

‘नयाँ’ विधान र ‘एकता’ को रटान !

‘नयाँ विधान’ र ‘पुनर्मिलनको अपिल’ ले कुनै योजना र ‘फर्मूला’ अघि सारेको छ त ?

■ केदारनाथ गौतम

काठमाडौं, ३१ भदौ । सत्ता घटक नेकपा (माओवादी केन्द्र) ले लामो गृहकार्यपछि हालै मात्र पार्टीको ‘नयाँ’ विधान पारित गरेको छ । उक्त पार्टीले पूर्व र वर्तमान ‘माओवादी’ घटकहरूबीच तत्कालै र समयक्रममा नेपालका सम्पूर्ण ‘वामपन्थी’ हरूबीच ‘वृहत् एकता’ गरिने समेत निर्णय लिएको छ ।

अर्को ‘वाम’ नामधारी राजनीतिक दल एमालेले पनि पार्टीको मस्यौदा विधान करिव-करिव टुङ्गोमा पुऱ्याएको छ । सो पार्टीले असोज अन्तिममा ‘विधान अधिवेशन’ नै आयोजना गरेर पास गराई ‘नयाँ विधान’ लागू गर्ने जमर्को गरेको छ । पार्टी-शक्ति बहुपदमा विकेन्द्रित सो पार्टीले मुख्य



‘अधिकार’ हरू अध्यक्षमा केन्द्रित हुने गरी ‘नयाँ विधान’ मार्फत ‘शक्तिशाली अध्यक्ष’ को

अवधारणा स्थापित एवम् अभ्यास गर्ने जमर्को गरेको देखिँदै छ ।

खासमा विधान किन, केका लागि र कसका लागि भन्ने प्रश्न ज्वलन्त बनेको छ ।

मुलुकमा संविधान, ऐन, कानून, नियमावली र नियमहरू प्रशस्तै हुने/बन्ने तर ती सबै राष्ट्रपति,

प्रधानमन्त्री, मन्त्री, धनाढ्य र ‘डन’ हरूलाई कहिल्यै लागू नहुने अनि तिनै ‘कानून’ देखाएर निरिह,

निरूपया, गरिब र असहायका थाप्लामाथि भने सधैंभरि डण्डा वर्षिँइरहने क्रम इतिहासदेखि वर्तमानसम्म निरन्तर चलिरहेकै छ । ठीक त्यसै गरी पार्टीका विधानरूपी अध्यक्ष, महासचिव, महामन्त्री र ‘प्रभावशाली’ भनिने नेताहरूमाथि कहिल्यै लागू नहुने तर ‘ठेगान लगाउन’ खोजिएका वफादार एवम् निरिह कार्यकर्ता र ‘लुम्पेभुम्पे नेता’ हरूलाई ‘कज्याउने’, ‘दबाउने’ र ‘भगाउने’ हतियार मात्र बन्दै आएका छन् । राजनीतिक दलका विधानहरू पार्टी नीति, सङ्गठनात्मक प्रणाली र न्याय-इन्साफ स्थापित गर्ने माध्यम खासै बन्ने गरेका देखिँदैनन् ।

‘शक्तिशाली’ हरूका निमित्त न संविधान, ऐन र कानून

—| कृष्णशः अदित्तन पृष्ठजा |—

संविधान दिवस र छताछुल्ल असन्तुष्टि



काठमाडौं, ३१ भदौ । शनिबार अर्थात् ३ असोजमा छैटौँ संविधान दिवस मनाइँदै छ । संविधान दिवस नजिकिँदै जाँदा यसप्रति असन्तुष्ट पक्ष र समूहहरूले विरोधका स्वरहरू समेत मुखरित गर्न थालिसकेका छन् ।

अढाई वर्ष पुरानो राजतन्त्र फालेर गणतन्त्रात्मक राज्य प्रणालीलाई संस्थागत एवम् परिभाषित गरेको, एकात्मक केन्द्रीकृत राज्य व्यवस्थालाई पुनर्संरचना गरेर सङ्घात्मकताको जग बसालेको र सामन्तवादी शासकीय प्रणालीलाई उन्मुलन

गरेर ‘समाजवादउन्मुख’ राज्य प्रणालीको परिकल्पना गरेको वर्तमान संविधान विगतका सबै संविधानहरूभन्दा तुलनात्मकरूपले अग्रगामी र प्रगतिशील छ । तर, नाम मात्रैको धर्मनिरपेक्षता, सङ्घीयताका नाममा पुरानै शैलीको केन्द्रीकृत

बलमिच्याइँ लादने र विभिन्न बहाना र शीर्षकका थप करहरूको माध्यमबाट जनताको ढाड अझै बढी सेक्ने अभ्यास, समाजवादोन्मुख भनिँए पनि पुरानै शैलीको सामन्तीवादी अभ्यासकै निरन्तरता, उही सङ्केतको र

—| कृष्णशः अदित्तन पृष्ठजा |—

‘सुस्ताउँदै’ कोरोना : बेपरबाह सरकार र नागरिक

काठमाडौं, ३१ भदौ । विश्व महामारीको रूप लिएको र नेपालमा समेत निकै ठूलो जनधनको क्षति पुऱ्याएको कोरोनाभाइरस सङ्क्रमणको महामारी अझै अन्त्य भइसकेको छैन । परीक्षण गरिएकामध्ये बीस प्रतिशतभन्दा बढीमा निरन्तर सङ्क्रमण पुष्टि हुँदै आएका पछिल्ला केही दिनमा निरन्तर त्यो प्रतिशत दसभन्दा कममा कायम रहनुले अब भने यो महामारी क्रमशः घट्दो क्रममा रहेको चाहिँ पुष्टि हुन्छ ।

सङ्क्रमणदर ‘सुस्ताउँदो’ स्थितिमा रहे पनि यो नियन्त्रणकै अवस्थामा भने पुगिसकेको छैन । कोरोना सङ्क्रमणकै कारण दैनिक दुई दर्जन आसपास सङ्ख्याका नागरिकको मृत्यु समेत भइरहेकै अवस्था छ । त्यसैले कोरोना महामारी अझै पनि डरलाग्दो अवस्थामा नै छ ।

पछिल्लो समय धेरै नागरिकले कोरोनाविरुद्धको भ्याक्सिन लगाइसकेका छन् । तर, जनसङ्ख्याको त्योभन्दा निकै ठूलो सङ्ख्या अझै पनि खोपबाट वञ्चित नै छ । सरकारले अवधि नै तोकेर खोप लगाइसक्ने कार्यतालिका

खोप लगाएका-नलगाएकाहरू छ्यासमिस ढङ्गले भीडभाडमा जम्ने, दीर्घरोगी, बालबालिका र ज्येष्ठ नागरिकहरूको पनि हेक्का नराख्ने, यातायात, बजार, कार्यालय र सङ्घ-संस्थाले पनि तोकिएका मापदण्ड र सावधानी नअपनाउनेजस्ता व्यवहारले महामारीलाई थप जटिल नतुल्याउला र जनधनको अरु क्षति नगर्ला भन्न सकिने अवस्था छैन ।

सत्य-सन्देश

पटक-पटक सार्वजनिक गरे तापनि खोप भित्रने र लगाउने क्रम निरन्तर छैन ।

महामारीको बीचैमा सरकारले पटक-पटक असंवैधानिक हर्कतहरू गर्ने, राजनीतिक अस्थिरता र अराजकता निम्त्याउने तथा

—| कृष्णशः अदित्तन पृष्ठजा |—

विजय प्राप्त गर्ने र सता हातमा लिने कुरा तिनीहरूका लागि मात्र सम्भव छ, जो जनतालाई विश्वास गर्दछन् र उनीहरूकै सिर्जनात्मक क्षमतामा भर परेर फड्को मार्न तयार हुन्छन्।

-लेनिन

जनजिब्रो साप्ताहिक

वर्ष- २७, अङ्क- ९, असोज १ गते शुक्रबार, २०७८

सम्पादकीय

‘सकिएको’ छैन कोरोना; नबनौं बेपरबाह !

भण्डै दुई वर्ष अघिदेखि सिङ्गो संसारलाई हायलकायल पाउँदै आएको कोरोनाभाइरस (कोभिड- १९) महामारी अभै थामिसकेको छैन। संसारभर करोडौं र नेपालमै समेत हजारौं नागरिकको ज्यान लिइसकेको यो महामारी केही घटेजस्तो देखिए तापनि नियन्त्रणमा आइसकेको छैन।

खोपको उपलब्धता, सर्वसाधारण नागरिकसम्म खोपको पहुँच, सङ्क्रमणदर र मृत्युदरमा देखिएको कमी आदि कारणले पहिले-पहिलेजस्तो ‘त्राहिमाम’ को अवस्था नदेखिनु भन्नु भयङ्कर भूल हुन सक्ने छ। किनभने, विगतमा पनि कयौं पटक एउटा ‘लहर’ आउने, केही घटेर नियन्त्रणउन्मुख देखिने र फेरि अर्को ‘लहर’ दोहोरिने क्रम चलेको छ। त्यसैले फेरि अर्को ‘लहर’ नआउला र विगतमा भन्दा भन्नु भयावह अवस्था ननिम्त्याउला भन्न सकिने अवस्था अभै पनि छैन।

लामो समयदेखि नागरिकको दैनिकी र दिनचर्या बिथोलिएँदै आएको र अर्थतन्त्र एवम् सामाजिक परिवेश चौतर्फीरूपले चौपट भइरहेको सन्दर्भलाई हेरेर सरकारले परीक्षणदर ह्वात्तै घटाएको छ। परीक्षण कम हुनासाथ सङ्क्रमित सङ्ख्या स्वतः थोरै देखिने नै भयो। यद्यपि विगतको तुलनामा परीक्षणको अनुपातमा सङ्क्रमण पुष्टि हुने दर भने उल्लेख्यरूपले कम भएको कुराचाहिँ यथार्थ नै हो। तर, दिनहुँ दर्जनौं नागरिकले कोरोनाबाटै निरन्तर ज्यान गुमाइरहेको तथ्याङ्क समेत सरकारले नै सार्वजनिक गरिरहेकै छ। यी सबै परिस्थिति हेर्दा ‘कोरोना सकियो’ भनेर सर्वत्र फुककाफाल व्यवहार गर्नु अभै पनि मूर्खता सावित हुने स्थिति विद्यमान छ।

छिटोभन्दा छिटो कमाउने र यसबीचको क्षतिपूर्ति गर्नेमा कसैको चटारो देखिन्छ। हातमुख जोड्ने मुस्किल परेकाहरूलाई अब भने जसोतसो व्यवहार धान्न सकिएला कि भन्ने भिनो आशा पलाएजस्तो देखिँदैछ। लामो समयदेखि घर-कोठामै कक्रिएर बसेकाहरूलाई ‘अब त रिफ्रेस हुन पाइने भो’ भनेजस्तो भान पर्न थालेको पाइँदैछ। शुल्क असुल्न अष्टचारो परेका स्कुल-कलेजहरूलाई ‘पछि फेरि के-कसो हुने हो, समयको सदुपयोग तत्कालै गरिहालौं’ भनेजस्तो लामन थालेको छ। यहीबीच राजनीतिक माथापच्ची र छिनाभ्रपटीले उत्कर्ष हासिल गरेको छ। प्रायः सबै ‘टूला’ दलहरूले अधिवेशन-महाधिवेशन घोषणा गरिसकेका छन्। सडकमा दिनहुँ जुलुस-धर्ना र प्रदर्शन देखिन थालेका छन्।

यसरी जनजीवनका समग्र क्षेत्र कोरोनापूर्वकै मानसिकतामा फर्कन थालिसकेको अनुभूति हुँदैछ। स्वास्थ्य सुरक्षाका मापदण्डको पालनामा क्रमशः कमी आइरहनु र जमघट तथा भिडभाड बढ्ने कार्यप्रति समाज निरन्तर उद्धत हुँदै गइरहेको परिस्थितिले कतै नेपाली समाज महामारीको अर्को ‘लहर’ कै प्रतिक्षा गरिरहेको त छैन भन्ने गम्भीर प्रश्न उब्जाएको छ।

विश्वेश्वरप्रसादको बेग्लै व्यक्तित्व राजनीतिसँगसँगै साहित्यमा भन्नु अब्बल



नेपालको राजनीतिक इतिहासमा बीपी कोइरालाका नामले चर्चित व्यक्तित्वको पूरा नाम हो- विश्वेश्वरप्रसाद कोइराला। ऐतिहासिक राजनीतिक व्यक्तित्वका बीपी त्यसमा मात्रै सीमित थिएनन्, भन्नु विराट साहित्यिक व्यक्तित्वका रूपमा समेत स्थापित छन्। राजनीतिक क्षेत्रमा ‘बीपी’ नामबाटै चर्चित उनी साहित्यिक क्षेत्रमा भने ‘विश्वेश्वरप्रसाद कोइराला’ नामबाटै सुविख्यात छन्।

