जि.का.सप्तरी द.नं. १(२०३९/०६/१८)-०३९/०४०

नवीन साप्ताहिक

म.जि.हु.का.द.नं. ६/०६४/०६५

वर्ष ४० अंक ४५ २०७९ साल असार ५ गते आइतवार (19 June 2022 Sunday) मूल्य रु. ७/-

सर्पको टोकाईबाट बचौं र बचाऔं ।

- सर्पले टोकेका व्यक्ति आत्तिन सक्छन्, सान्त्वना दिऔं,
- सर्पले टोकेका व्यक्तिलाई तुरुन्त अस्पताल वा सर्पदंश उपचार केन्द्र पुऱ्याऔं,
- सवारी साधनमा घाईतेलाई बसाएर सर्पले टोकेको ठाउँलाई मिलेसम्म मुटुको सतहभन्दा तल पारी लैजाऔं,
- गलत परम्परागत उपचार विधि (झारफूक) तिर नलागौं,
- आफ्नो नजिक सर्पदंश उपचार केन्द्र कहाँ छ ? जानकारी राखौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

यस अंक भित्र – **पृष्ठ २ मा :** अन्यायमा परेकी पाँच जना ... **पृष्ठ ३ मा :** चुपचाप जनता, बढ्दो ... **पृष्ठ ४ मा :** रक्तदान गर्न जानुअघि र दान ... **पृष्ठ ५ मा :** मोदीले आमाको खुट्टा धोएर ...

मिटरब्याजी साह परिवारविरुद्ध गठित संघर्ष समितिद्वारा सम्पती शुद्धिकरण अनुसन्धानमा उजुरी

राजविराज/मिटरब्याजी रामदेव साह तेली र उनका परिवार विरुद्ध पीडितहरुद्वारा गठित सर्घष समितीले शुक्रवार सम्पती सुद्धिकरण अनुसन्धान विभागमा उजुरी पठाएको छ ।

संर्घष समितीका संयोजक छेदीलाल पासवानले निज साह र उनका परिवारजनको सम्पती छानवीनको माग सहित हुलाक मार्फत उजुरी पठाएका हुन ।

रामदेव साह र उनका परिवार विरुद्ध हाल सम्म ९ जना पीडितले उजुरी दिएको र अन्य पीडितहरु सम्पर्कमा आउने क्रम जारी रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ । मिटरब्याजी साहबाट पीडितहरुलाई सम्पर्कमा आउन एक सुचना मार्फत पनि अनुरोध गरिएको प्रहरीले जनाएको छ ।

सप्तरीको खडक नगरपालिका ७ निवासी रामदेव साह र उनका परिवार विरुद्ध यस अघि पिडीतहरुले दिएको रकम भन्दा चौब्बरको किर्ते कागजात बनाई जग्गा हड्पेको भन्दै प्रहरीमा जाहेरी समेत दिएका थिए ।

उजुरी मार्फत निज साह र उनका परिवार माथी सम्पती सुद्धिकरण निवारण एन २०६४ को दफा ३ को उपदफा १ को खण्ड क, ख, ग उपदफा २ र ३ को ब्यवस्था विपरीत कसुरमा आवश्यक छानवीन र कारवाही गर्न माग गरिएका छ ।

संघर्ष समितीद्वारा सम्पती सुद्धिकरण अनुसन्धान विभागलाई पठाइएको उजुरीको बोद्धार्थ प्रधानमन्त्रीको कार्यालय, गृहमन्त्रालय, अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोग, मधेश प्रदेश मुख्य मन्त्रीको कार्यालय तथा नेपाल पत्रकार महासंघलाई समेत दिइएको छ । उजुरीमा मिटरब्याजी रामदेव र उनका परिवारजनले विगत ४० वर्ष देखी अबैधरुपमा आर्थिक कारोबार र लेनदेन गर्दै आएको तथा यसबाट प्रचुर मात्रामा सम्पती आर्जन गरेको उल्लेख गरिएको छ ।

रामदेव हाल सम्म पक्राउ पर्न नसके पनि उनका छोरा नन्दकिशोर र छोरी अनुराधा पक्राउ परिसकेका छन् । प्रहरी हिरासतमा रहेका उनीहरुलाई अदालतबाट म्याद थप गराई ठगी तथा अपराधीक विश्वासघात मुद्दा अन्तर्गत अनुसन्धान भईरहेको डिएसपी माधव प्रसाद काफ्लेले बताए ।

गाउँघरका विपन्न ब्यक्तीलाई रु १ सयको प्रति दिन ३ देखी ५ रुपैयाको चर्को ब्याज (खेपी) मा लगानी गर्ने, जग्गा पास तथा सुनचादी राखेर मात्र ऋण दिने र सोको रकम चुक्ता गरिसके पनि बन्धकी राखेको जग्गा र गरगहना फिर्ता दिन आलटाल गर्ने गरेको र अधिकाँशको बन्धकी राखीएको गरगहना र जग्गा नै हर्पि अकुत सम्पती जोडेको साह परिवारको सम्पतीको छानवीन गर्न समेत उजुरी पत्र मार्फत मागँ गरिएको छ ।

अवैध तेलसहित दुई भारतीय पक्राउ

राजविराज/भन्सार छलेर अवैध रुपमा नेपाल भित्रिएको ट्रक र तेलसहित शुक्रबार दुई जना भारतीय नागरिक पक्राउ परेका छन् ।

सप्तरीको हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिका १ कोशी ब्यारेज खण्डमा चेकजाँचको क्रममा भारतको कानपुरका अवधबाबु र धीरज कुमार ट्रकसहित पक्राउ परेका हुन् ।

भन्सारछली प्रवेश गरेको उक्त भारतीय युपी७५एम३६९५ नम्बरको ट्रकबाट ५४ लाख ९६ हजार मुल्य बराबरको रिफान्ड पाल्मोनियम तेल समेत बरामद गरिएको छ ।

भन्सार छलेर प्रवेश गरिएको गाडी र मालसामानको १ करोड ९ लाख ९६ हजार मुल्याङ्कन गरिएको सशस्त्र प्रहरी वेश क्याम्प भारदहले जनाएको छ ।

सशस्त्र प्रहरी निरिक्षक किसन तामाङको नेतृत्वमा खटेको

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

बर्षातको समयमा हुने पानीजन्य रोग प्रति सजग रहौं

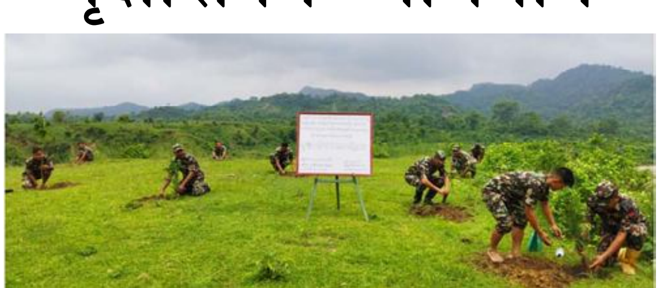
फोहर पानीले झाडापखाला, हैजा, टाइफाइड, आउँ, जण्डिस जस्ता रोगहरु लाग्न सक्छन।

त्यसैले:

- खोला, धारा वा मुलको पानी सिधै नपिऔं।
- पानी उमालेर वा शुद्धिकरण गरेर मात्र पिऔं।
- पानीलाई पीयुष, अक्वाट्याब्स वा अन्य क्लोरिन जन्य कुराहरु हालेर शुद्धिकरण गरौं।
- पिउने पानीलाई सफा भाँडामा छोपेर राखौं र सफा भाँडाले पानी झिक्ने गरौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

चुरे क्षेत्रमा सेनाद्वारा बृक्षारोपन अभियान



राजविराज/नेपाली सेनाले सप्तरीको चुरे क्षेत्रमा बृक्षारोपन अभियान चलाएको छ । आठौं चुरे दिवसको अवसर पारेर सप्ताहव्यापी अभियान अन्तरगत राष्ट्रपति चुरे-तराई मधेश संरक्षण विकास समिति र वन तथा पर्यावरण सुरक्षा निर्देशनालयको सहकार्यमा नेपाली सेनाको बरख गणले सो अभियान चलाएको हो ।

चुरे क्षेत्र र वातावरणको संरक्षण, हरियाली तथा वनको विकास गर्ने उद्देश्यले बृक्षारोपन अभियान चलाइएको बरख गणले जनाएको छ ।

अभियान अन्तरगत दोश्रो दिन शुक्रबार सप्तरीको रुपनी गाउँपालिका तथा खडक नगरपालिकामा बरख गणका प्रमुख सेनानी दुर्गा थापा र सेनानी योगेन्द्र धमलाको कमान्डमा

बाँकी दुई पृष्ठमा

जनज्योती कृषि सहकारीमा सदस्यता किन ...?

