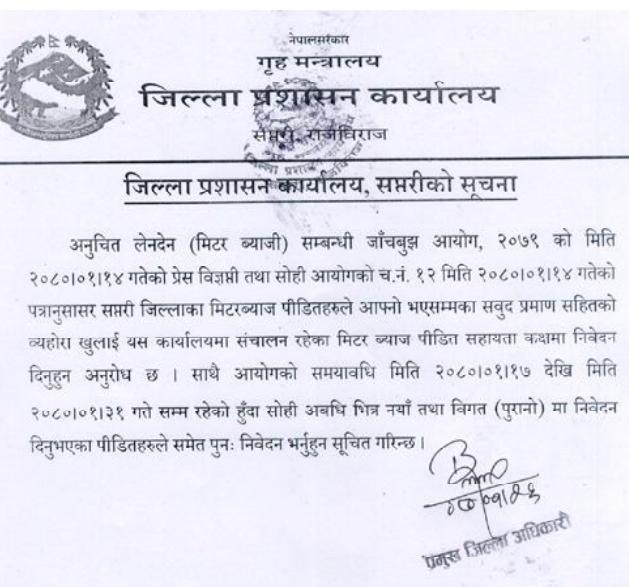


हावाहुरीबाट बचौं र बचाओं

- घरको संरचना बलियो बनाउँ,
- हावाहुरी चलन थालेपछि इलालोका थुनै,
- छानालाई राम्राही हक तथा तारले कसरे बाहौं,
- छतका गमला सुरक्षित रुपमा राखौं,
- जस्तापातालगायतका वस्तुहरू खुल्ला र जथाभावी नद्दोडौं,
- हावाहुरी चलेमा भागदौड नगरौं, विस्तारै सुरक्षित स्थानमा जाओं,
- सुरक्षित ओट नभेटे थुचुक बसरे दुवै हातले टाउँको छोपी घोप्टो परै,
- हावाहुरी चलेको समयमा सवारी साधन रोकेर सुरक्षित स्थानमा बसौं।

हावाहुरीबाट हुने क्षति कम गर्न पूर्व तयारी एंवं सतर्कता अपनाओ।



दैनिक समाचारदाता राजिविराज, २६ बैशाख।

जिल्ला प्रशासन कार्यालय सम्बन्धी अनुचित लेनदेन (मिटर व्याजी) सम्बन्धी संचालन रहेको मिटर व्याजी सहायता कक्षमा निवेदन दिनुहुन अनुरोध छ। साथै आयोगको समयावधि मिति २०८०।०१।१७ देखि मिति २०८०।०१।१८ गते सम्म रहेको हुँदा सोही अवधि शिव नयाँ तथा विगत (पुरानो) मा निवेदन दिनुभएका पीडितहरूले समेत पुनः निवेदन भर्नुन सूचित गरिन्दै।

प्रमुख जिल्ला अधिकारी भुपेन्द्र थापाद्वारा मंगलवार जारि सूचनामा आयोगको समयावधी मिति बैशाख १७

तीन महिनाको बेसरेट हेरेर कर्जाको व्याजदर हरेक महिना तोकिने

काठमाडौं, २६ बैशाख (रासस)।

वैक तथा वित्तीय संस्थाहरूले पछिल्लो तीन महिनाको औसत आधारदर (एभेरेज बेसरेट) का आधारमा हरेक महिना ऋणको व्याजदर कायम गर्नुपर्ने भएको छ। 'इजाजतप्राप्त क, ख र ग वर्गका वैक तथा वित्तीय संस्थालाई जारी गरिएको एकीकृत निर्देशन, २०७९' लाई परिमार्जन गर्दै नेपाल राष्ट्र वैकले यस्तो व्यवस्था कार्यान्वयन गर्न सोमबार परिपत्र गरेको हो।

कर्जाको व्याजदर परिवर्तन गर्दा पछिल्लो तीन महिनाको औसत आधारदरमा भएको थपघटको सीमासम्म मार्सिकरूपमा परिवर्तन गर्नुपर्नेछ, "राष्ट्र वैकले निर्देशनमा भनिएको छ, "तर पछिल्लो तीन महिनाको औसत आधारदरमा भएको परिवर्तनभन्दा बढीले व्याजदर घटाउन, जुनसुकै अवस्थामा वृद्धि गर्न तथा ऋणीसँगको सहमतिमा स्थिर व्याजदर कायम गर्न भने बाधा पन्छैन।"

पछिल्लो तीन महिनाको औसत आधारदरमा परिवर्तन हुँदा वित्तीय संस्थाले दुई प्रतिशत विन्दुले प्रिमियम थप गर्न पाउँछन्।

हुने/नहुनेवारे वैक तथा वित्तीय संस्थाले अनिवार्यरूपमा ऋणीलाई जानकारी दिनुपर्नेछ। त्यस्तै कुनै पनि कर्जा पछिल्लो तीन महिनाको औसत आधारदरभन्दा कम व्याजदरमा प्रवाह गर्न नपाइने व्यवस्था राष्ट्र वैकले लागू गरेको छ।

आधारदर निर्धारणसम्बन्धी कार्यविधि, २०८० वर्षमोजिम मासिकरूपले आधारदर गणना गरी उक्त विवरण महिना समाप्त भएको सात दिनभित्र राष्ट्र वैकमा पेस गर्नुपर्ने व्यवस्था छ। नयाँ व्यवस्थानुसार मासिक तथा पछिल्लो तीन महिनाको औसत आधारदर वैक तथा वित्तीय संस्थाले आफ्नो वैसाइटमा समेत प्रकाशित गर्नुपर्नेछ।

