जि.का.सप्तरी द.नं. १(१०३९/०६/१८)-०३९/०४०
म.वि.हु.का.द.नं. ६/०६४/०६५

नवीन साप्ताहिक

वर्ष ४० अंक २० २०७८ साल मंसिर २६ गते आइतवार (12 Dec. 2021 Sunday) मूल्य रु. ७/-

यौन दुराचारी जहाँपनि हुन सक्छन्
त्यस्ता दुराचारीबाट सजग र सचेत रहौं,
आफू पनि बचौ र अरुलाई पनि बचाऔं ।
नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

यस अंक भित्र – पृष्ठ २ मा : मिर्गौला प्रत्यारोपण कसरी ... पृष्ठ ३ मा : किन लोकप्रिय छन् नेपालमा ... पृष्ठ ४ मा : कसले लगाउन पाउँछन् त ... पृष्ठ ५ मा : छानबिन समिति गठन ....

लालापट्टीमा देखिएको खोरेत रोगका कारण एक सय भन्दा बढी पशुचौपाया मरे

राजविराज/सप्तरीको छिन्नमस्ता गाउँपालिका ४ लालापट्टीमा पशु चौपायामा देखिएको खोरेत रोगका कारण एक सय भन्दा बढी पशुचौपाया मरेका छन् ।

एक सातायता पशु चौपायामा मुखमा घाँउ हुने, र्‍याल बग्ने, खुट्टामा घाँउ हुने लगायतका लक्षण देखिएको र सोही कारणले मर्न थालेको पीडित पशुपालकहरुले जानकारी दिएका छन् ।

पशुपालक योगेन्द्र यादवका अनुसार कुनै पशुलाई मुखमा घाँउ हुने, कसैलाई अत्याधिक र्‍याल बग्ने त कसैलाई खुट्टामा घाँउ हुने लगायतको संक्रमण देखिएको छ । अर्का पशुपालक किशोर कुमार यादवले गाउँका थुप्रै पशुचौपायामा यस्तो समस्या देखिएको बताए ।

सो गाउँका बासिन्दा समेत रहेका पूर्वमन्त्री उमेश कुमार यादवका अनुसार हालसम्म पशु पालक योगेन्द्र यादव, सत्यनारायण यादव, परशुनारायण यादव, किशोर यादव लगायत दर्जनौं पशुपालकका एक सय भन्दा बढी गाई, भैसि, बाखा र बोका उक्त रोगको प्रकोपबाट मरिसकेका छन् ।

लालापट्टीमा देखिएको रोगको प्रकोप नियन्त्रण तथा पीडित पशुपालकलाई तत्काल राहत तथा क्षतिपूर्ति उपलब्ध गराउन पूर्वमन्त्री यादवले माग गरेका छन् ।

उनले रोग प्रकोप नियन्त्रणका लागि पशु स्वास्थ्यकर्मीको औषधीसहितको टोली प्रभावित क्षेत्रमा पठाई उपचारको व्यवस्था मिलाउन प्रदेश र संघीय सरकारसँग माग गरेका छन् ।

उनले प्रभावित बस्तीमा निशुल्क पशु स्वास्थ्य शिविर संचालनका लागि पहल गर्न समेत सरकारसँग माग गरेका छन् । यता भेटिनरी अस्पताल तथा पशु सेवा विज्ञ केन्द्र सप्तरीले सो गाउँमा पशुमा देखिएको रोगको प्रकोप नियन्त्रणका लागि औषधीसहित पशु चिकित्सकको टोली पठाउन लागिएको जनाएको छ ।

किसानको समस्या समाधानका लागि जनमतद्वारा दश बुँदे माग

राजविराज/जनमत पार्टी सप्तरीले मलखाद, सिंचाइको समस्या समाधानसहितका १० बुँदे माग अघि सार्दै जिल्ला प्रशासन कार्यालय सप्तरीमा ज्ञापन-पत्र बुझाएको छ ।

जनमत पार्टी सप्तरीका अध्यक्ष चन्देश्वर मण्डलको नेतृत्वमा गएको नेताकार्यकर्ताले किसानहरूको समस्या सामाधान गर्नुपर्ने लगायतका माग अघि सार्दै प्रशासकीय अधिकृत किशोर कुमार राम समक्ष सो ज्ञापन-पत्र बुझाएको हो ।

बुझाइएको ज्ञापन-पत्रमा गहुँ खेतीको समयमा किसानहरुले मलखादको चरम समस्या खेप्न बाध्य भएको हुँदा किसानहरूलाई मलखाद र सिंचाइको सहज व्यबस्था मिलाउनुपर्ने लगायतका १० बुँदे माग रहेको छ ।

सो अवसरमा पार्टीका जिल्ला सचिव थानेश्वर प्रसाद साह, सह-सचिव शिवनन्दन मेहता, कोषाध्यक्ष शम्भु साह, जिल्ला सदस्य अमर यादवलगायतका जनमत पार्टीका जिल्ला स्तरीय नेताकार्यकर्ताहरुको उपस्थित रहेको थियो ।

ज्ञापनपत्र बुझ्दै प्रशासकीय अधिकृत रामले जनमत पार्टीले उठाएका माग सम्बोधनका लागि सम्बन्धित निकायमा चाँडै पठाउने प्रतिबद्धता व्यक्त गरे ।

प्रकृति सकिए जीवन सिद्धिन्छ ।
त्यसैले प्राकृतिक सम्पदाको अतिक्रमण र दोहन नगरौं।
वनजङ्गल,नदीनाला,पहाडपर्वत,जडीबुटी,जीवजन्तु र जैविक विविधताको संरक्षण गरौं ।
नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

राजगढ गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय सप्तरी

सम्पादकीय

पटक पटक कारागार भित्र आउने समस्याप्रति ध्यान पुगोस्

राजविराज कारागार धेरै समस्याले ग्रसित छ। मुलुककै पुरानो कारागार मध्ये एक यस कारागार जिर्ण हुनुका साथै साँगुरो ठाउका कारण पनि कैदीबन्दीहरु कोचिकोचि बस्न बाध्य छन्। एक सय २५ कैदीबन्दी राखिने क्षमता रहेको यस कारागारमा हाल ३ सय भन्दा बढी कैदीबन्दीहरु रहेका छन्। जसकारण पनि समय समयमा कारागारको समस्या बाहिर आउने गरेको छ।

पछिल्लो समय कारागार भित्र कैदीबन्दीहरुले भोकहड्ताल नै गर्नु पर्‍यो। कारण हो त्यहा रहेका नाइके, जेलर र कार्यालय सहयोगिको मनोमानी। कारागार भित्र कैदी बन्दीका लागि स्थापना गरिएको पसलमा चर्को मुल्य लिने गरेको तथा उनीहरुलाई भेट्न आउने आफन्तहरुलाई दुर्व्यहारका कारण आन्दोलन नै गर्नु पर्‍यो। तर यो आन्दोलन पहिलो पटक भने होइन्। यस्ता आन्दोलन कारागार भित्र विगतमा धेरै पटक भयो। कुरा हो आन्दोलन नै कीन ! कैदीबन्दीहरु आन्दोलनमै उत्रनु पर्ने बाध्यता कीन आयो छ ! यसको प्रमुख कारणको कारागार प्रशासनको लापरवाही। प्रशासनले कैदीबन्दीहरुको हेरचार गम्भिरतापूर्वक गर्न नसक्नु। क्षमता भन्दा तेब्बर कैदीबन्दी राखिनुले पनि यो समस्या आएको हुन सक्छ। यसप्रति प्रशासनको ध्यान पुग्न सकेको छैन्।

तसर्थ कुनै पनि बहानामा कारागार भित्र कुनै प्रकारको अप्रिय घटना हुन नदिनु कारागार प्रशासन गम्भिर हुनु आवश्यक छ भने सुरक्षा निकायले पनि यसप्रति आवश्यक अनुसन्धान र समय समयमा कारागारको निरिक्षण गर्नु पनि उत्तिकै जरुरी रहेको छ।

पुरानो रोगको उपचारका लागि सम्पर्क गरौं।

होमियोप्याथिक रिसर्च इन्स्टिच्युट

डा. सुशील मोहन दास

(बी.एच.एम.एस)

सिरहा रोड, राजविराज फोन : ०३१-५२१९६८

डा. ललन प्रसाद रौनियार

Dr. Lalan Prasad Rauniyar

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

कन्सलटेन्ट बाल रोग विशेषज्ञ

सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हँल, राजविराज

Mo. No : 9842830252, 9804605569

डा. रंजना गिरी

Dr. Ranjana Giri

M.B.B.S. MD (Obstetrician and Gynaecologist)

Infertility Specialist (Consultant IVF)

NMC No. : 10635

बरिष्ठ स्त्री तथा प्रसुती रोग विशेषज्ञ

बाझपन, कमजोरी, लिकोरिया, महिनाबारी समस्याको सफल उपचार

सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हँल, राजविराज

Mo. No : 9842830252, 9804605569

मिर्गौला प्रत्यारोपण कसरी सहज बनाउने ?

