा आएपछि साथीलाई मलाई गोली लाग्यो भनेर फोन गरे। हातै नचल्ने भयो भनी सुनाएँ। त्यसपछि दाइले मलाई फोन गर्नुभयो। त्यसपछि घरपरिवारका सबैसँग कुराकानी भयो। राति नै शल्यक्रिया भयो। होसमा आइपुग्दा सरकार परिवर्तन, राष्ट्रिय सम्पत्तिमा आगजनीसहित देशमा उथलपुथल भइसकेको रहेछ। सार्वजनिक सम्पत्ति जल्न हुन्थेन। कहाँबाट घुसपैठ भयो थाहा भएन। नेताहरूलाई एक हिसाबले सुकुम्बासी भए, घर न घाट भने बनाइ दियो। कतिले के-कति बदमासी गरेर सम्पत्ति जोडेका रहेछन् भन्ने छर्लङ्ग बनाइदियो।

नेपालमा कतैबाट भगवान् आएर व्याप्त भ्रष्टाचार, अन्याय र अत्यचार अन्त्य गरिदेओस् भन्ने लागेका बेला यो विस्फोटन

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

दसैँले रोग ...

मासु राम्रो हुन्छ किन भने कोलेष्ट्रोलको मात्रा सेतो मासुमा कम हुन्छ। माछाका परिकार खानाले शरीरको तौल घट्नुको साथै कोलेष्ट्रोलको मात्रा घटाउन सहयोग मिल्छ। कुखुराको मासुमा क्याल्सीयम तथा पोटासियम बढी पाइने भएकाले यो अन्य मासुभन्दा राम्रो मानिन्छ। धेरै चिल्लो तथा मसला हालेको मासुले अपच गराउने तथा मुखमा अमिलो पानी आउने, डकार आउने, पेट पोल्ने समस्या ल्याउँदछ। त्यसैले धेरै चिल्लो हालेर भुटेको, पिरो मसलादार मासुभन्दा सामान्य चिल्लो भएको तथा राम्रोसँग पकाएको मासु नै स्वस्थकर हुन्छ। काँचो मासुले विभिन्न किसिमका जुका तथा रोगका जीवाणुहरू सार्ने सम्भावना हुन्छ। त्यसैले मासुका परिकारहरू राम्रोसँग पकाउनु पर्दछ। मासु मात्र खाँदा कब्जियत हुनसक्ने भएकाले मासुसँग फलफूल तथा सलाद पनि सेवन गर्नुपर्दछ।

अन्तमा, मानसिक उल्लास र सामाजिक सु-सम्बन्धका साथ मनाइने चाडपर्वको श्रृङ्खलामा खानपिनमा गुलियो, अमिलो, पिरो, नुनिलो र चिल्लोको मात्रा बढी भएको आहार, विहार र निद्रामा असन्तुलन हुन गई स्वास्थ्यमा गडबड भएको प्रायः देखिन्छ। प्रशस्त रक्सी नभए, मनग्गे खान नपाए, धूमपानको फुर्तिफार्ती र बासीत्यासी अचार नभए तथा नाचगान, देउसीभैलो, गफगाफ र जुवा तास नखेले चाड मानेजस्तो नहुने सोचाइ पनि धेरैमा पाइन्छ। खानपानको असंयम, अनिद्रा आदिले नियमित गर्ने गरेको शारीरिक श्रम, व्यायाम पनि कम हुन्छ। यसले गर्दा अपच, अमिलो, भुसिलो डकार, वायुले पेट ढुस्स आउने, फुल्ने, आउँ, पखाला, रिँगटा लाग्ने, आँखा पोल्ने विझाउने, रातो हुने, बान्ता हुने, खानामा अरुचि हुने, चिडचिडाहट, ज्वरो, हैजा, कमलपित्त, ग्याष्ट्रिक, आमाशय र आन्द्राको घाउ (अल्सर), उच्च रक्तचाप, मुटुसम्बन्धी, मिर्गौलासम्बन्धी, कलेजोसम्बन्धी, मधुमेह इत्यादिको खतरा बढ्ने हुन्छ। त्यसैले चाडपर्व, भोजभतेर आदिमा स्वास्थ्यमा बढी ध्यान दिनु आवश्यक छ। (लेखक स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयका सहसचिव एवं प्रवक्ता हुनुहुन्छ)

