जि.का.सप्तरी द.नं. १(१०३९/०६/१८)-०३९/०४०

नवीन साप्ताहिक

म.नि.हु.का.द.नं. ६/०६४/०६५

वर्ष ४०   अंक ३४   २०७८ साल चैत १३ गते आइतवार (27 Mar. 2022 Sunday)   मूल्य रु. ७/-

कोभिडबाट सचेत रहौं

- कोरोना संक्रमणको जोखिम अझै कायम छ।
- यसले कुनै पनि बेला महामारीको रूप लिन सक्दछ।
- तत्काल कोरोना विरुद्धको खोप लिऔं।
- जमघट तथा भीडभाडमा जाँदा स्वास्थ्य सुरक्षा अपनाऔं।
- अनिवार्य रूपमा स्वास्थ्य मापदण्डको पालना गरौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

यस अंक भित्र – पृष्ठ २ मा : सेनाद्वारा विद्यालय स्तरोन्नती ... पृष्ठ ३ मा : ब्राउन राइसका ... पृष्ठ ४ मा : कानुन उत्कृष्ट, कार्यान्वयन ... पृष्ठ ५ मा : एमाले नेतृ ठाकुरसहित सय ...

प्रदेश सरकारको तर्फबाट चित्रगुप्त सेवा समितिलाई सहयोग गर्ने मन्त्री साहको प्रतिबद्धता

राजविराज/मधेश प्रदेशका समाजिक बिकास मन्त्री नवलकिशोर साहले चित्रगुप्त सेवा समितिलाई प्रदेश सरकारको तर्फबाट २५ लाख रुँपैयासम्मको सहयोग उपलब्ध गराउने प्रतिबद्धता जनाएका छन् ।

चित्रगुप्त सेवा समितिको ४७ औं सधारण सभालाई सम्बोधन गर्दै मन्त्री साहले उक्त प्रतिबद्धता जनाएका हुन् । उनले समुदायलाई फाइदा पुग्ने योजनाहरु ल्याउन आग्रह गर्दै उक्त योजनाहरु वापत सो रकम उपलब्ध गराउने बताए ।

सोही क्रममा मन्त्री साहले वर्तमान युग मातृशक्तिको युग भएकोले लोकसेवा पनि ५० प्रतिशत महिलालाई स्थान दिने ब्यबस्था प्रदेश सरकारले पास गरेको जानकारी दिए । उनले महिलालाई आत्मनिर्भर बन्नका लागि शिक्षमा जोड दिन आग्रहका साथ महिला शिक्षित भए परिवार र परिवार शिक्षित भए समाज शिक्षित हुने दाबी गरे ।

विगतको समय पुरुष प्रधान रहेपनि वर्तमान समय महिलाको हो भन्दै मन्त्री साहले शिक्षित महिलाले हरेक क्षेत्रमा पुरुष सरह काम गरेर देखाउन सक्ने जिकिर दोहोऱ्याए ।

सक्षम र योग्य नेतृ चयन गर्न सफलता मिलोस् भनी शुभकामनासहित उनले जातिय संस्कृतिको जगेर्ना र सामाजिक विकास निर्माण कार्यमा अग्रपंक्तिमा रहेर उक्त समितिलाई आफ्नो व्यक्तिगत र प्रदेश सरकारको तर्फबाट पनि हरसम्भव सहयोग रहने प्रतिबद्धता पनि जनाए ।

समितिका अध्यक्ष अशोक कर्णको अध्यक्षतमा आयोजित उद्घाटन समारोहमा प्रदेश सभा सदस्य मनिष सुमन, राजविराज नगरपालिकाका प्रमुख शम्भुप्रसाद यादव, लोसपाका दिपेन्द्र चौधरी, नेपाली काँग्रेसका ध्रुब देव, मैथिलि साहित्य परिषद्का पूर्वअध्यक्ष देवेन्द्र मिश्रलगायतले जातिय उत्थानसँगै शिक्षा क्षेत्रमा समितिले गरेको योगदानको प्रशंसा गर्दै साधारणसभाको सफलताको शुभकामना दिए ।

कार्यक्रममा चित्रगुप्त सेवा समितिद्वारा निर्माण भइरहेको धर्मशालाका लागि सहयोग गर्ने प्रदेशसभा सदस्य मनिष सुमन, स्थानियवासी राजेश कर्ण, सुरतलाल साह, प्रिया कर्ण, राजिव कर्ण, संजय कर्ण, निर्मलादेवी भगत लागयतका दाताहरुलाई मन्त्री साहले कदरपत्र र दोसल्लाबाट सम्मान गरे ।

कार्यक्रममा समितिका महासचिव सतिश दत्तले वार्षिक प्रगति तथा कोषाध्यक्ष शिवकुमार निधीले कोषाध्यक्षीय प्रतिवेदन प्रस्तुत गरेका थिए ।

चैत मसान्तसम्म हतियार बुझाउन प्रशासनको आग्रह

राजविराज/जिल्ला प्रशासन कार्यालय सप्तरीले जिल्ला भित्र रहेका इजाजत पत्र प्राप्त सम्पूर्ण हतियारहरु बुझाउन चैत मासन्त सम्मको समय दिएको छ ।

आगामी बैशाख ३० गते हुने स्थानिय निर्वाचनलाई लक्षित गरि हतियारहरु बुझाउन प्रशासन कार्यालयले सूचना प्रकाशन गरि समय दिएको हो ।

प्रमुख जिल्ला अधिकारी जनार्दन गौतमद्वारा शुक्रबार जारि सूचनामा २०७८ चैत मसान्त भित्र नजिकको प्रहरी इकाई मार्फत जिल्ला प्रहरी कार्यालय वा सोझै जिल्ला प्रहरी कार्यालयमा बुझाउन आग्रह गरिएको हो ।

जारि सूचनामा शान्तिपूर्ण, स्वतन्त्र, निश्पक्ष, भयरहित र विश्सनीय वातावरणमा सम्पन्न गर्न हातहतियारहरु निर्वाचन कार्य सम्पन्न भए पश्चात् फिर्ता पाउने उल्लेख छ ।

दुई सडकको शिलान्यास

राजविराज/सप्तरीमा जिल्लाको प्रसिद्ध शक्तिपीठ छिन्नमस्ता-राजविराज दुई लेन तथा रुपनी-राजविराज चार लेन सडकखण्डको बुधबार शिलान्यास गरिएको हो ।

दुबै सडक खण्डको बुधबार जनता समाजवादी पार्टी नेपालका राष्ट्रिय अध्यक्ष उपेन्द्र यादव तथा संघीय सरकारका भौतिक पूर्वाधार तथा यातायात मन्त्री रेणु यादवले संयुक्त रुपमा शिलान्यास गरेका हुन् ।

सडक खण्डको शिलान्यास गर्दै पूर्व उपप्रधानमन्त्री समेत रहेका जसपा अध्यक्ष यादवले तराई मधेशको बीच भागबाट सडक निर्माप गर्दा बढी जनता लाभान्वित हुने र वन जंगलको पनि सुरक्षा हुने कुरालाई वास्ता नगरि बनाइएको पूर्वपश्चिम राजमार्गबाट उल्टै वन जंगलको विनास भएको आरोप लगाए ।