रामेछाप र काभ्रेपलाञ्चोकको सङ्ग्रामस्थलस्थित सिन्धुली जिल्लाको सीमावर्ती गाउँ दुम्जामा ८ सेप्टेम्बर, १९१४ (२४ भदौ, १९७१ वि.सं.) मा जन्मेका हुन् बीपी। उनका बाबु कृष्णप्रसाद कोइराला हुन्। २१ जुलाई, १९८२ (६ साउन, २०३९ वि.सं.) मा काठमाडौंमा निधन भएका बीपीको जीवनकाल जम्माजम्मी ६८ वर्षको रह्यो।

सन् १९३२ मा वनारसबाट उच्च माध्यमिक शिक्षा पूरा गरेका उनले वनारस हिन्दू विश्वविद्यालयबाट राजनीतिशास्त्र र अर्थशास्त्रमा स्नातक गरे। त्यसपछि कलकत्ता विश्वविद्यालयबाट कानूनमा स्नातकोत्तर गरेपछि बीपीले केही वर्ष दार्जिलिङ बसेर कानून व्यवसायीका रूपमा त्यहीँ काम समेत गरे।

सन् १९३० ताका भारतमा चलिरहेको ‘स्वतन्त्रता आन्दोलन’ मा सहभागी भएर त्यसै बेलादेखि बीपीले राजनीतिक जीवन सुरु गरेका

हुन्। उनी समेतकै पहिल र नेतृत्वमा सन् १९४७ मा भारतमै स्थापित ‘नेपाली राष्ट्रिय काङ्ग्रेस’ पछि गएर ‘नेपाली काङ्ग्रेस’ मा रूपान्तरित भएको हो। काङ्ग्रेस राजनीति अगाडि बढाउने सिलसिलामै उनी राणाविरोधी ‘प्रजातान्त्रिक’ आन्दोलनका अग्रणी नेता बन्न पुगे। ‘राष्ट्रिय मेलमिलापको नीति’ का प्रयोगकर्ता बीपी नै नेपालका प्रथम जननिर्वाचित प्रधानमन्त्री (सन् १९५९-६०) हुन्।

नेपाली कथामा मनोवैज्ञानिक धाराका प्रवर्तक विश्वेश्वर सिग्मण्ड फ्रायडको मनोवैज्ञानिक-मनोविश्लेषणात्मक मान्यताबाट प्रभावित लेखनका कारण ‘फ्रायडवादी’ लेखकका रूपमा समेत चर्चित रहे। विश्वेश्वरका चर्चित उपन्यास, कथासङ्ग्रह, संस्मरणात्मक कृति र कवितासङ्ग्रह प्रकाशित छन्। उनका केही निबन्ध र समालोचनात्मक रचनाहरू समेत प्रकाशित छन्। ‘तीन घुम्ती’ (२०२५), ‘नरेन्द्र दाइ’ (२०२७), ‘सुम्निमा’ (२०२७), ‘मोदीआइन’ (२०३६), ‘हितलर र यहूदी’ (२०४२) र ‘बाबु, आमा र छोरा’ (२०४५) विश्वेश्वरका औपन्यासिक कृतिहरू हुन्। ‘दोषी चस्मा’ (२००६), ‘श्वेतभैरवी’ (२०४४) र ‘विश्वेश्वरप्रसाद कोइरालाका कथा’ (२०५०) उनका कथासङ्ग्रहहरू हुन्। ‘आफ्नो कथा’ (२०४०), ‘जेल जर्नल’ (२०५४) र ‘विश्वेश्वरप्रसाद कोइरालाको आत्मवृत्तान्त’ (२०५५) उनका

जीवनी-आत्मकथात्मक कृति हुन्। ‘विश्वेश्वरप्रसाद कोइरालाका कविता’ (२०५९) नामक उनको कवितासङ्ग्रह समेत प्रकाशित छ।

विश्वेश्वरप्रसाद कोइरालाका अधिकांश कथाहरूमा यौनाकर्षण र त्यसबाट उत्पन्न हुने कुण्ठाको जीवन्त प्रस्तुति प्रष्टुटि छन्। उनले नारी-पुरुषबीचको आकर्षणभावलाई कथात्मक ढाँचामा प्रस्तुत गरेका छन्। ‘रिक्सा तान्ने’, ‘सिपाही’, ‘हरिदत्त’ जस्ता केही कथाबाहेक अन्य अधिकांश कथामा पुरुषप्रति नारीहरूको यौनाकर्षण प्रस्तुत गरिएको छ।

सामान्य हिसाबले बुझ्न खोज्दा यौनमनोविज्ञानमा आधारित कथाहरू अश्लील, अशिष्ट, अनैतिक र समाजका निमित्त अपाच्य समेत हुन सक्दछन्। कथाकार कोइरालाले भने यौनलाई समेत शिष्ट, श्लील, सभ्य, नैतिक र समाज-ग्राह्य ढङ्गाबाट प्रस्तुत गरेका छन्। दमित यौनेच्छा वा कामवासनाबाट पीडित पात्रहरूका मनको विश्लेषण नै कोइरालाका अधिकांश कथाका मुख्य विषयवस्तु हुन्।

‘स्कुल मास्टर’, ‘महाराजको सवारी’, ‘एकरात’, ‘राइटर बाजे’, ‘सानाना’ आदि कथामध्ये ‘राइटर बाजे’ नारी मनोविज्ञानमा आधारित कथा हो भने अरु कथाहरू सामान्य पुरुष मनोविज्ञानमा आधारित छन्। ‘सानाना’ भने बालमनोविज्ञानमा आधारित कथा हो। ‘दोषी चस्मा’, ‘शत्रु’, ‘होड’ आदि भने

मनोविश्लेषणयुक्त कथा हुन्। ‘बिहा’, ‘पुस्तक’, ‘कथा’, ‘सिपाही’, ‘दुलही’, ‘हरिदत्त’, ‘द्वन्द्वप्रेम’, ‘बौलाहा’, ‘प्रेम (दोस्रो)’, ‘रिक्सा तान्ने’ आदि पुरुष यौनमनोविज्ञानमा आधारित मनोवैज्ञानिक कथा हुन्। त्यस्तै, ‘मधेसतिर’, ‘चन्द्रवदन’, ‘कर्नेलको घोडा’, ‘पवित्रा’, ‘श्वेतभैरवी’, ‘स्वेटर’, ‘सखी’ आदि नारी यौनमनोविज्ञानमा आधारित मनोवैज्ञानिक कथा हुन्।

गहिरो वैचारिक एवम् सैद्धान्तिक अध्ययन गरेका विश्वेश्वर आफूले युनिभर्सल कल्चर (विश्व संस्कृति) मा विश्वास गर्ने गरेको बताउँथे। ‘साहित्य सभ्यताको प्रतीक हो’ भन्ने बुझाइका उनी ‘सङ्गीत र भावको समिश्रणबाट जन्मेको उच्चतम दर्शन नै साहित्य हो’ भन्ने मान्यता राख्थे। उनी आफू अर्थवैद वा आर्थिक विशेषज्ञ नभएको बताउँथे तर ‘जुन विकासले ग्रामीण जनतालाई पछाडि छाडिदिन्छ, त्यो ‘विकास’ विकास नै होइन’ भन्दथे। ‘समाजको कुनै वर्गले अन्यायको अनुभव गरिरहेसम्म राष्ट्रको जग मजबुत हुँदैन’ भन्ने उनको दृष्टिकोण थियो।

‘कसैले कसैको आलोचना गर्दा त्यो व्यक्तित्व हुनुहुँदैन, कटुताहीन र सैद्धान्तिक हुनुपर्छ’ भन्ने मान्यताका विश्वेश्वर ‘सिद्धान्त त्यागेर कसैसँग पनि सम्झौता गर्नुहुँदैन’ भन्दथे। ‘जीवन भनेकै एउटा सुनिश्चित जोखिम हो’ भन्ने उनको बुझाइ थियो।

मौसम परिवर्तन र फ्लुको जोखिम

एकातिर कोरोनाभाइरस सङ्क्रमणको महामारी कायमै छ भने अर्कातिर मौसमी फ्लुको जोखिम पनि सँगसँगै बढिरहेको छ। भद्रे हेर्दा कोरोनाभाइरस सङ्क्रमण र मौसमी फ्लुको लक्षणबीच भिन्नता छुट्याउन समेत मुस्किल पर्दा सङ्क्रमित नागरिक थप द्विविधामा परिरहेका छन्।

बेलैमा यथोचित उपचार नपाए कोरोनाभाइरस सङ्क्रमण र फ्लुको सङ्क्रमण दुवैले स्वास्थ्य जटिलता निम्त्याउन सक्छन्। सामान्यरूपमा भन्नुपर्दा अगस्त अनि मार्च महिनामा (जाडो सकिनेवित्तकै) इन्फ्लुएन्जाको सङ्क्रमण बढी देखिने गरेको पाइन्छ। मार्च (फागुन-चैत) र अगस्त (साउन-भदौ) मा इन्फ्लुएन्जा सङ्क्रमितको सङ्ख्या उच्चतम विन्दुमा पुग्ने गरेको पाएको छ।

यसको अर्थ नेपालमा जाडो मौसमको अन्त्य भएर गर्मी सुरु हुने बेला र मनसुनको मध्य समयमा मौसमी फ्लुको सङ्क्रमण बढी देखिने गरेको पाइन्छ। सामान्यतः गर्मी मौसमको सुरुआतसँगै इन्फ्लुएन्जाका बिरामीको सङ्ख्या बढ्ने गरेको छ।

‘ए’, ‘बी’, ‘सी’ र ‘डी’ इन्फ्लुएन्जा

‘इन्फ्लुएन्जा’ एक किसिमको भाइरस हो; यसलाई छोटकरीमा ‘फ्लु’ समेत भन्ने गरिएको छ। इन्फ्लुएन्जालाई ‘ए’, ‘बी’, ‘सी’ र ‘डी’ गरी चार प्रकारमा वर्गीकरण गरिन्छ। मानिसमा ‘ए’, ‘बी’ र ‘सी’ इन्फ्लुएन्जाले सङ्क्रमण गर्दछ।

‘ए’ र ‘बी’ इन्फ्लुएन्जा कडा किसिमको हुन्छ; हरेक वर्षको मौसमी परिवर्तनसँगै यसको जोखिम बढी हुन्छ। विश्वव्यापीरूपमै ‘बी’ इन्फ्लुएन्जाभन्दा ‘ए’ इन्फ्लुएन्जा बढी फैलन सक्छ। ‘सी’ इन्फ्लुएन्जा कडा देखिँदैन।

‘ए’ इन्फ्लुएन्जा भाइरसका रूप चाँडो चाँडो परिवर्तन हुन्छ, जसले गर्दा यस्तो सङ्क्रमण भएका बेला ज्यानै जानेसम्मको जोखिम हुन्छ। नेपालमा मूलतः ‘ए’ इन्फ्लुएन्जा अन्तर्गतका ‘एच वान एन वान

पीडिएम-०९’ र ‘एच श्री एन टु’ भाइरस देखिरहेका छन्। ‘एच वान एन वान पीडिएम-०९’ भाइरस ‘स्वाइन फ्लु’ का नामले चिनिन्छ। ‘हडकड फ्लु’ भन्ने ‘एच श्री एन टु’ नामले चिनिने गरेको छ। यीबाहेक ‘एच फाइफ एन वान’ इन्फ्लुएन्जाको समेत बढी नै जोखिम छ।

नगरौं हेलचेक्र्याइँ

इन्फ्लुएन्जा लागेका बेला ‘रुघाखोकी त हो नि’ भनेर हेलचेक्र्याइँ गर्नु हुँदैन। इन्फ्लुएन्जाको सङ्क्रमण हुँदा स्वास-प्रश्वासमा समस्या निम्तन्छ र ज्यानै समेत नजाला भन्न सकिँदैन। यस्तो अवस्थामा निमोनिया भएर मृत्यु हुन सक्छ।

रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर भएकाहरूमा जोखिम बढी हुने भएकाले पाँच वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिका तथा पाको उमेरका नागरिकलाई बढी जोखिम हुन्छ। त्यसैगरी, छातीका रोगसँग सम्बन्धित दम, स्वास-प्रश्वाससम्बन्धी समस्या तथा दीर्घरोग भएकाहरूमा इन्फ्लुएन्जा सङ्क्रमणले जटिलता निम्त्याउने सम्भावना बढी हुन्छ। फ्लुको सङ्क्रमण भएका बेला शरीरका विभिन्न अङ्गहरूले काम नगर्दा ज्यान जाने जोखिम हुन्छ।

