

जनविज्ञान

साप्ताहिक

वर्ष ४० अंक १६ २०७८ साल कात्तिक २८ गते आइतवार (14 Nov. 2021 Sunday) मूल्य रु. ७/-

यस अंक भित्र - पृष्ठ २ मा : अधुरो खुला दिसामुक्त अभियान : ... पृष्ठ ३ मा : ध्यान किन र कसरी ... पृष्ठ ४ मा : धान खेतमा फालिएको शिशुलाई ... पृष्ठ ५ मा : अध्यक्ष पदमा दास र

लागूऔषध रहित परिवार: स्वस्थ जीवनको आधार

लागूऔषधले मानिसको शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य बिग्रन्छ । लागूऔषधको उत्पादन, सञ्चय, ओसारपसार, बिक्री वितरण तथा सेवन कानूनतः दण्डनीय छ । गैरकानूनी गतिविधिमा आफू पनि नलागौं, अरूलाई पनि लाग्न नदिऔं । स्वस्थ र सुखी परिवारको लागि लागूऔषध दुर्व्यसनलाई निरुत्साहन गरौं ।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

राजविराज वडा नं. ८ को नवनिर्मित भवन उद्घाटन जेष्ठ नागरिक, एकल महिला तथा अपाङ्गता भएका व्यक्ति सम्मानित



राजविराज/राजविराज नगरपालिका वडा नं. ८ को कार्यालय भवनको शनिवार एक कार्यक्रम विच उद्घाटन गरिएको छ । सो अवसरमा जेष्ठ नागरिक, एकल महिला तथा शारीरिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई सम्मानित समेत गरिएको छ । राजविराज नगरपालिकाका प्रमुख शम्भु प्रसाद यादवले सो नवनिर्मित वडा कार्यालय भवनको उद्घाटन गरेका हुन् ।

सो अवसरमा नगर प्रमुख शम्भु प्रसाद यादवले राजविराज बस पार्क, राजविराज हटिया लगायत नगरभित्रको रिंग रोडका कार्यहरू दुई महिना भित्रै सम्पन्न हुने जानकारी दिए । नगरप्रमुख यादवले राजविराजको अड्डा लाइन, नेता चोकदेखि पश्चिम सिरहा रोड, तेतरी गाछी सडक, तेतरी गाछी-राजदेवी मन्दिर सडक लगायतको ठाउँमा निर्माण कार्य तिब्रगतिमा

भईरहेको बताए । राजविराज वडा नं. ८ का अध्यक्ष जयनारायण मण्डलको अध्यक्षतामा आयोजित वडा कार्यालय भवन उद्घाटन कार्यक्रममा नगर प्रमुख यादव, उपप्रमुख साधना भ्ना लगायत उपस्थित अतिथिहरूलाई अध्यक्ष मण्डलले दोसल्ला ओढाएर सम्मान गरे । राजविराज नगरपालिकाको सहयोगमा कुल ५९ लाखको

अम्पायर तथा स्कोरर संघको केन्द्रीय सदस्यमा सप्तरीका निरज सिंह निर्वाचित



राजविराज/अम्पायर तथा स्कोरर संघको पहिलो साधारण सभाबाट कार्यकारणी समितिको सदस्य सप्तरीका निरज सिंह निर्वाचित भएका छन् । शनिवार बूटवलमा सम्पन्न अम्पायर तथा स्कोरर संघको पहिलो महाअधिवेशनबाट सिंह निर्वाचित भएका हुन् ।

उक्त अधिवेशनबाट सत्यजित सरकारको अध्यक्षतामा ९ सदस्यिय केन्द्रीय कार्यकारणी समिति चयन गरिएको छ । समितिको उपाध्यक्षमा लक्ष्मण नाथ योगि, सचिवमा मनोहर अधिकारी, कोषाध्यक्षमा हिमालराज गिरि सर्वसम्मतिबाट चयन गरिएको राष्ट्रिय स्कोरर डम्बर नारायण दासले जानकारी दिए । यसैगरी सदस्यहरूमा मागिलाल शर्मा प्रदेश नं. १, निरज कुमार सिंह प्रदेश नं. २, सुरज रत्न शाक्य प्रदेश नं. ३, सन्जय कान्त सिग्देल प्रदेश नं. ४, मन्जुल भट्टराई प्रदेश नं. ५, महेश बोहरा प्रदेश नं. ६, सुनिता नेपाली महिला सदस्यमा चयन भएका छन् ।

कालो दुसी (म्यूकरमाइकोसिस) सम्बन्धी जान्ने पर्ने कुरा

कोभिड-१९ भएका बिरामीमा आँखा, नाक र अनुहार बिजार्ने कालो दुसीको संक्रमण नेपालमा अहिले केही मानिसमा पुष्टि भएको छ । यो संक्रमण विरलै देखिन्छ तर संक्रमण गम्भीर भए प्राणघातक पनि हुनसक्ने भएकोले समयमा नै ध्यान पुऱ्याउनु आवश्यक छ ।

कालो दुसीका सामान्य प्रारम्भिक लक्षणहरू

- अनुहार, मुख, नाक, आँखा वरिपरि दुस्ने
- ज्वरो आउने
- आँसा र नाक सुनिने, रातो हुने वा दुस्ने
- आँसाको ढकनी सुनिने र ढकनी म्हुक्ने, आँसाले घमिलो देख्ने
- नाकको वरिपरिको छालाको रंग कालो हुँदै जाने, रगत बग्ने, बाक्लो सिँजान आउने
- दाँत दुस्ने वा हल्लिने

उच्च जोखिम भएकाहरू

- कोभिड-१९ उपचारका क्रममा स्टेरोइड प्रयोग गरेका व्यक्तिहरू
- चिकित्सकको सल्लाह बिना एन्टिबायोटिक वा अन्य औषधीको जथाभावी प्रयोग गर्नेहरू
- मधुमेह भएका वा शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर भएकाहरू

घरमा आइसोलेसनमा बस्दा अपनाउन सकिने रोकथामका उपायहरू

- सफा र सुस्वा मास्क प्रयोग गर्ने, डिस्पोजेबल मास्कको पुनः प्रयोग नगर्ने
- नियमित रूपमा हात धुने वा स्यानिटाइजरको प्रयोग गर्ने
- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने
- घर बाहिर वा फोहरमा काम गर्नु परे डिस्पोजेबल पन्जाको प्रयोग गर्ने
- घेरै धुलो भएको र ओसिलो ठाउँमा नजाने
- नूनिलो पानीले नाक सफा गर्ने
- पोभिडोन आयोडिन भएको तरल पदार्थले घाँटी र मुख कुल्ला गर्ने
- मधुमेह भएका बिरामीले सुगर नियन्त्रणमा राख्ने
- स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहमा मात्रै औषधी प्रयोग गर्ने

यो कोरोना जस्तो एक मानिसबाट अर्को मानिसमा सार्दैन



छठ घाट निर्माण गर्ने विषयमा भएको विवादले लियो उग्ररूप

धनुषा / जनकपुरधाम पोखरीमा छठ पूजाका लागि घाट अवस्था तनावग्रस्त बनेको छ । उपमहानगरपालिका वडा नं. २० निर्माण गर्ने विषयमा भएको घाटको विषयमा स्थानीय दुई मा रहेको देवपुरा रूपैठास्थित तोलिया विवादले शनिवार उग्ररूप लिएपछि बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

राष्ट्रिय जनगणना २०७८ किन ?

