जि.का.सप्तरी द.नं. १(२०३९/०६/१८)-०३९/०४०
नवीन साप्ताहिक
म.जि.हु.का.द.नं. ६/०६४/०६५
वर्ष ३९ अंक ३७ २०७८ साल बैशाख ५ गते आइतवार (18 Apr 2021 Sunday) मूल्य रु. ७/-

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

- नेपालको अन्तराष्ट्रिय सीमा अतिक्रमण गरेमा, सीमास्तम्भ हटाएमा वा ठाउँ परिवर्तन गरेमा पाँच वर्षसम्म कैद र पचार हजार रुपैयाँ सम्म जरिवाना हुने,
- नेपालको प्रतिनिधित्व गरी खेल खल्ने खेलाडीले खेलमा मिलेमतो (Match Fixing) गरेमा तीन वर्षसम्म कैद र तीस हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना हुने,
- नेपाल विरुद्ध जासूसी गर्नेलाई पच्चीस वर्षसम्म कैद हुने,
- राष्ट्रिय गान, झण्डा वा निसान छापको अपमान वा क्षति गर्नेलाई तीन वर्षसम्म कैद वा तीस हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुवै सजाय हुने,
- राष्ट्रिय विभूतिको अपमान गर्नेलाई छ महिनासम्म कैद वा पाँच हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुवै सजाय हुने ।

नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग

यस अंक भित्र – **पृष्ठ २ मा** : स्वास्थ्यमा हामी ... **पृष्ठ ४ मा** : कृषिमा लगानीसँगै किसानको ... **पृष्ठ ५ मा** : प्रधानमन्त्रीलाई नहटाएसम्म ... **पृष्ठ ५ मा** : भारतमा एकैदिनमा दुई लाख...

चैती छठ अन्तरगत आज अस्ताउँदो सूर्यलाई अर्घ दिइदै

राजविराज/लोकआस्थाको पर्व चैती छठ अन्तरगत दोश्रो दिन शनिबार व्रतालुहरु खरना गरेका छन् । चैत शुक्ल चौथीका दिन शुक्रबार 'नहाय-खाय' विधिबाट पर्व शुरु गरेका व्रतालु शनिबारु पर्वको दोस्रो दिन 'खरना' विधि गरेका छन् ।

चार दिनको यो पर्वको दोस्रो दिनअर्थात् खरनाका दिन दिनभरि उपवास बसेर बेलुका चन्द्र दर्शन गरिसकेपछि माटोको नयाँ चुलो र माटाकै भाँडामा सख्खर, दूध र चामलको खीर पकाइ केराको पातमा राखेर छठी मातालाई चढाएर व्रतालु र परिवारका अन्य सदस्यले प्रसादको रुपमा खाने गर्छन् । दिनभरि उपवास गर्ने व्रतालुले सूर्यास्तपछि चन्द्रदर्शन गरेर यो विधि सम्पन्न गर्नेछन् । यसअघि शुक्रबार नै व्रतालुले पर्वको पहिलो दिन 'नहाय-खाय' (पवित्र स्नान गरेर शुद्ध खानेकुरा खाइने) विधि सम्पन्न गरिसकेका छन् ।

पर्वको तेस्रो दिन आइतबार सूर्य उपाशनाको निराहार व्रत बसेर व्रतालुले जलाशयमा पुगेर अस्ताउँदा सूर्यलाई पहिलो अर्घ्य दिनेछन् । यसलाई 'सझका अरख' भन्ने गरिएको छ । त्यसैगरी सप्तमीका दिन अर्थात् सोमबार बिहान व्रतालुले उदाउँदा सूर्यलाई दोस्रो अर्घ्य दिएर पर्व समापन गर्ने चलन छ । यसलाइ मिथिलामा 'भोरका अरख' भनिन्छ ।

छठ पर्वमा बनाइएका प्रसाद ठकुवा, भुसुवासहितका मिष्ठान्न परिकार इष्टजनलाई घरमै बोलाएर ख्वाउने र आफन्त नातेदारकहाँ पुऱ्याउन जाने परम्परा छ । पर्वमा श्रद्धा र निष्ठाको निकै ख्याल गरिन्छ । अर्घ्य दिने पूजा सामग्रीमा बनाइने ठकुवा, भुसुवासहितका मिष्टान्न परिकार ढिकी-जाँतोमा कुटिएको, पिसिएको पिठोबाटै तयार गरिन्छ । पर्वमा अर्घ्य दिने पवित्र जलासय किनारमा चित्ताकर्षक घाट बनाइने र सरसफाइ गरिने कामलाई महत्वका साथ लिने गरिएको छ ।

केही वर्ष पहिलेसम्म मधेसी मूलका हिन्दूले मात्र मनाउँदै आएका यो पर्व अब पर्वते मूलका हिन्दू र इस्लाम धर्मावलम्बीले समेत मनाउन थालेपछि छठ पर्व साझा पर्व बन्दै गएको छ ।

मिथिलामा शारदीय र बासन्ती गरी वर्षमा दुई पटक छठपर्व मनाउने परम्परा छ । कात्तिक शुक्लपक्षको चौथीदेखि सप्तमीसम्म मनाइने शारदीय (कैतकी) र चैत शुक्ल चौथीदेखि सप्तमीसम्म मनाइने बासन्ती (चैती) छठ पर्वको विधि र आवश्यक सामग्री भने एकै प्रकारका छन् ।

सूर्य उपासनाको यो पर्वले हर मनोकाङ्क्षा पूरा गर्ने विश्वास गरिन्छ । खासमा सूर्यको उपासनाले चर्मरोग नहुने र भएमा चाँडै निको हुने मैथिल जनविश्वास रहेको छ । बासन्ती छठ बासन्ती नवरात्रभित्रै पर्ने भएको हुँदा देवी र सूर्य उपासनाको पर्व सँगसँगै पर्ने गरेको छ ।

एक बालकसहित तीन जनामा कोरोना संक्रमणको पुष्टि

राजबिराज/सप्तरीमा एक बालकसहित तीन जनामा कोरोना संक्रमणको पुष्टि भएको छ । कोरोना संक्रमण दर शुन्यमा झरेको जिल्लामा तीन जना संक्रमित भएपछि स्थानिय त्रसित भएका छन् ।

राजविराज नगरपालिका २ का ५८ वर्षिय पुरुष, रुपनी गाउँपालिका ५ की ३६ वर्षिया महिला तथा उनका ११ वर्षिय छोरामा संक्रमण पुष्टि भएको जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ ।

संक्रमण पुष्टि भएका मध्ये एक जना स्वास्थ्यकर्मीका आफन्त तथा अर्का सरकारी कर्मचारी हुन् भने अर्का बालक उनकै छोरा हुन् । तीनै जना हाल होम आइसोलेशनमा रहेको जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालयका प्रमुख दुनियालाल यादवले जानकारी दिएका छन् ।

स्वास्थ्य कार्यालयका प्रमुख यादवले अब कसैले पनि लापरवाही गर्नु नहुने तथा संक्रमण फैलिन नदिन सबैले सरकारले तोकेको स्वास्थ्य मापदण्डको अनिवार्य पालना गर्नुपर्ने आग्रह समेत गरे । उनका अनुसार जिल्लामा १६ वटा भारतीय सीमासँग जोडिएका नाकाहरु रहेका छन् । जसमध्ये ९ वटा नाकाहरुबाट अत्याधिक मात्रमा मानिसहरुको ओहरदोहर हुने गर्दछ । ती नाका मध्ये तिलाठी नाकामा एन्टिजिन टेस्ट किटसहितको स्वास्थ्य सामाग्रि उपलब्ध गराउनुका साथै हेल्थ डेस्क स्थापना गरिएको उनले बताए ।

प्रमुख यादवले जिल्लाको सबै पालिकाहरुमा आवश्यक स्वास्थ्य सामाग्रिहरु समेत उपलब्ध गराइसकेको र क्वारेन्टाइन तथा आइसोलेशन कक्ष स्थापनाका लागि

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

गुणस्तरिय शिक्षाका लागि एकीकृत पाठयक्रम सम्बन्धी अभिमुखिकरण

राजबिराज/बिद्यालयमा गुणस्तरिय शिक्षा बढाउनका लागि एक दिवसिय एकीकृत पाठयक्रम सम्बन्धी अभिमुखिकरण कार्यक्रमको आयोजना गरिएको छ ।

शनिवार राजबिराजमा सेभ द सप्तरीको आयोजना तथा सभे द चिल्ड्रेनको सहयोगमा राजबिराज नगरपालिका तथा तिलाठी कोईलाडी मातहतका बिद्यालयका प्रधानाध्यापक तथा शिक्षकहरूलाई अभिमुखिकरण कार्यक्रमको आयोजना गरिएको हो ।

