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

नवीन साप्ताहिक

स.वि.हु.का.द.नं. ६/०६४/०६५

वर्ष ४१ अंक २५ २०७९ साल माघ १५ गते आइतवार (29 Jan 2023 Sunday) मूल्य रु. ७/-

यस अंक भित्र – **पृष्ठ २ मा :** जनप्रतिनिधिद्वारा जरिवाना मिनाहको ... **पृष्ठ ३ मा :** नेपालमा आत्महत्याको डरलाग्दो ... **पृष्ठ ४ मा :** उपप्रधान तथा गृहमन्त्री ... **पृष्ठ ५ मा :** दादुरा रोगः सर्ने तरिका ...

सहकारीको ऋृण तिर्न नसकेकै कारण आत्महत्या गरेका रामदेवको ऋृण पालिकाले तिर्ने

राजविराज/सहकारीको ऋृण तिर्न नसकेकै कारण आत्महत्या गरेका सप्तरीको छिन्नमस्ता गाउँपालिका निवासी रामदेब मरिकको ऋृण पालिकाका जनप्रतिनिधिले तिरिदिने भएका छन् ।

सहकारीको ऋृण तिर्न नसकेको भन्दै गत मंगलबार छिन्नमस्ता २ बस्ने मरिकले झुन्डिएर आत्महत्या गरेका थिए ।

बाँकी दुई पृष्ठमा

विचार मिल्नेसँग पार्टी एकीकरण र आंशिक रुपमा विचार मिल्नेसँग सहकार्य : अध्यक्ष नेपाल

राजविराज/नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (एकीकृत समाजवादी) का अध्यक्ष माधव कुमार नेपालले आफूहरु विचार मिल्नेसित पार्टी एकीकरण र आंशिक रुपमा विचार मिल्नेसित सहकार्य गरि दुबै विकल्पका लागि तयार रहेको बताएका छन् ।

पार्टीको जिल्ला किमिटी सप्तरीले शनिबार राजविराजमा आयोजना गरेको अगुवा कार्यकर्ता भेलालाई सम्बोधन गर्दै उनले यस्तो बताएका हुन् ।

अगुवा कार्यकर्ताहरुलाई सम्बोधन गर्दै अध्यक्ष नेपालले नेकपा माओवादी केन्द्र, जनता समाजवादी पार्टी, राष्ट्रिय जनमोर्चा लगायतका दलसित मिलेर जान सकिने भन्दै त्यसका लागि छलफलमा रहेको समेत खुलासा गरे ।

उनले बाम एकता मुलुकको आवश्यकता भएपनि निहीत स्वार्थले त्यसमा वाधा पुऱ्याइरहेको बताए । पार्टीका संस्थापक नेता पुष्पलालले पनि २००६ सालमा आफ्नै पार्टीमा बिद्रोह गर्नु परेको प्रसङ्ग राख्दै उनले नेकपा एमालेका अध्यक्ष केपी शर्मा ओलीको कारण पार्टीमा बिग्रह आएको टिप्पणी गरे ।

आफूहरुले एमालेलाई क्रान्तिकारी पार्टीको रुपमा उठाएको दाबीका साथ ओली नेतृत्वमा आएपछि एकल निर्णय गर्न थालेपछि आफूहरुले पनि बिद्रोह गर्नु परेको जिकिर दोह्ऱ्याए ।

एकल निर्णयकै आधारमा ओलीले प्रधानमन्त्री भएका बेला राष्ट्रपति समक्ष संसद विघटनको सिफारिस गरेको भन्दै उनले अदालतले उनको उक्त कदमलाई गैरसंबैधानिक ठहर गरिसकेको उल्लेख गरे ।

ॐ

यही आउँदो २०७९ साल फाल्गुन ६ गते 'महाशिवरात्री' पर्व पर्न गएको हुँदा विगत वर्ष जस्तै यस वर्ष पनि हर्सोल्लास एवम् भव्यताका साथ मनाईने भएको हुँदा सम्पूर्ण हिन्दुधर्मावलम्बी, समाजसेवीहरुमा आवश्यक छलफल, सल्लाह, सुभावको लागि उपस्थिति हुन सादर अनुरोध गर्दछौं ।

अनुरोधकर्ता
श्री हरिनन्देश्वर महावदेव मन्दिर संरक्षण सम्वर्द्धन समिति
राजविराज-७

मिति : २०७९/१०/१६ गते सोमबार
स्थान : मन्दिर प्रांगण
समय : ०८ बजे विहान

आँखा स्वास्थ्यको लागि उत्कृष्ट उपचार

तपाईंकै सहर राजविराजमा

आँखा सम्बन्धि उत्कृष्ट सेवाका लागि सहज र सुलभ उपचारलाई मध्यनजर गरी नेपालकै दक्ष, अनुभवी तथा वरिष्ठ नेत्र विशेषज्ञहरुको सेवा अब उपरान्त **सगरमाथा आँखा अस्पताल प्रा.लि.**, रुपनी रोडमा उपलब्ध हुने सहर्ष जानकारी गराउँदछौं ।

हाम्रा विशेषताहरु

१. अनलाईन नाम दर्ताको सुविधा,
२. अत्याधुनिक फेको प्रविधिवाट मोतिया बिन्दुको शल्यक्रिया,
३. बिना सुई फेको प्रविधिवाट मोतिया बिन्दुको शल्यक्रिया,
४. एकै दिनमा शल्यक्रिया गराई डिस्चार्ज सेवाको व्यवस्था (Day Care)
५. सुख्खा आँखाको उपचार
६. कोर्निया अल्सर तथा आँखाको नानी प्रत्यारोपणको सम्बन्धि विशेषकृत सेवा
७. दृष्टिपर्दा उपचार तथा शल्यक्रियाको विशेषकृत सेवा
८. आँखाको बनावट तथा सौन्दर्यता कायम राख्नकालागि अकुलोप्लाष्टिको विशेषकृत सेवाहरु
९. जलबिन्दुको उपचार तथा शल्यक्रियाको विशेषकृत सेवा
१०. बच्चाको आँखा जाँचका सेवाहरु
११. वरिष्ठ दृष्टि विशेषज्ञद्वारा आँखाको पावर जाँच
१२. B-Scan/VisualField/OCT/Airpuff tonometer/Auto Refractometer लगायतका diagnostic सुविधाहरु

सगरमाथा आँखा अस्पताल प्रा.लि.
राजविराज-८, रुपनी रोड, सम्पर्क नं. :- ९८०५७११२२२
बिरामी जाँचको समय : बिहान ८:३० देखि ५:०० बजेसम्म

सार्वजनिक यातायातलाई व्यवस्थित गरौं।

➢ सार्वजनिक यातायातका साधनमा यात्रा गर्दा सामाजिक मर्यादा र शिष्टाचारको पालना गरौं।
➢ यात्रु, चालक र सहचालकले एक-आपसमा मर्यादित र शिष्ट व्यवहार गरौं।
➢ सार्वजनिक यातायातका साधनमा हानी नोक्सानी नपुऱ्याऔं।
➢ सवारी साधनमा भाडादर देखिने गरी टाँसी तोकिएको भाडादर मात्र लिनेदिने गरौं।
➢ सार्वजनिक यातायात सञ्चालनको समय तालिका सार्वजनिक गरी त्यसको पालना गरौं।
➢ तोकिएको स्थानमा मात्र यात्रु उकाल्ने र ओराल्ने गरौं।
➢ आरक्षित सिटमा सम्बन्धित यात्रुलाई नै प्राथमिकता दिऔं।
➢ ट्राफिक नियमको पालना गरौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सम्पादकीय

बालबालिकालाई भविष्यका कर्णधार मानिएपनि जिम्मेवार बन्न सकेनौं

बालबालिकालाई भविष्यका कर्णधार मानिएपनि हरेक वर्ष कुनै न कुनै रुपमा सरकारी तथा गैरसरकारीहरुद्वारा बालबालिकाका लागि भनेर विभिन्न कार्यक्रम पनि गरिन्छ । बालबालिकाको दिवस भनेर राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय बाल अधिकार दिवस पनि मनाइने गरिन्छ । नेपालले आफ्नो मुलुक भरिका बालबालिकाको अधिकार संरक्षण गर्नका लागि बालअधिकार महासंधिमा हस्ताक्षर पनि गरेको छ । तत्कालीन प्रधानमन्त्रीका हैसियतले कृष्णप्रसाद भट्टराईले हस्ताक्षर गरेकै दिनलाई मुलुकमा लोकतन्त्र स्थापना पश्चात राष्ट्रिय बाल दिसवका रुपमा मनाइने गरिएको छ ।

अहिले पनि हाम्रा बालबालिकाको बालापन ईट्टा भट्टाहरुमा हराइरहेको छ, घरेलु कामदारका रुपमा कुनै बालिकाको श्रम र यौन शोषण भइरहेको छ । शिक्षा, स्वास्थ्य, भोजन, पोशाक, माया-ममता, डरमुक्त वातावरण जस्ता अत्यावश्यक आवश्यकताहरुको परिपूर्तिका लागि जति जिम्मेवार सरकार हुनुपर्दछ, त्यत्तिकै जिम्मेवार परिवार र समुदाय पनि हुनुपर्दछ ।

जब हाम्रा बालबालिकाका बाल बचाउ, बाल संरक्षण, बाल विकास र अर्थपूर्ण बाल सहभागिताका अधिकारहरु पाउने छन् तब मात्र सम्पूर्ण रुपमा बाल अधिकारको उपभोग गर्न उनीहरुको पाउने छन् । बालबालिकाहरुले आफ्ना अधिकारको उपभोग गर्न पाए मात्र हाम्रा लगानीहरुको सार्थकता हुनेछ ।

जनप्रतिनिधिद्वारा जरिवाना मिनाहको माग गर्दै ज्ञापन

राजविराज/निर्वाचित जनप्रतिनिधिहरुले समयमै निर्वाचन खर्च नबुझाए वापतको जरिवाना मिनाहको माग गर्दै बुधवार निर्वाचन आयोगलाई ज्ञापन पत्र बुझाइएका छन् ।

सप्तरीका १८ वटै पालिकाका प्रमुख तथा विभिन्न राजनीतिक दलहरुका प्रतिनिधिहरु जिल्ला समन्वय समिती सप्तरीका प्रमुख शिव नारायण साहको नेतृत्वमा प्रमुख जिल्ला अधिकारी भुपेन्द्र थापा मार्फत निर्वाचन आयोगलाई ज्ञापन पत्र बुझाएका हुन् ।

निर्वाचनको अन्तिम परिणाम प्रकाशित भएको ३० दिन भित्र खर्च विवरण बुझाउनु पर्ने आयोगको नियम रहेको र सो नबुझाए ६ वर्ष सम्म उम्मेदवार हुन नपाउने, उम्मेदवार भएपनि उम्मेदवारी रद हुन सक्ने लगायतको प्रावधान रहेको छ ।

