जि.का.सप्तरी द.नं. १(२०३९/०६/१८)-०३९/०४०

नवीन साप्ताहिक

म.जि.हु.का.द.नं. ६/०६४/०६५

वर्ष ३९ अंक ३५ २०७७ साल चैत २२ गते आइतवार (4 Apr 2021 Sunday) मूल्य रु. ७/-

२०७५ साल भदौ १ गते देखि लागू भएको अपराध संहितामा रहेका मुख्य व्यवस्थाहरु

- घर निर्माण गर्दा, भत्काउँदा वा मर्मत गर्दा लापरवाही गर्नेलाई एक वर्षसम्म कैद वा दश हजार रुपैयाँसम्म जरिबाना वा दुवै सजाय हुने,
- निर्माणको काम गर्दा निर्धारित मापदण्ड वा गुणस्तरको माल प्रयोग नगरेमा वा मालको परिमाण घटीबढी पार्नेलाई दश वर्षसम्म कैद र एक लाख रुपैयाँसम्म जरिबाना हुने,
- आपूर्तिको काम गर्दा कमसल वा घटी परिमाणमा माल, वस्तु वा सेवा आपूर्ति गर्नेलाई पाँच वर्षसम्म कैद र पचास हजार रुपैयाँसम्म जरिबाना हुने ।

नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग

यस अंक भित्र – पृष्ठ २ मा : पोषक तत्वले भरिपूर्ण ... पृष्ठ ३ मा : वायु प्रदूषणले हुने स्वास्थ्य ... पृष्ठ ४ मा : ओलीको 'नोटिस'मा नपरेका ... पृष्ठ ५ मा : सिटिजन्स बैंकद्वारा ...

बम विष्फोट गराएको आरोपमा दुई जना हतियारसहित पक्राउ

राजविराज/प्रदेश २ प्रहरी कार्यालय जनकपुरधामको विशेष टोलीले सिरहाको लहानस्थित मालपोत कार्यालयमा बम विष्फोट गराएको आरोपमा थप दुई जनालाई हतियारसहित पक्राउ गरेको छ ।

तराई जन्तान्त्रिक मुक्ति मोर्चा (गोईत समूह) का अध्यक्ष जयकृष्ण गोइतको निर्देशनमा गराइएको सो विष्फोटको आरोपमा सिरहाको सुखिपुर नगरपालिका ५ का २५ वर्षीय रामरिझन यादव र लक्ष्मीपुरपत्तार गाउँपलिका ३ का २६ वर्षीय अभिमन्यु गिरीलाई पक्राउ गरिएको हो ।

रामरिझनको साथबाट एक थान कटुवा पेस्तोल र सोमा लाग्ने दुई राउन्ड गोली बरामद तथा अभिमन्युको साथबाट एक थान कटुवा पेस्तोल र सोमा लाग्ने दुई राउन्ड गोली बरामद समेत भएको प्रदेश प्रहरी कार्यालयले जनाएको छ ।

प्रहरीले पक्राउ परेका रामरिझन यादव र अभिमन्यू गिरीले उक्त घटना आफुले गरेको स्विकार गरेको प्रदेश प्रहरी कार्यालयले जनाएको छ । मालपोत कार्यालयले भू-माफियालाई सहयोग गरि रहेको र पटक-पटक चेतावनी दिदा पनि सुधार नआएकोले विस्फोट गराइएको प्रहरीको अनुसन्धानबाट खुलेको जनाएको छ ।

पक्राउ परेका रामरिझन यसअघि दुई वटा बम विस्फोट अभियोगमा पक्राउ परी अदालतको आदेशबाट छुटिसकेको जनाइएको छ ।

लहान नगरपालिका वडा नं. ८ स्थित मालपोत कार्यालयमा गत चैत १ गते सो विष्फोट हुँदा ८ जना घाइते भएका थिए ।

बीस वर्षपछि ज्यान मार्ने उद्योग मुद्धाका फरार प्रतिवादी पक्राउ

राजविराज/कर्तव्य ज्यान तथा ज्यान मार्ने उद्योग मुद्धामा २० वर्ष कैद सजाय तोकिएर फरार एक प्रतिवादीलाई सप्तरी प्रहरीले २० वर्षपछि पक्राउ गरेको छ ।

पक्राउ पर्नेमा सप्तरीको बलान बिहुल गाउँपालिका ३ बस्ने ५४ वर्षिय लक्ष्मण भन्ने धनीलाल साह तेली रहेका छन् ।

गोप्य सूचनाको आधारमा इलाका प्रहरी कार्यालय कडरबोनाबाट खटेको टोलीले गत शनिबार साँझ उनलाई घरमै लुकिबसेको अवस्थामा पक्राउ गरेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ ।

२०५७ साल साउन ३ गते राती १२ बजेतिर सोही वडा निवासी दशरथ साह पिसाब फेर्न घर बाहिर निस्केको बेला पुरानो रिसिइबी साध्न खुकुरी तथा लाठी फट्टाले आक्रमण गरि हत्या गरेको आरोपमा साहमाथी कर्तव्य ज्यान तथा ज्यान मार्ने उधोग मुद्दा चलाइएको प्रहरीले जनाएको छ । उक्त घटना लगत्तै उनी फरार भएका थिए ।

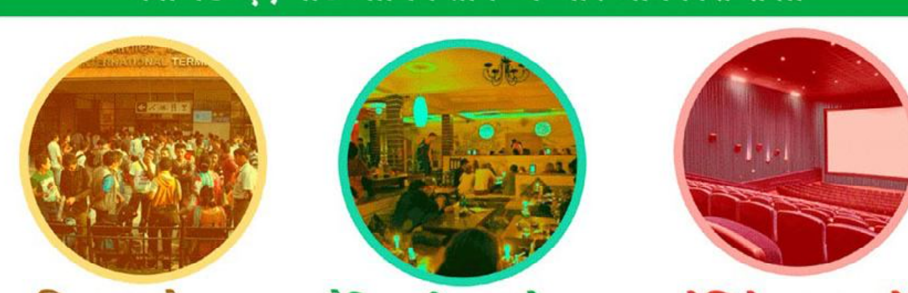
दशरथको हत्या भएको ठहर गर्दै दायर गरिएको मुद्धामा सप्तरी जिल्ला अदालतले २०६५ चैत ११ गते २० वर्ष कैद सजायको फैसला सुनाएको थियो । सोही मुद्धामा तत्कालिन पुनरावेदन अदालत राजविराजले २०६७ साल चैत २२ गते तथा २०७२ साल माघ १ गते सर्वोच्च अदालत समेतले जिल्ला अदालतकै फैसलालाई सदर गर्दै

बाँकी पाँच पृष्ठमा

लकडाउन अथवा निषेध आदेश रहँदा वा हटेपनि कोरोना संक्रमणको जोखिम कायम छ, सतर्क रहौं, सुरक्षित बनौं

कोरोना भाइरस सजिलै सर्ने मुख्य तीन अवस्थाहरु

कोभिड-१९ बाट जोगिन तीन 'भ' बारे जानकारी राखौं



भिडभाड हुने स्थान
जहाँ धेरै मान्छेहरु जम्मा भएका हुन्छन

भौतिक दूरी कम हुने स्थान
जहाँ नजिक बसेर वार्तालाप गर्नुपर्ने हुन्छ

भेन्टिलेशन नभएको
वा दोहोरो हावा नचल्ने स्थान

यी तीनवटै अवस्थाको मिलाप हुने स्थानमा कोरोना संक्रमणको जोखिम अत्यन्त उच्च हुन्छ

भिडभाड, भौतिक दूरी कम हुने र **भेन्टिलेशन** पर्याप्त नभएका स्थानहरुबाट टाढा रहौं, कोरोनाबाट बचौं

तपाईंले अपनाउनु पर्ने सावधानीहरु

- भिडभाड हुने स्थानमा नजाऔं तथा भौतिक दुरी कायम नहुने साँघुरो स्थानहरुमा सकेसम्म कम समय व्यतित गरौं
- सार्वजनिक स्थानमा सदैव कम्तीमा दुई मिटर भौतिक दुरी कायम गरौं
- पर्याप्त दोहोरो हावा प्रवाहका निमित्त झ्याल तथा ढोकाहरु खुला राखौं
- हात संधै साबुन पानीले धोऔं तथा खोक्दा एवं हाच्छिउं गर्दा नाक तथा मुख छोप्ने बानी बसालौं
- भौतिक दुरी आवश्यक हुने स्थानमा अनिवार्य रुपमा मास्कको प्रयोग गरौं

साधारण लक्षण मात्र भएमा घरमै बसौं, आवश्यक परेमा अस्पताल जाऔं

नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग

रेशम चौधरीलाई जेलमुक्त नगरेसम्म सरकारमा नजाने : जसपा नेता महतो

राजविराज/जनता समाजवादी पार्टीका वरिष्ठ नेता राजेन्द्र महतोले रेशम चौधरीलाई जेलमुक्त नगरेसम्म सरकारमा नजाने पार्टीको अडान रहेको बताएका छन् ।

पार्टीको थारु संघद्वारा सप्तरीको शम्भुनाथ नगरपालिका ७ स्थित कठौनामा शुक्रवार आयोजित रेशम चौधरी रिहाई राष्ट्रिय जागरण सभालाई सम्बोधन गर्दै उनले सो कुरा बताएका हुन् ।

सभालाई सम्बोधन गर्दै नेता महतोले यसमा कसैलाई शंका नगर्न आग्रह गर्दै अधिकार प्राप्तिको लागि राष्ट्रिय मुक्ति आन्दोलन आवश्यक रहेको जिकिर गरे ।

उनले जसपा सरकारमा जाने भ्रम तथा पार्टी फुट्ने भनेर गराइएको झुठा प्रचार मात्र भएको दाबी गरे । मधेशी, आदिबासी, जनजाति, मुस्लिम, दलित तथा उपेक्षित वर्ग समुदायका लागि बनेको पार्टी ओली नेतृत्वको सरकारमा नजाने तथा नफुट्ने उनीको दाबी थियो ।

