



श्रीअनु प्रकाशन (प्रा.)लि.

पूर्वाञ्चल



Purwanchal National Daily



वर्ष : २५ अङ्क : २३६ पृष्ठ ४ वित्तमोड वि.सं. २०७७ साउन ९ गते शुक्रवार (Friday, July 24, 2020) नेपाल सम्वत् १९४० Web : www.purwanchaldaily.com मूल्य रु : ५/- भारतमा भा.रु : ४/-

८० हजार घुससहित इञ्जिनियर पक्राउ

भापा, साउन ८। अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोग क्षेत्रीय कार्यालय हेटौँडाले रु. ८० हजार घुस लिएको अभियोगमा एक कर्मचारीलाई पक्राउ गरेको छ। सिन्धुवा विकास डिभिजन कार्यालय कलैया बाराका सबइन्जिनियर गजेन्द्रप्रसाद जैसवाललाई घुस लिएको अभियोगमा पक्राउ गरिएको आयोगको क्षेत्रीय कार्यालय हेटौँडाले जनाएको छ।

सबइन्जिनियर जैसवाललाई वडा नं. ४ कलैया बजारमा सेवाग्राहीसँग घुस लिएको अभियोगमा पक्राउ गरिएको हो। नदीको तटवन्ध जाली लगाउने काम सम्पन्न भएपछि रकम भुक्तानी गरिदिवापत सेवाग्राहीसँग अवैध रकम मागेको भन्ने उजुरीका आधारमा आयोगको टोलीले उनलाई पक्राउ गरेको बताइएको छ।

आयोगको टोलीले घुस लिएको देखेपछि सबइन्जिनियर जैसवालले आफ्नो नजिक रहेका चन्दन जैसवाललाई रकम दिई भाग्न खोजेको अभियोग लगाइएको छ। दुवैलाई पक्राउ गरी हेटौँडा ल्याइएको छ। अनुसन्धानपछि काठमाडौँ पठाइने आयोग क्षेत्रीय कार्यालय हेटौँडाले जनाएको छ।

साढे ३४ हजार नेपाली स्वदेश फर्किए

काठमाडौँ, साउन ८। कोभिड-१९ का कारण विभिन्न मुलुकमा अलपत्र परेका साढे ३४ हजारभन्दा बढी नेपाली नागरिक स्वदेश फर्किएका छन्। गत जेठ २३ गतेदेखि बुधवारसम्ममा विभिन्न मुलुकबाट उडार उडानमार्फत ३४ हजार ६४७ नेपाली स्वदेश फर्किएका कोभिड-१९ सङ्क्रमण व्यवस्थापन केन्द्रले जनाएको छ।

गत जेठ २३ गते पहिलोपटक उडार उडानमार्फत म्यान्माबाट २६ नेपाली स्वदेश फर्किएका थिए। उनीहरूलाई म्यान्माको एयरफोर्स विमानबाट नेपाल ल्याइएको थियो। यस अवधिमा खाडी र मलेशियाबाट सबैभन्दा बढी नेपाली स्वदेश फर्किएका छन्। सो अवधिमा संयुक्त अरब इमिरेट्स (युएइ) बाट सबैभन्दा बढी सात हजार ६ सय १७ नेपाली स्वदेश फिरेका केन्द्रको तथ्याङ्कमा उल्लेख छ।

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

डुबेर तीन बालकको मृत्यु, गाउँ नै शोकाकुल

पार्थ मण्डल

भद्रपुर, साउन ८। निर्माण कम्पनीको लापरवाहीले भापाको भद्रपुरमा तीन जना बालकको डुबेर मृत्यु भएको छ। बालकको मृत्यु भएसँगै वडावासी नै शोकमा डुबेका छन्।

भद्रपुर - २ पृथ्वीनगरस्थित कमलघाट पर्यटन तथा सिमसार क्षेत्र निर्माण स्थलमा खनिएको पोखरीमा डुबेर तीन जना बालकको मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय भापाका डिएसपी राकेश थापाले जानकारी दिए।

मृत्यु हुनेमा भद्रपुर-२ डिगाउँ बस्ने अनिल तामाङका १० वर्षका छोरा अक्षय तामाङ, साविक गरामनी गाविस हाल भद्रपुर-२ बस्ने कमला थामीका दुई जना छोरा अन्दाजी १४ र १२ वर्षका करण र अर्जुन थामी रहेको डिएसपी थापाले जानकारी दिए। मृतक तामाङ एसियन स्टाड बोर्डिङ स्कूल र थामी दाजुभाइ सगरमाथा माविमा अध्ययनरत थिए।

प्रहरीका अनुसार बुधवार दिउँसो कमलघाट पर्यटन तथा सिमसार क्षेत्र निर्माण स्थलमा खनिएको पोखरीमा तीनै जना बालक पौडी खेल र माछा मार्न गएका थिए। घरमा कसैलाई नभनी गएका तीन जना बालक साँझ अवेरसम्म घर नफर्किएपछि उनीहरूका आफन्तले खोजी गरेका थिए। खोजी गर्ने क्रममा बुधवार साँझ ७ बजेको समयमा बालक तामाङको शव पोखरीमा डुबेको अवस्था फेला परेको थियो। पोखरीमा बालक तामाङको शव मात्र फेला परेपछि अन्य दुई बालकको पनि प्रहरी र स्थानीयले खोजी शुरू गरे। जिल्ला प्रहरी कार्यालय भापाबाट खटिएको प्रहरी टोलीले बिहीबार बिहान थामी दाजुभाइको शव त्यही पोखरीबाट फेला पारेको



डिएसपी थापाले जानकारी दिए। प्रहरी टोलीले घटनास्थलमा पुगेर थप अनुसन्धान गरेको बताइएको छ।

स्थानीयको आक्रोश

कमलघाट पर्यटन तथा सिमसार क्षेत्र निर्माण स्थलमा खनिएको पोखरीमा बालकको डुबेर मृत्यु भएसँगै तिनका आफन्त र स्थानीयले आक्रोश पोखेका छन्। भद्रपुर नगरपालिका, कमलघाट पर्यटन क्षेत्र विकास समिति र निर्माण कम्पनीको लापरवाहीले तीन जना बालकको ज्यान गएको भन्दै उनीहरू आक्रोशित भएका हुन्। कमलघाट पर्यटन तथा सिमसार क्षेत्र निर्माणका लागि भद्रपुर नगरपालिकाले ठेक्का लगाएको हो। निर्माण कम्पनी आर.एन्ड.सी.नयाँ युग जेभीले ४ करोड ३८ लाख ३ हजार ५७९ रुपैयाँमा

२०७८ साल असार २४ गतेसम्ममा निर्माण सम्पन्न गर्ने गरी ठेक्का लिएको हो। कमलघाट पर्यटन क्षेत्रमा निर्माणको कार्य गर्दा निर्माण कम्पनीले मापदण्ड नअपनाउँदा घटना भएको भन्दै बालक अक्षयका काका आशिस तामाङले आक्रोश पोखे। 'भित्तजसहित अन्य दुई जना बालकको मृत्यु भद्रपुर नगरपालिका र निर्माण कम्पनीको चरम लापरवाहीको कारण भएको हो- उनले भने- निर्माण कम्पनीले कम्तीमा सुरक्षाको मापदण्ड किन अपनाएन र बर्खाको बेला त्यहाँ कम्पनीले कर्मचारी राख्नु पर्दैन ?' तीन जना बालकको मृत्युले वडावासी नै शोकाकुल भएको स्थानीय फागु सुब्बाले बताए। उनले भने- निर्माण कम्पनीको लापरवाहीले नै गाउँमा यस्तो ठूलो घटना भयो, यसका लागि हामी कानूनी उपचारमा जान्छौं।

डुब्दा र पहिरोले पुर्दा भापामा १७ जनाको मृत्यु

वित्तमोड, साउन ८। वर्षायाम शुरू भएयता भापामा पहिरोले पुरेर र डुबेर १७ जनाले ज्यान गुमाएका छन्। गत महिनाको असार १० गते यता जिल्लाका विभिन्न नदी तथा तलाउमा डुबेर १७ जनाले ज्यान गुमाएका हुन्।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय भापामा अनुसार बुधवार मात्रै डुबेर एक बालकसहित तीन जनाको मृत्यु भएसँगै भापामा मृत्यु हुनेको संख्या १७ पुगेको हो।