उक्त अभिमुखिकरण तालिममा बिधार्थी सिकाइ उपलब्धी मुल्याकंन अभिलेख सम्बन्धी सहजिकरण गरिएको छ ।

दुबै स्थानिय तह मातहत रहेको बिद्यालयको कक्षा १ मा लागू गरिएको एकीकृत पाठक्रम लागु गरि बालवालिकाहरूको सिकाई उपलब्धि बढाई गुणस्तरिय शिक्षामा टेवा पुऱ्याउने उद्देश्यले अभिमुखिकरण राखिएको सेभ द सप्तरीका शिक्षा अधिकृत दुर्गान्नद शर्माले जानकारी दिए ।

बिद्यार्थीहरूको सिकाई उपलब्धीका लागि प्राथमिक तह, आधारभुत तह, माध्यमिक तहका बालवालिकाहरूले मासिक सिकाईको प्रगति बारेमा सम्बन्धी बिद्यालयका बिद्यार्थीहरूको अभिलेख फारम भर्ने बारेमा

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

हार्दिक शुभकामना

नव वर्ष २०७८ को सुखद अवसरमा समस्त ग्राहकवर्ग, बिज्ञापनदाता, शुभचिन्तक एवं जिल्लावासीमा सुख, शान्ति, सु-स्वास्थ्य तथा प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

नवीन साप्ताहिक
परिवार

नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग

सम्पादकीय ....

गर्मी बढेसँगै लामखुट्टेको प्रकोप बढ्यो

गर्मी बढेसँगै सप्तरीसहित तराईका जिल्लामा लामखुट्टेको प्रकोप ह्वात्तै बढेको छ । गर्मी मौसम शुरु हुने समयमा लामखुट्टेको प्रकोप बढ्ने भए पनि स्थानिय पालिकालेसमयमा औषधि नछर्किंदा लामखुट्टेको प्रकोप ह्वात्तै बढेको हो । स्थानिय पालिकाले समयमै लामखुट्टे मार्ने औषधि नछर्किंदा मानिसमा लामखुट्टेको टोकाइबाट हुने विभिन्न प्रकारका रोग लाग्न सक्ने सम्भावना बढदै गएको छ ।

यता उचित सरसफाइ हुन नसक्दा राजविराज बजार क्षेत्र तथा टोलबस्तीमा यतिबेला लामखुट्टेको प्रकोप बढेको छ । स्थानीय बासिन्दाले यस वर्ष समयमै नगरपालिकाले प्रभावकारी औषधि खरिद गरेर छर्नुपर्ने माग गरेका छन् ।

तसर्थ लामखुट्टेको प्रकोप रोक्न सबै नगरवासी पनि सजग भएर लाग्नुपर्ने आवश्यकता रहेको छ भने स्थानिय पालिकाले पनि जनताप्रति उत्तरदायित्व बहन गर्नु पर्ने उत्तिकै जरुरी रहेको 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
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
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
सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हँल, राजविराज
Mo. No : 9842830252, 9804605569

स्वास्थ्यमा हामी कहाँ छौं ?

डा बामदेव सुवेदी

यस वर्षको विश्व स्वास्थ्य दिवश मनाईंदै गर्दा हाम्रो स्वास्थ्य स्थिति कहाँ छ, स्वास्थ्यमा हाम्रा के उल्लेखनीय उपलब्धी रहे र अव कहाँ जोड दिनुपर्ने देखिन्छ भनेर खासै समिक्षा, छलफल, चर्चा परिचर्चा गरेको पाइएन ।

स्वास्थ्य कति महत्वपुर्ण छ भन्नेकुरा कोभिड-१९को महामारी र वायु प्रदुषणको दुष्प्रभावका समाचारले देखाए पनि राष्ट्रिय राजनीतिमा स्वास्थ्यले कमै महत्व पाउने गरेको अवस्था छ । गत वर्ष स्वास्थ्य दिवशका अवसरमा स्वास्थ्य मन्त्रीको शुभकामना सन्देश आएको थियो । यस वर्ष पनि प्रधानमन्त्री, स्वास्थ्य मन्त्री र स्वास्थ्य राज्यमन्त्रीका शुभकामना सन्देशहरु आए, तर विश्व स्वास्थ्य दिवशका अवसरमा नभएर पाँचौं स्वास्थ्य बीमा दिवशका अवसरमा । यसलाई समग्र स्वास्थ्य भन्दा पनि स्वास्थ्य बीमा सरकारको प्राथमिकतामा रहेको अर्थात् राज्यको जोड अब स्वास्थ्य बाट स्वास्थ्य बीमामा खुम्चीन लागेको संकेतको रुपमा लिन सकिन्छ । स्वास्थ्य बीमा भनिए पनि यो चिकित्सा बीमा हो, उपचारको बीमा हो । तर यही बीमालेपनि पाँचौ वर्षमा आइपुग्दा पाँच प्रतिशत जनतालाई मात्र समेट्न सकेको अवस्था छ ।

हाम्रो स्वास्थ्य स्थिति

स्वास्थ्य अवस्थाको कुरा गर्दा प्रायः के भन्ने गरिन्छ भने लामो राजनैतिक अस्थिरता र आन्तरिक द्वन्दका बावजुद हाम्रो स्वास्थ्य स्थितिमा प्रगति भएको छ । औषत आयु बढेको छ, मृत्युदर घडेको छ, गरिबी घटेको छ र जीवनस्तरमा सुधार आएको छ । उदाहरणका लागि सन् १९९१ र २०१६ वीचको अवधिमा पाँच वर्ष मुनिका बच्चाहरुको मृत्युदर (प्रतिहजार जीवित जन्ममा) १९७ बाट ३९ मा झरेको छ । मातृ मृत्युदर (प्रतिलाख जीवित जन्ममा) ८५० बाट २५४ मा झरेको छ । औषत आयु ५४ बर्ष (महिलाको ५३ वर्ष र पुरुषको ५५ वर्ष) थियो तर २०६८ मा आई पुग्दा नै ६७ बर्षमा (महिलाको ६८ वर्ष र पुरुषको ६६ वर्ष) मा बढेको छ ।

संसारभरी नै महिलाको औषत आयु पुरुषको भन्दा बढि हुने गरेकोमा नेपालमा चाहीं ठिक उल्टो अवस्था थियो । त्यसमा सुधार भएको छ । त्यस्तै गरिबीको रेखामुनी रहेको जनसंख्या ४२ प्रतिशतबाट १८ प्रतिशतमा घटेको छ । सन् १९९० देखि २०२० मा आइपुग्दा सम्ममा मानव विकास सुचकांक पनि ०.३८७ बाट ०.६०२ मा पुगेको छ । यी स्वास्थ्य सुचकहरुले हाम्रो स्वास्थ्य सकारात्मक दिशामा बढ्दैछ भन्ने देखाउँछन् ।

स्वास्थ्य सुचकमा उल्लेखनीय प्रगति देखिए पनि दक्षिण एसीयाली मुलुकहरुसंग तुलना गर्दा हाम्रो स्थान औषत भन्दा कम देखिन्छ । मानव विकास सुचकांकमा हाम्रो अवस्था अफगानिस्तान र पाकिस्तान भन्दा मात्र राम्रो स्थितिमा छ । हामी श्रीलंका, माल्दीव्स, भुटान, भारत र बंगलादेश भन्दा पछाडि छौं । अनि हामी विश्वको औषत मानव विकास सुचकांक (०.७३७) भन्दा त निकै पछाडि अर्थात् १८९ देशमध्ये १४२ औं स्थानमा छौं । यसैवीच ह्यापीनेस इन्डेक्समा हामीले फड्को मारेको कुरा आयो । यसमा पनि हामी १४९ देशमध्ये ८७ औं स्थानमा छौं । यो भनेको हामी औषत भन्दा पछाडि नै छौं अर्थात् हामी भन्दा खुसी देश धेरै छन् भन्ने हो । करप्शन पर्सेप्शन इन्डेक्समात हामी अझ पछाडि धकेलिएर १८० देश मध्ये मध्ये ११७ औं स्थानमा छौं ।

