जि.प्र.का. सप्तरी द.नं. ११/०४८/०४९ | स.नि.हु.का.द.नं. ५/०६४/०६५

राजविराज दैनिक

वर्ष ३५ | अंक २६९ | २०८३ साल जेठ २१ गते बिहीबार (4 June 2026 Thursday) | मूल्य रु. ५/-

Log in : rajbirajdainik.com.np

लागु औषधको दुर्व्यसनबाट टाढा रहौं

लागूऔषध सेवनले मानिसको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य बिग्रन्छ, धन सम्पतिको वर्वाद गर्दछ, यसको प्रयोगबाट आफू, परिवार, समाज र राष्ट्रलाई नै अपुरणिय क्षति पुग्ने हुँदा यस्ता पदार्थदेखी टाढा रहौं ।

यस अंक भित्र : २ पृष्ठमा : उपेक्षामा आँखाको ... ३ पृष्ठमा : कृषि उद्यमबाट सहकारीमा ... ३ पृष्ठमा : युक्रेनमा भीषण ...

लालपूर्जा माग्दै राजविराज बजार बन्द, वडा कार्यालयमा तालाबन्दी

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, २० जेठ ।

आन्दोलनरत राजविराज नगरवासीले बुधवार नगरमा प्रदर्शनसहित बजार बन्द गरेका छन् । नगरवासीकोतर्फ गठित जनआन्दोलन परिचालन समितिको आह्वानमा बजार बन्द गरिएको हो ।

आन्दोलनकारीले आन्दोलनका मर्म विपरीत अभिव्यक्ति दिएको भन्दै वडा नं. ७ कार्यालयका वडाअध्यक्ष सुधाषचन्द्र यादवको कार्यकक्षमा समेत तालाबन्दी गरेका छन् ।

लालपूर्जाको माग गर्दै विगत १२ दिनदेखी राजविराज नगरपालिका कार्यालमा धर्नामा बस्दै आएका उनीहरुले दुई दिनअघि उक्त कार्यालयमा अनिश्चितकालिन तालाबन्दी नै गरेका थिए । तालाबन्दी तेश्रो दिन बुधबार पनि जारि छ ।

यसैबीच आन्दोलनलाई समर्थन र ऐक्यबद्धता जनाउने क्रम पनि बढेको छ । यसरी ऐक्यबद्धता जनाउनेहरुमा उद्योग बाणिज्य संघ सप्तरी, जनअधिकार पार्टीका अध्यक्ष डा. शरदसिंह यादव, सुनचाँदी व्यवसायी संघ, मारवाडी युवा मञ्च, मारवाडी समाज सप्तरी, नेपाल सोनार समाज, रौनियार सेवा समाज, नेपाल पिछडा वर्ग महासंघ, हलुवाई समाज नेपाल सप्तरी, साह समाज, कथवनिया सेवा समाज, सुडी समाज सप्तरी छन् ।

यसअघि पनि प्रमुख जिल्ला अधिकारी टुवराज पोखरेलको उपस्थितिमा उनकै कार्यालयमा राजविराज नगरपालिकाका कार्यवाहक नगरप्रमुख इसरत परविन, नापी कार्यालयका प्रमुख सत्रुधन यादव, भूमि व्यवस्था तथा मालपोत कार्यालयका निमित्त प्रमुख अजय झा, डिभिजन वन कार्यालयका प्रमुख पंकज कुमार मिश्र तथा आन्दोलन परिचालन समितिका पदाधिकारीसहित बसेको पटक पटकको बैठकमा आफूहरुको माग सम्बोधन हुने विषयमा सरोकारवालाहरु गम्भिर नदेखिएकोले आन्दोलनलाई निरन्तरता दिइएको संयोजक दासको भनाई छ ।

राजविराजको मुख्यबाजार तथा आसपासका गरी ७० बिगहा क्षेत्रफलमा राजविराज नगर स्थापना कालदेखि नै बसोवास गर्दै आएका ५ हजार भन्दा बढी परिवार हालसम्म लालपूर्जा पाउन नसकेको तथा समस्या परेका बेला नगरपालिकाबाट पाएको रसिद कै आधारमा बैंक तथा वितिय संस्थामा उक्त जग्गा धितो राखीपाउँदै गरेको ऋण सुविधा पनि विगत ८ वर्ष देखि रोकिदा नगरवासी समस्यामा परेका छन् ।

बि.स. २०२८ सालमा राजविराज नगरपालिका क्षेत्रको नापी हुँदा उक्त जग्गाहरू गाउँब्लकमा रहेको भनि नापीको फिल्ड बुकमा स्पष्ट उल्लेख भएको छ । यस्तै २०१६ सालदेखि २०७५ साल सम्म उक्त जग्गाको खरिद बिक्री हुँदै आएको, अंशबण्डा, रजिष्ट्रेशन पास तथा बैंकमा धितो राखी ऋण पाउने गरेको, राजविराज नगरपालिकाको मिति २०८२ कार्तिक २८ गते बसेको नगर परिषदको बैठकले समेत लालपूर्जा प्रदान गर्न नापी कार्यालयलाई सिफारिश गरिसकेको भएपनि हालसम्म नगरवासी लालपूर्जा पाउनबाट बञ्चित छन् ।

विपद् व्यवस्थापन समितिद्वारा तीन आकस्मिक निर्णय

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, २० जेठ ।

जिल्ला प्रशासन कार्यालय सप्तरीमा मंगलबार बसेको विपद् व्यवस्थापन समितिको बैठकले तीन वटा काम आकस्मिक रुपमा गर्ने निर्णय गरेको छ ।

नदी/खोलामा थुप्रिएको बालुवा व्यवस्थापनका लागि सम्बन्धित कार्यालयहरुले स्थानीय तहसँग समन्वय गर्ने तथा नदी तथा खोलाहरुमा थुप्रिएको बालुवा व्यवस्थापन गरिने निर्णय भएको छ ।

जिल्लास्थित खाँडो, महुली र बलान खोलामा बालुवा थुप्रेको कारण बर्षातको समयमा बाढी आउँदा पानीको बहाव माथिलो सतहसम्म पुगी विभिन्न पालिकाहरुमा बाढी पसेर ठुलो धनजनको क्षति हुने गरेकोले बालुवा व्यवस्थापन गरिने भएको हो ।

राजबिराज भन्सार कार्यालय नजिकै रहेको दुई वटा स्ल्याप कल्भर्ट पूर्ण रुपमा क्षति भई सडक आवागमनमा अवरुद्ध भएकोले तत्काल इमर्जेन्सीमा मर्मत संभार गरी सडक सुचारु राख्न सडक डिभिजन लहानलाई निर्देशन दिने निर्णय गरेको छ ।

यस्तै, रुपनी-राजविराज छिन्नमस्ता अन्तर्गत कट्टी बिष्णुपुर-सखडा-न्यौर बोर्डर तथा राजविराज-हनुमाननगर-भारदह सडक खण्डलाई तत्काल इमर्जेन्सीमा मर्मत संभार गरी सडक सुचारु गर्न सडक डिभिजन लहानलाई निर्देशन बैठकले दिएको छ ।

सडक डिभजन लहानको कार्यक्षेत्र अन्तर्गत पर्ने यी सडकहरुलाई अविलम्ब मर्मत सम्भार गर्न निर्देशन दिइएको हो ।

खाडो नदीबाट हुने कटान डुबानबाट बस्ती, जंगल, नर्सरीको संरक्षणको लागि संघ र प्रदेश सरकारसँग बजेट माग गर्ने निर्णय गरेको बैठकले बाढीजन्य क्षति न्यूनिकरण गर्ने प्रयोजनार्थ डिभिजन कार्यालय तथा जलस्रोत तथा सिंचाइ व्यवस्थापन आयोजनाले जियो व्याग, प्लाष्टिक बोरा र नाइलन जाली आवश्यक परेको बखत उपलब्ध हुने गरी व्यवस्थापन गर्ने निर्णय गरेको छ ।

यस्तै, विपद्को समयमा खोज तथा उद्धार कार्यमा प्रयोग हुने उपकरण, उद्धार सामग्री तयारी अवस्थामा राख्ने, घटना घटेका बखत तत्काल प्रतिकार्यका लागि आवश्यक स्काभेटर, व्याकहो लोडर, एम्बुलेन्स र औषधी जस्ता साधनहरु सम्बन्धित निकाय तथा सबै स्थानीय तहहरु, स्वास्थ्य संस्था/अस्पतालहरुले तयारी अवस्थामा राख्ने, जिल्लामा संचालित विकास निर्माण र बाटोघाटो निर्माणसँग सम्बन्धी कार्य बर्षातको समय आउनुपूर्व यथाशिघ्र सम्पन्न गर्न स्थानीय तहरु र आयोजना संचालन गर्ने सडक सम्बद्ध कार्यालयहरुमा लेखि पठाउने, विपदबाट हुने संकटको सामना गर्न आवश्यक पर्ने राहत तथा उद्दार सामाग्रीहरु नभएका नगरपालिका/गाउँपालिकाले तत्काल खरिद गरी भण्डारण गर्ने, बर्षातको समयमा खोलामा पानिको वहाव बढेर कटान तथा डुवानमा पर्ने नदी तथा खोला नियन्त्रण गर्न स्थानीय तह, खाडो नदी नियन्त्रण आयोजना, कोशी पम्म चन्द्र नहर सिंचाई व्यवस्थापन कार्यालय, जलस्रोत तथा सिंचाई व्यवस्थापन लगायतका कार्यालयहरुले एक आपसमा समन्वय गरी संभावित जोखिमलाई न्यूनिकरण गर्ने व्यवस्था मिलाउने निर्णय बैठकले गरेको छ ।

