जि.प्र.का. सप्तरी द.नं. ९९/०४८/०४९

# राजविराज दैनिक

स.जि.हु.का.द.नं. ५/०६४/०६५

वर्ष ३२ अंक २५१ २०८० साल बैशाख २७ गते बुधबार (10 May 2023 Wednesday) मूल्य रु. ५/-

**Log in : rajbirajdainik.com.np**

**हावाहुरीबाट बचौं र बचाऔं**

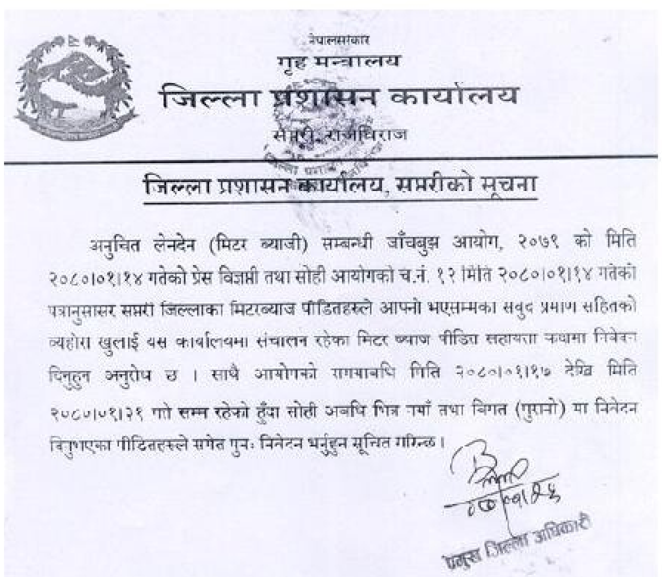
- घरको संरचना बलियो बनाऔं,
- हावाहुरी चल्न थालेपछि झ्यालढोका थुनौं,
- छानालाई राम्ररी हुक तथा तारले कसेर बाधौं,
- छतमा गमला सुरक्षित रुपमा राखौं,
- जस्तापातालगायतका वस्तुहरु खुल्ला र जथाभावी नछोडौं,
- हावाहुरी चलेमा भागदौड नगरौं, बिस्तारै सुरक्षित स्थानमा जाऔं,
- सुरक्षित ओत नभेटे धुचुक्क बसेर दुवै हातले टाउँको छोपी घोप्टो परौं,
- हावाहुरी चलेको समयमा सवारी साधन रोकेर सुरक्षित स्थानमा बसौं।

हावाहुरीबाट हुने क्षति कम गर्न पूर्व तयारी एवं सतर्कता अपनाऔं।

**जनहीतका लागि**

*यस अंक भित्र :* २ पृष्ठमा : घुर्ने बिरामीका लागि निद्रा. ३ पृष्ठमा : फजुल खर्च कटौती र अनावश्यक ... ३ पृष्ठमाकम्बोडियाको जुलाईमा हुने.

# नयाँ तथा पुराना मिटर ब्याजी पीडितले समेत पुनः निवेदन दिनुपर्ने



नेपालसरकार
गृह मन्त्रालय
जिल्ला प्रशासन कार्यालय
सप्तरी, राजविराज

जिल्ला प्रशासन कार्यालय, सप्तरीको सूचना

अनुचित लेनदेन (मिटर ब्याजी) सम्बन्धी जाँचबुझ आयोग, २०७९ को मिति २०८०।०१।१४ गतेको प्रेस विज्ञप्ती तथा सोही आयोगको च.नं. १२ मिति २०८०।०१।१४ गतेको पत्रानुसार सप्तरी जिल्लाका मिटरब्याज पीडितहरुले आफ्नो भएसम्मका सवुद प्रमाण सहितको व्यहोरा खुलाई यस कार्यालयमा संचालन रहेका मिटर ब्याज पीडित सहायता कक्षमा निवेदन दिनुहुन अनुरोध छ । साथै आयोगको समयावधि मिति २०८०।०१।१७ देखि मिति २०८०।०१।३१ गते सम्म रहेको हुँदा सोही अवधि भित्र नयाँ तथा विगत (पुरानो) मा निवेदन दिएका पीडितहरुले समेत पुनः निवेदन भर्नुहुन सूचित गरिन्छ ।

प्रमुख जिल्ला अधिकारी

**दैनिक समाचारदाता राजविराज, २६ बैशाख ।**

जिल्ला प्रशासन कार्यालय सप्तरीले अनुचित लेनदेन ( मिटर ब्याजी) सम्बन्धी संचालन रहेको मिटर ब्याजी सहायता कक्षमा निवेदन दिन अनुरोध गरेको छ ।

प्रमुख जिल्ला अधिकारी भुपेन्द्र थापाद्वारा मंगलबार जारि सूचनामा आयोगको समयावधी मिति बैशाख १७ देखी ३१ गतेसम्म रहेको हुंदा सोही अवधी भित्र नयाँ तथा विगत (पुरानो) मा निवेदन दिएका पीडितहरुले समेत पुनः निवेदन दिनुपर्ने जनाइएको छ ।

जारि सूचनामा भनिएको छ "अनुचित लेनदेन (मिटर ब्याजी) सम्बन्धी जाँचबुझ आयोग, २०७९ को मिति २०८०/०१/१४ गतेको प्रेस विज्ञप्ति तथा सोही आयोगको च.नं. १२ मिति २०८०/०१/१४ गतेको पत्रानुसार सप्तरी जिल्लाका मिटरब्याजी पीडितहरुले आफ्नो भएसम्मका सवुद प्रमाण सहितको ब्यहोरा खुलाई यस कार्यालयमा संचालन रहेका मिटर ब्याज पीडित सहायता कक्षमा निवेदन दिनुहुन अनुरोध छ ।"

# थप ५१ जनामा कोरोना संक्रमण पुष्टि

**दैनिक समाचारदाता राजविराज, २६ बैशाख ।**

स्वास्थ्य मन्त्रालयले पछिल्लो २४ घण्टामा थप ५१ जनामा कोरोना संक्रमण पुष्टि भएको जनाएको छ ।

मन्त्रालयका अनुसार १ हजार ९ सय २ नमूनामध्ये ६ सय ६९ जनाको पीसीआर परीक्षण गर्दा २६ जना र १ हजार २ सय ३३ जनाको एन्टीजेन परीषण गर्दा २५ जना गरी ५१ जनामा कोरोना संक्रमण देखिएको हो ।

यस्तै कोरोनाको संक्रिय संक्रमितको संख्या १ सय ४७ पुगेको छ भने संस्थागत आईशोलेशनमा १३ जना, आईसीयूमा ६ जना र भेन्टिलेटरमा १ जना उपचाररत छन् । मंगलबार मात्रै कोरोना संक्रमणबाट २६ जना निको भएर घर फर्किएका छन् ।

# बलात्कार अभियुक्तलाई १८ वर्ष कैद

**दैनिक समाचारदाता राजविराज, २६ वैशाख ।**

सप्तरीमा १३ वर्षीया बालिकालाई बलात्कार गरेको आरोपमा एक युवकलाई मंगलबार १८ वर्ष कैद सजाय भएको छ ।

जिल्ला न्यायाधीश डा राजेन्द्रकुमार आचार्यको इजलासले राजविराज नगरपालिका-१२ विषहरियाका २१ वर्षीय कलदीपकुमार खंगलाई १८ वर्ष कैद सजाय भएको सप्तरी जिल्ला अदालतले जनाएको छ ।

