जि.प्र.का.सिरहा द.नं. ८७–०७०/७१

तराई मधेशको लोकप्रिय पत्रिका

मार्गानुगामी

राष्ट्रिय दैनिक

MARGANUGAMI NATIONAL DAILY

कुनै पनि विचार, समाचार र विज्ञापन प्रकाशन गर्नु परेमा हामीलाई सम्झनुहोस्। हामी तपाईंलाई उचित स्थान दिनेछौं। साथै राष्ट्रिय तथा स्थानीय पत्रपत्रिकामा कुनै पनि विज्ञापन प्रकाशन गर्न चाहनु हुन्छ भने सम्पर्क गर्नुहोला।

मार्गानुगामी राष्ट्रिय दैनिकको कार्यालय
गोलबजार नगरपालिका–६, सिरहा
फोन नं.: ०३३–५४०३५६
मो. नं. ९८५२८३२६३४, ९८०१५००३५६
इमेल : mgnd2070@gmail.com

बर्षः ११, अंकः ६१ पृष्ठः ४ | २०८१ असार १३ गते विहीबार (Thursday 27 June 2024) | मूल्य रु. ५।– | इमेल : mgnd2070@gmail.com

किराना पसलमा लागुऔषध बिक्री गर्ने महिला पक्राउ

मणिलाल विश्वकर्मा

लहान, १२ असार। घरमा रहेको किराना पसलमा प्रतिबन्धित लागुऔषध बिक्री गरिरहेको अवस्थामा प्रहरीले सिराहाको धनगढीमाई नगरपालिका–१ बाखर गाउँबाट एक महिलालाई पक्राउ गरेको छ। आफ्नै घरमा सञ्चालन गरेको किराना पसलमा लागुऔषध बिक्री–वितरण गरिरहेको गोप्य सूचनाको आधारमा इलाका प्रहरी कार्यालय धनगढीबाट खटिएको प्रहरी टोलीले स्थानीय करिब ३५ वर्षीया विनादेवी यादवलाई पक्राउ गरेको हो।

पक्राउ परेकी यादवको किराना पसल र घरको खानतलासीको क्रममा १०/१० थान प्रोमोथोजिन हाइड्रोक्लोराइड, डाइजिपाम र इप्पल इन्जेक्सन बरामद भएको सिराहा प्रहरीका सूचना अधिकारी प्रहरी नायब उपरीक्षक मुक्तिनाथ सापकोटाले जानकारी दिए। उनका अनुसार पसलबाट नाइट्राभेट१० लेखिएको तीन सय २५ थान ट्याब्लेट, ३० थान सुई, ६ थान मोबाइल र नेपाली र भारतीय मुद्रा गरी सात हजार ९० रुपैयाँ बरामद भएको छ। पक्राउ परेकी यादवलाई धनगढी प्रहरीमा राखेर थप अनुसन्धान भइरहेको उनले बताए।

ब्राउनसुगरसहित तीनजना पक्राउ

प्रहरीले सिराहाको दक्षिणी सीमावर्ती भगवानपुर गाउँपालिका–४ ठाढी, मिर्चैया तथा बरियारपट्टिबाट ५० ग्राम १० मिलिग्राम कडा खालका मानिने प्रतिबन्धित लागुऔषध ब्राउनसुगरसहित तीनजनालाई पक्राउ गरेको छ। ठाढीबाट **–बाँकी दुई पेजमा**

एसईई नतिजा आज प्रकाशित हुने

काठमाडौं, १२ असार।। यस वर्षको एसईई परीक्षाको नतिजा बिहीबार (आज) प्रकाशित हुने भएको छ। राष्ट्रिय परीक्षा बोर्डले बिहीबार बिहान १० बजेभित्र नतिजा प्रकाशन गर्ने गरी तयारी गरेको छ। नतिजा प्रकाशनका लागि बोर्ड बैठक डाकिएको छ। बुधबार नतिजा प्रकाशन गर्ने तयारी भए पनि केही प्राबिधिक तयारी नपुग्दा नतिजा प्रकाशन बिहीबारका लागि सरेको वोर्डले जनाएको छ। गत चैत १५ गतेदेखि २७ गतेसम्म लिइएको परीक्षामा ५ लाख ४ हजार ४१४ विद्यार्थी सहभागी भएका थिए। राष्ट्रिय परीक्षा बोर्डले यस वर्षदेखि लेटर ग्रेडिङमा नतिजा सार्वजनिक गर्ने तयारी गरेको छ। यो प्रणाली अनुसार हरेक विषयमा सैद्धान्तिक र प्रयोगात्मक अर्थात आन्तरिक मूल्याङ्कनमा फरक–फरक अंक दिइने छ।

सैद्धान्तिकतर्फ हरेक विषयमा ७५ पूर्णाङ्कमा न्यूनतम ३५ प्रतिशत अर्थात २६ दशमलव २५ अंक ल्याउनु पर्ने छ। यस्तै आन्तरिकतर्फ २५ पूर्णाङ्कमा ४० प्रतिशत अर्थात न्युनतम् १० अंक ल्याउनु पर्नेछ। सैद्धान्तिक र **–बाँकी तीन पेजमा**

बस्ती डुबानमा

राजविराज, १२ असार। खाडो नदीको बाढी बस्तीमा प्रवेश गरेपछि सप्तरीको रुपनी गाउँपालिका –१ का ५० घर डुबानमा परेको छ। खाडो नदीले शम्भुनाथ नगरपालिकाको सिमानामा रहेको तटबन्ध भत्काएर बस्ती प्रवेश गरेको रुपनी गाउँपालिका अध्यक्ष दिनेश कुमार यादवले जानकारी दिए। यस्तै निरन्तर वर्षा भइरहेको र वर्षाको पानीको निकास हुन नसक्दा राजविराज नगरपालिकाका विभिन्न वडामा गरी सय घरमा तीन फिटसम्म पानी जमेको छ। जिल्लाको ग्रामीण क्षेत्रमा पनि वर्षाको पानीको निकास नहुँदा बस्तीहरू डुबानमा परेको छ।

बजेटमा स्थानीय सरकारका कार्यक्रम :
निःशल्क एम्बुलेन्स देखि ट्यूशन सम्म

सिरहा, १२ असार। आगामी आर्थिक वर्ष ०८१/८२ को बजेटमा सिरहा जिल्लाका केही स्थानीय सरकारले नागरिकका ध्यान खिच्ने गरी आकर्षक र रोचक कार्यक्रमलाई प्राथमिकता दिएका छन। विपन्नलाई एम्बुलेन्स बिजुली, ट्यूशन, निःशुल्क लगायत कार्यक्रम बजेटमा ल्याएका छन्।

लहानमा कृषि सिँचाइमा उठेको विद्युत् तथा दलित र विपन्नलाई एम्बुलेन्स निःशुल्क

सिरहाको लहान नगरपालिकाले दलित, सीमान्तकृत, विपन्न समुदायलाई नगर क्षेत्रभित्र निःशुल्क एम्बुलेन्स तथा शववाहन सेवा दिने कार्यक्रम ल्याएको छ। दलित समुदायका व्यक्तिको मृत्यु हुँदा पाँच हजार किरिया खर्च पनि दिने भएको छ। त्यस्तै, उत्कृष्ट दलित विद्यार्थीको उच्चशिक्षाका लागि पूर्णछात्रवृत्ति दिने भएको छ भने दलित बस्तीमा निःशुल्क ट्युसन कक्षा चलाउने नीति लिएको छ। सिँचाइका क्रममा उठेको विद्युत्को बिल किसानले तिर्नुनपर्ने, नगरपालिकाले नै तिर्ने कार्यक्रम पनि ल्याएको छ।

