जि. प्रशा.का.,बारा,द.नं.: ६४/०७२/०७३ जि. हुलाक का.,बारा,द.नं.: १०/०७२/०७३

सत्य, तथ्य र निष्पक्ष सामाचारका लागि

साझेदारी

राष्ट्रिय दैनिक

SAJHEDARI NATIONAL DAILY

इ-पेपर हेर्नका लागि

वर्ष : ९ | अंक : २१५ | २०८० साल फागुन १४ गते, सोमवार | Monday 26, Feb. 2024 | मूल्य रु. ५/- | पृष्ठ : ४

करारका शिक्षक हटाई स्थायी शिक्षक राखिरहेको भन्दै आपत्ति

रञ्जन यादव
जीतपुर, १३ फागुन

बारामा करारका शिक्षक हटाई स्थायी शिक्षक राखिरहेको भन्दै नेपाल शिक्षक संघले आपत्ति जनाएको छ।

नेपाल शिक्षक संघ
मधेश प्रदेश कार्य समिति
जनकपुरधाम
स्था. २०४७

पत्र संख्या:
चलानी नं :-

मिति: २०८०-११-११

प्रेस विज्ञप्ति

प्रस्तुत विषयमा शिक्षक सेवा आयोग भक्तपुर द्वारा नि. मा. वि. तहमा बारा जिल्लामा सिफारिस भएका स्थायी शिक्षकहरुको कारण बारा जिल्लामा कार्यरत उक्त तहका अस्थायी करार मा कार्यरत शिक्षकहरु विस्थापित नियमित भइरहेको सम्बन्धमा नेपाल शिक्षक संघ मधेश प्रदेश कार्यसमितिलाई ध्यानाकर्षण भएको छ।

नेपाल शिक्षक संघ मधेश प्रदेश कार्यसमिति को मिति २०८० ११ ०८ गतेको चौथो पूर्ण बैठकको निर्णय अनुसार बारा जिल्लामा नि. मा. वि. तहमा लामो समयसम्म अध्यापन गरिरहेका अस्थायी करार का २९ जना शिक्षकहरु सेवाबाट विस्थापित हुन गइरहेको छ। हाल विद्यालय शिक्षा ऐन २०८० संघिय संसदमा विचाराधिन रहेकोले उक्त ऐन संघिय संसदबाट अनुमोदन नहुन्जेल सम्म कुनै पनि कारणले अस्थायी करार लगायतका शिक्षकहरु विस्थापित हुनु हुदैन। तसर्थ बारा जिल्लामा विभिन्न स्थायी तहमा रिक्त दरबन्दीमा स्थायी शिक्षकलाई व्यवस्थापन गरि अस्थायी करार शिक्षकहरुलाई सेवाबाट विस्थापित नगर्न नगराउन शिक्षा विकास तथा समन्वय ईकाई बारा जिल्ला लगायत सरोकार वालालाई यसै प्रेस विज्ञप्ति मार्फत ध्यानाकर्षणका साथ हार्दिक अनुरोध गर्दछौ।

प्रशुराम यादव
अध्यक्ष
नेपाल शिक्षक संघ मधेश प्रदेश

विजय कुमार झा
महासचिव
नेपाल शिक्षक संघ मधेश प्रदेश

शिक्षक सेवा आयोग भक्तपुरले नि. मा.बि. तहमा बारा जिल्लामा सिफारिस भएका स्थायी शिक्षकहरुको कारण अस्थाई तथा करारमा कार्यरत शिक्षकहरु बिस्थापित भईरहेको भन्दै उसले आपत्ति जनाएको हो।

यस प्रति संघको गम्भीर ध्यानाकर्षण भएको नेपाल शिक्षक संघले जारी गरेको प्रेस बिज्ञप्तिमा लेखिएको छ। नेपाल शिक्षक संघ मधेश प्रदेशका अध्यक्ष प्रशुराम यादव र महासचिव बिजय कुमार झाले संयुक्त रुपमा प्रेस बिज्ञप्ति जारी गरेका हुन्। बारा जिल्लामा नि.मा.बि. तहमा अध्यापन गराईरहेका २९ जना अस्थाई तथा करारका शिक्षकहरुलाई सेवाबाट बिस्थापित हुन गईरहेको भन्दै संघले आपत्ती जनाएको हो।

हाल बिद्यालय शिक्षा ऐन २०८० संघीय संसदमा बिचाराधिन रहेकाले उक्त ऐन संसदबाट अनुमोदन नहुञ्जेलसम्म अस्थाई/करारका शिक्षकहरुलाई बिनाकारण बिस्थापित नगर्न बिज्ञप्तिमा लेखिएको छ। बारा जिल्लामा बिभिन्न स्थायी तहमा रिक्त दरबन्दीमा स्थायी शिक्षकलाई व्यवस्थापन गरी अस्थाई,करार शिक्षकहरुलाई सेवाबाट बिस्थापित नगर्न गराउन शिक्षा बिकास तथा समन्वय ईकाई बारा लगायत सरोकारवालाहरुलाई प्रेस बिज्ञप्ति मार्फत अनुरोध गरिएको छ।

शिक्षक संघको यस्तो प्रेस बिज्ञप्तिलाई कतिपय शिक्षा क्षेत्रका जानकारहरुले शैक्षिक क्षेत्र बिगार्ने मेलोमेसो भन्दै टिप्पणी गरेका छन्।

गाँजा सहित मोखु पक्राउ

साझेदारी संवाददाता
वीरगञ्ज, १३ फागुन

पर्सा प्रहरीलेएक केजी एक सय ग्राम गाँजासहित एक जनालाई पकाउ गरेको छ। पर्सा बहुदरमाई नगरपालिका वडा नं.९ बिश्रामपुर बस्ने वर्ष ५५ को मोखु राउत कुर्मीलाई गाँजा सहित प्रहरीले पकाउ गरेको हो। वीरगञ्ज महानगरपालिका वडा नं.१९ तिलावे पुल स्थित सडकखण्डबाट उनलाई पक्राउ गरेको हो।

अस्थायी प्रहरी चौकी बिन्दवासिनीबाट खटिएको चेकिङ टोलीले सवारी साधन तथा पैदल यात्रीहरूलाई जाँच गर्ने क्रममा उनलाई गाँजासहित पक्राउ गरेको पर्साका प्रहरी प्रवक्ता एवम् डिएसपी कुमार बिक्रम थापाले जानकारी दिए।कुर्मी बिरुद्ध लागु औषध सम्बन्धी कसूरमा थप अनुसन्धान भैरहेको उनले जानकारी दिए।

ARMY

गोर्खा भर्ति बारे सूचना

छनौट योग्यतामा आधारित छ र केवल उत्कृष्ट उम्मेदवारहरू मात्र स्वीकार्य हुनेछन्।
छनौट प्रक्रिया : निशुल्क, निष्पक्ष र पारदर्शी हुनेछ।

गएको वर्षहरुमा जस्तै यस वर्ष पनि ब्रिटिश गोर्खा र गोर्खा कन्टिन्जेन्ट सिङ्गापुर पुलिस फोर्सले ईच्छुक युवाहरुलाई रेक्रुट इन्टेक २०२५ का लागी भर्ती गराउनेछ।

भर्ति हुन ईच्छुक उमेद्वारहरुले अनलाइन मार्फत नाम, थर, NPP नम्बर र जिल्ला दर्ता गराउनु पर्नेछ। अनलाइन दर्ता प्रकृया फागुनको १८ देखि चैत्रको १६ गते (01 - 29 Mar 2024) सम्म सञ्चालन गरिनेछ । पहिलो चरणको छनौट (Registration) ब्रिटिश गोर्खा पोखरा र ब्रिटिश क्याम्प धरानमा २०८१ बैशाखको १० देखी असारको १४ गते (22 Apr - 28 Jun 2024) सम्म र सुर्खेत (AWC Bheri) मा २०८१ बैशाखको १० देखी जेठको १८ गते (22 Apr - 31 May 2024) सम्म सञ्चालन गरिनेछ । अनलाइन दर्ता प्रकृयामा सफल भएका आवेदकहरुलाई पहिलो चरण छनौटको लागि हाम्रो वेबसाईट www.army.mod.uk/bgn द्वारा सूचित गराईनेछ ।

"गोर्खा भर्ती बारे जानकारीका लागि सामुदायिक ब्रीफिंग (प्रचार प्रसार) फागुन १८ देखि चैत १६, २०८० (01-29 March 2024) का बिच अधिराज्यभर आयोजना गरिनेछ।"

तालिम केन्द्रहरुको ब्रिटिश गोर्खा र गोर्खा कन्टिन्जेन्ट सिङ्गापुर पुलिस फोर्स सँग कुनै सम्बन्ध छैन। तिनीहरू हाम्रो नियन्त्रण बाहिर रहेर व्यवसाय गर्दछन । प्रशिक्षण केन्द्रमा भर्ना हुनका लागि महँगो हुन सक्छ र गोर्खा भर्तिमा सफलताको ग्यारेन्टी छैन। यदी कसैले घुस दिएको थाहा पाएमा भर्ति हुनबाट सधैका लागि बञ्चित गरिनेछ।