यस्तै अर्का वरिष्ठ नेता अशोक राईले रेशम चौधरीलाई षड्यन्त्रपूर्वक फसाएको भन्दै उनले चाडै न्याय पाउने दाबी गरेका छन् । रेशम चौधरीसहित थारुहट, मधेस बिद्रोहका क्रममा नेताकार्यकर्ताहरु माथी लगाएको झुठा मुद्दा समेत फिर्ता हुने बताउदै नेता राईले जसपा उत्पीडित र अन्यायमा परेका समुदायको अधिकार सुनिश्चितताका लागि प्रतिबद्ध रहेको उल्लेख गरे ।

त्यस्तै सभामा पार्टीका कार्यकारिणी सभा सदस्य सरदसिंह भण्डारीले जसपा आन्दोलन र बिद्रोहबाट बनेको पार्टी भएकोले राष्ट्रका कुनै शक्तिले फुटाउन नसक्ने बताए । उनले ओलीको साईबरसेनाले जसपाको विरुद्ध झुठा प्रचारबाजी गरेर अफबाह फैलाएको दाबी गर्दै यस्ता भ्रममा नपर्न कार्यकर्तालाई आग्रह गरे ।

जसपा थारु संघका केन्द्रिय अध्यक्ष शम्भु चौधरीको अध्यक्षतामा आयोजित सभालाई

बाँकी पाँच पृष्ठमा

सम्पादकीय

महिला जागरुक हुनु आवश्यक

कुनै पनि निकायमा पुरुष मात्र अग्रसर भएको देखिन्छ । चाहे त्यो जागरिको सवाल होस् वा राजनीतिक वा लाभको पद । महिलालाई पहिलो प्राथमिकता राखेको कमै देखिन्छन् । तर, केही वर्षयता सरकारको हरेक निकायमा महिलालाई प्राथमिकता अथवा कोटा छुट्याएको देखिन्छ । अहिले मधेशी महिलाहरु पनि खुलेर आफ्नो अधिकारको बारेमा बहश गर्न थालेका छन् । यसअघि घुघँटोमै सीमित रहने ती महलिाहरु अधिकारको बारेमा खुलेर बहश गर्दै आएकोमा एउटा नयाँ युगमा परिवर्तनको संकेत देखा पर्न थालेको छ ।

यसरी हेर्दा जब जब मानिसमा जागरुक हुने संकेत देखापर्छ तब परिवर्तनको हुने संकेत बुझ्नुपर्छ । तराई मधेशका महिलाहरु अहिले घरपरिवारबाट केही समय निकालेर जनचेतना फैलाउने काम समेत गर्दै आइरहेका छन् ।

तसर्थ अहिलेको परिवेशमा महिलाहरु जागरुक हुनु आवश्यक छ । पुरुषसँगै प्रतिष्पर्धा गर्न सक्छन् भन्ने चेतना फैलिएकै कारण महिलाहरुमा आत्मबल समेत बढेको छ । यस्ता कार्यप्रति सम्पूर्ण सम्बन्धित निकाय तथा सरोकारवालाहरुले प्रोत्साहनका साथै जागरुक गराउनु आवश्यक छ ।

पुरानो रोगको उपचारका लागि सम्पर्क गरौं ।
होमियोप्याथिक रिसर्च इन्स्टिच्युट
डा. सुशील मोहन दास
(बी.एच.एम.एस)
सिरहा रोड, राजविराज फोन : ०३१-५२१९६८

डा. ललन प्रसाद रौनियार
Dr. Lalan Prasad Rauniyar
MBBS (BPKIHS) Dharan, MD Paediatrics (BPKIHS) Dharan, NMC Reg. No. : 13338
कन्सलटेन्ट बाल रोग विशेषज्ञ
सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हँल, राजविराज
Mo. No : 9842830252, 9804605569

डा. दिनेश उप्रेती
Dr. Dinesh Upreti
MBBS, MD Internal Medicine (BPKIHS, Dharan), NMC Reg. No. : 13141
कन्सलटेन्ट फिजिसियन
सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हँल, राजविराज
Mo. No : 9842830252, 9804605569

डा. पारसमणि शाह
Dr. Parasmani Shah
MBBS (BPKIHS), MD (BPKIHS, Dharan)
NMC Reg. No. : 13297
दुखाई विशेषज्ञ
Anaesthesiology & Critical Care Medicine
सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हँल, राजविराज
Mo. No : 9842830252, 9804605569

पोषक तत्वले भरिपूर्ण सजीवन

नेपाली भान्सामा पाक्ने तरकारीमध्ये एक लोकप्रिय तरकारी हो सजीवन । मानव शरीरलाई आवश्यक पर्ने पोषक तत्व प्रशस्त पाइने सजीवनको लोकप्रियता पछिल्लो समय झनै बढ्दो छ । नेपालमा सब्जीको रुपमा मात्र प्रयोग गर्ने गरिएको सजीवन विदेशमा भने मसलाको रुपमा समेत प्रयोग हुने गरेको छ ।

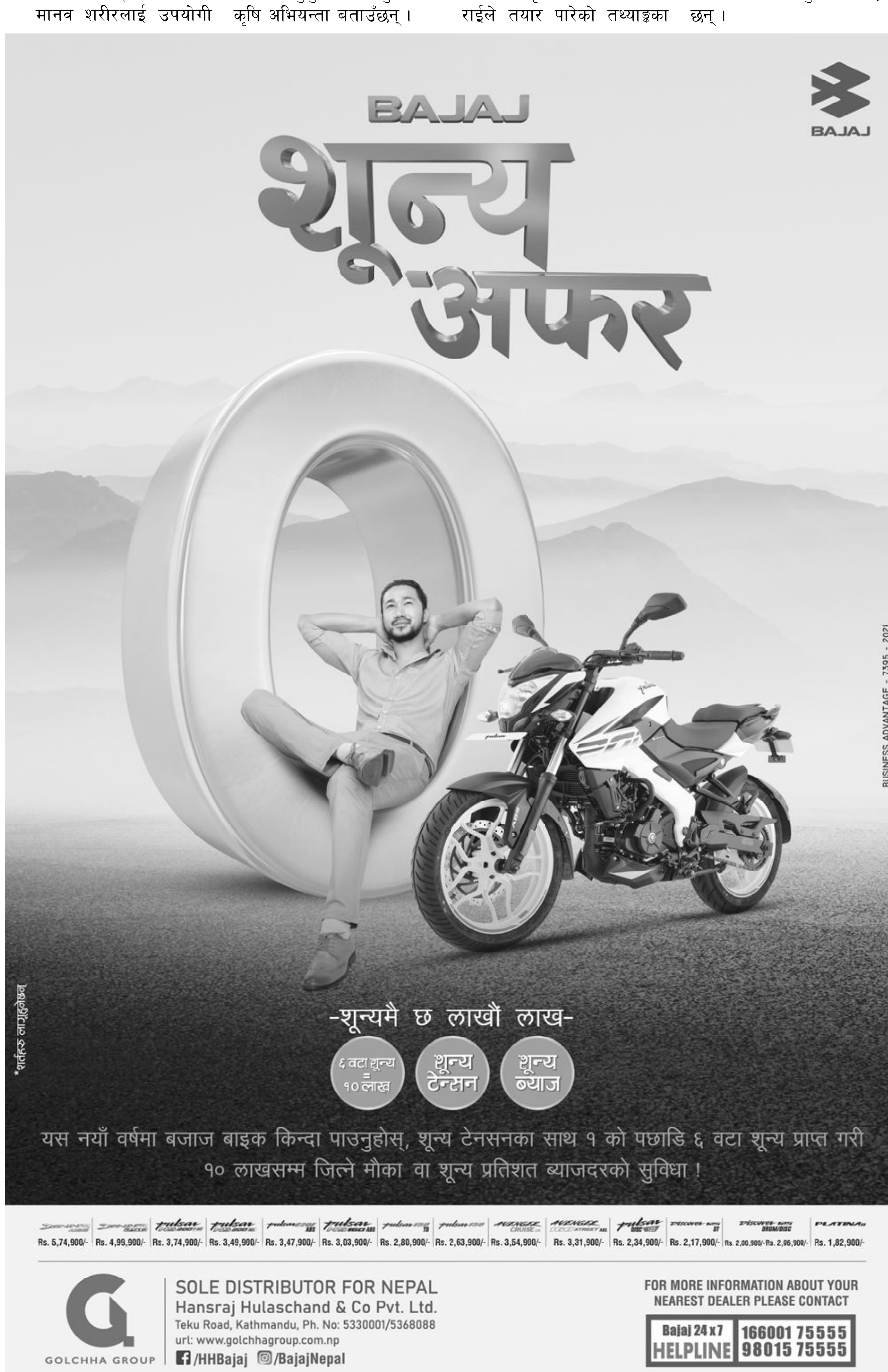
धनकुटाको मूलघाटबाट तराई झर्ने या माथिल्लो क्षेत्र जाने जो कोहीका लागि अहिले कोशेली बन्ने गरेको छ सजीवन । एक दशकअघिसम्म बिक्री वितरण नै नहुने सजीवन अहिले भने धेरै नेपालीको भान्सामा परिकार बन्न थालेको छ । धनकुटाको तमोर नदी आसपासका बासिन्दाका लागि सजीवन गतिलो आम्दानीको स्रोत पनि बनेको छ । स्थानीय बासिन्दाले कोशी राजमार्गमा आवतजावत गर्नेलाई सजीवन बेचेर कमाइ गर्छन् ।

मानव शरीरलाई उपयोगी हुने थुप्रै पोषक तत्व पाइने सजीवनले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता पनि बढाउँछ । यसको जराबाहेक सबै प्रयोग हुन्छ । फल तरकारी हुन्छ भने बोक्रा, काठ, फूल, मुन्टा र पात धुलो बनाएर मसलाका रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसको मसलाको माग विकसित मुलुकमा बढी हुने गरेको कृषि अभियन्ता बताउँछन् ।

नेपालमा एक दशकयता मात्र बढी प्रयोग हुन थालेको सजीवनको माग बढ्दै गएको छ । माग बढेपछि धनकुटाका कतिपय स्थानमा यसको व्यवस्थित रुपमै खेती गर्न थालिएको छ ।

पानी कम भएको सुख्खा क्षेत्रमा पनि सजीवनको खेती गर्न सकिन्छ । कृषि अभियानता जीवन राईले तयार पारेको तथ्याङ्कका आधारमा धनकुटाको तमोर र अरुण नदी आसपासको करिब १५ हजार हेक्टर क्षेत्रफलमा यसको खेती गर्न सकिन्छ ।

