जि.का.सप्तरी द.नं. १(२०३९/०६/१८)-०३९/०४०

नवीन साप्ताहिक

सू.वि.हु.का.द.नं. ६/०६४/०६५

वर्ष ३९ अंक ३३ २०७७ साल चैत ८ गते आइतवार (21 Mar 2021 Sunday) मूल्य रु. ७/-

२०७५ साल भदौ १ गते लागू भएको देवानी संहितामा रहेका मुख्य व्यवस्थाहरु

- मासिक बीस हजार रुपैयाँभन्दा बढीमा घर बहालमा दिँदा घर बहालमा लिने दिने व्यक्तिले लिखित सम्झौता गर्नु पर्ने,
- काम लगाउने व्यक्तिले काम गर्ने व्यक्तिलाई कामको अनुपातमा ज्याला दिनु पर्ने,
- पचास हजार रुपैयाँ भन्दा बढी रकम लेनदेन गरी घरसारमा तयार भएको लिखत स्थानीय तहबाट प्रमाणित गराउनु पर्ने,
- धर्मपुत्र धर्मपुत्री राख्दा जिल्ला अदालतबाट प्रमाणीकरण गराउनु पर्ने,
- सार्वजनिक पदाधिकारीले पदीय हैसियतमा नाम र दर्जा खुलाई कुनै लिखतमा हस्ताक्षर गर्नु पर्नेमा सो नगरे पाँचसय रुपैयाँसम्म जरिवाना हुन सक्ने ।

नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग

यस अंक भित्र – **पृष्ठ २ मा :** मुख स्वास्थ्य नीति : समस्या ... **पृष्ठ ३ मा :** पत्रकारले प्रेस स्वतन्त्रता ... **पृष्ठ ४ मा :** सुकुम्वासी दलित १४ ... **पृष्ठ ५ मा :** भारोत्तोलनमा नेपाल ...

आगलागिमा ७५ लाखको क्षति, २० पशुचौपाय जले, दुई जना घाइते

राजविराज/सप्तरीको दुई छुट्टाछुट्टै स्थानमा भएको आगलागिमा ७५ लाख मुल्य बराबरको क्षति भएको छ । आगलागिमा २० वटा पशुचौपाय जलेका छने भने आगो निभाउने क्रममा दुई जना घाइते समेत भएका छन् ।

जिल्लाको अग्नीसाईर कृष्णासबरण गाउँपालिका वडा नं. ५ मा रहेको कृष्णाराम पशु फर्ममा बिहीबार राती आगलागि हुँदा २० वटा गाई र बाछा जलेका छन् ।

वडा नं. ६ निवासी मनोज साह र दिनानाथ साहको संयुक्त लगानीमा रहेको उक्त पशु फर्ममा बिजुली सर्ट भई आगलागि हुँदा १८ वटा गाई र २ वटा बाछी जलेर मर्दा र अन्नपात समेत नष्ट भई ३१ लाख ३९ हजार ६ सय मुल्य बराबरको क्षती भएको प्रहरीले जनाएको छ ।

आगो निभाउने क्रममा फर्म संचालक दिनानाथ साह समेत जलेर घाइते भएका छन् । उनको स्थानिय क्लिनिकमा उपचार भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

यस्तै जिल्लाको तिलाठी कोइलाडी गाउँपालिका ५ बनरझुल्ला टोलमा बुधबार राती ग्यास सिलिण्डर पड्किएर आगलागि भएको छ । सो आगलागिबाट चार घर नष्ट हुनुका साथै २५ लाख बराबरको धनमाल जलेर नष्ट भएको छ ।

स्थानिय हरिकिसुन खंगको भान्सा कोठामा रहेको ग्यास सिलिण्डर पड्किएपछि लागेको आगो फैलिएर खंगका साथै छिमेकी रामचन्द्र खंग, नकछेदी खंग लगायतका चार घर जलेर पूर्ण रुपमा नष्ट भएको गाउँपालिकाका अध्यक्ष सतिश सिंहले जानकारी दिएका छन् ।

यता आगो निभाउने क्रममा हरिकिसुन खंग घाइते भएका छन् । उनको तत्कालै उद्धार गरि उपचारका लागि गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पतालमा भर्ना गराइएको छ ।

दुबै स्थानको आगो बारुणयन्त्र, प्रहरी र स्थानियवासीको सहयोगमा नियन्त्रणमा लिइएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ ।

साहित्य, कला, संस्कृती र भाषाको संरक्षणका लागि काम गर्ने साझा प्रतिबद्धता

राजविराज/मध्यदेशीय साहित्य संघले कला, साहित्य, भाषिक र सांस्कृतिक गतिविधीलाई तिब्रता प्रदान गर्न साहित्यिक कार्यक्रमको आयोजना गरि सरोकारवालासित सुझाव लिएको छ ।

राजविराजमा शनिबार एक कार्यक्रमको आयोजना गरि संघले सरोकारवालासित सुझाव लिँदै आगामी दिनमा साहित्यिक गतिबिधीलाई तिब्रता प्रदान गर्ने निर्णय समेत गरेको छ ।

मध्यदेशीय भाषा, साहित्य,

बाँकी पाँच पृष्ठमा

बालअधिकार, प्रवर्द्धन सम्बन्धी ऐनको कार्यान्वयनमा स्थानिय तहको भुमिका बारे जिल्लास्तरिय गोष्ठी सम्पन्न

राजबिराज/बाल अधिकारको संरक्षण, प्रवर्द्धन तथा वालवालिका सम्बन्धी ऐनको कार्यान्वयनमा स्थानिय तहको भुमिका सम्बन्धी जिल्ला स्तरिय छलफल कार्यक्रम शनिबार सम्पन्न भएको छ ।

जिल्ला समन्वय समिति सप्तरीको आयोजनामा राष्ट्रिय बालअधिकार परिषदको सहजिकरण तथा समन्वय तथा सेभ द चिल्ड्रेन र सेभ द सप्तरीको सहयोगमा एंव अन्य शासकिय साझेदारको समन्वयमा बाल अधिकार सुनिश्चितताका लागि कार्यबिधि बनाई स्थानिय तहमा निर्माण गरी कार्यान्वयन गर्ने उद्देश्यले गोष्ठीको आयोजना गरिएको हो ।

बिपदमा बाल अधिकार सुनिश्चितता हामी सबैको साझा प्रतिबद्धतासँग सबै स्थानिय तहमा बाल संरक्षण लागि सेवा प्रदायकहरूमा बिवरण तयार गरि नक्सांकण निर्माण गर्ने, स्थानिय तहहरूलाई बालमैत्री स्थानिय लागू गर्नका लागि जिल्ला स्तरिय गोष्ठीको आयोजना गरिएको जिल्ला समन्वय अधिकारी उमेश यादबले जानकारी दिएका छन् ।

सो अवसरमा जिल्ला समन्वय सप्तरीका प्रमुख प्रभाकर यादबले ठोस बजेट छुटयाएर बालअधिकार संरक्षण, प्रवर्द्धनका लागि स्थानियस्तरमा अधिकृत राखेर कार्यन्वयन गर्नु पर्नेमा जोड दिए ।

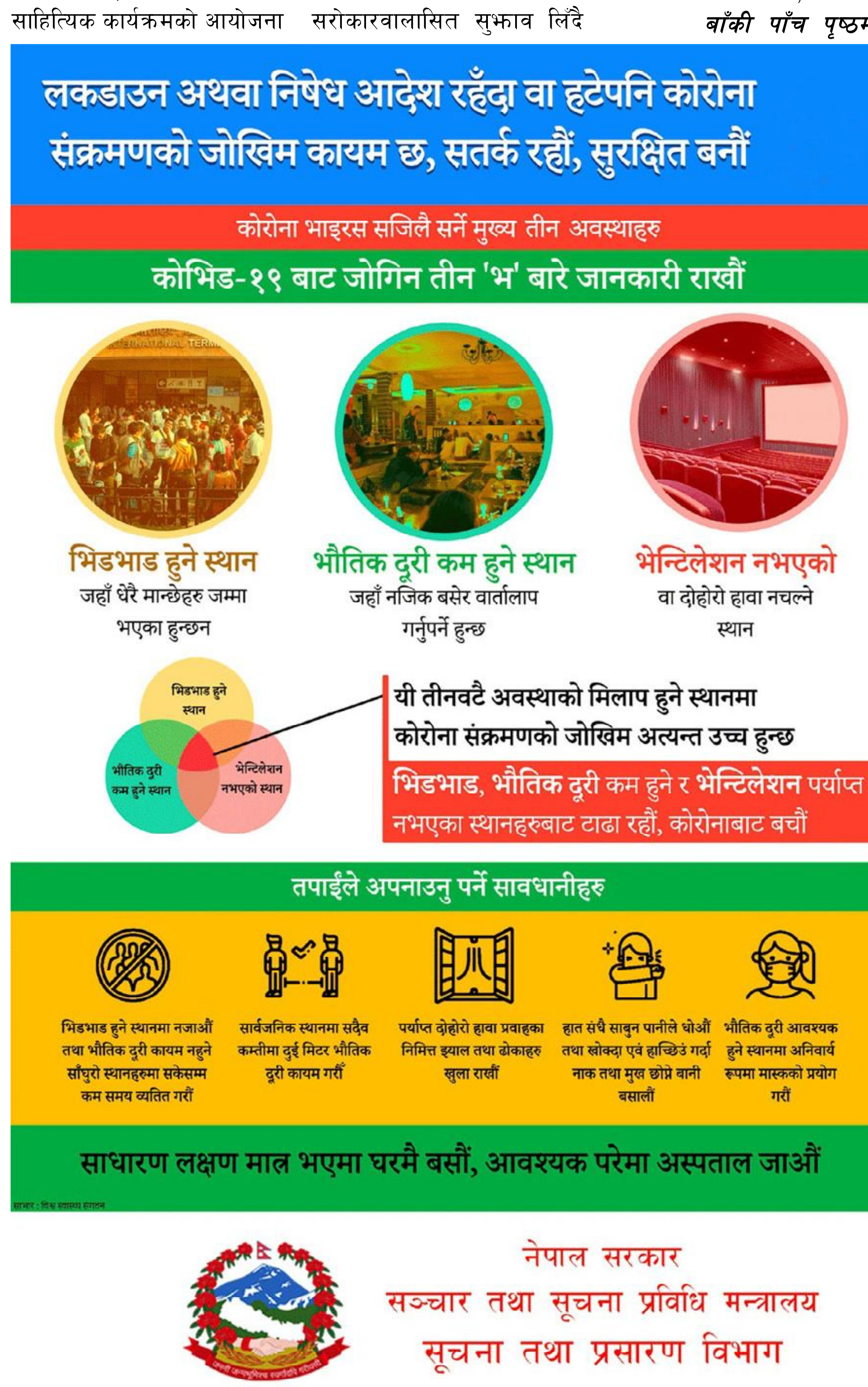
बिष्णुपुर गाउपालिका अध्यक्ष निलाम्वर यादबले बालबालिका अधिकार, संरक्षण र प्रवर्द्धनका लागि शसस्त्र अनुदानको बजेट सरकारले बिनियोजना गर्नुपर्ने बताए ।