धनगढीमाईले नेचुरोथेरापीमा १४ विद्यार्थीलाई ५० प्रतिशत छात्रवृत्ति दिने

सिरहाको धनगढीमाई न.पा.ले **–बाँकी तीन पेजमा**

अहिलेको सरकार 'रेस्ट' गर्ने सरकार होइन : मुख्यमन्त्री सिंह

वीरगन्ज, १२ असार। मधेस प्रदेशका मुख्यमन्त्री सतीश सिंहले अहिलेको सरकार 'रेस्ट' गर्ने सरकार नभएको बताएका छन्। अघिल्ला सरकार जस्तो आरामले समय काट्ने सरकार नभएर जनताको सेवाका लागि २४ सै घण्टा काम गर्ने सरकार भएको उनले बताए। उद्योग वाणिज्य तथा पर्यटन मन्त्रालयले बुधबार वीरगन्जमा आयोजना गरेको सरोकारवालाहरुसँग अन्तरक्रिया एवं संवाद कार्यक्रम मुख्यमन्त्री सिंहले पहिलाको सरकार जस्तो अहिलेको सरकार सुतेर नबस्ने **–बाँकी तीन पेजमा**

महिला हिंसा विरुद्ध जुटौं

कुनै पनि बहानामा शारिरीक, मानसिक, यौनजन्य, आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक एवम् राजनीतिक लगायतका हिंसा दण्डनीय छन्। महिला माथि हुने बलात्कार, घरेलु हिंसा, यौन उत्पीडन, एसिड आक्रमण, महिला शिशु हत्या, भ्रुण हत्या, प्रसूति हिंसा, दाइजोका कारण गरिने हिंसा, बोक्सीको आरोप, जबर्जस्ती विवाह, बालविवाह, बहुविवाह, कुटपीट, मानसिक यातना, धम्क्याउने, जिस्काउने जस्ता

कार्य महिला हिंसा हुन्। यस्ता घटनाहरु नजिकका आफन्त तथा नातेदार, छिमेकी, साथीभाई, सहकर्मी र अपरिचित व्यक्तिबाट प्रत्यक्ष वा सामाजिक सञ्जाल लगायतका माध्यमबाट समेत हुन सक्दछ। यस्ता घटना भएमा तत्काल प्रहरीमा खबर गरौं, त्यस्ता व्यक्तिलाई कानूनी दायरामा ल्याऔं। सभ्य समाज निर्माणमा आ–आफ्नो स्थानबाट भूमिका निर्वाह गरौं।

मधेश प्रदेश सरकार
आमसञ्चार प्राधिकरण

सम्पादकीय

बीआरआई सम्बन्धी समझदारी संसद्मा पेस गर्ने माग

चीनको महत्त्वाकांक्षी विकास सहयोग कार्यक्रम 'बेल्ट एन्ड रोड इनिसियटिभ (बीआरआई)' सम्बन्धमा नेपाल र चीनबीच भएका समझदारीपत्रमा संसदीय छलफलको माग गरिएको छ। सत्तारुढ गठबन्धनकै एउटा घटक राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीका सांसद्ले बीआरआईका विषयमा छलफलको माग गरेका हुन्। नेपालमा बीआरआई कार्यक्रम कार्यान्वयनका लागि चीन सरकार अपेक्षाकृत बढी नै व्यग्र देखिएको छ। चिनियाँ राजदूतले त बीआरआई लागु नहुँदै सुरु भएको पोखरा विमानस्थललाई समेत त्यहीअन्तर्गतको परियोजनासम्म भनेका थिए। यद्यपि, नेपाली पक्षले त्यसमा असहमति प्रकट गरेको छ। यसैबीच प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहालले बीआरआई कार्यान्वयन छिटै अगाडि बढ्ने विश्वास संसद्मा व्यक्त गरेका छन्। बीआरआईबाट अनुदान लिन प्राथमिकता दिने र ऋण लिनु परे पनि बहुराष्ट्रिय दातृ संस्थाहरुको भन्दा ब्याजदर बढी हुन नहुनेमा सरकारको धारणा रहेको पनि उनले बताएका छन्।

बीआरआईमार्फत् नेपालमा विकास योजना कार्यान्वयन गर्दा ऋण लिन हुने वा नहुने भन्नेमा बहस अलमलिएकै बेला समझदारीपत्र संसद्मा पेस गर्ने माग आएको छ। सत्तारुढ दलकै सांसदले गरेको मागलाई बीआरआई कार्यान्वयनमा अवरोध गर्ने चाल भन्न पनि मिल्दैन। समझदारीपत्रमा हस्ताक्षर गरेको एक दशक बित्दा पनि बीआरआईका लागि परियोजना छान्ने कामसमेत हुनसकेको छैन। अर्कातिर अमेरिकी अनुदान सहयोग कार्यक्रम 'मिलेनियम च्यालेन्ज कर्पोरेसन (एमसीसी)' भने संसदीय अनुमोदनपछि परियोजना निर्माणको चरणमा पनि गइसकेको छ। यसबीच बनेका सरकारहरू चीनसँगको दूरी वा कुनै अरू कारणले बीआरआई कार्यान्वयन गर्न हिचकिचाएका भने होइनन्। मूलतः विश्वभर नै बीआरआई 'ऋणपासो'मा परिणत हुनसक्ने जोखिम रहेको चर्चा चलेकाले नेपालमा पनि कार्यान्वयनमा पुग्न हच्किएको हुनुपर्छ।

विशेषगरी महँगो ऋण लिँदा श्रीलङ्काको हम्बनटोटा बन्दरगाहकै जस्तो अवस्था हुने हो कि भन्ने डर नेपालमा पनि व्याप्त छ। पोखरा अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलको अवस्थाले पनि चिनियाँ ऋण सहयोग लाभदायी नहुने छाप नेपाली जनमानसमा परेको हो। हम्बनटोटा वा पोखरा अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलका सम्बन्धमा बिग्रेको सबैमा चिनियाँ पक्षलाई मात्र दोष दिनु न्यायोचित पनि हुँदैन। परियोजना निर्माणका क्रममा श्रीलङ्का वा नेपालका अधिकारीहरूले भ्रष्टाचार नगरेको भए सम्भवतः परियोजनामा त्यति धनराशि खर्च हुने नै थिएन। नेपालले चिनियाँ वा अरू कुनै मुलुकको पनि सहयोग लिन नहुने होइन। तर, त्यस्तो सहयोग राष्ट्रिय हितका लागि भने हुनै पर्छ। कम्तीमा त्यस्ता कुनै पनि सहयोगका सर्त र मापदण्डहरूमा व्यापक छलफल गरिनुपर्छ।

एमसीसी पूरै अनुदान सहयोग हो र त्यसका सर्तहरू पनि पारदर्शी छन्। तैपनि, नेपालका केही कम्युनिस्ट र कथित 'राष्ट्रवादी'हरूले त्यसलाई सैनिक हस्तक्षेप भन्दै प्रचार गरेर जनतालाई समेत भ्रमका पारेका थिए। कार्यान्वयनमा गएपछि त्यो भ्रम टुट्यो। यसैले बीआरआईसम्बन्धी समझदारीपत्र पनि संसद्मा प्रस्तुत गरेर एमसीसीमै जस्तो पारदर्शिता अपनाइयोस्। त्यसबाट बीआरआईप्रतिको भ्रम निवारण त हुने छ नै चीनप्रतिको सन्देह पनि कम हुनेछ। बीआरआई चीनको ऋणपासो होइन भन्ने प्रमाणित गर्न पनि पारदर्शिताको अभ्यासबाट सहयोग नै पुग्नेछ।

कस्तो आउला नयाँ ग्रेडिङ प्रणाली अनुसार एसईईको नतिजा ?

