जि.का.सप्तरी द.नं. ३(२०३९/०६/१८)-०३९/०४० म.जि.हु.का.द.नं. ६/०६४/०६५

नवीन साप्ताहिक

वर्ष ४३ अंक ३५ २०८२ साल बैशाख ७ गते आइतवार (20 Apr. 2025 Sunday) मूल्य रु. ७/-

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 ।

यस अंक भित्र – **पृष्ठ २ मा :** विदेशमा छोरा ठगिएपछी ... **पृष्ठ ३ मा :** आगामी बजेटका ... **पृष्ठ ४ मा :** क्षयरोग, एचआईभी र मलेरियामा ... **पृष्ठ ५ मा :** किएभलाई ९०९ युक्रेनी ...

पूजाको हत्या भएको भन्दै परिवारजनले दिए प्रहरीमा जाहेरी

राजविराज/सप्तरीको सुरुङ्गा नगरपालिका ७ की १८ वर्षिया पूजा कुमारी रामको हत्या भएको भन्दै परिवारजनले इलाका प्रहरी कार्यालयमा जाहेरी दिएकी छिन् ।

तीनगछियास्थित पोखरी किनारमा मृत भेटिएकी रामकी आमा रामवती देवी रामले बुधवार इलाका प्रहरी कार्यालय कडेरबोनामा ज्यान सम्बन्धि कसुरमा जाहेरी दिएकी हुन् ।

सोही वडा निवासी नागेन्द्र रामकी १८ वर्षिया छोरी पूजा मंगलवार विहान ७ बजेतीर घरबाट ५ सय मिटरको दुरीमा अवस्थित कुसुम लाल साहको पोखरी किनारमा मृत अवस्थामा फेला परेकी थिइन । घाँसपातले छोपिएको अवस्थामा उनको शव फेला परेकोले हत्याको प्रहरीले समेत आशंका गरेको छ ।

पुजाले लगाउने एउटा चप्पल घरको गेट नजिकै तथा अर्को चप्पल सय मिटरको दुरीमा फेला परेको छ । जसकारण कसैले घरबाट अपहरण गरी एकान्त स्थलमा पुऱ्याई हत्या पश्चात घाँसपातले छोपेर राखेको परिवारजनको दाबी छ ।

घटना बिवरण अनुसार मृतककी आमा रामवती नयाँ वर्ष सोमबारका दिन साँझ टोल मै भइरहेको अष्ट्याममा पुजापाठका लागी सहभागी हुन गएकी थिइन । घरमा छोरी पूजा र १२ वर्षिय छोरा विश्वजीत मात्रै थिए । अष्ट्याम सकेपछि अबेर राती घर फर्किदा विश्वजीत कोठामै सुतिरहेको देखिएपनि पुजा भने वेपत्ता थिइन । रामवती तत्कालै छरछिमेकमा खोजतलास गरेकी थिइन । तर पुजा कतै फेला परिनन ।

विहान पख वेपत्ता छोरीको खोजतलास गरि दिन आग्रहका [redacted] जाने तयारीमा [redacted]ातले छोपिएको अवस्थामा पूजाको मृत शरिर फेला परेको खबर सुनेपछी उनी वेहोश भइन । स्थानीय कसै कसैले पिसाब फेर्न निस्कदा रातीको समयमा एक्लै रहेको मौका छोपी गलत मनसायले अपहरण गरी पोखरीको डिलमा पुऱ्याई अपराधीले हत्या गरेको आशंका समेत व्यक्त गरेका छन ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीका प्रवक्ता एवं प्रहरी नायब उपरिक्षक जीतेन्द्र कुमार वस्नेतले घाँसपातले छोपेर राखिएको अवस्थामा पूजाको शव भेटिएकाले हत्याको आशंका गरीए पनि पोस्टमार्टम रिर्पोट आएपछि मात्र मृत्युको यकिन कारण भन्न मिल्ने जनाएका छन । पुजाको शव पोस्टमार्टका लागी धरानस्थित विपी कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानमा पुऱ्याई घटनाबारे सुक्ष्म अनुसन्धान भईरहेको उनको भनाई छ ।

अनुसन्धानको क्रममा प्रहरीले मधेश प्रदेशको केनाई शाखा लालगढबाट डगस्क्वाड (तालिम प्राप्त कुकुर) ल्याएर त्यसको प्रयोग समेत गरेको छ । त्यसबाट पनि केही संकेत फेला परेको हुन सक्ने अनुमान गरीए पनि अनुसन्धान जारी रहेकाले पोस्टमार्टम रिर्पोट र अनुसन्धान सकिएपछि सबै सत्य तथ्य सार्वजनिक गरिने प्रहरीको भनाइ छ । मजदुरी पेशमा संलग्न मृतकका बुआ नागेन्द्र अहिले रोजगारीका सिलसिलमा बिदेशमा छन ।

यसैबीच दलित सरोकार मञ्च नेपालले मृत भेटिएकी सप्तरीकी पुजा कुमारी राम र सिरहाकी आनन्दीदेवी सदायको आत्महत्या घटनाको सूक्ष्म छानवीन गर्न र दोषी पत्ता लगाई कडा कारवाही गर्न माँग गरेको छ ।

मञ्चका निर्देशक भोला पासवानले बुधवार एक प्रेस विज्ञप्ती जारि गर्दै दुबै घटनाको सुक्ष्म अनुसन्धान गर्न माग गरेका हुन् ।

जारि विज्ञप्तिमा सप्तरीको सुरुङ्गा नगरपालिका ७ की १८ वर्षीया दलित युवती पुजाकुमारी रामको अपहरणपछि भएको रहस्यमय हत्या र सिरहाको नरहा गाउँपालिकाकी २५ वर्षीया आनन्दीदेवी सदायको आत्महत्यासम्मको दुखद घटनाले दलित महिलाहरूको सुरक्षा माथि पुनःगम्भीर प्रश्न खडा भएको उल्लेख छ ।

दुबै घटनाले राज्य संयन्त्रको उदासीनता, प्रहरीको ढिलासुस्ती र दोषी उन्मुक्तिको प्रवृत्ति झल्काउँछ, जसले दलित समुदायमा गहिरो असुरक्षा र अन्यायको अनुभूति गराएको विज्ञप्तिमा जनाइएको छ ।

"नयाँ वर्षकै दिन घरबाट अपहरणमा परेकी पुजाको शव भोलिपल्ट पोखरीको छेउमा फेला पर्नु एक योजनाबद्ध अपराध हो, जसको तत्काल, निष्पक्ष र छिटो अनुसन्धान हुनु जरुरी छ । उता, आनन्दीदेवी सदायले आफूमाथि भएको बलात्कार प्रयासको किटानी जाहेरी दिँदासमेत प्रहरी प्रशासनले आलटाल गर्नु, पीडक पक्षबाट मिलापत्रको दवाव झेल्नु र अन्ततः मानसिक तनावमा आत्महत्या गर्नु, राज्य संयन्त्र र कानुनी प्रक्रियाको गम्भीर असफलता हो ।" विज्ञप्तिमा भनिएको छ ।

स्वदेशी मौलिक उत्पादनको प्रवर्द्धन गरौं

- हाम्रो मौलिक उत्पादन पहिचानमात्र होईन आय-आर्जनको स्रोत पनि हो,
- घरेलु र परम्परागत सीपमा आधारित उत्पादनको अभिवृद्धि गर्दै स्वावलम्वी र स्वरोजगार बनौं,
- स्थानीय सीप, क्षमता र कच्चा पदार्थको उपयोग गरौं,
- हस्तकला लगायतका व्यवसाय सानो पूर्जीमा पनि थालनी गर्न सकिन्छ,
- स्वदेशी उत्पादनबाट आत्मनिर्भर बनौं,
- आयातित वस्तुको सट्टा स्वदेशी उत्पादनलाई प्रोत्साहन गरौं,

अर्थतन्त्रमा योगदान गरौं, मुलुकलाई समृद्ध बनाऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

पशु बीमा करा के निश्चिन्त रहू

पशुपालन देशके अर्थतन्त्रके मुख्य आधार चियै । प्राकृतिक विपद, रोग और दुर्घटनासे पशु मरैके बाद किसान सबके आर्थिक नोकसानी हैछै । तैके लागि नेपाल सरकार पशुपालन करैबाला सबके लेल पशु बीमा योजना लागू कैने छै । गाइ, महिस, बकरी, भेंडा, सुंगर, मुर्गा सहित अन्य घरमे पालैवाला जानवरके बीमा कराबू । रोग, महामारी और दुर्घटनासे पशु मरलाके बाद बीमाके लाभ ल्याल जा सकै छै । निश्चिन्त भ्याके व्यवसायिक रूपसे पशुपालन करै ल बीमा लाभदायक छै । अधिक जानकारीके लेल आसपासमे रहल पशु चिकित्सालय या पशु सेवा केन्द्रमे सम्पर्क करू ।

मधेश प्रदेश सरकार
आमसञ्चार प्राधिकरण

सम्पादकीय ....

सिचाइको अभावले उजाडिँदै कृषि क्षेत्रप्रति गम्भिर बनौं

सप्तरी जिल्ला नेपालको एक प्रमुख कृषि सम्भावनायुक्त भू-भाग हो । यहाँको उब्जाउ जमिन, समथर भू-आकृति र अनुकूल हावापानीले गर्दा कृषि उत्पादनको अपार सम्भावना रहेको छ। तर, विडम्बनापूर्ण रूपमा यो सम्भावना यतिबेला संकटमा परेको छ। मुख्य कारण हो, सिचाइको अभाव । वर्षाको भरमा आधारित पारम्परिक खेती प्रणाली अझै पनि सप्तरीमा कायमै छ । कोसी नदी जस्तो ठूलो जलस्रोत छेउमै हुँदाहुँदै पनि व्यवस्थित सिचाइको अभावले किसानहरू खेती गर्नबाट बञ्चित भइरहेका छन् । सरकारी योजनाहरू कागजमा सीमित छन्, विकासका नाममा खर्च हुने बजेटको प्रभाव वास्तविक खेतबारीमा देखिँदैन । विगतका अनेकौं योजनाहरू प्रारम्भ भए, तर दिगो सिचाइ संरचना निर्माणमा सरकार पूर्ण रूपमा असफल देखिएको छ ।

सिचाइको उचित व्यवस्था नहुँदा यहाँका कृषकहरू धान, गहुँ, तरकारी, फलफूल जस्ता मौसमी बालीहरू उत्पादन गर्न असमर्थ रहेका छन् । फलस्वरूप गाउँ छाडेर वैदेशिक रोजगारतर्फ पलायन हुने क्रम बढ्दो छ । कृषिमा आश्रित परिवारहरू गरिबीको दुष्चक्रमा फसिरहेका छन् । उत्पादन घटेसँगै खाद्य सुरक्षामा पनि चुनौती उत्पन्न भएको छ ।

