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

राजबिराज दैनिक

वर्ष ३५ अंक ७८ २०८२ साल कात्तिक ४ गते मंगलबार (21 Oct 2025 Tuesday) मूल्य रु. ५/-

लागु औषधको दुर्व्यसनबाट टाढा रहौं

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

Log in : rajbirajdainik.com.np

यस अंक भित्र : २ पृष्ठमा : गुलियो कति ... ३ पृष्ठमा : नागरिक सुरक्षा प्रहरीको ... ३ पृष्ठमा : विषाक्त धुवाँले नयाँदिल्लीलाई ...

बोतलमा राखेर बेचिने पेट्रोलका कारण पसलै खरानी

दैनिक समाचारदाता
राजबिराज, ३ कात्तिक ।

राजबिराज ७ स्थित एक पसलमा बोतलमा राखेर बेच्ने गरेको पेट्रोलका कारण आगलागि हुँदा पसलनै खरानी भएको छ ।

जेलगार्ड सडक खण्डमा स्थानीय ३९ वर्षिया मञ्जु राउतले संचालन गर्दै आएको किराना पसलमा आगलागि भएको हो।

एक लाख रुपैया बैंकबाट ऋण लिई कटघरामा पसल संचालन गर्दै आएकी उनको किराना पसल बोतलमा राखेर बेचिने पेट्रोल कै कारण जलेर खरानी भएको हो ।

दिपावलीको पुर्वसन्ध्यामा आईतवार साँझ पसलमा दियो बाल्ने क्रममा अचानक खनिएर बिक्रीका लागी बोतलमा राखिएको पेट्रोलमा सल्केको थियो ।

आगो निभाउने प्रयास गर्दा पसल संचालक मञ्जु पनि घाईते भईन । उनको खुट्टाको केही भाग जलेको छ । आगलागीबाट कटघरा, किराना समाग्री तथा बिक्रीका लागी प्लास्टीक बोतलमा भरेर राखिएको एक दर्जन पेट्रोलका बोतल समेत जलेर नष्ट भइ एक लाख बराबरको क्षती भएको मञ्जुले सुनाईन ।

आगलागीबाट मञ्जुको पसलसंगै छिमेकी बलराम राउतको पसलमा समेत १० हजार बराबरको क्षती भएको पीडित पसले राउतले सुनाए । स्थानीयवासीको मद्दतले आधी घण्टाको प्रयास पश्चात आगोमाथी नियन्त्रण कायम गरिएको थियो ।

किराना पसलमा आगलागी हुँदा तीन लाख भन्दा बढीको क्षति

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, ३ कात्तिक ।

सप्तरीको हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिकास्थित एक किराना पसलमा आगलागी हुँदा लाखौंको धनमाल जलेर नष्ट भएको छ ।

तिलाठी कोईलाडी गाउँपालिका वडा नं. ४ निवासी ३७ वर्षीय इन्द्र मुखियाले हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिका १४ मा संचालन गर्दै आएका किराना पसलमा सोमबार भएको आगलागीबाट घरसहित करिब ३ लाख ७८ हजार रुपैयाँ बराबरको सामान जलेर नष्ट भएको हो ।

सोमबार राति मुखियाको पसलमा पेट्रोल हालेर कुपी बाल्ने क्रममा अचानक आगलागी भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीलेका प्रहरी नायव उपरीक्षक डम्बर बहादुर पुरीले जानकारी दिए ।

आगलागीबाट करिब २२ हजार रुपैयाँको फ्रिज, ६ हजारको साइकल, ५० हजार बराबरको टिनको छानो, ३० हजार नगद, एक लाख ५० हजारको फर्निचर, ७० हजारको किराना तथा रक्सीका सामान र ५० हजार बराबरको लत्ताकपडा गरी उक्त मुल्य बराबरको क्षति भएको प्रहरीले जनाएको छ ।

आगो नेपाल प्रहरी र स्थानीयवासीको सहयोगमा दुई घण्टापछि राति करिब १० बजे नियन्त्रणमा आएको प्रहरीले जनाएको छ ।

त्यसैगरी दिपावली कै साँझ कोईलाडीको कोशी बाँधस्थित गुलट मुखियाको चिया नास्ता र किराना पसलमा सर्ट सर्किट भएर आगलागी भएको छ । आगलागीबाट करिब १० हजार मुल्य बराबरको क्षति भएको बताइएको छ ।

मोटरसाइकल दुर्घटनामा एक किशोरको मृत्यु

दैनिक समाचारदाता
उदयपुर, ३ कात्तिक ।

उदयपुरको कटारी नगरपालिका-४ स्थित मदन भण्डारी मार्गको ककरु खेलामा मोटरसाइकल दुर्घटनामा एक किशोरको मृत्यु भएको छ । दुर्घटनामा परी एक जनाको अवस्था गम्भीर रहेको छ ।

इलाका प्रहरी कार्यालय कटारीका अनुसार मोटसाइकल दुर्घटनामा मृत्यु हुने कटारी-४ का १६ वर्षीय सम्राट खड्का रहेका छन्भने अर्का घाइते सोही स्थान बस्ने १८ वर्षीय राजमणि कटुवाल रहेका छन् ।

आइतबारराति ११ बजे कटारीबाट सिन्धुली जाँदै गरेको बागमती प्रदेश ०२-०५४ प ६९९० नम्बरको मोटरसाइकल ककरु खेला नजिकै ओभरस्पिडका कारण अनियन्त्रित भई दुर्घटना भएको इलाका प्रहरी कार्यालय कटारीका प्रमुख कमल बजगाईं जानकारी दिए ।

मोटरसाइकलमा सवार चालक खड्का र मोटरसाइकल पछाडि बसेका कटवाल दुवैको अवस्था गम्भीर भएकाले तत्काल प्रादेशिक अस्पताल कटारीमा ल्याएर उपचार गर्ने क्रममा खड्काको कटारी अस्पतालमा नै मृत्यु भएको इप्रका कटारीले प्रहरीले बताएको छ ।

अर्का कटवालको थप उपचारका लागि विराटनगरस्थित नोबेल अस्पतालमा पठाइएको र हाल उपचार भइरहे पनि अवस्था गम्भीर रहेको इलाका प्रहरी कटारीले बताएको छ । खड्काको शवपरीक्षण गरी आफन्तलाई जिम्मा लगाइएको इप्रका कटारीको भनाइ छ ।

सुनकोशीमा डुबेर सात वर्षीया बालिका बेपत्ता

दैनिक समाचारदाता
उदयपुर, ३ कात्तिक ।

उदयपुरको त्रियुगा नगरपालिका-१४ स्थित ढुङ्ग्रेका सात वर्षीया बालिका सुनकोशी नदीमा नुहाउने क्रममा बेपत्ता भएकी छिन् ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालयकाअनुसार स्थानीय अर्जुन तामाङको सात वर्षीया छोरी अनुसा तामाङ डुबेर बेपत्ता भएकी हुन् । त्रिनपा-१४ का वडाध्यक्ष हेमराज मगरका अनुसार सोमबार दिउँसो साथीहरुसँग सुनकोशीमा नुहाउन गएकी अनुसा पौडी खेल्न नदीमा पस्दा बेपत्ता भएकी हुन् ।

घटनालगत्तै प्रहरीलाई खबर गरेकामा प्रहरीले खोजी जारी राखेको जिल्ला प्रहरी कार्यालयका प्रहरी नायब उपरीक्षक केदारमान दोडले बताए ।