अर्चना बगाले

मानव शरीरमा एक जोडि सिमी आकारको मिर्गौला रहेका हुन्छन्। मिर्गौलाले शरीरमा रहेका विषाक्त पदार्थलाई बाहिर फाल्ने, शरीरमा पानी अनि इलेक्ट्रोलाइट्सलाई ब्यालेन्स गर्ने, रक्तचापलाई ब्यालेन्स राख्ने, औषधिबाट आएका अनावश्यक तत्वलाई बाहिर निकाल्ने, रगतको कोष उत्पादनमा सहयोग गर्ने तत्व बनाउँछन्।

उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मिर्गौलाका अन्य वंशाणुगत रोगहरु आदीको जटिलताबाट मिर्गौला पूर्ण क्षति भएर कार्य गर्न असफल भएको अवस्थालाई मिर्गौला फेल भएको भनेर भनिन्छ। विकसित राष्ट्रमा जस्तै नेपालमा पनि यो सम्स्या दिनानुदिन बढीरहेको छ।

हाम्रो खानपान, रहनसहन अनि स्वास्थ्य प्रति जटिलता नआइ सजग नहुने अवस्थाले गर्दा यो समस्या जनमानसमा बढ्दै छ।

नेपाल सरकारले मिर्गौला फेल भएका बिरामीलाई हप्ताको २ पटक निशुल्क डायलाइसिसदेखि लिएर मिर्गौला प्रत्यारोपणलाई प्रत्यारोपणको समयमा ४ लाख अनि प्रत्यारोपणपछि १ लाख ५० हजार गरेर ५ लाख ५० हजारको सुविधा समेत दिएको छ। आर्थिक अवस्थाले थलिएका अनि डायलाइसिसमा रहेका बिरामीलाई नेपाल सरकारको सुविधाले राहत भने दिएको छ। यो सकारात्मक पक्ष हो।

तर पनि साधन स्रोत अनि जनशक्ति अभावका कारण निशुल्क डायलाइसिसलाई पालो कुर्नुपर्ने नमिठो बाध्यता पनि बिरामीमा छ। प्रत्यारोपणका लागि साँघुरो नाताको घेराले रक्त समूह नमिल्दाको हैरानी पनि कम पिडादायी भने छैन।

मिर्गौला प्रत्यारोपणको लागि नेपाल सरकारले पहिलो घेराका ५२ जना नाताबीच मिर्गौला लेनदेन गर्ने कानुनमा प्रावधान छ। नाता अनि रक्त समूह मिलेको खण्डमा कानुनी प्रक्रिया पुरा गरेर अंग प्रत्यारोपण गर्न सहज पनि छ। दिनेको सम्पूर्ण चेकजाँच अनि लिनेको पनि चेकजाँच पुरा भएपछि दिनेको शरीरमा रहने एउटा मिर्गौलाले पनि निजलाई आफ्नो शरीरको आवश्यकता पुरा गर्न सक्छ भन्ने भएपछि मात्र प्रक्रिया अगाडि बढ्छ। मिर्गौला रोग विशेषज्ञदेखि लिएर शल्य चिकित्सक प्रत्यारोपण संयोजक, प्रशासन अनि शल्यक्रियामा संलग्न हुने सम्पूर्ण स्वास्थ्यकर्मीको प्रयासबाट प्रत्यारोपणको प्रक्रिया पुरा हुन्छ।

रक्त समूह नमिलेको खण्डमा सट्टापट्टाको पनि प्रावधान नेपालको कानुनमा छ। तर यसमा दिने र लिनेको ए अथवा बि रक्त समूह भए सहज छ। अन्य रक्त समूहलाई कानुन साँघुरो छ। यसको दायरा फराकिलो बनाउन सके रक्त समूह नमिलेर हैरानी खेपेका मिर्गौला पीडित उपचार र प्रत्यारोपण प्रक्रिया सहज हुने थियो।

अर्को भनेको मस्तिस्क मृत्यु भएका तर शरीरमा अन्य अंगले काम गरेको खण्डमा निजका परिवारले अंग दान गर्न चाहेमा यसत्बाट आउने मिर्गौलाले सयौंको संख्यामा आफन्त अनि रक्त समूह निमलेर पालोमा बसेका बिरामीले मिर्गौला पाउँछन्। तर हाम्रो देशमा चेतनाको अभाव अनि अंगदानका फाइदाका बारेमा मानिसहरु जागरुप नभएकाले पाउन गाह्रो चिट्ठा भरेर बसेको जस्तो अवस्था बिरामीमा छ। यसको लागि सम्बिन्धित निकायले सहज वातावरण बनाइदिए सयौं मिर्गौला पीडितले प्रत्यारोपण गर्न पाउने थिए।

विज्ञको सल्लाह लिएर कानुनलाई फराकिलो बनाउन सके मिर्गौला पीडितमा खुशीको र आशाको किरण छाउने थियो। यसप्रति सम्बन्धित सबैको ध्यान गए पानी खान नपाएर छट्पटिएका मिर्गौला पीडित अनि हप्ताको २/३ पटक डायलाइसिसमा रहनुपर्ने हैरानीबाट सयौं बिरामी उन्मुक्त हुन पाउने थिए। (बगाले शहीद धर्मभक्त राष्ट्रिय प्रत्यारोपण केन्द्रकी ट्रान्सप्लान्ट कोअर्डिनेटर हुन्।) स्वास्थ्य खबरबाट

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 सञ्चालकहरूले 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

किन लोकप्रिय छन् नेपालमा राजनीतिक दलहरू ?

एमालेले चितवनमा लाखौं कार्यकर्ता उतारेर दशौं महाधिवेशनको उद्घाटन गरेको छ । एमालेभन्दा कमजोर संगठन कांग्रेसको पनि छैन । माओवादी पनि मुलुककै ठूलो मध्येको शक्तिशाली पार्टी हो । एमालेपछि कांग्रेस र माओवादी दल यतिखेर आ-आफ्ना महाधिवेशन र राष्ट्रिय सम्मेलनको चरणमा छन् । यी तीनै दल वरपर केन्द्रित जनता र कार्यकर्ताहरूको संख्या बीस-पच्चीस लाख हाराहारी छ ।

त्यसैगरी, बाबुराम-उपेन्द्र यादव, माधव नेपाल र विप्लवको नेतृत्वमा रहेका दलहरूलाई समर्थन गर्ने जनता कार्यकर्ताहरूको पंक्ति पनि विशाल छ । दक्षिण कित्तामा रहेका राप्रपा पनि यतिखेर केन्द्रीय अधिवेशनको तयारीमा छ । उसको पक्षमा पनि उपेक्षा गर्न नसकिने जनमत रहेको छ । विप्लव नेतृत्वको दलबाहेक माथि उल्लेख गरिएका अन्य सबै दलहरू विगत अनेकौं दशकदेखि सरकारको नेतृत्व गर्दै आएका छन् । दलहरूका पछि लागेका समर्थक र शुभचिन्तकहरूको संख्या हेर्दा किटानीका साथ यो भन्न सकिन्छ कि मुलुकको जनसंख्याको अनुपातमा राजनीतिक दलका नेता-कार्यकर्ताहरूको संख्या सबैभन्दा धेरै भएको विश्वमा यदि कुनै मुलुक छ भने त्यो नेपाल हो ।

दलहरू वरिपरि दशौं लाख जनता लामबद्ध भएको तथ्यलाई हेर्दा यो पनि त्यत्तिकै ढुक्क भएर भन्न सकिन्छ कि शायद विश्वमा नेपाल नै यस्तो मुलुक हो, जहाँ एकातिर जनताले दलहरूलाई सबैभन्दा बढी सराप्ने गरेका छन् भने अर्कोतिर समर्थन पनि त्यसरी नै जनाउने गरेका छन् । यसमा विचित्रको विरोधाभाष देखिन्छ ।

मुलुकको दुरवस्थाका लागि दलहरूलाई गाली गर्नु र अर्कोतिर तिनै दलहरूप्रति जनताको आकर्षण देखिनु कसैकसैका लागि राजनीतिक र समाजशास्त्रीय पहेँली हुन सक्छ । तर मुलुकमा दलहरूप्रति जनतामा देखिएको जबरजस्त आकर्षणका पछाडि ती दलहरूको विगतको बलिदानीपूर्ण संघर्षको इतिहास र दलहरूले नै मुलुकको उद्धार गर्न सक्छन् भन्ने जनविश्वास नै हो । इतिहासमा यी सबै दलहरूले सामन्ती र निरंकुश शासनको अन्त र लोकतान्त्रिक समाजको स्थापना गर्न संघर्ष र बलिदानका ठूल्ठूला कीर्तिमान कायम गरेका छन् । नेपाली कांग्रेस, एमाले वा माओवादीजस्ता दलहरूले जनताको समर्थन पाउनुका पछाडि यही नै एउटा प्रमुख कारण हो ।

