जि.का.सप्तरी द.नं. १(२०३९/०६/१८)-०३९/०४०

म.जि.हु.का.द.नं. ६/०६४/०६५

नवीन साप्ताहिक

वर्ष ४१ अंक ११ २०७९ साल असोज ३० गते आइतवार (16 Oct 2022 Sunday) मूल्य रु. ७/-

यस अंक भित्र – **पृष्ठ २ मा :** दुई राष्ट्रिय अध्यक्ष एउटै चुनावी मैदानमा ... **पृष्ठ ३ मा :** दलितहरूले किन टिकट ... **पृष्ठ ४ मा :** खान मात्रै जान्ने, पचाउन ... **पृष्ठ ५ मा :** छिन्नमस्ता मन्दिरमा शिघ्र ...

सबै भन्दा बढी मतदाता रहेको सप्तरी १ मा दुबै गठबन्धन तथा स्वतन्त्र उम्मेदवारबीच चुनावी भिडन्त

राजविराज/सप्तरीको क्षेत्र नं. १ जुन जिल्लाको चार वटै क्षेत्र मध्ये सबै भन्दा बढी मतदाता रहेको क्षेत्र हो । यस क्षेत्रमा पनि उम्मेदवारी दर्तासँगै सप्तरीको अन्य क्षेत्र जस्तै चुनावी माहोल तातेको छ ।

पछिल्लो प्रतिनिधिसभाको चुनावमा यस क्षेत्रबाट जनता समाजवादी पार्टी (जसपा) का डा. सूर्य नारायण यादव निर्वाचित भएका थिए ।

यसपल्ट जसपा-एमाले गठबन्धनबाट मधेश प्रदेशका सामाजिक विकास मन्त्री तथा जसपाका नेता नवलकिशोर साह साझा उम्मेदवारको रुपमा प्रस्तुत भएका छन् ।

यस्तै सत्तारुढ गठबन्धनबाट नेपाली काँग्रेसका जिल्ला सभापति रामदेव साह चुनावी मैदानमा छन् भने पूर्वसंविधानसभा सदस्य एवं नेकपा माओवादी केन्द्रका केन्द्रिय सदस्य तथा सप्तरी जिल्ला इन्चार्ज अशोक कुमार मण्डल पनि स्वतन्त्र उम्मेदवारी दिँदै चुनावी मैदानमा होमिएका छन् । प्रतिनिधिसभाको आकाक्षी हुँदा हुँदै पार्टीले आफूलाई नसोधी प्रदेशसभा तर्फको उम्मेदवार बनाएपछि रुष्ट भएका उनले स्वतन्त्र उम्मेदवारी दिएका हुन् ।

यहाँ जनमत पार्टीबाट जयकान्त राउत, मंगोल नेशनल अर्गेनाइजेशन पार्टीबाट पदमबहादुर राना, नेमकिपाबाट विष्णुदेव यादव, नागरिक उन्मुक्ति पार्टीबाट टिका लक्ष्मी चौधरी, राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टीबाट नागेश्वर प्रसाद साह, राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीबाट निरन्जन कुशवाहा, नेपाल लोकतान्त्रिक पार्टीबाट श्रवणकुमार थारु पनि चुनावी मैदानमा छन् ।

यस्तै स्वतन्त्रबाट कबिन्द्र यादव, सर्वेन्द्र नायक, नारायण ठाकुर, विद्यानन्द लेखी, दिलिप चौधरी, प्रकाश नाटाहा, फजिल मन्सुरी, डा. रोहित पोखरेलगरि कुल २१ जना उम्मेदवार चुनावी प्रतिष्पर्धामा छन् ।

यस क्षेत्रमा सप्तकोशी नगरपालिका, कंचनरुप नगरपालिका, हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिका, तिरहुत गाउँपालिका र अग्निसाइर कृष्णासवरण गाउँपालिकागरि पाँच पालिका पर्दछ । जसमध्ये पाँच महिना अघि सम्पन्न स्थानिय तहको निर्वाचनमा तीन पालिका प्रमुखमा नेपाली काँग्रेस र एक-एक पालिकामा जनमत तथा एमालेका उम्मेदवारले प्रमुख पदमा जित हात पारेका छन् । यही आधारमा आफ्नो जित सुनिश्चित रहेको सत्ता गठबन्धनका साझा उम्मेदवार रामदेव साहको दाबी छ ।

मधेश प्रदेशका सामाजिक विकास मन्त्री समेत रहेका साहले यस क्षेत्रमा गरेको दर्जनौं विकासका कामलाई आधार बनाएर जित सुनिश्चित गर्ने दाउमा छन् । अघिल्लो चुनावमा प्रदेशसभा सदस्य पदमा जितेका साह आफूले स्वास्थ्य, शिक्षा, पर्यटन, खेलकुद, कृषि लगायतको क्षेत्रमा गरेको विकास निर्माण कार्यको मुल्याङ्कन, मतदाताले गर्ने र प्रतिनिधिसभा सदस्य पदमा समेत मौका दिने कुरामा आफू पूर्ण आशावादी रहेको बताउछन् ।

यहाँ सत्तारुढ गठबन्धनका बागि उम्मेदवार नेकपा माओवादी केन्द्रका अशोककुमार मण्डलको उपस्थितिले सत्तारुढ गठबन्धनका आधिकारीक उम्मेदवार रामदेव साहको केही मत काट्ने र यसको लाभ जसपा-एमाले गठबन्धनका साँझा उम्मेदवार नवलकिशोर साहले पाउन सक्ने आंकलन समेत गरिएको छ । तर मण्डलले भने आफू सत्तारुढ गठबन्धन र विपक्षि गठबन्धन दुबैको मत तानेर जित निकाल्ने दाबी गर्छन् ।

यस क्षेत्रबाट रामराजा प्रसाद सिंह स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानको कार्यकारी अध्यक्ष पदबाट राजिनामा दिँदै डा. रोहित पोखरेल पनि स्वतन्त्र उम्मेदवारको रुपमा चुनावी मैदानमा छन् । उनी तीनै जना मुख्य प्रतिस्पर्धीको मत विभाजन भई एउटा समुदायको एकलौटी मत प्राप्त गरि जित निकाल्ने दाउमा छन् ।

यस्तै जनमत पार्टीका उम्मेदवार जयकान्त राउत पनि चारै उम्मेदवारलाई मात दिन तयार देखिन्छन । सो क्षेत्रमा स्थानिय निर्वाचनमा जनतम पार्टीले एक नगरपालिकाको प्रमुख जितेपछि पार्टीको हौसला बुलन्द रहनुका साथै यस निर्वाचनमा परिणाम उल्टाउन सक्ने क्षमता रहेको छ ।

यहाँ अन्य साना दल र स्वतन्त्र उम्मेदवार भएपनि उनीहरु उपस्थितिमै सीमित हुने आंकलन गरिएको छ । यस क्षेत्रमा ५८ हजार दुई सय २९ पुरुष, ५४ हजार ९ सय ५८ महिला र अन्य ८ गरि कुल १ लाख १३ हजार एक सय ९५ मतदाता छन् ।

सशस्त्र प्रहरीद्वारा समाचार संकलनमा अवरोध

राजविराज/सशस्त्र प्रहरीका असई सत्यनारायण यादवको हत्या प्रकरणको समाचार संकलनमा खटिएका सप्तरीका सञ्चारकर्मीहरुलाई शनिबार सशस्त्र प्रहरीले अवरोध गरेको छ ।

विष्णुपुर गाउँपालिका गोरगामास्थित सशस्त्र प्रहरीको ६ नम्बर हेडक्ववाटरले समाचार संकलनमा पत्रकारलाई अवरोध गरेको हो ।

नेपाल पत्रकार महासंघ शाखा सप्तरीका अध्यक्ष श्रवण देवसहित कान्तिपुरका अवधेशकुमार झा, आरएन विश्वास, एभिन्यूजकर्मी बैद्यनाथ यादव, सञ्चारकर्मीद्धय विद्यानन्द राम र सौरभ रामलाई समाचार संकलनमा सशस्त्र प्रहरीले अवरोध गरेको हो ।

उक्त हत्याकाण्डमा सोही बिओपीमा कार्यरत सशस्त्र प्रहरी जवान होमबहादुर खत्रीको संलग्नता रहेको समाचार लगातार प्रशारण गर्न भएपछि पत्रकारमाथि सशस्त्र प्रहरीको नजरिया नकारात्मक देखिएको हो ।

सोही प्रकरणमा सप्तरीका पत्रकारहरुले सशस्त्र प्रहरीको हेडक्वाटरको भिडियो लिन खोज्दा सशस्त्र प्रहरीले रोक लगाएको हो । पत्रकारले अनुमति लिएर हेडक्वाटर प्रवेशद्धारको मात्र भिडियो खिच्ने भन्दा पनि यही हत्याकाण्डकै सोधपुछका लागि केन्द्रीय हेडक्वाटर तानिएका गणका प्रमुख एसपी प्रदीप खडकाले माथिको आदेशअनुसार खिच्न नमिल्ने भन्दै समाचार संकलनमा अवरोध गरेका हुन् ।

यस विषयमा सशस्त्र प्रहरीकाका प्रवक्ता एसएसपी पुरुषोत्तम थापाले पत्रकारलाई भिडियो खिच्न नदिने कुनै नीति नभएपनि लगातार समाचार प्रशारण नगर्न पत्रकारलाई टेलिफोनमा आग्रह गरे ।

यता नेपाल पत्रकार महासंघ शाखा सप्तरीले समाचार संकलनमा सशस्त्र प्रहरीले पत्रकारलाई रोक लगाउनु भनेको

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

उत्पादन बढाऔं र औद्योगिकीकरणमा सहयोग गरौं

- विलासिताका वस्तु तथा सेवाको उपयोग घटाऔं।
- देखासिकी नगरौं, आफ्नो आर्थिक क्षमताको पहिचान गरौं।
- आर्थिक मितव्ययी बनौ, फजुल खर्च नगरौं।
- रकम बचत गरी विश्वसनीय बैंक तथा वित्तीय संस्थामा जम्मा गरौं।
- स्थानीय स्रोत र साधन परिचालन गरी उत्पादन बढाऔं।
- आर्थिक रुपमा सक्षम बनौं, राष्ट्रिय पूँजी निर्माणमा योगदान पुऱ्याऔं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

जनज्योती कृषि सहकारीमा सदस्यता किन ...?