रूपनी गाउपालिका अध्यक्ष हरेराम यादबले सरकारले बालिकाको हकमा २० बर्ष पूरा भई बिवाह गर्ने प्रावधान रहेकोले १६ बर्ष मै बिवाह हुने गरेकाले सो वालिकाको उमेर २० बर्ष पूरा हुने सम्म उनीबाट जन्मिने बच्चा ३ बर्ष भएपछि त्यस्ता वालबालिकाको जन्म दर्ता गर्न समस्या भएको बताए ।

सो अवसरमा राजबिराज नगरपालिका उपप्रमुख साधना झाले बालमैत्री स्थानिय शासन लागू गर्नु आबश्यक रहेको भन्दै सप्तरीकने स्थानिय तहहरूको प्राबिधिक, प्रशासनिक कमिकमजोरीको घोषण हुन नसकेको बताईन ।

जिल्ला समन्वय समितिका प्रमुख प्रभाकर यादबको अध्यक्षतामा आयोजित कार्यक्रममा प्रमुख जिल्ला अधिकारी फणिन्द्रमणी पोखरेल,

बाँकी पाँच पृष्ठमा



सम्पादकीय

बाढी नियन्त्रणका लागि खाँडो नदीको मर्मत सम्भार आवश्यक

गत वर्ष सप्तरीमा बाढीका कारण खासै ठूलो क्षति नभएपनि जहिले पनि सप्तरी बाढीको उच्च जोखिममै रहने जिल्ला हो । विभिन्न नदी, नालामा पानीको उच्च बहाव बढेपछि मानव बस्तीमा सो पानी आउने गर्दछ । जसले धनजनको क्षति हुने सम्भावना रहन्छ ।

जिल्लाको खाडो नदी त्यस्तो नदी हो जसबाट सामान्य वर्षामा पनि बाढी आउने सम्भावना रहन्छ । यो नदी जिल्लाको मानवबस्ती हुँदै गएको छ । जसकारण बाढीको खतरा समेत रहेको छ । जिल्लाको रुपनी गाउँपालिका हुँदै राजविराज नगरपालिका, हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिका, तिलाठी कोइलाडी गाउँपालिकासम्म खाँडो नदीको बग्ने गर्दछ र पछि तिलाठीबाट भारततर्फ सो नदीको धार परिवर्तन हुन्छ । यस्तो अवस्थामा खाँडोको अन्तिम गन्तव्य तिलाठी नै हो । बाढीको पानी पनि सबैभन्दा बढी तिलाठीमै जम्ने गर्दछ । हरेक वर्ष तिलाठी डुवान पर्नुको कारण पनि खाँडो नदी नै हो । अर्को तिर खाँडो नदी मर्मतको नाममा खासै ध्यान पुगेको पनि देखिन्न ।

खाँडो नदी नियन्त्रण र मर्मतका लागि सरकारीदेखी स्थानियस्तरसम्म प्रयास पनि भएकै हो । तर, सो प्रयास अधुरो प्रयास रहेको छ । यसका लागि खाँडो नदी व्यवस्थापन आयोजनाको प्रयासबाट मात्र खाँडो नदीलाई व्यवस्थित गर्न सक्ने हुनाले यसका लागि स्थानियस्तरबाटै जनदबाब दिनु आवश्यक छ ।

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

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. दिनेश उप्रेती
Dr. Dinesh Upreti
MBBS, MD Internal Medicine (BPKIHS, Dharan), NMC Reg. No. : 13141
कन्सलटेन्ट फिजिसियन
सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हँल, राजविराज
Mo. No : 9842830252, 9804605569

डा. पारसमणि शाह
Dr. Parasmani Shah
MBBS (BPKIHS), MD (BPKIHS, Dharan)
NMC Reg. No. : 13297
दुखाई विशेषज्ञ
Anaesthesiology & Critical Care Medicine
सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हँल, राजविराज
Mo. No : 9842830252, 9804605569

मुख स्वास्थ्य नीति : समस्या समाधानका लागि १२ सुझाव

डा कुम्भराज जोशी

मार्च २०, विश्व मुख स्वास्थ्य दिवस । "आफ्नो मुखमा गर्व गरौं" भन्ने नाराका साथ विश्व मुख स्वास्थ्य दिवस विश्वभरी मनाइँदैछ । मानव जातिलाई संसारमा सबै भन्दा बढी सताउने दीर्घकालीन प्रकृतिका रोगहरुमध्ये दन्त सडन एक नम्बरमा पर्छ । यो लगायत गिजा र दाँत समाति राख्ने तन्तुको रोग, (दन्त हर्सा), बाङ्गो टिङ्गो दाँतले हुने समस्या (माल अक्लुजन), मुखको क्यान्सर (मुखको अर्बुध), मुख, अनुहार र दाँतमा लाग्ने चोटपटक, तालु र ओठको खुँडेपन, स्वास गन्हाउने समस्या (ह्यालिटोसीस), नोमा र शारीरिक बिमारीका कारणले मुखमा देखिने समस्याहरु प्रमुख समस्या हुन् । यी सबै रोकथाम गर्न सकिने प्रकृतिका समस्याहरु हुन् । रोकथाम गर्न सकिने हुँदाहुँदै पनि यी मुख स्वास्थ्यमा देखिने स्वास्थ्य समस्याहरुको उपस्थिति जबर्दस्त छ । यो स्थिति विश्वभरी मात्र नभई नेपालमै पनि उस्तै छ ।

नेपालमा मुख स्वास्थ्यको बारेमा आधुनिक चिकित्सा पद्दतिद्वारा उपचारको काम सुरु भएको तत्कालीन प्रधानमन्त्री श्री ३ चन्द्रशमशेरले बांगेमुढाका अस्टमान राजभण्डारी र घनमान राजभण्डारीलाई भारतमा तालिम लिन पठाएपछि हो ।

यो झन्डै एक सय वर्ष पहिलेको कुरा हो । त्यसपछि आधुनिक चिकित्सा पद्दति अनुसार दक्ष दन्त चिकित्सक भएर डा द्वारिकामान राजभण्डारी आएपछि नःगलमा दन्त चिकित्सा अभ्यस सुरु गरेका थिए । यसैलाई विधिवत रुपमा आधुनिक दन्त चिकित्सा सेवा सुरु मानिन्छ । त्यसपछि विस्तारै विदेशबाट अध्यन गरेर आउने नेपाली दन्त चिकित्सक र डेन्टल अग्जुलारिजको संख्या बढ्न थाल्यो । पछि नेपाल डेन्टल एसोसिएसन, नेपाल डेन्टल हाइजिनिस्टस् एसोसिएसन जस्ता खुले । नेपालमै पनि दन्त चिकित्सा अध्यन अध्यापन सुरु भयो । राज्यले, देशमा प्रजातन्त्रको बहालीसँगै, उदारीकरण र खुलाबजार अर्थतन्त्रको नीति अख्तियार गऱ्यो । त्यसपछि सेवा क्षेत्रमा पनि लगानीको बाटो खुल्यो । त्यहीसँगै त्रिविको सम्बन्धनबाट पिपल्स डेन्टल कलेज र प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम केन्द्रको सम्बन्धनमा कान्तिपुर डेन्टल स्कुल संचालन भयो ।

