जि.का.सप्तरी द.नं. १(२०३९/०६/१८)-०३९/०४०
# नवीन साप्ताहिक
म.जि.हु.का.द.नं. ६/०६४/०६५
वर्ष ४१ अंक ४३ २०८० साल असार ३ गते आइतवार (18 June 2023 Sunday) मूल्य रु. ७/-

*यस अंक भित्र* – पृष्ठ २ मा : विषादी सेवन गरेका ७ जना ... पृष्ठ ३ मा : किन आवश्यक छ कृषि ... पृष्ठ ४ मा : दादुरा र स्वास्थ्य प्रवर्द्धन ... पृष्ठ ५ मा : वडा स्तरिय क्रिकेट प्रतियोगिताको ...

# महिला सेफ हाउस भवन निर्माण सामग्री चोरीको प्रयास

**राजविराज**/राजविराज नगरपालिका वडा २ मा निर्माणाधीन अवस्थामा रहेको महिला सेफ हाउस भवनको निर्माण सामग्री शुक्रबार राती चोरीको असफल प्रयास भएको छ। शुक्रवार मध्यराती १२-१३ जनाको अज्ञात समूहद्वारा चोरीको प्रयास भएको हो।

निर्माण सामग्री सुरक्षाका लागि निर्माण स्थलमै टहरा बनाई बस्ने गरेका सत्यनारायण साहका अनुसार राती २:३० बजेतिर अनुहार छोपेर आएका १२-१३ जनाको समूहले निर्माण स्थलमा राखिएका फलामे डन्डी, पानी तान्ने मोटर, ढलानमा प्रयोग गरिने काठका तख्ता लगायतका सामग्री चोरेर लैजाने प्रयास गरेका छन्। उनले राती अचानक फलामे डन्डीको घर्षणको आवाज सुनेपछि निन्द्रा भंग भएको बताउँदै उठेर देख्दा कोही गम्छाले त कोही मास्क लगाएका व्यक्तिहरु डन्डी, पानी तान्ने मोटर र काठहरु बोकेर जाँदै थिए।

उक्त सामग्रीहरु निर्माण स्थलबाट केही टाढा लगिसकेपनि आफुले चिच्याए पछि छाडेर भागेको उनले सुनाए। अलपत्र तथा हिंसामा परेकी महिलाहरुलाई सुरक्षित व्यवस्थापन गर्न अहिले उक्त स्थानमा प्रदेश सांसद किरण कुमारी साहको संसदीय विकास कोषबाट महिलासेफ हाउस निर्माण कार्य चलिहरको छ।

सुरक्षाका लागि खटिएका सत्यनारायणले चोरी गर्न आएकाहरुबारे तत्कालै प्रहरी, उपभोक्ता समितिका अध्यक्ष मन्जरी कुमारी झा र प्रदेश सांसद साहलाई मोवाइल मार्फत जानकरी गराएका थिए।

प्रहरी भने एक घन्टा ढिलो आउँदा चोर समूह फरार भइसकेको सत्यनारायणले बताए। घटना स्थलबाट २ सय मिटर मात्रको दुरीमा राजदेवी अस्थायी प्रहरी पोष्ट रहेको छ। यस्तो अवस्थामा पनि चोरीको प्रयास हुनु र प्रहरी ढिलो आउनु अनौठो र आश्चर्यको विषय रहेको प्रदेश सांसद साहको भनाई छ। राजदेवी प्रहरी विटका असई दिनेश ठाकुरले आफुहरु पुग्दा चोर समूह फरार भइसकेको र खोजी कार्य भइरहेको जनाएका छन्।

# गर्मीले धानको बीउ सुक्यो

**राजविराज**/दैनिक बढिरहेको गर्मीले धानको बीउ सुक्न थालेपछि सप्तरीका किसान चिन्तित भएका छन्। आकाशे पानीको भर परेका किसान अत्यधिक गर्मीका कारण धानको बीउ सुक्दै गएपछि मर्कामा परेका हुन्। असार लागिसक्दा पनि पानी नपरेपछि यस वर्ष धान उत्पादनमा कमी आउने किसानले आङ्कल गरेका छन्।

सप्तरीको रुपनीका किसान हरेराम यादवले घरमा भएको विद्युतीय मोटर कम भोल्टेजका कारण नचल्दा यस वर्ष खेतीका लागि सिँचाइ गर्न गाह्रो भएको बताए। "मेरो घरमा मोटर भए पनि कम भोल्टेजका कारण मोटरले पानी नै तान्दैन", उनले भने, "बल्लबल्ल 'स्टेप्लाइजर'को सहायतामा पानी तानेर बीउ राखेकामा अहिले सिँचाइ नगर्दा बीउ सुक्दै गएको छ।" असारको पहिलो सातादेखि रोपाइँ गर्ने उद्देश्यले यादवले जेठको दोस्रो साता धानको बीउ राखेका थिए।

जिल्लामा धान रोपाइँ हुने कूल ३६ हजार पाँच सय हेक्टर खेतीयोग्य जमिन छ। गत वर्ष सोही क्षेत्रफल खेतमा धान खेती गरिएको थियो। अहिले पनि सबै क्षेत्रफलमा धान खेती हुने अनुमान रहेको कृषि ज्ञान केन्द्रले जनाएको छ। असारको पहिलो सातासम्म मनसुन सक्रिय भएमा उत्पादनमा असर नहुने केन्द्रका प्रमुख राजेन्द्र यादवले बताए। उनले रोपाइँ गरिसकेपछि साउन र भदौमा समेत निरन्तर वर्षा भएमा धान उत्पादन राम्रो हुने जिकिर गरे।

मनसुन अनुकूल नभएकाले किसानलाई कम समयमा उत्पादन हुने र सुक्खा सहन सक्ने जातको बीउ लगाउन सुझाव समेत दिए।

**जातीय छुवाछुत तथा विभेद कानूनी अपराध छी**

नेपालके संविधान, २०७२ के प्रस्तावना तथा मौलिक हकके रूपमे छुवाछुतआ जातीय विभेद विरुद्ध अधिकारक प्रत्याभूति कएल गेल अछि। सब प्रकारक जातीय छुवाछुत तथा विभेद आ उत्पीड़नके अन्त्य करबाक प्रतिज्ञा कएल गेल अछि।

धारा १६ अनुसार प्रत्येक व्यक्तिके सम्मानपूर्वक जिबाक हकके व्यवस्था कएल अछि। कोनो व्यक्तिके उत्पत्ति, जाइत-पाइत, समुदाय या पेशा-व्यवसायके आधारमे कोनो निजी तथा सार्वजनिक स्थानमे छुवाछुत तथा भेदभाव नहि क सकै छी।

तैं केकरो उपरो उपर छुवाछुत एवम् भेदभाव नहि करु।

मधेश प्रदेश सरकार
आमसञ्चार प्राधिकरण

# अख्तियारद्वारा फुटबल संघसँग खर्च विवरण माग

**राजविराज**/जिल्ला फुटवल संघ सप्तरीसँग अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोग इटहरीस्थित कार्यालयले खर्च विवरण माग गरेको छ।

मधेश प्रदेश सरकारबाट खेलकुद गतिविधिका लागि प्राप्त रकमको दुरुपयोग भएको भन्दै उजुरी आएपछि अख्तियारको कार्यालयले सो खर्चको विवरण माग गरेको हो।

अख्तियारले शुक्रवार जिल्ला फुटवल संघ सप्तरीलाई राय सहितको कागजात र विवरण उपलब्ध गराउन पत्र काटेको हो।

पत्रमा "मधेश प्रदेश सरकारबाट खेलकुद गतिविधि संचालन गर्न प्राप्त भएको ७०

*बाँकी अन्तिम पृष्ठमा*

**स्तनपानः बालबालिकालाई वरदान**

- आमाको दुधमा बालबालिकालाई आवश्यक पर्ने पर्याप्त पानी र खनिज हुन्छ।
- आमाको बिगौति दुधले बालबालिकालाई खोपसरहको काम गर्छ।
- स्तनपानले शिशुको शारिरीक, मानसिक, बौद्धिक तथा सामाजिक विकासमा मद्दत गर्छ।
- बजारमा पाइने प्याकेट दुध वा फर्मुला आमाको दुधजस्तो पोषिलो हुँदैन।

त्यसैले बालबालिकालाई स्तनपान गराऔं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

## सम्पादकीय

### बिरुवा रोप्ने बानी बसालौं

बढ्दो वायु प्रदर्शनले विश्वमा सबै कुरा प्रभावित हुँदै गइरहेको छ । प्राकृतिक संरचना अनुसारको अहिले कुनै कार्य भइरहेको छैन् । सबै कुरा उल्टो भइरहेको छ । अहिले अत्याधिक गर्मीका कारण सबैतिरको जनजिवन प्रभावित बन्दै गएको छ । अहिले वायुमण्डलमा तातो हावा चलिरहेको छ, घाम निकै चर्को रहेको कारण गर्मी अत्यन्तै बढेर गएको छ । गर्मीका कारण जनजीवन अस्तव्यस्त छ ।

विगतको तुलनामा एक दशकदेखी तापमानमा वृद्धि हुँदै गएको छ । वन फँडानी र चुरे दोहनका कारण पनि खासगरी तराई मधेशका शहरी क्षेत्रहरुमा यसको प्रभाव बढी देखिएको छ भने ग्रामीण क्षेत्रहरुमा पनि नकारात्मक प्रभाव बढेको छ । प्रकृति नै असन्तुलित हुँदै गएको छ । वर्षा न्यून हुँदै गएको छ जसले गर्दा उत्पादनमा ह्रास आइरेको छ । बढ्दो कलकारखानाका प्रदुषण, यातायातका प्रदुषण, वनजंगल फँडानी र प्राकृतिक सम्पदाको विनाशका कारण नै ग्लोबल वार्मिङ्ग बढिरहेको छ ।

