

# जगगीण

## साप्ताहिक

वर्ष ४१ अंक २० २०७९ साल पुस १० गते आइतवार (25 Dec 2022 Sunday) मूल्य रु. ७/-

यस अंक भित्र - पृष्ठ २ मा : विटोरी जग्गाको समस्याले ... पृष्ठ ३ मा : च्याट-जिपटिले ढोका खोलेको ... पृष्ठ ५ मा : नहिँड्ने बानीले बढ्दैछ हाडजोर्नीको ... पृष्ठ ५ मा : ईटाभट्टा विष्फोट नौ जना ...

### डेंगीबाट बच्न

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

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

## असक्त र विपन्न समुदायका बालबालिकालाई न्यानो कपडासँगै शैक्षिक सामाग्री

## कोभिड-१९ को नयाँ भेरियन्ट नेपालमा पुष्टि भएको छैन : मन्त्रालय

काठमाडौं/विश्वव्यापी महामारीका रुपमा फैलिएको कोभिड-१९ को सङ्क्रमणको जोखिम अबै कायम रहेको अवस्थामा छिमेकी मुलुकहरुमा फैलिएको कोभिड-१९ को नयाँ भेरियन्ट वीएफ७ हालसम्म नेपालमा पुष्टि नभएको स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयले जनाएको छ ।

छिमेकी राष्ट्रहरुमा उक्त भेरियन्टको सङ्क्रमण दर दिनानुदिन बृद्धि हुँदै गएको र बाँकी पाँच पृष्ठमा



राजविराज/शरीर ढाक्ने न्यानो कपडा नहुँदा आगो ताप्यै चिसो छल्नु पर्ने बाध्यतामा रहेका शारीरिक रुपमा असक्त तथा उनका सन्तानलाई लायन्स क्लब पोखरा मेट्रो सिटीले न्यानो कपडा र भोलासहित शैक्षिक सामाग्री वितरण गरेको छ ।

समावेशी अपाङ्क संघ सप्तरीको समन्वयमा शनिवार सप्तरी सदरमुकाम राजविराजमा एक कार्यक्रम गरि शारीरिक

रुपमा असक्त तथा उनका सन्तानलाई न्यानो कपडा र स्कूल ब्यागसहित शैक्षिक सामाग्री वितरण गरेको हो ।

लायन्स क्लब पोखरा मेट्रो सिटीका अध्यक्ष सरोज बाग्लेको अध्यक्षतामा आयोजित न्यानो कपडा वितरण कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि लायन्स क्लब ३२५ एल पोखराका डिस्ट्रिक्ट गर्भनर परमेश्वर बराल, लायन्स क्लब पोखरा मेट्रो सिटीका संस्थापक

अध्यक्ष कमल पराजुली, जोन चेरपरसन उपेन्द्र अधिकारी, तित्तय उपाध्यक्ष राजेश कुमार गुप्ता, बौद्धिक अपाङ्कता महासंघका केन्द्रिय सदस्य जगदीश अर्याल लायन्स क्लब राजविराज सिटीका सचिव ललित भ्ना लगायतले शारीरिक रुपमा असक्त २५ जनालाई प्रति व्यक्ति एक/एक थान कम्बल, म्याट्रेस, सुइटर र भोला प्रदान गरेका छन् ।

यस्तै २५ जना बालबालिकालाई विद्यालय जान भोला तथा सुइटर, कान छोप्ने टोपी र शैक्षिक सामाग्री वितरण गरिएको छ ।

लायन्स क्लबमा आवद्ध साथीहरुको सहयोग लिएर गरिव, असाह्य तथा शारीरिक रुपमा असक्त परिवारलाई रातह वितरण गर्दै आएको र आउँदो दिनमा

समेत यस्तो सेवामूलक कार्यलाई निरन्तरता दिने लायन्स क्लब पोखराका तित्तय उपाध्यक्ष राजेश कुमार गुप्ताले बताए ।

## 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. विना सुई फेको प्रविधिवाट 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

पुष मसान्तसम्म फेको प्रविधिद्वारा मोतिबिन्दुको शल्यक्रियामा २०% छुट तथा ज्येष्ठ नागरिकहरुका लागि OPD FEE निःशुल्क

### सगरमाथा आँखा अस्पताल प्रा.लि.

राजविराज-८, रुपनी रोड, सम्पर्क नं. :- ९८०५७९१२२२  
बिरामी जाँचको समय : बिहान ८:३० देखि ५:०० बजेसम्म

## एक सय ३२ जना बिरामी मध्ये २६ जनामा मोतिया बिन्दु



राजविराज/राजविराजस्थित सगरमाथा आँखा अस्पतालले शनिवारदेखि ७ दिने निशुल्क आँखा तथा छाला सम्बन्धी परिक्षण स्वास्थ्य शिविर सुरु गरेको छ ।

उक्त शिविरमा शनिवार मात्रै १ सय ३२ जना बिरामीले निशुल्क स्वास्थ्य उपचार पाएको अस्पताल प्रबन्धक अफाक

अनवरले जानकारी दिएका छन् । उनका अनुसार स्वास्थ्य उपचार पाएका मध्ये २६ जना बिरामीमा मोतिया बिन्दु देखा परेको छ भने बाँकी बिरामीहरुलाई सामान्य उपचार गराई घर फर्किएका छन् ।

नेत्र विशेषज्ञ डा. संजय कुमार सिंहको नेतृत्वमा नेत्र विशेषज्ञ डा. आशिषराज पन्थ, छाला विशेषज्ञ डा. रिपला आचार्य लगायत सात सदस्यीय टोलीले शिविरमा बिरामीहरुको चेक जाँच गरिरहेका छन् ।

यस अस्पतालमा मोतियाबिन्दु, जलबिन्दु, कोर्नियल अल्सर, मेडिकल रेटिना, अकुलोप्लाष्टी, आँखाको नानीप्रत्यारोपण, बच्चाको आँखाजाँच लगायत आँखासम्बन्धी सम्पूर्ण रोगको उपचार तथा शल्यक्रिया हुने गरेको अस्पतालका मेडिकल सुपेरिन्टेन्डेन्ट डा. पन्तले जानकारी दिए ।

बाँकी पाँच पृष्ठमा

## जाडोबाट बच्न निम्न उपायहरु अबलम्बन गरौं

- तातो, झोलिलो पदार्थ प्रशस्त मात्रामा पिउने गरौं,
- न्यानो कपडा लगाऔं,
- घाम वा आगो तापौं,
- तेल मालिस गरौं,
- शारिरिक व्यायाम गरौं,
- बालबालिका, जेष्ठ नागरिक तथा अशक्तले सकेसम्म चिसोको समयमा घरबाहिर ननिस्कौं,
- ताजा र पौष्टिक खानेकुरा खाऔं,
- जाडोबाट बच्ने नाममा धूम्रपान तथा मद्यपान नगरौं,
- स्वास्थ्यमा कुनै समस्या परेमा स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श लिऔं ।



## सम्पादकीय



### न्यायिक समितिलाई प्रभावकारी बनाऔं

स्थानिय पालिक मातहतमा रहेको न्यायिक समितिको कामकाज चुस्तदुरुस्त तरिकाले चलेको देखिदैन। यस समितिले अदालतको सरह विभिन्न मुद्दाको फैसला गर्ने अधिकार पाएपनि यसको सदुपयोग हुन सकिरहेको छैन। समितिले आफ्नो काम, कर्तव्य र अधिकारको उपयोग गर्न नसक्दा यस्तो अवस्था आएको हो। समितिको संयोजकमा उपप्रमुख/उपाध्यक्षलाई तोकिएपनि उनीहरू आफ्नो अधिकार बारे अझै बुझ्न सकेका छैनन्। उनीहरू आफ्नो अधिकार भनेको विभिन्न योजनाहरूको अनुगमन मात्र हो भन्ने बुझिरहेका छन्।

सप्तरी जिल्लालाई मुलुककै बढी मुद्दा मामिला हुने जिल्लाको रूपमा चिनिन्छ। यस जिल्लाका अदालतहरूमा सानो भन्दा सानो जालझेल, जग्गा सम्बन्धी, भग्नाङ्कन लगायतका अन्य विभिन्न खाले मुद्दाहरू दिनहुँ दर्ता हुने गरेको छ। समाजबाटै समाधान हुने खालका मुद्दाहरू पनि अदालतमा दर्ता हुने गरेको पाइएको छ। यस जिल्लालाई बढी जग्गा खिचलो तथा जग्गा सम्बन्धीको मुद्दा दर्ता हुने गरेको छ। नेपालभरि सप्तरीलाई जग्गा सम्बन्धी बढी मुद्दा दर्ता हुने जिल्लाको रूपमा चिनिन्छ।

सरकारले स्थानिय तहमै विभिन्न मुद्दा छिनोफानोका लागि न्यायिक समितिको गठन गरेको छ। तर, पनि यस समितिमा मुद्दा आउनुको साटो प्रहरी र अदालतमा अहिले पनि सानो भन्दा सानो मुद्दा दर्ता हुने गरेको छ। न्यायिक समितिको बारेमा स्थानियस्तरमा पहुँच नहुनुले मुद्दाहरू अदालत जाने गरेको हुनसक्छ। तसर्थ स्थानिय तहहरूले न्यायिक समितिको काम, कर्तव्य र विश्वसनियता सम्बन्धी आफै पनि बुझ्नु जरुरी रहेको छ, भने यसबारे जनचेतना जगाउनु उत्तिकै आवश्यक छ।

# बिटोरी जग्गाको समस्याले राजविराज नगरका पाँच हजार परिवार पीडित

राजविराज/बिटोरी जग्गाको समस्या समाधान नहुँदा राजविराज नगरपालिका नगरका ५ हजार परिवार पीडित बन्न पुगेका छन्।

ती पाँच हजार परिवार वर्षौदेखि बिटोरी जग्गा समस्या समाधान नहुँदा अहिले थप पीडा खेप्दै आएका छन्।