पछि विस्तारै काठमाडौं विश्वविद्यालय, त्रिभुवन विश्वविद्यालय अन्तर्गत कलेजहरु र वीपी कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानमा डेन्टल कलेजहरु संचालनमा आए । निजीस्तरमा पानी धेरै डेन्टल क्लिनिक, डेन्टल हस्पिटल पनि खुल्दै गए, जुन निकै खुशीको कुरा थियो । यसबाट सेवाग्राही, पढ्ने विद्यार्थी र स्वास्थ्य व्यवसायीहरु लाभान्वित बने । सरकार राजस्व संकलनमार्फत् पनि लाभान्वित भइरहेको थियो । र, अहिले पनि छ। अहिले नेपालमा तेह्रवटा डेन्टल कलेज संचालनमा छन् भने वार्षिक कम्तिमा पनि सात सयको हाराहारीमा दन्त चिकित्सक र दुई सयको जति संख्यामा डेन्टल अक्जुलरि उत्पादन भइरहेका छन् । अझै धेरै डेन्टल कलेजहरु खुल्ने मनासय पत्र लिएर बसेका छन् ।

अब चाहिँ हामीले सोच्ने बेला आइसकेको छ कि हामीलाई दन्त चिकित्सा क्षेत्रमा कति जनशक्ति आवश्यक हो? कति दन्त चिकित्सक, कति डेन्टल अक्जुलरी, कति डेन्टल क्लिनिक, कति डेन्टल हस्पिटल खोल्ने हो ? यो विषय बेलैमा सोच्नु र समाधान गर्नु जरुरी छ । विश्व स्वास्थ्य संगठनको तोकेको डेन्टिस्ट र जनसंख्याको अनुपात १:४७०० हो । हाम्रो देशमा अहिले भएको नेपाल मेडिकल काउन्सिलमा दर्तावाला दन्त चिकित्सक ३६०० भन्दा बढी भइसक्यो। वार्षिक सालाखाला सात सयको दरले उत्पादन भइरहेको छ ।

अहिले हाम्रो डेन्टिस्ट र जनसंख्याको अनुपात १:७८१० को दरमा छ । यही उत्पादनको दर कायम रह्यो भने एक/दुई वर्षमै विश्व स्वास्थ्य संगठनले भनेको अनुपात पुग्छ । अहिलेको स्थिति हेर्दा उत्पादनको दर अझै बढ्ने देखिन्छ । यसो हुँदा दन्त चिकित्सा क्षेत्रमा संकट पैदा हुन्छ । जुन अहिले नै विद्यमान छ । असमान वितरण, बजार क्षेत्रमा मात्रै केन्द्रिकरण, रोजगारीको अभाव, तलबमान एकदमै कम छ। पारिश्रमिक भन्नलाई नै लज्जास्पद स्थिति छ । तर, यसलाई सामान्यीकरण गर्न मिल्दैन । स्नातकोत्तर लगायतका उच्च शिक्षा अध्ययनको अवसर धेरै न्यून छ । आफैं लगानी गरेर व्यवसायी हुने परिवेश पनि निकै कम छ । लगानीको असुरक्षा, लगानीको अभाव र लगानीको प्रतिफल न्यून भएकाले परिस्थिति थप जटिल बन्दै गएको छ ।

एकातिर जनशक्ति उत्पादन धेरै भई रोजगारीको अभाव हुने स्थिति पैदा भयो भने अर्कोतिर नेपाली जनताको मुख स्वास्थ्य समस्याको उपचारका लागि सेवामा सहज पहुँचको अभाव छ । जो असमान वितरण र सेवा किन्न सक्ने क्षमताको अभावले गर्दा भइरहेको छ । नेपाल सरकार स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयले गरेको एउटा राष्ट्रिय सर्वेक्षण भन्छ ५-६ वर्षका ६७ प्रतिशत बालबालिकामा दाँत सड्ने समस्य । यही समस्या उमेर समूह अनुसार फरक फरक मात्रामा छ । दन्त सडनसँगै मुखभित्र हुने रोगहरु सबै उमेर समूहमा छन् ।

यी स्वास्थ्य समस्याहरुले गर्दा दुखाइ हुने, निद्रा हराउने, काममा जान नसक्ने, खाना खान नसक्ने, आम्दानीमा ह्रास हुने, बालबालिकाको स्कुल छुट्ने, कहिलेकाहीं ज्यानै जानेसम्मको खतरा पैदा हुन्छ । सोही अध्ययन भन्छ- यदि हामीले सम्पूर्ण नेपालीको मुखमा भएको मुख स्वास्थ्य समस्याहरुको उपचार, आधुनिक पश्चिमा चिकित्सा पद्दतिबाट स्तरीय उपचार गरियो भने नेपालको कुल राष्ट्रिय बजेटको चार गुणा बढी पैसा खर्च हुन्छ । यी रोगहरुको मात्रा अहिले पनि बढी नै रहेको छ ।

अहिलेको सहरमुखी जनजीवन, मुख स्वास्थ्य सम्बन्धी जनचेतनाको अभाव, खाद्य व्यवहारले नै (जंक फूड ह्याबिट) समस्या निम्त्याएको छ । यो तथ्यले देखाउँछ कि स्थिति कति भयावह छ । यो स्थितिले नेपालको अर्थतन्त्रमा नै नकारात्मक असर पर्दछ । तसर्थ, यो समस्या समाधान गर्न नीतिगत रुपमै पहल गर्नु जरुरी छ । त्यसका लागि निम्न कुराहरुमा जोड दिनु आवश्यक छ :

१. मुख स्वास्थ्य समस्याहरुमा खोज अनुसन्धानमार्फत् राष्ट्रिय डाटा जम्मा गर्ने ।

२. त्यही डाटामा टेकेर मुख स्वास्थ्य नीति तर्जुमा गर्ने र भएको नीतिलाई आवश्यक परिमार्जन गर्ने ।

३. त्यही डाटामा आधारित भई मुख स्वास्थ्यमा काम गर्ने दक्ष जनशक्तिको उत्पादन र वितरण गर्ने ।

४. उत्पादित जनशक्तिको असमान वितरणलाई नीतिगत रुपमै आवश्यकताका आधारमा परिचालन गर्ने ।

५. प्रचुर उत्पादन र नगन्य खपतले गर्दा सृजना भएको बेरोजगारीको समस्या समाधान गर्न राज्यको निकायमा संघीय संरचना अनुसार भएको ओएनएम सर्भे अनुसार संघ, प्रदेश र स्थानीय तहमा दरबन्दी खुलाउने ।

६. मुख स्वास्थ्यमा देखिने अधिक समस्याहरु रोकथाम गर्न सकिने खालका भएकाले समुदाय र स्कुलमा मुख स्वास्थ्य सम्बन्धी जनचेतना मुलक कार्यक्रम र पाठ्यक्रम विकास गर्ने, बढ्दो उत्पादन र असमान वितरणले उत्पन्न बेरोजगारको स्थितिलाई समाधान गर्न जनशक्ति यतातर्फ परिचालन गर्ने ।

७. स्नातकोत्तर लगायत उच्च शिक्षा अध्यन अध्यापनको व्यवस्था तर्जुमा गर्ने ।

८. अहिलेको नेपाली दन्त चिकित्सा क्षेत्रमा भएका नयाँ पुस्ताका चिकित्सकहरुमाझ रहेको बेरोजगारी समस्या र यसबाट सृजित निराशालाई निराकरण गर्न, युवा सफ्ट व्यावसायिक ऋण, करियर पाथ काउन्सिलिङ, पब्लिक प्राइभेट पार्टनरशिप लगायतका, लगानीको सुरक्षा र प्रतिफलको प्रत्याभूति आवश्यक छ ।

९. ग्रामिण दन्त चिकित्सालाई प्रवर्द्धन गर्ने ।

१०. डेन्टल अक्जुलारी, दन्त चिकित्सक र प्राज्ञ विशेषज्ञ दन्त चिकित्सककाे पारिश्रमिक एकदमै न्यून छ, चाहे सरकारीमा होस् या निजीमा । यसलाई शसक्त ढंगले समाधान गरिनुपर्छ ।

११. अब दन्त चिकित्सा क्षेत्रमा भइरहेको जनशक्तिको उत्पादनलाई घटाउँदै लैजानु पर्ने स्थिति देखा परेको छ ।

१२. नेपाली दन्त चिकित्सा क्षेत्रमा चलिरहेको गैरकानुनी अभ्यासले सीमा नाघेको छ । यो विषयसँग औपचारिक अनौपचारिक शिक्षा र कुनैपनि तालिम नभएका व्यक्तिहरुले गैरकानुनी र उपचारका नाममा मुखको संरचना बिगारेर लुटपाट मच्चाइ रहेका छन् ।

त्योसँगै अलि अलि पढेका तालिम लिएकाहरु पनि स्वतन्त्रपूर्वक उपचारका नाममा धन्दा चलाइरहेका छन् । हामी पठित चिकित्सकहरले पनि हामीसँग भएका केही कमजोरीहरु छन् भने सुधार्दै अगाडि जानुको विकल्प छैन। किनभने हो नैतिकता, पेशाको मर्यादा, कानुनी र जनस्वास्थ्यको सवालको विषय हो ।

आउनुस् हामी सबै हातेमालो गरौं। हाम्रो क्षेत्रका सम्भावना र चुनौतीहरुलाई पहिचान गरौं । र, नीतिगत रुपमै समाधान गरौं । 'आफ्नो मुखमा गर्व गरौं ।' विश्व मुख स्वास्थ्य दिवसको सुभकामना !

