जि.प्र.का. सप्तरी द.नं. ११/०४८/०४९

स.नि.हु.का.द.नं. ५/०६४/०६५

राजविराज दैनिक

वर्ष ३२ | अंक २८१ | २०८० साल असार २ गते शनिबार (17 June 2023 Saturday) | मूल्य रु. ५/-

हावाहुरीबाट बचौं र बचाऔं

- घरको संरचना बलियो बनाऔं,
- हावाहुरी चल्न थालेपछि झ्यालढोका थुनौं,
- छानालाई राम्ररी हुक तथा तारले कसेर बाधौं,
- छतका गमला सुरक्षित रुपमा राखौं,
- जस्तापातालगायतका वस्तुहरु खुल्ला र जथाभावी नछोडौं,
- हावाहुरी चलेमा भागदौड नगरौं, बिस्तारै सुरक्षित स्थानमा जाऔं,
- सुरक्षित ओत नभेटे थुचुक्क बसेर दुवै हातले टाउँको छोपी घोप्टो परौं,
- हावाहुरी चलेको समयमा सवारी साधन रोकेर सुरक्षित स्थानमा बसौं।

हावाहुरीबाट हुने क्षति कम गर्न पूर्व तयारी एवं सतर्कता अपनाऔं।

जनहीतका लागि

Log in : rajbirajdainik.com.np

यस अंक भित्र : २ पृष्ठमा : सरसफाइ र फोहर व्यवस्थापनबोर... ३ पृष्ठमा : छिटो सुत्ने र ढिलो उठ्ने कुरा ... ३ पृष्ठमाभारतीय प्रधानमन्त्रीको राजकीय...

फुटबल संघ सप्तरीसँग अख्तियारले माग्यो खर्च विवरणको कागजात

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, १ असार ।

अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोग इटहरीस्थित कार्यालयले जिल्ला फुटवल संघ सप्तरीसँग मधेश प्रदेश सरकारबाट प्राप्त रकमको खर्च विवरण माग गरेको छ।

मधेश प्रदेश सरकारबाट खेलकुद गतिविधिका लागि प्राप्त रकमको दुरुपयोग भएको भन्दै उजुरी आएपछि अख्तियारको कार्यालयले 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 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।

पत्रमा उजुरीकर्ताको नाम भने गोप्य राखिएको छ। उजुरी कर्ताको पत्र दर्ता भई सत्य तथ्य बुझ्न अनुसन्धान थालिएको आयोगले जनाएको छ।

मैसापको नेतृत्वका लागि निर्वाचन हुँदै

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, १ असार ।

मैथिली साहित्य परिषद सप्तरीको शनिबार हुन गइरहेको निर्वाचनमा अध्यक्ष पदका उम्मेदवारद्वय अजय कुमार झा र अवधेश कुमार झा बीच कडा प्रतिस्पर्धा हुने भएको छ।

यस अघि अध्यक्ष पदका लागी उम्मेदवारी दिएका चार जना मध्ये आम संचार प्राधिकरण मधेश प्रदेशका अध्यक्ष श्यामसुन्दर यादव र प्रज्ञा प्रतिष्ठानका प्राज्ञ एवं मैथिली भाषा विज्ञ डा.सुर्य प्रसाद यादवले उम्मेदवारी फिर्ता लिएका थिए।

अजय परिषदको निवर्तमान सचिव एवं निजामती कर्मचारीहरुको आधिकारीक ट्रेड युनियन सप्तरीका अध्यक्ष हुन् भने अवधेश प्रेस मञ्चका महासचिव हुन।

परिषदमा कुल ८ सय १७ मतदाता रहेको प्रमुख निर्वाचन अधिकृत श्यामसुन्दर झाले जानकारी दिएका छन्।

नक्कली भुटानी शरणार्थी प्रकरणमा टोपबहादुर र बालकृष्णसहित १६ जनालाई पूर्पक्षका लागि थुनामा राख्न आदेश

दैनिक समाचारदाता
काठमाडौं, १ असार ।

नक्कली भुटानी शरणार्थी प्रकरणमा टोपबहादुर रायमाझी र बालकृष्ण खाँणलगायत १६ जनालाई पुर्पक्षका लागि थुनामा पठाउने आदेश भएको छ।

शरणार्थी प्रकरणमा संलग्न भनी प्रहरीले मुद्दा चलाएका लक्ष्मी महर्जन र टंक गुरुङ बाहेक सबै अभियुक्तलाई जिल्ला अदालत काठमाडौंले पुर्पक्षका लाथि थुनामा पठाउने आदेश दिएको हो।

न्यायाधीश प्रेमप्रसाद न्यौपानेको इजलासले थुनछेक बहसपछि प्रकरणमा मुछिएका महर्जनलाई ५ लाख र गुरुङलाई भने १० लाख धरौटीमा रिहा गर्ने आदेश भएको छ।

एक साता भन्दा लामो वहस र सुनुवाईपछि इजलासले नक्कली शरणार्थी बनाएर अमेरिका लैजाने भन्दै करोडौं रकम असुल्ने गिरोहमा संलग्न देखिएको प्रारम्भिक ठहर गरेको छ।

यो प्रकरणमा मुछिएका पूर्वउपप्रधानमन्त्री टोपबहादुर रायमाझी र उनका छोरा सन्दीप, पूर्वगृहमन्त्री बालकृष्ण खाँण, खाँणका पीए नरेन्द्र केसी, बहालवाला सचिव टेकनारायण पाण्डे, तत्कालीन गृहमन्त्री रामबहादुर थापा बादलका सुरक्षा सल्लाहाकार इन्द्रजित राई, भुटानी शरणार्थी नेता टेकनाथ रिजाल, हज कमिटीका अध्यक्ष शमसेर मिया, गिरोहका सानु भण्डारी, केशव दुलाल, सन्देश शर्मा, गोविन्द चौधरीलगायत १६ जना थुनामा बस्ने भएका हुन्।