*बाँकी अन्तिम पृष्ठमा*

# बजेट तयारीमा मधेश प्रदेश सरकार

धनुषा, २६ वैशाख (रासस) ।

मधेश प्रदेश सरकार आगामी आर्थिक वर्ष २०८०/८१ को बजेटको तयारीमा थालेको छ । असार १ गते बजेट ल्याउनुपर्ने संवैधानिक व्यवस्थाअनुसार प्रदेश सरकार बजेटको तयारीमा जुटेको अर्थमन्त्री सञ्जयकुमार यादवले बताउनुभयो ।

उहाँले अर्थ विज्ञ, बुद्धिजीवी, राजनीतिक दल, व्यवसायीसहितसँग छलफलपछि जनमुखी तथा प्रदेशलाई मध्यनजर गरी बजेट ल्याउने तयारी थालिएको बताउनुभयो । मन्त्री यादवका अनुसार कृषि, पर्यटन, स्वास्थ्यसहितलाई रोगजार सिर्जना गर्ने गरी बजेट ल्याउने तयारी भइरहेको छ ।

प्रदेशका अर्थ मन्त्रालयले प्रदेशका ११ वटै मन्त्रालयलाई बजेटको सिलिङ तोकेर आगामी आवको योजना तथा कार्यक्रम माग गरिसकेको छ । अर्थ मन्त्रालयका सचिव प्रेमप्रसाद भट्टराईले बजेटको मार्गनिर्देशन र बजेटको सिलिङबारे सबै मन्त्रालय र प्रदेश सरकार मातहत रहेको बजेट खर्च संयन्त्रलाई जानकारी गराइसकेको बताउनुभयो ।

अर्थ सचिव भट्टराईले आगामी आर्थिक वर्षको लागि सङ्घीय सरकारले २० प्रतिशत कटौती गरी बजेट सिलिङ पठाएको बताउँदै उहाँले सोहीअनुसार प्रदेश सरकारले आगामी आर्थिक वर्षको बजेटको तयारी गरिरहेको बताउनुभयो । उहाँले सङ्घीय सरकारले चालु आवको भन्दा २० प्रतिशत कम अर्थात २० अर्बको मात्र बजेट सिलिङ पठाएको जानकारी दिनुभयो । चालु आर्थिक वर्षमा मधेश प्रदेश सरकारको बजेट रु ४६ अर्ब ९१ करोड ४८ लाख ८८ हजार छ ।

**२२ प्रतिशत बजेट खर्च**

पछिल्लो नौ महिनामा प्रदेश सरकारले चैत मसान्तसम्म कूल बजेटको २१ दशमलव ४२ प्रतिशत अर्थात रु १० अर्ब पाँच करोड १३ लाख ९९ हजार एक सय ८६ खर्च भएको छ । जसमा चालुतर्फ रु चार अर्ब ३६ करोड सात लाख २० हजार आठ सय ७७ र पुँजीगततर्फ रु पाँच अर्ब ६८ करोड ४३ लाख ७८ हजार तीन सय सात खर्च भएको प्रदेश कोष तथा लेखा नियन्त्रक कार्यालयले जनाएको छ ।

प्रदेश सरकारको बजेट सङ्घीय सरकारले दिने सामान्यकरण, सशर्त, राजस्व बाँडफाँटसहितमा भरपर्ने हुँदा आगामी वर्षको बजेटको आकारसमेत घटने अर्थ मन्त्रालयले जनाएको छ ।

विश्वव्यापीरूपमा रहेको आर्थिक मन्दिका कारण प्रदेश सरकारले प्रदेशको आन्तरिक आम्दानीसमेत गत वर्षको तुलनामा घटेकाले पनि त्यसको प्रभाव बजेटमा पर्ने अर्थ मन्त्रालयले जनाएको छ ।

बजेटको आकार चालु आर्थिक वर्षमा हुने खर्चमा पनि भरपर्ने भएकाले यस वर्ष बजेट खर्चको अवस्था न्यून रहेको र बजेट खर्च कम भएको खण्डमा बजेटको आकार केही बढ्नसक्ने अर्थ सचिव भट्टराईले बताउनुभयो ।

# तीन महिनाको बेसरेट हेरेर कर्जाको ब्याजदर हरेक महिना तोकिने

काठमाडौं, २६ वैशाख (रासस) ।

बैंक तथा वित्तीय संस्थाहरूले पछिल्लो तीन महिनाको औसत आधारदर (एभरेज बेसरेट) का आधारमा हरेक महिना ऋणको ब्याजदर कायम गर्नुपर्ने भएको छ । 'इजाजतप्राप्त क, ख र ग वर्गका बैंक तथा वित्तीय संस्थालाई जारी गरिएको एकीकृत निर्देशन, २०७९' लाई परिमार्जन गर्दै नेपाल राष्ट्र बैंकले यस्तो व्यवस्था कार्यान्वयन गर्न सोमबार परिपत्र गरेको हो ।

"कर्जाको ब्याजदर परिवर्तन गर्दा पछिल्लो तीन महिनाको औसत आधारदरमा भएको घटघटको सीमासम्म मासिकरूपमा परिवर्तन गर्नुपर्नेछ",राष्ट्र बैंकको निर्देशनमा भनिएको छ, "तर पछिल्लो तीन महिनाको औसत आधारदरमा भएको परिवर्तनभन्दा बढीले ब्याजदर घटाउन, जुनसुकै अवस्थामा वृद्धि गर्न तथा ऋणीसँगको सहमतिमा स्थिर ब्याजदर कायम गर्न भने बाधा पर्नेछैन ।"

पछिल्लो तीन महिनाको औसत आधारदरमा परिवर्तन हुँदा ब्याजदरमा परिवर्तन हुने/नहुनेबारे बैंक तथा वित्तीय संस्थाले अनिवार्यरूपमा ऋणीलाई जानकारी दिनुपर्नेछ । त्यस्तै कुनै पनि कर्जा पछिल्लो तीन महिनाको औसत आधारदरभन्दा कम ब्याजदरमा प्रवाह गर्न नपाइने व्यवस्था राष्ट्र बैंकले लागू गरेको छ ।

आधारदर निर्धारणसम्बन्धी कार्यविधि, २०६९ बमोजिम मासिकरुपले आधारदर गणना गरी उक्त विवरण महिना समाप्त भएको सात दिनभित्र राष्ट्र बैंकमा पेस गर्नुपर्ने व्यवस्था छ । नयाँ व्यवस्थाअनुसार मासिक तथा पछिल्लो तीन महिनाको औसत आधारदर बैंक तथा वित्तीय संस्थाले आफ्नो वेभसाइटमासमेत प्रकाशित गर्नुपर्नेछ ।ी कुनै व्यक्ति वा फर्मलाई प्रदान गरिने कर्जा तथा सापटको ब्याजदर निर्धारण गर्दा आधारदरमा थप गरिने प्रिमियम दर स्पष्ट रूपमा उल्लेख गर्नुपर्ने व्यवस्था रहेको छ । जस्तै कुनै ग्राहकलाई प्रदान गरिने कर्जाको ब्याजदर निर्धारण गर्दा आधारदरमा बैंक तथा वित्तीय संस्थाले दुई प्रतिशत बिन्दुले प्रिमियम थप गर्न पाउँछन् ।

**हावाहुरीको मौसममा आगलागीबाट जोगिन सर्वसाधारणलाई स्थानीय विपद जोखिम न्यूनिकरण समितिको अपिल**

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

अनुरोधकर्ता
*हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिका, सप्तरी*

# घुर्ने बिरामीका लागि निद्रा प्रयोगशाला

**शरद् शर्मा**

काठमाडौँ, २६ वैशाख (रासस)।

के तपाईँलाई निद्रामा घुर्ने समस्या छ ? विभिन्न औषधि खाँदा पनि यो समस्याबाट मुक्ति मिलेको छैन ? घुराइका कारणसँगै सुत्नेलाई पनि तपाईँ ठूलै समस्या बन्नु भएको होला। तर अब यसको चिन्ता गर्नु पर्दैन। काठमाडौँको वीर अस्पतालमा सञ्चालन गरिएको स्लिप ल्याब (निद्रा प्रयोगशाला) मा राखेर तपाईँको उपचार गरिने छ।