(कान्ति बाल अस्पतालमा कार्यरत बाल दन्त चिकित्सक डा जोशी नेपाल डेन्टल एसोसिएसनका महासचिव हुन्) स्वास्थ्य खबरबाट

पत्रकारले प्रेस स्वतन्त्रता विषयमा कुनै सम्झौता गर्नु हुन्न् : अध्यक्ष आचार्य

राजविराज/नेपाल पत्रकार महासंघका केन्द्रिय अध्यक्ष गोबिन्द आचार्यले उनले राष्ट्रियता, स्वाधिनता, मानवअधिकार र कानुनी राज्यका पक्षमा उभिने पत्रकारले प्रेस स्वतन्त्रता विषयमा कुनै सम्झौता गर्नु नहुने बताएका छन् ।

नेपाल पत्रकार महासंघ सप्तरी शाखाको समन्वयमा महासंघको मधेश समितिले राजविराजमा आयोजना गरेको “सुरक्षित तथा व्यवसायिक पत्रकारिताका लागि महासंघको भूमिका” विषयक अन्तरसम्वाद कार्यक्रममा बोल्दै उनले सो कुरा बताएका हुन् ।

पत्रकारको हकहित, अधिकारका सवालमा समेत काम गर्ने महासंघले संचार माध्यमको पनि हित सोच्न जरुरी रहेको बताउँदै उनले आचारसहिताको पालना हुनसके पत्रकारका लागि सुरक्षित रुपमा भूमिका निर्वाहको आधार तयार हुने समेत दाबी गरे ।

महासंघका सप्तरी शाखा अध्यक्ष जितेन्द्र खड्गाको अध्यक्षतामा आयोजित कार्यक्रममा प्रदेश २ मिडिया काउन्सीलका अध्यक्ष शिवहरि प्रसाद भट्टराई, संचार प्राधिकरणका अध्यक्ष श्यामसुन्दर यादव, महासंघका केन्द्रिय सदस्य अवधेश कुमार झा, महासंघको रौतहट शाखा अध्यक्ष रबिन्द्र साह, झापाका अध्यक्ष तारामणि सापकोटा, सिरहाका अध्यक्ष दिनेश्वर गुप्ता, प्रदेश २ प्रेस संगठनका अध्यक्ष प्रकाश खतिवडा, प्रेस स्वतन्त्रता सेनानी बैद्यनाथ झा, प्रेस युनियन सप्तरीका अध्यक्ष श्रवणकुमार देव लगायतले पनि बोलेका थिए ।

नेपाल पत्रकार महासंघको निर्वाचन चैत २५ मा

राजविराज/नेपाल पत्रकार महासंघको चैत २५ गते निर्वाचन हुने भएको छ ।

महासंघका उपलब्ध सदस्य सम्मिलित केन्द्रीय समितिको बुधबारको बैठकले जिल्ला, प्रदेश, केन्द्र, प्रतिष्ठान र एशोसियट संरचनाको निर्वाचन तीन हप्तापछि एकै दिन गर्ने निर्णय गरेको छ ।

निर्वाचनको मिति तय भएसँगै बुधबारैदेखि पत्रकार कपिल काफ्लेका संयोजकत्वमा गठित निर्वाचन समितिले काम अघि बढाउने जनाइएको छ ।

समितिका सदस्यमा अधिवक्ता अरुण पौडेल, कपिलचन्द्र पोखरेल, कृष्णमाया भुसाल, हरेन्द्र राई र देवेन्द्र झा तथा सदस्य सचिवमा भक्तिराम घिमिरे रहेका छन् ।

महासंघको संशोधित विधानानुसार केन्द्रीय साधारणसभा गत फागुन ४ र ५ गते सम्पन्न भइसकेको छ ।

५० अतिविपन्न परिवारलाई राहत

राजविराज/कोरोना महामारीका कारण प्रभावित भएका ५० अतिविपन्न परिवारलाई बुधबार पोखराका एक सामाजिक संस्थाले राहत वितरण गरेको छ ।

लामा राइजन टुर्स एण्ड ट्रेक्स एक्पिडिसन प्रालिले सप्तरीको छिन्नमस्ता गाँउपालिका वडा नं. ३ का १० जना पुर्ण रुपमा अपाङ्गता भएका व्यक्ति, १० देखी १८ वर्ष सम्मका १७ जना किशोरीहरु तथा २३ अति विपन्न परिवारका सदस्यहरुलाई राहत वितरण गरेको हो ।

राहत सामाग्रिमा २५ किलो चामल, १ लिटर खाने तेल, १ किलो नुन, १ किलो दाल, २ वटा साबुन, १ प्याकेट मसयौरा र एक प्याकेट सेनेटरी प्याड लगायतका राहत सामाग्रि वितरण गरिएको संस्थाका तिरिङ्ग लामा शेर्पाले जानकारी दिएका छन् ।

चैत २१ गते बृहत साहित्यिक कार्यक्रम हुने

राजविराज/आदी महाकवी स्व. उदयानन्द अर्यालको स्मृती एवं सम्मानमा आगामी चैत २१ गते बृहत साहित्यिक कार्यक्रम हुने भएको छ ।

उदयानन्द स्मृती प्रतिष्ठानले सोमबार राजविराजमा पत्रकार सम्मेलनको आयोजना गरि उनकै जन्म थलो सप्तरीको कंचनरुप नगरपालिकाको वडा नं. १ बैरवामा पहिलो पटक बृहत साहित्यिक कार्यक्रमको आयोजना गर्न लागेको जानकारी दिइएको छ ।

आयोजक उदयानन्द स्मृती प्रतिष्ठानका तर्फबाट गठित तयारी समितिका संयोजक भरतराज शर्माले नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठानका उपकुलपति जगमान गुरुङको प्रमुख आतिथ्यमा आयोजना हुने कार्यक्रममा नेपाली साहित्यका विशिष्ठ व्यक्तित्वहरुको सहभागिता रहने जानकारी दिएका छन् ।

बि.स. १८१२ मा सप्तरीको बैरवामा जन्मनु भएका आदि महाकवी स्व. अर्यालको बि.स.१८९४ मा निधन भएको थियो । उनको नेपाली भाषामा लेखिएको पहिलो महाकाब्य पृथ्वीन्द्रोदय, बेताल पच्चिसि खण्डकाब्य, फुटकर कविता लगायतका विभिन्न रचना प्रकाशित भएका छन् भने २०६४ सालमा नेपाल सरकारले उनको स्मृतीमा १ र ५ रुँपैया दरको हुलाक टिकट समेत प्रयोगमा ल्याएको छ ।

साहित्यकार एवं प्रेस स्वतन्त्रता सेनानी बैद्यनाथ झाको अध्यक्षतामा आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा प्रतिष्ठानकी सरिता अर्याल, बिनोद पोखरेल, मिडिया काउन्सील प्रदेश २ का अध्यक्ष शिवहरी भटराई, प्रेस काउन्सीलका पूर्व सदस्य अनिल कुमार अनल, महासंघका पूर्वसभापति प्रकाश खतिवडा लगायतले पनि साहित्यीक कार्यक्रम र स्व. अर्यालको योगदान बारे प्रकाश पारेका थिए ।

राजविराज नगरपालिका
९ नं. वडा कार्यालय
राजविराज, सप्तरी, प्रदेश नं. २, नेपाल

मिति- २०७७/१२/०५

प.स.: ०७७/०७८
च.न.–

उपभोक्ता समिति गठन सम्बन्धमा ।

राजविराज नगरपालिकाद्धारा चालु आ.व. ०७७/०७८ का लागि पारित योजनाहरु वडा सिलिङ्ग अन्तर्गत भौतिक पुर्वाधारका तपसिल बमोजिमका योजनाहरुका लागि तपसिल बमोजिमको मिति, समय र स्थानमा उपभोक्ता समिति एवं अनुगमन समिति गठन गरिने भएको हुदा उक्त मिति, समय र स्थानमा उपस्थित भई दिनु हुन योजनासंग सम्बन्धित उपभोक्ताहरु, नागरिक सचेतना केन्द्र राजनैतिक दल, वुद्धिजिवि,पत्रकार लगायत सम्वन्धित सबैमा जानकारि गराईन्छ ।

तपसिल

सि.न.	योजनाको नाम	बिनियोजित रकम	उपभोक्ता समिति गठन हुने स्थान	मिति	समय
१.	वडा सदस्य चन्दर यादवको घर देखि पश्चिमतर्फ नसिबलालको घर हुदै जितेन्द्र यादवको घर सम्मको बाटो मा ढलान कार्य	१,००,०००।-	वडा सदस्य चन्दर यादवको घर निर	२०७७/१२/१३	बिहान ८ बजे
२.	झबर यादवको घर देखि दक्षिण रामचन्द्र यादवको घर सम्मको बाटो मा ढलान	६,००,०००।-	रामचन्द्र यादवको घर निर	२०७७/१२/१३	दिउसो २ बजे
३.	लतिफ मियाको घर देखि दक्षिण सलिम मास्टर साहेवको घर सम्म बाटोमा नाला निर्माण	७,००,०००।-	मदर्साको प्रांगणमा	२०७७/१२/१४	बिहान ८ बजे
४.	जय नारायण मण्डलको घर देखि पश्चिम रुपनी सडक सम्मको बाटोमा ढलान	२,००,०००।-	सिताराम मण्डल को घर निर	२०७७/१२/१४	दिउसो २ बजे
५.	फुलचन खंगको घर देखि दक्षिण केन्द्रीय सडक सम्मको बाटोमा नाला निर्माण	५,००,०००।-	झोली महतो को घर निर	२०७७/१२/१५	बिहान ८ बजे
६.	मलेठको नोनिया वस्तीमा रहेको नाथ बाबाको मन्दिर जिर्नोदार कार्य	३,००,०००।-	रामेश्वर नोनिया को घर निर	२०७७/१२/१५	दिउसो २ बजे
७.	साविक मलेठ १ को दलित वस्तीमा ससिया बाबाको मन्दिर निर्माण	१,५०,०००।-	वडा सदस्य रेखा देवी मण्डल को घर निर	२०७७/१२/१६	बिहान ८ बजे
८.	वडा कार्यालय निरको बजरंगबली मन्दिरको जिर्नोदार कार्य	२,००,०००।-	वडा कार्यालयको प्रांगणमा	२०७७/१२/१६	दिउसो २ बजे
९.	कोल्हटा बस्ती निरको कब्रिस्थानको घेरबेर	१,००,०००।-	मसिजितको प्रांगणमा	२०७७/१२/१७	बिहान ८ बजे
१०.	नहरचौकको बजरंगबली मन्दिरको कम्पाउणडवाल मर्मत	१,००,०००।-	नहरचौकको बजरंगबली मन्दिर प्रांगणमा	२०७७/१२/१७	दिउसो २ बजे

