नि.प्र.का. सप्तरी द.नं. २२/०४८/०४९

राजविराज दैनिक

स.नि.हु.का.द.नं. ५/०६४/०६५

वर्ष ३४ अंक १५४ २०८१ साल माघ २ गते बुधबार (15 Jan. 2025 Wednesday) मूल्य रु. ५/-

लागु औषधको दुर्व्यसनबाट टाढा रहौं

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

Log in : rajbirajdainik.com.np

यस अंक भित्र : २ पृष्ठमा : योग, आरोग्य र... ३ पृष्ठमा : 'स्वस्थ समाज, समृद्ध नेपाल... ३ पृष्ठमा : महाकुम्भमा एक करोड ३८ लाख...

सार्वजनिक विदाका दिन सरकारी गाडीको दुरुपयोग

जनप्रतिनिधि चढेको सरकारी गाडीको ठक्करबाट दुई जना गम्भिर

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, १ माघ ।

सार्वजनिक बिदाका दिन मंगलबार राजविराज नगरपालिकाको गाडीले मोटरसाइकललाई ठक्कर दिँदा दुई जना गम्भिर घाइते भएका छन् ।

हुलाकी सडक खण्ड अन्तरगत सप्तरीको बोदेबर्साइन नगरपालिका ५ स्थित विद्युत प्राधिकरण कार्यालय नजिकै बिहान राजविराज नगरपालिकाको स.१झ. ४८१ नम्बरको स्कारपियोको ठक्करबाट मोटरसाइकल सवार दुई जना गम्भिर घाइते भएका हुन् ।

घाइते हुनेहरुमा को.३०प. २७३७ नम्बरको मोटरसाइकल चालक बोदेबर्साइन नगरपालिका १ निवासी १५ वर्षिय राजेशकुमार यादव र मोटरसाइकलको पछाडी सवार सोही वडा निवासी २० वर्षिय अमितकुमार यादव छन् ।

दुबै जनालाई स्थानीय जिवन ज्योती अस्पतालमा प्रारम्भिक उपचारपछी थप उपचारका लागि धरानस्थित विपि कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान पठाइएको प्रहरीले जनाएको छ ।

यस्तै दुर्घटनामा नगरपालिकाको गाडीको अग्रभाग तथा मोटरसाइकलको पुरै भाग क्षतिग्रस्त भएको छ ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीका प्रवक्ता प्रहरी नायब उपरिक्षक जितेन्द्र कुमार बस्नेतका अनुसार बिहान १० बजेतिर भएको घटना लगत्तै भागेको गाडीलाई प्रहरीले एक किलोमिटर टाढा चन्हीबाट नियन्त्रणमा लिएको थियो ।

गाडीका चालक बिनोद साहले चलाइरहेको उक्त गाडीमा राजविराज नगरपालिकाका एक वडा अध्यक्षसहित चार पाँच जना सवार रहेको र तिब्र गतिका कारण साइड दिने क्रममा अनियन्त्रित भई मोटरसाइकलमा ठोकिन पुगेको स्थानीयको भनाई छ । घटनापछी चालक गाडीबाट फरार भएको र उनको खोजिकार्य भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

मधेश केन्द्रित दलबीच दुई बुँदामा सहमति

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, १ माघ ।

मधेश केन्द्रित राजनीतिक दलहरूको कार्यदल स्तरीय बैठकमा दुई बुंदामा सहमति जुटेको छ ।

काठमाडैंमा मंगलबार दिउँसो भएको मधेश केन्द्रित राजनीतिक दलहरूको कार्यदल स्तरीय बैठकमा सरकारको काम र आगामी रणनीतिको विषयमा छलफल भएको जनता प्रगतिशील पार्टी (जप्रपा) नेपालका अध्यक्ष हृदयेश त्रिपाठीले जानकारी दिए ।

बैठकले संविधान संशोधनमा साझा धारणा बनाउने र वार्ता समितिलाई सक्रिय बनाउने दुई बुँदे सहमति गरेको छ । संविधान संशोधन गर्दा मधेशका मुद्दालाई सशक्त रूपमा सम्बोधन गर्नुपर्ने भएकाले साझा धारणा बनाएर अघि बढ्ने सहमति गरेको उनले बताए ।

'विभिन्न कारणवश मधेश केन्द्रित दलहरू विभाजित भएकाले अब सहकार्य गर्ने प्रण गरिएको छ । वार्ता समितिलाई सक्रिय बनाएर अघि बढ्ने सहमति भएको छ,' उनले भने, 'आज प्रारम्भिक बैठक मात्रै हो, आगामी बैठकमा साझा एजेण्डा तय हुन्छ, साझा विचार आइहाल्छ, सहकार्यलाई सार्थक बनाउन बैठक नियमित बस्छौं ।'

देशलाई दुई दलीय प्रणालीमा लैजाने विषय उठाउँदा देशलाई नै असर गर्ने बैठकको ठहर छ । उनले भने, 'बैठकमा सत्तारुढ दलहरूले दुई दलीय प्रणाली लैजाने विषय उठाउँदा देशलाई नै असर गर्ने काम भइरहेका छन्, थ्रेसहोल्डका कुरा उठाइएको छ । यो विषयमा पनि आगामी दिनमा छलफल हुन्छ ।'

मधेश केन्द्रित दलहरू अब मोर्चा बनाएर अघि बढ्ने भन्दै उनले आगामी बैठकमा साझा एजेण्डा तयार गरिने बताए । बैठकमा संसद्मा प्रतिनिधित्व गर्ने दलदेखि संसद बाहिर रहेका तराई-मधेश केन्द्रित दल सहभागी थिए ।

बैठकमा जनता प्रगतिशील पार्टी (जप्रपा) नेपालका अध्यक्ष हृदयेश त्रिपाठी, जनता प्रगतिशील पार्टीको तर्फबाट कार्यदलका सदस्यहरू उपाध्यक्ष डा. शिवजी यादव, राष्ट्रिय मुक्ति पार्टी नेपालका नेता केशव झा, जसपाका कार्यदल सदस्य एवं उपाध्यक्ष रेणु यादव, जनता प्रगतिशील पार्टीका ईश्वर दयाल मिश्र, जनमत पार्टीका कार्यदलका सदस्य एवं पार्टीका प्रवक्ता डा. शरदसिंह यादव, जनता प्रगतिशील पार्टीका डा. भरत थापा, जनता प्रगतिशील पार्टीका मोहम्मद साबिर हुसैन, राष्ट्रिय मुक्ति पार्टी नेपालका अनिल महासेठ, तराई मधेश लोकतान्त्रिक पार्टीका बृजकिशोर सिंह (वृषेशचन्द्र लाल), लोसपा नेपालका मनिष मिश्र, स्वतन्त्र सांसद अमरेशकुमार सिंह लगायतका नेता सहभागी थिए ।

दुर्घटनामा परेका युवक घरमा मृत फेला

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, १ माघ ।

मोटरसाइकल दुर्घटनामा परेका सप्तरीको रुपनी गाउँपालिकाका एक युवक मंगलबार घरमै सुतेको अवस्थामा मृत फेला परेका छन् ।

सो गाउँपालिका वडा नं. ६ तेरहौता बस्ने २० वर्षिय घुरन चौधरी सुतेको अवस्थामा मृत फेला परेका हुन् ।

परिवारजनका अनुसार अघिल्लो दिन सोमबार पुसी पुर्णिमाका अवसरमा सप्तरीको हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिकास्थित सप्तकोशी नदी किनारमा लागेको कोशी मेला भर्न उनी साथीहरुसित गएका थिए । राती ८ बजेतिर घर फर्केका उनी केही समय लगत्तै सोही वडा बस्ने साथी शोभानन्द सरदारसँग उनको प्रदेश २-०१-००२प.८३४२ नम्बरको मोटरसाइकल चढी रुपनगर बजारतर्फ गएका थिए । त्यहा दुबै जनाले मदिरा सेवन गरेको र फर्किने क्रममा दुर्घटनामा परेको अनुसन्धानमा खुलेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

मृतकका दाजु किरणका अनुसार घुरनलाई अत्याधिक मदिरा सेवन गरेको अवस्थामा शोभानन्दले ल्याइ छाडेका थिए । दुर्घटनामा परेर टाउँका साथै शरीरको भित्रि भागमा चोट लागेको थियो । सोही क्रममा घुरनको टाउकोबाट रगत बग्दै गरेको देखेपछी आफूहरुले स्थानीय स्वास्थ्य चौकीमा लगि प्रारम्भिक उपचार गरि घर ल्याएको दाजु किरणको भनाई छ । उपचारका क्रममा उनको टाउकोमा पाँच वटा टाका लगाइएको थियो ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीका प्रवक्ता डिएसपी जितेन्द्र कुमार बस्नेतले मृतकको शव पोष्टमार्टमका लागि गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल पुऱ्याइएको तथा पोष्टमार्टम पश्चात् बास्तविक कुरा पत्ता लाग्ने बताए ।

उनले मोटरसाइकल चालक सरदारलाई नियन्त्रणमा लिई आवश्यक अनुसन्धान थालिएको जानकारी समेत दिएका छन् ।