मानिसमा आएको पछिल्लो जीवनशैलीका कारणले घुर्ने समस्या देखिने गरेको छ। मोटोपन, खानापान र फेरिएको जीवनशैलीले मानिसमा राति सुत्दा घुर्ने समस्या हुने गरेको छ। मानिसमा उच्च रक्तचाप, मोटोपना, मधुमेह, हृदयघात कोलस्ट्रोल रोगसँगै घुर्ने रोगको समस्या पनि बढिरहेको छ।

चिकित्सकले राति एकदमै घुर्ने व्यक्तिलाई उपचारका लागि स्लिप ल्याब (निद्रा प्रयोगशाला) मा राखेर उपचार गर्ने गरेका छन्। घुर्ने समस्या भएका बिरामीलाई यस प्रयोगशालामा परीक्षणका लागि राति सुताइन्छ। बिरामीसँगै कुरुवा पनि सुत्ने गर्दछन्।

राति बिरामीलाई राखेर निद्राको परीक्षण गरिन्छ। "राति बिरामीको शरीरमा लिडहरू जोड्छौँ। राति सुतेको बेला त्यो व्यक्तिको गहिरो निद्रा कति छ भनेर सफ्टवेयरमा रेकर्ड गर्दछौँ", उहाँले भन्नुभयो, "कति टक घुर्‍यो, घुर्दा कतिपटक श्वास रोकियो, कतिपटक बिउँझियो जस्ता सबै रेकर्ड गर्दछौँ। त्यो चेकजाँचमा उसको घुराइ नरम कडा के हो भनेर हामीले छुट्टाएर औषधि उपचार गर्दछौँ।"

निद्रा प्रयोशालामा घुराइको मापन गरेपछि उपचार विधि अवलम्बन गरिन्छ। कडा घुराइका सिप्याप थेरापीबाट उपचार गरिन्छ। सिप्याप थेरापीमा बिरामीलाई मास्क लगाएर सुत्छ, राति सास पनि रोकिँदैन, घुराइ पनि हुँदैन, अक्सिजन पनि कम हुँदैन। "सिप्याप थेरापीबाट उपचार गर्दा केही दिनमा नै बिरामीको घुराइ बन्द हुन्छ, निद्रा राम्रा पर्छ, दिउँसो निद्रा लाग्दैन। उच्च रक्तचाप र मधुमेह नियन्त्रणमा हुन्छ," उहाँले भन्नुभयो, "अहिले वीर अस्पतालमा उपचारमा आउने धेरै बिरामीलाई हामीले सिप्याप थेरापीबाट उपचार गर्ने गरेका छौँ।"

नेपाली बजारमा सिप्यापको मूल्य एक लाख २० हजार रुपैयाँ पर्दछ। सबै चिकित्सकले बिरामीले सिप्याप थेरापी किन्न नसक्नेलाई डेन्टल डिभाइस प्रयोग गर्न आग्रह गर्दछन्। सिप्याप थेरापी बिरामीले घरमा नै प्रयोग गर्न सक्दछन्।

डा श्रेष्ठ वीर अस्पतालमा आएका प्रायःजसो सबै बिरामीलाई सिप्याप थेरापी प्रयोग गर्नुपर्ने खालका रहेको बताउनुहुन्छ। "अस्पतालमा आएकामध्ये धेरैजसो बिरामी कडा घुराइ समस्या देखिएको छ", उहाँले भन्नुभयो, "त्यस्ता बिरामीलाई सिप्याप थेरापी प्रयोग गरेर उपचार गर्ने गरिन्छ।" अस्पतालमा युवा अवस्थाका बिरामी धेरै आउने गरेको उहाँको भनाइ छ।

निजी अस्पतालमा एक रातको १४ देखि २० हजार तिर्नुपर्दछ तर वीरमा एक रातको रु तीन हजार शुल्क तोकिएको छ। निजी अस्पतालमा १०-१२ वर्षदेखि नै स्लिप ल्याब रहेको छ। वीर अस्पतालमा भने चार महिनादेखि सञ्चालनमा ल्याइएको छ। निजीभन्दा वीर अस्पतालमा सस्तो भएपछि धेरै बिरामी आउने गरेका छन्।

अस्पतालमा रहेको निद्रा प्रयोगशालामा उपचार गर्न बिरामीले पालो भने कुर्नुपर्ने हुन्छ। एउटा मात्र प्रयोगशाला सञ्चालनमा रहेकाले बिरामीले पालो कुर्नुपर्ने हुन्छ।

घुर्ने बिरामीका लागि सञ्चालनमा ल्याइएको वीरको स्लिप ल्याब हप्ताको एक दिन मात्र सञ्चालन गरिएको इन्चार्ज विनिता पौडेल बताउनुहुन्छ। "एउटा मात्र प्रयोगशाला रहेको छ। त्यो पनि हप्तामा एकपटक मात्र चल्ने हुँदा छ बिरामीले दुई महिनासम्म पालो कुर्नु पर्ने अवस्था रहेको छ," उहाँले भन्नुभयो।

उहाँका अनुसार प्राविधिक पनि नभएर प्रयोगशालालाई दैनिक सञ्चालन गर्न समस्या भएको छ। दक्ष प्राविधिक नहुँदा नर्स पौडेललाई नै तालिम दिएर सिकाइएको छ। "बिरामीको शरीरमा राखिएको लिडहरू परीक्षण गर्नुपर्दछ। शरीरमा लगाइएको लिडबाट बिरामी गहिरो निद्रा कति सुत्यो, कति घुर्‍यो, अक्सिजन कति बढ्यो, कति घट्यो र श्वास कतिपटक रोकियो भन्ने थाहा हुन्छ", उहाँले भन्नुभयो, "त्यसका लागि बिरामीको अवस्था कस्तो भनेर रातभरि कम्प्युटरमा हेर्नुपर्दछ। म एकजनामा मात्र प्राविधिक भएकाले दैनिक प्रयोगशाला सञ्चालन गर्न सकेका छैनौँ।"

रिपोर्टकै आधारमा कडा, मध्यम र सामान्य कस्ता खालको घुर्ने समस्या छ भनेर थाहा हुने र सोहीअनुसार उपचार गरिने उहाँको भनाइ छ। अस्पतालका निर्देशक डा सन्तोष पौडेलले घुराईसम्बन्धी रोग बढ्दै गएपछि निद्रा प्रयोगशाला राखिएको बताउनुभयो। उहाँले जनशक्ति थप गरेर हरेक दिन सञ्चालन गर्ने व्यवस्था मिलाइने बताउनुभयो।

वीर अस्पतालका छाती तथा निद्रा रोग विशेषज्ञ डा प्रज्वल श्रेष्ठले मोटोपनका कारण मानिसमा घुर्ने समस्या बढिरहेको बताउनुभयो। उहाँले मोटोपन भएको व्यक्ति घुर्ने, घुर्दा श्वास रोकिने, आत्तिने, बेलाबेलामा उठ्ने जस्ता समस्या पनि देखिने गर्दछ।

धेरै घुर्ने मानिसमा राति सुतेको बेला श्वासै रोकिएर बुउँझिने, गहिरो निद्रा नपर्ने र दिउँसो धेरै निद्रा लाग्ने जस्ता समस्या देखिने गर्दछ। घुराइसम्बन्धी यस रोगलाई 'आब्स्ट्रोक्टिव स्लिप एप्निया' (कडाइ घुराइसम्बन्धी रोग) भनिन्छ।

