जि.का.सप्तरी द.नं. १(१०३९/०६/१८)-०३९/०४०
नवीन साप्ताहिक
म.जि.हु.का.द.नं. ६/०६४/०६५
वर्ष ४०   अंक ४०   २०७९ साल वैशाख २५ गते आइतवार (8 May 2022 Sunday)   मूल्य रु. ७/-

लोकतन्त्रको आधारशिलाः व्यावसायिक र जिम्मेवार पत्रकारिता

राष्ट्रिय पत्रकारिता दिवस भव्य रुपमा मनाऔं।
सञ्चारगृहमा २०७९ बैशाख २३ देखि २५ गतेसम्म दिपावली गरौं।
नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

यस अंक भित्र – पृष्ठ २ मा : स्थानीय निर्वाचनका ... पृष्ठ ३ मा : मधेसी महिला उम्मेदवारका... पृष्ठ ४ मा : आयुर्वेदिक विधिबाट फोक्सोलाई... पृष्ठ ५ मा : युक्रेनले मारिउपोलको ...

चुनावमा आफन्तलाई सघाउन आएको बेला कुख्यात अपराधी पक्राउ

राजविराज/चुनावमा आफन्तलाई सघाउन आएको बेला सप्तरीबाट एक कुख्यात अपराधी नजिर मियाँ पक्राउ परेका छन्।

सप्तरीको रुपनी गाउँपालिका १ निवासी ३८ वर्षिय नजिर मियाँ शुक्रबार दिउँसो बोदेबरसाइन नगरपालिका ५ स्थित एक घरमा लुकिछिपी बसेको अवस्थामा पक्राउ परेका हुन्। उनी हातहतियार मुद्दामा जेल सजाय भुक्तान गरि छुटेको चार वर्षपछि सर्वसाधारणको हत्या गरि फरार भएका थिए।

पक्राउबाट जोगिन भारतको बिहार राज्यमा बस्दै आएका उनी चुनावको बेला आफन्तलाई सघाउन आएको गोप्य सूचनाको आधारमा पुगेको प्रहरी टोलीले उनलाई पक्राउ गरेको हो।

पक्राउ परेका नजिरलाई प्रहरीले शनिबार सार्वजनिक गरेको छ। पछिल्लो पटक २०७८ असोज ९ गते विष्णुपुर गाउँपालिका ५ कट्टी टोलका ५० वर्षिय रामसुन्दर महतोको हत्या गरि उनी फरार रहेको डिएसपी माधवप्रसाद काफ्लेले जानकारी दिए।

महतोलाई गाउँकै एक भोज समारोहमा खाना पकाउने बहानामा बोलाई शम्भुनाथ नगरपालिका १ स्थित खाँडो खोला नजिकै रहेको सार्वजनिक पोखरी नजिक लगेर नजिरले हत्या गरि सोही पोखरीमा फ्यालेको प्रहरीको भनाई छ।

हत्या गरेको भोलीपल्ट महतोको मृत शरीर प्रहरीले उक्त पोखरीबाट फेला पारेको थियो। नजिरले आफ्नो अपराध स्विकार गरेको डिएसपी काफ्लेको कथन छ। उनलाई शुक्रबार नै सप्तरी जिल्ला अदालतबाट ज्यान सम्बन्धी कसुर मुद्दामा म्याद थप गरि आवश्यक अनुसन्धान थालिएको प्रहरी उपरिक्षक अविनारायण काफ्लेले बताए।

नजिर यसअघि जिल्लामा भएका दर्जनौं लुटपाट, अपहरण, चन्दा आंतक, लागुऔषध कारोबार लगायतका आपराधीक घटनामा संलग्न रहेको प्रहरीको भनाई छ। नजिर तराई मधेशमा भूमिगत आन्दोलनरत जयकृष्ण गोइत नेतृत्वको जनतान्त्रिक तराई मुक्ति मोर्चामा समेत आवद्ध रहेको प्रहरीको भनाई छ।

उनी २०७४ जेठ १३ गते राती १० बजेतिर डरत्रास देखाई अबैध असुलीमा लागेको बेला विष्णुपुर गाउँपालिका ७ बाट एक थान पेस्तोल र जनतान्त्रिक तराई मुक्ति मोर्चाको पम्प्लेटसहित पक्राउ परेका थिए। हातहतियार मुद्दामा पक्राउ परि पुर्पक्षका लागि राजविराज कारागारमा रहेका उनी ९ महिनापछि जेल मुक्त भएका थिए।

जेल मुक्त भएपछि पनि उनी आपराधीक कृयाकलापमा संलग्न रहँदै आएको र पछिल्लो पटक हत्या जस्तो जघन्य अपराधगरि फरार रहेको प्रहरीको भनाई छ।

मधेस प्रदेशमा सबैभन्दा बढी उम्मेदवारी

काठमाडौँ/बैशाख ३० गते हुने स्थानीय तहको निर्वाचनमा सबैभन्दा बढी संख्यामा मधेस प्रदेशमा उम्मेदवारी परेको छ। निर्वाचन आयोगका अनुसार मधेस प्रदेशमा सबैभन्दा बढी ४० हजार ९२४ उम्मेदवारी परेको जनाएको छ।

अन्य प्रदेशमाभन्दा मधेस प्रदेशमा झण्डै दोब्बर उम्मेदवारी परेको हो। मधेस प्रदेशमा नगरपालिकाको प्रमुखमा एक हजार ४२० जनाको उम्मेदवारी, उपप्रमुख ६३८, गाउँपालिकाका अध्यक्ष ८९३, उपाध्यक्ष ४७९ उम्मेदवारी परेको छ। मधेसमा एक महानगर, तीन उपमहानगर, ७३ नगरपालिका र ५९ गाउँपालिका गरी कूल १३६ स्थानीय तह छन्।

सबैभन्दा कम गण्डकी प्रदेशमा उम्मेदवारी परेको छ। गण्डकी प्रदेशमा १२ हजार नौ जनाको उम्मेदवार परेको हो। गण्डकी प्रदेशमा एक महानगर, २६ नगर र ५८ गाउँपालिका गरी कूल ८५ स्थानीय तह छन्। मधेस प्रदेशपछि बागमती प्रदेश २२ हजार ६६५ जनाको उम्मेदवारी परेको छ। तीमध्ये प्रमुखमा ५१८, उपप्रमुख २९९, गाउँपालिकाका अध्यक्ष ५१९, उपाध्यक्ष ३२३ को उम्मेदवार परेको हो। लुम्बिनी

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

जनज्योती कृषि सहकारीमा सदस्यता किन ...?

नीति, कार्यविधि र सुशासनमा चलेको संस्था
रणनीतिक योजना एवं लक्ष्य र उद्देश्यका आधारमा संचालित संस्था।
आर्थिक समृद्धिका विभिन्न अवसरहरु भएको संस्था।
विभिन्न घटना एवं दुर्घटनामा सुरक्षाको प्रत्याभुती गर्ने संस्था।
प्रभावकारी व्यवस्थापन र सुशासनका लागि राष्ट्रिय सहकारी बैंकको राष्ट्रिय स्तरको care कार्यक्रममा आवद्ध संस्था।
नेतृत्व विकासका लागि प्रसस्त अवसरहरु भएको संस्था।
उद्यमशिलता विकासका लागि विभिन्न कार्यक्रमहरु भएको संस्था।
सामाजिक उत्तरदायित्व वहन गर्ने संस्था।
सहकारी अभियानमा राष्ट्रिय तहको नेतृत्व गर्न सफल संस्था।
सदस्य मैत्री बचत र ऋण सेवा सहितको संस्था।
व्यवसायिक कार्यक्रम संचालन गरेको संस्था।
कृषि पेशालाई प्रात्साहन गर्ने संस्था।
सदस्यहरुको कृषि उत्पादनको उचित मुल्यमा आकर्षक बजारीकरण गर्ने संस्था।
त्यसैले आजै संस्थामा जुटौं, **"बचत गरौं समृद्ध वनौं"**

जनज्योति कृषि सहकारी संस्था लि.
राजविराज ९ मलेठ, सप्तरी
सम्पर्क नं. ०३१-५९०६०१, ०३१५९०६०२, www.janajyoticoop.com.np