तीनै तहका सरकारले समयमै गम्भीर पहल नगरे जिल्लाको कृषि क्षेत्रमा उजाड हुने खतरा बढ्दो छ । तत्कालका लागि गहिरा ट्युबवेल, साना सिंचाइ परियोजना र विद्युतीय पम्प जडान जस्ता विकल्प अपनाउन सकिन्छ । सिचाइको समस्या समाधान नगरेसम्म समृद्ध सप्तरीको सपना केवल कल्पना मात्र हुनेछ। किसानलाई आत्मनिर्भर बनाउने पहिलो सर्त हो सिचाइको सुनिश्चितता। त्यसैले अब गफ होइन, प्रभावकारी कार्यान्वयन चाहिन्छ। तसर्थ दीर्घकालीन समाधानका लागि कोसीबाट आउने पानीलाई सदुपयोग गर्दै बाह्रै महिना सुदृढ सिचाइ संरचना निर्माण गर्नु अत्यावश्यक रहेको छ। अझै सचेत नभए, कृषिमा सम्पन्न मानिएको सप्तरी उजाड बन्दै जानेछ।

विदेशमा छोरा ठगिएपछी पुरै परिवारको विचल्ली

राजविराज/रोजगारीका लागी साउदी अरब गएका एक युवक आफ्नै छिमेकी गाउँले साथीबाट ठगिएका छन् । उनी ठगिएपछी पुरै परिवारको विचल्ली समेत भएको छ ।

बैदेशिक रोजगारीका लागि गएका सप्तरीको डाक्नेश्वरी नगरपालिका १० बनौला टोलका ३२ वर्षिय मो. नजिबुल्ला विदेशमै ठगिएका हुन् ।

बिहीबार राजविराजमा उनका बुबा इस्लाम मियाँ र आमा चुनिया खातुन पत्रकार सम्मेलन गर्दै छोरा ठगिएको बारे बिस्तृत घटना जानकारी गराएर न्यायाका लागि सम्बन्धीत निकायसँग हारगुहार गरेका छन् ।

पत्रकार सम्मेलनमा बुबा इस्लामले विदेशमा रोजगारीका सिलसिलमा रहदा मो.नजिबुल्ला र गाउँका छिमेकी साथी रोजित मियाँबीचको मित्रता रहेको सुनाए । सोही क्रममा गत फागुन २४ गते रोजित मियाँले छोरा नजिबुल्लासँग ससुराली गाउँमा जग्गा खरिद गर्न लागेको भन्दै १५ लाख रुपैया सापटी मागेको बुबा इस्लाम मियाँले बताए ।

एक महिना भित्र पैसा फिर्ता गरिदिन्छु भन्दै रोजित मियाँले प्रतिबद्धता जनाएपनि विश्वासमा परेका छोरा नजिबुल्लाले पहिलो पटक १२ लाख र त्यसको केही दिन पछि थप ३ लाख रुपैया उनको खातामा जम्मा गरिदिएको उनको भनाई छ ।

पत्रकार सम्मेलनमा उनले प्रमाणका रुपमा रोजित मियाँको खातामा नजिबुल्लाले जम्मा गरेको रकमको बैंक भौचर समेत पेश गरेका छन । विगत दुई महिना देखी रोजित एक्कासी सम्पर्क विहीन भएको र कहिले काही ह्वाटसपमा कुरा हुँदा उल्टै धम्क्याउन थालेको नजिबुल्लाकी आमा चुनिया खातुनले सुनाईन । यसबारे छिमेक मै बस्ने रोजितका बुआ गफुर मियाँ समेत जानकारी गराए, उनले भने-तर कसैले चासो देखाएनन ।"

"रोजित अहिले साउदी अरबमा पनि छैनन, नत गाउँ फर्केका छन, साउदी अरबमा रहेका नजिबुल्लाले संचारकर्मीहरु संग फोन सम्पर्कमा भने-पैसा पचाउने नियतले नेपाल मै कतै लुकेर बसेका छन ।"

विदेशमा आफ्नै छिमेकी गाउँले साथीबाट ठगीमा परेको छोराको दिनरात खटेर कमाएको रकम असुल उपरका लागी आफुहरु प्रहरी हुदै पत्रकारसम्म पुगेको पत्रकार सम्मेलनमा आमा चुनियाले सुनाईन ।

पाँच वर्ष अघि सउदी अरब गएका उनी दिनको ८ घण्टा काम गरेर कमाएको रकमबाट खर्च कटाएर बचत गरी त्यसबाट केही रकम नियमितरुपमा घर पनि पठाउने गरेका थिए । उनले पठाएको पैसाबाट घर परिवारको खर्च र उनका छोराछोरीको शिक्षा दिक्षा पनि राम्रै चल्दै थियो । यस अवधीमा उनले १५ लाख रुपैया बचत गर्न पनि भ्याएका थिए ।

वर्षौं मिहीनेत गरेर छोरा नजिबुल्लाले कमाएको रकम उनकै गाउँले साथी रोजित मियाँले ठगी गरेपछि आफुहरुको समेत बिजोग भएको आमा चुनिया खातुन र बुआ इस्लाम मियाँले दुखेसो पोखेकी छिन ।

उनले इलाका प्रहरी कार्यालय पातो, जिल्ला प्रहरी कार्यालय तथा जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा पुगी ठगी गर्ने ब्यक्ती बिरुद्ध कारबाहीको माग गर्दै पटक/पटक धाउदै पनि अहिलेसम्म ठगी गर्ने ब्यक्ती पक्राउ पर्न नसकेको उनको दुखेसो छ ।

उनले छोरालाई ठगी गर्ने र पुरै परिवारलाई विचल्ली बनाउने रोजित मियाँलाई अविलम्ब पक्राउ गरी कारवाही र आफुलाई न्याय दिलाइदिन अनुरोध गरेकी छिन ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीका प्रवक्ता प्रहरी नायब उपरिक्षक जीतेन्द्र कुमार बस्नेतले नजिबुल्लालाई ठगी गर्ने रोजित मियाँको खोज तलास कार्य भइरहेको बताएका छन । उनले सबै प्रहरी कार्यालयमा रोजित मियाँको हुलिया सहित विवरण पठाई खोजी कार्यालाई व्यापक बनाइएको जनाएका छन ।

एमाले सप्तरीमा दोश्रो पटक ताराकान्त

राजविराज/नेकपा एमाले सप्तरीको अध्यक्षमा पुन: ताराकान्त चौधरी निर्विरोध चयन भएका छन ।

सम्पन्न १० औं जिल्ला अधिवेशनबाट चौधरी दोश्रो पटक निर्विरोध चयन भएका हुन् ।

उनको नेतृत्वमा १ सय १७ सदस्यीय निर्विरोध नयाँ कार्य समिति चयन भएको निर्वाचन कमिटीका संयोजक दानो चौधरीले जानकारी दिए ।

अधिवेशनले उपाध्यक्षमा जय प्रकाश ठाकुर, सचिवमा देवनाथ यादव, उपसिचवमा दुर्गानन्द ठाकुर र कुसुम आर्चायलाई चयन गरेको छ ।

नयाँ कार्य समितीको कार्यकाल तीन बर्षको हुने छ । दुई दिन सम्म चलेको अधिवेशनको शनिबार नेकपा एमालेका उपाध्यक्ष राम बहादुर थापा बादलले उद्घाटन गरेका थिए ।

हावाहुरीको मौसममा आगलागीबाट जोगिन सर्वसाधारणलाई स्थानीय विपद जोखिम न्यूनिकरण समितिको अपिल

- विहान ९ बजेसम्म खाना पकाई चुल्होमा रहेको आगो राम्ररी निभाऔं ।
- खाना पकाउँदा खर पत्करको प्रयोग भएमा आगलागी हुन सक्छ की भनेर पूरै सावधानी अपनाउने गरौं र चुल्हो नजिक एक जना अनिवार्य बस्ने बानी बसालौं ।
- दिउँसोको समयमा हावाहुरी चल्ने हुँदा विहान ९ बजेपछि चुल्हो बाल्नुपर्ने कुनै काम नगरौं ।
- घर नजिक थ्रेसर सञ्चालन नगरी घरदेखि टाढा चौर वा खेतमा सञ्चालन गर्ने गरौं ।
- सलाई, लाइटर, मट्टितेल लगायतका अन्य पेट्रोलियम पदार्थ बालबालिकाको पहुँचभन्दा टाढा राख्ने बानी बसालौं ।
- घरमा एक बाल्टीन वा अन्य भाडोमा पानी २४सै घण्टा राख्ने बानी बसालौं ।
- गुहालीमा घुर बाल्दा सावधानी अपनाउने गरौं ।
- घरको कुनै सजिलो ठाउँमा २/४ बोरा बालुवा राख्ने गरौं जसले गर्दा कहिँ आगलागी भयो भने निभाउन सहयोग हुन्छ ।
- घर तथा गुहालीमा लगाइएको टाटी राम्रोसँग माटोले दुवैतर्फ लिपपोत गर्ने गरौं ।
- आगोबाट हुने जोखिम तथा धनजनको क्षति बारेमा परिवारका सदस्यहरुलाई जानकारी गराई सजग र सतर्कता अपनाउने बानी बसालौं ।
- गाउँमा बारुणयन्त्र आउने जाने बाटो खुल्ला राखौं र बारुणयन्त्रलाई पोखरीबाट पानी भर्न र आगलागी नियन्त्रण गर्ने कार्यमा सहयोग गरौं ।
- गाउँका पोखरीहरुमा पानी सञ्चित राख्ने बानी बसालौं ।
- गाउँमा कसैले आगो जथाभावी राखेको छ भने गाउँ घरमा त्यसरी आगो खुल्ला राख्नु हुँदैन भनेर सचेत गराउने गरौं ।
- कहीँ कतै आगलागी भएमा नजिकको प्रहरी चौकी वा जिल्ला प्रहरी कार्यालयको कन्ट्रोलको नम्बर ९८५२८९०२७० वा १०० नम्बरमा जानकारी गराऔं ।
- कसैको ज्यान वा सम्पत्तिमाथि आगजनी गर्ने अपराध भएकोले यस्तो कार्यमा सहभागी नहोऔं ।
- आगजनी घटनालाई न्यूनिकरणको लागि प्रहरीसँग सहकार्य गरौं र जनधनको क्षति हुनबाट बचौं र बचाऔं ।
- आगलागी प्रकोप उद्धारको सामग्रीहरु जस्तै बाल्टिन, जग, बेल्चा, गैंती, डोरी, स्ट्रेचर, प्राथमिक उपचारको सामग्रीहरु, आगलागी उद्धारको लागि लगाउने कपडा भएसम्म ब्यवस्था गरी राखौं ।

