



श्रीअन्तु प्रकाशन (प्रा.)लि.

पूर्वाञ्चल

Purwanchal National Daily

सूचना

घर भाडामा दिँदा भाडामा लिने व्यक्ति/संस्थाको परिचय खुले अद्यावधिक विवरणसहितको कागजात लिई भाडामा बसेको र छोडेको विवरण र जानकारी नजिकको प्रहरी इकाइमा अनिवार्य दिने गरौं ।



नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग

वर्ष : २५ अङ्क : १२६ पृष्ठ : ४ बिर्तामोड वि.सं. २०७६ चैत ११ गते मंगलवार (Tuesday, March 24, 2020) नेपाल सम्बत् १९४० Web : www.purwanchaldaily.com मूल्य रु : ५/- भारतमा भा.रु : ४/-

आजबाट देशभर 'लकडाउन'

भाषा, चैत १०। आज मंगलवारबाट पूरै देश 'लकडाउन' हुने भएको छ। सरकारले सोमवार साँझ उक्त निर्णय गरेको हो। कोरोना भाइरस संक्रमणको जोखिमलाई मध्यनजर गर्दै चैत ११ गते बिहान ६ बजेदेखि चैत १८ सम्म लागू हुने गरी पूरै देश लकडाउन गर्ने निर्णय गरिएको हो।

मन्त्रपरिषदको बैठकले कोरोना भाइरसको संक्रमण फैलन सक्ने खतरा देखिएकाले देशभर लकडाउन गर्ने निर्णय गरेको अर्थ एवम् सूचना तथा सञ्चार प्रविधिमन्त्री डा. युवराज खतिवडाले जानकारी दिए।

नेपाल सरकारले संक्रामक रोग ऐन २०२० को दफा २ ले दिएको अधिकार प्रयोग गरी सोको रोकथाम र नियन्त्रण गर्न चैत ११ गते बिहान ६ बजेदेखि चैत १८ गते बिहान ६ बजेसम्म लागू हुने गरी लकडाउनको निर्णय गरिएको खतिवडाले बताए।

जसअनुसार औषधि उपचार र अत्यावश्यक अवस्था बाहेक घरबाट बाहिर ननिस्कन आदेश जारी गरिएको छ भने अनुमति प्राप्त सवारी साधन, सुरक्षा निकाय, प्रेसबाहेक सबै प्रकारका सार्वजनिक सवारीसाधन सञ्चालनमा रोक लगाइएको छ।

यस्तै आन्तरिक व्यवसायिक उडानमा पनि रोक लगाइएको छ भने अतिआवश्यक पर्ने सरकारी कार्यालयका कर्मचारीबाहेक अन्यलाई आवश्यकता पर्दा तत्काल उपस्थित हुनेगरी विदा दिने निर्णय गरिएको छ।

निजी क्षेत्रमा कार्यरत सबै कर्मचारीलाई पनि विदा दिन भनिएको छ। सरकारले यस सम्बन्धमा विभिन्न आठवटा निर्णय गरेको छ।

यस्ता छन् आठ निर्णय

१. औषधि उपचार, खाद्यवस्तु खरिदजस्ता अत्यावश्यक काममा बाहेक कुनै पनि व्यक्ति घरबाट बाहिर ननिस्कने।
२. अनुमतिप्राप्त सवारी साधन, स्वास्थ्यकर्मी, सुरक्षा निकायले प्रयोग गर्ने बाहेक सबै प्रकारका सार्वजनिक वा निजी यात्रुवाहक सवारी साधन सञ्चालनमा पूर्ण रोक लगाउने।
३. सुरक्षा निकायबाट प्रयोग हुने वायुयान र तोकिएका अन्य उडानहरू बाहेक अन्य सबै आन्तरिक व्यवसायिक उडानहरू बन्द गर्ने।
४. स्वास्थ्य, सुरक्षा, खाद्य वस्तु, खानेपानी, दूध, विद्युत्, दूरसञ्चार, सूचना तथा सञ्चार, भन्सार, क्वारेन्टाइन, फोहोरमैला व्यवस्थापन जस्ता अति आवश्यक सेवाबाहेक अन्य कार्यालय सञ्चालनका लागि आवश्यक पर्ने कर्मचारीहरू मात्र उपस्थित हुने गरी सम्बन्धित कार्यालय प्रमुखले विदा दिने।



५. औषधि तथा स्वास्थ्य उपकरण, खाद्यवस्तु, खानेपानी, दूध, इन्धन उत्पादन गर्ने उद्योगहरू बाहेक निजी क्षेत्रबाट सञ्चालित अन्य उद्योग, कलकारखानाहरूमा काम गर्ने श्रमिक, कर्मचारीहरूलाई सम्बन्धित उद्योगले विदा दिने व्यवस्था मिलाउने।

६. व्यवसायीहरूले औषधि र औषधिजन्य सामग्रीहरूको निर्यात आपूर्तिको व्यवस्था गर्ने। आभाव देखाई मूल्य बृद्धि गर्ने वा कालोबजारी, जम्माखोरी गर्ने वा लुकाउने वा आपूर्तिमा अवरोध गर्ने व्यक्तिलाई प्रचलित कानून बमोजिम नियन्त्रणमा लिने, सामग्री जफत गरी रोगको रोकथाम र उपचारको कार्यमा उपयोग गर्ने।

७. संक्रमण रोग ऐन, २०२० को दफा २ को उपदफा (२) बमोजिम जारी यस आदेशको कार्यान्वयन गर्नका लागि आवश्यक व्यवस्था मिलाउन नेपाल राज्यका सबै प्रमुख जिल्ला अधिकारीलाई मुक्कुर गर्ने र सोको लागि स्थानीय प्रशासन ऐन, २०२८ को समेत आवश्यकता अनुसार प्रयोग गर्ने।

८. संक्रमण रोग ऐन २०२० अन्तर्गत जारी आदेशको अवहेलना गर्ने वा काममा बाधा पुर्याउने व्यक्तिलाई सोही ऐन बमोजिम सजाय हुने।

अलपत्रलाई सेल्फ क्वारेन्टाइनमा
पूर्वी नाका काँकरभिट्टामा अलपत्र परेका नेपालीलाई सेल्फ क्वारेन्टाइनमा राखिने भएको छ। भारत लगायत तेस्रो देशबाट सोमवार नेपाल फर्किएका उनीहरू पूर्वी नाका बन्द भएपछि नेपाल प्रवेश गर्न पाएका थिएनन्। प्रदेश नम्बर १ का मुख्यमन्त्री शेरधन राईले नाकाको निरीक्षणका क्रममा उनीहरूलाई नेपाल प्रवेश गराएर सेल्फ क्वारेन्टाइनमा राख्न निर्देशन दिएपछि साँझ मात्र

रेकर्ड हेरेर नेपाल प्रवेश गर्न दिइएको थियो। पूर्वी नाका काँकरभिट्टा भएर नेपाल प्रवेश गर्ने करीब तीन सय नेपाली विहान १० बजेदेखि नै काँकरभिट्टास्थित मेची पुलमा अलपत्र परेका थिए।

मन्त्रपरिषदको निर्णयानुसार सोमवार बिहान १० बजेदेखि सीमानाका बन्द भएपछि उनीहरू अलपत्र परेका थिए। अलपत्र पर्नेहरूमा भारतका विभिन्न शहरबाट मजदुरी गरेर फर्कने तथा विद्यार्थी समेत रहेका छन्।

नेपालका विभिन्न शहरबाट मजदुरी गरेर घर फर्कने करीब तीन सय भारतीय काँकरभिट्टा नाकामा अलपत्र परेका थिए। नाकाको निरीक्षणका लागि सामाजिक विकास राज्यमन्त्री जसमाया गजमेरको टोली काँकरभिट्टा आएको थियो।

यसैबीच नाकाको निरीक्षण गर्दै प्रदेश १ का मुख्यमन्त्री राईले कोरोना भाइरसको संक्रमितहरूलाई उपचारका लागि प्रदेश १ मा १०० वटा आइसोलेसन वेड तयार रहेको बताएका छन्। मुख्यमन्त्री राईले तत्कालका लागि प्रदेश भित्रका विभिन्न ६ वटा अस्पतालमा १०० वटा आइसोलेसन वेड तयार भएको र आवश्यकता अनुसार थप गर्दै जाने समेत बताए।

नेपाल प्रवेश गर्ने नेपालीहरूलाई अनिवार्य १४ दिन सरकारले व्यवस्था गरेको क्वारेन्टाइनमा बस्नु पर्ने मुख्यमन्त्री राईले बताए। नाका अवलोकन पछि पत्रकारहरूसँग कुरा गर्दै मुख्यमन्त्री राईले विश्वव्यापी रूपमा फैलिएको कोरोना संक्रमणसँग जुध्न प्रदेश सरकारले तयारी तीव्र पारेको बताउँदै आवश्यकता अनुसार निजी अस्पतालहरूलाई समेत प्रयोग गरी संक्रमितहरूको उपचार गर्ने योजना बनाएको बताए।

संकटकाल बेला सरकारले तयार गरेका योजनालाई सबै नागरिकले पालना गर्नु पर्ने भन्दै मुख्यमन्त्री राईले मानव

जातिलाई नै आइपरेको संकटकाल बेला कसले दुःख पाउँछ भन्ने कुरा हेर्न नहुने समेत बताए।

मुख्य मन्त्रीको निरीक्षण

प्रदेश नम्बर-१ का मुख्यमन्त्री शेरधन राईले भ्रमण जिल्लामा कोरोना भाइरस (कोभिड-१९) जोखिमको पूर्व तयारीको अवस्था बारे स्थलगत निरीक्षण गरेका छन्।

मुख्यमन्त्री राईले सोमवार दिउँसो भद्रपुर र मेचीनगरको अस्थायी क्वारेन्टाइन, मेची अञ्चल अस्पतालको आइसोलेसन वार्ड र पूर्वी नाका काँकरभिट्टाको स्थलगत निरीक्षण गर्दै कोरोना विरुद्धको तयारी अवस्थामा बारे बुझेका थिए।

सीमा नाकासँग जोडिएको भद्रपुर र मेचीनगरको स्थलगत निरीक्षण पश्चात् मुख्यमन्त्री राईले भने- 'लकडाउन भइसकेको अवस्थामा अहिले नेपाली जनताले स्वदेश फर्किने नाममा सीमा नाकामा भीडभाड गर्नु उचित होइन।' 'अहिले विदेशबाट आएका नेपालीहरूलाई भन्दा जो जहाँ हुनुहुन्छ, त्यही सुरक्षित भएर बस्नुपर्ने हुन्छ,' मुख्यमन्त्री राई भने- 'अहिले स्वदेश फर्किएर उहाँहरू ठूलो गल्ती गर्दै हुनुहुन्छ, जुन गल्ती अहिले भइरहेको छ।'

उनले भने- 'नेपाल सरकारले देशभरका सीमा नाका शील गरिसकेको छ, विदेशबाट आउने नेपाली जनताले कोरोनाबाट बच्नुका साथै सावधानी अपनाउन आफै सेल्फ क्वारेन्टाइन गएर बस्नु पर्ने हो, त्यो बाहेक अहिलेको परिस्थितिमा यसलाई नियन्त्रण गर्न अरु कुनै विकल्प छैन।'

प्रदेश अन्तर्गतका जिल्लामा बनाइएको अस्थायी क्वारेन्टाइन र आइसोलेसन वार्डमा भर्ना भएका विरामीका लागि प्रदेश सरकारले खाजासहित आवश्यक वस्तुको प्रवन्ध

एक युवतीमा कोरोना संक्रमणको पुष्टि

बिर्तामोड, चैत १०। फ्रान्सबाट कतार हुँदै शुक्रबार नेपाल आएका एक युवतीमा कोरोना भाइरस पोजेटिभ देखिएको छ।

शुक्रराज ट्रिपिकल तथा सर्वा रोग अस्पतालमा जाँच गर्दा उनमा कोभिड-१९ पोजेटिभ देखिएको स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयका प्रवक्ता विकास देवकोटाले जानकारी दिए। उनलाई अहिले अस्पतालको आइसोलेसनमा राखिएको जनाइएको छ।

सोमवार स्वास्थ्य मन्त्री भानुभक्त ढकालले पत्रकार सम्मेलन गरी कोरोना संक्रमित व्यक्ति काठमाडौंमा फेला परेको जानकारी दिएका हुन्। यसैबीच सरकारले सोमवार कोरोना संक्रमित घोषणा गरेकी १९ वर्षीया नेपाली युवती कतार एयरवेजको जहाजबाट नेपाल आएको खुलेको छ।

नेपाल पर्यटन बोर्डले ४ चैत (मार्च १७) मा कतार एयरवेजबाट युवती नेपाल आएको आफ्नो आधिकारिक ट्वीटर ह्याण्डिलबाट पुष्टि गरेको छ। नेपाल नागरिक उड्डयन प्राधिकरण स्रोतका अनुसार उक्त दिन कतारबाट काठमाडौंका लागि तीनवटा उडान भएका थिए। तर, तीन उडानमध्ये कुनमा ती युवती आएका थिए भन्ने चाँहि नखुलेको बताइएको छ।