विपद् कोषमा ६ अर्ब मौज्दात

काठमाडौँ, १ असार (रासस)।

नेपाल सरकारको विपद् व्यवस्थापन कोषमा रु छ अर्ब रहेको छ। उक्त कोषको रकम विपद्जन्य घटनाको उद्धार, अस्थायी बसोबास, खाद्यान्न, आर्थिक सहायतलगायतमा खर्च हुन्छ।

तोकिएका बाहेकको क्षेत्रमा यसको रकम खर्च गर्न नपाइने कानुनी व्यवस्था छ। कोषमा रहेको रु छ अर्ब तीन करोड १२ लाख ९५ हजारमध्ये सबैभन्दा बढी प्रधानमन्त्री दैवी प्रकोप सहायता कोषमा रु तीन अर्ब १० करोड ६७ लाख १७ हजार मौज्दात रहेको राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरणका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत अनिल पोखरेलले जानकारी दिनुभयो।

यस्तै विपद् व्यवस्थापन कोषमा रु एक अर्ब ८१ करोड ८९ लाख ९० हजार छ। प्रदेश विपद् व्यवस्थापन कोषमा रु ५१ करोड ३३ लाख तथा जिल्ला विपद् व्यवस्थापन कोषमा रु ५९ करोड २२ लाख ८८ हजार रकम रहेको जनाइएको छ। यसपालिको मनसुनमा रु १२ लाख ५० हजार नागरिक प्रभावित हुने अनुमान गरिएकाले सोहीअनुसार विपद् प्रतिकार्य योजना बनाइ लागू गरिएको छ।

मोटरसाइकल दुर्घटनामा आमा छोरीसहित तीन जना घाइते

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, १ असार ।

सप्तरीमा शुक्रबार छुट्टाछुट्टै स्थानमा भएको मोटरसाइकल दुर्घटनामा आमा छोरीसहित तीन जना घाइते भएका छन्।

जिल्लाको सुरुङगा नगरपालिका ६ कडरबोनास्थित पुर्वपश्चिम राजमार्गमा मोटरसाइकलले पैदलयात्रीलाई ठक्कर दिदा आमा छोरी 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 आमा चन्द्रिकाको निधार र मुखमा चोट तथा छोरी सुरक्षाको हात र खुट्टामा चोट लागेकोले 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 मोटरसाइकलले बाटो काट्ने क्रममा एक पैदल यात्रीलाई ठक्कर दिएको छ।

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।

विद्युतीय उपकरणको प्रयोगबाट बालबालिकामा पर्ने असर

विद्युतीय उपकरण(मोबाइल, ट्याब, ल्यापटप आदि)को अधिक प्रयोगले:

- बालबालिकाको आँखाको ज्योति विग्रने,
- दिमागमा असर पर्ने,
- समयमा नसुत्ने,
- खानपान तथा दिसापिसाबमा समेत ध्यान नदिने,
- एकान्तमा बस्न मन पराउने,
- झिज्याहट हुने,
- साथीहरुसँग घुलमिल नहुने,
- एकै स्थानमा बसिरहँदा रक्त सञ्चारमा प्रभाव पर्ने,
- बालबालिकामा अटिजम, शारिरीक तथा मानसिक अपाङ्गतासमेत हुन सक्ने भएकोले

बालबालिकालाई विद्युतीय उपकरणको अधिक प्रयोग गर्न नदिऔं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सम्पादकीय

दुर्घटनाबारे जनचेतना अनिवार्य

राजमार्गमा प्रहरीले सधैं गस्ती गर्नुका साथै प्रहरी चौकी र चेक पोष्टहरु छन् । यी पोष्ट तथा चौकीहरु राख्नुको अर्थ यातायातको गति तिब्र तथा विभिन्न घटनाहरु नहुनदिनु हो । दुर्घटना प्राय राजमार्गमै हुने गर्दछ । यसरी राजमार्गमै दुर्घटना हुने कारण के त । यसले आफैमा एउटा प्रश्न खडा गर्छ ।

प्रहरीले मात्र लाइसेन्स र ब्लु बुक चेक गरेर पुग्दैन कि सवारीसाधनहरुको गति कम गर्न कडा निर्देशन र ओभरटेक नगर्न समेत चेतना दिनुको साथै राजमार्ग क्षेत्रका व्यक्तिहरुलाई ट्राफिक नियम बारे चेतना जगाउनु आवश्यक भएको छ । तर, यी सबैको वास्ता नगरि गाडीहरु आफ्नै धुनमा जाने गरेको पाइन्छ भने प्रहरीहरु पनि यसलाई नदेखे जस्तो गर्छन् ।

यस्ता घटना दुर्घटनाहरुबाट मानिसहरुको अकालमै मृत्यु हुने गरेकाले यसलाई रोक्न एवं नियन्त्रण गर्न सम्बन्धित निकायले कडा कदम चाल्नुका साथै जनचेतान समेत आवश्यक पर्छ ।

तसर्थ यति मात्र नभएर यातायातका साधनहरु पनि आफ्नो गतिमै चलाएर यात्रुहरुले सुरक्षित यात्रा गर्न पाउन वातावरण समेत बनाउनु भूमिका निर्वाह गर्नु पर्ने आवश्यकता रहेको छ ।

सरसफाइ र फोहर व्यवस्थापनबारे सबै स्थानीय तहलाई मन्त्रालयको निर्देशन

काठमाडौँ, १ असार (रासस) ।

सङ्घीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रलयले सरसफाइ तथा फोहरमैला व्यवस्थापनका लागि देशभरका सबै स्थानीय तहलाई निर्देशनसहितको पत्राचार गरेको छ ।

