जि.प्र.का. सप्तरी द.नं. २२/०४८/०४९
स.जि.हु.का.द.नं. ५/०६४/०६५

राजविराज दैनिक

वर्ष ३४ अंक ९० २०८१ साल कात्तिक १५ गते बिहीबार (31 Oct. 2024 Thursday) मूल्य रु. ५/-

Log in : rajbirajdainik.com.np

यस अंक भित्र : २ पृष्ठमा : तिहारमा दाजुभाइलाई ... ३ पृष्ठमा : किशोरीलाई पाठेघरको मुखको ... ३ पृष्ठमा दिल्लीमा तीव्र वायु ...

आजदेखी संचालन हुने राजविराज महोत्सवको तयारी पुरा

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, १४ कात्तिक ।

संस्कृती, पर्यटन, कृषि तथा व्यापार प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यले बिहीबारदेखी राजविराजस्थित राजरंगशालामा "राजविराज महोत्सव २०८१" सुरु हुने भएको छ ।

महोत्सव मूल आयोजक समितिले बुधबार पत्रकार सम्मेलनको आयोजना गरी १५ कात्तिक बिहीबारदेखी सुरु हुने महोत्सवको सम्पूर्ण तयारी पुरा भएको जनाएको छ ।

ड्रिम नेपाल युवा संघ सप्तरीको आयोजना तथा राजविराज नगरपालिकाको सहकार्यमा हुने महोत्सव कार्तिक २५ सम्म संचालन हुने महोत्सव मूल आयोजक समितिका संयोजक चितरन्जन यादवले जानकारी दिए ।

महोत्सवको राजविराज नगरपालिकाका कार्यवाहक नगर प्रमुख इसरत परवीनले उद्घाट्न गर्ने तय भएको पत्रकार सम्मेलनमा संयोजक यादवले जानकारी दिए । उनले महोत्सवले कला, संस्कृती, कृषि, पर्यटन, उद्योग ब्यापार र आर्थिक समृद्धिका लागि टेवा पुऱ्याउने विश्वास समेत व्यक्त गरे ।

महोत्सवमा स्थानिय स्तरका विभिन्न उत्पादन र कला संस्कृती झल्किने वस्तु सहितका ४० वटा स्टल रहने पत्रकार सम्मेलनमा ड्रिम नेपालका अध्यक्ष कमल किशोर साहले बताए ।

महोत्सवमा स्थानिय तथा राष्ट्रिय स्तरका कालाकारहरुको पनि प्रस्तुती हुने उनले जानकारी दिए । उनले स्थानिय स्तरका उत्पादनलाई प्रोत्साहन गर्न त्यस्ता सामग्री बिक्री गर्ने १० वटा व्यवसायीलाई महोत्सव स्थलमा निशुल्क स्टल उपलब्ध गराईने निर्णय भएको समेत जानकारी दिए ।

ड्रिम नेपाल युवा संघका सचिव मुस्तकिम आलमले महोत्सवमा प्रवेश शुल्क वापत रु ५० निर्धारण गरिएको बताउँदै ५ बर्ष मुनिका बालबालिका, जेष्ठ नागरिक र संचारकर्मीका लागि भने प्रवेश शुल्क निशुल्क गरिएको जानकारी दिए ।

यस्तै प्रवेश शुल्कमा खेलाडीलाई ५० र विद्यार्थीलाई ३० प्रतिशत छुटको व्यवस्था गरिएको पत्रकार सम्मेलनमा जानकारी गराईएको छ ।

६४ लाख रुपैया खर्च हुने अनुमान गरिएको महोत्सवका लागि विभिन्न संघ संस्था र पालिकाले सहयोग गर्ने आयोजकको विश्वास छ । महोत्सव भव्य र सभ्य रुपमा सम्पन्न गर्न गेट, फिल्ड, मञ्च, खेल तमाशा, शान्ति सुरक्षा, स्टल, स्वयंसेवक परिचालन र निगरानी लगायतका विभिन्न १२ वटा उपसमिति समेत बनाईएको छ ।

यस्तै महोत्सवमा कुनै खाले अप्रिय र आपराधिक घट्ना हुन नदिन निगरानीका लागि १५ वटा सिसि क्यारा समेत जडान गरिएको आयोजक समितिले जनाएको छ ।

विभिन्न पार्टी परित्याग गरि दर्जनौं नेता कार्यकर्ता काँग्रेसमा प्रवेश

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, १४ कात्तिक ।

विभिन्न पार्टी परित्याग गरि दर्जनौंको संख्यामा नेता/कार्यकर्ताहरु नेपाली काँग्रेसमा प्रवेश गरेका छन् ।

बुधबार नेपाली काँग्रेस राजविराज वडा नं १२ वुथ समितिले आयोजना गरेको शुभकामना आदान प्रदान तथा पार्टी प्रवेश कार्यक्रममा विभिन्न पार्टीका ८० जना नेता/कार्यकर्ता नेपाली काँग्रेसमा प्रवेश गरेका हुन् ।

यसरी प्रवेश गर्नेहरुमा जनता समाजवादी पार्टी(जसपा) नेपाल, नेकपा एकिकृत

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

मंगलमय शुभकामना

२०८१ सालको शुभ दिपावली एवं छठ पर्वको पुनित अवसरमा सुस्वास्थ्य, दिर्घायु, शान्ति र अमनचयनको कामना गर्दै सम्पूर्ण पाठक तथा ग्राहक वर्ग, शुभेच्छुक एवं जिल्लावासी हार्दिक मंगलमय शुभकामना ब्यक्त गर्दछौं ।

राजविराज दैनिक
परिवार

भन्सार छलेको कपडा, मोटरसाइकलसहित दुई पक्राउ

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, १४ कात्तिक ।

भन्सार छलेर भारतबाट नेपालतर्फ कपडा ल्याउँदै गरेको अवस्थामा दुई जनालाई मोटरसाइकलसहित प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको छ ।

इलाका प्रहरी कार्यालय सखडाबाट खटिएको प्रहरी टोलीले गस्ती तथा चेक जाँच गर्ने क्रममा छिन्नमास्ता ३ सखडा नहर सडक खण्डबाट राजविराजतर्फ आउँदै गरेका उनीहरुलाई नियन्त्रणमा लिएको हो ।

जिल्लाको तिलाठी कोईलाडी गाउँपालिका ७ निवासी २५ वर्षिय अजय कुमार मणडलले चलाई राखेको मधेश प्रदेश ०१-००४प.६२९५ नम्बरको मोटरसाईकल र उक्त मोटरसाईकल पछाडी सवार राजविराज ८ निवासी २६ वर्षिय पवन कुमार कर्णले बोकेको कालो ब्याग चेकजाँच गर्दा भन्सार छलेको ३७ हजार ४ सय मुल्य बराबरको कपडा

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

साईबर अपराधबाट बचौं

ईन्टरनेट प्रयोग गर्दा:

