नि.का.सप्तरी द.नं. १(१०३९/०६/१८)-०३९/०४०

नवीन साप्ताहिक

म.नि.हु.का.द.नं. ६/०६४/०६५

वर्ष ४० अंक २८ २०७८ साल माघ २३ गते आइतवार (6 Feb. 2022 Sunday) मूल्य रु. ७/-

बजारमा वस्तु तथा सेवाको मूल्य र गुणस्तरमा शंका लागेमा वाणिज्य, आपूर्ति तथा उपभोक्ता संरक्षण विभाग वा सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी वा स्थानीय तहका निरिक्षण अधिकृतलाई जानकारी गराऔं, स्वच्छ बजार सञ्चालनमा मद्दत पुऱ्याऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

यस अंक भित्र – **पृष्ठ २ मा** : राम्रै भवन भत्काएर ५० लाखको ... **पृष्ठ ३ मा** : अनि हुन्छ शरीर र ... **पृष्ठ ४ मा** : कोभिड-१९ को तेस्रो लहरको ... **पृष्ठ ५ मा** : व्यवस्थापन समितिको चुनाव ...

किसानको समस्या पहिचान गरि समाधानका लागि मेधश सरकारद्वारा उच्च स्तरिय समिति गठन

जनकपुर/मधेश प्रदेश सरकारले प्रदेशका किसानहरुको समस्या पहिचान तथा समाधान गर्न भूमि व्यवस्था कृषि तथा सहकारी मन्त्री विजय कुमार यादवको संयोजकत्वमा पाँच सदस्यीय उच्च स्तरीय समिति गठन गरेको छ ।

सरकारको शनिबार बसेको मन्त्री परिषदको बैठकले उक्त समिति गठन गरेको हो । गठित समितिमा उद्योग, पर्यटन वन तथा वातावरण मन्त्री शत्रुधन महतो, आन्तरिक मामिला तथा संचारमन्त्री भरत प्रसाद साह, अर्थमन्त्री शैलेन्द्र प्रसाद साह र खानेपानी तथा उर्जा विकास मन्त्री ओम प्रकास सर्राफ रहेका छन् ।

१५ दिन भित्र अन्तरिम प्रतिवेदन मन्त्री परिषदमा पेश गर्ने समय सिमा दिइएको उच्च स्तरीय समितिलाई एक महिनामा पूर्ण प्रतिवेदन पेश गरिने समय सिमा दिइएको सरकारका प्रवक्ता एवं अर्थमन्त्री शैलेन्द्र प्रसाद साहले जानकारी दिएका छन्।

समितिलाई कृषि तथा पशुपक्षि विकास, किसानको मलखाद, विउविजन तथा सिचाई समस्या, विमाको अवस्था, डुवान कटानको अवस्था, कृषि यान्त्रीकीकरणको अवस्था र अगामी रणनीति, कृषि विद्युतिकरणको अवस्था, मधेश प्रदेशको भू-उपयोग नीति निर्माण एवं मधेश सरकारले कषि सुधारको लागी गरेको गतिविधिको समीक्षा एवं अगामी योजना बारे नीति निर्माण गर्ने जिम्मेवारी दिइएको उनले बताए ।

हावाहुरीका कारण मृत्यु भएका परिवारजनलाई राहत स्वरुप एक/एक लाख दिने

जनकपुर/हावाहुरी कारण मृत्यु भएका परिवारजनलाई मधेश प्रदेश सरकारले राहत स्वरुप एक/एक लाख रुपैयाँ उपलब्ध गराउने भएको छ ।

मधेश प्रदेश सरकारको शनिवार बसेको मन्त्रीपरिषद्को बैठकले धनुषाको सबैला नगरपालिकाका दुई र रौतहटको बौधीमाई नगरपालिकाका एक गरी तीन परिवारलाई एक/एक लाख रुपैयाँ उपलब्ध गराउने निर्णय गरेको सरकारका प्रवक्ता समेत रहेका अर्थमन्त्री शैलेन्द्र प्रसाद साहले जानकारी दिएका छन् ।

शुक्रबार आएको हावाहुरीका कारण धनुषाको सबैला नगरपालिका १२ स्थित फकिरचन्द उच्च माध्यमिक विद्यालय परिसरमा रहेको रुख ढलेर किच्दा ७ वर्षिय अरबन्दी सदा र ८ वर्षीया प्रतिमा कुमारी सदाको मृत्यु भएको थियो ।

त्यस्तै, रौतहटको बौधीमाई नगरपालिका-१ मा पनि हावाहुरीले ईट्टाको घर खस्दा ४५ वर्षीया फुलमतिया देवीको मृत्यु भएको थियो ।

जनमतको आन्दोलन स्थगित

राजविराज/एक महिना भन्दा बढी समयदेखी किसानहरुको समस्या समाधानको माग राख्दै आन्दोलनरत जनमत पार्टीले राजमार्ग केन्द्रित आन्दोलन स्थगित गरेको छ ।

पार्टीका महासचिव चन्दन सिंहले एक विज्ञप्ति जारि गर्दै राजमार्ग केन्द्रित आन्दोलन नगर्ने निर्णय गरेको जनाइएको छ ।

केन्द्रीय कार्यकारिणी समितिको बैठकबाट उक्त निर्णय भएको जनाउँदै महासचिव सिंहले माघ २० गते रातिबाट आँधिबेहरी, असिना र बर्षासहित मौसम प्रतिकुल हुन आएको र यस्तो मौसम करिब एक हप्ता लम्बिने पूर्वानुमान रहेकाले राजमार्ग केन्द्रित आन्दोलन स्थगित गरिएको जनाएका छन् ।

मौसमले साथ दिए अनुसार गाउँपालिका/नगरपालिका केन्द्रित अन्तरकृयामूलक कार्यक्रम र अन्य पार्टी तथा संघसंगठनबाट समर्थन लिने किसिमको कार्यक्रम गरिने निर्णय बैठकले गरेको छ ।

मौसममा सुधार भएपछि आगामी फागुन १ गतेदेखि आन्दोलनको अर्को कार्यतालिका बनाउने निर्णय समेत भएको छ ।

क्यालेन्डरमा फरक/फरक तिथि देखाएपछि सरस्वती पुजा दुई दिन मनाइदै

राजविराज/सरकारी र मिथिला क्यालेन्डरमा सरस्वती पूजाको फरक/फरक तिथि देखाएपछि सरस्वती पुजा दुई दिन मनाइदै छ । कतिपयले शनिबार नै पूजा सम्पन्न गरेका छन् भने कतिपयले आइतबार गर्ने बताएका छन् ।

बसन्त पञ्चमीका दिन विद्यार्थी तथा शिक्षकले आस्थापूर्वक मनाउने सरस्वती पूजा शनिबार पनि मनाइएको छ । सो पूजा कतिपयले आइतबार पनि मनाउदै छन् ।

यता शनिबार नै जिल्लाका अधिकांश विद्यालय तथा नगरका विभिन्न टोलमा मूर्ती स्थापना गरि सरस्वती पूजाको आयोजना गरिएको छ ।

यस पूजामा उपयोग गरिने बयर, केसोर, गाजर, सन्तला, स्याउ, बुनिया लगायतका प्रसाद सामाग्रि पसलमा बिहानैदेखी श्रद्धालुहरुको भिड देखिन्थ्यो । तर अधिकांशले मूर्तीदेखी पूजा सामाग्रिको मुल्य आकाशिएको गुनासो पनि गरिरहेका थिए ।

सरस्वतीको सेतो वर्ण ज्योतिमय ब्रह्माको प्रतिक मानिन्छ । सरस्वतीको आर्शिवाद बिना यो विद्या प्राप्त गर्न सकिदैन भन्ने जनविश्वास छ । यही विश्वासका साथ प्रत्येक वर्ष विद्याकी देवी सरस्वतीलाई श्री पञ्चमीको दिन विद्यार्थीले माता सरस्वतीको रुपमा पूजाअर्चना गर्ने परम्परा रही आएको छ ।

भ्रष्टाचार कानूनी, सामाजिक र नैतिक अपराध हो ।

त्यसैले

- कसैले नाजायज फाईदा लिन दिन खोजेमा,
- अनुचित दवाव श्रृजना गरी गैरकानूनी लाभ लिने दिने गरेमा,
- कुनै काम गरिदिने वा नगरिदिने नाममा गैरकानूनी लाभ लिन दिन खोजेमा,
- गैरकानूनी सम्पत्ति जम्मा गरेको पाईएमा,

त्यस्तो कार्य भ्रष्टाचारजन्य कार्य हो ।

त्यस्ता कार्यमा संलग्न व्यक्ति वा संस्थाको बारेमा तत्काल अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोग वा स्थानीय प्रशासनलाई खबर गरौं ।

भ्रष्टाचारमुक्त समाजको निर्माणमा पहल गरौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सम्पादकीय

विकासीय कार्यमा सबैको सहयोग अपरिहार्य

सप्तरी जिल्लाको सदरमुकाम राजविराजमा अहिले विभिनन विकासीय कार्यहरु भइरहेको छ। नगर क्षेत्र हुँदै हुलाकी राजमार्ग, नर्सिङ कलेज, इन्जिनियरिङ कलेज, रामराजा स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान, नगरका विभिन्न सडकहरु फराकिलो गर्ने काम तथा नयाँ नाला निर्माणका कामहरु र नयाँ बसपार्कको निर्माण। यस्ता विकासीय कार्यहरु यसअघि नगरपालिकामा कहिले भएको थिइन्। हुन्थ्यो मात्र पुराना सडक मर्मतका कामहरु। जसकारण आउँदै केही वर्षभित्र नगरले फड्को मार्ने निश्चित छ।