यसैबीच फ्रान्सबाट आएका युवतीमा कोरोना भाइरस पोजेटिभ देखिएपछि सरकारले उनको सम्पर्कमा आएकाहरूको खोजी थालेको छ। स्वास्थ्यमन्त्री ढकालले काठमाडौं निवासी ती १९ वर्षीया युवतीको सम्पर्कमा आएजति सबै मानिसको खोजी थालिएको जानकारी दिए।

मन्त्री ढकालले फ्रान्सबाट कतार हुँदै काठमाडौं आउने क्रममा उनी सवार जहाजका यात्रुको पनि खोजी भइरहेको बताए। स्वास्थ्य मन्त्री ढकालका अनुसार फ्रान्समा अध्ययन गर्दै गरेकी ती युवती

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

मिलाउने बताउँदै उनले भने- 'कोरोनाको महामारी फैलिए (बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

काउन्सिलद्वारा निर्देशिका जारी

भाषा, चैत १०। प्रेस काउन्सिल नेपालले कोभिड-१९ को सङ्क्रमणका समाचार सञ्चालन गर्न सञ्चारमाध्यम र सञ्चारकर्मीका लागि निर्देशिका जारी गरेको छ।

काउन्सिलले विश्वव्यापीरूपमा महामारीको रूप लिएको कोरोना भाइरसको सङ्क्रमण सम्बन्धमा समाचार सामग्री प्रकाशन, प्रसारण गर्दा अपनाउनुपर्ने सावधानी र निर्वाह गर्नुपर्ने दायित्वका

सम्बन्धमा महामारीलागत जन स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित समाचार सम्प्रेषण निर्देशिका- २०७६ जारी गरेको हो।

निर्देशिका अनुसार पत्रकार तथा सञ्चारमाध्यमले कोरोना सङ्क्रमणसम्बन्धी सत्यतथ्य र आधिकारिक स्रोत वा विषय विज्ञबाट पुष्टि भएका समाचार सामग्री मात्र सम्प्रेषण गर्ने, पत्रकार तथा सञ्चारमाध्यमले सामाजिक सञ्जाल माफत प्रवाह गर्ने कोरोना सङ्क्रमणसम्बन्धी

समाचार, लेख, सूचना वा जानकारी मर्यादित, सत्य तथ्यपूर्ण र आधिकारिक हुनुपर्ने, सामाजिक सञ्जालका अन्य प्रयोगकर्ताले प्रवाह गरेका कोरोना सङ्क्रमण सम्बन्धी समाचार, जानकारी वा लेख र कमेन्टलाई शेयर, लाइक वा रिट्वीट गरी पुनः प्रकाशन गर्दा पत्रकार तथा सञ्चारमाध्यमले आफूले प्रकाशन गरे सरह आधिकारिकतासमेतको ह्याल गरी

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

विप्लवले आक्रमक कार्यक्रम नगर्ने

भाषा, चैत १०। विश्वमा अधिकांश मुलुकमा फैलिएको कोरोना भाइरसलाई मध्य नजर गर्दै नेत्रविप्लव चन्द्र 'विप्लव' नेतृत्वको नेकपाले आक्रमक कार्यक्रम नगर्ने घोषणा गरेको छ।

सोमवार पार्टी महासचिव विप्लवले

एक विज्ञप्ति जारी गर्दै कोरोना भाइरसले विश्व मानव समुदायलाई ठूलो क्षति पुऱ्याएको र त्यसको असर र जोखिम आम नेपालीमा पनि परेकोले सारा देश एकताबद्ध भएर आफ्नो काममा लान

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

बाल्मीकि एजुकेशन फाउण्डेशन बिर्तामोडको विद्यार्थी भर्ना सम्बन्धी सूचना

शैक्षिक सत्र २०७६/७७ का लागि यस बाल्मीकि एजुकेशन फाउण्डेशनमा नर्सरीदेखि कक्षा ७ सम्म नयाँ विद्यार्थी भर्नाका लागि खुलेको सम्पूर्ण अभिभावकहरूमा सहर्ष जानकारी गराउँदछौं।

भर्ना आवेदन फारम विद्यालय प्रशासनबाट प्राप्त गर्न सकिनेछ।

पहिलो प्रवेश परीक्षा : २०७६ चैत २२ गते शनिवार
समय : विहान १० बजेदेखि दिउँसो १ बजेसम्म

विस्तृत जानकारीका लागि
बाल्मीकि एजुकेशन फाउण्डेशन
बिर्तामोड-१, भाषा (०२३-५४०१२५/ ५४२२२०)

नेपालीहरूको लागि भरपर्दो सेवा

निशान्त मोटरसाइकल पाटर्स एण्ड सर्भिसिड सेन्टर

ROYAL ENFIELD को आधिकारिक बिक्रेता (डिलर) भएकाले ROYAL ENFIELD को सम्पूर्ण पाटर्सहरूमा १०% छुट गरिएको छ।

7th ANNIVERSARY

सातौं वर्षमा प्रवेश गरेको सुखद उपलक्ष्यमा अटो, तीन चक्के टेम्पोको सम्पूर्ण पाटर्सहरू उपलब्ध नराउँदै इडिजनसहितको सम्पूर्ण मर्मत सेवा सुचारु गरिएको छ।

यहाँ जुनसुकै कम्पनीको मोटोसाइकल, स्कुटर र टेम्पोको सम्पूर्ण पाटर्स पाउनुका साथै इडिजन मर्मत पनि गरिन्छ।

निशान्त मोटरसाइकल पाटर्स एण्ड सर्भिसिड सेन्टर
पानीटकीको पहिलो जस्तै कार्य साइड
निशान्त- ०२३२०८६४४/०२३८८४३४९४
इण्डिया, ५६४०१६४४३ नेपाल

GOMENDRA BIRTA MODEL SECONDARY SCHOOL
Birtamode - 4 Jhapa, Nepal.
[023 - 544211]

Admission Open

For Nursery to Class VIII
For the academic session 2077 B.S.
Admission Forms are available at the school's office during office hours (9.00 am - 5.00 pm)

HURRY UP!
Limited seats available



पिएचए नेपालद्वारा सेनिटाइजर, हेण्डग्लोव्स र माक्स प्रदान

वित्तामोड, चैत १० । सामाजिक संस्था पुल्मोनी हाइपरटेन्सन एसोसिएसन नेपाल (पिएचए नेपाल)ले भ्याक्सीमा स्थानमा कोरोना भाइरस कोभिड-१९ वाट बच्न सचेतना सहित सेनिटाइजर, हेण्डग्लोव्स, हेण्ड वास, मास्क वितरण गरेको छ ।



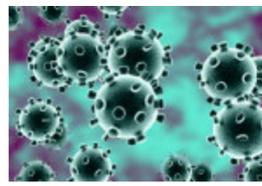
पिएचए नेपालले इलाका प्रहरी कार्यालय, जिल्ला ट्राफिक प्रहरी कार्यालय, सशस्त्र प्रहरीबल वेस क्याम्प शनिचरे, सशस्त्र प्रहरी गुल्म काँक्रेभिट्टा, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी वित्तामोड उपशाखा, अन्तारमनी स्वास्थ्य चौकी वित्तामोडमा पुगेर सचेतना शिक्षा सहित विभिन्न सामग्री वितरण गरेको थियो ।
तीन सय ५० भन्दा बढी सेनिटाइजर, ग्लोव्ससहितका सामग्री वितरण गरेको संस्थाका सल्लाहकार गौरीशंकर गुप्ता

स्वास्थ्य क्षेत्रमा क्रियाशील संस्थाले यस अघि पनि विभिन्न सामग्री समाजमा प्रदान गर्दै आएको छ । यस अघि सो संस्थाले मोरङको मंगलबारेमा पुल्मोनी हाइपरटेन्सन सम्बन्धि स्वास्थ्य शिविर र वित्तामोडमा क्यान्सर रोग सम्बन्धि जनचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गरेको थियो ।
त्यस्तै वित्तामोडमा रहेको अमृता मेडिकोले लयन्स क्लबसंग सहकार्य गर्दै वित्तामोडमा दुई साता अघि देखि नै हात धुने पानीको व्यवस्था गरेको छ । जनचेतना प्रदान गर्दै संस्थाले हात धुना साबुन पानीले हात धुनु पर्ने र सेनिटाइजरको प्रयोग गर्नु पर्ने भन्ने चेतना प्रवाह गरिरहेको छ ।

कामवाहेक घरमै बस्न टोलटोलमा माइक्रोड समेत गर्दैछ ।
यसैबीच सरकारले स्वास्थ्यकर्मीको व्यक्तिगत सुरक्षाका साधनसहित आवश्यक मेडिकल सामग्रीहरू हवाइजहाज चार्टर गरेर ढिलोमा शनिवारसम्म खरिद गरेर ल्याउने भएको छ ।
अन्तर्राष्ट्रिय बजारमै सामान तथा उपकरणको अभाव भएकाले केही ढिला भए पनि अब सबै आवश्यक सामानहरूको व्यवस्था गरिने पोखरेलले बताए ।
बच्च र बचाउन काग्रेसको अपिल
नेपालमा समेत पुष्टि भइसकेको कोरोना भाइरस (कोभिड-१९) वाट बच्न सेल्फ क्वारेन्टाइनको सावधानी अपनाउन नेपाली कांग्रेस भ्याक्सीमा अपिल गरेको छ ।
चीनको हुवान प्रान्तबाट फैलिएको कोरोना भाइरसले विश्वभरी महामारीको रूप लिइरहेको अवस्थामा नेपालसमेत कोरोना संक्रमणको उच्च जोखिममा रहेको भन्दै अपिलमा सचेतना अपनाउन आम जनसमुदायमा आग्रह गरिएको छ ।
नेपाली कांग्रेस भ्याक्सीमा अपिल जारी गर्दै नेपाल समेत कोरोना संक्रमणको उच्च जोखिममा रहेको उल्लेख गर्दै अपिलमा राष्ट्रिय विपत्तिको घडीमा राज्यले अवलम्बन गरेको कोरोना भाइरस विरुद्धको अभियानमा सहयोग पुऱ्याउन आग्रह गरिएको छ ।
आफू सुरक्षित रहेर अरुलाई पनि सुरक्षित राख्ने कार्यमा सहयोग पुऱ्याउन आग्रह गर्दै अपिलमा अत्यावश्यक कामवाहेक जथाभावी घरबाहिर ननिस्कन आग्रह गरिएको छ ।
ज्वरो आउने, रुधामर्की लाग्ने, श्वास प्रश्वासमा गारो हुने, निमोनियाको लक्षण देखिने र थकाई महसुस भएमा तत्काल चिकित्सकको परामर्श लिन आग्रह गरिएको अपिलमा साबुन पानीले हात धुनु, सेनिटाइजरको प्रयोग गर्न, मास्कको प्रयोग गर्न, जंगली तथा घरपालुवा जनावरबाट टाढा रहन, माछा/मासु अण्डा आदि राम्ररी पकाएर मात्रै खान सुझाइएको छ ।
५ वर्षमुनिका बालबालिका र ५० वर्षमाथिका नागरिकहरूलाई विशेष सतर्क रहन आग्रह गर्दै अपिलमा शक्तिवर्द्धक, रोगप्रतिरोधक पोषिलो खानेकुरा खान अपिल गरिएको छ ।
जंकफुड, फास्टफुड जस्ता तयारी तथा सडेगलेका, भुटेका, तारेका खाना नखान सुझाव दिइएको अपिलमा तुलसी, अदुवा, बेसार, मरिचजस्ता घरेलु जडिबुटी, फलफूल, हरियो सागपात, उमारेको गेडागुडीजस्ता पोशिला वस्तुको सेवन गरी रोग प्रतिरोधी क्षमता बढाउन आम जनसमुदायमा अपिल गरिएको छ ।
कोषमा कर्मचारीको तलब
कोरोना भाइरस कोभिड-१९ को संक्रमणबाट

संक्रमितले खोक्दा वा हाङ्ग्युँ गर्दा निस्कने तरल पदार्थ तीन घण्टासम्म बाँच्ने

भाषा, चैत १० । कोरोना भाइरस संक्रमितले खोक्दा वा हाङ्ग्युँ गर्दा निस्कने तरल पदार्थ अर्थात् एअरसोइडमा तीन घण्टासम्म बाँच्ने देखिएको छ ।
अमेरिकाको नेशनल इन्स्टीट्यूट अफ हेल्थले गरेको अध्ययन अनुसार यस्तो थोपा हावामै रहँदा भाइरस तीन घण्टासम्म बाँच्ने देखिएको हो । त्यो भाइरस कागजमा परेमा २४ घण्टा र प्लाष्टिक तथा स्टीलको सतहमा परेमा दुई-तीन दिनसम्म बाँच्ने देखिएको न्यू इङ्ल्याण्ड जर्नल अफ मेडिसिनमा प्रकाशित अध्ययनको निष्कर्ष छ ।
अध्ययनकर्ताहरूका अनुसार तामाको सतहमा भने यो भाइरस चार घण्टा मात्रै बाँच्न सक्ने देखिएको छ । कोरोना भाइरस बढी तापक्रम र आर्द्रता भएको