पोखरीमा डुबेर बालकको मृत्यु

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, ३ कात्तिक ।

सप्तरीको खडक नगरपालिकामा सोमबार पोखरीमा डुबेर एक बालकको मृत्यु भएको छ । वडा नं. १० डेडग्राही घर भएका १२ वर्षीय सर्बस चौधरीको नुहाउने क्रममा पोखरीमा डुबेर मृत्यु भएको हो ।

आफ्नै घर देखि सय मिटर पुर्वमा रहेको पोखरीमा नुहाउने क्रममा डुबेर उनी घाइते भएका थिए ।

घाईते चौधरीलाई उपचारको लागि गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल राजविराज ल्याईएकोमा चिकित्सकले मृत घोषणा गरेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीका प्रहरी नायव उपरीक्षक डम्बर बहादुर पुरीले जानकारी दिए ।

चाडपर्वको बेला सुरक्षित यात्रा गरौं ।

चाडपर्वमा यात्रुको चाप बढ्ने भएकोले,

- पर्याप्त संख्या र नियमितरुपमा सवारीसाधन संचालन गरौं,
- सवारीसाधनमा अनावश्यक भिडभाड नगरौं,
- सवारीसाधनमा क्षमताभन्दा बढी यात्रु नचढौं/नचढाऔं,
- सवारीसाधनको छतमा बसेर यात्रा नगरौं,
- सवारीसाधनको नियमित मर्मत तथा परीक्षण गरौं,
- मादक/लागू पदार्थ सेवन गरी सवारीसाधन नचलाऔं।

दुर्घटनाबाट आफू पनि बचौं र अरुलाई पनि बचाऔं !

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सम्पादकीय

बोतलमा राखेर पेट्रोल बिक्री गरिने कार्यप्रति रोक लगाउनु आवश्यक

असावधानी र सुरक्षाको दृष्टिकोणले सम्वेदनशील मानिने अति प्रज्वलनशील पदार्थ पेट्रोल समेत बोतलमा राखेर विक्री गर्दै आएका छन् । नेपाल आयल निगमबाट स्विकृती लिएर खोलिएका पेट्रोल पम्पले मात्र विक्री गर्न पाउने व्यवस्था भएपनि जिल्लाको दर्जनौ स्थानमा पान, किराना र मोटरसाईकल ग्यारेज लगायतका पसलमा समेत बोतलमा राखेर पेट्रोल विक्री भईरहेको पाईएको छ । जसले आगलागीको जोखिम बढाएको छ ।

बोतलमा राखेर बिक्रि गरिने पेट्रोल महँगो हुनुका साथै त्यसमा मिसावट समेत हुने गरेको छ । जसले सवारीसाधनको इन्जिनमा असर पनि पुऱ्याउने गर्दछ । यसप्रति सरोकारवाला निकाय गम्भिर हुनु आवश्यक छ ।

तसर्थ जथाभावी यस्ता प्रज्वलनशील पदार्थ विक्री गर्दा भविष्यमा समेत यस्ता घटना दोहोरीन सक्ने भन्दै स्थानीयले यस तर्फ सम्बन्धित निकायद्वारा बेलैमा अनुगमन गरी यस्ता कार्यमा रोक लगाउनु पर्नेमा जोड दिनु अति जरुरी छ ।

गुलियो कति खाने ?

डा प्रकाशराज रेग्मी

काठमाडौं, ३ कात्तिक (रासस) ।

यतिबेला हामी तिहार पर्व मनाइरहेका छौं । तिहारमा हामीले पकाउने सेल रोटी, फिनी, अर्सा, अनारसा, फिलंगी आदि घ्यू वा तेलमा पकाउने भएकाले त्यसमा स्वभावतः चिल्लो तथा गुलियोको मात्रा धेरै हुन्छ ।

अहिले सेल रोटी वा अन्य परिकारहरू घरमा पकाउने भन्दा पनि बजारबाट खरिद गर्ने चलन सुरु भएको छ भने सेल रोटीको ठाउँमा अन्य मिठाईसमेत प्रयोग गर्न थालिएको छ । उच्च रक्तचाप, मधुमेह, उच्च रक्त कोलेस्टेरोल, मोटोपना, हृदयघात, मस्तिष्कघात, थाइरोइड, क्यान्सरजस्ता जटिल स्वास्थ्य समस्याहरूको शुरुआत 'इन्सुलिन रेजिन्स्टेन्ट सिन्ड्रोम' हो र यो गुलियो धेरै खाँदा उत्पन्न हुन्छ । त्यसैले चाडवाडको बेला धेरै परिकारमा गुलियोको प्रयोग हुने हुँदा शरिरमा चिनीको मात्रा बढ्न गई कोलेस्टेरोल बढाउँछ, रक्तचाप/मधुमेह/अम्लपित्त आदिको समस्या ल्याउन सक्दछ ।

हाम्रो समाजमा एउटा प्रचलित भनाइ छ- 'रातो राम्रो गुलियो मीठो ।' सबैलाई मीठो खान मन पर्छ । धेरैलाई गुलियो खानेकुरा मीठो लाग्छ । मीठो भनेकै गुलियो हो भन्ने धेरैजनाको बुझाइ पाइन्छ । स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले गुलियो खानेकुरा कति लाभदायी छ र यो कति खाने भन्ने बारे यहाँ सङ्क्षेपमा वर्णन गर्ने प्रयास गरिएको छ । 'गुलियो' एउटा स्वाद हो । यो स्वाद चिनी मिसिएका खानेकुरामा पाइन्छ । प्राकृतिक स्रोतबाट बनेको चिनी फलफूल, तरकारी र अन्नहरूमा पाइन्छ । उद्योगहरूले उत्पादन गर्ने चिनी कृत्रिम हो र यो धेरै प्रकारको हुन्छ । मीठो स्वाद दिनका लागि हामीले चिया, कफी, दूध, सर्वत, रोटी, मिठाईलगायत धेरै खानेकुराहरूमा चिनी मिसाउने गर्दछौं । उद्योगहरूले उत्पादन गर्ने तयारी खानेकुराहरू जस्तै- बिस्कुट, केक, कुकिज आदि र बोतलमा बन्द गरिएका पेय पदार्थहरू जस्तै-कोक, फयान्टाहरूमा धेरै मात्रामा चिनी मिसाइएको हुन्छ । यस्ता गुलिया खानेकुराहरू स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन्छन् ।

