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

राजविराज दैनिक

वर्ष ३३ अंक २९५ २०८१ साल असार १८ गते मंगलबार (2 July 2024 Tuesday) मूल्य रु. ५/-

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

Log in : *rajbirajdainik.com.np*

यस अंक भित्र : २ पृष्ठमा : 'यर्सागुम्बा' अर्थात् महङ्गो. ३ पृष्ठमा : नमुना बस्ती बनाउन जुट्दै हरवा चरवा ... ३ पृष्ठमाचीनमा भारी वर्षाका...

काठले घेरेर स्थानीयले सडक अवरुद्ध पारे

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, १७ असार ।

पुनःनिर्माण अवस्थामा रहेको हुलाकी सडक अन्तरगत राजविराजस्थित राममन्दिरदेखी छिन्नमस्ता डेरीसम्मको सडकखण्ड निर्माण सामग्री थुपारेर पानीको बहाव र सबारीसधान समेत चलाउन नसक्ने अवस्थामा पुऱ्याएपछि पुलमा काठले घेरेर स्थानीयले सडक अवरुद्ध पारेका छन् ।

सडक निर्माणका लागि पटक-पटक सम्बन्धित निकायलाई घचघचाउँदा पनि कुनै सुनुवाई र चासो नदेखाएकोले बिरोध स्वरुप सोमबार स्थानीयहरुले पुलमा काठले घेरेर सडकमा ढुंगा जम्मा गरि आवतजावत ठप्प पारेका छन् ।

सो सडक खण्ड विगत एक वर्षदेखी निर्माणाधीन अवस्थामा रहेको छ । गत असार महिनादेखी सो सडकखण्डको निर्माण गर्ने जिम्मा पाएको रौता निर्माण कम्पनीले ढिलासुस्ती गरेको स्थानीयको आरोप छ ।

सडक निर्माण हुन नसक्दा वर्षाको समयमा पानी जम्ने र अन्य बेला धुलो उड्ने गरेकाले स्थानीयवासीले सास्ती व्यहोर्नु परिरहेको छ । खाल्डैखाल्डा परेका कारण सवारीसाधन मात्र होइन, पैदल यात्रुलाई समेत आवतजावतमा समस्या भइरहेको भन्दै स्थानीयवासी जितेन्द्र गुप्ताले खाल्डाखुल्डी कै कारण दिनहुँजसो दुर्घटना समेत हुने गरेको बताए ।

सडक चौडाई र कालोपत्रे गर्ने जिम्मा पाएको रौता निर्माण कम्पनीले समयमै निर्माण काम सम्पन्न गर्न तदारुकता नदेखाउँदा अहिले वर्षायाममा जोखिम भनै बढाएको उनको भनाई छ ।

सडक जोखिमपूर्ण अवस्थामा रहेकोले आपतकालिन अवस्थामा रहेका बिरामीलाई सो सडकमार्गबाट अस्पताल पुऱ्याउन पनि सास्ती भएको स्थानीयको गुनासो छ । सडकमा दर्जनौं खाल्डाखुल्डी छन् ।

राजविराज नगरपालिकाकी कार्यवाहक नगर प्रमुख इसरत परविनले आफुले भर्खर मात्र यस बारे जानकारी पाएकोले ठेकेदार

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

प्रेस युनियनद्वारा महासंघमा धर्ना

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, १७ असार ।

नेपाल प्रेस युनियनले आफ्नो आन्दोलनका कार्यक्रम अघि बढाउँदै सोमबार नेपाल पत्रकार महासंघको सबै शाखाहरुमा धर्ना दिएको छ ।

नेपाल पत्रकार महासंघ केन्द्रिय कार्यालयलाई सदस्यता बिवाद समाधान गरी विधान अनुसार निर्वाचन प्रक्रिया अघि बढाउन पटक-पटक आग्रह गर्दा पनि जबरजस्ती रुपमा मतदाता नामावाली सार्वजनिक गरेको भन्दै प्रेस युनियन आन्दोलन गर्न बाध्य भएको हो ।

यसै क्रममा प्रेस युनियन सप्तरीका अध्यक्ष बिनयकुमार लाल कर्णको नेतृत्वमा सोमबार महासंघ सप्तरी शाखाको मूल गेट अगाडी धर्ना दिएको छ ।

धर्नाका क्रममा अध्यक्ष कर्णले अलोकतान्त्रिक शैलीमा निर्वाचन गराउने प्रयत्न गरेको भन्दै शुक्रबार महासंघमा तालाबन्दी गरि धर्ना दिइएको जनाएका छन् ।

सदस्यता शुद्धिकरणको नाममा अधिकांश यूनियनका क्रियाशिल पत्रकार सदस्यहरुलाई हटाएर सार्वजनिक गरिएको नामावली स्वीकार्य नहुने भन्दै शाखाबाट नवीकरणका लागी सिफारिस नगरिएका सदस्यहरुले केन्द्रीय कार्यालयको सर्कुलर अनुसार प्रदेश र केन्द्रीय कार्यालयमा उजुरी दिएपनि त्यसलाई नहेरी तथा उजुरी नदिएका केही सदस्यहरुलाई केन्द्रीय कार्यालयले एक पक्षीय रुपमा सदस्यता थप गरी निर्वाचन प्रक्रिया अघि बढाएकोले महासंघको सम्पूर्ण निर्वाचन प्रक्रिया अवैध रहेको ठहर गर्दै प्रेस यूनियन आन्दोलित भएको हो ।

देव पुनः एमालेमै फर्किए

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, १७ असार ।

नेपाली कांग्रेसका नेता जितेन्द्र नारायण देव पुनः नेकपा एमालेमै फर्किएका छन् । एमाले पार्टी कार्यालय, च्यासलमा सोमबार आयोजित कार्यक्रममा देवसहितका नेताहरू एमाले प्रवेश गरेका हुन् ।

उनी मधेसी जनअधिकार फोरम लोकतान्त्रिकबाट संविधानसभा सदस्य भएका थिए । बिजयकुमार गच्छदार नेतृत्वको फोरम लोकतान्त्रिक कांग्रेसमा विलय भएपछि उनी पनि साथै गएका थिए । उनी कांग्रेसबाट राष्ट्रियसभा सदस्य समेत भए । उनको कार्यकाल २०८० फागुन २० गते सकिएको थियो ।

तत्कालिन फोरम लोकतान्त्रिकमा प्रवेश गर्नु अघि देव आफ्नो राजनीतिक जिवन भने एमालेबाटै सुरुवात गरेका थिए ।

