जि.प्र.का. सप्तरी द.नं. २२/०४८/०४९

स.नि.हु.का.द.नं. ५/०६४/०६५

राजविराज दैनिक

वर्ष ३४ अंक ७३ २०८१ साल असोज २७ गते आइतबार (13 Oct. 2024 Sunday) मूल्य रु. ५/-

Log in : *rajbirajdainik.com.np*

यस अंक भित्र : २ पृष्ठमा : दसैंको अघिल्लो दिन बाध्यतामा ३ पृष्ठमा : पोषणविद्को सुझाव : दसैंभन्दैमा धेरै ... ३ पृष्ठमा :भारत रेल दुर्घटनामा..

छिन्नमस्ता र कंकालिनी मन्दिरमा हेलिकप्टरबाट पुष्प वृष्टि

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, २६ साउन ।

बडादसैंको अवसरमा यहाँको छिन्नमस्ता भगवती मन्दिरमा शुक्रबार पुष्प वृष्टि गरिएको छ ।

नेपाली सेनाको हेलिकप्टरबाट छिन्नमस्ता गाउँपालिका–३ सखडा स्थित उक्त मन्दिरमा पुष्प वृष्टि गरिएको गाउँपालिका अध्यक्ष विद्यानन्द चौधरीले जानकारी दिएका छन् ।

पहिलो पटक शुक्रबार छिन्नमस्ता गाउँपालिकाको आग्रहमा नेपाली सेनाको हेलिकप्टरमार्फत् पुष्पवृष्टि गरिएको उनले बताए ।

“धार्मिक आस्था र मातृ शक्तिप्रति श्रद्धा व्यक्त गर्दै, छिन्नमस्ताको अद्भुत शक्तिको सम्मानस्वरूप पहिलो पटक हामीले अष्टमीको दिने पुष्प वृष्टि गर्दा यहाँका भक्तजन र यस क्षेत्रका स्थानीयवासी खुशी भएका छन्”, अध्यक्ष चौधरीले भने ।

राजविराजदेखि १० किलोमिटर दक्षिणमा पर्ने छिन्नमस्ता गाउँपालिकास्थित ठूलोपोखरीको उत्तरी डिलमा अवस्थित छिन्नमस्ता मुलुकका प्रमुख ५१ शक्तिपीठमध्ये एक मानिन्छ । यस मन्दिरमा बडा दसैंमा मेलासमेत लाग्ने गरेको मन्दिरको पीठाधीस महानन्द ठाकुरले बताए । उनकाअनुसार यस मन्दिरमा भाकल पूरा भएपछि लड्डु र बोका चढाउने परम्परा छ ।

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

नेपालबाट बाहिरियो मनसुन

काठमाडौं, २६ असोज (रासस) ।

यस वर्षको मनसुन शनिबारदेखि पूर्णरूपमा बाहिरिएको छ । जल तथा मौसम विज्ञान विभागका अनुसार यही असोज २० गतेदेखि बाहिरिन सुरु गरेको मनसुन शनिबारदेखि पूर्णरूपमा बहिर्गमन भएको हो ।

शनिबार अपराह्न एक सूचना जारी गर्दै विभागले बाँकी रहेका बागमती, मधेस प्रदेश र कोशी प्रदेशबाट पनि शनिबार बाहिरिएसँगै मनसुन देशबाटै बाहिरिएको हो ।

यसअघि असोज २० गते सुदूरपश्चिम तथा कर्णाली र लुम्बिनीका केही भागबाट तथा असोज २२ गते कर्णाली, लुम्बिनी, गण्डकी र काठमाडौं उपत्यकाबाट पूर्ण रूपमा र बागमती र मधेस प्रदेशमा आंशिकरूपमा मनसुन बाहिरिएको थियो । शनिबार भने मधेस र बागमतीका बाँकी भाग र कोशीबाट समेत मनसुन बाहिरिएको हो । यसपालि मनसुन ढिला गरी जेठ २८ मा भित्रिएको थियो भने चार दिन ढिला गरी बाहिरिन सुरु भएकामा छ दिनपछि पूर्णरूपमा बाहिरिएको जल तथा मौसम विज्ञान विभागले जनाएको छ ।

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 पदार्थ देखि टाढा रहौं ।

अनुरोधकर्ता
तिरहुत गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
सप्तरी, मधेश प्रदेश

राजदेवी मन्दिरमा १५ हजार बढी बोकाको बलि

दैनिक समाचारदाता
जनकपुरधाम, २६ साउन ।

जनकपुरधामको मुख्य शक्तिपीठ राजदेवी मन्दिरमा यस वर्ष १५ हजार चार वटा बोकाको बलि दिइएको छ ।

मन्दिरमा महाष्टमी तिथिअनुसार बिहिवार साँझ ८:३९ देखि करिब ८ घण्टासम्म सो सङ्ख्यामा बलि प्रदान गरिएको आयोजक महावीर युवा कमिटीले जनाएको छ ।

रसिद काटेर १४ हजार ६५२, कमिटीको नौ, नेपाल सरकारका विभिन्न निकायबाट ९३ र निःशुल्क रूपमा दुई ५० बोकाको बलि दिइएको समितिका अध्यक्ष अजयकुमार गुप्ताले जानकारी दिएका छन् । गत वर्ष १५ हजार २५१ बोका बलि दिइएको उनले बताए ।