चिनी कार्बोहाइड्रेट्स समूहको खाद्यपदार्थभित्र पर्दछ । चिनीका विभिन्न रूप र नामहरू छन् । ती हुन्- ग्लुकोज, फ्रुक्टोज, सुक्रोज, डेक्सट्रोज, ल्याक्टोज, गालाक्टोज, माल्टोज, सेलुलोज आदि । यिनीहरूमध्ये ग्लुकोज, फ्रुक्टोज र गालाक्टोज अलि हलुका र साधारण प्रकृतिका चिनीहरू हुन्, जसलाई मोनोस्याकाराइड भनिन्छ । यिनीहरू सजिलै पानीमा घुलिन्छन् र यिनीहरूबाट तुरुन्तै ऊर्जा प्राप्त हुन्छ । अलि गह्रुङ्गा र जटिल प्रकृतिका चिनीहरूको समूहमा सुक्रोज, ल्याक्टोज, माल्टोज, सेलुलोज, स्टार्च आदि पर्दछन् । यिनीहरू दुई वा सोभन्दा बढी मोनोस्याकाराइड मिलेर बनेका हुन्छन् । जस्तै- ग्लुकोज र फ्रुक्टोज मिलेर सुक्रोज बन्दछ । ग्लुकोज र गालाक्टोज मिलेर ल्याक्टोज बन्दछ । यस्तै प्रकारले दुईवटा ग्लुकोज मिलेर माल्टोज बन्दछ । यी जटिल चिनीहरू हाम्रो शरीरभित्र पाचनरसको असरबाट ग्लुकोजमा टुक्रिन्छन् । मह, फलफूल र तरकारी प्राकृतिक चिनीका महत्वपूर्ण स्रोतहरू हुन् । उखुमा सुक्रोज हुन्छ । उखुलाई पेलेर यसबाट निस्किएको रसलाई प्रशोधन गरी उद्योगहरूले चिनीको उत्पादन गर्दछन्, जुन टेबल चिनीको रूपमा सबैको घर-घरमा पुग्दछ । यो चिनीलाई चिया, रोटी, मिठाइ, पेयपदार्थ आदिमा मिसाई मीठो मानेर खाइन्छ । ल्याक्टोज यस्तो चिनी हो, जुन वनस्पतिबाट निकाल्न सकिदैन । यो दूधमा मात्र पाइन्छ । विश्वमा मान्छेले अत्यन्तै ठूलो मात्रामा चिनीको खपत गर्दछन् । एउटा व्यक्तिले बर्सेनि सरदर २४ किलो चिनी खपत गर्दछ । अमेरिकीहरूले यसको दोब्बर मात्रामा अर्थात् बर्सेनि ५० किलोसम्म चिनीको खपत गर्दछन् । धेरै मात्रामा चिनीको उपभोग गर्नाले मोटोपना, मधुमेह, मुटुरोगजस्ता स्वास्थ्य समस्याहरू उत्पन्न हुन्छन् । विश्वमा चिनी नखाने कुनै जात, वर्ग, लिङ्ग छैन ।

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको मापदण्डअनुसार प्रत्येक व्यक्तिले आफूलाई आवश्यक दैनिक ऊर्जा (क्यालोरी) को पाँच प्रतिशतसम्म मात्र चिनीको उपभोग गर्नुपर्दछ । यो भनेको दुई हजार क्यालोरी ऊर्जा चाहिने व्यक्तिले एक सय क्यालोरीसम्म ऊर्जा दिने मात्रामा चिनी खानुपर्छ । एक ग्राम चिनीले चार क्यालोरी ऊर्जा दिन्छ । २५ ग्राम चिनीले एक सय क्यालोरी ऊर्जा दिन्छ । २५ ग्राम भनेको पाँच चिया चम्चा हो । यस प्रकार दुई हजार क्यालोरी ऊर्जा बराबरको खाना खाने व्यक्तिले दैनिक पाँच चिया चम्चासम्म मात्र चिनीको उपभोग गर्नु स्वास्थ्यवर्द्धक मानिन्छ । यसभन्दा बढी चिनीले विभिन्न रोग उत्पन्न गराउन सक्छ । हामीले एक कप चियामा दुई चम्चा चिनी हाल्छौं । दिनमा ४-५ कप चिया खाँदा ८-१० चम्चा चिनी हुन जान्छ । पाँच सय मिलिलिटरको मझौला कोकाकोलामा १२ चम्चा चिनी हुन्छ । आधा कप आइसक्रिममा पाँच चम्चा चिनी हुन्छ । एउटा रसवरी वा लालमोहनमा चार चम्चा चिनी हुन्छ । यस प्रकार हामीले सजिलै बुझ्न सक्छौं कि विचार नगरी खाने हो भने हामीले आवश्यकभन्दा धेरै गुणा बढी मात्रामा चिनी खाइराखेका हुन्छौं । यसैको एउटा नतिजा हो नसर्ने रोगहरू जस्तै- अति मोटोपना, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मुटुरोग, मानसिक रोग आदि बढ्दै जानु ।

चिनी, पाचन प्रणाली र इन्सुलिन

खानाको रूपमा मुखभित्र पसेपछि विभिन्न पाचनरस (इन्जाइम) को असरबाट जटिल चिनी साधारण चिनीहरूमा टुक्रिन्छन् । ल्याक्टोजलाई ल्याक्टाजले, माल्टोजलाई माल्टाजले र सुक्रोजलाई सुक्राजले टुक्र्याइदिन्छ । यिनीहरूबाट शरीरमा ग्लुकोज, फ्रुक्टोज र गालाक्टोज बन्दछन्, जसले ऊर्जा प्रदान गर्दछन् । अन्तिममा गएर फ्रुक्टोज र गालाक्टोज पनि ग्लुकोजकै रूपमा परिवर्तन हुन्छन्, जुन शरीरले ऊर्जाको रूपमा प्रयोग गर्छ । प्रयोग नभएको ग्लुकोज, फ्रुक्टोज र गालाक्टोज कलेजो र मांसपेशीमा सञ्चित भएर रहन्छन् । यिनीहरू अत्यधिक मात्रामा जम्मा भएमा बोसोमा परिवर्तन भई पेट र अन्य भागहरूमा जम्मा हुन्छन् । ग्लुकोजलाई ऊर्जामा परिवर्तन गर्न इन्सुलिन नामक हर्मोनको आवश्यकता पर्दछ । इन्सुलिनले ग्लुकोजलाई कोशिकाभित्र पठाउन मद्दत गर्छ, जहाँ ग्लुकोजबाट ऊर्जा उत्पन्न हुन्छ । इन्सुलिन भएन भने ग्लुकोज कोशिकाभित्र पस्न सक्दैन र रगतमै जम्मा भइरहन्छ । ग्लुकोजको मात्रा रगतमा बढ्दै जाने रोगलाई मधुमेह भनिन्छ ।

चिनीको लतको जोखिम

रक्सी र चुरोटमा जस्तै चिनी, गुलियो खानेकुराहरू र प्रशोधित कार्बोहाइड्रेट्सयुक्त खानेकुराहरूमा पनि लत बस्छ । गुलियो वा कार्बोहाइड्रेट्स धेरै भएको खानेकुरा खाने बानी परेपछि त्यो खाइराख्न मन लाग्छ । चकलेट, आलु, केक, आइसक्रिम, बिस्कुट आदि खाने बानी परेपछि यसमा लत बस्छ । यस्तो लत हिजोआजका बालबालिका र युवायुवतीहरूमध्ये धेरैमा बसेको देखिन्छ । लत बसेको खानेकुरा छिन्-छिन्मा खाइराख्न मन लाग्छ । यस्तो लतले शारीरिक तथा मानसिक दुवै प्रकारको स्वास्थ्य समस्या उत्पन्न गराउँछ ।

गुलियो खानेबित्तिकै यसलाई पचाउन शरीरमा इन्सुलिन निस्किन्छ । छिन्-छिन्मा खाने बानीले इन्सुलिन पनि छिटो-छिटो निस्किनुपर्ने हुन्छ । यसो हुँदा शरीरमा धेरै मात्रामा इन्सुलिन जम्मा हुन पुग्छ र यसको काम गर्ने क्षमता कमजोर भएर जान्छ । इन्सुलिन थाक्छ । यसै समयमा तनावको हर्मोन अर्थात् कोर्टिजोल उत्पादन हुन्छ । गुलियो खाने बानीले तनाव उत्पन्न गराउँछ र पछि गएर मान्छे डिप्रेसनको सिकार हुन सक्छ ।

चिनी र स्वास्थ्य समस्याहरू के हुन सक्छन् ?

