



रहेन डाक्टर डम्बर नारायण

राजविराज । सप्तरीको महादेवा गाउँपालिका-३ बथनाहा निवासी पूर्वमन्त्री डा. डम्बरनारायण यादवको ८६ वर्षको उमेरमा आइतबार निधन भएको छ । विराटनगरस्थित विराट नर्सिङ्ग होममा उपचारको क्रममा यादवको निधन भएको उनका छोरा मनोज यादवले जानकारी दिए ।

सप्तरीस्थित आफ्नो निवासमा चार दिनअघि अचानक बेहोस भएपछि उपचारका लागि उनलाई विराटनगरस्थित नर्सिङ्ग होममा

भर्ना गरिएको थियो । काठमाडौंमा बसोबास गर्दै आएका यादव एक महिना अघि सप्तरीस्थित घरमा बस्दै आएका थिए । ब्रेन हेमरेजका कारण उनको निधन आइतबार बिहान पाँच बजे भएको उनका भतिजा अजय यादवले बताए ।

पूर्व मन्त्री डा. यादवको केही वर्षअघि मुटुको बाइपास सर्जरी गरिएको थियो । वि.स. २०३६ साल जेठ १८ गते जनमत संग्रह गराउने दायित्वसहित गठित प्रधानमन्त्री सूर्यबहादुर थापा नेतृत्वको मन्त्रीमण्डलमा

यादव शिक्षा राज्यमन्त्री थिए । वीर अस्पतालका चिकित्सक डा. सुदीपकुमार भट्टाचार्यसँग तत्कालीन राज्यमन्त्री यादवको विवाद हुँदा यादवले पद छाडेका थिए ।

विवादका क्रममा डा. भट्टाचार्यले 'अलि राम्रो पेपरमा लेखेर दिन तपाईंको हैसियतलाई सुहाउँदैन, भन्दै ट्वाइलेट पेपरमा राजीनामा लेखेर बुझाएपछि मन्त्री यादवले नैतिकताका आधारमा पद छाडेका थिए । वि.स. २०४० साल असार २९ गते लोकेन्द्रबहादुर चन्दको नेतृत्वमा

स्वास्थ्य मन्त्री रहेका यादव प्रजातन्त्र आएपछि नेपाल सद्भावना पार्टीमा सक्रिय थिए । उनी मधेशी नागरिक समाजको अध्यक्षको हैसियतमा विभिन्न सामाजिक कार्यमा समेत संलग्न थिए ।

उनको शवलाई बथनाहास्थित पैतृक गाउँमा आइतबार साँझ दाह संस्कार गरिने पारिवारिक श्रोतले जनाएको छ । यादवको एक छोरा र एक छोरी छन् । श्रीमतिको एक वर्षअघि नै मृत्यु भएको थियो ।

विवादका विच बरियारपट्टीको गाउँसभा सम्पन्न

सिरहा । सिरहाको ३७ हजार, बहुक्षेत्रीय पोषण दक्षिणवर्ती गाउँ पालिका



सिरहामा आईसोलेसनबाट फरार थुनुवा यादव पक्राउ

लहान । सिरहामा आईसोलेसनबाट फरार भएका एक थुनुवा पक्राउ परेका छन् ।

जिल्ला अदालतको फैसलाले कारागार चलान भएका चोरी मुद्दाका प्रतिवादी

लहान नगरपालिका १३ का रविन्द्र यादव गत भदौ ९ गते फरार भएका थिए ।

उनलाई शुक्रबार लहान १९ बाट सादा पक्राउ गरेको जिल्ला प्रहरी कार्यलय सिरहाले जनाएको छ । गत साउन

२५ मा पिसिआर संकलन गरी कोरोना परीक्षण गर्दा २८ गते उनको रिपोर्ट पोजेटिभ आएको थियो । त्यसपछि उनलाई धनगढीमाई नगरपालिका ११ स्थितमा रहेको महेन्द्र गेनाई आईसोलेसनमा भर्ना गरियो ।

तर भदौ ९ गते बेलुका यादव ट्वाइलेटको इयालबाट हामफाली भागे । प्रहरीले उनलाई व्यापक खोजी गरिरहेका क्रममा शुक्रवार पक्राउ परेको प्रहरीले जनाएको छ ।

बरियारपट्टीको चौथो गाउँ सभा विवादका विच सम्पन्न भएको छ । उपाध्यक्ष र दुई जना वडाअध्यक्षको असहमतिको बावजुत आज आइतबार सम्पन्न आर्थिक वर्ष ०७७/७८ गाउँ सभाबाट ५९ करोड ८७ लाख ६८ हजार २ सय चौबीस रुपैयाँको बजेट सार्वजनिक गरेको छ ।

गाउँपालिका अध्यक्ष सन्तोष महतोको अनुसार आन्तरिक श्रोत बाट ९ करोड ५५ लाख, संघीय सरकारको वित्तीय समानिकरण अनुदानको ९ करोड ६३ लाख, संघीय सरकारको सशर्त अनुदानको १७ करोड २ लाख, संघीय सरकारको विशेष अनुदानको ९ करोड ५० लाख, संघीय सरकारको राजस्व बाँडफाँडको ६ करोड ४२ लाख, प्रदेश सरकारको वित्तीय समानिकरण अनुदानको ७९ लाख ५० हजार, प्रदेश सरकारको सशर्त अनुदान ८० लाख, प्रदेश सरकारको विशेष अनुदान ३० लाख, प्रदेश सरकारको सम्पुरक अनुदानको २० लाख, सामाजिक सुरक्षा भत्ता वापत ३करोड ५५लाख

सौर्य उर्जा कार्यक्रमको ८लाख र गत वर्षको आल्या रकम १० करोड ५९ हजार २ सय २४ गरी जम्मा ५९ करोड ८७ लाख ६८ हजार २सय चौबिस रुपैयाँको बजेट सार्वजनिक गरिएको हो । कार्यक्रममा बोल्दै अध्यक्ष महतोले किसानको लागि सिचाइ निःशुल्क गरिने घोषणा समेत गरेको छ । उनले गाउँ पालीकाका सबै किसानलाई खेतिको लागि निःशुल्क सिचाइ उपलब्ध गराउने बताए ।

उपाध्यक्ष खा कुमारी यादवले यो गाउँ सभा अहिलेलाई स्थगित भनेपनि अध्यक्षले सभा सम्पन्न भएको जनाएको छ । उपाध्यक्ष यादवले अर्भै केही विषयहरूमा सरसल्लाह बाँकी रहेको भन्दै अहिलेलाई स्थगित भएको बताए ।

उपाध्यक्ष तथा वडा अध्यक्ष ४ का नविन यादव र वडा नं. १ नेवालाल यादवले योजना तर्जुमामा आफूहरूलाई जानकारी नदिई एक्कासी गाउँ सभा बोलाएको भन्दै असहमति जनाउँदै आएको छ । उनीहरूले शुक्रवार पनि गाउँ पालीकामा ताला बन्दि गरेको थियो ।

हिटो भनेकै
WORLDLINK

3C 25 Mbps Rs. 1,250*
6C 50 Mbps Rs. 2,200*

SPEEDमा BOOST
नगदमा छुट

Enjoy 100+ HD Channels & 150+ SD Channels FREE with WorldLink

Lahan office: 033-561429, 033-561430 | Mirchaiya: 033550505, | Golbazar: 9801186055, | Kalyanpur: 031-540229



फ्रेंड्स मोडल हस्पिटल, लहान-४

(शिव मन्दिरको उत्तरपट्टि रघुनाथपुर)