जनज्योती कृषि सहकारी संस्था लि. स्था.-२०६८ मलेठ, सप्तरी

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 प्रोत्साहन 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

सम्पादकीय

ऐतिहासिक जलाशयहरुको संरक्षण आवश्यक

सप्तरीमा जिल्लामा रहेका अधिकांश पोखरी तथा इनारहरुको अवस्था जिर्ण बन्दै गएको छ । उचित हेरचार तथा प्रबर्द्धन नभएकै कारण अहिले ती पोखरीहरुको अवस्था जिर्ण र शौच गर्ने थलो बनेको छ । अधिकांश पोखरीहरु संरक्षण र सम्वर्द्धनको अभावमा जिर्ण बन्दै गएको छ भने अर्को तिर इनारहरु लोप नै भइसकेको अवस्था छ । जिल्लामा रहेका सरकारी पोखरीहरुको अवस्था त झनै कहाली लाग्दो छ । ती पोखरीहरु स्थानिय सरकारले संरक्षण सम्वर्द्धनका साटो मात्र ठेक्का लगाउने प्रवृती बढ्दै गएको छ । जसले गर्दा ठेकेदारहरुले यसलाई प्रयोग मात्र गर्छन संरक्षणका लागि ध्यान दिदैनन् । यस्तो प्रवृतीले पोखरीहरु झनै जिर्ण बन्दै गएको छ ।

केही वर्ष अघि सरकारले पोखरी र इनारहरुको संरक्षणका लागि बजेट नै छुट्याएको थियो । तर ती बजेटको सदुपयोग हुन सकेन् । मात्र पोखरीबाट माटो निकाल्ने र त्यसलाई सम्याउने बाहेकको काम भएन् । त्यसलाई घेरबार तथा सफासुघर गर्ने काम भएन् । पोखरीहरुको सम्वर्द्धन र संरक्षणका लागि समिति बनाएर त्यसबाट समय समयमा अनावश्यक घाँस निकाल्ने, छेउछेउमा बार लगाउने, घाटहरुलाई व्यवस्थित बनाउने तथा पानीको मात्रा कमबढी गर्ने जस्ता काम गर्नुपर्छ । त्यसबाहके शौच र पिसाब गर्नबाट बञ्चित गर्ने काम र माछा पालन गरि पोखरीको सौन्दर्यताका लागि बगैचा समेत निर्माण गर्न सक्नु पर्छ ।

तसर्थ यस्ता ऐतिहासिक जलाशयहरुलाई जोगाई राख्न तीनै तहका सरकार गम्भिर हुनु पर्छ भने स्थानियहरुले पनि यसप्रति चासो देखाउनुका साथै समय समयमा खबरदारी गर्नु पनि उत्तिकै जरुरी छ ।

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. कालीप्रसाद यादव
Dr. Kali Prasad Yadav
MBBS, MD Internal Medicine
(NAMS, Bir Hospital Kathmandu)
NMC Reg. No. : 13203
कन्सलटेन्ट फिजिसियन
मधुमेह (चिनी रोग), मुटु, दम तथा श्वासप्रश्वास, पेट तथा कलेजो, मृगौला, छाती, थाईरोइड सम्बन्धी रोग
सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हँल, राजविराज
Mo. No : 9842830252, 9804605569

दुई राष्ट्रिय अध्यक्ष एउटै चुनावी मैदानमा दुबै अध्यक्षलाई टक्कर दिन रणनीति बनाउँदै ठाकुर

राजविराज/सप्तरीको प्रतिनिधिसभा क्षेत्र नं. २ अहिले नेपालमै चर्चाको विषय भनेको छ । कीन भने यस क्षेत्रबाट दुई राष्ट्रिय अध्यक्ष एकै ठाउँबाट चुनावी मैदानमा ओर्लेका छन् भने एक केन्द्रिय सदस्य चुनावी मैदानमा उत्रेपछि सबैको चासो र चर्चाको विषय बनेको हो ।

यस क्षेत्रबाट जनता समाजवादी पार्टी (जसपा) नेपालका अध्यक्ष उपेन्द्र यादव, जनमत पार्टीका राष्ट्रिय अध्यक्ष डा. सीके राउत र लोकतान्त्रिक समाजवादी पार्टी (लोसपा) नेपालका केन्द्रीय सदस्य जयप्रकाश ठाकुर चुनावी मैदानमा छन् ।

एमाले-जसपा गठबन्धनबाट जसपाका राष्ट्रिय अध्यक्ष यादव उम्मेदवार छन । यादव यसै क्षेत्रका निर्वतमान प्रत्यक्ष तर्फ निर्वाचित प्रतिनिधीसभा सदस्य हुन् । जनमत पार्टीबाट राष्ट्रिय अध्यक्ष डा.सिके राउत कुनै गठबन्धन नगरि एक्लै पहिलो पल्ट यही क्षेत्रबाट चुनाव लड्दै छन् ।

२०७४ को निर्वाचनमा तत्कालिन संघिय समाजवादी फोरम नेपाल र राष्ट्रिय जनता पार्टीको गठबन्धन तथा नेपाली काँग्रेस समेतको सर्मथनमा उम्मेदवार रहेका यादव २१ हजार ६ सय २० मत प्राप्त गरी विजयी भएका थिए । त्यति बेला निकटतम प्रतिद्वन्दी रहेका नेकपा माओवादी केन्द्रका उम्मेदवार उमेश यादवले ११ हजार ५ सय ८० मत प्राप्त गरेका थिए । तेश्रो स्थानमा भने स्वतन्त्र उम्मेदवारी दिएका जय प्रकाश ठाकुरले ९ हजार ४ सय ५९ मत प्राप्त गरेका थिए ।

यस्तै अर्को पुराना प्रतिस्पर्धी जय प्रकाश ठाकुर सत्ताधारी दलकै गठबन्धनका साझा उम्मेदवार बनी जसपा अध्यक्ष यादव संग प्रतिस्पर्धामा उत्रेका छन् । अघिल्लो चुनावमा स्वतन्त्र उम्मेदवारी दिई पराजित भएका ठाकुरले लोसपामा प्रवेश गरेपछी लोसपाको कोटाबाट सत्तारुढ गठबन्धन दलका साझा उम्मेदवार बनेका हुन् ।

उतिबेला फोरम र राजपाको गठबन्धन हुदा अध्यक्ष यादवलाई काँग्रेसको पनि साथ थियो । तर अहिले तत्कालिन राजपा र वर्तमानको लोसपाका उम्मेदवार ठाकुरले काँग्रेसको मात्र होइन, माओवादी केन्द्र र एकिकृत समाजवादीको पनि साथ पाएको छ ।

जसपाले कट्टर विरोधी मान्दै आएको एमाले संग अहिले गठबन्धन गरेको छ भने लोसपा सत्ता गठबन्धन संग छ । यति बेला यस क्षेत्रमा काँग्रेस, माओवादी केन्द्र र एकिकृत समाजवादीको साथ पाएकाले आफु झन बलियो भएको सत्ता गठबन्धनका साझा उम्मेदवार लोसपाका ठाकुरको दाबी छ ।

यस पटक २०७४ सालको निर्वाचनमा निकटतम प्रतिद्वन्दी रहेका माओवादी केन्द्रका उमेश यादव अहिले फरक गठबन्धनबाट प्रदेशसभा सदस्यको उम्मेदवार बनेका छन् । उनी अहिले सत्ताधारी दलको गठबन्धनबाट प्रदेशसभा सदस्यमा २ को ख बाट चुनावी मैदानमा छन् ।

राजविराज नगरपालिका सहित महदेवा, छिन्नमस्ता र तिलाठी गाउँपालिका पर्ने यस क्षेत्रमा पछिल्लो स्थानीयतहको निर्वाचनमा २ गाउँपालिकामा लोसपा र १ गाउँपालिकामा काँग्रेसले जित हात पारेको छ । राजविराज नगरपालिकामा भने जसपाले जित हात पारेको छ । गत स्थानीयतहको निवाचनमा जसपाले १५ हजार ३ सय ७५ र एमालेले ३ हजार ६ सय ९३ मत प्राप्त गरेको थियो । यस्तै काँग्रेसले १३ हजार ३ सय १५, लोसपाले १३ हजार ५ सय ४८, माओवादी केन्द्रले ७ हजार ७ सय ७६ र एकिकृत समाजावादीले ३ हजार २ सय ७१ मत ल्याएको थियो ।

यसरी हालै समपन्न स्थानीयतहको मत जोडदा एमाले-जसपा गठबन्धनका पक्षमा १९ हजार ६८ मत देखिन्छ भने सत्ता गठबन्धनको मत ३६ हजार ८ सय ९२ पुग्छ । यस आधारमा पनि आफ्नो जीत सुनिश्चित रहेको सत्तापक्षिय गठबन्धनका साझा उम्मेदवारबाट ठाकुरको दाबी छ ।

यता स्वतन्त्र मधेशको मुदा थाँती राखी शान्तिपुर्ण राजनितीमा आएर किसानको मुद्धा चर्काउदै विशेष चर्चामा आएका जनमत पार्टीका राष्ट्रिय अध्यक्ष डा.सिके राउतको उम्मेदवारीले सत्तागठबन्धन र विपक्षि गठबन्धन दुबैको धैरै मत तान्ने कतिपयको बुझाई छ । आफ्नो ब्यक्तित्व, लाखौं वेरोजगार युवालाई स्वदेश मै रोजगारी, किसानको समस्या समाधान, स्वास्थ्य र शिक्षा क्षेत्रमा सुधार लगायत विषयमा गरेको प्रतिबद्धताले जनता यस पल्ट आफुलाई अवसर प्रदान गर्नेमा विस्वशत रहेका डा.राउतको भनाई छ ।

जनताले डेटएक्सपायर भएका पुराना नेतालाई होइन, “मेरो निर्स्वाथ भावनालाई हेरेर मलाई सहयोग गर्नेमा विश्वस्त छु उनले भने ।”

जसपा अध्यक्ष उपेन्द्र यादले भने २०७४ को निर्वाचन जितेपछि आफुले यस क्षेत्रको विकासका लागी निस्वार्थ भइ धेरै काम गरेकाले जनताले यस पल्ट पनि आफुलाइ नै जिताउने बताउदै आएका छन् । यो जिल्ला र क्षेत्रमा कृषि विश्वविद्यालय, जिर्ण अवस्थामा रहेको गजेन्द्र नााराण सिह अस्पालतमा सुधार, नर्सिङ कलेज, रामराजा प्रसाद सिंह स्वाथ्य विज्ञान प्रतिष्ठान स्थापनाको तयारी, विभिन्न सडक संजालको निर्माण र विस्तार लगायतका थुप्रै संरचनाको निर्माण र स्थापनाको काम गरेकाले जनताले अवश्य आफ्नो कामको मुल्याँकन गरेर अर्को पाँच वर्ष यो क्षेत्रलाई थप सेवा प्रदान गर्न मौका दिने उनको भनाई छ ।