सभ्य रूपमा चाडपर्व मनाऔं

- चाडपर्वमा तडक-भडकसहितका खर्चिला कार्यक्रमहरू नगरौं ।
- चाडपर्वमा जुवातास नखेलौं र मद्यपान नगरौं ।
- संस्कृति र परम्परा जोगाऔं, चाडपर्वको मौलिक पक्षको संरक्षण गरौं ।
- सबैको चाडपर्व एवम् संस्कृतिको सम्मान गरौं ।
- चाडपर्व मनाउँदा सामाजिक सद्भाव कायम राखौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

दसैंको अघिल्लो दिन बाध्यतामा मुलुक छाड्नेहरु

सिबी अधिकारी

काठमाडौँ, २६ असोज (रासस)। "एक दिन मात्रै भए पनि बिदा थपिदिनुस् न त दसैँको टीका लगाएर प्लेन चढ्छु भनेको थिए, मलेसियाबाट कम्पनी साउले बरु जागिर छाड्न सक्छौँ बिदा थप्न मिल्दैन भन्यो, मेरा लागि अहिले दसैँ र परिवारभन्दा जागिर प्यारो भयो सर", सर्लाहीका अजय मेहताले भने ।

दसैँको अघिल्लो दिन घरबाट केही थान कपडा बोकेर वैदेशिक रोजगारीमा हिँडेका मेहताका लागि यो बाध्यता रहयो । शुक्रबार साँझपख बोर्डिङ पास लिनु अघि त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल टर्मिनलको भीडमा भेटिएका मेहताका लागि दसैँको अघिल्लो दिन घर छाड्नु निकै कष्टहर भयो । सर्लाहीको घरमा हिजो गर्भवती श्रीमति चाँदनीदेवी र आमा उर्मिलादेवीले रुँदै हात हल्लाएर बिदा गरेको क्षण सम्झँदै गर्दा उनका पनि आँखा टिल्पिलाए ।

मेहताको जस्तै पीडा सिराहाका घनश्याम यादवको पनि छ । दसैँको टीका र अभिभावकको आशीर्वाद लिएर विमानमा बस्ने योजना समय र परिस्थितीले पूरा हुन दिएन । "दसैँ मनाएरै जान्छु भन्ने त थियो तर मेरो रहरलाई बाध्यताले जित्यो", रासससँगको कुराकानीमा उनले भने ।

वैदेशिक रोजगारीका लागि साउदी हिँडेका यादवले कम्पनीले दुई महिनाको छुट्टी दिएको थियो । तर दुई महिनाको लामो छुट्टीमा पनि दसैँ एक दिनले अट्न सकेन । "कम्पनीममा फोन गरेर बिदा लम्बाउन सकिन्छ कि ट्राइ गरेको हो नि, तर मिलेन, उनीहरुलाई हाम्रो दसैँको महत्व थाहा नभएर पनि हुनसक्छ", उनले भने ।

दसैँको अघिल्लो दिन विमानस्थलको भीडमा धनुषाका विनयकुमार यादव पनि भेटिए । विमान चढ्नुअघि सम्झनाका लागि केही थान तस्विर लिँदै गरेका उनी पनि कामको सिलसिलामा साउदी अरब हिँडेका रहेछन् । महान पर्व दसैँका बीचमा परिवार र आफन्त छाड्नुपर्दाको पीडा उनको मनमा पनि गडेर बसेको छ । "अरु दसैँमा घर आउँछन्, हामी दसैँमा छाड्नु परेको छ । यो हाम्रो बाध्यता भयो, यहाँ म जस्ता हजारौँको पीडा पनि उस्तै त होला भनेर चित्त बुझाएको छु", उनले भने । उनले साउदी अरबमा मर्मतसम्बन्धी कम्पनीमा काम गरिरहेको बताए ।

वैदेशिक रोजगारीका लागि दसैँ छाडेर कतार हिँडेका चितवनका अरुण रस्तेलको मन पनि निको छैन । प्लस टुमा होटल व्यवस्थापनको पढाइ पूरा गरेपछि उनी जागिर खोज्दै विदेश हिँडेका रहेछन् । बुबा मलेसियामै काम गरिरहनुभएकाले आफू पनि विदेश नै रोजेको उनले सुनाए ।

आमा सम्झना रस्तेलले आशु पुछ्दै विमानस्थलको टर्मिनलमा छोरालाई नेपालको झण्डा पहिराएर बिदाई गर्दा अरुणका पनि आँखा रसाए । रस्तेलले भने, "बाबा पनि विदेशतिरै हुनुहुन्छ, भाइको पढाइ र घरखर्चका लागि म पनि त्यतै जानुपर्ने भयो, भिसा र टिकटको काम सकिएपछि दसैँका लागि कुर्न सकिएन", उनले भने ।

त्यसैगरी लुम्बिनीका ओमप्रकाश चौबे वैदेशिक रोजगारीका लागि दुबईका लागि प्लेन चढ्नु अघि विमानस्थलको टर्मिनल मै भेटिए । केही समयअघि बिदा लिएर घर आएका चौबेले दसैँमा आफै मात्रै होइन भतिज अजय चौबेलाई पनि सँगै लैजादै हुनुहुन्थ्यो । अजय चौबेले कक्षा नौको पढाइलाई अधुरै छाडी विदेश हिँडेका रहेछन् ।

नेपालगञ्जकी २४ वर्षीय रेखा खत्रीको पनि जापान जाने टिकट दसैँको अघिल्लो दिन नै परेछ । नेपालमा अध्ययन गरेपनि रोजगार नपाएपछि विदेशिन बाध्य भएको उनले सुनाइन् । "प्लस टु सकेर चार वर्ष कृषि विषय पढे तर केही पनि काम पाइन । अहिले डेढ वर्ष जापानिज भाषा पढेर जापान हिँडेकी छु", उनले भनिन् ।

