महिला सञ्चारकर्मीहरूको सक्रियतामा प्रकाशित मध्य नेपालकै पहिलो पत्रिका

Madhya Nepal Sandesh

मध्य नेपाल सन्देश

madhyanepal.com

साप्ताहिक

समाज सुदृढीकरण हाम्रो अभियान

वर्ष : ४ | अंक : ३५ नेपाल सम्वत् ११४० | १८ - २४ जेष्ठ २०७७ | 31 May - 06 June. 2020 | पृष्ठ : ८ | मूल्य : १० रूपैयाँ

मध्य नेपाल पत्रिकामा
विज्ञापनका लागी
९८५५०३३९२३
हेटौंडामा
अलि राज हुसेन (मास्टर जी)
सम्पर्क : ९८०६८१५३७५

पत्रिका नियमित नआएमा
सम्पर्क : ☎: ०५१-५२८०५०
पानीटंकी-८, वीरगंज, पर्सा
ग्राहक बन्नु परेमा मो. 9811107387

नारायणी अस्पताल आधुनिक अस्पताल बन्ने पक्का

अदालती दाउपेच हटेसंगै डेढ अर्बको टेण्डर अह्वान

मध्य नेपाल सन्देश
सम्वाद्दाता



तस्बिर : मध्य नेपाल

अदालती दाउपेच हटेसँगै नारायणी अस्पताल देशकै नमुना अस्पताल बन्ने पक्का भएको छ । स्तरोन्नति गर्दै ५ सय वेडको बनाइने नारायणी अस्पतालमा अदालती दाउपेच हटेसँगै देशकै नमूना अस्पताल बन्ने पक्का भएको हो।

५ सय बेडको आधुनिक नयाँ अस्पताल बनाउन बाधा परेको कानूनी अड्चन हटेसँगै भव्य भवन बनाउन टेण्डर आह्वान भइसकेको छ । करीब डेढ अर्ब रुपैयाँ लागतमा बनाउन लागिएको अस्पतालको टेन्डर आह्वान गरिएको सघन सहरी तथा भवन निर्माण आयोजना कार्यालयका ईन्जिनियर धिरेन्द्र यादवले बताए।

नेपाल सरकारको सार्वजनिक खरिद ऐन तथा नियमावलीमा २०७६ वैशाख ३० गतेको शंसोधनले मूल नियमको नियम ३१ (ङ) को (१) मा रहेको एक अर्बलाई दुई अर्ब कायम गरिएको थियो । सोहि शंसोधित नियमावली बमोजिम बोलपत्रको अन्तिम म्याद थपका लागी २०७६ साल जेठ २१ गते संशोधित नियमावली बमोजिम बोलपत्र प्रस्ताव पेश गर्न सार्वजनिक सूचना समेत प्रवाह गरिएको उनको भनाइ छ। उक्त सूचना प्रकासित हुने बितिकै उच्च अदालत जनकपुर अस्थायी इजलास वीरगंजमा मुद्दा दायर भएको थियो । जसले गर्दा टेण्डर रोकिएर प्रकृया प्रभावित भएको थियो उनले भने।

सघन सहरी तथा भवन निर्माण आयोजना कार्यालयका ईन्जिनियर यादवका अनुसार मुद्दा फछ्यौंट गर्दै अस्थायी इजलास वीरगंजले दुवै पक्षको लिखित जवाफ २०७६ को असोज २५ गते सघन सहरी तथा भवन निर्माण आयोजनालाई निर्माण व्यवसायीलाई सार्वजनिक खरिद नियमवाली संसोधन हुनु अघि अनुसार नै बोलपत्र मुल्यांकन समावेश गर्न परमादेश गरेको थियो । सोही अदालयतको आदेश बमोजिम उक्त एकमात्र बोलपत्र दातालाई मुल्यांकन कार्यमा समावेश गरी मूल्यांकन गरिएको थियो । मुल्यांकन हुदाँ सार्वजनिक खरिद (आठौं) संसोधन नियमावली, २०७६ को नियम ६० को बुँदा (घ) बमोजिम एकमात्र बोलपत्रदाता पूर्णताको परिक्षणमा सफल हुन नसकेकोले बोलपत्र रद्ध गरियो । त्यही रद्द भएको बोलपत्रलाई आज कानुनी प्रावधान अनुसार अदालतले प्रकृयागत रुपमा मिति २०७७ जेष्ठ १५ गते अर्थात बोलपत्र अव्हान गर्न आदेश दिइसकेको आयोजना कार्यालयका ईन्जिनियर यादवले बताए । आदेशसँगै नेपाल समाचार पत्रमा टेण्डर अह्वान गरिएको छ।

३ वर्ष भित्रमा निर्माण सम्पन्न गर्नु पर्ने ५ तल्ले भवनको ३ वटा ब्लक बनाइने छ। सो बिल्डीङ्गको पुन फाउण्डेशनलाई रिभ्यू गरिएको छ । पहिलाको डिजाईनलाई थोरै मोडिफाई गरेर अझै आधुनिकतालाई प्राथमिकता दिएको कार्यालयका ईन्जीनियर यादवको भनाइ छ । तत्कालिन शहरी विकास मन्त्री मोहमद

» बाँकी पृष्ठ ७ ❐

कोरोना भाइरस उपचार कोषमा रकम जम्मा गर्न आह्वान गरिएको सूचना

विश्वव्यापी महामारीको रुपमा फैलिएको कोरोना भाइरस (COVID-19) रोगको संक्रमणलाई फैलिन नदिन तथा सोको रोकथाम एवं नियन्त्रणका लागि देहायको बैङ्कमा 'कोरोना भाइरस सङ्क्रमण रोकथाम, नियन्त्रण तथा उपचार कोष' खाता खोलिएको हुँदा इच्छुक व्यक्ति तथा संघ-संस्थाहरुले सो खातामा रकम जम्मा गरी सहयोग गरिदिनु हुन आह्वान गरिएको व्यवहोरा सम्बन्धित सबैको जानकारीका लागि अनुरोध छ ।

बैङ्कको नाम : *राष्ट्रिय बाणिज्य बैङ्क*
शाखा : *सिंहदरबार परिसर*
खाताको नाम : *कोरोना भाइरस सङ्क्रमण रोकथाम, नियन्त्रण तथा उपचार कोष*
खाता नं. : *१९६०००००११०१*

नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग

खोजी जवाफदेहिताको

madhyanepal.com

खोइ त प्रदेश र स्थानीय सरकारको बजेट प्राथमिकता ?

मध्य नेपाल सन्देश
सम्वाद्दाता



तस्बिर : मध्य नेपाल

संघिय सरकारको बजेट आए पछि यसको पक्ष र विपक्षमा बहशहरु चलिरहेका छन । संघिय सरकारले ल्याएको बजेटबाट कोही निराश छन भने कोही अलि कम निराश छन किन भने यस्तो महामारीको बेलामा आएको बजेटले खुशि हुने कुनै कुरा छैन । अब जति बहश भए पनि बजेट आईसक्यो अब हेर्ने भनेको कार्यान्वयन पक्ष कस्तो हुन्छ । संघिय सरकारको बजेट आई सके पछाडी अब बजेट ल्याउने पालो प्रदेश र स्थानीय सरकारहरुको । प्रदेशमा पनि खास गरी हाम्रो प्रदेश नं. २ तथा यस भित्र रहेका स्थानीय सरकारहरुले केलाई प्राथमिकता दिने हो ? कस्ता खालका कार्यक्रमहरु ल्याउने हो ? यसको विषयमा व्यापक छलफल र बहश गर्न जरुरी छ । बजेटको प्राथमिकता तोक्न जरुरी छ । कुनै समय देशबाट पलायन भएको युवा पुस्ता अथवा काम गर्न सक्ने पुस्ता स्वदेश फर्कदै छ । विश्वभर फैलिएका नेपालीहरुले काम गर्ने क्षेत्र भनेको विशेष गरि सेवा क्षेत्र र होटेल तथा रेस्टुरेन्ट क्षेत्र हो र अहिले कोरोनाको कारण उच्च जोखिममा यो क्षेत्र परेको छ। हाम्रो श्रम बजारको ठुलो हिस्सा मध्य पूर्वी एसियाको खाडी क्षेत्र हो त्यहाँ लाखौं मात्रामा दक्ष तथा अदक्ष नेपाली कामदार रहेका छन् । अहिले कोरोनाको कारण आर्थिक कारोबार बन्द भएपछि विभिन्न रोजगारदाताले कामदार कटौती र ज्यालादर कम गर्ने सम्मका योजना अगाडि सारेका छन् त्यसको प्रत्यक्ष असर नेपाली श्रमिकमा समेत पर्ने छ जसको कारण धेरै नेपाली नागरिकहरु स्वदेश फर्किने छन् । स्वदेश फर्कि सकेपछि त्यो कामको खोजीको निम्ति पलायन भएको जमातले फेरि स्वदेशी पुँजी र श्रम बजार भित्र कामको खोजी गर्नेछ तर तत्काल त्यति ठूलो जमातको लागि श्रम क्षेत्र भित्र अवसर भेट्न असम्भव छ त्यसको लागि हाम्रो आर्थिक मेरुदण्डको रूपमा परिभाषित हुँदै आएको कृषि क्षेत्रलाई नै चलाएमान बनाउनु पर्ने हुन्छ । नेपाल कृषिप्रधान देश अधिकतम नेपालीको पेशा कृषि नै हो र कृषि नै हाम्रो आर्थिक मेरुदण्ड भएको हुनाले हामीले कृषि उपजको पर्याप्त मात्रामा निर्यात गर्नु पर्ने हो तर दुस्खको कुरा दैनिक रूपमा आवश्यक पर्ने कृषि उपजहरुको निम्ति समेत हामी परनिर्भर हुनु परेको र अर्बौं रुपैयाँको उपज हामी

» बाँकी पृष्ठ ७ ❐

२
जेठ
२०७७
MAY/JUNE
2020
Prescribed Holidays

नव वर्ष २०७७ को हार्दिक मंगलमय शुभकामना

आईतबार Sunday	सोमबार Monday	मंगलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहिबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
३२ नवमी 14	१५ गते गणतन्त्र दिवस			१ सप्तमी May.14	अन्तर्राष्ट्रिय परिवार दिवस २ अष्टमी 15	बुद्ध जयन्ती ३ नवमी 16
विश्व दुरसञ्चार दिवस विश्वउच्च रक्तचाप दिवस ४ दशमी 17	५ एकादशी 18	६ द्वादशी 19	७ त्रयोदशी 20	८ चतुर्दशी 21	अ. रा. जैविक विविधता दिवस ९ औंसी 22	१० प्रतिपदा 23
११ द्वितीया 24	१२ तृतिया 25	१३ चतुर्थी 26	१४ पञ्चमी 27	गणतन्त्र दिवस १५ षष्ठी 28	१६ सप्तमी 29	१७ अष्टमी 30
वन उपभोक्ता दिवस / विश्व धुम्रपान रहित दिवस १८ नवमी 31	१९ दशमी June 1	२० एकादशी 2	२१ द्वादशी 3	२२ त्रयोदशी 4	विश्व वातावरण दिवस २३ पूर्णिमा 5	२४ प्रतिपदा 6
२५ द्वितीया 7	गोरखकाली पूजा २६ तृतिया 8	२७ चतुर्थी 9	विश्व बालश्रम विरुद्ध दिवस गंगा दशहरा २८ पञ्चमी 10	निर्जला एकादशी २९ षष्ठी 11	३० सप्तमी 12	३१ अष्टमी 13

Our Services : Calendar, Book Layout, Logo Design, Brochure, Pumplate/Poster, Magazine Layout, Prospectus, Advertisement, Colour Print, Screen Print, Sticker Printing, Packaging Design, Visiting Card

रु. १० देखी सुरुवात
यहाँको रोजाईमा नयाँ वर्षको जुनसुकै क्यालेण्डर सुपथ मुल्यमा
#Cell 9865188577
051-528050
madhyanepalpress@gmail.com
MADHYA NEPAL Design & Printing PRESS
Panitanki-8, Birgunj, Parsa

कोरोना भाइरस
नोबेल कोरोना (कोभिड १९) भाइरस संक्रमणको जोखिमबाट आफू र अरूलाई कसरी जोगाउने ?



विजय सरावगी (नगर प्रमुख)

- नियमित रूपमा साबुन पानी तथा अल्कोहल युक्त हेण्डरवले हात धुने र सेनिटाईजर प्रयोग गर्ने ।
- खोक्दा, हाच्छिउँ गर्दा नाक, मुख रूमाल र हात अथवा हातको कुहिनाको भागले छोप्ने । रुगाखोकी, ज्वरो तथा स्वास-प्रस्वासमा समस्या आए नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा गएर चिकित्सकसंग जाँच गराउने ।
- अनावश्यक रूपमा आफ्नो नाक, मुख र आँखा नछुने, छुनु परे राम्ररी हात धोएर मात्र छुने । मोबाइल फोन लगायत धेरै प्रयोग गर्ने वस्तु सफा राख्ने ।
- रुगाखोकी लागेको व्यक्तिसंग दुरी कायम राख्ने, कुरा गर्नु परेमा १ मिटर टाढा बसेर कुरा गर्ने । अनावश्यक भिडभाडमा नजाने ।
- माछा, मासु र अण्डा राम्ररी पकाएर मात्र खाने । जङ्गली तथा घरेलु पशुपंछीसंगको असुरक्षित सम्पर्कबाट जोगिने ।

विजयकुमार सरावगी (नगर प्रमुख)
वीरगंज महानगरपालिका

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य बीमा बोर्ड
टेकु, काठमाण्डौ
स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रम
अन्तर्गत
किरण आखाँ अस्पताल
We Care
रजत जयन्ती चौक बाट ५० मिटर पूर्व, इनरवा जाने पुरानो बाईपास रोड, वीरगंज
फोन नं.: ०५१-५२५२४४, ९८०२७७५०९१
द्वारा
स्वास्थ्य बीमा भएका नागरिकका लागि निःशुल्क चेक, जाँच तथा अप्रेशन

हाम्रो सेवाहरू:-
- OCT, Perimetry, Laser
- सम्पूर्ण रगत जाँच, ECG
- औषधी, चश्मा
- मोतिबिन्दुको अप्रेशन फेको विधी (Topical Phaco) कम्प्यूटराईज मेशिन द्वारा गरिन्छ ।



(No Pain No Injection)

मध्य नेपाल सन्देश
madhyanepal.com
समाज सुधारीकरण हाम्रो अभियान
www.madhyanepal.com/sampadakiya

सम्पादकीय

चुनौतिका बीच चुश्त व्यवस्थापन

पर्साको छपकैया स्थित जामे मस्जिदमा बस्दै आएका १४ भारतीय जमाती मध्ये ३ जनामा एकै पटक कोरोना संक्रमण पुष्टि भएको धेरै दिन भएको छैन । लकडाउनकै बीच संक्रमित पुष्टि भएर सार्वजनिक गरिएको गएको चैत ३० यता संक्रमितको संख्या ह्वात्तै बढिरहेको छ । प्रदेश २ कै लागि त्यो पहिलो संक्रमितको पहिचान थियो । तर त्यस यता दुई महिना पनि वित्न नपाउँदै प्रदेश २ का सबै जिल्ला कोरोना संक्रमणमा मुछिएका छन् । अहिले सम्म संक्रमितको संख्या यो प्रदेशमा मात्र ५ सय ५६ पुगिसकेको छ ।

मुलुकको मुख्य नाका वीरगन्ज भनिन्छ भैं यो प्रदेशको हकमा कोरोनाको प्रवेश विन्दु पनि वीरगन्ज दरिएको छ । पहिलो पटक ३ भारतीय नागरिक र त्यसपछिका अधिकांश संक्रमित भारतबाट नेपाल प्रवेश गरेका नेपाली नागरिक नै छन् । भारतमा विभिन्न काम बिशेषले गएका नेपाली दाजुभाइ दिदीबहिनी त्यहाँ सकस भएपछि आफ्नो मुलुक फर्किदा अनायास सोचे जस्तो भएको छैन । आफ्नो देश आउने क्रममा बाटोमा भोग्ने हण्डरसँगै थाहै नपाई सुटुक्क नेपाली दाजुभाइ, दिदीबहिनीको साथमा नै भाइरस पनि विस्तारै समुदायसम्म पुग्न थालेको छ ।

मानिसबाट मानिसमा नै सर्ने यो भाइरस कति वेला कोबाट सर्‍यो भन्ने कसैलाई हेक्का हुँदैन । फलतः प्रदेशलाई नै गाँज्न थालेको छ । यसमा कसैले कसैलाई आरोप प्रत्यारोप लगाउने भन्दा पनि अब थप मानिस र उताबाट आएका नेपाली दाजुभाइ दिदिबहिनीका परिवारका सदस्यलाई जोगाउन समेत चुश्त व्यवस्थापन गर्न सक्नु पर्छ । आफ्नो गाँउ घर र समाजमा आउनेले पनि आफूलाई हेंला गरेको नसम्झी क्वारेन्टाइनमा बसिदिई त्यहाँ स्वास्थ्य परिक्षण पश्चात रिपोर्ट आएपछि मात्र अन्यत्र गइदिनु होला । थोरै धैर्यले आफ्नो परिवारका सदस्य र समुदाय बच्न सक्छ । रिपोर्ट नेगेटिभ आए स्वयम् ढुक्क हुन पनि बल मिल्छ । त्यसैले सम्यमित हुने र जोगिने जोगाउने नै यो रोगबाट बच्ने एक उपाय हो । अन्य समयमा झैं अलि हेलचेक्र्याई कसैले नगर्दा नै राम्रो ।

यता समाजका अगुवाहरुले पनि आफ्नै दाजुभाइ दिदिबहिनी राख्ने क्वारेन्टाइ, आइसोलेशन कक्षलाई स्तरीय बनाउन जरुरी छ । तीन तहकै सरकारले यसैको व्यवस्थापनका लागि पैसा खर्च गरिरहेका छन् । अझ माघमा पहिलो संक्रमित देखिए यता हाम्रा सरकारहरु अर्थात ती सरकार संचालकहरु कति गैर जिम्मेवार रहेछन् भन्ने कुरा प्रष्टिई रहेको छ । यसमा सरकारमा हुने हामी होइनौं भनी अरु जनप्रतिनीधिले मख्ख पर्ने ठाउँ छैन । पाँच बर्षका लागि आश्वासन बाँडे अनुसार जनताले निर्वाचन जिताएका हुन् । यस्तै आफत विपतका समयमा नै जनताको सेवा अवसर जनप्रतिनीधिलाई मिल्ने हो । सहज अवस्था जो कोहीले पनि आफ्नो व्यवस्था आफै गर्छ । यसमा हरेक जनप्रतिनीधि चुकेका छन् । दोष अरु तर्फ लगाएर उम्किने छुट कसैलाई छैन ।

त्यसैले कोरोनाको यो महामारीबाट बच्न सबैभन्दा बढि व्यवस्थापनलाई जोड दिन जरुरी छ । त्यसमा क्वारेन्टाइनको स्तरीयता, आइसोलेशनको स्तरीयता, अस्पतालको उचित व्यवस्था, अनि सीमाको निगरानी । त्यसैगरी खानपान र परिक्षणको दायरा बृद्धि गर्न जरुरी छ । साथै बाहिरबाट आउनेको निगारनीलाई पनि प्राथमिकता दिनु पर्छ । लामो समय सम्म कोरोनाको प्रभाव रहिरहने हुँदा आर्थिक गतिविधिका पक्षलाई पनि सम्यमताका साथ अगाडी बढाउन दीर्घकालिन नीति र कार्य सम्पादन गरिनुपर्छ ।

कोरोना भाइरस
नोबेल कोरोना (कोभिड १९) भाइरस संक्रमणको जोखिमबाट आफू र अरुलाई कसरी जोगाउने?

