

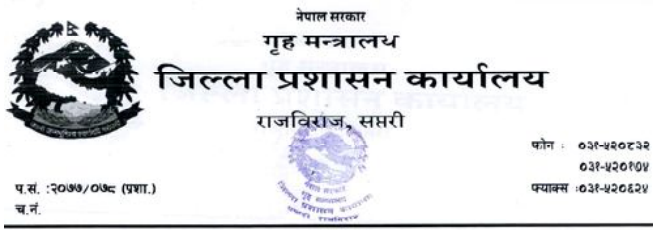
२०७५ साल भदौ १ बाट लागू भएको देवानी संहितामा रहेका मुख्य व्यवस्थाहरू

- चौध वर्ष उमेर नपुगेका नाबालकले गरेको हानी नोक्सानी बापत निजको वावु आमाले क्षतिपूर्ति व्यहोर्नु पर्ने,
- पशुले गरेको हानि नोक्सानी बापत पशु घनिले क्षतिपूर्ति व्यहोर्नु पर्ने,
- फोहोर मैला वा कुनै वस्तु फालेको कारणबाट कसैलाई हानि, नोक्सानी भएको हानि, नोक्सानी भएकोमा सम्बन्धित घर मुलीले दायित्व व्यहोर्नु पर्ने,
- कसैको सम्पत्तिमा अनधिकृत प्रवेश (ट्रेसपास) गरेको कारणले भएको हानि, नोक्सानी बापत अनधिकृत प्रवेश गर्ने व्यक्तिले दायित्व व्यहोर्नु पर्ने,
- त्रुटिपूर्ण उत्पादन गरी कुनै वस्तु वा सेवा बिक्रि, वितरण गरेको कारण भएको क्षति बापत उत्पादकले दायित्व व्यहोर्नुपर्ने।

नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग

आजदेखी जिल्ला प्रशासन कार्यालयको कार्य सम्पादनमा फेरबदल

महासंघका निर्वाचित पदाधिकारीहरु सम्मानित



नेपाल सरकार
गृह मन्त्रालय
जिल्ला प्रशासन कार्यालय
राजविराज, सप्तरी

फोन : ०३१-५२०८३२
०३१-५२०८३४
फ्याक्स : ०३१-५२०८३५

प.स. : २०७९/०७८ (पश्चा.)
च.नं.

जिल्ला प्रशासन कार्यालय, सप्तरीद्वारा मिति २०७८/०५/१२ गतेबाट प्रवाहित हुने सेवा सम्बन्धी सूचना

कोभिड-१९ संक्रमण फैलिने उच्च जोखिम रहेको यस मौसममा यस कार्यालयमा सेवा लिन आउने सेवाग्राहीहरूको अत्यधिक भिडभाड लाई व्यवस्थापन गर्न र संक्रमण फैलिने जोखिमलाई न्यून गर्न यस कार्यालय द्वारा प्रवाहीत गरिने सेवाहरू मिति २०७८/०५/१२ गते देखी तपशिलमा उल्लेखित तालिका बमोजिम सेवा प्रवाह गरिने ब्यहोरा सम्बन्धित सबैको जानकारीका लागि आदेशानुसार अनुरोध छ।

क्र.स.	स्थानीय तह	सेवा प्रवाह गरिने दिन
१	शम्भुनाथ नगरपालिका सुरुङ्गा नगरपालिका डाकेश्वरी नगरपालिका	आइतबार
२	रुपनी गाउँपालिका खडक नगरपालिका तिरहुत गाउँपालिका	सोमवार
३	हनुमाननगर कंकालनी नगरपालिका महादेवा गाउँपालिका	मंगलबार
४	तिलाठी कोइलाडी गाउँपालिका छिन्नमस्ता गाउँपालिका	बुधवार
५	राजविराज नगरपालिका राजगढ गाउँपालिका	बिहीबार
६	अम्नीसाइ कृष्णासवरन गाउँपालिका बिष्णुपुर गाउँपालिका	शुक्रवार

यस कार्यालयमा सेवा लिन आउनुहुने सेवाग्राहीहरूले अनिवार्य रुपमा मास्कको प्रयोग गर्ने, कम्तीमा २ मिटरको सामाजिक दुरी कायम गर्ने लगायतका Health Protocol को पालना गर्नुहुन सबैमा अनुरोध छ।

मापदण्ड कार्यान्वयनमा ल्याएको जनाएको छ।
सूचना अनुसार आइतवार शम्भुनाथ, सुरुङ्गा र डाकेश्वरी नगरपालिका, सोमवार रुपनी र तिरहुत गाउँपालिका तथा खडक नगरपालिका, मंगलबार हनुमाननगर कंकालनी नगरपालिका र महादेवा गाउँपालिकाको कार्य सम्पादन हुने जनाइएको छ।
यसैगरी बुधवार तिलाठी कोइलाडी र छिन्नमस्ता गाउँपालिका, विहवार राजविराज नगरपालिका र राजगढ गाउँपालिका तथा शुक्रवार अग्निसाइ र कृष्णासवरण गाउँपालिकाको कार्य सम्पादन हुने सूचनामा उल्लेख छ।
त्यस्तै कार्यालयमा सेवा लिन

राजविराज / गजेन्द्र नारायण सिंह अध्ययन केन्द्र राजविराजले नेपाल पत्रकार महासंघका निर्वाचित पदाधिकारीहरूलाई सम्मान गरेको छ।
गजेन्द्र नारायण सिंहको जन्म जयन्तीको अवसरमा अध्ययन केन्द्रले बुधवार एक कार्यक्रमको आयोजना गरी सो सम्मान गरेको हो।
कार्यक्रममा बोल्दै प्रमुख अतिथी राष्ट्रिय सभाका सदस्य एवं जनता समाजवादी पार्टी नेपालका कार्यकारणी सदस्य मृगेन्द्र कुमार सिंह यादवले मधेशवादका प्रणेता स्व. सिंहले देखाएको बाटो तथा पार्टी संगठनमा थालेको अभियानलाई पुरा गर्न सकेमा सच्चा श्रद्धाञ्जली हुने बताए।
सोही कार्यक्रममा प्रदेश २ मिडीया काउन्सिलका अध्यक्ष शिवहरी भट्टराईले निष्ठावान नेताका रुपमा चिनिएका स्व. सिंह पत्रकारमैत्री भावना राख्ने नेताका

रुपमा समेत चिनिनु भएको बताए।
पत्रकार महासंघका सभापती श्रवण देवले मधेशमा निष्ठा र आर्दशको राजनीतिक गर्ने स्व. सिंहबाट वर्तमान र भावी पुस्ताले पाठ सिकेर अधि बढ्नु पर्नेमा जोड दिए।
गजेन्द्र नारायण सिंह अध्ययन केन्द्रका संयोजक एवं जिल्ला समन्वय समिती सप्तरीका प्रमुख प्रभावकर यादवको अध्यक्षतामा आयोजित कार्यक्रममा जसपाका जिल्ला अध्यक्ष सुनिल कुमार भ्वा, केन्द्रिय सदस्य राजेश कुमार राय, अमरनाथ मण्डल, उपेन्द्र प्रसाद साह, राजविराज नगरपालिकाका प्रमुख शम्भु प्रसाद यादव लगायतले नव निर्वाचितलाई बधाई तथा स्व. सिंहको राजनीतिक योगदान बारे चर्चा गरेका थिए।
सप्तरीको तिलाठी कोइलाडी गाँउपालिका घर भएका स्व. सिंह १९८७ सालमा राम नवमी कै दिन जन्मिएका थिए।

राजविराज / जिल्ला प्रशासन कार्यालय सप्तरीले कोभिड-१९ को संक्रमणलाई मध्यनजर गर्दै आजदेखी प्रशासन कार्यालयको कार्य सम्पादनमा फेरबदल गरेको छ।
सो कार्यालयले संक्रमण फैलिन नदिन स्वास्थ्य सतर्कता अपाउन सबैसँग आग्रह गर्दै कार्य सम्पादनमा फेरबदल गरेको हो।
कार्यालयमा सेवाग्राहीको अत्याधिक भिडभाड हुन थालेपछि शुक्रवार एक सूचना जारी गर्दै थप स्वास्थ्य सतर्कतासहितको

फैलिन नदिन स्वास्थ्य सतर्कता अपाउन सबैसँग आग्रह गर्दै कार्य सम्पादनमा फेरबदल गरेको हो।
कार्यालयमा सेवाग्राहीको अत्याधिक भिडभाड हुन थालेपछि शुक्रवार एक सूचना जारी गर्दै थप स्वास्थ्य सतर्कतासहितको

स्वास्थ्य मापदण्ड अनिवार्य रुपमा पालना गर्न मन्दिर समितिको आग्रह



राजविराज / सप्तरीको छिन्नमस्ता भगवती शक्तिपिठमा दर्शनार्थीहरु मन्दिर प्रवेश गर्दा अनिवार्य रुपमा मास्कको प्रयोग गरिएको छ।
नेपालकै प्रसिद्ध यस शक्तिपिठमा गत वर्ष पनि कोरोना महामारीलाई ध्यानमा राख्दै अनिवार्य रुपमा मास्क प्रयोग गर्न भनिएको थियो।
शक्तिपीठका पिठाधिशा महाकान्त ठाकुरले महामारीलाई ध्यानमा राख्दै मन्दिर दर्शन तथा पूजापाठ गर्न आउने भक्तजन एवं दर्शनार्थीलाई दुई मिटरको सामाजिक दुरी कायम समेत गरी पूजापाठ गर्न अनुरोध गरेका छन्।
उनले महामारीप्रति हेलचक्राई नगरि सम्पूर्ण