सोही कार्यक्रममा भौतिक पूर्वाधार तथा यातायात मन्त्री रेणुकुमारी यादवले भारतको सीमावर्ती क्षेत्र न्योरबाट सप्तरीको प्रसिद्ध शक्तिपीठ छिन्नमस्ता भगवती मन्दिर हुँदै सदरमुकाम राजविराजसम्म जोड्ने दुई लेन सडकको लागि आवश्यक बजेट व्यवस्था गरेर यसै आर्थिक वर्षबाट काम सुरु गरिने जानकारी दिइन् ।

भौतिक पूर्वधार तथा यातायात मन्त्रालयका सचिव रबिन्द्रनाथ श्रेष्ठको अध्यक्षतामा आयोजित शिलान्यास समारोहलाई मधेश प्रदेशका अर्थ मन्त्री शैलेन्द्र प्रसाद साह, जसपाका कार्यकारिणी सदस्य एवं राष्ट्रियसभा सदस्य मृगेन्द्रकुमार सिंह यादव, प्रदेशसभा सदस्य मनिष सुमन, पण्डि रामकुमार शास्त्रीलगायतले उक्त आयोजनाबाट सप्तरी मात्र नभई मुलुककै समृद्धिमा समेत सहयोग पुग्ने विश्वास व्यक्त गरे ।

सशस्त्रद्वारा ७८ केजी गाजा बरामद

राजविराज/सप्तरीको हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिका १ स्थित कोसी नदीको नहर नजिक झाडीबाट सशस्त्र प्रहरीले लागूऔषध गाँजा बरामद भएको छ ।

सशस्त्र प्रहरी बल नं ६ गण हेडक्वार्टर, विष्णुपुर ६ का गणपति प्रदीप खड्काको नेतृत्वको टोलीले नहर नजिक रहेको झाडीबाट शनिबार बिहान ७८ किलो गाँजा बरामद गरेको हो ।

सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल सुरक्षा बेस क्याम्प भारदहका अनुसार प्रहरीलाई देखेपछि गाँजाको पोका पारेको बोराहरू बेवारिसे अवस्थामा छाडेर तस्करहरू फरार भएका थिए ।

डढेलोबाट बचौ र बचाऔ ।

- सलाई, लाईटरजस्ता प्रज्वलनशील वस्तु बालबालिकाले भेट्ने ठाउँमा नराखौं,
- जंगलमा सलाई तथा लाईटरको प्रयोग नगरौं र गर्नै पर्ने भए सावधानीपूर्वक प्रयोग गरी राम्रोगरी निभाऔं,
- वन जंगलमा धुम्रपान नगरौं,
- हाम्रो सानो असावधानीले जंगलमात्र होईन आसपासका वस्ती समेत उजाड हुन सक्छन्,
- जन, धन र वनको संरक्षण गरौं,

सचेत बनौं, डढेलोबाट आफू पनि बचौं र अरुलाई पनि बचाऔं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सम्पादकीय

ड्याम्पिङ साइट कहिले निर्माण हुने ?

नेपालको सबै भन्दा पुरानो नगरपालिका मध्ये एक राजविराज नगरपालिकामा हालसम्म फोहर व्यवस्थापनका लागि कुनै पनि आधिकारीक क्षेत्र छुट्याइएको छैन् । जसकारण कतिपयले आ-आफ्नै घरमा फोहर व्यवस्थापन गर्ने गरेका छन् भने अधिकांशले सडक तथा सार्वजनिक स्थलमा फ्यालेको देखिन्छ । नगरपालिकामा भने फोहर व्यवस्थापनका लागि हरेक वर्ष बजेट नै छुट्याइन्छ । तर, आजसम्म ड्याम्पिङ साइट (फोहरमैला व्यवस्थापन गर्ने स्थल)को रुपमा कुनै क्षेत्र तोकिएको छैन् । नगरपालिकाको ट्याक्टरले हप्ताको एक पटक वडा वडामा गएर फोहर लिने गर्छ र नजिकैको खाँडो नदी छेउमा फ्याल्ने काम गर्छ ।

यसरी ड्याम्पिङक साइट बनाउँन नसक्दा नगरपालिकावासीले फोहरको दुर्गन्धले पीडित बन्दै आएका छन् । खाँडो नदी क्षेत्रमा फोहर फ्याल्नाले नदी आफै दुर्गन्धीत हुनका साथै पानी परेको बेला सो फोहर पुनः बाढीको सँगै स्थानियकै घरमा पुग्ने गर्दछ । यति मात्र नभएर शौचालयको फोहर समेत विभिन्न नीजि तथा पालिकाको ट्याक्टरले फ्याल्ने काम पनि खाँडो नदीमै गर्ने गरेका छन् । ड्याम्पिङ साइट नहुँदा सोही फोहरबाट मोहर बनाउने काम समेत प्रभावित भएको छ । फोहरलाई एकत्रित गरि त्यसलाई सडाईगलाई मलखाद बनाई बिक्रि समेत गर्न सकिन्छ भने सो मलखाद खेतीका लागि निकै नै फलदायी हुने गरेको छ ।

तसर्थ सबै पालिकाले ड्याम्पिङ साइट निर्माण गरि फोहरबाट मोहर बनाउने कामलाई सुरुवात गर्न अग्रसरता देखाउनु जरुरी छ । यसले फोहर ब्यवस्थापन हुनका साथै खेतीका लागि मलखादको समस्या केही हटेर जान सक्ने सम्भावना हुन्छ ।

पुरानो रोगको उपचारका लागि सम्पर्क गरौं ।
होमियोप्याथिक रिसर्च इन्स्टिच्युट
डा. सुशील मोहन दास
(बी.एच.एम.एस)
सिरहा रोड, राजविराज फोन : ०३१-५२१९६८

डा. सरोज कुमार साह
Dr. Saroj Kumar Sah
MBBS, MS Orthopaedics (BPKIHS) Dharan
Fellowship in Hand Surgery (CMC Vellore)
NMC Reg. No. : 13288
हाड जोर्नी, नशा तथा बाथ रोग विशेषज्ञ
सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हँल, राजविराज
Mo. No : 9842830252, 9804605569

डा. ललन प्रसाद रौनियार
Dr. Lalan Prasad Rauniyar
MBBS (BPKIHS) Dharan, MD Paediatrics (BPKIHS) Dharan, NMC Reg. No. : 13338
कन्सलटेन्ट बाल रोग विशेषज्ञ
सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हँल, राजविराज
Mo. No : 9842830252, 9804605569

डा. 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 प्रसुती रोग विशेषज्ञ
बाझपन, कमजोरी, लिकोरिया, महिनाबारी समस्याको सफल उपचार
सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हँल, राजविराज
Mo. No : 9842830252, 9804605569

सेनाद्वारा विद्यालय स्तरोन्नती गरि हस्तान्तरण

राजविराज/नेपाली सेनाले सप्तरीको हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिका वडा नं. १४ रम्पुरा मल्हनियास्थित राष्ट्रिय आधारभूत विद्यालयलाई दुई कोठे बालबिकास कक्षाकोठा भवन स्तरोन्नती गरि विद्यालयलाई हस्तान्तरण गरेको छ ।

नेपाली सेनाको नं. २७ बाहिनी अड्डाका बाहिनीपति सहायक रथी हेमराज केसीले उक्त सुविधा सम्पन्न कक्षा कोठा भवन र शैक्षिक सामाग्रि विद्यालय प्रशासनलाई एक कार्यक्रमबीच विद्यालयका प्रधानाध्यापक राजकिशोर साहलाई हस्तान्तरण गरेका हुन् ।