त्यस्तै, रेडक्रस सोसाइटी शाखा कार्यालय सप्तरी तथा विपद्को क्षेत्रमा काम गर्ने सामाजिक संघ संस्थाले विपदको समयमा गरिब, दलित, विपन्न घर परिवारलाई आवश्यक पर्ने राहत सामाग्री तयारी अवस्था राख्ने, मनसुन पूर्व तयारी प्रतिकार्य योजना २०८२ लाई अद्यावधिक गरी मनसुन पूर्व तयारी प्रतिकार्य योजना-२०८३ यही जिल्ला विपद व्यवस्थापन समितिको बैठकबाट पारित गर्ने, विगत बर्ष जस्तै यस बर्षमा समेत कंचनरुप नगरपालिका स्थित वडा नं. ३,९,७,११ र १२ सुख्खाग्रस्त क्षेत्र भित्र पर्ने र खानेपानीको समस्या रहेकाले यसबारे सम्बन्धित निकायमा सिफारिस गर्ने, जिल्ला स्थित सबै सरकारी कार्यालयहरुले सम्बन्धित काममको प्रकृतिको आधारमा सम्बन्धित स्थानीयतहरुसँग समन्वय गर्ने, हाल सुख्खा यामको समयमा आगलागी तथा हावाहुरीबाट विपद् जन्य घटना घटने प्रवल सम्भावना रहकोले त्यस्ता घटना हुन नदिन तथा न्यूनिकरणका लागि स्थानीय विपद् व्यवस्थापन समिति, सुरक्षा निकाय लगायत अन्य सरोकारवालाले पूर्व तयारीका कार्यहरु गर्ने निर्णय पनि बैठकले गरेको छ ।

‘लु’ को जोखिमबाट जोगिन पूर्वतयारी आवश्यक

काठमाडौं, २० जेठ (रासस) ।

सम्बन्धित निकायका सरकारी अधिकारी तथा मौसम विषयका जानकारहरूले ‘लु’ को जोखिमबाट जोगिन आवश्यक पूर्वतयारी आवश्यक रहेकामा जोड दिनुभएको छ ।

अन्तरराष्ट्रिय रेडक्रस तथा रेड क्रिसेन्ट महासङ्घ (आईएफआरसी) ले अत्यधिक गर्मी जोखिम न्यूनीकरण दिवसका अवसरमा मंगलबार यहाँ आयोजना गरेको कार्यक्रममा उहाँहरूले त्यसका लागि तीनै तहका सरकार र साझेदारी निकायबीच सहकार्य तथा समन्वय अपरिहार्य रहेको उल्लेख गर्नुभयो ।

गृह मन्त्रालयका सहसचिव सुरेश पन्थीले ‘लु’ को जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापनका लागि मन्त्रालयले कार्ययोजना स्वीकृत गरी लागू गरिसकेको बताउनुभयो । साथै उहाँले राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरणमार्फत अत्यधिक जोखिममा रहेका र धेरै जनसङ्ख्या भएका सम्भावित जोखिम भएका जिल्लामा सन्देश प्रवाह भइरहेको उल्लेख

बाँकी तीन पृष्ठमा

वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा ध्यान दिऔं ।

- वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा सीप सिकेर जाऔं,
- वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा अनुमती प्राप्त संस्थाबाट मात्र जाऔं,
- सामान्य चिनेको व्यक्तिले भनेको आधारमा अवैध मार्गबाट जाने कार्य नगरौं,
- अनुमती प्राप्त संस्था मार्फत जाँदा वेबसाइट मार्फत विज्ञापन भए नभएको तथा लट नम्बर हेरी अन्तरवार्ता लगाएतका छनौट प्रकृयाबाट मात्र जाऔं,
- वैदेशिक रोजगारीका लागि शुल्क बुझाउँदा बैङ्किङ प्रणालीको प्रयोग गरौं,
- वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा अभिमुखीकरण तालिम लिने गरौं,
- भिजिट भिसामा विदेशमा गएर काम नगरौं,
- विदेशमा रहँदा मर्यादित, अनुशासित भई उक्त देशको कानून पालना गरौं,
- कार्यस्थलमा कार्य गर्दा पूर्ण रुपमा व्यवसायजन्य सुरक्षाका मापदण्डहरुको पालना गरौं,
- स्वदेशमा पैसा पठाउँदा बैङ्किङ माध्यमको प्रयोग गरौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

बजेटमा सूचना प्रविधिमा दिइएको जोडप्रति स्वागत

काठमाडौं, २० जेठ (रासस)।
आर्थिक वर्ष २०८३/८४ को बजेटमार्फत सूचना प्रविधि क्षेत्रलाई नेपालको आर्थिक रूपान्तरणको प्रमुख आधारका रूपमा स्थापित गर्ने दिशामा सरकारले लिएका सकारात्मक नीतिगत कदमहरूको नेपाल एसोसिएसन फर सफ्टवेयर एन्ड आइटी सर्भिसेस कम्पनीले स्वागत गरेको छ। नेपालको आइटी निर्यात वृद्धि, विदेशी मुद्रा आर्जन, उच्च गुणस्तरीय रोजगारी सृजना तथा नेपाललाई विश्वव्यापी डिजिटल सेवा गन्तव्यका रूपमा स्थापित गर्न सकारात्मक योगदान पुर्‍याउने विश्वास लिँदै कम्पनीले विज्ञप्तिमार्फत बजेटको स्वागत गरेको जनाएको छ।

बजेटमा सूचना प्रविधि सेवा निर्यातबाट प्राप्त आम्दानीमा कर सहुलियत, आइटी क्षेत्रका जनशक्तिलाई प्रदान गरिने स्वेट इक्विटीसम्बन्धी कर व्यवस्थामा सुधार, पेसाकर्मीहरूका लागि उच्चतम व्यक्तिगत आयकर दरलाई ३९ प्रतिशतबाट २९ प्रतिशतमा सीमित गर्ने व्यवस्था, भ्याट फिर्ता प्रक्रियालाई थप व्यवस्थित र स्वचालित बनाउने प्रतिबद्धता, दोहोरो कर परिहार सम्झौता विस्तार गर्ने घोषणा तथा कृत्रिम बुद्धिमत्ता, नवप्रवर्तन र डिजिटल अर्थतन्त्र प्रवर्द्धनका कार्यक्रमहरू समावेश गरिनु आइटी उद्योगको विकासका लागि महत्त्वपूर्ण उपलब्धि भएको कम्पनीले जनाएको छ।

नेपाल सरकारको डिजिटल अर्थतन्त्र तथा सूचना प्रविधिसम्बन्धी दीर्घकालीन लक्ष्यहरू हासिल गर्न तथा नेपाललाई विश्वस्तरमा प्रतिस्पर्धी आइटी गन्तव्यका रूपमा स्थापित गर्न अन्तरराष्ट्रियस्तरमा प्रतिस्पर्धी र आकर्षक कर तथा लगानीमैत्री नीतिहरू अवलम्बन गर्नुपर्ने आवश्यकतामा जोड दिइएको छ। सरकारसँग सहकार्य गर्दै नेपाललाई दक्षिण एसियाको एक अग्रणी डिजिटल तथा आइटी सेवा केन्द्रका रूपमा स्थापित गर्न तथा नेपालमै लाखौं उच्च पारिश्रमिकयुक्त प्रविधि रोजगारी सृजना गर्ने अभियानमा सक्रिय रहने प्रतिबद्धता पनि व्यक्त गरेको छ।

सरकारको १०० बुँदे कार्यक्रम तथा राष्ट्रिय प्रतिबद्धतापत्रमा यसअघि नै समावेश भएका आइटी क्षेत्रसँग सम्बन्धित केही महत्त्वपूर्ण नीतिगत तथा संरचनात्मक व्यवस्थाहरू बजेटमा समेटिन नसकेकामा कम्पनीले सरकारको ध्यानाकर्षण गराएको छ।

दलित पत्रकार संघको अध्यक्षमा बराइली

काठमाडौं, २० जेठ (रासस)।
राष्ट्रिय दलित पत्रकार सङ्घ नेपालको अध्यक्षमा रेडियो धनकुटाका व्यवस्थापक गोपाल बराइली निर्वाचित हुनुभएको छ।

यहाँ मङ्गलबार सम्पन्न सङ्घको दोस्रो महाधिवेशनबाट उहाँको नेतृत्वमा ४५ सदस्यीय कार्यसमिति निर्वाचित भएको हो। सङ्घको वरिष्ठ उपाध्यक्षमा गोरखापत्रका लक्ष्मण

बाँकी तीन पृष्ठमा

डा. भगवती यादव
Dr. Bhagwati Yadav
MBBS, MD Paediatrics (USC)
NMC Reg. No. : 11389
नवजात शिशु तथा 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