यादव र डा.राउत दुबैको घर यसै क्षेत्र अर्न्तगतको महदेवा गाउँपालिकामा पर्छ । सत्ता गठबन्धनको उम्मेदवार ठाकुरको घर भने यसै क्षेत्रको राजविराज नगरपालिकामा पर्छ । एमालेले मेचि महाकाली अभियानको क्रममा २०७३ फागुन २३ गते अध्यक्ष केपी ओलीको उपस्थितीमा भईरहेको आमसभा विथोल्न पुगेका मधेशवादी दलका कार्यकर्तामाथी प्रहरीले गोली चलाउदा ५ जनाको ज्यान गएको थियो ।

त्यही ओली नेतृत्वको एमालेसंग जसपाले गठबन्धन गरेको भन्दै विपक्षीले त्यसलाई पनि ठुलो अस्त्रको रुपमा प्रयोग गरिरहेका छन् । यस्तो अस्त्रलाई रोक्न जसपाका नेता तथा कार्यकर्ताले एमाले संग गठबन्धन नभई केही सिटमा “तालमेल” मात्र गरेको र विगतको मुदा कायमै रहेको तर्क दिदै विपक्षीको अस्त्रलाइ कमजारे पार्ने र मतदातालाई आश्वस्त पार्ने प्रयास गरीरहेका छन् । तर सत्ता गठबन्धन र विपक्षी गठबन्धन मध्ये कस्को अस्त्रले मतदातालाई प्रभाव पार्ने हो ? भन्ने कुरा मंसिर ४ पछि मात्र थाहा हुने स्थानीय बुद्धिजीवीहरु बताउँछन ।

५१ हजार ३७ पुरुष, ४४ हजार ३ सय ५५ महिला तथा अन्य २ गरी कुल ९५ हजार ३ सय ९४ मतदाता रहेको यस क्षेत्रमा नेपाली जनता दलका चन्द्र कुमारी देव, राप्रपाका कैला मंसुरी मियाँ, राप्रपा नेपालका हजरत अली, नेमकिपाका देव नारायण यादव, हाम्रो नेपाल पार्टीका डम्बर नारायण साह, राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीका बरुण कुमार झा, पिछडा वर्ग निषाद दलित पार्टीका सुमित्रा मण्डल, नेपाल संघिय समाजवादी पार्टीका प्रमिला देवी मण्डल, नेपाली काँग्रेस (विपी) का प्राध्यापक डा.चिरिन्जीवी लाल देव सहित ४ जना स्वतन्त्र उम्मेदवार पनि चुनावी मैदानमा छन् ।

डेंगुबाट बचौं

- उच्च ज्वरो आउनु
- जोर्नी र मांशपेशीहरुमा असह्य पीडा हुनु
- आँखाको गेडी दुख्नु
- अत्याधिक टाउको दुख्नु
- शरीरमा राता बिमिराहरु आउनु
- वाकवाकी लाग्नु वा वान्ता हुनु

यस्ता लक्षणहरु देखापरेमा डेंगी हुन सक्छ । तत्काल चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिऔं ।

छिन्नमस्ता गाउँपालिका
छिन्नमस्ता, सप्तरी

भन्सार छलेका सामान बरामद

राजविराज/सप्तरी प्रहरीले भन्सार छलेर भारतबाट नेपाल ल्याउँदै गरेको विभिन्न किरानाका सामानहरु बरामद गरेको छ ।

भारतीय बीआर-५००७०८९ नं.को मोटरसाईकलमा रजनीगन्धा तुलसी सहित ८ पोका र किराना सामानहरु लोड गरी ल्याई रहेको अवस्थामा प्रहरीले ती सामानहरु बरामद गरेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ ।

भारतबाट भन्सार छली नेपालतर्फ ल्याउँदै गर्दा प्रहरीले जिल्लाको बिष्णूपुर गाउँपालिका वडा नं. ६ मा ती सामानहरु बरामद गरेको हो ।

प्रहरीले बरामद गरेको मोटरसाइकल र सामान आवश्यक कारवाहीको लागी राजबिराज भंसार कार्यालय तिलाठी पठाएको जनाएको छ ।

प्रहरी टोलीलाई देख्नासाथ फरार रहेका व्यक्तिहरुको खोजतलास भइरहेको जनाएको छ ।

दलितहरूले किन टिकट पाउँदैनन् ?

ध्रुवसत्य परियार

चार वर्षअघि, एक साँझको जमघटमा एक म्यागजिनका सम्पादकले मलाई भने- दलितहरू चुनाव लडेर राजनीतिमा आए भइहाल्छ नि !

मैले भनेँ- तपाईंको कुरा लोकतान्त्रिक हो, तर हाम्रो समाजमा चुनाव जित्न खास विरासत र प्रभाव चाहिन्छ ।

उनले मेरो कुरालाई हलुका ढंगले लिए, यसको गाम्भीर्यतातर्फ जान चाहेनन् । त्यतिबेला देश विकासमा मिडियाको भूमिका सम्बन्धमा केही वक्ताले आफ्ना धारणा राखेका थिए । उनीहरूको 'धारणा'सँग म सहमत हुन सकिरहेको थिइनँ । मैले एउटा उदाहरणसहित आफ्नो कुरा राखेँ- तपाईंहरूले एउटा त्यस्तो वर्गको हितमा कुरा गरिरहनुभएको छ, जसलाई पहिलेदेखि नै केही सुविधा प्राप्त छन् । जस्तो : एउटा सार्वजनिक बसमा केही मानिस सिटमा आनन्दले बसेका छन्, केही सिट नपाएर उभिएका छन् । सिटमा बस्ने सुविधा पाएको मानिसले डाँडाकाँडा, फाँट वा समथर भूभाग हेरेर देश बनाउने सपनाको कुरा गर्दै छ- यी डाँडाकाँडा वा फाँटमा यस्तो खेती, उस्तो विकास गर्न सकिन्छ ।

उभिएको मान्छेलाई उसको कुरामा कुनै रुचि छैन, उसलाई एकछिन सजिलोसँग बस्नुछ । यहाँनेर, कि त बसको सिटमा पालैपालो बस्ने व्यवस्था मिलाउनुपर्‍यो, कि खास अवस्था र उमेरका मानिसलाई आरक्षण दिनुपर्‍यो, कि अरु आवश्यक बस थप्नुपर्‍यो । देश बनाउने बहस यो खालको हुनुपर्नेछ । किनभने, हामीकहाँ सीमित जात, वर्ग र क्षेत्रले सत्ता वा राज्यका सेवा-सुविधामा लामो समयदेखि राज गर्दै आएको छ ।' मेरो कुरा त्यहाँ सुनिएन, सुनिएन मात्रै होइन कुनै मूल्य दिइएन ।

भर्खरै दलहरूले प्रतिनिधिसभा र प्रदेशसभाको निर्वाचनका लागि टिकट वितरण गर्दा दलित तथा महिलालाई बेवास्ता गरे । यो बेवास्ता नयाँ होइन, निरन्तरता भने अवश्य हो ।

चुनाव कसले जित्छ ?

हामी चुनावी अभ्यासमा जान थालेको झन्डै ७५ वर्ष भयो । श्री ३ को घोषणाबाट २००४ साल जेठमा काठमाडौं नगरपालिकामा जनप्रतिनिधि छान्ने चुनाव भएको थियो । प्रजातन्त्रको स्थापनापछि देशमा संसदीय व्यवस्थाको बहस र विभिन्न किसिमका चुनावी अभ्यास हुँदै आएका छन् । प्रजातन्त्रको घोषणासँगै राजा त्रिभुवनले जनताद्वारा निर्वाचित व्यक्तिहरूको एउटा 'संविधान निर्माण सभा' हुने र त्यही सभाले देशका लागि संविधान निर्माण गर्ने बताएका थिए । त्रिभुवनको निधन, सत्ता हत्याउने महेन्द्रको महत्त्वाकांक्षा, तत्कालीन परिस्थितिमा उदाउँदा नेताहरूबीच 'विचार र व्यक्तित्वको टकराब' आदि कारण संविधानसभाको निर्वाचनको विषय तुहियो । आम निर्वाचन हुन पनि केही ढिलाइ हुन पुग्यो ।

नेता वा शासक बन्ने प्रक्रियामा 'विचार र व्यक्तित्वको टकराब' मूल रूपमा आउँछ । १०४ वर्षे लामो जहाँनियाँ राणाशासन फाल्न पनि विश्व परिवेशले निर्माण गरेको 'विचार'को विशेष भूमिका थियो । दोस्रो विश्वयुद्धसँगै साम्राज्यवाद विरुद्धको आवाज अर्थात् विचार बुलन्द हुनु, भारतले अंग्रेज उपनिवेशविरुद्ध संघर्ष गर्नु र स्वतन्त्र हुनु आदि परिवेश र प्रज्ञाबाट नेपालका राणाशासक केही हच्किसकेका थिए । परिवर्तनको नेतृत्वका लागि 'विचार'सहितको व्यक्ति वा व्यक्तित्वको विशेष भूमिका हुन्छ । समाजले सामान्यतः जान्ने-बुझ्ने, समाजमा पुर्ख्यौली विरासत सहितको 'हैसियत' भएको आकर्षक व्यक्तिलाई नै नेता वा शासक बनाउन चाहन्छ ।

प्रजातन्त्र ल्याउने आन्दोलनको नेतृत्व गर्न राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा प्रभावशाली व्यक्ति आवश्यक हुन्थ्यो । त्यसका लागि विश्वेश्वरप्रसाद (बीपी) कोइराला तयार हुँदै थिए । विश्वेश्वरको शाब्दिक अर्थ हुन्छ- ब्रह्माण्डकै भगवान् । यस्तो नाम राख्न वा लेख्न पाउन पनि तत्कालीन समाजमा जातीय हैसियत आवश्यक थियो । बीपीको संघर्ष, अध्ययन, अनुभव आफ्नै ठाउँमा छ, तर उनको व्यक्तित्व निर्माण हुनुमा विरासतीय पृष्ठभूमिलाई उपेक्षा गर्न सकिँदैन ।

