परिवर्तनको लागि

क्राईम अपरेशन

CRIME OPERATION साप्ताहिक

❑ वर्ष १० ❑ अंक २५ २०७८ माघ ९ गते आईतवार Sunday 23, JAN 2022 ❑ पृष्ठ: ६, ❑ मूल्य रु. १०/-

पानीको सही सदुपयोग गरौं । पानी महसुल समयमै तिरी अनावश्यक जरिवानाबाट बचौं ।

नेपाल खानेपानी संस्थान शाखा कार्यालय देवकोटा चौक विराटनगर

कोशी अस्पतालमा कोभिड संक्रमितको प्रसुती

विराटनगर । प्रदेश नं. १ को राजधानी विराटनग महानगर पालिकामा रहेको काशी अस्पतलाले कोभिड संक्रमित गर्भवतीहरुको प्रसुति गर्न थालेपछि अस्पतालमा प्रसुती गराउनेको संख्या बृद्धि भएका छ जसका कारण अस्पतालको पेसेजमा समेत वेडको व्यवस्थापन गरी आमा र बच्चालाई राखेर सेवा दिई रहेको छ ।

इटहरी उपमहानगर पालिकावाट एकजना व्यक्तिले गर्भवती लिएर विराटनगरकै सवभन्दा ठूलो नीजी क्षेत्रको नोवेल अस्पताल पुग्दा गर्भवतीको कोरोना जाँच गर्दा पोजिटिभ रिपोर्ट आएपछि तुरुन्त डिस्चार्ज गरी अन्यत्र लान भन्यो । अनि गर्भवतीलाई लिएर धरानको घोपा केन्द्र पुगे तर त्यहां पनि कोरोना संक्रमणकै कारण भर्ना लिएनन् । त्यहाँवाट फर्केर विराटनगको कोशी अस्पताल आएपछि त्यहाँ गर्भवतीको भर्ना लिएपछि गर्भवतीको आफन्तहरु खुशी भएका थिए ।

कोशी अस्पतालमा प्रसुती गराउनेको भिड बढेपछि पेसेजमै वेड राखी उपचार गराउँदै ।

मानवतामा समर्पित भएकै कारण अहिले कोशी अस्पतलमा प्रसुती गराउनेको चाप बढेको छ त्यसमा पनि कोराना संक्रमित गर्भवतीहरुलाई सेवा प्रवाह गरेको हुनाले सर्वसाधारण जनता खुशी भएका छन् ।

कोरोना संक्रमित गर्भवती हरुको लागि कोशी अस्पतलाले छुट्टै १० वटा वेडका व्यवस्था गरी अरु गर्भवतीहरुलाई दिने सेवा सरह संक्रमित गभृवतीहरुलाई समेत सेवा प्रदान गर्दै आएको अस्पतलाले जानकारी गराएको छ ।

काशी अस्पतलाका चिकित्सक, नर्स, कर्मचारी गरी ८३ जनामा कोरोना संक्रमण भएको कारण जनशक्ति त्यसै अभाव भएको वेला पनि संक्रमित गर्भवतीहरुको समेत प्रसुती सेवा दिई रहेकोमा संक्रमित गर्भवतीका आफन्तहरु खुशी भएका छन् ।

कोभिड-१९ को कडा

वांकी अन्तिम पेजमा...

बलात्कारको आरोपमा एक पक्राउ

विराटनगर । बलात्कार आरोपमा प्रहरीले मोरङको सुनवर्षीबाट एक जना युवकलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ ।

सुनवर्षी नगरपालिका वडा नं. ७ को २२ वर्षीय सुरेन्द्र ऋृषिदेव पक्राउ परेका हुन् । ऋृषिदेवमाथि शारीरिक रूपमा अपांगता भएकी स्थानीय १७ वर्षीया किशोरीलाई बलात्कार गरेको आरोप छ ।

मोरङ प्रहरीका प्रवक्ता डीएसपी मञ्जील मुकारुङका अनुसार ऋृषिदेवले राम्ररी हिँडडुल गर्न र बोल्नसमेत नसक्ने अपांगता भएकी युवतीलाई बुधवार घरमै बलात्कार गरेको प्रारम्भिक अनुसन्धानबाट खुलेको छ ।

परिवारका सदस्य कोही पनि नभएको बेला ऋृषिदेव किशोरीको घरमा पुगेका थिए । त्यही मौकामा उनले भान्सा कोठामा लगेर अपांगता युवतीलाई बलात्कार गरेको डीएसपी मुकारुङको भनाइ छ ।

किशोरीमाथि जबरजस्ती घरभित्रै गरिरहेको स्थानीयले देखेर होहल्ला गरेको प्रहरीले जनाएको छ । होहल्ला हुन थालेपछि ऋृषिदेव घटनास्थलबाट भागेका थिए । भाग्दै गरेको अवस्थामा इलाका प्रहरी कार्यालय रंगेलीका प्रहरी निरीक्षक अनमोल खड्का नेतृत्वको टोलीले उनलाई पक्राउ गरेको थियो । ऋृषिदेव विरुद्ध प्रहरीले जबरजस्ती करणी मुद्दा चलाउने भएको छ ।

शिक्षकहरूले बुझाए ज्ञापनपत्र

विराटनगर । प्रगतिशील नेपाल राष्ट्रिय शिक्षक संगठन १ नम्बर प्रदेश समितिले विभिन्न माग राखी प्रदेश नं.१ का मुख्यमन्त्री राजेन्द्रकुमार राईलाई ज्ञापन पत्र बुझाएको थियो ।

माघ ३ गने सोमबारका दिन संगठनको प्रदेश अध्यक्ष कमलप्रसाद तिम्सिना, केन्द्रीय उपाध्यक्ष तथा प्रदेश इन्चार्ज हिक्मतबहादुर बस्नेत सहितको टोलीले १३ सूत्रीय माग राखी ज्ञापन पत्र बुझाएको थियो ।

ज्ञापन पत्रमा प्रदेश नं. १ को शिक्षा ऐनसँगै नियमावली तुरुन्त जारी गर्नुपर्ने माग गरिएको छ । विद्यालयमा पढ्ने बालबालिकालाई खोपको सुनिश्चिता गर्नुपर्ने र स्वास्थ्यको मापदण्ड अपनाइ विद्यालय सञ्चालन गर्ने वातावरण

वांकी ३ पेजमा...

पुल निर्माण नहुँदा ठेकेदारलाई कारवाहीको माग

विराटनगर । मोरङको कानेपोखरी गाउँपालिका वडा नं. २ (दर्वेसा र केराउन जोड्ने) मा रहेको गेउरिया खोलाको पुल ठेक्का लागेको सात वर्ष विती सक्दा पनि पुल निर्माण नहुँदा स्थानीहरुले ठेकेदारलाई कारवाही गर्न माग गरेका छन् ।

जिल्ला प्रशासन कार्यालय मोरङमा स्थानीयवासीहरुले उजुरी गरेका छन् । गेउरिया खोलाको पुल निर्माण २ वर्षमा सम्पन्न गर्ने गरी २०७१ साल कार्तिकमा सम्झौता भएको थियो । तर, अहिलेसम्म पुल निर्माण कार्य सम्पन्न भएको छैन । हाल ७० प्रतिशत काम भएपछि निर्माण कम्पनीले बिना कारण काम रोकेको छ ।

निर्माण कम्पनीलाई कारवाहीको माग गर्दै कानेपोखरी गाउँपालिका को स्थानीय राजेन्द्रकुमार मण्डल र अर्जुन आचार्य लगात रहेका छन् । २ वर्षभित्र सक्ने गरी सम्झौता भएपनि ७ वर्ष वितिसक्दा पुल निर्माण हुन सकेको छैन । पुल नहुँदा उक्त ठाउँमा सर्वसाधरण आवतजावतमा समस्या छ,' जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा दिएको निवेदनमा उल्लेख छ, ।

पुल निर्माण गर्ने सम्झौता गरेर पुल निर्माण नगर्दा भइरहेको क्षतिको जिम्मेवारी निर्माण कम्पनीले लिनुपर्ने बताउँदै निवेदक मण्डलले पुल निर्माणमा लापरबाही गर्नेलाई कारबाही गर्नुपर्नेमा जोड दिए । 'आवश्यक छानविन गरी दोषि उपर कारबाही गर्न तथा छिटोभन्दा छिटो पुल निर्माणको लागि पहल गरिदिन जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा निवेदन दिएको मण्डलले वताए ।

जिल्ला प्रशासन कार्यालयका सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी महेशराज तिम्सिनाले निर्माण कम्पनीका संचालक सराजुद्धिन अन्सारीलाई बोलाएर जवाफ माग गर्ने बताए । 'हामीले जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा यस विषयमा छलफल गरेका छौं,' तिम्सिनाले भने, 'कानून अनुसार सरकारले प्रक्रिया अगाडि बढाउँछ, त्यहाँ पुल नहुँदा समस्या छ, म पनि त्यस ठाउँबाट ओहोर दोहोर गरेको छु ।' पुल निर्माण नहुँदा सर्वसाधारणलाई आवत

वांकी अन्तिम पेजमा...

प्रधानमन्त्री...

गर्न विशिष्टीकृत विभाग गठन गरिएको छ ।

४४. सार्वजनिक खर्चमा मितव्ययिता कायम गर्ने मापदण्ड जारी गरी कार्यान्वयनमा ल्याइएको छ ।

४५. आगामी १ वर्षभित्र तीनै तहको निर्वाचन गर्नुपर्ने कुरालाई मध्यनजर गरी सरकारले निर्वाचनका पूर्व तयारीका कार्यहरू अघि बढाई रहेको छ ।

४६. नेपालले बंगलादेशको ढाकामा सम्पन्न भएको एभिसि सेन्ट्रलजोन महिला भलिवलमा उत्कृष्ट प्रर्दशन गरी स्वर्ण पदक प्राप्त गरेको छ भने माल्दिप्समा भएको साफ च्याम्पियनसीप फुटवलमा उपविजेताको उपाधि हासिल गरेको छ। उत्कृष्ट खेल प्रर्दशन गर्ने खेलाडीहरुलाई सरकारले सम्मान तथा पुरुस्कृत गरेको छ ।

४७. मेरो नेतृत्वमा बेलायतको ग्लास्गो शहरमा आयोजित जलवायु परिवर्तनसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय महासन्धिको पक्षराष्ट्रहरूको २६ औं सम्मेलनमा सहभागी भई नेपालको तर्फबाट नेशनल एडपसन एबिल हानी-नोक्सानी सम्बन्धी राष्ट्रिय कार्यढाँचा रल्भत श्भचय झष्ककष्यल नेपालको दीर्घकालीन रणनीति गरी ३ वटा नीतिगत दस्तावेजहरू प्रस्तुत भएका छन्। त्यसैगरी संयुक्त राष्ट्रसंघको ७६औं महासभा, नयिदर्बा ऋयखष्म-ज्ञढ क्गरूष्त एवम् संयुक्त राज्य अमेरिकाका महामहिम राष्ट्रपतिद्वारा आयोजित लोकतन्त्रसम्बन्धी शिखर सम्मेलनलाई सम्बोधन लगायत अन्य अन्तराष्ट्रिय मन्चमा नेपालको उपस्थिति जनाइएको छ ।

अन्त्यमा, संयुक्त सरकारले अङ्गीकार गरेका नीतिहरूप्रति जनसमर्थन र सहयोग प्राप्त भएको छ। संविधान र संवैधानिक प्रणालीको रक्षा भएको छ र विधिको शासन सुदृढ बनेको छ। जनतामा त्रास र भय एवम् राजनीतिक स्थायित्व प्रतिको संशयको अन्त्य भएको छ। सरकारले कार्यभार सम्हालेको ६ महिनाको अवधिमा भएका कार्यहरूमध्येप्रतिनिधिमूलक र उदाहरणको रूपमा उल्लेख भएका माथि उल्लिखित कार्यहरू र हासिल भएका मुख्य-मुख्य उपलब्धिले सरकार सही दिशामा अघि बढिरहेको स्पष्टछ।

छोटो अवधिमा गरेका कार्य र हासिल भएका उपलब्धिहरूले मुलुकमा राजनीतिक स्थायित्वसँगै विकास, सुशासन र समृद्धि हासिल गर्ने बलियो आधार खडा गरेको छ। जनतामा आशा र भरोसा बढेको छ।तर,हामीलाई यसमैसन्तोषगर्ने अवस्था छैन ।एक्काइसौं शताब्दीको द्रुत गतिमा अघि बढिरहेको प्रतिस्पर्धी युगमा विकास र समृद्धिको यात्रालाई हामीले थप गतिका साथ चाँडै पूरा गर्नुपर्ने खाँचो छ ।

यस अवधिमा सरकारलाई प्राप्त भएको राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय समर्थन, सहयोग र सहायताका लागिसबै राजनीतिक दलहरू, नागरिक समाज, सञ्चार जगत एवम् सर्वसाधारण सबै दिदीबहिनी, दाजुभाईहरु एवम् सम्बन्धित मित्रराष्ट्रहरू, दातृ निकाय तथा विकास साझेदार संस्थाहरूमाम हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछु । धन्यवाद ! जयनेपाल !!

वि.सं.२०७८ माघ ७ शुक्रवार १८:०८ मा प्रकाशित अर्थतन्त्रवाट

कोशी..