वैक तथा वित्तीय संस्थाले दुई प्रतिशत विन्दुले प्रिमियम थप गर्न व्यवस्था रहेको छ। जस्तै कुनै ग्राहकलाई प्रदान गरिने कर्जाको व्याजदर निर्धारण गर्दा आधारदरमा थप गरिने प्रिमियम दर स्पष्ट रूपमा उल्लेख गर्नुपर्ने व्यवस्था रहेको छ। जस्तै कुनै उद्धारको लागि लगाउने कपडा भएसम्म व्यवस्था गरी राख्ने।

नयाँ तथा पुराना मिटर व्याजी पीडितले समेत पुनः निवेदन दिनुपर्ने

च.नं. १२ मिति
२०८०।०१।१४ गतेको
पत्रानुसार सप्तरी जिल्लाका
मिटरव्याजी पीडितहरूले
आफ्नो भएसम्मका सवुद

प्रमाण सहितको व्यहोरा
खुलाई यस कार्यालयमा
संचालन रहेका मिटर व्याज
पीडित सहायता कक्षमा
निवेदन दिनुहुन अनुरोध छ।"

बलात्कार अभियुक्तलाई १८ वर्ष कैद

दैनिक समाचारदाता
राजिविराज, २६ बैशाख।

सप्तरीमा १३ वर्षीया
बालिकालाई बलात्कार गरेको
आरोपमा एक युवकलाई

मंगलवार १८ वर्ष कैद सजाय
भएको छ।

जिल्ला न्यायाधीश डा
राजेन्द्रकुमार आचार्यको इजलासले
राजिविराज नगरपालिका-१२

विधाहरियाका २१ वर्षीय
कलदीपकुमार खंगलाई १८ वर्ष

कैद सजाय भएको सप्तरी जिल्ला
अदालतले जनाएको छ।

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

बजेट तयारीमा मधेश प्रदेश सरकार

धनुषा, २६ बैशाख (रासस)।

मधेश प्रदेश सरकार

आगामी आर्थिक वर्ष

२०८०/८१ को बजेटको

तयारीमा थालेको छ। असार १

गते बजेट त्याउनुपर्ने

संवैधानिक व्यवस्थाअनुसार

प्रदेश सरकार बजेटको

तयारीमा जुटेको अर्थमन्त्री

सञ्चयकुमार यादवले

बताउनुभयो।

उहाँले अर्थ विज्ञ,

बुद्धिजीवी, राजनीतिक दल,

व्यवसायीसहितसँग छलफलपछि

जनमुखी तथा प्रदेशलाई

मध्यनजर गरी बजेट त्याउने

तयारी थालिएको बताउनुभयो।

मन्त्री यादवका अनुसार कृषि,

पर्यटन, स्वास्थ्यसहितलाई

रोगजार सिर्जना गर्ने गरी बजेट

त्याउने तयारी भझरेको छ।

प्रदेशको बताउनुभयो।

अर्थ सचिव भट्टराईले

आगामी आर्थिक वर्षको लागि

सङ्घीय सरकारले २० प्रतिशत

कटौती गरी बजेट सिलिड

पठाएको जानकारी दिनुभयो।

चालु आर्थिक वर्षमा मधेश

प्रदेश सरकारको बजेट रु ४६

अर्ब ११ करोड ४८ लाख ८८

हजार छ।

अर्बको मात्र बजेट सिलिड

पठाएको जानकारी दिनुभयो।

चालु आर्थिक वर्षमा मधेश

प्रदेश सरकारको बजेट रु ४६

अर्ब ११ करोड ४८ लाख ८८

हजार छ।

२२ प्रतिशत बजेट खर्च

पछिल्लो नौ महिनामा

प्रदेश सरकारले चैत

मसान्तसम्म कूल बजेटको २१

दशमलव ४२ प्रतिशत अर्थात

रु १० अर्ब पाँच करोड १३

लाख ९९ हजार एक सय ८८

खर्च भएको छ। जसमा

चालुतर्फ रु चार अर्ब ३६

करोड सात लाख २० हजार

आठ सय ७७ र पूँजीगततर्फ रु

पाँच अर्ब ६८ करोड ४३ लाख

७८ हजार तीन सय सात खर्च

भएको प्रदेश कोष तथा लेखा

नियन्त्रक कार्यालयले जनाएको

छ।

सय ६९ जनाको पीसीआर परीक्षण गर्दा २६ जना र १ हजार २ सय ३३ जनाको

घुर्ने विरामीका लागि निद्रा प्रयोगशाला

शरद शर्मा
काठमाडौं, २६ बैशाख (रासस)।
के तपाइँलाई निद्रामा घुर्ने समस्या छ? विभिन्न औषधि खाँदा पनि यो समस्यावाट मुक्ति मिलेको छैन? धुराइका कारणसँगै सुन्नेलाई पनि तपाइ ठूलै समस्या बन्नु भएको होला। तर अब यसको चिन्ता गर्नु पर्दैन। काठमाडौंको वीर अस्पतालमा सञ्चालन गरिएको स्लिप ल्याब (निद्रा प्रयोगशाला) मा राखेर तपाइँको उपचार गरिने छ।

मानिसमा आएको पछिल्लो जीवनशैलीका कारणले घुर्ने समस्या देखिने गरेको छ। मोटोपन, खानापान र फेरिएको जीवनशैलीले मानिसमा राति सुत्ता घुर्ने समस्या हुने गरेको छ। मानिसमा उच्च रक्तचाप, मोटोपन, मध्यमेह, हृदयधात कोलस्ट्रोल रोगसँगै घुर्ने रोगको समस्या पनि बढिरहेको छ।