लक्षण र परीक्षणबाट हुन्छ पहिचान

कोरोनाभाइरस र मौसमी फ्लुका लक्षण करिब-करिब मिल्दाजुल्दा हुन्छन्। स्वास्थ्य परीक्षण तथा प्रयोगशाला परीक्षण गरेर मात्र कोरोनाभाइरस वा मौसमी फ्लुमध्ये कुनचाहिँ सङ्क्रमण हो भन्ने यकिनसाथ पहिचान गर्न सकिन्छ।

मौसमी फ्लुको लक्षणका रूपमा रुघाखोकी लाग्ने, छाती दुख्ने, घाँटी दुख्ने, ज्वरो आउनेजस्ता समस्या हुन्छन्। सङ्क्रमितमा पातलो दिसा जाने, हाडजोर्नी तथा माइशापेशी दुख्ने, नाक बन्द भएजस्तो हुने, घाँटी दुख्ने, घाँटी (आवाज) बस्ने, आँखाका दाना दुख्ने, टाउको दुख्नेजस्ता लक्षणहरू पनि देखिन सक्छन्।

फ्लुको सङ्क्रमणबाट बच्नका लागि सङ्क्रमण हुनुअघि नै खोप लगाउन पनि सकिन्छ/पाइन्छ। फ्लु सङ्क्रमण विरुद्धको खोप लगाउँदा त्यसले शरीरमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँदछ। त्यसैले खोप लगाएर पनि फ्लु सङ्क्रमणको जोखिमबाट बच्न सकिन्छ। फ्लु सङ्क्रमण विरुद्धको खोप लगाउँदा यसको जोखिमबाट ६० प्रतिशतसम्म बच्न सकिने कुरा अध्ययनहरूले देखाएका छन्। सामान्यतया वर्षमा एक पटक फ्लु विरुद्धको खोप लगाउन सकिन्छ।

नाक-मुखमा हात लगिरहने कार्य नगर्नु फ्लुको सङ्क्रमणबाट बच्ने अर्को महत्त्वपूर्ण सतर्कता हो। फ्लुको सङ्क्रमण भीडभाडबाट पनि हुन सक्ने भएकाले भीडभाडबाट जोगिनुपर्छ। घरबाहिर निस्कँदा र रहँदा मास्कको अनिवार्य प्रयोग गर्नुपर्छ।

कोरोनाभाइरसको सङ्क्रमण हुँदा भने सुरुआती दिनमै उच्च ज्वरो आउने तथा स्वास-प्रश्वासमा समस्या हुने गरेको पाइएको छ। कोरोनाभाइरसको सङ्क्रमण हुँदा पनि रुघाखोकी लाग्न सक्छ र स्वाद एवम् गन्ध हराउनेजस्ता लक्षण देखिन्छन्।

इन्फ्लुएन्जा लागेका बेला ‘रुघाखोकी त हो नि’ भनेर हेलचेक्र्याइँ गर्नु हुँदैन। इन्फ्लुएन्जाको सङ्क्रमण हुँदा स्वास-प्रश्वासमा समस्या निम्तन्छ र ज्यानै समेत नजाला भन्न पनि सकिँदैन। यस्तो अवस्थामा निमोनिया भएर मानिसको मृत्यु समेत हुन सक्छ।

पशुपक्षीको सम्पर्कबाट नै फ्लु सङ्क्रमणको जोखिम हुने भएकाले पशुपक्षी चलाएपछि वा पशुपक्षीको नजिक परेपछि साबुन-पानीले राम्रोसँग हात धोएर मात्रै खानपान गर्नुपर्छ। फ्लुको सङ्क्रमण हुँदा सामान्यतया सुरुमा रुघा देखिन्छ र कडा हुँदै जाँदा स्वास-प्रश्वासको समस्या बढ्दै जान्छ।

कोरोनाभाइरसको सङ्क्रमण हुँदा भने सुरुआती दिनमै उच्च ज्वरो आउने तथा स्वास-प्रश्वासमा समस्या हुने गरेको पाइएको छ। कोरोनाभाइरसको सङ्क्रमण हुँदा पनि रुघाखोकी लाग्न सक्छ र स्वाद एवम् गन्ध हराउनेजस्ता लक्षण देखिन्छन्।

बालबालबालिकालाई भने अहिलेसम्म कोरोनाभाइरसको तुलनामा फ्लुले नै बढी समस्या निम्त्याएको देखिन्छ।

लक्षणअनुरूप उपचार, खोप पनि पाइन्छ

फ्लु सङ्क्रमण हुँदा जे-जस्ता लक्षण देखिन्छन्, सोही आधारमा उपचार गरिन्छ। कोरोनाभाइरसको जस्तै फ्लुको पनि यही नै हो भन्ने विशेष औषधि छैन। फ्लुको सङ्क्रमण कडा छ भने आवश्यकताअनुसार ‘ओसेलटेमिभिर’ नामक ‘एन्टिभाइरल’ औषधी प्रयोग गर्न सकिन्छ। यो औषधिले भाइरसको सङ्क्रमण बढ्न/फैलन दिँदैन।

मौसमी फ्लुको सङ्क्रमण भएमा सामान्यतः सातादेखि दस दिनसम्ममा निको हुन्छ। दस दिनसम्ममा पनि रुघाखोकी र ज्वरो कम नभएमा सङ्क्रमण फैलिएर ज्यानै जाने जोखिम हुन सक्छ।

यस्तो अवस्थामा पटककै हेलचेक्र्याइँ गर्नु हुँदैन।

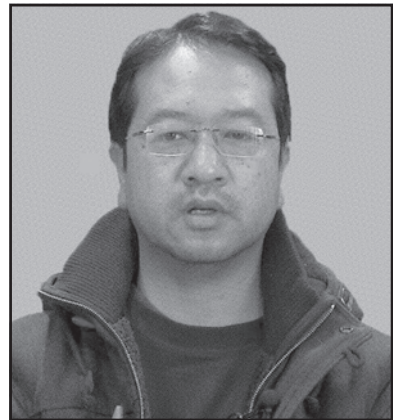
फ्लुको सङ्क्रमणबाट बच्नका लागि सङ्क्रमण हुनुअघि नै खोप लगाउन पनि सकिन्छ/पाइन्छ। फ्लु सङ्क्रमण विरुद्धको खोप लगाउँदा त्यसले शरीरमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ। त्यसैले खोप लगाएर पनि फ्लु सङ्क्रमणको जोखिमबाट बच्न सकिन्छ। फ्लु सङ्क्रमण विरुद्धको खोप लगाउँदा यसको जोखिमबाट ६० प्रतिशतसम्म बच्न सकिने कुरा अध्ययनहरूले देखाएका छन्। सामान्यतया वर्षमा एक पटक फ्लु विरुद्धको खोप लगाउन सकिन्छ।

सरसफाइमा पर्याप्त ध्यान पुऱ्याउनु नै फ्लुको सङ्क्रमणबाट बच्ने महत्त्वपूर्ण उपाय हो। राम्रोसँग

हात धोएर खानपान नगरिए सङ्क्रमणको जोखिम उच्च हुन्छ। नाक-मुखमा हात लगिरहने कार्य नगर्नु फ्लुको सङ्क्रमणबाट बच्ने अर्को महत्त्वपूर्ण सतर्कता हो। फ्लुको सङ्क्रमण भीडभाडबाट पनि हुन सक्ने भएकाले भीडभाडबाट जोगिनुपर्छ। घरबाहिर निस्कँदा र रहँदा मास्कको अनिवार्य प्रयोग गर्नुपर्छ।

फ्लु सङ्क्रमण भएका बेला भोलिलो तथा पोषिलो किसिमका खानपानमा जोड दिनुपर्छ। प्रशस्त मात्रामा गेडागुडी खानुपर्छ। फ्लुको सङ्क्रमण भैहालेको खण्डमा बेलैमा चिकित्सकको परामर्श लिएर स्वास्थ्य परीक्षण गरी उपचार गर्नुपर्छ।

होलिस्टिकबाट



जनस्वास्थ्य

डा. शेरबहादुर पुन

Why to choose us?

No Load Shading Problem
Sufficient Inverter System

24 Hrs. Internet Facilities

Well-equipped Computer Lab
with Desktop PCs and Laptops

Daily 2 Hrs. Shifts for
Morning, Day & Evening Time

Experienced Instructors

Computer Software Training

Computer Hardware/Maintenance Training

Mobile & Electronics Training

English Language & Tuition

Govt. Regd.
No.: 34623/523

Multichannel Institute

Narayanar, Jorpati, Kathmandu, Ph. No.: 01-4911021

ठूलो कुँडेको दूध र पुरानो सत्ताको भूत-२

यी क्रमहरू धेरै दिन चलेछन्। एकदिन हनुमान ढोकाबाट आएको डिएसपी माधव थापा, असई भुजेल लगायतका अधिकृतहरूले राति उहाँको सोधपुछको क्रम सुरु गरेछन्। देवीलाई केही पेय वस्तु पिउन बाध्य बनाएछन्। अर्धबिहोस अवस्थामा उनीहरूले उहाँमाथि अनैतिक कार्य गरेछन्। पटकपटक त्यस्तो कार्य भएपछि उहाँ बेहोस हुनुभएछ। महिलाहरू दुश्मनको पञ्जामा परेपछि सबभन्दा निकृष्ट यातना बलात्कार रहेछ। सायद यो भन्दा ठूलो यातना संसारमै अरु केही हुँदैन होला। यसरी उहाँले कुराहरू राख्दै गर्दा हामी दुवैजना रूँदै थियौं। मलाई ती कुरा सुनेर थामिन निकै मुस्किल परिरहेको थियो। म अलि भावना बढी भएको मान्छे। संवेदनाका साना कुराले पनि मलाई सजिलै छुन्छ। भन्नु त्यो घटना हरेक हिसावले जंगली यातना थियो भने मभित्रको संवेदनालाई उत्तेजित पार्ने मेरो जीवन कै सबभन्दा ठूलो घटना पनि थियो। अर्को उहाँले कहाली लाग्ने यातनाको विवरण पहिलो पटक आफ्नो पार्टीमा राख्न पाउँदा सबै पोखिने कुरा पनि भइहाल्यो। मलाई उहाँमाथि भएको जंगली अत्याचार पचाउन निकै मुस्किल भयो। दुश्मनले यस्तो यातना दिन्छ भन्न जति सजिलो हुन्छ साँच्चै व्यहोरा फलामको चिउरा हुनेरहेछ। अनुभूति गर्नेलाई यति कठिन हुँदा व्यहोरे पात्रलाई भने के होला? देवीले जति विवरण भन्दै जानुहुन्थ्यो त्यति नै मेरो मुटु फुट्ला जस्तो हुन्थ्यो। सास रोकिएला जस्तो हुन्थ्यो। टाउकोले केही सोच नसक्ने अचेत जस्तो भएको थियो। शरीर काँपिरहेको थियो। अत्याचार खप्न नसकेर दाहा किटिरहेको थिएँ। कोठा घुमिरहेको थियो। आक्रोश, घृणा र आवेगको घुँवा छुटिरहेको थियो। छाती चिरिएला जस्तो भएको थियो। मुट्टीहरू किसिने गर्थे। कुरा गर्दै जाँदा हामी संवेदनाको उत्कर्षमा पुग्यौं। उहाँले बसेर घटना बताउन सक्नु भएन। रूँदै सुतेर सिरकले मुख छोपुनुभयो र म पनि रूँदै सिरकमा घोचो परें। उहाँले विवरण बताउँदै जाँदा भन्नुभयो। म कतिबेलादेखि बेहोस भए, कहाँ लगियो, के गरियो, थाहा भएन। होस आउँदा म रगतमा डुबिरहेको थिएँ। उठ्न सकिरहेको थिइन। पानी तिखा लागिरहेको थियो। दुखाई खप्न गाह्रो भएको थियो। रिडटा लागेर पृथ्वी सबै घुमिरहेको थियो। कपडाहरू बेस्याहर थिए। आँखा तिमिराइरहेका थिए। शरीर काँपिरहेको थियो। म होसमा आउँदा मलाई थाहा भयो राक्षसहरूले मेरो अस्मिता माथि अनैतिक कार्य गरेछन् र मलाई बर्बादी पारेछन् भनेर म धेरै रोएँ। त्यो मेरो चित्कार सुनिदिने समशानघाटमा को पो थियो र! जङ्गली राक्षसहरू मलाई हेरेर हाँसिरहेका थिए। लाग्थ्यो तिनीहरूको घरमा महिला भन्ने नै छैनन्। अस्पतालमा जचाउँदा नर्सहरू समेत रोएको घटनाले म भन्ने भावुक भएँ। पछिसम्म राक्षसहरूले तथानाम भनिरहेका थिए। ती शब्दहरूले मलाई भन्ने उत्तेजित तुल्यायो। उहाँ सिरकको भित्र घुँकथुँक गरेर रोइरहनुभएको थियो। मैले सिरानीमा राखेको पिस्तोल भित्रकै कम्मरको सर्तिभित्र हालें। पाँच राउण्ड गोली खल्तीमै थियो। त्यो माधव र भुजेललाई हनुमान ढोकामै गएर ढाल्छु भनेर म ढोका खोलेर बाहिर निस्कें। मेरो दिमागमा त्यसलाई छोड्दिन भन्दा अरु सबै खाली थियो। जब म बाहिर गेटमा पुगें बाहिरी गेटमा ठूलो ताला भुण्ड्याइएको थियो। पर्खाल नाघेर निस्कने कोशिस गरेँ तर असफल भएँ। घरभेटीकोमा गएँ ढोकामा ताला लगाएको थियो। घरभेटी चिनेको पनि थिएन। फेरि भित्रि गेटमै फर्केर पाँच सात मिनेट बसें। धेरै कुरा क्रमशः सोच्दै गए। बाहिर निस्कने अरु सबै विकल्पहरू खोजें तर कतैबाट सम्भावना रहेन। उपाय केही नभएपछि म आफैँ खुम्चिन पुगें। जेलभित्र दुश्मनले बलात्कार गरेका अन्य धेरै केशहरू सार्वजनिक नभएपनि बाहिर आइरहेका हुन्थे। एकाधलाई मारेर समस्या समाधान हुँदैन भन्ने लाग्दा लाग्दै पनि म हनुमान ढोका छिर्न हिँडेको थिएँ। गेट बाधक भनेर उभिदिनाले म वर्गबेरीहरूको क्याम्पमा पड्किन पुन सकिने। गेटमा धेरै बस्दा पनि कसैले सोध्लान् भन्ने डर भयो। कोठामा पुगेर मैले आफुलाई सम्हाल्न कोशिस गरेँ। उहाँ रोइरहनुभएको थियो। म उतेजना र आक्रोशको चरम उत्कर्षमा पुगेर फर्केको थिएँ। मैले उहाँलाई सम्झाउने कोशिस गरेँ। देशभरिका अन्य घटनाहरूको बारेमा पनि उहाँलाई बताउन कोशिस गरेँ। हामी विस्तारै थोरै सन्तुलनमा आयौं।