यस्तै घुराइ गर्दा गहिरो निद्रा नपरेपछि दिउँसो काम गर्ने ठाउँमा निदाइदिने, गाडी, स्कुटर वा बाइक चलाउँदा चलाउँदै निदाउने हुन्छ। कडा खालको घुर्ने रोग हुँदा राति बारम्बार पिसाब लागिरहने, बिहान उठ्दा घाँटी दुख्ने, रुघा लागेको जस्तो हुने, घाँटी खसखस हुने जस्ता समस्या लिएर अस्पताल आउने गरेको उहाँ बताउनुहुन्छ।

डा श्रेष्ठका अनुसार मोटो मानिसको घाँटीमा बोसो बढ्छ र हावा जाने नली साँघुरिन्छ। त्यस्ता व्यक्ति गहिरो निद्रामा हुँदा घाँटीको मसलहरू आराम गर्छन् र हावाको नली साँघुरिँदै जाँदा बन्द हुन्छ। यसले गर्दा बिरामीलाई श्वास फेर्न गाह्रो भई घुर्न गर्छन्। उहाँका अनुसार कडा घुर्ने रोग ९० देखि ९५ प्रतिशत मोटो व्यक्तिलाई देखिने गरेको छ। तर पाँचदेखि दश प्रतिशतमा जन्मजात घाँटीमा र चिउडीको बनावट बिग्रिएर पनि सानैबाट घुर्ने समस्या देखिने गरेको छ।

विश्वमा छदेखि २० प्रतिशत मानिसहरू घुराइ समस्याका बिरामी भएका छन्। नेपालमा छ प्रतिशतमात्र मान्ने हो भने १८ देखि २० लाख मानिस कडा घुराइ रोगबाट ग्रसित गरिएको आङ्कलन गरिएको उहाँको भनाइ रहेको छ।

मानिसले घुर्नेलाई सामान्य लिने गरेको पाइएको भन्दै तर अहिले घुर्ने रोगका रूपमा देखिएको उहाँ बताउनुहुन्छ। "मानिसहरूले घुर्नेलाई सामान्य रूपमा लिएका छन् तर त्यसो होइन। धेरै कमलाई मात्र घुर्ने रोग हो भनेर थाहा छ। कडा घुराइ ज्यान जान पनि सक्छ। त्यसैले घुर्ने समस्यालाई बेवास्ता गर्नु हुँदैन," उहाँले भन्नुभयो।

अस्पतालमा आउने प्रायःजसोमा कडा किसिमका घुर्ने रोगका बिरामी हुने गरेको उहाँ बताउनुहुन्छ। "अस्पतालमा प्रायः जसो राति धुराइका कारणले गहिरो निद्रा नपरेर दिउँसो निद्रा लाग्ने, मोटोपना, उच्च रक्तचाप नियन्त्रण गर्न नसक्ने खालका छन्", उहाँले भन्नुभयो। कडा घुराइका बिरामीले समयमा उपचार नगरे ज्यान जान पनि सक्ने उहाँको भनाइ छ।

घुर्नेसम्बन्धी कडा रोगका बिरामीलाई उच्च रक्तचाप, मधुमेह, भविष्यमा हृदयाघात, मस्तिष्काघात, अचानक सुतेको बेला मृत्यु हुने र प्यारालासिस हुने सम्भावना अन्य व्यक्तिभन्दा दुईदेखि तीन गुणा बढी हुने उहाँ बताउनुहुन्छ। "घुर्ने बिरामीमा राती श्वास र अक्सिजन रोकिने हुन्छ। कडा भएपछि अक्सिजन रोकिएपछि मुटुको चालमा गडबडी आउँछ। त्यसपछि अचानक हृदयघात, मृत्यु हुने जस्ता सम्भावना हुने गर्दछ", उहाँले भन्नुभयो।

गहिरो निद्राका लागि सुत्ने समय एउटै हुनुपर्दछ। सुत्नअघि चुरोट, मादकपदार्थ सेवन, कफीजस्ता वस्तुको सेवन गर्नु हुँदैन। ती पदार्थले हाम्रो मस्तिष्कलाई उत्तेजित बनाएर निद्रा लाग्न दिँदैन। यस्तै, सुत्ने कोठाको तापक्रम पनि मिलेको हुनु पर्दछ। तनावका कारणले पनि निद्रा लाग्दैन।

# शरणार्थी प्रकरणका दोषीलाई कानुनी कारबाहीको माग

काठमाडौँ, २६ वैशाख (रासस)।

प्रतिनिधिसभाको मंगलबारको बैठकको शून्य समयमा सांसदहरूले भूटानी शरणार्थीका नाममा ठगी गर्नेका बारेमा यथार्थ छानबिन गरी दोषीलाई कानुनी कारबाही गर्न माग गर्नुभएको छ।

सांसद ठाकुरप्रसाद गैह्रेले भूटानी शरणार्थीका बारेमा के भइरहेको छ ? भनी जिज्ञासा राख्नुभयो।

सांसद तेजुलाल चौधरीले गृह मन्त्रालयअन्तर्गत भएको शरणार्थी काण्ड ठगी प्रकरण भएको उल्लेख गर्नुहुँदै यसमा संलग्नलाई छानबिन गरेर कारबाही गर्न माग गर्नुभयो।

सांसद तोसिमा कार्कीले शरणार्थी काण्डमा ठूला नेताको हात रहेको खुल्न आएको, पक्राउ पुर्जी जारी भएका सांसद भागेको तथा सबै सांसदले सम्पत्ति विवरण बुझाएकाले वेबसाइटबाट सार्वजनिक गर्न माग गर्नुभयो।

सांसद देवेन्द्र पौडेलले शरणार्थी काण्डमा कसैको प्रभावमा नपरी दोषीलाई कारबाही गर्नुपर्ने बताउनुभयो।

सांसद प्रदीप यादवले पक्राउ पुर्जी जारी भएका सांसद टोपबहादुर रायमाझी भाग्नुले दोषी भएको प्रमाणित गरेको बताउनुभयो। रायमाझी नेपालमै रहेको र प्रहरीको सम्पर्कमा रहेको सुनिएको उल्लेख गर्नुहुँदै उहाँले नेपालको छवि विश्वमै बिग्रिएकाले दोषीलाई कारबाही गर्न पछि हट्न नहुनेमा जोड दिनुभयो।

सांसद प्रेम सुवालले शरणार्थी प्रकरणमा शीर्ष नेताको निरन्तर चलिरहने भेटघाट एवं बैठक दोषीलाई जोगाउन हो भनी प्रश्न गर्नुभयो।

सांसद डोरप्रसाद अर्यालले धादिङको धुनिबेँसी क्षेत्रको पुलमा भएको समस्या समाधानको माग गर्नुभयो।

सांसद तारा लामा तामाङले शुक्लाफाँटा आरक्ष पीडितको समस्या समाधान गर्नुपर्नेमा जोड दिनुभयो।

सांसद दामोदर पौडेल बैरागीले कास्कीको अन्नपूर्ण गाउँपालिका-५ र ६ जोड्ने पुल जीर्ण भएकाले छिटो बनाउन माग गर्नुभयो।

सांसद दीपा शर्माले बाँकेको नेपालगञ्ज सहरलाई व्यवस्थित बनाउन नाला बनाउने काम हुन नसकेको, स्थानीयवासीलाई जेठ महिना लागेपछि कता बस्ने भन्ने समस्या हुन थाल्ने भएकाले समयमै सरकारको ध्यान जानुपर्ने बताउनुभयो।

सांसद दीलेन्द्रप्रसाद बडूले दार्चुलामा यार्सागुम्बा टिप्न जानेहरू लडेर घाइते हुने र मृत्यु हुने क्रम बढेकाले घाइतेको निःशुल्क उपचार गर्न सरकारसँग माग गर्नुभयो।