नेपाल सरकार
भूमि व्यवस्था सहकारी तथा गरिबी निवारण मन्त्रालय
भूमि व्यवस्थापन तथा अभिलेख विभाग
भूमि सुधार तथा मालपोत कार्यालय सप्तरी,राजविराज
मिति :-२०८२/०६/०८

विषय:- ३५ दिने हकदावी सम्बन्धी सार्वजनिक सुचना।

यसमा २००४ सालको जमाबन्दी श्रेष्ता बमोजिम रैती नं. १३७ मुसहरु दास कथवनियाको नाममा कायम रहेका साविक प्रगन्ना पकरी मौजे भगवतपुरको सा.कि.नं. ६८७ को ज.वि. ०-९-४ मध्ये बालराम दास कथवनियाको नाममा ७ नं. फाटवारीमा ज.बि. ०-३-० कायम भएको जग्गा २०२८ सालमा तपसिल बमोजिम नापी भएको जग्गा छुट जग्गा दर्ता नामसारी समेत गरी पाउँ भनी जिल्ला सप्तरी गा.वि.स. भगवतपुर वडा नं.४ हाल महादेवा गा.पा. वडा नं. ५ बस्ने लखिचन्द्र दासको नाती नथुनी दासको छोरा बलराम दास-१, देवराम दास कथवनिया-१ समेत २ को यस कार्यालयमा द.नं. २८६०९ मिति २०८२/०२/१२ गतेमा माग निवेदन परी हकदावी सम्बन्धी सार्वजनिक सुचना प्रकाशित गर्न मिति २०८२/०६/०८ मा आदेश भए बमोजिम यो ३५ दिने हकदावी सम्बन्धी सार्वजनिक सुचना प्रकाशित गरिएको छ । तपसिलमा उल्लेखित जग्गा निवेदकहरु बाहेक अरु कसैको हक लाग्ने भए वा निवेदकको नाममा छुट जग्गा दर्ता नामसारी गर्दा कसैको हक जानेछ वा अन्य कुनै व्यक्ति विशेष वा नेपाल सरकार, सार्वजनिक, सामुदायिक, डगर, बाटो, ऐलानी , प्रति, गोचर, समसानघाट, पैनी, पौवा, पार्क, हाट,मेला लाग्ने ठाँउ वा सरकारी जग्गा भए/ नभएको सम्बन्धमा यो सुचना प्रकाशित भएको मितिले ३५ दिनभित्रमा सप्रमाण सहित यस कार्यालयमा आई उजुरी गर्नुहोला । म्यादभित्र कसैको हकदावी उजुरी पर्न नआएमा निवेदकहरुको माग दावी बमोजिम छुट जग्गा दर्ता नामसारी गर्ने तर्फ कानून बमोजिम कारवाही भै जानेछ । यस सम्बन्धमा पछि कुनै पनि उजुरी दावी नलाग्ने व्यहोरा सम्बन्धित सबैलाई जानकारी गराईन्छ ।

तपसिल

साविक कि.नं.	साविक दर्तावाला	गा.बि.स.	वार्ड नं.	हालको कि.नं.	क्षेत्रफल	हालको दर्तावाला	कैफियत
६८४	मुसहरु दास कथवनिया	भगवतपुर	४	१३१	०-३-०	बलराम दास देवराम दास कथवनिया	यो जग्गा फिल्डबुकको ज.ध. महल खाली, किसान को महल खाली, किसानको व्यहोरा महल खाली, कैफियत महलमा यो जग्गा हामीहरुको भुलबाट दर्ता भएको हुदा हामीहरुको नम्बरी नभै पं. भगवतपुर वाड नं. ४ बस्ने नथुनी दासको नम्बरी हो निजको नाममा दर्ता होस भनी जनिएको।

भुपेन्द्र राई
प्रमुख मालपोत अधिकृत
प्रमुख मालपोत अधिकृत

विश्व समाचार

एसिया कप विवाद : भारत-पाकिस्तानबीच आरोप-प्रत्यारोप

दुबई, १३ असोज (रासस/एएफपी) ।

एसिया कप-२०२५ को फाइनलमा भारतले पाकिस्तानलाई पाँच विकेटले पराजित गरी उपाधि जितेपछि दुवै देशका खेलाडीबीच आरोप-प्रत्यारोप चर्किएको छ। पाकिस्तानका कप्तान सलमान अघाले भारतको व्यवहारलाई 'क्रिकेटप्रति अनादर' भन्नुभएको छ भने भारतीय कप्तान सूर्यकुमार यादवले च्याम्पियन टोलीलाई 'ट्रफीबाट वञ्चित' गरिएको गुनासो सार्वजनिक गर्नुभएको छ।