तर, यस्ता विकासीय कार्यहरुमा स्थानियहरुको सहयोग पनि उत्तिकै आवश्यक छ। स्थानियहरुले ती कार्यहरुमा कुनै रोकावट वा कुनै विवाद नगरि त्यसलाई मापदण्ड अनुरुप कार्य गर्न दिनु पनि जरुरी छ। नेपालको पुरानो नगरपालिका मध्ये एक राजविराज नगरपालिका जसको जति विकास हनु पर्ने हो त्यती विकास हुन सकिरहेको अवस्थामा अहिले विस्तारै अगाडी बढिरहेको छ।

यसरी नगर विकासको नाममा बजेट बिनियोजन भइरहेको छ र त्यसलाई सदुपयोग गर्न स्थानियस्तरबाट निगरानी पनि आवश्यक छ। तसर्थ यस्ता कार्यहरुमा सबैको सौहाद्रपूर्ण रुपमा सहयोग भए मात्र विकासले फडको मार्ने कुरामा दुईमत नहोला।

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

डा. सरोज कुमार साह
Dr. Saroj Kumar Sah
MBBS, MS Orthopaedics (BPKIHS) Dharan
Fellowship in Hand Surgery (CMC Vellore)
NMC Reg. No. : 13288
हाड जोर्नी, नशा तथा बाथ रोग विशेषज्ञ
सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हँल, राजविराज
Mo. No : 9842830252, 9804605569

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. जयन्ती यादव
Dr. Jayanti Yadav
M.B.B.S. MD (Obstetrician and Gynaecologist)
हाल कार्यरत गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल राजविराज
NMC No. : 15312
बरिष्ठ स्त्री तथा प्रसुती रोग विशेषज्ञ
बाझपन, कमजोरी, लिकोरिया, महिनाबारी समस्याको सफल उपचार
सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हँल, राजविराज
Mo. No : 9842830252, 9804605569

राम्रै भवन भत्काएर ५० लाखको लागतमा अर्को भवन बनाइदै

राजविराज/सप्तरीको महादेवा गाउँपालिका १ स्थित नर बहादुर थापा जनता माध्यमिक विद्यालय पकरीको राम्रै अवस्थामा रहेको भवन भत्काई नयाँ भवन निर्माण गरिदै छ।

राम्रै अवस्थामा रहेको दुई कोठे भवन भत्काई मधेस सरकारको ५० लाखको लागतमा नयाँ भवन निर्माण गर्न लागिएको हो।

विद्यालयका प्रधानाध्यापक प्रदिपकुमार चौधरी र विद्यालय व्यवस्थापन समितिले अटेर गरि केही वर्ष अघि मात्र आर.आर.एन.को सहयोगमा ८ लाखको लागतमा निर्माण भएको उक्त दुई कोठे भवनलाई भत्काइएको हो।

स्थानिय सरकारको क्षेत्राधिकार भित्र सरकारी तथा गैरसरकारी कुनै किसिमको निर्माण कार्य सार्वजनिक खरीद ऐन र नियमावलीको अधिन भित्र गर्नु पर्ने प्रावधानलाई वेवास्था गर्दै भवन निर्माण गर्न लागिएको स्थानियको आरोप छ।

यता गाउँपालिकाका अध्यक्ष दिपक कुमार यादवसँगं यस विषयमा बुझ्दा आफुलाई कुनै जानकारी नरहेको प्रतिक्रिया दिएका छन्। यस्तै गाउपालिकाका प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत रामलखन यादवले पुरानो भवन भत्काएर नयाँ भवन निर्माण कार्य अगाडी बढाउँदा समेत गाउँपालिकालाई कुनै किसिमको जानकारी नभएको बताएका छन।

प्रधानाध्यापक, विद्यालय व्यवस्थापन समितिले जथाभावी मोनोपोली गरेको भन्दै स्थानिय विधानन्द यादव, विनोद यादव, अरुण यादव, शंकर सदा, प्रमेश्वर सदा, अरुण महतो, राधेश्याम यादव, पत्रकार देवराम यादव, राम गति यादव, रमेश यादव, छेदी यादव, विन्देश्वर यादव, अरुण यादव (पकरी), पंकज यादव, राम कुमार यादव, देवराम यादव, मोफिरयाद, मो ईस्माइल, श्रवण यादवलगायतका व्यक्तीहरु गापा अध्यक्ष दिपक कुमार यादव डेलिगेशन समेत गएका छन्।

सोही डेलिगेशनकै क्रममा सव ईन्जिनियर रविन्द्र कुमार मण्डलले भत्काइएको उक्त भवन राम्रै अवस्थामा रहेकोले भवन भत्काउनुको कुनै औचित्य नरहेको जानकारी दिए।

माघ मसान्तसम्म भौतिक रुपमा विद्यालय सञ्चालन नगर्न आदेश

राजविराज/जिल्ला प्रशासन कार्यालय सप्तरीले शिक्षण संस्थाहरु माघ मसान्तसम्म भौतिक रुपमा सञ्चालन नगर्न आदेश जारी गरेको छ।

प्रमुख जिल्ला अधिकारी जनार्दन गौतमद्वारा सोमबार जारि आदेशमा शैक्षिक क्रियाकलाप भर्चुअल वा वैकल्पिक शिक्षण सिकाइका विधिहरु अपनाएर सञ्चालन गर्न भनिएको छ।

आदेशमा विद्यालय, विश्वविद्यालय, कलेज, ट्युशन सेन्टर, तालिम वा अन्य प्रकारका शैक्षिक क्रियाकलाप सञ्चालन गर्दा माघ मसान्तसम्म भौतिक रुपमा उपस्थितिमा सञ्चालन नगर्ने भनिएको छ। त्यस्तै, सबै खाले परीक्षाहरु सञ्चालन गर्दा जनस्वास्थ्यका मापदण्ड पालन गरी सञ्चालन गर्न भनेको छ।

त्यस्तै, सिनेमा हल, डान्स बार, दोहोरी नाच घर, क्लव, जिम खाना, स्विमिङ पुल, फुटसल, पटके हाटबजार र मानिसहरुको भिडभाड हुने अन्य प्रकारका कार्यक्रम पनि माघ मसान्तसम्म सञ्चालन नगर्न आदेशमा उल्लेख छ।

यसअघि सोही आदेश जिल्ला प्रशासन कार्यालयले गत पुस ३० गते पनि जारि गरेको थियो। तर, उक्त आदेशको उल्लंघन गरिएको व्यापक जनगुनासो पश्चात् पुनः सोमबार प्रशासन कार्यालयले उक्त आदेशलाई नै जारि गर्न बाध्य भएको हो।

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 ब्यक्तिको आफ्नो ब्यक्तिगत सर-सफाईमा ध्यान दिनु होला।
८. किराना पसल सञ्चालकहरूले 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

अनि हुन्छ शरीर र मनको शुद्धि

मन र शरीर त्यति अलग-अलग छैनन्, धेरै संयुक्त छन् । हाम्रो जुन व्यक्तित्व छ, त्यो शरीर र मन, यस्तो अलग-अलग छैन । शरीर-मन यस्तो एकट्ठा । त्यो साइकोसोमेटिक हुन्छ । त्यसमा हासो शरीर र मन एकट्ठा हुन्छ । शरीरको नै अत्यन्त शुक्ष्म हिस्सा मन हो र मनको नै अत्यन्त स्थूल हिस्सा शरीर हो । यसलाई यसरी बुझ्नुस्, यी दुवै एकदम अलग-अलग चीजहरू होइनन् ।

त्यसैले जे शरीरमा घटित हुन्छ, त्यसको परिणाम मनमा प्रतिध्वनित हुन्छन् र जे मनमा घटित हन्छ, त्यसको परिणाम शरीरसम्म आउँछन् । यदि मन विमार छ, शरीर ज्यादा समय स्वस्थ रहने छैन । यदि शरीर बिमार छ भने मन ज्यादा समय स्वस्थ रहन सक्ने छैन । यी समाचारहरू एकअर्कोमा सन्ने बुझ्ने गरिन्छ । त्यसैले जन मानिसले मनलाई स्वस्थ राख्ने उपाय थाहा पाउँछन्, उनीहरूले शरीरको लागि सित्तैमा धेरै नै स्वास्थ उपलब्ध गर्दछन् । जसको लागि उनीहरूले केही कमाउँदैनन, जसको लागि उनीहरूले कुनै प्रयास गर्दैनन् ।

शरीर र मन संयुक्त घटना हुन् । शरीरमाथि जे हुन्छ, त्यो मनमाथि हुनेछ । त्यसैले तपाईंको आहारमा, तपाईंको खानामा तपाईंलाई थोरै विवेकपूर्ण हुनु जरुरी छ ।