उपेक्षामा आँखाको हेरचाह

प्रा डा डिबी कार्की
काठमाडौँ, २० जेठ (रासस)।
सर्वविदितै छ, जीवनमा आँखाको महत्व अवर्णनीय छ। जीवन र जगत् देख्नका लागि अत्यावश्यक आँखाको हाम्रो जीवनमा सर्वोपरि महत्व छ।

आँखा अत्यन्त सम्वेदनशील अङ्ग पनि हो, यसको हेरचाह र रक्षाका सन्दर्भमा उच्च सम्वेदनशीलता अपनाउन आवश्यक छ। पछिल्लो समय साना बालबालिकादेखि वयस्क र वृद्धावस्थाका मानिसले मोबाइल, कम्प्युटर र टिभीको प्रयोग अधिक गरेसँगै आँखामा अनेक समस्या आउने गरेको छ। उद्योग, कलकारखाना, कृषिलगायत विभिन्न क्षेत्रमा काम गर्ने व्यक्ति तथा खेलाडीले आँखामा हुने चोटपटकको समयमै आवश्यक सावधानी र उपचार नगर्दा जीवनभर अन्धकारमा बस्नुपर्ने हुन्छ। कतिपय रोगका बिरामीले पनि आँखाको स्वास्थ्यमा ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ।

यी विभिन्न अवस्थामा कसरी आँखालाई सुरक्षित र दृष्टि शक्तिलाई कायमै राख्न सकिन्छ भन्नेबारेमा यसलेखमा केही सावधानीका उपायका बारेमा उल्लेख गरिएको छ। लामो समयसम्म मोबाइल, कम्प्युटर र टिभीको स्क्रिन हेर्दा आँखा थाक्ने, पोल्ने र टाउको दुख्ने समस्या हुने हुँदा २०-२०-२० नियम अपनाउन सकिन्छ अर्थात् हरेक २० मिनेट, २० फिट टाढाको वस्तु २० सेकेन्डका लागि हेर्ने बानी बसाल्न सकिन्छ। साथै, स्क्रिन आँखाबाट एकहात टाढा राख्ने, धेरै चम्किलो स्क्रिन प्रयोग नगर्ने, अँध्यारोमा मोबाइल प्रयोग गर्नुहुँदैन। त्यस्तै घाम, धुलो र धुवाँबाट जोगिनुपर्छ, घाममा निस्कँदा धुप चस्मा वा टोपी लगाउँदा आँखालाई दबाब पर्दैन। फलाम वेल्डिङको उज्यालो र घामलाई नाङ्गो आँखाले हेर्दा पनि आँखाको दृश्य शक्ति ह्रास हुन्छ।

धुलो हुने ठाउँमा काम गर्नुपर्दा आँखाको सुरक्षाका लागि सुरक्षात्मक चस्मा लगाउनुपर्ने हुन्छ। सामान्यतः दिनमा एक-दुई पटक सफा पानीले अनुहार र आँखा पखाल्ने बानीले आँखामा धुलो, धुवाँको सङ्क्रमण हुन पाउँदैन। आँखा पोल्यो वा धुलो पर्‍यो भने धेरैले हात वा अन्य कुनै वस्तुले मिच्ने वा घोट्ने गर्छन्। यसो गर्नु हुँदैन, सफा पानीले बिस्तारै पखाल्नुपर्छ। सफा पानीले सफा हात वा नरम कपडाले आँखा सफा गर्नुपर्छ। पढ्दा वा लेख्दा सही बत्ती प्रयोग गरिएमा आँखालाई बोझ पर्दैन। धेरै तेज वा धमिलो नभएको बत्तीमा पढ्दा वा लेख्दा पर्याप्त प्रकाश हुनुपर्छ। सुतिरहेका अवस्थामा वा सवारीसाधन हिँड्दा पढ्न वा मोबाइल चलाउने राम्रो होइन। आँखा थाकेपछि आराम दिनुपर्छ। आँखालाई आराम दिन दैनिक सात-आठ घण्टा सुत्नुपर्छ। लामो समय काम गरेपछि केही मिनेटका लागि आँखालाई बन्द गरेर विश्राम दिनुपर्छ।

आँखाको स्वास्थ्यका लागि केही गलत बानी त्याग्नुपर्छ। अन्य स्वास्थ्यको जस्तै आँखाको स्वास्थ्यका लागि पनि धुमपानको आदत हुनुहुँदैन। यसले आँखाको नसामा असर गर्छ। रक्सीको सेवनले आँखालाई सुख्खा र कमजोर बनाउने हुँदा यसबाट टाढै बस्नु राम्रो हुन्छ। आँखा बिझाउने वा पोल्नेबित्तिकै डाक्टरको सल्लाहबिना नै आइ-ड्रपलगायत आँखाको औषधि प्रयोग गर्नुहुँदैन।

आँखाको स्वास्थ्यका लागि दुई वर्षमा एकपटक परीक्षण आँखाको जाँच गराउने गर्नुपर्छ। दृष्टि धमिलो देखिएमा, आँखा दुखेमा, रातोपन बढेमा वा पानी आउने गरेमा, राति देख्न गाह्रो भएमा, दृष्टि अचानक घटेमा तुरुन्तै नेत्र चिकित्सक कहाँ जानुपर्छ। चस्मा वा लेन्स प्रयोग गर्दा सामान्य ध्यान नदिँदा पनि समस्या आउने गर्दछ। चस्मा प्रयोगकर्ताले सधैँ सफा कपडाले पुछ्नुपर्छ भने अरुको चस्मा वा लेन्स प्रयोग गर्नुहुँदैन। अभिभावकले बालबालिकाको आँखाको हेरचाहमा विशेष ध्यान दिन आवश्यक हुन्छ।

बालबालिकाको आँखाको स्वास्थ्य

बालबालिकालाई गाजर सागपात, अण्डा, दूध, आँप, कागती, गोलभँडा, माछाजस्ता स्वस्थ खाना खुवाउनुका साथै पर्याप्त पानी पिउन प्रेरित गर्नुपर्छ। भिटामिन ए, सी र ई युक्त खानेकुराले आँखालाई बलियो र स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ। उनीहरुलाई धेरैबेर मोबाइल वा टिभी हेर्न दिनु हुँदैन, यसले आँखा पोल्ने, थाक्ने र टाउको दुख्ने समस्या आउँछ। बच्चालाई २०-२०-२० नियम अर्थात् हरेक २० मिनेटमा २० फिट टाढाको वस्तु २० सेकेन्ड हेर्ने बानी लगाउनुपर्छ। स्क्रिन धेरै नजिक राख्न र अँध्यारोमा मोबाइल चलाउन दिनुहुँदैन। बच्चाको आँखालाई धुलो र घामबाट बचाउन बाहिर खेल्दा टोपी वा धुप चस्मा लगाइदिने, धुलो वा धुवाँ हुने ठाउँमा लामो समय खेल्न नदिने, बच्चालाई आँखामा धुलो वा किरा आँखामा परेमा मिच्न सिकाउनु हुँदैन। जथाभावी आँखा मिच्दा आँखामा सङ्क्रमण हुनसक्छ। साबुनपानीले हात धुन सिकाउने, सफा पानीले आँखा पखाल्न लगाउनुपर्छ।

साथै, अरूसँग रुमाल, टाबेल वा तकिया साटेर प्रयोग गर्न दिनुहुँदैन। पढ्ने ठाउँमा पर्याप्त र मृदु प्रकाशको व्यवस्था मिलाउनुपर्छ। अँध्यारोमा वा सुतिरहेका अवस्थामा पढ्न दिनुहुँदैन। पढ्दा आँखाबाट करिब एक फिट टाढा किताब राख्ने बानी बसाल्नुपर्छ। बच्चालाई दैनिक केही समय खेल्न दिएमा यसले आँखाको दृष्टि प्राकृतिक रूपमा सुदृढ बनाउँछ। क्रिकेट, फुटबल, ब्याडमिन्टनजस्ता खेलमा सुरक्षात्मक चस्मा लगाउन दिनुपर्छ। धारिलो वा सिसाजन्य खेलौना खेल्न दिनुहुन्न। बच्चाले दैनिक सात-नौ घण्टा राम्रोसँग सुत्नुपर्छ। लामोसमय पढेपछि वा टिभी हेरेपछि आँखालाई केहीबेर आराम गर्न लगाउनुपर्छ। कुनै समस्या नदेखिए पनि हरेक एक-दुई वर्षमा बच्चाको आँखा परीक्षण गराउनुपर्छ। बच्चाले किताब वा टिभी नजिकै हेर्छ भने, बारम्बार आँखामा हात लगाउँछ वा मिच्छ भने, दृष्टि धमिलो भएको गुनासो गर्छ भने आँखाको दिशा फरक दखिन्छ भने तुरुन्त नेत्र चिकित्सक कहाँ लैजानुपर्छ।

औद्योगिक क्षेत्रमा काम गर्नेले ध्यान दिनुपर्ने कुरा

औद्योगिक क्षेत्रमा काम गर्ने कामदार आँखामा चोटपटक वा धुलो धुवाँबाट बढी प्रभावित हुन्छन्। काम गर्दा धुलो, धातुका टुक्रा, रासायनिक पदार्थ वा चिङ्गारीले आँखामा चोट पुर्‍याउन सक्छ। त्यसैले उनीहरुले आँखाको हेरचाहका लागि काम गर्दा फिल्टर भएको हेल्मेट र सुरक्षा चस्मा लगाउनुपर्छ भने वेल्डिङ, ग्राइन्डिङ, काट्ने वा पेन्ट गर्ने काममा विशेष चस्मा प्रयोग गर्नुपर्छ। वेल्डिङको तेज प्रकाशले आँखामा 'वेल्डर बर्न' नामको जलन ल्याउँछ।