जापान जाँदै गरेकी बहिनीलाई बिदाइ गर्न विमानस्थल पुगेका काठमाडौँ तारकेश्वरका इन्द्र रानामगरले टिकट नमिलेका कारण दसैँको मुखमा छुट्टिनु परेको दुःखेसो पोखे । "परिवारका सबै सदस्य सँगै बसेर दसैँको टीका लगाउन त मन थियो नि, परिस्थितिले त्यस्तै गर्‍यो, टिकट मिलाउनै सकिएन", उनले भने ।

महानवमीको दिन गाउँ तथा सहरमा दसैँ मनाइरहँदा उनीहरु जस्ता हजारौँले शुक्रबार पैसा कमाउनका लागि मुलुक छाडे । उनीहरुलाई बिदाइ गर्न विमानस्थलसम्म पुग्नेहरुका अधिकांशले भिजेका आँखाले बिदाइ गरेको दृश्य अत्यासलाग्दो देखिन्थ्यो ।

बालविवाह विरुद्ध अपील
"बालविवाह जिन्दगी तबाह"

बालविवाह के हो ?

महिला र पुरुषका बीचमा पतिपत्नीको सम्बन्ध कायम गराउने धार्मिक, सामाजिक कार्यलाई विवाह भनिन्छ । विवाह गर्न उपयुक्त भनि तोकिएको उमेर भन्दा कम उमेरमा गरिने विवाहलाई बालविवाह भनिन्छ । नेपालमा कानुनतः विवाह गर्ने उमेर २० बर्ष तोकिएको छ । त्यसैले २० वर्ष भन्दा कम उमेरमा गरिने विवाहलाई बालविवाह भनिन्छ । शारीरिक र मानसिक रुपमा परिपक्व नभई विवाह गर्नु र सन्तान जन्माउँदा विविध समस्या आउन सक्ने भएकोले विवाहका लागिउमेरको हदबन्दी तोकिएको हो ।

बालविवाहले निम्त्याउने समस्या यस्ता छन :

१. शारीरिक तथा मानसिक रोगको शिकार हुने ।
२. बालविवाहपछि स्वास्थ्यमा गम्भीर असर पर्ने जस्तै आङ्ग खस्ने, फिस्टुला हुने, आमा तथा शिशुको मृत्यु हुने
३. बालविवाहपछि बालबालिकाले शिक्षाबाट वञ्चित हुने ।
४. घरेलु हिंसाको शिकार हुने र हिंसा सहन बाध्य हुने, कामको बोझ बोक्नु पर्ने
५. कमै उमेरमा सन्तान जन्माउँदा आमा तथा शिशुको मृत्यु हुने जोखिम उच्च हुने । अपाङ्गता भएका सन्तान जन्मन सक्ने ।
६. विवाहपछि बालवालिकाको पढाइ बिग्रिने, बिरामी हुने, छिटो विवाह गर्दा छिटो बच्चा जन्मने, बालबालिकाको मानसिक शक्तिको विकास हुनबाट वञ्चित हुने ।
७. आफ्नो शरीर र जीवनको बारेमा निर्णय गर्न सक्ने क्षमता नहुने ।
८. व्यवहारिक कुरा बुझ्नन पाउँदै जीवन बर्बाद हुन सक्ने, यौनांगलाई हानी हुन सक्ने र परिवार चलाउन गाह्रो हुने ।

बालविवाह, बालअधिकार, महिलाअधिकार, मानवअधिकारको हनन्मात्रै होइन, विकास र समृद्धिको बाधक पनि हो । तसर्थ बालविवाह नगरौं नगराऔं ।

बालविवाह सम्बन्धी कानुनी ब्यवस्था :

मुलुकी अपराध (संहिता) ऐन २०७४ को दफा १७३ मा बालबिवाह गर्न नहुने भनी स्पष्ट व्यवस्था गरेको छ । यसैगरि सोहि दफाको उपदफा (१) ले बिवाह गर्ने व्यक्तिको उमेर निर्धारण गरेको छ । जस अनुसार २० बर्ष नपुगी कसैले बालबिवाह गर्न वा गराउन हुदैन भन्ने ब्यवस्था गरेको छ । उपदफा १ बिपरित भएको बिवाह स्वतःबदर योग्य हुने छ । यसैगरि उपदफा (३) मा कसुर गर्ने ब्यक्तिलाई ३ बर्षसम्म कैद र ३० हजारसम्म जरिवाना हुने भनिएको छ । बालविवाह भएको ३ महिना भित्र उजुरी गरिसक्नु पर्ने ब्यवस्था कानूनले गरेको छ । तसर्थ, बालविवाहले बालबालिका मात्रै नभई परिवार, समाज र राष्ट्रलाई समेत गम्भीर असर गर्ने हुँदा बालविवाह नगरौं नगराऔं । बालविवाह रोक्न आजैदेखि पहल गरौं ।

अनुरोधकर्ता

राजविराज नगरपालिका, नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, राजविराज, सप्तरी