सार्वजनिक सेवा लिंदा ध्यान दिऊँ

- सेवाग्राहीले आफूले लिन चाहेको सेवाको बारेमा जानकारी राखौं,
- सेवा प्राप्त गर्दा आवश्यक पर्ने कागजात यकीन गरौं,
- आफुले प्रदान गर्ने सेवाका सम्बन्धमा सेवा प्रदान गर्ने निकायले राखेको नागरिक वडापत्रमा उल्लेखित विषयमा ध्यान दिऊँ,
- सेवा लिन जाँदा कर्मचारीहरूसँग विनम्र व्यवहार गरौं,
- कर्मचारीहरूलाई कुनै अनुचित प्रलोभन नदेखाऔं,
- कर्मचारीले काममा ढिलासुस्ति गरी कुनै माग वा शर्त राखे तत्काल कार्यालय प्रमुख वा सम्बन्धित निकायमा जानकारी गराऔं,
- सेवा प्रवाहसम्बन्धी केही गुनासो भए गुनासो पेटीका वा गुनासो सुन्ने अधिकारी समक्ष राखौं,
- सचेत र सभ्य नागरिकको भूमिका निर्वाह गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सम्पादकीय

जनताप्रति उत्तरदायी बन

बिदाको दिन सरकारी गाडीको दुरुपयोग भएको भन्दै सार्वजनिक रुपमा त्यसको निन्दा भइरहेको छ । सरकारी गाडीको ठक्करबाट मोटरसाइकल सवार दुई जना गम्भिर घाइते भएपछी त्यसको निन्दा सार्वजनिक रुपमा भएको हो । सरकारले सार्वजनिक बिदाको दिन कुनै पनि सरकारी गाडी चलाउन रोक लगाए पनि अधिकांश कार्यालयले त्यसको अवहेल्ना गरिरहेको पाइन्छ । बिदाको दिन कुनै पनि औपचारिक कार्यक्रममा सहभागि हुनु परेमा निजि वा भाडाको गाडी प्रयोग गर्नुपर्ने हो । तर, कतिपय जनप्रतिनिधिहरुले त सरकारी गाडीलाई आफ्नै निजि प्रयोगमा ल्याइएको पाइएको छ ।

सार्वजनिक बिदाका दिन के कुन प्रयोजनका लागि यसरी सरकारी गाडी प्रयोग गरिरहेको हो र दुर्घटनाबाट हुन गएको क्षति कसले बुझाउने हो यसबारे पनि अहिले प्रश्न खडा भएको छ । अब प्रश्न के उठेको छ भने गम्भिर घाइते भएकाहरुको उपचारका लागि नगरपालिकाले अग्रसरता देखाउँछ की देखाउँदैन् ! दुर्घटनाको प्रकृती हेर्दा दुबैको उपचारमा ठूलै रकम खर्च हुने देखिन्छ ।

यसरी सरकारी गाडी बिदाको दिन पनि सडकमा कसैको आफ्नो निजि कामका लागि प्रयोग भइरहेको बेथितीलाई कसले रोक्ने ! तसर्थ यस्ता बेथितिहरुलाई रोक्न सम्बन्धित कार्यालय आफै अग्रसर भई जनताप्रति उत्तरदायी बन्नु आवश्यक छ ।

डा. ललन प्रसाद रौनियार
Dr. Lalan Prasad Rauniyar
MBBS (BPKIHS) Dharan, MD Paediatrics (BPKIHS) Dharan, NMC Reg. No. : 13338
कन्सलटेन्ट बाल रोग विशेषज्ञ

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

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

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

योग, आरोग्य र समृद्धि

एलपि भानु शर्मा
काठमाडौं, १ माघ (रासस) ।

योग एक पूर्ण मनुष्य बन्ने जीवन पद्दति हो । सर्वाङ्गीण स्वास्थ्यको विज्ञान हो । योग प्रत्येक मनुष्यको सबै दुःखबाट मुक्तिको साधन हो । बिगत केही वर्षयता विश्वमा योग विज्ञानको प्रभाव र अभ्यास गर्ने व्यक्तिहरूको सङ्ख्यामा निरन्तर वृद्धि भइरहेको छ । पृथ्वीका सबै मनुष्यहरूले अब योग र अध्यात्मको लाभ लिन सक्नुपर्छ । योग साधना हाम्रो प्राचीन सभ्यताको मौलिक उपज हो । योग हाम्रो प्राचीन ज्ञानशास्त्रको महत्वपूर्ण विधा हो र यसले मानिसको शरीर, मन र कर्मलाई एकै स्थानमा अवस्थित गर्दछ । मन, शरीर र कर्मको दूरी हटाई एकरसता प्रदान गर्नु योग हो ।

योग जीवन जोड्नु वा स्थापित गर्नु हो । जोड दुई चरणमा सम्भव छ । पहिलो आफूभित्र रहेका सम्भावना र क्षमतासँग जोडनु हो । क्षमता र सम्भावना मुख्यतः स्वास्थ्यको सम्भावना र सुख, शान्ति, प्रेम, आनन्द, समृद्धिको सम्भावना हामीभत्र लुकेको हुन्छ । मानिसलाई जे सम्भावना दिएको छ, त्यसको भरपुर ुपयोग गर्नु नै योग हो । दोस्रो योगको माग जसरी आफ्नो क्षमतासँग जोडिन चाहन्छ, अरुलाई आफ्नो क्षमता र सम्भावनालाई जोड्न मद्दत गर्नु योग हो । हामी हरेक व्यक्ति आन्तरिक र बाह्य जीवन जिउन चाहन्छौं । योगको माध्यमबाट मात्रै आन्तरिक र बाह्य जीवनलाई जोड्ने सकिन्छ । जसले जोड्न पहल गर्छ, यसको जीवनमा नेतृत्वकलाको पनि बिकास हुन्छ । हरेक व्यक्तिभित्र नेतृत्व क्षमता हुन्छ । त्यस्तो क्षमता भनेकै योग हो ।

योगको सरल, प्राकृतिक र मौलिक चरित्र हुन्छ । सरल यस अर्थमा कि योग जसले पनि गर्न सक्छ । यसमा कुनै जटिलता हुँदैन । हाम्रो शारिरीक संरचना नै योगको अभ्यास गर्ने गरी प्राकृतिक रुपमै निर्माण भएको छ । मौलिक यस अर्थमा कि योग हिमबत्खण्डबाट सिर्जित भएको विद्या हो । यो हाम्रो मौलिकता हो, सम्पत्ति हो र क्षमता पनि हो ।

योगलाई हामी प्त्यिके व्यक्तिले जीवन पद्दति बनाउन सक्नुपर्छ । यसलाई व्यक्तिगत रुपमा मात्र नभई सामाजिक र सरकारी तहबाटै आत्मसात गर्नु आवश्यक छ । यस बर्षको योग दिवसको नारा‘स्वस्थ समाज, समृद्ध नेपाल र विश्व शान्तिका लागि योग’ भन्ने रहेको छ । यो नारा हाम्रो देशको सन्दर्भमा निकै नै सान्दर्भिक रहेको छ । समाज स्वस्थ त्यतिखेर हुन्छ, जब हरेक व्यक्तिले योगदलाई प्रयोग गर्छन् । जब हामी योगको पद्दतिमा प्रवेश गर्छौं, रोग, अभाव समाप्त भएर जान्छ र त्यसले स्वभाविक रुपमा समृद्धि ल्याउँछ । हाम्रो योगको विज्ञान र विधिअनुसार अरुलाई सिकाउन थाल्यौं भने समृद्धि बढ्छ ।

योगले आफूलाई सक्रिय र सजग बनाउँछ, सम्बन्ध बढाउन ऊर्जा बढाउने काम गर्छ भने स्वतः भाइचाराको विकास हुन्छ, बन्धुत्वको भाव आत्मिय रुपमा विकास हुन्छ । योगलाई व्यापक अर्थमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । योगको पहुँच नेपालमा भएका आयुर्वेदिक पद्दति, प्राकृतिक चिकित्साका पद्दतिसँग रहेको छ । हाम्रा अमूल्य जडिबुटीहरू, मठमन्दिर, ध्यान केन्द्रहरू, जात्रा-महोत्सवजस्ता धार्मिक सांस्कृतिक अवयवहरू योगसँग नै जोडिएका हुन्छन् । नेपाल सरकारले योगलाई स्वास्थ्य र कल्याणका लागि महत्त्वपूर्ण अभ्यासका रूपमा अघि सार्नु आवश्यक छ । रेको छ । विभिन्न विद्यालय, विश्वविद्यालय, र समुदायस्तरमा योग अभ्यासलाई प्रोत्साहित गर्न सकिन्छ ।

नेपाल आरोग्य पर्यटनको गन्तव्य बन्न सक्छ

नेपाल योगको उत्पत्तिसँग जोडिएको देश मानिन्छ । योग प्राचीन वैदिक परम्पराबाट आएको हुनाले यसको जरा नेपाली समाज र धर्ममा गहिरो छ । विश्व समुदायमा नेपालले जहिले पनि शान्ति र आरोग्यको कामना गर्दै आएको छ । बिश्वमा अहिले आरोग्य पर्यटन बढ्दो छ । यसको फाइदा नेपालले लिन सक्नुपर्छ । यसले मुलुकको समृद्धिको साथै विश्व शान्तिमा पनि नेपालले योगदान गर्न सक्दछ ।