यसर्थ अहिलेको अवस्था आउनुको मुख्य दोषि हामी मानिस स्वयम छौं । वन जंगल फडानी हुनु तर त्यसको स्थानमा नयाँ बिरुवा नरोप्नु नै हो । रुखविरुवा रोप्दै संरक्षण समेतको कार्य तीब्रताका साथ गरिनु आजको आवश्यकता हो । वायु प्रदुषण रोक्न हामी आजैबाट प्रत्येक एक व्यक्ति एउटा बिरुवा रोप्ने बानी बसालौं । पृथ्वी र प्रकृतिलाई पुरानै गति र लयमा फर्काउने यो विकल्प नै उत्तम हो ।

# विषादी सेवन गरेका ७ जना मध्ये एक बृद्धको मृत्यु

**राजविराज**/सप्तरीमा गत साता विषादी सेवन गरेका एक ६५ वर्षिय बृद्धको उपचारका क्रममा मृत्यु भएको छ भने एक बालिकासहित ६ जनाले आत्महत्याको प्रयास गरेका छन् । आत्महत्याका प्रयास गर्नेहरुमा २२ वर्षिया महिलादेखी ७५ वर्षिय पुरुष छन् ।

प्रहरीका अनुसार मृत्यु हुनेमा जिल्लाको राजगढ गाउँपालिका ५ मलेकपुर टोल निवासी ६५ वर्षिय सिताराम मण्डल छन् । घरायसी बादबिवादको कारण बिषादी सेवन गरेका उनको गजेन्द्र नारायण सिहं अस्पताल राजबिराजमा उपचार भईरहेका क्रममा सोमबार मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ ।

जिल्लाको हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिका वडा नं. १० सखुवा टोल बस्ने ३० वर्षिय नवीन यादवले शुक्रबार घरायसी बादबिवादका कारण विषादी सेवन गरेको प्रहरीले जनाएको छ ।

नाम नखुलेको बिषादी सेवन पश्चात् उनी गम्भिर बिरामी पर्दा छिन्नमस्ता अस्पताल राजबिराजमा प्रारम्भिक उपचार पछि थपउपचारका लागी धरानस्थित विपि कोइराला विज्ञान प्रतिष्ठान पठाइएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ ।

यसैगरि बिहीबार जिल्लाको राजगढ गाउँपालिका १ झुटकी घर भई हाल राजबिराज नगरपालिका ८ हिमालय टोलमा डेरा गरी बस्ने ३७ वर्षिया फुल कुमारी यादवले नाम नखुलेको मुसा मार्ने विषादी सेवन गरेकी छिन् ।

यस्तै जिल्लाको सुरुङगा नगरपालिका १ वस्ने २२ वर्षिया दिपा केसीले नाम नखुलेको बिषादी सेवन गर्दा बिरामी भई सिरहाको लहानस्थित सप्तऋषी अस्पतालमा उपचार भइरहेको तथा उनको अवस्था मध्यम रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ ।

बिहीबारै जिल्लाको महादेवा गाउँपालिका ४ बलिया बस्ने ३० वर्षिय मिथलेश कुमार रामले श्रीमतिसँग घरायसी वादविवादमा धानमा छर्ने करेन्ट नामक विषादी सेवन गरेको प्रहरीले जनाएको छ । उनको गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल राजविराजमा उपचार भईरहेको तथा अवस्था मध्यम रहेको जनाइएको छ ।

यसैगरि सोही दिन जिल्लाको हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिका १४ मल्हनिया टोल बस्ने ५८ वर्षिया घनादेवि खंगले धानमा बालीमा छर्ने रोको नामको बिषादी सेबन गरेकी छिन् । विषादी सेवनबाट बिरामी भई उनलाई गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल राजबिराजमा उपचारका लागि भर्ना गरिएको छ । उनको अवस्था पनि मध्यम रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ ।

यसअघि गत आइतबार जिल्लाको शम्भुनाथ नगरपालिका ३ स्थित ७५ वर्षिय बुल्टेन रामले घरायसी विवादको कारण बारीमा गई किरा मार्न राखिएको करिश्मा नामक बिषादी सेवन गरेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ । विषादी सेवन पश्चात् गम्भिर बिरामी भएका उनलाई गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल राजविराजमा उपचारका लागि भर्ना गरिएको छ ।

यसरी जिल्लामा विभिन्न कारणले विषादी सेवन र झुण्डिएर आत्महत्याको प्रयास तथा आत्महत्या गर्नेको संख्या दिनप्रति दिन बढ्दै गइरहेको छ । चालु आ.ब. को जेठ महिनासम्ममा १ सय १ जनाले आत्महत्या गरेको जिल्ला प्रहरी कार्यालयको तथ्याङ्कले देखाएको छ ।

## मोटरसाइकल दुर्घटनामा तीन जना घाइते

**राजविराज**/सप्तरीमा शुक्रबार छुट्टाछुट्टै स्थानमा भएको मोटरसाइकल दुर्घटनामा तीन जना घाइते भएका छन् ।

जिल्लाको सुरुङगा नगरपालिका ६ कडरबोनास्थित पुर्वपश्चिम राजमार्गमा मोटरसाइकलको ठक्करबाट पैदलयात्री आमाछोरी घाइते भएका छन् । सो दुर्घटनामा मोटरसाइकल चालक पनि घाइते भएको प्रहरीले जनाएको छ ।

पूर्वबाट पश्चिमतर्फ जाँदै गरेको स.४प.४७६१ न.को मोटरसाइकलले सोही दिशातर्फ जादै गरेको पैदल यात्री स्थानिय महुलिया बस्ने ४५ वर्षिया चन्द्रिका चौधरी र उनकी १८ वर्षिया छोरी सुरक्षा कुमारीलाई पछाडीबाट ठक्कर दिएको हो ।

ठक्करबाट घाइते भएकी आमाछोरीको लहानस्थित सप्तऋषि अस्पतालमा उपचार भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ । सोही दुर्घटनामा मोटरसाइकल चालक डाक्नेश्वरी ९ बस्ने २५ वर्षिय देवेन्द्र चौधरी समेत घाइते भएका छन् ।

यस्तै शुक्रबारै जिल्लाको शम्भुनाथ नगरपालिका ११ लहरनिया महादेव चौकस्थित अर्नाहा कठौना भित्री सडक खण्डमा अर्नाहाबाट कठौनातर्फ आउदै गरेको प्र.२-०१-००१प.७७२२ नं.को मोटरसाइकलले बाटो काट्ने क्रममा पैदल यात्री स्थानिय ५५ वर्षिय नागेवर भगतलाई ठक्कर दिएको प्रहरीले जनाएको छ । ठक्करबाट भगतको निधार, टाँउको र शरिरको बिभिन्न भागमा चोट लागेकोले उपचारका लागी धरानस्थित विपि कोइराला विज्ञान प्रतिष्ठान पठाइएको छ ।

प्रहरीले ठक्कर दिने मोटरसाइकल र चालक वडा नं. १० जमुवा बस्ने १९ वर्षिय किसन कुमार मंडललाई नियन्त्रणमा लिई थप अनुसन्धान गरिरहेको जनाएको छ ।

## वडा अध्यक्ष र सचिव घुस रकमसहित पक्राउ

**धनुषा**/धनुषा जिल्लाको नगराइन नगरपालिका वडा नं २ का अध्यक्ष र सचिव ७० हजार घुससहित बुधबार पक्राउ परेका छन् ।

अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोग बर्दिवासको टोलीले वडा अध्यक्ष बुलन यादव र वडा सचिव अमृतनारायण मिश्रलाई पक्राउ गरेको छ ।

वडाअध्यक्ष यादव र वडा सचिव मिश्रले सडक निर्माण कार्य सम्पन्न सिफारिस गरिदिएबापत सेवाग्राहीसँग घुस/रिसवत माग गरिरहेको भन्ने सूचना एवं उजुरी निवेदनका आधारमा पक्राउ परेका अख्तियारले जनाएको छ ।

दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगका प्रवक्ता भोला दाहालका अनुसार सेवाग्राहीबाट रु ७० हजार घुस लिइसकेको अवस्थामा घुस रकमसहित नगराइन चोक धनुषाबाट नियन्त्रणमा लिइएको हो । उनका अनुसार उनीहरूलाई नियन्त्रणमा लिएर थप अनुसन्धान भइरहेको छ ।

## वडा स्तरिय विपद् ब्यवस्थापन समिति गठन

**राजविराज**/सप्तरीको तिलाठी कोइलाडी गाउँपालिका वडा नं. ५को. बर्साइनमा वडा स्तरीय विपद् ब्यवस्थापन समिति गठन गरिएको छ ।

तिलाठी कोइलाडी गाउँपालिकाद्वारा बुधबार आयोजित विपद् जोखिम न्युनीकरण सम्बन्धी वडा स्तरीय अभिमुखीकरण कार्यक्रममा वडा अध्यक्ष ललन प्रसाद राउतको अध्यक्षतामा २२ सदस्यीय समिति गठन गरिएको हो ।

सो समितिमा वडा समितिका सदस्यहरु, वडा स्तरीय राजनीतिक दलका प्रतिनिधिहरु, बिषयगत शाखाका प्रमुखहरु, सुरक्षा निकाय, बाल क्लब तथा युवा क्लबको प्रतिनिधित्व रहेको बताइएको छ ।