बुधवार राति ८ बजे भद्रपुर नगरपालिका - २ निवासी अनिल तामाङका १० वर्षीय छोरा अक्षय तामाङको डुबेर मृत्यु भएको थियो। दिउँसो घरबाट खेल्न निस्किएका उनी रातिसम्म घर नफर्किएपछि खोजी गर्ने क्रममा नयाँ सिमसार क्षेत्रमा डुबिरहेको अवस्थामा मृत फेला परेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय भापाका प्रहरी नायव उपरीक्षक राकेश थापाले जानकारी दिए।

उनीसँगै खेल्न गएका सोही ठाउँका कमला थामीका छोराहरु १४ वर्षका करण थामी र उनका भाई १२ वर्षका अर्जुन थामीको डुबेर मृत्यु भएको छ।

यस्तै बुधवार साँझ ५.३० बजे दमक नगरपालिका -२ स्थित रतुवा खोलाको किनारमा इलाम चुलाचुली गाउँपालिका - ५ बस्ने ४५ वर्षीय राम केरुङ मृत फेला परेका थिए। खोलाले बगाएर घोच्टो परेको

अवस्थामा उनको शव फेला परेको थियो। बुधवार बिहान दमक बजारबाट घर फर्कने क्रममा रतुवा खोला तटै गर्दा उनलाई खोलाले बगाएको स्थानीयले बताएका छन्। त्यस्तै साँझ ७ बजे भापा गाउँपालिका -६ निवासी ६५ वर्षीया हरिमाया साकी घरपूर्व रहेको बाँसघारीमा मृत फेला परेकी छन्। निगुरो टिपेर फर्कने क्रममा खेतको आलीबाट लडेर उनको मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालयका प्रहरी प्रवक्ता समेत रहेका प्रहरी नायव उपरीक्षक थापाले जानकारी दिए।

त्यस्तै देउनीया खोलाले बगाएर भद्रपुर -२ का ५० वर्षीय कुमार गजमेरको मृत्यु भएको छ। उनलाई साउन ६ गते खोलाले बगाएको थियो। उनी सोही दिन खोला किनारमा मृत भेटिएका थिए।

यसैबीच मेचीनगर -९ का १५ वर्षीय विवेक दर्नालको पहिरोले पुगिएर मृत्यु भएको छ। बुद्धशान्ति गाउँपालिका -७ मोतीडाँडामा आफन्तको घरमा पाहुना आएका बेला घर माथिबाट खसेको पहिरोले पुर्दा उनको मृत्यु भएको हो।

त्यसैगरी हिले खोलाले बगाउँदा अर्जुनधारा -११ तीनपैनीकी ३ वर्षीया बालिकाको मृत्यु भएको छ। मृत्यु हुनेमा कृषि मूर्मु रहेकी छिन्। उनको साउन १ गते मृत्यु भएको हो।

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

दर्शन अगाडि त्रिविका परीक्षा हुने

काठमाडौँ, साउन ८। त्रिभुवन विश्वविद्यालय (त्रिवि) ले वन्दावन्दी खुलेसँगै रोकिएका परीक्षा सञ्चालन गर्ने तयारी थालेको छ। वन्दावन्दी खुलेसँगै सेमेष्टर र वार्षिक प्रणालीका परीक्षा सञ्चालन गर्ने तयारी गरिएको त्रिवि परीक्षा नियन्त्रण कार्यालयका (पनिका) परीक्षा नियन्त्रक पुष्पराज जोशीले जानकारी दिए।

हामीले सेमेष्टरको परीक्षाका बारेमा खुला पुस्तक हेरेर लेख्न सकिने, अनलाइन परीक्षा लिनेबारे सोच बनाएका थियौं-उनले भने-तर त्यो सम्भव नहुने भएपछि परीक्षा नै लिने निर्णयमा पुगेका छौं। यसअघि सेमेष्टर प्रणालीअन्तर्गतका परीक्षा बारेमा निर्णय गर्न त्रिविका शिक्षाध्यक्ष प्रा.डा. शिवलाल भुसालको संयोजकत्वमा कार्यदल गठन गरेर परीक्षा नलिने तयारी गरेको बताए

पनि सेमेष्टरको परीक्षा लिने भएको हो। उनले दर्शन अगाडि रोकिएका सेमेष्टर र वार्षिक परीक्षा गर्ने तयारी गरिएको जानकारी दिए।

त्रिविले चाँडै नै परीक्षाका बारेमा सूचना प्रकाशित गर्ने तयारी गरेको छ। यसपटक विद्यार्थीलाई पायकपन नजिकका क्याम्पसमा परीक्षा केन्द्र राखिने छ। पहिले हामीले १२-१३ किलोमिटरभित्रमा परीक्षा केन्द्र राख्ने गरेका थियौं-उनले भने-यसपटक भने विद्यार्थीलाई पायक पन नजिकका क्याम्पसमा परीक्षा केन्द्र राख्ने छौं। त्रिविले गत चैत ७ गतेदेखि कोभिड-१९ को कारणले सेमेष्टर तथा वार्षिक सबै परीक्षा स्थगन गरेको थियो। स्नातकोत्तर तहको प्रथम, स्नातक तह दोस्रो र विभिन्न तहका सेमेष्टर प्रणालीका

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

प्रम ओली र देउवाबीच भेट

काठमाडौँ, साउन ८।

नेपाली कांग्रेसका सभापति शेरबहादुर देउवाले १२० दिन लामो वन्दावन्दी खुलेपछि विहीवार बिहान प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीसँग भेट गरेर कोरोना भाइरस सङ्क्रमण र वाढी पहिरोको सम्बन्धमा ध्यानाकर्षण गराएका छन्।

वन्दावन्दीका बावजूद सङ्क्रमितको सङ्ख्या २० हजार पुग्न लागेको र ४३ जनाको मृत्यु भएको स्थितिमा वन्दावन्दी खुलेपछिको चुनौति सामना गर्न नयाँ र विशेष रणनीति निर्माण गर्न सभापति देउवाले आग्रह र माग गरेको कांग्रेस मुख्य सचिव कृष्णप्रसाद

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

सदस्यको मृत्यु हुँदा ऋण मिनाहा

वित्तमोड, साउन ८। सहारा नेपाल बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेड वित्तमोड सेवा केन्द्रले आफ्ना सदस्यको निधन भएपछि पाँच लाख ५० हजार रुपैयाँ कर्जा मिनाहा गर्दै मृतकका परिवारलाई उक्त रकम हस्तान्तरण गरेको छ।

संस्थाद्वारा सञ्चालित लघुवित्त कार्यक्रम अन्तर्गत समूहमा आवद्ध सदस्यको निधन भएपछि सो बराबरको रकम मिनाहा गरेको हो। विभिन्न पाँचवटा महिला समूहमा महिलाहरूको निधनपछि सहकारीले कर्जा मिनाहा गरेको हो।

अर्जुनधारा - ११ समूह नं. २२४ की सदस्य गोमादेवी गुरुङका श्रीमान पासण्ड दोर्जे तामाङलाई ७० हजार, वित्तमोड



नगरपालिका -१ की स्व. उर्मिला शर्माको नं. १४९ इच्छा सहारा महिला समूहकी परिवारलाई एक लाख १९ हजार, समूह

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

जनस्तरको ल्याब सञ्चालन गर्न दलको माग

वित्तमोड, साउन ८। एका लागि एक अभियानको पूर्ण सहयोगमा जनस्तरबाट भापाको कोटिहोमस्थित समर्पण भवनमा पीसीआर ल्याब सञ्चालन गर्न भापाका राजनीतिक दलले सरकारसँग माग गरेका छन्।

सरकार, सहकारी र समुदायको सहकार्यमा स्थापना गर्न लागिएको पीसीआर ल्याब यही साउन १० गतेभित्र परीक्षणका लागि तयार हुँदछ। ल्याब प्रदेश सरकारअन्तर्गत मेची अञ्चल अस्पतालको मातहतमा रहने गरी सञ्चालन अनुमतिको पर्खाइमा छ।

