जि.का.सप्तरी द.नं. १(२०३९/०६/१८)-०३९/०४०
म.नि.हु.का.द.नं. ६/०६४/०६५

नवीन साप्ताहिक

वर्ष ३९ अंक २६ २०७७ साल माघ ११ गते आइतवार (24 Jan 2021 Sunday) मूल्य रु. ७/-

२०७५ साल भदौ १ बाट लागू भएको देवानी संहितामा रहेका मुख्य व्यवस्थाहरु

- चौध वर्ष उमेर नपुगेका नावालकले गरेको हानी नोक्सानी वापत निजको वाबु आमाले क्षतिपूर्ति व्यहोर्नु पर्ने,
- पशुले गरेको हानि नोक्सानी वापत पशु धनिले क्षतिपूर्ति व्यहोर्नु पर्ने,
- फोहोर मैला वा कुनै वस्तु फालेको कारणबाट कसैलाई हानि, नोक्सानी भएको हानि, नोक्सानी भएकोमा सम्बन्धित घर मुलीले दायित्व व्यहार्नु पर्ने,
- कसैको सम्पत्तिमा अनधिकृत प्रवेश (ट्रेसपास) गरेको कारणले भएको हानि, नोक्सानी वापत अनधिकृत प्रवेश गर्ने व्यक्तिले दायित्व व्यहोर्नु पर्ने,
- त्रुटिपूर्ण उत्पादन गरी कुनै वस्तु वा सेवा बिक्रि, वितरण गरेको कारण भएको क्षति वापत उत्पादकले दायित्व व्यहोर्नुपर्ने ।

नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग

यस अंक भित्र – **पृष्ठ २ मा** : संसद विघटन गर्नुले संविधानमा ... **पृष्ठ ३ मा** : अधिक स्क्रिन समयः ... **पृष्ठ ४ मा** : कृषक समृद्ध भएपछि ... **पृष्ठ ५ मा** : मधेशमा कार्यक्रम गर्दा कुनै...

गज्जु बाबुले पुऱ्याएको योगदान भावी पुस्ताका लागि अनुकरणीय : जसपा नेता महतो

राजविराज/राष्ट्रिय जनता पार्टी नेपालका वरिष्ठ नेता राजेन्द्र महतोले मधेशी, आदिवासी, जनजाती, मुश्लिम, सिमान्कृत वर्ग लगायतको अधिकार र पहिचानका लागि ज्यानको बाजी लगाउँदै गजेन्द्र नारायण सिंहले मधेशी राजनीतिमा पुऱ्याएको योगदान भावी पुस्ताका लागि अनुकरणीय रहेको बताएका छन् ।

तत्कालिन नेपाल सद्भावना पार्टीका संस्थापक अध्यक्ष स्व. गजेन्द्र नारायण सिंहको १९ औं पुण्यतिथिको अवसरमा शनिबार सप्तरी सदरमुकाम राजविराजमा आयोजित कार्यक्रममा नेता महतोले सो कुरा बताएका हुन् ।

जिल्ला समन्वय समिति सप्तरीको परिसर भित्र नवनिर्मित गजेन्द्र नारायण सिंह अध्ययन केन्द्रको उद्घाटन गर्दै नेता महतोले मधेशी र पिछडिएका समुदायका अधिकारका लागि स्व. सिंहले पुऱ्याएको योगदान अविस्मरणीय रहेको उल्लेख गरे ।

मधेशका प्रणेता समेत भनिने स्व. सिंहको पुण्यतिथिको अवसरमा उनको शालिकमा माल्यार्पण, उनका सहर्मीहरुलाई सम्मान तथा मञ्चीय कार्यक्रम गरेर उनको राजनीतिक योगदानको सम्झना गर्दै १९ औं पुण्यतिथी मनाइएको छ ।

कार्यक्रममा स्व. सिंहका सहकर्मी हरेकृष्ण प्रसाद सिंह, राजेन्द्र यादव, चन्द्रशेखर झा, बेचन यादव, खुशिलाल मण्डल, शैलेश चौधरी लगायत तीन दर्जन भन्दा बढी व्यक्तित्वहरुलाई प्रमुख अतिथि महतोले दोसल्ला तथा कदरपत्रबाट सम्मान गरेका छन् ।

केन्द्रका जिल्ला अध्यक्ष प्रभाकर यादवको अध्यक्षतामा आयोजित कार्यक्रममा राष्ट्रियसभा सदस्यद्वय मृगेन्द्र कुमार सिंह यादव, शेखर सिंह, प्रदेशसभा सदस्य मनिष सुमन, विदेश्वर यादव, नेत्रबिक्रम साह, विघटित प्रतिनिधिसभा सदस्य चन्द्रकान्त चौधरी, जसपा नेता केशव झा, अध्ययन केन्द्रका केन्द्रिय अध्यक्ष अनिल महासेठ, केन्द्रिय सदस्य दिनेश यादव लगायतले पनि सम्बोधन गर्दै स्व. सिंहको राजनीतिक योगदानको चर्चा गरेका थिए ।

जसपा नेता निरज मुक्तिद्वारा संचालित कार्यक्रममा स्वागत गित तथा नृत्य स्थानिय कलाकर लक्की झा तथा मैथिली साहित्यकार देवेन्द्र मिश्रले कविता वाचन मार्फत स्व. सिंहको योगदान बारे चर्चा गरेका थिए ।

मधेशी अधिकारका लागि संगठित अभियानको नेतृत्व गरेका तत्कालिन नेपाल सद्भावना पार्टीका संस्थापक अध्यक्ष स्व. गजेन्द्र नारायण सिंहको १९ औं पुण्यतिथि दिवस शनिबार मधेशका जिल्लाहरुमा विभिन्न कार्यक्रम गरि मनाइएको छ ।

सप्तरीमा एक जना पनि संक्रमित छैन् : स्वास्थ्य कार्यालय

राजविराज/सप्तरी जिल्लामा कोरोना संक्रमितको संख्या शुन्य भएकोछ ।जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय सप्तरीले दिएको जानकारी अनुसार शुक्रबार दुई जनाको पिसिआर रिपोर्ट नेगेटिभ आएपछि जिल्लामा एकजना पनि संक्रमित रहेको छैन् ।

स्वास्थ्य कार्यालयका प्रमुख दुनियालाल यादवका अनुसार पछिल्लो समयमा जिल्लाभरि १३ वटा क्वारेन्टाइन र ७ वटा संस्थागत आइसोलेशन एक जना पनि संक्रमित नरहेकोले ती सबै आइसोलेशन र क्वारेन्टाइन खाली भएको छ ।

जिल्लामा हालसम्म २१ हजार १ सय ६८ जनाको स्वाब परिक्षण गरिएकोमा १९ हजार ३ सय ९९ नेगेटिभ तथा १ हजार ८ सय ३० जना पोजेटिभ आएको र ती मध्येका ४१ जना संक्रमितको मृत्यु भएको जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालयले जनाएको छ ।

सवारी दुर्घटनामा चारको मृत्यु, सात जना घाइते

राजविराज/सप्तरीमा तिन दिन यता भएको सवारी दुर्घटनामा चार जनाको मृत्यु भएको छ भने सात जना घाइते भएका छन् ।

पछिल्लो पटक शुक्रबार मध्य रात भएको मोटरसाइकल दुर्घटनामा एक जनाको मृत्यु भएको छ । दुर्घटनामा दुई जना गम्भिर घाइते भएका छन् ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालयका अनुसार गएराती बोदेबरसाइन नगरपालिकाको विषणपुर खण्डमा तीन जना सवार प्रदेश २-०१-००१प.६४०३ नम्बरको मोटरसाइकल अनियन्त्रित भई दुर्घटना हुँदा मोटरसाइकल सवार खडक नगरपालिका ८ निवासी २० वर्षिय सुदिप चौधरीको मृत्यु भएको छ।

दुर्घटनामा मोटरसाइकल चालक सोही वडा निवासी २७ वर्षिय शनि चौधरी र १८ वर्षिय दिवस चौधरी गम्भिर घाइते भएका छन् । दुबैको स्थानिय युनिक अस्पतालमा उपचार भइरहेको डिएसपी भुवनेश्वर साहले जानकारी दिएका छन् ।

यसअघि बिहीबार तीन जना चढेको मोटरसाइकल जिल्लाको खडक नगरपालिका ११ स्थित हुलाकी राजमार्गको बनौली सडकखण्डमा दुर्घटना हुँदा दुई जनाको मृत्यु भएको छ भने एक जना घाइते भएका छ्न ।