भिटामीन ए, बी, सी सहित क्याल्सियम, पोटासियम, आइरन जस्ता पोषक तत्व पाइने भएकाले विज्ञले सजीवनको उत्पादन र प्रयोग बढाउन सुझाव दिएका छन् ।



वायु प्रदूषणले हुने स्वास्थ्य समस्या र न्यूनीकरणका उपाय

सूर्य नारायण चौधरी

वातावरणमा भएको शुद्ध हावा मानिसको बाँच्ने आधार हो। तर, हावा प्रदूषित भएमा दैनिक जीवनमा कठिनाई हुनुका साथै स्वास्थ्य समस्या र मृत्युको कारण पनि बन्न सक्छ। मृत्यु गराउने कारणमा वायु प्रदूषण नसर्ने रोगहरूमध्ये दोस्रो ठूलो कारण हो।

वायुमण्डलमा देखा परेको अस्वाभाविक परिस्थितिले स्वास्थ्यमा पर्न सक्ने खराब परिस्थितिलाई मनन् गरि नेपाल सरकार शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयले सूचना जारि गरि २०७७ चैत्र २० गतेसम्मका लागि शिक्षण संस्था बिदा दिने जानकारी गरायो। तर, देशभरका सम्पूर्ण शिक्षण संस्थाहरू भने बन्द भएका छैनन्। हावाको प्रदूषण स्तरको कारणले गर्दा शिक्षण संस्थाहरू कतै खुला छन् भने कतै बन्द भएका छन्।

वायु प्रदूषणले केवल विद्यार्थीहरूलाई मात्र असर गर्दैन, यसले जुनसुकै उमेर समूहका व्यक्तिहरूलाई असर गर्ने भएकोले हामी सबै सचेत भई यसको बारेमा बुझ्नु आवश्यक छ।

हावामा करिब ७८ प्रतिशत नाइट्रोजन, २० प्रतिशत अक्सिजन र २ प्रतिशत अन्य ग्याँसहरू मिसिएर रहेको हुन्छ। हावामा सल्फरडाइअक्साइड, नाइट्रोजन अक्साइड, क्लोरोफ्लोरो कार्बनमोनोअक्साड लगायत अन्य कणहरूको मात्रा बढी भएमा त्यस्लाई नै वायु प्रदूषण भनिन्छ। प्रदूषित हावामा अस्वाभाकिक रूपमा हानिकारक ग्याँसहरू मिसिएका हुन्छन् भने अन्य ग्याँस कति मात्रामा मिसिएको छ भनि मापन गर्ने कार्य एयर क्यावालिटी इन्डेक्सले गर्दछ। यसले हावाको शुद्धतालाई मापन गर्छ। एयर क्वालिटी इन्डेक्स अनुसार २०७७/१२/१८ गते, विहान १० बजेर ४० मिनेटमा २३५ अंकसहित नेपालको काठमाडौं शहर वायु प्रदूषणमा अग्र स्थानमा रहेको देखिन्छ।

एयर क्वालिटी इन्डेक्सको तह अनुसार ५० भन्दा कम भएमा हानिकारक हुँदैन। यस्तो हावा स्वास्थ्यको लागि राम्रो हुन्छ। २०१ भन्दा माथि भएमा धेरै हानिकारक हुन्छ भने ३०१ देखि ५०० भएमा आपतकालीन स्थिति मानिन्छ। यस्तो बेलामा आम मानिसले विशेष सावधानीपूर्वक बस्नुपर्ने हुन्छ भने राज्यले पनि विशेष कदम चाल्नुपर्ने हुन्छ।

वायु प्रदूषणले मानव स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पार्दछ। विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार वायु प्रदूषणका कारण करिब ७ लाख मानिसले वार्षिक रूपमा ज्यान गुमाइरहेका छन्। अविकसित तथा आर्थिक अवस्था कमजोर भएका मुलुकहरूमा १० जनामध्ये ९ जनाले दूषित हावा लिने गर्दछन्। यस्तो प्रदूषित हावाले स्वास्थ्य समस्या निम्त्याउने गर्दछ।

वायु प्रदूषणले तुरुन्त देखिने स्वास्थ्य समस्याहरू :

छाला चिलाउने, घाँटी खसखस हुने, आँखा चिलाउने, आँखा रातो हुने, आँखामा घाउ हुने, आँखा पोल्ने, सुख्खा खोकी हुने, टाउको दुख्ने, स्वास फेर्न कठिनाइ हुने आदि समस्याहरू देखिन सक्छन्।

वायु प्रदुशणले ढिलो देखिने स्वास्थ्य समस्याहरू :

दम, फोक्सोको क्यान्सर, नर्भ तन्तुको क्षति, मानशिक असन्तुलन, प्रजनन स्वास्थ्यमा असर, कम तौलको बच्चा जन्मिने आदी जस्ता समस्याहरू देखिन सक्छन्।

वायु प्रदूषणलाई न्यूनीकरण गर्ने उपायहरू :

१. वायु प्रदूषणबारे जानकारी पाउने बित्तिकै सकभर घरबाहिर नजाने, जानै परेको खण्डमा विशेष सावधानीका साथ जाने।

२. घर, संघसस्था, अस्पताल तथा सार्वजनिकस्थलहरूमा उत्पन्न भएको फोहोरमैलालाई वैज्ञानिक तवरले छुट्याई बिसर्जन गर्ने। सकभर सड्ने किसिमका फोहोरमैलालाई नजलाइकन अन्य उपायबाट बिसर्जन गर्ने।

३. धुवा-धुँलो उत्पन्न गराउने उद्योगहरूलाई आधुनिक विधिद्वारा धुवाँरहित वा कम धुवाँ निष्काशन हुने प्रविधिको प्रयोग गर्ने।

४. पुराना यातायातका साधनहरूलाई बन्देज लगाउनुका साथै चलायमान यातायातका साधनलाई समेत राम्रो अवस्थामा राख्ने।

५. खेतबारीमा रहेका बालिनालीका डाँटहरूलाई नजलाइकन प्राङ्गारिक मल बनाउने।

६. अनावश्यक रूपमा यातायातका साधनहरूको प्रयोग नगर्ने।

७. घरमा जडान गरिएको एयर कन्डिसन अनावश्यक रूपमा नचलाउने।

८. वन, जंगल जाँदा आगलागी हुन सक्ने जोखिमपूर्ण कार्यहरू नगर्ने। र, भइरहेको छ भने यथाशीघ्र आगो निभाउने उपायहरू अपनाउने।

९. धुलोयुक्त बाटो छ भने पानीले भिजाई धुलो उड्नबाट बचाउने वा शीघ्र मर्मत गर्ने।

१०. धुवाँ-धुलो फाल्ने पुराना उपकरणहरूको प्रयोगको साटो आधुनिक विद्युतीय उपकरणमा जोड दिने।

११. समुदायस्तरमा जनचेतनामुलक कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्ने।

१२. प्रत्येक स्थानीय निकायमा ग्रीन बेल्टको स्थापना गर्ने।

१३. सरकारले चाहेको खण्डमा वायु प्रदूषण न्यूनीकरण गर्नका लागि कृतिम वर्षा गराउने।

वायु प्रदूषण रोकथाम गर्न सकिने जनस्वास्थ्य समस्या हो। यसका लागि अल्पकालीन तथा दीर्घकालीन योजनाहरू बनाउनु आवश्यक देखिन्छ। स्थानीय, प्रदेश, विभिन्न संघ/संस्था र संघीय सरकार मिलि वायु प्रदूषण कम गर्नका लागि दीर्घकालीन योजना बनाएर कार्यान्वयन गर्नु आवश्यक देखिन्छब्गर। वायु प्रदूषण केवल नेपालको मात्र समस्या भने होइन। यो विश्वकै प्रमुख जनस्वास्थ्य समस्या भएकोले यसलाई न्यूनीकरण गर्नका लागि विकसित र विकासशील देश एकजुट हुनु आवश्यक छ। हावालाई प्रदूषित बनाउने ग्याँस उत्पादन गर्ने कलकारखानालाई सुधार गरि कडा नीति, नियमकासाथ लागू गर्ने हो भने वायु प्रदूषणलाई धेरै मात्रामा न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ। वायु प्रदूषणलाई कम गर्न सके अल्पायुमै प्रदूषित हावाको कारणले मृत्यु हुने संख्यालाई कम गर्न सकिन्छ। (सूर्य नारायण चौधरी, कोशी हेल्थ एण्ड साइन्स क्याम्पस, विराटनगर) स्वास्थ्य खबरबाट

सेनाको एक हप्ते रिफ्रेसर तालिम सम्पन्न

राजविराज/भीमदल गण भलुवाही ब्यारेक राजविराजले विपद् न्युनिकरण सम्बन्धी एक हप्ते रिफ्रेसर तालिम शुक्रबार सम्पन्न गरेको छ।

भिमदल गणका प्रमुख सेनानी गणपति निरज भण्डारीले उक्त तालिम विपद्को अवस्थामा जनधनको क्षति न्युनिकरण गर्ने बारे आगलागी, भुकम्प र बाढी पहिरोमा केन्द्रित रहेर संचालन गरिएको जानकारी दिएका छन्।

विपदमा फसेका व्यक्तीहरुको उद्धार र तत्काल आवश्यक पर्ने प्राथमिक उपचार समेतको ज्ञान र सीपलाई तालिममा समेटिएको गणका अधिकृत सहसेनानी आर्जन राणाले बताए। यस्तै विपद् व्यवस्थापनमा खटिने तालिम प्राप्त फौजलाई कूशलतापुर्वक काम गर्न मद्दत मिल्ने उनको भनाई छ।

तालिमले विपद्को अवस्थामा उद्दारको विभिन्न तरिका र पद्धतिको बारेमा तालिमरत शिक्षार्थीहरुलाई ज्ञान समेत दिएको उनको भनाई छ।

पूर्व यूवराज पारसलाई सप्तरीमा स्वागत र अभिनन्दन

राजविराज/राजावादी तथा हिन्दुवादी धार्मिक संघ संगठनले पूर्व यूवराज पारसलाई सप्तरीमा स्वागत र अभिनन्दन गरेका छन्।