सम्पादकीय

मतदाता शिक्षाको अभाव

यस पटक हुन गइरहेको स्थानिय निर्वाचनमा मतदाता शिक्षा दिइएन् । वैशाख ३० मा हुन लागेको स्थानीय तह निर्वाचनको माहौलो तातिएको बेला भने मतदाताहरु अलमलमा परेका छन् । उनीहरुलाई मतपत्रमा कसरी मत हाल्ने र खसाल्ने बारे जानकारी दिइएको छैन् । यस बारे शिक्षा नदिई सिधै मतदान प्रक्रियामा गएको देखिन्छ । जसले गर्दा पुरानो मतदाताहरुलाई मत खसाल्न समस्या नभएपनि नयाँ मतदातालाई समस्या हुने देखिन्छ । उनीहरुलाई पहिलो पटक मत खसाल्ने बारे जानकारी दिइएको छैन् ।

यता उम्मेदवारहरुले मतदाता समक्ष पुग्दै मत खसाल्ने बारे जानकारी दिइरहेका छन् । उनीहरु मतदाता शिक्षाका साथ साथै आफ्नो पक्षमा मत रिझाउन लागिपरेका छन् । उनीहरु अहिले मतदाताको घर घरमा गएर मत माग्न ब्यस्त छन् । आफ्नो पार्टीको एजेन्डा र घोषणा पत्र सँगै उनीहरु मतदातालाई आफ्नो पक्षमा पार्न सक्दो प्रयास गरिरहेको देखिन्छ । बिहानैदेखी मतदाताको घरमा गएर आफ्नो भनाई राख्दै मतदाताको खुट्टा ढोक्न समेत भयाइरहेका छन् ।

मुलुक प्रदेश संरचनामा रहेको बेला यो दोश्रो स्थानिय निर्वाचन हुन गइरहेको छ । यसअघिको पहिलो कार्यकालमा निर्वाचित जनप्रतिनिधिहरु पनि अहिले आफ्नो दोश्रो कार्यकालका लागि पनि चुनावी रणभूमीमा होमिएको देखिन्छ । उनीहरुले आफ्नो कार्यकालको विकासीय कार्यलाई स्मरण गराउँदै मतदातासँग मत मागेको देखिन्छ । तसर्थ निर्वाचन आयोगले मतदाता शिक्षातर्फ ध्यान नदिदा मत खेर जान सक्ने सम्भावना बढेर गएको छ । यसका लागि दलका उम्मेदवार तथा नेता कार्यकर्ताहरु मतदाता शिक्षा र मतदान गर्ने बारे जानकारी दिन अग्रसर हुनुपर्ने आवश्यकता रहेको छ ।

स्थानीय निर्वाचनका समृद्धि सपना

- डा. दुर्गाप्रसाद पौड्याल

हिजोआज स्थानीय निर्वाचनको रमिता छ । घरघरमा खानेपानी, सडक, रोजगारी, भत्ता दिने नारासहित विभिन्न दलका र स्वतन्त्र उम्मेदवारका घरदैलो कार्यक्रम जताततै देखिन्छन् । उता गठबन्धनमा आबद्ध दल विभिन्न उम्मेदवारको फोटो र चुनाव चिह्न सहितका ब्यानर लिएर गठबन्धनका उम्मेदवारहरूलाई भोट माग्न हिँडेका छन् ।

सञ्चार माध्यममा आआफ्नो दलको घोषणापत्रबारे जानकारी दिएर भोट माग्ने उत्तिकै छन् । अब, मतदाताले घोषणापत्रका आधारमा उम्मेद्वारलाई भोट दिने हो कि गठबन्धनका आधारमा टुंगो छैन । यता चोक र चिया पसलका गफ सुन्दा कसलाई भोट दिने भन्ने निर्णय चुनावको अघिल्लो दिन हुने लेनदेनका आधारमा टुंगो लाग्ने भएकाले यो घरदैलो केवल देखाउने दाँतमात्र हो भन्ने पनि उत्तिकै छन् ।

वास्तवमा हामीले किताबमा पढेको स्थानीय सरकार भनेको समानुपातिक र समावेशी विकासको एउटा महत्वपूर्ण कडी हो । स्थानिय बासिन्दाहरूको प्रतिनिधित्व हुने भएकाले तिनीहरू त्यहाँका सामान्य नागरिकमध्येबाट छानिने हुन ।

उनीहरू मेलापातका दु:खकष्ट जान्ने, जन्ती-मलामीमा सहभागी हुनेखालका हुनेछन् । त्यस्ता जनप्रतिनिधिले स्थान विशेषका साधन-स्रोतहरूको सही उपयोग गर्न जान्ने र समुदायलाई परिचालन गर्न सक्ने हुने भएकाले स्थानिय सरकार समानुपातिक विकासको उपयुक्त संरचनाका रूपमा बुझेका थियौं ।

तर अहिलेको स्थानीय सरकारको प्रतिनिधि गतिलो भत्ता खाएका, महँगा गाडीमा चढ्ने रवाफिलो व्यक्ति हुने कल्पना हामीले गरेका थिएनौं। त्यसमाथि, विभिन्न दलबाट (संभवत: निकै खर्च गरेर) निर्वाचित प्रतिनिधिहरू हुने भएकाले तिनीहरूबाट स्थानीय सरकारले कसरी समुदाय तहको कुरा सुनेर विकासमा मद्दत पुऱ्याउन सक्ला भन्ने मैले बुझेको छैन ।

हुन त अहिले हरेक गाउँपालिकाको बजेट करोडभन्दा माथि छ । नगरपालिकाहरूको स्तर हेरी करोडौँदेखि अरबौँसम्मको बजेट छ। त्यसैले उनीहरू भ्युटावर, गेट, बाटोदेखि लिएर हेलिकोप्टरबाट खेती गर्नेसम्मका सपना बाँड्न सक्छन् । तर त्यो रकम आफ्नै सामर्थ्यबाट आएको हो कि केन्द्रको बजेटबाट? केन्द्रमा त्यो रकम कहाँबाट आएको हो? भनेर कसैले विचार गरेको पाइँदैन ।

सबैलाई लागेको होला केन्द्रमा जति पनि पैसा छ र त्यसलाई जसरी पनि खर्च गर्न सकिन्छ । त्यसैले सबै उम्मेद्वारहरूले महत्वाकांक्षी वाचा गर्न र घोषणापत्र निर्माण गर्न चाहेको जस्तो देखिन्छ । भोलि प्रदेश र संघीय निर्वाचनमा पनि यही कुरा दोहोरिएला ।

हुन त २०६२/६३ को परिवर्तनपछि नेतृत्व तहमा देशको विकास छिटो गर्ने हुटहुटी जागेको होला। तर पहिलेका नीतिलाई परिमार्जन गरेर मितव्ययी ढंगले परिणाममुखी बनाउनुभन्दा अन्तर्राष्ट्रिय दातृसंस्थाहरूबाट ऋण लिएर भए पनि ठूलाठूला सपना बाँड्ने र वितरणमुखी नीति ल्याउने बाटोतिर लागे। एउटा सार्वभौम मुलुकले ऋण लिन पाउँछ र महत्वाकांक्षी विकास निर्माणमा खर्च गरेर आफ्नो पौरख देखाउन सक्छ ।

जनता पनि त्यतैतिर आकर्षित हुन सक्छन् । तर त्यो ऋणले सापेक्षित उत्पादन बढाउन सकेन भने मुलुक ऋणमा फसेर टाट पल्टिन सक्छ । श्रीलंकामा अहिले भएको त्यही हो । हाम्रो देशमा पनि विगत १० वर्षमा कति ऋण बढ्यो र त्यसबाट सापेक्षित उत्पादन र निर्यात कति बढ्यो भनेर कसैले हेरेन । अब यही प्रवृत्ति आगामी दिनमा पनि बढ्ने हो भने हाम्रो मुलुक पनि टाट पल्टिन बेर लाग्दैन। त्यसैले, महत्वाकांक्षी योजना बनाउनुपूर्व यसको साधनस्रोत कसरी जम्मा गर्ने र यसले कति रोजगारी र आम्दानी बढाउँछ भन्ने आकलन हुनैपर्छ ।