आइतबार दुबईमा भएको उपाधि निर्णायक खेलपछि तेस्रो खेलमा जस्तै दुवै टोलीले हात मिलाउन अस्वीकार गरे। भारतीय टोलीले पाकिस्तान क्रिकेट बोर्डका अध्यक्ष तथा एसिसीका प्रमुख मोहसिन नकवीबाट ट्रफी लिन नमानेपछि र विजय समारोहमा समेत सहभागी नभएपछि स्थिति झनै बिग्रियो।

पत्रकारहरूसँग कुरा गर्दै कप्तान सूर्यकुमारले भन्नुभयो, "मैले क्रिकेट खेल्न थालेदेखि आजसम्म कहिल्यै देखेको थिइनँ कि च्याम्पियन टोलीलाई ट्रफी दिनै नमानिएको होस्। हामीले मैदानमै बसेर सामूहिक निर्णय गरेका थियौँ। वास्तविक ट्रफी त मेरा खेलाडी र सहयोगी स्टाफ हुन्, जुन ड्रेसिङ रुममै छन्। ठूलो पर्दामा 'भारत एसिया कप २०२५ को विजेता' भनेर देखिनु नै हाम्रो लागि ठूलो गौरव हो।"

फाइनलपछि करिब एक घण्टा ढिलाइ गर्दै गरिएको समारोहमा उद्घोषक साइमन डुलले सार्वजनिक रूपमा भन्नुभयो, "भारतीय टोलीले पुरस्कार ग्रहण नगर्ने निर्णय गरेको एसिसीले मलाई जानकारी गराएको छ। यसैसँगै आजको प्रस्तुति समारोह समाप्त हुन्छ।"

यस घटनापछि पाकिस्तानका कप्तान सलमान अघा असन्तुष्ट देखिनुभयो। उहाँले भन्नुभयो, "प्रतियोगिताभर भारतले जे व्यवहार देखायो, त्यो क्रिकेटका लागि निकै निराशाजनक हो। यदि उनीहरूले हामीसँग हात नमिलाएर हाम्रो अनादर गरेको सोच्दा हुन् भने, वास्तवमा उनीहरूले खेलको नै अनादर गरेका हुन्। हामीले भने खेल 'स्पिरिट' अनुसार पदक लिएर फर्कियौँ।"

यस पटकको एसिया कप विशेष संवेदनशील मानिएको थियो, किनकि यसअघि मात्र आणविक-सशस्त्र दुवै छिमेकीबीच घातक झडप भएको थियो। प्रतियोगिताका अघिल्ला खेलमै राजनीतिक सङ्केतहरू र मैदानमै आक्रामक शैली देखिँदा तनाव बढेको थियो। अघाले अन्त्यमा भन्नुभयो, "यो पहिलोपटक देखिएको घटना हो। यसरी चलिरह्यो भने भविष्यमा कहाँ पुग्छ भन्ने अनुमान गर्नै सकिँदैन। यो क्रिकेटका लागि राम्रो होइन।"

बेलायतमा आप्रवासी बसोबासका कडा नियम लागू गर्ने तयारी

लन्डन, १३ असोज (रासस/एएफपी) ।

बेलायत सरकारले अब स्थायी रूपमा बस्न चाहने आप्रवासीहरूका लागि कडा प्रावधान ल्याउने तयारी गरेको छ। नयाँ प्रस्तावित योजनाअनुसार आप्रवासीहरूले रोजगार लिनुपर्नेछ, सामाजिक सुरक्षा योगदान गर्नुपर्नेछ, आपराधिक अभिलेख स्वच्छ हुनुपर्नेछ, लाभ दाबी गर्न पाइनेछैन र स्थानीय समुदायमा स्वयंसेवकको रूपमा सेवा गर्नुपर्नेछ।