भक्तजन तथा दर्शनार्थीहरूलाई नेपाल सरकारले तोकेको स्वास्थ्य सम्बन्धी नियम पालना गर्न अपील पनि गरे।
अहिले कोरोना संक्रमितहरु बढ्दै गईरहेको र देशका अन्य मठ मन्दिरहरूमा बाहिरी भक्तजनलाई निषेधित गरिएकाले छिन्नमस्ता मन्दिरमा आउने भक्तजनलाई स्वास्थ्य मापदण्ड अनुसार पूजा गराउन मन्दिर समितिले अग्रसरता देखाएको छ।
यता मन्दिर समितिद्वारा मुख्यद्वारमै दर्शनार्थीहरूलाई साबुन पानीले हाथ धुने र सेनिटाइजर तथा माक्स वितरण गर्ने व्यवस्था मिलाएको उनले जानकारी दिँदै माक्स नलगाउनेलाई मन्दिर प्रवेशमा निषेध गरिने समेत बताए।

लकडाउन अथवा निषेध आदेश रहँदा वा हटेपनि कोरोना संक्रमणको जोखिम कायम छ, सतर्क रहौं, सुरक्षित बनौं

कोरोना भाइरस सजिलै सर्ने मुख्य तीन अवस्थाहरू

कोभिड-१९ बाट जोगिन तीन 'भ' बारे जानकारी राखौं

भिडभाड हुने स्थान
जहाँ धेरै मान्छेहरु जम्मा भएका हुन्छन्

भौतिक दूरी कम हुने स्थान
जहाँ नजिक बसेर वार्तालाप गर्नुपर्ने हुन्छ

भेन्टिलेशन नभएको वा दोहोरो हावा नचल्ने स्थान

यी तीनवटै अवस्थाको मिलाप हुने स्थानमा कोरोना संक्रमणको जोखिम अत्यन्त उच्च हुन्छ

भिडभाड, भौतिक दूरी कम हुने र भेन्टिलेशन पर्याप्त नभएका स्थानहरूबाट टाढा रहौं, कोरोनाबाट बचौं

तपाईंले अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू

भिडभाड हुने स्थानमा नजाऔं तथा भौतिक दुरी कायम नहुने साँघुरो स्थानहरूमा सकेसम्म कम समय व्यतित गरौं

सार्वजनिक स्थानमा सदैव कम्तीमा दुई मिटर भौतिक दुरी कायम गरौं

पर्याप्त दोहोरो हावा प्रवाहका निमित्त झ्याल तथा ढोकाहरू खुला राखौं

हात सधैं साबुन पानीले धोऔं तथा खोक्दा एवं हाँकिँदा गर्दा नाक तथा मुख छोप्ने बानी बसालौं

भौतिक दुरी आवश्यक हुने स्थानमा अनिवार्य रुपमा मास्कको प्रयोग गरौं

साधारण लक्षण माल भएमा घरमै बसौं, आवश्यक परेमा अस्पताल जाऔं

सम्पादकीय



लागुपदार्थ नियन्त्रणका लागि अत्यन्त कडा रुपमा प्रस्तुत हुनु आवश्यक

लागुऔषधका कारण अहिले सप्तरी प्रहरीलाई निकै सास्ती व्यहोर्नु परेको छ। दिनहुँजसो लागुऔषध सेवनकर्तालाई प्रहरीले पक्राउ गर्दै आएपनि त्यसलाई न्युनिकरण गर्न निकै कठिनाई भइरहेको छ। प्राय गरि यूवा अवस्थाका मानिसहरु त्यस्ता दुर्व्यसनीको कुलतमा परेको तथ्याङ्कले देखाएको छ। सप्तरी प्रहरीले ती सेवनकर्तालाई सीमानाकावाट पक्राउ गर्ने कार्यलाई निरन्तरता दिइरह्दा पनि संख्यामा कमी आउन सकिरहेको छैन। सरकारी तथ्याङ्क अनुसार नेपालमा करीब एक लाख तीस हजारको हाराहारीमा कडा लागुपदार्थ सेवन गर्नेहरुको संख्या रहेको र त्यसमध्ये सात प्रतिशत महिला रहेका छन्। प्रतिवर्ष ११ दशमलव ३६ प्रतिशतका दरले दुर्व्यसनीहरुको संख्या बढ्दै गएको तथ्याङ्कले देखाउँछ। यस्तो तथ्याङ्क नेपाल जस्तो सानो मुलुकका लागि निकै डरलाग्दो हो।

यता सरकारले गाँजा, रक्सी जस्ता वस्तुलाई कडा लागुपदार्थको परिभाषामा राखेको छ। यी नै लागुपदार्थ अहिले बढीमात्रामा सेवन गर्ने गरिएको छ। नेपालमा सबैभन्दा बढी काठमाडौँ र कमशः सुनसरी, कास्की, मोरङ, भद्रा, रुपन्देही, चितवन र बाँके जिल्लामा लागु औषध प्रयोगकर्ता रहेको गृह मन्त्रालय र केन्द्रीय तथ्याङ्क विभागले गरेको संयुक्त अध्ययनले देखाएको छ। संयुक्त राष्ट्र संघीय संस्थाले गरेको अध्ययन अनुसार विश्वमा ३० करोड लागु औषध दुर्व्यसनी छन्। त्यसैगरी तीन खर्ब ३२ अर्ब डलरको वार्षिक यसको करोबार हुने गर्दछ। विश्वमा हतियार, लागु औषध र मानव तस्करी सबैभन्दा बढी करोबार हुने शीर्ष तीनमा पर्दछन्।

मुलुकमा अहिले लागु औषध दुर्व्यसनीको संख्यामा दिनानुदिन बढिरहेकोप्रति चिन्ताको विषय बनेको छ। तसर्थ सम्बन्धित निकायले यस्ता कार्यप्रति अत्यन्त कडा रुपमा प्रस्तुत हुनु आवश्यक छ भने अर्कोतर्फ जनचेतनाका पहल समेत आवश्यक रहेको छ।

हाँसो : सर्वाधिक संक्रमणबाट बच्ने उत्तम औषधी !

- रामसुदन तिमल्सिना,

कोभिड-१९को दोस्रो भड्का (वेभ) सुरु भएसँगै मानिसमा बेचैनी बढेको छ। त्यसले मानसिक स्वास्थ्यमा समेत प्रभाव पार्न थालेको पाइन्छ। वर्तमान अवस्थामा कोभिड-१९ विरुद्ध प्रतिरक्षा प्रणालीलाई बलियो बनाउनु नै महामारीसँग लड्ने प्रमुख उपचार हो। खोपले कस्तो प्रभाव पार्छ भन्ने विषय अझै ठोकुवा गरेर भन्न सकिने अवस्था छैन र सबैले खोप पाइहाल्ने अवस्था पनि सिर्जना भइसकेको छैन। यस्तो परिस्थितिमा हाँसो हामीभित्र नै

धेरैले स्वीकार्दै छन्। तर, निकै कमले मात्र यो औषधीको भरपुर सदुपयोग गरेको पाइन्छ।

गाउँघरमा भन्दा पनि सहर बजारका मानिसमा हाँसो हराएको छ। त्यसले पनि हाँसोलाई हामीले आफूभित्र नै खोजी गर्नुपर्ने अवस्था छ। यो व्यस्त र सक्रिय सहर जीवनशैलीमा मानिसले हाँसो विसर्गेको प्रतीत हुन्छ। कडा औषधीका रूपमा रहेको हाँसो फेरि हामीमा, परिवारमा, समुदायमा र सहरमा बुलन्द पार्नुपर्ने भएको छ। बालबालिका दिनमा औसत ३ सयपटक हाँसन्छन्। तर, वयस्क

मानिसको दिमाग र शरीरलाई सन्तुलनमा ल्याउनका लागि हाँसो उपयुक्त हुने विभिन्न अध्ययनले देखाएका छन्। तर, हाँसो अरू औषधी जस्तो क्याप्सुलमा बेचिँदैन। यो त हामीले नै सिर्जना गर्नुपर्छ।

कोभिड महामारी कालमा फोक्सोको क्षमता वृद्धि गर्नु जरुरी छ। त्यसैले कोभिड-१९ विरुद्धको लडाईं हामीले हाँसेर जित्न सक्छौं। अरू सुरक्षा कवज अपनाउँदै हाँस्य योगलाई हामीले जीवन पद्धति बनाउन सक्छौं भने शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक परिवर्तनका लागि उत्तम औषधी बन्न सक्छ।

यतिबेला फेरि हामी सेल्फ आइसोलेसन, सामाजिक दूरी कायम गर्ने वा घरबाट काम गर्ने अभ्यास सुरु गर्न थालेका छौं। त्यसैले घरभित्र हुँदा, एकै बस्दा मानिसले हाँसो विसिन्छ। त्यसले गर्दा नै मानिस प्रायः मानसिक, शारीरिक रूपमा रोगी हुन पुग्छन्। त्यसैले हामीले बाल्यकालमा भैँ हाँसो सिक्नुपर्ने भएको छ।

यति कुरा थाहा पाउन डाक्टरको सल्लाह पनि चाहिँदैन तर हामी हाँसो सकिरहेका छैनौं। मानिसको दिमाग र शरीरलाई सन्तुलनमा ल्याउनका लागि हाँसो उपयुक्त हुने विभिन्न अध्ययनले देखाएका छन्। तर, हाँसो अरू औषधी जस्तो क्याप्सुलमा बेचिँदैन। यो त हामीले नै सिर्जना गर्नुपर्छ।

अनावश्यक बोझ बोकेर दिमाग ह्याड बनाएर मानिस दुःखी भइरहेको छ। बोझ हल्का गर्न केही मिनेट हाँसो त अनि हामीलाई थाहा हुन्छ, हाँसोको शक्ति।