अनुरोधकर्ता
शम्भुनाथ नगरपालिका, सप्तरी

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 मेडिकल हँल, राजविराज
Mo. No : 9842830252, 9804605569

आगामी बजेटका चुनौती

हरि गौतम

आगामी आ.व. ०८२/८३ को बजेट निर्माणका लागि तीव्र बहस भइरहेको छ । यसैबिच उच्चस्तरीय आर्थिक सुधार आयोगले गत चैत २९ गते अर्थमन्त्री विष्णुप्रसाद पौडेलसमक्ष आफ्नो ४४७ पन्ने सुझाव पेस गरिसकेको छ । अर्थ मन्त्रालयले विभिन्न मन्त्रालय, उद्योग वाणिज्य सङ्घसहित सरोकारवाला निकायसँगको छलफल तीव्र बनाएको छ । राष्ट्रिय योजना आयोगले आगामी वर्षका लागि १९ खर्ब ६५ अर्ब रूपैयाँको बजेट सिलिङ अर्थ मन्त्रालयलाई दिइसकेको छ । आगामी वर्षको सरकारको नीति एवं कार्यक्रममाथिको छलफल अगाडि बढाउन, राष्ट्रपतिबाट संसद्या सम्बोधन गर्न र बजेट पारित गर्न यही वैशाखको दोस्रो साता संसद् बोलाउन सरकारलाई बाध्यता छ ।

आगामी बजेट निर्माणमा के-कस्ता चुनौती छन् र स्रोत व्यवस्थापन, खर्च व्यवस्थापनमा के-कस्ता अपनाउनुपर्ने देखिन्छ ? यसबारे चर्चा गरौँ । योजना आयोगका अनुसार आगामी बजेटको सिलिङ १९ खर्ब ६५ अर्ब छ । आयोगले सरकारलाई यो सिलिङ तोक्दा कुनै वैज्ञानिक आधार र सिद्धान्त अवलम्बन गरेको छैन । हचुवाका भरमा सिलिङ तोकेको छ । अर्थात् यस वर्ष सरकारको १८ खर्ब ५० अर्ब बजेट रहेकामा लक्ष्य अनुसार राजस्व नउठ्ने, वैदेशिक ऋण एवं सहायता प्राप्त नहुने र पुँजीगत खर्च हुन नसक्ने भएकाले सरकारले वर्षको मध्यमा स्वीकृत बजेटको आकार करिब १ खर्ब ६८ अर्ब घटाएको छ । आगामी असारसम्म घटाएको लक्ष्यको करिब ८०-८५ प्रतिशत मात्रै राजस्व उठ्ने सम्भावना छ । विकास खर्च यो नौ महिनामा लक्ष्यको २८ प्रतिशतमा खुम्चिएको छ । यस्तो अवस्थामा यस वर्षभन्दा आगामी वर्ष करिब ३० प्रतिशत राजस्व उठ्छ, खर्च हुन्छ भन्नु हास्यास्पद हुन्छ ।

योजना आयोगले यस्तै हास्यास्पद काम गरेको छ । अब आगामी आर्थिक वर्षको राजस्व उठ्ती, वैदेशिक ऋण एवं वैदेशिक अवस्थाका बारेमा विवेचना गरौँ ।

यस वर्ष सरकारले कुल १२ खर्ब ५० अर्ब आन्तरिक राजस्व उठ्ने लक्ष्य राखेको थियो तर आर्थिक वर्षभरिमा कुल ११ खर्ब पुग्न पनि कठिन देखिएको छ । गत वर्षको भन्दा यस वर्ष मुलुकको आर्थिक अवस्थामा खासै सुधार भएको छैन । उद्योग-धन्दा फस्टाएका छैनन् । समग्र औद्योगिक वातावरण सुधिएको छैन । उद्योगमा विद्युत्को अभाव छ । आयात खास बढेको छैन । पाम आयल, भटमासको तेलजस्तो नक्कली निर्याततले अर्थतन्त्र सुध्रने अवस्था पनि छैन । उद्योगी व्यवसायीको मनोबल खस्केको छ । तसर्थ यस वर्ष पनि ११ खर्बभन्दा बढी राजस्व उठ्ने सम्भावना छैन ।यसर्थ सरकारले यस वर्ष आन्तरिक राजस्वबाट उठाउने लक्ष्य लिएको राजस्व उठ्नेछैन ।

वैदेशिक ऋणतर्फ पनि लक्ष्यको ज्यादै न्यून प्रतिशत प्राप्त भएको छ । यस वर्ष पनि त्यसमा खासै सुधार छैन । वैदेशिक सहायतातर्फ त अझ स्थिति सङ्टोन्मुख छ । विगत केही वर्षदेखि नै वैदेशिक सहायता लक्ष्यको १० प्रतिशत भन्दा बढी प्राप्त नहुने अवस्था थियो, यस वर्ष पनि त्यस्तै छ । पुनः संयुक्त राज्य अमेरिकामा डोनाल्ड ट्रम्प राष्ट्रपति निर्वाचित भएपछि उनले लिएको वैदेशिक सहायता कटौतीको दबाब संसारका अन्य दाता मुलुकमाथि पनि पर्दै छ र नेपाललाई पनि यो निर्णयको ठुलो असर परेको छ । हाम्रा अर्बौंका वैदेशिक सहायताका आयोजना खारेज भएका छन् र भविष्यमा यो क्रम अझ बढ्ने अवस्था छ । अर्कोतिर हामीकहाँ भ्रष्टाचार बढ्दो छ । सुशासनको कमी, सरकारी खर्चको अपारदर्शिताले गर्दा नेपाललाई किन सहायता गर्ने भन्ने प्रश्न उठ्दै छ । बजेट निर्माणमा वैदेशिक सहायता प्राप्त गर्नु पनि चुनौतीपूर्ण हुँदै गइरहेको छ ।

अब वित्तीय व्यवस्थापनको अवस्थातर्फ विवेचना गरौँ । हाम्रो मुलुकमा अहिले वित्तीय व्यवस्थापन चुनौतीपूर्ण अवस्थामा छ । एकातिर हाम्रो आन्तरिक राजस्व करिब ११ खर्ब उठ्छ, वैदेशिक ऋण र वैदेशिक सहायता घट्दै गएको छ भने अर्कोतिर वित्तीय व्यवस्थापन खर्च बढ्दै छ । वर्ष ०८२/८३ मा हामीले करिब चार खर्ब रूपैयाँ वित्तीय व्यवस्थापनमा खर्च गर्नुपर्ने हुन्छ । कुल आन्तरिक राजस्व ११ खर्बमा चार खर्ब घटाउँदा हुने सात खर्ब रकम सरकारको हातमा हुन्छ । हाम्रो चालु खर्च नै आगामी आर्थिक वर्षमा १३ खर्बभन्दा माथि हुन्छ । यहाँसम्म आइपुग्दा नै राजस्व उठ्तीको तुलनामा हामी करिब ६ खर्ब बजेट घाटामा हुनेछौँ । अब हामीलाई साधारण खर्च धान्न, कर्मचारीलाई तलब खुवाउन, पेन्सन दिन र ज्येष्ठ नागरिक भत्ता दिनै करिब एक खर्ब रूपैयाँ ऋण लिनुपर्ने अवस्थामा आउने भयो । यो ऋणको ठुलो अंश आन्तरिक ऋण हुनेछ । जसको ब्याजदर महँगो पर्छ । हाम्रो राजस्वको स्रोतहरू घट्दो अवस्थामा छन् । राजस्वको दर बढाउने ठाउँ छैन । राजस्व दर बढाए १७ सय खुला सीमाबाट अवैध रूपबाट सामान भित्रिन्छ । उसै त अहिले नै यो समस्या जटिल हुँदै गइरहेको छ । पुनः पुरानत राजस्वका स्रोत (जस्तै : पेट्रोल-डिजेलका गाडी आयात, पेट्रोलियम पदार्थको आयात, इलेक्ट्रिक गाडी आयात) का कारणबाट घट्दै गई उल्लेखनीय राजस्व कमी भएको छ । सरकार सधैँ तदर्थवाद र टालटुले नीतिमा चलेको छ । राजस्वको दर होइन, दायरा बढाउन सरकारले कुनै गम्भीर गृहकार्य गरेको छैन । यस्तो अवस्थामा मुलुक कतै आर्थिक अराजकता तर्फ जाने हो कि भन्ने व्यापक आंशका छ । आगामी वर्षको बजेट निर्माणमा सरकारको यो मुख्य चुनौती हो ।

अब खर्चतर्फ विचार गरौँ । हामी लामो समयसम्म संक्रमणकालमा रह्यौँ । माओवादी द्वन्द्व, ०६२/६३ को जनआन्दोलन, संविधान निर्माण र संविधान निर्माणपछिका नौ वर्षसम्म हामी राजनीतिक अस्थिरतामै रह्यौँ, राजनीतिक अस्थिरताका कारण हामीले कहिल्यै पनि आर्थिक विकासलाई प्राथमिकता दिएनौँ । अन्धाधुन्ध साधारण खर्च बढाउँदै लग्यौँ, पुँजीगत खर्च घटाउँदै गयौँ । यस्तो अवस्थामा सैनिक सङ्ख्या दोब्बरभन्दा बढी बनायौँ, करिब ४० हजारको छुट्टै सशस्त्र प्रहरी बलको स्थापना गर्‍यौँ । स्रोतको ख्याल नै नगरी ज्येष्ठ नागरिक भत्ता पनि बाँड्यौँ । दीर्घकालीन आयोजना सञ्चालन गरेनौँ । राजनीतिक दलहरूले जसको सरकार भए पनि वितरणमुखी अर्थतन्त्र अवलम्बन गरे । यस्तै प्रक्रियामा होडबाजी भयो । फलतः हाम्रो चालु खर्च अत्यधिक बढ्यो । त्यसको तुलनामा राजस्व उठेन । चालु खर्च बढी गर्नलाई पनि बढी आम्दानी देखाउनुपर्‍यो अनि हामी वास्तविक आम्दानीभन्दा हचुवाका भरमा आम्दानी देखाउन थाल्यौँ ।

वैदेशिक ऋण, वैदेशिक सहायता एवं आन्तरिक ऋण हचुवामा देखायौँ । चालु खर्च घटाउनतर्फ लागेनौँ । पारदर्शी खर्च सिस्टम अवलम्बन गरेनौँ, सुशासन कायम गरेनौँ, भ्रष्टाचार घटाउने प्रयत्न गरेनौँ । अवैज्ञानिक पेन्सन पद्धति अपनायौँ । यो अवधिमा दैनिक १८ घण्टा लोडसेडिङ भयो । फलतः विगत पाँच वर्षमा चालु खर्च दोब्बरभन्दा बढी बढ्यो तर त्यति राजस्व उठेन । बजेट निर्माणको मूल चुनौती यही हो ।

अब के गर्ने ?

