नि.प्र.का. सप्तरी द.नं. २२/०४८/०४९, स.नि.हु.का.द.नं. ५/०६४/०६५

राजविराज दैनिक

वर्ष ३३ अंक २३७ २०८१ साल बैशाख १३ गते बिहीबार (25 Apr. 2024 Thursday) मूल्य रु. ५/-

Log in : rajbirajdainik.com.np

सामाजिक संजालको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाऔं, सामाजिक मर्यादाको ख्याल गरौं ।

यस अंक भित्र : २ पृष्ठमा : गर्मीयाममा कस्तो पेयपदार्थ.. ३ पृष्ठमा : सन्तोषजनक छैन विश्वमा ... ३ पृष्ठमा ःलागूऔषध विरुद्धको युद्धमा...

हातहतियार राख्न इजाजत पत्र व्यक्ति वा संघसस्थालाई ३५ दिनभित्र अनिवार्य उपस्थित हुन आदेश

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, १२ वैशाख ।

जिल्ला प्रशासन कार्यालय सप्तरीले हातहतियार राख्न इजाजत पत्र लिएका व्यक्ति वा संघसस्थालाई ३५ दिनभित्र इजाजत पत्रसहित कार्यालयमा अनिवार्य रुपमा उपस्थित हुन सूचना जारि गर्दै आदेश गरेको छ ।

जिप्रका सप्तरीका प्रशासकीय अधिकृत भिमराज बस्नेतद्वारा बुधबार जारि सूचनामा विभिन्न मितिमा हातहतियार राख्न इजाजत पत्र प्राप्त व्यत्ति/संघसंस्थाहरुले नियमानुसार नवीकरण गर्नुपर्नेमा कतिपय इजाजत प्राप्त व्यक्ति/संस्थाले नवीकरण गराएको अभिलेखबाट नदेखिएको हुँदा सूचना प्रकाशित भएको मितिले ३५ दिनभित्र इजाजत पत्रसहित कार्यालयमा अनिवार्य

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

गौर हत्याकाण्डविरुद्ध सर्वोच्चको कारण देखाऊ आदेश

दैनिक समाचारदाता
काठमाडौं, १२ बैशाख ।

सर्वोच्च अदालतले गौर हत्याकाण्डविरुद्ध कारण देखाऊ आदेश जारी गरेको हो । बुधबार न्यायाधीश तिलप्रसाद श्रेष्ठको एकल इजलासले कारण देखाऊ आदेश जारी गरेको हो ।

२०८० जेठ २१ गते त्रिभुवन शाहले जिल्ला प्रहरी कार्यालय रौतहट र जिल्ला सरकारी वकिलको कार्यालय गौरसमेतलाई विपक्षी बनाएर रिट दायर गरेका थिए ।

उक्त मुद्दा तीन पटक हेर्न नभ्याइने, एक पटक बेन्च बस्न नभ्याइनेमा पर्दै बुधबार भने कारण देखाऊ आदेश भएको हो । ०६४ चैत २७ गते तत्कालीन मधेसी जनअधिकार

फोरम र नेकपा माओवादी केन्द्रका कार्यकर्ताबिचको झडपमा २७ जना माओवादी कार्यकर्ता मृत्यु भएको थियो । जसलाई गौर हत्याकाण्डले चिनिन्छ ।

उक्त हत्याकाण्डमा उपप्रधान तथा स्वास्थ्य तथा जनसंख्यामन्त्री समेत रहेका जसपा अध्यक्ष उपेन्द्र यादवसमेत संलग्न रहेको आरोप लाग्दै आएको छ ।

'लू'बाट बच्न आग्रह

काठमाडौँ, १२ वैशाख (रासस) ।

स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयले तातो हावा 'लू'बाट बच्न सर्वसाधारणलाई आग्रह गरेको छ ।

मन्त्रालयले तराईमा तातो हावासँगै 'लू' चलेकाले सबैलाई बच्न आग्रह गरेको हो । 'लू'ले गर्दा मुटुको चाल तीव्र हुने, श्वासप्रश्वासमा समस्या हुने, रक्तचाप घट्ने, पसिना निस्कने, टाउको अत्यधिक दुख्ने, चक्कर लाग्ने, ज्वरो आउने जस्ता समस्या देखिने गर्दछ ।

शुक्रराज ट्रपिकल तथा सरुवा रोग अस्पतालका प्रमुख कन्सल्ट्यान्ट फिजिसियन डा विमल चालिसेले गर्मी बढेसँगै तराईमा तातो हावा चलेर 'लू' लाग्ने गरेको बताउनुभयो ।

उहाँले धेरै तातो हावाले मस्तिष्कमा असर गर्ने भएकाले तातो हावा चलेका बेला दिउँसो घर बाहिर

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

बोलेरोको ठक्करबाट तीन युवकको मृत्यु

दैनिक समाचारदाता
झापा, १२ वैशाख ।

पूर्वपश्चिम राजमार्गअन्तर्गत झापाको शिवसताक्षी-झिलझिले खण्डमा बुधबार बिहान बोलेरोले र मोटरसाइकललाई ठक्कर दिँदा कमल गाउँपालिका-४ का तीन युवकको मृत्यु भएको छ ।

बुधबार बिहान बोलेरो गाडीले ठक्कर दिँदा मोटरसाइकलमा सवार २६ वर्षीय मौसम राई, २५ वर्षीय युनिस भण्डारी र १७ वर्षीय सरोज रेग्मीको मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय झापाले जनाएको छ ।

मृत्यु भएका तीनै जना कमल गाउँपालिका-४ अमलडाँगीका भएको कमल गाउँपालिका अध्यक्ष हुकुमसिंह राईले बताए । पूर्वबाट पश्चिमतर्फ आउँदै गरेको प्रदेश १-००१-००१ च ९३२९ नम्बरको बोलेरोले तीनजना सवारविपरीत दिशातर्फ गइरहेको मेश्प ५००१ नम्बरको मोटरसाइकललाई ठक्कर दिएको थियो ।

दुर्घटनामा परी गम्भीर घाइते भएका तीनैजनालाई विएण्डसी अस्पताल विर्तामोडमा लगिएकोमा उपचारका क्रममा मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय झापाका प्रवक्ता कृष्णकुमार चन्दले जानकारी दिए ।

जिप चालकलाई इलाका प्रहरी कार्यालय झिलझिलेले नियन्त्रणमा लिएर अनुसन्धान प्रहरीले जनाएको छ ।

होटलमा महिला र पुरुष मृत फेला

जनकपुर, १२ वैशाख (रासस) ।

जनकपुरको एक होटलमा मंगलबार दुईजना झुन्डिएको अवस्थामा मृत फेला परेका छन् ।

जनकपुरको रामानन्द चोकमा रहेको होटल होलिडे एण्ड गेष्टहाउसमा एक महिला र एक पुरुष मृतअवस्थामा फेला परेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय धनुषाले जनाएको छ । महोतरीको पिपरा गाउँपालिका-३ का ३१ वर्षीय हितेन्द्र पासवान तथा पिपरा नै माइती भएकी महोत्तरी लोहरपटी नगरपालिका-४ की २५ वर्षीया प्रियङ्का कापर झुन्डिएको अवस्थामा मृत फेला परेका हुन् ।