हाम्रा आँशुहरू भित्र छाल सरि भए पनि बाहिर विस्तारै थामिदै गए। आँखाका डिलहरू सुनिएका थिए। हामी गम्भीर भएका थियौं। घटनालाई सार्वजनिक गराउनुपर्छ भन्ने प्रस्ताव मैले राखें। विशुद्ध गाउँले केटी भएकाले धेरै कुरा उहाँलाई थाहा थिएन। शुरुमा उहाँ बोल्नु भएन। घटना सार्वजनिक गर्नु भनेको म अरु बढ्नाम र दुर्नामको पात्र बन्ने हो भन्ने उहाँलाई लागेको रहेछ। अब गाउँ फर्कने कुरा हुँदैन। ज्यान कतै फालिदिनु पर्ला भन्ने लागेको थियो भनेर पछि मलाई भन्नुहुन्थ्यो। घटना यसरी स्थापित हुने कुरा मैले कल्पना गरेको थिइन। घटनाको बारेमा पार्टीसँग सल्लाह गरेर मैले लेखमार्फत घटना विवरण सार्वजनिक गर्ने काम गरेँ। त्यस घटनाले अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको चर्चा पायो। अफवाह फैलाउन बालकृष्णहरू निस्किए। दोस्रो पटक यथार्थ लेखेर सार्वजनिक गरेपछि समाजमा विशेषतः जनयुद्धमा भएको बलात्कारका घटनाहरूले पहिलो पटक सार्वजनिक स्थान प्राप्त गर्‍यो। त्यसपछि अन्य दविर् बसेका निकृष्ट घटनाहरू पनि सार्वजनिक हुन थाले। घर-परिवार, गाउँ-शहरमा घटेका बलात्कारका घटनाहरूलाई सार्वजनिक गर्न र अपराधीहरूलाई सजाय दिलाउन यो घटना एउटा ठूलो प्रेरणा बन्यो। दुश्मनहरूद्वारा विद्रोहलाई समाप्त पार्न र महिलाहरूलाई विद्रोहमा सामेल नहुनु भनेर दिइने यो निकृष्ट यातनाले विद्रोहलाई कमजोर बनाउन सकेन र सक्दैनथ्यो पनि। बरु त्यस्ता यातनाहरू त विद्रोहको लाभा भनेर निस्कन शुरु गरे। यस्ता घटनाले महिला आन्दोलन भन्ने आक्रामक बन्दै गएको थियो। जनयुद्धमा सत्ताद्वारा गरिएका यस्ता अमानवीय यातनाहरू अन्तर्राष्ट्रिय श्रृंखलासँग जोडिन पुग्यो।

मेरो जीवनका घटनाहरू मध्ये आवेगको यो उत्कर्षमा पुगेको घटना मेरो पहिलो थियो। गेट खुले भएपछि माधव थापा, भुजेल र म मध्ये कोही न कोही यमलोक जाने नै थियौं। त्यसो भएको भए संसारका आवेग र आक्रोशका धेरै घटनामध्ये यो पनि एउटा हुने थियो। त्यो बेला बदला लिन नपाएकोमा मलाई अहिले पनि एउटा आक्रोश र आवेग मनाभित्र जलिरहेको छ।

गोरूको टाउकाले जोगायो ज्यान

क. प्रताप र म कालिञ्चोकको जङ्गल पार गरेर मागादेउरालीको उत्तरपट्टिको डाँडैडाँडा शैलुड आइरहेका थियौं। जनयुद्ध सुरु भएपछिको २०५३ जेठ महिनामा हामी पहिलो सम्पर्कमा हिँडेका थियौं। बादलले घामलाई ढाकेकोले निकै शितल

ठाउँमा साँझ पुग्ने गरी जानु पनि प्यो, नत्र दुश्मनको फेला परिन्थ्यो। हामी बेलुका कल्लाबारीस्थित एकजना शिक्षककोमा पुग्ने हिसाबले हिँड्यौं। काठको फड्के तरेर कल्लाबारी पुग्ने उकालो चढ्यौं।



संस्मरण-अनुभूति गंगा काकी 'विश्व'

थियो। वृक्षारोपण गरेको सुन्दर सल्लाघारीभित्र हाम्रो रमाइलो यात्रा मस्त गफमा चलिरहेको थियो। विद्यार्थीहरू स्कुल छुटेर घर फर्किरहेका थिए। घामले शैलुडलाई विदाइको सलामी चढाउन दौडिरहेको थियो। जङ्गल पालुवाले लोभलामे वैशालु भएको थियो। एउटा अलि अम्लो डाँडामा गएर हेर्‍यो भने दोलखाको सबै भु-भागको सुन्दरतालाई चुम्न सक्ने विशेषताको मजा उठाउँदै काभ्रेको तिमाल र महाभारतको श्रृंखला, सिन्धुपाल्चोकको जुगल हिमाल, मंखा डाँडो र सुनकोसीको सुसाई, धुलिखेल डाँडो, अरनिको राजमार्ग, रामेछाप र काभ्रेको बीचमा बगेको चौरीखोला, वरिपरि जंगलले लपेटिएका बेहुलीजस्तै शैलुडको थुम्को चारवटा जिल्लाको संगमस्थल कल्लाबारीको अद्भूत मनोरम दृश्यसँग बयली खेल्दै हाम्रो यात्रा निरन्तर अगाडि बढिरहेको थियो। निगाले, बाघखोर, देउराली, कालिञ्चोक र शैलुडलाई जोड्ने यो मनोरम डाँडो कसलाई पो मन पर्दैन होला र? दोलखा जिल्लाको देउराली लाम्चे आहाल नपुदै एकहुल विद्यार्थीहरूसँग बाटोमा हाम्रो भेट भयो। हामी उनीहरूबाट कटिसकेपछि एकजना विद्यार्थीले अगाडि जाने पुलिसले त राइफल बोकेका छन्, यी पुलिसले त भोलामात्रै बोकेका रहेछन् भनेर उसकै साथीसँग कुरा गरेको हामीले सुन्यौं। हामीले फर्केर ती विद्यार्थीहरूलाई यता पुलिसहरू गए भनेर सोध्यौं। अँ थुप्रै जादैछन् भने। अलि पर डिलमा पुग्दा पुलिसहरू लाम्चे आहालबाट देउराली बजार भर्दै थिए। हामी छिटो मूलबाटो छोडेर दूधपोखरी जाने साइडतिर ओर्लियौं। चुक अन्ध्यारो रातमा हामी दुवै घना जङ्गलमा हराएर रात बित्यो। हामी राति पनि नसुती साथीहरूलाई खबर गर्न अगाडि पुग्ने कोशिसमा थियौं। घना जङ्गल, अँध्यारो, ठूला पहरा र खोंचको फेरो घुम्दा बिहान हामीभन्दा अगाडि पुलिसहरू पुगेर ताम्चेतिर लाग्दै रहेछन्। पाँच सात मिनेटले मात्रै पुलिस र हाम्रो जम्काभेट भएनछ। हामी ठेकालाघ्यु पुग्यौं। त्यहाँका जनता भर्खरै पुलिसको ताँती आएर गएकोले निकै आतंकित थिए। हामीले उनीहरूलाई सान्त्वना दियौं। रातभरिको हिँडाई, निद्रा र भोक मेट्न कोदोको हिँडो र टिम्बुरको सोल्दर बनाउन लगायौं। ज्ञानबहादुरको आमाले छिटो छिटो गरेर पकाई दिनुभयो। हिजो बिहान गुजर्पामा खाएको हिँडोले आजसम्म थगेको थियो। हामीले सातु र भुटेको मकै पनि बोकेकाले निकै धनी थियौं। पाँच सातवटा सेल्टर मध्येकै ठेकाला घ्यु हाम्रो एउटा सेल्टर थियो। साथीहरू यही सेल्टरमा आउने सम्भावना थियो। हामीले गाउँलेहरूलाई साथीहरू आए भने एक मिनेट पनि नराखी फर्काइदिनु होला। यहाँ राख्ने परे पनि जङ्गलतिर पठाइदिनु होला भनेका थियौं। त्यहाँका भिमसेनजीको ज्वाइँ पनि गिरफ्तार भएका थिए। जनतालाई नडराउनु होला भन्दै हामी सबैसँग बिदा भएर चौरीखोलातिर ओरालो लाग्यौं।

साँझ हामी काभ्रेपलान्चोक जिल्लाको माझीफेदा दुतिको पेरामा पुग्यौं। दिनभर बाटोमै अलमल गर्दै राती हामी दिनेश शर्माको घरमा पुग्यौं। बादर लघान पालेका चार पाँचवटा कुकुर र घरका आठ दशजना मान्छेहरू एकसाथ कराउँदा कसैको कुरा बुझ्न सकिँदैनथ्यो। सामन्त दौलतासिंह र चरिकोटको बंकर हाउस कब्जा गरेको सामान यही इलाकामा ल्याएको थाहा पाएपछि ती बस्तीहरूमा पुलिसहरूको राज चलिरहेको रहेछ। काभ्रेका ती बस्तीहरूमा पुलिसले मान्छे कुट्ने, गिरफ्तार गर्ने, मुद्दा लगाउने, बलात्कार गर्ने आदि आतंक तीव्र पारेको रहेछ। लगभग दिनेजस्तो पुलिस आएर घरका मान्छेको सातो लिनदोरहेछ। हामीले पनि त्यहीँ बस्न ठीक नठानेर अलिकति केही खान पाएर पाखातिर सुत्न जान्थ्यौं भनेपछि मकैको हिँडो र तोरीको सागको तरकारी पाकेको रहेछ। त्यसमा मोही र अलिकति दही सहित मिलाउँदा खान साँच्चैको स्वादिष्ट भयो। हामीले छिटो खाना खाएर क.तीर्थजीहरू आउनुभयो भने खोलामाथिको वरको रुखमा सम्पर्कमा पठाईदिनुहोला भन्यो। दिनभरि चौरी खोलाको पहरामा बस्ने बेलुका त्यहीँ वरको रुखमा आउने छौं भनेर हिँड्यौं। हामीले खाना खाँदाखिँदै बीचमा एकपटक कुकुर बेससरी भुकेको थियो। त्यो बेला पुलिसहरू रिक्कीमा आएका रहेछन्। हामी दुई मिनेट हिँडेर बासको भ्याङ्गेने के पुगेका मात्रै के थियौं पुलिसहरू त खानाखाएको घरमा आइपुगे। घरका मानिसलाई ठटाउँदै सोध्न थाले। टर्च बालेर यताउतिर खोज्न थालिहाले। हामी खेतैखेत अलि तल ओर्लेर पैरो विस्तारै काट्यौं। हामीले डिलमा छलिएर एकाछिन पुलिसको ज्यादति हेर्‍यो। घरकाले कुरा खोलेनन्। त्यो बेलाका पुलिसहरू डेरै नमानी जहाँ पनि बूढो स्यालभँ लुसुकै आइपुगी हाल्थे। हामी निकै कष्ट गर्दै बरको रुखमा पुगेर त्यहीँको एउटा वर्षे गोठमा सुत्थौं। बिहान भालेहरू बासे, कल्चौडाहरू कराए, पूर्वबाट क्षितिज खुल्यो। हामी चौरीखोलातिर ओर्लियौं। अपरिचित भूगोल थियो। हामी लखनपुर र माझीफेदाको मुनि चौरीखोलाको पहराको चेपको निकै भित्र पसेर साइडमा ओडार खोजेर बस्यौं। खोलामा त्यही रात भीषण वर्षात् भएर लेदो ल्याएको थियो। बिहान उज्यालो भएपछि हामी बसेको नजिकै पहरामा राता बाँदर पनि बस्दा रहेछन्। दिउँसो पानीको प्यास निकै लाग्यो। एकजना गएर खोलाको बगरमा कुवा खन्यो। त्यहाँ पनि पानी धमिलो आउँथ्यो तर खोलाको भन्दा सफा थियो। त्यसैले प्यास मेट्यौं। हामी बसेको पहरामाथि दिउँसो गाई बाख्रा चराउने रहेछन्। तिनीहरूले गुल्ट्याएको दुडुगा घरीघरी तल भर्दा हामी तर्सन्थ्यौं। बाँदरहरू पनि दिउँसो चरणमा गए। जतिखेर

