

चाडपर्वको संरक्षण र सम्बर्द्धन गरौं।
चाडपर्वमा फजुल खर्च नगरौं

हाम्रा साँस्कृतिक पर्वहरूको जगेर्ना गरौं।
मद्यपान र जुवातासजस्ता विकृतिको अन्त्य गरौं।

सवारी दुर्घटनामा तीनको मृत्यु

दैनिक समाचारदाता राजविराज, ४ कात्तिक । सप्तरीसहित भूपापामा शनिवार भएको छुट्टाछुट्टै सवारी दुर्घटनामा तीन जनाको मृत्यु भएको छ । हुलाकी राजमार्गको विष्णुपुर गाउँपालिका १ जमुनीमा मोटरसाइकल दुर्घटनामा एक युवकको मृत्यु भएको छ । मृत्यु हुनेमा सप्तरीको बोदेबरसाइन नगरपालिका १ का ३५ वर्षीय रेमन्त साह रहेको प्रहरीले जनाएको छ । प्रहरी नायब उपरीक्षक ढुण्डीराज नेउपानेका अनुसार

शनिवार राती राजविराजबाट पश्चिम जाँदै गरेको स.१०५. ४७२ नं.को मोटरसाइकल आफै अनियन्त्रित भई दुर्घटना भएको थियो । सो दुर्घटनामा घाइते भएका साहलाई उपचारका लागि राजविराजस्थित गजेन्द्रनारायण सिंह अस्पताल राजविराजमा भर्ना गरिए पनि उपचारकै क्रममा उनको मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ । यस्तै शनिवारै उत्तरी भापाको अर्जुनधारा नगरपालिका ३ खुदुनाबारीमा सवारी दुर्घटनामा दुई जनाको मृत्यु भएको छ ।

जिल्ला ट्राफिक प्रहरी कार्यालय भापाका प्रमुख नवराज न्यौपानेका अनुसार मिनी ट्रक र स्कुटी ठोक्किँदा स्कुटी चालक अर्जुनधारा-२ गाजावारीका ३५ वर्षीय याम भट्टराईको घटनास्थलमै र स्कुटरको पछाडि बसेका ३६ वर्षीय रोशन लुङ्गोली मगरको उपचारको क्रममा विर्तामोडस्थित विण्डसी हस्पिटलमा मृत्यु भएको हो । प्रहरीले मिनीट्रकका चालक अर्जुनधारा-२ का २५ वर्षीय हेमबहादुर श्रेष्ठलाई नियन्त्रणमा लिएर घटनाको अनुसन्धान गरिरहेको छ ।

‘सभापति देउवाको सहमतिमा कार्कीलाई मुख्यमन्त्री बनाइएको हो’

मोरङ, ४ कात्तिक (रासस) । नेपाली काङ्ग्रेसका केन्द्रीय सदस्य डा शेखर कोइरालाले पार्टी सभापति शेरबहादुर देउवाको सहमतिमा केदार कार्कीलाई कोशी प्रदेशको मुख्यमन्त्री बनाइएको बताउनुभएको छ । विराटनगर विमानस्थलमा शुक्रबार साँझ सञ्चारकर्मीहरूसँग कुरा गर्दै नेता

कोइरालाले कोशी प्रदेशको तत्कालीन परिस्थितिलाई दृष्टिगत गरी प्रदेशसभा सदस्य कार्कीको नेतृत्वमा सरकार निर्माण गरिएको बताउनुभयो । उहाँले कोशी प्रदेश सरकार गठनबाट सङ्घीय र वाग्मती सरकारलाई कुनै असर नपर्ने बताउनुभयो । कोशी प्रदेश सरकारमा अहिले

सहभागी दलले निरन्तरता पाउने बताउँदै नेता कोइरालाले आवश्यकताअनुसार तिहार अगाडि सरकार विस्तार हुने जानकारी दिनुभयो । उहाँले संसदीय व्यवस्थामा प्रधानमन्त्रीलाई संसद् विघटनको अधिकार नहुनु संवैधानिक त्रुटी भएको टिप्पणी गर्नुभयो ।