नेपालजस्तो हिमाली देशमा योग पर्यटनलाई प्रवर्द्धन गरेर विदेशी पर्यटकलाई आकर्षित गर्ने ठूलो सम्भावना छ । नेपालसँग प्राकृतिक, धार्मिक र सांस्कृतिक सम्पदाको प्रशस्त सम्भावना छ । यी सबै सम्पदाहरू आरोग्यसँग जोडिएका छन् । एक अध्ययनले सन् २०३० सम्म विश्वव्यापी रुपमा पर्यटनको २० देखि २५ प्रतिशत हिस्सा आरोग्य पर्यटनले ओगट्ने देखाएको छ । त्यसैले नेपाललाई आरोग्य गन्तव्यको रुपमा विकास गर्न सकिएमा पर्यटनको माध्यमबाट ठूलो फाइदा लिन सकिन्छ । विगतमा जस्तो पर्यटनलाई नहेरी सरकारले आरोग्य पर्यटनको नेतृत्व लिने गरी नीति, योजना र कार्यक्रमहरू बनाउनु आवश्यक छ । यसका लागि हामीसँग राम्रो क्षमता छ । आरोग्य पर्यटनबाटै मुलुकले अर्थतन्त्रको आधारबिन्दुको रुपमा स्वीकार गरी घोषणा गरी अघि बढ्नुपर्छ । यसमा सरकार र निजी क्षेत्र दुबैको उत्तिकै भूमिका रहेको छ ।

अन्य पर्यटकको तुलनामा आरोग्य पर्यटकले ३० देखि ३५ प्रतिशत बढी खर्च गर्ने सन् २०२१ मा गरिएको एक अध्ययनले देखाएको छ । नेपालमा आउने पर्यटकहरू भनेको खासगरी आरोग्य पर्यटकहरू नै हुन् । यहाँको प्राकृतिक, सांस्कृतिक र धार्मिक सम्पदाहरूको स्वाद लिन नै उनीहरू आएका हुन्छन् । अब हामीले विधिवत् रुपमै छुट्टै गहिरो, प्रभावकारी अर्थतन्त्रमा टेवा पुग्ने गरी आरोग्य पर्यटनलाई विकास गर्नुपर्छ ।

आरोग्य पर्यटनको महत्व बुझेका देशहरूले यसलाई ब्राण्डिड गर्न खोजिरहेका छन् । नोपलको मौलिकता यस्तो छ कि यसका लागि हामीले अलग्गै पूर्वाधार वा अन्य प्रयासहरू गर्न जरुरी छैन, नेपालको उत्पत्तिसँगै विकास भएर आएका छन्, मात्रै हामीले त्यसलाई व्यवस्थित रुपमा सञ्चालन गरे पुग्दछ । त्यसैले नेपाल भ्रमणमा आउने पर्यटकहरू सुन्दर भाव लिएर फर्किन्छन् । नेपाललाई उनीहरू स्वास्थ्य र शान्ति प्राप्त गर्न सकिने देशको रुपमा लिने गर्छन् । तसर्थ, नेपालले योगलाई सांस्कृतिक र ऐतिहासिक रूपमा महत्व दिनु पर्दछ ।

आज हामी ससाना समस्याहरूसँग पनि जुध्ने क्षमता गुमाइरहेका छौँ । आफूभित्र रहेको अपार सम्भावनालाई खोज्न नसक्दा ठूलो युवा शक्ति विदेश पलायन भइरहेको छ । विदेशीहरूले हाम्रा होटल, होमस्टे, ध्यान केन्द्रहरूमा नै ठूलो ज्ञान शक्ति आर्जन गरिरहेका छन् ।

योग दिवसको सान्दर्भिकता

नेपालमा पनि राष्ट्रिय योग दिवस प्रत्येक बर्ष जुन २१ मा विविध कार्यक्रमहरूको आयोजना गरेर मनाइन्छ । एको देश भएकाले यहाँको समाजमा यस दिनको विशेष प्रभाव छ । आफ्नो क्षमता जोडेर निर्णय गर्न सक्नु पनि योग हो । अब राजनीतिक विषयलाई लिएर प्रतिस्पर्धा, विरोध गर्ने होइन, योगको अभ्यास गरी आफू र राष्ट्रलाई समृद्ध हुनेतर्फ अग्रसर हुनु समयको आवश्यकता हो । योग दिवस नेपालमा स्वास्थ्य र आध्यात्मिकताको प्रवर्द्धनका साथै योगलाई राष्ट्रिय पहिचानका रूपमा स्थापित गर्ने अवसर हो । योगको महत्वका बारेमा जनचेतना अभिबृद्धि गर्ने र यसका सरल बिधिहरूको जनसाधारणमा पहुँच पुऱ्याउने काममा यस दिवसलाई सबै तह र क्षेत्रले सार्थक बनाउनु पर्दछ । योग दिवसको यस अवसरमा योग साधना र अभ्यासलाई आफ्नो जीवनशैली बनाएर आरोग्य प्राप्त गर्न सकिन्छ । राष्ट्रिय योग दिवसले हामीमा योग, आरोग्य र समृद्धिको बाटोमा हिँड्न आत्मविश्वास र वातावरण तयार गरिदेओस् । *(जीवन विकास विशेषज्ञ शर्मासँग गरिएको कुराकानीमा आधारित)*

एचएमपिभी भाइरस र हाम्रो अवस्था

डा शेरबहादुर पुन
काठमाडौं, १ माघ (रासस) ।

आजभोलि धेरै चर्चा अनि केही त्रसित बनाइरहेको एचएमपिभी भाइरसले समाचारमा विशेष स्थान बनाउँदै आइरहेको छ । अझ भारतीय सञ्चारमाध्यमहरुमा एकपछि अर्कोमा सङ्क्रमण पुष्टि हुँदै गइरहेको भन्ने समाचारले नेपालमा समेत यो भाइरसप्रति चासो ह्वात्तै बढेको देखिन्छ । यो भाइरसले खासगरी हालै चीनमा सयौं मानिस बिरामी बनाएको, अस्पताल भरिएको, अनि मृत्युसमेत गराइरहेको भनिएको छ ।

चीनमा नै पहिलोपटक देखिएको कोभिड-१९ ले नेपाललगायत बिश्वमा हजारौं मानिसको मृत्यु गराएको केही वर्ष मात्र भएको हुँदा फेरि चीनमा फैलिएको भनिएको यो भाइरसले कतै कोभिड-१९ को बेलामा जस्तो अवस्था फर्काउने त होइन ? भन्ने चर्चा, जिज्ञासा अनि त्रासले सबैलाई तरङ्गित बनाएको छ । वास्तवमा चीनमा देखिएको भनिएको भाइरस के हो ? बन्दाबन्दी (लकडाउन)को सम्भावना कति छ ? कोभिड-१९ मा जस्तै मानवीय क्षति भोग्नुपर्ने अवस्था सिर्जना हुने त होइन भन्ने जस्ता जिज्ञासाहरु यतिबेला सर्वसाधारणमा उत्पन्न भएको देखिन्छ ।

कस्तो हो एचएमपिभी भाइरस ?

एक शब्दमा भन्नुपर्दा रुघाखोकी गराउने भाइरस हो भन्न सकिन्छ । खासगरी ‘कमन कोल्ड’ वा ‘फ्लु’को जस्तो लक्षणहरु यो भाइरस सङ्क्रमित बिरामीमा देखिने गर्दछ । अर्थात् यो भाइरसलाई श्वास-प्रश्वाससँग सम्बन्धित सङ्क्रमण पनि भन्न सकिन्छ । यो भाइरस पहिलोपटक सन् २००१ मा मानबमा पुष्टि भएको थियो । विशेषतः बालबालिकाहरु यो भाइरसबाट प्रभावित हुने भनिएता पनि ज्येष्ठ नागरिक तथा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर भएकाहरु पनि उत्तिकै प्रभावित हुन सक्ने विभिन्न अनुसन्धानहरुले देखाएका छन् । जाडो महिनामा यो भाइरस बढी सक्रिय हुने भए पनि १२ महिना नै देखिने गर्दछ । सङ्क्रमण गरेको तीनदेखि छ दिनमा लक्षणहरु देखिने गर्दछ । सुरुआतीमा खोकी लाग्ने, ज्वरो आउने, घाँटी दुख्ने, नाकबाट पानी आउने वा बन्द हुने तथा श्वास-प्रश्वासमा समस्या देखिने गर्दछ । निमोनिया, ब्रोनकाइटिसजस्ता जटिलताहरु देखिने गर्दछ । यो विशेषतः सङ्क्रमित व्यक्तिले खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा, हात मिलाउँदा, संक्रमित व्यक्तिको मुखको छिटा कुनै बस्तुमा रहेको र अर्को व्यक्तिले सो बस्तु छोएर सो हातले नाक, मुख अनि आँखामा छुँदा यो भाइरस सर्न सक्दछ ।

एचएमपिभी भाइरसविरुद्ध विशेष एन्टीभाइरल औषधि छैन भने खोपको विकास पनि भइसकेको छैन । लक्षण तथा जटिलताका आधारमा यसको उपचार हुने गर्दछ । यो भाइरसको सङ्क्रमणबाट बच्न विशेषगरी व्यक्तिगत सरसफाइमा नै ध्यान दिनु हो । यसको सर्ने तरिका धेरै हदसम्म कोभिड-१९ को जस्तै भएकाले बच्ने उपाय पनि उस्तै हुने गर्दछ । हात साबुनपानीले कम्तीमा २० सेकेन्डसम्म धुने, सङ्क्रमित व्यक्तिको नजिक नजाने, हातलाई नाक, मुख र आखामा घरिघरि नलग्ने, खोक्दा बा हाच्छिउँ गर्दा हातको बाहुलीले छोपेर मात्र गर्ने, सार्वजनिकस्थलमा सकेसम्म नजाने र जानैपर्ने अवस्थामा मास्क लगाउने र फर्केपछि राम्ररी हात साबुनपानीले धुने गर्नुपर्दछ ।

कस्तो छ छिमेकी मुलुकमा एचएमपिभी भाइरसको प्रभाव ?