भर्ति हुनका लागि कुनै पैसा लाग्ने छैन र तपाईले भ्रष्टाचारको कुनै पनि आरोपहरूको बारेमा सुन्नु भएको वा कसैले भर्ति लगाईदिन्छु भनि पैसा मागेमा पैसा नदिनुहोस् र स्थानिय प्रहरी कार्यालयमा खवर गर्नुका साथै तल दिएको इमेलको माध्यमबाट प्रमाण सहित हामीलाई जानकारी दिनुहोस् । ईमेल : gurkharecruitment@bgp.com.np

"गोर्खा भर्तीको प्रक्रिया ब्रिटिश सेनाको कानुन अनुसार सञ्चालन गरिनेछ।"

ब्रिटिस गोर्खामा भर्ति हुनको निम्ति आवश्यक न्यूनतम योग्यता (इन्टेक २०२५ का लागि)

शैक्षिक योग्यता: कम्तिमा एस.इ.इ. उत्तीर्ण वा सो सरह (कम्पार्ट पास भए पनि हुने) । नयाँ एस.इ.इ. ग्रेडिङ प्रणालीमा न्यूनतम ५ वटा सी ग्रेडिङ हासिल गर्नेलाई मात्र मान्यता दिइनेछ । दुवै ब्रिटिस गोर्खा र सिंगापुर प्रहरीमा भर्ति हुनका लागि अंग्रेजी र गणितमा सी ग्रेडिङ अनिवार्य हुनुपर्नेछ ।
उमेर: सन् १ डिसेम्बर २०२४ साल सम्ममा कम्तीमा १८ वर्ष पुगेको र बढीमा २१ वर्ष ननाघेको हुनुपर्नेछ ।
उचाई: कम्तीमा १५८ सेन्टिमिटर हुनुपर्नेछ ।
बि.एम.आई (BMI): पहिलो चरणको छनौटमा (Registration) १७-३० र दोस्रो चरणको छनौटमा १८-२८ हुनुपर्नेछ ।
आँखा/चश्मा/कन्ट्याक लेन्स : चश्मा/कन्ट्याक लेन्स/लेजर सर्जरी स्वीकार्य हुनेछैन । छड्के (Cross eyes) वा डेडो आँखा नभएको वा आँखा ठूलो-सानो नभएको हुनुपर्नेछ ।
दाँत: दुई भन्दा बढी समस्या (No more than 2 faults) नभएको, अगाडिको कुनै पनि दाँत नक्कली (false tooth) वा किराले नखाएको, भित्र वा बाहिर ननिस्केको र नखप्टेको हुनुपर्नेछ ।
पासपोर्ट: रजिष्टर गर्नका लागि मेसिन रिडेबल पासपोर्ट (MRP) वा ई-पासपोर्ट (Electronic passport) अनिवार्य हुनुपर्नेछ ।

ब्रिटिस गोर्खा र सिंगापुर प्रहरीमा भर्ति हुनका लागि नेपाली नागरिक हुनुपर्नेछ।

सबै जानकारीका लागि हाम्रो वेबसाइट : http://www.army.mod.uk/bgn मा हेर्नुहोला ।

अनुचित लेनदेनमा एकाईस विगाहा भन्दा बढी जग्गा फिर्ता

श्री जिल्ला प्रहरी कार्यालय बारा, कलैयाद्वारा जारी
प्रेस विज्ञप्ति

मिति २०८०।११।१३ गते।

अनुचित लेनदेन (मिटर ब्याजी) सम्बन्धी प्रगति विवरण

अनुचित लेनदेन (मिटर ब्याज) सम्बन्धी समस्या समाधान गर्ने प्रयोजनार्थ २०८० वैशाख १७ गतेदेखि जिल्ला प्रशासन कार्यालय, बारामा उजुरी दर्ता गरी सो सम्बन्धमा दुवै पक्षलाई उपस्थिती गराई सत्यतथ्य बुझि सहजिकरण गरी समस्या सुनुवाई भईरहेको क्रममा जिल्ला प्रशासन कार्यालय, बारा मार्फत मिति २०८०/१०/२३ गते यस कार्यालयमा प्राप्त भएका उजुरीहरूका सम्बन्धमा हालसम्म भएगरेका प्रगति विवरण निम्नानुसार भएको व्यहोरा सूचित गरिन्छ।

विवरणहरू

जम्मा उजुरी प्राप्त	मिति	मिलापत्र/सहमति संख्या	कैं
२०८० वैशाख १७ गतेदेखिको उजुरी दर्ता संख्या ३३२२	२०८० वैशाख १७ गतेदेखि २०८० माघ अन्त्यसम्म	६७५	
	२०८०/११/०१ गतेदेखि २०८०/११/१३	१०४	

१. उजुरीमा उल्लेखित माग भएको रकम :- रू.२३,९२,३१,७८२/-
२. सहमति/मिलापत्र भएको रकम :- रु. १५,१९,३७,४११/-
३. सहमति मार्फत फिर्ता गरिएको जग्गा:- कित्ता ८३ वटा, २१ बिगाह १५ कट्ठा १६ धुर।

साझेदारी संवाददाता
कलैया, १३ फागुन

अनुचित लेनदेन (मिटर व्याज) मा पीडित व्यक्तिहरुलाई आपसी सहमतिमा ८३ कित्ताको २१ विगाहा १५ कठ्ठा १६ धुर जग्गा फिर्ता गरिएको छ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय बाराका प्रवक्ता तथा प्रहरी नायब उपरीक्षक दधिराम न्यौपानेले आइतबार एक प्रेस बिज्ञप्ति जारी गरी यसबारे जानकारी दिएका हुन्।

अनुचित लेनदेन (मिटर व्याज) सम्बन्धी समस्या समाधान गर्ने प्रयोजनार्थ २०८० वैशाख १७ गतेदेखि जिल्ला प्रशासन कार्यालय, बारामा उजुरी दर्ता गरी सो सम्बन्धमा दुवै पक्षलाई उपस्थिति गराई सत्यतथ्य बुझि सहजिकरण गरी समस्या सुनुवाई भईरहेको उनले जनाएका हुन्। सोही क्रममा जिल्ला प्रशासन कार्यालय, बारा मार्फत तीन हजार तीन सय २२ उजुरी परेको थियो। २०८० वैशाख १७ गतेदेखि २०८० माघ अन्त्यसम्म ६७५ वटा उजूरीमा मिलापत्र भएको हो। यस्तै फागुन ०१ गतेदेखि आइतबार सम्म १०४उजूरीमा मिलापत्र भएको जनाइएको हो।

उजुरीमा २३ करोड ९२ लाख ३१ हजार सात सय ८२ रुपैयाँ माग दावी गरिएको थियो। सहमति अनुसार १५ करोड १९ लाख ३७ हजार चार सय ११ रुपैयाँ फिर्ता भएको जनाइएको छ।

एक–आपसमा भेदभाव नगरौं, धार्मिक, सँास्कृतिक, सहिष्णुता कायम राखौं ।

महागढीमाई नगरपालिकाको कार्यालय, बरियारपुर बाराद्वारा जनहितमा जारी सन्देश

साझेदारी राष्ट्रिय दैनिकका लागि

प्रकाशक/सम्पादक : श्यामबाबु प्रसाद यादव -९८५५०४५०८०
सह सम्पादक : सन्तोष पाण्डे -९८५५०४५९९०
उप-सम्पादक : गणेशराज रिजाल-९८५५०२४९५५
उप-सम्पादक : वसन्त खतिवडा -९८४५०९२५२४
लेआउट डिजाइनर : राजेश चौधरी :-९८०७२२८०६१
कानूनी सल्लाहकार : प्रमहंस प्र.केशरी, श्यामबिहारी कुशवाहा र नरेश चौधरी
मुद्रक : पौडेल अफसेट प्रेस, वीरगञ्ज
प्रधान कार्यालय : कलैया-१, राजदेवी टोल, बारा
सम्पर्क फोन : ०५३-५५१०४७, मो.नं.९८०९१९१३००

Email : sajhedari.daily@gmail/com, shyam.bara@gmail/com
facebooak : साझेदारी राष्ट्रिय दैनिक, साझेदारी दैनिक
twitter : @sajhedaridaily, YouTube : sajhedari daily
online : www.sajhedaridaily.com

सम्पादकीय.....