शम्भु प्रसाद यादव
वडा अध्यक्ष
रा.वि.न.पा.वडा नं. ९

सुकुम्वासी दलित १४ परिवारलाई आवास हस्तान्तरण

राजविराज/महुली सामुदायिक विकास केन्द्रको सहजिकरण तथा ह्यावितेट फर हयुमिनिटी नेपाल र शम्भुनाथ नगरपालिकाको सहयोगमा निर्माण गरिएको आवास हस्तान्तरण गरिएको छ ।

बिहिबार एक कार्यक्रमबीच ह्यावितेट फर हयुमिनिटी नेपालकी नेशनल डायरेक्टर कृष्टि स्टेफनीले आवासको साँचो दिएर घरधनीलाई हस्तान्तरण गरेकी हुन् ।

सप्तरीको शम्भुनाथ नगरपालिका वडा नं. २ कनकपट्टी थलहा डगर टोलका १४ सुकुम्वासी दलित परिवारका लागि दुई कोठे घरमा भान्सासहित तथा छुट्टै शौचालयको व्यवस्था रहेको आवास निर्माण गरिएको महुली सामुदायिक विकास केन्द्रका कार्यकारी निर्देशक प्रभु नारायण चौधरीले जानकारी दिएका छन् ।

उक्त आवासमा सहयोगि एवं साझेदारी संस्था ह्यावितेट फर हयुमिनिटीले २ लाख, शम्भुनाथ नगरपालिकाले १ लाख ६१ हजार ४ सय ७५ तथा घरधनीको श्रमदान र युवाहरुको योगदानबाट ३२ हजार ८ सय ८५ रुँपैया गरि कुल ३ लाख ९४ हजार ३३ रुँपैया लागत लागेको जनाइएको छ ।

जमिनमा ढुंगा तथा सिमेन्टबाट घरको सतह उच्च बनाई बाढीको जोखिमबाट समेत सुरक्षा दिनेगरि चालु आ.ब.को साउन महिनादेखी निर्माण कार्य सुरु भई पुस मसान्तमा कार्य सम्पन्न भएको हो ।

सो अवसरमा शम्भुनाथ नगरपालिकाकी उपप्रमुख कबिता सरदारको अध्यक्षतमा आयोजित आवास हस्तान्तरण कार्यक्रममा सिरहाको धनगढीमाई नगरपालिका प्रमुख हरिनारायण चौधरी, शम्भुनाथ नगरपालिका वडा नं. २ का अध्यक्ष दुर्गानन्द भगत, संस्थाका कर्मचारीलगायतको उपस्थिति रहेको थियो ।

विगत १२ वर्षदेखी आवास क्षेत्रमा काम गर्दै आएको केन्द्रले हालसम्म अतिविपन्न तथा दैवी प्रकोपमा परेका पीडित परिवारका लागि सप्तकोशी नगरपालिका, कंचनरुप नगरपालिका, हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिका, राजविराज नगरपालिका, रुपनी गाउँपालिका र अग्निसाइर कृष्णासवरण गाउँपालिकामा गरि कुल ४ हजार ४ सय १४ घर निर्माण गरिसकेको छ ।

लागुऔषधसहित एक यूवक पक्राउ

राजविराज/सप्तरीको हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिका वडा नं. १४ रामपुर मल्हनियाबाट प्रहरीले लागुऔषधसहित एक यूवकलाई पक्राउ गरेको छ ।

पक्राउ पर्नेमा राजविराज नगरपालिका वडा नं. १ बस्ने २१ वर्षिय रमेश कुमार दास छन् । प्रहरीले उनीसँग लिजेसिक एम्पुल ५१ थान, फेनारगन एम्पुल ५१ थान, डाइजेल्याब एम्पुल ५१ गरि १५३ एम्पुल लागुऔषध बरामद गरेको जनाएको छ ।

प्रहरी चौकी रामपुर मल्हनिया सप्तरीबाट खटेको प्रहरी गस्ती टोलीले शंका लागि शरीर खानतलासी गर्दा दाससँग उक्त मात्राको लागुऔषध बरामद भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ ।

पक्राउ परेका दास उपर लागु औषध मुद्दा चलाइएको तथा सप्तरी जिल्ला अदालतबाट म्याद थप गरि आवश्यक अनुसन्धान भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

ट्रकले ट्याक्टर चालकको लियो ज्यान

राजविराज/पूर्वपश्चिम राजमार्ग अन्तरगत सप्तरीको कंचनरुप नगरपालिका ११ स्थित सडकखण्डमा ट्रकको ठक्करबाट ट्याक्टर चालकको मृत्यु भएको छ ।

बिहीबार राती पूर्वबाट पश्चितततर्फ जादै गरेको ना.६ ख.३४२५ नम्बरको ट्रकले सोही दिशातर्फ जादै गरेको ना.६ त.६१९९ नम्बरको ट्याक्टरलाई पछाडीबाट ठक्कर दिँदा ट्याक्टर चालक बारा जिल्लाको दक्षिण झिटकैया वडा न. ८ बस्ने बर्ष ३५ को जलिल मियाँ मन्सुरीको मृत्यु भएको हो ।

ठक्करबाट घाइते भएका ट्याक्टर चालकलाई उपचारका लागि गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल राजबिराजमा भर्ना गरिएकोमा सोही अस्पतालमा उपचारका क्रममा मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ ।

यता प्रहरीले ट्रकलाई नियन्त्रण लिएको छ भने फरार भएका चालकको खोजीकार्य भईरहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ ।

ओलीलाई सत्ताबाट बाहिर ल्याउन पहिलो प्राथमिकता : काँग्रेस नेता सिटौला

राजविराज/नेपाली काँग्रेसका केन्द्रिय सदस्य कृष्णप्रसाद सिटौलाले प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीलाई सत्ताबाट बाहिर ल्याई मुलुकलाई संकटबाट जोगाउनु नै पहिलो प्राथमिकता भएको बताएका छन् ।

प्रेस युनियन सप्तरीले मंगलबार राजविराजमा आयोजना गरेको पत्रकार सम्मेलनमा बोल्दै उनले सो कुरा बताएका हुन् ।

प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले देश र संविधानलाई जोखिममा पारेकाले नैतिकताको आधारमा पदबाट राजिनामा दिएर मुलुकलाई संकटबाट निकास दिनुपर्ने उनले सुझाव समेत दिए ।

मुलुकको राजनीति निकै तरल अवस्थामा रहेको बताउँदै नेता सिटौलाले प्रधानमन्त्रीले संसद विघटन गरेर संसदीय प्रणाली बिरुद्ध कदम चालेकाले उनीसँग सहकार्य नहुने स्पष्ट समेत पारे ।

अबको सरकारको नेतृत्व काँग्रेसले लिनु पर्ने देशको आवश्यकता रहेको उल्लेख गर्दै माओवादी केन्द्र र जनता समाजवादी पार्टीसँग मिलेर काँग्रेसले सरकारको नेतृत्व गर्ने गरि निरन्तर छलफल र सम्वाद भइरहेको जानकारी पनि दिए ।

देशलाई जोगाउन, संबैधानिक संकट हटाउन र लोकतान्त्रिक व्यवस्थाको रक्षा गर्न पनि बैकल्पिक शक्तिको रुपमा काँग्रेसले नेतृत्व लिनु पर्ने मुलुकको आवश्यकता रहेको उनको भनाई थियो ।

काँग्रेसले सरकारको नेतृत्व लिएर मुलुकलाई निकास दिने : काँग्रेस नेता महत

राजविराज/नेपाली काँग्रेसका सहमहामन्त्री डा. प्रकाशशरण महतले मुलुकको वर्तमान अन्यौलपूर्ण राजनीतिक परिस्थितिमा काँग्रेसले सरकारको नेतृत्व लिएर मुलुकलाई निकास दिने बताएका छन् ।

राजविराजमा शुक्रबार नेपाल शिक्षक संघको २१ औं र २२ औं जिल्ला प्रतिनिधिसभामा शुभकामना मन्तव्य व्यक्त गर्दै उनले सो कुरा बताएका हुन् ।

नेता महतले सम्मानजनक अवस्थामा काँग्रेस सरकारको नेतृत्व लिन तयार रहेको बेला माओवादी र जसपाले पनि उचित वातावरण बनाउन उत्तिकै जरुरी रहेको उल्लेख गरे ।

उनले केपी शर्मा ओली नेतृत्वको सरकारलाई नैतिकताको हिसावले रहिरहन उचित नहुने बताउँदै यही सरकार रहँदासम्म राजनीतिक अन्यौलता अझै बढ्ने दाबी पनि गरे ।