अहिलेसम्म न त चीन सरकार न त विश्व स्वास्थ सङ्गठनले नै अधिकारिक रुपमा एचएमपिभी भाइरसले गर्दा चीनमा महामारीको अवस्था सिर्जना भएको छ भनेर स्वीकार गरेको छ । अझ हालै रोयटर्सको ‘फ्याक्ट चेक’को विश्लेषणले एचएमपिभी भाइरसले गर्दा चीनमा महामारीको अवस्था नआएको अनि स्वास्थ आपत्काल

बाँकी तीन पृष्ठमा

‘स्वस्थ समाज, समृद्ध नेपाल र विश्वशान्तिका लागि योग’

पूर्णप्रसाद मिश्र

काठमाडौँ, १ माघ (रासस)।

‘स्वस्थ समाज, समृद्ध नेपाल र विश्वशान्तिका लागि योग’ भन्ने नाराका साथ आज दशौँ राष्ट्रिय योग दिवस देशभर विभिन्न कार्यक्रम गरी मनाइँदैछ।

मन्त्रिपरिषद्को विसं २०७२ साउन २८ गतेको बैठकले माघ १ गते राष्ट्रिय योग दिवस मनाउने औपचारिक निर्णय गरी यसको संयोजन गर्ने जिम्मेवारी शिक्षा मन्त्रालयलाई सुम्पेको थियो। तत्कालीन शान्ति तथा पुनर्निर्माण मन्त्री नरहरि आचार्यको प्रस्तावमा मन्त्रिपरिषद्ले माघ १ गतेलाई राष्ट्रिय योग दिवस घोषणा गरेको हो।

यसअघि विसं २०३६ देखि उत्तरायण सुरु हुने दिन पारेर नेपालमा डा हरिप्रसाद पोखरेलको सक्रियतामा योगको क्षेत्रमा काम गरेका संस्थाको सहभागितामा विश्व योग दिवस मनाउन थालिएको थियो।

वैदिक कालमा हिमालयको काखमा ऋषिमुनिले अध्ययन अनुसन्धान गरी प्रतिपादन गरेको योग नेपालमै लुप्तप्रायः बनेको थियो। यही क्षेत्रबाट पुनर्जागरण गर्न दिवस घोषणा गरी जनचेतना जगाउने काम सुरु भएको हो।

प्राचीनकालमा योग, ध्यान र आयुर्वेदका माध्यमबाट मानसिक शान्ति एवं स्थिरता र आरोग्यताको प्राप्ति हुन्थ्यो। आधुनिक युगको प्रभावमा यसलाई चटक्क बिर्सिएका नेपाली युरोप र अमेरिकामा उपचार र सुख शान्तिका लागि बढी प्रयोगमा आउन थालेपछि योगतिर आकर्षित हुन थालेका छन्।

जुन २१ मा अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवस

भारतीय प्रधानमन्त्री नरेन्द्रदामोदरदास मोदीले संयुक्त राष्ट्र सङ्घको ६९ औँ महासभामा योग सबैका लागि सधैँका लागि आवश्यक भएकाले अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवसको घोषणा गर्न प्रस्ताव गर्नुभएको थियो। सो प्रस्तावमा नेपालका तत्कालीन प्रधानमन्त्री सुशील कोइरालाले पहिलो समर्थन गरेपछि युरोपियन युनियनलगायत संयुक्त राष्ट्रसङ्घका स्थायी सदस्य राष्ट्रले समर्थन गरेका थिए।

सङ्घले घोषणा गरेका दिवसमध्ये ९० दिनमा एक सय ७७ देशले समर्थन गर्ने योग दिवसले कीर्तिमान कायम गरेको छ। सन् २०१६ देखि २१ जुनमा अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवस विश्वभर मनाउन थालिएको हो।

माघ १ गते मनाउने गरिएको विश्व योग दिवस २१ जुनमा मनाइएपछि नेपालका अभियानकर्मीले माघ १ लाई राष्ट्रिय योग दिवस घोषणा गर्न शान्ति तथा पुनर्निर्माण मन्त्रालयमार्फत मन्त्रिपरिषद्मा प्रस्ताव गरेका थिए।

“योगको सुरुआत शिव र पार्वतीको संवादबाट सुरु भएको मानिन्छ, शिव पार्वतीको बास नेपालको हिमालय क्षेत्रमा थियो, नेपाल माहात्म्यको हिमवत्खण्डमा यसको चर्चा छ”, योग दिवसका अभियानकर्मी डा पोखरेलले भन्नुभयो।

आयुर्वेदलाई योगसँग जोड्न विसं २०४८ चैत १५ गतेदेखि नरदेवी आयुर्वेद अस्पतालमा योग अभ्यास सुरु गरिएको थियो। विसं २०५८ देखि क्षेत्रीय आयुर्वेद चिकित्सालय विजौरी दाङमा पनि योगको अभ्यासबाट स्वास्थ्य लाभ गराउन सुरु गरिएको छ। स्वास्थ्यलाभ, मानसिक शान्तिका लागि योग अभ्यास गर्ने सङ्ख्या दिनप्रतिदिन बढ्न थालेको छ।

योग वैदिक चिकित्सा पद्धति भएकाले अथर्ववेदमा ‘योगश्चित्तवृत्ति निरोधः’ अर्थात् मनमा आउने विभिन्न विषयलाई रोक्ने अभ्यास गर्नु योग हो भनिएको छ। गीतामा ‘योग कर्मसु कौशलम्’ अर्थात् नियमित योगको अभ्यास गर्नेले नै कुशलतापूर्वक काम गर्न सक्दछ भन्ने जस्ता उदाहरण प्रस्तुत गरिएको छ।

इसापूर्व १६०० मा रचना गरिएको आयुर्वेदिक ग्रन्थ चरकसंहितामा मनलाई जित्ने सत्वावजय चिकित्सा पद्धतिको विकास हिमालय क्षेत्रको वनमा ऋषिमुनिले योग, ध्यान साधना र तपस्याद्वारा गरेको उल्लेख छ।

योग दिवस मनाउन थालेपछि नेपालमा योग र आयुर्वेदको क्षेत्र विकसित हुने यस क्षेत्रमा लाग्नुभएका स्नातकोत्तर योग विज्ञान एशोसियसन नेपालका अध्यक्ष क्षितिज बराकोटीको विश्वास छ।

नेपालमा योग र प्राकृतिक चिकित्साको औपचारिक अध्ययन/अध्यापन नेपाल संस्कृत विश्वविद्यालयको बाल्मीकि विद्यापीठमा हुँदै आएको छ। प्रवेशिका गरेकालाई छ महिनाको योग र प्राकृतिक चिकित्साको तालिम दिने गरिएको हो।

जुनसुकै विषयमा स्नातक गरेकालाई प्राच्य स्वास्थ्य शिक्षामा दुई वर्षे स्नातकोत्तरको पाठ्यक्रमसमेत स्वीकृत भएको विद्यापीठका योग र प्राकृतिक चिकित्सा विभाग प्रमुख डा पोखरेलले जानकारी दिनुभयो। स्वास्थ्य विषयमा स्नातक गरेकालाई प्राथमिकता दिए पनि जुनसुकै विषयमा स्नातक पूरा गरेकाले स्नातकोत्तर कक्षामा सहभागी हुन सक्नेछन्।

विसं २०५१ देखि पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले कक्षा ९ र १० मा इच्छाधीन विषयका रुपमा योग शिक्षा, प्राकृतिक चिकित्सा र आयुर्वेद राखे पनि यस विषयमा स्नातक गरेका जनशक्ति नभएपछि सही रुपमा सुरु हुन सकेको छैन। केही विद्यालयमा सुरु भए पनि प्रभावकारी हुन नसकेको जनाइएको छ।

मानवभित्र भएका सम्पूर्ण सम्भावनालाई उजागर वा प्रकटीकरण गर्न सक्ने ज्ञान विज्ञानलाई योग भनिन्छ। प्रारम्भिक कालमा योग सबैका लागि सधैँका लागि भएकामा मध्यकालमा दाह्री, कपाल पालेका वैरागी एवं साधुसन्तका लागि मात्र योग भन्ने अर्थमा बुझिन्थ्यो। अहिले स्वास्थ्य, मानसिक शान्ति र खुसीसँग जोडिएर योग आएको छ।

“जुन मान्छे जहाँ छ, त्यसबाट व्यवस्थित रुपमा अघि बढ्ने माध्यम योग हो, यसले कार्यक्षमता बृद्धि गर्छ, यसलाई पश्चिमी देशले जीवन व्यवस्थापन शास्त्र भन्न थालेका छन्”, डा पोखरेलले भन्नुभयो।

योगभित्र मनोविज्ञान, परामनोविज्ञान र भावातीत मनोविज्ञान भएको उहाँले बताउनुभयो। अमेरिकाका क्याम्पसमा परामनोविज्ञान र भावातीत मनोविज्ञानको अध्ययन अध्यापन सुरु भएको छ। योग र ध्यान साधनाका लागि उत्तरायण महत्वपूर्ण मानिने भएकाले उत्तरायण सुरु हुने पहिलो दिन मकर सङ्क्रान्ति अर्थात् माघ १ गतेलाई सरकारले राष्ट्रिय योग दिवस घोषणा गरेको हो। यस अवसरमा आज देशभर विभिन्न कार्यक्रम गर्न लागिएको छ।

आज शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयको आयोजनामा नेपाल प्रज्ञा-प्रतिष्ठानमा योग दिवसको मूल कार्यक्रम आयोजना गर्न लागिएको छ। त्यसअघि बिहान ७ बजे शान्तिबाटिका रत्नपार्कमा जम्मा भई प्रभातफेरी गरिँदैछ। काठमाडौँ महानगरपालिकाले पनि माघ ४ गतेसम्म प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजना गरी योग दिवस मनाउन लागेको जनाएको छ।

एचएमपिभी ...

