जि.का.सप्तरी द.नं. १(१०३९/०६/१८)–०३९/०४०
नवीन साप्ताहिक
म.नि.हु.का.द.नं. ६/०६४/०६५
वर्ष ४१ अंक २१ २०७९ साल पुस १७ गते आइतवार (1 Jan 2023 Sunday) मूल्य रु. ७/-

डेंगीबाट बचौं

- उच्च ज्वरो आउनु
- जोर्नी र मांशपेशीहरुमा असहय पीडा हुनु
- आँखाको गेडी दुख्नु
- अत्याधिक टाउको दुख्नु
- शरीरमा राता बिमिराहरु आउनु
- वाकवाकी लाग्नु वा वान्ता हुनु

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

यस अंक भित्र – **पृष्ठ २ मा :** मानवअधिकार वर्षपुस्तक ... **पृष्ठ ३ मा :** पृथ्वीको ग्रेट अट्रेक्टर अनि ... **पृष्ठ ५ मा :** म्यानमारकी नेतृ सुकीलाई ... **पृष्ठ ५ मा :** फुटबल सम्राट पेलेको ...

ठुलो परिमाणको गाँजा बरामद

राजबिराज/कोशी नदीको बालुवामुनि गाडेर राखेको अवस्थामा सप्तरी प्रहरीले बरामद गरेको ठुलो परिमाणको प्रतिबन्धित तयारी गाँजा सार्वजनिक गरेको छ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालयमा शुक्रवार पत्रकार सम्मेलनको आयोजना गरी बरामद गाँजा सार्वजनिक गरिएको हो। हनुमाननगर कंकालिनी

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

जनमतको मधेश प्रदेश संसदीय दलको नेतामा महेश यादव चयन

राजविराज/जनमत पार्टीको मधेश प्रदेश सभा संसदीय दलको नेतामा महेशप्रसाद यादवलाई चयन गरिएको छ।

उनी सप्तरी क्षेत्र नं. २ को २ बाट प्रदेशसभा सदस्यमा निर्वाचित भएका हुन्।

यस्तै संसदीय दलको प्रमुख सचेतकमा चन्दनकुमार सिंह, सचिवमा शम्भु साह र कोषाध्यक्ष भाग्यश्री कुमारी चौधरी चयन भएका छन्।

मधेश प्रदेशसभामा सप्तरीबाट चार तथा सिरहाबाट दुई जना गरि प्रत्यक्षमा ६ र समानुपातिकतर्फ ७ जना गरि जनमत पार्टीको १३ जना प्रदेशसभा सदस्य रहेका छन्।

आँखा स्वास्थ्यको लागि उत्कृष्ट उपचार
तपाईंकै सहर राजविराजमा

आँखा सम्बन्धि उत्कृष्ट सेवाका लागि सहज र सुलभ उपचारलाई मध्यनजर गरी नेपालकै दक्ष, अनुभवी तथा वरिष्ठ नेत्र विशेषज्ञहरुको सेवा अब उपरान्त **सगरमाथा आँखा अस्पताल प्रा.लि.**, रुपनी रोडमा उपलब्ध हुने सहर्ष जानकारी गराउँदछौं।

पुष मसान्तसम्म फेको प्रविधिद्वारा मोतिबिन्दुको शल्यक्रियामा २०% छुट तथा ज्येष्ठ नागरिकहरुका लागि OPD FEE नि:शुल्क

हाम्रा विशेषताहरु

१. अनलाईन नाम दर्ताको सुविधा,
२. अत्याधुनिक फेको प्रविधिवाट मोतिया बिन्दुको शल्यक्रिया,
३. बिना सुई फेको प्रविधिबाट मोतिया बिन्दुको शल्यक्रिया,
४. एकै दिनमा शल्यक्रिया गराई डिस्चार्ज सेवाको व्यवस्था (Day Care)
५. सुख्खा आँखाको उपचार
६. कोर्निया अल्सर तथा आँखाको नानी प्रत्यारोपणको सम्बन्धि विशेषकृत सेवा
७. दृष्टिपर्दा उपचार तथा शल्यक्रियाको विशेषकृत सेवा
८. आँखाको बनावट तथा सौन्दर्यता कायम राख्नकालागि अकुलोप्लाष्टिको विशेषकृत सेवाहरु
९. जलबिन्दुको उपचार तथा शल्यक्रियाको विशेषकृत सेवा
१०. बच्चाको आँखा जाँचका सेवाहरु
११. वरिष्ठ दृष्टि विशेषज्ञद्वारा आँखाको पावर जाँच
१२. B-Scan/VisualField/OCT/Airpuff tonometer/Auto Refractometer लगायतका diagnostic सुविधाहरु

सगरमाथा आँखा अस्पताल प्रा.लि.
राजविराज-८, रुपनी रोड, सम्पर्क नं. :- ९८०५७११२२२
बिरामी जाँचको समय : बिहान ८:३० देखि ५:०० बजेसम्म

मधेश प्रदेश नामाकरणदेखि विभिन्न कानून निर्माण प्रमुख उपलब्धि : अर्थ मन्त्री साह

राजबिराज/मधेश प्रदेशका अर्थमन्त्री शैलेन्द्र प्रसाद साहले संघीयताको कार्यान्वयन चुनौतीपूर्ण रहेको भन्दै अब बन्ने सरकारका लागि पनि यो मुख्य अभिभारा रहने कुरा बताएका छन्।

शुक्रबार पत्रकार महासंघ शाखा सप्तरीको नवनिर्मित दुई तल्ले अतिथि गृह भवनको उद्घाटन गर्दै उनले यस्तो बताएका हुन्। संघीयता बिरोधी केही शक्तिको चलखेल समेत बन्न थालेको परिपेक्ष्यमा सुझबुझ पूर्ण तरिकाले संघीयताको सफलका कार्यान्वयन अहिले प्रमुख आवश्यकता रहेको उनको भनाइछ। आफुहरु प्रदेशसभामा चुनिएर गएको बेला २ नम्बर प्रदेशले चिनिने प्रदेशलाई अहिले मधेश प्रदेश'का रुपमा नामाकरण गर्न सफल भएको बताउँदै उनले यो एक महत्वपूर्ण उपलब्धि रहेको दावी समेत गरे।

संघीयताको नयाँ अभ्यासका क्रममा आफुहरुको पालोमा लोकसेवा लगायत विभिन्न ६० वटा कानून समेत तयारी गरिएको दावीका साथ उनले प्रदेशमा अब बन्ने सरकारका लागि काम गर्न सहज हुने बिश्वास समेत व्यक्त गरे। पत्रकार महासंघ सप्तरी शाखाको सदस्य समेत रहेका मन्त्री साहकै पहलमा मधेश प्रदेश सरकारबाट प्राप्त बजेटबाट उक्त ८ कोठे सुविधा सम्पन्न अतिथि गृह निर्माण गरिएको हो।

सो अवसरमा पत्रकार महासंघ सप्तरीका अध्यक्ष श्रवण देवले महासंघको अतिथि गृह भवन निर्माणमा पहल र सहयोग गरेकोमा मन्त्री साह प्रति धन्यवाद व्यक्त गर्दै दोसल्ला ओढाएर उनलाई सम्मान गरेका थिए।

जाडो मौसममा सवारी दुर्घटनाको जोखिम बढी हुनसक्छ।

- सावधानीपूर्वक सवारी साधन चलाऔं।
- हुस्सु, कुहिरो, शीतलहरको बेला बत्ति बालेरमात्र सवारी साधन चलाऔं।
- सवारी साधन चलाउँदा मादक पदार्थ सेवन नगरौं।
- सवारी चालकले मादक पदार्थ सेवन गरेको शंका लागेमा प्रहरीको नि:शुल्क टेलिफोन नं १०० र १०३ मा खबर गरौं।

आफू पनि बचौं, अरुलाई पनि बचाऔं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सम्पादकीय

स्वास्थ्य नै धन हो

स्वास्थ्य नै धन हो भन्ने मूल मर्मलाई आत्मसाथ गर्दै मानवको लागि स्वास्थ्य क्षेत्र अति महत्वपूर्ण रहेको छ । यसप्रति हरेक व्यक्ति सम्वेदनशल हुनु जरुरी छ । यस्ता समस्या माथी सर्वप्रथम स्वास्थ्य क्षेत्रले ध्यान दिनुपर्छ । हरेक व्यक्ति स्वास्थ्य प्रति ध्यान दिएमा विरामी हुनबाट जोगिन सकिन्छ । हरेक व्यक्ति स्वास्थ्यका लागि घर आँगनमा सरसफाई नितदिन विहान र साँझपख गरिरहेको हुन्छ । सो फोहोर मैलालाई फयाकिनका लाग ठाउँ खोजीने गरिन्छ । ठाउँ नपाएमा जथाभावी सडक र नालामा फोहोर दिने गरेको देखिन्छ । नगरको सरसफाई हामी सबैको लागि महत्वपुर्ण कुरा पनि हो ।

प्रत्येक महिना नगरका सरसफाईमा लाखौलाख रुपैया खर्च हुने गरिन्छ । सुईपरहरु सडकमा झारु मारिदै गरेको पाईन्छ । जति सरसफाई गरेपनि फोहरको अवस्थामा खासै सुधार नहनुको कारण के हो त ? यस्ता समस्या प्रति हरेक नगरवासीले मनन गर्नुपर्ने अवस्था छ । नगरको सरसफाई कार्यक्रमा नगरपालिका जति लागेपनि समाधान हुन सकिरहेको छैन । जबकी स्थानी नगरवासीहरुको सरसफाईमा सहयोग हुनु जरुरी छ ।

नगरको सरसफाई र नगरबासी बिच नङ्ग र मासु जस्तै सम्बन्ध जोडेको हुन्छ । हरेक वार्डहरुमा समस्याले घेरिएका छन् । यस्ता सरसफाई समस्या समाधन गर्नका लागि नगरपालिकाले दैनिक फोहोर संकलन गर्न गाडी र सुईपरहरुलाई खटाएको देखिन्छ । अहिले सडकमा फोहोर संकलन गर्ने कन्टीनर नभएका कारण अधिकांश फोहार सडकमा फोहर संकलन गर्ने कन्टीनर नभएका कारण अधिकांश फोहार सडकका नालामा फ्याकिने गरेको देखिन्छ । तसर्थ सरसफाईमा नगरवासीको चेतना र सक्रियता भएमा नगरका सडक र टोलमा सरसफाई कार्य सुधारात्मक बन्न सकिन्छ ।

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

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. 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
बाँझपन, कमजोरी, लिकोरिया, महिनाबारी समस्याको सफल उपचार
सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हँल, राजविराज
Mo. No : 9842830252, 9804605569