लक्षणसहितको गम्भिर प्रकृतिका कोरोना संक्रमितको संख्या अहिले निकै बढदो छ। संक्रमित गर्भवतीहरुको प्रसुती गराउन निजी अस्पतलाहरुले नमानेपछि अहिले कोशी अस्पतालमा संक्रमित गर्भवतीहरुको प्रसुती गराउन भिड बढेको अस्पतालका नासु नवराज लुँइटेलले वताए ।

दोस्रो कहरको वेला कोरोना संक्रमित गर्भवतीले प्रसुती गराउन आउनेहरुको संख्या मध्ये ३४ जनालाई अप्रेशन गरिएको थियो। त्यसमध्ये ३ जना बच्चा खेर गएको थियो। तेस्रो कोरोना संक्रमणको कहर चलिरहेको बेला ४ जनाको अप्रेशन, १३ जनाको नर्मल प्रसुती भएर बच्चा पाएको कोशी अस्पतालको मेडिकल सुपरिटेन्डेन्ट डा. चुमनलाल दासले जानकारी गराए ।

अन्य निजि अस्पतालहरुलाई संक्रमित गर्भवतीहरुका लागि सेवा प्रवाह गर्न आग्रह गर्दै कोशी अस्पतलामा कार्यरत ठूलो संख्यामा स्वास्थ्यकर्मी संक्रमित भएपछि सेवा प्रवाहमा समस्या भएको वताए ।

कोशी अस्पतालमा २ सय ५९ दरबन्दी रहेको छ। त्यस मध्ये हाल १ सय ९१ जना मात्र अस्पतालमा कार्यरत रहेको छ ।

पुल...

जावत सहज बनाउन निर्माण कम्पनीलाई तुरुन्त निर्देशन दिइने पनि तिम्सिनाले बताए ।

पुल निर्माणको लागि भुटाहा सुनसरीको फ्युचर र सराउद्धिन निर्माण सेवाले संयुक्त रुपमा ठेक्का पाएका थिए। १ करोड १८ लाखमा पुल निर्माणको सम्झौता भएर ५७ लाख रुपैयाँ भुक्तानी पनि लगिसकेको संघीय सडक सुपरिवेक्षण तथा अनुगमन कार्यालय इटहरी अन्तर्गतको सडक डिभिजन कार्यालय विराटनगरले जनाएको छ ।

निर्माण कम्पनीका संचालक सराजुद्धिन अन्सारीलाई पटकपटक ताकेदा गर्दा पनि काम नभएको सडक डिभिजन कार्यालयको भनाइ छ। 'विश्वास गर्नै गाह्रो भइसक्यो, दशैं अगाडिदेखि नै काम गर्न भन्दा पनि दशैंपछि, तिहार पछि, छैठ पछि, एक हप्ता पछि भन्दै ढाँट्दै आएको छ,' सडक डिभिजन कार्यालय विराटनगरका प्रमुख इन्जिनियर सुदर्शन कार्कीले भने, 'हामीले आजमात्रै कार्यालयमा बोलाएर कारबाहीको चेतावनी दिएका छौं, उहाँले आउँदो आइतबार, सोमबारदेखि काम गर्छु भन्नुभएको छ वहाँको भनाई थियो ।

निर्माण कम्पनीका संचालक अन्सारीले आफूले पुल निर्माणको लागि अढाइ करोड खर्च गरिसकेको बताए। पुल ढिलो निर्माण हुनुमा बेस निर्माण गर्ने क्रममा अत्याधिक पानी रहेको कारण खर्च बढेको कारण प्रष्ट पारे। यद्यपि आफूले काम सम्पन्न गर्ने उनले बताए ।

शिक्षकहरूले...

तयार गर्न ज्ञापन पत्रमा माग गरिएको छ ।

त्यसैगरी प्रदेशमा न्यूनतम बेतनमा कार्यरत बाल विकास शिक्षक, विद्यालय कर्मचारीहरूको समस्या समाधानका लागि विद्यालयमा दरबन्दी कायम गरी स्थायित्वको प्रबन्ध गर्न पनि माग गर्नुका साथै उमेरको हद नाघेका राहत शिक्षकलाई शिक्षा सेवा आयोगको परीक्षामा सहभागी गराउनुपर्ने पनि माग गरिएको छ ।

ज्ञापन पत्रमा शिक्षा सेवा मर्यादित बनाउन कर्मचारीको भन्दा शिक्षकको तलब १० प्रतिशत बढी हुनुपर्ने, प्रदेश १ को कुल बजेटको २० प्रतिशत रकम शिक्षा क्षेत्रमा खर्चनुपर्ने लगायतका माग उल्लेख रहेको

पौष महिनाको उत्कृष्ट प्रहरी कार्की र लिम्बु

बिराटनगर। इलाका प्रहरी कार्यालय पशुपतिनगर ईलाममा कार्यरत प्रहरी निरीक्षक देउ प्रसाद लिम्बु र इलाका प्रहरी कार्यालय रामपुर ठोक्सिला उदयपुरमा कार्यरत प्रहरी जवान नर बहादुर कार्की पौष महिनाको सर्वोत्कृष्ट प्रहरी घोषित भएका छन् ।

प्रहरी निरीक्षक देउ प्रसाद लिम्बु

प्रहरी जवान नर बहादुर कार्की

विभागिय मुल्य-मान्यता, आदेश-निर्देशनको पालना गरी व्यवसायिक, लगनशील र कर्तव्यनिष्ठ तवरले कर्तव्यपथमा तल्लीन रही उच्च मनोवल र साहसका साथ आफ्नो कर्तब्य निर्वाह गरी अपराध अनुसन्धानको क्षेत्रमा विशेष योगदान पुऱ्याएको थियो ।

त्यसैगरी २० बर्ष अगाडी कर्तव्य गरी ज्यान मारेको तत्काल अभियुक्त नखुलेको कर्तव्य ज्यान मुद्दामा संकित व्यक्तिलाई निगरानिमा राखी प्रतिवादीको पहिचान गरी थप प्रमाणहरु जुटाई पक्राउ गर्न सफल भएको थियो ।

अनुमति प्राप्त नभएको डुंगा संचालन गरी क्षमता भन्दा बढी यात्रु हालेर लापरवाही गरी सप्तकोशी नदिमा डुंगा चलाएको कारण दुर्घटना भई डुंगा पल्टिदा १२/१५ जना मानिस बेपत्ता पारेको ज्यान सम्बन्धी कसूर मुद्दामा वारदात पश्चात ८ बर्ष सम्म फरार रहेका प्रतिवादीहरुलाई पक्राउ गरी कानूनी कारवाहीको दायरामा ल्याउन महत्वपूर्ण भुमिका निर्वाह समेत गरेको थियो ।

दुवैले आम नागरिकहरुमा सुरक्षाको अनुभूति हुने गरी नागरिक समक्ष प्रहरीको छवि उच्च बनाउने तर्फ प्रशंसनीय कार्य गरेकोले इलाका प्रहरी कार्यालय पशुपतिनगर, इलाम दरबन्दी भई सोही कार्यालयमा कार्यरत प्रहरी निरीक्षक देउ प्रसाद लिम्बु र इलाका प्रहरी कार्यालय वाना, संखुवासभा दरबन्दी भई इलाका प्रहरी कार्यालय रामपुर ठोक्सिला उदयपुरमा कार्यरत प्रहरी जवान नर बहादुर कार्कीलाई उच्च मुल्याङ्कन गर्दै २०७८ साल पुस "महिनाको सर्वोत्कृष्ट प्रहरी" घोषणा गरिएको हो ।

प्रहरी कर्मचारीहरुको मनोवल उच्च बनाउने तथा सम्पादित कार्यको उचित मूल्याङ्कन गर्दै १ नम्बर प्रदेश प्रहरी कार्यालय विराटनगरले १ नम्बर प्रदेश भरीका प्रहरी कर्मचारीहरु मध्येबाट प्रत्येक महिना सर्वोत्कृष्ट प्रहरी छनौट गर्दै आइरहेको छ ।

सर्वोत्कृष्ट हुने प्रहरी कर्मचारीलाई पुरस्कृत गरी उत्कृष्ट कार्यको बिवरण सहितको फ्लेक्स प्रिण्ट गरेर १ नम्बर प्रदेश प्रहरी कार्यालय बिराटनगरमा निर्माण गरिएको स्तम्भ तथा १ नम्बर प्रदेश अन्तर्गत रहेका इलाका प्रहरी कार्यालय "क" स्तरसम्मका प्रहरी कार्यालयहरुमा १ महिना सम्म राखिदै आईएको छ ।

जाडोबाट बच्न मिम्न उपायहरू अबलम्बन गरौं ।

- तातो झोलिलो पदार्थके प्रशस्त मात्रामा पिउने गरौं,
- न्यायो कपडा लगाऔं,
- घाम वा आगो तापौं,
- तेल मसाज गरौं,
- शारिरीक व्यायाम गरौं,
- बालबालिका, जेष्ठ नागरिक तथा अशक्तले सकेसम्म चिसोको समयमा घर बाहिर ननिस्कौं,
- ताजा र पौष्टीक खानेकुरा खाऔं,
- जाडोबाट बच्ने नाममा धुम्रपान तथा मद्यपान नगरौ,
- स्वास्थ्यमा कुनै समस्या परेमा स्वास्थ्यकर्मीसंग परामर्श लिऔ ।

नेपाल सरकार, विज्ञापन बोर्ड

विराटनगर महानगरपालिकाको सूचना

- ❐ मिसावट गरिएका, सडेगलेका तथा अस्वस्थकर खानेकुराहरु नखाऔं ।
- ❐ उपभोक्ता हित संरक्षणमा चनाखो बनौं ।
- ❐ छाला भएको मासु नखाऔं र विक्री तिवरणमा समेत निरुत्साहित गरौं ।
- ❐ आखद रंग प्रयोग गरेका खाद्य पदार्थहरुको उपभोग बहिस्कार गरौं ।
- ❐ छाडा चौपायाको नियन्त्रण गरौं , घरपालुवा चौपायाहरु छाडा नछाडौ ।
- ❐ सडक तथा पेटीकीनारामा आवागमन अवरोध हुने गरी निर्माण समाग्री नराखौं तथा व्यापार व्यवसाय नगरौं ।
- ❐ बसोबास स्थल, टोलमा व्यवसायिकरुपमा पशुपालन कुखुरा पालन गर्दा छरछिमेकमा असर नपर्ने गरी पालौं ।
- ❐ सवारी साधनहरु तोकिएको स्थानमा मात्र पार्किङ्ग गरौं ।
- ❐ बालबालिकालाई काममा हैन विद्यालय पठाऔं ।
- ❐ बालश्रम शोषणविरुद्धको आचारसंहिता पालना गरौं बालश्रम शोषण मुक्त नगरको स्थापना गरौं।
- ❐ बालश्रम शोषण समाजिक अपराध हो ।
- ❐ विराटनगर उपमहानगरपालिका क्षेत्रका प्रत्येक घरलाई बालसंक्षणगृहको रुपमा स्थापित गरौं।
- ❐ सार्वजनिक स्थलमा जतातते फोहोरमैला नफालौं ।

परिवर्तनको लागि क्राईम अपरेशन CRIME OPERATION साप्ताहिक
प्रवन्ध निर्देशक : हिरालाल साह ९८४२२०५८१६ सम्पादक/प्रकाशक : श्याम सुन्दर सुतिहार ९८४२०२७१४२,९८०७३५२२१३ कार्यालय विराटनगर-११ कम्प्युटर लेआउट:विजय कु.मण्डल
मुद्रक:बाबा प्रिण्टर्स अफसेट प्रेस, विराटनगर-७ इमेल:crimeopration@gmail.com

सम्पादकीय

सिमा नाकामा भ्याक्सिन कार्ड चेक

विश्व भरीने अहिले कोरोना भाईरसको नयां भेरियण्ट ओमिक्रोनको संक्रमण बढेर मानव उच्च जोखिममा रहेको छ। त्यसको प्रभाव नेपालमा पनि त्यतीनै देखिएको छ। दिनहुँ कोरोना संक्रमणको संख्या वृद्धि भई रहेको छ। दैनिक सरदर हेर्दा अहिले ८/१० हजार संक्रमित थपिदैछ। नेपालमा पिसिआर चेक गराएको मध्ये ५० प्रतिशतमा कोरोना संक्रमण पुष्टी भई रहेको छ। स्वास्थ्य विज्ञका अनुसार माघ महिना भरी कोरोना संक्रमणको उच्च जोखिम रहेको आंकलन गरेका छन्। नेपाली जनतामा कोरोना संक्रमण वृद्धि हुनुमा नेपाल भारतको खुल्ला सिमाना पनि मुख्य कारण रहेको छ। किन कि नेपालीहरुले रोजगारीको खोजीमा भारत गएको हुन्छ अहिले भारतमा ओमिक्रोणको वृद्धिदर उच्च रहेकोले त्यसवाट नेपाली घर फर्केने क्रम धेरै भएकोले तीनीहरुवाटै नेपाल समाजमा संक्रमण वृद्धि भई रहेको छ। संक्रमणवाट नेपाललाई जोगाउन अहिले सिमानाकाहरुमा प्रहरीले कोरोना कार्ड लिएर वारपार गर्न दिन्छ। त्यसमा पनि कोरोना कार्डमा नाममात्र भएकोले मोवाईलमा फोटो खिचेर त्यही देखाएर वारी पारी गरी रहेको छ के कार्ड देखाउँदैमा कोरोना छिर्दैन ? कोरोना कार्ड देखाउने हो भने नेपाली नागरिकता सहित देखाएमा मात्र अलि प्रभाव कारी हुन्छ अन्यथा कसैको कार्ड लिएर अन्य भ्याक्सिन नलगाएका व्यक्ति समेतले धेरै पटक सिमावारी पारी गरेकाले त्यसवाट अझ संक्रमण सर्ने सम्भावना वढी नै हुन्छ।