पनि घोषणा नगरिएको भन्ने तथ्य सार्वजनिक गरेको थियो। जाडो महिनामा विशेषतः श्वास-प्रश्वाससँग सम्बन्धित लक्षणहरु देखिने हुँदा त्यसका कारक मानिने फ्लु, कोभिड-१९, आरएसभी भाइरस, माइकोप्लाज्मा निमोनियाजस्ता सङ्क्रमणहरु भने देखिएको भनिएको छ। यी सङ्क्रमणहरु सामान्यतयाः हरेक वर्षजसो जाडो महिनामा चीनमा मात्र नभएर नेपाललगायत विश्वका विभिन्न देशहरुमा देखिने गर्दछ।

कोभिड-१९ ‘प्यान्डेमिक’को समयमा भारतमा नयाँ ‘भेरियन्ट’ देखिँदा त्यसको केही हप्तामा नेपालमा पनि देखिने गर्दथ्यो। त्यसो हुनाले चीनमा महामारीको रुप लिएको भनिएको एचएमपिभी भाइरस भारतमा पनि देखिएको समाचारले पक्कै पनि नेपाल तरङ्गित नहुने भन्ने कुरै भएन। तर एचएमपिभी भाइरस भारत तथा नेपालका लागि कुनै नौलो भाइरस भने होइन। यो भाइरस वास्तवमा विगतका वर्षहरुमा गरिएका विभिन्न अनुसन्धानबाट समुदायमा रहेको पुष्टि हुँदै आइरहेको थियो।

नेपालमा गरिएका केही अनुसन्धानहरुले चारदेखि १३ प्रतिशतसम्म बिरामीमा यो भाइरस पुष्टि हुने गरेको देखाएको छ। यस अर्थमा पनि हाल भारतमा एकपछि अर्को एचएमपिभी भाइरस देखिनुमा कुनै विशेष वा त्रसित हुनुपर्ने आधार देखिँदैन। जाडो महिनामा यो भाइरसको परीक्षण नियमित गर्ने हो भने हरेक वर्षजसो नै देखिने सम्भावना प्रबल रहन्छ। नेपालमा पनि अहिले (जाडो महिनामा) परीक्षण गर्ने हो भने भारतमा जस्तो एकपछि अर्कोमा देखिने सम्भावना रहन्छ। यस हिसाबले भाइरस देखिनु आफैँमा महत्वपूर्ण वा त्रसित हुनुपर्ने अवस्था होइन तर यसको प्रभावले ठूलो प्रकोपको रुप लिन्छ वा लिँदैन भन्ने कुरा विशेष रुपमा लिनुपर्दछ। यद्यपि, सङ्क्रमण हुनु आफैँमा राम्रो भने होइन। तसर्थ, यसबाट बच्ने उपायलाई भने कार्यान्वयन गर्नु उचित हुन्छ किनभने बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक तथा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर भएकाहरुका लागि भने कहिलेकाहीँ यो भाइरसले घातक अवस्था सिर्जना गर्न सक्दछ।

कस्तो अवस्थामा हुन सक्छ एचएमपिभी भाइरस बढी सङ्क्रामक ?

कुनै पनि सरुवा रोग कहिले पनि बढी सङ्क्रामक वा घातक हुँदैन भन्न सकिँदैन। कतिपय सङ्क्रमणहरु कहिले सामान्य त कहिले घातक हुने गरेको विगतका अनुभवहरु छन्। विशेषतः सङ्क्रमणको जिनमा नै परिवर्तन भए बढी सङ्क्रामक वा घातक हुने सम्भावना बढेर जान्छ। जस्तैः कोभिड-१९ निरन्तर र छिटो-छिटो जिनमा परिवर्तन हुँदा/देखिँदा बहु-लहर देखिनाका साथै थप सङ्क्रामक वा घातक भेरियन्टका रुपमा जन्म भएको थियो। यसर्थ, एचएमपिभी भाइरसमा यस्तै (कोभिड-१९ मा जस्तै) अवस्था नआउला भन्न सकिँदैन। श्वास-प्रश्वाससँग सम्बन्धित भाइरसहरु विगतमा अनि भविष्यमा पनि सम्भावित प्यान्डेमिक सङ्क्रमणका रुपमा हेरिँदै आइरहेको रोग हो। हाल एचएमपिभी भाइरसलाई सामान्य रोगका रुपमा लिएको भए तापनि भविष्यमा बढी सङ्क्रामक तथा घातक नहोला भनेर भन्न सकिने अवस्था होइन। तसर्थ, यो भाइरसको नियमित र निरन्तर निगरानी आवश्यक देखिन्छ।

अन्तमा, एचएमपिभी भाइरस खासगरी जाडो महिनामा बढी सक्रिय भई फ्लुजस्तो लक्षण देखाउने एक सरुवा रोग हो। हाल चीनमा यो भाइरसलाई महामारीको कारक मानिएको हल्ला व्यापक भए पनि यसको विश्वसनीय अधिकारिक पुष्टि भने हुन सकेको छैन। भारत तथा नेपालका लागि यो भाइरस नौलो होइन। तसर्थ, हाल भारतमा एकपछि अर्कोमा देखिँदै आइरहेको भनिएको एचएमपिभी भाइरस अनुमानित नै मान्नुपर्दछ। तर भारतमा अस्वाभाविक अस्पताल भर्ना गर्नुपर्ने बिरामी सङ्ख्यामा वृद्धि वा मृत्यु भएको अवस्था नदेखिएमा नेपाल त्रसित हुनुपर्ने कुनै आधार देखिँदैन। नेपालमा जाडो महिना लागेसँगै बालबालिकाहरुमा फ्लुको जस्तो लक्षणहरु देखिन सुरु भइसकेको छ। तसर्थ, नेपालमा पनि फ्लुसँगसँगै एचएमपिभी भाइरसको प्रयोगशाला परीक्षण गरियो भने भारतमा जस्तै नेपालमा पनि एकपछि अर्कोमा यो भाइरस नदेखिएला भन्न सकिँदैन, जुन हाम्रो लागि अनुमानित मान्नुपर्दछ। (लेखक शुक्रराज ट्रोपिकल तथा सरुवा रोग अस्पतालको क्लिनिकल रिसर्च युनिटका संयोजक हुनुहुन्छ)

विश्व समाचार

महाकुम्भमा एक करोड ३८ लाख भक्तजनले गरे संगममा स्नान

प्रयागराज (उत्तर प्रदेश, भारत), १ माघ (रासस/एएनआई)।

महाकुम्भ २०२५ को पहिलो ‘अमृत स्नान’ को अवसरमा मङ्गलबार बिहान १०:३० बजे (स्थानीय समय) सम्म एक करोड ३८ लाख श्रद्धालुले यहाँ सङ्गममा पवित्र स्नान गरेको अधिकारीहरूले बताएका छन्। विश्वकै सबैभन्दा ठूलो जमघटको पहिलो दिनमा एक करोड ५० लाखभन्दा बढी तीर्थयात्रीले सङ्गममा पवित्र स्नान गरेका थिए।

यसैबीच उत्तर प्रदेशका मुख्यमन्त्री योगी आदित्यनाथले मङ्गलबार पहिलो ‘अमृत स्नान’ मा सहभागी भएका सबै भक्तजनलाई हार्दिक बधाई दिनुभएको छ। एक्समा पोस्ट गर्दै मुख्यमन्त्री योगीले यस पवित्र कार्यक्रमलाई भारतको सनातन संस्कृति र आस्थाको जीवन्त प्रमाणको रूपमा वर्णन गर्नुभयो। “यो हाम्रो सनातन संस्कृति र आस्थाको जीवन्त रूप हो। आज लोक आस्थाको महान् पर्व ‘मकर सङ्क्रान्ति’ को शुभ अवसरमा महाकुम्भ-२०२५, प्रयागराजको त्रिवेणी सङ्गममा पहिलो ‘अमृत स्नान’ गरी पुण्य कमाउने सबै श्रद्धालुलाई बधाई !” उहाँले भन्नुभयो।