नेपाल सरकारको आगामी आर्थिक वर्ष २०८०/०८१ को वार्षिक नीति तथा कार्यक्रमको बुँदा नं ८८ मा तीनै तहका सरकारको समन्वयमा सरसफाइ स्वच्छता कार्यक्रमलाई राष्ट्रिय अभियानका रुपमा सञ्चालन गरिने भन्ने उल्लेख भएबमोजिम सरसफाइ तथा फोहरमैला व्यवस्थापनका लागि सबै स्थानीय तहलाई मन्त्रालयले बिहीबार सो पत्राचार गरेको हो ।

मन्त्रालयले सचिवस्तरको निर्णयबाट सरसफाइ तथा फोहरमैला व्यवस्थापनका लागि सबै स्थानीय तहलाई १८ बुँदे नीतिअनुसार काम गर्न पत्र पठाएको हो । सङ्घीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रालयबाट जारी भएको वातावरणमैत्री स्थानीय शासनको प्रारुप, २०७८ को कार्यान्वयन सुनिश्चित गर्न सो पत्रमा निर्देशन दिइएको छ ।

स्थानीय तहले आगामी आवभित्र हालसम्म विभिन्न निकायबाट निर्माण भएका सरसफाइ, जनस्वास्थ्य, खानेपानी तथा वातावरणसम्बन्धी निर्देशिका, प्रारुप (फ्रेमवर्क), मापदण्ड आदिलाई समेटी सङ्घीय तथा प्रादेशिक मापदण्डसँग नबाझिने गरी आ-आफ्ना पालिकाको प्रारुप तयार गरी कार्यान्वयन गर्न सोही पत्रमार्फत निर्देशन दिइएको छ ।

त्यसैगरी, पशु बधशाला र मासु जाँच ऐन २०५५, पशु ढुवानी मापदण्ड २०६४, खाद्य स्वच्छताको आधारमा होटेल रेष्टुराँ स्तरीकरण गर्नेसम्बन्धी निर्देशिका २०७४, दूध तथा दुग्ध पदार्थको स्वच्छता एवं गुणस्तर निर्देशिका २०७५, विद्यालय खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छतासम्बन्धी कार्यविधि २०७४ अनुसार कानुन कार्यान्वयनको अवस्था विश्लेषण गरी प्रभावकारी कार्यान्वयनका लागि आवश्यक व्यवस्था मिलाउन पनि निर्देशन दिइएको छ ।

सो पत्राचारमा सुर्तीजन्य पदार्थ (नियन्त्रण र नियमन गर्ने) ऐन, २०६८ बमोजिम सार्वजनिकस्थलमा धुम्रपान तथा सुर्तीजन्य पदार्थ सेवनमा प्रतिबन्ध लगाउन र आ-आफनो पालिका र अन्तर्गतका निकायमा सरसफाइ तथा फोहोरमैला व्यवस्थापनसम्बन्धी फोकल पर्सन तोक्न पनि भनिएको छ ।

सम्पूर्ण सरसफाइ कर्मचारीको काम, कर्तव्य स्पष्ट पार्दै त्यस्ता कर्मचारीको सेवा, शर्त र सुविधा स्पष्ट उल्लेख गर्नुका साथै सरसफाइ क्षेत्रमा काम गर्ने कामदार तथा कर्मचारीलाई प्रचलित कानुनबमोजिम उचित पारिश्रमिक प्रदान गर्न र स्थानीय तहबाट वार्षिकरुपमा सम्मान गरिने कर्मचारीमध्ये कम्तीमा एक प्रतिशत सरसफाइ क्षेत्रका कर्मचारीलाई समावेश गर्न भनिएको छ ।

आगामी आवभित्र सरसफाइ तथा फोहरमैला व्यवस्थापनको काममा खटिने सम्पूर्ण कामदार तथा कर्मचारीलाई सरसफाइसम्बन्धी तालिम दिने, सरसफाइको काममा उचित रसायन प्रयोग गर्ने, सुरक्षासहितको पोसाक प्रयोग गर्ने र सरसफाइ क्षेत्रको पनि अडिट गर्ने व्यवस्था मिलाउन र क्षमता विकासका कार्यक्रममा सरसफाइसम्बन्धी विषय अनिवार्य समावेश गर्न पनि सो पत्राचारमा भनिएको छ ।

त्यसैगरी विद्यालयको स्थानीय पाठ्यक्रममा स्वास्थ्य तथा सरसफाइसम्बन्धी दार्शनिक, प्राज्ञिक, एवं आधुनिक मूल्यमान्यता र विषय समावेश गरी सचेतनामूलक पठनपाठनको उचित व्यवस्था मिलाउन तथा यस विषयमा नागरिक शिक्षाको प्रबन्ध मिलाउनसमेत सबै स्थानीय तहलाई निर्देशन दिइएको छ ।

सङ्घ र प्रदेशका सम्बन्धित निकायसँग आवश्यक समन्वय गरी सांस्कृतिक सम्पदा, हिमाल, ताल, नदी, जङ्गल, बगैँचा तथा पर्यटक पदमार्गको सरसफाइलाई निरन्तरता दिन र सार्वजनिक भवन तथा संरचना निर्माणको स्वीकृति प्रदान गर्दा स्वास्थ्य, सरसफाइ तथा निर्माण मजदुरको सुरक्षा संवेदनशीलतालाई ध्यान दिन पनि सो पत्राचारमा भनिएको छ ।

मन्त्रालयको पत्राचारपछि अब स्थानीय तहअन्तर्गत पर्ने राजमार्ग वरिपरि, पर्यटकको आवागमन हुने स्थान तथा सेवाग्राहीको अत्यधिक चाप हुने ठाउँमा सुविधासम्पन्न शौचालय र विश्रामस्थलको आवश्यक व्यवस्था मिलाउनुपर्ने छ भने वार्षिक बजेट बनाउँदा पालिका र अन्तर्गतका निकायको पूर्ण सरसफाइका लागि बजेट व्यवस्था गर्नुपर्नेछ ।