पेन्ट, एसिड, सोल्भेन्ट, ग्रीस, वा अन्य केमिकलहरू आँखामा परेमा तुरन्त सफा पानीले १०-१५ मिनेटसम्म पखाल्नुका साथै तुरुन्त नेत्र चिकित्सक कहाँ तुरुन्त जानुपर्छ। सुरक्षात्मक मास्क र चस्मा लगाएर रासायनिक पदार्थ प्रयोग गरेका सम्भावित जोखिम कम हुन्छ। अँध्यारोमा वा छायाँमा काम गर्दा आँखामा बढी चाप पर्ने हुँदा पर्याप्त बत्ती भएको ठाउँमा काम गर्नुपर्छ। काम गर्दा धुलो र धुवाँ बढी हुने ठाउँमा भेन्टिलेसन राम्रो भएको ठाउँ रोज्नुपर्छ। आँखामा धुलो धातुका टुक्रा वा रासायनिक पदार्थ परेमा आँखा मिच्नुहुँदैन। तुरुन्त सफा पानीले पखाल्नुहोस्। यसपछि नजिकको स्वास्थ्य केन्द्र वा नेत्र चिकित्सकलाई देखाउनुपर्छ। सामान्य हो भनेर पर्खिनु कहिल्यै हुँदैन। सानो चोटले पनि ठूलो समस्या ल्याउन सक्छ। औद्योगिक क्षेत्रमा काम गर्ने व्यक्तिले हरेक छ महिनामा एकपटक आँखाको जाँच गराउने तथा दृष्टि धमिलो, पोल्ने, रातो हुने वा पानी आउने समस्या भएमा तुरुन्त नेत्र विशेषज्ञलाई देखाउनुपर्छ।

खेलाडीले अपनाउनुपर्ने सतर्कता

खेलकुदका क्रममा प्रयोग हुने खेल सामग्री अन्य खेल उपकरणले आँखामा चोट पुर्‍याउन सक्छ। क्रिकेट, ब्याडमिन्टन, टेबल टेनिस, बास्केटबल, फुटबल रग्बी खेलमा आँखाको सुरक्षा अनिवार्य छ। त्यसैले खेलको प्रकारअनुसार सुरक्षात्मक चस्माको प्रयोग गर्नुपर्छ। घाममा खेल्दा सूर्यको हानिकारक किरणबाट बच्न धुप चश्मा लगाउनुपर्छ। धुलो र हावावालो ठाउँमा खेल्दा आँखा पोल्ने पानी आउने र रातो हुने समस्या हुनसक्ने भएकाले टोपी वा हेडब्यान्ड लगाउने गर्नुपर्छ। खेलाडीले आफ्नो आँखा स्वस्थ राख्न केही सावधानी अपनाउनुपर्ने हुन्छ।

जस्तै : खेलपछि हात सफा नगरी आँखामा नछुने, पसिना वा धुलो आँखामा परेमा सफा पानीले पखाल्ने, रुमाल वा टावल अरूसँग साटेर प्रयोग नगर्ने। बल, औँला वा कुनै वस्तुले आँखामा चोट लाग्दा भित्री चोट लाग्नसक्छ। तुरुन्त ठण्डा पानी वा बरफले सेक्ने र त्यसलाई बेवास्ता नगरी नेत्र चिकित्सक कहाँ जानुपर्छ।

कन्टचाक्ट लेन्स प्रयोग गरेका खेलाडीले थप सावधानी अपनाउनुपर्ने हुनसक्छ। खेल्दा पसिना वा धुलोका कारण कन्टचाक्ट लेन्स बिग्रिन सक्छ। सम्भव भएसम्म स्पोर्ट्स गगल्स प्रयोग गर्ने र लेन्स प्रयोज गर्दा हरेकपटक सफा हातले लगाउने र निकाल्ने बानी बसाल्नुपर्छ। अँध्यारो वा अत्यधिक तेज बत्ती भएको मैदानमा खेल्दा आँखामा तनाव आउने हुँदा उचित प्रकाश भएको ठाउँमा खेल्नुपर्छ, जसबाट वस्तु स्पष्ट देखियोस्।

आँखाको शक्ति बढाउन गाजर, सागपात, आँप, सुन्तला, अण्डा, माछा, दूधजस्ता खानेकुराले भिटामिन ए, बी, सीले दृष्टि समृद्ध तुल्याउँछ। खेलपछि शरीर मात्र होइन, आँखालाई पनि विश्राम चाहिन्छ। राति सात-आठ घण्टा सुत्नुहोस ताकी आँखाले पनि पुनः शान्ति पाओस्। लामो समयको अभ्यासपछि केहीबेर आँखा बन्द गरेर विश्राम लिने गर्नुपर्छ। खेलाडीहरूले हरेक वर्षमा कम्तीमा एकपटक आँखाको परीक्षण गराउनुपर्छ। दृष्टि धमिलो भएमा, आँखा पोलेमा, पानी आउने वा दोहोरो देखिने समस्या भए तरुन्त नेत्र चिकित्सककहाँ सम्पर्क गर्नुपर्छ।

विभिन्न रोगका बिरामीले दिनुपर्ने ध्यान

अधिकांश मानिस विभिन्न सर्ने वा नसर्ने खालका रोगबाट पीडित हुन्छन्। त्यस्त बिरामीले आफूलाई लागेको रोगको उपचारसँगै त्यसले आँखामा पार्नसक्ने जटिलता हुन नदिन विशेष सावधानी अपनाउनुपर्ने हुन्छ। यहाँ केही रोगका बिरामीले दिनुपर्ने ध्यानका बारेमा उल्लेख गरिएको छ।

मधुमेहका बिरामीले दिनुपर्ने ध्यान : लामो समय उच्च मधुमेहको समस्यामा जेलिँदा आँखाका साना नसा बिग्रन्छन्। यसलाई डाइबेटिक रेटिनोप्याथी भनिन्छ। यसले मधुमेहका बिरामीको दृष्टि हराउन सक्छ। सर्वप्रथम त उनीहरुले चिनी, रक्तचाप र कोलेस्ट्रोल नियन्त्रणमा राख्नुका साथै नियमित रूपमा औषधि र खानामा ध्यान दिनुपर्छ। दृष्टि धमिलो हुने, कालो डाबर देखिने वा उज्यालोमा समस्या देखिए तुरुन्त डाक्टरलाई देखाउनुपर्ने हुन्छ। दृष्टि ठीक भए पनि वर्षको एकपटक आँखाको जाँच गराउनु आवश्यक हुन्छ। यदि आँखामा समस्या देखिएको छ भने तीन-छ महिनामा नेत्र चिकित्सक कहाँ जानुपर्ने हुन्छ।

रक्तचाप भएका बिरामीले दिनुपर्ने ध्यानः रक्तचाप बढी हुँदा आँखाका नसामा असर पर्छ जसलाई 'हाइपरटेन्सिभ रेटिनोप्याथी' भनिन्छ। यस्ता बिरामीले आफ्नो रक्तचाप नियमित रूपमा नाप्नुहोस् र औषधि समयमा लिने, नुन कम खानुहोस्, तनाव घटाउने र

बाँकी तीन पृष्ठमा

कृषि उद्यमबाट सहकारीमा जम्दै मधेसका महिला

महोत्तरी, २० जेठ (रासस)।

आम रूपमा मधेसमा महिलाको गणना चुलोचौकाको काममा मात्र गनिन्छ भन्ने गुनासो सुनिन्छ। तर पछिल्लो समयमा मधेसका महिलाले सहकारीका माध्यमले कृषि क्षेत्रका कामबाटै आफूलाई सामाजिक र आर्थिक क्षेत्रमा सफल उद्यमीका रूपमा उभ्याएका छन्।

महिला मात्र आबद्ध महिला सामाजिक उद्यमी सहकारी मधेसमा स्थापित मानिन्छन्। मधेसका महोत्तरी, धनुषा, सर्लाही, रौतहट, सिरहा र बारासहित छ जिल्लामा महिला सामाजिक उद्यमी सहकारीमा आबद्ध महिलाले पशुपालन, तरकारी खेती र कृषि उत्पादनको बेचबिखन गरिने पसल संस्थागत रूपमा सञ्चालन गरेर सफल उद्यमीको परिचय बनाएका छन्। महिलालाई यो कार्यमा अन्तरराष्ट्रिय सामाजिक संस्था हेफर इन्टरनेसनलले सहयोग र उत्प्रेरणा गर्दै आएको छ।

महोत्तरीको बर्दिबास-१० र ११ को खयरमारा सेरोफेरोलाई कार्यक्षेत्र बनाएको ज्योति महिला सामाजिक उद्यमी सहकारी बर्दिबास-११ का अध्यक्ष चनावती श्रेष्ठ भन्नुहुन्छ, "अहिले हामीलाई काम भ्याइनभ्याइ छ।" यो सहकारीले दूधका लागि गाई,/भैंसीपालन, बाखापालन, बङ्गुरपालन, उपभोक्ता पसल सञ्चालन गर्दै आएको छ। समूहले पशुपालनलाई प्रवर्द्धन गर्न जई, मेण्डोला, स्टाइलो, नेपियर र डालेघाँसको बीउ उत्पादन गर्दै आएको छ।