यसअघि मुख्यमन्त्रीले मकर सङ्क्रान्तिमा राज्यका जनतालाई शुभकामना दिँदै भन्नुभयो, “राज्यका जनता, सबै पूज्य सन्त, भक्त र अनुयायीहरूलाई मकर सङ्क्रान्तिमा हार्दिक बधाइ ! यो ब्रह्माण्डका पिता सूर्य भगवान्प्रति कृतज्ञता व्यक्त गर्ने पर्व हो।”

सनातन धर्मका १३ अखाडाका साधुहरूले त्रिवेणी सङ्गममा पवित्र स्नान गरिरहेका छन्। आफ्नो तेस्रो कुम्भ मेलामा सहभागी हुँदै एक विदेशी श्रद्धालुले भन्नुभयो, “म यसलाई शब्दमा वर्णन गर्न सक्दिनँ। यो मेरो तेस्रो कुम्भ हो। म सन् २०१० मा हरिद्वार, २०१३ मा प्रयागराज र अहिले फेरि यहाँ आएँ। यहाँ सबै उन्माद छ तर त्यसभित्र केही यस्तो छ जो परिवर्तन हुँदैन... सौभाग्यवश, यहाँ भीड नियन्त्रण गर्न धेरै प्रहरी कर्मचारी छन्... यहाँ तपाईं केवल प्रवाहसँगै बग्न सिक्नुहुन्छ।”

कुम्भमा सहभागी एक विदेशी श्रद्धालुले भन्नुभयो, “महाकुम्भ केवल भारतको मात्र होइन, सम्पूर्ण विश्वको अवसर हो।”

उत्तर कोरियाद्वारा पूर्वी सागरमा अज्ञात क्षेप्यास्त्र प्रहार

सियोल, १ माघ (रासस/एएफपी)।

उत्तर कोरियाले मङ्गलबार पूर्वी सागरतर्फ अज्ञात प्रक्षेपास्त्र प्रक्षेपण गरेको दक्षिण कोरियाको सेनाले जापानको सागर भनेर पनि चिनिने पानीको निकायलाई उल्लेख गर्दै जनाएको छ। “उत्तर कोरियाले पूर्वी सागरतर्फ अज्ञात क्षेप्यास्त्र प्रहार गरेको छ”, दक्षिण कोरियाको सेनाले भन्यो। सियोलले प्रक्षेपण बारेमा तत्काल कुनै विवरण साझा गरेन।

प्योङयाङले प्रशान्त महासागरमा देशका प्रतिद्वन्द्वीहरूलाई रोक्न लक्षित नयाँ हाइपरसोनिक मिसाइल प्रणाली प्रक्षेपण गरेको एक हप्तापछि यो प्रक्षेपण आएको हो। नोभेम्बरमा अमेरिकी राष्ट्रपतिमा निर्वाचित डोनाल्ड ट्रम्पले अमेरिकी चुनाव जितेपछि उत्तर कोरियाको यो पहिलो प्रक्षेपण थियो र यो अमेरिकी विदेशमन्त्री एन्टोनी ब्लिङ्केन दक्षिण कोरिया भ्रमणमा रहेका बेला भएको थियो।

अमेरिकाको सहयोगी दक्षिण कोरिया उत्तर कोरियाको कडा प्रतिद्वन्द्वी हो, जससँग प्राविधिक रूपमा युद्ध जारी छ। प्योङयाङको अघिल्लो प्रक्षेपण नोभेम्बरमा भएको थियो। त्यसबेला उसले आफ्नो सबैभन्दा उन्नत र शक्तिशाली ठोस-इन्धन अन्तरमहादेशीय ब्यालेस्टिक मिसाइल (आइसिबिएम) को परीक्षण गरेको थियो। यसको जवाफमा दक्षिण कोरियाले प्योङयाङले क्षेप्यास्त्र प्रक्षेपण गरेपछि शक्ति प्रदर्शन गर्दै समुद्रमा ब्यालेस्टिक क्षेप्यास्त्र प्रहार गरेको थियो।

चीनले अमेरिकी टिकटक मस्कलाई बेच्ने सम्भावना खोज्दै : रिपोर्ट

न्युयोर्क, १ माघ (रासस/एएफपी)।

चिनियाँ अधिकारीहरूले भिडियो-सेयरिङ प्लेटफर्म टिकटकले चीनबाट तत्काल विनिवेश गर्नुपर्ने अमेरिकी कानूनको सामना गरिरहेको बेला अर्बपति एलन मस्कलाई अमेरिकी टिकटक सञ्चालन बेच्ने सम्भावना खोजिरहेको ब्लुमबर्ग न्युजले सोमबार रिपोर्ट गरेको छ।

यस मामिलासँग परिचित अज्ञात व्यक्तिहरूलाई उद्धृत गर्दै रिपोर्टले बेइजिङमा छलफल भइरहेको एउटा परिदृश्यलाई उल्लेख गरेको छ। त्यहाँ मस्कको सोशल मिडिया कम्पनी एक्सले चिनियाँ मालिक बाइटडान्सबाट टिकटक खरीद गर्नेछ र यसलाई पहिले ट्विटर भनेर चिनिने प्लेटफर्ममा एकीकृत गर्नेछ।

रिपोर्टले टिकटकको अमेरिकी सञ्चालनको मूल्य ४० देखि ५० अर्ब डलरको बीचमा रहेको अनुमान गरेको छ। यद्यपि मस्क हाल विश्वको सबैभन्दा धनी व्यक्तिका रूपमा रहे पनि मस्कले लेनदेन कसरी कार्यान्वयन गर्न सक्नुहुनेछ वा उहाँलाई अन्य सम्पत्तिहरू बेच्नु पर्ने हो कि होइन भन्ने स्पष्ट नभएको ब्लुमबर्गले बताएको छ। अमेरिकी सरकारले गत वर्ष एउटा कानून पारित गरेको थियो। उक्त कानूनअनुसार टिकटकको बाइटडान्सलाई या त अत्यन्त लोकप्रिय प्लेटफर्म बेच्न वा बन्द गर्न आवश्यक छ। राष्ट्रपति-निर्वाचित डोनाल्ड ट्रम्पले पदभार ग्रहण गर्नुभन्दा एक दिनअघि यो आइतबार लागु हुनेछ।

अमेरिकी सरकारले टिकटकले बेइजिङलाई डाटा सङ्कलन गर्न र प्रयोगकर्ताहरूको जासुसी गर्न अनुमति दिएको आरोप लगाएको छ र यो प्रचार प्रसारको माध्यम हो। चीन र बाइटडान्सले ती दाबीलाई कडा रूपमा अस्वीकार गरेका छन्। टिकटकले अमेरिकी सर्वोच्च अदालतमा अपिल गर्दै कानूनलाई चुनौती दिएको छ। अदालतले शुक्रबार मौखिक तर्क सुनेको थियो।

सुनुवाइमा नौ सदस्यीय बेन्चका बहुमत कन्जरभेटिभ र लिबरल न्यायाधीशहरू बिक्री गर्न बाध्य पार्नु पहिलो संशोधनको अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताको अधिकारको उल्लङ्घन हो भन्ने टिकटकका वकिलको तर्कप्रति शङ्कास्पद देखिएका थिए। चिनियाँ अधिकारीहरूले कसरी अघि बढ्ने भन्नेमा अझै सहमति जुटाउन बाँकी रहेको उल्लेख गर्दै ब्लुमबर्गले बेइजिङको सम्भावित मस्क कारोबारको विचारलाई ‘अझै प्रारम्भिक’ का रूपमा वर्णन गरेका छन्।

वित्तीय संस्थाद्वारा मधेसका औद्योगिक क्षेत्रमा कर्जा प्रवाहमा वृद्धि

पर्सा, १ माघ (रासस)।

मधेस प्रदेशको औद्योगिक क्षेत्रमा बैंक तथा वित्तीय संस्थाले आर्थिक वर्ष २०८०/८१ मा रु एक खर्ब २१ अर्ब ८७ करोड कर्जा प्रवाह गरेका छन्।

नेपाल राष्ट्र बैंकले सार्वजनिक गरेको आव २०८०/८१ को प्रादेशिक आर्थिक गतिविधि अध्ययन प्रतिवेदन (मधेस प्रदेश)अनुसार आव २०७९/८० को तुलनामा आव २०८०/८१ मा बैंक तथा वित्तीय संस्थाले मधेसका औद्योगिक क्षेत्रमा ११ दशमलव दुई प्रतिशतले कर्जा प्रवाह बढाएका छन्।

बैंक तथा वित्तीय संस्थाले आव २०७९/८० मा यहाँका औद्योगिक क्षेत्रमा रु एक खर्ब नौ अर्ब ५९ करोड कर्जा प्रवाह गरेका थिए। राष्ट्र बैंकको प्रतिवेदनअनुसार मधेस प्रदेशको उद्योग क्षेत्रमा प्रवाहित कुल कर्जामध्येगैरखाद्यवस्तु उत्पादन उद्योगतर्फ ५३ दशमलव ६८ प्रतिशत रहेको छ।