- सरकारी सेवा सुविधामा पहुँच र गरिबी निवारण कार्यक्रम तर्जुमा गर्न,
- विपद् जोखिमको योजना बनाउन,
- विविधतामा एकता कायम गर्न,
- लैंगिक तथा सामाजिक समावेशीकरणको अवस्थाबारे जान्न,
- बैवाहिक अवस्था पत्ता लगाउन,
- प्रजनन, सुरक्षित गर्भाविस्था, शिशु मृत्युदर र मातृ मृत्युदरको अवस्था थाहा पाउन,
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अवस्था जान्न,



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

राजगढ गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
सप्तरी

सम्पादकीय



बिरोध गर्ने परिपाटीमा परिवर्तन गरौं

मुलुकमा समय र परिस्थिती अनुकूल विभिन्न किसिमको आन्दोलन भइरहन्छ। आन्दोलन भन्ने बित्तिकै बन्द र प्रतिरोधको स्वरुप बुझिन्छ। यस बाहेक शान्तिपूर्ण आन्दोलन पनि आन्दोलनको एउटा स्वरुप हो। तर, अहिले प्रतिरोधको राजनीति फुट्टाउँदै गएको छ। कुनै पनि राजनीतिक दलले कार्यक्रम गर्दा अवरोध गर्ने तथा बिरोध गर्ने जस्ता परिपाटीले जडो गाड्दै गएको छ। यस्ता परिपाटीले राजनीतिक दलबीचको दुरी समेत बढाउछ। कुनै पनि राजनैतिक दलले आफ्नो कार्यक्रम गर्ने लोकतान्त्रिक परिपाटी हो। तर अहिले यो परिपाटी विभेदको राजनीति तर्फ अग्रसर हुँदैगएको छ।

यो परिपाटी कुनै एक दललाई लक्षित नगरि अहिले सम्पूर्ण राजनीतिक दलहरूले यस्तो परिपाटीलाई अगाडी बढाउँदै गएको छ। तर, यस्तो परिपाटी कुनै पनि दललाई फाइदा पुऱ्याउने देखिदैन। हुन त लोकतान्त्रिक पद्धतीमा कसैले कसैलाई बिरोध गर्न पाउछन्। त्यो पनि शान्तिपूर्ण ढंगले।

तसर्थ यस्ता परिपाटीलाई कुनै पनि दललाई फाइदा नपुग्ने हुनाले यसलाई पूर्ण बिराम दिई शान्तिपूर्ण तरिकाले बिरोध गर्ने बानी बसाल्नु नै सबै दलको भलो हुनेमा दुईमत नहोला। अहिलेको युगमा हिंसाको राजनीतिले कसैको भलो नहुने भएकोले दलहरूले यसलाई मनन गर्नु पनि उत्तिकै आवश्यक छ।

पुरानो रोगको उपचारका लागि सम्पर्क गरौं।

होमियोप्याथिक रिसर्च इन्स्टिच्युट

डा. सुशील मोहन दास

(बी.एच.एम.एस)

सिरहा रोड, राजविराज फोन : ०३१-५२९९६८

डा. ललन प्रसाद राणियार

Dr. Lalan Prasad Rauniyar

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

कन्सल्टेन्ट बाल रोग विशेषज्ञ

सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हॉल, 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 प्रसूती रोग विशेषज्ञ

बाभ्रपन, कमजोरी, लिकोरिया, महिनाबारी समस्याको सफल उपचार

सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हॉल, राजविराज

Mo. No : 9842830252, 9804605569

अधुरो खुला दिसामुक्त अभियान : हैजाले अभै नागरिकको लिँदैछ ज्यान

कृष्णनगरको बहादुरगंजस्थित शिवराज अस्पतालमा रातिको ८ बजेदेखि बिरामीहरूको चाप अचानक बढ्न थाल्यो। अस्पताल आउने सबै बिरामीहरूको एकै खाले लक्षणहरू थिएस केही घण्टाको अवधिमा उनीहरूलाई तारन्तार पानी जस्तो पातलो दिसासँगै बान्ता भएको थियो। जीवनजल वा अन्य कुनै औषधिले छोएको भए सायद यी बिरामीहरू अस्पताल आउँदैन थिए होलान। तर केही घण्टाभित्रै सुरु भएको भाडापखाला र बान्ता यति कडा थियो कि अधिकांस बिरामीहरू खान र निल्न नसक्ने गरी शिथिल भइसकेका थिए। १५ शय्याको अस्पतालको प्रमुख सहितको टोलीले आफ्नो सामर्थ्यभन्दा बढी दुई दिनको अवधिमा ३ सयभन्दा बढी बिरामीहरूको व्यवस्थापन गरिसकेको थियो। आजका मितिसम्म एक हजार तीन सयभन्दा बढी बिरामीहरूको व्यवस्थापन भइसकेको छ। यसै दौरान भाडापखाला (हैजा) कै कारण ६ जनाको दुखद मृत्यु भइसकेको छ। मृत्यु हुनेमा २ वर्षे बालकदेखि वृद्ध, सबै उमेर समूहका रहेका छन्। आजको २९ औं शताब्दीमा भाडापखाला (हैजा) बाट कसैको पनि मृत्यु हुनु अत्यन्त दुखद विडम्बना हो।

कसरी लाग्छ ज्यानै लिने रोग, हैजा ?

दुषित खाना वा पानी अथवा अन्न बुझ्ने गरी भन्ने हो भने दिसा खाएर हुने रोग हो हैजा। सुन्दा अचम्म लाग्छ, पत्याउन पनि अफठ्यारो नै हुन्छ, मानिसले दिसा कसरी खान्छ भनेर। अनुसन्धानका क्रममा भाडापखाला प्रभावित क्षेत्रको स्थलगत अध्ययन गर्दा के पाइयो भने त्यस क्षेत्रका अधिकांस व्यक्तिहरू घर नजिकैको खुला स्थानमा दिसा गर्छन्, दिसा घोएपछि पानीले मात्र हात धुन्छन्, त्यही हातले घरमा खानको लागि प्रयोग हुने पानी चलाउँछन्, खाना पकाउँछन्, सबैलाई त्यही हातले पस्केर दिन्छन्, पाकेको खाना छोपेर राख्दैनन् र ठेला वा खुला सडकमा बनाएको खाना बडो शानका साथ खाने गर्छन्। लक्षण नभएका वा

सामान्य लक्षण भएका व्यक्तिहरूले खुलामा गरेको दिसामा प्रसस्त मात्रामा हैजाका किटाणुहरू हुन्छन्। जसलाई स्वयम मानिसले फोहोर हातको माध्यमबाट वा भिँगाहरू सोही दिसामा बसेर आफ्नो खुट्टामा भएको दिसालाई मानिसले खाने खानामा ल्याएर छोडी दिन्छन्, मानिस त्यही दिसा मिसिएको खाना खान्छ वा पानी पिउँछ अनि ज्यानै लिन सक्ने रोग हैजाबाट प्रभावित हुन्छ।

कहाँबाट, कसरी र किन हैजा कपिलवस्तुमा ?

महामारी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखाबाट खटिएका अनुसन्धान तथा प्रतिकार्य टोलीहरूलाई सबैभन्दा पहिले यति ठूलो संख्यामा एकै पटक यति धेरै जनसंख्यालाई प्रभावित पार्ने र ६ जनाको ज्यानै लिन सक्ने भाडापखालाको कारण पत्ता लगाउने चुनौती थियो। रोगको प्रकृति, समय, बिरामीहरूको दिसाको नमुना जाँच, पिउने पानीको परीक्षण, खुलामा दिसा गर्ने यहाँको संस्कार, दिसा गरिसकेपछि सामान्य पानी वा माटोले हात धुने बानी, सरसफाईको नाजुक अवस्था, आम नागरिकमा यसबाट हुन सक्ने जोखिमको कति पनि आभास नहुनु र विगतमा पनि मानिसको ज्यान गएका भाडापखालाका घटनाहरू समेतलाई सुक्ष्म विश्लेषण गर्दा कपिलवस्तु जिल्लामा हैजाको व्यापकरीया पहिले देखिनै विचरण गरिरहेको, समय समयमा कुनै न कुनै स्थानमा स-साना भाडापखालाका घटनाहरू घटाइरहेको र कहिलेकाँही यसकै कारणबाट मृत्यु समेत भएको तथ्यको उजागर भएको छ।

यसपटक किन यति धेरै संख्यामा प्रभावित, के अन्न पनि महामारीको जोखिम कायमै छ ?