"हामीले यो वर्ष एक हजार बढी खसी बेचिसकेका छौँ, तीन हजारभन्दा बढी खसी पालेका छौँ," ज्योति महिला सामाजिक उद्यमी सहकारीका सचिव सरस्वती विश्वकर्मा भन्नुहुन्छ, "खयरमारामा पर्ने दुवै वडाभित्र १० भन्दा बढी बस्ती छन्, सबै बस्तीका महिला अहिले सहकारीमा आबद्ध हुने क्रम बढ्दो छ।" सुरुमा २५ महिलाले सुरु गरेका यो सहकारीमा अहिले एक हजार ३७८ सेयर सदस्य पुगेका छन्।

सहकारीको कार्यसमितिको नियमित बैठक, साधारणसभालगायत गतिविधिमा सरिकता बढ्दै जाँदा अब यहाँका महिलाको विभिन्न क्षेत्रका स्थानीय विकासका सरोकारमा सहभागिता बढ्दै गएको बर्दिबास नगरपालिकाका उपप्रमुख तारादेवी महतो बताउनुहुन्छ।

यसैगरी, सर्लाहीको हरिपुर महिला सामाजिक उद्यमी सहकारी हरिपुरले दूध उत्पादनका लागि आफ्ना सदस्यलाई भैंसीपालनमा ऋण सहयोग गरेको छ। यो सहकारीले अहिले दूध सङ्कलन गर्न पाँच ठाउँ केन्द्र बनाएको छ। विसं २०६७ मा स्थापित यस सहकारीमा अहिले ८७४ सेयर सदस्य छन्। सहकारीको कुल कारोबार रु सात करोड नाघेको छ। सेयर सदस्यको बचत नै रु तीन करोड नौ लाख २८ हजार रहेको अध्यक्ष मञ्जु चौधरी थारू बताउनुहुन्छ।

"सहकारीमा दूधका लागि भैंसीपालन गर्ने र बाखापालन गर्ने सदस्यले मुख्य काम पाएका छन्," चौधरी भन्नुहुन्छ, "यसपालि भर्खर बकर इद पर्वमा दुई हजार ५०० खसी बेचेका छौँ।" सोअघि गत फागु पर्व र दसैंमा गरी तीन हजार खसी बेचिएको उहाँले बताउनुभयो। यो सहकारीले आफ्ना सदस्यको घरमा हुने दूध किनेर विभिन्न परिकार बनाई बिक्री वितरण गर्ने गरेको छ। यसरी कृषि कार्यमा जुटेका महिलाको आर्जन निरन्तर बढ्दै गएको उहाँको भनाइ छ।

यस्तै, सर्लाहीकै लालबन्दी-१६ न्यू उदय महिला सामाजिक उद्यमी सहकारीका १० भन्दा बढी सदस्यले दूध उत्पादनका लागि गाई, भैंसीपालनको कृषि फार्म नै सञ्चालन गरेका छन्। विसं २०७८ मा २५ जनाले सुरु गरेका यो सहकारीमा अहिले एक हजार ३० सेयर सदस्य पुगेका छन्। विदेशबाट फर्केका युवालाई कृषि कार्यमा जोड्न विशेष योजनासाथ लागिएको यस सहकारीकी व्यवस्थापक शर्मिला मोक्तान बताउनुहुन्छ। यो सहकारीका सदस्यले पछिल्लो एक महिनाभित्र एक हजार २०० खसी बेचेको मोक्तानको भनाइ छ। यसैगरी, यो सहकारीले ८०० लिटरसम्म दूध सङ्कलन गरेर दूधजन्य परिकारको उद्योग सञ्चालन गरेको छ।

यस्तै रौतहटको गजुरा-३ का महिलाले आरम्भ महिला सामाजिक उद्यमी सहकारी सञ्चालन गरेका छन्। यो सहकारीले खसीपालन, मासु बिक्री वितरण र निगुरोको साग (मुन्टा) बिक्री वितरण गरेर प्रशस्त आर्जन गर्दैछ। अहिले ३५४ महिला आबद्ध यो सहकारीले चालु आर्थिक वर्ष २०८२/८३ को हालसम्मको अवधिमा दुई हजार ५०० खसी बिक्री गरेको अध्यक्ष पुनम चौधरी थारूले बताउनुभयो।

महिलाको सहकारीमार्फत कृषि कार्यमा बढ्दो चासोमा घरका परिवारजनको राम्रो साथ सहयोग पाइने गरिएको उद्यमी महिलाको अनुभव छ। अवसर र सहयोग मिल्नसके महिलाले जस्तोसुकै काम पनि व्यवस्थित रुपले गर्न सक्छन् भन्ने मधेसका महिला सामाजिक उद्यमी सहकारीमा आबद्ध महिलाले चरितार्थ गरेका बर्दिबास-११ खयरमाराका सामाजिक अगुवा चन्द्रलाल गौतम बताउनुहुन्छ।

हेफर इन्टरनेसनलले सहकारीमा आबद्ध महिलालाई व्यवसाय विस्तार र दिगोपनाका लागि आवश्यक साझेदारी र लगानीका अवसर खोज्न सहयोग समन्वय गर्दै आएको छ। हेफरको जनकपुरस्थित क्षेत्रीय कार्यालयले पूर्वी नेपालका १२ जिल्लाका महिला सामाजिक उद्यमी सहकारीलाई सहयोग समन्वय गर्दै आएको छ। यीमध्ये मधेसका छ जिल्ला छन्। अन्य जिल्लामा बागमती प्रदेशका चार र कोशी प्रदेशका दुई जिल्ला रहेका हेफर इन्टरनेसनल जनकपुर क्षेत्रीय कार्यालयका प्रमुख दीपेश पोखरेलले जानकारी दिनुभयो।

मधेसका महिला सामाजिक उद्यमी सहकारीहरूको समीक्षा र मूल्याङ्कनसहितको मङ्गलबार बर्दिबासमा सम्पन्न योजना तथा लगानी सम्मेलनमा सहकारी प्रतिनिधिले हालसम्मको कामको समीक्षा गर्नसँगै भावी योजना पनि प्रस्तुत गरेका छन्। सम्मेलनको मुख्य ध्येय यी सहकारीहरूको व्यवसाय वृद्धि योजना तयार गर्ने, नवीन सोच र उद्यमशीलता विकास गर्ने र लगानीकर्तासम्म प्रभावकारी पहुँच बढाउने रहेको महिला सामाजिक उद्यमी सञ्जाल बागमती प्रदेश उपाध्यक्ष होमकुमारी ठकुरीले स्पष्ट पार्नुभयो।

हेफरको जनकपुर क्षेत्रीय कार्यालयको समन्वयमा रहेका १२ जिल्लाका महिला सामाजिक उद्यमी सहकारीमा ६२ हजार महिला आबद्ध छन्। यो सङ्ख्याभित्र मधेसका २० हजार बढी महिला आबद्ध रहेका क्षेत्रीय कार्यालय प्रमुख पोखरेलको भनाइ छ। यी सहकारीमा महिलाले देखाएका तत्परता र गरेका कामको उपलब्धि साँच्चै हौसला बढाउने तहको भएको हेफर क्षेत्रीय कार्यालय जनकपुरको मूल्याङ्कन छ। उद्यमी महिलाले घर, परिवार, समाज र यहाँका निकायबाट सकारात्मक सहयोग र समन्वय पाउनसके सहकारीका माध्यमबाट निकै उपलब्धि हासिल हुने सामाजिक आन्दोलनकी नेत्री बर्दिबास-३ का बासिन्दा सरस्वती चौधरीको प्रतिक्रिया छ।

'लु' को जोखिमबाट ...

गर्नुभयो।

यस प्रक्रियामा गृह मन्त्रालयले 'लु' बाट प्रभावित हुने क्षेत्रका नागरिकहरूको तत्काल जीवन रक्षा गर्न, उनीहरूलाई सचेत गराउन र यसको प्रभावलाई न्यूनीकरण गर्न आवश्यक कार्य र समन्वय गरिरहेको जानकारी गराउनुभयो।

जल तथा मौसम विज्ञान विभागका महानिर्देशक डा अर्चना श्रेष्ठले तापक्रम मात्र नभई हावा, आर्द्रता जस्ता विभिन्न आयामलाई ध्यानमा राखेर गर्मी सम्बन्धी जोखिमहरूको मूल्याङ्न गर्न आवश्यक रहेकामा जोड दिनुभयो।

यसवर्ष औसतभन्दा कम वर्षा हुने सम्भावना देखिएको जानकारी गराउँदै उहाँले यसको आधारमा गर्मी लहर तथा अत्यधिक गर्मीका दिनहरू बढ्न सक्ने अनुमान गरिएको बारेमा आफूहरूले निरन्तर निगरानी गरिरहेका उल्लेख गर्नुभयो। प्रमाण र तथ्यमा आधारित निर्णय प्रक्रियालाई सुदृढ गर्दै समयमै सही निर्णय लिन सकिने वातावरण निर्माण सबैको प्रमुख लक्ष्य हुनुपर्ने उहाँको भनाइ थियो।