कृष्णसिंह धामी

काठमाडौँ, १२ असार। राष्ट्रिय परीक्षा बोर्डले पहिलो पटक 'लेटर ग्रेडिङ निर्देशिका, २०७८' अनुसार माध्यमिक शिक्षा परीक्षा (एसईई) को नतिजा सार्वजनिक गर्दैछ। त्यसका लागि बोर्डले बिहीबार बिहान बोर्डको बैठक बोलाएको छ भने बिहान ९ बजेका लागि पत्रकार सम्मेलन राखेको छ। बोर्डले लेटर ग्रेडिङ निर्देशिका जारी भएपछि पहिलो पटक निर्देशिका अनुसार नतिजा प्रकाशन गर्न लागेको हो। लेटर ग्रेडिङ पद्धति (तेस्रो संशोधनसहित) अनुसार सैद्धान्तिकतर्फ ३५ प्रतिशत अङ्क नल्याउने विद्यार्थी फेल अर्थात् 'नन ग्रेडेड' (एनजी) हुनेछन्। जसमा सैद्धान्तिक ७५ पूर्णाङ्कका विषयमा कम्तीमा २७ अङ्क र आन्तरिक मूल्याङ्कन २५ पूर्णाङ्कमा कम्तीमा १० अङ्क प्राप्त गरेको हुनुपर्छ। अर्थात् जम्मा १०० पूर्णाङ्कमा कम्तीमा ३७ अङ्क ल्याउनुपर्ने हुन्छ। त्योभन्दा कम अङ्क आउनेको हकमा 'एनजी' आउनेछ। दुई विषयमा 'एनजी' आएको विद्यार्थीले एक महिनापछि हुने पूरक परीक्षामा सामेल हुन पाउने बोर्डले जनाएको छ।

त्यसको नतिजा एक महिनाभित्र प्रकाशन हुने भएकाले कक्षा ११ मा भर्ना भइ अध्ययन कार्य अगाडि बढाउन अर्को वर्ष कुर्नु नपर्ने बोर्डको भनाइ छ। दुईभन्दा बढी विषयमा 'एनजी' भएमा लगातार तीन वर्षसम 'एनजी' आएका विषयमा मात्र ग्रेड बृद्धिका लागि वार्षिक परीक्षामा सम्मिलित हुन पाउने व्यवस्था रहेको बोर्डका अध्यक्ष डाक्टर महाश्रम शर्माले बताए। २०७८ सालमै उक्त निर्देशका जारी भए पनि दुई वर्ष पुरानै अक्षराङ्क पद्धति अनुसार नतिजा प्रकाशित हुँदै आएको थियो। कक्षा १२ को नतिजा भने यसअघि नै सोही निर्देशिका अनुसार प्रकाशित हुँदै आएको थियो।

एसईईको नतिजा सुधारोन्मुख अवस्था थियो। विशेषगरी ३.४ देखि ४ जीपीए ल्याउने विद्यार्थीको संख्या बढ्दो क्रममा थियो। तर, यो पटकको नतिजा भने धेरै फरक देखिने सम्भावना छ। यो वर्ष धेरै विद्यार्थीको 'एनजी' आएको बोर्ड स्रोतले जनाएको छ। ३५ प्रतिशत अनिवार्य भएकाले एनजी आउने प्रतिशत बढी रहेको बोर्डको स्रोतको दाबी छ। '३५ प्रतिशत नल्याए एनजी आउने भन्ने निर्देशिका छ। त्यही आधारमा यो वर्षको नतिजामा धेरै जनाको एनजी आएको देखिएको छ,' बोर्ड स्रोतले भन्यो।

नयाँ र पुरानो ग्रेडिङ प्रणाली

२०७२ सालदेखि कक्षा १० को नतिजा ग्रेडिङ पद्धति अनुसार सार्वजनिक हुँदै आएको थियो। त्यस अघिसम्म नतिजा अङ्क र प्रतिशतमा आउने गरेको थियो। २०७२ सालदेखि २०७९ सालको नतिजासम्म अक्षराङ्कन (ग्रेडिङ) पद्धति अनुसार सार्वजनिक हुँदै आएको थियो। ग्रेडिङ प्रणाली लागु हुनु अगाडि २०७१ सालमा ४७.४३ प्रतिशत विद्यार्थीमात्रै उत्तीर्ण भएका थिए। पहिला नतिजा श्रेणीमा प्रकाशन गरिन्थ्यो। जसमा ८० प्रतिशतभन्दा बढी ल्याउने उच्च श्रेणी (विशिष्ट), ६०–८० प्रतिशत ल्याउने प्रथम श्रेणी, ४५–६० प्रतिशत ल्याउने दोस्रो श्रेणी, ३२–४५ प्रतिशत ल्याउने तेस्रो श्रेणी र ३२ भन्दा कम प्रतिशत ल्याउने अनुत्तीर्ण हुने गरेका थिए।

२०७१ सालदेखि लेटर ग्रेडिङको प्रावधान आएसँगै नतिजा ग्रेडिङ पोइन्ट एभरेज (जीपीए) मा प्रकाशन हुन थालेको थियो। गत वर्षसम्म ग्रेडिङ प्रणालीअनुसार नतिजालाई 'ए–प्लस', 'ए', 'बी–प्लस', 'बी', 'सी–प्लस', 'सी', 'डी–प्लस', 'डी', र 'ई' गरी ८ वटा ग्रेडमा विभाजन गरिएको थियो। यदि कुनै परीक्षार्थीले ३.६५ देखि ४.०० जीपीए ल्याएमा ऊ अतिविशिष्ट 'ए–प्लस' अन्तर्गत पर्छ। जुन ९०–१०० प्रतिशत बराबर हो।

नतिजाको विश्लेषण

विगत दुई वर्षको एसईईको नतिजाको विश्लेषण गर्दा चार जीपीए ल्याउने विद्यार्थीको संख्या बढेको थियो भने कम जीपीए ल्याउने विद्यार्थीको संख्या घटिरहेको थियो। २०७८ सालको एसईईको नतिजा अनुसार ३.६ देखि ४ जीपीए ल्याउने विद्यार्थी ९ हजार ६३३ जना थिए भने २०७९ सालमा २२ हजार ४७५ विद्यार्थीले ३.६ देखि ४ सम्म जीपीए ल्याएका थिए। त्यस्तै २०७८ मा ३.२ देखि ३.५ जीपीएसम्म ल्याउने विद्यार्थी ४१ हजार ६२७ थिए भने २०७९ मा ५५ हजार ६८ जनाले उक्त जीपीए ल्याएका थिए। २०७८ मा ०.८ देखि १.१९ सम्म जीपीए ल्याउने विद्यार्थीको संख्या तीन हजार २८० रहेकोमा २०७९ सालमा यो संख्या दुई हजार ९०० थियो। उक्त नतिजा हेर्दा कम जीपीए ल्याउने विद्यार्थीको संख्या घटिरहेको थियो भने बढी जीपीए ल्याउने विद्यार्थीको संख्या बढिरहेको थियो।