बुवा-बाजेको पालादेखि नगरपालिकामा बुझाएको करका आधारमा भोग चलन गर्दै आएको बिटोरी जग्गा समस्या पर्दा बैंक तथा वित्तिय संस्थामा राख्न नपाउँदा उनीहरू पीडा खेप्न बाध्य भएका हुन्।

राजविराज मुख्य बजार मेनरोड र आसपासको टोल रहेको ६८ विगाहा जग्गा पछिल्लो ५ वर्षदेखि सरकारले विक्रि बितरण गर्न र बैंकमा राख्न रोक लगाएपछि यस्तो समस्या उत्पन्न भएको हो। पाँच वर्ष अधिसम्म उक्त जग्गा बेचबिखन गर्न तथा समस्या पर्दा ऋण वापत बैंकमा धितो राख्न सक्ने व्यवस्था थियो। लालपूर्जा नरहेको तथा भूमि व्यवस्था तथा मालपोत कार्यालयले रोकक लाग्न बन्द गरेपछि बैंकले धितो राख्न अस्विकार गर्दै आएको आफूहरू समस्यामा परेको नगरवासीको भनाई छ।

विगत पाँच वर्षदेखि लालपूर्जा नपाएको र नगरपालिकाबाट नक्सापास तथा मालपोत कार्यालयबाट रोकक प्रक्रिया समेत रोकिएपछि समस्यामा परेको व्यवसायी अभिषेख जोशीले बताए। विगत पाँच वर्षदेखि श्रेस्ता र कम्प्युटरमा कुनै रेकर्ड नभएको भन्दै मालपोत कार्यालयले रोकक गर्न नमानेपछि समस्या पर्दा बैंक तथा वित्तिय संस्थाबाट पाउनु पर्ने ऋण पाउन नसकि विचल्ली भएको राजविराज ७ का उमाशंकर साहले दुखेसो पोखे।

बैंकले त्यस्तो जग्गा अस्विकार गर्दा समस्याका बेला चर्को मिटरबयाजमा व्यक्तिहरूसित ऋण लिन



बाध्य भएको राजविराज ३ का मो. हैदरले सुनाए।

सरकारले बिटोरी जग्गाको कारोबारमा लामो समयदेखि रोक लगाएपछि सन्तानको उच्च शिक्षा र गम्भिर बिरामी पर्दा खर्च जुटाउनुका साथै व्यापार व्यवसाय गर्न समेत समस्या भएको तरकारी व्यवसायी गोपाल महतोले सुनाए।

राजविराज नगरपालिकाको बिटोरी जग्गा सम्बन्धी फाँटका प्रमुख मो. आलमले विगतमा बिटोरी रसिदकै आधारमा जग्गा रोकक र फुकुवा कार्य हुँदै आएकोमा सरकारले बिटोरी जग्गाको खरीद विक्रिमा रोक लगाएपछि समस्या भएको

स्विकारे।

नापी कार्यालय सप्तरीका प्रमुख शत्रुहन प्रसाद यादवले राजविराजको बिटोरी जग्गा बारे जग्गाधनीबाट निकै गुनासाहरू आइरहेपनि प्राविधिक कारणले समाधान गर्न नसकिएको बताए। उनले उक्त जग्गाहरूको आफूहरूसँग तथ्याङ्क आइनुपुगेकाले समस्या भएको र समाधानका लागि पहल थालिसकेको जानकारी दिएका छन्।

मालपोत कार्यालय सप्तरीका प्रमुख रामनारायण शर्माले उक्त जग्गाबारे आफ्नो कार्यालयमा तथ्याङ्क

नरहेको जानकारी दिए। उनले विगतमा

नगरपालिकामा रहेको श्रेस्ताकै आधारमा जग्गाको रोकक र फुकुवा गर्दै आएको तर हाल सरकारले नै रोक लगाएपछि समस्या भएको बताए।

बिटोरी जग्गा प्रत्येक चुनावमा उम्मेदवारहरूको चुनावी एजेण्डा बन्ने गरेको छ। तर, कार्यान्वयनमा आउन सकेको छैन। स्थानिय निर्वाचन तथा हाल सम्पन्न संसदीय निर्वाचनमा समेत विभिन्न राजनीतिक दल र तिनका उम्मेदवारले आ-आफ्नो प्रतिबद्धता पत्रमा उक्त समस्यालाई प्रमुख एजेण्डा बनाएका थिए।

## डा. ललन प्रसाद राणियार

### Dr. Lalan Prasad Rauniyar

MBBS (BPKIHS) Dharan, MD Paediatrics (BPKIHS) Dharan, NMC Reg. No. : 13338

## कन्सल्टेन्ट बाल रोग विशेषज्ञ

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

## डा. सरोज कुमार साह

### Dr. Saroj Kumar Sah

MBBS, MS Orthopaedics (BPKIHS) Dharan Fellowship in Hand Surgery (CMC Vellore) NMC Reg. No. : 13288

## हाड जोर्नी, नशा तथा बाथ रोग विशेषज्ञ

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

## डा. जयन्ती यादव

### Dr. Jayanti Yadav

M.B.B.S. MD (Obstetrician and Gynaecologist)

हाल कार्यरत गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल राजविराज NMC No. : 15312

## बरिष्ठ स्त्री तथा प्रसूती रोग विशेषज्ञ

बाभ्रपन, कमजोरी, लिकोरिया, महिनाबारी समस्याको सफल उपचार  
सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हल, राजविराज  
Mo. No : 9842830252, 9804605569

## स्थानीय तहका अधिकारीले बिदा बस्दा मन्त्रालयको स्वीकृति लिनुपर्ने

राजविराज/स्थानीय तहका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत अब विदामा बस्दा अनिवार्य स्वीकृति लिनुपर्ने भएको छ।

सङ्घीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रालयले जनाए अनुसार जिल्ला समन्वय समितिका अधिकारी र स्थानीय तहका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतले विदामा बस्दा अनिवार्य मन्त्रालयबाट

स्वीकृति गराउनुपर्ने उक्त मन्त्रालयको सङ्घीय तथा प्रादेशिक कर्मचारी प्रशासन शाखाका प्रमुख रवीन्द्रजङ्ग थापाले जानकारी दिएका छन्।

उनले जानकारीविना कार्यक्षेत्र छाडेर जाँदा सेवा प्रवाहमा समस्या देखिएकाले अबदेखि मन्त्रालयको स्वीकृति बेगर बिदा पनि बस्न नपाइने बताए।

ती अधिकारीले आफूखुशी

कार्यलय छाडेर बाहिर जाने गरेको गुनासो आएकोले जानकारीविना कार्यालय छाडेर नजान उनीहरूलाई निर्देशन दिइएको छ।

मन्त्रालयले ७७ जिल्ला समन्वय समिति र सात सय ५३ वटै स्थानीय तहलाई पत्र पठाइ अब उप्रान्त मन्त्रालयको पूर्वस्वीकृति विना जिल्ला र कार्यक्षेत्र नछाड्न पनि निर्देशनमा उल्लेख गरेको छ।

## शीतलहरको समयमा चिसोको कारण मानिसको ज्यानै पनि जान सक्छ त्यसैले निम्न सावधानी अपनाऔं

- जाडो यामकोलागि समयमै न्यानो कपडाको जोहो (व्यवस्था) गरौं।
- शीतलहरको समयमा घर बाहिर खुला स्थानमा धेरै समय नबिताऔं, घर बाहिर निस्कनु परेमा वा धेरै समय बिताउनु पर्ने भएमा न्यानो कपडा लगाऔं।
- रातको समयमा न्यानो सिरक, कम्बल जस्ता ओढ्ने प्रयोग गरौं र घरभित्र राति सुत्दा शरीरको साथै अनिवार्य रूपमा छाती तथा टाउको ढाक्ने गरौं।
- शीतलहर चलेको समयमा आगो तापेर शरीरलाई न्यानो राख्ने, छाती र टाउकोलाई विशेष गरेर चिसोबाट जोगाउने गरौं।
- चिसोको समयमा शरीरलाई चाहिने आवश्यक खानेकुरा र पर्याप्त मात्रामा तातो खाने कुराहरू खाने गरौं।
- बालबालिका, वृद्धवृद्धा, गर्भवती महिला तथा बिरामीहरूको हेरचाहमा विशेष सतर्कता अपनाउने, बालबालिकाहरूलाई न्यानो अवस्थामा राख्ने गरौं।
- शीतलहर चलेको बेलामा पाल्तु पशुपंक्षीलाई सकेसम्म खुला स्थानमा चराउन नलैजाने, गोठ/टहरामै राखेर पर्याप्त घाँस/पराल र दाना दिने गरौं।
- चिसोको कारण बिरामी भएमा तत्कालै नजिकको स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा तुरुन्तै उपचारको लागि जाने/लैजाने गरौं।
- चिसोको कारण पशुपंक्षी बिरामी भएमा नजिकैको पशु चिकित्सालयमा तुरुन्तै सम्पर्क गरी औषधोपचार गर्ने गरौं।
- कोठाभित्र आगो बालेर तातो पादा पर्याप्त भेन्टिलेशनको व्यवस्था मिलाऔं।
- तातोपनकोलागि आगो बाल्दा आगलागी हुन सक्ने भएकोले सतर्कता अपनाऔं।

अनुरोधकर्ता

रुपनी गाउँपालिका, सप्तरी

# च्याट-जिपिटीले ढोका खोलेको नयाँ संसार

## जीवन क्षेत्री

चलाख मेसिनहरूले हाम्रो दैनिक जीवनका नयाँनयाँ समस्याहरू समाधान गर्दै जाँदा र मानिसका कामहरू लिनै गर्दा त्यसले कस्तो अवस्था सिर्जना गर्ला ?