हालको प्रावधानअनुसार परिवारसहित पाँच वर्षसम्म बेलायतमा बसोबास गर्ने वा कानूनी रूपमा १० वर्षसम्म बस्ने आप्रवासीहरू 'अनिश्चितकालीन बिदा' (स्थायी निवास) पाउन योग्य हुनेछन्। स्थायी निवास पाउनेहरूले बस्ने, काम गर्ने, अध्ययन गर्ने, सामाजिक सुविधा पाउने तथा बेलायती नागरिकताका लागि आवेदन दिने अधिकार उपभोग गर्दै आएका छन्।

तर गृहमन्त्री शबाना महमुदले सोमबार सत्तारूढ लेबर पार्टीको वार्षिक सम्मेलनमा प्रस्तुत गर्ने नयाँ योजनाले यस प्रक्रियामा ठूलो परिवर्तन ल्याउनेछ। सरकारले यसको अन्यतिर यसबारे परामर्श प्रक्रिया अघि बढाउने तयारी गरेको छ। यो घोषणा विपक्षी कट्टर-दक्षिणपन्थी रिफर्म पार्टीले आप्रवासीलाई हरेक पाँच वर्षमा भिसा नवीकरण गर्नुपर्ने तथा 'अनिश्चितकालीन बिदा' हटाउने प्रस्ताव अघि सारेको केही समयपछि आएको हो। यसले पहिले नै बसोबास अनुमति पाइसकेका सयौँ हजार आप्रवासीलाई समेत प्रभावित पार्नेछ।

लेबर पार्टीको विज्ञप्तिमा भनिएको छ, "यी उपायहरूले लेबर सरकार र रिफर्म पार्टीबीच स्पष्ट भिन्नता देखाउनेछ। रिफर्म पार्टीको प्रस्तावले दशकौँदेखि योगदान दिँदै आएका आप्रवासी कामदारलाई आफ्ना घर र परिवार छोड्न बाध्य पार्छ, तर हाम्रो योजनाले तिनीहरूलाई सुरक्षित राख्छ।"

प्रधानमन्त्री किर स्टार्मरले आइतबार रिफर्म पार्टीको योजनालाई 'जातिवादी' भन्दै, यसले देशलाई विभाजित गर्ने चेतावनी दिनुभएको थियो। गृहमन्त्री महमुदले सम्मेलनमा आफ्नो पहिलो भाषणमा भन्नुभयो, "आप्रवासीहरूले उच्च स्तरमा अङ्ग्रेजी सिक्नुपर्नेछ। म कडा र उत्तरदायी गृहमन्त्री हुनेछु।"

उहाँले पार्टीका सदस्यहरूलाई सचेत गराउँदै भन्नुभयो, "यदि हामीले आप्रवासन जस्तो संवेदनशील विषयलाई सही ढङ्गले सम्बोधन गर्न सकेनौँ भने श्रमजीवी वर्ग हाम्रो पक्षबाट टाढा भई रिफर्म पार्टीका नेता निगेल फराजका भ्रामक वाचा-प्रतिज्ञामा आकर्षित हुनेछन्।"

यसैबीच अर्थमन्त्री रेचल रिभ्सले पनि सोमबारको सम्मेलनलाई सम्बोधन गर्दै बेलायतको नवीकरणमा लगानी गर्ने प्रतिवद्धता व्यक्त गर्ने र युवालाई रोजगारीमा ल्याउने नयाँ योजना सार्वजनिक गर्ने लेबर पार्टीको तयारी रहेको बताउनुभयो।

राष्ट्रपतिद्वारा संसद् र सरकारको निरन्तरताका लागि सबैलाई संयमित भई आवश्यक सहयोग र सहकार्य गर्न अपिल

काठमाडौं, १३ असोज (रासस) ।

राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलले तोकिएको निर्वाचन समयमै सम्पन्न गरी जनप्रतिनिधिमूलक संसद् र सरकारको निरन्तरताका लागि सबैलाई संयमित भई आवश्यक सहयोग र सहकार्य गर्न अपिल गर्नुभएको छ ।

उहाँले भन्नुभयो, “मुलुकमा उत्पन्न भएको विषय तथा असाधारण परिस्थिति एवम् मानवीय क्षति तथा सरकारी, संस्थागत र निजी क्षेत्रमा भएको भौतिक तथा अन्य क्षतिलाई उपयुक्त व्यवस्थापन गर्नुपर्छ ।”