आज/भोलि हामी कम्प्युटरको नेटवर्क बलियो बनाउँछौं। तर, मानिस-मानिस बीचको सम्बन्धलाई भुल्न थालेका छौं। यथार्थ धरालतमा उभिन कुनै विषयमा केन्द्रित हुन र सचेत रहन हाँसो सहयोगी सिद्ध हुन्छ र हाँसोले सहरमा मानिसबीच टुटेको सम्बन्ध जोड्ने काम गर्छ।

पटकपटक हाँसो सक्दा धेरै रोग भाग्छ। मानिसको शरीरमा क्षय भएको ऊर्जालाई नवीकरण गर्ने शक्ति प्राप्त हुन्छ। समस्यासँग लड्ने शक्ति वृद्धि हुन्छ। यस्तो औषधीलाई हामी खर्च नगरी उपयोग गर्न पाइन्छ, भने किन पछाडि हट्ने ? अब हामीले बाल्यकालको जस्तो हाँसुपर्छ। नाच्नुपर्छ, गाउनुपर्छ, र खेल्नुपर्छ। त्यसैले जीवनलाई गम्भीर बनाउनेभन्दा पनि हाँसोका लागि अवसर खोज्नेतिर लाग्नुपर्छ।

हाँसोले सम्पूर्ण शरीरलाई आराम मिल्छ। राम्रोसँग हाँसिएका छ भने माशंपेशीलाई ४५ मिनेटसम्म आराम प्राप्त हुने वैज्ञानिकले पुष्टि गरेका छन्। हाँसोले तनाव गर्ने हार्मोन घटाउँछ र प्रतिरक्षा कोष र संक्रमणसँग लड्ने एन्टिबडी बढाउँछ। त्यसले

बाँकी तीन पेजमा



उत्पादन गर्न सकिने औषधी हो। घरबाहिर नगाएर नै १५ देखि ३० मिनेट हाँस्य योग गरेर आफ्नो प्रतिरक्षा बढाउन सक्ने विज्ञको दावी कयौं अनुसन्धानले पुष्टि गरिसकेको छ। हाँसो सर्वाधिक उत्तम औषधी हो भन्ने कुरालाई

जम्मा १७ पटक मात्र हाँसे गरेको अनुसन्धानले देखाएको छ। हाँसोले फोक्सोलाई खोल्छ र श्वास प्रणालीका लागि निकै राम्रो मानिन्छ। हाँस्य योगले फोक्सोको क्षमता वृद्धि गराउन सहयोग गर्ने डा. सोनु गोयले बताएका छन्।

पुरानो रोगको उपचारका लागि सम्पर्क गरौं।

होमियोप्याथिक रिसर्च इन्स्टिच्युट

डा. सुशील मोहन दास

(बी.एच.एम.एस)

सिरहा रोड, राजविराज फोन : ०३१-५२९९६८

डा. ललन प्रसाद राुनियार

Dr. Lalan Prasad Rauniyar

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

कन्सलटेन्ट बाल रोग विशेषज्ञ

सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हॅल, 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 हॅल, 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 हॅल, राजविराज

Mo. No : 9842830252, 9804605569

मत्स्य कृषकहरुका लागि जानकारी

पोखरीको तयारी

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

घर पोत्ने चुना : १०-१५ के. जी. चुनाप्रति कडाका दरले चारै तिर छर्ने।

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

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

स्टोकिङ्ग प्रतिशत

सि. नं.	माछाको नाम	स्टोकिङ्ग डेन्सिटी-१ प्रतिशत	स्टोकिङ्ग डेन्सिटी-२	स्टोकिङ्ग डेन्सिटी-३	स्टोकिङ्ग डेन्सिटी-४
१	कमनकार्प	२५	२०	४०	२०
२	सिल्भर कार्प	३५	४०	२५	२०
३	विगहेड कार्प	१०	२०	१५	४०
४	ग्रास कार्प	५	१०	१०	१०
५	रह	१५			१०
६	नैनि	१०	१०	१०	
७	भाकुर				

माछाको आहार विहार

माछाको नाम	आहाराको क्षेत्र	आहारा
भाकुर	पानीको माथिल्लो भाग देखीमध्य भाग	जुप्लाकंटन
रह	पानीको मध्य भागदेखी पिंघ सम्म	डिट्टिस, दाना
नैनि	पानीको पिंघभागमा	सर्वाहारी दाना
सिल्भर कार्प	पानीको माथिल्लो भाग	फाईटोप्लांटन
विगहेड कार्प	पानीको माथिल्लो भागदेखी मध्यभाग सम्म	जुप्लाकंटन
ग्रास कार्प	पानीको जुन सुकै भागमा	घाँस, दाना
कमनकार्प	पानीको पिंघभागमा	सर्वाहारी दाना

प्रयोग :

पेलेट दाना माछाको शारिरीक तौलको ५ प्रतिशतको दरले दिने (शुरुमा ५ देखी १० प्रतिशत शारिरीक तौलको र ठूलो माछाको हकमा १ देखी ३ प्रतिशत शारिरीक तौलको वा ग्रास कार्प ५० ग्रामभन्दा ठूला शारिरीक तौलको २० देखी ३० प्रतिशतसम्म घाँस खान्छ, त्यही अनुपातमा घाँस हाल्ने वा

२५ प्रतिशत प्रोटीन भएको दाना बनाउनका लागि 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

कोरोनाबाट बच्ने की डराउने ?



बिमर्श आचार्य

कोरोना संक्रमित संख्या दैनिक बढ्दैछ। आगामी दिनमा कोरोना भाइरसले नेपालको नागरिकको स्वास्थ्य र स्वास्थ्य सेवा प्रणालीलाई प्रत्यक्ष रूपमा बढी असर गर्ने यो स्पष्ट संकेत हो।

विगत, वर्तमान अवस्थाबाट र छिमेकी देश भारतबाट सिकेर सरकार र नागरिक दुवै सचेत हुनुपर्छ। अहिलेको स्थिति नियालेर हेर्दा हामी कोरोनाको अप्रत्यक्ष प्रभावबाट प्रभावित हुने बढी जोखिममा छौं। जसमा मुख्यतया

स्वास्थ्य सेवा प्रणालीको ध्वस्त हुने सम्भावना देखिन्छ।

अन्य रोग लागेका विरामीले उपचारमा कठिनाई भोग्नुपर्ने देखि लिएर लकडाउन जस्तो प्रणालीले समाजमा आत्महत्या र अपराधको दर बढ्ने, मानसिक स्वास्थ्यमा गम्भीर प्रभाव पर्ने खतरा निम्त्याउने जोखिम बढेको छ।

यहाँ भाइरसको वारेमा धेरै भ्रामक विषयहरु पनि चर्चामा आउने गरेका छन्। जसमध्ये केहीले नयाँ भेरियन्टलाई बढी विषाक्तको रूपमा दावी गरिरहेका

छन्। जुन अहिलेसम्म स्पष्ट रूपमा प्रमाणित भइसकेको छैन। भारतमा भेरियन्ट B=1=617 जसमा E484Q र L452R गरी दुई उत्परिवर्तन फेला परेको छ।

नेपालमा पनि सोहि प्रकारको भेरियन्ट आएको हुन सक्ने धेरैको अनुमान पनि छ। किनकी भारतसँग जोडिएको खुला सीमानाकाबाट दैनिक कयौं मानिसहरुको आवात जावत हुने गरेको छन्। जुन एक वर्ष अघि नेपालमा बढ्दो संक्रमणको पहिलो कारण पनि थियो।

यो कारण फेरी पनि दोहोरिएको छ। भारतसँगको खुला सीमानाकाका कारण नेपालमा पुनः कोरोना संक्रमण बढ्ने देखिन्छ। कोरोना महामारी बढ्न नदिन सरकार र स्वास्थ्यकर्मी तयार अवस्थामा रहनुपर्ने आवश्यकता छ।

भारतबाट प्राप्त भएको तथ्यांकले पनि भन्छ, की यो

B=1=617 बाट धेरै जसो विरामी एसिम्प्टोमेटिक हुन्छन्। त्यहाँ स्वास्थ्य पूर्वाधारमा अहिले बोझको कारण त्यसको विषाणु (भाइरलेन्स) नभई सख्या बढ्नु हो।

लन्डनमा देखा परेको भाइरलेन्ट B=1=1=7, जुन केवल एक उत्परिवर्तन E484K मात्र छ।

विश्व चर्चित मेडिकल जोर्नल ल्यान्सेटका अनुसार यो पहिलेको स्त्रेनभन्दा बढी विषाक्त छैन तर संक्रमण हुने दर भने बढेको छ। यसले छिटो सनें रूप लिएको छ। त्यसकारण यो स्पष्ट छ कि हामीले मानिसहरुलाई सचेत गराउनुपर्दछ। डर फैलाउनु हुँदैन।

कोभिड १९ विरुद्धको खोपले भाइरसबाट संक्रमण पूर्ण रूपमा बचाउने त होइन तर यसले निम्त्याउने जटिलता रोकनको लागि प्रभावकारी हुन सक्छ। जुन सकारात्मक बिन्दु हो। त्यसैले खोप लगाएपनि सुरक्षित भइन्छ

बन्ने होइन। खोप लगाएपछि पनि सुरक्षित भएर बस्नु अति आवश्यक छ।

हामीलाई १००% थाहा छैन कि नेपालमा बढ्दो केस भारतमा जस्तै दोहोरो उत्परिवर्तनको (म्युटेसन) को कारण हो वा हामीलाई अर्को कडा जटिल वा उच्च भाइरलेन्ट भाइरले आक्रमण गरेको छ, या सोही भाइरसमा संक्रमण शक्ति बढेर अहिले को अवस्था सिर्जना भएको हो।