गुलियो खानेकुरा खानै हुँदैन भन्ने होइन । स्वस्थ व्यक्तिले ठीक मात्रामा खाँदा गुलियोले खासै बेफाइदा गर्दैन । हाम्रो खानामा कार्बोहाइड्रेट्स बढी हुन्छ । हामीले दुई छाक भात खान्छौं । यसैबाट प्रशस्त मात्रामा शरीरलाई चाहिने ग्लुकोज र ऊर्जा प्राप्त हुन्छ । यसमाथि थप गुलियो खाना वा चिनी खायो भने शरीरलाई चाहिनेभन्दा बढी ऊर्जा जम्मा हुन्छ, जसका कारण मोटोपना बढ्छ । आवश्यकभन्दा बढी क्यालोरी खाने गऱ्यो भने मोटोपना, मधुमेह, मुटुरोग, क्यान्सर, दाँतका रोगहरू, कलेजोमा बोसो जम्ने, मानसिक तनाव, डिप्रेसनजस्ता स्वास्थ्य समस्याहरू उत्पन्न हुने सम्भावना बढेर जान्छ । शरीरलाई आवश्यकभन्दा बढी क्यालोरी दिने खाना नखाने र आहारलाई सबै थरीका पौष्टिक तत्त्वहरूसहितको सन्तुलित बनाउने प्रयास सबैले गर्नुपर्छ ।

मोटोपना घटाउनका लागि गुलियो खान छोड्नुपर्छ । यस्तै प्रकारले मधुमेह रोगबाट पीडितहरूले पनि क्यालोरीको हिसाब गरेर कम कार्बोहाइड्रेट्सयुक्त खाना खानु उचित हुन्छ । मुटुरोगीहरूका लागि चिल्लोभन्दा धेरै गुलियो खाना बढी हानिकारक हुन्छ । धेरै मानिसलाई चिल्लो पदार्थ रक्तनलीमा गएर जम्छ र हृदयघात हुन्छ भन्ने भ्रम भएको पाइन्छ । वास्तवमा भन्ने हो भने धेरै गुलियो खाएर यसबाट शरीरभित्र बन्ने बोसोले हृदयघातको सम्भावनालाई बढाउँछ । खानामा भएको खराब चिल्लो(ट्रान्स फ्याट) ले अवश्य हानि गर्दछ तर असल चिल्लो (घिउ, दूध, दही, माछा, मासु) आदि ठीक मात्रामा खाँदा स्वास्थ्यलाई फाइदा गर्छ । यस कारण भनेको हो- घिउ खान डराउनु पर्दैन, बरु चिनी खान डराउनुपर्दछ । हिजोआज धेरैलाई नसर्ने रोगहरूको समस्या छ । गुलियो र प्रशोधित कार्बोहाइड्रेट्स धेरै भएको खाना खाएमा रोग लाग्ने सम्भावना बढ्छ । स्वस्थ रहन सन्तुलित भोजन लिनुका साथै चिनी मिसाइएको र प्रशोधन गरिएको कार्बोहाइड्रेट्सयुक्त खाना सकेसम्म कम मात्रामा उपभोग गर्नुपर्दछ । (लेखक वरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ हुनुहुन्छ)

मेची भन्सारबाट तीन महिनामा ४ अर्ब १५ करोड राजस्व संकलन

झापा, ३ कात्तिक (रासस) ।

मेची भन्सार कार्यालयले आर्थिक वर्ष २०८२/८३ को प्रथम त्रैमासिक अवधिमा लक्ष्यको ९५ प्रतिशत राजस्व असुली गरेको जनाएको छ ।

पूर्वी नाका काँकडभिट्टास्थित भन्सार कार्यालयले चालु आवको साउन, भदौ र असोज महिनामा रु चार अर्ब ३६ करोड २८ लाख ५५ हजार राजस्व सङ्कलन गर्ने लक्ष्य लिएकोमा रु चार अर्ब १५ करोड २० लाख आठ हजार असुली गर्न सफल भएको कार्यालयका सूचना अधिकारी ईश्वरकुमार हुमागाईंले जानकारी दिनुभयो ।

उहाँका अनुसार सबैभन्दा बढी राजस्व आयातित सामानको भन्सार महसुलतर्फ रु एक अर्ब ८० करोड ५३

बाँकी तीन पृष्ठमा

डा. भगवती यादव
Dr. Bhagwati Yadav
MBBS, MD Paediatrics (USC)
NMC Reg. No. : 11389
नवजात शिशु तथा बाल रोग विशेषज्ञ

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

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

सम्पर्क : कृताञ्जली स्वास्थ्य क्लिनिक, राजविराज
Mo. No : 9842830252, 9804605569

चार लाख ७१ हजार मेट्रिक टन रासायनिक मल आयात गर्न बोलपत्र

काठमाडौं, ३ कात्तिक (रासस) ।

चालु आर्थिक बर्षका लागि कूल छ लाख मेट्रिक टन रासायनिक मल आयात गर्ने लक्ष्य राखिएकामा हालसम्म चार लाख ७१ हजार तीन सय मेट्रिक टन बराबरको बोलपत्र आह्वान भएको छ ।

किसानलाई सहज रूपमा रासायनिक मल उपलब्ध गराउने लक्ष्य अनुसार सरकारले आवश्यक प्रबन्ध मिलाएको स्पष्ट पारेको छ । रासायनिक मल आयातका लागि सरकारले रु २८ अर्ब ८२ करोड १४ लाख बराबर बजेट विनियोजन गरेको छ ।

कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालयले उपलब्ध गराएको विवरण अनुसार, गत असोज मसान्तसम्म एक लाख ९४ हजार ८५ मेट्रिकटन मल आपूर्तिको चरणमा छ । त्यसमा कृषि सामग्री कम्पनीको यूरिया ३३ हजार ३३८ मेट्रिकटन, साल्ट ट्रेडिङ कर्पोरेशनको ५७ हजार ६७० मेट्रिकटन बराबर छ । कृषि सामग्री कम्पनीले यूरिया, डिएपीसमेत गरी कूल एक लाख १५ हजार ४०५ मेट्रिक टन र साल्ट ट्रेडिङ कर्पोरेशनले ७८ हजार ६८० मेट्रिक टन बराबरको मल आपूर्ति गरेको छ ।

मन्त्रालयका अनुसार,

बाँकी तीन पृष्ठमा

नागरिक सुरक्षा प्रहरीको पहिलो प्राथमिकता : एआइजी कार्की

काठमाडौँ, ३ कात्तिक (रासस)।

काठमाडौँ उपत्यका प्रहरी कार्यालय रानीपोखरीका प्रमुख तथा नेपाल प्रहरीका अतिरिक्त महानिरीक्षक (एआइजी) दानबहादुर कार्कीले नागरिकको जीउ र धनको सुरक्षाका लागि नेपाल प्रहरी २४सै घण्टा खटिएको बताउनुभएको छ।

काठमाडौँ उपत्यका ट्राफिक प्रहरी कार्यालयले शुभ दीपावली तथा छठ पर्व २०८२ को अवसरमा आयोजना गरेको सङ्गीतिक तथा ट्राफिक सचेतना कार्यक्रममा एआइजी कार्कीले प्रहरी सधैँभरी नागरिकको सुरक्षामा समर्पित रहेको र समाजमा शान्ति, सुरक्षा र सुव्यवस्था कायम गर्न प्रहरीको भूमिका अतुलनीय रहेको बताउनुभयो।