ठाउँमा धेरै बाँच्न नसक्ने र चिसो ठाउँमा बढी समय बाँच्ने अध्ययनकर्ताहरूले बताएका छन् । यसको अर्थ संक्रमितले प्रयोग गर्ने टिस्यू पेपर तथा संक्रमितको सम्पर्कमा रहेका कागजमा २४ घण्टासम्म भाइरस जीवित हुन्छ भने ढोकाका चुकुल र ह्याण्डल, ल्यामिनेट गरिएका टेबल वा कम्प्युटरका किबोर्डहरूमा परेका भाइरस लामो समय जीवित रहन सक्छन् ।

तर, सजिलै उपलब्ध हुने स्यानिटाइजरहरूबाट भाइरसलाई सजिलै मान्न सकिने पनि अध्ययनकर्ताहरूले बताएका छन् । ६२ दशमलव ५ प्रतिशत अल्कोहल वा शून्य दशमलव ५ प्रतिशत हाइड्रोजन प्रोक्साइड वा ० दशमलव १ प्रतिशत सोडियम हाइपोक्लोराइट भएको सरसफाई उत्पादन प्रयोग गर्दा भाइरस नष्ट हुने अध्ययनको निष्कर्ष छ ।
कपडामा भने कति समय नयाँ कोरोनाभाइरस जीवित रहन्छ भन्ने स्पष्ट छैन । संक्रमितको प्रत्येक खोकीमा कति कोरोना भाइरसका निस्कन्छन् भन्ने अध्ययन भएको छैन । तर, रुग्णकोको भाइरस प्रत्येक थोपामा दशौँ हजार हुने भएकोले कोरोनामा पनि त्यही अनुमान गरिएको अध्ययन प्रतिवेदनमा उल्लेख

गरिएको छ ।
हावामै रहने थोपामा केही घण्टा तथा सतहमा अर्ध लामो समय बाँच्ने भएकोले मास्कको प्रयोग, नियमित हात धुने, प्रयोग गरिरहने ढोकाका चुकुल, रेलिङ, कम्प्युटर लगायतका वस्तु सफा गरिरहने गरेमा संक्रमण फैलनेक्रम कम हुने अध्ययनकर्ताहरूले बताएका छन् ।
विश्व स्वास्थ्य संगठन र अन्य स्वास्थ्य सम्बन्धी संस्थाहरूले कोरोनाबाट बच्न हात धोइरहनु र छोइरहने ठाउँका सतहहरू दैनिक सफा गर्न आवश्यक भएको बताएका छन् । अध्ययनकर्ताले अनुहारका कुनै अंग छुनु अघि साबुनपानीले राम्रोसँग हात धोएमा र व्यक्तिबीचको दूरी कम्तीमा एक मिटर कायम गरेमा पनि संक्रमण फैलने क्रम निकै रोकिने बताएका छन् ।

बिजुलीको बिलमा जरिवाना तिर्नु नपर्ने

भाषा, चैत १० । विद्युत् महसुल तिर्ने समय भएको छ । अब कसरी तिर्ने होला भन्ने चिन्ताले धेरैलाई सताएको हुनसक्छ । कोरोना भाइरस सङ्क्रमणको त्रासका कारण महसुल बुझाउन असमर्थ भएका बेला सरकारले विद्युत् महसुल तिर्ने समय सार्नको भए पनि कुनै चिन्ता नलिन आग्रह गरेको छ ।
ऊर्जा, जलस्रोत तथा सिंचाइ मन्त्री वर्षमान पुनले सरकारले विश्वव्यापी महामारीका रूपमा फैलिएको कोरोना भाइरसको सम्भावित सङ्क्रमणको जोखिम कम नभएसम्म अनलाइनमाफत विद्युत्

महसुल भुक्तानी गर्न सकिने व्यवस्था मिलाइएको जानकारी दिए । मन्त्री पुन प्राधिकरण सञ्चालक समितिको अध्यक्षसमेत हुन् ।
महसुल काउण्टरमा हुने भीडभाडका कारण सङ्क्रमणको जोखिम उच्च हुने भएकाले अनलाइनबाटै महसुल भुक्तानीको व्यवस्था मिलाउन लागिएको हो ।
इन्टरनेटको सहज आपूर्ति अभावमा ग्राहकले समयमै महसुल भुक्तानी गर्न नसके उक्त अवधिमा जरिवाना नलान्ने र लाइन नकाटिने मन्त्री पुनले बताए ।

काउन्सिलद्वारा

सम्प्रेषण गर्नुपर्ने उल्लेख गरिएको छ ।
यस्तै पत्रकार तथा सञ्चारमाध्यमले आशङ्कित वा सङ्घर्षको आशङ्कित गरिएका वा सङ्घर्षको व्यक्तित्व गौपीयतामा ध्यान दिनुपर्ने, कोरोना भाइरसको शङ्का भएकाको परिचय गोप्य राख्नुपर्ने, साथै सङ्घर्ष व्यक्तिलाई नकारात्मक असर पार्न सक्ने सामग्री उत्पादन, प्रकाशन, प्रसारण र वितरण नगर्ने, सङ्घर्ष व्यक्तिको सचेत स्वीकृति र सम्बन्धित आधिकारिक स्रोतको अनुमति बिना परिचय सार्वजनिक गर्न नहुने कुरासमेत निर्देशिका उल्लेख गरिएको छ ।
यसैगरी पत्रकार तथा सञ्चारमाध्यमले कोरोना सङ्क्रमणसम्बन्धी समाचार सामग्री प्रवाह गर्दा कोरोना भाइरसलाई कुनै देश, क्षेत्र वा समुदायसँग जोड्ने वा तिनका कारण फैलिएको भनेर आरोपित गर्न नहुने, कुनै पनि सङ्घर्ष व्यक्तिलाई लाञ्छना वा व्यक्तिगत आरोप लगाउने गरी समाचार सम्प्रेषण गर्न नहुने, पत्रकार तथा सञ्चारमाध्यमले कोरोना सङ्क्रमणसम्बन्धी समाचार सामग्री प्रवाह गर्दा नेपाल सरकारको आधिकारिक निकायबाट पुष्टि नभएका अनाधिकृत, गलत र अतिरञ्जनापूर्ण सूचना तथा हल्लालाई स्थान दिन नहुने, पाठक, स्रोत र दर्शकमा निराशा वा उत्तेजना हुन नदिन सदैव विशेष संवेदनशीलता र सतर्कता अपनाउनु पर्ने निर्देशिका उल्लेख गरिएको छ ।
यसैगरी पत्रकार तथा सञ्चारमाध्यमले सङ्घर्षित व्यक्तिको नातेदार वा नजिकका व्यक्तिको नाम, ठेगाना र पहिचान खुल्नेगरी समाचार, तस्वीर र दृश्य उत्पादन, वितरण वा प्रकाशनप्रसारण गर्न नहुने,

पत्रकार तथा सञ्चारमाध्यमले सङ्क्रमण भई निधन भएका व्यक्तिका दृश्य एवम् तस्वीर सम्प्रेषण गर्न नहुने, पत्रकार तथा सञ्चारमाध्यमले प्रवाह गरेका कोरोना सङ्क्रमण सम्बन्धी समाचार सामग्रीमा कुनैपनि त्रुटि एवम् गल्ती भेटिएमा यथाशीघ्र सच्याइ त्यसबारे सोही सञ्चारमाध्यमबाट सार्वजनिक जानकारी गराउनुपर्ने उल्लेख गरिएको छ । निर्देशिकाको पत्रकार तथा सञ्चारमाध्यमले पालना गरे / नगरेको काउन्सिलले अनुगमन गरी आवश्यक कारवाही गर्न सक्नेसमेत उल्लेख गरिएको छ ।
विप्लबले
आग्रह गरेका छन् ।
उनले आफ्ना नेता-कार्यकर्तालाई पनि कोरोना महामारीविरुद्धको अभियानमा लाग्न निर्देशन दिएका छन् ।
एक
काठमाडौँकै बासिन्दा भएकाले उनी वसेको क्षेत्रमा मानिससँग सोधखोज थालिएको छ ।
यसअघि चीनबाट आएका एक जना नेपालीको स्वास्थ्य परीक्षण गर्दा कोरोना पोजेटिभ देखिएको थियो । तर, उनी उपचारपछि निको भएर घर फर्किसकेका छन् ।
सरकारले कोरोना संक्रमण रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि सबै अन्तर्राष्ट्रिय नाका बन्द गराएको छ भने अन्तर्राष्ट्रिय उडानसमेत बन्द गरेको छ ।

आजबाट ...

भने स्थानीय तह र अस्पतालमा तयारी गरिएको अस्थायी आइसोलेसन र क्वारेन्टाइन काम हुँदैन, तत्काल प्रारम्भिक अवस्थाका विरामीलाई राख्नलाई मात्र यो बनाइएको हो, त्यसैले प्रदेश सरकारले एक साताभित्र विराटनगरमा स्थायी ५० बेडको आइसोलेसन बाड बनाउँदैछ ।

उनले भने- 'त्यसवाहेक नागरिकको स्वास्थ्यका लागि प्रदेशका कुन-कुन अस्पताल, कुन-कुन होटल खाली गर्नुपर्ने हो, ती कदमहरू परिस्थिति र आवश्यकता अनुसार चाल्नेछौं ।' कोरोना सङ्घर्षित विरामीकै नामबाट अहिले चिकित्सकहरूमा भय पैदा भएको छ, उनले भने- 'डराउनु पर्ने अवस्था छैन, चिकित्सकका लागि सङ्घीय तथा प्रदेश सरकारले प्रोत्साहन भन्दादेखि आवश्यक स्वास्थ्य सामग्रीसहित उनीहरूको सुरक्षाका लागि सरकार गम्भीर छ ।

यता भद्रपुर नगरपालिकाले भद्रपुर-१० स्थित कलबलगुडी प्रशिक्षण केन्द्रमा ३२ बेडको अस्थायी क्वारेन्टाइन सञ्चालनमा ल्याइसकेको छ । नगरपालिकाको संयोजनमा स्थापना गरिएको क्वारेन्टाइनको जिम्मा नेपाली सेनाले लिएको छ ।
नयाँ श्रीनाथ गणले सेनाकै डा. सुलभ श्रेष्ठसहितको चिकित्सक टोली खटाइसकेको छ । सेनाले त्यसका लागि सबै तयारी थालिसकेको गणका मेजर अमर जङ्ग थापाले जानकारी दिए ।
त्यस्तै मेची अस्पतालमा ८ बेडको आइसोलेसन बाड बनाइसकेको अस्पतालका मेसु डा. पीताम्बर ठाकुरले जानकारी दिए । त्यस्तै मेचीनगर नगरपालिका बडा नम्बर ११ स्थित धाइजन स्वास्थ्य चौकी भवनमा २५ बेडको अस्थायी क्वारेन्टाइन तयार गरिसकेको छ ।

सार्वजनिक कार्यालयपनि पनि बन्द

सरकारले अत्यावश्यक सेवा प्रवाह गर्न वाहेकका अन्य सबै सरकारी तथा सार्वजनिक कार्यालयहरू पनि बन्द गर्ने भएको छ ।
ती कार्यालयबाट सेवा प्रवाह बन्द गर्ने तर कर्मचारीले कार्यालयमा हाजिर हुने भनिए पनि कार्यालय खुलेपछि सेवाग्राही पुग्ने भएकाले कर्मचारीलाई नै विदा दिन लागिएको हो ।
बैठकले कर्मचारीलाई घर घरमै तयारी अवस्थामा बस्ने तर कार्यालय आउन नपर्ने गरी निर्देशन दिने तयारी छ । कार्यालय प्रमुख र उच्च पदस्थ कर्मचारीको हकमा भने विदा हुने छैन ।

सबै कार्यालय बन्द नगर्दासम्म सडकमा र सार्वजनिकस्थलमा सर्वसाधारणको आवागमन नरोकिएको कारण कर्मचारीलाई विदा दिन लागिएको हो ।
स्रोतका अनुसार मंगलबारदेखि सर्वसाधारणलाई घरभित्रै रहनु पर्ने गरी विशेष निर्णय भएको छ । प्रहरीले घर बाहिर ननिस्कन र अत्यावश्यक