भर्ना खूल्यो । भर्ना खूल्यो ॥ भर्ना खुल्यो ॥।

मेरील्याण्डमा कक्षा ११ मा नयाँ भर्ना खुल्यो ।

व्यवस्थापन शिक्षामा राष्ट्रिय पहिचान बनाई विगत २१ वर्षदेखी देशभरीका ७००० (सात हजार) भन्दा बढी कलेज मध्येबाट लगातार **Top Ten** मा पर्न सफल साथै यस पल्ट राष्ट्रिय स्तरमै नेपालको **७ औं** स्थानमा पर्न सफल यस मेरील्याण्ड कलेजमा कक्षा ११ मा नयाँ भर्ना खुलेको कुरा बिनम्र अनुरोध छ ।

प्रवेश परिक्षा
मिति : २०८१/३/२० गते बिहीबार

मेरील्याण्ड कलेज
रंगेली रोड, बिराटनगर
सम्पर्क नं. : ०२१ ५७५२७५, ५१५५४०, ५७६८३६, ५७०४९२
मो. नं. ९८५२०२०३३६

CTEVT बाट मान्यता प्राप्त
जगदम्बा मेडिकल इन्स्टिच्यूट राजविराज

संचालित कार्यक्रमहरु

डिप्लोमा तह
H.A. (सामान्य चिकित्सा)
अवधी : ३ वर्षे

V-JTA भेटनरी जे.टी.ए.
१८ महिने
P-JTA बाली विज्ञान
१८ महिने

भर्ना खूल्यो । भर्ना खूल्यो ॥ भर्ना खुल्यो ॥।

फारम बितरण मिति : २०८१/३/१६ गतेदेखी
फारम बुझाउने अन्तिम मिति : २०८१/४/१३ गतेसम्म
प्रवेश परिक्षा मिति : २०८१/४/१९ गते शनिबार
समय : बिहान ८ बजेदेखी (H.A.)
समय : दिउँसो १ बजेदेखी (V-JTA, P-JTA)

आजै सम्पर्क गर्नुहोस्
राजविराज (रुपनी रोड), सफटेक कलेज नजिक
फोन नं. ०३१-५३१४७८
मो. नं. ९८५२८२०४७२, ९८०४७१२७०५

सम्पादकीय

बजेटलाई सदुपयोग गरौं

अहिले सालतमामी अर्थात चालु आ.ब.को अन्तिम समय चलिरहेको छ। यस समयमा विभिन्न विकासीय कार्यले तिब्रता लिइरहेको छ। अर्को अर्थमा अहिले मुलुकभर असारे कार्यले पूर्णता पाउने क्रममा रहेको छ। विकासको क्रमलाई हेर्न हो भने पालिकाहरुले भौतिक कार्यलाई प्राथमिकतामा राखेको छ। विकासको नामा अचेल भ्रष्टाचारले प्रश्रय पाउँदै गएको छ। फेरी भौतिक निर्माणका र अन्य विकासिय गतिविधिहरु आर्थिक वर्षको अन्त्यमा गर्ने परम्परा नैं बनी सकेको छ। बजेट फ्रिज हुने डरले वर्षको अन्त्य तिर गरिरहने यस्ता विकासीय कार्यले कतै भ्रष्टाचार त भइरहेको छैन भन्ने आश्रय हुन्छ।

विकास भनेको निरन्तरको प्रक्रिया हो। सरकारले विकासको बाटोलाई अवलम्बन गरेको हुन्छ। विकासलाई हेर्ने आ-आफ्नो आँखा हुन्छ। कसैले भौतिक विकासलाई बास्तविक विकास ठान्दछ भने कसैले मानवीय विकासलाई नै सर्वोपरी मान्दछ। कसैले भने सामाजिक न्यायको अवधारणामा आधारित विकासलाई नै विकास मानिरहेको हुन्छ।

तसर्थ असारे विकासलाई अहिलेदेखी नै जनता सजग र खबरदारीका लागि गर्न तयार हुनुपर्छ। जहिले पनि असारे काममा अनियमितता र भ्रष्टाचार हुने गर्दा यसका लागि आमजनताले खबरदारी र निगरानी गर्नु आवश्यक छ।

'यर्सागुम्बा' अर्थात् महङ्गो जैविक कीराको खोजी

अर्चना झा

ललितपुर, १७ असार (रासस)। हिमाली तथा उच्च पहाडी क्षेत्रमा विश्वकै बहुमूल्य औषधिजन्य बहुगुणयुक्त यार्सागुम्बा प्राकृतिक जडीबुटी हो। यार्सागुम्बा विश्वमा आपूर्तिको दृष्टिकोणले चीनपछि नेपाल दोस्रो स्थानमा रहेको छ। यार्सागुम्बामा औषधिजन्य गुण अन्तरनिहित हुने हुँदा यसको प्रयोग शक्तिबर्द्धक, क्यान्सर, रक्तअल्पता, क्षयरोग, फोक्सोको सङ्क्रमण, मिर्गौला, कलेजोसम्बन्धी, मुटु आदि रोगको औषधि बनाउन प्रयोग हुने बताइन्छ।

यार्सागुम्बाको माग विश्वका अधिकांश देशबाट हुने गरे पनि मुख्य बजार भने चीन हो। राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा एक केजी यार्सागुम्बा लाखौं मूल्यमा बिक्री हुने गर्दछ। अधिक मागका कारण केही वर्षयता यसको सङ्कलन एवं बिक्री वितरण कार्यमा उच्च पहाडी तथा हिमाली भेगका बासिन्दाहरू निकै आकर्षित भएका छन्।

नेपाल राष्ट्र बैंक अनुसन्धान विभागका सहसूचना अधिकारी डा भागवत आचार्यका अनुसार नेपालमा बार्षिक न्यूनतम् तीन हजार केजी यार्सागुम्बा सङ्कलन हुने गर्दछन्। विश्व बजारमा वार्षिक ८३ देखि एक सय ८३ मेट्रिक टन यार्सागुम्बा आपूर्ति हुने गरेकामा चीनबाट मात्र करिब ९५ प्रतिशतभन्दा बढी आपूर्ति हुने गर्दछ।