युनिसेफको सहयोगमा तिलाठी कोइलाडी गाउँपालिकाद्वारा सञ्चालित बाल केन्द्रीत विपद् जोखिम न्युनीकरण कार्यक्रम अन्तरगत गाउँपालिकाको वन, वातावरण तथा विपद् ब्यवस्थापन शाखाद्वारा वडा स्तरीय अभिमुखीकरण कार्यक्रमको आयोजना गरिएको हो ।

वडा स्तरीय सरोकारवालाहरुको क्षमता अभिवृध्दि गरी विपद जोखिम न्यूनिकरण गर्न सहयोग पुगोस् भन्ने उद्देश्यले विपद् जोखिम न्युनीकरण सम्बन्धी एक दिने अभिमुखीकरण कार्यक्रमको आयोजना गरिएको गाउँपालिकाका कार्यक्रम अधिकृत राजेश कुमार झाले जानकारी दिए ।

तिलाठी कोइलाडी गाउँपालिका वडा नं. ५ का वडा अध्यक्ष ललन प्रसाद राउतको अध्यक्षतामा आयोजित सो कार्यक्रममा अधिकृत राजेश कुमार झाले सहजीकरण गरेका थिए ।

डा. ललन प्रसाद रौनियार
Dr. Lalan Prasad Rauniyar
MBBS (BPKIHS) Dharan, MD Paediatrics (BPKIHS) Dharan, NMC Reg. No. : 13338
कन्सलटेन्ट बाल रोग विशेषज्ञ

डा. सन्तोष प्रसाद शाह
Dr. Santosh Prasad Sah
MBBS (T.U.), MD Internal Medicine (NAMS, Bir Hospital Kathmandu)
NMC Reg. No. : 15019
कन्सलटेन्ट फिजिसियन

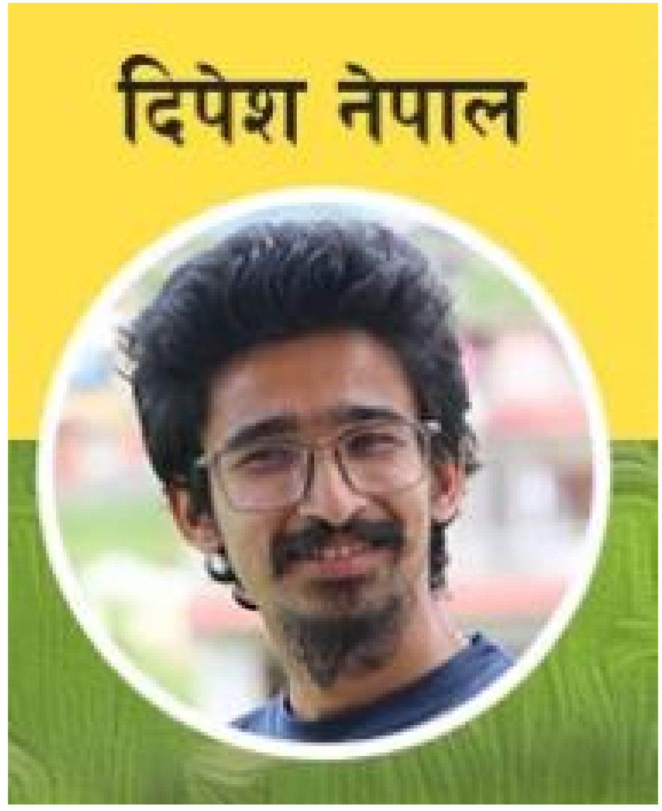
डा. यमेश यादव
Dr. Yamesh Yadav
MBBS (T.U), MS (Nobel Medical College, K.U.)
General and Laproscopic Surgeon
NMC Reg. No. : 16392
जेनरल सर्जन

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

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

सम्पर्क :
कृताञ्जली मेडिकल हँल
राजविराज
Mo. No : 9842830252, 9804605569

# किन आवश्यक छ कृषि काउन्सिल ?




नेपालको जनगणना २०७८ अनुसार नेपालको सक्रिय जनसंख्याको ५०.१ प्रतिशत कृषक रहेको बताइएको छ । प्रत्यक्ष र परोक्ष रूपमा खाना र खेतीपातीभन्दा पर मानव जातिको परिकल्पनासम्म पनि गर्न सकिन्न । त्यसैले हामी कुनै न कुनै रूपमा खाना र खेतीपातीसँग जोडिरहेकै हुन्छौं । मानव अस्तित्वसँग प्रत्यक्ष सरोकार राख्ने कृषिका कार्यक्रम र रूपरेखा निर्माण गर्न स्थानीय तहमा केही हदसम्मको जनप्रतिनिधिको संलग्नता रहने भए पनि राजनीतिक अस्थिरताका कारण सङ्घीय तहमा कर्मचारीहरू नै हाबी हुने गरेका छन् । त्यसैले कृषि प्राविधिकको गुणस्तर र सक्रियताका आधारमा समग्र देशको कृषिको रूपरेखा तय हुने अवस्थामा हामी छौं ।

प्राविधिक शब्द ‘प्रविधि’ मा ‘इक’ प्रत्यय लागेर बनेको शब्द हो । नेपाली बृहत् शब्दकोशले प्रविधिलाई कुनै कुराको निर्माण गर्न वैज्ञानिक ढङ्गले काम गर्ने पद्धति, सिप ढङ्ग वा कौशल भनेर व्याख्या गरेको छ । सोझो अर्थमा प्राविधिकलाई कुनै कुराको निर्माण गर्ने, वैज्ञानिक ढङ्गले काम गर्ने सिप भएको व्यक्ति भनेर बुझ्न सकिन्छ । नेपालमा विज्ञान पढेर चिकित्सा, इन्जिनियर, कृषि, पशु चिकित्सा, वन, नर्सिङलगायतका विषय पढेका जनशक्तिलाई प्राविधिक जनशक्ति भनिन्छ । उसो त प्राविधिक शब्दले कर्मको माग गरे पनि हाम्रो जस्तो देशमा यसलाई अध्ययनसँग बढी जोडेको पाइन्छ ।

मूलतः नेपालमा प्राविधिक जनशक्तिको गुणस्तर मापन, तथ्याङ्क र दर्ता साथै कार्य एकताको उद्देश्यका साथ चिकित्सा काउन्सिल, इन्जिनियर परिषद्, आयुर्वेद चिकित्सा परिषद्, भेटनरी काउन्सिलको व्यवस्था नेपाल मेडिकल काउन्सिल ऐन २०२०, नेपाल इन्जिनियर परिषद् ऐन २०५५, आयुर्वेद चिकित्सा परिषद् ऐन २०४५ र नेपाल पशु चिकित्सा परिषद् ऐन २०५५ ले गरेको छ । तर राज्यको प्राकृतिक स्रोत र कुल गार्हस्थ उत्पादनको ठुलो हिस्सा ओगटेको कृषि र वन प्राविधिकको गुणस्तर मापन, तथ्याङ्क र दर्ता गर्ने निकाय नेपालमा छैन । कृषि र वन क्षेत्रको समस्याका बारेमा अनौपचारिक कुरा गर्दा काउन्सिलको आवश्यकताको कुरा उठे पनि यसको अपरिहार्यतामा कुनै बहस र पहल भएको छैन ।

अहिले नेपालका आठ वटा विश्वविद्यालयका ३० भन्दा बढी सरकारी र प्राइभेट क्याम्पसमा कृषि स्नातकको अध्ययन अध्यापन हुने गर्छ । स्वदेशमा नै हरेक वर्ष तीन हजारभन्दा बढी कृषि स्नातक उत्पादन हुन्छन् । भारतलगायत अन्य देशबाट कृषि स्नातक सम्पन्न गर्ने विद्यार्थीको तथ्याङ्क नभए पनि बर्सेनि हजारौंको सङ्ख्यामा विद्यार्थी कृषि स्नातक अध्ययनका लागि भारत र बङ्गलादेश जाने गर्छन् । यसरी बर्सेनि हजारौंको सङ्ख्यामा उत्पादन भएका कृषि स्नातकहरूको न त कुनै विवरण छ, न त कुनै गुणस्तर परीक्षण नै ।

नेपालको संविधान २०७२ लागु भएसँगै कृषि तथा पशुपालन, कृषि उत्पादन व्यवस्थापन, पशु स्वास्थ्य, सहकारी र कृषि प्रसारको व्यवस्थापन, सञ्चालन र नियन्त्रण जस्ता गतिविधि स्थानीय तहको साझा सूचीमा समावेश भयो । त्योसँगै कृषिका पुराना स्थानीय संरचना र जिल्ला कृषि विकास कार्यालयको पुनर्संरचना गरी कृषिका स्थानीय कार्यालयलाई स्थानीय सरकार अन्तर्गत समावेश गरियो भने जिल्ला कृषि विकास कार्यालयलाई कृषि ज्ञान केन्द्रका रूपमा पुनर्संरचना गरियो ।

कृषि प्राविधिकलाई स्थानीयकरण गर्ने भनेर गरिएको अपूर्ण पुनर्संरचना र दरबन्दीको अभावले कृषि प्रसार सेवा झन् कमजोर भयो भने स्थानीय स्तरमा कृषि प्रसार स्थानीय एग्रोभेटसँग मात्र सीमित भयो । साना किसानको अर्थगृहस्ती र जनजीविका जोडिएको कृषिका सल्लाह र सूचनाका लागि एग्रोभेटमा मात्रै निर्भर हुनुपर्ने बाध्यता दुःखद हो । एकातिर एग्रोभेटसँग बढिरहेको किसानको निर्भता र अर्कोतर्फ एग्रोभेट सञ्चालनको मापदण्ड र सञ्चालक तथा प्राविधिकको गुणस्तर परीक्षणको मापदण्ड नहुनुले एग्रोभेटहरूमा मनपरी छ । यसले किसानमा आर्थिक भार बढिरहेको छ भने जनस्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पारिरहेको छ । किसानको अर्थव्यवस्था र जनस्वास्थ्यमा प्राविधिकको नाम भजाएर भइरहेको मनपरीविरुद्ध को उभिने ? सरोकार निकायलाई कसले दबाब दिने ?