पहिलो कुरा, त्यो यति ज्यादा नहोस् शरीर त्यसको कारण आलस्यले भरिएको होस् । आलस्य अशुद्धि हो । त्यो यस्तो नहोस् कि शरीर उत्तेजनाले भरिएको होस् । उत्तेजना अशुद्धि हो । किनकि उत्तेजनाले ग्रन्थीहरू उत्पन्न गर्नेछ । त्यो यस्तो नहोस् कि शरीर क्षीण होस्, किनकी क्षीणता कमजोरी हो । अनि शक्ति यदि उत्पन्न भएन भने परमात्मातिर विकास पनि हुन सक्दैन । शक्ति उत्पन्न होस, तर शक्ति उत्तेजक नहोस्, यस्तो आहार हुनु पर्दछ । शक्ति उत्पन्न होस्, तर त्यो यति नहोस् कि शरीर त्यसको कारणले आलश्यले भरियोस् । यदि आफ्नो आवश्यकताभन्दा धेरै भोजन गर्यो भने पुरा शरीरको शक्ति त्यसलाई पचाउनमा लाग्दछ, शरीरमा आलस्य छाउँछ । शरीरमा आलश्य छाउनुको अरु कनै मतलव होइन । सारा शक्ति पचाउनमा लाग्दछ तब शरीर आलश्यले भरिन्छ । आलश्य यो कुराको सूचना हो कि खाना जरूरतभन्दा ज्यादा भएको छ ।

खाना पछाडि आलस्य होइन, स्फूर्ति आउनुपर्दछ । यानि स्वाभाविक छ । भोक लागेको थियो, त्यसपछि खाना खाइयो, तब स्फूर्ति आउनुपर्दछ, किनकी शक्ति उत्पन्न गर्ने स्रोतभित्र गयो । तपाईंलाई भने आलश्य आउँदछ । आलस्यको मतलव यो हो कि तपाईंले यति भोजन गर्नुभयो कि अब सारा शरीरको शक्तिले त्यसलाई पचाउनेछ, तब शरीरले आफ्नो सारा शक्तिलाई खिचेर पेटमा लैजानेछ र सबैतर्फबाट शक्ति क्षीण हुनाले आलस्य आउनेछ । जब भोजनले स्फूर्ति दिन्छ, तब सम्यक हुन्छ । भोजनले उत्तेजना दिँदैन, तब सम्यक हुन्छ । भोजनले मादकता दिँदैन, तब सम्यक हुन्छ ।

त्यसैले तीन कुरा स्मरण राख्नुस्: खानाले सस्ती दिँदैन भने त्यो शुद्ध हो, खानाले उत्तेजना दिँदैन भने त्यो शुद्ध हो र भोजनले मादकता दिँदैन भने त्यो शुद्ध हो । यो मोटो कुरा भयो । साथै तपाईंलाई यति नबुझ्ने मैले मान्दिन कि यिनीहरूको बिस्तारमा चर्चा गर्न आवाश्यक होस् । यिनीहरूलाई तपाईंले बुझ्नुहुनेछ र आफ्नो ढङ्गले यिनीहरूलाई व्यवस्थित गर्नुहुनेछ ।

दोश्रो कुरा गौण कुराहरूमा, शरीरको लागि थोरै व्यायाम अत्यन्त आवश्यक छ । किनकी शरीर जुन तत्वहरू मिलेर बनेको हुन्छ, ती तत्वले व्यायामको समयका बिस्तार पाउँछन् । व्यायामको मतलव, बिस्तार । संकोचको विपरीत हो व्यायाम शब्द । व्यायामको अर्थ हो बिस्तार । जब तपाईं दौडिनुहन्छ, तब तपाईंका सारा कण र सारा जीवित तन्तु, पूरै जीवित कोष्ठ बिस्तृत हुन्छन्, फैलिन्छन् । र जब तिनीहरू फैलिन्छन्, तब तपाईंलाई स्वास्थ्यको अनुभव हुन्छ । जब तिनीहरू खुम्चिन्छन्, तब रोगको अनुभव हुन्छ । जब तपाईंको श्वासले पूराका पूरा प्राणको फोक्सोलाई खोल्दछ र सारा कार्बनडाईअक्साईडलाई बाहिर फ्याँक्दछ तब तपाईंको रगतको गति बढ्दछ । र रगतको गति बढ्यो भने शरीरको सारा अशुद्धिहरू टाढा हुन्छन् । त्यसैले योगले शरीर-सौचलाई, शरीरको परिपूर्ण शुद्धिलाई एकदम अनिवार्य नियमहरूको अन्तर्गत राखेको छ । त्यसैले थोरै व्यायाम ।

अति विश्रामले नोक्सान गर्दछ, अति व्यायामले पनि नोक्सान गर्दछ । त्यसैले अति व्यायामको लागि भनिरहेको छैन । अति व्यायाम होइन, थोरै, सम्यक व्यायाम कि जसबाट तपाईंलाई स्वास्थ्यको वोध होस् । र अति विश्राम होइन, थोरै विश्राम पनि । जति व्यायाम, त्यति विश्राम ।

यो शताब्दीमा व्यायाम पनि छैन, विश्राम पनि छैन । हामी धेरै अचम्मको हालतमा छौं । तपाईंले व्यायाम त गर्नुहुन्न, तपाईंले विश्राम पनि गर्नुहुन्न । जसलाई तपाईंले विश्राम भन्नुहुन्छ, त्यो विश्राम होइन । तपाई लडिरहनुभएको छ, कोल्टो फेरिरहनुभएको छ, त्यो विश्राम होइन । एउटा गहिरो प्रगाढ निद्रा जसमा कि सारा शरीर सुतोस् र उसको सारा कामको जे पनि बोझ र भार उसमाथि परेको हन्छ, त्यो सबै विलीन भएर जाओस ।

के तपाईंले कहिल्यै ख्याल गर्नुभएकोछ, यदि तपाई बिहान धेरै अस्वस्थ उठ्नुभएको छ र शरीर ताजा छैन भने तपाईंको व्यवहार स्वस्थ हुँदैन । यदि तपाईंलाई नींद राम्रो आएन र बिहान एउटा भिखारी तपाईंसँग भीख माग्न आएको छ भने धेरै असम्भव छ कि तपाईंले उसलाई भीख दिना सक्नुहोला। अनि यदि तपाई राती धेरै गहीरो नींद सुत्नुभएको छ र कसैले हात थापेको छ भने धेरै असम्भव छ कि तपाईंले आफ्नो हातलाई दिनबाट रोक्न सक्नुहोला ।

त्यसैले भिखारी बिहानमा तपाईंको घर माग्न आउँछन्, साँझमा आउँदैनन् । किनकी पाउने बिहान छ, साँझमा कनै सम्भावना छैन । यो धेरै मनोवैज्ञानिक छ । भीखारी त्यत्तिकै बिहान तपाईंको घरमा आएको होइन । साँझमा आउँदैन । साँझमा कुनै अर्थ छैन । साँझमा तपाईं यति थाकेको र शरीर यति नराम्रो हालतमा हुनुहुन्छ कि तपाईंले शायद नै कसैलाई केही दिन सक्नुहोला । त्यसैले उ बिहान आउँछ । भर्खरै सूर्य उदाइरहेकोछ, तपाईंले नुहाउनुभयो होला, कसैले घरमा प्रार्थना गर्यो होला । र उ बाहिर आएर बसेको हुन्छ । यो बेला अस्वीकार गर्न धेरै मुस्किल हुनेछ ।

शरीरले ठीक विश्राम पायो भने तपाईंको व्यवहार बदलिन्छ । त्यसैले हामीले आहार र विहारलाई संयुक्त मानेका छौं हमेशादेखि। जस्तो आहार हुनेछ, त्यस्तै विहार हुनेछ, यदि ती दुवैमा सात्विकता भयो भने जीवनमा ठूलो गति र ठूलो आन्तरिक प्रवेश शुरु हुन्छ । स्वास्थ्यको एउटा भूमिका धेरै जरुरी छ । अनि त्यसको लागि सम्यक आहार, सम्यक व्यायाम र सम्यक विश्राम, यिनीहरूलाई तपाईंले प्राथमिक हिस्सा मान्नुस् ।

विश्राम गर्नको लागि पनि केही समझ चाहिन्छ, जस्तो कि व्यायाम गर्नको लागि केही समझ चाहिन्छ । विश्राम गर्नको लागि समझ चाहिन्छ, शरीरलाई छोड्ने समझ चाहिन्छ । हामीले जब रात्रीमा ध्यान गर्नेछौं, तब त्यसबाट तपाईंले बुझ्नुहुनेछ कि त्यो ध्यान पछाडि यदि तपाईंले विश्राम गर्नु भयो भने विश्राम वास्तविक हुनेछ ।

हुनसक्छ, यहाँ केही मित्र हुनुहोला जो 'शारीरिक रुपले धेरै व्यायाम गर्न सक्नुहुन्न, न जान सक्नुहुन्छ जङ्गल र पहाड चढ्न सक्नुहुन्न, उहाँहरूको लागि मैले एउटा अर्को प्रयोग भन्दछु । केवल पन्ध्र मिनेटको लागि बिहान उठेर नुहाएपछि एकान्त कोठामा पल्टिनुस्, आँखा बन्द गर्नुस् र कल्पना गर्नुस् कि मैले पहाड चढिरहेको छु र दौडिरहेको छु । मात्र कल्पना गर्नुस्, केही नगर्नुस् । बृद्ध छन्, उनीहरू जान सक्दैनन् । या यस्तो ठाउँमा हुनुहुन्छ कि त्यहाँ घुम्न जान सक्नुहुन्न । त्यसो भए कोठामा पल्टिनुस्, आँखा बन्द गर्नुस् र कल्पना गर्नुस् कि म जाँदैछु, एउटा पहाड चढिरहेको छु र दौडिरहेको छु । घाम चर्को छ र म दौडिरहेको छु । मेरो श्वास जोडसँग बढिरहेको छ ।