विद्यालय शिक्षालाई परिष्कृत गर

नेपालमा सबैको लागि शिक्षाको एक मात्र माध्यम विद्यालय हो । विद्यालय धेरै किसिमको छ। केही सुविधा सम्पन्न विद्यालय छ। केही सुविधाबाट बञ्चित विद्यालय छ। केहीमा पूर्वाधारको कुनै कमी छैन । केही विद्यालयमा पूर्वाधार नै छैन । केही निजी विद्यालयहरु पनि छ । यहाँ जुन समुदायको कुरा गर्न खोजिएको हो सो समुदायको निकै कम बालबालिका निजी विद्यालयमा अध्ययन गर्छन्। अधिकांश विद्यार्थि भने सरकारी विद्यालयमा पढनेछन् । निजी विद्यालयमा पढने अवसर यो समुदायका छात्रछात्रालाई निकै कम हुने गर्छ । यहाँ कुरा गर्न खोजिएको दलित समुदायको हो ।नेपालका दलित समुदाय सबैभन्दा पछाडी पारिएको समुदाय हो । जनसंख्या २० प्रतिशत भन्दा माथि भएपनि यो समुदाय सबै क्षेत्रमा निकै पछाडी मानिन्छ । यद्यपि यस समुदायका केही व्यक्तिहरु राष्ट्रीय जीवनको क्षेत्रमा सफल रहेका छन् । केही व्यक्ति सफल हुदैमा सम्पूर्ण समुदायका सदस्य सफल हुदैन । यो तथ्य तथा सत्य हो ।

दलित समुदायको अधिकांश अभिभावकहरुमा शिक्षाको कमि छ । शिक्षा हासिल गरेर केही गर्न सकिन्छ भन्ने चेतनामा कमी छ । यद्यपि दलित समुदायको अल्पसंख्या अत्याधिक शिक्षित समेत छन् । उनीहरु कुन पदमा छैनन् । प्रायः सबै पदमा छन् । शिक्षा हासिल गर्ने मामिलामा आर्थिक अभाव पनि एक कारण हो । पछिल्लो समय दलितहरु आफ्नो बालबालिकालाई विद्यालयमा पठाउन अग्रसर भएका छन् । शिक्षाको पहुँचबाट बञ्चित रहदै आएका तथा आफनै घर परिवारबाट पनि शिक्षाबाट बञ्चित हुने गरेका दलित समुदायका बालबालिका समेत शिक्षा तर्फ अग्रसर भएका छन् । मधेस प्रदेशका दलित समुदायका बालबालिकाहरुलाई उनीहरुका अभिभावकले नै शिक्षा दिलाउन तत्पर हुनुपर्छ । अहिले यसमा उनीहरु पनि सचेत भएका छन्। दलित समुदायका आफ्ना बच्चाहरुलाई विद्यालय पठाउने नगरेको तथ्य रहेको छ। त्यस्तै कसैकसैले आर्थिक अवस्थाका कारणले पनि बालबच्चाहरुलाई विद्यालयमा पढाएर उच्च शिक्षा दिलाउन सक्दैनन् ।पछिल्लो समय दलित समुदायका अभिभावकहरु पनि आफना बालबालिकालाई विद्यालय पठाउन थालेका छन ।छोराछोरीहरुलाई जसरी भएपनि विद्यालय पढाउने चेष्टा गरेको देखिन्छ ।

दलितहरुको आर्थिक अवस्था कमजोर छ। जसले गर्दा उनीहरु आफ्ना बालबालिकाहरुलाई चाहेर पनि पढाउन सक्दैनन् ।कतिपय दलित समुदायका अधिकांश व्यक्तिहरुलाई आर्थिक समस्या रहेको छ । उनीहरुलाई आफना बच्चाहरुलाई मन भएपनि खान लाउन नै नपुग्ने गरेको अवस्था रहेको छ। जस्को कारण पढाउनमा समस्या हुने गरेको छ । दलितहरुका बालबालिकाहरु पनि पढेलेखेर बिभिन्न निकायमा रोजगारी पाउन सक्छन् । यसैले यो समुदाय शिक्षामा अग्रसर हुनैपर्छ । यस्को लागि विद्यालय शिक्षालाई परिष्कृत गर्न आवश्यक छ। दलित समुदाय तथा सम्पूर्ण नेपाली नागरिकको पढने उमेरका बालबालिकाको लागि पठन पाठनको सुनिश्चितता आवश्यक रहेको छ ।

हाम्रो शरीरमा खनिज पदार्थको उपयोगिता

– चन्द्रकिशोर प्रसाद साह

जमिनभित्र निश्चित प्राकृतिक रासायनिक बनौटको पदार्थ "खनिज" हो जसमध्ये कतिपय हाम्रो शरीरका लागि पनि अत्तिआवश्यक पर्ने हुन्छ। शरीरलाई स्वस्थ एवं तन्दरुस्त राखी जीवनभरि निरन्तर रुपमा चलिरहने विभिन्न अन्तर्दहन प्रकृयामा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने भएकाले खनिजलाई प्रोटेक्टिभ वा सुरक्षात्मक भोजन भनेर चिनिन्छ। मानव शरीरमा ५० भन्दा वढी रासायनिक तत्व पाइने गर्दछन् जसले शरीरमा महत्वपूर्ण कार्य वृद्धि, मरम्मत तथा सञ्चालन गर्दछन् । खनिज अजैविक यौगिक हुन् जुन हाम्रो शरीरको ४/५% भाग हुन्छ । यसले शक्ति, ताप नदिए तापनि सुरक्षा, स्वस्थता प्रदान गर्दछ। यसले चयापच्य, अन्तरदह कृया तन्तुमा पूरा गराउँदछ । खनिजलाई मुख्यतः ३ भागमा बाँडिन्छः (क) मेजरः क्याल्सियम, फस्फोरस, सोडियम, पोटासियम, म्याग्नेसियम । (ख) ट्रेइसः आइरन, आयोडिन, फ्लोरिन, जिंक, कपर, कोबाल्ट, क्रोमियम, म्यांगेनिज, मोलिब्डेनम, सेलेनियम, निकेल, टिन, सिलिकन, वानाडियम । (ग) ट्रेइस कन्टामिनेन्ट्स (कार्य थाहा नभएको): शिशा, मर्करी, अल्मुनियम, बेरियम, बोरोन। उपर्युक्त मध्ये मानिसका लागि खासगरी क्याल्सियम, फस्फोरस, सोडियम, आइरन, आयोडिन, फ्लोरिन, जस्ता खनिज पदार्थहरु बढी आवश्यक पर्ने ज्ञात भएको छ। अलिकति भएपनि हामीलाई अत्यावश्यक पर्ने खनिजलाई ट्रेइस मिनेरल्ज भनिन्छ जसको बारेमा मात्र यहाँ राखिएको छ ।

आइरन (फलाम): यो प्रकृतिमा स्वतन्त्र रुपमा छुट्टै पाइँदैन । यो पानी, हावाको सम्पर्क भएमा खिया लाग्ने, चुम्बकद्वारा आकर्षित हुने, अम्लमा घुल्ने, क्षारको असर यसमा नपर्ने हुन्छ । यो वयस्कमा २ देखि ६ ग्राम पाइने गर्दछ जसको लगभग ७५% रगतले ओगटेको हुन्छ । यसले न्युक्लियस (कोशिकाकेन्द्र) को विकास प्रकृयामा मदत गर्दछ । ५५ कि.ग्रा. को मानिसमा २४ मि.ग्रा. तथा ४५ कि.ग्रा. वजन भएको महिलामा ३२ मि.ग्रा., १० देखि १२ वर्षमा २५ देखि ३० मि.ग्रा., १ देखि ९ वर्षमा २० देखि २५ मि.ग्रा. दैनिक आवश्यक हुन्छ । यसले रातो रक्तकोष निर्माण, अक्सिजन/कार्बन डाइअक्साइड आवतजावत, रगतलाई रातो बनाउन, प्रोटिन, कार्बोहाइड्रेट, चिल्लो पदार्थको चयापच्य आदि कार्यमा सघाउँछ। १ मि.ग्रा. आइरनबाट २ मिलिलिटर रगत बन्दछ। वयस्क पुरुषमा १ मिलिग्राम तथा मासिक श्राव हुने महिलामा २ मिलिग्राम दैनिक आइरन खेर जान्छ। रगत खेर जाँदा फलाम पनि खेर जान्छ । शरीरमा आर.बी.सी. (रातो रक्तकोष) को संख्या वा हिमोग्लोबिनको मात्रा कम हुनु एनेमिया (रक्तअल्पता) हो । सामान्यतया पुरुषमा १३.५ देखि १८ ग्राम प्रतिशत, महिलामा १३ देखि १५.५ ग्राम प्रतिशत हिमोग्लोबिन हुनुपर्दछ। रक्तअल्पता खासगरी महिलालाई बढी हुने गर्दछ जसको कारणमा "गर्भे शिशुले आमाबाट रगत प्राप्त गर्नाले, सुत्केरी हुँदा धेरै रगत बग्नाले, महिनैपिच्छे धेरै रगत जाने हुनाले" पाइन्छ भने अन्य कारणमा "अंकुशे जुका, औलो रोग, दुर्घटनामा रगत बग्दा, वढ्दो उमेरका बालवालिका" आदि हुन्छन् ।

