

राजविराज

साप्ताहिक

वर्ष ४० अंक २१ २०७८ साल पुस ४ गते आइतवार (19 Dec. 2021 Sunday) मूल्य रु. ७/-

यस अंक भित्र - पृष्ठ २ मा : कृषि विश्वविद्यालयको ... पृष्ठ ३ मा : थुप्रिएको लगानी बाहिरिँदा ... पृष्ठ ४ मा : घरमै पाइने यी जडिबुटीले सहजै ... पृष्ठ ५ मा : प्रदेश २ महिला क्रिकेट ...

आत्महत्या समस्याको समाधान होइन,
अमूल्य जीवन त्यसै खेर नफालौं ।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

विद्यालयलाई हेर्ने फरक दृष्टिकोणले शिक्षामा बेथिती बढ्यो : समाजिक बिकास मन्त्री साह



राजविराज/प्रदेश २ का समाजिक बिकास मन्त्री नवलकिशोर साहले निजि विद्यालयले शिक्षामा पुऱ्याएको योगदानको प्रशंसा गर्दै निजि विद्यालय र सामुदायिक विद्यालयमा भएको बेथितिलाई हटाउन हरसम्भव प्रयास गरिने बताएका छन् ।
राजविराजमा शनिवार

सम्पन्न प्याब्सन सप्तरीको १५ औं जिल्ला अधिवेशनमा बोल्दै मन्त्री साहले निजी र सामुदायिक विद्यालयलाई राज्यले हेर्ने फरक-फरक दृष्टिकोण र विभेदका कारण शिक्षामा बेथिति बढेको जिकिर गरे ।
मन्त्री साहले संघिय सरकारले प्रदेश २ लाई हेर्ने दृष्टिकोण सँगै निजि विद्यालयलाई

हेर्ने नीति र नियतका कारण शिक्षामा बिकास हुन नसकेको गुनासो गरे ।
प्याब्सनका प्रमुख सल्लाहकार डा. पंचदेव यादवले शिक्षाप्रति सरकारको उदासिनताका कारण शिक्षाको स्तर घट्दै गएकोले शिक्षा नीति सुधार गरे मात्र शिक्षाको बेथिति बाँकी पाँच पृष्ठमा

तिम्ल्याहा बच्चाको जन्म



राजविराज/राजविराजस्थित एक निजि अस्पतालमा एक महिलाले तिम्ल्याहा बच्चा (छोरा) लाई जन्म दिएकी छिन् ।
छिन्नमस्ता अस्पताल प्रालिम सप्तरीको छिन्नमस्ता गोविन्दपुर निवासी २२ वर्षिया मनितादेवी सडाले तिम्ल्याहा

बच्चालाई जन्म दिएकी हुन् ।
शुक्रवार भर्ना भएकी ती महिलाको शनिवार शल्यक्रियामार्फत बच्चालाई जन्म दिएको उपचारमा संलग्न डा. सन्तोष भाले जानकारी दिए ।
डा. भाले शल्यक्रियामार्फत

पहिलो पटक अस्पतालमा तिम्ल्याहा बच्चाको जन्म भएको तथा तीनै बच्चा र आमाको स्वास्थ्य अवस्था सामान्य रहेको जानकारी दिए ।
डा. भाले तीनै बच्चा र आमालाई केही दिन अस्पतालकै निगरानीमा राखिने बताए ।

आईडियलको कुल बचत संकलन एक सय ६ करोड भन्दा बढी



राजविराज/आईडियल सहकारी संस्था लिमिटेडले सहकारीको क्षेत्रमा निकै ठूलो फडको मारेको छ । संस्थाको शनिवार सम्पन्न २२ औं वार्षिक साधारणसभामा प्रस्तुत प्रतिवेदनमा संस्थाको कुल बचत संकलन १ सय ६ करोड भन्दा बढी रहेको उल्लेख छ ।
संस्थाका अध्यक्ष गणेश कुमार आशद्वारा प्रस्तुत प्रतिवेदनमा हालसम्म कुल बचत संकलन १ सय ६ करोड ४ लाख १० हजार ४६ रँपैया ६५ पैसा रहेको उल्लेख छ । त्यस्तै शेयर पुँजी ८ करोड २० लाख ४० हजार ५ सय, कुल लगानी ७४ करोड ४३ लाख २९ हजार ६ सय ६३ रहेको छ ।
प्रस्तुत प्रतिवेदनमा संस्थामा ६ हजार ९ सय ७५ महिला र १० हजार ४३ जना पुरुष शेयर सदस्य गरि कुल १७ हजार १८ जना शेयर सदस्य रहेको जनाइएको छ ।

सप्तरी सदरमुकाम राजविराजसहित जिल्लाको पातो र हनुमाननगरमा सेवा केन्द्र गरि जम्मा तीन ठाउँबाट संस्थाले सेवा दिइरहेको तथा हाल संस्थाले आईडियल स्मार्ट एप, मिस्ड कल बैकिङ सेवा, इन्टरनेट बैकिङ, जुनसुकै बैंक खातामा रकम ट्रान्सफर गर्ने सुविधा, ई-सेवा वाइलेटमा लोड, एटिएम कार्डबाट भारतमा रकम भिक्न पाउने व्यवस्था भएको अध्यक्ष आशले जानकारी दिए ।
त्यस्तै संस्थाले सामाजिक उत्तरदायित्व अन्तरगत जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा कम्प्युटर, प्रिन्टर तथा स्क्यानर, तिलाठीस्थित कान अस्पताललाई स्टाफ एप्रोन तथा अन्य सामाग्री, २ नं. प्रदेश प्रहरी तालिम केन्द्रलाई पानीटैंक र फिल्टर प्रदान गरेको जनाइएको छ । संस्थाले कोभिडको महामारीको बेला पनि ग्राहकलाई

बाँकी पाँच पृष्ठमा

आवश्यकता । आवश्यकता ॥ आवश्यकता ॥

खदिजा ट्रेडर्स एण्ड सप्लायर्सलाई एक जना अनुभवी इच्छुक कर्मचारी चाहिएकोले समयमै सम्पर्क गर्नु होला ।

पद : लेखापाल/संख्या : १ (एक) जना + 2 (Management) मा उत्तिर्ण गरेको वा सो सरह एक वर्ष सम्बन्धित विषयमा कार्य अनुभव भएको तथा Accounting Software को जानकारी भएको र नेपाली, अंग्रेजी भाषामा टाइप गर्न सकिने ।

सम्पर्क

खदिजा ट्रेडर्स एण्ड सप्लायर्स
राजविराज ९, मलेठ, बिहारपुर
मोबाइल नं. ९८०१५१५०१५

जाडोबाट बच्न निम्न उपायहरु अबलम्बन गरौं ।

- > तातो झोलिलो पदार्थको प्रशस्त मात्रामा पिउने गरौं
- > न्यानो कपडालगाऔं,
- > घाम वा आगो तापौं
- > तेल मसाजगरौं,
- > शारिरिक व्यायाम गरौं
- > बालबालिक/ज्येष्ठ नागरिक तथा अशक्तले सकेसम्म चिसोको समयमा घरबाहिर ननिस्कौं
- > ताजा र पौष्टिक खानेकुरा खाऔं,
- > जाडोबाट बच्ने नाममा धूमपान तथा मद्यपान नगरौं
- > स्वास्थ्यमा कुनै समस्या परेमा स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श लिऔं ।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सम्पादकीय



नाकामा सर्तकता बढाउ

सप्तरीका सबै सीमानाका खुल्ला रहेको छ। यस्तो अवस्थामा तस्करीसँगै अन्य गतिविधि बढ्ने सम्भावना बढी हुन्छ। हुनत प्रहरी प्रशासनले उक्त क्षेत्रमा निगरानी बढाएपनि पूर्ण रुपमा सफल हुन सकेको छैन। चोरीलुकी तथा मिलोमतोमा हुने तस्करीप्रति सुरक्षा निकाय मौन रहेको छ। व्यापक रुपमा हुने गरेको तस्करीलाई रोक्न सुरक्षा निकाय असफल हुनुमा को जिम्मेवार हो ! यस्ता प्रश्न कसैसामु लुकेको छैन।