प्रमुख सहर र भारतसँगका सीमा जोडिएका सहरमा संक्रमितको संख्या उच्च रहेको सर्वदितै छ। संक्रामक दर बढ्दै गएकाले केही साता उच्च जोखिमपूर्ण छन्। महामारीबाट बच्न स्वास्थ्य सतर्कता अपनाउने र मापदण्ड लागू गर्नुको विकल्प छैन। कार्ड मात्र हेरेरमा मात्र केही हँदैन। छिमेकी भारतमा कोरोनाको नयाँ भेरियन्ट 'ओमिक्रोन' व्यापक फैलिँदा सरकारले सीमा नाकामा पर्याप्त चेकजाँच र स्वास्थ्य सुरक्षाका मापदण्ड लागू नगरी कोरोना भ्याक्सिन कार्ड मात्र देखाएर सिमानाकामा ओहोर दोहोर गर्नु दिन नेपालको लागि खतराको घण्टी हो। भारतबाट फर्किनेमा कोरोना पोजेटिभ भेटिए पनि सीमा नाकामा होल्डिङको व्यवस्था नेपाल सरकारले गरेको देखिदैन। होल्डिङ सेन्टर नबन्दा संक्रमितहरू होम आइसोलेसनमा बस्ने भन्दै सीधै घर पुग्ने गरेका छन्। जसले गर्दा कोरोना संक्रमण गाउँ-गाउँ र टोल-टोलमा पुगी सकेका छन्। अस्पतालको स्वास्थ्य कर्मचारी लगायत अन्य कर्मचारी समेतमा कोरोना संक्रमण उच्च देखिएकोले शुरुमै संचेत हुन जरुरी छ।

कोरोना संक्रमणलाई नियन्त्रण गर्न नेपाल सरकारल 'केही आदेश' जारी गरे पनि सहरबजार र उपचारमा मान्छेको भीडभाड घटेको छैन। दुई वर्षदेखि कोरोनाका कारण आर्थिक रूपमा हानि व्यहोरेका सर्वसाधारणका लागि अब घरभित्रै बसेर मुखमा माड लगाउन पनि गाह्रो भइरहेको अवस्था छ। यस्तो वेला नेपाल सरकार, राजनीतिक दल, संघ संस्था समेतले गाउँघरमा साह्रे परेको गरीब दुखी विरामीहरुलाई अस्पतला पुऱ्याएर उपचार गराई दिई सहयोग गर्न र जति सक्दो आम नेपालीलाई भ्याक्सिन दिन अतिआवश्यक छ।

साप्ताहिक राशिफल

मेष (चु,चे,चो,ला,लि,लु,ले,लो,अ):तपाईका विरोधीहरु परास्त हुनुका साथै मान सम्मान समेत मिल्ने योग रहेको छ। युवकयुवतीहरुका लागि नयां जीवन साथी मिल्ने छ।

वृष (इ,उ,ए,ओ,वा,वि,वु,वे,वो): **आर्थिक पक्ष राम्रो रहेकाले व्यपार व्यवसायीवाट राम्रै लाभ मिल्ने तथा पारिवारिक सुख भ्रमणको योग समेत रहेको छ।**

मिथुन (क,कि,कु,घ,ङ,छ,के,को,ह) : आफन्त जनसंग खटपट मनमुटाउ गराउंने योग छ। दाम्पत्य तथा प्रेमको विषयमा सामान्य अप्ठ्यारो हुने योग छ।

कर्कट (**हि,हु,हे,हो,डा,डि,डु,डे,डो**):मनमा अनावश्यक तर्ककुतर्कले डेरा जमाउने योग देखिन्छ। गरेको काम अरुले काट्न सक्ने देखिएकाले विचार पु-याएर काम गर्नु होला।

सिंह (मा,मि,मु,मे,मो,टा,टि,टु,टे): विद्यार्थी वर्गका लागि पढाईमा गहिर ो लगाव हुनुका साथै बौद्धिक क्रियाकलापमा सहभागी गराउने योग छ।

कन्या (टो,प,पी,पू,ष,ण,ठ,पे,पो): शारिरीक अस्वस्थ्यताका साथै आलस्य बढने योग रहेको छ। नाना तरहका अनावश्क विषयले मानसिक तनाव उत्पन्न गराउने देखिन्छ।

तुला (**रा,री,रु,रे,रो,ता,ती,तु,ते**):परिवारिक चिन्ताले सताउने योग रहेको छ। भने उत्तरार्द्धमा सामान्य वादविवादमा पर्न सम्भावना रहेको छ।

वृश्चिक (**तो,ना,नि,नू,ने,नो,या,यि,यू**): आर्थिक पक्ष सवल रहेको छ। आत्मबल तथा पराक्रम बढेर जानाले प्रशस्त कार्य सम्पादन गर्ने क्षमता वढ्ने छ।

धनु (**यो,भा,भी,भू,ध,फा,ढ,भे**): मेवा मिष्ठान्नका परिकार प्राप्त हुने बेला छ। कृषि तथा कृषिजन्य व्यवसायमा लाभ हुनेछ।

मकर (**भो,जा,जी,जू,जे,ख,खि,खू,खे,गा,गी**):महिनाको पुर्वाधमा मित्रसहयोग,धनागमन तथा मनोरञ्जनको अवसर मिल्नेछ। भने उत्तरार्धमा मान हानि तथा अपमान आउनसक्ने छ।

कुम्भ (**गु,गे,गो,सा,सी,सु,से,सो,द**):सामाजिक कार्यमा सहभागी हुनुका साथै भोजभतेरमा तथा रमाईलो यात्राको सुवर्ण अवसर मिल्ने योग रहेको छ।

मीन (**दी,दु,थ,झ,ञ,दे,दो,च,ची**):शत्रुहरुको शिर निहुरिनेछ। भने वाद विवादमा विजय मिल्ने योग रहेको छ। पेट, आंखा तथा सामान्य शारीरिक अस्वस्थता देखापर्नैछ।

महिलालाई नटेर्ने समाजको नालीबेली

उमा पौडेल

एकाएक मेरो मनले एउटा गुनासो सम्झियो- 'बैनी हामी जस्तो छोरी मान्छेलाई विदेश गएका मान्छेले पटक्कै मन पराउँदैनन्, के गर्ने होला ?'

बिझेको काँडा निकाल्न सियो वा हुप्सियोले घोच्नुपर्छ। विदेश गएको भनेर गाउँलेले पटक-पटक घोचपेच गरेपछि उनको मनबाट यस्तो प्रश्न ओकलिएको भाव उनको अनुहारबाट प्रष्टै झल्किन्थ्यो।

काँडा निस्किएपछि टनटन गरेको ठाउँ जसरी सञ्चो हुन्छ, त्यसैगरी उनीभित्र गडेको यो पीडा निको पार्ने कुनै ओखति मसँग थिएन। तथापि मैले भनें, 'तपाईं त थोरै आँटिला महिलामध्ये एक जना हुनुहुन्छ। परिवार पाल्ने हिम्मत बोकेर परदेशमा आर्थिक उपार्जन गरिरहनुभएको छ। कसले के भन्छ, कसरी हेर्छ भनेर वास्ता गर्नुहुँदैन दिदी। तपाईंको बहादुरीलाई मेरो सलाम छ।'

धेरैबेर यस्तै हौसलाको कुरा गरें। आफ्नो बलबुताले जानेको सुझाएँ र निराश नहुन आग्रह गरें।

महिलाले घरबाट बाहिर निस्किएर नोकरी वा कुनै पेशा व्यवसाय गर्दा पनि साउती मार्ने समाज हो यो। विदेशै गएर आएको भनेपछि उछित्तो काढ्न खोज्नु कुन नौलो कुरा भयो र ?

मैले सिन्धुलीकी तत्कालीन सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी विजया प्रसाईको अनुभूति सम्झिएँ। बकाइदा टेबुलमा 'विजया प्रसाई, सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी' लेखिएको नेमप्लेट छ। म त्यही टेबल अगाडिको कुर्सीमा बस्छु। तर पनि मानिसहरूले शुरूमै अनुहार हेरेर सोध्छन्, 'खै यहाँ सर हुनुहुन्न ?' 'म नै हो सर, भन्नुस् न' भन्दै स्पष्टीकरण दिएर काम शुरू गर्नुपर्छ। यस्ता घटना धेरैपटक झेलेको उहाँको अनुभव थियो।

मेरो जागिरे जीवनको १४ वर्षमा पहिलोपटक मैले आफ्नो बोसको रूपमा महिला पाएकी छु। यो कुराले म खुशी मात्रै छैन, काममा जाँगर पनि थपिएको छ। ५२ जनाको हाम्रो टीममा लिडरको रूपमा पनि महिला नै हुनुहुन्छ। मभन्दा माथिल्लो तहका उहाँहरू कहिलेकाहीं मैले काम गरिरहेको जिल्लामा पुग्नुहुन्छ। उहाँहरू जाने बेलामा मैले सम्बन्धित पक्षलाई जानकारी गराउनुपर्छ। यही क्रममा मैले केही बुज्रुक र उच्च ओहोदाका मानिने व्यक्तिबाट धेरैपटक एउटै प्रश्न खेप्नुपरेको छ, 'तपाईंको अफिसमा महिलाले मात्रै काम गर्न पाउँछन् हो ?'

प्रश्न नमीठो लाग्छ, मन आवेगमा आउँछ। यद्यपि वादविवाद गर्नु उपयुक्त ठान्दिनँ। वास्तविकता बुझाउन खोज्छु। तर मनमा एउटा कुरा खेल्छ- यदि उनीहरूले म लगायत माथिका पदमा पुरुष नै पुरुष देखेको भए मलाई 'तपाईंको अफिसमा पुरुषले मात्रै काम गर्न पाउँछन् हो ?' भनेर प्रश्न गर्थे होलान् ?

उनको अनुभवमा सेवाग्राही पाउदेखि शिरसम्म हेरेर नपत्याएरै पुरुष भएको शाखामा आफ्नो कुरा राख्न पुग्छन्। मर्यादाक्रम थाहा पाएका कर्मचारी जानाजान पदीय जिम्मेवारीलाई लत्याउँछन्

मैले मेरै टीमका अग्रज म्याडमहरूलाई पनि नपत्याइएका अनुभव धेरै पटक अनौपचारिक गफगाफका क्रममा सुन्न पाएकी छु।

लेखा अधिकृतको रूपमा कार्यरत एकजना साथी हुनुहुन्छ- शर्मिला तामाङ। उहाँ कार्यकक्षको कुर्सीमा बसिरहँदा पनि सेवाग्राहीले 'सर कता जानुभयो ?' भनेर सोधिरहन्छन्। कार्यालय सहयोगी वा अर्का सेवाग्राही पुरुष कोठाभित्र हुँदा फाइल उनै पुरुषलाई दिइन्छ। एकपटक पुलुक्क अनुहार हेरेर जाने, आफ्नो पदको मान्छेबारे सोध्ने र शाखामा फेरि दोहोऱ्याएर आएर 'हजुर नै यो कोठाको मान्छे ?' भनेर पटक पटक सोधेर मात्रै फाइल पेश गरेका घटनाका थाक छन् उहाँसँग।

मेरी बालसखा २७ वर्षीया कविता चौहान बूढानीलकण्ठ नगरपालिकामा प्रशासकीय अधिकृतको रूपमा कार्यरत छिन्। स्कूलमा एउटै बेञ्चमा बसेर हामीले विद्यालय तहको पठनपाठन सिध्यायौं। कामकाजी, घरायसी सबै कुराहरू हामी एकअर्कासँग गरिरहन्छौं। पेशागत जीवनका सुखदु:ख साट्ने क्रममा उनले अनुभूत गरेका लैंगिक दृष्टिकोणका नमीठा अनुभव छन्। ७ वर्ष अघि खरिदार पदबाट जागिर शुरु गर्दा भन्दा विगत दुई वर्षदेखिको अनुभव अलि फरक छन्। कार्यक्रम तथा योजनाको अनुगमनको क्रममा 'महिला भएर फिल्ड जान सक्नुहुन्छ ?', 'काम जान्नुभएको छ र ? त्यसैले डकुमेन्ट नदेखाएका हौं, कागजमा हस्ताक्षर मात्रै गरिदिनुस्' जस्ता तीता वाणी सुन्ने बानी नै परिसकेको छ उनलाई।

मर्यादाक्रममा आफूभन्दा तल्लो तहका कर्मचारीले नटेर्ने, निर्णय प्रक्रियामा सहभागी नगराउने, हेलाहोचो व्यवहार उनले धेरै भोगेकी छिन्। 'पहिलो त हाम्रो समाजमा महिलालाई पदमा रहेको विश्वास नै गरिंदैन। अर्को चाहिं कम उमेरको भयो भने त झन् पत्याउँदैनन्' उनी आफ्नो अनुभव बाँड्दै भन्छिन्, 'सर्वसाधारणले त पत्याउँदैनन् नै, स्वयम् कर्मचारीभित्र पनि महिलाको उपल्लो मर्यादाक्रममा नटेर्ने प्रशस्तै हुन्छन्।'

उनको अनुभवमा सेवाग्राही पाउदेखि शिरसम्म हेरेर नपत्याएरै पुरुष भएको शाखामा आफ्नो कुरा राख्न पुग्छन्। मर्यादाक्रम थाहा पाएका कर्मचारी जानाजान पदीय जिम्मेवारीलाई लत्याउँछन्।

आफ्नो पदीय मर्यादा अनुरूप कार्यसम्पादन र अधिकारको प्रयोग गर्ने क्रममा उनले तल्लो तहका कर्मचारीदेखि उपल्लो तहकासँग तर्क-वितर्क गर्नु परेको छ।

'तपाईंहरूले मलाई खेलौना सम्झनुहुन्छ खुसुखुसु सही गर्न ?' यसरी कड्किएपछि मात्र कर्मचारीले झस्किएर व्यवहार सुधार्न थालेको अनुभव उनीसँग धेरै छ। एकदिन यस्तै भयो। ५ बजेपछि उनी कार्यालयबाट निस्कन लाग्दै थिइन्। निस्कने क्रममा कार्यालय प्रमुखले उनलाई अझै केही समय बस्नुपर्ने र ५ बजे निस्कन आफूले कर्मचारीका लागि सहुलियत दिएको बताए। कविताले कार्यालयमा काम पनि नभएको र आफ्नो घरमा सानो बच्चा पनि भएकाले निस्कनुपर्ने तर्क गरिन्। उनलाई हाकिमले भने, 'घरको काम, बालबच्चा सम्हाल्ने भए किन जागिर खाएको ?'