हाम्रो सेवाहरू

NICU सहितको प्रसुति सेवा
२४ औं घण्टा इमरजेन्सी सेवा

डाक्टरहरू

बालरोग विशेषज्ञ
मधुमेह, प्रेसर
प्रसुति रोग विशेषज्ञ

डा. वृजेन्द्र यादव
डा. ल्युस्युन यादव
डा. विरेन्द्र यादव

सिराहामा १० प्रतिशतले बढ्यो विद्युत् चुहावट

सरिहा । कोरोना संक्रमणका कारण चुहावट नियन्त्रण अभियान सञ्चालन नहुँदा सिराहाको लहान क्षेत्रमा आर्थिक वर्ष ०७६/७७ मा विद्युत् चुहावट करिब १० प्रतिशतले बढेको छ ।

विगतका वर्षमा विद्युत् चुहावट नियन्त्रण अभियान सञ्चालन हुँदा करिब २७ प्रतिशतमा भरेको चुहावट यस वर्ष ३६ दशमलव २५ प्रतिशतमा पुगेको विद्युत् प्राधिकरण वितरण केन्द्र लहानले जनाएको छ ।

अघिल्लो आर्थिक वर्ष ०७५/७६ मा विद्युत् चुहावट अभियान सञ्चालन हुँदा विद्युत् चुहावट २७ दशमलव २९ प्रतिशतमा भरेको थियो ।

सरकारले गत चैत महिनादेखि गरेको लकडाउन र फैलियो कोरोना संक्रमणको सन्त्रासका कारण चुहावट नियन्त्रणका लागि गाउँगाउँमा टोली पठाउन नसकेका कारण चुहावट बढेको विद्युत् प्राधिकरण वितरण केन्द्र लहानका प्रमुख ई. धीरेन्द्रकुमार यादवले जानकारी दिए ।

यस्तै आर्थिक वर्ष ०७६/७७ मा विद्युत्को महसुल नबुझाउने एक हजार चार सय २४ ग्राहकको विद्युत् लाइन काट्दा रु. तीन करोड २९ लाख ८४ हजार चार सय ८२ बाँकी बक्यौता रकम असुली भएको जनाएको छ ।

आव ०७५/७६ मा विद्युत्को महसुल नबुझाउने चार सय ४९ ग्राहकको विद्युत् लाइन काट्दा रु. एक करोड ९२ लाख १२ हजार नौ सय २५ बाँकी बक्यौता रकम असुली भएको थियो ।

लामो समयदेखि विद्युत् महसुल नबुझाउने दुई सय ७७ ग्राहकलाई कालोसूचीमा राखिएको र त्यस्ता ग्राहकको क्रमशः लाइन काटिने प्रमुख यादवको भनाइ छ ।

कालोसूचीमा रहेका ग्राहकबाट रु. ६० लाख आठ हजार चार सय ३८ बक्यौता उठाउन बाँकी रहेको जनाएको छ । त्यस्तै विद्युत् प्राधिकरण वितरण केन्द्र लहानले सो अवधिमा हुकिङ गरी विद्युत् चुहावट गर्ने ३६ जनालाई पक्राउ गरी जरिवानाबापत रु. १७ लाख ८४ हजार आठ सय ६३ राजस्व संकलन भएको विद्युत् प्राधिकरण वितरण केन्द्र लहानका इन्जिनियर रामजी साहले बताए ।

सो क्रममा २२० थान विद्युत् मोटरसमेत बरामद गरिएको प्रमुख यादवले बताए । कुल ५८ हजार आठ सय ८४ ग्राहकबाट विद्युत् प्राधिकरण वितरण केन्द्र लहानले आव ०७६/७७ मा विद्युत् महसुल ९४ दशमलव ८२ प्रतिशत अर्थात् रु. ३३ करोड ६६ लाख १६ हजार चार सय ४० संकलन गरेको इन्जिनियर साहले बताए । **रासस**

आजको राशिफल

मेघ :- शुभचिन्तकहरूले पूर्ण समर्थन प्रदान गर्नेछन् । घरमा अतिथीको आगमन हुनेछ । पुरानो समस्या सुल्झाउन सकिनेछ । सन्तान सुख मिल्नेछ ।

वृष :- मनमा उत्साहका साथै बोली विक्ने समयछ । साभेदारी र सद्भावमा विशेष लाभ मिल्नेछ । शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ । नयाँ जिम्मेवारी पाइएला ।

मिथुन :- शरीरमा स्फूर्ति र उमङ्गको कमी हुनेछ । कार्य सम्पादनमा समस्या आउला । महत्वपूर्ण अवसर गुम्न सक्नेछ । खनपिनमा विचार गर्नुहोला ।

कर्कट :- आँटेको र ताकेको कार्य पुरा होला । टाढाका नातागोता वा परिवारजनसँग भेटघाट र सम्बन्ध सुमधुर हुनेछ । प्रेममा सफलतापनि मिल्नेछ ।

सिंह :- आज नयाँ कार्यको योजना बन्नेछ । नजिकको व्यक्तिबाट आँटेको काम सफल हुनेछ । दैनिक कार्यमा प्रगति हुनेछ । नजीकको यात्राको योगछ ।

कन्या :- आज नयाँ कामको योजना बन्नेछ । काम गर्ने जोश जाँगर र उमङ्ग बढ्नेछ । चिताएको कामले तीव्रता लिनेछ । वैदेशिक कार्य अधी बढ्नेछ ।

तुला :- आज आर्थिक संकटले गर्दा मनमा अशान्ति र छटपटी व्याप्त हुनेछ । प्रेममा बाधाका साथै मन कमजोर रहनेछ । मालसामान हराउन सक्छ ।

वृश्चिक :- आज धनार्जनका नयाँ स्रोतहरूमा विचार बढ्नेछ । आफ्नो क्षेत्रमा प्रभुत्व जमाउन सकिनेछ । दिनको उत्तारार्धमा अधिक धन खर्च हुनेछ ।

धनु :- आज खेल र मनोरञ्जनमा सहभागी भइएला । विपरीत वर्गप्रति आकर्षण बढ्नेछ । रमणीय र सुखद भेटको योग छ । नयाँ ज्ञान सिक्ने मौका मिल्नेछ ।

मकर :- वाक्चतुर्याईले संकल्प सिद्ध हुनेछ । राजनैतिक कार्यमा सफलता मिल्नेछ । कीर्तिमानी काम गर्ने समय छ । बन्धु बान्धवबाट सहयोग मिल्नेछ ।

कुम्भ :- सामान हराउने वा चोरी हुने सम्भावना छ । अधिकार प्राप्तिका लागि संघर्ष गर्नु पर्ला । अनावश्यक ठाउँमा धन खर्च होला । वैदेशिक क्षेत्र कमजोर रहनेछ ।

मिना :- बुद्धि र विवेकको प्रयोग गर्न सके आजको दिनलाई सकारात्मक बनाउने समय छ । वित्तीय संस्थाबाट सहयोग मिल्नेछ । स्वादिष्ट भोजन पाइनेछ ।

१३ सय रुपैयाँ पनि छोड्दैनन् माननीयहरू !