अधिकांश जनसङ्ख्या खेती किसानीमा निर्भर रहेको देशको कृषि शिक्षाको अवस्था दिन प्रतिदिन नाजुक बन्दै छ । जथाभावी दिएको सम्बोधन र मनपरी ढङ्गले खोलिएका क्याम्पसहरूले समग्र कृषि र कृषि प्राविधिकलाई समेत गिज्याएझैं लाग्छ । पर्याप्त पूर्वाधार, प्रयोगशाला र जनशक्तिबिना खोलिएका कृषि क्याम्पसमा उत्पादन हुने जनशक्तिको गुणस्तर कस्तो होला ? अध्ययन क्षेत्रको गुणस्तर मापन गर्ने, आवश्यक पूर्वाधारको व्यवस्था नभई सम्बोधन नदिनका लागि खबरदारी गर्ने कसले ?

भौगोलिक तथा हावापानीको विविधता भएको हाम्रो जस्तो देशको खेतीप्रणाली पनि विविध हुनु स्वाभाविक छ । पूर्वदेखि पश्चिमसम्म र हिमालदेखि मधेससम्म हाम्रो बाली, खेती प्रणाली, बजार र उपभोग संस्कृतिमा थुप्रै विविधता पाइन्छ । यस्तो विविधताले भरिपूर्ण कृषि प्रणालीलाई उत्पादनमुखी बनाउन भूगोल अनुरूपको पढाइ र सिकाइको उत्ति नै आवश्यकता हुन्छ । तर आयातित पाठ्यक्रम र पठन संस्कृतिले हाम्रो देशको कृषिलाई कति छुन सक्ला ? नेपालमा विश्वविद्यालयपिच्छे कृषि स्नातकको फरक फरक पाठ्यक्रम त छ तर पाठ्यक्रमभित्रको विषयवस्तु एकदमै कमजोर र एकै खाले छ । वास्तवमा भन्ने हो भने नेपालका मौलिक कृषि संस्कृति र बालीहरू कुनै विषयवस्तुमा अट्न सकेका छैनन् । त्यस्तो पाठ्यक्रम पढेर गएका प्राविधिकहरूले हाम्रो स्थानीय कृषिलाई न्याय गर्न सक्लान् ? नेपालको कृषि छुने खालको पाठ्यक्रम निर्माणका लागि दबाब दिने कसले ?

उसो त आधाभन्दा धेरै कृषक भएको देशमा कृषि प्राविधिकको सङ्ख्या र अवस्था दुवै सन्तोषजनक छैन । भएका कृषि प्राविधिकहरू पनि सङ्घीय, प्रादेशिक र जिल्ला तहका संरचनामा थुप्रिएका छन् । विकेन्द्रीकृत संरचनामा कृषिजस्तो समुदाय स्तरको सरोकारको क्षेत्रका जनशक्ति स्थानीय तह केन्द्रित हुनपर्ने हो तर अवस्था ठिक विपरीत छ । भएका कृषि प्राविधिकको निर्णयाधिकार र अवस्था पनि सन्तोषजनक छैन । स्थानीय तहका प्राविधिकहरू जनप्रतिनिधि र प्रशासनको चर्को दबाब खेप्न बाध्य छन् भने आफ्नो ज्ञानअनुसारका कार्यक्रम विकसित गर्न असमर्थ छन् । प्रदेश र सङ्घीय तहमा पनि कृषि मन्त्रालयले बजेट निर्माण, राष्ट्रिय गौरवका योजनाहरूको निमार्णको क्रममा सम्बन्धित निकाय र अर्थ मन्त्रालयमा आफ्नो बलियो उपस्थिति देखाउन सकेको छैनन् । यही कारण सङ्घदेखि स्थानीय तहसम्म कृषिले प्राथमिकता पाउन सकेको छैन । यस्तो अवस्थामा कृषि प्राविधिकहरूको संयुक्त आवाज कसले बोल्ने ? कृषि प्राविधिकहरूको अपनत्व हुने आवाजसहितको फोरम कुन हो ?

स्नेपालमा अहिलेसम्म बनेका आवधिक योजनामा कृषि प्राथमितामा नै पर्छ । सरकारले बर्सेनि पेस गर्ने नीति तथा कार्यक्रममा पनि कृषिलाई विशेष स्थान दिइन्छ । राजनीतिक दलको घोषणापत्र, नेताको भाषण कहीँ पनि कृषि क्षेत्र पछाडि छैन तर बजेट निर्माण, कार्यक्रम निर्माण गर्दा कृषि, किसान र बजारको स्थान एकदमै कमजोर हुन्छ । उत्पादक क्षेत्रमा अर्बौं लगानी गर्ने सरकारहरूले कृषिमा झिनो रकम मात्र छुट्याउँछन् । यसरी झुटको सपना देखाउने नेताहरूलाई खबरदारी कसले गर्ने ? नेपालका बहुसङ्ख्यक किसान र कृषिसँग सरोकार राख्नेहरूको बारेमा पैरवी र आन्दोलन कसले गर्ने ? कृषि प्राविधिकको साझा धारणा नेतृत्व तहसम्म कसले पुर्‍याउने ?

नेपालको कृषि नीति तथा कार्यक्रम अहिले दुई विपरीत बाटोमा सँगसँगै हिँडिरहेको छ । एकातर्फ हरेक वर्ष उत्पादन वृद्धिको नाममा अर्बौं रूपैयाँ रसायनमा छुट्टिरहेको छ भने अर्कोतर्फ हरेक वर्ष जैविक उत्पादनलाई प्रोत्साहन गर्ने कार्यक्रम ल्याउने नारा पनि नछुटाइ ल्याइएको छ । यसरी कृषि उत्पादनका दुई विपरीत दिशाहरूमा लगानी र श्रम छुट्याउँदा कुनैपनि बाटोमा उल्लेखनिय प्रगति हुन सकेको छैन भने दिनप्रति दिन माटोको निर्जीवता, मानिसहरूमा नसर्ने दीर्घ रोगको वृद्धि भइरहेको छ । त्यसैले नेपालको कृषिको दिशा तय गर्न ढिला भइसकेको छ । सङ्क्रमणकालको योजना बनाउन ढिला भइसकेको छ । यस्ता नीतिनियमका अवधारणा बनाउन सबै कृषि प्राविधिकको अवधारणा अटाउन जरुरी छ । किसान र कृषिसँग सकारात्मक सरोकार राख्नेहरूलाई कृषि प्राविधिकसँगै हिँडाउन पनि उत्ति नै जरुरी छ । तर यस्तो सकारात्मक पहल कसले गर्ने ? कृषि क्षेत्रको आवाज नागरिक आन्दोलनका रूपमा कसले उठाउने ?

माथिका अवस्था हेर्दा अब कृषि क्षेत्रमा कृषि प्राविधिकको साझा प्रतिनिधित्व गर्ने क्षेत्र विकास गर्न अपरिहार्य देखिएको छ । कृषि प्राविधिकको गुणस्तरको सुनिश्चितता गर्न, कृषि क्षेत्रका समस्याहरूको साझा पैरवी गर्न, कृषि प्राविधिक र किसानको साझा सअस्तित्वको वातावरण तयार गर्न, नीति निर्माण तहसम्म कृषिका समस्या र कार्यक्रम अटाउन दबाब तथा पैरवी गर्न सबै कृषि प्राविधिकको अपनत्व हुनेगरी कृषि काउन्सिलको स्थापना गर्न आवश्यक छ । यसरी बनेको काउन्सिलले कृषि प्राविधिकको गुणस्तरको वकालतसँगै किसानका समस्यासँग सहकार्य गरी नेपालको कृषि क्षेत्रको नीतिनिर्माण तथा अनुसन्धानलाई डोर्‍याउन सक्न पर्छ । नेपालका बहुसङ्ख्यक जनसङ्ख्या प्रत्यक्ष रूपमा संलग्न भएको कृषि क्षेत्रलाई सही मार्गमा डोर्‍याउन सक्ने कृषि काउन्सिल निर्माणका लागि दबाब दिन सबै आफ्नो ठाउँबाट लागिपरौं । लेखक कृषि प्रसार स्नातकोत्तर तहका विद्यार्थी हुन् । रातोपाटीबाट


## आँखा स्वास्थ्यको लागि उत्कृष्ट उपचार
## तपाईंकै सहर राजविराजमा

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

*हाम्रा विशेषताहरु*

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

**सगरमाथा आँखा अस्पताल प्रा.लि.**

**राजविराज-८, रुपनी रोड, सम्पर्क नं. :- ९८०५७११२२२**

**बिरामी जाँचको समय :** बिहान ८:३० देखि ५:०० बजेसम्म

# दादुरा र स्वास्थ्य प्रवर्द्धन अभियान

**गंगाराज अर्याल**

दादुरा जिवाणु ( भाइरस)बाट सर्ने अत्यन्त संक्रामक रोग हो । यसले जुनसुकै उमेरकालाई संक्रमण गर्ने भएता पनि खासगरेर शिशु, बालबालिकामा तथा ३० वर्ष माथिका वयस्कलाई बढी संक्रमण गर्छ । पारामिक्सो परिवारभित्र पर्ने दादुरा भाइरसले उपल्लो श्वास-प्रश्वास नलीमा संक्रमण गर्छ, संक्रमण भएको १० देखि १४ दिनभित्र शरीरभरी फैलिन्छ । यसो हुँदा विभिन्न गम्भीर स्वास्थ्य समस्या तथा विकृति उत्पन्न हुनुकासाथै मृत्युसमेत हुन्छ । यो रोगविरुद्ध सुरक्षित एवम् प्रभावकारी खोप हुँदाहुँदै विश्वव्यापी रुपमै बालबालिकाको प्रमुख मृत्युको कारण बनेको छ ।