त्यसैगरी आर्थिक वर्षको सुरुदेखि नै आ-आफ्नो स्थानीय तह र मातहतका सार्वजनिक स्थलमा प्रचलनमा रहेको विद्युतीय माध्यम 'क्यु आर कोड' मार्फत सरसफाइसम्बन्धी सेवाग्राहीको गुनासो लिने र सम्बोधन गर्ने व्यवस्था मिलाउनुपर्नेछ ।

विश्व सरसफाइ दिवसका अवसरमा स्थानीय तहमा साप्ताहिक सरसफाइ कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने व्यवस्था मिलाउन र आफ्ना बेवसाइट र सामाजिक सञ्जालमार्फत पालिकाभित्र र बाहिर भएका सबै सरसफाइ अभियन्तालाई जोड्ने व्यवस्था मिलाउन पनि मन्त्रालयको पत्राचारमा उल्लेख छ ।

त्यसैगरी आवश्यकताअनुसार सरसफाइ एम्बुलेन्सको व्यवस्था मिलाउन पनि सो पत्रमा उल्लेख गरिएको छ ।

प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड' को 'स्वच्छ नेपाल, स्वस्थ नेपाली' अभियानअन्तर्गत यसअघि नै नेपाल सरकारको नीति तथा कार्यक्रममा सरसफाइसम्बन्धी नीति निर्माण गरिएको र सोही नीतिबमोजिम यी विषयवस्तुलाई समावेश गरिएको हो ।

प्रधानमन्त्री दाहालले अघि सार्नुभएको उक्त नीतिबमोजिम नेपाल सरकारका विभिन्न निकायले यससम्बन्धी निर्देशिका निर्माण गरिरहेका र पछिल्लो समय सङ्घीय मामिला तथा स्थानीय प्रशासन मन्त्रालयले जारी गरेको यस सरसफाइ तथा फोहरमैला व्यवस्थापन योजना सबै स्थानीय तहमा अक्षरस लागू भएमा 'स्वच्छ नेपाल, स्वस्थ नेपाली' अभियान सफल हुने प्रधानमन्त्री दाहालका जनस्वास्थ्य तथा सरसफाइविज्ञ खेम शर्माले बताउनुभयो ।

बैंकको ब्याजदर घटाउन आग्रह

काठमाडौँ, १ असार (रासस) ।

सांसद दामोदर भण्डारीले प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड' को पछिल्लो भारत भ्रमणका क्रममा भारतसंगको व्यापार घाटाका विषयमा छलफल नभएकामा चिन्ता व्यक्त गर्नुभएको छ ।

सङ्घीय, संसद्, प्रतिनिधिसभाको शुक्रबारको बैठकमा उद्योग, वाणिज्य तथा आपूर्ति मन्त्रालय, भूमि व्यवस्था, सहकारी तथा गरिबी निवारण मन्त्रालय र भौतिक पूर्वाधार तथा यातायात मन्त्रालयसम्बन्धी विनियोजन शीर्षकमाथि सामूहिकृत रुपमा भएको छलफलमा खर्च कटौतीको प्रस्ताव पेस गर्दै उहाँले नेपालले व्यापार असन्तुलनको सामना गरिरहेको अवस्थामा उत्पादित वस्तु र सेवा गुम्दै गएको बताउनुभयो ।

"नेपालमा आज व्यापार घाटा चुलिएको छ, गत वर्ष मात्रै १९ खर्बको आयात र दुई खर्बको निर्यात भएको छ र १७ अर्ब व्यापार घाटा रहेको थियो, यस वर्षको वैशाख महिनासम्मको तथ्याङ्क हेर्दा यो वर्ष पनि झन्डै १२ खर्ब चार अर्ब बराबरको आयातित भएको छ, १ खर्ब ३१ अर्ब बराबरको निर्यात भएको छ", उहाँले भन्नुभयो । सञ्चालनमा रहेका उद्योगहरुसमेत बन्द गर्नुपर्ने अवस्था आएको जनाउँदै बैंकको ब्याज वृद्धि भएर सञ्चालित उद्योग बन्द गर्नुपर्ने अवस्था आएको उहाँको भनाइ थियो । उहाँले भन्नुभयो, "खानी विभाग आज जनशक्तिविहीन अवस्थामा छ, जनशक्ति छैन, भएका खानीहरुमा अध्ययन गर्ने थुप्रै सम्भावना छन, फलाम खानी, तामा खानी, अरू थुप्रै खानीजन्य वस्तुहरु आज उत्खननको पर्खाइमा छन् ।"

त्यसैगरी, खर्च कटौतीका अर्का प्रस्तावक बलराम अधिकारीले विनियोजित बजेट २०८० अन्तर्गत भूमि व्यवस्था तथा सहकारी तथा गरिबी निवारणअन्तर्गत आएको बजेटमा अहिलेको अवस्था, आवश्यकता र मागलाई सम्बोधन हुने गरी ल्याउन नसकेको र एकले गरेकामा अर्कोले निषेध गर्ने तरिकाले गोलमोटोल तरिकाले आएको बताउनुभयो । "सरकारले जग्गा किनबेचमा रोक लगाएको छ, त्यो रोक लगाउने कारण र

बाँकी तीन पृष्ठमा

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

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

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

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

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

छिटो सुत्ने र ढिलो उठ्ने कुरा अल्पायुमा मृत्यु हुने सम्भावनासँग असम्वद्ध : अध्ययन

पेरिस, १ असार (रासस/एएफपी) ।
लामो रातसम्म रक्सी र धुम्रपान लागि प्रयोग नगरी बिहान अबेर गरी उठ्ने व्यक्तिको बाहेक ढिलो सुत्ने र ढिलो उठ्ने व्यक्तिको छिटो सुत्ने र छिटो उठ्ने व्यक्तिको भन्दा कम उमेरमै मृत्यु हुने सम्भावना नरहेको शुक्रबार सार्वजनिक ३७ वर्ष लामो एक अध्ययन रिपोर्टले देखाएको छ ।