सप्तरी मात्र नभएर मधेशका सबै जिल्ला भारतसँग जोडिएको छ। जसकारण अवस्थामा भारतीय नागरिक वा नेपाली नागरिक खुलेआम आवतजावत गर्दछन्। यसको फाइदा उठाएर तस्करहरूले रजाई गरिरहेको अवस्था छ। भारतबाट नेपाल र नेपालबाट भारत लुकिछिपी भन्सार छलेर विभिन्न सामानहरू वारपार गर्ने गरेका छन्। पूर्वी नेपालको अधिकांश मधेशका जिल्ला भारतको बिहार राज्यसँग टाँसिएको छ। तस्करहरूले साइकल, मोटरसाइकल तथा हातहतै पनि ती सामानहरू पारी पुऱ्याउने गरेका छन्। नेपाल भन्दा भारतमा बढी मुल्य पर्ने सामानहरूको बढी तस्करी हुने गरेको छ।

यसतर्फ नेपाली सुरक्षाकर्मीहरूले गैरकानुनी कार्य रोक्न तदारुकता देखाउनु जरुरी छ। तसर्थ स्थानिय प्रहरी प्रशासन तथा स्थानिय निकाय समेत गम्भिर भई सीमानाकामा अझ निगरानी बढाएर गैरकानुनी कार्यलाई निरुत्साहित पार्न अग्रसरता देखाउनु आवश्यकता रहेको छ।

राजविराज/राजविराजमा स्थापना भएको प्रदेश २ कृषि विश्वविद्यालयका लागि प्रदेश सरकारले ३१ करोड रुपैयाँ अनुदान दिन निर्णय गरेको छ।

प्रदेश २ मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को बैठकले स्थापना गर्न लागेको कृषि विश्वविद्यालयको तयारीका लागि सो रकम दिने निर्णय गरेको सरकारका प्रवक्ता तथा अर्थमन्त्री शैलेन्द्र प्रसाद साहले जानकारी दिएका छन्। उनले उक्त रकम विश्वविद्यालयको भौतिक पूर्वाधार विकासका लागि खर्च गरिने समेत बताए।

यसअघि गत सोमबार जनता समाजवादी पार्टी नेपाल (जसपा) का अध्यक्ष उपेन्द्र यादवले एक कार्यक्रमबीच कृषि विश्वविद्यालयको कार्यालय उद्घाटन गरेका थिए।

उद्घाटन गर्दै पूर्व उपप्रधानमन्त्री समेत रहेका अध्यक्ष यादवले स्थापना भएको विश्व विद्यालयबाट कृषि क्षेत्रको आधुनिकीकरण एवं भूमिको व्यवस्थापनले गरिबी र बेरोजगारी समस्या हटाउनु सँगै जनशक्ति उत्पादन गर्ने लक्ष्य रहेको बताए।

यस्तै सोही कार्यक्रममा कृषि विश्वविद्यालयका कुलपति समेत रहेका प्रदेश २ का मुख्यमन्त्री लालबाबु राउतले दक्ष जनशक्ति उत्पादन नभएसम्म प्रदेश र देशको विकास हुन नसक्ने बताए। प्राविधिक शिक्षा प्रदान गर्ने सीटीईभीटी प्रदेश मातहतमा राखिनुपर्ने बताए।

प्राविधिक शिक्षामा प्रदेश सरकारले जोड दिदै आएको

कृषि विश्वविद्यालयको पूर्वाधार विकासका लागि ३१ करोड



बताउदै मुख्यमन्त्री राउतले दक्ष जनशक्ति उत्पादन गरेर आत्मनिर्भर एवं रोजगारमूलक प्रदेश बनाउने प्रतिबद्धता समेत जनाए।

कार्यक्रममा प्रदेशका अर्थमन्त्री शैलेन्द्र प्रसाद साह, सामाजिक विकास मन्त्री नवल

किशोर साहको समेत उपस्थिति रहेको थियो। प्रदेश २ सरकारले कृषि विश्वविद्यालयको स्थापना तथा संचालनका लागि गत मंगलबार प्रदेश २ का नीति तथा योजना आयोगका पुर्व सदस्य डा. वैधनाथ महतोलाई उपकुलपतिमा नियुक्त गरेको थियो।

प्रदेश मन्त्रिपरिषद्को सिफारिसमा प्रदेश प्रमुख हरिशंकर मिश्रले गत कार्तिक २३ गते प्रदेश प्राविधिक विश्वविद्यालय सम्बन्धमा व्यवस्था गर्न बनेको अध्यादेश र प्रदेश कृषि विश्वविद्यालय सम्बन्धमा व्यवस्था गर्न बनेको अध्यादेश जारी गरेका थिए।

मलखाद्य नपाउँदा किसानहरू आक्रोसित

राजविराज/सप्तरीका किसानहरूले मलखाद्य नपाएको भन्दै बुधवार राजविराजमा बृहत प्रदर्शन गर्नुका साथै जिल्ला प्रशासन कार्यालय घेराउ गरेका छन्।

मलखाद्यको अभावमा लगाइएको बाली समेत नष्ट भइरहेको भन्दै मलखाद्य उपलब्ध गराउन माग गर्दै उनीहरूले राजविराजमा प्रदर्शन गर्नुका साथै प्रशासन कार्यालय घेराउ गरेका हुन्।

मलखाद्य नपाउँदा आक्रोसित बनेका किसानहरूले जिल्ला प्रहरी कार्यालय समेत घेराउ गर्न पुगेका थिए भने राजविराजस्थित गजेन्द्र चौक, जनआन्दोलन चौक लगायतमा टायर बालेर आक्रोस जनाए।

स्वस्फूर्त आन्दोलित भएका किसानहरूले कृषि सामाग्री संस्थानको डिपोहरूमा समेत



विहानैदेखी लाम लाग्दा पनि मलखाद्य पाउन नसकेको र रिक्त फर्कनु परेको बताएका छन्।

यता प्रमुख जिल्ला अधिकारी जनार्दन गौतमले किसानका प्रतिनिधिहरूसँग वार्ता गरि अविलम्ब समस्या समाधानका लागि पहल

गर्ने प्रतिबद्धता जनाउँदै माग अनुसारको मलखाद्य आपूर्ती हुन नसक्दा समस्या भएको बताए। उनले तत्काल ३५ हजार बोरा मलखाद्य आवश्यक देखिएकोमा ७ हजार ८ सय ३० बोरा मात्र उपलब्ध भएको जानकारी दिए।

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 किंंगा मनकेका 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 बिज्री वितरण नगरौं।
९. खाद्य उद्योगीले खाद्य अनुज्ञापत्र लिई मात्र उत्पादित खाद्य पदार्थ बिज्री वितरण गर्नुहोला।
१०. मासु ब्यवसायीले अखाद्य रंगको प्रयोग नगर्नुहोला।

गुनासोका लागि

खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण डिभिजन कार्यालय राजविराज, सप्तरी

०३१-५२२५२३



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 राँनियार

Dr. Lalan Prasad Rauniyar

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

कन्सल्टेन्ट बाल रोग विशेषज्ञ

सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हॅल, 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

बाभ्रपन, कमजोरी, लिकोरिया, महिनाबारी समस्याको सफल उपचार

सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हॅल, राजविराज

Mo. No : 9842830252, 9804605569

थुप्रिएको लगानी बाहिरिँदा सेयरबजार खुम्चियो, आरोप- प्रत्यारोपको अर्थ छैन



अनलराज भट्टराई

विश्वव्यापी रूपमा फैलिएको कोरोना महामारी रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि वि.सं. २०७६ साल चैत ११ गतेबाट देशव्यापी लकडाउन भयो। उक्त लकडाउनपछि नेपालको पूँजीबजारमा धेरै परिवर्तन आयो। लकडाउनअघि सक्रिय लगानीकर्ता संख्या ३/४ लाख थियो भने सबै लगानीकर्ताको संख्या १२ लाख हाराहारी थियो। जुन, लकडाउनपछि समयमा निरन्तर बढेर ४०/५० लाख पुगिसक्यो। लकडाउनअघि र पछिको सेयर बजारको स्थिति पूर्ण फरक छ। लकडाउन अघि सेयर बजारमा भौतिक कारोबार नै हुन्थ्यो। अहिले सेयर बजारको ९० प्रतिशतभन्दा बढी कारोबार अनलाइनमार्फत हुन्छ। लकडाउनको समयमा लगानीकर्ता घरमै बस्न बाध्य भएपछि प्रविधि भित्त्याउनैपर्ने अवस्था आयो। सेयर बजार प्रविधिमैत्री बन्दै अनलाइनमार्फत कारोबार गर्न सकिने भयो।