स्तरोन्नती गरिएका भवन र शैक्षिक सामाग्रि हस्तान्तरण गर्दै प्रमुख अतिथि केसीले बालबिकास कक्षामा सहभागि हुने बालबालिकाको सुविधा र अहिलेको शिक्षा प्रणालीको आवश्यकतालाई ध्यानमा राखी उपलब्ध श्रोत साधन र दक्ष प्रबिधीको अधिक्तम प्रयोग गरि तयार पारिएको भवनले बालबालिकालाई ठूलो सहयोग मिल्ने उनले विश्वास व्यक्त गरे ।

नेपाली सेनाको आर्थिक तथा प्राविधीक सहयोगमा भिम दल गणद्वारा २० दिनको समयमा तयार गरिएको बालविकास कक्षाकोठा भवन स्तरोन्नतीसँगै म्याट्रेस, वाइड बोर्ड, स्टिल र्‍याक, लो टेबल, कुर्सी, बेन्च, ह्वाइट बोर्ड लगायतका शैक्षिक सामाग्रिहरु समेत उपलब्ध गराइएको छ ।

त्यस्तै प्लास्टर, रंगरोगन, फ्लस निर्माणका साथै बालबालिकाहरुको सहजताका लागि भित्ताहरुमा नेपाली र अंग्रेजी वर्णमालामा अंकहरुसहितको अन्य उपयोगि चित्रहरु आकर्षक ढंगले कोरिएको भने भवन अगाडी र पछाडी चार/चार फिटको पेटी निर्माण गर्नुका साथै जमिनी सतहमा रहेको भवनको वेश हाइटलाई सुरक्षाको दृष्टिकोणले १८ इन्च अग्लो पारिएको छ ।

कार्यक्रममा प्रमुख जिल्ला अधिकारी जनार्दन गौतम, प्रहरी उपरिक्षक अभिनारायण काफ्ले, भिमदल गणका गणपति निरज भण्डारी, बरख गणका सहायक गणपति किशोर खड्का, संचारकर्मीलगायत विद्यार्थी, अभिभावक र शिक्षकहरुको उपस्थिति रहेको थियो ।

विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष समेत रहेका वडाअध्यक्ष सत्यनारायण यादवले बालबालिकाका लागि सेनाले गरेको सहयोगप्रति धन्यवाद ज्ञापन गरे ।

निर्वाचन सम्पन्न भएको १५ दिनपछि काँग्रेस कार्य समितिको अन्तिम नतिजा

राजविराज/निर्वाचन सम्पन्न भएको १५ दिनपछि सोमवार नेपाली कांग्रेस सप्तरी जिल्ला कार्य समितिको अन्तिम नतिजा आएको छ । गत फागुन २३ गते निर्वाचन सम्पन्न भएको थियो ।

सभापति र पदाधिकारीसहित कुल ८२ पदका लागि भएको निर्वाचनमा सभापति, २ उपसभापति, २ सचिव र २ सहसचिवको नतिजा १० दिनअघि नै सार्वजनिक भइसकेको छ ।

जसअनुसार सभापति पद शेखर कोइराला पक्षका रामदेव साहले तथा बाँकी महत्वपूर्ण पद २ उपसभापति, २ सचिव र २ सहसचिव संस्थापन पक्षका उम्मेवारले जितेका छन् ।

सोमबार आएको अन्तिम नतिजा अनुसार कार्य समितिका ७५ सदस्य पदमध्ये ७२ संस्थापन पक्षका उम्मेदवारले जितेका छन् । इतर पक्ष साह प्यानलका ३ जना उम्मेदवार सदस्य पदमा जितेका छन् ।

महासमिति पदमा पनि ८५ प्रतिशत संस्थापन पक्षका उम्मेदवारले जित हात पारेका छन्त्रस । यहाँ इतर पक्षबाट महासमिति सदस्यको उम्मेदवार बनेका पूर्व राजदूत डा.सुरेश चालिसेले पराजयको सामना गर्नुपरेको छ ।

नेपाली कांग्रेस सप्तरीका प्रवक्ता प्रभातकुमार ललनकाअनुसार जिल्लामा कुल २ हजार ५३५ मतदाता रहेकोमा २ हजार ३४२ मतदाता निर्वाचनमा सहभागी भएका थिए ।

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

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

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

ब्राउन राइसका फाइदा

स्वस्थ्य रहनका लागि हाम्रो खानपिन पनि सन्तुलित र पोषिलो हुनुपर्छ । हामी के खाँदैछौ भन्ने विषयमा सचेत रहनुपर्छ । किनभने हामीले खाने हरेक खानेकुराले शरीरमा फाइदा की त बेफाइदा गर्दछ ।

स्वस्थकर खानेकुराको चर्चा गर्दा ब्राउन राइसको नाम पनि आउँछ । अहिले धेरैजसो मानिसले ब्राउन राइस खान थालेका छन् । ब्राउन राइस सेतो चामलको तुलनामा निकै स्वस्थकर मानिन्छ । किनकी यो कम प्रशोधित हुन्छ । सामान्यतया सेतो चामल बनाउन धेरै प्रशोधन गरिन्छ ।

ब्राउन राइस अनस्याचुरेटेड फ्याटी एसिड, प्रोटिन, मिनरल्स, भिटामिन्स र स्टार्चको गुणले भरिपूर्ण हुन्छ । बडी बिल्डिङ बनाउनेदेखि मधुमेह र मुटु सम्बन्धी रोगका बिरामीले रोगबाट बच्न ब्राउन राइसको सेवन गर्छन् ।

ब्राउन राइसमा पाइने पौष्टिक तत्वहरु

स्वास्थ्यका लागि निकै फाइदाजनक मानिने ब्राउन राइसमा विभिन्न पौष्टिक तत्वहरु पाईन्छ । सेतो चामलको तुलनामा ब्राउन राइस निकै फाइदाजनक र सुरक्षित मानिन्छ । ब्राउन राइसमा सेतो चामलको तुलनामा क्यालोरी र कार्बोहाइड्रेट बढी हुन्छ। ब्राउन राइस फोलेट, राइबोफ्लेविन, पोटाशियम र क्याल्सियमको राम्रो स्रोत हो ।

यी पौष्टिक तत्वका साथै यसमा म्यागनीज पनि प्रचुर मात्रामा पाईन्छ । ब्राउन राइसको सेवनबाट शरीरमा हड्डीको विकास, माशंपेशी बलियो हुनुका साथै ब्लड सुगरलाई नियन्त्रण गर्नमा मद्दत गर्दछ ।

ब्राउन राइसले स्वास्थ्यमा गर्ने फाइदाहरु

ब्राउन राइसमा हुने फाइबरले कोलेस्ट्रोललाई कम गर्न मद्दत गर्दछ । यसले पाचन तन्त्रलाई स्वस्थ राख्न पनि मद्दत गर्दछ । ब्राउन राइसको सेवनबाट अल्जाइमर, डिमेंशिया रेटिंग स्केललाई पनि फाइदा गर्छ । विशेषज्ञका अनुसार नियमित रुपमा ३ देखि ६ महिनासम्म ब्राउन राइसको सेवन गरे अल्जाइमर र डिमेंशिया जस्तो स्थितिमा फाइदा मिल्छ ।

ब्राउन राइसमा पाइने पौष्टिक तत्व बालबालिकाको स्वास्थ्यका लागि पनि फाइदाजनक मानिन्छ । ब्राउन राइसमा पाइने प्रोटिन, फाइबर, कार्बोहाइड्रेट, म्याग्नेसियम आदि बालबालिकाको विकासका लागि निकै महत्वपूर्ण मानिन्छ ।