कविताले भोगेका यस्तो तीखा व्यवहार, भनाइहरू धेरै छन्। लिपिबद्ध गरे यसले एउटा पुस्तककै स्वरूप पाउन सक्छ।

मेरी एकजना ३७ वर्षीया आफन्त दिदीको काठमाडौंमा आफ्नै घर छ। एउटा प्राइभेट आफिसमा नोकरी गर्ने उहाँको आम्दानी पनि निकै राम्रो। म बेलाबेलामा जिस्क्याइरहन्छु, 'दिदी भिनाजुको जुत्ता कहिले लुकाउन पाउने हाम्ले ?'

उहाँ भन्नुहुन्छ, 'नानी मलाई एक छिन फुर्सद हुन्न। यसो घरव्यवहार धान्ने र बालबच्चा हुर्काउने अलि सरल खालको कोही छ भने खोजिदेऊ न !'

म जिस्क्याएरै दिदीलाई बिहेको प्रश्न गर्छु। उहाँ नजिस्किएरै मलाई यस्तो जवाफ दिनुहुन्छ। राम्रोसँग घरव्यवहार धान्ने खाले केटी चाहियो भन्ने मात्र सुनेकी म उहाँसँगै भन्ने आँट त गर्दिनँ। तर मनमनै सोच्छु- 'त्यसै तिमीले ३७ वर्षसम्म बिहे नगरी बस्नु पऱ्या छ त ? अब कुन चाहिं केटा आएर तपाईंको व्यवहार सम्हाल्ने होला।'

एउटा उपल्लो दर्जामा काम गर्ने महिलाका लागि सेवाग्राही र कर्मचारीले नपत्याउने मात्रै होइन, उनीहरूका लागि यस्ता विभिन्न किसिमका असहजताहरू हुने रहेछन्। सोही पदीय जिम्मेवारीमा एकजना पुरुष भएको भए विवाहका लागि केटीहरूको प्रस्तावको लाइन लाग्थ्यो होला आफन्तहरूबाट पनि। अपसोच उनी महिला परिन्।

यी केही प्रतिनिधि घटनाहरू मात्रै हुन्। घर बाहिर निस्किएर पेशागत तथा व्यावसायिक जीवन जिइरहेका महिलाहरूले कत्ति अविश्वासका पहाडहरू छिचोल्नु परेको होला। पटक-पटक संघर्ष गरेर, आफ्नो क्षमता देखाएर, जाँच पास गरेर पद सम्हालेकाहरूले कतिपटक स्पष्टीकरण दिनुपरेको होला ? फेरि यस्ता प्रश्नहरू पुरुषले महिलालाई मात्रै गर्दैनन्। महिला स्वयम्ले नै महिलालाई गरिरहेका हुन्छन्। त्यस्ता महिलाहरू जो सिवाय घरव्यवहारमा मात्रै बाँधिनुपर्ने बाध्यतामा परेका छन्।

म स्वयम्ले पनि केही वर्ष पहिले यस्ता धेरै अविश्वासलाई छिचोल्नु परेको थियो। मैले १३ वर्षको उमेरबाट बाल पत्रकारको रूपमा काम शुरु गरें। म सिन्धुलीको स्थानीय रेडियोमा बालबालिकाको कार्यक्रम सञ्चालन गर्थें। पछि सोही रेडियोमा समाचारदेखि टक शोसम्मको कार्यक्रम गर्थें। उमेरलाई नै हेर्ने हो भने मैले सानो उमेरमा राम्रो जिम्मेवारी र अवसर पाएको अनुभूति अहिले पनि हुन्छ।

त्यतिबेलाको एउटा घटना मलाई राम्रो याद छ। सिन्धुलीमा निर्माण भइरहेको एउटा सडक खण्डमा गुणस्तरहीन सामग्रीको प्रयोग भएको भनेर त्यहाँका स्थानीयहरू प्रशासन कार्यालयमा डेलिगेसन आएका थिए। उक्त घटनाबारे मैले स्थानीयसँग धेरै

वांकी ५ पेजमा...

केही महत्व पूर्ण टेलिफोन नम्बरहरु

दमकल

बिराटनगर बारुणयन्त्र ४२००००
इटहरी बारुणयन्त्र ५८०१०१
धरान बारुणयन्त्र ५२०१९९
इनरुवा बारुणयन्त्र ५६०१०१
दमक बारुणयन्त्र ०२३-५८०१०१
भद्रपुर बारुणयन्त्र ०२३-५२०१०१

एम्बुलेन्स सेवा

जिविस मोरङ ५३६३५३
नेरेसो रंगेली ५८००४८
बिराटनगर उपमनपा ५२२२३६

अस्पताल

कोशी अ.अ.इमरजेन्सी ५२४२३४
रंगेली अस्पताल ५८००४८
आँखा अस्पताल ५२३७०६
सुरक्षा अस्पताल प्रा.लि.
०२१-५३६९४१, ५२२८७७
एम्बुलेन्स ९८०२७५३७१७,
९८०२७५३७०६

प्रहरी

पूर्वाञ्चल क्षे.प्र.कार्यालय
०२१-४३५००१
जिल्ला प्रहरी कार्यालय
५३०३५८, ५२३९०१,१००
नगर प्र.का.. बिराटनगर
५२१८५०, ५३०३६७, ११०,
इ.प्र.का. रंगेली
८०१००८०१३०
इ.प्र.का. उर्लाबारी
०२१-५४०००२
सिमा प्रहरी चौकी
०२१-४३५८४०

धनकुटामा ८ पत्रकार मनोनित

धनकुटा । प्रेस चौतारी नेपाल धनकुटाले आठ जना अग्रज पत्रकारलाई सल्लाहकारमा मनोनित गरेको छ ।

प्रेस चौतारी धनकुटाका अध्यक्ष रबिन कटेलको अध्यक्षतामा मंगलवार बसेको जिल्ला कमिटीको बैठकले सल्लाहकार मनोनित गरेको थियो ।

मनोनित हुँनेहरुमा नैन विश्वकर्मा, रमेशचन्द्र अधिकारी,

सन्तोष रुचाल, सिद्धराज राई, भेषराज कटेल, सोबिस चेम्जोङ्ग, नयराज नेपाल र भरत थोक्लेन छन् । संगठनका अग्रजहरुलाई जिल्ला कमिटीले सल्लाहकार मनोनित गरेको चौतारीका जिल्ला अध्यक्ष कटेलले जानकारी दिए ।

गत पुस २९ गते सम्पन्न प्रेस चौतारीको ९ औं जिल्ला अधिवेशनले नयाँ जिल्ला कमिटी निर्माण गरेको छ । अधिवेशन पश्चात बसेको जिल्ला कमिटीको पहिलो बैठकले सल्लाहकार मनोनित गरेको हो । बैठकले अधिवेशनको समिक्षा गर्दै अधिवेशनलाई सभ्य र भब्य रुपमा सफल पार्न सहयोग गर्ने सम्पूर्णलाई धन्यवाद ज्ञापन गरेको थियो ।

त्यसैगरी प्रेस चौतारी धनकुटाले आउँन लागेको नयाँ बर्ष २०७९ को भित्ते पात्रो पनि प्रकाशन गर्ने भएको छ । क्यालेण्डर प्रकाशनको तयारीका लागि उपाध्यक्ष विश्वराज श्रेष्ठको संयोजकत्वमा माया राउत, रविन्द्र रणपहेली, विनु चेम्जोङ्ग, सन्तोष सुवेदी र विश्वजित देउजा सदस्य रहेको क्यालेण्डर प्रकाशन तयारी समिति निर्माण गरिएको छ ।

बैठकले नयाँ कार्यसमितिका नाममा बैंक खाता परिवर्तन गर्ने निर्णय पनि गरेको छ । त्यस्तै, हरेक दुई/दुई महिनाको फरकमा महिनाको पहिलो शनिवार जिल्ला कमिटीको नियमित बैठक बस्ने निर्णय पनि भएको प्रेस चौतारी धनकुटाले जनाएको छ ।

लागुऔषध सहित २ जना पक्राउ

विराटनगर । मोरङको रतुवामाई नगरपालिका वडा नं. ९ स्थितबाट प्रतिबन्धित लागुऔषध सहित २ जनालाई पक्राउ गरिएको छ ।

पक्राउ पर्नेमा उर्लावारी नगरपालिका वडा नं. ३ का ३६ बर्षीय तारानिधि गुरागाई र ३५ बर्षीय बिदेश लिम्वु रहेका छन ।

प्रहरी चौकी इटहराबाट खटिएको गस्ति टोलीले शंका लागि मे.२ प ४८०४ नम्वरको मोटरसाईकल लाई चेकजाँच गर्ने क्रममा मोटरसाईकल पछाडि सवार रहेका लिम्बुको साथबाट नाईटाभेट-४६ पत्ता (६९० चक्की) फेला पारेको थियो ।

प्रतिबन्धित लागुऔषध नाईटाभेट सहित पक्राउ परेका दुबै जनालाई इलाका प्रहरी कार्यालय सिजुवाबाट थप अनुसन्धान भईरहेको छ ।

कोरोना (C0VID–19) भाइरसका बारेमा जनहितमा जारी सूचना

१. कसरी सर्छ कोरोना भाईरस ?

क) नाकबाट निस्कने सिगानबाट, ख) फोहरहातबाट,
ग) राम्रो संग नपाकेको माछा, मासु र तरकारीबाट,
घ) भाइरसबाट प्रभावित व्यक्तिको सम्पर्कबाट

२. कोरोना भाइरसका लक्षण के–के हुन सक्छन्

क) सिगान बगिरहनु, ख) घाँटी सुक्नु तथा दुख्नु,
ग) पखाला लाग्नु, घ) वान्ता हुनु,
ङ) लगातार टाउँको दुख्नु, च) लगातार ज्वरो आउनु,
छ) सास फेर्न गाह्रे हुनु ।

3. यसबाट बच्न के–के गर्ने ?

क) साबुन पानीले राम्रो संग हात धुने,
ख) खानेकुरा धोइपखाली राम्रोसंग पकाउने,
ग) मास्क प्रयोग गर्ने, घ) भिडभाडमा नजाने,
ङ) सकभर होटल, रेष्टुरेन्टको खाना नखाने
च) चरा, मूसा, विरालो, कुकुर जस्ता जनावरबाट टाढा रहने ।

कटहरी गाउँपालिका मोरंग प्रदेश नं. १

प्रधानमन्त्री शेरबहादुर दउवाले राष्ट्रका नाममा गरेको सम्बोधनको पूर्णपाठ

विराटनगर । प्रदानमन्त्री शेर वहादुर देउवाले माघ ७ गते शुक्रवारका दिन राष्ट्रको नाममा सम्बोधन गरेको थियो ।

उक्त सम्बोधनका पूर्ण पाठ यस प्रकार रहेको छ ।

आदरणीय दिदीबहिनी तथा दाजुभाइहरु,

सम्वत् २०७८ साल असार २९ गते मेरो नेतृत्वमा पाँच राजनीतिक दलको समर्थन र सहभागितामा गठन भएको सरकारले ६ महिनापूरा गरेको छ। संयुक्त सरकारको साझा न्यूनतम कार्यक्रमका आधारमा सरकारले कार्य सञ्चालन गर्दै आएको छ ।

विश्व कोभिड १९ महामारीको प्रथम, दोस्रो र तेस्रो लहरबाट आक्रान्त भएको छ। हामी पनि संक्रमणको उच्च जोखिममा रहेकाले आर्थिक तथा सामाजिक क्षेत्रमा गम्भिर प्रभाव पर्न गएको छ।संकुचित रहेका आर्थिक तथा सामाजिक क्रियाकलापहरूमेरो नेतृत्वको सरकारले कार्यभार सम्हालेपछि सुचारु भएका थिए ।

तर,केही दिनदेखि कोभिड १९ को नयाँ स्वरुपको संक्रमणको उच्च जोखिमलेनागरिकको जीवन रक्षामाथि पुन:चुनौती थपेको छ।हामी सबै मिलेरआर्थिक तथा सामाजिक क्रियाकलापमा कम असर पर्ने गरी यस रोगको नियन्त्रण गर्नु छ ।

आदरणीय दिदीवहिनी तथा दाजुभाईहरु,

कोभिड १९ को संक्रमण फैलिरहेकोले म सबै देशवासीमा संयम् र धैर्यताकासाथ जनस्वास्थ्य सुरक्षाका मापदण्डको पालना गर्दै सुरक्षित जीवनयापनको लागि हार्दिक अनुरोध गर्दछु। कोभिड १९ को कारण मृत्यु हुनु भएकाहरूप्रति हार्दिक श्रद्धाञ्जली र परिवार जनहरूप्रति गहिरो समवेदना व्यक्त गर्दछु ।