**वर्तमान स्थिति**

दादुरा विकासोन्मुख देशहरुमा खासगरेर अफ्रिकाका केही भाग तथा एशियामा निकै संक्रमण गर्ने गरेको छ । सन् २०१८ मा १ लाख ४० हजारभन्दा बढीको दादुराबाट मृत्यु भएको पाइयो । प्रति व्यक्ति कम आय भएका व्यक्ति र स्वास्थ्य सेवा सुविधाको पहुँच कम भएका ९५ प्रतिशत भन्दा बढीको दादुराका कारणले मृत्यु भएको पाइएको छ । विश्व स्वास्थ्य संगठन तथा यसका साझेदार संस्थाले दादुरालाई खोप लगाएरै सन् २००० देखि २०२१ सम्ममा ५ करोड ६० लाख नागरिकलाई बचाउन सफल भए । हाल विश्वभरी दादुरा खोप नलगाएका १ लाख २८ हजारको मृत्यु भएको अनुमान गरिएको छ । सन् २०२१ मा १ वर्षका ८१ प्रतिशत बालबालिकाले नियमित खोप कार्यक्रमबाट एक मात्रा दादुरा खोप प्राप्त गरेका थिएभकरु । विश्व स्वास्थ्य संगठन तथा साझेदार संस्थाद्धारा दादुरा निवारणमा पहुँच पुऱ्याउन निर्देशिका योजना तर्जुमा गरियो ।

नेपालमा २०७८ देखि काठमाण्डौ र ललितपुरबाट सुरु भएको दादुरा गत पुषदेखि पूर्ण खोप घोषित भएको बाँकेलगायत काठमाण्डौमासमेतका १७ भन्दा बढी जिल्लाका १ हजार १ सयभन्दा बढी बालबालिकामा फैलिसकेको छ ।

**सर्ने तरीका**

दादुरा भाइरसबाट संक्रमित व्यक्तिले खोक्दा, हाच्छिउँ गर्दा वा श्वास-प्रश्वासको माध्यमबाट अन्य व्यक्तिलाई सर्दछ । अर्थात् प्रत्यक्ष सम्पर्कमा संगै खाना खाने, सुत्ने, पढ्ने, खेल्ने, संक्रमितले प्रयोग गरेका रुमाल, खेलौना, खाना आदिबाट सजिलै सर्दछ ।

**चिन्ह र लक्षणहरु**

सुरुमा उच्च ज्वरो ( १०४ डिग्री वा ४० डिग्री सेल्सियस) आउनु, नाकबाट पातलो सिगान वग्नु सुख्खा खोकी लाग्नु, आँखा आँखा रातो (कन्जन्क्टिभाइटिस) हुनु, मुखभित्र पछाडि स-साना सेता दाना (कक्लिक्स स्पट) देखिनु, कानको वाहिरी भागको संक्रमण (ओटाइटिस मिडिया) हुनु, पाखुरा, छाती, ढाड, तिघ्रा र खुट्टाको छालामा राता राता दाना ( एकअर्कोमा गाँसिएका र पानी भरिएका) आउनु, निमोनिया, ब्रोङ्काइटिस हुनु, पखाला लाग्नु, मस्तिष्क ज्वरो, र अन्त्यमा मृत्यु हुनु ।

**विकृति**

दादुरा भाइरस संक्रमित बालबालिका मध्ये २० प्रतिशत जतिमा विकृति आउन सक्छ । खासगरेर जटिल झाडापखाला, ब्याक्टेरिया संक्रमित निमोनिया, ब्रोङ्काइटिस, आँखाको (कर्नियामा) अल्सर, अन्धोपन, मस्तिष्क जवरो र मृत्यु हुनु यसका विकृति हुन् ।

गर्भवतीलाई दादुरा भाइरस संक्रमण भएमा अघिग्रो (तुहिने), महिना नपुग्दै (गर्भ रहेको ३७ हप्ताभन्दा कम समयमै) जन्मने, कम तौल (२५०० ग्रामभन्दा कम) को शिशु जन्मने, मृत शिशु जन्मने, आदि ।

**उपचार**

भाइरसबाट सर्ने रोग भएकोले दादुराको खास उपचार केही हुँदैन । चिन्ह र लक्षण अनुसारको उपचार मात्र गरिन्छ, जसमा ज्वरो आएमा सिटामोल, बढी खोकीबाट छातीमा संक्रमण भएमा प्रतिजैविक ( एन्टिवायोटिक) र अन्धोपनबाट बचाउन भिटामिन ए दिइन्छ ।

**रोकथाम तथा नियन्त्रणमा समस्या**

नेपालको स्वास्थ्य सेवा प्रणाली दिनानुदिन खस्कँदो छ । हरेक वडामा वडा स्वास्थ्य कार्यक्रम संरचना भए पनि हरेक शिशुले खोप पाउन सकेका छैनन् । नेपालमा सन् १९७९ देखि दादुराविरुद्ध खोप लगाउन सुरु गरिएको हो । स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, स्वास्थ्य सेवा विभागको २०७७/७८ को प्रतिवेदन अध्ययन गर्दा जम्मा ७८ प्रतिशत बालबालिकाले मात्र पूर्ण खोप पाएका छन् भने २२ प्रतिशत बालबालिका पूर्ण खोप र ४० प्रतिशत बालबालिकाले दादुर्गीविरुद्ध एक मात्रा पनि खोप पाएका छैनन्, दादुरा र रुबेला दोश्रोको कभरेज (१२ देखि २३ महिना) ८१प्रतिशत मात्र छ भने ४ प्रतिशत भन्दा बढी बालबालिकाले कुनै पनि खोप लगाएका छैनन् । यसो हुनुमा पहिले नियुक्त ग्रामीण स्वास्थ्य कार्यकर्ता र मातृ शिशु कार्यकर्तालाई बढुवा गरी क्रमश: अहेव र अनमी बनाइयो । अनि उनिहरु उच्चस्तरका स्वास्थ्यकर्मीको रुपमा खोपलगायतका सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यक्रमको दायित्वबाट पञ्छिदै गए । फलस्वरुप खोप केन्द्रमा नजाने, गए पनि १/२ घण्टा नविताइकनै फर्कने, अधिकांश महिला स्वास्थ्य स्वयम् सेविकाले पनि खोप लाउन छुटेकालाई केन्द्रसम्म पुऱ्याउन नसक्दा बालबालिका खोपबाट वञ्चित भएका छन् । अन्य कारणमा शिक्षाको कमी, अभिभावकले खोपलाई महत्व नदिने, काममा बढी ध्यान दिने, खोपमा उत्प्रेरणामा कमी, कोभिड १९ महामारी, वसाई सराईजस्ता कारणले दादुरा रोकथाम/नियन्त्रणमा समस्या देखिन्छ ।

**रोकथाम तथा नियन्त्रणमा भएका प्रयास**

विश्व स्वास्थ्य संगठनका सदस्य राष्ट्रहरुले दादुरा निवारण लक्ष्य राखेका छन्, जसमा विश्व स्वास्थ्य संगठनले दादुराको खोप तथा सर्वेक्षण कार्यक्रममा समन्वय गरी सन् २०२६ सम्म दादुरा निवारण गर्ने लक्ष्य हासिल गर्न सवै देशलाई सहयोग गरेको छ ।

नेपाल सरकारले २०६९ सालदेखि दादुरा र रुबेला गरी २ वटा रोगको ( एम.आरं) रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि अभियान ( ९ महिनादेखि १५ वर्षसम्मका लागि) सञ्चालन गरेको थियो । सन् २०१९ सम्ममा दादुरालाई निवारण गरिसक्ने लक्ष्य लिएको थियो, तर विभिन्न कारण देखाएर सन् २०२३ सम्म निवारण गर्ने प्रतिवद्धता जनाए पनि लक्ष्य हासिल हुन नसकेपछि पुन: ३ वर्ष बढाएको छ । आगामी असारसम्म सरकारले ९ जिल्लाका ६ महिनादेखि १५ वर्ष मुनिकालाई दादुरा खोप अभियान सञ्चालन गर्ने भएको छ । यसभन्दा पहिले जति मात्रा खोप लगाएता पनि अभियानमा पनि एकमात्रा खोप लगाउनु पर्नेछ ।

**रोकथाम/तथा नियन्त्रण**

दादुराविरुद्ध बँच्ने एकमात्र उपाय खोप लगाउनु हो । पहिलो एकमात्रा खोपले ८५प्रतिशत बचाउँछ । दोश्रो मात्राले करिब १००प्रतिशत नै बचाउँछ । त्यसकारण शिशु ९ महिना पुग्नासाथ दादुरा र रुबेलाविरुद्धको ( एम.आर) खोप लगाइ हाल्नु सर्वोत्तम उपाय हो । साथै अभियान सञ्चालन भएमा पनि १ मात्रा खोप नछुटाइकन) लगाउनु पर्छ । नेपाल सरकारले खोप कार्यक्रमलाई सुदृढ र नियमित गर्न खोप कार्यमा समर्पित करार सेवामै भए पनि खोप कार्यकर्ता ( अहेव/अनमी) को व्यवस्था गर्नु नितान्त जरुरी देखिन्छ ।