प्रदेश राजधानी हेटौँडा अपायक भएको मुख्यमन्त्रीको गुनासो

भक्तपुर, ४ कात्तिक (रासस) । वागमती प्रदेशका मुख्यमन्त्री शालिकराम जम्मकट्टेलले वागमती प्रदेशको नाम र राजधानी परिवर्तन गर्नुपर्ने बताउनुभएको छ । मध्यपुरथिमिमा नेकपा (माओवादी केन्द्र) मध्यपुर नगर समितिले शुक्रबार आयोजना गरेको शुभकामना आदानप्रदान कार्यक्रममा उहाँले वागमती प्रदेशको नाम र राजधानी दुवै अनुपयुक्त रहेको बताउनुभयो ।

वागमती प्रदेश नामाकरणमा धेरै जनता खुसी नभएको दावी गर्दै मुख्यमन्त्री जम्मकट्टेलले त्यतिबेला प्रदेशसभामा आफूले अन्तिम समयसम्म प्रदेशको नाम नेवा-ताम्सालिङ नै हुनुपर्छ भनेर अडान लिए पनि त्यतिबेला सम्भव हुन नसकेको बताउनुभयो । मुख्यमन्त्री जम्मकट्टेलले भन्नुभयो, “प्रदेशको नाम वागमती परिवर्तन गरेर नेवा-ताम्सालिङ नै राखिनुपर्छ, प्रदेश राजधानी

हेटौँडामा अपायक छ, प्रदेशको एउटा कुनामा छ, चितवन र मकवानपुरबाहेक अरु ११ जिल्लालाई पायक पदैन, सबैलाई पायकपर्ने गरी प्रदेश राजधानी धुलिखेलनै राखिनुपर्छ, उपयुक्त समय आएपछि राजनीतिक सहमतिबाटै राजधानी र नाम दुवै परिवर्तन हुन्छ र त्यो प्रदेशसभाको अधिकार पनि हो ।” अहिलेको व्यवस्था मन बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

चाडपर्वमा खानपानमा ध्यान दिन चिकित्सकको सुझाव

चितवन ४ कात्तिक (रासस) । चाडपर्वमा खानपानमा विशेष ध्यान दिन चिकित्सकहरूले सुझाव दिएका छन् । दसैं पर्वमा बढी मात्रामा मासु, मदिना र गुलियो पदार्थको सेवन गर्दा मानव स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पर्ने भन्दै उनीहरूले ध्यान दिन सुझाव दिएका हुन् । विपी कोइराला मेमोरियल क्यान्सर अस्पतालका मेडिकल अड्कोलोजिष्ट डा गुरुशरण साह दसैं-तिहारजस्ता चाडपर्वमा खाइने खानाले विभिन्न क्यान्सरको जोखिम बढाउने बताउनुहुन्छ । मदिनाजस्तो पदार्थले कलेजो, घाँटी, पेट, स्तन तथा आन्द्राको क्यान्सरको जोखिम बताउने उहाँको भनाइ छ । डा साहले भन्नुभयो, “रातो मासुको अत्याधिक प्रयोगले ठूलो आन्द्राको क्यान्सरको जोखिम बढाउँछ ।” पोलेको डढेको मासुमा पोलिसाइक्लिक एरोम्याटिक हाइड्रोकार्बन नामक तत्व उत्पन्न हुने भन्दै उहाँले यसले पेटको क्यान्सरको जोखिम बढाउने बताउनुभयो । प्रशोधित मासु र अन्य खानेकुरा खानाले नाइट्राइट र नाइट्रेटजस्ता तत्व उत्पन्न गर्ने भन्दै उहाँले यसले क्यान्सरको जोखिम बढाउने बताउनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, “धेरै गुलियो खानेकुरा खाँदा ठूलो आन्द्राको क्यान्सरको जोखिम बढाउँछ ।” चितवन मुटु अस्पतालका मुटुरोग विशेषज्ञ डा शङ्कर लौडारी एक दिनमा एक जनाले ५० देखि ७० ग्रामभन्दा बढी मासु खान नहुने बताउनुहुन्छ । उहाँले मासु दैनिक पनि प्रयोग गर्न नहुने भन्दै हप्तामा दुई पटकसम्म खान सकिने बताउनुभयो । मासुमा कोलेस्ट्रॉलको मात्रा बढी हुने भएकाले मुटुका