ब्राउन राइसमा भरपुर मात्रा एन्टीअक्सिडेन्ट पाइन्छ । जसले विभिन्न किसिमका क्यान्सरको जोखिमलाई पनि कम गर्छ । ब्राउन राइसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बलियो बनाउनुका साथै शरीरको तौल कम गर्न पनि मद्दत गर्दछ । सेतो चामलको सट्टा ब्राउन राइसको सेवन शरीरको तौल कर्म गर्नेका लागि फाइदाजनक मानिन्छ । एजेन्सीको सहयोगमा

हावाहुरीको मौसममा आगलागीबाट जोगिन सर्वसाधारणलाई स्थानीय विपद जोखिम न्यूनिकरण समितिको अपिल

- विहान ९ बजेसम्म खाना पकाई चुल्होमा रहेको आगो राम्ररी निभाऔं ।
- खाना पकाउँदा खर पत्करको प्रयोग भएमा आगलागी हुन सक्छ की भनेर पूरै सावधानी अपनाउने गरौं र चुल्हो नजिक एक जना अनिवार्य बस्ने बानी बसालौं ।
- दिउँसोको समयमा हावाहुरी चल्ने हुँदा विहान ९ बजेपछि चुल्हो बाल्नुपर्ने कुनै काम नगरौं ।
- घर नजिक थ्रेसर सञ्चालन नगरी घरदेखि टाढा चौर वा खेतमा सञ्चालन गर्ने गरौं ।
- सलाई, लाइटर, मट्टितेल लगायतका अन्य पेट्रोलियम पदार्थ बालबालिकाको पहुँचभन्दा टाढा राख्ने बानी बसालौं ।
- घरमा एक बाल्टीन वा अन्य भाडोमा पानी २४सै घण्टा राख्ने बानी बसालौं ।
- गुहालीमा घुर बाल्दा सावधानी अपनाउने गरौं ।
- घरको कुनै सजिलो ठाउँमा २/४ बोरा बालुवा राख्ने गरौं जसले गर्दा कहिँ आगलागी भयो भने निभाउन सहयोग हुन्छ ।
- घर तथा गुहालीमा लगाइएको टाटी राम्रोसँग माटोले दुवैतर्फ लिपपोत गर्ने गरौं ।
- आगोबाट हुने जोखिम तथा धनजनको क्षति बारेमा परिवारका सदस्यहरुलाई जानकारी गराई सजग र सतर्कता अपनाउने बानी बसालौं ।
- गाउँमा बारुणयन्त्र आउने जाने बाटो खुल्ला राखौं र बारुणयन्त्रलाई पोखरीबाट पानी भर्न र आगलागी नियन्त्रण गर्ने कार्यमा सहयोग गरौं ।
- गाउँका पोखरीहरुमा पानी सञ्चित राख्ने बानी बसालौं ।
- गाउँमा कसैले आगो जथाभावी राखेको छ भने गाउँ घरमा त्यसरी आगो खुल्ला राख्नु हुँदैन भनेर सचेत गराउने गरौं ।
- कहीँ कतै आगलागी भएमा नजिकको प्रहरी चौकी वा जिल्ला प्रहरी कार्यालयको कन्ट्रोलको नम्बर ९८५२८९०२७० वा १०० नम्बरमा जानकारी गराऔं ।
- कसैको ज्यान वा सम्पत्तिमाथि आगजनी गर्ने अपराध भएकोले यस्तो कार्यमा सहभागी नहोऔं ।
- आगजनी घटनालाई न्यूनिकरणको लागि प्रहरीसँग सहकार्य गरौं र जनधनको क्षति हुनबाट बचौं र बचाऔं ।
- आगलागी प्रकोप उद्धारको सामग्रीहरु जस्तै बाल्टिन, जग, बेल्चा, गैंती, डोरी, स्ट्रेचर, प्राथमिक उपचारको सामग्रीहरु, आगलागी उद्धारको लागि लगाउने कपडा भएसम्म व्यवस्था गरी राखौं ।

अनुरोधकर्ता
राजगढ गाउँपालिका, सप्तरी

कानुन उत्कृष्ट, कार्यान्वयन फितलो !

केही वर्षअघि एउटा स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित ऐन पारित भयो। मिर्गौला फेल भई कुनै पनि ढंगले मिर्गौला नमिलेका मिर्गौला पिडितका लागि आफ्नो जिन्दगी प्रतिपादक रूपमा जिउँने समय सकियो भन्ने सोचेका बिरामीका लागि यो ऐन पुनर्जिवन फेरि मिल्ने झिनौं आशाको दियोको रूपमा आयो ।

धेरैले ठुलै आशा गरिएको ऐन थियो 'पुर्णरूपले विशेषज्ञ डाक्टरबाट प्रमाणित गरी मस्तिष्क मृत्यु घोषित भएका बिरामीबाट मिर्गौला लगायत अन्य अंग, परिवारका सदस्यको सहमतिमा वा बिरामी स्वंयमले मन्जुरीनामाको आधारमा गरिने अंगदान ।'

मिर्गौला पिडितका लागि यो निकै नै आशाको विषय थियो। ऐन निकै नै प्रंशसायोग्य हुँदाहुँदै पनि कार्यावन्यन पक्ष फितलो देखियो। हालसम्म एउटामात्र नमुनाका रूपमा मस्तिष्क मृत्यु भएकाबाट अंगदान भएर दुई मिर्गौला फेल भएका बिरामीले पुनर्जिवन पाए । यसैपनि ऐन मात्र नेपालका सशक्त बनेका हुन्छन् तर कार्यान्वयन पक्ष फितलो भन्ने आरोपबाट यस स्वास्थ्य सँग सम्बन्धित ऐन पनि अछुतो रहेन ।

नेपालको सम्दर्भमा भन्नु पर्दा मस्तिष्क मृत्युको कारक तत्व सडक दुर्घटना रहेको पाइन्छ । यदि अस्पतालहरूबीच समन्वय भएको खण्डमा दैनिक रूपमा यस्ता बिरामी अस्पतालमा भेटिन सक्छन् । पटक पटक मस्तिष्क मृत्यु भएकाबाट अंगदान गर्न मिल्छ भनिएता पनि पछि सामाजिक, पारिवारिक, आर्थिक, धार्मिक, अस्पतालका सेवा सुविधा, जनशक्ति, जनचेत्तनाको कमि लगायत विविध कारणले गर्दा उक्त अंगदानहरू सम्भव हुँदैनन् ।

यस्ता खालका ऐनको प्रभावकारिताका लागि हाम्रो स्वास्थ्य संरचना, व्यवस्थापन र जनशक्ति चुस्त बनाउँनु पर्दछ । एउटै च्यानलबाट मात्र जाने यस ऐन बनाउँदा परिकल्पना गरिएको व्यवस्था आफैं पनि यस ऐन प्रभावकारिताको बाधक बनेको हो कि भन्ने पनि संका गर्ने ठाँउ छ । मानविय भावनासँग जोडिएको यो विषय त्यति सरल छैन, कसैको अंग लिने सानो कुरा हैन ।

कतिपय अस्पताल जहाँ अंग प्रत्यारोपण सम्भव छ, तिनीहरू पनि उही एउटै च्यानलबाट जानुपर्ने बाध्यत्मक परिस्थितिको सामना गर्न तयार नरहेको व्यवहारमा देखियो । कि यस च्यानलको हाँगाबिँगा बिस्तार हुनु पर्यो या छुट्टाछुट्टै च्यानल तर सरकारी निगरानीमा नियम संगत ढंगले चलाउन सक्नु पर्यो नत्र ऐन जति नै उत्कृष्ट बनेपनि कुनै अर्थ रहँदैन। केबल अक्षरका रूपमा कागजी डंगुरको रूपमा थुप्रन्छन् ।