ठूलो कारोवारको क्षेत्र बन्दै

नेपालमा २५ जिल्लामा यार्सा सङ्कलन भए पनि यसको व्याबसायिक सङ्कलन बढी डोल्पा, दार्चुला, अछाम, मनाङ, रुकुम, बझाङ, हुम्लालगायत १२ जिल्लाबाट हुने गरेको पाइन्छ। विश्वमा यार्सागुम्बाको प्रजाति पाँच सयभन्दा बढी छन् भने हालसम्म यार्सागुम्बाको ११ प्रजातिका पहिचान गरिएको आचार्यको भनाइ छ। नेपाल राष्ट्र बैंकको आर्थिक वर्ष २०७०/७१ का प्रतिवेदनअनुसार नेपालमा करिब रु. चार अर्ब ९२ करोडको यार्सागुम्बा सङ्कलन गरिएको थियो।

यर्सागुम्बाको खुल्ला बजारमा न्यूनतम् एक केजीको मूल्य ३० लाखदेखि अधिकतम् रु ८० लाखसम्म पर्छ भने प्रतिगोटा दुई हजारदेखि पाँच हजारसम्ममा बिक्री वितरण गरिएको पाइएको छ। नेपालबाट बार्षिक पाँच हजार केजी यार्सागुम्बा निकासी हुने अनुमान गरिएको आचार्यले जानकारी दिनुभयो।

खासगरी यार्सागुम्बा सङ्कलन गर्नका लागि संरक्षण क्षेत्र, राष्ट्रिय निकुञ्ज, वन कार्यालयबाट अनुमति लिनुपर्छ। दार्चुलाको अपिनम्पा संरक्षण क्षेत्र कार्यालयका प्रमुख (वार्डेन) विनयकुमार झाले स्वीकृत व्यवस्थापन कार्ययोजनामा उल्लेख भएबमोजिम प्रत्येक आर्थिक वर्षमा जम्मा आठ सय ५० केजीको राजस्व लिई जिल्ला बाहिर निकासा दिने छोडपूर्जी कार्यालयले दिने गरेको जानकारी दिनुभयो। उहाँका अनुसार, "यार्सागुम्बा प्रतिकेजी ३१ हजार राजस्व दाखिला गरी जिल्ला बाहिर यार्सागुम्बा निकासी हुने गरेको छ। चालु आर्थिक वर्ष २०८०/८१ देखि हालसम्म जम्मा राजस्व सङ्कलन रकम रु एक करोड ८० लाख ८६ हजार आठ सय पाँच भएको छ भने गतवर्ष आवमा राजस्व रकम रु एक करोड ५२ लाख १६ सय २५ सङ्कलन भएको थियो। गत वर्षभन्दा यसवर्ष आम्दानी बढेको झाले बताउनुभयो।

चालु आवको जेठसम्म संरक्षण क्षेत्रभित्रका यार्सा सङ्कलन गर्न जाने सात सय पाँच रहेका छन्। संरक्षण क्षेत्रभित्रको लागि कार्ड लिएबापत रु पाँच सय शुल्क तिर्नुपर्ने, जिल्लाभित्रका लागि दुई हजार र जिल्ला बाहिरका लागि रु तीन हजार शुल्क तिर्नुपर्ने व्यवस्था छ।

वन निर्देशनालय सुदूरपश्चिमका निर्देशक हेमराज बिष्टले दार्चुला जिल्लाको तीन देशीय नाका क्षेत्रमा यार्सागुम्बा सङ्कलनका समयमा अन्तर्राष्ट्रिय देशबाट हजारौंको सङ्ख्यामा व्यापारी तथा यार्सा सङ्कलनकर्ताहरू आउने गरेको जानकारी दिनुभयो। "यार्सागुम्बा टिप्न जानुभन्दा पहिला सबैले कुलदेवता तथा प्राकृतिकलाई पूजा गरेर मात्र जानुपर्ने चलन छ। यस क्षेत्रमा मन्दिरहरू हुन्छन् तर मन्दिरभित्र मूर्ति हुँदैन। त्यस्तै महिलाहरू महिनावारी हुँदा यार्सा टिप्दैनन्। त्यसबेला उनीहरूले औषधि सेवन गरेर मात्र टिप्ने गर्दछन्। महिनावारी भएको बेलामा यार्सा टिपेमा देउता रिसाउँछन् भने जनविश्वास रहेको महाकाली नगरपालिका छाप्रीमा बस्ने यार्सागुम्बा व्यापारी सन्तोष कुम्मरले भन्नुभयो।

यार्सागुम्बा सङ्कलनको बेला हिमाल तथा उच्च पहाडी क्षेत्रमा गाउँ नै रित्तिने गरी मानिसहरू पाटनतिर लागेका हुन्छन्। ससाना बालबालिका पनि आमाबाबुसँगै लगिएका हुन्छन्। बालबालिकाको आँखा तेजिलो हुने हुँदा छिटो यार्सागुम्बा चिन्न र टिप्न सक्छन् भनेर यार्सा सङ्कलनमा उनीहरूलाई लैजाने गरिन्छ। घरमा बुढाबुढी र गाईबस्तु मात्रै हुन्छन्। यतिबेला बन्यजन्तु चोरी शिकारीका घटना पनि बढ्न थालेका छन्।

यार्सा टिप्ने ठाउँमा प्रत्येक वर्ष आआफ्नो क्षेत्र स्थान छुट्याएको हुन्छ। कसैले पनि अर्काको स्थानमा पस्न पाउँदैन। आफ्नो पुरानै स्थानमा गएर पाल राखेर समूहमा बस्ने गर्छन्। यार्सागुम्बा भएको ठाउँमा बोटबिरुवा हुँदैन। बादल लाग्ने बित्तिकै हिउँ पर्न थाल्छ कतिपय ठाउँमा हिउँ पन्छ्याउँदै यार्सा बसेर कुट्टोले खनेर टिप्नु पर्ने हुँदा कतिपयलाई लेक लाग्ने वा अन्य बिरामी पर्ने सम्भावना पनि रहन्छ। उनीहरू लेकबाट जोगिनका लागि घरेलु औषधिको रूपमा टिमुर, डोली, मह, प्याज, गुड, लसुन लिएर जाने गर्दछन्।

यार्सागुम्बाको बढ्दो सङ्कलन तथा कारोबारसँगै उच्च पहाडी तथा हिमाली भेगमा शिक्षा, स्वास्थ्य तथा शान्ति सुरक्षा, सामाजिक विकृतिमा प्रतिकूल प्रभाव पनि पर्ने गरेको छ। कतिपय ठाउँमा विद्यालयका विद्यार्थीहरू शिक्षक कर्मचारीसमेत उल्लेख्य सङ्ख्यामा यार्साको सङ्कलनमा जाने गर्दा जेठदेखि असोजसम्म विद्यालय नै बन्द हुने गरेको पाइन्छ।