- नियमति रुपमा साबुन पानी तथा अल्कोहलयुक्त हेण्ड रबले हात धुने र सेनिटाइजर प्रयोग गर्ने ।
- खोक्दा, हाँछिउँ गर्दा नाक र मुख हात, रुमाल अथवा हातको कुहिनाको भागले छोप्ने ।
- रुघाखोकी, ज्वरो तथा स्वास-प्रस्वासमा समस्या आए नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा गएर चिकित्सक संग जाँच गराउने ।
- अनावश्यक रुपमा आफ्नो नाक, मुख र आँखा नछुने, छुनु परे राम्ररी हात धोकेर मात्र हुने । मोबाईल फोन लगायात धेरै प्रयोग गर्ने बस्तु सफा राख्ने ।
- रुघाखोकी लाग्रेको व्यक्तिसंग दुरी कायम राख्ने, कुरा गर्नु परे १ मिटर टाढा बसेर गर्ने । अनावश्यक भिडभाडमा नजाने ।
- मासा, मासु र अण्डा रामरी पकाएर खाने । जङ्गली तथा घरेलु पशुपंक्षीसँगको असुरक्षित सम्पर्कबाट जोगिने ।

पर्सागढी नगरपालिका, पर्सा
लोकनारायण यादव
(मेयर)

मानव शौर्यमाथि टड्कारो कलङ्क-'लकडाउन'



उमाशंकर द्विवेदी 'दिधीचि'
वीरगंज पर्सा



तस्बिर : मध्य नेपाल

भयंकर नोवेल कोरोना भाइरस पछिल्लो जनवरी महिनादेखि एक्कासी पुरै विश्वको दुइसय तेह् राष्ट्रमा फैलिएर मानव जीवनलाइ तहस नहस तथा भताभूङ्ग पारि दियो । मानव जीवनको तमाम गतिविधि तथा कृयाकलाप प्रायः ठप्प पारि दियो । यो निश्चय नै मानव जीवनको बाटोमा भयंकर चुनौती थियो । यसको सामना मानवले वीरता पूर्वक गर्नु पर्ने थियो । एकाइसौ शताब्दिसम्म आइपुग्दा प्रकृतिमा मानव नया प्राणी होइन । विकास क्रममा उसले कैयन चुनौतिहरुको सामना वीरता पूर्वक गरि आएको दृष्टान्त जगजाहेर छ । मानवको आदिपुरूष प्लीओपिथीकस, प्रोकोंसुल, ड्रीओपिथीकस, ओरियोपिथीकस, रामापिथीकस, होमो इरेक्टस तथा होमो सेपिएन्ससम्म आइ पुग्दा शुरूवाती दिनहरुमा राम्ररी हिड्न पनि सक्दैन्थ्यो, खाना थिएन, बस्न सक्ने आरामदायक आवास पनि थिएन, जीवन धान्नको निम्ति कुनै पनि सुगम साधन उपलब्ध थिएन । प्रकृति मानवकोलागि मित्रवत् न भइ झन क्रूर थियो । आगो चाहिएको बेला पानी पाउदथ्यो, पानी चाहिएको बेला आगो पाउदथ्यो । प्रकृतिमा अमृत पनि थियो , विष पनि थियो । दुर्दान्त आदमखोर जानवरहरुले मानवलाइ मारेर खाइ दिन्थे, मित्रवत् पाल्तु जानवरहरुले दूध, मासु तथा श्रम पनि दिन्थे । सहसह घस्त्रिने विषधर सर्पहरु तथा मानवको सहज आहारको रूपमा बथानमा हिड्ने चौपायाहरुको सहअस्तित्व थियो । जीवनको बाटोतिर अगि बढ्ने क्रमा प्रत्येक पाइलोमा कष्टकर तगाराहरु विद्यमान थिए मान्छे ताक्दथ्यो मुढो तर बञ्चरो ताक्दथ्यो घुडो । त्यस्तो विषम परिस्थितिमा पनि अविकसित, अन्जान र मूढ मानव विकास गर्दै आजको शताब्दिसम्म आइ पुग्दा रोग, शोक र भोकमाथि विजय प्राप्त गरि सकेर आफू खुशी गर्न सक्ने सामर्थ्य प्राप्त गर्न सफल भइ सकेको सुखमय अवस्था छ ।

आजको सुखद स्थितिमा आइपुग्दासम्म मानवले प्रकृति प्रदत्त विभिन्न आपद, विपद तथा कठिनाइ पार गर्दै आइरहेको छ । मानव समाजले भयंकर प्लेग, हैजा, विफर, स्वाइन फ्लू, एच.आइ.भी. एड्स, इबोला आदि महामारीहरुको सामना वीरता पूर्वक झेल्दै वर्त्तमानसम्म अस्तित्वमान छ । विगतमा फैलिएका यस्ता महामारीहरुमा मानवले धेरै क्षति बेहोर्नु परेको थियो । लाखौं करौड़ौ जन जीवनको आहुती होम्नु परेको थियो । प्लेग नामक भयंकर महामारीको बेला छिमेकी भारतमा मात्रै करौड़ौ जना मानिसको ज्यान गुमेको तथ्याङ्क इतिहासमा दर्ज रहेको छ । गाउ का गाउ तथा जिल्ला का जिल्ला पनि सखाप भएको थियो अरे ! विफरको प्रकोप पनि प्रायः त्यस्तै थियो, हैजा पनि त्यस्तै रड़ाको मच्चाउने गर्दथ्यो । इबोला र एच. आइ. भींको प्रकोप त झनै दुर्दान्त थियो । त्यस प्रकारका भयंकर महामारीमा मानव जनजीवन निश्चय नै आतंकित तथा भयग्रसत भएको थियो । भयाक्रान्त मानव निडर भएर ती महामारीहरुको प्रकोपको वीरतापूर्वक सामना गरेको थियो, उपाय, अनुसन्धान र निदान गरेको थियो र ती महामारीहरुमाथि विजय प्राप्त गरेको थियो । जीवनको सहज बाटोमा तगाराहरु आइ पर्दा त्यस विरूद्ध संघर्ष गर्नु मानव मनको सहज प्रवृति हो, दुर्गमतामाथि सुगमताको अनुसन्धान गर्नु मानवीय कौतुहलता हो । समस्याको डटेर मुकाबिला गर्नु मानवीय शौर्य हो । निडरतापूर्वक आपदाको सामना गर्नाले नै समस्याको समाधान हुन्छ, समस्यामाथि विजय प्राप्त हुन्छ । महाआपत, कोभिड-१९ नामक महामारी विश्वभरिमै भयंकर रूपमा एक्कासी आइ पर्दा विश्वभरिकै मानव समाज र सरकार आफ्नो सहज ज्ञान तथा जानकारी अनुसार विभिन्न किसिमको सावधानीका नियम तथा राजनीतिज्ञहरुको आदेशानुसार जीवन यापन गर्न बाध्य भयो ।कोरोना नामक भाइरसको संक्रमण तथा संचारबाट जोगिन सोसल डिस्टेन्सिङ्ग(एक मान्छेसित अर्को मान्छेले कुनै पनि व्यवहार गर्नु पर्दा छव फिटको दूरी कायम राख्ने), सेनीटाइजर प्रयोग गर्ने, साबुन पानीले हात मिची मिची कम्तिमा बीस सेकेण्डसम्म धुने तथा थुक्दा र हाच्छिउ गर्दा मुखबाट निस्किने बाच्छिटा प्रसार हुनबाट रोक्न तथा आफूलाइ जोगाउनकोलागि ती अङ्गलाइ बचाउन मास्क लगाउनु पर्ने सावधानीका नियमहरु हुन । वस्तुतः अज्ञात तथा प्रबल शत्रुबाट वीरतापूर्वक भिड्ने कारगर हतियारहरु यी नै हुन । यी हतियारहरुको दृढ़तापूर्वक संचालन हुनु पर्ने हो, थियो पनि तर विश्वभरिका हामी मानव जाति यसको इमान्दारीपूर्वक प्रयोग गर्‍यौं त ? निश्चय नै गरेनौ, एकाइसौं शताब्दिसमम आइपुग्दा हामी आफूलाइ महा मानव ठानेर आफू खुशी गर्न थाल्यौं । जसको परिणाम स्वरूप विश्वभरिमा चार लाखको हाराहारीमा मानव जीवनको क्षति भइ सक्यो, आधि कोटी मानव जीवन संक्रमित छ, अझै के हुने हो ? भन्न सकिने स्थिति छैन । महान विकासवादी जीववैज्ञानिक अलवर्ट डार्विनले आफ्नो सम्पूर्ण जीवन प्रकृतिको व्यवहार अध्ययनमा खपाएका थिए । त्यस अध्ययनको फलस्वरूप उनले केही प्राकृतिक सिद्धान्तको निर्क्योल पाएका थिए-(survival of the fitest) अर्थात् जो सक्षम छ त्यो बाच्दछ, (adoptation theory) अर्थात् प्रकृतिको वरण सिद्धान्त । कवि भूपि शेरचन अनुसार-हुदैन विहान दुइ चार ताराहरु मरेर न गइ..!

यस्तो स्थितिमा बहुमतबाट निर्वाचित भएका फुलौर नाक भएका राजनेताहरुले आफ्ना आसे-पासे र द्रव्यशिाचे आफन्तहरुका सर सल्लाहले एउटा नयां सिद्धान्तको निरूपण गरेर साढ़े डुक्रुचाइको रूपमा सम्पूर्ण

» बाँकी पृष्ठ ५ ❐

विश्व अहिले तेश्रो विश्वयुद्ध लद्दै

मध्य नेपाल सन्देश
कविता खड्का



तस्बिर : मध्य नेपाल

एउटा मुलुकमा मात्र नभई कोरोना महामारीले यतिवेला विश्व जगत नै आक्रान्त छ । विश्व लकडाउनसंगै नेपालमा पनि लकडाउनमा बस्ने बाध्य छ । नेपालमा पहिलो पटक चैत्र ११ गते देखि १८ गते सम्म लकडाउन लगाइएको थियो । तर भाइरसको तिव्रतालाई ध्यान दिदै नेपाल सरकारले पनि अन्य मुलुकका सरकारले झैं परिस्थितिको आँकलन गरी पटक पटक लकडाउनको अवधि बढाइरहेको छ । बन्दाबन्दीको कारण नेपालमा पनि सामाजिक, आर्थिक, राजनीति लगायत पेशा व्यवसाय तथा जनजीवन नै ठप्प भएको छ । अवस्था छ ।

नेपालमा पनि यो अवस्थाले विदेशी तथा स्वदेशी लगानी रोकिएको छ । बैंक तथा वित्तीय संस्थाहरुले निश्चित समयका लागि काउन्टर खोलेका छन् । बैंकका अन्य कारोवारहरु ठप्प छन् । शेयर कारोवार पनि ठप्प छ । देशभित्र ५० लाखभन्दा बढी नेपालीहरु वेरोजगार भएका छन् । वैदेशिक रोजगारमा गएका ४० लाख भन्दा बढी नेपालीहरु रोजगार विहिन हुने अवस्था देखिन्छ । त्यस्तै गरि भारतमा पनि लाखौं नेपालीहरुले रोजगार गुमाएका छन् । रेमिट्यान्स घटेको छ । आर्थिक मन्दामन्दीको दृष्टिकोणले भाइरसका विरुद्ध विश्व अहिले तेश्रो विश्व युद्धमा होमिएको छ ।

कुनै जात, धर्म, राष्ट्र, सानो, ठूलो, धनी, गरिव केही नचिन्ने गरी भाइसरले सबैलाई गतिलो हमला गरिरहेको छ । यसले मानव जातीलाई ठूलो चुनौती थपिएको छ । रोगसँग मात्र लड्न नपरी यतिवेला आर्थिक पक्षसँग पनि आम विश्वले लड्न परिरहेको छ । विश्वमा आर्थिक मन्दी हुने सम्भावना बढेर गएको छ । जसले मानव जातीलाई बाँच्नका लागि धेरै संघर्ष गर्नु पर्ने छ । विश्व व्यापार संगठनले पनि कोरोनाका कारण सन २००८ को भन्दा पनि खराव आर्थिक मन्दी हुन सक्ने खतरा औलाएको छ ।

उत्पादन तथा व्यापार व्यवसायमा कमी आउने सम्भावना प्रष्टै छ । रोजगारी तथा आयमा भारी गिराउट आउने, सामाजिक, राजनीति तथा धर्म संस्कृति धारासायी हुने देखिन्छ । मूल्य र वित्तीय बजारमा तिव्र मन्दीको अवस्था आउनेछ । पर्यटन क्षेत्र संकटमा पर्ने छ । मानव मानव बीचको सम्वन्ध नै विथोलिरहेको छ । स्वास्थ्य क्षेत्रमा बढी लगानी बढाउनु पर्ने देखिएको छ । यस्ता चुनौतीहरुको सामना गर्न विश्वजगतले भारी मेहनत गर्नु पर्दछ । आम मानिसको खर्चको माग धान्न सक्ने समभावना छैन । आपूर्ति तथा निर्यातमा गिरावट आएको छ । रेमिट्यान्सले धानेको हाम्रो मुलुकको अवस्था नाजुक बन्दै गईरहेको र नेपालीहरुको भविष्य अन्धकार हुदै गएको अनुभव गर्न सकिन्छ । भारतमा कार्यरत लाखौं नेपालीहरु घर फर्किएका छन् भने कति सीमानामा आएर अलपत्र परिरहेका छन् ।

नेपालमा किसानहरुले उत्पादन गरेका सामान बजारसम्म ल्याउन नसकी नष्ट भईरहेका छन् । बजारमा भने सागसब्जीको अभाव खडकिन थालेको छ । मूल्य वृद्धि, कालोबजारी बढेको छ । यस्तो महामारीको संकटको अवस्थामा पनि भ्रष्टचारले आफ्नो प्रभुत्व जमाएका प्रमाणहरु प्रशस्तै छन । मुलुकमा यस्तो अवस्थाको सिर्जना हुनु भनेको देश ठूलो संकटको भूमरीमा पर्नु हो । नेपालले सबै काम छाडेर स्वास्थ्य क्षेत्रलाई प्राथमिकताका साथ सवल र सक्षम बनाउनु पर्ने आवश्यकता खडकिएको छ । त्यस्तै गरि सीमाको समस्याको कुरा तिव्र रुपमा उठेको छ । पर्यटन क्षेत्र सबै भन्दा बढी प्रभावित भएको छ । उत्पादन व्यापार र वैदेशिक लगानीमा भारी कमि आउने छ । रोजगारी र आयमा अझै भारी गिरावट आई देशमा भोकमरीको अवस्था सिर्जना हुन सक्ने तिव्र सम्भावना देखिन्छ ।

नेपालको शिक्षा क्षेत्र तथा न्याय क्षेत्र पनि कोरोना भाइरसका कारण प्रभावित भैरहेकोछ । नेपालले यी विविध चुनौतीहरुसँग सामना गरि नेपाललाई सक्षम र सवल बनाउनका निम्ति ठूलै संघर्ष गर्नु पर्ने देखिन्छ । तर पनि कोरोना महामारीको यस्तै गरि समय लम्बिदै गएको खण्डमा बस्तु तथा सेवा र आपूर्ति दुवैमा सिर्जना हुने अवरोध र न्यूनताका कारण विश्व अर्थतन्त्रमा नराम्रोसँग मन्दीको सामना गर्नु पर्ने अवस्था भएको छ ।

विश्व संसार अहिले भन्दा कम खुल्ला, कम समृद्ध र कम स्वतन्त्र हुनेछ । खुल्ला सीमा भएका मुलुकहरुमा खुल्ला सिमाको विरुद्ध तिव्र रुपमा आवाज उठेको छ । विश्व व्यापारमा कमि आउनेछ । विदेशी ऋण सहायता अनुदानमा कमि हुनेछ । शिक्षा क्षेत्र, पर्यटन क्षेत्र, कृषि क्षेत्र, सामाजिक, आर्थिक राजनिती , धर्मसंस्कृति क्षेत्र प्रभावित हुनेछ । हाल स्वास्थ्य व्यवस्था गम्भीर संकटमा परेको हुनाले कोरोनाको कहर पछि सरकारले सवभन्दा पहिले स्वास्थ्य माथि पूर्नविचार गरी गरीवी निवारणको कोष स्वास्थ्य व्यवस्थामा नै लगानी वढाउनु पर्ने हुन्छ । यी विविध कारणले मुलुकमा गरिवी संकट पर्न गई मुलुक नै ठुलो संकटको भुमरीमा फस्नेछ । जसको कारण मुलुकमा भोकमरी भई धेरैले ज्यान गुमाउनेछन् । त्यसैले हरेक मुलुकले अहिले नै सजग र समवेदनशिल अगाडी बढ्नु पर्ने अवस्था देखिन्छ ।

नोभेल कोरोना भाइरसले विश्वभर महामारीको रुप लिदै गर्दा यो रोगले विश्व जगतलाई केही सन्देश पनि दिइरहेको छ । जस्तो की सिंगो विश्व जगत एक हो । विश्वका सवै मानिसहरु एकै हुन् । मानिसहरुलाई खालि भूगोलको राजनितिक विभाजनले मात्र टाढा वनाएको हो । त्यसैले एक विवेकशिल राष्ट्र तथा व्यक्तिले सवैसँग असल भाइचाराको सम्बन्धको विकास गरि आ-आफ्नो विचको दुरी कम गर्नु पर्दछ । यहाँ सवै प्राणी जगतको समान अधिकार हुन्छ । कुनै धनी, गरिव, जातवर्ण, कालोगोरी उचनिच आदिको आधारमा विभेद गरिनु हुदैन । यो संसारमा धनी, गरिव, उचनिच कोही छैन । सवै समान छन् । त्यसैले प्रत्येक

» बाँकी पृष्ठ ७ ❐

साताको बोली

लकडाउनमा हिंसाका घटना बढ्नुको कारण के हो ? नियन्त्रणका उपाय के छन ?



संगिता पुरी (संयोजक)
माइती नेपाल, पर्सा

बन्दाबन्दीले काम गर्ने नगर्ने सबै घरमा बस्नु परेको अवस्थामा पारिवारीक कलहले नै बढी हिंसा निम्त्याएको देखिन्छ । सबै काम ठप्प छ । आम्दानीको बाटो कतै छैन । तर खर्च बढी भएको छ । जसले आर्थिक अभाव हुन गई कलहको वातावरण सृजना गराएको छ । यसले हिंसालाई बढावा दिईहेको छ । अर्को भनेको हाम्रो संस्कार र फुर्सदिलो समय । अहिले सबै फूर्सदिलो भएका छन् । प्राय समय मोवाइल टिभिमा व्यतित गरिरहेका छन् । सामाजिक संजाल, युट्युव लगायतमा आउने अनेकन भिडियोहरुले नकारात्म प्रभाव पारिहेको छ । जसको उपज हो बलात्कार । अहिले यो समयमा पनि करणीका घट्ना रोएिका छैनन् । यो लकडाउनको प्रभाव भन्न मिल्दैन । यस्ता घट्ना पहिला पनि घटिरहेकै थिए । यस तर्फ प्रहरी प्रशासनले दोषिलाई कडा कर्वाही गर्नु पर्छ । आम नागरिकले पनि त्यस्तालाई सामाजिक बहिष्कार गर्न पर्छ । हामीले समाजमा भएका यस्ता घट्नाहरु बारे जनचेतना फैलाउन आवश्यक छ । घरबाट बाहिर निस्कन नसकिने अवस्था भएकोले स्थानीय स्तरमा भएको एफ.एम रेडियो मार्फत सन्देश प्रवाह गर्नु पर्छ । लकडाउनले मानव बेच बिखनका घट्ना भने शून्यमा झारेको छ । यो राम्रो पक्ष हो ।



रसना ढकाल

बन्दाबन्दीको कोरोना भाइरसको न्युनिकरणको लागि सरकारद्धारा चालिएको महत्वपूर्ण कदम हो । यो समयमा हामी सबै घर भित्र नै छौ । अत्यावश्यक कार्य बाहेक हामीले सबैकाम घर भित्र नै गरिरहेका छौ । यो समय सबै नेपालको चुनौतीको समय हो । यो समयको फाइदा उठाउदै महिला, बालबालिका तथा जेष्ठ नागरिक माथि हिंसा भैरहेको छ । अपराध गर्न यहि समयमा हुने राम्रो संदेश होइन । जुनसुकै अवस्थामा पनि अपराध भैरहेको छ । त्यस माथि महिला बालबालिका र जेष्ठ नागरिकको सवाल त झनै गम्भिर छ । खुल्ला अवस्था भन्दा पनि बन्दाबन्दीको समय हिंसा प्रभावित व्यक्तिहरुको लागि एकदमै जटिल भएको छ । पहिला हिंसा प्रभावित व्यक्ति पिडक उपर उजुरी दिन आउँदा फेरी उहि सँग घरमा गएर बस्ने सम्भावना हुन्थ्यो भने अहिले त झनै आफुमाथि भएको हिंसाको उजुरी गर्न पनि कठिनाइ भएको विभिन्न समस्या थपिएको छ । हिसा नियन्त्रिण गर्न सर्वप्रथम व्यक्तिको सोचमा परिवर्नत ल्याउन जरुरी छ । यो सोच अहिले पनि पूरै परिवर्तन भइसकेको छैन । यसलाई महाअभियोग लगाएर हटाउन पनि सकिन्न । न त भ्रष्टाचारको मुद्दा नै लगाएर हटाउन सकिन्छ । एउटै उपाय भनेको एकअर्का प्रतिको सम्मान र सोचमा परिर्वतन नै हो ।