नेपाल रेडक्रस सोसाइटीका महामन्त्री मीनबहादुर मल्लले सरोकारवाला विज्ञहरूबीचको छलफल र विचारहरूले आगामी दिनमा नेपाल सरकार तथा विभिन्न साझेदार संस्थाहरूसँगको सहकार्यमा रणनीति निर्माणमा महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउने विश्वास व्यक्त गर्नुभयो।

उहाँले सरकार र अन्य निकायसँगको सहकार्यले आगामी दिनमा अझ धेरै जिल्लामा रेडक्रसले 'लु' सचेतना कार्यक्रम विस्तार गर्न र समुदायस्तरमा प्रभावकारी सेवा पुऱ्याउन सहयोग पुग्ने उल्लेख गर्नुभयो।

डिपी नेपालका अध्यक्ष डा बसन्तराज अधिकारीले पछिल्लो समय विश्वव्यापी तापक्रम वृद्धि भइरहेका बेला गर्मीका चुनौतीहरू केवल तराई क्षेत्रमा मात्र होइन, हिमाली क्षेत्र र मध्य पहाडी उपत्यकामा बढ्दै गइरहेको उल्लेख गर्दै यसको सामनाका लागि विस्तृत अनुसन्धान र नवप्रवर्तन अत्यन्त आवश्यक रहेको बताउनुभयो। नेपाल सरकारले हाल स्वीकृत गरेको तापीय कार्यढाँचा कार्यान्वयनका लागि पर्याप्त वैज्ञानिक आधार र स्थानीयस्तरका तथ्यांक आवश्यक रहेको उहाँको भनाइ थियो।

उपेक्षामा आँखाको ...

नियमित व्यायाम गर्नुपर्छ। आँखामा परिवर्तन देखिएको छ भने छ महिनामा एकपटक र सामान्य अवस्थामा पनि बिरामीले प्रत्येक एक -दुई वर्षमा आँखाको जाँच गराउनुपर्छ।

क्षयरोगका बिरामीले दिनुपर्ने ध्यान : कुनैकुनै औषधि जस्तै इथामबुटोलले आँखाको नसामा असर पारी दृष्टि धमिलो बनाउन सक्छ। त्यसैले यस्ता औषधि सुरु गर्नुअघि आँखाको जाँच गराउनुपर्छ। उपचारका क्रममा दृष्टि धमिलो हुने, रङ्ग देख्न गाह्रो भएमा वा आँखामा दुखाई भएमा तुरुन्त सम्बन्धित चिकित्सकलाई देखाउनुपर्छ। यस्तो अवस्थामा औषधि आफैं रोक्न हुन्न। यस्ता बिरामीले औषधि सुरु गर्नुअघि आँखाको जाँच गराउने, बीचमा पनि महिनामा एकपटक दृष्टि जाँच गर्दा राम्रो हुन्छ भने उपचार समाप्त भएपछि अन्तिम जाँच गराउँदा जटिलता आउन पाउँदैन।

गठियाका बिरामीका लागि : गठिया रोगले कहिलेकाहीँ आँखामा युभेटिइस सुजन वा कण जम्मा हुने समस्या ल्याउनसक्छ। यस्ता बिरामीले युरिक एसिड नियन्त्रणमा राख्ने, प्रशस्त पानी पिउने, रातो मासु, रक्सी र माछा कम खाने गर्नुका साथै आँखामा रातोपन आएमा, आँखा पोलेमा वा दृष्टि धमिलो भएमा तुरुन्त जाँच गराउनुपर्छ। रोग नियन्त्रणमा भइसकेका अवस्थामा पनि वर्षमा एकपटक आँखाको जाँच गराउन र आँखामा कुनै समस्या देखापरेमा तुरुन्त नेत्र विशेषज्ञकहाँ जानुपर्छ। (प्रस्तुत विचार वरिष्ठ नेत्ररोग विशेषज्ञ डा कार्कीसँग राससका आलेख प्रमुख कृष्ण अधिकारीले गर्नुभएको कुराकानीमा आधारित)

विश्व समाचार

युक्रेनमा भीषण आक्रमण

किएभ, २० जेठ (रासस/एपी)।

रुसले रातभर युक्रेनका विभिन्न सहरहरूमा गरेको व्यापक हवाई आक्रमणमा कम्तीमा २२ जनाको मृत्यु भएको छ भने १३८ जना घाइते भएका छन्। सयौं ड्रोन र दर्जनौं क्षेप्यास्त्र प्रयोग गरी गरिएको उक्त आक्रमणले राजधानी किएभसहित मध्य र पूर्वी युक्रेनका धेरै सहरमा ठूलो जनधनको क्षति पुऱ्याएको छ।

युक्रेनी अधिकारीहरूका अनुसार डिनिप्रोमा १६ जनाको मृत्यु भएको छ भने राजधानी किएभमा ६ जनाले ज्यान गुमाएका छन्। उद्धारकर्मीहरूले भग्नावशेषबाट एक तीन वर्षीया बालक, एक महिला र उनका आठ वर्षीय छोराको शव निकालिएको पुष्टि गरेका छन्। विस्फोटका कारण अपार्टमेन्ट भवनहरू ध्वस्त भएका छन् र धेरै क्षेत्रमा खोज तथा उद्धार कार्य जारी छ।

आक्रमण बिहानसम्म जारी रहँदा विभिन्न सहरहरूमा लगातार विस्फोटका आवाज सुनिएको थियो। डिनिप्रो र आसपासका क्षेत्रहरू सबैभन्दा बढी प्रभावित भएका छन् भने राजधानी किएभमा पनि व्यापक क्षति पुगेको छ।

युक्रेनी वायु सेनाका अनुसार रुसले कुल ७३ वटा क्षेप्यास्त्र र ६५६ वटा ड्रोन प्रहार गरेको थियो। तीमध्ये ४० वटा क्षेप्यास्त्र र ६०२ वटा ड्रोन नष्ट वा निष्क्रिय पारिएको दाबी गरिएको छ। आक्रमणको लक्ष्य किएभ, डिनिप्रो, पोल्टावा, खार्किभ र जापोरिझिया क्षेत्रहरू रहेका थिए।

रुसी राष्ट्रपति भ्लादिमिर पुटिनले पछिल्ला हप्ताहरूमा हवाई आक्रमण तीव्र बनाउँदै युक्रेनको हवाई सुरक्षा कमजोरीको फाइदा उठाउन खोजेको युक्रेनी पक्षको आरोप छ। युक्रेनले पश्चिमी सहयोग विशेषगरी अमेरिकी हतियार आपूर्तिको कमीका कारण ब्यालेस्टिक क्षेप्यास्त्रको जोखिम अझ बढेको जनाएको छ।

राजधानी किएभका केही बासिन्दाहरूले रातभर बाथटब र कोठाको सुरक्षित भागमा आश्रय लिएर ज्यान जोगाउने प्रयास गरेका थिए। ३७ वर्षीया इरिना सालिकोभाले आफ्नी तीन वर्षीया छोरीसँग बाथटबमा रात बिताएको र घरका झ्याल फुटेर कोठामा ढुङ्गा प्रवेश गरेको बताउनुभयो। उहाँले आफूहरू जिउँदो रहेकोमा भगवानप्रति कृतज्ञता व्यक्त गर्नुभयो।

किएभ सहर सैन्य प्रशासनका प्रमुख तिमुर टाकाचेन्कोका अनुसार राजधानीमा मात्रै कम्तीमा ८१ जना घाइते भएका छन्। आक्रमणका कारण आवासीय भवन, ऊर्जा संरचना र अन्य नागरिक पूर्वाधारमा गम्भीर क्षति पुगेको छ।

युक्रेनी राष्ट्रपति भोलोदिमिर जेलेन्स्कीले थप अन्तर्राष्ट्रिय समर्थनको अपील गर्दै रुसको लगातार आक्रमणले युद्धलाई अझ खतरनाक मोडमा पुऱ्याएको बताउनुभयो। उहाँका अनुसार यदि युक्रेन पर्याप्त सुरक्षा बिना रह्यो भने यस्ता आक्रमणहरू निरन्तर दोहोरिनेछन्।

यसैबीच, रुसी रक्षा मन्त्रालयले भने किएभसहित विभिन्न क्षेत्रका सैन्य-औद्योगिक संरचनाहरूलाई लक्षित गरिएको दाबी गरेको छ। तर युक्रेनले आवासीय र नागरिक संरचना बढी प्रभावित भएको जनाएको छ। विश्लेषकहरूका अनुसार युद्ध चार वर्ष पुग्दै गर्दा दुवै पक्षबीच रणनीतिक दबाब बढ्दै गएको छ। युक्रेनले रुसका आपूर्ति लाइन र तेल संरचनामा समेत आक्रमण बढाइरहेको बताइएको छ भने मस्कोले आफ्नो हवाई अभियानलाई अझ तीव्र बनाएको देखिएको छ।

यसैबीच शान्ति प्रयासहरू अझै निष्कर्षविहीन रहेका छन्। अमेरिकाको नेतृत्वमा भएका वार्ताहरू प्रभावकारी बन्न नसकेको र युद्धविरामबारे दुवै पक्षबीच गहिरो मतभेद कायमै रहेको बताइएको छ।