रक्तनलीहरू बन्द हुने सम्भावना हुने भन्दै डा साहले भन्नुभयो, “दैनिक एक सय ग्रामभन्दा बढी मासु खाने मानिसहरूलाई मुटुको हृदयघात हुने सम्भावना १५ प्रतिशतले बढ्छ ।” नियमित मासु सेवन गर्ने मानिसलाई मधुमेह र उच्च रक्तचापको पनि जोखिम हुने उहाँको भनाइ छ । मासु बोसो र छाला फालेर थोरै मात्र प्रयोग गर्न उहाँले सुझाव दिनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, “मासुमा धेरै तेल, मसला र नुनको प्रयोग गर्नु हुँदैन ।” कोलेस्ट्रॉल कम गर्न कुखुराको मासु राम्रो हुने भन्दै डा साहले कुखुराको मासुमा पनि छाला हटाएर खाँदा कोलेस्ट्रॉलको मात्रा कम हुने बताउनुभयो । उहाँले खसी बोकाभन्दा माछा खान उत्तम हुने सुझाव दिनुभयो । वरिष्ठ फिजिसियन डा भोजराज अधिकारी चाडपर्वमा सन्तुलित खाना खान सुझाव दिनुहुन्छ । रातो मासुभन्दा सेतो मासुमा जोड दिन उहाँको आग्रह छ । उहाँले भन्नुभयो, “रातो मासु र सेतो मासुमा स्वास्थ्यको हिसाबले हेर्दा भने चिल्लोको मात्रा कम हुने, अनावश्यक कोलेस्ट्रॉल नहुने, पटक पटक लिँदा पनि ज्यानलाई पाचन प्रक्रियामा समस्या नहुने हिसाबले सेतो मासु राम्रो ।” सेतो मासुमा पनि कुखुराको छाला चिल्लो पदार्थ न्यून हुने भएकाले प्रयोग गर्न राम्रो हुने उहाँ बताउनुहुन्छ । छाला नभएको मासुमा सबैभन्दा धेरै प्रोटीनको मात्रा हुने जानकारी दिँदै डा अधिकारी भन्नुभयो, “कुखुराको मासु सय ग्राम खाँदा करिब ४० ग्राम प्रोटीन पाइन्छ । हाम्रो शरीरलाई दिनमा ६० देखि ७० ग्राम प्रोटीन चाहिन्छ । एक सय ५० ग्राम खान मिल्छो ।”

त्यही कुरा रातो मासुमा पनि लागू हुने भन्दै डा अधिकारी भन्नुभयो, “एक सय ५० देखि दुई सय ग्राम रातो मासु आठ घण्टाको फरकमा खान मिल्छ ।” मासु स्वादका बाँकी दुई पृष्ठमा

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

२०८० सालको विजयादशमी, दिपावली एवं छठ पर्वको पुनित अवसरमा सुस्वास्थ्य, दिर्घायु, शान्ति र अमनचयनको कामना गर्दै सम्पूर्ण शेर सदस्य, कर्मचारी, नगरवासी, जिल्लावासी एवं देशवासीमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना न्यक्त गर्दछौं ।

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

फरक-फरक धर्म संस्कृति हाम्रो समस्या होइन, सम्पत्ति हो ।

एक-अर्काको धर्म-संस्कृति, रीतिरिवाज, रहनसहन र चाडपर्वको सम्मान गरौं ।

एक-आपसमा भेद्भाव नगरौं, धार्मिक-साँस्कृतिक सहिष्णुता कायम राखौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

पहिलो पटक त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल पूर्ण क्षमतामा सञ्चालन

काठमाडौं, ४ कात्तिक (रासस) । त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल स्थापनाको ७३ वर्षपछि पहिलो पटक पूर्ण क्षमतामा सञ्चालनमा आएको छ । दसैँ सुरु भइसकेको र पर्यटकीय याम पनि भएकाले विमानस्थलमा आन्तरिक र अन्तर्राष्ट्रिय दुवैतर्फ हवाई उडान बढेको हो ।