नीति, कार्यविधि र सुशासनमा चलेको संस्था
रणनीतिक योजना एवं लक्ष्य र उद्देश्यका आधारमा संचालित संस्था ।
आर्थिक समृद्धिका विभिन्न अवसरहरु भएको संस्था ।
विभिन्न घटना एवं दुर्घटनामा सुरक्षाको प्रत्याभुती गर्ने संस्था ।
प्रभावकारी व्यवस्थापन र सुशासनका लागि राष्ट्रिय सहकारी बैंकको राष्ट्रिय स्तरको care कार्यक्रममा आवद्ध संस्था ।
नेतृत्व विकासका लागि प्रसस्त अवसरहरु भएको संस्था ।
उद्यमशिलता विकासका लागि विभिन्न कार्यक्रमहरु भएको संस्था ।
सामाजिक उत्तरदायित्व वहन गर्ने संस्था ।
सहकारी अभियानमा राष्ट्रिय तहको नेतृत्व गर्न सफल संस्था ।
सदस्य मैत्री बचत र ऋण सेवा सहितको संस्था ।
व्यवसायिक कार्यक्रम संचालन गरेको संस्था ।
कृषि पेशालाई प्रात्साहन गर्ने संस्था ।
सदस्यहरुको कृषि उत्पादनको उचित मुल्यमा आकर्षक बजारीकरण गर्ने संस्था ।
त्यसैले आजै संस्थामा जुटौं, **“बचत गरौं समृद्ध वनौं”**

जनज्योति कृषि सहकारी संस्था लि.
राजविराज ९ मलेठ, सप्तरी
सम्पर्क नं. ०३१-५९०६०१, ०३१५९०६०२, **www.janajyoticoop.com.np**

सम्पादकीय

राहत बाड्नु भन्दा बाढी नियन्त्रणको पहल आवश्यक

हरेक वर्ष सप्तरीमा आउने बाढीका कारण हजारौं घर डुवानमा पर्नुका साथै ठूलो मात्रामा धनजनको क्षति हुने गरेको छ । हरेक वर्ष खाँडो, महुली, सुन्दरी खोलाको बाँध भत्केर ठुलो क्षति हुने गरेको छ । सरकारी निकायले बाढी आउने कारणलाई मुल्याङ्कन नगरेर मात्र बाढी पीडित बनेपछि सरकार तथा संघसंस्थाले राहत बाँडेर आफ्नो जिम्मेवारी पुरा गर्दै आईरहेका छन् । बाढी आएपछि मानिसहरुको ज्यान जोगाउनुदेखी धनको क्षति हुन नदिन प्रशासन अग्रसर भएको देखिन्छन् तर, कोही पनि बाढी नियन्त्रण गर्नेतर्फ पहल गरेको देखिदैनन् ।

जिल्लामा बाढी आउने स्थल र त्यस क्षेत्रका जनताहरु बाढीबाट प्रभावित हुने अवस्था आउन नदिन सम्बन्धीत निकायले दिर्घकालिन रणनीति अझै अपनाउन सकेको छैन् । निकायले मात्र न्युनिकरणका लागि आवश्यक रणनीति र योजना बनाउन सकिरहेका छन् । त्यो रणनीति र योजना बाढी आएको बेला बढी असफल नै भएको देखिन्छ ।

तसर्थ राहत मात्र वितरण गरेर नागरिकको अधिकारी सुनिश्ति हुँदैन् । यसका लागि स्थानिय प्रशासनले सरकारसँग समन्वय गरेर सप्तरीमा आउने हरेक वर्ष बाढीलाई नियन्त्रण गर्नेतर्फ आवश्यक योजना र राणनीति बनाउन सकेमात्र जिल्लामा बाढीको त्रास बिस्तारै हट्ने सम्भावना रहन्छ ।

पुरानो रोगको उपचारका लागि सम्पर्क गरौं ।
होमियोप्याथिक रिसर्च इन्स्टिच्युट
डा. सुशील मोहन दास
(बी.एच.एम.एस)
सिरहा रोड, राजविराज फोन : ०३१-५२१९६८

डा. सरोज कुमार साह
Dr. Saroj Kumar Sah
MBBS, MS Orthopaedics (BPKIHS) Dharan
Fellowship in Hand Surgery (CMC Vellore)
NMC Reg. No. : 13288
हाड जोर्नी, नशा तथा बाथ रोग विशेषज्ञ
सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हँल, राजविराज
Mo. No : 9842830252, 9804605569

डा. ललन प्रसाद रौनियार
Dr. Lalan Prasad Rauniyar
MBBS (BPKIHS) Dharan, MD Paediatrics (BPKIHS) Dharan, NMC Reg. No. : 13338
कन्सलटेन्ट बाल रोग विशेषज्ञ
सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हँल, राजविराज
Mo. No : 9842830252, 9804605569

अन्यायमा परेकी पाँच जना पीडित महिलालाई अदालतको संरक्षानात्मक आदेशमा घर प्रवेश

रुपनी गाउँपालिका ५ कि लक्ष्मी भगत

राजविराज ५ कि ब्युटि झा

राजविराज १ कि सरस्वती दास

अग्नीसाईर कृष्णासवरण ६ कि सिमा कर्ण

राजविराज ३ कि आरती दास

राजविराज/सप्तरीमा पुनः महिला हिंसाका घटनाहरु सार्वजनिक हुन थालेका छन् । ती घटनाहरु अन्य कुनै व्यक्तिबाट नभइकन आफ्नै परिवारका सदस्य र श्रीमानबाट भएको सार्वजनिक हुन थालेका हुन् । त्यसमा पनि घर निकालाका घट्नाहरु सार्वजनिक भएका छन् । विगत तीन महिनाको अवधीमा ५ महिलामाथी घरेलुहिंसा र घर निकालाका घट्ना भएका छन् ।

पछिल्लो पटक गत सोमवार राजविराज नगरपालिका ३ कि २३ वर्षिया आरती दासलाई अदालतको आदेशबाट गृह प्रवेश गराइएको छ । उक्त वडाका नवीन दासकी पत्नी आरतीलाई जनप्रतिनीधी, कानुन व्यवसायी, संचारकर्मी, अधिकारकर्मी, प्रहरी र स्थानीयको उपस्थितीबीच घर भित्र्याइएको हो ।

न्यायका लागी सप्तरी जिल्ला अदालतमा घरेलु हिंसाको मुद्दा दर्ता गर्न पुगेकी दासलाई अधिवक्ता किरण कुमारी साहले निशुःल्क कानुनी सहायता उपलब्ध गराइएकी थिइन ।

उक्त मुद्दा उपर सुनवाई गर्दै सोमवार न्यायधिश ऋृशिराम आर्चायको इजलाशले मुद्दाको अन्तिम निर्णय नभएसम्म अन्तरिम संरक्षनात्मक आदेश जारी गरेपछि उनलाई घर प्रवेश गराइएको प्रहरीले जनाएको छ ।

धनुषाको जनकपुर उपमहानगरपालिका माईत रहेकी आरतीको डेढ वर्ष अघि नवीनसँग विवाह भएको थियो । केही दिन पछि दाईजोको विषयलाई लिएर परिवारका सदस्यसँग परेको खटपटका कारण आफुलाई घर निकाला गरिएको पीडित महिला आरतीको भनाइ छ ।

अदालतको आदेशमा आरतीलाई निज बसि आएको घरमा वसोवास गर्न दिनु तथा कुटपिट र गाली बेईजत नगर्नू उल्लेख छ । आरतीले दाईजोका लागी पटक पटक पतीका साथै सासु राजकुमारी, ससुरा घनश्याम, नन्द शोभा, आशा र नीतुले मानसिक तथा शारिरीक यातना दिने गरेको सुनाईन ।

यता अदालतले दिएको संरक्षनात्मक आदेश पछि तीन महिना भित्र जिल्लामा ५ जना पीडित महिलालाई यसरी घर भित्र्याइएको अधिवक्ता किरण साहले बताईन । अन्यायमा परेका उनीहरुलाई अदालतको संरक्षानात्मक आदेश पश्चात् उनीहरुलाई घरमा प्रवेश गराइएको हो ।

यस अघि परिवारजनबाट दाइजो लगायत विभिन्न वहानामा कुटपिट गरी घर निकाला गरिएकी राजविराज ५ कि २० वर्षिया ब्युटि झा, राजविराज नगरपालिका १ कि २१ वर्षिया सरस्वती दास, रुपनी गाउँपालिका ५ कि २४ वर्षिया लक्ष्मी भगत तथा अग्नीसाईर कृष्णासवरण गाउँपालिका ६ कि २५ वर्षिया सिमा कर्णलाई अदालत कै आदेशमा घर भित्र्याई सकिएको छ ।

चुरे क्षेत्रमा ...

विभिन्न प्रजातीका एक हजार ४ सय ५० बिरुवा रोपिएको छ ।

गणका सहसेनानी रमेश कार्कीका अनुसार अभियान अन्तरगत उक्त दुबै पालिकाको चुरे क्षेत्रमा मलेशियन साल, मसला, सिरिस, टिक र अमला लगायतका बिरुवा रोपिएको छ ।

यसअघि अघिल्लो दिन बिहीबार सप्तकोशी नगरपालिकाको चुरे क्षेत्रमा पनि विभिन्न प्रजातीका एक हजार भन्दा बढी विरुवाहरु रोपिएको थियो ।

मतदाता नामावलीमा नाम दर्ता गराउन आग्रह

राजविराज/जिल्ला निर्वाचन कार्यालय सप्तरीले एक सूचना जारी गर्दै मतदाता नामावलीमा नाम दर्ता गराउन आग्रह गरेको छ ।

जिल्ला निर्वाचन अधिकारी रमेश कुमार जोशीद्वारा मंगलबार जारि सूचनामा असार १ देखि शुरु हुने मतदाता नामावलीमा नाम दर्ता गराउन आग्रह गरिएको हो ।

जारि सूचनामा नाम दर्ता गर्न, विवरणमा रहेको त्रुटि सच्याउन, नाम हटाउन, ठेगाना परिवर्तन गर्न, मतदान स्थल परिवर्तन गर्न, दोहोर परेको नाम हटाउन निवेदन दिन र पुरानो परिचयपत्र भएको तर कुनै कारणले मतदाता नामावलीमा नाम नरहेको ब्यक्तिले समेत नाम दर्ता गराउन हुन आग्रह गरिएको छ ।

त्यस्तै सुचनामा अन्य जिल्ला स्थायी ठेगाना भई यस जिल्लामा पेशा, ब्यबसायको कारणले बसोबास गरिरहेको व्यक्तिले आफ्नो जिल्लाको स्थायी ठेगनामा नाम दर्ता गराउनको लागि अनुरोध गरिएको छ ।

