जि.का.सप्तरी द.नं. १(१०३९/०६/१८)-०३९/०४०

नवीन साप्ताहिक

व.वि.हु.का.द.नं. ६/०६४/०६५

वर्ष ४३ अंक ९ २०८१ साल असोज ६ गते आइतवार (22 Sep 2024 Sunday) मूल्य रु. ७/-

लागूऔषध सेवनले मानिसको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य बिग्रन्छ, धन सम्पतिको वर्वाद गर्दछ, यसको प्रयोगबाट आफू, परिवार, समाज र राष्ट्रलाई नै अपुरणिय क्षति पुग्ने हुँदा यस्ता पदार्थदेखी टाढा रहौं ।

यस अंक भित्र – **पृष्ठ २ मा :** संविधान दिवस उत्सव त कसैले ... **पृष्ठ ३ मा :** बालबालिकालाई प्राणायाम, ध्यान र ... **पृष्ठ ४ मा :** मधेश प्रदेश क्रिकेट संघको... **पृष्ठ ५ मा :** मधेश सरकारले पहिलो ...

तीस हजार महिलालाई लक्षित गरि शसक्तिकरण अभियान

राजविराज/कष्टकर जिवन बिताइरहेकी एकल महिलाहरुलाई संगठित गरी उनीहरुको आर्थिक, सामाजिक र सांस्कृतिक पक्ष मजबुत बनाउन यहाँ सशक्तिकरण अभियान थालिएको छ ।

एकल महिला आत्मनिर्भरता तथा पुर्नस्थापना केन्द्र सप्तरीले यस्तो अभियान चलाएको हो । एकल महिलालाई संगठित गरी सशक्तिकरणको क्षेत्रमा प्रशिक्षण र विभिन्न खाले सीपमुलक तालिम प्रदान गर्ने अभियान अहिले गाउँ गाउँमा पुग्न थालेको छ ।

यसैक्रममा शनिबार सप्तरीको हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिकाको १४ वटै वडामा गठित एकल महिला वडा समितिको नवनियुक्त पदाधिकारीहरुलाई प्रमाणपत्रसहित सम्मान गरिएको छ ।

हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिकामा मात्रै ९ सय २ एकल महिला रहेको एकल महिला आत्मनिर्भरता तथा पुर्नस्थापना केन्द्र सप्तरीकी प्रमुख जुही ठाकुरले बताइन् । नवगठित वडा समितिले जिल्लास्थित पुर्नस्थापना केन्द्रको समन्वयमा आ-आफ्नो वडामा एकल महिला शसक्तिकरणका विभिन्न गतिविधि संचालन गर्ने उनले जानकारी दिइन् ।

प्रमणपत्र बितरण, पदभार ग्रहण तथा सम्मान कार्यक्रमको प्रमुख अतिथि बनाइएका १ सय ५ वर्षीया एकल महिला किसनीदेवी साहले यस्ता अभियानले कमाई गर्ने श्रीमान बितेपछि कष्टकर जिवन बिताउन बाध्य एकल महिलालाई ठूलो बल मिल्ने विश्वास व्यक्त गरिन् ।

सो अवसरमा उनलाई केन्द्रको तर्फबाट दोसल्ला तथा कदरपत्रबाट सम्मान गरिएको थियो । संस्थाकी सचिव रेखा मण्डलले अभियान अन्तरगत वडा वडामा पुगि एकल महिलालाई संगठित बनाउने, त्यसैबाट नेतृत्व निर्माण गर्ने र त्यसपश्चात् स्थानीयको आवश्यकता अनुसारको सीपमूलक तालिम र प्रशिक्षण प्रदान गरिने बताइन् ।

केन्द्रकी प्रमुख ठाकुरले अभियानको दोश्रो चरण सप्तरीको तिलाठी कोइलाडी गाउँपालिकाबाट सुरु हुने जानकारी दिइन् । हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिकाबाट सुरु भएको अभियान क्रमशः जिल्लाको १८ वटै पालिकामा पुऱ्याउने लक्ष्य रहेको उनले जानकारी दिइन् ।

कार्यक्रममा उत्साहजनक सहभागिता जनाएकी एकल महिलाहरुको एउटै स्वर थियो- "श्रीमानको मृत्युपछि आर्थिक कठिनाई भोगिरहेका हामी जस्ता महिलालाई यस्तो अभियानले हौसला र उर्जा प्रदान गरेको छ ।"

जिल्लामा करिब ३० हजारको हाराहारीमा एकल महिला रहेको केन्द्रको तथ्याङ्क छ । सो अवसरमा केन्द्रद्वारा जितिया महोत्सवको आयोजना समेत गरिएको थियो ।

दैनिक दुई उडानका लागि पहल गर्ने

काठमाडौं/सप्तरीका एक प्रतिनिधि मण्डलसँगको भेटमा संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उड्डयन मन्त्री बद्री पाण्डेले राजविराज विमानस्थलबाट दैनिक दुई उडानका लागि पहल गर्ने बताएका छन् ।

उनले दैनिक दुई उडान गर्न बुद्ध एयर कम्पनीसँग कुरा गर्ने बताए । अहिले यो विमानस्थलबाट दैनिक एक मात्र उडान गर्दै आएको छ ।

मन्त्री पाण्डेले राजविराज विमानस्थलमा सामान चेकिङ गर्नेसहितका उपकरण उपलब्ध गराउन समेत पहल गर्ने बताए ।

उनले सप्तरीस्थित छिन्नमस्ता मन्दिरसहितका धार्मिक पर्यटनको विकासका लागि पनि आफू सकारात्मक रहेको बताए ।

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

यौन धन्दाको आशंकामा तीन महिलासहित पाँच प्रहरी नियन्त्रणमा

राजविराज/राजविराज वडा नं. ७ हटियास्थित मुनलाइट होटल एण्ड लजबाट प्रहरीले शनिबार तीन महिलासहित पाँच जनालाई नियन्त्रणमा लिएको छ ।

होटलमा यौन धन्दा हुने गरेको स्थानीयको सूचनाको आधारमा खटिएको टोलीले तीन जना महिला र दुई जना पुरुषलाई नियन्त्रणमा लिएको प्रहरीले जनाएको छ ।

होटलका संचालक अर्जनु चौधरी र मिथिलेश चौधरी भने प्रहरी आएको चाल पाएपछि फरार भएको स्थानीयले बताएका छन् ।

उक्त होटमा लामो समयदेखी यौन धन्दा संचालन भइरहेको स्थानीयको गुनासो पश्चात् प्रहरी पुगेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीका प्रवक्ता डिएसपी ढुण्डिराज

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

डेंगीका लक्षणहरू

डेंगीका लक्षणहरू:

- एक्कासी ज्वरो आउनु,
- ५-७ दिनसम्म ज्वरो रहनु,
- वेस्सरी टाउको दुख्नु,
- आँखाको गेडी दुख्नु,
- हाडजोर्नी, मांशपेसी र ढाड दुख्नु,
- शरीरमा बिबिरा आउनु,
- रिङ्गटा लाग्नु,
- वाक्वाकी लाग्नु, बान्ता हुनु,

यस्ता लक्षणहरु देखिएमा तत्काल स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

लामखुट्टेको टोकाईबाट लाग्ने डेंगुका लक्षण तथा यसबाट बच्ने उपाय

लक्षण

- उच्च ज्वरो आउनु । - जोर्नी र मांशपेशीहरुमा असह्य पीडा हुनु । - आँखाको गेडी दुख्नु । - अत्याधिक टाउके दुख्नु । - शरीरमा राता बिमिराहरु आउनु ।

यस्ता लक्षणहरु देखापरेमा डेंगु हुन सक्छ । तत्काल चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिऔं ।

बच्ने उपाय

- लामखुट्टेबाट बच्न पुरै शरीर ढाक्ने लुगा लगाऔं । - घरभित्र लामखुट्टे छिर्न नसक्ने गरि झ्याल, ढोकामा जालीवा सुत्ने बेलामा झुल लगाएर सुतौं । - घर, कार्यस्थल र सार्वजनिक स्थानमा पानी जम्न नदिऔं । - पानी राखेको भाँडालाई छोपेर राखौं । - अध्यँरा कुना-काप्चामा किटनाशक औषधी छर्कने गरौं ।

अनुरोधकर्ता : शम्भुनाथ नगरपालिका, सप्तरी

सम्पादकीय

चाड पर्वको बेला सहुलियत दरका सरकारी पसल आवश्यक

सरकारले चाड पर्वको बेला उपभोक्ता मारमा नपरोस् भन्ने उद्देश्यले सहुलियत दरका पसलहरु संचालन गर्ने गरेको छ । विभिन्न सामानहरुका साथै दैनिक उपभोग्य बस्तुहरु सहुलियत दरमा पाउने व्यवस्था ती पसलहरुमार्फत मिलाउने गरिन्छ । यस्ता पसल सप्तरीमा पनि आवश्यक छ । कम्तिमा सदरमुकाम केन्द्रित गरेर एउटा सहुलियत दरका पसल आवश्यक छ ।