जिल्लाको कंचनरुप नगरपालिका ३ स्थित प्रसिद्ध दुर्गा मन्दिरको पारसले दर्शन तथा पूजापाठ गरेका छन्। उक्त मन्दिरबाट पैदलै कार्यक्रम स्थल पुगेका पूर्व यूवराज पारसले नागरिकहरुको स्वागत तथा अभिनन्दन ग्रहण गरेका थिए।

श्रीराम हनुमान आराधना मण्डल तथा २०४७ सालको संविधान पुर्नस्थापना हाम्रो अभियान नामक संस्थाद्वारा संयुक्त रुपमा बरमझिया खेल मैदानमा आयोजित स्वागत तथा अभिनन्दन समारोहमा उनी सहभागि भएका थिए।

उनको स्वागतका लागि अभियानका संयोजक किशोरी महतो, आराधना मण्डलका देवनारायण महतो, अभियानका रौतहट जिल्ला संयोजक शैलेन्द्र सिंह लगायत ठूलो संख्यामा सर्वसाधारणको सहभागिता रहेको थियो।

अभिनन्दनका अवसरमा जगतगुरु शंकराचार्य कृष्णदेव गिरी जी महाराजको समेत उपस्थिति रहेको थियो।

सूचना

नोभल कोरोना भाईरस (कोभिड(१९) रोगको संक्रमणबाट बच्न अत्यावश्यक कामबाहेक सीमावर्ती क्षेत्रमा आवतजावत नगर्नु हुन सम्पूर्ण नेपाली नागरिकहरूलाई सूचित गरिन्छ।

नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग

मत्स्य कृषकहरुका लागि जानकारी

पोखरीको तयारी

पोखरी सुकाउने वा पानी सुकाउन नसके वा पानीको स्रोत नभएको पोखरी भए त्यसमा पुराना र जँगली माछाहरु जाल तानेर निर्मूल पार्ने वा एमोनियम सल्फेट र चुनको मिश्रण १:५ को अनुपातमा एक कठ्ठा जलाशयको लागि एमोनियम सल्फेट ३.७५ के.जी र घर पोत्ने चुना १८.७५ के.जी.मिलाएर छरेर जंगली माछा मार्ने। पोखरीको डिल र साईडमा भएका झारपात हटाउने। आबश्यकता अनुसार मर्मत सम्भार गर्ने।

घर पोतने चुना :१०-१५ के. जी. चुनाप्रति कठ्ठाका दरले चारै तिर छर्ने।

मल: गोवर मल १०० के. जी. प्रति कठ्ठा शुरुमा र त्यसपछि हरेक हप्तामा १५ के. जी. प्रति कठ्ठाका दरले प्रयोग गर्ने तर नयाँ पोखरीको लागि १५० देखि ३०० के.जी. पाकेको गोबर मल प्रयोग गर्ने वा १.७ के.जी.डि. ए.पी. र १ के.जी. यूरियाप्रति कठ्ठा दरले प्रत्येक १५ दिनमा प्रयोग गर्ने। उपयुक्त डोज पानीको मलिलोपनमा भर पर्छ। कम्तिमा १.५ मि. पानी राखने (प्रवेशद्धारमा जाली राखेर)।

माछा भुरा फिगंरलिङ्गलको स्टोकिंग ५-६ दिन पछि १००० देखि १५०० गोटा प्रति कठ्ठाको दरले स्टक गरिन्छ। तर पालन प्रविधि अनुसार स्टोकिङ्ग डेन्सिटी फरक पर्न सक्छ।

स्टकिंग प्रतिशत

सि. नं.	माछाको नाम	स्टोकिङ्ग डेन्सिटी-१ प्रतिशत	स्टोकिङ्ग डेन्सिटी-२	स्टोकिङ्ग डेन्सिटी-३	स्टोकिङ्ग डेन्सिटी-४
१	कमनकार्प	२५	२०	४०	२०
२	सिल्भर कार्प	३५	४०	२५	२०
३	बिगहेड कार्प	१०	२०	१५	४०
४	ग्रास कार्प	५	१०	१०	१०
५	रह	१५			१०
६	नैनि	१०	१०	१०	
७	भाकुर				

मछाको आहार विहार

माछाको नाम	आहाराको क्षेत्र	आहारा
भाकुर	पानीको माथिल्लो भाग देखीमध्य भाग	जुप्लाक्टन
रहु	पानीको मध्य भागदेखी पिंध सम्म	डेट्रिटस, दाना
नैनि	पानीको पिंधभागमा	सर्वाहारी दाना
सिल्भर कार्प	पानीको माथिल्लो भाग	फाईटोप्लांटन
बिगहेड कार्प	पानीको माथिल्लो भागदेखी मध्यभाग सम्म	जुप्लांक्टन
ग्रास कार्प	पानीको जुन सुकै भागमा	घाँस, दाना
कमनकार्प	पानीको पिंधभागमा	सर्वाहारी दाना

प्रयोग :

पेलेट दाना माछाको शारिरीक तौलको ५ प्रतिशतको दरले दिने (शुरुमा ५ देखी १० प्रतिशत शारिरीक तौलको र ठूलो माछाको हकमा १ देखी ३ प्रतिशत शारिरीक तौलको वा ग्रास कार्प ५० ग्रामभन्दा ठूला शारिरीक तौलको २० देखी ३० प्रतिशतसम्म घाँस खान्छ, त्यही अनुपातमा घाँस हाल्ने

वा

२५ प्रतिशत प्रोटिन भएको दाना बनाउनका लागि सामग्रीहरु

१. धानको ढुटो : १५% २. गहुँको पिठो : २०% ३. मकैको पिठो : ५% ४. गहको चोकर : १४.५% ५. माछाको सिद्रा : ७%, ६. भटमास : २३.५ % ७. पिना : १५% ८. मिनरल मिक्स २%

मत्स्य विकास केन्द्र, फत्तेपुर, सप्तरी
मोवाईल नं. ९८५२८२०९३५

ओलीको 'नोटिस'मा नपरेका जयकृष्ण गोइत किन भए भूमिगत ?

प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले फागुन २० गते नेकपा माओवादीका महासचिव नेत्रविक्रम चन्द विप्लवसँग ३ बुँदे सम्झौता गर्दै भनेका थिए, अब कोही पनि विद्रोही समूह छैन, पृथकतावादी आन्दोलन गर्ने पनि कोही बाँकी छैन ।'

त्यसको ठीक ९ दिनपछि अर्थात चैत १ गते जयकृष्ण गोइत नेतृत्वको जनतान्त्रिक तराई मुक्ति मोर्चा (क्रान्तिकारी) ले सिरहाको लहानस्थित मालपोत कार्यालयमा बम विस्फोट गराएर प्रधानमन्त्री ओलीलाई चुनौती दियो ।

गोइतले विज्ञप्ति जारी गरेर भ्रष्टाचारको विरुद्धमा विस्फोट गराएको प्रतिकृया दिए । तर, उनले प्रधानमन्त्री ओलीले दाबी गरेको विषयमा बम विस्फोटमार्फत प्रतिकृया दिएको विश्लेषण गरिँदै आएको छ । पृथकतावादी आन्दोलनमा लागेका सिके राउत र सशस्त्र आन्दोलनमा लागेका विप्लवलाई मूलधारको राजनीतिमा ल्याएर अब यो देशमा कुनै विद्रोही समूह छैन, सशस्त्र आन्दोलन समाप्त भयो भन्नासाथ गोइतबाट ओलीले जवाफ पाएका हुन् ।

हुन त विस्फोट भएकै दिन गोइत समूहका एकजना पोलिटब्युरो सदस्य रामविलास यादवलाई सरकारले मूलधारको राजनीतिमा ल्याएको थियो । रामविलास यादव २०५८ सालदेखि नै भूमिगत थिए । १९ वर्षसम्म भूमिगत रहेर संघर्ष गर्दै आएका नेता यादव सिडियो कार्यालयबाट सार्वजनिक भएका थिए ।

यादव भन्छन्, 'गोइत पनि वार्ता विरोधी हुनुहुन्न, उहाँले पनि वार्ताकै माध्यमबाट समस्या समाधान गर्न चाहनुभएको छ । तर, सरकारले त्यसलाई ठीक ढंगले प्रोजेक्ट गर्न सकेको छैन । सरकारले आत्मसमर्पण गराउन चाहन्छ, जो गोइतजीबाट सम्भव छैन ।'

१९ वर्षको अवधिमा सरकारले विभिन्न माध्यमबाट वार्ता गर्नका लागि पटक-पटक प्रयास पनि गरेको हो । तर, त्यसको वातावरण बन्न सकेको छैन । सरकारको चाहना थियो, हातहतियार सरकारलाई बुझाइदेओस्, सशस्त्र गतिविधि छोडिदियोस् । तर, त्यसको बदलामा राजनीतिक रुपमा भने सरकारले केही दिन नचाहेको गोइत निकट नेताहरुको भनाइ छ ।

यादव भन्छन्, 'हामीले त्यतिबेलै भनेका थियौं, हामी हातहतियार बुझाउँछौं, तर हाम्रा कार्यकर्तामाथि लागेका सम्पूर्ण मुद्दा फिर्ता हुनुपर्छ । जेलमा रहेका सम्पूर्ण बन्दी रिहाइ हुनुपर्छ । त्यसपछि मात्र हामी वार्तामा बस्छौं । तर, सरकारले कहिल्यै स्वीकार गरेन । सरकारको चाहना छ कि अरु सशस्त्र समूहले जसरी नै आत्मसमर्पण गरेर सरकारसँग वार्ता होस्, त्यसो गर्दा जनतान्त्रिक तराई मुक्ति मोर्चाले पनि सरकारसमक्ष आत्मसमर्पण गर्नुपर्ने हुन्छ ।'

आफूहरुले त्यत्रो समयदेखि सशस्त्र आन्दोलन गरेको र मधेसका जनताको साथ र समर्थन रहेको हुनाले सरकार समक्ष आत्मसमर्पण नगर्ने निर्णय गरेको सुनाउँदै नेता यादवले पछिल्लो समय जनतान्त्रिक मुक्ति मोर्चासँग वार्ता गर्न सरकार सकारात्मक नदेखिएका कारण आफू मोर्चा छाडेर एक्लै मूलधारको राजनीतिमा आएको बताए । आफूहरुले जे मागका लागि सशस्त्र आन्दोलन गरेको थियो, त्यो माग शान्तिपूर्ण ढंगबाट पनि प्राप्त गर्न सकिन्छ भनेर आफू शान्ति प्रकृयामा आएको उनले बताए ।