नेपाल शिक्षक संघ सप्तरीका अध्यक्ष शैलेन्द्र कुमार मण्डलको अध्यक्षतामा आयोजित सभामा काँग्रेस सप्तरीका सभापति दिनेश यादव, ट्रेड युनियनका अध्यक्ष मनोज मण्डल लगायतले शुभकामना दिएका थिए ।

मत्स्य कृषकहरुका लागि जानकारी

पोखरीको तयारी

पोखरी सुकाउने वा पानी सुकाउन नसके वा पानीको स्रोत नभएको पोखरी भए त्यसमा पुराना र जँगली माछाहरु जाल तानेर निर्मूल पार्ने वा एमोनियम सल्फेट र चुनको मिश्रण १:५ को अनुपातमा एक कठ्ठा 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 झारपात हटाउने । आबश्यकता अनुसार मर्मत सम्भार गर्ने ।

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

मल: गोवर मल १०० के. जी. प्रति कठ्ठा शुरुमा र त्यसपछि हरेक हप्तामा १५ के. जी. प्रति कठ्ठाका 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 कठ्ठा दरले प्रत्येक १५ दिनमा प्रयोग गर्ने । उपयुक्त डोज पानीको मलिलोपनमा भर पर्छ । कम्तिमा १.५ मि. पानी राखने (प्रवेशद्धारमा जाली राखेर) ।

माछा भुरा फिगंरलिङ्गलको स्टोकिँग ५_६ दिन पछि १००० देखि १५०० गोटा प्रति कठ्ठाको दरले स्टक गरिन्छ । तर पालन प्रविधि अनुसार स्टोकिङ्ग डेन्सिटी फरक पर्न सक्छ ।

स्टकिंग 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	बिगहेड कार्प	१०	२०	१५	४०
४	ग्रास कार्प	५	१०	१०	१०
५	रह	१५			१०
६	नैनि	१०	१०	१०	
७	भाकुर				

मछ्राको आहार विहार

माछाको नाम	आहाराको क्षेत्र	आहारा
भाकुर	पानीको माथिल्लो भाग देखीमध्य भाग	जुप्लाक्टन
रहु	पानीको मध्य भागदेखी पिंध सम्म	डेट्रिटस, दाना
नैनि	पानीको पिंधभागमा	सर्वाहारी दाना
सिल्भर कार्प	पानीको माथिल्लो भाग	फाईटोप्लांटन
बिगहेड कार्प	पानीको माथिल्लो भागदेखी मध्यभाग सम्म	जुप्लांक्टन
ग्रास कार्प	पानीको जुन सुकै भागमा	घाँस, दाना
कमनकार्प	पानीको पिंधभागमा	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 प्रोटिन भएको दाना बनाउनका लागि सामग्रीहरु

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

भारोत्तोलनमा नेपाल प्रहरी प्रथम

राजविराज/नेपाल प्रहरीले १४ स्वर्ण पदक जित्दै राजविराजमा सम्पन्न स्व. देवसुन्दर यादव प्रथम राष्ट्रिय महिला एवं पुरुष भारोत्तोलन प्रतियोगितामा प्रथम भएको छ ।

प्रतियोगितामा सात स्वर्ण जित्दै बर्दिया दोश्रो तथा समान ४/४ स्वर्ण जित्दै नेपाली सेना, कंचनपुर र आयोजक सप्तरीले तेश्रो स्थान प्राप्त गरेका छन् ।

प्रतियोगितामा महिलातर्फ नेपाल प्रहरीकी तारा पुनः स्ट्रोङगेस्ट वुमन अफ द टुर्नामेन्ट तथा सप्तरीकी सरिता यादव राइजिङ प्लेयर वुमन अफ टुर्नामेन्ट घोषित भइन् ।

पुरुषतर्फ कंचनपुरका सुभास उपाध्याय स्ट्रोङगेस्ट म्यान अफ द टुर्नामेन्ट तथा सोही जिल्लाका अशोक सिंह भण्डारी राइजिङ प्लेयर म्यान अफ टुर्नामेन्ट घोषित भएको आयोजक समितिले जनाएको छ ।

प्रतियोगिता समाप्तिपछि भारोत्तोलन संघ सप्तरीका अध्यक्ष महेश प्रसाद यादवको अध्यक्षतामा आयोजित पुरस्कार वितरण समारोहमा नेपाल भारोत्तोलन संघका केन्द्रिय अध्यक्ष रामकृष्ण श्रेष्ठ, पूर्वमन्त्री उमेश यादव, राजविराज नगरपालिका प्रमुख शम्भु यादव, खेलकुद पत्रकार मञ्च सप्तरीका अध्यक्ष मनोज माझी, संचारकर्मी नवीन गुप्ता, पूर्व सभासद् लक्ष्मी चौधरी, संघका सल्लाहकारद्वय सुखराम यादव, सूर्यनाथ यादव लगायतले विजयी खेलाडीहरुलाई पुरस्कार वितरण गरेका थिए ।

जिल्ला भारोत्तोलन संघ सप्तरीको आयोजनामा संचालित प्रतियोगितामा ७ वटै प्रदेशका साथै नेपाली सेना, सशस्त्र र नेपाल प्रहरीका गरि १ सय २० खेलाडीको सहभागिता रहेको थियो । उक्त प्रतियोगिता फागुन २९ र चैत १ गतेसम्म चलेको थियो ।

भारोत्तोलनका कान्छी खेलाडी अम्बिका यादव सम्मानित

राजविराज/राजविराजमा सम्पन्न भारोत्तोलन प्रतियोगितामा रजत पदक जित्न सफल नेपालकै कान्छी खेलाडी ११ वर्षिया अम्बिका यादव सम्मानित भएकी छिन् ।

राजविराजमा सम्पन्न प्रथम देवसुन्दर स्मृती राष्ट्रिय महिला तथा पुरुष भारोत्तोलनमा ४५ केजी यूथ महिलातर्फ रजत पदक विजेता खेलाडी अम्बिका कुमारी यादवलाई उनी अध्ययनरत विद्यालयले सम्मान गरेको हो ।

राजविराज ७ स्थित रोज पब्लिक स्कुलका संचालक समितिका सदस्य एवं जसपा केन्द्रिय सदस्य दिनेश कुमार यादवले कदरपत्र र नगद पुरस्कार प्रदान गरेर उनलाई सम्मान गरे । उनीसँगै भारोत्तोलनका प्रशिक्षक पुन्तिलाल यादवलाई समेत सम्मानित गरिएको विद्यालयका प्रधानाध्यापक मुकेश झाले बताए ।

कक्षा ५ मा अध्ययनरत अम्बिकाले चैत १ गते राजविराजमा सम्पन्न राष्ट्रिय भारोत्तोलन प्रतियोगितामा स्न्याचतर्फ ३० र क्लिन एण्ड जर्कतर्फ ३५ गरि ६५ केजि भार उचालेर सप्तरीका लागि रजत पदक जितेकी थिइन् ।

४५ केजि तौल समूहको महिलातर्फ रजत पदक ल्याउने ११ वर्षिया यादव मुलुककै पहिलो कान्छि खेलाडी भएको नेपाल भारोत्तोलन संघका केन्द्रिय महासचिव तिलक राउतले जानकारी दिए ।

साहित्य, कला, ...

कला र साँस्कृतिक गतिबिधी सुस्ताउनुका साथै लोप हुने अवस्थामा पुगेको भन्दै सहभागि बक्ताहरुले यसको संरक्षण, सम्वर्द्धनका लागि प्रचार प्रसार तथा अन्य गतिबिधीलाई गति प्रदान गर्नुपर्नेमा जोड दिएका छन् । यसका लागि आ-आफ्नो ठाउँबाट सहयोग गर्ने कार्यक्रमका सहभागिहरुले सामूहिक प्रतिबद्धता समेत व्यक्त गरेका छन् ।

संघका अध्यक्ष उपेन्द्र झाको अध्यक्षता तथा प्रेस काउन्सीलका पूर्व सदस्य एवं साहित्यकार अनिलकुमार अनलको प्रमुख अतिथ्यमा आयोजित कार्यक्रममा संघका उपाध्यक्ष सन्तोष चौधरी, महासचिव अजयकुमार झा, मैथिलि साहित्य परिषद्की प्रतिमा देव, आदिवासी जनजाती पत्रकार महासंघककी प्रियासिंह थारु, पत्रकार माला कर्ण लगायतले मध्यदेश भित्रको भाषा, संस्कृति, कला र साहित्य ओझेलमा पर्न थालेकोप्रति चिन्ता व्यक्त गर्दै यसको संरक्षण र सम्वर्द्धन तथा प्रचारप्रसारका लागि मिलेर अघि बढ्ने प्रतिबद्धता जनाएका थिए ।

बालअधिकार, प्रवर्द्धन ...