महिला हिंसा के हो र कसरी कम गर्न सकिन्छ

महिला हिंसा

महिला विरुद्धका हिंसा विशेष रूपमा महिलाको विरुद्धमा हुने सम्पूर्ण हिंसात्मक कार्यहरू हुन् । यस्तो प्रकारको हिंसाले कुनै पिडितको लिङ्गलाई प्राथमिकतामा राखेर कुनै विशेष समूहलाई लक्षित गरेको हुन्छ । यस्तो हिंसा लिङ्गमा आधिरित हुन्छ अर्थात महिला भएकै कारण कसैले यस्तो हिंसाको शिकार बन्नु परेको हुन्छ । महिलामाथि हुने हिंसा भन्नाले महिलाको जन्मपूर्व देखि मृत्यु नहुञ्जेल सम्मको अवस्थामा महिला भएकै कारणबाट हुने विभिन्न खाले विभेदपूर्ण व्यवहार शोषण शारीरिक, मानसिक तथा यौनिक यातनाहरू र दुर्व्यवहारलाई बुझाउँछ । यस्ता हिंसा महिला विरुद्ध महिला र पुरुष दुवैले गर्ने गरिन्छ । यसले समाज विकासको क्रमलाई प्रत्यक्ष र परोक्ष रूपमा प्रभाव पारिरहेको हुन्छ । खास गरी महिलाहरूको जैविक बनावटलाई आधार बनाएर समाजले महिलाहरूलाई गर्ने व्यवहारले हरेक महिलाको प्रगतिको बाधक बनिरहेको अवस्था रहेको छ । परम्परागत मूल्य मान्यताका आधारमा गरिने हिंसाका कारण महिलाहरू बढी पीडित बन्ने गरेका छन् । घरेलु हिंसाका कारण होस् वा बोक्सी प्रथा अथवा दाइजोका कारण हुने घटनामा पीडित हुने महिलाहरूको सङ्ख्या उल्लेख्य छ । आर्थिक, सामाजिक, राजनीतिक, नागरिक तथा साँस्कृतिक लगायत मानवअधिकारका आधारभूत अधिकारहरूबाट महिलाहरू वन्चित छन् । राज्य वा गैरराज्यबाट गरिने लैंगिक भेदभाव त छँदैछ त्यसमा पनि परम्परागत मूल्य मान्यताकाआधारमागरिने हिंसाका कारण महिलाहरू बढी पीडित बन्ने गरेका छन् । त्यसै भएर आज भोलि घरेलु हिंसाका कारणहोस् वा बोक्सी प्रथा अथवा दाइजोका कारण हुने घटनामा पीडित हुने महिलाहरूको संख्या उल्लेख्य छ ।आर्थिक, सामाजिक, राजनीतिक, नागरिक तथा साँस्कृतिकलगायत मानवअधिकारका आधारभूत अधिकारहरूबाटमहिलाहरू वन्चित छन् । समाजमा जस्तो सुकै परिवर्तन भए पनि महिलाले परिवर्तनको अनुभूति गर्न सकेका छैनन् र महिलामाथि हुनेहिंसाका घटनामा कमी आउन सकेको छैन ।

महिला हिंसा अन्त्य गर्ने उपाय

महिलाको लागि शिक्षामा पहुँच र सम्पत्तिमाथिको स्वामित्व स्थापितगरी कुरीति र कुसंस्कारको रूपमा रहेको विधुवा प्रथा, घुम्टोप्रथा, बाल तथा अनमेल बिबाह प्रथाको अन्त्य गरिनुपर्छ । त्यसका लागि महिला हिंसा विरूद्ध बनेका राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय कानूनको व्यवहारिक कार्यान्वयनसँगै बोक्सी प्रथा र घरेलु तथा महिलाहिंसा विरूद्धको कडा कानून निर्माण, दाईजो दिने वा लिनेलाई कडाकारवाही गरी कुनैपनि खाले भेदभाव विरूद्ध दण्ड र सजायको व्यवस्था हुन सके मात्र महिलामाथि हुने हिंसा कम गर्न सकिन्छ ।

जनहीतका लागि : शम्भुनाथ नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, कठौना, सप्तरी

डा. ललन प्रसाद रौनियार
Dr. Lalan Prasad Rauniyar
MBBS (BPKIHS) Dharan, MD Paediatrics (BPKIHS) Dharan, NMC Reg. No. : 13338
कन्सलटेन्ट 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

पोषणविद्को सुझाव : दसैंभन्दैमा धेरै नखाऔं, चिल्लो पिरो कम गरौं

बुनु थारु
काठमाडौं, २६ असोज (रासस)।

दसैँमा टन्न खाएर रमाइलो गर्ने आम सोचाइ नै छ। नेपालीहरुको विशेष पर्व भएकाले पनि यस समयमा माछामासुका धेरै परिकार खाने चलन पनि छ। धेरैले दसैंलाई 'नयाँ लुगा लाउने, मीठो खाने' चाडका रुपमा पनि लिन्छन्। सबैको घरमा यतिबेला मांसाहारी, शाकाहारी परिकारमात्रै होइन, मिठाई, रोटीसमेत पाक्ने गर्छ। तर के दशैंमा टन्न खानैपर्छ ?