काठमाडौं । संघीय संसद सचिवालयले सांसदहरूलाई स्वास्थ्य उपचार खर्च उपलब्ध गराउने गर्छ ।

सचिवालयका सहसचिव एवं सांसद सुविधा व्यवस्थापन महाशाखा प्रमुख हृदयराम मर्हजनका अनुसार ऐनले सांसदहरूलाई उपचार खर्च उपलब्ध गराउँदा सरकारी अस्पतालमा उपचार गराएको भए पुरै र निजी अस्पतालमा उपचार गराएको भए आधा रकम दिने व्यवस्था गरेको छ ।

उपचार खर्च लिने प्रक्रिया सरल छ । सांसदले बिल पेश गरेपछि स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय र संसद सचिवालयकै अधिकारीहरू रहेको चिकित्सक बोर्डको निर्णय, संसद सचिवालयका महासचिव र सचिवस्तरीय स्वीकृतिबाट भुक्तानी दिइन्छ ।

सांसदहरूले पाउने उपचार खर्चको सीमा छैन । ऐनले न्यूनतम र अधिकतम रकम तोकेको छैन । ऐनले 'बिलको आधारमा' भनेको अवस्थामा सांसदहरूले न्यूनतम र अधिकतम दुवै रकम लिइरहेका छन् । आर्थिक रूपमा सक्षम सांसदले पनि लिएका छन्, आफैँ उपचार गर्न समस्या हुनेले पनि लिएका छन् ।

संघीय संसदमा दर्जनभन्दा बढी उद्योगी-व्यापारी, निर्माण व्यवसायी, जमिन्दार सांसद छन् । उनीहरूले पनि केही हजार उपचार सुविधामा लोभ देखाएका छन् ।

अनलाइनखबरलाई प्राप्त विवरणमा नेपाली कांग्रेसकी सांसद डा. डिला संग्रौलाले २०७६ भदौ ४ गते स्वास्थ्य उपचार खर्च वापत १३ सय ४७ रुपैयाँ लिएको देखिन्छ । आर्थिक वर्ष २०७६/७७ मा स्वास्थ्य उपचार खर्च वापत एक सबभन्दा कम उपचार खर्च लिनेमा उनी पर्छिन् ।

डा. डिला संग्रौलापछि सबभन्दा कम उपचार खर्च लिनेमा सांसद सिंगबहादुर विश्वकर्मा रहेका छन् । उनले असोज २ गते २ हजार ८७ रुपैयाँ लिएको देखिन्छ ।

रघुनाथ बजगाईं

सांसद विश्वकर्मा पछि कम उपचार खर्च लिनेमा नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी (नेकपा) कि सांसद अञ्जना विशंखे छिन् । उनले ०७६ असोज ८ गते २२ सय २५ रुपैयाँ लिएको देखिन्छ ।

मुटु रोगसँगको लडाईं हारेकी सांसद ज्ञानकुमारी

संघीय संसदमा दर्जनभन्दा बढी उद्योगी-व्यापारी, निर्माण व्यवसायी, जमिन्दार सांसद छन् । उनीहरूले पनि केही हजार उपचार सुविधामा लोभ देखाएका छन् ।

छन्त्यालले तीन पटक गरेर ७ लाख ८९ हजार २८७ रुपैयाँ उपचार खर्च लिएको विवरणमा उल्लेख छ । सांसद छन्त्यालको गत १७ असारमा निधन भएको थियो ।

स्वास्थ्य उपचार खर्च लिनेमा बहालवाला र पूर्वमन्त्रीहरू पनि छन् । कानुन, न्याय तथा संसदीय मामिला मन्त्री डा. शिवमाया तुम्बाहाङ्गले गत माघ १० गते ५ हजार ८०५ रुपैयाँ उपचार खर्च लिएकी छन् । उनी आफ्नो उपचारमा खर्च भएको ६ हजार रुपैयाँ जनताको करबाट चल्ने सरकारलाई नै बोकाउनपर्ने आर्थिक हैसियतकी भने होइनन् ।

त्यस्तै, पटक-पटक मन्त्री बनेका नेपाली कांग्रेसका सांसद ४७ रुपैयाँ लिएको देखिन्छ । आर्थिक वर्ष २०७६/७७ मा सांसद उमाशंकर अरगरियाले सोहि दिन ९, ६८० रुपैयाँ उपचार खर्च लिएका छन् ।

चाक्सिबारीका सिंह धनीमानी नेतामध्ये पर्छन् ।

गएको असोज २८ गते महिला, बालबालिका तथा ज्येष्ठ नागरिक मन्त्रीमा नियुक्त लिलानाथ श्रेष्ठले २१ गते ९ हजार ३७० रुपैयाँ उपचार खर्च लिएको विवरणमा उल्लेख छ ।

उनले त्यसअघि ०७६ असोज २८ गते ४ हजार १३०, ०७६ फागुन २७ गते ६ हजार १५८, ०७७ असार ३ गते ३ हजार ८१५ रुपैयाँ लिएका थिए । मन्त्री श्रेष्ठले गत आव र चालु आवको तिन महिनामा कुल २३ हजार ४७३ रुपैयाँ

उपचार खर्च लिएका छन् । सिराहा- ३ बाट सांसद निर्वाचित श्रेष्ठ उद्योगी-व्यापारी पनि हुन् ।

उद्योगी-व्यापारी, काठमाडौंमा घर भाडामा लगाएका सांसदहरूले पनि केही हजार सरकारी उपचार खर्च लिएका छन् । भापा ४ बाट निर्वाचित सांसद लालप्रसाद (एलपी) सावौं लिम्बूले ०७६ भदौ १३ गते रु. १८ हजार ८७९ उपचार खर्च लिएको विवरणमा उल्लेख छ । उनी वैदेशिक रोजगार व्यावसायी महासंघका पूर्वकेन्द्रीय अध्यक्ष हुन् ।

उद्योगी-व्यापारी साँसदहरूमध्ये नेकपाका प्रेमप्रसाद तुलाचनले गत असार २ गते रु. ६,३१४ र धनुषामा जमिन्दारी रहेका जनता समाजवादी पार्टी (जसपा) का सांसद उमाशंकर अरगरियाले सोहि दिन ९, ६८० रुपैयाँ उपचार खर्च लिएका छन् ।

यद्यपि, यो प्रचलित कानुन विपरित भने होइन ।

'मापदण्ड फेर्न आवश्यक'

सांसदहरूलाई दिइने स्वास्थ्य उपचार खर्चको मापदण्ड फेर्न आवश्यक रहेको पूर्व सचिव शारदाप्रसाद त्रिताल बताउँछन् । 'सबैलाई हुण्डीमुण्डीमा सुविधा दिने सिस्टम ठीक भएन', भन्छन्, 'ज्ञानकुमारी छन्त्यालले लिने, प्रकाशमान सिंहले पनि उपचार खर्च लिने भन्ने मापदण्ड त भएन ।'

हालको मापदण्ड फेरेर सुविधा नपाए उपचार गराउने नसक्नेले मात्र पाउने व्यवस्था गरिनुपर्ने उनको सुझाव छ । 'डेराभाडा तिर्न समेत धौधौ पर्ने जनप्रतिनिधिले मेरो काहीँ केही नभएकाले यति सुविधा पाउँ भनेपछि सोही अनुसार सुविधा दिँदा भयो', त्रिताल भन्छन्, 'आफैँसँग प्रशस्त सम्पत्ती भएकाहरूलाई त्यो सुविधाबाट बञ्चित गर्दा बिग्रने केही देखिन्छ ।'


उनको बुझाइमा, गरिब जनताका प्रतिनिधिहरूले अनेकन सुविधा खोज्नु लोकतन्त्रको उपहास हो । 'राजनीति गर्नु, सांसद बन्नु भनेको मुलतः जनताको सेवाका लागि हो, सुविधा खिचन होइन भन्ने स्थापित गर्न पनि मापदण्डत बनाउन पर्‍यो', त्रिताल भन्छन् ।

अर्का पूर्व सचिव मुकुन्द शर्मा पनि बिल पेश गरेको आधारमा सांसदले उपचार खर्च पाउने हालको व्यवस्था परिमार्जन गर्नुपर्ने बताउँछन् । 'हजार, बाह्र सय त लोभ गरेर लिइरहनुभएको छ भने ठूलो रकम कसरी छाड्नु होला?', उनी भन्छन्, 'हुन त यो नैतिकताको प्रश्न हो । तर यसले काम नगरेको हुनाले मापदण्ड नै बदल्नुपर्ने देखियो ।'

कोरोना भाइरस संक्रमण सम्बन्धी अत्यन्त जरुरी सूचना

कोरोना भाइरसबाट बच्ने उपायहरू :