रक्तअल्पता भएमा महिलामा अधिग्रो (गर्भ तुहिने), मरेको शिशु जन्मिनु, कम तौलको शिशु जन्मिनु, रक्तअल्पता/विकृत शिशु जन्मिनु, शिशु/मातृ मृत्यु दर वढ्नु, वालवालिकाको पढ्ने क्षमतामा ह्रास आउनु र साथै कमै काम गरिए पनि वढि थाक्नु, स्वाँस्वाँ हुनु, रिँगटा लाग्नु, उत्साह जाँगर मर्नु जस्ता लक्षण देखिएमा यसको उपचार नभएमा हातखुट्टा, मुख, पूरै शरीर सुन्निनु र पछि मृत्यु हुन्छ । रक्तअल्पता थाहा पाउन नङ्ग, जिब्रो, आँखाको तल ढकनीको झिल्लिमा रातो छ/छैन हेरिन्छ। स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार गर्भधारणको ४ महिनापछि प्रसुति भएको १.५ महिना वीचमा देनिक खाना खाएपछि निःशुल्क पाइने आइरनको एउटा चक्की खानुपर्दछ । यो चक्की करिब १६० वटा खानु पर्दछ । यो चक्की खाली पेटमा वा चिया खाएको तुरुन्तै खानु हुन्न । आइरनको

मात्रा वढी भएमा कलेजो लगायत अन्य अंगहरु क्षतिग्रस्त हुन्छ । फलामले हिमोग्लोबिन बनाउने, मायोग्लोबिनको रुपमा छोटो समयका निमित्त मांसपेशीमा अक्सिजन जम्मा पार्ने, तापकम सञ्चालन, मांसपेशीय कृयाकलाप, शारीरिक कार्यलाई नियमितता दिने, अक्सिजन, कार्वन डाइअक्साइडको परिवहनमा सघाउने आदि कार्य गर्दछ । श्रोतः हरियो सागसब्जी, फलामको भाँडोमा पकाइएको तरकारी, सुख्खा फलफूल (केला, स्याउ), सुख्खा गेडागुडी, क्वाँटी (धेरै थरिको गेडागुडी मिसाएर भिजाई टुसो उमारेको गहुँ र कोदोको परिकार, नफलेको चामलको भात) को रस एवं तरकारी, अण्डाको पहेंलो भाग, माछा, मासु (फोक्सो, कलेजो), राङ्गाको मासु । कमिः प्रत्यक्ष रुपमा प्रतिरक्षा प्रणालीमा प्रभाव पर्नु, रक्तअल्पता भई कमजोरी, अनुहार पहेंलो, हात सुन्निनु, खानामा अरुचि, थकाइ लाग्नु। प्रयोगः फलाम कमि भएको रक्तअल्पता, गर्भवति, प्रसुता, स्तनपान गराउने आमा, नछुने भएकी महिला, व्यावसायीक रगत दाता, पिसाबमा रगत जानु, रातो मासी, लामो समयसम्म रगत खेर गएमा आइरन चक्की खानुपर्दछ।

आयोडिनः थाइराइड हर्मोन, थाइरोक्सिन (टी४), ट्राइइडोथाइरोनिन (टी३) को लागि आयोडिन जरुरी हुन्छ । वयस्क मानव शरीरमा २५ देखि ५० एमजी आयोडिन पाइने र दैनिक ०.०५ मिलिग्राम आवश्यक हुन्छ। आयोडिन पाइने प्रमुख ठाउँ समुद्र हो जहाँबाट घामले आयोडिनलाई उडाएर वायुमण्डलमा पुर्याउँछ जुन वर्षा हुँदा हावामा रहेको आयोडिनचाँहि पानीसँगै पृथ्विमा आएर माटोसित मिसिन जान्छ । तर नेपाललगायत विश्वका अधिकाँश देशका माटो, पानीमा आवश्यक मात्रामा आयोडिन नपाइने भएकोले त्यहाँ उब्जिएका खानेकुरामा पनि आयोडिनको कमि हुने जसलाई खाँदा शरीरमा पनि आयोडिनको कमी नै भई विभिन्न गडबडी उत्पन्न हुन थाल्छ । अतः यसको पूर्तिका लागि नून, पानी, दूध, पाउरोटी आदिमा मिश्रण गरी वितरण गरिन्छ । साथै सूई, क्याप्सुल र चक्कीमा पनि उपलब्ध हुने गर्दछ जसमध्ये सवैभन्दा उपयुक्त दिगो साधन नुनलाई नै विश्वभरि प्रयोग गरिंन्छ किनकि धनीगरीब सवैले दैनिक निश्चित मात्रामा नुन खान्छन् जसमा आयोडिन मिसाइए पनि त्यसको रंग, स्वाद, गन्ध, तौलमा कुनै फरक आउँदैन । साथै मिसाइने प्रकृया पनि सरल एवं कम खर्चिलो छ।

सन् १८९५ मा थाइराइड ग्रन्थिमा आयोडिन हुने कुरा पत्ता लाग्यो र विश्वमा २ करोड मानिस आयोडिनको कमिले गलगाँड भएको पाइन्छ । यसको कमिले शारीरिक, मानसिक विकासमा अवरोध आउँछ। नेपालमा सन्१९६५/६७ को सर्वेक्षणमा देखिने/नदेखिने गलगाँड (कण्ठ रोग) बाट ५५% पिडित पाइएको थियो जसले नेपाललाई आयोडिन डेफिशिएन्सी डिस्अवडरको समस्याबाट ग्रस्त मध्येको एक प्रमुख देश देखाएको थियो। त्यसैगरी सन् १९८५/८६ को सर्वेक्षण हुँदा ३९% गलगाँड देखिएको थियो जसको प्रमुख कारणमा ढिक्के नुनको वढी प्रयोग रहेको थियो। यदि ढिक्के नुन नै खानै परेमा नुनलाई नपखाल्ने तथा नुनलाई आगो, पानी, घामबाट जोगाएर राख्ने गर्नुपर्दछ । नेपाल सरकारले सन् १९७३ देखि भारत सरकारको सहयोगमा साल्ट ट्रेडिङ्ग कर्पोरेशन मार्फत आयोडिनयुक्त नुन वितरण कार्यक्रम सञ्चालन र युनिसेफको सहयोगमा सन् १९७९ देखि विशेष गरी दुर्गम पहाडी जिल्लामा आयोडिनको इन्जेक्शन दिंदै आएकोमा सन् १९९४ देखि आयोडिन क्याप्सुल वितरण शुरु गर्यो। हाल पनि नेपालमा आयोडिनको कमि एक प्रमुख जनस्वास्थ्य समस्याको रुपमा रहेको देखिन्छ किनकि भारतबाट आयोडिन पर्याप्त नभएको चोरी पैठारीको नुन पाइन्छ । नुन हाल्दा खाना पकाइसकेपछि अन्तिमतिर राख्दा उत्तम हुन्छ जसबाट आयोडिन वाष्पमा उडेर जाँदैन अनि कमै नुन हाल्दा काम चलिजान्छ। यसले गलगाँडबाट सुरक्षा, क्याल्सियम/चिल्लो पदार्थ पचाउन, जीवाणु/विषाणुलाई निष्क्रिय पार्नमा सघाउँदछ।

कमीः आयोडिनको कमि भएमा गर्भावस्थामा (गर्भपात, मरेको शिशु जन्मिनु, क्रेटिन वा लाटो, लठेब्रो), बाल्यकालमा कमि भएमा (भर्खर जन्मेका शिशुमा सुस्तमनस्थिती, गलगाँड), स्कुल जाने उमेरमा कमी भएमा (गलगाँड आउन सक्ने, शरीरले आवश्यक मात्रामा शक्ति उत्पन्न गर्न नसक्ने जसको फलस्वरुप अल्छि स्वभावको बच्चा हुनुका साथै हाड आदिको राम्ररी बिकास आदि नभई पुड्को, लुलो, लंगडो, स्कुलमा पढ्ने सिक्ने क्षमतामा ह्रास भई एउटै कक्षामा पटक पटक अनुत्तीर्ण भइरहने र विशेष गरी वच्चामा थाइराइडको क्यान्सर हुन सक्ने), वयस्क अवस्थामा कमि भएमा (गलगाँड, शारीरिक शक्ति नाश भई अल्छि, जाँगरहीन हुने) तथा पशुमा कमि भएमा (गर्भपात वा मृत बच्चा जन्मिने जसले गर्दा दुध, मासु, ऊन, अण्डा आदिको उत्पादनमा ह्रास आउने) परिणाम हुन्छन् ।

कोषहरुभित्र अक्सिकरण प्रकृयामा बाधा, हत्केला सुन्निने गर्दछ । श्रोतः सामुद्रिक माछा, समुद्री नून/पानी, कड माछाको कलेजोको तेल, अण्डाको पहेंलो भाग, लसुन, प्याज, ताजा सागसब्जी, आयोडिनयुक्त नुन/चक्कि । आवश्यकताः दैनिक १ सानो चम्चा आयोडिनयुक्त नुन खानुपर्दछ । यो वयस्क मानिसलाई दैनिक लगभग १५० माइको ग्राम वा ०.१५ देखि २० मिलिग्राम आवश्यक हुन्छ । यो कमि भई शारीरिक वा मानसिक विकृति भइसके पश्चात् उपचारबाट हटाउन सम्भव छैन । प्रयोगः गलगाँड हुन नदिन, शारीरिक मानसिक विकास गर्न, माँसपेशी नरम हुँदै गएमा, चाँडै थाक्ने भएमा, क्रेटिनिन् (गर्भकै समयमा गर्भे शिशुलाई अपुग भई जन्मिएपछि लाटो, लठेब्रो, बामपुडके, बहिरो, लुलो, सुस्त मनस्थिति) हुनबाट बचाउन, इम्युनिटि बढाइ बाल मृत्यु घटाउन, गर्भपातको खतराबाट जोगाउन, थाइमस ग्लाण्डमा टी कोषको निर्माणमा महत्वपूर्ण सहयोग गर्ने आदि ।