हिन्दू धर्मावलम्बीहरूको महान्चाड बडा दसैं, २०८२ को पावन अवसरमा सोमबार यहाँ शुभकामना सन्देश जारी गर्नुहुँदै राष्ट्रपति पौडेलले स्वदेश तथा विदेशमा रहनुभएका सम्पूर्ण नेपाली दिदीबहिनी तथा दाजुभाइहरूमा सुख, शान्ति, समृद्धि, सुस्वास्थ्य, आरोग्य एवं उत्तरोत्तर प्रगतिका लागि हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दै सो अपिल गर्नुभएको हो ।

शक्ति, भक्ति भाव र श्रद्धाको पर्वको रूपमा हिन्दूहरूले मनाउने बडादसैं आश्विन महिनाको शुक्ल प्रतिपदाका दिन घटस्थापना गरी सोही दिनदेखि नवमीसम्म नवदुर्गा भवानीको पूजाअर्चना गर्ने गरिन्छ । विजया दशमीका दिन दुर्गा भवानीको प्रसादको स्वरूप मान्यजनहरूको हातबाट टीका, जमरा र आशिर्वाद ग्रहण गरी पूर्णिमासम्म विशेष रुपमा बडादसैं मनाउने गरिन्छ ।

विजया दशमीको दिन दुर्गा भगवतीले दानवी शक्तिमाथि र रामले रावणमाथि विजय हासिल गरेको धार्मिक तथा ऐतिहासिक कथन छन् । राष्ट्रपति पौडेलले सन्देशमा भन्नुभएको छ, “दसैंको उपलक्ष्यमा पारिवारिक जमघट एवम् पुनर्मिलन भई खुसीयाली र हार्दिकता साटासाट गरी मनाउने प्रचलन रहिआएको छ । दसैंलाई असत्यमाथि सत्यको विजयको पर्वको रूपमा पनि लिइन्छ । यस पर्वले सबै नेपालीलाई आ–आफ्नो क्षेत्रबाट न्याय र समानतासहितको आर्थिक समृद्धि, सामाजिक एकता, आपसी सद्भाव र भ्रातृत्व अभिवृद्धिमा टेवा पुऱ्याउने विश्वास मैले लिएको छु ।”

सन्देशमा उहाँले बडादसैंमा मान्यजनप्रति श्रद्धा र सम्मान स्वतःस्फूर्त अभिव्यक्त हुने प्रचलनले पनि यसको महत्व बढाएको छ । यस पर्वले पारिवारिक मिलन, सामाजिक मेलमिलाप, क्षमा, सद्भाव र भाइचारा मजबुद् बनाउँदै मुलुकमा रहेको भौगोलिक, सांस्कृतिक र भाषिक विविधताबीचको सामाजिक एकतालाई थप सुदृढ गर्नुका साथै सांस्कृतिक एकता र पहिचानलाई अक्षुण राख्न महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याइ रहेको देखिन्छ भनिएको छ ।

उहाँ सन्देशमा वर्तमान राजनीतिक परिस्थितिबाट शीघ्र उन्मुक्ति प्राप्त गरी समग्र राष्ट्रको कल्याणका लागि दुर्गा भवानीले शक्ति प्रदान गरून् भन्ने प्रार्थना गर्दै मुलुकमा सुख, शान्ति, स्थायित्व, सुशासन र समृद्धिको कामना पनि गर्नुभएको छ ।

अनियमितताको आरोपमा छानबिन समिति गठन

काठमाडौं, १३ असोज (रासस) ।

सवारी परीक्षण कार्यालय, इटहरीका प्रमुख मेकानिकल इन्जिनियर रोशनकुमार देव र लेखापाल चन्द्रबहादुर बस्नेतलाई अनियमितताको आरोपमा जिम्मेवारीबाट हटाउँदै छानबिन समिति गठन गरिएको छ ।

सेवाग्राहीसँग घुस माग्ने, मोलमोलाहिजा, अनावश्यक दुःख हैरानी दिएको विषयमा उनीहरू विरुद्ध उजुरी परेपछि भौतिक पूर्वाधार तथा यातायात मन्त्रालयले आइतबार जिम्मेवारीबाट हटाएको हो ।