यो चुनावमा पनि स्थानीय सरकारहरूको सामर्थ्य बढाउने र स्रोतसाधनको उपयोगबाट उत्पादन बडाउने भन्दा वितरणमुखी कुराहरूमा सबै दलहरूको ध्यान गएको देखिन्छ । घरघरमा बाटो, सित्तैमा बिजुली, पानी पुऱ्याउने सामर्थ्य खोइ ? काठमाडौँको मेयरले बालाजु औद्योगिक क्षेत्रको क्षमतामा सुधार गरी

बाँकी पाँच पृष्ठमा

बलानबिहुल गाउँपालिका, गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, मल्हनिया, सप्तरी

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

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

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

डा. कालीप्रसाद यादव
Dr. Kali Prasad Yadav
MBBS, MD Internal Medicine
(NAMS, Bir Hospital Kathmandu)
NMC Reg. No. : 13203
कन्सलटेन्ट फिजिसियन
मधुमेह (चिनी रोग), मुटु, दम तथा श्वासप्रश्वास, पेट तथा कलेजो, मृगौला, छाती, थाईरोइड सम्बन्धी रोग
सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हँल, राजविराज
Mo. No : 9842830252, 9804605569

डा. जयन्ती यादव
Dr. Jayanti Yadav
M.B.B.S. MD (Obstetrician and Gynaecologist)
हाल कार्यरत गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल राजविराज
NMC No. : 15312
बरिष्ठ स्त्री तथा प्रसुती रोग विशेषज्ञ
बाझपन, कमजोरी, लिकोरिया, महिनाबारी समस्याको सफल उपचार
सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हँल, राजविराज
Mo. No : 9842830252, 9804605569

मधेसी महिला उम्मेदवारका सकस

- वीणा झा

राज्य प्रगतितर्फ उन्मुख भएको हेर्ने आधारहरू भनेको समाजमा विधिको शासनको अनुभूति, समानताको अभ्यास,सामाजिक न्यायको सुनिश्चितता र महिला, बालबालिका तथा ज्येष्ठ नागरिकको सम्मानपूर्वक जीवनयापनको सुनिश्चितता नै हो । चाहे विश्वको जुनसुकै प्रगतिशील समाज होस्,यी आधारहरूलाई विश्वब्यापी रुपमा मान्यता दिइएको पाइन्छ । त्यसैले प्रगतिशील समाजको कल्पनाअनुरुप नै संविधान र ऐन कानुनहरूको निर्माण, परिमार्जन तथा परिवर्तनसमेत बेलाबखत गर्ने गरिन्छ, ताकी त्यसको आधारमा राज्यले आवश्यकताअनुरुप ती समुदायको सशक्तीकरणलाई विशेष ध्यान दिन सकोस् ।

नेपालको संविधान २०७२ ले समानुपातिक, समावेशी र सहभागितामूलक सिद्धान्तमा आधारित प्रावधानहरू राखेको छ । जसअनुरुप महिला सहभागिता सुनिश्चित गर्न बनेको स्थानीय तह निर्वाचन ऐन २०७३ को दफा १७ (४) ले राजनीतिक दलले स्थानीय तहका अध्यक्ष र उपाध्यक्ष वा प्रमुख र उपप्रमुख पदमा उम्मेदवारी दिँदा ५० प्रतिशत महिला हुनैपर्ने बाध्यात्मक व्यवस्था गरेको छ । यही व्यवस्थाको प्रतिफलस्वरूप २०७४ को स्थानीय तहको चुनावमा व्यापक महिला सहभागिता सुनिश्चित हुन सकेको थियो । परन्तु यसपालि भने ऐनको १७ (४) मै भएको 'तर दलले एक जना मात्र उम्मेदवारी दिएमा यो प्रावधान लागू हुनेछैन' भन्ने कानुनी छिद्रलाई स्वार्थ पूर्ति गर्न दुरुपयोग गर्दै गठबन्धन गरेका दलहरूले प्रमुख दुई पदमा प्रायः पुरुषलाई नै प्राथमिकतामा राखे । गठबन्धन जोगाउन भागबण्डा मिलाउने क्रममा राजनीतिक दलहरूले कतिपय पालिकाहरूमा प्रमुख-उपप्रमुख र अध्यक्ष-उपाध्यक्ष दुवैमा पुरुष उम्मेदवार उठाएका छन् ।

पितृसत्तात्मक सोचले निर्देशित यथास्थितिवादी मस्तिष्कहरूले समतामूलक समावेशी समाज निर्माणतर्फ अगाडि बढ्न नचाहेको स्पस्ट छ । तिनलाई समाजको जितभन्दा पनि आफू अनुकूलको ब्यक्तिको जितले सधैं लोभ्याउँदै आएको परिस्थिति कुनै नौलो होइन । जितको सुनिश्चितता खतरामा पर्ने डरले परिवर्तन नरुचाउने ती जमात संविधानको मर्मलाई बिर्सिंदै विभिन्न अवरोध सिर्जना गर्नु तिनका चरित्र नै हुन् । तर ठुलो दुर्भाग्य भनेको संविधान रक्षार्थ बनेका विभिन्न संवैधानिक नियमनकारी निकायहरूको ओजपूर्ण उपस्थिति नहुँदा संविधानको मर्ममा घात भएको छ । राजनीतिक दलमा आवद्ध भएकै कारण गलत प्रक्रिया र प्रवृत्तिको विरोध गर्न नसक्नु आफैमा लज्जास्पद हो ।

वास्तवमा संविधान भनेको सिर्फ कागजी दस्तावेज होइन,यसले समानुपातिक, समावेशी र सहभागितामूलक सिद्धान्तका आधारमा समतामूलक समाज बनाउने मर्म बोकेको छ । र, सोहीअनुरुप प्रावधानहरूको भाव झल्किनुपर्ने परिकल्पना समेत गरेको छ, ताकी राज्य संरचनामा महिला सहभागितालाई सुनिश्चित गर्न सकियोस् ।

तर वैशाख ३० गते हुन लागेको स्थानीय चुनावमा प्रमुख पदमा राजनीतिक दलहरूले दिएको महिलाहरूको उम्मेदवारीको संख्या हेर्दा चिन्तित हुनुपर्ने अवस्था देखाउँछ । हाम्रो राजनीतिक संस्कार हेर्दा संविधानमा समावेशी सिद्धान्तका आधारमा सहभागिताको व्यवस्था भए पनि कानूनी बाध्यता नभएसम्म राजनीतिक दलहरूले त्यसको पालना गरेको देखिन्न । नीति निर्माणमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने राजनीति नै समाजमा विद्यमान असमानता र विभेदलाई निरन्तरता दिन्छ भने मुलुकको भविष्य कस्तो छ भनी सहजै अनुमान गर्न सकिन्छ ।

नेपालमा महिला र पुरुष बिचको मात्रै विभेद छैन । महिला बीचकै सामाजिक, आर्थिक, राजनीतिक, सांस्कृतिक अवस्थाहरूबीच धेरै ठुलो विविधता रहेको भेटिन्छ । जस्तो कि विश्वका नामी विश्वविद्यालयमा पढ्ने अवसर पाउनेदेखि लिएर आफ्नै समुदायका विद्यालयमा समेत सुरक्षित भई शिक्षा पाउन नसक्ने समेतका छन् । त्यसै गरी हरेक किसिमका श्रोत साधन र अवसर माथिको सहज उपलब्धताले गर्दा विश्व मञ्चमा उत्कृष्ट प्रस्तुति दिन सक्ने क्षमता भएका महिलादेखि लिएर आफ्नो नामसमेत आत्मविश्वासका साथ स्पष्ट उच्चारण गर्न नसक्नेसम्म पनि हाम्रै समाजमा बाँचेका छन् ।