चाड पर्व नजिकिदै जाँदा उपभोक्ता अनावश्यक मुल्यको मारमा नपरोस् भन्ने उद्देश्यले यस्ता पसलहरु आवश्यक छन् । तर, जिल्लाका हालसम्म यसका लागि कुनै पहल भएको देखिन्न् । उपभोक्ताहरुलाई बजारका अन्य पसलहरुको तुलनामा सस्तो र सुपथ मूल्यमा सामानहरु उपलब्ध गराउन उद्देश्यले विगतमा संचालनमा रहेका त्यस्ता पसलहरु हाल हराएको छ । सुपथ मुल्यको पसल बारे ग्राहकहरुलाई सूचनाको अभाव वा उनीहरुको वेवास्ताका कारण प्रभावकारी बन्न सकेन् ।

चाड पर्वको समयमा सूपथ मूल्य नभएकै कारण उपभोक्ता महँगो मूल्यमा सामान खरीद गर्न बाध्य हुन्छन् । तसर्थ सम्बन्धित निकायले त्यस्ता पसल कम्तिमा एक दुई स्थानमा संचालनका लागि आवश्यक कदम उठाउनु अत्यन्त जरुरी रहेको छ ।

संविधान दिवस उत्सव त कसैले बिरोधको रुपमा मनाए

राजविराज/संविधान दिवसको अवसरमा सप्तरीमा कसैले उत्सव त कसैले बिरोधको रुपमा मनाएका छन् ।

जिल्ला समन्वय समिति सप्तरी ९ औं राष्ट्रिय संविधान दिवसलाई विभिन्न कार्यक्रमसहित तीन दिवसीय उत्सवको रुपमा मनाएका छन् ।

जिल्ला समन्वय समिति सप्तरीले तीन दिवसीय कार्यक्रम अन्तरगत बिहीबार संविधान दिवस सफल पारौं, घर घरमा दिपावली र राष्ट्रिय झण्डा फहराऔं नारासहित राजविराजमा प्रभातफेरी कार्यक्रमको आयोजना गर्‍यो ।

जिल्ला समन्वय समितिको कार्यालय परिसरबाट सुरु भएको प्रभातफेरी बजारका मुख्य भागको परिक्रमा गरेको थियो । र्‍यालीमा जिल्ला समन्वय समितिका प्रमुख शिवनारायण साह, प्रमुख जिल्ला अधिकारी मेख बहादुर मंग्राती, राजविराज नगरपालिकाका कार्यवाहक नगर प्रमुख इसरत परविन, प्रहरी उपरिक्षक गजुसिद्धि बज्राचार्यका साथै कर्मचारी, प्रहरी र सेनाको उल्लेख्य सहभागिता थियो ।

नगर परिक्रमा पश्चात् आयोजित प्रवचन् कार्यक्रमका सहभागि वक्ताहरुले संविधान दिवस औपचारिक सरकारी कार्यक्रम मात्र नभएर आमजनताको उत्सव भएको बताएका थिए ।

यता लोकतान्त्रिक समाजवादी पार्टी (लोसपा) नेपाल, जनमत पार्टी र स्वाधिन मधेश जनअभियान सप्तरीले आफ्नो माग सम्बोधन नगरि संविधान जारि भएको भन्दै बिरोध प्रदर्शन गरेका छन् ।

जनमत पार्टी सप्तरीका इन्चार्ज रामगमन साहको नेतृत्वमा पार्टी कार्यालयबाट निस्केको जुलुस "संविधान संशोधन गर, समाजिक लोकतन्त्र कायम गर, जनसंख्याको आधारमा निर्वाचन क्षेत्र घोषणा गर" लगायतका नाराबाजी गर्दै बजार क्षेत्र परिक्रमा गरेका थिए ।

यस्तै लोकतान्त्रिक समाजवादी पार्टी (लोसपा) नेपाल, जनमत पार्टी र स्वाधिन मधेश जनअभियान सप्तरीले आफ्ना माग सम्बोधन नगरि संविधान जारि भएको भन्दै छुट्टाछुट्टै बिरोध प्रदर्शन गरेका छन् ।

लोसपाका जिल्ला अध्यक्ष सुनिल झाको अगुवाईमा "असोज ३ कालो दिन" लेखिएको ब्यानरसहित बिरोध प्रदर्शन गरिएको छ । हात र टाउँकोमा कालोपट्टी बाँधेर गरिएको बिरोध प्रदर्शनमा लोसपाका केन्द्रिय नेता जयप्रकाश ठाकुर, राजविराज नगरपालिका निवर्तमान मेयर शम्भुप्रसाद यादव, निर्वतमान उपमेयर साधना झाका साथै सयौं नेता कार्यकर्ता सहभागि भए ।

यसैगरि कैलाश महतो नेतृत्वको स्वाधिन मधेश जनअभियान सप्तरीले पनि असोज ३ कालो दिन नारासहित बिरोध प्रदर्शन गरेका छन् ।

बिहीबार नै जनता समाजवादी पार्टी (जसपा) नेपाल सप्तरीका अध्यक्ष केदार यादवको अध्यक्षतामा संविधान संशोधन विषयक विचार गोष्ठीको आयोजना गरिएको छ । गोष्ठिका सहभागिहरुले वर्तमान संविधानमा जनताको भावना नसमेटिएको भन्दै संविधानमा देखिएको त्रृटी सच्याउनु पर्ने माग गरेका थिए ।

युवक मृत अवस्थामा फेला

राजविराज/बैदेशिक रोजगारीबाट फर्केर आमाको किरियामा आएका एक युवक मृत अवस्थामा फेला परेका छन् ।

सप्तरीको अग्निसाइर कृष्णासवरण गाउँपालिका ६ महुली बजारका २७ वर्षिय ईश्वर पोखरेल बुधबार विहान धान खेतमा मृत अवस्थामा फेला परेका हुन ।

पोखरेलको मृत शरीर घरबाट ३ सय मिटरको दुरीमा रहेको घुरन चौधरीको धान खेतमा फेला परेको प्रहरीले जनाएको छ ।

एक महिना अघि मृतक पोखरेलकी ५० वर्षिया आमा कल्पनाले आत्महत्या गरेकी थिइन । रोजगारीका शिलशिलामा विदेशमा रहेका ईश्वर आमाको मृत्युको खबर पाए पछी किरियाका लागि घर फर्केका थिए ।

इलाका प्रहरी कार्यालय कंचनपुरका डिएसपी महेन्द्र नेपालले पोखरेलको शव पोस्टमार्टमा लागी गजेन्द्र नारायण सिह अस्पताल पुर्‍याई घटनाबारे सूक्ष्म अनुसन्धान भईरहेको बताए ।

लामखुट्टेको टोकाईबाट लाग्ने डेंगुका लक्षण तथा यसबाट बच्ने उपाय

लक्षण

- उच्च ज्वरो आउनु ।
- जोर्नी र मांशपेशीहरुमा असह्य पीडा हुनु ।
- आँखाको गेडी दुख्नु ।
- अत्याधिक टाउको दुख्नु ।
- शरीरमा राता बिमिराहरु आउनु ।

यस्ता लक्षणहरु देखापरेमा डेंगु हुन सक्छ । तत्काल चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिऔं ।

बच्ने उपाय

- लामखुट्टेबाट बच्न पुरै शरीर ढाक्ने लुगा लगाऔं ।
- घरभित्र लामखुट्टे छिर्न नसक्ने गरि झ्याल, ढोकामा जाली वा सुत्ने बेलामा झुल लगाएर सुतौं ।
- घर, कार्यस्थल र सार्वजनिक स्थानमा पानी जम्न नदिऔं ।
- पानी राखेको भाँडालाई छोपेर राखौं ।
- अध्यँरा कुना-काप्चामा किटनाशक औषधी छर्कने गरौं ।

अनुरोधकर्ता : तिलाठी कोइलाडी गाउँपालिका, सप्तरी

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

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

डा. जयन्ती यादव
Dr. Jayanti Yadav
M.B.B.S. MD (Obstetrician and Gynaecologist)
हाल कार्यरत गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल राजविराज
NMC Reg No. : 15312
बरिष्ठ स्त्री तथा प्रसुती रोग विशेषज्ञ

सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हँल, राजविराज
Mo. No : 9842830252, 9804605569

लामखुट्टेको टोकाईबाट लाग्ने डेंगुका लक्षण तथा यसबाट बच्ने उपाय

लक्षण

- उच्च ज्वरो आउनु । - जोर्नी र मांशपेशीहरुमा असह्य पीडा हुनु । - आँखाको गेडी दुख्नु । - अत्याधिक टाउको दुख्नु । - शरीरमा राता बिमिराहरु आउनु ।

यस्ता लक्षणहरु देखापरेमा डेंगु हुन सक्छ । तत्काल चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिऔं ।

बच्ने उपाय

- लामखुट्टेबाट बच्न पुरै शरीर ढाक्ने लुगा लगाऔं । - घरभित्र लामखुट्टे छिर्न नसक्ने गरि झ्याल, ढोकामा जाली वा सुत्ने बेलामा झुल लगाएर सुतौं । -घर, कार्यस्थल र सार्वजनिक स्थानमा पानी जम्न नदिऔं । - पानी राखेको भाँडालाई छोपेर राखौं । - अध्यँरा कुना-काप्चामा किटनाशक औषधी छर्कने गरौं ।

अनुरोधकर्ता : बलान बिहुल गाउँपालिका, सप्तरी

बालबालिकालाई प्राणायाम, ध्यान र योगासनमा किन लगाउने ?