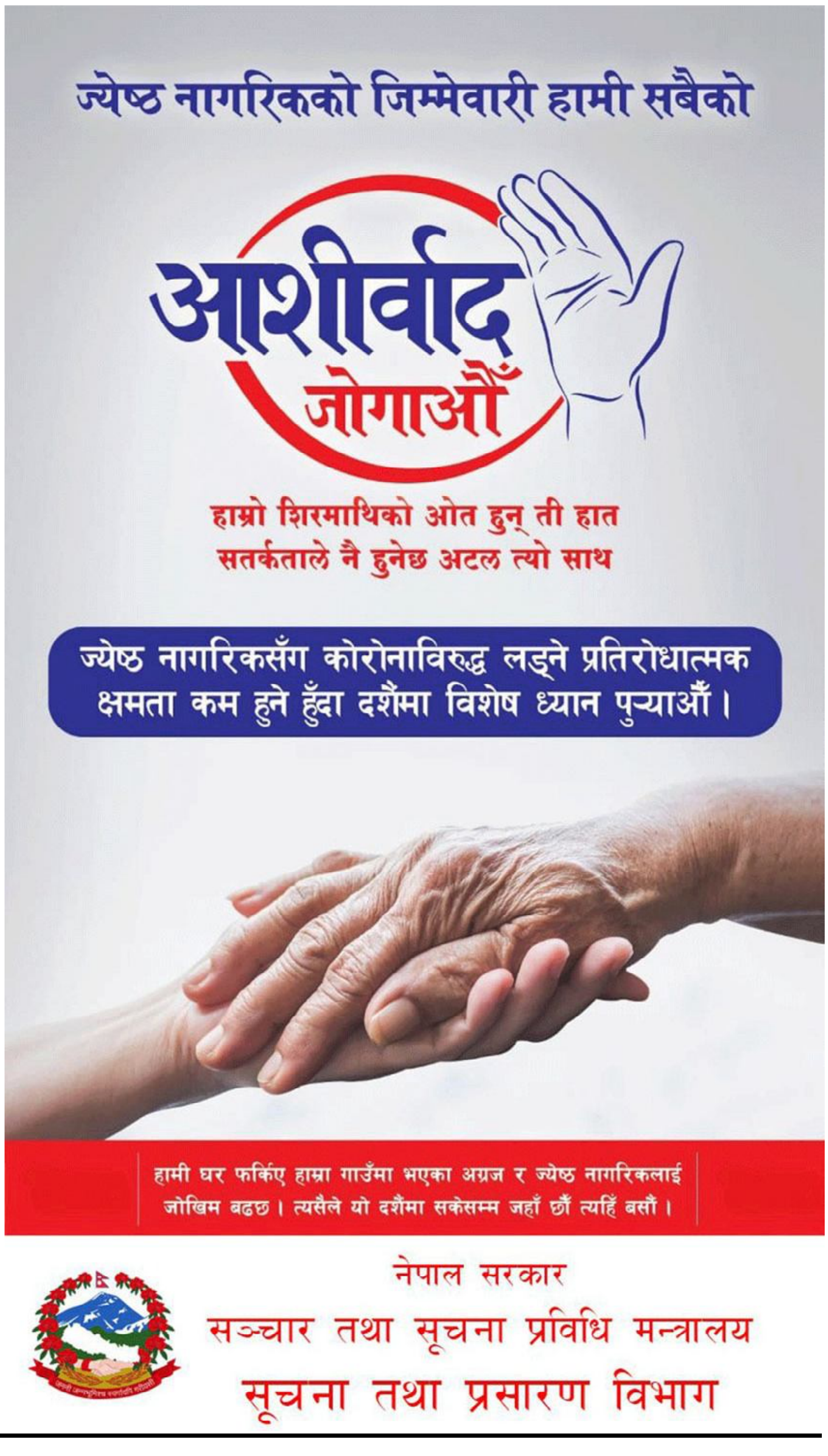
प्रदेश २-०१-००१-प.६१४६ नम्बरको मोटरसाइकल अनियन्त्रित भई दुर्घटना हुँदा मोटरसाइकल चालक सोही वडा निवासी २१ वर्षिय शिवेन्द्र साह र २५ वर्षिय अरबिन्द यादवको मृत्यु भएको हो ।यस्तै मोटरसाइकलमा सवार अर्का यूवा २० वर्षिय सुनिल चौधरी गम्भिर घाइते भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ ।

यस्तै सप्तरीको कंचनरूप नगरपालिका वडा नं. ११ ठेलीया टोलको बिहीबार राती नहरमा ट्याक्टर पल्टिदा एक जनाको मृत्यु भएको छ भने चार जना घाइते भएका छन ।

दक्षिणबाट उत्तर तर्फ आउदै गरेको प्रदेश नं.०२ -०१००१ त ००३२ नम्बरको ट्याक्टर आफै अनियन्त्रत भई नहरमा पल्टीदा सो दुर्घटना भएको प्रहरीले जनाएको छ ।

ट्याक्टरमा सवार जिल्लाको कंचनरुप नगरपालिका ११ बस्ने १८ बर्षीय राम अशिष रामको घट्नास्थलमै मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीका डिएसपी भुवनेश्वर साहले जानकारी दिएका छन् ।

त्यस्तै सो दुर्घटनामा ट्याक्टरमा सवार स्थानिय १६ बर्षीय कृष्ण साह, १७ बर्षीय बिशाल राम, १७ बर्षीय सुनिल कुमार राम र अग्निसाईर कृष्णसावरण गाउपालिका वडा नं.२ मटिगढा बस्ने २१ बर्षीय मदन साह घाइते भएको इलाका प्रहरी कायलय कंचनपुरले जनाएको छ ।



सम्पादकीय

विद्यालयलाई अझै शान्ति क्षेत्र बनाउन सकिएन

विद्यालयहरुमा अहिले पनि विभिन्न प्रकारका राजनीतिक गतिविधी तथा शिक्षकहरुको भयले विद्यार्थीहरु अहिले पनि त्रसित नै रहेको देखिन्छ । तर, पूर्ण रुपमा विद्यालयहरुलाई दण्डशालाका रुपमा परिणत हुनबाट बचाउन भने सकिएको छैन । नागरिक समाजले मात्र नभई सरकार स्वयंले विद्यालयमा शान्ति क्षेत्र बारे प्रतिबद्धताको चर्को आवाज उठाई रहेको बेला विडम्बना भने दोहोरिन्छ ।

विद्यालयमा अहिले पनि विद्यार्थीहरुले भयमुक्त वातावरणको पूर्ण रुपमा अनुभूति भने गर्न सकिरहेका छैनन् । विद्यार्थीमैत्री वातावरणको सृजना हुन सकिरहेको छैन । बालमैत्री शिक्षक र शिक्षण हुनुपर्छ भनेर सरकारी तथा गैरसकारी निकायहरुबाट बारम्बार अभिमुखीकरण भइरहँदा अधिकतर शिक्षकले भने विद्यार्थीहरुलाई लठ्ठीले नै अनुशासित बनाउन सकिन्छ भने मानसिकता छोड्न सकेका छैनन् ।गृहकार्य नगरेको निहुँमा, अनुशासन भंग गरेको बहानामा विद्यार्थीहरु अहिले पनि कुटिन्छन् । यसरी विद्यालय शान्ति क्षेत्र कागजी रुपमा मात्र कार्यान्वयन हुनु भनेको लज्जाको विषय हो । विद्यालय शान्ति क्षेत्रको अवधारणा दण्डरहित शिक्षा यसको मुख्य पाटोको रुपमा रहेको छ ।

यसलाई कार्यान्वयन गराउनका लागि शिक्षा मन्त्रालय, शिक्षा विभाग र स्थानीय तहको मुख्य भूमिका रहन्छ । विद्यालय शान्ति क्षेत्रको अवधारणालाई प्रभावकारी ढंगले लागु पर्ने हो भने विद्यालयमा हुने दण्डका घटनाहरु न्यून हुँदै विस्तारै अन्त्य हुन सक्छ । यसका लागि सम्बन्धित विद्यालय व्यवस्थापन समिति र शिक्षक अभिभावक संघ पनि उत्तिकै नैतिक जिम्मेवार हुनु 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. दिनेश उप्रेती
Dr. Dinesh Upreti
MBBS, MD Internal Medicine (BPKIHS, Dharan), NMC Reg. No. : 13141
कन्सलटेन्ट फिजिसियन
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
दुखाई विशेषज्ञ
Anaesthesiology & Critical Care Medicine
गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल, राजविराज
सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हँल, राजविराज
Mo. No : 9842830252, 9804605569

संसद विघटन गर्नुले संविधानमा त्रृटी रहेको प्रमाणित : जसपा अध्यक्ष यादव

राजविराज/जनता समाजवादी पार्टीका अध्यक्ष उपेन्द्र यादवले संविधान जारि गर्ने मध्ये एकका प्रधानमन्त्री ओलीले आफैले बनाएको संविधानलाई कुल्चेर संसद विघटन गर्नुले संविधानमा त्रृटी रहेको प्रमाणित गरेको बताएका छन् ।

राजविराजमा जसपाले बुधबार आयोजना गरेको जनप्रदर्शन एवं बिरोध कार्यक्रममा अध्यक्ष यादवले सो कुरा बताउँदै सो असंवैधानिक कदम नसच्याइए गणतन्त्र समेत खतरामा पर्ने उल्लखे गरे ।

असंबैधानिक, अलोकतान्त्रिक र प्रतिगमनकारि कदम खारेजको माग गर्दै आयोजित सभामा बोल्दै अध्यक्ष यादवले प्रधानमन्त्रीद्वारा गरिएको प्रतिनिधिसभा विघटन संविधान माथीको ठाडो प्रहार भएको समेत बताए ।

आफूहरुले संविधान विभेदकारी रहेको भन्दै आन्दोलन गरेको बेला गोली ठोकेर संविधान जारि गर्ने मतियार मध्येका एक प्रधानमन्त्री रहेकाले अहिले संविधान कुल्चिनुले संविधानमा त्रृटी कमजोरी रहेको प्रमाणित भएको उनको भनाई छ ।

प्राप्त उपलब्धीको जगेर्ना गर्दै थप अधिकारका लागि संघर्षरत रहनु अहिलेको आवश्यकता हो भन्दै उनले पाएको अधिकारको पहिले जगेर्ना गर्नुपर्छ बाकी अधिकारका लागि लडाई जारि रहने उदघोष समेत गरे ।