यसबाट के बुझ्न सकिन्छ भने एक त हामी विश्वको औषत भन्दा निकै पछाडि छौं, त्यसमाथि भएको प्रगति पनि सवै बर्ग, समुदाय र क्षेत्रमा समान छैन । बरु स्वास्थ्यसुचकहरुले असमानता बढेको देखाउँछन् । गरिब, दलित, सिमान्तकृत समुदाय र दुर्गम क्षेत्रका बासिन्दा स्वास्थ्य सुचकमा निकै पछाडि रहेका छन् । उदाहरणको लागि पाँच वर्ष मुनिका ब्राम्हण/क्षेत्री बच्चाहरुको मृत्युदर (प्रतिहजार जीवित जन्ममा) ३१ जना छ भने दलित बच्चाहरुको ५१ जना, सवैभन्दा धनि समुहमा २२ जना छ भने सवैभन्दा गरिब समूहमा त्यसको ठिक दोव्वर छ, बाग्मती प्रदेशमा २३ छ भने कर्णाली प्रदेशमा ५१ज्ना । औषत आयु, साक्षरता, र गरिबीको अवस्था पनि त्यस्तै छ । उदाहरणको लागि ४२ प्रतिशत दलित गरिब छन् भने गैर दलित २४ प्रतिशत ।

यसले विभिन्न सामाजिक आर्थिक समुहबीच बिभेद र असमानता रहेको देखाउँछ । यस बर्षको विश्व स्वास्थ्य दिवशको नारा 'स्वस्थ विश्वका लागि समतामुलक स्वास्थ्य सेवा' ले पनि यस्तो विभेद र असमानताको सवालमाथि ध्यान आकृष्ट गर्न खोजेको छ ।

पहिला भन्दा स्वास्थ्य सेवाको विस्तार भए पनि अधिकांस अस्पत्ताल काठमाण्डौ र ठुला शहरहरुमा नै केन्द्रित रहेका छन् । स्वास्थ्य सेवा शहरमुखी नै छ । दुर्गम स्थानमा स्वास्थ्य सेवा पुग्न सकेको छैन । अहिले पनि त्यसमा खासै सुधार आएको छैन । स्वास्थ्यमा निजि क्षेत्रकोसहभागिता निकै बढेको छ तर निजी स्वास्थ्य संस्थाहरु सेवा गर्न भन्दा नाफा कमाउन उद्यत देखिन्छन् । शहरका ठुला र महंगा अस्पतालको सेवा लिन जायजेथा बेच्नु पर्ने अवस्था छ । संविधानले स्वास्थ्यलाई मौलिक अधिकार मानेर निःशूल्क आधारभुत स्वास्थ्य सेवाको ग्यारेण्टी गरे पनि जनसंख्याको ठुलो हिस्सा यो अधिकार उपभोग गर्नबाट बञ्चित छ ।

प्राथमिकतामा उपचार

हाम्रो स्वास्थ्य हामी कहाँ जन्मीएका छौं, कुन ठाउँमा बस्छौं, के काम गर्छौ, के खान्छौं, कस्तो हावामा सास फेर्छौ भन्ने कुरामा भर पर्दछ । हाम्रो खेति प्रणालीमा रासायनिक मल र विषादिको प्रभुत्व बढेको छ । हाम्रो खानपान विषाक्त बन्दैछ । हाम्रो आकाश धुलो र धुवाँले ढाकिएको छ । हामीले फेर्ने सास सुरक्षित छैन । हामीले पीउने पानी स्वच्छ छैन । जल, थल र आकास सवै प्रदुषित बनेको छ । अवस्था निकै जटिल छ । हाम्रो स्वास्थ्य सेवा बढी उपचारमुखी छ । रोकथाम भन्दा उपचारले प्राथमिकता पाउँछ । वायुमण्डलको प्रदुषण रोक्ने विषयले प्राथमिकता पाउँदैन । खाद्यान्न तथा फलफुलमा विषादी रोक्ने क्रियाकलापहरु प्राथमिकतामा पर्दैनन्, बरु रोग लागे पछि उपचार सेवाको व्यवस्था गर्न स्वास्थ्य बीमा प्राथमिकतामा पर्दछ ।

एक पछि अर्को मान्छे नदीमा बगेर आएको देख्दा बगेका मान्छेलाई तानेर बचाउन खोजे जस्तो हाम्रो स्वास्थ्य प्रणालीले बिरामी परेर आएकालाई उपचार गरेर बचाउन खोज्दै छ । मान्छे किन यसरी बग्दैछन्, कहाँबाट बगेर आइरहेका छन्, कतै तुइन तर्नेबेला खसेर, पुल भत्केर पो होकी भनेर हेरिंदैनै । यसरी बगेर आएकालाई बचाउनु आवश्यक छ तर त्यो भन्दा बढि आवश्यक छ मान्छे बग्ने कारणको निवारण ।

बिरामी परिहालेकालाई बचाउनु आवश्यक छ तर त्यो भन्दा बढि आवश्यक छ मान्छे बिरामी पर्ने कारण र निवारणको । स्वास्थ्य प्रणालीलाई चिकित्सा प्रणालीको साँघुरो घेरामा मात्र बुझ्न थालिएको छ । मान्छेको स्वास्थ्यमा चिकित्सा क्षेत्रको ठुलो महत्व छ तर चिकित्सा सेवाबाट मात्र मान्छेको स्वास्थ्य सुनिश्चित गर्न सकिंदैन । त्यसैले स्वास्थ्यमा बहुक्षेत्रको संलग्नता आवश्यक छ । खेति प्रणाली स्वस्थ हुन सकेन भने त्यसको असर मानव स्वास्थ्यमा पर्दछ । पर्याबरणीय प्रणाली उथलपुथल हुँदा मान्छेको स्वास्थ्यमा असर पर्दछ । वायुमण्डल प्रदुषित हुंदा हामी स्वस्थ हुन सक्दैनौं । त्यसैले स्वास्थ्यमा विभिन्न पक्षहरुको साझेदारी र सहकार्य आवश्यक छ ।

परम्परागत चिकित्सा

हामीकहाँ त्यति वास्ता नगरिएको क्षेत्र परम्परागत चिकित्साको क्षेत्र हो । भन्न त परम्परागत चिकित्सालाई स्वास्थ्य प्रणालीकै अभिन्न अंग भनेर भनिन्छ तर व्यवहारमा परम्परागत पद्धति सधै उपेक्षित रहेको हुन्छ । संविधानमा पनि परम्परागत चिकित्सा पद्धतिकारुपमा रहेका आर्युवेद, प्राकृतिक चिकित्सा तथा होमीयोप्याथी लगायतका स्वास्थ्य पद्धतिको संरक्षण र प्रबर्धन गर्ने भनिएको छ । यस्ता परम्परागत चिकित्सा पद्धतिहरु हाम्रो मौलिक चिकित्सा पद्धति हुन् । योग तथा शारीरिक व्यायाम हाम्रो मौलिक परम्परा हो । आधुनिक चिकित्सा पद्धतिले ठिक पार्न नसकेका कतिपय स्वास्थ्य समस्या परम्परागत चिकित्सा पद्धतिबाट सम्भव भएको छ । परम्परागत चिकित्सा विशेषतःस्वस्थ जीवन शैली अँगाल्न तथा मान्छेको स्वास्थ्य प्रबर्धनगर्न मदत गर्ने चिकित्सा विधा हुन् । तर आजभोली परम्परागत चिकित्सा पद्धतिको जोड पनि उपचार तर्फ ढल्कँदै गएको देखिन्छ ।

लोक स्वास्थ्य परम्परा

हाम्रो अर्को बलियो पक्ष भनेको हाम्रो लोक स्वास्थ्य परम्परा नै हो । हामी कहाँ चिकित्सा विधामा औपचारिक शिक्षा नलिएका तर बाउबाजेका पालादेखि परम्परागत स्वास्थ्योपचारमा संलग्न भएर अनुभवले खारिएका परम्परागत उपचारक तथा लोक स्वास्थ्यकर्मीहरुको ठुलो संख्या रहेको छ । उनीहरुले एक किसिमले सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेवककारुपमा गाउँघरमा सेवा पुऱ्याइरहेका छन् । स्वास्थ्य समस्या पर्दा यस्ता लोक स्वास्थ्यकर्मीहरुको सेवा र सहयोग लिने प्रचलन छ ।

गाउँघरमा जान्नेमान्छे, धामीझाँक्री, गुरुवा, लामा, आम्ची, बैद्यकारुपमा चिनिने यस्ता लोक स्वास्थ्यकर्मीहरुले स्थानीयरुपमा पाइने जडिबुटीहरुको प्रयोग गर्दछन् । उपचारका क्रममा कतिपयले जडिबुटीका अलावा मन्त्रहरुको प्रयोग गरेर झारफुक पनि गर्दछन् । हुनत झारफुके उपचारको खासै उपादेयता देखिंदैन अनि अन्धविश्वासको उदाहरणको रुपमा लिइन्छ तर केही अध्ययनहरुले मनोसामाजिक स्वास्थ्यमा यस्ता उपचार विधिको पनि महत्व हुनसक्ने देखाएका छन् । जे होस लोक स्वास्थ्यकर्मीहरुले प्रयोग गर्ने जडिबुटी तथा उनीहरुको उपचारका बिधि र प्रविधिका बारेमा थप अध्ययन अनुसन्धानको खाँचो चाहीं देखिन्छ ।