यार्साको जीवनचक्र

समुद्री सतहबाट तीन हजार पाँच सय मिटरदेखि पाँच हजार पाँच सय मिटरसम्मको उचाईमा यार्सागुम्बा पाइन्छ। यो एक प्रकारको च्याउ तथा लार्भा अवस्थाको पुतलीको संयुक्त रूप हो। हिमाली भेगमा हिउँ सकिएपछि वैशाखतिर हिउँ पग्लन्छ र बिरुवाहरू उम्रिएर फूल फुल्न थाल्छन्। त्यहीं समयमा पुतलीहरूले फूल पार्ने गर्दछन्। पुतलीको लार्भा अवस्थामा सङ्क्रमण हुँदै पूरै शरीर नै तन्तुले भरिन्छ। बसन्त ऋतुसम्ममा यो आँख्लैआख्ला भएको लामो डाँटमा परिणत हुन्छ।

यो जमिनमुनिबाट लार्भाको टाउको भएर बाहिर अङ्कुरित हुन्छ। जमिनमुनिको भाग सुनौलो रङको दुईदेखि चार मिलिमिटर मोटो र तीनदेखि पाँच सेन्टिमिटर जति लामो हुन्छ भने माथिको भाग चारदेखि सात सेन्टिमिटर जति खैरो रङको लामो हुन्छ। तौल ०.८ देखि ०.११ मिलिग्राम सम्मको हुन्छ।

यसलाई तिब्बती भाषामा यार्चाकुन्बु भनिन्छ। 'यार' भनेको वर्षा, 'चा' भनेको झार, 'कुन' भनेको हिउँद र 'बु' भनेको किरा हो। यार्चाकुन्बुबाट नै यर्सागुम्बा नाम रहन गएको हो भनिन्छ। यसलाई नेपालमा यर्सागुम्बा, यार्चागुम्बा, किराघाँस, जीवनबुटी, भियाग्रा, सञ्जीवनी, किराझार आदि नामले चिनिन्छ।

यार्साको बहुउपयोगिता

यार्सागुम्बा एक प्रकारको बहुपोषक भिटामिनयुक्त जडीबुटी हो। यसलाई शक्तिवर्धक र रगत बढाउने औषधिको रूपमा पनि लिइन्छ। लामो समयको बिरामीलाई तागत दिने रक्तअल्पता एवं उमेर बढ्दै गएपछि हुने समस्याको

बाँकी तीन पृष्ठमा

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 पदार्थ देखि टाढा रहौं।

अनुरोधकर्ता
रुपनी गाउँपालिका
गाउँ कार्यापालिकाको कार्यालय
सप्तरी, मधेश प्रदेश

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

नमुना बस्ती बनाउन जुट्दै हरवा चरवा महिला

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, १७ असार ।
केही बर्षअघिसम्म समस्यै समस्या थलिएको सप्तरीको रुपनी गाउँपालिका २ स्थित हरवा चरवा दलित बस्ती अहिले भन्ने नमुना बस्ती बनेको छ ।

कुनै बेला समान्य समस्या समाधानका लागि गाउँका ठुला बडा र साहुमहाजनलाई गुहार्दै आएका हरवा चरवा दलित महिलाहरु संगठित रुपमै सामाजिकसँगै आयआर्जनको कार्यमा सक्रिय भएपछि दलित बस्तीको पहिचाननै फेरिएको छ । अरुको कुरा काट्न व्यर्थको समय बिताउँदै आएका हरवा चरवा दलित बस्तीका महिलाहरु सामाजिक सुधारको कार्यमा जुटेपछि दलित पुरुषहरु मात्रै होईन् अन्य समुदायका महिला र पुरुषहरु पनि उहाँहरुलाई सघाउन थालेका छन् ।

केही बर्षअघि सम्म घरेलु हिंसा हुदाँ समेत चुप लागेर बस्ने ति बस्तीका महिलाहरु त्यसबिरुद्ध अभियाननै चलाएपछि अहिले घरेलु हिंसासँगै बालबिबाहमा समेत उल्लेख्य कमी आएको स्थानियहरुको भनाई छ ।

द फ्रिडम फण्डको सहयोगमा श्रीपुर्राज सामुदायिक विकास केन्द्र सप्तरीले सञ्चालन गरेको हरवा चरवा सशक्तिकरण कार्यक्रमबाट संगठित भएका हरवा चरवा महिलाहरुले बस्तीका बालबालिकाहरुका लागि बिद्यालय भर्ना समेत अभियान चलाउँदै आएका छन् ।

यो बर्ष मात्रै २० जना दलित बालबालिकाहरुलाई बिद्यालय भनाई गराइएको स्थानिय सरिता सदाले बताउनुहुन्छ ।

यसका साथै जय माता दुर्गा हरवा चरवा बचत समुहमा आबद्ध महिलाहरुको पहलमा दलित समुदायको करिब १० जनाले नागरिकता प्राप्त गरेका छन् ।

"उमेर पुगेकादेखि ४५ बर्ष उमेर सम्मका व्यक्तिहरुले बिभिन्न कारणले नागरिकता बनाउन सकेका थिएन्", समुहका सचिव समेत रहनुभएका सरिता भन्नुहुन्छ,"हामीले सक्रियता पुर्वक पहल गर्दा १० जनाले नागरिकता प्राप्त गरेका हुन् ।" यस्तै हाम्रै पहलमा दलित बस्तीका ९ जना बालबालिकाहरुलाई जन्मदर्ता बनाउनुको साथै केही जोडीको बिवाह दर्ताको लागि समेत पहल गरेको सरिताको भनाई छ ।

राज्यबाट प्राप्त हुने अधिकार बारे बोल्न नसक्ने हरवा चरवा महिलाहरु यतिबेला आफ्नो अधिकारका लागि स्थानीय सरकारसम्म पुग्न थालेका छन् । "पहिला हामी आफ्नो हक अधिकारका बारेमा राम्री बोल्न पनि सक्दैन् थिए", सुनिता सदा भन्नुहुन्छ,"अहिले समुहका महिलाहरु निर्धक्कता पुर्वक बोल्न सक्ने भएका छन्, गाउँपालिका र अन्य निकायमा पुगेर सेवा सुबिधाहरुको बिषयमा कुरा गर्न थालेका छन् ।" हरवा चरवा महिलाहरु संगठित भएर आवाव उठाउन थालेकोले गाउँपालिकाले पनि हरवा चरवा परिवारलाई लक्षित गरी बर्षेनी बजेट बिनियोजन गर्न थालेको उहाँको कथन छ ।