पाँच, दस वा बीस वर्षपछि यो संसार कस्तो होला ? हाम्रो काम र जीविकाको हालत के होला ? मानिसहरूले यी प्रश्नमा घोलिन र चिन्ता गर्न थालेको केही वर्ष भइसक्यो ।

तर अहिले त्योभन्दा पनि ठूलो चिन्ताको विषय छ- हाम्रो जीवन त जसोतसो कटला, हाम्रा सन्तानको भविष्य के होला ? हामीले अहिले दिएको शिक्षाले तिनलाई भविष्यमा काम देला कि नदेला ?

तिनले गर्ने सबै सम्भावित काम मेसिनले गर्न थाले भने तिनले रोजगारी नै पो कसरी पाउलान ? समय कसरी कटाउलान ?

यदि तपाईंलाई यस्तो चिन्ताले पिरोलेको छ भने आउनुोस्, मिलेर त्यो समस्याको समाधान खोज्ने प्रयास गरौं ।

हाल निकै चर्चामा रहेको च्याट-जिपिटीलाई मैले हालै अंग्रेजीमा सोधेँ- दूरदर्शी शिक्षकका हैसियतले म मेरो बच्चालाई एआई ( आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्स) को युगका लागि कसरी शिक्षित गर्न सक्छु ?

उसले जवाफ दियो- ( उसको उत्तरको गुगलले गरेको नेपाली अनुवादको थोरै सम्पादित रूप) 'एक दूरदर्शी शिक्षकको रूपमा, म विश्वास गर्छु कि बच्चाहरूलाई एआई युगका लागि तयार पार्ने उपाय भनेकै मुख्य सीप र योग्यताहरूको बलियो आधार विकास गर्नमा ध्यान केन्द्रित गर्नु हो जुन यो द्रुत रूपमा परिवर्तन भइरहेको संसारमा सफलताका लागि महत्वपूर्ण हुनेछ ।

केही त्यस्ता कौशल र दक्षताहरू यस्ता छन् :

१. रचनात्मकता र नवप्रवर्तन: एआई-सञ्चालित संसारमा बच्चाहरूले रचनात्मक रूपमा सोच र समस्याहरूको नयाँ र नवीन समाधानहरू ल्याउन सक्षम हुन महत्वपूर्ण हुनेछ । आफ्नो बच्चालाई कला, संगीत वा डिजाइन जस्ता रचनात्मकतालाई बढावा दिने गतिविधिहरूमा संलग्न हुन प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

२. सहयोग र सञ्चार: कार्यस्थलमा एआई बढी प्रचलित हुँदै जाँदा, बच्चाहरूले अरूसँग प्रभावकारी रूपमा काम गर्न र आफ्ना विचारहरूलाई प्रभावकारी रूपमा सञ्चार गर्न सक्षम हुनु महत्वपूर्ण हुनेछ । तपाईंको बच्चालाई सामूहिक परियोजनाहरू र गतिविधिहरूमा भाग लिन प्रोत्साहन गर्नुहोस् र उनीहरूलाई सार्वजनिक भाषण वा बहस जस्ता गतिविधिहरूमा फर्कत बलियो सञ्चार कौशल विकास गर्न मद्दत गर्नुहोस् ।

३. आलोचनात्मक सोच र समस्या समाधान: एआई-सञ्चालित संसारमा,

बच्चाहरूका लागि आलोचनात्मक रूपमा सोच र समस्याहरू समाधान गर्न सक्षम हुनु महत्वपूर्ण हुनेछ । तपाईंको बच्चालाई प्रश्नहरू सोध्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् । धेरै दृष्टिकोणहरू विचार गर्न र समस्याहरू समाधान गर्न मद्दत गर्न नयाँ जानकारी र स्रोतहरू खोज्न सिकाउनुहोस् ।

४. अनुकूलनशीलता र लचिलोपन: एआईले संसारलाई रूपान्तरण गर्न जारी राख्दा, परिवर्तनको सामना गर्दा बच्चाहरूलाई अनुकूलन गर्न र लचिलो हुन सक्षम हुनु महत्वपूर्ण हुनेछ । तपाईंको बच्चालाई नयाँ चुनौती र अवसरहरू अँगाल्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् र उनीहरूलाई उनीहरूको अनुभवबाट सिक्न र बढ्न अनुमति दिने वृद्धि मानसिकता विकास गर्न मद्दत गर्नुहोस् ।

५. डिजिटल साक्षरता र प्राविधिक सीपहरू: एआई-सञ्चालित संसारमा बच्चाहरूलाई सहज र प्रविधिमा दक्ष हुनु महत्वपूर्ण हुनेछ । तपाईंको बच्चालाई नयाँ प्रविधिहरू अन्वेषण गर्न र सिक्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् र उनीहरूलाई डिजिटल संसारमा फस्टाउन आवश्यक पर्ने सीपहरू विकास गर्न मद्दत गर्नुहोस् ।

तपाईंको बच्चालाई यी सीप र दक्षताहरू विकास गर्न मद्दत गरेर तपाईंले उनीहरूलाई एआई-सञ्चालित संसारमा सफल हुन र समाजमा सकारात्मक प्रभाव पार्न तयार गर्न सक्नुहुन्छ ।'

अर्थात् अबका बच्चाहरूले घोकेर कण्ठ पारेर, त्यसलाई ओकलेर परीक्षा पास गरे भने तिनको शिक्षा काम लाग्ने छैन । उनीहरू सिर्जनशील र वाचाल हुनुपर्नेछ, आलोचनात्मक चेत विकास गर्नुपर्नेछ । अनि अवस्थाअनुसार तुरुन्त बदलिन, नयाँ सीप सिक्न र प्रविधिको प्रयोगमा दुरुस्त हुनुपर्नेछ ।

त्यसपछि मैले यही प्रश्नलाई फरक रूपमा सोधेँ- दार्शनिक रूपमा भन्ने हो भने अबको शिक्षा कस्तो हुनुपर्छ ।

उसले भन्यो: 'एक दार्शनिकका रूपमा, म विश्वास गर्छु कि आई युगका लागि बालबालिकालाई शिक्षा दिने उपाय भनेको उनीहरूलाई उद्देश्य, नैतिकता र मूल्यहरूको बलियो भावना विकास गर्न मद्दत गर्नु हो । एआई-सञ्चालित संसारमा, बच्चाहरूलाई उनीहरू केमा विश्वास गर्छन् र किन भन्ने कुराको स्पष्ट बुझाइको साथसाथै नैतिक सिद्धान्तहरूमा बलियो आधार बनाउनु महत्वपूर्ण हुनेछ, जसले उनीहरूका कार्यहरू र निर्णय गर्ने कार्यलाई मार्गदर्शन गर्नेछ ।

यस उद्देश्यका लागि म सुझाव दिन्छु कि बच्चाहरूलाई यस्तो तरिकाले शिक्षा दिनुहोस् जसले उनीहरूलाई उनीहरूको मूल्य र उनीहरूले गर्ने छनौटहरूको नैतिक प्रभावहरूको बारेमा गहिरो रूपमा सोच प्रोत्साहित गर्छ । जटिल नैतिक मुद्दाहरूको

बारेमा हुने छलफलहरूमा बच्चाहरूलाई संलग्न गर्न सकिन्छ जस्तै: रोजगारी र गोपनीयतामा एआई को प्रभाव ।

त्यस्तै बच्चाहरूलाई यस्ता विषयमा अरूको दृष्टिकोणलाई विचार गर्न र तिनका आधारमा समेत यी विषयहरूमा आफ्नै सुसूचित विचारहरू विकास गर्न प्रोत्साहित गर्न सकिन्छ ।

बच्चाहरूलाई उद्देश्य र नैतिकताको बलियो भावना विकास गर्न मद्दत गर्नुको साथै उनीहरूलाई आईको द्रुत रूपमा परिवर्तन भएको संसारलाई बुझ्न र त्यसमा पार पाउन मद्दत गर्ने तरिकामा शिक्षा दिनु पनि महत्वपूर्ण हुनेछ । यसमा उनीहरूलाई एआईले कसरी काम गर्छ भन्ने आधारभूत

कुराहरू र यसले समाजमा पार्ने सम्भावित प्रभावहरूको बारेमा सिकाउने, साथै उनीहरूलाई एआई-सञ्चालित संसारमा फस्टाउन आवश्यक पर्ने सीप र दक्षताहरू विकास गर्न मद्दत गर्ने कुरा समावेश हुन सक्छ ।

समग्रमा, एआई युगमा शिक्षाको लक्ष्य बालबालिकाहरूलाई उनीहरूको बाटोमा आउन सक्ने प्राविधिक प्रगतिहरू जे जस्ता भए पनि उनीहरूलाई नैतिक, जिम्मेवार र समाजको सफल सदस्य बन्न आवश्यक ज्ञान, सीप र मूल्यहरू विकास गर्न मद्दत गर्नु हुनुपर्छ ।'

अर्थात् एआईले उलटपुलट बनाउने नयाँ विश्वमा नैतिक मूल्य-मान्यताहरूको भूमिका

ठूलो हुनेछ किनकि मानिसका हातमा मेसिनले सिर्जना गर्ने ठूलो शक्ति हुनेछ । त्यसले सम्भावनाका ढोका त खोलेछ तर बर्बादीको जोखिम पनि बढाउने छ ।

त्यसैले बालबच्चाको मेसिन प्रयोग गरेर कसरी समस्या समाधान गर्ने भन्ने मात्रै जानेर पुग्ने छैन। त्यसले समाजलाई कता डोच्याउँदैछ भन्ने पनि हेक्का राख्नुपर्नेछ अनि समाज र मेसिनबीचको अन्तर्सम्बन्ध, मानिसको मेसिनमाथिको निर्भरता आदि विषयमा उनीहरू प्रष्ट हुनुपर्नेछ ।

बदलिएको समयमा जीविकादेखि गोपनीयतासम्मका विषयमा हामीले उनीहरूलाई शिक्षित गर्नुपर्नेछ । यसपछि मैले उसलाई सोधेँ- यदि म

सरकारको मन्त्री हो भने एआई युगका लागि शिक्षा नीति कस्तो बनाउनुपर्ला ?