हिंसा नियन्त्रण गर्न थुप्रै कानूनहरु बनेको छन् । त्यो बलियो कानून छ । तर सबैले पालना गरेमात्र । कानून कार्यान्वयनमा पनि राजनीति हावी भैदिन्छ जसले गर्दा पीडकले प्रसय पाउँछ । यो हुनु हुन्न । राजनीतिक व्यक्ति र राजनीतिक दलको छाया नपरी कानून व्यवहारमा नै खरो गरि उत्रेपछि स्वतः यस्ता हिंसा कम हुँदै जान्छन् । राजनीतिक दलमा नै इमान्दारिता आयो भने पनि समाजबाट हिंसा आफै हटेर जान्छ ।



सर्फुल्लाह अंसारी (नेता)
जनता समाजबादी पार्टी

सर्वप्रथम कोरोनाको प्रकोपले शारीरिक स्वास्थ्यलाई मात्र होइन, मानसिक स्वास्थ्यलाई पनि असर पारेको छ । यो कुराको चेतना हुन सबैमा जरुरी छ । लकडाउन र होम क्वारेन्टाइनको अवधि बढ्दै जाँदा मानिसमा आक्रोश, कुण्ठा र निराशा सृर्जना भएको छ । यसै बीच विभिन्न किसिमका अपराधले पनि सजिलै स्थान पाएको छ । लामो समय काम ठप्प हुँदा जीविका चलाउन सकस हुनेहरुलाई वैकल्पिक उपाय गरिदिनु पर्छ । घरपरिवारका सदस्य एकै ठाउँमा हुँदा एकले अर्कोको भवना बुझ्न सकेनन्, सहयोग आदान-प्रदान भएन, एकले अर्कालाई आदर सम्मान गर्न नजानेर पनि कलह बढेको छ । हिंसामा यसले पनि केही स्थान ओगटेको हुन्छ । यो महामारीले गर्दा आर्थिक जटिलता पनि थोपर्दै लागेको छ । लकडाउनको अवस्थामा आफ्ना आधारभूत आवश्यकता पूरा नहुँदा तथा आर्थिक रुपमा पनि परिवारमा कलह बढेको छ । यो महामारी भाइरसको विरुद्धमा लादिरहदा सबैमा चेतनाको स्रोत तथा आत्मबलको आवश्यकता छ । सकारात्मक सोचले परिवर्तनको बाटोमा लैजाने प्रष्ट नै छ । यो सिंगो मानव जातिमा परेको संकट हो । त्यसैले सबै घरमै बसी राज्य संयन्त्रले लगाएको प्रतिबन्ध लक डाउनको पालना गर्ने र गलत सोचको विकास नै नगर्ने हो भने हिंसा हुने सम्भावना हुँदैन ।



विरेन्द्र शाही (प्रवक्ता)
जिल्ला प्रहरी कार्यालय पर्सा

अहिले नेपाल पुरै लकडाउनमा छ । अति आवश्यक काम बाहेक बाहिर आवतजावत गर्न सरकारले रोक लगाएको छ । यो समया हिंसाका घट्नाहरु दिन प्रतिदिन घटिरहेको छन् । पर्सा जिल्लाको हकमा लकडाउन अवधि भरीमा मात्रै १० वटा मुद्दा दर्ता भएका छन् । जसमा ४ वटा जबजस्ती करणी, १ अपराध अर्न्तगत र बाँकी बालबालिका सम्बन्धी छन् । महिला बालबालिका तथा ज्येष्ठ नागरिक प्रहरी सेवा केन्द्रमा आएका ५२ वटा छन् । हुन त यो सामान्य अवथा भन्दा कमै हो । तर यस्तो अवस्थामा पनि घट्नाबाट जिल्ला अछुतो छैन । अहिले सबैको घरनै दुनिया बनेको छ । घरका मान्छे बाहिर जान पाएका छैनन् भने बाहिर भएका मान्छे पनि घरमा छन् । सबैको रोजगारी बंद छ । आम्दानीको बाटो छैन , खर्च र खानाको जोहो गर्न पर्ने अवस्थामा मानसिक तनाव हुनु स्वभाविक हो । यसले हिंसाको लागि मलजल गर्ने काम गर्छ । अर्को भनेको हाम्रो तराई क्षेत्रमा जग्गा विवाद सामान्य हो । यस्ता घटनाहरुले पनि हिंसालाई बढावा दिएको छ । हिंसा मुक्त बनाउने अचुक औषधी नै जनचेता जगाई समुदायलाई सचेत बनाइनु हो । जातीय विभेद, मानव बेचबिखन, साईबर क्राईम लगायतका विषमा सचेतनका कायक्रमहरु संचालन नहुँदा नियम कानुन उलंघन भएका छन् । कार्वाही र काउन सेलिङ्का कामहरु प्रहरीले पनि विगतमा दिनमा झैं गर्न अनुकुल मिलेको छैन । हिंसा न्यूनीकरण र दोषिलाई कसुर अनुसारको सजाय नै हिंसाको विकल्प पनि हो ।

यो वर्ष अझ संख्या बढ्यो

आफुमै रमाउने सुनौलो अवसरलाई नगुमाऔं : प्रशिक्षक सुधा

नेपालमा कोरोना संक्रमीतको संख्या बढेसंगै नेपाल सरकारले लकडाउनको अवधिलाई थप गर्दै लगेको आज २ महिना बढी बितिसकेको छ । यो अवस्थामा दैनिकी ज्याला मजदुर गर्ने लगायत सबै व्यक्तिलाई समेत समस्या सृजना भएको छ । सबै भन्दा ठूलो समस्या आर्थिक अभाव बढेको छ । आम्दानीको स्रोत छैन तर खर्च बढेको छ जसको कारण घरमा कलहको वातावरण सृजना उत्पन्न हुन्छ भने मानिसहरु डिप्रेसनमा जाने संख्या पनि प्रबल देखिएको छ । अर्को भनेको घरमै बसेर खाईरहदा त्यसले हाम्रो शरीरलाई पनि असर गरिरहेको छ । यस्तो अवस्थामा हामी शारिरिक अभ्यास मेडिटेसन योग साधनाको माध्यम बाट हामी कसरी स्वास्थ्य र खुसी रहन सक्छौ भन्ने प्रश्नमा आधारीत रहेर आर्ट अफ लिभिङ्ग प्रशिक्षक सुधा कार्की थापा संग गरिएको कुराकानी ।

मध्य नेपाल सन्देश
कविता खड्का

१) लकडाउनको समयलाई कसरी सदुपयोग गर्दै हुनुहुन्छ ?

अरु समयमा भन्दा लकडाउनमा निकै व्यस्त भएको छु । बिहानको ४:३० देखि सुरुहुन्छ दिन मेरो । फ्रेस भएर आफूले मेडिटेसन गरि ६ बजे देखि अनलाईन योगा र साधना सुरु हुन्छ ७ बजे सम्म । त्यस पछि सबैलाई खाजा बनाएर आफू पनि लिदै ९ देखि अनलाईन समाचाहरु र आर्ट अफ लिभिङ्गका साईटहरुमा व्यस्त हुन्छु । बिहानको खाना पछि गुरुदेव परम पुज्य रविशंकरजी संग मेडिटेसन लाईभमा बस्छु । त्यसपछि मेरो अनलाईन ह्यापिनेस कक्षा सुरु हुन्छ । दिनको समयमा म्यूजिकमा रमाउछु । बेलुकी ८:४० मा गुरुदेवसंग हामी सबै लाईभमा मेडिटेसनमा बस्छौ । यस लकडाउनको समयमा अध्यात्मीकलाई गहिराईमा बुझ्ने मौका पाए मैले र राति आर्ट अफ लिभिङ्ग सम्बन्धी छलफल र जिज्ञासाहरुलाई समेट्ने कोशिस गर्दै १० बजे सुत्ने प्रयास गर्छु ।

२) प्रत्यक्ष रुपमा योग (मेडिटेसन) गराउदा र अनलाईन मार्फत योग (मेडिटेसन) गराउदा के फरक पाउनु भयो ?

सबै भन्दा पहिला अनलाईनबाट संसारभरी छरिएर रहेका सबै साथीहरु छोड्ने अवसर मिल्यो । र यो एउटा नयाँ प्रविधिमा प्रवेश गरेका छौ । यसले भविष्यमा विश्वभरी छरिएर रहेका थुप्रै साधकहरुलाई यस संस्था संग जोडिने अवसर मिलीरहेको छ ।

३) कस्तो प्रतिक्रिया पाईरहनु भएको छ ?

आफूले सोचेको भन्दा राम्रो प्रतिक्रिया पाईरहेको छु र साधकहरुपनि खुशी हुनुहुन्छ ।

४) यो समयमा योग (मेडिटेसन) कत्तिको आवश्यक छ ?

अहिलेको परिस्थितिमा व्यक्तिहरु निकै तनावमा छन् । व्यापार व्यवसाय र रोजगारी जुन स्थितिमा छ यस प्रति बढदै गएको लकडाउनको कारण मानिसहहरु त्रसित छन् । अब के हुने हो भन्ने चिन्ताले हरेको अनुहारको हाँसो हराउदै गएको छ । यस्तो समयमा हामीले यो परिस्थितिलाई अवसरको रुपमा लिनु पर्छ । यदि हामीलाई साँच्चैमा आफ्नो शरीरसंग माया छ भने आसन गरौं । सास संग प्रेम छ भने ध्यान गरौं र परिवार र देश प्रति माया छ भने घरमै बसौ यो मेरो सबैमा अनुरोध छ ।

५) के कुरालाई बढी मिस गर्दै हुनुहुन्छ ?

प्रत्यक्ष रुपमा साथीहरुलाई भेट्न नपाउँदा र आर्ट अफ लिभिङ्ग सेन्टरलाई मिस गरिरहेको छु ।

६) मानिसले आगामी दिनलाई सहज बनाउन कस्ता कार्ययोजना बनाउनुपर्ने देख्नु हुन्छ ?

लकडाउन खुल्छ तर हामीले अब वास्तविकतालाई स्वीकारेर अघि बढ्ने, सामाजिक दुरी कायम गर्ने र भिडभाडबाट आफूलाई टाढा राखौं । आफूलाई व्यस्त राखौं । सकारात्मक सन्देश दिने समाचारहरु पढ्ने बानी बसाऔं । खास गरि खानामा भिटामिन सि प्रर्याप्त मात्रामा समावेश गरौं । हावा र सूर्यको प्रकाश भएको ठाउँमा बसौं । साबुन पानीले पटकपटक हात धोऊ । बाहिर निस्कदा एउटा सेनिटाईजर र माक्स अनिर्वाय प्रयोग गर्ने बानी बसालौ । आफूमा रमाउने यो सुनौलो अवसरलाई नगुमाऊ र आफ्नो दैनिकी कार्यमा योगा र साधनामा सहभागी गरौ ।



६) घरमैबस्दा के कुराले मन पिरोलिदो रहेछ ?

हामी बाहिर हिडिरहने मान्छेलाई लामो समयसम्म एकै स्थानमा बस्नु पक्कै पनि सहज छैन । सरुसुरुका दिनहरुमा त निकै कठिन भएको थियो । तर बिस्तारै दैनिक तालिका बनाए यस अनुशार काम गर्न थालेपछि सहज भयो । अरु त सबै ठकै हो । तर अहिले लाखौं व्यक्तिहरु बेरोजगार भएका छन् । देशको अर्थतन्त्रनै डगमगाउने स्थितिमा छ, यो परिस्थितिबाट कसरी पार पाईएला । पुरानै जीवनशैलीमा फर्कन कति समय लाग्ला ? भन्ने विभिन्न प्रश्नहरु मनमा खेल्ने हुँदा मन पिरोलिन्छ ।

७) लकडाउनले मानवको मानसपटलमा कस्तो असर पारेको छ ?

हामी सामाजीक प्राणी भएकोले समाजमा बस्न रुचाउछौं, कोरोना संक्रमणको त्रास संगै लामो घरबन्दी, सामाजिक दुरी, आर्थिक अभावले मानिसमा थुप्रै समस्याहरु देखिएको छ । यो स्वभाविक पनि हो । त यसले मानसिक रोगिको संख्या बढाउने निश्चित छ । त्यसैले यस्तो समयमा हामीले आफूलाई तनाव मुक्त बनाउनु पर्छ । त्यसका लागी विहान योगा वा साधना गर्ने, मनोरञ्जनात्मक कार्यक्रमहरु बढी हेर्ने, विगतमा आफूले गर्न नसके कामहरु गर्न सकिन्छ भने गर्ने, भावि योजनाहरु बनाउने ।

नारायणी अस्पतालको ओपिडि सेवा सुरू हुँदै, तत्काल २५/२५ जना विरामी हेर्ने

मध्य नेपाल सन्देश
सम्वाद्दाता



तस्बिर : मध्य नेपाल

नारायणी अस्पतालको ओपिडि सेवा सञ्चालन गरिने भएको छ ।

अस्पतालले एक विज्ञप्ती जारी गर्दै जतिसक्दो चाडै सञ्चालन ल्याइने जनाएको छ । अस्पतालका मेडिकल सुपरिटेण्डेन्ट डा. मदन कुमार उपाध्यायले एक विज्ञप्ती जारी गर्दै तत्कालका लागी दैनिक २५ जना विरामीलाई समाजिक दुरी कायम गर्दै सञ्चालनमा ल्याइने भनिएको छ ।

ओपिडि सञ्चालनका लागी युवा नेता ओमप्रकाश सराफ, निजामुद्दिन समानी लगायत बारा, पर्सा, रौतहट, सर्लाहीका युवा समाजसेवीहरु प्रत्येक दिन ११ बजेदेखी १२ बजेसम्म आफ्नो घर अगाडीको मुल गेटमा धर्ना दिदै आएका थिए । अन्तत ओपिडि सेवा सञ्चालन हुने भएको छ ।

अस्पतालको ओपिडि सेवामा रहेका सबै कोरोना संक्रमितहरु डिस्चार्ज भएको र बाँकी ९ जना कोरोना संक्रमित ५० क्षमता भएको गण्डकस्थित अस्थाई नारायणी अस्पतालमा उपचार गराई रहे काले सर्वसधारणको स्वास्थ्यलाई ध्यानमा राख्दै ओपिडि सेवा सुचारु गर्न लाथिएको जनाएको छ ।

यसैगरी जनशक्तिको उपलब्धताको आधारमा आकास्मिक सेवा, आईसियू, एनआईसीयू, शल्यक्रिा लगायतको सेवा सञ्चालन गर्ने अस्पतालका मेडिकल सुपरिटेन्डेन्ट मदन कुमार उपाध्यायले जानकारी गराएका छन् ।

नारायणी अस्पताललाई लेभल २ कोभिड अस्पताल बनाएदेखी अस्पतालले प्रदेशभरीको उपचार गर्दै आएका थिए ।

अस्थाई नारायणी कोभिड अस्पतालमा ९ जना कोरोना संक्रमित उपचार गराई रहेको कोभिड १९ का मुख्य चिकित्सक डा. उदयनारायण सिंहले जानकारी गराएका छन् ।



राशिफल

वि.सं. २०७७
जेठ १८ – २४ गते सम्म
ज्योतिष पंडित
छविरमण सुवेदी
www.madhyanepal.com/rasifal

मेष : चु, चे, चो, ला, लि, लु, ले, लो, अ

मेष : साता फलदायी नै रहला । साताको सुरक्षामा राजनीति सामाजिक र सरकारी कामकाजमा सफलता मिलनेछ । मध्यतिर मामा अज्ञात भयले सताउला । रातमा अनिद्रा र शरीरमा अल्छीपन, खानाको लापर्वाहीले गर्दा स्वास्थ्य समस्या देखा पर्ला । साताको अन्त्यमा विदेशी आफन्तको सुसमाचार आउने, मनमा हर्ष, शिक्षामा सफलता मिल्नेछ ।

वृष : इ, उ, ए, ओ, वा, वी, वु, वे, वो

वृष : मध्यम फलदायी साता रहेको छ । साताको सुरुमा घरमा अतिथि आगमन अतिथि सत्कारमा धन खर्च हुनेछ । खर्च र आम्दानीबराबरी हुनेछ । साथीभाइले धोका देलान् । पुराना साथीसँग भेटघाट हुने देखिन्छ । मध्यतिर घरायसी समस्याले मन चिन्तिति एव उदास हुनेछ । अन्त्यमा पढाइ लेखाइप्रतिछ अभिरुचि बढ्नेछ । ज्ञान विज्ञान को चर्चा परिचर्या गर्दै समय बिल्ला । गाडी चढदा र चलाउँदा विशेष सतर्कता आवश्यक छ ।

मिथुन : का, कि, कु, घ, ङ, छ, के, को, हा

मिथुन : साता फलदायी नै रहला साताको सुरुमा मनमा शान्ति मुहारमा कान्ति छाउनेछ । सामुहिक भोजभतेरको अवसर मिल्नेछ । मध्यतिर खर्च गर्दा विशेष सावधानी आवश्यक छ । बोल्दा संयमता अपनाउनु पर्ने देखिन्छ । आफनै बोलिले समस्यामा पार्ने गोचर ग्रहयोग रहेको छ । अन्त्यमा सरकारी काममा सफलता मित्र सहयोगले महत्वपूण काम बन्ने देखिन्छ । प्रशस्त धनलाभ पनि हुन सक्छ । बुद्धि पुऱ्याएर प्रयास गर्दा साता फलदायी रहला।

कर्कट : ही, हु, हे, हो, डा, डि, डु, डे, डो

कर्कट : साता मध्यम फलदायी रहला । साताको सूरुमा अनावश्यक खर्च र व्यर्थभ्रमण हुन सक्छ । मनमा नकारात्मक विचारले डेरा जमाउँला । मनमा नकारात्मक विचारले डेरा जमाउँला । भाग्यले पनि काममा साथ दिनेछ । मध्यतिर प्रशस्त धनलाभ हुने, घरमा अतिथि आगमन, अतिथि सत्कारमा धनखर्च हुने देखिन्छ । अन्त्यमा मित्र सहयोगले महत्वपूर्ण काममा सफलता मिल्नेछ ।

सिंह : मा, मि, मू, मे, मो, टा, टी, टु, टे

सिंह : साता मिश्रित फलदायी रहला । साताको पहिले दिन आइतबार प्रशस्त धनलाभ हुनेछ । सोमबार र मंगलबारका दिन अनवश्यक खर्च, मनमा भय, बैचैनी र उच्चरक्तचाप बढन सक्छ । यसर्थ सतर्कता आवश्यक छ । बाँकी दिनहरुमा उच्च भाग्योदय हुने, अन्नलाभ धनलाभको योग रहेको छ । मान सम्मान र पुरष्कार पाउने ग्रहयोग देखिन्छ ।

कन्या : टो, प, पी, पु, ष, ण, ठा, पे, मो

कन्या: साता मध्ययम फलदायी रहला । साताको सुरुमा सरकारी उल्झन सुल्झनेछ । महत्वपूर्ण अधुरा काममा सफलता मिल्नेछ । मध्यतिर धनलाभ हुने मनोरञ्जन गर्दै समय बित्नेछ । साहित्य लेखन गीतसंगीत श्रावण आदिमा विशेष अभिरुचि रहनेछ । मध्यतिर व्यर्थभ्रमण र अनावश्यक खर्च हुनसक्छ । सतर्कत, आवश्यकछ । अन्त्यमा मानसम्मान पुरष्कार पाउने ग्रहयोग छ ।

तुला : री, रू, रे, रो, ता, ती, तू, ते

तुला : साता फलदायी नै रहला । यो साता छोटो दुरीको तीर्थयात्रा हुने ईश्वर भक्तिमा मन जानेछ । सरकारी उल्झन सुल्झने, अधुरा काममा सफलता मिल्नेछ । प्रशस्त धनलाभ हुने र मनमा शान्ति ,मुहारमा कान्ति र शरीरमा सफूर्ति पनि देखा पर्ला । यसर्थ बुद्धि पुऱ्याएर प्रयास गर्दा आँटेको काममा सफलता मिल्नेछ ।

वृश्चिक : तो, ना, नी, नू, ने, नो, या, यि, यु

वृश्चिक : साता राम्रै वित्ला । साताको सुरुमा शारीरिक समस्या देखिएतापनि मध्य र अन्तयमा राज्य बाट लाभ, ठुला व्यक्तिको सहानुभूति, आफन्तको सहयोग पाउने ग्रहयोग रहेको छ । काँधमा नयाँ जिम्मेवारी आउनेछ । अधुरा काममा सफलता र प्रशस्त धनलाभ पनि हुनसक्छ । यसर्थ साता फलदायी नै रहला ।