कोरोना महामारी फैलने बेला जडिबुटीको महत्व अझ बढेको छ । खासगरी निर्बिकल्प भएको बेला हाम्रो सहारा जडिबुटी र परम्परागत उपचारकहरु हुने गरेका छन् । महामारीको शुरुवातमा लोक स्वास्थ्यकर्मीहरुले सुझाए अनुसार विभिन्न प्रकारका जडिबुटीहरुको प्रयोग गरको देखियो । आर्युवेद तथा वैकल्पिक चिकित्सा विभागले पनि गुर्जो, असुरो, तुलसी, बेसार जस्ता जडिबुटीहरुले रोग प्रतिरोधी क्षमता बढाउन मदत गर्ने सुचना प्रकाशित गऱ्यो ।

लोक स्वास्थ्यकर्मीहरुले प्रयोग गर्ने जडिबुटीहरु परम्परागतरुपमै प्रयोग हुंदै आएका जडिबुटी हुन्उस् । तर सही सुचनाको अभावमा जथाभावी जडिबुटी

बाँकी पाँच पृष्ठमा

बैंकिङ कसुरका फरार प्रतिवादी पक्राउ

राजविराज/सप्तरी प्रहरीले बैंकिङ कसुर मुद्दामा अदालतबाट कैद सजाय तोकिएर फरार एक प्रतिवादीलाई शुक्रबार पक्राउ गरेको छ ।

पक्राउ पर्नेमा राजविराज १६ निवासी करण कुमार दास रहेका छन् । उनलाई प्रहरीले घरमै लुकिबसेको गोप्य सूचनाको आधारमा पक्राउ गरेको हो ।

काठमाडौंस्थित नवमैत्री बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि. का प्रबन्धक डिल्लीप्रसाद भट्टराईको जाहेरीले वादी नेपाल सरकार भएको बैंकिङ कसुर मुद्दामा २०७७ मंसिर १५ गते प्रतिवादी दासमाथी उच्च अदालत पाटन, ललितपुरको संयुक्त बाणिज्य इजलासले १२ लाख जरिवाना र १० दिन कैद सजाय ठहर गरेको थियो ।

फैसला लगत्तै फरार भएका दासलाई पक्राउ गरि शुक्रबारै सप्तरी जिल्ला अदालतमा उपस्थित गराइएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ ।

कर्तब्य ज्यान मुद्दाका फरार प्रतिवादी २६ वर्षपछि पक्राउ

राजविराज/कर्तब्य ज्यान मुद्दामा कैद फैसला पाएर फरार एक फरार प्रतिवादी २६ वर्षपछि पक्राउ परेका छन् । पक्राउ पर्नेमा सप्तरीको हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिका ६ बस्ने सोनेलाल मण्डल छन् ।

प्रहरीका अनुसार मोति मण्डलको जाहेरीले वादी नेपाल सरकार र प्रतिवादी मण्डल भएको कर्तव्य ज्यान मुद्दामा सप्तरी जिल्ला अदालतले २०५२ साल जेठ ३० गते २ वर्ष कैद सजायको फैसला गरेको थियो ।

घटना भएकै मितिदेखी उनी फरार भएका थिए । घरमा लुकिबसेको अवस्थामा उनलाई पक्राउ गरेको हो ।

मण्डललाई शुक्रबारै अदालतमा उपस्थित गराइएको र आदेशानुसार कैद सजाय भुक्तानका लागि राजविराज कारागार चलान गरिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ ।

हात्तिको आक्रमणबाट बृद्धको मृत्यु

राजविराज/जंगली हात्तिको आक्रमणबाट एक जनाको मृत्यु भएको छ । मृत्यु हुनेमा सप्तरीको हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिका १ भारदहका ६५ वर्षिय नारायण प्रमाणि राजधोबको रहेका छन् ।

शुक्रबार बिहान आफ्नै खेतमा उनी मृत अवस्थामा फेला परेका थिए । घटनास्थलमा हात्तिको पाइलाको निशानका साथै प्रमाणीको शरीरको विभिन्न भागमा हात्तिले सुड तथा पाइलाले थिचेको चोट पटक र निल डाम देखिएको प्रहरीको भनाई छ ।

यसअघि गत मंसिर २७ गते पनि सप्तरीको सुरुङ्ग नगरपालिका ३ का ७० वर्षिय सीताराम साहको हात्तिको आक्रमणबाट ज्यान गएको थियो ।

कोशी टप्पु बन्यजन्तु आरक्ष क्षेत्रबाट निस्कने जंगली हात्तिको आक्रमणबाट निरन्तर जनधनको क्षति भइरहदा पनि स्थानिय प्रशासन र आरक्ष प्रशासनले नियन्त्रणको ठोस उपाय नचालेको भन्दै स्थानिय आक्रोसित भएका छन् ।

भैंसीले घिसार्दा बृद्धाको मृत्यु

राजबिराज/भैंसीले घिसार्दा सप्तरीमा एक बृद्धाको ज्यान गएको छ । आफैले पालेको भैंसीले घिसार्दा जिल्लाको बलान बिहुल गाउँपालिका ३ मौवहा निवासी ७० वर्षिया जयाबत्ति देवी मण्डलको ज्यान गएको हो ।

सोमबार साँझ भैंसीको डाम्लो पक्रेर खेतबाट घरतर्फ ल्याउने क्रममा भैसी भाग्न खोजेपछि डाम्लो हातमै अल्झिएर उनी घिसारिएको प्रहरीले जनाएको छ ।

जिल्ला प्रहारी कार्यालय सप्तरीका अनुसार हात, छाती र टाउकोमा गम्भिर चोट लागेर सिकिस्त भएकी उनलाई उपचारका लागि अस्पताल लैजाने क्रममा बाटोमै मृत्यु भएको हो ।

हार्दिक शुभकामना

नव वर्ष २०७८ तथा रमजान महिनाको सुखद अवसरमा सम्पूर्ण दाजुभाई, इष्टमित्र एवं जिल्लावासीमा सुख, शान्ति, दिर्घायु, सु-स्वास्थ्य तथा प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

कासिम अन्सारी
भुपू वडा अध्यक्ष, राविनपा ४
एवं अध्यक्ष
कोशी पीडित उत्थान समाज परिवार

हार्दिक शुभकामना

नयाँ वर्ष २०७८ को सुखद अवसरमा सम्पूर्ण शेयर सदस्य, ग्राहक, शुभचिन्तक एवं जिल्लावासीमा सुख, शान्ति, सु-स्वास्थ्य तथा प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

सचिन्द्र दास
अध्यक्ष एवं
जनमुखी बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि.
राजविराज, परिवार

हार्दिक शुभकामना

नयाँ वर्ष २०७८ को सुखद अवसरमा सम्पूर्ण शेयर सदस्य, ग्राहक, शुभचिन्तक एवं जिल्लावासीमा सुख, शान्ति, सु-स्वास्थ्य तथा प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

विश्वनाथ मण्डल
अध्यक्ष एवं
जन ज्योति कृषि सहकारी संस्था लि.
राजविराज ९, मलेठ, सप्तरी

हार्दिक शुभकामना

नयाँ वर्ष २०७८ को सुखद अवसरमा सम्पूर्ण शेयर सदस्य, ग्राहक, शुभचिन्तक एवं जिल्लावासीमा सुख, शान्ति, सु-स्वास्थ्य तथा प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

शत्रुधन प्रसाद गुप्ता
अध्यक्ष एवं
नेपाल सहकारी संस्था लि.
राजविराज, परिवार

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	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
मोबाईल नं. ९८५२८२०९३५

कृषिमा लगानीसँगै किसानको ब्यवसायलाई सुरक्षित गर्न प्रदेश सरकार प्रतिबद्ध : मन्त्री साह

राजविराज/प्रदेश २ का भुमि ब्यबस्था कृषि तथा सहकारी मन्त्री शैलेन्द्र प्रसाद साहले प्रदेश २ का जनता ८० प्रतिशत कृषिमा अत्मनिर्भर रहेकोले कृषिमा लगानीसँगै किसानको व्यवसायलाई सुरक्षित गर्न प्रदेश सरकार प्रतिबद्ध रहेको बताएका छन् ।

नेपाल पाराभेटेरिनरी एण्ड लाईभस्टक एशोसिएशन जिल्ला कार्य समितिको १० औ जिल्ला अधिवेशनको सोमबार राजविराजमा उद्घाटन गर्दै मन्त्री साहले सो कुरा बताएका हुन् ।