अनि तपाई हैरान हुनुहुनेछ, तपाईंको श्वास बढ्न थाल्नेछ र तपाईंको इमेजिनेशन, तपाईंको कल्पना जति प्रगाढ हुदै जानेछ, तपाईंले पन्ध्र मिनेटमा पाउनु हुनेछ कि घुम्नबाट जुन फाइदा हुन्थ्यो, त्यो पाइन्छ । तपाई पन्ध्र मिनेट पछाडि बिलकुल ताजा, व्यायाम गरेर उठ्नुहुनेछ । जरुरी छैन कि तपाई व्यायाम गर्न जानुस् । शरीरका अणुहरूले थाहा पाउनुपर्दछ कि व्यायाम भइरहेको छ, त्यसपछि तिनीहरू तयार हुन्छन् । यानि तिनीहरू त्यही स्थितिमा आउँछन्, जुन स्थितिमा वस्तुतः हिड्नुभएको भए तब आउनुहुन्थ्यो । तिनीहरू त्यही स्थितिमा आउँछन् ।

के तपाईंले कहिल्यै ख्याल गर्नुभएको छ, सपनामा आत्तिनुभएकोछ भने उठेपछि पनि हृदय कामिरहन्छ किन ? सपनामा आत्तिएको त झुठ्ठा थियो । तर हृदय किन कामिरहेकोछ ? ब्यूँझेपछि पनि किन कामिरहेको छ ? हृदय त काम्यो, हृदयलाई बिलकुल थाहा छैन कि यो सपनामा घटना घट्यो कि साच्चीकै घट्ना घट्यो । हृदयलाई त थाहा छ कि घटना घट्यो, बस । त्यसैले यदि तपाईंले कल्पनामा व्यायाम गर्नुभयो भने पनि फाइदा त त्यति नै हुन्छ, जति कि वस्तुतः व्यायाम गर्नुहुँदा । कुनै भेद हुँदैन । त्यसैले त धेरै समझदार थिए, यस मामलामा, उनीहरूले धेरै अदभुत तरिका निकालेका थिए । यदि तिनीहरूलाई तपाईंले जेलमा बन्द गरिदिनुभयो पनि उनीहरूको स्वास्थलाई कुनै नोक्सान पर्ने छैन । किनकी उनीहरूले पन्ध्र मिनेट विश्राम गरेर झन् व्यायाम गर्नेछन् ।

त्यसैले यसलाई गरेर हेरौं। जो जान सक्दैनन्, नजाने स्थितिमा छन्, उनीहरूले यसको प्रयोग गरुन । अनि निन्द्राको लागि रात्रीको जुन ध्यान छ, त्यस पछि निंदाउन । शरीर यसरी शुद्ध हुनेछ र शरीर शुद्ध भयो भने शरीरको शुद्धि पनि आफैंमा एउटा अदभुत आनन्द हो । अनि त्यो आनन्दमा अझै झन अन्ततः प्रवेश हुन्छ । (ओशोः ध्यान सूत्र) स्वास्थ्य खबरबाट

निर्वाचन अघि नै स्थानीय तहको नामांकन र सिमांकन गर्न माग

राजविराज/जनता प्रगतिशील पार्टी नेपालले निर्वाचन अघि नै स्थानीय तहको नामांकन र सिमांकन गर्न माग गरेको छ ।

पार्टीका अध्यक्ष त्रिपाठीद्वारा जारि प्रेस विज्ञप्तिमा स्थानीय तहको नामांकन र सिमांकन गर्ने उद्देश्यले गठित आयोगको सिफारिस मधेश प्रदेशमा मात्र कार्यान्वयन भएको भन्दै १ नं. प्रदेश, लुम्बिनी प्रदेश र सुदुरपश्चिम प्रदेशमा समेत कार्यान्वयन गर्न माग गरेका छन् ।

विज्ञप्तिमा स्थानिय तह निर्वाचन सम्बन्धी संवैधानिक र कानुनी अस्पष्टता अनगिनत संख्यामा रहेको तथ्यप्रति सरकारलाई ध्यानाकर्षण समेत गराएको छ ।

सत्तापक्षिय गठबन्धनद्वारा स्थानिय तहको निर्वाचन आगामी जेठ सम्ममा सम्पन्न गराउने प्रतिबद्धताको स्वागत गर्दै आयोगको सिफारिस बाँकी तीन प्रदेशमा निर्वाचनको कारण देखाई कार्यान्वयन नभएको भन्दै निर्वाचन पूर्व नै उक्त आयोगको सिफारिस कार्यान्वयन गरि मात्र चुनाव गर्न सुझाव पनि विज्ञप्ति मार्फत दिएको छ ।

विज्ञप्तिमा तीन वटा प्रदेशमा आयोगको सिफारिस कार्यान्वयन नभए निर्वाचन कार्यमा वाधा समेत पुग्न सक्ने परिस्थिति सृजना हुन सक्ने चेतावनी दिँदै सम्बन्धित पक्षलाई सचेत रहन आग्रह समेत गरेको छ ।

फरार ९ प्रतिवादी पक्राउ

राजविराज/विभिन्न मुद्दामा फरार ९ जना प्रतिवादीहरुलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ ।

पक्राउ पर्नेहरुमा ६ जना कर्तव्य ज्यान तथा तीन जना लुटपिट मुद्दाका फरार प्रतिवादीहरु रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ ।

पक्राउ परेका कर्तव्य ज्यान मुद्दाका फरार प्रतिवादीहरुबाट ५ सय र लुटपिट मुद्दाका प्रतिवादीहरुबाट रु. २१ र ५० जरिवाना असुल गराइने जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ ।

यसरी पक्राउ पर्नेहरुमा कर्तव्य ज्यान मुद्दाका सप्तरीको राजगढ गाउँपालिका वडा न.६ बस्ने राम किसुन खंग, शिव देव खँग, गर्भी खंग, राम सेवक खंग, हरी किसुन खंग र लोचन खंग रहेका छन् ।

यसैगरि लुटपिट मुद्दाका फरार प्रतिवादीहरु सप्तरीको डाक्नेश्वरी नगरपालिका वडा न.२ बस्ने दयावती बि.क., बिरेन्द्र बि.क. र दुलारी देवी बि.क. रहेका छन् ।

फरार रहेका प्रतिवादीहरुलाई पक्राउ गर्ने अभियान अन्तर्गत पक्राउ परेका सबै जनालाई सप्तरी जिल्ला अदालतमा उपस्थित गराई जरिवाना असुल गराइने प्रहरीले जनाएको छ ।

डाक्नेश्वरी नगर कार्यपालिकाको कार्यालय सप्तरी

कोभिड-१९ को तेस्रो लहरको उत्कर्षमा उभिएर हेर्दा

रामप्रसाद ओझा

मानव जगत अहिले कोरोनाको तेस्रो लहरसँग जुधिरहेको छ। यसै सन्दर्भमा के कोरोनाको यो महामारी मात्रै मानव जगतले भोगेको पहिलो महामारी हो त ? कोरोनाको अगाडि हामी किन यती लाचार भयौँ ? हामीले महामारी नियन्त्रणका लागि गरिसकेका र गरिरहेका प्रयासहरु साच्चिकै कमजोर थिए र छन् त ? वर्तमानमा हामी कहाँ छौँ ? भविस्यमा के गरियो भने हामी हाम्रो समाजलाई, देशलाई र सम्पूर्ण विश्वलाई बढी सुरक्षित बनाउन सक्छौ ? यी र यस्तै कुराहरुमा यो लेख केन्द्रीत छ।

सर्वप्रथम सुरू गरौं, के कोरोनाको यो महामारी मात्रै मानव जगतले भोगेको पहिलो महामारी हो त ? भन्ने कुराबाट। उत्तर प्रष्टै छ, निश्चित रुपमा हैन। इतिहास साक्षि छ यो जगतमा विभिन्न कालखण्डमा महामारी गराउन सक्ने संक्रामक रोगहरुको उदय भएको छ/फैलिएका छन्। विगतमा भइसकेका र भविष्यमा फेरि पनि नहोलान भन्न नसकिने मुख्य महामारीहरुमा प्लेग, हैजा, फ्लू, सार्स र मर्सलाई लिन सकिन्छ। र हाल पुरै मानव सभ्यता कोभिड-१९ को चपेटामा फसेको हामी सबैलाई ज्ञात छ/भुक्तभोगी छौं।

उसो भए कोरोनाको अगाडि हामी किन यति लाचार भयौ त ? प्रमुख उत्तर हुन्- आवश्यक तयारी नहुनु र निर्णय क्षमताको कमिक्ष निश्चितरुपमा पूर्ववत महामारीहरुले मानवजातिको शारीरिक, मानसिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक आदि विभिन्न आयामहरुमा जबर्जस्त प्रभाव पारेर अपुरणीय क्षति पुर्याएको कुरा सत्य हो। तथापी यस्ता महामारीहरुले मानव सभ्यतालाई केहीहद सम्म महामारीहरुविरुद्ध लड्ने ज्ञान, प्रविधि, कला र साहससहितको बुद्धि पनि प्रदान गरेको कुरालाई नकार्न सकिँदैन। अहिले नेपाल जस्तो विकासशील देशको त कुरै छोडौं, विकसित भनिएका देशहरुले पनि समयमा तयारी गर्न नसक्दा ठूलो क्षति व्यहोर्नु परेको कुरालाई नकार्न सकिदैन।