चिकित्सकले राति एकदमै घुर्ने व्यक्तिलाई उपचारका लागि स्लिप ल्याब (निद्रा प्रयोगशाला) मा राखेर उपचार गर्ने गरेका छन्। घुर्ने समस्या भएका विरामीलाई यस प्रयोगशालामा परीक्षणका लागि राति सुत्ताइन्छ। विरामीसँगै कुरुवा पनि सुन्ने गर्दछन्।

राति विरामीलाई राखेर निद्राको परीक्षण गरिन्छ। "राति विरामीको शरीरमा लिडहरू जोड्छौं। राति सुतेको बेला त्यो व्यक्तिको गहिरो निद्रा कति छ भनेर सफ्टवेयरमा रेकर्ड गर्दछौं", उहाँले भन्नुभयो, "कति टक घुयो, घुर्दा कतिपटक श्वास

रोकियो, कतिपटक विउँझियो जस्ता सबै रेकर्ड गर्दछौं। त्यो चेकजाँचमा उसको धुराइ नरम कडा के हो भनेर हामीले छुटटाएर औषधि उपचार गर्दछौं।"

निद्रा प्रयोगशालामा धुराइको मापन गरेपछि उपचार विधि अवलम्बन गरिन्छ। कडा धुराइका सिप्पाप थेरापीबाट उपचार गरिन्छ। सिप्पाप थेरापीमा विरामीलाई मास्क लगाएर सुत्त, राति सास पनि रोकिदैन, धुराइ पनि हुदैन, अक्सिजन पनि कम हुदैन। "सिप्पाप थेरापीबाट उपचार गर्दा केही दिनमा नै विरामीको धुराइ बन्द हुन्छ, निद्रा रामा पर्छ, दिउँसो निद्रा लाग्दैन। उच्च रक्तचाप र मध्यमेह नियन्त्रणमा हुन्छ," उहाँले भन्नुभयो, "अहिले वीर अस्पतालमा उपचारमा आउने धेरै विरामीलाई हामीले सिप्पाप थेरापीबाट उपचार गर्ने गरेका छौं।"

नेपाली बजारमा सिप्पापको मूल्य एक लाख २० हजार रुपैयाँ पर्दछ। सबै चिकित्सकले विरामीले सिप्पाप थेरापी किन्तु नसक्नेलाई डेन्टल डिभाइस प्रयोग गर्न आग्रह गर्दछन्। सिप्पाप थेरापी विरामीले घरमा नै प्रयोग गर्न सक्दछन्।

डा श्रेष्ठ वीर अस्पतालमा आएका प्रायः जसो सबै विरामीलाई सिप्पाप थेरापी प्रयोग गर्नुपर्ने खालका रहेको बताउनहुन्छ। "अस्पतालमा आएकामध्ये धेरैजसो विरामी कडा धुराइ समस्या देखिएको छ", उहाँले भन्नुभयो, "त्यस्ता

विरामीलाई सिप्पाप थेरापी प्रयोग गरेर उपचार गर्ने गरिन्छ।" अस्पतालमा युवा अवस्थाका विरामी धेरै आउने गरेको उहाँको भन्नाइ छ।

निजी अस्पतालमा एक रातको १४ देखि २० हजार तिर्नुपर्दछ तर वीरमा एक रातको रु तीन हजार शुल्क तोकिएको छ। निजी अस्पतालमा १०-१२ वर्षदेखि नै स्लिप ल्याब रहेको छ। वीर अस्पतालमा भने चार महिनादेखि सञ्चालनमा त्याइएको छ। निजीभन्दा वीर अस्पतालमा सस्तो भएपछि धेरै विरामी आउने गरेका छन्।

अस्पतालमा रहेको निद्रा

प्रयोगशालामा उपचार गर्न विरामीले पालो भने कुर्नुपर्ने हुन्छ। एउटा मात्र प्रयोगशाला सञ्चालनमा रहेकाले विरामीले पालो कुर्नु पर्ने अवस्था रहेको छ,

घुर्ने विरामीका लागि सञ्चालनमा त्याइएको वीरको स्लिप ल्याब हप्ताको एक दिन मात्र सञ्चालन गरिएको इन्वार्ज विनिता पौडेल बताउनहुन्छ। "एउटा मात्र प्रयोगशाला रहेको छ। त्यो पनि हप्तामा एकपटक मात्र चल्ने हुँदा छ विरामीले दुइ महिनासम्म पालो कुर्नु पर्ने अवस्था रहेको छ," उहाँले भन्नुभयो।

उहाँका अनुसार प्राविधिक पनि नभएर प्रयोगशालालाई दैनिक सञ्चालन गर्न समस्या भएको छ। दक्ष प्राविधिक नहुँदा नस्त पौडेललाई नै तालिम दिएर सिकाइएको छ। "विरामीको शरीरमा राखिएको लिडहरू परीक्षण गर्नुपर्दछ। शरीरमा लगाइएको लिडवाट

विरामी गहिरो निद्रा कति सुत्यो, कति धुन्यो, अक्सिजन कति बढ्यो, कति घट्यो र श्वास कतिपटक रोकियो भन्ने थाहा हुन्छ", उहाँले भन्नुभयो, "त्यसका लागि विरामीको अवस्था कस्तो भनेर रातभरि कम्प्युटरमा हेनुपर्दछ। म