मुलुकलाई दीर्घकालीन आर्थिक अराजकतामा नलैजाने हो भने यस वर्षदेखि सरकारले बजेट बनाउँदा निर्ममतापूर्वक चालु खर्च कटौती गर्नैपर्छ । पुँजीगत खर्च आगामी पाँच वर्षसम्म सम्पूर्ण बजेटको ५० प्रतिशतसम्म पुर्‍याउनुपर्छ । सुशासन कायम र भ्रष्टाचार न्यूनीकरण गरिनुपर्छ । सैनिक, प्रहरी, कर्मचारी प्रशासन, सार्वजनिक संस्थान लगायत संरचनालाई छिटो-छरितो गरिनुपर्छ । ज्येष्ठ नागरिक भत्ता हुँदा खानेलाई मात्र दिनुपर्छ, हुने खानेलाई होइन । निजी क्षेत्रले सामाजिक सुरक्षा कोष अवलम्बन गरेको नीति अनुसार ६० वर्ष नपुगी कसैलाई पनि पेन्सन दिनु हुँदैन । यति गरिसकेपछि आम मानिसले सरकारले केही गर्दै छ भनी विश्वास गर्छन् र मुलुकमा विश्वासको वातावरण सिर्जना हुन्छ ।

हाम्रो पुँजीगत खर्च अत्यन्त कमजोर छ । गत वर्ष कुल बजेटको १७ प्रतिशत पुँजीगत खर्च छुट्याएकामा यसको ५६ प्रतिशत मात्र खर्च भयो । सो खर्चमा पनि करिब आधा खर्च असारे विकासमा गयो । पुँजीगत खर्चमा पनि हामीले गुणस्तरीय र तत्काल प्रतिफल प्राप्त गर्ने आयोजना सञ्चालन गर्न सकेका छैनौँ । एक मन्त्रीको लहडका भरमा किन पोखरामा अन्तर्राष्ट्रिय एयरपोर्ट बनाउनुपर्‍यो ? निजगढमा अन्तर्राष्ट्रिय एयरपोर्ट नबनाएर किन भैरहवामा बनाउनुपर्‍यो ? किन चोभारमा सुक्खा बन्दरगाह बनाउनुपर्‍यो ? सेजका नाममा सिमरामा अर्बौंको संरचना किन चाहियो ? किन अधुरो पूर्व--पश्चिम रेलमार्गमा खर्च गर्ने ? किन राष्ट्रिय प्राथमिकता प्राप्त घोषणा भएका दर्जनौँ आयोजना पूरा हुँदैनन् ? किन हरेक आयोजनामा ठुलो भ्रष्टाचारका आरोप लाग्छन् ? पुँजीगत खर्च गर्दा प्रतिफल दिने आयोजना किन छानिँदैनन् ? विकास प्रशासन अस्थिर छ । त्यसको मूल्यांकन छैन । धेरै अनुत्तरित प्रश्नहरूको जवाफ यस वर्षको बजेट निर्माणमा दिनुपर्नेछ ।

अब हेरौँ– वैदेशिक ऋण, वैदेशिक सहायता एवं आन्तरिक ऋणसहितको वित्तीय व्यवस्थापनका चुनौतीलाई । हामीले वैदेशिक ऋण लिँदा गुणस्तरयुक्त आयोजना छनोट गरेनौँ वर्षौंसम्म आयोजना सम्पन्न नगरी लागत एवं ऋण बढायौँ । तत्काल प्रतिफल प्राप्त हुने आयोजनाभन्दा प्रधानमन्त्री रोजगार कार्यक्रमजस्ता अनुपयुक्त आयोजनामा अर्बौं ऋण किन लियौँ ? त्यसैले वित्तीय व्यवस्थापन चुनौतीपूर्ण हुँदै गइरहेको छ । तत्काल उच्च प्रतिफल दिने तराई-मधेस फास्ट ट्र्याक, निजगढ अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल, औद्योगिक क्षेत्रमा विद्युत् आपूर्ति गर्न ट्रान्समिसन लाइनको निर्माण आदि योजना द्रुत गतिमा सञ्चालन गर्न ढिलो भइसकेको छ । त्यस्तै वैदेशिक अनुदानका नाममा आवश्यक अनावश्यक जुनसुकै रकम लिने प्रवृत्तिमाथि पनि नियन्त्रण हुन जरुरी छ ।

समग्रमा यस वर्षको बजेट निर्माण सँगसँगै वर्तमान सरकारले सबै राजनीतिक दलको सहमतिमा २० वर्षे दीर्घकालीन उदार आर्थिक नीति संसद्को दुईतिहाइ बहुमतबाट पारित गर्न सक्नुपर्छ । जुनसुकै सरकार आए पनि सोही नीति अनुसार अर्थतन्त्र सञ्चालन गर्ने व्यवस्था गर्न ढिलो भइसकेको छ । ताकि लामो समयसम्मको राजनीतिक अस्थिरताको प्रभाव अर्थतन्त्रको क्षेत्रमा नदेखियोस् । भविष्यमा थप राजनीतिक अस्थिरता भए पनि ब्युरोक्रेटिक स्थिरता र राजनीतिको न्यूनतम प्रभाव पर्ने गरी आर्थिक स्थिरता कायम भएमा अर्थतन्त्रले गति लिनेछ । (लेखक वीरगञ्ज उद्योग वाणिज्य सङ्घका अध्यक्ष हुन् ।) रातोपाटीबाट

हावाहुरीको मौसममा आगलागीबाट जोगिन सर्वसाधारणलाई स्थानीय विपद जोखिम न्यूनिकरण समितिको अपिल

- बिहान ९ बजेसम्म खाना पकाई चुल्होमा रहेको आगो राम्ररी निभाऔं ।
- खाना पकाउँदा खर पत्करको प्रयोग भएमा आगलागी हुन सक्छ की भनेर पूरै सावधानी अपनाउने गरौं र चुल्हो नजिक एक जना अनिवार्य बस्ने बानी बसालौं ।
- दिउँसोको समयमा हावाहुरी चल्ने हुँदा बिहान ९ बजेपछि चुल्हो बाल्नुपर्ने कुनै काम नगरौं ।
- घर नजिक थ्रेसर सञ्चालन नगरी घरदेखि टाढा चौर वा खेतमा सञ्चालन गर्ने गरौं ।
- सलाई, लाइटर, मट्टितेल लगायतका अन्य पेट्रोलियम पदार्थ बालबालिकाको पहुँचभन्दा टाढा राख्ने बानी बसालौं ।
- घरमा एक बाल्टीन वा अन्य भाडोमा पानी २४सै घण्टा राख्ने बानी बसालौं ।
- गुहालीमा घुर बाल्दा सावधानी अपनाउने गरौं ।
- घरको कुनै सजिलो ठाउँमा २/४ बोरा बालुवा राख्ने गरौं जसले गर्दा कहिँ आगलागी भयो भने निभाउन सहयोग हुन्छ ।
- घर तथा गुहालीमा लगाइएको टाटी राम्रोसँग माटोले दुवैतर्फ लिपपोत गर्ने गरौं ।
- आगोबाट हुने जोखिम तथा धनजनको क्षति बारेमा परिवारका सदस्यहरुलाई जानकारी गराई सजग र सतर्कता अपनाउने बानी बसालौं ।
- गाउँमा बारुणयन्त्र आउने जाने बाटो खुल्ला राखौं र बारुणयन्त्रलाई पोखरीबाट पानी भर्न र आगलागी नियन्त्रण गर्ने कार्यमा सहयोग गरौं ।
- गाउँका पोखरीहरुमा पानी सञ्चित राख्ने बानी बसालौं ।
- गाउँमा कसैले आगो जथाभावी राखेको छ भने गाउँ घरमा त्यसरी आगो खुल्ला राख्नु हुँदैन भनेर सचेत गराउने गरौं ।
- कहीं कतै आगलागी भएमा नजिकको प्रहरी चौकी वा जिल्ला प्रहरी कार्यालयको कन्ट्रोलको नम्बर ९८५२८९०२७० वा १०० नम्बरमा जानकारी गराऔं ।
- कसैको ज्यान वा सम्पत्तिमाथि आगजनी गर्ने अपराध भएकोले यस्तो कार्यमा सहभागी नहोऔं ।
- आगजनी घटनालाई न्यूनिकरणको लागि प्रहरीसँग सहकार्य गरौं र जनधनको क्षति हुनबाट बचौं र बचाऔं ।
- आगलागी प्रकोप उद्धारको सामग्रीहरु जस्तै बाल्टिन, जग, बेल्चा, गैती, डोरी, स्ट्रेचर, प्राथमिक उपचारको सामग्रीहरु, आगलागी उद्धारको लागि लगाउने कपडा भएसम्म व्यवस्था गरी राखौं ।

अनुरोधकर्ता
बलान बिहुल गाउँपालिका, सप्तरी

क्षयरोग, एचआईभी र मलेरियामा राजनीति, कसरी होला 'टीबी , एचआईभी र मलेरियामुक्त' नेपाल ?