- बलियो पासवर्ड राखौं र पासवर्डलाई समय-समयमा परिवर्तन गरौं,
- अपरिचित व्यक्ति वा कार्यालयबाट आएका शंकास्पद मेल, म्यासेज, लिङ्क नखोलौं,
- सामाजिक सञ्जालमा आएका शंकास्पद भिडियो वा अडियो कल नउठाऔं, यस्ता कल पटक-पटक आए ब्लक गरौं,
- आफ्ना ब्यक्तिगत विवरणहरू ओटिपी, युजरनेम, पासवर्ड, बैंक खाता नम्बर, पिनकोड, नागरिकता नम्बर, राहदानी नम्बर, जन्ममिति आदि कसैलाई शेयर नगरौं, सुरक्षित राखौं,
- अनावश्यक सफ्टवेयरहरू ईन्स्टल नगरौं, गरेको भए हटाऔं,
- सामाजिक सञ्जाल, ईमेल वा अन्य कुनै वेव एप्लिकेसन प्रयोग गरिसकेपछि साइन आउट गरौं,
- डिजिटल डिभाईसहरू मर्मत गर्न दिदा सम्पूर्ण विवरणहरू हटाएर मात्र दिऔं,
- सामाजिक सञ्जालमा अनावश्यक फोटो तथा ब्यक्तिगत विवरणहरू नराखौं,

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सम्पादकीय ....

आज दिपावली मनाइदै

नेपालीहरूको दोश्रो महान् चाड तिहार अन्तरगत आज दिपावली मनाइदै छ। जसलाई झिलमिलको पर्व पनि भनिन्छ। पौराणिक, व्यावहारिक, सांस्कृतिक, मनोवैज्ञानिक एवं वैज्ञानिक महत्व बोकेको तिहार प्रेरणाको बिम्बका साथै उज्यालोको पर्वको रुपमा मनाइने गरिन्छ। काग तिहारदेखि सुरु भएर भाइटिकाको दिनसम्म प्राणी जगत्का साथै लक्ष्मी माताको पुजाआराधना गरी खुसियालीको प्रतीकका रूपमा पाँच दिनसम्म यो पर्व मनाइने छ।

यस पर्वको अभिन्न अङ्गका रूपमा रहेको देउसीभैलो खेल्ने परम्पराले आपसी मेलमिलाप, भ्रातृत्व, सामाजिक सद्भाव र सहिष्णुता थप सुदृढ बनाउन मद्दत पुग्ने विश्वास व्यक्त गरिन्छ।

सांस्कृतिक, भाषिक, जातीय एवं धार्मिक विविधताले भरिपूर्ण नेपालमा यस्ता पर्वले विविधताबीचको एकतालाई थप सुदृढ र मजबुत बनाउनु पर्ने आवश्यकता रहेको छ। तसर्थ प्रचलित संस्कृति, परम्परा एवं सभ्यताको जगेर्ना गर्न सबै नेपालीको साझा दायित्व हो।

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

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

डा. 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 स्वास्थ्य क्लिनिक, राजविराज
Mo. No : 9842830252, 9804605569

तिहारमा दाजुभाइलाई स्वस्थ उपहार

डा अरुणा उप्रेती

काठमाडौँ, १४ कात्तिक (रासस)।

नेपालीले सांस्कृतिक पर्व तिहार ढोकामा आएको छ। यस पर्वलाई दाजुभाइ र दिदीबहिनीबीच विभिन्न उपहार पनि लिनेदिने पर्वका रूपमा पनि लिने गरिन्छ। दिदीबहिनीले दाजुभाइको दीर्घायु र सुस्वास्थ्य कामना गर्ने पर्व हो, तिहार। दाजुभाइलाई विभिन्न किसिमका भाइमसला मिठाईका परिकार खुवाउने, टीका लगाउने, पूजा गर्ने र त्यसपछि दाजुभाइले पनि दिदीबहिनीलाई स्नेहपूर्वक उपहार दिने एकदमै राम्रो चलन हो। यो चलनलाई जोगाउनुपर्छ। तर यो पर्व मनाउँदै गर्दा विभिन्न मसला र भोजन दाजुभाइलाई दिदा त्यस्तो भोजन कस्तो तरिकाले बनाइएको र कस्तो तेल प्रयोग गरिएको छ भनेर विचार चाहीँ गर्नुपर्छ।

तेलको गुणस्तरले भोजनको गुणस्तरमा पनि असर पार्ने हुँदा आफूले प्रेमपूर्वक दिएको खानेकुराले कुनै असर नगरोस् भन्ने कुरामा ध्यान दिनु आवश्यक छ। बारम्बार एउटै तेलको प्रयोग गर्दा त्यसमा नराम्रो खालको चिल्लो उत्पन्न हुन्छ। त्यसले मुटु र कलेजोलाई हानि पुर्‍याउँछ। यस्तो खाना खाएपछि दाजुभाइलाई समस्या उत्पन्न हुनसक्छ। त्यसमाथि पनि मधुमेह, उच्च रक्तचापको समस्या भएका व्यक्तिहरूमा झन् समस्या थपिन सक्छ। त्यसैले दिदीबहिनीले सबैलाई स्वास्थ्यकर हुने घरमा बनाइएका खानेकुराको बढी प्रयोग गरे दाजुभाइलाई 'माया' गरेको ठहरिन्छ।

तिहार पर्व मनाइरहँदा सन्तुलित र स्वस्थ खानेकुरातर्फ ध्यान दिन जरुरी छ। यो बेलामा विभिन्न तरिकाले बनाएका बढी मासु खाँदा स्वास्थ्यमा समस्या पनि आउन सक्छ। धेरै चिल्लो, मसला र पिरो राखेर पकाएको मासु स्वादिष्ट त हुन्छ। भात, रोटी, चिउरासँग त्यो स्वादिष्ट मासु खाएर पेट टन्न हुँदा पनि जिब्रो अघाएन र जिब्रोले स्वाद खोज्यो भन्दै पुनः थपेर खाँदा पेटको स्वास्थमा असर गर्छ। जिब्रोको स्वादका आधारमा यसरी मासु र धेरै परिकार तथा अन्य खानेकुरा खाँदा स्वास्थमा अनेक समस्या आउन सक्छ। त्यसैले संयमित भएर भोजन गर्नुपर्छ।

पर्वका बेला कहिलेकाहीँ धेरै स्वादिष्ट मसलेदार मासु खाएको खण्डमा बिहान टन्न खाएमा दिउँसो खाजा नखाँदा पेटलाई आराम हुन्छ। पेट अटसमटस हुने गरी मासु खाँदा झाडापखाला लाग्ने, पेट दुख्ने समस्या निम्तिन सक्छ। मासुमा रेशादार तत्व हुँदैन। त्यसैले मासुसँगै हरियो सागसब्जी, दही, गेडागुडी, दाल फलफुल अनिवार्य रूपमा मिलाएर शरीरलाई चाहिने मात्रा सेवन गरेर सन्तुलित आहार खाँदा स्वस्थ बन्न सकिन्छ। यस्तो साधारण कुराको ज्ञान राखेर दिदीबहिनीले दाजुभाइलाई कसरी स्वस्थ बनाउने पनि विचार गर्नुपर्छ।