उहाँले भन्नुभयो, "प्रहरी भनेको नागरिकको सुख-दुःखमा साथ दिने संस्था हो। हामी नागरिकको सुरक्षालाई पहिलो प्राथमिकतामा राखेर निरन्तर खटिएका छौँ।" विशेष गरी चाडपर्वको समयमा बढ्दो भीडभाड, सवारी चाप, मादक पदार्थको दुरुपयोग र सम्भावित आपराधिक गतिविधिहरू नियन्त्रण गर्न प्रहरी अझ बढी सतर्क र सक्रिय रहेको जानकारी दिनुभयो।

कार्यक्रममा एआइजी कार्कीले जनतालाई चाडपर्व शान्तिपूर्ण, संयमित र पारिवारिक वातावरणमा मनाउन आग्रह गर्नुभयो। उहाँले मादक पदार्थ सेवनबाट टाढा रहन, ट्राफिक नियमको पालना गर्न, सार्वजनिक शान्ति भङ्ग हुने कार्य नगर्न र सहयोगी नागरिक बन्न पनि अनुरोध गर्नुभयो।

काठमाडौँ उपत्यका ट्राफिक प्रहरी कार्यालयका प्रमुख एवं प्रहरी वरिष्ठ उपरीक्षक नवराज अधिकारीले ट्राफिक प्रहरी नागरिककै सुरक्षाका लागि सडकमा खटिने भएकाले ट्राफिक नियम पालना गरी सवारी साधन चलाउन आग्रह गर्नुभयो। उहाँले विशेषतः तिहार, भाइटीका, देउसी-भैलोका समयमा रमाइलोका नाममा मादक पदार्थ सेवनपछि गाडी चलाउने प्रवृत्तिले दुर्घटनाको सम्भावना बढाउने भएकाले सबै नागरिकलाई जिम्मेवार बन्न आह्वान गर्नुभयो।

कार्यक्रममा वरिष्ठ हास्य कलाकार किरण केसीले ट्राफिक प्रहरी कर्मचारीहरूलाई हौसला प्रदान गर्ने प्रस्तुति दिनुभएको थियो। चलचित्र निर्माताहरू रोहित अधिकारी, धिरज तामाङ र चलचित्र वितरक किरण श्रेष्ठलाई कार्यक्रममा कदरपत्रद्वारा सम्मान गरिएको थियो।

कार्यक्रममा काठमाडौँ उपत्यका ट्राफिक प्रहरी कार्यालयका प्रहरी कर्मचारीले ट्राफिक सचेतना सम्बन्धी विभिन्न सांस्कृतिक प्रस्तुति प्रस्तुत गर्नु भएको थियो। कार्यक्रममा गजल गायक थानेश्वर गौतम, गायक सरोज ओली, ट्राफिक प्रहरी कर्मचारीहरूको सहभागिता रहेको थियो।

लहान नगरपालिकाद्वारा विपन्न दलित समुदायलाई सहयोग

सिरहा, ३ कात्तिक (रासस)।

लहान नगरपालिका-१५ स्थित लङ्ग्राहा मुसहरी टोलका शिवशङ्कर सदायका बाबुआमाको एक हप्ताको फरकमा निधन भएपछि नगरपालिकामार्फत आइतबार राहत सामग्री तथा नगद सहयोग प्रदान गरिएको छ। सत्तरी वर्षीय बौधु सदायको निधनपछि क्यान्सरबाट पीडित उनकी श्रीमती कुमारीको पनि ७ दिनभित्रै निधन भएको थियो।

श्रीमान्को मृत्युको पीडा सम्हाल्दै गर्दा आफैँ पनि गम्भीर क्यान्सरबाट जुँधिरहेकी कुमारीको निधनले परिवारलाई दोहोरो पीडामा डुबायो। तर, यस दुःखद घडीमा नगरपालिका उनीहरूको सहारा बनेको छ।

दैनिक ज्यालादारी गरेर जीविका चलाउँदै आएका शिवशङ्करले नगरबाट प्राप्त सहयोगले बाबुआमाको मृत्युकर्म गर्न सहज हुने बताउनुभयो। उहाँले नगरको सहयोगप्रति कृतज्ञता व्यक्त गर्दै भन्नुभयो,"हामी गरिब मजदुर, न जग्गा छ, न जमिन। नगरपालिकाले दिएको चामल, दाल, नून, तेल र खर्चले यो दुःखको समयमा धेरै सहज भयो। दुई जना गुमाउँदा घरमै चुलो बाल्न मुस्किल थियो।"

नगर प्रमुख महेश चौधरी आफैँ पीडितको घरमा पुगेर एक क्विन्टल चामल, दाल, नून, तेललगायत खाद्यान्न वितरण गर्नुका साथै किरिया खर्चका लागि जनही रु पाँच/पाँच हजार पनि दिने व्यवस्था मिलाइएको बताउनुभयो। उस्तै पीडा लहान-२४ मल्हन मुसहरी टोलमा पनि भएको छ।

चार दिनअघि ७८ वर्षीय तेजीलाल सदायको निधन भयो। उहाँको परिवारलाई पनि नगरप्रमुख चौधरी घरमै पुगेर आइतबार राहत सामग्री र नगद सहयोग प्रदान गर्नुभयो। मृतक तेजीलालका छोरा प्रभु सदायले भन्नुभयो,"बुवाको नागरिकता छ, तर मलाई अहिलेसम्म नागरिकता नै बनेको छैन। आमा पहिल्यै बित्नुभएको हो। सनाखत गर्ने कोही नहुँदा प्रक्रिया अघि बढ्न सकेको छैन। नगरपालिकाबाट सहयोग मिल्ला भन्ने आशा छ।" यसबारेमा वडाध्यक्ष राशलाल रायले प्रभु सदायको नागरिकता बनाउने प्रक्रियामा पहल गर्ने आश्वासन दिनुभयो।

नगर प्रमुख चौधरीका अनुसार नगरपालिकाभित्रका दलित, विपन्न तथा विशेष गरी मुसहर समुदायमा कसैको मृत्यु भएमा नियमित राहत तथा सहयोग कार्यक्रम सञ्चालन भइरहेको छ। "मैले नगरप्रमुखको जिम्मेवारी सम्हालेदेखि हरेक दुःखद घडीमा साथ दिने प्रयास गरेको छु। मृतकका परिवारलाई सहयोग गर्नु हाम्रो सामाजिक दायित्व हो," चौधरीले भन्नुभयो।

नगरपालिकाले मृतक परिवारप्रति सहानुभूति प्रकट गर्दै, आगामी दिनमा यस्ता सहयोगलाई अझ संस्थागत र व्यवस्थित ढङ्गले अघि बढाइने जनाएको छ। दलित, मुसहर जस्ता समुदाय, जहाँ मृत्यु भोजका लागि पनि चामल जुटाउन मुस्किल पर्छ। नगरप्रमुख चौधरी यस्ता घरमा आफैँ पुग्नुहुन्छ, राहत दिएर मात्रै होइन, सान्त्वना दिएर फर्कनुहुन्छ। उहाँले अगाडि भन्नुभयो,"सामाजिक न्याय केवल योजनामा होइन, व्यवहारमा देखिनुपर्छ। हामी हरेक मुसहर, दलित परिवारको पीडामा सहभागी हुन खोजिरहेका छौँ।"