गत निर्वाचनमा ६७ प्रतिशत मतदान भएको थियो । विदेशमा भएका अनुमानित ३०-३५ लाख नेपालीहरूलाई मतदानको अधिकार दिएको भए यो ८० प्रतिशत पुग्ने थियो भनेर ढुक्क हुन सकिन्छ । दलहरूलाई जति नै गाली गरे पनि निर्वाचन हुँदा अन्ततः तिनै दलहरूलाई भोट दिएर जिताउनुले राजनीतिप्रतिको यसै जनआकर्षणलाई पुष्टि गर्दछ । यद्यपि जनताले मत कसलाई दिन्छन् वा मतदानमा भाग लिन्छन् वा लिन्नन् भन्ने कुरा केही हदसम्म पैसा, प्रलोभनलगायत विभिन्न फयाक्टरमा भर पर्दछ । तर पैसा वितरण गर्न र प्रलोभन देखाउनका लागि पनि राजनीतिक दलहरूको न्यूनतम संगठनको आधार त चाहिन्छ नै । त्यसैले, ठूला दलहरूलाई सबै मतदाताले पैसा र अन्य प्रलोभनमा परेर भोट दिएका हुन् भन्ने कुरा पनि सही होइन । सही कुरा त यो हो कि यी दलहरूको पक्षमा जब्बर जनआकर्षण छ । दलहरूप्रतिको जनआकर्षण यस हदसम्म छ कि विश्वभरि छरिएर रहेका लाखौं नेपालीहरूसमेत नेपालका कुनै न कुनै दलमा विभिन्न प्रकारले आबद्ध रहेका छन् । राजनीतिप्रतिको यो लोभलाग्दो आकर्षण विश्वको कुनै पनि देशमा शायदै छ ।

लक्ष्मण पन्त

> दलहरू वरिपरि दसौं लाख जनता लामबद्ध भएको तथ्यलाई हेर्दा यो पनि त्यत्तिकै ढुक्क भएर भन्न सकिन्छ कि शायद विश्वमा नेपाल नै यस्तो मुलुक हो, जहाँ एकातिर जनताले दलहरूलाई सबैभन्दा बढी सराप्ने गरेका छन् भने अर्कोतिर समर्थन पनि त्यसरी नै जनाउने गरेका छन् । यसमा विचित्रको विरोधाभास देखिन्छ ।

मुलुकका ठूला राजनीतिक दलहरूको भरपर्दो विकल्प नदेखिनु पनि दलहरूप्रतिको आकर्षणको एउटा अर्को महत्वपूर्ण कारण हो । वैज्ञानिक समाजवादको नारा किरण, विप्लवलगायतका वामवृत्तको नेतृत्वपंक्तिले दिने गरेको छ । उदार र कल्याणकारी लोकतन्त्रको नारा साझा विवेकशील पार्टीले दिने गरेको छ । तर, जनताले यसलाई भरपर्दो विकल्पका रुपमा देखिरहेका छैनन् । त्यसैगरी सनातन हिन्दू राष्ट्रको नारा पनि कतिपय दक्षिणपन्थी दलहरूले अगाडि सारेका छन्, त्यसमा पनि जनताको आकर्षण देखिदैन । भरपर्दो विकल्पको अभावमा जनताले पारम्परिक दलहरूलाई जोखिमरहित देख्नु स्वाभाविक हो ।

पारम्परिक दलहरूप्रतिको जनताको आकर्षणको अर्को कारण सत्ता र शक्तिसँग जोडिएको छ । नेपाली कांग्रेस, एमाले, माओवादी पार्टी दशकौंदेखि सत्ता र शक्तिको अभ्यास गर्दै आइरहेका छन् । जनता शक्तिका पूजारी हुन्छन् । सत्ता र शक्तिसँग निकट हुनु आमजनताको बाध्यता र अभिलाषा दुवै हुन्छ । नीति, नियम, कानुनको कार्यान्वयन कमजोर रहेको हाम्रो जस्तो मुलुकमा शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगार, विकास, बजेट आदि सत्ताधारी दलहरूको निकट रहेर मात्र हात पार्न सकिन्छ भनेर जनताको ठूलो हिस्साले उक्त ठूला दलहरूलाई समर्थन गरेका हुन् ।

राजनीतिक दलहरूको छहारीमा जनता र कार्यकर्ताले आफूलाई सुरक्षित ठान्ने रुझानलाई नेपाली समाजले बोकेको एउटा विशिष्ट चरित्र पनि मान्न सकिन्छ, जसका सकारात्मक र नकारात्मक दुवै पक्ष रहेका छन् ।

विगतमा निरंकुश शासनतन्त्रका विरुद्ध राजनीतिक दलहरूको आह्वानमा लाखौं लाख जनता ज्यानको पर्वाह नगरी सडकमा ओर्लिनु नेपाली राजनीतिको अत्यन्त सबल र उज्यालो पक्ष थियो । यही जनसहभागिताले नै परिवर्तन सुनिश्चित गरेको हो । यद्यपि यो परिवर्तन पूर्ण छैन । संघर्षका दौरान दलहरूलाई साथ दिएका जनता सत्तामा पुगेपछि तिनै दलहरूका पछाडि ठूलो संख्यामा गोलबन्द हुनुलाई अन्यथा लिन सकिन्न । तर दलहरूका पछाडि आज लामबद्ध देखिने कार्यकर्ता र समर्थकहरूको अग्रपंक्तिमा ठूलो संख्या हिजोको निरंकुशतन्त्रमा हालीमुहाली गरेका मानिसहरूकै रहेको देखिन्छ । दलहरूप्रतिको जनआकर्षणको यो नकारात्मक र विकृत पाटो हो ।

राजनीतिक परिवर्तनलाई परिणाममुखी र जनमुखी बनाउन वा विद्यमान राजनीतिको राम्रो विकल्प दिनका लागि पनि धेरैभन्दा धेरै जनता राजनीतिमा आउनु आवश्यक हुन जान्छ । तर यस्तो राजनीतिकरण सत्ताको छहारीमा सुरक्षा खोज्ने मनोविज्ञानबाट टाढा हुनु पर्दछ । ठेक्का पट्टा, लाइसेन्स, राजनीतिक नियुक्ति, वैदेशिक रोजगार आदि अवसरहरू हासिल गर्नका लागि होइन, समाज रुपान्तरणका लागि राजनीतिमा प्रवेश गर्नुपर्छ भन्ने मान्यताको विकास दलहरूमा नहुँदासम्म संख्यागत रूपमा दलहरू वरपर कार्यकर्ता र समर्थकहरूको विशाल जमात त निर्माण भैरहने हुन्छ तर त्यसको भूमिका दललाई चुनाव जिताउनमा मात्र सीमित हुन्छ । त्यसले लोकतन्त्र सुदृढ गर्न र समाजलाई अग्रगति दिन सक्तैन । निहित स्वार्थका लागि राजनीतिक छहारी खोज्ने प्रवृत्तिले दलहरूप्रति जनआकर्षणको अर्को विकृति र नकारात्मक प्रवृत्तिको प्रतिनिधित्व गर्दछ ।

एमालेदेखि माओवादीसम्मका र अन्य दलहरूका पनि केन्द्रदेखि स्थानीय तहसम्मका कमिटिहरू ठूला र भारी भरकम बन्न पुग्नु राजनीतिक दलहरूप्रतिको यसै जनआकर्षणको परिणाम हो । धेरैजसो दलका केन्द्रीय समितिका बैठकहरू मुलुक र जनताका ज्वलन्त मुद्दाहरूमा गहन चिन्तन मन्थन गर्ने थलोका रूपमा होइन, उपस्थिति जनाउने कार्यक्रमका रुपमा खुम्चिन पुगेका छन् । दुई तीन सयको संख्या रहेको केन्द्रीय समितिमा सबैलाई विचार राख्न दिएर कुनै विषयमा निष्कर्षमा पुग्नका लागि बैठक कम्तिमा पनि साता दश दिनसम्म चलाउनु पर्ने हुन्छ, जो व्यवहारिक हुँदैन । यसरी बैठक गर्न सम्भव नभएपछि अन्ततः बैठकका महत्वपूर्ण एजेण्डाहरूमा निर्णयको अधिकार मुख्य नेतृत्वलाई नै दिने बाध्यकारी परिस्थिति यसबाट सृजना हुन जान्छ । यसले सामूहिक नेतृत्वको अन्त हुन गई नेतृत्व निरंकुश बन्ने र अन्ततः नेतृत्वको देवत्वकरण हुने खतरा उत्पन्न हुन्छ ।

जनताप्रति समर्पित, निष्ठावान, योग्य, अनुभवी र स्वच्छ छवि भएका नेताहरूको चुस्त कमिटि निर्माण गरेर मात्र विद्यमान स्थितिलाई बदल्न सम्भव छ । दलहरूलाई लोकतान्त्रिक विधिपद्धतिमा अगाडि बढाउने, तिनमा सामूहिक नेतृत्व प्रणालीको विकास गर्ने र मुलुकका ज्वलन्त समस्याहरू समाधान गर्नका लागि नीति योजना तर्जुमा गर्ने केन्द्रका रुपमा विकास गर्न सकेमात्र दलहरूले आफ्नो औचित्य पुष्टि गर्न सक्छन् । रातोपाटीबाट

तिलाठी कोइलाडी गाउँ कार्यपालिकाको
कार्यालय सप्तरी

छिन्नमस्ता गाउँ कार्यपालिकाको
कार्यालय सप्तरी

कसले लगाउन पाउँछन् त बुस्टर डोज ?