धनु : या, यो, भा, भी, भू, ध, फा, ढ, भे

धनु : साता मध्यम फलदायी रहला । साताको सुरु र मध्यतिर व्यापार व्यवसायमा लाभ प्रगति हुने छ भने स्वास्थ्यमा समस्या देखा पर्ला । शरीरमा सामान्य चोटपटक लाग्ने, मनमा चिन्ता, भय, बेचैनी देखा पर्ला । बैदेशिक काममा सफलता मिल्ला यसर्थ साताको उत्तराद्ध अनुकुल रहनेछ ।

मकर : जो, जा, जी, खी, खू, खे, खो, गा, गी

मकर : साता अलमलमा बित्नेछ । साताको सुरु र मध्यतिर कडा परिश्रमबाट काममा सफलता मिल्नेछ । व्यापार व्यवसायमा लाभ प्रगति नै होला । यात्रा गर्दा सतर्कता आवश्यक छ । अन्त्यमा शारीरिक समस्या, कोही कसैसँग झैझगडा पर्न सक्छ । यसर्थ खादा, हिड्दा, बोल्दा सर्तकर्ता आवश्यक छ ।

कुम्भ : गू, गे, गो, सा, सी, सु, से, सो, द

कुम्भ : साताको सुरुमा ज्ञानविज्ञानको चर्चा परिचार्चामा समय वित्नेछ । पढाइमा रुचि बढनेछ । विदेशी आफन्तको सुसमाचारले मनमा खुसीयाली छाउनेछ । मध्यतिर शत्रुभय, काममा अलमल र काम गरे अनुसार सफलता नमिल्न सक्छ । व्यापार व्यवसायमा भने लाभ प्रगति देखा पर्नेछ ।

मीन : दि, दु, थ, झ, ञ, दे, दो, चा, ची

मीन : साता मध्यम फलदायी रहला । साताको सुरु र मध्यतिर घरेलु समस्याले मनमा खिन्नता उदासीपन बढनेछ । मालसामान हराउन वा चोरिन सक्छ । पढाइमा अलमल हुनेछ । अन्त्यमा शत्रु पराजय हुने काममा सफलता मिल्नेछ ।

बाल पुस्ता

लकडाउन र ओसिएनाको दिनचार्या

मध्य नेपाल सन्देश
सन्ध्या पौडेल



तस्बिर : मध्य नेपाल

लकडाउनको समय भएपनी आफ्नो अध्ययन मै व्यस्त छिन ओसिएना । केही समय अघि निजि विद्यालयहरुले संचालन गरेको अनलाइन कक्षा उनको विद्यालयले पनि संचालन गरेको छ । जसले गर्दा आफ्नो दिनचर्या प्राय अनलाइन कक्षामै व्यस्त हुने गरेको उनी बताउछिन् । रोएल एकेडेमीको कक्षा दुईमा अध्ययनरत छात्रा हुन उनी । उमेरले ६ लागेकी ओसिएना निकै चञ्चले स्वभावकी छिन् । आमा शवनम श्रेष्ठ र बुवा ओम श्रेष्ठका एक्लो सन्तान हुन उनी । उनका बुवा आमा दुवै शिक्षण पेशामा आबद्ध छन् । हाल उनी पाँच जनाको परिवार सहित वीरगन्ज १२ स्थित बसोबास गर्दै छिन ।

लकडाउनको अवधि लम्बीय संगै अरु जस्तै उनी पनि अतालिएकी छिन । विद्यालयमा हुँदा विभिन्न खेलहरु खेल्ने, साथीहरुसंग रमाइलो गर्दै दिन बिताउने उनलाई घरबन्दीले निरास बनाएको छ । फुट्बल, लाफनडोरी दौड प्रति निकै लगाव भएकी ओसिएना नृत्यपनि गर्छिन । तर घरबन्दीले सबै खेलमा अल्प बिराम लागेको छ । विद्यालयमा हुँदा साथीहरुसंग बिताएको समय खेलको खेलहरु, विभिन्न कार्यक्रमहरुमा सहभागी हुदाका क्षणहरु निकै अविष्मरणीय रहेको उनले बताईन । तर अहिलेको दिन निकै पट्यार लाग्दो रहेको उनको अनुभव छ । यो लकडाउनको समयमा सबै भन्दा बढि विद्यालय र साथीहरुको याद आउने उनले बताईन ।

घरमै तयार गरिदिएको केरा र स्याउको जुस, रोटी र भात खाने उनिलाई बाहिरी खानाको त्यति वास्ता नहुने हुँदा लकडाउनले आफ्नो मनपर्ने खानामा रोक नलागेको बताउँछिन ।

घरमै बसिरहनुको साट्टो सम्भव भए सम्म पढ्नु जाती भएकोले अनलाईन कक्षा आफुलाई राम्रो लागेको उनी बताउँछिन । घरमा बस्दा बस्दा निकै अल्छी लागिसकेको थियो । तर अहिले अनलाईन कक्षाले गर्दा दिन काट्न सजिलो भएको छ । अहिले अनलाईन कक्षाबाट भएपनि केही नयाँ कुराहरु सिक्न पाईएको छ भने साथीहरुलाई पनि हेर्न पाएको छु त्यसै ले मलाई अनलाईन कक्षा रमाईलो लाग्यो उनले भनिन । यो बाहेकको अरु समयमा आफ्नो बुवासंग बिताउने गरेकी छिन् उनले । बुवा संगै बसेर पढ्ने, खेल्ने नाच्ने गर्छिन उनी । मलाई बुवासंग नाच्न खुबै रमाईलो लाग्छ । उनले खुशि व्यक्त गरिन ।

कक्षामा सधै प्रथम हुने ओसिएनालाई विज्ञान विषय असाध्यै मन पर्ने विषय हो । नृत्यमा रुचि देखाउने ओसिएनाको विश्व सुन्दरी (मिस-वर्ल्ड)बन्ने चाहाना छ ।यो लकडाउनले सबैलाई प्रभाव पारेपनि कोरोना रोगबाट बच्न बाहिर नगइ घरमै बस्न, साबुन पानीले पटक-पटक हात धुन र पढेर वा केही काम गेर समय बिताउन उनले अनुरोध समेत गरिन ।

जानी राखौं QUIZ



प्रस्तुतकर्ता
नवराज धिमिरे

१) व्यवसायीक रुपमा पाँचौ पुस्ता (5 G) सेवा सञ्चालन गर्ने पहिलो देश कुन हो ?
२) लाल चोक कुन दरबार भित्र रहेको चोक हो ?
३) काजकिस्तानले आफ्नो देशको राजधानीको नाम परिवर्तन गरि के नामाकरण गरेको छ ?
४) जितलाई जसले पनि आत्मसात गर्न सक्छ भने हारलाई बहादुरले मात्र पचाउन सक्छ। यो भनाई कसको हो ?
५) pultizer prize कुन बिधामा काम गर्ने व्यक्तिलाई प्रदान गरिन्छ ?
६) अन्तर्राष्ट्रिय आदिवासी दिवश कहिले मनाईन्छ ?
७) प्रख्यात स्मारक ताजमहलको प्रमुख वास्तुकार को हुन ?
८) प्रदेश नं.२ मा रेडियो नेपालको प्रादेशिक प्रशारण कहिले देखि सरु भएको हो ?
९) पहिलो पटक विश्व साईकल दिवश कहिले मनाईयो ?
१०) डा. उपेन्द्र देवकोटाको मृत्यु कहिले भएको थियो ?

उत्तर :१) दक्षिण कोरिया, २) पचपन्न भ्याले दरबार, ३) नुर सुल्तान, ४) एडोल्फ हिटलर, ५) साहित्य पत्रकारिता, ६) जुन ९, ७) उस्ताद अहमद लाहोरी, ८) वि.सं. २०७६ जेठ १८ गते (महोत्तरी जिल्लाको बर्दीबासमा) ९) सन् २०१८ जुन ३,१०) वि.सं.२०७५ असार ४ गते

अब मध्य नेपाल APPS मा पनी
QR Code Scan गरी एप्स डाउण्लोड गर्नुहोस् ।

पत्रिका नियमित नआएमा
सम्पर्क : ☎: ०५१-५२८०५०
पानीटंकी-८, वीरगंज, पर्सा
ग्रहक बन्नु परेमा मो. 9811107387

ताजा सामाचारका लागी madhyanepal.com

सामाजिक दूरी किन ?

सामाजिक दूरी भनेको भिडबाट ठाढा बस्नु हो । विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार कोरोना भाइरसको संक्रमण एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सजिलै सर्छ । एकै ठाउँमा जम्मा हुनबाट जोगिनु नै कोरोना भाइरसबाट बच्ने उत्तम उपाय हो । यो समय साथीभाइ भेटेर रमाइलो गर्ने होइन । कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट जोगिन हामीले त मौका पाएका छौं । कतिपय देशले यस्तो मौका नै पाएनन् । यसलाई सदुपयोग गरौं ।

सुरक्षित रहन लकडाउनको समयमा घर बाहिर नजाऊँ । अत्यावश्यक सामान किन्न जाँदा कम्तिमा ३ फिटको दूरी कायम गरौं । आफू आषनो परिवार, समुदाय र देशलाई कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट बचाउन जिम्मेवार नागरिक बनौं ।

सामाजिक दूरी कायम गरौं ।

जवाफदेहिताका लागि हाम्रो अभियानद्वारा जनहितमा जारी सन्देश



उच्च रक्तचापको जोखिम के हुन्छ ?

कुनैबेला उच्च रक्तचाप बुढ्यौलीको रोग भनिन्थ्यो । अहिले युवा वा किशोरपुस्ता समेत उच्च रक्तचापबाट ग्रस्त छन् । खासगरी खराब जीवनशैली एवं खानपानको कारण उच्च रक्तचापले युवापुस्तालाई सताउँदै गएको छ । अनियमित दैनिकी, शारीरिक निक्रियता, चिल्लोचाप्लो खानेकुरा, मदिरा सेवन, तनाव आदिका कारण उच्च रक्तचापले धेरैलाई गाँजेको छ। त्यो त वंशानुगत रुपमा वा अन्य शारीरिक समस्याले पनि उच्च रक्तचाप निम्त्याउँछ।


तस्बिर : सौजन्य

उच्च रक्तचाप के कारणले भएको हो ?

सोहीअनुसार यसको उपचार खोज्नुपर्छ । धेरैजसो अवस्थामा खराब जीवनशैली नै उच्च रक्तचापको कारण भएकाले जीवनशैली बदल्नु नै पहिलो शर्त हो । यसमा सुत्ने, उठ्ने नियमित तालिका, सन्तुलित खानपान, योग, ध्यान र तनावमुक्त जीवन अपनाउनुपर्छ ।उच्च रक्तचापको अवस्था हेरेर चिकित्सकले जीवनशैली परिवर्तनसँगै औषधि सेवन गर्नुपर्ने सुझाव दिन सक्छन् । तर, औषधि सेवनबारे समाजमा केही भ्रम पनि छ। उच्च रक्तचापको औषधि सुरु गरेपछि जीवनभर सेवन गर्नुपर्ने जस्ता कुराले भ्रम पैदा गरेको छ । त्यसैले उच्च रक्तचाप भएर पनि कतिपयले औषधि सेवन गर्दैनन् । यसरी उच्च रक्तचाप नियन्त्रण गर्न नसक्दा त्यसले शरीरका अन्य अंगमा गम्भीर हानि पुऱ्याउन सक्छ ।

मिर्गौंलामा क्षति

मिर्गौंलाले हाम्रो रगतबाट दूषित पदार्थहरू अर्थात् टक्सिनलाई बाहिर निकालिन्छ । उच्च रक्तचापका कारण मिर्गौंलामा दबाब बढ्छ र रक्तनली साँघुरो र मोटो हुन्छ । यसबाहेक मिर्गौंलामा रगत छान्ने कोषहरूलाई पनि यसले प्रभावित बनाइदिन्छ ।जसकारण मिर्गौंलाले आफ्नो काम ठिकसँग गर्न सक्दैन र रगतमा दूषित पदार्थ जमिरहन्छ। जसले समस्या बढ्दै गएर मिर्गौंला खराब हुने र अन्य रोग लाग्ने खतरा पनि बढ्छ।

मुटुरोगको खतरा बढ्छ

उच्च रक्तचापको कारण सबैभन्दा धेरै खतरा हाम्रो मुटुलाई हुन्छ। जब मुटुलाई साँघुरो भइसकेको रक्तनलीका कारण पर्याप्त अक्सिजन मिल्दैन त्यसपछि टाउको दुख्न सुरु हुन्छ। मुटुले राम्रोसँग रगत पम्प गर्न सक्दैन ।त्यस्तै रक्तनली धेरै साँघुरो भएर यदि रगतको बहाव नै रोकियो भने मानिसलाई हार्टअट्याक पनि हुनसक्छ।

मस्तिस्कमा प्रभाव

कम उमेरको मानिसलाई उच्च रक्तचापको समस्या स्मरणशक्तिको हिसाबले पनि खतरनाक हुनसक्छ । उच्च रक्तचापको समस्या भएका मानिसको स्मरणशक्ति गुम्न पनि सक्छ जसलाई डिमेन्सिया भनिन्छ । उच्च रक्तचापको कारण समय बित्दै जाँदा रोगीको मस्तिस्कमा रगतको आपूर्ति कम हुन्छ र मानिसको सोच्ने सम्झिने शक्ति घट्दै जान्छ । उच्च रक्तचापको कारण हिप्पोकेम्पसमा रगतको सञ्चार ठिक प्रकारले नहुने भएकाले कैयौं सानासाना स्ट्रोकको आशंका धेरै हुन्छ । यस कारणले उच्च रक्तचापका बिरामीहरूमा स्मरणशक्तिसँग जोडिएका समस्याहरूको खतरा धेरै हुन्छ।

आँखा पनि प्रभावित हुन्छ

उच्च ब्लडप्रेसरको समस्याले मानिसको आँखालाई पनि प्रभावित बनाउँछ । उच्च रक्तचापका कारण मानिसको आँखाको ज्योति कम हुँदै जान्छ जसले उनीहरू धमिलो देख्न थाल्छन् । यसैले उच्च रक्तचापको समस्या भएका बिरामीलाई चिकित्सकले आँखाको नियमित जाँच गर्ने सल्लाह दिने गर्छन्।





डब्ल्यूएचओसाग सम्बन्ध तोडेको ट्रम्पको घोषणा

अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पले विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ)सँग अमेरिकाले सबै सम्बन्ध तोडेको घोषणा गरेका छन्।

कोरोना भाइरस संक्रमण फैलिनबाट रोक्न डब्ल्यूएचओ असफल भएको आरोप लगाउँदै ट्रम्पले यसअघि नै अमेरिकाले दिँदै आएको आर्थिक सहयोग बन्द गराएका थिए ।शुक्रबार ह्वाइटहाउसमा आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा ट्रम्पले भने, 'हामीले डब्ल्यूएचओलाई व्यापक सुधार गर्न अनुरोध गरेका थियौं। तर ऊ असफल भयो । आजबाट हामीले विश्व स्वास्थ्य संगठनसँगको नाता तोड्दैछौं ।'संयुक्त राष्ट्र संघ अन्तर्गतको संस्था डब्ल्यूएचओलाई अमेरिकाले दिँदै आएको आर्थिक सहयोग अब विश्व पब्लिक हेल्थमा लगाउने पनि ट्रम्पले बताए ।

अमेरिका डब्ल्यूएचओको सबैभन्दा ठूलो दाता हो । अमेरिकाले हरेक वर्ष डब्ल्यूएचओलाई ४५ करोड डलर आर्थिक सहयोग गर्छ। चीनबाट सुरु भएको कोरोना भाइरस संक्रमण विश्वभर फैलिनु र जनधनको ठूलो क्षति हुनुमा डब्ल्यूएचओ नै जिम्मेवार रहेको आरोप ट्रम्पको छ । डब्ल्यूएचओले चीनको पक्षपोषण गरेको आरोप ट्रम्पले शुक्रबार पनि दोहोऱ्याए । उनले भने, 'डब्ल्यूएचओ पूर्णरुपमा चीनको नियन्त्रणमा छ । जबकि अमेरिकाले भन्दा चीनले थोरै मात्र आर्थिक सहयोग दिन्छ । चीनले केबल चार करोड डलर दिन्छ तर डब्ल्यूएचओमा उसैको नियन्त्रण छ।

'अमेरिकाले डब्ल्यूएचओमा केके सुधार गर्ने भनेर विस्तृत रुपमा भनेको तर डब्ल्यूएचओले नमानेको आरोप ट्रम्पले लगाए । चीनले सुरुमा कोरोना भाइरस पत्ता लाग्नासाथ सही सूचना लुकाएको र डब्ल्यूएचओले पनि ढाकछोप गरेको आरोप


तस्बिर : सौजन्य

ट्रम्पको छ। अमेरिकाले कोरोना भाइरस फैलिनुको कारण पत्ता लगाउन डब्ल्यूएचओले विशेषज्ञहरुको टोली चीनमा पठाउनुपर्ने माग राख्दै आएको छ। २०१९ को डिसेम्बर अन्तिम साता चीनको वुहानस्थित एक पशुपन्छी बजारबाट कोरोना भाइरस संक्रमण फैलिएको थियो। तर अमेरिकाले चीनको कुनै ल्याबबाट भाइरस फैलिएको आशंका गर्दै आएको छ । कोरोना भाइरसलाई चीनले पूर्ण नियन्त्रणमा लिइसकेको छ । तर अमेरिका अहिले कोरोनाबाट विश्वमै बढी प्रभावित देश बनेको छ । अमेरिकामा कोरोना संक्रमणका कारण एक लाख २ हजार ७ सय ९८ जनाको ज्यान गइसकेको छ भने १७ लाख ४५ हजार ६ सय ६ जना संक्रमित छन्।

यस्ता कार्यले जीवन अझ सहज बनाउँछ

नेपालीमा एउटा भनाई छ, 'संसार आफु अन्सार ।' हामी आफु जस्तो हुन्छौं, हामी बाँच्ने संसार पनि त्यस्तै हुन्छ । हामी रुखो छौं, खराब छौं भने हाम्रो लागि संसार साँघुरो र असहज हुन्छ। हाम्रा सत्रु धेरै हुन्छन् । आपत विपतमा हामीलाई सहयोग गर्नेहरु भेटिदैनन् ।

जब हामी सबैप्रति सद्भाव राख्छौं, सबैलाई सम्मान गर्छौं, सबैलाई प्रेम गर्छौं, सबैसँग समान व्यवहार गर्छौं हाम्रो संसार खुला र सुन्दर हुन्छ। हामीले बँच्ने वातावरण सहज हुन्छ। हाम्रा साथीभाई धेरै हुन्छन् । सुखमा हामीसँगै रमाउने र दुःखमा साथ दिनेहरु मनग्ये हुन्छन् । अतः कस्ता गुणले हामीलाई त्यस्तो बनाउँछ त ?