मानवअधिकार वर्षपुस्तक
स्थितिसूचक जनवरी-डिसेम्बर २०२२, सप्तरी

मनोहरकुमार पोखरेल
इन्सेक सप्तरी

सप्तरीका २०२२ जनवरीदेखि डिसेम्बरसम्म अर्थात ०७८ पुस १७ देखि ०७९ पुस १६ गतेसम्म इन्सेकमा ८९ घटना अभिलेख भएको छ । सन २०२० मा १३७र सन २०२१ मा १०० घटना अभिलेख भएको थियो ।

यो वर्ष १२ जनाको हत्या घटना अभिलेखित छ । सशस्त्र प्रहरीको बोर्डर आउटपोस्ट (बीओपी)मा कार्यरत असईको पोष्टभित्रै हत्या गरेको आरोपमा सशस्त्र प्रहरी जवान पुर्पक्षका लागि थुनामा छन् ।

गैरराज्य पक्षबाट समूहले कुटेर२५, २७ र ३५ वर्षीय युवकको हत्या घटना भएको छ । ती घटनामा आरोपित १६ जना छन् । जसमा ३ जना थुनामा र एक जना बालसुधार गृहमा छन्, ३ जना घरौटीमा रिहा भएका छन्, बाँकी फरार छन् ।यस्तै ६० वर्षीय बृद्धको हत्यामा २० वर्षीय युवक पुर्पक्षका लागि थुनामा छन् । नवजात शिशु र ५० वर्षीय पुरुषको हत्याको कारण र अभियुक्त पत्ता लाग्न सकेको छैन् । १७ वर्षीय बालकको मृत्यु घटनाको अनुसन्धान हुन सकेको छैन् ।

यसैगरी यो अवधिमा ४ महिलाको समेत हत्या भएको छ । पेट्रोल छर्केर भाउजुको हत्या गर्ने देवर पुर्पक्षका लागि थुनामा छन् । कुटेर पत्नीको हत्या गर्ने २ घटनाका आरोपित दुई जनामध्ये एक जनालाई ६ महिना कैद र अर्कोलाई सर्वस्वसहित जन्मकैदको सजाय भएको छ । साइकलले बालकलाई ठक्कर दिएको विषयमा बढेको विवाद र कुटपिटबाट छोरालाई जोगाउन आएकी ६० वर्षीया बृद्धाको गाउँलेले नै कुटपिट गर्दा मृत्यु भएको छ । आरोपित ६ जनामध्ये एक जना पुर्पक्षका लागि थुनामा छन् ।

गत वर्ष गैरराज्यबाट ८ ओटा हत्याका घटनामा ८९ वर्षीय अति वरिष्ठ ज्येष्ठ नागरिक, ६८ वर्षीय ज्येष्ठ नागरिकसहित ५ पुरुषको हत्या घटना भएको थियो । आरोपितहरू २० जना थिए । अति वरिष्ठ ज्येष्ठ नागरिकको हत्या आरोपितको पहिचान अझै हुन सकेको छैन् । यस्तै गत वर्ष नौ वर्षीय १ बालिकाको बलात्कारपछि हत्या र १६ वर्षीय १ बालक तथा एक महिलाको हत्या भएको थियो ।

यो वर्ष आत्महत्या दुरुत्साहनका २ घटनामा १८ वर्षीया र २० वर्षीय युवा पीडित भए । आरोपित युवकका बुवा धरौटीमा रिहा भए भने युवतीका परिवारका सदस्य पुर्पक्षका लागि थुनामा छन् । गत वर्ष आत्महत्या दुरुत्साहनका ३ घटनामा २०, २४ र २८ वर्षीया ३ महिला पीडित भएकी थिइन् । आरोपितहरूमा पति, सासु, ससुरा र देवर थिए ।

बालिका बलात्कारको १९ घटनामा ९ देखि १८ वर्ष भित्रका १९ जना बालिका पीडित भइन् । १९ घटनामा एउटा बलात्कार र गर्भपतन तथा एउटा अपहरण र बलात्कार घटना जोडिएको छ । आरोपित १२ वर्षदेखि ६८ वर्षका २४ जना छन् । जसमा एक जनालाई १० वर्षको कैद सजाय भएको छ । ९ जना पुर्पक्षका लागि थुनामा, ५ जना फरार र २ जना हालै गिरफ्तार भएका छन् । बालबिज्याईकर्ताबालकको संख्या पनि बढेको छ । ६ जना बालसुधार गृहमा र एक जना संरक्षकको जिम्मामा छन् । बेचबिखन, शरिर बन्धक र बलात्कारको १ घटनामा २० वर्षीय युवक पुर्पक्षका लागि थुनामा छन् ।

गत वर्ष बालिका बलात्कारको १६ घटनामा ५ र ६ देखि १८ वर्षभित्रका १७ जना पीडित भएकी थिइन् । आरोपित १५ वर्षदेखि ७१ वर्षका २४ जना नै थिए । पीडितमा एक अपाङ्गता भएकी बालिका र आरोपितमा २ जना पीडितका बुवा नै थिए ।

यो वर्ष बाल यौन दुर्व्यवहारका ६ घटनामा १३ देखि १७ वर्षका ७ बालिका पीडित भइन् । आरोपितमा १६, १७, २०, २१, २५, ३५ वर्ष उमेरका छन् । जसमा बिद्यालयका सहायक कर्मचारीविरुद्धको उजुरी दर्ता भएन् । आरोपितमध्ये १ जनालाई कैद सजाय भएको छ भने १ जनाले सफाइ पाएका छन् । पुर्पक्षका लागि २ जना धरौटीमा छुटेका छन् भने १ जना फरार रहेका छन् । गत वर्ष यौन दुर्व्यवहारमा ९ घटनामा ९ देखि १७ वर्षीया १० बालिका पीडित भएकी थिइन् । आरोपितमा १७ देखि ४८ वर्षीय ११ जना थिए ।बालिका अपहरणको १ मुद्दामा ३ जना फरार छन् भने अर्को १मुद्दामा आरोपित पुर्पक्षका लागि थुनामा छन् ।

महिला बलात्कारका ७ घटनामा १८ माथि ४० वर्षसम्मका ७पीडित छन् । बलात्कार घटनामा १९ देखि ४५ वर्ष उमेरका १० जना आरोपित छन् । जसमा ६ जना फरार छन् भने १ जनाले सफाइ पाएका छन् । २ जना पुर्पक्षका लागि थुनामा र १ जना धरौटीमा छुटेका छन् । गत वर्ष महिला बलात्कारका ९ घटनामा १८ माथि ३० वर्षसम्मको ९ महिला पीडित भएकी थिइन् । बलात्कारको घटनामा १९ देखि ३३ वर्षीय ९ जना आरोपितहरू थिए ।

गत वर्ष ९ घटना भएकोमा यो वर्ष महिला बलात्कार प्रयासका ३ घटना भए । जसमा२५, २८ र २९ वर्षीया महिला पीडित भइन् । यसमा २२, २७, ३० र ४० वर्ष उमेरका ४ जना आरोपित रहे । आरोपितमध्ये २ जना पुर्पक्षका लागि धरौटीमा रिहा भए । १ जना फरार छन् भने १ जनाविरुद्ध वारेण्टसहितको म्यादी पुर्जी जारी गरिएको छ ।

बहुबिबाहको घटनामा बृद्धि भएको छ । गत वर्ष ९ घटना भएकोमा यो वर्ष १३ घटना अभिलेख भएको छ । आरोपितमध्ये ६ जना धरौटीमा छुटेका छन, ६ जना थुनामा छन्, ८ जना फरार रहेका छन् । म्यादी पुर्जी ३ जनालाई जारी भएको छ, एक दम्पतिबीच दोस्रो विहे नगर्ने सहमति भएको छ । बालविवाह र बहुबिबाहसमेत भएको २ घटनाका आरोपित २ बालिका संरक्षकको जिम्मामा छुटेका छन् ।

गत वर्ष गर्भपतनको २ घटना अभिलेख भएकोमा यो वर्ष १ घटना अभिलेख छ । २२ वर्षीया महिला पीडित भएको गर्भपतनको घटनामा आरोपित २ दाजुभाई पुर्पक्षका लागि धरौटीमा रिहा भएका छन् । यो अवधिमा अमानबिय व्यवहारका २ घटनामध्ये एक घटनाका ५ जना फरार छन् भने अर्को घटनामा ५ जनालाई ६ महिना कैद सजाय भएको छ ।स्थानीय तहको निर्वाचनमा एमाले र कांग्रेसका कार्यकर्ता बीच झडप हुँदा दुबै तर्फ ५ जना घाइते भएका छन् । दुबै पक्षबाट ज्यान मार्ने उद्योगको उजुरी दर्ता भएकोमा ८ जना हाजिर भई धरौटीमा छुटेका छन् । फरार १ जना विदेश पुगेका छन् ।

यो अवधिमा ४ जना सञ्चारकर्मीमाथि कुटपिट, दुर्व्यवहार र धम्कीका ४ घटना भएका छन् । महिला बेचबिखनको एक घटनामा १ जना पुर्पक्षका लागि थुनामा छन् भने २ जना धरौटीमा रिहा भएका छन् । अपहरण, अभद्र व्यवहारका १/१ र घरेलु हिसाका ६ घटना नमूनाका रूपमा अभिलेख गरिएको छ । आर्थिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक अधिकारअन्तर्गत गत वर्ष जतिकै ६ घटना अभिलेख गरिएको छ ।

शीतलहरको समयमा चिसोको कारण मानिसको ज्यानै पनि जान सक्छ त्यसैले निम्न सावधानी अपनाऔं

- जाडो यामकोलागि समयमै न्यानो कपडाको जोहो (ब्यवस्था) गरौं ।
- शीतलहरको समयमा घर बाहिर खुला स्थानमा धेरै समय नबिताऔं, घर बाहिर निस्कनु परेमा वा धेरै समय बिताउनु पर्ने भएमा न्यानो कपडा लगाऔं ।
- रातको समयमा न्यानो सिरक, कम्बल जस्ता ओढ्ने प्रयोग गरौं र घरभित्र राति सुत्दा शरीरको साथै अनिवार्य रुपमा छाती तथा टाउको ढाक्ने गरौं ।
- शीतलहर चलेको समयमा आगो तापेर शरीरलाई न्यानो राख्ने, छाती र टाउकोलाई विशेष गरेर चिसोबाट जोगाउने गरौं ।
- चिसोको समयमा शरीरलाई चाहिने आवश्यक खानेकुरा र पर्याप्त मात्रामा तातो खाने कुराहरु खाने गरौं ।
- बालबालिका, बृद्धबृद्धा, गर्भवती महिला तथा बिरामीहरुको हेरचाहमा विशेष सतर्कता अपनाउने, बालबालिकाहरुलाई न्यानो अवस्थामा राख्ने गरौं ।
- शीतलहर चलेको बेलामा पाल्तु पशुपंक्षीलाई सकेसम्म खुल्ला स्थानमा चराउन नलैजाने, गोठ/टहरामै राखेर पर्याप्त घाँस/पराल र दाना दिने गरौं ।
- चिसोको कारण बिरामी भएमा तत्कालै नजिकको स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा तुरुन्तै उपचारको लागि जाने/लैजाने गरौं ।
- चिसोको कारण पशुपंक्षी बिरामी भएमा नजिकैको पशु चिकित्सालयमा तुरुन्तै सम्पर्क गरी औषधोपचार गर्ने गरौं ।
- कोठाभित्र आगो बालेर तातो पार्दा पर्याप्त भेन्टिलेशनको ब्यवस्था मिलाऔं।
- तातोपनकोलागि आगो बाल्दा आगलागी हुन सक्ने भएकोले सतर्कता अपनाऔं ।

अनुरोधकर्ता
रुपनी गाउँपालिका, सप्तरी

पृथ्वीको ग्रेट अट्रेक्टर अनि जुम्राको अमेरिका यात्रा !