क) भिडबाट बच्ने । ख) हिड्डुल गर्दा माक्सको प्रयोग गरौं । ग) साबुन पानीले नियमित हात धोउं । घ) एक आपसमा अभिवादन गर्दा नमस्ते गरौं र भौतिक दुरी कायम राखौं । ङ) खोकदा वा हाच्छु गर्दा अगाडीको व्यक्तिको विपरित दिशामा आफ्नो मुख छोपौं । च) रोग संक्रमण लागेको शंका लागेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं । छ) दैनिक रूपमा पानी तताएर मात्र प्रयोग गरौं । ज) कोरोना भाइरसको संभावित जोखिमबाट बच्न कुनै किसिमको ठूलो सभा, जुलुस, मेला, आदि नगर्न नगराउनको लागि अनुरोध छ ।

 **सखुवानन्कारकट्टी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा**

कोरोना भाइरस संक्रमण सम्बन्धी अत्यन्त जरुरी सूचना

कोरोना भाइरसबाट बच्ने उपायहरू :


क) भिडबाट बच्ने । ख) हिड्डुल गर्दा माक्सको प्रयोग गरौं । ग) साबुन पानीले नियमित हात धोउं । घ) एक आपसमा अभिवादन गर्दा नमस्ते गरौं र भौतिक दुरी कायम राखौं । ङ) खोकदा वा हाच्छु गर्दा अगाडीको व्यक्तिको विपरित दिशामा आफ्नो मुख छोपौं । च) रोग संक्रमण लागेको शंका लागेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं । छ) दैनिक रूपमा पानी तताएर मात्र प्रयोग गरौं । ज) कोरोना भाइरसको संभावित जोखिमबाट बच्न कुनै किसिमको ठूलो सभा, जुलुस, मेला, आदि नगर्न नगराउनको लागि अनुरोध छ ।

 **कल्याणपुर नगरपालिका कार्यालय, सिरहा**

कोरोना भाइरस संक्रमण सम्बन्धी अत्यन्त जरुरी सूचना

कोरोना भाइरसबाट बच्ने उपायहरू :


क) भिडबाट बच्ने । ख) हिड्डुल गर्दा माक्सको प्रयोग गरौं । ग) साबुन पानीले नियमित हात धोउं । घ) एक आपसमा अभिवादन गर्दा नमस्ते गरौं र भौतिक दुरी कायम राखौं । ङ) खोकदा वा हाच्छु गर्दा अगाडीको व्यक्तिको विपरित दिशामा आफ्नो मुख छोपौं । च) रोग संक्रमण लागेको शंका लागेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं । छ) दैनिक रूपमा पानी तताएर मात्र प्रयोग गरौं । ज) कोरोना भाइरसको संभावित जोखिमबाट बच्न कुनै किसिमको ठूलो सभा, जुलुस, मेला, आदि नगर्न नगराउनको लागि अनुरोध छ ।

 **विष्णुपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा**

कोरोना भाइरस संक्रमण सम्बन्धी अत्यन्त जरुरी सूचना

कोरोना भाइरसबाट बच्ने उपायहरू :

क) भिडबाट बच्ने । ख) हिड्डुल गर्दा माक्सको प्रयोग गरौं । ग) साबुन पानीले नियमित हात धोउं । घ) एक आपसमा अभिवादन गर्दा नमस्ते गरौं र भौतिक दुरी कायम राखौं । ङ) खोकदा वा हाच्छु गर्दा अगाडीको व्यक्तिको विपरित दिशामा आफ्नो मुख छोपौं । च) रोग संक्रमण लागेको शंका लागेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं । छ) दैनिक रूपमा पानी तताएर मात्र प्रयोग गरौं । ज) कोरोना भाइरसको संभावित जोखिमबाट बच्न कुनै किसिमको ठूलो सभा, जुलुस, मेला, आदि नगर्न नगराउनको लागि अनुरोध छ ।

 **भगवानपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा**

निमदेखि बेसारसम्म : भोजन नै औषधि, औषधि त भोजन

म आफै पनि आधुनिक चिकित्सा विज्ञान पढेकी डाक्टर हुँ । शायद १० वर्षअघि मैले आज जे लेखिरहेछु, (वनस्पति र परम्परागतको ज्ञानका बारेमा) त्यो लेखन र बोल्न लाज लाग्थ्यो होला । तर, अहिले म दुक्कसँग बोल्नसक्छु र आफूले सिकेको ब्यवहारिक र परम्परागत ज्ञानका कुरा अरुलाई पनि सिकाउँछु ।

३४ वर्षअघि भर्खर डाक्टर भएर आउँदा मलाई लाग्थ्यो, 'मभन्दा जान्ने कोही छैन । आधुनिक औषधिले जुन रोग पनि ठीक पार्न सक्छ । अस्पतालमा आएर उपचार गराएपछि त सबै ठीक हुन्छन् ।'

अनि हजुरआमाले भनेको कुरा 'बेसार, तुलसी, पानी, टिमुर, मह आदिले स्वस्थ राख्छ । दहीले पेट सञ्चो गराउँछ । लसुन र मेथीको जाउलेले पखाला हुँदा औषधीको काम गर्छ । बालबालिकालाई छातीमा तेल मालिस गरे फाइदा गर्छ ।' भन्ने कुराचाहिँ वाहियात हुन् जस्तो लाग्थ्यो ।

विस्तारै-विस्तारै संसारका विभिन्न ठाउँमा गएर काम गरेपछि, भारतकी प्रसिद्ध बैज्ञानिक डा. वन्दना शिवाको भाषण सुनेपछि, उनले निम र बेसारका बारेमा गरेका अनुसन्धान र किताब पढेपछि मात्र मलाई बोध हुँदै आयो, मेरो तथाकथित आधुनिक ज्ञानको परिधि कति सानो रहेछ । निम, बेसार, तुलसी आदि घर आँगनका औषधीलाई हामीले हेला गरेका रहेछौं । हजारौं वर्षदेखिको वनस्पतीय ज्ञानलाई अपहेलना गरेका रहेछौं ।

काम गर्दै जाँदा अनुभव पनि बढ्दै गयो । सन् २०१७ मा एक पत्रिका पसलमा नेशनल जियोग्राफीको प्रकृतिका उत्कृष्ट उपचार' भन्ने पत्रिका देखे । किनै, साँच्चै नै उत्तम पत्रिका रहेछ । यो किताबमा हामीले प्रयोग गरेका वनस्पतिको इतिहास, कहाँबाट आयो भन्ने कुरा पनि रमाइलसँग लेखिएको थियो । यो अंक यति लोकप्रिय भयो कि नेशनल जियोग्राफीले सन् २०१९ मा पुनः यस पुस्तिकाको पुनः विस्तृत मुद्रण गरेछ ।

'नेशनल जियोग्राफी' ले निकालेको 'न्याचुरल होमरेमेडिज' पुस्तक पनि

किने । संसारका विभिन्न देशमा भएका वनस्पतिहरूको चिकित्सकीय महत्त्वका बारेमा लेखेको यो किताब पढेपछि मलाई लाग्यो हाम्रा पूर्वाहुरुलाई यसरी वनस्पतिको विज्ञानको ज्ञान नभए पनि तिनै वनस्पतिलाई जीवनमा प्रयोग गर्न सकिन्छ भन्ने ज्ञान त रहेछ । त्यो किताबमा लेखेको कतिपय वनस्पतिलाई अहिले त क्याप्सुल बनाएर पनि बेचिन्छ ।

अदुवाले वाकवाकी रोक्ने काम पनि गर्छ । गर्भवती महिलाई एक टुक्रा अदुवा मुखमा हालिराख्न सल्लाह दिइन्छ । लामो यात्रामा जाँदा त म केही टुक्रा अदुवा त सँगै लैजाँन्छ । केही वैज्ञानिक अध्ययनले देखाएका पनि छन् कि क्यान्सरको बिरामीलाई विकिरणद्वारा उपचार गरेपछि जब खान मन नलाग्ने, वाकवाक लाग्ने हुन्छ, अदुवाले त्यो वाकवाक केही कम गर्न सक्छ ।