'नेपालबाट तराई अलग गर्ने माग सरकारलाई दबाव दिनका लागि राखिएको माग हो, नेपाललाई टुक्रयाउन त्यति सजिलो छैन' उनी भन्छन्, 'एक त नेपाल सानो देश हो, त्यसबाट पनि तराईलाई अलग गरिदियो भने के बाँकी रहन्छ ? त्यसैले जनतान्त्रिक तराई मुक्ति मोर्चाको मागमध्ये त्यो बटमलाइन थिएन, सरकारले वार्ता गर्न चाहेको भए त्यसमा कम्प्रोमाइज गर्न सकिन्थ्यो ।'

गोइतले पनि अहिले मुख्यरुपमा नेपालबाट तराईलाई अलग गर्नुपर्छ भन्दै तराई मुक्तिका लागि सशस्त्र गतिविधि गरिरहेका छन् । तर, उनी त्यसमै अडान लिएर बस्ने पक्षमा नरहेको यादवको दाबी छ । सरकारले वार्ताको वातावरण बनाए उनी पनि मूलधारको राजनीतिमा आउनेमा आफू विश्वस्त रहेको तर वार्ता सम्मानजनक हुनुपर्ने उनी बताउँछन् । आत्मसमर्पण गर्ने पक्षमा गोइत नरहेको उनी बताउँछन् ।

एमालेका अध्यक्ष केपी शर्मा ओली अहिले प्रधानमन्त्री छन् । तर, आफ्नै पार्टीका पुराना नेता गोइततिर उनको ध्यान गएको छैन । प्रधानमन्त्री ओलीले अब कुनै विद्रोही समूह तथा पृथकतावादीहरु छैनन् भनिरहँदा आफ्नै पार्टीका तत्कालीन नेताप्रति किन ध्यान नगएको भन्ने प्रश्न उठ्न थालेको छ ।

को हुन् गोइत ?

सुरुमा दुईचोटि सप्तरी क्षेत्र नम्बर ३ मा एमालेका तर्फबाट प्रतिनिधिसभाको उम्मेदवार बनेका गोइत माओवादीमा प्रवेश गरेका थिए । तर, माओवादीबाट पनि चिढिएर उनी अलग्गै सशस्त्र आन्दोलनमा लागेका हुन् ।

माओवादीले गोइतको नेतृत्वमा मधेसी राष्ट्रिय मुक्ति मोर्चा गठन गरेको थियो । पछि सो मोर्चाबाट उनलाई हटाएर मातृका यादवलाई संयोजक बनाइयो र गोइतलाई जिल्ला कमिटीमा सीमित गरियो । त्यसपछि उनी जनतान्त्रिक तराई मुक्ति मोर्चा बनाएर सशस्त्र गतिविधिमा लागे । शुरुमा भूमिगत हुँदा त्यतिवेला माओवादीका थुप्रै नेता-कार्यकर्ता गोइतको निशाना बनेका थिए । माओवादीले उनीमाथि जे व्यवहार गर्‍यो, त्यसले गर्दा उनले बाध्य भएर बन्दुक उठाएको रामविलास यादवको दाबी छ ।

पूर्वएमाले नेता गोइत विद्यार्थी कालदेखि नै वामपन्थी विचारका थिए । भारतमा कलेज पढ्दा उनी वामपन्थी नेताको सम्पर्कमा गएका थिए ।

वामपन्थीका विभिन्न पार्टी तथा विचार समूह हुँदै माले, त्यसपछि एमाले अनि माओवादी र माओवादी छाडेर सशस्त्र आन्दोलनमा लागेका जयकृष्ण गोइतसँग अहिले कुनै पनि एमालेका नेतासँग सम्पर्क छैन । गोइत २०६१ साउन १० गतेदेखि भूमिगत भएका हुन् ।

तराई-मधेसमा सशस्त्र आन्दोलन गर्ने सबभन्दा पुरानो संगठन गोइत नेतृत्वको जनतान्त्रिक तराई मुक्ति मोर्चा नै हो । पछि सोही मोर्चाबाट विभिन्न समूहहरु छुट्टिए । त्यसमध्ये कतिपयले सरकारसँग वार्ता पनि गरेका छन् र मूलधारको राजनीतिमा आएका छन् । तर, गोइत आफ्नो मिसन छाडेर मूलधारको राजनीतिमा आउने पक्षमा देखिएका छैनन् । उनीनिकट नेताहरु भन्छन्, 'यत्रो लामो समयसम्म तराई मुक्तिका लागि आन्दोलन गर्नुभयो, अहिले बुढेसकालमा आएर आत्मसमर्पण गर्नुहुन्न । उहाँले आफ्नो मुद्दा जीवनकालसम्म उठाइरहनुहुन्छ ।'

सरकारसँग वार्ता गर्ने तर यूएनको मध्यस्थतामा गर्ने कुरा गोइतले पटक-पटक उठाउँदै आएका छन् । तर, सरकारले कसैको मध्यस्थता चाहेको छैन । गोइतसँग सिधै वार्ता गर्न चाहन्छ । वार्तामा नआए त्यतिकै समाप्त पार्ने तयारी गरिरहेको छ । तर, गोइत निकटका नेताहरु भन्छन्, 'उनी एक्लै भए पनि सरकारसँग लडिरहने पक्षमा छन् ।' रातोपाटीबाट

मास्क-कपडाकै ठिक !

एलबी बस्नेत

कोभिड महामारीसँगै, मास्क हाम्रो दैनिकीको अभिन्न अवयव बनिसक्यो । कहिलेसम्म लगाउनुपर्ने हो, थाहा छैन । लामो समय मास्क लगाइरहन अप्ठ्यारो भए पनि यसको विकल्प अहिलेसम्म छैन । भ्याक्सिन लगाइसकेको भए पनि, नभए पनि मास्क लगाउनु नै रोकथामको प्रभावकारी उपाय हो ।

छिमेकी देश भारतमा कोभिड संक्रमण भयावह बन्दैछ । एकैदिन ७२ हजार नयाँ संक्रमित थपिएसँगै भारतमा कोभिड संक्रमणको दोस्रो लहरले विकराल स्थिति निम्त्याउन सक्ने आकलन गर्न थालिएको छ । खुला सिमाना र जनजीविकाको घनिष्ट सम्बन्ध भएकोले नेपालमासमेत संक्रमणको दोस्रो लहर सुरु भइसकेको देखिन्छ । दैनिक हजारौं मानिसहरुको आवतजावत हुने नाकाहरुमा स्वास्थ्य मन्त्रालय इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा र प्रदेश स्वास्थ्य निर्देशनालयहरुको पहलमा स्वास्थ्य निगरानी गर्न विगतमा जस्तै 'हेल्प डेस्क' पुनःसञ्चोलनमा ल्याइएको छ । हेल्प डेस्कहरुमार्फत् सर्जिकल मास्कसमेत वितरण गरिएका छन् भने क्वाछरेन्टिनहरु तयारी अवस्थामा राख्नस थालिएको छ । त्यस्तै, कतिपय स्थानीय तहमा मास्क अनिवार्य गरिएको छ ।

कोरोना महामारीका बेला सरकारले के-के गर्‍यो, के-कस्ता पाठ सिकियो भनेर स्वास्थ्य मन्त्रालयले रिपोर्ट नै सार्वजनिक गरेको छ । धेरैजसो सकारात्मक कदमहरु चाल्दा-चाल्दै पनि प्रशस्त आलोचना खेपेको हाम्रो स्वास्थ्य प्रणालीलाई कोरोनाको सम्भाव्य दोस्रो लहरलाई रोकथाम र सामना गर्ने चुनौती आइपरेको छ । यस्तोमा फेरि पनि रोकथामका उपायहरु भनेको मास्क लगाउने, हात धुने, भौतिक दूरी कायम गर्ने नै हो । फेरि 'लकडाउन' जस्तो कठोर र बाध्यकारी अवस्थामा पुग्नेर कि नपुग्नेर हाम्रो सामूहिक विवेकमा निर्भर छ ।

महामारी लम्बिँदै जाँदा मानिसहरुमा 'व्यावहारिक थकान' हुने र भाग्यवादी बन्दै, जोखिमपूर्ण व्यवहार अँगाल्न थाल्छन् भन्ने वैज्ञानिक अवधारणाको सत्यतामा पछिल्लो समय शंका पनि व्यक्त भएका छन् । तर, पहिले नै मानवशास्त्रीय ढंगले भाग्यवादी भनिएका हामी नेपालीमा यो 'व्यावहारिक थकान' कतै यथार्थ नै त होइन ?

समुदायमा, किन हामी स्वास्थ्यकर्मी र जनस्वास्थ्यकर्मीहरुले अपेक्षा गरेअनुरुप मास्कको व्यापक प्रयोग हुन सकेन त ? कोरोना कसरी सर्छ भन्ने कुरामा जनचेतनाको कमी हुनुलाई नै प्रमुख कारण मान्नर अबचाहिँ नमिल्ला ! त्यसो हो भने, के हाम्रो समाजमा, गोटाको १० रुपैयाँ पर्ने सर्जिकल मास्क, सबैले प्रयोग गर्न सक्छन् ? अनि, दिनदिनै नयाँ सर्जिकल मास्क नि ? एक जनाले दिनको १० रुपैयाँ खर्च गर्नुपर्ने मास्क प्रयोगको आर्थिक भार सबैलाई उस्तै छ त ? यसबीच, राजनीतिक कारणले 'आमसभा प्रतियोगिता'पश्चा त कोरोना महामारीलाई नजरअन्दाज गर्ने मानसिकताको पो विकास भयो कि ?