त्रिविको जग्गा खोजबिन समितिको प्रतिवेदन कार्यान्वयन गरिने

काठमाडौँ, ३ कात्तिक (रासस)।

शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधिमन्त्री महावीर पुनले त्रिभुवन विश्वविद्यालयको जग्गा खोजबिन समितिको प्रतिवेदनमा प्राप्त सुझावका आधारमा मन्त्रालयले उपयुक्त कदम चाल्ने बताउनुभएको छ।

मन्त्रालयको जिम्मेवारी सम्हालेपछि सोमबार पत्रकार सम्मेलन आयोजना गरी उहाँले खोजबिन समितिले औँल्याएका केही विषय कार्यान्वयनका लागि अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगमा पठाइने बताउनुभयो। "त्रिभुवन विश्वविद्यालयको जग्गा हड्पेर धेरै वर्षदेखि उपयोग गरेर नाजायज फाइदा लिइरहेको अवस्था रहेको छ। समितिको प्रतिवेदनका आधारमा मन्त्रालयले उपयुक्त कदम चाल्ने छ। मन्त्रालयबाट सल्टाउन नसकिने विषयको थप छानबिनका लागि अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगमा लेखी पठाइनेछ", मन्त्री पुनले भन्नुभयो।

त्रिविको जग्गा खोजबिनसम्बन्धी समितिको प्रतिवेदन अपूरो रहेको उल्लेख गर्दै उहाँले अझै गहन छानबिन गर्न गर्नुपर्ने आवश्यकता रहेको बताउनुभयो। समितिको सिफारिसलाई नै टेकेर अर्को छानबिन समिति बनाउने तयारी गरिएको उहाँको भनाइ छ।

यस्तै सुदूरपश्चिम विश्वविद्यालयको धेरै जग्गा हड्पेको भन्ने उजुरी मन्त्रालयमा प्राप्त भएको जानकारी दिँदै उहाँले त्यसका लागि पनि छानबिन समिति गठन गरिने बताउनुभयो। मन्त्री पुनले पछिल्लो समय प्रविधिको विकास भएअनुसार हाम्रा विद्यार्थी पछि नपरून् भनेर माध्यमिक तहसम्म एक सय पूर्णाङ्कको 'कम्प्युटर' विषय थप गर्ने निर्णय भएको जानकारी दिनुभयो।

चार लाख ७१ ...

हाल एक लाख आठ हजार ९०८ मेट्रिक टन मल भने मौज्दात छ। त्यसमा कृषि सामग्री कम्पनीमा डिएपी, यूरिया, पोटास समेत गरी कूल ६३ हजार आठ सय मेट्रिक टन र साल्ट्र ट्रेडिङ कर्पोरेशनमा ४५ हजार १०८ मेट्रिक टन बराबर रासायनिक मल मौज्दात छ।

हिउँदे खेतीलाई पर्याप्त मात्रामा रासायनिक मल मौज्दात रहेको मन्त्रालयले जनाएको छ। गत साउनदेखि असोज मसान्तसम्म एक लाख ३२ हजार ८०७ मेट्रिक टन मल बिक्री भएको मन्त्रालयले जनाएको छ।

मेची भन्सारबाट ...

लाख ७९ हजार ५४९ असुली भएको छ। आयातित सामानको मूल्य अभिवृद्धि करतर्फ रु एक अर्ब ४९ करोड २३ लाख ६४ हजार ३९३, सडक मर्मत तथा सुधार दस्तुरतर्फ रु १३ करोड १७ लाख १२ हजार, आयातको अन्तः शुल्कतर्फ रु ११ करोड तीन लाख ५९ हजार ९३, निर्यातको भन्सार महसुलतर्फ रु १० करोड ६२ लाख १० हजार १२४ र पूर्वाधार करतर्फ रु ३९ करोड ५३ लाख ६० हजार राजस्व असुली भएको भन्सारको त्रैमासिक प्रगति विवरणमा जनाइएको छ।

जेनजी आन्दोलनबाट प्रभावित मानिएको चालु आवको गत असोज महिनामासमेत भन्सारले लक्ष्यभन्दा बढी राजस्व असुली गरेको छ। मासिक लक्ष्यको १०१ प्रतिशत राजस्व असुली गर्न सफलता मिलेको भन्सार कार्यालयले जनाएको छ।

कार्यालयले असोज महिनामा रु एक अर्ब ५० करोड ४९ लाख २४ हजार राजस्व असुलीको लक्ष्य लिएको थियो। तर, सो अवधिमा रु एक अर्ब ५२ करोड २४ लाख ९० हजार राजस्व असुली गरेको सूचना अधिकारी हुमागाईंको भनाइ छ।

विश्व समाचार

विषाक्त धुवाँले नयाँदिल्लीलाई घेर्‍यो, वायु प्रदूषण चरम स्तरमा

नयाँदिल्ली, ३ कात्तिक (रासस/एएफपी)।

भारतको राजधानी नयाँदिल्ली सोमबार बिहानदेखि बाक्लो र विषाक्त धुवाँको चपेटामा परेको छ। वायु प्रदूषणको स्तर विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (डब्लुएचओ) ले सिफारिस गरेको दैनिक अधिकतम सीमा भन्दा १६ गुणा बढी पुगेको सरकारी तथ्याङ्कले जनाएको छ। करिब तीन करोडभन्दा बढी जनसङ्ख्या रहेको दिल्ली र यसको विशाल महानगरीय क्षेत्र हरेक वर्षजस्तै यस पटक पनि विश्वका सबैभन्दा प्रदूषित राजधानीहरू मध्ये एक बनेको छ। जाडो मौसम सुरु हुनासाथ यहाँको आकाश बाक्लो धुवाँले ढाकिने परम्परा झैँ बन्दै आएको छ।

चिसो हावाले प्रदूषक तत्वहरूलाई जमिनको नजिक समात्ने भएकाले बाली जलाउने, कारखानाबाट निस्कने धुँवा र सवारी साधनका उत्सर्जन मिसिएर घातक धुवाँको तह तयार भएको बताइन्छ। यसमा यस वर्षको दीपावली पर्वका अवसरमा भएको आतशबाजीले थप प्रदूषण वृद्धि गरेको जनाइएको छ। यसअघि सर्वोच्च अदालतले यस वर्षको दीपावलीका लागि कम प्रदूषण गर्ने 'हरित पटाका' मात्र प्रयोग गर्न अनुमति दिँदै पूर्ण प्रतिबन्ध हटाएको थियो। ती हरित पटाका कम कण उत्सर्जन गर्ने उद्देश्यले तयार गरिएका हुन्। तथापि विगतका वर्षहरूमा जस्तै यसपटक पनि धेरैले प्रतिबन्धको बेवास्ता गरेको रिपोर्टहरू आएका छन्।