सरकारले कोरोनाभाइरस कोभिड–१९ विरुद्धको खोपको तेस्रो मात्रा अर्थात बुस्टर डोज दिने तयारी गरेको छ । खोपको पहिलो र दोस्रो मात्रा लगाएका दीर्घरोगीलाई तेस्रो मात्रा खोप दिने तयारी गरिएको हो ।

राष्ट्रिय खोप सल्लाहकार समितिको बैठकले सरकारलाई पहिलो र दोस्रो मात्रा खोप लगाएका तथा एन्टीबडी कम भएका दीर्घरोगी क्यान्सर, मुटु, कलेजो, मृगौला, फोक्सोसम्वन्धी जटिल स्वास्थ्य समस्या भएका नागरिकलाई बुस्टर डोज दिन सल्लाह दिएको परिवार कल्याण महाशाखाले जनाएको छ ।

यस्तै, संसदको शिक्षा तथा स्वास्थ्य समितिको बैठकमा स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्री विरोध खतिवडाले कोरोनाविरुद्धको तेस्रो मात्रा खोप दिने विषयमा मन्त्रालयमा छलफल भइसकेकाले मन्त्रिपरिषदमा प्रस्ताव लैजाने तयारी भइरहेको बताए ।

सरकारले पूर्ण जनसंख्यालाई कोरोनाविरुद्ध खोपको पहुँचमा नपुर्‍याइकनै बुस्टर डोजको तयारी गरेको छ । यद्यपि नेपालको कुल जनसंख्याको ३४.१ प्रतिशतले पहिलो मात्रा खोप लगाएका छन् भने पूर्ण मात्रा खोप २८.६ प्रतिशतले लगाएको स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयले जनाएको छ ।

स्वास्थ्य मन्त्रालयले तेस्रो मात्रा खोपको विषयमा छलफल गरिरहँदा अमेरिकाले पहिलो/दोस्रो मात्रा खोप लगाएका सबै नागरिकलाई बुस्टर डोज दिने निर्णय गरेको छ । इजरायलले सबैभन्दा अघि आफ्ना दीर्घरोगी, वृद्धवृद्धालाई बुस्टर खोप दिएको हो । यस्तै, यूएई, चीन, चिली, उरुग्वे, थाईल्याण्ड, फ्रान्स, जर्मनी लगायतका राष्ट्रले बुस्टर खोप दिइरहेका छन् ।

ओमिक्रोन भेरियन्ट छोटो अवधिमा विश्वका विभिन्न राष्ट्रमा देखिएपछि वृद्धवृद्धा तथा दीर्घरोगीलाई विभिन्न मुलुकले खोपको बुस्टर डोज दिइरहेका छन् ।

बुस्टर डोज कसले पाउँछन् ?

कोरोनाविरुद्धको पूर्ण मात्रा खोप लगाएको तीन महिना पुगेका दीर्घरोगीलाई बुस्टर डोज दिने योजना बनाएको स्वास्थ्य सेवा विभाग अन्तर्गत परिवार कल्याण महाशाखा प्रमुख डा. विवेकलाल कर्णले जानकारी दिए ।

‘राष्ट्रिय खोप सल्लाहकार समितिले दीर्घरोगीलाई खोपको बुस्टर डोज दिन सल्लाह दिएको छ, उनले भने, ‘अब अतिरिक्त मात्रा खोप दिनका लागि मन्त्रिपरिषदबाट निर्णय गर्नुपर्छ । त्यसअनुसारको निर्देशनपछि खोप दिन सुरु गर्छौं ।

दुवै मात्रा खोप लगाएको तीन महिना काटेका दीर्घरोगीलाई तेस्रो मात्रा दिनेबारे छलफल भइरहेको उनको भनाइ छ । उनले भने, ‘खोप लगाएका व्यक्तिमध्ये दीर्घरोगीको एन्टीबडी तीन महिना मै घटेको पाइएकाले उनीहरुलाई तेस्रो मात्रा खोप दिनेबारे छलफल भएको हो ।

यता चीनले भेरोसेल खोपको दुई मात्रा पूरा गरेको तीन महिनापछि ६० वर्षमाथिका नागरिकले बुस्टर डोज लगाउन मिल्ने बताउँदै आएको छ ।

नेपालमा पहिलो पटक गत माघ १४ गतेदेखि कोरोनाविरुद्धको खोप लगाउन सुरु गरिएको थियो । यस हिसाबले पूर्ण खोप लगाएको ६ महिना पुगिसकेको छ । खोप लगाएको ६ महिना कटेपछि रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतामा ह्रास हुँदै गएको अध्ययनहरुले देखाएकाले बुस्टर खोप कुन समूहलाई दिने भन्नेबारे अध्ययनको आवश्यकता रहेको शुक्रराज ट्रपिकल तथा सरुवा रोग विशेषज्ञ डा. शेरबहादुर पुन बताउँछन् ।

पहिलो प्राथमिकतामा परेका फ्रन्टलाइनर तथा अन्य नागरिकको एन्टीबडीको अवस्था र पछिपछि दुवै मात्रा खोप लगाएका नागरिकको एन्टीबडीको अवस्थाबारे अध्ययन गरेर आवश्यकताको आधारमा खोपको अतिरिक्त मात्रा दिनुपर्नेमा उनको जोड छ ।

पूर्ण मात्रामा खोप लगाउनेहरुको एन्टीबडी विकास भए पनि पछि क्रमशः घट्दै गएको नेपाल स्वास्थ्य अनुसन्धान परिषद्ले गरेको अध्ययनको निष्कर्ष थियो । दुई महिनाअघि कोभिशिल्ड, भेरोसेल र अन्य खोप लगाएका र नलगाएका १ हजार ४४८ जनाको सहभागिता एन्टीबडीबारे अध्ययन गरिएको थियो । जसमध्ये ८१ प्रतिशतले खोप लगाएका थिए । त्यसमा पनि कोभिशिल्ड लगाउने ८५.२ प्रतिशत थिए भने भेरोसेल लगाउने १४.५ प्रतिशत थिए ।

खोप कार्यक्रममा सहभागीमध्ये ६१ प्रतिशतमा एन्टीबडी रहेको अध्ययनले देखाएको छ । खोप लगाएको दिनदेखि तुलना गरेर र दोस्रो महिनामा नमुना संकलन गर्दा ८२.३३ प्रतिशत सहभागीमा एन्टीबडी देखिएको छ भने चौथो महिनामा एन्टीबडी घटेर ४३.७५ मात्र देखिएको थियो ।

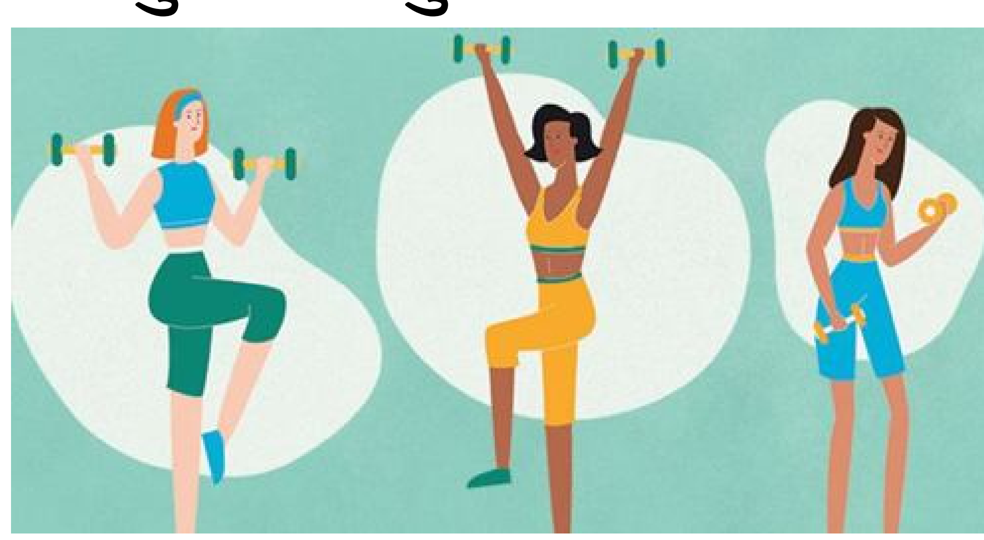
बुस्टर खोपबारे के भन्छ डब्ल्यूएचओ ?