कामवाहेक घरमै बस्न टोलटोलमा माइक्रोड समेत गर्दैछ ।

यसैबीच सरकारले स्वास्थ्यकर्मीको व्यक्तिगत सुरक्षाका साधनसहित आवश्यक मेडिकल सामग्रीहरू हवाइजहाज चार्टर गरेर ढिलोमा शनिवारसम्म खरिद गरेर ल्याउने भएको छ ।
अन्तर्राष्ट्रिय बजारमै सामान तथा उपकरणको अभाव भएकाले केही ढिला भए पनि अब सबै आवश्यक सामानहरूको व्यवस्था गरिने पोखरेलले बताए ।

बच्च र बचाउन काग्रेसको अपिल

नेपालमा समेत पुष्टि भइसकेको कोरोना भाइरस (कोभिड-१९) वाट बच्न सेल्फ क्वारेन्टाइनको सावधानी अपनाउन नेपाली कांग्रेस भ्याक्सीमा अपिल गरेको छ ।
चीनको हुवान प्रान्तबाट फैलिएको कोरोना भाइरसले विश्वभरी महामारीको रूप लिइरहेको अवस्थामा नेपालसमेत कोरोना संक्रमणको उच्च जोखिममा रहेको भन्दै अपिलमा सचेतना अपनाउन आम जनसमुदायमा आग्रह गरिएको छ ।
नेपाली कांग्रेस भ्याक्सीमा अपिल जारी गर्दै नेपाल समेत कोरोना संक्रमणको उच्च जोखिममा रहेको उल्लेख गर्दै अपिलमा राष्ट्रिय विपत्तिको घडीमा राज्यले अवलम्बन गरेको कोरोना भाइरस विरुद्धको अभियानमा सहयोग पुऱ्याउन आग्रह गरिएको छ ।
आफू सुरक्षित रहेर अरुलाई पनि सुरक्षित राख्ने कार्यमा सहयोग पुऱ्याउन आग्रह गर्दै अपिलमा अत्यावश्यक कामवाहेक जथाभावी घरबाहिर ननिस्कन आग्रह गरिएको छ ।
ज्वरो आउने, रुधामर्की लाग्ने, श्वास प्रश्वासमा गारो हुने, निमोनियाको लक्षण देखिने र थकाई महसुस भएमा तत्काल चिकित्सकको परामर्श लिन आग्रह गरिएको अपिलमा साबुन पानीले हात धुनु, सेनिटाइजरको प्रयोग गर्न, मास्कको प्रयोग गर्न, जंगली तथा घरपालुवा जनावरबाट टाढा रहन, माछा/मासु अण्डा आदि राम्ररी पकाएर मात्रै खान सुझाइएको छ ।
५ वर्षमुनिका बालबालिका र ५० वर्षमाथिका नागरिकहरूलाई विशेष सतर्क रहन आग्रह गर्दै अपिलमा शक्तिवर्द्धक, रोगप्रतिरोधक पोषिलो खानेकुरा खान अपिल गरिएको छ ।
जंकफुड, फास्टफुड जस्ता तयारी तथा सडेगलेका, भुटेका, तारेका खाना नखान सुझाव दिइएको अपिलमा तुलसी, अदुवा, बेसार, मरिचजस्ता घरेलु जडिबुटी, फलफूल, हरियो सागपात, उमारेको गेडागुडीजस्ता पोशिला वस्तुको सेवन गरी रोग प्रतिरोधी क्षमता बढाउन आम जनसमुदायमा अपिल गरिएको छ ।
कोषमा कर्मचारीको तलब
कोरोना भाइरस कोभिड-१९ को संक्रमणबाट

बच्च भ्याक्सीमा अपिल जारी गर्दै नेपाल समेत कोरोना संक्रमणको उच्च जोखिममा रहेको उल्लेख गर्दै अपिलमा राष्ट्रिय विपत्तिको घडीमा राज्यले अवलम्बन गरेको कोरोना भाइरस विरुद्धको अभियानमा सहयोग पुऱ्याउन आग्रह गरिएको छ ।
नेपाली कांग्रेस भ्याक्सीमा अपिल जारी गर्दै नेपाल समेत कोरोना संक्रमणको उच्च जोखिममा रहेको उल्लेख गर्दै अपिलमा राष्ट्रिय विपत्तिको घडीमा राज्यले अवलम्बन गरेको कोरोना भाइरस विरुद्धको अभियानमा सहयोग पुऱ्याउन आग्रह गरिएको छ ।
आफू सुरक्षित रहेर अरुलाई पनि सुरक्षित राख्ने कार्यमा सहयोग पुऱ्याउन आग्रह गर्दै अपिलमा अत्यावश्यक कामवाहेक जथाभावी घरबाहिर ननिस्कन आग्रह गरिएको छ ।
ज्वरो आउने, रुधामर्की लाग्ने, श्वास प्रश्वासमा गारो हुने, निमोनियाको लक्षण देखिने र थकाई महसुस भएमा तत्काल चिकित्सकको परामर्श लिन आग्रह गरिएको अपिलमा साबुन पानीले हात धुनु, सेनिटाइजरको प्रयोग गर्न, मास्कको प्रयोग गर्न, जंगली तथा घरपालुवा जनावरबाट टाढा रहन, माछा/मासु अण्डा आदि राम्ररी पकाएर मात्रै खान सुझाइएको छ ।
५ वर्षमुनिका बालबालिका र ५० वर्षमाथिका नागरिकहरूलाई विशेष सतर्क रहन आग्रह गर्दै अपिलमा शक्तिवर्द्धक, रोगप्रतिरोधक पोषिलो खानेकुरा खान अपिल गरिएको छ ।
जंकफुड, फास्टफुड जस्ता तयारी तथा सडेगलेका, भुटेका, तारेका खाना नखान सुझाव दिइएको अपिलमा तुलसी, अदुवा, बेसार, मरिचजस्ता घरेलु जडिबुटी, फलफूल, हरियो सागपात, उमारेको गेडागुडीजस्ता पोशिला वस्तुको सेवन गरी रोग प्रतिरोधी क्षमता बढाउन आम जनसमुदायमा अपिल गरिएको छ ।
कोषमा कर्मचारीको तलब
कोरोना भाइरस कोभिड-१९ को संक्रमणबाट

गाउँपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत जीवन निरौलाले जानकारी दिए ।
गाउँपालिकामा भण्डे ८० जना कर्मचारी रहेको बताइन्छ । यो सँगै गाउँपालिकाले भ्याक्सीमा अपिल जारी गर्दा गाउँपालिकावासीलाई ८ हजार मास्क वितरण गर्ने भएको छ । नेपाल रेडक्रस सोसाइटी र प्रहरीसंगको साभेदारीमा विभिन्न सचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै घरघरमै पुगेर मास्क वितरण गर्ने र आवश्यक पर्ने सामग्री प्रदान गर्ने निर्णय भएको प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत निरौलाले जानकारी दिए ।
गाउँपालिकाले एम्बुलेन्स सेवासमेत नि:शुल्क प्रदान गर्ने भएको छ ।



नेपाल औषधि व्यवसायी संघ मेची अञ्चल शाखा

प्रेस विज्ञप्ती

मिति २०७६ / १२ / १०

कोरोना भाइरसको महामारीका कारण नेपालसहित सिङ्गो विश्व आक्रान्त भएको छ । यस विषम परिस्थितिमा हामी औषधि व्यवसाय जस्तो अत्यन्त आवश्यक एवम् संवेदनशील सेवा प्रदायकहरूलाई कसरी सुरक्षित, प्रभावकारी तथा मर्यादित बनाउने भन्ने बारेमा तपशिलका बुँदाहरूमा ध्यान दिई सो अनुसार कार्यान्वयन गर्न गराउन सम्पूर्ण औषधि व्यवसायीहरूलाई आग्रह गरिन्छ ।

- डाक्टर राखी क्लिनिक संचालन गर्ने खुद्रा औषधि व्यवसायीहरूले OPD सेवा सकेसम्म संचालन नगर्ने र अत्यावश्यक इमरजेन्सी सेवाहरू मात्र प्रदान गर्ने ।
- खुद्रा व्यवसायीहरूले औषधिको आवश्यक तथा उचित मात्रामा मात्र भण्डारण एवम् विक्री वितरण गर्ने ।
- औषधि उपभोक्ताहरूले पनि आवश्यकता अनुसार औषधि खरिद गर्ने, अनावश्यक मात्रामा औषधि भण्डार नगर्नु हुन संघ विनम्र अनुरोध गर्दछ ।
- खुद्रा औषधि व्यवसायीहरूले आ-आफ्नो औषधि पसलमा अनावश्यक भिडभाड हुन नदिने गरि उचित व्यवस्थापन गर्ने ।
- थोक औषधि व्यवसायीहरूसमेत धेरै भिडभाड नगराई हालको परिस्थितिलाई मध्यनजर राखी सेवार्थ लागि निश्चित समय निर्धारण एवम् व्यवस्थित गरि खुद्रा औषधि विक्रेताहरू लाई सूचित गर्ने ।
- औषधि तथा औषधिजन्य कुनै पनि वस्तुका आचारसंहितामा रही विक्री वितरण गर्नु हुन निवेदन गरिन्छ ।

कालाबजारी जस्तो घुणित कार्य गरेको पाइएमा हुने कारवाहीमा संघको कुनै जिम्मेवारी हुने छैन । अन्यमा हालको विषम परिस्थितिमा हामी औषधि व्यवसायीहरूको गहन तथा अत्यन्त अहम जिम्मेवारी भूमिका रहेको हुनाले आ-आफ्नो सामाजिक तथा व्यवसायिक उत्तरदायित्व निर्वाह गर्न एवम् आवश्यक परेमा जुनसुकै समयमा सेवामा तय रहनेको सम्बन्धित पत्रहरूलाई जानकारीको लागि अनुरोध छ ।



गौतम गुप्ता
अध्यक्ष
नेपाल औषधि व्यवसायी संघ
भ्याक्सी जिल्ला शाखा



नरेन्द्र बस्नेत
अध्यक्ष
नेपाल औषधि व्यवसायी संघ
मेची अञ्चल शाखा, दमक

ADMISSION OPEN

Liberty School announces New Admission From Nursery through Class-VIII for the academic session-2020-21.

School has an "ultra modern" building equipped with well-resourced library, computer lab, science lab and multimedia lab.

visit the school for forms and further enquiry.



Anarmani Liberty School

Birtamod-5, Old Bhadrapur Road, Jhapa
jhapaliberty@gmail.com (Ph: 023-543073, 9841507965)

आकर्षक घडैरी बित्रीमा

भाषाको अर्जुनधारा-९स्थित कटहरडाँडामा कालोपत्रे पिच बाटोले छोएको ३६ फिट मुख भई पश्चिम फर्केको धरायसी तथा व्यापारीक प्रयोजनको लागि भिटाहरू एकमुष्ट वा टुक्रा गरी लिन चाहने व्यक्तिले सम्पर्क राख्नुहोला ।
नोट: जम्मा जग्गाको क्षेत्रफल ११ कठ्ठा
सम्पर्क: नरेश श्रेष्ठ (सो. नं. ९८४२६२४९५०, ९८१७०२९८५५)

बिर्ता (सेफ्टी तथा ढल सफाई)

बिर्तामोड, भाषा

(पहाडी क्षेत्रमा पनि यो सेवा उपलब्ध छ ।)



मूपाल बुदाथोकी
023-545402
9825952677
9825952680

पूर्वाञ्चलले सबैगढा ढलो ग्याफुन सिस्टमबाट सफाई गरिन्छ ।

सेफ्टी तथा ढल सफाई गर्नु परेमा हामीलाई सम्पर्कनुहोस् ।



सामुहिकताको खाँचो

सरकारले भारत र चीनसँग जोडिएका सबै नाका बन्द गरेको छ । दिलै भए पनि सरकारले बुद्धिजीवी, चिकित्सक र नागरिक अगुवाहरूको अनुरोधलाई स्वीकार गरेर सम्भावित संकटबाट जोगिन महत्त्वपूर्ण निर्णय गर्‍यो । यही निर्णय अधिल्लो साता गरिएको भए कोरोना भाइरस आतंकलाई मत्थर गर्न धेरै सहज हुने थियो । धेरै नाका बन्द गरिँदा आवागमन भन्ने बाक्लो र अनियन्त्रित हुन थालेपछि सम्पूर्णरूपले बन्द गर्न सरकारलाई विश्व स्वास्थ्य संगठनको निर्देशन बाध्यकारी भयो सायद । जे भए पनि निर्णय स्वागतयोग्य छ । तर, आजकै अवस्थाले कोरोना संक्रमणको जटिलताको भने अन्त्य हुँदैन कि ?