यसअघिका अनुसन्धानले राति अबेरसम्म जागा रहने र बिहान ओछ्यानबाट बाहिर निस्कन कठिन गर्ने व्यक्तिलाई विभिन्न प्रकारका स्वास्थ्य समस्या हुने सम्भावना बढी रहने देखाएका थिए ।

सन् २०१८ मा बेलायतमा गरिएको एउटा अध्ययनले ६.५ वर्षको अवधिमा बिहानीपखको तुलनामा साँझमा मर्ने जोखिम १० प्रतिशत बढी हुने देखाएको थियो । यसको अर्थ, निदाएको समयमा मृत्यु हुने जोखिम अत्यधिक हुने गर्छ ।

यो चिन्ताजनक समाचार भए तापनि उक्त अनुसन्धानले ती मृत्युका पछाडि रक्सीको सेवन जस्ता कारकहरूलाई ध्यानमा राखेको पाइने गरेको थिएन । त्यसैले, फिनल्याण्डका अनुसन्धाताहरूले क्रोनोबायोलोजी इन्टरनेसनल नामक जर्नलमा प्रकाशित एक अध्ययनमा यसबारे थप खोजी गरेका थिए ।

सन् १९८१ मा फिनल्याण्डमा २४ हजार उही लिङ्गका जुम्ल्याहा बच्चामा यो अध्ययन गरिएको थियो । उनीहरूलाई उनीहरू बिहान वा साँझमा निदाउँछन् भनेर पहिचान गर्न सोधिएको थियो ।

अध्ययनमा सहभागीमध्ये एक तिहाईले उनीहरू केही हदसम्म साँझमा निदाउने गरेकोजस्तो लागेको बताएका थिए अर्थात् १० प्रतिशतले उनीहरू निश्चित रुपमा साँझमा नै निदाउने गरेको बताएका थिए । बाँकी सबैले बिहानको निद्रा प्यारो लाग्ने बताएका थिए ।

रात्रिकालीन समयमा सक्रिय हुने उनीहरूले आफुलाई बैँसालु उमेरको भन्दा रूचाएका धेरैले बढी रक्सी पिउने र चुरोट पिउने गर्थे ।

सन् २०१८ मा अनुसन्धानकर्ताहरूले अध्ययन गर्दा २४ हजारमध्ये आठ हजार ७०० भन्दा बढी जुम्ल्याहा बच्चाको मृत्यु भइसकेको थियो ।

यो ३७ वर्षको अवधिमा अनुसन्धानकर्ताहरूले रातिमा सक्रिय हुने व्यक्तिहरूमा सबै कारणबाट मृत्युको जोखिम नौ प्रतिशत बढी हुने देखाएको थियो । यो सन् २०१८ को अध्ययनको समान दर हो ।

यो भिन्नता 'मुख्यतया धुम्रपान र रक्सीको कारण' रहेको अध्ययनमा उल्लेख गरिएको छ । धुम्रपान नगर्ने तर हल्का रक्सी पिउने रातिमा सक्रिय हुने व्यक्तिहरू बिहान ढिलोसम्म सुत्ने मानिसहरूको तुलनामा पहिले मर्ने सम्भावना बढी नहुने उक्त अनुसन्धानले देखाएको छ ।

अध्ययनका प्रमुख लेखक फिनिश इन्स्टिच्युट अफ अकुपेशनल हेल्थका क्रिस्टर हब्लिनले एएफपीसँग भन्नुभयो, "रातिमा सक्रिय रहने र धुम्रपान तथा मध्यपान नगर्ने व्यक्तिले अकालमै मृत्युको जोखिम कम गर्न चाहेमा कम गर्न सक्छ भन्ने नतिजाले देखाएको छ ।

उहाँले भन्नुभयो, "साँझपख मानिसहरूले आफूले प्रयोग गरिरहेको रक्सी र सुर्तीको मात्राबारे गम्भीरतापूर्वक सोच्नुपर्छ ।

हब्लिनका अनुसार अन्य कारकहरूभन्दा पनि क्रोनोटाइप (मानिसहरूको छिटो सुत्ने समय)ले उनीहरूको मृत्युदरमा 'थोरै वा कुनै' पनि योगदान छैन ।

क्याम्ब्रिज युनिभर्सिटीका क्रोनोटाइप अनुसन्धानकर्ता जीवन फर्नाण्डोले एएफपीसँग भन्नुभयो, "यो अनुसन्धान सही भए पनि अनुसन्धानका केही सीमितता छन् ।

उहाँले भन्नुभयो, "सहभागीहरूले बिहान वा साँझमा मात्र सक्रिय मानिसहरूको रुपमा मात्र आत्म-पहिचान गर्नु 'असन्तोषजनक' थियो किनभने यसमा कुनै पनि वस्तुगत जानकारी समावेश गरिएको थिएन ।"

अध्ययनमा रक्सी र सुर्तीजन्य पदार्थबाहेक अन्य लागूपदार्थलाई पनि समावेश गरिएको छैन । उहाँले भन्नुभयो, " विशेष गरी कोकिनलाई छिटो सुत्नेदेखि ढिलो उठ्ने व्यक्तिहरूसँग जोडिएको र उनीहरूको परिवर्तनका बारेमा उल्लेख गरिएको थियो ।

फर्नान्डोले यसअघि रातको समयमा ढिलो गरी सुत्ने व्यक्तिको मानसिक स्वास्थ्य खराब हुने र विशेषगरी चिन्ता हुने र लागुपदार्थको प्रयोगले समस्यालाई अझ चर्काउन सक्ने अनुसन्धानको नेतृत्व गर्नुभएको थियो ।