पहिला नेपालीलाई मासु खानका लागि दशैं, तिहारजस्ता चाडपर्व नै कुर्नुपर्थ्यो। आजभन्दा ४४-४५ वर्षअघि दशैं, तिहारमा मासुभात, मासु चिउरा, मिठाइ खान पाइन्छ भनेर खुशी भइन्थ्यो। यही बेलामा मात्रै मन लागे जति मासु खान पाइन्थ्यो। अरुबेलामा त एक पाउ ल्याएर परिवारले खाने भएर होला, दशैं, तिहारको बेला धेरै मासु खाने चलन थियो। अहिले मासु खान दशैं, तिहारजस्ता चाडपर्वमा पर्खिनु पर्दैन। दैनिक जीवनमा पनि हप्तामा एक/दुई चोटी मासु प्रायः धेरै परिवारमा पाक्छ। मासु मात्रै लगातार खाने अनि दाल, गेडागुडी, हरियो सागसब्जीलाई बेवास्ता गर्दा कब्जियतको समस्या हुन्छ। शरीरलाई चाहिने प्रोटिन तत्व प्राप्त गर्नका लागि सबै खानेकुरालाई मिलाएर खानुपर्छ।

चाडपर्वको बेला मासु बढी खाने तर अन्य स्वस्थकर खानेकुरालाई बेवास्ता गर्दा मधुमेह, युरिकएसिड, अत्याधिक मोटोपन, ग्यास्ट्रिक भएकाहरूलाई झन् समस्या पर्छ। विदेशतिर काँचो मासु काटेर डिप-फ्रिजमा राख्छन् र आफूलाई चाहिएका बेला निकालेर पकाउँछन्। हामीकहाँ चाँहि धेरै मासु एकैपटक पकाएर फ्रिजमा राख्ने, त्यसपछि पुनः खानेबेलामा सबै निकालेर एकैचोटी तताउने, चाहिएको खाने अनि फेरि फ्रिजमा राख्ने गरिन्छ। यसरी फ्रिजमा राख्दै, बाहिर निकाल्दै खाने अनि फेरि फ्रिजमा राख्ने गर्दा मासुमा भएको पौष्टिक तत्व र गुणत्मकता घट्छ। खानामा विषालु तत्व उत्पन्न पनि हुनसक्छ। धेरै मासु एकैचोटी ल्याएर डिप-फ्रिजमा काँचो मासु राख्ने, जति चाहिन्छ, त्यति मात्रै निकालेर पकाउने गर्नुपर्छ। सकेसम्म जुनसुकै खानेकुराहरू फ्रिजमा राखेको २४ घण्टादेखि ४८ घण्टाभित्र खानुपर्छ। अहिले नसर्ने रोगहरूको बिगबिगी बढेकाले दाजुभाइको स्वास्थमा राम्रो फाइदा गर्ने भोजन दिनुपर्छ।

यदि कोही दाजुभाइहरू शाकाहारी छन् भने उनीलाई दही, दुध, पनिर, च्याउ, तोफु, फापर, विभिन्न थरिको रोटी, ढिँडो, चिउराका परिकार आदि खानेकुरा मिलाएर भोजन गराउँदा स्वाद र स्वास्थ दुवै पाइन्छ। तिहारमा चाडपर्वमा मिठाई कोसेली लैजान त बन्द नै गर्नुपर्छ। मैले त घरमा आउने पाहुनालाई 'मिठाइ ल्याउँदा पनि नल्याउनुहोस्' भनेको छु। म पनि अरुकोमा जाँदा फलफूल नै लैजान्छु। फलफूल लैजान सजिलो पनि छ। अलि सम्मान गर्ने व्यक्तिको घरमा जाँदा काजु लैजान्छु। गाउँबाट ल्याएको तामा, कोदो, फापर लैजान्छु। तिहारमा म कहिल्यै मिठाइ किन्दिन। अरुलाई उपहार दिँदा पनि दिन्न।

तिहारमा रमाइलो गरेर मनाइरहँदा स्वास्थ्य अवस्थालाई चाहिँ ध्यानमा राख्नुपर्छ। यो बेला चिल्लो धेरै खायो भने विरामी परिन्छ। त्यसको असर दीर्घकाल रूपमा पनि पर्न सक्छ। पाँच/छ फिटको शरीरको लागि तीन चार इञ्चको जिब्रोले 'कन्ट्रोल' गर्न नसक्दा समस्या पर्छ। दाजुभाइले पनि आफ्नो स्वास्थ्यलाई ध्यानमा राखेर खानपिन गर्नुपर्छ। यो बेला मासु तरकारी, दालभात, विभिन्न किसिमका परिकारहरू खाइन्छ। भोजनले पेट भर्ने मात्र होइन, यो आनन्द पनि जोडिएको छ। पेट भर्ने घर परिवारसँग पाहुनालाई सँगै खाँदा छुट्टै आनन्द आउँछ। तर यस्तो बेला खानेकुरामा एकदमै विचार गर्नुपर्छ। दाजुभाइलाई पाहुना बोलाएको बेला विशेषगरी मासु एकदमै चिल्लो र मसलादार साथै हेर्दा राम्रो लाग्ने गरी बनाइन्छ। तर यस्तो मासु धेरै खाँदा स्वास्थमा असर गर्छ भन्ने कुरा बुझ्नुपर्छ। स्वास्थ्यलाई नराम्रो असर पर्ने कुराहरू सकेसम्म दाजुभाइलाई पर्वको बेला दिनु हुँदैन। मासु र भात पकाएर खाँदा पेट भरिए पनि मुख भरिएको छैन भनेर खाइन्छ।

पर्वको बेला धेरै चिल्लो, गुलियो पदार्थहरू चिसो पेयपदार्थहरू, मिठाइहरू खाँदा मानिसहरूको शरीरमा विशेषगरी कलेजोमा बोसो जम्ने समस्या हुन्छ। त्यही कारणले पनि चाडपर्वमा मासुदेखि मिठाइसम्म चिसो पेयपदार्थदेखि अन्य पेय पदार्थहरूसम्म सेवन गर्दा धेरै विचार गर्नुपर्छ। जुन वस्तुले स्वास्थ्यमा राम्रो असर पार्छ, त्यही खानुपदर्छ। तिहारको बेला 'ड्राइफुड्स्'का विभिन्न प्रकार जस्तैः काजु किसमिस, बदाम, ओखरको प्रयोग गरेर परिकार बनाउन सकिन्छ। यिनीहरू एकदमै स्वास्थ्यवर्द्धक खानेकुरा हुन्। तर यी खानेकुराको प्रयोग एकैपटक धेरै गर्नु भने हुँदैन। अलिअलि थोरैथोरै हरेक दिन खाने गरेमा स्वास्थमा सकारात्मक असर पर्छ। भाइमसलामा शरीरलाई चाहिने पौष्टिक तत्व प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। यस्तो खानेकुराको प्रयोग हामीले हलुवा, खिरमा मिसाएर पनि खान सकिन्छ। यसको प्रयोगले खानेकुरा मीठो र स्वस्थकर हुन्छ।