समान भाव

हामीमध्ये धेरैजसो व्यक्ति वा उसको जात, धर्म, वर्ग, वर्ण हेरेर सोही अनुसार व्यवहार गर्छौं । ठूलाका सामुन्ने निहुरिने र आफुभन्दा सानालाई हेला गर्ने प्रवृत्ति


तस्बिर : सौजन्य

धेरैको हुन्छ। यस किसिमको भेदभावपूर्ण सोच राख्ने र व्यवहार गर्ने प्रवृत्तिले अन्ततः आफैलाई कुरुप बनाउँछ । सबैप्रति समान व्यवहार गर्ने । सबैलाई सही र सन्तुलित दृष्टिले हेर्न बानीले हाम्रो व्यक्तित्वलाई ओजपूर्ण बनाउँछ।

सहयोगी भावना

आफुलाई समस्या परेको बखत अरुको साथ र सहयोग खोज्ने तर अरुलाई समस्या परेको बेला सहयोगको लागि कतिपनि तत्पर नहुने बानी धेरैको हुन्छ। यस किसिमको स्वार्थीपनले हाम्रा साथीभाई, आफन्तहरु घट्छन् ।जब हामी सबैप्रति सहयोगको भावना राख्छौं । निस्वार्थ हिसाबले सहयोग गर्न तत्पर रहन्छौं भने हाम्रा साथीभाई, इष्टमित्र अनन्त हुन्छन् । भोलिका दिनमा आफुलाई कुनै दुःख कष्ट आएमा उनीहरु हार्दीकताका साथ सहयोग गर्न अघि सर्नेछन्।

» बाँकी पृष्ठ ५ ❐

निजगढ विमानस्थलको लागी ५० करोडको मात्रै बजेट

मध्य नेपाल सन्देश
सम्वाद्दाता

निजगढ विमानस्थलका लागि ५० करोड रुपैयाँ मात्रै विनयोजन गरेको छ। सरकारले नाम मात्रको बजेट दिएको स्थानीयहरुले आरोप लगाएको छ।

सरकारले आगामी आर्थिक वर्ष २०७७र०७८ मा राष्ट्रिय गौरवका तीनसहित हवाई पूर्वाधारका आयोजनामा प्राथमिकता दिएपनी बहुप्रतिक्षित भनिएको निजगढ विमानस्थलका लागी भने आगामी


तस्बिर : मध्य नेपाल

आवमा समेत नाम मात्रको बजेट दिइएको छ।

अर्थमन्त्री डा. युवराज खतिवडाले निजगढ विमानस्थलको वस्ती स्थानान्तरण र परिपथ निर्माणका लागि

» बाँकी पृष्ठ ५ ❐

मध्य नेपाल सन्देश
www.madhayanepal.com

स्थानीय खबर

लकडाउनमा कति पर्खने विद्यार्थी !! सुनसान डेस्क बोर्ड विद्यार्थीको पर्खाईमा

मध्य नेपाल सन्देश
सम्वाद्दाता



तस्बिर : मध्य नेपाल

कोरोना भाइरस को संक्रमणले देशमा जारी लकडाउनले देशभरका विद्यार्थीहरु विद्यालय जान पाएका छैनन् । शैक्षिक सत्रको दोस्रो महिनाको तेस्रो साता सुरु हुन लागी सक्दा विद्यालयले विद्यार्थी र विद्यार्थीले विद्यालय कुरीरहेका छन् ।

जारी लकडाउन र बढ्दै गएको कोरोना संक्रमितको संख्याले शिक्षा पद्धतिको प्रकृया नै परिवर्तन गर्नुपर्ने विज्ञहरु सुझाव दिने गरेको छ । लहड मै वैकल्पिक अध्ययनको व्यवस्था मिलाएपनि नयाँ शैक्षिक सत्रले नयाँ कक्षाका पुस्तकको गाता समेत हेर्न नपाएका विद्यार्थीहरु केही दिन लहड मै अध्ययन गरेपनि अहिले शिक्षक र विद्यार्थी दुवैजना थाकेका छन् । एस.ई.ई परिक्षाको तयारी गरेका विद्यार्थीहरु र रातभर जागै बसेर सेम्बल नम्बर टासेका शिक्षाक व्यवस्थापकहरु समेत लकडाउनको मारले अहिले ती दिन विर्सेका छन् । लक डाउनले विद्यार्थीहरुको भविष्य अन्यौल बनाई मात्रै दिएको छैन् अभिभावकहरु समेत चिन्तत भएका छन् ।

स्थानीय निकाय आफै थल्दै गएको अवस्थामा तिनमै निहित अर्थात स्थानीय निकाय अन्तरर्गत मै रहेको शिक्षा क्षेत्र कसरि उकालो लाग्ला त्यो त्यो गम्भीर विषय हो । विद्यालय भवणहरु आईशोलेसन र क्वारेन्टाइनमा प्रयोग भईरहेको अवस्थामा विद्यार्थी पढ्न पाउनु सोच्नु मरुभुमिमा पानी खोज्नु बराबर नै हो ।

यसरी क्वारेन्टाईन बनाईराख्दा भारतमा रहेका नेपालीहरु फर्किनु र संक्रमित भईनुले विद्यार्थीहरुको अध्ययन अध्यापन अझै अन्यौल श्रृजना हुने भएको हो ।

प्रदेश गतिविधि

१)वीरगंजमा जुनियर चिकित्सकहरुको दुई समूहबीच कुटाकुट भएको छ । सामाजिक सञ्जालमा लेखेको स्टाटस र म्यासेजको विषयलाई लिएर भएको विवाद हात हालाहालसम्मको अवस्थामा पुगेको हो । वीरगंजस्थित नारायणी उपक्षेत्रीय अस्पतालमा कार्यरत जुनियर चिकित्सक डा. दीपक चौरसिया र नेशनल मेडिकल कलेजका डा. मधुरञ्जन सिंह पक्षबीच हात हालाहाल भएको हो ।

२) वीरगंज, जनकपुर र सिरहामा भोकै पर्नेलाई बिहान-बेलुकी हातमुख जोर्ने समस्यामा परेका यस्ता समूहका लागि वीरगंजको गैरसरकारी संस्था 'सानो पाइला' ले निशुल्क भोजन शिविर संचालन गरेको छ ।

३) डायलिसिस बिरामीका अभिभावकहरुले नेशनल मेडिकल कलेजलाई कारवाही र नारायणी अस्पताको डायलिसिस सेवा सुचारु गर्न माग गरेका छन् । उनीहरुले पर्साका प्रमुख जिल्ला अधिकारीलाई ज्ञापन पत्र बुझाउदै यस्तो माग गरेका हुन् ।

४) घना बस्तीको बीचमै विभिन्न निर्माण कार्यका सामग्री उत्पादन गरी कालिका कन्ट्रक्सनले व्यापक प्रदुषण फैलाई रहेको छ । विरगंजको वार्ड नं १५ अवस्थित लक्षुमनवा टोलमा सिमेन्टको ब्लक निर्माण गर्ने क्रममा सिमेन्ट पकाउँदा व्यापक प्रदुषण भई रहेको स्थानीयले जनाएका छन ।

५) प्रदेश २ को असार १ गते नीति तथा कार्यक्रम र त्यस लगत्तै बजेट ल्याउनुपर्ने भएकाले प्रदेशसभा बैठक बस्न लागेको छ । जेठ २१ गते बस्ने प्रदेश सभा बैठकका लागि बिहीवारदेखि प्रदेश सांसदहरुको कोरोना परीक्षण थालिएको छ ।

६) भोक र थकाइका कारण नाकामा एकजनाको मृत्यु भएको एकदिन नबित्दै धनुषाको नाकाबाट भारतसँगको आवतजावत् पूर्णरुपमा बन्द गरिएको छ । भारतबाट नेपाल भित्रिने नागरिकको लागि खुल्ला गरिएका धनुषाको जटही र खजुरी नाका शुक्रबारदेखि जिल्ला प्रशासन कार्यालय धनुषाले सूचना जारी गर्दै अनिश्चितकालका लागि बन्द गरेको हो ।

७) रौतहटमा क्वारेन्टाईन राख्न खोज्दा स्थानीयले प्रहरीमाथि ढुंगामुढा प्रहार गरेका छन् । स्थानीयवासीले गरेको ढुँगा प्रहारबाट एकजना असईको टाउको फुटेको छ भने सईसहित ५ जना प्रहरीलाई चोटपटक लागेको छ । घटनालाई साम्य पार्न प्रहरीले लाठीचार्ज गर्नुका साथै १२ राउण्ड हवाईफायर गरेको छ

८) बिडी खान बसेका एक बृद्धको ज्यान गएको छ । बिडी खाने क्रममा अचानक वृद्ध रामसुकुल साहको कपडामा आगो सल्केपछि उनले आगोलाई नियन्त्रणमा लिन नसक्दा उनको शरीरको बिभिन्न भाग जलि घाइते भई ज्यान गएको सर्लाही प्रहरीले जानकारी दिएको छ ।

९) मुख्यमन्त्री लालबाबु राउतले कोरोना महामारीका कारण यस प्रदेशमा सिर्जित संकट थेग्न गाह्रो भएको भन्दै विशेष सहयोग गर्नका लागि संघीय सरकारसँग माग गरेका छन् । प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीलाई पत्र लेख्दै मुख्यमन्त्री राउतले विशेष आर्थिक प्याकेज सहयोग उपलब्ध गराउन माग गरेका हुन् ।

१०) गणतन्त्र दिवशको अवसरमा पर्सा कारागारबाट ७ जना कैदीको कैद सजाय मिनहा गरिएको छ । जेठ १५ गते गणतन्त्र दिवसको अवसरमा प्रदेश २ बाट १२ जना कैदी कैदमुक्त भएका हुन् ।

कोरोना भाइरस
नोबेल कोरोना (कोभिड १९) भाइरस संक्रमणको जोखिमबाट आफू र अरुलाई कसरी जोगाउने?

नियमति रुपमा साबुन पानी तथा अल्कोहलयुक्त हेण्ड रबले हात धुने र सेनिटाइजर प्रयोग गर्ने ।
सोत्तर, हाँछिउँ गर्दा नाक र मुख हात, रुमाल अथवा हातको कुहिनाको भागले छोप्ने ।
रुघाखोकी, ज्वरो तथा स्वास-प्रस्वासमा समस्या आए नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा गएर चिकित्सक संग जाँच गराउने ।
अनावश्यक रुपमा आफ्नो नाक, मुख र आँखा नछुने, खुल्ला परे राम्ररी हात धोकेर मात्र हुने । मोबाईल फोन नजिकबाट धेरै प्रयोग गर्ने बस्तु सफा राख्ने ।
रुघाखोकी लाग्नेको व्यक्तिसंग दुरी कायम राख्ने, कुरा गर्नु परे १ मिटर टाढा बसेर गर्ने । अनावश्यक भिडभाडमा नजाने ।
मासु, मासु र अण्डा रामरी पकाएर खाने । जङ्गली तथा घरेलु पशुपंक्षीसँगको असुरक्षित सम्पर्कबाट जोगिने ।

पोखरिया नगरपालिका, पर्सा
दिपनारायण रौनियार
(मेयर)


लकडाउनको सदुपयोग छतभरी हराभरा सागसब्जी र ढकमक्क फूल

लकडाउन भएपछि घरभित्रै के गर्दै बस्ने, कसरी समय कटाउने भनेर सोचेका भए तनावग्रस्त भइन्थ्यो होला । तर केही न केही नयाँ काम गर्दै बस्दा कुनै पनि दिन पट्यारलाग्दो भएन । लकडाउन सुरु भएसँगै सागसब्जी रोप्ने, फूलहरु रोप्ने काम गरियो । एक महिनाभन्दा लामो अवधीमा आफैले रोपेका फूलहरु छत र बार्दलीभरी फुलेका छन् । सागसब्जीले हराभरा भएको छ । कहिले मल र माटो तयार गर्ने, कहिले गोडमेल गर्ने, कहिले सिंचाई गर्ने काममै तल्लिन भइयो । अहिले आफैले रोपेको सागसब्जी लहलह भएको देख्दा मन पनि पो हराभरा हुन्छ ।


तस्बिर : सौजन्य

गाउँघरमा त लकडाउनले पनि खास असर गर्दैन । गाउँमा मान्छेको चहलपहल नहुने भएकाले आफ्नो घर वा खेतबारीमा निर्धक्क काम गर्न सक्छन् । त्यसैले गाउँघरको जीवनशैली अहिले पनि उस्तै छ, जुन लकडाउन अघि थियो । तर, शहरभित्र त्यस्तो अनुकुलता हुँदैन । न घर बाहिर निस्कदा सुरक्षित हुन्छ, न खेतीबाली गर्ने मेलोमेसो नै ।

जग्गा-जमिन भए पो खेतीबाली गर्नु ?

तर, 'जहाँ इच्छा त्यहाँ उपाय' भनेजस्तै इच्छा र जाँगर मात्र हुनुपर्छ, आफ्नो काम गर्न कुनैपनि कुरा बाधक बन्दैन । शहरमा बस्नेहरुसँग जग्गा जमिन नभएर के भो त ? घरको छत हुन्छ । बार्दली हुन्छ । घरमा अरु पनि यस्ता खुला ठाउँहरु हुन्छ, जहाँ सागसब्जी रोप्न सकिन्छ ।जैविक खानेकुरा खान पाइन्छ ।

त्यसो त जब घरको छतभरी सागसब्जी, फलफूल ढकमक्क हुन्छ, तपाईले खुसी हुने बाहाना पनि पाउनुहुन्छ । छतको फूलबारी र करेसाबारीमा व्यस्त भएर बोटबिरुवा, माटो, पानीसँग खेल्दा निकै रमाइलो हुन्छ । आफ्नो हातले रोपेको फूलहरु ढकमक्क फुलिदिदा, सागसब्जीहरु हराभरा भइदिदा मनमा अरु स्फूर्ति जाग्छ । न कोरोनाको पिर, न एक्लो भएकोमा पिर, न घरभित्रै बस्नुपरेकोमा पिर । सबैकुरा भुलिन्छ । रमाइलो त के भएको छ भने अहिले सागसब्जी रोप्ने खास सिजन पनि हो । त्यसैगरी फूलहरु रोप्ने र फुलाउने अनुकुल समय पनि हो । यतिबेला थरीथरीका फूलहरु रोप्न सकिन्छ । त्यसैगरी छतमा सागसब्जी रोप्ने हो भने त्यसले हाम्रो भान्साको धेरैजसो खाँचो टार्न सक्छ । हामीसँग भएका पुरानो बाल्टिन, चामलको बोरा आदिमा माटो भरेर सागसब्जी रोप्न सकिन्छ । अहिलेको सिजनमा धनिया, पुदिना जस्ता दिनहुँ चाहिने र चाडै उम्रने कुराहरु रोप्न सकिन्छ । त्यसैगरी खुर्सानी, गोलभेडा, भिन्डी, कांक्रा, सिमी, फर्सी आदि गमलामा नै रोपेर खान सकिन्छ ।

कसरी तयार गर्ने गमला ?

सुरुमा माटोको व्यवस्था गर्नुपर्‍यो । माटोको अनुपातमा तीन भाग कम्पोष्ट मल र दुई भाग बलौटे माटो राम्ररी मिलाउने । गमलाको पिँधमा पानी जम्न नदिनका लागि सानो प्वाल बनाउनुपर्छ । त्यसैगरी गमलाको पिँधमा केही मसिना ढुंगा वा गिटी राख्नुपर्छ । अब मल र बालुवासँग मिसाइएको माटोलाई गमलामा भर्ने । यसरी माटो भर्दा गमलाको माथिल्लो भाग थोरै छाड्नुपर्छ । ध्यान राख्नुपर्ने अर्को कुरा भनेको माटोलाई थिचेर कसिलो बनाउनु हुँदैन । खुकुलो छाड्नुपर्छ । यसले गर्दा बिरुवाको जरा राम्ररी फैलन सक्छ र सिंचाई पनि राम्ररी हुन्छ ।

यसरी बिरुवा लगाइसकेपछि गमलालाई अलि आफ्नेलमा राख्नुपर्छ । चर्को घाममा राख्नु हुँदैन । नियमित जसो सिंचाई गर्नुपर्छ । सिंचाई गर्दा स्प्रेबाट पानी लगाउनु राम्रो हुन्छ । बिरुवा हुर्किएर फूल फूल्ने बेला भएपछि तोरीको पिना, गाइको आलो गोबर मल लगाउनुपर्छ । यसका लागि पिना र मललाई एउटा भाँडामा राखेर दिनभर पानीमा भिजाउनुपर्छ । राम्ररी घोल भएपछि त्यसमा पानी थपेर पातलो बनाउने अनि फूलका बोटहरुमा राख्नुपर्छ । यसले गर्दा फूलहरु राम्ररी फुल्नेछ । सागसब्जी राम्ररी सप्रिनेछ ।

यस्ता कार्यले.....

दयालु पन

दयालुपन हामीमा हुनुपर्ने खास गुण हो । आपतमा परेमा, अभावसँग जुधिरहेका, दुःख बिराम भएका, अपहेलित भएका निरिह एवं कमजोर व्यक्तिहरुप्रति आफुले कुन हिसाबले कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ त्यही अनुसार काम गर्नुपर्छ । मान्छे मात्र होइन, पशुपंक्षीदेखि रुख-विरुवाप्रति पनि हाम्रो यस्तै सद्भाव हुन जरुरी छ । जब हामीमा दयालुपन रहन्छ, तब नै यहाँ सबैलाई मिलीजुली बाँच्नका लागि सहज हुन्छ ।

अरुलाई सम्मान

हामी अरुबाट सम्मान खोजिरहेका हुन्छौं । अरुले आफुलाई शिष्टतापूर्वक व्यवहार गरोस् भन्ने अपेक्षा राख्छौं । तर, हामी अरुप्रति कस्तो व्यवहार गर्छौं ?भनिन्छ नि, हामीले अरुलाई जस्तो व्यवहार गर्छौं, हामीले पनि सोही अनुसारको व्यवहार प्राप्त गर्छौं । यदि अरुलाई सम्मान गर्ने, अरुको अस्तित्वलाई स्विकार्ने हो भने हामीलाई पनि उनीहरुले सोही अनुसारको सम्मानित व्यवहार गर्नेछन् ।

निरोगी जीवनका ...

खाना पकाउँदा तापमानको विशेष ख्याल गरेर, खानायोग्य वस्तुको मात्र सेवन गरेर तथा खानालाई छोपेर राखेर पनि स्वस्थ रहन सकिन्छ

सुत्ने कोठा खुला राख्ने

आफू सुत्ने वा आराम गर्ने कोठालाई सधै सफा राख्ने । साथै, खुला राख्ने ताकी त्यहाँबाट हावा भित्र छिर्न सकोस् । आफू सुत्ने तकीया, तन्ना तथा सिरक तथा पर्दाहरुको सरसफाई राम्ररी गर्नुका साथै ओछ्यानलाई बेलाबेलामा घाममा सुकाउने । यसले पनि धुलोका कण शरीरमा छिर्ने तथा धुलोका कारण एलर्जी हुने सम्भावना कम हुने गर्छ ।

योग गर्ने

शरीरलाई स्वस्थ एवं निरोगी राख्न योग निकै प्रभावकारी मानिन्छ । यसको लागि विहान सबैरै उठेर योग, ध्यान गर्न सकिन्छ । यसले शरीरमा स्फूर्ति जगाउनुका साथै तनाव कम गर्न मद्दत गर्छ ।

सक्रिय रहने

निस्क्रिय नबस्ने । कुनै न कुनै रुपमा शरीरलाई सक्रिय राख्ने । घरायसी कामकाज संभव भएसम्म आफैले गर्ने । खाना पकाउने, सरसफाई गर्ने, बगैंचाको काम गर्ने जस्ता गतिविधिबाट शरीरलाई सक्रिय राख्न सकिन्छ ।

मानव शौर्यमाथि.....

विश्वभरिमा एकै चोटि लकडाउनको घोषणा गरे । लकडाउनले सम्पूर्ण विश्वको सम्पूर्ण गतिविधि र कृयाकलाप एक्कासी ठप्प पारिदियो । विश्व समाजले अपूरणीय क्षतिको सामना गर्नु पर्‍यो । सम्पूर्ण विश्व उल्टो प्रवाहमा फसेर सयौ वर्ष पछाडि धकेलिन पुग्यो तथा मानव शौर्यमाथि एउटा टड्कारो कलंक लाग्यो । यस लकडाउनको आदेशबाट सुखद परिणाम के भयो ? हरे ! कोरोना भाइरसको प्रसार सम्पूर्ण विश्वभरिमै एकै चोटी दिन दूना-रात चौगूनाको दरले प्रसार हुदैछ । हामीले यस बारे अरूलाइ न भइ आफैप्रति पनि इमान्दार नभएर सरकारी आदेशको पालना मात्र गर्‍यौं । वस्तुतः हामीले यस शत्रुसित वीरतापूर्वक भिड्नको लागि इमान्दारीपूर्वक सावधानी रूपक हतियारको प्रयोग र संचालन गरेनौं । मानव इतिहांसले पनि यसकोलागि वर्त्तमान मानव समाजलाइ निश्चय नै धिक्कार्ने छ । हाम्रा आगामी सन्ततीहरुले आफ्ना साथी भाइहरुसित गफ गर्दा निश्चय नै भन्ने छन-**एकदा** हाम्रो समाजमा कोरोना नामक भयंकर आपत आइ परेको थियो, त्यस बेला हाम्रा बाबु-बराजे तथा पुर्खाहरु(हाम्रा पुर्खाहरु भने होइनन्) तर्सि घर भित्र लुकेर बस्नु भएको थियो अरे..! अब त्यति बेला -बाबु त्यति बेला दिमागको सोच्ने भाग 'कोर्टेक्स'बाट निर्देशित भइ द्रव्य पिशाच हाम्रा राज नेताहरुले सद्भावनाका साथ डण्डाले हाम्रो ढाड्मा हिर्काएर हामीहरुलाइ घरमा हुलेका थिए-भन्न सक्ने छैनौं, किनकि हामी यसै पनि त्यति बेलासम्म यस धरामा हुनौं ।

अरुको कुरा सुन्ने

धेरैजसो हामी आफ्नो विचार, भावना अरुलाई लाद्ने गर्छौं । हामीले जे सोचेको हो वा जे बुझेको हो, सोही कुरामा अरुले सहमत हुनुपर्छ भन्ने सोच्छौं । जबकी यस किसिमको सोचले हामी प्रतिको दृष्टिकोण नै बदिलन सक्छ । त्यसैले अरुको कुरा पनि सुन्नुपर्छ । अरुले के भन्छ ? अरुको धारणा वा विचार के छ ? स्विकार्न सक्नुपर्छ ।

निजगढ विमानस्थलको.....