ज्ञानमित्र

यो आलेख लेखिरहँदा म कीर्तिपुर नगरपालिका-३ स्थित एउटा घरमा बसेको छु । नेपालको राजधानी काठमाडौं उपत्यकाको दक्षिण पश्चिममा पर्ने यस बस्तीको इतिहास किरातकालीन राजा यलम्बरसम्म पुग्छ ।

बर्तमानमा म पृथ्वीमा रहेका दुइ सयभन्दा बढी देशमध्ये नेपालको नागरिक हुँ । नेपाल देश पृथ्वीलाई विभाजन गरी नाम दिइएका बिभिन्न महादेशमध्ये एशिया महादेशमा पर्छ ।

सम्पूर्ण पृथ्वीको कुल क्षेत्रफल ५१ करोड ७२ हजार वर्ग किलोमिटर हो, जसमध्ये झण्डै ७१ प्रतिशत सागर - महासागर छन् । भूमिभाग भने जम्मा १४ करोड ७९ लाख २० हजार ८८० वर्ग किलोमिटर मात्रै छ ।

सबैभन्दा ठूलो महादेश एशियामा अवस्थित नेपालले पृथ्वीको भूमि क्षेत्रफलको ० दशमलब १ एक प्रतिशत भूभाग ओगटेको छ । म यसै ० दशमलब १ प्रतिशत भूभागको बासिन्दा हुँ ।

म जस्तै आठ अर्ब मानिसको निवास स्थान पृथ्वी नामक यो ग्रह सूर्य नामक ताराको सौर्यमंडल परिवारको एउटा सदस्य हो, जुन सूर्यदेखि १४ करोड ९६ लाख किलोमिटर टाढा रहेर सूर्यबाट प्राप्त हुने प्रकाश र तापले शस्यस्यामला बन्यो । पृथ्वी शस्यस्यामला हुनुको कारण यी वा अरु हजार वा लाख मात्र पनि छैनन् । एकका पछाडि २८ शून्य थप्दा बन्ने संख्याका संयोग जुटेकाले पृथ्वीमा जीवन सम्भव भएको हो तर सूर्यदेखि 'परफेक्ट' दूरीमा (हयाभीटेबल जोन) हुनु परम सौभाग्य हो ।

पृथ्वीमा जीवन हुनुको पछाडि रहेका अनन्त संयोग मध्येको महासंयोग सूर्य र पृथ्वी बीचको ठिक्कको दूरी नै हो । यसभन्दा नजिक भए अत्यधिक तापका कारण बुध र शुक्र जस्तै र यसभन्दा टाढा भएको भए मंगल, बृहस्पति, शनि जस्तै जीवनका लागि आवश्यक हुने ताप नै नपुगेर जीवन सम्भव हुने थिएन A स ।

यिनै महासंयोगका बीच २४ जून सन् १९६६ का दिन म पृथ्वीमा आएको रहेछु । सूर्यदेखि समुचित दूरीको आकाशमा झुन्डिएको पृथ्वी विज्ञानका अनुसार सूर्यको प्रबल गुरुत्वाकर्षणका कारण सूर्यसँग बाँधिएको छ । यसै गुरुत्वाकर्षणका कारण पृथ्वी लगायत सौर्यमंडलका यावत पिण्ड/ग्रह आदि सारा संरचना बुध ग्रहदेखि वरुण ग्रहसम्म र वरुण पारी (ट्रांस नेप्च्यून) का यम, एरिस लगायतका ज्ञात अन्य क्षुद्रग्रह आ-आफ्नो स्थानमा झुन्डिएर रहेका छन् ।

त्यसो त खगोलविदहरुले वरुण पारीको क्षेत्रलाई 'कुइपर बेल्ट' (kuipar belt) भन्ने गरेका छन्। सूर्यदेखि वरुणको दूरी ४ अर्ब ५० करोड किलोमिटर भन्दा बढी (३० ऐयु) छ । वैज्ञानिक अवधारणामा कुइपर क्षेत्रको विस्तार २२ अर्ब ४४ करोड किलोमिटर (१५० ऐ यु) सम्म रहेको छ । यस पछिको १५० ऐ यु देखि २ हजार ऐ युको क्षेत्रलाई इन्टरस्टेलर क्षेत्र भनिन्छ । यस क्षेत्रमा भेटिएको एउटा क्षुद्र ग्रह सेडना सूर्यदेखि ९४० ऐयु अर्थात १ खर्ब ४० अर्ब ६२ करोड किमी टाढा रहेको छ ।

दुइ हजार ऐ युसम्मको इन्टरस्टेलर स्पेसपछि २० हजार ऐ युसम्मको क्षेत्रलाई 'इनर ऊर्ट क्लाउड' क्षेत्र र २० हजारपछि १ लाख ऐ युसम्मको क्षेत्रलाई 'आउटर ऊर्ट क्लाउड' क्षेत्र भनिन्छ । धूमकेतु (कमेट) को स्थान ऊर्ट क्लाउड क्षेत्रलाई मानिन्छ। धूमकेतुले गर्ने गतिमा 'गैलेक्टिकल टाइड'का साथै सूर्यदेखि २० प्रकाश वर्षभित्र रहेका अन्य १३१ ताराहरुको गुरुत्वाकर्षणीय अव्यवस्था (gravitational perturbations) प्रभावकारी रहे पनि यिनले गर्ने सूर्यको परिक्रमाले स्पष्ट हुन्छ यीमाथि अन्ततः सूर्यको गुरुत्वाकर्षण बल नै प्रभावी रहेको छ ।

यसरी भन्न सकिन्छ सूर्यदेखि २० हजार ऐ युसम्म (अथवा योभन्दा बढी) रहेका पिण्ड सूर्यको आकर्षणले आकाशमा स्थित छन् । जहाँ स्थित छन् त्यहीबाट सूर्यको परिक्रमा गर्छन् । पृथ्वीले सूर्यको परिक्रमामा ३६५ दिन (१ मानव वर्ष) लगाएजस्तै क्षुद्रग्रह यमलाई आफ्नो आर्बिटमा एक चक्कर पूरा गर्न २४८ वर्ष लाग्छ। क्षुद्र ग्रह सेडनाले भने सूर्यको एक परिक्रमा गर्न ११ हजार ३९० वर्ष लाउछ । सूर्यको प्रकाश सेडनासम्म पुग्न साढे ५ दिन अर्थात १३२ घण्टा लाग्छ । वैज्ञानिक भाषामा सूर्यदेखि सेडना ५ दशमलब ५ प्रकाश दिन टाढा रहेको छ ।

हामी बसेको पृथ्वी भने सूर्यदेखि ८ मिनेट २० प्रकाश सेकेण्ड टाढाको आकाशमा अवस्थित छ । प्रकाश एक सेकेण्डमा २ लाख ९९ हजार ७९२ किलोमिटर हिड्छ । प्रकाश सेकेण्ड, प्रकाश मिनेट, प्रकाश दिन र प्रकाश वर्ष भनेको दूरी नाप्ने यूनिट हुन् । सूर्यदेखि ८ मिनेट २० सेकेण्ड टाढा रहेको पृथ्वीजस्तै, ५ दशमलब ५ प्रकाश दिन टाढा रहेको सेडना जस्तै ११५ प्रकाश दिन टाढा रहेको ऊर्ट क्लाउड सम्ममा रहेका पिण्ड सूर्यको परिक्रमा गर्छन् ।

सौर्यमण्डल अथवा सूर्य परिवारका ज्ञात सदस्यमध्ये ८ वटा ग्रह, ५ वटा क्षुद्र ग्रह, २१९ वटा चन्द्रमा (प्राकृतिक उपग्रह), ११ लाख १३ हजार ५२७ ऐस्टेरायड, ४ हजार ५८४ धूमकेतु रहेका छन् भने अज्ञात पिण्डको संख्या १ खर्बभन्दा बढी हुनसक्ने अनुमान छ । यी ज्ञात अज्ञात सबै पिण्ड सूर्यको गुरुत्वाकर्षण शक्तिले आकाशमा झुन्डिएका छन् ।

एउटा बालसुलभ जिज्ञासा हामी सबैमा प्रायः हुन्छ । पृथ्वी अथवा सौर्यमण्डलको अन्य कुनै पिण्ड सूर्यको गुरुत्वाकर्षणबाट मुक्त भयो भने के हुन्छ ?

सौर्यमण्डलका कुनै पनि खगोलीय पिण्ड आकाशमा सूर्यको गुरुत्वाकर्षणले बाँधिएर सूर्यको परिक्रमा गरी रहेको छ । पिण्ड गुरुत्वाकर्षणले मुक्त भएर खस्ने होइन । उन्मुक्त आकाशमा खस्ने ठाउँ नै छैन । पृथ्वीमा रहेर यो कुरा बुझ्न गाह्रो भए पनि पृथ्वी बाहिरबाट पृथ्वी नियाल्दा यो स्पष्ट हुन्छ । पृथ्वी अनन्त आकाशमा घुमिरहेको एउटा गोलाकार आकृति हो, जसको चारैतिर अनन्त आकाश व्याप्त छ । कुनै पनि पिण्ड होस् वा पृथ्वी कदाचित् सूर्यको गुरुत्वाकर्षणबाट मुक्त भयो भने अनन्त आकाशमा आवारा गति गर्दै अघि बढ्छ । ब्रह्माण्डमा यस्ता थुप्रै आवारा ग्रह छन् । खगोलशास्त्रीहरुले यस्ता पिण्डलाई 'रफ प्लेनेट', 'फ्री फ्लोटिंग प्लेनेट', नोमैड, ओरफन, स्टारलेस, अनबाउंड, वन्डरिंग प्लेनेट आदि नाम दिएका छन् । मिल्कीवे आकाशगंगामा यस्ता 'वन्डरिंग प्लेनेट'को संख्या अर्बौं हुनसक्ने अनुमान गरिएको छ ।