अभियानले ल्याब तयार पारिसकेपछि सरकारलाई हस्तान्तरण गर्नेछ। सञ्चालनको सम्पूर्ण जिम्मेवारी प्रदेश सरकारले लिनेगरी हस्तान्तरण गर्न राजनीतिक दलका प्रमुखहरूले सुझाव दिएका छन्। अभियानले यसअघि नै ल्याब निर्माण सम्पन्न गरेर सरकारलाई



जिम्मा लगाउने बताइसकेको छ।

बिहीवार ल्याब रहेको भवनमा भएको छलफल कार्यक्रममा नेपाली कांग्रेस भापाका सभापति उद्धव थापा, महासमिति सदस्य देउकुमार थेवे, जनता समाजवादी पार्टी भापाका अध्यक्षद्वय अनुत्तिसिंह राजवंशी, दिपेनबाला राई, राप्रपा भापाका सचिव केशवराज ओझा, कनकाईका नगरप्रमुख राजेन्द्रप्रसाद

पोखरेल लगायतले संघीय र प्रदेश सरकारसँग ल्याब सञ्चालनको अनुमतिको लागि जोडदार माग गरेका हुन्।

छलफलमा सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी उमेश पाण्डे, भापाका निमित्त प्रहरी प्रमुख राकेश थापा, अनारमनीका प्रहरी प्रमुख मुकुन्द रिजाललगायत अभियानका सदस्यहरूको उपस्थिति रहेको

थियो। कार्यक्रममा बोल्दै अभियानका संयोजक महेन्द्रकुमार गिरीले पीसीआर ल्याब साउन १० गतेभित्र तयार हुने र सञ्चालनका लागि सरकार सकारात्मक बन्नुपर्ने बताए। ल्याब स्थापना हुने समर्पण भवनमा आवश्यक संरचना निर्माण, घेरावारा, बायरेज, एसी जडान लगायतका उपकरण राख्ने कार्य सकिएको उनले जानकारी दिए।

ल्याबका लागि आवश्यक पीसीआर मेसिन, वायोसेफ्टी क्याबिनेट, माइन्स ८० डिग्रीका फ्रिज, सेन्ट्रिफुगल, आवश्यक किट तथा अन्य सामग्री समर्पण भवनमा आइसकेको सहसंयोजक विनोद बस्नेतले जानकारी दिए। पीपीडिलगायत थप किट प्रदेश सरकारले परीक्षण शुरू भएपछि व्यवस्थापन गर्ने बताइएको छ।

ल्याब स्थापनाका लागि अन्तर्राष्ट्रिय भापाली समाज र भापा जिल्ला सहकारी

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

कोरोना भाइरस उपचार कोषमा रकम जम्मा गर्न आह्वान गरिएको सूचना

विश्वव्यापी महामारीको रुपमा फैलिएको कोरोना भाइरस (COVID-19) रोगको संक्रमणलाई फैलिन नदिन तथा सोको रोकथाम एवम् नियन्त्रणका लागि देहायको बैकमा 'कोरोना भाइरस संक्रमण रोकथाम, नियन्त्रण तथा उपचार कोष' खाता खोलिएको हुँदा इच्छुक व्यक्ति तथा संघ-संस्थाहरूले सो खातामा रकम जम्मा गरी सहयोग गरिदिनुहुन आह्वान गरिएको व्यवहोरा सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागि अनुरोध छ।

बैंकको नाम: राष्ट्रिय बाणिज्य बैंक

शाखा: सिंहदरबार परिसर

खाताको नाम: कोरोना भाइरस संक्रमण रोकथाम, नियन्त्रण तथा उपचार कोष

खाता नं. १९६००००११०१



नेपाल सरकार

सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय

सूचना तथा प्रसारण विभाग



अमूल्य जीवनको रक्षा गरौं

चार महिनादेखिको बन्दाबन्दी बुधवारदेखि अन्त्य भएको छ । तीन महिना पूर्णतः बन्दाबन्दीपछि केही खुक्कलो बनाइएकोमा अब भने ठूलो भीडभाड हुने बाहेकका जीवन खुल्ला भएका छन् । यसले जीवनलाई सामान्य अवस्थामा लान थालेको र कोरोना कहरले निम्त्याएको मनोवैज्ञानिक त्रास समेत हटाएको अनुभूत हुन थालेको छ । यद्यपि कोरोनाले उत्पन्न गरेको महामारीको भय र संक्रमण कम भएको छैन । यसले संक्रमण अर्भक व्यापक हुनसक्ने जोखिमको संकेत गर्दछ । यतिकै उन्मुक्तिको अनुभूति गर्ने हो भने नेपाली जीवन अनर्पक्षित र कल्पनातीत कष्टदायी हुने पक्का छ ।

सरकारले बन्दाबन्दी खुल्ला गरेको घोषणा गर्नासाथ सडकमा सवारीको चाप उच्च रह्यो । सर्वसाधारणको आवागमन र चहलपहल पनि उत्तिकै बढ्यो । सरकारले भने जस्तै पालना गर्नुपर्ने मापदण्डको पालना भएको छैन । धेरैले मास्क लगाएका छैनन् । भौतिक दूरी कायम गरेका छैनन्, स्वास्थ्य सावधानी अपनाइएको छैन । यस्तो लापरवाहीले जीवन नरहन सक्छ भन्ने बिसिने हो भने अवस्था नियन्त्रणबन्दा बाहिर जान्छ । लामो समयको बन्दाबन्दीले जनता भोकले नै सन्तं अवस्था आउने र भोकले बिद्रोह जन्मिन सक्नेतर्फ गम्भीर हुँदै सरकारले नयाँ निर्णय गरेको हुनसक्छ । यसको विकल्प पनि थिएन, अब सार्वजनिक सवारी सञ्चालन भएका छन् । त्यहाँ बन्दाबन्दीका समय निर्माण गरिएका मापदण्डको पालना गरिएन, हाटबजार र सेवाग्राहीको उपस्थिति बाक्लो हुने कार्यालयहरूमा खेतीबी गरीयो भने संक्रमण व्यापक हुन गई स्थिति नियन्त्रण बाहिर जानबाट कसैले रोक्न सक्दैन ।

छिमेकी देश भारत कोरोनाको महामारी भेदछै । हामी कहाँ पनि अठार हजारभन्दा बढी संक्रमित भइसकेका छन् । त्रिचालीस जनाको त ज्यान नै गइसकेको छ । सरकारका तर्फबाट संक्रमण रोक्न गरिएको बन्दाबन्दी खोल्नसकेको अवस्थामा हामी प्रत्येकले यसले निम्त्याउने जटिलतातर्फ गम्भीर, सचेत र सजग बन्नै पर्छ । कतिपय बन्दाबन्दी खोलेका देशहरूले संक्रमण अनियन्त्रित भई फेरि बन्दाबन्दी गर्नु परेको सत्यलाई कसैले भुल्नु हुँदैन । बन्दाबन्दी खुल्नु भनेको जे गर्नु, जहाँ जानु र जसो मन लाग्यो त्यसै गर्नु होइन । आत्मन्यासन स्वयम्ले पालना गर्ने आचरण हो । त्यसैले स्थिति भएर जीवन गतिलाई अघि बढाउन हामी सबैले अनुशासनको पालना गर्नुपर्छ । त्यसो नगरिए कोरोना कहर भुस्को आगो भै लक्षण नदेखिए पनि भित्रभित्रै समुदायमा फैलिने छ र परिणाम कालीलाग्दो हुनेछ ।