भाइमसलाहरू महँगो हुन्छ। काजु, ओखर आदि थोरै थोरै धेरै प्रकारका खानेकुरा बनाएर खाए पनि पुग्छ सकिन्छ। सस्तो बदामलाई गरिबहरूको काजु भनिन्छ, तिहारमा 'बदाम' प्रयोग गरेर विभिन्न परिकार बनाउन सकिन्छ। यो बेलामा दाजुभाइलाई बाहिरबाट ल्याइएका खानेकुरा दिनुभन्दा घरमा नै बनाइएका विभिन्न प्रकारका खानेकुरा स्वस्थकर हुन्छ। बाहिरबाट ल्याइएका प्याकेटका खानेकुरा उपहार दिंदा दाजुभाइको स्वास्थ्यलाई झन् नकारात्मक असर पार्छ। यस्ता खानेकुरा ल्याएर दाजुभाइलाई 'माया गरेको' नठाने हुन्छ।

हामीले तिहार पर्व दाजुभाइको दीर्घायु र सुस्वास्थ्यको लागि मनाउँछौं। त्यसैले उनीहरूको स्वास्थ्यको ख्याल राख्नु दिदीबहिनीको कर्तव्य हो। अहिले उपहारमा पनि अनेक फलफूलको जुस होइन, स्थानीय फलफूल नै दिनुपर्छ। बट्टाको फलफुलको जुसले शरीरमा धेरै बेफाइदा गर्छ। बट्टाको जुसहरूमा एकदमै धेरै चिनीको मात्रा हुन्छ। अहिलेको समयमा चिनीको प्रयोगले मानिसहरूलाई विभिन्न किसिमका समस्या आइपरेका छन्। त्यसमाथि यदि कसैका दाजुभाइ मधुमेहका बिरामी छन् भने त झनै समस्या हुन्छ। त्यसकारणले बारीमा, पसलमा सजिलै पाइने अम्बा, सुन्तला, अमला हलुवाबेदजस्ता खानेकुराले दाजुभाइको तिहार विशेष बनाऔं। खानेकुरा घरमा दाल, भात, तरकारी, माछामासु बनाउँदा पनि चिल्लो, पिरो कम गरी बनाउनु पर्छ। स्वादको लागि टमाटर, लप्सी, तिल, सिलाम, आलस, आलुको अचार बनाउन सकिन्छ। अचार खाँदा यसमा हालेको अमिलोमा भिटामीन 'सी' हुन्छ, त्यसले रोगसँग लड्ने शक्ति बढाउँछ। सरल र सहज रूपमा पाइने खानेकुराको प्रयोग गरेर पनि तिहार विशेष बनाउन सक्छौं।

चाडपर्व भन्दैमा खानेकुरा अव्यवस्थित रूपमा खानु हुँदैन। खानेकुराको व्यवस्थापन र उचित आहार स्वस्थ जीवनशैलीको प्रतीक हो। चिल्लो, पिरो, अमिलो तथा हरेक प्रकारका खानेकुरालाई व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ। हरेक खानेकुरा समयमा खानाले स्वास्थ्य भई चाड मनाउन सकिन्छ। रमाइलो गर्ने हो तर स्वास्थ्यको ख्याल गर्दै गरेका हरेक कुरा हाम्रा लागि लाभदायक हुने गदर्छन्। चाडबाड मनाउँदै गर्दा स्वास्थ्यको क्षति नगरी हरेक खानेकुराले आफन्ती तथा दाजुभाइको स्वास्थ्यको ख्याल गर्नुपर्छ। (लेखक पोषणविद् हुनुहुन्छ)

देशका अधिकांश भागमा मौसम सफा रहने

काठमाडौँ, १४ कात्तिक (रासस)।

हाल देशभर पश्चिमी वायुका साथै पहाडी भागमा स्थानीय वायुको पनि आंशिक प्रभाव रहेको जनाउँदै जल तथा मौसम विज्ञान विभागले पहाडी भेगमा आंशिक बदली रही बाँकी क्षेत्रमा मौसम सफा रहेको बताएको छ।

विभागका अनुसार बुधबार दिउँसो कोशी, बागमती र गण्डकी प्रदेशका पहाडी भू-भागमा आंशिकदेखि साधारणतया बदली रही बाँकी भेगमा मौसम सफा रहने छ। कोशी, बागमती, गण्डकी प्रदेशका पहाडी भागका केही स्थान तथा बाँकी प्रदेशका पहाडी भागका एक-दुई स्थानमा मेघगर्जन र चट्याङसहित हल्कादेखि मध्यम वर्षाको सम्भावना रहेको छ।

त्यसैगरी, बुधबार राति कोशी, बागमती र गण्डकी प्रदेशका पहाडी भागमा आंशिकदेखि साधारणतया बदली रही बाँकी भागमा मौसम सफा रहने छ। कोशी, बागमती र गण्डकी प्रदेशका पहाडी भागका एक-दुई स्थानमा मेघगर्जन र चट्याङसहित हल्कादेखि मध्यम वर्षाको सम्भावना रहेको छ।

किशोरीलाई पाठेघरको मुखको क्यान्सरविरुद्ध खोप लगाइने

काठमाडौँ, १४ कात्तिक (रासस)।

सरकारले विद्यालय र विद्यालय बाहिर रहेका किशोरीलाई पाठेघरको मुखको क्यान्सरविरुद्ध 'एचपिभी' खोप अभियान सञ्चालन गर्ने भएको छ ।

स्वास्थ्य सेवा विभाग बाल स्वास्थ्य तथा खोप शाखाका प्रमुख डा अभियान गौतमले विद्यालयका कक्षा ६ देखि १० सम्म र विद्यालय बाहिर रहेका १० देखि १४ वर्षसम्मका बालिका लक्षित गरी खोप अभियान सञ्चालन गर्न थालिएको जानकारी दिनुभयो । उहाँका अनुसार ती उमेर समूहका करिब १६ लाख ८८ हजार किशोरीले एचपिभी खोप लगाइने छ ।

डा गौतमले खोप अभियान आगामी माघमा करिब १५ दिनसम्म सञ्चालन गरी प्रत्येक पालिकाका माध्यमिक तहका किशोरीलाई लगाइने जानकारी दिनुभयो । उहाँले नेपालमा पाठेघरको मुखको क्यान्सरविरुद्धको सबैभन्दा ठूलो अभियान हुने बताउनुभयो ।