कोरोनाभाइरसको भेरियन्ट परिवर्तन भइरहँदा पूर्ण खोप लगाएका धनी राष्ट्रले आफ्ना नागरिकलाई बुस्टर खोप दिइरहेका छन् । विश्व स्वास्थ्य संगठन डब्ल्यूएचओ सबै देशले आफ्ना जनताको जीवनरक्षा गर्न पाउनुपर्ने भन्दै बुस्टर खोपको विषयलाई चाहेर पनि स्वीकार गर्न नसकिने बताएको थियो । धेरैजसो खोपमा प्रायः प्रारम्भिक शृङ्खला र बुस्टर हुन्छ । अर्थात बुस्टर मात्रा भनेको खोपको अतिरिक्त मात्रा हो । डब्ल्यूएचओले बुस्टर खोपलाई प्राथमिकतामा नपारेर खोपको पहुँच विश्वभर फैलाउनुपर्ने बताउँदै आएको छ । तर, डब्ल्यूएचओले आफ्नो राष्ट्रका पूर्ण जनसंख्यालाई खोप लगाइसकेपछि एन्टीबडी कम भएका दीर्घरोगीलाई तेस्रो मात्रा दिन सकिने बताउँदै आएको छ । डब्ल्यूएचओले बुस्टर खोपलाई प्राथमिकतामा नपारेर खोपको पहुँच विश्वभर फैलाउनुपर्नेमा जोड दिने गरेको छ ।

के हो बुस्टर डोज ?

बुस्टर मात्रा भनेको खोपको अतिरिक्त मात्रा हो । प्रारम्भिक श्रृंखला भन्नाले केही महिना वा वर्षको फरकमा लगाइने एक वा त्यसभन्दा बढी खोपको डोज अर्थात मात्रा भन्ने बुझिन्छ, यसले व्यक्तिलाई ब्याक्टेरियल वा भाइरल सङ्क्रमणबाट आधारभूत सुरक्षा प्रदान गर्छ । धेरै भाइरल संक्रमणका लागि बुस्टर खोप सामान्य हो । उदाहरणका लागि मौसमी फ्लूको प्रत्येक वर्ष बुस्टर खोप लगाउनुपर्छ । यस्तै, भाइरसले आफ्नो अनुवांशिक गुण परिवर्तन गरिरहेको हुनाले खोप हरेक वर्ष परिवर्तन हुन्छ । रातोपाटीबाट

शारीरिक कसरत गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु



मानिस एक सजिव प्राणी हो । सचेतना, गति, नियन्त्रण, स्वचालन तथा सन्तान उत्पादन जस्ता गुणहरु स्वाभाविक रुपमा मानिसमा विद्यमान हुन्छन् । यस क्रममा मानिसमा देखिने वृद्धि र विकास, शारीरिक संरचना तथा बनावटमा परिवर्तन, क्रिया प्रतिक्रिया आदिको मुख्य आधार चाल वा गतिशिलतालाई मानिन्छ ।

मानव जीवनको चौतर्फी विकासको लागि शारीरिक क्षमता अनुसारको सक्रियता वा कसरत आवश्यक हुन्छ । जसले मानिसलाई स्वस्थ राख्छ ।

शारीरिक कसरत भनेको उर्जा खपत गर्ने कुनै पनि किसिमको शारीरिक क्रियाकलाप हो । जुन शरीरका अंगहरुको हलचलका कारण उत्पन्न हुन्छ । शारीरिक निष्क्रियता विश्वमा मानिसहरु बिरामीको हुनुको प्रमुख कारणमध्ये चौथोमा पर्दछ ।

तनाव र व्यस्तता, नियमित शारीरिक कसरतको अभाव, अस्वस्थकर खानेकुरा र निस्क्रिय जीवनशैलीले मानिसहरुमा विभिन्न किसिमका रोग लाग्न सक्ने खतरालाई बढाएको छ । जसले गर्दा नसर्ने रोगहरुको जोखिम बढ्दै गइरहेको छ ।

विभिन्न किसिमका विज्ञान प्रविधि, यातायात र जीवनशैलीले मानिसहरु दिन प्रतिदिन झनझन निस्क्रिय हुन थालेका छन् । फलस्वरुप उच्च रक्तचाप, हृदयघात, मधुमेश, जीर्ण श्वासप्रश्वास दम, मुटुरोग र मोटोपना जस्ता जीवनशैलीसँग प्रत्यक्ष सम्बन्ध राख्ने खालका स्वास्थ्य समस्याहरु बढ्दैछन् ।

शारीरिक निस्क्रियताको कारण हुने सक्ने समस्याहरु

- उच्च रक्तचाप र मुटु सम्बन्धी समस्या
- हड्डी तथा माशंपेशीहरुमा कमजोरी
- क्यान्सर, मधुमेह जस्त नसर्ने रोगहरु देखा पर्न सक्ने
- मोटोपना र यसको जोखिम बढ्न सक्ने
- तनाव र छटपटाहटको महसुस

शारीरिक रुपमा कसरी सक्रिय रहन सकिन्छ ?

- ४५ मिनेटसम्म भलिबल खेल्ने
- ४५ देखि ६० मिनेटसम्म फुटबल खेल्ने
- ३० देखि ४५ मिनेटसम्म बगैंचामा काम गर्ने
- दैनिक २ माइल ३० मिनेटसम्म हिड्ने
- ३० मिनेटसम्म बास्केटबल खेल्ने
- ३० मिनेटसम्म ५ माइल साइकल चलाउने
- ३० मिनेटसम्म पौडी खेल्ने आदि ।

माथि उल्लेख गरिएका मध्ये कुनै पनि एक क्रियाकलापद्धारा आफुलाई सक्रिय राख्न सकिन्छ ।

शारीरिक कसरत गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

- शारीरिक कसरत गर्नुभन्दा अगाडि बिस्तारै सुरु गरी सुक्ष्म व्यायाम गर्नुपर्दछ । रोक्नु अगाडि पनि बिस्तारै रोक्नुपर्छ ।
- सुरुमा एकै पटक धेरै कसरत गर्नु हुँदैन । अलिअलि गर्दै बिस्तारै आफ्नो लक्ष्य हासिल गर्नुपर्दछ ।
- कडा कसरत गर्ने व्यक्तिले आवश्यक मात्रामा पानी पिउने र पौष्टिक खोनकुराहरु खानुपर्दछ ।
- कडा कसरत गरीसकेपछि केही समय आराम गर्नु जरुरी हुन्छ ।
- दैनिक कम्तीमा आधा घण्टा पसिना आउने गरी हिड्ने, व्यायाम गर्ने, खेलकुद र काम गर्ने गरेर शारीरिक सक्रियता कायम गर्ने ।
- गर्भवती, प्रसुति र शल्यक्रियापछि तथा मुटुसँग सम्बन्धित रोग भएका व्यक्तिहरुले शारीरिक कसरत गर्नु अघि अलि बढी सतर्कता र चिकित्सकको राय लिनु आवश्यक हुन्छ ।

शारीरिक कसरतबाट हुने फाइदाहरु

- मुटु सम्बन्धी समस्या हुनबाट बचाउँछ ।
- फोक्सोको क्षमतामा वृद्धि गर्दछ ।
- मधुमेशको रोगलाई नियन्त्रण गर्दछ ।
- तौल ठिक राख्न मद्दत गर्दछ ।
- शारीरिक दुखाई नियन्त्रण गर्दछ ।
- हड्डीलाई बलियो र मजबुत बनाउँछ ।
- तनावबाट मुक्त राखी मानसिक आनन्द दिन्छ ।
- काम गर्ने क्षमतामा वृद्धि गर्दछ ।
- वृद्धावस्थामा पनि सक्रिय र आत्मनिर्भर बनाउँछ ।