उपत्यका बाहिर यो ऐनमा भनिएझैं अझैं लाभ उठाउन निकै मेहिनत गर्नु पर्ने देखिन्छ । नेपाल यस्तो देश हो जहाँ हरेकमा न्यूनतम स्रोतमा अत्याधिक प्रभावकारिता खोज्नुपर्ने वाध्यत्मक परिस्थिति रहेको छ ।

माथि उल्लेखित विषय खासै नौलो होइन र सबैले बुझ्केकै कुरा हुन् तर आज यो पंक्तिकार सुझावका रूपमा केही विचारहरू प्रस्तुत गर्दैछु ।

मस्तिष्क मृत्युबाट गर्न सकिने अंगदान यही स्रोत र साधनबाट अत्याधिक प्रभावकारि हुन समस्या छ ।

डा संजय गेलाल

मुख्य समस्या भनेको पारिवारिक, सामाजिक र धार्मिक वाधा अड्चन नै हुन् । निश्चय पनि मस्तिष्क मृत्यु भएको कसैको पनि अंगदान लिनका लागि उसको परिवारलाई सम्झाई बुझाई गर्नु निकै अप्ठ्यारो स्थितिको सामना गर्नु हो ।

फेरि मस्तिष्क मृत्यु हुने बिरामीले अल्पकालमा ज्यान गुमाएका हुन्छन् । यो अवस्थामा बिरामीका परिवार वा नजिकका सदस्यलाई संवेदनशिलतापुर्वक सम्झाई बुझाई गर्न नसकिए बिरामी-डाक्टरको सम्बन्धमा समस्या उत्पन्न हुन सक्छ ।

बिरामी पक्षबाट फेरि पनि भावनाको शिकारमा दोषारोपण गर्न सक्छन् र यो ऐनको मर्मको तजोबध हुनसक्ने धेरै सम्भावना देखिन्छ ।

केही समयअघि मस्तिष्क मृत्यु भएर अंगदान गर्न चाहने पिडित परिवारलाई केही आर्थिक सहयोग स्वरूप प्रदान गर्ने कि भन्ने कुरा पनि जति प्रभावकारी बन्ला जस्तो सोचिएता पनि कुनै समय खतरनाक परिणाम निम्ताउन सक्छ । विडम्वना भन्नु पर्छ हामी कहाँ नकारात्मक सोच, समाचार र उद्देश्य चाँडै चल्छन्, बिक्छन् ।

आर्थिक सहयोग गर्ने भन्ने कुरा हाम्रो स्रोत-साधन हेरिकन अन्तिम उपायका रूपमा आउनु पर्ने तर विडम्वना यो सोच अगाडि आँउछ । एउटा परिवारलाई दिइने आर्थिक सहयोगको रकममात्र सदुपयोग गरी यदि हरेक अस्पतालमा आकर्षक नारा सहितका अंगदान सम्बन्धित जनचत्तेना जगाउने सन्देश हरेक अस्पतालमा टाँगिए कति प्रभावकारी हुने थियो ।

अंगदान करकापमा हुन सक्दैन, अझै अल्पकालमै मस्तिष्क मृत्यु भई अस्पतालको बेडमा रहेका बिरामीका परिवारका सदस्यलाई सम्झाई बुझाई अंग लिनु फलामको चिउरा चपाए झैं हो ।

दान भनेकै आफू राजी भएर दिनु हो । राजी भएर दिइने कुरामा आर्थिक विषय जोडिए कुरा पनि मोडिन सक्छ । हित सम्झी बुनेको माला गलपासो बन्न सक्ने सम्भावना नकार्न सकिन्न । सुरूवातमै आर्थिक कुराले झन् नकरात्मक असर पर्न सक्छ विशेषगरी डाक्टर-बिरामी र बिरामीका नजिकको सम्बन्धमा ।

तसर्थ पहिले अंगदान लिनका लागि हरेक अस्पताल विशेषगरी अप्रेसन, भेन्टिलेटर साधनस्रोत र मानवस्रोतले पूर्ण रहेको अस्पतालका भित्तामा सुचनामुलक होर्डिङ बोर्ड झुन्ड्याउन आवश्यक देख्छ यो पंक्तिकार ।

सम्भव भए सडकका छेउछाउमा हुने होर्डिङ बोर्डमा पनि यस सम्बन्धित आकर्षक नारासहित सुचना संप्रेशण गर्ने माध्यमका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । सबैलाई परिआएको खण्डमा तयार हुने मानसिकता विकास गर्न सके मात्र अंगदान सम्भव छ । अन्यथा उत्कृष्ट ऐन तर कार्यान्वयन फितलोको रूपमा सिमित रहनेछ ।

स्वास्थ्य खबरबाट

हार्दिक समवेदना

सुकुमार साह

तेली कल्याण समाज नेपालका कोषाध्यक्ष र साह सेवा सदनका सहसचिव **सुकुमार साह**को २०७७ चैत ९ गते ६५ वर्षको उमेरमा असामयिक निधन भएकोमा दिवंगत आत्माको चिरशान्तिको कामना गर्दै शोकसन्तप्त परिवारजनप्रति हार्दिक सम्वेदना प्रकट गर्दछौं ।

दुर्गा प्रसाद साह	**रामचन्द्र साह**
अध्यक्ष	**अध्यक्ष**
साह सेवा सदन	**तेली कल्याण समाज नेपाल**

एमाले नेतृ ठाकुरसहित सय भन्दा बढी जसपामा प्रवेश

राजविराज/जनता समाजवादी पार्टी नेपालमा नेकपा एमालेकी महिला नेतृ रन्जु ठाकुर र आदिवासी जनजाती महासंघ सप्तरीका अध्यक्ष अरुण कुमार प्रधान प्रवेश गरेका छन् ।

एमालेबाट संविधान सभा सदस्य समेत बनेकी ठाकुर र नेपाली काँग्रेस सप्तरीका क्षेत्रिय प्रतिनिधी रहेका प्रधानसहित १ सय भन्दा बढी विभिन्न पार्टी परित्याग गरि बुधबार राजविराजमा आयोजित पार्टी प्रवेश कार्यक्रममा उनीहरु प्रवेश गरेका हुन् ।

उद्योग बाणिज्य संघ सप्तरीका निवर्तमान अध्यक्ष समेत रहेका प्रधान केही दिन अघि मात्र आदिवासी जनजाती महासंघ सप्तरीका अध्यक्ष चयन भएका हुन् ।

आयोजित कार्यक्रममा जसपा अध्यक्ष उपेन्द्र यादवले पार्टी प्रवेश गर्नेको हिमाल, पडाड र तराईमा लहर नै चलेको दाबी गर्दै अलमलमा रहेकाहरुलाई पनि आफ्नो पार्टीमा आउन आह्वान पनि गरे । उनले नव प्रवेशीहरुलाई कुनै भेदभाव नगरिने र योग्यता तथा क्षमताको आधारमा उचित जिम्मेवारी दिईने प्रतिबद्धता समेत जनाए ।