होटलको कोठा नं २०५ मा दुवैजनाले सलको पासो लगाएर झुन्डिएको अवस्थामा भेटिएको जिल्लाका प्रहरी प्रवक्ता एवं प्रहरी नायब उपरीक्षक रञ्जन आवाले जानकारी दिनुभयो । महिलाको अढाइ वर्षीया छोरी कोठाभित्र रोइरहेको आवाज सुनिएपछि झ्यालबाट हेर्दा सलको पासोमा

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

भर्ना खुल्यो । भर्ना खुल्यो ॥ भर्ना खुल्यो ॥।

Wisdom School
Rajbiraj 2, (Near Rajdevi Mandir)
Play Group to Class 9
"गुणस्तरिय शिक्षा हाम्रो प्रतिबद्धता"

हाम्रो विशेषताहरु

- दक्ष तथा अनुभवी शिक्षक शिक्षिकाबाट पठनपाठन गराइन्छ ।
- कम्प्युटर ल्याबको व्यवस्था भएको ।
- विज्ञान प्रयोगशालाको व्यवस्था भएको ।
- CC Camera को निगरानीमा पठनपाठन गराइन्छ ।
- Monthly Test को व्यवस्था भएको ।

सम्पर्क फोन नं. ०३१-५९०१९२
मोवाइल नं. ९८१२०२२१३५ (प्रिन्सिपल)
मो. नं. ९८०४७२६१९२, ९८४२८२३२७१

सर्पले टोकेको अवस्थामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

- सर्पले टोकेका व्यक्ति आत्तिन सक्छन्, सान्त्वना दिऔं,
- आफ्नो नजिक सर्पदंश उपचार केन्द्र कहाँ छ ? जानकारी राखौं।
- 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,

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सम्पादकीय ....

अधुरा विकासीय कार्यहरु सम्पन्न गराउन तदारुकता देखाऊ

वर्षौंदेखी सप्तरी जिल्लामा अधुरा रहेका विभिन्न विकासीय कार्यहरुलाई सम्पन्न गराउन तदारुकता देखाउनु आवश्यक छ। कुनै कारणवस समयमै सम्पन्न हुन नसकेका ती अधुरा कार्यहरु सम्पन्न गराउन सम्बन्धित निकायले तदारुकता देखाउनु जरुरी छ। स्थानिय पालिकाहरुले विभिन्न योजना तथा विकासीय कार्यहरु हालसम्म पनि सम्पन्न गराउन नसक्दा जनताहरुले सास्ती व्यहोर्नु परिरहेको अवस्था छ।

केही पालिकाहरु आन्तरिक विवादमा अल्मलिने गरेका कारण पनि त्यस्ता विकासीय कार्यहरु समयमा सम्पन्न हुन सकेको छैन्। ती पालिकाहरुमा अहिले पनि विवादै कायमै रहेकोले त्यसलाई समाधान गर्नेतर्फ ध्यान दिनु पनि उत्तिकै आवश्यक छ। प्रमुख अध्यक्षलगायत अन्य पदाधिकारीहरुबीच तालमेल नहुँदा विकासीय कार्य ओझेलमा परेको छ।

यसका लागि स्थानियहरुले खबरदारी गरेर विकासीय कार्यप्रति चनाखो हुनु आवश्यक छ। तसर्थ छुट्याइएको बजेटलाई खेर जान नदिन अहिलेदेखी नै जनता जागरुक हुनु पनि उत्तिकै आवश्यक समेत रहेको छ भने काम सुरु भएपनि मापदण्ड अनुसार काम भए नभएको कुरालाई पनि जनताले नै निगरानी बढाउनु पनि उत्तिकै आवश्यक छ।

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

डा. सन्तोष प्रसाद शाह
Dr. Santosh Prasad Sah
MBBS (T.U.), MD Internal Medicine (NAMS, Bir Hospital Kathmandu)
NMC Reg. No. : 15019
कन्सलटेन्ट फिजिसियन

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

गर्मीयाममा कस्तो पेयपदार्थ पिउने त ?

डा अरुणा उप्रेती

काठमाडौं, १२ वैशाख (रासस)।

गर्मीयाम सुरु भएसँगै तीर्खा मेट्नका लागि विभिन्न चिसो पेय पदार्थ (कोल्डडिड्क्स)को खपत बढ्ने गर्दछ। अहिले धेरै मानिसहरु स्वस्थकर तथा पोषिला स्थानीय पेय पदार्थको सट्टा बजारिया पेय पदार्थको स्वादमा लट्ठ पारिरहेका छन्। मानिसहरुले दूध, दहीजस्ता पोषिला पेय पदार्थ बेचेर विभिन्न ब्राण्डका पेयपदार्थ सेवन गरिरहेको देखिन्छ। चिसो पेय पदार्थहरु अहिले गाउँघरमा छ्यापछ्याप्ती छन्। यस्ता वस्तुहरु अहिले शान, मान र सगुन सामग्री नै बनिसकेको देखिन्छ। यी पेय पदार्थहरुले मोही, सर्वतजस्ता नेपाली शैलीका कैयौं पेय पदार्थलाई विस्थापन गर्दै लगिरहेका पनि छन्।

अति गुलिया र रसायन मिसिएका यी पदार्थका कारण भविष्यमा उपभोक्ताहरुको दाँत, पेट, हाडजोर्नीलगायत शरीरका अन्य अङ्गहरुमा रोगहरुले घर बनाउँछ। यी पेयहरुले मोटोपनको समस्या निम्त्याउँछ। जतिजति यी पेयहरुको उपभोग बढ्दै जान्छ, त्यति नै तिनीहरुको सेवनबाट हुने स्वास्थ्य समस्याहरु पनि थपिदै गएको छ तर उपभोक्ताहरु के कारणले आफूलाई स्वास्थ्य समस्या भइरहेको छ भन्ने कुरा खुट्याउन सकिरहेका हुँदैनन्।

रेडियो, टेलिभिजन र ठाउँठाउँमा राखिएका विज्ञापन बोर्डहरुमा गरिएका भ्रम पार्ने विज्ञापनहरुका कारण उनीहरु त्यस्ता पेयले आफूलाई राम्रै गरिरहेको होला भन्ने विश्वास हुन्छन्। यसरी पिउँदापिउँदै कतिपयलाई त नसालु पदार्थ जस्तै लत नै लागिसकेको हुन्छ। प्रसिद्ध खेलाडीले आफ्नो सफलतापछि विभिन्न ब्राण्डका पेय पदार्थ घ्वाटघ्वाट पिएर आनन्द लिएको देखाउने टेलिभिजनको आकर्षक विज्ञापनले युवायुवतीलाई हरेक खुसीमा यसै गर्न प्रेरित गरिरहेको हुन्छ। अर्द्धनग्न नर्तकीले डान्सबार वा डिस्को थेकमा पसिना पुछ्दै बोतलबाट हल्का पेय पिइरहेको देखेपछि यो पिउनै पर्ने पेय पदार्थ रहेछ भन्ने युवा मस्तिष्कमा छाप बस्छ। वास्तवमा उपभोक्तालाई आकर्षित गर्ने यस्ता चिसो पेयको विज्ञापनले धेरैलाई झुक्याइरहेको छ।