यी यावत असमानता पछाडिका विविध कारणहरूमध्ये राज्य सम्वेदनशील हुन नसकेको प्रमुख हो । राज्यले एउटै ब्ल्यांकेटले सबै महिलालाई छोप्न खोज्दा आवाजविहीनहरू झन झन पछाडि पर्दै गएको अवस्था छ । केही सीमित क्षेत्रका निश्चित अनुहारहरू नै सधैं राज्यको प्रिय पात्र बनिरहँदा विविधताले भरिएको नेपाली महिलाका अवस्था खासै उकास्न सकिएको देखिन्न । सशक्त महिलाहरुको सशक्तीकरणमै राज्य रमाइरहेको तीतो यथार्थको अनुभूति प्रायः समाजको पिँधमा रहेका महिलाहरूले गर्दै रहने निरन्तरता कहिलेसम्म भन्ने प्रश्नको जवाफ पाउन सकिएको छैन ।

विशेष गरी जब मधेसी महिलाको उम्मेदवारीको कुरा गरिन्छ,त्यतिबेला ती महिला प्रतिको समाजको धरातलीय दृष्टिकोण र अपेक्षाभन्दा पनि कुन शक्तिशाली पुरुषको नातामा पर्छन् ?त्यसलाई नै प्राथमिकतामा राख्ने अभ्यास यथावत छ । एक त राज्यदेखि लिएर समाज र संस्कृति समेतले मधेसी महिला सशक्तीकरणलाई प्राथमिकतामा राख्नुको सट्टा तिनको गतिशीलतामा नियन्त्रण राख्न खोज्ने प्रवृत्तिको कारण बहुसंख्यक मधेसी महिलाको शैक्षिक,आर्थिक र राजनीतिक अवस्था सन्तोषजनक छैन । जसको प्रभाव तिनका निर्णय क्षमतामा समेत पर्नु स्वभाविक हो । त्यसको साथै यसको असर मधेसी महिलाको व्यक्तित्व विकासदेखि लिएर राजनीतिक,आर्थिक,शैक्षिक तथा नेतृत्व क्षमताको विकासमा समेत अवरोध रहेको सर्वविदित नै छ । अहिलेको आसन्न निर्वाचनकै धरातलमा टेकेर हेर्ने हो भने मधेसी महिला उम्मेदवारका सकसहरूलाई बुझ्न त्यही अनुरुपको दृष्टिकोण र सामाजिक, आर्थिक, राजनैतिक, भौगोलिक तथा शैक्षिक धरातलमा आधारित मापकहरूको आधार लिनुपर्ने हुन्छ ।

राजनीतिक चेतमा अगाडि रहेको मधेसको अवस्था हेर्दा पछिल्लो समयमा महिला उम्मेदवार पनि अगाडि ल्याउनु पर्छ भन्ने त देखिन्छ । तर आ-आफ्नो स्वार्थअनुरुप प्रयोग गर्न संख्याको रुपमा मात्रै सीमित राख्न खोज्ने प्रवृत्ति यहाँ पनि व्याप्त देखिन्छ । केन्द्रीकृत पितृसत्तात्मक मानसिकताले निर्देशित गठबन्धनको असर नपरेको त भन्न मिलेन । तर अरु बेला पनि महिला उम्मेदवारी निर्धारण गर्न संविधानको मर्मभन्दा पनि आ-आफ्नो भागबन्डालाई नै प्राथमिकतामा राख्ने निरन्तरताको अन्त हुन सकेको देखिन्न ।

यसको साथै चुनावी माहौलमा आवश्यक पर्ने छलफल, भेटघाट, चियापान जस्ता कार्यक्रमहरूमा पनि एक मधेसी महिला उम्मेदवारको परिवेश र सन्दर्भमा अन्य क्षेत्रका महिलाभन्दा सहज पक्कै छैन । तिनको सामाजिक र सांस्कृतिक संरचनाहरूले निर्मित सामाजिकीकरणका विभिन्न इकाईहरूले गर्दा तिनको सकस बढ्दो छ । मधेसमा गहिरो गरी जरो गाडिरहेको रिजिड पितृसत्तात्मक सोचले गर्दा घरदेखि सडक सम्मको यात्रा

बाँकी चार पृष्ठमा

हावाहुरीको मौसममा आगलागीबाट जोगिन सर्वसाधारणलाई स्थानीय विपद जोखिम न्यूनिकरण समितिको अपिल

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

अनुरोधकर्ता

राजगढ गाउँपालिका, गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, नर्घो, सप्तरी

हावाहुरीको मौसममा आगलागीबाट जोगिन सर्वसाधारणलाई स्थानीय विपद जोखिम न्यूनिकरण समितिको अपिल

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

अनुरोधकर्ता

तिरहुत गाउँपालिका, गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, गोइठी, सप्तरी

आयुर्वेदिक विधिबाट फोक्सोलाई कसरी मजबुत बनाउने ?

- माया श्रेष्ठ

काठमाडौं । कोरोनाभाइरस (कोभिड–१९) संक्रमितमध्ये धेरैजसो होम आइसोलेशनमा छन् । अस्पतालहरुमा अक्सिजन र बेडको अभावबारे जताततै चर्चा चलिरहेको छ । होम आइसोलेशनमा बसेका सामान्य लक्षण देखिएका र लक्षण नदेखिएका संक्रमित मानसिक दबाबमा छन् । कतै अक्सिजन आवश्यक पर्ने त होइन भन्ने चिन्ता स्वाभाविक रुपमा उनीहरुमा देखिन्छ ।

चिकित्सकहरुका अनुसार कोरोना संक्रमितमध्ये सबैलाई अक्सिजन, आइसियू र भेन्टिलेटरको आवश्यकता पर्दैन । कोरोना संक्रमितमध्ये करिब तीन प्रतिशतलाई मात्रै अस्पतालमा भर्ना गर्न जरुरी हुने डा.बासुदेव उपाध्याय बताउँछन् ।

होम आइसोलेशनमा बस्ने संक्रमितको शरीरमा अक्सिजनको अवस्था कस्तो छ भन्नेबारे घरमै बसेर सामान्य तरिकाबाट पनि थाहा पाउन सकिने उनले बताए । घरमा पल्सअक्सिमिटर राखेर नियमित शरीरमा अक्सिजनको मात्रा आफैले नाप्न सकिने उनी बताउँछन् । यद्यपि पल्सअक्सिमिटर नभएको खण्डमा योग अभ्यासबाट पनि शरीरमा अक्सिजनको मात्रा थाहा पाउन सकिने उनको भनाइ छ ।

शरीरमा ९० भन्दा तल अक्सिजनको मात्रा पुग्यो भने स्वास्थ्यमा समस्या सिर्जना हुन सक्छ । कोरोनाभाइरस संक्रमणका कारण फोक्सोमा अक्सिजनको मात्रा कम भएमा फोक्सो खराब हुने त होइन भन्ने चिन्ताले धेरैलाई सताउन सक्छ ।

कोरोना संक्रमणले फोक्सोलाई क्षति पुर्‍याएको छ कि छैन र कोभिडले प्रभाव पारेको फोक्सोलाई विस्तारै सुधार गर्न परम्परागत योगभित्रको प्राणायामको नियमित अभ्यास लाभदायक हुने महानिर्देशक डा. उपाध्याय बताउँछन् ।

फोक्सोलाई स्वस्थ राख्न डा. उपाध्यायका केही टिप्स

– प्राणायाम गर्दा जसले २० सेकेन्डसम्म सासलाई रोकेर बस्न सकेमा त्यस व्यक्तिको फोक्सोको अवस्था सामान्य छ भनेर बुझिन्छ । होम आइसोलेशनमा बसेका व्यक्तिले प्राणायाम गर्ने र त्यस क्रममा २० सेकेन्डसम्म श्वास रोकेर बस्न सकेमा ती व्यक्तिलाई अक्सिजनको आवश्यकता नपर्न सक्छ ।

– होम आइसोलेशनमा बसेको व्यक्तिले २० सेकेन्डसम्म प्रणायाम गर्दा सास रोक्न सक्दैँन भने आक्सिजनको आवश्यकता छ भन्ने बुझ्नु पर्छ र स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श लिनुपर्छ ।