तुलसा गैह्रे

मानिस एक प्राकृतिक जीव हो र उसको जीवनशैली नै प्राकृतिक रूपमा सरल र सहज हुन आवश्यक छ, तर विज्ञान र प्रविधिको विकाससँगै कतिपय मानिसको जीवनशैली अप्राकृतिक हुन पुगेको छ ।

पछिल्लो समय खासगरी सहरबजारका बालबच्चा प्रकृतिको सामीप्यताबाट टाढा भएका छन् वा उनीहरुलाई त्यसबाट टाढा राखिएको छ । शारीरिक परिश्रमको कमी, मानसिक परिश्रमलाई विशेष महत्त्व दिने प्रवृत्तिले हिजोआजका बच्चामा उमेर अनुसारको चञ्चलता घट्दै गएको पाइन्छ ।

विद्यालय शिक्षामा निरन्तर खटिनुपर्ने दबाब एकातिर छ भने अर्कोतिर अध्ययनमा मात्रै केन्द्रित हुने र फुर्सदको समय पनि प्रविधिमा रमाउने हुँदा बालबच्चाको दिमागले उचित मात्रामा आराम पाउँदैन । शारीरिक परिश्रम नगन्य मात्रामा गर्दा गहिरो निद्रा र मिठो भोक समेत जाग्न छाडेको देखिन्छ ।

बाहिरी खुला वातावरणमा हिँड्ने, डुल्ने वा खेल्ने प्रकृतिका बच्चालाई हामीले सहजताका नाममा कम्प्युटर, ल्यापटप र टीभीसँग अत्यधिक सम्पर्कमा राखेर शारीरिक र मानसिक रूपमा खुम्च्याएका पनि छौं । उमेरसँगै आफ्ना छोराछोरीलाई आधुनिक प्रविधिसँग आवश्यकमा मात्रा जोड्नु स्वाभाविक हो । तर आज बालबालिका घरायसी तथा सामूहिक छलफलमा नबस्ने र बसे पनि मोबाइलमा गेम खेल्ने या टिकटक बनाउने या युट्युब हेर्नमा तल्लीन देखिन्छन्, यसतर्फ अभिभावकले ध्यान दिन आवश्यक छ ।

प्रचुर मात्रामा शारीरिक विकास हुने समयमा बालबच्चा सक्रिय हुनु स्वाभाविक वा प्राकृतिक हुन्छ तर सानैदेखि बालबच्चालाई हामीले मोबाइल, ल्यापटप वा टीभीमा भुलाउन थाल्यौं । लामो समय यस्तै प्रवृत्ति बढ्दै जाँदा हाम्रा बालबच्चाको सक्रिय जीवनशैलीमा ह्रास आउन सक्छ । परिणामस्वरूप बच्चा कतै गएर रमाउन नसक्ने, खुलेर गफगाफ नगर्ने, मनोवादमा सीमित हुने, विनाकारण पनि झर्किने र नैराश्यजस्तो देखिन थाल्छन् ।

बढ्दो सहरी बस्ती, अत्यधिक जङ्क फुडको प्रयोग, प्राकृतिक सौन्दर्यताको अभाव, भिडभाडजस्ता विषयले प्रायः जीवनका सकारात्मकताको अभाव सिर्जना गर्दै जाने गर्छ । सामाजिक सञ्जालको अत्यधिक प्रयोग, आर्थिक मन्दीको प्रभाव, देखासिकीले गर्दा खर्चिलो दैनिकी र अस्वस्थ प्रतिस्पर्धाले बढ्दै गइरहेको आपराधिक घटना क्रमले बाल मष्तिस्कमा नराम्रो र गहिरो चोट पारेको देखिन्छ ।

सामाजिक मूल्य-मान्यता र नैतिक शिक्षाको अभावले गर्दा स-साना बालबच्चाले पनि बोर लाग्यो, टेन्सन भो भन्दै देखासिकी गर्दै धुम्रपान, मद्यपान तथा लागु पदार्थको सेवन गर्न थालेको विषय नौलो हुन छाडेको छ । आजका कतिपय बालबच्चामा उत्साह, उमंग, जोस, जाँगर घट्दै गएको पाइन्छ । कताकता मानवीय संवेदना पनि क्षीण हुँदै गएको देखिन्छ ।

हिजो हाम्रो बाल्यकाल प्राकृतिक रूपमा खोलानाला, जंगल, पहाड, पर्वत, खेतबारी हुँदै प्रकृतिसँग नजिक रहेका शुद्ध अन्नपात ग्रहण गरेर, सामूहिक सेवाभाव गरेको देखेर बितेको थियो । हामीले जे-जस्तो जीवनशैली अपनाएका थियौं, आजका बालबच्चाले पनि सबै त्यस्तै गर्नुपर्छ भन्ने होइन, यद्यपि मानसिक र शारीरिक स्वस्थताका लागि केही कुराको अभ्यासलाई जोड्न सकिन्छ, ती हुन– ध्यान, योगासन वा प्राणायाम ।

ध्यान, योगासन र प्राणायामको प्रभाव

बच्चाको प्राकृतिक स्वभाव आफैंमा पूर्ण देखिन्छ– चाहे त्यो रमाउँदा होस् वा रिसाउँदा । हरक्षण बालबालिका शत प्रतिशतमा आफ्नो कार्यमा संलग्न हुने गर्छन् । बच्चाको बढ्दो उमेरसँगै बच्चामा रहेको कोषहरूको आकार र संख्याको वृद्धि अधिक हुने र ती कोषको मृत्यु अत्यन्तै न्यून हुने गर्छन् । वृद्ध उमेरमा कोषको जन्म र मृत्युको प्रक्रिया बालबच्चाको भन्दा ठिक उल्टो देखिन्छ ।

खासगरी प्राणायाम, योगासन र व्यायामका माध्यमबाट शरीरमा बढ्दै गरेका कोषहरूले प्राण वायु (अक्सिजन) प्राप्त गर्छन् र दिमागसम्म प्रशस्त अक्सिजनयुक्त रगतको सञ्चार हुन्छ, जसले दिमागलाई ताजा र सक्रिय राख्न सघाउँछ ।

प्राणायामसँगै बिस्तारै बालबच्चालाई ध्यानको अभ्यास गराइयो भने उनीहरुले आफ्नो मस्तिष्कलाई सकारात्मक कार्यमा लगाउन सक्छन् र पढाइ तथा सिकाइमा प्रगति गर्छन् । ध्यानको अभ्यासले बालबालिकाको मन धेरैतिर भड्कनदेखि रोक्न मद्दत पुर्‍याउँछ । कतिपय बालबालिकाले पढाइलाई दबाबको रुपमा लिएका हुन्छन्, उनीहरुलाई कुनै सिकाइ वा पढाइमा एकाग्र बनाउन पनि ध्यान एउटा उचित माध्यम हो । यस्तै योगासनका माध्यमबाट बालबालिकाको शरीर लचक बन्छ ।

योगासन, प्राणायाम तथा ध्यानले शरीरमा राम्रा रसायन (जस्तै, सेरोटोनिन, जसले खुसी दिन्छ; डोपामाइन, जसले आनन्द दिन्छ र एन्डोर्फिन, जसले दिमागलाई शान्त बनाउँछ आदि) उत्पन्न गर्छन् । खुसी, आनन्द र शान्त नभई बालबालिकाले कुनै सिकाइमा ध्यान दिन वा सिर्जनशील बन्न सक्दैनन् ।

हाम्रा पुर्खाले प्राणायाम, ध्यान वा योगको अभ्यास त्यतिकै गरेका होइनन्, लामो अनुसन्धान र अभ्यासले उनीहरुले यसको महत्त्व बुझेका थिए ।

हामीलाई थाहा भएकै कुरा हो, जुन बारीमा राम्रो बिरुवा रोप्न सकिँदैन, त्यो बारीमा अवश्य पनि अनावश्यक झारपातले माटोको उर्वर क्षमता नष्ट गराउँछ । विद्यार्थीले आफ्नो इच्छा अनुसार फरक-फरक विषयको अध्ययन वा सिकाइमा रुचि राख्छन् तर त्यसमा प्रगति गर्न आफ्नो दैनिकीमा प्राणायाम, ध्यान र योगासन जोडियो भने धेरै फरक पर्छ । (लेखक नेपाल सरकारको कानुन अधिकृत हुन् ।) रातोपाटीबाट