नेपालमा बढ्दो संक्रमण दरको कारण भारतमा देखिएको दोहोरो उत्परिवर्तन या कडा जटिल वा उच्च भाइरलेन्ट भाइरस हुनु, यो स्पष्ट रूपमा थाहा भइसकेको छैन। युवाहरुमा बढ्दो संक्रमण तीव्र वृद्धि नयाँ भाइरलेन्सको कारण हुन सक्छ।

पुरानो कोभिड भाइरस ईस्ट्रेनले वृद्धा व्यक्तिको लागि असर गरेको पाइएको थियो। अहिले खोप वृद्धाको तुलनामा युवाहरुले कम लगाएका कारणले पनि उनीहरुमा

संक्रमण बढि भएको हुन सक्छ।

अहिलेको अवस्थामा हामी कोरोनासँग डराएर भन्दा पनि यसको न्यूनीकरणका लागि ध्यान दिने समय हो। यसका लागि रोकथाम उपाय लागु गर्ने, सामूहिक जमघट सामिल नहुने, मास्क अनिवार्य लगाउने, साबुन पानीले हात धुने, स्यनिटाईजरको प्रयोग गर्ने, उचित आहारको साथ शरीरको प्रतिरक्षा प्रणालीको ख्याल गर्नुपर्दछ। यसबाट नै हामी कोरोनाको जोखिमबाट बच्न र बचाउन सक्छौं। अनि कोभिड विरुद्धको लडाई जित्न सक्छौं।

सरकारले पनि लकडाउनमा मात्र केन्द्रित नभई रोकथामका लागि प्रभावकारी कदम चाल्नु आवश्यक छ। यसमा सरकारको मात्र नभई हामी स्वयं नागरिक पनि उत्तिकै सचेत हुन जरुरी छ।

(बिमर्श आचार्य, किफ्ट मेडिकल कलेज एण्ड टिचिङ हस्पिटल ललितपुरमा एमबीबीएसमा अध्ययनरत छन्।) स्वास्थ्य खबरबाट

अशक्तवस्था...

मानिसको शरीरमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतामा सुधार ल्याउँछ। हाँसोले एन्डोर्फिन रिलिज गर्छ। त्यसले हाम्रो मन नै प्रफुल्लित हुन्छ। मानिस आनन्दको खोजीमा दौडिरहेको हुन्छ तर कस्तुरीले भैं आफुभित्र नै उत्पन्न हुने हाँसोलाई भने मारिरहेको हुन्छ। एन्डोर्फिनले समग्र कल्याणको भावनालाई बढवा दिन्छ र अस्थायी रूपमा दुःखाई कम गर्छ। हाँसोले त शान्तिसमेत स्थापना गर्न मद्दत गर्छ।

हाँसोले मुटुको रक्षा गर्छ। हृदयघात जस्ता समस्याबाट बचाउँछ। हाँसोले क्यालोरीसमेत बर्न गर्छ। दिनमा १० देखि १५ मिनेट हाँस्दा लगभग ४० क्यालोरी जल्न मद्दत हुन्छ। हाँस्यास्पद पक्षलाई हेरेर समस्या कटुता वा असन्तोष नगरी चुनौतीको सामना गर्न सक्षम बनाउँछ। हाँसोले मानिसलाई अर्थ र आशको नयाँ स्रोत फेला पार्न साहस र बल दिन्छ। यस्तो महत्वपूर्ण हाँसोका लागि जोक्स, हाँस्य प्रहसनको आवश्यकता पर्ला भन्ने हुन सक्छ। वास्तवमा प्रायःजसो हाँसो चुट्टिकला सुनेर आउँदैन। त्यसैले केवल साथी र परिवारसँग समय बिताउँदा आउने हाँसो, यो सबैभन्दा उत्कृष्ट हो र समाजिक पक्ष पनि। आफ्नो फोन स्विच अफ गरेर जसलाई समय दिन सकिन्छ, ती मान्छेसँग हाँसेर रिचार्ज हुन पनि सकिन्छ।

सधैँ हाँसिलो भइराख्नका लागि पनि हामी अभ्यास गर्न सक्छौं। मुस्कान हाँसोको सुरुवाती बिन्दु हो। यो हाँसोको संक्रमण हो। जब कसैलाई हेरिन्छ तब मन्द मुस्कान दिने अभ्यास गरौं। मोबाइलमा हेरेर टाउको घोट्याएर बस्नुको सटा सडक वा वरपर रहेका मानिसलाई हेरेर मुस्कुराऔं र अरूमा

पर्ने प्रभावलाई ध्यान दिएर हेरौं। जीवनका सकारात्मक पक्ष विचार गर्ने साधारण कार्यले मानिसलाई नकारात्मक विचारबाट टाढा राख्न मद्दत गर्छ।

हामीले हाँसोलाई जोक्समा मात्र खोजेर हुँदैन। प्रथमतः आफूभित्रको बाल्यपनलाई पत्ता लगाउनुपर्छ। बालबालिकालाई ध्यान दिने र उनीहरुको नक्कल गर्ने प्रयास गर्नुपर्छ। त्यसैगरी, हामीले हाँस्ने र हाँसन मन पराउने मानिसहरुको खोजी गर्नुपर्छ र समूह बनाउनुपर्छ। त्यसो गर्नाले हाम्रो जीवनमा नयाँ बहार ल्याइदिन्छ। सायद त्यसैको परिणाम हुन सक्छ अघिकांश मानिसले हाँस्य कलाकारलाई मन पराउँछन्। टेलिभिजनका कार्यक्रम मध्य प्रायः हाँस्य टेलिशृंखला मन पराउँछन्। किनकि मान्छे हाँसन चाहन्छ। तर, अलिकति आफ्नो सोचमा परिवर्तन गर्न सक्थौ भने हामीले हाँसनका लागि टेलिभिजनका च्यानलमा दौडिरहनुपर्दैन। साधारण विषय-वस्तुमा समेत हाँसन सकिन्छ। बालबालिका भैं हामीले पनि जीवनलाई हल्का रूपमा लिएर हाँस्ने अवस्था सिर्जना गर्न सक्छौं। हामी घर, कार्यालय वा बढी समय बिताउने स्थानमा हाँस्यास्पद पोस्टर राख्न सक्छौं। कम्प्युटरका स्क्रिन सेभर यस्तो छनोट गरौं, जसले हामीलाई एकपटक हाँसन बाध्य बनाओस्। परिवार र साथीसँगको रमाइलो फोटो राख्न सकिन्छ। हामीले राम्रो परिस्थितिमा मात्र होइन, चुनौतीपूर्ण परिस्थितिमा पनि हाँसन सक्नुपर्छ। नकारात्मक परिस्थितिलाई हाँस्यपूर्ण किस्सा बनाउने प्रयास गर्न सकियो भने धेरै तनावबाट हामी मुक्त हुन सक्छौं। हाम्रो आफ्नै दैनिक जीवनका क्रियाकलापमा सामाजिक कर्तव्यलाई पनि हाँस्य विषयवस्तु बनाउन सक्छौं।

साभार : राजधानी

शून्य अप्फर

-शून्यमै छ लाखौं लाख-

६ वटा शून्य = १० लाख शून्य टेन्शन शून्य ब्याज

यस नयाँ वर्षमा बजाज बाइक किन्दा पाउनुहोस्, शून्य टेनसनका साथ १ को पछाडि ६ वटा शून्य प्राप्त गरी १० लाखसम्म जित्ने मौका वा शून्य प्रतिशत ब्याजदरको सुविधा !

Rs. 5,74,900/-	Rs. 4,99,900/-	Rs. 3,74,900/-	Rs. 3,49,900/-	Rs. 3,47,900/-	Rs. 3,03,900/-	Rs. 2,80,900/-	Rs. 2,63,900/-	Rs. 3,54,900/-	Rs. 3,31,900/-	Rs. 2,34,900/-	Rs. 2,17,900/-	Rs. 2,00,900/-	Rs. 2,06,900/-	Rs. 1,82,900/-																

SOLE DISTRIBUTOR FOR NEPAL
Hansraj Hulaschand & Co Pvt. Ltd.
Teku Road, Kathmandu, Ph. No: 5330001/5368088
url: www.golchhagroup.com.np
f/HHBajaj @/BajajNepal

FOR MORE INFORMATION ABOUT YOUR NEAREST DEALER PLEASE CONTACT

Bajaj 24x7 HELPLINE 166001 75555 98015 75555

अशक्तावस्था: कति मानसिक, कति शारीरिक ?

ध्रुवहरि अधिकारी

मनुभन्दा बहुलाउनु निको ।

यस लोकोक्तिसंग हामी सबै नेपाली परिचित छौं । र, अन्तर्निहित दुवै विकल्प कहालीलाग्दा छन् ।

भन्ने परेन, मर्ने विकल्पमा जानुअघि तपाईं-हामी बहुलाउने विकल्प रोज्छौं । किनभने बहुलाएको मानिसको सद्दे हुने सम्भावना रहन्छ, तर मर्ने विकल्पमा गएपछि त अरु कुनै सम्भावना बाँकी रहदैन । अस्तित्व नै समाप्त हुन पुग्छ ।

बहुलाउनुलाई परिष्कृत शब्दावलीमा मानसिक सन्तुलन खल्बलिएको अवस्था भनेर बुझ्ने प्रचलन छ । यसरी सन्तुलन विग्रिएको मानिस मानसिक रोगी कहलिन्छ । उसलाई शारीरिक विरामीको उपचार गर्ने अस्पतालमा लगिदैन । मानसिक उपचार गर्ने अस्पतालमा पुऱ्याइन्छ ।

जग-जाहेर कुरो छ, रोग-व्याधिले यो राजा यो रङ्ग भनेर छुट्टयाउँदैन । मृत्युको सूचना दिने कालले जस्तै । 'राजा रङ्ग सबै समान उसका वैषम्य गर्दैन त्यो' भन्ने कविशिरोमणि लेखनाथ पौड्यालको 'काल महिमा'को पङ्क्ति परिचित अभिव्यक्ति हो ।

शासक सशक्त, व्यवस्था अशक्त ?