गैसस महासंघ सप्तरी अध्यक्ष शभुनन्द चौधरी, सेभ द सप्तरीका अध्यक्ष ध्रुव देव, राजविराज नगरपालिका प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत मदन कुमार थापा, हनुमाननगर कंकालनी नगरपालिका प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत उमेश यादव, रूपनी गाउपालिका प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत रेणुका साह, नेपाल पत्रकार महासंघ सप्तरीका सहसचिव चन्दनकुमार यादव, राष्ट्रिय बालअधिकार परिषद समन्वय अधिकृत संजिव महतो, बाल संरक्षण अधिकृत पबिता श्रेष्ठ, जिल्ला समन्वय अधिकृत गंगा प्रसाद साह, सेभ द चिल्ड्रेनका अरूण महतो, कान्ति खडका, मदन गोतामे, अभिलेश कर्ण, सेभ द सप्तरीका सचिव नरेन्द्र यादव, कार्यक्रम संयोजक गोपाल प्रसाद चौधरी, अधिकृत ललिता मण्डल, राजिव चौधरी, सबल नेपालका कार्यक्रम संयोजक नन्दकिशोर चौधरीलगायतले बालअधिकार सुनिश्चतताको लागि प्रतिबद्धता जनाए ।

सो अवसरमा जिल्लाको ९ वटा पालिकाका उपप्रमुख/उपाध्यक्ष तथा महिला तथा बालवालिका कार्यालयका प्रतिनिधिहरूको सहभागिता रहेको थियो ।

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 सञ्चालकहरुले 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

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

फिनल्याण्डका नागरिक विश्वकै सबैभन्दा धेरै खुशी

हेल्सीन्की/फिनल्याण्डका नागरिक विश्वकै सबैभन्दा धेरै खुशी रहेको पाइएको छ । खुशी नागरिकको मुलुकको सूचीमा फिनल्याण्ड अहिले लगातार चौथो पटक सबैभन्दा अगाडि परेको हो । संयुक्त राष्ट्रसंघअन्तर्गतको निकायले तयार पारेको विश्व खुशीयाली प्रतिवेदन २०२१ शुक्रबार सार्वजनिक भएको छ ।

गत वर्ष विश्वभरी नै कोरोनाभाइरसको महामारी फैलिएपनि फिनल्याण्डका नागरिकको खुशीयाली तुलनात्मकरुपमा अगाडि नै रहेको छ । एक अर्काप्रतिको विश्वास र सरकारप्रतिको पूर्णभरोसाका कारण आम नागरिकमा खुशीयाली देखिएको अध्ययन प्रतिवेदनमा उल्लेख गरिएको छ ।

अध्ययनकर्ताका अनुसार फिनल्याण्डपछि धेरै खुशी हुनेमा आइसल्याण्डका नागरिक परेका छन् । नागरिकलाई खुशी राख्ने देशको सूचीमा डेनमार्क र स्विजरल्याण्ड तेस्रो र चौथो क्रममा रहेका छन् ।

सूचीमा रहेका अघिल्ला दश देशमध्ये न्युज ल्याण्ड बाहेक अरु सबै युरोपेली मुलुक रहेका छन् । न्युजल्याड नवौं क्रममा रहेको छ । सूचीमा अमेरिका १४औं क्रममा रहेको छ भने बेलायत १८औं नम्मरमा परेको छ । जर्मनीले भने पहिलाभन्दा धेरै सुधार गरेको देखिएको छ । यसअघि १७औं नम्मरमा रहेको जर्मनी यस पटक सातौ क्रममा परेको छ ।

विश्व खुशीयाली प्रतिवेदन सन् २०१२ देखि हरेक वर्ष सार्वजनिक गर्ने गरिएको छ । प्रतिव्यक्ति आय, सामाजिक सहयोगको स्तर, आकांक्षा, रोजगारीको सुनिश्चितता, भ्रष्टाचारको अवस्थालगायतका धेरै पक्षलाई आधार बनाएर नागरिकको खुशीयाली मापन गर्ने गरिएको अध्ययनकर्ताले जनाएका छन् । एजेन्सी

भारतमा दैनिक संक्रमितको संख्यामा वृद्धि

नयाँदिल्ली/भारतमा कोरोनाभाइरसबाट दैनिक सङ्क्रमितको सङ्ख्यामा फेरी तीव्र वृद्धि हुँदै गएको छ ।

सरकारी अधिकारीले शनिबार दिएको जानकारीअनुसार पछिल्लो २४ घण्टामा ४० हजार ९५३ जना सङ्क्रमित भएका छन् ।

सोही अवधिमा २३ हजार ६५३ जना सङ्क्रमण मुक्त भएका छन् । सङ्क्रमणमुक्त भएकाको भन्दा थप सङ्क्रमितको सङ्ख्या झण्डै दोब्बर भएकाले महामारी थप फैलिदै गएको देखिएको छ ।

केन्द्रीय स्वास्थ्य तथा परिवार कल्याण मन्त्रालयले भारतमा अहिलेसम्म कुल एक करोड १५ लाख ५५ हजार २८४ जना कोरोनाभाइरसबाट सङ्क्रमित भएको जनाएको छ । तीमध्ये दुई लाख ८८ हजार ३९४ जना अझै पनि सङ्क्रमित रहेको मन्त्रालयको तथ्याङ्क छ ।

भारतमा कोरोनाभाइरसबाट सङ्क्रमित भएकामध्ये एक लाख ५९ हजार ५५८ जनाको मृत्यु भएको छ । तीमध्ये १८८ जनाको पछिल्लो २४ घण्टामा मृत्यु भएको हो ।

कोरोनाभाइरसबाट महाराष्ट्र प्रदेश सबैभन्दा बढी प्रभावित भएको छ । महाराष्ट्मा मात्रै पछिल्लो २४ घण्टामा १३ हजार ६०१ जना सङ्क्रमित भएका छन् । सोही अवधिमा ५८ जनाको मृत्यु भएको छ । एजेन्सी

कोरोना भाइरस बढेपछि फ्रान्सका १६ राज्यमा पुनःलकडाउन

पेरिस/फ्रान्सका विभिन्न १६ ओटा राज्यमा गए रातिदेखि फेरि 'लकडाउन' शुरु भएको बताइएको छ । कोरोना भाइरसको सङ्क्रमण बढेपछि फ्रान्सका प्रधानमन्त्री जिन क्यास्टेक्ले बिहीबार यो लकडाउन कार्यक्रमको घोषणा गर्नुभएको हो ।

प्रधानमन्त्री क्यास्टेक्ले फ्रान्समा पछिल्लो समयमा कोरोना भाइरसको प्रकोप पहिलेभन्दा धेरै बढेको बताउँदै अब फ्रान्ससँग लकडाउन बाहेकको अर्को कुनै पनि विकल्प नरहेको बताउनु भएको थियो ।

भाइरसको प्रकोप बढेका यहाँका १६ ओटा राज्यमा लकडाउनको घोषणा गरिएको छ तर सो लकडाउन विगतको जस्तो नभएर केही हल्का भने गरिएको बताइएको छ ।

यो लकडाउनका समयमा मानिसलाई अत्यावश्यक कामका लागि मात्रै घरबाहिर निस्कने अनुमति दिइनेछ । तर एक राज्यबाट अर्कोमा जान यात्रा प्रतिबन्ध गरिएको छ ।

विद्यालय यहाँको सरकारले तय गरेका मापदण्ड पूर्णरुपमा लागू गरेरमात्र खोल्न सकिने बताइएको छ । त्यसैगरी काममा जानुपर्ने मानिसले पनि आफ्नो घरबाट बढीमा १० किलोमिटर परसम्मको कामका लागि मात्र जान सक्ने बनाइएको छ । त्यसैगरी रेस्टुरेन्ट, बारसहितका अत्यावश्यकभन्दा बाहिरका सेवा बन्द रहने छन् भने विद्यालय र उद्योग खुला हुनेछन् ।

फ्रान्समा पछिल्ला दिनमा कोभिडका कारण मृत्यु हुनेको सङ्ख्या बढ्दै गएको छ भने दैनिक ३० हजारभन्दा बढी सङ्क्रमित थपिँदै गएका छन् ।

फ्रान्समा अहिलेसम्ममा ४२ लाखभन्दा बढी नागरिकमा यो सङ्क्रमण देखिएको छ । त्यसैगरी यहाँ यस महभ्मारीबाट मृत्यु हुनेको सङ्ख्या पनि ९१ हजारभन्दा बढी पुगेको बताइएको छ । एजेन्सी

विश्वमा शान्ति स्थापनाका लागि महायज्ञ सुरु

राजविराज/सप्तरीको राजगढ गाउपालिका वडा न. ४ बेल्हि चपेनामा श्री सिताराम नाम संकिर्तन तथा बिष्णु महायज्ञ चैत २ गतेदेखी सुरू भएको छ ।

विश्वमा शान्ति स्थापनाका लागि नेपालमा पहिलो पटक सुरु भएको सो महायज्ञ विश्व शान्ति स्थापना र प्राकृतिक प्रकोपबाट बचाउन, जोगिनको लागि आयोजना गरिएको महायज्ञ तयारी समितिका संयोजक गजेन्द्र कुमार मण्डलले जानकारी दिएका छन् ।

स्थानियबासिहरुको सहयोगमा १०८ मरवासहित १०८ मण्डली आफ्नै गाउमा जिल्लाका २४३ मण्डलीको सहभागिता रहेका छन् ।

महायज्ञमा झुला, मौतका कुवा, रासलिला, रामायण पाठ, कथा, पुरान, साँस्कृतिक कार्यक्रम लगायतका विभिन्न मनोरन्जनात्मक कार्यक्रमहरु समेत रहेको छ ।

महायज्ञमा जगतनन्दन दास पगला बाबाको विशेष पहलमा सो बिष्णु महायज्ञको उद्घाटनमा बृहत् कलश यात्रा निकाली तथा मुतनि नदिमा जल रिसार गरिएको थियो । महायज्ञ चैत ११ गते सम्म चल्ने छ ।