लामखुट्टेको टोकाईबाट लाग्ने डेंगुका लक्षण तथा यसबाट बच्ने उपाय

लक्षण

- उच्च ज्वरो आउनु । - जोर्नी र मांशपेशीहरुमा असह्य पीडा हुनु । - आँखाको गेडी दुख्नु । - अत्याधिक टाउको दुख्नु । - शरीरमा राता बिमिराहरु आउनु ।

यस्ता लक्षणहरु देखापरेमा डेंगु हुन सक्छ । तत्काल चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिऔं ।

बच्ने उपाय

- लामखुट्टेबाट बच्न पुरै शरीर ढाक्ने लुगा लगाऔं । - घरभित्र लामखुट्टे छिर्न नसक्ने गरि झ्याल, ढोकामा जालीवा सुत्ने बेलामा झुल लगाएर सुतौं । - घर, कार्यस्थल र सार्वजनिक स्थानमा पानी जम्न नदिऔं । - पानी राखेको भाँडालाई छोपेर राखौं । - अध्यँरा कुना-काप्चामा किटनाशक औषधी छर्कने गरौं ।

अनुरोधकर्ता : सुरुङ्गा नगरपालिका, सप्तरी

लामखुट्टेको टोकाईबाट लाग्ने डेंगुका लक्षण तथा यसबाट बच्ने उपाय

लक्षण

- उच्च ज्वरो आउनु । - जोर्नी र मांशपेशीहरुमा असह्य पीडा हुनु । - आँखाको गेडी दुख्नु । - अत्याधिक टाउको दुख्नु । - शरीरमा राता बिमिराहरु आउनु ।

यस्ता लक्षणहरु देखापरेमा डेंगु हुन सक्छ । तत्काल चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिऔं ।

बच्ने उपाय

- लामखुट्टेबाट बच्न पुरै शरीर ढाक्ने लुगा लगाऔं । - घरभित्र लामखुट्टे छिर्न नसक्ने गरि झ्याल, ढोकामा जालीवा सुत्ने बेलामा झुल लगाएर सुतौं । - घर, कार्यस्थल र सार्वजनिक स्थानमा पानी जम्न नदिऔं । - पानी राखेको भाँडालाई छोपेर राखौं । - अध्यँरा कुना-काप्चामा किटनाशक औषधी छर्कने गरौं ।

अनुरोधकर्ता : राजविराज नगरपालिका, सप्तरी

मधेश प्रदेश क्रिकेट संघको साधारण सभा सम्पन्न

बिरगंज/मधेश प्रदेश क्रिकेट संघको तेश्रो बार्षिक साधारण सभामा पर्साको बिरगंजमा सम्पन्न भएको छ।

कार्यक्रममा मधेश प्रदेश क्रिकेट संघका सचिव आयुश श्रेष्ठले प्रस्तुत गरेको आ.व.२०८०।८१ को बार्षिक प्रगति प्रतिवेदन अनुसार मधेश प्रदेशको पुरुषतर्फ दिवसिय अन्तरगत खेलेका खेलेका ९ खेलमा ६ मा जित तथा ३ मा हार व्योहोरेको तथा टि २० अर्न्तगत २६ खेलमा १७ जित तथा ९ खेलमा हार व्योहोरेको जनाइएको छ। त्यसैगरि महिला तर्फ ८ खेलमा ३ जित तथा ५ खेलमा हार व्योहोरेको प्रतितवेदनमा उल्ललेख छ।

त्यस्तै आ.व.२०८१।८२ को बार्षिक कार्यक्रम अनुसार मधेश प्रिमियिर लिगको आयोजना, ८ वटै जिल्ला बिच रातो बलले लामो क्रिकेटको प्रतियोगिता, उत्कृष्ट महिला तथा पुरुष खेलाडिलाई नगद सहित सम्मान लगायतको कार्यक्रम पेश गरेका थिए भने मधेश प्रदेशका क्यानले बाहेकका बढिमा ५ खेलाडिलाई जिविकोपार्जनका लागि तलवको व्यवस्थापन गर्ने र यस बर्ष प्रदेशबाट खेल्ने सम्पुर्ण खेलाडिलाई करार सम्झौता गरि अनुबन्धित गर्ने समेत कार्यक्रम पेश गरेका प्रतिवेदनमा जनाइएको छ। कार्यक्रममा बोल्दै पर्सा जिल्ला क्रिकेट संघका अध्यक्ष मनिश सिंहले मधेश प्रदेशमा ८ वटै जिल्लाले क्रिकेट खेल्ने भएको र उत्कृष्ट खेलाडिहरुले भरिएको समेत भएकोले नयाँ खेलाडीलाई आफ्नो दावेदारी पेश गर्न समेत कठिनाई पर्ने हुनाले यस बिषयमा नेपाल क्रिकेट संघले आवश्यक पहल गर्न तर्फ ध्यान दिनु पर्ने जिकिर गरे।

कार्यक्रममा बिरगंज महानगरपालिकाका नगर प्रमुखले ईलाइट कपलाई भब्यताका साथ सम्पन्न गर्न कुनै कसर बाकि नराख्ने र पर्सा क्रिकेट संघले गर्ने कार्यलाइ नगरपालिका सदैव साथ रहेको जानकारी समेत दिए।

त्यसै गरि कार्यक्रममा उपस्थित खेलकुद तथा सामाजिक मन्त्री प्रमोद जयसवालले क्रिकेटको बिकासको लागि मधेश सरकार सदैव साथ रहेको र मधेश प्रिमियर लिग तथा क्रिकेटका अन्य गतिबिधी संचालनका मधेश प्रदेश क्रिकेट संघ संगै सहकार्य गर्ने बताए।

कार्यक्रममा जिल्ला क्रिकेट संघ धनुषाका अध्यक्ष शोभाकान्त पाण्डेय, बाराका अध्यक्ष प्रभात चौरसिया, पर्साका अध्यक्ष मनिश सिंहले तथा नेपाल क्रिकेट संघका पुर्व सदस्य दाउद अन्सारी लगायतले आफना मन्तव्य राखेका थिए।

मधेश प्रदेशका खेलकुद तथा सामाजिक मन्त्री प्रमोद जयसवालको प्रमुख आतिथ्यतामा सम्पन्न कार्यक्रमको अध्यक्ष मधेश प्रदेश क्रिकेट संघका अध्यक्ष सुनिल कुमार महासेठले गरेका थिए भने स्वागत मन्तव्य मधेश प्रदेश क्रिकेट संघका सदस्य सत्रुघन साहले दिएका थिए।

जनप्रतिनिधिको अगुवाईमा प्रदर्शन

राजविराज/जनप्रतिनिधिको अगुवाईमा शुक्रबार जिल्ला प्रशासन कार्यालय सप्तरी अगाडी प्रदर्शन गरिएको छ।

सार्वजनिक जग्गाको संरक्षण तथा जग्गा हडप्ने व्यक्तिमाथी कारवाहीको माग रुपनी गाउँपालिकाबाट अध्यक्ष दिनेश कुमार यादव, वडा अध्यक्ष लिला यादव तथा विभिन्न राजनीतिक दलका प्रतिनिधि सम्मिलित समूहले प्रदर्शन गरेको हो।

रुपनी गाउँपालिका १ मा वर्षौंदेखी आदर्श युवा क्लबको भवन रहेको जग्गा आफ्नो रहेको दाबी गर्दै सोही वडा बस्ने भोगेन्द्र यादवले भत्काएर आफ्नो निजि भवन बनाउन थालेपछि विवाद बढेको हो।

गाउँपालिका अध्यक्ष यादवले सामाजिक र खेलकुद लगायत विभिन्न गतिविधी गर्दै आएको आदर्श यूवा क्लबको सार्वजनिक जग्गामा बनेको भवन संरचनालाई बलपूर्वक भत्काएर आफ्नो निजि भवन बनाउन लागेका भोगेन्द्रमाथी कारवाहीका लागि दबाब दिन आफूहरु आएको बताए। उनले सामाजिक क्षेत्रमा योगदान गर्दै आएको क्लबको संरक्षणका लागि स्थानीय प्रशासनको पटक-पटक लिखित र मौखिक रुपमा ध्यानाकर्षण गराउदा पनि सुनुवाई नगरेपछि बाध्य भई प्रदर्शनमा उत्रनु परेको बताए।

उनले क्लबको भवन तोडफोड गरि हानी नोक्सानी पुऱ्याउने भोगेन्द्रबाट क्षतिपूर्ती दिलाउनु पर्ने माग समेत आफूहरुको रहेको बताएका छन्। यसबारे पालिकाका तर्फबाट भोगेन्द्र बिरुद्ध प्रहरीमा उजुरी दिएको जानकारी समेत उनले दिए। उनले उक्त जग्गा सार्वजनिक रहेको र भोगेन्द्रले अनाधिकृत रुपमा कब्जा गरेको जनाए। भोगेन्द्रले भने उक्त जग्गा आफ्नो निजि रहेको दाबी गर्दै आएका छन्।