असार १ गतेदेखि प्रारम्भ भएको उक्त कार्यक्रममा जिल्ला निर्वाचन कार्यालय, जिल्ला प्रशासन कार्यालय सप्तरी, ईलाका प्रशासन कार्यालय कंचनपुर र बोदेबर्साईनबाट मतदाता नामावली दर्ता गर्न सकिने सुचना जनाएको छ ।

मतदाता नामावली दर्ता गराउन सकल नागरिकताको प्रमाण र प्रतिलिपी, महिलाको हकमा बिबाह भन्दा पहिले नागरिकता लिएको भए नागरिकता र विवाह दर्ताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपी, नागरिकताको ठेगाना भन्दा अन्यत्रबाट बसाईसरि आए गएको हकमा नगरिकता र बसाईसराईको प्रमाणपत्र पेश गर्नुपर्ने सूचनामा उल्लेख छ ।

यसैगरी ठेगाना परिवर्तनका लागि मतदाता परिचयपत्र, नागरिकता प्रमाणपत्र, हाल ठेगाना परिवर्तन गर्न लागेको ठाउँको बसाई सराई लगायतका अन्य कागत चाहिने जनाएको छ । नागारिकताको सकलै प्रमाणपत्र अनिवार्य गरिएको जिल्ला निर्वाचन कार्यालय सप्तरीद्वारा जारी सूचना उल्लेख गरिएको छ ।

दन्तरोग बिरुद्धको क्लिनिक बिस्तार

राजविराज/सप्तरीको तिलाठी कोइलाडीमा सकुन्तला डेन्टल क्लिनिकले गाउँ गाउँमा सेवा बिस्तार गर्दै लगेको छ ।

उक्त क्लिनिकको गाउँपालिकाका अध्यक्ष अरुणकुमार मण्डल तथा दन्तरोग विशेषज्ञ डा. नेहा दासले संयुक्त रुपमा उद्घाटन गरेका छन् ।

यसअघि राजविराज र विष्णुपुर गाउँपालिकामा समेत सकुन्तला डेन्टल क्लिनिकले दन्तरोगको उपचारका लागि क्लिनिक स्थापना गरि सेवा प्रदान गर्दै आएको छ ।

सकुन्तला डेन्टल क्लिनिककी संचालिका बिना देवी दासको अध्यक्षतामा आयोजित उद्घाटन समारोहमा बोल्दै प्रमुख अतिथि तिलाठी कोलाडी गाउँपालिकाका अध्यक्ष अरुण मण्डलले दन्तरोगका उपचारका लागि गाउँबाट सदरमुकाम राजविराज तथा अन्य स्थानमा जानुपर्ने बाध्यता रहेकोमा अब त्यो अवस्थामो अन्त्य हुने बताए ।

डा. कालीप्रसाद यादव
Dr. Kali Prasad Yadav
MBBS, MD Internal Medicine
(NAMS, Bir Hospital Kathmandu)
NMC Reg. No. : 13203
कन्सलटेन्ट फिजिसियन
मधुमेह (चिनी रोग), मुटु, दम तथा श्वासप्रश्वास, पेट तथा कलेजो, मृगौला, छाती, थाईरोइड सम्बन्धी रोग
सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हँल, राजविराज
Mo. No : 9842830252, 9804605569

डा. जयन्ती यादव
Dr. Jayanti Yadav
M.B.B.S. MD (Obstetrician and Gynaecologist)
हाल कार्यरत गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल राजविराज
NMC No. : 15312
बरिष्ठ स्त्री तथा प्रसुती रोग विशेषज्ञ
बाझपन, कमजोरी, लिकोरिया, महिनाबारी समस्याको सफल उपचार
सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हँल, राजविराज
Mo. No : 9842830252, 9804605569

चुपचाप जनता, बढ्दो कालोबजारी

कुलचन्द्र सिलवाल

हिजोआज जताततै महँगी बढेको छ । खानेतेल प्रतिलिटर रु. ४ सय भन्दामाथि पुगेको छ भने पेट्रोल प्रतिलिटर रु. १८० भएको छ । सर्वसाधारण जनता महँगीले ढाड सेक्यो भनिरहेछन् । तर सरोकारवाला र आम नागरिक महँगीविरुद्ध आन्दोलन गर्न एकजुट हुन सकेको अवस्था छैन ।

व्यापारी, ठेकेदार, निर्माण व्यवसायीहरू निर्माण होलिडे मनाइरहेका छन् । छड, डन्डी, सिमेन्ट, जस्तापाता, बिटुमिन, इन्धन, पेट्रोल, डिजेल जस्ता सामग्रीमा भएको अचाक्ली महँगीले गर्दा बाध्य भएर निर्माण होलिडे मनाउनु परेको व्यवसायीको गुनासो छ । मूल्य किन र कसरी बढ्यो भनेर खोजी गर्दा राष्ट्र बैङ्कको ढुकुटीमा विदेशी मुद्रा सञ्चितिमा ह्रास भएको, विदेशी वस्तुको आयात अत्यधिक भएको, रुस-युक्रेन युद्धले प्रभाव पारेको, कच्चा पदार्थमा मूल्य वृद्धि भएको आदिलाई कारण मानिएको छ ।

सार्वजनिक यातायातको भाडामा पनि वृद्धि गरिएको छ । तर सार्वजनिक यातायातमा भएको नयाँ भाडादर निर्धारण तथा किलोमिटरबारे सूचना कहींकतै टाँसिएको भेटिँदैन । मौखिक रूपमा भाडा बढेको भनिन्छ । पाँच किमिको भाडा रु. २० भए पनि २५ देखि ३० रुपैयाँसम्म असुल्ने गरेको पाइन्छ ।

चक्रपथका यातायातमा यात्रा गर्ने यात्रुलाई ५ किमिभन्दा कममै २५ देखि ३० रुपैयाँ लिने सहचालक छन् । कतिपय बसहरू यात्रुको सङ्ख्या हेरी दौडाउने र अँध्यारोमा फिर्ता गर्दा पाँचको नोटलाई २० हो भनी भुक्याउने सहचालक पनि भेटिन्छन् ।

सार्वजनिक यातायातको भाडादरमा एकरूपता पटक्कै छैन । नयाँ यात्रुलाई बढी भाडा लिई ठग्ने, किलोमिटरअनुसार भाडादर नटाँस्ने, भाडा लिँदा झर्किने, किलोमिटरका आधारमा सही भाडा दिँदा पुगेन भन्ने, यात्रुलाई मुख छाड्ने, यात्रुपिच्छे जथाभावी भाडा लिनेहरूको बिगबिगी छ ।

सर्वसाधारणले यस्ता बेथितिप्रति आवाज उठाए भने नियम, कानुन बनाउने, लागू गर्ने भनिन्छ । नियमहरू पनि बन्छन् तर एक दुई दिन लागू गरेपछि अवस्था फेरि उस्तै हुन्छ । यस्ता बेथिति थुप्रै छन् ।

रुस र युक्रेन युद्धले नेपालमा अचाक्ली महँगी बढेको सत्य हो । तर युद्धको असर सबै क्षेत्रमा नपर्नु पर्ने हो । जस्तो कि तराईमा पाइने ५ देखि ७ रुपैयाँको तरबुजा कालीमाटी आइपुग्दा प्रतिकेजी २५ देखि ३० रुपियाँ पर्छ । त्यो उपभोक्तासम्म पाइपुग्दा ६० देखि ७० रुपैयाँ पर्छ । बिचौलियाको मार्जिन हेरौं त कति अन्तर छ । यो नेपालभित्रै उत्पादन भएको फलफूलमा बिचौलियाले कति महँगो बनाउँछन् भन्ने एउटा उदाहरण मात्र हो । तरकारी तथा फलफूलका यस्ता सयौं दृष्टान्त छन् । कृषि उत्पादन र बजारको अवस्था यस्तो छ । यस्ता बिचौलिया र कमिसनखोरको अन्त्य कहिले होला ?

युद्ध र कोरोनाको नाममा थुप्रै चलखेल र भ्रष्टाचार भएका छन् । कृत्रिम अभाव सिर्जना गरेर महँगी दिन प्रतिदिन बढ्दो छ । सक्नेले किनेर खान्छन्, नसक्ने हेरेको हेरै हुन्छन् । खरिद गर्न नसक्नेको सामाजिक इज्जत र मर्यादामा कमी आउँछ भन्नेहरू छन् । तर जथाभावी महँगी बढ्यो भनी विरोध गर्नुभन्दा चुपचाप तिर्ने र मौन बस्ने परम्परा बनेको छ ।

यहाँ जसले जे गरे पनि भएको छ । भाडादर भन्दा बढी जति लिए पनि तिरिएन भने इज्जत जान्छ भन्ने मनोविज्ञान आम उपभोक्तामा पनि छ । कसैले केही बोल्दैन, जाबो ५ रुपैयाँमा पनि के किचकिच गर्नु भनेर नबोल्ने सोचाइ धेरैमा छ । दैनिक पाँच रुपैयाँ बढी पाँच सय यात्रुसँग लिँदा २५ सय रुपियाँ एउटै सार्वजनिक साधनले कमाउँदो रहेछ । हेर्दा थोरै हो तर एउटै यात्रु धेरैतिर यात्रा गर्दा ऊ मारमा परिरहेको हुन्छ । यस्ता विषयमा कतै कारवाही भएको सुनिएको छैन । साना झिनामसिना कुराजस्तो देखिए पनि सार्वजनिक सरोकारका यस्ता विषयमा सूचना टाँस नगरी रकम असुल्ने यो कार्य कदापि उचित होइन ।