यसबेला देश अन्धौलको अवस्थामा छ । भाइरसको संक्रमणबाट चिकित्सक, स्वास्थ्यकर्मी लगायत स्वास्थ्य संस्थासँग सरोकार राख्नेहरू सबैभन्दा बढी जोखिममा छन् । उनीहरूको जीवन जोखिममा नपर्ने त्यसका लागि जनताले विशेष सतर्कता अपनाउनु पर्दछ । सरकारको निर्देशनमा स्थानीय तहका सेवाग्राही कार्यालयहरू बन्द छन् । मानिसको भीडभाड हुने ठाउँहरू बन्द गरिएका छन् । तर, पनि मानिस कुनै चाडपर्व आए जस्तै अनावश्यक ढंगले आवागमन गरिरहेको छ । यसले स्वास्थ्य चुनौति थपिएको छ । आत्मरक्षाका लागि घरमै बस्ने सरकारको निर्देशन खासगरी शहर बजारमा पालना भइरहेको छैन । 'एउटा विराउने शाखा पिराउने' उखान चरितार्थ हुने अवस्था यही हो । एउटाको असावधानी र लापरवाहीले निर्दोष व्यक्ति सङ्क्रमित हुन सक्छन्, त्यसतर्फ कम्तीमा पढेलेखेकाहरू आफूलाई सचेत ठान्नेहरूले बुझ्नुपर्ने हो । यतिबेला भ्रामक समाचारहरू र आधारहीन सूचनाहरू सामाजिक सञ्जालमा सम्प्रेषण गर्नु गम्भीर अपराध हो । त्यस्तै अपराध हो 'लक डाउन' को अवस्थामा आफूलाई क्वारेन्टाइन नगर्नु । यी दुबै दोषीलाई अब कफ्यूकै परिभाषामा राखेर कडा कारावाही गर्न प्रहरी प्रशासनलाई निर्देशन दिनु पर्दछ ।

विश्व नै सङ्कटमा परेको समय हामी त्यसबाट मुक्त हुन सक्दौं । त्यसैले यो सङ्कट सरकार एकलैले समाधान गर्ने पनि होइन । यसका लागि सबै तह, वर्ग, क्षेत्रका नागरिक लगायत संघ-संस्थाहरूले सहकार्य गर्नुपर्दछ । जनताको जीवनसँग प्रत्यक्ष जोडिएका स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरू चिकित्सक, एम्बुलेन्स चालक, प्रहरी, सेना लगायतको जीवन रक्षा गर्दै आवश्यक सेवा तत्काल प्रवाह गर्न स्थानीय सरकारका प्रमुख, प्रदेश प्रमुख, प्रदेश सरकार प्रमुख, सम्पूर्ण जनप्रतिनिधिहरूले आफूलाई जिम्मेवार बनाउनु पर्दछ । राष्ट्र र जनताका लागि के गर्न सकिन्छ त्यसतर्फ उनीहरूको समर्पण देखिनु पर्दछ । यो सङ्कटमा एक्लो प्रयासभन्दा पनि सहकार्य र उत्तरदायीपूर्ण उपस्थिति आवश्यक छ, सबैले अनुभूत गरौं ।



भुवन तामाङ

एक घर एक स्वास्थ्यकर्मी अबको आवश्यकता

कहिलेकाहीँ प्रसंग चल्ने गर्दछ कि नेपालको शिक्षा निकम्मा छ । एम.ए. या पि.एच.डी. गरेकाहरूमा समेत सीप हुँदैनन् । केवल सिद्धान्त धोकेर आएका हुन्छन् । विद्यालय, विश्वविद्यालय शिक्षा सकेर अपवाद बाहेक कसैले पनि उद्योग, व्यापार, व्यावसाय या कुनै पनि सीपमूलक इलम गरी स्वावलम्बी बनेको पाइँदैन । विद्यालय, विश्वविद्यालयका उत्पादनहरू सबैजसो जागिरको खोजीमा हुन्छन् न कि उद्यमी बन्ने । नेपालको शिक्षामा सुधार ल्याउन धेरै कदम चालिए, तर उद्यममुखी भने हुन सकेनन् ।

अर्को प्रसंग पनि उद्दे गर्दछ कि सबै नेपालीलाई सैनिक तालिम दिनुपर्छ ता कि भविष्यमा देशको सुरक्षामा खतरा आयो भने सबै नेपाली देश रक्षाको लागि लड्न योग्य होउन् । त्यसैगरी व्यक्तिगत सुरक्षाका लागि आत्मरक्षा तालिम लिनुपर्छ भन्ने तर्कहरू पनि सुनिने गर्दछन् । तर, हाल विश्वमा भइरहेको कोरोना भाइरस संक्रमणको घटनालाई मध्यनजर गर्दा 'एक घर एक स्वास्थ्यकर्मी'को अवधारणा लागू गरिनु अबको आवश्यकता देखिन्छ । स्वास्थ्यको क्षेत्रमा नेपाली जनताहरू विल्कुलै अनभिज्ञ छन् भन्दा बढी हुँदैन होला । उच्च शिक्षा हासिल गरेकाहरूलाई समेत सामान्य रोगको रोकथाम र उपचारबारे सामान्य उपाय पनि थाहा हुन्छन् ।

कस्तो अवस्थामा सिटामोल, निको या डिकोल्ड या साइनेक्स ट्याब्लेट सेवन गर्ने ? यति पनि छुट्याउने ज्ञान हुँदैन नेपालका शिक्षितहरूमा पनि । यो कस्तो बेपर्वाही वा कमजोरी हो ? दश रुपैयाँको दवाई के का लागि, कसरी, कति मात्रा र कति दिन सेवन गर्नुपर्छ भन्ने नजानेर नेपालीहरू कम्तीमा दश हजार खर्चन बाध्य छन् र त्यति कै दुःख पाउन पनि । यस्तो स्थिति भएको हाम्रो देशमा कोरोना भाइरसको संक्रमण सघन भई दियो भने कस्तो भयावह स्थिति आउँछ होला ? अनुमान गरौं त । महामारीको स्थिति आउँदा अन्तर्राष्ट्रिय सहयोग या संयुक्त राष्ट्र संघीय सहयोग आउँछ भन्ने आशा गर्नु स्वभाविकै भए पनि महामारीको सामना खुद नेपालीहरू आफैले गर्न सक्नु चाहिँ निकै बुद्धिमान्नी, सुरक्षित र भरपर्दो उपाय हुनसक्छ ।

नेपालमा प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र र त्यसमाथिका

स्तरका अस्पतालहरूमा मात्र डाक्टर (एम.बि.बि.एस.) तहका स्वास्थ्यकर्मी हुन्छन् । स्वास्थ्यचौकी, उपस्वास्थ्य चौकीहरूमा डाक्टर तहको दरवन्दी हुने गरेका छैनन् । यसले के देखाउँछ भने नेपालमा डाक्टर तहका स्वास्थ्य जनशक्ती धेरै कम छन् । अहिलेसम्म डाक्टर अभावको दूलो समस्या भोग्नु परेको छैन । तर, कोरोना भाइरस जस्तो डरलाग्दो संक्रमणलाई मध्यनजर गर्दा डाक्टर तहको स्वास्थ्य जनशक्ती धेरै कम हुन जाने

जस्तो जटिल महामारी फैलिएको अवस्थामा भने डाक्टर र सो भन्दा कम तहका स्वास्थ्य जनशक्ती पनि अभाव हुने निश्चित छ । दूला विपत्तमा डाक्टरहरूलाई सहयोग गर्ने स्वास्थ्य जनशक्ति यिनै त हुन् ।

दूला महामारीका बेला डाक्टर लगायत स्वास्थ्यकर्मी व्यवस्थापन कसरी गर्ने भनेर सरकारले भरपर्दो योजना बनाएको देखिँदैन । अब भने ढिला गर्नुहुन किनकि, बढीमा दशकको

शिक्षा दिइन्छ । तर, यसलाई सघन शिक्षाको रूपमा विकास गरिनु अब ढिला गरिनु हुन्न । यसो गर्दा प्रत्येक घरमा कम्तीमा एक स्वास्थ्यकर्मी उपलब्ध हुने छन् । जसले महामारी रोकथाम गर्न, संक्रमण रोकन र उपचार गर्न निकै सहज र परिणाममुखी हुनेछ । बिरामीहरूलाई डाक्टरले हेर्नुभन्दा अघिका र पछिका समयमा टेककेयर गर्ने मध्यमस्तरका स्वास्थ्यकर्मी घर-घरै भएपछि महामारी निपट्न अवश्य पनि सहज हुनेछ ।

नेपालमा प्रविणता प्रमाणपत्र तहभन्दा कम तहका स्वास्थ्य या चिकित्सा शिक्षा नदिने नीति नेपाल सरकारले लिएको छ । यसको असर कस्तो पर्ने हो हेर्न बाँकी छ । वेरोजगारी समस्या भने अवश्य नै निम्त्याउने छ । तर, नेपालको सबैजसो अस्पताल तथा क्लिनिकहरूमा प्रविणता प्रमाणपत्रतह मुनिका स्वास्थ्यकर्मीहरूले डाक्टरहरूलाई सघाइरहेका छन् । यो तहको जनशक्ति हटाउने हो भने नेपालका अस्पतालहरू अधुरा हुने छन् । यदि विद्यालय (दश जोड दुईसहित) तथा विश्वविद्यालय तहमा एक विषय मध्यमस्तरका स्वास्थ्यकर्मी उत्पादन गर्ने विषय (महामारीजन्यका लागि) समावेश गरे देशमा भविष्यमा आउने जस्तोसुकै महामारी निपट्न सकिन्छ । जनताहरूलाई तत् स्थानमै क्वारेन्टाइन या आइसोलेसनमा राख्नदेखि डाक्टर या विशेषज्ञबाट जाँच हुनुभन्दा अघि गरिने तयारीदेखि जाँच पछिको उपचार, हेरचाह, फलोअप आदिका लागि पर्याप्त स्वास्थ्यकर्मी उपलब्ध हुने छन् ।

यसो गर्न सम्भव नभए, शहर बजार तथा गाउँ-गाउँमा अनिवार्य रूपमा महामारी रोकथाम, उपचार सम्बन्धी उपयुक्त अवधिको स्वास्थ्य तालिम दिने व्यवस्था मिलाउनुपर्छ । महामारी फैलिइसकदा मौजुदा स्वास्थ्यकर्मीहरूले जसोतसो थ्याइरहेका छन् । तर, कोरोना भाइरस जस्तो महामारी आएमा मौजुदा स्वास्थ्यकर्मी पक्कै पनि निकै कम हुनेछन् । यस्तो अवस्थामा के गर्ने ? उत्तर छैन । भरपर्दो उपायको रूपमा, विद्यालय तथा विश्वविद्यालय तहमा एउटा विषय 'चिकित्सा' पढाएर महामारीजन्य रोगको रोकथाम तथा उपचारका लागि स्वास्थ्यकर्मी तयार गर्नु निकै उपयुक्त हुन्छ । विद्यालय तहमा सामान्य स्वास्थ्य



निश्चित छ । नेपाल लगायत विश्वमै डाक्टर पढ्न धेरै महँगो पर्ने गरेको छ । त्यसैले डाक्टर उत्पादन पनि कम हुने गरेका छन् । नेपालमा मेडिकल कलेज त छन्, तर ती निकै महँगो र विभिन्न समस्यामा जेलिएका छन् । सरकारले नियमन गर्न सकिरहेको छैन । यी मेडिकल कलेजबाट उत्पादित डाक्टरहरू पनि नेपालका लागि निकै नै कम हुन्छन् यदि कोरोना भाइरस जस्तो महामारी फैलियो भने । भाइरस तथा ब्याक्टिरियाजन्य सिजनल रोग निपटन डाक्टर तहभन्दा मुनिका स्वास्थ्य जनशक्ती पनि योग्य हुन सक्छन् । अहिलेसम्मका अभ्यासहरूले यही देखाउँछ, तर कोरोना भाइरस

अन्तरालमा विश्वमा दूला महामारी आइरहेको छ । नेपालमा भाडा पखाला, भाइरल ज्वरो, प्फू र डेंगु जस्ता महामारी बारम्बार आइरहेका छन् । मौजुदा स्वास्थ्यकर्मीहरूले जसोतसो थ्याइरहेका छन् । तर, कोरोना भाइरस जस्तो महामारी आएमा मौजुदा स्वास्थ्यकर्मी पक्कै पनि निकै कम हुनेछन् । यस्तो अवस्थामा के गर्ने ? उत्तर छैन । भरपर्दो उपायको रूपमा, विद्यालय तथा विश्वविद्यालय तहमा एउटा विषय 'चिकित्सा' पढाएर महामारीजन्य रोगको रोकथाम तथा उपचारका लागि स्वास्थ्यकर्मी तयार गर्नु निकै उपयुक्त हुन्छ । विद्यालय तहमा सामान्य स्वास्थ्य

‘रोग प्रतिरोधका लागि प्राकृतिक जीवनशैली’



अर्जुनधारा ५ लक्ष्मीपुरका स्थायी वासिन्दा उनि सामाजिक क्षेत्रका अगुवा र पेशाले रेमिटान्स व्यवसायी हुन् । विगत १२ वर्षदेखि हरेक व्यक्ति स्वस्थ हुनुपर्छ भन्ने मान्यतालाई निस्वार्थ र निशुल्क सेवा प्रदान गरिरहेका उनि अष्टाङ्ग योगका प्रशिक्षकका रूपमा समेत काम गरिरहेका छन् । उनले महर्षि पतञ्जलिले निर्माण गरेको अष्टाङ्ग योग सूत्रका माध्यमबाट योगाभ्यास गराउँछन् ।