बजारमा जताततै पाइने चिसो पेय अहिले नेपालका त्यस्ता दुर्गम स्थानहरुमा पनि पुगेका छन्, जहाँ दूधका पाकेट र औषधिहरु पनि पुग्न सकेका छैनन्। यी वस्तुहरुको तडकभडकयुक्त प्रचारप्रसार र पहुँचका कारण दुर्गम ग्रामीण क्षेत्रका मानिसले पनि अहिले यी वस्तुहरुलाई फेसन र आधुनिकताको प्रतीकका रुपमा स्वीकार गरिरहेका छन्। अधिकांश उपभोक्तालाई ती चिसो झोलमा भएका तत्वहरु र तिनीहरुले शरीरलाई पार्ने हानी बारे कुनै जानकारी नै भएको हुँदैन। वास्तवमा यी पेय पदार्थहरु रङ्ग, बास्ना, गुलियो अमिलो स्वाद घोलेर फिँज उठ्ने बनाई आकर्षक बोतलमा बन्द गरिएका चिसो पेय हुन्, जुन धेरै महङ्गा र हानीकारक हुन्छन्।

यस्ता चिसो पेयमा चिनीको मात्र अति नै बढी हुन्छ। भविष्यमा विभिन्न स्वास्थ्य समस्याका कारण पनि बन्न सक्छन्। ती तत्वहरुले मानिसको हाड कमजोर हुने, शरीर मोटो पार्ने, दाँत खियाउने, र क्यान्सरजस्ता रोगहरु लगाउन सक्छन्। अमेरिकन डायबिटिक एसोसिएसन र अमेरिकन हार्ट एसोसिएसनले चिनी भएको सोडाको हाल भइरहेको उपभोग घटाउन आग्रह गरेका छन्। अमेरिकन डायबिटिज एसोसिएसनले डायबिटिजको सन्दर्भमा सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा खाना नै हो। साथै, शरीरको तौल बढाउन र रगतमा ग्लुकोजको मात्रा बढाउनका लागि पेय पदार्थको भूमिका उत्तिकै हुन्छ। सो एसोसिएसनले यदि डायबिटिज भइसकेको छ वा हुने जोखिम छ भने पिउनका लागि पानी, बिनाचिनीको चिया, कफी वा अरु कुनै कम क्यालोरी भएको पेय पदार्थ वा कागती पानी मात्र पिउन सुझाव दिएको छ।

कोल्डड्रिङ्क्समा हुने हानीकारक तत्वहरु

चिसो पेय पदार्थहरुमा स्वास्थ्यलाई हानि गर्ने विभिन्न तत्वहरु पाइएका छन्। यी पेयहरुमा एकक्षणका लागि मात्र स्फूर्ति दिने र लत बसाउने तत्वहरु पनि हुन्छन्। ती तत्वहरुले हाम्रो स्वास्थ्यमा दीर्घकालीन रुपमा विभिन्न असरहरु पार्छन्। केटाकेटीहरुलाई यस्तो पेय पदार्थ दिँदा यी झोलहरुमा हुने चिनीले मोटो बनाउँछ। चिसो झोलमा फोस्फोरिक अम्ल धेरै मात्रामा हुन्छ र यस अम्लले केटाकेटीको हाडलाई कमजोर पार्छ।

चिसो पेय पदार्थमा पाइने क्याफिन केन्द्रीय स्नायु प्रणालीलाई उत्तेजित गराउने र लत लगाउने तत्व हो। यसले कृत्रिम रुपमा शरीरलाई उत्तेजित गराउँछ र हृदयगती बढाउँछ। यस्तो उत्तेजित अवस्थामा स्मरण शक्ति बढेको, स्फूर्ति बढेको, र थकाई मेटिएको अनुभव हुन्छ। तर यस्तो अवस्था क्षणिक हुन्छ। यतिमात्र होइन, चिसो पेय पदार्थमा हुने क्याफिन र चिनी दुवैले क्याल्सियम नष्ट गर्ने र हाड खियाउने गर्दछन्।

चिसो पेयहरुलाई ताजा राख्न र स्वादिलो बनाउन साइटिक एसिड, फोस्फरिक एसिड र कहिलेकाहीं म्यालिक र टारटारिक अम्लहरु राख्ने गरिन्छ। यी अम्लहरुले झोललाई सड्नबाट रोक्दछन् र मिठासलाई सन्तुलनमा राख्ने मद्दत गर्छ। अम्लहरुको कारणले नै चिसो पेय पिउँदा तिर्खा मेटिएको महशुस हुन्छ। चिसो पेय पिउँदा माथि तैरिएका फोका तथा फिँजले नै आनन्द दिन्छ। यी फोका र फिँज फोस्फोरिक अम्ल र कार्बन डाइअक्साइडबीचको प्रतिक्रिया भएर बन्दछन्। यी तत्वहरुका कारणले पेट पोल्ने र घाउ हुने गर्दछ। फोस्फोरिक अम्ललाई क्रोम धातुको खिया र मोटरको ब्यारी सफा गर्न प्रयोग गरिन्छ। यो कुराले नै यो अम्ल निकै पोल्ने खालको छ भन्ने स्पष्ट गर्दछ। धातुको खिया पखाल्ने अम्लले हाम्रो शरीरको मासुलाई सजिलै पोल्न सक्दछ।

कोल्डड्रिङ्क्सको सट्टा कागती पानी

गर्मीयाममा तीर्खा मेट्नका लागि बजारिया चिसो पेय पदार्थ नै सेवन गर्नुपर्छ भन्ने छैन, वर्षैभरि पाइने कागती गर्मीमा वा जाडो जुनसुकै बेलामा, तातो वा चिसो जे पदार्थमा मिलाएर खान सकिन्छ। स्वाद र स्वास्थ दृष्टिकोणले पनि यो अति राम्रो तत्व हो। म व्यक्तिगत रुपमा कागतीलाई 'औषधिको डल्लो' भन्छु। बिहान उठ्नेबित्तिकै चिनी नहालेको कागती चिया खान्छु। दालमा मिलाएर खान्छु। यसैले मैले कहिले पनि भिटामिन 'सी' को गोली त खानै परेको छैन। कागतीमा पाइने एउटा महत्वपूर्ण तत्व हो भिटामिन 'सी'। भिटामिन 'सी'को महत्वको बारेमा अहिले त धेरै जनाले थाहा पाइसकेका छन्। विज्ञानले पुष्टि गरेको छ कि भिटामिन 'सी'ले रोगसँग लड्नसक्ने प्रतिरोधात्मक शक्ति प्रदान गर्छ।