पोषणविद्हरु भन्नुहुन्छ, "घरमै तयार गरिएका परिकार मात्रा मिलाएर ठिक्क खाए फरक पर्दैन।" चिल्लो, पिरो कम भएका स्वस्थकर परिकारले स्वास्थ्यलाई नगर्ने उहाँहरुको भनाइ छ।

पोषणविद् राज शाक्यले घरमै पकाइएका खानेकुरा खाँदा स्वास्थ्यमा त्यति धेरै असर नपर्ने बताउनुहुन्छ। उहाँ भन्नुहुन्छ, "सकेसम्म बाहिरबाट मगाएर नखानु नै राम्रो। पटक पटक प्रयोग गरिएको तेल हुनसक्छ, जुन हानिकारक छ। घरमै पकाएको खाना ठिक्क मात्रामा खाए केही फरक पर्दैन।"

दसैँमा आफन्तजनहरुको बाक्लो उपस्थिति हुन्छ। पाहुनाहरुको आउजाउले गर्दा खानेकुराको प्रयोग अत्यधिक हुन्छ। विशेषगरी चाडपर्वमा मानिसले चाहिनेभन्दा बढी खाने र त्यसले गर्दा विभिन्न स्वास्थ्य समस्या सिर्जना हुने पोषणविद्हरुको भनाइ छ।

पोषणविद् रुजु खड्काका अनुसार एकैचोटि पेटलाई बोझ हुने गरी कहिल्यै पनि खानु हुँदैन। "यसै पनि धेरैजसोले प्रायः सन्तुलित भोजन तथा व्यायाम गरिराखेका हुँदैनन्, त्यसमाथि धेरै खाँदा उल्टो समस्या पार्न सक्छ," उहाँले भन्नुभयो, "चिल्लो, पिरो, नुनिलोको मात्रा बढी छ भने पेट अपच हुने, कब्जियत, ग्यास्ट्रिक पनि हुनसक्छ।"

पोषणविद् शाक्यले चाडपर्वमा कुनै पनि परिकार एकैपटक पकाउने र त्यसलाई तताउँदै खाने बानी राम्रो नभएको बताउनुहुन्छ। उहाँ भन्नुहुन्छ, "विशेषगरी मासु एकैपटक धेरै पकाउने र त्यसलाई तताउँदै खाने चलन छ। त्यो भन्दा पनि खान सकिने जति झिकेर पकाउन सकिन्छ। मासुमा यसै पनि धेरै तेल प्रयोग भएको हुन्छ। पटक पटक तताउँदा हानिकारक तत्वहरु उत्पादन भइरहेका हुन्छन्। पोषक तत्व नष्ट भइरहको हुन्छ।"

पोषणविद् खड्का अरु समयभन्दा दशैँमा माछामासुको बढी प्रयोग हुने भएकाले यसका साथमा हरियो सागसब्जी तथा फलफूल, दही, सलाद पनि खान सुझाव दिनुहुन्छ। उहाँले भन्नुभयो, "थोरै तेलमा तारेको ठीकै हुन्छ। महत्वपूर्ण त खानेकुरामा फाइबर पनि समावेश हुनुपर्छ। पानी प्रशस्त पिउनुपर्छ। 'कोल्ड ड्रिङ्क्स'को सट्टा नरिवल पानी, मोही, लस्सी बनाएर खान सकिन्छ।"

पोषणविद्हरु चाडपर्वका परिकारले नियमित औषधि खाइरहेका दीर्घरोगी तथा ज्येष्ठ नागरिकलाई गाह्रो हुन सक्ने बताउनुहुन्छ। मधुमेह, उच्च रक्तचाप भएकाले विशेष ध्यान दिनुपर्ने पोषणविद् शाक्यले बताउनुभयो।

"औषधि समयमै

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

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 स्टोकिंग 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

विश्व समाचार

दक्षिण भारत रेल दुर्घटनामा १९ जना घाइते

नयाँदिल्ली, २६ असोज (रासस/सिन्ह्वा)।

भारतको तमिलनाडु राज्यमा यात्रुवाहक रेल र पार्क गरिएको मालवाहक रेलबीचको दुर्घटनामा कम्तीमा सात यात्रु घाइते भएका छन्। दुर्घटना तमिलनाडुको राजधानी चेन्नईमा शुक्रबार साँझ भएको थियो। रेलको एक अधिकारीले भन्नुभयो, "यात्रुवाहक रेल ७५ किलोमिटर प्रतिघण्टाको गतिमा गुडिरहेको थियो। यो मालगाडीसँग ठोक्कियो र रेलको एक कोचमा पनि आगो लागेको थियो।" रेलवे अधिकारीहरूका अनुसार रेल मुख्य लाइन हुँदै जानुपर्ने थियो, तर लुप लाइनमा छिरेको थियो। रेलवेका वरिष्ठ अधिकारी आरएन सिंहले भन्नुभयो, "दुर्घटनामा कुनै पनि व्यक्तिको ज्यान गुमेको छैन्। सातदेखि आठ जना यात्रु मात्र घाइते भएका छन्। घाइते सबै जनालाई अस्पताल भर्ना गरिएको छ।"

साथै उहाँले थप्नुभयो, "उक्त रुटमा रेल यातायात सुचारु हुन अबको २४ घण्टा लाग्नेछ।" दुर्घटनामा घाइते हुनेको सङ्ख्या १९ जना पुगेको स्थानीय सञ्चारमाध्यमले जनाएका छन्। अधिकारीहरुका अनुसार दुर्घटनाको समयमा यात्रुवाहक रेलमा एक हजार तीन सय ६० जना सवार थिए। जुनमा, पश्चिम बङ्गालमा एउटा मालगाडी रेलको पछाडिको भागमा ठोक्किएर कम्तिमा १५ जनाको मृत्यु र ६० जना घाइते भएका थिए।