यस्तै पार्टीका वरिष्ठ नेता राजेन्द्र महतोले चार वर्षअघि सप्तरीको मलेठमा ओलीकै आमसभामा पाँच जना मधेशीको सहादत भएको भन्दै उनले प्रधानमन्त्री पहिला मानव हत्यारा थिए अहिले संविधानको समेत महाहत्यारा बन्न पुगेको बताए ।

संविधान उल्यंन गरेर प्रधानमन्त्री महाप्रतिगामीको कित्तामा उभिन पुगेको उनले आरोप लगाउँदै आन्दोलनबाटै सरकारलाई ठीक पार्नुको विकल्प नरहेको जिकिर गरे ।

मधेशी, आदिवासी, सिमांकृत वर्गको असहमति रहदा रहदै ओली लगायतकै जोडबलमा संविधान लागु गरिएको भन्दै उनले अहिले ओलीद्वारा नै संविधानको हत्या समेत भएको उल्लेख गरे ।

बृहत बिरोधसभालाई जसपाका कार्यकारिणी सदस्य रेणु यादव, राष्ट्रियसभा सदस्य मृगेन्द्र कुमार सिंह यादव, प्रदेश २ का सामाजिक विकास मन्त्री नवलकिशोर साह, भूमि व्यवस्था, कृषि तथा सहकारी मन्त्री शैलेन्द्र साह, प्रदेशसभा सदस्य मनिष सुमन लगायतले सम्बोधन गरेका थिए ।

बिरोधसभा अघि गाउँ गाउँबाट आएका हजारौंको संख्यामा नेता कार्यकर्ताहरुको सहभागिता रहेको थियो ।

यसअघि जनता समाजवादी पार्टी नेपालमा बुधबार विभिन्न पार्टी परित्याग गरि करिब चार दर्जन व्यक्ति प्रवेश गरेका थिए ।

राजविराजस्थित साह धर्मशालामा आयोजित पार्टी प्रवेश कार्यक्रममा नेपाल पत्रकार महासंघका अध्यक्ष जितेन्द्र खडगा, मधेश मुक्ति टाइगर्सका तत्कालिन केन्द्रिय संयोजक भोला मुखिया, एनप्याबशनका जिल्ला सचिव दिनेश साह, मधेशी जनअधिकार फोरमका तत्कालिन केन्द्रिय सदस्य सुरेन्द्र कुमार साह लगायत कांग्रेस, नेकपा र राप्रपाका गरि चार दर्जन व्यक्ति जसपामा प्रवेश गरेका हुन् ।

नवप्रवेशीहरुलाई जसपाका अध्यक्ष उपेन्द्र यादव, राष्ट्रियसभा सदस्य मृगेन्द्र कुमार सिंह यादव, जसपाकी कार्यकारिणी सदस्य रेणु यादव, प्रदेश २ का भूमि व्यवस्था, कृषि सहकारी मन्त्री शैलेन्द्र साह, प्रदेशसभा सदस्य मनिष सुमन, जिल्ला अध्यक्ष केदार यादव लगायतले फुलमाला र अबिर लगाई स्वागत गरेका 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

अधिक स्क्रिन समय: बाल स्वास्थ्य र विकासमा प्रभाव

अपर्याप्त शारीरिक गतिविधि नसर्ने रोगहरूको एउटा प्रमुख कारण हो । विज्ञान र प्राविधिक प्रगतिको साथसाथै संसारभरी नै बच्चाहरूमा टिभी हेर्ने, मोबाइल तथा अन्य स्क्रिनयुक्त इलेक्ट्रोनिक उपकरण प्रयोग गर्ने समय बढ्दै गएको छ । खेल्ने, कुद्ने, उफ्रिने,र अन्य शारिरिक रुपमा सकृय रहने समय कम हुँदै छ ।

टेलिभिजन हेर्न, भिडियो गेम खेल्न, र अन्य स्क्रिनयुक्त इलेक्ट्रोनिक उपकरणको (जस्तै स्मार्टफोन वा ट्याब्लेट इत्यादी) प्रयोग गर्नमा खर्च हुने समयलाई स्क्रीन समय भनिन्छ ।

पहिलेको तुलनामा आजकलको बच्चाहरूसँग स्क्रिनयुक्त इलेक्ट्रोनिक उपकरणको सजिलै पहुँच छ । आजकल धेरै अभिभावकहरूले आफ्ना बच्चाहरूलाई खाना खुवाउन, घरभित्रै राख्न वा आफ्नो लागि समय निकाल्नको लागि बच्चाहरूलाई स्मार्ट फोन र टेलिभिजन जस्ता उपकरणहरू प्रस्ताव गर्दछन् ।

बढ्दो सहरीकरण,घर वरिपरी खाली ठाउँको कमी, सार्वजनिक खेल मैदानको अभावका कारण पनि धेरै बच्चाहरू बाहिरी गतिविधिहरूबाट वञ्चित छन्। अर्कोतिर अभिभावकहरू आफ्ना बच्चाहरूलाई ट्राफिक र सुरक्षाका कारणले गर्दा बाहिर पठाउन चाहदैनन् ।

फलस्वरुप, अहिले बच्चाहरू घन्टौ घण्टा एकै ठाउँमा बसेर टिभी हेर्ने, स्मार्टफोन वा ट्याब्लेट चलाउने, भिडियो गेम खेल्ने गर्दछन् ।

अब प्रश्न आउँछके अधिक स्क्रीन समय हाम्रो बच्चाहरूको शारीरिक, मानसिक र सामाजिक विकास लागि हानिकारक छ ? यदी हो भने दैनिक कतिसम्मको स्क्रीन समयलाई बच्चाहरूको लागि ठीक मानिएको छ ?

विश्व स्वास्थ्य संगठनले फरक फरक उमेरका बच्चाहरूको लागि फरक फरक स्क्रीन समय सिफारिस गरेको छ ।

(१) १८महिना सम्मको बच्चाहरूको लागि परिवारको सदस्यसँग भिडियो कल गर्ने बाहेक कत्ती पनि स्क्रिन समय सिफारिस गरिएको छैन । त्यसैले कुनै पनि स्क्रिनयुक्त इलेक्ट्रोनिक उपकरण दिनु हुँदैन ।

(२) १८ देखी २४ महिनासम्मको बच्चाहरूको लागि दिनको एक घण्टा भन्दा कम स्क्रिन समय सिफारिस गरिएको छ ।

(३) ३ देखि ५ बर्षसम्मको बच्चाहरूले दिनको एक घण्टासम्म स्क्रिनयुक्त इलेक्ट्रोनिक उपकरण प्रयोग गर्न सक्ने कुरा उल्लेख गरिएको छ ।

(४) ६ देखी १० बर्ष उमेरको बच्चाहरूले दिनको दुई घण्टा भन्दा कम समय स्क्रिनयुक्त इलेक्ट्रोनिक उपकरण प्रयोग गर्न सक्छन् ।

(५) त्यसैगरी, ११वर्ष र सो भन्दा बढी उमेरको किशोर(किशोरीहरूको लागि दिनको दुई घण्टा सम्मस्क्रिन समय सिफारिस गरिएको छ ।

यसरी तोकिएको समय भन्दा बढी समय स्क्रीनमा बिताउनुलाई अधिक स्क्रीन समय भनिन्छ ।

अधिक स्क्रीन समयले बच्चाको शारीरिक, मानसिक, सामाजिक र मनोवैज्ञानिक विकास तथा जिवन उपयोगी ज्ञान र सिप

सन्जु बास्तोला र डा विमला शर्मा

सिकाइमा नकारात्मक असर पार्दछ भन्ने कुरा धेरै अध्ययनहरूले देखाएका छन् । स्क्रिनयुक्त इलेक्ट्रोनिक उपकरणको अधिक प्रयोगबाट हुने केहि असरहरु यहाँ उल्लेख गरिएको छ :

खेलकुदर शारीरिक गतिविधिको लागि कम समय

जब बच्चाहरूले टेलिभिजन हेर्न र स्मार्ट फोनसँग खेल्नमा धेरै समय खर्च गर्छन्, तब उनीहरूसँग खेल र अन्य शारीरिक गतिविधिको लागि कम समय हुन्छ । साथै टेलिभिजन हेर्न र स्मार्ट फोनसँग खेल्नबानी परीसकेपछी उनीहरूले बाहिरी गतिविधिहरूमा कम रुचि राख्ने हुन्छन् ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनको अनुसार बच्चाहरू र किशोर(किशोरीहरूले हप्ताको सबै दिन कम्तिमा औसत ६० मिनेटका दरले प्रतिदिन मध्यमदेखि जोडदार गहनताको शारीरिक गतिविधि गर्नुपर्छ ।

तर, धेरैजसो बालबालिकाले शारीरिक गतिविधिको सिफारिस गरिएको तह पूरा गर्दैनन् । जुन बालस्वास्थ्य तथा बाल विकासको लागि एउटा ठुलो समस्याको रुपमा देखिएको छ ।

मोटोपनाको जोखिम

टिभी हेर्ने, मोबाइल प्रयोग गर्नेर भिडियो गेमहरू खेल्ने जस्ता गतिहीन गतिविधिमा धेरै समय दिनु अत्याधिक वजनको लागि एउटा प्रमुख कारण हो ।

हाम्रो समाजमा मोटो बच्चा लाई हृस्टपुस्ट, राम्रो, स्वस्थ मान्ने चलन अझै पनि छ, तर बच्चाहरूको मोटोपनाले धेरै रोगहरुको जोखिम बढाउंछ ।

जस्को असर किशोर अवस्था हुँदै, युवा, वयस्क र बुढेसकालसम्म रहन्छ । अहिले आएर बच्चाहरूको मोटोपना हाम्रो समुदायमा पनि स्वास्थ्य समस्यामा रुपमा देखिन थालेको छ ।