– शरीरमा अक्सिजनको मात्रा घटेको छ, तत्काल अक्सिजन लिन सक्ने अस्वस्था छैन वा अस्पताल पुग्न सकिँदैन भने केही समयका लागि बिरामीलाई सिधा घोप्टो परेर सुताउँदा फोक्सोमा जोड पर्छ । त्यसपछि अक्सिजनको मात्रा केही बढ्न सक्छ ।

– अक्सिजन, आइसियू र भेन्टिलेटरमा उपचार गरेर अस्पतालबाट फर्किनेहरुले दिनमा दुई/दुई घण्टाको अन्तरमा कम्तीमा ५ देखि १० मिनेट प्राणायाम गर्दा झन् राम्रो हुन्छ ।

– प्रणायाम गर्दा सास रोक्ने क्रमलाई २० सेकेण्डदेखि बढाउन कोसिस गर्नुपर्छ । प्राणायाम गर्दा सास रोक्ने क्रममा २० देखि ३० सेकेण्डसम्म रोक्ने प्रयास गर्दा राम्रो हुन्छ । तर, प्रणायाम गर्ने नाममा जबरजस्ती सास रोक्न भने हुँदैन ।

होम आइसोलेशनमा बस्ने संक्रमितले यस्ता आयुर्वेदिक औषधि सेवन गरौँ

– अक्सिजन, आइसियू र भेन्टिलेटरमा उपचार गराएर घर फर्किएकाको फोक्सोको अवस्था पूर्ण रुपमा पूर्ववत् अवस्थामा फर्किसकेको हुँदैन । उपचारबाट घरमा फर्किएकाले प्राणायाम गर्दा चाडैँ सुधार आउन सक्छ ।

– अस्पतालकै बेडमा उपचार गराइरहेका बिरामीले समेत प्रणायाम गर्न सकिन्छ ।

– अस्पतालबाट कोभिड निको भएर घर फर्किएकाले पिउने पानीमा १ देखि २ ग्राम दालचिनीको धुलो राखेर पिउनुपर्छ । यदि गाउँघरमा हुनेहरुले दैनिक पिउने २ देखि ३ लिटर पानीमा ५/६ वटा तुलसीका पात राखेर पिउँदा राम्रो हुन्छ ।

– दैनिक रुपमा बोझो, हर्रो एक ग्राम, गुर्जो ५ ग्राम नियमित सेवन गरेमा संक्रमितको अवस्थामा सुधार हुन्छ तथा कोभिड हुन नदिनका लागि सहयोग गर्छ ।

– स्वास्थ्य अवस्था सामान्य रहेका व्यक्तिले पनि नियमित रुपमा प्राणायाम गर्नुपर्छ । किनभने फोक्सोको क्षमता अनुसार अक्सिजन लिन प्राणायाम सार्थक हुन्छ ।

वर्तमान समयमा आधुनिक प्रविधि भयो भने सबैले तत्काल मान्ने र विश्वास गर्ने तर परम्परागत प्रविधिलाई विश्वास नगर्ने प्रवृति बढेको डा. उपध्याय बताउँछन् । यस्तै शारीरिक अभ्यासहरू पनि परम्परागत भएमा हत्तपत्त मानिसले वास्ता गर्दैनन् । तर, यही शारीरिक अभ्यास तथा कुनै प्रकारको योगलाई आधुनिक शब्दावली दिएको खण्डमा विश्वास गर्नेको जमात ठूलो भएको उनको गुनासो छ ।

आयुर्वेद शास्त्रमा शरीरलाई चाहिने भिटामिन 'सी' अमला, कागती, सुन्तला, अमिला फलबाट पाइन्छ । तर, यस्तै कुनै पब्लिक हेल्थको विज्ञले भिटामिन 'सी' खानुपर्छ भनेको खण्डमा भिटामिन 'सी' को ट्याब्लेट खान तत्काल तयार हुनेको संख्या धेरै रहेको उनले सुनाए ।

वर्तमान समयमा भारत र चीनमा जडीबुटी जेठी मधुबारे अध्ययन भइरहेको छ । गाउँघरमा जेठी मधु प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ । कोरोना संक्रमणले प्रभाव गरेको फोक्सोलाई निको पार्नका लागि यसले महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्ने विभिन्न अध्ययनले देखाएको छ । कोभिडबाट हुन सक्ने नोक्सानलाई जेठी मधुले रोक्ने अध्ययनहरुले पुष्टि गरेको उनले बताए ।

'जेठी मधु खाएपछि कोभिड निको हुन्छ भन्न खोजिएको होइन,' उनी भन्छन्, 'अस्पताल जानै पर्दैन भनेको होइन तर, संक्रमणबाट हुने नोक्सानलाई कम गर्छ ।' *रातोपाटी डटकम*

मधेसी...

पनि मधेसी महिला उम्मेदवारको लागि कम सकसपूर्ण छैन ।

त्यसै गरी आर्थिक पाटोलाई केलाउने हो भने निर्वाचन कति महँगो छ,त्यो कसैबाट लुकेको छैन । प्रायः स्वआर्जनको अवसरबाट बञ्चित मधेसी महिलालाई तिनको आर्थिक पाटोले गर्दा पनि उम्मेदवारीलाई प्रभावित पारेको स्पस्ट छ । राज्यको अदूरदर्शीताले गर्दा प्रचुर सम्भावना हुँदा पनि मधेसलाई उद्योग र कृषिमार्फत सम्पन्न बनाउन नसकेको तीतो यथार्थ कसैबाट लुकेको छैन । अर्कोतिर मधेसी महिला घरमुली बन्न सकेका छैनन् । यस्तोमा मधेसी महिलाको आर्थिक हैसियतका आधारहरू कसरी बलियो बन्ला ?

समाजलाई स्वस्थ र समृद्ध बनाउनमा स्थानीय सरकारको भूमिका अत्याधिक महत्वपूर्ण हुने हुँदा स्थानीय निर्वाचनमा राजनीतिक दलदेखि लिएर नागरिक समाज पनि संवेदनशील हुन त्यतिकै आवश्यक छ । शिक्षा,स्वास्थ्य र आर्थिक सबलतालाई केन्द्रमा राख्दै कोरिने विकासको खाकाले सामाजिक विकासलाई हृदयङ्गम गर्ने सम्भावना बढ्छ । त्यसैले पनि समाजमा समानताको अनुभूतिको साथै महिला सशक्तीकरणलाई बलियो आधार र पर्याप्त उदाहरणीय बनाउन महिला उम्मेदवारी अपरिहार्य हुन जान्छ । लेखक समाजशास्त्री हुन् ।

रातोपाटीडटकम

हावाहुरीको मौसममा आगलागीबाट जोगिन सर्वसाधारणलाई स्थानीय विपद जोखिम न्यूनिकरण समितिको अपिल

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

अनुरोधकर्ता

विष्णुपुर गाउँपालिका, गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, विष्णुपुर, सप्तरी

हावाहुरीको मौसममा आगलागीबाट जोगिन सर्वसाधारणलाई स्थानीय विपद जोखिम न्यूनिकरण समितिको अपिल

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

अनुरोधकर्ता

तिलाठी कोइलाडी गाउँपालिका, गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, तिलाठी, सप्तरी

स्थानीय...