यी त भए प्रविधिको फडको र लगानीकर्ताको सङ्ख्या बढेको विषय। लकडाउन भएपछि देशको अर्थतन्त्र ठप्प भयो। उत्पादनमूलक, ऊर्जामूलक, व्यापार र रियल स्टेट सबै क्षेत्र बन्द हुँदा रिटेल क्षेत्रमा समेत प्रभाव पऱ्यो। सबै क्षेत्र बन्द भइरहेको समयमा घरमै बसेर डिम्प्याट खाता खोलेर अनलाइनबाटै कारोबार गर्न मिल्ने भएपछि सबैले सेयर बजारमा पैसा खऱ्याए। लाखौँ मानिसले लकडाउनको समयमा पुँजी चलायमान बनाउन सेयर बजारमा लगानी गरेपछि बजारमा सेयरको माग ह्वात्तै बढ्यो।

सेयरको माग बढेपछि सेयर मूल्य स्वाभाविक रूपमा उकालो लाग्न थाल्यो। धेरै कम्पनीको सेयर मूल्य स्वतः बढ्यो भने केही कम्पनीको सेयर मूल्य बढाउन चलखेल समेत भयो। यस्तै, केही कम्पनीको सेयर मूल्य जबरजस्ती माथि उचालियो। भ्यालु नै नभएका कम्पनीको सेयर मूल्य समेत बढेर धेरै माथि पुगेको उदाहरण छन्। यो स्थिति आउनुमा लकडाउनका बेला सबैजना बेरोजगार हुनु र लगानीयोग्य रकम लगानी गर्ने ठाउँ नहुनु नै हो। यस्तै, खर्च गर्न योग्य रकमसमेत खर्च गर्ने ठाउँ भएन। चऱ

त्यो सबै रकम सेयर बजार पसेपछि बजारले दिनदिनै नयाँ नयाँ कीर्तिमान कायम गर्दै जान थाल्यो। यसपछि बिस्तारै नियामक निकायले आफ्नो भूमिका बढाउँदै लग्न थाले। लकडाउनको समयमा विभिन्न तत्वले बजारलाई माथि लैजान भूमिका पनि खेल्थ्यो। तर, कोभिड महामारीको असर कम हुँदै गएपछि लकडाउन खुकुलो हुन थाल्यो र त्यसअघि बन्द रहेका अन्य क्षेत्र चलायमान बन्दै जान थाले। अर्थतन्त्र चलायमान हुन थालेसँगै बजारमा निरन्तर पैसा अभाव हुन थाल्यो।

बैंकमा लगानीयोग्य रकम अभाव देखिन थाल्यो।

फलस्वरूप: लकडाउनको समयमा राष्ट्र बैंकले नीति नै परिवर्तन गरेर बढाएको ऋणीहरूको साँवा/ब्याज तिर्ने समय सकिने समय आइसकेको छ। पटक-पटक बढाइएको साँवा/ब्याज तिर्ने समय अब राष्ट्र बैंकले बढाउन छाडेको छ। जसले ऋणीहरू ऋण तिर्ने चापमा पर्न थाले भने बजारमा लगानीयोग्य रकम अभाव हुन थाल्यो। त्यसैले, लगानीकर्ताले आफूले लिएको ऋणको साँवा/ब्याज बुझाउनकै लागी सेयरमा गरेको लगानी बिस्तारै भिक्न थाले र नयाँ किन्नेको संख्या घट्दै गयो। यसले बजारमा 'सेल प्रेसर'को स्थिति सृजना गर्‍यो।

सेयर बजारको स्वभाव नै तलमाथि गर्नु हो। बजार कहिले माथि त कहिले तल हुन्छ नै १ यसका साथै, राष्ट्र बैंकले बनाउने हरेक नीतिमा सेयर बजारलाई केन्द्रमा राख्दै पनि। यो संसारभरकै नियम हो। मौद्रिक नीतिमार्फत राष्ट्र बैंकले गरेको व्यवस्थाले पनि नीति बनाउँदा सेयर बजार केन्द्रमा बस्दै नभन्ने पुष्टि भइसकेको छ।

यो स्थितिमा लगानीकर्ता आत्तिनु हुँदैन। पहिला पनि बजार १८८१ अंकबाट घटेर ११०० अंकमा पुगेको थियो। यसपछि पनि धेरैपटक सेयर बजारमा उतारचढाव आएको थियो। अहिले सेयर बजारको अस्थिरतामा कसैलाई पनि दोष दिनुपर्ने कारण छैन। लकडाउनको समयमा माग धेरै बढेको थियो। अहिले बेचन चाहनेहरू बढेका छन्। यो स्थिति केही समय अझै पर्न सक्छ। रातोपाटीबाट

खानामा फाइबर बढाउने उपाय



वनस्पति स्रोतबाट मात्र प्राप्त हुने रेसायुक्त पदार्थलाई फाइबर भनिन्छ। अन्नको पुरै भाग (मकै, गहुँ, जौ, फापर, कोदो), गोडागुडी (चना, गोडागुडी, मस्याङ), सागपात, फलफूल आदिमा फाइबर प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ।

हुन त यो काब्रोहाइड्रेटको एक प्रकार हो र पोलिस्याकराइड अन्तर्गत पर्छ। काब्रोहाइड्रेटलाई स्याकराइड पनि भनिन्छ। साधारणतया फाइबरले पाचनक्रियालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ।

भोजनमा फाइबरको विशेष महत्व छ। यसको पाचन तथा शोषण शरीरभित्र नभएपनि यसलाई खानाको रूपमा लिइन्छ। हुन त १ ग्राम काब्रोहाइड्रेटबाट ४ क्यालोरी शक्ति प्राप्त हुन्छ। फाइबर शरीरभित्र पाचन नै नभईकन बाहिर निस्कने भएकाले यो काब्रोहाइड्रेटको एक प्रकार भएपनि यसबाट शक्ति पाउन

सकिँदैन। त्यसकारण साधारण अवस्थाबाहेक कम क्यालोरी भएको भोजन योजना गर्दा फाइबर भएको खाद्यवस्तु सामावेश गर्न नितान्त आवश्यक आवश्यक छ।

भोजनमा समावेश गरिएको फाइबरले शक्ति दिँदैन, यसले भोजनको परिमाण बढाउँछ।

तौल घटाउन र मधुमेहजस्ता कम क्यालोरी आवश्यक पर्ने अवस्थामा फाइबर बढी भएको खाना खानाले पेट भरिन्छ तर क्यालोरी भने कम मात्र दिन्छ।

माथि उल्लेख भएअनुसार शरीरमा यसको पाचन हुँदैन तर यसले पाचन क्रियामा मद्दत पुऱ्याउँछ। खानाको पाचन क्रियाको क्रममा आनदामा गतिशिलता ल्याउमा मसिनोभन्दा खस्रो खानाको महत्व हुन्छ। किनकि पाचन क्रिया भइसकेपछि पनि खानामा रहेको फाइबरचाँहि

नपचेर दिसाको रूपमा परिणत हुन्छ। यस्तो दिसामा खस्रो पदार्थ बढी हुने हुनाले यताउति नअड्की सजिलैसँग बाहिर निस्कन्छ। अर्थात फाइबरको खानाले कब्जियत हुनबाट बचाउँछ।

खाद्यपदार्थ भएको फाइबर शक्ति नदिने तत्वको रूपमा मात्र परिचित नभई यसले शरीरमा शक्ति उत्पादन गर्नमा समेत रोक्ने विभिन्न अध्ययनले पुष्टि गरेका छन्।

यदि फाइबर भएको खाद्यवस्तुसँगै चिल्लो र प्रोटिन पनि रहेको छ भने फाइबरले यी पौष्टिक तत्वको पाचन पनि कम गराउँछ। जब थोरै चिल्लो र प्रोटिनको पाचन हुन्छ तब रगतमा पनि यी तत्वहरूको कम मात्रा कम हुन्छ। पाचन नभएको बाँकी भाग शरीरबाट काम नलाग्ने पदार्थ दिसापिसावको रूपमा बाहिर निस्कन्छ।



कोरोना घटाउन र हटाउन
जनस्वास्थ्यका मापदण्ड पालना गरौं
मास्क लगाऔं, साबुनपानीले हात धोऔं, भौतिक दुरी कायम राखौं
आफू सुरक्षित रही
अरुलाई पनि सुरक्षित रहन मद्दत गरौं