शिक्षामन्त्रीको चासो

नतिजा कमजोर देखिने भएपछि शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधिमन्त्री सुमना श्रेष्ठले चासो व्यक्त गरेकी छन्। नतिजा कमजोर भएको पूर्वसंकेत पाएकी मन्त्री श्रेष्ठले मनोपरामर्शदातासँगको एक भिडियो समेत बनाएकी छन्। नतिजा प्रकाशित भएपछि अभिभावक, साथीभाइ र स्वयं विद्यार्थीले कसरी परिस्थितिलाई सम्हाल्ने भनेर मन्त्री श्रेष्ठले भिडियो संवाद गरेकी हुन्। 'पास भयौ ?' 'कुन ग्रेड आयो?' 'ए फलानाको छोरीले त ए ल्याइछ, तैँले के गरिस्?' 'ओहो, ल ए आयो, ए+ आयो अब त साइन्स नै पढ्नुपर्छ है।' 'पढ्ने बेला पढेन, अब केही गरिखाँदैन यसले।' जस्ता विषय अभिभावकको तर्फबाट उठ्ने गरेको भन्दै मन्त्री श्रेष्ठले मनोपरामर्शविदसँग कुरा गरेकी हुन्।

समाजमा परीक्षा र परीक्षाको प्रतिफललाई विद्यार्थीको सम्पूर्ण भविष्य, उनीहरूको दक्षता, क्षमतासँग जोडेर हेर्ने चलन रहेको मन्त्री श्रेष्ठको भनाइ छ। यसले विद्यार्थी र अभिभावकको समेत मानसिक स्वास्थ्यमा पर्ने असरबारे कुरा गर्ने नगरेको भन्दै उनले त्यसलाई जोड दिएकी हुन्। विद्यार्थीले यस्तो समयमा कसरी आफूलाई सम्हाल्ने ? अभिभावकले कसरी विद्यार्थीसँग आफ्ना कुरा व्यक्त गर्ने ? समाजको दायित्व के कस्तो हुन्छ ? लगायत विषयमा मन्त्री श्रेष्ठले मनोविद्, मानसिक स्वास्थ्य अनुसन्धानकर्ता कृपा सिग्देलसँग कुराकानी गरेर भिडियो बनाएकी हुन्।

गर्मीमा आँपदेखि आरु : कुन फलफूल कति खाने ?

प्रकृति विष्ट

गर्मीको बेला शरीरमा पानीको मात्रा पूरा गर्न प्रशस्त तरल पदार्थ खानुपर्छ। चर्को घाम र वातावरणको तातोले पनि विभिन्न रोगको जोखिम बढाउँछ जसले शरीरमा आलस्य र कमजोरी ल्याउँछ। गर्मीमा यस्ता धेरै फलफूल पनि पाइन्छ जसलाई खाएपछि शरीरमा पानीको कमीलाई पूरा गर्नुका साथै गर्मीमा हुने धेरै रोगबाट बचाउन मद्दत गर्छ। त्यसैले मौसमअनुसार विभिन्न प्रकारका फलफूल खाएर स्वस्थ रहन सकिन्छ। गर्मीमा आँप, लिची, खरबुजा, आरु, आल्चा लगायतका फलफूल धेरै पाइन्छ। यी फलफूलमा भिटामिन, मिनरल, रेशा लगायतका पोषण तत्त्व धेरै पाइन्छ जसले शरीरको पाचन प्रणालीलाई मद्दत गर्दछ।

आँप : आँपलाई फलको राजा मानिन्छ। आँपमा कार्बोहाइड्रेट र चिनीको मात्रा धेरै हुन्छ। आँपमा भिटामिन ए, बी, सी, ई, पोटासियम, म्याग्नेसियम लगायतका तत्त्व अन्य फलफूलभन्दा धेरै पाइन्छ। यी भिटामिनले रोग प्रतिरोधी क्षमता बढाउँछ। आँपमा भएको रेशाले ठूलो आन्द्राको क्यान्सरको जोखिम पनि कम गर्छ। आँप खाँदा मुटुलाई पनि फाइदा पुऱ्याउँछ। दैनिक एक पटकमा एक सयदेखि एक सय ५० ग्रामसम्मको आँप खान सकिन्छ। अर्थात् एक चिया कप बराबर आँप खान उपयुक्त हुन्छ।

खरबुजा : खरबुजा गर्मीको समयमा सबैभन्दा लोकप्रिय फल हो। यसमा झन्डै ९० प्रतिशत पानी हुन्छ जसले शरीरलाई पानीको मात्रा कायम राख्न मद्दत गर्छ। खरबुजामा भिटामिन ए, सी, बी ६ र रेशा पनि प्रचुर मात्रामा पाइन्छ जसले ताजगी र ऊर्जा प्रदान गर्छ। खरबुजामा आइरन पनि प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। एक पटकमा एक सय ५० ग्रामदेखि दुई सय ग्रामसम्म खरबुजा खान मिल्छ।

लिची : लिची पनि स्वादिष्ट र पानीको मात्रा राम्रो भएको फल हो जसले शरीरलाई चिसो र ताजगी महसुस गराउँछ। यसमा भिटामिन बी, सी, म्याग्नेसियम र रेशा पाइन्छ जसले प्रतिरक्षा प्रणालीलाई मजबुत बनाउँछ। आँप जस्तै लिचीमा पनि चिनीको मात्रा धेरै हुन्छ। लिची एक चोटीमा एक सयदेखि एक सय ५० ग्रामसम्म खान मिल्छ, अर्थात् पाँच/छ वटासम्म खान मिल्छ।

आल्चाः पाकेको आल्चा कलेजी रङ्गको हुन्छ। यसको विशेषता यसको रङ्गसँगै जोडिएको छ। आल्चामा अरू फलभन्दा भिन्न पोषक तत्त्व पाइन्छ। आल्चाको रङ्गमा फाइटोकेमिकल हुन्छ जसले धेरै पोषक तत्त्व प्रदान गर्छ। यसमा 'एन्टिअक्सिडेन्ट' पनि हुन्छ जसले शरीरको रोग प्रतिरोधी क्षमता बढाउँछ। भिटामिन सी र रेशा पनि यसमा पाइन्छ। ठूलो भए चार वटा र सानो भएमा आठ वटासम्म आल्चा खान उपयुक्त हुन्छ।

आरु : आरुमा पनि भिटामिन सी को मात्रा धेरै हुन्छ। रेसा बढी हुन्छ। पाकेको आरुमा पनि फाइटोकेमिकल हुन्छ। एकपटकमा ठूलो आरु दुई वटा र सानो आरु पाँच वटासम्म खान मिल्छ।

भुइँकटहर : भुइँकटहरमा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन सी पाइन्छ जसले रोग प्रतिरोधी क्षमता बढाउँछ। यसमा पाइने रेशाले आन्द्रा र स्तन क्यान्सरको सम्भावना घटाउँछ। पोटासियम, म्याग्नेसियम जस्ता खनिजले उच्च रक्तचापको समस्या घटाउन मद्दत

–बाँकी तीन पेजमा

किराना पसलमा ...