बजेट छुट्याइएको जनाएको छ । गत वर्ष यस विमानस्थलका लागि सरकारले १ अर्ब ६ करोड रुपैयाँ बजेट विनियोजन गरेको थियो ।

२०५० सालदेखि नै निर्माणको चर्चा शुरु भएपनी आव २०७१/०७२ देखी बजेट विनयोजन गर्दै आएको छ ।

L.S. Neuro & General Hospital
एल.एस. न्युरो एण्ड जेनरल हस्पिटल प्रा.लि.
पानीटंकी-८, वीरगंज (पुरानो सर्वोत्तम अस्पताल)

निम्नलिखित सेवाहरू २४ घण्टा उपलब्ध छः-
१) टाउको, गर्दन ढाँड, हात, खुट्टा दुखेको ।
२) Accident मा वा लडेर टाउको Spine Injury भएको
३) गर्दन, ढाँड, हात र खुट्टाको नसा च्यापिएको,
४) लकवा (Paralyasisi) वा ब्रेन हेमरेज भएको,
५) छारे रोग (मिर्गी) वा बेहोस भएको
६) Brain वा Spine Tumor भएको,
७) हार्डजोर्नी, स्त्री तथा प्रसुति रोग,
८) बाल रोग, जेनरल सर्जन, मुटुरोग सेवा

डा. श्यामबाबु प्रसाद
(M.B.B.S, F.C.P.S) Pakistan
Gold Medalist
Senior Consultant Neurosurgeon
Mob : 977-9855020917, Ph : 051 - 523780

Body Check up with CT Scan brain
Body Check up withour CT Scan brain

सी. टी. स्केन
१६ सलाईस

२४ घण्टा सेवा उपलब्ध छ....

O.T., ICU, NICU, X-Ray, VENTILATOR, LAB, ECG, EEG, USG, C-ARM

लकडाउनमा घरेलु उपायद्वारा आँखा स्वास्थ्य राख्न सकिन्छ ।

मध्य नेपाल सन्देश
सम्वाद्दाता



१) अस्पतालको अवस्था कस्तो छ ? बिरामीहरु कत्तिको आउँछन् ?

अहिले हामीलाई निकै अप्ठ्यारो भएको छ । अस्पतालका प्राय सेवाहरु बंद छन् । हामीले अहिले ११ देखि ३ बजे सम्म मात्रै अस्पताल संचालन गरिरहेका छौ । बिरामीहरुको चाप पनि त्यति धेरै छैन् । ईद सकिएको भएर अहिले दिनमा १५ देखि २० जना सम्म बिरामीहरु आउँन थालेका छन् ।

२) अस्पताल र बिरामीको व्यवस्थापन कसरी गर्दै हुनुहुन्छ ?

हामी स्वास्थय कर्मी भएकोले बिरामीको समिपमा रहेर सेवा दिनु पर्ने हुन्छ । बिरामीको परीक्षण गर्नु पर्ने हुन्छ ।त्यसकारण हामीले अहिलेको अवस्थामा सुरक्षाको लागि उच्च सर्तकता अपनाएका छौ । पिपिए, माक्स, गल्वस लगाएतका व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्री पूर्ण रुपमा लगाएर मात्र बिरामीको परीक्षण गर्ने गरेका छौ भने बिरामीहरुलाई पनि थर्मलगनद्धारा शरीरको तापक्रम जाँच गरी उनीहरुको यात्रा विवरण सोधपुछ गरी डिटवल पानीले हाथ राम्ररी पखालेर सेनेटाईजरको प्रयोग गर्न लगाई माक्स नभएको खण्डमा माक्स दिएर मात्रै अस्पतालमा प्रवेश गराएका छौ र सकभर बिरामीलाई मात्रै भित्र जान दिने व्यवस्था गरेका छौ । यसले हामीलाई केही हदसम्म भएपनि सुरक्षित राखेको भान हुन्छ।

३) गर्मी सुरु भईसकेको अवस्थामा अहिले कस्ता किसीमका आँखाका समस्याहरु लिएर बिरामीहरु आउने गरेका छन ?

गर्मीयाममा प्राय आँखा चिलाउने, रातो हुने, बिझाउने जस्ता समस्याहरु बढी हुन्छन् । तर अहिले लकडाउन भएकोले अन्य समयमा भन्दा बढी मोवाईल कम्पयूटर ल्यापटप र टिभी को प्रयोग बढेको छ । जसको लगातार प्रयोगले आँखा सुख्खा हुने, आँखा कम देख्ने आँखाको कारण टाउकोमा समस्या भएका बिरामीहरु बढी आएका छन् भने शल्यक्रियाका बिरामीहरु पनि आएका छन् । तर हामीले शल्यक्रिया सेवा अहिले बन्द गरेका छौ । यो सेवा लकडाउन पछि मात्रै संचालन गर्ने योजना छ।

४) यस्तो समस्याबाट कसरी बच्ने ?

आँखालाई सफा राख्न बेला बेलामा सफा पानीले आँखा पखालिरहने, आँखा रातो भएमा, पोलेमा, बिझाएमा वा आँखा सुख्खा भएमा डाक्टर संग परामर्स लिई आईड्रपको प्रयोग गर्ने । लामो समयसम्म लगातार रुपमा कम्प्यूटर, मोवाईल लगायतका सामाग्रीको प्रयोग नगर्ने गर्ने परे पनि केही समय बिश्राम लिन वा लाईट रिफ्लेक्ट ग्लासको प्रयोग गर्ने । आँखामा कुनै गम्भीर समस्या देखा परेमा आँखा विशेषज्ञसंग सम्पर्क राख्ने।

५) अहिले के कुराले बढी समस्या पारेको छ ?

कोरोना भाईरसको संक्रमणबाट हुने कोभिड १९का कारण विश्नै मन्दी र बन्दीमा छ । यस्तो अवस्थामा समस्या नहुने त कुरै भएन । हामीले त सकभर सेवा दिईरहेकै छौ । तर जो बिरामीहरु हुनुहुन्छ । उहाँहरुलाई भने निकै समस्या भएको गुनासो सुनाउनु हुन्छ । एक त यातायात बन्द छ त्यसमाथि पनि टाढा टाढाबाट आउने बिरामीहरु हुनुहुन्छ। सवारी साधन हुनेहरुलाई पनि सास्ती छ। किनकी पास छैन । जसको कारण सास्ती हुने गरेको छ।

६) स्थानीय सरकारले कस्तो व्यवस्था गर्नु पर्छ।

स्वास्थ्य सेवा सबैलाई आवश्यक पर्ने हुँदा बिरामी भएर आएकाहरुलाई स्थानीय सरकारले पनि सहज तरिकाले अस्पताल सम्म स्वास्थ्य सेवा लिन आउने वातावरण तयार गरिदिनु पर्छ । बिरामीहरुले पनि यदि अस्पताल आउनै पर्ने अवस्था छ भने मात्रै आउने नत्र घरमै बसेर घरेलु उपायहरुद्धारा आफ्नो आँखा स्वास्थ्य राख्ने काम गर्न पर्छ । हामीले अहिले अनलाई परामर्श पनि दिईरहेका छौ यदि आँखा सम्बन्धी कुनै समस्या भएमा परामर्शको लागि हामी संग अनलाई मार्फत वा फोन कल मार्फत पनि जोडिन सक्नु हुन्छ । हामीले दिने सेवाका लागि हामी तत्पर छौ।

७) अन्त्यमा के भन्न चाहनु हुन्छ ?

यो समय निकै असहज पूर्ण छ । तर हामीले हाम्रो धैर्यलाई गुमाउनु हुँदैन। कोरोना संक्रमणको जोखिम न्यून नभए सम्म र सरकाको निर्देशन नआए सम्म हामी घरमै बसौ।

अनावश्यक रुपमा बाहिर नजाऔ। सामाजिक दुरी कायम गरौ माक्स र सेनेटाईजरको प्रयोग गरौं आफू पनि सुरक्षित रहौं र परिवार देशलाई पनि सुरक्षित राख्न मद्दत पुऱ्याउ । यदि स्वास्थ्यमा केही समस्या देखिएमा स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं।

कोभिड-१९ युद्ध.....

बांके,बर्दिया,मोरङ्ग,लगाएत अधिकांस भेगको लुच व्यावस्थापनले क्वारेन्टाईनमा रहनेहरुको अवस्था जोखिमपुर्ण छ।

उचित व्यावस्थापनः

विश्व नै महामारीको चपेटामा रहेको यस कठिन समयमा नेपालको अवस्था अन्य विकशित देश भन्दा दयनिय हुनु अस्वभाविक होईन । तर पनि यस्तो विकराल परिस्थीतीलाई सम्पुर्ण पालिकाहरुले परदेश सरकार संगँ समन्यय गरेर सहजकता अपनाउने हो भने केहि हद सम्म बच्न सकिन्छ। जस्तैः नेपाल सरकारले कोरोना महामारी फैलिन नदिन गरेको लकडाउनलाई पुर्णरुपले पालना गर्ने, खुल्ला सिमानालाई व्यवस्थि गर्न सिमनामा कडाई गर्ने, भारतबाट नेपाल आएका नागरिकलाई अनिवार्य रुपमा क्वारेन्टाईनमा राख्ने, सामाजिक दुरी कायम गरि दैनिक जनजिवन चलाउने, क्वारेन्टाईनको व्यवस्थापनलाई डब्लु एचओको मापदण्ड बमोजिम मात्रै प्रयोग गर्ने, देशका बिभिन्न स्थानमा रहेका क्वारेन्टाईलाई बेला बेलामा सेनेटाईजिन गर्ने, कोरोना संक्रमितको उपचारमा खटिएका सम्पुर्ण डाक्टर तथा नर्सहरुलाई पर्याप्त मात्रामा पिपिइको व्यवस्था,पौष्टिक खाद्यपर्दाथ,सगैँ बेला बेलामा स्वास्थ्य परिक्षण गर्ने,यस्तै अस्पतालमा सरसफाई गर्ने कर्मचारी, सुरक्षा कर्मि, संचारकर्मि लगाएत बाहिर फिल्डमा काम गर्ने सम्पुर्णलाई उचित प्रवन्ध गर्ने, संक्रमितको समपर्कमा रहेका सम्पुर्ण नागरिको कोरोना परिक्षण गर्ने, र जति सक्दो कोरोना परिक्षणको दायरा बढाउदै सके सम्म प्रत्येक घरको १ व्यक्तिको अनिवार्य रुपमा कोरोना परिक्षण गराउने हो भने संक्रमित एक ठाँउबाट अर्को ठाउँ, एक व्यात्तिबाट अर्का व्यक्तिमा फैलिनबाट रोक्न सकिन्छ भने अब आउने गम्भिर परिस्थितीलाई केहि हद सम्म रोकन सकिन्छ । अहिलेको यो असहज परिस्थितीमा सरकारले के गर्छ भन्दा पनि यो संकटको युद्धमा आम नागरिकहरु नै पहिलो नायक भएकोले सबै सचेत बन्नुको विकल्प छैन।

साता गतिविधि

१) देशभित्रका ४२.१० प्रतिशत उद्योग प्रतिष्ठानले चैत्रमा कुनै पारिश्रमिक नदिएको देखिएको छ । एक अध्ययन अनुसार ३१.५७ प्रतिशत उद्योग प्रतिष्ठानले मात्र श्रमिकलाई लकडाउन अवधिको पुरा पारिश्रमिक दिएका छन् ।

२) स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयले कोभिड नियन्त्रणमा कार्यरत अस्पतालका स्वास्थ्यकर्मीहरुलाई सिफ्टमा ड्युटी मिलाउन निर्देशन दिएको छ। स्वास्थ्य आपतकालीन तथा विपद व्यवस्थापन इकाईले दुई समूह बनाई आलोपालो ड्युटी लगाउन निर्देशन दिएको हो।

३) नेपाल राष्ट्र बैंकले बैंक तथा वित्तीय संस्थालाई नोट भुक्तानी वा सहटी गर्नु पूर्व कोरोना भाइरस रहित बनाएर मात्र गर्न निर्देशन दिएको छ।

४)अर्थमन्त्री डा. युवराज खतिवडाले चालु वर्षको भन्दा ५८ अर्ब कम आय-व्ययको अनुमान राखेर बजेट ल्याएका छन् । आगामी आर्थिक वर्षका लागि १४ खर्ब ७४ अर्ब ६४ करोडको बजेट आएको छ। चालु आर्थिक वर्ष २०७६/७७ का लागि सरकारले १५ खर्ब ३२ अर्बको ९६ करोड रुपैयाँको बजेट ल्याएको थियो।

५)सरकारले विहीबार घोषणा गरेको आर्थिक वर्ष ७७ /७८ को बजेट पछि सुनको प्रतितोला मूल्यमा २३ सय ३२ रुपैयाँले भार थपिएको छ। कर वृद्धिपछि यसअघि निर्धारण हुँदै आएको मूल्यमा अब साढे २३ सय रुपैयाँ थपेर मात्रै नयाँ मूल्य तोक्न सकिने अवस्था भएको हो।

६) आर्थिक वर्ष २०७७/०७८ वर्षको बजेटमा विद्युतीय सवारी आयात गर्दा लाग्ने भन्सार र अन्तःशुल्क दरमा व्यापक वृद्धि गरिएको हो । यसले विद्युतबाट सञ्चालन हुने बसदेखि जीप तथा कार थप महँगो हुने भएको छ । सरकारले सबै खालका विद्युतीय सवारीमा ८० प्रतिशतसम्म भन्सार लगाउने भएको छ। तीनपाङ्ग्रे विद्युतीय सवारीको हकमा भने ३० प्रतिशत मात्रै भन्सार शुल्क तोकिएको छ।

७) सरकारले चुरोट, बिँडी, सिगार तथा अन्य अम्मलजन्य पदार्थमा लाग्ने स्वास्थ्य जोखिम कर बढाएको छ । बिहीबार संघीय संसदमा प्रस्तुत गरिएको आगामी आर्थिक वर्षको बजेटमार्फत् सरकारले यी वस्तुहरूमा कर वृद्धि गरेको हो।

८) सरकारले बिहीबार प्रस्तुत गरेको आर्थिक वर्ष २०७७-०७८ को बजेटमा अनुमानित आयव्यय विवरणमा शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयतर्फ १ खर्ब ७१ अर्ब ७१ करोड २२ लाख बिनियोजन गरिएको छ, जुन ४ वर्षयताकै बढी हो। गत वर्ष शिक्षालाई १ खर्ब ६५ अर्ब ७६ करोड छुट्याइएको थियो। यसपाली यो रकम ७ अर्ब ९६ करोडले बृद्धि भएको छ।

९)चालु आर्थिक वर्षको चैत मसान्तसम्म यस्तो ऋण ५९ जनाले जनाले मात्रै उपयोग गरेका छन् । नेपाल राष्ट्र बैंकका प्रवक्ता डा. गुणाकर भट्टका अनुसार चैत मसान्तसम्म ५९ जनाले विभिन्न बैंक तथा वित्तीय संस्थाहरुबाट ३ करोड २३ लाख रुपैयाँ कर्जा लिएका छन्।

१०)वन तथा वातावरण क्षेत्रका लागि आगामी आर्थिक बर्षको बजेट कटौती गरिएको छ। चालु आर्थिक बर्षमा १५ अर्ब ४९ करोड बजेट विनियोजन भएकोमा यो बर्ष १४ अर्ब ५६ करोड ५४ लाख रुपैया बजेट विनियोजन गरिएको छ।

लकडाउनमा भान्साकै सामाग्रीद्धारा अनुहार चम्किलो र मुलायम बनाउने यस्ता छन तरिका

अहिले फुर्सदको बेला छ । स्वस्थसँगै सौन्दर्यमा समेत ध्यान दिन हामीलाई समय मिलेको छ। यो फुर्सदको समयको उपयोग गर्दै होममेड प्याक बनाएर घरैमा फेसियल गर्न सकिन्छ।



मुसुरो : मुसुरोको दाललाई मोटो धुलो सुक्खा पाउडरजस्तो बनाई डब्बामा राख्ने । यही मुसुरोको दालको पाउडरले अनुहार धोए छाला गोरो एवं सफा देखिन्छ। दालको पेस्टलाई कम्तीमा १० देखि १५ मिनेटसम्म राखेर धुनुपर्छ।

काँक्रो : चिल्लो छाला हुनेहरूले काँक्राको रस पूरै अनुहारमा लगाई १० मिनेटसम्म राख्ने र चिसो पानीले अनुहार सफा गर्ने। यसो गरेमा छालामा अनावश्यक चिल्लो आएर हैरान भएकाहरूका लागि एस्ट्रिजेन्टको काम गर्नुका साथै छाला कसिलो हुन्छ।

गोलभेँडा : अनुहारमा चिल्लो आएको तथा कालो दाग देखिएको छ भने गोलभेँडालाई लेदो बनाई पूरै अनुहारमा लगाउने, २० मिनेटपछि पानीले अनुहार सफा गरे चिल्लो छालालाई फाइदा हुनुका साथै दाग हटेर छाला सफा एवं सुन्दर देखिन्छ।

मह : महलाई प्राकृतिक मोस्चराइजर मानिन्छ। छाला सुक्खा छ भने सधैं राति दूधको तरमा मह मिसाई अनुहारमा लगाएर २० मिनेटपछि सफा गर्दा फाइदा पुग्छ। महले छाला मुलायम एवं चम्किलो बनाउँछ। यो प्याक लगाउँदा सफा हातले अली समय लगाएर दल्नुपर्छ । १० देखि १५ मिनेट पछि पानीले भीजाएर कहीबेर मालिस गरे जस्तै गरी भीजाउँदै निकाल्दै गनुपर्छ। यसो गर्दा तपाईको मृत कोशिका डेडसेल) पनि जान्छ साथै तपाईको दैनिक प्रयोग गर्ने, मोश्चराइजर, क्रिम, सिरम जस्ता प्रसाधन छाला भित्र सजीलै छिर्छन्।

केरा : पाकेको केरा चाउरीपन कम गर्ने राम्रो उपचार हो । यसका लागि आधा पाकेको केरालाई चम्चाले मसिनो हुने गरी फिट्ने । केरा क्रिमझैं मसिनो भएपछि यसलाई अनुहारको तलबाट माथि लाँदै राम्रोसँग लगाउने। यो पेस्ट घाँटीमा पनि लगाउने, आँखाको किनारामा गोलाकार घुमाउँदै लगाउने। केराको लेदोलाई अनुहारमा आधा घन्टासम्म राखी सुक्न दिने । केराको प्याक लगाएको बेला बोल्नु हुँदैन । सुकेपछि चिसो अथवा मनतातो पानीले बिस्तारै अनुहार सफा गर्नुपर्छ। केराको प्याकले अनुहारमा चमक आउनुका साथै छाला कसिलो पनि हुन्छ। बजारमा गुणस्तरीय एन्टी रिंकल क्रिम पनि उपलब्ध छन् जसको प्रयोग नियमित रूपमा गर्नुपर्छ।

दिनहुँ ३ लिटर जति पानी पिउनु आवश्यक छ। पर्याप्त पानीले शरीरबाट विकार पदार्थ निस्कन्छ र अनुहार सुन्दर हुन्छ । चाउरीपन देखिनुमा सूर्यको अल्ट्राभ्वाइलेट किरणको ठूलो भूमिका हुन्छ । सूर्यको किरणको प्रभावबाट बच्नका लागि घरबाहिर निस्कँदा छाता ओड्ने तथा अनुहारमा सनस्क्रिन क्रिम लगाउने । फेस स्क्रबका लागि गुलाब जल, मह तथा बेसारको मिश्रण राम्रो हुन्छ । यसलाई हप्तामा दुईपटक लगाउनुपर्छ।

निरोगी जीवनका लागि यस्ता जिवनशैली अपनाउनुस



रोगको उपचार गर्नुभन्दा रोग लाग्नै नदिनु उचित हो । अतः यसका लागि हाम्रो जीवनशैली कस्तो छ भन्ने कुराले ठूलो महत्व राख्छ । निरोगी जीवन बाँच्नका लागि सन्तुलित दिनचर्या, सुपाच्य खानपान, सक्रिय जीवन र सकारात्मक सोच अपरिहार्य हुन्छ । यसमा व्यक्तिगत सरसफाइदेखि खानपानको आनीबानी सम्म समेटिन्छन्।