प्राकृतिक अवलोकन र अनुभवबाट सिकिने ज्ञानर सिपबाट वञ्चित

जब बच्चाहरू स्मार्टफोनमा खेलिरहेका हुन्छन् । प्राय उनीहरू वरिपरिको कुनै कुरामा ध्यान दिदैनन् । उनीहरू आफू वरपरको संसारको बारेमा चासो राख्दैनन् ।

स्क्रीनमा देखिएका दृस्यहरु र जानकारीहरुलाई नै वास्तविक ठान्छन् । अत्याधिक स्क्रिन समयले बच्चाहरूको जिवन र जगतको बारेमा जान्नको लागि दैनिक गतिविधिहरूको अवलोकन गर्ने र अनुभव गर्न सक्ने क्षमतालाई अवरोध गर्न सक्छ । जुन बच्चाहरूको समग्र विकासको लागि हानिकारक हुन्छ ।

शैक्षिक उपलब्धिहरुमा कमी

धेरै अध्ययनहरुले देखाए अनुसार लामो समय स्क्रीनमा बिताउने बच्चाहरुको स्कूल गतिविधिहरु र शैक्षिक उपलब्धिहरु स्क्रीनमा कम समय बिताउने बच्चाहरुको भन्दा कमजोर पाइएको छ ।

व्यावहारिकज्ञान र सामाजिक सीपको अभाव

बच्चाहरू जसले इलेक्ट्रोनिक उपकरणसँग धेरै समय बिताउछन् । प्रायः उनीहरुमा व्यावहारिक ज्ञान, सामाजिक सीप,र सबै उमेर समुहका मानिससँग अन्तर्क्रिया गर्ने क्षमताको अभाव हुन्छ ।

उनीहरुमा अरूसँग आमनेसामने कुराकानी गर्ने क्षमता र आफ्नो तर्क राख्ने आत्मविश्वासको कमी हुन सक्छ । जसले गर्दा उनीहरु भविष्यमा हुनुपर्ने पारिवारिक, सामाजिक, व्यावसायिक सम्बन्ध कायम गर्न नसक्ने हुन्छन् । यसरी बच्चाहरूले बाल्यावस्थामा सामान्य पारस्पारिक र सामाजिक सीपहरू विकास गरेनन भने भविष्यमा मित्रता, रोजगारर सामाजिक शिष्टाचारको क्षेत्रमा समस्या देखिन सक्छ ।

शारीरिक स्वास्थ्य र आँखाको समस्या

जब बच्चाहरूइले क्ट्रोनिक उपकरणको अगाडी लामो अवधिको लागि खराब आसनमा बसिरहेका हुन्छन् । उनीहरुमा विभिन्न प्रकारका शारीरिक स्वास्थ्य समस्याहरू पनि आउन सक्छ । जस्तै मांसपेशी दुख्नु, जोर्नीहरू, घाँटी र काँधमा पिडाहुनु, आँखा दुख्नु र टाउको दुख्नु इत्यादी ।

अनियमित निद्रा र निद्राको छोटो अवधि

स्क्रिनले बच्चाहरूलाई राती अबेरसम्म नसुती भिडियो गेमहरू खेल्नको लागि लोभ्याउछ । जब बच्चाहरू इलेक्ट्रोनिक उपकरणहरूमा अभ्यास्त हुन्छन्। तिनीहरू प्रायः ढिलो सुत्ने गर्छन् ।

अर्कोतर्फ टेलिभिजन, कम्प्युटर स्क्रीन, फोन र ट्याबलेटबाट निस्किने नीलो बत्तीले मेलाटोनिनको स्तर घटाउन सक्छ । फलस्वरुप, निद्रा ढिलो लाग्ने तथा निद्राको समय छोटो हुन्छ ।

हिंसात्मक गतिविधिहरूमा प्रेरित हुने

इलेक्ट्रोनिक उपकरणहरूमा लामो समय बिताउने बच्चाहरु कम समय बिताउने बच्चाहरुको तुलनामा बढी हिंसात्मक र आक्रामक हुने कुरा अध्ययनहरुले देखाएको छ । त्यस्ता बच्चाहरूले आफ्ना समस्याहरू पनि हिंसक रूपमा समाधान गर्ने प्रयास गर्छन् ।

त्यसैले प्रत्येक आमाबाबु स्क्रिन समयको सीमा र अधिक स्क्रिन समयको हानिकारक असरहरुको बारेमा सचेत हुनुपर्छ । बाल्यकाल देखि नै शारीरिक गतिविधि र सक्रिय जीवनशैलीप्रति बच्चाहरुलाई प्रोत्साहन गर्नुपर्छ ।

त्यस्तै स्कूलहरू, नीति निर्माताहरू, योजनाकारहरूले बच्चाहरू र सबै उमेरका मानिसहरूका लागि खेलकुद् र शारीरिक गतिविधिहरू बृद्धि गर्न केही रणनीतिहरू ल्याउनु पर्छ । (गण्डकी मेडिकल कलेजमा डा शर्मा, सहप्राध्यापक र बास्तोला उपप्राध्यापक रुपमा कार्यरत छन् ।) स्वास्थ्य खबरबाट

हमरा सभक ऽ जिम्मेवारी : कोरोना भाइरस संक्रमण रोकेय लेल अपनाबु होशीयारी

- कोराना भाइरस रोग स्वाँस प्रश्वाँस माध्यमसँ फैलऽवाला संक्रमण अछि।
- संक्रमित भेल ब्यक्तिसँ खोकला आऽ छिँकलासँ निकलैवाला थुक आऽ पोटाकऽ माध्यमसँ यी भाइरस एक ब्यक्ती सँ दोसर ब्यक्तिमे फैलइ अछि।

यी रोगसँ बचबाक लेल की करैय परतई ?

- खोकैत आऽ छिँकैत काल नाक, मुख झापु आऽ प्रयोग क्यालगेल टिसूपेपरकऽ तुरन्त कुडा फेकेवाला कुडादानीमे फेकू।
- समय-समयमे साबुन पाइनसँ निकसँ मैलमैलकऽ २० सेकेण्डधरि हात धोबु। आऽ सनिटाइजर हातमे लगाबु। ककरोसँ भेटैछी त हात नहिं मिलाबु। खाली नमस्कार आऽ प्रणाम केल करू।
- खोकी लागल आदमीसँ दुरी बनाकऽ रहु। आऽ अगर अपनहूके खोकी लागल अछि त दोसर आदमीसँ दुर रहु। भीडभाडमे नहिं जाउ आऽ दोसरो लोग सभके भीडभाडमे नहिं जाउ से कहिके बुझाबु।
- आवश्यकता पडलापर मास्कके उचीत प्रयोग करू ।

आरो ध्यान देववाला बात :

- बुखार लगलापड, खोकी भेलापड आऽ साँस लेलापर दिकत भेलापर जल्दिसँ लगके स्वास्थ्य संस्थामे सम्पर्क करू।
- कोरोना भाइरस रोगके बारेमे बेसी जानकारीके लेल पैसा नहिं लागैवाला टेलीफोन नम्बर १११५ मे फोन कऽ सकैछी।
- डेराऊ नहिं, सतर्क रहू।

तिरहुत गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी

दुई प्रतिवादी कारागार चलान

राजविराज/जिल्ला अदालत सप्तरीले सवारी ज्यान मुद्दा र चोरी मुद्दामा पक्राउ परेका दुई जना प्रतिवादी शुक्रबार पूर्पक्षका लागि कारागार चलान गरेको छ ।

अदालतको आदेशमा जिल्लाको खडक नगरपालिका वडा न. ३ घर भई हाल खडक नगरपालिका ११ बस्ने २९ वर्षिय लक्ष्मी चौधरीलाई सवारी ज्यान मुद्दामा पुर्पक्षका लागि कारागार चलान गरेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ ।

जिल्लाको बोदेबरसाइन नगरपालिका वडा नं. ५ स्थित बिष्णुपुर बोदेबरसाईन सडक खण्डमा पुस ११ गते चौधरीले चलाएको प्रदेश नं.२ ०१-००१प.७५३३ न.को मोटरसाईकल अनियन्त्रित भई दुर्घट्ना हुँदा उक्त मोटरसाईकलमा पछाडी सवार सोही स्थान निवासी २२ वर्षिय देवेश चौधरी घाइते भएका थिए । उनको उपचारका लागी लहानतर्फ लाने क्रममा बाटोमै मृत्यु भएको थियो ।

यस्तै मोटरसाईकल चोरी मुद्दामा पक्राउ परेका जिल्लाको छिन्नमस्ता गाउँपालिका वडा नं. ३ सखडा निवासी २४ वर्षिय मनोज कुमार चौधरी धरौटी तिर्न नसक्दा कारागार चलान भएका छन् । अदालतले चौधरीसँग ५५ हजार धरौटी माग गर्दा उक्त धरौटी बुझाउन नसक्दा कारागार चलान गरिएको प्रहरीले जनाएको छ ।

चौधरीलाई गत पुस १४ गते जिल्लाको रुपनी गाउँपालिका वडा नं. १ स्थितमा उपेन्द्र प्रसाद चौधरीको पार्कीङ गरी राखेको रा.१ प.२६१६ न.को मोटरसाईकल चोरी गरेको अभियोगमा प्रहरीले पक्राउ गरेको थियो ।

रोकेको ट्याक्टरमा सुमो ठोकिदा एकको मृत्यु, दुई गम्भिर

राजविराज/सप्तरीको खडक नगरपालिका सडक खण्डमा रोकिराखेको ट्याक्टरमा सुमो ठोकिदा एक जनाको मृत्यु भएको छ भने दुर्घटनामा दुई जना गम्भिर घाइते भएका छन् ।