होम आइसोलेशनमा वस्नु भएका र अस्पतालमा उपचार गरिरहनु भएका बिरामीहरूको शीघ्रस्वास्थ्यलाभको कामना गर्दछु।योशताव्दीकैडरलाग्दो माहामारी विरुद्धकोलडाईमा दुई वर्षदेखिनिरन्तर खटिनु भएका चिकित्सक,नर्स,प्यारामेडिक्स,सुरक्षाकर्मि, सफाईकर्मी,एम्वुलेन्स चालक र अन्य सबै अग्रपङ्क्तिमा काम गर्नेहरू प्रति उच्च सम्मान व्यक्त गर्दछु ।सबै राजनैतिक दल र समुदाय तथा सबै नेपाली दिदीबहिनी तथा दाजुभाईमा सरकारले जारी गरेका स्वास्थ्य सुरक्षाका मापदण्डको इमान्दारी पूर्वक पालना गरी यस रोगको रोकथाम,नियन्त्रण,निदान र उपचारमा सरकारलाई सहयोग गर्न हार्दिक अपिल गर्दछु ।

संविधानको कार्यान्वयन,कानुनी राज्य र सुशासनको प्रत्याभूति, शान्ति प्रक्रियालाई पूर्णता दिन विस्तृत शान्ति सम्झौताका बाँकी कार्यभार तथा विभिन्न पक्षसँग भएका सहमतिको कार्यान्वयन गर्ने, राजनीतिक दलहरूको सहमतिमा नागरिकताको समस्या को समाधान गर्ने, संघीयता कार्यान्वयन एवंप्रदेश र स्थानीय तहका सरकारलाई सबलीकरणगर्ने कार्यलाई सरकारले उच्च प्राथमिकतामा राखेको छ।संसदमा रहेका सबै राजनैतिक दलहरूसँग संवाद र सहमतिका माध्यमबाट संसदको गतिरोध अन्त्य गरी विचाराधीन विषयलाई निष्कर्षमा पुर्‍याईने छ ।

एक वर्षभित्रै तीन तहको निर्वाचन गर्नुपर्ने दायित्व सरकारमाथि रहेको छ।निर्वाचनका पूर्वतयारीका कामहरू सम्पन्न गर्न म सम्बन्धित सबैसँग अनुरोध गर्न चाहन्छु ।

मैले सरकारको नेतृत्व गरेपछि आर्थिक-सामाजिक रूपान्तरणको आधार निर्माणका लागि उच्च र समन्यायिक आर्थिक विकासमा जोड दिने, उत्पादनमुखी अर्थतन्त्रलाई प्रवर्द्धन गर्ने, स्वदेशी कच्चापदार्थ र श्रम उपयोग हुने निकासीजन्य वस्तुको उत्पादन वृद्धि गरी निकासी बढाउने,आपूर्ति व्यवस्थामा सुधार गर्ने, महङ्गी नियन्त्रण गर्ने तथा भ्रष्टाचारजन्य कार्यहरूको छानबिन, अनुसन्धान र तहकिकातका लागि अग्रसरता लिने कार्यहरू भएका छन् ।

यस अवधिमा विगत दुई वर्षदेखि कोभिड १९ का कारण संकटग्रस्त उद्योग र सेवा व्यवसायको उत्थान गर्न रश्रमजीवी, विपन्न, बेरोजगार आदिको राहतका लागि विशेष आर्थिक प्याकेज ल्याईएको छ। बाढी, पहिरो, आगलागी तथा बेमौसमी वर्षाका कारण विपद्मा परेका जनतालाई उद्धार गरी राहत उपलब्ध गराउने, सुरक्षित बसोबास र पुन:स्थापना गराउने तथा नष्ट भएकोधान बालीको क्षतिपूर्तिका लागि आवश्यक सहयोग प्रदान गर्ने कार्यक्रम अघि बढाइएको छ।रूपान्तरणकारी र विकासका कार्यक्रमको कार्यान्वयनलाई गति दिएको छ ।

कोभिड-१९ लाईनियन्त्रण गर्न खोप नै प्रभावकारी उपाय भएकोलेमैले प्रधानमन्त्रीको कार्यभार सम्हाल्दा आगामी चैत्र मसान्तसम्ममा खोप लगाउन योग्य सबै नेपाली नागरिकलाईनि:शुल्कखोपको पूर्ण मात्रा दिने प्रतिबद्धता व्यक्त गरेको थिएँ। यस अनुरुप खोप अभियान जारी छ ।

तिव्र रुपमा फैलिरहेको कोभिड-१९ संक्रमणको तेस्रो लहरको रोकथाम, नियन्त्रण र उपचारका लागितीनै तहका सरकारका बीचमा समन्वय र सहकार्य बढाईएको छ। स्वास्थ्य प्रणालीमा कुनै पनि साधन स्रोत र जनशक्तिको अभाव हुन नदिने व्यवस्था मिलाई उपचार व्यवस्थालाई चुस्त, दुरुस्त बनाइएको छ ।

कोभिड संक्रमणको रोकथाम, नियन्त्रण,निदान र उपचारको व्यवस्था गर्दा अर्थतन्त्र र सामाजिक क्रियाकलापमा सकेसम्म कम असर पर्ने गरी आवश्यक प्रबन्ध मिलाइने छ । जनस्वास्थ्य सुरक्षाका मापदण्डहरू पालना गर्दै आधारभूत स्वास्थ्य सेवाहरू जस्तै- मातृशिशु स्वास्थ्य, पोषण र खोप लगायतका नियमित कार्यक्रमहरू सूचारु गरिनेछ ।

किसानलाई मल र बीउ तथा विद्यालयका छात्रछात्राहरूलाई पाठ्यपुस्तक समयमै उपलब्ध गराउन र राज्यले नि:शुल्क रूपमा उपलब्ध गराउने भनी घोषणा गरिएका औषधीहरू गुणस्तरीय रूपमा समयमै सहज तरिकाले वितरण गर्ने प्रबन्ध मिलाइएको छ। साथै, अत्यावश्यक वस्तु तथा सेवाको निर्बाध आपूर्ति हुने व्यवस्था सुनिश्चित गरिएको छ ।

भूकम्पपछिको पुनर्निर्माणको बाँकी रहेका सबै कामहरू समयमै सम्पन्न गर्ने व्यवस्था मिलाइएको छ। त्यसैगरीविपद् प्रभावित जनताको आवासको पुनर्निर्माण तथा राहतका कामलाई उच्च प्राथमिकतामा राखिएको छ। तराई मधेशमा देखिने शीतलहर र उच्च हिमाली क्षेत्रमा हुने हिमपातको कारणबाट कसैको पनि अकाल मृत्यु हुन नपाउने व्यवस्थाका लागि प्रदेश र स्थानीय तहसँगको सहकार्यमा आवश्यक व्यवस्था मिलाइएको छ ।

मुलुकको विकासमानिजी क्षेत्रको अहम् भूमिका छ। नीजि क्षेत्रलाई प्रोत्साहितगर्दै उद्यम व्यवसाय गर्ने वातावरणलाई थप सहज बनाइनेछ।भ्रष्टाचारविरुद्ध शून्य सहनशीलताको नीतिलाई राज्यका सबै तह र संरचनालाई थप सक्षम बनाई कडाइका साथ कार्यान्वयन गरिनेछ ।

आर्थिकउदारीकरण र निजीकरण बाट प्रारम्भ भएको पहिलो चरणको आर्थिक तथा शासकीय सुधारमार्फत नेपाल अतिकमविकसित राष्ट्रबाट विकासशील राष्ट्रमा स्तरोन्नति हुने प्रकृया अगाडि बढेको छ।छोटो समयमा दिगो विकासका लक्ष्यहरू हासिल गर्दै विकसित राष्ट्रको स्तरमा पुग्ने हाम्रो लक्ष्य हो। यो लक्ष्य प्राप्तिको मार्गमा देखा पर्ने समस्या र चुनौतीको समाधान गर्न र प्राप्त अवसरहरूको उपयोग गर्न दोस्रो चरणको आर्थिक तथा शासकीय सुधार गरिनेछ । सुधारको योजना बनाउँदा संविधानको कार्यान्वयन, आर्थिक समृद्धि, विकास र सुशासनलाई केन्द्रबिन्दुमा राखिनेछ ।

आदरणीय दिदीवहिनी तथा दाजुभाइहरु,

वर्तमान संयुक्त सरकार गठन भएपछि सम्पादन भएका प्रमुख कार्यहरू र सोबाट हासिल भएका मुख्य-मुख्य उपलब्धिहरू बारे संक्षेपमा जानकारी गराउन चाहन्छु :-

१. सरकारको पहिलो प्राथमिकता कोभिड-१९ को संक्रमणवाट जनताको जीवन रक्षा गर्ने, शीघ्र आर्थिक पुनरुत्थान गर्ने, आर्थिक सामाजिक क्रियाकलापलाई सामान्य अवस्थामा फर्काई संचालन गर्नेकार्यलाई प्राथमिकतामा राखी विभिन्न सुधार कार्यहरू अगाडि बढाएकोले गत ६ महिनामामुलुकको आर्थिक क्रिया कलापमा तीब्र विस्तार भएको छ। सामाजिक क्रियाकलापमा पनि अपेक्षित सुधार आएको छ ।

२. यस अवधिमा१८ वर्ष माथिका १ करोड ९९ लाख २२ हजार १६४ खोप लगाउन योग्य नेपाली जनता मध्येमा ५९.६ प्रतिशतलाई पूर्ण मात्राको खोप उपलब्ध गराइएको छ भने ७८.३ प्रतिशतलाई पहिलो डोजको खोप वितरण गरिसकिएको छ । यो अवधिसम्ममा विभिन्न प्रकारका कुल ४ करोड ३ लाख ८८ हजार ८ सय ४० डोज खोप प्राप्त गरी २ करोड ७४ लाख ७५ हजार ९ सय ९५ डोज खोप वितरण गरिएको छ । पुस मसान्त सम्ममा एक मात्रा खोप लगाएको जनसंख्या १ करोड ५६ लाख ६ हजार २१ र पूर्ण मात्राको खोप लगाएको जनसंख्या १ करोड १८ लाख ६९ हजार ९ सय ७४ रहेको छ । १२ देखि १७ वर्ष उमेरका किशोर किशोरीहरू १८ लाख भन्दा बढीलाई पहिलो मात्राको खोप दिइएको छ। अग्रपङ्क्तिमा काम गर्ने व्यक्तिहरूका लागि बुस्टर डोज अभियान शुरु भइसकेको छ। साथै, ६० वर्ष भन्दा माथि उमेर समुहका नागरिकहरूका लागि बुस्टर डोज यसै महिनादेखि उपलब्ध गराइनेछ । ५ देखि ११ वर्षसम्मका बालबालिकाका लागि खोपको अभियान छिट्टै प्रारम्भ गरिनेछ ।

३. कोभिड १९ विरुद्धका विभिन्न खोपको क्लिनिकल ट्रायल गर्न अनुमति दिइएको छ। सङ्क्रामक रोग विरुद्ध खोप (भ्याक्सिन) उत्पादन गर्ने उद्योगलाई वित्तीय सहुलियत, छुट तथा सुविधा प्रदान गर्ने र तरल (लिक्विड) अक्सिजन उद्योगलाई वित्तीय सहुलियत, छुट तथा सुविधा प्रदान गर्ने नीतिगत व्यवस्था कार्यान्वयनमा ल्याइएको छ ।

४. कोभिड-१९ को सामना गर्नका लागि सरकारी अस्पताल हरूमा पूर्वाधार सेवाहरूमा उल्लेख्य सुधार गरिएको छ । फलस्वरूप अक्सिजन प्लान्ट, भेन्टिलेटर लगायत अन्य उपचार सामग्रीहरू को उपलब्धतामा बढोत्तरी भएको छ। सरकारी अस्पतालहरूको सुधार र स्तरोन्नतिलाई प्राथमिकतामा राख्ने कार्य अघि बढाइएको छ। कोभिड-१९ को बढ्दो प्रकोपसँगै अवरुद्ध हुन पुगेको अन्य बिरामीहरूको उपचारलाई सरकारी अस्पतालहरूमा सुचारु गरिएकोछ ।

५. कोभिड १९ को नयाँ स्वरूपको ओमिक्रोन भाइरसको संक्रमण हुन नदिनका लागि रोकथाम, नियन्त्रण र उपचारको व्यवस्थालाई भरपर्दोबनाइएको छ।अक्सिजनको पर्याप्त र भरपर्दो आपूर्तितथा भण्डारण, स्वास्थ्य पूर्वाधारको विस्तार र जनशक्तिको व्यवस्थापनमा सुधार गरिएको छ ।

आदरणीय दिदीबहिनी तथा दाजुभाइहरु,

६. विद्युत उत्पादनमा भएको वृद्धि, आर्थिक एवं सामाजिक क्रियाकलापमा भएको सुधार, निर्यातमा भएको बढोत्तरी र उच्च कर्जा प्रवाह तथा आयातमा भएको वृद्धिले आर्थिक वृद्धिदर गत वर्षको भन्दा माथि हुने अनुमान छ। यस अवधिमा मुद्रा स्फिति करिब ७.११ प्रतिशतको हाराहारीमा रहेको र करिब ६.८ महिनाको वस्तु तथा सेवाको आयात धान्नका लागि विदेशी मुद्राको सञ्चिति रहेको छ ।

यस अवधिको पछिल्लो तीन महिनामा अर्थतन्त्रका बाह्य क्षेत्रमा केही दबाब पर्न गएतापनि सरकारले लिएका वित्त र मौद्रिक नीतिको कार्यान्वयनबाटसुधार गरिनेछ ।

७. बजेट कार्यान्वयनको सन्दर्भमा संयुक्त सरकारको प्राथमिकता र साझा न्यूनतम कार्यक्रमको आधारमा बजेटलाई

वांकी ४ पेजमा...