तिलाठी कोइलाडी गाउँ कार्यपालिकाको
कार्यालय सप्तरी

छिन्नमस्ता गाउँ कार्यपालिकाको
कार्यालय सप्तरी

घरमै पाइने यी जडिबुटीले सहजै घटाउन सकिन्छ मोटोपन

डा राजेन्द्र ज्ञवाली

व्यस्त जीवनशैली, बदिलेको खानपान र बढ्दो उमेरसँगै धेरै व्यक्तिको शरीरको तौल बढ्दै गएको छ। यो नेपालको मात्र नभई विश्वव्यापी समस्या बनिस्केको छ। मोटोपन बढ्दै जाँदा शरीरमा विभिन्न रोगहरू पनि देखा पर्छन्। त्यसैले मोटोपन व्यवस्थापनका लागि जडिबुटीको प्रयोग सम्बन्धि केयन अध्ययन अनुसन्धानहरू गरिएका छन्।

आयुर्वेदिक तथा परम्परागत जडिबुटीहरू जस्तै पुदिना, अश्वगन्धा, ध्यूकुमारी, लेमनग्रास, सनाईपत्ता, रोजमेरी, गासेनिया, पुनरनभा लगायत थुप्रै वनस्पतिहरूको सेवनले शरीरमा अनावश्यक पदार्थ जम्न पाउँदैन। साथै अतिरिक्त चिनीको मात्रा उर्जामा परिणत हुन्छ। विषाक्त पदार्थ बाहिर निस्कन्छ। बोसो पगिलन्छ र मोटोपन पनि घट्छ। मोटोपन नियन्त्रणका लागि संसारमा कागतीको रस र गिन टी को प्रयोग अत्यधिक हुने गरेको छ। आफ्नो शरीरको संवेदनशीलतालाई पनि ख्याल राख्दै यी जडिबुटीहरू उचित मात्रामा मिलाएर खानुपर्ने हुन्छ। भान्सामा सहजै पाइने वनस्पतिहरूमा केन्द्रित भएर शरीरको मोटोपन नियन्त्रणका विषयमा यहाँ छलफल गरिएको छ।

हरियो चिया (गिन टी)

हालै प्रकाशित एउटा सोधमा उल्लेख गरे बमोजिम गिन टी को लगातार ८ देखि १२ हप्तासम्म करिब एक ग्राम एक्ट्र्याक्ट प्रतिदिनका दरले खाँदा सो अवधिमा ३ दशमलव ५ किलो ग्राम शरीरको तौल र ४ दशमलव १४ सेमी कम्मरको गोलाई घटेको तथ्य युरोपियन जर्नलमा प्रकाशित भएको छ।

गिन टी को गुणस्तरको हिसाबले करिब ८ सय मिलीग्राम क्याटाचीन र न्यून मात्रामा क्याफिन रसायनहरू भएको गिन टी तौल घटाउन प्रभावकारी पाइएको छ। गिन टीका पोलीफिनोल रसायनहरूले पेटमा संकलित चिल्लो पदार्थ र ग्लुकोजलाई शरीरको मुख्य प्रणालीमा प्रवेश हुनबाट रोक्छन्।

लगातार तीन महिनासम्म गिन टी सेवन गर्दा शरीरमा एलडीएल कोलेस्ट्रॉलको मात्रा घटाउँछ। साथै बोसोलाई उर्जामा परिणत गराई तौल नियन्त्रण गर्छ। सचेत हुन के जरुरी छ भने क्याफिनको मात्रा बढी भएको गिन टी, तौल नियन्त्रणका लागि राम्रो हुँदैन। शारीरिक व्यायाम सुरु गर्नुभन्दा पहिले गिन टी सेवन गर्नाले बोसो घटाउन विशेष मद्दत पुग्छ। मधुमेहका विरामीहरूका लागि गिन टी अझ बढी प्रभावकारी हुन्छ। राम्रो नतिजाका लागि उल्लेखित पोलीफिनोल प्राप्त गर्न प्रति दिन ३ देखि ४ ग्राम गिन टीको पात लगातार तीन महिनासम्म पिउनुपर्छ।

जीरा

जीरा हाम्रो भान्सामा सजिलै पाइन्छ। शरीरको मोटोपन नियन्त्रणका लागि जीरा अत्यन्त प्रभावकारी मानिन्छ। मोटोपन भएका एक सय जना महिलाहरूलाई जीराको रस खुवाई तौल नियन्त्रण भएको तथ्य ईरानका मेडिकल विश्वविद्यालयका प्राध्यापक जोर

ले पुष्टि गरेका छन्। जीराको रसले रगत सफा गर्छ। बोसो पगाल्न मद्दत गर्छ। रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता पनि बृद्धि गर्छ। लीपीड प्रोफाइलका सूचकाङ्कहरू नियन्त्रण गर्छ। पाचन प्रक्रिया बृद्धि गर्छ र विषाक्त पदार्थलाई शरीरबाट बाहिर निकाल्छ। करिब २ चम्चा जीरालाई पानीमा भिजाएर रातभरी राख्ने र बिहान उमालेर रस तयार पारी लगातार दुई महिनासम्म खानाले शरीरको तौल नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छ। तौल घटाउने उद्देश्यले जीरा पानी खाँदा बिहान खाली पेटमा खानुपर्छ। जीराको रसमा थप दालचिनी, मेथी, कागतीको रस आदी पनि मिसाएर सेवन गर्न सकिन्छ।

तुलसी

तुलसीको काडा केही महिनासम्म नियमित सेवन गर्नाले मोटोपन नियन्त्रण गर्न सकिन्छ। तौल बढी भएका व्यक्तिहरूमा गरिएको अनुसन्धानमा प्रतिदिन १० ग्रामका हिसाबले तुलसी १२ हप्तासम्म खाली पेटमा सेवन गर्दा शरीरको तौल, रगतको बोसो लगायत जीवन रसायनिक सूचकाङ्कहरू नियन्त्रण भएको पाइएको छ। प्रयोगशालामा सोधकर्ताहरूले, तुलसीको रसको प्रयोगले रगत सफा पार्ने, पाचन प्रक्रिया गतिशिल बनाउने र मधुमेहका विरामीलाई बढी फाइदा भएको पुष्टि गरेका छन्। दैनिक तुलसी खाँदा शरीरको बोसो घट्ने, शरीरमा लाभदायक सुक्ष्म जीवाणुहरूको विकास हुने, कलेजोको कार्य क्षमता बृद्धि हुने भएकाले बढी भएको तौल घटाउन लाभकारी मानिन्छ। तुलसीको १५-२० वटा पातको काडा पकाई खाली पेटमा खानाले बढी फाइदा हुन्छ।

दालचिनी

साढे एक ग्राम दालचिनीको धूलो दिनको तिन पटक गरी सेवन गर्दा शरीरमा तौल बढाउन सक्ने तन्तुहरूलाई नियन्त्रण गर्ने तथ्यहरू विभिन्न सोधहरूमा फेला परेका छन्। यसको पेय बनाएर सेवन गर्दा कम्मरको चौडाई घट्ने, रगतमा लीपीडको मात्रा कम हुने, बोसो पगिलने जस्ता लाभहरू प्राप्त गर्न सकिन्छ। मधुमेहका विरामीहरूमा दालचिनीले इन्सुलिनको मात्रामा सुधार ल्याएको तथ्य अस्ट्रेलियामा भएको अनुसन्धानमा फेला परेको थियो। यसमा पाइने पोलीफिनोलिक यौगिकहरूले शरीरमा चिल्लो पदार्थको अवशोषणलाई रोक्छ। दालचिनीको आधा चम्चा धूलो एक कप पानीमा उमालेर पिउनुपर्छ। यसलाई दिनमा तीन पटकसम्म पिउनाले मोटोपन नियन्त्रणमा बढी फाइदा पुग्छ।

धनिया

धनियाको दानामा प्रशस्त मात्रामा मिनरल, भिटामिन, फाइटोस्टेरोल लगायतका रसायनहरू पाइन्छ। शरीरको मोटोपन नियन्त्रणका लागि यी रसायनहरूको प्रमुख भूमिका हुन्छ। धनियाको दानाको रसले पाचन क्रियालाई मजबुत बनाउने, कलेजोको कार्यलाई सहयोग गर्ने, कोलेस्ट्रॉलको मात्रा कम गराउने र साथ साथै तौल बढाउने तन्तुहरूलाई बृद्धि हुनबाट रोक्छ। एउटा अनुसन्धानमा जम्मा ८०