हाम्रो भान्छामा खाइने अचार पनि भिटामीन 'सी'ले युक्त हुन्छ। गर्मी शुरु हुने बेलामा अक्षय तृतीयामा सान्है कागतीको सर्बत र जौको सातु खान दिने हाम्रा पुर्खाहरुले चलाएका चलन पनि कागतीको महत्व बुझेर नै होला। गर्मीको बेलामा कागतीसँग सातु पिउँदा पेट भरिन्छ र गर्मीको बेलामा हुने विभिन्न पेटको गडबडीबाट बच्न सकिन्छ। गर्मीमा शरीरलाई चाहिने ऊर्जा पनि पर्याप्त हुन्छ। सातु र कागती सर्बत पिउने प्रचलन हराउँदै गएर आजकाल त अक्षय तृतीयको दिनदेखि जन्म दिनमा पनि प्याकेटका फलफूलको महँगो तर स्वास्थ्यलाई हानी गर्ने फलफूलको नक्कली रस, चिसो पेय पदार्थहरु खाइन्छ। यसले नेपाली संस्कृतिलाई नष्ट गर्छ, स्वास्थ नष्ट गर्छ, पैसा नष्ट गर्छ। यस्तो चलन कम गर्न नक्कली रसको सट्टा कागतीको रस प्रयोग गर्न सकिन्छ।

कति स्वास्थको बारेमा जाने बुझेका व्यत्तिले नै बट्टाको जुस खान्छन्, कागती बर्सत पिउँदैनन्। नेपालको प्रायः सबै ठाँउमा कागती फल्छ। विभिन्न प्रकारको कागतीको स्वाद भिन्दै भए पनि पौष्टिकता भने सबैमा हुन्छ। कागतीको महत्व कति छ भन्ने कुरा आयुर्वेद किताबमा लेखिएको छ, 'कागती र अदुवा दिनदिनै खाने व्यक्तिको घरमा रोगले प्रवेश पाउँदैन'।

नेपालमा महिलाहरूलाई रगतको कमी भयो भनेर अनेक औषधि दिइन्छ। तर कागतीमा रहेको भिटामिन 'सी'ले भोजनमा रहेको लौह तत्वलाई शोषण गर्नमा मद्धत गर्छ भन्ने कुरा प्रचार भएको छैन। कतिपय स्वास्थ्यकर्मीहरुले रक्तअल्पता भएका महिलालाई भिटामिन 'सी'को चक्की दिन्छन् र खानासँग खानु भन्छन्। सायदै कुनै स्वास्थकर्मीले कागतीको रस भोजनसँग मिसाएर खानु भन्ने गर्छन्। 'कागतीको रस मिसाएर' भोजन खाउभन्दा औषधि कम्पनीहरुको फाइदा हुँदैन र त्यसैले यस्तो जानकारीलाई बढावा दिने

बाँकी तीन पृष्ठमा

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 व्यवस्था गरी राखौं।

अनुरोधकर्ता
अग्निसाइर कृष्णासवरण गाउँपालिका, सप्तरी

सन्तोषजनक छैन विश्वमा मानव अधिकारको अवस्था

कालिका खड्का

काठमाडौं, १२ वैशाख (रासस) ।

सन् २०२३ मा विश्व मानव अधिकारको अवस्थासम्बन्धी एम्नेस्टी इन्टरनेसनल नेपालले सार्वजनिक गरेको प्रतिवेदनले विश्वमा मानव अधिकारको अवस्था सन्तोषजनक नभएको देखाएको छ ।

एम्नेस्टी इन्टरनेसनल नेपालका अध्यक्ष विपिन बुढाथोकीले बुधबार सार्वजनिक मानव अधिकारसम्बन्धी वार्षिक प्रतिवेदनमा विश्वका विभिन्न ठाउँमा भइरहेका युद्ध, आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्स (एआई)को प्रयोग, दुर्व्यवहारजस्ता कारणले मानव अधिकारको अवस्था सन्तोषजनक नभएको उल्लेख भएको बताउनुभयो ।

"द्वन्द्वमा परेका नागरिकहरूले उच्चतम मूल्य चुकाइरहेकोमा शक्तिशाली सरकारहरूले मानवतालाई प्रभावकारी अन्तर्राष्ट्रिय कानुन बिनाको एउटा युगमा पुऱ्याइरहेका छन्", प्रतिवेदनमा भनिएको छ, "द्रुतगतिमा विकास भइरहेको आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्सका कारण पनि समस्या भइरहेको छ ।"

प्रतिवेदनमा दुर्व्यवहारविरुद्ध उभिँदै र मानव अधिकार संरक्षण तथा साझा मानवताको सम्मानको माग गर्दै विश्वभरका मानिसहरू अभूतपूर्व सङ्ख्यामा परिचालित भएको अवस्था रहेको जनाइएको छ ।

विश्वका एक सय ५५ देशको मानव अधिकारको अवस्थाको मूल्याङ्कनसहितको वार्षिक प्रतिवेदनमा अन्तर्राष्ट्रिय कानुन कार्यान्वयन प्रभावकारी नहुँदा विश्वले एउटा डरलाग्दो परिणाम भोगिरहेको उल्लेख छ ।

आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्स (एआई)मा भइरहेको द्रुत प्रगतिसँगै कानुनको शासनको क्षयीकरणमा थप वृद्धि हुने सम्भावना रहेको र यदि एआईको विकासको तुलनामा नियमन पछाडि नै रहने क्रम जारी रहने हो भने यसले मानव अधिकारको उल्लङ्घनका घटना बढाउन जोखिम रहेको समेत औंल्याइएको छ ।

एम्नेस्टी इन्टरनेसनलका महासचिव आग्नेस कालामारका अनुसार गहिरिँदो विश्वव्यापी असमानता, सर्वोच्चताका लागि तल्लिन महाशक्तिहरू र बढ्दो जलवायु सङ्टको बीचमा मानव अधिकारको दमन र अन्तर्राष्ट्रिय कानुनको उल्लङ्घन बढ्दो रहेको पाइएको छ ।

प्रतिवेदनमा सैनिक, राजनीतिक र व्यावसायिककर्ताले हतियारको रूपमा नियमित प्रयोग गरिरहेका नयाँ र परिचित प्रविधिको अनियन्त्रित प्रयोगले द्वन्द्वग्रस्त क्षेत्र र अन्यत्र अराजकता, विभेद र दण्डहीनता फैलाउनलाई बल प्रदान गरेको उल्लेख छ ।

प्रतिवेदन भनिएको छ, "बढ्दो गतिको अनिश्चितताले घेरिएको वर्तमान विश्वमा विकसित प्रविधि बिस्तार र प्रयोग अन्तर्राष्ट्रिय कानुन र मानव अधिकारको उल्लङ्घनलाई बढोत्तरी गर्ने माध्यम बनेको छ ।"

एम्नेस्टी इन्टरनेसनलको प्रतिवेदनले राजनीतिक दलका नेता र संस्थाद्वारा मानव अधिकारका सिद्धान्तमाथि विश्वासघात गरेको कठोर मूल्याङ्कन प्रस्तुत गरेको छ । बढ्दो द्वन्द्वहरूको बीच धेरै शक्तिशाली राज्यको व्यवहारले बहुपक्षीयताको विश्वसनीयतालाई थप क्षति पुऱ्याएको र सन् १९४५मा पहिलो पटक स्थापना गरिएको विश्वव्यापी नियममा आधारित व्यवस्थालाई कमजोर बनाएको प्रतिवेदने देखाएको छ ।

गत अक्टोबर ७ मा हमास र अन्य सशस्त्र समूहहरूले गरेको भयानक हमलापछि मानव अधिकार उल्लङ्घनमा बढावा दिएको, अत्यावश्यक मानवीय सहायताको पहुँचमा रोक लगाइएको प्रतिवेदनमा उल्लेख छ ।