अहिले गाउँका हरवा चरवा दलित महिलाहरु आफ्नो कामकाज आफै गएर कार्यालयहरुमा गर्न र गराउन समेत थालेका छन् ।

ति समुदायका व्यक्तिहरु सामाजिक क्षेत्रमा मात्र होईन्, आयआर्जनको बाटोमा समेत अग्रसर भएका छन् । गाउँकै महिलाहरुको सक्रियता बचत समुह गठन गरेर बचत समेत गर्दै आएका छन् ।

सो बस्तीका महिला र पुरुष गरी ५६ जना सदस्यमा आबद्ध रहेकोमा ३८ जनाले मासिक बचत समेत गर्दै आएको समुहका अध्यक्ष राजदेव सदा बताउनुहुन्छ ।

"सदस्यहरुले मासिक रुपमा गरेको बचत रकम रु.७० हजार पुगेको छ", अध्यक्ष सदा भन्नुहुन्छ," बचत भएको रकम सदस्यहरुमा ऋण लगानी गर्ने गरेका छन् ।" जसले हरवा चरवा परिवारमा बचतसँगै ऋण प्रवाहको समेत विकास भएको उहाँको बुझाई छ ।

पछिल्लो समय हरवा चरवा दलित महिलाहरुमा आएको परिवर्तन लोभ लाग्दो रहेको बताउँदै स्थानीय अगुवा शिबकुमार मण्डलले यहाँको दलित बस्तीका महिलामा आएको चेतनाबाट अन्य ठाउँका महिलाहरुले पाठ सिकेर अघि बढ्ने छिटै सामाजमा परिवर्तन आउने विश्वास व्यक्त गर्नुहुन्छ ।

आर्थिक, सामाजिक र सांस्कृतिक रुपमा पछाडी परेका हरवा चरवा परिवारलाई लक्षित गरेर सशक्तिकरण कार्यक्रम अन्तर्गत बिभिन्न गतिबिधिहरु सञ्चालन गरेपछि यहाँका महिलाहरुको चेतनाको विकास हुँदै गएको श्रीपुर्राज सामुदायिक विकास केन्द्रका सहजकर्ता पुनम चौधरीले बताउनुभयो ।

दलित समुदाय उठिबाससँगै शिक्षा र नागरिकताको समस्या रहेको पाइएकाले दलित समुदायका हरवा चरवा परिवारलाई आवश्यक परामर्श र सहयोगको कार्यक्रम सञ्चालन गरिरहेको सहजकर्ता चौधरीको भनाई छ ।

'यर्सागुम्बा' अर्थात् ...

उपचारमा समेत यो प्रयोग गरिन्छ । यसमा एन्टीबायोटिक गुण पनि रहेको हुनाले छाती तथा फोक्सोको सङ्क्रमण, क्षयरोग, खोकी, रक्तचाप, कोलेस्टेरोल, यौन शक्ति बढाउने, क्यान्सर, मृगौला, कलेजो, हेपाटाइटिस बी, जस्ता रोगमा पनि औषधिको रूपमा सेवन गरिन्छ । यार्सागुम्बाको केही भाग धुलो बनाएर मनतातो दूध वा पानीमा मह मिसाएर रातिमा खाएमा शररिमा रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति पनि बढ्ने विश्वास गरिएको व्यास गाउँपालिकाका स्थानीयवासी प्रेम रोकायाले बताउनुभयो ।

विश्व जलवायु परिवर्तनले गर्दा यार्सागुम्बाको फङ्गस उम्रनमा धेरै नै असर परेको छ । यो उम्रनको लागि बाक्लो हिउँ चाहिन्छ तर विश्व जलवायु परिवर्तनका कारण तापमान बढ्दै जाँदा हिउँ पर्ने क्रममा आएको फेरबदलले यो प्रजातिमा पनि सङ्कट परेको छ । जथाभावी यार्सा सङ्कलन गर्ने, यार्सा टिप्न जाँदा प्लाष्टिक तथा सिसाजन्य वस्तु जथाभावी फाल्ने गर्दा पनि यष्सको उत्पादनमा क्रमशः ह्रास आइरहेको छ ।

हिमाली तथा पहाडी भेगको बासिन्दाहरू बहुमूल्य जडीबुटी यार्सागुम्बाको सङ्कलन गरी बिक्री वितरण गर्दा जनताको आर्थिक स्थिति, पर्यटन, होटल, बैंक तथा वित्तीय संस्थाहरू लगायतआयआर्जन तथा रोजगारका अवसरमा वृद्धि भएको पाइन्छ । हिमाली क्षेत्रका अधिकांश परिवारको वर्षभरिको जीविकोपार्जनका लागि यार्सागुम्बालगायत बहुमूल्य जडीबुटी नै मुख्य आम्दानीको स्रोत रहेको छ ।

विभिन्न विपद्को समयमा सतर्क रहौं

चट्याङको समयमा

१. बिजुली चम्केको बेला सतर्क रहने ।
२. बिद्युतीय तरंग टिप्न सक्ने फलाम, चिसो बस्तु नछुने ।
३. बिजुली चम्केको केही समयसम्म पानी परेको क्षेत्रमा ननिस्कने ।
४. सकेसम्म घरभित्रै झ्यालढोका बन्द गरेर सुख्खा ठाउँमा बस्ने ।
५. खुला ठाउँमा भए कुनै घर अथवा भवनमा छिर्ने ।
६. सकभर अग्लो स्थानमा बस्ने ।
७. धातुको ह्याण्डल, चेन भएका ब्याग वा अन्य सामान प्रयोग नगर्ने ।

भुकम्पको समयमा

१. भुकम्प आएको बेला सतर्क रहने ।
२. घरबाहिरको सुरक्षित स्थानमा पुग्न नभ्याइने हुनसक्छ । तुरुन्तै खाट, टेबुल, ढोकामुनी तथा घरभित्रकै अन्य सुरक्षित स्थानमा बस्ने ।
३. अग्ला र कमजोर घर बिजुलीका खम्बा, ट्रान्सफर्मर, रुख तथा अन्य संरचनाहरु ढल्न सक्ने हुँदा त्यसबाट बच्ने ।
४. भुईचालो थामिए पनि फेरि दोहरीन सक्ने हुँदा परिवारका सदस्य, मुल्यवान बस्तु संकटकालिन झोला आदी लिएर सुरक्षित स्थानमा निस्कने र उद्दार कार्यमा जुट्ने ।
५. उपचारको ब्यवस्था तत्कालिन राहत तथा उद्दार कार्यमा थप सहयोगका लागि भुईचालोबाट क्षतिको सम्बन्धीत निकायमा तुरुन्त खबर गर्ने ।