जिल्ला अध्यक्ष केदार यादवको अध्यक्षतामा आयोजित कार्यक्रममा संघिय सरकारका भौतिक पुर्वाधार तथा यातायात मन्त्री रेणु कुमारी यादव, मधेश प्रदेशका समाजिक विकास मन्त्री नवल किशोर साह, अर्थ मन्त्री शैलेन्द्र प्रसाद साह, प्रदेश सभासदस्य मनिष सुमन, जसपाका प्रदेश सचिव युसुफ अलि, रुपनी गाउँपालिकाका प्रमुख एवं पार्टीका जिल्ला सचिव हरेराम यादव, प्रेस मंचका महासचिव अवधेश झा, युवा नेता शैलेन्द्र मोहन झा लगायतले पनि नव प्रवेशीहरुलाई स्वागत गर्दै शुभकाना दिएका थिए ।

आयोजित पार्टी प्रवेश कार्यक्रममा पार्टी अध्यक्ष उपेन्द्र यादव एवं संघीय सरकारका भौतिक पुर्वाधार तथा यातायात मन्त्री रेणु कुमारी यादवले उनीहरुलाई अबिर माला लगाएर पार्टीमा स्वागत गरे ।

राजविराज नगर कार्यपालिकाको कार्यालय सप्तरी

डा. आदर्श कुमार सिंह
Dr. Adarsh Kumar Singh
MBBS, MD TU
NMC Reg. No. : 9413
कन्सलटेन्ट फिजिसियन
मधुमेह (चिनी रोग), मुटु, दम एवम् श्वास प्रश्वास, पेट तथा कलेजो रोग मृगौला, छाती, थाइराइड सम्बन्धि रोग

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

सम्पर्क : जयश्री कृष्ण फार्मेशी
गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल (दक्षिण गेट), हनुमाननगर रोड, राजविराज, सप्तरी
Phone : 031-533774 / **Mo. No :** 9819721526, 9852820734

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

छात्राका लागि विद्यालय खुला गर्न माग गर्दै प्रदर्शन

काबुल/अफगानिस्तानमा छात्रालाई पनि विद्यालयमा अध्ययन अध्यापनको व्यवस्था गर्नुपर्ने माग गर्दै प्रदर्शन गरिएको छ ।

अफगानिस्तानको राजधानी काबुलमा झण्डै दुई दर्जन महिलाले "विद्यालय खोल" भन्ने माग गर्दै शनिबार प्रदर्शन गरेका हुन् ।

विद्यालयमा पढ्न, पढाउन पाउनु आफूको आधारभूत अधिकार भएकाले विद्यालय जान पाउने व्यवस्था गर्नुपर्ने प्रदर्शनकारी महिलाको माग छ ।

अफगानिस्तानमा तत्कालीन तालिवान विद्रोहीले सत्ता कब्जा गरेपछि महिलालाई अध्ययन अध्यापन तथा रोजगारीलगायतका कार्यमा सहभागी हुन नपाउने घोषणा गरेको थियो ।

सरकारको सो घोषणाप्रति विश्वभरबाट आलोचना भएको थियो भने महिलालाई अध्ययन अध्यापन र रोजगारीमा बञ्चित गर्ने निर्णय सच्याउन दवाव परेको थियो । तर तालिवानी उच्च अधिकारीले भने त्यतिबेलादेखि नै केही समयका लागि मात्रै यस्तो व्यवस्था गरिएको र चाडै नै महिलालाई पनि अध्ययन अध्यापन गर्न दिइने प्रतिवद्धता जनाउदै आएका थिए ।

प्रतिवद्धताअनुसार तालिवान सरकारले गत हप्तादेखि छात्रालाई विद्यालय जान दिने निर्णय गरेको थियो । तर विद्यालय खुला हुनुभन्दा केही घण्टा अगाडि सरकारले निर्णय उल्टयाउँदै अहिलेसम्म पनि छात्रालाई विद्यालय जान नपाइने व्यवस्था कायमै राखेको छ ।

यही २३ मार्चदेखि छात्रालाई विद्यालय जान दिने निर्णयबाट खुशी भएका महिला तथा अधिकारवादी सबै अहिले फेरी निराश भएका छन् । तालिवानी अधिकारीको तत्कालीन प्रतिवद्धताका आधारमा कतिपय मुलुक अफगानिस्तान प्रति नरम पनि बन्दै गएका थिए ।

अहिले विद्यालयमा छात्रालाई जान दिने निर्णय कार्यान्वयन नगरेपछि भने विश्वभरबाट चिन्ता र चासो व्यक्त भएको छ ।

विद्यालय जान पाउनु आफूको आधारभूत मानवअधिकार भएकाले यसलाई राजनीतिकरुपमा लिन नहुने प्रदर्शनकारीको भनाइ छ ।

हामीलाई विद्यालय जान दे, हामीलाई न्याय देजस्ता माग राख्दै प्रदर्शनकारीले काबुलमा परेको प्रदर्शनलाई अन्तरराष्ट्रिय सञ्चारमाध्यमले निकै महत्व दिएका छन् । उनीहरूको आन्दोलनप्रति अधिकारवादी संघसंस्था तथा निकायले पनि ऐक्यबद्धता जनाएका छन् । एजेन्सी

भारतको दिल्ली सरकारले "इ हेल्थ कार्ड" वितरण गर्ने

नयाँदिल्ली/भारतको दिल्ली सरकारले आफ्ना नागरिकलाई "इ हेल्थ कार्ड" वितरण गर्ने भएको छ ।

मुख्यमन्त्री अरविन्द केजरीवालले कार्ड वितरण गर्ने कार्यलाई तयारी अवस्थामा पुऱ्याउन सम्बन्धित निकायका अधिकारीलाई शुक्रबार निर्देशन दिनुभएको छ ।

भारतमा अर्को वर्ष सन् २०२३को मार्चदेखि स्वास्थ्य सूचना व्यवस्थापन प्रणाली लागूगर्ने तयारी भएकाले त्यस अगाडि नै सबैलाई "इ हेल्थ कार्ड" वितरण गरिसक्नु पर्ने भएको हो ।

स्वास्थ्य सूचना व्यवस्थापन प्रणाली लागू हुनुभन्दा कम्तीमा पनि तीन महिना अगाडि सम्ममा इ हेल्थ कार्ड सबैलाई वितरण भइसक्नु पर्ने अधिकारीले जनाएका छन् ।

स्वास्थ्य सूचना व्यवस्थापन प्रणाली लागू गराउनका लागि भइरहेको तयारीका बारेमा जानकारी लिन र समीक्षा गर्न शुक्रबार बसेको सरोकारवालाको बैठकमा मुख्यमन्त्री केजरीवालले "इ हेल्थ कार्ड" वितरण सुरु गर्नुपर्नेमा जोड दिनुभएको थियो ।

नागरिकलाई वितरण गरिने इ हेल्थ कार्ड क्युआर कोडमा आधारित हुने र त्यसबाट नागरिकका स्वास्थ्यसम्बन्धी सम्पूर्ण विवरण प्राप्त गर्न सकिने अधिकारीले जनाएका छन् ।

स्वास्थ्य सूचना व्यवस्थापन प्रणाली लागू गरेपछि स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने र लिने दुवै पक्षलाई सजिलो र छिटो हुने, धेरै झन्झट कटौती हुने सरकारी अधिकारीको दावी छ । एजेन्सी

अमेरिकाले रासायनिक हतियार प्रयोग नगर्ने

अबोर्ड फोर्स वन/संयुक्त राज्य अमेरिकाले कुनै पनि परिस्थितिमा रासायनिक हतियार प्रयोग नगर्ने बताएको छ ।