प्रदेश १ को नाम टुगोलगाउने : मुख्यमन्त्री राई

विराटनगर । प्रदेश नं.१ का मुख्यमन्त्री राजेन्द्रकुमार राईले प्रदेश नं.१ को नामकरण प्रदेश सभाको आउँदो हिउँदे अधिवेशनबाट टुंगो लगाउने स्पष्ट पार्नुभएको छ ।

मंगलबार सञ्चारकर्मीसँग कुराकानी गर्दै मुख्यमन्त्री राईले प्रदेशको नाम संसदले टुंगो लगाउने विषय भएको जानकारी गराउँदै आफूहरू सरकारमा आएपछि संसदको एउटा पनि बैठक नबसेको सन्दर्भ उल्लेख गर्दै उहाँले अब छिट्टै हिउँदे अधिवेशन आरम्भ गरेर प्रदेशको नामाकरण गर्ने वताए ।

साथै मुख्यमन्त्री राईले माघ २० गतेभित्र हिउँदे अधिवेशन सुरु गरेर प्रदेश नं. १ को नाम टुंगो लगाउनेतर्फ अघि बढिने जानकारी गराएका थिए ।

सांसदले टुंगो लगाउने विषय भए पनि प्रदेश सरकारको तर्फबाट सक्रिय सहजकर्ताको भूमिका खेलेर यही हिउँदे अधिवेशनबाट प्रदेशको नामाकरण गरिने मुख्यमन्त्री राईले थप स्पष्ट गरेका थिए ।

मेडिकल कलेज र विद्यार्थी बीच सहमति

काठमाडौं, ६ माघ । काठमाडौं मेडिकल कलेज र आन्दोलनरत पक्षबीच सहमति जुटेको छ । आन्दोलनरत विद्यार्थी, उनीहरुका अभिभावक र कलेज प्रशासनबीच सहमति जुटेको हो ।

अभिभावक, विद्यार्थी र कलेज प्रशासनबीच सहमति जुटेपछि विद्यार्थी भर्ना प्रकृया सुरु भएको केएमसीका जेनेरल मेनेजर नारायण दाहालले जानकारी दिए । उनका अनुसार कलेजका प्रमुख सल्लाहकार डा.केपी शर्मा र आन्दोलनरत पक्षबीच भएको छलफलमा सहमति जुटेको हो ।

सहमति अनुसार कलेजले होस्टेल शुल्क ५ सय घटाउँने भएको छ । यसअघि मासिक १२ हजार ५ सय लिइदै आएको होस्टेल शुल्क अब १२ हजार कायम गर्ने सहमति भएको जेनेरल मेनेजर दाहालले जानकारी दिए ।

यता, होस्टेल ऐच्छिक गर्नुपर्ने अडान राख्दै आएको आन्दोलनरत पक्षले पनि त्यसमा लचकता देखाएर होस्टलमै विद्यार्थी बसाउँन तयार भएको छ । त्यस्तै, चिकित्सा शिक्षा आयोगले तोकेको शुल्क तिर्न अभिभावकहरु तयार भएर विद्यार्थी भर्ना धमाधम हुँन थालेको जेनेरल मेनेजर दाहालले बताए ।

सूचना सूचना सूचना

सड्क क्षेत्रको दायाँ बायाँ रहेका रुख काट्नु सार्वजनिक अपराध हो । यसरी रुखहरु काटिएको पाईएमा नियम कानून बमोजिम कारवाही हुने व्यहोरा जानकारी गराउँद छौ । सडक हाम्रो सार्वजनिक सम्पति हो, यसका संरक्षण र सम्बर्द्धन गरौ, सडक सफा राखौं र सडक अतिक्रमण हुनबाट जोगाऔं ।

सडक डिभिजन कार्यालय, विराटनगर प्रदेश नं. १

कोरोना (C0VID–19) भाइरसका बारेमा जनहितमा जारी सूचना

१. कसरी सर्छ कोरोना भाईरस ?

क) नाकबाट निस्कने सिगानबाट, ख) फोहरहातबाट,
ग) राम्रो संग नपाकेको माछा, मासु र तरकारीबाट,
घ) भाइरसबाट प्रभावित व्यक्तिको सम्पर्कबाट

२. कोरोना भाइरसका लक्षण के–के हुन सक्छन्

क) सिगान बगिरहनु, ख) घाँटी सुक्नु तथा दुख्नु,
ग) पखाला लाग्नु, घ) वान्ता हुनु,
ङ) लगातार टाउँको दुख्नु, च) लगातार ज्वरो आउनु,
छ) सास फेर्न गाह्रो हुनु ।

3. यसबाट बच्न के–के गर्ने ?

क) साबुन पानीले राम्रो संग हात धुने,
ख) खानेकुरा धोइपखाली राम्रोसंग पकाउने,
ग) मास्क प्रयोग गर्ने, घ) भिडभाडमा नजाने,
ङ) सकभर होटल, रेष्टुरेन्टको खाना नखाने
च) चरा, मूसा, विरालो, कुकुर जस्ता जनावरबाट टाढा रहने ।

जहदा गाउँपालिका मोरंग प्रदेश नं. १

प्रधानमन्त्री...

पुनरावलोकन गरी प्रतिस्थापन विनियोजन विधेयक समयमैस्वीकृति गरी कार्यान्वयनमा ल्याइएको छ ।

८. चालु आर्थिक वर्षमा रु. ११ खर्ब ८० अर्ब राजस्व सङ्कलन गर्ने लक्ष्य रहेकोमा पुष मसान्तसम्म रु. ५ खर्ब ठट अर्ब द्द४ करोड राजश्व सङ्कलन भएको छ।साथै, संघ सरकारको सार्वजनिक खर्चतर्फ १६ खर्ब ३२ अर्ब ८२ करोड वार्षिक बजेट मध्ये पुस मसान्तसम्म ५ खर्ब ६ अर्ब ७८ करोड खर्च भएको छ ।

९. मुलुकको द्रुततर विकासका लागि अन्तर्राष्ट्रिय आर्थिक सहायता परिचालन गर्ने नीति अनुसार अन्तर्राष्ट्रिय मुद्राकोषबाट ४ सय मिलियन अमेरिकी डलर बराबरको बजेटरी सहयोग र खोपको लागि रकम व्यवस्था गर्न विश्व बैंक र एशियाली विकास बैंकबाट २ सय ३५ मिलियन अमेरिकी डलर सहायता प्राप्त गर्ने सम्झौता भएको छ ।

१०. संघीयता कार्यान्वयनलाई थप सुदृढ बनाउँदै जाने सन्दर्भमा संघीय सरकारले प्रदेश र स्थानीय तहका लागि रु.१ खर्ब ८९ अर्ब २६ करोड वित्तीय हस्तान्तरण गरेको छ ।

११. उपयुक्त तथा विवेकशील वित्त तथा मौद्रिक उपकरणहरूको अवलम्बन गर्दै वित्तीयक्षेत्रमा स्थायित्व कायम गरिएको छ। तीब्र आर्थिक विस्तारका लागि आवश्यक उच्च लगानीयोग्य पूँजीको अभाव हुन दिइएको छैन। साथै, उच्च कर्जाको माग र विस्तार हुँदा पनि उपयुक्त उपायको अवलम्बन गरी साधारण ब्याजदरलाई वाञ्छित सीमाभित्र नै राखिएको छ। पुनर्कर्जा तर्फ रु. १ खर्व ६ अर्व ७ करोड र सहुलियतपूर्ण कर्जामारु ५५ अर्व सहुलियतपूर्ण व्याजदरमा कर्जा प्रवाह गरिएको छ ।

१२. औद्योगिक तथा लगानी प्रवर्द्धनलाई सरकारले उच्च प्राथमिकतामा राखेको छ। उद्योग क्षेत्रको प्रवर्द्धनका लागि छुट्टै विशिष्टीकृत कोषस्थापनागर्ने निर्णय गरेको छ ।

१३. विपद् प्रभावित सिन्धुपाल्चोक, मनाङ लगायत विभिन्न १२ जिल्लाहरूलाई संकटग्रस्त क्षेत्र घोषणा गरी विपद् पछाडिको राहत र पुनर्निर्माणको कामलाई उच्च प्राथमिकता दिइएको छ ।

१४. यस अवधिमा बेमौसमी वर्षात्का कारणबाट धानबालीमा भएको क्षतिको निर्धारण गरी किसानहरूलाई क्षतिपूर्ति दिने निर्णय गरी कार्यान्वयनमा लगिएको छ। बेमौसमी वर्षाको कारणले मृत्यु भएका परिवारलाई सहयोग स्वरूप रू. २ लाख र सोही परिवारमा थप सदस्यको मृत्यु भएको अवस्थामा प्रति मृतक थप रु. १ लाख दिने निर्णय गरिएकोछ। त्यसैगरी, कोभिड-१९ को महामारीबाट प्रभावित अति विपन्न परिवारलाई राहत स्वरूप प्रतिपरिवार एक पटकका लागि रु. १० हजार नगद अनुदान प्रदान गरिएको छ ।

१५. कृषकहरूलाई वर्षे तथा नगदेबालीका लागि समयमैमल उपलब्ध गराउने प्रयोजनले रासायनिक मल खरिदको लागिरु.३ अर्बका बजेट वृद्धि गरी रु. १५ अर्ब पुऱ्याइएको छ। यस अवधिमा ज्ञ लाख ३ हजार मेट्रिक टन रासायनिक मलको आपूर्ति गरी वितरण गरिएको छ। कृषकहरूलाई समयमै मल सुनिश्चित गर्ने उद्देश्यले सरकार-सरकार (न तय न)खरिद प्रक्रियाबाट रासायनिक मल खरिद गर्ने निर्णय गरी मल आपूर्तिको प्रक्रिया अगाडि बढाइएको छ। यसका लागि आवश्यक पर्ने थप रु १३ अर्बको स्रोतको व्यवस्था भएको छ। उखु किसानबाट नेपाल सरकारले तोकेको खरीद मूल्यमा उखु खरिद गर्न अनुदान बापत रु. ८४ करोड रकम भुक्तानीको लागि पठाइएको छ।साथै,कृषकहरूलाई आफ्नो उत्पादनको उचित मूल्य प्राप्त गर्न सहयोग पुगोस् भन्ने हेतुले धान तथा उखुको न्यूनतम समर्थन मूल्य निर्धारण गरिएको छ ।

१६. भूमिहीन दलित, भूमिहीन सुकुम्बासी र अव्यवस्थित तरिकाले बसोबास गर्दै आएका समुदायको बसोबासको समस्या सधैंका लागि समाधान गर्न राष्ट्रिय भूमि आयोग गठन आदेश, २०७८ स्वीकृत भई पदाधिकारी नियुक्ति सहित उक्त आयोगले आफ्नो कार्य प्रारम्भ गरेको छ । त्यसैगरी २०१३ साल देखिको पुनर्वासको दायित्व अन्तर्गत विभिन्न जिल्लाका अव्यवस्थित बसोबासीका लागि नवलपरासी (बर्दघाट सुस्तापूर्व) बाट लालपूर्जा वितरणको कार्य प्रारम्भ भएको छ ।

१७. यस अवधिमा माथिल्लो तामाकोशी ४५६ मेगावाटको जलविद्युत आयोजना पूर्ण रूपमा सञ्चालनमा आएको छ र राष्ट्रिय विद्युत प्रसारणमा कुल ६०० मे.वा. बिजुली थप भएको छ। प्रसारण लाइनतर्फ ५९ कि.मि. थप भएको छ र सोलु कोरिडोर ट्रान्समिसन लाइन निर्माणको कार्य सम्पन्न भएको छ । नेपालको बिजुली भारतमा निर्यात शुरु भएको छ ।

१८. निजी क्षेत्रको लगानी रहेका मिस्त्री खोला ४२मेगावाटर लिखु खोला ५२ मेगावाट विद्युत उत्पादन राष्ट्रिय ग्रिडमा जोडिएको छ । यस अवधिमा औद्योगिक, गार्हस्थ्य तथा विभिन्न प्रयोजनका लागि बिजुली खपतमा वृद्धि गरी निर्बाध रूपमा बिजुली आपूर्तिको व्यवस्था मिलाइएको छ ।

१९. विद्युतको ग्राहस्थ खपतमा २० यूनिटसम्म उपभोक्तालाई महसुल छुट गरिएको छ र यसबाट २२ लाख घरधुरीलाई राहत पुग्न गएको छ। त्यसैगरी सिंचाइ सुविधामा विस्तार गर्नका लागि साविकको विद्युत महसुलमा ५० प्रतिशत कम गरी प्रति यूनिट २ रुपैंया कायम गरिएको छ ।

२०. सुनकोशी-मरिन डाइभर्सन, भेरी बबई बहुउद्देश्यीय आयोजना, काठमाण्डौं-तराई / मधेश द्रुतमार्ग सडक आयोजना लगायत राष्ट्रिय गौरवका आयोजनाको निर्माण कार्य समयमै सम्पन्न गर्ने गरी तीव्र गतिमा काम अगाडि बढेको छ ।

२१. काठमाण्डौं-तराई/मधेश द्रुतमार्ग सडक आयोजना निर्माणको ११ वटा प्याकेजमध्ये २ वटा टनेल प्याकेजको ठेक्का सम्झौता भई सर्वे डिजाइन अन्तिम चरणमा रहेको र बाँकी कार्यका लागि खरिद प्रकृया अगाडि बढाइएको छ ।