एकजनामा मात्र प्राविधिक भएकाले दैनिक प्रयोगशाला सञ्चालन गर्न सकेका छैनौं।" रिपोर्टकै आधारमा कडा, मध्यम र सामान्य कस्ता खालको घुर्ने समस्या छ भनेर थाहा हुने र सोही अनुसार उपचार गरिने उहाँको भन्नाइ छ। अस्पतालका निर्देशक डा सन्तोष पौडेलले धुराइसम्बन्धी रोग बढ्दै गएपछि निद्रा प्रयोगशाला राखिएको बताउनुभयो। उहाँले जनशक्ति थप गरेर हरेक दिन सञ्चालन गर्ने व्यवस्था मिलाइने बताउनुभयो।

वीर अस्पतालका छाती तथा निद्रा रोग विशेषज्ञ डा प्रज्वल श्रेष्ठले मोटोपनका कारण मानिसमा घुर्ने समस्या बढिरहेको बताउनुभयो। उहाँले मोटोपन भएको व्यक्ति घुर्ने, धुर्दा श्वास रोकिने, आतिने, बेलाबेलामा उठाने जस्ता समस्या पनि देखिने गर्दछ।

धेरै घुर्ने मानिसमा राति सुतेको बेला श्वासै रोकिएर बुँडमिने, गहिरो निद्रा नपर्ने र दिउँसो धेरै निद्रा लाग्ने जस्ता समस्या देखिने गर्दछ। घुराइसम्बन्धी यस रोगलाई 'आव्ट्रोकिट्रिप्टर स्लिप एन्जिन' (कडाइ घुराइसम्बन्धी रोग) भनिन्छ।

यस्तै घुराइ गर्दा गहिरो निद्रा नपरेपछि दिउँसो काम निद्रा नपरेपछि दिउँसो काम धेरै कमलाई मात्र घुर्ने रोग हो देखिने गर्दछ।

गर्ने ठाउँमा निदाइदिने, गाडी, स्कुटर वा बाइक चलाउँदा चलाउँदै निदाउने हुन्छ। कडा खालको घुर्ने रोग हुँदा राति बारम्बार पिसाव लागिरहने, विहान उद्दा धाँटी दुखे, रुधा लागेको जस्तो हुने, धाँटी खसखस हुने जस्ता समस्या लिएर अस्पताल आउने गरेको उहाँ बताउनुहुन्छ।

डा श्रेष्ठका अनुसार मोटो

मानिसको धाँटीमा बोसो बढ्दू र हावा जाने नली साँधुरिन्छ। त्यस्ता व्यक्ति गहिरो निद्रामा हुँदा धाँटीको मसलहरू आराम गर्दैन् र हावाको नली साँधुरिन्दै जाँदा बन्द हुन्छ। यसले गर्दा विरामीलाई श्वास फेर्न गाहो भई घुर्ने गर्दछन्। उहाँले जनशक्ति थप गरेर हरेक दिन सञ्चालन गर्ने व्यवस्था मिलाइने बताउनुभयो।

विश्वमा छाडेखि २० प्रतिशत मानिसहरू धुराइ समस्याका विरामी भएका छन्। नेपालमा छ प्रतिशतमात्र मान्ने हो भने १८ देखि २० लाख मानिस कडा धुराइ रोगबाट विश्वमात्र गरिएको बाटाउनुभयो।

"घुर्ने विरामीमा राती श्वास र अक्सिजन रोकिने हुन्छ। कडा भएपछि अक्सिजन रोकिएपछि मुटुको चालमा गडबडी आउँछ। त्यसपछि अचानक हृदयधात, मृत्यु हुने जस्ता सम्भावना हुने गर्दछ", उहाँले भन्नुभयो।

गहिरो निद्राका लागि सुतेले समय एउटै हुनुपर्दछ। सुलभ चुरोट, मादकपदार्थ सेवन, कफीजस्ता वस्तुको सेवन गर्नु हुँदैन। ती पदार्थले हाम्रो मस्तिष्कलाई उत्तेजित बनाएर निद्रा लाग्न दिईदैन। यस्तै, सुतेले कोठाको तापक्रम पनि मिलेको हुनु पर्दछ। तनावका कारणले पनि निद्रा लाग्दैन।

भनेर थाहा छ। कडा धुराइ ज्यान जान पनि सबै। त्यसैले घुर्ने समस्यालाई बेवास्ता गर्नु हुँदैन," उहाँले भन्नुभयो।

अस्पतालमा आउने प्रायः जसोमा कडा किसिमका घुर्ने रोगका विरामी हुने गरेको उहाँ बताउनुहुन्छ। "अस्पतालमा प्रायः जसो राति धुराइका कारणले गहिरो निद्रा लाग्ने, मोटोपन, उच्च रक्तचाप नियन्त्रण गर्न नसक्ने खालका छन्," उहाँले भन्नुभयो।

धुर्नेसम्बन्धी कडा रोगका विरामीलाई उच्च रक्तचाप, मधुमेह, भविष्यमा हृदयाधात, मस्तिष्काधात, अचानक सुतेको बेला मृत्यु हुने र प्यारालासिस हुने सम्भावना अन्य व्यक्तिभन्दा दुईदेखि तीन गुणा बढी हुने उहाँ बताउनुहुन्छ।

"घुर्ने विरामीमा राती श्वास र अक्सिजन रोकिने हुन्छ। कडा भएपछि अक्सिजन रोकिएपछि मुटुको चालमा गडबडी आउँछ। त्यसपछि अचानक हृदयधात, मृत्यु हुने जस्ता सम्भावना हुने गर्दछ," उहाँले भन्नुभयो।