बढी प्रयोगमा रहेको सर्जिकल मास्कको विकल्पमा वातावरण प्रदूषण नगर्ने, पुनःप्रयोग गर्न सकिने कपडाका मास्क हुनसक्छ भनेर विश्व स्वास्थ्य संगठन र सेन्टर फर डिजिज कन्ट्रोल प्रिभेन्सन (सीडीसी)ले भनेका छन् । नेपाली बजारमा पनि कपडाको मास्क जथाभावी चल्तीमा आउन थालेका छन् । यस्ता मास्कको गुणस्तरतर्फ सरकारले ध्यान दिनु जरुरी छ । कपडाको मास्कबारे सीडीसीमा प्रकाशित अनुसन्धानमुलक लेखले भन्छ- कपडाको धेरै पत्र भएको मास्क र सर्जिकल मास्क उस्तै प्रभावकारी छ । त्यस्तै विश्व स्वास्थ्य संगठनको भनाइमा- ६० वर्षभन्दा कम उमेरका, दीर्घरोगलगायतका रोग नभएकाहरुले कपडाले बनेको मास्क लगाउँदा हुन्छ तर दैनिक साबुन वा सरफले सकेसम्म तातो पानी प्रयोग गरी धुनुपर्छ ।

सर्जिकल मास्कबारे अर्को गम्भीर कुरा यसले प्लास्टिकजन्य वातावरण प्रदूषण अत्याधिक बढाउँदै छ भन्नु हो । संयुक्त राष्ट्रसंघको व्योपार तथा विकास संयन्त्र (यूएनसीटीएडी)को अनुमानमा विश्वमा 'डिस्पोजेबल' मास्कको व्यापार सन् २०२० मा १६६ बिलियन डलरको भयो भने सन् २०१९ मा ८०० मिलियन डलरको मात्र भएको थियो । नेपालमासमेत प्लास्टिकजन्य प्रदूषण महामारीसँगै अझ बढ्दै छ ।

बाटोमा हिँड्दा भुइँतिर नियालेर हेर्नुस् त ! सडकमा जहाँतहीँ देखिने रातो-रातो स-साना प्लास्टिकका टुक्रा 'गुट्का' नामक सुर्तीजन्य पदार्थ खाएर फालिएको खोल हो भने, अचेल दुईतिर तुना भएको एउटा निलो, हरियो, सेतो, कालो रङको अलि ठूलो टुक्रासमेत देख्नु हुनेछ । त्यो हामीले नै प्रयोग गरेर फालेको सर्जिकल मास्क हो । यसरी फालिएका मास्कमा 'पोलिप्रोपाइलिन' भनिने प्लाटिक तत्व हुने भएकाले यो सहजै वातावरणमा मिसिँदैन । बरु लामो समय माटो र पानीमा रहेर जीवजन्तु र वातावरणको स्वास्थ्य बिगार्छ । यसले अन्ततः बिग्रिने मान्छेकै स्वास्थ्य हो । अझ, संक्रमितले प्रयोग गरेर फालेको मास्कबाट रोग फैलिनेसमेत सम्भावना हुन्छ ।

कतिपय देशमा कपडाको गुणस्तरीय मास्क बनाएर प्रयोग भइरहेको सन्दर्भमा हामीले पनि पुनःप्रयोग गर्न नमिल्ने, वातावरण प्रदूषण गर्ने, खर्चिलो सर्जिकल मास्कको विकल्प खोज्ने बेला भयो कि ? हामीकहाँ धेरैजसो संक्रमण थुकका स-साना छिटाबाट प्रत्यक्षमात्र नभई, विभिन्ना सतहमा छोएको हातले मुख-नाकमा छुनाले फैलिरहेको हुनसक्छ । अन्त्यमा, समुदायस्तरमा कपडाको गुणस्तरीय मास्क बाँड्न र त्यसलाई सफा गरी पुनः प्रयोग गर्न सिकाइएमा मास्कको प्रयोगसमेत बढ्ने थियो । समुदायमा जति धेरै मानिसले मास्क लगायो त्यति धेरै यसको प्रभावकारिता बढ्छ । (लेखक लुम्बिनी प्रदेशको सामाजिक विकास मन्त्रालयका कम्युनिटी फिजिसियन हुन् ।) स्वास्थ्य खबरबाट

सिटिजन्स बैंकद्वारा युएसडी ई-कम कार्ड सुविधा प्रदान

काठमाडौं/सिटिजन्स बैंक इन्टरनेसनल लिमिटेडले नेपाल राष्ट्र बैंकले हालै जारी गरेको अन्तर्राष्ट्रिय प्रिपेड कार्ड सम्बन्धी परिपत्रअनुसार युएसडी ई-कम कार्ड सुविधा प्रदान गरेको छ।

यस सुविधा अर्न्तगत ग्राहकहरुले आफ्नो सिटिजन्स बैंकको खातामा रहेको नेपाली रुपैयाँलाई सटही गरी एकै पटक वा पटक पटक गरी बार्षिक ५०० अमेरिकी डलर बराबर सम्मको रकम कार्डमा लोड गर्न बैंक समक्ष अनुरोध गर्न सकिनेछ। कार्ड प्रयोग गरी एटिएमबाट नगद झिक्न तथा पोसमार्फत कारोबार गर्न भने नपाइने जनाइएको छ।

युएसडी ई-कम कार्ड प्रयोग गर्न चाहने ग्राहकहरुले आफ्नो खातामा ग्राहक पहिचान केवाइसी बिबरण अधावधिक गरेको एवं प्यान कार्ड लिएको हुनुपर्ने छ। यस अर्न्तगत ग्राहकहरुले नेपाल र भारत बाहेकका देशहरुबाट अनलाईन मार्फत वस्तु तथा सेवाखरिद बापतको भुक्तानी गर्न यो कार्ड प्रयोग गर्न सकिने छ।

सिटिजन्स बैंक इन्टरनेसनल लिमिटेडले देशैभरी फैलिएका आफ्ना १६७ वटा शाखा, ११८ वटा ए.टि.एम. र १०७ वटा शाखा रहित बैंकिङ्ग ईकाईहरुबाट करिव साढे नौ लाख ग्राहक वर्गलाई आधुनिक बैंकिङ्ग सेवाहरु प्रदान गर्दै आएको छ।

सिटिजन्स बैंक इन्टरनेसनल लिमिटेडले नविनतम प्रविधिको अधिकतम प्रयोग गर्दै आफ्ना आदरणीय ग्राहक महानुभावहरुको वित्तीय आवश्यकताहरु डिजिटली च्यानलको माध्यमबाट प्रदान गरिरहेको छ।

यसलाई मूर्त रुप प्रदान गर्न बैंकले चेकको प्रयोग नगरी मोबाइल बैंकिङ्ग एपमा लग-ईन गरेर काउन्टरमा भएको क्यू आर कोड स्क्यान गरी खाताबाट रकमझिक्न स्क्यान एण्ड विथड्र सेवा, मोबाइल बैंकिङ्गको पिन नं बिर्सेमा बैंकको शाखामा गएर निवेदन दिने झन्झट नगरी घरबाटै पिन रिसेट गर्न सकिने जस्ता सेवाहरुको थालनि गरेको छ।

यस प्रकारको सेवाबाट डिजिटल बैंकिङ्ग सभ्यताको विकासमा टेवापुग्ने विश्वास बैंकले लिएको छ। व्यवसायिक ज्ञानको कमि, वित्तीय बजारको यथार्थ जानकारी नहुनु, नीति, नियम र प्रणालीसंग परिचित नहुनु तथा व्यवसायिक तालिम र अभिमुखीकरणको अपर्याप्तता, उचित परामर्शको अभाव, वित्तीय साक्षरता र पहुँचको कमीले लगानी योग्य पुंजी सदुपयोग हुन नसकेको परिस्थितिलाई न्युनिकरण गर्न यस बैंकले वित्तीय साक्षरताका कार्यक्रमहरुका साथ साथै सुलभ र सहज तवरले सहुलियतपूर्ण कर्जा प्रवाह गर्दै आएको छ।

बीस वर्षपछि ...

२० वर्ष कैद सजाय ठहर गरेको थियो।

पक्राउ परेका साहलाई सप्तरी जिल्ला अदालतमा उपस्थित गराइ कैद सजाय भुक्तानका लागि कारागार चलान गरिएको सप्तरीका प्रहरी उपरिक्षक राजेन्द्र धमलाले जानकारी दिएका छन्।

रेशम चौधरीलाई ...

जसपाका केन्द्रिय कार्यकारिणी समिती सदस्य तथा प्रदेश २ का सामाजिक बिकास मन्त्री नबलकिशोर साह, प्रतिनिधि सभा सदस्य चन्द्रकान्त चौधरी, राष्ट्रिय सभा सदस्यहरु मृगेन्द्रकुमार सिंह यादव, शेखर सिंह, जसपा कार्यकारिणी समिति सदस्यहरु रेणु यादव, राज कुमार लेखी, सुशिला श्रेष्ठ लगायतकाले सम्बोधन गरेका थिए।

एक विद्यार्थी कोरोना संक्रमित

राजविराज/राजविराजमा एक विद्यार्थी कोरोना संक्रमित भएका छन्। तीन महिना यता कोरोना संक्रमितको संख्या शुन्य रहेको सप्तरीमा पछिल्लो पटक बिहीबार राजविराज २ निवासी २१ वर्षिय विद्यार्थीमा कोरोना संक्रमणको पुष्टि भएको हो।

पोखरास्थित इन्जिनियरिङ क्याम्पसमा अध्ययनरत उनी एक साताअघि होली मनाउन घर आएको बेला उच्च ज्वरोसँगै रुघा, खोकी लागेपछि शंका लागेर स्वाव परिक्षण गराउँदा संक्रमण पुष्टि भएको हो। उनलाई होम आइसोलेशनमा राखिएको जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ।

स्थानिय गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पतालको प्रयोगशालामा स्वाव परिक्षण गर्दा कोरोना संक्रमण पुष्टि भएको जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालयका प्रमुख दुनियालाल यादवले जानकारी दिएका छन्।

लामो समयपछि जिल्लामा कोरोना संक्रमित देखिएपछि स्थानियमा पुनः त्रास फैलिएको छ। हालसम्म जिल्लामा कोरोना संक्रमणबाट ४१ जनाको मृत्यु भइसकेको स्वास्थ्य कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ।