बन्दाबन्दीलाई कठोर बनाएर आमजनतामा सचेतना बिस्तार भइसकेको अवस्थामा सरकारसँग खोल्नुको विकल्प थिएन । वरपरको संक्रमण विस्तारको दर र गतिलाई मध्यनजर गर्दै स्वयम्लाई बन्दाबन्दीभित्र राख्नु बुझिमाती हो । खुला सीमानाका कारण भारतमा भएका व्यापकता नेपाल नआउला भन्न सकिन्छ । यदि त्यसो भयो वा त्यस्तो अवस्था आयो भने सरकारले 'राम-राम' मात्र भन्नेछ । जनताको सहाय कोही हुने छैन, संक्रमित परिवारबाट असहाय हुनुपर्ने अवस्था जन्मिनेछ । यसतर्फ समयमै सचेत बनी । सरकार निरपेक्ष बसेको अवस्थामा जनता आफैँ जवाफदेही बन्नुपर्छ । जवाफदेहीता हाम्रो व्यवहार, हिँडडुल, सामाजिक संलग्नता र मानवीय सेवा लगायतका आबद्धतामा देखिनु पर्दछ । यसो भनेको स्वास्थ्य सम्बन्धी सचेतना शिक्षालाई आत्मसात गर्नु हो, सरसफाईमा ध्यान दिनु हो र बन्दाबन्दीको मापदण्डभित्र बाटै जीवन र दैनिकी सञ्चालन गर्नु हो । यसतर्फ हामी सबै प्रतिबद्ध बनी, प्रतिबद्ध रहौं र अमूल्य जीवनको रक्षा गरौं ।

महिलाको भावनासँग नखेलौं



संगिता रानियार

महिलाहरूलाई समाजमा समान रूपमा बाँच्न र जीउनका निमित्त उनीहरूलाई समान हक र अधिकारका लागि संविधानमा महिला सम्बन्धी हक र अन्य धेरै नियम कानून बनेको छ । आधा आकाश ओगटेका महिलाहरू समाजमा किन ५० प्रतिशत प्रतिनिधित्व गरेको हामी देख्दैनौं । किन समाजमा महिलाहरू अहिले पनि दोस्रो दर्जाको नागरिकको रूपमा बाँच्न बाध्य छन् । यी प्रश्नको उत्तर खोज्ने बेला आएको छ ।

महिला भएकै आधारबाट मानव अधिकारको उपभोगमा गरिने भेदभाव, विभेद, शारीरिक वा मानसिक रूपबाट दिइने पीडा लगायत जुनसुकै तरिकाबाट महिलाको आत्मसम्मानमा पुर्‍याउने सबै किसिमको आधातलाई महिला हिंसाको रूपमा बुझ्नुपर्छ । महिला साधारण होस् वा विशिष्ट सबै महिला प्रायजसो धेरै हिंसाबाट पीडित नै भएका छन् । पढेका, समाजमा विशिष्ट स्थान ओगटेका वा आदर्श परिवारमा आज पनि महिलाको स्थिति सुनको पिँजडामा बन्द पन्छीको जस्तो छ जुन आफ्नो स्वच्छन्द उडान र स्वतन्त्रताको लागि छटपटिएको हुन्छ ।

संयुक्त राष्ट्र जनसंख्या कोषको तथ्यांक अनुसार १५ वर्षदेखि ४९ वर्षसम्मका ७० प्रतिशत महिला जुनसुकै बेला धेरै हिंसाको सिकार भई रहन्छन् । सन् १९८१ बाट विश्वका जागरूक र आन्दोलनकारी महिलाहरूले महिलामाथि हुने दुर्व्यवहारका विरुद्ध आवाज उठाए । जसका कारण विश्वको ध्यान त्यसतर्फ आकर्षित भयो । सन् १९९१ मा सेन्टर फर ओमन्स ग्लोबल लिडरशीपको सहयोगमा विभिन्न २० वटा देशका २३ उत्साहित महिलाहरूको एक समूहले लैङ्गिक हिंसाविरुद्धको १६ दिने अभियान शुरुवात गर्दै यस अभियानमा जुट्न सम्पूर्ण विश्वलाई आह्वान गरेका थिए । तत्पश्चात हरेक वर्ष अग्रेजी महिनाको २५ नोभेम्बरदेखि १० डिसेम्बरसम्म १६ दिने यो अभियान विश्वभर सञ्चालन गर्ने प्रचलन छ ।

समाजमा व्याप्त पितृसत्तात्मक सोच, पुरातन संस्कार, विभेदपूर्ण कानून, अशिक्षा, आर्थिक परनिर्भरता, गिरीबी र ऐन नियम निर्माणमा महिला प्रतिनिधित्वको कमीका कारण पनि महिला धेरै हिंसाको शिकार भइरहेका छन् । अहिले पनि

समाजमा महिलाको स्थान दोस्रो दर्जाको नै छ । महिला र पुरुषबीच यही सामाजिक भेदभावका कारण महिला हिंसाको भुँमरीबाट महिला बाहिर आउन सकिरहेका छैनन् ।

महिलामाथि हुने गरेका हत्या, बलात्कार, विष खुवाउने, एसिड खन्साएर कुरूप बनाउने, आगो लगाउने, बोक्सीको नाममा मलमूत्र खुवाउने, दैनिक घर व्यवहारमा भेदभाव गर्ने, धर्म वा परम्पराको नाममा भेदभाव गर्ने, आत्मसम्मानमा चोट पुगेपछि गालीगलौज गर्ने, अश्लील फोटो देखाउने, अश्लील शब्द प्रयोग गर्ने जस्ता कार्य आज पनि समाजमा यथावत रहेको पाइन्छ । यससँगै सामाजिक कुरितीका कारण आज पनि महिला दाजुजो नल्याउँदा, छोरा नजन्माउँदा महिलाको शारीरिक क्षमतामा कमी देखाएर श्रीमान्ले बहुविवाह गरेर अधिल्ली श्रीमती र उनका सन्तानलाई घरबाट निकाल्ने कार्य आजको सभ्य समाजमा यथावत छ ।



विवाह गर्ने बित्तिकै महिलाको थर, गोत्र फेरिन्छ । यो समस्या अविकसित समाजमा मात्र नभएर विकसित समाजमा पनि कायम छ । जन्मदेखि विवाहसम्म आफ्नो थरबाट पहिचान बनाएका महिलाको विवाह गर्ने बित्तिकै थरमात्र होइन, महिलाको नाम पनि हराउँछ जस्तो लाग्छ । घरभित्र बुहारी फलानाकी श्रीमती, म्याम, मेडम जस्ता शब्दले महिलालाई बोलाउने गरिन्छ । जसले गर्दा महिलाले आफ्नो नाम के हो ? ऊ आफैँ बिर्सन थालिन्छन् । सानोमा फलानाकी छोरी विवाह पछि फलानाकी श्रीमती, सुदेसकालमा फलानाकी आमाले महिलालाई चिनिने गरिन्छ । धेरै भाग्यमानी त्यो महिला हुन्छन् जो आफ्नो कर्म, त्याग र विद्रोह गरेर समाजमा आफ्नो नामको वर्चस्व राख्न सकिन्छन् । तर, यस्तो महिलाको संख्या थोरै मात्र नै हुन्छ ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनले विकसित र अविकसित देशहरूमा धेरै हिंसा भएको एक अध्ययनले यो तथ्य प्रस्तुत गरेको छ- पुरुषको आज्ञा न मान्नु, बहस गर्नु, जवाफ फर्काउनु, समयमा खाना नदिनु, सासु-ससुरा, छोराछोरीको उचित स्याहार-सुसार नगर्नु, श्रीमानसँग पैसाको लागि किचकिच गर्नु, गर्लफ्रेंडको बारेमा सोच्नु, श्रीमानलाई नसोधिकन माइती जानु, सेक्सको लागि इन्कार गर्नु, मादकपदार्थ खाने पुरुषबाट पनि महिला हिंसालाई बढाउनमा सहयोग गर्छ ।

आजभोलि धेरै आपराधिक घटनाको जिम्मेवार पश्चिमी सभ्यतालाई मान्ने गरिन्छ । किनकि पश्चिमी सभ्यताका कारण समाज मूलविहीन भएको छ । तर, यो संस्कृतिको कारण महिला उत्पीडन कमि हुनुपर्छ । तर, यस्तो भएन । हाम्रो समाजको चेतनाको स्तर अहिले पनि १६औँ शताब्दीको जस्तो छ । महिलालाई अगाडि बढ्न नदिनका निमित्त महिलालाई देवी सरह पुज्नु,

श्रीमान्-श्रीमतीको स्वदेशमा छन् उनीहरूका कारण पनि हिंसा बढ्नमा मद्दत पुग्न थालेको छ । चलाचित्र, टेलिभिजनमा देखाइने विज्ञापनले पनि हिंसा बढाउन मद्दत गरेको हुन्छ । यहीकारणले होला कि कति अभिनेतृ, मोडल यौन शोषणमा परेर आत्महत्या समेत गरेको समाचार हामीले सुनेका छौं ।