प्रतिवेदनमा गलत सूचना फैलाउन, समुदायहरूलाई एकअर्काको विरुद्धमा खडा गराउन र अल्पसङ्ख्यकमाथि आक्रमण गर्नका लागि राजनीतिक शक्तिको सहयोग र मतियारीका लागि नयाँ तथा विद्यमान प्रविधिलाई हतियार बनाइएको औंल्याइएको छ ।

"प्रविधिहरूको अनियन्त्रित विकासले निम्त्याउने जोखिम र यसबारे नियमन र सुरक्षणका सवालमा जुन ठाउँमा हुनुपर्ने हो, त्यसबीच ठूलो खाडल रहेको छ", प्रतिवेदनमा भनिएको छ, "यो भविष्यको पूर्वानुमान हो, अनियन्त्रित प्रविधिको व्यापक बिस्तारलाई कम नगर्ने हो भने यो समस्या अझ खराब मात्रै हुनेछ ।"

एम्नेस्टी इन्टरनेसनल नेपालका निर्देशक निराजन थपलियाले सन् २०२३ मा नेपालमा पनि मानव अधिकारको अवस्था सन्तोषजनक नभएको बताउनुभयो । प्रतिवेदनमा नेपालमा पहिलो पटक यौनिक तथा अल्पसङ्ख्यक जोडीलाई विवाह दर्ता गरिएको राम्रो पक्ष प्रतिवेदनमा छ ।

समग्रमा सन् २०२३ मा मानव अधिकारको अवस्था विश्लेषण गर्दा विभिन्न देशमा द्वन्द्वका कारण मानव अधिकारको उल्लङ्घन धेरै भएको र मानव अधिकार रक्षकलाई पनि संरक्षण गर्न कठिनाई भएको प्रतिवेदनमा उल्लेख गरिएको छ । विश्वभरी नै आर्थिक सङ्कटका कारण शरणार्थी र आप्रवासीलाई थप समस्या परेको जनाइएको छ ।

गर्मीयाममा ...

चलन छैन । तर मासको वा कुनै दालसँग कागतीको रस वा गोलभेडाको अचार खाँदा दालमा रहेको लौहतत्व राम्रोसँग सोसिन्छ । फलामको भाँडोमा पकाएको कुनै पनि दाल, तरकारीमा कागतीको रस मिसाएर खाँदा गर्भवती महिलालाई रगतको कमीबाट रोक्न प्रोटिन प्राप्त हुन्छ ।

साइट्रिक एसिड विभिन्न फलफूलमा पाइन्छ भन्ने जानकारी वैज्ञानिकहरुले १७ औं शताब्दीमा पत्ता लगाएका हुन् । शरीरको अतिरिक्त क्रियाकलापहरुलाई सञ्चालन गर्न यो एसिडको महत्व छ र कागतीमा यो सहजै पाइन्छ । आजकल कागतीको रस हालेर चिया, सर्वत खान वा पाहुनालाई सत्कार गर्ने चलन बढेको छ । गर्मीको बेलामा पनि स्वास्थ्यकर कागतीको सर्बत हामी दिन हिच्किचाउनु पर्दैन । बालबालिकालाई पनि बट्टाको 'जुस' होइन कागतीको सर्बत दिनुपर्छ ।

यति मात्र होइन, कागतीको रसको प्रयोगले दाँतको गिजाबाट रगत बग्ने समस्यालाई कम गर्न पनि मद्दत गर्छ । त्यसैले गर्भवतीलाई कागती खाने सल्लाह दिने चलन गाउँघरमा अझै पनि छ । रुघाखोकी लाग्दा कागती पानी र मह खानुपर्छ भनेर धेरैले थाहा पाएका छन् । कागतीलाई दैनिक भोजनको नै प्रयोग गरियो भने रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति बलियो हुन्छ र हरेक चोटी मौसम बदलिदा रुघाखोकी लाग्न कम हुन्छ भन्ने पनि थाहा पाउनु पर्छ । गाउँघरमा गर्भवती महिलालाई वाकवाक लाग्दा कागती र नून खानु भनेर सल्लाह दिइन्छ र यसले वास्तवमा नै वाकवाक कम गर्छ ।

कागतीको प्रयोगले कब्जियतबाट पनि बचाउँछ । जाडोको बेलामा कागतीको रस मनतातो पानीमा हालेर खान दिने चलन पुर्खाहरुले थालनी पहिलादेखि नै ल्याएका हुन् । मुख गन्हाउने व्यक्तिको यदि दन्तसम्बन्धी अन्य रोग छैनन् भने कागतीको रस र तातो पानीले फाइदा गर्छ । कागती पानीको कुल्लापछि पुनः पानीले एकचोटी कुल्ला गर्नुपर्छ, ताकी कागतीको अमिलोले दाँतमा असर नपरोस् । नेपाल विज्ञान तथा प्रविधि प्रतिष्ठानबाट गरिएको अनुसन्धानमा 'कागतीको रसले हैजाको किटाणु वृद्धि हुन रोक्छ' भनेर पुष्टि भएको छ तर यो अनुसन्धानको व्यावहारिक प्रयोग हुन सकेको छैन ।

कागतीको रसको मात्र नभएर बोक्राको उपयोगिताबारे पनि कमैलाई मात्र थाहा हुनसक्छ । केही अनुसन्धानले कागतीको बोक्राको नियमित प्रयोगले कब्जियतको समस्या समाधान गर्छ भनेर देखाएको छ । कागती धोएर काटेर रस निकालेपछि बोक्रालाई सानोसानो टुत्रा पारेर सलादमा हालेर खान सकिन्छ । यदि तीतो स्वाद मन पर्दैन भने कागतीको बोक्रालाई राखेर सिसीमा नून हालेर केही दिन घाममा राखेपछि त्यो बोक्रा अचारमा बदलिन्छ ।

कागतीसँगै गर्मीमा प्रयोग गर्नुपर्ने बाबरी वा पुदिना पनि हो । बाबरी (मधेसतिर पुदिना पनि भन्छन्) को अचार बनाएर खाने चलन त पहिलेदेखि नै हो । गर्मीको बेलामा त यो पानीमा हालेर खाए हुन्छ । जुन तरिकाले खाए पनि स्वास्थ्य र स्वस्थ दुवै दिन्छ । बीरेनून र कागती हाली पिसेर बनाइएका पुदिनाले खाना रुचाउनुका साथै पाचन प्रक्रियामा पनि सहयोग गर्दछ । पानीमा बाबरी र कागतीको टुक्रा भिजाएर राख्ने र त्यो पानी पिउनाले धेरै नै लाभ पुग्दछ ।

(लेखक जनस्वास्थ्यविद् हुनुहुन्छ)

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, गैंती, डोरी, स्ट्रेचर, प्राथमिक उपचारको सामग्रीहरु, आगलागी उद्धारको लागि लगाउने कपडा भएसम्म व्यवस्था गरी राखौं ।