सांसद दुर्गा राईले संसद् प्रभावकारी हुन नसकेको उल्लेख गर्नुहुँदै मजाक र परेड खेल्नेस्थल नबनाउन माग गर्नुभयो।

सांसद देवप्रसाद तिमल्सिनाले रौतहटलाई बारा, सर्लाही र धनुषासित जोड्ने पुल बोलपत्र ननिस्किएकाले छिटो गर्न माग गर्नुभयो।

सांसद धवलशमशेर राणाले नेपालगञ्ज सहरको सुर्खेत सडकमा कल्भर्ट बिग्रिएकाले वर्षाअगावै बनाउन माग गर्नुभयो। यो कल्भर्ट नबने आगामी वर्खामा नेपालगञ्ज सहर डुबानमापर्ने भएकाले छिटो बनाउनुपर्ने उहाँको भनाइ थियो।

सांसद ध्रुवबहादुर प्रधानले नवलपरासीको सीमा क्षेत्रमा हेलिकप्टर नजाने कारण खोज्दा गुगल म्यापमा त्यो स्थान अर्कै देशमा परेकाले छानबिन गर्न माग गर्नुभयो।

सांसद नारायणप्रसाद आचार्यले स्वास्थ्य बीमा लागू भएको धेरै वर्ष भए पनि सहज र सुलभ नभएकाले सरकारको ध्यानाकर्षण गराउनुभयो।

सांसद नारायणी शर्माले लुम्बिनी प्रदेशको राप्ती उपत्यकामा प्रदेश राजधानी व्यवस्थापन गर्ने क्रममा जग्गा रोक्का गरिएकामा किन फुकुवा नगरिएको हो भनी प्रश्न गर्नुभयो। समस्या समाधानका लागि स्थानीयवासी धर्नामा बसेकाले छिटो समस्याको समाधान हुनुपर्ने उहाँको भनाइ थियो।

सांसद निर्मला कोइरालाले तराई-मधेशका जीवन सुरक्षित गर्ने योजना र बजेट माग गर्नुभयो।

सांसद निशा डाँगीले लोकसेवामै डाटा हराएर लाजमर्दो भएकाले हराएर फेरि फारम भराउनु लापरबाही भएको बताउनुभयो। युवाको भविष्यमाथि खेलवाड गर्नेलाई कानुनी कारबाही गर्न उहाँले माग गर्नुभयो।

सांसद प्रतिमा गौतमले काठमाडौँको विकट भनेर चिनिने शङ्खरापुर पटाप क्षेत्रमा स्वास्थ्य सुविधा, यातायात मार्ग पुग्न नसकेको उल्लेख गर्नुहुँदै त्यस क्षेत्रको सडक छिटो कालोपत्र गर्न माग गर्नुभयो।

सांसद प्रदीप पौडेलले काठमाडौँका धेरै सडक बिग्रेको अवस्थामा रहेकाले वर्षा अगावै कालोपत्र गर्नुपर्नेमा जोड दिनुभयो। बिजुली, पाइप राख्नेलगायत कारणले अलपत्र भएको, विभिन्न मन्त्रालयकाबीच समन्वय हुन नसकेकाले एउटै सडक चारपटकसम्म भत्काउने गरिएको उहाँले सुनाउनुभयो।

सांसद प्रेमबहादुर महर्जनले रातो मच्छेन्द्रनाथको लामो जात्रालाई विश्व सम्पदामा सूचीकृत गर्न माग गर्नुभयो।

सांसद बलराम अधिकारीले कपिलवस्तुको जगदीशपुरताललाई व्यवस्थित गर्नुपर्नेमा जोड दिनुभयो।

सांसद वसन्तकुमार नेम्वाङले पूर्वाधारमा बजेट कम भएकाले आवश्यक मात्रामा व्यवस्था गर्न माग गर्नुभयो।

सांसद वासुदेव घिमिरेले बुटवल-नारायणघाट सडक गत साउनमै निर्माण सम्पन्न हुनुपर्नेमा चार वर्षमा पनि एक सय १४ किमीको ३० प्रतिशतमात्र काम भएकाले समयमा काम सक्न माग गर्नुभयो।

सांसद विनिता कठायतले सिजा उपत्यका खस जाति एवं नेपाली भाषाको महत्वपूर्णस्थल भएकाले यस क्षेत्रको कृषि, जडीबुटीको भण्डारलाई उजागर गर्ने गरी पर्यटकीय रूपमा विकासका लागि पूर्वाधार पुर्‍याउन ढिला गर्न नहुने बताउनुभयो।

सांसद दीपक गिरीले दाङको लमही-तुलसीपुर सडक बोलपत्रको चार वर्ष पूरा भए पनि काम हुन नसक्नुको कारण के हो भनी सरकारको ध्यानाकर्षण गराउनुभयो।

सांसद दीपक खड्काले सङ्खुवासभाको चैनपुर नगरपालिका-९ मा केही दिन अघि विष सेवन गरेर विराटनगरस्थित नोबेल मेडिकल कलेजमा उपचाररत चार बालबालिकाको उपचारका लागि सहयोग गर्न सरकारसँग माग गर्नुभयो। उहाँले गत शुक्रबार सङ्खुवासभामा हेलिकप्टर दुर्घटनामा ज्यान गुमाएका भविन गुरुङप्रति श्रद्धाञ्जलि दिँदै घाइते हेलिकप्टर चालकदलको शीघ्र स्वास्थ्यलाभको कामनासमेत गर्नुभयो।

शून्य समयमा सांसदहरू दामोदर भण्डारीर नगिना यादवले पनि समसामयिक विषयमा सरकारको ध्यानाकर्षण गराउनुभएको थियो।

# फजुल खर्च कटौती र अनावश्यक संरचना पुनरावलोकन गर्न सांसदको सुझाव

काठमाडौं, २६ वैशाख (रासस)।
राष्ट्रियसभाका सांसदहरूले आगामी बजेटमा फजुल खर्च कटौती र अनावश्यक संरचनाको पुनरावलोकन गर्न सुझाव दिनुभएको छ।

आर्थिक वर्ष २०८०/८१ का लागि विनियोजन विधेयकका सिद्धान्त र प्राथमिकता (कर प्रस्तावबाहेक) सम्बन्धी मंगलबारको छलफलमा भाग लिँदै उहाँहरूले सरकारी तवरमा हुने फजुल खर्च कटौती र अनावश्यक संरचनाको पुनरावलोकन नगरी अहिलेको आर्थिक सङ्कट सामाधान गर्न नसकिने बताउनुभएको हो।

बैठकमा सांसद जगप्रसाद शर्माले अहिले आर्थिक क्षेत्रमा चुनौती रहेकाले अहिलेको आर्थिक अवस्थामा सुधार गर्न ठूलो शल्यक्रिया आवश्यक रहेको बताउनुभयो। आर्थिक सुधारका लागि जनशक्ति, जमिन, जङ्गल, जडीबुटीको दिगो उपयोग गर्नुपर्नेमा जोड दिँदै उहाँले अवरोधका रूपमा रहेका नियम कानुन र संरचनामा परिमार्जन पनि आवश्यक रहेको बताउनुभयो। आर्थिक क्षेत्रमा चुनौतीका साथै सुधार र परिवर्तनका लागि सरकारसमक्ष अवसर आएको उहाँको भनाइ थियो।

सांसद देवेन्द्र दाहालले चालु आर्थिक वर्ष लक्ष्य लिएभन्दा रु तीन खर्ब राजस्व कम उठ्ने प्रक्षेपण देखिएको बताउँदै त्यसबाट कुन-कुन योजना कटौती हुनसक्छन् त्यसबारेमा जानकारी गराउन माग गर्नुभयो। पूँजीगत खर्च ५० प्रतिशत खर्च नहुने देखिएको उल्लेख गर्दै उहाँले त्यो कुन योजना र कुन कारणले नहुने देखिएको हो त्यसबारेमा समेत जानकारी माग गर्नुभयो।