गहिरो निद्राका लागि सुतेले समय एउटै हुनुपर्दछ। सुलभ चुरोट, मादकपदार्थ सेवन, कफीजस्ता वस्तुको सेवन गर्नु हुँदैन। ती पदार्थले हाम्रो मस्तिष्कलाई उत्तेजित बनाएर निद्रा लाग्न दिईदैन। यस्तै, सुतेले कोठाको तापक्रम पनि मिलेको हुनु पर्दछ। तनावका कारणले पनि निद्रा लाग्दैन।

शरणार्थी प्रकरणका दोषीलाई कानुनी कारबाहीको मार्ग

काठमाडौं, २६ बैशाख (रासस)। प्रतिनिधिसभाको मंगलबारको बैठकको शून्य समयमा सांसदहरूले भूटानी शरणार्थीका वारेमा भएको बेटाहारेको छ ? भनी जिज्ञासा राख्नुभयो।

सांसद तेजुलाल चौधरीले ग्रह मन्त्रालय अन

फजुल खर्च कटौती र अनावश्यक संरचना पुनरावलोकन गर्न सांसदको सुभाव

काठमाडौं, २६ वैशाख (रासस)। राष्ट्रियसभाका सांसदहरूले आगामी बजेटमा फजुल खर्च कटौती र अनावश्यक संरचनाको पुनरावलोकन गर्न सुभाव दिनुभएको छ।

आर्थिक वर्ष २०८०/८१ का लागि विनियोजन विधेयकका सिद्धान्त र प्राथमिकता (कर प्रस्तावबाहेक) सम्बन्धी

मंगलवारको छलफलमा भाग लिए उहाँहरूले सरकारी तवरमा हुने फजुल खर्च कटौती र अनावश्यक संरचनाको पुनरावलोकन नगरी अहिले को आर्थिक सङ्कट सामाधान गर्न नसकिने बताउनुभएको हो।

बैठकमा सांसद जगप्रसाद शर्माले अहिले आर्थिक क्षेत्रमा चुनौती रहेकाले अहिले को आर्थिक अवस्थामा सुधार गर्न ठूलो शल्यक्रिया आवश्यक रहेको बताउनुभयो। आर्थिक सुधारका लागि जनशक्ति, जमिन, जडागल,

जडीबीको दिगो उपयोग गर्नुपर्ने मा जोड दिँदै उहाँले अवरोधका रूपमा रहेका नियम कानुन र संरचनामा परिमार्जन पनि आवश्यक रहेको बताउनुभयो। आर्थिक क्षेत्रमा चुनौतीका साथै सुधार र परिवर्तनका लागि सरकारसमझ अवसर आएको उहाँको भनाइ थियो।

सांसद देवेन्द्र दाहालले चालु आर्थिक वर्ष लक्ष्य लिएभन्दा रु तीन खर्च राजस्व कम उठाउने प्रक्षेपण देखिएको बताउदै त्यसवाट कुन-कुन योजना कटौती हुनसक्छन् त्यसबारेमा जानकारी गराउन माग गर्नुभयो। पूँजीगत खर्च ५० प्रतिशत खर्च नहुने देखिएको उल्लेख गर्दै उहाँले त्यो कुन योजना र कुन कारणले नहुने देखिएको हो त्यसबारेमा समेत जानकारी माग गर्नुभयो।

कर्मचारी र ठेकेदारको मिलेमतोमा भ्रष्टाचार हुने गरेको

र त्यसमा राजनीतिक नेताको पनि संलग्नता हुने गरेको बताउदै उहाँले यसलाई नियन्त्रण गरी सुधारका लागि सरकारको ध्यानाकर्षण गराउनुभयो।

कृषि, उद्योग र उद्यमीलाई प्रोत्साहित दिने विषय सकारात्मक रहेको उल्लेख गर्दै सांसद दाहालले

कृषिमा उत्पादन वृद्धिको विषयलाई प्राथमिकता राख्न सुभाव दिनुभयो। साथै उहाँले उद्यमी र उद्योगलाई दर्तादेखि उत्पादन वितरणसम्मका प्रक्रियामा भन्नक्टवाट मुक्त गरी सहजीकरण गर्ने योजना के छ, भनी अर्थमन्त्रीसँग प्रश्न गर्नुभयो।

सरकारको फजल खर्च कटौती, अनावश्यक विदेश भ्रमण कटौतीलगायत विषयमा के योजना रहेको छ भनी उहाँले सरकारसँग जानकारी माग गर्नुभयो।

सांसद अनिता देवकोटाले कोभिड, रुस-युक्त युद्धलगायत विषयले विश्वसँग नेपालको

आर्थिक रूपमा जर्जर अवस्थामा रहेको बताउदै अनावश्यक खर्च र योजना कटौती गर्नुपर्नेमा जोड दिनुभयो। उहाँले राज्यले थेगन नसक्ने अनावश्यक संरचनाका सन्दर्भमा पनि पुनरावलोकन गर्नुपर्ने बेला आएको बताउनुभयो।

सांसद देवकोटाले आर्थिक अवस्थालाई लयमा फर्काउन कृषि, ऊर्जा, उद्योग र पर्यटनलाई प्राथमिकतामा राख्न सुभाव दिनुभयो। पर्टी दर्ताको १५ दिने अवधि सोमवार सकिएको राष्ट्रिय निर्वाचन समिति (एनईसी)ले जनाएको छ।