स्वास्थ्य प्रवर्द्धन अभियान : दादुरा रोकथाम तथा नियन्त्रणमा स्वास्थ्य प्रवर्द्धन अभियानको ठूलो महत्व छ संक्रमितलाई आराम गर्न लगाउने र जल वियोजनबाट बचाउन झोलिलो खानेकुरा ख्वाउने ।

उच्च ज्वरो (१०४ डिग्री) का लागि सिटामोल अथवा इबुप्रोफेन दिने ।

संक्रमितलाई अरुबाट अलग स्थानमा राख्ने, कसैसंग संसर्ग गर्नबाट रोक्ने र अध्ययन गर्न नपठाउने ।

संक्रमितले प्रयोग गरेका भाँडा, कपडा र सुत्ने ओछ्यान अरुलाई प्रयोग गर्न नदिने ।

संक्रमितले प्रयोग गरेका सामग्री (खाना, कपास, टिस्यु पेपर) अलग र सही तरिकाले विसर्जन गर्ने ।

हात साबुन-मनतातो पानीले मिचिमिचि धुन लगाउने ।

दादुराका विरामीका आँखाबाट निस्कने कचेरा आदिलाई मनतातो पानीमा कपास भिजाएर पुछिदिने ।

दाल, गेडागुडीको रस, भात, रोटी, हरियो तरकारी, माछा, मासु, अण्डा, दूध, सागपात, फलफूल आदि पोषिला खानेकुरा ख्वाउने ।

शिशु ९ महिना पुग्नासाथ नेपाल सरकारद्वारा निशुल्क र हरेक खोप केन्द्रबाट प्रदान गर्ने दादुरा र रुबेलाविरुद्धको (एम.आर.) पहिलो मात्रा र १५ महिनामा दोश्रो मात्रा खोप लगाइहाल्ने । साथै अभियानका बेला पनि एक मात्रा खोप लगाउने ।

राज्यका तीनवटै सरकारलाई संलग्न गराई स्वास्थ्य शिक्षा मूलक कार्यक्रम मार्फत् व्यापक जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने, यसबाट खोपको कभरेज बढाउने एवम् सरकारको दादुरा निवारण अभियानमा परिचालन गर्ने ।

स्थानीय विद्यार्थी, कर्मचारी, जनप्रतिनिधिलगायत सवै सरोकारवालालाई दादुरा निवारण अभियान सफल पार्ने कार्यमा परिचालन गर्ने । स्वास्थ्य खबरबाट


## मत्स्य कृषकहरुका लागि जानकारी

**पोखरीको तयारी**

पोखरी सुकाउने वा पानी सुकाउन नसके वा पानीको स्रोत नभएको पोखरी भए त्यसमा पुराना र जंगली 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 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**

मोवाईल नं. ९८५२८२०९३५

# वडा स्तरिय क्रिकेट प्रतियोगिताको उपाधी राजविराज ३ ले जित्यो

**राजविराज**/लायन्स क्लवको आयोजनामा तथा राजबिराज ५ को सहयोगमा आयोजित वडा स्तरिय क्रिकेट प्रतियोगिताको उपाधी राजविराज वडा नं. ३ ले हात पारेको छ ।

शुक्रबार सम्पन्न फाईनल खेलमा लायन्स क्रिकेट टिमलाई ३ बिकेट पराजित गर्दै राजबिराज ३ ले सो उपाधी हात पारेको हो ।

लायन्स क्लवले दिएको १ सय ५ रनको योगफल पछ्याउने क्रममा राजबिराज वडा ३ ले आफ्नो ७ बिकेट गुमाएर बिजेता बनाउन सफल भयो । राजबिराज ३ का विकास दासले उत्कृष्ट ब्याटिंग गर्दै अविजित ३४ रन बनाएपछि जित सहज ग¥यो । यसैगरी अर्का ब्याटर रोबिन सिँहले २३ रन र विशाल यादवले ११ जोडेका थिए ।

यसअघि लायन्सले टस जितेर १९ ओभर ५ वलमा १ सय ५ रनको योगफल खडा गरेको थियो । जसमा नितेश यादव २१ अभिषेक कार्कीले १९ र राहुल बिक र पप्पु यादबले १८/१८ रन बनाए ।

बलिंगतर्फ राजबिराज ३ का रोबिन सिशाह/बिकास दासले २/२ र बिबेक यादव/पप्पु यादवले १/१ बिकेट लिएका थिए । खेलको प्लेयर अफ द फाईनल बिकास दास घोषित भएका थिए ।

सो प्रतियोगितामा म्यान अफ दि सिरिज रोबिन सिँह, बेस्ट बलर पप्पु यादब बेस्ट ब्याटर चित्र बहादुर बिष्ट घोषित भए ।

उक्त अवसरमा राजबिराज नगरपालिका कावा नगरप्रमुख ईसरत परविन, राजबिराज वडा ५ का अध्यक्ष बन्धु दास, वडा ३ का अध्यक्ष अनिल दास, सप्तरी क्रिकेट संघका उपाध्यक्ष धर्मेन्द्र चौधरी, अम्पायर संघका अध्यक्ष निरज सिंह लगायत लगायतले बिजेता तथा उपबिजेतालाई शिल्ड, कप, मेडल, प्रमाणपत्र प्रदान गरेका थिए भने कार्यक्रमको संचालन उज्जवल यादबले गरेका थिए ।

प्रतियोगिताको बिजेता टिमलाई नगद ५० हजार र उपबिजेतालाई २५ हजार नगद पुरस्कार प्रदान गरिएको लायन्स क्लवका प्रतियोगिता संयोजक गजेन्द्र माझीले जानकारी दिए ।

## एकल महिलालाई सहयोग

**राजबिराज**/एक सहृदयीले श्रीमान् गुमाएकी एकल महिललाई आफ्नो निजी खर्चबाट १ महिनाका लागी पुग्ने खाद्यान्न लगायतका सामग्री प्रदान गरेका छन् ।

श्रीमान् गुमाएर हातमुख जोर्ने समस्यामा परेकी रुपनी गाउँपालिका ६ तेरहौता निवासी एकल महिला उर्मिला सरदारलाई सोही वडा निवासी रंजित कुमार भगतले एक महिना सम्म पुग्ने राशन सामग्री प्रदान गरेका हुन् ।

सोमवार उनको घरमै पुगी भगतले एक महिना सम्म पुग्ने गरी चामल, दाल, खाने तेल, मुरही, नून, साबुनका साथै नाबालक २ सन्तानका लागी पोष्टिक आहार प्रदान गरेका छन् ।

उर्मिलाको ३६ वर्षिय श्रीमान् मसुक लालको ४ दिन अघि प्यारालाइसिस (पक्षघात) भई उपचारको अभावमा मृत्यु भएको थियो । दैनिक मजदृरी गरी परिवार पाल्दै आएका मसुक लालको निधन भएपछी उनको परिवार हातमुख जोर्ने समस्याबाट गुज्रीरहेको थाहा भएपछी उनको घर मै पुगी आवश्यक जानकारी लिनुका साथै सानो सहयोग गरेको भगतले बताए ।

## गर्मीबाट बच्न निम्न सावधानी अपनाऔं

- प्रसस्त मात्रामा पानी खाऔं । साथमा पानीको बोतल राख्ने गरौं ।
- प्रचण्ड गर्मीमा घरबाहिर नजाऔं । जानै परे सुरक्षित भएर मात्र जाऔं ।
- गर्मीको समयमा पूरै शरीर ढाक्ने लुगा लगाऔं ।
- कागती पानी, नरिवल पानी, ताजा फलफुलको रस नियमित रुपमा सेवन गरौं ।
- हल्का रंगको सुतिको कपडा लगाऔं ।
- बालबालिकालाई १२ बजेदेखि ४ बजेसम्म सकेसम्म घरबाहिर निस्कन नदिऔं ।
- यदि बालबालिकालाई रिंगटा लागेमा, बान्ता भएमा, धेरै टाउको दुखेमा वा सास फेर्न अप्ठ्यारो भएमा तुरुन्त नजिकको अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्था लैजाऔं ।
- बालबालिकालाई टाउको ढाकी राख्न लगाऔं, कपडा, टोपी, छाताको प्रयोग गरौं ।
- काँचै खाने फलफुल तथा अन्य कुराहरु राम्ररी धोइपखाली मात्र खाऔं ।
- गर्मीको कारण स्वास्थ्यमा कुनै समस्या देखापरे तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं ।
- गर्मीको समयमा झुलभित्र सुतौं । झ्याल ढोकामा जाली लगाऔं ।
- बासी, सडेगलेका तथा झिङ्गा भन्केका खानेकुरा नखाऔं ।
- खानेपानी सधैं छोपेर राखौं ।
- दिसापिसाब चर्पीमा मात्र गरौं ।
- घर वरिपरि सरसफाई गरी फोहरमैलाको उचित व्यवस्थापन गरौं ।
- गर्मीको बेला अत्यधिक चिसो पानी वा पेय पदार्थ नखाऔं ।