उनले प्रदेश सरकारले किसानलाई उत्पादनमूखी अनुदान दिने प्रक्रिया सुरू भईसकेको बताउँदै प्रत्येक जिल्लाबाट किसानहरूको सुचिकृत गरी परिचयपत्र बितरणपछि बर्गिकरण अनुसार अनुदान दिने योजना रहेको उल्लेख गरे ।

मन्त्री साहले प्रदेश २ का ८ वटै जिल्लामा किसानलाई सहुलितका लागि पशुजनलाई सुरक्षित राख्न पशु एम्बुलेन्स उपलब्ध गराउने समेत बताए । एक वडा एक प्राबिधिक राख्ने योजना रहेकोले पशुजनको सुरक्षा र किसानको समस्यालाई समाधान गर्न किसानको लगानीको ग्यारेन्टी गर्ने जिम्मा राज्यको रहेको उनको भनाई छ ।

सो अवसरमा नेभ्लाका केन्द्रीय अध्यक्ष रामप्रसाद मेहताले किसान सुरक्षित भए कृषि पेशा सुरक्षित हुने भएकाले किसानको समस्यालाई पहिलो प्राथमिकतामा राखेर पशुधन सुरक्षित गर्नुपर्नेमा जोड दिए ।

यसैगरी नेपाल पाराभेटेरिनरी एण्ड लाईफस्टक एशोसिएशन प्रदेश २ का संयोजक प्रमेश्वर यादबले पशुजन उत्पादन, पशुको बिकास र पशुको स्वास्थमा पहुँच बढाउनु पर्नेमा जोड दिए ।

बद्री नारायण मण्डलको अध्यक्षतमा आयोजित कार्यक्रममा केन्द्रीय अध्यक्ष रामप्रसाद मेहता, प्रदेश १ नेभ्लाका संयोजक योगेन्द्र यादब, निजामति कर्मचारी संघ जिल्ला अध्यक्ष रामनारायण महतो, राजबिराज भेटेरिनरी बिज्ञ केन्द्रका डा. प्रभाष झा, निजामति अधिकारिक ट्रेड युनियन जिल्ला अध्यक्ष अजय झा, नेभ्लाका केन्द्रिय सदस्य सत्य नारायण चौधरी लगायतले पशुजन उत्पादन बढाउनका लागि किसानलाई अनुदान नभई जिरो प्रतिशत ब्याजमा ऋण उपलब्ध गराई पशुजन उत्पादन र बिकास गर्नुपर्नेमा जोड दिए ।

कोशी पीडित किसानलाई मुआब्जा दिन माग

राजविराज/नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (माओवादी केन्द्र) सप्तरीले कोशी ब्यारेज निर्माणको समयमा भारत सरकारसँग भएको पीडित किसानलाई मुआब्जा दिने सम्झौता कार्यान्वयन गर्न माग गरेको छ ।

जिल्लामा देखिएका विभिन्न बिृकती, बिसंगतिलाई समेटेर विभिन्न ९ बुँदे मागसहित सोमबार जिल्ला प्रशासन कार्यालय सप्तरीमा बुझाएको ज्ञापन पत्रमा सो माग गरिएको छ ।

स्थानिय शिव मन्दिरको प्राङ्गणबाट माओवादी केन्द्र सप्तरीका अध्यक्ष अशोक कुमार मण्डल नेतृत्वको जुलुसले मागसहितको सो ज्ञापन पत्र जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा बुझाएको हो ।

बुझाइएको ज्ञापनमा जिल्ला प्रशासन कार्यालय, मालपोत, भूमिसुधार, नापी शाखा, आन्तरिक राजश्व कार्यालय लगायतका सरकारी अड्डाहरुमा भिडभाड नियन्त्रण गरी छिटो छरितो सेवा लागु गर्न माग समेत गरिएको छ ।

यस्तै अड्डाहरुमा बिचौलिया र दलालहरुको प्रभावलाई नियन्त्रण गरि भ्रष्टाचार उन्मुलन गराउन तथा सेवाग्राहीसँग सम्बन्धीत निकायले सूचना प्रवाह गर्दा निकायका बेनती व्यक्तित्वबाट सभ्य भाषा प्रयोग गर्न लगाउन माग पनि गरिएको छ ।

यस्तै स्थानिय पालिकाहरुले गरेको बजेट बिनियोजन, खर्च गर्ने बिधी, खरीद बिक्रि लगायतका सम्पूर्ण कामकाजलाई कडाईका साथ सूचना प्रवाह, स्थानिय पालिका लगायतका सेवा प्रवाह गर्ने निकायले आफ्नो वेवसाइट अपडेट राख्न लगाउने तथा सिचाईसँग आवद्ध कोशी पम्प नहर लगायतका निकायले किसानको माग अनुसार पानी बितरण गर्न लगाउन माग गरिएको छ ।

कोभिड १९ को बेला भएको खर्चको आय ब्यय प्रस्तुत गर्न तथा प्रमुख जिल्ला अधिकारीको मातहतमा सर्वपक्षीय, सर्वदलिय अनुगमन समिति गठन गरी मासिक रुपमा छड्के प्रणाली अवलम्बन गरी निगरानी गर्न माँग गरिएको छ ।

सो अवसरमा माओवादी केन्द्रका प्रदेश सदस्य महेश प्रसाद यादव, छेदी रजक, जयप्रकाश यादव लगायतका नेता कार्यकर्ताहरुहको उपस्थिति रहेको थियो ।

फैसला भएर फरार रहेका प्रतिवादी पन्द्र वर्षपछि पक्राउ

राजबिराज/पन्द्र वर्षअघि कुटपिट अंगभंग मुद्दामा कैद सजाय तथा जरिवाना फैसला भएर फरार एक प्रतिवादी सोमबार साँझ पक्राउ परेका छन् ।

पक्राउ पर्नेमा सप्तरीको डाक्नेश्वरी नगरपालिका २ भुतही निवासी रामबिलास यादव छन् ।

सोही वडा निवासी प्रह्लाद साहको २०६२ असार १३ गतेको जाहेरीले कुटपिट अंगभंग मुद्दा चलाइएका यादवलाई सप्तरी जिल्ला अदालतले २ वर्ष कैद सजाय तथा ५ हजार जरिवानाको फैसला गरेको थियो ।

घरमै लुकिबसेको अवस्थामा उनलाई सोमबार राती पक्राउ गरिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालयका प्रहरी नायब उपरिक्षक माधव प्रसाद काफ्लेले जानकारी दिएका छन् ।

फैसला लगत्तै फरार भएका उनलाई अघिल्लो दिन पक्राउ गरि अदालतमा उपस्थित गराउँदा फैसला कार्यान्वयन गर्ने आदेशानुसार मंगलबार कारागार चलान गरिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ ।

हार्दिक शुभकामना

नयाँ वर्ष २०७८ को सुखद अवसरमा सम्पूर्ण शेयर सदस्य, ग्राहक, शुभचिन्तक एवं जिल्लावासीमा सुख, शान्ति, सु-स्वास्थ्य तथा प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

भुपेन्द्र प्रसाद यादव
अध्यक्ष एवं
समाज सुधार बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि. राजविराज ८, परिवार

हार्दिक शुभकामना

नव वर्ष २०७८ को सुखद अवसरमा सम्पूर्ण विद्यार्थी, अभिभावक तथा जिल्लावासीमा सुख, शान्ति, दिर्घायु, सु–स्वास्थ्य एवं प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

बौकु साह
प्रिन्सिपल
श्री मनोकामना सेकेन्ड्री स्कूल
राजविराज ६, फोन नं. ०३१-५२२३६८

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

प्रधानमन्त्रीलाई नहटाएसम्म समस्याको समाधान ननिस्कने : डा. कोइराला

राजविराज/नेपाली काँग्रेसका केन्द्रिय सदस्य डा. शेखर कोइरालाले प्रधानमन्त्रीलाई नहटाएसम्म समस्याको समाधान ननिस्कने बताएका छन् ।

राजविराजमा शुक्रबार राजविराज आँखा एण्ड जनरल हस्पिटल प्रालीको उद्घाटन कार्यक्रममा बोल्दै उनले सो कुरा बताएका हुन् ।

उनले प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओली स्वेच्छाचारी तरिकाले अघि बढीरहेको आरोप लगाउँदै नेपाली काँग्रेस र जनता समाजवादी जस्ता प्रतिपक्षी पार्टीले पनि ठोस भूमिका निर्वाहा गर्न नसकिरहेको आरोप समेत लगाए ।

संसदलाई अनिर्णयको बन्दी बनाएर लामो समयसम्म राख्न नमिल्ने भन्दै उनले संसद भूमिकाबिहीन भइरहेको तथा राजनीतिक अन्यौलता बढीरहेको अवस्थामा केही उपाय नचले निर्वाचनमै जानु उचित हुने उनको भनाई छ । आगामी मंसिरदेखी चैतसम्म भएपनि निर्वाचनमा जानु उपयुक्त हुने नेता कोइरालाको कथन थियो ।