गाउँघरका सीधा-सोभा महिलाहरू आज पनि सामाजिक प्रतिष्ठा तथा घरपरिवारको इज्जतका कारण सकेसम्म आफू माथि भएको हिंसाका घटना बाहिर ल्याउन चाहँदैनन् । अर्भक धेरै हिंसाको उजुरीमा महिलाहरूले डर, त्रास खेप्नु पर्ने स्थिति छ । त्यसकारण समाधानको कुनै विकल्प नहुँदा मात्र यस्ता घटनाहरू सार्वजनिक हुने गर्छ । उजुरी दिने निकायमा उजुरी दिँदा न्याय पाउन थालेको उदाहरण पनि देखिएको छ । तर, उजुरी गर्ने सबै पीडितले न्यायको सुनिश्चितता भने अर्भक हुन सकेको छैन ।

कानून बनाए पनि त्यसलाई क्रियाशील गराउन आवश्यक पर्ने नियमावली निर्देशिका लगायत अन्य प्रावधानहरूको कार्यान्वयनको पाटो सुस्त र हिला भएको कारण पीडितले न्यायको आशामा बर्षौँसम्म कुनै पर्ने अवस्था छ । यससँगै पीडकहरूलाई कानूनले सजाय दिएपछि पीडकको जीवनमा केही बदलाव आएको छ कि छैन, उसको व्यवहारमा केही परिवर्तन भयो कि भएन, समाजले उसलाई कसरी हेर्दोरहेछन् जस्ता कुराको समिक्षा गर्नुपर्छ । नत्र हाम्रो समाजमा जे-जस्तो काण्ड गरेर पनि पीडकहरू जमानत धरीटी, राजनीतिक पहुँचको बलमा छुट्टे गरेका छन् ।

त्यसकारण महिला, पुरुष तेषोलिङ्गी जोसुकै होस् कसैलाई पनि हिंसामा पार्नु हुँदैन । हामी सबै मिलेर एउटा सभ्य र संस्कारले भरिएको समाजको स्थापना गर्नुपर्छ । छोरीलाई पनि छोरासरह शिक्षा स्वास्थ्यमा समान व्यवहार गर्नुपर्छ । छोरीलाई पनि छोरासरह आर्थिक रूपमा आत्मनिर्भर बनाउनुपर्छ । आत्मनिर्भर भएपछि महिलामा आत्मविश्वास बढ्छ । जसले गर्दा महिला हिंसा रोक्न मद्दत पुग्छ । छोरीको विवाहपश्चात उसको हालखबर सोध्न राख्नुपर्छ । जसले गर्दा छोरीको मनमा विश्वास हुन्छ कि उसको जीवनमा केही गलत घटना भयो भने आफ्ना आमा-बुबाले साथ दिन्छन् । नत्र श्रीमान्को घरमा हुने नराम्रो घटनाले श्रीमतीले गलत कदम उठाउँदा उनको ज्यान त जान्छ जान्छ कहिलेकाहीँ निर्दोषले पनि सास्ती खेप्नु पर्छ । यसकारण हामीले सानैदेखि आफ्ना बच्चाहरूलाई विभेदबाट टाढा राख्नमा नैतिक संस्कार दिनुपर्छ । अनि मात्र हाम्रो छोरी, बहिनी, बुहारी, सुख र शान्तिका साथ बाँच्न पाउँछन् ।

वेदेशिक रोजगारीमा गएका महिला-पुरुषका sangita.rauniyar3@gmail.com

□ खिम लामिछाने काजी

मर्निङ्वाक जाँदा अपनाउनुपर्ने उपाय

कोरोना भाइरस (कोभिड-१९)को महामारीका कारण लकडाउन हुँदा हाम्रो जीवनशैलीमा व्यापक परिवर्तन आयो । जबसम्म कोरोना महामारीको रूपमा रहिरहन्छ, तबसम्म दैनिक जीवनमा केही कुरा त्याग्नु, केही कुरा सुधार्नु र केही कुरा थप्नुपर्ने हुन्छ । त्यस्तै दैनिक जीवनका लागि मर्निङ्वाक पनि अति आवश्यक छ । तर, अहिलेको अवस्थामा मर्निङ्वाक जाँदा यी कुरामा ध्यान दिनु जरुरी छ ।

मास्कको उचित प्रयोग: कोरोनाबाट बच्न मास्कको प्रयोग गर्नुपर्छ भनेर अब भनेरहेको नपर्ला । बिहान, दिउँसा वा बेलुका कुनै पनि बेला हिँड्दा मास्कको उचित तवरले प्रयोग गर्नुपर्छ । धुलो, धुँवाँ र वातावरण प्रदूषित स्थानमा हिँड्दा जुनसुकै समयमा पनि मास्कको प्रयोग गर्नु राम्रो हो ।

चुपचाप मौन हिँड्ने: बिहान उठेर मौन हिँड्नु साह्रै उत्तम हुन्छ । विस्तारै हिँड्न शुरु गरेर लमकलमक पाइला छिटो-छिटो चाल्दै जाँदा शरीरभित्र एक प्रकारको ऊर्जा उत्पन्न हुन्छ । पसिनाको गन्ध र शरीरभित्र भइरहेको परिवर्तनलाई लामो श्वास लिँदै आँखा चिम्लेर महशुस गर्दै एकेछिन विश्राम लिनु राम्रो हुन्छ । थाकेर चुर भइयो भने नाकबाट लामो श्वास तान्ने र मुखबाट फ्याक्ने गर्नुपर्छ । लामो-लामो श्वास लिँदा पनि मास्क खोल्नु पर्छ । तर, अन्य व्यक्ति हिँडिरहेको ठाउँमा मास्क खोल्नु हुँदैन । अरु कोही नभएको एकांत ठाउँमा गएर मास्क फुल्काले गर्नुपर्छ ।

भीडभाडमा नहिँड्ने: अहिलेको कोरोनाको अवस्थामा संक्रमणबाट बच्नको लागि शरीरमा रोग प्ररोधात्मक क्षमता बढाउनुपर्ने हुन्छ । बिहानीको हिँडाइले शरीरमा इम्युनिटी पावर थप्ने काम गर्दछ । बिहान हिँड्दा थप सजग हुनुपर्नेछ । किनकि बढ्दो सहरीकरणले गर्दा हिँड्न मिल्ने सार्वजनिक ठाउँ सीमित छन् । हिँड्ने व्यक्तिको असीमित हुन सक्छ । किनकि वर्तमानको खानपान र जीवनशैलीले सबैलाई दिन प्रतिदिन रोग थपिरहेको छ । त्यसैले अहिले कोरोनासँग बचेर हिँड्नुको लागि भीडभाड नभएको, साह्रै कम मान्छेहरू हिँड्ने स्थानमा हिँड्नुपर्छ ।

सामाजिक दूरी: कोरोना संक्रमणबाट बच्नको लागि विश्व स्वास्थ्य संगठनले नै एक मिटरको सामाजिक-भौतिक दूरी कायम गर्नु भन्ने सन्देश जारी गरेको छ । छिटो-छिटो हिँड्दा श्वास लिने काम पनि छिटो-छिटो नै भइरहेको हुन्छ । यस्तो अवस्थामा मास्क समेत खोलेर श्वास फेर्नुपर्ने पनि हुनसक्छ । त्यसैले सामाजिक दूरी कायम राख्नु नितान्त जरुरी छ ।

समूहमा नहिँड्ने: मर्निङ्वाक गर्दा साथीभाइसँग जिस्केर, गाँफिएर हिँड्नु त्यसै पनि राम्रो होइन । त्यसैमाथि यो कोरोनाको कहरमा त भन समूहमा हिँड्ने हुँदैन । कोरोना भाइरस ड्रपलेटको रूपमा हावामा निकै बेर तैरिएर बसेका हुन्छन् भने तथ्य सार्वजनिक भइसकेको अवस्थामा समूहमा हिँड्नु भनेको कोरोनालाई स्वागत गरे सरह हुन्छ । कुनै एकजना संक्रमित छ भने अरु सबैमा सन् सम्भावना हुन्छ ।