अनुरोधकर्ता
महादेवा गाउँपालिका, सप्तरी

विश्व समाचार

लागूऔषध विरुद्धको युद्धमा अन्तर्राष्ट्रिय सहयोगको खोजीमा अफगानिस्तान

काबुल, १२ वैशाख (रासस/सिन्ह्वा) ।

अफगानिस्तानको कार्यबाहक सरकारले अफगानिस्तानको उत्पादन र लागूऔषधमा यसको प्रशोधनलाई विश्वव्यापी समस्याको रूपमा वर्णन गर्दै मुलुकलाई लागुऔषधको खतरा विरुद्ध लड्न मद्दत गर्न अन्तर्राष्ट्रिय समुदायसँग आग्रह गरेको छ ।

आन्तरिक मामिला मन्त्रालयको काउन्टर-नार्कोटिक्स कार्यालयका प्रमुख मौलवी हसिबुल्लाह अहमदीले विश्वव्यापी समस्याका रूपमा लागुऔषध विरुद्धको लडाइँमा अन्तर्राष्ट्रिय समुदायको सहयोग आवश्यक रहेको बताउनुभयो ।

राजधानी काबुलको बाहिरी इलाकामा मङ्गलबार ठूलो मात्रामा अवैध लागूऔषध र लागूऔषध उत्पादनमा प्रयोग हुने वस्तुहरू जलाउने कार्यक्रममा अधिकारीले अन्तरिम सरकार देशमा लागुऔषधको खतराविरुद्ध लड्न कटिबद्ध रहेको बताउनुभयो ।

अफिम खेती, लागुऔषधको प्रशोधन र ओसारपसार विरुद्ध प्रशासनको दृढ सङ्कल्प देखाउन छ सय ३५ केजी हेरोइनसहित २० टनभन्दा बढी अवैध लागुऔषध सार्वजनिकरूपमा जलाइएको छ ।

कुनै समय अफगानिस्तानमा लागुऔषध खेती ९५ प्रतिशतले घटेको संयुक्त राष्ट्रसङ्घको लागूऔषध तथा अपराध कार्यालय (युएनओडिसी) ले एक प्रतिवेदनमा पुष्टि गरेपछि युद्धग्रस्त अफगानिस्तान क्रमशः लागूऔषधबाट मुक्त हुँदै गएको छ ।

कार्यक्रममा काउन्टर नोर्कोटिक्स प्रहरी मुफ्ती अहमदउल्लाह अहमदीले भन्नभयो, "लागुऔषध नियन्त्रण प्रहरीले २२ हजारभन्दा बढी कारवाही गरेको र लागुऔषध कारोबारमा संलग्न रहेको आरोपमा नौ हजारभन्दा बढीलाई पक्राउ गरेको छ । प्रहरीले कारबाहीका क्रममा नौ सयभन्दा बढी लागुऔषध प्रयोगशाला र १३ हजार हेक्टरमा रहेको अफिम खेती नष्ट गरेको छ ।"

अमेरिकामा टिकटकमाथि प्रतिबन्ध लगाउने विधेयक कांग्रेसद्वारा पारित

वासिङ्टन, १२ वैशाख (रासस/एएफपी) ।

अत्यन्त लोकप्रिय सामाजिक सञ्जाल एप टिकटकलाई यसको चिनियाँ मूल कम्पनी बाइटडान्सबाट अलग गर्न वा अमेरिकी बजारबाट बन्द गर्नुपर्ने कानूनलाई अमेरिकी सिनेटले मङ्गलबार अनुमोदन गरेको छ ।

यो कदम ९५ अर्ब डलरको विदेशी सहायता प्याकेजको हिस्सा थियो । उक्त प्याकेजमा युक्रेन, इजराइल र ताइवानलाई सैन्य सहायता पनि समावेश थियो । यसलाई अहिले कांग्रेसले अनुमोदन गरेको छ र प्रमाणीकरणका लागि राष्ट्रपति जो बाइडेनको डेस्कमा पुगेको छ । अमेरिका र अन्य पश्चिमी अधिकारीहरूले युवामाझ टिकटकको लोकप्रियताप्रति चिन्ता व्यक्त गर्दै यसले बेइजिङलाई डाटा सङ्कलन गर्न र प्रयोगकर्ताहरूमाथि जासुसी गर्ने अनुमति दिने आरोप लगाएका छन् । अमेरिकामा मात्र यसको प्रयोगकर्ताको सङ्ख्या १७ करोड रहेको छ ।

आलोचकहरूले टिकटक बेइजिङको अधीनमा रहेको र गलत प्रचार फैलाउने माध्यम भएको बताएका छन् । चीन र कम्पनीले ती दाबीहरूको कडारूपमा खण्डन गरेका छन् ।

कुनै पनि कम्पनीलाई अमेरिकी बजारमा सञ्चालन गर्नबाट रोक लगाउन दुर्लभ कदम चाल्न सक्ने उक्त विधेयक प्रतिनिधिसभाले बलियो द्विदलीय (डेमोक्रेट र रिपब्लिकन) समर्थनका साथ पारित गरेको तीन दिनपछि सिनेटले १८ का विरुद्ध ७९ मतले पारित गरेको थियो । राष्ट्रपति बाइडेनले कानूनमा हस्ताक्षर गर्ने बताउनुभएको छ । उहाँले यसै महिनाको प्रारम्भमा चिनियाँ राष्ट्रपति सी जिनपिङसँगको दुर्लभ टेलिफोन वार्तामा टिकटकका बारेमा आफ्नो चिन्तालाई दोहोऱ्याउनुभएको थियो ।

शनिबार सदनमा मतदान भएपछि टिकटकले गुनासो गर्दै कानून निर्माताहरूले १७ करोड अमेरिकीको स्वतन्त्र अभिव्यक्तिलाई कुल्चिने, ७० लाख व्यवसायलाई ध्वस्त पार्ने र अमेरिकी अर्थतन्त्रमा वार्षिक २४ अर्ब डलरको योगदान गर्ने प्लेटफर्म बन्द गर्ने प्रतिबन्धित विधेयकलाई अवरोध पार्ने कोसिस गर्नु 'दुर्भाग्यपूर्ण' हो भनेको छ ।

विधेयकअन्तर्गत बाइटडान्सले एक वर्षभित्र एप बिक्री गर्नु पर्नेछ वा अमेरिकामा एप्पल र गुगलको एप स्टोरहरूबाट बाहिरिनु पर्नेछ । पूर्वराष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पअन्तर्गत अमेरिकी अर्थमन्त्रीका रूपमा काम गर्नुभएका स्टिभन मेनुचिनले आफू टिकटकलाई अधिग्रहण गर्न इच्छुक रहेको भन्दै लगानीकर्ताहरूको समूह भेला गर्नुभएको छ ।

टिकटक वर्षौंदेखि अमेरिकी अधिकारीहरूको निशानामा परेको छ । अधिकारीहरूले उक्त प्लेटफर्मले बेइजिङलाई अमेरिकामा यसको प्रयोगकर्ताहरूको जासुसी गर्न अनुमति दिएको बताएका छन् । यद्यपि प्रतिबन्धले मुद्दा चलाउन सक्छ । कांग्रेसले पारित गरेको विधेयकले शत्रु मानिएको मुलुकद्वारा नियन्त्रित भएमा अमेरिकी राष्ट्रपतिलाई राष्ट्रिय सुरक्षाका लागि खतराका रूपमा अन्य आवेदनहरू तोक्ने अधिकार दिन्छ ।