कमल कालाखेती

नेपाल सरकार र विभिन्न साझेदार संस्थाहरूले लामो समयदेखि 'टि.बी., एचआईभी र मलेरियामुक्त नेपाल' को सपना बोकेर विभिन्न कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएका छन्। यस्ता रोगहरूमाथि नियन्त्रण र उन्मूलनका लागि करोडौं रकम खर्च भइरहेको छ। तर पछिल्ला तीन महिनाको अवस्था हेर्दा जब यी रोगहरूसँग सम्बन्धित योजनामा राजनीति, भागबण्डा र नेतृत्व संघर्ष हावी हुन थाल्यो- उपलब्धि लगभग शून्यजस्तै देखिन्छ।

जब क्षयरोग नियन्त्रण कार्यक्रमका शिर्ष नेतृत्वहरू राजनीतिक नियुक्तिका भरमा चयन हुन्छन्, अनि कार्यक्रमहरू नीति भन्दा 'नाता' अनुसार सञ्चालित हुन्छन्, तब रोगको नियन्त्रण होइन, बजेटको उपभोग प्राथमिकता बन्छ।

एचआईभी रोकथामका नाममा हुने गोष्ठी, सेमिनार र तालिमहरू 'पपुलर अनुहारहरू'कै बीच घुमिरहँदा, संक्रमित व्यक्ति अझै लाज, भेदभाव र औषधिको अभावमा परिरहेका छन्।

मलेरिया नियन्त्रणका योजना अझै 'गाउँ पुग्नु अघिको गफ'मै सीमित छन्। खास प्रभावित क्षेत्रका आवाजहरू भने केन्द्रसम्म आइपुग्दैनन्। टि.बी., एचआईभीर मलेरियामुक्त नेपाल' केवल नारा होइन, यो स्वस्थ र समान समाजको सपना हो। तर यदि यसलाई राजनीतिक हतियार बनाइन्छ भने यो सपना कहिल्यै पूरा हुँदैन।

अब प्रश्न के हो भने हामीले राजनीति हटाएर जनस्वास्थ्यलाई केन्द्रमा राख्न सक्छौं कि सक्दैनौं ?

नेपाल सरकार र विभिन्न साझेदार संस्थाहरू, विशेषगरी क्षयरोग, एचआईभी र मलेरियाको क्षेत्रमा काम गरिरहेका ग्लोबल फण्ड, युएनडीपी (पीआर पाएको निकाय) लगायतका निकायहरूले लामो समयदेखि 'टीबीमुक्त नेपाल' नारा बोकेका छन्। तर, पछिल्लो समय यस्ता योजनाहरूमा राजनीति, ढिलासुस्ती र समयमै काम नगर्ने प्रवृत्ति हावी हुँदै गएको छ। यसको प्रत्यक्ष परिणामस्वरूप यी रोगहरू कोरोना महामारीभन्दा पनि भयावह संकटको रूपमा फर्किन सक्ने सम्भावना बढेको छ। ग्लोबल फन्डबाट प्राप्त स्रोतको व्यवस्थापन गर्ने युएनडीपीले समयमै काम नगर्दा, प्रभावित समुदायहरूमा प्रत्यक्ष सेवा पुगोस् भन्ने लक्ष्य अलपत्र परेको छ।

औषधि ढुवानीमा ढिलाइ, स्वीकृत कार्यक्रम कार्यान्वयनमा सुस्तता, अनि स्थानीय सरकार र संघसंस्थासँग समन्वयको अभावले गर्दा टि.बी., एचआईभी र मलेरियाको जोखिम बढिरहेको छ।

हामीले कोरोना महामारीका बेलामा देखेका थियौं, जब समयमै निर्णय नहुँदा जनताको ज्यान गएको थियो। आज त्यही गल्ती क्षयरोग, एचआईभी र मलेरियामा दोहोरिन थालेको छ।

यी रोगहरू मौन रुपमा फैलिन्छन्। तर नियन्त्रण नगरे समयमै उनीहरूले स्वास्थ्य प्रणालीलाई पुनः थला पार्न सक्छन्।स्वास्थ्य क्षेत्रमा अनावश्यक राजनीति बढ्दै गएको गुनासो स्थानीय तथा क्षेत्रीय संघसंस्थाहरूबाट खुलेर आउन थालेको छ।

कार्यक्रमको नेतृत्व पेशागत क्षमता होइन, पहुँच र सम्बन्धका आधारमा हुने, बजेट विनियोजनमा कागजी काममा ध्यान दिने, तर भुइँस्तरमा प्रभावशाली सेवा नपुग्ने अवस्था देखिएको छ।

के हामी यति चाँडै कोरोनाबाट सिकेका पाठहरू बिर्सन थालिसकेका हौ ?

भविष्यको संकेतः अझ भयावह संकट ?

- क्षयरोग, जुन एक व्यक्ति बाट अर्कोमा सर्छ, अझै नेपालमा दैनिक १५ जनाको मृत्युको कारण बनिरहेको छ।
- एचआईभीको नयाँ संक्रमण रोक्न अझै चुनौती छ, लाज र भेदभावका कारण सेवा लिन समेत समस्या हुन्छ।
- मलेरिया, विशेष गरी तराईका केही जिल्लामा पुनः देखा पर्दैछ, तर नियन्त्रणको नाममा केवल रिपोर्ट लेखिन्छ।

नेपाल सरकारले 'टि.बी., एचआईभीर मलेरियामुक्त नेपाल' को घोषणा गरेको वर्षौं भयो। अन्तर्राष्ट्रिय साझेदारहरूबाट करोडौंको बजेट प्रवाह भइरहे पनि अभियान भन्दा राजनीति, र नतिजा भन्दा कागजी प्रगति बढ्दै गएको संकेत तथ्याङ्कले देखाउन थालेको छ।

२०८० मा साझेदार संस्थाहरू सक्रिय रहँदा देखिएको टि.बी. केसको संख्या र २०८१ मा उनीहरूको सक्रियता कम हुँदा देखिएको गिरावटले नेपालको क्षयरोग नियन्त्रण प्रणाली गम्भीर संकटमा परेको स्पष्ट देखिएको कोशी प्रदेशको क्षयरोग फोकल पर्सन तुलसी प्रसाद गुरागाईले बताउनु भयो।

- २०८० माघमा टि.बी. का ३५१ केस रिपोर्ट भए।
- फागुनमा यो संख्या बढेर ३९५ पुग्यो, जो सक्रिय केस पहिचानको सफलता मानिन्थ्यो।
- तर २०८१ माघमा केस संख्या घटेर ३१५ मा झर्योक,
- र फागुनमा झन घटेर २७३ मात्रै भयो।

अर्थात्, १ वर्षमा केस संख्या करिब ३० प्रतिशतले घटेको छ।

यो नियन्त्रणको उपलब्धि होइन, साझेदार संस्था एसआरको काम रोकिनु र पी.आर. (युएनडीपी)बाट समयमै योजना कार्यान्वयन नहुनु मुख्य कारण भएको स्वास्थ्यकर्मीहरू बताउँछन्।

(कालाखेती स्वास्थ्य कार्यालय इलाममा बागमती सेवा समाजद्वारा सञ्चालित राष्ट्रिय क्षयरोग कार्यक्रमको जिल्ला कार्यक्रम संयोजक हुन्।) स्वास्थ्य खबरबाट

आयुर्वेद अनुसार स्वास्थ्यका लागि कस्ता व्यक्तिले कुन खाना खाने ?

डा सरिता बजगाईं, आयुर्वेद चिकित्सक

आयुर्वेदले चिकित्साले खानपानलाई पहिलो प्राथमिकतामा राखेको छ। जीवनको पहिलो स्तम्भका रुपमा खानपानलाई लिइएको छ।

यहाँ व्यक्तिको प्रकृति तथा ऋतु अनुसार फरक-फरक प्रकारको खानपानको परिकल्पना गरिएको हुन्छ। त्यस्तै खानाको स्वाद अनुसार पनि यसको प्रकार फरक-फरक हुने गर्छ।

कुन खानाले कस्तो बनाउँछ ?

सात्विक आहार, राजर्षि आहार तथा तामसिक आहारका रुपमा खानपानलाई विभाजन गरिएको छ।

सात्विक आहार अन्तर्गत फलफूल, हरियो सागसब्जी, कम मसलेदार खानेकुरा खानेकुराहरु पर्छन्। यस्तो खानपानले व्यक्तिलाई ज्ञानी, धैर्यवान्, अनुशासित तथा सालिन बनाउने गर्छ।

राजर्षिक खानपानमा अमिलो, पिरो, माछामासु, स्वादिलो, आकर्षक खानेकुरा पर्छन्। आजकालका बालबालिकालाई बढी राजर्षिक आहारहरु दिने गरिएको छ।

तामसिक आहारमा फ्राई, फ्रोजन तथा जंगफुड जस्ता भोजनलाई समावेश गरिएको हुन्छ। खाने बेलामा एकदमै स्वादिलो भएपनि खाइसकेपछि यस्ता खानेकुराले शरीरलाई राम्रो गर्दैन। यस्तो खानपानले लद्द बनाउने, ज्ञान नष्ट गर्ने तथा भ्रमित बनाउने गर्छ। यस्ता खानेकुराहरु महिनौंदेखि भण्डारण गरिएको हुन्छ, जसले शरीरमा तामसिक गुण बढाउन सहयोग गर्छ।

त्यस्तै खानामा रहेको स्वाद अनुसार पनि खानपानलाई वर्गीकरण गरिएको छ। व्यक्तिको प्रकृतिअनुसार खानेकुराको छनौट गर्नुपर्ने हुन्छ।

दुब्लो पातलो, छाला तथा कपाल सुख्खा रहेको वाद प्रकृतिको व्यक्तिलाई गुलियो, अमिलो तथा नुनिलो खानेकुराले फाइदा गर्छ। यस्ता व्यक्तिलाई तितो, टर्रो खानेकुराले भने बेफाइदा गर्छ।

यस्ता व्यक्तिलाई सुख्खा खाले खानेकुरा हितकर मानिदैन। गुलियो प्रकृति फलफूल उनीहरुका लागि राम्रो मानिन्छ।

छिटो रिसाउने तथा खुसी हुने, छिटो सिक्ने र बिर्सने, चन्चल प्रकृतिका हुने गर्छन्। पित्त प्रकृतिका मानिसलाई अमिलो खानेकुराको सेवन कम गर्नुपर्छ।

ऋतु तथा मौसम अनुसार कस्तो खानपान ?

त्यस्तै ऋतु तथा मौसम अनुसार पनि खानपान फरक फरक हुने गर्छ। जाडोमा गर्मीको तुलनामा पाचन शक्ति राम्रो हुन्छ।

जाडोमा चिल्लो, पिरो तथा थोरै अल्कोहलिक खानेकुरा समेत सजिलै पच्न सक्छ। त्यसकारण आयुर्वेदले हेमन्त तथा शिशिर ऋतुमा खानपानका लागि कमै सतर्क हुँदा पनि फरक नपर्ने व्याख्या गरेको छ।

अन्य समयमा भने खानपानका लागि सतर्क हुनुपर्छ भन्ने व्याख्या आयुर्वेद विज्ञानमा छ। ग्रिष्म ऋतुमा चिसो, गुलिलो तथा तरल खानेकुराको सेवन हितकर मानिन्छ। मौसम मात्र नभई व्यक्तिको प्रकृतिअनुसार पनि खानपानमा शैली अपनाउन पर्ने हुन्छ। जसले स्वस्थ रहन सहयोग गर्छ।

खानपान शैलीका कारण नै धेरै रोगहरु लाग्ने भएकोले खानपानलाई पहिलो खम्बाको रुपमा आहारलाई लिने गरिन्छभस्।

आयुर्वेद एलोपेथिक भन्दा कसरी फरक ?