रूसले युक्रेनमा रासायनिक हतियार प्रयोग गरे पनि संयुक्त राज्य अमेरिकाले कुनै पनि परिस्थितिमा रासायनिक हतियार प्रयोग गर्ने 'कुनै आशय' नभएको ह्वाइट हाउसका राष्ट्रिय सुरक्षा सल्लाहकार जेक सुलिभानले शुक्रबार बताउनुभएको हो ।

"रूसले रासायनिक हतियार प्रयोग गरेमा ठूलो मूल्य चुकाउनुपर्नेछ । यद्यपि संयुक्त राज्य अमेरिकाले कुनै पनि परिस्थिति र अवधिमा रासायनिक हतियार प्रयोग गर्ने कुनै आशय छैन भन्नुबाहेक बढी केही गर्ने छैन," उहाँले एयर फोर्स वन जहाजमा संवाददाताहरूसँग भन्नुभयो । एजेन्सी

प्रिमियर लिगमा राजविराज द किंग्स र टिभीएस किंग्स वजयी

राजविराज/राजविराजमा जारि राजविराज मेयर कप सप्तरी प्रिमियर लिगको शनिबार सम्पन्न दुई खेलमा टिभीएस किंग्स राजविराज र राजविराज द किंग्स बिजयी भएको छ।

पहिलो खेलमा टिभीएस किंग्स राजविराजले राजविराज ब्रदर्शलाई ५३ रनले पराजित गरेको छ भने दोश्रो खेलमा राजविराज द किंग्सले तिलाठी कोइलाडी जायन्ट्सलाई १ सय ९ रनको विशाल अन्तरले पराजित गर्यो ।

टिभीएस किंग्स राजविराजले दिएको १ सय ७५ रनको लक्ष्य पछ्याएको राजविराज ब्रदर्शले २० ओभर ब्याटिंग गरेता पनि ८ विकेटको क्षतीमा १ सय २१ रन मात्र बनाउन सक्यो। ब्रदर्शका चन्द्र प्रकाश मेहताले ३९ तथा निरज कुमार यादवले २९ रन योगदान दिए। टिभीएस किंग्सका बलर बिशाल सुश्लिंग र दिपेश सरदारले २/२ विकेट तथा शेइख इमरान, महबुब आलम र पप्पु यादवले १/१ विकेट लिए ।

टस हारेर ब्याटिङ गर्ने अवसर पाएको टिभीएस किंग्सले २० ओभरमा ८ विकेट क्षतीमा १ सय ७४ रन बनायो । उसको लागि ओपनर रोहन बिकले सर्वाधिक ४२ रन, बिशाल सुश्लिंगले ३५ रन तथा महबुब आलमले ३३ रन

योगदान दिए। राजविराज ब्रदर्शका पार्थिव यादवले ३, सोनु तामाङले २ तथा अनुज चुनारा र अजय यादवले १/१ विकेट लिए। उक्त खेलको प्लेयर अफ द म्याच बिशाल सुश्लिंग घोषित भए।

शनिबार नै भएको दोश्रो खेलमा राजविराज द किंग्सले २० ओभरमा ८ विकेट क्षतीमा २ सय २४ रन बनायो । राजविराज द किंगले पहिलो जित दर्ता गर्ने क्रममा तिलाठी कोइलाडी जायन्ट्सलाई १ सय ९ रनको विशाल अन्तरले पराजित गर्यो । द किंग्सले दिएको २ सय २५ रनको लक्ष्य पछ्याएको जायन्ट्सले १६ ओभरमा १ सय १५ रनमा सम्पूर्ण विकेट गुमायो ।

तिलाठी कोइलाडीको ब्याटिंङमा रोशन विश्वकर्माले सर्वाधिक २० रन बनाए। राजविराज द किंगको बलिंङमा रोहित कुमार सिंह, नन्दन यादव, रुपेश कुमार सिंह र फिर्दोश अन्सारीले समान २ विकेट लिए।

यु-१९ राष्ट्रिय क्रिकेटर समेत रहेका द किंग्सका ओपनर सन्तोष कार्कीले आक्रामक ब्याटिंग गर्दै ८८ रन बनाए जुन क्रममा ४१ बलमा ४ चौका र ९ छक्का प्रहार गरे। यस्तै नन्दन यादवले ३७, फिर्दोश अन्सारीले ३४ तथा शंकर रानाले २९ रन बनाए। तेश्रो विकेटको लागि सन्तोषले फिर्दोशसंग १०८ रनको साझेदारी गरे। तिलाठी कोइलाडीका बलर जितेन्द्र यादवले ३, विकास दासले २ तथा अविशेक कार्की र योगेन्द्र सिंह कार्कीले १/१ विकेट लिए। खेलको प्लेयर अफ द म्याच सन्तोष कार्की घोषित भए।

सप्तरीमा ९ हजार ४ सय २४ जानको म्यादी प्रहरीका लागि आवेदन

राजविराज/स्थानिय निर्वाचनका लागि अस्थायी प्रहरी परिचालनका निम्ति खोलिएको प्रहरी भर्नाका क्रममा सप्तरीमा ९ हजार ४ सय २४ जनाको म्यादी प्रहरीका लागि आवेदन परेको छ ।

आगामी बैशाख ३० गते हुने स्थानिय तहको निर्वाचनका लागि सप्तरीमा ३ हजार १ सय ३९ म्यादी प्रहरीको माग रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ ।

आवेदन परेका मध्ये ८ हजार ७ जना पुरुष र १ हजार ४ सय १७ जना महिलाको गरि ९ हजार ४ सय २४ जना रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ। आवेदन दिने मिति चैत ६ देखि ११ गतेसम्म तोकिएको थियो ।

म्यादी प्रहरीमा भर्ना हुनका लागि नेपाली नागरिक हुनुपर्ने, फौजदारी अभियोग लागेको नहुनुपर्ने, कुनै राजनीतिक दलको सदस्य हुनु नहुने, शारीरिक र मानसिकरुपले तन्दुरुस्त हुनुपर्ने लगायतका मापदण्ड राखिएको छ भने म्यादी प्रहरी भर्नाका लागि नेपाली सेना, नेपाल प्रहरी र सशस्त्र प्रहरी बलका पूर्वसुरक्षाकर्मीलाई प्राथमिकता दिइएको छसि। उनीहरुको सेवा अवधि ४० दिन रहेनछ। म्यादी प्रहरीका लागि प्रहरी जवानको तलब सरह (आधारभूत तलब महिनाको २२,६८० रुपैयाँ) ले ३० हजार २४० रुपैयाँ तोकिएको छ।

त्यस्तै खाद्यान्नवापत एकमुष्ठ ७ हजार २०० रुपैयाँ र पोशाक र अन्य सामग्री खरिदका लागि प्रतिव्यक्ति ६ हजार रुपैयाँका दरले थप रकम उपलब्ध गराइने र निर्वाचनमा खटिने कर्मचारीका लागि तयारी रुवरुप खटाइएको ठाउँमा आउन जान थप एक हजार रुपैयाँ उपलब्ध गराइने जनाइएको छ।

जसपाको प्रचार प्रसार समिति गठन

राजविराज/जनता समाजवादी पार्टीले केन्द्रिय कार्यकारिणी सदस्य प्रकाश अधिकारीको संयोजकत्वमा ११ सदस्यीय केन्द्रिय प्रचार प्रसार समिति गठन गरेको छ।