डिनिप्रोका मेयर बोरिस फिलाटोभले सहरमा मृतकहरूको सम्मानमा शोकको घोषणा गर्नुभएको छ। यद्यपि आक्रमणपछि पनि केही स्थानमा पुनः ड्रोन आक्रमण जारी रहेको र जनजीवन थप असुरक्षित बनेको जनाइएको छ। रुसले युद्धलाई नयाँ चरणमा प्रवेश गरेको दाबी गर्दै युक्रेनमा आफ्नो सैन्य अभियान रोक्ने सङ्केत नदिएको देखिएको छ, जसले क्षेत्रीय तनावलाई अझ गहिरो बनाएको छ।

दिल्ली होटल आगलागी : २१ को मृत्यु

नयाँदिल्ली, २० जेठ (रासस/एएफपी)।

भारतको राजधानी नयाँदिल्लीमा एक होटलमा भएको भीषण आगलागीमा कम्तीमा २१ जनाको मृत्यु भएको छ भने दर्जनौं घाइते भएका छन्। पछिल्ला वर्षहरूमा राजधानीमा भएको सबैभन्दा घातक आगलागीका रूपमा यस घटनालाई प्रहरीले पुष्टि गरेको छ। दिल्लीको दक्षिणी भागमा रहेको भीडभाडयुक्त बस्तीमा अवस्थित बेड-एन्ड-ब्रेकफास्ट 'फ्लोरिस स्टे' होटलमा बुधबार बिहान आगलागी भएको हो। आगो तीव्र रूपमा फैलिँदा भवनभित्र रहेका पाहुना र कर्मचारी फस्न पुगेका थिए।

उद्धार तथा खोजी कार्य जारी रहँदा ४० भन्दा बढी घाइतेलाई उपचारका लागि नजिकैका अस्पतालमा भर्ना गरिएको प्रहरीले जनाएको छ। घटनास्थलमा आठ वटा दमकल परिचालन गरी लामो प्रयासपछि आगो नियन्त्रणमा लिइएको हो। अधिकारीहरूका अनुसार घटनापछि गहिरो दुःख व्यक्त गर्दै २१ जनालाई मृत घोषित गरिएको छ। प्रहरी र आपतकालीन सेवाका टोलीहरू अझै पनि घटनास्थलमा तैनाथ छन् र थप खोजी तथा उद्धार कार्य भइरहेको छ।

स्थानीय सञ्चारमाध्यमहरूका अनुसार मृतकमध्ये धेरै अफ्रिकी मुलुकका आगन्तुकहरू रहेको अनुमान गरिएको छ। उनीहरू उपचार तथा अन्य प्रयोजनका लागि दिल्ली आएका थिए। यद्यपि आधिकारिक रूपमा मृतकहरूको पूर्ण विवरण सार्वजनिक गरिएको छैन। प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीले घटनालाई 'दुःखद' भन्दै शोक व्यक्त गर्नुभएको छ। उहाँको कार्यालयले सामाजिक सञ्जालमार्फत जारी गरेको विज्ञप्तिमा मृतकका परिवारप्रति समवेदना प्रकट गरिएको छ।

आगलागीको कारणबारे प्रारम्भिक रूपमा कुनै ठोस निष्कर्ष नआएको प्रहरीले जनाएको छ। तर भारतमा यस्ता घटनाहरूको प्रमुख कारणमध्ये विद्युत् सर्ट सर्किट, पुरानो तथा कमजोर तारजडान र सुरक्षा मापदण्डको बेवास्ता प्रमुख रहेको बताइन्छ। भारतमा भवन आगलागीका घटना बारम्बार हुने गरेका छन्। यसअघि मार्च महिनामा पूर्वी भारतको एक सरकारी अस्पतालमा भएको आगलागीमा पनि कम्तीमा १० जना गम्भीर बिरामीको मृत्यु भएको थियो, जसले देशको भवन सुरक्षा व्यवस्थामाथि फेरि प्रश्न उठाएको छ। दिल्लीको यो पछिल्लो घटनाले होटल तथा आवासीय भवनहरूको सुरक्षा मापदण्ड कडाइका साथ लागू गर्नुपर्ने आवश्यकता फेरि उजागर गरेको छ, जसले ठूलो मानवीय क्षति रोक्न सकिने अपेक्षा गरिएको छ।

मधेश प्रदेशस्तरीय महिला टी-२० को उपाधिका लागि सिरहा र पर्साबीच प्रतिष्पर्धा

दैनिक समाचारदाता राजविराज, २० जेठ ।

सप्तरी क्रिकेट संघको आयोजनामा राजबिराजमा संचालित मधेश प्रदेशस्तरीय यू-१९ तथा सिनियर महिला छनोट टी-ट्वान्टी क्रिकेट प्रतियोगिताको उपाधीका लागि सिरहा र पर्साबीच प्रतिष्पर्धा हुने भएको छ ।

बुधवार राजबिराजस्थित पविमावि क्रिकेट मैदानमा सम्पन्न सेमिफाइनल खेलमा सिरहाले महोत्तरीलाई २ विकेटले तथा पर्साले धनुषालाई ६ विकेटले पराजित गर्दै फाइनलमा प्रवेश गरेको हो ।

पहिलो सेमिफाइनल खेलमा टस जितेर पहिले ब्याटिङ गरेको महोत्तरीले निर्धारित २० ओभरमा ७ विकेट गुमाएर ८३ रनमा सीमित भएको थियो । महोत्तरीका लागि आरती महतोले सर्वाधिक २१ तथा कल्पना कुमारीले १७ रनको योगदान दिएकी थिइन् । यता सिरहाको बलिङतर्फ सरस्वती चौधरीले उत्कृष्ट प्रदर्शन गर्दै २ विकेट हात पारिन् भने अनु यादव र अनुराधा चौधरीले समान १-१ विकेट लिइन ।

८४ रनको लक्ष्य पछ्याएको सिरहाले १५ ओभरमा ८ विकेट गुमाउँदै जित हासिल गर्‍यो । सिरहाको जितमा अनुराधा चौधरीले २३ रन बनाइन् भने सरस्वती चौधरीले २१ रनको महत्वपूर्ण योगदान दिइन् । यस्तै बलिङतर्फ महोत्तरीकी कल्पना कुमारीले २ तथा आरती महतो र राधा कुमारीले समान १-१ विकेट लिइन् । बल र ब्याट दुवैतर्फ उत्कृष्ट प्रदर्शन गरेकी सिरहाकी सरस्वती चौधरी खेलको 'प्लेयर अफ द म्याच' घोषित भएको सप्तरी क्रिकेट संघका सदस्य डम्बर नारायण दासले जानकारी दिए ।

यस्तै बुधबारै सम्पन्न दोस्रो सेमिफाइनल खेलमा टस जितेर पहिले ब्याटिङ गरेको धनुषाले निर्धारित २० ओभरमा ७ विकेट गुमाएर ८३ रन बनाएको थियो । धनुषाका लागि रोजी कडारीले १४ तथा अम्बिका यादवले १० रन बनाउँदा अन्य खेलाडीले उल्लेखनीय प्रदर्शन गर्न सकेनन् ।

बलिङतर्फ पर्साकी आरुषी यादव र सोहाना खातुनले समान २-२ विकेट लिए भने साना परविन र प्रयज्ञा क्षेत्रीले समान १-१ विकेट हात पारिन् । ८४ रनको लक्ष्य पछ्याएको पर्साले १९ ओभरमा ४ विकेट गुमाएर लक्ष्य पूरा गर्‍यो । पर्साको जितमा श्रेस्का बस्नेतले अविजित २६ रन बनाइन् भने सिवानी साहले २४ रनको नटआउट इनिङ्स खेल्दै टोलीलाई सहज जित दिलाइन् । धनुषाको बलिङतर्फ रोशनी महराले ३ विकेट लिँदा रोजी कडारीले १ विकेट हात पारिन् ।

उत्कृष्ट प्रदर्शन गरेकी पर्साकी सिवानी साह खेलको 'प्लेयर अफ द म्याच' घोषित भइन् । यससँगै अब प्रतियोगिताको उपाधिका लागि सिरहा र पर्साबीच फाइनल प्रतिस्पर्धा हुने भएको छ ।

आकस्मिक सेवा दिनुपर्ने बिरामीको मात्र उपचार गर्न बिमा बोर्डको निर्देशन

काठमाडौं, २० जेठ (रासस) ।

स्वास्थ्य बिमा बोर्डले निजी स्वास्थ्य संस्था (अस्पताल)लाई आकस्मिक सेवा आवश्यक पर्ने बिरामीको बिमा सुविधाअन्तर्गत उपचारको प्रबन्ध मिलाउन निर्देशन दिएको छ ।

बोर्डका वरिष्ठ मेडिकल सुपरिन्टेन्डेन्ट डा पवनकुमार साहले कुनै पनि बिरामीलाई आकस्मिक उपचार गर्नुपर्ने देखिएमा मात्र बिमाअन्तर्गतका स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्न निर्देशन दिइएको बताउनुभएको हो ।