महँगीको विषयमा जति कुरा राखे पनि बढेको वस्तु तथा सेवाको भाउ घट्ने होइन । वस्तुको बजार भाउ बढ्ने अनि विरोध भएपछि ज्यादै नगन्य मात्र घटाएको उदाहरण छन्, त्यो पनि राहतको नाममा ।

खानेतेल प्रतिलिटर चार सयभन्दा तल झार्न अब कसैले सक्दैन । रुस-युक्रेन युद्धले खानेतेलमा केही महँगी बढे पनि भ्रष्टाचार र कालोबजारीले नै हो तेलमा यति धेरै महँगी बढेको । यस विषयमा कसले छानबिन गर्ने हो ? विडम्बना, महँगी बढेकोमा न त विद्यार्थी आन्दोलित छन्, न त युवा र जनता नै ।

पेट्रोल, डिजेल, निर्माण सामग्री र उपभोग्य वस्तुहरूको भाउ ह्वात्तै बढेपछि घरभाडा, ज्याला, कर्मचारीको तलब, महँगीभत्तामा पनि बढोत्तरी हुने नै भयो । महँगी तथा कालो बजारी नियन्त्रण गर्न सरकारी क्षेत्रबाट वस्तु तथा सेवाका बारेमा अनुगमन तथा मूल्याङ्कन ज्यादै न्यून भई कारबाही पनि ज्यादै कम भएको देखिन्छ । निजी क्षेत्र, सरकार तथा उपभोक्ता अधिकारकर्मी, सञ्चार, प्रहरी प्रशासनबाट महँगी तथा कालो बजार नियन्त्रण गर्न समय समयमा बजार अनुगमन तथा मूल्याङ्कन हुनुपर्दछ । सम्बन्धित सबै निकायका सरोकारवालाहरूको रोहबरमा ज्यादै थोरै मात्रामा बजार अनुगमन हुने गरेको छ ।

बजारमा नगन्य ठाउँमा मात्र मूल्यसूची टाँसिएको पाइन्छ । कतिपय स्थानमा टाँसिएका मूल्यसूची पनि अस्पष्ट छन् । वस्तु तथा सेवाहरूको सार्वजनिक खरिद मूल्यसूची टाँस्ने काम सार्वजनिक सरोकारका विषयहरूमा हुनै पर्दछ । कहींकतै टाँसिए पनि अस्पष्ट र पसलेपिच्छे फरक भएको सेवाग्राहीले महसुस गरेका छन् ।

वर्षौंसम्म पनि महँगी नियन्त्रण र कालो बजारीको समस्या सम्बोधन गर्छु भन्ने तर दीर्घकालीन समाधान नगर्ने प्रवृत्ति यस क्षेत्रका नियामक निकायको छ । दैनिक आवश्यकताका वस्तु तथा सेवालाई समय सापेक्ष सम्बोधन तथा कार्यान्वयन नगर्ने तर चुनाव आउँदा नेता हुन महँगी नियन्त्रण गर्छौं भनेर जनतालाई आश्वासन मात्र बाँड्ने नेतृत्व हाम्रो समाजमा हाबी भएको छ ।

कृषि क्षेत्रमा उत्पादन र आधुनिकीकरण गरी रोजगारी दिने भनिएको छ । तर त्यहाँ उत्पादन र उपभोक्ताबीच सीधै बजार जोडिएको अवस्था छैन । बीचमा बसेर कमिसन खाने, भाउ बढाउने बिचौलिया हाबी भएर कृत्रिम मूल्य बढाउनेहरूको ज्यादती छ । यसबारे राज्य प्रशासन तथा अनुगमन संयन्त्र चनाखो हुनु जरुरी छ । महँगीको समस्या समाधानभन्दा पनि समस्या लम्ब्याउने चरित्र हाबी हुने र बर्सेनि महँगी तथा कालो बजारीको समस्याको नियती भोगिरहेको प्रमुख क्षेत्र राजधानीको हो ।

बेलैमा महँगी नियन्त्रण नगरिएमा समाजको आर्थिक अवस्था अझ जर्जर भई द्वन्द्व, असमानता, जनतामा निराशा र कुण्ठा पैदा भई सामाजिक विद्रोह हुने अवस्था आउनेछ । त्यसले शान्ति तथा अमन चयनमा बाधा व्यवधान आउने निश्चित छ । महँगी नियन्त्रण गर्न बेलैमा सचेत हुनु जरुरी छ । सबैले महँगी नियन्त्रण कसरी गर्न सकिन्छ भनेर बेलैमा सोचौं । महँगी तथा कालो बजार नियन्त्रणमा जागरुक भई अगाडि बढ्नु प्रत्येक सरोकारवाला निकाय तथा आम नागरिकको कर्तव्य पनि हो । आम नागरिक तथा उपभोक्ताले महँगी नियन्त्रण गर्न आपसी एकता कायम गरौं । बेलैमा महँगी नियन्त्रण गरौं, कालो बजारी हटाऔं ।

रातोपाटीबाट

हावाहुरीको मौसममा आगलागीबाट जोगिन सर्वसाधारणलाई स्थानीय विपद जोखिम न्यूनिकरण समितिको अपिल

- विहान ९ बजेसम्म खाना पकाई चुल्होमा रहेको आगो राम्ररी निभाऔं ।
- खाना पकाउँदा खर पत्करको प्रयोग भएमा आगलागी हुन सक्छ की भनेर पूरै सावधानी अपनाउने गरौं र चुल्हो नजिक एक जना अनिवार्य बस्ने बानी बसालौं ।
- दिउँसोको समयमा हावाहुरी चल्ने हुँदा विहान ९ बजेपछि चुल्हो बाल्नुपर्ने कुनै काम नगरौं ।
- घर नजिक थ्रेसर सञ्चालन नगरी घरदेखि टाढा चौर वा खेतमा सञ्चालन गर्ने गरौं ।
- सलाई, लाइटर, मट्टितेल लगायतका अन्य पेट्रोलियम पदार्थ बालबालिकाको पहुँचभन्दा टाढा राख्ने बानी बसालौं ।
- घरमा एक बाल्टीन वा अन्य भाडोमा पानी २४सै घण्टा राख्ने बानी बसालौं ।
- गुहालीमा घुर बाल्दा सावधानी अपनाउने गरौं ।
- घरको कुनै सजिलो ठाउँमा २/४ बोरा बालुवा राख्ने गरौं जसले गर्दा कहिँ आगलागी भयो भने निभाउन सहयोग हुन्छ ।
- घर तथा गुहालीमा लगाइएको टाटी राम्रोसँग माटोले दुवैतर्फ लिपपोत गर्ने गरौं ।
- आगोबाट हुने जोखिम तथा धनजनको क्षति बारेमा परिवारका सदस्यहरुलाई जानकारी गराई सजग र सतर्कता अपनाउने बानी बसालौं ।
- गाउँमा बारुणयन्त्र आउने जाने बाटो खुल्ला राखौं र बारुणयन्त्रलाई पोखरीबाट पानी भर्न र आगलागी नियन्त्रण गर्ने कार्यमा सहयोग गरौं ।
- गाउँका पोखरीहरुमा पानी सञ्चित राख्ने बानी बसालौं ।
- गाउँमा कसैले आगो जथाभावी राखेको छ भने गाउँ घरमा त्यसरी आगो खुल्ला राख्नु हुँदैन भनेर सचेत गराउने गरौं ।
- कहीं कतै आगलागी भएमा नजिकको प्रहरी चौकी वा जिल्ला प्रहरी कार्यालयको कन्ट्रोलको नम्बर ९८५२८९०२७० वा १०० नम्बरमा जानकारी गराऔं ।
- कसैको ज्यान वा सम्पत्तिमाथि आगजनी गर्ने अपराध भएकोले यस्तो कार्यमा सहभागी नहोऔं ।
- आगजनी घटनालाई न्यूनिकरणको लागि प्रहरीसँग सहकार्य गरौं र जनधनको क्षति हुनबाट बचौं र बचाऔं ।
- आगलागी प्रकोप उद्धारको सामग्रीहरु जस्तै बाल्टिन, जग, बेल्चा, गैती, डोरी, स्ट्रेचर, प्राथमिक उपचारको सामग्रीहरु, आगलागी उद्धारको लागि लगाउने कपडा भएसम्म व्यवस्था गरी राखौं ।

अनुरोधकर्ता

छिन्नमस्ता गाउँपालिका, गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, सखडा, सप्तरी

हावाहुरीको मौसममा आगलागीबाट जोगिन सर्वसाधारणलाई स्थानीय विपद जोखिम न्यूनिकरण समितिको अपिल