खटिएको प्रहरी टोलीले भारतबाट नेपालतर्फ आउँदै गरेका लहान नगरपालिका– ८ का करिब १८ वर्षीय मनीषकुमार चौधरीलाई ५० ग्राम ब्राउनसुगर, मिर्चैया नगरपालिका– ६ मटियर्वाबाट मधेश प्रदेश–०२–००७ प ८८७८ नम्बरको मोटरसाइकल चढेका मिर्चैया– ९ सुन्दरपुरका करिब २५ वर्षीय सुन्दरकुमार महतोलाई १० मिलिग्राम ब्राउनसुगरसहित पक्राउ गरिएको प्रहरीले जनाएको छ।

त्यस्तै, बरियारपट्टि– ३ स्थित नेपाल–भारत सीमानाकाबाट सिराहा नगरपालिका– १ का करिब १७ वर्षीय रमेशकुमार ठाकुरले झोलामा लुकाएर ल्याएको ५०/५० थान प्रोमोथोजिन हाइड्रोक्लोराइड, बुप्रेनर्फिन र डाइजिपाम इन्जेक्सन बरामद भएकाले प्रहरी हिरासतमा राखेर थप अनुसन्धान भइरहेको छ।

बजेटमा स्थानीय...

डिप्लोमाइन नेचुरोथेरापी विषय पढ्ने १४ वडाका १४ विद्यार्थीलाई वडास्तरीय योजनाबाट ५० प्रतिशत सहयोग गर्ने भएको छ। त्यस्तै, उच्च शिक्षामा नगरका दुई छात्र–छात्रालाई पूर्णछात्रवृत्ति दिने भएको छ। हरेक वडाका दलित विपन्न बस्तीमा दुई–दुई ट्युसन कक्षाको व्यवस्था गर्ने तथा ४, ९ र १३ नम्बर वडामा दलित, विपन्न र मुसहर समुदायलाई तिलगंगा आँखा अस्पतालसँगको सहकार्यमा निःशुल्क आँखा जाँच र शल्यक्रिया गर्ने कार्यक्रम ल्याएको छ।

गोलबजारमा दलित समुदायका सुत्केरीलाई पाँच हजार भत्ता

सिरहाको गोलबजार नगरपालिकाले नागरिकता बनाउन सिफारिससहित जिल्ला प्रशासन जान–आउन, खाना, खाजा, बसभाडा नगरले व्यहोर्ने भएको छ। त्यस्तै, दलित, विपन्न र असहायलाई निःशुल्क एम्बुलेन्स सेवा उपलब्ध गराउने भएको छ। दलित समुदायका सुत्केरीलाई पाँच हजार रुपैयाँ भत्ता दिने नीति पनि लिएको छ। दलित, विपन्न तथा असहाय परिवारको मृत्युमा पाँच हजार किरिया खर्च दिने कार्यक्रम पनि समेटेको छ।

मिर्चैयामा मावि तहका विद्यालयमा निःशुल्क ट्युसन

सिरहाको मिर्चैया नगरपालिकाले आधारभूत तहको विद्यालयमा स्वयंसेवक शिक्षकको व्यवस्था गर्ने भएको छ। त्यस्तै, मावि तहका विद्यालयमा निःशुल्क कोचिङ र ट्युसन कक्षा सञ्चालन गर्ने नीति लिएको छ। किसान कार्डको व्यवस्था, कृषि विद्युतीकरण निःशुल्कको घोषणासमेत गरेको छ। नगर अस्पतालमा प्रसूति गराउनेलाई थप पोषण आहारको व्यवस्था गरिने तथा नगर क्षेत्रभित्र निःशुल्क एम्बुलेन्स सेवा दिने भएको छ।

एसईई नतिजा...

आन्तरिकतर्फ प्राप्त अंकलाई ग्रेडमा परिणत गरिने छ। ७५ पूर्णाङ्कको सैद्धान्तिकमा २६ दशमलव २५ र आन्तरिकतर्फ न्युनतम् १० अंक नआएको खण्डमा विद्यार्थीको मार्कसिटमा नन ग्रेडेड उल्लेख हुने छ। मौका परीक्षाबाट ग्रेड वृद्धि नगरी कक्षा ११ मा पढ्न भर्ना हुने पाइने छैन। दुई विषयमा असफल हुने विद्यार्थीले मौका परीक्षा दिन पाउने छन्। दुईभन्दा बढी विषयमा असफल हुने विद्यार्थी तथा मौका परीक्षामा समेत असफल भएका विद्यार्थी भने अर्को वर्ष पास हुन नसकेका विषयको मात्रै परीक्षा दिनु पर्ने छ।

अहिलेको सरकार...

बताए। 'मेरो टाउकाको उपचार भएको छ, तर म जनताको कामका लागि हिँड्या हिँड्या छु। हामी अहिले २४ सै घण्टा काम गरिरहेका छौँ, उनले भने,'किनकि ७ वर्षदेखि मधेस सरकारमाथि जनताको विश्वास घटेको छ, नकारात्मक धारणा छ, हो त्यो धारणा चिर्नका लागि हामी रातदिन काम गरिरहेका छौँ।'

'घुमौँ मधेस, बुझौँ मधेस' नारासहित पर्यटन मन्त्रालयले गरेको कार्यक्रममा मुख्यमन्त्री सिंहले पर्यटन क्षेत्रको मात्र विकास गर्न सके मधेसको कायापलट हुने बताए। मधेसको विकास एक्लैले सम्भव नभएकाले यसका लागि प्रदेश सरकारले माग अनुसार काम अगाडि बढाइसकेको उनले बताए।

गर्मीमा आँपदेखि...

गर्छ। एकपटकमा ७० देखि एक सय ५० ग्रामसम्म भुइँकटहर खान उपयुक्त हुन्छ।

नास्पाती : नास्पातीमा फाइबर र भिटामिन सी प्रचुर मात्रामा पाइन्छ। यसले पाचन प्रणालीलाई सुधार गर्न मद्दत गर्छ र शरीरमा पानीको मात्रा बनाइ राख्छ। एकपटकमा नास्पाती एक सय ग्रामसम्म खान मिल्छ। एकैपटक धेरै फलफूल खाएमा पोट दुख्ने वा पाचन प्रणालीमा असर पर्छ। धेरै फलफूल खाएमा शरीरमा चिनीको मात्रा बढ्छ। मौसमी फल दैनिक दुईदेखि तीन पटकसम्म खान सकिन्छ। तर एक पटकमा एक सय ५० ग्रामभन्दा बढी खानु हुँदैन।

कस्तो फल खाने ?

काँचो फल खाँदा पाचन प्रक्रियामा असर पार्न सक्छ जसले गर्दा पेट दुख्ने, पेटमा हावा भरिने जस्ता समस्या हुन सक्छन्। मौसमभन्दा छिटो फल पकाउन विभिन्न रसायन प्रयोग गरिएको हुन सक्छ। हानिकारक रसायनबाट बच्नका लागि फललाई कम्तीमा आधा घण्टा चिसो पानीमा भिजाएर राख्नुपर्छ जसले फलको बोक्रामा लागेको विषादीलाई घटाउन मद्दत गर्छ। मौसमी फलमा प्राकृतिक मिठास हुने भएकाले यी फलको सेवनले कृत्रिम चिनीको आवश्यकता कम गर्छ। यसले मधुमेह जस्ता समस्याबाट बच्न मद्दत गर्दछ। प्राकृतिक रूपमा पाइने मिठासले शरीरलाई ऊर्जा प्रदान गर्छ। मौसमी फलमा फाइबरको मात्रा उच्च हुने भएकाले पाचन प्रणालीलाई सुधार गर्न मद्दत गर्दछ। नियमित मौसमी फल खाने व्यक्तिमा कब्जियत र पेटसम्बन्धी समस्या कम हुने गर्छ। पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न फाइबरयुक्त फलको सेवन गर्नु आवश्यक छ।