यसअघि ठूलो संख्यामा प्रदर्शनकारी आएको देखेपछि सुरक्षाका लागि खटिएका सुरक्षाकर्मीले कार्यालय समय अगावै पौने तीन बजे नै जिल्ला प्रशासन कार्यालयको मूल गेट बन्द गरेका थिए। त्यसपछि झन आक्रोसित भएका प्रदर्शनकारीले स्थानीय प्रशासनबिरुद्ध चर्को नाराबाजी सुरु गरेका थिए। स्थिति असामान्य बन्ने देखेपछि कार्यालयमा थप सुरक्षाकर्मी परिचालन गरिएको थियो।

शिशुको मृत्यु प्रकरणमा चार बुँदे सहमति

राजविराज/सप्तरीको हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिका १ भारदहमा गत आईतवार माइक्रो वसको ठक्करबाट एक शिशुको मृत्यु पश्चात् उत्पन्न तनाव चार बुँदे सहमतिपछि साम्य भएको छ।

मृतक परिवारलाई १० लाख क्षतिपूर्ती दिने, घाइतेको उपचार खर्च व्यहोर्ने, जिल्लामा टाइम कार्ड लागु गर्ने र भारदह चौकमा आवश्यकता पहचािन गरि प्रहरी तथा ट्राफिक बीट व्यवस्थापन गर्ने सहमति भएपछि तनाव साम्य भएको हो।

भारदहस्थित कंकालिनी मन्दिर नजिकै भएको सो घटनामा डेढ वर्षिय आर्दश अधिकारीको मृत्यु भएको थियो। हजुरआमा अनिता अधिकारी नाती आर्दशलाई लिएर बाटो पार गर्न उभिरहेका बेला अचानक राजविराजबाट विराटनगरतर्फ जादै गरेको प्रदेश १-००५-००१ज.३८६६ नम्बरको माइक्रोले ठक्कर दिएको प्रत्यक्षदर्शीहरुले बताएका छन।

ठक्करबाट गम्भीर घाईते भएका दुबै जनालाई उद्धार गरी उपचारका लागी विराटनगरस्थित एक अस्पताल पुऱ्याइएको थियो। पुऱ्याइएको आधी घण्टामै उपचारका क्रममा बालक आर्दशको मृत्यु भएको तथा हजुरआमा अनिताको उपचार भईरहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीका प्रवक्ता डिएसपी ढुण्डिराज नेउपानेले जानकारी दिए।

घट्नापछी आक्रोशित मृतकका आफन्त तथा स्थानीयले विभिन्न ४ बुंदे माग अघि सार्दै ५ घण्टा राजमार्ग अवरुद्ध पार्नुका साथै ठाउँ ठाउँमा टायर बालेर प्रर्दशन थालेका थिए।

स्थिति असामान्य हुन थालेपछि इलाका प्रहरी कार्यालय कंचनपुरका डिएसपी महेन्द्र नेपाल तथा जिल्ला प्रहरी कार्यालयका डिएसपी ढुण्डिराज नेउपानेसहितको पुगेको टोलीले पीडित पक्ष तथा माइक्रो संचालक पक्षलाई राखेर छलफल र सहमती गराएपछि अवरुद्ध राजमार्ग पाँच घण्टा पश्चात् सूचारु भएको छ।

ठक्कर दिने माइक्रो र चालक सप्तरीको छिन्नमस्ता गाउँपालिका ७ का ३२ वर्षिय अब्दुल सतारलाई नियन्त्रणमा लिई सवारी ज्यान मुद्दा अन्तरगत कारवाही प्रक्रिया अघि बढाइएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ।

लामखुट्टेको टोकाईबाट लाग्ने डेंगुका लक्षण तथा यसबाट बच्ने उपाय

लक्षण

- उच्च ज्वरो आउनु। - जोर्नी र मांशपेशीहरुमा असहय पीडा हुनु। - आँखाको गेडी दुख्नु। - अत्याधिक टाउको दुख्नु। - शरीरमा राता बिमिराहरु आउनु।

यस्ता लक्षणहरु देखापरेमा डेंगु हुन सक्छ। तत्काल चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिऔं।

बच्ने उपाय

- लामखुट्टेबाट बच्न पुरै शरीर ढाक्ने लुगा लगाऔं। - घरभित्र लामखुट्टे छिर्न नसक्ने गरि झ्याल, ढोकामा जालीवा सुत्ने बेलामा झुल लगाएर सुतौं। - घर, कार्यस्थल र सार्वजनिक स्थानमा पानी जम्न नदिऔं। - पानी राखेको भाँडालाई छोपेर राखौं। - अध्यँरा कुना-काप्चामा किटनाशक औषधी छर्कने गरौं।

अनुरोधकर्ता : डाक्नेश्वरी नगरपालिका, सप्तरी

लामखुट्टेको टोकाईबाट लाग्ने डेंगुका लक्षण तथा यसबाट बच्ने उपाय

लक्षण

- उच्च ज्वरो आउनु।
- जोर्नी र मांशपेशीहरुमा असहय पीडा हुनु।
- आँखाको गेडी दुख्नु।
- अत्याधिक टाउको दुख्नु।
- शरीरमा राता बिमिराहरु आउनु।

यस्ता लक्षणहरु देखापरेमा डेंगु हुन सक्छ। तत्काल चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिऔं।

बच्ने उपाय

- लामखुट्टेबाट बच्न पुरै शरीर ढाक्ने लुगा लगाऔं।
- घरभित्र लामखुट्टे छिर्न नसक्ने गरि झ्याल, ढोकामा जाली वा सुत्ने बेलामा झुल लगाएर सुतौं।
- घर, कार्यस्थल र सार्वजनिक स्थानमा पानी जम्न नदिऔं।
- पानी राखेको भाँडालाई छोपेर राखौं।
- अध्यँरा कुना-काप्चामा किटनाशक औषधी छर्कने गरौं।

अनुरोधकर्ता : सप्तकोशी नगरपालिका, सप्तरी

लामखुट्टेको टोकाईबाट लाग्ने डेंगुका लक्षण तथा यसबाट बच्ने उपाय

लक्षण

- उच्च ज्वरो आउनु।
- जोर्नी र मांशपेशीहरुमा असहय पीडा हुनु।
- आँखाको गेडी दुख्नु।
- अत्याधिक टाउको दुख्नु।
- शरीरमा राता बिमिराहरु आउनु।

यस्ता लक्षणहरु देखापरेमा डेंगु हुन सक्छ। तत्काल चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिऔं।

बच्ने उपाय

- लामखुट्टेबाट बच्न पुरै शरीर ढाक्ने लुगा लगाऔं।
- घरभित्र लामखुट्टे छिर्न नसक्ने गरि झ्याल, ढोकामा जाली वा सुत्ने बेलामा झुल लगाएर सुतौं।
- घर, कार्यस्थल र सार्वजनिक स्थानमा पानी जम्न नदिऔं।
- पानी राखेको भाँडालाई छोपेर राखौं।
- अध्यँरा कुना-काप्चामा किटनाशक औषधी छर्कने गरौं।

अनुरोधकर्ता : तिरहुत गाउँपालिका, सप्तरी

मधेश सरकारले पहिलो पटक औपचारिक रूपमा मनायो संविधान दिवस

जनकपुरधाम/मधेश प्रदेश सरकारले पहिलो पटक औपचारिक रूपमा संविधान दिवस मनाएको छ ।

संविधान दिवसको अवसरमा गृह, सञ्चार तथा कानुन मन्त्रालयको आयोजनामा बिहीबार बिहान प्रभातफेरि गरिएको छ ।

जनकपुरधामको रामानन्द चोकबाट सुरु भएको प्रभातफेरि नगरको विभिन्न भागको परिक्रमा गरेको छ । नेपाल प्रहरी र सशस्त्र प्रहरी बलको ब्याण्डबाजासहित प्रभातफेरिमा मुख्यमन्त्री सतिशकुमार सिंह, प्रदेश सरकारका मन्त्रीहरू, प्रदेश सांसद, सुरक्षा निकायका प्रमुख, कर्मचारी, विद्यार्थी लगायतको सहभागिता रहेको थियो ।

प्रभातफेरि जनकपुरधामको महेन्द्रनारायण निधि मिथिला संकृति भवनको सभाहलमा पुगेर कोणसभामा परिणत भएको थियो ।

कोणसभालाई सम्बोधन गर्दै मुख्यमन्त्री सिंहले वर्तमान संविधानबाट प्राप्त उपलब्धिको रक्षा गर्दै थप सुधारको आवश्यकता रहेको बताए । संविधानले संघीयता, लोकतन्त्र र गणतन्त्रलाई ठूला उपलब्धिको रूपमा स्थापित गरेको उनको भनाइ छ ।

संघीयता आइसकेपछि गाउँगाउँमा विकासका कामहरू अघि बढेको उनले तर्क गरे । मुख्यमन्त्री सिंहले प्रदेश सरकारलाई बलियो बनाए मात्र लोकतन्त्र र गणतन्त्रलाई मजबुत बनाउन सकिने भन्दै, संविधानमा रहेका असहमतिहरूको सार्थक सम्बोधन गर्दै अघि बढ्नुपर्ने धारणा राखे ।