अस्पतालका अध्यक्ष सन्तोषकुमार यादवको अध्यक्षतामा आयोजित उद्घाटन समारोहमा सल्लाहकार शिवनारायण चौधरी, काँग्रेस सप्तरीका सभापति दिनेश यादव, राजविराज नगरपालिकाका प्रमुख शम्भुप्रसाद यादव, वडा नं. ५ अध्यक्ष समिर झाले पनि शुभकामना दिएका थिए ।

जुडशितल पर्व मनाइयो

राजविराज/प्रत्येक वर्ष बैशाख २ गते मनाइने मिथिलाञ्चलको साँस्कृतिक महत्व बोकेको जुडशितल पर्व यस वर्ष पनि मनाइएको छ ।

आरोग्य, शीतलता र दीर्घ जीवनका लागी मनाईने यस पर्वमा बालबालिका तथा किशोर किशोरी एक आपसमा हिलोमाटो दलेर रमाईलो गर्छन भने ज्येष्ठजनले आ-आफ्नो सन्तानको टाउकोमा शीतल जल खन्याएर आशिष दिइने चलन रहीआएको छ ।

गर्मीको स्वागतमा नयाँ वर्षको प्रारम्भ संगै मनाईने दुई दिवसीय जुडद्दशितल पर्वको पहिलो दिन "सतुवाइन" गरिएको थियो । सतुवाईनका क्रममा घरका देवी देवतालाई प्रसादका रुपमा सातु, गुड चढाएर परिवारमा खाने परम्परा रहेको छ ।

दोश्रो दिन परिवारका ज्येष्ठ सदस्यले आफु भन्दा कान्छोलाई शिरमा जल राखी आर्शिवाद दिएर यो पर्व मनाएका छन ।

जुडशितल कै अवसरमा पोखरी तथा इनार स्थानीय युवाहरु मिली सफा गर्छन र सफा गर्दा निस्केको हिलो पानी एक आपसमा दल्ने गर्छन् । यस दिन हिलो पानीले होली खेले चर्म रोगबाट मुक्ती पाउने जनविश्वास रहेको छ ।

जुडशितलको दिन घर घरमा चुलोको समेत पुजा गरिन्छ । साँझको खाना समेत बिहानै पकाएर चुलो निभाइन्छ ।

बसले ठक्कर दिँदा एम्बुलेन्स चालकको मृत्यु

राजविराज/सप्तरीको शम्भुनाथ खण्डमा शुक्रबार बिहान बसको ठक्करबाट एम्बुलेन्स चालकको मृत्यु भएको छ ।

पूर्वपश्चिम राजमार्ग अन्तरगत शम्भुनाथ नगरपालिका ३ स्थित शम्भुनाथ मन्दिर प्रवेशद्वार नजिकै पश्चिमबाट पूर्वतर्फ आइरहेको ना.६ख. ७८९२ नम्बरको यात्रुबाहक बसले विपरीत दिशाबाट आउँदै गरेको स.१च. ५५२ नम्बरको एम्बुलेन्सलाई ठक्कर दिँदा एम्बुलेन्स चालक सिरहाको सुखीपुर निवासी ४५ वर्षिय छेदिलाल कामतको घटनास्थलमै मृत्यु भएको हो ।

ठक्कर दिने बस प्रहरी नियन्त्रणमा लिइए पनि चालक भने फरार भएको र खोजि कार्य भइरहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालयले जनाएको छ ।

स्वास्थ्यमा ...

प्रयोग गर्दा फाइदा भन्दा नोक्सान हुने सम्भावना पनि देखियो । गुर्जो बढी खभएर विगार गरेको समाचार पनि आए । यहाँ लोक स्वास्थ्यकर्मीहरु हाम्रो स्वास्थ्य प्रणालीमा जोड्न नसकिएको कुरा निकै खट्कियो । यदी उनीहरु स्वास्थ्य प्रणालीसंग जोडिएका हुन्थे भने आयुर्वेद विभागलाई समुदायसंग अझ बलियोसंग जोड्न मदत पुग्ने थियो । यसले समयमै सहि सुचना प्रवाह गर्न मनि मदत पुग्ने थियो अनि विभाग र लोक स्वास्थ्यकर्मीबीच ज्ञान साटासाट गर्ने मौका पनि दिने थियो ।

जडिबुटी र घरेलु उपचार

जडिबुटीमाथि नेपालीहरुको अगाध आस्था र विश्वास छ । बालकृष्ण समको इच्छा कविताले पनि यो आस्था र विश्वास कति गाढा थियो भन्ने देखाउँछ । नेपालको गौरव गर्न लायक परम्पराको कुरा गर्दा जडिबुटीले ठाउँ पाउने गरेको छ । प्रधानमन्त्री केपी ओलीले विदेशी पत्रकारलाई अर्न्तवाता दिंदा पनि नेपालको बलियो पक्षकोरुपमा हिमाली जडिबुटीहरुलाई स्मरण गर्न पुग्नु भएको थियो । नेपालीहरुको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढि छ भन्ने उहाँको दावीका पछाडि लोक स्वास्थ्य परम्परा नै रहेको थियो । उहाँले सुझाएका नुनपानीले गार्गाल गर्ने, जडिबुटीको चिया खाने, तातोपानीको वाफ लिने कुरा घरेलु उपचारकै विधि हुन् ।

हाम्रो आफ्नै पारिवारिक स्वास्थ्य परम्परा पनि छ । सुत्केरीलाई ज्वानोको झोल, बच्चालाई लिटो तथा वृद्धवृद्धालाई सातु खुवाउने प्रचलन छ । कस्तो स्वास्थ्य समस्या पर्दा के खाने, कुन सिजनमा के खाने भन्ने आफ्नै बुझाइ छ । यस्ता कुराहरुले पनि स्वास्थ्य प्रवर्द्धन गर्न ठुलो मदत गरेका हुन्छन् । स्वास्थ्यको कुरा गर्दा परिवारको स्वास्थ्य परम्परा तथा घरेलु उपचारलाई त्यती महत्व दिईदैन । तरधेरै जसो सानातिना विमारी त घरेलु उपचारबाटै ठिक हुन्छन् । वास्तवमा परिवारका सदस्यलाई स्वास्थ राख्न र बिरामी परिहालेमा आवश्यक उपचारको खोजि गर्न तथा अस्पत्तालबाट फर्के पछि पनि बिरामीको हेरचाह र स्याहारसुसार गर्न परिवारकै महत्वपुर्ण भुमिका रहन्छ । घर बलियो भए पछि जग बलियो हुन्छ भने जस्तो परिवारको स्वास्थ्य सम्बन्धी ज्ञान, सीप र व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सके त्यसले समुदायको समग्र स्वास्थ्य स्थितिमा ठुलै योगदान पुऱ्याउन सक्ने देखिन्छ ।

निष्कर्ष

स्वास्थ्यलाई केवल स्वास्थ्य बीमामा सिमित गर्ने कुरा संबैधानको मर्म विपरित छ । राज्यको प्रयास संबिधानले निर्दिष्ट गरे अनुसार गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवामा सबैको सहज, सुलभ र समान पहुँच सुनिश्चित गर्नेतर्फ लक्षित हुनु पर्दछ । एकातर्फ हामीले स्वास्थ्य सेवाको गुणस्तरमा ध्यान दिनु आवश्यक छ अर्कोतर्फ पहुंचको सुनिश्चिततामा । गुणस्तरको कुरा गर्दा परम्परागत चिकित्सा पद्धतिको गुणस्तर अभिवृद्धिका लागि पनि त्यत्तिकै जोड दिनु आवश्यक छ । पहुंचको कुरा गर्दा दलित, गरिब र पिछडिएका वर्ग, समुदाय र क्षेत्रको पहुंचको सवालले महत्व पाउनु पर्दछ । आजको विश्वले स्वस्थ जीवनका लागि परम्परागत चिकित्साको ठुलो सम्भावना देखेको छ । हामीभने हाम्रा मौलिक चिकित्सा पद्धति र लोक स्वास्थ्य परम्पराहरुको महत्व बुझ्न सकेका छैनौं ।