कार्यालय प्रमुख र लेखापालको मिलेमतोमा कार्यालयमा अनियमितता भइरहेको प्रमाणसहितको गुनासो सेवाग्राहीबाट भौतिक पूर्वाधार तथा यातायातकमन्त्री कुलमान घिसिङसमक्ष गुनासो प्राप्त भएको थियो । त्यसलगत्तै मन्त्री घिसिङले तत्कालै दुवै जनालाई जिम्मबारीबाट हटाउन र छानबिन समिति गठन गर्न निर्देशन दिनुभएको थियो ।

मन्त्री घिसिङले उक्त कार्यालयमा भइरहेको अनियमितता र त्यसमा सङ्लग्न कार्यालय प्रमुख, लेखापाल एवम् अन्य कर्मचारीमाथि छानबिन गर्न भौतिक पूर्वाधार तथा यातायात मन्त्रालयका प्रशासन महाशाखा प्रमुख बलराम रिज्यालको संयोजकत्वमा ५ सदस्यीय समिति गठन गर्नुभएको छ ।

छानबिन समितिलाई १० कार्यदिनभित्र प्रतिवेदन बुझाउने समयसीमा दिइएको छ । समितिले आरोपित तथा अन्य कर्मचारीसँग बयान लिने, सेवाग्राहीसँग बुझ्ने, गरिएका निर्णयका कागजात अध्ययन/अनुसन्धान गर्ने, कारवाहीका लागि सिफारिस गर्नेलगायतका कार्यदेश दिइएको छ ।

विभिन्न ६ ठाउँमा राजमार्ग अवरुद्ध

काठमाडौं, १३ असोज (रासस) ।

अविरल वर्षा, बाढीपहिरोका कारण देशका विभिन्न छ ठाउँमा सोमबार पनि राजमार्ग बन्द रहेका छन् । नेपाल प्रहरीका केन्द्रीय प्रवक्ता एवं प्रहरी नायब महानिरीक्षक विनोद घिमिरेले सङ्खुवासभा, सिन्धुपाल्चोक र रसुवा जिल्लाका छ ठाउँमा राजमार्ग अवरुद्ध रहेका जानकारी दिनुभयो ।

उहाँका अनुसार अहिले बिहान ९ बजेसम्मको विवरणअनुसार अविरल वर्षाका कारण सङ्खुवासभाको भोटखोला गाउँपालिका–४ बरुणमा कोशी राजमार्ग पूर्ण रूपमा अवरुद्ध भएको छ । सोही जिल्लाको मकालु गाउँपालिका–३ एकुवामा अविरल वर्षाका कारण कोशी राजमार्ग अवरुद्ध भएको उहाँले बताउनुभयो । यो सडक विगत लामो समयदेखि अवरुद्ध रहेको छ ।

रसुवाको गोसाइँकुण्ड नगरपालिका–२ मा बाढीका कारण अवरुद्ध सडक खुल्न सकेको छैन । सडक अवरुद्ध हुँदा नेपाल–चीन जोड्ने नाका सञ्चालनमा आउन सकिरहेको छैन । सोमबार रसुवाको गोसाइँकुण्ड नगरपालिका–२ तातोपानीमा पनि पहिरोले पासाङल्हामु सडकखण्ड अवरुद्ध भएको छ । पहिरो पन्छ्याउने प्रयास जारी रहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

सिन्धुपाल्चोकको सुनकोशी गाउँपालिका–७ एककिलोमा आइतबारदेखि परेको वर्षसँगै आएको पहिरोका कारण अरनिको राजमार्ग अवरुद्ध भएको नेपाल प्रहरीका केन्द्रीय प्रवक्ता घिमिरेले जानकारी दिनुभयो । उहाँका अनुसार सिन्धुपाल्चोकको भोटेकोशी गाउँपालिका–२ बाह्रकिलोमा सोमबार खसेको पहिरोका कारण अरनिको राजमार्ग पूर्ण रूपमा अवरुद्ध भएको छ ।

प्रहरी नायब महानिरीक्षक विनोद घिमिरेका अनुसार परिका कारण अवरुद्ध बनेको नारायणगढ–मुग्लिन सडकखण्डअन्तर्गत तुइन खोलाको पहिरो पन्छ्याएर सोमबार बिहानदेखि सडक सञ्चालनमा ल्याइएको छ ।