माथि उल्लेख भए जस्तै हैजाको किटाणु यस क्षेत्रमा पहिले देखिनै छ। विगतमा छिटपुट भाडापखालाका घटनाहरू देखिएता पनि यसपटक यसले विकराल रूप लिनमा प्रभावित अधिकांसले एकै स्रोतबाट प्राप्त दुषित पानी वा खाना खाएको हुनु पर्दछ। महामारी फैलनु भन्दा अगाडि प्रभावितहरूले

एकै स्थानबाट खाना खाएको, कुनै भोज भतेरमा सहभागी भएको तथ्य फेला परेन। तर प्रभावित अधिकांस व्यक्तिहरूले प्रयोग गर्ने पानीको स्रोत साभ्रा रहेको र विभिन्न स्थानबाट वितरीत सोही पानीको नमूना परीक्षण गर्दा प्रशस्त मात्रामा कोलिफर्म व्याक्टेरिया फेला परेको छ। कोलिफर्म बाहिरी वातावरणमा र मानिसको दिसामा पाइने व्याक्टेरिया हो र पानीमा यसको उपस्थितिले पानी दुषित छ भन्ने कुराको पुष्टि गर्दछ। यही दुषित पानी प्रयोग भएको हुनाले एकै पटक यति ठूलो जनसंख्या प्रभावित भएको आकलन गर्न सकिन्छ। खुलामा गरिने दिसा, सो दिसा पानीमा मिसिन सक्ने सम्भावना तथा नजिकैदे गएको चाडवाड, बिहे भोज, धेरै मानिसहरूले खाने खानामा कुनै माध्यमबाट (भिँगा वा मानिसको फोहोर हात) हैजाको किटाणु मिसिएमा यसले फेरि अर्को ठूलो महामारी निम्त्याउन सक्छ, भन्ने तथ्यलाई नकार्न सकिदैन।

भविष्यमा यसलाई रोक्न के गरिनु पर्दछ ?

स्वास्थ्यका आधारभूत सेवाहरू विस्तारै बढा तहसम्म पुऱ्याउने प्रकृत्यामा रहेको देशमा कुनै दूरदराज वा स्वास्थ्य संरचना कमजोर भएको समुदायमा हैजाको महामारी फैलियो भने स्वास्थ्य प्रणालीले नथेन सक्छ, प्रतिकार्यमा पुग्दै गर्दा धेरै जनघनको क्षति भइसकेको हुनसक्छ। यसर्थ रोग लागेर उपचारमा स्रोत र साधन खर्चिनुभन्दा रोग लाग्न नदिनको लागि समुदायमा समुदायसंग व्यापक रूपमा काम गर्नु पर्ने देखिन्छ। सबैभन्दा ठूलो विडम्बना त के हो भने जुन समुदायमा हैजा फैलिएको छ त्यस समुदायका बासिन्दाको मन मस्तिष्कमा यसको जोखिमको आभास, डर नै छैन। हामीले समुदायलाई यसबारे सचेत गरी उनीहरूको व्यवहार परिवर्तन गर्न सके मात्र यसले दिगो समाधान दिन्छ। नेपाल खुला दिसामुक्त देश घोषित भएसँगै कपिलवस्तु जिल्ला पनि खुला दिसामुक्त क्षेत्र हो तर वास्तविकता त के हो भने यहाँका अधिकांस घरहरूमा शौचालय छैन,



डा अमृत पोखेल

आफै बनाएका वा कुनै संघ संस्थाले बनाइदिएका शौचालयहरू पनि प्रयोगविहिन छन् गरिव र अशिक्षित मात्र होइन, आर्थिक रूपमा सम्पन्न र शिक्षित भएकाहरू समेत मोटरसाइकल चढेर खेतमै खुला रूपमा दिसा गर्न जान्छन् खुला रूपमा दिसा गर्न पाउनु जन्मसिद्ध अधिकार भैँ मान्ने यहाँका आम नागरिकलाई सो गर्नबाट रोक लगाउन यहाँका राजनीतिका दलका नेताहरूले ठूलै भूमिका खेल्नु पर्ने देखिन्छ। आउदै गरेको स्थानीय चुनावमा हुने हार वा जीतलाई वास्ता नगरी यो मुद्दा जोडदार रूपमा उठाउनु पर्ने देखिन्छ।

विकसित मुलुकहरूमा इतिहासकै पानामा सिमित भैसकेको हैजा रोगबाट अभै पनि हाम्रा गाउँ बस्तीहरू प्रताडित हुनु, नागरिकले ज्यान गुमाउनु अत्यन्त दुखलाग्दो सत्य हो। अन्न यो रोग सन्ने माध्यमलाई नियालेर हेर्दा यसले हाम्रो संस्कार अनि सभ्यतालाई गिज्याइरहेको छ। विश्व जगतले हामीलाई हेर्ने दृष्टिकोण, हामी र हाम्रो देशप्रति गर्ने व्यवहारलाई निर्धारित गरिरहेको छ। सम्बन्धीत सबै सरोकारवालाहरू (स्वास्थ्य, शिक्षा, खानेपानी, खाद्य, राजनीतिक दल, साभ्रेदार सहयोगी संघ संस्थाहरू) प्रतिबद्ध र एकजुट भइ लागेमा नेपाल र नेपालीको जनघनको क्षति गराउने र विश्व सामु हामीलाई कलंकित बनाउने यो हैजाको किटाणुलाई सदाको लागि सेप्टिक ट्यांकमा कैद गर्न सम्भव छ। डा पोखेल इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखाका शाखा प्रमुख हुन्। स्वास्थ्य खबरबाट



तिलाठी कोइलाडी गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय सप्तरी

ध्यान किन र कसरी गर्ने ?



नरनाथ पाण्डे

पछिल्ला दिनमा जीवनशैली परिवर्तनका कारण डिप्रेसन, मधुमेह, मुटु रोग, क्यान्सर, मोटोपन, बाँझोपन जस्ता जनस्वास्थ्यसँग सम्बन्धित रोग बढ्दै गइरहेका छन् । यी सबै रोगको कारण शरीरका कोषहरू खिईदै जाने, डीएनए खराब हुने र छिटो बूढो हुने भएकाले हो । त्यसका कारण सामान्य कोषका कार्यहरू समेत अवरुद्ध हुन्छन् । दीर्घकालीन रूपमा हुने यस्तो प्रक्रियाले कोर्टिसोल हर्मोनको मात्रा बढ्छ र जीवनशैलीसँग सम्बन्धित रोगको उत्पत्ति हुन्छ । यी सबै खालका समस्याबाट समाधान पाउन शारीरिक व्यायाम, पोषण, खानामा नियन्त्रण जस्ता कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ।

यीबाहेक सबै समस्याको समाधानको अर्को माध्यम योग हो । योगले मन, शरीर र मस्तिष्कलाई जोडेर एकाकार बनाउँछ । कम्तीमा पनि ३ देखि १२ हप्तासम्मको नियमित योग अभ्यासबाट जीवनशैलीसम्बन्धी यस्ता समस्याको समाधान हुन्छ । योग अभ्याससँगै मन, मस्तिष्कलाई ताजा राखी जीवनशैलीसँग सम्बन्धित विविध दीर्घ रोग समाधान गर्ने अर्को निकै महत्त्वपूर्ण विधि हो ध्यान । ध्यानलाई निकै जटिल अध्ययनको क्षेत्र मानिन्छ तर पनि विगत ४० वर्षअघिदेखि नै यस विषयमा विभिन्न अनुसन्धानहरू भई महत्त्वपूर्ण उपलब्धि समेत हासिल भएका छन् ।

ध्यान के हो ?

ध्यान शब्द संस्कृत भाषाबाट आएको हो । यसको अर्थ सावधान र चिन्तन भन्ने हुन्छ । यसको क्षेत्र निकै फराकिलो छ । यसमा स्व-सचेतनाको महत्त्वपूर्ण अभ्यास गरिन्छ, र आन्तरिक शान्ति प्राप्त गरिन्छ । ध्यान एक किसिमको मानसिक अभ्यासको पाटो हो । यसले सतर्क, सचेत बनाउनुका साथै व्यक्तिलाई मानसिक, संवेगात्मक र आध्यात्मिक रूपले तन्दुरुस्त बनाई परिपक्व बनाउँछ ।

ध्यान मस्तिष्कको एक किसिमको तालिम हो, जसले मानसिक प्रक्रियालाई सही अवस्थामा राख्ने, शरीरलाई तन्दुरुस्त राख्ने र अनेकौं फाइदा दिन्छ । यसले गहिरो मात्र नभई धेरै गहिरो ज्ञान प्रदान गरी दिनभरको तनाव घटाउने, आन्तरिक रूपमा सचेत गराउने र वास्तविक शान्ति प्रदान गर्छ । यदि चिन्ता, तनाव र थकान भयो भने ध्यानमा बस्नाले फाइदा पुग्छ ।

केही मिनेटको ध्यानले शान्ति र खुशी प्रदान गर्छ । ध्यान जो कोहीले पनि गर्नसक्ने अभ्यास हो । यो निकै सरल र खर्चरहित हुन्छ । यसका लागि कुनै उपकरणको समेत आवश्यकता पर्दैन । यो जुनसुकै समयमा पनि गर्न सकिन्छ । जस्तै: हिँड्दा, गाडीमा बस्दा, डाक्टरको प्रतीक्षामा बसिरहँदा अथवा कुनै मिटिङमा बसिरहँदा आदि ।