लोक स्वास्थ्य परम्पराले गरिब समुदायको स्वास्थ्य सुरक्षाको रुपमा काम गर्ने भएकोले पनि यसको जगेर्ना गर्नु आवश्यक छ । लोक स्वास्थ्य परम्पराको जगेर्ना गर्नुको आसय अन्धविश्वास र अवैज्ञानिक कुरालाई प्रश्रय दिनु किमार्थ होइन । आज जडिबुटी साक्षरता डरलाग्दोसंग घटेर गएको छ । युवापिंढीलाई कुन जडिबुटीको के महत्व छ भन्ने जानकारी छैन । अनि लोक स्वास्थ्यकर्मीहरु राज्यको नीतिका कारण निरुत्साहित बन्दै गएका छन् । यही अवस्था कायम रहने हो भने लोक स्वास्थ्य परम्पराको रैथाने ज्ञान अझै ओइलाएर जाने छ । लोक तथा रैथाने ज्ञानको थप क्षय हुनबाट रोक्न आवश्यक नीतिगत सुधार गरी लोक स्वास्थ्यकर्मीहरुलाई स्वास्थ्य प्रणालीसंग जोड्न र जडिबुटी साक्षरता अभिवृद्धिकालागि विद्यालय तह देखिनै पठनपाठनको व्यवस्था मिलाउनु आवश्यक छ ।

स्वाथ्य खबरबाट

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

भारतमा एकैदिनमा दुई लाख ३४ हजार सङ्क्रमित, एक हजार ३०० मृत्यु

नयाँ दिल्ली/भारतमा कोरोनाभाइरसबाट एकैदिनमा दुई लाख ३४ हजारभन्दा बढी सङ्क्रमित भएका छन् । एकैदिनमा यति धेरै सङ्क्रमित भएको यो नै पहिलो पटक भएको अधिकारीले शनिबार जानकारी दिएका छन् ।

उनीहरुका अनुसार पछिल्लो २४ घण्टामा भारतमा कोरोनाका कारण मात्रै एक हजार ३०० भन्दा बढीको मृत्यु भएको छ ।

भारतको केन्द्रीय स्वास्थ्य तथा परिवार कल्याण मन्त्रालयले सार्वजनिक गरेको पछिल्लो तथ्याङ्कमा एक दिनमा एक हजार ३४१ जनाको मृत्यु भएको उल्लेख छ । योसँगै देशभरी अहिलेसम्म कोरोनाका कारण कुल मृतकको सङ्ख्या एक लाख ७५ हजार ६४९ पुगेको मन्त्रालयले जनाएको छ ।

त्यसैगरी पछिल्लो २४ घण्टामा दुई लाख ३४ हजार ६९२ जना सङ्क्रमित भएसँगै कुल सङ्क्रमितको सङ्ख्या एक करोड ४५ लाख २६ हजार ६०९ पुगेको अधिकारीले जनाएका छन् । भारतमा अहिले पनि कोरोनाभाइरसबाट सङ्क्रमित रहेकाको सङ्ख्या १६ लाख ७९ हजार ७४० पुगेको मन्त्रालयको तथ्याङ्क छ ।

मन्त्रालयका अनुसार पछिल्लो २४ घण्टामा एक लाख २३ हजार ३५४ जना कोरोनाभाइरसबाट सङ्क्रमणमुक्त भएका छन् ।

भारतमा अहिलेसम्म कोरोनाभाइरसबाट सङ्क्रमित भएरपनि मुक्त भइसकेकाको कुल सङ्ख्या एक करोड २६ लाख ७१ हजार २२० पुगेको छ । भारतीय मेडिकल रिसर्च काउन्सीलले गत शुक्रबार मात्रै देशभरी १४ लाख ९४ हजार ३९७ जनाको कोरोना परीक्षण गरिएको जनाएको छ । एजेन्सी

तालिबानको आक्रमणमा चार सुरक्षा अधिकारीको मृत्यु

अफगानिस्तान/तालिबान लडाकू समूहले सुरक्षा चौकीमा गरेको आक्रमणमा परी सरकार समर्थक चार लडाकूको मृत्यु भएको छ । अफगानिस्तानको उत्तरी प्रान्त तखारको प्रान्तीय राजधानी तालुकानमा सो आक्रमण भएको प्रान्तीय प्रहरीका प्रवक्ता अब्दुल खालिल आसिरले बताउनु भएको छ ।

तालुकान शहरको बाहिरी इलाकामा रहेका प्रहरी जाँचचौकीमा तालिबान लडाकू समूहले गरेका आक्रमण परी चार सुरक्षा अधिकारीको मृत्यु हुनुको साथै अन्य पाँच घाइते भएका प्रहरी अधिकारीले पुष्टि गरेका छन् । स्थानीय समयानुसार शनिबार बिहान १ बजे सो आक्रमण भएको थियो ।

यस आक्रमणको क्रममा तालिबान लडाकू समूहतर्फ पनि हताहत भएको तर यसको यकीन संख्या भने प्रष्ट नभएको सरकारी अधिकारीले जानकारी दिएका छन् ।

एक सुरक्षा अधिकारीले नाम नबताउने शर्तमा यस आक्रमणको क्रममा तीन तालिबान लडाकू पक्राउ परेका र ती मारिनुको साथै अन्य तीन घाइते भएका बताएका छन् । तालिबानले भने यस विषयमा कुनै टिप्पणी गरेका छैनन् । एजेन्सी

म्यान्मारको जुन्ता सरकारले २३ हजार बन्दीलाई रिहा गर्ने

याङ्गुन/म्यानमारको जुन्ता सरकारले बन्दीगृहमा रहेका २३ हजारभन्दा बढी बन्दीलाई रिहा गर्ने तयारी गरेको छ । देशभरका विभिन्न बन्दीगृहमा रहेकामध्ये कुल २३ हजारभन्दा बढीलाई नयाँ वर्षको अवसर पारेर रिहा गर्ने तयारी भएको हो ।

लोकतान्त्रिक सरकारलाई अपदस्थ गर्दै सेनाले सत्ता नियन्त्रणमा लिएपछि भइरहेको आन्दोलनका क्रममा हजारौँ आन्दोलनकारी अहिले बन्दी भएका छन् । तीनै हजारौँ बन्दीमध्ये केहीलाई रिहा गर्ने तयारी भएको एक उच्च अधिकारीले शनिबार जानकारी दिएका छन् ।

म्यान्मारमा परम्परागत बुद्ध धर्माबलम्बीको नयाँ बर्षको अवसरमा कैदी बन्दीलाई आम माफी दिने चलनअनुसार नै यस पटक बन्दीलाई रिहा गर्न लागिएको हो । गत फेब्रुअरी १ देखि सेनाले सत्ता नियन्त्रणमा लिएपछि म्यानमारमा अहिलेसम्म हजारौँ गिरफ्तार भएका छन् भने सयौँ घाइते भएका छन् । त्यसैगरी ७०० भन्दा बढीको मृत्यु भएको जनाइएको छ ।

मृत्यु भएकामध्ये कम्तीमा ५१ जना बालबालिका रहेको संयुक्त राष्ट्रसङ्घीय निकायले जनाएको छ । आन्दोलनका क्रममा सुरक्षाकर्मीको तर्फबाट भएको हिंसामा परी उनीहरुको मृत्यु भएको राष्ट्रसङ्घीय अधिकारीको भनाइ छ ।

आन्दोलनमा लागेको आरोपमा झण्डै एक हजार बालबालिकालाई सुरक्षाकर्मीले अझै पनि नियन्त्रणमा लिएको पनि राष्ट्रसङ्घको तथ्याङ्कमा उल्लेख छ । हिंसा रोक्न र शान्तिको बाटो रोज्न राष्ट्रसङ्घलगायतका धेरै निकाय र मुलुकले पटकपटक आग्रह गरेपनि म्यान्मारमा हिंसात्मक घटना भइरहेको छ ।

पछिल्लो संसदीय निर्वाचनको नतिजाप्रति असन्तुष्ट सेनाले फेरि निर्वाचन गराउने बाहनामा म्यान्मारको सत्ता हातमा लिएको छ । तत्कालिन नयाँ संसद्को पहिलो बैठक बस्ने तय भएकै दिन फेब्रुअरी १ तारिखमा सेनाले शिर्ष नेतालाई थुनामा राखेर सत्ता नियन्त्रणमा लिएको घोषणा गरेको हो । एजेन्सी

कोरोनाको त्रासका कारण दुई मेला संचालनमा रोक

राजविराज/कोरोनाको त्रास बढ्दै जाँदा नयाँ वर्षको अवसरमा सप्तरीमा लाग्ने दुई ऐतिहासिक मेला संचालनमा स्थानिय प्रशासनले रोक लगाएको छ।

जिल्लाको शम्भुनाथ र बोदेबरसाईनमा प्रत्येक वर्ष लाग्दै आएको एक महिने ऐतिहासिक मेला संचालनमा रोक लागेको हो। गत वर्ष पनि दुबै मेला कोरोना माहामारीका कारण स्थागित भएको थियो।

नव वर्षको अवसर पारेर प्रत्येक वर्ष जिल्लाको शम्भुनाथ नगरपालिकाको शम्भुनाथ मन्दिर प्राङ्गणमा एक महिने लामो मेला लाग्दै आएको थियो। यस्तै जिल्लाकै बोदेबरसाइन नगरपालिकास्थित लक्ष्मीनारायण मन्दिर (नाककट्टाधाम) प्राङ्गणमा पनि सोही दिनदेखी २० देखी ३० दिनसम्म ठूलो मेला लाग्दै आएको थियो।

कोभिड १९ संक्रमणको विद्यमान स्थितिलाई मध्यनजर गर्दै यस्तो निर्देशन जारि गरिएको तथा भिडभाड नगरि स्वास्थ्य सुरक्षाको मापदण्ड पालना गर्दै सबैलाई भौतिक दुरी कायम गरि चाडपर्व मनाउन आग्रह गरिएको जिल्ला प्रशासन कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ।

कोरोनाको त्रासका बीच रमजान महिना सुरु

राजविराज/कोरोनाको त्रासका बीच नयाँ वर्षको सुरुवातसँगै बैशाख १ गतेबाट इस्लाम धर्मावलम्बीहरुको पवित्र महिना रमजान सुरु भएको छ।

रमजान महिनामा एक महिनासम्म अनिवार्य रुपले ब्रत बसेर पवित्र धार्मिक ग्रन्थ कुरानको पाठ गर्ने चलन रहेको छ। रमजान महिनामा बालबालिका, बृद्ध, सुत्केरी र बिरामीलाई रोजा अनिवार्य छैन्। साँझ सूर्य अस्ताएपछि सो ब्रत तोड्ने अर्थात इफतयार गर्ने र रमजानका अवसरमा नवाज पढ्नुका साथै गरिब गुरुवालाई आफ्ना सम्पत्तिको केही हिस्सा दान गर्ने परम्परा रहेको मुश्लिम अगुवाई हासिम अन्सारी बताउँछन्।

एक महिनासम्म रोजा बसेर महिनाको अन्तिम दिनको अघिल्लो दिन चन्द्रमा हेरेर स्थानिय इदगाहा र मस्जिदमा पुगेर सामुहिक नवाज पढेर हर्षोउल्लासका साथ ईद मनाउने चलन रहेको छ। यद्दपी कोरोनाको जोखिमका कारण यस पल्ट पनि उक्त पर्व फितलो हुने स्थानिय मुश्लिम अगुवाहरु बताउँछन्।

१४ जिल्लाका विद्यालयमा विद्यार्थीहरुलाई नजान मन्त्रालयको आग्रह

काठमाडौं/प्रदेश २ का दुई जिल्लासहित १४ जिल्लालाई स्वास्थ्य मन्त्रालयले कोरोना संक्रमणको अति प्रभावित जिल्लामा वर्गीकरण गरेको छ।

मन्त्रालयले प्रदेश २ को बारा र पर्सा, काठमाडौं, भक्तपुर, ललितपुर, कास्की, रुपन्देही, चितवन, बाँके, कैलाली, मोरङ, दाङ, सुर्खेत र बागलुङलाई अति प्रभावित जिल्लामा वर्गीकरण गरेको हो।

संक्रमणको जोखिम रहेकाले ती जिल्लाका विद्यालयमा विद्यार्थीहरुलाई नजान मन्त्रालयले आग्रह समेत गरेको छ।

मन्त्रालयले रात्रि व्यवसाय, ७ बजेपछि सबै रेस्टुरेन्ट तथा क्लबहरु, खेलकुद, जिम, सार्वजनिक पूजाआजा तथा जात्रा, सभा, सम्मेलन तथा बैठक नगर्न पनि आग्रह गरेको छ।

यस्तै मन्त्रालयले सिनेमा हल, सपिङ मल, नाचघर, पार्टी प्यालेस, हेल्थ क्लब, स्वीमिङ पुल आदि स्थलहरु पनि सञ्चालन नगर्न तथा आम सर्वसाधारणलाई पनि सहभागी नभइदिन अनुरोध गरेको छ।

सूचना

हाल कोरोना भाइरस महामारीको कारण बन्दाबन्दीको समयमा सञ्चारक्षेत्रमा संलग्न बाहेकका ब्यक्तिहरुले सञ्चार क्षेत्रको हवाला दिंदै सञ्चारमाध्यम तथा सामाजिक सञ्जालमा अफवाहपूर्ण विषय सम्प्रेषण गर्ने, अनधिकृत रुपमा परिचय-पत्र, पोशाक सवारी साधनको प्रयोग गर्ने र सामाजिक मर्यादा विपरितका क्रियाकलाप गरेको गुनासो आएको हुँदा कोहि कसैले पनि गैर कानूनी क्रियाकलाप नगर्नु हुन अनुरोध छ। यदि यस्तो भएको पाईएमा कानूनबमोजिम कारबाही हुने ब्यहोरा सूचित गरिन्छ।

नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग

पाराभेटेरिनरी एण्ड लाईफस्टक एशोसिएशनको जिल्ला समिति गठन

राजविराज/नेपाल पाराभेटेरिनरी एण्ड लाईफस्टक एशोसिएशनको १० औ जिल्ला अधिवेशन सम्पन्न भएको छ। सो अधिवेशनबाट पाण्डे कुमार मेहताको अध्यक्षतामा १२ सदस्यीय जिल्ला कार्यसमिति गठन गरिएको छ।

गठित समितिको उपाध्यक्षमा यशोधर यादव, सचिवमा शिव नारायण बिराजी, सहसचिव धनजित कुमार खडगा र कोषाध्यक्ष संतोष कुमार चौधरी रहेका छन्।

यसैगरी सदस्यहरूमा गौतम कुमार चौधरी, प्रमान्नद यादब, प्रमोद साह, श्याम यादब, बिजय कुमार यादब, डिल्लु खडगा र मोहम्मद अनासुरूल चयन गरिएको प्रदेश संयोजक प्रमेश्वर यादबले जानकारी दिएका छन।

नव निर्वाचित पाण्डे कुमार मेहताले भने किसान सुरक्षित भए भने पेशा सुरक्षित हुने भएकोले किसानको समस्यालाई पहिलो प्राथमिकता राखेर पशु धनको सुरक्षित गर्नु पर्ने बताए।

गुणस्तरिय शिक्षाका...

सहजिकरण गरिएको प्रशिक्षक तथा राजबिराज शिक्षा शाखाका अधिकृत भोगेन्द्र यादबले बताए।

उक्त अवसरमा राजबिराज नगरपालिका को वडा, १, ५, १४, १५ र १६ का १० बिद्यालयका प्रधानाध्यापक तथा तिलाठी कोईलाडी गाउपालिका १७ वटै बिधालयका २७ जना प्रधानाध्यापकहरूको सहभागिता रहेको थियो।

उक्त अभिमुखिकरण तालिममा राजबिराज शिक्षा शाखा अधिकृत भोगेन्द्र यादब, र अर्जुन यादबले सहजिकरण गरेका थिए।

एक बालकसहित ...

निर्देशन समेत दिइसकेको जानकारी दिए।

यस्तै सम्पूर्ण जनतालाई स्वास्थ्य मापदण्डको पालना गर्न आग्रह गरेका छन्। हाललाई स्वास्थ्य मापदण्ड बारे जनचेतना दिइरहेको तथा एक हप्तापछि सोको पालना नगरेको पाइएमा कानुन बमोजिम कारवाही वा दण्ड जरिवाना गराइने जानकारी समेत दिए।

सप्तरीमा हालसम्म कोरोनाबाट ज्यान गुमाउनेको संख्या ४१ रहेको जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ।

सूचना

नोभल कोरोना भाईरस (कोभिड-१९) रोगको संक्रमणबाट बच्न अत्यावश्यक कामबाहेक सीमावर्ती क्षेत्रमा आवतजावत नगर्नु हुन सम्पूर्ण नेपाली नागरिकहरूलाई सूचित गरिन्छ।

नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग

हाम्रो जिम्मेवारी : कोरोना भाइरस संक्रमण रोक्नकालागि अपनाउनु होसियारी

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

यो रोगबाट जोगिन यस्तो गर्नुपर्छ

- खोकी वा हाच्छ्यु 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 भेट्नुपरेमा 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 सतर्कचाहिं हुनुपर्छ।

नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग

देश विदेशबाट पठाइएको रकम तुरुन्त भुक्तानी लिनका लागि सम्झनुहोस्।

हाम्रो सेवाहरु → ipay remit, City Express Money Transfer, Best Remit Quick & Easy, Prabhu Money Transfer, 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*, **वेबसाइट** : *rajbirajdainik.com.np*