स्रोत नखुलेको २० लाख रुपैयाँसहित भारतीय नागरिक पक्राउ

काठमाडौं। प्रहरीले स्रोत नखुलेको २० लाख ४० हजार रुपैयाँसहित एकजनालाई पक्राउ गरेको छ। पक्राउ पर्नेमा भारत बिहारका ३८ वर्षीय निरन्जन कुमार छन्। उनलाई काठमाडौं प्रहरीको विशेष टोलीले मंगलबार पक्राउ गरेको हो। उनी काठमाडौं ब्रम्हटोलस्थित प्रतीक इन्टरप्राइजेजका सञ्चालक समेत हुन्। प्रहरीको अनुसन्धानका क्रममा उनले करिब सात करोड बराबरको क्रिप्टो करेन्सीको कारोबार समेत गरेको खुलेको छ।

कोशीमा प्राकृतिक विपत्तिबाट दुई दिनमा आठ जनाको मृत्यु, तीन बेपत्ता

विराटनगर, १२ असार। बाढी पहिरो र चट्याङ लागेर कोशी प्रदेशमा दुई दिनमा आठ जनाको मृत्यु भएको छ भने तीनजना बेपत्ता भएका छन्। कोशी प्रदेश प्रहरी कार्यालय विराटनगरका अनुसार झापा र सुनसरीमा चट्याङ लागेर ३ जनाको मृत्यु भएको छ। बाढीका कारण मोरङमा तीन, झापामा एक जनाको मृत्यु भएको छ। बाढीमा परी मोरङमा तीन जना बेपत्ता छन्। पहिरोका कारण ओखलढुंगामा एक जनाको मृत्यु भएको छ। प्रहरीका अनुसार मोरङको रतुवामाई नगरपालिका– ५ का नुर महम्मदका २ वर्षीय छोरा मोहमद मुसाहा घर नजिकै पानी जमेको खाल्डोमा मृत भेटिएका छन्। बुधबार बिहान घरबाट हराएका बालक खोजी गर्ने क्रममा जमेको पानीमा मृत भेटिएका हुन्।

बुधबार मोरङको रंगेलीमा रहेको घाँगी खोलामा आएको बाढीमा एक जना बेपत्ता भएका छन्। प्रहरीका अनुसार रंगेली ५ का नागेन मण्डल बेपत्ता भएका हुन्। बुधबार बिहान नागेन तीन साथीसहित खोला तर्दै थिए। खोला तर्ने क्रममा उनलाई बगाएको मोरङ प्रहरीले बताएको छ। मंगलबार मोरङको केराबारी गाउँपालिका– ४ स्थित गोगुने खोलामा आएको बाढीले बगाउँदा स्कुल जाँदै गरेका केराबारी– ४ का ११ वर्षीय श्याम राईको मृत्यु भएको थियो। साथीहरूसँग स्कुल जाने क्रममा गोगुने खोला तर्ने क्रममा बगेका उनको केही तल शव फेला परेको थियो।

मंगलबार नै मोरङको सुन्दरहरैचा नगरपालिका– ५ स्थित बूढीखोलामा माछा मार्ने क्रममा खोलाले बगाउँदा एक जनाको मृत्यु भएको छ। २ जना बेपत्ता छन्। मृतक र बेपत्ता एकै परिवारका हुन्। प्रहरीका अनुसार माछा मार्ने क्रममा सुन्दरहरैचा– ५ की २२ वर्षीया प्रेमकला चौधरी, ६० वर्षीया असरादेवी चौधरी, ३० वर्षीया फूला चौधरी, २२ वर्षीया स्वस्तिका चौधरीलाई बूढीखोलामा आएको बाढीले बगाएको थियो। बाढीमा बगेकी स्वस्तिकाको स्थानीयले उद्धार गरेका थिए। प्रेमकलाको शव खोला किनारमा फेला परेको थियो। असरादेवी चौधरी र फुला चौधरी बेपत्ता छन्। मंगलबार बेलुका फुलबासा खोलाले बगाउँदा मेचीनगर नगरपालिका– १४ झापाका बामरा सतारका डेढ वर्षीय छोरा रिहान सतारको मृत्यु भएको छ। घर नजिकै रहेको फुलवासा खोलामा खेल्ने क्रममा पानीमा डुबेर उनको मृत्यु भएको प्रहरीले बताएको छ।

मंगलबार नै चट्याङ लागेर झापाको कमल गाउँपालिका २ का ४६ वर्षीय राजन खड्काको मृत्यु भएको छ। त्यस्तै गौरादह ८ मा पनि चट्याङ लागेर ४२ वर्षीय विकास गिरीको मृत्यु भएको छ। उनीहरू दुवै खेतमा काम गर्दै थिए। मंगलबार नै सुनसरीको रामधुनी नगरपालिका ४ का ३० वर्षीय उमेशकुमार चौधरीको पनि चट्याङ लागेर मृत्यु भएको छ। उनी पनि खेतमा काम गर्दैथिए। ओखलढुंगाको चिसंखुगढी गाउँपालिका– ५ थुम्की स्थितमा पहिरोले घर पुरिंदा एक जना महिलाको मृत्यु भएको छ। बुधबार बिहान अविरल वर्षाको कारण स्थानीय बाबुराम खत्रीको ढुङ्गा माटेले बनेको १ तले घर र गोठ पहिरोले पुरेको थियो।

पहिरोले घरभित्र बसेका ३९ वर्षीय बाबुराम खत्री, उनको ३५ वर्षीया श्रीमती देवकुमारी खत्री र १८ वर्षीया छोरी मेनुका खत्रीलाई पुरेको थियो। प्रहरी र स्थानीयले बाबुराम खत्री र छोरी मेनुकालाई सकुशल उद्धार गरेका छन्। देवकुमारी खत्री मृत अवस्थामा फेला परेको प्रहरीले बताएको छ।

डेंगी रोग लागेमा निम्न लक्षणहरु देखिन सक्छन् :

यी लक्षणहरू देखिएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्था वा अस्पताल जानुहोस् ।

लहान नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
लहा, सिरहा
मधेश प्रदेश, नेपाल

मोबाइलको लतले बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकासमा पार्न सक्छ असर
आजै बाट सचेत बनौं

बालबालिकाले आफैं मोबाइल चलाउँदैनन् । अभिभावकले अत्याधिक मोबाइल प्रयोग गर्दा उनिहरुले पनि देखेर सिक्छन् र लत बस्छ ।

मोबाइलको लत लागेका बालबालिकामा निन्द्रा ढिलो लाग्ने, निन्द्रा पातलो हुने र निन्द्राबाट पटक पटक ब्युझने समस्या देखिन सक्छ ।

आफ्नो सजिलो र छिटोको लागि बालबालिकालाई मोबाइल देखाएर खानेकुरा नखुवाऔं ।

मोबाइल देखाएर बालबालिकालाई खाना खुवाउनाले बालबालिकाले आफुले के कुरा खाइरहेको छु, कस्तो स्वादको खानेकुरा खाइरहेको छु भनेर थाहा पाउँदैनन् जसका कारण पोषण सम्बन्धित समस्या, पाचन प्रणालीमा समस्या हुन सक्दछ ।

खाना खुवाउँदा अभिभावकले बच्चाहरूसँग कुराकानी गरेर, डुलाएर, गीत गाएर तथा उनीहरूको हाउभाउमा प्रतिक्रिया दिदैं खुवाउनुपर्छ।