आम्दानी र रोजगारी बढाउँछु वा टेकु तथा कीर्तिपुरको फोहोरमैला प्रशोधन केन्द्रलाई सुधार गरी काठमाडौँको फोहोर दिगो रूपमा व्यवस्थापन गर्छु भन्नुपर्ने हो ।

त्यस्तै, विराटनगरको मेयरले त्यहाँको जूटमिल सञ्चालन गरेर त्यो क्षेत्रकै आम्दानी र रोजगारी बढाउने प्रतिबद्धता लिन प्रेरित गर्नुपर्ने हो । अझ, यस्ता स्थानविशेषको सामर्थ्य बढाउने परियोजनाहरूमा संघीय सरकारको वा दाताहरूको लगानी ल्याउने वाचा गर्नुपर्ने हो । यस्ता योजनाहरू संवर्धन गरेदेखि स्थानीय आम्दानी/रोजगारी पनि बढ्नेछ र समग्र देशको आर्थिक उन्नति पनि हुनेछ ।

यो कुरा किन पनि महत्वपूर्ण छ भने हिमाल-पहाडका भिराला भूभागले ओगटेको नेपालमा करिब २० प्रतिशतको हाराहारीमा खेतीयोग्य जमिन छ भन्ने गरिन्छ । त्यसमाथि बढ्दो सहरीकरण, डोजरे-विकासमा आधारित पूर्वाधार निर्माण र चुरेको विनाशले बर्खे बाढीको आयतन र विध्वंशलाई झन तीव्रता दिइ पहाड र तराईका मलिला खेतहरू बगरमा परिणत गरिदिएको छ । यस्तो अवस्थामा आफ्नो जीविका धान्न नसकी लाखौँ नेपाली भारत, मलेसिया, खाडी मुलुक लगायत संसारका विभिन्न भागमा रोजगारीका लागि भौतारिएका छन् ।

यसबाट आर्जन भएको वैदेशिक मुद्राबाट नेपालमा रोजगारी-आम्दानी सिर्जना हुने क्षेत्रमा लगानी गरी आत्मनिर्भर हुनुको सट्टा मुलुक अरू परनिर्भर बन्न पुगेको वास्तविकता आजको कटु यथार्थ हो । विदेशी मित्रराष्ट्रहरूले बनाइदिएका कतिपय उद्योगहरू अहिले प्रान्तीय वा प्रहरी कार्यालयमा परिणत भएका छन् ।

मुलुकभित्रकै कच्चा पदार्थ प्रयोग गरी रोजगारी र उत्पादन बढाउने उद्योगहरू हामीसँग नभएका होइनन् । तिनीहरूमध्ये कति निजीकरण गरिए र कति बन्द भए। दलीय भर्तीकेन्द्र बनाउने, प्रमुखको नियुक्ति भागबन्डाका आधारमा गर्ने, त्यहाँका गाडीहरू मन्त्री र सचिवले चढ्ने, मिलेमतोमा भ्रष्टाचार गर्ने भएकैले ती बन्द भएका हुन् । त्यस्तै निजीकरण गरिएका उद्योगहरू किन चलेका छैनन् भन्ने खोजी गर्नुपर्छ र सरकारले अग्रसरता लिइ तिनको पुनः सञ्चालन गर्नु पर्छ । त्यसैले, यो कुरालाई युवा नेतृत्वले राम्रोसँग आत्मसात गरी आगामी प्रदेश तथा संघीय चुनावमा देशलाई संकटबाट जोगाउने वैकल्पिक विचार लिएर मैदानमा उत्रनुपर्छ ।

नयाँ संविधानअन्तर्गत बनेका स्थानीय सरकारलाई स्वतन्त्र सार्वभौम सरकार जस्तो गरी कार्यकारी, विधायिकी र न्यायिक संरचनाको व्यवस्था गरी त्यही अनुरूपको अधिकार प्रदान गरीएको छ । त्यसको पूर्वाधार निर्माण गर्नमात्र करिब १२ खर्ब लाग्ने अनुमान गरिएको छ । तिनीहरूको संस्थागत विकास गर्ने, कर्मचारीको व्यवस्था मिलाउने, तालिम दिने जस्ता कुरा त छँदै छन् ।

विगत ५ वर्षको अनुभव हेर्दा संघीय संरचनाबाट विकासको समानुपातिक वितरण हुन सकेको देखिएन । पहाडका खेतबारी बाँझो रहेका छन् भने प्रान्तीय र संघीय राजधानीमा जनसंख्याको चाप बढ्दो छ । विदेशबाट फर्केका युवाहरू आआफ्नो गांउमा फर्केर उद्यम गर्नुको साटो सहरी इलाकामा घर बनाउन आफ्नो बचत खर्च गरिरहेका छन् । परिणामस्वरूप खाद्यान्नमा समेत परनिर्भरता बढ्दो छ ।

अर्कोतर्फ केन्द्रदेखि स्थानीय तहसम्मका तलवी नेताहरू, महँगा सवारीसाधन, सबैलाई निर्वाचन क्षेत्र विशेष कार्यक्रमको व्यवस्था हुँदा पनि त्यसले उत्पादन र रोजगारी बढाउन तात्विक परिर्वतन गरेको देखिएन । बरु संघीय र प्रदेश तहमा सत्ता र प्रतिपक्षको किचलो, सबैलाई समेट्न मन्त्रालयको भागबन्डा र साधन-स्रोतमा भ्रष्टाचारहरू भएको देखियो। आन्तरिक राजश्वले साधारण खर्च मात्र धान्ने अवस्थामा यसलाई नघटाइ मुलुकले आर्थिक उन्नति गर्न सक्दैन । मित्तव्ययी शासन संरचना, चुस्त प्रशासन र गुणस्तरीय सेवा प्रवाह गर्न अप्रिय निर्णय लिने अठोट आउनुपर्छ ।

यो चुनावमा धेरै युवा मुलुकका लागि केही गरौँ भन्ने अठोट लिएर नेतृत्वमा आउन उत्सुक रहेका देखिन्छ । देशको उज्ज्वल भविष्यका लागि त्यो सकारात्मक पक्ष हो । तर त्यसका लागि मुलुकको वर्तमान अवस्थालाई राम्रोसँग आत्मसात गरी आगामी प्रदेश तथा संघीय चुनावमा देशलाई कसरी आत्मनिर्भर बनाउँदै समृद्धितर्फ लैजाने भन्ने वैकल्पिक विचार लिएर मैदानमा उत्रनुपर्छ ।

नागरिक डटकमबाट

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

डा. आदर्श कुमार सिंह
Dr. Adarsh Kumar Singh

MBBS, MD TU
NMC Reg. No. : 9413
कन्सलटेन्ट फिजिसियन
मधुमेह (चिनी रोग), मुटु, दम एवम् श्वास प्रश्वास, पेट तथा कलेजो रोग मृगौला, छाती, थाइराइड सम्बन्धि रोग

डा. ललन प्रसाद रौनियार
Dr. Lalan Prasad Rauniyar

MBBS (BPKIHS) Dharan, MD Paediatrics (BPKIHS) Dharan, NMC Reg. No. : 13338
कन्सलटेन्ट बाल रोग विशेषज्ञ
वरिष्ठ नवजात शिशु तथा बालरोग

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

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

युक्रेनले मारिउपोलको अजोभस्टलबाट ५० नागरिकलाई उद्धार

युक्रेन/जारी रुस-युक्रेन युद्धबाट घेरामा परेको शहर मारिउपोलमा रहेको एजोभस्टाल प्लान्टबाट ५० नागरिकलाई बाहिर निकालिको युक्रेनी उपप्रधानमन्त्री इरिना भेरेश्चुकले शुक्रबार बताएका छन् ।

"उद्धारकार्य अत्यन्त सुस्त थियो । यद्यपि, आज हामीले आजोभस्टलबाट ५० जना महिला, बालबालिका र वृद्धवृद्धालाई मुक्त गर्न सफल भयौँ," भेरेश्चुकले फेसबुकमा लेखेका छन् । उद्धारकार्य शनिबार बिहान जारी रहनेछ ।

अघिल्लो दिन, युक्रेनको राष्ट्रपति कार्यालयका प्रमुख एन्ड्री यर्माकले युक्रेनले मारियुपोलबाट करिब ५०० नागरिकलाई बाहिर निकालेको बताएका थिए ।

पूर्वीयुक्रेनको प्रमुख अजोभ समुद्री बन्दरगाह शहर मारिउपोलले रुस-युक्रेन द्वन्द्वमा सबैभन्दा खराब हिंसा देखिएको छ । एजेन्सी

श्रीलङ्काका राष्ट्रपतिद्वारा सङ्कटकाल घोषणा

कोलम्बो/आर्थिक तथा राजनीतिकरुपमा सङ्कटमा फसेको श्रीलङ्कामा फेरि सङ्कटकाल घोषणा गरिएको छ ।

गत शुक्रबार मध्यरातदेखि लागू हुनेगरी सङ्कटकाल घोषणा गरिएको सरकारी अधिकारीले जानकारी दिएका छन् ।