हामीले बिहान उठ्नेबित्तिकै पिउने चियाको इतिहास र महत्त्वको बारेमा प्राय वास्ता गरिन्छ । चिया चाइनामा ५,००० वर्षअघि आविष्कार भएको थियो भन्ने किंवदन्ती पनि छ । यी किताबमा लेखिएअनुसार १२०० शताब्दीमा चिया जापानमा फैलियो अनि १६०० शताब्दीमा युरोपमा चिया आयो । नेपालमा चिया प्रायः दूधमा पकाएर खाइन्छ । युरोपमाचाहिँ दूध नहालेर खाइन्छ । चियाको गुणलाई बुझेर होला, चियापत्तीसमेत अहिले क्याप्सुलमा बन्छ ।

परम्परागत ज्ञानमा बेसारको प्रयोगले स्वास्थ्यमा धेरै टेवा पुऱ्याउँछ । रोगसँग लड्न क्षमता प्रदान गर्छ भन्ने पनि ज्ञान दिएको छ । बेसार, मरिचको र टिमुरका बारेमा वैज्ञानिक अनुसन्धान पनि भएकोले तिनको हँसी उडाउनुपर्ने जरुरत छैन । टिमुरले रोगसँग लड्ने शक्ति भन्ने परम्परागत ज्ञानलाई अहिले विज्ञानले सिद्ध गरेको छ । पूर्वाको विश्वासलाई त विज्ञानले मानेछ । विश्व स्वास्थ्य संघले पनि परम्परागत ज्ञानको महत्त्व स्वीकार गरेर बालबालिकालाई खोकी लाग्दा मह र अदुवाको रस दिन सकिन्छ र साधारण समस्यामा घरेलु औषधिद्वारा नै ठीक पार्न सकिन्छ भनेर स्वीकार

पनि गरेको छ । पुदिनाका बारेमा पनि यसमा छ । मैले अहिले यसको प्रयोग भन्नु गर्छु । पुदिना जाडो र गर्मी दुवैमा काम लाग्छ । पुदिनाको अचारले खानाको स्वादलाई भन्ने बढाइदिन्छ ।

पुदिनाको क्याप्सुल पनि बनाएर बेचिन्छ । पुदिनामा रोगसँग लड्ने शक्ति हुन्छ भनेर नै हाम्रा पूर्वाहुरुले पुदिनाको सर्बत र अचारको त पहिलेदेखि नै प्रयोग गरेका हुन् ।

केवल आधुनिक औषधि अस्पताल र डाक्टरहरूले मात्र स्वास्थ्य राम्रो पार्न भूमिका खेल्ने होइन, परम्परागत ज्ञान, जस्तो- तेल लगाउनु सुत्केरी र बालबालिकाको स्वास्थ्य राम्रो पार्न उपाय हुन् । विदेशमा 'मसाज' भनेर धेरै पैसा तिर्नुपर्छ, हामीकहाँ हजुरआमाले मालिस गर्दा अपहेलना हुन्छ । यस्ता सामान्य कुराबाट पनि थाहा हुन्छ कि पूर्वाको प्रत्येक ज्ञानलाई हँसीको पात्र बनाउनुपर्दैन ।

त्यसै गरी, महिला स्वास्थ्यका लागि उत्तम केही प्राकृतिक औषधिहरूका बारेमा पनि परम्परागत ज्ञान प्रयोग गरिन्छ । तर, त्यसको वैज्ञानिक महत्त्वचाहिँ के छ भन्ने विचार नै गरेका रहेन छौं । भटमास, दहीले महिलाहरूको स्वास्थ्यमा योगदान पुऱ्याउँछ भनेर यसलाई दैनिक भोजनमा प्रयोग गर्नुपर्छ यो किताबले सिकाउँछ ।

अहिले विज्ञानले भन्छ, भटमासमा प्रोटीन हुन्छ । गर्भवती, सुत्केरी सबैलाई फाइदा पुऱ्याउँछ भने महिनावारी रोकिएका वा रोकिन लागेका महिलाहरूका लागि भटमासमा रहेको विशेष तत्वले फाइदा गर्छ भनेर अध्ययनले पुष्टि गरेको छ ।

यी किताबहरूमा प्रत्येक लेखको अन्तमा, त्यो वस्तुको दिन्छ, लेक लाग्नुबाट रोक्छ भन्ने परम्परागत ज्ञानलाई अहिले विज्ञानले सिद्ध गरेको छ । पूर्वाको विश्वासलाई त विज्ञानले मानेछ । विश्व स्वास्थ्य संघले पनि परम्परागत ज्ञानको महत्त्व स्वीकार गरेर बालबालिकालाई खोकी लाग्दा मह र अदुवाको रस दिन सकिन्छ र साधारण समस्यामा घरेलु औषधिद्वारा नै ठीक पार्न सकिन्छ भनेर स्वीकार

'भोजन नै औषधि हो, औषधि त भोजन नै हो' आधुनिक चिकित्साका जन्मदाता मानिने हिप्पोक्रेटासको भनाइ अहिले

त भन्नु सान्दर्भिक हुन गएको छ । आयुर्वेदले पनि



डा. अरुणा उप्रेती

त्यही भन्छ । शायद अंग्रेजीमा भने पछि मात्र नेपालका वैज्ञानिकले मान्ने हो कि ?

शरीरमा रोगसँग लड्ने शक्ति बढोस् भनेर हाम्रो संस्कृतिले ज्ञान दिएको छ । माघ १ गते खिचडी, तरुल, तिलको लड्डु खानु, असार १५ गते दही चिउरा खानु, अक्षय तृतियामा सातु र सर्बत पिउनु जस्ता अनेक चलनहरू यसै अस्तित्वमा आएका होइनन् । यिनका पछाडि एक ठूलो विज्ञान छ । यसैले नै परम्परागत ज्ञानलाई सम्हालेर राख्नु पर्छ । अनुसन्धान गरेर व्यवहारमा ल्याउनुपर्छ ।

विश्व स्वास्थ्य संघले नै वरिपरिका वनस्पतिको महत्त्व भनेर सिद्ध गरेपछि अहिले कतिपय मानिसहरू अनेक वनस्पति प्रयोग गरेर स्वास्थ्य राम्रो पार्न कोशिशमा छन् ।

सिंहदरबार वैद्यखानाबाट निस्केको 'चन्द्र निघन्टु' नामक किताबले पनि देखाउँछ । हाम्रा वनस्पतिहरू कति गुणले भरिपूर्ण छन् । सिंहदरबार वैद्यखानाबाट प्रकाशित भएको यो ग्रन्थ नेपालको ज्ञान भण्डार हो । यो ज्ञानलाई यदि विदेशीले लगेर यसलाई दैनिक भोजनमा प्रयोग गर्नुपर्छ यो किताबले सिकाउँछ ।

अहिले पहिले-पहिले गाउँघरमा 'निमको पातले नुहायो भने छालाको घाउ निको हुन्छ' भन्दा मैले पहिले के वाहियातपूर्ण कुरा गरेको होला भन्ने ठान्थे ।

भारतकी डा. वन्दना शिवाले 'निम' को बारेमा अध्ययन गरेर निकालेको किताब पढेपछि म निमलाई धेरै प्रयोग गर्छु । महिला स्वयंसेविकालाई निम र तितेपातीको प्रयोग गरेर महिलाको प्रजनन स्वास्थ्य कसरी सुधार्ने भनेर तालिम दिन्छु । तितेपातीको तेल रु. ३० हजार लिटर पर्छ भनेपछि मात्र गाउँलेहरूले यसको महत्त्व बुझ्न थालेको भान भएको छ मलाई ।

अहिले म त मीठा निम र निम त दिनदिने खान्छु । बेसार, मरिच, गुर्जा, दालचिनी, मुङ्ग्रेलो, जेठी मधुको धुलो, यसले मलाई