समितिको विज्ञप्तिमा भनिएको छ, सातौं राष्ट्रियसभा निर्वाचनमा प्रतिस्पृष्ठी गर्न २० वटा राजनीतिक दल दर्ता भएका छन् र तीमध्ये ११ वटालाई आधिकारिक मान्यता दिइएको छ। आयोगले दर्ता भएका अन्य नौ राजनीतिक दललाई मान्यता दिने वा नदिने भन्ने निर्णय एक साताभित्र गर्नेछ।

कम्बोडियाको जुलाईमा हुने नोम पेन्ह, २६ वैशाख (रासस/सिन्हवा)।

कम्बोडियाको आगामी आमनिर्वाचनमा भाग लिन करिब २० वटा राजनीतिक दल दर्ता भएका छन्।

पार्टी दर्ताको १५ दिने अवधि सोमवार सकिएको राष्ट्रिय निर्वाचन समिति (एनईसी)ले जनाएको छ।

समितिको विज्ञप्तिमा भनिएको छ, सातौं राष्ट्रियसभा निर्वाचनमा प्रतिस्पृष्ठी गर्न २० वटा राजनीतिक दल दर्ता भएका छन् र तीमध्ये ११ वटालाई आधिकारिक मान्यता दिइएको छ।

आयोगले दर्ता भएका अन्य नौ राजनीतिक दललाई मान्यता दिने वा नदिने भन्ने निर्णय एक साताभित्र गर्नेछ।

दक्षिणपूर्वी एसियाली राष्ट्रमा आगामी २३ जुलाईमा १२५ सिटको राष्ट्रियसभाको लागि आम चुनाव गर्ने कार्यक्रम छ, रहेको र ९.७ मिलियनभन्दा बढी कम्बोडियालीले आफ्नो मतदान गर्नेछन्।

पाँच वर्षअघि भएको निर्वाचनमा २० वटा राजनीतिक दलले दौडमा भाग लिएका थिए तर सत्तारूढ राष्ट्रियसभाको पिपुल्स पार्टीले संसद्मा सबै १२५ सीट नै जितेको थियो।

चार महिनामा अमेरिकामा २०७ गोलीकाण्ड

वाशिङ्टन, २६ वैशाख (रासस/एनआई)।

सन् २०२३ को मे ७ सम्ममा अमेरिकामा २०७ गोलीकाण्ड भएको सीएनएनले उल्लेख गरेको छ।

सन् २०१३ यता २०२३ को चार महिनामा भएको गोलीबारी सबैभन्दा बढी देखिएको छ। अमेरिकामा सामूहिक गोलीबारी सीएनएनले द्वारा गन वाइलेन्स आर्काइभबाट डेटा प्रयोग गरेर ट्याक गरिएको हो। बन्दुकसँग सम्बन्धित हिंसा ट्याक गर्न सन् २०१३ मा गठन गरिएको गैर-लाभकारी समूह हो। गैरसेनिकले पनि सहजरूपमा बन्दुक राख पाउँने कानूनका कारणले अमेरिकामा अपत्यारिला र अप्रत्यासित गोलीकाण्ड घटने र निहत्था व्यक्तिको ज्यान जाने क्रम बढाउँ भावामा छ।

अमेरिकाको लस भेगासस्थित भोन टोबेल मिडिल स्कुलमा गोली चल्दा एकजना घाइते भएको लस भेगास महानगरीय प्रहरीले सोमवार (स्थानीय समय) बताएको छ।

लस भेगास मेट्रोपोलिटन प्रहरीले लस भेगास गोलीकाण्डको अनुसन्धान गरिरहेको छ। गोली लागेर घाइते भएका व्यक्तिलाई युनिभर्सिटी मेडिकल सेन्टर लगाएको छ।

लस भेगास मेट्रोपोलिटन पुलिसका अनुसार घटना अझै सेलाएको छैन। लस भेगास मेट्रोपोलिटन पुलिसले यसको आधिकारिक टिवटर ह्यान्डलमा लेखेको छ, “हामी भोन टोबेल मिडिलमा भएको गोलीकाण्डको अनुसन्धान गरिरहेका छौं।”

यसअधि डलासको बाहिर एउटा मलमा शनिवार भएको गोलीकाण्डमा बन्दुकधारीसहित कम्तीमा नौ जनाको मृत्यु भएको स्थानीय प्रहरीका अनुसार द हिलते जनाएको छ। एलेन फायर डिपार्टमेन्टले नौ जनालाई क्षेत्रीय अस्पतालमा पुर्याएको एलेन फायर डिपार्टमेन्टका प्रमुख जोनाथन बॉयडले बताएका छन्। एलेन प्रिमियम आउटलेटमा सात जनाको घटनास्थलमा मृत्यु भएको थियो र अन्य दुईलाई अस्पतालमा मृत घोषित गरिएको थियो। अन्य तीन जनाको अवस्था गम्भीर रहेको द हिलते जनाएको छ।

भारतको मध्यप्रदेशमा पुलबाट बस खस्दा १५ जनाको मृत्यु, २५ घाइते

खरगोन, २६ वैशाख (रासस/एनआई)।

मध्यप्रदेशको खरगोन जिल्लामा मङ्गलबाट एक निजी यात्रुवाहक बस पुलबाट खस्दा १५ जनाको मृत्यु भएको छ, भने २५ जना घाइते भएका छन्।

सो घटना मङ्गलबाट विहान जिल्लाको ओन प्रहरी चौकी अन्तर्गत दसङ्ग क्षेत्र नजिकै ढोङ्गराउँ पुलमा भएको हो। घटनाको जानकारी पाएलगते प्रहरी प्रशासन र एम्बुलेन्स घटनास्थलमा पुगेर उद्धारकार्य शुरू गरेको थियो।