शारीरिक सरसफाइ

हामीले गर्ने कुनैपनि काममा हातको प्रयोग बढी हुन्छ । साथसाथै खानेकुरा खान पनि हात नै प्रयोग गरिन्छ । त्यसैले हातको सफाइ सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा हो । दिनभरिमा हामी हातले अनेक चिजबिज छोइरहेका हुन्छौं । जसले गर्दा हातमा अनेक प्रकारका जीवाणु रहन सक्छ। त्यही हातले खानेकुरा सेवन गर्दा उक्त जीवाणु हाम्रो शरीरभित्र प्रवेश गर्छ। त्यसैले हातको सरसफाइलाई विशेष ध्यान दिनुपर्छ । खानेकुरा खानुअघि राम्ररी हात धुनैपर्छ । बाहिरबाट घर आएपछि पनि साबुन पानीले हात धुनुपर्छ । यसले गर्दा हातमा रहेका किटाणुहरू नष्ट हुन्छन्।

घरको सरसफाइ

घरको सरसफाइसँग पनि हाम्रो स्वस्थ्यको सोझो सम्बन्ध हुन्छ। घर फोहोर, दूषित, दुर्गन्धित छ भने हामीले जतिसुकै सरसफाइ खोजे पनि कुनै न कुनै प्रकारको समस्या आउन सक्छ। त्यसैले शारीरिक सरसफाइसँगै अर्को शर्त हो, सफासुग्घर घर । घरको सरसफाइ भान्छा तथा शौचालयको सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ । त्यसबाहेक घर वरिपरि पानी जम्न नदिने, सिंक, बेसिन इत्यादिको नियमित रुपमा सफा गर्ने, खानेकुरालाई राम्ररी छोप्ने, चिसो भाडालाई किचन च्याकमा नराख्ने, भाडा राख्दा सफा गरेर राखेर तथा खानालाई छोपेर पनि रोग लाग्नबाट बच्न सकिन्छ।

मौसमी खानेकुरा

हामी स्वादको लागि बेमौसमी खानेकुरा रुचाउँछौं । तर, मौसम अनुकूल खानेकुराले नै हामीलाई स्वस्थ राख्ने हो। हरेक मौसममा फरक फरक किसिमको अन्न, सागसब्जी, फलफूल उत्पादन हुनेगर्छ । हामीले मौसम अनुकूल खानेकुरा नै खानुपर्छ।

ताजा फलफूल र सलाद

खानामा सलाद अनिवार्य गर्नुपर्छ । मौसम अनुसारको सलाद सेवन गर्न सकिन्छ । काँक्रा, मुला, गाजर, चुकन्दरदेखि फलफूललाई समेत सलादको रुपमा सेवन गर्न सकिन्छ । सलादले पाचन यन्त्रलाई स्वस्थ र बलियो बनाउन सहयोग गर्छ।

दही दूधको सेवन गर्ने

खानामा दूध, दही, हरियो सागसब्जी , दाल लगायतको सेवन गर्ने । खानामा सकेसम्म धेरै भन्दा धेरै खानेकुरा समावेश गर्ने । खाना पकाउँदा तथा पिउदा सफा पानीको प्रयोग गर्ने। साथै, फलफुल तथा तरकारीलाई राम्ररी सफा पानीले धोएर खानाले पनि रोगको संक्रमण हुनबाट बच्न सकिन्छ।

अनस्याचुरेटेड फ्याटको सेवन गर्ने

खानामा सकेसम्म मकै, सोयाबीन, सनफ्लावर, अलिभ आयल लगायतको अनस्याचुरेटेड फ्याटको सेवन गर्ने ।खानामा चिनी वा नुनको कम भन्दा कम प्रयोग गर्ने । जंकफुड, चिसो पेय पदार्थ, तथा कृतिम चिनीबाट बनेको खानेकुराको कम सेवन गर्ने । राती सुत्नु अगाडी २-३ घण्टासम्म खानाको सेवन नगर्ने।

चिल्लो कम गर्ने

तारेको, भुटेको लगायत मरमसालाको प्रयोग अधिक भएको खानेकुराको सेवनले मानिसलाई विभिन्न रोग लाग्ने गर्दछ । यस्ता खानेकुराको सेवन कम गरेर पनि रोग लाग्नबाट बच्न सकिन्छ। त्यस्तै, पोष्टिक तत्वयुक्त खानाको सेवन,

›› बाँकी पृष्ठ ५ ❐

बेरोजगार युवाहरूको लागि स्थानिय सरकारले कस्तो किसिमको नीति तथा कार्यक्रम ल्याउनु पर्छ ?

युवा देशका कर्णधार हुन भन्ने कुरा जो कोहीलाई पनि थाहा छ । तीन तहको सरकार बनिसकेपछि जनताका जनप्रतिनिधिहरुलाई यो कुरा थाहा नहुने कुरै भएन । तर नेपालका ७ सय ५३ स्थानीय सरकारको दीर्घकालिन योजना विना पनि युवा शक्ति विदेश पलायन हुने र स्वदेशमा नै पनि वेरोजगार भइरहने तितो यथार्थ सबै सामु छ । अहिले समयले कोल्टे फेरिसकेको छ । कोरोना संक्रमण फैलिएको कारण आज रोजगारी गरिरहेका लाखौं युवाहरु रोजगारी विहिन बन्न थालेका छन् । स्वदेशका मात्र नभई विदेशबाट फर्किएका युवाहरु पनि स्वरोगजार बन्न सक्ने अवस्था निकै पर धकेलिएको छ । यस्तो समयमा आगने बर्ष २०६७७/०७८ का लागि स्थानीय सरकारले युवा लक्षित कस्तो नीति तथा कार्यक्रम लिएर आउनु पर्छ भनी विभिन्न व्यक्तिसँग लिएको प्रतिकृया :



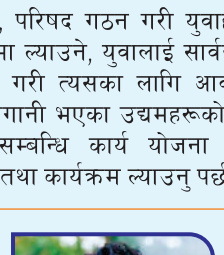
जया साह (कार्य समिति सदस्य)
युवालय(ललितपुर)

युवा शक्ति राजनैतिक, समाजिक र आर्थिक परिवर्तनका संवाहक हुन् । युवा भनेको सर्वाधिक सक्रिय, उर्जावान र गतिशील हुन्छन् । तर्सथ युवा राम्रो भविष्यको चालक हुन् जसले आगामी पिडी कस्तो बनाउने भन्ने निर्क्योल गर्छ। त्यसैले हालका केही बर्षमा युवाको विकास, उद्यमशिलता र स्वारोजगारका क्षेत्रमा आशलाग्दो संकेत देखा पर्न थालेको छ । स्थानीय सरकार आफैमा स्वतन्त्र रहेको सरकार हो। जसले सम्बन्धित स्थानीय तहका समाजिक विकासमा जोड दिई अगाडि बढ्नु पर्ने हुन्छ। स्थानीय सरकारले अब अगामी बर्ष योजनामा दीर्घकालीन लक्ष्य लिई नीति तथा कार्यक्रम समावेश गरिनु पर्ने आवश्यकता रहेको छ । स्थानीय सरकारले युवाका लागि युवा नेतृत्व तथा क्षमता विकास, उद्यमशिलताको विकास र स्वरोजगार, युवाको पहुँच र सहभागीता सुनिश्चित होस् भनी नीति तथा कार्यक्रमहरू ल्याउनु पर्दछ। साथै युवाहरूको सीप विकास सम्बन्धि अल्पकालीन र दिर्घकालिन तालिमको योजना निर्माण तथा कार्यान्वयन, युवा सुचना केन्द्र, स्थानीय तहमा युवा संजाल, परिषद गठन गरी युवाहरूको नेतृत्व तथा सहभागीतामा युवा शाखा संचालनमा ल्याउने, युवालाई सार्वजनिक सेवामा आकर्षित गर्न उपयुक्त रणनीति तयार गरी त्यसका लागि आवश्यक सुविधा व्यवस्था गर्ने, उधमशिलताका क्षेत्रमा लागानी भएका उद्यमहरूको विमा गर्ने, युवा रोजगारी प्रर्वधन गर्न रोजगार सम्बन्धि कार्य योजना बनाई प्राथमिकताका साथ कार्यान्वयन गर्ने जस्ता नीति तथा कार्यक्रम ल्याउनु पर्छ।



रिशु श्रीवास्तव (सामाजिक अभियन्ता)
वीरगंज १५, पर्सा

यो वर्ष स्थानीय तहले युवाहरुको लागि नीति तथा कार्यक्रम तयार गर्दा स्थानीय तहमा पहिलेदेखि कति बेरोजगार युवाहरु छन् ? कति आप्रवासी कामदारहरु र कति युवाहरु भारतबाट रोजगारी गुमाएर फर्किदै छन् ? त्यसको तथ्याङ्क र रोजगार हुन सक्ने पेशा, क्षेत्रको विवरण सुलभ प्रविधिको प्रयोगबाट संकलन गर्न योजना बनाउनु पर्ने देखिन्छ। आप्रवासी कामदारहरुको पुर्व सिकाईहरुको मान्यता (आर.पि.एल.)र पुर्व सीपहरुको मुल्यांकन (पि.एल.ए.) गर्न बिज्ञहरुको समुह निर्माण गर्नु पर्ने, बेरोजगार युवाहरुलाई कृषि, निर्माण, बिद्युत, अटोमोबाईल र औधोगिक क्षेत्र तथा बजारको मागमा आधारित पेशागत सीप र व्यवसाय मूलक तालिम प्रदान गर्न, लघु उद्यम र व्यवसाय शुरु गर्नका लागि सहुलियत व्याजदरमा सुलभ तरिकाले व्यवसायिक ऋण उपलब्ध गराउने लक्ष्य निर्धारण गरी स्थानिय युवा लक्षित रोजगारमैत्री नीति, नियम तथा निर्देशिका बनाउने र मातहतका निकायहरुमा दिगो रोजगारी व्यवस्थापन गर्ने नीति तथा कार्यक्रम ल्याउनु पर्दछ।



कन्चन झा
सानो पाईला

कोभिड-१९ को महामारीसँगै विश्व अर्थतन्त्र ओरालो लागेको छ । यसबाट नेपाल समेत प्रभावित हुनु स्वभाविक हो। यही महामारीका कारण भारत सहित तेस्रो देशमा रोजगारीमा रहेका युवा समेत गाँउ घरमै फर्कने छन् । स्थानीय निकायले अबको बजेट तथा कार्यक्रम ल्याउँदा आन्तरिक अर्थतन्त्र र परनिर्भर बनेर बजेट तथा कार्यक्रम ल्याएर संघियता मजबुत बनाउने अवसर समेत हो। यसका लागि साना तथा मझौला घरेलु उद्योग, कृषि उत्पादन र निर्माणजन्य कार्यलाई एउटा अभियानका रुपमा स्थानिय युवाहरुलाई उपयोग गर्ने नीति ल्याउनु जरुरी छ। यसबाहेक स्थानीय तहले नै नियमित बचत र आम्दानी तथा सहुलियत दरमा साना तथा मझौला उद्योग स्थापनाका लागि सहुलियत ब्याजदरमा ऋण उपलब्ध गराउने संयन्त्रको बिकास गर्नु पर्छ। यस्तै आफ्नो क्षेत्रमा बढि प्रयोग हुने तर विदेशबाट आयातित सामाग्री जसको स्थानिय उत्पादन सम्भव छ। त्यसमा जोड दिएर धेरैभन्दा धेरै युवाहरुका लागि रोजगारी सृजना गर्न सकिन्छ । स्थानिय निकायले संघ र प्रदेशका नीति तथा कार्यक्रम अर्न्तगत रहेर आफुलाई आफ्नै ढंगले परिमार्जन गर्नु यसपटक आवश्यक छ। त्यसमा जनप्रतिनिधीहरुको ध्यान पुग्नेछ भन्नेमा विश्वास लिएको छु।



बृजमोहन कुशवहा (अध्यक्ष)
संरक्षण नेपाल, बारा कलैया

प्रत्येक बर्ष झै यो बर्ष पनि स्थानिय सरकारले आ.व.२०७७/२०७८ को लागि नीति तथा कार्यक्रम ल्याउने तयारी गरिरहेको अवस्था छ । देशमा अधिकांश युवाहरु बेरोजगारी रहेको अवस्था सबैलाई अवगतै नै छ। त्यसमा कोरोना माहामारीले विदेशि भूमिका कार्यरत कामदारलाई पनि नेपाल फर्काएको छ । यस वर्षको बजेटमा स्थानीय तहले तेस्रो मुलुकबाट फर्किएका युवा र स्थानीय तहमै रहेका बेरोजगार युवाहरुको लागि आफ्नै ठाउँमा रोजगारी सृजना गर्नु अहिलेको आवश्यता न देखिन्छ । स्थानिय सरकारले आ.व.२०६७/२०६८ को लागि नीति तथा कार्यक्रममा बेरोजगार युवाहरुको लागि रोजगारी मुलक कार्यक्रम ल्याउनु अति नै जरुरी छ। ती युवाहरुलाई सिप, आय तथा रोजगारी मुलक कार्यक्रम जस्तै कृषि, पशु, घरेलु उद्योग, सांस्कृति र पर्यटन भित्राउने खालको कार्यक्रम ल्याउनु अति नै जरुरी छ। युवाहरुले बिभिन्न कार्यमा संलग्न भई कार्यमा लाग्दा बेरोजगारी कम हुनुको साथै बिदेश जानबाट जोगिन्छ। युवाहरु आय आर्जनमा संलग्न भई आफनो जिविकोपार्जन गर्नमा सहयोग पुग्ने भएकोले यस बर्षको नीति तथा कार्यक्रममा युवाहरुको लागि रोजगारी मुलक कार्यक्रम ल्याउनु अति नै आवश्य छ।



सबना श्रेष्ठ (शिक्षक)
श्री त्रिभुवन हनुमान मा.वि वीरगंज ६, पर्सा

स्थानीय सरकारले यस वर्ष धरै भन्दा धेरै रोजगारी सृजना गर्न भन्दा पनि हालसालै रोजगारी गुमाएर रोजगार विहिन भएका र बेरोजगारहरुको क्षमता हेरी स्वरोजगार बनाउने नीति तथा कार्यक्रमहरु ल्याउनु पर्छ । लकडाउनले गर्दा विश्व कै अर्थ तन्त्र खस्केको छ। नेपालमा पनि त्यसको प्रभाव बढिरहेको छ। भोली भोकमरीले मर्ने स्थिति सृजना नहोला भन्न सकिन्न । त्यसैले सरकारले यस वर्षको बजेटमा त्यस्तो किसिमको योजना बनाउनु पर्छ जसले निश्चित समयमा अधिक उत्पादन दिन्छ। जसले लकडाउन पछिको समयलाई सहज बनाउन मद्दत पुग्याउँछ। स्थानीय स्तरमा रहेका स्थानीय युवाहरुको क्षमताको आधारमा समूह बनाई स्थानीय स्तरमै उपलब्ध स्रोत साधको प्रयोग गरि कम लागत र लगानीमा धेरै उत्पादन हुने किसिमका कार्यक्रमहरु ल्याउन जरुरी छ। युवाहरुको क्षमता र काम अनुसारको सहुलियात कर्जाको व्यस्थापन लगायतका कुरामा पनि स्थानीय सरकारको चासो हुनु पर्छ।



राजन श्रीवास्तव (संयोजक)
भोलेन्टियर समूह

अहिले कोरोना रोगले गर्दा बिदेशमा रहेका युवाहरु आफ्नै देशमा फर्किनु पर्ने अवस्था छ। अहिले बन्द अवस्थामा रहेका तर बिगतमा सन्चालनमा रहेका कारखाना, फ्याक्ट्री इत्यादिलाई संचालनमा ल्याउन अति आवश्यक देखिएको छ । साथै अहिलेको समयमा बाहिरबाट तरकारी समेत आउने क्रम रोकिएको छैन । जुन अब हाम्रै देशमा युवाहरुले नै उत्पादन गरि बाहिर बिदेशमा पठाइ राम्रो रकम आर्जन गर्न सक्नु पर्छ । जसले गर्दा हाम्रो देशको आर्थिक स्थितिमा समेत सुधार आउनेछ। त्यसैले अब आउने आर्थिक बर्षको बजेट भाषणमा युवा रोजगार, कृषि उत्पादनका लागि लगानी, बन्द रहेका कारखाना, पर्यटन स्थलको मर्मतमा समेत युवाहरूलाई जिम्मेवारी दिनु पर्छ । यता तर्फ सरकारको ध्यान जानु पर्छ।

मध्य नेपाल सन्देश
फेसबुकमा हामीसँग जुड्नुहोस् ।
www.facebook.com/madhayanepal
website : www.madhayanepal.com

मध्य नेपाल सन्देश
नयाँ तथा पुरानो ई-पेपर पढ्नका लागी
www.madhyanepal.com/epaper
website : www.madhyanepal.com

खोइ त प्रदेश र .....

आयात गर्दै आएका छौ त्यसका विभिन्न कारण होलान् खासगरि सरकारको कृषि क्षेत्र प्रति उदासिनताको कारण पनि अहिले यो क्षेत्र संकटपूर्ण अवस्थामा रहेको छ तर अब यसलाई कसरी उकास्ने ? यसमा प्रदेश र स्थानीय सकारको भुमिका हुनु पर्छ। अब ल्याउने बजेटमा यस्तका क्षेत्रलाई प्राथमिकतामा राख्ने हो कि ?

अहिले नेपालमा तीन तहको सरकार छ संघीय, प्रदेश र स्थानीय विदेशबाट फर्केका युवाहरू आफ्नो सम्बन्धित स्थानीय निकायमा पुग्ने छन् त्यस कारण पनि यो जमातलाई पुन पलायन हुनबाट रोक्नको लागि स्थानीय सरकारले संघ र प्रदेश सरकारको बाटो नहेरी ती दुवै तहका सरकारसँग सौहार्दपूर्ण वातावरण निर्माण गर्दै योजना बनाउनु पर्ने हुन्छ। स्थानीय सरकारसँग पर्याप्त मात्रामा पुँजीको अभाव र ठूला लगानी कर्ताको समेत तत्काल आकर्षण कम हुन सक्ने भएकोले अहिले नै ठूला औधोगिक कार्यको निम्ति योजना बनाउन सक्ने अवस्था छैन त्यसकारण अहिले कृषि क्षेत्रलाई नै प्रोत्साहन गर्नु पर्नेछ । स्थानीय सरकारले कृषि क्षेत्रमा आकर्षण सिर्जना गर्नको लागि तत्काल विशेष गरि निम्न क्षेत्रमा ध्यान दिनु पर्ने हुन्छ । विदेशबाट फर्केका युवाहरुमा कृषि उद्धममा लगानीको लागि पर्याप्त मात्रामा लगानीको अभाव हुनसक्छ । अहिले देशमा रहेका बैंक तथा वित्तीय संस्थामा ऋण लगानीको निम्ति पुँजी पर्याप्त छ तर कृषि क्षेत्रमा जोखिमको कारण बैंक तथा वित्तीय संस्था लगानीको लागि इच्छुक हुदैनन् । त्यस कारण स्थानीय सरकार ब्याजदर, धितो लगायतका कुरामा बैंक तथा वित्तिय संस्थासँग समन्वय गरि लगानीको वातावरण सिर्जना गर्ने र स्थानिय सरकारले समेत आफ्नो स्तरबाट ब्याजमा अनुदान दिनु पर्नेछ । बढि उत्पादन दिने उन्नत जातका बिउ,बाली र माटो सुहाउँदो उच्चकोटीको रासायनिक मल, लागत खर्च र समयको सदुपयोगको निम्ति कृषि औजार, व्यवसाय सहज रूपमा सुचारु गर्नको लागि प्राविधिक तालिम तथा कृषि उपजमा देखा पर्ने रोगहरु रोकथामको लागि विभिन्न परामर्शहरुको समेत आवश्यक पर्दछ त्यसको भरपर्दो व्यवस्थापन स्थानीय सरकारले गर्नु पर्ने हुन्छ!