कर्मचारी र ठेकेदारको मिलेमतोमा भ्रष्टाचार हुने गरेको र त्यसमा राजनीतिक नेताको पनि संलग्नता हुने गरेको बताउँदै उहाँले यसलाई नियन्त्रण गरी सुधारका लागि सरकारको ध्यानाकर्षण गराउनुभयो।

कृषि, उद्योग र उद्यमीलाई प्रोत्साहित दिने विषय सकारात्मक रहेको उल्लेख गर्दै सांसद दाहालले कृषिमा उत्पादन वृद्धिको विषयलाई प्राथमिकता राख्न सुझाव दिनुभयो। साथै उहाँले उद्यमी र उद्योगलाई दर्तादेखि उत्पादन वितरणसम्मका प्रक्रियामा झन्झटबाट मुक्त गरी सहजीकरण गर्ने योजना के छ भनी अर्थमन्त्रीसँग प्रश्न गर्नुभयो।

सरकारको फजुल खर्च कटौती, अनावश्यक विदेश भ्रमण कटौतीलगायत विषयमा के योजना रहेको छ भनी उहाँले सरकारसँग जानकारी माग गर्नुभयो।

सांसद अनिता देवकोटाले कोभिड, रुस-युक्रेन युद्धलगायत विषयले विश्वसँगै नेपालको आर्थिक रूपमा जर्जर अवस्थामा रहेको बताउँदै अनावश्यक खर्च र योजना कटौती गर्नुपर्नेमा जोड दिनुभयो। उहाँले राज्यले थेग्न नसक्ने अनावश्यक संरचनाका सन्दर्भमा पनि पुनरावलोकन गर्नुपर्ने बेला आएको बताउनुभयो।

सांसद देवकोटाले आर्थिक अवस्थालाई लयमा फर्काउन कृषि, ऊर्जा, उद्योग र पर्यटनलाई प्राथमिकतामा राख्न सुझाउँदै फजुल र विलासिताका विषयलाई कम नगरेसम्म अहिलेको आर्थिक अवस्थामा सुधार गर्न नसकिने बताउनुभयो।

सांसद जयन्तीदेवी राईले आगामी बजेट पूर्ण कार्यान्वयन योग्य बनाउन उत्पादन र रोजगारीमा वृद्धि, शिक्षालाई रोजगारीसँग जोड्नेलगायत काम गर्नुपर्ने बताउँदै महँगा गाडी तथा विलासिताका सामान आयातमा

*बाँकी अन्तिम पृष्ठमा*

डाक्नेश्वरी नगरपालिका
नगर कार्यपालिकको कार्यालय
पातो, सप्तरी
मधेश प्रदेश, नेपाल

विद्यालयहरुमा विद्यार्थी भर्ना अभियान सञ्चालन गर्ने सम्बन्धी डाक्नेश्वरी नगर कार्यपालिकाको कार्यालयको अनुरोध

'हाम्रो नगर, हाम्रो गाउँ, सबै बालबालिकालाई विद्यालय पुऱ्याऔं'

भन्ने नाराका साथ शैक्षिक सात्र २०८० को लागि विद्यार्थी भर्ना अभियान सञ्चालन गर्ने नेपाल सरकारको निर्णय भए अनुसार यस डाक्नेश्वरी नगरपालिका क्षेत्र भित्रका विद्यालय जाने उमेर पुगेका बालबालिकाहरुलाई अनिवार्य रुपमा विद्यालयमा स्वागत तथा भर्ना गर्न, भर्ना भएकै दिन पूरा सेटमा पाठ्यपुस्तक उपलब्ध गराउन, विद्यालयमा बालमैत्री वातावरण बनाउन, भर्ना भएका बालबालिकाहरुलाई टिकाई राख्न र सिकाइ उपलब्धिमा सुधार कार्यक्रम कार्यान्वयनका लागि यही वैशाख १ गतेबाट तपसिलमा उल्लेखित कार्यक्रमहरुमा सहभागिता जनाउन जनप्रतिनिधिहरु, राष्ट्रसेवक, कलाकार, सामाजिक अभियन्ता, शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, विद्यालय व्यवस्थापन समितिका पदाधिकारी, शिक्षक अभिभावक संघ, उद्योगी, व्यापारी, बुद्धिजिवी, नागरिक समाज, सरकारी एवम् गैह्रसरकारी संघ संस्था, निजी क्षेत्र, सञ्चारकर्मी, प्राध्यापक, शिक्षाविद, पेसागत संघसंस्था एवम् राजनीतिक दल लगायत सम्पूर्ण महानुभावहरुमा हार्दिक अनुरोध गर्दछौं।

भर्ना कार्यक्रम :

◆ विद्यालयमा भर्ना हुन नसकेका बालबालिकाहरुको संख्या पहिचान गरी उक्त क्षेत्र वा समुदाय विशेषमा सघन रुपमा भर्ना अभियान कार्यक्रम सञ्चालन गर्नका लागि कार्यक्रम एवम् कार्ययोजना बनाई कार्यान्वयन गर्न।
◆ नगरको शैक्षिक क्यालेन्डर अनुसार २०८० वैशाख १ गतेदेखि ७ गतेसम्म पहिलो चरणमा भर्ना हुन आउने विद्यार्थीहरुलाई पूर्ण सेटमा पाठ्यपुस्तक र मुस्कान सहितको फूल अबिर तथा स्थानीय संस्कृति अनुसार स्वागत गर्न।
◆ भर्ना कार्यक्रममा निश्चित उमेर पुगेका बालबालिकाहरुलाई प्रारम्भिक बाल शिक्षा कक्षामा भर्ना गर्ने, गराउने व्यवस्था मिलाउन।
◆ शैक्षिक सत्र शुरु हुने महिनाको १४ गतेसम्म विद्यालयमा भर्ना हुन नआएका आफ्ना सेवा क्षेत्रभित्रका सूचीकृत गरिएका बालबालिकाहरुका लागि दोस्रो चरणमा भर्ना गर्न निमन्त्रणा पत्रसहित घरदैलो भ्रमण गरी अभियावकलाई शिक्षाको महत्व सम्बन्धी पपरामर्श गरी वैशाख महिनाको १५ गते देखि ३० गतेसम्म भर्ना गराउन।
◆ विद्यालय बाहिर रहेका ज्वचम तय च्मवअज समूहका बाल बालिकाहरु पत्ता लगाई तिनीहरुलाई विद्यालयमा भर्ना गरी निरन्तर रुपमा टिकाउनका लागि कार्य योजना निर्माण गरी कार्यान्वयन गर्न।
◆ विद्यार्थी भर्ना सँगै नयाँ पाठ्यपुस्तक वितरणको व्यवस्था मिलाउने र पुराना पाठ्यपुस्तकहरु संकलन गरी बुक कर्नरमा राख्ने व्यवस्था मिलाउन।

| कृष्णा कुमार यादव | विनय कुमार सोनु | राम लखन मलाह | मीरा कुमारी यादव |
|---|---|---|---|
| शिक्षा अधिकृत | प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत | नगर प्रमुख | नगर उप प्रमुख |


## विश्व समाचार

### कम्बोडियाको जुलाईमा हुने आम चुनावमा प्रतिस्पर्धा गर्न २० राजनीतिक दल दर्ता

नोम पेन्ह, २६ वैशाख (रासस/सिन्ह्वा)।
कम्बोडियाको आगामी आमनिर्वाचनमा भाग लिन करिब २० वटा राजनीतिक दल दर्ता भएका छन्।