शारीरिक कसरत जुनै किसिमको भएपनि शरीरलाई स्वस्थ र बलियो रहनका लागि मद्दत गर्दछ । सामान्य किसिमको शारीरिक व्यायाम भन्नाले छिटो छिटो हिड्ने, नाच्ने वा घरायसी कामकाज गर्नु आदि हो । कडा किसिमको शारीरिक व्यायाम भन्नाले दौड्नु, तीब्र गतिमा साइकल चलाउनु, पौडी खेल्नु र गह्रौं सामान उठाउनु जस्ता कडा कार्यलाई बुझाउँछ । एजेन्सीबाट

महिला स्वास्थ स्वयंमसेविका दिवसमा स्वयंसेविकाहरू सम्मानित

राजबिराज/१८ औं महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका दिवसको अवसरमा महिला स्वास्थ्य स्वयमसेविकाहरू सम्मानित भएका छन् ।

राजबिराज नगरपालिका स्वास्थ्य शाखाद्वारा आयोजित अन्तरक्रिया कार्यक्रममा उनीहरूलाई सम्मान गरिएको हो ।

उक्त अवसरमा राजबिराज नगरपालिका उपप्रमुख साधना झाले नेपालमा बालबालिका तथा मातृ मृत्यदर प्रभावकारी रूपमा घट्नुका पछाडी स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको उल्लेखनीय योगदान गरेकोमा प्रशंसा गरिन् ।

कार्यक्रममा स्वास्थ शाखा प्रमुख निरन्जन यादबले चिकित्सकको सहर केन्द्रित मानसिकताले गर्दा गाउँघरका कयौं स्वास्थ्य संस्था चिकित्सक विहीन रहेको बताए ।

शिक्षा शाखा प्रमुख भोगेन्द्र यादबले खासगरी, महिला तथा बालबालिकाको स्वास्थ्यको क्षेत्रमा मानिसको ढोका-ढोकामा पुगेर स्वास्थ्य सेवा दिने काम उनीहरूले गरिरहेकोमा प्रशंसा गरे ।

स्वास्थ शाखा प्रमुख निरन्जन यादबको अध्यक्षतामा आयोजित कार्यक्रममा महिला शाखा प्रमुख अनिता चौधरी, महिला स्वास्थ स्यंमसेविका राजेश्वरी थापा, निर्मला पोखरेल लगायतले शुभकामना मन्तव्य दिएका थिए भने कार्यक्रमको संचालन शहरी स्वास्थ्य क्लिनिकका प्रमुख संतोष दासले गरेका थिए ।

छानबिन समिति गठन पश्चात् कैदीबन्दीहरुको आन्दोलन स्थगित

राजबिराज/राजविराज कारागारका कैदीबन्दीहरुले शुक्रबार आन्दोलन गरेपछि जिल्ला प्रशासन कार्यालय सप्तरीलगायत सुरक्षा निकायको बसेको आकस्मिक बैठकले छानबिन समिति गठन गरेको छ ।

कैदीबन्दीहरु आन्दोलन सुरु गरेपछि प्रमुख जिल्ला अधिकारी जनार्दन गौतम, प्रहरी उपरिक्षक अभिनारायण काफ्ले लगायतको सहभागितामा दुई घण्टाको छलफलपछि तीन सदस्यीय छानबिन समिति गठन गरेको हो ।

समितिले प्रतिवेदन पेस गरेपछि सोको आधारमा दोषिमाथी कारवाही गरिने सहमतिपश्चात् आन्दोलन स्थगित गरिएको जनाइएको छ ।

कारागार भित्र भइरहेको अनियमितता रोक्न तथा दोषिमाथी कारवाहीको माग गर्दै कारागारका ए ब्लकका कैदीबन्दीहरु भोकहड्ताल र नाराबाजीमा उत्रिएका थिए । उनीहरुले जेलर सुमन कोइराला, कार्यालय सहयोगि चन्दन यादव, नाइके बिजय यादव लगायतको सरुवाको माग समेत गरेका छन् ।

कारागार भित्र संचालित किराना पसलमा चर्को मुल्य लिएर समान बिक्रि गर्ने गरेको, भेट्न आउने आफन्तहरुसँग दुर्व्यबहार गर्ने गरेको तथा गर्ने गरेको तथा सरकारले उपलब्ध गराए अनुसारको सेवा सुविधा नदिएको भन्दै कारागारको ए ब्लकका १ सय ७९ जना कैदीबन्दी आन्दोलनमा उत्रेका थिए ।

कारागारभित्र किराना पसलमा जेलर कोइराला, कार्यालय सहयोगि र नाइके समेतको मिलोमतोमा आफूहरुले किन्ने सामानमा चर्को मुल्य लिने गरेको कैदीबन्दीको आरोप छ ।

कुल १ सय २५ कैदीबन्दी राख्ने क्षमता भएको उक्त कारागारमा हाल ए, बी र महिला ब्लक गरि कुल ३ सय ५२ कैदीबन्दी राखिएका छन् ।

अध्यक्ष र उपाध्यक्षबीच विवाद हुँदा अध्यक्षको दुई वटा दात भाचियो

राजविराज/किसानका लागि ल्याइएको बिऊ बिजन बितरण गर्ने विषयमा विवाद हुँदा सप्तरीको छिन्नमस्ता गाउँपालिकाका प्रमुख र उपप्रमुखबीच कुर्सी हानाहान भएपछि अध्यक्षको दुई वटा दात भाचिएको छ ।

उत्पन्न विवादका क्रममा अध्यक्ष सूर्यनारायण मण्डल र उपाध्यक्ष उषाकुमारी मण्डलबीच कुर्सी हानाहान भएको हो । उक्त विवादमा अध्यक्षको दात भाचिनुका साथै उपाध्यक्ष मण्डलको हातमा चोट लागेको छ ।

बैठकमा दुबैबीच विवाद हुँदा उनीहरुले एक अर्कामाथी कुर्सीले आक्रमण गर्दा अध्यक्षको दात टुटेको र उपाध्यक्षको हातमा चोट लागेको जिल्ला समन्वय समितिका प्रमुख प्रभाकर यादवले जानकारी दिए ।

उनका अनुसार किसानका लागि कृषि शाखा कार्यालयबाट गाउँपालिकाको बजेटबाट खरीद गरि ल्याइएको ५ सय बोरा बिऊ बिजन कसरी बितरण गर्ने सन्दर्भमा बैठक बोलाइएको थियो । बैठकमा अध्यक्ष मण्डलले केही वडामा मात्र बिऊ बिजन बितरण गर्ने र उपाध्यक्ष मण्डलले सबै वडामा दामासाहीका दरले वितरण गर्नु पर्ने अडान लिएपछि उत्पन्न विवाद गाली गलौज हुँदै कुटपिटमा परिणत भएको थियो ।

विगत दुई वर्षदेखी सो गाउँपालिकाको गाउँ सभा हुन नसकेको अवस्थामा गत हप्ता मात्र गाउँ सभा सम्पन्न भएको थियो ।

बस पार्क सुस्त गतिमा निर्माण भइरहेको भन्दै स्थानियहरुले बुझाए ज्ञापन

राजविराज/राजविराज बसपार्कको निर्माण कार्य अत्यन्त सुस्त गतिमा भइरहेको भन्दै स्थानियहरु आन्दोलित भएका छन् ।

निर्माण कार्य सम्पन्न गर्ने समयअवधी पुरा भइसक्दा पनि अहिले अत्यन्त सुस्त गतिमा बस पार्क निर्माण कार्य भइरहेको छ ।

निर्माण कार्यलाई सम्पन्न गर्न दवाब दिने उद्देश्यले गठित राजदेवी बस पार्क संघर्ष समितिले बिहीबार सरोकारवालालाई ज्ञापनपत्र बुझाएको छ ।

स्थानियले बिहीबार राजविराजका नगर प्रमुख शम्भुप्रसाद यादवलाई एक ज्ञापनपत्र बुझाउँदै अविलम्ब बस पार्कको निर्माण कार्य सम्पन्न नगरिए थप सशक्त आन्दोलन कार्यक्रम ल्याउने चेतावनी समेत दिएका छन् ।

संघर्ष समितिका संयोजक रामदेव यादवको अगुवाईमा जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा समेत बुझाइएको ज्ञापनपत्रको बोदार्थ संघीय सहरी विकास आयोजना डिभिजन कार्यालयलाई समेत दिइएको छ ।

बुझाइएको ज्ञापनपत्रमा २०७७ साल पुस १८ गते भित्र राजविराजस्थित राजदेवी बस पार्क निर्माण गरिसक्ने गरि १६ करोड ३८ लाख ९६ हजार ५ सय १९ रुँपैयामा ठेक्का लिएको सिनरश्री बिल्डर्स प्रालि काठमाडौंका ठेकेदारको लापरवाहीले हालसम्म काम सम्पन्न हुन नसकेको उल्लेख गरिएको छ ।