फ्लोरिनः यो प्रकृतिमा धेरै पाइन्छ। यसमा उच्च प्रतिकृया गुण भएकाले कहिल्यै ग्याँस रुपमा नभई मिश्रित रुपमा हुन्छ । हाड, दाँतमा ९६% फ्लोराइड पाइन्छ । दाँतको बाहिरी कभर "इनामेल", हाड निर्माणमा क्लोरिनले सघाउँछ। फ्लोराइडको कमि भएमा दाँतको इनामेल कमजोरी भई दाँतमा छिटै किरा लागेर सड्छ। श्रोतः खानेपानी (०.५ देखि १२ मिलिग्राम प्रति लिटर), समुद्री माछा, पनीर, चिया । आवश्यकताः समशीतोष्ण क्षेत्र जहाँ कम पानी पिइन्छ त्यहाँ १, २ मिलिग्राम प्रतिलिटर फ्लोराइड्सलाई स्वीकारिएको छ ।

जिंकः यो प्रोटिनहरुको चयापच्यमा सकियता ल्याउँछ । यो इन्सुलिनको निर्माण, शरीर प्रतिरक्षा कार्य, शारीरिक जोशको लागि आवश्यक हुन्छ । यो वयस्कमा १.४ देखि २.३ ग्राम हुन्छ। यो वयस्कलाई दैनिक १५.५ मि.ग्रा. र केटाकेटि, गर्भवति, सुत्केरीलाई वढी चाहिन्छ । यसको कमि भएमा शारीरिक वृद्धि रुक्ने

बाँकी तेस्रो पृष्ठमा

फरक–फरक धर्म संस्कृति हाम्रो समस्या होइन, सम्पत्ति हो ।
कोल्हवी नगरपालिकाको कार्यालय, कोल्हवी बाराद्वारा जनहितमा जारी सन्देश

साझेदारी राष्ट्रिय दैनिक
SAJHEDARI NATIONAL DAILY

पिडितको घाउमा मलमपट्टी लगाउदै ईस्लामिक रिलिफ आगलागी पिडीत कोरैसी खातुनलाई खाद्यान्न सहयोग

साझेदारी संवाददाता
कलैया, १३ फागुन

बाराको सुवर्ण गाउँपालिका वडा नं.६ मुसहर्नाकी कोरैसी खातुनको घरमा आईतबार विहान करिब १० बजे अचानक आगलागी भयो ।

आगोले अन्न, लत्ताकपडा र नगद दश हजार रुपैयाँ र मोबाइल समेत जलेर नष्ट भयो ।

कोरैसाको काखमा तीन महिनाको दुधे बालक छ। एउटा ३ र अर्को ५ बर्षका गरी अन्य दुई छोरापनी छन्। उनका पती भारतमा कमाउन भनी गएका चार महिना देखी सम्पर्कमा छैनन् । उनी छोराहरु सहित सासु ससुरासँगै बस्दै आएकीछन्।

आईतबार मुस्लिम समुदायले मनाउने सोवरात पर्व पनि हो । आजको दिन विभिन्न परिकार बनाएर रातिमा पितृहरुको सम्झना गर्दै जाग्राम बसि भोली दिनभर रोजा बस्नुपर्ने तर आगलागीले यो परिवारमा अकल्पनीय क्षेती पुर्यायो । आगलागीबाट मानविय क्षेती त भएन । तर फुसको घर सहित खाध्यान्न लत्ताकपडा सबै जलेर नष्ट भएपछि उनको ६ जनाको परिवारको विचल्ली भयो । पर्वका दिन सुत्केरी सहित बालकहरु भोकै बस्नु पर्ने अवस्था बन्यो ।

यसरी पर्वका दिन विचल्लीमा परेको कोरैसीको परिवारलाई खाद्यान्न सहयोग हस्तान्तरण गर्दै जेजेवाइसिका उपाध्यक्ष राजदेव साहले समुदायलाई पनि कोरैसीको परिवारको सहयोगि बन्न आग्रह गरे । उनले आगलागीमा परि नष्ट भएको उनको घर निर्माणका लागि स्थानिय पालिका

आगलागी पिडित खातुन र सहयोग गरिएको खाद्यान्न सामाग्री । फोटो : साझेदारी

मार्फत केन्द्र सरकारले प्रदान गर्ने २ लाख रुपैंयाको सहयोग उपलब्धताका लागि समेत पहल गर्ने बताए ।

ईस्लामिक रिलिफ नेपाल र ईस्लामीक रिलिफ क्यानडाको सहयोगमा जेजेवाईसी बाराको आयोजनामा संचालित सामुदायिक उत्थानशिलता सुदृढिकरण परियोजनाले आवश्यकतामा आधारित सहयोग स्वरुप १५ हजार रुपैंया बराबरको खाद्यान्न सहितका अत्यावश्यक सामान सहयोग गरेको संस्थाले जनाएको छ।

परियोजनाले चामल, दाल, तेल, मसला, साबुन, सरफ लगायतका अत्यावश्यक खाद्यान्न सामाग्री हस्तान्तरण गरेको हो। के खुवाउँ र कहाँबाट ल्याउँ भन्ने विपत्तीमा संस्थाबाट करिब एक महिनालाई पुग्ने खाद्यान्न सामाग्री सहयोग पाउँदा कोरैसीका ससुरा ओजेर मियाँ कुज्डाले खुशी ब्यक्त गरिन्।

खाद्यान्न सामाग्री हस्तान्तरणका समयमा सेवा युवा क्लबका अध्यक्ष आमिर खान पठान, संस्थाका कर्मचारीहरु सहित स्थानीयहरुको सहभागी थियो । परियोजनाले यसअघि पनि यस्ता पिडितहरुलाई विभिन्न सहयोग गर्दै आईरहेको छ ।

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

सिरियाली सेनाले पश्चिमी क्षेत्रमा ७ वटा हतियारयुक्त ड्रोन खसाल्यो

दमास्कस, १३ फागुन

सिरियाली सेनाले आइतबार हामा र इडलिब प्रान्तमा ७ वटा हतियारयुक्त ड्रोनहरू नष्ट गरेको रक्षा मन्त्रालयले जनाएको छ।

आतङ्ककारीहरूद्वारा सञ्चालित ड्रोनहरू इडलिब र हामा दुवैका सैन्य स्थानहरूका साथै अन्य गाउँ र शहरहरू नष्ट गर्न पठाइएको बताइएको छ ।

उत्तरी सिरियाका विद्रोहीहरूले, विशेष गरी इडलिबको उत्तरपश्चिमी गभर्नोरेटमा हालै सरकारी नियन्त्रित क्षेत्रहरूमा ड्रोन आक्रमणलाई तीव्र पारेका छन्।

यस किसिमको सबैभन्दा घातक घटना सन् २०२३ अक्टोबरमा भएको थियो। उक्त ड्रोन आक्रमणले होम्सको गभर्नरेटमा रहेको सैन्य एकेडेमीमा स्नातक कार्यक्रमको भइरहेका बेला आक्तमण गर्दा ८० जनाभन्दा बढी सैन्य कर्मचारी र सर्वसाधारणको मृत्यु भएको थियो। (रासस)

कतार र इजिप्टले गाजामा युद्धविरामका लागि इजरायल–हमास वार्ताको आयोजना गर्ने

कायरो, १३ फागुन

हाल इजरायली घेराबन्दी र बमबारीको चपेटामा रहेको गाजा पट्टीमा युद्धविराम गर्ने विषयमा कतार र इजिप्टमा दुई चरणको वार्ता गराउने तयारी गरेको इजिप्टको अल-काहेरा समाचारले उल्लेख गरेको छ।

"हालैको पेरिस बैठकमा छलफल भएको कुरालाई निरन्तरता दिँदै दोहा र कायरो छलफल इजिप्ट, कतार, संयुक्त राज्य अमेरिका र इजरायलका विशेषज्ञहरूको सहभागितामा हमास आन्दोलनको एक प्रतिनिधिमण्डल पनि सहभागी हुने," अल-काहेरा न्युजले इजिप्टका एक जना अधिकारीलाई उद्धृत गर्दै जनाएको छ ।

दोहा र कायरोमा भएको वार्ताले प्यालेस्टिनी कैदी र इजरायली बन्धकहरूको आदानप्रदानका साथै गाजामा युद्धविराम गर्ने सहमति निकट पुगेको बताइएको छ ।

गाजा-शासक हमासले गत अक्टोबर ७ मा दक्षिणी इजरायलमा घातक आक्रमण गरेपछि इजरायलले गाजामा आक्रमण तीव्र पारेको छ। सो आक्रमणमा करिब १ हजार २०० इजरायलीहरू मारिएका छन् भने २०० जनाभन्दा बढीलाई बन्धक बनाइएको छ।

गाजाको स्वास्थ्य मन्त्रालयले आइतबार जारी गरेको पछिल्लो तथ्याङ्कअनुसार त्यसयता इजरायली सेनाले गरेको आक्रमणमा २९ हजार ६९२ प्यालेस्टाइनीको मृत्यु भएको छ भने ६९ हजार ८७९ जना घाइते भएका छन्।

इजिप्ट, कतार र संयुक्त राज्यले अमेरिकाले इजरायल र हमास बीच एक हप्ता लामो युद्धविराम मध्यस्थता गरेको थियो । सो युद्धविराममा प्यालेस्टिनी कैदीहरू र इजरायली बन्धकहरू आदानप्रदानका साथै गाजामा थप मानवीय सहायता वितरण गरिएको थियो। (रासस)

एमाले....................