वायु प्रदूषण मापन संस्था आइक्युएयरका अनुसार सोमबार बिहान दिल्लीका केही भागमा क्यान्सर पैदा गर्ने सूक्ष्म कण र मानव रगत प्रवाहसम्म प्रवेश गर्न सक्ने एः २.५ स्तर २४८ माइक्रोग्राम प्रति घनमिटर पुगेको थियो। भारतको वायु गुणस्तर व्यवस्थापन आयोगले आगामी दिनहरूमा हावाको गुणस्तर अझ बिग्रने चेतावनी दिएको छ। आयोगले डिजेल जेनेरेटरको प्रयोग घटाउन र निरन्तर बिजुली आपूर्ति सुनिश्चित गर्न सम्बन्धित निकायहरूलाई आग्रह गरेको छ। साथै, प्रदूषण नियन्त्रणका लागि विभिन्न आपत्कालीन उपायहरू कार्यान्वयनमा ल्याएको पनि जनाएको छ। यसैबीच दिल्ली सरकारले यस महिनाभित्रै पहिलो पटक विमानमार्फत 'क्लाउड सिडिङ' परीक्षण गर्ने तयारी गरेको छ। यस विधिमा बादलमा नुन वा अन्य रसायनहरू फायर गरी कृत्रिम वर्षा गराइन्छ, जसले हावामा रहेका प्रदूषक कणहरूलाई तान्ने र सफा गर्ने अपेक्षा गरिन्छ। दिल्लीका वातावरणमन्त्री मञ्जिन्दर सिंह सिरसाले पत्रकारहरूलाई भन्नुभयो, "हामीले क्लाउड सिडिङका लागि आवश्यक सबै तयारी पूरा गरिसकेका छौँ। उडान परीक्षण र पाइलट प्रशिक्षण सम्पन्न भइसकेको छ, यसै महिनाभित्र प्रयोग सुरु हुनेछ।"

स्वास्थ्य विशेषज्ञहरूका अनुसार वायु प्रदूषण दिल्लीका बासिन्दाहरूका लागि दीर्घकालीन स्वास्थ्य जोखिम बन्दै गएको छ। द ल्यान्सेट प्लानेटरी हेल्थमा सन् २०२३ मा प्रकाशित एक अध्ययनअनुसार सन् २००९ देखि २०१९ सम्म भारतमा वायु प्रदूषणका कारण करिब ३८ लाख मानिसले ज्यान गुमाएका थिए। संयुक्त राष्ट्रसङ्घीय बालकोष (युनिसेफ) ले समेत चेतावनी दिँदै प्रदूषित हावाले बालबालिकालाई तीव्र श्वासप्रश्वास सङ्क्रमणको उच्च जोखिममा पारिरहेको बताएको छ।

गाजामा इजरायली हवाई आक्रमणपछि पनि युद्धविराम यथावत् : ट्रम्प

गाजा सिटी, ३ कात्तिक (रासस/एएफपी)।

अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पले आइतवार इजरायलद्वारा गाजामा आक्रमण गरिएपछि पनि युद्धविराम कायम रहेको बताउनुभएको छ। उहाँका अनुसार गाजामा नौ दिनदेखि लागू भएको युद्धविराम अझै पनि प्रभावमा छ। इजरायली सेनाले हमासमाथि युद्धविरामको उल्लङ्घन गर्दै आफ्ना सैनिकमाथि हमला गरेको आरोप लगाउँदै गाजाको दक्षिणी क्षेत्रमा दर्जनौं हवाई आक्रमण गरेको थियो। यस्ता आक्रमणमा कम्तिमा ४५ जनाको ज्यान गएको गाजाको हमास-नियन्त्रित नागरिक सुरक्षा निकायले जनाएको छ। राष्ट्रपति ट्रम्पले पत्रकारहरूसँगको कुराकानीमा भन्नुभयो,"हो, युद्धविराम अझै पनि लागूमा छ।"उहाँले युद्धविरामको उल्लङ्घनमा हमासको नेतृत्वको संलग्नता नरहेको सङ्केत गर्दै 'केही विद्रोही समूह' जिम्मेवार भएको बताउनुभएको छ। "हामी चाहन्छौँ कि हमाससँगको स्थिति शान्तिपूर्ण होस्," ट्रम्पले भन्नुभयो,"तर यदि आवश्यक पर्‍यो भने कडा तर न्यायोचित ढङ्गले त्यसलाई समाधान गरिनेछ।"

गाजाका चारवटा अस्पतालहरूले एएफपीलाई ४५ जनाको मृत्यु पुष्टि गरेका छन्। तर, गाजामा सञ्चार तथा पहुँचमा कठिनाइका कारण यस्ता विवरण स्वतन्त्र रूपमा पुष्टि गर्न नसकिने एएफपीले जनाएको छ। इजरायली सेनाले भने आफूहरूले युद्धविरामको पालना गरिरहेको तर कुनै पनि उल्लंघनप्रति कठोर प्रतिक्रिया जनाउने जनाएको छ। हमासले भने आरोपहरू अस्वीकार गर्दै इजरायलले युद्ध पुनः सुरु गर्ने बहाना बनाएको दाबी गरेको छ।

सुरक्षा अधिकारीहरूले युद्धविरामको उल्लंघनको कारण देखाउँदै इजरायलले गाजामा राहत सामग्री प्रवेश अस्थायी रूपमा रोकिएको बताएका छन्। यसअघि पनि युद्धकालमा राहत रोकिँदा मानवीय सङ्कट गहिरिएको संयुक्त राष्ट्रसङ्घले जनाएको थियो। गाजाको मध्य भागस्थित अल-बुरेज शिविरमा बस्ने अब्दुल्ला अबु हसनिनले भन्नुभयो,"स्थिति फेरि युद्ध सुरु भएकोजस्तै देखिन्छ। हामीले शान्ति सम्झौता कायम रहोस् भन्ने आशा गरेका थियौं, तर इजरायलले कुनै सम्झौताकै सम्मान गर्दैन।" अमेरिकी उपराष्ट्रपति जेडी भान्सले खाडी मुलुकहरूलाई हमासलाई निशस्त्र बनाउने सुरक्षा संरचना निर्माणमा भूमिका खेल्न आह्वान गरेका छन्, जुन युद्धविराम सम्झौताको एक महत्वपूर्ण बुँदा हो।

राष्ट्रपति ट्रम्पको २० बुँदे शान्ति योजनाअनुसार इजरायली सेनाले तथाकथित 'यलो लाइन' भन्दा पछाडि फौज हटाएको छ, जसले गाजाको झन्डै आधा भाग अझै पनि इजरायली नियन्त्रणमा रहेको जनाइएको छ। हमासले २० जना बाँचेकाहरूलाई इजरायललाई फिर्ता गरिसकेको छ र बाँकी मृतकहरूका शवहरू पनि क्रमशः फिर्ता गरिँदैछन्। इजरायलले आइतवार १५ जना प्यालेस्टिनीको शव फिर्ता गरेको गाजाको स्वास्थ्य मन्त्रालयले जनाएको छ, जसले हालसम्म फिर्ता गरिएका शवको सङ्ख्या १५० पुगेको बताएको छ। सन् २०२३ अक्टोबर ७ मा हमासद्वारा इजरायलमाथि गरिएको आक्रमणबाट सुरु भएको युद्धमा अहिलेसम्म गाजामा ६८ हजार १५९ भन्दा बढीको मृत्यु भएको गाजाको स्वास्थ्य मन्त्रालयले जनाएको छ। संयुक्त राष्ट्रसङ्घले ती तथ्याङ्कलाई विश्वसनीय मानेको छ।

सामूहिक आक्रमणमा परी एकै परिवारका चार जना घाइते

दैनिक समाचारदाता
सिरहा, ३ कात्तिक ।

सिरहाको मिर्चैया नगरपालिका-३ स्थित छड्की टोलमा आइतबार साँझ एक परिवारमाथि आक्रमण हुँदा चार जना घाइते भएका छन् ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालयका प्रहरी नायब उपरीक्षक रमेशबहादुर पालका अनुसार, घाइते हुनेमा ६० वर्षीय शिवनन्दन यादव, उहाँको श्रीमती दुर्गीदेवी यादव, छोरा जमाहिर यादव र बुहारी रीता यादव छन् । गम्भीर घाइते रिता यादवलाई उपचारका लागि जनकपुर पठाइएको छभने अन्यको मिर्चैयामै उपचार भइरहेको छ ।