बोर्डले यही जेठ १६ गतेबाट वित्तीय स्रोतको अभावलाई मध्यनजर गर्दै अर्को निर्णय नभएसम्मका लागि बिमा कार्यक्रममा आबद्ध निजी स्वास्थ्य संस्थाबाट प्रदान गरिने आकस्मिकबाहेक सबै स्वास्थ्य सेवा स्थगित गरेको थियो । बोर्डले बिमामा भार पर्नेगरी सामान्य प्रकृतिका बिरामीलाई आकस्मिक उपचार सेवा प्रदान नगर्न आग्रहसमेत गरेको थियो ।

त्यसैगरी, सेवाग्राहीलाई समेत सेवा प्रदायक संस्था तथा स्वास्थ्यकर्मीमाथि अनावश्यक दबाब सृजना गरेर आश्यकताबाहेकका अवस्थामा पनि सेवा गर्न बाध्य नपार्न आग्रहसमेत गरिएको छ । बोर्डमा आबद्ध भई ३६ वटा निजी अस्पतालले बिमितलाई स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउँदै आएका छन् ।

वीरगन्ज नाकाबाट १० महिनामा २० अर्ब ७९ करोडको खाद्यान्न आयात

पर्सा, २० जेठ (रासस) ।

वीरगन्ज नाका हुँदै चालु आर्थिक वर्षको १० महिनामा रु २० अर्ब ७९ करोड मूल्यको खाद्यान्न आयात भएको छ ।

गत आवको सोही अवधिको तुलनामा चालु आवमा यो नाका हुँदै हुने आयात मूल्यमा रु तीन अर्ब ८७ करोड अर्थात् १५ प्रतिशतले गिरावट आएको वीरगन्ज भन्सार कार्यालयका सूचना अधिकारी उदयसिंह विष्टले जानकारी दिनुभयो ।

गत आवको १० महिनामा यहाँबाट रु २४ अर्ब ६६ करोड मूल्य पर्ने १६ थरिका खाद्यान्न आयात गरिएको थियो ।

चालु आवमा रु १० अर्ब ९४ करोड मूल्य पर्ने धान, रु पाँच अर्ब ३१ करोड मूल्यको मकै आयात र रु दुई अर्ब ८५ करोडको चामल आयात भएको छ । यसैगरी रु ५९ करोड मूल्यको माल्ट र रु ३३ करोड मूल्य बराबरको फापर, कोदो र अन्य खाद्यान्न आयात भएको सूचना अधिकारी विष्टले जानकारी दिनुभयो ।

नेपाल सरकार
भूमि व्यवस्था, सहकारी तथा गरिबी निवारण व्यवस्था मन्त्रालय
भूमी व्यवस्थापन तथा अभिलेख विभाग
भूमिसुधार तथा मालपोत कार्यालय, सप्तरी
राजविराज
भूमिसुधार शाखा

मिति : २०८३/०२/१९

उपरोक्त सम्वन्धमा वादी पवन सरदार र प्रतिवादी जिल्ला सप्तरी गा.वि.स. कमलपुर वडा नं. ४ बस्ने केवल यादवको छोरा युगेश्वर प्रसाद यादव संगको मि.नं. २००१ को मोही दर्ता नामसारी मुद्धामा यस कार्यालयको २०८३/०२/१३ गतेको आदेशानुसार विशेष अदालत ऐन २०५९ को दफा १०(९) बमोजिम ३०(तिस) दिने म्याद सरहको सार्वजनिक सुचना प्रकाशित भएको मितिले बाटोको म्याद बाहेक ३० दिन भित्र आफ्नो सवुत प्रमाण सहित लिखित प्रतिउत्तर तथा जवाफ लिई यस कार्यालयमा अड्डा खुल्ने समयमा हाजिर हुन आफै वा कानुन बमोजिम वारिस वा कानुन व्यवसायी पठाउनु होला । ऐन बमोजिम पुर्पक्ष हुने छ । अन्यथा कानुन बमोजिम तपसिलको जग्गामा माग दावी बमोजिम भई जाने छ । म्याद गुजारी बसे पछि यस विषयमा तपाईको कुनै किसिमको उजुर बाजुर लाग्ने छैन ।

तपसिल

क.सं.	ज.ध.	मोही	गा.वि.स.	वडा नं.	कि.नं.	क्षेत्रफल	कैफियत
१.	युगेश्वर प्रसाद यादव	पवन सरदार	इटहरी विष्णपुर	६(क)	३२५	०-११-५	

संविधानसँग सम्बन्धित सम्झौताहरूको अध्ययनमा कार्यदल

काठमाडौं, २० जेठ (रासस) ।

संविधान संशोधनसम्बन्धी बहसपत्र तयार गर्न गठित कार्यदलले विगतमा सरकार र विभिन्न आन्दोलनरत पक्षबीच भएका सम्झौता तथा सहमतिहरू अध्ययन गर्ने भएको छ ।

प्रधानमन्त्री वालेन्द्र शाहका राजनीतिक सल्लाहकार असिम शाहको संयोजकत्वमा गठित कार्यदलले संविधान संशोधनसँग प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा सम्बन्धित सम्झौताका प्रतिलिपि उपलब्ध गराउन सम्बन्धित मन्त्रालय तथा सरकारी कार्यालयलाई आग्रह गरेको छ ।

कार्यदलका सदस्यसचिव लीलाधर सुवेदीका अनुसार बहसपत्र तयार गर्ने क्रममा विगतका वार्ता, छलफल तथा लिखित सहमतिहरूमा संविधानसम्बन्धी विषय कसरी समेटिएका थिए भन्ने अध्ययन गरिनेछ । यसका लागि कार्यदल सचिवालयले सबै मन्त्रालय तथा सम्बन्धित कार्यालयलाई पत्राचार गरिसकेको छ ।

सचिवालयका अनुसार २०६३ सालको विस्तृत शान्ति सम्झौता, मधेस, थारुहट तथा आदिवासी जनजाति आन्दोलनसँग सम्बन्धित सहमति, विभिन्न धार्मिक समुदाय, शिक्षक, दलित, महिला, चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मी, कर्मचारी र स्थानीय तहका जनप्रतिनिधिका आन्दोलनपछि भएका सम्झौताहरू अध्ययनको दायरामा रहनेछन् ।

संविधान, सङ्घीयता, समावेशिता, प्रतिनिधित्व, पहिचान तथा राज्य पुनर्संरचनासँग सम्बन्धित विभिन्न प्रतिबद्धता र सहमतिहरूको पनि समीक्षा गरिने जनाइएको छ ।

कार्यदलले संविधान निर्माण तथा कार्यान्वयनका क्रममा विभिन्न समुदाय, क्षेत्र र सरोकारवाला पक्षले उठाएका माग तथा ती माग सम्बोधनका लागि सरकारले गरेका प्रतिबद्धताको समग्र अध्ययन गरी संविधान संशोधनका सम्भावित विषय पहिचान गर्ने उद्देश्य राखेको जनाएको छ ।

दलित पत्रकार ...

दर्नाल, खुला उपाध्यक्षमा विनोद परियार (रेडियो जागरण), महिला उपाध्यक्षमा सावित्री रसाइली (नेपाल टेलिभिजन), कोशी प्रदेश उपाध्यक्षमा सरिता बराइली (रेडियो नेपाल), मधेस प्रदेशबाट भोला पासवान (अवलोकृत डटकम) र बागमती प्रदेशबाट सुशील दर्नाल (रासस) निर्वाचित हुनुभएको छ ।

यसैगरी, नरभूपाल विक (गण्डकी प्रदेश), मानसिंह विक (लुम्बिनी प्रदेश), टेकेन्द्र रसाइली (कर्णाली प्रदेश) र प्रेम विक (सुदूरपश्चिम प्रदेश) र समावेशी उपाध्यक्षमा भीमबहादुर गन्धर्व निर्वाचित हुनुभएको छ ।

महासचिवमा करन ताम्राकार, सचिवमा चिन्ता परिवार, राजेशकुमार पासवान, सुनिता नेपाली र वसन्त विश्वकर्मा र कोषाध्यक्ष सञ्जय सौगातसहित ३५ सदस्यीय कार्यसमिति निर्वाचित गरिएको छ । ४५ सदस्यीय कार्यसमितिमा १० जना पछि मनोनित गरिने नवनिर्वाचित अध्यक्ष बराइलीले बताउनुभयो ।

सूचना ! सूचना !! सूचना !!!

इम्प्याक्ट नेपाल प्राथमिक कान उपचार केन्द्र, राजविराजले सम्पूर्ण उपचार सेवाहरू यही मिति २०८२।१०।१२ (26-01-2026) गतेदेखि गीता पेट्रोल पम्प अगाडीको आफ्नै नयाँ भवन इम्प्याक्ट नेपाल ठाको देवी जोगेन्द्र भगत कान उपचार केन्द्र राजविराजबाट अति अत्याधुनिक प्रविधिबाट सुविधा सहित सम्पूर्ण सेवाहरु उपलब्ध गराउने भएको सहर्ष जानकारी गराउँदछौं ।

हाम्रो सेवाहरू:
१. दैनिक कान जाँच तथा उपचार
२. विभिन्न आधुनिक मेसिनबाट कानको परिक्षण (PTA, Tympanogram, EUM)
३. कानको सुन्ने मेसिन (Hearing Aid)
४. इन्डोस्कोपी (Endoscopy)
५. कानको शल्यक्रिया (Operation)
६. फार्मेसी सेवा

सम्पर्क : ०३१-५९०००५
९८०४७४२२८०, ९८४२२७०७२४

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