पूर्वपश्चिम राजमार्ग अन्तरगत सो सडकखण्डमा रोकिराखेको स.१त.२५१२ नम्बरको ट्याक्टरमा पश्चिमबाट पूर्वतर्फ जाँदै गरेको मे.१ज. २४५२ नम्बरको सुमो ठोकिदा सो दुर्घटना भएको हो ।

दुर्घटनामा सुमो सवार झापाको शिवसतासी नगरपालिका ११ डुरामनी बस्ने २५ वर्षिय रमेश लिम्बुको मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ । उनलाई गम्भिर अवस्थामा उपचारका लागि स्थानिय गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल भर्ना गरिएकोमा उपचारकै क्रममा मृत्यु भएको प्रहरीको भनाई छ ।

यस्तै दुर्घटनामा गम्भिर घाइते भएका सुमो चालक पाँचथर जिल्ला फिदिम नगरपालिका ३ बस्ने ३४ वर्षिय टेक बहादुर दर्जि र झापा जिल्ला गौरादह नगरपालिका ४ निवासी ३६ वर्षिय जितबहादुर श्रेष्ठको स्थानिय गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पतालमा उपचार भइरहेको छ ।

आगलागिमा चार घर नष्ट

राजविराज/सप्तरीको हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिका २ मा भएको आगलगिमा चार घर जलेर नष्ट हुँदा २० लाख मुल्य बराबरको क्षति भएको छ ।

सो नगरपालिकास्थित सकरदही टोलमा भएको आगलागीमा स्थानिय जगन सुतिहारको गाइगोठबाट सुरु भएको आगलागीमा निजको घरसहित छिमेकी नारायण सुतिहार, दुर्गानन्द सुतिहार र सुमित मगरदैताको गरि चार घर जलेर नष्ट भएको हो ।

अचानक सल्केको खाद्यान्न, लताकपडा, नगद जिन्सी र भडाकुडा गरि करिब २० लाख मुल्य भन्दा बढीको क्षति भएको छ । स्थानियबासी, हनुमाननगरबाट गएका बरुणयन्त्र तथा सशस्त्र प्रहरी बल भारदह र नेपाल प्रहरीको टोलीले अगोलाई नियन्त्रणमा लिएको थियो ।

कृषक समृद्ध भएपछि राष्ट्र समृद्ध हुने हो

राकेश मिश्र

पीडित उखु किसान नारायण राय यादव (भगतजी)को निधनबाट हामी अत्यन्तै दु:खद कुरा हो । यसले हाम्रो किसान आन्दोलनमा अपूरणीय क्षति भएको छ । हामी सबै किसान साथीहरु मर्माहत पनि भएका छौं । उहाँ पहिलो किसान शहीद हुनुभयो । हाम्रो लागि उहाँ सधैंभरि पुजनीय रहनुहुनेछ । उहाँ यो संसारबाट जाँदा प्रेरणा दिएर जानुभएको छ । उहाँले कसरी दु:ख गरेर उखु खेती गर्नुभयो, मिलमा बुझाउनुभयो । उहाँको चार वर्षदेखिको भुक्तानी बाँकी छ । यसबारे कसैले पनि सोचिदिएन र बोलिदिएन ।

किसानलाई उद्योग र सरकारले असंगठित र सोझासाझा सम्झन्छन् । मैले किसानहरुलाई भन्दै आएका थिए कि तपाइँहरुमा धेरै ताकत छ । धोती र चप्पल लगाउँदैमा तपाइँहरु कमजोर हुनुहुन्छ भनेर नठान्नुस् । तपाइँहरु संगठित हुनुस्, संरक्षणको जिम्मेवारी हाम्रो हो । यो हकको लडाइ हो, न्याय प्राप्तिको लडाइ हो, न्यायिक संघर्ष हो । मूल विषय हामी विगत दुई वर्षदेखि लगातार आन्दोलन गर्दै आइरहेका छौं । सर्लाहीमा पनि आन्दोलन गर्दा त्रिपक्षीय सहमति भयो, ६ महिनाको भाका राखेर पनि उखु किसानको भुक्तानी भएन । त्यसपछि हामी गत वर्षको पुसमा १८ दिनसम्म काठमाडौंमा आन्दोलन गऱ्यौं, त्यसपछि पनि सरकारले पाँचबुँदे सहमति गऱ्यो । त्यो सहमतिमा उखु किसानसम्बन्धी सम्पूर्ण समस्यालाई दुई भागमा बाँडियो । त्यसमा तत्कालै गर्नुपर्ने काम भुक्तानीको थियो । अर्को बाँकी जुन सहमतिका चार वटा बुँदा थियो त्यसमा दीर्घकालीन समाधानका उपायहरु थियो । तैपनि किसानका भुक्तानी भएन । त्यसपछि हामी फेरि बाध्य भएर गत मंसिरको २८ गतेदेखि सयौं किसानहरुसहित काठमाडौंमा आन्दोलन सुरु गऱ्यौं ।

केही साथीहरुको गुनासाहरु छन्, उहाँहरु आन्दोलनमा नआउने, न्यायिक संघर्षमा भाग नलिने तर अगुवा र नेतृत्व गर्न चिन्ता गर्नु हुन्छ । उहाँहरु आउनुपऱ्यो, किसान साथीहरुसँग बस्नुपऱ्यो । अहिलेसम्म हामीले जेजति निर्णय गरेका छौं, किसान साथीहरुकै सहमतिमा गऱ्यौं । हामी आन्दोलनरत् रहँदा दुई-दुई पटक सरकारको तर्फबाट वार्ताका लागि प्रस्ताव आयो तर हामी गएनौं । हामीले सरकारलाई भन्यौं कि हामी निर्णायक आन्दोलनमा आएका छौं, पैसा लिएरै फर्कन्छौं । मन्त्रीज्यूहरु पनि स्वयम् आन्दोलनरत् स्थानमा आउनुभयो, विपक्षी दलका वरिष्ठ नेता रामचन्द्र पौडेलजी आउनुभयो, सबै जना सडकमै बस्नु भयो । उहाँहरुले भन्नुभयो कि आन्दोलन रोक्नुस्, सबै माग सम्बोधन गर्न तयार छौं । जब मन्त्रालयले किसानको माग पूरा गर्ने जिम्मा लियो, उद्योगीहरुमाथि कानूनी कारबाही गरेर भएपनि सबै पैसा दिलाउँछौं भनेपछि मात्र हामी वार्तामा गयौं । हामी वार्तामा बसेपछि फेरि किसानका सबै समस्याहरुलाई दुई भागमा बाँडियो, तत्कालीन र दीर्घकालीन रुपमा । तत्कालीन रुपमा भुक्तानी कति गर्ने त ? हामीले ९० करोडभन्दा बढी भन्यौं, अनि सरकारले ६५ करोडको मात्रै सूचना छ भन्यो । हामीले भन्यौं कि ठिक छ, ६५ करोड तत्काल भुक्तानी होस् र बाँकी रकमको छानबिनका लागि सहमति भयो । छानबिन समितिले चार महिनाभित्र रिपोर्ट दिने सहमति भएको छ । सरकारले ३३ करोड तुरुन्तै भुक्तानी हुन्छ र ३२ करोडका २१ दिनको समय मागेको छ । शर्तसहित हामीले २१ दिनको समय दिन तयार भयौं । २१ दिन कटिसकेपछि यदि भुक्तानी भएन भने उद्योगीलाई कानूनी कारबाही सरकारले के गर्छ भन्ने कुराको सहमति गराएका छौं । अहिलेसम्म उद्योगीहरुमाथि भएको कानूनी कारबाहीमा उद्योगीको ट्राभल डकुमेन्ट, घरजग्गा, बैंक खाता रोक्का र पक्राउ पुर्जी जुन जारी भएको छ त्यसको निरन्तरता राखेर हामीले थप कानूनी कारबाहीको कुरा गऱ्यौं । ३३ करोड तत्कालै दिने भएपछि हामीले सहमति गऱ्यौं ।

कतिपय साथीहरुले हामीमाथि विभिन्न किसिमका आरोपहरु लगाउँछन् । उखु किसानको समस्या आजदेखिको होइन, वि.सं. २०७१ सालदेखिको नै हो । उहाँहरुले यति दिनसम्म के हेरेर बस्नुभएको थियो ? त्यतिबेला उहाँहरुले किसानको पक्षमा किन बोल्नुभएन ? किसानको समस्या त सबैको समस्या हो, यसका सबैले आआफ्नो तर्फबाट पहल गरिदिनुपर्ने हो । आफूले नगर्ने तर कसैले गऱ्यो भने त्यसमाथि अनेक प्रकार टिकाटिप्पणीहरु गर्नु न त किसानको हितमा छ न त देशको हितमा छ । हामी जो जहाँ छौं, सबैले किसानकै मिहेनतबाट उब्जेको खाद्यान्न उपभोग गरिरहेका छौं । टिकाटिप्पणी गर्न सजिलो छ, तर काम गरेर देखाउन कठिन छ । जो व्यक्ति निष्कृय हुन्छ त्यो व्यक्ति प्राय: आलोचक हुन्छन् । हामी उखु किसानको मुद्दा उठाउँदा खेत-खलियानमा गएर एक-एक किसानसँग प्रत्यक्ष भेटेका छौं, पीडा र दु:ख बुझेका छौं । धेरै मिडियाका साथीहरु पनि ग्राउण्डमै गएर रिपोर्टिङ्ग गर्नुभएको छ । त्यसकारणले अनावश्यक टिकाटिप्पणीको पछाडि नलागौं ।