खरगोनको प्रहरी उपरीक्षक (एसपी) धरमवीर सिंहले भनेका छन्, “खरगोनको पुलबाट बस खस्दा १५ जनाको मृत्यु भएको छ, भने २५ जना घाइते भएका छन्। उद्धारकार्य जारी छ।”

प्रदेश सरकारले दुर्घटनामा ज्यान गुमाउनेका परिवारलाई रु ४० हजार र सामान्य घाइतेलाई रु २५ हजार तत्काल उपलब्ध गराउने घोषणा गरेको छ। घटना बारे अनुसन्धान जारी छ।

कृष्णा कुमार यादव
शिक्षा अधिकृत

विजय कुमार सोनु
प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत

राम लखन मलाह
नगर प्रमुख

मीरा कुमारी यादव
नगर उप प्रमुख

वैदेशिक रोजगारीबाट फर्केकाले दुईवटा मोबाइल ल्याउन पाउने

काठमाडौं, २६ बैशाख (रासस)। वैदेशिक रोजगारीबाट फर्केका नेपालीले दुईवटा मोबाइल ल्याउन पाउने

बलात्कार ...

आरोपितले ७ लाख जरिवाना तिर्नुपर्ने र एक लाख ५० हजार पीडितलाई क्षतिपूर्ति दिनुपर्नेसमेत फैसला भएको अदालतले जनाएको छ।

२०७९ मंसिर १ गते राति आरोपितले ललाइफकाई छिन्नमस्ता गाउँपालिका ६ लोखरममा बलात्कार गरी भासी फरार भएका थिए। फरार अभियुक्त मझिसिर २० गते पक्राउ परेका थिए। आरोपित गत पुस १८ गतेदेखि पुर्पक्षका लागि राजविराज कारागारमा थुनामा छन्।

फजुल खर्च ...

कटौती गर्न सुझाउनुभयो। साथै उहाँले देशभित्रका मौलिक उत्पादन र प्रविधिलाई बान्डिड गरी बजारिकरण गर्ने प्रावधान आगामी बजेटमार्फत ल्याउनुपर्ने बताउनुभयो।

सांसद तुलप्रसाद विश्वकर्माले आगामी बजेटमा कृषिलाई प्राथमिकता दिनुपर्ने बताउदै यसमा आधुनिकीकरण र यानिकीकरण नगरी मुलुकको अर्थिक अवस्था अघि बढाउन नसकिने बताउनुभयो। सीप र तालिम नहुँदा यहाँको युवा विदेसिनु परेको र विदेशी कामदार भित्रयाउनुपर्ने बाध्यता हटाउन आगामी बजेटमा उचित व्यवस्था गर्न उहाँले सुझाउनुभयो। उहाँले दिलित समुदायको सीप र कलाको संरक्षणका लागि विशेष व्यवस्था ल्याउन माग गर्नुभयो।

सांसद खिमलाल देवकोठाले हरेक वर्ष ठूला र प्रभावशाली

नेताका निर्वाचन क्षेत्रमा बढी बजेट केन्द्रित गर्ने विकृति रहेको उल्लेख गर्दै यसलाई हटाउन माग गर्नुभयो। उहाँले संविधान जारी भएको नौ वर्ष भइसक्दा पनि सङ्घीय निजामती ऐन ल्याउन नक्सको अवस्थामा मुलुकमा सुशासन कसरी हुन्छ भनी प्रश्न गर्नुभयो।

सांसद भुवनवहादुर सुनारले साना योजनालाई पनि प्राथमिकता दिनुपर्ने, कृषि नै अर्थतन्त्रको मेरुदण्ड भएकाले यसलाई पनि आधुनिकीकरण गरी बजेटमा प्राथमिकतामा राख्नुपर्नेमा जोड दिनुभयो। बैठकमा इन्दिरादेवी गौतम, राजेन्द्रलक्ष्मी गैरे, तारामान स्वाँर, विमला घिमिरे, विना पोखरेल, इन्दु कडिरिया, भैरवसुन्दर श्रेष्ठ, हरिराम चौधरीले आब २०८०/८१ का लागि विनियोजन विधेयका सिद्धान्त र प्राथमिकता (कर प्रस्तावबाहेक) सम्बन्धमा आफ्ना धारणा राख्नुभएको थिए।

डा. कालीप्रसाद यादव

MBBS, MD Internal Medicine (NAMS Bir Hospital, Kathmandu) NMC NO. 13203

कन्सलटेन्ट पिजिसियन

मधुमेह (चिनी रोग), प्रेशर, मुटु रोग, दम तथा श्वासप्रश्वास, कलेजो, मृगौला, छाती, पेट, थाईराईड तथा नशा रोग हाल कार्यरत : गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल, राजविराज

डा. रिप्ला आचार्य

MBBS, MD (BPKIHS) NMC NO. 19992

छाला, यौन तथा कुष्ठरोग विशेषज्ञ

डण्डीफोर, कपाल भर्ने, एलर्जीदाद, हुसीदाद, चायापोतो तथा दागहरु, सेतोदुबी यहाँ हरेक किसिमका छाला, नझ, कपाल, ओठ, मुख तथा यौन अंगमा भएका समस्याको सफल उपचार गरिन्छ।

सम्पर्क स्थान : जय श्री कृष्ण फार्मसी हलुमाननगर रोड, राजविराज, ९८९९७९५२६, ९८९७९७९९७

देश विदेशबाट पठाइएको रकम तुरन्त भुक्तानी लिनका लागि सम्झनुहोस्।

हाम्रो
सेवाहरु

नेपाल सहकारी संस्था लि.