एमाले बाराका उपसचिव भुलन चौधरीलाई स्वयंसेवक परिचालन उपसमितिको संयोजकको जिम्मेवारी दिइएको छ। जवाहिर अंसारीलाई मञ्च तथा आवास व्यवस्थापन उपसमितिको संयोजकको जिम्मेवारी दिइएको छ ।

भिखारी साहलाई खाना तथा नास्ता व्यवस्थापन उपसमितिको संयोजक बैठकले तोकेको हो। पार्टी र जनसंगठनबाट करिब ६ सय प्रतिनिधि जिल्ला अधिवेशनमा सहभागी गराउने निर्णय सो बैठकले गरेको छ। अधिवेशनका लागि चैत्र ३ गते प्रतिनिधि परिषद् बैठक हुनेछ । चैत्र ७ गते प्रतिनिधि चयन गर्ने निर्णय बैठकले गरेको जिल्ला प्रचार विभाग प्रमुख सुवेदीले साझेदारी दैनिकलाई जानकारी दिईन्।

जिल्ला अध्यक्ष साहको अध्यक्षतामा सो बैठक बसेको हो । बैठकमा पोलिटव्युरो सदस्य एवम् बारा १ का सांसद अच्युत मैनालीको सो बैठकमा विशेष उपस्थिति थियो। एमाले केन्द्रीय सदस्य बलबीर चौधरी, एकबाल मियाँ, मधेस प्रदेश सचिव मनोज पौडेल लगायत एमाले बाराका पदाधिकारी र सचिवालय सदस्यको सो बैठकमा उपस्थिति रहेको थियो।

तामागढी..................

प्रतियोगितामा जनता मावि उमजनकी रुकमीणी रौनियार प्रथम, जनता मावि बुदगाईकी छात्रा पिंकी जयसवाल दोस्रो र नेरामावि सपहीकी छात्रा ईशाकुमारी चौधरी तेस्रो भएका छन ।

सहकारी संस्थाका उपाध्यक्ष पृथ्वीराज सिवाकोटीको अध्यक्षतमा भएको उक्त प्रतियोगिताको उद्घाटन तामागढी बहुउदेश्य सहकारीका श्याम प्रसाद खनाल, कोल्हवी नगरपालिका शिक्षा शाखा प्रमुख मिश्रीलाल साह, तामागढी साकोसका सचिव पदम्जंग प्याकुरेल, खोपवा सेवाकेन्द्र संयोजक राजकुमार चौधरी, लेखा समिति सदस्य सरीता उप्रेति, शिक्षक प्रतिनिधि नेरामावि रघुनाथपुरका अर्जुन पराजुली, निर्णाय मण्डलका सदस्यहरु जनार्दन चौधरी र रन्जन कुमार खरेलले शुभकामना मन्तव्य राख्नु भएको थियो । कार्यक्रमको संचालन सहकारी संस्थाका मुख्य प्रबन्धक बासुदेव रिमाले गर्नुभएको थियो । प्रतियोगितामा विजयी हुने विद्यालयका छात्रछात्राहरुलाई स्थापना दिवसको दिन फागुन १५ गते मंगलवार विस्तारीत मञ्च कार्यक्रममा पुरस्कृत गरिने मुख्य प्रबन्धक रिमालले जानकारी दिएका छन ।

हाम्रो....................

र युवामा यौन इन्फान्टिलिस्म्, स्वाद हराउनु, घाउ ढिलो निको हुनु, कलेजो रोग, पर्निशस् एनेमिया, थालासेमिया, मायोकार्डियल इन्फार्कशन (हृदयघात) ।

श्रोत: यो खासगरी रातो मासु, माछा, अण्डामा पाइनुका साथै केही मात्रा तील, हरियो सागसब्जि, चीज, दाल, सिंगै खडा अन्न (चना, मटर) मा पनि पाइन्छ ।

कपर (ताँवा): यो शरीरको सम्पूर्ण तन्तुमा पाइने जुन मानव शरीरमा १०० देखि १५० मि.ग्रा. रहन्छ । यो मुख्यत: प्लाज्मा (रक्तद्रव) तथा रातो रक्तकणमा पाइन्छ। सामान्यतया शरीरमा यसको अभाव हुँदैन। तापनि कुनै कारणवश कमि भएमा आइरनको समुचित अवशोषण नभई रक्तअल्पता हुँदछ । यो दैनिक वयस्कलाई २.२ मि.ग्रा., गर्भवति/प्रसवालाई ३ मि.ग्रा. र १ वर्षे शिशुलाई ०.५ देखि १ मि.ग्रा. जरुरी हुन्छ। कपरको भाँडोमा खाना बारम्वार पकाउनाले शरीरमा वढी भएमा ल्युकेमिया, हजकिन्ज डिजिज्, कडा रक्तअल्पता, हिमोक्रोम्याटोसिस, हृदयघात, हाइपरथाइरोइडिज्म हुन्छ। श्रोत: गेडागुडी, चामल, गहुँ, चना, सुकेको केराउ, मुसुरोको दाल, लौका, कलेजो, मृगौला, माछा, कुखुराको मासु इत्यादि । कमि: न्युट्रोपेनिया (रगतको कणको कमि) हुन्छ।

कोबाल्ट: यसको कमि भएमा गलगाँड हुन्छ । हर्मोन उत्पादनको पहिलो अवस्थामा आवश्यक हुन्छ । यसले आयोडिनलाई ग्लाण्डबाट क्याप्चर (शोषण) गर्दछ । यसले आयोडिनसित प्रतिकृया गरी यसको प्रयोगमा प्रभाव पार्दछ। हाम्रो शरीरमा बी१२ जस्तै कार्य गर्दछ। कोमियम: हाम्रो शरीरमा ६ मिलिग्राम भन्दा कमै हुन्छ । यसले कार्बोहाइड्रेट र इन्सुलिनको कार्य सम्वन्धमा भूमिका निर्वाह गर्दछ।

सेलेनियम: यो प्रथम पटक सन् १९६१ मा मानिसमा कमि भएको सूचित गरिएको पाइन्छ। यो फुकेनास भएको केटाकेटिलाई दिंदा वजन वृद्धिमा महत्वपूर्ण देखिन्छ। यो कुपोषण भएको मानिसमा कमि हुँदछ। यो खास गरी भिटामिन ई सँगै कमि भएमा एन्टिबडी उत्पादनमा कमि आउँदछ । मोलिब्डेनम: यसको वढी शोषण भएमा हाडमा कुरुपताहरु उत्पन्न हुन्छ । यसको कमि भएमा मुख, भोजन नलीको क्यान्सर हुन्छ।

कांग्रेसद्वारा.............

नारायणदत्त मिश्र र युवराज शर्माले आफ्ना अनुभव सुनाउनुभएको थियो ।

निवनिर्वाचित राष्ट्रियसभा सदस्यहरू कृष्णप्रसाद सिटौला, आनन्दप्रसाद ढुङ्गाना, विष्णुदेवी पुडासैनी, जितजङ्ग बस्नेत, किरणबाबु श्रेष्ठ, पदमबहादुर परियार, विष्णुकुमारी सापकोटा, कृष्णबहादुर रोकाया र बलदेव बोहराले राष्ट्रियसभाको गरिमालाई उच्च राख्ने, कानुन निर्माणमा सक्रियता साथ लाग्ने र जनताका अपेक्षा सम्बोधन हुनेगरी निष्ठाका साथ काम गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्नुभएको थियो। (रासस)

शुरुभयो.................