जब देशको काल-परिस्थिति जब सामान्य रहेन, संसद विघटन भयो, सरकार काम चलाउ भयो र हामी पनि सडकमै बसिरह्यौं । हामीले सरकारसँग सहमति गरिसके पनि खुशी भएका छैनौं, मनमा पीडा अवश्य छ । हामी त्यतिबेला खुशी हुन्छौं जब सम्पूर्ण भुक्तानी हुन्छ । हाम्रा चाहना सम्पूर्ण भुक्तानीको थियो । गाउँबाट हामीले शपथ नै खाएर आएका थियौं कि सम्पूर्ण भुक्तानी नभएसम्म खाली हात फर्किदैनौं । तर देशको काल-परिस्थितिले सरकारसँग सहमति गऱ्यौं, लगभग ५० प्रतिशत भुक्तानी अहिले नै भयो र बाँकी भुक्तानीका लागि हामीले सरकारलाई २१ दिनको समय दिएका छौं । हामीले त्यतिकै २१ दिनको समय दिएका होइनौं, कानून आधारसहितको अल्टिमेम दिएका छौं । किनको आँशु पोछ्ने ठाउँमा अनेक प्रकारका प्रश्न उठाउनु न्यायोचित होइन । हामीले सरकारसँग सहमति गरेपछि प्रश्न उठाउनेहरु कहिले पनि किसानको बैठकमै आएका छैनन् । हामीलाई वार्ताका लागि प्रस्ताव आउँदा सडकमै बसेर किसानहरुको बीचमा यसबारे छलफल गरेर कुनै निर्णय गर्छौं, कुनै बन्द कोठमा छलफल वा निर्णय गर्दैनौं । सरकारसँग वार्ता गर्ने बेलामा पनि मन्त्रालयले ३ जना मात्र आउनुस् भनेको थियो तर हामी १३ जना किसान साथीहरु वार्तामा गयौं । हामीले सरकारसँग एक-एक विषयमा खुलस्त रुपमा वार्तामा गरेका छौं । किनभने हामी समस्या लिएर आएका छौं भने समाधानका उपायसमेत दिएका छौं । हामीले अन्य कुरामा ध्यान नदिएर किसान के चाहन्छ त्यसमा हामी बढी केन्द्रित छौं । हाम्रो चाहना थियो कि सबै किसानको भुक्तानी लिएपछि मात्रै फर्कने । हाम्रो त्यो चाहनामा देशको राजनीतिक घटनाक्रमले अलि आघात पुगेको छ, हाम्रो चाहना पूरा भएको छैनस् । सरकारले हामीसँग २१ दिनको समय मागेको छ, हामी ढुक्क भइसकेका छैनौं । खबरदारीका लागि हामी पाँच जना किसान अहिले पनि काठमाडौंमै बसिरहेका छौं । दिनहुँ हामी मन्त्रालयको सम्पर्कमा छौं, सरकारलाई घच्घचाइरहेका छौं । समष्टिगतरुपमा हामी अहिले पनि आन्दोलनमै छौं । देशको काल-परिस्थितिका कारण सहमति गनुपऱ्यो । हामीले गरेका सहमतिका बुँदालाई अध्ययन गर्नुपऱ्यो । हामीले किसानका हकहितका सम्पूर्ण समस्याको समाधान हुने गरी समावेश गरेका छौं ।

यो क्रममा उखु किसानको आन्दोलनप्रति धेरै षड्यन्त्रहरु पनि भए । उद्योगीहरुले आन्दोलनमा आउनु भएका किसान साथीहरुलाई चिया पसलमा बोलाएर काका, बाबा तपाइँको कति बाँकी छ, पैसा लिनुस् र घर फर्किनुस् भनेर आन्दोलनलाई कमजोर बनाउने षड्यन्त्रहरु पनि भए । तर किसानहरु कसैको प्रलोभनमा नपरी आफ्नो हक अधिकारका लागि निरन्तर आन्दोलन गरिरहे । यो आन्दोलनमा काठमाडौं आउनका लागि पाँच हजारभन्दा किसान साथीहरुले नाम लेखाएका थिए । तर कोरोना महामारी र काठमाडौंको चिसोका कारण हामीले धेरै कम साथीलाई मात्र आन्दोलनमा ल्यायौं । यो आन्दोलनमा काठमाडौं बस्ने किसानका छोराछोरीहरु पनि सहभागी हुनुभयो । त्यसैले पूरै पवित्र भावनाले यो आन्दोलन गरिएको हो ।

मृतक किसान नारायण राय यादव (भगतजी)लाई किसान शहीद भनेर घोषणा गरेका छौं । उहाँले राज्यको तर्फबाट किसान शहीदको मान्यता पाउनुपर्छ । यो एउटा राज्यका लागि प्रेरणाको स्रोत हुन्छ । उहाँको क्षतिपूर्ति र सम्पूर्ण जिम्मेवारी राज्य र उद्योगीले लिनुपर्छ । किनभने हामीले स्मरणपत्रमा पहिला भनिसकेका थियौं । त्यसकारणले शहीद किसानको सम्पूर्ण क्षतिपूर्तिको व्यवस्थापन होस् । उद्योग र गृह मन्त्रालयका प्रतिनिधिले पनि प्रतिबद्धता गर्नुभएको छ कि क्षतिपूर्ण हुन्छ । गृह मन्त्रालयले क्षतिपूर्तिका लागि प्रक्रिया सुरु गरिसकेको छ । तर हाम्रो र उखु किसानका लागि धेरै पीडादायी क्षण हो । हामी सम्पूर्ण किसान साथीहरु शोकमा डुबेका छौं ।

पत्रिव भावनाका साथ यो आन्दोलन अगाडि बढेको छ । यसलाई गलत दृष्टिकोणले नहेर्नुस्, कसैको लोकप्रियतासँग नदाज्नुस् । जसले आन्दोलनको अगुवाई गर्छ, उसको चर्चा अवश्य नै हुन्छ, यसबाट डाह नगर्नुस् । यो सबैको सरोकारको विषय हो । किनभने जबसम्म कृषक समृद्ध हुँदैन तबसम्म मधेश र नेपाल पनि समृद्ध हुँदैन । कृषक समृद्ध भएपछि राष्ट्र समृद्ध हुने हो । समृद्धिको लक्ष्य प्राप्तिका लागि हामीसँग कृषि नै मूल आधार हो । यसप्रकारको पवित्र भावनालाई बुझिदिन सबैसँग म आग्रह पनि गर्न चाहन्छु । खासगरी किसानको आन्दोलनमा सहयोग र सद्भाव राख्ने काठमाडौंका समृद्ध समाज र सञ्चार जगत्‌लाई समेत विशेष धन्यवाद र आभार पनि व्यक्त गर्न चाहन्छु । *(मिश्र उखु किसान संघर्ष समितिका संरक्षक हुन् ।)*

(मधेश दर्पण फिचर सेवा)

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	रह	१५			१०
६	नैनि	१०	१०	१०	
७	भाकुर				

मछाको 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	धाँस, 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

मोबाईल नं. ९८५२८२०९३५

मधेशमा कार्यक्रम गर्दा कुनै बाधा अवरोध बिना शान्तिपूर्वक गर्न पाउनु पर्छ : ईन्चार्ज बस्नेत

राजविराज/राष्ट्रिय युवा संघ नेपालका इन्चार्ज महेश बस्नेतले मधेशका सबै नेताहरुप्रति आफूहरुको सम्मान रहेको भन्दै आफूहरुले मधेशमा कार्यक्रम गर्दा कुनै बाधा अवरोध बिना शान्तिपूर्वक गर्न पाउने अपेक्षा राखेका छन् ।

सत्तापक्षिय नेकपा राष्ट्रिय युवा संघ नेपालद्वारा बिहीबार राजविराजमा मोटरसाइकल ऱ्याली, युवा भेला तथा प्रशिक्षण कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै उनले सो अपेक्षा राखेका हुन् ।

कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै इन्चार्ज बस्नेतले प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओली मधेशको विकासका लागि सबै भन्दा बढी चिन्तित रहने गरेकाले प्रधानमन्त्रीको विरोध गरेर मधेशको विकास सम्भव नहुने समेत बताए ।

उनले प्रधानमन्त्री मधेशप्रेमी व्यक्तित्व रहेकाले नेताहरुले व्यक्तिगत स्वार्थ त्यागेर मधेशको सामूहिक विकासका लागि प्रयत्नशिल हुनु जरुरी रहेको जिकिर गरे । नेता बस्नेतले मधेशबाट प्रधानमन्त्री समक्ष जाने डेलिकेशनमा सामूहिक विकास भन्दा पनि व्यक्तिगत कामको कुरा बढी हुने गरेको भन्दै यस्तो तरिकाले मधेशको विकास नहुने उल्लेख गरे ।

आयोजित कार्यक्रममा युवा संघका अध्यक्ष रमेश पौडेल, केन्द्रिय सदस्य देवानन्द महतो, संजिव झालगायतले पनि बालेका थिए । कार्यक्रमस्थल वरिपरि प्रहरीको कडा सुरक्षा व्यवस्था मिलाइएको थियो भने स्थानिय प्रशासनले ड्रोन क्यामरामार्फत कार्यक्रमको सुरक्षा निगरानी गरेको थियो ।

निर्वाचन सम्बन्धी पहिलो कार्यक्रम सम्पन्न

राजविराज/सरकारले निर्वाचनको घोषणा गरेसँगै जिल्ला निर्वाचन कार्यालय सप्तरीले बुधबार पहिलो कार्यक्रम सम्पन्न गरेको छ ।