ज्ञापन पत्र बुझाउँदै स्थानियहरुले राजविराजस्थित वडा नं. २ मा लामो समयदेखी निर्माणाधिन अवस्थामा रहेको बस पार्क तोकिएको समय अवधी भन्दा एक वर्ष नाघिसक्दा पनि सम्पन्न हुन नसकेकोमा संघर्ष समिति गठन गरि आन्दोलित भएका हुन् ।

ज्ञापन पत्रमार्फत सम्झौता अनुसारको काम अविलम्ब सम्पन्न गराउन, डिपिआर प्रमाणित नक्सा भित्र अनाधिकृत रुपमा बनाउन खोजिएको अन्य संरचनाको काम रोक्न तथा समयमै काम गर्न नसक्ने ठेकेदार कम्पनिलाई कारवाही गर्न माग समेत गरिएको छ ।

मत्स्य कृषकहरुका लागि जानकारी

पोखरीको तयारी

पोखरी सुकाउने वा पानी सुकाउन नसके वा पानीको स्रोत नभएको पोखरी भए त्यसमा पुराना र जँगली माछाहरु जाल तानेर निर्मूल पार्ने वा एमोनियम सल्फेट र चुनको मिश्रण १:५ को अनुपातमा एक कठ्ठा जलाशयको लागि एमोनियम सल्फेट ३.७५ के.जी र घर पोत्ने चुना १८.७५ के.जी.मिलाएर छरेर जंगली माछा मार्ने । पोखरीको डिल र साईडमा भएका झारपात हटाउने । आबश्यकता अनुसार मर्मत सम्भार गर्ने ।

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

मल: गोवर मल १०० के. जी. प्रति कठ्ठा शुरुमा र त्यसपछि हरेक हप्तामा १५ के. जी. प्रति कठ्ठाका दरले प्रयोग गर्ने तर नयाँ पोखरीको लागि १५० देखि ३०० के.जी. पाकेको गोबर मल प्रयोग गर्ने वा १.७ के.जी.डि. ए.पी. र १ के.जी. यूरियाप्रति कठ्ठा दरले प्रत्येक १५ दिनमा प्रयोग गर्ने । उपयुक्त डोज पानीको मलिलोपनमा भर पर्छ । कम्तिमा १.५ मि. पानी राखने (प्रवेशद्धारमा जाली राखेर) ।

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

स्टकिंग प्रतिशत

सि. नं.	माछाको नाम	स्टोकिङ्ग डेन्सिटी_१ प्रतिशत	स्टोकिङ्ग डेन्सिटी_२	स्टोकिङ्ग डेन्सिटी_३	स्टोकिङ्ग डेन्सिटी_४
१	कमनकार्प	२५	२०	४०	२०
२	सिल्भर कार्प	३५	४०	२५	२०
३	बिगहेड कार्प	१०	२०	१५	४०
४	ग्रास कार्प	५	१०	१०	१०
५	रह	१५			१०
६	नैनि	१०	१०	१०	
७	भाकुर				

मछाको आहार विहार

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

प्रयोग :

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

वा

२५ प्रतिशत प्रोटिन भएको दाना बनाउनका लागि सामग्रीहरु

१. धानको ढुटो : १५% २. गहुँको पिठो : २०% ३. मकैको पिठो : ५% ४. गहको चोकर : १४.५% ५. माछाको सिद्रा : ७%, ६. भटमास : २३.५ % ७. पिना : १५% ८. मिनरल मिक्स २%

मत्स्य विकास केन्द्र, फत्तेपुर, सप्तरी
मोवाईल नं. ९८५२८२०९३५

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

म्यानमारमा मानवअधिकार उल्लङ्घनका घटनाप्रति राष्ट्रसंघको गम्भीर चासो

जेनेभा/म्यानमारको सेनाले सत्ता कब्जा गरेपछि यहाँको मानवअधिकार उल्लङ्घनका घटनामा उल्लेख्यरूपमा वृद्धि भएको राष्ट्रसंघीय अधिकार कार्यालय, ओएचसीएचआरले चेतावनी जनाएको छ । ओएचसीएचआरले शुक्रबार विज्ञप्ति जारी गर्दै देशमा गम्भीर मानवअधिकार उल्लङ्घनको डरलाग्दो वृद्धिबाट स्तब्ध राष्ट्रसंघ स्तब्ध भएको जनाएको छ ।

प्रवक्ता रुपर्ट कोल्भिलले जेनेभामा पत्रकार सम्मेलनमा जनाएअनुसार म्यानमारमा पछिल्ला दिनहरूमा बर्बरतापूर्वक नाबालक र निहत्था मानिसहरू मारिएका छन् । मानव अधिकारका गम्भीर उल्लङ्घनहरू जीवनको अधिकार, स्वतन्त्रता र व्यक्तिको सुरक्षा, यातना विरुद्धको निषेध, निष्पक्ष परीक्षणको अधिकार र अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताको दैनिक रूपमा बढेको पाइएको छ ।

हालैका हप्ताहरूमा, संयुक्त राष्ट्रसंघ मानवअधिकार कार्यालयले धार्मिक पूजास्थल र आवासीय भवनजस्ता संरक्षित संरचनासहित गाउँहरू जलाइएको धेरै रिपोर्ट प्राप्त गरेको छ ।

कोलभिलले भने, विद्रोह पछि, जनरल मिन आङ ह्लिङको सेनाले देशका जनताको रक्षा गर्ने अन्तर्राष्ट्रिय कानून अन्तर्गत आफ्नो दायित्वको सम्मान गर्न बारम्बार असफल भएको छ ।

फलस्वरूप, १,३०० भन्दा बढी व्यक्तिले ज्यान गुमाएका छन् र अन्य १०,६०० हिरासतमा छन् ।

यी पछिल्ला गम्भीर उल्लङ्घनले म्यानमारको सेना र म्यानमारमा प्रजातन्त्रको पुनर्स्थापनाको लागि जवाफदेहीता पछ्याउने प्रयासलाई दोब्बर बनाउने दृढ, एकीकृत र दृढ अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिक्रियाको माग गर्दछ्रु उनले जोड दिए । एजेन्सी

भारतले अफगानिस्तानमा मेडिकल सामग्री पठायो

नयाँ दिल्ली/भारतले अफगानिस्तानबाट हटाइएका भारतीय र अफगानीहरूलाई ल्याएको फिती उडानमार्फत काबुलमा मेडिकल सामग्रीपठाएको छबिदेश मन्त्रालयले शनिबार जनाएको छ ।

यी औषधिहरू काबुलमा रहेको विश्व स्वास्थ्य संगठनका प्रतिनिधिहरूलाई हस्तान्तरण गरिनेछ ।

अफगानिस्तानमा चुनौतीपूर्ण मानवीय अवस्थालाई ध्यानमा राख्दै भारत सरकारले फिर्ती उडानमा चिकित्सा आपूर्तिको खेप पठाएको छ विदेश मन्त्रालयले जनाएको छ ।

शुक्रबार विशेष उडानले अफगानिस्तानबाट हिन्दू-सिख अल्पसंख्यक समुदायका सदस्यहरू सहित १० भारतीय र ९४ जना अफगानीहरूलाई भारतले देवी शक्ति अपरेशन अन्तर्गत राष्ट्रिय राजधानीमा ल्याएको विदेश मन्त्रालयले जनाएको छ ।

अपरेसन देवी शक्ति अन्तर्गत अफगानिस्तानबाट कुल ६६९ जनालाई अहिले बाहिर निकालिएको मन्त्रालयले जनाएको छ जसमा सयौं भारतीय र अफगानीहरू छन् । त्यसमा पनि अफगान हिन्दूरसिख अल्पसंख्यक समुदायका सदस्यहरू रहेका छन् ।

सन् २०२१ को अगस्ट महिनाको शुरुमा अफगानिस्तानबाट ४३८ भारतीयसहित ५६५ जनालाई बाहिर निकालिएको थियो । एजेन्सी

एक सय ७६ शरणार्थीलाई लिबियाबाट रुवाण्डामा सारियो

त्रिपोली/शरणार्थीका लागि संयुक्त राष्ट्रसंघीय उच्चायुक्तले शुक्रबार लिबियाबाट १७६ जोखिममा परेका शरणार्थीलाई रुवान्डाबाट उद्धार गरेको जनाएको छ ।

संयुक्त राष्ट्रसंघ शरणार्थी एजेन्सीको विज्ञप्तिअनुसार, आपतकालीन ट्रान्जिट मेकानिज्म प्रयोग गरेर यो वर्ष रुवान्डाको लागि गरिएको यो दोस्रो मानवीय उद्धार उडान थियो ।

ती विस्थापितमा इरिट्रिया, इथियोपिया, सुडान र दक्षिण सुडानका धेरै बच्चाहरू रहेका छन् । धेरै शरणार्थी बेचबिखनका शिकार भएका वा लैङ्गिक हिंसा र अन्य प्रकारका दुर्व्यवहारबाट बचेका थिए । त्यसैगरी धेरैलाई हिरासतबाट रिहा गरिएको पनि जनाइएको छ ।