राष्ट्रपति गोटावाय राजापाक्षले आर्थिक तथा राजनीतिक सङ्कटलाई व्यवस्थापन गर्न सङ्कटकाल लागू गर्नु परेको स्पष्ट पार्नु भएको छ ।

आर्थिक तथा राजनीतिक सङ्कटका विरुद्धमा जनआक्रोस र आन्दोलन बढ्दै गएपछि त्यसलाई नियन्त्रण गर्न सरकारले सङ्कटका घोषणा गरेको हो ।

उहाँले सार्वजनिक सुरक्षा र जीउ धनको रक्षाका लागि सङ्कटकाल लगाउनु अत्यावश्यक भएको राजपत्रमा प्रकाशित सूचनामा जनाइएको छ ।

आन्दोलनकारीले ढुवानी तथा आवत जावतसमेतमा अवरोध गरेको र कतिपय सेवा प्रवाहाभकी मा समस्या उत्पन्न भएकोले अवरोध हटाउन र सेवा प्रवाहलाई सहज गराउन सङ्कटकाल लगाउनु परेको उहाँको भनाइ छ ।

सरकारले सङ्कटकाल घोषणा गरेर जनताको आवाजलाई नियन्त्रण गर्न खोजेको र नागरिक अधिकार कुण्ठीत गरेको भन्दै कतिपयले भने विरोध गरेका छन् । एजेन्सी

श्रीलङ्कामा पुनः संकटकाल लगाउने निर्णयको अमेरिका र युरोपेली संघद्वारा आलोचना

कोलम्बो/श्रीलङ्कामा पुनः संकटकाल लगाइएपछि राष्ट्रपति गोटबाय राजपाक्षको निर्णयको शक्ति राष्ट्रहरूले आलोचना गरेका छन् ।

अमेरिका र युरोपेली संघले सरकारविरुद्ध भइरहेका प्रदर्शनका माझ दोस्रो पटक संकटकाल लगाउने राष्ट्रपतिको कदमको आलोचना गरेका हुन् ।

राजधानी कोलम्बोस्थित अमेरिकी राजदूत जुली चुङले मानिसहरूको आवाज सरकारले सुन्नुपर्ने बताउनुभयो ।

श्रीलङ्कालीहरूले बेहोरिरहेको वास्तविक चुनौतीहरूसँग जुझ्न र देशमा सबैका लागि समृद्धि र अवसर रहने बाटोमा फर्काउन दीर्घकालीन समाधानको आवश्यकता पर्ने उहाँको भनाइ छ ।

यस्तै युरोपेली सङ्घले सङ्कटकालले श्रीलङ्काका अप्ठेराहरू हल गर्न मद्दत नगर्ने भन्दै त्यो प्रत्युत्पादक हुनसक्ने चेतावनी दिएको छ ।

शुक्रबार बसेको मन्त्रिपरिषद्को एउटा विशेष बैठकपछि सङ्कटकाल लगाउने निर्णय गरेको थियो । राष्ट्रपति राजपाक्षको कार्यालयले सार्वजनिक सुरक्षालाई मध्यनजर राख्दै सङ्कटकाल लगाइएको जनाएको छ ।

यसअघि पनि श्रीलङ्काका राष्ट्रपतिले गत अप्रिल २ मा सङ्कटकाल लगाउनुभएको थियो । विदेशी मुद्रा सञ्चितमा गम्भीर सङ्कट बेहोरिरहेको श्रीलङ्काले खाद्यान्न, इन्धन र औषधि आयात गर्न गम्भीर समस्या भोगिरहेको छ । एजेन्सी

स्वार्थका लागि पार्टी छोडेर गएकाहरुको राजनीतिक भविष्य दिगो नहुने : महतो

राजविराज/लोकतान्त्रिक समाजवादी पार्टीका वरिष्ठ नेता राजेन्द्र महतोले निहित स्वार्थका लागि पार्टी छोडेर गएकाहरुको राजनीतिक भविष्य दिगो नहुने बताएका छन् ।

शुक्रबार राजविराजमा कार्यकर्ताहरुलाई सम्बोधन गर्दै उनले केही साथीहरु मिशन र पार्टी छोडेर व्यक्तिगत स्वार्थका लागि अन्यत्र गएकोमा उनीहरुको राजनीतिक भविष्य सुनिश्चित नरहने उल्लेख गरे ।

उनले मधेशवादका प्रणेता स्व.गजन्द्र नारायण सिंहका सच्चा अनुयायीको रुपमा रहेका इमान्दार, त्यागि र संघर्षशील कार्यकर्ता अहिले पनी आफूहरुकै साथमा रहेको दाबी गरे ।

विचार र सिद्धान्तलाई अंगिकार गरि अघि बढेकाहरुलाई निर्वाचनमा जिताउन कार्यकर्ताहरुलाई आग्रह गर्दै उनले आगामी निर्वाचनमा सप्तरीमा पनि आफूहरुको पक्षमा सकारात्मक चुनावी परिणाम आउने दाबी पनि गरे ।

गत स्थानिय निर्वाचनमा सप्तरीका १८ मध्ये ५ स्थानिय तहमा बिजयी हासिल गरेको तत्कालिन राजपा पार्टी हाल लोसपाले यस पटक भने तीन वटा स्थानिय तहमा उम्मेदवारी दिएको छैन् ।

मधेस प्रदेशमा ...

प्रदेशमा २२ हजार ४२६, प्रदेश नं. १ को २१ हजार ५२२, सुदुरपश्चिम प्रदेशमा १२ हजार ८६८, कर्णाली १२ हजार ५९६, नगरप्रमुखमा पुरुष तीन हजार नौ जना र महिला २२९, गाउँपालिका अध्यक्षमा पुरुष दुई हजार ९३७ र महिला ११५, नगरको उपप्रमुखमा पुरुष ५३० र महिला एक हजार ४३४ तथा गाउँपालिका उपाध्यक्षमा पुरुष ५२० र महिला एक हजार ६४३ को उम्मेदवारी परेको आयोगले जनाएको छ ।

कूल ३५ हजार २२१ हजार पदमा एक लाख ४५ हजार एक जनाको उम्मेदवारले प्रतिस्पर्धा गर्नेछन् । निर्वाचनका लागि आयोगले मतपत्र सबै मतदान केन्द्रमा पठाइसकको जनाएको छ ।

आगामी शुक्रबार देशभर ७५३ स्थानीय तहमा एकै पटक निर्वाचन हुँदैछ । १० हजार ७५६ मतदानस्थल र २१ हजार ९५५ मतदान केन्द्र रहेका छन् । निर्वाचनमा एक करोड ७७ लाख ३३ हजार ७२३ जना मतदानमा सहभागी हुनेछन् ।

दुर्घटनामा एकको मृत्यु

राजविराज/सप्तरीमा मोटरसाइकल र साइकल एक आपसमा ठोकिदा साइकल चालकको मृत्यु भएको छ भने एक जना गम्भिर घाइते भएका छन् ।

सप्तरीको राजविराज-तिलाठी सडक खण्डमा बुधबार राती भएको उक्त दुर्घटनामा जिल्लाको तिलाठी कोइलाडी गाउँपालिका १ निवासी ४३ वर्षिय सतिश कुमार यादवको मृत्यु भएको हो ।

राती राजविराजतर्फ आउँदै गरेको को.१७प. ८५६३ नम्बरको मोटरसाइकल र विपरीत दिशाबाट आउँदै गरेको साइकल एक आपसमा ठोकिदा साइकल सवार यादवको मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ ।

दुर्घटनामा मोटरसाइकल चालक छिन्नमस्ता गाउँपालिका १ निवासी २० वर्षिय शंकर भनिने इन्द्रजित कुमार यादव गम्भिर घाइते भएका छन् । उनको धरानस्थित विपि कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानमा उपचार भइरहेको डिएसपी माधवप्रसाद काफ्लेले जानकारी दिएका छन् ।

दुर्घटनामा परेका मोटरसाइकल नियन्त्रणमा लिई थप अनुसन्धान भइरहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ ।

सार्वजनिकस्थलबाट प्रचार सामाग्रि हटाइयो

राजविराज/उम्मेदवाहरहरुले निर्वाचन आचारसंहित विपरीत सार्वजनिक ठाउँमा लगाएका प्रचार प्रसार सामाग्रि प्रहरीले हटाउन थालेको छ ।