"विद्यालयमा रहेका किशोरीलाई विद्यालयमा खोप केन्द्र बनाएर 'एचपिभी' खोप लगाउने छौँ", उहाँले भन्नुभयो, "विद्यालय बाहिर रहेका किशोरिलाई भने स्वास्थ्य संस्थामा गएर खोप लगाउने गरी तयारी गरेका छौँ ।"

यसअघि सरकारले सात प्रदेशका एक-एक वटा सङ्घीय अस्पतालमा डेमोष्ट्रेसन (नमूना) का रूपमा 'एचपिभी' खोप नौ हजार नौ सय ९९ किशोरीलाई लगाएको थियो ।

नेपालमा हरेक वर्ष पाठेघरको मुखको क्यान्सरबाट चारजना महिलाको मृत्यु हुने गरेकाले पाठेघरको मुखको क्यान्सरबाट किशोरीलाई बचाउन अभियान सञ्चालन गर्न लागिएको खोप शाखाका प्रमुख डा गौतमले उल्लेख गर्नुभयो । सरकारले निःशुल्क उपलब्ध गराउन थालेको भन्दै उक्त खोप बाहिर लगाउँदा करिब रु छ हजार पर्ने जानकारी दिनुभयो ।

एचपिभी खोप 'भ्याक्सिन र खोपका लागि ग्लोबल एलायन्स'(गाभी) को सहयोगमा सरकारले खरिद गरेको हो । खोप शाखाका प्रमुख डा गौतमले अर्को वर्षदेखि एचपिभीलाई नियमित खोप अभियानअन्तर्गत राखिने जानकारी दिनुभयो । खोप एक पटक लगाएरपछि जीवनभरका लागि काम गर्ने भएकाले खोप अभियानमा सहभागी हुन किशोरीसहित अभिभावनलाई उहाँले आग्रह गर्नुभयो ।

पाटन स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानका वरिष्ठ क्यान्सर रोग विशेषज्ञ डा अरुण शाहीले पाठेघरको मुखको क्यान्सरको जोखिम बढाउने मुख्य कारण 'ह्युमन प्यापिलोमा' नामक भाइरसको सङ्क्रमण रहेकाले यसको विरुद्ध खोप लगाउनुपर्ने बताउनुभयो ।

उहाँले कलिलो उमेरमा विवाह गर्ने, उमेर नपुगी बच्चा जन्माउने, धेरै बच्चा जन्माउने, छोटो अन्तरालमा लगातार बच्चा जन्माउने, धेरै धूमपान तथा मद्यपान गर्ने, यौनाङ्गको सरसफाइमा ध्यान नदिनेलगायत कारणले ह्युमन प्यापिलोमा भाइरसको सङ्क्रमण हुने भएकाले यसबारे आवश्यक सावधानी अपनाउनुपर्ने बताउनुभयो । डा शाहीले खोप ९९ प्रतिशत प्रभावकारी रहेकाले सबै किशोरीलाई अभियानमा सहभागी भई खोप लगाउन आग्रह गर्नुभयो ।

नेपालमा सबैभन्दा बढी महिलामा लाग्ने क्यान्सरमध्ये पाठेघरको मुखको क्यान्सर र त्यसपछि स्तन क्यान्सर रहेको स्वास्थ्य सेवा विभाग बाल स्वास्थ्य तथा खोप शाखाले जनाएको छ ।

कात्तिकमा मात्रै चारवटा गैंडा मृत भेटिए

चितवन, १४ कात्तिक (रासस)।

चितवन राष्ट्रिय निकुञ्ज र आसपासको क्षेत्रमा चाडपर्वको समयमा चारवटा गैँडा मृत भेटिएका छन् । कात्तिक १ गतेदेखि आजसम्म निकुञ्जका विभिन्न क्षेत्रमा ती गैँडा मृत भेटिएका निकुञ्जले जनाएको छ ।

निकुञ्जका सूचना अधिकारी अविनाश थापामगरका अनुसार नवलपुरको मध्यविन्दु नगरपालिका-दाउन्नेदेवी मध्यवर्ती सामुदायिक वनमा अन्दाजी २० वर्षको पोथी गैँडा कात्तिक ५ गते मृत अवस्थामा भेटिएको जानकारी दिनुभयो । अनुसन्धानपछि उक्त गैँडा कालगतिले मरेको पाइएको उहाँले बताउनुभयो ।

कात्तिक ६ गते निकुञ्जको कलकत्ता टापुमा एउटा बच्चा र एउटा वयस्क गैँडा सडेगलेको अवस्थामा र कात्तिक १३ गते अन्दाजी २५ वर्षको पोथी गैँडा निकुञ्जको भिम्ले पोष्ट नजिक मृत अवस्थामा भेटिएको उहाँले बताउनुभयो । उक्त पोथी गैँडा दलदलमा फसेर मरेको अनुसन्धानबाट खुलेको उहाँले जानकारी दिनुभयो ।

"चालु आर्थिक वर्षको साउनदेखि असोजसम्म छवटा गैँडा मरेका छन् । तीमध्ये एउटा करेन्ट लागेर र अन्य प्राकृतिक कारणले मरेका हुन् । यीसहित चालु आवको हालसम्म मात्र मृत भेटिएका गैँडाको सङ्ख्या १० पुगेको छ", सूचना अधकारी मगरले भन्नुभयो ।

यसैबीच, निकुञ्ज र मध्यवर्ती क्षेत्रमा विभिन्न गतिविधि गर्ने १० जनालाई पक्राउ गरिएको निकुञ्ज कार्यालयले जनाएको छ । निकुञ्जले कात्तिक १ गतेदेखि हालसम्म उनीहरूलाई पक्राउ गरी कारबाही गरेको हो ।

निकुञ्जका सूचना अधिकारी मगरका अनुसार अनुमतिविना निकुञ्ज क्षेत्रभित्र प्रवेश गर्ने तीन, बालुवा चोरीनिकासी गर्ने चार र तियारी जालको प्रयोग गरी माछा मार्ने तीनजनालाई पक्राउ गरी नियमानुसार कारबाही गरिएको छ ।

उम्मेदवारको सुनुवाइ र पृष्ठभूमि अध्ययन गर्न सुझाव

काठमाडौँ, १४ कात्तिक (रासस)।

जवाफदेहिता निगरानी समितिले सङ्क्रमणकालीन न्यायसम्बन्धी दुई आयोगका पदाधिकारी छनोट प्रक्रियामा उम्मेदवारको सार्वजनिक सुनुवाइ र पृष्ठभूमि सार्वजनिक गर्नुपर्ने सुझाव दिएको छ ।

'बेपत्ता पारिएका व्यक्तिको छानबिन आयोग र सत्य निरुपण तथा मेलमिलाप आयोगको अध्यक्ष तथा सदस्यको छनोट प्रक्रिया, २०८१' को प्रारम्भिक मस्यौदा तयार पारी सुझाव तथा प्रतिक्रियाका लागि सार्वजनिक गरिनुलाई समितिले सकारात्मक रूपमा लिँदै उक्त सुझाव दिएको हो ।