श्रीलङ्कामा २२ हजारभन्दा बढी व्यक्ति विस्थापित : डीएमसी

कोलम्बो, २६ असोज (रासस/सिन्ह्वा)।

श्रीलङ्का विपद् व्यवस्थापन केन्द्र (डीएमसी) का अनुसार बाढी, तेज हावा, रूखहरू ढल्दा हालै २२ हजार भन्दा बढी श्रीलङ्कालीहरू विस्थापित भएका छन्। डीएमसीले शनिबार सार्वजनिक गरेको प्रतिवेदनमा अक्टोबर सात देखि शनिबार बिहानसम्म दक्षिण एसियाली मुलुकका पाँच हजार ३४८ परिवारका २२ हजार ६४ जना विस्थापित भएको बताइएको छ। यसैबीच पानीले भरिएको धानबारीमा डुबेर एक जनाको मृत्यु भएको र एक सय २० घरमा क्षति पुगेको डीएमसीले जनाएको छ।

भारतको गुजरातमा पर्खाल भत्किँदा ६ जनाको मृत्यु

नयाँदिल्ली, २६ असोज (रासस/सिन्ह्वा)।

भारतको गुजरात राज्यमा शनिबार एउटा निजी कम्पनीको निर्माणस्थलमा पर्खाल भत्किँदा कम्तीमा छ जना कामदारको मृत्यु भएको र तीन जना फसेको आशङ्का गरिएको प्रहरीले जनाएको छ। गुजरातको राजधानी गान्धीनगरबाट ४० किलोमिटर उत्तरपश्चिममा रहेको मेहसाना जिल्लाको काडी सहरको जसलपुर गाउँ नजिकै पर्खाल भत्किएको हो। अधिकारीका अनुसार निर्माणस्थलमा माटो खसेको कारण पर्खाल भत्किएको हो। मजदुरहरूले उक्त स्थानमा भूमिगत ट्याङ्कीका लागि खाल्डो खनेका थिए।

इजरायली आक्रमण कम्तीमा ३३ जना प्यालेस्टाइनीको मृत्यु

गाजा, २६ असोज (रासस/सिन्ह्वा)।

उत्तरी गाजाको जबलिया शरणार्थी शिविरमा इजरायली सेनाले आफ्नो सैन्य कारबाहीलाई तीव्र पार्दा विगत २४ घण्टामा कम्तीमा ३३ प्यालेस्टाइनीको मृत्यु हुनुका साथै दर्जनौं घाइते भएका छन्। गाजाको सिभिल डिफेन्स अथोरिटीले एक प्रेस विज्ञप्तिमा इजरायली युद्धक विमानहरूले जबलिया क्षेत्र र यसको शिविरमा बमबारी गरेको बताएको छ। स्थानीय स्रोत र प्रत्यक्षदर्शीहरूका अनुसार इजरायली सेनाले घर-घरमा व्यापक बमबारी सञ्चालन गर्‍यो र ठूलो विस्फोट गराएको थियो। यहाँ बालबालिका र महिला सहित २५ प्यालेस्टिनीहरूको शव निकालेको र ९६ जना घाइते भएका चिकित्सा टोलीले सिन्ह्वालाई बताए। एक विश्वव्यापी चिकित्सा परोपकारी संस्था डाक्टर्स विदाउट बोर्डर्सले शुक्रबार एक प्रेस विज्ञप्ति जारी गर्दै इजरायलको सैन्य कारबाहीका कारण हजारौं प्यालेस्टिनी अझै पनि जबलिया क्षेत्रमा फसेको बताइएको छ। गाजामा जारी इजरायली आक्रमणबाट प्यालेस्टाइनीको मृत्यु हुनेको सङ्ख्या ४२ हजार एक सय ७५ जना पुगेका छन्।

पाकिस्तानमा महिला, बालबालिका सहित ११ जनाको मृत्यु

खैबर पख्तुनख्वा, पाकिस्तान, २६ असोज (रासस/एएनआई)।

पाकिस्तानको खैबर पख्तुनख्वाको माथिल्लो कुर्रम जिल्लामा दुई जनजातिहरू बीचको झडपपछि ११ जनाको ज्यान गएको छ। गत महिना तल्लो कुर्रम जिल्लामा जग्गा विवादमा गोली चल्दा कम्तीमा सात जनाको मृत्यु भएको थियो। हाल, अधिकारीहरूले खैबर पख्तुनख्वाको तल्लो कुर्रम क्षेत्रमा भएको घटनाको लागि दुई पक्षहरू बीच युद्धविरामको लागि मध्यस्थता गर्न काम गरिरहेका छन्। खैबर-पख्तुनख्वाको कुर्रम क्षेत्रमा सुरक्षा बलहरूले सात आतङ्ककारीहरूलाई गोली हानेर मारेका थिए। मारिएका आतङ्ककारीहरू सुरक्षाकर्मी र निर्दोष नागरिकहरूमाथि आक्रमणमा सक्रिय रूपमा संलग्न थिए।

तेस्रो राष्ट्रिय अध्यक्ष कप भलिबल प्रतियोगिताको उपाधि त्रियुगा नगरपालिकालाई

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, २६ साउन।
दसैंको अवसरमा सप्तरीको छिन्नमस्तामा जारी तेस्रो राष्ट्रिय अध्यक्ष कप भलिबल प्रतियोगिताको उपाधि त्रियुगा नगरपालिका टिमले हात पारेको छ। फाइनल खेलमा उसले खड्क नगरपालिकालाई ३-० सेटले पराजित गर्दै उपाधि जितेको हो।

खेल जितेसँगै त्रियुगा नगरपालिकाले नगद रु १ लाख नगदसहित ट्रफी हात पारेको छ। दोस्रो भएको खड्क नगरपालिकाले नगद रु ५१ हजार र ट्रफी हात पारे।