सामाजिक सञ्जाल एक्सका अर्बपति मालिक एलन मस्कले शुक्रबार टिकटकमाथि प्रतिबन्ध लगाइएको विरोध गर्दै भन्नुभयो, "यस्तो गर्नु वाक र अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताको विपरीत हुनेछ ।"

तराईका केही स्थानमा हुरीबतासको चेतावनी

काठमाडौं, १२ वैशाख (रासस) ।

हाल देशमा पश्चिमी वायु र स्थानीय वायुको आंशिक प्रभाव रहेको बताउँदै जल तथा मौसम विज्ञान विभाग मौसम पूर्वानुमान महाशाखाले अहिले पहाडी क्षेत्रमा आंशिक बदली रही बाँकी भूभागमा मौसम मुख्यतया सफा रहेको जनाएको छ ।

महाशाखाका अनुसार बुधबार कोशी, गण्डकी र कर्णाली र सुदूरपश्चिम प्रदेशका पहाडी भूभागमा आंशिक बदली रही बाँकी भागमा मुख्यतया मौसम सफा रहने छ । कोशी, गण्डकी र कर्णाली र सुदूरपश्चिम प्रदेशका केही स्थानमा मेघगर्जन र चट्याङसहित छिटपुट वर्षाको सम्भावना छ । कोशी, गण्डकी, कर्णाली र सुदूरपश्चिम प्रदेशका उच्च पहाडी तथा हिमाली भागका एक-दुई स्थानमा हल्का हिमपातको सम्भावना छ । लुम्बिनी प्रदेशलगायत तराईका केही स्थानमा हुरीबतासको सम्भावना छ ।

त्यसैगरी, बुधबार राति कोशी, गण्डकी र कर्णाली प्रदेशका पहाडी भागमा आंशिक बदली रही बाँकी भागमा मुख्यतया मौसम सफा रहने छ । कोशी, गण्डकी र कर्णाली प्रदेशका पहाडी भागका एक-दुई स्थानमा मेघगर्जन चट्याङसहित छिटपुट वर्षाको सम्भावना छ । कोशी, गण्डकी र कर्णाली प्रदेशका उच्च पहाडी तथा हिमाली भागका एक-दुई स्थानमा हल्का हिमपातको सम्भावना छ । लुम्बिनी प्रदेशको तराईका केही स्थानमा हुरीबतासको सम्भावना छ ।

बुधबार राति कोशी, गण्डकी, कर्णाली र सुदूरपश्चिम प्रदेशका पहाडी क्षेत्रका एक-दुई स्थानमा मेघगर्जन र चट्याङसहित छिटपुट वर्षाको सम्भावना छ । कोशी, गण्डकी, कर्णाली र सुदूरपश्चिम प्रदेशको उच्च पहाडी तथा हिमाली भागका एक-दुई स्थानमा हल्का हिमपातको सम्भावना छ । लुम्बिनी प्रदेशलगायत तराईका केही स्थानमा हुरीबतासको सम्भावना रहेको जनाउँदै महाशाखाले त्यस क्षेत्रमा दैनिक जनजीवनलगायत कृषि, स्वास्थ्य, पर्यटन, पर्वतारोहण, सडक तथा हवाई यातायातमा आंशिक असर पर्ने भएकाले आवश्यक सतर्कता अपनाउन अनुरोध गरेको छ ।

लोहजरा दहमा पत्रकार महासंघको साधारण सभा हुने

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, १२ बैशाख ।

नेपाल पत्रकार महासंघ शाखा सप्तरीको ११ औं साधारणसभा तथा जिल्ला अधिवेश आगामी बैशाख १६ गते जिल्लाकै तिरहुत गाउँपालिका स्थित लोहजरा ठाकुरबाबा दह हुने भएको छ ।

महासंघ शाखा सप्तरीले बुधबार एक प्रेस विज्ञप्ति जारी गर्दै तिरहुतको लोहजरा ठाकुरबाबा दह हुन जानकारी गराएको हो ।

यस अधि नै महासंघ शाखा सप्तरीले बैशाख १६ गते अधिवेशन गर्ने निर्णय सार्वजनिक गरिसकेको थियो भने स्थान र समय बुधबार निर्णय भएको महासंघका सचिव रामनारायण विश्वासद्वारा जारि प्रेस विज्ञप्तिमा उल्लेख छ ।

तिरहुतको लोहजरा ठाकुरबाबा दह सप्तरीकै प्रसिद्ध पर्यटकीय स्थल मध्ये एक हो ।

हातहतियार राख्न ...

रुपमा उपस्थित हुन भनिएको छ ।

जारि सूचनामा इजाजत पत्र प्राप्त हातहतियार सम्बन्धित व्यक्तिले आफ्नो साथ मात्र राख्ने, हातिहतियारको अनाधिकृत प्रयोग हुन गर्न नदिने, नवीकरण गरिएका हातहतियार सम्बन्धित जिल्ला बाहेक अन्यत्र नलैजाने उल्लेख छ ।

त्यस्तै इजाजत पत्रको नवीकरण अवधी पाँच वर्ष ननाघेका इजाजत पत्रवालाहरुले आफ्नो हातहतियार र इजाजत पत्रसहित नजिकको इलाका प्रहरी कार्यालय वा जिल्ला प्रहरी कार्यालयमा बुझाई भरपाई लिन आग्रह गरिएको छ ।

सोही सूचनामा शर्तहरु पालना नगर्नेलाई प्रचलित कानुन बमोजिम कारवाही हुने जनाइएको छ ।

'लू'बाट...

ननिस्कन आग्रह गर्नुभयो ।

"धेरै तातो हावा चल्यो भने मस्तिष्कलाई असर गर्दछ, मानिसलाई बेचैन बनाउने गर्दछ", उहाँले भन्नुभयो, "शरीरमा पानीको मात्रा कम हुँदा मिर्गौला र मुटमासमेत असर गर्दछ ।"

लूबाट बच्न धेरै पानी पिउने, चिसो पानीले नुहाउने, बाहिर निस्कनै परे छाता ओढ्ने वा पातलो कपडाले टाउको छोप्ने, हल्का खालको शीतल हुने कपडा लगाउनु पर्दछ । घर बाहिरको काम बिहान वा बेलुका मात्र गर्ने, कागती पानी, नरिवल पानी तथा फलफूलको रस पिउने, फलफूल, काँक्रोजस्ता ताजा खानेकुरा खाने गर्नुपर्दछ ।

दिउँसो सकभर घर बाहिर ननिस्कने, भान्सामा धेरै समय नबस्ने, बस्नै परेमा प्रशस्त मात्रामा पानी पिउने, धुम्रपान तथा मदिरा सेवन नगर्ने, क्याफिनले धेरै पिसाब आउने हुँदा चिया, कफी, सोडा जस्तो पेयपदार्थ नपिउन आग्रह गरिएको छ ।

होटलमा...