आगलागिको समयमा

१. आगलागिको बेला सतर्क रहने ।
२ आगलागि नियन्त्रणको लागि घर बनाउँदा, बिद्युतीय वायरिङ गर्दा, भान्सा बनाउँदा, ग्यास, सलाई लाइटर चलाउँदा, चुरोट तान्दा, धुपबत्ति बाल्दा ध्यान पुऱ्याउने ।
३. आगलागि नियन्त्रणको लागि चाहिने अग्निसमय Fire Extinguisher लगायतका आवश्यक संसाधनहरु तयारी अवस्थामा राख्ने ।
४. भवन वा अन्य भौतिक संरचना निर्माणमा उपयुक्त स्थलगत योजना तयार गरी गुणस्तरीय निर्माण सामाग्रिको प्रयोग गर्ने ।
५.आगलागिका सम्भावित क्षेत्रमा क्षति न्युनिकरण गर्नको लागि जोखिम क्षेत्रको नक्साङकन गरी सामाजिक जनचैतना अभिबृद्धि गर्ने ।

आकस्मिक सम्पर्क नम्बर : जिल्ला आपतकालिन कार्य संचालन केन्द्र सप्तरी -०३१५३३७६२

जनहीतका लागि जारि सन्देश : तिरहुत गाउँपालिका, सप्तरी

विश्व समाचार

चीनमा भारी वर्षाका कारण करिब दुई लाख व्यक्ति विस्थापित

हेफेई, चीन, १७ असार (रासस/सिन्ह्वा) ।
पूर्वी चीनको अन्हुई प्रान्तमा परेको व्यापक वर्षाले आठ लाख ११ हजार बासिन्दालाई प्रभावित बनाएको छ भने एक लाख ९५ हजार मानिसहरुलाई बासस्थान बाहिर निकाल्न बाध्य पारेको स्थानीय अधिकारीहरूले आइतबार बताएका छन् ।

प्रान्तीय आपतकालीन व्यवस्थापन विभागका अनुसार आइतबार बिहानसम्म, अन्हुईका छ प्रान्तीय शहर, ३५ काउन्टी तथा जिल्लाहरूमा वर्षाले भयानक क्षति पुऱ्याएको थियो ।चीनको सबैभन्दा लामो याङ्जी नदीको अन्हुई खण्डमा पानीको तह खतराको रेखाभन्दा बढी कायम भएको छ । मुसलधारे वर्षाका कारण प्रान्तका अन्य १९ वटा नदीमा पनि पानी सतर्कताका लागि तोकिएको तहभन्दा माथि पुगेको छ ।

पछिल्लो २४ घन्टादेखि प्रान्तको ठूलो भूभागमा भारी वर्षा हुदाँ २५८ वटा स्टेसनमा एक सय मिलिमिटरभन्दा बढी वर्षा भएको देखिएको छ । योमध्ये सबैभन्दा अधिकतम बर्षा २५५ मिलिमिटर थियो ।

वर्षा र बाढीको आपतकालीन प्रतिक्रियामा, याङ्जी नदीको किनारमा रहेका पाँचवटा सहरसहित अन्हुईका आठवटा सहरका अधिकारीले कुल २६ हजार नागरिकलाई गस्ती गरी सावधानी अपनाउन भनेका छन् ।

अन्नहुई मौसम विज्ञान केन्द्रका अनुसार, आगामी २४ घन्टा देखि सोमबारसम्म, याङ्जे नदीको किनार र दक्षिणी क्षेत्रमा भारी वर्षा जारी रहने पूर्वानुमान गरिएको छ .चीनको याङ्जी नदीले २०२४ को बाढीको सबैभन्दा धेरै अनुभव गरिरहेको छ ।

मन्त्रालयले अन्हुई, जियाङ्सी, हुबेई र हुनान प्रान्तमा आपतकालीन बाढी प्रतिक्रिया स्तर तेस्रो स्तरमा बढाएको छ भने बाढी राहत प्रयासका लागि मार्ग निर्देशन प्रदान गर्न तत्काल चार अतिरिक्त कार्य टोली पठाएको छ ।

इजरायलद्वारा गाजाका अस्पताल प्रमुखसहित ५० भन्दा बढी प्यालेष्टिनी बन्दी रिहा

जेरुसेलम, इजरायल, १७ असार (रासस/एएफपी) ।
इजरायलले गाजाको सबैभन्दा ठूलो अस्पतालको प्रमुखसहित ५० भन्दा बढी बन्दीलाई रिहा गरेको छ ।

सात महिनाभन्दा लामो समयदेखि हिरासतमा रहेका अस्पतालका निर्देशक मोहम्मद अबु साल्मियासहित दर्जनौं प्यालेस्टिनी कैदीहरू सोमबार उपचारका लागि इजरायली सेनाले घेराबन्दी गरिएको गाजा क्षेत्रमा फर्केका हुन् ।

उहाँको रिहाइको पुष्टि इजरायलका राष्ट्रिय सुरक्षा मन्त्री इटामार बेन गवीर र गाजाको एक चिकित्सा स्रोतले सामाजिक सञ्जालमा गरेका छन् । सात महिनाभन्दा बढी हिरासतबाट मुक्त भएपछि उहाँले सोमबार आफूलाई इजरायलले 'यातना' दिएको बताउनुभयो ।

एक इजरायली मन्त्री र घेराबन्दी गरिएको क्षेत्रका चिकित्सा स्रोतका अनुसार अल-शिफाका अस्पताल निर्देशक साल्मिया ५० भन्दा बढी प्यालेस्टिनीमध्ये रिहा भई उपचारका लागि गाजा फर्किएका हुन् । निर्देशक साल्मियाले आफ्नो नजरबन्दको क्रममा 'गम्भीर यातना' दिइएको बताउँदै यातनाले गर्दा आफ्नो औंला भाँचिएको जानकारी गराउनुभयो ।

कैदीहरूलाई धेरै यातना दिइने बताउदै 'धेरै कैदीले खाना र औषधिबाट वञ्चित रहनुपरेको र उनीहरूको मृत्युसमेत हुने गरेको' उहाँले पत्रकार सम्मेलनमा उल्लेख गर्नुभयो । दुई महिनासम्म कुनै पनि कैदीलाई दिनको एक रोटीभन्दा बढी खान नदिएको बताउदै साल्मियाले कैदीलाई शारीरिक र मनोवैज्ञानिक अपमान गरिएको उल्लेख गर्नुभयो ।