लक्ष्य अनुसार तयारी भएको जनस्वास्थ्य कार्यालय बाराका प्रमुख रामनरेश यादबले बताएका छन ।
जिल्ला भरी ८ सय ७६ खोप केन्द्र स्थापना गरि २ हजार १४ जना स्वास्थ्यकर्मी र २ हजार १४ जना स्वयंसेवक खटाइने यादवले बताए । जनस्वास्थ्य कार्यालय बाराका प्रमुख यादबले दादुरा रुबेला विरुद्धको खोप अभियान कार्यक्रम निर्देशिका अनुसार तयारी थालिएको बताए ।

उनले अभियानलाई तीन चरणमा बाँडिएको बताउँदै पहिलो चरणमा फागुन १३ गते देखि १७ गतेसम्म जीतपुरसिमरा उपमहानगरपालिका ,प्रसौनी गाउँपालिका ,परवानीपुर गाउँपालिका ,बिश्रामपुर गाउँपालिका ,फेटा गाउँपालिका र कलैया उपमहानगरपालिकामा खोप लगाइने जानकारी दिनुभयो । यसैगरी दोस्रो चरण अन्तर्गत फागुन २० गतेदेखि २४ गतेसम्म निजगढ नगरपालिका ,कोल्हबी नगरपालिका ,महागढीमाई नगरपालिका ,करैयामाई गाउँपालिका र बारागढी गाउँपालिकामा खोप अभियान सञ्चालन हुने छ । यस्तै तेस्रो चरणको कार्यक्रम अन्तर्गत चैत्र ४ गते देखि ८ गते सम्म सिम्रौनगढ नगरपालिका ,पचरौता नगरपालिका आर्दश कोतवाल गाउँपालिका ,सुवर्ण गाउँपालिका र देवताल गाउँपालिकामा खोप अभियान सञ्चालन गरिने जनाईएको छ ।

नेशनल..................

सञ्चालकमा नुशरत जहाँ नियुक्त भएका छन । यसै महिना भएको साधारण सभाले यी दुवै जनालाई जिम्मेवारी दिएको हो ।

२०५६ भदौ ३२ मा विधिवत रुपमा आफनो बुवा प्रा.डा. जैनुदिन अन्सारीले नेशनल मेडिकल कालेज प्रा लि दर्ता गराएको दुबैले दाबी गरेका हुन् ।अहिले नेशनल मेडिकल कलेजमा जैनुदिन अन्सारीको ४५ प्रतिशत शेयर रहेको बताइएको छ ।

शाहनवाज अन्सारीको १५ प्रतिबत, नुशरत जहाँ अन्सारीको १०,निकहत यासमिनको १०,इशरत जहाँको १० र बसरुदिन अन्सारीको १० प्रतिशत शेयर रहेको कम्पनीका अध्यक्ष प्रा.डा जैनुदिन अन्सारीले जानकारी दिएका छन्।

कलेजको नयाँ अध्यक्षमा भने आफु नै रहेको बसरुदिन अन्सारीको दाबी छ ।उनले आफूलाई कसैले हटाएको कुरा जानकारी नभएको जनाए। साधारण सभा गोप्य रुपमा गरिएको उनले बताए। आफ्नो दाई जैनुदिन अन्सारीले घरमा साधारण सभा गरेको आरोप बसरुदिनले लगाए।

कोल्हवीमा ....

आग्रह गर्नु भएको थियो । कोल्हवी नगरपालिकामा यही फागुन २० गते देखि २४ गते सम्म दादूरा रूबेला खोप संचालन हुने नगरप्रमुख चौधरीले बताएका छन ।

कार्यक्रममा उपप्रमुख लक्ष्मी कुमारी चौधरी , निमित्त प्रमुख प्रशासकि अधिकृत सुरेन्द्र चौधरी, कोल्हवी नगरपालिका वडा नम्बर १ का वडा अध्यक्ष राजहरण चौधरी , २ का वडा अध्यक्ष गोपाल प्रसाद अधिकारी , ३ का वडा अध्यक्ष किशुनदयाल चौधरी , ४ का वडा अध्यक्ष बिष्णु मैनाली , ५ का नन्दकिशोर चौधरी , ६ का दिनेश चौधरी , ७ का सलाउदिन अन्सारी , ९ का दलबहादुर चौधरी , १० का कुन्जबिहारी चौधरी , स्वास्थय शाखा सहायक प्रमुख बिश्वनाथ चौधरी , इलाका प्रहरी कार्यालय कोल्हवीका प्रमुख भोलामान सिंह अधिकारी लगायतको उपस्थित रहेको थियो।

कार्यक्रम मार्फत स्वास्थ्य शाखा प्रमुख मनोज चौधरीले दादुरा रोगको औचित्य , जटिलता , राष्ट्रिय खोप कार्यक्रमको मुख्य उपलब्धिहरु , खोप चुनौती , खोप कार्यक्रम , कार्यक्रमको भावी योजनाको बारेमा जानकारी गराउनु भएको थियो ।

एक–अर्काको धर्म–संस्कृति, रितिरिवाज, रहनसहन र चाडपर्वको सम्मान गरौं ।
बारागढी गाउँपालिकाको कार्यालय, खोपवा बाराद्वारा जनहितमा जारी सन्देश

साझेदारी राष्ट्रिय दैनिक
SAJHEDARI NATIONAL DAILY

शुरुभयो बारामा पनि दादुरा-रुबेला विरुद्धको खोप अभियान

रञ्जन यादव
जीतपुर, १३ फागुन

आईतवारदेखि जीतपुरसिमरा उपमहानगरपालिकासँगै बारा जिल्लामा दादुरा-रुबेला विरुद्धको खोप अभियान सुरु भएको छ।

जीतपुरसिमरा उपमहानगरपालिकामा फागुन १३ गते देखि १७ गते सम्म चल्ने यो अभियानमा करिब ४० हजार बालबालिकालाई दादुरा रुबेला बिरुद्धको खोप लगाउँने योजना उपमहानगरपालिकाको जनस्वास्थ्य प्रबर्द्धन शाखा प्रमुख रबि भाष्करले जानकारी दिएका छन ।

उपमहानगरपालिकाको २४ वटा वडाको २५ ठाउँमा खोप लगाउँने कार्य भईरहेको जीतपुरसिमरा उपमहानगरपालिकाले जनाएको छ । अभियान भरी उपमहानगरमा ७५ जना स्वास्थ्यकर्मी र १ सय ३७ जना स्वयंसेविका परिचालन गरिरहेको छ। सरकारको राष्ट्रिय खोप कार्यक्रम अनुसार जनस्वास्थ्य कार्यालय बाराले

फागुन १३ देखि चैत ८ गतेसम्म यो अभियान सञ्चालन गर्न लागेको हो। जनस्वास्थ्य कार्यालयले खोप अभियान सञ्चालनको तयारी अघि बढाएको छ।

बारामा ९ महिना देखि १५ वर्ष उमेर समुहका २ लाख ३० हजार ३ सय १४ जना बालबालिकालाई दादुरा रुबेला विरुद्धको खोप लगाउने

बाँकी तेस्रो पृष्ठमा

नेशनल मेडिकल कलेजको विवाद सतहमा

राम मण्डल
वीरगञ्ज, १३ फागुन

वीरगञ्ज महानगरपालिकामा रहेको नेशनल मेडिकल कलेजको विवाद सतहमा आएको छ। यस्को सम्पतिलाई लिएर बिबाद उत्पन्न भएको हो ।कलेजको सम्पतिलाई लिएर अध्यक्ष प्रा.डा.जैनुदिन अन्सारी र प्रबन्ध निर्देशक बसरुदिन अन्सरीबिच बिबाद भएको हो।

दुबैले आफूलाई कलेजको अध्यक्ष रहेको दाबी गर्दै आएका छन ।अर्बौ रुपैयाँ पर्ने कलेजको जग्गा जमिन सहित सम्पतिलाई लिएर विवाद रहेको छ। जैनुदिन अन्सारी पक्षले समिति समेत विस्तार गरेको छ।

बसरुदिन अन्सारी भने आफू नयाँ अध्यक्ष भएको दाबी गरेका छन । जैनुदिन अन्सारीका छोराछोरीहरुले आइतबार पत्रकार सम्मेलन गरी समितिमा थप जिम्मेवारी पाएको बताएका छन् ।उनीहरुले यसअघि प्रबन्ध सञ्चालकको जिम्मेवारीमा रहेका बसरुदिन अन्सारीलाई भने प्रबन्ध सञ्चालकको जिम्मेवारीबाट हटाइएको पत्रकार सम्मेलनमा बताएका हुन्।

उनीहरुले बसरुदिन अन्सारी भने कुनै पनि पदमा नभई शेयर होल्डर मात्रै रहेको जानकारी गराएका हुन । कलेजको प्रबन्ध

पत्रकार सम्मेलन गरिदैं । फोटो : साझेदारी

सञ्चालकमा शाहनवाज अन्सारी र

बाँकी तेस्रो पृष्ठमा

कांग्रेसद्वारा राष्ट्रियसभाका नवनिर्वाचित सदस्यको स्वागत

काठमाडौं, १३ फागुन

नेपाली कांग्रेस संसदीय दलले पार्टीका बहालवाला राष्ट्रियसभा सदस्य र नवनिर्वाचित सदस्यबीच परिचयात्मक भेटघाट कार्यक्रम आयोजना गरेको छ।

कांग्रेस संसदीय दलको कार्यालयमा आज भएको कार्यक्रममा नवनिर्वाचित राष्ट्रियसभाका सदस्यहरूलाई कांग्रेस राष्ट्रियसभामा संसदीय दलका नेता रमेशजङ्ग रायमाझीले स्वागत गर्नुभएको थियो।

त्यस अवसरमा उहाँले राष्ट्रियसभामा हालसम्म कांग्रेसको भूमिका, राष्ट्रियसभा र विषयगत समितिहरूमा कांग्रेसको कार्यसम्पादनबारे नवनिर्वाचित राष्ट्रियसभा सदस्यहरूलाई जानकारी गराउनुभएको थियो।