उसले भन्यो: 'सरकारको मन्त्रीको हैसियतमा, म विश्वास गर्छु कि एआई युगका लागि शिक्षा नीति बनाउन हाम्रो देशका विद्यार्थीहरूको आवश्यकता र सम्भावना साथै प्राविधिक परिवर्तनको तीव्र गतिलाई ध्यानमा राखेर समग्र र अग्रगामी सोचको दृष्टिकोण आवश्यक छ। एआई युगको लागि शिक्षा नीति बनाउने केही प्रमुख उपायहरू यस्ता छन् :

१. मुख्य सीप र दक्षताहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्ने: एआई-सञ्चालित संसारमा विद्यार्थीहरूका लागि सीप र बाँकी चार पृष्ठमा

## शीतलहरको समयमा चिसोको कारण मानिसको ज्यानै पनि जान सक्छ, त्यसैले निम्न सावधानी अपनाऔं

- जाडो यामकोलागि समयमै न्यानो कपडाको जोहो (ब्यवस्था) गरौं ।
- शीतलहरको समयमा घर बाहिर खुला स्थानमा धेरै समय नबिताऔं, घर बाहिर निस्कनु परेमा वा धेरै समय बिताउनु पर्ने भएमा न्यानो कपडा लगाऔं ।
- रातको समयमा न्यानो सिरक, कम्बल जस्ता ओढ्ने प्रयोग गरौं र घरभित्र राति सुत्दा शरीरको साथै अनिवार्य रूपमा छाती तथा टाउको ढाक्ने गरौं ।
- शीतलहर चलेको समयमा आगो तापेर शरीरलाई न्यानो राख्ने, छाती र टाउकोलाई विशेष गरेर चिसोबाट जोगाउने गरौं ।
- चिसोको समयमा शरीरलाई चाहिने आवश्यक खानेकुरा र पर्याप्त मात्रामा तातो खाने कुराहरू खाने गरौं ।
- बालबालिका, वृद्धवृद्धा, गर्भवती महिला तथा विरामीहरूको हेरचाहमा विशेष सतर्कता अपनाउने, बालबालिकाहरूलाई न्यानो अवस्थामा राख्ने गरौं ।
- शीतलहर चलेको बेलामा पाल्तु पशुपक्षीलाई सकेसम्म खुल्ला स्थानमा चराउन नलैजाने, गोठ/टहरामै राखेर पर्याप्त घाँस/पराल र दाना दिने गरौं ।
- चिसोको कारण विरामी भएमा तत्कालै नजिकको स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा तुरुन्तै उपचारको लागि जाने/लैजाने गरौं ।
- चिसोको कारण पशुपक्षी विरामी भएमा नजिकैको पशु चिकित्सालयमा तुरुन्तै सम्पर्क गरी औषधोपचार गर्ने गरौं ।
- कोठाभित्र आगो बालेर तातो पार्दा पर्याप्त भेन्टिलेशनको व्यवस्था मिलाऔं।
- तातोपनकोलागि आगो बाल्दा आगलागी हुन सक्ने भएकोले सतर्कता अपनाऔं ।

अनुरोधकर्ता

छिन्नमस्ता गाउँपालिका, सप्तरी

## खाद्य उद्योगी किराना पसल सञ्चालक एवं होटेल, मिठाई पसल रेष्टुरेन्ट सञ्चालकमा खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण डिभिजन कार्यालय राजविराजको अनुरोध

१. खाद्य पदार्थ एवं तैयारी खानेकुरालाई छोपेर राख्नुहोला एवं पूर्ण लेवल वितरण भएको पदार्थ प्रयोग गर्नु होला ।
२. बासी सडेगलेका एवं किंग्मा मनकेका खानेकुराहरू नबेच्नु होला ।
३. पकाउनु पर्ने वा तारेर खाने कुनै पनि खानेकुरामा रंगको प्रयोग नगर्नुहोला ।
४. तेलको प्रयोगमा सावधानी अपनाउनु होला साथै एउटै तेललाई पटक-पटक प्रयोग नगर्नुहोला ।
५. मिठाईमा हाईड्रो जस्ता अखाद्य रंग प्रयोग नगर्नुहोला ।
६. पिउने पानीलाई स्वच्छ र सफा तरिकाले राख्नुहोला ।
७. खाद्य पदार्थ तैयार गर्ने र बाँड्ने ब्यक्तिको आफ्नो ब्यक्तिगत सर-सफाईमा ध्यान दिनु होला ।
८. किराना पसल सञ्चालकहरूले ब्याच नम्बर उल्लेख नभएको उत्पादन मिति, उपभोग्य मिति सकेको खाद्य पदार्थ बिज्री वितरण नगरौं ।
९. खाद्य उद्योगीले खाद्य अनुज्ञापत्र लिई मात्र उत्पादित खाद्य पदार्थ बिज्री वितरण गर्नुहोला ।
१०. मासु ब्यवसायीले अखाद्य रंगको प्रयोग नगर्नुहोला ।



गुनासोका लागि  
खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण डिभिजन कार्यालय राजविराज,  
सप्तरी  
०३१-५२२५२३

### च्याट-जिपिटीले ...

दक्षताहरूमा बलियो जग हुनु महत्त्वपूर्ण हुनेछ, जुन सफलताका लागि महत्त्वपूर्ण हुनेछ। जस्तै रचनात्मकता र नवीनता, सहकार्य र सञ्चार, आलोचनात्मक सोच र समस्या समाधान, अनुकूलन क्षमता र लचिलोपन, अनि डिजिटल साक्षरता र प्राविधिक सीपहरू।

२. एआईको नैतिक र जिम्मेवार प्रयोगलाई बढावा दिने: विद्यार्थीहरूले एआईको नैतिक प्रभावहरू र यसलाई जिम्मेवारीपूर्वक कसरी प्रयोग गर्ने भनेर बुझ्नु पनि महत्त्वपूर्ण हुनेछ। यसमा डेटा गोपनीयता, एआई प्रणालीहरूमा पूर्वाग्रह र रोजगारी र समाजमा एआईको सम्भावित प्रभावहरू जस्ता विषयहरू समावेश हुन सक्छन्।

३. शिक्षक प्रशिक्षण र विकासमा लगानी: एआई युगका लागि विद्यार्थीहरूलाई प्रभावकारी रूपमा शिक्षित गर्न, शिक्षकहरूलाई नवीनतम प्राविधिक प्रगति र शिक्षण रणनीतिहरूमा अद्यावधिक रहन मद्दत गर्ने शिक्षक प्रशिक्षण र विकास कार्यक्रमहरूमा लगानी गर्नु महत्त्वपूर्ण हुनेछ।

४. अत्याधुनिक प्रविधिहरू र स्रोतहरूमा पहुँच प्रदान गर्ने: विद्यार्थीहरूको नवीनतम प्रविधिहरू र स्रोतहरूमा पहुँच छ भनी सुनिश्चित गर्नु उनीहरूलाई एआई युगमा सफलताका लागि तयार पार्न महत्त्वपूर्ण हुनेछ। यसमा अत्याधुनिक एआई उपकरण र स्रोतहरूमा पहुँच प्रदान गर्नुका साथै यी प्रविधिको प्रयोगलाई समर्थन गर्न पूर्वाधार र जडानमा लगानी समावेश गर्न सकिन्छ।

५. सहयोग र साभेदारीलाई प्रोत्साहन दिने: व्यवसाय, अनुसन्धान संस्था र अन्य संस्थाहरूसँगको साभेदारीले कक्षाकोठामा नयाँ विचार र स्रोतहरू ल्याउन र विद्यार्थीहरूलाई वास्तविक-विश्व सिकने अवसरहरू प्रदान गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

यी र अन्य रणनीतिहरू लागू गरेर हामीले हाम्रो देशका विद्यार्थीहरूलाई एआई युगमा फस्टाउन र उनीहरूको पूर्ण क्षमता हासिल गर्न मद्दत गर्ने शिक्षा नीति बनाउन सक्छौं।

अर्थात् अबका दिनमा शिक्षा नीतिले ज्ञानमा भन्दा सीपमा निकै जोड दिनुपर्नेछ किनकि मेसिनमा रहेको ज्ञानको भण्डारलाई मानिसले कहिल्यै चुनौती दिन सक्ने छैनन्। यी तीनै जवाफमा ज्ञान भन्ने शब्द जम्मा एकपल्ट आएको छ भने सीप छ पल्ट।

जस्तो कि यसअगाडि संसारभर भाषाको ज्ञान भएका

करोडौं मानिसहरूले अनुवाद गरेर जीविका चलाउँथे। तर गुगलको अनुवाद गर्ने अल्गोरिदमले रातारात ती सबैलाई बेरोजगार बनाइदियो।

त्यस्तै अहिलेसम्म सबैले आआफ्ना पेसाको ज्ञान र सीपमा दखल राखे पुग्यो। अब संसारमा बीसौं किसिमका रोजगारहरू लोप हुने संघारमा छन्। त्यसैले प्रविधिमा पछि पर्ने र नयाँ सीप सिक्न नसक्ने मानिसहरूका लागि अबका दिन निकै कठिन हुनेछन्। ज्ञानको वितरणमा आधारित हाम्रो शिक्षा प्रणालीको म्याद अहिले गुज्रने अवस्थामा छ।

त्यसैले च्याट-जिपिटी भन्छ: अहिलेको समयमा शिक्षा मन्त्री हुने मान्छेले सीप विकासमा आधारित नयाँ शिक्षा प्रणाली विकास गर्नुपर्छ। अनि समाजका विभिन्न क्षेत्रबीच समन्वय र सहकार्य गरेर हाम्रो समाज र युग सुहाउँदो शिक्षण-सिकाइ विधि तय गर्नुपर्छ।