शारीरिक वा मानसिक जे रोग लागे पनि रोगले चापेपछि मानिस अशक्त हुन पुग्छ अर्थात् आफ्ना नियमित कार्य गर्न नसक्ने हुन्छ । राजा पनि विरामी हुन सक्छन्, कडा र असाध्य रोग लागेमा अशक्तावस्थामा पुग्छन् । त्यस्तो बेलामा राजकाज वा राज्य-व्यवस्था कसरी सञ्चालन गर्ने त्यसको बन्दोबस्त गरिएको हुन्छ । सात सालपछिको नेपालको सन्दर्भमा हेर्ने हो भने वि सं २०१७ साल यताका राजा सर्वशक्तिमान् भएका हुन् । २०१९ सालको संविधानअनुसार राजा महेन्द्र राज्यशक्तिका मूल स्रोत थिए । धारा २० ले नेपालको सार्वभौमसत्ता राजामा निहित रहेको 'र कार्यकारिणी व्यवस्थापिका र न्यायसम्बन्धी सबै अधिकार मौसूफबाट निःसृत हुन्छन्' भनेर कित्तेको देखिन्छ । तर यति शक्तिशाली राजा पनि मुलुकको जुनसुकै बासिन्दा सरह विरामी हुनसक्ने कुरालाई स्वीकार गरेको पाइन्छ । धारा २३ मा 'श्री ५ मानसिक वा शारीरिक अशक्तावस्थाले गर्दा बैठक बोलाउन आदेश बक्सन असमर्थ होइबक्सको' बेला के-कसरी काम अगाडि बढाउने भनेर प्रक्रिया तोकिएको छ । अर्थात् राजा पनि मानसिक र शारीरिक रोगबाट मुक्त छैनन् भनेर स्वीकार गरिएको थियो । नभन्दै २०२८ साल माघमा मुटुको व्यथाबाट राजा महेन्द्रको निधन भयो ।

उनीपछिका राजा वीरेन्द्रको पालामा पनि राजसभामुखी व्यवस्था यथावत् थियो जुन २०४६ सालसम्म कायम रह्यो । अर्को

शब्दमा, राजा पनि मानसिक वा शारीरिक अशक्तावस्थामा पर्न सक्छन् भन्ने मान्यतामा हेरफेर भएन । वास्तवमा, २०४७ सालको मध्यसम्म यही संविधान क्रियाशील थियो ।

२०४७ साल कात्तिक २३ गते जारी भएको 'नेपाल अधिराज्यको संविधान' मा पनि राजाको स्वर्गारोहण र राजगद्दी परित्यागको अवस्थाको साथसाथै 'श्री ५ मानसिक वा शारीरिक अशक्तावस्था' मा परेका बखत के-कसरी कार्यसञ्चालन गर्ने त्यसको प्रावधान राखिएको थियो ।

संवैधानिक राजतन्त्रमा राजाको भूमिका सीमित थियो तापनि साविकको राजसभालाई राजपरिषद्मा परिवर्तन गरी राष्ट्राध्यक्ष अस्वस्थ भएमा के-कस्तो विधि अपनाउने त्यसको उल्लेख भएको थियो । राजा विरामी हुने यथार्थलाई स्वीकार गरिएको थियो ।

अलौकिक सामर्थ्य'
वैदिक सनातन मान्यता एवं परम्परामा राजाको यत्रतत्र चर्चा पाइन्छ । यसै मान्यताबाट अनुप्राणित हुनाले नेपाली संस्कृतिमा विविध सन्दर्भमा राजाको भूमिका रहिआएको छ । कुमारीको दर्शन, खड्ग साट्टे चल्न, सम्यक पूजा, भोटोजात्रा यिनै क्रमका केही दृष्टान्त हुन् । महाभारतको लडाउनी सुरु हुने बेलामा भगवान् कृष्णले अर्जुनलाई आफ्ना विभूति (अलौकिक सामर्थ्य)बारे गर्नुभएको वर्णन श्रीमद्भगवद्गीता अध्याय १० मा पाइन्छ । 'मनुष्यहरूमध्ये म राजा हुँ'--कृष्णको उद्घोष छ । थपनुहुन्छ: शस्त्रधारीहरूमा राम, पुरोहितहरूमा बृहस्पति, सेनापतिमा स्कन्दकमार, महर्षिहरूमा भृगु, देवर्षिहरूमा नारद र सिद्धहरूमा कपिल मुनि पनि म नै हुँ । देवताहरूमा इन्द्र, वेदहरूमा सामवेद, नदीहरूमा गङ्गा, छन्दहरूमा गायत्री, ऋतुहरूमा वसन्त, महिनामा मङ्सिर र अचल पदार्थहरूमा म हिमालय हुँ भनेर पनि चिनारी दिनुभएको छ । विभूतिहरूको यो फेहरिस्त लामो छ ।

फरक प्रसङ्गमा हेर्दा भने राजालाई भगवान् विष्णुको जीवित अवतार मान्ने गरेको पाइन्छ । भगवान् विष्णुले त्रेतायुगमा राम (मनुष्य) को अवतार लिएर बेहोरेका वनवाससमेतका चुनौती र संघर्षबारे रामगाथा पढ्ने सबैलाई थाहा छ । उनले चोटपटक र अस्वस्थताको घटना पटक-पटक सामना गर्नुपर्थो । अयोध्याका राजा दशरथका छोरा भए तापनि मनुष्यको जुनीमा आएपछि मनुष्य सरह दुःखकष्ट सहन गर्नुपरेको थियो । मनुष्य सरह समाजमा विचरण गरे तापनि राजाका विशिष्ट दायित्व हुन्छन् । यसै भावको उद्गार राजा वीरेन्द्रले आफ्नो राज्याभिषेकताका एक विदेशी पत्रिकालाई अन्तर्वार्ता दिँदा बताएका थिए । अलौकिक सामर्थ्य हुने राजाको हैसियतले

प्रजाप्रतिको आफ्नो दायित्वबारे आफू सजग रहेको जानकारी दिएका थिए ।

महाभारतकै सन्दर्भमा एकछिन फर्केर हेरौं । कृष्णले मनुष्यहरू मध्येमा आफू राजा हुँ भन्नुको अर्थ म मूलतः मनुष्य समुदायको सदस्य हुँ भन्ने लाग्दछ । र, जहाँ मनुष्य भइयो त्यहाँ औसत मानिस सरह रोग-व्याधिको सामना गर्ने अवस्था पनि आइहाल्छ । त्यसैले राजा पनि अरू मानिसजस्तै शारीरिक र मानसिक रोगबाट बेला-बखत आक्रान्त हुन्छन् । सम्भवतः यसै मान्यतालाई ध्यानमा राखेर २०४७ सालको संविधानमा पनि राजा अस्वस्थ हुनसक्ने स्थितिको उल्लेख गरिएको हो । संविधान निर्माणका बखत विविध भूमिकामा रहेका कतिपय सज्जन जीवितै छन् तिनले यस पक्षको व्याख्या बुझ्नेकै होलान् ।

स्पष्टै छ, देवताको अंश मानिने राजा त विरामी हुन्छन् भने धर्मकर्म नै नमान्ने नास्तिक (अनीश्वरवादी) कर्म्यनिष्ठ शासकहरूलाई रोगले नपिरोले प्रश्न नै उठ्दैन । हो, को कति सक्कली कर्म्यनिष्ठ हुन् र असली साम्यवादी मान्यतामा टिकेका छन् त्यो छुट्टै अध्ययनको विषय होला । त्यस्तै, तिनले मान्ने विज्ञान र युरोप, अमेरिकालगायत बाँकी विश्वले पत्याएको विज्ञान उही हो कि भिन्दा-भिन्दै हुन् त्यसबारे गवेषणा भने

बाँकी पाँच पेजमा



आयुर्वेदिक ठंडा तेल

10
जडी बूटियों का दम
ताज़गी और राहत हर कदम

राइस ब्रान तेल सर्पिले भैरवको	पुदीना असह्युक्त सुगन्धी
ब्राह्मी कठोर और क्लिष्टको उल्लेख और सान्त्वनादायक	जठामर्सी सन्तुलित काल से काल
अरुणगंथा काल से काल	बीलमिरी दिल्ली और मालातीको के बैँ को का काल
लेमन ग्रास काल से काल	नीम दुर्गन्ध, अम्लकेशी और अन्य को का काल से काल
बासिल तेल सर्पिले भैरवको	कपूर सर्पिले भैरवको





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

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

गुनासोका लागि
खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण डिभिजन कार्यालय राजविराज,
सप्तरी
०३१-५२१५२३



अशक्तावस्था...