- विहान ९ बजेसम्म खाना पकाई चुल्होमा रहेको आगो राम्ररी निभाऔं ।
- खाना पकाउँदा खर पत्करको प्रयोग भएमा आगलागी हुन सक्छ की भनेर पूरै सावधानी अपनाउने गरौं र चुल्हो नजिक एक जना अनिवार्य बस्ने बानी बसालौं ।
- दिउँसोको समयमा हावाहुरी चल्ने हुँदा विहान ९ बजेपछि चुल्हो बाल्नुपर्ने कुनै काम नगरौं ।
- घर नजिक थ्रेसर सञ्चालन नगरी घरदेखि टाढा चौर वा खेतमा सञ्चालन गर्ने गरौं ।
- सलाई, लाइटर, मट्टितेल लगायतका अन्य पेट्रोलियम पदार्थ बालबालिकाको पहुँचभन्दा टाढा राख्ने बानी बसालौं ।
- घरमा एक बाल्टीन वा अन्य भाडोमा पानी २४सै घण्टा राख्ने बानी बसालौं ।
- गुहालीमा घुर बाल्दा सावधानी अपनाउने गरौं ।
- घरको कुनै सजिलो ठाउँमा २/४ बोरा बालुवा राख्ने गरौं जसले गर्दा कहिँ आगलागी भयो भने निभाउन सहयोग हुन्छ ।
- घर तथा गुहालीमा लगाइएको टाटी राम्रोसँग माटोले दुवैतर्फ लिपपोत गर्ने गरौं ।
- आगोबाट हुने जोखिम तथा धनजनको क्षति बारेमा परिवारका सदस्यहरुलाई जानकारी गराई सजग र सतर्कता अपनाउने बानी बसालौं ।
- गाउँमा बारुणयन्त्र आउने जाने बाटो खुल्ला राखौं र बारुणयन्त्रलाई पोखरीबाट पानी भर्न र आगलागी नियन्त्रण गर्ने कार्यमा सहयोग गरौं ।
- गाउँका पोखरीहरुमा पानी सञ्चित राख्ने बानी बसालौं ।
- गाउँमा कसैले आगो जथाभावी राखेको छ भने गाउँ घरमा त्यसरी आगो खुल्ला राख्नु हुँदैन भनेर सचेत गराउने गरौं ।
- कहीं कतै आगलागी भएमा नजिकको प्रहरी चौकी वा जिल्ला प्रहरी कार्यालयको कन्ट्रोलको नम्बर ९८५२८९०२७० वा १०० नम्बरमा जानकारी गराऔं ।
- कसैको ज्यान वा सम्पत्तिमाथि आगजनी गर्ने अपराध भएकोले यस्तो कार्यमा सहभागी नहोऔं ।
- आगजनी घटनालाई न्यूनिकरणको लागि प्रहरीसँग सहकार्य गरौं र जनधनको क्षति हुनबाट बचौं र बचाऔं ।
- आगलागी प्रकोप उद्धारको सामग्रीहरु जस्तै बाल्टिन, जग, बेल्चा, गैती, डोरी, स्ट्रेचर, प्राथमिक उपचारको सामग्रीहरु, आगलागी उद्धारको लागि लगाउने कपडा भएसम्म व्यवस्था गरी राखौं ।

अनुरोधकर्ता

रुपनी गाउँपालिका, गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, रुपनी, सप्तरी

रक्तदान गर्न जानुअघि र दान गरिसकेपछि के कुरामा ध्यान दिने ?

डा. खगेन्द्र ओली

कुनै पनि स्वस्थ व्यक्तिले स्वत:स्फूर्त आफ्नो शरीरमा भएको रगतलाई दान गर्ने प्रक्रियालाई रक्तदान भनिन्छ । कुनै पनि कारणबाट शरीरमा चाहिने मात्रा भन्दा धेरै कम अथवा ७ ग्राम प्रतिशत भन्दा कम रगत भएमा उक्त व्यक्तिलाई रगत दिनुपर्ने हुन्छ । निम्न विभिन्न अवस्थामा बिरामीहरुलाई रगत दिनुपर्ने हुनसक्छ ।

जस्तै: एक्सिडेन्टबाट अत्याधिक रक्तस्राब भएमा, डेलिभरीको समयमा, सर्जरीको समयमा क्यान्सर रोगीलाई, सिकलसेल एनिमीया, थेलेस्मीया भएको बेला अथवा अन्य कारणले शरीरबाट अत्याधिक रक्तश्राव भएमा ।

संसारमा चिकित्सा विज्ञानको क्षेत्रमा धेरै आविस्कार भएपनि कृतिम रगत भने बनाउन सकिएको छैन । कुनै पनि व्यक्तिलाई रगत दिनुपर्‍यो भने मानवीय रगत नै चाहिन्छ । त्यसैले रक्तदानको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको छ । हरेक वर्ष विश्वभरका करोडौं मानिसहरुलाई रक्तदाताबाट प्राप्त रगत दिएर बचाउने गरिएको छ । एक पाउण्ड रगतले करिब ३ जना मानिसको जिवन बचाउन सकिन्छ । प्राचिन समयमा पनि एक व्यक्तिको रगत अर्को व्यक्तिलाई दिने प्रचलन भने चलिआएको थियो। तर, समूह नमिल्दा धेरै मानिसहरुको ज्यान जाने गर्दथ्यो ।

सन् १९०१ मा कार्ल ल्याण्डस्टाइनर ले अनेक खोजपछि ब्लड ग्रुप पत्ता लगाउनु भयो । त्यस समयबाट रगत दिने प्रक्रिया सहज भएर गयो । विश्वविख्यात नोवेल पुरस्कार विजेता उनै ल्याण्ड स्टाइनरको जन्म दिवस १८६८ जुन १४ मा पर्छ । तिनै महामानवको जन्म दिवसमा विश्व स्वास्थ्य संगठनले सन् २००४ बाट विश्व रक्तदाता दिवस मनाउने गरेको छ । आज विश्वका लाखौं मानिसहरु गर्वकासाथ रक्तदान गर्न आतुर हुन्छन् र अरुलाई पनि रक्तदान गर्न हौसला बढाइरहेका हुन्छन् ।

कस्ता मानिसहरुले रक्तदान गर्न सक्छन ?

- शरीरको रक्तचाप सामान्य अवस्थामा रहेका व्यक्तिले,
- १८ वर्षदेखि ६५ बर्षसम्मका स्त्री तथा पुरुषले,
- ४५ किलोग्रामभन्दा बढी तौल भएका व्यक्तिले,
- कुनै पनि सरुवा रोगहरु जस्तै:एचआईभी, हेपाटाइटिस् बि, हेपाटाइटिस सि, सिफलिस, मलेरिया

रोग रगतबाट सरुवा हुने अन्य रोगहरु नभएका स्वास्थ्य मानिसहरु कस्तो अवस्थामा रक्तदान गर्न मिल्दैन ?

- दीर्घकालीन रुपमा औषधि सेवन गरिरहने व्यक्तिहरु,
- क्यान्सर रोग लागेर उपचार गरिरहेका व्यक्तिहरु,
- महिनावरी भएको समयमा,
- ज्वरो, डाइरीया वा अन्य सरुवा रोगहरुले सताएको अवस्थामा,
- बच्चालाई दूध चुसाउने महिला,
- गर्भवती महिला,
- रगतको कमी भएका व्यक्तिहरु,
- मुटुरोग भएका आदि।

रक्तदान गर्न जानुभन्दा अघि र दान गरिसकेपछि के के कुरामा ध्यान दिने ?

- रक्तदान गर्नुभन्दा अघि केही हल्का झोलियो खाना खाने,
- रक्तदान गर्नुभन्दा २४ घण्टा अघि र पछि रक्सी वा नशालु पदार्थ सेवन नगर्ने,
- रक्तदान गरिसकेपछि झोलिलो शक्ति दिने र संतुलित भोजन प्रयोग गर्ने ।
-रक्तदान गरेको ४/५ घण्टासम्म वजनदार भारी नबोक्ने, धेरै दौडधुप नगर्ने,

रक्तदानसम्बन्धि परम्परागत सोच तथा गलत धारणाहरु

- रक्तदान गर्दा कमजोरी हुन्छ,
- दाँत हलिन्छ र छिटो झर्छ,
- शरीरको प्रतिरोधात्मक शक्ति घटेर धेरै रोगहरुले सताउँछ,
- शरीरको रक्तचाप अस्थिर हुन्छ,
- धेरै दिनसम्म आराम चाहिन्छ,
- रोगहरु सर्छ ,
- दुखाई धेरै हुन्छ,
- रक्तदान गरेको हात पछि गएर सुक्छ,
- केस झर्छ,
- आँखा कमजोर हुन्छ इत्यादि ।

रक्तदान गर्दाका फाइदाहरु

- नामबाटै प्रष्ट हुन्छ कि दान गर्नु हाम्रो संस्कार अनुसार एकदमै महत्वपूर्ण र भलो कामकोरुपमा चित्रण गरिन्छ । संसारमा भएका प्राय: सबै धर्मशास्त्रहरुमा पनि दानलाई पहिलो स्थान दिएको पाइन्छ । पूरानो समयमा हाम्रा अग्रजहरु दान गर्नु भन्दा अगाडि निराहार वर्त बसी स्नान गरेर मात्र दान गर्ने प्रचलन थियो । यसले दान गर्ने दातालाई बडो आनन्द आउँथ्यो भने घरका साना नानीहरुमासमेत सेवा गर्ने भाव जागृत हुन्थ्यो । रक्तदानले त झन् मानिसको ज्यान नै बचाउने भएको हुँदा यसका फाइदाहरु यहाँ अक्षरले वर्णन गेरर नै सकिदैन । घरमा भएका साना नानीबाबुहरुमा समेत सेवाभाव जागेर आउने साथै कसैले नँया जिबन पाउने भएको हुँदा रक्तदानलाई महादान पनि भन्ने गरिन्छ । यसमा रक्तदाताको कुनै खर्चसमेत नलाग्ने हुँदा धनी गरिब सबैको पहुँचमा छ रक्तदान ।
- शरीरमा स्फुर्ति ल्याउँछ ।
- शरीर र मनमा भएको सकरात्मक असर र आत्मसन्तुष्टिले मन प्रफुलित रहनुका साथै रोगसँग लड्ने क्षमताको विकास हुन्छ ।
- मुटु स्वस्थ रहनुका साथै शरीरमा आइरन तथा राता रक्तकोषिकाको मात्रा सन्तुलित गर्दछ ।
- शरीरको तौल संतुलित गर्छ ।
- लिभर क्यान्सरको जोखिम कम गर्छ ।
- रक्तचापलाई संतुलित राख्न सहयोग गर्छ ।
- हड्डीको घनत्व बढाएर हड्डी तथा जोर्नीहरुलाई दह्रो बनाउँछ ।
- रगतमा भएको ज्यादा कोलेस्ट्रोल र अनावश्यक बोसोको मात्रालाई कम गर्छ ।
- रक्त संचारको बृद्धि भई शरीरका सबै अंगहरुमा सकरात्मक असर पर्छ ।
- रक्तदानबाट शरीरको रंग, जात, धर्म, लिङ्ग, वर्ग, क्षेत्र आदिको विभेद अन्त्य गर्न सहयोग गर्दछ ।