पृथ्वीले १४ करोड ९६ लाख किलोमिटर टाढा रहेर सूर्यको परिक्रमा गर्छ । परिक्रमा गर्ने क्रममा कहिले केही टाढा हुने र कहिले अलि नजिक हुने गर्छ । पृथ्वीको परिक्रमा गर्ने गति २९ दशमलब ७८ किमि प्रति सेकेण्ड अर्थात १ लाख ७ हजार २०८ किमि प्रति घण्टा रहेको छ । पृथ्वीलाई सूर्यको एक परिक्रमा पूरा गर्न ३ करोड १४ लाख ७१ हजार ४३७ सेकेण्डको समय लाग्छ । यसैलाई हामी एक वर्षको अवधि मान्छौं । पृथ्वीको आफ्नो एक्सिसमा घुम्ने कारणले दिन र रात हुन्छ । दिन र रातको मोटामोटी अवधि २४ घण्टा मानिए पनि यसको वास्तविक अवधि २३ घण्टा ५६ मिनेट ४ सेकेण्ड हुन्छ । अर्थात एक दिन र रातको अवधि २३ घण्टा ५६ मिनेट ४ सेकेण्ड अर्थात् ८६ हजार १६४ सेकेण्ड हुन्छ ।

पृथ्वीले सूर्यको एक परिक्रमा गर्दा तय गर्ने दूरी आर्बिटल स्पीड २९ दशमलब ७८ गुणा लाग्ने समय ३ करोड १४ लाख ७१ हजार ४३७ सेकेण्ड बराबर ९३ करोड ७२ लाख १९ हजार ३९३ किमि हुन आउँछ ।

बाँकी चार पृष्ठमा

शीतलहरको समयमा चिसोको कारण मानिसको ज्यानै पनि जान सक्छ त्यसैले निम्न सावधानी अपनाऔं

- जाडो यामकोलागि समयमै न्यानो कपडाको जोहो (व्यवस्था) गरौं ।
- शीतलहरको समयमा घर बाहिर खुला स्थानमा धेरै समय नबिताऔं, घर बाहिर निस्कनु परेमा वा धेरै समय बिताउनु पर्ने भएमा न्यानो कपडा लगाऔं ।
- रातको समयमा न्यानो सिरक, कम्बल जस्ता ओढ्ने प्रयोग गरौं र घरभित्र राति सुत्दा शरीरको साथै अनिवार्य रुपमा छाती तथा टाउको ढाक्ने गरौं ।
- शीतलहर चलेको समयमा आगो तापेर शरीरलाई न्यानो राख्ने, छाती र टाउकोलाई विशेष गरेर चिसोबाट जोगाउने गरौं ।
- चिसोको समयमा शरीरलाई चाहिने आवश्यक खानेकुरा र पर्याप्त मात्रामा तातो खाने कुराहरु खाने गरौं ।
- बालबालिका, वृद्धवृद्धा, गर्भवती महिला तथा बिरामीहरुको हेरचाहमा विशेष सतर्कता अपनाउने, बालबालिकाहरुलाई न्यानो अवस्थामा राख्ने गरौं ।
- शीतलहर चलेको बेलामा पाल्तु पशुपंक्षीलाई सकेसम्म खुल्ला स्थानमा चराउन नलैजाने, गोठ/टहरामै राखेर पर्याप्त घाँस/पराल र दाना दिने गरौं ।
- चिसोको कारण बिरामी भएमा तत्कालै नजिकको स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा तुरुन्तै उपचारको लागि जाने/लैजाने गरौं ।
- चिसोको कारण पशुपंक्षी बिरामी भएमा नजिकैको पशु चिकित्सालयमा तुरुन्तै सम्पर्क गरी औषधोपचार गर्ने गरौं ।
- कोठाभित्र आगो बालेर तातो पार्दा पर्याप्त भेन्टिलेशनको ब्यवस्था मिलाऔं।
- तातोपनकोलागि आगो बाल्दा आगलागी हुन सक्ने भएकोले सतर्कता अपनाऔं ।

अनुरोधकर्ता
छिन्नमस्ता गाउँपालिका, सप्तरी

खाद्य उद्योगी किराना पसल सञ्चालक एवं होटेल, मिठाई पसल रेष्टुरेन्ट सञ्चालकमा खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण डिबिजन 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 डिबिजन कार्यालय राजविराज, सप्तरी
०३१-५२२५२३

पृथ्वीको ग्रेट ...

पृथ्वीको आर्बिटल स्पीडलाई कम्ती नठान्नु होला । यस गतिले यात्रा गर्ने हो भने पृथ्वीको डायमिटरको दूरी ७ मिनेटमा, चन्द्रमासम्मको दूरी ४ घण्टामा र सूर्यसम्मको दूरी ५८ दिनमा पूरा गर्न सकिन्छ ।

पृथ्वीका मानिसले मनाउने नयाँ वर्ष पृथ्वीले सूर्यको एक परिक्रमा पूरा गर्नु नै हो । अब यो एक परिक्रमा कुन दिन पूरा हुन्छ ? पृथ्वीले सूर्यको वरिपरी गर्ने ९३ करोड ७२ लाख १९ हजार ३९३ किमिमध्ये तपाईं जसलाई केंद्रबिंदु मान्नु हुन्छ, पृथ्वी फेरि त्यस बिंदुमा आएको दिन एक परिक्रमा पूरा हुन्छ । यसर्थ प्रत्येक दिन नयाँ वर्ष हो । संसारभरी रहेका विभिन्न धर्म संस्कृतिका मानिसको नयाँ वर्ष फरक फरक हुन्छ । यो एकदमै स्वाभाविक कुरा हो । ती सबै ठीक हुन् । पृथ्वीले प्रत्येक दिन कुनै न कुनै बिन्दुको परिक्रमा पूरा गरी रहेको हुन्छ । यत्ति हो, तपाईं कुन बिंदुलाई प्रारम्भ मान्नु हुन्छ । म तर्कमा अलि बढी बिश्वास गर्ने भएकाले पृथ्वी सूर्यको सबैभन्दा नजिक भएको बिंदु (perihelion) अथवा पृथ्वी सूर्यदेखि सबैभन्दा बढी टाढा भएको बिंदु (aphelion) लाई प्रारम्भ बिंदु मान्नु तर्कसंगत ठान्छु ।

सन् २०२३ मा पेरीहेलियनको स्थिति ४ जनवरीका दिन हुन्छ । यस दिन सूर्य र पृथ्वीको दूरी घटेर १४ करोड ७० लाख ९८ हजार ९२५ किमिमा आई पुग्छ । यसैगरी अफेलियनको स्थिति ७ जुलाई २०२३ का दिन सूर्य र पृथ्वीको दूरी बढेर १५ करोड २० लाख ९३ हजार २५१ किमि पुग्छ ।

२४ जुलाई १९६६ का दिन जन्मेको म आज ३१ डिसेम्बरका दिन ५६ वर्ष १९० दिनको भएछु । मैले आलेखको सुरुमा 'म कीर्तिपुर नगरपालिका-३ स्थित एउटा घरमा बसेको छु' भनेको थिएँ । तर, पृथ्वी त निरन्तर घुमिरहने तथ्यले म कसरी 'बसिरहेको भएँ र ? म पनि पृथ्वीसँगै बत्तिरहेको हुँदो रहेछु ।

यो उमेरसम्म मैले पृथ्वीसँगै कति यात्रा गरे हुँला त ? २०२२ को अन्तिम दिन यसबारे हिसाबकिताब गर्न मन लाग्यो । पृथ्वीले १ वर्षमा सूर्यको परिक्रमामा गरेको यात्रा- ९३ करोड ७२ लाख १९ हजार ३९३ किमि हुँदोरहेछ । पृथ्वीसँगै मैले ५६ वर्षमा गरेको यात्रा- ९३ करोड ७२ लाख १९ हजार ३९३ किमि गुणा ५६ वर्ष बराबर ५२ अर्ब ४८ करोड ४२ लाख ८६ हजार ८ किमि भएछ । अनि १९० दिनमा हुने सेकेण्डको मान- १९० दिन गुणा ८६,१६४ सेकेण्ड अर्थात् १ करोड ६३ लाख ७१ हजार १६० सेकेण्ड हुने भयो । १९० दिनमा गरेको यात्रा- १ करोड ६३ लाख ७१ हजार १६० सेकेण्ड गुणा २९ दशमलब ७८ मा ४८ करोड ७५ लाख ३३ हजार १४४ किमि भयो । यसरी मैले अहिलेसम्म पृथ्वीसँगै कुल गरेको यात्रा- ५२ अर्ब ४८ करोड ४२ लाख ८६ हजार ८ मा ४८ करोड ७५ लाख ३३ हजार १४४ किमि जोड्दा ५२ अर्ब ९७ करोड १८ लाख १९ हजार १५२ किमि भएछ । अब तपाईंहरु पनि आ-आफ्नो उमेरअनुसार हिसाब गरेर हेर्नुस्त, कति यात्रा गरी सक्नु भयो ?

सूर्यको स्थितिको कुरा गर्दा सूर्य आकाशगंगा मिल्कीबेको ग्यालेक्टिकल सेंटरबाट निस्कने ४ वटा भुजा मध्ये 'ओरियन आर्म' (Orion–Cygnus Arm) मा ग्यालेक्टिकल सेंटरबाट झण्डै २७ हजार प्रकाशवर्ष टाढा रहेको छ । ग्यालेक्टिकल सेंटरमा सूर्यभन्दा ४१ लाख गुना बढी द्रव्यमान भएको अति भीमकाय ब्लैकहोल सैजिटेरिअस (Sagittarius A८, a supermassive black hole) रहेको छ । सूर्यले यस ब्लैकहोल अथवा ग्यालेक्टिकल सेंटरको परिक्रमा गर्छ ।

सूर्यको ग्यालेक्टिकल सेंटर वरिपरि परिक्रमा गर्ने गति २४० किमि प्रति सेकेण्ड रहेको छ । सूर्यलाई ग्यालेक्टिकल सेंटरको एक परिक्रमा गर्न झण्डै २३ करोड वर्ष लाग्छ । सूर्यले २३ करोड वर्षमा ग्यालेक्टिकल सेंटरको एक परिक्रमा गर्न १७ शंख, ४० पद्म, ७८ नील ७२ खर्ब (१ लाख ७४ हजार ७८ ट्रिलियन) किमि हिड्नु पर्छ ।