दोस्रो कुरा, महामारीमा सहि निर्णय तत्काल गर्नुपर्ने हुन्छ। महामारीका विरुद्ध रणनैतिक योजनाको खाँचो हुन्छ। यसका लागि निर्णयकर्ता, निर्णय कार्यन्वयनकर्ता र निर्णय पालनकर्ता सबैको महत्वपुर्ण भूमिका हुन्छ। निर्णय गर्नमा ढिलाई, कार्यान्वयनमा अलमल र पालनकर्तामा उदासीनता भयो भने महामारी समयमा नै नियन्त्रण गर्न गारो हुन्छ। कोरोनाको पहिलो लहरदेखि दोस्रो लहर हुँदै हाल तेस्रो लहरसम्म पुग्दा निर्णय सम्बन्धिका कुराहरुले पनि नेपाल जस्ता देशहरुलाई समयमा नै महामारी नियन्त्रण गर्न अप्ठ्यारो पारेको तथ्यलाई स्वीकार गर्नुपर्ने हुन्छ।

यी २ प्रमुख कारणहरु बाहेक हाम्रो देशको आर्थिक स्रोत साधनको कमी, तीन तहका सरकारहरुको एक आपसमा सहकार्य, समन्वय र संचारमा अपेक्षाकृत तालमेलको कमी, परीक्षणका लागि चाहिने नविनतम प्रयोगशाला प्रविधि तथा द्रुत परीक्षण किटहरुको सहि तथा समयानुकुल चयनको कमी, उपचारमा प्रयोग हुने चिकित्सीय साधनहरुको कमि साथै स्वास्थ्य जनशक्तिको कमि र उपलब्ध जनशक्तिको पनि सहि व्यवस्थापन एवं परिचालन गर्न नसक्दा कोरोना महामारी समयमा नै नियन्त्रण गर्न समस्या भएको हो भन्ने कुरालाई आत्मसात गर्नु आवश्यक छ।

के हामीले महामारी नियन्त्रणका लागि गरिसकेका र गरिरहेका प्रयासहरु साँच्चिकै कमजोर थिए र छन् त ?

निश्चितरुपमा गरिएका प्रयासहरु सकारात्मक थिए र छन्। स्वास्थ्यकर्मीहरुले मानवताका खातिर डटेर काम गरेका छन्, संचारकर्मी लगायत अन्य सरोकारवाला निकायहरुको पनि अतुलनीय योगदान रहेको छ। दातृनिकायको पनि ठूलो भूमिका रहेको छ। राज्य अभिभावक भएको नाताले जनअपेक्षा अनुसार अझै थप काम गरि सीमान्तकृत जनतासम्म थप सेवा दिन अल्पकालीन र दीर्घकालीन योजना बनाएर कार्य गर्नुपर्ने हुन्छ।

वर्तमानमा हामी कहाँ छौं ?

ढिलोगरि भएपनि सिमा नाका मा हेल्थ डेस्कको सुरुवातसँगै सीमानाका व्यवस्थित गर्ने कामको सुरुवात भएको छ। आइसोलेसन क्वारेन्टाइनको बारेमा चेतना जागेको छ। नवीनतम प्रयोगशाला प्रविधि दुर्गम ठाउँसम्म विस्तार भएका छन्। विश्वसनीय द्रुत परीक्षण विधिहरुको पहुँच बढेको छ। अस्पतालहरुको क्षमता बढ्नुका साथै अस्पतालको विकास गर्नुपर्छ भन्ने भावना पलाएको छ। स्वास्थ्यमा जनशक्ति बढाउनुपर्छ भन्ने कुरा को धारणा विकास भएको छ। कम्तिमा कोरोनाको शंका लागेमा सजिलै जाच गर्न सकिने र स्वास्थ्यमा जटिलता आइहालेमा चिकित्सीय सेवा दिन सकिने अवस्थामा हामी छौं तथापी अझै गर्नुपर्ने धेरै बाँकी नै छन्।

भविष्यमा कसरी सम्पूर्ण विश्वलाई बढी सुरक्षित बनाउन सक्छौं ?

कोभिड-१९ को महामारी नियन्त्रण र क्षति न्यूनीकरणका लागि कार्य गर्दैगर्दा जनस्वास्थ्य समस्याका रुपमा भविष्यमा पनि देखिन सक्ने महामारीहरुको रोकथामका लागि हामी सबै आजैदेखि लाग्नुपर्ने हुन्छ। त्यसका लागि तल उल्लेखित कुराहरुमा ध्यान पुऱ्याउनु आवश्यक छ :

१ सीमा नाकामा अस्थायी रुपमा संचालित हेल्थ डेस्कहरुलाई स्थाई रुपमा विकास गरि सिमा नाका व्यवस्थित गर्नुपर्दछ। प्रयोगशालाकर्मी र अन्य स्वास्थ्यकर्मीहरुको संख्या बढाई स्थाई दरबन्दी सिर्जना गरि द्रुत परीक्षण किटहरुको माध्यमबाट स्क्रिनिङ गर्ने कार्यलाई बढावा दिनुपर्छ।

२.आधारभूत सुविधा भएका क्वारेन्टाइन र आइसोलेसन केन्द्रहरुको विस्तार गरि स्थाई रुपमा विकास गर्नुपर्छ।

३.दुर्गम ठाउँसम्म विस्तार भएका नवीनतम प्रयोगशाला प्रविधि जस्तै: पीसीआर ल्यावहरुले दिने सेवा सम्बन्धित ठाउँको आवश्यकताअनुसार विभिन्न किसिमका रोगहरुको निदानका लागि सुचारु राख्नुपर्छ। ति प्रयोगशालाहरुमा विज्ञ व्यक्तिसहित आवश्यक जनशक्तिको समुचित स्थाई व्यवस्थापन गरिनुपर्छ।

४. जनस्वास्थ्य सँग सम्बन्धित महामारी फैलाउन सक्ने रोगहरुको निदानका लागि नवीनतम विश्वसनीय द्रुत परीक्षण गर्ने साधनहरुको प्रयोग गर्ने र यस्ता साधनहरुको चयन र विकासमा ध्यान दिनुपर्ने।

५. अस्पतालहरुको क्षमता बढाउने र विकास गरिनुपर्ने।

६. चिकित्सक, नर्स, प्रयोगशालाकर्मी तथा अन्य स्वास्थ्यकर्मीहरुको संख्या बैज्ञानिक हिसाबले थप गर्नुपर्ने।

७. रोग निगरानी प्रणालीलाई बलियो बनाउने।

८. मानव, पशुपन्छी र वातावरण स्वस्थ राख्नका लागि एक स्वास्थ्य अवधारणामा कार्य गर्ने।

यी बाहेक महामारी नियन्त्रणमा सबैको महत्वपुर्ण भूमिका हुने हुँदा आम जनताले पनि तोकिएका मापदण्डहरुको पालना गरि जिम्मेवार नागरिकको कर्तब्य पालना गर्नुपर्ने हुन्छ। स्मरण रहोस, हामी सबै जना एकजुट भई धैर्य, शान्ति, प्रेम र भातृत्वको भावनाले विज्ञानको सहयोगले हाल चलिरहेको महामारी र भविष्यमा आउन सक्ने महामारीहरुलाई नियन्त्रण गर्न सफल हुने छौं। (ओझा सुदूरपश्चिम प्रदेश जनस्वास्थ्य प्रयोगशाला, धनगढीका निमित्त निर्देशक हुन्।) स्वास्थ्य खबरबाट

सनातन गठबन्धनमार्फत हिन्दु राष्ट्र नेपालका लागि संघर्ष गर्ने

राजविराज/विभिन्न हिन्दुवादी संगठन तथा अभियान्तहरुको बैठकले सनातन गठबन्धन २०७८ को घोषणा गरेको छ। सनातन हिन्दु राष्ट्र नेपालका लागि उक्त गठबन्धनमार्फत संघर्ष गर्ने समेत जनाएको छ।

१५ वटा धार्मिक संगठन एवं अभियान्ताहरुको उपस्थितिमा सनातन गठबन्धन २०७८ गठन गरि संघर्ष गर्ने घोषणा गरेको हो।

गठबन्धनका नवअध्यक्ष सन्तोष पटेल, महासचिव राजेश यादव र कोषाध्यक्ष कृष्णकुमार यादवद्वारा संयुक्त हस्ताक्षरित विज्ञप्तिमा गठबन्धनले सातै प्रदेशमा संगठन बिस्तार गर्दै सनातन धर्मको आस्था माथि आक्रमण गर्ने, बोल्ने र बिरोध गर्नेलाई कडा प्रतिकार तथा भौतिक कारवाही र भण्डाफोर गर्ने जस्ता कार्यक्रम तय गरिएको उल्लेख छ।

विज्ञप्तिमा देशको समृद्धि, एकता, अखण्डता र राष्ट्रियताप्रति गठबन्धन पूर्ण रुपमा सजक र सचेत रहेको जनाउँदै हिन्दु राष्ट्रका लागि विभिन्न समयमा भएको आन्दोलनप्रति उच्च सम्मान व्यक्त गरिएको छ।