हिँड्ने ठाउँको छनोट: वर्तमान अवस्थामा जथाभावी हिँडडुल गर्नु कदापि राम्रो होइन । कोरोना संक्रमणबाट बचाउन सरकारले लकडाउन समेत गरेको अवस्थामा हिँड्नुको लागि उचित स्थान छनोट गर्नुपर्छ । कुनै ठाउँ नपाइएको अवस्थामा घरको सिँदीमा थुप्रै पटक तलमाथि पनि गर्न सकिन्छ । तर, हिँड्न पाइने अवस्था छ भने एकांत ठाउँ र कम मान्छेहरू हिँडडुल गर्ने ठाउँ रोज्नुपर्छ । अहिले कोरोना मात्र होइन, बाढीपहिरोको समेत भयावह अवस्था रहेको छ । त्यसैले यस्तो अवस्थामा हिँड्ने ठाउँ छनोट गर्दा ध्यान दिनु जरुरी छ । खोला-नालाको किनार, भिर-पहाड जस्ता ठाउँमा हिँड्नु हुँदैन । निकै एकांत ठाउँमा पनि हिँड्नु भएन । कम्तीमा केही बितल पत्थो भने आकस्मिक दुर्घटना भयो भने तुरुन्त उद्धार हुन सक्ने ठाउँमा हिँड्नुपर्छ ।

कपडाको छनोट: मर्निङ्वाक जाँदा मौसम अनुसार सजिलो हल्का तर शरीर पूरै ढाकिने कपडा लगाउन उपयुक्त हुन्छ । कोरोना संक्रमणबाट बच्नको लागि सिल्की चित्तो



कपडाहरू प्रयोग गर्दा उत्तम हुन्छ । हल्का ज्याकेट लगाउँदा राम्रो हुन्छ । लामो बाउला भएको सकभर शरीरका सबै आङ ढाक्ने कपडाको प्रयोग गर्नु भन्ने भाइरस सन् सम्भावना कम हुन्छ । कोरोनाको महामारी नै भएर गाउँसहरभरि समुदायमा संक्रमण फैलिएको अवस्थामा नहिँडी नहुने भयो भने मास्कको साथै अनुहार छोप्ने भाइरस समेत प्रयोग गर्नुपर्छ ।

हेडफोनको प्रयोग नगर्ने: कानमा हेडफोन राखेर हिँड्दा पछाडिबाट कुनै हिँड्ने जनावर वा कुनै समूह आउँदै छ कि भनेर समेत थाहा हुँदैन । आजको कोरोनासँग समयमा हाम्रो अगाडि-पछाडि कस्तो मान्छे आउँदै छ भन्ने कुराको जानकारी लिनु पनि कोरोनाबाट बच्ने एक उपायभित्रै पर्छ । मर्निङ्वाकलाई रमाइलो र निरन्तरता दिने उद्देश्यले कानमा इयरफोनको डल्ला कोचेर गीत सुन्दै हिँड्नेहरू धेरै हुन्छन् ।

तर, शारीरिक तथा मानसिक दुवै तवरले कानमा हेडफोन खोचेर हिँड्नु राम्रो मानिँदैन । त्यसै पनि हाम्रो भित्री कानमा भेस्टिबुलर सिस्टम रहेको हुन्छ, जसको काम ब्यालेन्स गर्ने हुन्छ । भित्री कानमा खराबी भयो भने हिँड्दाहिँड्दै चक्कर लाग्ने, ढल्के हुन्छ । हेडफोनको चर्को म्युजिकले कहिलेकाहीँ भेस्टिबुलर सिस्टममा हानी पुर्‍याउन सक्छ । हिँड्दा गीत-संगीत सुन्नाले मौन हिँड्न अवरोध हुन्छ । गीतका शब्दले दिमागमा अनेकौँ तर्कनाहरू उज्याउने गर्छ । जसले गर्दा हिँडाइको ध्यान भंग हुन्छ ।

रेडियो नसुन्ने, अखबार नपढ्ने: यस कोरोनासँग अवस्थामा हिँड्दा रेडियो, एफएम तथा अखबार पढ्दै र सुन्दै हिँड्नु हुँदैन । प्रायजसो मर्निङ्वाक गर्दा धेरैले रेडियोमा समाचार सुन्दै हिँडेको पाइन्छ जुन बिल्कुल गलत अभ्यास हो । हिँडाइको अर्थपूर्ण उद्देश्य पूरा गर्नुछ भने मौन हिँडाइ नै उपयुक्त हुन्छ । सामाचार सुन्दै हिँडाइ सिर्फ हाम्रो खुट्टा मात्रै हिँडेको हुन्छ, मन र माथिस्क कताकता भौँतारिइरहेको हुन्छ । लडाइँ, भगडा, तनाव जस्ता नकारात्मक कुरा नै समाचारका प्रमुख विषय हुने गर्छ । अहिलेको अवस्थामा कोरोनाले यति मरे र उति मरे, बाढी र पहिरोले यति घर बगायो भन्ने नै प्रमुख समाचार बन्ने गरेका छन् । यस्तै समाचार पढेर हेरेर, सुनेर मानसिक विरामी बढेका छन् । थुप्रैले आत्महत्या समेत गरिसके । फेरि हामी तिनी समाचार सुन्दै मर्निङ्वाक गर्दा के चाहीं उपलब्धि होला र ?

धूमपान, मद्यपान नगर्ने: मर्निङ्वाकमा कहिले पनि धूमपान गर्नु हुँदैन । भन्नु कोरोनाको यस माहोलेमा त गर्नु हुँदैन । किनकि कोरोना भाइरसले सबैभन्दा पहिले असर गर्ने भनेकै फोक्सोमा हो । धूमपानले फोक्सो खराब गर्छ । फोक्सो कमजोर भएको अवस्थामा भाइरस सन् सम्भावना बढी हुन्छ । मास्कलाई तल चिउँदोमा सारेर धूमपान गर्दा मास्क

समेत प्रदूषित भइरहेको हुन्छ । साथै वरिपरिको वातवरण प्रदूषित भई हिँड्नेलाई समेत असर गर्छ । सार्वजनिक स्थलमा धूमपान गर्नु भनेको असभ्य नागरिक बन्नु हो ।

खानपानमा ध्यान: सामान्यतया: मर्निङ्वाक हिँड्न शुरु गरेपछि खानपान र जीवनशैलीमा पनि ध्यान दिनु उत्तिकै जरुरी हुन्छ । कोरोनाको अवस्थामा खानापानमाथि ध्यान दिन भन्नु धेरै जरुरी हुन्छ । खानामा रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति बढाउने तत्वहरू भएको खाना खानु पर्नेहुन्छ । जस्तै: हरियो सागपात, फ्रेश जुस पिउनु र पोषिलो खाना राम्रो हुन्छ । दूधमा अलिकति बेसार राखेर सुत्ने बेलामा पिउँदा राम्रो हुन्छ । राति अखेरसम्म नबस्ने, टिक समयमा सुत्नुपर्छ । आफ्नो रोगको प्रकृति अनुसार खानामा सबै प्रकारको खनिज तत्व पाइने खाना खानु पर्छ । हिँडेर फर्केपछि दुई गिलास मनतातो पानी पिउनु राम्रो हुन्छ ।

जनवरको साथमा नहिँड्ने: मर्निङ्वाक जाँदा कुकुर पनि सँगै लिएर हिँड्नेहरू धेरै देखिन्छन् । कोरोनासँग बचेर मर्निङ्वाक गर्दा नितान्त एकलै हिँड्नुपर्छ । जनवारसँगै हिँड्दा हाम्रो ध्यान हिँड्नुमा कम त्यो जनावरको रेखदेखमा धेरै हुन्छ । राति अखेरसम्म नबस्ने, टिक समयमा सुत्नुपर्छ । **नुहाउने तरिका**: मर्निङ्वाक गरिसकेपछि नुहाउनु अनिवार्य मानिन्छ । पसिनाको गन्धलाई हटाउन पनि नुहाउनुपर्ने हुन्छ । मर्निङ्वाकबाट फर्केर सिधै बाथरूममा गएर सावरमा थापिनु राम्रो हुँदैन । केहीबेर बसेर, पसिना ओभाइसकेपछि नुहाउनुपर्छ । कोरोनाको यो अवस्थामा राम्रोसँग साबुनपानीले सम्पूर्ण शरीर नुहाएर मात्र घरभित्र पस्नु राम्रो हुन्छ । यद्यपि, दम रोग तथा श्वासप्रश्वासका दीर्घरोगीलाई कोरोना संक्रमण भएपछि जटिल अवस्था सिर्जना हुने भएकोले यस्ता रोगीहरूले बाहिर हिँड्नु राम्रो मानिँदैन । आफू अस्वस्थ भएको महशुस भएमा तथा शरीरको तापक्रम बढेको बेला मर्निङ्वाक गर्नुहुँदैन ।