समितिका संयोजक राजुप्रसाद चापागाईसहितले बुधबार दिएको सुझावपत्रमा पदाधिकारी नियुक्तिका लागि गठित सिफारिस समितिले छनोट प्रक्रियाको मस्यौदामा सुधार गरेर छनोट प्रक्रियाको पारदर्शिता र विश्वसनीयतालाई सुदृढ पार्न आग्रह गरिएको छ ।

सिफारिससम्बन्धी छनोट समितिले आयोगमा पदाधिकारी छनोट गर्दा पारदर्शिताको मान्यतालाई पनि आत्मसात् नगरेको हुँदा मिडिया, पीडित समुदाय तथा नागरिक समाजका प्रतिनिधिसमेतको प्रतिनिधिमूलक सहभागिता रहने गरी सार्वजनिक सुनुवाइ कार्यक्रम आयोजना गरी प्रस्तुतीकरण गराउनुपर्ने व्यवस्था राखिनु उपयुक्त हुने सुझाव दिएको हो ।

समितिले दफा ६ मा अध्यक्ष वा सदस्य पदमा नियुक्तिका लागि सिफारिस हुन इच्छुक व्यक्तिले आवेदन दिन सक्ने र अन्य व्यक्ति वा संस्थाले अध्यक्ष वा सदस्यमा सिफारिस गर्न उपयुक्त हुने भनी मनोनयन वा प्रस्ताव गर्न सक्ने व्यवस्थालाई एउटै दफामा समेट्न सुझाव दिएको छ ।

दफा ७ मा आवेदन प्राप्त सबै आवेदकको न्यूनतम योग्यता पुगे नपुगेको जाँच तथा मूल्याङ्कन नगरी सोलोडोलो नामावली प्रकाशन गर्नु जरुरी र उपयुक्त नभएकाले प्रारम्भिक मूल्याङ्कनको आधारमा तयार गरिएको संक्षिप्त सूचीमा रहेकाको नामावली मात्र सार्वजनिक गर्ने व्यवस्था राख्न उपयुक्त हुने सुझाव दिएको छ ।

समितिले सुझावमा भनेको छ, "दफा ८ मा सम्बन्धित उमेदवारबाट 'प्राप्त आवेदन र सोसँग संलग्न कागजात तथा विवरणका आधारमा' मात्र योग्य व्यक्तिहरूको संक्षिप्त सूची तयार गर्नु उपयुक्त हुँदैन, संक्षिप्त सूचीमा नाम समावेश गर्नु अघि अनिवार्य सम्बन्धित उमेदवारको पृष्ठभूमि (चरित्र, ख्याति, सान्दर्भिकता, अनुभव तथा योगदान आदि) को स्वतन्त्र मूल्याङ्कन गर्ने व्यवस्था गरिनुपर्दछ ।"

समितिले द्वन्द्वपीडितका सङ्घसंस्था तथा नागरिक समाज/संस्थाले पदाधिकारीमा नियुक्तिका लागि उपयुक्त भनी मनोनयन गर्नसक्ने व्यवस्था राखिनु उपयुक्त हुने, त्यसरी नाम मनोनयन गर्दाकै बखत सम्बन्धित व्यक्तिको सहमतिको प्रमाण दिनुपर्ने व्यवस्था उपयुक्त नहुने सुझाव दिएको छ ।

समितिले दफा १० मा दिएको सुझावमा भनिएको छ, "'योग्य व्यक्तिको मूल्याङ्कनका आधार निर्धारण गरी सोहीबमोजिम सूची प्रकाशित गर्न सक्ने' भनिएको व्यवस्था स्पष्ट र पर्याप्त छैन, योग्य व्यक्तिहरू पहिचान गरी संक्षिप्त सूची प्रकाशन गर्ने प्रयोजनका लागि वस्तुगत मूल्याङ्कनका आधारहरू यसै प्रक्रियामा निर्धारण गर्न उपयुक्त हुन्छ, साथै समितिले प्राप्त गरेको 'प्रतिक्रियालाई गम्भीरतापूर्वक अध्ययन तथा मनन गर्नुपर्नेछ' भन्ने भन्दा 'सम्बन्धित उमेदवारको उपयुक्तताको मूल्याङ्कन गर्दा प्राप्त प्रतिक्रियालाई विचार गर्ने र त्यस्तो प्रतिक्रियाबारे आवश्यक सत्यापन गर्ने' व्यवस्था राख्न उपयुक्त हुन्छ ।"

समितिका संयोजक चापागाईले स्वतन्त्र, निष्पक्ष, पारदर्शी र परामर्शयुक्त छनोट प्रक्रियाको अवलम्बनमा नै समग्र सङ्क्रमणकालीन न्याय प्रक्रियाको वैधता र विश्वसनीयता निर्भर हुने भएकाले छनोट प्रक्रियाको सन्दर्भमा विगतका त्रुटी तथा कमजोरीहरू दोहोरिन नदिन सिफारिस समितिले प्रारम्भदेखि सजगता अपनाउनुपर्ने बताउनुभयो ।

दुवै आयोगमा पदाधिकारी सिफारिस गर्न गठित समितिले बुधबारसम्म उक्त मस्यौदामा राय र प्रतिक्रिया दिनका लागि समय दिएको थियो ।

विश्व समाचार

दिल्लीमा तीव्र वायु प्रदुषण

नयाँदिल्ली १४ कात्तिक (रासस/एएनआई)।

दिपावलीको पुर्व सन्ध्यामा प्रदुषित धुवाँले राजधानीलाई ढाकेको छ भने हावाको गुणस्तर निरन्तर खराब बन्दै ३०० एक्यूआईभन्दा बढी रेकर्ड गरिएको केन्द्रीय प्रदूषण नियन्त्रण बोर्डले रिपोर्ट गरेको छ ।

आनन्द विहारमा, बिहान सात बजे हावाको गुणस्तर ३१५ एक्यूआई रेकर्ड गरिएको थियो भने बवानामा ३१९, अशोक विहारमा ३५१ र वजीपुरमा ३२७ रेकर्ड गरिएको छ । आया नगर र नयाँदिल्लीमा वायुको गुणस्तर क्रमशः २९० र २८४ एक्यूआई रेकर्ड गरिएको छ । यो 'निकै खराब' मानिन्छ । प्रदूषणको स्तर उच्च रहेकाले कालिन्दी कुन्जको यमुना नदीमा विषाक्त फोम तैरिरहेको देखिएको थियो ।