त्यसैगरी कृषि, वन तथा पेय पदार्थ उत्पादन उद्योगतर्फ ३४ दशमलव ५५ प्रतिशत, धातुको उत्पादन, मेसिनरी तथा इलेक्ट्रोनिक्स एवं धातुका सामानको उत्पादनतर्फ चार दशमलव ४७ प्रतिशत रहेको छ। त्यसैगरी निर्माण उद्योगतर्फ पाँच दशमलव ६७ प्रतिशत, खानी उद्योगतर्फ एक दशमलव २५ प्रतिशत र विद्युत्, ग्यास तथा पानी उद्योगतर्फ शून्य दशमलव ४६ प्रतिशत कर्जा प्रवाह भएको राष्ट्र बैंकले जनाएको छ।

राष्ट्र बैंकका अनुसार आव २०८०/८१ म मधेस प्रदेशमा औद्योगिक क्षेत्रमा प्रवाहित कर्जामध्ये सबैभन्दा बढी कर्जा पर्सामा ६३ दशमलव ४९ प्रतिशत अर्थात् रु ७७ अर्ब ३७ करोड कर्जा प्रवाह भएको छ। मधेस प्रदेशमा सबैभन्दा धेरै उद्योग पर्सामा रहेकाले सबैभन्दा बढी औद्योगिक कर्जा प्रवाह पनि पर्सामा भएको देखिन्छ।

यस्तै, दोस्रो धेरै औद्योगिक कर्जा प्रवाह हुने जिल्ला धनुषा रहेको छ। सो जिल्लामा नौ दशमलव ४४ प्रतिशत अर्थात् रु ११ अर्ब ५० करोड कर्जा प्रवाह भएको छ। बारा जिल्लामा रु सात अर्ब ३१ अर्ब, सिराहामा रु छ अर्ब १० करोड, सर्लाहीमा रु छ करोड ४८ करोड, महोत्तरीमा रु पाँच अर्ब ५१ करोड, रौतहटमा रु चार अर्ब ५८ करोड र सप्तरीमा भने सबैभन्दा कम अर्थात् रु दुई अर्ब ९८ करोड रकम औद्योगिक क्षेत्रमा कर्जा प्रवाह भएको छ।

आम्दानी ३९ र खर्च ३५ प्रतिशत

काठमाडौँ, १ माघ (रासस)।

चालु आर्थिक वर्षको अर्धवार्षिक समीक्षा अवधिमा सरकारको आम्दानी र खर्च निकै कमजोर देखिएको छ। महालेखा नियन्त्रक कार्यालयकाअनुसार पुस मसान्तसम्ममा सरकारले वार्षिक लक्ष्यको ३९ प्रतिशत आम्दानी र ३५ प्रतिशत खर्च गरेको छ।

सरकारले चालु आर्थिक वर्षका लागि रु १८ खर्ब ६० अर्ब ३० करोड ३० लाखको बजेट ल्याएको थियो। पुस मसान्तसम्ममा रु छ खर्ब ६७ अर्ब ६० करोड १९ लाख बराबर खर्च भएको छ। यो अवधिको खर्च वार्षिक लक्ष्यको ३५ दशमलव ८९ प्रतिशत हो।

चालुगत शीर्षकमा रु ११ खर्ब ४० अर्ब ६६ करोड ४५ लाख बजेट छुट्याइएकोमा हालसम्म ३९ दशमलव ६३ प्रतिशत अर्थात् रु चार खर्ब ५२ अर्ब खर्च भएको छ।

पुँजीगत शीर्षकको खर्च झनै कमजोर छ। यो शीर्षकमा रु तीन खर्ब ५२ अर्ब ३५ करोड ४० लाख वार्षिक बजेट विनियोजन भएकोमा पुस मसान्तसम्ममा १६ दशमलव १६ प्रतिशत अर्थात् रु ५६ अर्ब ९३ करोड ५० लाख बराबर मात्र खर्च भएको छ।

वित्तीय व्यवस्था शीर्षकको हालसम्मको खर्च ४३ दशमलव दुई प्रतिशत छ। यो शीर्षकमा रु तीन खर्ब ६७ अर्ब २८ करोड ४५ लाख बराबर बजेट विनियोजन भएकोमा हालसम्म रु एक खर्ब ५८ अर्ब ६६ करोड ३९ लाख बराबर खर्च भएको छ।

सरकारले चालु आर्थिक वर्षमा रु १४ खर्ब ७१ अर्ब ६२ करोड ९५ लाख राजस्व उठाउने लक्ष्य राखेको छ। गत पुस मसान्तसम्ममा रू पाँच खर्ब ७४ अर्ब ७६ करोड ७९ लाख राजस्व उठेको छ। यो वार्षिक लक्ष्यको ३९ दशमलव ०६ प्रतिशत हो। कर राजश्वतर्फ ३८ दशमलव ११ प्रतिशत अर्थात् रु चार खर्ब ८९ अर्ब ३९ करोड ९२ लाख र गैरकर राजस्वतर्फ ५१ दशमलव ९७ प्रतिशत अर्थात् रु ७० अर्ब २० करोड ८२ लाख सङ्कलन भएको छ।

सरकारले चालु आर्थिक वर्षका लागि रु ५२ अर्ब ३२ करोड ६५ लाख वैदेशिक अनुदान सहायता लिने लक्ष्य लिएकामा हालसम्म रु सात अर्ब ३७ करोड छ लाख बराबर वैदेशिक सहायता प्राप्त भएको छ।

सहकारीको कर्जा परिचालनमा कडाई गर्दै राष्ट्र बैंक

काठमाडौँ, १ माघ (रासस)।

सरकारले अध्यादेशमार्फत सहकारी क्षेत्र व्यवस्थापनसम्बन्धी नयाँ कानुन जारी गरेसँगै नेपाल राष्ट्र बैंकले सहकारी संस्थाको बचत र ऋण व्यवस्थापनलाई व्यवस्थित गर्न नयाँ मापदण्डसहितको मस्यौदा सार्वजनिक गरेको छ।

पछिल्लो समय ठूलो समस्या देखिएको सहकारी क्षेत्रको वित्तीय गतिविधिमा पारदर्शीता र सन्तुलन ल्याउन राष्ट्र बैंकले सोमबार 'बचत तथा ऋणको कारोबार गर्ने सहकारी संस्थाका लागि जारी गरिएको निर्देशन तथा मापदण्ड' को मस्यौदा सार्वजनिक गरेको हो। उक्त मापदण्डको मस्यौदामा सहकारी संस्थाले आफ्ना सदस्यबाट मात्र बचत सङ्कलन गर्न पाउने, कार्यक्षेत्रअनुसार बचत सङ्कलन सीमा तोक्ने, ऋण लगानीका कडाइ गर्ने, उत्पादनशील क्षेत्रको लगानीमा जोड दिनेलगायत विषय राखिएका छन्।

राष्ट्र बैंकले सहकारी क्षेत्रको अनुशासन र पारदर्शीता सुनिश्चित गर्न यो मस्यौदा ल्याएको जनाएको छ। माघ मसान्तभित्रमा यो मस्यौदामाथि सुझाव दिन आग्रह गरेको छ। मस्यौदा मापदण्डमा राखिएको सदस्य बाहेकबाट बचत सङ्कलन गर्न पूर्णतः निषेध गर्ने तथा निश्चित सीमाभित्र मात्रै सङ्कलन गर्न पाउने प्रावधानले गैर-सदस्यबाट हुने जोखिमपूर्ण बचत सङ्कलनको अभ्यासलाई अन्त्य गर्ने अपेक्षा गरिएको छ।

"बचत तथा ऋणको कारोबार गर्ने सहकारी संस्थाले आफ्ना सदस्यबाट मात्र बचत सङ्कलन गर्न सक्ने छ भने यस्तो संस्थाले प्राथमिक पुँजी कोषको पन्ध्र गुणासम्म बचत सङ्कलन गर्न सक्नेछ। संस्थाले बैंक तथा वित्तीय संस्थाबाट कूल सम्पत्तिको पाँच प्रतिशतसम्म वा पुँजी कोषको बढीमा सय प्रतिशतसम्म ऋण लिन सक्नेछ", मस्यौदामा भनिएको छ।

बचत तथा ऋणको कारोबार गर्ने संस्थाको बचत सङ्कलन सीमा पनि तोकिएको छ। एउटा जिल्लामा मात्र कार्यक्षेत्र भएको सहकारीले रु १० लाख, एकभन्दा बढी जिल्ला कार्यक्षेत्र भएमा रु २५ लाख र एक प्रदेशभन्दा बढी कार्यक्षेत्र भएमा रु ५० लाखसम्म मात्र बचत सङ्कलन गर्नसक्नेछ। संस्थाले साधारण र नियमित प्रकारका बचत खाता सञ्चालन गर्न सक्ने र सहकारीका सदस्यले रू १० लाखभन्दा बढी बचत रकम जम्मा गर्दा अनिवार्य रुपमा स्रोत खुलाउनुपर्ने मस्यौदामा उल्लेख छ।

त्यस्तै कर्जा प्रवाहमा पनि कडाइ गर्न लागिएको छ। "बचत तथा ऋण कारोबार गर्ने सहकारी संस्थाले सदस्यता लिएको न्यूनतम तीन महिना नपुगेका सदस्यलाई ऋण लगानी गर्न सक्नेछैनन्। संस्थाले प्रति सदस्य प्राथमिक पुँजीकोषको अधिकतम १५ प्रतिशतभन्दा बढी रकम ऋण प्रवाह गर्न सक्नेछैन", मापदण्डको मस्यौदामा भनिएको छ, "संस्थाले नियमित बचत गरिरहेका सदस्यलाई निजको बचत रकमको पाँच गुणा वा बढीमा रु तीन लाखमध्ये जुन कम हुन्छ सो बराबरको रकममात्र बिना धितो ऋण प्रवाह गर्न सक्नेछ।"