इजरायली सेनाले अल-शिफामा छापा मारी साल्मियालगायत सयौंलाई नोभेम्बरमा हिरासतमा लिइएको थियो ।अक्टोबर ७ मा दक्षिणी इजरायलमा हमासको आक्रमणपछि इजरायलले गाजामा जवाफी आक्रमण गर्दा उहाँले काम गरेको अस्पताल लगातार छापा मारेर भग्नावशेषमा परिणत भएको छ ।साल्मिया र अन्य मुक्त कैदीहरू खान युनिसको पूर्वमा इजरायलबाट गाजा फर्किएको देइर अल-बलाहको अल अक्सा अस्पतालको चिकित्सा स्रोतले बताएको छ ।

पाँच जनालाई अल-अक्सा अस्पतालमा भर्ना गरिएको छ भने अन्यलाई खान युनूसको अस्पतालमा पठाइएको स्रोतले जनाएको छ । इजरायलले हमासलाई गाजा पट्टीका अस्पतालहरूलाई सैन्य अपरेसन र पूर्वाधारका लागि आवरणको रूपमा प्रयोग गरेको आरोप लगाएको छ भने यस क्षेत्रलाई चलाउँदै आएको हमास समूह र अस्पताल प्रशासनले आरोपको खण्डन गर्दै आएका छन् ।

मे महिनामा प्यालेस्टिनी अधिकार समूहले अल-सिफा शल्यचिकित्सकलाई हिरासतमा लिएपछि इजरायली जेलमा मृत्यु भएको बताएका थिए । इजरायली सेनाले मृत्युको बारेमा थाहा नभएको बताएको छ ।

युद्ध हमासको अक्टोबर ७ को आक्रमणबाट सुरु भएको थियो जसमा करिब एक हजार २०० व्यक्तिको मृत्यु भएको थियो ।

हमासको नियन्त्रण क्षेत्र गाजास्थित स्वास्थ्य मन्त्रालयको तथ्याङ्क अनुसार इजरायलको जवाफी कारबाहीमा हालसम्म अधिकांश नागरिकसहित कम्तीमा ३७ हजार ८७७ जनाको मृत्यु भएको छ ।

पशुपालनतर्फ बिना ब्याज ५० प्रतिशतसम्म ऋण दिने व्यवस्था छ : अध्यक्ष मण्डल

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, १७ असार ।
सप्तरीको तिलाठी कोईलाडी गाउँपालिकाका अध्यक्ष अरुण कुमार मण्डलले कृषि क्षेत्रको विकासका लागि गाउँपालिकाले पशुपालनतर्फ बिना ब्याज ५० प्रतिशतसम्म ऋण दिने व्यवस्था गरिएको बताएका छन् ।

गाउँपालिकाको कृषि विकास शाखाद्वारा वडा नं. २ लौनियाँमा सोमबार आयोजित समूह सञ्चालन एवम् परिचालन गोष्ठी तथा किसान सुचिकरण प्रमाणपत्र वितरण कार्यक्रममा बोल्दै अध्यक्ष मण्डलले सो कुरा बताएका हुन् ।

उनले कृषि क्षेत्रको विकासका लागि कसैले पनि पक्षविपक्ष गर्न नहुने बताउँदै कृषिका लागि विभिन्न योजनाहरु ल्याएको जानकारी समेत गराए ।

तिलाठी कोईलाडी गाउँपालिका वडा नं. २ का वडा अध्यक्ष कमलकुमार मण्डलको अध्यक्षतामा आयोजित कार्यक्रममा पूर्व वडा अध्यक्ष खगेन्द्र मण्डल, वडा सदस्य रामसेवक मण्डलसहितकाले आफ्नो विचार व्यक्त गरेका थिए ।

सो कार्यक्रममा कृषि विकास अधिकृतद्वय उदयकान्त झा र अशोक कुमार मण्डल, कार्यक्रम अधिकृत राजेश कुमार झासहितकाले समूह सञ्चालन, परिचालन तथा किसान सुचिकरण सम्बन्धी सहजीकरण गरेका थिए ।

बिहीबारसम्म मनसुन थप सक्रिय हुने, सतर्क रहन अनुरोध

काठमाडौं, १७ असार (रासस) ।
बिहीबारसम्म मनसुन थप सक्रिय हुने भएको छ । मनसुन न्यून चापीय रेखाका कारण यो सक्रिय हुन थालेको हो ।

जल तथा मौसम विज्ञान विभाग, मौसम पूर्वानुमान महाशाखाका अनुसार न्यून चापीय रेखा आगामी केही दिन नेपालको दक्षिणी भाग/सिमाना आसपास रहने भएकाले मनसुन थप सक्रिय हुने सम्भावना कायमै रहेको हो । यही असार २० गतेसम्म आवश्यक सावधानी तथा सतर्कता अपनाउन महाशाखाले अनुरोध गरेको छ ।

मनसुन अवधिमा देशभर साधारणतयादेखि पूर्णतया बदली रही धेरै स्थानमा हल्कादेखि मध्यम वर्षा हुनेछ । सो अवधिमा कोशी प्रदेश, बागमती प्रदेश, गण्डकी प्रदेश र लुम्बिनी प्रदेशका थोरै स्थानम तथा मधेश प्रदेश, कर्णाली प्रदेश र सुदूरपश्चिम प्रदेशका एक-दुई स्थानमा मेघ गर्जन/चट्याङसहित भारी वर्षाको सम्भावना रहेको छ ।

मनसुन सक्रिय रहेको अवधिभर कोशी प्रदेश, गण्डकी प्रदेश र लुम्बिनी प्रदेशका एक दुई स्थानमा भारी वर्षा हुने सम्भावना छ । महाशाखाका अनुसार कोशी प्रदेशका ताप्लेजुङ, पाँचथर, सङ्खुवासभा, तेह्रथुम, मोरङ, झापा, सुनसरी, इलाम, धनकुटा, भोजपुर, खोटाङ, सोलुखुम्बु, र ओखलढुङ्गा बाढी पहिरोको उच्च जोखिममा छन् ।

यस्तै बागमती प्रदेशका मकवानपुर, चितवन, सिन्धुपाल्चोक र दोलखा तथा गण्डकीका म्याग्दी, बागलुङ, कास्की, पर्वत, स्याङजा, तनहुँ, नवलपरासीपूर्व र लमजुङ पनि उच्च जोखिममा रहेको महाशाखाद्वारा जारी बुलेटिनमा उल्लेख छ ।

यसैगरी लुम्बिनी प्रदेशका कपिलवस्तु, रुपन्देही, पाल्पा, अर्घाखाँची, गुल्मी, प्युठान, नवलपसारी पश्चिम, रोल्पा र रुकुमपूर्व पनि बाढी पहिरोको उच्च जोखिममा छन् । मधेश प्रदेश र सुदुरपश्चिममा भने सो अवधिमा उच्च जोखिम छैन ।

काठले घेरेर ...