यसैबीच जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालयले कोरोना संक्रमणबाट जोगिन न्यूनतम स्वास्थ्य मापदण्ड प्रयोग गर्न सबैमा आग्रह गरेको छ। जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालयका प्रमुख यादवले सबैलाई सरकारले तोकेको स्वास्थ्य मापदण्ड पालना गर्न आग्रह गरेका छन्।

महामारीको दोश्रो लहर भित्रिन सक्ने सम्भावनालाई ध्यानमा राखि अहिले जिल्ला भित्रिने तिलाठी-कुनौली नाकामा हेल्प र हेल्थ दुबै डेस्कको स्थापना गरि हरेक व्यक्तिको स्वास्थ्य जाँच्ने काम प्रभावकारी ढंगले सुरु गरिएको उनले जानकारी समेत दिए।

खाद्य उद्योगी किराना पसल सञ्चालक एवं होटेल, मिठाई पसल रेष्टुरेन्ट सञ्चालकमा खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण डिभिजन कार्यालय राजविराजको अनुरोध

१. खाद्य पदार्थ एवं तैयारी खानेकुरालाई छोपेर राख्नुहोला एवं पूर्ण लेवल विवरण भएको पदार्थ प्रयोग गर्नु होला।
२. बासी सडेगलेका एवं झिंगा भनकेका खानेकुराहरू नबेच्नु होला।
३. पकाउनु पर्ने वा तारेर खाने कुनै पनि खानेकुरामा रंगको प्रयोग नगर्नुहोला।
४. तेलको प्रयोगमा सावधानी अपनाउनु होला साथै एउटै तेललाई पटक-पटक प्रयोग नगर्नुहोला।
५. मिठाईमा हाईड्रो जस्ता अखाद्य रंग प्रयोग नगर्नुहोला।
६. पिउने पानीलाई स्वच्छ र सफा तरिकाले राख्नुहोला।
७. खाद्य पदार्थ तैयार गर्ने र बाँड्ने व्यक्तिको आफ्नो व्यक्तिगत सर-सफाईमा ध्यान दिनु होला।
८. किराना पसल सञ्चालकहरुले ब्याच नम्बर उल्लेख नभएको उत्पादन मिति, उपभोग्य मिति सकेको खाद्य पदार्थ बिक्री वितरण नगरौं।
९. खाद्य उद्योगीले खाद्य अनुज्ञापत्र लिई मात्र उत्पादित खाद्य पदार्थ बिक्री वितरण गर्नुहोला।
१०. मासु ब्यवसायीले अखाद्य रंगको प्रयोग नगर्नुहोला।

गुनासोका लागि
खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण डिभिजन कार्यालय राजविराज, सप्तरी
०३१-५२२५२३

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

अर्जेन्टिनाका राष्ट्रपति कोभिड-१९ बाट सङ्क्रमित

ब्युनस आयर्स/दक्षिण अमेरिकी मुलुक अर्जेन्टिनाका राष्ट्रपति अल्बर्टो फर्नान्डेजलाई कोभिड-१९ सङ्क्रमण भएको छ। कोभिड-१९ को खोप लगाइसक्नु भएका राष्ट्रपतिलाई सङ्क्रमण देखिएको राष्ट्रपति कार्यालयले शुक्रबार घोषणा गरेको छ।

राष्ट्रपति फर्नान्डेजले ट्वीट गर्दै आफूलाई ज्वरो र हल्का टाउको दुखेपछि एन्टिजेन परीक्षण गराएको र त्यसले कोभिड-१९ पोजेटिभ देखाएको बताउनु भएको छ।

शुक्रबार ६२ वर्ष पुग्नु भएका राष्ट्रपति फर्नान्डेजले आफू आइसोलेसनमा रहे पनि शारीरिक रुपमा तन्दुरुस्त रहेको जनाउनु भएको छ।

राष्ट्रपति फर्नान्डेजले रसियाली स्पुतनिक भी खोप लगाउनु भएको थियो। उहाँले दोस्रो डोज पनि गत फेब्रुअरी ११ मा लगाउनु भएको राष्ट्रपति कार्यालय स्रोतले एएफपीलाई बताएको छ। अर्जेन्टिनामा हाल कोभिड-१९ को दोस्रो लहर चलेको छ र कोरोना सङ्क्रमितको संख्या दिनहुँ बढेको पाइएको छ।

अर्जेन्टिनामा कोभिडबाट २३ लाख मानिस सङ्क्रमित भएका र ५५ हजारभन्दा बढी व्यक्तिको निधन भइसकेको छ। एजेन्सी

ताइवान रेल दुर्घटनाबाट देशभर शोक, एक दशकयताकै भयानक दुर्घटना

ताइवान/ताइवानको इतिहासमै शुक्रबारको सर्वाधिक भयानक रेल दुर्घटनाबाट कम्तीमा ५० जनाको मृत्यु भएपछि देशभर शनिबार शोक मनाइएको छ। मृतकहरुको सम्झनामा देशभर शनिबार राष्ट्रिय झण्डा आधा झुकाइएको छ।

खोज तथा उद्धार टोलीहरु रेलका क्षतिग्रस्त डब्बाहरु बाहिर निकाल्न जुटेका छन्। अधिकारीहरुले शुक्रबारको रेल दुर्घटना एउटा मर्मतका लागि प्रयोग गरिएको ट्रक चिप्लिएर रेलको लिकमा खसेपछि भएको बताएका छन्।

छुट्टी मनाउन हिँडेका व्यक्तिले खचाखच भरिएको त्यस रेलमा ५०० भन्दा बढी मानिस सवार थिए। तिब्र गतिमा दौडिरहेको रेल एउटा साँघुरो सुरुङ (टनेल) भित्र प्रवेश गर्नैलाग्दा ट्रकमा ठोक्किएर आफ्नो लिकबाट उछिट्टिएको थियो।

पार्किङ ब्रेक राम्रोसँग नलगाएको आरोपमा पक्राउ परेका ट्रक ड्राइभरलाई प्रहरीले सोधपुछ गरी जमानतमा छाडेको छ।

उद्धारकर्ताहरुले सुरुङ भित्रको अवस्था दयनीय रहेको र रेलको अग्रभागका साथै डब्बाहरु कच्याककुचुक भएको पाएका थिए। तीमध्ये अगाडिको आठ नम्बरको डब्बामा सबैभन्दा बढी क्षति पुगेको थियो र यही डब्बामा सबैभन्दा बढी व्यक्तिको ज्यान गएको थियो, उद्धारकर्मी चाङ जि-चेनले बताउनुभयो।

ताइवानको गृह मन्त्रालयले देशभर तीन दिनसम्म राष्ट्रिय झण्डा आधा झुकाउन आदेश दिएको थियो भने राष्ट्रपति चाई इङ्ग-वेनले हुलियानको अस्पतालमा पुगेर घाइतेहरुलाई भेट्नु भएको थियो।

उक्त दुर्घटनामा परेका १७५ जनाभन्दा बढी व्यक्तिलाई अस्पतालमा भर्ना गरिएको थियो। मृतकहरुमा एक जना फ्रान्सेली नागरिक पनि रहेका थिए।

दुर्घटनामा परेकाहरुले आफूले भोगेका निकै डरलाग्दा कथाहरु सुनाएका छन्। एप्पल दैनिकसँग कुरा गर्दै एक पीडितले आफूले मानिसका शरीर र अङ्गहरु छरपस्ट देखेको बताएका छन्।

ताइवानमा सन् २०१८ मा पनि ठूलै रेल दुर्घटना भएको थियो जसमा १८ जनाको मृत्यु भएको थियो। सन् १९९१ मा दुईवटा रेल एकआपसमा ठोक्किएर भएको अर्को दुर्घटनामा ३० जना यात्रुको ज्यान जानुका साथै ११२ जना गम्भीर घाइते भएका थिए। एजेन्सी

अमेरिकी संसद भवन बाहिर प्रहरी अधिकृतको हत्या

वासिङ्टन/अमेरिकी संसद क्यापिटल हिल परिसरमा सुरक्षार्थ खटिएका एक प्रहरी अधिकारीमाथि संदिग्ध व्यक्तिले छुरा प्रहार गरी हत्या गरेका छन्।

सुरक्षाकर्मी रहेको स्थानमा कार दौडाएर हमला गरेका ती व्यक्तिको कार वासिङ्टन कम्प्लेक्सको सुरक्षा अवरोधमा गएर ठोक्किएको थियो। आक्रमणकारी व्यक्ति कारबाट बाहिर निस्केर प्रहरीमाथि अन्धाधुन्ध छुरा प्रहार गरेका थिए, जसबाट एक जनाको मृत्यु भएको र अर्का एक प्रहरी घाइते भएका थिए।

अमेरिकी संसद कङ्ग्रेसमा पूर्व राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पका समर्थकले आक्रमण गरेको तीन महिना पुग्नैलाग्दा यस्तो घटना भएको हो।

क्यापिटल प्रहरीका कार्यवाहक प्रमुख योगानन्द पिटम्यानले आक्रमणकारी व्यक्तिको प्रहरी कारबाहीमा मृत्यु भएको जानकारी दिनुभयो।

इस्टरको विदा मनाउन पत्नी जिल बाइडेनका साथ क्याम्प डेभिडमा रहनु भएका राष्ट्रपति जो बाइडेनले हत्या गरिएका प्रहरी अधिकारी विलियम इभान्सका परिवारजनप्रति गहिरो सहानुभूति प्रकट गर्नु भएको छ। "क्यापिटल परिसरको सुरक्षा जाँचमा खटिएका प्रहरीमाथि भएको हिंसात्मक आक्रमण भएको र त्यसबाट एक प्रहरीको ज्यान गएको थाहा पाउँदा जिल र मलाई अत्यन्त दुःख लागेको छ।"

अमेरिकी संचार माध्यमहरुले आक्रमणकारी व्यक्ति एक २५ वर्षीय अश्वेत नोहा ग्रीन रहेको बताएका छन्। उनी अश्वेत राष्ट्रवादी नामको नेसन अफ इस्लाम आन्दोलनसँग आबद्ध रहेको पनि संचार माध्यमहरुले बताएका छन्।

प्रहरी अधिकृत पिटम्यानले आक्रमणको उद्देश्यबारे तत्काल भन्न नसकिने बताउनुभयो। यो घटना आतङ्कवादसँग सम्बन्धित रहेको देखिन्न, तर हामी अनुसन्धान गर्दैछौं, उहाँले भन्नुभयो। एजेन्सी