राष्ट्रियसभा दिगो विकास तथा सुशासन समितिका सभापति प्रकाश पन्थ, राष्ट्रियसभा सदस्य कमला पन्त, अनिता देवकोटा, कृष्णप्रसाद पौडेल, दुर्गाकुमारी गुरुङ,

बाँकी तेस्रो पृष्ठमा

कलैया उप महानगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
कलैया बारा, मधेश प्रदेश
सेवा करार लिने सम्बन्धि सूचना

प्रथम पटक प्रकाशित मिति: २०८०/११/१४

प्रस्तुत विषयमा यस कलैया उपमहानगरपाकि अन्तर्गतको कृषि विकास शाखा, स्वास्थ्य संस्था तथा पशु सेवा केन्द्रका लागी तपशिलका पदहरुमा सेवा करारमा कर्मचारी भर्ना गर्नुपर्ने भएको हुँदा योग्यता पुगेका नेपाली नागरीकबाट सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५(पन्ध्र) दिन भित्र निम्न विवरण सहित दरखास्त दिनुहुन यो सुचना प्रकाशित गरिएको छ ।

तपशिल

क.स.	विज्ञापन नं	पद	योग्यता	सेवा	माग संख्या	परीक्षाको किसिम	सेवा सुविधा
१	१(कृषि) /०८०/८१	कृषि प्राविधिक	पि.जे.टि.ए. उतिर्ण	कृषि	१	लिखित/अर्न्तवार्ता	नेपाल सरकारको तलब स्केल बमोजिम
२	२ (स्वास्थ्य) /०८०/८१	ल्याब असिस्टेन्ट	ल्यब असिस्टेन्ट उतिर्ण	स्वास्थ्य	१	लिखित/अर्न्तवार्ता	नेपाल सरकारको तलब स्केल बमोजिम
३	३ (स्वास्थ्य) /०८०/८१	रेडियोग्राफर	रेडियोग्रफर उतिर्ण	स्वास्थ्य	१	लिखित/अर्न्तवार्ता	नेपाल सरकारको तलब स्केल बमोजिम
४	४ (पशु) /०८०/८१	पशु प्रविधिक	भि.जे.टि.ए. उतिर्ण	पशु	१	लिखित/अर्न्तवार्ता	नेपाल सरकारको तलब स्केल बमोजिम

निम्न :

१. सम्बन्धित व्यवसायी परिषद वा काउन्सिलमा दर्ता भएको हुनुपर्ने छ ।
२. उमेर : कम्तिमा १८ वर्ष पुरा भई ४५ वर्ष ननाघेको ।
३. दरखास्त फारम पाईने तथा बुझाउने स्थान : कलैया उ.म.न.पा.को कर्मचारी प्रशासन शाखा ।
४. दरखास्त दिने अन्तिम मिति : सुचना प्रकाशित भएको १५ औं दिन सम्म ।
५. सम्पर्क मिति : दरखास्त दिने अन्तिम मितिको भोलिपल्ट ।
६. लिखित तथा अन्तर्वार्ता मिति : सम्पर्क मितिमा तोकिने छ ।
७. आवेदकको दस्तुर : सहायक स्तरको लागी रु.१०००/- अक्षरेपी रु.आठ सय मात्र यस कार्यलयको राजस्व शाखामा बुझाउनुपर्ने ।

द्रष्टव्य :

१) दरखास्त दिने अन्तिम मिति तथा अन्तरवार्ता मितिका दिन सार्वजनिक बिदा परेमा सोको भोलिपल्ट दरखास्त तथा अन्तरवार्ता लिईने छ। दरखास्त फारम तथा अन्य जानकारीको लागी यस कार्यालयको कर्मचारी प्रशासन शाखामा सम्पर्क गनुहोला ।

२) दरखास्त साथ शैक्षिक योग्यताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि , व्यवसायि परिषद वा काउन्सिलमा दर्ता भएको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि न्यूतम शैक्षिक योग्यताको सम्पुर्ण प्रमाण पत्रहरुको प्रतिलिपी र नेपाली नागरीकताको प्रतिलिपि, पासपोर्ट साईजको २ प्रती फोटो पेश गर्नुपर्ने छ । प्रतिलिपिहरु सम्वन्धित उम्मेदवारले प्रमाणित गर्नुपर्ने छ । अन्तर्वार्तामा सकल प्रमाण पत्र पेश गर्नुपर्ने छ । अनुभव भए अनुभवको प्रमाण पत्र पेश गर्नुपर्ने छ। यसमा छुट भएका कुराहरु सार्वजनिक खरीद ऐन २०६३ तथा नियमावली २०६४ बमोजिम हुनेछ ।

प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत

कोल्हवीमा दादुरा-रुबेला खोप अभियान वारे गोष्ठी

गोष्ठीमा अभियानवारे जानकारी गराउदै । फोटो : साझेदारी

बिनिता चौधरी
कोल्हवी, १४ फागुन

बाराको कोल्हवी नगरपालिका स्वास्थ्य शाखाको आयोजनामा आईतवार कोल्हवीमा दादुरा-रुबेला खोप अभियान बारे कोल्हवी नगरपालिकाको नगर स्तरीय खोप समन्वय समितिको आयोजनामा अभिमुखिकरण तथा योजना गोष्ठी नगरपालिकाको सभाहलमा एक कार्यक्रमकाविच सम्पन्न भएको छ।

गोष्ठी कोल्हवी नगरपालिकाका नगरप्रमुख रामप्रसाद चौधरीको सभापतित्वमा सम्पन्न भएको थियो।

कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्नु हुदै नगरप्रमुख रामप्रसाद चौधरीले दादुरा-रुबेला खोप कार्यक्रमलाई सफल पार्न सम्पुर्ण जनप्रतिधिनी , शिक्षक, सुरक्षाकर्मी, स्वास्थ्यकर्मी र पत्रकारलाई

बाँकी तेस्रो पृष्ठमा

एमाले बाराले जिल्ला अधिवेशनको दियो जिम्मेवारी

साझेदारी संवाददाता
कलैया, १३ फागुन

नेकपा एमालेको जिल्ला सचिवालय बैठकले चैत्र १९ र २० गते हुने जिल्ला अधिवेशन सफल बनाउन जिम्मेवारी बाँडफाँड गरेको छ । एमाले सचिवालयको शनिबार बसेको बैठकले विभिन्न उपसमितिहरु गठन गरेको छ।

कलैयास्थित पार्टी कार्यालयमा बसेको बैठकले जिल्ला अध्यक्ष विनोद साहलाई राजनीतिक प्रतिवेदन तयार गर्ने उप समितिको संयोजकको जिम्मेवारी दिएको छ।

यस्तै एमाले बारा उपाध्यक्ष एवम् प्रचार विभाग प्रमुख टिना सुवेदीलाई प्रचार तथा अतिथि सत्कार उपसमितिको संयोजकको जिम्मेवारी बैठकले दिएको छ। एमाले बारा सचिव

एमाले सचिवालय बैठकका सहभागि फोटो : साझेदारी

अध्यानन्द पाण्डेयलाई सांगठानिक प्रतिवेदन तथा प्रतिनिधि व्यवस्थापन उपसमितिको संयोजकको जिम्मेवारी बैठकले दिएको छ। यस्तै बारा एमाले उपसचिव अमृत शर्मा बजगाईंलाई जनपरिचालन उपसमितिको संयोजकको जिम्मेवारी दिइएको छ।

बाँकी तेस्रो पृष्ठमा

तामागढी साकोसद्वारा बक्तित्वकला प्रतियोगिता

प्रतियोगिताको उद्देश्य बारे प्रकाश पार्दै मुख्य प्रबन्धक रिमाल । फोटो : साझेदारी

साझेदारी संवाददाता
कोल्हवी, १३ फागुन

बाराको कोल्हवीमा आईतवार बक्तित्वकला प्रतियोगिता सम्पन्न भएको छ।

तामागढी बचत तथा ऋण सहकारी संस्था कोल्हवीले आफ्नो १५ औं वार्षिक उत्सव तथा १६ औं स्थापना दिवसको अवसरमा उक्त प्रतियोगिताको आयोजना गरेको हो।

सहकारीले आफ्नो कार्यक्षेत्र भित्र रहेका माध्यमिक विद्यालय स्तरीय"देशको आर्थिक विकासमा सहकारीको भूमिका" विषयक बक्तित्वकला प्रतियोगिता सम्पन्न भएको सहकारीले जनाएको छ।

सहकारीको कार्यक्षेत्रका विभिन्न ५ वटा माविका ९ जना छात्रछात्राले सहभागिता जनाएको उक्त

बाँकी तेस्रो पृष्ठमा

जन्म दर्ता, मृत्यु दर्ता, बसाईसराई लगायत घटना दर्ताहर समयमै गर्ने गरौं ।

सुवर्ण, प्रसौनी, देवताल, फेटा, करैयामाई र आदर्शकोतवाल गाउँपालिकाको कार्यालय,बाराद्वारा जनहितमा जारी सन्देश