भोक लाग्थ्यो हामी सातु वा मकै खान्थ्यौं। जेठको दिन निकै पट्यारलाम्दो र गर्मीले निकै सताइरहेको थियो। हामी बसेको ठाउँबाट एक फाको आकाशबाहेक केही देखिन्थ्यो। पुलिस त्यतै आयो भने भाम्ने ठाउँ कतै थिएन। दिनभरि थकाई मारिँ हाम्रा बीचमा रमाइला कुराकानीहरू भए। भियतनाम, चीनको क्रान्तिमा पनि यस्तो कति भयो होला भन्ने कल्पना गर्‍यो। केही महिना अरु टिक्न पाए स्थितिले कोल्टो फेथ्यो टिक्ने मुस्किल बनाउने भयो भनेर हामीबीच छलफल भयो। दिन विट्टै गयो। ओडारहरू अँध्यारो हुँदै आए। बाँदरहरू साँझमा फेरि ओडारमा फर्किए। खोलाले बगाएर ल्याएको लेदो माटोमा मान्छेको पाइलाहरू देखियो। हामीलाई खोज्न आएका पुलिस हुन कि हाम्रा साथीहरू हुनु पत्ता लगाउन कठिन भयो। पछि महानु सहीद क.तीर्थसँग कुरा हुँदा थाहा भयो कि हामीलाई खोज्न उहाँहरू आउनुभएको रहेछ। हामी बसेको नजिकै पुगेर फर्कनु भएछ। त्यो दिन पनि अधिल्लो दिन जसरी नै समय बितिरहेको थियो। फरक के थियो भने मकै र सातुले ओडार गन्हाएर कहिले ठाउँ छोडौं जस्तो भाको थियो। तातो नखाएको चार छाक भइसकेको थियो। त्यो दिन त रितबहादुरजीले पनि सातु र मकैको पोको अलिपर राख्नु भयो। उहाँलाई पनि सातु मकै धेरै दिन खाएकोले गन्हाएछ। त्यो पर राखेको मकै र सातुको पोको लिन बाँदरहरू घरिघरि आउँथे। हामी तिनीहरूलाई धपाउँथ्यौं। यो क्रम दिनभरि जसो नै चलिरहेको थियो। समयसमयमा बाँदरसँग झडप हुन खोज्थ्यो। त्यही दिन एउटी बादनीले बच्चा पाई। सायद त्यसको सुरक्षाको लागि होला त्यो दिन बाँदरहरू टाढा गएनन्। हामी तेस्रो रात फेरि उहाँहरूको सम्पर्कमा निस्कियो। आज भने हामी बाटो लाग्ने बरु पछाडि आउने योजना बनायौं। बिहान राम्रो उज्यालो भएपछि हामी चौरी खोलैखोला शैलुडतिर फर्कियो।

भोक, घाम र थकाइले हिँड्न निकै मुस्किल भएको थियो। फेरि पुग्ने ठाउँमा साँझ पुग्ने गरी जानु पनि प्यो, नत्र दुश्मनको फेला परिन्थ्यो। हामी बेलुका कल्लाबारी एकजना शिक्षककोमा पुग्ने हिसावले हिँड्यौं। काठको फड्के तरेर कल्लाबारी पुग्ने उकालो चढ्यौं। मेघनाथ चौलागाई सर कल्लाबारी स्कुल नजिकै बस्ने हुनाले हामी सधैं हिँड्ने बाटो छोडेर उहाँको डेरामा जान उकालो लाग्यौं। कल्लाबारीमा पनि हामीलाई चिन्ने र यसो खान सहयोग गर्ने केही समर्थकहरू थिए। मेघनाथ सरलाई भेटेपछि केही खर्च पनि पाइने, खान बस्न पनि पाइने र अरु कुरा पनि गर्न पाइने आशा थियो। चौलागाई सर असाध्यै सहयोगी पनि हुनुहुन्थ्यो। हामी सर बस्ने घरमा गएर मेघनाथ सर खे भनेर सोध्यौं? हामीलाई त थाहा छैन दाइ भनेर घरको ठूलो मान्छेले भने। स्कुल जाने बच्चाले पो सरलाई त स्कुलबाट हिजो पुलिसले लम्यो भनेपछि हामी भर्कियो। हामीसँग अस्तित्व जम्काभेट भएको पुलिसले सरलाई गिरफ्तार गरेको रहेछ। हामी अलि अन्जान जस्तो भएर होइन मास्टरले के बदमासी गरेछन् र? यहाँ पनि पुलिस आउँछ र भनेर कुरा उक्काएपछि पुलिसको के कुरा सर उ तल हेर्नुस त सेना नै आएर बसेको छ। हामी सर्वसाधारणलाई बाँच्न कठिन भयो भनेपछि हामी निकै गम्भीर भयौं। नभन्दै उठेर हेर्दा हवाई मार्गको सय मिटर तल माया मिसको ठूलो घरमा सेनाको चलखेल थियो। यदि चौलागाई सर त्यहाँ बस्ने गरेको नभए हामी त्यही सेना बसेको माया मिसको घरमा सेल्टर लिन जाने थियौं। पहिला डिटोनेटर पुर्‍याएर फर्कदा हामी त्यही घरमा एकरात बास बसेका थियौं। हामी तल्लो बाटो गएको भए राक्षसको मुखैमा पर्ने रहेछौं। कसरी बाँचियो भन्ने मनमनै सोच्यौं। हामी त्यहाँबाट छिटो फुटियो। अलि पल्लोपट्टि पुगेपछि भोक थकाई सबै हरायो। जीवन नै नबाँच्ने भएपछि अरु कुरा एकाछिनलाई गौण हुनेरहेछ। हामी तुफान दौडियो। अलिपर पहरामा पुग्दाखेरि सय ग्रामसम्मको असिना पानी र हुरी आयो। हामी सानो कोपचामा ओत लाग्यौं। साँझ परिसकेको थियो। आकाशको कालो बादलले अँध्यारो साँझलाई भन अँध्यारो हुन बल दिइरहेको थियो। असिना पानी निकै लामो समय प्यो। हामी ठेकालाघ्यु जान उकालो लाग्ने ठाउँनेरको ठूलो दुडुगाको चेपको वर्षे गोठमा बास बस्ने योजना बनायौं। माथितीरको स्थिति के छ थाहा थिएन। हामी राम्रो साँझ पर्दा ओडारबाट निस्केर हिँड्यौं। पानी परिरहेको थियो। गहुँबारीमा भकारीको गोठ पनि थियो। हामी गोठमा नपुग्दै बालु जस्तो ठूलो कुकुर सिधै हामीतिर आयो। गोठालो पनि चोय कि, चोय भन्दै पछिपछि आए। त्यो कुकुरले क.प्रतापलाई भण्डै टोक्यो। मैले कुकुरलाई दुडुगाले बसाले पछि गोठालो दाइले समातेर लैजानुभयो। त्यो बेलासम्म मानिसको अन्सार मात्रै देखिने उज्यालो बाँकी थियो।

हामीले आफूलाई मास्टरको परिचय दिएर गोठालो दाइसँग उभिएर कुराकानी गर्‍यो। गोठाला दाइले ठेकाला घ्यु पुग्ने बाटो निकै लामो छ। राती असिना पानी पर्ने जस्तो पनि छ। नजानुस सरहरू यहाँ बस्नुस् भने। ठेलेड (फटाहा) मित बाकोसम्म पुग्ने भनेको सकिएन भनेपछि बस्नुस् सरहरू जे छ त्यही खाउला भनेर गोठालो दाइले फेरि भने। हामी गोठमा बसेर भिजेको लुगा सुकायौं। दाइले गोठको धन्दा सिध्याउनु भयो। वस्तुहरू अलिमाथि भएकोले एउटा भकारीको गोठमाथि गहुँबारीमा पनि थियो। सबभन्दा समस्या अलिकति हल्लिदा पनि त्यो भोटे कुकुर आइ लागिहाल्यो। अर्को कुरा हामी बसेको गोठ बाटो मै जोडिएको थियो। एउट छाउरो चाहिँ सुवानी थियो। सरहरूले शिकारको तिन खानुहुन्छ कि हुन्न भनेर गोठाला दाइले सोधे। माथि गोरु लडेर मरेछ, आफू त खाने जात भने! हामी पनि खान्छौं, हाम्रो डेरा पनि तामाडकै घरमा छ, भनेपछि गोठालो दाइ धेरै खुशी हुनुभयो। दाइले बेलाबेला माओवादीको घोर विरोध गर्थे। खाना खाने समयको वरिपरि कुराहरू चल्दै गए। अचेल त यो बाटो रातभरि सेना र पुलिस हिँड्छ सर। कहिलेकाहीँ राति मलाई पनि उठाउँछन् र कुकुर समात्न लगाउँछन्। हिजो रात यो बाटो तीस पैतिस जना सेना कल्लाबारीतिर गयो। दोलखाको जुँगु र शैलुड बेल्टमा ०५३ सालमै सेना परिचालन गरेको थियो। खासखास नाका र गाउँहरूको समग्र अध्ययन सेनाले गरिरहेको थियो। जनतालाई सेना एकदमै राम्रा हुन्छन् भन्ने सन्देश दिन कोशिस गरेको थियो। गोठालो दाइको त्यो कुरा सुनेपछि हामी अलि गम्भीर भयौं। त्यत्तिकैमा गहुँको हिँडो पाक्यो। गहुँको हिँडो र गोरूको मासु थालमा र कचौरामा दुध दिएका थिए। उनलाई मुड चल्दा चल्दा कुरा पनि गर्थे। हामीलाई भने कुरा गर्न नपाए हुन्थ्यो भन्ने लाग्थ्यो। हामी भटाभट हिँडो खाइरहेका थियौं। आ सर हाम्रो गाउँमा त बम चोरेर उल्का छ, माओवादी डाँकाहरूले भने। कहिले गाई काट्छ, कहिले मान्छे मार्छ। हाम्रो ताम्चेत गाउँ पञ्चायत खतरा छाई सर भने। होइन कसले कहाँको बम चोरे भनेर हिँडो खाँदै

ठूलो कुँडेको दूध र...