लुकाएर राखेको ४० बोरा अनुदानको मल बरामद

दैनिक समाचारदाता
सिरहा, १३ असोज ।

जिल्ला प्रशासन कार्यालयले अनुदानको ४० बोरा मल (डिएपी) बरामद गरेको छ ।

विशेष सूचनाको आधारमा सोमबार गोलबजार नगरपालिका ६ मा व्यवसायी जितन सहनीको घरबाट लुकाएर राखिएको अवस्थामा मल बरामद गरिएको जिल्ला प्रशासन कार्यालयका अधिकृत सन्तोष रायले जानकारी दिए ।

उनले भने,“नेपाल सरकारद्वारा अनुदानित कृषि सामग्री कम्पनीको मल लुकाएको भन्ने गोप्य सूचनाको आधारमा छापा मार्दा ४० बोरा डिएपी र युरिया मल बरामद गरिएको हो ।”

बरामद मल इलाका प्रहरी कार्यालयको निगरानीमा गोदाममै सिल गरिएको र घरधनी हालसम्म फेला नपरेकाले थप विवरण खुल्न नसकेको रायले बताए । यसअघि असोज ८ गते सोही स्थानबाट १५४ बोरा अनुदानको मल बरामद गरिएको थियो ।

महोत्तरीकै पहिलो ‘डिजिटल’ विद्यालय घोषणा

महोत्तरी, १३ असोज (रासस) ।

यहाँको बर्दिबास नगरपालिका–१ स्थित देउराली माध्यमिक विद्यालयले आफ्नो विद्यालयलाई डिजिटल विद्यालय घोषणा गरेको छ । आइतवार एक समारोहबीच नगरप्रमुख प्रल्हादकुमार क्षत्रीले छात्रछात्राको नवीनतम् प्रविधिमा पहुँच बढाउन यो घोषणा उपलब्धिपूर्ण हुने बताउनुभयो ।

“मधेसमा सामुदायिक विद्यालय भनेपछि के पढाइ हुन्छ र ? भन्ने भाष्य बनेको छ,” नगरप्रमुख क्षत्रीले भन्नुभयो, “यो घोषणाले मधेसभरिकै लागि एक नयाँ सन्देश प्रवाह हुनेछ ।” उहाँले विद्यालयका सबै कक्षाकोठामा जडित डिजिटल बोर्डको उद्घाटन समेत गर्नुभयो ।

विद्यालयमा बाल कक्षादेखि १२ सम्म एक हजार २०० विद्यार्थी छन् । यसका अतिरिक्त सिभिल इन्जिनियरिङ, सर्वे (नापी) इन्जिनियरिङ र वनविज्ञानसहित तीन विषयमा प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम परिषद् (सिटिइभिटी)को सम्बन्धनमा डिप्लोमा तहमा पठनपाठन गर्न २०० छन् । ती सबै कक्षाको पठनपाठन डिजिटल प्रणालीबाट हुने विद्यालयका प्रधानाध्यापक कुमार घिमिरेले जानकारी दिनुभयो ।

“सबै विषयको पठनपाठन अब शिक्षकले डिजिटल प्रविधिबाटै गर्नुहुनेछ,” घिमिरेले भन्नुभयो, “यसका लागि हाम्रा सबै शिक्षक पोख्त हुनुहुन्छ ।” यो प्रविधिको पठनपाठनबाट अघि छुटेको कक्षा विद्यार्थीले पछि हेर्न बुझ्न सक्ने घिमिरेको भनाइ छ ।

विद्यालयमा हाल स्थायी दरबन्दी, अस्थायी, राहत, बालविकास र नगर शिक्षकसमेत २६ जनाको जनशक्ति छ । माध्यमिक तहमा विद्यार्थीको चाप बढे पनि यस तहका शिक्षक भने दुई जना मात्र रहेका प्रधानाध्यापक घिमिरेले बताउनुभयो ।

जेनजी आन्दोलनका...