मधेश प्रदेशका गृह, सञ्चार तथा कानुनमन्त्री राजकुमार लेखीले वर्तमान संविधानले दिएको उपलब्धिहरूलाई संस्थागत गर्दै परिमार्जन गरी जनताको चाहनालाई सम्बोधन गर्नुपर्ने बताए । कार्यक्रममा सभामुख रामचन्द्र मण्डललगायत केही मन्त्रीहरु सहभागी थिए ।

मधेश सरकारले यसअघि संविधान दिवस मनाएको थिएन । साढे ६ वर्षसम्म जनता समाजवादी पार्टी नेपाल नेतृत्वको सरकार रहँदा नमनाइएको संविधान दिवस जसपा नेपाल सरकारबाट बाहिरिएपछि मनाइएको अनलाइन खबरले जनाएको छ ।

संविधानको खारेजीको माग गर्दै अन्त्येष्टि यात्रा

बिरगंज/आम जनता पार्टी (आजपा) ले बर्तमान संबिधानको खारेजीको माग गर्दै बिहीबार बिरगंजमा अन्त्येष्टि यात्रा निकालेको छ ।

सो क्रममा प्रहरीले आजपा केन्द्रीय कमिटीका सचिव बाबुराम कौशिक मधेस प्रदेशका अध्यक्ष उमेश कुशवाहा आजपा नेताहरू श्रीभगवान पटेल, लालबाबु मन्सुरी, किरण यादव, सुनिल साह, राकेश बैठा, सन्देश साह, सन्धया पासवान लगायतका नेताहरुलाई पक्राउ गरेको छ ।

सरकारले संबिधान दिवस मनाउदै गर्दा आजपाले संबिधानको खारेजीको माग गर्दै देशका विभिन्न ठाउँमा अन्त्येष्टि यात्रा निकालेको छ ।

आजपा केन्द्रीय सदस्य एंव मधेस प्रदेशका प्रवक्ता डा. हेमप्रसाद साहले प्रहरीको धरपकड एंव हस्तक्षेपको भर्त्सना गर्दै पक्राउ परेका नेताहरुलाई यथाशीघ्र रिहा गर्न माग गरेका छन् ।

पैगम्बरको जन्मोत्सवमा सद्भाव ऱ्याली

राजविराज/मुस्लिम समुदायले आफ्नो धर्मका प्रर्वतक हजरत महम्मद पैगम्बरको जन्मोत्सवमा सदभाव ऱ्यालीसहित विविध कार्यक्रमको आयोजना गरी मनाएका छन ।

राजविराजमा सोमबार महम्मद पैगम्बर जन्मजयन्तीको ब्यानर, राष्ट्रिय र धार्मिक झण्डा तथा बाजागाजा सहित हज्जारौको सहभागितमा सद्भाव ऱ्याली निकालिएको छ ।

ऱ्यालीमा मुस्लिम समुदायका युवा, युवती, बृद्ध बृद्धा, विभिन्न मदरसाका मौलानाका साथै बालबालिका समेतको उत्साहजनक सहभागिता रहेको थियो ।

मुस्लिम समाज राजविराजको अगुवाईमा "इस्लामको सन्देश मानवताको नाममा" नारासहित नुरीजामा मस्जिदबाट निस्केको सदभाव ऱ्याली बजार क्षेत्र परिक्रमा पश्चात पुनः सोही स्थानमा पुगी धार्मिक सभामा परिणत भएको थियो ।

उक्त धार्मिक सभालाई राजविराज नगरपालिकाकी कार्यवाहक नगरप्रमुख इसरत परवीन, मुस्लिम समाज राजविराजका अध्यक्ष तैयव अन्सारी, मौलाना कैसर रजा, वडा सदस्य रामानन्द देव लगायतले सम्बोधन गर्दै महम्मद पैगम्बरको मानवताका लागी निर्देशित सन्देश तथा हिन्दु-मुस्लिम बीचको आपसी भाईचारा र धार्मीक सहिष्णुताको सन्देश गाउँ/गाउँ सम्म पुऱ्याउनु पर्नेमा जोड दिए ।

यस अवसरमा मुस्लिम समुदायले गरिब, असहायलाई लत्ताकपडा, खाद्यान्न, फलफुल वितरणका साथै मिलाज, फतिया, कुरयानखानी लगायतका धार्मिक कार्यक्रम समेत आयोजना गरेको मुस्लिम अगुवा राजविराज ४ निवासी फैयाज अन्सारीले बताए ।

इस्लामी पात्रो हिजरी सम्वतको रब्बी अब्बल महिनामा साउदी अरबको मक्कामा हजरत महम्मद पैगम्बरको जन्म भएको दिनको सम्झनामा मुस्लिम समुदायले प्रत्येक वर्ष धुमधामका साथ उनको जन्मजयन्ती मनाउने गरेका छन ।

महम्मद पैगम्बर जन्मजयन्ती मनाउन सोमबार मधेश प्रदेश सरकारले सार्वजनिक विदा नै दिए पछी मुस्लिम समुदायमा थप उत्साह देखिएको सदभाव ऱ्यालीका आयोजक मुस्लिम समाज राजविराजका अध्यक्ष तैयव अन्सारीले बताए ।

विशेष पुस्तक प्रदर्शनी सुरु

राजविराज/पठन संस्कृतीको विकास गर्ने उद्देश्यले साझा प्रकाशनले सम्पूर्ण शाखाहरुमा विशेष पुस्तक प्रदर्शनी सुरु गरेको छ ।

राजविराज शाखामा बुधबार मधेश प्रदेशका सांसद एंव पूर्व शिक्षामन्त्री महेश प्रसाद यादवले रिबन काटेर सो पुस्तक प्रर्दशनीको उद्घाटन गरेका छन ।

सो अवसरमा पूर्वमन्त्री यादवले प्रर्दशनीबाट स्थानीयस्तरको शैक्षिक गुणस्तर सुधारमा मद्दत पुग्ने बताए । पठन संस्कृती हराउँदै गएको वर्तमान समयमा पुस्तक प्रर्दशनीले ठूलो योगदान पुऱ्याउने उनले बताए ।

असोज १५ सम्म चल्ने प्रर्दशनीमा विभिन्न विधाका ६ हजार थान पुस्तकहरु राखिएको छ । उक्त पुस्तकमा २० देखि ४० प्रतिशत सम्म छुटको व्यवस्था मिलाइएको आयोजक संस्थाले जनाएको छ ।

साझा प्रकाशन नेपालको पुरानो प्रकाशन गृह हो । यस संस्थामा नेपाल सरकारको ६० प्रतिशत र बाँकी ४० प्रतिशत शेयर साहित्यकार, पत्रकार, शिक्षासेवीसहित सर्वसाधारणको छ ।

लामखुट्टेको टोकाईबाट लाग्ने डेंगुका लक्षण तथा यसबाट बच्ने उपाय

लक्षण

- उच्च ज्वरो आउनु ।
- जोर्नी र मांशपेशीहरुमा असह्य पीडा हुनु ।
- आँखाको गेडी दुख्नु ।
- अत्याधिक टाउको दुख्नु ।
- शरीरमा राता बिमिराहरु आउनु ।

यस्ता लक्षणहरु देखापरेमा डेंगु हुन सक्छ । तत्काल चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिऔं ।

बच्ने उपाय

- लामखुट्टेबाट बच्न पुरै शरीर ढाक्ने लुगा लगाऔं ।
- घरभित्र लामखुट्टे छिर्न नसक्ने गरि झ्याल, ढोकामा जाली वा सुत्ने बेलामा झुल लगाएर सुतौं ।
- घर, कार्यस्थल र सार्वजनिक स्थानमा पानी जम्न नदिऔं ।
- पानी राखेको भाँडालाई छोपेर राखौं ।
- अध्यँरा कुना-काप्चामा किटनाशक औषधी छर्कने गरौं ।

अनुरोधकर्ता : रुपनी गाउँपालिका, सप्तरी

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

श्रीलङ्कामा आर्थिक मन्दीपछि पहिलोपटक मतदान

कोलम्बो/श्रीलङ्काले आर्थिक सङ्कट माथिको सावधानीपूर्ण अवतरणपछि श्रीलङ्कामा अन्तर्राष्ट्रिय मुद्रा कोषको मितव्ययिता योजनामा प्रभावकारी जनमत संग्रहमा शनिबार राष्ट्रपतिका लागि मतदान सुरु भएको छ ।

राष्ट्रपति रनिल विक्रमासिङ्घेले अर्थतन्त्रलाई स्थिर बनाउन र महिनौंसम्मको खाद्यान्न, इन्धन र औषधिको अभावको अन्त्य गर्ने श्रेय दावी गर्दै नयाँ जनादेशका लागि निर्वाचनको घोषणा गर्नुभएको थियो ।

सन् २०२२ मा मन्दीका कारण आक्रान्त बनेका नागरिकले तत्कालिन निर्वाचित राष्ट्रपति विरूद्ध आन्दोलित भएपछि देश छोडेर भाग्नुभएको थियो भने विक्रमासिङ्घेले सङ्कटका समयमा देशलाई नेतृत्व गरेर थलिएको अर्थतन्त्रलाई सम्हाल्दै झण्डै सङ्कटग्रस्त हुनु पहिलेको अवस्थामा पुऱ्याउनुभएको छ ।