पार्टी दर्ताको १५ दिने अवधि सोमबार सकिएको राष्ट्रिय निर्वाचन समिति (एनईसी)ले जनाएको छ।

समितिको विज्ञप्तिमा भनिएको छ, सातौं राष्ट्रियसभा निर्वाचनमा प्रतिस्पर्धा गर्न २० वटा राजनीतिक दल दर्ता भएका छन् र तीमध्ये ११ वटालाई आधिकारिक मान्यता दिइएको छ।

आयोगले दर्ता भएका अन्य नौ राजनीतिक दललाई मान्यता दिने वा नदिने भन्ने निर्णय एक साताभित्र गर्नेछ।

दक्षिणपूर्वी एसियाली राष्ट्रमा आगामी २३ जुलाईमा १२५ सिटको राष्ट्रियसभाको लागि आम चुनाव गर्ने कार्यक्रम छ रहेको र ९.७ मिलियनभन्दा बढी कम्बोडियालीले आफ्नो मतदान गर्नेछन्।

पाँच वर्षअघि भएको निर्वाचनमा २० राजनीतिक दलले दौडमा भाग लिएका थिए तर सत्तारूढ कम्बोडियन पिपुल्स पार्टीले संसद्या सबै १२५ सीट नै जितेको थियो।

### चार महिनामा अमेरिकामा २०७ गोलीकाण्ड

वाशिङ्टन, २६ वैशाख (रासस/एएनआई)।
सन् २०२३ को मे ७ सम्ममा अमेरिकामा २०७ गोलीकाण्ड भएको सीएनएनले उल्लेख गरेको छ।

सन् २०१३ यता २०२३ को चार माहिनामा भएको गोलीबारी सबैभन्दा बढी देखिएको छ। अमेरिकामा सामूहिक गोलीबारी सीएनएनले द्वारा गन वाइलेन्स आर्काइभबाट डेटा प्रयोग गरेर ट्र्याक गरिएको हो। बन्दुकसँग सम्बन्धित हिंसा ट्र्याक गर्न सन् २०१३ मा गठन गरिएको गैर-लाभकारी समूह हो। गैरसैनिकले पनि सहजरूपमा बन्दुक राख्न पाउँने कानूनका कारणले अमेरिकामा अपत्यारिला र अप्रत्यासित गोलीकाण्ड घट्ने र निहत्था व्यक्तिको ज्यान जाने क्रम बढ्दो मात्रामा छ।

अमेरिकाको लस भेगासस्थित भोन टोबेल मिडिल स्कुलमा गोली चल्दा एकजना घाइते भएको लस भेगास महानगरीय प्रहरीले सोमबार (स्थानीय समय) बताएको छ।

लस भेगास मेट्रोपोलिटन प्रहरीले लस भेगास गोलीकाण्डको अनुसन्धान गरिरहेको छ। गोली लागेर घाइते भएका व्यक्तिलाई युनिभर्सिटी मेडिकल सेन्टर लगिएको छ।

लस भेगास मेट्रोपोलिटन पुलिसका अनुसार घटना अझै सेलाएको छैन। लस भेगास मेट्रोपोलिटन पुलिसले यसको आधिकारिक ट्विटर ह्यान्डलमा लेखेको छ, "हामी भोन टोबेल मिडलमा भएको गोलीकाण्डको अनुसन्धान गरिरहेका छौं।"

यसअघि डलासको बाहिर एउटा मलमा शनिबार भएको गोलीकाण्डमा बन्दुकधारीसहित कम्तीमा नौ जनाको मृत्यु भएको स्थानीय प्रहरीका अनुसार द हिलले जनाएको छ। एलेन फायर डिपार्टमेन्टले नौ जनालाई क्षेत्रीय अस्पतालमा पुर्याएको एलेन फायर डिपार्टमेन्टका प्रमुख जोनाथन बॉयडले बताएका छन्। एलेन प्रिमियम आउटलेटमा सात जनाको घटनास्थलमा मृत्यु भएको थियो र अन्य दुईलाई अस्पतालमा मृत घोषित गरिएको थियो। अन्य तीन जनाको अवस्था गम्भीर रहेको द हिलले जनाएको छ।

### भारतको मध्यप्रदेशमा पुलबाट बस खस्दा १५ जनाको मृत्यु, २५ घाइते

खरगोन, २६ वैशाख (रासस/एएनआई)।
मध्यप्रदेशको खरगोन जिल्लामा मङ्गलबार एक निजी यात्रुवाहक बस पुलबाट खस्दा कम्तीमा १५ जनाको मृत्यु भएको छ भने २५ जना घाइते भएका छन्।

सो घटना मङ्गलबार बिहान जिल्लाको ओन प्रहरी चौकी अन्तर्गत दसङ्गा क्षेत्र नजिकै डोङ्गरगाउँ पुलमा भएको हो। घटनाको जानकारी पाएलगत्तै प्रहरी प्रशासन र एम्बुलेन्स घटनास्थलमा पुगेर उद्धारकार्य शुरु गरेको थियो।

खरगोनका प्रहरी उपरीक्षक (एसपी) धरमवीर सिंहले भनेका छन्, "खरगोनको पुलबाट बस खसेर १५ जनाको मृत्यु भएको छ भने २५ जना घाइते भएका छन्। उद्धारकार्य जारी छ।"

प्रदेश सरकारले दुर्घटनामा ज्यान गुमाउनेका परिवारलाई रु चार लाख, गम्भीर घाइतेलाई रु ५० हजार र सामान्य घाइतेलाई रु २५ हजार तत्काल उपलब्ध गराउने घोषणा गरेको छ। घटना बारे अनुसन्धान जारी छ।

# वैदेशिक रोजगारीबाट फर्केकाले दुईवटा मोबाइल ल्याउन पाउने

काठमाडौँ, २६ वैशाख (रासस)। वैदेशिक रोजगारीबाट फर्केका नेपालीले दुईवटा मोबाइल ल्याउन पाउने भएका छन् । यसअघि एउटा मात्र मोबाइल भन्सार प्रक्रिया पूरा गरेर ल्याउन पाउने सुविधा थियो ।

श्रम स्वीकृत लिई वैदेशिक रोजगारीमा गई कम्तीमा लगातार छ महिना काम गरी फर्केका नेपाली नागरिकले आफ्नो साथमा थप एक थान नयाँ सेलुलर मोबाइल फोन ल्याउन पाउने भएका हुन् । अर्थमन्त्री डा प्रकाशशरण महतले गर्नुभएको यस्तो प्रस्ताव मङ्गलबार साँझ बसेको मन्त्रिपरिषद्ले पारित गरेको उहाँको सचिवालयले जनाएको छ ।

विसं २०७७ जेठ १५ गते प्रकाशित सूचनामा भन्सार ऐन, २०६४ को दफा ९ को उपदफा (३) अनुसार डेस्कटप कम्प्युटर वा ल्यापटप, ट्याप, घडी, क्यामरा, भिडियो क्यामरा र प्रयोग गरिरहेको सेलुलर मोबाइल फोन एक एकथान ल्याउन पाउने व्यवस्था थियो तर मङ्गलबार बसेको मन्त्रिपरिषद् बैठकले वैदेशिक रोजगारीमा छ महिना काम गरेर फर्किएकालाई थप एक थान मोबाइल फोन ल्याउन पाउने सुविधा सरकारले दिएको हो ।

## बलात्कार ...

आरोपितले ७ लाख जरिवाना तिर्नुपर्ने र एक लाख ५० हजार पीडितलाई क्षतिपूर्ति दिनुपर्नेसमेत फैसला भएको अदालतले जनाएको छ ।