पीसीआर ल्यावका लागि सहयोग जुट्दै

नेपाल फर्निचर तथा फर्निसिङ्ग व्यवसायी महासंघ भापाको ५१ हजार



वित्तमोड, साउन ८। नेपाल फर्निचर तथा फर्निसिङ्ग व्यवसायी महासंघ भापाले एकका लागि एक अभियानको अगुवाईमा जनस्तरबाट भापाको सुरुङ्गा कोटीहोमस्थित समर्पण राष्ट्रिय भवनमा स्थापना हुन लागेको कोरोना भाइरस परीक्षण गर्ने पीसीआर परीक्षण प्रयोगशालाका लागि ५१ हजार रुपैयाँ प्रदान गरेको छ।

नेपाल फर्निचर तथा फर्निसिङ्ग व्यवसायी महासंघको छैटौँ स्थापना दिवसको अवसर पारेर सहारा नेपालसहित २८ वटा विभिन्न सामाजिक संघ-संस्थाको सहभागितामा शुरु गरिएको एकका लागि एक अभियानको अगुवाईमा जनस्तरबाट

भापाको सुरुङ्गा कोटीहोमस्थित समर्पण राष्ट्रिय भवनमा स्थापना हुन लागेको कोरोना भाइरस परीक्षण गर्ने पीसीआर परीक्षण प्रयोगशालाका लागि नेपाल फर्निचर तथा फर्निसिङ्ग व्यवसायी महासंघ भापाले ५१ हजार रुपैयाँ प्रदान गरेको हो।

नेपाल फर्निचर तथा फर्निसिङ्ग व्यवसायी महासंघका केन्द्रीय सदस्य खगेन्द्र खरेल र नेपाल फर्निचर तथा फर्निसिङ्ग व्यवसायी महासंघ भापाका अध्यक्ष चन्द्रप्रसाद गिरीले एकका लागि एक अभियानको अगुवाईमा जनस्तरबाट भापाको सुरुङ्गा कोटीहोमस्थित समर्पण राष्ट्रिय भवनमा कोरोना भाइरस परीक्षण गर्ने पीसीआर परीक्षण प्रयोगशाला स्थापना

हुन लागेको सुरुङ्गा कोटीहोमस्थित समर्पण राष्ट्रिय भवनमा आयोजित कार्यक्रममा उक्त रकम प्रदान गरेका हुन्।

कार्यक्रममा रकम प्रदान गर्दै उनीहरूले मुलुकमै पहिलो पटक एकका लागि एक अभियानको अगुवाईमा जनस्तरबाट भापाको सुरुङ्गा कोटीहोमस्थित समर्पण राष्ट्रिय भवनमा कोरोना भाइरस परीक्षण गर्ने पीसीआर परीक्षण प्रयोगशाला स्थापना हुनु भापावासीका लागि गौरवको विषय भएकोले संस्थाको सामाजिक उत्तरदायित्व अन्तर्गत रकम प्रदान गरेको बताए।

नेपाल फर्निचर तथा फर्निसिङ्ग व्यवसायी

महासंघ भापा, वित्तमोड नगर समिति, भद्रपुर नगर समिति, अर्जुनधारा नगर समिति, दमक नगर समिति, गौरादह नगर समिति, शिवसताक्षी नगर समितिका पदाधिकारीहरूबाट रकम संकलन गरेर पीसीआर परीक्षण प्रयोगशाला स्थापनाका लागि रकम प्रदान गरेको नेपाल फर्निचर तथा फर्निसिङ्ग व्यवसायी महासंघ भापाका अध्यक्ष चन्द्रप्रसाद गिरीले बताए।

कार्यक्रममा एकका लागि एक अभियानका सहसंयोजक विनोद बस्नेतले 'एकका लागि एक' अभियानमा हालसम्म देश तथा विदेशका ७० संघ-संस्था र एक हजार एक सय व्यक्तिबाट सहयोग प्राप्त भएको बताउँदै पीसीआर परीक्षण प्रयोगशालाका लागि हालसम्म एक करोड २० लाख रुपैयाँ जुटिसकेको जानकारी दिए। उनले समर्पण भवनमा आवश्यक संरचना निर्माण, धराबारा, वायरिङ, एसी लगायत उपकरण राख्ने टेबल जडान कार्य भइरहेको बताए।

त्यसैगरी 'एकका लागि एक' अभियानका संयोजक महेन्द्रकुमार गिरीले सरकार, सहकारी र समुदायको सहकार्यमा स्थापना गर्न लागिएको पीसीआर परीक्षण गर्ने पीसीआर मेसिन, बायोसफ्टी क्याबिनेट, माइनस ८० डिग्रीका फ्रिज, सेन्ट्रिफुगल, आवश्यक किट तथा अन्य सामग्री समर्पण भवनमा आइसकेको बताए।

सरकार, सहकारी र समुदायको सहकार्यमा स्थापना गर्न लागिएको पीसीआर परीक्षण प्रयोगशाला साउन १० गतेबाट सञ्चालनमा आउने तयारी भइरहेको र पीसीआर परीक्षण प्रयोगशाला प्रदेश सरकारको मातहतमा रहने उनले बताए।

५७ वर्षमा पनि सरस्वताले भत्ता पाइन्



ताप्लेजुङ, साउन ८। सरस्वता बनेम अहिले ५७ वर्षकी भइन्। उनी बोल्ल र हिंङ्गन सकिदैनन् भने कान पनि सुनिदैनन्। ताप्लेजुङको मैवाखोला गाउँपालिका वडा नम्बर १ हुङ्गो साँघु निवासी सरस्वता माइती घरमा बस्न अलिक अस्थायी भएर ताप्लेजुङको सदरमुकाम फुङ्लिङ नगरपालिका-७ मा आफन्तको घरमा बसेकी छिन्।

उनी ढाका बुन्दै दिनहरू बिताउँदै छिन्। फरक क्षमता भएकी बनेमले स्थानीय तह, प्रदेश र प्रतिनिधि सभाको निर्वाचनमा जनप्रतिनिधिलाई भोट दिएर जिताए पनि अहिलेसम्म सामाजिक सुरक्षा भत्ता पाउनबाट वञ्चित भएकी छिन्। उनी जस्तै फरक क्षमता भएकाहरूले भने राज्यबाट पाउनुपर्ने मासिक सेवासुविधा पाउँदै आए पनि बनेम त्यही सुविधा पाउनबाट वञ्चित भएकी छिन्।

स्थानीय तहको निर्वाचन भएर गाउँ-गाउँमा स्थानीय सरकारका प्रतिनिधिहरू आएको पनि तीन वर्ष पूरा भई सक्यो। २०७५ चैत महिनामा मैवाखोला गाउँपालिका वडा नम्बर १ अध्यक्ष दुर्गा

तामाङले परिचय पत्र बनाई दिन्छु भन्दै आवश्यक कागजात लगे पनि अहिलेसम्म केही खबर नगरेको र फोन गर्दा पनि नउठाएको बनेमकी आफन्त वजनकुमारी लिम्बूले बताइन्।

लिम्बूले भनिन्- 'पहेलेखेका छैौँ कसले भन्ने, कसले खोजी दिने केही थाहा छैन' मैवाखोला गाउँपालिका १ नम्बर वडाध्यक्ष दुर्गा तामाङले उनको परिचयपत्र पठा वनिसकेको छ। तर, कसलाई बुझिदिने आएको छ सचिवसँग बुझनुपर्ने बताए। वडा कार्यालयमा फरक क्षमता भएको परिचयपत्र 'ख' वर्गको रहेको वडा सचिव सुर्बण ढकालले टेलिफोन मार्फत जानकारी दिए। एक हजार छ सयको दरले पहिलो पटकको भत्ता छ हजार छ सय समेत वडा कार्यालयमा रहेको सचिव ढकालले जानकारी दिए।