विक्रमासिङ्घेको कर वृद्धि गर्ने र राज्यले नागरिकका लागि दिएका अन्य सुविधाहरूलाई कसिलो पार्दै दातृ निकाय र यसमा पनि खासगरी आइएमएफको बेलआउटको सर्तहरू प्ूरा गर्दा नागरिकहरू उहाँसँग खुसी छन् वा छैनन् यो निर्वाचनले निर्णय दिनेछ । उहाँ सङ्कटका समय नेतृत्व गरेको र देशलाई थप वर्वादीति् जानबाट रोक्न सकेकोमा आफु बिजयी हुनेमा आशावादी हुनुहुन्छ ।

चुनावमा विक्रमसिङ्घेले अनुरा कुमार दिसानायका लगायतका शक्तिशाली सीमान्त मार्क्सवादी पार्टीका नेता सँग कसिलो प्रतिस्पर्दा गर्नु पर्ने आकंलन गरिएको छ । विज्ञहरूका अनुसार श्रीलङ्काको अर्थतन्त्र अझै पनि कमजोर छ । यहाँको ४६ अर्ब विदेशी ऋणको भुक्तानीको समय सन् २०२२ पछि सरकारी प्रतिवद्धता अनुसार फेरी आएको छ ।

विक्रमासिङ्घेले निर्वाचित भएमा आफ्नो तपस्याबाट आएको कार्यक्रमलाई अगाडि बढाउने र आईएमएफसँगको सहकार्यमा कुनै विचलनतिर जान नदिने बताउनुभएको छ ।"निर्वाचन धेरै हदसम्म विक्रमासिङ्घेको सरकारले कसरी आर्थिक सङ्कट र आगामी सुधारलाई ह्यान्डल गरेको छ भन्नेमा जनमत सङ्ग्रह हुनेछ," अन्तर्राष्ट्रिय सङ्कट समूहले यस हप्ताको एक रिपोर्टमा भनिएको छ ।

चुनावमा जम्मा ३९ जना उम्मेलवारले प्रतिस्पर्धा गरिरहेका छन् ।चुनावमा एक करोड ७० लाख भन्दा बढी मानिसहरू मतदान गर्न योग्य छन् । मतदान केन्द्र तथा गणना केन्द्रहरूको सुरक्षाका लागि ६३ हजार भन्दा बढी प्रहरी तैनाथ गरिएको छ । चुनाव अवधिमा कुनै पनि समस्या भएमा सुरक्षा टोलीहरू पनि तयार रहेको जनाउदै हाल सम्म शान्तिपूर्ण रुपमा मतदान भइरुहेको प्रहरी प्रवक्ता निहाल तल्डुवाले बताउनु भएको छ ।

यसैबीच केही क्षेत्रका मतदान केन्द्रमा जङ्गली जनावरबाट सुरक्षित आभास गराउन प्रहरी परिचालन गर्नुपरेको उहाँले बताउनु भएको छ । कोलम्बोमा मतदान सुरु हुनु अघि दर्जनौं मानिसहरू मतदान केन्द्र बाहिर लामबद्ध थिए भने राजधानीमा कडा सुरक्षाको व्यबस्था मिलाइएको छ ।

मतदान स्थानीय समय अनुसार बेलुका चार बजे सम्म चल्ने र गणना शनिवार साँझ देखि नै सुरु हने जनाइएको छ । आइतबार नतिजा आउने अपेक्षा गरिएको छ । एजेन्सी

सय भन्दा बढी युक्रेनी ड्रोन खसालेको रूसको दावी

मस्को/रूसी क्षेत्रमा रातारात आक्रमण गरिएका १०१ युक्रेनी ड्रोनहरू खसालेको रुसी रक्षा मन्त्रालयले शनिबार जनाएको छ । घटनामा कुनै पनि हताहत नभएको रिपोर्ट गरिएको छ । "ड्युटीमा" रहेका हवाई रक्षा प्रणालीहरूले युक्रेनी फिक्स-विङ युएभी ड्रोनहरुहरू नष्ट गरी खसालेको रूसको रक्षा मन्त्रालयले टेलिग्राममार्फत जनाएको हो । मन्त्रालयका अनुसार ब्रायन्स्क क्षेत्रमा ५३ वटा ड्रोन खसालिएको थियो भने "ब्लाक सी" प्रायद्वीपमाथि १८ वटा र बाँकी अन्य क्षेत्रमा खसालिएको थियो । क्रास्नोडारका गभर्नर भेनियामिन कोन्ड्रात्येभले ड्रोनबाट खसेको भग्नावशेषले टिखोरेट्स्की जिल्लामा आगलागीसमेत भएको बताउनु भएको छ । प्रभावित क्षेत्रका बासिन्दाहरूलाई सुरक्षाको लागि बाहिर निकालिएको भएता पनि कुनै हताहत नभएको यहाँले बताउनु भएको छ । एजेन्सी

जापानमा बाढीपहिरोका कारण, एकको मृत्यु सात बेपत्ता

टोकियो/जापानको भूकम्प प्रभावित क्षेत्र इशिकावामा भारी वर्षाका कारण आएको बाढी र पहिरोमा परि शनिबार एक जनाको मृत्यु हुनुका साथै कम्तिमा सात जना बेपत्ता भएको अधिकारीहरूले बताएका छन् । सरकारले विज्ञप्ति मार्फत घटनाको पुष्टि गरेको छ ।

बाढीका कारण वाजिमाम भूकम्प प्रभावित सडक मर्मत गरिरहेका अन्य चार जना पनि बेपत्ता भएको भुमि मन्त्रालयका अधिकारी कोजी यामामोटोले बताउनु भएको छ । जापानको क्योडो समाचार एजेन्सीले वाजिमामा दश जना बेपत्ता भएको जनाएको छ ।

इशिकावा सरकारका अनुसार बाढीका कारण धेरै भवनहरू डुबानमा परेका थिए भने सडक अवरुद्ध थियो । करिब छ हजार घरहरू बिजुलीविहीन थिए । प्रभावित क्षेत्रका केही मानिसहरु सञ्चार सेवा विहिन भएको अपरेटरहरूले बताएका छन् । बाढी पहिरोको खतराको बीच वजिमा र सुजुका साथै नोटो सहरका बासिन्दाहरूलाई घर छोडेर सुरक्षित स्थानमा जान आदेश दिएको अधिकारीहरूले बताएका छन् ।

इशिकावाको निगाता र यामागाता प्रान्तका बासिन्दाहरूलाई सुरक्षित स्थानमा जान आदेश दिएको अग्नि तथा विपद् व्यवस्थापन बिभागले जनाएको छ । जापान मौसम विज्ञान बिभाग (जेएमए) ले "जीवन जोखिममा पार्ने सल्लाह दिँदै इशिकावाका लागि उच्च-स्तरको चेतावनी जारी गरेको छ । प्रधानमन्त्री फुमियो किशिदाले सरकारलाई "पहिलो प्राथमिकताका रूपमा जनताको जीवन बचाई विपद् व्यवस्थापन गर्न निर्देशनदिनु भएको छ । एजेन्सी

महिलालई अवसर र प्रोत्साहन आवश्यक : नेतृ रेणु यादव

राजविराज/जसपाकी सहअध्यक्ष रेणु कुमारी यादवले महिला हरेक काम गर्न सक्षम भएपनि अवसर र प्रोत्साहनको कमिले पछाडी परेको बताएकी छिन् ।

जनता समाजवादी महिलासँग सप्तरीद्वारा शनिवार आयोजित जितिया पर्वको उपलक्ष्यमा शुभकामना आदानप्रदान कार्यक्रमका प्रमुख अतिथिको आसन्नबाट उनले यस्तो बताएकी हुन् ।

पूर्व शिक्षा मन्त्री समेत रहेकी नेता यादवले महिलाले आफ्नो नामबाट पहिचान बनाउन आवश्यक रहेकोले यसप्रति क्षमता भएका महिलाहरुले आफ्नो क्षमतालाई प्रस्तुत गरि अगाडी बढ्नु पर्ने आवश्यकता औंल्याए ।

कार्यक्रममा अतिथिहरूले जितिया व्रत तथा मधेसका संस्कृति रितिरिवाज उत्कृष्ट रहेको बताए । उनीहरूले सन्तान दिर्घायु परिवारको सुख शान्ति र उज्ज्वल भविष्यका वृद्धि आमाहरूले समेत हर्ष, उल्लास तथा उत्साहका साथ लिने भएको यस व्रतलाई राज्यले स्थान दिनुपर्ने धारणा सहभागीहरूको थियो ।