आदरणीय दिदीवहिनी तथा दाजुभाईहरु,

२२. यस अवधिमा संघको कार्यक्षेत्र अन्तर्गत मुलुकभर१७७ कि.मि. सडक कालोपत्रे भएको र २३ सडक-पुलनिर्माण कार्य सम्पन्न भई सञ्चालनमा आएका छन्। साथै, ८२ वटा झोलुङ्गे पुल निर्माण भएका छन्।मुलुककै पहिलो आधुनिक सुरुङ्गमार्गको रूपमा रहेको नौबिसे-नागढुङ्गा ३.३ कि.मि. सुरुङ्गको २ कि.मि. निर्माण कार्य सम्पन्न भएको छ ।

२३. संघीय संसद भवन निर्माण कार्य सन्तोषजनक ढङ्गले अघि बढेको छ । भैरहवा विमानस्थल र पोखरा विमानस्थलको निर्माण कार्य अन्तिम चरणमा पुगेको छ ।

२४. काठमाण्डौ उपत्यकाको फोहोरमैला व्यवस्थापनका लागि नुवाकोटको वन्चरेडाँडामा निर्माणाधीन ल्यान्डफिल साइटको प्रथम खण्डको निर्माण सम्पन्न भई फोहोर विसर्जनको लागि योग्य भएको छ ।

२५. बाढीबाट क्षतिग्रस्त मेलम्ची खानेपानी योजनाको पुनर्स्थापना गरी कार्ययोजना कार्यान्वयनमा ल्याई यस वर्ष भित्र मेलम्चीको पानी काठमाण्डौमा वितरण गर्ने गरी कार्य अगाडि बढाइएको छ ।

२६. यस अवधिमा नारायणी-नवलपूर, भरतपुर-दाङ, सिद्धनाथ-बैजनाथ लगायतका खानेपानी आयोजनाहरू सम्पन्न भएका छन् ।

२७. तराईका जिल्लाका विपन्न घरधुरीमा खानेपानीको व्यवस्थापनका लागि तराई मधेश ट्युववेल तथा स्वच्छता विशेष कार्यक्रम उच्च प्राथमिकताका साथ संचालन गरिएको छ ।

२८. यस अवधिमा ४३८ कि.मि. अप्टिकल फाइबर बिछ्याउने कार्य सम्पन्न भएको छ। त्यसैगरी हालसम्म ७९ कि.मि. मोबाइल ब्रोडब्याण्ड विस्तार भएको छ ।

२९. कञ्चनजङ्घा, रुबीभ्याली, दोलखा, मकालु, च्छो रोल्पा, अन्नपूर्ण, धौलागिरी, मनास्लु, सगरमाथा लगायतका स्थानमा पदयात्रा मार्ग निर्माण गर्ने कार्य अन्तर्गत २१५ कि.मि. पदयात्रा मार्ग निर्माण सम्पन्न भएको छ ।

३०. राष्ट्रपति महिला उत्थान कार्यक्रम अन्तर्गत ज्यान जोखिममा परेका ८५ जना गर्भवती महिला हरूलाई देशका विभिन्न स्थानबाट हेलिकोप्टर मार्फत् समयमै उद्धार गरी सुरक्षित मातृत्वको सुनिश्चितता गरिनुका साथै सुत्केरी हुने अवस्थाका महिलाहरूलाई अकाल मृत्यु हुनबाट जोगाइएको छ ।

३१. थप १० लाख नेपाली नागरिकको राष्ट्रिय परिचय पत्रको विवरण सङ्कलन गरी ५० लाख पुऱ्याइएको छ। यस अवधिमा विद्युतीय राहदानी जारी गर्न थालिएको छ र हालसम्म २२ हजार जनालाई विद्युतीय राहदानी वितरण गरिएको छ । साथै, १ लाख ३० हजार सवारी साधनमा विद्युतीय इम्बोस्ड नम्बर प्लेट जडान गरिएको छ ।

३२. सरकारी कार्यालयको कार्य प्रणालीलाई पूर्ण स्वचालित बनाई निर्णय प्रक्रियालाई सरल र छिटो बनाउन विद्युतीय प्रणालीको विकास गरी कार्यान्वयनमा ल्याइएको छ ।

३३. प्रेस परिचय पत्र अनलाइन बाट वितरण गर्न शुरु गरिएको छ । क:क को लागत कम गर्ने गरी नबतभधबथ को विकास भएको छ । सरकारी कागजातलाई हुलाकबाट वितरण गर्ने क्रममा राहदानी र कन्सुलर सेवासम्बन्धी काम शुरु गरिएको छ ।

३४. नेपाल टेलिकमबाट सरकारीस्तरमा डिजिटल पेमेन्ट प्रणालीको शुरुवात भएको छ। थप ३४ सरकारी सेवालाई नागरिक एपमा आबद्ध गरिएको छ। स्थानीय तहको सेवा प्रवाहमा सुधार गर्न एकीकृत एप बनाई कार्यान्वयनमा ल्याइएको छ ।

३५. यस अवधिमा २५ स्थानीय तहमा ब्रोडब्याण्ड सेवा थप विस्तार गरिएको र यस्तो सेवा पुग्ने स्थानीय तहको संख्या ठघड पुगेको छ । थप ३ज्ञ स्थानीय तहमा द्धन्सेवा विस्तार गरी ७ज्ञट स्थानीय तहमा द्धन्सेवाको पहुँच विस्तार भएको र ६० वटा शहरी क्षेत्रमा डाईरेकट टु होम थप भई १८७ वटा शहरी क्षेत्रमा यस्तो सेवा पुगेको छ ।

३६. सुरक्षित मुद्रणका २ वटा मेशिन जडान गरी सुरक्षित मुद्रणको नमूना छपाइ शुरु गरिएको छ ।

३७. भूकम्प पछिको पुनर्निर्माण को बाँकी कार्यलाई सम्बन्धित निकायहरूबाट सम्पन्न गर्ने गरी हस्तान्तरण गरिएको छ ।

३८. आम उपभोक्तालाई दैनिक उपभोग्य खाद्य वस्तुहरू सहज रुपमा उपलब्ध गराउन दुर्गम जिल्लाका विभिन्न स्थानमा ६ हजार मेट्रिक टन खाद्यान्न तथा ७ हजार ३ सय ३५ क्विन्टल नून आपूर्ति गरिएको छ।नेपालीहरूको मुख्य चाड दशैं, तिहार र छठ पर्वलाई लक्षित गरी उपभोक्तालाई दैनिक अत्यावश्यक खाद्य वस्तुहरू सहज र सुपथ मूल्यमा उपलब्ध गराउन विभिन्न ४३ स्थानमा सुपथ मूल्य पसल सञ्चालनमा ल्याई सेवा प्रदान गरिएको थियो ।

३९. सेवाग्राहीले अनलाइन प्रविधि मार्फतजग्गा कारोबारको लिखतसम्बन्धी कार्य गर्नसक्ने प्रणालीलाई ७६ वटा मालपोत कार्यालयमा लागू गरिएको छ।बैंक, वित्तीय संस्था तथा सञ्चय कोषबाट कर्जा प्रवाह गर्दा धितो राख्न/राखिएको जग्गा रोक्काफुकुवा गर्न मालपोत कार्यालयमा प्रतक्ष्य उपस्थित नभई जग्गा रोक्का फुकुवा गर्न सक्ने प्रणाली विकास गरी कार्यान्वयनमा ल्याइएको छ ।

४०. विकास आयोजना कार्यान्वयनमा समस्याका रूपमा रहेका जग्गा प्राप्ति र वन क्षेत्रको प्रयोगमा रहेको समस्याको समाधान गरी आयोजना व्यवस्थापनमा सुधार गरिएको छ ।

४१. वैदेशिक रोजगारीको सिलसिलामा अफगानिस्तान गई जोखिममा परेका ज्ञ हजार छ सय जनानेपाली नागरिकलाई उद्धार गरिएको छ ।

४२. अफगानिस्तानमा देखिएको मानवीय संकटलाई दृष्टिगत गर्दै नेपाल सरकार र नेपाली जनताका तर्फबाट मानवीय सहयोगस्वरुप नेपालले २०७८ माघ २ गते विशेष चार्टर्ड विमानमार्फत करिब १४ टन औषधि, लत्ता-कपडातथा घरायसी सामग्री सहयोग पठाएको छ ।

४३. शान्ति सुरक्षाको भरपर्दो र विश्वसिलो व्यवस्थापन गरी शान्ति सुव्यवस्था कायम भएको छ। समाजमा भएका सबै प्रकारको अपराधको नियन्त्रण गरिएको छ। कसूरजन्य फौजदारी अभियोजनको सम्पत्तिको अभिलेख र व्यवस्थापन

बाँकी अन्तिम पेजमा...

एक महिला सहित तीन पक्राउ

पाँचथर । पाँचथरको फिदिम नगरपालिका वडा नं. १ स्थितबाट ८ ग्राम प्रतिबन्धित लागुऔषध ब्राउन सुगर सहित १ जना महिलालाई प्रहरीले पक्राउ गरिएको छ ।

पक्राउ पर्नेमा पाँचथर फिदिम नगरपालिका वडा नं. १ कि ३२ बर्षीया देवि लकान्द्री रहेकि छिन । बिहीवार जिल्ला प्रहरी कार्यालय पाँचथरबाट बिशेष सुचनाको आधारमा खटिएको प्रहरी टोलीले लकान्द्रीको कोठा चेक जाँच गर्ने क्रममा डिजिटल तराजु १ थान र सुरुवालमा लुकाई राखेको प्रतिबन्धित लागुऔषध ब्राउनसुगर ८ ग्राम बरामद गरेको थियो । ब्राउन सुगर सहित पक्राउ परेकि लकान्द्रीको जिल्ला प्रहरी कार्यालय पाँचथरबाट थप अनुसन्धान भईरहेको छ ।

त्यसैगरी झापाको बिर्तामोड नगरपालिका वडा नं. ४ स्थितबाट प्रतिबन्धित लागुऔषध ब्राउन सुगर सहित ३ जनालाई पक्राउ गरिएको छ ।

पक्राउ पर्नेमा अर्जुन्धारा नगरपालिका वडा नं. १० का २३ बर्षीय सुदिप ठकुरी, २३ बर्षीया उपा राई, बुद्धशान्ति गाउँपालिका वडा नं. ४ का २७ बर्षीय पुर्णलाल लिम्बु रहेका छन । बिहीवार बिशेष सुचनाको आधारमा इलाका प्रहरी कार्यालय अनारमनीबाट खटिएको प्रहरी टोलीले संकालागि चेक जाँच गर्ने क्रममा निजहरुको साथबाट ५ ग्राम प्रतिबन्धित लागु औषध ब्राउन सुगर बरामद गरेको थियो ।

लागुऔध सहित पक्राउ परेका तीनै जनाको इलाका प्रहरी कार्यालय अनारमनीबाट थप अनुसन्धान भईरहेको छ ।

बैकिंग कसुरका प्रतिवादी पक्राउ

बिराटनगर । बैंकिङ् कसुर मुद्धाका फरार प्रतिबादी पक्राउ गरिएको छ । पक्राउ पर्नेमा सुनसरी धरान उपमहा नगरपालिका वडा नं ४ पाचकन्या का ३२ बर्षीय बिशाल राई रहेको छ ।

प्रतिवादी बिशाल राई भएको बैंकिङ् कसुर मुद्धामा सम्मानित उच्च अदालत बिराटनगरको २०७८ बैशाष १६ गतेको सजाय निर्धारण फैसला आदेशले क्रमशः १ बर्ष ६ महिना कैद र ३ लाख ५० हजार ७ सय ८३ रुपैया ३३ पैसा जरिवाना भई कैद तथा जरिवाना बेरुजु रहि असुल गर्न बाँकी रहेका राईलाई १ नं प्रदेश प्रहरी कार्यालय, रिटबाट खटिएको प्रहरी टोलीले खोजतलास गर्दै जाँदा गाउँघरमा नै लुकिछिपी बसेको अवस्थामा हिजो पक्राउ गरेको थियो ।

पक्राउ परेका राईलाई आज सम्मानित सुनसरी जिल्ला अदालतमा दाखिला गरेको तथा सम्मानित अदालतबाट कैद भुक्तानको लागी कारागार चलान गरिएको छ ।

लागुऔषध रहित परिवार : स्वस्थ जीवनको आधार

लागुऔषधले मानिसको शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य विग्रन्छ । लागुऔषधको उत्पादन, संचय, ओसार-पसार, विक्री वितरण तथा सेवन कानूनत दण्डनीय छ । गैरकानूनी गतिविधिमा आफू पनि नलागौं, अरुलाई पनि लाग्न नदिऔं । स्वस्थ र सुखी परिवारको लागि लागुऔषध दुर्व्यसनलाई निरुत्साहन गरौं ।

बिराटनगर महानगर पालिका, प्रदेश १

कोरोना (COVID–19) भाइरसका बारेमा जनहितमा जारी सूचना

१. कसरी सर्छ कोरोना भाईरस?

क) नाकबाट निस्कने सिगानबाट, ख) फोहरहातबाट,
ग) राम्रो संग नपाकेको माछा, मासु र तरकारीबाट,
घ) भाइरसबाट प्रभावित व्यक्तिको सम्पर्कबाट

२. कोरोना भाइरसका लक्षण के–के हुन सक्छन्

क) सिगान बगिरहनु, ख) घाँटी सुक्नु तथा दुख्नु,
ग) पखाला लाग्नु, घ) वान्ता हुनु,
ङ) लगातार टाउँको दुख्नु, च) लगातार ज्वरो आउनु,
छ) सास फेर्न गाह्रे हुनु ।

3. यसबाट बच्न के–के गर्ने ?