रोगसँग लड्ने शक्ति दिएको छ भन्ने म विश्वास गर्छु ।

परम्परागत ज्ञानलाई महत्त्व दिएर जीवनमा पनि प्रयोग गर्नुको अर्थ आधुनिक चिकित्सा विज्ञानलाई नकार्नु चाँहि पक्कै होइन । परम्परागत ज्ञान, वरिपरि भएका वनस्पतिहरूको उचित प्रयोग, आधुनिक चिकित्सा विज्ञानको विवेकशील प्रयोग हुनुपर्छ भन्ने विचारसँग चाँहि म अहिले नजिक भएकी छु । नेशनल जियोग्राफी र सिंहदरबार वैद्यखानाबाट निस्केका किताबहरू पढ्दा मलाई ज्ञान भयो कि विभिन्न फूल र पात वनस्पति, जसलाई हामी केवल सौन्दर्यको दृष्टिले हेर्छौं, सजाउँछौं । ती वनस्पति त 'स्वास्थ्य प्रदान गर्ने पोको पो रहेछन् ।

हाम्रो खानाले हामीलाई रोगसँग लड्ने शक्ति दिन्छन् । क्षयरोगको किटाणु वातावरणमा जतातै हुन्छ । तर, जसको रोगसँग लड्ने शक्ति कम हुन्छ, उचाँहिँ बिरामी बन्छ । क्षयरोगको आधुनिक औषधिको प्रयोगसँगै पौष्टिक खानाको प्रयोग गरेर म आफै पनि ३६ वर्ष अगाडि रोगमुक्त भएकी थिएँ । मलाई उपचार गर्ने डाक्टर र नर्सले भनेका थिए, 'तिमीले औषधीसँगै स्वस्थकर खाना खाइना भने तिम्रो रोगसँग लड्ने शक्ति कम हुन्छ र फेरि रोग दोहोरिन्छ कि?'

यी शब्दले मलाई जीवनमा पोषणको महत्त्व बुझाए ।

तर, यति भन्दाभन्दै पनि मलाई पुनः क्षयरोग भयो भने क्षयरोग विरुद्धको औषधी त प्रयोग गर्ने नै छु । मेरो खुट्टा भाँचियो भने आधुनिक उपचार गर्नुपर्छ । तर, स्वस्थकर खाना पनि खानेछु ।

आफ्ना वरिपरि भएका वनस्पतिलाई बेवास्ता र अपमान गरेर विदेशी भाषामा लेखेको 'वैज्ञानिक' कुरामा मात्र विश्वास गर्ने चलन हटाउन हाम्रा आयुर्वेदिक डाक्टरले कहिले बोल्लान्? कहिले आधुनिक चिकित्सा पद्धति, आयुर्वेद र परम्परागत ज्ञानसँगै काम गर्लान्?

छठपछि प्रदेश-२ सरकारले प्रहरी भर्ना गर्ने तयारीमा

जनकपुरधाम : प्रदेश २ सरकारले छठ पर्वपछि प्रहरी भर्ना प्रक्रिया अगाडि बढाउने भएको छ । आइतबार मुख्यमन्त्री निवासमा मन्त्रिपरिषद्को बसेको बैठकले प्रदेशको शान्ति सुरक्षाका लागि सरकारको आफ्नै प्रहरी आवश्यक भन्दै छठपछि भर्ना प्रक्रिया अगाडि बढाउने निर्णय गरेको हो ।

बैठकमा गरिएको निर्णय बारे जानकारी दिँदै सरकारका प्रवक्ता एवं आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्री ज्ञानेन्द्र यादवले भने, 'प्रदेश प्रहरी विधेयक पारित भइसकेको र आफ्नो मन्त्रालयले समेत स्वीकृति दिइसकेको अवस्थामा आजको मन्त्रिपरिषद्को बैठकबाट अब ढिला नगरी भर्ना प्रक्रिया अगाडि बढाउने निर्णय गरियो ।'

उनका अनुसार प्रहरी जवान, असई, सई र इन्स्पेक्टरसहितका पदमा प्रदेश लोक सेवाको समन्वयमा प्रदेश सरकारले भर्ना प्रक्रिया बढाउने भएको छ । तर के कति पदमा भर्ना गरिने जिज्ञासामा मन्त्री यादवले त्यो मापदण्ड तयार भएपछि आवश्यकताको हिसाबले संख्या तय गरिने बताए ।

संघीय सरकारले समेत प्रहरी भर्ना लागेको अवस्थामा प्रदेश सरकारले पनि भर्ना गर्नु कतिको जायज हो भन्ने इकागजको जिज्ञासामा मन्त्री भने 'यादवले आवश्यकता अनुसार कर्मचारी भर्ना गर्न पाउने प्रदेशलाई संवैधानिक अधिकार छ । तर संघीय सरकारले सो अधिकारलाई मिचेर संघीयतालाई धरापमा पार्न संवैधानिक अधिकारविरुद्ध गएको आरोप लगाए ।

यसका साथै बैठकबाट प्रदेशसभाको चौथो अधिवेशन अन्त्य गर्ने सहमति भएको मन्त्री यादवले जानकारी दिए । यसका अतिरिक्त प्रदेश सरकारको कर्मचारीहरूको सरुवा तथा काजसम्बन्धी कार्यविधि २०७७ स्वीकृत गर्ने प्रदेशको राजपत्र निर्देशिका २०७७ को मस्यौदा स्वीकृत गर्ने निर्णय गरिएको हो ।

प्रदेश विपत व्यवस्थापनसम्बन्धी प्रदेशको मस्यौदा निर्माणका लागि संवैधानिक सहमति र दलित विकास समितिको उपाध्यक्ष पदको नियुक्ति गर्ने निर्णय पनि गरिएको मन्त्री यादवले जानकारी दिएका छन् । दलित उपाध्यक्षमा कसलाई नियुक्त गर्ने भन्ने जिम्मेवारी सामाजिक विकास मन्त्रालयलाई दिइएको बताइएको छ ।

कोरोना भाइरस संक्रमण सम्बन्धी अत्यन्त जरुरी सूचना

कोरोना भाइरसबाट बच्ने उपायहरू :

क) भिडबाट बच्ने । ख) हिडडुल गर्दा माक्सको प्रयोग गर्नु । ग) साबुन पानीले नियमित हात धोउ । घ) एक आपसमा अभिवादन गर्दा नमस्ते गर्नु र भौतिक दुरी कायम राख्नु । ङ) खोक्दा वा हाच्छु गर्दा अगाडीको व्यक्तिको विपरित दिशामा आफ्नो मुख छोपौ । च) रोग संक्रमण लागेको शंका लागेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नु । छ) दैनिक रूपमा पानी तताएर मात्र प्रयोग गर्नु । ज) कोरोना भाइरसको संभावित जोखिमबाट बच्न कुनै किसिमको ठूलो सभा, जुलुस, मेला, आदि नगर्न नगराउनको लागि अनुरोध छ ।

अर्नमा गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा

कोरोना भाइरस संक्रमण सम्बन्धी अत्यन्त जरुरी सूचना

कोरोना भाइरसबाट बच्ने उपायहरू :

क) भिडबाट बच्ने । ख) हिडडुल गर्दा माक्सको प्रयोग गर्नु । ग) साबुन पानीले नियमित हात धोउ । घ) एक आपसमा अभिवादन गर्दा नमस्ते गर्नु र भौतिक दुरी कायम राख्नु । ङ) खोक्दा वा हाच्छु गर्दा अगाडीको व्यक्तिको विपरित दिशामा आफ्नो मुख छोपौ । च) रोग संक्रमण लागेको शंका लागेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नु । छ) दैनिक रूपमा पानी तताएर मात्र प्रयोग गर्नु । ज) कोरोना भाइरसको संभावित जोखिमबाट बच्न कुनै किसिमको ठूलो सभा, जुलुस, मेला, आदि नगर्न नगराउनको लागि अनुरोध छ ।

औरही गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा

कोरोना भाइरस संक्रमण सम्बन्धी अत्यन्त जरुरी सूचना

कोरोना भाइरसबाट बच्ने उपायहरू :