सरकारले आगामी बैशाख १७ र २७ गते प्रतिनिधिसभा निर्वाचन गराउने घोषणा गरेको छ । यता निर्वाचन कार्यालयले आयोजना गरेको कार्यक्रममा भने अधिकांश राजनीतिक दलको अनुपस्थिति रहेको थियो ।

मतदाता नामावली अध्यावधीक सम्बन्धी अन्तरक्रिया कार्यक्रममा प्रमुख जिल्ला अधिकारी शंकरहरि आचार्य, सुरक्षा निकायका प्रमुख, विभिन्न गैसस र कार्यालयका प्रतिनिधिको सहभागिता रहेको थियो भने कार्यक्रममा प्रमुख राजनीतिक दल नेकपा (ओली समूह) का प्रतिनिधि अशोक यादव तथा एक तिरहुत गाउँपालिकाकी उपप्रमुख तिर्थमाया खंग खत्वे मात्र सहभागि थिए ।

जिल्ला निर्वाचन अधिकारी रमेशकुमार जोशीले आगामी निर्वाचनलाई कसरी स्वच्छ र मतदाता नामावली त्रृटीरहित बनाउने उद्देश्यले आयोजना गरिएको कार्यक्रममा सबै राजनीतिक दललाई आमन्त्रण गरिए पनि अधिकांशले आफूहरु आन्दोलनमा रहेको कारण कार्यक्रममा सहभागि नहुने भन्दै जवाफ फर्काएको सुनाए ।

कार्यक्रममा मतदाता नामावली अधावधिक सम्बन्धी कार्यतालिका समेत सार्वजनिक गरिएको छ । जसअनुसार माघ १५ गते मतदाता नामावली प्रकाशन, १६ गते त्रृटी सच्याउने निवेदन र १८ गते उजुरी परेको मतदाताको प्रमाण जाच गर्ने कार्यक्रम रहेको छ ।

निर्वाचन अधिकारी जोशीका अनुसार सप्तरीमा २०७७ पुस ५ गते सम्ममा १८ वर्ष पुरा भई दर्ता रहेका १ लाख ८६ हजार ९ सय ४७ पुरुष, १ लाख ७० हजार ८ सय ३७ महिला तथा अन्य २१ गरि कुल ३ लाख ५७ हजार ८ सय ५ मतदाता रहेका छन् ।

एचआइभी एड्सबाट किशोरीको मृत्यु

राजविराज/सप्तरीमा एक १६ वर्षिया किशोरीको एचआइभी एड्सबाट मृत्यु भएको छ । नौं वर्षअघि बाबुआमा सोही कारणले गुमाएकी राजविराज १ चनौरा निवासी १६ वर्षिया अमैया धामीको पनि मृत्यु भएको हो ।

दुई साताअघि स्थानिय गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पतालमा भर्ना भएकी उनको उपचारका क्रममा मृत्यु भएको मेडिकल सुपरिटेन्डेन्ट डा. रन्जित झाले जानकारी दिएका छन् ।

बि.स. २०६८ बैशाख १ गते एचआइभी एड्सबाट आमाको मृत्यु भएको तीन दिनपछि बुबा इन्दलको पनि मृत्यु भएको थियो । उनका १२ वर्षीय भाईसमेत एचआइभी एड्सबाट पीडित भएको र नियमित औषधी खाने गरेको उनका मामा मनोज धामीले जानकारी दिए ।

हाम्रो जिम्मेवारी : कोरोना भाइरस संक्रमण रोक्नकालागि अपनाउनु होसियारी

- कोराना भाइरस रोग स्वाँस प्रश्वाँस माध्यमबाट फैलिने संक्रमण हो।
- संक्रमित भएको ब्यक्तिले खोक्दा वा हाच्छ्यु गर्दा निस्किने थुक, खकार रसिङ्गानबाट यो भाइरस एक ब्यक्तिबाट अर्को ब्यक्तिमा सर्न जान्छन्।

यो रोगबाट जोगिन यस्तो गर्नुपर्छ

- खोकी वा हाच्छु गर्दा मुख छोप्नुपर्छ। मुख छोपेको टिसूपेपरलाई फोहोर राख्ने भाडामा फाल्नुपर्छ।
- समय-समयमा साबुन पाइनले राम्रोसँग २० सेकेण्डसम्म मिचमिची हात धुनुपर्छ वा सेनिटाईजर हातमा लगाउनुपर्छ। कुनै ब्यक्तिसँग भेटनुपरेमा हात मिलाउनु हुँदैन, बरू हात जोडेर नमस्कार गरौं।
- खोकी लागेको ब्यक्तिबाट दुरी बनाउनुपर्छ। यदी तपाईलाई खोकी लागेको छ भने तपाई आफु पनि अरू मान्छेबाट दुरी बनाएर बस्नुपर्छ।
- भिडभाडमा जानु हुँदैन र अरूलाई पनि भिडभाडमा जान नहुने भनि बुझाउनुस।
- आवश्यकता भएको ठाउँमा मास्कको उचित प्रयोग गर्नुहोस्।

महत्वपूर्ण सवाल :

- ज्वरो र खोकी लागेको र स्वाँस लिंदासमेत असहज महसुस भएमा चाँडै नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुपर्छ।
- कोरोना भाइरस रोगको बारेमा अरू जानकारी प्राप्त गर्न नि:शुल्क टेलिफोन नम्बर १११५ मा फोन गर्न सकिन्छ।
- कोरोना भाइरसबाट डराउनु हुँदैन, बरू सतर्कताहिं हुनुपर्छ।

नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

भारतमा कोभिड-१९ को कारण मृत्यु हुने व्यक्तिको संख्या एक लाख ५३ हजार नाघ्यो

नयाँदिल्ली/भारतमा गत २४ घण्टामा कोरोना सङ्क्रमणको कारण १५२ जनाको मृत्यु भएपछि कोरोनाभाइरसबाट मृत्यु हुनेको सङ्ख्या एक लाख ५३ हजार १८४ जना पुगेको छ ।

यहाँ कोरोना भाइरस सङ्क्रमितको सङ्ख्या शुक्रबारसम्म एक करोड छ लाख ३९ हजारभन्दा बढी पुगेको छ । विगत २४ घण्टाको अवधिमा भारतमा १४ हजार २५६ नयाँ सङ्क्रमित फेला परेपछि कोरोना सङ्क्रमितको सङ्ख्या एक करोड छ लाख ३९ हजार ६८४ पुगेको केन्द्रीय स्वास्थ्य तथा परिवार कल्याण मन्त्रालयले जनाएको छ ।

मन्त्रालयको पछिल्लो विवरणमा भारतमा एक करोड तीन लाख ८३८ हजारभन्दा बढी व्यक्ति सङ्क्रमणमुक्त भएको देखिएको छ. हाल भारतमा एक लाख ८५ हजार ६८२ जना सक्रिय सङ्क्रमित रहेका छन् । भारतमा एक साता अघिदेखि कोभिड-१९ विरुद्धको खोप कार्यक्रम शुरु भएको छ ।

सो दिनदेखि हालसम्म १० लाखभन्दा बढी व्यक्तिले खोप लगाइसकेका छन् । भारतको राष्ट्रिय राजधानी दिल्लीमा शुक्रबार २६६ जना थप व्यक्तिमा कोरोना भाइरसका सङ्क्रमण देखिएको र सात जनाको मृत्यु भएको छ । भारतमा कोभिड-१९ शुरु भएयता भाइरस सङ्क्रमणको कारण दिल्लीमा १० हजार ७८९ को मृत्यु भइसकेको छ ।

यसैबीच, सरकारले देशका विभिन्न भागमा कोभिड-१९ परीक्षणलाई तीव्रता दिने बताएको छ । भारतीय स्वास्थ्य अनुसन्धान परिषद्ले शुक्रबारसम्म देशभर १९ करोड नौ लाख ८५ हजारको हाराहारीमा नमूना परीक्षण गरेको छ । शुक्रबार एकै दिनमा मात्र आठ लाख ३७६ जनाको कोभिड-१९ परीक्षण गरेको जनाइएको छ । एजेन्सी

रेलमार्गमा टिकटक बनाउँदा एक पाकिस्तानी युवाको मृत्यु

इस्लामाबाद/पाकिस्तानमा रेलको ठक्करबाट एक युवाको मृत्यु भएको प्रहरी स्रोतले शनिबार जानकारी दिएको छ । सामाजिक सञ्जाल प्रायःयुवा युवतीबीच प्रख्यात 'टिकटक' बनाउनको लागि रेलमार्गमा हिडिरहेका ती युवाको रेलको ठक्करबाट मृत्यु भएको बताइएको छ ।

पाकिस्तानको राजधानी शहर इस्लामाबादनजिकै शाह खालिदको छिमेकमा पर्ने रावलपिंडी शहरमा शुक्रबार सो दुर्घटना भएको जनाइएको छ ।

रेलमार्ग टिकटकको अभिनय गर्न व्यस्त १८ वर्षीय हमजा नाभेदको उनको साथीले टिकटक भिडियो बनाउँदै गरेको अवस्था रेलको ठक्करबाट मृत्यु भएको स्थानीय उद्धार एजेन्सीका प्रवक्ता राजा रफाकात जमानले एएफपी समाचार समितिलाई जानकारी दिएका छन् ।

उद्धारकर्ताले नाभेदलाई उद्धार गरेको अवस्थामा उनको मृत्यु भइसकेको पनि समाचारमा जनाइएको छ । एजेन्सी