किनकी दान रगत जसको जसलाई पनि जरुरी हुनसक्छ ।

अन्त्यमा मानव जिवनमा निश्चित समयमा रगत बन्ने र विग्रने प्रक्रिया चलिनैरहन्छ। यसलाई साँचेर राखेता पनि त्यो आफैं विग्रेर जाने हुन्छ । रक्तदान गरी जिवन बचाउनु संसारकै पुन्य काम भएको हुँदा रक्तदातालाई विभिन्न संघसंस्थाहरुले सम्मान गर्ने संस्कार बसाउनु जरुरी छ । आज पनि विश्वमा रगतको चरम अभाव भइरहेको अवस्थामा यस्ता कार्यक्रमले केही हदसम्म रगतको पूर्ति गरी अकालमा ज्यान गुमाउनबाट बचाउन सकिन्छ । त्यसैले सम्पूर्ण महानुभावहरुमा रक्तादान गर्न अनुरोध गर्दै रक्तादाता दिवसको असिम शुभकामना व्यक्त गर्दछु । (ओली इन्खा एकीकृत अस्पताल इटहरी-४, सनसरीका अध्यक्ष हुन ।) स्वास्थ्य खबरबाट

हावाहुरीको मौसममा आगलागीबाट जोगिन सर्वसाधारणलाई स्थानीय विपद जोखिम न्यूनिकरण समितिको अपिल

- विहान ९ बजेसम्म खाना पकाई चुल्होमा रहेको आगो राम्ररी निभाऔं ।
- खाना पकाउँदा खर पत्करको प्रयोग भएमा आगलागी हुन सक्छ की भनेर पूरै सावधानी अपनाउने गरौं र चुल्हो नजिक एक जना अनिवार्य बस्ने बानी बसालौं ।
- दिउँसोको समयमा हावाहुरी चल्ने हुँदा विहान ९ बजेपछि चुल्हो बाल्नुपर्ने कुनै काम नगरौं ।
- घर नजिक थ्रेसर सञ्चालन नगरी घरदेखि टाढा चौर वा खेतमा सञ्चालन गर्ने गरौं ।
- सलाई, लाइटर, मट्टितेल लगायतका अन्य पेट्रोलियम पदार्थ बालबालिकाको पहुँचभन्दा टाढा राख्ने बानी बसालौं ।
- घरमा एक बाल्टीन वा अन्य भाडोमा पानी २४सै घण्टा राख्ने बानी बसालौं ।
- गुहालीमा घुर बाल्दा सावधानी अपनाउने गरौं ।
- घरको कुनै सजिलो ठाउँमा २/४ बोरा बालुवा राख्ने गरौं जसले गर्दा कहिँ आगलागी भयो भने निभाउन सहयोग हुन्छ ।
- घर तथा गुहालीमा लगाइएको टाटी राम्रोसँग माटोले दुवैतर्फ लिपपोत गर्ने गरौं ।
- आगोबाट हुने जोखिम तथा धनजनको क्षति बारेमा परिवारका सदस्यहरुलाई जानकारी गराई सजग र सतर्कता अपनाउने बानी बसालौं ।
- गाउँमा बारुणयन्त्र आउने जाने बाटो खुल्ला राखौं र बारुणयन्त्रलाई पोखरीबाट पानी भर्न र आगलागी नियन्त्रण गर्ने कार्यमा सहयोग गरौं ।
- गाउँका पोखरीहरुमा पानी सञ्चित राख्ने बानी बसालौं ।
- गाउँमा कसैले आगो जथाभावी राखेको छ भने गाउँ घरमा त्यसरी आगो खुल्ला राख्नु हुँदैन भनेर सचेत गराउने गरौं ।
- कहीँ कतै आगलागी भएमा नजिकको प्रहरी चौकी वा जिल्ला प्रहरी कार्यालयको कन्ट्रोलको नम्बर ९८५२८९०२७० वा १०० नम्बरमा जानकारी गराऔं ।
- कसैको ज्यान वा सम्पत्तिमाथि आगजनी गर्ने अपराध भएकोले यस्तो कार्यमा सहभागी नहोऔं ।
- आगजनी घटनालाई न्यूनिकरणको लागि प्रहरीसँग सहकार्य गरौं र जनधनको क्षति हुनबाट बचौं र बचाऔं ।
- आगलागी प्रकोप उद्धारको सामग्रीहरु जस्तै बाल्टिन, जग, बेल्चा, गैंती, डोरी, स्ट्रेचर, प्राथमिक उपचारको सामग्रीहरु, आगलागी उद्धारको लागि लगाउने कपडा भएसम्म ब्यवस्था गरी राखौं ।

अनुरोधकर्ता

राजविराज नगरपालिका, नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, राजविराज, सप्तरी

हावाहुरीको मौसममा आगलागीबाट जोगिन सर्वसाधारणलाई स्थानीय विपद जोखिम न्यूनिकरण समितिको अपिल

- विहान ९ बजेसम्म खाना पकाई चुल्होमा रहेको आगो राम्ररी निभाऔं ।
- खाना पकाउँदा खर पत्करको प्रयोग भएमा आगलागी हुन सक्छ की भनेर पूरै सावधानी अपनाउने गरौं र चुल्हो नजिक एक जना अनिवार्य बस्ने बानी बसालौं ।
- दिउँसोको समयमा हावाहुरी चल्ने हुँदा विहान ९ बजेपछि चुल्हो बाल्नुपर्ने कुनै काम नगरौं ।
- घर नजिक थ्रेसर सञ्चालन नगरी घरदेखि टाढा चौर वा खेतमा सञ्चालन गर्ने गरौं ।
- सलाई, लाइटर, मट्टितेल लगायतका अन्य पेट्रोलियम पदार्थ बालबालिकाको पहुँचभन्दा टाढा राख्ने बानी बसालौं ।
- घरमा एक बाल्टीन वा अन्य भाडोमा पानी २४सै घण्टा राख्ने बानी बसालौं ।
- गुहालीमा घुर बाल्दा सावधानी अपनाउने गरौं ।
- घरको कुनै सजिलो ठाउँमा २/४ बोरा बालुवा राख्ने गरौं जसले गर्दा कहिँ आगलागी भयो भने निभाउन सहयोग हुन्छ ।
- घर तथा गुहालीमा लगाइएको टाटी राम्रोसँग माटोले दुवैतर्फ लिपपोत गर्ने गरौं ।
- आगोबाट हुने जोखिम तथा धनजनको क्षति बारेमा परिवारका सदस्यहरुलाई जानकारी गराई सजग र सतर्कता अपनाउने बानी बसालौं ।
- गाउँमा बारुणयन्त्र आउने जाने बाटो खुल्ला राखौं र बारुणयन्त्रलाई पोखरीबाट पानी भर्न र आगलागी नियन्त्रण गर्ने कार्यमा सहयोग गरौं ।
- गाउँका पोखरीहरुमा पानी सञ्चित राख्ने बानी बसालौं ।
- गाउँमा कसैले आगो जथाभावी राखेको छ भने गाउँ घरमा त्यसरी आगो खुल्ला राख्नु हुँदैन भनेर सचेत गराउने गरौं ।
- कहीँ कतै आगलागी भएमा नजिकको प्रहरी चौकी वा जिल्ला प्रहरी कार्यालयको कन्ट्रोलको नम्बर ९८५२८९०२७० वा १०० नम्बरमा जानकारी गराऔं ।
- कसैको ज्यान वा सम्पत्तिमाथि आगजनी गर्ने अपराध भएकोले यस्तो कार्यमा सहभागी नहोऔं ।
- आगजनी घटनालाई न्यूनिकरणको लागि प्रहरीसँग सहकार्य गरौं र जनधनको क्षति हुनबाट बचौं र बचाऔं ।
- आगलागी प्रकोप उद्धारको सामग्रीहरु जस्तै बाल्टिन, जग, बेल्चा, गैंती, डोरी, स्ट्रेचर, प्राथमिक उपचारको सामग्रीहरु, आगलागी उद्धारको लागि लगाउने कपडा भएसम्म ब्यवस्था गरी राखौं ।

अनुरोधकर्ता

तिलाठी कोइलाडी गाउँपालिका, गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, तिलाठी, सप्तरी

रक्तदान कार्यक्रम गरेर एसपीले मनाए जन्मदिन

राजविराज/जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीका एसपी अविनारायण काफ्लेले रक्तदान कार्यक्रमको आयोजना गरि शनिबार आफ्नो जन्मदिन मनाएका छन् ।

रक्तसंचार सेवा केन्द्रमा रगतको चरम अभावलाई मध्यनजर गरि उनले जन्मदिनमा यस्तो कार्यक्रमको आयोजना गरेका हुन् ।

यसअघि २५ पटक रक्तदान गरिसकेका काफ्ले स्वयमले भने उक्त कार्यक्रममा रक्तदान गर्न पाएनन् । दुई महिना अघि नेपाल पत्रकार महासंघ शाखा सप्तरीद्वारा आयोजित रक्तदान कार्यक्रममा रक्तदान गरेका उनले शनिबार स्वाथ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार रक्तदान नगरेका हुन् ।

उनका धर्मपत्नि सम्झनाले भने रक्तदान गरेकी छिन् । उक्त अवसरमा सेना, सुरक्षाकर्मी, पत्रकार तथा विभिन्न सामाजिम संघसंस्थाका ३४ जनाले रक्तदान गरेको रक्तसंचार सेवा केन्द्रका इन्चार्ज नविन झाले जानकारी दिए ।