गठित समितिको सदस्यहरुमा अमरनाथ मण्डल, केशव अर्याल, पूर्ण बस्नेत, मुक्ति रिजाल, लक्ष्मण हुमागाई, विश्वदीप पाण्डे, सुदर्शन खतिवडा, डिबि सरोज राई, प्रेमचन्द्र झा र बिजय राई रहेका छन्।

पार्टी अध्यक्ष उपेन्द्र यादवको अध्यक्षतमा बसेको बैठकले केन्द्रिय स्तरमा स्थानिय तहको निर्वाचनका लागि वरिष्ठ नेता अशोक राईको संयोजकत्वमा निर्वाचन परिचालन मूल समिति समेत गठन गरेको छ।

जसपाका सांसद साहमाथी आक्रमण

सर्लाही/जनता समाजवादी पार्टीले संघीय सांसद प्रमोद साहमाथि आक्रमण भएको छ।

सो पार्टीले एक विज्ञप्ति जारि गर्दै उक्त आक्रमण नेकपा एमालेका कार्यकर्ताहरुले गरेको आरोप लगाएको छ।

जसपाका केन्द्रीय कार्यालय प्रमुख प्रकाश अधिकारीले विज्ञप्ति जारी गर्दै दोषीमाथि कारबाही माग गरेका छन्। विज्ञप्तिमा भनिएको छ, 'उक्त घटनाका दोषीमाथि अविलम्ब कडाभन्दा कडा कारबाही गर्न तथा शान्ति सुरक्षाको प्रत्याभूति हुने गरी काम गर्न नेपाल सरकारसँग जोडदार माग गर्दछ।'

शनिबार बिहान सर्लाहीको ईश्वरपुर नगरपालिकामा जसपाका प्रमुख सचेतक साहमाथि आक्रमण भएको थियो। उक्त आक्रमणमा साहको टाउकोमा चोट लागेर घाइते भएका छन्।

घाइते सांसद साहलाई उपचारका लागि हेलिकप्टर मार्फत काठमाडौं लगिएको छ। उनीमाथि एमालेका कार्यकर्ताहरूले आक्रमण गरेको जसपाको आरोप छ।

पार्टी कामको सिलसिलामा गृहजिल्ला पुगेका साहमाथि सुनियोजित ढंगले आक्रमण भएको र त्यसमा एमाले दर्जनौं कार्यकर्ता संलग्न रहेको जसपाको आरोप छ।

लागुऔषधसहित एक पक्राउ

राजविराज/सप्तरीको कंचनरुप नगरपालिकाबाट प्रहरीले एक यूवकलाई लागुऔषधसहित पक्राउ गरेको छ। पक्राउ पर्नेमा उदयपुरको बेलका नगरपालिका १ निवासी ३६ वर्षिय श्यामकुमार कार्की छन्।

सोमबार साँझ कंचनरुप नगरपालिका ७ बलुवा चौकमा चेकजाच गर्ने क्रममा प्रहरीले उनले बोकेको कालो झोलाबाट लागुऔषध बरामद गरेको थियो।

पक्राउ परेका कार्कीका साथबाट ४५ थान डाइजेपाम, ४७ थान प्रोमेथाजाईन, ४४ थान लेगेसिक, २ थान सिरिन्ज, एक थान प्रयोग भएको सिरिन्ज, ३ थान फुटेको डाइजेपाम, ३ थान फुटेको प्रोमेथाजाइन र ३ पिस फुटेको लेगेसिक बरामद भएको प्रहरीले जनाएको छ।

नियन्त्रणमा लिइएको कार्कीमाथी थप अनुसन्धान भइरहेको इलाका प्रहरी कार्यालय कंचनपुरले जनाएको छ।

हावाहुरीको मौसममा आगलागीबाट जोगिन सर्वसाधारणलाई स्थानीय विपद जोखिम न्यूनिकरण समितिको अपिल

- विहान ९ बजेसम्म खाना पकाई चुल्होमा रहेको आगो राम्ररी निभाऔं ।
- खाना पकाउँदा खर पत्करको प्रयोग भएमा आगलागी हुन सक्छ की भनेर पूरै सावधानी अपनाउने गरौं र चुल्हो नजिक एक जना अनिवार्य बस्ने बानी बसालौं ।
- दिउँसोको समयमा हावाहुरी चल्ने हुँदा विहान ९ बजेपछि चुल्हो बाल्नुपर्ने कुनै काम नगरौं ।
- घर नजिक थ्रेसर सञ्चालन नगरी घरदेखि टाढा चौर वा खेतमा सञ्चालन गर्ने गरौं ।
- सलाई, लाइटर, मट्टितेल लगायतका अन्य पेट्रोलियम पदार्थ बालबालिकाको पहुँचभन्दा टाढा राख्ने बानी बसालौं ।
- घरमा एक बाल्टीन वा अन्य भाडोमा पानी २४सै घण्टा राख्ने बानी बसालौं ।
- गुहालीमा घुर बाल्दा सावधानी अपनाउने गरौं ।
- घरको कुनै सजिलो ठाउँमा २/४ बोरा बालुवा राख्ने गरौं जसले गर्दा कहिँ आगलागी भयो भने निभाउन सहयोग हुन्छ ।
- घर तथा गुहालीमा लगाइएको टाटी राम्रोसँग माटोले दुवैतर्फ लिपपोत गर्ने गरौं ।
- आगोबाट हुने जोखिम तथा धनजनको क्षति बारेमा परिवारका सदस्यहरुलाई जानकारी गराई सजग र सतर्कता अपनाउने बानी बसालौं ।
- गाउँमा बारुणयन्त्र आउने जाने बाटो खुल्ला राखौं र बारुणयन्त्रलाई पोखरीबाट पानी भर्न र आगलागी नियन्त्रण गर्ने कार्यमा सहयोग गरौं ।
- गाउँका पोखरीहरुमा पानी सञ्चित राख्ने बानी बसालौं ।
- गाउँमा कसैले आगो जथाभावी राखेको छ भने गाउँ घरमा त्यसरी आगो खुल्ला राख्नु हुँदैन भनेर सचेत गराउने गरौं ।
- कहीँ कतै आगलागी भएमा नजिकको प्रहरी चौकी वा जिल्ला प्रहरी कार्यालयको कन्ट्रोलको नम्बर ९८५२८९०२७० वा १०० नम्बरमा जानकारी गराऔं ।
- कसैको ज्यान वा सम्पत्तिमाथि आगजनी गर्ने अपराध भएकोले यस्तो कार्यमा सहभागी नहोऔं ।
- आगजनी घटनालाई न्यूनिकरणको लागि प्रहरीसँग सहकार्य गरौं र जनधनको क्षति हुनबाट बचौं र बचाऔं ।
- आगलागी प्रकोप उद्धारको सामग्रीहरु जस्तै बाल्टिन, जग, बेल्चा, गैंती, डोरी, स्ट्रेचर, प्राथमिक उपचारको सामग्रीहरु, आगलागी उद्धारको लागि लगाउने कपडा भएसम्म व्यवस्था गरी राखौं ।

अनुरोधकर्ता

अग्निसाइर कृष्णासवरण गाउँपालिका, सप्तरी

देश विदेशबाट पठाइएको रकम तुरुन्त भुक्तानी लिनका लागि सम्झनुहोस् । हाम्रो सेवाहरु
नेपाल सहकारी संस्था लि.
राजविराज ४, फोन नं. ०३१-५२१०९६
ipay remit
CITY EXPRESS MONEY TRANSFER
Money Transfer Made Easy
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

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