खाँडो नदी नियन्त्रणका लागि आयोजनालाई ध्यानाकर्षण पत्र

राजविराज/खाँडो नदी नियन्त्रणको दिर्घकालिन समाधान हुन नसक्दा वर्षेनी डुवानमा परिरहेको भन्दै सप्तरीको तिलाठी कोइलाडी गाउँपालिकाका बासिन्दाले समस्याको समाधान गर्नुपर्ने माँगसहित ध्यानाकर्षण पत्र बुझाएका छन् ।

राजविराजस्थित खाँडो नदी व्यवस्थापन आयोजना कार्यालयमा सोमबार उनीहरुले ७ दिन भित्र खाँडो नदी नियन्त्रणको काम अघि नबढाइए कार्यालय घेराउ, कामकाज ठप्प र अनशनसम्म बस्नेलगायतका चेतावनी दिदै ध्यानाकर्षण पत्र बुझाएका हुन् ।

गाउँपालिका प्रमुख सतिश सिंहको अगुवाईमा तिलाठी कोइलाडी गाउँपालिका १ बेल्ही टोलका बासिन्दाद्वारा गठित खाँडो पीडित संघर्ष समितिले आयोजनाको प्रमुख रेवाकान्त यादवलाई ध्यानाकर्षण समेत बुझाएका छन् ।

वर्षायाम नजिकिदा पनि खाँडोको निकासको समस्या समाधान हुन नसक्दा वर्षेनी हुने धनजनको क्षति यसपल्ट पनि दोहरिने चिन्ताले स्थानियवासी चिन्तित र आन्दोलित भएको गाउँपालिका अध्यक्ष सिंहको भनाई छ ।

पाँच टिमको सहभागितामा आजदेखी एसपीएल सुरु हुँदै

राजविराज/सप्तरी प्रिमियर लिग मेयर कप (एसपीएल) तेश्रो संस्करण चैत ८ गते आइतबारदेखि राजविराजमा सुरु हुदैछ ।

राजविराज नगरपालिकाको आर्थिक सहयोगमा तथा सप्तरी क्रिकेट संघको आयोजनामा हुने उक्त प्रतियोगिताका लागि अक्सनबाट खेलाडीहरू छनौट भइसकेको छ ।

सप्तरी क्रिकेट संघद्वारा बुधबार आयोजित अक्सन (खेलाडी खरिद बिक्री) बाट टिमका ब्यबस्थापकहरूले १५/१५ राष्ट्रिय तथा स्थानिय क्रिकेटर खेलाडीहरू सम्मिलित टिम चयन गरेको छ ।

उक्त प्रतियोगितामा रुपनी राइडर्स, तिलाठी कोइलाडी, बजाज खडक वारियर्स, टिभिएस किंगस राजबिराज र बोदेबरसाईन थन्डर्स टिमले सहभागिता रहेने छ ।

सो अक्सनबाट टिमका खेलाडीहरूमा तिलाठी कोईलाडीमा नेपाल क्रिकेट टोलीका उपकप्तान दिपेनसिँह ऐरी, नेपाली क्रिकेट टोली सिनियर टिमका सदस्य राशिद खान, पुर्व यु १६ नेपाली टोलीका सदस्य रोहन बिक, नेपाल पुलिस टिमका चित्र बहादुर बिष्ट, दिपेश कडेल, संतोष कार्की सहित स्थानिय खेलाडी दिपेश सरदार, साकेत सिँह, युवराज मण्डल, अमित मण्डल, मनिष, मण्डल, आशिष झा, नितेश यादब, आदिल अंसारी, अजय मरिक छनौटमा परेका छन् ।

त्यस्तै बोदेबरसाईन थन्डरस टोलीमा नेपाली क्रिकेट टोलीका सदस्य वसन्त रेग्मी, पुर्व टोली सदस्य सिधान्त लोहनी, पुलिस टिमका योगेन्द्र कार्की, अभिनाष कर्ण, विशाल सुश्लिँग, नारायण जोशी, स्थानिय राहुल मण्डल, पपु यादब, बिकास दास, राजिव यादव, आकाश यादब, अमन यादब, मोहम्मद सकिम, अहसन जमाल, विशाल यादब रहेका छन् ।

रूपनी राईडर्समा राष्ट्रिय खेलाडी कुशल भुर्देल, सुनिल धमला, लोकेश बम, फिर्दोस अंसारी, सुमित झा, अमित यादब, अनुज यादब, अनिल यादब, रेबती यादब, निरज मुखिया, भोला साह, प्रभु नारायण यादब, बिकी चौधरी, असोक मेहता, बालकृष्ण यादब परेका छन ।

त्यसैगरि बजाज खडक वारियर्सतर्फ राष्ट्रिय खेलाडी पवन सराफ, बिवेक यादब, मुकुन्द यादब, अनिल खरेल, नेपाल पुलिस गुलसन झा, स्थानियमा पपु यादब, राज बर्मा, अभिषेक कार्की, गोमानन्द अमात्य, निरज यादब, प्रशान्त राय, अनिल साह, नवीन मण्डल, अजय यादब र भिम यादब समावेश भएका छन् ।

त्यस्तै टिभिएस किंग राजबिराजको टोलीमा किर्तिमानी खेलाडी महबुव आलम, नेपाल क्रिकेट टोलीका सदस्य मोहम्मद आशिफ शेख, सोनु तमाङ, सोनु अंसारी, रूपेश सिँह, कमल खत्री, रोहित सिँह, रोबिन सिँह, एकवाल हुसेन, प्रशान्त सिँह, सुर्दशन सिँह, बिवेक यादब, अमल दास, प्रशान्त साह, संजित साहलाई छनोट गरिएको सप्तरी क्रिकेट संघका सचिव चन्दनकुमार यादबले जानकारी दिएका छन् ।

अघिल्लो संस्करणमा डाक्नेश्वरी ड्रागनले रुपनी राइडर्सलाई २ विकेटले पराजित गर्दै उपाधि जितेको थियो । प्रतियोगिताको खेलहरु पहिलो पटक राजरंगशालामा खेलिनेछ जहाँ दर्शकहरुले खेल हेर्न टिकट काट्नुपर्ने छ । प्रतियागितामा बिजेतालाई ३ लाख र उपबिजेताले १ लाख ५० हजार पुरस्कार राखिएको छ ।

सूचना

हाल कोरोना भाइरस महामारीको कारण बन्दाबन्दीको समयमा सञ्चारक्षेत्रमा संलग्न बाहेकका ब्यक्तिहरूले सञ्चार क्षेत्रको हवाला दिँदै सञ्चारमाध्यम तथा सामाजिक सञ्जालमा अफवाहपूर्ण विषय सम्प्रेषण गर्ने, अनधिकृत रुपमा परिचय-पत्र, पोशाक सवारी साधनको प्रयोग गर्ने र सामाजिक मर्यादा विपरितका क्रियाकलाप गरेको गुनासो आएको हुँदा कोहि कसैले पनि गैर कानूनी क्रियाकलाप नगर्नु हुन अनुरोध छ। यदि यस्तो भएको पाईएमा कानूनबमोजिम कारबाही हुने ब्यहोरा सूचित गरिन्छ।

नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग

हाम्रो जिम्मेवारी : कोरोना भाइरस संक्रमण रोक्नकालागि अपनाउनु होसियारी

- कोराना भाइरस रोग स्वाँस प्रश्वाँस माध्यमबाट फैलिने संक्रमण हो।
- संक्रमित भएको ब्यक्तिले खोक्दा वा हाच्छु गर्दा निस्किने थुक, खकार र सिङ्गानबाट यो भाइरस एक ब्यक्तिबाट अर्को ब्यक्तिमा सर्न जान्छन्।

यो रोगबाट जोगिन यस्तो गर्नुपर्छ

- खोकी वा हाच्छु गर्दा मुख छोप्नुपर्छ। मुख छोपेको टिसूपेपरलाई फोहोर राख्ने भाडामा फाल्नुपर्छ।
- समय-समयमा साबुन पाइनले राम्रोसँग २० सेकेण्डसम्म मिचमिची हात धुनुपर्छ वा सेनिटाईजर हातमा लगाउनुपर्छ। कुनै ब्यक्तिसँग भेट्नुपरेमा हात मिलाउनु हुँदैन, बरू हात जोडेर नमस्कार गरौं।
- खोकी लागेको ब्यक्तिबाट दुरी बनाउनुपर्छ। यदी तपाईलाई खोकी लागेको छ भने तपाई आफु पनि अरू मान्छेबाट दुरी बनाएर बस्नुपर्छ।
- भिडभाडमा जानु हुँदैन र अरूलाई पनि भिडमाडमा जान नहुने भनि बुझाउनुस।
- आवश्यकता भएको ठाउँमा मास्कको उचित प्रयोग गर्नुहोस्।

महत्वपूर्ण सवाल :

- ज्वरो र खोकी लागेको र स्वाँस लिंदासमेत असहज महसुस भएमा चाँडै नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुपर्छ।
- कोरोना भाइरस रोगको बारेमा अरू जानकारी प्राप्त गर्न नि:शुल्क टेलिफोन नम्बर १११५ मा फोन गर्न सकिन्छ।
- कोरोना भाइरसबाट डराउनु हुँदैन, बरू सतर्कचाहिं हुनुपर्छ।

नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग

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
Best Remit Quick & Easy
Prabhu Money Transfer
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** : ०३१-५२०७६८ (कार्यालय), **इमेल** : *saptahiknavin@gmail.com*, **वेवसाइट** : *rajbirajdainik.com.np*