गर्मीका कारण आँखाको रोग बढ्यो

जलेश्वर, १ असार (रासस) ।
तराई मधेसमा तीन सातादेखि बढेको गर्मीका कारण महोत्तरी जिल्लामा आँखा रोगीको सङ्ख्यामा वृद्धि भएको छ । जलेश्वरस्थित आँखा तथा कान उपचार केन्द्रका अनुसार अत्यधिक गर्मीका कारण आँखाका बिरामीको सङ्ख्यामा तीन सातादेखि प्रत्याशित रुपमा वृद्धि भएको छ ।

केन्द्रका प्रमुख दृष्टि विशेषज्ञ डा वीरेन्द्रकुमार यादवले अहिले गर्मीका कारण आँखामा एलर्जी, आँखा पाक्ने, आँखा सुक्खा हुने, आँखा पाक्ने, आँखा चिलाउने, आँखा पोल्नेलगायत समस्या लिएर बिरामी आउन थालेका जानकारी दिनुभयो । उहाँका अनुसार केन्द्रमा अहिले औसतमा ७० जनासम्म आँखाका बिरामी उपचारका लागि आउने गरेका छन् ।

डा यादवले आँखामा हुने विभिन्न समस्याको प्रमुख कारणका रुपमा अत्यधिक गर्मी, गर्मीसँगै चल्ने तातो हावा, धुलो र धुवाँ रहेको बताउनुभयो । उहाँले यसबाट बच्न तराई मधेसलगायत गर्मी बढी हुने ठाउँमा बस्ने सम्पूर्ण व्यक्तिलाई पूरै आँखा ढाक्ने चस्माको प्रयोग गर्ने, पटक पटक सफा चिसो पानीले आँखा सफा गर्ने, अनावश्यक घरबाहिर ननिस्कने, निस्कनै परे छाताको प्रयोग गर्ने बताउनुभयो ।

साथै उहाँले अहिले आँखाको समस्या हुन नदिन सबैले अनिवार्य रुपमा हरियो सागपात, फलफूल बढी मात्रामा प्रयोग गर्न सल्लाह दिनुभयो ।

बैंकको ब्याजदर ...

उद्देश्य नबताईकन अहिले पनि तर बिचौलीहरु मिलेर कर्मचारीसँग मिलेर जग्गा पास गरिएको छ, के सरकारले यो किसिमको अनयमितता रोक्नसक्छ, दोषीलाई कारवाही गर्न सक्छ", उहाँले भन्नुभयो । उहाँले यस पटक भूमिहीन सुकुम्बासी र दलितको समस्या समाधान गर्ने भनिए पनि त्यो व्यावहारिक रुपमा कार्यान्वयन हुन नसक्ने बताउनुभयो ।

राजबिराज नगरपालिका
१ नं वडा कार्यालय
राजबिराज, सप्तरी
मधेश प्रदेश, नेपाल

प.स. २०७९/०८०
च.न. १८२९

मिती :- २०८०।०३।०१

विषय: - सुचना सूचना सूचना ।

उपरोक्त सम्बन्धमा जिल्ला सप्तरी राजबिराज नगरपालिका वाड नं.२ हाल १ बस्ने **कोशिया बति थरुनीले** तपसिलका जग्गाहरु नमसारी गर्न सिफारिश गरि पाउं भनि मिति २०८०।०३।०१ गते मा द.न.१८२७.को निवेदन दिएको हुदां सो जग्गामा कसैको हक दाबी भए सूचना प्रकाशित भएको मितिले ३५ दिन भित्र आफ्नो सबुत प्रमाण सहित यस वडा कार्यालयमा निवेदन दिन आउनु होला अन्यथा कानून बमोजिम भै जाने व्यहोरा जानकारी गराइन्छ

तमसिल

जिल्ला सप्तरी रा.बि.न.पा.वा.नं.२हाल १ बस्ने **श्री महिकर चौधरी** नाउ दर्ताको जग्गाहरु

जिल्ला	गा.बि.स./न.पा.	वाडे नं.	कि.न.	क्षेत्रफल
सप्तरी	चनौरा पडरीया	१क	१२६८	०-१-५.९१
सप्तरी	चनौरा पडरीया	१क	१२७६	०-१-१०
सप्तरी	चनौरा पडरीया	१क	१२८६	०-१-८.६६
सप्तरी	चनौरा पडरीया	३	२१७४	०-०-१२.४१

२०८०।३।१

चन्द्र शेखर चौधरी
वडा अध्यक्ष
रा.वि.न.पा.वडा नं.१

विश्व समाचार

भारतीय प्रधानमन्त्रीको राजकीय भ्रमण, भारत-अमेरिका व्यापार सम्बन्धमा काम गर्ने अवसर

वासिङ्टन डीसी, १ असार (रासस/एएनआई) ।
अमेरिकी प्रतिनिधि अमी बेराले भारतीय प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीको आगामी साता हुने अमेरिका भ्रमण अमेरिका र भारतबीचको व्यापारिक सम्बन्धका लागि काम गर्ने अवसर हुने बताउनुभएको छ । अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडेनको निमन्त्रणामा प्रधानमन्त्री मोदीले आगामी जुन २१ देखि जुन २४ सम्म अमेरिकाको राजकीय भ्रमण गर्नुहुनेभएको छ । भ्रमणका क्रममा उहाँले दोस्रो पटक अमेरिकी कंग्रेसको संयुक्त बैठकलाई सम्बोधन गर्नुहुनेछ ।