जना मोटोपन भएका व्यक्तिहरूमा दैनिक २ ग्रामका दरले ४० दिनसम्म धनिया प्रयोग गर्दा शरीरको उचाईको अनुपातमा तौल, कोलेस्ट्रॉल, टिजी, एलडीएल आदि घटेको पाइएको छ। दुई चम्चा धनियाको दाना, एक गिलास पानीमा रातभरी भिजाउने र त्यसलाई छानेर बिहान खाली पेटमा ७५ दिनसम्म खानुपर्छ। धनियाको पातबाट तयार पारिएको रस पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। साथै लसुन वा कागतीको रससँग मिसाएर खाँदा अझ प्रभावकारी हुने कुरा कृषि विश्वविद्यालय पाकिस्तानका सोधकर्ताले उल्लेख गरेका छन्।

मेथी

शरीरमा सञ्चित हुने चिनीलाई मेथीले घटाउँछ र बोसो को रूपमा परिणत भएर जम्मा हुन दिँदैन। एक चम्चा मेथीको दानालाई एक गिलास पानीमा रातभरी भिजाएर राख्ने र बिहान खाली पेटमा पानी सहित चपाएर खानाले मोटोपन नियन्त्रण हुन्छ। साथै अन्य धेरै रोगहरूका लागि यो लाभदायक मानिन्छ। तौल व्यवस्थापनको प्रयोजनका लागि मेथीको सेवन कम्तीमा १५ दिन र बढीमा ९० दिनसम्म गर्न सकिन्छ। मेथीको दानामा पाइने अघुलशील रेसाहरूले शरीरमा जम्मा भएका विषाक्त पदार्थहरूलाई बाहिर निकाल्छ र तौल नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छ।

लसुन

मोटोपन भएका ४० जना व्यक्तिहरूमा एक सय मिली ग्राम प्रति केजी शरीरको तौलका हिसाबले दिनको दुई पटक गरी काँचो लसुन लगातार चार हप्तासम्म प्रयोग गर्दा पेटको गोलाई, कम्मरको चौडाई, भुँडीको जमेको बोसो, कोलेस्ट्रॉल, शरीरको कुल तौल, घटेको कुरा भारतको यसपी मेडिकल कलेजका सोधकर्ताहरूले पत्ता लगाएका छन्। लसुनमा पाइने फिनोलीक, सल्फर र टरपीन जस्ता

रसायनहरूले शरीरको बोसो पगाल्न मद्दत गर्दछ र टिजी पनि कम गर्छ। लसुन-पानीमा कागतीको रस पनि मिसाएर खाएमा तौल नियन्त्रणका लागि प्रभावकारी हुन्छ।

अदुवा

अदुवाको नियमित सेवनबाट मोटोपन नियन्त्रण गर्न सकिने कुरा थुप्रै अध्ययनहरूले प्रमाणित गरेका छन्। अदुवालाई पानीमा पकाएर खाली पेटमा खानाले पाचन प्रक्रिया र जीव रसायनिक प्रक्रियालाई गतिशिल बनाउँछ। मोटोपन भएका ८० जना महिलाहरूलाई दुई ग्राम अदुवा प्रति दिनका दरले ८ देखि १२ हप्तासम्म खान लगाई एउटा अनुसन्धान गरिएको थियो। त्यसमा ती व्यक्तिहरूको तौल घटाउन अदुवा उपयोगी भएको पाइएको छ। अदुवालाई काँचो वा पानीमा उमालेर अन्य जडिबुटीहरूसँग मिसाएर, कागतीको रस राखेर चियाको रूपमा समेत खाली पेटमा खाँदा बढी प्रभावकारी हुन्छ। अदुवाको सेवनले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गरिदिन्छ र बोसो बन्न पाउँदैन। अदुवाको नियमित सेवनगर्दा आफ्नो शरीरको संवेदनशीलतालाई ख्याल गर्नुपर्छ।

बेसार

बेसारले शरीरको औसत तौल, टिजी, कोलेस्ट्रॉल आदि नियन्त्रण गरेको पाइएको छ। बेसारको धूलो २१ सय मिलि ग्राम प्रति दिनका दरले आठ हप्तासम्म खाँदा मधुमेहका विरामीलाई समेत फाइदा पुगेको छ। मनतातो पानीमा एक चम्चा बेसार राखेर घोल्ले र बिहान खाली पेटमा सेवन गर्नाले पेट तथा कम्मरको बोसो पगाल्न मद्दत गर्दछ। कागतीको रस पनि मिसाएर खान सकिन्छ। यसले शरीरमा सञ्चित विषाक्त पदार्थ बाहिर निस्कन्छ। कुरकुमीन नामक यौगिकको मोटोपना नियन्त्रणमा प्रमुख भूमिका हुन्छ। यसले मोटोपन बृद्धि गराउने

तन्तुहरूको विकास नियन्त्रण गर्छ र रगतमा चिनीको मात्रा पनि नियन्त्रण गर्छ।

सोंफ

सोंफले पनि पाचन क्रियाको सुधार र कलेजोको कार्यक्षमता बृद्धि गराउँछ। पाचन क्रियामा सुधार आउना साथ शरीरले खाद्य पदार्थलाई सजिलै उर्जामा परिणत गराउँछ र तौल बढ्न दिँदैन। मोटोपन भएका महिलाहरूमा दक्षिण कोरियामा सन् २०१५ मा गरिएको अध्ययनले सोंफको प्रयोग गर्दा खानाको भोक घटेको पाइएको छ। दुई चम्चा सोंफलाई रातभरी पानीमा भिजाएर राख्ने वा सिधै पानीमा उमालेर त्यसको रस दैनिक रूपमा खानाले शरीरको तौल कम हुन्छ। सकेसम्म बिहान खाली पेटमा, यो संभव नभए बेलुका सुत्नुभन्दा पहिले पिउन सके राम्रो हुन्छ।

कागती

कागती शरीरको तौल नियन्त्रणका लागि अति प्रभावकारी मानिन्छ। दक्षिण कोरियामा गरिएको एउटा अध्ययन अनुसार १४० ग्राम कागतीको रस, १४० ग्राम निबुवाको रस दुई लिटर पानीमा मिसाई लगातार ११ दिनसम्म खाँदा शरीरको बोसो घटेको, कम्मरको चौडाई कम भएको र कुल तौल पनि घटेको पाइएको थियो। मनतातो पानीमा एउटा सिंगो कागतीको रस, स्वादका लागि पुदिना र थोरै मात्र गुण राखेर बिहान खाली पेटमा खानाले तौल घट्छ। त्यसका साथै कोलेस्ट्रॉल, एलडीएल र रगतमा चिनीको मात्रा पनि

नियन्त्रण गर्छ। माथि उल्लेख गरिए जति कागतिको रस प्राप्त गर्न कम्तीमा ५ देखि ७ वटासम्म कागती दैनिक सेवन गर्नुपर्ने हुन्छ। अलि बढिने परिमाणमा सेवनगर्दा आफ्नो शरीरको संवेदनशीलतालाई ख्याल गर्नुपर्छ।

ज्वानो

एक चम्चा ज्वानोको दाना एक गिलास पानीमा भिजाएर लगातार आठ हप्तासम्म खाली पेटमा खानाले तौल नियन्त्रण गर्छ, भन्ने तथ्य सोधपत्रहरूमा प्रकाशित भएका छन्। यसले पाचन प्रक्रिया बलियो बनाउँछ। शरीरमा बढी हुन गई सञ्चित हुन सक्ने पदार्थहरूलाई बाहिर निकाल्छ। बढीमा दुई चम्चासम्म रस सेवन गर्नाले शरीरको मोटोपना नियन्त्रणमा आउँछ।

अतः मोटोपन जस्तो जनस्वास्थ्यको समस्याबाट जोगिनका लागि माथि उल्लेखित गरिएका हाम्रै भान्छामा सहजै उपलब्ध हुने प्राकृतिक जडिबुटीहरू हुन मोटोपन बढ्दै जानु एक जटिल प्रक्रिया पनि भएकाले शारीरिक व्यायाम, पूर्ण निद्रा, सकारात्मक सोच, सन्तुलित खाना आदिले शरीरको जीव रसायनिक प्रक्रियालाई गतिशिल बनाउँछ र तौल नियन्त्रणका लागि मद्दत पुऱ्याउँछ। मोटोपन बढ्नु एक जटिल प्रक्रिया पनि भएकाले यी प्रयास मात्र पर्याप्त नहुन पनि सक्छन् यी प्राकृतिक विकल्पहरूका साथसाथै सरल र स्वस्थ जीवनशैली पनि उत्तिकै जरुरी छ। डा राजेन्द्र ज्ञवाली जडिबुटी विज्ञ रगतमा चिनीको मात्रा पनि