प्रजातन्त्रपछि ०१५ सालमा जब चुनाव भयो, तब समाजमा वर्चस्वशाली व्यक्ति नै राजनीतिमा उदाए ।

जनकविकेशरी धर्मराज थापाले २०१५ सालमा 'निर्वाचन-लहर' काव्य लेखेका थिए, निर्वाचन आयोगले छापेको यस काव्यमा तत्कालीन समाजको चित्र आएको छ ।

तँ सानो जात उपल्लो श्रेणी परेको बोल्ने म,
यतिको पैसा निकासा गरेँ स्कुल खोल्ने म ।
यतिका ठूला रचनापूर्ण गरेको कामले,
हकार्न खोज्लान् कैं तिमीलाई साँवाको दामले ।
मलाई चुन्दे भनेर पाँच रुपियाँ मिल्काउला,
म तेरो छोरा बिकाइदिन्छु भनेर फुल्याउला ।
चुसाहा धनी रहेछ भने मनले चिन्दिनु,
यौटाको मात्र स्वारथलाई कुल्चेर हिँड्दिनु ।
उम्मेदवार बनी जो पनि तिम्रो गाउँमा आउला,
गाउँको मोड मोडमा बसी कोहोलो मच्चाउला ।
अथवा डिट्ठा मुखिया होला मौजाको जमिदार,
झारा र बेठी माफी नै दिन्छु भन्देला बारम्बार ।

प्रस्तुत हरफले तत्कालीन चुनावमा को कस्ता व्यक्ति आकांक्षी थिए भन्ने प्रस्ट्याउँछ ।

सीधै भन्नुपर्दा- सामान्यतः गरिब देशमा चुनाव जित्ने धनीले नै हो, विभेदकारी जातीय समाजमा चुनाव जित्ने कथित उच्च जातले नै हो, अशिक्षित समाजमा चुनाव जित्ने उही अलिकति टाठाबाठाले नै हो । अपवादमा कहिलेकाहीँ अन्यले पनि चुनाव जित्न सक्छन् । यसबाहेक आज नयाँ पुस्ताले 'र्‍याप गायन'बाट 'छोटा परिवर्तन'का कुरा गर्ने युवालाई, केही पढे-लेखेको तर पुराना पार्टीको विरोध गर्ने युवालाई मन पराउन थालेका छन् । यो एउटा उमेर समूह र वर्गको आवेश हो, केही अपेक्षा र अलिकति नयाँ आह्वान पनि हो तर खास 'अवधारणा' होइन । यसले समग्र समाजको परिवर्तनको मुद्दालाई उपेक्षा गर्छ ।

विश्वकै प्रवृत्ति हेर्दा नेता हुनका लागि समाज, देश र विदेश बुझेको, पढेको र परिवर्तनका मुद्दालाई सुन्दर ढंगले प्रस्तुत गर्ने प्रतिभा आवश्यक हुन्छ । तर, हामीकहाँ राजनीतिमा मात्र होइन, धेरै क्षेत्रमा विरासत बिक्छ । राजाको छोरो राजै हुनुपर्छ भन्नेहरूको पनि एउटा पंक्ति छ ।

पुँजीवाद र धार्मिक समाजमा चुनाव जित्ने मुद्दा सधैं समाजका बहुसंख्यकको हितमा हुनुपर्छ । सामान्यतः बहुसंख्यकवादी राष्ट्रवादको मुद्दा उठाउनेले नै चुनाव जित्छ । चुनाव जित्न विशेषतः साझा मुद्दा उठाउनुपर्छ तर हाम्रोजस्तो बहुजाति र समुदाय रहेको समाजभित्रका सबै अन्याय र विभेद साझा खालका छैनन् । यद्यपि परिवर्तनको आँधी आएका बेला अल्पसंख्यकका मुद्दालाई बहुसंख्यकका नेताले 'सो पिस' बनाउने प्रवृत्ति देखिँदै आयो । सात सालको परिवर्तनको अगलबगलमा देशकै ठूलो संगठन कांग्रेसले दलित लगायत जनजातिलाई समेटेको थियो । ०४६ को परिवर्तनपछि पनि उत्पीडित वर्गको आवाज र मुद्दा मुखरित भए । ०६४ को संविधानसभासम्म आउँदा उत्पीडित वर्ग र समुदायको प्रतिनिधित्व राम्रै देखियो । यतिखेर क्रमशः बहुसंख्यकवादी राष्ट्रवाद नै हाबी हुँदै आएको छ ।

बहुसंख्यकवादी सामाजिकीकरण

संसदीय राजनीतिमा नागरिकका मूलभूत समस्या र राष्ट्रवादका मुद्दालाई केन्द्रमा राखिन्छ । सोही अनुसारका घोषणापत्रसहित दलहरू चुनावमा जाने गर्छन् ।

बहुसंख्यकहरूको समस्या वा मुद्दालाई राजनीतिमा सजिलै स्थापित गर्न सकिन्छ, तर अल्पसंख्यकका उत्पीडनलाई राजनीतिक मुद्दा बनाउन सहज छैन, कतिपय अवस्थामा हतियार नै उठाउनुपर्छ । सात सालको क्रान्तिमा हतियार उठेकैले केही मुद्दा जबर्जस्त स्थापित भए । दलित, महिला, जनजाति लगायत उत्पीडित वर्ग तथा समुदायका मुद्दा स्थापित गर्न माओवादीले १० वर्ष जनयुद्ध गर्‍यो ।

मुद्दा स्थापित हुनु र त्यसको कार्यान्वयन हुनु फरक कुरा हो । मुद्दा स्थापित गर्नेताका नेताहरूको देवत्वकरण नै गरिन्छ । पछि परिवर्तन नचाहने वा त्यसप्रति प्रतिक्रिया जनाउने वर्चस्वशाली वर्ग (प्रतिक्रियावादी)सँग जुध्दै जाँदा नेताहरू अडान र सिद्धान्तबाट च्युत हुँदै जान्छन् । यो प्रक्रिया सात सालदेखि निरन्तर छ । २००७ सालताका प्रजातन्त्रका लागि लडेका नेतालाई 'भगवान्' बराबर मानिन्थ्यो । २०१३ सालमा श्री शर्माले ६ पृष्ठको पुस्तिका लेखेका छन्- 'आगामी आमनिर्वाचन कसरी सफल पार्ने ?' शीर्षकमा । जसमा उल्लेख छ, '२००७ सालताका नेता भनेपछि ईश्वरकै अवतार सम्झी पछि लाग्ने जनताका नजरबाट यति चाँडो यसरी किन गिर्दै गइराखेका छौं,

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 सञ्चालकहरुले 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

खान मात्रै जान्ने, पचाउन नजान्ने ?

डा राजु अधिकारी

'मान्छे जेजति खान्छ, त्यसको एक तिहाई पनि पचाउन सक्दैन । पचाउने दबाइ खोज्दैखोज्दै मकहाँ आइपुग्छ । दबाइ लिँदालिँदा एकदिन दिक्क हुन्छ र समयअगावै मृत्युको काखमा पुगी मिठो निद्रा निदाउँछ'-डा हर्न (अस्ट्रेलिया)

आयुर्वेदमा एउटा निकै रोचक प्रसङ्ग आउँछः सुँगुर, अजिङ्गर, गोही, सिंहजस्ता अति खन्चुवा प्राणी त्यस्ता हुन्छन्, जो एकै पटक हल्लिनसमेत नसक्ने गरी पेटमा खुराक ठोस्दछन् । ततपश्चात लामो समयसम्म आलस्यग्रस्त, निद्राग्रस्त र निःचेष्ट भई पल्टिरहन्छन् । यसरी पल्टिरहनु पर्ने बाध्यता तिनको अतिभोजन र भोजन पचाउने अक्षमताको परिणाम हो । त्यस्ता खन्चुवा जनावरको शरीरको स्फूर्ति जवानी अगावै नष्ट भएरजान्छ । साथै यी जन्तुहरू कहिल्यै पनि दीर्घजीवी हुन सक्दैनन । आजको मानिसको अवस्था ती महाखन्चुवा जन्तुको भन्दा पनि बिग्रँदो छ । भाँतिभाँतिका खानेपिउने तरिका र बाहनाहरू विकसित भएका छन् । आजका मानिसलाई खानेपिउने सोख कसैबाट सिक्नै पर्दैन, सबका सब भइँफुट्टा छौं । मनुष्यलाई सबथोक खान आउँछ, तर बिडम्बना त्यत्तिको तरिका पुयाए खानपिउन जान्ने यो मान्छेको जातलाई आफैँले खाएको कसरी पचाउने भन्ने ज्ञानचाहिँ थोरै मात्र छ ।

खाएको पचाउन नजानेर त होला, हाम्रो जस्तो पहाडी मुलुक, जहाँका बासिन्दाहरू स्वभावले श्रमशील र मिहिनेती मानिन्छन् । तर आज गाउँगाउँसम्म चिनीरोग, मुटुको व्यथा, पेटको अल्सर, दमरोग, जोर्नी दुख्नेजस्ता रोगहरू भित्रिएका छन् । जहाँ यस्ता रोगहरू उब्जने कल्पनासम्म गर्न सकिँदैनथ्यो, त्यस्ता ठाउँका घरघरमा आज अनेकथरी बिमारीहरू फैलिएका छन् । यस परिप्रेक्ष्यमा अझै पनि भित्री आँखा खोली खानेपिउनेकलाको ज्ञान नबढाउने हो भने अवस्था अझ चुनौतीपूर्ण हुँदै जानेछ । खाना पचाउने हो भने अवश्य गर्नुहोस्

शारीरिक श्रम उचित विश्राम
योगव्यायाम
प्राकृतिक नियमको पालना
प्राणशक्तिको अभिवर्धन
मानसिक शान्ति
खानेपिउने कलाको ज्ञान