मुलुकको पुरानो र अति व्यस्त त्रिभुवन विमानस्थलमा पछिल्लो दुई दिनदेखि हालसम्मकै धेरै अन्तर्राष्ट्रिय उडान भएको विमानस्थल कार्यालयले जनाएको छ । सामान्यतया: दैनिक दुईतर्फ ९० हाराहारी अन्तर्राष्ट्रिय उडान हुने विमानस्थलमा पछिल्ला दिनमा दैनिक दुईतर्फ एक सय १० देखि एकसय १३ उडान/अवतरण भएको विमानस्थल कार्यालयको भनाइ छ ।

माग रहेको उहाँले जानकारी दिनुभयो । त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलमा तीन नेपालीसहित ३० वटा वायुसेवा कम्पनीले अन्तर्राष्ट्रिय उडान भर्दै आएका छन् ।

विमानस्थल कार्यालयका अनुसार अहिले आन्तरिकतर्फ दुईतर्फ दैनिक तीन दुई सय ७० उडानमार्फत करिब १४ हजार यात्रुले सेवा लिइरहेका छन् । महाप्रबन्धक तिवारीले विमानस्थलमा अहिले आन्तरिक र अन्तर्राष्ट्रिय दुवै गरी भण्डै पाँच सय उडान भइरहेको बताउनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "दैनिक पाँच सय हाराहारी उडान निकै बढी हो, विमानस्थल स्थापनाभएयता

हालसम्मकै बढी उडान र यात्रु आवतजावत भइरहेका छन् ।"

विमानस्थल कार्यालयका अनुसार कात्तिक १ गते बुधवार मात्रै आन्तरिकतर्फ १५ हजार बढीले हवाई यात्रा गरेका थिए । उक्त दिन बुद्ध एयरले मात्रै आठ हजार नौ सय यात्रुलाई सेवा दिएको थियो । सो दिन यती एयरलाइन्सले दुई हजार ६ सय ५१, श्री एयरलाइन्सले एक हजार आठ सय ३९ र सौर्य एयरले तीन सय ४० यात्रुलाई सेवा दिएका थिए ।

नेपाल वायुसेवा निगमको आन्तरिक उडानका विभिन्न गन्तव्यमा यात्रु भरिभराउ छन् । दुई थान ट्वीनअटर

जहाज मात्रै रहेको निगमको आन्तरिक उडानमा सर्वाधिक माग रहेपनि जहाजको सीमितताले थोरै सङ्ख्यामा देशका दुर्गम भेगमा उडान भइरहेको छ ।

निगमका प्रवक्ता रमेश पौडेलका अनुसार निगमले अहिले आन्तरिकतर्फ देशका विभिन्न १६ गन्तव्यमा दैनिक २२ वटा उडान गर्दै आएको छ ।

नेपाल नागरिक उड्डयन प्राधिकरणका सूचना अधिकारी ज्ञानेन्द्र भूलका अनुसार त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलको प्रतिघण्टा अन्तर्राष्ट्रियतर्फ एक हजार पाँच सय र आन्तरिकतर्फ हरेक घण्टा पाँच

सय यात्रु व्यवस्थापन गर्ने क्षमता छ ।

कूल ९२ लाख यात्रु क्षमताको त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलमा सन् २०१८ मा ७२ लाख हवाई यात्रुले सेवा लिएका थिए । कोभिडपछि विमानस्थलमा निरन्तर हवाई उडान र यात्रु सङ्ख्या बढिरहेको विमानस्थलले जनाएको छ ।

नेपालकै पुरानो अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलको पुरानो नाम गौचर मैदानलाई हवाई मैदानको रूपमा प्रयोग गर्न सन् १९४९ बाट शुरु गरिएको थियो । पहिलो पटक 'बीचक्राफ्ट बोनान्जा' विमान

अवतरण भएको यो विमानस्थलबाट पहिलो पटक सन् १९५० फेब्रुअरी २० मा हिमालयन एभिएसनको डाकोटा विमान कोलकाता उडान भरेको थियो । उक्त विमानस्थलको तत्कालीन राजा महेन्द्रले सन् १९५५ मा उद्घाटन गर्नुभएको थियो । सन् १९६४ त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल नामाकरण भएको थियो ।