हनुसक्छ ।
‘लौकिक मान्यता
 परन्तु अनुसन्धानमा धेरै समय खर्च गर्नु नपर्ने एउटा विषय भने हाल बहाल रहेको संविधानमा टड्कारै देखिन्छ । ठूलो क्रान्ति र बलिदानको सम्मान गरी ल्याइएको (र लोकतान्त्रिक भनिने पार्टी नेपाली कांग्रेससमेतको सहमतिबाट जारी भएको) देशको मूल कानूनमा सर्वोच्च/विशिष्ट पदमा पुग्ने व्यक्ति कहिल्यै विरामी हुनु नपर्ने पूर्वानुमान गरिएको छ । यस्तो कुरालाई आम नेपालीले आश्चर्यका साथ हेर्ने नै भए । अहिलेको संविधानले न राष्ट्रपति न त कार्यकारी अधिकारसम्पन्न प्रधानमन्त्री नै कुनै बखत अस्वस्थ हुने स्थितिको परिकल्पना गरेको छ । अर्थात् यिनलाई बुढ्यात्री र व्याधिले प्रभाव किमार्थ नपर्ने रहेछ । हेरौं न, संविधानको धारा ६५ जसमा राष्ट्रपतिको पद रिक्त हुने चार अवस्थामध्ये चौथोमा ‘निजको मृत्यु भएमा’ उल्लेख छ । मृत्यु त अपरिहार्य भयो । तर त्यहाँ कडा वा असाध्य रोग लागेर अशक्तावस्था भयो भने के हुने वा गर्ने भनेर लेखिएको छैन । यसको अर्थ राष्ट्रध्यक्षको पदमा रहूजेल राष्ट्रपतिले मानसिक वा शारीरिक अस्वस्थताको सामना गर्नुपर्ने छैन । तर यस्तो कुरोको ग्यारेन्टी कसले गर्न सक्छ र ?
 छर्लङ्गै छ, गणतन्त्रको संविधान लेख्ने लेखकहरूबाट राजालाई जस्तो मानसिक वा शारीरिक अशक्तावस्था राष्ट्रपतिले बेहोर्नु नपर्ने परिकल्पना भएको रहेछ !
 धारा ६७ मा ‘राष्ट्रपतिको

अनुपस्थितिमा’ उप-राष्ट्रपतिले कार्यसम्पादन गर्ने व्यवस्था त छ तर यस भनाइले राष्ट्रपति विदेश जाँदाको अवस्थालाई मात्र सङ्केत गरेभैं लाग्छ । त्यसैगरी, धारा २८० मा सभामुखको थप भूमिकाको चर्चा त छ तर त्यो पनि राष्ट्रपति र उपराष्ट्रपतिको पद रिक्त रहेको अवस्थामा मात्र । ‘रिक्त’ हुने अवस्थाको उल्लेख माथिका हरफहरूमा परिसकेको

सदस्य र सञ्चलाकहरूको (अ)क्षमतालाई छर्लङ्ग पार्दछ । तर देखिएकै छ, संविधान जारी भएको लगत्तै पछि राष्ट्रपति र प्रधानमन्त्री पदमा पुग्ने दुवै व्यक्तित्व कमजोर स्वास्थ्यस्थितिका साथ ती पदहरूमा बहाली गर्न पुगेका हुन् । यो इतिहास होइन, वर्तमानकै प्रसङ्ग हो ।
 जग-जाहेर छ, प्रधानमन्त्री खड्गप्रसाद शर्मा ओलीको

समय निकाल्नु हुँदो हो ? प्रश्न उठाउन सकिने यस्ता अनेक विषय छन् । एउटा हो, कालापानी-लिपुलेक-लिम्पियाधुराको मामिला । सुरुमा कालापानीको विवाद सतहमा आउँदा नक्सा किन चाहियो र भनियो, पछि नक्सा भिक्ने परेपछि आफ्नै मात्र पहलले प्रकाशित भएको (भिक्किएको) दाबी गरियो र तत्पश्चात् फेरि नयाँ नक्सा समावेश भएको पाठ्यपुस्तक विक्री-वितरणमा कठिनाई उत्पन्न गराइयो । सिलसिला मिलेका छैनन्, काम-गराइ उल्टोपाल्टो छ ।

देश हाँके दायित्व पाएकाहरू नै राजनीतिक दाउपेचमा अल्झेका कारणले देखापरेको चौतर्फी अस्तव्यस्तता हेर्दा २०७२ को संविधानको आयु त्यसै पनि लामो छ जस्तो लाग्दैन । किनभने यो लिखत अन्तर्विरोधहरूको पुलिन्दा हो जसलाई साह्रै हतारमा तयार पारिएको थियो । नेपालको भू-भागसमेत राम्ररी नसमेतिकन छापिएको नक्सापछि निशान छापमा समावेश गर्नुपर्दा संविधान नै संशोधन गर्नुपरेको घटना पुरानो होइन ।

संशोधनको निकास परन्तु, कदाचित् विद्यमान अस्तव्यस्ततालाई नै ‘व्यवस्था’ मानेर बाँच्नुपर्ने बाध्यतामा हामी नेपाली अझै केही समय रहने भयौं भने मानसिक, शारीरिक अशक्तावस्थासम्बन्धी प्रावधान राख्न संविधान तत्कालै संशोधन गर्नु आवश्यक छ । हालको उदकलागदो अवस्था त यसै पनि रहन दिनु भएन, उसै पनि राख्न वाञ्छनीय हुँदैन ।

साभार : कारोबार



छ । राजकाजमा शक्तिसम्पन्न हुने प्रधानमन्त्री कहिल्यै विरामी नपर्ने पूर्वानुमान भएको देखिन्छ । धारा ७७ मा प्रधानमन्त्रीको पद रिक्त हुने चार अवस्थामा पनि ‘निजको मृत्यु भएमा’ भनेर पुछ्छरको बुँदामा लेखिएको छ ।

यसप्रकार, जिम्मेवार पदमा पुगेका व्यक्ति अस्वस्थ हुने सम्भावना नदेख्नु र त्यस्तो स्थितिलाई सम्बोधन गर्नेबारे संविधानमा केही प्रावधान नराखिनुले संविधानसभाका

दोस्रो मिगौला-प्रत्यारोपण भएको केही महिना मात्र भएको छ । यस्तोमा सजिलै तर्क गर्न सकिन्छ: निरन्तर चिकित्सकको निगरानीमा रहेर औषधि सेवन गर्दै, आराम गर्दै, पथ-पहरेजमा बस्नुपर्ने व्यक्तिले राजकाजका पेचिला चुनौतीहरू कति दह्रो ढङ्गले सम्हाल्नु भएको होला ? यस अवस्थाका सरकार प्रमुखले लिएका नीतिगत निर्णयहरू कति सुसङ्गत (कन्सिस्टेन्ट) होलान् ? दलीय कलह सुल्झाउन कुन बेला

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

जापानमा फेरि सडककाल घोषणा

टोकियो/जापानमा कोरोनाभाइरसको महामारी पुनः तीव्र रूपमा फैलिदै गएपछि फेरि सडककालको घोषणा गरिएको छ । प्रधानमन्त्री योशिहिडे सुगाले शुक्रबार फेरि सडककालको घोषणा गर्नु भएको अधिकारीहरूले जानकारी दिएका छन् । देशको केन्द्रीय राजधानी टोकियो र पश्चिमी प्रान्तहरू ओशाका, क्योटो र ह्योगोमा सडककाल घोषणा गरिएको हो ।

एसियाली मुलुक जापानमा अहिले तेस्रो पटक सडककाल घोषणा गरिएको जनाइएको छ । अहिले घोषणा गरिएको सडककाल आगामी मे ११ तारिख आइतबारदेखि लागु हुनेछ । महामारी थप फैलिन नदिने उद्देश्यले सडककाल घोषणा गरिएको अधिकारीहरूले जानकारी दिएका छन् । जापानमा विशेष महत्वका साथ मनाइने “गोल्डेन विक होलिडेज” नजिकिँदै गेकाले त्यतिबेला भन्नु कोरोना फैलिने स्वास्थ्य अधिकारीहरूको चिन्ता छ । बार तथा रेस्टुरेन्टहरूलाई मादक पदार्थ विक्री वितरण नगर्न कडा प्रतिबन्ध लगाइएको छ भने व्यवसायीक ठूला ठूला प्रतिष्ठानहरू पनि बन्द गर्न लगाइएको छ । सडककाल घोषणा गरिएपनि पूर्ण लकडाउन जस्तो भने नहुने अधिकारीहरूको भनाइ छ । कोरोनाभाइरस फैलिनलाई सहयोगी हुने गतिविधिहरूका लागि मात्रै कडाइ गरिने अधिकारीहरूले बताएका छन् । विशेष गरेर भिडभाड हुन नदिने, सामाजिक दुरी कायम गराउने, मास्क लगाउन अनिवार्य गर्ने लगायतका विषय नै प्राथमिकतामा पारिने उनीहरूले जानकारी दिएका छन् । एजेन्सी

‘पूटिनका आलोचक नभालीले तीन हप्तापछि शुक्रबार अनशन अन्त्य गर्ने निर्णय’

मस्को/जेल पठाई क्रेमलिन आलोचक एलेक्सी नभालीले आफ्नो तीन हप्ता लामो भोक हडताल शुक्रबार अन्त्य गर्ने बताउनुभएको छ ।

आफ्नो स्वास्थ्य उपचारका लागि रूसी जनता र विश्व समुदायले रूसी प्रशासनमाथि दबावको परिणाम आफूलाई अस्पतालमा लगेको भन्दै उहाँले सबैमा हार्दिकता प्रकट गर्नुभएको छ । अमेरिकी समाचार संस्था सीएनएनका अनुसार रूसी विपक्षी नेताको विग्रिएको स्वास्थ्यको कारण उहाँलाई जेलबाट अस्पतालमा सारिएको केही दिन पछि यो घोषणा भएको हो । “देशभर र विश्वभरका असल व्यक्तिहरूको अथाह समर्थनका लागि धन्यवाद, हामीले ठूलो प्रगति गरेका छौं,” नभालीको इन्स्टाग्राम पोस्टलाई उद्धृत गरी ‘द हिल’ ले लेखेको छ ।