खगोल विज्ञानी भन्छन्, सूर्य बनेदेखि अहिलेसम्म यसले ग्यालेक्टिकल सेंटरको २० वटा परिक्रमा पूरा गरेर २१औं परिक्रमा गर्दै छ । सूर्यले गर्ने एक परिक्रमालाई हामीले भन्ने मानव वर्ष जस्तै ग्यालेक्टिकल ईयर, कास्मिक ईयर भनिन्छ । यस हिसाबले सूर्यको आयु २० पुगेर २१ लागेको छ । सूर्यले ग्यालेक्टिकल सेंटरको परिक्रमा एक्लै गर्ने होइन, ऊ सँगसँगै पृथ्वी लगायत सम्पूर्ण सौर्यमंडलले नै परिक्रमा गरिरहेको हुन्छ । यसको अर्थ मैले पनि सूर्यसँग ५६ वर्ष १९० दिन अर्थात १ अर्ब ७७ करोड ८७ लाख ७१ हजार ६३२ सेकेण्डमा २४० किमी प्रति सेकेण्डका दरले ४ खर्ब २६ अर्ब ९० करोड ५१ लाख ९१ हजार ६८० किमी यात्रा गरी सकेको छु└ ।

कल्पना गर्नुस तपाईंको टाउकोमा एउटा जुम्रा छ । जुम्रा आफ्नै हिसाबले आफ्नो दुनियाँ अर्थात तपाईंको टाउकोमा यताउति घुमी बस्छ । उसलाई गति गर्ने वा गति नगरी विश्राम गर्ने स्वतंत्रता छ । तर त्यो जुम्रा तपाईंसँग तपाईं जहाँ गए पनि गति गर्न, यात्रा गर्न बाध्य छ । तपाईं यस कोठाबाट त्यस कोठामा जानु हुँदा जुम्रा पनि तपाईंसँगै यस कोठाबाट त्यस कोठाको यात्रा गरी रहेको हुन्छ ।

तपाईं बाइक अथवा कार चढेर शहर जानु हुन्छ । जुम्रा तपाईंकै गतिसँग शहर पुगेको हुन्छ । तपाईं कुनै गाडी चढेर ५/७ सय किमि टाढाकको कुनै ठाउँ पुग्नु हुन्छ । जुम्रा पनि तपाईंसँगै त्यहाँ पुगेको हुन्छ । जुम्रालाई के ? तपाईं हवाई यात्रा गरेर हजारौं किलोमिटर टाढा रहेको, पृथ्वीको अर्को गोलार्द्धमा रहेको अमेरिका जानु भयो भने जुम्रा पनि बिना पासपोर्ट, बिना भिषा नै तपाईंको टाउकोमा बसी बसी त्यहाँ पुगेको हुन्छ ।

जुम्रा र हाम्रो कथामा केही भिन्नता छैन, एउटा मानव टाउकोलाई पृथ्वीसँग दाँजेर हेर्नु भयो भने । पृथ्वीले सूर्यको प्रदक्षिणा गर्छ । उसको प्रदक्षिणा पथ ९३ करोड ७२ लाख १९ हजार ३९३ किमि रहेको छ । यात्राका दौरान पृथ्वी कहिले एउटा कुनामा, कहिले मध्यम भाग र कहिले अर्को कुनामा पुग्छ। तर हाम्रो टाउकोमा रहेको जुम्राका लागि हामी जहाँ गए पनि उसको दुनियाँ अर्थात हाम्रो टाउको जहाँको त्यहीँ रहे जस्तै हाम्रा लागि पृथ्वी पनि जहाँको त्यहीँ रहेको प्रतीत हुन्छ । तर, वास्तवमा पृथ्वीले निरन्तर स्थान परिवर्तन गरिरहेको हुन्छ ।

हामीले प्लेन चढ्े जस्तै पृथ्वीले सूर्यको प्लेन चढी (सूर्यसँग टाइड्ली लक भएका कारण) ग्यालेक्टिकल सेंटरको यात्रा गर्छ । १ लाख ७४ हजार ७८ ट्रिलियन किमिको यस यात्रामा पृथ्वी सूर्यसँगै कहाँकहाँ, कुन, कस्तो स्थानमा पुगेको हुन्छ ! हाम्रो टाउकोको जुम्रालाई हामी अर्को महादेसमा पुग्दा पनि उसको दुनियाँ जहाँको त्यहीँ भए जस्तै पृथ्वीका लागि जुम्रा सरहका हामीलाई पृथ्वी जहाँको त्यहीँ रहेको प्रतीत हुन्छ । तर, वास्तवमा पृथ्वी प्रत्येक क्षण नयाँ नौलो स्थानमा पदार्पण गरिरहेको हुन्छ । २३ करोड वर्ष लाग्ने यस यात्रा पथमा सूर्यसँगै पृथ्वीले के के दृश्य परिदृश्य हेर्नुपर्छ हामी जुम्रालाई के थाहा ?

सूर्य ग्यालेक्टिकल सेन्टरबाट सर्वाधिक २७ हजार प्रकाश वर्ष टाढा हुँदा, २० हजार प्रकाश वर्ष टाढा हुँदा, १५ हजार प्रकाश वर्ष टाढा हुँदा १० हजार प्रकाश वर्ष टाढा हुँदा अथवा ५-४-३-२-१ हजार प्रकाश वर्षको दूरीमा हुँदा आकाशीय परिदृश्यमा के कस्तो भिन्नता आउँछ भन्ने कुरा पृथ्वीका हामी जुम्राले थाहा पाउँदैनौं ।

खगोल विज्ञान भन्छ- पृथ्वी, सूर्य लगायत २०० अर्बभन्दा बढी पिण्डहरुको मूलघर मिल्कीबे आकाशगंगा आफ्ना सबै लालाबालालाई लिएर १५ करोड प्रकाश वर्ष टाढा रहेको कुनै ग्रेट अट्रेक्टर भन्ने केंद्रको परिक्रमा गर्छ । मिल्कीबेको परिक्रमा गर्ने गति ६ सय किमि प्रति सेकेण्ड छ । खगोलविद्हरु अनुमान गर्छन् मिल्कीबेको एक परिक्रमा पूरा हुन ४ अर्ब वर्ष लाग्छ ।

खगोलविद्ले मिल्कीबे जस्ता २०० अर्ब ग्यालेक्सी हुने दाबी गर्छन् । यी २०० अर्ब ग्यालेक्सीमा पुग नपुग २ का पछाडि २२ शून्य थपेर बन्ने संख्या जतिका विभिन्न किसिमका तारा, ग्रह, उपग्रह छन् । यिनीहरुको संयुक्त रूप ब्रह्माण्ड हो ।

उत्साहित वैज्ञानिकहरुले त यो ब्रह्माण्ड बाहेक अन्य ब्रह्माण्ड पनि हुनसक्ने दाबी गर्न थालेका छन् । के थाहा, भोलिका दिनमा हामी बसेको ब्रह्माण्ड अर्को कुनै केंद्रको परिक्रमा गरिरहेको तथ्य उद्घाटित पो हुने हो कि !

शायद यो निठल्ला चिन्तन लामो हुँदै गइरहेको छ । मूल प्रश्न- मैले यति जानेको छु, उति जानेको छु, सबै ज्ञान मसँग छ भन्ने 'जुम्रा'हरुले खगोल विज्ञानको 'एबीसी' पढ्दा नै आफ्नो हैसियत छर्लंग हुन्छ । उपनिषदकालीन ऋषि याज्ञवल्क्यले त्यसै भनेका हैनन्- 'अति प्रश्न नगर गार्गी, नत्र तिम्रो टाउको चुँडेर खस्छ ।' टाउकोको अर्थ अभिमान लाएर हेरौं न एकपटक । रातोपाटीबाट

शीतलहरको समयमा चिसोको कारण मानिसको ज्यानै पनि जान सक्छ त्यसैले निम्न सावधानी अपनाऔं

- जाडो यामकोलागि समयमै न्यानो कपडाको जोहो (ब्यवस्था) गरौं ।
- शीतलहरको समयमा घर बाहिर खुला स्थानमा धेरै समय नबिताऔं, घर बाहिर निस्कनु परेमा वा धेरै समय बिताउनु पर्ने भएमा न्यानो कपडा लगाऔं ।
- रातको समयमा न्यानो सिरक, कम्बल जस्ता ओढ्ने प्रयोग गरौं र घरभित्र राति सुत्दा शरीरको साथै अनिवार्य रुपमा छाती तथा टाउको ढाक्ने गरौं ।
- शीतलहर चलेको समयमा आगो तापेर शरीरलाई न्यानो राख्ने, छाती र टाउकोलाई विशेष गरेर चिसोबाट जोगाउने गरौं ।
- चिसोको समयमा शरीरलाई चाहिने आवश्यक खानेकुरा र पर्याप्त मात्रामा तातो खाने कुराहरु खाने गरौं ।
- बालबालिका, बृद्धबृद्धा, गर्भवती महिला तथा बिरामीहरुको हेरचाहमा विशेष सतर्कता अपनाउने, बालबालिकाहरुलाई न्यानो अवस्थामा राख्ने गरौं ।
- शीतलहर चलेको बेलामा पाल्तु पशुपंक्षीलाई सकेसम्म खुल्ला स्थानमा चराउन नलैजाने, गोठ/टहरामै राखेर पर्याप्त घाँस/पराल र दाना दिने गरौं ।
- चिसोको कारण बिरामी भएमा तत्कालै नजिकको स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा तुरुन्तै उपचारको लागि जाने/लैजाने गरौं ।
- चिसोको कारण पशुपंक्षी बिरामी भएमा नजिकैको पशु चिकित्सालयमा तुरुन्तै सम्पर्क गरी औषधोपचार गर्ने गरौं ।
- कोठाभित्र आगो बालेर तातो पार्दा पर्याप्त भेन्टिलेशनको व्यवस्था मिलाऔं।
- तातोपनकोलागि आगो बाल्दा आगलागी हुन सक्ने भएकोले सतर्कता अपनाऔं ।

अनुरोधकर्ता
राजगढ गाउँपालिका, सप्तरी

मत्स्य कृषकहरुका लागि जानकारी

पोखरीको तयारी

पोखरी सुकाउने वा पानी सुकाउन नसके वा पानीको स्रोत नभएको पोखरी भए त्यसमा पुराना र जंगली माछाहरु जाल तानेर निर्मूल पार्ने वा एमोनियम सल्फेट र चुनको मिश्रण १:५ को अनुपातमा एक 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: गोबर 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 स्टोकिंग 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
विगहेड कार्प	पानीको माथिल्लो भागदेखी मध्यभाग सम्म	जुप्लांक्टन
ग्रास कार्प	पानीको जुन सुकै भागमा	घाँस, 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
मोबाईल नं. ९८५२८२०९३५

म्यानमारकी नेतृ सुकीलाई थप सात बर्ष जेल सजाय

याङ्गुन/म्यान्मारको सैनिक सरकारप्रति बफादार अदालतले अपदस्थ नेतृ आङ सान सुकीलाई थप सात बर्षको जेल सजाय सुनाइएको छ। यससँगै गैरकानुनी रूपमा वाकी-टकी आयात गरेको, कोभिड-१९ को नियम उल्लङ्घन गरेको र आधिकारिक गोपनीयता ऐनको उल्लङ्घन गरेको अभियोगमा दोषी ठहर गरिएकी उहाँलाई सबै गरी ३३ वर्षको जेल सजाय तोकिएको छ।