यो विमानस्थलमा सन् १९६७ मा जर्मनीको लुफ्थान्सा एअरलाइन्सको बोइङ-७०७ जेट विमान पहिलो जेटविमानको रूपमा अवतरण गरेको थियो । विमानस्थल व्यापारिक प्रयोग सन् १९७२ बाट शुरु भएको हो ।

सार्वजनिक खरिद व्यवस्थापन परीक्षण प्रणाली प्रयोगमा ल्याइँदै

विमानस्थलका महाप्रबन्धक प्रतापबाबु तिवारीका अनुसार दसैँको घटस्थापनायता दैनिक घटस्थापनायता हवाई उडानमार्फत १६ हजारदेखि १७ हजार हवाई यात्रु आवतजावत गरिरहेका छन् । उहाँका अनुसार गत असोज २९ गते अन्तर्राष्ट्रिय उडानतर्फ एक सय १३ उडान भएका थिए । जुन एक दिनमा भएको अहिलेसम्मकै बढी उडान सङ्ख्या हो । गत असोज ३० गते एक सय १० र कात्तिक १ देखि ३ गतेसम्म दैनिक एकसय १० भन्दा बढी अन्तर्राष्ट्रिय उडान भइरहेका छन् ।

"विमानस्थलको उडान इतिहासमा यो सबैभन्दा बढी उडान हो । चाडपर्व र पर्यटकीय सिजनले पनि अन्तर्राष्ट्रिय र आन्तरिक उडान चाप बढिरहेको छ", विमानस्थलका महाप्रबन्धक तिवारीले भन्नुभयो । अन्तर्राष्ट्रिय उडानतर्फ 'वीन्टर सिजन'का लागि बढी उडानको

काठमाडौं, ४ कात्तिक (रासस) । सार्वजनिक खरिद सुधारका लागि सार्वजनिक खरिद व्यवस्थापन परीक्षण प्रणाली म्याप्स अर्थात् मेथोडोलजी फर पब्लिक प्रोक्चुरमेन्ट एसेसमेन्ट प्रयोगमा ल्याइँदैछ ।

सार्वजनिक खरिद अनुगमन कार्यालयले अघि सारेको यो प्रणाली बजेटको सफल कार्यान्वयन र जनअपेक्षाको सम्बोधन गर्ने एउटा महत्त्वपूर्ण संयन्त्र हो । बजेटले मुलतः विकास निर्माणका सम्भावनालाई उजागर गर्दै सफल कार्यान्वयनमा नीतिगत, कार्यगत, प्रक्रियागत, व्यवस्थापकीय विषयको प्रभावकारिताका अतिरिक्त विनियोजित बजेटको खर्च गर्ने क्षमतामा अभिवृद्धि गरी अपेक्षित उपलब्धि हासिल गर्ने उद्देश्य राखेको हुन्छ ।

सार्वजनिक खरिद प्रणाली त्यसका लागि प्रभावकारी हुनुपर्ने र तदनुरूपको खरिद सुधार प्रणाली अवलम्बन गर्न लागिएको सार्वजनिक खरिद अनुगमन कार्यालयका सचिव डा दामोदर रेग्मीले बताउनुभयो । सार्वजनिक खरिद व्यवस्थापन परीक्षण प्रणालीले विद्यमान खरिद प्रणालीका सबल र कमजोर पक्षको पहिचान गर्ने तथा सार्वजनिक खरिदका भावी रणनीतिक योजना र धारणाका लागि दिशानिर्देश गर्ने मुख्य लक्ष्य हो ।

अनुगमनका लागि आधार निर्माण गर्ने र परीक्षण प्रणालीलाई उद्देश्यमूलक, विश्वसनीय र गुणस्तरयुक्त बनाई सुधारका लागि आवश्यक दिशाबोध गर्ने कार्यमा आवश्यक पृष्ठपोषण दिने भएकाले खरिद प्रणाली