मोबाइलमा लत लागेका बालबालिकामा एकोहोरो हुने लक्षण देखिँदै जान सक्छ । साथै रिसाउने, झर्किने, रुने, दोहोरो कुरा नगर्ने हुन सक्दछन् । यसले गर्दा बच्चा ठुलो हुँदै जाँदा झन् खान नमान्ने वा राम्ररी नचपाई खानेकुरा छिटो निल्ने पनि हुन सक्छन् ।

सुत्नु भन्दा अगाडी मोबाइल हेरेका बालबालिकामा मोबाइल स्कृनबाट आउने उज्यालोले निन्द्रा लाग्ने हर्मोन उत्सर्जनमा समस्या हुने तथ्य पाइएको छ ।

मष्तिष्क विकास हुने अधिकतम उमेरमा मोबाइलको लत लागेमा बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकासमा नै असर पुर्याउँछ ।

कटारी नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
कटारी, उदयपुर
कोशी प्रदेश, नेपाल

मधेश सरकारको झण्डै २ अर्बको महत्त्वाकांक्षी योजना पाँच वर्षदेखि अलपत्र

जनकपुर, १२ असार। मधेश प्रदेश सरकारको झण्डै २ अर्बको महत्त्वाकांक्षी शीतभण्डारको योजना पछिल्लो ५ वर्षदेखि अलपत्र रहेको छ। आर्थिक वर्ष २०७५/७६ मा कृषि उपज वस्तुलाई सही तरिकाले भण्डार गर्न तथा सही मूल्य प्रदान गर्न मधेश सरकारले प्रदेशभर १ अर्ब ७९ करोड ९३ लाख ७९ हजार ८९५ रुपैयाँको लागतमा विभिन्न ८ वटा शीतभण्डार निर्माणको सम्झौता गरेको थियो। तर, सम्झौता भएको ५ वर्षमा पनि शीतभण्डारको काम अलपत्र छ। प्रदेश सरकारले पर्साको वीरगञ्ज महानगरपालिका–२६ सुगौलीस्थित ५ हजार मेट्रिकटन क्षमताको शिवम् एग्रो इन्डस्ट्रिज एवं शीतभण्डार निर्माणको लागि २०७५/७६ मा २७ करोड ८२ लाख ९९ हजार २१० रुपैयाँमा सम्झौता गरेको थियो। सम्झौताअनुसार २०७७/७८ मै उक्त शीतभण्डार निर्माण कार्य सम्पन्न गर्नुपर्ने थियो। तर, अहिलेसम्म उक्त शीतभण्डार निर्माणस्थलमा माटो खनिएको छ भने शीतभण्डारको लेआउट मात्रै भएको छ।

त्यस्तै, पर्साकै वीरगञ्ज महानगरपालिकामा ग्लोबल लेदर ट्रेडिङ इन्डस्ट्रिजले निर्माण गर्ने शीतभण्डारको निर्माण कार्य ४ वर्षदेखि अलपत्र छ। शीतभण्डार निर्माणका लागि २०७५/७६ मा मधेश सरकारको भूमि व्यवस्था कृषि तथा सहकारी मन्त्रालय र ग्लोबल लेदर ट्रेडिङ इन्डस्ट्रिजबीच १७ करोड ११ लाख ५८ हजार ४८ रुपैयाँमा सम्झौता भएको छ। ४ हजार ५ सय मेट्रिकटन क्षमताको शीतभण्डार निर्माणको लागि तीन वर्ष समय तोकिएको थियो। तर, यो चार वर्षमा शीतभण्डार निर्माण साइटको कम्पाउण्ड वालको काम मात्रै भएको छ। त्यस्तै, बाराको सिम्रौनगढ नगरपालिका–३ स्थित अमन मत्स्य फार्मले निर्माण गर्ने शीतभण्डारको अहिलेसम्म फाउन्डेसनको काम मात्रै भएको छ। उक्त शीतभण्डार निर्माणका लागि २४ करोड ७४ लाख ८४ हजार २५८ रुपैयाँमा दुवै पक्षबीच सम्झौता भएको थियो। ३ हजार मेट्रिकटन क्षमताको उक्त शीतभण्डार निर्माणको अवधि तीन वर्ष नै तोकिएको थियो।

रौतहटको गरुडा नगरपालिका–१, जयनगरस्थित राष्ट्रिय हर्बल प्रोसेसिङ प्रा.लि.ले निर्माण गर्ने शीतभण्डारको पनि उस्तै दुरावस्था छ। उक्त शीतभण्डार निर्माणको लागि प्रदेश सरकारसँग कम्पनीले २६ करोड ८५ लाख ११ हजार ४५६ रुपैयाँमा सम्झौता गरेको थियो। २०७७/७८ को असार मसान्तसम्म काम सम्पन्न गर्नुपर्ने दुवै पक्षबीच सम्झौता भए पनि अहिलेसम्म पूर्णता पाउन सकेको छैन। सर्लाहीको बरहथवा नगरपालिका– ५ मा लवकुश बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाले तीन वर्षमा निर्माण कार्य सम्पन्न गर्नुपर्ने शीतभण्डारको पछिल्लो चार वर्षमा माटो फिलिङ र फाउडेशनको काम मात्रै भएको छ। १ हजार ५ सय मेट्रिकटन क्षमताको उक्त शीतभण्डारको लागि प्रदेश सरकार र संस्थाबीच २०७५/०७६ मा १८ करोड ३५ लाख ७५ हजार ३४ रुपैयाँमा सम्झौता भएको थियो।

सप्तरीको राजविराज नगरपालिकाको भल्हीस्थित जिल्ला सहकारी संस्थाले ३ हजार मेट्रिकटन क्षमताको शीतभण्डार निर्माणको लागि २०७५/०७६ मै सम्झौता गरेको थियो। ३१ करोड ५ लाख ३६ हजार ७७९ रुपैयाँको लागतममा निर्माण हुने उक्त शीतभण्डारको संघीय सरकारको सरकारी विभागले ६० प्रतिशत, प्रदेश सरकार र संस्था स्वयंले २०/२० प्रतिशत खर्च व्यहोर्ने गरी सम्झौता गरिएको थियो।

आमाको मृत्युका दोषी खोज्दै डाक्टर छोरा

अवधेशकुमार झा

राजविराज, १२ असार। मोटरसाइकलको ठक्करबाट मृत्यु भएकी आफ्नी आमाको न्यायका लागि कर्णाली स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान जुम्लामा एसोसिएट प्रोफेसर एवं आकस्मिक कक्ष इन्चार्ज डा. तुलाकृष्ण गुप्ता पछिल्लो एक महिनादेखि लडिरहेका छन्। गुप्ताकी आमा जयमालाको गत जेठ ९ गते राति मोटरसाइकलले ठक्कर दिँदा गम्भीर घाइते भई उपचारका क्रममा अस्पताल भर्ना भएकामा त्यहीं उनको मृत्यु भएको हो। सप्तरीको कञ्चनरूप नगरपालिका–८ मा बसोबास रहेकी आफ्नी आमाको न्यायका लागि लडेको एक महिना बितिसकेको छोरा डा. गुप्ताले बताए। 'दैनिक जसो इलाका प्रहरी कार्यालय कञ्चनपुर, जिल्ला प्रहरी कार्यालय र यहाँका जनप्रतिनिधि एवं नेताका दैलो चहार्दैमा समय बितिरहेको छ,' उनले भने, 'अहिलेसम्म पनि आमालाई ठक्कर दिने मोटरसाइकल र त्यसका चालकको पहिचान हुन सकेको छैन।' इलाका प्रहरी कार्यालय कञ्चनपुरका प्रहरीले आवश्यक सहयोग नगरेको उनको आरोप छ।