२०७९ मंसिर १ गते राति आरोपितले ललाइफकाई छिन्नमस्ता गाउँपालिका ६ लोखरममा बलात्कार गरी भागी फरार भएका थिए । फरार अभियुक्त मङ्सिर २० गते पक्राउ परेका थिए । आरोपित गत पुस १८ गतेदेखि पुर्पक्षका लागि राजविराज कारागारमा थुनामा छन् ।

## फजुल खर्च ...

कटौती गर्न सुझाउनुभयो । साथै उहाँले देशभित्रका मौलिक उत्पादन र प्रविधिलाई ब्रान्डिङ गरी बजारीकरण गर्ने प्रावधान आगामी बजेटमार्फत ल्याउनुपर्ने बताउनुभयो ।

सांसद तुलप्रसाद विश्वकर्माले आगामी बजेटमा कृषिलाई प्राथमिकता दिनुपर्ने बताउँदै यसमा आधुनिकीकरण र यान्त्रिकीकरण नगरी मुलुकको आर्थिक अवस्था अघि बढाउन नसकिने बताउनुभयो । सीप र तालिम नहुँदा यहाँको युवा विदेसिनु परेको र विदेशी कामदार भित्र्याउनुपर्ने बाध्यता हटाउन आगामी बजेटमा उचित व्यवस्था गर्न उहाँले सुझाउनुभयो । उहाँले दलित समुदायको सीप र कलाको संरक्षणका लागि विशेष व्यवस्था ल्याउन माग गर्नुभयो ।

सांसद खिमलाल देवकोटाले हरेक वर्ष ठूला र प्रभावशाली नेताका निर्वाचन क्षेत्रमा बढी बजेट केन्द्रित गर्ने विकृति रहेको उल्लेख गर्दै यसलाई हटाउन माग गर्नुभयो । उहाँले संविधान जारी भएको नौ वर्ष भइसक्दा पनि सङ्घीय निजामती ऐन ल्याउन नकसकेको अवस्थामा मुलुकमा सुशासन कसरी हुन्छ भनी प्रश्न गर्नुभयो ।

सांसद भुवनबहादुर सुनारले साना योजनालाई पनि प्राथमिकता दिनुपर्ने, कृषि नै अर्थतन्त्रको मेरुदण्ड भएकाले यसलाई पनि आधुनिकीकरण गरी बजेटमा प्राथमिकतामा राख्नुपर्नेमा जोड दिनुभयो । बैठकमा इन्दिरादेवी गौतम, राजेन्द्रलक्ष्मी गैरे, तारामान स्वाँर, विमला घिमिरे, विना पोखरेल, इन्दु कडरिया, भैरवसुन्दर श्रेष्ठ, हरिराम चौधरीले आव २०८०/८१ का लागि विनियोजन विधेयकका सिद्धान्त र प्राथमिकता (कर प्रस्तावबाहेक) सम्बन्धमा आफ्ना धारणा राख्नुभएको थियो ।

# सफा हिमाल अभियान, २९ हजार किलो फोहर संकलन

काठमाडौँ, २६ वैशाख (रासस)। नेपाली सेनाको अगुवाइमा भइरहेको 'सफा हिमाल अभियान-२०२३' अन्तर्गत परिचालित टोलीले सगरमाथा, ल्होत्से, बरुन्चे तथा अन्नपूर्ण हिमाल सफाइ कार्य जारी राखेको छ ।

तीन वटा समूहमा परिचालित टोलीले सगरमाथा, ल्होत्से सात हजार छ सय ३२, बरुन्चे १८ हजार पाँच सय २०, अन्नपूर्णबाट तीन हजार दुई सय ५० गरी जम्मा २९ हजार चार सय दुई किलो फोहर सङ्कलन गरिसकेको नेपाली सेनाले जनाएको छ ।

उक्त अभियानमा संलग्न जनशक्तिलाई हौसला प्रदान गर्नुका साथै हालसम्म भइरहेको कार्य प्रगतिबारे जानकारी लिन बलाध्यक्ष रथी सीताराम खड्काले यही वैशाख २३ गते अन्नपूर्ण आधार शिविरको भ्रमण गर्नुभएको थियो । अन्नपूर्ण हिमाल सफाइ कार्यक्रमलाई पोखरा महानगरपालिकाले पनि सहयोग पुऱ्याएको छ ।

अन्नपूर्ण हिमाल सफाइमा संलग्न टोलीका सदस्य सह-सेनानी सुमन पाण्डे, प्यूठ मानसिंह चौधरी, सिपाही नवराज राना र सिपाही ज्ञानेन्द्र डाँगीले मिति २०८० वैशाख ०४ गतेको बिहान उक्त हिमालको सफल आरोहण गर्नुभएको नेपाली सेनाको सैनिक जनसम्पर्क तथा सूचना निर्देशनालयले जनाएको छ ।

गत चैत १४ गते प्रधानसेनापति प्रभुराम शर्माको अभियान सुरुआतको घोषण गर्नुभएको र अभियानबाट करिब ३५ टनअर्थात् ३५ हजार किलो फोहर सङ्कलन गर्ने लक्ष्य राखिएको छ ।

विश्व वातावरण दिवस (जुन ५) मा समापन हुने यस अभियानले विश्वव्यापी चुनौतीको रुपमा रहेको वातावरण प्रदूषण तथा विश्व तापमानको असरलाई न्यून गर्न सचेतना फैलाउने एवं हिमालमा थुप्रिएको फोहर हटाउन केही सहयोग पुग्ने विश्वास नेपाली सेनाले लिएको छ ।


## 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 ब्यवस्था गरी राखौं ।

**अनुरोधकर्ता**
**सुरुङ्गा नगरपालिका, सप्तरी**

## डढेलो नियन्त्रण गरौं, बातावरण जोगाऔं।

डढेलोले,
➤वनमात्र नभई जैविक विविधता र सम्पदा पनि नष्ट गर्दछ,
➤वातावरणीय प्रदुषण बढाउँछ,
➤बाढीपहिरो तथा भूक्षय बढाउँछ,
➤पानीको मूल सुकाउँछ,

त्यसैले,
वन पैदावारको संकलन तथा खेती किसानीमा आगोको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाऔं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

## डा. कालीप्रसाद यादव

MBBS, MD Internal Medicine (NAMS Bir Hospital, Kathmandu) NMC NO. 13203

कन्सलटेन्ट फिजिसियन

मधुमेह (चिनी रोग), प्रेशर, मुटु रोग, दम तथा श्वासप्रश्वास, कलेजो, मृगौला, छाती, पेट, थाईराईड तथा नशा रोग

**हाल कार्यरत : गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल, राजविराज**

## डा. रिपला आचार्य

MBBS, MD (BPKIHS) NMC NO. 19992

छाला, यौन तथा कुष्ठरोग विशेषज्ञ

**डण्डीफोर, कपाल झर्ने, एलर्जीदाद, ढुसीदाद, चायापोतो तथा दागहरु, सेतोदुबी**

यहाँ हरेक किसिमका छाला, नङ्ग, कपाल, ओठ, मुख तथा यौन अंगमा भएका समस्याको सफल उपचार गरिन्छ ।

**सम्पर्क स्थान : जय श्री कृष्ण फार्मेसी**
**हनुमाननगर रोड, राजविराज, ९८१९७२१५२६, ९८१७७८१९८७**

देश विदेशबाट पठाइएको रकम तुरुन्त भुक्तानी लिनका लागि सम्झनुहोस् ।

हाम्रो सेवाहरु → ipay remit, City Express Money Transfer, Best Remit, Prabhu Money Transfer, IME International Money Express, himal remit हिमालरेमिट, CG Money

**नेपाल सहकारी संस्था लि.**
राजविराज ४, फोन नं. ०३१-५३१०९६


**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*