सुधारका लागि यो परीक्षण प्रणाली प्रयोग गरिनुपर्ने देखिएको उहाँ बताउनुहुन्छ । उक्त परीक्षण प्रणालीका चार स्तम्भमा पहिलो खरिदका विद्यमान राष्ट्रिय कानून र नीतिको परीक्षण, दोस्रो संस्थागत संरचना र व्यवस्थापकीय क्षमताको परीक्षण, तेस्रो राष्ट्रिय बजारमा प्रतिस्पर्धा प्रवर्द्धनका लागि चालिएका कार्यात्मक पक्षहरूको परीक्षण र चौथो सार्वजनिक खरिद प्रणालीको उत्तरदायित्व इमान्दारिता पारदर्शिताजस्ता आयामको परीक्षण हो ।

ती चार स्तम्भका कुल १४ वटा सूचक छन् । ती सबै स्तम्भ र सूचकमा आधारित रहेर गरिने परीक्षण र निकालेको निष्कर्षमा आधारित सुधारले सार्वजनिक खरिद प्रणाली प्रभावकारी बन्न जाने

डा रेग्मीको भनाइ छ । हाल सार्वजनिक खरिद अनुगमन कार्यालयले सुरु गरेको प्रोक्चुरमेन्ट क्लिनिकले पनि सुधारका धेरै क्षेत्रहरू पहिचान गर्न सहयोग गरेको र यसका आधारमा सार्वजनिक निकायको खरिद तत्परताको मापन गर्ने र खरिद योजना बनाए नबनाएको सघन अनुगमन गर्नुपर्ने देखिएको

चाडपर्वमा ...

लागि खाने भएको हुनाले नुन, चिल्लो, अमिलो, पिरो, मसला बढी प्रयोग गर्ने गरिन्छ । विश्वमा सात जनामध्ये एक जनालाई उच्च रक्तचाप, अर्को एक जनालाई मधुमेह र अर्को एक जनालाई कोलेस्ट्रॉल देखिने गरेको उहाँले जानकारी दिनुभयो ।

फ्रिजमा राखेर मासु खान नहुने भन्दै उहाँले भन्नुभयो,

उहाँले बताउनुभयो । सार्वजनिक खरिद अर्थतन्त्रलाई चलायमान बनाउन र सार्वजनिक खर्चको प्रभावकारिता वृद्धि गरी आयोजना समयमै सम्पन्न गराउन सक्ने क्षेत्र भएकाले सुधारमा सबै पक्षको सकारात्मक सहयोग र सहभागिताको आवश्यकता औँल्याइएको छ ।

"पोलेर, साँघेर, तारेर, भुटेर, सुकुटी बनाएर खानु स्वस्थकर होइन ।" सामान्यतया नुन चिल्लो कम गरेर पकाएर नै खानु स्वास्थ्यका लागि राम्रो हुने उहाँ बताउनुहुन्छ । मासुसंगै धूम्रपान र मदिराको सेवन थप हानिकारक हुने डा अधिकारीको भनाइ छ । मासु खाएको समयमा फलफूल, सागपात खान उहाँले सुझाउनुभयो ।

डा. ललन प्रसाद राँनियाँ
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 हल
राजविराज
 Mo. No : 9842830252, 9804605569

लामखुट्टेको टोकाईबाट लाग्ने डेंगुका लक्षण तथा यसबाट बच्ने उपाय

लक्षण

- उच्च ज्वरो आउनु ।
- जोर्नी र मांशपेशीहरूमा असह्य पीडा हुनु ।
- आँखाको गेडी दुख्नु ।
- अत्याधिक टाउको दुख्नु ।
- शरीरमा राता विमिराहरू आउनु ।

यस्ता लक्षणहरू देखापरेमा डेंगु हुन सक्छ । तत्काल चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिऔं ।

बच्ने उपाय

- लामखुट्टेबाट बच्न पुरै शरीर ढाक्ने लुगा लगाऔं ।
- घरभित्र लामखुट्टे छिर्न नसक्ने गरि भूयाल, ढोकामा जाली वा सुत्ने बेलामा भुल लगाएर सुत्तौं ।
- घर, कार्यस्थल र सार्वजनिक स्थानमा पानी जम्न नदिऔं ।
- पानी राखेको भाँडालाई छोपेर राखौं ।
- अर्ध्ररा कुना-काप्चामा किटनाशक औषधी छर्कने गरौं ।