छिन्नमस्ता गाउँपालिकाका अध्यक्ष विद्यानन्द चौधरीको अध्यक्षतामा आयोजित कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि जिल्ला समन्वय समिति सप्तरीका अध्यक्ष शिव नारायण सिंहले विजेता तथा उप विजेता टोलीलाई नगद पुरस्कार,कप तथा प्रमाणपत्र प्रदान गरे।

छिन्नमस्ता गाउँपालिकाले आयोजना गरेको प्रतियोगितामा स्थानीय छिन्नमस्ता 'ए', छिन्नमस्ता 'बी', नेपाल प्रहरी, नेपाल आर्मी, पाथीभरा टाईगर, खड्क नगरपालिका, त्रियुगा नगरपालिका र धनुषा भलिबल टिम गरी कुल आठ वटा टिमको सहभागिता रहेको थियो।

पोषणविद्‌को सुझाव ...

लिनुपर्छ। मधुमेह भएकाले धेरै चिनीजन्य खानेकुरा खानुहुँदैन। व्यायाम पनि उत्तिकै आवश्यक छ। कम्तीमा आधा घण्टा व्यायाम गरेको राम्रो हो," उहाँले भन्नुभयो।

पोषणविद् खड्का पनि ज्येष्ठ नागरिकहरुमा पाचन शक्ति कमजोर हुने भएकाले सकेसम्म रातो मासु कम खानुपर्ने बताउनुहुन्छ। "रक्तचाप बढ्दा मुटुको समस्या आउन सक्छ। पानी पर्याप्त खाइएन भने मिर्गौलालाई चाप पर्न सक्छ। रक्सी सकेसम्म नखान सल्लाह दिन्छु। भुटेको चनाजस्ता प्रोटिनयुक्त चिज खाए राम्रो हुन्छ", पोषणविद् खड्का भन्नुहुन्छ।

छिन्नमस्ता र ...

त्यसैगरी यहाँको हनुमाननगर कङ्कालिनी नगरपालिका-१ भारदहस्थित कङ्कालिनी मन्दिरसमेतमा शुक्रबारै नेपाली सेनाको हेलिकप्टरमार्फत पुष्प वृष्टि गरिएको छ। विगत दुईवर्षदेखि बडा दसैंको महानवमीका दिन यहाँ हेलिकप्टरमार्फत पुष्प वृष्टि गराउन थालिएको हो।

कङ्कालिनी मन्दिरमा दसैंको नवमी तिथिका दिन यस मन्दिरमा राँगो बली दिने चलन छ। हालसम्म छ सय २१ वटा राँगो यहाँ बली दिइएको मन्दिर विकास समितिले जनाएको छ। यहाँ पनि शुक्रबार ठूलो मेला लागेको छ।

तीन प्रदेशमा वर्षाको सम्भावना

काठमाडौं, २६ असोज (रासस)।
मनसुनी वायुका साथै पश्चिमी वायुको समेत सामान्य प्रभाव रहेकाले कोशी प्रदेशलगायत बाग्मती प्रदेश र गण्डकी प्रदेशका पहाडी भू-भागमा बदली र वर्षाको सम्भावना रहेको जल तथा मौसम विज्ञान विभाग मौसम पूर्वानुमान महाशाखाले जनाएको छ।

महाशाखाका मौसमविद् गोविन्दकुमार झा अनुसार शनिबार तीन प्रदेशका पहाडी भू-भागका हल्का वर्षाको सम्भावना पूर्वानुमान गरिएको छ। वर्षा भएपनि खासै ठूलो भारी वर्षाको सम्भावना छैन।

"शनिबार दिउँसो बदली र वर्षाको सम्भावना छ, तर, ठूलो भारी वर्षा भने हुनेछैन, त्यसैले आत्तिनुपर्ने अवस्था छैन, बदली रहेपनि झरी पर्नेछैन, क्षति पुर्‍याउने किसिमको पानी पर्दैन।"

मौसमविद् झाले वर्षा भएपनि दसैंको टीका विथोल्ने किसिमको झरी पर्ने अवस्था नरहेको उल्लेख गर्नुभयो। दिउँसो कोशी प्रदेशको पहाडी भू-भागका थोरै स्थानहरुमा तथा बाँकी प्रदेशका पहाडी भू-भागका एक-दुई स्थानमा मेघ गर्जन/चट्याङ्गसहित हल्कादेखि मध्यम वर्षाको सम्भावना छ। रातिको समयमा पनि कोशी, गण्डकी र कर्णाली प्रदेशका पहाडी भू-भागका एक-दुई स्थानमा हल्कादेखि मध्यम वर्षाको सम्भावना रहेको महाशाखाले पूर्वानुमान गरिएको छ।

कोशी प्रदेशलगायत मधेश प्रदेशको अधिकांश भू-भाग र बागमती प्रदेशको पूर्वी भू-भागमा मनसुनी वायुको प्रभाव रहेको छ। देशको बाँकी भू-भागमा पश्चिमी वायुको प्रभाव रहेको महाशाखाले उल्लेख गरेको छ।

न्यूनतम तापक्रम क्रमशः घट्दै गएकाले काठमाडौँमा सामान्य चिसो बढेको छ। अबको एकसाता न्यूनतम तापक्रम घट्ने भएकाले चिसोबाट बच्न आवश्यक सतर्कत अपनाउन महाशाखाले अनुरोध गरेको छ।

शनिबार काठमाडौंको अधिकतम तापक्र २७ देखि २९ सम्म र न्यूनतम तापक्रम १५ देखि १७ डिग्री सेल्सियस रहनेछ।