ध्यानसम्बन्धी इतिहास

ध्यानको अभ्यास हुन थालेको करिब ३ हजार वर्ष भइसकेको छ । प्राचीन कालमा ध्यानको प्रारम्भबारे वेदमा उल्लेख भएको पाइन्छ । विल्सन भन्ने विद्वानले वेदको उल्लेख गर्दा यो कुरा भेटिएको पाइन्छ । वैदिक मन्त्र गायत्रीमा समेत ध्यानको कुरा पाइन्छ । यसैगरी ईपू छैठौँदेखि पाँचौँ शताब्दीमा ध्यानका अन्य विधिहरू चीनमा कन्फ्युसियस र ताओ तथा हिन्दू, जैन, बुद्ध जस्ता व्यक्तित्वहरूले



विकास गरेको इतिहास छ ।

त्यस्तै तेस्रो शताब्दीमा प्लोटिनसदले ध्यानका प्रक्रियाहरू विकास गरेको पाइन्छ । पहिलो शताब्दीमा बुद्धको ध्यान सबैभन्दा परिष्कृत पाइएको छ । चीन, भियतनाम र कोरियामा समेत बुद्धको प्रभाव परेको पाइन्छ । मध्ययुगमा पश्चिममा क्रिस्चियनको प्रभाव बढेको र बाइबलमा ध्यानको प्रयोग गरेको पाइन्छ । यसरी ध्यान विभिन्न तरिकाले विभिन्न धर्म र संस्कृतिअनुसार हुनेगरेको पाइन्छ ।

आधुनिक समयमा पश्चिम हुँदै पूर्वका एसियन देशहरूमा समेत ध्यानको प्रभाव बढेको पाइन्छ । पूर्वीय दर्शनको उपज योग र ध्यानलाई मुख्यतया स्वामी विवेकानन्दले पश्चिमाञ्चललाई पूर्वीय दर्शन र खासगरी वेदान्त दर्शनको बारेमा परिचय गराई यसमा थप अध्ययन अनुसन्धानको बाटो खुलाएका हुन् ।

ध्यानका प्रकार

आराम अवस्थामा रहिरहने तरिकामध्ये ध्यानलाई एक छाताका

रूपमा हेरिन्छ । ध्यान र आराम तथा आसनका विभिन्न तत्वहरूले शरीरको आन्तरिक शान्ति कायम गर्दछन् । एकाग्रता र सचेतताका दृष्टिले ध्यानका विभिन्न प्रकार हुन्छन् । ध्यानका विभिन्न प्रकार निम्न लिखित रहेका छन् ।

• निर्देशनात्मक ध्यान : गन्ध, दृश्य, आवाज र अन्य संवेदनाहरूको

प्रयोग गरी गरिने ध्यान गाइड, गुरु वा शिक्षकहरूबाट गराइन्छ ।

• मन्त्र ध्यान : यस्तो ध्यान गर्दा कुनै पनि मन्त्र जपे गरिन्छ र ध्यान केन्द्रित गरिन्छ ।

• एकाग्र ध्यान : यसमा कुनै एक विन्दुमा ध्यान केन्द्रित गरिन्छ । यसमा मन्त्र भनेर, मैनवत्ती बालेर, मधुर आवाज सुनेर, माला जपेर

वा गन्ती गरेर ध्यान गर्न सकिन्छ ।
• मस्तिष्क सक्रिय राखेर गरिने ध्यान : वर्तमानमा गर्न सकिने वा यही क्षणमा एकाग्र हुनसक्ने क्षमता बढाउन गरिने ध्यान । यस्तो ध्यानले सचेतना बढाउँछ । यसमा ध्यान गरिरहँदा के अनुभव भइरहेको छ, त्यसैमा केन्द्रित गरी श्वासप्रश्वास फेरिन्छ । यतिबेला आफ्नो संवेग र सोचलाई सूक्ष्म अनुभव गरिन्छ, तर कुनै पनि निर्णयविना त्यस्ता कुरा छाड्दै गइन्छ ।

• स्वर्गिक वा अलौकिक ध्यान : यो साधारण र प्राकृतिक ध्यानको विधि हो । यसमा शान्तपूर्वक आफ्नो मन्त्र दोहोर्न्याउँदै ध्यान गरिन्छ । यसबाट शरीर र दिमाग शिथिल र शान्त हुन्छ र आन्तरिक शान्ति प्राप्ति हुन्छ ।

• अन्य ध्यानका विधिहरू : यी बाहेक दैनिक ध्यानमा बुद्धको ध्यान, चीनमा गरिने परम्परागत ध्यान आदि महत्त्वपूर्ण छन् ।

ध्यानका फाइदाहरू

ध्यानले शान्त, आनन्द र सन्तुलन प्रदान गरी संवेगात्मक विकास गराउँछ । तनाव र दबाव बढाउने सूचना, समाचार, त्यस्ता कुराहरू लगायत अन्य तनावका

बाँकी चार पृष्ठमा



मास्क लगाऔं, साबुनपानीले हात धोऔं, भौतिक दुरी कायम राखौं
आफू सुरक्षित रही
अरुलाई पनि सुरक्षित रहन मद्दत गरौं

मास्क लगाउनुहोस्

मैले लगाएको मास्कले

तपाईंको सुरक्षा गर्छ

तपाईंले लगाउनुभएको

मास्कले मेरो सुरक्षा

गर्छ

हामी सबैको सामोदाारीले मात्र हामी एक अर्कालाई

बचाउन सक्छौं

मास्क लगाऔं

भौतिक दुरी कायम गरौं

बेलाबेलामा साबुनपानीले हात धोऔं

हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिकाको कार्यालय सप्तरी

छिन्नमस्ता गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय सप्तरी

धान खेतमा फालिएको शिशुलाई एक निसन्तान दम्पतिले लिए जिम्मा

राजविराज/धान खेतमा ज्यूँदै फ्यालिएको एक नवजात शिशु (छोरा) को स्थानिय एक दम्पतिले अभिभावक बनेका छन् । राजविराज नगरपालिका वडा नं. ९ मलेठको नहर चौक नजिकै कुकुर तिहारका दिन साँझ ६ बजेतिर अन्दाजी एक/डेढ महिनाको शिशु खेतमा वेवारिसे अवस्थामा ज्यूँदै फ्यालिएको थियो । सोही शिशुलाई राजविराज वडा नं. २ निवासी निसन्तान ती दम्पतिले लालन पालनका लागि जिम्मा लिएका छन् । सो वच्चालाई हाल राजविराज २ निवासी ती निःसन्तान दम्पतिले धर्मपुत्र बनाएर राखे र उचित शिक्षादिक्षा

सहित पाल्ने इच्छा र प्रतिबद्धता गरेपछि सबैको सल्लाहमा हाललाई वच्चा उनकै जिम्मा लगाइएको हो । प्रमुख जिल्ला अधिकारी जनार्दन गौतम, राजविराज नगरपालिकाका प्रमुख शम्भु प्रसाद यादव, राजविराज नगरपालिका वडा नं. ९का अध्यक्ष शम्भु प्रसाद यादव (लाली), अस्पतालका एकद्वार संकट व्यवस्थापन केन्द्रकी फोकल पर्सन मनिषा सिम्खडा र वडा नं. २ का अध्यक्ष अरुण यादवको सहभागितामा भएको छलफल पश्चात् सो निष्कर्षमा पुगेको हो । स्थानिय केही यूवाहरु बजारको काम सकेर खेतबाटो

हुँदै घर फर्किएँ गर्दा नजिकैको धानखेतमा वच्चा रोएको सुनेपछि खोज्दै जाँदा परालको ओच्छ्यान बनाई राखिएको अवस्थामा उक्त नवजात शिशु फेला परेको थियो । स्थानिय र प्रहरीले वेवारिसे र जिवितै अवस्थामा रहेको वच्चाको उद्धार गरि उपचारका लागि गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल पुऱ्याएको थियो । वच्चालाई किन र कसले फोलेको भन्ने बारे अनुसन्धान तिव्र बनाइएको प्रहरी उपरिक्षक राजेन्द्र धमलाले बताएका छन् । यता जनप्रतिनिधी र प्रहरी अहिले ज्यूँदै नवजात शिशुलाई धान खेतमा फाल्ने अभिभावकको खोजिमा सक्रिय भएका छन् ।

ध्यान किन ...