च्याट-जिपिटीसितको यो संवादलाई नेपालको शिक्षा नीतितिर डोच्याएर मैले निकै लम्ब्याएँ अनि शिक्षासम्बन्धी विभिन्न विषयमा निबन्ध, कविता, गीत र छोटो फिल्मका लागि पटकथा समेत लेख्न लगाएँ। त्यसलाई यहाँ पूरै हेर्न सकिन्छ र त्यहाँ भएको लिंकबाट च्याट-जिपिटीमा निःशुल्क प्रवेश गर्न सकिन्छ। यसबाहेक क्लबहाउसमा अहिले च्याट-जिपिटीले खोलेका सम्भावनाका ढोकाहरूबारे निकै पेचिला बहसहरू चलिरहेका छन्।

तिनबाट मैले सिकेका केही कुराहरू यस्ता छन्-

एक, जसरी एउटा खरायो जति नै बुद्धिमान भए पनि उसले मानिसको मगजको भेउ पाउन सक्दैन, अब मानिसको मगजले पनि मेसिनको क्षमताबारे भेउ पाउन सक्दैन।

कारण: एउटा मानिसले आफ्ना पाँच इन्द्रियले केही दशकमा ग्रहण गरेका सूचनाका आधारमा ज्ञान जम्मा पार्ने हो भने एउटा एआई अल्गोरिदममा प्रयोग हुने सुपर कम्प्युटरले इन्टरनेटको आविष्कार भएयता कुनै पनि विषयमा त्यहाँ पुगेका अबौं वा खबौं सूचना व्यवस्थित रूपमा पचाएर क्षणभरमै परिणाम निकाल्न सक्छ।

माथिका तीन प्रश्नको उत्तरमा उसले शिक्षा विषयलाई प्रशासनिक, दार्शनिक, प्राविधिक आदि कोणबाट हेरेर लेखिएका तथा इन्टरनेटमा पुगेका करोडौं सूचनाहरूको विश्लेषण गरेर सेकेन्डभरमा त्यस्ता लामा र साधारण लाग्ने तर सूसंगत जवाफहरू तयार पारेको हो।

दुई, इन्टरनेटको आविष्कार जति क्रान्तिकारी थियो, च्याट-जिपिटीजस्ता

च्याटबोट र डिएएलएल-इजस्ता अक्षरलाई तस्वीरमा बदल्ने अल्गोरिदमहरूको आविष्कार उत्तिकै क्रान्तिकारी कुरा हो।

तीन, जसरी हातेफोन आएसँगै फोन गर्ने तरिका मात्रै बदलिएन, मान्छेको मनोरञ्जनदेखि सिकाइसम्म सबैको तरिका बदलियो। परिवर्तनको नयाँ चरणमा पनि हुने त्यस्तै हो। अब मानिसले काम गर्ने मात्रै होइन, शिक्षा लिने, विदा मनाउने लगायत सबै कुराहरू बदलिने छन्। चार, नयाँ ढोका खुलेसँगै

अवसर जति छन्, चुनौती पनि उत्तिकै छन्।

विश्वभर शिक्षाको सिंगो प्रणाली अब चिन्तन नसकिने गरी बदलिनेछ। व्यक्तिको आवश्यकता अनुसारको मेसिन शिक्षकको प्रयोग हुनासाथ स्कुल-कलेजका भौतिक संरचनाहरू अनावश्यक हुने छन्। ज्ञान बाँड्ने शिक्षकहरूले आफैँ सीप सिकेर सीप बाँड्न थालेनन् भने अनिवार्य रूपमा बेरोजगार हुने छन्।

खोज्नेहरूको होइन, राम्रोसँग प्रश्न सोध्न सक्नेको पालो आउनेछ। समग्रमा, युवल नोआ हारारीले 'होमो डिजिटस' मा भनेका छन्- समाज कार्ल मार्क्सले भनेभैं उत्पीडक बुर्जुवा र उत्पीडित सर्वहाराको होइन अब प्रविधिमा स्वामित्व हुने मुद्दीभर कुलीनहरू र बाँकी अबौं बेकामे (युजलेस) मानिसहरूमा बाँडिनेछ।

नयाँ सम्भ्रान्तहरूले बाँकी मानिसलाई शोषण गर्ने छैनन् किनकि उनीहरूलाई तिनको

आवश्यकता पर्ने छैन। सबै काम मेसिनले गर्नेछन्।

जसको धन, उसको मेसिन, उसैको उत्पादन र उसैको शक्ति। बेकामेहरूका लागि त्यो अवस्था शोषणभन्दा पनि गएगुज्रेको हुनेछ।

एआईको विकास सुरू हुँदैदेखि मानिसहरूले यो भन्दै आएका हुन् तर च्याट-जिपिटीको कमाल हेरेपछि मलाई लागेको छ- हारारीको नयाँ वर्गीकरण यथार्थमा बदलिन अब धेरै समय बाँकी छैन। सेतोपाटीबाट

## शीतलहरको समयमा चिसोको कारण मानिसको ज्यानै पनि जान सक्छ, त्यसैले निम्न सावधानी अपनाऔं

- जाडो यामकोलागि समयमै न्यानो कपडाको जोहो (ब्यवस्था) गरौं।
- शीतलहरको समयमा घर बाहिर खुला स्थानमा धेरै समय नबिताऔं, घर बाहिर निस्कनु परेमा वा धेरै समय बिताउनु पर्ने भएमा न्यानो कपडा लगाऔं।
- रातको समयमा न्यानो सिरक, कम्बल जस्ता ओढ्ने प्रयोग गरौं र घरभित्र राति सुत्दा शरीरको साथै अनिवार्य रूपमा छाती तथा टाउको ढाक्ने गरौं।
- शीतलहर चलेको समयमा आगो तापेर शरीरलाई न्यानो राख्ने, छाती र टाउकोलाई विशेष गरेर चिसोबाट जोगाउने गरौं।
- चिसोको समयमा शरीरलाई चाहिने आवश्यक खानेकुरा र पर्याप्त मात्रामा तातो खाने कुराहरू खाने गरौं।
- बालबालिका, वृद्धवृद्धा, गर्भवती महिला तथा विरामीहरूको हेरचाहमा विशेष सतर्कता अपनाउने, बालबालिकाहरूलाई न्यानो अवस्थामा राख्ने गरौं।
- शीतलहर चलेको बेलामा पाल्तु पशुपंक्षीलाई सकेसम्म खुल्ला स्थानमा चराउन नलैजाने, गोठ/टहरामै राखेर पर्याप्त घाँस/पराल र दाना दिने गरौं।
- चिसोको कारण विरामी भएमा तत्कालै नजिकको स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा तुरुन्तै उपचारको लागि जाने/लैजाने गरौं।
- चिसोको कारण पशुपंक्षी विरामी भएमा नजिकैको पशु चिकित्सालयमा तुरुन्तै सम्पर्क गरी औषधोपचार गर्ने गरौं।
- कोठाभित्र आगो बालेर तातो पार्दा पर्याप्त भेन्टिलेशनको व्यवस्था मिलाऔं।
- तातोपनकोलागि आगो बाल्दा आगलागी हुन सक्ने भएकोले सतर्कता अपनाऔं।

अनुरोधकर्ता  
राजगढ गाउँपालिका, सप्तरी

## मत्स्य कृषकहरूका लागि जानकारी

**पोखरीको तयारी**  
पोखरी सुकाउने वा पानी सुकाउन नसके वा पानीको स्रोत नभएको पोखरी भए त्यसमा पुराना र जंगली माछाहरू जाल तानेर निर्मूल पार्ने वा एमोनियम सल्फेट र चुनको मिश्रण १:५ को अनुपातमा एक कट्टा 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 फ्फारपात हटाउने। आवश्यकता अनुसार मर्मत सम्भार गर्ने।

**घर पोतने चुना**: १०-१५ के. जी. चुनाप्रति कट्टाका दरले चारै तिर छर्ने।

**मल**: गोबर मल १०० के. जी. प्रति कट्टा शुरुमा र त्यसपछि हरेक हप्तामा १५ के. जी. प्रति कट्टाका 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 कट्टा दरले प्रत्येक १५ दिनमा प्रयोग गर्ने। उपयुक्त डोज पानीको मलिलोपनमा भर पर्छ। कम्तिमा १.५ मि. पानी राख्ने (प्रवेशद्वारमा जाली राखेर)।

माछा भुरा फिगरलिङ्गको स्टोकिङ्ग ५-६ दिन पछि १००० देखि १५०० गोटा प्रति कट्टाको दरले स्टक गरिन्छ। तर पालन प्राविधि अनुसार स्टोकिङ्ग डेन्सिटी फरक पर्न सक्छ।

### स्टोकिङ्ग 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	विगहेड कार्प	१०	२०	१५	४०
४	ग्रास कार्प	५	१०	१०	१०
५	रह	१५			
६	नैनि	१०	१०	१०	
७	भाकुर				

### माछाको आहार विहार

माछाको नाम	आहाराको क्षेत्र	आहारा
भाकुर	पानीको माथिल्लो भाग देखीमध्य भाग	जुप्लाकटन
रहु	पानीको मध्य भागदेखी पिंघ सम्म	डिट्रिटस, दाना
नैनि	पानीको पिंघभागमा	सर्वाहारी दाना
सिल्भर कार्प	पानीको माथिल्लो भाग	फाईटोप्लांटन
विगहेड कार्प	पानीको माथिल्लो भागदेखी मध्यभाग सम्म	जुप्लाकटन
ग्रास कार्प	पानीको जून सूके भागमा	घाँस, दाना
कमनकार्प	पानीको पिंघभागमा	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 प्रोटीन भएको दाना बनाउनका लागि सामग्रीहरू  
१. धानको ढुटो : १५% २. गहुँको पिठो : २०% ३. मकैको पिठो : ५% ४. गहको चोकर : १४.५% ५. माछाको सिद्रा : ७%, ६. भटमास : २३.५% ७. पिना : १५% ८. मिनरल मिक्स २%