उहाँले भन्नुभयो, “दुई महिना अघि, उनीहरू (रूसी प्रशासक) मैले केवल स्वास्थ्य उपचारको सहायताको लागि गरेको अनुरोधमा हाँसे र मलाई कुनै औषधि दिएनन् । एक महिना अघि, मैले मेरो उपचारका लागि गरिएका परीक्षण रिपोर्ट माग्दा ‘हाँसिमजाक’ गरियो । रूसी सरकारलाई मेरो मागप्रति भुकाउन पाएको विश्वव्यापी समर्थनका लागि म सबैमा धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु । अहिले मलाई नागरिक चिकित्सकहरूको समूहले दुई पटक जाँच गरिसकेको छ ।”

रूसी समाचार संस्था स्पुत्निकले नाभालीले भोक हडताल फिर्ता लिन लागेकोबारेमा जानकारी दिँदै आफ्नो समाचारमा लेखेको छ, “मैले मलाई हेर्ने छुट्टै चिकित्सकको मागलाई फिर्ता लिएको छैन । मेरो अड्गामा केही संवेदना हराएको छ, र म यो के हो र यसलाई कसरी उपचार गर्ने भनेर जान्न चाहन्छु । यद्यपि प्रगतिलाई ध्यानमा राख्दै यो रोग निदान र सबै परिस्थितिहरूका कारण मैले भोक हडताल समाप्त गर्ने निर्णय लिएको छु ।” आफ्नो नजरबन्दविरुद्ध विरोध प्रदर्शन भएकोमा आफूलाई ‘गर्व र आशा’ महसुस भएको नभालीले बताउनुभयो । एजेन्सी

भारतीय प्रधानमन्त्री मोदी र मुख्यमन्त्रीहरुबीच छलफल

नयाँ दिल्ली/कोरोनाभाइरसको महामारी दिन प्रतिदिन तीव्र रूपमा फैलिन थालेपछि भारतका प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीले विभिन्न प्रदेशका मुख्यमन्त्रीहरूसँग छलफल गर्नु भएको छ । पछिल्लो समयमा धेरै सङ्क्रामितहरू देखिएका ११ प्रदेशका मुख्यमन्त्रीहरूसँग उहाँले छलफल गर्नुभएको जनाइएको छ । छलफलका क्रममा प्रधानमन्त्री मोदीले सबै प्रदेशका मुख्यमन्त्रीहरूलाई कोरोनाभाइरसविरुद्ध मिलेर लड्नु पर्नेमा जोड दिनुभएको थियो ।

संयुक्त रूपमा लड्नका लागि उहाँले केही प्रस्तावहरू समेत राख्न भएको र छलफल भएको अधिकारीहरूले बताएका छन् । आफ्नै अध्यक्षतामा भएको बैठकमा प्रधानमन्त्री मोदीले भन्नुभयो, “कोरोनाभाइरसका विरुद्धमा एक्ला एक्लै लडेर सकिँदैन, त्यसका लागि सबै पक्षका बीचमा सहकार्य र सहयोग आदान प्रदान जरुरी छ, त्यसैले मैले सबैलाई सँगसगै काम गर्नका लागि आह्वान गर्दछु ।”

उहाँले यसअघि आएको पहिलो चरणको महामारी पनि राम्रो सहकार्य र व्यवस्थापनका कारण जित्न सकिएको चर्चा समेत बैठकमा गर्नुभएको थियो । यस पटक पनि त्यही अनुसार प्रतिवाद सक्नु पर्नेमा पनि उहाँले जोड दिनुभयो । उहाँले सबै प्रदेशका स्वास्थ्य मन्त्रीहरूलाई पनि एक अर्कामा नजिक रहेर काम गर्न र एक अर्काका राम्रा अनुभवलाई उपयोग गर्न पनि सुझाव दिनुभयो । एजेन्सी



नेपाल सरकार
 गृह मन्त्रालय
 जिल्ला प्रशासन कार्यालय
 सप्तरी, नेपाल

सुचना

सुचना

सुचना

विषय- शिलबन्दी कोटेसन सम्बन्धमा

प्रथम पटक प्रकाशित मिति-२०७८/०१/१२

उपरोक्त सम्बन्धमा यस कार्यालयको लागि तपसिलमा उल्लेखित मालसामनहरू खरिद गर्नु पर्ने भएकाले यो शिलबन्दी दरभाउपत्र आह्वान गरिएको छ । इच्छुक व्यक्ति, फर्म, संस्था वा कम्पनीले यो सुचना प्रकाशित भएको मितिले १५ दिन (२०७८/०१/२६)भित्र फर्म नविकरण प्रमाणपत्र, भ्याट दर्ता प्रमाणपत्र, आ.ब आ.ब २०७६/०७७ को कर चुका प्रमाणपत्रको प्रतिलिपिका साथ राजश्व शिर्षक नं १४२२९ कार्यालय कोड नं ३१४९२१५०३ मा रु १००० राजश्व जम्मा गरिएको भौचर पेस गरि यस कार्यालयको आर्थिक प्रशासन शाखाबाट शिलबन्दी दरभाउपत्र खरिद गर्न सकिनेछ । १६औं दिन (२०७८/१२/२७) गते दिनको १२ बजे भित्र शिलबन्दी फारम यस कार्यालयमा दर्ता गराइ सक्नु पर्नेछ र सोहि दिनको २ बजे दरभाउपत्र दाता वा निजको प्रतिनिधिको उपस्थिति नभए पनि दरभाउपत्र खोल्न बाधा नपर्ने व्यवहारा सम्बन्धित सबैको जानकारीका लागि यो सुचना प्रकाशित गरिएको छ । साथै यस सुचनामा उल्लेख नभएका कुराहरू सार्वजनिक खरिद ऐन २०६३ र नियमावली २०६४ बमोजिम हुनेछ ।

तपसिल

सुचना नं	सामग्रीको नाम	संख्या	धरोटी रकम	कैफियत
१-२०७७/०७८	Rubber Boat set	१थान	४४०००/-	राष्ट्रिय बाणिज्य बौक लि सप्तरीमा रहेको कोष तथा लेखा नियन्त्रक कार्यालय सप्तरीमा रहेको धरोटी खाता नं. २१८००१०२०३०००० मा जिल्ला प्रशासन कार्यालयको कोड नं ३१४९२१५०३ मा रु ४४०००/- (चैवालिस हजार) रकम जम्मा गरेको सक्कलै भौचर वा रु ४४०००/- (चैवालिस हजार) को ९० दिनको मान्य अवधि भएको बैक ग्यारेन्टी पेस गर्नु पर्नेछ ।
	Paddle	४ थान		
	Foot Pump	१ थान		
	Rescue Throw Bag	४ थान		
	Backboard long	१ थान		
	Carabineer	३ थान		
	Figure 8 carabineer	२ थान		
	Patrol Chain Saw	१ थान		
	Static Rope	१ रोल		
	Dynamic Room	१ रोल		
	Fire Blanket	४ थान		
	Light Portable Pump	१ थान		
	Aluminum Ladder(folding)	२ थान		
	Fire Suitset (Helmet, Boot, Gloves, Jacket, Trouser, Glasses)	२ थान		

फणिन्द्रमणि पेखरेल
 (प्रमुख जिल्ला अधिकारी)

हलेसी दर्शनमा गएको बस दुर्घटनामा हिन्दु स्वमसेवक सम्मेलन सम्पन्न पर्दा एकको मृत्यु, २२ घाइते

राजविराज/सप्तरीको कंचनपुरबाट हलेसी दर्शनमा गएको एक बस फर्किदै गर्दा खोटाङ जिल्लाको हलेसीतुवाचुड नगरपालिका १ कदुवा स्थित मध्ये पहाडी लोकमार्गमा शनिबार विहान दुर्घटनामा परेको छ। दुर्घटनामा बसका सह-चालक सिन्धुली घ्याडलेक गाउँपालिका १ का २५ वर्षीय अनिल तामाङको घटनास्थलमा मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ। बा.३ख.९२८५ नम्बरको बस आफै अनियन्त्रित भई सडकबाट अन्दाजी १५ मिटर तल्लो सडकमा

खसी दुर्घटना हुँदा २२ जना घाइते र १६ जना सामान्य घाइते भएको प्रहरीले जनाएको छ। दुर्घटनामा सप्तरीको कञ्चनपुर नगरपालिका-१२ का ३८ वर्षीय रमा नेपाल, १४ वर्षीय निश्चल नेपाल, कोपिला नेपाल, ७५ वर्षीय सिता नेपाल, ४१ वर्षीय प्रमिला सुखेती, सन्तलक्ष्मी बस्तिहर, ४२ वर्षीय होम श्रेष्ठ, १५ वर्षीय रमा श्रेष्ठ घाइते भएका छन्। यस्तै बसका चालक ४२ वर्षीय रविन्द्र ठकुरी, १५ वर्षीय प्रजिता नेपाल, ३५ वर्षीय गीता श्रेष्ठ, ४० वर्षीय विमला पोखरेल,

३८ वर्षीय उर्मिला श्रेष्ठ, ६० वर्षीय लिला श्रेष्ठ, ५५ वर्षीय सुद्धीदेवी महतो, १८ वर्षीय सरिता श्रेष्ठ, ४० वर्षीय भिमा विश्वकर्मा, ६० वर्षीय कुलमान विश्वकर्मा, ३२ वर्षीय दिनेश गहतराज, ४१ वर्षीय प्रमिला श्रेष्ठ, ५० वर्षीय टेक श्रेष्ठ र ४५ वर्षीय उर्मिला श्रेष्ठ घाइते भएको प्रहरीले जनाएको छ। घाइतेलाई स्थानीय, प्रहरीचौकी च्यास्मीटार र इलाका प्रहरी कार्यालय हलेसीका टोलीले उद्धार गरेर उपचारका लागि उदयपुरको कटारी पठाइएको प्रहरीले जनाएको छ।