खानपान, जीवनशैली, दैनिकी, आहारविहारको निशुल्क ज्ञान बाँड्छन्, हरेक दिन विहान एक घण्टा । आसनमा व्यायामको साथमा हरेक गृहस्थीले गर्ने योगमा यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान, धारण, र समाधी गरि आठवटा सूत्रहरू रहेका छन् । २०६४ साल जेठदेखि

आधुनिक जीवनपद्धतीले मानवजीवनमा दिनहुँ रोग प्रतिरोधी क्षमता घटाउँदैछ । खानपान, उठबस जस्ता नित्य जीवनपद्धतीमा कृत्रिमताले डेरा जमाएको छ । 'स्वादे जिब्रो, अल्छि तिघ्रो' भन्ने नेपाली उखान सार्थक भएको छ । मानिसमा शारीरिक परिश्रम गर्ने आदत हटेको छ, मिठा र स्वादिष्ट बनिबनाउ भोजनको प्रयोग बढेको छ । हरेक भान्साघर विषादीले भरिएका छन् । यही खानपान र आधुनिक जीवनशैलीले हरेक मानिस सानो उमेरदेखि नै रोगी बन्दै गएको छ ।

यहिँ बर्दालदो जीवनशैलीलाई थोरै शारीरिक परिश्रम र व्यायाम गरेर अनि भान्सालाई सुधार गरेर प्राकृतिक बनाउन सकिन्छ भन्ने अभियानमा लागेका अभियन्ता हुन् रुद्र ओली । फापाको

व्यवसायका साथै थोरै समय निकालेर नित्य योग साधना प्रशिक्षणमा लागेका ओलीले शुरुमा मोरङको उर्लावारीमा १५ दिनको प्रशिक्षण लिए । त्यसपछि २०६६ सालमा योगाभ्यासको ज्ञान लिन भारतको हरिद्वार गए । फर्केर नेपाल आएपछि उनले पतञ्जली योगपिठ नेपालको सदस्यता लिएर योग प्रशिक्षकको उपाधि प्राप्त गरे । केही समय मोरङमै योगगुरुको रूपमा योग प्रशिक्षण दिएर २०६७ सालदेखि फापा आएर योगाभ्यास प्रशिक्षणलाई निरन्तरता दिए । खासगरी लक्ष्मीपुर क्षेत्रलाई कार्यक्षेत्र बनाएर यहाँका सामुदायिक भवन, विद्यालय, मन्दिर लगायत सार्वजनिक स्थलमै हजारौंलाई यो सेवा प्रदान गरिरहेका छन् ।

उन भन्छन्, 'अष्टाङ्ग योगमा यसका सूत्रहरू यम र नियमबाट आसनलाई बढी जोड दिइन्छ र त्यसपछि खानपान र जीवनशैलीलाई । 'मानिसले आफ्नो जीवनमा कुनै न कुनै पेशा व्यवसाय संचालन गरिरहेका हुन्छन् । त्यसलाई निर्वाधरूपमा संचालन गर्न आफू स्वस्थ रहनुपर्छ भन्ने भावनाले मलाई प्रेरित गर्‍यो र म हरेक दिन विहान ४ वजेदेखि ६ वजेसम्मको समय निशुल्क योग प्रशिक्षण गर्दै आएको छु, योगप्रशिक्षक ओली भन्छन् ।'

अहिलेसम्म एकलाख जतिले यो सेवा लिएर लाभान्वित भएका छन् । योगाभ्यासको क्रममा एलोपैथीक उपचारबाट थकित भएका मानिसहरू बढि सहभागी हुने गरेका छन् । योगसँगै जडीवुटीको बारेमा समेत जानकारी दिइने, जीवनयापनका कुरा सिकाइने, सकारात्मक सोचको विकास गराइने, खानपान, आहारविहार र भान्सा नै औषधालय हो भन्ने कुरा यस योग साधनामा सिकाउने गरिएको छ ।

मानवजीवनलाई प्रकृतिसँग जोड्नुपर्छ भन्ने मान्यता राख्ने योगप्रशिक्षक ओलीले गुर्जो, तुलसी, मन्जरी, वेसार र मरिचको समिश्रण दैनिक रूपमा मनतातो पानीमा मिलाएर सेवन गर्ने हो भने अहिले विश्वव्यापीरूपमा फैलिइरहेको कोरोना भाइरसबाट समेत बच्न सकिने उनी बताउँछन् । स्वादको लागि बढी गुलियो र नुनिलो, भुटेको, अखस्थ र मिसावट खाद्यसामग्रीको प्रयोग गरिनु, शारीरिक व्यायाम नगर्नु, शौचिन जीवनशैली अपनाइएकै कारण मधुमेह, उच्चरक्तचाप, नसासम्बन्धि रोग, पाठघरसम्बन्धि रोग, टाउको दुख्ने, नपुसकताजस्ता रोगका विरामी योग गर्न आउने गरेका छन् । खानपानको तौरतरिका र नियमित रूपमा योगाभ्यास गर्दै जाँदा १५/२० दिनपछि नै स्वास्थ्यमा सुधार हुने योगाभ्यासमा सहभागीहरूको अनुभव रहेको छ ।

प्रस्तुति : पूर्णबहादुर कटवाल

कोरोनाको मिलेर सामना गरौं



डा. सुदीप भट्टराई

अहिले सबैतिर एउटै कुरा सुनिन्छ, एउटै कुरा गरिन्छ- त्यो हो कोरोना भाइरस अर्थात् कोभिड १९ । कोरोना भाइरस संक्रमण हुन्छ कि भन्ने डर सबैमा छ । अझ भ्रमपूर्ण समाचारहरूले जन समुदायमा अझै डर फैलाएको छ । अहिले हामी सबै एकजुट भएर आफ्नो र अरुको मनोबल बढाउने, नआत्तिने, समस्यासँग लड्न आत्मविश्वास बढाउने बेला आएको हो । चिकित्सक एवम् विशेषज्ञहरूको सुझाव नमान्ने हो भने कोही पनि नरहन सक्छौं । त्यसैले हामी सचेत र सतर्क हुनु जरुरी छ ।

रोकथाम तथा नियन्त्रण कसरी गर्ने ?

- घरबाट बाहिर सकेसम्म ननिसक्ने, भीडभाडमा नजान्ने, अनावश्यक रूपमा अस्पताल नजान्ने, कहीं लाइनमा बस्नु परेमा सकेसम्म एक मिटरको दूरी बनाएर बस्ने ।

- सावुन पानीले नियमितरूपमा हात धुने र हेण्ड सेनिटाइजरको प्रयोग गर्ने ।

- मास्कको प्रयोग गर्ने, मास्क लगाउनु अगाडि सावुन पानीले हात धुने, मास्क लगाउँदा आफ्नो मुख र नाक छोप्ने गरी लगाउने, मास्कलाई मुनि सारेर नराख्ने, मास्कको प्रयोग गरिसकेपछि डिस्काई गरी डिस्टिनिनमा बन्द गर्ने र सावुन पानीले अथवा हेण्ड सेनिटाइजरले हात धुने । सकिन्छ भने एउटै मास्क सधैं प्रयोग नगर्ने ।

- खोकी, ज्वरो, रुघा लागेको छ भने अनिवार्य रूपमा मास्कको प्रयोग गर्ने ।

- खोक्ता, हाँचिउँ उर्दा सफा रुमाल वा

टिस्यु पेपरले नाकमुख छोप्ने अथवा कुहिनोले नाक र मुख छोप्ने, टिस्यु पेपर प्रयोग पछि डस्टबिनमा फाल्ने ।

- Mask N95, Surgical Mask (Medical use) FFPI (Isomer Suspended practices)हरूले मात्र Virus, Bacteria बाट ९५% बचाउँछ । Act med Carbon mask ले Virus, Bacteria संक्रमणबाट जोगाउँदैन ।

आफूलाई रुघा, खोकी ज्वरो आएको छ भने घरमा अरु सदस्यहरूबाट टाढा रहने, एउटै

टिस्यु पेपरले नाकमुख छोप्ने अथवा कुहिनोले नाक र मुख छोप्ने, टिस्यु पेपर प्रयोग पछि डस्टबिनमा फाल्ने ।

रोकथाम तथा नियन्त्रण कसरी गर्ने ?

- घरबाट बाहिर सकेसम्म ननिसक्ने, भीडभाडमा नजान्ने, अनावश्यक रूपमा अस्पताल नजान्ने, कहीं लाइनमा बस्नु परेमा सकेसम्म एक मिटरको दूरी बनाएर बस्ने ।

- सावुन पानीले नियमितरूपमा हात धुने र हेण्ड सेनिटाइजरको प्रयोग गर्ने ।

- मास्कको प्रयोग गर्ने, मास्क लगाउनु अगाडि सावुन पानीले हात धुने, मास्क लगाउँदा आफ्नो मुख र नाक छोप्ने गरी लगाउने, मास्कलाई मुनि सारेर नराख्ने, मास्कको प्रयोग गरिसकेपछि डिस्काई गरी डिस्टिनिनमा बन्द गर्ने र सावुन पानीले अथवा हेण्ड सेनिटाइजरले हात धुने । सकिन्छ भने एउटै मास्क सधैं प्रयोग नगर्ने ।

- खोकी, ज्वरो, रुघा लागेको छ भने अनिवार्य रूपमा मास्कको प्रयोग गर्ने ।

- खोक्ता, हाँचिउँ उर्दा सफा रुमाल वा

४. धेरै मानिसहरूको जमघट हुने स्थानहरूमा आवत-जावत गरिरहने मानिसहरू ।

५. विकसित मुलुक पनि कोरोना भाइरसको नियन्त्रणमा पछि परिरहेका छन् भने हाम्रो मुलुकमा आयो भने के होला ? त्यसैले हामी एक भएर कोरोना भाइरसको सामना गर्नुपर्छ । केही समयका लागि आफूलाई नजरबन्द गरौं । आफ्नै घरमा अति आवश्यक काम विना घरबाट बाहिर नजाऔं । अस्पतालमा अनावश्यक नजाऔं, आफ्ना बालबालिकाहरूलाई अस्पतालमा नल्याऔं,



कोठामा आफूलाई सीमित बनाउने ।

- सार्वजनिक यातायातमा आवश्यकता बाहेक यात्रा नगर्ने ।

को-को जोखिममा हुन सक्छ ?

१. स्वास्थ्यकर्मीहरू, अस्पतालमा कार्य गर्ने कर्मचारीहरू ।

२. ६० वर्षभन्दा बढी उमेरका व्यक्तिहरू

३. मुटु, श्वासप्रश्वासका रोगी, क्यान्सर लागेका व्यक्तिहरू, मधुमेह र उच्च रक्तचाप भएका व्यक्तिहरू ।

नआत्तिइकन सबै मिलेर यो संकटको सामना गरौं । अहिलेको समयमा कसैले कसैको हात नसमाओ, हात नमिलाओ, अंकमाल नगरौं । तर, हामी चिकित्सक भने तपाइँहरूको नाडी छान्न, छाती सुन्नु र उपचार गर्ने सधैं तयार छौं । यो संकटपूर्ण घडीमा संयमित रहौं । आफू बाचौं अरुलाई पनि बचाऔं । सबै मिलेर कोरोना भाइरस नामको महामारीको सामना गरौं ।

(भट्टराई विर्ता सिटी अस्पतालका इमरजेन्सी विभागमा कार्यरत छन् ।)

कटुवाल दाजुभाइले गरे एक महिनाको भाडा मिनाह



निलडेविड कटुवाल



राजन कटुवाल

वितामोड, चैत १०। विश्वभर महामारीको रुपमा फैलिएको कोरोना भाइरस (कोभिड-१९) को त्रासका कारण अहिले व्यापार व्यवसाय समेत चौपट भएको छ।

कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट बच्न सरकारले सेल्फ क्वारेन्टाइनमा बस्न आग्रह गर्दै अत्यावश्यक सेवा बाहेकका सेवा बन्द गराएपछि मानिसहरूको चहलपहल नभएपछि व्यापार व्यवसाय समेत ठप्प प्रायः भएको छ।

व्यापार व्यवसाय नै नभएपछि घरको भाडा कसरी तिर्ने भन्ने चिन्ताले व्यापारीलाई सताएको छ यतिवेला। यिनै समस्यालाई मध्यनजर गर्दै भाडापोका कन्काई नगरपालिका वडा नम्बर ८ लक्ष्मीपुरका समाजसेवी तुलसा कटुवाल, निलडेविड कटुवाल र राजन कटुवालले एक महिनाको भाडा मिनाह गर्ने घोषणा गरेका छन्। लक्ष्मीपुर वजारमा रहेको दुईवटा भवनका २२ वटा सटरमा व्यापार गर्ने व्यापारीलाई