क) भिडबाट बच्ने । ख) हिडडुल गर्दा माक्सको प्रयोग गर्नु । ग) साबुन पानीले नियमित हात धोउ । घ) एक आपसमा अभिवादन गर्दा नमस्ते गर्नु र भौतिक दुरी कायम राख्नु । ङ) खोक्दा वा हाच्छु गर्दा अगाडीको व्यक्तिको विपरित दिशामा आफ्नो मुख छोपौ । च) रोग संक्रमण लागेको शंका लागेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नु । छ) दैनिक रूपमा पानी तताएर मात्र प्रयोग गर्नु । ज) कोरोना भाइरसको संभावित जोखिमबाट बच्न कुनै किसिमको ठूलो सभा, जुलुस, मेला, आदि नगर्न नगराउनको लागि अनुरोध छ ।

लक्ष्मीपुर पतारी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा

शरीरिक स्वास्थ्यका लागि खानपानका १० सर्त

खाना नै शरीरको सम्पूर्ण उर्जा र प्राणको स्रोत हुन् । भनिन्छ, हामी जस्तो खान्छौं त्यस्तै हुन्छौं । खराब खानपानले रोगी हुन्छौं, सही खानपानले निरोगी एवं तन्दुरुस्त । यो सामान्य ज्ञान सबैमा छ ।

शरीर एवं स्वास्थ्यका लागि खाना अनिवार्य छ । तर, कस्तो खाना ? कति खाना ? यो प्रश्न पनि साथसाथै जोडिएर आउँछ । त्यसैगरी खानापानको तालिका पनि उचित हुन जरूरी छ ।

१. खाना खान नछाडौं

हाम्रो भान्सामा पाक्ने परम्परागत खानपान नै सम्पूर्ण पोषणको स्रोत हुन् । पितापूर्वकले जस्तो खानेकुरा खाँदै आए, त्यही खानालाई निरन्तरता दिनुपर्छ । आयतित खानेकुरामा जोड दिने भन्दा पनि आफ्नो नियमित खानपानलाई प्राथमिकता दिनु जरूरी छ । जस्तो, दाल, भात, तरकारी, अचार आदि । यसमा दुध, दही, मोही, बेलाबखत माछामासु पनि सामेल गरौं ।

२. पूर्याको शैली अपनाऔं

हाम्रो आफ्नै परम्परागत खानपान शैली छ । जस्तो कि, पल्टी मारेर बस्ने, हातले खाने । अहिले धेरैले यस्तो शैली छाड्दै गएका छन् । जबकी हाम्रो परम्परागत खानपान शैलीले पाचन प्रणाली चुस्ता राख्न समेत मद्दत गर्छ ।

३. मन लगाएर खाऔं

अहिले धेरैजसो मोवाइल चलाउँदै खाना खान्छन्,

टेलिभिजन हेर्दै खाना खान्छन् । वा खाना खाइरहँदा अन्यत्र ध्यान दिइरहेका हुन्छन् । त्यही कारण खाफुले खाएको खाना कस्तो थियो, कति खाइयो भन्ने पनि हेक्का हुन छाडेको छ । यस्तो खानपान शैली सही होइन । खाना खाइरहँदा सम्पूर्ण ध्यान खानामा केन्द्रित गर्नुपर्छ । हरेक गौंसमा स्वाद लिएर खानुपर्छ । अर्थात् खानाबाट पनि भरपुर आनन्द लिन जरूरी छ ।

४. समय तालिका अपनाऔं

हामीमध्ये धेरैजसोले मन लागेको बखत वा मुड चलेपछि मात्र खाना खाने गर्छन् । कामको चक्करमा कतिपयले खाना खाने फुर्सद निकाल्दैनन् । कतिबेला खाने भन्ने कुराको कुनै निश्चित टुंगो हुँदैन । यसले हाम्रो स्वास्थ्यमा असर गर्छ । खाना खानका लागि एक निश्चित समय तालिका तय गर्नु जरूरी छ । बिहान, दिउँसो, साँझ एउटै समयमा खाना खाने गर्नुपर्छ ।

५. थोरै-थोरै तर पटक-पटक

कतिपय अवस्थामा बाध्यता वा हाम्रो प्रवृत्ति यस्तो छ कि, एकै पटक भरपेट खाना खाने । यसले पाचन प्रणालीमा नराम्रो असर गर्छ । त्यसैले थोरै थोरै तर पटक पटक खानु उपयुक्त हुन्छ ।

६. आफ्नै उत्पादनलाई प्राथमिकता

अहिले हामी बजारमुखी भएका छौं । धेरैका निम्ति यो बाध्यता पनि छ । यद्यपि बजारसम्म आइपुग्ने खानेकुराको



शुद्धतामाथि सधैं प्रश्न उठ्ने गर्छ । आफ्नो स्वास्थ्यको संवेदनशिलतालाई बुझेर विषादीयुक्त खानेकुरा सेवन नगरौं । सकेसम्म जैविक खानेकुरा खाऔं । आफ्नै बारी, करेसाबारी, बार्दली आदिमा उब्जनी गरेर भएपनि ताजा र जैविक सागसब्जी सेवन गरौं ।

७. काँचो खानेकुरामा जोड दिऔं

धेरैजसो खानेकुरा यस्ता हुन्छन्, जसलाई काँचै खान सकिन्छ । जस्तो काँक्रो, गाँजर, मुला, गोलभेडा । त्यसैगरी कतिपय सागपात, काउली, बन्दा आदि पनि काँचै खान सकिन्छ । जुन खानेकुरा पकाउन आवश्यक हुँदैन, त्यस्ता खानेकुरा आफ्नो छाकमा सामेल गरौं । जस्तो, सलाद, फलफूल आदि ।

८. संभव भएसम्म घरकै खाना

हामीमध्ये कतिपय घरभन्दा बाहिर खानेकुरा खाने गर्छन् । कार्यव्यस्तताको कारण पनि कतिले आफ्नो भान्सामा पाकेको खानेकुरा खान पाउँदैनन् ।

यद्यपि घरमा पकाइएको खानेकुरा जस्तो शुद्ध, ताजा खानेकुरा अन्यत्र पाउन गाह्रो हुन्छ । त्यसैले जति संभव हुन्छ, आफ्नै भान्सामा पाकेको खानेकुरा सेवन गरौं ।

९. मौसम अनुसार खानपान

हामी स्वादको चक्करमा लागेर बेमौसमी खानेकुरामा जोड दिन्छौं । यद्यपि हाम्रो शरीरका लागि त्यही खानेकुरा उपयुक्त हुन्छ, जुन मौसम अनुकूल हुन्छ । मौसम अनुसार उब्जनी हुने वा फल्ने/पाक्ने खानेकुराबाट हाम्रो शरीरले आवश्यक पोषक तत्व प्राप्त गर्छ । त्यसैले मौसम अनुसारको खानेकुरा रोजौं ।

१०. खानेकुरा खरिद गर्दा

हामी सम्पूर्ण रूपमा आफै उत्पादन गरेर खानेकुरा खान सक्दैनौं । कतिपय खानेकुराको लागि बजारमा निर्भर हुनुपर्छ । यद्यपि बजारबाट खानेकुरा खरिद गरिरहँदा त्यसको शुद्धता, गुणस्तर, उत्पादन मिति आदिमा ध्यान दिनुपर्छ ।

सीमामा निस्फिक्री आउजाउले जोखिम

राजविराज : भारतमा नेपालबाट भारत जानेको संख्या संक्रमण तीव्र भइरहेका बेला बढ्दो छ । दैनिक हजारौंको



सीमामा भएको खुला आउजाउले नेपालतर्फ जोखिम बढाएको छ । चाडपर्वमा कोही भारतबाट घर फर्किँदैछन् त कोही किनमेल गर्न भारत आउजाउ गर्न थालेका छन् ।