जर्मनीमा कोभिड-१९ सङ्क्रमित ५० हजारभन्दा बढीको मृत्यु

फ्रैंकफर्ट/जर्मनीमा कोभिड-१९ सङ्क्रमित ५० हजारभन्दा बढीको मृत्यु भएको जर्मनीको रोबर्ट कोच इन्स्टिच्युट रोग नियन्त्रण केन्द्रले जानकारी गराएको छ । जर्मनी सङ्क्रमणका आधारमा विश्वको १० औं बढी प्रभावित मुलुक हो ।

अमेरिका, भारत, ब्राजिल, रूस, बेलायत, फ्रान्स, स्पेन, इटाली र टर्की बढी कोभिड-१९ सङ्क्रमित रहेका मुलुकहरूको क्रमशः अग्र नौ स्थानमा रहेका छन् । एशियाली मुलुकहरूमा भारत, चीन, पाकिस्तान, बङ्गलादेश,जापान, कोरिया र लगायतका मुलुकहरूमा सङ्क्रमितको सङ्ख्या उच्च रहेको छ ।

जर्मनीमा पछिल्लो २४ घण्टामा सङ्क्रमित हुनेको सङ्ख्या ८५९ रहेको र अहिलेसम्म कोभिड-१९ सङ्क्रमणपछि मृत्यु भएका व्यक्तिको सङ्ख्या ५० हजार ६४२ पुगेको पुष्टि केन्द्रले गरेको हो । जर्मनीमा सन् २०२० को सुरुदेखि नै सङ्क्रमित देखिएपनि वर्षको पहिलो छ महिनामा अन्य केही यूरोपेली मुलुकको तुलनामा सङ्क्रमण दर निकै कम रहेको थियो । जर्मनीमा अहिलेसम्म कोभिड-१९ सङ्क्रमितको सङ्ख्या २१ लाख १० हजारभन्दा माथि पुगेको छ ।

जर्मनीले पछिल्लो समय कोभिड-१९ को सङ्क्रमण दरमा वृद्धि भएपछि नियन्त्रणका लागि आगामी फेब्रुअरी १४ सम्म आंशिक लकडाउन गर्ने घोषणा यसपहिले नै गरेको छ । यूरोपका कतिपय मुलुकहरूले अन्तर्राष्ट्रिय सीमानाका लाई खुला गर्ने निर्णय गरेपनि जर्मन चान्सलर एन्जेला मर्केलले सङ्क्रामक यो रोग नियन्त्रणमा आइनसकेको भन्दै तत्काल अन्तर्राष्ट्रिय सीमा नाका खोल्ने निर्णय गर्नुभएको छैन । एजेन्सी

गजेन्द्र नारायण सिंहको पुण्य तिथिमा क्रिकेट प्रतियोगिता

राजबिराज/गजेन्द्र नारायण सिंहको १९ औ पुण्य तिथिको अवसर पारेर शनिबार गजेन्द्र नारायण स्मृति टि २० क्रिकेट प्रतियोगिताको एक कार्यक्रम बिच उदघाटन गरिएको छ ।

तिलाठी कोईलाडी गाउपालिकाको आयोजनामा तेस्रो सिजन अन्तर्गत माघ १४ गते देखि उक्त प्रतियोगिता संचालन हुँदैछ । शनिबार आयोजित कार्यक्रममा गाउपालिका अध्यक्ष सतिश कुमार सिंहले खेल संचालनका लागि ब्याट, बल, ड्रेस प्रदान गरेका छन् ।

प्रतियोगिताका लागि तिलाठी कोईलाडी गाउपालिकाले गाउस्तरमा क्रिकेट खेलाडी उत्पादन सँगै खेलकुदको बिकासका लागि वडा स्तरिय प्रतियोगिता गर्न लागेको गाउपालिका अध्यक्ष सिंहले बताए ।

सो अवसरमा गाउपालिका उपाध्यक्ष सुचिता कुमारी यादबले खेलाडीको उत्पादन तथा खेलकुद बिकासको लागी शिक्षा र खेलकुद सँगै सँगै बढाउनु पर्नेमा जोड दिइन् ।

तिलाठी गाउपालिका वडा ७ का वडा अध्यक्ष गुलाव सिँहको अध्यक्षतामा आयोजित कार्यक्रममा सप्तरी क्रिकेट सँघका सचिव चन्दनकुमार यादब, वडा ३ अध्यक्ष मनोज चौधरी, वडा ४ अध्यक्ष गोपी मण्डल, वडा ६ का अध्यक्ष गोबिन्द यादब, वडा ८ का अध्यक्ष लक्ष्मी, राष्ट्रिय प्रशिक्षक राजकुमार दास, सप्तरी क्रिकेट सँघका उपाध्यक्ष धर्मेन्द्र चौधरी, निरज सिँह लगायतले शुभकामना दिएका थिए भने कार्यक्रमको संचालन राजेश झाले गरेका थिए ।

सो प्रतियोगिता कोईलाडी गाउपालिका वडा ७ स्थित लवनमाबि बभनगमाकटी खेलमैदानमा पहिलो खेल कोईलाडी र तोपा बिच हुने वडा गौं मण्डलले जानकारी दिएका छन । यता गाउस्तरमा खेलाडी उत्पादनका लागि सबै वडामा सम्भाबित खेलाडी उत्पादनका लागि सबै वडा टिम बनाउन प्रशिक्षण समेत दिइदै छ ।

अदालतको निर्णय मान्न तयार छौं : जसपा वरिष्ठ नेता महतो

राजविराज/जनता समाजवादी पार्टीका वरिष्ठ नेता राजेन्द्र महतोले संसद विघटनको मुद्दा अदालतमा रहेकोले अदालतको निर्णय आफूहरुले पालना गर्ने बताएका छन् ।

प्रेस मञ्च तथा प्रेस नेपालद्वारा शुक्रबार आयोजित संयुक्त पत्रकार सम्मेलनमा बोल्दै नेता महतोले सो कुरा बताएका हुन् ।

प्रधानमन्त्रीले प्रतिनिधिसभा विघटन गरेको विषय अहिले अदालतमा विचाराधिन रहेको भन्दै नेता महतोले भने, "अदालतले निर्वाचनमा जाने फैसला गरे पनि जसपा निर्वाचनका सहभागि हुन तयार छ ।"

पत्रकार सम्मेलनमा नेता महतोले नश्लिय चिन्तनको आधारमा बनाइएका पहिलेका सात वटा संविधान असफल भएको उदाहरण दिँदै संविधानसभाबाट निर्माण गरिएको वर्तमान संविधान पनि त्रुटीरहित नहुन सकेका कारण आफूहरु त्यसलाई सच्याउने अभियानमा लागेको स्पष्ट समेत पारे ।

मुलुकलाई सबैको साझा बनाउनका लागि सर्वस्विकार्य संविधान बनाउने उद्देश्यका साथ वैकल्पिक शक्ति निर्माणको अभियानमा आफूहरु जुटेको नेता महतोको भनाई छ ।

बालअधिकार र बालविवाह सम्बन्धी अभिमुखिकरण कार्यक्रम सम्पन्न

राजविराज/सप्तरीको विष्णुपुर गाउँपालिकमा शनिबार बालअधिकार र बालविवाह सम्बन्धी अभिमुखिकरण कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ ।

बालअधिकार चेतना समूहको कार्ययोजना अनुसार अनौपचारिक क्षेत्र सेवा केन्द्र (इन्सेक) प्रदेश नम्बर २ जनकपुरधामले आयोजना गरेको सम्पन्न अभिमुखीकरण कार्यक्रममा बाल अधिकारका साथै कर्तव्य र बाल विवाह रोकथाममा बालबालिकाको भूमिका बारे जानकारी दिइएको छ ।

जनता माध्यमिक विद्यालयका बिद्यर्थीहरुका लागि गरिएको अभिमखिकरण कार्यक्रममा सहजकर्ता इन्सेक प्रतिनिधी मनोहर पोखरेलले बालबालिकाले स्वयमलाई समाजको एक अभिन्न अङ्ग मानी समाज विकासका विभिन्न चरणहरूमा खास गरेर बालबालिकासँग सम्बन्धित विषयहरूमा सहभागी हुन आग्रह गरेका छन ।

बालबालिकाको बाँच्न पाउने, विकास गर्न पाउने, संरक्षण पाउने, आफ्नो बारेमा गरिने नीति निर्णय र सामाजिक गतिविधिहरुमा सक्रिय अर्थपूर्ण सहभागिता हुन पाउने तथा आफ्नो विचार व्यक्त गर्न पाउने अधिकारहरुको समिश्रण रुप बाल अधिकार भएको उनले बताए ।

मानव अधिकार निगरानी समूह बिष्णुपुरका सचिव अनीलकुमार साहको अध्यक्षतामा आयोजित अभिमुखीकरण कार्यक्रममा बालअधिकार चेतना समूहका अध्यक्ष मुकेशकुमार मण्डल, सचिव आनन्द ठाकुर, बिद्यार्थीहरु प्रमोद मुखिया, धर्मेन्द्रप्रसाद साह, अम्बिकाकुमारी मण्डल, नेहा यादवलगायतकाले जिज्ञासाहरु राख्नु भयो ।

देश विदेशबाट पठाइएको रकम तुरुन्त भुक्तानी लिनका लागि सम्झनुहोस् । हाम्रो सेवाहरु
ipay remit
CITY EXPRESS
Best Remit Quick & Easy
prabhu Money Transfer
रकम पठाउन तथा पाउनका लागि भरपर्दो माध्यम
IME International Money Express
himal remit हिमालरेमिट
CG Money
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*