चैत महिनाको सटर भाडा नलिने राजन कटुवालले बताए। त्यस्तै सुष्मा कार्की कटुवाल र डेनियल डेविड कटुवालले आफ्नो नाममा लक्ष्मीपुर चौकमा रहेको भवनका छ वटा सटरमा व्यापार गर्ने व्यापारीलाई चैत महिनाको सटर भाडा नलिने घोषणा गरेका छन्। यसो गर्दा आफूहरूले दुई लाखभन्दा बढीको रकम मिनाह गरेको राजन कटुवालले जानकारी दिए।

त्यस्तै निलडेविड कटुवालले कोरोना भाइरसको त्रासका कारण व्यापार गर्ने व्यापारीलाई व्यापार व्यवसाय गर्न समस्या भएर भाडा तिर्न नसक्ने भएकाले उनीहरूलाई राहतको महशुस गराउन चैत महिनाको सटर भाडा नलिने बताए।

हेयरस्टाइलिष्ट समेत रहेका निलडेविडले कोरोना भाइरस (कोभिड-१९) को त्रासका कारण नेपाल तथा विदेशमा रहेका निलडेविड इन्टरनेशनल हेयर एण्ड ब्युटी सैलुन र एकेडेमी समेत बन्द गरेको जानकारी दिए।

लिम्बूलाई बचाउँदै एक्तेन

वितामोड, चैत १०। चुनावमा राजनीतिक दलका उम्मेदवार भाग लिन्छन्। जनताको मत पाएर विजयी हुन्छन् पनि। विजयी भएपछि उनीहरू जनतासामु गरिएका वाचा प्रतिबद्धताहरू बिर्सिएर आफ्नै दुनो सोभ्याउनतिर लाग्छन्।

तर, चुनावमा पराजित भएका उम्मेदवार भने तिर्नै जनताका सुख दुःखका साथी बनेका छन्। यिनै मध्येका एक हुन् इलामको माई नगरपालिका वडा नम्बर ९ घर भई हाल फापाको वितामोडमा बस्दै आएका टुपेन्द्र एक्तेन।

२०७० सालको संसदीय चुनावमा मोरङको क्षेत्र नम्बर २ वाट तत्कालीन लिम्बूवान पार्टीका तर्फबाट प्रत्यक्षतर्फका प्रतिनिधि सभा सदस्यका उम्मेदवार बनेर पराजित भएका एक्तेन अहिले दुवै मूगौलापीडित मोरङको पथरी शनिश्चरे नगरपालिका वडा नम्बर १० का ४५ वर्षीय कृष्णबहादुर थाम्बुहाङ लिम्बूलाई बचाउन लागीपरेका छन्।

दुवै मूगौला फेल भएर आर्थिक अभावका कारण जीवन मरणको दोसाँधमा रहेका लिम्बूको अवस्था थाहा पाएपछि आफ्नै चुनावी क्षेत्रका लिम्बूको अवस्था यस्तो हुँदा आफूले सहयोग गर्नुपर्छ भन्ने उनी देश-विदेशमा कृष्ण लिम्बू वचाउँ अभियान सञ्चालन गरेर उनलाई बचाउन लागीपरेको एक्तेन बताउँछन्।

एक्तेनको पहलमा लिम्बूलाई उपचारार्थ नेपाल, कोरिया, कुवेत लगायतका देशमा कृष्ण लिम्बू वचाउँ अभियान सञ्चालन गरी संकलन गरिएको एक लाख छ हजार ९५ रुपैयाँ लिम्बूको घरमै गएर प्रदान गरिएको छ। उक्त रकम अभियानका सहयोगी एक्तेन, अभियानकर्मी अभिषेक किराती लगायतले लिम्बूकी श्रीमती गंगामाया लिम्बूलाई हस्तान्तरण गरेका थिए।

शुरुमा सामान्य पथरीया देखिएर निको भएका लिम्बू अचानक दुवै मूगौलामा समस्या आएको बताउँछन्। हाल हप्ताको दुईपटक धरानको वीपी कोइराला स्वास्थ्य



विज्ञान प्रतिष्ठानमा डाइलोसिस गराउँदै आएका उनी हातखुट्टा सुनिएर र दमको समेत समस्या थपिएको बताउँछन्। हप्ताको दुईपटकसम्म धरानको घोपामा डाइलोसिस गर्दै आएको र त्यसका लागि चार हजारभन्दा बढी खर्च लाग्ने गरेको उनले बताए।

अर्कोको मजदुरी गरेर आफ्नो परिवार पाल्दै र छोराछोरी पढाउँदै आएका लिम्बूले सम्पत्तिको नाममा एउटा घर भए पनि उपचार गर्दागर्दै उक्त घर पनि वैङ्गको नाममा रहेको बताए। घर खर्च चलाउन र परिवार पाल्न धौ-धौ परेको वेलामा दुवै मूगौला फेल भएर मूगौला प्रत्यारोपणका लागि ठूलो धनराशि खर्च हुने भएकाले आर्थिक अभावका कारण उपचारमा समस्या भएको उनकी श्रीमती गंगामाया लिम्बूले बताइन्। उनले आफ्ना श्रीमानलाई बचाउन आर्थिक सहयोग गरिदिन सबैलाई अनुरोध गरेकी छिन्।

दुवै मूगौला फेल भएर आर्थिक अभावका कारण जीवन मरणको दोसाँधमा रहेका लिम्बूको उपचारमा सहयोग गर्न आफूले अभियान चलाएको एक्तेन बताउँछन्। दुवै मूगौलापीडित लिम्बूलाई सहयोग गर्नको लागि टुकेन्द्र एक्तेनको सम्पर्क नम्बर ९८१९९१०००८ मा सम्पर्क गर्न र नवल वैकको खाता नम्बर २११००९७००२४ मा रकम सहयोग गर्न सकिने उनले बताए।

उद्योगको अनुगमन

दुहागढी, चैत १०। मेचीनगर नगरपालिका-१४ नं. वडाका उद्योगहरूले कोरोना भाइरस नियन्त्रणका लागि अवलम्बन गरेका सुरक्षाका उपायका बारेमा अनुगमन गरिएको छ।

वडास्तरीय कोरोना भाइरस नियन्त्रण समन्वय समितिले उद्योगहरूको स्थलगत अनुगमन गरेको हो। वडाका सात वटा ठूला उद्योगहरूको अनुगमन गर्दा केही उद्योगहरूले अपनाएका सुरक्षाका उपायहरू सन्तोषजनक पाइए पनि अधिकांश उद्योगहरूमा सुरक्षाका भरपर्दो उपाय



कार्यपालिका सदस्य विन्दा प्रसाईं, नगर परिषद सदस्य सुरेश बुढाथोकी, रेडक्रसकर्मीहरू विश्व थापा, गोपीराज मैनाली, जीवन प्रसाईं, स्थानीय पथरी, राजनीतिक दलका प्रतिनिधिहरूको सहभागिता रहेको थियो।

सोही क्रममा टोल विकास समिति मार्फत पाँच सय थान मास्क र हात धुने साबुन समेत वितरण गरिएको टोलीमा सहभागी नगर परिषद सदस्य लाल महमद मियाले जानकारी दिएका छन्।

नेपाल बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि. NMC-COOP

कपौरेट कार्यालय : मेचीनगर-६, काँकरभिट्टा

समसामयिक सूचना

कोरोना भाइरस संक्रमणबाट आफू पनि बचाऔं र अरुलाई पनि बचाऔं।
व्यक्तिगत सरसफाई र आचरणमा विशेष ध्यान दिऔं।
प्रथमपटक प्रकाशित मिति : २०७६/१२/०९

विवश्यापी रुपमा फैलिएको कोरोना भाइरस संक्रमणको विशेष परिस्थितिमा संस्थाले आफ्ना सदस्यहरूलाई दिइने सेवा सुविधालाई सकेसम्म यथावत राख्न प्रयत्नरत रहँदै निम्न अनुसारका निर्णयहरू गरिएको जानकारी गराइन्छ।

- संस्थाका बैङ्किङ व्यवसाय अन्तर्गत हाल सञ्चालनमा रहेका सन्ध्याकालीन काउन्टरहरूको सञ्चालन स्थगन गरिएको छ।
- कारोबार समय परिमार्जन :
 - २.१. बैङ्किङ व्यवसाय : कारोबार समय : बिहान १० बजेदेखि ३ बजेसम्म
 - कार्यालय समय : बिहान १० बजेदेखि ४ बजेसम्म
 - २.२. सहकारी पसल : बिहान १० बजेदेखि ६ बजेसम्म
- बैङ्किङ व्यवसाय तर्फको निक्षेप भुक्तानीको सीमा निम्न अनुसार निर्धारण गरिएको छ।
 - व्यक्तिगत भुक्तानी सीमा : एकदिनमा व्यक्तिलाई अधिकतम नगद रु.५० हजारसम्म। यस्तो भुक्तानी एक हप्तामा बढीमा एकै व्यक्तिलाई दुईपटक मात्र गरिनेछ।
 - संस्थागत भुक्तानी सीमा : एकदिनमा नगद भुक्तानी सीमा रु. ५ लाखसम्म। चेक भुक्तानीका लागि सामान्यतया: भुक्तानी सीमा लागू हुने छैन।
 - रेमिटान्स भुक्तानी : नगदमा रेमिटान्स भुक्तानी गर्दा एकपटकमा बढीमा रु. ५० हजारसम्म मात्र भुक्तानी गरिनेछ।
 - फिल्ड संकलन सम्बन्धी व्यवस्था : संस्थाको बैङ्किङ कारोबार तर्फ बजार प्रतिनिधिहरूद्वारा हाल भइरहेको संकलनलाई बाध्यकारी नबनाई बजार प्रतिनिधिले आफ्नो अनुकूलताका आधारमा एफिचक रुपमा संकलन गर्न सक्नेछन्।
 - रुक्मचारी व्यवस्थापन : संस्थामा कार्यरत कर्मचारीहरू मध्ये गम्भीर प्रकृतिको रोगको औषधि सेवन गरिरहेका वा गम्भीर अवस्थामा रहेका कर्मचारीहरूलाई विशेष परिस्थितिमा कार्यालय प्रमुखले आवश्यकताका आधारमा कार्यालयको काममा व्यवधान नपर्ने गरी सहूलियत विदा उपलब्ध गराउन सक्नेछन्।

संस्थाको तर्फबाट गरिएका निर्णयहरू प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन गर्न गराउन संस्था परिवार एवम् शुभेच्छुक सबैमा संस्थाको तर्फबाट हार्दिक अनुरोध गरिन्छ। परिस्थितिमा आएको परिवर्तनसँगै निर्णयहरू परिमार्जन हुँदै जानेछन्।

मास्क र सेनिटाइजरसहित पक्राउ

मोरङ, चैत १०। विराटनगर महानगरपालिका-७ बाट सोही महानगरपालिका-९ बस्ने ४९ वर्षीय राजेश अग्रवाल ११ हजार तीन सय ५० थान मास्क र २ सय एमएलको २ सय बोतल सेनिटाइजरसहित पक्राउ परेका छन्।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय मोरङ र

विराटनगर महानगरपालिकाबाट खटिएको संयुक्त अनुगमन टोलीले अनुगमन गर्ने क्रममा लुकाई छिपाई राखेको उक्त मास्क र सेनिटाइजर फेला पारी उनलाई पक्राउ गरिएको हो।

यस सम्बन्धमा थप अनुसन्धान गरिरहेको प्रहरीले जनाएको छ।

कोरोनाबाट बचाउन इलामका युवा जुटे



इलाम, चैत १०। विपदको सामना सबै मिलेर गरौं, कोरोना भाइरसबाट आफू पनि बचाऔं अरुलाई पनि बचाऔं भन्ने सन्देश प्रवाह गर्दै इलामको रोड-१ का १० जना युवाले वडाका १० स्थानमा सचेतनामूलक कार्यक्रम गरेका छन्।

कोरोना भाइरसका कारण विश्वका

विभिन्न देशमा महामारी फैलिएका बेला नेपालमा बेलैमा सावधानी अपनाउन आग्रह गर्दै उनीहरूले रोड-१ का सिरिसे, जुंरे, शान्तिपुर, सुब्बा भन्ज्याङ्ग, बडहरे, चैनपुरे, टुङ्गे, नैहित, वरभन्ज्याङ्ग र कागुनेमा हात धुने साबुन, धारा जाँडत बाल्दी, सेनिटाइजर, शोप केस र

सचेतनामूलक ब्यानरसहितका कार्यक्रम गरिएको बताइएको छ।

वडाका भक्त प्रधान, केशव दहाल, श्यामनारायण खड्का, टीका प्रधान, किशोर राई, मनोज खड्का, मिराज चाम्लिङ, विमल कट्टेल, मनोहर खड्का र निर्मल दहालले सामाजिक कार्य अन्तर्गत सचेतनामूलक कार्यक्रम गरेको बताएका छन्।