यसैबीच बैठकले गठबन्धनको कन्द्रिय अध्यक्षमा सन्तोष पटेललाई चयन गरेको छ भने उपाध्यक्षहरुमा सतेन्द्र आर्या र मंजु मण्डललाई चयन गरेको छ। त्यस्तै महासचिवमा राजेश यादव, सचिवमा रामनाथ सनातनी, कोषाध्यक्षमा कृष्णकुमार यादव, प्रवक्ताहरुमा कृष्ण दहाल र महन्थ सत्यनारायण दासलाई चयन गरेको जनाएको छ।

त्यस्तै गठबन्धनका केन्द्रिय सदस्यहरुमा प्रदीप यादव, पिंकी महासेठ, दिपेश साह, राजिव गुप्ता, प्रमानन्द ठाकुर, राजकुमार रौनियार तथा केन्द्रिय सल्लाहकारमा जयकुमार यादवलाई चयन गरिएको जनाइएको छ।

सनातन गठबन्धनको उद्घाटन समारोहमा हिन्दु परिषद् नेपालका केन्द्रिय अध्यक्ष सन्तोष पटेल, केन्द्रिय सदस्य पिंकी महासेठ, सनातन धर्म संरक्षण मंचका अध्यक्ष राजेश यादव, संयोजक सतेन्द्र आर्या, हिन्दु जागरण महासंघका अध्यक्ष अधिवक्ता बिनोद पाण्डे लगायतको दर्जनौं हिनदुवादी अभियान्ताको उपस्थिति रहेको थियो।

सप्तरीमा १२ देखि १७ वर्ष उमेर समूहका बालबालिकालाई दिइयो कोभिड १९ बिरुद्धको खोप

राजविराज/सप्तरीमा १२ देखि १७ वर्ष उमेर समूहका बालबालिकालाई कोभिड १९ बिरुद्धको खोप लगाइएको छ।

जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय सप्तरीका अनुसार सप्तरीमा ८२ हजार बालवालिकाहरूलाई मोर्डन खोप लगाउने लक्ष्य रहेकोमा हालसम्म ७९ हजार २ सय खोप आईसकेको स्वास्थ्य कार्यालयका प्रमुख दुनियालाल यादवले जानकारी दिएका छन्।

यसअघि जिल्लाको बिष्णुपुर गाउपालिका र अग्नीसाईर कृष्णासवरण गाउपालिकामा ५ हजार बालवालिकाहरूलाई मोडर्न खोप लगाईसकिएको छ।

मंगलबारदेखी ती उमेर समूहका बालबालिकाहरुलाई जिल्लाको विभिन्न बिद्यालयहरूमा कोभिड विरुद्धको खोप लगाइएको छ। सम्बन्धित स्थानीय तहले तोकेका विद्यालय वा स्वास्थ्य संस्थामा खोप कार्यक्रम सुरू गरिएको जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय सप्तरीका प्रमुख दुनियालाल यादवले जानकारी दिएका छन्।

मंगलवारदेखी बिहीबारसम्म ९ वटा स्थानिय तहका सबै बिद्यालयहरूमा खोप केन्द्र राखिएको थियो। राजविराज, सप्तकोशी, सुरुङ्गा, हनुमाननगर कंकालिनी र खडक नगरपालिका तथा तिलाठी कोइलाडी, तिरहुत र अग्नीसाइर कृष्णसवरण गाउँपालिकामा १८ गतेदेखि २० गतेसम्म खोप लगाइएको छ।

त्यस्तै शम्भुनाथ, डाक्नेश्वरी र बोदे बरसाइन नगरपालिका तथा रुपनी, विष्णुपुर, छिन्नमस्ता, राजगढ र बलान विहुल गाउँपीलकामा १९ गतेदेखि २१ गतेसम्म खोप लगाइएको छ।

अनेरास्ववियुद्वारा निर्वाचन घोषणा गर्न माग

राजविराज/संविधान र लोकतन्त्रको रक्षाका लागि स्थानीय तहको निर्वाचन मिति चाँडो घोषणा गर्न अखिल नेपाल राष्ट्रिय स्वतन्त्र विद्यार्थी युनियन सप्तरीले माग गरेको छ।

अनेरास्ववियुका जिल्ला अध्यक्ष ललितनारायण रजकको नेतृत्वमा गएको एक टोलीले जिल्ला प्रशासन कार्यालय सप्तरी मार्फत प्रधानमन्त्रीको कार्यालयलाई उक्त ज्ञापन पत्र बुझाएको छ।

ज्ञापनपत्रमा आम नागरिकको सेवासुविधासँग सरोकार रहेको स्थानीय तहको कार्यकाल सकिनै लाग्दासमेत सरकारले निर्वाचन मिति घोषणा नगरेकोप्रति ध्यानाकर्षण गराइएको छ। सोही ज्ञापन पत्रमा नेपालको संविधानअनुसार आगामी २०७९ जेठ ५ गते स्थानीय तहका जनप्रतिनिधिको कार्यकाल समाप्त हुने र सो समय अगावै स्थानीय तहको निर्वाचन हुन नसके जनप्रतिनिधिको रिक्तता हुने चिन्ता व्यक्त गरिएको छ।

संविधानको धारा, २१५ र २१६ ले गाउँ/नगरपालिकाको अध्यक्ष/प्रमुख, उपाध्यक्ष/उपप्रमुख, वडाध्यक्ष र सदस्यहरूको प्रत्यक्ष निर्वाचन हुने र निर्वाचित मितिले पाँच वर्ष पुगेकै मितिमा पदमुक्त हुने व्यवस्था गरेको छ। धारा, २१४ ले स्थानीय तहको सञ्चालन, स्थानीय कार्यकारीबाट हुने व्यवस्था गरेको ज्ञापनपत्रमा उल्लेख छ।

साथै ज्ञापनपत्रमा निर्वाचनको मिति नतोकिए लोकतन्त्र बचाउने लडाईमा पुनः एकपटक सडकमा उतार्न बाध्य हुने तथा उत्पन्न हुने परिस्थितको जिम्मेवार परमादेशबाट बनेको वर्तमान सत्ता गठबन्धन हुने चेतावनी समेत दिइएको छ।

कर्मचारी सहिद प्रभु यादवको शालिकमा माल्यार्पण

राजविराज/स्थानीय निकाय कर्मचारी सहिद प्रभु नारायण यादव स्मृति ट्रस्टले शहिद दिवसको अवसरमा स्व. प्रभु नारायण यादवको शालिकमा माल्यापर्ण गरेको छ।

जिल्ला समन्वय समितीको परिसरमा रहेको यादवको शालिकमा माल्यार्पण गरी शहिद दिवस मनाएको हो।

कार्यक्रममा जिल्ला समन्वय समितीका प्रमुख प्रभावकर यादव, राजविराज नगरपालिकाका प्रमुख, शम्भु प्रसाद यादव, अधिकारीक निजामती ट्रेड युनियनका अध्यक्ष अजय कुमार झा, कर्मचारी युनियनका अध्यक्ष सुर्यकान्त झा, जसपाका केदार यादव, लोसपाका दिनेश यादव, विनोद यादव, स्थानीय तह कर्मचारी संघ मधेश प्रदेशका सचिव गंगाराम साह, प्रेस स्वतन्त्रता सेनानी बैद्यनाथ झा, ट्रस्टका अध्यक्ष अवधेश झा लगायत सयौंको संख्यामा उपस्थित कर्मचारी, संचारकर्मी तथा सर्वसाधारणले माल्यार्पण गरेका थिए। सो अवसरमा सहभागीहरुले स्व.यादवको योगदानबारे चर्चा गर्दै श्रदाञ्जली अपर्ण गरेका थिए।

तत्कालिन जिल्ला विकास समितीका नायब सुब्बा रहेका यादवलाई २०६४ कार्तिक १२ गते साँझ पख कार्यालयको काम सकेर तिलाठी कोईलाडी गाउँपालिका ८ बभनगामाकट्टी स्थित घर जाने क्रममा अज्ञात समुहले गोली हानी हत्या गरका थिए।

व्यवस्थापन समितिको चुनाव नगराएको भन्दै रिले अनसन

राजविराज/सप्तरीको डाक्नेश्वरी नगरपालिका ९ पत्थरगाडास्थित एसएलपी माध्यमिक विद्यालयका अभिभावकहरु व्यवस्थापन समितिको चुनाव नगराएको भन्दै पाँच दिनदेखी रिले अनसनमा बसेका छन् ।

अनसनलाई निरन्तरता दिएका उनीहरुले माग पुरा नभए आमरण अनसनमा बस्ने घोषणा समेत गरेका छन् ।

२०७३ सालमा विद्यालय व्यवस्थापन समितिको निर्वाचन सम्पन्न भएपनि पाँच वर्ष बित्न लाग्दा समेत निर्वाचन गर्न आलटाल गरेको स्थानिय अभिभावकको आरोप छ । उनीहरुले व्यवस्थापन समिति गठन नहुँदा विद्यालयका सयौं विद्यार्थी प्रदेश तथा संघीय सरकारबाट पाउने विभिन्न सेवा सुविधाबाट बञ्चित हुने गरेको गुनासो समेत गरेका छन् ।

स्थानिय अभिभावक रामचन्द्र महेताले व्यवस्थापन समिति गठन नभएकै कारण प्रदेश सरकारबाट बेटी पढाउ बेटी बचाऊ अभियान अन्तरगत छोरीहरुले पाउने साइकल लगायतका अन्य सुविधा पाउन नसकेको गुनासो गरे ।