मत्स्य विकास केन्द्र, फत्तेपुर, सप्तरी  
मोबाईल नं. ९८५२८२०९३५

**डा. कार्लीप्रसाद यादव**  
M.B.B.S., MD Internal Medicine  
(NAMS Bir Hospital, Kathmandu)  
Consultant Physician  
कन्सल्टेन्ट फिजिसियन  
मधुमेह(चिनी रोग), प्रेशर, मुटु रोग, दम तथा श्वासप्रश्वास, कलेजो, मृगौला, घाती, पेट, थाईराईड तथा नशा रोग  
हाल कार्यरत: गजिन्द्र नायायण सिंह अस्पताल, राजविराज  
जय श्री कृष्ण फार्मेसी, ८८१८७११५२६, ८८१७७८१८८७

# नहिँडने बानीले बढ्दैछ हाडजोर्नीको समस्या

जाडो याम सुरु भइसकेको छ । यस मौसममा हाडजोर्नी समस्याले धेरैलाई सताउने गर्छ । हाडजोर्नी समस्याले खासगरी वृद्धवृद्धा, गर्भवती, रोगीलाई बढी सताउँछ । यो मौसममा बाथका रोगीलाई बढी समस्या देखापर्ने हाडजोर्नी विशेषज्ञहरू बताउँछन् ।

जब चिसो बढ्दै जान्छ, तब जोर्नीहरूको दुखाइ पनि बढ्न थाल्छ । जोर्नी दुखाइ सामान्य र गम्भीर गरी दुवै खालका हुन्छन् । गर्मीभन्दा चिसोमा जोर्नीहरूमा रगतका नशाहरू साँघुरिँदा शरीरमा राम्रोसँग रगत सञ्चालन हुन नपाउँदा बाथ रोगसमेत लाग्ने हाडजोर्नी विशेषज्ञ डा. सन्तोष पौडेल बताउँछन् ।

यो समस्या वृद्धवृद्धा तथा दीर्घरोगीलाई मात्रै नभएर आजकल युवाहरू समेत हाडजोर्नीको समस्याबाट पीडित भएको पाइन्छ । बाथ भनेको जोर्नीहरूको भिक्लीमा आउने समस्या हो । चिकित्सकीय भाषामा यसलाई 'आर्थराइटिस' पनि भनिन्छ ।

उमेर बढ्दै जाँदा हाडजोर्नी तथा बाथ रोग देखिने गर्छ । हाडजोर्नी विशेषज्ञ डा. पौडेलका अनुसार बाथको समस्या एकैपटक देखिँदैन । बाल्यकालदेखि नै बाथ हुनसक्छ । उमेर बढेसँगै र चिसो मौसममा जोर्नीमा बढी समस्या देखापर्छ । तातो तथा गर्मी मौसममा जोर्नीका भिक्लीहरू कम मात्रामा सुनिन्छ । त्यसैले कम दुखाइ हुने गर्छ । त्यसर्थ बाथको समस्या भने यथावत् पनि रहन सक्छ । हाडजोर्नी समस्यामा सुरुवाती अवस्थामा जोर्नीको दुखाइ र सुनिने नै हो ।

के हो बाथ रोग ?

बाथ रोग हुँदा जाडो याममा जोर्नी दुखाइसँगै सुनिन सक्छ, भने कसैकसैलाई जोर्नी दुखाइ मात्रै



पनि हुन सक्छ । पहिलो अवस्थामा एउटा मात्रै गोली गाँठो सुनिन सक्छ । जोर्नी दुख्ने र सुनिने क्रम क्रमशः बढ्दै जान्छ । यस्तै, जोर्नीको दुखाइलाई सामान्य ठान्दा हात, खुट्टाको जोर्नी विस्तारै बाझिएर जटिल अवस्थामा पुग्न पनि सक्छ ।

जोर्नी सम्बन्धी हुने समस्यामध्ये कम्मर दुखाइ पनि बाथ हो । यही बाथकै कारण अपाङ्ग हुने अवस्था आउन सक्छ । हाड खिङ्गिएको खण्डमा पनि बाथको समस्या आउन सक्ने चिकित्सकहरू बताउँछन् । दीर्घरोगी जस्तै, प्रेसर र क्यान्सर लगायतका विभिन्न थरीका औषधि सेवन गर्ने दीर्घरोगीलाई बाथको समस्या छिट्टै निम्तिन सक्छ ।

जोर्नी तथा बाथका विरामी तुलनात्मक रूपमा पुरुषभन्दा महिला बढी हुने गर्छन् । चिकित्सकहरू अनुसार पछिल्लो

समय महिलाहरूमा जोर्नीमा समस्यासँगै हात खिङ्गनेदेखि ढाडको बाथको समस्या बढ्दै गएको छ ।

**समाधानका उपाय**

मानिस स्वभावले नै हिँड्ने, दौडिने र परिश्रम गर्ने गर्छन् । तर अहिले आधुनिक जीवनशैलीले गर्दा थोरै बाटो पनि हिँड्नु नपर्ने भएको छ । ५-१० मिनेटको बाटो पनि नहिँडी सवारी साधन प्रयोग गर्ने चलन छ । त्यसले गर्दा हाडजोर्नीका समस्या बढ्दै गइरहेको चिकित्सकहरू सुनाउँछन् । हाड र मांशपेशीलाई जति प्रयोग गर्न सक्थौं त्यति नै बलियो हुन्छ । योगा तथा व्यायाम नियमित गर्ने हो भने हाडजोर्नीका धेरै समस्याहरू कम भएर कम भएर जाने हाडजोर्नी विशेषज्ञहरू सुनाउँछन् ।

- हाडजोर्नी समस्या हुन नदिन सक्रिय जीवन बिताउनुका साथै दैनिक ४०, ४५ मिनेट हिँड्ने ।

-नियमित व्यायाम गर्ने । यसले शारीरिक रूपमा सक्रिय भई मांसपेशी र जोर्नीलाई रोगबाट बचाउन सकिन्छ ।

- बाथ रोग वंशाणु रोग पनि हुन सक्छ । त्यसैले बाथरोगी आमा बाबुबाट जन्मिएका सन्तानको हेरचाहमा सचेत हुनुपर्छ ।

- भाँडा माभन्दा, नुहाउँदा मन्तातो पानीको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

- विहानै र रातीको समयमा सकभर नुहाउनु हुन्न । लुगा धुने र भाँडा माभने काम दिउँसो गरियो भने चिसो कम भएर जोर्नीले सताउँदैन ।

- स्कुटर, मोटरसाइकल चलाउँदा हातमा न्यानो पञ्जा लगाउनुका साथै टोपी, मोजा लगाएर बाहिर निस्कने गर्नुपर्छ ।

- शरीर ढाक्ने तातो हुने कपडाहरू लगाउनुपर्छ ।

- गाउँघरमा भारी बोकेर उकाली ओराली गर्दा वा नियमित रूपमा क्षमताभन्दा बढी भारी बोक्दा पनि कम्मर, हात, खुट्टाको जोर्नी खिङ्गने समस्या आउन सक्ने भएकाले ध्यान दिनुपर्छ ।

- जाडोमा हाड जोर्नीको समस्या हुन नदिन खानपानमा ध्यान दिनुपर्छ ।

- भोलिलो पदार्थ नियमित खानुपर्छ ।

- सागपात, पोषणयुक्त खानेकुरा नियमित खानुपर्छ ।

- प्रशस्त मात्रामा मन्तातो पानी पिउनुपर्छ ।

- हटब्यागको प्रयोग गर्ने, तेल तताएर बेलाबेलामा मसाज गरिरहनु पर्छ ।

हाडलाई स्वस्थ राख्नका लागि क्याल्सियम, भिटामिन र सप्लिमेन्ट आवश्यक कुरा विशेषज्ञको सल्लाहमा सेवन गर्नुपर्छ । विलासी र निष्क्रिय जीवनशैली अपनाउँदा पनि यस मौसममा जोर्नीसम्बन्धी समस्याहरू देखापर्छ । रातोपाटीबाट

## अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

### इँटाभट्टा विष्फोट नौ जना मारिए

**नयाँदिल्ली** /पूर्वीभारतको विहार राज्यस्थित इँटाभट्टामा विष्फोट हुँदा भट्टाका मालिकसहित नौ जना मजदुरको मृत्यु भएको छ भने अन्य आठ जना घाइते भएका छन् ।

स्थानीय अधिकारीका अनुसार विहारको राजधानी पटनाबाट एक सय ५४ किलोमिटर उत्तरमा अवस्थित पूर्वीचम्पारण जिल्लाको नारिगिर गाउँमा शुक्रबार साँभ उक्त दुर्घटना भएको हो । घाइतेको रक्सोलको निजी अस्पतालमा उपचार भइरहेको छ ।

विष्फोटको जानकारी प्राप्त हुने वित्तिकै उद्धारकर्ता र प्रहरी घटनास्थलमा पुगेका पूर्वीचम्पारण जिल्ला मजिस्ट्रेट कार्यालयले जनाएको छ । राज्यको विपद् व्यवस्थापन केन्द्रका उद्धारकर्ता भग्नावशेषमुनि खोजी गरिरहेका छन् । विष्फोटको कारण सार्वजनिक गरिएको छैन । सम्बद्ध निकायले अनुसन्धान थालेको छ ।

यसैबीच, प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीले उक्त घटनामा ज्यान गुमाएकाहरूप्रति श्रद्धाञ्जलि अर्पण गर्दै शोकसन्तप्त परिवारजनप्रति समवेदना व्यक्त गर्नुभएको छ । साथै उहाँले घाइतेको शीघ्र स्वास्थ्यलाभको कामना गर्नुभएको छ । एजेन्सी

### मेकोड नदीका दश दुर्लभ डल्फिनको मृत्यु

**नोमपन** /कम्बोडियाको एक संरक्षणवादी समूहले यो वर्ष मेकोड नदीका दश दुर्लभ डल्फिनको मृत्यु भएको बताएको छ । यहाँस्थित विश्व बन्धुजन्तु कोषले विहीवार क्राती प्रान्तको मेकोड नदीमा मरेको इरावदी डल्फिन भेटिएको जनाएको छ ।