शारीरिक श्रम

शरीरलाई जति सुविधाभोगी बनायो यसको क्षमता त्यति त्यति ह्रास भएर जान्छ । विनाशारीरिक श्रम पेट र शरीरको यथोचित व्यायाम कहिल्यै हुँदैन । व्यस्तताको नाममा आज हामी शरीर र पेट दुवैमाथि अत्याचार गरिरहेका छौं जबकि आफ्नो काम आफै गर्ने सिद्धान्तअनुसार हलुका शारीरिक परिश्रम गर्दा न कोही सानो हुन्छ, न तअव्यावहारिक नै । बरू यसो नगर्दा चाही खाएको खानेकुरा पोषण, आयु र तागतको साटो रोग, शोक र दुःखको कारण बन्न पुग्दछ । तसर्थ, श्रमशील बनौं । कम्तीमा एकाध घण्टा नियमितरूपले शारीरिक श्रम गरौं । होइन भने आचार्य श्रीराम शर्माले भने जस्तो मधुमेह र मोटोपनको रोगी हुनबाट कसैले बचाउन सक्दैन । उहाँ भन्नुहुन्छ, 'मधुमेह तथा मोटोपन अकर्मण्यता र कामचोर प्रवृत्तिको तीतो प्रतिफल हो ।'

उचित विश्राम

लुई कार्नारो भन्नुहुन्छ, जब शरीर अस्वस्थ हुन्छ, उसलाई आराम चाहिन्छ, भोजन या औषधि होइन । खाएको खानेकुराको वास्तविक पाचन कार्य विश्रामका बेलामा हुन्छ । त्यही कारण हो - रातिको खानापछि सुत्नुपर्ने आवश्यकता परेको । त्यस्तै, बिहानको खानापछाडि पनि शरीरले केही बेरको आराम खोजेको हुन्छ । जब शरीरले आराम गर्दछ, शरीरको आन्तरिक ऊर्जामा बचत भई पचाउने काममा केन्द्रित हुन पाउँछ, तर खाने बित्तिकै हिँड्ने, दौडने, काममा लागिहाल्ने गर्नाले आरामको अभावमा पाचन कार्य पनि सुव्यवस्थित हुन पाउँदैन । त्यसैले सकेसम्म बिहानको खाना पछाडि ५-१० मिनेट वज्रासनमा बस्ने या दाँयातिर कोल्टो परेर पल्टिने र त्यसपछि मात्र कामकाजमा लाग्ने सल्लाह आयुर्वेदमा उल्लेख छ ।

योग-व्यायाम

आजको व्यस्ततम जीवनशैलीमा योग व्यायामका लागि केही मिनेट निकाल्न नसक्दा मान्छेभित्र थरीथरीका रोगव्याधि बढिरहेका दृश्य कसैका लागि नौलो होइन, तर एकथरी त्यस्तो जमात पनि जसले बिहान सबेरै उठ्ने र केही समय योग-व्यायाम,मर्निङ वाक गर्दा पनि दुसाध्य मानिने रोगहरू समेत निको भएर गएका छन् । हाम्रो शास्त्रले योगविद्यालाई सम्पूर्ण भवतापरूपी रोगव्याधिहरूको निर्विकल्प उपचार भनेको छ । जे होस् शारीरिक श्रम र मिहिनेतलाई हेय दृष्टिले हेर्ने प्रवृत्ति बढ्दै गएको आजको समयमा यदि तपाईं योगव्यायाम, खेलकुद, या दौडजस्ता अभ्यास गर्नुहुन्न भने खाएको आहार नपच्ने मात्र होइन, एक दिन तपाईंको भोक नै गायब हुने स्थिति पनि आउन सक्छ । अतः जम्मा २४ घण्टाको दिनमा आफ्ना लागि कमसेकम ३० मिनेट निकालेर योगव्यायाम गर्न अति आवश्यक छ ।

प्राकृतिक नियमको पालना

हामी जतिजति प्रकृतिको अवज्ञा गर्छौं, प्राकृतिक नियमलाई भङ्ग गर्छौं, त्यति प्राणहीन र रोगग्रस्त हुँदै जान्छौं । प्रकृतिमा जसरी सूर्य, चन्द्र, ग्रहउपग्रह, हावापानी, बृक्षवनस्पतिको एक क्रमबद्ध अन्तर्सम्बन्ध हुन्छ, त्यसैगरी हाम्रो शरीरभित्रका सबै आन्तरिक गतिविधिहरूको बीचमा पनि एउटा गहन अन्तर्सम्बन्ध हुन्छ । जो व्यक्ति बाहिरी प्रकृतिको नियम र अनुशासन उल्लङ्घन गर्दछ, त्यस कुकर्मको प्रतिफल उसले सर्वप्रथम पेट र पाचनप्रणालीको क्षतिको रूपमा बेहोर्नुपर्दछ किनकि बाहिरी प्रकृतिको केन्द्रमा सूर्य भएझैं शरीरको भित्री प्रकृतिको केन्द्रमा पनि पेटको नाभी छेउमा सूर्य चक्रअर्थात् मणिपूर चक्र अवस्थित छ । पेटमा हुने पाचन, अवशोषण, निष्कासनजस्ता कार्यमा नियन्त्रण राख्ने यही चक्र हो । योग विज्ञानको मतानुसार जसले अप्राकृतिक आहार गर्दछ, सुने बेलामा जाग्ने र जाग्ने बेलामा सुत्ने गर्दछ, कृत्रिम वस्तुहरू तथा मेसिनको प्रयोग बढी गर्दछ, त्यस्तो व्यक्तिको पचाउने शक्ति कमजोर हुँदै जान्छ । त्यसैले, व्यवस्थित पाचन प्रक्रिया, स्वाभाविक भोक र सन्तुलित स्वास्थ्य चाहने हो भने प्रकृतिसँग नजिकिने गरौं । महात्मा गान्धी भन्नुहुन्छ,- 'जसलाई प्रकृतिको हावापानी र अन्नको परिणामको ज्ञान प्राप्त हुन्छ, त्यसलाई आफ्नो शरीर स्वस्थ राख्न डक्टरको सहयोग कहिल्यै चाहिँदैन ।'

प्राणशक्तिको अभिवर्धन

जसको प्राणशक्ति क्षीण र अधोगामी हुँदै जान्छ, उसको शरीरका सबैप्रकारका क्रियापद्धति सुस्त र शिथिल हुन थाल्दछन् । योग विज्ञानको मान्यताअनुसार प्रत्येक सूक्ष्म गतिविधि सञ्चालित गर्ने ऊर्जा शरीरको प्राणशक्ति नै हो । भनिएको छ, प्राणोवै ब्रह्मः । अर्थात्, प्राण नै ब्रह्म हो । आहारको गुणस्तर, पोषण तत्त्व र खानेकुराको परिकारभन्दा प्राणशक्तिको महत्व बढी हुन्छ । भनिन्छ, पोषक तत्त्वहरू खाद्यवस्तुमा होइन, प्राणशक्तिमा निहित हुन्छन् किनकि स्तरीय र पोषिलो खानेकुरा खाए पनि पेटले राम्रोसँग पचाएन, ग्रहण गरेन भने त्यसमा भएको पोषण तत्त्वको केही अर्थ रहन्न । ३-४ जना सन्तानकी एउटी आमा सबै छोराछोरीलाई एउटै खाना उत्तिकै मायाले दिन्छिन्, तर तीमध्ये एउटा बलियो र स्वस्थ देखिन्छ तर अर्को दुब्लो र कमजोर । यस दृष्टिले हेर्ने हो भने ज्ञात हुन्छ कि खानेकुराको गुणवत्ता सँगसँगै त्यसलाई पचाएर शक्तिमा रूपान्तरित गर्ने प्राणशक्तिको अभिवर्धन गर्नतर्फ सचेत हुनु पनि नितान्त जरुरी छ ।

स्मरण रहोस्, यस्तो अमूल्य प्राणशक्तिलाई अभिवर्धन गर्ने विभिन्न तरिकाहरू छन् ती मध्ये नियमित प्राणायाम, उपवास, धेरै कामुक नहुने, मानसिक संयम गर्ने, पर्याप्त आराम र निद्राको सेवन गर्ने, अति यौनक्रिया नगर्ने, रिसमाथि नियन्त्रण गर्ने, ध्यान एवम् मन्त्र जप गर्ने, सत्साहित्यको अध्ययन गर्ने, असल मानिसको सङ्गत गर्ने इत्यादि प्रक्रियाहरू महत्त्वपूर्ण छन् ।

मानसिक शान्ति

अपच, कब्ज, अम्लपित्त लगायत पेटका रोगहरू हुने विभिन्न कारणमध्ये मानसिक अशान्ति एउटा प्रमुख कारण हो । तनाव पेटको पाचन प्रणालीलाई बिगार्ने सबभन्दा घातक कारण हो । आज त्यस्ता हजारौं वैज्ञानिक अनुसन्धानहरू भेटिन्छन्, जसमा तनावजन्य विकारले मानवीय पेटको कतिसम्म क्षति पुयाउँछ र कति पीडादायी अल्सर, पाइल्स, कोलाइटिस, क्यान्सर, कोलोन क्यान्सरसम्मको शिकार बनाउन सक्छ भन्ने देखाइएका छन् । तसर्थ, के हृदयङ्गम गर्न जरुरी छ भने खानेकुराको स्वतस्फूर्त पाचनक्रियाको चाहना राख्नेहरूले चौतर्फी प्रयासद्वारा मानसिक शान्ति र मानसिक एकाग्रता बढाउने अभ्यास नियमित रूपमा गर्नुपर्दछ । यस उपक्रममा ध्यान, मन्त्र जप, आत्मचिन्तन, सत्सङ्ग, स्वाध्याय, मौनव्रत, आध्यात्मिक साधना सेवा-परोपकार, लोकहितजन्य कार्य, दानपुण्य, व्रतउपवास, भक्तियोग, प्रेमयोग साधना, प्राकृतिक अनुशासनको पालना, योग प्राणायाम, श्रम र इमानको कमाई खाने प्रवृत्ति, घुमफिर, पर्यटन, पारिवारिक भावनाको विकास, कर्तव्यपरायणता, कर्मयोग, ज्ञानी महात्माहरूको सङ्गत, स्वदेश प्रेम, बाबुआमाको सेवा, स्वस्थ सङ्गीतको श्रवण, सत्साहित्यको अध्ययन, ललितकलाको अभ्यास, धनपैसाको सदुपयोग, असल आचरण, झुठो नबोल्ने, अहिंसाको भावना इत्यादिको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

खानेपिउने कलाको ज्ञान

गजबको कुरा, ठूलाठूला मान्छे र विद्वान पुरूषहरू पनि खानपान विषयक ज्ञानमा प्रायः अनभिज्ञ हुन्छन् । भनिन्छ, जबसम्म व्यक्तिलाई के खान हुन्छ र के खान हुँदैन ? भन्ने विषयमा ज्ञान हुँदैन, तबसम्म न कोही विद्वान्, न कोही ज्ञनी र न त कोही महान् बन्न सक्दछ । विपरीत प्रकृतिका खानेकुराहरू एकसाथ मिसाएर खाने, मौसम र ऋतुविपरीत खाने, शरीरको प्रकृति या त्रिदोषको विपरीत खाद्यवस्तु खाने, धेरै परिकार एकसाथ खाने, ठाउँ अनुसार नखाने, श्रम र इमानविपरीतको अन्न खाने आदि गल्तीहरू दोहोरिनुको मुख्य कारण खानेपिउने कलाको वास्तविक ज्ञान नहुनु नै हो । तसर्थ, पेट, शरीर र पाचन प्रक्रिया तन्दुरुस्त राख्ने इच्छार्थीहरूले खानपानसम्बन्धी तथ्यपरक जानकारी राख्ने पर्दछ । कहिल्यै नबिर्सौं : आहारले जीवन दिने मात्र होइन, जीवन लिने पनि गर्दछ । स्वास्थ्य खबरबाट

दलितहरूले किन...