आयुर्वेद तथा एलोपेथिक चिकित्साले व्याख्या गरेका खानपान शैलीमा धेरै भिन्नता भने छैन। एलोपेथिकले समग्र रुपमा खानपानबारे व्याख्या गर्छ भने आयुर्वेदमा त्यस्तो हुँदैन।

एलोपेथिकमा खानासँगै पानी खानु स्वस्थकरा हुँदैन भन्ने व्याख्या गरिएको छ, भने आयुर्वेदले खानासँगै थोरै-थोरै पानी पिउनु पाचन प्रणालीका लागि राम्रो हुने बताइन्छ।

यदाकदा केही बिरोधाभास भएपनि दुवै प्रकारको चिकित्सामा कसरी व्यक्तिलाई स्वस्थ तथा सन्तुलित आहार दिने भन्ने व्याख्या समान रुपमा गरिएको छ। स्वास्थ्य खबारबाट

हावाहुरीको मौसममा आगलागीबाट जोगिन सर्वसाधारणलाई स्थानीय विपद जोखिम न्यूनिकरण समितिको अपिल

- विहान ९ बजेसम्म खाना पकाई चुल्होमा रहेको आगो राम्ररी निभाऔं।
- खाना पकाउँदा खर पत्करको प्रयोग भएमा आगलागी हुन सक्छ की भनेर पूरै सावधानी अपनाउने गरौं र चुल्हो नजिक एक जना अनिवार्य बस्ने बानी बसालौं।
- दिउँसोको समयमा हावाहुरी चल्ने हुँदा विहान ९ बजेपछि चुल्हो बाल्नुपर्ने कुनै काम नगरौं।
- घर नजिक थ्रेसर सञ्चालन नगरी घरदेखि टाढा चौर वा खेतमा सञ्चालन गर्ने गरौं।
- सलाई, लाइटर, मट्टितेल लगायतका अन्य पेट्रोलियम पदार्थ बालबालिकाको पहुँचभन्दा टाढा राख्ने बानी बसालौं।
- घरमा एक बाल्टीन वा अन्य भाडोमा पानी २४सै घण्टा राख्ने बानी बसालौं।
- गुहालीमा घुर बाल्दा सावधानी अपनाउने गरौं।
- घरको कुनै सजिलो ठाउँमा २/४ बोरा बालुवा राख्ने गरौं जसले गर्दा कहिँ आगलागी भयो भने निभाउन सहयोग हुन्छ।
- घर तथा गुहालीमा लगाइएको टाटी राम्रोसँग माटोले दुवैतर्फ लिपपोत गर्ने गरौं।
- आगोबाट हुने जोखिम तथा धनजनको क्षति बारेमा परिवारका सदस्यहरुलाई जानकारी गराई सजग र सतर्कता अपनाउने बानी बसालौं।
- गाउँमा बारुणयन्त्र आउने जाने बाटो खुल्ला राखौं र बारुणयन्त्रलाई पोखरीबाट पानी भर्न र आगलागी नियन्त्रण गर्ने कार्यमा सहयोग गरौं।
- गाउँका पोखरीहरुमा पानी सञ्चित राख्ने बानी बसालौं।
- गाउँमा कसैले आगो जथाभावी राखेको छ भने गाउँ घरमा त्यसरी आगो खुल्ला राख्नु हुँदैन भनेर सचेत गराउने गरौं।
- कहीं कतै आगलागी भएमा नजिकको प्रहरी चौकी वा जिल्ला प्रहरी कार्यालयको कन्ट्रोलको नम्बर ९८५२८९०२७० वा १०० नम्बरमा जानकारी गराऔं।
- कसैको ज्यान वा सम्पत्तिमाथि आगजनी गर्ने अपराध भएकोले यस्तो कार्यमा सहभागी नहोऔं।
- आगजनी घटनालाई न्यूनिकरणको लागि प्रहरीसँग सहकार्य गरौं र जनधनको क्षति हुनबाट बचौं र बचाऔं।
- आगलागी प्रकोप उद्धारको सामग्रीहरु जस्तै बाल्टिन, जग, बेल्चा, गैती, डोरी, स्ट्रेचर, प्राथमिक उपचारको सामग्रीहरु, आगलागी उद्धारको लागि लगाउने कपडा भएसम्म व्यवस्था गरी राखौं।

अनुरोधकर्ता
तिरहुत गाउँपालिका, सप्तरी

विकास निर्माणबारे छलफल

राजविराज/"जनता संग साँसद" नाम दिएर सप्तरीको विष्णुपुर गाउँपालिकाको वडा नं. १ स्थित जनता माध्यमिक विद्यालयमा त्यस क्षेत्रको विकास बारे प्रतिनिधिसभा सदस्य दिनेश कुमार यादव र स्थानियबीच विकास निर्माणबारे छलफल भएको हो ।

सप्तरी निर्वाचन क्षेत्र नं. ३ बाट निर्वाचित साँसद यादवले उक्त क्षेत्रको विकासप्रति चासो राख्दै स्थानियको गुनासो सुन्न आयोजना गरिएको हो ।

छलफलमा साँसद यादव समक्ष स्थानियहरुले जनता माध्यमिक विद्यालयको भौतिक पुर्वाधार निर्माण, सडक, शिक्षा र सिंचाईको समस्याहरुप्रति राखेका हुन् ।

तत्कालिन मलेकपुर गाविसका पुर्व अध्यक्ष सुरेन्द्र प्रसाद यादवले वडा नम्बर १ स्थित १८ बर्ष देखि निर्माणाधिन अवस्थामा रहेको खानेपानी टंकीको निर्माण कार्य सम्पन्न गरि संचालनमा ल्याउने तर्फ पहल गरिदिन आग्रह गरे ।

उनले तत्कालिन जमुनी मधेपुरा, मलेकपुर, कटैया र सिम्राहा सिंगियौन गरि ४ वटा गाविसमा शुद्ध खानेपनी पुर्‍याउने उद्देश्यले २०६४ साल देखि निर्माण थालिएको खानेपानी टंकी निर्माण नहुँदै जिर्ण बन्न लागेकोले त्यसलाई सुचारु गर्ने तर्फ सांसद यादवको ध्यानाकर्षण गराए ।

घोरदह, मुतनी, पाँची जस्ता सधै पानि बग्ने नदीबाट स्थायी रुपमा सिंचाई गर्न सकिने भएकाले त्यस्तो योजनाहरु अगामी बजेटमा समावेश गराउन उहाँले साँसद यादवलाई सुझाव समेत दिए ।

जनता माध्यमिक विद्यालयका पुर्व विद्यालय व्यवस्थापन समिति अध्यक्ष चितरंजन यादवले भौतिक पुर्वाधारको अभावमा विद्यालयको प्राविधिक शिक्षा संचालनमा समस्या हुँदै आएकोले सुविधा सम्पन्न प्राविधिक शिक्षालय भवन र ल्याव निर्माण गर्नुपर्नेमा जोड दिए ।

विद्यालयका सेवा निवृत्त शिक्षक बमभोला प्रसाद यादवले शैक्षिक स्तरलाई माथि उठाउन विद्यालयको पुर्वाधार निर्माण आवश्यक रहेको तर यस प्रति स्थानिय सरकारले पनि चासो नदेखाएको गुनासो गरे ।

"विद्यालयमा प्राविधिक शिक्षा संचालनमा छ तर, उपुक्त ल्याव छैन, त्यसले विद्यार्थीलाई समस्या भईरहेको छ" यादवले भने, "पुर्वाधार निर्माण र इन्जिनियरिंगको स्नातकतह सम्मको पढाई संचालन हाम्रो प्रमुख माग हो, यसको लागि पहल गरिदिनुस् ।"

विकास निर्माण प्रति स्थानियको चासो र गुनासो सन्नुहुँदै संघीय साँसद यादवले आम जनताबाट उठाईएका समस्याहरुलाई समाधानका लागि आफूले सक्दो पहल गर्ने आश्वासन दिए ।

उनले अबको केही दिन पछि सरकारले नीति तथा कार्यक्रम ल्याउने हुँदा छलफलमा उठेका विषयहरुलाई आउने बजेट मार्फत सम्बोधन हुनेगरि आफूले ताल्लुक मन्त्रालयमा गरेर प्रयास गर्ने तथा यी विषयहरुले बजेटमा प्राथमिकता पाउने विश्वास व्यक्त गरे ।

"विद्यालयको भवन निर्माण देखि सिचाई, सडक जस्ता पुर्वाधार प्रति स्थानियको चासो र गुनासो जायज हो, यसको लागि म सम्बन्धित निकायमा पहल गर्नुछु" साँसद यादवले भने ।

सैयौं स्थानियको सहभागितमा भएको छलफलमा जमुनी मध्येपुरा गाविसका पुर्व अध्यक्ष मौजेलाल यादव, सेवा निवृत्त शिक्षक भागवत यादव, विद्यालय व्यवस्थापनि समितिका पुर्व अध्यक्ष राजु यादव र जयनारायण यादव, स्थानिय प्रेमनारायण यादव सहितकाले विकास निर्माण प्रति सुझाव दिएका थिए ।

सात फरार प्रतिवादी पक्राउ

राजविराज/जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले गत साता तीन दिनको अवधीमा सात जना फरार प्रतिवादीलाई पक्राउ गर्न सफल भएको छ ।

चैत्र २८ गते देखी ३१ सम्ममा जिल्ला प्रहरी कार्यालय तथा मातहतका प्रहरी कार्यालयहरुबाट खटिएको प्रहरी टोलीले उनीहरुलाई पक्राउ गरेको हो।

अदालतबाट विभिन्न मुद्दामा फैसला भई कैद तथा जरिबाना भुक्तान बाकि रहेका सात जना प्रतिवादीलाई पक्राउ गरेको सुचना अधिकारी डिएसपी जीतेन्द्र कुमार बस्नेतले जानकारी दिएका छन् ।

पक्राउ पर्नेहरुमा लागु औषध मुद्दामा सप्तरी जिल्ला अदालतबाट ३ महिना २७ दिन कैद र २ हजार जरिवाना तोकिएको शम्भुनाथ नगरपालिका ३ का सम्पत लाल चौधरी, काठ चोरी मुद्दाका शम्भुनाथ नगरपालिका ७ का निर्मल दास, दुर्गालाल दास र भीम दास छन । यस्तै लुटपीट मुद्दाका राजगढ गाउँपालिका १ का प्रियान्सु यादव, महेश यादव र कुटपीट मुद्दाका सोही वडाका शिवेन्द्र मरिक छन ।