पीडितका अनुसार १५/२० जनाको समूहले घरमै आएर खुकुरी, रड, भाटालगायतका हतियारले आक्रमण गरेका थिए । प्रहरीले घटनामा संलग्नताको आरोपमा सोमबार मिर्चैया-३ का पूर्ववडाध्यक्ष हरिकुशियैत यादवसहित किशोर यादव, अशोक यादव, जगदीश यादव गरी चार जनालाई नियन्त्रणमा लिएको जनाएको छ । उनीहरू छिमेकी गाउँ सिसबोनीका हुन् । घटनाको कारणबारे अनुसन्धान भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

तीन महिनामा ५८ अर्ब २३ करोड राजस्व संकलन

पर्सा, ३ कात्तिक (रासस) ।

वीरगञ्ज भन्सार कार्यालयले चालु आर्थिक वर्षको तीन महिनामा रु ५८ अर्ब २३ करोड राजस्व सङ्कलन गरेको छ ।

भन्सार विभागले कार्यालयलाई चालु आवको तीन महिनामा रु ६५ अर्ब ६१ करोड राजस्व सङ्कलन गर्ने लक्ष्य निर्धारण गरेकोमा सो अवधिमा लक्ष्यको ८९ प्रतिशत राजस्व सङ्कलन गरेको हो ।

वीरगञ्ज भन्सार कार्यालय प्रमुख विष्णुप्रसाद ज्ञवालीले चालु आवको तीन महिनासम्ममा राजस्व सङ्कलन सन्तोषजनक रहेको बताउनुभयो । “चालु आवको तीन महिना चाडपर्व लक्षित वस्तु तथा सामान आयात भएकाले पनि राजस्व सङ्कलनमा केही वृद्धि देखिएको छ”, उहाँले भन्नुभयो ।

कार्यालयका अनुसार साउनमा रु २० अर्ब ९८ करोड राजस्व सङ्कलन गर्ने लक्ष्य राखिएकोमा सोको ८८ प्रतिशतअर्थात् १८ अर्ब ४४ करोड सङ्कलन भएको छ । भदौमा रु २२ अर्ब पाँच करोड राजस्व सङ्कलन गर्ने लक्ष्य राखेकोमा ९४ प्रतिशतअर्थात् रु २० अर्ब ७२ करोड राजस्व सङ्कलन भयो भने असोजमा रु २२ अर्ब ५७ करोड राजस्व सङ्कलन गर्ने लक्ष्य राखेकोमा ८४ प्रतिशतअर्थात् रु १९ अर्ब सात करोड राजस्व सङ्कलन भएको छ ।

दुई सय ४६ जनामा स्क्रब टाइफसको संक्रमण

चितवन, ३ कात्तिक (रासस) ।

जिल्लाका विभिन्न अस्पतालमा उपचाररत २४६ जनामा स्क्रब टाइफसको सङ्क्रमण देखिएको छ । यहाँका अस्पतालमा आएका चार हजार १०८ जनाको परीक्षणका क्रममा उनीहरूमा सङ्क्रमण देखिएको हो ।

जनस्वास्थ्य कार्यालय चितवनका किट नियन्त्रक राम केसीका अनुसार सङ्क्रमितमध्ये १८१ जना चितवनका हुन् भने ६५ जना जिल्लाबाहिरका रहेका छन् । सङ्क्रमितमध्ये २५ जना भरतपुर महानगरपालिकाका हुन् । खैरहनी नगरपालिकाका ४३, माडी नगरपालिकाका चार, रत्ननगर नगरपालिकाका ६१, राप्ती नगरपालिकाका २०, कालिका नगरपालिकाका २३ र इच्छाकामना गाउँपालिकाका पाँच जनामा स्क्रब टाइफसको सङ्क्रमण देखिएको हो ।

स्क्रफ टाइफस रोग मुसाको कानमा वा अन्य जीवजन्तुमा हुने सङ्क्रमित किर्नाले व्यक्तिलाई टोकेपछि सर्ने गर्दछ । स्क्रफ टाइफस भएको व्यक्तिलाई उच्च ज्वरो आउने, आँखा रातो हुनु, खोकी, बान्ता, पेट दुखाइ र पखालाले सताउनु, सास फेर्न समस्या हुनु धेरै टाउको दुख्नु जोर्नी र मांसपेशी दुख्नु, बिमिरा देखिनु, टोकेको ठाउँमा कहिलेकाहीँ कालो दागजस्ता लक्षण देखिने गर्दछ । यसबाट बच्न खेत, झाडी वा वनजङ्गलमा जाँदा लामो बाहुला भएको कपडा र उपयुक्त जुत्ता लगाउने र शरीरको खुला भागमा कीटनाशक मलमको प्रयोग गर्ने, घर वरिपरिका खेताबारीमा घाँस धेरै बढ्न नदिने र वातावरण सफा राख्ने, मुसा नियन्त्रणका लागि उपयुक्त किसिमको अन्न भण्डारण गर्नुपर्ने किट नियन्त्रक केसीले बताउनुभयो ।

मंगलमय शुभकामना

२०८२ सालको शुभ दिपावली
एवं छठ पर्वको पुनित अवसरमा
सुस्वास्थ्य, दिर्घायु,
शान्ति र
अमनचयनको
कामना गर्दै सम्पूर्ण
शेयर सदस्य,
कर्मचारी, नगरवासी,
जिल्लावासी एवं देशवासीमा
हार्दिक मंगलमय शुभकामना
व्यक्त गर्दछौं ।

शत्रुघन प्रसाद गुप्ता
अध्यक्ष, तथा
नेपाल सहकारी संस्था लि.
राजविराज ३, सप्तरी, परिवार

मंगलमय शुभकामना

२०८२ सालको शुभ दिपावली
एवं छठ पर्वको पुनित अवसरमा
सुस्वास्थ्य, दिर्घायु,
शान्ति र
अमनचयनको
कामना गर्दै सम्पूर्ण
शेयर सदस्य,
कर्मचारी, नगरवासी,
जिल्लावासी एवं देशवासीमा
हार्दिक मंगलमय शुभकामना
व्यक्त गर्दछौं ।

विश्वनाथ मण्डल
अध्यक्ष
तथा
जन ज्योति कृषि सहकारी संस्था लिमिटेड
संचालक समिति परिवार
राजविराज ९, मलेठ, सप्तरी

मंगलमय शुभकामना

२०८२ सालको शुभ दिपावली
एवं छठ पर्वको पुनित अवसरमा
सुस्वास्थ्य, दिर्घायु,
शान्ति र
अमनचयनको
कामना गर्दै सम्पूर्ण
शेयर सदस्य,
कर्मचारी, नगरवासी,
जिल्लावासी एवं देशवासीमा
हार्दिक मंगलमय शुभकामना
व्यक्त गर्दछौं ।

सचिन्द्र दास
अध्यक्ष, तथा
जनमूखी बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि.
राजविराज ४, सप्तरी, परिवार

भर्ना खुल्यो
गुणस्तरीय शिक्षाप्रति प्रतिबद्ध
युनिभर्सल कलेज
RAJBIRAJ UNIVERSAL ACADEMY
राजविराज,८, पुलचोक, सप्तरी
+2
विज्ञान
व्यवस्थापन
शिक्षाशास्त्र
मानविकी
For More Information Contact :
Contact : 031-590366, 9842820071, 9805928831

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