राजविराज/भौतिक दुरी कायम तथा मास्कको अनिवार्य प्रयोग गरि हिन्दु स्वयमसेवक संघ नेपाल सप्तरीले शनिबार स्वमसेवक सम्मेलन सम्पन्न गरेको छ। कोरोना संक्रमणको त्रासका बीच राजविराजस्थित राजरंगशालामा एक दिने स्वयमसेवक सम्मेलन तथा पथ संचलन कार्यक्रम सम्पन्न गरेको हो। कोरोना भाइरस संक्रमणको जोखिमलाई मध्यनजर गरि स्थानिय प्रशासनले तोकेको स्वास्थ्य मापदण्डको पालना गर्दै कार्यक्रमको

आयोजना गरिएको आयोजकले दाबी गरेको छ। यता कार्यक्रममा जनजाती कल्याण आश्रमका राष्ट्रिय महासचिव प्रेम थुलुङले देशमा अहिले बाहिरी मुलुकको हस्तक्षेप बढेको र एनजिओ, आइएनजिओमार्फत हिन्दु धर्म संस्कृतीमाथी प्रहार भइरहेको आरोप लगाएका छन्। कार्यक्रममा हिन्दु स्वमसेवक संघ नेपालका राष्ट्रिय कार्यवाह मुरली निरौला, विश्व हिन्दु परिषद् सत्सग विभागका सहसंयोजक जंगबहादुर सिंह, यूवाप्रभारी

अमितकुमार साहलगायतले हिन्दु धर्म र संस्कृतिको जगेर्नाका लागि सक्रिय भई काम गर्नेमा जोड दिए। कार्यक्रम सम्पन्न भएपछि पथसंचलन कार्यक्रम अन्तरगत नगर क्षेत्रमा मार्चपास नगर्न स्थानिय प्रशासनले आयोजकलाई आग्रह गरेको थियो। तर सोको वेवास्ता गर्दै नगर क्षेत्रमा मार्चपास गर्न लागेपछि प्रहरीले हस्तक्षेप गरि ११ जनालाई नियन्त्रणमा लिएको तथा केही बेरपछि नै रिहा गरेको विश्व हिन्दु परिषद् सत्सग विभागका सहसंयोजक जंगबहादुर सिंहले जानकारी दिए।

बैदेशिक रोजगारीमा गएका मध्येबाट २८ जनाको ज्यान गयो

राजविराज/सप्तरीबाट वैदेशिक रोजगारीका लागि विभिन्न मुलुक गएका मध्येबाट चालु आ.ब. मा २८ जनाको ज्यान गएको छ। जिल्लामा सुरक्षित आप्रवासन परियोजना (सामी) अन्तरगत वैदेशिक रोजगारीलाई सुरक्षित बनाउन भइरहेको प्रयास र समग्र अवस्था समेटिएको प्रतिवेदन सार्वजनिक गर्दै सुरक्षित आप्रवासन परियोजना कार्यक्रमका संयोजक राजेन्द्र यादवले विभिन्न घटना र दुर्घटनामा परि उनीहरूको ज्यान गएको जानकारी दिए।

जसमध्ये ७ जनाले आत्महत्या, ४ जनाको कोरोना र ४ जनाको सवारी दुर्घटनामा तथा बाँकी अन्यको विभिन्न घटनामा मृत्यु भएको हो जनाइएको छ। यस्तै चालु आ.ब. २०७७/७८ मा वैदेशिक रोजगारीमा जाने १ सय २३ जनालाई सीप र ३७ हजार २ सय ३६ जनालाई परामर्शका साथै एजेन्ट र विभिन्न म्यानपावर कम्पनीबाट ठगिएका दर्जनौ व्यक्तिलाई गरि १४ करोड रूपैया क्षतिपूर्ति दिलाउन सफल भएको उनको भनाई छ।

यस्तै आर्थिक वर्ष २०६५/०६६ देखि हालसम्म १२ वर्षे अवधीमा जिल्लाबाट रोजगारीका लागि ४ सय ५३ महिला र १ लाख १४ हजार ४६ पुरुष विभिन्न मुलुक गएको उनले बताए। संस्थाले सुरक्षित वैदेशिक रोजगारका लागि जिल्लाको राजविराज नगरपालिका, कंचनपुर नगरपालिका, शम्भुनाथ नगरपालिका र राजगढ गाउँपालिकामा गरि चार स्थानिय तहमा सुरक्षित आप्रवासन परियोजना (सामी) संचालन गरि सीप, परामर्श र सचेतना लगायतको कार्यक्रम संचालन गर्दै आएको छ।

लुकाई राखेको ९ वटा भारतीय टेम्पो प्रहरी नियन्त्रणमा

राजविराज/सशस्त्र प्रहरीले भन्सार छलेर अवैध रुपमा ल्याएर लुकाई राखेको ९ वटा भारतीय टेम्पो नियन्त्रणमा लिएको छ। सप्तरीको डाकेश्वरी नगरपालिका ९ स्थित जय मातादी र बाँवाधाम धर्मराज इटा उद्योगले लुकाई राखेको ९ वटा भारतीय टेम्पो सशस्त्र प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको हो। विशेष सूचनाको आधारमा सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल नं. ६ गण हेडक्वाटर सप्तरीका प्रहरी नायब उपरिक्षक श्यामणि

ढकालको नेतृत्वमा खटेको मोवाइल गस्ती टोलीले ती इटा उद्योगहरूमा लुकाई राखेको अवस्था उक्त टेम्पोहरू बरामद गरेको हो। नियन्त्रणमा लिइएका मध्ये ३ वटा टेम्पोमा भारतीय नम्बर प्लेट भएपनि अन्य ६ वटा बिना नं. प्लेटकै भएको र गाडीको कुनै कागजात समेत नभएको सशस्त्र प्रहरी उपरिक्षक राजु श्रेष्ठले जानकारी दिएका छन्। बरामद टेम्पोको न्युनतम ५४ लाख रूपैया मुल्याङ्कन गरि भन्सार बुझाइएको उनले जानकारी दिए।

उडान सेवा बन्द

राजविराज/शुक्रवारदेखि १५ दिनसम्मका लागि राजविराज विमानस्थलबाट उडान सेवा बन्द गरिएको छ। विमानस्थलको धावनमार्ग स्तरोन्नती कार्यका लागि बैशाख १० गतेदेखि २५ गतेसम्म उडान सेवा बन्द गरिएको विमानस्थल कार्यालयले जनाएको छ। विमानस्थलबाट दैनिक रुपमा बुद्ध एयरलायन्सले काठमाडौँदेखि राजविराज र राजविराजदेखि काठमाडौँसम्म उडान भई बुद्ध एयरलायन्स राजविराजका प्रबन्धक अनिल राजवंशीले जानकारी दिँदै धावनमार्ग स्तरोन्नती कार्य सकिएपछि पुनः उडान नियमित हुने बताए।

सूचना

हाल कोरोना भाइरस महामारीको कारण बन्दाबन्दीको समयमा सञ्चारक्षेत्रमा संलग्न बाहेकका व्यक्तिहरूले 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


- कोरोना भाइरस रोग स्टाँस प्रश्वाँस माध्यमबाट फैलिन संक्रमण हो।
- संक्रमित भएको ब्यक्तिले खोक्दा वा हाक्छु गर्दा निस्कने थुक, सकार र सिङ्गानबाट यो भाइरस एक ब्यक्तिबाट अर्को ब्यक्तिमा सर्न जान्छन्।

यो रोगबाट जोगिन यस्तो गर्नुपर्छ

- खोकी वा हाक्छु गर्दा मुख छोप्नुपर्छ। मुख छोपेको टिसूपेपरलाई फोहोर राख्ने भाडामा फाल्नुपर्छ।
- समय-समयमा साबुन पाइनेले राम्रोसँग २० सेकेण्डसम्म मिचमिची हात धुनुपर्छ वा सेनिटाइजर हातमा लगाउनुपर्छ। कुनै ब्यक्तिसँग भेटनुपरेमा हात मिलाउनु हुँदैन, बरु हात जोडेर नमस्कार गरौं।
- खोकी लागेको ब्यक्तिबाट दुरी बनाउनुपर्छ। यदी तपाईंलाई खोकी लागेको छ भने तपाईं आफु पनि अरु मान्छेबाट दुरी बनाएर बस्नुपर्छ।
- मिडमाडमा जानु हुँदैन र अरुलाई पनि मिडमाडमा जान नहुने भनि बुझाउनुस।
- आवश्यकता भएको ठाउँमा मास्कको उचित प्रयोग गर्नुहोस्।

महत्वपूर्ण सवाल :

- ज्वरो र खोकी लागेको र स्टाँस लिँदासमेत असहज महसुस भएमा चाँडै नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुपर्छ।
- कोरोना भाइरस रोगको बारेमा अरु जानकारी प्राप्त गर्न निःशुल्क टेलिफोन नम्बर १११५ मा फोन गर्न सकिन्छ।
- कोरोना भाइरसबाट डराउनु हुँदैन, बरु सतर्कचाहिँ हुनुपर्छ।



नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग

देश विदेशबाट पठाइएको रकम तुरुन्त भुक्तानी लिनका लागि सम्भन्नुहोस्। हाम्रो सेवाहरु



नेपाल सहकारी संस्था लि.
राजविराज ४, फोन नं. ०३१-५२१०९६