उनीहरुबाट ३ महिना २७ दिन कैद सजाय र २६ हजार ९ सय ४० रुपैया जरिबाना असुल गर्न बाँकी रहेको प्रहरीले जनाएको छ। अदालतबाट कैद सजाय तोकिएर फरार रहेका प्रतिवादीहरुलाई पक्राउ गर्ने जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले अभियानै चलाएको छ।

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 पदार्थ देखि टाढा रहौं ।

अनुरोधकर्ता
शम्भुनाथ नगरपालिका
नगर कार्यापालिकाको कार्यालय
सप्तरी, मधेश प्रदेश

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

किएभलाई ९०९ युक्रेनी सैनिकको शव प्राप्त

किएभ/किएभले शुक्रबार रुससँगको युद्धमा मारिएका सयौं युक्रेनी सैनिकको शव प्राप्त गरेको बताएको छ । यो तीन हप्तामा दोस्रो पटक स्वदेश फिर्ता भएको हो ।

सन् २०२२ मा रुसले युक्रेनमा आक्रमण गरेदेखि युद्धका बन्दी र युद्धमा मरेका कैदीहरूको आदानप्रदान दुई पक्षबीचको सहकार्यको एउटा दुर्लभ क्षेत्र रहेको छ ।

"स्वदेश फिर्ता गर्ने गतिविधिहरूको परिणाम स्वरूप नौ सय नौ युक्रेनी रक्षकको शव युक्रेनमा फिर्ता गरियो", युक्रेनी सरकारी एजेन्सी, युद्धका कैदीहरूको उपचारका लागि समन्वय मुख्यालयले सामाजिक सञ्जालमा भनेको छ ।

रुसले सामान्यतया आफ्ना शवहरू फिर्ताको घोषणा गर्दैन वा युक्रेनमा लडिरहेका आफ्ना सैनिकहरूको सङ्ख्याबारे अद्यावधिक जानकारी दिँदैन ।

तर रूसी मिडिया र सैन्य ब्लगरहरूले आक्रमणको निरीक्षण गर्ने संसदीय समितिका सांसद शमसेल सारालिभलाई उद्धृत गर्दै मारिएका ४१ जना रूसी सैनिकको शव फिर्ता गरिएको बताएका छन् ।

यो आदानप्रदान अमेरिकी नेतृत्वको दुई पक्षबीच युद्धविराम गराउने प्रयास अवरुद्ध भएजस्तै देखिएको बेला भएको हो ।

दुवै पक्षका दशौं हजार मारिएको व्यापक रूपमा अनुमान गरिएको छ । यद्यपि कुनै पनि देशले नियमित अपडेटहरू प्रदान गर्दैनन् ।

फेब्रुअरीको मध्यमा युक्रेनका राष्ट्रपति भोलोदिमर जेलेन्स्कीले अमेरिकी प्रसारणकर्ता एनबिसी न्युजलाई आफ्ना ४६ हजारभन्दा बढी सैनिक मारिएको र करिब तीन लाख ८० हजार घाइते भएको बताउनुभएको थियो ।

सन् २०२२ को शरद ऋतुदेखि रुसले आफ्नो क्षतिको बारेमा रिपोर्ट गरेको छैन । उक्त समयअघि उसले छ हजारभन्दा कम सैनिक मारिएको बताएको थियो । मिडियाजोना र बिबिसीको रूसी सेवाले चलिरहेको अनुसन्धानले सार्वजनिक रूपमा उपलब्ध स्रोतहरूबाट प्राप्त जानकारीको आधारमा युद्ध सुरु भएदेखि करिब एक लाख मृत रूसी सैनिकको नाम पहिचान गरेको छ । एजेन्सी

'शेइयान-२७' उपग्रह प्रक्षेपण: चीनको अन्तरिक्ष मिसनमा अर्को सफलता

चीन/चीनले शनिबार बिहान उत्तर चीनको शानसी प्रान्तको ताइयुआन उपग्रह प्रक्षेपण केन्द्रबाट छवटा नयाँ परीक्षण उपग्रहहरू सफलतापूर्वक अन्तरिक्षमा पठाएको छ ।

'शेइयान-२७' नाम दिइएका ती उपग्रहहरू बिहान ठीक ६ बजेर ५१ मिनेटमा प्रक्षेपण गरिएका हुन् । ती उपग्रहहरू आफ्ना निर्धारित कक्षमा पुग्न सफल भएका छन् ।

शेइयान-२७ सिरिजका उपग्रहहरू मुख्य रूपमा अन्तरिक्ष वातावरणको अध्ययन तथा प्रविधि परीक्षणका लागि प्रयोग गरिनेछन् । यी उपग्रहहरूद्वारा पृथ्वीको आसपासको अन्तरिक्ष क्षेत्रमा हुने भौतिक तथा वातावरणीय परिवर्तनहरूको निगरानी, डाटा सङ्कलन र विश्लेषण गरिनेछ, जसले भविष्यमा गरिने अन्तरिक्ष मिसनहरूको तयारी र नयाँ प्रविधिहरूको परीक्षणमा महत्वपूर्ण सहयोग पुर्‍याउनेछ । साथै, यस्ता परीक्षण उपग्रहहरूले चीनको स्वदेशी प्रविधि विकास र अन्तरिक्ष अनुसन्धान क्षमतामा थप प्रगति ल्याउने अपेक्षा गरिएको छ ।

चिनियाँ अधिकारीहरूका अनुसार, यी उपग्रहहरू मुख्यतया अन्तरिक्ष वातावरणको अध्ययन तथा सम्बन्धित प्रविधिहरूको परीक्षणका लागि प्रयोग गरिनेछन् । यसको उद्देश्य भावी अन्तरिक्ष योजनाहरूका लागि आवश्यक ज्ञान र प्रविधि विकास गर्नु हो ।

प्रक्षेपणमा प्रयोग भएको लङ्ग मार्च-६ नामक रकेट चीनको प्रख्यात रकेट श्रृंखला 'लङ्ग मार्च' अन्तर्गत पर्छ । शनिबारको प्रक्षेपण यो श्रृंखलाको पाँच सय सत्तरीऔं उडान रहेको छ ।

यस सफलताले चीनको अन्तरिक्ष विज्ञान तथा प्रविधि क्षेत्रमा प्रगति र क्षमताको पुष्टि गर्दछ । एजेन्सी

लिबियामा बारुदी सुरुङ हटाउने कार्यमा थप अन्तर्राष्ट्रिय सहयोगको आवश्यकता : राष्ट्रसंघ

लिबिया/लिबियामा बारुदी सुरुङ हटाउने कामलाई निरन्तरता दिनु र जनतालाई सुरक्षासम्बन्धी चेतना दिनु अहिले पनि धेरै आवश्यक रहेको राष्ट्रसंघका एक उच्च अधिकारीले बताउनुभएको छ ।

राष्ट्रसंघका महासचिवका उप-विशेष प्रतिनिधि तथा लिबियाका लागि मानवीय समन्वयकर्ता ऐनियास चुमाले त्रिपोलीमा आयोजित एक कार्यक्रममा यस्तो कुरा बताउनुभएको हो । यो कार्यक्रम 'बारुदी सुरुङ सचेतना अन्तर्राष्ट्रिय दिवस' को अवसरमा गरिएको थियो ।

लिबियाली बारुदी सुरुङ केन्द्रको जानकारी अनुसार लिबियाको धेरै क्षेत्रहरू अहिले पनि जोखिमयुक्त अवस्थामा छन् र अझ नयाँ क्षेत्रहरू पनि पहिचान भइरहेका छन् ।

त्यहाँका बारुदी सुरुङ केन्द्रका प्रमुख खलील एल-शिब्लीले लिबियाली टोलीहरूले गरिरहेका प्रयासमा अन्तर्राष्ट्रिय सहयोग आवश्यक रहेको बताउनुभयो । राष्ट्रसंघ अन्तर्गत बारुदी सुरुङ विभाग प्रमुख फात्मा जौरीगले सुरक्षाका लागि सबै निकायहरूबीच सहकार्य आवश्यक भएको बताउँदै कानुन, योजना र सहयोगलाई बलियो बनाउनुपर्नेमा जोड दिनुभयो ।

सन् २०११ मा गद्दाफीको शासन अन्त्य भएपछि लिबियामा लामो समयदेखि हिंसात्मक द्वन्द्व चलिरहेको छ । त्यसकै कारण धेरै ठाउँहरू बारुदी सुरुङ र अन्य बिस्फोटक वस्तुले प्रदूषित भएका छन्, जसले जनताको जीवनमा अझै खतरा निम्त्याइरहेको छ । एजेन्सी

नेवि संघको स्थापना दिवसमा बृक्षारोपन

राजविराज/नेपाली काँग्रेसको भातृ संगठन नेपाल विद्यार्थी संघको ५६ औं स्थापना दिवसको अवसरमा शनिबार वृक्षारोपन कार्यक्रम गरिएको छ।

महेन्द्र बिन्देश्वरी क्याम्पस राजविराजको प्राङ्गणमा विभिन्न जातजातीका ५६ बोट बिरुवाहरु रोपेर स्थापना दिवस मनाइएको नेवि संघ सप्तरीका अध्यक्ष राकेश ठाकुरले जानकारी दिएका छन्।

उक्त अवसरमा क्याम्पस प्रमुख डा. सुशील चन्द कर्ण, प्रध्यापक उमेश यादव, स्ववियु पुर्व सभापति समीर झा, नेवि संघका केन्द्रीय सदस्य तिर्थ नारायण दास, किसान संघ केन्द्रीय सदस्य गंगा सागर गुप्ता, नेबि संघका पुर्व सचिव एवं राजविराज नगरपालिका ७ का सदस्य रामानन्द देव, स्वविय सभापति प्रत्याशि नितिश यादव, स्वविय सदस्य सन्तोष कुमार मण्डल, कविन्द्र मेहता, महेश यादव, सालनी ठाकुर, रविन्द्र यादव, जय सुतिहार, उज्वललगायतको उपस्थिति रहेको थियो।

यस्तै सोही अवसरमा शनिबारै साझ स्थानीय गजेन्द्र चौकमा दीप प्रज्वलन कार्यक्रम समेत गरिएको छ।

शम्भुनाथ मेला सुरु

राजविराज/सप्तरीको शम्भुनाथ नगरपालिकास्थित मन्दिर प्राङ्गणमा लाग्ने एक महिने ऐतिहासिक मेला सोमबार विधिवत रुपमा पूजापाठ गरि शुभारम्भ गरिएको छ।