हामीमा कुनै कुनियत भएर हो कि ? हामीले गल्ती मार्ग अपनाएर हो कि ? यदि हो भने बखतमा नै सतर्क भै सम्हालिनुपर्छ । यदि प्रतिक्रियावादीको यसमा हात छ भने यस्ता तत्वको मूलोच्छेदन गर्ने काबिलियत हामीमा हुनुपर्छ ।'

सात सालको परिवर्तनलाई तुहाउन तत्कालीन हुनेखाने वर्ग लागिपरेको थियो । १० वर्षे जनयुद्ध, ०६२/६३ को जनआन्दोलन, मधेस आन्दोलन आदिबाट संस्थागत भएका केही मुद्दा तुहाउन आज प्रतिक्रियावादीहरू बहुसंख्यकवादी राष्ट्रवादको भावनाबाट प्रेरित भइरहेका छन् । उनीहरूले गणतन्त्र, आरक्षण, धर्मनिरपेक्षता, समावेशितात्मक परिवर्तनको खुलेआम विरोध गरिरहेका छन् ।

आज कोही संसदीय राजनीतिमा उदाउन वा स्थापित हुन बहुसंख्यक वा सत्ताधारीहरूको हितमा बोल्नुपर्छ । महिलाहरू अलिकति पुरुषवादीकरण हुनुपर्छ, दलित र जनजातिहरू अलिकति ब्राह्मणवादीकरण हुनुपर्छ । अन्यथा, सहजै बहुसंख्यकहरूले स्विकार्दैनन् । जातीय विभेदका मुद्दा उठाउनेलाई 'जातिवादी' भनेर उपेक्षा भइरहेकै छ ।

२०१५ सालको चुनावमा एक उम्मेदवारले दुई सय ५० रुपैयाँ धरौटी राख्नुपर्ने र चुनाव प्रचार-प्रसारमा एक उम्मेदवारले पाँच हजार रुपैयाँभन्दा बढी खर्च गर्न नपाउने प्रावधान थियो ।

त्यतिबेला दुई सय ५० रुपैयाँ धरौटी राखेर चुनाव लड्नु प्रायः दलितका लागि कल्पनाभन्दा बाहिरको कुरा थियो । अर्कोतिर, व्यक्तिलाई राजनीतिक चेतना आउन पनि अलिकति पढेको, सत्ताको नुन खाँदै आएको र देश-विदेश घुमेको हुनुपर्थ्यो । कथित उच्च जातले राज्यलाई करको रूपमा घिउ तिर्दा दलितले पालेको भैंसीको घिउ चल्दैनथ्यो ।

समाजले नेताको रूपमा पत्याउने व्यक्ति 'सर्वस्वीकार्य' हुनुपर्छ । अर्थात्, उत्पीडित जात तथा समुदायको व्यक्तिलाई हिन्दू बहुसंख्यकले झट्ट स्वीकार गर्दैनन् । चुनाव जिताउनु भनेको 'माननीय' बनाउनु हो, हिन्दू समाजका कथित उच्च जातका मानिसले दलितलाई सहजै 'माननीय' मान्न चाहन्नन् । सामाजिक मूल्य-मान्यता र विश्वासले उनीहरूलाई यही सिकाएको छ । समाजका केही मानिसमा परिवर्तनको सोच नआएको होइन तर चुनाव जित्न बहुमत चाहिन्छ ।

अर्कोतिर, आज चुनाव महँगो बनेको छ । गरिब र अशिक्षितहरूको देशमा 'भोट'को बिक्री वा सौदाबाजी हुनु अस्वाभाविक होइन । अंश र वंशको हक नभएका अधिकांश महिलालाई महँगो चुनाव लड्न सहज छैन ।

रातोपाटीबाट

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 । आवश्यकता 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 स्टोकिँग 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
मोवाईल नं. ९८५२८२०९३५

छिन्नमस्ता मन्दिरमा शिघ्र दर्शन शुल्कबाट ७ लाख ५९ हजार ६ सय ८० रुँपैया आम्दानी

राजविराज/सप्तरीको छिन्नमस्ता भगवती मन्दिरको दशैंमा १५ लाख भन्दा बढी आम्दानी भएको छ । मुलुककै प्रसिद्ध शक्तिपीठ मध्ये एक यस मन्दिरमा दशैंको अवधीमा १५ लाख २५ हजार ७ सय ८५ रुँपैया आम्दानी भएको हो ।

छिन्नमस्ता मन्दिर समितिले मंगलबार पत्रकार सम्मेलनको आयोजना गरि दशैं अवधीमा भएको आयव्यय सार्वजनिक गर्दै उक्त रकम आम्दानी भएको जानकारी दिएको छ । छिन्नमस्ता भगवती मन्दिर विकास समितिका पिठाधीश समेत रहेका कार्यवाहक अध्यक्ष महाकान्त ठाकुरले आयव्यय सार्वजनिक गर्दै सबैभन्दा बढी शिघ्र दर्शन शुल्कबाट ७ लाख ५९ हजार ६ सय ८० रुँपैया आम्दानी भएको बताए ।

उनले दशैंको बेला १० दिनको अवधीमा ४ हजार ५ सय ४ पशुबली प्रदान भई बलि शुल्कबाट ४ लाख ६८ हजार ९ सय ३६ रुँपैया आम्दानी भएको जानकारी दिए । यस्तै गाडी पूजनबाट ५१ हजार १ सय २८, मुन्डनबाट १३ हजार ६ सय, पार्किङ शुल्कबाट ३७ हजार ९९, दाताहरुबाट नगद सहयोग २५ हजार ३ सय ७६, धर्मशालाबाट ६ हजार ८ सय, फुटकर पसलबाट ८१ हजार ९ सय ५०, विवाह शुल्कबाट ६ हजार ४ सय, दान पेटिकाबाट ७२ हजार ८ सय ९६ र पिकनिकका लागि आएका धार्मिक पर्यटकबाट १ हजार ९ सय २० रुँपैया आम्दानी भएको पत्रकार सम्मेलनमा जानकारी गराए ।

यस्तै यस अवधीमा मन्दिरको रंगरोगन, सजावट, सरसफाई, मर्मत सम्भार, अतिथि सत्कार, स्यमसेवक खर्च, कर्मचारीको दशैं खर्च लगायतका शिर्षकमा ११ लाख ८८ हजार रुँपैया खर्च भई ३ लाख ३७ हजार ७ सय ८५ रुँपैया बचत भएको र सो रकम बैंकमा रहेको मन्दिर समितिको खातामा जम्मा गरिसकिएको मन्दिर समितिका सदस्य राजकुमार ठाकुरले जानकारी दिए ।

यस अवधीमा विभिन्न भक्तजनले एक तोला एक आना सुन र ४३ तोला चाँदीका गरगहना समेत चढाएको पीठाधिश ठाकुरले जानकारी दिए । उनले छिन्नमस्ता भगवतीका लागि काठमाडौं निवासी सुशिल दाहालले सवा दुई किलो चाँदीको नयाँ मुकुट उपलब्ध गराएपछि दशैंमा पुरानो मुकुट परिवर्तन गरिएको जानकारी दिए ।

विगत ४० वर्षदेखी भगवतीलाई एउटै मुकुट लगाइएकोमा मुकुट पुरानो र ठाउँ टुटफुट भएकोले यस पल्ट उक्त मुकुट परिवर्तन गरि नयाँ मुकुट पहराइएको बताउँदै पुरानो मुकुट भने सुरक्षित राखिएको उनको भनाई छ । उनले भगवतीका लागि सुनको नयाँ मुकुट बनाउने योजना रहेको सुनाउँदै यस कार्यमा सबैको सहयोगको अपेक्षा राखिएको समेत बताए ।

दशैंको अवसरमा विभिन्न शक्तिपीठहरुमा श्रद्धालु भक्तजनले दान, दक्षिणा, सुन चाँदीका गरगहना र नगद चढाउने गरे पनि यसको हिसाब किताब दुरुस्त राख्ने र हरेक वर्ष सार्वजनिक गर्नेमा केही मात्र मन्दिर समिति पर्ने गरेका छन् । मन्दिर समितिले दशैं सकिएपछि प्रत्येक वर्ष दशैंको बेला श्रद्धालु भक्तजनबाट प्राप्त हुने आम्दानी र खर्च विवरण सार्वजनिक गर्ने गरेको छ ।

मिटरब्याजी पीडितहरुद्वारा जिल्ला प्रहरी कार्यालय अगाडी प्रदर्शन

राजविराज/मिटरब्याजी पीडितहरुले शुक्रबार जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरी अगाडी नाराबाजी गर्दै प्रर्दशन गरेका छन् ।

सप्तरीको खडक नगरपालिका वडा नं. ७ कल्याणपुरका चर्चित मिटरब्याजी रामदेव साहलाई पक्राउ गर्न माग गर्दै उनीहरुले प्रदर्शन गरेका हुन् ।

स्थानीय शिवमन्दिर प्रांगणमा भेला भएका पीडितहरुले मिटरब्याजी साहलाई अविलम्ब पक्राउ गर, मिटरब्याज लिएर गरिब असहायलाई उठिवास गराउने साहुकार साह परिवारलाई कारवाही गर लगायतका नाराबाजी गर्दै बजार क्षेत्र परिक्रमा गर्दै जिल्ला प्रहरी कार्यालय पुगेर पीडितहरुले करिब एक घण्टा नाराबाजी समेत गरेका छन् ।