भएको छ । यसमा सम्पूर्ण नेपालीको सहयोग र समर्थन मिलेको छ । आन्दोलन सफल भएको छ । हामीले आन्दोलनमा खासगरी सुशासन, भ्रष्टाचार नियन्त्रण, युवापुस्ताको नेतृत्व र सामाजिक सञ्जाललाई निस्क्रिय बनाइएकामा त्यो हटाइनुपर्छ भन्ने मुख्य मुद्दा थिए ।

अर्कातर्फ आन्दोलनमा ठूलो जनधनको क्षति दुर्भाग्यपूर्ण स्थिति भयो । युवाको शान्तिपूर्ण प्रदर्शनीमा ताकिताकि गोली हान्नेलाई पक्राउ गरी कानुनी दायरामा ल्याउनुपर्छ । कारबाही गरिनुपर्छ । घाइते र सहिद परिवारलाई शिक्षा, स्वास्थ्य निःशुल्कसहित उचित राहत प्रदान गरिनुपर्छ । घाइतेलाई रोजगारी दिलाउनुपर्छ । युवापुस्ताको माग र मुद्दाअनुरुप शासकीयस्वरुपको परिवर्तनसम्मका विषयलाई सम्बोधन हुनुपर्छ । अनावश्यक संरचनाको खारेजी हुनुपर्छ । जनताले नै आफ्नो कार्यकारी छनोट गर्न पाउने व्यवस्था हुनुपर्छ ।

विसं २०४६ पछि माथिल्लो तहमा रहेका राजनीतिक र प्रशासनिक व्यक्तिको सम्पत्ति छानबिन गरी अकूत सम्पत्ति आर्जन गर्नेको राष्ट्रीयकरण गरिनुपर्छ । त्यसका लागि वर्तमान संविधानलाई पनि समयसापेक्ष संशोधन गरिनुपर्छ । युवाको बलिदानबाट बनेको सरकार भएकाले युवापुस्तले उठाएका माग सम्बोधन हुनुपर्छ ।

एकीकृत समाजवादीले नेतृत्व नयाँ पुस्तालाई हस्तान्तरण गर्ने

काठमाडौं, १३ असोज (रासस) ।

नेकपा (एकीकृत समाजवादी)ले पार्टीको नेतृत्व नयाँ पुस्तालाई हस्तान्तरण गर्ने सैद्धान्तिक आधार तयार गरेको छ ।

पार्टी अध्यक्ष माधवकुमार नेपालले हालै जारी गर्नुभएको अपानीमा कम्युनिष्ट पार्टीको कार्यशैलीमा सुधार गर्ने र कमीकमजोरी सच्याएर आन्तरिक लोकतन्त्रको सुदृढीकरण तथा नेतृत्व हस्तान्तरणको विषयलाई प्राथमिकतामा राखिएको हो ।

पार्टीको सङ्गठनात्मक सिद्धान्त जनवादी केन्द्रियता हुने, पार्टीको रणनीतिक लक्ष्य समाजवाद हुने, समाजवादी कार्यदिशा अगाल्ने, नेपाली विशेषताको समाजवादी कार्यक्रम अङ्गीकार गर्नेलगायत सैद्धान्तिक आधार तयार गरिएको अपानीमा समान वैचारिक दृष्टिकोण भएका समूह तथा दलसँग एकताका लागि पार्टीको मार्गदर्शक सिद्धान्त मार्क्सवाद लेनिनवादलाई मानिएको छ ।

नेपाली जनता र पुँजीपति वर्गबीचको अन्तरविरोध समाधान गर्ने, नव उपनिवेशवादको विरोध गर्ने नीति पार्टीले अवलम्बन गर्नेछ । वामपन्थी शक्ति, कम्युनिष्ट तथा समाजवादी विचारधारा भएका पार्टीसँग एकताका लागि छलफल सुरु गरेको पार्टीले एकताका लागि अशोक राई नेतृत्वको जसपा, नेकपा (माओवादी केन्द्र), विप्लव नेतृत्वको नेकपासँग छलफल गरेको जनाइएको छ ।

प्रकाशक : नवीनकुमार गुप्ता (९८५२८२०५८४, ९८०३२८३११५), **सम्पादक** : अनिलकुमार अनल (९८४२८३४९१७), **सहसम्पादक** : दीपककुमार गुप्ता (९८४१५१३२९९), **लेआउट** : संजय शंखर, **मुद्रण** : न्यू नवीन प्रेस, राजविराज, फोन : ०३१-५२०७६८ (कार्यालय), **इमेल** : *rajbirajdainik@gmail.com*, **वेबसाइट** : *rajbirajdainik.com.np*