मानिवय कार्यप्रति निकै अग्रसर रहने गरेका काफ्ले दम्पत्ति यसअघि काठमाडौंस्थित तिलगंगा आँखा अस्पतालमा मरणोपरान्त आखा दानको समेत घोषणा गरिसकेका छन् ।

बाढीले कटान गरेको क्षेत्रको निरिक्षण

राजविराज/पछिल्लो केही दिनदेखिको बर्षाको कारण तिलाठी कोइलाडी गाउँपालिकास्थित खाँडो खोलाको विभिन्न स्थानमा कटान लागेको छ । गाउँपालिकाको वडा नं. १ तिलाठी, वडा नं. २ लौनियाँको भागमा खोलाको बाढीले कटान थालेको हो ।

तिलाठी र लौनियाँ क्षेत्रस्थित पूर्व र पश्चिमतर्फको बाँधमा विभिन्न ठाउँमा बर्षाको पानीले समेत बाँध कटान (रेन कट) गरेको छ ।

यसैगरी खाँडो नदि नियन्त्रण आयोजनाबाट बोल्डर क्रेटिङ गर्ने जिम्मेवारी पाएका ठेकेदारले समयमा काम नगर्दा बाँधमा कटान लागेको छ । बोल्डर क्रेटिङ गर्न खोलाभित्र खाल्डो खनेर महिनौसम्म काम नगर्दा बाढीले बाँध कटान गरेको हो ।

गाउँपालिकाबाट पटक पटक ठेकेदार तथा आयोजना प्रमुखलाई ताकेदा गर्दा पनि समयमा काम नगरेकाले बाँधमा कटान लागेको गाउँपालिकाका अध्यक्ष अरुण कुमार मण्डलले बताए ।

बाँधमा धेरै ठाउँमा कटान लागेपछि गाउँपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत केशवकुमार झा, विपद् ब्यवस्थापन अधिकृत राजेश कुमार झा, वडा नं. २ काअध्यक्ष कमलकुमार मण्डलसहितको टोलीसँगै निरीक्षण गर्न गएका गाउँपालिका अध्यक्ष मण्डलले तत्कालै कटान नियन्त्रण तथा रेनकट नियन्त्रणका लागि काम थाल्न निर्देशन दिए ।

कटान लागेको ठाउँ तथा रेनकट लागेको ठाउँमा शुक्रबार बिहानैदेखि आवश्यक मर्मत सम्भारको काम थालिने भएको छ । बाढीबाट बाँध कटान नियन्त्रण गर्न आवश्यक पर्ने बोरा, जाली लगायतको सामान गाउँपालिकाबाट उपलब्ध गराइने प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत झाले बताए ।

खाद्य उद्योगी किराना पसल सञ्चालक एवं होटेल, मिठाई पसल रेष्टुरेन्ट सञ्चालकमा खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण डिभिजन कार्यालय राजविराजको अनुरोध

१. खाद्य पदार्थ एवं तैयारी खानेकुरालाई छोपेर राख्नुहोला एवं पूर्ण लेवल विवरण भएको पदार्थ प्रयोग गर्नु होला ।
२. बासी सडेगलेका एवं झिंगा भनकेका खानेकुराहरू नबेच्नु होला ।
३. पकाउनु पर्ने वा तारेर खाने कुनै पनि खानेकुरामा रंगको प्रयोग नगर्नुहोला ।
४. तेलको प्रयोगमा सावधानी अपनाउनु होला साथै एउटै तेललाई पटक-पटक प्रयोग नगर्नुहोला ।
५. मिठाईमा हाईड्रो जस्ता अखाद्य रंग प्रयोग नगर्नुहोला ।
६. पिउने पानीलाई स्वच्छ र सफा तरिकाले राख्नुहोला ।
७. खाद्य पदार्थ तैयार गर्ने र बाँड्ने ब्यक्तिको आफ्नो ब्यक्तिगत सर-सफाईमा ध्यान दिनु होला ।
८. किराना पसल सञ्चालकहरुले 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

डा. आदर्श कुमार सिंह
Dr. Adarsh Kumar Singh
MBBS, MD TU
NMC Reg. No. : 9413
कन्सलटेन्ट फिजिसियन
मधुमेह (चिनी रोग), मुटु, दम एवम् श्वास प्रश्वास, पेट तथा कलेजो रोग मृगौला, छाती, थाइराइड सम्बन्धि रोग

डा. ललन प्रसाद रौनियार
Dr. Lalan Prasad Rauniyar
MBBS (BPKIHS) Dharan, MD Paediatrics (BPKIHS) Dharan, NMC Reg. No. : 13338
कन्सलटेन्ट बाल रोग विशेषज्ञ
वरिष्ठ नवजात शिशु तथा बालरोग

सम्पर्क : जयश्री कृष्ण फार्मेशी
गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल (दक्षिण गेट), हनुमाननगर रोड, राजविराज, सप्तरी
Phone : 031-533774 / Mo. No : 9819721526, 9852820734

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

मोदीले आमाको खुट्टा धोएर लिए आशीर्वाद

गुजरात/भारतका प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीले आफ्नी आमाको खुट्टा धोएर आशीर्वाद लिएका छन् ।

प्रधानमन्त्री मोदीकी माता हीराबेन मोदीको शनिबार १००औं जन्मदिन हो । प्रधानमन्त्रीले आफ्नी आमालाई शनिबार बिहान यहाँस्थित निवासमा भेटेर आशीर्वाद लिएका हुन् । "शनिबार १०० वर्षमा प्रवेश गर्नुभएकी मेरी आमाबाट आशीर्वाद लिएँ," उनले शनिबार बिहानै ट्विट गर्दै भनेका छन् ।

तीन महिनाअघि उनले आफ्नी आमालाई भेटेका थिए । हीराबेन मोदीको जन्म शतवार्षिकीका अवसरमा शनिबारै गान्धीनगरको एउटा सडकलाई अब हीराबेन मोदी मार्ग नामकरण गरिने नगरप्रमुख हितेश मवानले बताएका छन् । हीराबेन मोदीबाट भावी पुस्ताले त्याग, तपस्या, सदाचार र सेवाको पाठ सिकुन् भन्ने उद्देश्यले सडकको नाम हीराबेन मोदी राखिएको जनाउँदै गान्धीनगर नगरका प्रमुखले प्रधानमन्त्रीकी माताको नाम जीवित राख्न पनि त्यसो गरिएको स्पष्ट गरे ।

आमाबाट आशीर्वाद लिएर प्रधानमन्त्री मोदी पञ्चमहल जिल्लाको प्रसिद्ध तीर्थस्थल पावगढको भ्रमण गर्ने कार्यक्रम रहेको गुजरात सूचना विभागले जारी गरेको विज्ञप्तिमा जनाइएको छ । एजेन्सी

आसामको करिमगञ्जमा एकहजार किलो गाँजा बरामद

आसाम/आसाम-त्रिपुरा सिमानमा पर्ने करिमगञ्ज जिल्लाको चुराइबारीबाट प्रहरीले एक हजार किलोभन्दा बढी गाँजा बरामद गरेको छ ।

त्रिपुरा राज्यबाट आउँदै गरेका दुईवटा ट्रकबाट उक्त परिमाणको गाँजा बरामद भएको हो ।

दुईवटा ठूला ट्रकमा जाँच गर्दा एउटाको भित्री कोठा भेटिएको तथा त्यसमा खानतलासी गर्दा सात सय ६३ पाकेट गाँजा फेला परेको चुराइबारी प्रहरी कार्यालयका निरञ्जन दासले बताए ।

जाँचको क्रममा भागेको अर्को ट्रकलाई नियन्त्रणमा लिइएको र कारबाहीमा परेका दुवै ट्रकबाट एकहजार तीन किलो गाँजा बरामद भएको उनले जनाए ।

लिटन सरकार नाम गरेका चालकलाई पक्राउ गरेको जानकारी दिँदै उनले अभियुक्तविरुद्ध मुद्दा दायर गरी अनुसन्धान थालिएको बताए । एजेन्सी

'अग्नीपथ' योजना विरुद्ध भारतमा हिंसात्मक प्रदर्शन

नयाँ दिल्ली/भारतमा सङ्घीय सरकारले घोषणा गरेको अग्नीपथ योजना विरुद्धका प्रदर्शन हिंसात्मक हुन थालेका छन् ।

प्रदर्शनका क्रममा आन्दोलनकारीले ३४० भन्दाबढी रेड सेवालाई प्रभावित पारेका छन् भने ठूलो भौतिक क्षति भएको छ ।

अग्नीपथ योजनाका विरुद्धमा विषेश गरेर युवा आक्रोसित भएका छन् । उनीहरुले अन्याय र अव्यवहारिक योजना सरकारले ल्याएकाले त्यो फिर्ता हुनुपर्ने माग गरेका छन् ।

भारतको सङ्घीय रक्षा मन्त्रालयले गत मङ्गलबार घोषणा गरेको अग्नीपथ योजनाअनुसार सैनिक सेवामा प्रवेश गरेका ७५ प्रतिशत युवाले चार वर्षमै अवकास पाउने छन् ।

भारतका जल सेना, स्थल सेना र वायु सेना गरी तीन ओटै सैन्य सेवामा जवान पदका लागि चार वर्षे सेवा अवधिका लागि मात्रै भर्ना खुलाउने 'अग्निपथ' योजनामा उल्लेख गरिएको छ ।

त्यसका लागि २१ वर्षमा भर्ना हुन पाउने र २५ वर्ष पुग्दा उनीहरु अवकास हुनुपर्ने व्यवस्था गरिएको छ । भर्ना भएकामध्ये २५ प्रतिशतले मात्रै चौथोबाट सेवालाई निरन्तरता दिन पाउने र बाँकी ७५ प्रतिशतले सैन्य सेनाबाट बाहिरिनुपर्ने भएपछि युवाहरु आक्रोसित भएका हुन् ।