राजविराज ४, फोन नं. ०३१-५३१०९६



सफा हिमाल अभियान, २९ हजार किलो फोहर संकलन

काठमाडौं, २६ बैशाख (रासस)।

नेपाली सेनाको अगुवाइमा भइरहेको 'सफा हिमाल अभियान-२०२३' अन्तर्गत परिचालित टोलीले सगरमाथा, ल्होत्से, बरुन्चे तथा अन्नपूर्ण हिमाल सफाई कार्य जारी राखेको छ।

तीन वटा समूहमा परिचालित टोलीले सगरमाथा, ल्होत्से सात हजार छ सय ३२, बरुन्चे १८ हजार पाँच सय २०, अन्नपूर्णबाट तीन हजार दुई सय ५० गरी जम्मा २९ हजार चार महिना काम गरेर फर्किएकालाई थप एक थान मोबाइल फोन ल्याउन पाउने सविधा सरकारले दिएको हो।

उक्त अभियानमा संलग्न

गर्नुका साथै हालसम्म भइरहेको कार्य प्रगतिवारे जानकारी लिन बलाध्यक्ष रथी सीताराम

खडिकाले यही बैशाख २३ गते अन्नपूर्ण आधार शिविरको

भ्रमण गर्नुभएको थियो।

अन्नपूर्ण हिमाल सफाई

कार्यक्रमलाई पोखरा

महानगरपालिकाले पनि सहयोग पुऱ्याएको छ।

अन्नपूर्ण हिमाल सफाईमा

संलग्न टोलीका सदस्य सह-

सेनानी सुमन पाण्डे, प्युठ

मानसिंह चौधरी, सिपाही

नवराज राना र सिपाही ज्ञानेन्द्र

डाँगीले मिति २०८० बैशाख

०४ गतेको विहान उक्त

हिमालको सफल आरोहण

गर्नुभएको नेपाली सेनाको

सैनिक जनसम्पर्क तथा सूचना निर्देशनालयले जनाएको छ।

गत चैत १४ गते

प्रधानसेनापति प्रभुराम शर्माको

अभियान सुरातको घोषण

गर्नुभएको र अभियानबाट

करिब ३५ टनअर्थात् ३५ हजार

किलो फोहर सङ्कलन गर्ने

लक्ष्य राखिएको छ।

विश्व बातावरण दिवस (

जुन ५) मा समाप्त हुने यस

अभियानले विश्वव्यापी

चुनौतीको रूपमा रहेको

बातावरण प्रदूषण तथा विश्व

तापमानको असरलाई न्यून गर्न

सचेतना फैलाउने एवं हिमालमा

थुप्रिएको फोहर हटाउन केही

सहयोग पुग्ने विश्वास नेपाली

सेनाले लिएको छ।

हावाहुरीको मौसममा आगलागीबाट जोगिन सर्वसाधारणलाई स्थानीय विपद जोखिम न्यूनिकरण समितिको अपिल

- विहान ९ बजेसम्म खाना पकाई चुल्होमा रहेको आगो राम्रो निभाउँ।
- खाना पकाउँदा खर पत्करको प्रयोग भएमा आगलागी हुन सक्छ की भनेर पूरे सावधानी अपनाउने गरैं र चुल्हो नजिक एक जना अनिवार्य बस्ने बानी बसालै।
- दिउँसोको समयमा हावाहुरी चल्ने हुँदा विहान ९ बजेपछि चुल्हो बाल्पुर्ने कुनै काम नगरै।
- घर नजिक थेसर सञ्चालन नगरी घरदेखि टाढा चौर वा खेतमा सञ्चालन गर्ने गरैं।
- सलाई, लाईटर, मटितेल लगायतका अन्य पेट्रोलियम पदार्थ बालबालिकाको पहुँचभन्दा टाढा राख्ने बानी बसालै।
- घरमा एक बाल्टीन वा अन्य भाडोमा पानी २४सै घण्टा राख्ने बानी बसालै।
- गुहालीमा घर बाल्दा सावधानी अपनाउने गरैं।
- घरको कुनै सजिलो ठाउँमा २/४ वोरा बालुवा राख्ने गरैं जसले गर्दा कहिँ आगलागी भयो भने निभाउन सहयोग हुन्छ।
- घर तथा गुहालीमा लगाइएको टाटी राम्रोसँग माटोले दुवैतर्फ लिपपोत गर्ने गरैं।
- आगोबाट हुने जोखिम तथा धनजनको क्षति बारेमा परिवारका सदस्यहरुलाई जानकारी गराई सजग र सतर्कता अपनाउने बानी बसालै।
- गाउँमा बारुण्यन्त्र आउने जाने बाटो खुल्ला राख्नै र बारुण्यन्त्रलाई पोखरीबाट पानी भर्न र आगलागी नियन्त्रण गर्ने कार्यमा सहयोग गरैं।
- गाउँमा कसैले आगो जथाभावी राखेको छ भने गाउँ घरमा त्यसरी आगो खुल्ला राख्नु हुँदैन भनेर सचेत गराउने गरैं।
- कहीं कतै आगलागी भएमा नजिकको प्रहरी चौकी वा जिल्ला प्रहरी कार्यालयको कन्ट्रोलको नम्बर ९८५२८९०२७० वा १०० नम्बरमा जानकारी गराउँ।
- कसैको ज्यान वा सम्पत्तिम