यसअघि पटक पटक भएको अभिभावक भेलाबाट समयमै सहमतिबाट नभए निर्वाचन प्रक्रियाबाट व्यवस्थापन समिति गठन गर्नु पर्ने समझदारी भएपनि कार्यान्वयन हुन नसक्दा बाध्य भई अनिश्चितकालिन रिले अनसन सुरु गरेको र अविलम्ब माग पुरा नगरिए आमरण अनसनमा बस्ने तयारी गरिएको अर्का अभिभावक महेश्वर प्रसाद महतोले बताए ।

जनमतको आन्दोलनका क्रममा एक घाइते

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, २० माघ ।

किसानसँग सम्बन्धीत विभिन्न माग राख्दै डा. सीके राउत नेतृत्वको जनमत पार्टीका कार्यकर्ताहरुले बिहीबार पूर्वपश्चिम राजमार्ग अन्तरगत सप्तरीको विभिन्न स्थानमा प्रदर्शन गरेको छ ।

जनमतका कार्यकर्ताहरुले राजमार्ग अवरुद्ध गरेपछि प्रहरीले आवागमन खुलाउने क्रममा जिल्लाको भारदहमा जनमत पार्टीका कार्यकर्ता शंकर खडगा घाइते भएका छन् । उनको खुटामा

गम्भिर चोट लागेपछि शल्यक्रिया गरिएको छ ।

किसान आन्दोलन झण्डै डेढ महिनादेखि भइरहँदा पनि सरकारले आफूहरुको माग नसुनेको भन्दै किसानहरु लोकमार्ग बन्द गरी प्रदर्शनमा उत्रेका थिए ।

यसैबीच जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीका डिएसपी माधवप्रसाद काफ्लेले गाडी खुलाउने क्रममा प्रहरीले बल प्रयोग गर्दा भाग्ने क्रममा जनमतका एक जना कार्यकर्ताको घाइते भएको तथा तीन जनालाई नियन्त्रणमा लिएको जानकारी दिएका छन् । पक्राउ परेका सबै जनालाई बिहीबारै साँझ रिहा गरिएको उनले बताए ।

जनमत पार्टीले किसानलाई समयमा मलखाद उपलब्ध गराउन, उखु किसानको भुक्तानी गराउन, किसान कार्डको व्यवस्था गर्न, किसानलाई पेन्सनको व्यवस्था गर्न, कृषिकलाई निःशुल्क विजुली दिनलगायतको माग राख्दै किसान आन्दोलन गर्दै आएको थियो ।

राजविराज नगर कार्यपालिकाको कार्यालय सप्तरी

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

बेइजिङमा शीतकालीन ओलम्पिक खेल सुरु

बेइजिङ/बेइजिङ शीतकालीन ओलम्पिकको उद्घाटन समारोह सुरु भएको छ । खेलाडीहरूको परेड र ओलम्पिक दीप प्रज्ज्वलनलगायत कार्यक्रमलाई १५ खण्डमा विभाजन गरिएको छ । २४औँ हिउँदे ओलम्पिक खेलकुदको उद्घाटन समारोह पैचिङ राष्ट्रिय स्टुटियोमा आयोजना भएको हो ।

चीनका राष्ट्राध्यक्ष सी चिनफिङ, अन्तर्राष्ट्रिय ओलम्पिक कमिटीका अध्यक्ष थोमास बाच, संयुक्त राष्ट्र सङ्घका महासचिव एन्टोनियो गुटेरेसलगायत अन्तर्राष्ट्रिय सङ्लस्गठनका जिम्मेवार व्यक्ति समारोहमा सरिक हुनुभएको छ । समारोहमा रूसका राष्ट्रपति भ्लादिमिर पुटिनलगायत ३० भन्दा बढी मुलुकका नेता पनि उपस्थित हुनुभएको छ ।

मधुर बत्तीहरूको प्रकाशसँगै २४ सेकेण्ड गन्ती गरी भव्य सजावटसहितको उद्घाटन समारोह सुरू गरिएको हो । चिनियाँ जनताले समयको बुझाइलाई झल्काउँदै यो समारोहको अन्तिम सेकेण्डको गणना गर्न प्रयोग गरिएको हो । सन् २०२२ को शीतकालीन ओलम्पिकको उद्घाटन र चिनियाँ पर्व ‘स्प्रिङ फेस्टिबलको सुरुआत’ संयोगबस एकै दिन परेको छ । वर्षको २४ सौर्यकालमध्ये पहिलो अवधिलाई स्प्रिङ पर्वका रूपमा एक महिनासम्म मनाउने चिनियाँ चलन छ । शीतकालीन ओलम्पिक पनि यसै चिनियाँ फेस्टिबलको समय परेकोले चिनियाँहरूले यसलाई दोहोरो खुशीका रूपमा मनाउने बताएका छन् ।

चीनको राजधानी बेइजिङको बर्ड्स नेस्ट स्टेडियममा पाँचदेखि ७० वर्षभन्दा बढी उमेर समूहका नृत्यङ्गनाहरूले प्रदर्शन गरेका छन् । ‘स्क्वायर डान्स’ साधारण चिनियाँ जनताको सिर्जना हो र यो समारोहमा निकै लोकप्रिय हुने मानिएको छ । ‘स्क्वायर डान्स’ ठूला वा साना सहरका सार्वजनिक चोकहरूमा मानिसहरू हर्षोल्लासका साथ गीत गाउन र नाच्न एकसाथ भेला हुने गर्छन् । कोरियोग्राफ गरिएको यस प्रदर्शनले ओलम्पिक शीतकालीन खेललाई स्वागत गर्दा चिनियाँ जनताको भावना प्रकट हुने भएकाले यसलाई पनि समारोहमा समावेश गरिएको हो । एजेन्सी

पाँच महिनाको खडेरीका कारण तान्जानियामा तीन लाखभन्दा बढी जनावरको मृत्यु

दारएसलाम/पाँच महिना लामो खडेरीका कारण तान्जानियामा घर पालुवा गाई, बाख्रा, भेडा, गधासहित तीन लाख छ हजार ३५८ जनावरको मृत्यु भएको पशुपालन तथा मत्स्य पालन मन्त्रालयले शुक्रबार जनाएको छ ।

पशुपालन तथा मत्स्य पालन मन्त्री माशिम्बा एनडिकीले जनवरीमा मन्त्रालयका विशेषज्ञहरूले गरेको आँकलनअनुसार लामो सुख्खाको कारण पानी र चरनको अभावले गर्दा सेप्टेम्बर २०२१ देखि जनवरी २०२२ अन्त्यसम्ममा ती जनावरहरूको मृत्यु भएको हो । अरुशा, किलिमन्जारो, मरोरा, मोरोगोरो, टांगा र कोस्टमा यी जनावरहरू मरेका हुन् । यो छ वटा क्षेत्रमा मौसमी वर्षापछि लामो सुख्खाका कारण चौपायालगायतका जङ्गली जनावरहरू प्रभावित भएका एनडीकीले सिन्ह्वालाई बताउनुभयो ।

टेलिफोनमार्फत गरिएको सोधपुछमा उहाँले भन्नुभयो, “यी छ वटा क्षेत्रमा जनवरीको अन्त्यतिर पानी पर्न थालेको छ यसका लागि हामी भगवानप्रति आभारी छौं ।”

सरकारले पशुहरूलाई थप मृत्युबाट बचाउने उद्देश्यले विभिन्न उपायहरू अपनाएको छ, जसमा गाईलाई किर्नाबाट जोगाउन गाईवस्तु डुबाउने पोखरीहरूको निर्माण गरिएको छ । पशुपन्छीलाई पानी उपलब्ध गराउन पशुपन्छी तथा मत्स्य मन्त्रालयको सहयोगमा छनोट गरिएका क्षेत्रमा बोरीङ्होल खन्दै आएको मन्त्रालयले बताएको छ । एजेन्सी

द्वन्द्वका कारण युक्रेनका बच्चाको मानसिक स्वास्थ्यमा असर : युनिसेफ

कीभ, युक्रेन/युक्रेनमाथि आक्रमण हुने चर्चाले युक्रेनका बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यमा असर परेको छ । संयुक्त राष्ट्रसङ्घीय निकाय युनिसेफले द्वन्द्वको विषयले बाल मनोविज्ञानमा ठूलो असर पारेको जनाएको हो ।

युद्ध भयो भने के हुन्छ होला, त्यतिबेला आफूहरू कसरी बाँचिन्छ होला, आफन्तहरूलाई केही भयो भने के गर्ने होला भन्ने जस्ता प्रश्नले बालबालिकालाई सताउने गरेको युनिसेफले उल्लेख गरेको छ ।

उनीहरूले आफूलाई पीडा भइरहेको अनुभव पनि सुनाएको युनिसेफद्वारा जारी वक्तव्यमा लेखिएको छ । बालबालिकामा आफ्नो पढाइको समेत चिन्ता देखिएको छ । उनीहरूलाई युनिसेफले आवश्यक सहयोग तथा सेवासमेत उपलब्ध गराउन सुरु गरेको छ ।

युनिसेफले अघिल्लो वर्ष ७० हजार बालबालिकासम्म आफ्नो सहयोग पुगेको पनि जनाएको छ । त्यसैगरी बालबालिकालाई मनोवैज्ञानिक सहयोगका बारेमा शिक्षकहरूलाई पनि प्रशिक्षित गरिएको जनाइएको छ । एजेन्सी