पोषणयुक्त परियोजनाको प्रारम्भ बैठक सम्पन्न

राजविराज/सप्तरीको राजगढ गाउँपालिकामा पोषणयुक्त नमुना गाउँ बिस्तारको लागि बहुक्षेत्रीय दृष्टिकोणमा आधारित कार्यक्रम परियोजनाको प्रारम्भ बैठक शुक्रबार सम्पन्न भएको छ ।

राजगढ गाउँपालिकाका अध्यक्ष परमान्द यादवले पोषणयुक्त नमुना गाउँ तिन बर्षे परियोजना जनप्रतिनिधिहरु तथा परियोजनाका कर्मचारीहरु बिचको सम्झदारीमा हेचार,सुझाब तथा अनुगमन गर्दै परियोजना सफल पार्ने बताए ।

फरवार्ड नेपालका कार्यकारी निर्देशक नेत्र प्रसाद सैनले पोषणयुक्त नमुना गाउँ परियोजना सफल पार्न तथा परियोजना उदेश्य पुर्ति हुनका लागि जनप्रतिनिधिबाट अहम भुमिका हुनुपर्नेमा जोड दिए ।

सो परियोजना विएमजेड एवं वेल्टहँङ्गरहिल्फे सहयोग फरवार्ड नेपालको साझेदारी र राजगढ गाउँपालिका सप्तरीको समन्वयमा राजगढ गाउँपालिकामा दोश्रो चरणको तिन बर्षे परियोजना अर्न्तगत बहुक्षेत्रीय पोषणको निती बिस्तार गरी पाँच बर्ष कम उमेरका बालबालिकामा हुने शिघ्र तथा दीर्घ कुपोषण कम गर्ने, प्रजनन उमेरका महिलामा हुने कुपोषण कम गर्ने, बालबालिकाको न्युनतम आहार विविधतामा वद्धि गर्ने र आमा र बच्चाहरुको खानेपानी सरसफाई तथा स्वच्छता सम्बन्धि व्यवहारहरुमा सुधार ल्याउने लगायतका उद्देश्यका साथ परियोजना सञ्चालन हुनेछ ।

उक्त परियोजनाको पालिका स्तरीय परियोजना प्रारम्भ बैंठकमा परियोजना संयोजक अर्चना गुप्ताले फरर्वाड नेपालको परिचय, परियोजनाको परिचय, परियोजनाको उद्देश्य, परियोजनाको क्षेत्र तथा अवधि, लक्षित समुह, परियोजनामा प्रयोग हुने मुख्य औजार, परियोजनाको पहिलो चरणको प्रतिफलहरु तथा दोश्रो चरणको अपेक्षित प्रतिफलहरु, परियोजनाको गतिविधी तथा बजेट विनियोजन, परियोजना कार्यान्वयनको संरचना, परियोजनाको अनुगमन तथा मुल्याकंन र गुनासो व्यवस्थापन बारेमा प्रस्तुती गरेकी थिईन् ।

सो परियोजना सफल बनाउन राजगढ गाउँपालिका वडा नं.१ का वडाध्यक्ष नारायण यादव, वडा नं.३ का वडाध्यक्ष सितारा यादव, वडा नं.४ का वडाध्यक्ष हेमनारायण साह र वडा नं.५ का वडाध्यक्ष लक्ष्मीनारायण ठाकुर, प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत रमेशकुमार यादव, स्वास्थ्य संयोजक रामचन्द्र यादव, शिक्षा अधिकृत रामभगत मण्डल, महिला शाखा संयोजक मञ्जु खतिवडा, दलित सरोकार मञ्च सप्तरीका जिल्ला संयोजक राजकुमार पासवान र महुली सामुदायिक विकास केन्द्रका प्रतिनिधि र फरर्वाड नेपालका परियोजना तथा पैरवी अधिकृत टंक आर्चाय लगायतले आ-आफ्नो धारणा राखेका थिए ।

पानी भरिएको बाल्टिनमा डुबेर नाबालिकाको ज्यान गयो

राजविराज/बाल्टिनमा भरिएको पानीमा डुबेर सप्तरीमा एक नाबालिकाको शुक्रबार ज्यान गएको छ ।

जिल्लाको बोदेबरसाईन नगरपालिका वडा नं. ३ निवासी देबिन यादवको १६ महिने छोरी अस्मिता कुमारी यादवको ज्यान गएको प्रहरीले जनाएको छ ।

कपडा धुनका लागि ट्युवेल नजिकै पानी भरेको राखिएको बाल्टिनमा खेल्दा खेल्दै बालिका खसेपछि निसासिएर मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ ।

भूपु सैनिकलाई विभिन्न सामग्रि बितरण

राजविराज/राजविराजस्थित भिमदल गणले भूपु सैनिक सम्मेलन २०७७ सहायक शिविरको आयोजना गरि विभिन्न सामाग्रिहरु बितरण गरेको छ ।

सो शिविरमा भूपु सैनिकहरुलाई मण्डी, फष्ट एड किट, सल, पि-क्याप र सैनिक कल्याणकारिको कार्यक्रम पुस्तिकाका साथै दैनिक तथा भ्रमण भत्ता समेत बितरण गरिएको सो गणका प्रमुख सेनानी भण्डारीले जानकारी दिएका छन् ।

भिमदल गण राजविराजका गणपति प्रमुख सेनानी निरज भण्डारीद्वारा संचालित शिविरमा एक सय भुपु सैनिकहरुको उपस्थिति रहेको थियो । उनका अनुसार सप्तरी जिल्लामा ३ सय ९० भुपु सैनिक र एकल महिला भएपनि कोभिड-१९ का कारण सय जना मात्रको उपस्थिति रहेको थियो ।

उक्त शिविरमा भरचुवल माध्यमले प्रत्यक्ष प्रसारण मार्फत मुख्य शिविर स्थलबाट प्रधान सेनापति लगायत रथिबृन्द र कल्याणकारी बोर्डका सदस्यहरुले सम्बोधन समेत गरेका थिए ।

सूचना

हाल कोरोना भाइरस महामारीको कारण बन्दाबन्दीको समयमा सञ्चारक्षेत्रमा संलग्न बाहेकका ब्यक्तिहरुले सञ्चार क्षेत्रको हवाला दिंदै सञ्चारमाध्यम तथा सामाजिक सञ्जालमा अफवाहपूर्ण विषय सम्प्रेषण गर्ने, अनधिकृत रूपमा परिचय-पत्र, पोशाक सवारी साधनको प्रयोग गर्ने र सामाजिक मर्यादा विपरितका क्रियाकलाप गरेको गुनासो आएको हुँदा कोहि कसैले पनि गैर कानूनी क्रियाकलाप नगर्नु हुन अनुरोध छ। यदि यस्तो भएको पाईएमा कानूनबमोजिम कारबाही हुने ब्यहोरा सूचित गरिन्छ।

नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग

हाम्रो जिम्मेवारी : कोरोना भाइरस संक्रमण रोक्नकालागि अपनाउनु होसियारी

- कोराना भाइरस रोग स्वाँस प्रश्वाँस माध्यमबाट फैलिने संक्रमण हो।
- संक्रमित भएको ब्यक्तिले खोक्दा वा हाच्छ्यु गर्दा निस्किने थुक, खकार र सिङ्गानबाट यो भाइरस एक ब्यक्तिबाट अर्को ब्यक्तिमा सर्न जान्छन्।

यो रोगबाट जोगिन यस्तो गर्नुपर्छ

- खोकी वा हाच्छ्यु गर्दा मुख छोप्नुपर्छ। मुख छोपेको टिसूपेपरलाई फोहोर राख्ने भाडामा फाल्नुपर्छ।
- समय-समयमा साबुन पाइनले राम्रोसँग २० सेकेण्डसम्म मिचमिची हात धुनुपर्छ वा सेनिटाईजर हातमा लगाउनुपर्छ। कुनै ब्यक्तिसँग भेट्नुपरेमा हात मिलाउनु हुँदैन, बरू हात जोडेर नमस्कार गरौं।
- खोकी लागेको ब्यक्तिबाट दुरी बनाउनुपर्छ। यदी तपाईलाई खोकी लागेको छ भने तपाई आफु पनि अरू मान्छेबाट दुरी बनाएर बस्नुपर्छ।
- भिडभाडमा जानु हुँदैन र अरूलाई पनि भिडमाडमा जान नहुने भनि बुझाउनुस।
- आवश्यकता भएको ठाउँमा मास्कको उचित प्रयोग गर्नुहोस्।

महत्वपूर्ण सवाल :

- ज्वरो र खोकी लागेको र स्वाँस लिंदासमेत असहज महसुस भएमा चाँडै नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुपर्छ।
- कोरोना भाइरस रोगको बारेमा अरू जानकारी प्राप्त गर्न नि:शुल्क टेलिफोन नम्बर १११५ मा फोन गर्न सकिन्छ।
- कोरोना भाइरसबाट डराउनु हुँदैन, बरू सतर्कचाहिं हुनुपर्छ।

नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग

देश विदेशबाट पठाइएको रकम तुरुन्त भुक्तानी लिनका लागि सम्झनुहोस् ।
हाम्रो सेवाहरु
नेपाल सहकारी संस्था लि.
राजविराज ४, फोन नं. ०३१-५२१०९६
ipay remit
CITY EXPRESS
Best Remit Quick & Easy
PRABHU Money Transfer
प्रभुको इच्छा
रकम पठाउन तथा पाउनका लागि भरपर्दो माध्यम
IME International Money Express
himal remit हिमालरेमिट
CG Money

प्रकाशक : श्रीमती सुमित्रा गुप्ता, **सम्पादक** : अनिलकुमार अनल (९८४२८३४९१७), **सह-सम्पादक** : नवीनकुमार गुप्ता (९८५२८२०५८४, ९८०३२८३११५), **लेआउट** : संजय शेखर, **मुद्रण** : न्यू नवीन प्रेस, राजविराज, **फोन** : ०३१-५२०७६८ (कार्यालय), **इमेल** : *saptahiknavin@gmail.com*, **वेवसाइट** : *rajbirajdainik.com.np*