ती अवकास भएकाले पनि पेन्सन नपाउने व्यवस्था गरिएकाले युवा थप रुष्ट भएका छन् ।

सरकारले धेरै युवालाई रोजगारीको अवसरका लागि यस्तो योजना ल्याएको दावी गरेपनि युवाले भने यसलाई अव्यवहारिक र अन्यायपूर्ण भएको दावी गरेका छन् ।

आन्दोलनकारी युवाले रक्षा खर्च कटौती गर्ने बाहनामा लाखौं युवाको भरपर्दो अवसरलाई सरकारले खोसेको आरोप लगाएका छन् ।

चार वर्षे जागिरले युवालाई जीवन निर्वाहका लागि पर्याप्त आम्दानी नहुने र बाँकी जीवन थप अन्यौलपूर्ण हुने उनीहरुको भनाइ छ ।

आन्दोलनकारीले विषेशगरी रेल सेवालाई क्षति गरेकाले हिंसात्मक र क्षति हुने गतिविधि नगर्न सरकारले उनीहरुलाई आग्रह गरेको छ ।

रेल मन्त्री अश्विनी वैष्णवले रेल सेवामा क्षति पुऱ्याउँदा आम नागरिकलाई नै घाटा हुने भएकाले रेल सेवालाई प्रभावित नपार्न अनुरोध गर्नुभएको छ । उहाँले आफ्ना मागलाई शान्तिपूर्ण तरिकाले उठाउन सुझाव पनि दिनुभएको छ । एजेन्सी

किसानद्वारा दुई ट्रक मल लुटपाट

काठमाडौं/धादिङका किसानले शनिबार दिउँसो २ ट्रक रासायनिक मल लुटपाट गरेका छन्।

धादिङको धार्के बजारमा रासायनिक मल बोकेको २ वटा ट्रक नियन्त्रणमा लिएर रासायनिक मल लुटपाट गरेका हुन्।

सशस्त्र प्रहरीले मल लुटपाट रोक्न खोजेपनि किसानहरुले ५ सय बोरा मल लुटपाट गरेका छन्।

यता भन्सार छलेको भन्दै राजश्व विभागले नियन्त्रणमा लिएको अवस्थामा किसानले कब्जा गरेर मल घरतिर लगेको बताइएको छ।

भन्सार छलेर ल्याएको मल व्यापारीहरुले महंगो बेच्ने गरेको उजुरीपछि राजश्व विभागले छापा मारेको जनाइएको छ।

अवैध तेलसहित ...

टोलीले उक्त गाडी चेकजाच गर्दा भन्सार कार्यालयको कुनै अनुमति र अन्य कागजातहरु फेला नपरेपछि जफत गरि आवश्यक कारवाहीका लागि शुक्रबार नै तिलाठीस्थित राजविराज भन्सार कार्यालय चलान गरिएको छ।

पक्राउ परेका अवध ट्रकका चालक हुन् भने धीरज सहचालक भएको सशस्त्र प्रहरी वेश क्याम्प भारदहले जनाएको छ।

नेपाल औषधी तथा बिक्री प्रतिनिधि संघको अध्यक्षमा प्रदिप चयन

राजबिराज/नेपाल औषधी तथा बिक्री प्रतिनिधि संघ राजबिराज ईकाईको १४ औं प्रथम अधिवेशन शनिबार सम्पन्न भएको छ।

सो अधिवेशनको अवसरमा नेपाल चिकित्सक संघ सप्तरी जिल्ला अध्यक्ष डा. रंजित झाले औषधी तथा बिक्री वितरणमा देखिएका बिकृतिहरूलाई हटाउन संगठन आबश्यक देखिएको बताएका छन। उनले चिकित्सकको सल्लाह बिना औषधी नलेखिने बिकृती बढेकोले त्यसतर्फ ध्यान पुग्नु आवश्यक रहेको बताए। उनले चिकित्सक र औषधी बिक्री प्रतिनिधिहरू बिच सुमधुर सम्बन्ध बनाएर अगाडि बढन सुझाव समेत दिए।

तदर्थ समितिका अध्यक्ष प्रदिप झाको अध्यक्षतामा आयोजित संघको अधिवेशनमा केन्द्रीय महासचिव सुनिल श्रेष्ठ, डा. ब्रजेश कुमार झा, सप्तरी औषधी बिक्री संघका अध्यक्ष सुजित झा, औषधी व्यवसाय संघका सप्तरी अध्यक्ष मनोहर सिंह लगायतले शुभकामना मन्तव्य व्यक्त गरेका थिए।

शनिबारै सम्पन्न बन्द सत्रबाट १४ औं ईकाई राजबिराजकाको अध्यक्षमा प्रदिप झालाई चयन गरिएको जनाएको छ।

मत्स्य कृषकहरुका लागि जानकारी

पोखरीको तयारी

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

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

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

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

स्टकिंग प्रतिशत

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

मछाको आहार विहार

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

प्रयोग :

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

वा

२५ प्रतिशत प्रोटिन भएको दाना बनाउनका लागि सामग्रीहरु

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

मत्स्य विकास केन्द्र, फत्तेपुर, सप्तरी
मोवाईल नं. ९८५२८२०९३५

हावाहुरीको मौसममा आगलागीबाट जोगिन सर्वसाधारणलाई स्थानीय विपद जोखिम न्यूनिकरण समितिको अपिल

- विहान ९ बजेसम्म खाना पकाई चुल्होमा रहेको आगो राम्ररी निभाऔं।
- खाना पकाउँदा खर पत्करको प्रयोग भएमा आगलागी हुन सक्छ की भनेर पूरै सावधानी अपनाउने गरौं र चुल्हो नजिक एक जना अनिवार्य बस्ने बानी बसालौं।
- दिउँसोको समयमा हावाहुरी चल्ने हुँदा विहान ९ बजेपछि चुल्हो बाल्नुपर्ने कुनै काम नगरौं।
- घर नजिक थ्रेसर सञ्चालन नगरी घरदेखि टाढा चौर वा खेतमा सञ्चालन गर्ने गरौं।
- सलाई, लाइटर, मट्टितेल लगायतका अन्य पेट्रोलियम पदार्थ बालबालिकाको पहुँचभन्दा टाढा राख्ने बानी बसालौं।
- घरमा एक बाल्टीन वा अन्य भाडोमा पानी २४सै घण्टा राख्ने बानी बसालौं।
- गुहालीमा घुर बाल्दा सावधानी अपनाउने गरौं।
- घरको कुनै सजिलो ठाउँमा २/४ बोरा बालुवा राख्ने गरौं जसले गर्दा कहिं आगलागी भयो भने निभाउन सहयोग हुन्छ।
- घर तथा गुहालीमा लगाइएको टाटी राम्रोसँग माटोले दुवैतर्फ लिपपोत गर्ने गरौं।
- आगोबाट हुने जोखिम तथा धनजनको क्षति बारेमा परिवारका सदस्यहरुलाई जानकारी गराई सजग र सतर्कता अपनाउने बानी बसालौं।
- गाउँमा बारुणयन्त्र आउने जाने बाटो खुल्ला राखौं र बारुणयन्त्रलाई पोखरीबाट पानी भर्न र आगलागी नियन्त्रण गर्ने कार्यमा सहयोग गरौं।
- गाउँका पोखरीहरुमा पानी सञ्चित राख्ने बानी बसालौं।
- गाउँमा कसैले आगो जथाभावी राखेको छ भने गाउँ घरमा त्यसरी आगो खुल्ला राख्नु हुँदैन भनेर सचेत गराउने गरौं।
- कहीं कतै आगलागी भएमा नजिकको प्रहरी चौकी वा जिल्ला प्रहरी कार्यालयको कन्ट्रोलको नम्बर ९८५२८९०२७० वा १०० नम्बरमा जानकारी गराऔं।
- कसैको ज्यान वा सम्पत्तिमाथि आगजनी गर्ने अपराध भएकोले यस्तो कार्यमा सहभागी नहोऔं।
- आगजनी घटनालाई न्यूनिकरणको लागि प्रहरीसँग सहकार्य गरौं र जनधनको क्षति हुनबाट बचौं र बचाऔं।
- आगलागी प्रकोप उद्धारको सामग्रीहरु जस्तै बाल्टिन, जग, बेल्चा, गैंती, डोरी, स्ट्रेचर, प्राथमिक उपचारको सामग्रीहरु, आगलागी उद्धारको लागि लगाउने कपडा भएसम्म व्यवस्था गरी राखौं।

अनुरोधकर्ता
शम्भुनाथ नगरपालिका, नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, कठौना, सप्तरी

बाढी/पहिरोबाट सतर्क रहौं।

- गाउँघरका माथिल्लो भागमा कुलो बनाई पानीको उचित निकास दिऔं।
- जमिन चिरा परेको देखिएमा पानी नछिर्ने गरी टालौं।
- घरभित्र वा वरिपरिको जमिन चिरा परेको भए सुरक्षित स्थानमा बसौं।
- नदी वा खोलामा बाढी आएमा तल्लो भागमा बस्ने जनसमुदायलाई सूचना दिऔं।
- भूकम्पले चिरा पारेको छ भने त्यस्तो स्थानलाई टालौं र सजगता अपनाऔं।
- भौगोलिक अवस्था विचार गरेर मात्र बाटो, कुलो वा नहर जस्ता संरचना बनाऔं। भु-क्षयबाट बचौं र बचाऔं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

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

ipay remit
City Express Money Transfer
Best Remit Quick & Easy
Prabhu Money Transfer
रकम पठाउन तथा पाउनका लागि भरपर्दो माध्यम
IME International Money Express
himal remit हिमालरेमिट
CG Money

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

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