मैले सोधें। चरिकोटबाट बम चोरेर ठेकालाघ्यु ल्याएछ। कमाण्डर चाहिँ घ्याङको रे! ज्वाइँ जेठान मिलेर चोरेको अरे! अस्तिको दिन दुईजना माओवादी चोरहरू समाल्यौं नि सर! पुलिसहरूलाई ठोकेर भण्डै भागेछरे। उनीहरूले पनि बन्दुक समात्न पाएको भए धेरै मान्छे मर्ने थियो रे! पुलिस बाटो भए राति खाना खाने बेला भ्याप्यै पारे छ नि सर! भनेपछि हामी एककासी छाँगाबाट खसेजस्तो भयौं। हातको गाँस हातैमा मुखको गाँस मुखैमा भएछ। क.प्रताप र मेरो आँखा कतिखेरदेखि जुधिरहेको थियो थाहै भएन। के हालौं सर, मिठो छैन भनेपछि पो हामी होसमा आएछौं। एकाछिन अगाडिसम्म कराहीको ढिँडो एकलै सकौलाजस्तो लागेको थियो। अब एक गाँस पनि ननिम्ने भयो। यसो केही खाएजस्तो गरेर कुकुरलाई ढिँडो फ्याली दियो। हामी सन्तुलित हुने कोशिस गर्थौं। त्यो कमाण्डरलाई चाहिँ समाल्यो कि समातेन भनेर फेरि मैले सोधें। त्यसलाई त के समात्न सक्नु र! त्यो त उड्छ रे! एउटा दोलखाको नेवार र अर्को मालु शहरेको भन्थे। पुलिसले राम्रो काम गर्थो सर, नत्र हाम्रो जिल्ला डुब्थ्यो। बम पनि थोरै होइन रे ५-६ भारी पो रे सर! पूर्णबहादुर खड्का र हेम श्रेष्ठ परेको पक्का हो भने मेरो अन्तरआत्मा बोलिरहेको थियो। क..भीमसेन परे नपरेको अस्पष्ट रह्यो भने हामी निष्कर्षमा पुग्यौं।

गोठको दाइ अर्को गोठमा सुत्न जाने सुरसार गरे। तीनवटा बच्चा त्यही सुताए। हामीलाई एउटा नयाँ राडी ओछ्याइ दिएर नयाँ ब्लाङ्केट ओड्न दिए। ली सर सुत्नुहोस्! भनेपछि हामी बाहिरभित्र दिसा पिसाब गर्नुपर्छ, बिहान पनि सबै जानु छ, यो कुकुर बाँधिदिनु पर्ने भन्यो। आ सर पिसाव आए यतै गर, दिसा आए त्यतै गर, त्यो छाउराले खान्छ। बिहान खाजा खाएर जानुपर्छ नि सर! एक कचौरा दुध खाएर उकालो चढनुपर्छ भनेर कुकुर नबोधी ती दाइ एउटा बच्चा च्यापेर गोठतिर लागे। कुकुर भने हामी ओड्नेभित्र सुतेर हिल्लिदा पनि भ्रमिन्छ। त्यतिकैमा हामी सुत्थौं। उनीहरू ढिँडेपछि बर्बाद भो हामी पनि पर्छौं, जसरी भएपनि गोठबाट भाग्नुपर्छ। यो गोठालोको पनि के हो के हो भन्ने भयो। कुकुर हाम्रो डिउटी बसेको छ छोड्दैन। धेरै उपायहरू सोचियो। कसो कसो नाङ्गलामा दुई तीन टुक्रा पारेर राखेको गोरुको टाउकोमा मेरो नजर परेछ। त्यस मध्येको एक टुक्रा भिकेर बल लगाएर तल फ्याँकेपछि कुकुर टाउको

पछिपछि दौडियो। कुकुर टाउकोमा अलमलिपछि म ठूलो दुइगा मुनिबाट खोला भर्ने बाटो हेर्न गएँ। खोला भर्ने बाटो फेला परेपछि हामी दुवैजना अधिल्लो दिनको असिना पानीले बगाएर ल्याएको लेदोमा चिप्लेंदै, लड्दै खोलैखोला निकै तलसम्म गयौं। हामी पुल तेरै रामेछापतिर चढ्यौं। एउटा डिलबाट नजिकै गाउँमा आगो बलेको देखेपछि हामी त्यही एउटा माटो खन्ने मर्केनोमा पुगेर बस्यौं। लामो सास फेर्दै बिहान के गर्ने भन्ने सल्लाह गरेर ढल्क्यौं। यस्तो लाभ्यो कि प्रत्येक दिन २-३ वटा भयंकर दुर्घटनाहरूको धरापबाट जोगिनु र दैनिक सयौं घटनाहरू भइरहनु क्रान्तिको नाम रहेछ। ती घटनाहरूको सामना गर्न अरुको सहयोग लिने त हो रहेछ तर आफैँ सामना गर्न पूर्ण तयार रहने कुरा मुख्य रहेछ। घटनाहरूको सामना गर्न आफैँ तयार भएन भने मानिस पताल भासिन बेर लाग्ने रहेनछ। अगाडि बढेकाहरूबाट सिक्ने र त्यसलाई आधार बनाउने कुरा त सत्य हो रहेछ तर पछाडि परेकाहरूलाई थोरै मात्रै आधार बनाउने कुराले आफैँलाई सर्वनाश बनाउने रहेछ। पूर्ण र हेमको घटनाले हाम्रो जिल्लाको पार्टी जीवनमा निकै ठूलो धक्का लाग्यो। घटनाहरूको तीव्रता देख्दा टिक्न सकिने अवस्था थिएन। हामी बाँकी बसेकाले अरु तयारी गर्नुको विकल्प थिएन। बिहान भएपछि हामी शैलुङको चुलीतिर चढ्न सोभियौं। गाउँमा जनताहरूले धेरै सोधीखोजी गरे। गोठमा २-४ गाँस बाहेक हामीले पेटभरि खाना नखाएको छ सात छाक भइसकेको थियो। हामीले तत्काल खानेकुरा केही पनि नपाउँदा र परिस्थितिले साथ नदिँदा भोकमा दुईदुई कचौरा कोदोको जाँड दन्कायौं। त्यसैको बलमा शैलुङको चुचुरो चुम्ने आँट बोकेर उकालो लाग्यौं। हामी दिउँसो ढिँडदा बाटोमा सेना पुलिससँग जम्काभेट हुने, भेडा गोठालाहरूले सेना पुलिसलाई भनिदिने अवस्था भएपछि हामी गाउँ र जंगलको बीचमा दिन काट्ने निधो गर्थौं। धेरै दिनको भोको, त्यो बिहान पनि मुखमा केही नहाली खाएको जाँड जोडले लागेछ। हामी जंगलमा भुसुकै निदाएछौं। विउँभेदा दिउँसोको तीन बजेछ। सुतेको अवधिमा हामीलाई डर, त्रास, भोक नलागेको मात्रै होइन समय काट्न पनि कठिन भएन। साँभ परेपछि हामी जंगलको बाटो उकालो लाग्यौं। लेकमा भेडा गोठ र चौरी गोठका कुकुरहरूको आक्रमणलाई रातभरि प्रतिरोध गर्दै शैलुङको सय थुम्का मध्ये सर्वोच्च थुम्का पुग्न सफल भयौं। शैलुङको चुली पुगेर गाउँ जाने ओरालो शंकर लामाको गाउँ घ्याडीतिर भर्नुभयो।

२०५५ भाद्र ६

समग्र कृषिकर्म गर्ने सिलसिलामा Covid- 19 Pandemic का सम्बन्धमा अपनाउनुपर्ने Protocol

विश्वव्यापीरूपमै महामारीका रूपमा फैलिएको कोभिड- १९ रोगको प्रकोपले नेपालमा पनि निकै ठूलो जनधनको क्षति पुऱ्याइसकेको छ। यो महामारी अझै नियन्त्रणमा आइसकेको छैन। कोभिड- १९ रोगको जोखिमकै अवस्थामा समेत कृषिकर्मलाई नियमित नराखे निकट भविष्यमा खाद्य तथा पोषण असुरक्षाको अवस्था आउन सक्ने सम्भावना भएकाले आवश्यक सतर्कता अपनाएर कृषिसम्बन्धी गतिविधिहरू नियमित सञ्चालन गरिरहनु आवश्यक छ। कोभिड- १९ रोगको सङ्क्रमणबाट बच्दै कृषिकर्म निरन्तर कायम राख्न अपनाउनुपर्ने सावधानीका उपायसहित देहायवमोजिमका Protocol अपनाउनुहुन सम्बन्धित सबैमा अनुरोध छ-

- कोभिड- १९ रोगको सङ्क्रमणबाट बच्न नेपाल सरकारले तोकेका मापदण्डको पूर्ण पालनाका साथ कृषिकर्म गर्ने।
- न्यूनतम सामाजिक दूरी २ मिटर कायम हुने गरी स-साना समूह-उपसमूहमा रहेर कृषिकर्म गर्ने।
- सम्भव भएसम्म कम श्रम लाग्ने प्रविधि तथा मेसिनहरूको प्रयोग गर्ने, सकेसम्म थोरै मानिस संलग्न हुने।
- कृषि मेसिनरीहरूको प्रयोगाधि र प्रयोगपछि साबुन-पानीले राम्ररी हात धुने तथा निसङ्क्रमणमा पर्याप्त ध्यान दिने।
- कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालयबाट जारी गरिएको Covid- 19 Pandemic का सम्बन्धमा कृषि क्षेत्रले अपनाउनुपर्ने Protocol को पालना गर्ने/गराउने।

नेपाल सरकार

कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय



कृषि विभाग

हरिहरभवन, ललितपुर, नेपाल

अनलाइनमार्फत घरबाट नै घरजग्गाको कारोबार गर्न सकिनेबारे सेवाग्राही महानुभावहरूलाई सूचना !

भू-सेवा केन्द्र (Public Access Module/PAN) लागू भएका कार्यालयहरूबाट अब घरबाटै घरजग्गाको कारोबारका लागि लिखत तयार गर्न सकिन्छ। यसका लागि जग्गासम्बन्धी आधारभूत ज्ञान भएको कम्प्युटर चलाउन सक्ने व्यक्तिले www.public.dolma.np मा गई आवश्यक प्रक्रिया पूरा गरी घरजग्गा कारोबारका लागि निवेदन दर्ता गर्न तथा लिखत तयार गर्न सक्नेछन्। यसका लागि व्यक्ति स्वयंले मालपोत कार्यालयहरूबाट अनुमति प्राप्त भू-सेवा केन्द्र वा स्थानीय तहहरूमार्फत अनलाइन आवेदन दर्ता गरी जग्गाको कारोबार गर्न सक्नेछन्। सो गरी अनलाइनबाट निर्मित लिखत तथा अन्य तोकिएका कागजातहरू लिई थप कार्य गर्न मात्र कार्यालय जानुपर्ने गरी प्रणाली विकास गरिएको छ।

नेपाल सरकार

भूमि व्यवस्था, सहकारी तथा गरिबी निवारण मन्त्रालय



भूमि व्यवस्थापन तथा अभिलेख विभाग

बबरमहल, काठमाडौं

वन तथा वातावरण मन्त्रालयद्वारा जनहितमा जारी सन्देश !

- कुनै पनि पदार्थसँग हावामा रहेको अक्सिजनको द्रुत गतिमा हुने संयोगबाट निस्कने ताप, प्रकाश र ज्वालालाई आगो भनिन्छ। वनजङ्गल, भीरपारवा तथा स्वरबारीमा हुने अनियन्त्रित आगलागीलाई वन डहेलो भनिन्छ। वन डहेलो प्रायः चैतदेखि जेठसम्म र कहिलेकहीं असारसम्म लाग्ने गर्दछ।
- प्रज्वलनशील वस्तु, अक्सिजन र तापको स्रोत आगो बाल्नका लागि चाहिन्छ। यी तीन स्रोतमध्ये कुनै पनि एकको अनुपस्थितिमा आगो लाग्न सक्दैन।
- वन डहेलो प्राकृतिक र मानवजन्य क्रियाकलापबाट लाग्ने गर्दछ। तर, नेपालमा स्वार्थपूर्तिको लागि ६४ प्रतिशत र अन्जान वा हेलचेक्रुचाईबाट ३२ प्रतिशत आगो लाग्ने गर्दछ। त्यसैले निहीत स्वार्थका लागि वन डहेलो लगाउने कार्य आजैदेखि बन्द गरौं।
- वन डहेलोले सयौं वर्ष लगाएर हुर्के-बढेका दुर्लभ वनस्पति, वन्यजन्तु र जैविक विविधताको निमेषभरमै नास गर्ने, जंगलमा रहेका खानेपानीका पाइपहरू जलाई नष्ट पार्ने, कहिलेकहीं वस्तीमा आगो सर्न गई ठूलो परिमाणको जनधनको क्षति हुने, माटोको गुणमा परिवर्तन ल्याउने, वायुमण्डलमा कार्बनडाइअक्साइडको मात्रा बढाउने कार्य समाजकै कलङ्कका रूपमा रहेको जघन्य अपराध हो।
- डहेलो लगाउने व्यक्तिलाई सामाजिक बहिष्कार गरौं। हिन्दूहरूको धर्मग्रन्थ गरुड पुराणमा उल्लेख भएअनुसार वनजंगलमा आगो लगाउने मानिस 'पापी' हो र उक्त 'पाप' गर्ने मानिसले 'नरक' मा बस्नुपर्छ। त्यस्तै, मुलुकी ऐनमा 'आगो लगाउने' को महलमा यसलाई फौजदारी अपराधका रूपमा लिइएको छ। वन ऐन, २०७६ मा भएको कानुनी व्यवस्थावमोजिम जंगलमा आगो लगाउने व्यक्तिलाई वनजंगल क्षतिवापतको रकम असुलउपर गरी तीन वर्षसम्म कैद र रु. ६०,०००/- सम्म जरिवाना वा दुवै सजाय हुन्छ।
- त्यसैले, वनजंगलमा आगो लगाउने व्यक्तिको सुराक दिई पक्राउ गर्न सहयोग गर्ने व्यक्तिलाई उचित पुरस्कारको समेत व्यवस्था गरिएको हुँदा आगो लगाउने व्यक्तिको सूचना सम्बन्धित जिल्लाका डिभिजन वन कार्यालयमा दिऔं। साथै, त्यस्ता व्यक्तिलाई समूहको विधान तथा वन ऐनवमोजिम कारबाही गर्ने गरौं।
- यदि वनजंगलमा आगो लागिहालेमा तुरुन्तै आम उपभोक्ता तथा सम्पूर्ण स्थानीयहरू मिली नियन्त्रण गरौं र प्रकृतिका अनमोल सम्पदाको रक्षा गर्ने गरौं।

नेपाल सरकार



वन तथा वातावरण मन्त्रालय

वन तथा भू-संरक्षण विभाग

बबरमहल, काठमाडौं



नेपाल सरकार
वन तथा वातावरण मन्त्रालय

वातावरण विभाग

बबरमहल, काठमाडौं

प्लास्टिकजन्य वस्तु, फोहोर, टायर इत्यादि नजलाउने सम्बन्धी अनुरोध !