**अनुरोधकर्ता**
**तिरहुत गाउँपालिका, सप्तरी**

## गर्मीबाट बच्न निम्न सावधानी अपनाऔं


- प्रसस्त मात्रामा पानी खाऔं । साथमा पानीको बोतल राख्ने गरौं ।
- प्रचण्ड गर्मीमा घरबाहिर नजाऔं । जानै परे सुरक्षित भएर मात्र जाऔं ।
- गर्मीको समयमा पूरै शरीर ढाक्ने लुगा लगाऔं ।
- कागती पानी, नरिवल पानी, ताजा फलफुलको रस नियमित रुपमा सेवन गरौं ।
- हल्का रंगको सुतिको कपडा लगाऔं ।
- बालबालिकालाई १२ बजेदेखि ४ बजेसम्म सकेसम्म घरबाहिर निस्कन नदिऔं ।
- यदि बालबालिकालाई रिंगटा लागेमा, बान्ता भएमा, धेरै टाउको दुखेमा वा सास फेर्न अप्ठ्यारो भएमा तुरुन्त नजिकको अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्था लैजाऔं ।
- बालबालिकालाई टाउको ढाकी राख्न लगाऔं, कपडा, टोपी, छाताको प्रयोग गरौं ।
- काँचै खाने फलफुल तथा अन्य कुराहरु राम्ररी धोइपखाली मात्र खाऔं ।
- गर्मीको कारण स्वास्थ्यमा कुनै समस्या देखापरे तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं ।
- गर्मीको समयमा झुलभित्र सुतौं । झ्याल ढोकामा जाली लगाऔं ।
- बासी, सडेगलेका तथा झिङ्गा भन्केका खानेकुरा नखाऔं ।
- खानेपानी सधैं छोपेर राखौं ।
- दिसापिसाब चर्पीमा मात्र गरौं ।
- घर वरिपरि सरसफाई गरी फोहरमैलाको उचित व्यवस्थापन गरौं ।
- गर्मीको बेला अत्यधिक चिसो पानी वा पेय पदार्थ नखाऔं ।


**अनुरोधकर्ता**
**खडक नगरपालिका, सप्तरी**

# अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

## मेक्सिकोमा गर्मीका कारण आठ जनाको मृत्यु

**मेक्सिको सिटी**/मेक्सिकोमा अप्रिलको मध्यदेखि बढेको गर्मीका कारण आठ जनाको मृत्यु भएको छ । स्वास्थ्य मन्त्रालयले शुक्रबार जनाएअनुसार राजधानी मेक्सिको सिटीमा यो हप्ता तापक्रम ३५ डिग्री सेल्सियस (९५ फरेनहाइट) पुगेको छ ।

गत अप्रिल १४ देखि जुन १२ को बीचमा सात जनाको हेटस्ट्रोक र एक जनाको डिहाइड्रेसनका कारण मृत्यु भएको मन्त्रालयले जनाएको छ ।

मोन्टेरीको उत्तरपूर्वी शहरमा, तापमान ४० डिग्री नाघेको छ जसले गर्दा घरमा पानी आपूर्ति कम भएको र वातानुकूलनका लागि बिजुलीको बढ्दो माग बढ्दो छ ।

मोन्टेरीका बासिन्दा वेन्डी टिजेरिनाले शहर औद्योगिक क्षेत्रमा पर्ने भएकाले गर्मी बढी भएको बताइन् ।

“यहाँ पानीको अभाव छ, तपाईले बच्चालाई नुहाउन सक्नुहुन्न । फ्यान पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्न किनभने तिनीहरूले बिजुली काटिएको छ,” उनले एएफपीलाई भनिन् ।

उनले आफ्नो परिवारले बाच्न कै लागि धेरै पानी पिउने प्रयास गरेको बताइन् ।

न्युभो लियोन राज्यको सरकारले घामबाट बच्न बच्चालाई विद्यालय जाने समय दिनको दुई घण्टामा सीमित गरेको छ ।

गत वर्ष मेक्सिकोले देशका केही भागमा गर्मीको लहर र वर्षाको अभावको रूपमा खडेरीको आपतकाल घोषणा गरेको थियो । एजेन्सी

## क्यानाडाको जनसंख्या चार करोड पुग्यो

**ओटावा**/क्यानाडाको जनसंख्या चार करोड पुगेको छ । सन् २०२३ जुन १६ गतेसम्मको तथ्याङ्क हेर्दा कुल जनसंख्या चार करोड पुगेको देखिएको छ ।

क्यानाडाको जनसंख्या हाल तीव्र गतिमा बढिरहेको छ । सन् २०२२ मा क्यानाडालीको सङ्ख्या १,०५०,११० ले बढेको हो । यो सङ्ख्या क्यानाडाको इतिहासमा पहिलो पटक यसरी तीव्रगतिमा बढेको हो । जनसंख्याको वार्षिक वृद्धि दर २.७ प्रतिशत पुगेको छ ।

सन् २०२२ मा रेकर्ड गरिएका लगभग सबै वृद्धिका लागि अन्तरराष्ट्रिय बसाइँसराइँ जिम्मेवार रहेको राष्ट्रिय तथ्याङ्क निकायले जनाएको छ । क्यानाडा जनसंख्या वृद्धिका सन्दर्भमा जी-७ देशमा अग्रपङ्तिमा छ ।

यदि जनसंख्या वृद्धिको यो दर आगामी वर्षमा स्थिर रह्यो भने, क्यानाडाको जनसंख्या लगभग २६ वर्षमा दोब्बर हुन सक्ने बताइएको छ । एजेन्सी

## आन्ध्र प्रदेशमा कार ठोक्किँदा चार जनाको मृत्यु, छ जना घाइते

**पूर्वी गोदावरी**/पूर्वी गोदावरी जिल्लाको माडकी राष्ट्रिय राजमार्गमा शनिवार बिहान कार र मालवाहक गाडी एकापसमा ठोक्किँदा कम्तीमा चार जनाको मृत्यु भएको छ भने अन्य छ जना घाइते भएका छन् ।

मृत्यु हुनेमा कार चालक र गाडीमा सवार तीन जना रहेका छन् । बिहान करिब ४ बजे सो दुर्घटना भएको हो ।

सर्कल इन्स्पेक्टर रजनी कुमारले बताएअनुसार “घटना बिहान सबेरै भएको हो । एउटा कारले ट्याक्टरलाई ठक्कर दिँदा कार चालकसहित चार जनाको मृत्यु भएको थियो । मृतकलाई पोष्टमार्टमका लागि मण्डपेटा क्षेत्रीय अस्पतालमा राखिएको छ ।”

“घाइतेलाई राजमुन्द्री सरकारी अस्पतालमा लगिएको छ । घटनाबारे अनुसन्धान भइरहेको छ,” सर्कल इन्स्पेक्टरले थपे । एजेन्सी

## युगाण्डाको विद्यालयमा आक्रमण २५ जनाको मृत्यु, आठ जना घाइते

**कम्पाला**/पश्चिमी युगान्डाको एक विद्यालयमा एलाइड डेमोक्रेटिक फोर्स-का सशस्त्र विद्रोहीले आक्रमण गर्दा कम्तीमा २५ जनाको मृत्यु भएको छ भने आठ जना घाइते भएका छन् ।

आइएसआइएससँग सम्बन्ध रहेको एडिएफका सशस्त्र विद्रोहीले शुक्रबार राति प्रजातान्त्रिक गणतन्त्र कङ्गोसँगको देशको सीमामा रहेको लुबिरिरा माध्यमिक विद्यालयमा आक्रमण गरेको प्रहरीले जनाएको छ ।

युगान्डा प्रहरी बलका प्रवक्ता फ्रेड एनान्गाले ट्वीट गरेका छन् “एक छात्रावास जलाइयो र खाना पसल लुटियो । हालसम्म विद्यालयबाट २५ शव निकालेर बवेरा अस्पतालमा सारिएको छ ।”

बवेरा अस्पतालमा उपचाररत थप आठ जनाको अवस्था गम्भीर रहेको उनले सीएनएनले बताएको छ । एजेन्सी

# १४ बुंदे मागसहित प्रेस सेन्टर नेपालले ध्यानाकर्षण पत्र बुझायो

**राजविराज**/प्रेस तथा अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताको सुनिश्चितता लगायतका १४ बुंदे माग सहित प्रेस सेन्टर नेपाल सप्तरीले बुधवार प्रमुख जिल्ला अधिकारीलाई ध्यानाकर्षण पत्र बुझाएको छ।

शाखा अध्यक्ष दिनानाथ यादवको नेतृत्वमा पुगेको टोलीले निमित्त प्रमुख जिल्ला अधिकारी लक्ष्मी आचार्य पराजुलीलाई सो ध्यानाकर्षण पत्र बुझाएको हो।

ध्यानाकर्षण पत्रमा समानुपातिक विज्ञापनको नीतिलाई व्यवहारीक रुपमा तत्काल कार्यान्वयन, पत्रकारको दक्षता अभिबृद्धिका लागी आम सञ्चार प्रशिक्षण प्रतिष्ठान तत्काल गठन गर्नु पर्ने, श्रमजीवी पत्रकार ऐन कार्यान्वयन नगर्ने सञ्चारगृहलाई अनुमगन गरी सरकारी सेवा सुविधाबाट बञ्चित गर्नु पर्ने, सरकारी तथा निजी संचार माध्यममा कार्यरत श्रमजीवी पत्रकारहरुको रोजगारीको सुनिश्चिता लगायतको विषय तर्फ ध्यानाकर्षण गराइएको छ।

यस्तै साईबर कानून मार्फत प्रशासनले पत्रकार तथा संचार माध्यममा त्रास उत्पन्न गराउने गरेको कार्य अविलम्ब रोक्न, श्रमजीवी पत्रकारलाई समाजिक सुरक्षा कार्यक्रममा समेटन, न्यूनतम पारिश्रमिक निर्धारण समितीले सिफारीस गरेअनुसारको पारीश्रमिक निर्धारण तथा संचार माध्यमलाई विभिन्न ठाउँमा दर्ता र नवीकरण गर्नु पर्ने झन्झटीलो व्यवस्था खारेज गरी कुनै एक ठाँउको दर्तालाई नै आधार मानी काम कारवाही गर्न सकिने व्यवस्था मिलाउन ध्यानाकर्षण पत्र मार्फत माँग गरिएको छ।