शरणार्थीलाई सम्भव भएसम्म तेस्रो देशहरूमा पुनर्वास, स्वैच्छिक फिर्तावा रुवान्डामा व्यवस्थापनजस्ता टिकाउ समाधान खोज्न मद्दत गर्ने लक्ष्य राखिएको छ ।

रुवान्डामा धेरै मानिसलाई सुरक्षित स्थानमा सारिएको देख्दा राहत मिल्छ । हामी यस देशको नेतृत्व र हाम्रा समर्थकलाई उनीहरूले विस्थापितको आशालाई पुनजीवित गर्ने प्रयासमा उदार समर्थन गरेकोमा प्रशंसा गर्छौं, रुवान्डाका लागि प्रतिनिधि अहमद बाबा फलले भन्नुभएको छ ।

सन् २०१७ देखि ७,४९० शरणार्थीले तेस्रो देशहरूमा पुनर्वास गरेको जनाइएको छ । धेरै गैरकानूनी आप्रवासीहरूप्रायः अफ्रिकी, लिबियाबाट भूमध्यसागर पार गरेर युरोपेली किनारमा जाने गर्छन् । राजनीतिक अराजकताको कारणले गर्दा यो देश २०११ देखि संकटग्रस्त छ । एजेन्सी

चार जनाको हत्यामा संलग्न तथा रेड कर्नर नोटिस जारि भई फरार रहेका गुलजार मियाँ पक्राउ

राजविराज/सप्तरी प्रहरीले आठ वर्षअघि श्रृंखलाबद्ध रुपमा चार जनाको हत्या गरि फरार रहेका एक कुख्यात अपराधीलाई पक्राउ गरेको छ ।

पक्राउ पर्नेमा सप्तरीको सुरुङ्गा नगरपालिका १० निवासी गुलजार मियाँ रहेका छन् । छिमेकी जिल्ला सिरहाको सखुनवननकारीकट्टी गाउँपालिका १ महेश्वरी टोल स्थित एक घरमा लुकिछिपी बसेको अवस्थामा गुलजार पक्राउ परेका थिए ।

उक्त सबै हत्याका घटना पैसा लुट्नकै लागि भएको अनुसन्धानको क्रममा खुलेको प्रहरीको भनाई छ । ती सबै घटनापछि फरार रहेका गुलजार मियाँलाई पक्राउ गर्न रेड नोटिस समेत जारि गरिएको थियो ।

घटनाको ८ वर्षपछि पक्राउ परेका गुलजार मियाँ २०७० चैत २ गते सप्तरीको तत्कालिन त्रिकौल गाविस वडा नं. ५ हाल तिरहुत गाउँपालिका १ मा भएको डकैती तथा निर्मलादेवी साहको विभत्स हत्यामा समेत संलग्न रहेका प्रहरीले बताएको छ ।

त्यस्तै २०६९ असोज १० गते सप्तरीको खडक नगरपालिकाका सहबुद मियाँ र उनको बुहारी सागिरा तथा २०७० साल मंसिर ६ गते अग्निसाइर कृष्णासवरण गाउँपालिकाकी दुलारी देवी साहको हत्या घटनामा गुलजारकै संलग्नता पुष्टि भइसकेको जिल्ला प्रहरी कार्यालयका डिएसपी माधवप्रसाद काफ्लेले जानकारी दिएका छन् ।

"प्रहरी हिरासतमा रहेका गुलजारले उक्त घटनामा आफूसँगै सोही वडाका मो. सकिल, अल्लाउदिन र मो. मुस्तकिम भन्ने रहिस मियाँ सहभागि रहेको स्वीकार गरेका छन् ।" डिएसपी काफ्लेले भने "निर्मलाले छोरा दिपकलाई विदेश पठाउन १ लाख ५० हजार रुँपैया जम्मा गरिराखेको सुइको पाएपछि आफूहरु चार जना मिलेर रकम लुटेको र सो क्रममा निर्मलाले प्रतिकार गर्न खोज्दा छुरा प्रहार गरि हत्या गरेको उनले बयान दिएका छन् ।"

यस्तै गुलजार सुनसरीको इनरुवामा भएको एउटा सामूहिक हत्याकाण्ड घटनामा समेत संलग्न रहेको जानकारी आएको र यस बारे पनि गहिरो अनुसन्धान भइरहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ ।

सिरहालाई प्रधानमन्त्री कप प्रदेशस्तरिय टि-ट्वान्टी कप छनौट प्रतियोगिताको उपाधी

राजविराज/राजविराजमा संचालित प्रदेश २ स्तरिय प्रधानमन्त्री कप टि-ट्वान्टी महिला क्रिकेट छनौट प्रतियोगिताको उपाधी सिरहाले हात पारेको छ ।

राजविराजस्थित राजरंगशालामा शनिबार सम्पन्न अन्तिम प्रतिस्पर्धामा सिरहाले बारालाई ९ विकेटले हराउँदै उपाधी हात पारेको हो ।

टस जितेर पहिलो ब्याटिङ रोजेको बाराले ५ विकेटको क्षतिमा ८२ रन मात्र जोड्न सफल भयो । जसमा बाराकी प्रतिमा साहले ३१, रचना अर्यालले १६ तथा साना प्रविण १४ रन जोडेका थिए । बलिङतर्फ सिराहाकी संतोषी चौधरी, सरस्वती चौधरी, अनुराधा चौधरीले १/१ बिकेट हात पारेकी थिइन् ।

८३ रनको बिजयी लक्ष्य लिएर मैदानमा उत्रेको सिरहाले १ विकेटको क्षतिमै १४दशमलब २ ओभरमा लक्ष्य प्राप्त गरेको थियो । जसमा सिरहाका लागी अनुराधा चौधरीले अविजित खेल्दै ३१ रन जोडे भने सरस्वति चौधरीले अविजित १२ रन जोडिन् । बलिङतर्फ बाराका कुनै पनि बलरले बिकेट हात पारेनन् भने एक जना रनआउट भएका थिए ।

सप्तरी क्रिकेट संघका सचिव चन्दनकुमार यादबको अध्यक्षतामा आयोजित फाईनल समारोहमा राजबिराज नगरपालिका उपप्रमुख साधना झा, प्रदेश २ क्रिकेट संघ उपाध्यक्ष सुनिल महासेठ, प्रदेश २ क्रिकेट खेलाडी छनोट समितिका संयोजक मरतुजा हवारी, सदस्य अनिल शर्मा लगायतले फाईनल बिजेता सिरहा र उपबिजेता बारा टिमलाई शिल्ड, कप, मेडल, प्रमाणपत्र प्रदान गरेका थिए ।

प्रतियोगिताको बेस्ट बलर महोत्तरीकी रोजि खत्री, बेस्ट ब्याट्सम्यान बाराकी प्रतिमा साह र प्लेयर अफ दि सिरिज सिरहाकी आरती चौधरी घोषित भइन् ।

NOVEL CORONA VIRUS (nCOV)
सर्वसाधारणका लागि जनचेतनामुलक संदेश

नोवेल कोरोना भाइरसका मुख्य लक्षणहरू

ज्वरो (१००.४°F भन्दा माथि)
श्वास प्रश्वासमा अत्याधिक समस्या
रुघा र खोकी

"नोवेल कोरोना भाइरस प्रभावित देशहरूबाट आउने मानिसहरूमा दुई हप्ता भित्र रुघाखोकी लागेमा, ज्वरो आएमा, घाँटी/टाउको दुखेमा, श्वासप्रश्वासमा अत्याधिक समस्या भएमा तुरुन्त नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने ।"

नोवेल कोरोना भाइरसबाट कसरी आफू र अरूलाई बचाउने ?

नियमित रूपमा साबुन-पानीले हात धुने ।
खोक्दा र हाच्छ्युं गर्दा नाक र मुख छोप्ने ।
फ्लू जस्तो लक्षण (Flu-like symptoms) देखिएमा चिकित्सकसँग परामर्श लिने ।
फ्लू जस्तो लक्षण देखाउने जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने ।
जंगली तथा घरपालुवा पशुपन्छी सँगको असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने ।
पशुजन्य मासु तथा अन्डा राम्रोसंग पकाएर मात्र खाने ।

अनुरोधकर्ता : विष्णुपुर गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय सप्तरी

अनुरोधकर्ता : बलानबिहुल गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय सप्तरी

अनुरोधकर्ता : खडक नगर कार्यपालिकाको कार्यालय सप्तरी

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

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

ipay remit
CITY EXPRESS Money Transfer
Best Remit Quick & Easy
PRABHU Money Transfer 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*, **वेवसाइट** : *rajbirajdainik.com.np*