यसरी घटाउन सकिन्छ तौल



सक्रिय जीवन अपनाउनु

सधैं सक्रिय जीवनयापन गर्नुपर्छ। यसकोलागि विविध प्रकारका शारीरिक क्रियाकलाप र व्यायाम हुन जरुरी छ।

सन्तुलित भोजन खानु

मोटो भयो भन्दैमा खाना खानै छोड्नु बानी गर्नुहुँदैन। विशेषगरी, दैनिक तीन पटक सन्तुलित खाना खानुपर्छ। हरेक खाद्य समुहबाट आवश्यक परिणाममा पोषिलो खाद्यपदार्थ छनोट गर्नुपर्छ।

क्यालोरी कम गर्नुपर्छ

बढी प्रोटिन, चिल्ले र काबोहाइड्रेट भएको खाद्यपदार्थ क्यालोरी बढाउने भएकाले साधारणभन्दा कम क्यालोरी दिने भोजन छनोट गर्नुपर्छ।

स्वस्थकर चिल्लोको प्रयोग गर्नुपर्छ

शरीर स्वस्थ राख्न केही चिल्लो पदार्थको आवश्यक पर्ने हुनाले सकेसम्म वनस्पति स्रोतबाट प्राप्त अतृप्त फ्याटी एसिड भएको

खाद्य पदार्थ जस्तै : दाल, गेडागुडी, भटमास आदि प्रयोग गर्नुपर्छ।

खाजा भोक लाग्दा मात्र खानुपर्छ

मुख्य खानावाहेक वीचवीचमा खाइने खानाले पनि तौल बढाउन मद्दत गर्छ। एक त यसप्रकारको खाजा बढी चिल्लो हुने हुने, अको कुरा पटकपटक खाँदा अनावश्यक भन्दा बढी सक्छ।

प्रशस्त पानी पिउनुपर्छ।

स्वस्थ रहन दिनमा प्रशस्त पानी पिउनुपर्छ। यसवाहेक खाना खानु आधा घण्टा अगाडि पानी पिउँदा खानाको परिणाम कम गर्न मद्दत गर्छ।

बेलुकाको खानामा स्न्याक्स खाना रोज्नुपर्छ

बेलुकीको खाना खाइसकेपछि पनि केही खाजा खाइन्छ भने त्यस्तो बानीलाई हटाउनुपर्छ। यदि साँच्चै भोक लागेको छ भने यस्तो स्थितिमा केही फलफूल, कम चिल्लो भएको दूध खान सकिन्छ।

प्रदेश २ महिला क्रिकेट टोलीको धनगढीतर्फ प्रस्थान

राजविराज/प्रधानमन्त्री कप राष्ट्रिय प्रतियोगितामा सहभागिताका लागि प्रदेश २ महिला क्रिकेट टोलीको शुक्रवार धनगढीतर्फ प्रस्थान गरेको छ।

सप्तरी क्रिकेट संघ अध्यक्ष तथा प्रदेश २ क्रिकेट संघका सचिव आयुष श्रेष्ठ, उपाध्यक्ष धर्मन्द्र चौधरी र सचिव चन्दनकुमार यादवले खेलाडीहरूलाई गम्छा, अचिर लगाएर बिदाई गरे।

सरस्वती चौधरीको कप्तानीमा रोजी खत्री उपकप्तान, अलिशा यादव विकेट किपर, अनुराधा चौधरी, संतोषी चौधरी, आरती चौधरी, प्रतिमा साह रहेकी छिन्। यसैगरी टोलीको अन्य सदस्यहरूमा साना प्रविण, प्रियका गुप्ता, गोमा आले, मेलिना रायमाझी, विमला मगर, श्रृजना



चौधरी, मधु चौधरीलाई चयन गरिएको प्रदेश २ क्रिकेट संघका सचिव श्रेष्ठले जानकारी दिए। त्यस्तै बैकल्पिक खेलाडीहरूमा शिवानी साह, मोनिका साह, पुष्पा फुयाल, मिना महतोलाई छनोट गरिएको छ।

महिला क्रिकेट टोलीले पुस ३ गते धनगढीमा प्रधानमन्त्री कप महिला टि ट्वान्टी राष्ट्रिय क्रिकेट प्रतियोगितामा सहभागिता जनाउने छन्। पुस ५ गते प्रदेश २ को पहिलो म्याच विभागिय टोली एपिएफसँग भिड्ने तथा दोस्रो खेल

गण्डकी प्रदेश सँग हुने तालिका रहेको छ।

मंसिर २० गतेदेखि सप्तरी क्रिकेट संघको आयोजनामा संचालित प्रदेश स्तरिय महिला क्रिकेट छनोट प्रतियोगिताबाट ती खेलाडी छनोट गरिएको हो।

महबुबको नेतृत्वमा सप्तरी सिनियर टिम छनोट



राजविराज/प्रधानमन्त्री कप पुरुष राष्ट्रिय क्रिकेट प्रतियोगिता अन्तरगत राजविराजमा संचालन हुने प्रादेशस्तरिय पुरुष सिनियर

क्रिकेट छनोट प्रतियोगिताका लागि महबुब आलमको कप्तानीमा १५ सदस्यीय सप्तरी सिनियर टिमको छनोट गरिएको छ। आलमको कप्तानीमा

उपकप्तान तथा विकेट किपर आशिष भ्ना, अमित यादव, रोहन विक, रोहित सिंह, रोविन सिंह, नितेश यादव, धिरज मण्डल, अजय यादवलाई चयन गरिएको छ।

यस्तै टोलीका अन्य सदस्यहरूमा निरज यादव, विकास दास, अमित मण्डल, पप्पु यादव, भोला साहलाई चयन गरिएको छ भने बैकल्पिक खेलाडीहरूमा नितेश यादव, विकास दास, अभिषेक कार्की छनोट गरिएको छनोट समितिका सदस्य रोशन मण्डलले जानकारी दिएका छन्।

पुसको दोस्रो सातादेखि राजविराजस्थित राजरंगशाला खेलमैदान र मविब क्याम्पस खेल मैदानमा संचालन हुने सप्तरी क्रिकेट संघका सचिव चन्दनकुमार यादवले जानकारी दिए।

दुई दल थपिए

राजविराज/हृदय श त्रिपाठीको नेतृत्वमा मंगलबार जनता प्रगतिशिल पार्टी गठन भएको छ।

पूर्वमन्त्री त्रिपाठीले संविधान संशोधन, लेखा परीक्षण,स्थानीय तहको सीमांकन, मुलुकको अर्थतन्त्र, मुख्य अन्नवालीको न्यूनतम समर्थन मूल्य निर्धारण, तराई मधेशका पारम्परिक पेशाहरूको संरक्षण, जन्मको आधारमा नागरिकता पाउनुपर्ने लगायतका कुराहरूमा आफ्नो

पार्टीले वैचारिक बहस गर्ने बताए। त्रिपाठीको नयाँ पार्टी घोषणा कार्यक्रममा पूर्वसभामुख दमननाथ हुंगाना, पूर्वअर्थसचिव रामेश्वर खनाल, राजनीतिक विश्लेषक तुलनारायण साहलगायत उपस्थित थिए।

यस्तै मंगलबारै रविशंकर कुमार कर्णको अध्यक्षतामा तराई मधेश लोकतान्त्रिक पार्टी निर्वाचन आयोगमा दर्ता गरिएको छ।

२१ सदस्यीय केन्द्रीय समिति बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

विद्यालयलाई हेर्ने ...