यसैबीच, मुम्बईको बान्द्रा रिक्लेमेसन क्षेत्रमा हावाको गुणस्तर 'मध्यम' रहेको छ। यसैबीच, भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) दिल्लीका नेताहरूले सोमबार पञ्जाबमा पराल जलाउने १०८ वटा घटना दर्ता भएको रिपोर्ट गरेका थिए भने उनीहरूले वायु प्रदूषणको चिन्तालाई लिएर पन्जाबका मुख्यमन्त्री भगवन्त मानविरुद्ध विरोध प्रदर्शनसमेत गरेका थिए ।

हाल विश्वको बढी प्रदूषित राजधानीमध्ये एक दिल्लीमा पछिल्ला बर्षहरूमा वायु प्रदूषण बढ्दै गएको छ ।

श्रीलंकाली प्रहरीद्वारा भिसा उल्लंघनको आरोपमा ६ जना बंगलादेशी नागरिक पक्राउ

कोलम्बो, १४ कात्तिक (रासस/सिन्ह्वा)।

भिसाको सर्तहरु उल्लङघन गरेको आरोपमा मङ्गलबार साँझ पश्चिमी प्रान्तबाट छ जना बङ्गलादेशी नागरिकलाई पक्राउ गरेको श्रीलङ्का प्रहरीले बुधबार जनाएको छ। उनीहरुलाई बन्दारनायके अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल नजिकको क्षेत्र सीडुवाको निवासमा पक्राउ गरिएको प्रहरीले जनाएको छ । प्रहरीका अनुसार पक्राउ पर्ने व्यक्तिहरूमा १८ देखि ४३ वर्ष उमेर समुहका मानिसहरू छन् । घटनाको थप अनुसन्धान जारी रहेको प्रहरीले जनाएको छ । मङ्गलबार मन्त्रीमण्डलका प्रवक्ता विजिता हेराथले भिसा अवधि नाघेका वा भिसाका सर्त तथा नियम उल्लङ्गन गर्ने गतिविधिमा संलग्न हुने विदेशीविरुद्ध सरकारले आवश्यक कदम चालेको बताउनुभएको थियो ।

न्यूयोर्कमा दिपावलीमा विद्यालय बिदा

न्यूयोर्क, अमेरिका, १४ कात्तिक (रासस/एएनआई)।

इतिहासमै पहिलोपटक हिन्दू पर्व दीपावली मनाउनका लागि न्युयोर्क सहरका विद्यालयहरू नोभेम्बर १ मा बन्द हुने भएका छन् ।

"यस वर्षको दीपावली विशेष छ। न्युयोर्क सहरको इतिहासमा पहिलोपटक दीपावली पर्वका लागि नोभेम्बर १ शुक्रबारका दिन विद्यालय बन्द गरिने भएको छ," मेयरको अन्तर्राष्ट्रिय मामिला विभागका उपायुक्त दिलीप चौहानले बताउनुभयो ।

"११ लाख विद्यार्थी रहेको न्युयोर्क सहरमा विद्यालय सार्वजनिक बिदा घोषणा गर्न सजिलो छैन", चौहानले भन्नुभयो, "विभिन्न समुदायका नेता, अधिवक्ता, निर्वाचित अधिकारीहरुले धेरै वर्षदेखी यस विषयमा पहल गरिरहेका थिए । अन्ततः न्युयोर्क सहरका मेयर एरिक एडम्सको प्रशासनले नोभेम्बर १, शुक्रबार विद्यालय बिदाको घोषणा गरेको छ ।"

चौहानले दिपावलीका लागि सार्वजनिक बिदा घोषणा गरेकोमा मेयर एरिक एडम्सप्रति कृतज्ञता व्यक्त गर्नुभएको छ । चौहानले भन्नुभयो, "मेयर एरिक एडम्सको यो घोषणाप्रति हामी धेरै आभारी छौँ । सबैलाई दीपावलीको शुभकामना ।"

यसअघि जुनमा, न्यूयोर्क सहरले आधिकारिक रूपमा दीपावलीलाई सार्वजनिक विद्यालय बिदाको रूपमा घोषणा गरेको थियो । दिवाली हिन्दू, जैन, सिख र बौद्धद्वारा मनाइने प्रमुख चाडमध्ये एक हो । यो अब न्युयोर्क सहरका विद्यार्थीलाई उत्सव मनाउनका लागि सार्वजनिक विद्यालय बिदाको दिन हो ।

यसैबीच, अमेरिकी प्रथम महिला, जिल बाइडेन र राष्ट्रपति जो बाइडेनले अक्टोबर २८ मा ह्वाइट हाउसमा दिपावली उत्सवको आयोजना गरी संयुक्त राज्य अमेरिकाभरीका भारतीय मुलका अमेरिकीहरूलाई उपस्थित हुन आमन्त्रित गर्नुभएको थियो ।

ह्वाइट हाउसले सामाजिक सञ्जाल एक्समार्फत दिपावली उत्सवको तस्वीर साझा गर्दै लेखेको छ, "ह्वाइट हाउसको तर्फबाट सबैलाई दीपावलीको शुभकामना !"

मेक्सिकोमा पत्रकारको गोली हानी हत्या

मोरेलिया, मेक्सिको, १४ कात्तिक (रासस/एएफपी)।

पश्चिमी मेक्सिकोमा मङ्गलबार राति एक पत्रकारको गोली हानी हत्या गरिएको स्थानीय अभियोजकको कार्यालयले जानकारी गराएको छ ।

स्थानीय रेडियो स्टेसन 'ला पोडेरोसा उरुपान'का सञ्चालक साथै 'मिनुटो एक्स मिनुटो आउटलेट'मा पनि समाचार प्रकाशित गर्नुहुने मौरिसियो क्रुज सोलिसको उरुपान सहरमा गोली हानी हत्या गरिएको हो । आक्रमणमा अर्का एक जना घाइते भएको अभियोजकको कार्यालयले जनाएको छ ।

क्रुज सोलिस कार्यरत रेडियो स्टेसनले सामाजिक सञ्जालमार्फत उहाँको हत्यामा शोक व्यक्त गरेको छ । "मौरिसियो एक सहकर्मी भन्दा माथि हुनुहुन्थ्यो , उहाँ एक असल मित्र, प्रेरणाको स्रोत हुनुहुन्थ्यो", रेडियोले जनाएको छ ।

लागुऔषध तस्करीसँग सम्बन्धित हिंसाले ग्रस्त मेक्सिको पत्रकारहरूका लागि विश्वको सबैभन्दा खतरनाक देशमध्ये एक हो । सन् १९९४ देखि मेक्सिकोमा १५० भन्दा बढी पत्रकार मारिएको 'रिपोर्टर्स विदाउट बोर्डर्स'ले जनाएको छ ।

क्रुज सोलिसको हत्या अक्टोबर १ मा पदभार ग्रहण गर्नुभएको क्लाउडिया सेनबामको नेतृत्वमा रहेको सरकार गठनपछि पत्रकारको हत्या भएको यो पहिलो घटना हो ।