समय समयमा हुने प्राकृति प्रकोप तथा अन्य विविध कारण कृषि क्षेत्रमा गरिएको लगानीमा ठुलो क्षती हुने गर्दछ । नेपालमा भएका बिमा संस्थाहरुले कृषि क्षेत्रको बिमालाई खासै प्राथमिकतामा राखेको देखिदैन किन भने यो क्षेत्र भनेको उच्च जोखिमको क्षेत्र हो त्यस कारण भविष्यमा कुनै पनि समयमा आइपर्ने यस्ता क्षतीबाट बच्नको लागि स्थानीय निकायले सम्बन्धित निकायसँग उचित परामर्श गरि व्यवसाय तथा खेती बिमाको व्यवस्था गर्नु पर्दछ । उत्पादनको बजारिकरण नेपालको कृषि क्षेत्रको मुख्य समस्या भनेको उत्पादित वस्तुको बजारिकरण पनि प्रमुख हो । किसानको खेतबारी अथवा व्यवसायमा उत्पादन भएको उत्पादनलाई बजारसम्म पुर्याउन अनेक समस्या रहेका छन् । किसानसँग सस्तो मुल्यमा खरिद गरि महङ्गो मुल्यमा बेच्ने बिचौलियाको घेरा तोड्दै किसानले आफ्नो उत्पादनलाई सोझै बजारमा लगेर बेच्न सक्ने वातावरणको सिर्जना हुनु पर्दछ बजारसम्म लैजानको लागि यातायातका साधनको व्यवस्थापन गर्ने यदि त्यो सम्भव नभएको अवस्थामा स्थानीय निकाय स्वयम् आफैले किसानसँग उचित मूल्यमा खरिद गरि बिक्री वितरणको व्यवस्था गर्नुपर्ने हुन्छ। तर यस्ता काममा प्रदेश सरकारले पनि हातेमालो गर्न सक्नु पर्छ । अब आउने बजेटले आम जनता तथा किसानको समस्या बुझेर आफनो प्रदेशको पहिचान बनाउन सक्नु पर्छ । साथै जनताको मन छुने काम स्थानीय सरकारले पनि गर्न चुक्नु हुन्न।

नारायणी अस्पताल.....

इस्तियाक राई र पर्साका निर्वाचित जनप्रतिनीधिले केन्द्रिय अस्पताल बनाउन माग गरेका थिए।

आफ्नै कार्य कालमा यस अस्पताललाई देशकै नमुना अस्पताल बनाउने लक्ष्य लिएर अगाडी बढेका सांसद प्रदिप यादवकै पहलमा प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओली, तत्कालिन स्वास्थ्य मन्त्री उपेन्द्र यादवसंग उप-क्षेत्रीय अस्पतालबाट केन्द्रिय अस्पतालमा परिणत गराएको दावी गरेका थिए।

'टर्सरी अस्पताल' अञ्चल अस्पतालभन्दा माथिल्लोस्तरकै अस्पताल बन्न लागेको नारायणी अस्पताल नयाँ भवनमा एकसयवटा आधुनिक बेड सहितको शौचालय, व्यक्तिगत वार्ड, चिकित्सक वार्ड, अक्सिजन प्लान्ट, ७ वटा अपरेशन थिएटर, स्तरिय शौचालय, वाटर ट्रिटमेन्ट र ग्राउण्ड एरियामा रुख विरुवा सहितको निर्माण हुने योजनामा रहेको कार्यालयले जनाएको छ।

एक सय बेडमा ३ वटा ब्लक, ३ हजार ३ सय स्क्वार मिटरको ग्राउण्ड एरिया रहेको ५ तल्ले बिल्डङ्गमा गार्डेनिङ्ग रुखहरु रोप्ने लगायतको कामहरु हुने जनाइएको छ।

मध्य नेपाल सन्देश
ट्विटरमा हामीसँग जुड्नुहोस् ।
www.twitter.com/madhyanepal
website : www.madhyanepal.com

समाजिक सञ्जाल

www.facebook.com/madhayanepal www.twitter.com/madhyanepal



बिद्युतिय सवारी साधनलाई राज्यले प्रोत्साहन गर्नु पर्नेमा भन्सार महसुल, अन्त शुल्क थप भएछ । पेट्रोल डिजेल वालाहरुको सिन्डिकेटले काम गऱ्यो होला । आइ लभ माइ कन्ट्री ।

संजय तिमल्सीना



अनौठो लागेको कुरो संसदमा दलितको कुरा दलितबाट गएका सांसदले मात्रै उठाउनुपर्ने कुनै नियम छ ? अरूले बोल्नु हुँदैन ? दलितले भोगेका समस्या दलितको होइन समग्र समाजको हो, समाजमाथि लागेको कलंक हो । एउटा समुदायलाई हेपेर, दबाएर कुनै समाज सुखी हुनसक्दैन । एउटा पिलर कमजोर भए नी ढल्दा पुरै घर ढल्छ ।

याज्ञगेश



परिश्रम र प्रतिक्षाको फल मिठै हुन्छ भन्ने छैन, जाल हाल्दैमा माछा पर्ने पर्छ भने छैन, आशा गरेर बस्दैमा फल आउने पर्छ भने छैन , कहीले काही अथक प्रयास बिफल हुदैमा निराश बन्नै पर्छ भने छैन ।

शिवनाथ वीरगंज



कता कता सुन्नमा आयो, म सरकार
विरोधी छु रे ।
बुझ्नेले यो बुझ्छै होलान् कि,
गलतलाई गलत देखाएर सहि बाटोमा जान
प्रोत्साहन गर्ने जोकोही,
मित्र नै हुन्छ ।

समिर एम दिक्षीत



सरकारले जनताबाट १रूप्पे कर उठाएर ७७ पैसो आफैंमा खर्च गर्दै २३ पैसो चैं जनताका सुविधाका लागि खर्च गर्छु भन्दोरछ । र वर्षको अन्त्यमा २३ पैसामध्ये १३पैसा खर्च गर्न नसक्दोरछ । खर्च गरेको १०पैसामा ३ पैसा घुस र ३पैसा ठेकेदारको नाफा हुँदोरछ । यसरी १रूप्पे तिरेपछि ४ पैसाको सुविधा पाइँदोरछ ।

रमेश



यादमाथि नियन्त्रण हुँदो हो त मान्छेले छानीछानी कतिपयलाई सम्झिन्थे र छानीछानी कतिपयलाई बिर्सिदिन्थे ।

गुंनी अन्सारी



आम्दानी बढाउन विद्युतीय गाडीमा कर लगाउँछ , खर्च कटौती गर्न गैरसंबैधानिक सांसद विकास कोष खारेज गर्दैन ।

अजित बराल



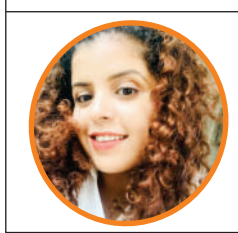
कालापानी हुँदै लिपियाधुरा सम्म पुग्न सडक बनाउन बजेट नछुटाउनु ओली सरकारको ठूलो गल्ती हो । भलै त्यो कार्यान्वयन नहोस्।यसो भारतलाई देखाउन पनि घोषणा गर्नु पर्थ्यो ।

मदन खड्याल



जातीय छुवाछूत ढोँग र पाखण्ड हो, क्रुरता र बर्बरता हो, मानवताप्रतिको भद्दा मजाक हो, अक्षम्य र जघन्य अपराध हो !!! र, यो घोर निन्दनीय र निकृष्ट कुकर्मको सबैभन्दा ठूलो दोषी भनेका हामी कथित "उच्च जात" का शिक्षित र विद्वान् भनिनेहरु हौं...!!!

स्वामी सत्यदेव



नेपाली अर्थतन्त्रको मेरुदण्ड
कृषिको मर्किएको ढाड
२५ ले ठिक होला त ?

अश्मि

विश्व अहिले.....

मानिसहरुले जात, धर्म,राजनिती, आर्थिक अवस्था सबै भुलेर एकिकृत हुनुको कुनै अर्को विकल्प नै छैन भन्ने सन्देश दिएको आभास हुन्छ। कोरोनाको कहरले आफ्नो मातृभूमिको महत्वलाई प्रष्ट अगाडि देखाइ दिएकोछ । प्रत्येक मानवले आफ्नो गाँउघर शहर पुरै राष्ट्रलाई सफा राख्न जरुरी हुन्छ । सरसफाईमा सबैले ध्यान दिनु नै मानव जगतको लागी बुद्धिमता हुने देखिन्छ । पैसा र धन सम्पतिले मात्र मानवलाई बचाउन सक्दैन । त्यसैले विकाशलाई भौतिक र यान्त्रिक उन्नतिमा मात्र केन्द्रित नगरी मानवको स्वास्थ्यलाई केन्द्रमा राख्नु पर्ने आवश्यकता छर्लङ्ग देखिएको छ।

विश्व जगतसँगै नेपाल पनि लकडाउनमा छ । जसले गर्दा देशको अर्थतन्त्र, शिक्षाक्षेत्र, न्यायक्षेत्र, पर्यटनक्षेत्र कृषि क्षेत्र आदि सबै क्षेत्रहरु प्रभावित हुन पुगेका छन् । मुलुकमा बरोजगार समस्या अझ बढेर गएको छ। हरेक तह र तप्काका मानिसहरु संकटमा परेका छन् । मानव जातिको भविष्य अन्धकारमय भएको छ । त्यस कारण सरकारले अहिले दुरदर्शी भई समस्याको समाधान गर्दै जानु पर्ने आवश्यकता देखिएको छ । दीर्घकालिन योजना ल्याउनु पर्ने देखिन्छ। नागरिकहरुले भने सरकारद्धारा जारी गरिएका नीति नियममा बसी सरकारलाई सहयोग गर्नुको विकल्प छैन।

ताजा सामाचारका लागी madhyanepal.com

फोटो क्यापसन



लाकडाउनको सदुपयोग : सखुवाप्रसौनी गाउँपालिका वडा नं. २ श्री नेपाल राष्ट्रिय आद्यारभूत विद्यालय बेल्वाकी प्रधानाध्यापक मन्तुरीया देवी चौधरी विभिन्न हस्तकलाका समाग्रिहरु बनाउँदै । दिनप्रतिदिन लकडाउन बढ्दै जाँदा फुर्सदको समयमा कासबाट (मुझ) बनाईएको डक्की, डालो, सिन्होरा, दौरी सिकौती लगायतका सामाग्री बनाउँदै । **तस्बिर : मध्य नेपाल**

सुन र चाँदीको दर



छापावाल सुन		तेजाबी सुन	
७७०००	प्रति तोला	७६७००	प्रति तोला
६६०१५	प्रति १० ग्राम	६५७६०	प्रति १० ग्राम



चाँदी

७२०	प्रति तोला
६१७.५०	प्रति १० ग्राम

- सुन चाँदी व्यवसायी संघ

नेताको बोली

www.madhayanepal.com/netako-boli

नेपाललाई विकसित राष्ट्रको नयाँ पहिचान दिनेछौं ।

केपी शर्मा ओली
प्रधानमन्त्री





बजेटबाट सन्तुष्ट छु ।

पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड'(अध्यक्ष)
नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी (नेकपा)

मुलुकको रोग, भोक, अन्याय, गरिबी र अभाव अन्त्य नभएसम्म लडिरहन्छु ।

युवराज खतिवडा (मन्त्री)
अर्थ र सञ्चार





पर्वतारोहीको खुसी छिट्टै फर्कनेछ ।

योगेश भट्टराई (मन्त्री)
संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उडायन

कालापानीबाट भारतले तत्काल आफ्ना सेना हटाओस् ।

प्रदीपकुमार ज्ञवाली (मन्त्री)
परराष्ट्र





ठूलो क्यान्सरका लागि झारफुक जस्तो बजेट

डा. बाबुराम भट्टराई
पूर्व अर्थमन्त्री

बजेटले रोग र भोकको समस्यालाई सम्बोधन गरेको छ ।

माधवकुमार नेपाल (वरिष्ठ नेता)
नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (नेकपा)





संविधान संशोधनको पक्षमा मत राखेर सबैलाई जवाफ दिन्छौं ।

गगन थापा (सांसद)
नेपाली कांग्रेस

स्वाभिमानी नेपालीलाई मिचाहा प्रवृत्ति सह्य हुँदैन ।

मीनेन्द्र रिजाल (नेता)
नेपाली कांग्रेस



कोभिड–१९ युद्ध, सिपाई आजका नागरिक



तस्बिर : मध्य नेपाल



गीता भण्डारी
भिष्वा (वीरगंज) पर्सा

विश्वका नागरिक आज कोभिड –१९ को युद्धमा भोको पेट, विना हतियार लडाई लडिरहेका छन् । मैदानमा होमिएको छन् । एक अटल विश्वासका र धैर्यता सगैँ हामी जित्ने छौ उम्मिदको साथ । इतिहास तिर फर्केर हेर्ने हो भने विश्वमा यस्तो महामारी पहिलो पटक्कै होईन । इतिहासका पानाहरु पल्टाएर हेर्ने हो भने सन् १६५ देखि १८० सम्ममा एन्टोनाइन प्लेगको कारण ५० लाखको मृत्यु भएको थियो । ७३५–७३७ जापानी बिफर स्मलपरक्सको कारण १० लाखको मृत्यु भएको थियो । सन् १३१४–१३५१ ब्लाक डेथ -बुबोनिक प्लेग) को कारण २० करोड, अर्थात विश्वको आधा जनसंख्या यस महामारीको शिकार भएको इतिहासले देखाउँछ।

१८ औ सताब्दीमा आएर १ लाख देखि, १ लाख ५० हजार सम्म एलो फिभर, स्पेनिस फुलु सन् १९१७–१९१९ मा ४ करोड देखि १० करोड, एचआईभि/एड्स सन् १९८१ देखि हालसम्म २ करोड ५० लाख देखि ३ करोड ५० लाख सम्मको मृत्यु भएको देखिन्छ। यस्तै एसियन फुलुका कारण ११ लाख, हगंहगं फुलुका कारण १० लाख ,स्वाइन फुलुको कारण २ लाख, ईबोलाको कारण ११ हजार ३ सयको मृत्यु भएको तथ्याङ्क देखाईरहँदा आज विश्व कोभिड – १९ सगँ संघर्ष गरेको करिव ५ महिना अर्थात डिसेम्बर २०१९ देखि मे २०२० सम्मको तथ्याङ्क भने संक्रमित तथा मृत्यु हुनेको संख्या चार गुणाले बढ्दो छ।

विश्वका विकशित तथा घनाग्य मानिएका देशहरु अमेरिका,चिन,इटाली,ब्राजिल,फ्रान्स,रुस , बेलायत, स्पेन जस्ता बिकशित देशहरु अझ बढी जोखिममा रहेकाछन्। कोरोना संक्रमितको संख्या विश्वमा ५६ लाख २७ हजार नाघेको छ भने र मृत्यु हुनेको संख्या ३ लाख ४४ हजारले ज्यान गुमाईसकेका छन् भने सबै भन्दा बढी अमेरिकामा सबै १७ लाख २४ हजार भन्दा बढी संक्रमित छन् भने मृत्यु हुनेको संख्या करिब १ लाख नाघिसकेको छ। भने सबै भन्दा बढी सक्रमित हुने देशहरुमा बेलायत, चिन, ईटाली, फ्रान्स, बेलायत,रुस उच्च जोखिममा रहेकाछन्।

कोभिड – १९ को कारण हाम्रो जस्तो सानो अनि अविकशित देश आज कोरोनाको आतंक बिच जुद्विरहेको छ। आजै काम गरेर आजै खाने श्रमिक, गरिव, अपाङ्ग, असहाय तथा निमुखाहरुको अवस्था दिनप्रतिदिन दयनिय हुदैं गईरहेको छ। नेपालको ७ प्रदेश मध्ये सबै भन्दा जोखिम अर्थात रेडजोममा परेको प्रदेश नं ५ र प्रदेश नं २ को अवस्था दिनप्रतिदिन गम्भिर बन्दै गईरहेको छ। खुल्ला सिमानाका कारण भारतबाट प्रवेश गर्ने नागरिकहरुको कारण संक्रमितको सख्या सबै भन्दा बढी यहिँ प्रदेशमा हुनु स्वभाविक भएतापनि आगामी दिनहरुको हुन सक्ने संभावनिक घटनाको आंकलन गम्भिर देखिन्छ। भने अब आउने दिनहरु अझ बढी कष्टकर बन्दै जानुले यहाँका नागरिकहरुको भविष्य अन्यौलपुर्ण बन्दै जानु स्वभाविक मानिन्छ।

क्वारेन्टाईनमा जोखिमता: हुन त कोरोना भाईरसको उद्गमस्थल चिनबाट पहिलो पटक सरकारले फाल्गुण ३ गते १ सय ७५ जना नेपालीलाई भक्तपुरको खरिपाटीस्थित बिद्रुत प्राविधिकरणमा क्वारेन्टाईनको व्यवस्था गरेको थियो जति बेला नेपालमा कोरोना संक्रमितको संख्या १ थियो । तत्पश्चात ३ महिनाको अन्तरालमा नेपालमा कोरोना संक्रमितको संख्या ६१० पुगिसकेको छ भने बिभिन्न ठाउँमा गरि क्पारेन्टार्एनमा बस्नेको संख्या ४००० भन्दा बढी पुगिसक्दा व्याबस्थापनमा कठिनाई आउनु स्वभाविक भएतापनि सरकारले यत्रो समयको बिचमा पनि उचित व्याबस्थापन गर्न नसक्नु दुखद कुरा हो। भने सरकारले बनाएको क्वारेन्टाईनको अवस्था डब्लुएचएसको मापदण्ढ पुरा नगरिएका कारण क्वारेन्टाईमा बसेका नागरिकको दिन चर्या दयनिय छ जस्को उदाहरणको रुपमा प्रदेश नं सप्तरीको बलान गाउँपालिका ४ राष्ट्रिय प्राथमिक विद्यालय जो बस्तिको बिचमा न झयाल,न ढोका,न शौचलाय न सामाजिक दुरी,न खानापिनाको प्रवन्ध,न सरसफाईको बिच कोचाकोच अवस्थामा राखिएका कोरोना संक्रमितहरुलाई लिन सकिन्छ । यस्ता लथालिङ्ग अवस्थामा प्रदेह नं दुई मात्रै होईन सक्रमितको उच्च बिन्दु रहेको

» बाँकी पृष्ठ ६ ❐



" Dr. Niraj Singh is one of the most responsible and Authoritative voices of Nepal " life is Beautiful... Stay Healthy

DR. NIRAJ SINGH
Consultant physician and Diabetologist (M.B.B.S.M.D)
PGT in Diabetes (ADA, USA)

Dietician
Nisha Singh
PGT in Max Super Speciality Hospital New Delhi India,





TOGETHER WE CAN
STOP DIABETES

- Nutritional deficiencies
- Weight Loss and weight gain programs
- Detoxification
- Paediatric nutrition
- Women's issues (PMS, pre postnatal pregnancy etc).
- Diet programs for all age groups

SHANTI POLYCLINIC
Birta- 4, Birgunj Nepal

श्रीराम अस्पताल प्रा. लि.

डा. प्रीति यादव
MBBS, M.D. (B.P.K.I.H.S., Dharan)
Consultant Obstetrics & Gynaecologist
प्रसुती तथा स्त्री रोग विशेषज्ञ

डा. दिप्ती यादव
MBBS, M.D. (Dhaka)
Consultant Obstetrics & Gynaecologist
प्रसुती तथा स्त्री रोग विशेषज्ञ



अपनै निगरानीमा:-
- २४ सै घण्टा स्त्री तथा प्रसुति सम्बन्धी रोग र बाझोपन सम्बन्धी उपचार गरी सेवा प्रदान गरिरहनु भएको छ ।
- यसको साथै बच्चादानीमा मासु पलाएको, बारम्बार बच्चा खेर गएको, पानी बग्ने, बच्चा न बसेको ।
- स्त्री सम्बन्धी क्यान्सरको स्क्रीनिङ्ग र उपचार हुने, नर्मल डेलिभरी लाई प्राथमिकता दिई सेवा उपलब्ध छ ।

सम्पर्क:-
श्रीराम अस्पताल प्रा. लि.
वडा प्रहरी कार्यालयको पश्चिम
Mob.: 9811236736, 051-521944

दर्ता नं. १८८७८८/०७४/०७५
सुवर्ण अवसर ! सुवर्ण अवसर !! सुवर्ण अवसर !!!
आँखाका रोगिहरूलाई सुवर्ण अवसर
मात्रिका आई फाउण्डेशन
Matrika Eye Foundation
मेन रोड, पानीटंकी-८, वीरगंज (खानेपानी संस्थान गेट अगाडी)
मोतिविन्दुको शल्यक्रिया
विश्व प्रसिद्ध डा. किशोर राज प्रधान द्वारा उच्च प्रविधिवाट मोति विन्दुको शल्यक्रिया भइरहेकोले मौकाको फाईदा उठाउनुहोस ।
सम्पर्क स्थान
मात्रिका आई फाउण्डेशन
फोन नं.: ०५१-५२०४१७, मो.: ९८४५६१०२३०
जाँच हुने समय: विहान ९:०० बजे देखि बेलुकी ६:०० बजे सम्म

मध्य नेपाल मिडिया प्रा. लि. | सम्पादक : कविता खड्का | कानूनी सल्लाहकार : कमल मोहन पोखरेल | कार्यालय : पानीटंकी-८ वीरगंज, पर्सा | सम्पर्क नं. : ०५१-५२८०५० | मुद्रक : मध्य नेपाल प्रेस, पानीटंकी | Email for News : madhayanepalsandesh@gmail.com