डिपिआर अनुसार काम नभएको भन्दै ध्यानाकर्षण

राजविराज/राजदेवी बसपार्क संघर्ष समितिले डिपिआर अनुसार काम नभएको भन्दै जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा ध्यानआकर्षण गराएको छ।

राजबिराज वडा नं. २ स्थित बसपार्क संघर्ष समितिका पदाधिकारीले बसपार्क डिपिआर भित्र व्यक्तिगत प्रयोजनका लागि नाला निर्माण र सडक बनाउने कार्य भईरहेको भन्दै प्रमुख जिल्ला अधिकारी जनार्दन गौतमलाई ध्यानाकर्षण गराएका हुन्।

संघर्ष समितिका संयोजक रामदेव यादबले डिपिआर भित्र सघन शहरी तथा भवन निर्माण आयोजना प्रमुख सचिन्द्र कुमार देवले आफ्नो घर प्रयोजनको लागि नाला निर्माण कार्य गर्न लागेको आरोप लगाएका छन्।

त्यस्तै बसपार्क भित्र अतिक्रम हुन लागेको जग्गाको संरक्षण गर्नुको साथै बसपार्कको वरिपरी घेरबेर गर्नुपर्ने संघर्ष समितिले माँग गरेको छ।

राजबिराज नगरपालिकाले बसपार्क भित्र अतिक्रमण गरी बनाएको घरहरू हटाउन नसकेको भन्दै बसपार्कको घेरबेर गर्न आलटाल गरेको संघर्ष समितिका सदस्य सुर्य नारायण यादबले आरोप लगाए।

यता डिई देवले ब्यक्तिगत प्रयोजनाका लागि नभई बर्षायाममा बर्सेनि बस्ती डुवानका पर्ने गरेकोले पानी निकासका लागी नाला निर्माण गरे लागेको दाबी गरे। उनले डिपिआर अन्तर्गत नाला निर्माण सँगै सडक कार्य नभएको भन्दै त्यस्तो भएको छ भने वन्द गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरे।

उनले बसपार्क भित्र रहेका भौतिक पुर्वाधार निर्माण गर्न जग्गा उपलब्ध हुन नसक्दाँ कठिनाई भइरहेको तथा बसपार्कको डिपिआर भित्र नभएको राजबिराज वडा २ को वडा कार्यालय, कबर्ड हल बसपार्कको जग्गा अतिक्रमण गरी निर्माण गरिएको जनाए।

यसैबीच राजबिराज नगर प्रमुख शम्भु प्रसाद यादबले बसपार्कको कार्य तिब्र गतिमा भईरहेकोले बसपार्कको डिपिआर अनुसार काम भईरहेको र चाडै अतिक्रमित घर हटाई बसपार्कको जग्गा घेरबेर गर्ने जानकारी दिए।

आगलागिमा ५० लाख बराबरको क्षति

राजविराज/राजविराज नगरपालिकास्थित एक साबुन फैक्ट्रिमा मंगलबार दिउँसो आगलागि हुँदा अन्दाजी ५० लाख मुल्य बराबरको क्षति भएको छ।

राजविराज ७ स्थित माँ छिन्नमस्ता साबुन फैक्ट्रीमा अचानक बिधुतीय लाईन सर्ट भई आगलागी हुँदा उक्त मुल्य बराबरको क्षति भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ।

साबुन फैक्ट्रीमा आगो लाग्दा १ हजार २ सय कार्टुन तयारी कपडा धुने साबुन र एक हजार बोरा तयारी सर्फ जली पुर्ण रुपमा नष्ट भएको प्रहरीले जनाएको छ।

नेकपा एसको वडा कमिटि गठन

राजविराज/नेकपा (एकीकृत समाजावदी) को राजबिराज नगरपालिका वडा नं. ४ मा शम्भु दासको अध्यक्षतमा ३१ सदस्यीय वडा कमिटी गठन भएको छ।

शनिबार सम्पन्न वडा भेलाबाट दासलाई अध्यक्षमा चयन गरिएको हो। गठित कमिटिको उपाध्यक्षद्वयमा नवीन कुमार सोनि र अमित नायक चयन भएका छन्।

यसैगरि सचिवमा बिशाल साह उपसचिवमा अमन साह, महेश साह, सन्तोष साह चयन भएका छन्।

सम्पन्न भेलामा पार्टीका सप्तरी जिल्लाका कार्यबाहक अध्यक्ष प्रताप नारायण चौधरी, नेता निरन्जन झा, जिल्ला कमिटी सदस्य ममता चौधरी, भिम बहादुर आले मगर, रवी राय, रन्जित ठाकुर, शिक्षक नारायण यादव लगायतको उपस्थिति रहेको थियो।

NOVEL CORONA VIRUS (nCOV)
सर्वसाधारणका लागि जनचेतनामुलक संदेश

नोवेल कोरोना भाइरसका मुख्य लक्षणहरू

ज्वरो (१००.४°F भन्दा माथि)
श्वास प्रश्वासमा अत्याधिक समस्या
रुघा र खोकी

"नोवेल कोरोना भाइरस प्रभावित देशहरूबाट आउने मानिसहरूमा दुई हप्ता भित्र रुघाखोकी लागेमा, ज्वरो आएमा, घाँटी/टाउको दुखेमा, श्वासप्रश्वासमा अत्याधिक समस्या भएमा तुरुन्त नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने।"

नोवेल कोरोना भाइरसबाट कसरी आफू र अरूलाई बचाउने?

नियमित रूपमा साबुन-पानीले हात धुने।
खोक्दा र हाच्छ्युं गर्दा नाक र मुख छोप्ने।
फ्लू जस्तो लक्षण (Flu-like symptoms) देखिएमा चिकित्सकसँग परामर्श लिने।
फ्लू जस्तो लक्षण देखाउने जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने।
जंगली तथा घरपालुवा पशुपन्छी सँगको असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने।
पशुजन्य मासु तथा अन्डा राम्रोसंग पकाएर मात्र खाने।

अनुरोधकर्ता : विष्णुपुर गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय सप्तरी

कालो ढुसी (म्यूकरमाइकोसिस) सम्बन्धी जान्नै पर्ने कुरा

कोभिड-१९ भएका बिरामीमा आँखा, नाक र अनुहार बिगार्ने कालो ढुसीको संक्रमण नेपालमा अहिले केही मानिसमा पुष्टि भएको छ। यो संक्रमण विरलै देखिन्छ तर संक्रमण गम्भीर भए प्राणघातक पनि हुनसक्ने भएकोले समयमा नै ध्यान पुऱ्याउनु आवश्यक छ।

कालो ढुसीका सामान्य प्रारम्भिक लक्षणहरू

अनुहार, मुख, नाक, आँखा वरिपरि दुख्ने
ज्वरो आउने
आँखा र नाक सुन्निने, रातो हुने वा दुख्ने
आँखाको ढकनी सुन्निने र ढकनी झुक्ने, आँखाले धमिलो देख्ने
नाकको वरिपरिको छालाको रंग कालो हुँदै जाने, रगत बग्ने, बाक्लो सिंगान आउने
दाँत दुख्ने वा हल्लिने

उच्च जोखिम भएकाहरु

- कोभिड-१९ उपचारका क्रममा स्टेरोइड प्रयोग गरेका व्यक्तिहरु
- चिकित्सकको सल्लाह बिना एन्टिबायोटिक वा अन्य औषधीको जथाभावी प्रयोग गर्नेहरु
- मधुमेह भएका वा शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर भएकाहरु

घरमा आइसोलेसनमा बस्दा अपनाउन सकिने रोकथामका उपायहरू

- सफा र सुख्खा मास्क प्रयोग गर्ने, डिस्पोजेबल मास्कको पुन: प्रयोग नगर्ने
- नियमित रूपमा हात धुने वा स्यानिटाइजरको प्रयोग गर्ने
- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने
- घर बाहिर वा फोहरमा काम गर्नु परे डिस्पोजेबल पन्जाको प्रयोग गर्ने
- धेरै धुलो भएको र ओसिलो ठाउँमा नजाने
- नुनिलो पानीले नाक सफा गर्ने
- पोभिडोन आयोडिन भएको तरल पदार्थले घाँटी र मुख कुल्ला गर्ने
- मधुमेह भएका बिरामीले सुगर नियन्त्रणमा राख्ने
- स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहमा मात्रै औषधी प्रयोग गर्ने

यो कोरोना जस्तो एक मानिसबाट अर्को मानिसमा सर्दैन

राजगढ गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय सप्तरी

देश विदेशबाट पठाइएको रकम तुरुन्त भुक्तानी लिनका लागि सम्झनुहोस्।
हाम्रो सेवाहरु
ipay remit
CITY EXPRESS MONEY TRANSFER
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
नेपाल सहकारी संस्था लि.
राजविराज ४, फोन नं. ०३१-५२१०९६

प्रकाशक : श्रीमती सुमित्रा गुप्ता, **सम्पादक** : अनिलकुमार अनल (९८४२८३४९१७), **सह-सम्पादक** : नवीनकुमार गुप्ता (९८५२८२०५८४, ९८०३२८३११५), **लेआउट** : संजय शेखर,
मुद्रण : न्यू नवीन प्रेस, राजविराज, **फोन** : ०३१-५३०७६८ (कार्यालय), **इमेल** : *saptahiknavin@gmail.com*, **वेवसाइट** : *rajbirajdainik.com.np*