ध्यानाकर्षण पत्र बुझ्दै प्रजिअ पराजुलीले उक्त मागँहरु सम्बोधन गराउन आफूले सम्बन्धित निकायमा सक्दो पहल गर्ने आश्वासन दिएको प्रेस सेन्टर शाखा सप्तरीले जनाएको छ।

प्रेस सेन्टरका प्रदेश, जिल्ला र पालिका समितिले मुख्यमन्त्री, प्रमुख जिल्ला अधिकारी र पालिकाका प्रमुख/अध्यक्षलाई ध्यानाकर्षणपत्र बुझाएको छ।

# बोक्सीको आरोप लगाएर कुटपिट गर्नेलाई अदालतद्वारा कैद, जरिवाना र क्षतिपूर्ती दिने फैसला

**राजविराज**/बोक्सीको आरोपमा कुटपिट गर्ने एक व्यक्तिलाई अदालतले कैद, जरिवाना र क्षतिपूर्ती दिने फैसला गरेको छ।

राजविराज नगरपालिका वडा नं. ६ की एकल महिला ४० वर्षिया कबिता मिश्रालेन्सई बोक्सीको आरोपमा कुटपिट गर्ने छिमेकी रामकुमार यादवलाई सप्तरी जिल्ला अदालतले १५ दिन कैद, १५ हजार क्षतिपूर्ती र १० हजार रुँपैया जरिवानाको फैसला गरेको हो।

यता कुटपिटमा सघाएको आरोप लागेका उनका परिवारका सदस्य रामअधिन यादव, पंचीदेवी यादव, उमेश यादव, राजेश यादव र रमेश यादवलाई भने अदालतले सफाई दिएको छ।

जिल्ला न्यायाधिश हेमन्त रावलको इजलाशले मंगलबार उक्त मुद्दामा अन्तिम सुनुवाई गर्दै रामकुमारलाई उक्त कैद र जरिवाना फैसला सुनाएको हो।

श्रीमतीलाई बोक्सी लगाई मारेको आरोप लगाएर रामकुमार र उनका परिवारका सदस्यले २०७६ साल कात्तिक १३ गते कबिता र परिवारका अन्य सदस्यमाथी कुटपिट गरेको भन्दै आफन्तजन प्रहरी हुँदै अदालतसम्म पुगेका थिए। बचाउन जाँदा कबिताका आफन्तमाथी समेत कुटपिट भएको प्रहरी र अदालतमा प्रस्तुत गरिएको जोहरी निवेदनमा उल्लेख गरिएको थियो। टाउँको, डाढ, हात र पेटमा गहिरो चोट लागेको कबिता स्थानिय गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पतालमा सात दिनको उपचारपछि घर फर्केकी थिइन्।

कबिताका तर्फबाट सरकारी वकिल जिल्ला न्यायाधिवक्ता अरबिन्द मेहता, वरिष्ठ अधिवक्ता महेन्द्र कुमार चौधरी, नवराजकुमार क्षेत्री, अधिवक्ता देवबहादुर कटुवाल र शंकर कुमार मिश्रले बहस गरेका थिए। प्रतिवादीको तर्फबाट अधिवक्ता बालकिशोर यादव र कृष्णकुमार केसीले बहस गरेका थिए।

बोक्सीको आरोप र कसुर सजाय ऐन २०७२ को दफा ३ (१ को क) मा अभियोगमा सो कसुरमा ६ महिनादेखी २ वर्षसम्म कैद र ५ हजार देखी २० हजारसम्म जरिवाना तथा सोही दफाको (ख) मा बोक्सीको आरोप लगाई कसुर गर्ने व्यक्तिलाई १ वर्षदेखी ३ वर्षसम्म कैद र १० हजारदेखी ३० हजार रुँपैयासम्म जरिवाना हुन सक्ने व्यवस्था छ।

### अख्तियारद्वारा फुटबल ...

हजार रुपैयाँ के कुन कामका लागि कसरी खर्च गरियो वा खर्च नभएको भए रकम के कहाँ राखिएको छ?" उल्लेख छ।

सोही पत्रमा कागजातहरुको प्रमाणित प्रतिलिपि तथा संघको नेपाल बैंक लिमिटेड शाखा राजविराजमा रहेको खाताको २०७९ बैशाख १ देखि २०७९ कार्तिक २९ सम्मको बैंक स्टेटमेन्ट समेतको प्रमाणित प्रतिलिपि यथाशीघ्र कार्यालयको अनुसन्धान शाखामा पठाउनु भनी उल्लेख गरिएको छ।

# अग्निपीडितलाई राहत बितरण

**राजविराज**/सप्तरीको हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिका १ भारदह कोशी ब्यारेजका अग्निपीडित परिवारलाई नगरपालिकाले राहत बितरण गरेको छ।

नगरप्रमुख बीरेन्द्र माझीले अग्निपीडित तीन परिवारलाई चामल, भूजा, दाल, नुन, तेल, कम्बल, झूल, तन्ना, डसना, तकिया लगायतका खाद्यान्न एवं लताकपडाहरू लगायतका सामाग्रिहरु वितरण गरेका हुन्।

सोमबार राती कोशी ब्यारेज पश्चिमी तटबन्धमा भएको आगलागीमा तीन जनाको घर पूर्ण रुपमा जलेर नष्ट भएपछि उनीहरु विचल्लीमा परेका थिए।

यसैबीच नगरप्रमुख माझीले घर निर्माणका लागि लाग्ने खर्च मध्ये १ लाख रुँपैया सम्मको निर्माण सामग्री नगरपालिकाको तर्फबाट उपलब्ध गराउने प्रतिबद्धता समेत जनाए।


## गर्मीबाट बच्न निम्न सावधानी अपनाऔं

- प्रसस्त मात्रामा पानी खाऔं। साथमा पानीको बोतल राख्ने गरौं।
- प्रचण्ड गर्मीमा घरबाहिर नजाऔं। जानै परे सुरक्षित भएर मात्र जाऔं।
- गर्मीको समयमा पूरै शरीर ढाक्ने लुगा लगाऔं।
- कागती पानी, नरिवल पानी, ताजा फलफुलको रस नियमित रुपमा सेवन गरौं।
- हल्का रंगको सुतिको कपडा लगाऔं।
- बालबालिकालाई १२ बजेदेखि ४ बजेसम्म सकेसम्म घरबाहिर निस्कन नदिऔं।
- यदि बालबालिकालाई रिंगटा लागेमा, वान्ता भएमा, धेरै टाउको दुखेमा वा सास फेर्न अप्ठ्यारो भएमा तुरुन्त नजिकको अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्था लैजाऔं।
- बालबालिकालाई टाउको ढाकी राख्न लगाऔं, कपडा, टोपी, छाताको प्रयोग गरौं।
- काँचै खाने फलफुल तथा अन्य कुराहरु राम्ररी धोइपखाली मात्र खाऔं।
- गर्मीको कारण स्वास्थ्यमा कुनै समस्या देखापरे तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं।
- गर्मीको समयमा झुलभित्र सुतौं। झ्याल ढोकामा जाली लगाऔं।
- बासी, सडेगलेका तथा झिङ्गा भन्केका खानेकुरा नखाऔं।
- खानेपानी सधैं छोपेर राखौं।
- दिसापिसाब चर्पीमा मात्र गरौं।
- घर वरिपरि सरसफाई गरी फोहरमैलाको उचित व्यवस्थापन गरौं।
- गर्मीको बेला अत्यधिक चिसो पानी वा पेय पदार्थ नखाऔं।

अनुरोधकर्ता
छिन्नमस्ता गाउँपालिका, सप्तरी



## डा. कालीप्रसाद यादव
MBBS, MD Internal Medicine (NAMS Bir Hospital, Kathmandu) NMC NO. 13203
कन्सलटेन्ट फिजिसियन
मधुमेह (चिनी रोग), प्रेशर, मुटु रोग, दम तथा श्वासप्रश्वास, कलेजो, मृगौला, छाती, पेट, थाईराइड तथा नशा रोग
हाल कार्यरत : गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल, राजविराज

## डा. रिपला आचार्य
MBBS, MD (BPKIHS) NMC NO. 19992
छाला, यौन तथा कुष्ठरोग विशेषज्ञ
डण्डीफोर, कपाल झर्ने, एलर्जीदाद, ढुसीदाद, चायापोतो तथा दागहरु, सेतोदुबी
यहाँ हरेक किसिमका छाला, नङ्ग, कपाल, ओठ, मुख तथा यौन अंगमा भएका समस्याको सफल उपचार गरिन्छ।
सम्पर्क स्थान : जय श्री कृष्ण फार्मेसी
हनुमाननगर रोड, राजविराज, ९८१९७२१५२६, ९८१७७८१९८७



## स्वस्थ रहबा लेल नियमित दूध सेवन करी

मानव शरीरके लेल आवश्यक पौष्टिक तत्व दूधमे पाओल जाइत अछि। एहिमे प्रोटीन, कैल्सियम, भिटामिन ए, भिटामिन बी २, भिटामिन डी आ ई सहित,मैग्नेसियम, पोटासियम, आयोडिन सहितक पोषक तत्वसभ रहैत अछि। नियमित दूध सेवनसँ शरीरम रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढबाक सङ्गहि स्वस्थ रहए मदति करैत अछि।

तौल कम करबाक, तनाव करबाक, माथ दुखेनाइ कम करब, रक्तचाप सन्तुलन करब, दाँतआ हड्डी मजगूत राखए, चीनी रोग लागएसँ बचबाक लेल दैनिक दूधके सेवन करु।

मधेश प्रदेश सरकार
आमसञ्चार प्राधिकरण



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
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*, **वेवसाइट** : *rajbirajdainik.com.np*