बाइडेन र अमेरिकी प्रथम महिला जिल बाइडेनले जुन २२ मा ह्वाइट हाउसमा प्रधानमन्त्री मोदीलाई राजकीय रात्रिभोजका लागि स्वागत गर्नेछन् ।भ्रमणबारे एएनआईसँग कुरा गर्दै अमी बेराले भन्नुभयो, "मलाई लाग्छ अहिलेको समयको यो महत्वपूर्ण भ्रमण हो । तपाईंले अमेरिका-भारत सम्बन्ध बढ्दै गएको देख्नुभएको छ । पक्कै पनि, एसियाभित्र भूराजनीतिक चुनौतीहरू छन् र त्यसपछि भारत पनि उदीयमान आर्थिक शक्ति हो । त्यसैले मलाई लाग्छ अमेरिका-भारत व्यापार सम्बन्धमा काम गर्ने अवसर छ ।"

उहाँले थप्नुभयो, "हामी आपूर्ति श्रृङ्खला र महामारीबाट बाहिर आउने बारेमा धेरै कुरा गर्दैछौं । मलाई लाग्छ, दुई देशबीच मिलेर विकास गर्ने वास्तविक अवसर छ । दुई देशबीचको रक्षा साझेदारीका बारेमा सोधिएको प्रश्नको जवाफमा अमेरिकी सांसदले प्रधानमन्त्री मोदीको अमेरिका भ्रमणबाट ठोस कुरा बाहिर आउनुपर्ने र प्रधानमन्त्री मोदीको भ्रमणका क्रममा त्यसबारे छलफल हुने सम्भावना रहेको बताउनुभयो ।

उहाँले भन्नुभयो, "यो भ्रमणबाट पक्कै पनि केही ठोस कुरा हुनुपर्छ । मलाई लाग्छ डिफेन्स स्पेस तीमध्ये एक हुनेछ । हेलिकप्टरको सह-उत्पादन, अधिक समृद्वि साझेदारी तथा लामो समयदेखि सहकार्य गर्दै आएका सबै कामहरूको लेखा जोखा हुनेछ ।" उहाँले समग्र साझेदारीहरूमध्ये केहीलाई गति दिने यो वास्तविक अवसर हो र यसबाट निस्कने केही ठूला परिणामहरू छिट्टै सार्वजनिक हुने र यसबाहेक आपूर्ति श्रृङ्खला क्षेत्रमा पनि केही महत्वपूर्ण काम हुने बताउनुभयो ।

आसाममा बाढीका कारण २५ गाउँका २९ हजार मानिस प्रभावित

गुवाहाटी, १ असार (रासस/सिन्ह्वा) ।
आसाम राज्य विपद् व्यवस्थापन प्राधिकरण (एएसडीएमए) ले बिहीबार आसामको अवस्था अझै भयावह रहेको र छ जिल्लाका करिब २९ हजार मानिस बाढीबाट प्रभावित भएको जनाएको छ । एएसडीएमएले आसाम र अरूणाचल प्रदेशमा लगातारको वर्षाका कारण धेरै नदीहरूमा पानीको स्तर बढ्दै गएको र लखीमपुर, धेमाजी, डिब्रुगढ, कछार, नलबारी र कामरूप (मेट्रो) जिल्लाका १० प्रशासन केन्द्र अन्तर्गत २५ गाउँ र अन्य क्षेत्रमा बाढीको पानी पसेको जनाएको छ ।

आसाम राज्य विपद् व्यवस्थापन प्राधिकरण (एएसडीएमए) को बाढी प्रतिवेदनअनुसार बाढीप्रभावित जिल्लामा २१५.५७ हेक्टर खेतीयोग्य जमिन डुबानमा परेको छ ।लखीमपुर जिल्लामा मात्रै एक हजार २१५ बालबालिकासहित २३ हजार ५१६ जना प्रभावित भएका छन् ।एएसडीएमएका अनुसार बाढी प्रभावित लखीमपुर जिल्ला प्रशासनले तीन वटा राहत वितरण केन्द्र स्थापना गरेको छ र बाढी प्रभावितको उद्धारका लागि उद्धार टोली परिचालन गरिएको छ ।

बाढीका कारण कुखुरासहित छ हजार ३०७ पशुचौपाया समेत प्रभावित भएका छन् । बिहीबार आएको बाढीले ढेमाई, विश्वनाथ, गोलपाडा र लखीमपुर जिल्लाका चार वटा तटबन्ध र चारवटा सडकमा क्षति पुऱ्याएको थियो ।

एएसडीएमएका अनुसार विगत केही दिनयता परेको वर्षाका कारण कछार र कामरूप (मेट्रो) जिल्लामा पनि केही पहिरोका घटना भएका छन् ।

सुरक्षाकर्मीसँगको मुठभेडमा छ जना विदेशी आतङ्कवादी मारिए

कुपवाडा (जम्मुकश्मिर) (रासस/एएनआई) ।
भारत अधिनस्थ जम्मूकश्मीरको कुपवाडा जिल्लामा शुक्रबार आतङ्कवादी र सुरक्षाकर्मीबीच भएको भिडन्तमा पाँच विदेशी आतङ्कवादी मारिएका छन् ।

कुपवाडा जिल्लाको एलओसीको जुमागुन्ड क्षेत्रमासुरक्षाकर्मीसँगको मुठभेडमा पाँच जना आतङ्कवादी मारिएका तथा खोज अभियान जारी रहेको कश्मीरका अतिरिक्त महानिर्देशक विजय कुमारले पुष्टि गरेका छन् । कारवाहीका क्रममा दुई जना आतङ्कारीलाई नियन्त्रणमा लिइएको छ ।

राजबिराज ३ लाई वडा स्तरिय प्रतियोगिताको उपाधी

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, १ असार ।

राजबिराज वडा नं. ५ द्वारा संचालित वडास्तरिय क्रिकेट प्रतियोगिताको उपाधी राजबिराज ३ ले हात पारेको छ ।

लायन्स क्लवको आयोजनामा तथा राजबिराज ५ को सहयोगमा आयोजित वडा स्तरिय क्रिकेट प्रतियोगिताको शुक्रबार सम्पन्न फाईनल खेलमा लायन्स क्रिकेट टिमलाई ३ बिकेट पराजित गर्दै राजबिराजले सो उपाघि हात पारेको हो ।