ग्रामीण तथा विशेषगरी शहरी क्षेत्रमा प्लास्टिकजन्य वस्तु, फोहोर, टायर इत्यादि बालेर आगो ताप्नुका साथै फोहोर जलाउने गरिन्छ । यस्ता वस्तुहरू बाल्दा निस्कने धुवाँमा डाइअक्सिजन, फ्युरानजस्ता हानिकारक ग्यास तथा धुवाँका अति सूक्ष्म कणहरू हुने हुँदा यसले फोकसको क्यान्सर लगायत स्वास-प्रश्वाससम्बन्धी गम्भीर रोगहरू लाग्न सक्छन् । तसर्थ, आजैदेखि प्लास्टिकजन्य वस्तु, फोहोर, टायर इत्यादि बाल्ने कार्य बन्द गरी वातावरणमा हुने प्रदूषण तथा जनस्वास्थ्यमा पर्ने असर न्यूनीकरण गरौं । वातावरण संरक्षणमा योगदान पुऱ्याऔं ।



नेपाल सरकार
भूमि व्यवस्था, सहकारी तथा
गरिबी निवारण मन्त्रालय
नापी विभाग

मीनभवन, काठमाडौंको सूचना !

नापी कार्यालयमा सर्वसाधारण जनताको अमूल्य सम्पत्ति घरजग्गाको कानुनी अभिलेखका रूपमा नक्सा, फिल्डबुक, प्लट, रजिस्टर्ड तथा अन्य विभिन्न कागजातहरू रहने गरेका छन् र यी अभिलेखहरूको सुरक्षा हुनु अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । पछिल्ला दिनहरूमा विभिन्न कारणले गर्दा विवादहरू बढ्न गएको हुँदा नापी कार्यालयहरूमा रहेका यी महत्त्वपूर्ण नक्सा तथा श्रेस्ताहरूमा कुनै व्यक्तिबाट अनधिकृत पहुँच भएको जानकारी आएमा सम्बन्धित कार्यालय प्रमुखलाई जानकारी गराई असल नागरिकको भूमिका निर्वाह गरिदिनुहुन सर्वसाधारण सेवाग्राहीहरूका लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

फोन नं.: ०१-४४६२७३३, ईमेल: info@dos.gov.np



नेपाल सरकार
भौतिक पूर्वाधार तथा यातायात मन्त्रालय

रेल विभाग

विशालनगर, काठमाडौं

हार्दिक अपिल ! हार्दिक अपिल !!

रेलमार्गको विकास गर्दै देशको आर्थिक, सामाजिक उत्थानमा टेवा पुऱ्याउने उद्देश्यका साथ रेल विभागबाट मुख्यतः छिमेकी राष्ट्र भारत र चीनसँग जोडिने अन्तर्देशीय पूर्व-पश्चिम रेलमार्गहरूको निर्माणकार्य हुँदै आइरहेको छ । रेलमार्ग निर्माणलाई छिटो सम्पन्न गरी जनतालाई सर्वसुलभ यातायात सेवा प्रदान गर्ने कार्यमा सहयोग गर्न रेलमार्गमा पर्ने घर/टहरा हटाइदिने, मुआब्जा रकम समयमै बुकिदिने कार्य गरिदिनुहुन हार्दिक अनुरोध छ ।

भूकम्प प्रतिरोधी भवन बनाउन...

भूकम्प प्रतिरोधी भवन बनाउन
राष्ट्रिय संहिताको पालना गरौं ।
दक्ष प्राविधिक र भूकम्प प्रतिरोधी तालिम
प्राप्त कालिगढको प्रयोग गरी
भवन निर्माण गरौं ।



नेपाल सरकार
सहरी विकास मन्त्रालय
सहरी विकास तथा भवन निर्माण विभाग
संघीय सचिवालय निर्माण तथा
व्यवस्थापन कार्यालय

सानो गौचरण, काठमाडौं

कृषकहरूलाई खुशीको खबर !

कृषि सामग्री कम्पनी लिमिटेडले आयात गरेको उच्च गुणस्तरको युरिया, डी.ए.पी. र पोट्यास मल कम्पनीका जिल्लास्थित कार्यालयहरूबाट धमाधम बिक्रीवितरण भइरहेको हुँदा उक्त मल प्रयोग गरी उत्पादन वृद्धि गरौं ।



कृषि सामग्री कम्पनी लिमिटेड

प्रधान कार्यालय, कुलेश्वर, काठमाडौं

पशु सेवा विभाग

राष्ट्रिय पशुपन्थी स्रोत व्यवस्थापन तथा प्रवर्द्धन कार्यालय

हरिहरभवन, ललितपुरको अनुरोध !

- ◆ पशु नश्ल सुधारका माध्यमबाट पशुजन्य पदार्थको उत्पादन एवं उत्पादकत्व बढाई खाद्य तथा पोषण सुरक्षाको सुनिश्चितता गरौं ।
- ◆ घाँसमा आधारित पशुपालन गरी उत्पादन लागत घटाई खुद नाफा बढाऔं ।
- ◆ स्वस्थ तथा स्वच्छ पशुजन्य पदार्थ उत्पादनका लागि आफ्नो फार्मममा असल पशुपालन अभ्यास (Good Husbandry Practices) र असल उत्पादन अभ्यास (Good Manufacturing Practices) को अवलम्बन गरौं ।
- ◆ रैथाने तथा लोपोन्मुख पशुपन्थीहरूको संरक्षण, सम्बर्द्धन र सदुपयोग गरौं ।
- ◆ अनुत्पादक पशु-वस्तुहरूलाई सडक तथा सार्वजनिक स्थलहरूमा छाडा नछाडौं ।
- ◆ आफ्ना पशुपन्थीहरूलाई नियमितरूपमा परजीवी नियन्त्रण गरौं तथा विभिन्न सङ्क्रामक रोगविरुद्ध खोप लगाऔं ।



विस्तृत जानकारीका लागि सम्पर्क:

फोन नं.: ०१-५५२२०३१

इमेल: info@nlrmpo.gov.np

१. कृषि वन तथा वातावरण जोगाइराख्न जलाधार, जलवायु परिवर्तनसँग रहने मूल आधार ।
२. जलवायु परिवर्तन तथा वातावरणको आधार, कृषि, वृक्षारोपण र पानी मुहान संरक्षण गर्ने अनुकूल पूर्वाधार ।
३. स्थानीय अनुकूल विकास गर्ने कार्ययोजना पहाडी साना विकासका लागि अनुकूल आयोजना ।



पहाडी साना किसानका लागि अनुकूलन आयोजना

आयोजना समन्वय ईकाई

हात्तीसार, काठमाडौं

www.asha.gov.np

NCDS (नसर्ने रोगहरू)

नियन्त्रण गर्ने/बच्ने उपायहरू

नेपालमा ५० देखि ६० प्रतिशतसम्म नसर्ने रोगहरू (हृदयरोग, जीर्ण, स्वास विकार, अर्बुद, मधुमेह, मानसिक विकार आदि) बाट हुने गरेको स्वास्थ्य संघ र नेपाल स्वास्थ्य अनुसन्धान परिषद्को सर्वेक्षणअनुसार पाइन्छ ।

रोकथामका उपायहरू:

- ◆ नियमित योग/व्यायाम गरी तौल घटाउने र तनावमुक्त हुने ।
- ◆ चुरोट-मदिरा छोड्ने, धुवाँ-धुलोबाट बच्ने ।
- ◆ खाद्य सुरक्षा/पानी-फलफूल र सागसब्जी प्रशस्त खाने ।
- ◆ चिनी/मैदाबाट बनेका खाने कुरा कम खाने ।
- ◆ चिकित्सकहरूको परामर्शअनुसार आयुर्वेदिक औषधि सेवन गर्ने ।



नेपाल सरकार

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सा विभाग

टेकू, काठमाडौं

‘नयाँ’ विधान...

लागू हुने गरेका छन्; न त आ-आफ्नो पार्टीका विधान। उनीहरूको इच्छा, आवश्यकता, अहंकार र सनक नै ‘संविधान, कानून र विधान’ बन्दै आएका अनेकौं दृष्टान्त विद्यमान छन्। ती त केवल सरोकारवाला अड्डाहरूमा पेस गर्न, दुनियाँलाई देखाउन र विपक्षी या ‘मन नपरेका’ लाई कज्याउन मात्रै प्रयोग हुने गरेका छन्।

जति-जति बेला राष्ट्रिय राजनीतिमा आफू अष्टचारोमा पर्छन्, त्यति-त्यतिबेला माओवादी केन्द्रका अध्यक्ष पुष्पकमल दाहाल ‘प्रचण्ड’ र उनी निकट नेता-कार्यकर्ताले ‘माओवादी एकता’ को रटान दोहोर्‍याउने गरेका छन्। र, जब सत्ता र शक्तिको नाजक पुग्छन्, तब भने उनीहरूले ‘एकता’ को सान्दर्भिकता ‘बिर्सिने’ गरेका छन्।

प्रचण्डहरूले गिरिजा, देउवा, कमल थापा, खड्ग ओली, माधवकुमार नेपाल, भलनाथ खनाललगायतलाई जे-जति ‘भाउ’ दिए अनि तिनीहरूकै दबाव या प्रभावस्वरूप आफ्ना सिद्धान्त, नीति, योजना र कार्यक्रममा जे-जति ‘परिष्कार’ र ‘परिमार्जन’ गरे; त्यही अनुपात र शैलीको व्यवहार मोहन वैद्य ‘किरण’, डा. बाबुराम भट्टराई, नेत्रविभक्त चन्द ‘विप्लव’ लगायतसँग प्रचण्डले गरिदिएका भए तत्कालीन माओवादी पार्टी आधा दर्जन टुकामा विभाजित हुने नै थिएन। त्यसरी ‘दूला’ घटकहरू नटुक्रिइदिएका भए माओवादी नामधारी र पृष्ठभूमिका अरु कार्यकर्ताले खोलेका दर्जनौं सङ्ख्याका भारेभुरे ‘पसल’ हरू पनि खुल्ने थिएनन्। ‘पावर शेयरिङ’, सिद्धान्त, नीति र योजनाका क्षेत्रमा विगतमा खड्ग ओलीजस्ता बदनाम, कलङ्कित एवम् मतिभ्रष्ट पात्रसँग गरेजति पनि गर्नु पर्दैन, त्यसको आधा मात्र उदारता प्रचण्ड र उनलाई घेराबन्दी गरिरहेका केही नेताहरूले दर्शाइदिने हो भने अझै पनि ‘सम्पूर्ण माओवादी’ एकै ठाउँ जुटाउन कुनै आइतबार पर्खिरहनु पर्दैन। स्थिति त कस्तोसम्म पनि देखियो भने, वैद्यले भनेजस्तो ‘अग्रगति’ तर्फ थोरै मात्र लचकन पनि प्रचण्ड र उनी निकटकाहरूलाई ‘सरम’ लामने तर ओली र देउवाले भनेजस्तो ‘दुर्गति’ तर्फ ओरोलो लामने भने किञ्चित कठिनाइ नहुने!