सन् २०२१ को फेब्रुअरीमा भएको 'कू' पछि ७७ वर्षीय नोबेल पुरस्कार विजेता सुकीलाई हिरासतमा राख्दै आएको छ। यसले म्यानमारको छोटो लोकतान्त्रिक प्रयोगको अन्त्य गरेको भन्दै म्यानमारमा अहिले पनि व्यापक विरोध प्रदर्शन भइरहेको छ।

केही महिनाअघि उहाँको नेसनल लिग फर डेमोक्रेसी (एनएलडी) पार्टीले राष्ट्व्यापी निर्वाचन जितेको थियो र उहाँ देशको वास्तविक नेताको रूपमा अर्को पाँच वर्षको कार्यकालको लागि तयारी गरिरहनुभएको छ। स्वाधीनताका नायककी छोरीसमेत रहेकी सुकीले पूर्व सैनिक शासनकालमा करिब दुई दशक नजरबन्दमा बिताउनुभएको थियो।

गत शुक्रबार सैनिक सरकारको पूर्ण नियनत्रण रहेको एक अदालतले सुकीलाई भ्रष्टाचारको अभियोगमा सात वर्षको जेल सजाय सुनाएको थियो, जुन गैरकानुनी रूपमा वाकी-टकी आयात गरेको, कोभिड-१९ को नियम उल्लङ्घन गरेको र आधिकारिक गोपनीयता ऐनको उल्लङ्घन गरेको अभियोगमा दोषी ठहर गरिएको थियो।म्यान्मारमा सुकी निकै लोकप्रिय भए पनि रोहिंग्या सङ्कटसँग जुध्न उहाँको सरकारले गरेको व्यवहारले विदेशमा उहाँको विरासतमा गहिरो दाग लागेको थियो।

सन् २०१७ मा सेनाले गरेको दमनका कारण करिब सात लाख ५० हजार रोहिंग्या अल्पसङ्ख्यक समुदायका सदस्यहरू आफ्नो जलिरहेको गाउँबाट भागेर छिमेकी देश बङ्गलादेशमा जान बाध्य भएका थिए।म्यानमारमा प्रजातन्त्रका लागि लडिरहेका धेरैका लागि अब क्रान्ति राजनीति र अर्थतन्त्रमा सेनाको प्रभुत्वलाई स्थायी रूपमा जरैदेखि उखेलेर फाल्न सुकीले दशकौंअघि गरेको आन्दोलनभन्दा बाहिर जानुपर्छ। सुकीको जन्म सन् १९४५ जुन १९ मा दोस्रो विश्वयुद्धको अन्तिम हप्तामा जापानको कब्जामा रहेको याङ्गुनमा भएको थियो।

उहाँका पिता आङ सानले सन् १९४८ मा आफ्नो देशलाई स्वतन्त्रताप्राप्त गर्ने सबैभन्दा राम्रो अवसर प्रदान गर्न बेलायती र जापानी उपनिवेशवादी दुवैको पक्ष र विपक्षमा लडेका थिए।सुकीले आफ्नो प्रारम्भिक जीवनको अधिकांश समय म्यान्मार बाहिर बिताउनुभएको थियो। सुरूमा आमा भारतको राजदूत रहँदा भारत र पछि उहाँले अक्सफोर्ड विश्वविद्यालयमा अध्ययनका शिलशिलामा बिताउनुभएको थियो। बेलायतमा रहँदा उहाँको आफ्ना बेलायती पतिलाई भेट्नुभएको थियो।

सन् १९६२ मा जनरल ने विनले पूर्ण सत्ता कब्जा गरेपछि उहाँले आफ्नो समाजवादी अभ्यासलाई म्यानमारमा लागु गर्नुभएको थियो तर कुनै समय एसियाको चामलको भकारीको उपाधिले चिनिने विश्वको सबैभन्दा गरिब र सबैभन्दा पृथक देशमा परिणत बनेको छ।

सन् १९८८ मा आफ्नी मृत आमालाई स्याहारसुसार गर्न स्वदेश फर्केपछि सुकी प्रजातन्त्रको जननीका रूपमा सम्मानित हुन पुग्नुभएको थियो। उहाँको नेतृत्वमा सन् १९९० को दशकमा केही समयपछि सेनाको अधिनायकवादी शासनको विरोधमा भएको प्रदर्शनलाई दमन गर्दा कम्तीमा तीन हजार व्यक्तिको मृत्यु भएको थियो। यो रक्तपात सुकीका लागि जनताका लागि सङ्घर्ष गर्ने उत्प्रेरणा बनेको थियो।

सन् १९९० को निर्वाचनमा एनएलडीलाई भारी मतले जिताउनुअघि एक चमत्कारिक वक्ता रहनुभएकी ४३ वर्षीया उहाँले प्रजातान्त्रिक आन्दोलनको नेतृत्व गरिरहनुभएको थियो।सैनापतिहरू सत्ता छोड्न तयार थिएनन्। मतदानको परिणामलाई बेवास्ता गर्दै उनीहरूले सुकीलाई उहाँको याङ्गुनस्थित घरमा सीमित गरे, जहाँ उहाँ अर्को २० वर्षमध्ये करिब १५ वर्ष बिताउनुभएको थियो। सन् १९९१ मा हिरासतमा रहँदा उहाँलाई नोबेल शान्ति पुरस्कार प्रदान गरिएको थियो।

जुन्ता प्रशासनले स्थायी रूपमा देश छोडेमा कुनै पनि बेला उहाँको कैद अन्त्य गर्ने प्रस्ताव गरेको थियो, तर सुकीले त्यसलाई अस्वीकार गर्दै आफूलाई देशप्रति नै समर्पित गर्ने प्रण गर्नुभएको थियो।

त्यो निर्णयको अर्थ सन् १९९९ मा क्यान्सरका कारण आफ्नो पतिको मृत्यु हुनुभन्दा अघि उहाँलाई भेट्नसमेत पाउनुभएको थिएन। उहाँले नजरबन्दमा नै रहेका समय हुर्केका आफ्ना दुई छोराहरूसमेत गुमाउनु परेको थियो।

अन्ततः सेनाले सन् २०१० मा उहाँको पार्टीले बहिष्कार गरेको चुनावको केही दिनपछि उहाँलाई स्वतन्त्रता प्रदान गऱ्यो। यसबाट एउटा गैरसैनिक नागरिकको नेतृत्वमा सरकार गठन भयो।

त्यसको पाँच वर्षपछि भएको अर्को निर्वाचनमा उहाँको दल एनएलडीले विजय हासिल गऱ्यो। यसले म्यानमारमा बहुसङ्ख्यक जनतालाई खुशी तुल्याएको थियो। सन् २०२० को मतदानले उहाँको पार्टीको बहुमत बढायो, तर सेनाले निर्वाचनलाई प्रभावित पार्न एनएलडीले धाँधली गरेको दाबी गर्दै उहाँलाई हिरासतमा राखिएको थियो।

सुकीको कार्यकालमा उहाँको प्रशासन समस्याले घेरिएको थियो र सेनासँग असहज सम्बन्ध थियो, जसले शक्तिशाली राजनीतिक भूमिका कायम राखेको थियो। तर सन् २०१७ मा रोहिंग्या समुदायमाथि भएको दमनपछि सरकार र सेना 'लकस्टेप'मा देखिएका थिए। उहाँको कार्यालयले भागेर आएका शरणार्थीलाई म्यानमारका सेनाले बलात्कार, गैरन्यायिक हत्या र आगजनीको शिकार बनाएको भन्ने दाबीको खण्डन गरेको छ।

उहाँले व्यक्तिगत रूपमा सेनाको आचरणको बचाउ गर्नुभयो र सन् २०१९ मा संयुक्त राष्ट्रसङ्घको सर्वोच्च अदालतमा नरसंहारको आरोपको खण्डन गर्न हेग पनि जानुभएको थियो। त्यसको ठीक एक वर्षपछि उहाँ फेरि सेनाको कैदी हुनुभएको छ। अहिले उहाँले आफ्नो बाँकी जीवन हिरासतमा बिताउने सम्भावनाको सामना गरिरहनुभएको छ। एजेन्सी

विदेशबाट ल्याएको मोबाइलमा कडाइ नगर्न प्रधानमन्त्रीको निर्देशन

काठमाडौं/प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड'ले विदेशबाट मोबाइल फोन ल्याउँदा नेपालमा दर्ता गर्नुपर्ने प्रावधान तत्काल लागू नगर्न निर्देशन दिनुभएको छ।

प्रधानमन्त्री दाहालले शुक्रबार उपप्रधान एवं अर्थमन्त्री विष्णुप्रसाद पौडेललाई नेपाली श्रमिकले विदेशबाट फर्कंदा ल्याउन पाउने मोबाइलका सम्बन्धमा गरिएको यसअघिको सरकारको निर्णय कार्यान्वयन नगर्न निर्देशन दिनुभएको हो।

प्रधानमन्त्रीले नयाँ लागू गर्न खोजिएको प्रावधानमा कडाइ नगर्न र पुरानै चलिरहेको प्रक्रियामा रहन निर्देशन दिनुभएको प्रधानमन्त्रीका प्रेस संयोजक सूर्यकिरण शर्माले जानकारी दिनुभयो।

विदेशबाट एकथान मोबाइल ल्याउँदा सरकारले १८ प्रतिशतसम्म कर लिन लागेको भन्दै वैदेशिक रोजगारीमा रहेका नेपालीले विरोध गरिरहेका छन्।

नेपाल दूरसञ्चार प्राधिकरणले भन्सार छलीको मोबाइल नियन्त्रण गर्न भन्दै शुक्रबारदेखि मोबाइल डिभाइस म्यानेजमेन्ट सिष्टम (एमडिएमएस) कार्यान्वयन गर्ने समयसीमा तय गरेको थियो।

सो व्यवस्था लागू भएपछि विदेशबाट फर्किने क्रममा ल्याइएको उपहारका रुपमा एकभन्दा बढी मोबाइल फोन ल्याइएमा १८ प्रतिशतसम्म भन्सार लाग्ने र तेस्रो मोबाइल ल्याएमा भन्सार विभागले जफत गरिनेछ।

मोबाइल सेटको गैरकानूनी आयात, बिक्रीवितरण तथा प्रयोग निरुत्साहित गर्न खोज्दा त्यसको विरोध सुरु भएपछि प्रधानमन्त्रीले चासो व्यक्त गर्नुभएको हो।

मोबाइल सेटको गैरकानूनी आयात, बिक्रीवितरण तथा प्रयोगलाई निरूत्साहित गरी थप व्यवस्थित गर्न, चोरी भएका तथा हराएका मोबाइल सेटको ट्र्याकिङ गर्न नेपाल दूरसञ्चार प्राधिकरणले एमडिएमएस प्रणाली लागू गर्न लागेको हो।