लायन्स क्लवले दिएको १ सय ५ रनको योगफल पछ्याउने क्रममा राजबिराज वडा ३ ले आफनो ७ बिकेट गुमाएर बिजेता बनाउन सफल भयो । राजबिराज ३ का बिकास दासले उत्कृष्ट ब्याटिंग गर्दै अबिजित ३४ रन बनाएपछि जित सहज गऱ्यो । यसैगरी अर्का ब्याटर रोबिन सिँहले २३ रन र विशाल यादबले ११ जोडेका थिए ।

यसअघि लायन्सले टस जितेर १९ ओभर ५ वलमा १ सय ५ रनको योगफल खडा गरेको थियो । जसमा नितेश यादब 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 यादब/पप्पु यादबले 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 ।

गृह मन्त्रालयद्वारा प्रजिअको सरुवा र पदस्थापन

काठमाडौँ, १ असार (रासस) ।

गृह मन्त्रालयले केही जिल्लाका प्रमुख जिल्ला अधिकारी (प्रजिअ) हरूको शुक्रबार सरुवा गरेको छ । अवधि पुगेका र सुगम र दुर्गम मिलाएर प्रमुख जिल्ला अधिकारीको सरुवा र पदस्थापन गरिएको मन्त्रालयका प्रवक्ता जितेन्द्र बस्नेतले जानकारी दिनुभयो ।

उहाँका अनुसार सामान्य प्रशासन मन्त्रालयबाट गृह मन्त्रालयमा आएका केही सहसचिव, गृहमै अतिरिक्त समूहमा रहनुभएकालाई पदस्थापन तथा सरुवा गरिएको हो । त्यस्तै एउटा जिल्लामा अवधि पुगेकाहरूलाई सुगम र दुर्गम हेरेर सरुवा गरिएको मन्त्रालयले जनाएको छ ।

गृहमा अतिरिक्त रहनुभएका गोपालकुमार अधिकारीलाई कञ्चनपुरको प्रजिअ बनाइएको छ । त्यस्तै गृहको अतिरिक्त समूहमा रहनुभएका शन्तबहादुर सुनुवारलाई रोल्पाको प्रजिअ बनाइएको छ ।

त्यस्तै कञ्चनपुरका प्रजिअ गोपालप्रसाद अर्याललाई डोटीको प्रजिअमा सरुवा गरिएको छ । उता मकवानपुरका प्रजिअ राजेन्द्र पाण्डेलाई सिरहाको प्रजिअमा सरुवा गरिएको छ । सिरहाका प्रजिअ भोजराज खतिवडालाई खोटाङ पठाइएको छ ।

त्यस्तै डोटीकी प्रजिअ कल्पना श्रेष्ठलाई सरुवा गरेर नवलपरासीपूर्वको प्रजिअ बनाइएको छ । त्यस्तै खोटाङका प्रजिअ सूर्य सेढाईंलाई मकवानपुरको प्रजिअ बनाइएको छ । त्यस्तै रोल्पाका प्रजिअ परमानन्द घिमिरेलाई काभ्रेको प्रजिअ बनाइएको छ ।

कारागार कार्यालय मोरङमा गृह मन्त्रालयका कृष्णबहादुर खड्कालाई सरुवा गरिएको छ भने रामेछापका सहायक प्रजिअ अनुज घिमिरेलाई इलाका प्रशासन कार्यालय धरानमा सरुवा गरिएको छ । त्यस्तै जाजरकोटका सहायक प्रजिअ गङ्गाबहादुर क्षेत्रीलाई कास्कीको सहायक प्रजिअ बनाइएको छ । त्यस्तै काभ्रेको सहायक प्रजिअ महेशकुमार पोखरेललाई गृह मन्त्रालयमा ल्याइएको छ ।

त्यस्तै काठमाडौँका विभिन्न कार्यालय त्रिभुवन विमानस्थल अध्यागमन, राष्ट्रिय परिचयपत्र तथा पञ्जिकरण विभाग, अध्यागमन विभाग तथा कार्यलयमा कार्यरत र अवधि पुगेका २८ शाखा अधिकृतलाई काठमाडौँबाहिर सरुवा गरिएको छ । उहाँहरुको अवधि पुगेको र सुगममा बसेकालाई काठमाडौँ बाहिर पठाइएको मन्त्रालयले जनाएको छ ।

घरायसी विवादमा विषादी सेवन

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, १ असार ।

सप्तरीको हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिकामा एक पुरुषले शुक्रबार विषादी सेवन गरेका छन् ।

सो नगरपालिका वडा नं. १० सखुवा टोल बस्ने ३० वर्षिय नवीन यादवले घरायसी बादबिवादका कारणले 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 ।

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
राजविराज नगरपालिका, 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, थाईराईड 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, दाँतआ͡ 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 →
ipay remit
CITY EXPRESS MONEY TRANSFER
Best Remit Quick & Easy
PRABHU Money Transfer प्रभुको इच्छा रकम पठाउन तथा पाउनका लागि भरपर्दो माध्यम
IME International Money Express
himal remit हिमालरेमिट
CG Money CHAUDHARY GROUP
नेपाल सहकारी संस्था लि.
राजविराज ४, फोन नं. ०३१-५३१०९६

प्रकाशक : नवीनकुमार गुप्ता (९८५२८२०५८४, ९८०३२८३११५), **सम्पादक** : अनिलकुमार अनल (९८४२८३४९१७), **सहसम्पादक** : दीपककुमार गुप्ता (९८४१५१३२९९), **लेआउट** : संजय शेखर, **मुद्रण** : न्यू नवीन प्रेस, राजविराज, फोन : ०३१-५३०७६८ (कार्यालय), **इमेल** : *rajbirajdainik@gmail.com*, **वेवसाइट** : *rajbirajdainik.com.np*