मिटरब्याजी प्रकरण अन्तर्गत ठगी तथा अपराधीक विश्वासघात मुद्दाका फरार प्रतिवादी रहेका साहलाई पक्राउ गर्न विगत तीन महिनाको अवधीमा पीडितहरुले शुक्रबार १३ औं पटक प्रदर्शन गरेका हुन् ।

यस अघि मिटरब्याजी साहबाट पीडित भएकाहरुद्वारा गठित संर्घष समितीले १२ पटक उनको पक्राउको माग गर्दै सदरमुकाम राजविराजमा प्रर्दशन गरिसकेका छन् ।

यता साहका छोरा नन्दकिशोर र छोरी अनुराधा भने तीन महिना अघि नै पक्राउ परी ठगी तथा अपराधीक विश्वासघात मुद्दामा सप्तरी जिल्ला अदालतको आदेशबाट पुर्पक्षका लागी राजविराज कारागारमा छन् ।

सो मुद्दामा फरार रहेका साहलाई खोजी गर्न प्रहरीले लागिपरे पनि हालसम्म फेला नपरेको र लुकेर वसेको हुन सक्ने सम्भावित स्थानहरुमा खोज तलास कार्य जारी राखेको प्रहरी उपरिक्षक अविनारायण काफ्लेले बताएका छन् ।

साह परिवार माथी जग्गा तथा सुनचाँदीको गरगहना बन्धकी राखेर चर्को मिटरब्याज असुली गर्ने र कतिपय ब्यक्तीले लिएको ऋण र ब्याज चुक्ता गरिसके पनि धितो फिर्ता नगरेको आरोप छ ।

डा. ललन प्रसाद रौनियार
Dr. Lalan Prasad Rauniyar
MBBS (BPKIHS) Dharan, MD Paediatrics (BPKIHS) Dharan, NMC Reg. No. : 13338
कन्सलटेन्ट बाल रोग विशेषज्ञ
वरिष्ठ नवजात शिशु तथा बालरोग
सम्पर्क : जयश्री कृष्ण फार्मेशी
गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल (दक्षिण गेट), हनुमाननगर रोड, राजविराज, सप्तरी
Phone : 031-533774
Mo. No : 9819721526, 9852820734

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

५५ हजार संदिग्ध गिरोह पक्राउ

सान साल्भाडोर/राष्ट्रपति नायब बुकेले सात महिना अघि आपराधिक समूह विरुद्ध "युद्ध" घोषणा गरेदेखि हालसम्म एल साल्भाडोरमा प्रहरीले ५५,००० भन्दा बढी कथित गिरोहका सदस्यलाई पक्राउ गरेको छ ।

सरकारले वारेन्ट बिना नै त्यस्ता संदिग्धलाई पक्राउ गर्न आपतकालीन अधिकार दिएको गत मार्चदेखि अहिलेसम्म गिरोहका ५५,००० भन्दाबढी पक्राउ गरिएको मन्त्री गुस्ताभो भिल्लाटोरोले बताएका छन् । कुल ६५ लाख जनसङ्ख्या रहेको देशमा विद्रोही गिरोहका सदस्य पक्राउ पर्ने क्रम बढ्दो छ ।

"हामीले (सङ्गठित अपराध विरुद्ध) युद्ध जित्दैछौँ र यी आतङ्ककारीलाई पक्राउ गर्न हरेक दिन हजारौँ प्रहरी र सिपाही तैनाथ गरिरहनेछौँ," भिल्लाटोरोले उल्लेख गरेका छन् ।

प्रहरी र सैन्य बलले १,६४४ थान बन्दुक, २,०२६ सवारी साधन, १२,८४२ सेल फोन र १२ लाख मिलियन डलर बरामद गरेको बताइएको छ ।

कैदीको बढ्दो सङ्ख्यालो लक्षियत गर्दै साल्भाडोरका न्यायिक अधिकारीले देशको मध्यभागमा रहेको ग्रामीण क्षेत्र टेकोलुकामा ४०,००० अट्न सक्ने क्षमताको जेल निर्माण गरिरहेका छन् । उक्त डिटेन्सन सेन्टर यस वर्षको अन्त्यसम्ममा सम्पन्न हुने अपेक्षा गरिएको छ । एजेन्सी

कारको पछाडिको सिटका यात्रुका लागि पनि सिट बेल्ट अनिवार्य

मुम्बई/भारतको वित्तीय केन्द्र मुम्बईमा नोभेम्बरदेखि कारको पछाडिको सिटमा बस्नेका लागि पनि सिट बेल्ट लगाउन अनिवार्य गरिएको मुम्बई ट्राफिक प्रहरीले जनाएको छ ।

यसअघि अगाडिको सिटका यात्रुले मात्र सिट बेल्ट लगाउनुपर्ने अनिवार्यता थियो तर गत महिना सडक दुर्घटनामा परी व्यापारी साइरस मिस्त्रीको मृत्युले सिट बेल्टलगाउनुको महत्व बढेको भन्दै नयाँ नियम लागू गरिँदै छ ।

मुम्बई ट्राफिक प्रहरीका अनुसार नयाँ नियमको पालना नगरेमा दण्डनीय हुने बताइएको छ । भारतको यातायात मन्त्रालयले सन् २०२० मा भारतमा ३६ लाख ६१ हजार १३८ सडक दुर्घटना रेकर्ड गरेको थियो जसमा १३ लाख एक हजार ७१४ जनाको मृत्यु भएको थियो भने तीन लाख ४८ हजार २७९ जना घाइते भएका छन् । एजेन्सी

केन्यामा खडेरीका कारण नौ लाखभन्दा बढी बालबालिका कुपोषित

नैरोबी/केम्यामा खडेरीका कारण पाँच वर्ष मुनिका करिब ९४२,००० बालबालिका, गर्भवती र सुत्केरी आमा तीव्र कुपोषणको शिकार भएको राष्ट्रिय सुख्खा व्यवस्थापन प्राधिकरण (एनडीएमए)ले शुक्रबार जनाएको छ ।

एनडीएमएले आफ्नो मूल्याङ्कनमा २३ प्रभावित सुक्खा र अर्ध-सुक्खा क्षेत्रमा तीव्ररूपमा कुपोषित बालबालिकाकाको सङ्कलन गरेको छ । एक लाख ३४ हजारभन्दा बढी गर्भवती वा सुत्केरी महिलामा कुपोषण देखिएको छ ।

संस्थाले केन्यामा मानवीय सहायताको तीव्र खाँचोमा परेका व्यक्तिको सङ्ख्या हाल ४३ लाखभन्दा बढी रहेको बताएको छ । सो सङ्ख्या गत जुनको ४१ लाखको आसपासामा रहेको थियो ।

एनडीएमएले अधिकांश सुक्खा जिल्लामा चरन र जलस्रोत कम भएका कारण उँट, गाईवस्तु, बाख्रा र भेडाजस्ता सबै पशुपक्षी प्रजातिको मृत्युदर बढेको पनि बताएको छ । यसले साम्बुरु, मन्डेरा, इसियोलो, लामु, मार्सबिट र गारिसा काउन्टीमा पशपक्षीको मृत्यु भएको बताएको छ ।

हर्न अफ अफ्रिकाका लाखौं मानिस खडेरीका कारण भोकमरी र मृत्युको सामना गरिरहेका छन्, केन्या, सोमालिया र इथियोपिया सबैभन्दा बढी प्रभावित छन् । एजेन्सी

एक्काइस हजारभन्दा बढी श्रीलंकाली बाढीको चपेटामा

कलम्बो/बाढीको चपेटामा परेर दक्षिण एशियाली राष्ट्रहरूमा ठूलो जनधनको क्षति भइरहेका खबर सार्वजनिक भइरहेका बेला श्रीलङ्कामा शनिबार दुई जनाले ज्यान गुमाएका, पाँच हजार दुई सय १२ परिवारका २१ हजार आठ सय ८८ जना पीडित भएका केन्द्रीय विपपद् व्यवस्थापन केन्द्रले जनाएको छ ।

केन्द्रका अनुसार बाढीबाट देशका विभिन्न ११ जिल्लामा एक सय २० घरमा क्षति भएको छ । हम्बनटोटा, गाले, टिङ्कोमाली, किलीनोच्ची, गाम्पाहा, राजधानी कलम्बो, पुट्टलम र क्याण्डी अधिक प्रभावित भएका छन् । दुई सय ६४ जनालाई सुरक्षित स्थानमा स्थानान्तरण गरिएको छ ।

मौसम विज्ञान विभागका अधिकारीहरूले आगामी दिनमा पनि दक्षिण एशियाली देशमा वर्षाहुने जानकारी दिँदै सचेत रहन सुझाव दिएका छन् । एजेन्सी

सप्तरीमा १ सय ७६ जना चुनावी प्रतिस्पर्धामा

राजविराज/मंसिर ४ गते हुने प्रतिनिधीसभा तथा प्रदेशसभा निर्वाचनका लागि सप्तरीबाट १ सय ७६ जनाले चुनावी प्रतिस्पर्धा गर्ने भएका छन् । असोज २३ गते परेको १ सय ८१ जनाको उम्मेदवारी मध्ये बुधबार पाँच जना उम्मेदवारले आफ्नो मनोनयन फिर्ता लिएपछि उक्त संख्याका उम्मेदवार अब चुनावी मैदानमा छन् ।

पाँच जनाले उम्मेदवारी फिर्ता लिए सँगै अब सप्तरीमा २० महिलासहित १ सय ७६ जना उम्मेदवार चुनावी प्रतिष्पर्धा गर्ने छन् ।

मुख्य निर्वाचन अधिकृत हेमन्त रावलले पाँच जनाले उम्मेदवारी फिर्ता लिएको पुष्टि गर्दै अब प्रतिनिधीसभा र प्रदेशसभाका गरी कुल १ सय ७६ जनाको उम्मेदवारी कायम भएको जानकारी दिए ।

जिल्लामा ४ प्रतिनिधीसभाका लागी ६९ र ८ प्रदेशसभा सदस्य पदका लागी १ सय ७ जना चुनावी प्रतिस्पर्धामा रहेको मुख्य निर्वाचन अधिकृतको कार्यालयले जनाएको छ । जस मध्ये विभिन्न दलबाट १३ जना र स्वतन्त्र ७ गरी २० महिला पनि चुनावी प्रतिस्पर्धामा छन् ।