डा.केशवरी नगर कार्यपालिकाको कार्यालय पातो, सप्तरी

ऊर्जा क्षेत्रको दिगो विकासका लागि योजनाबद्ध प्रयास

काठमाडौं, ४ असोज (रासस) । ऊर्जा जलस्रोत तथा सिंचाइमन्त्री शक्तिबहादुर बस्नेतले नेपालको ऊर्जा क्षेत्रको दिगो विकासका लागि सरकारले योजनाबद्ध प्रयास अगाडि बढाएको बताउनुभएको छ ।

एसिया-प्रशान्त क्षेत्रको तेस्रो इनर्जी फोरमलाई शुक्रबार थाइल्याण्डको राजधानी बैङ्ककमा सम्बोधन गर्दै मन्त्री बस्नेतले आगामी १२ वर्षभित्र थप २८ हजार मेगावाट बिजुली उत्पादन गर्ने लक्ष्यका साथ नेपाल सरकारले दीर्घकालीन नीति तर्जुमा गरेको बताउनुभयो ।

हाल प्रणालीमा दुई हजार आठ सय मेगावाट बराबरको बिजुली जोडिएको जानकारी दिँदै मन्त्री बस्नेतले नेपालमा नदी प्रवाह, अर्धजलाशय र जलाशयमा आधारित विद्युत् आयोजनाको अधिक सम्भाव्यता रहेको तथा सौर्य ऊर्जाको पनि उत्तिकै सम्भाव्यता रहेको जानकारी दिनुभएको मन्त्री बस्नेतको सचिवालयले जनाएको छ । नेपालको भौगोलिक विविधताका कारण अफ ग्रिड प्रणालीको आवश्यक भएको उल्लेख गर्दै उहाँले साना र मझौला प्रकृतिका प्रसारण प्रणालीमार्फत

नवीकरणीय ऊर्जाको वितरण भइरहेको बताउनुभयो । ऊर्जा सुरक्षालाई नेपालले प्राथमिकतामा राखेको तथा खपत गरेर बचत भएको बिजुलीको व्यापारका लागि सीमापार व्यापारका प्रयासबारे जानकारी दिनुभयो ।

सरकारले आन्तरिक खपत बढाउनका लागि प्रसारण तथा वितरण लाइनको सुधार, प्रणालीको क्षमता वृद्धि, स्वच्छ ऊर्जा प्रवर्द्धन, स्वदेशी तथा विदेशी सार्वजनिक-निजी लगानी परिचालन गरी उत्पादन, प्रसारण, वितरण तथा व्यापार विस्तार चाहेको बताउनुभयो । साथै उहाँले नेपालको ऊर्जा क्षेत्रमा लगानीका लागि अन्तर्राष्ट्रिय लगानीकर्तालाई आह्वान गर्नुभयो । नेपाल जलवायु परिवर्तनको उच्च जोखिममा रहेको जानकारी दिँदै वातावरणीय सुरक्षाका लागि पनि नवीकरणीय ऊर्जालाई नै प्राथमिकता दिएको बताउनुभयो । नेपालले सन् २०४५ सम्ममा कार्बन उत्सर्जनलाई शून्यमा झार्ने लक्ष्यका साथ काम गरिरहेको बताउनुभयो । उहाँले जलवायु परिवर्तनका असर घटाउन अन्तर्राष्ट्रिय समुदायको साथ र सहयोगको नेपालले अपेक्षा गरेको बताउनुभयो ।

प्रदेश राजधानी ...

नपराउनेबाट असन्तुष्टिका स्वर आउन सक्ने मुख्यमन्त्री जम्मकट्टेलको भनाइ छ । बागमती प्रदेशले नेवार र तामाङ समुदायको भाषालाई सरकारी कामकाजीको भाषाको रूपमा प्रयोग गर्ने गरी ऐन पारित गरेको र यसलाई आगामी ६ महिनाभित्र सबै निकायमा कार्यान्वयनमा ल्याउने उहाँले बताउनुभयो ।

अहिले नै सरकारी निकाय र स्थानीय तहलाई कुनै पनि सूचना जारी गर्दा, साइडबोर्ड राख्दा नेपालीसहित नेपाल भाषा र तामाङ भाषामा समेतको प्रयोग गर्न निर्देशन दिइसकेको, सरकारी कार्यालयमा यी तीन वटै भाषाको निवेदन लिन पनि निर्देशन दिइसकेको मुख्यमन्त्री जम्मकट्टेलको भनाइ थियो । प्रदेशसभाले स्वास्थ्य ऐन पारित नहुँदा धेरै स्वास्थ्य संस्था नवीकरण हुन नसकेको भन्दै हिउँदे अधिवेशनले ऐन पारित