कम्पनी सँग कुरा गरेर काम सुचारु गराउने बताइन् ।

यता सडक निर्माणको ठेक्का लिएको रौता कन्स्ट्रक्सनका देवेन्द्र दाहालले कंक्रिट खसालै लगत्तै विगत तीन दिन देखि वर्षा भएकोले काम रोक्नु परेको बाध्यता सुनाए ।

भष्ट्राचारका ठूला काण्ड छानबिन गर्न शक्तिशाली आयोग गठनको तयारी : गृहमन्त्री लामिछाने

काठमाडौं, १७ असार (रासस) ।
उपप्रधानमन्त्री एवम् गृहमन्त्री रबि छामिछानेले सरकारले भष्ट्राचारका विभिन्न ठूला काण्डको छानबिन गर्न शक्तिशाली आयोग गठनको तयारी गरिरहेको बताएका छन् ।

प्रतिनिधिसभाको सोमबारको बैठकमा सांसदहरूले उठाएका प्रश्नको जवाफ दिँदै गृहमन्त्री लामिछानेले भष्ट्राचारका विभिन्न २५ वटा काण्ड पहिचान गरी छानबिन गर्न शक्तिशाली आयोग गठनको तयारी भइरहेको जानकारी दिएका हुन् ।

कुनै पनि कालखण्डमा भएका काण्डमध्ये २५ काण्ड छानबिन गर्न शक्तिशाली आयोग गठन गर्ने तयारी भइरहेको उनको भनाई छ ।

बाढी/पहिरोबाट सतर्क रहौं ।

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

जनहीतका लागि : तिरहुत गाउंपालिका, सप्तरी

विभिन्न विपद्को समयमा सतर्क रहौं

चट्याङको समयमा

१. बिजुली चम्केको बेला सतर्क रहने ।
२. बिद्युतीय तरंग टिप्न सक्ने फलाम, चिसो बस्तु नछुने ।
३. बिजुली चम्केको केही समयसम्म पानी परेको क्षेत्रमा ननिस्कने ।
४. सकेसम्म घरभित्रै झ्यालढोका बन्द गरेर सुख्खा ठाउँमा बस्ने ।
५. खुला ठाउँमा भए कुनै घर अथवा भवनमा छिर्ने ।
६. सकभर अग्लो स्थानमा बस्ने ।
७. धातुको ह्याण्डल, चेन भएका ब्याग वा अन्य सामान प्रयोग नगर्ने ।

भुकम्पको समयमा

१. भुकम्प आएको बेला सतर्क रहने ।
२. घरबाहिरको सुरक्षित स्थानमा पुग्न नभ्याइने हुनसक्छ । तुरुन्तै खाट, टेबुल, ढोकामुनी तथा घरभित्रकै अन्य सुरक्षित स्थानमा बस्ने ।
३. अग्ला र कमजोर घर बिजुलीका खम्बा, ट्रान्सफर्मर, रुख तथा अन्य संरचनाहरु ढल्न सक्ने हुँदा त्यसबाट बच्ने ।
४. भुईचालो थामिए पनि फेरि दोहरीन सक्ने हुँदा परिवारका सदस्य, मुल्यवान बस्तु संकटकालिन झोला आदी लिएर सुरक्षित स्थानमा निस्कने र उद्दार कार्यमा जुट्ने ।
५. उपचारको ब्यवस्था तत्कालिन राहत तथा उद्दार कार्यमा थप सहयोगका लागि भुईचालोबाट क्षतिको सम्बन्धीत निकायमा तुरुन्त खबर गर्ने ।

आगलागिको समयमा

१. आगलागिको बेला सतर्क रहने ।
२ आगलागि नियन्त्रणको लागि घर बनाउँदा, बिद्युतीय वायरिङ गर्दा, भान्सा बनाउँदा, ग्यास, सलाई लाइटर चलाउँदा, चुरोट तान्दा, धुपबत्ति बाल्दा ध्यान पुऱ्याउने ।
३. आगलागि नियन्त्रणको लागि चाहिने अग्निसमय Fire Extinguisher लगायतका आवश्यक संसाधनहरु तयारी अवस्थामा राख्ने ।
४. भवन वा अन्य भौतिक संरचना निर्माणमा उपयुक्त स्थलगत योजना तयार गरी गुणस्तरीय निर्माण सामाग्रिको प्रयोग गर्ने ।
५.आगलागिका सम्भावित क्षेत्रमा क्षति न्युनिकरण गर्नको लागि जोखिम क्षेत्रको नक्साङकन गरी सामाजिक जनचैतना अभिबृद्धि गर्ने ।

आकस्मिक सम्पर्क नम्बर : जिल्ला आपतकालिन कार्य संचालन केन्द्र सप्तरी -०३१५३३७६२

जनहीतका लागि जारि सन्देश : महादेवा गाउँपालिका, सप्तरी

डेंगीबाट कसरी बच्ने ?

बिहान, दिउँसो तथा साँझको समयमा लामखुट्टेको टोकाईबाट डेंगी लाग्न सक्दछ।

- लामखुट्टेबाट बच्न पूरै शरिर ढाक्ने लुगा लगाऔं।
- घर, कार्यस्थल र सार्वजनिक स्थानमा पानी जम्न नदिऔं।
- पानी राखेको भाँडालाई छोपेर राखौं।
- लामखुट्टे भगाउने उपाय अबलम्बन गरौं
- लामखुट्टेको टोकाईबाट बच्ने मलम लगाऔं।
- घरभित्र लामखुट्टे छिर्न नसक्ने गरी झ्याल-ढोकामा जाली लगाऔं।
- सुत्ने बेलामा झुल लगाएर सुतौं।
- कुना-काप्चामा किटनाशक औषधि छर्कने गरौं।
- कम्तीमा हप्ताको एक पटक एयर कुलर, पानी टयांकी, फूलदानी, गमलामा राखिएका प्लेटहरु राम्ररी सफा गरौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

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*