कार्यक्रममा पूर्वप्रदेशसभा सदस्य अभिशेक यादव, जसपाका जिल्ला अध्यक्ष सत्यनारायण यादव, बलान बिहुल गाउँपालिकाका पूर्वअध्यक्ष दयानन्द गोईत, सामुदायिक महिला विकास केन्द्रको अध्यक्ष मिरा देव, पत्रकार सुधा देव जिल्ला सदस्य नारायण यादव, सुनिता यादव लगायतले जितिया पर्वको शुभकामना दिएका थिए ।

कार्यक्रममा महिलाहरूले जितिया पर्वको शुरूवात, यसको महत्व र विशेषताको चर्चा गरेका थिए । कार्यक्रम मनोरञ्जनका लागि नृत्य तथा गीत समेत प्रस्तुत गरेको थियो । जनता समाजवादी महिलासंघ सप्तरीका अध्यक्ष अनुराधा देवी साहको अध्यक्षतामा आयोजित कार्यक्रममा स्वागत मन्तव्य जिल्ला सदस्य चन्द्रा साहले गरेकी थिईन् ।

संविधान दिवस तथा जितिया पर्वको अवसरमा शुभकामना आदान प्रदान

राजविराज/अखिल नेपाल महिला संघ राजविराज नगर कमिटीको संयोजनमा बिहीबार संविधान दिवस तथा जितिया पर्वको अवसरमा शुभकामना आदान प्रदान कार्यक्रमको आयोजना गरेको छ ।

आयोजित कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि नेकपा एमाले सप्तरीका इन्चार्ज सुमन राज प्याकुरेलले अहिलेको संविधान सबैको भावना बोकेकोले सबैले आत्मसात गर्न सकेको दाबी गरेका छन् ।

सत्तामा भएको बेला संविधान मान्ने सत्ताबाट बाहिरिए संविधानको बिरोध गर्ने, संविधान दिवसको दिन कालो दिवस मनाएर विरोध गर्ने प्रबृतिको अन्त्य गर्नुपर्ने उनको भनाई थियो ।

नेकपा एमालेका केन्द्रीय सदस्य जितेन्द्र नारायण देवले जनताद्वारा नेपालमा बनाईएको पहिलो संविधान रहेको बताउँदे संविधानले हरेक समुदायको अधिकार सुनिश्चित गरेको धारणा राखे ।

कार्यक्रममा संविधान सभाका पूर्व सांसद सरिता गिरीले जितिया ब्रत जस्तो कठोर ब्रत संसारमा कुनै पनि देशमा नरहेको बताईन् ।

संविधान सभा सदस्य ताराकान्त चौधरीले महिलाले सन्तानको दीर्घायुको लागि ३६ घण्टासम्म एक थोपा पानी पनि बस्नु भनेको सन्तानको लागि ठूलो त्याग गर्ने क्षमता आमाहरू रहेको बताए ।

मधेसी आयोगको सदस्य आभासेतु सिंहले आत्मा र परिवारको सुद्धिढकरणका लागि पुजापाठ गरिने भएकोले सबै इमानदार र संस्कारी हुनुपर्नेमा जोड दिइन् ।

यौन धन्दाको ...

नेउपानेले जानकारी दिए ।

उनले प्रहरी पुग्दा पक्राउ परेकाहरु आपत्तिजनक अवस्थामा भने नरहेको तथा नियन्त्रणमा राखी यौन धन्दामा संलग्नता रहे/नरहेको बारे अनुसन्धान भइरहेको बताए ।

स्थानीयले भने पक्राउ परेकाहरु यौन गतिविधिमा संलग्न रहने गरेको दाबी गर्दै संचालकलाई पटक पटक सचेत गराउँदा पनि वेवास्ता गरि यौन धन्दा संचालन गरिरहेको बताएका छन् ।

दैनिक दुई ...

सप्तरी क्षेत्र नम्बर ३ बाट निर्वाचित प्रतिनिधि सभा सदस्य दिनेश कुमार यादवको नेतृत्वमा कांग्रेस सप्तरीका सभापति रामदेव साह, सचिव सनत मण्डलसहितका व्यक्ति मन्त्री समक्ष दैनिक दुई उडान गराइदिन अनुरोध गरेका हुन् ।

चन्दाको विषयमा चालक र सहचालकमाथी कुटपिट

राजविराज/चन्दाको विषयमा युवाहरुको एक समूहले सोमबार माइक्रो चालक र सहचालकमाथी कुटपिट र लुटपाट गरेका छन् ।

राजविराजबाट विराटनगरतर्फ जाँदै गरेको प्र.१-००२-१ज.३८४२ नम्बरको माइक्रो बसलाई तोपा-मंसापुर खण्डमा रोकेर युवाहरुको एक समूहले कुटपिट र लुटपाट गरेको माइक्रो चालकहरुले बताएका छन् ।

विश्वकर्मा पुजाको नाममा जबरजस्ती चन्दा वसुल गरिरहेका स्थानीय युवाहरुको एक समूहले मागे जतिको चन्दा नदिदा चालक राम कुमार यादव र सहचालक मो. फिरोजलाई नियन्त्रणमा लिई कुटपिट र उनीहरुका साथमा रहेको नगद रकम समेत लुटपाट गरेको साइबाबा यातायात प्रा.लि. सप्तरीका अध्यक्ष भुपेन्द्र यादवले बताए ।

सोको बिरोधमा राजविराज-हनुमाननगर सडक खण्डमा माइक्रो बस चालकहरुले चक्का जाम समेत गरेका थिए ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीका प्रवक्ता डिएसपी ढुण्डीराज नेउपानेले घटनामा सलंग्नहरुको खोजी कार्य भइरहेको जनाएका छन् ।

लामखुट्टेको टोकाईबाट लाग्ने डेंगुका लक्षण तथा यसबाट बच्ने उपाय

लक्षण

- उच्च ज्वरो आउनु ।
- जोर्नी र मांशपेशीहरुमा असह्य पीडा हुनु ।
- आँखाको गेडी दुख्नु ।
- अत्याधिक टाउको दुख्नु ।
- शरीरमा राता बिमिराहरु आउनु ।

यस्ता लक्षणहरु देखापरेमा डेंगु हुन सक्छ । तत्काल चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिऔं ।

बच्ने उपाय

- लामखुट्टेबाट बच्न पुरै शरीर ढाक्ने लुगा लगाऔं ।
- घरभित्र लामखुट्टे छिर्न नसक्ने गरि झ्याल, ढोकामा जाली वा सुत्ने बेलामा झुल लगाएर सुतौं ।
- घर, कार्यस्थल र सार्वजनिक स्थानमा पानी जम्न नदिऔं ।
- पानी राखेको भाँडालाई छोपेर राखौं ।
- अध्यँरा कुना-काप्चामा किटनाशक औषधी छर्कने गरौं ।

अनुरोधकर्ता : राजगढ गाउँपालिका, सप्तरी

लामखुट्टेको टोकाईबाट लाग्ने डेंगुका लक्षण तथा यसबाट बच्ने उपाय

लक्षण

- उच्च ज्वरो आउनु ।
- जोर्नी र मांशपेशीहरुमा असह्य पीडा हुनु ।
- आँखाको गेडी दुख्नु ।
- अत्याधिक टाउको दुख्नु ।
- शरीरमा राता बिमिराहरु आउनु ।

यस्ता लक्षणहरु देखापरेमा डेंगु हुन सक्छ । तत्काल चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिऔं ।

बच्ने उपाय

- लामखुट्टेबाट बच्न पुरै शरीर ढाक्ने लुगा लगाऔं ।
- घरभित्र लामखुट्टे छिर्न नसक्ने गरि झ्याल, ढोकामा जाली वा सुत्ने बेलामा झुल लगाएर सुतौं ।
- घर, कार्यस्थल र सार्वजनिक स्थानमा पानी जम्न नदिऔं ।
- पानी राखेको भाँडालाई छोपेर राखौं ।
- अध्यँरा कुना-काप्चामा किटनाशक औषधी छर्कने गरौं ।

अनुरोधकर्ता : अग्निसाइर कृष्णासवरण गाउँपालिका, सप्तरी

लामखुट्टेको टोकाईबाट लाग्ने डेंगुका लक्षण तथा यसबाट बच्ने उपाय

लक्षण

- उच्च ज्वरो आउनु । - जोर्नी र मांशपेशीहरुमा असह्य पीडा हुनु । - आँखाको गेडी दुख्नु । - अत्याधिक टाउको दुख्नु । - शरीरमा राता बिमिराहरु आउनु ।

यस्ता लक्षणहरु देखापरेमा डेंगु हुन सक्छ । तत्काल चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिऔं ।

बच्ने उपाय

- लामखुट्टेबाट बच्न पुरै शरीर ढाक्ने लुगा लगाऔं । - घरभित्र लामखुट्टे छिर्न नसक्ने गरि झ्याल, ढोकामा जालीवा सुत्ने बेलामा झुल लगाएर सुतौं । - घर, कार्यस्थल र सार्वजनिक स्थानमा पानी जम्न नदिऔं । - पानी राखेको भाँडालाई छोपेर राखौं । - अध्यँरा कुना-काप्चामा किटनाशक औषधी छर्कने गरौं ।

अनुरोधकर्ता : हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिका, सप्तरी

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*