कम्युनिस्ट नेता कर्माचार्यको सम्झनामा २ सय भन्दा बढी विरामीलाई फलफुल

दैनिक समाचारदाता राजविराज, १४ कात्तिक ।

नेपाल कम्युनिस्ट पार्टीका संस्थापक नर बहादुर कर्माचार्यको जन्मशताब्दी बुधवार उनको राजनीतिक योगदानको सम्झना तथा विरामीहरुलाई फलफुल वितरण गरी मनाइएको छ।

नर बहादुर कर्माचार्य स्मृति प्रतिष्ठान सप्तरीले बुधवार नेकपा (माओवादी केन्द्र) सप्तरीको समन्वयमा स्थानीय गजेन्द्र नारायण सिह अस्पताल तथा सोही अस्पताल परिसरमा संचालित पोषण गृहमा उपचारका लागी भर्ना भएका २ सय ८ जना विरामीहरुलाई फलफुल र पोषणयुक्त खानेसमान वितरण गरेका छन्।

सो अवसरमा प्रतिष्ठानका अध्यक्ष ध्रुव कुमार मण्डल, नेकपा (माओवादी केन्द्र) का केन्द्रीय सदस्य अशोक कुमार मण्डल, जिल्ला इन्र्चाज सुर्यनाथ यादव, प्रदेश सांसद माला कर्ण, पूर्व प्रमुख निर्वाचन आयुक्त डा.अयोधि प्रसाद यादव, मधेश प्रदेशका पूर्व राज्य मन्त्री रुवी कर्ण, अखिल नेपाल ट्रेड युनियन महासंघ मधेश प्रदेशका अध्यक्ष केदार देव, वडा अध्यक्ष अख्तर अलीका साथै प्रतिष्ठानका पदाधीकारी तथा नेकपा (माओवादी केन्द्र) का नेता कार्यकता सहभागी थिए।

काठमाडौंको ललितपुरमा वि.स.१९८१ साल कार्तिक १४ गते जन्म भएका कर्माचार्य वि.स.२००६ सालमा पुष्पलाल श्रेष्ठ, नारायण विलाश जोशी र निरंजन गोविन्द बैद्य सहित मिलेर नेपाल कम्युनिस्ट पार्टीको स्थापना गरेका थिए। उनको वि.स.२०७० साल साउन ९ गते निधन भएको थियो।

कुटपिट मुद्दामा अदालतबाट जरिवाना तोकी फरार पाँच प्रतिवादी पक्राउ

दैनिक समाचारदाता राजविराज, १४ कात्तिक ।

अदालतबाट कुटपिट मुद्दामा जरिवाना फैसला तोकेपछी फरार रहेका ५ प्रतिवादीलाई प्रहरीले मंगलबार पक्राउ गरेको छ।

पक्राउ पर्नेमा सप्तरीको तत्कालिन फसैंठ ५ निवासी संजिव यादव, कारी भन्ने अजय यादव, लक्ष्मी यादव, मनोज यादव र बहुरी यादव छन्। ती पाँचै जनालाई सप्तरी जिल्ला अदालतले कुटपिट मुद्दामा क्रमशः ३२८, ३२९, ३२९, ३२८ र ३२९ रकम जरिवाना गरेको थियो।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीबाट खटिएको प्रहरी टोलिले पाँचै जनालाई गाँउ घरमा लुकिछिपि बसेको अवस्थाबाट पक्राउ गरी बुधबार जिल्ला अदालतमा बुझाइएको प्रहरीले जनाएको छ।

विभिन्न पार्टी ...

समाजवादी, जनमत र नेकपा माओवादी केन्द्र नेता/कार्यकर्ता रहेको नेपाली कांग्रेस सप्तरीले जनाएको छ।

नव प्रवेशी नेता/कार्यकर्तालाई कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि प्रतिनिधिसभा सदस्य दिनेश कुमार यादवका साथै क्षेत्रिय सभापति महानन्द यादव, महेन्द्र यादव, महाधिवेशन प्रतिनिधि प्रदीप यादव, शुशीला यादव, ट्रेड युनियन कांग्रेसका केन्द्रिय सदस्य प्रभात कुमार ललन र जिल्ला सदस्य उमेश यादव लगायतले फुलमाला र अविरको टिका लगाई पार्टीमा स्वागत गरेका थिए।

कांग्रेका बुथ सभापति नाथो मण्डलको अध्यक्षतामा आयोजित कार्यक्रममा बोल्दै प्रतिनिधिसभा सदस्य दिनेश कुमार यादवले देशको हित चाहने वास्तविक पार्टी कांग्रेस मात्र भएको दावीका साथ यसमा समाहित हुन अन्य दलका नेता/कार्यकर्तालाई आह्वान गरे।

भन्सार छलेको ...

प्रहरीले बरामद गरेको जनाएको छ। कपडासहित उनीहरुले चढेको मोटरसाइकल समेत प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको छ।

बरामद कपडा, मोटरसाईकल, चालकसहित दुबै जनालाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिई आवश्यक कारवाहीको लागि भन्सार कार्यालय बुझाईएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ।

मंगलमय शुभकामना
२०८१ सालको शुभ दिपावली एवं छठ पर्वको पुनित अवसरमा सुस्वास्थ्य, दिर्घायु, शान्ति र अमनचयनको कामना गर्दै सम्पूर्ण शेयर सदस्य, कर्मचारी, नगरवासी, जिल्लावासी एवं देशवासीमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।
शुभ दीपावली

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

मंगलमय शुभकामना
२०८१ सालको शुभ दिपावली एवं छठ पर्वको पुनित अवसरमा सुस्वास्थ्य, दिर्घायु, शान्ति र अमनचयनको कामना गर्दै सम्पूर्ण शेयर सदस्य, कर्मचारी, नगरवासी, जिल्लावासी एवं देशवासीमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।
शुभ दीपावली

विश्वनाथ मण्डल
अध्यक्ष, तथा
जन ज्योति कृषि सहकारी संस्था लिमिटेड
संचालक समिति परिवार
राजविराज ९, मलेठ, सप्तरी

मंगलमय शुभकामना
२०८१ सालको शुभ दिपावली एवं छठ पर्वको पुनित अवसरमा सुस्वास्थ्य, दिर्घायु, शान्ति र अमनचयनको कामना गर्दै सम्पूर्ण शेयर सदस्य, कर्मचारी, नगरवासी, जिल्लावासी एवं देशवासीमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।
शुभ दीपावली

सचिन्द्र दास
अध्यक्ष, तथा
जनमूखी बहुउद्धेश्यीय सहकारी संस्था लि.
राजविराज ४, सप्तरी, परिवार

मंगलमय शुभकामना
२०८१ सालको शुभ दिपावली एवं छठ पर्वको पुनित अवसरमा सुस्वास्थ्य, दिर्घायु, शान्ति र अमनचयनको कामना गर्दै सम्पूर्ण शेयर सदस्य, कर्मचारी, नगरवासी, जिल्लावासी एवं देशवासीमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।
शुभ दीपावली

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

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