अवस्थाहरूमा फाइदा पुऱ्याउँछ । चिन्ता, दमरोग, क्यान्सर, दीर्घ दुखाई, डिप्रेसन, मुटुका रोगहरू, पेटका समस्याहरू, अनिद्रा र तनावका कारण टाउको दुख्ने जस्ता रोगसमेत ध्यानले निको पाउँछ । यीबाहेक ध्यान गर्नाले हाम्रो शरीरमा निम्न फाइदा हुन्छ ।

१० शारीरिक स्वास्थ्यमा हुने फाइदा

- मस्तिष्क क्षमताको वृद्धि विकास हुन्छ ।
- मस्तिष्कमा अझ राम्रो रक्तसञ्चार हुन्छ ।
- कोर्टिसोल नामक तनाव गराउने हर्मोनको उत्पादन घटाउँछ ।
- रक्तसञ्चारमा सुधार र सामान्य रक्तचाप कायम राख्छ ।
- सिकाइका क्रममा निकै प्रभावकारी तरिकाले स्नायु परिचालन हुने र मस्तिष्कको क्षमता बढाउँछ ।
- मुड राम्रो र फुर्तिलो गराउने हर्मोन सेरोटोनिन र डोपामाइनहरूको उत्पादन बढ्छ र डिप्रेसन जस्ता मानसिक रोग निको बनाउँछ ।
- प्यारासिम्पाथेटिक स्नायु प्रणालीलाई सन्तुलित बनाई तनावबाट आराम गराउनुका साथै उपचार गराउँछ ।
- रोगविरुद्धको प्रतिरोध क्षमता बढाउँछ ।
- मांसपेशीमा आरामको अनुभव गराउँछ ।
- बुद्धयौलीपन ढिलो गराउँछ र तरोताजा अनुभूति गराउँछ ।

२० मानसिक स्वास्थ्यमा हुने फाइदा

- चिन्ता, तनाव र डिप्रेसन घटाउँछ ।
- तनाव भइहालेमा तुरुन्तै घटाउने गरी स्नायु प्रणाली विकसित हुन्छ ।
- सकारात्मक संवेगहरू बढाउँछ ।
- एकाग्र बनाउने र वर्तमानका सावधानीहरूको बारेमा सचेत गराउँछ ।
- संवेगात्मक क्षमता, निरन्तर ताजापन र बौद्धिक क्षमताको विकास गराउँछ ।
- सहानुभूति तथा दया, माया र ममताको विकास गराउँछ ।
- स्वयं आफूसँग र अन्य परिस्थितिसँग इन्द्रियहरूको संयोजन गराउने प्रक्रियामा वृद्धि गर्छ ।
- आफू को हो र जीवनको उद्देश्य तथा अर्थको बारेमा परिचित गराउँछ ।
- सामाजिकपनको विकास गराउँछ ।

ध्यान गर्ने विधि

ध्यानका विभिन्न विधि हुन्छन् । सुरुमा ध्यान गर्न आरामपूर्वक घण्टौँ बसेर कुनै कुरा

सोचन खाली मस्तिष्क प्रयोग गर्नु कठिनसमेत हुन्छ । ध्यान गर्नु भनेको श्वासलाई केन्द्रित गरी एकाग्र हुनु हो । आजकाल ध्यानलाई आराम र चिन्तित दिमागको उपचारका लागि प्रयोग गरिन्छ । जेजसरी ध्यान गरे पनि मनलाई एकाग्र राख्न सक्नेगरी कुनै वस्तु वा आकृतिमा केन्द्रित रही ध्यान गर्न सकिन्छ । ध्यान जुनसुकै अवस्थामा पनि गर्न सकिन्छ । यसको कुनै निश्चित समय वा परिस्थिति नै हुँदैन । लेख्दा, पढ्दा, हिँड्दा, बस्दा, पूजापाठ गर्दा जुनसुकै अवस्थामा पनि ध्यान गर्न सकिन्छ । ध्यान गर्दा आफ्नो सीप राम्रो भयो कि भएन भनी विचार गर्नुहुँदैन यसले तनाव बढाउँछ । ध्यानलाई आफ्नो आवश्यकता र क्षणानुसार गर्न सकिन्छ । ध्यान गर्ने तरिका राम्रो वा नराम्रो कुनै हुँदैन । आफूलाई तनाव घटाउने र राम्रो महसुस गराउने विधि हो । तैपनि ध्यान एउटा सीप हो, यसका लागि निम्न विधिहरू अवलम्बन गर्न सकिन्छ ।

१. ध्यानका लागि राम्रो कुसन वा म्याटमा राम्रोसँग सजिलो गरी बस्ने ।
२. आँखा बन्द गर्ने ।
३. सामान्य तरिकाले प्राकृतिक रूपले श्वास प्रश्वास गर्ने ।
४. श्वास लिएको र छाडेको प्रक्रियामा ध्यान केन्द्रित गर्ने । श्वासप्रश्वास गर्दा शारीरिक चालको अवस्था हेर्ने । अनि आफ्नो छाती, काँध, करड तथा पेट हेर्ने । ध्यान अन्यत्र जान थालेमा पुनः श्वासप्रश्वास प्रक्रियामा केन्द्रित हुने । यसरी ध्यान गर्दा सुरुमा २ देखि ३ मिनेटसम्म गर्ने र विस्तारै लामो समयसम्म गर्न सकिन्छ ।
५. मन्त्र उच्चारण गर्दै ध्यान गरेको भए मन्त्र दोहर्थाइरहने वा प्रार्थनामा नै सीमित हुनुपर्छ ।
६. हिँड्दै ध्यान गर्न पनि सकिन्छ, तर हिँडाई विस्तारै हुनुपर्छ । आफू पुग्नुपर्ने स्थानमा ध्यान दिने होइन कि आफू नै खुट्टा, जमिन र प्रभावित अङ्गहरूमा ध्यान दिई हिँड्नुपर्छ ।
७. आफ्नो ध्यान कुनै आदर्श व्यक्ति वा इष्ट देवताप्रति केन्द्रित गरी आँखा बन्द गरी उक्त आकृतिप्रति कल्पना गर्दै कृतज्ञ हुनुपर्छ ।

अन्त्यमा

ध्यान एउटा अस्तव्यस्त दैनिकीका लागि राम्रो बरदान नै हो । मस्तिष्कलाई ऊर्जा दिने वा चार्ज गर्ने सबैभन्दा उत्तम विधि नै ध्यान भएको हुनाले यो अति व्यस्त व्यक्तिले दैनिक कम्तीमा १ घण्टा गर्ने र व्यस्त व्यक्तिले आधा घण्टा कम्तीमा गर्नुपर्छ । थप तनाव र दबाव भएमा मस्तिष्कलाई आराम

कोइलाडीमा बर्थिड सेन्टर स्थापना

राजविराज/सप्तरीको तिलाठी कोइलाडी गाउँपालिका वडा नं. ४ कोइलाडीमा एक कार्यक्रमबीच स्वास्थ्य चौकी भवन तथा बर्थिड सेन्टरको उद्घाटन गरिएको छ । उक्त नवनिर्मित भवनको राष्ट्रिय सभा सदस्य शेखरकुमार सिंहले उद्घाटन गरेका हुन् । यो सँगै सप्तरीमा बर्थिड सेन्टरको संख्या ३३ पुगेको छ । भवन उद्घाटन गर्दै राष्ट्रिय सभा सदस्य सिंहले कुनै पनि स्वस्थ

नागरिकले मात्र स्वस्थ समाजको निर्माण गर्ने भएकाले सुविधा सम्पन्न स्वास्थ्य संस्था आवश्यक रहेको बताए । सो कार्यक्रममा गाउँपालिका अध्यक्ष सतिशकुमार सिंहले सबै स्वास्थ्य संस्थालाई सुविधा सम्पन्न बनाउने तथा गर्भवति महिलालाई आफ्नै गाउँठाउँमा सुरक्षित साथ सुत्केरी गराउने गाउँपालिकाको नीति अनुरूप बर्थिड सेन्टर सञ्चालन गरिएको बताए । उनले करिब ६० लाख

रुपैयाँको लागतमा स्वास्थ्य चौकी तथा बर्थिड सेन्टर निर्माण गरिएको जानकारी पनि दिए । गाउँपालिकाका अध्यक्ष सतिशकुमार सिंहको अध्यक्षतामा सम्पन्न उद्घाटन कार्यक्रममा जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालयका प्रमुख दुनियालाल यादव, गाउँपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत केशवकुमार भा, सेभ द चिल्ड्रेनका देवकृष्ण भगत, वडा अध्यक्षद्वय खगेन्द्र मण्डल र मनोज चौधरीले शुभकामना मन्तव्य व्यक्त गरेका थिए ।

पाँच राजनीतिक दल आन्दोलित

राजविराज/ब्यापक भ्रष्टाचार भएको भन्दै सप्तरीको कंचनरूप नगरपालिकाका पाँच राजनीतिक दलले आन्दोलित भएका छन् । सोही विषयलाई लिएर पाँच दलका प्रतिनिधिहरूले प्रमुख जिल्ला अधिकारीलाई ज्ञापन पत्र बुझाएका छन् । नगरपालिकामा भएको आर्थिक अनियमितता र भ्रष्टाचार सम्बन्धी १६ बुँदे माग अधि साँदै नेपाली काँग्रेस सप्तरीका सहसचिव दिपक गुप्ता, नेकपा माओवादी केन्द्रका नगर संयोजक रामविहारी राउत, नेकपा एकीकृत समाजवादीका नगर अध्यक्ष विष्णु देव चौधरी, जसपा नेपालका नगर अध्यक्ष सुगम्बर यादव र जनमत पार्टीका नगर अध्यक्ष अनिल पंजियारद्वारा हस्ताक्षरित संयुक्त ज्ञापन पत्र प्रजिअलाई बुझाइएको हो ।

ज्ञापन पत्रमा यस वर्ष विनियोजन भएको करिब ८० करोड बजेट कसरी र कहाँ खर्च भयो त्यो सार्वजनिक नगरेको र गत वर्ष खाना, खाजा र इन्धनमा मात्रै ९ करोड खर्च गरी ब्रह्मलुट मचाएको उल्लेख गरिएको छ । त्यस्तै पत्रकार महासंघसँग कुनै सम्पर्क र समन्वय नगरी आसेपासे पाँच जना पत्रकारलाई ४०/४५ हजार मुल्य पर्ने ल्यापट वितरण गरी प्रति ल्यापटपको ८० हजारका दरले विल पास गरेको, कार्यकारी अधिकृत निजामती कर्मचारी हुने कानुनी ब्यवस्था विपरीत मनपरी ढंगले कार्यकारी अधिकृत नियुक्त गरी भ्रष्टाचारलाई संस्थागत गरेको ज्ञापन पत्रमा उल्लेख छ । यसैगरी नगर प्रमुख वसन्त मिश्रले विभिन्न सल्लाहकार र

कर्मचारी नियुक्तीको नाममा लाखौँ रुपैया हिनामिना गरेको, विना प्रक्रिया लाखौँको सवारी साधन खरिद गरेको र विभिन्न सडक निर्माणको नाममा करौडो रुपैया निकास गरी भवाम्प पारेको उल्लेख गर्दै ज्ञापन पत्र मार्फत उच्चस्तरीय छानवीनको माग गरिएको छ । अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोग, संघिय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रालय र कंचनरूप नगरपालिकालाई समेत बोधार्थ गरिएको ज्ञापन पत्रमा नगरपालिकामा भ्रष्टाचारसँगै मनपरी तन्त्र चलेको भन्दै पाँच दलले छानवीन र दोषीमाथी कारवाही नगरिए चरणबद्ध आन्दोलनमा जाने चेतावनी समेत दिएका छन् ।

मत्स्य कृषकहरूका लागि जानकारी

पोखरीको तयारी

पोखरी सुकाउने वा पानी सुकाउन नसके वा पानीको स्रोत नभएको पोखरी भए त्यसमा पुराना र जंगली माछाहरु जाल तानेर निर्मूल पार्ने वा एमोनियम सल्फेट र चुनको मिश्रण १:५ को अनुपातमा एक कडा 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 भ्रारपात हटाउने । आवश्यकता अनुसार मर्मत सम्भार गर्ने ।

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

मल: गोबर मल १०० के. जी. प्रति कडा शुरुमा र त्यसपछि हरेक हप्तामा १५ के. जी. प्रति कडाका 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 कडा दरले प्रत्येक १५ दिनमा प्रयोग गर्ने । उपयुक्त डोज पानीको मलिलोपनमा भर पर्छ । कम्तिमा १.५ मि. पानी राख्ने (प्रवेशद्वारमा जाली राखेर) ।

माछा भुरा फिगरलिङ्गलको स्टोकिङ ५-६ दिन पछि १००० देखि १५०० गोटा प्रति कडाको दरले स्टक गरिन्छ । तर पालन प्रविधि अनुसार स्टोकिङ्ग डेन्सिटी फरक पर्न सक्छ ।

स्टोकिङ 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				

माछाको आहार विहार

माछाको नाम	आहाराको क्षेत्र	आहारा
भाकुर	पानीको माथिल्लो भाग देखीमध्य भाग	जुप्लाकंटन
रह	पानीको मध्य भागदेखी पिंघ सम्म	डिट्टिस, दाना
नैनि	पानीको पिंघभागमा	सर्वाहारी दाना
सिल्भर कार्प	पानीको माथिल्लो भाग	फाईटोप्लांटन
बिगहेड कार्प	पानीको माथिल्लो भागदेखी मध्यभाग सम्म	जुप्लाकंटन
ग्रास कार्प	पानीको जून सुकै भागमा	घाँस, दाना
कमनकार्प	पानीको पिंघभागमा	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

अध्यक्ष पदमा दास र अग्रवालबीच तिब्र प्रतिस्पर्धा हुने उवा संघ सप्तरीमा १४ पदका लागि ३१ जनाको उम्मेदवारी



शंकर दास

लालु प्रसाद अग्रवाल

राजविराज/मंसिर ४ गते हुने सप्तरी उद्योग बाणिज्य संघको निर्वाचनका लागि दुई जनाले अध्यक्ष पदका लागि उम्मेदवारी दर्ता गराएका छन् ।

वर्तमान कार्यसमितिका उपाध्यक्ष शंकर दास र उद्योगि लालुप्रसाद अग्रवालले अध्यक्ष पदमा उम्मेदवारी दर्ता गराएका हुन् । शुक्रबार दुवै जनाले आ-आफ्नो समूह बनाएर अध्यक्ष पदमा उम्मेदवारी दर्ता गराए ।

अध्यक्षसहित १४ पदका लागि हुने निर्वाचनमा स्वतन्त्र उम्मेदवार समेत गरि ३१ जनाको उम्मेदवारी परेको निर्वाचन समितिका संयोजक एवं अधिवक्ता रामकुमार यादवले जानकारी दिएका छन् ।

अध्यक्ष पदमा उम्मेदवारी

दिएका शंकर दासको समूहबाट उद्योग तर्फको उपाध्यक्षमा रामअशिष स्वर्णकार, बाणिज्य तर्फको उपाध्यक्ष गौरीशंकर साह, महासचिवमा सुरज सिंह, सचिवमा गुलामबदी उज्जमा खाँ, कोषाध्यक्षमा दिनेश प्रसाद साह, सहकोषाध्यक्ष निर्मल मुन्धडाले उम्मेदवारी दर्ता गराएका छन् । सो समूहबाटै सदस्य पदका लागि संजय पुर्वे, शिवनारायण साह, प्रमोद प्रसाद साह, कृष्णदेव भगत, अशोककुमार यादव र प्रतापकुमार साहले उम्मेदवारी दर्ता गराएका छन् भने महिला सदस्य पदमा साधना दासको उम्मेदवारी परेको छ ।

यस्तै अर्का अध्यक्ष पदका उम्मेदवार लालुप्रसाद अग्रवालको

समूहबाट उद्योग तर्फको उपाध्यक्ष दुर्गानन्द साह, बाणिज्य तर्फको उपाध्यक्ष रमेश साह, महासचिवमा अमृत संचेती, सचिव सुरेन्द्र विमल यादव, कोषाध्यक्ष प्रमोद काबरा र सहकोषाध्यक्षमा अनिल सिंहले मनोनयन पत्र दर्ता गराएका छन् । सो समूहबाट सदस्य पदमा सन्तोष सिन्हा, बिनोद साह, सचिन्द्र दास, मो. साहिर, सुरेन्द्र साह, कमल साह र महिला सदस्यमा अम्बिका दाहालले उम्मेदवारी दर्ता गराएको निर्वाचन समितिका सदस्य सतिश दत्तले जानकारी दिए ।

यस्तै उद्योग उपाध्यक्षतर्फ बासुदेव साह समेतले उम्मेदवारी दर्ता गराएका छन् भने सदस्यतर्फ दुई जनाले स्वतन्त्र उम्मेदवारी दिएको निर्वाचन समितिले

जनाएको छ ।

मंसिर ४ गते हुने निर्वाचनमा जिल्लाभरिका १८ वटै स्थानिय तहका गरि १ हजार ३ सय २१ जना मतदाता रहेका छन् । उक्त दिन हुने निर्वाचनका लागि राजविराजस्थित केअमाविको प्राङ्गणलाई निर्वाचन स्थल तोकिएको निर्वाचन समितिका अर्का सदस्य अधिवक्ता डोमन साहले बताए ।

नयाँ निर्वाचनबाट एक जना अध्यक्ष, एक जना उद्योग उपाध्यक्ष, एक जना बाणिज्य उपाध्यक्ष, एकजना महासचिव, एक जना सचिव, एक जना कोषाध्यक्ष, एक जना सहकोषाध्यक्ष, ६ जना सदस्य तथा एक जना महिला सदस्य गरि १४ जना निर्वाचित हुने प्रावधान रहेको छ ।

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

पाकिस्तानले अफगान तालिबानसँग सम्बन्ध बलियो बनाउने

पाकिस्तान/पाकिस्तानले तालिबानसँग द्विपक्षीय सम्बन्ध सुदृढ गर्ने आश्वासन दिएको छ ।

कार्यवाहक अफगान विदेशमन्त्री अमिर खान मुत्ताकीसँगको भेटमा पाकिस्तानी विदेशमन्त्री शाह महमूद कुरैशीले अफगानिस्तानको मानवीय सङ्कट समाधान गर्न आफ्नो देशले प्रयास जारी राख्ने बताउनुभएको छ ।

पाकिस्तानको विदेश मन्त्रालयले जारी गरेको विज्ञप्तिअनुसार अफगानिस्तानमा शान्ति र स्थिरताका लागि आफ्नो देशको प्रतिबद्धताको बारेमा बोल्दै मन्त्री कुरैशीले पाकिस्तानले कठिन परिस्थितिका बाबजुद अफगानिस्तानमा मानवीय सहायता र आर्थिक सहयोग गर्न आफ्नो प्रयास जारी राख्ने बताउनुभएको छ ।

“परराष्ट्र मन्त्री कुरैशीले अफगानिस्तानसँग सबै क्षेत्रमा द्विपक्षीय सम्बन्ध सुदृढ गर्ने पाकिस्तानको सङ्कल्पलाई पुनः पुष्टि गर्नुभएको छ । अफगानिस्तानमा शान्ति स्थापना भएपछि क्षेत्रीय स्थिरतालाई बलियो बनाउन र आर्थिक गतिविधि र कनेक्टिभिटीलाई बढावा दिने कुरामा उहाँले जोड दिनुभएको छ ।

उच्चस्तरीय प्रतिनिधिमण्डलसहित बुधवार आफ्नो पहिलो भ्रमणमा इस्लामाबाद पुग्नुभएका मुत्ताकीले बिहीवार इस्लामाबादमा भएको ट्रोइका प्लस बैठकका बीच चीन, रुस, पाकिस्तान र अफगानिस्तानका लागि अमेरिकी विशेष प्रतिनिधिसँग पनि भेट गर्नुभएको हो । एजेन्सी

नर्वेमा कोभिड नियन्त्रण गर्न पुनः कडाइ गरिने

ओस्लो/नर्वेले बढ्दो कोरोनाभाइरसका सङ्ग्रमण रोकन राष्ट्रव्यापी उपायहरू पुनः अवलम्बन गर्ने भएको छ । नोर्डिक देश जसले सेप्टेम्बरको अन्तमा कोभिड-१९ विरुद्धको जारी सबै प्रकारका प्रतिबन्धहरू हटाएको थियो ।

प्रधानमन्त्री जोनास गाहर स्टोरले पत्रकार सम्मेलनमा दिएको जानकारीअनुसार १८ वर्षभन्दा माथिका मानिसहरूका लागि तेस्रो चरणको खोपको व्यवस्थापन गरिनेछ, अन्य स्वास्थ्य मापदण्ड अवलम्बन गरिनेछ तर बन्दाबन्दी भने गरिने छैन ।

“सरकारले संक्रमण नियन्त्रण गर्न नयाँ राष्ट्रिय उपायहरू लागू गर्नेछ, यद्यपि यो पहिलेको जस्तो कडारूपमा लागू गर्ने बारे अझै निर्णय लिइसकिएको छैन ।” प्रधानमन्त्रीले भन्नुभयो ।

संक्रमितको सम्पर्कमा रहेकाहरूको नियमित स्वास्थ्य परीक्षण, मास्कको अनिवार्य प्रयोग लगायतका उपायहरू अवलम्बन गरिने छ । नर्वेमा पछिल्ला दिनहरूमा सङ्ग्रमण बढेको पाइएको छ । विशेष गरी जर्मनी र मध्य तथा पूर्वी युरोपमा कोभिड-१९ सङ्ग्रमण पछिल्ला दिनमा बढिरहेको छ ।

यसैबीच विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले युरोप फेरि एक पटक महामारीको “केन्द्र” बन्न सक्ने चेतावनी दिएको छ । एजेन्सी

बेलारुसमा फसेका आप्रवासीहरूको बारेमा विश्व स्वास्थ्य संगठन चिन्तित

कोपेनहेगन/विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले युरोपेली सङ्घसँगको सीमा विवादका बीच बेलारुसमा फसेका हजारौं आप्रवासीहरूको स्वास्थ्य अवस्थाको बारेमा गहिरो चिन्ता व्यक्त गरेको छ ।

हामी “सबै राज्यहरूलाई बेलारुसी सिमानामा शरणार्थी र आप्रवासीहरूको स्वास्थ्यको अधिकारको रक्षा गर्न आग्रह गर्दछौं, जसमध्ये धेरैलाई चिकित्सा सहायता चाहिएको छ,” विस्वासं युरोपका निर्देशक हान्स क्लुगेले आग्रह गर्नुभएको छ ।

उहाँले भन्नुभयो, “म जाडो नजिकै पोल्याण्ड, लाटभिया र लिथुआनियासँगको बेलारुसको सिमानामा र दशगजामा फसेका हजारौं कमजोर मानिसहरूको बारेमा धेरै चिन्तित छु ।”

सयौं आप्रवासीहरू मुख्यतया कुर्दहरू, बेलारुसी-पोलिश सिमाना नजिकै चिसो मौसममा केही दिनदेखि अड्किएका छन् । यस क्षेत्रमा कम्तीमा १० जनाको मृत्यु भएको छ । एजेन्सी

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 वितरण भएको पदार्थ प्रयोग गर्नु होला ।
२. बासी सडेगलेका एवं किंगा 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



मधेश स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानमा स्नातक तहको पढाइको तयारी

धनुषा/प्रदेश नं. २ को मधेश स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानले विभिन्न विषयको स्नातक तहको पठन पाठन गर्ने तयारी पूरा गरेको छ।

प्रतिष्ठानका उपकुलपति डा राम केवल साहले गत वर्ष फागुन २५ गते स्थापना भएको प्रतिष्ठानले पहिलो चरणमा ल्याबतर्फको जनशक्ति उत्पादन गर्नका लागि वीएमएल, नर्सिङतर्फको वीएस्सी नर्सिङ तथा पब्लिक हेल्थतर्फ वीपीएचको पठनपाठन एक दुई दिनमा सुरु गर्ने तयारी गरेको जानकारी दिएका छन्।

सत्रै विषयको अध्ययन अध्यापनका लागि विद्यार्थी भर्ना तथा पाठ्यक्रमको निर्माण गर्ने काम भइसकेको उपकुलपति डा साहले बताए। जनकपुरधामको मणिपाल शिक्षण कलेजलाई नै मधेश स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानको अध्ययन अध्यापन गर्ने थलो बनाइएको छ।

शिक्षण अस्पतालको रूपमा प्रादेशिक अस्पताल जनकपुरधामको सेवा विस्तार गर्ने गरी प्रतिष्ठानले

काम अगाडि बढाएको छ। पहिलोपटक स्नातक तहका तीनवटा विषयको अध्यापन अनुमति प्रतिष्ठानले प्राप्त गरेको छ।

जसअन्तर्गत नर्सिङ, पब्लिक हेल्थ तथा ल्याबतर्फका लागि २०/२० वटा सिटमा भर्ना पनि भएको प्रतिष्ठानले जनाएको छ।

छठ घाट निर्माण ...

समुदायबीच भएको विवादले शनिवार उग्ररूप लिएपछि अवस्था तनावपूर्ण बनेको हो।

सोही विषयलाई लिएर शनिवार हिन्दुवादी संगठनको समूह जनकपुरधाममा प्रदर्शन गर्दै रुपैया पुगेपछि अवस्था तनावपूर्ण बनेको हो।

प्रहरीले अवस्था नियन्त्रणमा लिन नसक्दा जिल्ला प्रशासन कार्यालय धनुषाले उक्त क्षेत्रमा निषेधाज्ञा जारी गरेको छ। प्रहरीले जनकपुरधाम जट्टी सडक खण्ड पूर्णरूपमा प्रहरीले बन्द गरेको छ। स्थानीय प्रशासन ऐन, २०२८

तोकिएको शुल्कमा नबढ्ने गरी अध्ययन अध्यापन गराउने उपकुलपति डा साहले बताए।

निकट भविष्यमा नै एमडी तथा एमएसको स्वीकृति लिएर विशेषज्ञ चिकित्सक तयार पार्ने पक्षमा प्रतिष्ठान रहेको उपकुलपति डा साहले बताए।

को दफा ६ ९३ क बमोजिम उक्त क्षेत्रमा भेला जुलुस, प्रदर्शन, घेराउ, च्याली, सभा जस्ता क्रियाकलाप गर्न नपाउने गरी शनिवार दिउँसो २ बजेदेखि कार्तिक २८ गते राति १० बजेसम्मका लागि निषेधाज्ञा आदेश जारी गरेको धनुषाका प्रमुख जिल्ला अधिकारी बन्धुप्रसाद बास्तोलाले जानकारी दिएका छन्।

स्थानीय प्रशासनले पुर्वमा जलाद नदीको कल्टी बाँध पश्चिममा जनकपुर जट्टी मार्ग दोबाटो उत्तरमा हनुमाननगर रामपुर बहुअर्वा जाने बाटो र दक्षिणमा देवपुरा निमचौकदेखि बहुअर्वा जाने बाटोसम्म निषेधाज्ञा जारी गरिएको छ।

सप्तरी प्रिमियर लिगको चौथो संस्करणका लागि खेलाडी दर्ता खुला



राजबिराज/राजविराज नगरपालिकाको सहयोगमा सप्तरी क्रिकेट संघले आयोजना गर्ने मेयर कप सप्तरी प्रिमियर लिगको चौथो संस्करणको अक्सनका लागि खेलाडी दर्ता खुला गरिएको छ।

लिगको तेस्रो संस्करण गत वर्ष चैत्रमा सम्पन्न भएको थियो। चौथो संस्करणको आयोजना मंसिर अन्तिम साता हुनेछ।

यस पटक सप्तरी प्रिमियर लिगको महिला संस्करण पनि आयोजना गरिनेछ, जसको लागि पनि खेलाडी दर्ता खुला गरिएको छ। पुरुष लिग सकिएको केहि दिनमा महिला

लिग आयोजना हुनेछ। अक्सनमा सहभागी हुन इच्छुक खेलाडीहरूले खल्टी एमार्फत दर्ता शुल्क ५ सय रुपैयाँ तिरेर खेलाडीहरूले आफ्नो नाम दर्ता गर्न सक्ने र मंसिर १० गते सम्म खेलाडीहरूले नाम दर्ता गराईसक्नु पर्नेछ।

लिगमा यस पटक टिम संख्या बढाइने प्रतियोगिता निर्देशक रोशन मण्डलले जानकारी दिए। गत सिजन ५ वटा टिम लिगमा सहभागी थिए। यस पटक लिग थप स्तरीय बन्ने तथा पहिलो पटक खेलहरू टर्फ विकेटमा खेलाइने सप्तरी क्रिकेट संघका अध्यक्ष आयुष श्रेष्ठले जानकारी दिए।

लिगको गत सिजन मेहबुब आलम, बसन्त रेग्मी, दिपेन्द्र ऐरी, कुशल भुर्तेल, अनिल शाह, आसिफ शेख, सुनिल धमला, सिद्धान्त लोहनी जस्ता चर्चित खेलाडीहरू विभिन्न टिमबाट खेलेका थिए। यस्तै प्रत्येक टिममा स्थानीय खेलाडीहरूको समेत बाहुलता रहेको छ।

गत सिजनको उपाधि विवेक यादव कप्तानीको बजाज खडक वारियर्सले जितेको थियो। लिगमा बजाज खडक वारियर्ससंगै रुपनी राइडर्स, टिभीएस किंग्स राजविराज, बोदे बरसाईन थन्डर्स र तिलाठी कोईलाडी गरि ५ टोलि सहभागी थिए।

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।



खोकदा र हाँछ्यु गर्दा नाकर मुख छोप्ने।



फ्लू जस्तो लक्षण (Flu-like symptoms) देखिएमा चिकित्सकसँग परामर्श लिने।



फ्लू जस्तो लक्षण देखाउने जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने।



जंगली तथा घरपालुवा पशुपन्छीसँगको असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने।



पशुजन्य मासु तथा अन्डा राम्रोसँग पकाएर मात्र खाने।



अनुरोधकर्ता :

विष्णुपुर गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय सप्तरी

कोभिड-१९ व्यवस्थापन सम्बन्धि परिचाराका सद्स्यले जान्नुपर्ने यी पाँच घटक

- घटक १** परिचारा परिषद
यसो कमेन्सि कोभिड-१९ संक्रमण लक्षणको अवस्था लक्षणको ४ अने तुरुन्त पीसीजर परीक्षा गर्नुपर्ने।
- घटक २** संक्रमितलाई छुट्टै कोठामा राख्ने, पीठिक सकेचुरा सुक्नुपर्ने, अन्तम गरनुपर्ने र संक्रमितले प्रयोग गरेका सामान अलग्गै राख्ने।
- घटक ३** जस्तो र अतिरिक्तको हार
प्यानडिमिलकोल सुक्नुपर्ने पनि उदने बनेपछि शिबको दिने कठम संक्रमितको शिबरमा राख्ने। कस अतिरिक्तले संक्रमितको लक्षणको अतिरिक्तको उत्तर जीव गर्नु। लक्षणको अतिरिक्तको उत्तर बढाइ संक्रमितलाई बेपटी गरेर सुत्नु लक्षण।
- घटक ४** अप्ठ्यास कुन बेला राख्ने
सरीरमा अतिरिक्तको लक्षण कसो गर्नुपर्ने। संक्रमित राख्ने ठाउँको हेरचाह गर्नु। संक्रमितको टोपि वा बोली ल्याबिज कालेज सुक्नुपर्ने व्यवस्थापन गर्नु।
- घटक ५** परिचाराको जस संक्रमितको हेरचाह गर्ने। परिचाराको जस संक्रमितलाई छिटो कोभिड-१९ का लक्षणको टोपि नखेने ठाउँको कतर्त राख्ने।

अनुरोधकर्ता : बलानबिहुल गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय सप्तरी

कोरोना महामारीको समयमा माया, सद्भाव र स्याहार छ जति जरुरी उतिकै महत्वपूर्ण छ भौतिक दूरी

विदेशबाट घर फर्केदा परिचाराजन र साथीभाइसँग घुलमिल हुनु अगाडि अतिवार्ध रूपमा १० दिनसम्म होम क्वारेन्टाइनमा बस्नु।

माया, सद्भाव र स्याहार छ जति जरुरी उतिकै महत्वपूर्ण छ भौतिक दूरी

विदेशबाट घर फर्केदा परिचाराजन र साथीभाइसँग घुलमिल हुनु अगाडि अतिवार्ध रूपमा १० दिनसम्म होम क्वारेन्टाइनमा बस्नु।

माया, सद्भाव र स्याहार छ जति जरुरी उतिकै महत्वपूर्ण छ भौतिक दूरी

अनुरोधकर्ता : खडक नगर कार्यपालिकाको कार्यालय सप्तरी

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

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

ipay remit, CITY EXPRESS, Best Remit, prabhru Money Transfer, IME International Money Express, himal remit, CG Money