निर्वाचन आयोग ऐन २०६३ को दफा २५ मा गरिएको यस्तो व्यवस्थाले समय मै खर्च विवरण नबुझाउँदा हुने जरिवानाले राजनीतिक दलकै चरित्रमाथी आँच आउने भन्दै उक्त जरिवाना मिनाह गर्न माग गरिएको छ ।

९ नगरपालिका तथा ९ गाउपालिकाका प्रमुखहरु सहित विभिन्न राजनितीक दलका प्रतिनीधीहरुद्वारा हस्ताक्षर गरिएको उक्त ज्ञापन पत्रमा जरिवाना रकम मिनाह नगरे कडा आन्दोलनमा उत्रिने चेतावनी समेत दिइएको छ ।

ज्ञापन पत्र बुझ्दै प्रमुख जिल्ला अधिकारी थापाले तत्कालै आवश्यक कार्याथ निर्वाचन आयोगको कार्यालय काठमाडौमा पठाई दिने प्रतिबद्धता जनाएका थिए ।

स्व. सिंहको सम्झनामा विभिन्न कार्यक्रम

राजविराज/स्व. गजेन्द्र नारायण सिंहको २१ औं स्मृति दिवसको अवसरमा विभिन्न कार्यक्रमको आयोजना गरी राजविराजमा स्मृती दिवस मनाइएको छ ।

मधेशी अधिकारका लागी संगठित अभियानको नेतृत्व गरेका स्व. सिंहको योगदान बारे चर्चा गर्दै उनलाई स्मरण गरिएको हो ।

सो अवसरमा लोकतान्त्रिक समाजवादी पार्टी (लोसपा) सप्तरी तथा गजेन्द्र नारायण सिंह अध्ययन केन्द्रले संयुक्त रुपमा श्रद्धाञ्जली सभा, अन्तरक्रिया र सालिकमा माल्यार्पण लगायतका कार्यक्रम गरेका छन् ।

भस्लोसपा जिल्ला अध्यक्ष सुनिल कुमार झाको अगुवाईमा गजेन्द्र चौकस्थित स्व.सिंहको शालिक तथा सप्तरी सेवा आश्रममा रहेको उनको समाधि स्थलमा माल्यार्पण गरिएको छ ।

यस्तै जिल्ला अध्यक्ष झाको अध्यक्षता तथा केन्द्रिय नेता अमरकान्त झाको प्रमुख आतिथ्यमा अन्तरक्रिया कार्यक्रमको समेत आयोजना गरिएको छ । उक्त अन्तरक्रिया कार्यक्रममा लोसपाका केन्द्रिय तथा स्थानीयस्तरका नेता/कार्यकर्ताहरुको उल्लेख्य सहभागिता रहेको थियो ।

यस्तै प्रदेशसभा सदस्य सतिश कुमार सिंह, जसपाका युवा नेता शैलेश कुमार साह, सुमित कुमार साहलगायतले पनि स्व. सिंहको सालिकमा माल्यार्पण गरि उनको स्मरण गरेका छन् ।

नेपाल सद्भावना पार्टीका संस्थापक अध्यक्ष एवं मधेशवादका प्रणेता समेत भनिने सिंहको २०५८ साल माघ १० गते निधन भएको थियो । सप्तरी जिल्लाको तिलाठी कोईलाडी गाउँपालिका घर भएका सिंहको प्रत्येक वर्ष माघ १० गतेका दिन उनका अनुयायीहरुले विभिन्न कार्यक्रमको आयोजना गरी स्मृति दिवस मनाउने गरेका छन् ।

वि.स. १९९८ सालमा रामनवमीका दिन जन्मिनु भएका गजेन्द्र नारायण सिंह मधेशी अधिकारका लागी संगठित अभियान चलाउने क्रममा २०४७ सालमा सदभावना परिषद् हुदै नेपाल सदभावना पार्टीको गठन गरेका थिए ।

मधेश प्रदेशका मन्त्रीहरुले पाए जिम्मेवारी

राजविराज/मधेश प्रदेश सरकारका मन्त्रीहरुले जिम्मेवारी पाएका छन् ।

जिम्मेवारी अनुसार मन्त्री सरोज कुमार यादवले भौतिक पूर्वाधार विकास मन्त्रालय, मन्त्री संजय कुमार यादवले अर्थ मन्त्रालय र मन्त्री बसन्त कुमार कुशवाहाले भूमि, व्यवस्था तथा सहकारी मन्त्रालयको जिम्मेवारी पाएका छन् ।

यस्तै मख्यमन्त्री सरोजकुमार यादवले मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालय, बाणिज्य, आपूर्ती तथा विज्ञान प्रविधि मन्त्रालय, खानेपानी तथा ऊर्जा विकास मन्त्रालय, महिला, बालबालिका, युवा तथा खेलकुद मन्त्रालय, उद्योग, पर्यटन तथा वन मन्त्रालय, गृह तथा संचार मन्त्रालय, सामाजिक विकास मन्त्रालय र कानुन, न्याय तथा प्रदेशसभा मामिला मन्त्रालय हाललाई आफै जिम्मेवारी लिएका छन् ।

प्रदेश प्रमुखको कार्यालय जनकपुरधामका निमित्त कार्यालय प्रमुख शत्रुघन यादवद्वारा जारि विज्ञप्तिमा प्रदेशका मुख्यमन्त्री सरोज कुमार यादवको सिफारिसमा प्रदेश प्रमुख हरिशंकर मिश्रले मन्त्रिपरिषद्मा कार्य विभाजन तोकिएको हो ।

विवाह कार्डमा बेहुला र वेहुलीको जन्म दर्ता अनिवार्य

राजविराज/सप्तरीको सुरुङ्गा नगरपालिका वडा नं. ७ को कार्यालयले विवाहका लागि बाँडिने निम्तो कार्डमा बेहुला र वेहुलीको जन्म दर्ता अनिवार्य रुपमा उल्लेख गरि वडा कार्यालयबाट स्वीकृत लिनु पर्ने नियम बनाएको छ ।

बालविवाहलाई निरुत्साहित पार्ने उद्देश्यले उक्त निर्णय गरिएको सो वडा कार्यालयले जनाएको छ ।

वडा अध्यक्ष शिवनारायण चौधरीले एक सूचना नै प्रकाशित गरी यसको वर्खिलाप जानेलाई स्थानीय सरकार संचालन ऐन तथा वडा कार्यालयको नियम अनुसार कारवाही गरिने स्पस्ट पनि पारेका छन् ।

उनले वडा भित्र जन्मिने प्रत्येक शिशुको जन्म दर्ता वडा कार्यालयमा अनिवार्य गरिएको तथा २० वर्ष भन्दा कम उमेरमा विवाह गर्न नपाउने अनिवार्य व्यवस्थाको कडाईका साथ पालना गर्न/गराउन अनुगमन समेत गरिने जानकारी दिए ।

विवाहको निम्तो कार्डमा वेहुला, वेहुली दुबैको जन्म मिति अनिर्वाय रुपमा उल्लेख गर्नु पर्ने नियम बारे जानकारीका लागी वडाका घर/घरमा सूचना पुऱ्याइसकेको वताएका उनले सो विपरित जानेलाई आवश्यक कारवाहीका साथै वडा कार्यालयबाट प्रवाह हुने विभिन्न सेवा सुविधामा अंकुश लगाउने तयारी रहेको बताए ।

उनले तोकिएको उमेर नपुगेका युवा युवतीको विहे गराउने र बालविवाहलाई प्रोत्साहन गर्ने जन्तिदेखि विवाह कार्यक्रममा संलग्न पण्डित, पुरोहितलाई समेत कानुनी प्रकृया अन्तर्गत कारवाहीमा लैजाने निर्णय भएको जानकारी दिएका छन् ।

सहकारीको ऋण ...

छिन्नमस्ता गाउँपालिकाका अध्यक्ष बिद्यानन्द चौधरीको नेतृत्वमा गएका जनप्रतिनिधि शनिबार मरिकको घरमा पुगि उक्त आश्वासन दिएका हुन ।

आत्महत्या गरेका मरिकको परिवारको जिम्मा रहेको ऋण जनप्रतिनिधि मिलेर तिरिदिने गाउँपालिका अध्यक्ष चौधरीले बताए । अध्यक्ष चौधरीले मृतकको छोराको जागिरका लागि पनि पहल गर्ने बताए । जनप्रतिनिधिले मरिकको परिवारलाई खाद्यान्न, क्रिया खर्च पनि उपलब्ध गराएका छन ।

गत बैशाखमा २० वर्षीय जेठो छोरा राजकुमार मरिकको भारतबाट विवाह गरेका रामदेवले त्यसबेला गाउँमै ब्याजमा ऋण लिएका थिए । त्यसले पनि नपुग्ने देखेपछि श्रीमती उर्मिला देवीलाई वित्तीय संस्थामा आबद्ध गराउँदै उर्मिला देवीको नाममा ०७८ मंसिर १३ मा ग्लोबल आईएमई लघुवित्त वित्तीय संस्थाबाट ९० हजार ऋण लिएका थिए । किस्ता चुक्ता गर्दै अहिले ४४ हजार ३ सय ३२ रुपैयाँ साँवा र २ सय ७१ रुपैयाँ ब्याज तिर्न बाँकी छ ।

हरेक महिनाको ९ गते वित्तीय संस्थाको किस्ता तिर्नुपर्नेमा सोमबार उर्मिलादेवी समूहको बैठकमा नगएपछि संस्थाका कर्मचारी र समूहका सदस्य किस्ता लिन घरमै आएको र किस्ता तिर्ने पैसा नभएपछि रामदेवले श्रीमती उर्मिलालाई मेरो पति घरमा छैन भनेर सुनाइदिन अह्राएका थिए ।

तर, मंगलबार जसरी भए पनि किस्ता बुझाउनु भनेर गएपछि रामदेव सोमबार साँझदेखि नै गाउँमा ऋण खोज्न थालेका थिए । रामदेवले कर्जा चुक्ता गर्न नसक्दा तनावमा रहेका कारण आत्महत्या गरेको परिवारजनले बताएका छन् ।

डा. ललन प्रसाद रौनियार

Dr. Lalan Prasad Rauniyar

MBBS (BPKIHS) Dharan, MD Paediatrics (BPKIHS) Dharan, NMC Reg. No. : 13338

कन्सलटेन्ट बाल रोग विशेषज्ञ

सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हँल, राजविराज

Mo. No : 9842830252, 9804605569

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

सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हँल, राजविराज

Mo. No : 9842830252, 9804605569

डा. जयन्ती यादव

Dr. Jayanti Yadav

M.B.B.S. MD (Obstetrician and Gynaecologist)