साँच्चिकै ‘नयाँ’ विधान लागू गर्ने हो भने, माओवादी आन्दोलनको पुनर्गठन, एकता र धुवीकरण गर्ने नै हो भने अनि पहिले ‘सबै माओवादी एक ठाउँ’ गराएर त्यसपछि ‘सम्पूर्ण वामपन्थीको एउटै केन्द्र’ निर्माण गर्ने हो भने सर्वप्रथम ‘आफ्नै’ हरूको ‘भ्यालु’ बुझ्न सक्नुपर्छ; तिनका विचार, दृष्टिकोण, आकाङ्क्षा र मर्यादाको सम्मान गरिनुपर्छ। ‘म मै हुँ, मेरे विचार, नीति र योजनालाई सघाउन सबै यतै आऊ, तुरुन्त आऊ’ भनेजस्तो व्यवहार गरेर त सम्पूर्ण माओवादीहरूबीचको पुनर्मिलन कदापि सम्भव हुँदैन।

‘शान्ति प्रक्रिया’ यता सङ्गठनात्मक हिसाबले माओवादी पार्टी यतिविघ्न भएकीकृत भयो कि, त्यो सम्भेदा जुनसुकै पुराना कार्यकर्तालाई

दिगमिगू लाग्दछ। बीसौं-तीसौं वर्ष दुःख-कष्ट गरेका; सिद्धान्त, विचार, नीति, योजना र नेतृत्व स्थापित गर्न धेरै ठूलो त्याग-तपस्या-बलिदान गरेका कार्यकर्तामाथि भयंकर अत्याचार गरियो। जनयुद्धकालभर जनताविरुद्ध जासूसी गरेका या रमिता हेरी बसेका पतीतहरूले जनयुद्ध अघिदेखि जनयुद्धभर सघाएका कार्यकर्ताहरूमाथि ‘नेतृत्व’ गर्ने स्थिति बन्यो।

ठूलो र शक्तिशाली पार्टी बनेका बेला पञ्च, काङ्ग्रेस, मण्डले, एमाले पृष्ठभूमिबाट रातारात ‘माओवादी’ भएका ‘कमरेड’ हरूमध्येका अधिकांशलाई ‘नेता’ बनाइयो, राज्यका विभिन्न ओहोदामा नियुक्ति खुवाइयो। सहिद परिवार, बेपत्ता योद्धाका परिवार, जनयुद्धका घाइते-अपाङ्ग, सोभ्रा-सिधा र इमानदार कार्यकर्ता एकातिर सङ्गठनविहीन, जिम्मेवारीविहीन र भूमिकाविहीन बनाइए भने अर्कातिर रोजीरोटी र जीविकाको अभावमा तड्पाइए। ‘दूला’ नेतासँग प्रत्यक्ष सम्बन्ध-सम्पर्कमा रहेका र नातागोताभित्र पर्ने तीमध्येकै केही भने रातारात ‘नेता’ बन्न पुगे; स्रोत-साधन र सुविधाका हिसाबले पनि ‘मालामाल’ भए।

यो स्थितिबारे पार्टीका अधिवेशन, सम्मेलन र बैठकहरूमा हल्काफुल्का कुरा उठ्ने गरे तापनि गम्भीर समीक्षा गर्ने र कमजोरीका रूपमा स्वीकार्ने काम कहिल्यै गरिएन। आज पनि हजारौं इमानदार, सुयोग्य र वफादार माओवादी कार्यकर्ता पार्टीविहीन र भूमिकाविहीन छन्; ‘आफन्त’, ‘चीरपरिचित सहयोगी’ र ‘नवप्रवेशी’ हरूले नै पार्टीका सबैजसो ओहोदा भरिभराउ छन्। बेलाबखत आइलामने नियुक्ति खान पनि तिनैको तँछाड-मछाड छ। कुन पार्टीका कुन नेता-कार्यकर्ता कारबाहीमा परेका छन् या पार्टी छाडेर हिँडेका छन्, तिनलाई भित्र्याउन सुँच्दै हिँडिरहेको स्थिति छ

तर आफ्नै पुराना र होनहार कार्यकर्ताहरू को-को, कहाँ अलपत्र छन्- तिनको कुनै वास्ताकान्ता नै छैन।

के ‘नयाँ’ विधान’ र ‘पुनर्मिलनको अपिल’ ले विचारधारात्मक-सैद्धान्तिक क्षेत्रको अन्योलता चिर्ने अनि सङ्गठनात्मक अत्याचार निमूल पार्ने कुनै योजना र ‘फर्मुला’ अघि सारेको छ त ? सरोकारवाला हजारौं शुभचिन्तक व्यग्रताका साथ प्रतिकारत छन्।

सुस्ताउँदै...

‘कामकुरो एकातिर, कुम्लो बोकी कतातिर’ भनेभैको व्यवहार गर्ने स्थितिले नागरिकलाई थप आहत बनाएको छ। त्यही पृष्ठभूमिमा भएको परिवर्तन र जिम्मेवारी हेरफेर एवम् अर्कोखाले अस्तव्यस्तता र अनिश्चितताका कारण पनि महामारीको प्रभावकारी रोकथाम तथा नियन्त्रण हुन सकेको छैन।

महामारीको रोकथाम एवम् नियन्त्रणप्रति सरकारको बेपरवाह व्यवहार अनि नागरिक स्वयम्ले पनि बाध्यतावश र लापरवाहीवश गरिरहेका व्यवहारका कारण पनि थप समस्या निम्तन सक्ने खतरा पैदा भएको छ। खोप लगाएका र नलगाएका मान्छेहरू छ्यासमिस ढङ्गले भीडभाडमा जम्ने, दीर्घरोगी, बालबालिका र ज्येष्ठ नागरिकहरूको पनि हेक्का नराख्ने, यातायात, बजार, कार्यालय र सङ्घ-संस्थाले पनि तोकिएका मापदण्ड र सावधानी नअपनाउनेजस्ता व्यवहार देखाएका छन्। यो अवस्थाले महामारीलाई अझै पनि थप जटिल नतुल्याउला र जनधनको अरु क्षति नगर्ला भन्न सकिने अवस्था छैन।

संविधान...

प्रतिगामी संसदीय व्यवस्थाकै निरन्तरता आदि कारणहरूले गर्दा यो संविधानलाई पनि जनताले भने ‘आफ्नो संविधान’

का रूपमा आत्मसात् गर्न सक्ने अवस्था छैन।

अर्कातिर, यतिसम्मका थोरै परिवर्तन समेत नरुचाउने प्रतिगामी तत्त्वहरूको अनन्त विरोध र मुलुकलाई यहाँबाट पनि पछाडि नै फर्काउने हास्यास्पद दुस्साहस आफ्नो ठाउँमा छँदैछ। यही संविधानको संरक्षक, परिपालक र प्रयोगकर्ताकै आवरणमा, यही संविधानको काखमा बसेर यसैको घाँटी रेट्ने दुराशयका साथ निरन्तर प्रतिक्रान्तिको प्रयास गरिरहेका विद्यादेवी भण्डारी र खड्गप्रसाद ओलीजस्ता दुष्प्रात्रहरूका हर्कतका कारण वर्तमान संविधान नै धरापमा परिरहेको अवस्था छ। समग्र क्रान्ति र वर्गीय प्रश्नलाई ओभरलमा पारेर तुच्छ जातीय, साम्प्रदायिक एवम् क्षेत्रीय राजनीतिका माध्यमबाट आ-आफ्नो दूतो सोभ्याउन उद्दत विभिन्न समूह र व्यक्तिहरूले पनि वर्तमान संविधानप्रति तीव्र असन्तुष्टि जनाउँदै आएका छन्।

यसरी हेर्दा वर्तमान संविधानप्रति मुख्यतः दुई कोणका असन्तुष्टि देखिन्छन्- एउटा, हालसम्म प्राप्त उपलब्धि र प्रगतिले नपुगी थप उपलब्धि र प्रगतिका निम्ति दर्शाइको असन्तुष्टि; अनि अर्को, हालसम्मका उपलब्धि पनि ‘अपच’ भएर भन्

पछाडि नै फर्कन चाहने प्रतिक्रान्तिकारी, प्रगतिगमनकारी र प्रगतिगामी कोणको असन्तुष्टि। यो अवस्थामा

जनसङ्ख्याको सर्वाधिक ठूलो हिस्सा थप प्रगति, पूर्ण क्रान्ति र अग्रगमनको पक्षमा देखिएका छन्।

शनिबार टुङ्गिँदै क्रियाशील सदस्यताको विवाद

काठमाडौं, ३१ भदौ। चौधौं राष्ट्रिय महाधिवेशनमा जुटेको नेपाली काङ्ग्रेसभित्र तत्कालका निम्ति सबैभन्दा ठूलो समस्या बनेको क्रियाशील सदस्यताको विवाद करिव-करिव टुङ्गोमा पुगेको छ। विवादित सबै जिल्लाका क्रियाशील सदस्यहरूको सूची शनिबार सार्वजनिक गरेर समस्याको यो पाटोको पूरा समाधान गर्नेतर्फ काङ्ग्रेस अग्रसर भएको छ।

सभापति शेरबहादुर देउवाको विकल्पमा नयाँ पात्र स्थापित गर्ने अभियानमा जुटेका संस्थापनइतर नेताहरूमा भने अझैसम्म पनि कुनै सहमति जुटेको छैन। मुख्यतः वरिष्ठ नेता रामचन्द्र पौडेल र अर्का नेता प्रकाशमान सिंहले उम्मेदवारीबाट पछि नहट्ने अड्डी लिएपछि नेतृत्व हत्याउने दौडमा रहेका अरु नेताहरूले पनि आ-आफ्नो दावी छोडेका छैनन्।

दुई साताअघि नै संयुक्त पत्रकार सम्मेलन गरेर ‘देउवाविरुद्ध साभ्ना उम्मेदवारी दिन आफूहरू प्रतिबद्ध रहेको’ घोषणा गरेका नेताहरू अझसम्म पनि त्यो दिशातर्फ अग्रसर हुन सकिरहेका छैनन्। बरु महामन्त्री पदका निम्ति सर्वप्रथम उम्मेदवारी घोषणा गरेका गगनकुमार थापा, त्यसपछि मैदानमा उत्रेका विश्वप्रकाश शर्मा र पछिल्लो पटक मुख खोलेका प्रदिप पौडेलहरूको उम्मेदवारी भने लगभग पक्का भएको छ।

देशका प्रायः वडामा वडा अधिवेशन सम्पन्न गरेर महाधिवेशनको प्रक्रिया अघि बढाइसकेको काङ्ग्रेसले मुख्य नेतृत्वका उम्मेदवार भने अझैसम्म पनि टुङ्गो लगाउन नसकुनुलाई सरोकारवालाहरूले निको मानेका छैनन्।

खाना पकाउने एल.पी. ग्यास प्रयोगकर्ताहरूलाई सुरक्षासम्बन्धी अति आवश्यक जानकारी !

एल.पी. ग्यास अत्यन्त प्रज्वलनशील पदार्थ भएकाले यसको प्रयोगका क्रममा पर्याप्त सतर्कता र सावधानी अपनाउनु जरुरी हुन्छ। यसैले खाना पकाउने ग्यासको चुहावटबाट हुने दुर्घटनाबाट बच्न देहायका कुराहरूमा ध्यान पुऱ्याउन सम्पूर्ण उपभोक्ता वर्गमा नेपाल आयल निगम अनुरोध गर्दछ।

दुर्घटनाबाट बच्न ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू:

१. सिलिण्डर ल्याउँदा-लैजाँदा नगुडाउँ, भान्छामा सिलिण्डर सधैं ठाडो राखी प्रयोग गरौं, सुताएर र घोट्टाएर नगरौं।
२. रेगुलेटर, रबर पाइप, चुल्होजस्ता उपकरणहरू गुणस्तर प्रमाणित भएका मात्र प्रयोग गरौं। साथै, हरेक दुई वर्षमा ग्यासको पाइप फेरौं।
३. खाना पकाउँदा सधैं भ्याल-ढोका खुला राखौं र सुतीको कपडा लगाएर मात्र खाना पकाउने गरौं।
४. काम सकिएपछि सधैं रेगुलेटर बन्द गरौं।

ग्यास चुहावट भएमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू:

५. खाना पकाउने स्थानमा एलपी ग्यासको गन्ध आइरहेको छ भने ग्यास लिक भइरहेको छ भन्ने बुझ्नु पर्दछ। ग्यास लिक भएमा पहिले रेगुलेटरको र पछि चुलोको नब बन्द गरौं।
६. ग्यास हावाभन्दा गह्रौं हुने भएकाले भुइँमा बस्छ। यस्तो अवस्थामा ढोका र सबै भ्याल खुला गरौं र आगोको भिल्ला निस्कने पदार्थ (जस्तै- ग्यास चुल्हो, सलाई, लाइट, धुप आदि) नबालौं र बिजुली बत्तिलगायत कुनै पनि विद्युतीय उपकरण नचलाऔं।
७. ग्यास लिक भइहेमा सिलिण्डरबाट रेगुलर छुटाई भल्भमा सेफ्टी क्याप लगाएर घरबाहिर खुला ठाउँमा छिटोभन्दा छिटो नजिकको ग्यास बिक्रेता वा सम्बन्धित ग्यास उद्योगलाई खबर गरौं।



सचेत र सावधान हुनु नै सुरक्षित हुनु हो।

उपभोक्ताको हितमा नेपाल आयल निगम लिमिटेडद्वारा जारी

कोरोनाकालको चाडबाड : सकेसम्म नगरौं भेटघाट, भाइरसबाट जोगिएर मनाऔंला अर्को साल।



नेपाल सरकार

विज्ञापन बोर्ड

सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय