

## १. वातारासे जलाशयमा नर्कट-झाडी जलाउने बारे जानकारी !

फुजियोका-माचिको वातारासे जलाशयमा, पोखरीको किनारमा उम्रने घाँस परिवारको बोट “नर्कट” लाई, उक्त फाँटको वातावरणीय संरक्षण, कीरा नियन्त्रण, आगलागी रोकथाम को उद्देश्यले सम्पूर्ण वातारासे जलाशय ओरिपरी सबै ठाउँहरूमा सुकेपछि जलाउने काम गरिन्छ । वसन्त ऋतुमा टुसाउने नयाँ घाँसका स-साना मुनाहरूको वृद्धिलाई प्रोत्साहित गर्नुका साथै अन्य विभिन्न प्रकारका बोटबिरुवाहरू हुर्किन मद्दत गर्नका लागि ति सुकेका नर्कटहरूलाई आगो लगाएर जलाउने यो परम्परागत कार्यक्रम हो ।

यस वर्ष, यो कार्यक्रम मार्च महिनाको ७ तारीख, शनिबार बिहान ८:३० बजेदेखि आयोजना हुनेछ । यदि वर्षा वा अन्य कारणले गर्दा यो आयोजना गर्न सकिएन भने, मार्च ८, मार्च १४ वा मार्च १५ मा सारिनेछ ।

आगो लगाउँदा, धुवाँले आकाश अँध्यारो भएर, हावाको दिशामा निर्भर गर्दै, खरानी टाढाका क्षेत्रहरूसम्म उडेर जाने सम्भावना छ । उडेको खरानी, बगैँचामा, छानामा र कौसीहरूमा खसेर जम्मा हुनेछ, त्यसैले कृपया धोएका लुगा-कपडाहरू घर भित्र सुकाउने र आफ्नो वाहनहरूलाई छाना भएको ठाउँमा सार्ने वा छोप्ने गरेर सहयोग गर्नुहुन अनुरोध गरिन्छ ।

## २. तोचिगी कर कार्यालयबाट सूचना: "कर रिटर्न घोषणा गर्ने स्थलको बारेमा जानकारी" !

सन् २०२५ सालको कर रिटर्न घोषणा गर्ने स्थल यहि फेब्रुअरी १६ देखि मार्च १६ तारीख सम्म खुला रहनेछ । स्थल चाँही, कातायानागी-च्योउमा रहेको तोचिगी स्योउकोउ काईगी-स्यो दाई हो-रु (तोचिगी चेम्बर अफ कमर्स एण्ड इन्डस्ट्री ठूलो हल) हो ।

रिसेप्शन समय, बिहान ८:३० देखि अपराह्न ४:०० बजेसम्म हो । परामर्श बिहान ९:०० बजे सुरु हुन्छ ।

कर दाखिला गर्ने स्थलमा प्रवेश गर्न सेइरी-केन् (नम्बर भएको टिकट) आवश्यक पर्दछ । राष्ट्रिय कर एजेन्सीको आधिकारिक लाइन मार्फत टिकटहरू अग्रिम प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

सम्भव भएमा, कृपया आफ्नो माईनम्बर कार्ड प्रयोग गरेर घरबाटै २०२५ को कर रिटर्न फाइल गर्न "ई-ट्याक्स" प्रयोग गर्नुहोस् । "ई-ट्याक्स" प्रयोग गर्नाले कर दाखिला गर्ने स्थलमा जान वा कर रिटर्न-सम्बन्धित कागजातहरू ल्याउन वा मेल गर्न आवश्यक पर्दैन । यो सुविधा, बिदाका दिनहरू सहित २४ घण्टा उपलब्ध छ, र यो अत्यन्तै सुविधाजनक छ किनकि तपाईं आफ्नै घरबाट उपयुक्त समयमा अनलाइन फाइल गर्न सक्नुहुन्छ ।

### ३. संक्रामक ग्यास्ट्रोएन्टेराइटिस नोरोभाइरसबाट सावधान रहने बारे जानकारी !

नोरोभाइरसको कारणले हुने ग्यास्ट्रोएन्टेराइटिस र खाना विषाक्तता विशेष गरी जाडोमा प्रचलित हुन्छ । नोरोभाइरसको लागि कुनै खोप वा विशेष प्रभावकारी औषधि छैन । उपचारले लक्षणहरूलाई अस्थायी रूपमा कम गर्न मात्र सकिन्छ, त्यसैले हात धुने र कीटाणुरहित गर्ने जस्ता रोकथामका उपायहरू अपनाउनु महत्त्वपूर्ण छ ।

नोरोभाइरसको मुख्य लक्षण भनेको, प्रायः हात वा खाना मार्फत मुखबाट प्रवेश गरेर संक्रमण भएर, त्यसको १-२ दिनमा बान्ता, पखाला र ज्वरो जस्ता लक्षणहरू देखा पर्दछन् । लक्षणहरू नदेखिए पनि, एकपटक संक्रमित भएपछि, तपाईंले आफ्नो दिसामा नोरोभाइरस उत्सर्जन (त्याग्न) गर्नुहुने हुनाले, अनजानमा यसलाई अन्य मानिसहरूमा सार्न सक्नुहुन्छ । स्वस्थ व्यक्तिहरू प्रायः हल्का लक्षणहरूसहित निको हुन्छन्, तर बालबालिका र वृद्धहरूमा गम्भीर लक्षणहरू देखा पर्न सक्छन्, त्यसैले कृपया सावधान रहनुहोस् ।

रोकथामका विधीहरू निम्न प्रकार छन्:

१. साबुन पानीले बारम्बार हात धुने गरौं ।
२. खाना पकाउने भाँडाकुँडा धोइसकेपछि, तिनीहरूलाई सोडियम हाइपोक्लोराइट घोल वा घरेलु क्लोरिन ब्लिचलाई पानीमा घोलेर  
कम्तिमा ५ मिनेटको लागि भिजाऔं ।
३. ओइस्टर आदि चाँही, राम्ररी पकाएर खाऔं ।
४. यदि तपाईंलाई पखाला वा बान्ता जस्ता लक्षणहरू छन् भने, खानालाई सिधै छुने काम नगरौं ।
५. संक्रमणको स्रोत हुन सक्ने शौचालयहरू सफा र कीटाणुरहित गर्नुहोस्, र तिनीहरूलाई स्वच्छ राख्ने गरौं ।