हाल कार्यरत गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल राजविराज

NMC No. : 15312

बरिष्ठ स्त्री तथा प्रसुती रोग विशेषज्ञ

बाझपन, कमजोरी, लिकोरिया, महिनाबारी समस्याको सफल उपचार

सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हँल, राजविराज

Mo. No : 9842830252, 9804605569

शीतलहरको समयमा चिसोको कारण मानिसको ज्यानै पनि जान सक्छ त्यसैले निम्न सावधानी अपनाऔं

- जाडो यामकोलागि समयमै न्यानो कपडाको जोहो (व्यवस्था) गरौं ।
- शीतलहरको समयमा घर बाहिर खुला स्थानमा धेरै समय नबिताऔं, घर बाहिर निस्कनु परेमा वा धेरै समय बिताउनु पर्ने भएमा न्यानो कपडा लगाऔं ।
- रातको समयमा न्यानो सिरक, कम्बल जस्ता ओढ्ने प्रयोग गरौं र घरभित्र राति सुत्दा शरीरको साथै अनिवार्य रुपमा छाती तथा टाउको ढाक्ने गरौं ।
- शीतलहर चलेको समयमा आगो तापेर शरीरलाई न्यानो राख्ने, छाती र टाउकोलाई विशेष गरेर चिसोबाट जोगाउने गरौं ।
- चिसोको समयमा शरीरलाई चाहिने आवश्यक खानेकुरा र पर्याप्त मात्रामा तातो खाने कुराहरु खाने गरौं ।
- बालबालिका, वृद्धवृद्धा, गर्भवती महिला तथा बिरामीहरुको हेरचाहमा विशेष सतर्कता अपनाउने, बालबालिकाहरुलाई न्यानो अवस्थामा राख्ने गरौं ।
- शीतलहर चलेको बेलामा पाल्तु पशुपंक्षीलाई सकेसम्म खुल्ला स्थानमा चराउन नलैजाने, गोठ/टहरामै राखेर पर्याप्त घाँस/पराल र दाना दिने गरौं ।
- चिसोको कारण बिरामी भएमा तत्कालै नजिकको स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा तुरुन्तै उपचारको लागि जाने/लैजाने गरौं ।
- चिसोको कारण पशुपंक्षी बिरामी भएमा नजिकैको पशु चिकित्सालयमा तुरुन्तै सम्पर्क गरी औषधोपचार गर्ने गरौं ।
- कोठाभित्र आगो बालेर तातो पार्दा पर्याप्त भेन्टिलेशनको व्यवस्था मिलाऔं।
- तातोपनकोलागि आगो बाल्दा आगलागी हुन सक्ने भएकोले सतर्कता अपनाऔं ।

अनुरोधकर्ता
रुपनी गाउँपालिका, सप्तरी

नेपालमा आत्महत्याको डरलाग्दो तथ्यांक र रोकथामका कार्यक्रम कार्यान्वयनको अपरिहार्यता

सुरेन्द्र अवस्थी

'दाइजोको कारण विहे भाँडिएपछि युवतीद्वारा आत्महत्या', 'प्रेममा धोका पाएकी युवतीद्वारा आत्महत्या','ऋण तिर्न नसक्दा आत्महत्या' । पछिल्ला केही वर्षयता पत्रिकाहरुको हेडलाईन बनेर सतहमा आएका यी प्रतिनिधिमुलक घटना मात्रै हुन् । सतहमा देखिएको भन्दा कैयौं गुणा बिकराल समाजिक समस्याको रुप लिइसकेको छ आत्महत्याले । माथिका हेडलाईनहरुबाट सहजै अनुमान गर्न सकिन्छ कि आत्महत्याका पछाडि एक मात्र ठोस कारण छैन । यसका अनेकौ सामाजिक, आर्थिक, मनोवैज्ञानिक कारणहरु छन् । यी मध्ये अधिकांश कारणहरु व्यक्ति,परिवार, समूदाय, समाज, संस्था र सरकारको उचित प्रयासबाट समयमै निवारण वा न्युनिकरण गरी प्रभावकारीरुपमा आत्महत्या रोकथाम गर्न सकिन्छ ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार विश्वमा वर्षेनी ७ लाख र प्रत्येक ४० सेकेन्डमा एक जनाले आत्महत्या गर्ने गरेका छन् । नेपाल प्रहरीसँग उपलब्ध तथ्याङ्क अनुसार नेपालमा पनि औषतमा वर्षेनि ६ हजार भन्दा बढी र दैनिक १८ जनाले आत्महत्या गर्ने गरेका छन् । विश्वमा आत्महत्या कुल मृत्युको पन्ध्रौं प्रमुख कारण, १५-१९ वर्ष उमेर समूहमा मृत्युको चौथो प्रमुख कारण र महिलाहरूमा तेस्रो प्रमुख कारणको रुपमा रहेको छ । आत्महत्याको जोखिम बढी भएका विश्वका मुलुकहरुमध्ये नेपाल सातौं स्थानमा पर्छ । नेपाललगायत विकासशील मुलुकहरुमा आत्महत्यासम्बन्धी विभिन्न सामाजिक लाञ्छना, धार्मिक कारण र सामाजिक मनोवृत्ति, उपयुक्त अभिलेखीकरणको अभाव तथा सिमित अनुसन्धान आदिका कारणले भरपर्दो तथ्याङ्कको कमी छ ।

आत्महत्या विश्वव्यापी समाजिक समस्या भएता पनि ७८ प्रतिशत आत्महत्याका घटनाहरु विकासोन्मुख देशहरुमा हुने गरेको तथ्याङ्क छ । आत्महत्याबाट जति मानिसको मृत्यु भइरहेको हुन्छ । त्यसको तुलनामा आत्महत्याका प्रयास गर्नेहरुको संख्या २० देखी २५ गुणाले बढी हुने गर्छ । प्राय:जसो महिलाहररुले पुरुषहरुको तुलनामा बढी आत्महत्याको प्रयास गर्ने तथ्य छ । तर, तथ्याङ्कका अनुसार पुरुषहरुले आत्महत्याको खतरनाक तरिका अपनाउने हुनाले पुरुषहरुले महिलाहरुको अनुपातमा बढी आत्महत्या गरेको पाइन्छ । विश्वमा आत्महत्याका माध्यमहरुमध्ये विष सेवन, भ्फुण्डिएर तथा शरीरमा आगो लगाएर गर्ने आत्महत्या प्रमुख रहेको डब्ल्युएचओको तथ्यांकमा उल्लेख छ । नेपाल प्रहरीको तथ्याङ्क अनुसार नेपालमा कुल आत्महत्यामध्ये ८३ प्रतिशतले भ्फुन्डिएर, १५ प्रतिशतले विष सेबन गरेर र २ प्रतिशतले हाम फालेर, पानिमा डुबेर, औजार तथा हातहतियार प्रयोग गरेर, आगो लगाएर, करेन्ट लगाएर वा अन्य तरिकाबाट आत्महत्या गरेको पाईन्छ ।

नेपालमा आत्महत्याको अवस्था

नेपाल प्रहरीको तथ्याङ्क अनुसार नेपालमा बिगत तीन वर्षमा मात्रै २० हजार २२३ जनाले आत्महत्याबाट ज्यान गुमाएका छन् । वार्षिक रुपमा केही तथ्यांकीय उतारचढाव आएता पनि समग्रमा आत्महत्या दर उच्च नै रहेको छ । नेपालले दिगो विकास लक्ष्यमा सन २०३० सम्म आत्महत्याको दरलाई ४.७ प्रति लाखमा भ्फार्ने प्रतिबद्धता गरेको छ । तर आर्थिक वर्ष २०७८/७९ को तथ्याङ्कको आधारमा हाल नेपालमा आत्महत्याको मृत्यु दर २३.३ प्रति लाख रहेको छ । आत्महत्याको मृत्यु दरको गति यही स्थितिमा अगाडि बढ्ने हो भने निर्धारित समयमा दिगो विकास लक्ष्यको आत्महत्याको मृत्यु न्युनिकरण सूचक हासिल गर्न असम्भव जस्तै छ ।

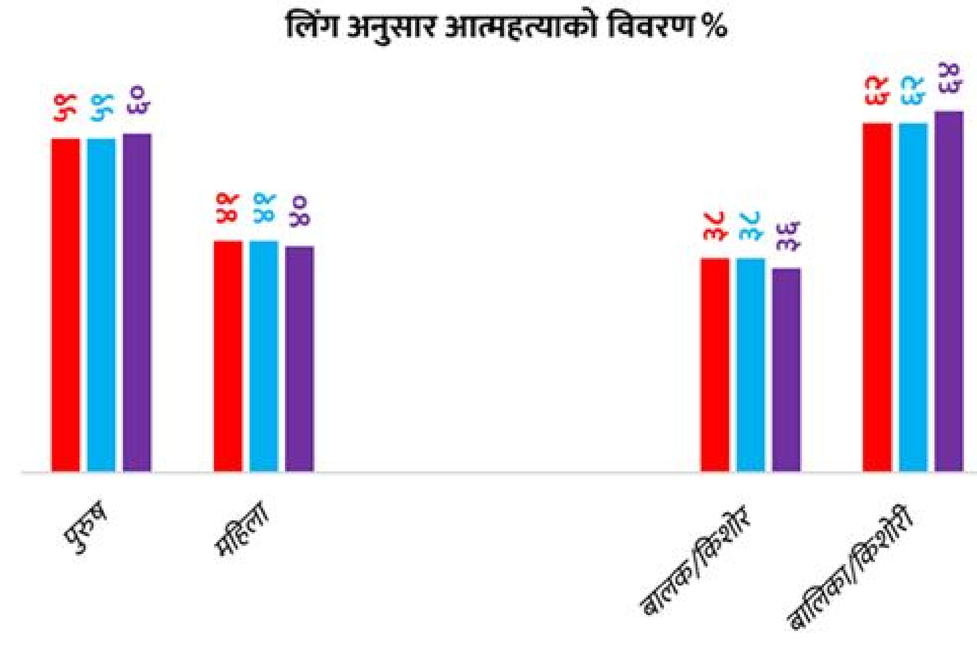
तथ्याङ्क अनुसार समग्रमा महिला भन्दा पुरुषमा आत्महत्याको दर बढी देखिन्छ । तर बालक/किशोर र बालिका/किशोरीहरुले गर्ने आत्महत्या दरलाई विश्लेषण गर्ने हो भने कुल बालक/किशोर र बालिका/किशोरीहरुले गर्ने आत्महत्यामध्ये ६० प्रतिशत भन्दा बढी बालिका/किशोरीहरुले गर्ने गरेको पाइन्छ । नेपालमा सामाजिक दबाब, बालविवाह, लैङ्गिक भेदभाव र शिक्षाको अवसरबाट बन्चित जस्ता समस्याहरूको सामना गरिरहेका बालिका/किशोरीहरुलाई आवश्यक पारिवारिक र सामाजिक सहयोगको अभावका कारण आत्महत्या गर्ने दर बालक/किशोरको तुलनामा बढी रहेको अनुमान गर्न सकिन्छ ।

तुलनात्मकरुपमा आत्महत्या दर सबै भन्दा बढी बागमती प्रदेश र सबै भन्दा कम कर्णाली प्रदेशमा रहेको छ । यस्तो तथ्याङ्कका पछाडि जनसंख्या, भूगोल, सामाजिक, सांस्कृतिक, वातावरणिय, तथ्याङ्क अभिलेख लगाएत अन्य कारक तत्वहरुको भूमिका हुनसक्छ ।

विगत तीन वर्षको तथ्याङ्क हेर्दा काठमाडौं उपत्यकामा हुने आत्महत्या दरमा कुनै उल्लेखनीय परिवर्तन आएको देखिदैन । आ.ब २०७६/७७ देखि आ.ब २०७८/७९ सम्म स्थिर जस्तै देखिन्छ । समग्र कर्णाली प्रदेश भन्दा काठमाडौं उपत्यकामा आत्महत्या दर लभग दुई गुणाले बढी छ । विश्वव्यापी रुपमा नै ग्रामिण भन्दा सहरी क्षेत्रमा आत्माहत्या दर बढी पाईन्छ । नेपालको सन्दर्भमा पनि ग्रामिण भन्दा सहरी क्षेत्रमा नै आत्माहत्या दर बढी छ ।

सहरी क्षेत्रमा आत्माहत्या दर बढनुका धेरै कारणहरु हुनसक्छन । जस्तैः शैक्षिक बेरोजगारी, चरम आर्थिक संकट,बढदो आर्थिक असमानता, सामाजिक सहिष्णुताको अभाव आदि । सहरी क्षेत्रमा आत्महत्या दर उच्च हुनुको अर्को कारण सफल हुने तीव्र होड, दबाब र प्रतिस्पर्धा पनि हो । कारणबस आसफल हुँदा अपर्याप्तता र कम आत्म-सम्मानको भावना निम्त्याउन सक्छ र मान्छेलाई आत्महत्यासम्म पुऱ्याउँछ ।

यसबाहेक शहरी क्षेत्रहरूमा मानिसहरूसँग परम्परागत सामाजिक समर्थन र आत्मियतामा कम पहुँच हुन्छ र सामाजिक अन्तरक्रियाका लागि बढी इन्टरनेट र सामाजिक सञ्जालमा निर्भर हुने गर्दछन् । यसले एक्लोपन र एक्लोपनको भावना निम्त्याउन सक्छ जसले आत्महत्याको जोखिमलाई बढाउँछ ।



स्रोत:नेपाल प्रहरी

मान्छे किन आत्महत्या गर्छ ?

कुनै पनि मान्छेले त्यत्तिकै आफ्नो अमुल्य जीवन समाप्त पार्दैन । यसका पछाडि धेरै कारणहरु हुन्छन् । त्यसमध्ये उदासीनतालाई आत्महत्याको मुख्य कारण मानिन्छ । सामान्यतः धेरै दिक्दारी लाग्नु, मुडमा आवश्यकता भन्दा बढी उतार-चढाव आउनु, आफूलाई एकदमै दयनीय अवस्थाको ठान्नु, जीवनप्रति रुचि नहुनु, भविश्यप्रति कुनै आशा नलाग्नु आदि उदासीनताका कारणहरु हुन् । रक्सी र अन्य लागूऔषधको प्रयोग आत्महत्याको अर्को कारण हो । केही मानिसहरु नयाँ अनुभव लिन, उदासीनता, निराशापन, नकारात्मक भावनालाई हटाउनका लागि भन्दै मद्यपान वा अन्य लागूऔषधको प्रयोग गर्दछन् । यसले कार्य शिथिलता ल्याउने तथा उदासीनता बढाउने गर्छ । साथै यसको प्रयोगले धेरै प्रकारका शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक र आर्थिक समस्या निम्त्याउँछ । जसले गर्दा विस्तारै बाँच्ने रहरमा कमी हुदै जाँदा आत्महत्या बढ्ने गरेको पाइन्छ । दीर्घरोग पनि आत्महत्याको एउटा कारण हो । कुनै पनि शारीरिक रोगबाट लामो समयसम्म ग्रसित भइरहेर बाँच्नुको अर्थ नदेखेर कतिपय मानिसले आत्महत्याको बाटो रोज्छन । त्यसैगरी सामाजिक, व्यक्तिगत वा मनोसामाजिक समस्याहरुले पनि आत्महत्या बढाउने गरेको छ ।

बाँकी चार पृष्ठमा

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

बाखा चराउन नदिएपछी भएको विवादमा कुटपिट

राजविराज/सप्तरीको छिन्नमस्ता गाउँपालिकामा एक जनप्रतिनीधीसहित उनका परिवारका तीन जनामाथी निर्घात कुटपिट भएको छ ।

सप्तरीको छिन्नमस्ता गाउँपालिका ५ का वडा सदस्य योगेन्द्र प्रसाद शर्मा, उनका छोरा संजय र बुवा विन्देश्वरलाई सोही वडा निवासी जयनाथ शर्माको अगुवाईमा रहेको समुहले कुटपिट गरेका हुन् ।

कुटपीटबाट वडा सदस्य योगेन्द्र र उनका बुआ विन्देश्वरको शरीर भरी निलडाम देखिएको छ भने उनका छोरा संजयको वायाँ हात भाच्चिएको छ । घाईते तीनै जनाको अहिले राजविराजस्थित छिन्नमस्ता अस्पतालमा उपचार भइरहेको छ ।

घट्ना विवरण अनुसार स्वास्थ्य चौकी क्षेत्र भित्र रहेको जग्गामा बाखा चराउन नदिएपछी भएको विवाद भएको थियो । आफ्नो बुवाले दान गरेको जग्गामा बाखा चराउन गएको वेला नातीलाई हप्काएर स्वास्थ्य चौकीका प्रमुख राजाबाबु मेहता तथा वडा सदस्य योगेन्द्रले फिर्ता पठाइदिएको जयनाथको भनाई छ ।

आफ्नो बाबुले दिएको जग्गामा बाखा चराउन पाउनु पर्छ भन्दै जग्गा दाता छोटकैन शर्माका छोरा जयनाथ शर्माले अडान लिए पछी विवाद सुरु भएको तथा एक्कासी लठीले अन्धाधुन्द आक्रमण गर्न सुरु गरेका घाइते वडा सदस्य योगेन्द्रले बताए ।

यता जग्गादाता परिवारका आरोपित जयनाथले वड सदस्य योगेन्द्र सहितको टोलीले सुरुमा आफुहरुमाथी नै आक्रमणको प्रयास गरेको र प्रतिकार गर्दा उनीहरुलाई समान्य चोट लागेको दाबी गरेका छन् । उक्त घटनाबारे आवश्यक अनुसन्धान भइरहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ ।

उपप्रधान तथा गृहमन्त्री लामिछानेको सांसद पद खारेज

काठमाडौं/राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा)का सभापति समेत रहेका उपप्रधान तथा गृहमन्त्री रवि लामिछानेको सांसद पद खारेज भएको छ ।

लामिछानेसँग नेपाली नागरिकता नै नरहेको भन्दै उजुरी परेकोमा सर्वोच्च अदालतले उनको पद खारेज गर्ने फैसला सुनाएको हो ।

निर्वाचन आयोगले निर्णय नगर्दै निर्वाचन परिणाम आयो र, आयोगले सवैधानिक इजलासले हेर्ने भन्दै तामेलीमा राख्यो । यही मुद्दा सर्वोच्च अदालतमा पुग्यो । कामु प्रधानन्यायाधीश हरिकृष्ण कार्की, न्यायाधीश विश्वम्भरप्रसाद श्रेष्ठ, ईश्जर खतिवडा र आनन्दमोहन त्ष्म्भट्टराई र अनिलकुमार सिन्हाको संवैधानिक इजलासले अमेकी नागरिकता त्याग गरेको विधिवत जानकारी सम्बन्धित अधिकारी (सीडीओ)लाई नदिएको र नागरिकता ऐन र नियमावली अनुसार निवेदन दिई प्रक्रिया पनि पुरा नगरेको पाइएको बताएको छ ।

'यस्तो अवस्थाका व्यक्तिलाई नेपालको संविधानको धारा ९८७० १ तथा प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचन ऐन २०७४ को दफा १२ को प्रयोजनका लागि उम्मेदवारको योग्यता पुगेको भनि मान्न मिलेन', फैसलामा भनिएको छ ।

अदालतले लामिछानेलाई उम्मेदवार कायम गर्ने, निर्वाचित घोषणा गर्ने, प्रमाणपत्र दिने लगायतका कामकारबाही संविधानको धारा १३३ को उपधारा ९२०, ९३० तथा धारा १३७ बमोजिम उत्प्रेषणको आदेश बदर हुने अदालतको फैसला छ ।

मंसिर ४ मा भएको चुनावमा लामिछाने चितवन क्षेत्र नम्बर २ बाट प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचित भएका थिए ।

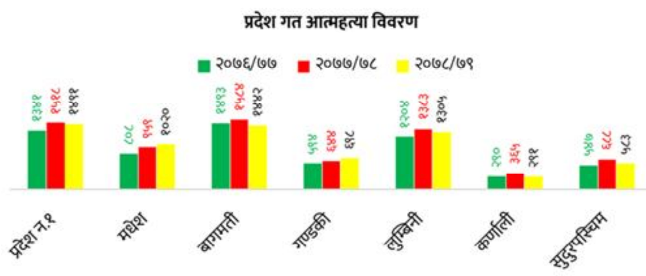
शीतलहरको समयमा चिसोको कारण मानिसको ज्यानै पनि जान सक्छ त्यसैले निम्न सावधानी अपनाऔं

- जाडो यामकोलागि समयमै न्यानो कपडाको जोहो (व्यवस्था) गरौं ।
- शीतलहरको समयमा घर बाहिर खुला स्थानमा धेरै समय नबिताऔं, घर बाहिर निस्कनु परेमा वा धेरै समय बिताउनु पर्ने भएमा न्यानो कपडा लगाऔं ।
- रातको समयमा न्यानो सिरक, कम्बल जस्ता ओढ्ने प्रयोग गरौं र घरभित्र राति सुत्दा शरीरको साथै अनिवार्य रुपमा छाती तथा टाउको ढाक्ने गरौं ।
- शीतलहर चलेको समयमा आगो तापेर शरीरलाई न्यानो राख्ने, छाती र टाउकोलाई विशेष गरेर चिसोबाट जोगाउने गरौं ।
- चिसोको समयमा शरीरलाई चाहिने आवश्यक खानेकुरा र पर्याप्त मात्रामा तातो खाने कुराहरु खाने गरौं ।
- बालबालिका, वृद्धवृद्धा, गर्भवती महिला तथा बिरामीहरुको हेरचाहमा विशेष सतर्कता अपनाउने, बालबालिकाहरुलाई न्यानो अवस्थामा राख्ने गरौं ।
- शीतलहर चलेको बेलामा पाल्तु पशुपंक्षीलाई सकेसम्म खुल्ला स्थानमा चराउन नलैजाने, गोठ/टहरामै राखेर पर्याप्त घाँस/पराल र दाना दिने गरौं ।
- चिसोको कारण बिरामी भएमा तत्कालै नजिकको स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा तुरुन्तै उपचारको लागि जाने/लैजाने गरौं ।
- चिसोको कारण पशुपंक्षी बिरामी भएमा नजिकैको पशु चिकित्सालयमा तुरुन्तै सम्पर्क गरी औषधोपचार गर्ने गरौं ।
- कोठाभित्र आगो बालेर तातो पार्दा पर्याप्त भेन्टिलेशनको व्यवस्था मिलाऔं।
- तातोपनकोलागि आगो बाल्दा आगलागी हुन सक्ने भएकोले सतर्कता अपनाऔं ।

अनुरोधकर्ता

छिन्नमस्ता गाउँपालिका, सप्तरी

नेपालमा आत्महत्याको ...



स्रोत:नेपाल प्रहरी

आत्महत्या रोकथामका लागि थप प्रयासहरुको आवश्यकता

नेपालमा आत्महत्या रोकथामका लागि थुप्रै प्रयासहरु भएका छन्, केही हदसम्म ति प्रयासहरु सफल भएका होलान् र छन् पनि । तर राष्ट्रिय/अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिवद्ता अनुरुप अपेक्षाकृत नतिजा हासिल गर्न नसकेको तितो यथार्थ माथि उल्लेखित तथ्यांङ्ले छर्लङ्ग पारिदिएको छ । यो तथ्याङ्ले आत्महत्या रोकथामका लागी थप प्रयासहरु आवश्यक रहेको तथ्यलाई पुष्टि गरेको छ । माथि चर्चा गरिएभैं आत्महत्याका पछाडि अनेकौं सामाजिक, सांस्कृतिक, वातावरणिय, आर्थिक, मनोवैज्ञानिक र जैविक कारणहरु हुने गर्दछन् । यी कारणहरुको रोकथाम एउटै व्यक्ति, संस्था वा निकायबाट सम्भव छैन । यसका लागि बहुआयामिक, बहुपक्षीय र बहुसहभागीतात्मक दृष्टिकोणबाट हेरिनुपर्छ । आत्महत्या रोकथामका लागि हरेक व्यक्ति, परिवार,समुदाय, संस्था र सरकार उत्तिकै जिम्मेवार छन् । व्यक्तिको दैनिक जीवनयापन, पारिवारिक सद्भाव, समुदायको सामाजिक आर्थिक र सांस्कृतिक अवस्था र राज्यले अबलम्बन गर्ने नीति, नियम र राज्यको शासन व्यवस्था कुनै न कुनै रुपमा आत्महत्याका लागि जिम्मेवार र उत्तरदायी छन् । त्यसकारण आत्महत्या रोकथामका लागि व्यक्ति, परिवार, समुदाय, संस्था र सरकारले आ-आफ्नो तहबाट भूमिका निर्वाह गर्नु आवश्यक छ । विशेषगरी सरकारका तर्फबाट मानसिक स्वास्थ्यको यो कहालिलाग्दो अवस्थालाई ध्यानमा राख्दै समुदाय र लक्षित समूह केन्द्रित मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्द्धन र प्रभावकारी आत्महत्या रोकथाम कार्यक्रम कार्यान्वयन गर्न अति आवश्यक छ । (लेखक पुर्चौडी नगरपालीका,बैतडीका जनस्वास्थ्य निरीक्षक हुन् ।) स्वास्थ्य खबरबाट

डा. कालीप्रसाद यादव

MBBS, MD Internal Medicine (NAMS Bir Hospital, Kathmandu) NMC NO. 13203

कन्सलटेन्ट फिजिसियन

मधुमेह (चिनी रोग), प्रेशर, मुटु रोग, दम तथा श्वासप्रश्वास, कलेजो, मृगौला, छाती, पेट, थाईराइड तथा नशा रोग

हाल कार्यरत : गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल, राजविराज

डा. रिपला आचार्य

MBBS, MD (BPKIHS) NMC NO. 19992

छाला, यौन तथा कुष्ठरोग विशेषज्ञ

डण्डीफोर, कपाल झर्ने, एलर्जीदाद, ढुसीदाद, चायापोतो तथा दागहरु, सेतोदुवी

यहाँ हरेक किसिमका छाला, नङ्ग, कपाल, ओठ, मुख तथा यौन अंगमा भएका समस्याको सफल उपचार गरिन्छ ।

सम्पर्क स्थान : जय श्री कृष्ण फार्मेसी

हनुमाननगर रोड, राजविराज, ९८१९७२१५२६, ९८१७७८१९८७

मत्स्य कृषकहरुका लागि जानकारी

पोखरीको तयारी

पोखरी सुकाउने वा पानी सुकाउन नसके वा पानीको स्रोत नभएको पोखरी भए त्यसमा पुराना र जँगली माछाहरु जाल तानेर निर्मूल पार्ने वा एमोनियम सल्फेट र चुनको मिश्रण १:५ को अनुपातमा एक कठ्ठा जलाशयको लागि एमोनियम सल्फेट ३.७५ के.जी र घर पोत्ने चुना १८.७५ के.जी.मिलाएर छरेर जंगली माछा मार्ने । पोखरीको डिल र साईडमा भएका झारपात हटाउने । आबश्यकता अनुसार मर्मत सम्भार गर्ने ।

घर पोतने चुना :१०-१५ के. जी. चुनाप्रति कठ्ठाका दरले चारै तिर छर्ने ।

मल: गोवर मल १०० के. जी. प्रति कठ्ठा शुरुमा र त्यसपछि हरेक हप्तामा १५ के. जी. प्रति कठ्ठाका दरले प्रयोग गर्ने तर नयाँ पोखरीको लागि १५० देखि ३०० के.जी. पाकेको गोबर मल प्रयोग गर्ने वा १.७ के.जी.डि. ए.पी. र १ के.जी. यूरियाप्रति कठ्ठा दरले प्रत्येक १५ दिनमा प्रयोग गर्ने । उपयुक्त डोज पानीको मलिलोपनमा भर पर्छ । कम्तिमा १.५ मि. पानी राखने (प्रवेशद्धारमा जाली राखेर) ।

माछा भुरा फिगंरलिङ्गलको स्टोकिंग ५-६ दिन पछि १००० देखि १५०० गोटा प्रति कठ्ठाको दरले स्टक गरिन्छ । तर पालन प्रविधि अनुसार स्टोकिङ्ग डेन्सिटी फरक पर्न सक्छ ।

स्टकिंग प्रतिशत

सि. नं.	माछाको नाम	स्टोकिङ्ग डेन्सिटी-१ प्रतिशत	स्टोकिङ्ग डेन्सिटी-२	स्टोकिङ्ग डेन्सिटी-३	स्टोकिङ्ग डेन्सिटी-४
१	कमनकार्प	२५	२०	४०	२०
२	सिल्भर कार्प	३५	४०	२५	२०
३	बिगहेड कार्प	१०	२०	१५	४०
४	ग्रास कार्प	५	१०	१०	१०
५	रहु	१५			१०
६	नैनि	१०	१०	१०	
७	भाकुर				

माछाको आहार विहार

माछाको नाम	आहाराको क्षेत्र	आहारा
भाकुर	पानीको माथिल्लो भाग देखीमध्य भाग	जुप्लाक्टन
रहु	पानीको मध्य भागदेखी पिंध सम्म	डेट्रिटस, दाना
नैनि	पानीको पिंधभागमा	सर्वाहारी दाना
सिल्भर कार्प	पानीको माथिल्लो भाग	फाईटोप्लांटन
बिगहेड कार्प	पानीको माथिल्लो भागदेखी मध्यभाग सम्म	जुप्लांक्टन
ग्रास कार्प	पानीको जुन सुकै भागमा	घाँस, दाना
कमनकार्प	पानीको पिंधभागमा	सर्वाहारी दाना

प्रयोग :

पेलेट दाना माछाको शारिरीक तौलको ५ प्रतिशतको दरले दिने (शुरुमा ५ देखी १० प्रतिशत शारिरीक तौलको र ठूलो माछाको हकमा १ देखी ३ प्रतिशत शारिरीक तौलको वा ग्रास कार्प ५० ग्रामभन्दा ठूला शारिरीक तौलको २० देखी ३० प्रतिशतसम्म घाँस खान्छ, त्यही अनुपातमा घाँस हाल्ने

वा

२५ प्रतिशत प्रोटिन भएको दाना बनाउनका लागि सामग्रीहरु

१. धानको ढुटो : १५% २. गहुँको पिठो : २०% ३. मकैको पिठो : ५% ४. गहको चोकर : १४.५% ५. माछाको सिद्रा : ७%, ६. भटमास : २३.५ % ७. पिना : १५% ८. मिनरल मिक्स २%

मत्स्य विकास केन्द्र, फत्तेपुर, सप्तरी

मोवाईल नं. ९८५२८२०९३५

दादुरा रोगः सर्ने तरिका र रोकथामका उपाय

मेलिना श्रेष्ठ

दादुरा एक संक्रामक रोग हो । जुन भाइरसको कारणले गर्दा हुन्छ । यो भाइरस पारा-म्याक्सो समूह अन्तर्गत पर्दछ । यो रोग कुनै पनि उमेरको मानिसलाई हुन सक्ने भएपनि पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकामा बढी देखिन्छ । निकै संक्रामक हुनाले छिट्टै महामारीको रुप लिन सक्छ ।

दादुरा सर्ने तरिका

दादुरा सामान्यतया प्रत्यक्ष सम्पर्क र हावा मार्फत सर्दछ । भाइरसले श्वासप्रश्वास नलीमा संक्रमण गर्छ र शरीरभरी फैलिन्छ । यो भाइरस मानिसमा मात्र सर्छ । हालसम्म अन्य जीवमा देखिएको छैन ।

दादुराको लक्षणहरु

दादुराको पहिलो लक्षण भनेको उच्च ज्वरो हो । जुन भाइरसको सम्पर्कमा आएको १० देखि १२ दिनपछि सुरु हुन्छ र ४ देखि ७ दिनसम्म रहन्छ ।

ज्वरोसँगै बिरामीको नाकबाट पानी बग्ने, खोकी लाग्ने र आँखा रातो हुने गर्छ । यस रोगमा देखापर्ने मुख्य लक्षणका आधारमा थ्रि सी डिजिज (कफ, कोर्जा र कन्जस्टीटिभ) पनि भनिन्छ । बिरामीसँग सम्पर्कमा आएको १४ दिनपछि शरीरमा बिमिराहरु देखिन्छ । पहिलो चरणमा गालाभित्र सेतो दाग देखिन्छ । त्यसपछि कानको पछाडी हुँदै अनुहार, घाँटी गर्दै हात, खुट्टा र शरीरभरी फैलिन्छ ।

जटिलताहरु

गम्भीर जटिलताहरु पाँच वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिका वा ३० वर्ष माथिका व्यक्तिहरुमा देखिन्छ । अन्धोपन, इन्सेफलाइटिस, पखाला, कानको संक्रमण गम्भीर श्वासप्रश्वासको संक्रमण दादुरले निम्त्याउने जटिलताहरुमा पर्दछन् ।

दादुरा रोगको उपचार, नियन्त्रण तथा रोकथामका उपायहरु

दादुरा भाईरसको कारणबाट हुने रोग भएकोले यसको विशेष उपचार छैन । यो अवस्थामा बिरामीमा देखा परेको चिन्ह लक्षणका आधारमा उपचार गरिन्छ । ज्वरोका लागि सिटामोल, पोषिलो खाने कुरा खुवाउने, रोग पत्ता लागेको पहिलो र दोस्रो दिन गरी दुई मात्रा भिटामिन ए क्याप्सुल खुवाउनु पर्दछ । एक जना बिरामीले १२ देखि १८ जना बालबालिकालाई सार्न सक्छ । त्यसैले बिरामीलाई अनिवार्य रुपमा अन्य बालबालिकासँगको सम्पर्कमा आउन नदिन आईसोलेसनमा राख्नुपर्दछ । बिरामीले मास्क प्रयोग गर्ने, हात धुने, व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिनुपर्दछ । बच्चाको उमेर ९ महिना र १५ महिनाको उमेरमा एक/एक मात्रा गरी दुई मात्रा दादुरा विरुद्धको खोप दिनु नै दादुराबाट बच्ने एक मात्र प्रभावकारी उपाय हो ।

नियमित खोप लगाउँदा दादुरा खोप लगाउन छुट भएका बालबालिकाहरुमा समेत पाँच वर्षको उमेर भित्र जुन सुकै समयमा आएमा पनि एक महिनाको फरकमा दुई मात्रा खोप दिई पूर्ण खोप सेवा प्रदान गरिन्छ ।

दादुराको खोप एक मात्राको प्रभावकारिता ८५ प्रतिशत र दोस्रो मात्रा समेत दिएमा रोगको रोकथाम गर्ने प्रभावकारिता दर ९५ देखि ९७ प्रतिशत हुने विभिन्न अनुसन्धानहरुले प्रमाणित गरेका छन् । दादुरा, रुवेला र जन्ममाज रुवेला सिन्ड्रोमबाट सुरक्षित हुन दादुरा रुवेला खोप दिइन्छ । यो जिवित कमजोर भाइरसबाट बनाइएको हुन्छ ।

यो खोप ०.५ एमएल छाला र मासुको बीचमा दिइन्छ । कोभिड-१९ विरुद्धको खोप लिएको १४ दिन भित्र र यो खोप लिएको १४ दिनपछि सम्म दादुरा-रुबेला विरुद्धको खोप दिइँदैन ।

दादुरा रुवेला खोप बच्चा जन्मेको ९ महिना र १५ महिनामा गरी दुई पटक दिनुपर्छ । यो खोप लगाएका करिब १० लाख बालबालिकामध्ये एक जनामा प्रतिक्रिया हुन सक्छ ।

दादुरा-रुबेला विरुद्धको खोप दिन नहुने अवस्था

पहिले दादुरा-रुबेला विरुद्धको खोप लिएको बेला खोपको कारणले कडा प्रकारको प्रतिक्रिया भएको, अहिले दादुरा भएको बालबालिकामा, अन्य कुनै शिकिस्त बिरामी परेको अवस्थामा र एड्सका बिरामीमा यो खोप दिन मिल्दैन । एच.आई.भि. मात्र भएको अवस्थामा यो खोप दिन सकिन्छ ।

दादुरा महामारी

दादुरा महामारी हुनका लागि कुनै निश्चित भौगोलिक क्षेत्र अथवा समुदायमा चार हप्ता भित्रमा पाँच जना वा सो भन्दा धेरै दादुरा रुवेलाको बिरामी देखा परेको हुनुपर्दछ । जसलाई हामी दादुरा महामारी भन्छौं । यसका लागि शंकास्पद पाँच जना बिरामीको रगतको सिरम लिई कम्तीमा दुई जनाको सिरम जाँच पोजेटिभ भएमा दादुरा महामारी भनिन्छ ।

दादुरा-रुबेला प्रकोप नियन्त्रण र व्यवस्थापनका लागि दादुरा महामारी पछिको प्रतिकार्य खोप कार्यक्रम नेपाल सरकार, स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, परिवार कल्याण महाशाखाले दादुरा-रुबेला महामारी फैलिएको अवस्थामा सो रोगको प्रकोप फैलिन नदिन प्रकोप फैलिएको जिल्ला र वरीपरिका जिल्लाहरुमा प्रकोप फैलिन नदिन र नियन्त्रण गर्नका लागी राष्ट्रिय खोप कार्यक्रम अन्तर्गत दादुरा-रुबेला प्रकोप नियन्त्रण र व्यवस्थापनका लागि आउटब्रेक रेस्पोन्स इम्युनाइजेनश (ओआरआई) कार्यक्रम सञ्चालन निर्देशिका २०७७ तयार गरेको छ । सो निर्देशिका अनुसार दादुरा रोगको महामारी देखिएको जिल्ला वा भौगोलिक क्षेत्र र त्यहाँबाट मानिस आवात जावात गर्नेसँगै जोडिएको जिल्ला वा बस्तीहरुमा समेत रोग फैलिन नदिन महामारी पछिको प्रतिकार्य खोप अभियान (ओआरआई) सञ्चालन गरिन्छ । सामान्यतया यो विशेष थप खोप अभियान सञ्चालन गर्दा लक्षित समूह निर्धारण गर्नुपर्दछ। जसमा यदि महामारीको समयमा बिरामीहरु ९ महिना माथिको देखिएमा उमेर समुह ९ महिनादेखि १५ वर्ष मुनिका बालबालिकाहरुलाई सो अभियान मार्फत दादुरा-रुबेला विरुद्धको खोप थप एक मात्रा दिईन्छ । यदि महामारीको समयमा ९ महिना मुनिका बालबालिकाहरुमा समेत दादुराको प्रकोप देखिएको भएमा उमेर समुह ६ महिनादेखि १५ वर्ष मुनिका बालबालिकाहरुलाई सो अभियान मार्फत दादुरा-रुवेला विरुद्धको खोपको थप एक मात्रा दिइन्छ ।

बाँकेमा फैलिएको दादुरा महामारी

हाल बाँकेमा दादुरा महामारीको रुपमा फैलिएको छ । अहिलेसम्म ५ स्थानीय तहहरु पालिकाहरुमा (नेपालगञ्ज, कोहलपुर, डुडुवा, नरैनापुर, खजुरा) दादुराका बिरामीहरु फेला परेका छन् । यी पाँच स्थानीय तहहरुमा २९२ जनामा दादुरा निदान भएको छ । जसमध्ये ५१ जना उपचाररत छन् । २४० जना निको भएका छन् भने एक जनाको मृत्यु समेत भइसकेको छ ।

पाँच स्थानीय तहको दादुरा रुबेला खोप लगाउनुपर्ने ६ महिना देखि १५ वर्ष मुनिका बालबालिकाको लक्षित जनसंख्या १ लाख १५ हजार ६०० जना मध्ये रहेकोमा ८८ हजार १३१ जनाले लगाइसकेका छन् । दादुरा निवारणका लागी दादुरा-रुबेला खोपको दोस्रो मात्राको लक्ष अनुसारको प्रगति ९५% भन्दा बढि हुनुपर्ने भएकोले खोप सेवा निरन्तर प्रदान भईरहेको स्वास्थ्य कार्यालय बाँकेले जनाएको छ ।

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयको परिवार कल्याण महाशाखा, विश्व स्वास्थ्य संगठन डब्लुएचओ, युनिसेफले बाँके जिल्ला र यसको सिमाना जोडिएका र हाल दादुराका बिरामी देखिएका बर्दिया, कैलालि, सुर्खेत र दाङ्ग जिल्ला गरी पाँच जिल्लामा महामारीपछिको प्रतिकार्य खोप अभियान सञ्चालनको तयारी गरिरहेको छ ।

समग्रमा सरकारले सन २०२३ को अन्त्य सम्ममा दादुरा रोग निवारण गर्ने लक्ष लिएकोमा सन २०२३ को सुरुवातसँगै दादुराको प्रकोप बाँके लगायत नजिकका पाँच जिल्लामा देखा परिसकेकोले अब रोगको समयमै नियन्त्रणका लागी स्थानीय सरकार, प्रदेश सरकार र संघीय सरकारको स्वास्थ्य मन्त्रालयको संयन्त्र, सबै जनप्रतिनिधि, स्वास्थ्यकर्मीहरु, विकास साझेदार निकायहरु र समुदायको परिचालनबाट रोग समयमै नियन्त्रणको प्रयास भएकोले रोगको नियन्त्रणको अवस्थामा पुगेको आंकलन गर्न सकिन्छ । यस अभियानमा हामी सबैको हातेमालोले रोग निवारणको बाटो पनि तोकिएको समयमा संभावनाको आशा गर्न सकिन्छ । (भेरी अस्पतालकी नर्सिङ निरीक्षक श्रेष्ठ हाल चितवन मेडिकल कलेजमा एमएन अध्ययनरत छिन) स्वास्थ्य खबरबाट

शीतलहरको समयमा चिसोको कारण मानिसको ज्यानै पनि जान सक्छ त्यसैले निम्न सावधानी अपनाऔं

- जाडो यामकोलागि समयमै न्यानो कपडाको जोहो (व्यवस्था) गरौं ।
- शीतलहरको समयमा घर बाहिर खुला स्थानमा धेरै समय नबिताऔं, घर बाहिर निस्कनु परेमा वा धेरै समय बिताउनु पर्ने भएमा न्यानो कपडा लगाऔं ।
- रातको समयमा न्यानो सिरक, कम्बल जस्ता ओढ्ने प्रयोग गरौं र घरभित्र राति सुत्दा शरीरको साथै अनिवार्य रुपमा छाती तथा टाउको ढाक्ने गरौं ।
- शीतलहर चलेको समयमा आगो तापेर शरीरलाई न्यानो राख्ने, छाती र टाउकोलाई विशेष गरेर चिसोबाट जोगाउने गरौं ।
- चिसोको समयमा शरीरलाई चाहिने आवश्यक खानेकुरा र पर्याप्त मात्रामा तातो खाने कुराहरु खाने गरौं ।
- बालबालिका, वृद्धवृद्धा, गर्भवती महिला तथा बिरामीहरुको हेरचाहमा विशेष सतर्कता अपनाउने, बालबालिकाहरुलाई न्यानो अवस्थामा राख्ने गरौं ।
- शीतलहर चलेको बेलामा पाल्तु पशुपंक्षीलाई सकेसम्म खुल्ला स्थानमा चराउन नलैजाने, गोठ/टहरामै राखेर पर्याप्त घाँस/पराल र दाना दिने गरौं ।
- चिसोको कारण बिरामी भएमा तत्कालै नजिकको स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा तुरुन्तै उपचारको लागि जाने/लैजाने गरौं ।
- चिसोको कारण पशुपंक्षी बिरामी भएमा नजिकैको पशु चिकित्सालयमा तुरुन्तै सम्पर्क गरी औषधोपचार गर्ने गरौं ।
- कोठाभित्र आगो बालेर तातो पार्दा पर्याप्त भेन्टिलेशनको व्यवस्था मिलाऔं।
- तातोपनकोलागि आगो बाल्दा आगलागी हुन सक्ने भएकोले सतर्कता अपनाऔं ।

अनुरोधकर्ता

राजगढ गाउँपालिका, सप्तरी

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

न्युजिल्याण्डमा भीषण वर्षा, अकल्याण्डमा आपत्काल घोषणा

वेलिङ्टन/मुसलधारे वर्षासँगै बाढीको प्रकोप बढेपछि देशको सबैभन्दा ठूलो शहर अकल्याण्डमा आपत्काल घोषणा गरिएको छ । हालसम्म तीन जनाको मृत्यु भएको छ भने अर्को एक जना हराइरहेका छन् । व्यापक वर्षाका कारण घरहरू जलमग्न भएका छन् भने यातायात सेवा ठप्प भएको छ । आवासीय क्षेत्र र व्यवसायिक प्रतिष्ठानमा शुक्रबार विद्युत् आपूर्ति हुन सकेन । यो वर्षको ग्रीष्मकालम ७५ प्रतिशत वर्षा हुने अनुमान गरिएकामा शुक्रबार १५ घण्टासम्म अनवरत परेको पानीले जीनजीवन कष्टकर पारेको छ । राष्ट्रिय जलवायु विज्ञान विभागले अकल्याण्डमा वर्षाको प्रभाव लामो समयसम्म रहने बताएको छ । अकल्याडका विभिन्न भागमा अस्थायी आश्रयस्थल बनाइएका छन् । सुरक्षा बल अहोरात्र उद्धारमा खटेका छन् । स्थिति अझै सामान्य बनेको छैन । केही स्थानमा बाढीले अकल्पनीय विनाश गरेको छ । प्रधानमन्त्री क्रिस हिप्किन्सले देशको सबैभन्दा ठूलो नगर अकल्याण्डमा धेरै क्षति भएको शनिबार पत्रकारलाई जानकारी दिनुभयो । लामो समयको अन्तरालमा देशमा मुसलधारे वर्षा भएको बताउँदै उहाँले क्षतिको विस्तृत विवरण प्राप्त हुन बाँकी रहेको जानकारी पनि दिनुभयो । एजेन्सी

प्रार्थनासभा आक्रमणमा सात जना मारिए

जेरुसेलम/पूर्वीजेरुसेलममा प्रार्थनासभाका लागि भेलाभएका श्रद्धालुमाथि बन्दुकधारी एक जना प्यालेष्टिनीले आक्रमण गर्दा सात जना मारिएका छन्भने तीन जना घाइते भएका छन् । नेभ याकोभस्थित प्रार्थनास्थलमा शुक्रबार राति भएको आक्रमणमा उक्त हताहति भएको प्रहरीले जनाएको छ । उसले यो आक्रमणलाई आतङ्कवादी हमला भनेको छ । इजरायलका प्रहरी आयुक्त कोबी शाब्ताईले उक्त आक्रमण हालैका वर्षमा भएका हमलामध्ये सबैभन्दा भीषण भएको बताएका छन् । हमलामा एक जना ७० वर्षीया महिलाको पनि ज्यान गएको छ । इजरायली सुरक्षाकर्मीले आक्रमणकारीलाई गोली हानेर मारेका छन् । प्यालेष्टिनी लडाकु समूहले आक्रमणको प्रशंसा गरे पनि त्यसको जिम्मेवारी लिएको छैन । उक्त समूहले पश्चिम किनारा र गाजापट्टीमा मिठाइ बाँडेर खुशीयाली साटासाट गरेको थियो । पश्चिम किनारामा इजरायलले गरेको सुरक्षा कारबाहीमा नौ जना प्यालेष्टिनी मारिएको अर्को दिन उक्त आक्रमण भएको हो । अमेरिकी विदेशमन्त्री एन्टोनी ब्लिङ्केनको भोली आइतबार हुने भ्रमणको पूर्वसन्ध्यामा भएको यो घातक हमलाले पश्चिम एशियाको सुरक्षामा संसय थपेको छ । अमेरिकाले आक्रमणको निन्दा गर्दै त्यसलाई सभ्य समाजविरुद्धको हमला भनेको छ । साथै उसले इजरायललाई उसको सुरक्षा व्यवस्थालाई सुदृढ तुल्याउन सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरेको छ । शुक्रबार नै राष्ट्रपति जो बाइडेनले प्रधानमन्त्री बेन्जामिन नेतान्याहुलाई फोन गरेर इजरायलका पक्षमा अमेरिका रहेको बताउँदै आक्रमणमा मारिएकाप्रति श्रद्धाञ्जलि व्यक्त गर्नुभएको थियो । एजेन्सी

अस्पताल मालिकसहित पाँच जनाको मृत्यु

नयाँदिल्ली/भारतको पूर्वीराज्य झारखण्डको एक निजी अस्पतालमा आगलागी हुँदा पाँच जनाको मृत्यु भएको छ भने अन्य पाँच जना गम्भीर घाइते भएका छन् । धनवाद जिल्लाको बैंकमोर क्षेत्रमा रहेको हाजरा अस्पतालमा शनिबार बिहान करिब २ बजे आगो सल्केको थियो । आगो अस्पतालको दोस्रो तलामा फैलिएको थियो । आगोमा परेर अस्पतालतका सञ्चालक डाक्टर, उनकी श्रीमती, एक जना कामदार र दुई जना आफन्तको मृत्यु भएको छ । अस्पताल धुँवाले भरिएको र अक्सिजनको अभावमा उनीहरूको मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ । आगलागीको कारण नखुलेको तथा त्यसको अनुसन्धान भइरहेको धनवादका प्रहरी वरिष्ठ उपरीक्षक अरबिन्दकुमार बिनाले बताएका छन् । एजेन्सी

आक्रमणकारीका परिवारसहित बयालीस जना पक्राउ

जेरुसेलम/पूर्वीजेरुसेलममा प्रार्थनासभाका लागि भेलाभएका श्रद्धालुमाथि बन्दुकधारी एक प्यालेष्टिनीले शुक्रबार सात जनाको हत्या गरेपछि प्रहरीले आक्रमणकारीका परिवारका सदस्यसहित ४२ जनालाई शनिबार पक्राउ गरेको छ । आक्रमणमा उनीहरू संलग्न रहेको आशङ्का सोधपुछका लागि पक्राउ गरिएको इजरायली प्रहरी शनिबार एक विज्ञप्ति निकालेर जनाएको छ । विज्ञप्तिमा पक्राउ परेकाहरूका सम्बन्धमा विस्तृत विवरण नदिए पनि उनीहरू पूर्वीजेरुसेलमको समीप प्यालेष्टाइनका बासिन्दा भएका जनाइएको छ । प्यालेष्टिनी लडाकु समूहले आक्रमणको प्रशंसा गरे पनि त्यसको जिम्मेवारी लिएको छैन । उक्त समूहले पश्चिम किनारा र गाजापट्टीमा मिठाइ बाँडेर खुशीयाली मनाएको थियो । पश्चिम किनारामा इजरायलले गरेको सुरक्षा कारबाहीमा नौ जना प्यालेष्टिनी मारिएको अर्को दिन उक्त आक्रमण भएको हो । इजरायलले उक्त आक्रमणलाई आतङ्कवादी हमला भनेको छ । एजेन्सी

अन्तराष्ट्रिय कुस्ती प्रतियोगिता सुरु

राजविराज/स्व. साकेतचन्द्र मिश्रको स्मृती एवं सम्मानमा सप्तरीको तिलाठीमा शनिबारदेखी १३ औं अन्तराष्ट्रिय महिला तथा पुरुष कुस्ती प्रतियोगिता सुरु भएको छ ।

तिलाठी कोइलाडी गाउँपालिका १ स्थित विद्यालय खेल मैदानमा सुरु भएको प्रतियोगिताको एक समारोहबीच स्व. मिश्रकी आमा चपलादेवीले उद्घाटन गरेकी छिन् ।

उद्घाटन खेलमा विभिन्न तौल समूहमा पुरुषतर्फ र महिलातर्फ भएको एक/एक खेलमा पुरुषतर्फ नेपाली पहलमानले जितेका छन् भने महिलातर्फ भारतीय पहलमान बिजयी भएका छन् । पुरुषतर्फ नेपालका राहुल थापा (नवलपरासी) ले भारत (झारखण्ड राज्य) का हलचल सिंहलाई पराजित गरे । महिलातर्फ भारत (हरियाणा) की कंचनले भारतकै .(बिहार) की पुनमलाई पाखा लगाइन् ।

सरस्वती पूजा, मेला तथा प्रतियोगिता मूल आयोजक समितिका अध्यक्ष अजितकुमार मिश्र पप्पुले परमपरागत रुपमा हुँदै आएको कुस्ती खेलप्रति अहिले पनि जनमानसमा निकै लोकप्रियता रहेको भन्दै यस खेलका माध्यमले आफ्नो गाउँठाउँलाई चिनाउनुका साथै आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकलाई भित्राउन समेत मद्दत मिल्ने विश्वास ब्यक्त गरे ।

अध्यक्ष मिश्राको अध्यक्षतामा आयोजित उद्घाटन समारोहमा तिलाठी कोइलाडी गाउँपालिकाका अध्यक्ष अरुण मण्डल, वडा अध्यक्ष दिनेश्वर मिश्र, स्वं. मिश्रका भाई शैलेशचन्द्र मिश्र, राकेश मिश्र, मिन्टु मिश्र, नरेशचन्द्र मिश्र, पत्रकार महासंघका सभापति श्रवण देव लगायतको उपस्थिति रहेको थियो ।

सरस्वती पुजनोत्सव तथा बसन्त पञ्चमी मेलाको अवसर पारेर विगत १३ वर्षदेखी तिलाठीमा नियमित सरस्वती पूजा तथा मेला समितिद्वारा अन्तराष्ट्रिय स्तरको कुस्ती प्रतियोगिताको आयोजना गरिदै आएको छ ।

पञ्चायती ब्यवस्था तथा राजतन्त्र बिरुद्धको आन्दोलनमा २०४२ सालमा ज्यान गुमाएका तिलाठी निवासी स्व. मिश्रको स्मृती एवं सम्मानमा आयोजित प्रतियोगितामा नेपाल तथा छिमेकी राष्ट्र भारतका १८ महिला र ४२ पुरुष खेलाडी सहभागि छन् । प्रतियोगिता चार दिनसम्म चल्ने आयोजक समितिले जनाएको छ ।

मिथिला कप टि-ट्वान्टी क्रिकेट प्रतियोगिता सुरु

राजविराज/मिथिला कप टि-ट्वान्टी क्रिकेट प्रतियोगिताको चौथो संस्करण शनिबारदेखी राजविराजको महेन्द्र बिन्देश्वरी बहुमुखी क्याम्पसको खेल मैदानमा सुरु भएको छ ।

प्रतियोगिताको विष्णुपुर गाउँपालिकाका अध्यक्ष उमेश प्रसाद यादवले ब्याटिङ, नेपाली राष्ट्रिय क्रिकेट टोलीका पूर्व कप्तान बिनादे दासले बलिङ तथा वडा अध्यक्ष परमानन्द यादवले विकेट किपिङको भूमिका निर्वाह गर्दै उद्घाटन गरेका छन् ।

प्रतियोगिताको उद्घाटन खेलमा मकवानपुर क्रिकेट क्लबले भारतको बिरपुर क्रिकेट क्लब (सुपौल) लाई ८ विकेटले पराजित गर्दै बिजयी सुरुवात गरेको छ ।

टस जितेर ब्याटिङ रोजेको बिरपुर क्रिकेट क्लबले समय अभावका कारण छोट्याइएको १८ ओभरको खेलमा ६ विकेटको क्षतिमा १ सय ३४ रन बनाएको थियो ।

१ सय ३५ रनको बिजयी लक्ष्य लिएर जवाफी ब्याटिङमा उत्रेको मकवानपुर क्रिकेट क्लबले १७ दशमलव २ ओभरमै बिजयी लक्ष्य हासिल गरेको थियो । दुई विकेट मात्र गुमाउँदै मकवानपुर क्रिकेट क्लबले बिजयी लक्ष्य भेटाएको थियो । उक्त खेलको म्यान अफ द म्याच मकवानपुर क्रिकेट क्लबका गौरव खड्का घोषित भए ।

विष्णुपुर गाउँपालिका मुख्य प्रायोजक रहेको प्रतियोगितामा तिलाठी कोइलाडी गाउँपालिका, छिन्नमस्ता गाउँपालिका, राजविराज नगरपालिका, बोदेबरसाईन नगरपालिका, एसके इन्जिनियरिङ कन्सल्टेन्सी, अर्ना सिमेन्ट, मुक्तिनाथ विकास बैंक, मिलन डेरी लगायत विभिन्न पालिका, संघ संस्था र प्रतिष्ठानको सहयोग रहेको आयोजक यूवा शक्ति क्लब विष्णुपुरका अध्यक्ष ई. रबिन्द यादवले जानकारी दिएका छन् ।

प्रतियोगिताका बिजेता टिम एक लाख नगद र ट्रफी तथा उपबिजेता टिम ५० हजार नगद र ट्रफी पाउने छन् । प्रतियोगितामा छिमेकी राष्ट्र भारतका २, प्रदेश १ का ३, मधेश प्रदेशका १० र बागमती प्रदेशका १ गरि कुल १६ टिमको सहभागिता रहेको छ ।

आयोजक समितिका अध्यक्ष ई. रबिन्द्र यादवको अध्यक्षतामा आयोजित उद्घाटन समारोहमा नेपाली काँग्रेसका नन्दकिशोर यादव, शम्भुलाल देव, पत्रकार महासंघका सभापति श्रवण देव लगायतको उपस्थिति रहेको थियो ।

राजविराज जेसीजमा काबराको अध्यक्षतामा १३ सदस्यीय नयाँ कार्यसमिति

राजविराज/राजविराज जेसीजमा उज्जवल काबराको अध्यक्षतामा १३ सदस्यीय नयाँ कार्यसमिति गठन भएको छ ।

राजविराज जेसीजको कार्यसमितिको कार्यकारिणी उपाध्यक्षमा बिक्रम काबरा र सुनितकुमार मुन्ना, कानुनी सल्लाहकारमा विप्लब आनन्द, महासचिवमा रबी राय र कोषाध्यक्षमा पंकज देव चयन भएका छन् ।

यसैगरी उपाध्यक्षहरुमा होमश काबरा, संजोग देव, अनिल साह, रिया राय सञ्चेती, सचिवमा रञ्जना चौधरी, शाखा सम्पादकमा मनिष दास र थिम सम्पादकमा रंजिब साह मनोनयन भएका छन् ।

नयाँ कार्यसमितिको शनिबार राजविराज जेसीज भवनमा आयोजित पदास्थापन कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि सप्तरीका प्रमुख जिल्ला अधिकारी भूपेन्द्र थापाले विभिन्न क्षेत्रमा सकारात्मक र असल युवाहरुको खाँचो रहेको भन्दै युवाहरुले क्रियाशील सामाजिक जीवनका लागि मार्गदर्शन गर्नुपर्ने बताए ।

कार्यक्रममा लायन्स क्लबका गर्भनर शंकर शारदा, नेपाल आदिवासी जनजाती महासंघ सप्तरीका अध्यक्ष अरुण प्रधान, राजविराज जेसीजका पूर्व अध्यक्ष मनोहर पोखरेल, नेपाल पत्रकार महासंघका केन्द्रीय सदस्य ललीता साह, सप्तरी अध्यक्ष श्रवण देव, अधिवक्ता मनु खनालगायतले शुभकामना व्यक्त गरेका थिए ।

कार्यक्रममा प्रहरी उपरिक्षक अविनारायण काफ्ले, राष्ट्रिय अनुसन्धान कार्यालय सप्तरीका निर्देशक टिकाप्रसाद पोखरेल, सामुदायिक सेवा केन्द्रका अध्यक्ष हितनारायण लाल दास, प्रेस स्वतन्त्रता सेनानी बैद्यनाथ झा, नेपाल पत्रकार महासंघ सप्तरीका पूर्व अध्यक्ष धिरेन्द्रप्रसाद साह, लायन्स क्लबका शेखर प्रसाद सिंह, सत्यभान प्रसाद सिंहलगायत राजविराज जेसीजका पूर्व अध्यक्षहरु, महिला मानवअधिकार रक्षक सञ्जाल, मेची महाकाली बुहारी संयुक्त आवाज, सञ्चारकर्मी, अधिकारकर्मी, उद्योगी व्यवसायीलगायतको सहभागिता रहेको थियो ।

जनज्योती कृषि सहकारीमा सदस्यता किन ...?

नीति, कार्यविधि र सुशासनमा चलेको संस्था
रणनीतिक योजना एवं लक्ष्य र उद्देश्यका आधारमा संचालित संस्था ।
आर्थिक समृद्धिका विभिन्न अवसरहरु भएको संस्था ।
विभिन्न घटना एवं दुर्घटनामा सुरक्षाको प्रत्याभुती गर्ने संस्था ।
प्रभावकारी व्यवस्थापन र सुशासनका लागि राष्ट्रिय सहकारी बैंकको राष्ट्रिय स्तरको care कार्यक्रममा आवद्ध संस्था ।
नेतृत्व विकासका लागि प्रसस्त अवसरहरु भएको संस्था ।
उद्यमशिलता विकासका लागि विभिन्न कार्यक्रमहरु भएको संस्था ।
सामाजिक उत्तरदायित्व वहन गर्ने संस्था ।
सहकारी अभियानमा राष्ट्रिय तहको नेतृत्व गर्न सफल संस्था ।
सदस्य मैत्री बचत र ऋण सेवा सहितको संस्था ।
व्यवसायिक कार्यक्रम संचालन गरेको संस्था ।
कृषि पेशालाई प्रात्साहन गर्ने संस्था ।
सदस्यहरुको कृषि उत्पादनको उचित मुल्यमा आकर्षक बजारीकरण गर्ने संस्था ।
त्यसैले आजै संस्थामा जुटौं, **“बचत गरौं समृद्ध वनौं”**

जनज्योति कृषि सहकारी संस्था लि.
राजविराज ९ मलेठ, सप्तरी
सम्पर्क नं. ०३१-५९०६०१, ०३१५९०६०२,
www.janajyoticoop.com.np

देश विदेशबाट पठाइएको रकम तुरुन्त भुक्तानी लिनका लागि सम्झनुहोस् ।
हाम्रो सेवाहरु
नेपाल सहकारी संस्था लि.
राजविराज ४, फोन नं. ०३१-५३१०९६
ipay remit · City Express Money Transfer · Best Remit Quick & Easy · Prabhu Money Transfer — रकम पठाउन तथा पाउनका लागि भरपर्दो माध्यम · IME International Money Express · himal remit हिमालरेमिट · CG Money

प्रकाशक : श्रीमती सुमित्रा गुप्ता, **सम्पादक** : अनिलकुमार अनल (९८४२८३४९१७), **सह-सम्पादक** : नवीनकुमार गुप्ता (९८५२८२०५८४, ९८०३२८३११५), **लेआउट** : संजय शेखर, **मुद्रण** : न्यू नवीन प्रेस, राजविराज, **फोन** : ०३१-५३०७६८ (कार्यालय), **इमेल** : *saptahiknavin@gmail.com*, **वेवसाइट** : *rajbirajdainik.com.np*