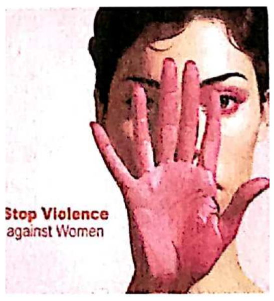
'अनुसन्धानका लागि गृहमन्त्री रवि लामिछानेदेखि हेल्लो सरकारसम्म गुहारें,' उनले भने, 'उच्च पदस्थ प्रशासनिक अधिकारीलाई न्याय दिलाइदिन याचना गरें। तर अझै पनि प्रहरीले ठक्कर दिने मोटरसाइकल र चालकको खोजीमा सक्रियता देखाएको छैन।' डा. गुप्ताका अनुसार कञ्चनरूप–८ मै रहेको मन्दिरमा पूजा गरी फर्किने क्रममा गत जेठ ८ राती साढे ८ बजे दक्षिणबाट उत्तरतर्फ गइरहेको नम्बर खुल्न नसकेको मोटरसाइकलले कञ्चनपुर–फतेपुर सडक खण्डमा ठक्कर दिएको थियो। ठक्करबाट 'सिभियर ब्रेन इन्जुरी' भई अस्पताल भर्ना गरिएकी जयमालाको उपचारका क्रममा गत जेठ १५ मा विराटनगरमा मृत्यु भएको थियो।

'आमा दुर्घटनामा पर्नुभएको खबर पाएपछि तत्कालै जुम्लाबाट आएर एक हप्तासम्म उपचार गरे पनि आमालाई जोगाउन सकिएन,' डा. गुप्ताले भने, 'धर्म परम्परा अनुसार १३ दिनको किरिया बसेदेखि आज एक महिनासम्म ठक्कर दिने सवारी साधनको खोजीका लागि स्थानीय प्रहरी कार्यालय धाएको धायै छु, प्रधान कार्यालयदेखि गृहमन्त्रीसम्म गुहारेको छु तर पनि दोषी पत्ता लागेको छैन।'

इलाका प्रहरी कार्यालय कञ्चनपुरका डीएसपी महेन्द्र नेपालले घटना भएको स्थानमा सीसीटीभी क्यामेरा व्यवस्थित नरहेकाले सवारी साधन पहिचान नभएको बताए। 'हामी अनुसन्धानकै क्रममा छौं,' उनले भने, 'सीसीटीभी क्यामरा व्यवस्थित नहुँदा पनि समस्या भएको हो। घटनाबारे प्रस्ट भइरहेको छैन, संकलित फुटेजहरू अध्ययन गरी सवारी साधन पहिचान गर्न लागेका छौं।'

महिला हिंसा विरुद्ध सचेत रहू

कोनो बहानामे शारीरिक, मानसिक, यौनजन्य, आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक एवम् राजनीतिक सहितके हिंसा दण्डनीय अइछ।



बलात्कार, घरेलु हिंसा, यौन उत्पीडन, एसिड आक्रमण, महिला शिशु हत्या, भ्रुण हत्या, प्रसूति हिंसा, दहेजके कारण कएल जायबाला हिंसा, डाइनजागिनके आरोप, जबर्जतस्ती विवाह, वालविवाह, बहुविवाह, कुटपिट, मानसिक यातना, धम्केनाइँ, जिस्केनाइँ जँका कार्य महिला हिंसा छियै।

एहेन घटना सब लगपासके अपन आ रिस्तेदार, परोसी, सङ्गी साथी, अनचिन्हार व्यक्तिस' व्यक्तिस' प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष सामाजिक सञ्जाके माध्यमस' सेहो भ' सकैत अइछ। एहेन घटना भेला पर तुरन्त पुलिके खाबर करु, एहेन व्यक्तिके कानूनी दायरामे लाबल जाय। सभ्य समाज निर्माणमे अपन अपन ठामस' भूमिका निर्वाह नइँ चुकू।

मधेश प्रदेश सरकार
आमसञ्चार प्राधिकरण

झाडापखाला, हैजा र डेँगीबाट बचौं

अविरल भइरहेको वर्षाले झाडापखला, हैजा र डेंगीको खतरा बढेको छ। तसर्थ, झाडापखला र हैजाबाट बच्न:

- सधैं पानी उमालेर वा क्लोरिन झोल प्रयोग गरेर मात्र पिऔं,
- व्यक्तिगत सरसफाई (विशेष गरी हातको सरसफाई) मा ध्यान दिऔं
- बासी सढेगलेका खानेकुरा नखाऔं,
- खानालाई छोपेर राखौं,
- काँचै खान मिल्ने फलफूल र तरकारीको सरसफाईलाई विशेष ध्यान पुर्याऔं

साथै खुल्ला रूपमा दिसापिसाब नगरौं, चर्पीको अनिवार्य प्रयोग गरौं र दिसापिसाब गरिसकेपछि साबुनपानीले मिचि मिचि हात धोऔं।

साथै एडीस जातका लामखुट्टेको (कालो-सेतो छिर्केमिर्के देखिने) टोकाईबाट सर्ने डेंगी रोगबाट बच्न:

- आफ्नो घर वरपर तथा कार्यस्थलमा सफा पानी जमेको ठाउँमा लामखुट्टेले फूल पार्ने भएको हुँदा पानी जम्न नदिऔं
- घरको झ्याल ढोकामा लामखुट्टे नछिर्ने जाली हालौं,
- जुनसुकै बेला सुत्दा झुलको प्रयोग गरौं,
- पुरै शरिर ढाक्ने लुगा लगाऔं र सचेत रहौं।

साथै खाद्यान्न तथा खानेपानी वितरक सम्पुर्ण सरोकारवाला निकाय तथा व्यवसायीहरुलाई सचेत रहन अनुरोध गर्दछौं।

कंचनरूप नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
कंचनपुर, सिरहा
मधेश प्रदेश, नेपाल

चट्याङबाट बच्ने उपाय:

- बिजुली चम्केको बेला सचेत र सतर्क रहौं,
- विद्युतीय तरङ्ग टिप्न सक्ने धातुजन्य र भिजेका वस्तुबाट टाढा बसौं,
- विद्युतीय उपकरण बन्द गरौं,
- घर तथा भवनमा अर्थिङ्ग लगायतका सुरक्षात्मक उपाय अपनाऔं,
- बिजुली चम्केको केही समयसम्म पानी परेको क्षेत्रमा ननिस्कौं,
- सकेसम्म घरभित्रै झ्यालढोका बन्द गरेर सुक्खा ठाउँमा बसौं,
- सकभर अग्लो स्थानमा नबसौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

मार्गानुगामी राष्ट्रिय दैनिकका लागि **प्रकाशक/सम्पादक** : कमलेश कुमार यादव, **सह–सम्पादक** : सत्य नारायण चौधरी, **प्रवन्धक** : नविन यादब, कानुनी सल्लाहाकार :कृष्ण प्रसाद दंगाल **कम्प्यूटर ले–आउट : मार्गानुगामी दैनिक कार्यालय** : गोलबजार न.पा-६ (सिरहा) फोन नं. ०३३५४०३५६, ९८५२८३२६३४ *e-mail :* mgnd2070@gmail.com, website : www.marganugami.com, **मुद्रक** : यदुवंशी अफसेट प्रेस, लहान, (सिरहा)