हट्ने बताए।

कार्यक्रममा शिक्षाकर्मी दिनेश यादवले विद्यार्थी शिक्षा, विद्यार्थी शिक्षकबाट समृद्ध शिक्षा बन्न नसक्ने बताउँदै यस्तो शिक्षाबाट उत्कृष्ट नागरिक उत्पादन नहुने जिकिर गरे।

कार्यक्रममा ईन्सेक प्रतिनिधि मनोहर पोखरेलले तिनै तहको सरकार आएपनि शिक्षाको बेथिति यथावतै रहेको उल्लेख गरे।

शिक्षक महासंघ सप्तरी अध्यक्ष दिनेश प्रसाद यादवले सामुदायिक विद्यालय सरह निजी शिक्षकलाई पनि तालिमको व्यवस्था मिलाउनु पर्नेमा जोड दिए। शिक्षक सिकाईलाई स्थानिय निकायले सामुदायिक र निजी विद्यालयका शिक्षक र शिक्षकालाई स्थानिय स्तरमा शिक्षण सिकाई उपलब्ध गराउनु पर्ने माग गरे।

प्याब्सनका अध्यक्ष देवानन्द चौधरीको अध्यक्षतामा आयोजित कार्यक्रममा प्याब्सनका सल्लाहाकार डा. कमानन्द देव, संस्थापक अध्यक्ष पुष्प सिटौला, पूर्व अध्यक्ष अनिल भ्ना, प्रेस

स्वतन्त्रता सेनानी वैद्यनाथ भ्ना, युवा नेता शमभु यादव, एनप्याब्सन अध्यक्ष नरेश प्रताप साह लगायतले शुभकामना मन्तव्य दिएका थिए भने कार्यक्रम संचालन सचिव संजय शर्माले गरेका थिए।

यसैगरी मन्त्री साहले राजविराज २ स्थित प्याब्सन सप्तरी कार्यालयको जग्गा दाता स्व रविलाल चौधरीको प्रतिमाको अनावरण गरे। प्याब्सनका पूर्व अध्यक्ष डा पंचदेव यादव, डा कमानन्द देव तथा आजिवन सदस्यलाई मन्त्री साहले दोसल्ला र कदर पत्रबाट सम्मान समेत गरे।

यता प्याब्सन सप्तरीको नयाँ नेतृत्वका लागि अध्यक्ष र सहकोषाध्यक्ष पदमा बन्द सत्रबाट सहमति नभएमा शनिवारै दुई पदको लागि चुनाव हुने प्याब्सनका सचिव संजय शर्माले जानकारी दिए।

यस अघि अध्यक्ष र कोषाध्यक्ष पद वाहेक अन्य सबै पदमा सर्वसम्मति भईसकेको निर्वाचन समितिका संयोजक विजयानन्द भ्नाले बताए।

टिपरको ठक्करबाट एकै परिवारका तीनको मृत्यु

राजविराज/सवारी दुर्घटनामा परि सप्तरीका एकै परिवारको तीन जनाको मृत्यु भएको छ भने एक जना घाइते भएका छन्।

मृत्यु हुनेहरूमा सप्तरीको बलान विहुल गाउँपालिका २ दिधियाका ६० वर्षीय मोतीलाल यादव, उनका भतिजा ३० वर्षीय रामकुमार यादव र ८ वर्षीय नाती

अभिषेक यादव रहेको सिरहा प्रहरीले जनाएको छ।

बिहीबार साँझ सिरहाको लहान नगरपालिका ३ स्थित सडकमा प्रदेश २-०१-००२ प २६८२ नम्बरको

मोटरसाइकललाई स.प.क. २६१ नम्बरको टिपरले ठक्कर दिदाँ मोटरसाइकलमा सवार तीन

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

आगोले जलेर

दिदीबहिनीको मृत्यु

सर्लाही/विद्युत सर्तर्भई आगलागी हुँदा सर्लाहीमा दिदीबहिनीको जलेर मृत्यु भएको छ। त्यस्तै अर्को घटनामा एक वृद्धको पनि जलेर मृत्यु भएको छ।

मृत्यु हुनेमा सर्लाहीको कविलासी नगरपालिका ७ आईडियलको कुल ...

सावधानीपूर्वक सेवा दिएको उल्लेख छ।

संस्थाक अध्यक्ष गणेश आशको अध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रममा संचारकर्मी अवधेश भ्ना, मनोहर पोखरेल, संस्थाका लखीन्द्र साह, संस्थाका पूर्व संचालक सुर्यनारायण साह लगायतका व्यक्ति शुभकामना मन्तव्य दिएका थिए भने स्वागत मन्तव्य शैलेसकुमार चौधरी, लेखा प्रतिवेदन संस्थाका उपाध्यक्ष विजयानन्द भ्ना तथा लेखा प्रतिवेदनमाथी डम्बर महतोले सुझाव दिएका थिए।

सिरसिरया निवासी जोगी महाराकी ८ वर्षीया लक्ष्मी र ३ वर्षीया छोरी सुगन्धी रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सर्लाहीले जनाएको छ।

बुधवार राति विद्युत् सर्तर्भई आगलागी हुँदा दुवै बालिका जलेर गम्भिर घाइते भएपछि जिल्ला अस्पताल मलङ्गवामा समान्य उपचारपश्चात् थप उपचारका लागि काठमाडौँ लगेर गर्दा बाटोमै मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ। यस्तै आगोले जलेर जोगी महारा आफैँ र उनकी पाँच वर्षीया छोरी सुधा सामान्य घाइते भएका छन्। आगलागीका कारण घरभित्र रहेका सम्पूर्ण सरसमान समेत जलेर नष्ट भएका छन्।

यसैगरी सर्लाही सदरमुकाम मलङ्गवा ६ खुटौनामा आगोले जलेर एक वृद्धको मृत्यु भएको छ। आगोले जलेर गम्भीर घाइते भएका ७० वर्षीय नसिर खाँको बुधवारराति जिल्ला अस्पताल मलङ्गवामा उपचारका क्रममा मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ।

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

बेलायतमा कोरोना भाइरसका एकै दिन ९० हजारभन्दा बढी संक्रमित

लण्डन/बेलायतमा एकै दिन कोरोना भाइरसका ९३ हजार जनाभन्दा बढी संक्रमित भेटिएका छन्। यहाँ कोरोना भाइरसको प्रकोप सुरु भएदेखिकै सबैभन्दा धेरै संक्रमित देखिन थालेका हुन्। यहाँका स्वास्थ्य अधिकारीले प्रकोप सुरु भएयताकै सबैभन्दा धेरै संक्रमित बढेका बताइरहेका छन्।

यहाँ शुक्रवार मात्र पनि ९३ हजार ४५ जना संक्रमित भेटिएका छन्। यहाँ कोरोना भाइरस सुरु भएदेखिकै सबैभन्दा धेरै संक्रमित भेटिएका हुन्।

यसअघि बिहीबार मात्र पनि यहाँ ८८ हजार ३७६ जना कोरोना भाइरसका संक्रमित भेटिएका थिए। यसरी यहाँ महामारीको प्रकोप बढेको यो तेस्रो दिन हो।

यसअघि पनि गत बुधवार मात्र पनि यहाँ ७८ हजार जनाभन्दा धेरै मानिसमा कोभिड संक्रमणको पुष्टि भएको थियो। कोभिड महामारी सुरु भएयता एकैदिन यहाँ बढी मात्रामा संक्रमित देखिएका हुन्।

यो क्रम यहाँ शुक्रवार पनि बढेपछि बेलायतमा अहिलेसम्मकै सबैभन्दा बढी संक्रमित भेटिने क्रम बढेको पाइएको हो।

यहाँ केही समययता हरेक दिन कोभिड-१९ का संक्रमित बढ्दै गएको देखिएको छ। साथै यहाँ कोभिडको घातक मानिएको ओमिक्रोन पनि बढ्दो देखिएको छ।

यहाँका स्वास्थ्य अधिकारीले ओमिक्रोनको संक्रमण पनि दिन प्रतिदिन बढेको देखिएको बताएका छन्।

यहाँ शुक्रवार मात्र पनि तीन हजार २०१ जनामा ओमिक्रोनको घातक संक्रमण फैलिएको देखिएको पनि अधिकारीले जनाएका छन्। यो समेत गरी यहाँ ओमिक्रोनका अहिलेसम्म १४ हजारभन्दा बढीमा संक्रमण पाइएको बताइएको छ।

बेलायतको सरकारले कोभिड नियन्त्रणका लागि लकडाउन भइरहेका समयमा यसअघि गत जनवरीमा एकैदिनको सबैभन्दा धेरै ६८ हजार संक्रमित पुष्टि भएको जनाएको थियो र त्यसपछि सबैभन्दा बढी शुक्रवार देखिएका बताइएको छ।

यहाँ अहिलेसम्म एक करोड ११ लाखभन्दा बढी संक्रमित पुगेका छन्। त्यसैगरी बेलायतमा यो संक्रमणबाट मृत्यु हुनेको संख्या एक लाख ४७ हजारभन्दा बढी पुगेको बताइएको छ। एजेन्सी