विश्व नै जटिल परिवेशमा गुञ्जिरहेका बेला ग्रामिण क्षेत्रमा सचेतना फैल्याउन तथा आफ्नो स्वास्थ्यप्रति सजग बनाउन युवाको अहम् भूमिका हुने भएकाले गाउँका हरेक क्षेत्रमा पुगेर कोरोना भाइरसबाट बच्न कार्यक्रम गरिएको जनाइएको छ।

वर्गीकृत विज्ञापन

कर्मचारी आवश्यकता

सेक्सुरिटी गार्ड (महिला-पुल) १५ जना
Math/English Teacher: ४ जना
Math/Science Teacher: ४ जना
कुक् : ७ जना (वितामोड, इलाम, काँकरभिट्टा)
वेटर : ११ जना (वितामोड, इलाम, फिक्कल)
हाउस किपिङ : ६ जना (वितामोड, इलाम)
किस्तर : ८ जना (वितामोड, इलाम, काँकरभिट्टा)
घरसा काम गर्नु : ४ जना (महिला)

नेपाल जस्स

केयर सर्भिस प्रा.लि.
वितामोड : ०२३-५४६६६६६ / ९८२६९२०००१
इलाम : ०२७-५२०१४० / ९८२६९२०००२

हिजोको सुनवाँदीको भाउ
छापाखाना सून : ७७, ०००१-
तेजाजी सून : ७६, ७००१-
असल चाँदी : ७२५१-

साफा सेफ्टी ट्याङ्की तथा ढल सरसफाई

भाषामै पहिलोपटक भ्याकुम सिस्टमको ढुलो र सतौ ढल तथा सेफ्टी ट्याङ्कीको सरसफाईको लागि हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

साफा सेफ्टी ट्याङ्की

सम्पर्क: ९८२७९९९१७५, ९८४४६४७०६७
९८०६०८६०६६, ९८६२६४६८२८२

सेफ्टी ट्याङ्की तथा ढल सफाई

अत्याधुनिक ट्राबो (Trabo) प्रविधि सिस्टमको ढुलो ट्याङ्कीबाट सतौमा इन्धनहित हजुरहरूको सेफ्टी ट्याङ्की सरसफाई गर्नु परेमा हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

वट फोटो भट्ट सेवा

सम्पर्क: ०२३-५४६०६२०
९८४४६४७०००, ९८०४९३८९००
९८०७९३०७४०, ९८१९२९३३९४

आवश्यकता

सेक्सुरिटी गार्ड:- ४० जना (महिला/पुल)
यहाँ नि:शुल्क सेक्सुरिटी ट्रेनिङ गराइन्छ।

सेमेन स्टार सेक्सुरिटी सर्भिस प्रा.लि. वितामोड भद्रपुररोड
०२३-५४६००३/५४६६९१४,
९८०१४९६८६०, ९८०१४९६८६१,
९८५२६७३३५५

टाटा सुमो गाडी भाडामा चाहिएमा

वितामोडदेखि पशुपतिनगर र पशुपतिनगरबाट वितामोड दैनिक यात्रा साथै रिजर्भका लागि १० सिट भएको टाटा सुमो गाडी चाहिएका सम्पर्क गर्नुहोला।

**मो.९८५५२४९९९
९८४९३२९४६४**

सेफ्टी ट्याङ्की सफा गर्नु परेमा हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोला।

भाषा सेफ्टी ट्याङ्की तथा ढल सरसफाई

वितामोड, भाषा

सम्पर्क राजकुमार श्रेष्ठ

९८४४६४७००/९८०६०८६०६/०२३-५४६३३३३/उपिफिस सतारको: ०२३-५४६००५

भाषामै सबैभन्दा ठूलो भ्याकुम सिस्टमको ट्याङ्कीबाट सफाई गरिन्छ।
मोबाइल : ९८४४६४६००५

बिना अपरेशन सफल उपचार

दक्ष एवम् अनुभवी डाक्टरहरूद्वारा दैनिक चेकजाँच तथा सफल उपचार।

उपचार हुने समस्याहरू :

- कम्मर, गर्दन दुख्ने, घुडा दुख्ने, नसा च्यापिएको, शरीर क्रमक्रममाउने
- बाइराइड, कोलेस्ट्रॉल, ग्याष्ट्रिक, कडिनायत
- पायलस, फिस्तर, फिस्टुला, पिनस, सुगर, अक्सर
- खोकी, जण्डिस, छातीको बाग, मूगौलाको पत्थरी, एलर्जी, डण्डोफोर
- महिला तथा पुरुषका गुन रोगहरू, माइग्रेन, अनिद्रा, प्रोस्टेट
- बाय युरिक एसिड, कुप जाप भएको
- प्यारालाइसिस, मुच्च बापिएको आदि।

बिर्ता आयुर्वेद एण्ड फिजियोथेरापी सेन्टर
(अष्टाङ आयुर्वेद फार्मसी) अदुवा खोला पुल पश्चिम हाडको वरिष्ण पट्टी वितामोड-४, भाषा
फोन नं ०२३-५४६४६६/९८०६००३३३/९८४२७९६५८

हाडजोनी तथा नसाका समस्याहरूको सफल उपचार

पूर्वाञ्चलकै पहिलो तथा एकमात्र फरक चिकित्साको उपचार स्पार्क पूर्वाञ्चल अस्पताल वितामोड भाषामा हाडजोनी तथा नसाका विरामीहरूको सफल उपचार।

जाँच तथा उपचार हुने समस्याहरू

- गर्धन, ढाड, कम्मर दुख्ने, डिस्क प्रोत्र्याप्स, नसा च्यापिएको, हड्डी खिडिएको
- बाय रोग, युरिक एसिड बढेको, आर्थराइटिस, जोनी दुख्ने, जोनी जाप भएको
- शरीर क्रमक्रममाउने, पोले, लाटो हुने, काम्ने,
- प्यारालाइसिस तथा हिंडुन गाह्रो हुने शरीरको एक वा दुवै भाग नचल्ने, मुच्च बाडगिएको विरामीलाई भर्ना गरी विशेष उपचार गरिन्छ।
- प्यारालाइसिस भएका तथा हिंडुन नसके विरामीका लागि अस्पतालमा भर्ना गरी विशेष उपचार गरिन्छ।

स्पार्क पूर्वाञ्चल अस्पताल, कनकाई रोड
नेपाल टेलिकम पूर्व वितामोड, भाषा (फोन : ०२३-५४०१२३, ९८०३१५४६९९)

कोरियन भाषामा विशेष छुट

दक्ष शिक्षकद्वारा सस्तो दरमा ग्यारेन्टिका साथ पठनपाठन धमाधम भइरहेको छ। साथै चैत १५ देखि Trail Exam हरू पनि सञ्चालन गराइँदैछ। चाडै सम्पर्क गर्नुहोला। **Divine Int'l Academy (Dia)**
Birtamode 023-543821, 9823714550
अन्धुवा खोला छेउ अतिथि सदन जाने बाटोको छेउमा।

उज्यालो यातायात प्रा.लि.

५८६०३६२५३५
५८१४०८८५६६

वितामोड, फिदिम, ताप्लेजुङ, हेटौडा, नारायणगढ, काठमाडौं, कोहलपुर, धनकुटा, नेपालगञ्ज, बहुङ्गबजार, सुर्खेत, बाजुरा, मेरुवा, पोखरा, बुटवल, लुम्बिनी, नेपालको जुनसुकै ठाउँ जानको लागि सम्पर्क गर्नुहोस्।

डाक्टर आउने बारेको सूचना

डा. पवन पराजुली NMC No. 7465
MBBS (BKP/PHS) Dharan
MD फिजियन (PGI, Chandigarh) India
DM, Gastroenterology (ION, TUTU) KTM

ग्यास्त्रो एण्ड हेपेटोलोजी पेट. आन्द्रा. कलेजो. प्याङ्क्रीयाञ्ज रोग विशेषज्ञ

महिनाको दोस्रो र चौथो शनिवार (दिनको १२ बजेदेखि) काठिणपुर मेडिसिन एण्ड प्रधान डाइगोनोस्टिक सेन्टर
वितामोड अन्धुवा खोला छेउ (०२३-५४२८५५)

अर्जुनधारा यातायात प्रा. लि.द्वारा सञ्चालित

भाषाको वितामोडदेखि पाँचथरको रतिसम्मको दैनिक आरामदायी यात्राको लागि हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

दानावारी. महानाई. लारुवा. रतिसम्म गाडी छुट्ने समय:
बिहान : ७:३०, ८:३०, ९:५५, १०:५५, ११:५५, १२:५५,
बेलुका : ०२:१५ बानावारीसम्म। ०२:४५ सानो बर्दुसम्म।
वितामोडबाट रतिसम्म जाने गाडी नम्बरहरू:
मेथन ५६४, मेथन १७९९, मेथन ५४६, मेथन ६२५, मेथन ३०७, मेथन ४१७
काउण्टर इञ्चार्ज सतपथक नठवरहरू :
वितामोडबाट बानावारी : ९८४२६२३५२ सीताराम आचार्य (काका)
वितामोडबाट रवि : ९८५४९९०९४४ वीरेन्द्र राई

ज्यो. मधुसूदन रिजाल (स्वर्णपदक विजेता)
वैदिक ज्योतिष परामर्श केन्द्र
शनिस्वर रोड, वितामोड (९८२६९७९१९)

मेघ (वू. चे. वो. ला. लि. लु. लो. लो. आ) - मेहनतले पथीय जिम्मेवारी दिलाउनेछ। नसोचेको अवसर प्राप्त हुनाले मन प्रफुल्लित हुनेछ। टाढाएका साथीभाइ नजिकाले हर्ष बढ्नेछ। **बुध (इ. उ. ए. ओ. बा. बि. बु. बे. ठो.)** - भाग्यले विभिन्न अवसर दिनेछ। काम देखाएर अरूको मन लोभ्याउन सकिनेछ। बोलीको प्रभाव बढ्नेछ। **मिथुन (का. कि. कु. घ. ड. ख. के. को. हा)** - शुभचिन्तकहरूले साथ दिनाले पहिलेको चुनौति

समाप्त होला। दाम, इनाम र प्रतिष्ठा कमाउने बेला छ। धेरैले आफ्ना कामको तारिफ गर्नेछन्। **कर्कट (हि. हु. हे. हो. डा. डि. कु. डे. डो.)** - स्वास्थ्य कमजोर रहनाले सोचेको उपलब्धि तत्काल नपाइनेछ। रोकिएका काममा दोहोयाएर प्रयत्न गर्नुपर्नेछ। **सिंह (मा. मि. मु. मे. मो. टा. टि. टु. टो.)** - शुभचिन्तकहरूले केही आशा जगाउनेछन्। तर, अरूको भरपर्दा काम अधुरो रहनेछ। सोचेको समयमा काम नबन्न सक्छ।

कन्या (टो. प. पि. पु. ष. ण. ठ. पे. पो.) - आफ्ना सूचना बाहिरिने समय रहेकाले गोपनीयतामा ध्यान पुर्‍याउनुहोला। मेहनतले रित्यिता सकारात्मक परिर्वतन ल्याउनेछ। **तुला (र. रि. रु. रे. रो. ता. ति. तु. ते.)** - नैतिक संकटले सताए पनि प्रयत्न गर्दा विभिन्न अवसर प्राप्त हुनेछन्। छोटे समयमा फाइदा उठाउन सकिनेछ। **बृश्चिक (तो. ना. नि. नु. ने. नो. या. यि. यु.)** - सुन्दर पहिर्नले व्यक्तिबन्मा निखारता आउनेछ।

उपहारले काममा उत्साह जगाउला। मित्रता र प्रेमको बन्धन कसिनेछ। **धनु (ये. यो. म. मि. मु. घ. ङ. ट. ठो.)** - अतिथिको रूपमा सत्कार प्राप्त हुनेछ। सुख-दुःखमा साथ दिनेहरू प्रशस्तै भेटिनेछन्। परिवारजनको साथले उत्साह जगाउनेछ। **मकर (मो. ज. जि. खि. खु. खे. खो. गा. गि.)** - प्रतिस्पर्धामा उत्रनुपर्ने पनि बुद्धिको उपयोगले प्रतिष्ठा जोगाउन सफल भइनेछ। रोकिएका काम बन्नाले

नयाँ कामतर्फ अग्रसर भइनेछ। **कुम्भ (गु. गे. गो. सा. सि. सु. से. सो. दा.)** - पुरुषार्थले प्रतिस्पर्धीहरूको मनोबल कमजोर पार्न सकिनेछ। पहिलेका दुःखमनहरूले समेत मित्रताका हात अघि बढाउनेछन्। **मीन (दि. दु. थ. म. ज. दे. दो. च. चि.)** - स्रोतसाधन जुट्नाले दिगो फाइदा हुने काम प्रारम्भ हुनेछ। हिम्मत गर्दा जटिल काम समेत सम्पादन हुनेछ।