दुवैजना झुन्डिएको अवस्थामा भेटिएको थियो ।

प्रहरी टोली घटनास्थल पुगेर बालिकालाई कोठाबाट बाहिर निकालेको थियो । दुवैजनाको शव परीक्षणका लागि अस्पताल पठाएर आवश्यक अनुसन्धान सुरु गरेको प्रहरीले जनाएको छ । मृतक दुवैजना सो होटलमा चार दिनदेखि बस्दै आएका थिए । पुरुष पासवानको चार सन्तान र महिला कापरको एक छोरी रहेको जनाइएको छ । ती दुईबीचमा अनैतिक सम्बन्ध हुनसक्ने प्रहरीको प्रारम्भिक अनुमान छ ।

गर्मीबाट बच्न निम्न सावधानी अपनाऔं

- प्रसस्त मात्रामा पानी खाऔं । साथमा पानीको बोतल राख्ने गरौं ।
- प्रचण्ड गर्मीमा घरबाहिर नजाऔं । जानै परे सुरक्षित भएर मात्र जाऔं ।
- गर्मीको समयमा पूरै शरीर ढाक्ने लुगा लगाऔं ।
- कागती पानी, नरिवल पानी, ताजा फलफुलको रस नियमित रुपमा सेवन गरौं ।
- हल्का रंगको सुतिको कपडा लगाऔं ।
- बालबालिकालाई १२ बजेदेखि ४ बजेसम्म सकेसम्म घरबाहिर निस्कन नदिऔं ।
- यदि बालबालिकालाई रिंगटा लागेमा, वान्ता भएमा, धेरै टाउको दुखेमा वा सास फेर्न अप्ठ्यारो भएमा तुरुन्त नजिकको अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्था लैजाऔं ।
- बालबालिकालाई टाउको ढाकी राख्न लगाऔं, कपडा, टोपी, छाताको प्रयोग गरौं ।
- काँचै खाने फलफुल तथा अन्य कुराहरु राम्ररी धोइपखाली मात्र खाऔं ।
- गर्मीको कारण स्वास्थ्यमा कुनै समस्या देखापरे तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं ।
- गर्मीको समयमा झुलभित्र सुतौं । झ्याल ढोकामा जाली लगाऔं ।
- बासी, सडेगलेका तथा झिङ्गा भन्केका खानेकुरा नखाऔं ।
- खानेपानी सधैं छोपेर राखौं ।
- दिसापिसाब चर्पीमा मात्र गरौं ।
- घर वरिपरि सरसफाई गरी फोहरमैलाको उचित व्यवस्थापन गरौं ।
- गर्मीको बेला अत्यधिक चिसो पानी वा पेय पदार्थ नखाऔं ।

अनुरोधकर्ता
तिलाठी कोइलाडी गाउँपालिका, सप्तरी

गर्मीबाट बच्न निम्न सावधानी अपनाऔं

- प्रसस्त मात्रामा पानी खाऔं । साथमा पानीको बोतल राख्ने गरौं ।
- प्रचण्ड गर्मीमा घरबाहिर नजाऔं । जानै परे सुरक्षित भएर मात्र जाऔं ।
- गर्मीको समयमा पूरै शरीर ढाक्ने लुगा लगाऔं ।
- कागती पानी, नरिवल पानी, ताजा फलफुलको रस नियमित रुपमा सेवन गरौं ।
- हल्का रंगको सुतिको कपडा लगाऔं ।
- बालबालिकालाई १२ बजेदेखि ४ बजेसम्म सकेसम्म घरबाहिर निस्कन नदिऔं ।
- यदि बालबालिकालाई रिंगटा लागेमा, वान्ता भएमा, धेरै टाउको दुखेमा वा सास फेर्न अप्ठ्यारो भएमा तुरुन्त नजिकको अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्था लैजाऔं ।
- बालबालिकालाई टाउको ढाकी राख्न लगाऔं, कपडा, टोपी, छाताको प्रयोग गरौं ।
- काँचै खाने फलफुल तथा अन्य कुराहरु राम्ररी धोइपखाली मात्र खाऔं ।
- गर्मीको कारण स्वास्थ्यमा कुनै समस्या देखापरे तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं ।
- गर्मीको समयमा झुलभित्र सुतौं । झ्याल ढोकामा जाली लगाऔं ।
- बासी, सडेगलेका तथा झिङ्गा भन्केका खानेकुरा नखाऔं ।
- खानेपानी सधैं छोपेर राखौं ।
- दिसापिसाब चर्पीमा मात्र गरौं ।
- घर वरिपरि सरसफाई गरी फोहरमैलाको उचित व्यवस्थापन गरौं ।
- गर्मीको बेला अत्यधिक चिसो पानी वा पेय पदार्थ नखाऔं ।

अनुरोधकर्ता
बलान बिहुल गाउँपालिका, सप्तरी

गर्मीबाट बच्न निम्न सावधानी अपनाऔं

- प्रसस्त मात्रामा पानी खाऔं । साथमा पानीको बोतल राख्ने गरौं ।
- प्रचण्ड गर्मीमा घरबाहिर नजाऔं । जानै परे सुरक्षित भएर मात्र जाऔं ।
- गर्मीको समयमा पूरै शरीर ढाक्ने लुगा लगाऔं ।
- कागती पानी, नरिवल पानी, ताजा फलफुलको रस नियमित रुपमा सेवन गरौं ।
- हल्का रंगको सुतिको कपडा लगाऔं ।
- बालबालिकालाई १२ बजेदेखि ४ बजेसम्म सकेसम्म घरबाहिर निस्कन नदिऔं ।
- यदि बालबालिकालाई रिंगटा लागेमा, वान्ता भएमा, धेरै टाउको दुखेमा वा सास फेर्न अप्ठ्यारो भएमा तुरुन्त नजिकको अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्था लैजाऔं ।
- बालबालिकालाई टाउको ढाकी राख्न लगाऔं, कपडा, टोपी, छाताको प्रयोग गरौं ।
- काँचै खाने फलफुल तथा अन्य कुराहरु राम्ररी धोइपखाली मात्र खाऔं ।
- गर्मीको कारण स्वास्थ्यमा कुनै समस्या देखापरे तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं ।
- गर्मीको समयमा झुलभित्र सुतौं । झ्याल ढोकामा जाली लगाऔं ।
- बासी, सडेगलेका तथा झिङ्गा भन्केका खानेकुरा नखाऔं ।
- खानेपानी सधैं छोपेर राखौं ।
- दिसापिसाब चर्पीमा मात्र गरौं ।
- घर वरिपरि सरसफाई गरी फोहरमैलाको उचित व्यवस्थापन गरौं ।
- गर्मीको बेला अत्यधिक चिसो पानी वा पेय पदार्थ नखाऔं ।

अनुरोधकर्ता
तिरहुत गाउँपालिका, सप्तरी

प्रकाशक : नवीनकुमार गुप्ता (९८५२८२०५८४, ९८०३२८३११५), **सम्पादक :** अनिलकुमार अनल (९८४२८३४९१७), **सहसम्पादक :** दीपककुमार गुप्ता (९८४१५१३२९९), **लेआउट :** संजय शेखर,
मुद्रण : न्यू नवीन प्रेस, राजविराज, फोन : ०३१-५३०७६८ (कार्यालय), **इमेल :** *rajbirajdainik@gmail.com*, **वेवसाइट :** *rajbirajdainik.com.np*