दिल्लीका कक्षा छुभन्दा माथीका विद्यालय खुल्ला

नयाँदिल्ली/भारतको दिल्ली प्रदेशका विद्यालयमा शनिवारदेखि कक्षा छु र त्यसभन्दा माथीका कक्षामा भौतिक उपस्थितिमै अध्ययन अध्यापनको कार्य सुरु भएको छ।

वायु प्रदूषणका कारण भण्डै एक महिनादेखि बन्द भएका विद्यालयमा अहिले भौतिक उपस्थितिमै पढाइ सुरु भएको हो।

वायु गुणस्तर व्यवस्थापन आयोगले केन्द्रीय राजधानी क्षेत्र र त्यस वरपरको क्षेत्रमा अहिले प्रदूषणको मात्रा कम भएकाले अध्ययन अध्यापन कार्य सुरु गर्न शुक्रवार सिफारिस गरेको थियो।

भौतिक उपस्थितिमै अध्ययन अध्यापन कार्य सुरु भएपनि अनलाइनबाट हुने अध्ययन अध्यापन कार्यसमेतलाई निरन्तरता दिइने अधिकारीले जनाएका छन्।

विद्यालयका लागि घर बाहिर निस्कनु पर्दा प्रदूषणले बालबालिकालाई धेरै असर गर्ने भएकाले चिकित्सक र विज्ञको सल्लाह र सुझावका आधारमा विद्यालय बन्द गरिएको थियो।

विद्यालय बन्द गर्दा विद्यालयका यातायातका साधन पनि बन्द हुने भएकाले प्रदूषण न्यूनिकरणसमेत सहयोग पुग्ने उनीहरूको भनाइ थियो।

विश्वमै धेरै प्रदूषण भएको शहरको सूचीमा पर्ने नयाँदिल्लीमा प्रदूषण बढ्दै गएकोप्रति चिन्ता व्यक्त भइरहेको छ। तर ठोस सुधार हुन भने सकेको छैन।

नयाँदिल्लीमा पछिल्लो प्रदूषण गत तिहारदेखि सुरु भएको हो। तिहारमा धेरै पटक पटकाएपछि सुरु भएको प्रदूषणको असर अहिलेसम्म परेको हो। एजेन्सी

चीनका सबैभन्दा जेष्ठ नागरिकको १३५ वर्षमा निधन

चीन/चीनका सबैभन्दा जेष्ठ नागरिकको १३५ वर्षको उमेरमा निधन भएको छ।

स्थानीय अधिकारीले शनिवार दिएका जानकारीअनुसार सिन्जीयान क्षेत्रमा बसोबास गर्दै आउनु भएकी अलिमिहान सेयीतीको बिहीबार निधन भएको हो।

उहाँको जन्म सन् १८८६ को जुन २५मा भएको थियो। उहाँ सन् २०१३ देखि देशको सबैभन्दा जेष्ठ नागरिक घोषित हुनुभएको थियो।

निधन हुनु अगाडिसम्म पनि उहाँको दैनिक जीवन अति सामान्य नै रहेको अधिकारीले जानकारी दिएका छन्।

“उहाँ सधैं हासी, खुशी देखिने र आफ्ना नाती नातीनासँग रमाउने गर्नुहुन्थ्यो,” उहाँका एक आफन्तले भने।

उहाँलाई स्थानीय सरकारले नियमित स्वास्थ्य परीक्षणलगायतका स्वास्थ्य सेवा पर्याप्तपुष्पमा उपलब्ध गराएको थियो। एजेन्सी

अन्तराष्ट्रिय आप्रवासन दिवसमा रक्तदान तथा मैनबत्ति प्रज्वलन



राजविराज/अन्तराष्ट्रिय आप्रवासन दिवस २०२१ को अवसरमा शनिवार रक्तदान तथा मैनबत्ति प्रज्वलन गरि मनाइएको छ।

सप्तरी सामुदायिक विकास केन्द्र नेपाल राजविराजको आयोजनामा "सीपमूलक र सुरक्षित रोजगार, मर्यादित आप्रवासनको मुलआधार" भन्ने

मूल नाराका साथ सप्ताहब्यापी रूपमा सो दिवस मनाइएको हो।

राजविराजस्थित रक्तसंचार केन्द्रमा १० जनाले रक्तदान गरेको संस्थामा संचालित सामी परियोजनाका कार्यक्रम संयोजक राजेन्द्र यादवले जानकारी दिए।

सोही दिवसको अवसरमा शनिवारै साँझ

राजविराजस्थित गजेन्द्र चौकमा मैनबत्ति प्रज्वलन गरिएको उनले बताए। सो अवसरमा सुरक्षित वैदेशिक रोजगारका लागि सीप सिकेर जानु पर्नेमा उपस्थित वक्ताहरुले बताए। संस्थाका टिम लिडर भूपेश कुमार भुप, प्रदेश स्तरीय आप्रवासी हकहित संजाल प्रदेश नम्बर २ का अध्यक्ष जितेन्द्र सिन्हा,

पूर्वक्षका लागि कारागारमा रहेका कैदीको मृत्यु

राजविराज/राजविराज कारागारका एक कैदीको शुक्रवार मृत्यु भएको छ। ठाँगी मुद्दामा पूर्वपक्षका लागि तीन वर्षदेखि

दुई दल ...

रहेको सो दलको दर्ता नम्बर १७५ रहेको र दलको केन्द्रीय कार्यालय जनकपुरधाम नै राखिएको अध्यक्ष कर्णले जानकारी दिए।

दलको चुनाव चिन्ह कलश तथा पार्टीको झण्डामा माथिको आधा भाग केसरिया र आधा हरियो रंग रहेको छ।

कारागारमा बन्दी जिवन बिताइरहेका सुनसरीको दुहवी ४ निवासी ५८ वर्षिय उद्दव खतिवडाको मृत्यु भएको हो।

५८ वर्षिय खतिवडालाई शुक्रवार बिहान स्वास्थ्यमा समस्या देखिएपछि उपचारका लागि अस्पताल भर्ना गरिएको र उपचारकै क्रममा मृत्यु भएको कारागारका निमित्त प्रमुख सन्दिप देवले जानकारी दिएका छन्। उनको हृदयघातका कारण निधन भएको गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पतालले जनाएको छ।

राजविराजस्थित मालपोत कार्यालयमा कार्यरत रहँदा सरकारी कागजात कित्तै तथा ठाँगी मुद्दामा २०७५ साल साउन १७ गते उनी पूर्वपक्षका लागि कारगार चलान भएका थिए।

टिपरको ठक्करबाट ...

जनाको मृत्यु भएको हो।

सोही दुर्घटनामा एक जना बच्चा घाइते भएको र ठक्कर

दिने टिपर तथा चालक नियन्त्रणमा लिई दुर्घटनाबारे थप अनुसन्धान भइरहेको रहेको ईलाका प्रहरी कार्यालय लहानले जनाएको छ।

कालो ढुसी (म्यूकरमाइकोसिस) सम्बन्धी जान्नै पर्ने कुरा

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

कालो ढुसीका सामान्य प्रारम्भिक लक्षणहरू

- अनुहार, मुख, नाक, आँखा वरिपरि दुस्ले
- ज्वरो आउने
- आँखा र नाक सुक्नने, रातो हुने वा दुस्ले
- आँसाको ढकनी सुनिने र ढकनी म्कुवने, आँसाले घमिलो देख्ने
- नाकको वरिपरिको छालाको रंग कालो हुँदै जाने, रगत बग्ने, बाक्लो सिँजान आउने
- दाँत दुस्ले वा हल्लिले

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 सुरस्वा 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
- धेरै धुलो भएको र ओसिलो ठाउँमा नजाने
- बुनिलो 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 सार्ने



राजगढ गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय सप्तरी

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 हाँछ्युं 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 राम्रोसँग पकाएर मात्र खाने।



अनुरोधकर्ता :

विष्णुपुर गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय सप्तरी

देश विदेशबाट पठाइएको रकम तुरुन्त भुक्तानी लिनका लागि सम्भन्नुहोस्।



नेपाल सहकारी संस्था लि.

राजविराज ४, फोन नं. ०३१-५२९०९६

ipay remit
CITY EXPRESS
BEST REMIT
Quick & Easy

prabhata Money Transfer
International Money Express

himal remit
हिमालरेमिट

CG Money
CHAUDHARY GROUP HOLDING

CG Money
CHAUDHARY GROUP HOLDING