विदेशबाट आउने नेपालीहरूले निजी प्रयोगका लागि आफ्नो साथमा ल्याएका मोबाइल प्रणालीमा दर्ता नभएका वा नेपालमा गत भदौभन्दा अगाडि प्रयोगमा नरहेका मोबाइल सेटको भन्सार घोषणा गरी भन्सार ऐन, २०६४ अनुसार भन्सार कार्यालयबाट प्रज्ञापनपत्र लिई प्रणालीमा अद्यावधिक गर्न प्राधिकरणले आग्रह गरेको थियो।

भन्सारमा घोषणा नभएको मोबाइल फोन शुक्रबारदेखि दर्ता नगरिने र यस्ता मोबाइल सेट सञ्चालनमा समेत रोक लगाइने प्राधिकरणको भनाइ छ। व्यक्तिगत प्रयोजनका लागि ल्याइएका मोबाइल सेट प्रज्ञापनपत्रसहित राहदानी र नागरिकता वा राष्ट्रिय परिचयपत्रका आधारमा मात्र दर्ता गरिने सूचनामा उल्लेख गरिएको थियो।

नेपालभित्रै मोबाइल खरिद गर्दा उक्त मोबाइल सेट नेपाल दूरसञ्चार दर्ता भए/नभएको यकिन गर्न सकिने हुदाँ सोहीअनुरूप खरिद गर्नका साथै मोबाइल आयातकर्ता तथा बिक्रेताले मोबाइल आयात गर्नुअघि अनिवार्यरुपमा प्राधिकरणको पूर्वस्वीकृति लिनुपर्ने प्रबन्ध गरिएको थियो।

यसैबीच प्रवासी नेपाली मञ्चले मोबाइल र ल्यापटप ल्याउँदा १८ प्रतिशतसम्म कर लिने निर्णयको विरोध गरेका थियो। प्रवासी नेपालीको विप्रेषणले मुलुकको अर्थतन्त्र धानेको भन्दै उपहारको फोन र ल्यापटपमा भन्सार अनिवार्य नगर्न सरकार समक्ष आग्रह गरेको थियो। एजेन्सी

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

फुटबल सम्राट पेलेको निधन

साओपाउलो/तीन पटकको विश्वकप विजेता ब्राजिलका फुटबल खेलाडी पेलेको बिहीबार राति ८२ वर्षको उमेरमा निधन भएको छ। साओपाउलोस्थित अल्बर्ट आइन्स्टाइन अस्पतालले एक विज्ञप्ति जारी गर्दै क्यान्सरसँग लामो संघर्षपछि उहाँको मृत्यु 'मल्टिपल अर्गन फेलियर' का कारण भएको जनाएको छ। "हामी तिमीलाई असीम प्रेम गरिरहनेछौं," पेलेकी छोरी केली नासिमेन्टोले मृत्युको पुष्टि गर्दै इन्स्टाग्राममा लेख्नुभएको छ। उहाँको पूर्व टोलीका साथीहरुदेखि वर्तमान् फुटबल स्टारहरूसम्मले उहाँको निधनप्रति दुःख व्यक्त गर्दै उहाँप्रति श्रद्धासुमन व्यक्त गरेका छन्।पेलेले लामो व्यावसायिक जीवनको दौडान समग्र फुटबल खेललाई नै रूपान्तरण गर्नुभएको थियो।

ब्राजिलका स्टार नेयमार डा सिल्भा सान्तोस जुनियर (नेयमार) ले पेलेप्रति सम्मान व्यक्त गर्दै 'फुटबललाई कलामा परिणत गरेको' बताउनुभएको छ। फ्रान्सका केलियन एमबाप्पेले उहाँको विरासतलाई 'कहिल्यै नबिर्सने' बताउनुभएको छ। पोर्चुगलका क्रिस्टियानो रोनाल्डोले उहाँलाई 'लाखौंका लागि प्रेरणा' भन्नुभएको छ। अर्जेन्टिनाका विश्वकप विजेता कप्तान लियोनल मेस्सीले सामाजिक सञ्जालमा उहाँको आत्मको शान्तिका लागि प्रार्थना गर्नुभएको छ। ब्राजिलका राष्ट्रपति जायर बोल्सोनारोले महान् फुटबलरको निधनपछि तीन दिनको राष्ट्रिय शोकको घोषणा गर्नुभएको छ भने नवनिर्वाचित राष्ट्रपति लुइज इनासियो लुला डा सिल्भाले ट्वीट गर्दै पेलेले राष्ट्रध्वका लागि सन् १९५८, १९६२ र १९७० मा तीन पटक विश्वकप जिताएको स्मरण गर्दै उहाँप्रति श्रद्धा व्यक्त गर्नुभएको छ।

मिर्गौलाको समस्या र कोलोन क्यान्सरसँग जुधिरहेका उहाँको स्वास्थ्य अवस्था नाजुक बन्दै गएपछि सन् २०२१ को सेप्टेम्बरमा उहाँको शल्यक्रिया गरिएको थियो भने त्यसपछि केमोथेरापी गरिँदै आएको थियो।पेलेको पूर्व क्लबका अनुसार सोमबार क्रिश्चियन परम्परा अनुसार 'वेक हुनेछ र त्यसपछि मङ्गलबार दक्षिणपूर्वी शहर सान्तोसमा अन्त्येष्टि हुनेछ। पेलेले आफ्नो क्यारियरको अधिकांश समय सान्तोसमा खेलेर बिताउनुभएको थियो। महान् फुटबलर पेलेका समर्थकहरूले फूलहरू चढाउन सान्तोसस्थित रङ्गशालामा भेला भएका छन् भने शहरमा सात दिनको शोकको घोषणा गरिएको छ। उहाँ तीन पटक विश्वकप फुटबल उपाधि जित्न सफल एक मात्र खेलाडी हुनुहुन्थ्यो। गत नोभेम्बर महिनामा अस्पतालबाट बोल्दै उहाँले आफ्ना प्रशंसक र दीर्घायुका लागि ईश्वरलाई धन्यवाद दिनुभएको थियो। उनको जन्म सन् १९४० मा दक्षिणपूर्वी ब्रजिलमा एउटा गरिब परिवारमा भएको थियो। तर उहाँले आफ्नो प्रतिभा र अद्भूत क्षमताका कारण फुटबल जगत्मा अमर रहनुहुनेछ। एजेन्सी

'दुई दशकमा करिब सत्र सय पत्रकारको हत्या'

पेरिस/विगत २० वर्षमा विश्वभर करिब एक हजार ७०० पत्रकारमारिएका रिपोर्टर्स विदाउट बोर्डर्स (आरएसएफ)ले प्रकाशित गरेको एक अध्ययन रिपोर्टले देखाएको छ। सन् २००३ देखि २०२२ सम्मका दुई दशक 'विशेषगरी सूचनाको अधिकारको सेवामा लागेकाहरूका लागि घातक दशक' भएको परिस्थिति मिडिया अधिकारकर्मीहरूले बताएका छन्। आरएसएफका महासचिव क्रिस्टोफ डेलोयरले भन्नुभयो, "तथ्याङ्का पछाडि आफ्नो जीवनको मूल्य चुकाएका, सूचना सङ्कलन, सत्यको खोजी र पत्रकारिताप्रतिको उनीहरूको ती व्यक्तिहरूको अनुहार रहेको छ।" आरएसएफका आसार इराक र सिरिया पत्रकारका रुपमा काम गर्नका लागि सबैभन्दा खतरनाक देश भएको र पछिल्लो २० वर्षमा कुल ५७८ जना पत्रकार मारिएका छन्। यो विश्वभर विगत दुई दशकमा मारिएका कूल पत्रकारको एक तिहाइभन्दा बढी हो।

त्यसपछि मेक्सिकोमा १२५, फिलिपिन्समा १०७, पाकिस्तानमा ९३, अफगानिस्तानमा ८१ र सोमालियामा ७८ पत्रकारको मृत्यु भएको छ। सिरियामा भएको युद्धका कारण यो दुई दशकभित्र पनि सन् २०१२ र २०१३ मा सबैभन्दा धेरै पत्रकार मारिएका थिए। त्यसैले यो वर्षलाई 'सबैभन्दा अँध्यारो वर्ष' का रूपमा हेर्ने गरिएको छ। सन् २०१२ मा १४४ र त्यसको एक वर्षपछि १४२ जनाको हत्या भएको प्रतिवेदनमा उल्लेख छ। यो रेकर्डको 'क्रमिक गिरावट पछि र सन् २०१९पछि पत्रकारको हत्यामा उच्च कमी देखिएको थियो। तर सन् २०२२ मा युक्रेनमा भएको युद्धका कारण मृत्यु हुनेको सङ्ख्या फेरि बढेको छ। सन् २०२१ मा ५१ जना पत्रकारको हत्या भएकोमा यस वर्ष अहिलेसम्म ५८ जना पत्रकारको हत्या भएको छ। गत फेब्रुअरीमा रूसले युक्रेनमा आक्रमण गरेयता आठ जना पत्रकारको हत्या भइसकेको छ। अघिल्लो १९ वर्षमा भएको कूल १२ पत्रकारको हत्यासँग तुलना गर्दा यो अत्यधिक सङ्ख्या र जोखिमयुक्त वर्ष हो।

विगत २० वर्षमा २५ जना पत्रकारको हत्या भइसकेको रुसपछि युक्रेन अहिले सञ्चारमाध्यमका लागि युरोपको सबैभन्दा जोखिमयुक्त मुलुक हो। "राष्ट्रपति भ्लादिमिर पुटिनले सत्ता सम्हालेदेखि रूसमा प्रेस स्वतन्त्रतामाथि व्यवस्थित र घातक आक्रमणहरू भएका आरएसएफको हरेक बर्षको रिपोर्टमा उल्लेख हुँदै आएको छ। "यसमा अन्ना पोलिट्कोभस्कायाको ७ अक्टोबर २००६ मा भएको हत्या पनि समावेश रहेको छ, अधिकारवादी समूहले भनेको छ। सन् २०१५ मा पेरिसबाट प्रकाशित हुने व्यङ्ग्यात्मक साप्ताहिक पत्रिका चार्ली हेब्दोमा भएको नरसंहारका कारण टर्की तेस्रो सबैभन्दा खतरनाक स्थानमा परेको थियो भने फ्रान्स दोस्रो स्थानमा रहेको थियो।पत्रकारहरूले सशस्त्र द्वन्द्व भएका क्षेत्रहरूमा विश्वव्यापी रूपमा सबैभन्दा बढी जोखिम उठाएका छन्।