नयाँ वर्षको अवसरमा हरेक वर्ष बैशाख १ गतेदेखी लाग्ने शम्भुनाथ मेला लाग्ने गरेको छ। तराई मधेश क्षेत्रमा यति लामो समयसम्म अटुट रुपमा मेला लाग्ने यस्ता धार्मिक स्थल कमै छन्।

मेलाको एक समारोहबीच "शम्भुनाथ मेला समिति २०८२" का संयोजक नतथा वडा अध्यक्ष समेत रहेका बिजय कुमार साहले पूजापाठ र मन्दिरमा भार चढाएर शुभारम्भ गरे।

मेला समितिमा नगरपालिकाका १२ वटै वडाका वडाअध्यक्ष मध्ये एक जना संयोजक र अन्य सदस्य छन्। पहिलो दिन तीन हजार भन्दा बढी श्रद्धालुले प्राङ्गणमा रहेको पोखरीमा पवित्र स्नान पश्चात् पूजापाठ गरेको मेला समितिका संयोजक साहले जानकारी दिए।

रुपनी र कठौनाको बीचमा पूर्वपश्चिम राजमार्गदेखी एक किलोमिटर दक्षिणमा अवस्थित यस मन्दिरमा रहेको शिवलिङ्ग करिब ८ फिट जती अग्लो र ३ फिट मोटो कालो पत्थडको छ।

यस मेलालाई धार्मिक महत्वका साथै नयाँ वर्षको शुभकामना आदानप्रदान गर्ने स्थलको रुपमा पनि लिने गरिएको छ। यस मेलामा बिभिन्न प्रकृति र सम्प्रदायका सयौं साधुसन्तहरुको जमघट भई मन्दिर परिसरमा बसी बैशाख महिना भर साधनामा व्यस्त रहने तथा रातभर भजन किर्तन हुने गरेको छ।

यस पटक यस मन्दिरमा पूजापाठ तथा एक महिने मेलामा ५ लाख भन्दा बढी भक्तजन आउने मेला समितिको अनुमान छ।

लागु औषधसहित ३२ जना पक्राउ

राजविराज/सप्तरी प्रहरीले चालु आ.ब. २०८१/८२ को साउनदेखी चैत मसान्तसम्म ९ महिनाको अवधीमा लागु औषधसहित ३२ जनालाई पक्राउ गरेको जनाएको छ।

सो अवधीमा प्रतिबन्धित लागु औषध गाजा ६ हजार ८२ दशमलब ८४ किलो बरामद समेत गरिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीका प्रहरी नायब उपरिक्षक जितेन्द्र बहादुर बस्नेतले जानकारी दिएका छन्।

यस्तै अन्य लागु औषध डाइजेफाम, ब्रुफेन, फेनारगन ९ सय ५ एमपुल, नाइट्रोजन ट्याबलेट ७ सय २६ पिस, स्पासमाप्रो प्लस क्याप्सुल ७६ थान, ओस्कल ट्याब्लेट ५ पिस, डायलेक्स ३ बोतल, कोडियन फोस्फेट ४ बोतल, ब्राउन सुगर १.६२ मिलिग्राम जिल्लाको विभिन्न स्थानहरुबाट बरामद गरिएको छ।

विगत ९ महिनाको अवधीमा लागु औषध सम्बन्धी २९ वटा मुद्दा समेत दर्ता गरिएको छ भने लागुऔषध ओसारपोसारमा संलग्न मोटरसाइकल ८, टिपर १, ट्रक २, स्कारपियो ३, अल्टो कार तथा अटो एक/एक वटा नियन्त्रण लिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ।

भारतको राम मन्दिरबाट हराएकी रोशनी झण्डै दुई महिनापछी फेला परिन

राजविराज/झण्डै दुई महिनाअघि भारतको उत्तर प्रदेशको प्रयागराजमा लागेको बिशाल महाकुम्भमा स्नान पश्चात् अयोध्यास्थित राममन्दिर दर्शन गर्न परिवारसहित पुगेकी सप्तरीकी २० वर्षिय रोशनी फेला परेकी छिन्।

मन्दिर परिसरबाट हराएकी राजविराज ७ की रोशनी सकुशल फेला परेकी हुन्। उनी गत फागुन ३ गते भिडमा सम्पर्कविहीन भएकी थिइन्।

परिवारजन उत्तर प्रदेशका मुख्यमन्त्री योगी आदित्यनाथ तथा मधेश प्रदेशका मुख्यमन्त्री सतिशकुमार सिंह समेतलाई भेटी रोशनीको खोजि र उद्दारमा सहयोगका लागि आग्रह गरेका थिए।

हराएको दुई महिना बित्न लाग्दा पनि नभेटिएका परिवारका सदस्य अब भेटिएलान भन्ने विश्वास नै नभएको बेला अचानक उत्तर प्रदेश प्रहरीको प्रयासले छोरी साथमा पाउन सम्भव भएको बुबा बिरेन्द्र साहले बताए।

साहले छोरी भेटिने माध्यम बनेका उत्तर प्रदेश प्रहरीले मन्दिर आसपासकै क्षेत्रबाट सकुशल उद्दार गरि आफूहरुलाई बोलाएर जिम्मा लगाएको बताएका छन्। रोशनी मधेश आन्दोलनका सहिद स्व. दिलिप साहकी आफ्नै भतिजि हुन्।

पेट्रोल, डिजेल र मट्टितेलमा मुल्य घट्यो

काठमाडौं/नेपाल आयल निगमले पेट्रोल, डिजेल र मट्टितेलको साविकको बिक्री मूल्यमा प्रतिलिटर तीन रुपैयाँ घटाएको छ।

मूल्य घटेसँगै पेट्रोल पहिलो वर्गका लागि प्रतिलिटर एक सय ५७ रुपैयाँ ५० पैसा, दोस्रो वर्गका लागि एक सय ५९ रुपैयाँ र तेस्रो वर्गका लागि एक सय ६० रुपैयाँ तोकिएको छ। यस्तै, डिजेल तथा मट्टितेलको मूल्य पहिलो वर्गका लागि एक सय ४३ रुपैयाँ ५० पैसा, दोस्रो वर्गका लागि एक सय ४५ रुपैयाँ र तेस्रो वर्गका लागि एक सय ४६ रुपैयाँ निर्धारण गरिएको निगमले जनाएको छ।

इन्डियन आयल कर्पोरेशनबाट मंगलबार प्राप्त पेट्रोलियम पदार्थको नयाँ खरिद मूल्यअनुसार प्रतिलिटर पेट्रोलमा तीन रुपैयाँ १५ पैसा र डिजेलमा दुई रुपैयाँ ६२ पैसाले घटेर आएकाले स्थानीय बजारमा पनि मूल्य समायोजन गरिएको निगमले स्पष्ट पारेको छ।

मौसमी फ्लु रोकथामका उपाय

- बिरामी भएका व्यक्तिसँग भौतिक दुरी कायम राखौं,
- खोक्दा, हाच्छिउँ गर्दा नाक मुख छोपौं,
- पौष्टिक खाना खाऔं, शारीरिक रुपमा सक्रिय बनौं,
- सम्भव भएसम्म बिरामी हुँदा घरमै बसौं,
- बेलाबेलामा साबुनपानीले हात धोऔं वा स्यानिटाइजरको प्रयोग गरौं,
- प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन योग, ध्यान र व्यायाम गरौं,
- लक्षण देखिएमा चिकित्सकको सल्लाह लिऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सप्तरीका रमणीय ठाउहरुबारे तपाईंलाई थाहा छ ?

सप्तरी जिल्ला पर्यटकीय गन्तव्यका लागि आकर्षक छ। तर, यसबारे धेरैलाई जानकारी छैन्। धार्मिक पर्यटकदेखि रमणीयस्थलहरु छन्। धार्मिक पर्यटनमा मुलुककै प्रसिद्ध एवं चर्चित छिन्नमस्ता मन्दिर यहीं जिल्लामा छन्। छिन्नमस्ता गाउँपालिकामा अविस्थत यो मन्दिरमा पूजापाठ गर्न टाढा टाढाबाट व्यक्तिहरु आउने गर्छन्। मन्दिर अगाडि रहेको पोखरी, पिकनिक स्पोर्ट, धर्मशाला समेत यहाँ रहेको छ।

कंकालिनी मन्दिर : हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिका वडा नम्बर १ भारदहस्थित यो मन्दिर पनि मुलुककै चर्चित देवी मन्दिर हो।

शम्भुनाथ मन्दिर : यो शम्भुनाथ नगरपालिकाभित्र छ। मन्दिरकै नामबाट पालिकाको नामांकरण समेत गरिएको छ। यहाँ बिक्रम सम्वत्को नयाँ साल अर्थात् बैशाख १ गतेदेखि एक महिनासम्म ठूलो मेला लाग्ने गर्दछ। साउन महिनामा श्रद्धालुको ठूलो घुइँचो यहाँ लाग्ने गर्दछ।

हनुमान मन्दिर : हनुमानगर कंकालिनी नगरपालिकाको हनुमाननगर बजारमा पुरानो हनुमान मन्दिर छ। कालो हनुमान मन्दिर पुग्दा जोकोहि पनि मोहित हुन्छन्। जिल्लामा अन्य धेरै देवी देवताका मन्दिरहरु छन्।

कोशी टप्पु : कोशी टप्पु वन्यजन्तु आरक्ष पनि यहीं जिल्लामा छन्। कंचनरुप नगरपालिकास्थित आरक्षमा गैंडासहित विभिन्न वन्यजन्तुहरुको अवलोकन गर्न सकिन्छ।

धारापानी क्षेत्र : चुरको कोखमा रहेको यो धारापानी क्षेत्र कंचनरुप नगरपालिकामा रहेको छ। यो ठाउँ पिकनिक मनाउनका लागि राम्रो स्थल मानिन्छ।

लोहजारा दह : तिरहुत गाउँपालिकामा रहेको छ यो दह। यो ठाउँ पिकनिक मनाउनका लागि प्रसिद्ध मानिएको छ यो ठाउँ। यी ठाउँहरुको अवलोकन गरौं र मनलाई प्रसन्न बनाऔं। **सप्तरीका पर्यटकीय स्थलहरुको संरक्षणमा आ-आफ्नो तर्फबाट योगदान पुऱ्याऔं।**

जनहीतका लागि : उद्योग, बाणिज्य तथा पर्यटन मन्त्रालय, मधेश प्रदेश, पर्यटन विकास कार्यालय लहान, सिरहा

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*, **वेबसाइट** : *rajbirajdainik.com.np*