बालविवाह विरुद्ध अपील
"बालविवाह जिन्दगी तबाह"

बालविवाह के हो ?
महिला र पुरुषका बीचमा पतिपत्नीको सम्बन्ध कायम गराउने धार्मिक, सामाजिक कार्यलाई विवाह भनिन्छ। विवाह गर्न उपयुक्त भनि तोकिएको उमेर भन्दा कम उमेरमा गरिने विवाहलाई बालविवाह भनिन्छ। नेपालमा कानुनतः विवाह गर्ने उमेर २० वर्ष तोकिएको छ। त्यसैले २० वर्ष भन्दा कम उमेरमा गरिने विवाहलाई बालविवाह भनिन्छ। शारीरिक र मानसिक रुपमा परिपक्व नभई विवाह गर्नु र सन्तान जन्माउँदा विविध समस्या आउन सक्ने भएकोले विवाहका लागिउमेरको हदबन्दी तोकिएको हो।

बालविवाहले निम्त्याउने समस्या यस्ता छन :
१. शारीरिक तथा मानसिक रोगको शिकार हुने।
२. बालविवाहपछि स्वास्थ्यमा गम्भीर असर पर्ने जस्तै आङ्ग खस्ने, फिस्टुला हुने, आमा तथा शिशुको मृत्यु हुने
३. बालविवाहपछि बालबालिकाले शिक्षाबाट वञ्चित हुने।
४. घरेलु हिंसाको शिकार हुने र हिंसा सहन बाध्य हुने, कामको बोझ बोक्नु पर्ने
५. कमै उमेरमा सन्तान जन्माउँदा आमा तथा शिशुको मृत्यु हुने जोखिम उच्च हुने। अपाङ्गता भएका सन्तान जन्मन सक्ने।
६. विवाहपछि बालबालिकाको पढाइ बिग्रिने, बिरामी हुने, छिटो विवाह गर्दा छिटो बच्चा जन्मने, बालबालिकाको मानसिक शक्तिको विकास हुनबाट वञ्चित हुने।
७. आफ्नो शरीर र जीवनको बारेमा निर्णय गर्न सक्ने क्षमता नहुने।
८. व्यवहारिक कुरा बुझ्नन पाउँदै जीवन बर्बाद हुन सक्ने, यौनांगलाई हानी हुन सक्ने र परिवार चलाउन गार्हो हुने।

बालविवाह, बालअधिकार, महिलाअधिकार, मानवअधिकारको हननमात्रै होइन, विकास र समृद्धिको बाधक पनि हो। तसर्थ बालविवाह नगरौं नगराऔं।

बालविवाह सम्बन्धी कानुनी व्यवस्था :
मुलुकी अपराध (संहिता) ऐन २०७४ को दफा १७३ मा बालबिवाह गर्न नहुने भनी स्पष्ट व्यवस्था गरेको छ। यसैगरि सोहि दफाको उपदफा (१) ले बिवाह गर्ने व्यक्तिको उमेर निर्धारण गरेको छ। जस अनुसार २० बर्ष नपुगी कसैले बालबिवाह गर्न वा गराउन हुदैन भन्ने व्यवस्था गरेको छ। उपदफा १ बिपरित भएको बिवाह स्वतःबदर योग्य हुने छ। यसैगरि उपदफा (३) मा कसुर गर्ने ब्यक्तिलाई ३ बर्षसम्म कैद र ३० हजारसम्म जरिवाना हुने भनिएको छ। बालविवाह भएको ३ महिना भित्र उजुरी गरिसक्नु पर्ने ब्यवस्था कानूनले गरेको छ। तसर्थ, बालविवाहले बालबालिका मात्रै नभई परिवार, समाज र राष्ट्रलाई समेत गम्भीर असर गर्ने हुँदा बालविवाह नगरौं नगराऔं। बालविवाह रोक्न आजैदेखि पहल गरौं।

अनुरोधकर्ता
खडक नगरपालिका, नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, कल्याणपुर, सप्तरी

विपद्बाट बचौं र बचाऔं

विपद् आकस्मिकरुपमा आउने हुँदाः
- विपद्‌वाट वच्न आवश्यक पूर्वतयारी गरौं,
- समुदाय तथा छरछिमेकमा आवश्यक समन्वय गरौं,
- प्रहरी, दमकल, एम्बुलेन्सलगायत अत्यावश्यक निकायको सम्पर्क नम्बर राखौं,
- विपद् आईहालेमा नआत्तिऔं,
- बालवालिका, बृद्धवृद्धालगायत बढी जोखिममा रहेका बर्गको उचित ख्याल राखौं,
- विपत्तिमा परेकालाई उद्दार र पुनर्स्थापनामा सहयोग गरौं,
- विपद्‌सम्बन्धी सचेतना फैलाऔं,
- विपद्‌वाट हुने जनधनको क्षति न्यूनिकरण गरौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

प्रकाशक : नवीनकुमार गुप्ता (९८५२८२०५८४, ९८०३२८३११५), **सम्पादक :** अनिलकुमार अनल (९८४२८३४९१७), **सहसम्पादक :** दीपककुमार गुप्ता (९८४१५१३२९९), **लेआउट :** संजय शेखर, **मुद्रण :** न्यू नवीन प्रेस, राजविराज, फोन : ०३१-५३०७६८ (कार्यालय), **इमेल :** *rajbirajdainik@gmail.com*, **वेबसाइट :** *rajbirajdainik.com.np*