मनोनयन फिर्ता लिनेहरुमा प्रतिनिधीसभा क्षेत्र नं. ३ बाट स्वतन्त्र उम्मेदवारी दिएका सुरेन्द्र शर्मा "मधेशी" छन । जनमत पार्टीका उनी टिकट नपाएपछी पार्टीका आधिकारीक उम्मेदवार अनिस अंसारी विरुद्ध बागी उम्मेदवारी दिएका थिए । यस्तै प्रतिनिधिसभा क्षेत्र नं. ३ को प्रदेशसभा "क" बाट सत्तागठबन्धनका साझा उम्मेदवार मो.समिम विरुद्ध बागी हुदै स्वतन्त्र उम्मेदवारी दिएका एकिकृत समाजवादीका अनिल कुमार गुप्ता र सोही क्षेत्रको प्रदेशसभा "ख" मा स्वतन्त्र उम्मेदवारी दिएका काँग्रेसका अमरेन्द्र कुमार यादवले पनि उम्मेदवारी फिर्ता लिएको निर्वाचन कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ ।

यस्तै केन्द्रस्तरमा भएको गठबन्धन र सहमती विपरित निर्वाचन क्षेत्र नं. १ को प्रदेशसभा ख मा सत्ताधारी गठबन्धन दलका आधिकारिक उम्मेदवार काँग्रेसका बद्री महात्मान विरुद्ध बागी उम्मेदवारी दिएका लोसपाका कुमर नाथ मिश्र र निर्वाचन क्षेत्र नं. ४ को प्रदेशसभा क मा स्वतन्त्र उम्मेदवारी दिएका मोहम्मद गफुरले पनि उम्मेदवारी फिर्ता लिएका छन् ।

मंसिर ४ गते हुने प्रतिनिधीसभा र प्रदेशसभा सदस्य पदको निर्वाचनका लागी जिल्लामा ५ सय ३६ मतदान केन्द्र निर्धारण गरिएको छ भने कुल मतदाता संख्या ४ लाख १८ हजार ३ सय ७४ छन ।

गौं हत्याका आरोपी कारागार चलान

राजविराज/गौ हत्यामा संलग्न रहेको आरोपमा पक्राउ परेका एक आरोपित कारागार चलान भएका छन् । सप्तरीको महादेवा गाउँपालिका ४ निवासी मो. सकुर मियाँ धरौटी रकम बुझाउन नसक्दा मंगलबार कारागार चलान भएका हुन् ।

सप्तरी जिल्ला अदालतका श्रेस्तेदार कुमार मास्केका अनुसार पशुपंक्षि सम्बन्धी कसुर मुद्दामा सुनुवाई पश्चात् न्यायाधिश रमेश प्रसाद ज्ञवालीको एकल इजलाशले ३ लाख धरौटी बुझाउन आदेश गरेका थिए । तर, सकुर धरौटी बुझाउन नसक्दा राजविराज कागार चलान भएको तथा उक्त मुद्दाका पाँच जना आरोपी अझै फरार छन् ।

गत भदौ २४ गते सकुरको घरमा गाई काटिएको थियो । गौ हत्या गरेको आरोपमा सोही दिन सकुर पक्राउ परे पनि अन्य पाँच जना आरोपी फरार भएका थिए । आवश्यक अनुसन्धान पश्चात् प्रहरीले ५५ वर्षिय सकुर माथी पशुपंक्षी सम्बन्धी कसुरमा मुद्दा दर्ता गरेको थियो ।

पक्राउ परेका सकुर माथी कडा कारवाही तथा फरार रहेका आरोपीहरुलाई पनि अविलम्ब पक्राउ गर्नु पर्ने माग गर्दै सदरमुकाम राजविराजमा दिनहुँ जसो विश्व हिन्दु परिषद् नेपाल, हनुमान आराधना मण्डल, सनातन संस्कृत नेपाल, श्रीराम हनुमान आराधना मण्डल नेपाल सप्तरी लगायतका हिन्दुवादी संघ संगठनले प्रदर्शन गर्दै आएका छन् ।

जसपाका चार मन्त्री बर्खास्त

राजविराज/प्रधानमन्त्री शेरबहादुर देउवाले चार मन्त्रीलाई बर्खास्त गरेका छन् ।

जसपाले नेकपा एमालेसँग चुनावी गठबन्धन गरेपछि प्रधानमन्त्री देउवाले चारै जना मन्त्रीलाई बर्खास्त गरेका हुन् ।

बर्खास्त हुने मन्त्रीहरुमा संघीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्री राजेन्द्रप्रसाद श्रेष्ठ, भौतिक पूर्वाधार तथा यातायात मन्त्री मोहम्मद इस्तियाक राई, वन तथा वातावरण मन्त्री प्रदीप यादव र कृषि तथा पशुपंक्षी विकास मन्त्री मृगेन्द्रकुमार सिंह छन् ।

प्रधानमन्त्रीको सिफारिसमा राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारीले चारै जना मन्त्रीलाई बिहीबार मन्त्री पदबाट पदमुक्त गरि चारै मन्त्रालय प्रधानमन्त्रीले सम्हाल्ने जनाइएको छ ।

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

२०७९ सालको विजयादशमी, दिपावली एवं छठ पर्वको पुनित अवसरमा सुस्वास्थ्य, दिर्घायु, शान्ति र अमनचयनको कामना गर्दै सम्पूर्ण शेयर सदस्य, कर्मचारी, नगरवासी, जिल्लावासी एवं देशवासीमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

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

मधेश प्रदेशका तीन मन्त्री पदमुक्त

राजविराज/प्रधानमन्त्री शेरबहादुर देउवाले जसपाका चार मन्त्रीलाई बर्खास्त गरेपछि मधेश प्रदेश सरकारले पनि प्रदेश सरकारमा रहेका काँग्रेसका तीन मन्त्रीलाई पदमुक्त गरेको छ ।

मधेश प्रदेशका मुख्यमन्त्री लालबाबु राउतको सिफारिसमा प्रदेश प्रमुख हरिशंकर मिश्रले शुक्रबार कांग्रेसका तीन मन्त्री रामसरोज यादव, ओमप्रकाश शर्मा र वीरेन्द्र सिंहलाई पदमुक्त गरेका हुन् ।

यादव भौतिक पूर्वाधार, शर्मा खानेपानी तथा ऊर्जा विकास र सिंह महिला, बालबालिका तथा युवा मन्त्री थिए । मुख्यमन्त्री राउतले तीनवटै मन्त्रालयको जिम्मेवारी आफैंले राखेका छन् ।

केन्द्र सरकारले बिहीबार जसपाबाट मन्त्री बनेका चारजनालाई पदमुक्त गरेको रिसमा शुक्रबार मधेस प्रदेशका मुख्यमन्त्री राउतले कांग्रेसका तीन मन्त्रीलाई पदमुक्त गरेर काँग्रेसलाई जवाफ दिएका हुन् ।

असई हत्या प्रकरणमा सशस्त्र प्रहरी बल नेपालद्वारा छानबिन सुरु

राजविराज/सप्तरीमा कार्यरत सिरहा निवासी सशस्त्र प्रहरीका असई सत्यनारायण यादवको हत्या प्रकरणमा सशस्त्र प्रहरी बल नेपालले छानबिन सुरु गरेको छ ।

बिहीबार घटना छानबिन गर्न सशस्त्र प्रहरी हेडक्वार्टरले सशस्त्र प्रहरी बलका कार्य विभाग प्रमुख एआईजी चन्द्रप्रकाश गौतमको नेतृत्वमा तीन सदस्यीय समिति गठन गरिएको हो ।

छानबिन समितिको सदस्यहरुमा डिआइजी कुमबहादुर नेम्वाङ र छवि पाण्डे रहेको सशस्त्र प्रहरीका प्रवक्ता एसएसपी पुरुषोत्तम थापाले जानकारी दिए ।

घटनापछि यसअघि गत मंगलबार नै सशस्त्र हेडक्वार्टरले राजविराजस्थित सशस्त्र प्रहरी गण नम्बर ६ का गणपति सशस्त्रका एसपी प्रदीप खड्कालाई हेडक्वार्टर तानेको छ । सशस्त्र प्रहरी स्रोतका अनुसार घटनाबारे एसपी खड्कामाथि समेत सोधपुछ भइरहेको छ ।

नेपाल प्रहरीले घटनामा संलग्नता रहेको आशंकामा बीओपी छिन्नमस्तामै कार्यरत जवान होमबहादुर खत्रीलाई नियन्त्रणमा लिएर अनुसन्धान गरिरहेको छ ।

बोर्डर आउट पोष्ट (बीओपी) छिन्नमस्तामा कार्यरत असई यादव असोज २० गते विहान सीमावर्ती बिहार राज्यको मधुवनी जिल्ला अन्तर्गत जिरोगा अर्नामास्थित घोडदह खोलामा मृत फेला परेका थिए ।

सशस्त्र प्रहरीद्वारा ...

प्रेस स्वतन्त्रतामाथि सोझै हस्तक्षेप भएको भन्दै सशस्त्र प्रहरीको उक्त कार्यको भर्त्सना गरेको छ । महासंघका सचिव आरएन विश्वासले सशस्त्र प्रहरीलाई नेपालको संविधानभित्र रहेर पत्रकारलाई समाचार संकलनमा रोक लगाउन कुनै अधिकार नभएको प्रतिक्रिया दिए ।

गोरगामास्थित सशस्त्र प्रहरीको हेडक्वाटरमा दरबन्दी भई बिओपी छिन्नमस्ता कार्यरत असई सत्यनारायण यादव गत असोज १८ गते देखि बेपता भएको थियो । दुई दिनपछि असोज २० गतेको उनको शव सिमावर्ती बिहारको जिरोगास्थित घोडदह खोलामा फेला परेको थियो ।

धुम्रपान नगरौं, स्वस्थ जीवन बाँचौं

- धुम्रपानले मुटु, दम, श्वासप्रश्वास, क्यान्सरलगायतका दीर्घकालिन रोग लाग्न सक्छ ।
- आफू, परिवार तथा समाजका अन्य व्यक्तिलाई धुम्रपानको कुलतमा फस्न नदिऔं ।
- कुलतमा रहेकाले धुम्रपान त्याग्ने प्रण गरौं ।
- धुम्रपान गर्नेहरुको संगतबाट टाढा रहौं ।
- धुम्रपानले तपाई र परिवार सबैलाई असर पुऱ्याउँछ ।

त्यसैले,
धुम्रपान नगरौं, स्वस्थ जीवन बाँचौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

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
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*, **वेबसाइट** : *rajbirajdainik.com.np*