एक सय ९३ सेन्टिमिटर लामो, सातदेखि १०वर्षको करिब ८५ किलोग्राम तौल भएको मरेको पोथी डल्फिन भेटिएको जनाउँदै कोषले 'मोनोफिलामेन्ट गिलनेट'मा फसेपछि डल्फिनको मृत्यु भएको बताएको छ । मत्स्य पालन प्रशासन र कोषले गरेको अनुसन्धानबाट मृत्युको कारण खुलेको हो ।

कोषले वयस्क पोथी डल्फिनको मृत्युले मेकोड नदीमा डल्फिनको प्रजनन क्षमतामा प्रत्यक्ष प्रभाव परेको उल्लेख गर्दै कोषले यो वर्ष उक्त नदीमा १० वटा दुर्लभ डल्फिन मरेका तथा बितेका तीन वर्षमा २८ वटा डल्फिन मरेकामा चिन्ता व्यक्त गरेको छ ।

मेकोड डल्फिनलाई लोप हुनबाट जोगाउन कानूनको कडाइका साथ कार्यान्वयन गर्न अपरिहार्य भएकामा कोषले जोड दिएको छ । एजेन्सी

### तमिलनाडुमा तीर्थयात्रु बोकेको गाडी खाडलमा खस्दा आठ जनाको मृत्यु

**थेनी** /तमिलनाडुको थेनी जिल्लामा श्रद्धालु सवार कार दुर्घटना हुँदा आठ जनाको मृत्यु भएको छ । कार सडकबाट करिब ४० फिट तल खस्दा सो दुर्घटना भएको हो । दुर्घटनामा नौ वर्षीय बालकसहित दुई जना घाइते भएका छन् ।

अग्निपट्टी नजिकैको सन्मुगासुन्दरपुरम गाउँका दश अयप्पा भक्त सबरीमालाको दर्शन गरेर घर फर्कँदै गर्दा शुक्रबार बेलुका उनीहरूको कार दुर्घटनामा परेको थियो । उनीहरू कुमुली पहाडी सडक इराइचलपलम नजिक पुग्दा सो कार खाडलमा खसेको थियो ।

"थेनी जिल्लाको कुमुली पहाडको भञ्ज्याङमा सो कार ४० फिट गहिरो खाडलमा खस्दा आठ श्रद्धालुको मृत्यु भएको छ," थेनीका जिल्ला कलेक्टर केभी मुरलीधरनले बताएका छन् । उनले दुई जनालाई उद्धार गरी अस्पताल लगिएको पनि बताएका छन् ।

उद्धार गरिएका दुई जनामा नौ वर्षीय बालकसमेत रहेका छन् । गम्भीर घाइते भएका उनीहरूलाई नजिकैको सरकारी अस्पतालमा प्राथमिक उपचार गरिएको थियो । दुर्घटनाबारे अनुसन्धान जारी छ । एजेन्सी

# फागुन २८ गते स्ववियु निर्वाचन गर्ने तयारी

**काठमाडौं** /त्रिभुवन विश्वविद्यालयले स्वतन्त्र विद्यार्थी युनियन (स्ववियु) निर्वाचन आगामी फागुन २८ गते तयारी गरेको छ ।

त्रिवि विद्यार्थी कल्याण तथा खेलकुद निर्देशनालयका निर्देशक पशुपति अधिकारीले त्रिवि पदाधिकारी, विभाग, संस्थान, **कोभिड-१९ को ...**

प्रारम्भिक प्रतिवेदनअनुसार यस भेरियन्टले छोटो समयमा धेरै व्यक्तिलाई सङ्क्रमण गर्ने देखिएकाले नेपालमा पनि यसको जोखिम रहेकाले रोकथाम एवम् नियन्त्रणका लागि सबै सजग एवम् सचेत हुन जरुरी छ ।

इसाई धर्मावलम्बीको महान् पर्व क्रिस्मस तथा अङ्ग्रेजी नयाँ वर्ष, २०२३ नजिकैदै गरेको अवस्थालाई दृष्टिगत गर्दै कोभिड-१९ को सङ्क्रमणबाट बच्न र बचाउन मास्कको अनिवार्य प्रयोग गर्ने, भौतिक दूरी कायम गर्ने, साबुनपानीले हात धुने वा स्यानिटाइजर नियमित प्रयोग गर्ने लगायत जनस्वास्थ्यका मापदण्ड नियमित पालना गर्न/गराउन साथै कोभिड-१९ को अतिरिक्त मात्रा (बुस्टर डोज) लगाउन बाँकी रहेकाहरूले स्थानीय स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरी खोप लगाउनमन्त्रालयले अपिल गरेको छ ।

नौवटै सङ्कायका डीन र परीक्षा नियन्त्रकसँगको छलफलमा आगामी फागुन २८ गते नै तय गर्ने गरि त्रिवि अगाडि बढेको बताउनुभयो ।

**एक सय ३२ जना ...**

राजविराजमा रहेका आँखाका विरामीलाई अन्यत्र उपचारका लागि जान नपसोस् भन्ने उद्देश्यका साथ अस्पताल सञ्चालनमा ल्याएको उनको भनाई छ ।

साताको सातै दिन ओपिडी तथा सर्जरीको सुविधा सञ्चालनमा रहने हुदाँ विरामीले आफुलाई पायक पर्ने समय र दिनमा आँखाको उपचार समेत गराउने सकिने व्यवस्था मिलाइएको छ ।

जिल्लामा गुणस्तरीय आँखा उपचार सेवा नभएर यहाँका विरामीलाई अन्य शहर जानुपर्ने बाध्यता अब रहँदैन भन्दै संचालक अनवरले विरामीले फोन वा मैसेजको माध्यमले नाम दर्ता तथा जाँचको समय बुक गराउने सुविधा अस्पतालले प्रदान गराएको बताए ।

अस्पतालले पुष ९ गते देखि मेघा शिविर मार्फत आँखाको सम्पूर्ण उपचार सेवा शुभारम्भ गर्दै शिविरमा नाम दर्ता निःशुल्कका साथै शल्यक्रियामा छुटको व्यवस्था समेत मिलाइएको उनको भनाई छ ।

"हामीले त्रिवि पदाधिकारी, नौवटै सङ्कायका डीन र परीक्षा नियन्त्रकसँग स्ववियु निर्वाचन गर्नका लागि उपयुक्त मितिका लागि छलफल गर्नुभयो", उहाँले भन्नुभयो, "परीक्षा र भर्नालगायत सबै प्रक्रिया सकिने भएकाले नै स्ववियु निर्वाचन गर्ने फागुन २८ गते हामीलाई उपयुक्त समय लागेको छ, हामी सोही मितिको प्रस्ताव विद्यार्थी सङ्गठनसँग गछौं ।"

स्ववियु निर्वाचनको मिति प्रस्ताव गर्नका लागि यही पुस ११ गते विद्यार्थी सङ्गठनका अध्यक्षको बैठक बोलाइएको छ । निर्देशनालयका निर्देशक अधिकारीले उक्त मितिका लागि त्रिवि पूर्ण तयार भइसकेकोले विद्यार्थी सङ्गठनसँग छलफल गरिने बताउनुभयो ।

उहाँले भन्नुभयो, "विद्यार्थी सङ्गठनले उक्त मितिमा सहमति जनाए हामी निर्वाचनको मिति घोषणा गरेर निर्वाचन प्रक्रियामा जान्छौं ।" त्रिविले स्ववियु निर्वाचन गर्न पटकपटक पहल गरे पनि हुन सकेको छैन ।

विद्यार्थी सङ्गठनले फागुन २८ गते सहमति गरे भने विद्यार्थी कल्याण परिषद् बैठकले मिति तोक्नका लागि त्रिवि कार्यकारी परिषद्मा सिफारिस गर्नेछ । त्यसपछि त्रिविको कार्यकारी परिषद्को बैठकले स्ववियु

निर्वाचनको मिति घोषणा र स्ववियु निर्वाचन केन्द्रीय अनुगमन समन्वय समिति बनाउने उहाँले जानकारी दिनुभयो ।

त्रिविका क्याम्पसमा विगत एक दशकदेखि स्ववियु निर्वाचन हुन सकेको छैन । प्रत्येक दुई/दुई वर्षमा हुने निर्वाचन २०६५ साल यता नियमित हुन सकेको छैन । विसं २०६५ चैत ६ गतेपछि एकै पटक आठ वर्षमा विसं २०७३ चैत १५ गते भएको थियो । त्यतिबेला देशभरि त्रिविका ६२ आङ्गिक क्याम्पसमध्ये रत्नराज्य क्याम्पस (आरआर), जनप्रशासन क्याम्पससहित उपत्यकामा नौ आङ्गिक र उपत्यका बाहिर १७ क्याम्पसमा मात्र स्ववियु निर्वाचन भएको थियो ।

यस्तै उपत्यकाका १३ क्याम्पस र उपत्यका बाहिर २३ आङ्गिक क्याम्पसमा निर्वाचन हुन सकेको थिएन । त्रिविका ६२ आङ्गिक र एक हजार ४० सम्बन्धन प्राप्त क्याम्पस छन् । स्ववियु निर्वाचनमा २८ वर्ष उमेरहदबन्दी र मिश्रित निर्वाचन प्रणाली लागू गरिएको छ । पछिल्लो पटक उमेरहदबन्दी र मिश्रित निर्वाचन प्रणाली लागू भएपछि पहिलो पटक २०७३ सालमा आंशिकरूपमा केही क्याम्पसमा मात्र निर्वाचन भएको थियो ।

# अन्तरविधालय क्रिकेटको उपाधी पिसल्यान्डले हात पायो

# अस्पताल सुधारका लागि जनमतका सांसदद्वारा "जन आवाज"



राजविराज/सप्तरी क्रिकेट संघको आयोजनामा राजविराजमा संचालित जिल्लास्तरिय अन्तरविधालय क्रिकेट प्रतियोगिताको उपाधी पिसल्यान्डले जितेको छ। शनिवार सम्पन्न फाइनल खेलमा पिसल्यान्डले लिटिल एन्जेल स्कुललाई पराजित गर्दै उपाधी जितेको हो।