गर्ने उहाँले बताउनुभयो ।

कार्यक्रममा पूर्वमन्त्री शशी श्रेष्ठले आफू मन्त्री हुँदा ५५ हजार स्ववासीलाई लालपुर्जा प्रदान गरेको बताउँदै जनताको समस्यालाई आफ्नो समस्या सम्झेर काम गर्नुपर्ने बताउनुभयो । माओवादी केन्द्र मध्यपुर नगर अध्यक्ष विजयकृष्ण श्रेष्ठ, माओवादीका केन्द्रीय सदस्य एवं भक्तपुर इन्चार्ज दीलीपकुमार प्रजापति, बागमती प्रदेशसभा सदस्य देवेन्द्र श्रेष्ठ, नेपाली कांग्रेस मध्यपुर नगर सभापति हरिदास प्रजापतिलगायतले भक्तपुरको विकासमा प्रदेश सरकारको चासो वृद्धि गर्नुपर्नेमा जोड दिनुभयो ।

मुख्यमन्त्री जम्मकट्टेल, पूर्वमन्त्री श्रेष्ठसहित मध्यपुरथिमिको पहिचानका लागि मूत तथा अमूर्त कला, संस्कृतिको संरक्षणमा लाग्ने विभिन्न व्यक्तित्व एवं संस्थालाई सम्मान गरिएको थियो ।

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 भर्ने, एलर्जीदाद, हुसीदाद, 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, ९८१९७२९५२६, ९८१९७७८९८७

हादिक मंगलमय शुभकामना



२०८० सालको विजयादशमी, दिपावली एवं छठ पर्वको पुनित अवसरमा सुस्वास्थ्य, दिर्घायु, शान्ति र अमनचयनको कामना गर्दै सम्पूर्ण शेयर सदस्य, कर्मचारी, गाउँवासी, जिल्लावासी एवं देशवासीमा हादिक मंगलमय शुभकामना न्यक्त गर्दछौं ।

विश्वनाथ मण्डल

अध्यक्ष तथा जन ज्योति कृषि सहकारी संस्था लिमिटेड संचालक समिति परिवार राजविराज ८, मलेठ, सप्तरी

हादिक मंगलमय शुभकामना



२०८० सालको विजयादशमीको पुनित अवसरमा सुस्वास्थ्य, दिर्घायु, शान्ति र अमनचयनको कामना गर्दै सम्पूर्ण ग्राहक, कर्मचारी, शेयर सदस्य, पदाधिकारी एवं जिल्लावासीमा हादिक मंगलमय शुभकामना न्यक्त गर्दछौं ।

सचिन्द्र दास

अध्यक्ष, तथा जनमूखी बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि. राजविराज ४, सप्तरी, परिवार

हादिक मंगलमय शुभकामना



२०८० सालको विजयादशमीको पुनित अवसरमा सुस्वास्थ्य, दिर्घायु, शान्ति र अमनचयनको कामना गर्दै सम्पूर्ण ग्राहक, कर्मचारी, शेयर सदस्य, पदाधिकारी एवं जिल्लावासीमा हादिक मंगलमय शुभकामना न्यक्त गर्दछौं ।

शत्रुघन प्रसाद गुप्ता

अध्यक्ष, तथा नेपाल सहकारी संस्था लि. राजविराज ३, सप्तरी, परिवार

हादिक मंगलमय शुभकामना



२०८० सालको विजयादशमी, दिपावली एवं छठ पर्वको पुनित अवसरमा सुस्वास्थ्य, दिर्घायु, शान्ति र अमनचयनको कामना गर्दै सम्पूर्ण शेयर सदस्य, कर्मचारी, नगरवासी, जिल्लावासी एवं देशवासीमा हादिक मंगलमय शुभकामना न्यक्त गर्दछौं ।

भुपेन्द्र प्रसाद यादव

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