बैशाख ३० गते हुन लागेको स्थानिय तह निर्वाचनको प्रचार प्रसारमा जिल्लामा निर्वाचन आचारसहिता विपरित व्यापक रुपमा प्रचार प्रसार सामाग्रि झुण्ड्याइएको तथा निर्वाचन कार्यालयले तोकेको मापदण्ड विपरीत गतिविधी हुन थालेपछि प्रहरीको सहयोगमा त्यस्ता प्रचार प्रसार सामाग्रि हटाउन थालिएको हो ।

दलहरुले निर्वाचन प्रचार-प्रसार भड्किलो मात्र नभई सहर र गाउँको सौन्दर्य नै सखाप पार्ने गरी ब्यानर, तोरण र पोष्टर टाँगेको भन्दै निर्वाचन आयोगको निर्देशनानुसार प्रचार सामग्री हटाएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीका प्रहरी उपरीक्षक अविनारायण काफ्लेले बताए ।

त्यस्ता प्रचार प्रसार सामाग्रि दुई ट्रक भरेर लगिएको जिल्ला निर्वाचन अधिकारी रमेश कुमार जोशीले जानकारी दिए ।

आचारसहिता विपरीत विभिन्न राजनीतिक दलहरुले डिजे बाजासहित संगित, प्रचार निर्वाचन चिन्ह अंकित भेष्ट, ज्याकेट, लोगो, टोपी र स्टिकरहरु प्रदर्शन गरिरहेको प्रति पनि गम्भिर ध्यानाकर्षण भएको जनाउँदै मुख्य निर्वाचन अधिकृतको कार्यालयले एक सूचना मार्फत दल र स्वतन्त्र उम्मेदवारलाई सचेत समेत गराएको छ ।

हावाहुरीको मौसममा आगलागीबाट जोगिन सर्वसाधारणलाई स्थानीय विपद जोखिम न्यूनिकरण समितिको अपिल

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

अनुरोधकर्ता
सडक नगरपालिका, नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, कल्याणपुर, सप्तरी

निर्वाचन आचार संहिता २०७८मा भएका बालबालिकासंग सम्बन्धित मुख्य प्रावधानहरु:

निर्वाचन आचार संहिता राजनीतिक दल, उम्मेदवार लगायत गैरसरकारी संस्था, विद्यालय समेतलाई लागू हुने

परिच्छेद १ दफा ३ त र थ अनुसार यो आचार संहिता गैरसरकारी संस्थाका पदाधिकारी तथा कर्मचारी र सामुदायिक विद्यालयका शिक्षक तथा कर्मचारी समेतलाई लागू हुने ।

निर्वाचन प्रचार प्रसारमा बालबालिकालाई प्रयोग गर्न नहुने

परिच्छेद २ को दफा ४ छ अनुसार सबैले पालना गर्नु पर्ने आचरण अन्तरगत १८ वर्ष पुरा नभएका बालबालिकालाई निर्वाचन प्रचार प्रसार गर्न वा गराउन नहुने

परिच्छेद ४ को दफा १२ ट अनुसार राजनीतिक दल, उम्मेदवार तथा दलका भातृसंगठनले निर्वाचन प्रचार प्रसार, आम सभा तथा जुलुसमा १८ वर्ष उमेर पुरा नभएका बालबालिकालाई प्रयोग गर्न वा गराउन नहुने

निर्वाचन प्रचार प्रसारमा विद्यालय प्रयोग गर्न नहुने

१० परिच्छेद २को दफा ४ म अनुसार कुनै सरकारी कार्यालय वा सामुदायिक विश्वविद्यालय वा सामुदायिक विद्यालयको क्षेत्र प्रयोग गरी निर्वाचन सम्बन्धि भेला वा प्रचार प्रसार गर्न वा गराउन नहुने

३० परिच्छेद ३ को दफा ९ क,ग, छ, ज, अनुसार सामुदायिक विद्यालय तथा शिक्षकहरुले पालना गर्नु पर्ने आचरण अन्तर्गत कुनै राजनैतिक दल वा उम्मेदवारको प्रचार प्रसार गर्न नहुने, विद्यालयको सवारी साधन, भवन वा अन्य सामग्री प्रयोग गर्न दिन वा सभा वा सम्मेलन गर्न वा प्रचार प्रसार गर्न नहुने , राजनीतिक प्रकृतिको कार्यक्र गर्न नहुने, कार्यालयमा राजनैतिक दल वा उम्मेदवारको निर्वाचन प्रचार प्रसार सामग्री टाँस्न वा राख्न नहुने, सामाजिक सञ्जाल प्रयोग गरेर राजनैतिक दल वा उम्मेदवारको पक्ष विपक्षमा प्रचार गर्न, मत माग्न नपाइने

निर्वाचन प्रचार प्रसारमा गैरसरकारी, सरकारी तथा निजी संस्था, पदाधिकारीको प्रयोग हुन नहुने

परिच्छेद ३ को दफा ११ अनुसार गैरसरकारी तथा निजी संस्थाका पदाधिकारी, कार्यरत कर्मचरीहरुले कुनै राजनैतिक दल वा उम्मेदवारको प्रचार प्रसार गर्न नहुने, आफ्ना सवारी साधन, भवन वा अन्य सामग्री प्रयोग गर्न दिन वा सभा वा सम्मेलन गर्न वा प्रचार प्रसार गर्न नहुने, राजनैतिक प्रकृतिको कार्यक्रम गर्न नहुने, कार्यालयमा राजनैतिक दल वा उम्मेदवारको निर्वाचन प्रचार प्रसार सामग्री टाँस्न वा राख्न नहुने, सामाजिक सञ्जाल प्रयोग गरेर राजनैतिक दल वा उम्मेदवारको पक्ष विपक्षमा प्रचार गर्न, मत माग्न नपाइने

आचारसंहिता उल्लङ्घन सम्बन्धि उजुरी जो कसैले जुनसुकै माध्यमबाट दिन सक्ने

परिच्छेद ९ को दफा ३९ अनुसार आचारसहिता उल्लङ्घन सम्बन्धि उजुरी जो कसैले मौखिक, लिखित, सामाजिक संजाल, विद्युतीय माध्यम वा अन्य कुनै तरिकाले आयोग, मुख्य निर्वाचन अधिकृत, निर्वाचन अधिकृतको कार्यालय, निर्वाचन कार्यालय, आचारसहिता अनुगमन समिति, टोली वा अनुगमन अधिकृतलाई उजुरी दिन सक्ने ।

उजुरीकर्ताले चाहेमा निजको नाम नामेशी गोप्य रहने ।

निर्वाचन आचारसहिता २०७८ मा भएका बालबालिकासंग सम्बन्धित मुख्य प्रावधानहरुबारे
विद्यालय, शिक्षक, अभिभावक, राजनीतिका दल, उम्मेदवार तथा दलका भातृसंगठन
र बालबालिका समेतलाई सचेत गराऔं
निर्वाचन आचारसहिता पालना भए नभएको अनुगमन गरौं
उल्लङ्घन भएको पाइएमा उजुरी गरौं

Save the Children

सर्पको टोकाईबाट बचौं र बचाऔं ।

- सर्पले टोकेका व्यक्ति आत्तिन सक्छन्, सान्त्वना दिऔं,
- सर्पले टोकेका व्यक्तिलाई तुरुन्त अस्पताल वा सर्पदंश उपचार केन्द्र पुऱ्याऔं,
- सवारी साधनमा घाईतेलाई बसाएर सर्पले टोकेको ठाउँलाई मिलेसम्म मुटुको सतहभन्दा तल पारी लैजाऔं,
- गलत परम्परागत उपचार विधि (झारफूक) तिर नलागौं,
- आफ्नो नजिक सर्पदंश उपचार केन्द्र कहाँ छ ? जानकारी राखौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

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
PRABHU Money Transfer प्रभुको इच्छा
रकम पठाउन तथा पाउनका लागि भरपर्दो माध्यम
IME International Money Express
himal remit हिमालरेमिट
CG Money

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