टस जितेर पिसल्यान्ड निर्धारित २० ओभरमा ६ विकेट गुमाएर १ सय ३८ रनको योगफल खडा गरेको थियो। जसमा बरुणदेव गामीले विष्फोटक ब्याटिंग गर्दै अर्धशतकिय पारी खेल्दै ५६ बलमा ४ छक्का र ४ चौकाको मद्दतले ६८ रन बनाए। यस्तै प्रदिप दासले २७ रनको योगदान दिए।

बलिडतर्फ लिटिल एन्जेलका करण बहादुर विक र भिम यादव समान २/२ विकेट तथा महेन्द्र मण्डल/गोपाल मण्डलले १/१

विकेट लिएका थिए। जवाफमा लिटिल एन्जेल स्कुलले १ सय ३८ रनको लक्ष्य पछ्याउने क्रममा १९ दशमलव ३ बलमा सवै विकेट गुमाई १ सय १९ रनमात्र बनाउन सके। जसमा जेम्स विकले सर्वाधिक ४३ रन बनाउदै अविजित रहे भने भिम यादव २० रन र गोपाल मण्डल १७ रन बनाए पनि जितका लागि पर्याप्त भएन।

बलिडतर्फ पिसल्यान्डका शम्भु मण्डल/प्रदिप दास, आरएन दास २/२ विकेट तथा बरुणदेव गामीले १ विकेट हात पारे। फाइनल खेलको म्यान अफ दि फाइनल गामी नै घोषित भए।

खेलको प्लेयर अफ दि सिरिज विशाल यादव, वेस्ट ब्याटस्म्यान बरुणदेव गामी, वेस्ट बलर गोपाल मण्डल र ईमेजिंग खेलाडी श्रवण गुप्ता घोषित भए।

विजेता तथा उपविजेता टिमलाई नेपाल क्रिकेट फाउन्डेसनका निर्देशक अभिषेक कार्की, सप्तरी क्रिकेट संघका अध्यक्ष आयुष श्रेष्ठ, उपाध्यक्ष धर्मेन्द्र चौधरी, सचिव चन्दनकुमार यादव, क्रिकेट विकास प्रतिष्ठानका अध्यक्ष ई ईन्द्र नारायण देव, प्रतियोगिता संयोजक अनवर अली, अम्पायर संघका अध्यक्ष निरज सिंह, प्रशिक्षक सारा बेग लगायतले शिल्ड, कप, मेडल, प्रमाणपत्र प्रदान गरे।

सप्तरी क्रिकेट संघको आयोजना तथा नेपाल क्रिकेट फाउन्डेसनको सहयोगमा जिल्ला स्तरिय अन्तरविधालय एकदिवसिय क्रिकेट प्रतियोगिता पुस २ गते देखि ९ गते सम्म संचालन भएको थियो। उक्त प्रतियोगितामा जिल्लाभरका ८ वटा विधालयहरूको सहभागिता रहेको थियो।



राजविराज/गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल राजविराजको सुधारका लागि नवनिर्वाचित प्रतिनिधिसभा तथा प्रदेशसभा सदस्यहरूले सुधारका निमित्त विरामी तथा उनका आफन्तबाट गुनासा र सुभावा संकलनका लागि सुभावा पेटिकासहितको साइन बोर्ड स्थापना गरेका छन्।

जनमत पार्टीबाट सप्तरीको प्रतिनिधिसभा क्षेत्र नं. २ बाट निर्वाचित डा. सीके राउत तथा सोही क्षेत्रको १ र २ बाट प्रदेशसभा सदस्यमा निर्वाचित क्रमशः सतिशकुमार सिंह र महेशप्रसाद यादवले शनिवार संयुक्त रुपमा गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल हाताभित्र साइन बोर्ड र सुभावा पेटिका स्थापना गरेका हुन्।

सुभावा पेटिकाको नाम "जन आवाज" राखिएको छ। कार्यव्यवस्थाका कारण सुभावा पेटिका स्थापनाको समयमा जनमत पार्टीका अध्यक्ष समेत रहेका प्रतिनिधिसभा सदस्य डा. राउत अनुपस्थित रहेपनि प्रदेशसभा सदस्यद्वय सिंह र यादवले संयुक्त रुपमा सुभावा पेटिकासहितको साइन बोर्ड स्थापना गरेका छन्।

सुभावाका लागि स्थापना गरिएको उक्त साइन बोर्डमा "तपाईंको उपचार यस अस्पतालमा हुन सकेन, के कारणले हुन सकेन? सो वारे लेखेर अस्पतालको पूर्जाको फोटो कपीसहित सुभावा पेटिकामा खसाल्नुहोस्। हामी सुधारका लागि आवश्यक पहल गर्ने छौं।" भनी

लेखिएको छ। "विरामी र उनका आफन्तबाट बेला बेलामा विभिन्न खाले गुनासाहरु आउन थालेपछि यसको उचित व्यवस्थापनका लागि नयाँ जुक्ति निकालेको प्रदेशसभा सदस्य सिंहले बताए। अब सुभावा पेटिका मार्फत प्राप्त हुने सुभावालाई अध्ययन गरि अस्पतालमा सुधारका लागि विशेष पहल गछौं, अर्का प्रदेशसभा सदस्य यादवले भने, "यसबाट अस्पतालको धेरै समस्या समाधान गर्न मद्दत मिल्ने विश्वास छ।"

सुभावा पेटिका राखेको पहिलो दिननै आधार दर्जन भन्दा बढी विरामी र उनका आफन्तले आ-आफ्ना गुनासा र सुभावा राखेको सो अस्पतालले जनाएको छ।

# राजनीतिको निकास र यूवाको भूमिका विषयक अन्तरक्रिया सम्पन्न



राजविराज/देश र मधेशको दिगभ्रमित राजनीतिको निकास र यूवाको भूमिका विषयक एक दिने अन्तरक्रिया शनिवार राजविराजमा सम्पन्न भएको छ।

कुमार कमलेन्द्रको अध्यक्षता तथा वरिष्ठ पत्रकार अनिलकुमार अनलको प्रमुख आतिथ्य र पूर्वप्रअ नथुनी दास, बलराम यादवको विशिष्ट आतिथ्यमा सम्पन्न सो अन्तरक्रियामा वक्ताहरूले देश र मधेशलाई अधिकार सम्पन्न, समृद्ध र सम्मान दिलाउदै सुशासनसहितको लोकतन्त्र र स्वयततासहितको

संघीयतालाई सबल बनाउने ऐतिहासिक कार्यभार यूवामाथी आइपरेको बताएका छन्। कार्यक्रममा वक्ताहरूले संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रमा यात्रा गरिरहेपनि सम्पूर्ण नेपालीमा एक किसिमको राष्ट्रियताको विकास हुन नसक्नुमा सिमित जातिहरूको राजयका महत्वपूर्ण अंगहरूमा पहुँच र बहुसंख्यक मधेशी, जनजाती र दलितहरूलाई अलग गरि शासन गर्नु नै दोषि रहेको बताएका छन्।

कार्यक्रममा यूवा नेता

जयप्रकाश यादव, डा. सूर्य प्रसाद यादव, रामगमन साह, सावित्री पण्डित, सुनता साह, मक्सुधन यादव, सेवा निवृत्त शिक्षिका मन्जु श्रेष्ठ, सुमन कुमार चौधरी लगायतले मन्तव्य व्यक्त गरेका थिए।

विष्णु नारायण यादवद्वारा संचालित कार्यक्रममा सरेन्द्र प्रसाद यादवले स्वागत मन्तव्य दिएका थिए भने सोही कार्यक्रममा कुमार कमलेन्द्रम र विष्णु नारायण यादवले संयुक्त रुपमा कार्यपत्र प्रस्तुत गरेका थिए।

## जनज्योती कृषि सहकारीमा सदस्यता किन ...?

नीति, कार्यविधि र सुशासनमा चलेको संस्था रणनीतिक योजना एवं लक्ष्य र उद्देश्यका आधारमा संचालित संस्था।

आर्थिक समृद्धिका विभिन्न अवसरहरु भएको संस्था।

विभिन्न घटना एवं दुर्घटनामा सुरक्षाको प्रत्याभुती गर्ने संस्था।

प्रभावकारी व्यवस्थापन र सुशासनका लागि राष्ट्रिय सहकारी बैंकको राष्ट्रिय स्तरको care कार्यक्रममा आवद्ध संस्था।

नेतृत्व विकासका लागि प्रसस्त अवसरहरु भएको संस्था।

उद्यमशिलता विकासका लागि विभिन्न कार्यक्रमहरु भएको संस्था।

सामाजिक उत्तरदायित्व वहन गर्ने संस्था।

सहकारी अभियानमा राष्ट्रिय तहको नेतृत्व गर्न सफल संस्था।

सदस्य मैत्री बचत र ऋण सेवा सहितको संस्था।

व्यवसायिक कार्यक्रम संचालन गरेको संस्था।

कृषि पेशालाई प्रात्साहन गर्ने संस्था।

सदस्यहरुको कृषि उत्पादनको उचित मुल्यमा आकर्षक बजारीकरण गर्ने संस्था।

त्यसैले आजै संस्थामा जुटौं, "बचत गरौं समृद्ध बनौं"

**जनज्योति कृषि सहकारी संस्था लि.**  
**राजविराज ९ मलेठ, सप्तरी**  
**सम्पर्क नं. ०३१-५९०६०१, ०३१५९०६०२,**  
**www.janajyoticoop.com.np**

देश विदेशबाट पठाइएको रकम तुरन्त भुक्तानी लिनका लागि सम्भन्नुहोस्।

हाम्रो सेवाहरु

**नेपाल सहकारी संस्था लि.**

राजविराज ४, फोन नं. ०३१-५३१०९६