आरएसएफको रिपोर्टमा भनिएको छ, "आधिकारिक रूपमा कुनै युद्ध नभएका देशहरू पत्रकारहरूका लागि सुरक्षित छैनन् र तीमध्ये केही हत्या भएका देशहरूको सूचीको शीर्षस्थानमा छन्। "वास्तवमा, विगत दुई दशकमा 'युद्धग्रस्त क्षेत्र' मा भन्दा शान्ति क्षेत्र भनिएका स्थानमा धेरै पत्रकारहरू मारिएका छन्। अधिकांश घटनाहरूमा उनीहरू सङ्गठित अपराध र भ्रष्टाचारको अनुसन्धान गरिरहेका समय मारिएका देखिन्छ। अमेरिकी राज्यहरूमा मेक्सिको, ब्राजिल, कोलम्बिया र होन्डुरसमा भएका पत्रकारको हत्यामध्ये आधाजसो अमेरिकामा भएको छ।आरएसएफले भनेको छ, "अमेरिका सञ्चारमाध्यमका लागि विश्वको सबैभन्दा जोखिमयुक्त महादेश बनेको छ।" एजेन्सी

एक वर्षमा १२ को हत्या

राजबिराज/सप्तरी जिल्लामा एक वर्षको अवधिमा १२ जनाको हत्या भएको छ। यसरी हत्या गरिएकाहरुमा प्रहरीदेखि ४ महिला र नवजात शिशुदेखि वृद्धवृद्धासम्म छन् ।

अनौपचारिक क्षेत्र सेवा केन्द्र (इन्सेक) सप्तरीद्वारा शुक्रवार राजविराजमा आयोजित नेपाल मानव अधिकार वर्ष पुस्तक २०२३ को पूर्व समिक्षा कार्यक्रममा सो तथ्याङ्क सार्वजनिक गरिएको हो ।

इन्सेक प्रतिनिधि मनोहर पोखरेलद्वारा प्रस्तुत २०७८ पुष १७ गतेदेखि ०७९ पुष १६ सम्मको एक वर्षे घटना अभिलेख विवरणमा जिल्लामा विभिन्न हत्या घटनामा १२ जनाको ज्यान गएको उल्लेख गरिएको छ ।

उक्त घटनाहरुमा संलग्न रहेको आरोपित १६ जनामध्ये ३ जना थुनामा, १ जना बाल सुधार गृहमा, ३ जना धरौटीमा रिहा भएको तथा बाँकी अझै फरार रहेको प्रस्तुत तथ्याङ्कले देखाएको छ । इन्सेक प्रतिनिधि पोखरेलद्वारा प्रस्तुत प्रतिवेदनमा एक जना सशस्त्र प्रहरीको सहकर्मीद्वारा नै हत्या भएको उल्लेख छ । यस अवधिमा १ नवजात शिशु, २ युवती, २ बालक, १ बालिका, ३ युवक र ३ जना वृद्धवृद्धाको हत्या भएको प्रतिवेदनले देखाएको छ । यसै अवधिमा बलात्कारको १९ घटना भएका छन् ।

बलात्कारबाट पीडित हुने बालिका ९ देखि १८ वर्ष उमेर समूहका छन् । बलात्कार घटनामा १० जना आरोपित रहेको मा ४ जना पक्राउ परेको र ६ जना अझै फरार रहेको तथ्याङ्कले देखाएको छ । गत वर्ष जिल्लामा बलात्कारका १६ घटना भएका थिए ।

यसै अवधिमा बहुविवाहका १३, बाल दुर्व्यवहारका ६, गर्भपतनको १ तथा सञ्चारकर्मी माथी दूर्व्यवहारका ४ घटना भएका छन् । इन्सेकका केन्द्रिय सदस्य वैद्यनाथ झाको अध्यक्षतामा आयोजित कार्यक्रममा प्रमुख जिल्ला अधिकारी भूपेन्द्र थापा, जिल्ला न्यायधिश हर्क बहादुर क्षेत्री, नागरिक समाज सप्तरीका अध्यक्ष थानसिंह भन्साली, उपसेनानी सदिच्छा भुजेल, समुदायिक सेवा केन्द्रका अध्यक्ष हितनारायण लाल दास लगायतले बढ्दो मानव अधिकार उल्लघंन तथा अपराधिक घटना प्रति चिन्ता व्यक्त गर्दै अपराध न्यूनिकरणका लागि सबैले आ-आफ्नो क्षेत्रबाट भूमिका निर्वाह गर्ने प्रतिबद्धता जनाएका थिए ।

सप्तरीलाई साक्षर बनाउने जिल्ला घोषणा तयारी बारे अन्तरक्रिया सम्पन्न

राजबिराज/सप्तरी जिल्लालाई साक्षर बनाउने उद्देश्यले साक्षर स्थानीय तह जिल्ला घोषणा तयारी सम्बन्धि अन्तरक्रिया एंवम बालबालिका तथा समावेशी शिक्षा सञ्जाल सम्बन्धि अनुशिक्षण कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ ।

बिहिवार राजबिराजको आशिया पार्टी प्यालेसमा सम्पन्न कार्यक्रममा सप्तरी जिल्लालाई साक्षर बनाउने अभियान तहत जिल्लाका १८ वटै स्थानीय तहका प्रमुख र शिक्षा संयोजक सहभागी रहेको कार्यक्रममा एक वर्ष भित्र सप्तरीलाई साक्षर घोषणा हुने गरी काम गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरेका छन् ।

प्रतिबद्धता गर्नेहरुमा सुरुङ्गा नगरपालिकाका प्रमुख गिता चौधरी, शम्भुनाथ नपाका प्रमुख जितेन्द्र गुप्ता, कंचनरुप नपा प्रमुख ललन गुप्ता, अगनिसाईर कृष्णसवरण गापाका अध्यक्ष दिनानाथ चौधरी, तिलाठी कोईलाडी गाँउपालिकाका अध्यक्ष अरुण कुमार मण्डल, रूपनी गाँउपालिकाका अध्यक्ष दिनेश कुमार यादव, तिरहुत गाउँपालिका अध्यक्ष विजय यादव, नेपाल पत्रकार महासंघ सप्तरीका कार्यसमिति सदस्य कृष्ण कुमार मण्डल लगायतले प्रतिबद्धता व्यक्त गरेका थिए ।

मधेस प्रदेशका संसद महेश प्रसाद यादवको प्रमुख आतिथ्य र जिल्ला समन्वय समितिक सप्तरीका सभापति शिवनारायण साहको अध्यक्षतामा उक्त कार्यक्रम सम्पन भएको हो ।

शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र, सानो ठिमी भक्तपुरको आयोजना र शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाई सप्तरीको समन्वय र people in nepal, Uk add, Girls education challenge, आसमान नेपाल लगायतका संघ संस्थाको सहयोगमा उक्त कार्यक्रम सम्पन्न भएको हो ।

ठुलो परिमाणको ...

नगरपालिका वडा १ खण्डमा पर्ने सप्तकोशी नदीमा तीन ठाउँमा बालुवा मुनि गाडेर राखेको ३० केजी दरका २७ बोरा तयारी गाँजा प्रहरीले अघिल्लो दिन बिहिवार साँझ बरामद गरेको थियो ।

प्रहरी उपरिक्षक अभिनारायण काफ्लेका अनुसार उक्त गाँजाको कुल तौल ८ सय १० केजी रहेको छ।

भारतीय बजारमा महँगोमा बिक्री हुने गरेको गाँजा तस्करहरुले कोशी नदी आसपास लुकाएर राख्ने र रातीको समयमा प्रहरीको आँखा छलेर डुङ्गा मार्फत भारतीय बजारमा लैजाने गरेको गोप्य सूचनाको आधारमा जिल्ला प्रहरी कार्यालयबाट प्रहरी निरिक्षक प्रमोद खड्गाको नेतृत्वमा एक टोली त्यस तर्फ परिचालन गरी खोजतलाश गर्दा सो सफलता मिलेको उनको भनाइ छ। नदीमा बालुवा मुनि गाँजा लुकाइ राख्ने तस्करहरु भने पक्राउ नपरेको र खोजी कार्य जारी रहेको उनले जनाएका छन् ।

केही दिन यता डुङ्गाबाट तस्कहरुले गाँजा र मदिरा भारततर्फ पुऱ्याउने गरेको सूचना आएपछि त्यस क्षेत्रमा रात्री गस्तीसँगै निगरानी समेत बढाइएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ ।

डबल राउन्ड रोविन क्रिकेटको उपाधी पिसल्याण्डलाई

राजविराज/अन्तरविद्यालय डबल राउण्ड रोविन क्रिकेट प्रतियोगिताको उपाधी पिसल्याण्ड विद्यालयले हात पारेको छ ।

शनिवार सम्पन्न फाइनल खेलमा पिसल्याण्डले लिटिल एन्जलस विद्यालयलयाई पराजित गर्दै उपाधीमाथी कब्जा जमाएको हो ।

पब्लिक विन्देश्वरी माध्यमिक विद्यालयको खेल मैदानमा भएको अन्तिम प्रतिस्पर्धामा लिटिल एन्जलसलाई ५० रनले पराजित गऱ्यो ।

टस जितेर ब्याटिङ्ग रोजेको पिसल्याण्डले निर्धारित २० ओभरको खेलमा ७ विकेट गुमाउँदै १ सय ५४ रनको चुनौती पेश गरेको थियो । १ सय ५५ रनको विजय लक्ष्य पछ्याएको लिटिल एन्जेलसले १५ ओभरमा सबै विकेट गुमाएर १ सय ४ रन मात्र बनाउन सक्यो ।

फाइनल खेलको म्यान अफ द म्याच विजेता पिसल्याण्डका मनु दास घोषित भए। यस्तै प्रतियोगिताको उत्कृष्ट ब्याटर क्रिकेट विकास प्रतिष्ठानका विशाल यादव, वेष्ट वोलर लिटिल एन्जेलसका शिव दास र म्यान अफ द सिरिज लिटिल एन्जेलसकै कर्ण बहादुर विक चुनिए ।

प्रतियोगिता समाप्ति पछि आयोजक क्रिकेट विकास प्रतिष्ठान राजविराजका अध्यक्ष ईन्द्र नारायण देवको अध्यक्षतामा आयोजित समापन समारोहमा प्रमुख अतिथि राजविराज नगरपालिकाकी कार्यवाहक प्रमुख ईशरत प्रवीण, जिल्ला क्रिकेट संघका अध्यक्ष आयुष श्रेष्ठ, एम्पायर तथा स्कोरर संघका जिल्ला अध्यक्ष निरज सिंह, स्कोरर शम्भु दास, नेपाल खेलकुद पत्रकार मञ्चका जिल्ला अध्यक्ष मनोज कुमार माझी, समाजसेवी गोविन्द कावरा, रमेश शारदा, अरुण शारदा लगायतले विजयी खेलाडीहरुलाई पुरस्कार वितरण गरे ।

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

देश विदेशबाट पठाइएको रकम तुरुन्त भुक्तानी लिनका लागि सम्झनुहोस् ।
हाम्रो सेवाहरु
ipay remit
CITY EXPRESS
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. ०३१-५३१०९६

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*, **वेवसाइट** : *rajbirajdainik.com.np*