खुला सीमाका कारण आवतजावत रोकिएको छैन । सीमावर्ती भारतीय सहरमा संक्रमण बढ्दो अवस्थामा भएका बेला यस किसिमको निस्फिक्री हिँडडुल र संक्रमित क्षेत्रबाट भित्रिएकाहरु स्वास्थ्य जाँचबिना नै घरतर्फ गइरहेकाले स्थिति जोखिमपूर्ण देखिएको हो ।

कोरोना महामारीका बेला पनि सतर्कता नअपनाई आवत-जावत गरिरहेको सीमावर्ती गाउँका स्थानीय बताउँछन् । भारतसँग सीमा जोडिएका सप्तरीको तिलाठी कोइलाडी गाउँपालिका स्थानीय कमल मण्डलका अनुसार प्रहरीले जति निगरानी बढाए पनि वैकल्पिक बाटो अपनाएर आउजाउ चलिरेहेको छ ।

सांस्कृतिक सम्बन्धले पनि आउजाउ नरोकिएको उनले बताए । सप्तरी मात्र होइन, भारतीय सीमावर्ती क्षेत्रसँग जोडिएका प्रदेश २ का अधिकांश जिल्लामा भारतबाट नेपाल र

संख्यामा आवतजावत हुने गरेको पाइन्छ ।

प्रदेश २ का आठवटै जिल्ला भारतको बिहारसँग जोडिएका छन् । बिहारमा अहिले संक्रमण उच्च दरमा फैलिइरहेको छ । प्रदेश २ को भारतसँग जोडिएको चार सय ६५ किलोमिटर खुला सीमामा सशस्त्र प्रहरीका ५५ वटा बीओपी छन् । एउटा बीओपी मातहत रहेका ४ देखि ५ वटा थप फरवार्ड बेसबाट निगरानी गरिरहे पनि पारिबाट भित्रिने क्रम रोकिएको छैन ।

संक्रमितको संख्या हवातै बढ्नुमा सीमामा व्यापक ओहोर दोहार, भौतिक दूरी कायम हुन नसक्नु, संक्रमित पहिचान तथा व्यवस्थापनमा हेलचेक्काई कारक रहेको गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पतालका निमित्त मेडिकल सुपरिटेन्डेन्ट डा. रणजीत कुमार भाको भनाइ छ ।

प्रदेश २ मा कोरोना भाइरसका संक्रमितको संख्या १५ हजार नजिकै पुगिसकेको छ । हिजो शनिबार मात्रै २ सय २७ जना नयाँ संक्रमित थपिएका छन् । यससँगै यस प्रदेशमा कोरोना संक्रमितको संख्या १४ हजार ८ सय ४७ पुगेको हो ।

भौतिक दूरी कायम गरी कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट आफू पनि बचाउ र अरुलाई पनि बचाऔं ।

-: जनहितका लागि :-



कोरोना भाइरस संक्रमण सम्बन्धी अत्यन्त जरूरी सूचना

कोरोना भाइरसबाट बच्ने उपायहरू :

क) भिडबाट बच्ने । ख) हिडडुल गर्दा माक्सको प्रयोग गरौं । ग) साबुन पानीले नियमित हात धोउं । घ) एक आपसमा अभिवादन गर्दा नमस्ते गरौं र भौतिक दूरी कायम राखौं । ङ) खोकदा वा हाच्छु गर्दा अगाडीको व्यक्तिको विपरित दिशामा आफ्नो मुख छोपौं । च) रोग संक्रमण लागेको शंका लागेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं । छ) दैनिक रूपमा पानी तताएर मात्र प्रयोग गरौं । ज) कोरोना भाइरसको संभावित जोखिमबाट बच्न कुनै किसिमको ठूलो सभा, जुलुस, मेला, आदि नगर्न नगराउनको लागि अनुरोध छ ।

बरियारपट्टी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा

कोरोना भाइरस संक्रमण सम्बन्धी अत्यन्त जरूरी सूचना

कोरोना भाइरसबाट बच्ने उपायहरू :

क) भिडबाट बच्ने । ख) हिडडुल गर्दा माक्सको प्रयोग गरौं । ग) साबुन पानीले नियमित हात धोउं । घ) एक आपसमा अभिवादन गर्दा नमस्ते गरौं र भौतिक दूरी कायम राखौं । ङ) खोकदा वा हाच्छु गर्दा अगाडीको व्यक्तिको विपरित दिशामा आफ्नो मुख छोपौं । च) रोग संक्रमण लागेको शंका लागेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं । छ) दैनिक रूपमा पानी तताएर मात्र प्रयोग गरौं । ज) कोरोना भाइरसको संभावित जोखिमबाट बच्न कुनै किसिमको ठूलो सभा, जुलुस, मेला, आदि नगर्न नगराउनको लागि अनुरोध छ ।

सिरहा नगरपालिका कार्यालय, सिरहा

कोरोना भाइरस संक्रमण सम्बन्धी अत्यन्त जरूरी सूचना

कोरोना भाइरसबाट बच्ने उपायहरू :

क) भिडबाट बच्ने । ख) हिडडुल गर्दा माक्सको प्रयोग गरौं । ग) साबुन पानीले नियमित हात धोउं । घ) एक आपसमा अभिवादन गर्दा नमस्ते गरौं र भौतिक दूरी कायम राखौं । ङ) खोकदा वा हाच्छु गर्दा अगाडीको व्यक्तिको विपरित दिशामा आफ्नो मुख छोपौं । च) रोग संक्रमण लागेको शंका लागेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं । छ) दैनिक रूपमा पानी तताएर मात्र प्रयोग गरौं । ज) कोरोना भाइरसको संभावित जोखिमबाट बच्न कुनै किसिमको ठूलो सभा, जुलुस, मेला, आदि नगर्न नगराउनको लागि अनुरोध छ ।

नवराजपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा

कोरोना भाइरस संक्रमण सम्बन्धी अत्यन्त जरूरी सूचना

कोरोना भाइरसबाट बच्ने उपायहरू :

क) भिडबाट बच्ने । ख) हिडडुल गर्दा माक्सको प्रयोग गरौं । ग) साबुन पानीले नियमित हात धोउं । घ) एक आपसमा अभिवादन गर्दा नमस्ते गरौं र भौतिक दूरी कायम राखौं । ङ) खोकदा वा हाच्छु गर्दा अगाडीको व्यक्तिको विपरित दिशामा आफ्नो मुख छोपौं । च) रोग संक्रमण लागेको शंका लागेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं । छ) दैनिक रूपमा पानी तताएर मात्र प्रयोग गरौं । ज) कोरोना भाइरसको संभावित जोखिमबाट बच्न कुनै किसिमको ठूलो सभा, जुलुस, मेला, आदि नगर्न नगराउनको लागि अनुरोध छ ।

धनगढीमाई नगरपालिका कार्यालय, सिरहा

कोरोना भाइरस संक्रमण सम्बन्धी अत्यन्त जरूरी सूचना

कोरोना भाइरसबाट बच्ने उपायहरू :

क) भिडबाट बच्ने । ख) हिडडुल गर्दा माक्सको प्रयोग गरौं । ग) साबुन पानीले नियमित हात धोउं । घ) एक आपसमा अभिवादन गर्दा नमस्ते गरौं र भौतिक दूरी कायम राखौं । ङ) खोकदा वा हाच्छु गर्दा अगाडीको व्यक्तिको विपरित दिशामा आफ्नो मुख छोपौं । च) रोग संक्रमण लागेको शंका लागेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं । छ) दैनिक रूपमा पानी तताएर मात्र प्रयोग गरौं । ज) कोरोना भाइरसको संभावित जोखिमबाट बच्न कुनै किसिमको ठूलो सभा, जुलुस, मेला, आदि नगर्न नगराउनको लागि अनुरोध छ ।

गोलबजार नगरपालिका कार्यालय, सिरहा