यसरी बिना धितोकर्जा प्रवाह गर्दा कम्तीमा दुई सदस्यको जमानी लिनुपर्ने तथा सञ्चालकले आफ्नो बचतको सुरक्षणमा प्राप्त हुने ऋण बाहेक कुनै प्रकारको थप ऋण लिन नपाउने व्यवस्था ल्याउन लागिएको छ। बचत तथा ऋणको कारोबार गर्ने सहकारी संस्थाले सहकारी बैंक र साना किसान लघुबित्त संस्थाको शेयर तथा नेपाल सरकारले जारी गरेको ऋणपत्रमा लगानी गर्न सक्ने व्यवस्था मापदण्डको मस्यौदामा राखिएको छ। यस बाहेक अन्य कुनै संस्थाको शेयर, डिबेन्चरमा लगानी गर्न पाइने छैन।

सहकारी संस्थालाई घरजग्गा खरिदमा पनि कडाइ गर्न लागिएको छ। "विगत तीन वर्षदेखि निरन्तर खुद मुनाफामा सञ्चालनमा रहेको, सञ्चित नोक्सानी नरहेको र न्यूनतम पुँजीकोष कायम रहको अवस्थामा प्राथमिक पुँजीको बढीमा २५ प्रतिशत वा जगेडा कोषको बढीमा ५० प्रतिशतसम्म हुन आउने रकम बराबरको मात्रै जग्गा वा भवन कार्यालय प्रयोजनका खरिद वा निर्माण गर्न सकिनेछ", मस्यौदामा भनिएको छ, "यी शर्त बिपरीत सम्पति खरिद वा निर्माण गरेमा सो बराबरको रकम प्राथमिक पुँजीकोष गणना गर्दा घटाउनु पर्नेछ।"

त्यस्तै सहकारी संस्थालाई क्षेत्रगत कर्जा बिस्तारमा जोड दिइएको छ। "विशिष्टिकृत संस्थाबाहेक ठूलो कारोबार गर्ने संस्थाले कूल ऋणको न्यूनतम ५० प्रतिशत कृषि, उद्योग र व्यवसाय सञ्चालन तथा विस्तारलगायत उत्पादनमूलक क्षेत्रमा प्रवाह गर्नुपर्नेछ", मापदण्डको मस्यौदामा उल्लेख छ, "उक्त सीमा हाल कायम नरहेमा २०८३ असार मसान्तसम्म कायम गर्नुपर्नेछ। संस्थाले कृषि, उद्योग र व्यवसायको लागि ऋण प्रवाह गर्दा किस्ता/ब्याज भुक्तानी गर्न उपयुक्त ग्रेस अवधि प्रदान गर्न सक्नेछ।"

बचत तथा ऋणको कारोबार गर्ने संस्थाले सदस्यको बचतको सुरक्षणमा बढीमा ९० प्रतिशतसम्म ऋण प्रवाह गर्न पाउने व्यवस्था ल्याउन लागिएको छ। अचल सम्पत्तिको धितोमा ऋण प्रवाह गर्दा महानगरपालिका तथा उपमहानगरपालिकामा रहेको धितो मूल्याङ्कनको बढीमा ५० प्रतिशतसम्म र नगरपालिका तथा गाउँपालिकामा रहको धितोको हकमा बढीमा ६० प्रतिशतसम्म ऋण प्रदान गर्न सक्ने मस्यौदामा उल्लेख छ।

बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाको ऋण पुनर्रसंरचना तथा पुनर्रतालिकीकरणसम्बन्धी व्यवस्था पनि मापदण्डको मस्यौदामा राखिएको छ। "विशेष परिस्थितिमा नियमनकारी निकायबाट निर्देशन जारी भएको अवस्थामा ऋणीले उचित कारणसहित लिखित अनुरोध गरेमा सञ्चालक समितिको निर्णयअनुसार निश्चित अवधिका लागि मात्र ऋण पुनर्तालिकीकरण वा पुर्नसंरचना गर्न सकिनेछ", मस्यौदामा भनिएको छ, "पुनर्रसंरचना वा पुनर्रतालिकीकरण गर्ने समयमा सक्रिय वर्गमा वर्गीकरण भइरहेका ऋणलाई पुनर्तालिकीकरण वा पुर्नसंरचना गरिएमा साढे १२ प्रतिशत ऋण नोक्सानी व्यवस्था कायम गर्नुपर्नेछ।"

शीतलहरको समयमा चिसोको कारण मानिसको ज्यानै पनि जान सक्छ त्यसैले निम्न सावधानी अपनाऔं

- जाडो यामकोलागि समयमै न्यानो कपडाको जोहो (व्यवस्था) गरौं।
- शीतलहरको समयमा घर बाहिर खुला स्थानमा धेरै समय नबिताऔं, घर बाहिर निस्कनु परेमा वा धेरै समय बिताउनु पर्ने भएमा न्यानो कपडा लगाऔं।
- रातको समयमा न्यानो सिरक, कम्बल जस्ता ओढ्ने प्रयोग गरौं र घरभित्र राति सुत्दा शरीरको साथै अनिवार्य रुपमा छाती तथा टाउको ढाक्ने गरौं।
- शीतलहर चलेको समयमा आगो तापेर शरीरलाई न्यानो राख्ने, छाती र टाउकोलाई विशेष गरेर चिसोबाट जोगाउने गरौं।
- चिसोको समयमा शरीरलाई चाहिने आवश्यक खानेकुरा र पर्याप्त मात्रामा तातो खाने कुराहरु खाने गरौं।
- बालबालिका, वृद्धवृद्धा, गर्भवती महिला तथा बिरामीहरुको हेरचाहमा विशेष सतर्कता अपनाउने, बालबालिकाहरुलाई न्यानो अवस्थामा राख्ने गरौं।
- शीतलहर चलेको बेलामा पाल्तु पशुपंक्षीलाई सकेसम्म खुल्ला स्थानमा चराउन नलैजाने, गोठ/टहरामै राखेर पर्याप्त घाँस/पराल र दाना दिने गरौं।
- चिसोको कारण बिरामी भएमा तत्काले नजिकको स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा तुरुन्तै उपचारको लागि जाने/लैजाने गरौं।
- चिसोको कारण पशुपंक्षी बिरामी भएमा नजिकैको पशु चिकित्सालयमा तुरुन्तै सम्पर्क गरी औषधोपचार गर्ने गरौं।
- कोठाभित्र आगो बालेर तातो पार्दा पर्याप्त भेन्टिलेशनको व्यवस्था मिलाऔं।
- तातोपनकोलागि आगो बाल्दा आगलागी हुन सक्ने भएकोले सतर्कता अपनाऔं।

अनुरोधकर्ता

अग्निसाइर कृष्णासवरण गाउँपालिका, सप्तरी

शीतलहरको समयमा चिसोको कारण मानिसको ज्यानै पनि जान सक्छ त्यसैले निम्न सावधानी अपनाऔं

- जाडो यामकोलागि समयमै न्यानो कपडाको जोहो (व्यवस्था) गरौं।
- शीतलहरको समयमा घर बाहिर खुला स्थानमा धेरै समय नबिताऔं, घर बाहिर निस्कनु परेमा वा धेरै समय बिताउनु पर्ने भएमा न्यानो कपडा लगाऔं।
- रातको समयमा न्यानो सिरक, कम्बल जस्ता ओढ्ने प्रयोग गरौं र घरभित्र राति सुत्दा शरीरको साथै अनिवार्य रुपमा छाती तथा टाउको ढाक्ने गरौं।
- शीतलहर चलेको समयमा आगो तापेर शरीरलाई न्यानो राख्ने, छाती र टाउकोलाई विशेष गरेर चिसोबाट जोगाउने गरौं।
- चिसोको समयमा शरीरलाई चाहिने आवश्यक खानेकुरा र पर्याप्त मात्रामा तातो खाने कुराहरु खाने गरौं।
- बालबालिका, वृद्धवृद्धा, गर्भवती महिला तथा बिरामीहरुको हेरचाहमा विशेष सतर्कता अपनाउने, बालबालिकाहरुलाई न्यानो अवस्थामा राख्ने गरौं।
- शीतलहर चलेको बेलामा पाल्तु पशुपंक्षीलाई सकेसम्म खुल्ला स्थानमा चराउन नलैजाने, गोठ/टहरामै राखेर पर्याप्त घाँस/पराल र दाना दिने गरौं।
- चिसोको कारण बिरामी भएमा तत्काले नजिकको स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा तुरुन्तै उपचारको लागि जाने/लैजाने गरौं।
- चिसोको कारण पशुपंक्षी बिरामी भएमा नजिकैको पशु चिकित्सालयमा तुरुन्तै सम्पर्क गरी औषधोपचार गर्ने गरौं।
- कोठाभित्र आगो बालेर तातो पार्दा पर्याप्त भेन्टिलेशनको व्यवस्था मिलाऔं।
- तातोपनकोलागि आगो बाल्दा आगलागी हुन सक्ने भएकोले सतर्कता अपनाऔं।

अनुरोधकर्ता

तिलाठी कोइलाडी गाउँपालिका, सप्तरी

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