क) साबुन पानीले राम्रो संग हात धुने,
ख) खानेकुरा धोइपखाली राम्रोसंग पकाउने,
ग) मास्क प्रयोग गर्ने, घ) भिडभाडमा नजाने,
ङ) सकभर होटल, रेष्टुरेन्टको खाना नखाने
च) चरा, मुसा, बिरालो, कुकुर जस्ता जनावरबाट टाढा रहने ।

धनपालथान गाउँपालिका मोरंग प्रदेश नं. १

रुघाखोकी तथा भईरल ज्वरोको घरेलु उपचारमा उपयोगी प्याज

डा नमराज धामी

रुघाखोकीको सामान्य लक्षण देखिए लगत्तै एक दुईटा सामान्य आकारको प्याज दिनमा दुईतीनपटक काचै खाँदा रुघाखोकी तुरुन्तै ठिक हुन्छ। ज्वरो तथा रुघाखोकी निको पार्नका लागि प्याजको परम्परागत प्रयोग तथा प्याजका एन्टीभाइरल गुणहरु बिभिन्न अनुसन्धानहरुले समेत पुष्टि गरिसकेको छ । रुघाखोकी तथा रुघाखोकी सम्बन्धित ज्वरोको घरेलु उपचारमा प्रभावकारी हुने प्याजको सेवन कोरोना भाइरसको संक्रमण नियन्त्रणमा समेत लाभकारी हुन सक्छ ।

नोबेल कोरोना भाइरसको संक्रमणले गर्दा फैलिएको विश्वब्यापी महामारी कोरोना भाइरस (कोभिड १९)को प्रकोप संसारभरी बढ्दो छ। बिभिन्न देशहरुमा कोभिड १९ बिरुद्ध बिभिन्न भाइरस बिरोधी एन्टीभाइरल औषधिहरु सफलता पूर्वक बैकल्पिक प्रयोगमा ल्याइएका तथ्यहरु सार्वजनिक भइसकेका छन्। र तथापि कोभिड १९ को लागि विकास गरिएका प्रभावकारी औषधि तथा खोप अहिलेसम्म उपलब्ध भइसकेको छैन। विश्वब्यापी महामारीको समयमा प्रभावकारी वैकल्पिक एन्टीभाइरल औषधिहरु समेत सर्वसुलभ रुपमा उपलब्ध नहुन सक्छ। यस विश्वब्यापी विपदको अवस्थामा रुघाखोकी विरुद्ध प्रयोग हुने हाम्रा परम्परागत घरेलु उपचारहरु कोभिड १९ संक्रमित व्यक्तिहरुका लागी सहायोगी हुन् सक्छन् ।

यसै सन्दर्भमा लेखकको पारिवारिक अनुभवका आधारमा रुघाखोकी तथा रुघाखोकी सम्बन्धित ज्वरोबाट छुटकारा पाउने सर्वोत्तम घरेलु उपचारका रुपमा तपाई हाम्रो भान्छामा सजिलै उपलब्ध हुने प्याजको सेवन गर्न सकिन्छ। लेखकको अनुभव अनुसार रुघाखोकीको सामान्य लक्षण देखिए लगत्तै एकदुईटा सामान्य आकारको प्याज दिनमा दुईतीनपटक काचै खाएर आराम गर्दा रुघाखोकी तुरुन्तै ठिक हुन्छ ।

सजिलोको लागी प्याजमा अलिकति नून तथा कागतीको रस राखेर पनि खान सकिन्छ। रुघाखोकी सगै ज्वरो आएको खण्डमा प्याजलाई सानोसानो टुक्रा पारी केही समय (२०-३० मिनेट) दिनमा दुईतीन पटकसम्म सुँघ्ने गरेमा ज्वरो समेत पूर्णतया निको हुन्छ। प्याजका रोग प्रतिरोधी क्षमता अभिबृद्धि गर्ने, ज्वरो घटाउने, तथा भाइरस विरोधी औषधीय गुणहरु अनुसन्धानबाट प्रमाणित समेत भइसकेका छन्। तसर्थ प्याजको सेवन गरेर रुघाखोकी तथा रुघाज्वरोको असर कम गर्न सकिन्छ। तर खाली पेटमा र धेरै मात्रामा प्याज खाँदा पेट पोल्ने समस्या हुन सक्छ र खाना खाएपछि निश्चित मात्रा मिलाएर खानु उपयुक्त हुन्छ ।

त्यस्तै रुघाखोकी लाग्दा मनतातो बेसारपानी सेवन गर्नु एवं बेसारपानीले घाँटी सफा गर्नु (गार्गल गर्नु) अत्यन्तै उपयोगी हुन्छ। रुघाखोकीको घरेलु उपचारमा बेसारको परम्परागत प्रयोगका साथै बेसारका रोग प्रतिरोधी क्षमता अभिवृद्धि गर्ने र रुघाखोकी बिरुद्धका औषधीय गुणहरु बिभिन्न अनुसन्धानहर बाट पुष्टि भइसकेको छ। रुघाखोकी लाग्दा कतिपय व्यक्तिहरुमा पेट दुख्ने तथा पखाला लाग्ने समस्या पनि देखिन्छ, त्यस्तो अवस्थामा टिमुर ८ देखि १० दाना अथवा आधादेखि एक चिया चम्चा टिमुरको धुलो नचपाइकन औषधि सेवन गरे जस्तै अलिकति पानीसित निल्नसके पखाला र पेटको दुखाईबाट समेत तुरुन्तै आराम हुन्छ ।

टिमुर चपाएर निल्न निकै गाह्रो हुन्छ। टिमुरका औषधीय गुणहरु पनि अनुसन्धानहरुबाट पुष्टि पनि भइसकेका छन्। त्यस्तै गाउँघरतिर सजिलै उपलब्ध हुने गुर्जोको डाँठ तथा पातको रस (दुईतीन चिया चम्चा) दैनिक सेवन गर्दा रगत शुद्धिकरण गर्दै रोगप्रतिरोधि क्षमता बढाउँछ भन्ने तथ्यहरु वैज्ञानिक अनुसन्धानहरुबाट पुष्टि गरिसकेको छ। उपरोक्त औषधीजन्य बनास्पतिहरुको सेवन गर्नुका साथसाथै प्रशस्त तातो पानी पिउने, तरकारी, गेडागुडी, च्याउ, मासु आदिको पोषिलो झोल खानेकुराहरु खाने तथा प्रशस्त घाममा बस्ने गर्नाले रोगप्रतिरोधि क्षमता अभिवृद्धि भइ रुघाखोकी तथा रुघाखोकी सम्बन्धित ज्वरोको असर निवारणमा सहयोगी हुन्छ ।

रुघाखोकी तथा कोभिड १९ का विषाणुहरू श्वासप्रश्वासको माध्यमद्वारा एक व्यक्तिबाट अर्कोमा सर्ने हुँदा रुघाखोकीको लक्षण देखिएमा अरु व्यक्तिहरुलाई संक्रमण हुनबाट जोगाउन अत्यन्तै सचेत हुनु पर्दछ। तसर्थ रुघाखोकीको लक्षण देखिएमा अन्य व्यक्तिको नजिक नगई एकान्तमा बस्ने र आराम गर्ने गर्नु पर्दछ। साथै सामान्य अवस्थामा प्राथमिक उपचारको रुपमा घरेलु औषधीय बनस्पतिहरुको सेवन र परम्परागत उपचार पद्धतिहरुको प्रयोग गर्न सकिन्छ। विशेषगरी रुघाखोकी तथा रुघाखोकी सम्बन्धित ज्वरोको उपचारमा उपयोगी देखिएको प्याज तथा बेसारको सेवनले रुघाखोकीको संक्रमणलाई प्रभावकारी रुपमा नियन्त्रण गर्न सक्छ। तर, बिरामीको अवस्था बिग्रिने जस्तो देखिएमा तुरुन्तै दक्ष स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार उपचार गर्नु श्रेयस्कर हुन्छ ।

यस लेखमा समेटिएका जानकारीहरु घरेलु अनुभव तथा बिभिन्न अनुसन्धानहरुमा प्रकाशित तथ्यहरुका आधारमा रुघाखोकीको प्राथमिक उपचारमा सहयोगी हुन् सक्ने देखिएको हुँदा प्रस्तुत गरिएका हुन्। स्मरण रहोस्, घरेलु जडीबुटीहरु पनि अत्याधिक मात्रामा सेवन गर्दा स्वास्थ जोखिम बढ्न सक्छ त्यसैले नियमित रूपमा खानेकुरामा मसलाको रुपमा प्रयोग गरे जस्तै मात्रा मिलाएर सेवन गर्नका संक्रमित व्यक्तिको स्वास्थ्य अवस्था हेरी समयमै चिकित्सकको सल्लाह लिनु सुरक्षित हुन्छ । - डा धामी पोखरा विश्वविद्यालयमा कार्यरत छन् ।

महिलालाई...

संवाद, छलफलपछि प्रमुख जिल्ला अधिकारीलाई गुणस्तरहीन सामग्रीको प्रयोग भयो रे नि भनेर सोधेकी थिएँ । उनको जवाफ थियो, 'बाल पत्रकार भएर ठूला कुरा गर्ने ?' उक्त अडियो मसँग अहिले पनि सुरक्षित छ ।

मेरो पेशागत अनुभव र कार्यसम्पादनलाई उमेरसँग दाँजेर सम्मानित पेशामा भएका व्यक्तिले दिएको यो अभिव्यक्ति म आजभोलि बेलाबखत सुनिरहन्छु । किनभने यसले पनि मेरो पेशागत जीवनमा ऊर्जा दिइरहन्छ ।

गैरसरकारी क्षेत्रमा काम गर्ने मेरो एकजना साथी अफिसकै समकक्षी सरहरूको प्रोत्साहनले जागिरे जीवन शुरू गर्नेदेखि त्यसलाई निरन्तरता दिनसकेको बताउँछिन् । केही साथी महिलालाई प्रोत्साहन गर्ने पुरुष कार्यालय प्रमुखहरूको कारण पत्रकारिता पेशामा लामो समयदेखि निरन्तर छन् ।

विगत ७ वर्षदेखि पत्रकारिता पेशामा आवद्ध सरला सुनुवार अहिले स्थानीय रेडियोमा कार्यक्रम प्रमुख पदमा कार्यरत छिन् । उनी पत्रकार महासंघ सिन्धुलीकी उपाध्यक्ष पनि हुन् । उनी आवद्ध रेडियो सिद्धबाबामा स्थापनाकालदेखि नै नेतृत्व गर्दै आएका स्टेशन म्यानेजर टीकाजंग थापाले निरन्तर प्रोत्साहन गरेको बताउँछिन् भने क्षमता अनुसारको पदीय जिम्मेवारी पनि दिएको बताउँछिन् । रिपोर्टरको पदबाट जागिर शुरू गरेकी उनले आफ्नो क्षमता तिखारिँदै जाँदा हाल कार्यक्रम प्रमुखको जिम्मेवारी पाएकी छिन् । त्यसैले सबैलाई एउटै बास्केटमा राखेर हेर्न खोजियो भने पक्कै गलत हुन्छ । कोही यस्ता सकारात्मक व्यक्ति पनि हाम्रो समाजमा हुन्हुन्छ, जसले महिलालाई राम्रो गर्न प्रोत्साहन गरिरहेका छन् ।

स्मरण रहोस्, राष्ट्र अहिले महिलाको नेतृत्वमा सञ्चालनमा रहेको छ । देशको पहिलो महिला सभामुख भएर ओनसरी घर्तीमगर, पहिलो महिला एआईजी डाक्टर दुर्गा थापा, महिला सिडिओ उषा नेपाल, पहिलो महिला उपप्रधानमन्त्री शैलजा आचार्य जस्ता महिला नेपालको लागि जिउँदा इतिहास हुन् । सर्वोच्च शिखर सगरमाथा आरोहण गरेर पासाङ ल्हामु शेर्पा र विश्व अल्ट्रा म्याराथनमा अन्तर्राष्ट्रिय च्याम्पियन मीरा राई जस्ता धेरै महिलाले आफ्नो क्षेत्रमा इतिहास रचिसकेका छन्, रचिरहेका छन् । केही बाटोहरू पक्कै खोलिएका छन् ।

हाम्रो समाजको लैंगिक परिवेश केही त फेरिएको पनि छ । तर चित्तबुझ्दो कहिल्यै भएन । महिलालाई गरिने ठाउँ अनुसारको विभेद उस्तै छ । दृष्टिकोण धेरै बदलिएको छैन । संविधानले दिएको आरक्षणको व्यवस्थाले केही हदसम्म महिलाको उपस्थितिलाई राज्यका हरेक तहमा सहभागी हुने मौका त दियो, तर निर्णायक बन्ने अवसर कम मात्रै महिलाले पाए । संविधान, ऐनले दिएको जिम्मेवारीको उपभोग गर्न पनि बच्चाले अभिभावकले पैसा माग्दा झगडा गर्नु परे जस्तै गरी लिनुपर्ने अवस्था रह्यो । यसरी सार्वजनिक पदमा रहेर काम गरेका हरेक महिलासँग यस्ता अनुभवहरू छन् ।

यी प्रतिनिधिमूलक घटनामा ती महिलाहरूले कहीं न कहीं आफूलाई भेट्टाउँछन् ।

कसैले यही घटनाका सेरोफेरोमा भेट्टाउँछन्, कतिसँग योभन्दा कहालीलाग्दा अनुभवहरू छन् । पितृसत्तात्मक सोचले जरा गाडेको हाम्रो समाजले अझै जीउडाल, उमेर र लैंगिक हिसाबले मात्रै कामका लागि पत्याउने र नपत्याउने कुरा निर्धारण गर्नु दुःखद छ । अनलाईन खबरबाट ।

SUKRATARA FURNITURE UDYOG
9842033365
9805391277
BIRATNAGAR
Chattdev007@gmail.com

All types of Fabrication, Furniture, Prefab, Truss are available.