तर, यता सरस्वता बनेमलाई आफू फरक क्षमताको 'ख' वर्गमा पर्छु र यस वर्गकालाई महिनामा एक हजार छ सयको दरले राज्यले भत्ता दिँदै आएको छ भन्ने थाहा छैन। र, उनलाई अहिलेसम्म कसैले पनि यसबारे जानकारी दिएको छैन।

छैटौँ स्थापना दिवसमा रक्तदान



वित्तमोड, साउन ८। फर्निचर तथा फर्निसिङ्ग व्यवसायी महासंघको छैटौँ स्थापना दिवसको अवसर पारेर वित्तमोड र दमकमा रक्तदान कार्यक्रम गरिएको छ।

फर्निचर तथा फर्निसिङ्ग व्यवसायी महासंघ भापाको आयोजना तथा नेपाल रेडक्रस सोसाइटी वित्तमोड उपशाखाको प्राविधिक सहयोगमा वित्तमोडमा रक्तदान कार्यक्रम गरिएको हो।

रक्तदान जीवनदान भन्ने मूल नाराका साथ भापामा रगतको अभाव टार्न माई पश्चिमको दमक र माई पूर्वको वित्तमोडमा रक्तदान कार्यक्रम गरिएको महासंघका भापा अध्यक्ष चन्द्रप्रसाद

गिरीले जानकारी दिए। वित्तमोडमा भएको रक्तदान कार्यक्रममा ३७ जनाले रक्तदान गरेको उनले बताए।

महासंघका भापा अध्यक्ष चन्द्रप्रसाद गिरीको अध्यक्षता तथा महासंघका केन्द्रीय सदस्य खगेन्द्र खरेलको प्रमुख आतिथ्यमा भएको कार्यक्रममा महासंघ भापाका पूर्व वरिष्ठ उपाध्यक्ष ओमभक्त पसाई, उपाध्यक्ष हिमाल ओली, सहसचिव गोविन्द सिटौला, कोषाध्यक्ष मानबहादुर कटुवाल, पूर्व जिल्ला सचिव छत्रबहादुर कार्की, जिल्ला सदस्य लीला वन्, श्रीप्रसाद सिटौला, श्रीकुमार शर्मा, वित्तमोड नगर अध्यक्ष गोपाल खनाल, सचिव रमेश खरेल, सदस्यहरू सीताराम

अधिकारी, पदम मगर, गणेश उप्रेती, अर्जुनधारा नगर अध्यक्ष राकेश लुईटेल, भद्रपुर नगर अध्यक्ष शत्रुघन चौधरी लगायतको सहभागिता रहेको थियो।

त्यसैगरी कार्यक्रममा वित्तमोड उद्योग वार्डिय संघका अध्यक्ष कुमार भट्टराई, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी वित्तमोड उपशाखा सभापति सजेश शिवाकोटी, वीरता लेडी जेसीजकी अध्यक्ष सुष्मा पौडेल महासचिव संगीता गिरी लगायतले रक्तदान गरेर भापामा भइरहेको रगतको अभाव टार्न सहयोग गरेकोमा महासंघ भापालाई धन्यवाद दिएका थिए।

त्यसैगरी महासंघ भापाको आयोजनामा दमकमा रक्तदान कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। दमक रेडक्रसको प्राविधिक सहयोगमा भएको रक्तदान कार्यक्रममा ४१ जनाले रक्तदान गरेका थिए। महासंघका दमक नगर अध्यक्ष युवराज पाठकको अध्यक्षता तथा महासंघका केन्द्रीय सचिव राजकुमार दाहालको प्रमुख आतिथ्यमा भएको कार्यक्रममा महासंघ भापाका वरिष्ठ उपाध्यक्ष रोहित आचार्य, सचिव दिनेश सुवेदी, गौरादह नगर अध्यक्ष प्रकाश बाँस्कोटा लगायतको सहभागिता रहेको थियो।

२० लाखसहित एक पक्राउ

भापा, साउन ८। सशस्त्र प्रहरीको टोलीले द्रोत नखुलेको रु. २० लाख नगदसहित सिरहाका नगरपालिका-१९ लगायतको सहभागिता रहेको थियो।

सोहोर्वाबाट एकजनालाई पक्राउ गरेको छ।

सीमा सुरक्षा बल लगेदीगदियानीबाट खटिएको टोलीले सो रकमसहित जिल्लाको अर्नमा गाउँपालिका-४ लक्ष्मीपुर निवासी ३७ वर्षीय सुकदेव ठाकुरलाई पक्राउ गरेको सशस्त्र प्रहरी बल नम्बर ७ गण सिरहाका प्रहरी उपरीक्षक प्रवीण कँडेलले जानकारी दिए।

बिना अपरेशन सफल उपचार

दक्ष एम्बू अनुभवी डाक्टरहरूद्वारा दैनिक चेकजाँच तथा सफल उपचार।

उपचार हुने समस्याहरू :

- कम्मर, गर्दन दुख्ने, घुडा दुख्ने, नसा ब्यापिएको, शरीर क्रमक्रममा जले
- बाइराइड, कोलेस्ट्रॉल, ग्याष्ट्रिक, कलिनजत
- पायलस, फिस्टर, फिस्टुला, पिलास, सुगर, प्रेशर
- खोकी, जफिडस, छातीको बाग, मृगौलाको पत्थरी, एलर्जी, डण्डोफोर
- महिला तथा पुरुषका गुल्गुत्त, माइग्रेन, अनिद्रा, प्रोस्टेट
- बाघ घुरिक एसिड, कुम जाग भएको
- प्यारालाइसिस, मुख बाङ्गिएको आदि।

बित्तमोड आयुर्वेद एण्ड फिजियोथेरापी सेन्टर
(अष्टाङ आयुर्वेद फार्मसी) अर्वा खोला पुन परिसर हाइवेको दक्षिण पट्टी वित्तमोड-४, भापा
फोन नं ०२३-५४१४६६/९८०६००३९३/९८४२७१६५८

सामाजिक सुरक्षा परिचय-पत्र नवीकरण गर्ने सम्बन्धी अत्यन्त जरूरी सूचना

सामाजिक सुरक्षा नियमावली, २०७६को नियम ९मा सामाजिक सुरक्षा परिचयपत्र नवीकरण गर्नुपर्ने व्यवस्था बमोजिम यस नगरपालिकाको १० वटा वडाहरू सामाजिक सुरक्षा भत्ता प्राप्त गर्ने लाभग्राहीहरूले सम्बन्धित वडा कार्यालयमा उपस्थित भई तोकिएको ढाँचामा निवेदन दिई वि.सं. २०७७ साउन मसान्तभित्र अनिवार्य रूपमा आफ्नो सामाजिक सुरक्षा परिचयपत्र नवीकरण गराउनुहुन सूचित गरिन्छ। बालबालिका वा आफू उपस्थित हुन नसकेको व्यक्तिको हकमा निजको आमा, बुबा, संरक्षक, माथवर वा स्याहार सुसार गर्ने व्यक्तिले निवेदन दिनुनसकेछ।

सामाजिक सुरक्षा परिचयपत्र नवीकरण गर्ने आउँदा ल्याउनुपर्ने कागजातहरू/ वडासचिबले संकलन गर्नुपर्ने कागजातहरू

- नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
- पासपोर्ट साइजको २ प्रति फोटो
- बैंक खाता नम्बर
- बालबालिकाको हक जन्मवताको प्रतिलिपि
- सम्बन्ध विच्छेद गरी अर्को विवाह नगरेकी महिलाको हकमा सम्बन्धविच्छेद वता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि र अर्को विवाह नगरेको प्रमाण।
- एकल महिलाको हकमा पतिको मृत्यु वता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
- न्यायिक पृथकीकरण गरी बसेकी महिलाको हकमा न्यायिक पृथकीकरण भएको प्रमाणपत्र।
- विवाह नगरेको महिलाको हकमा वडाको सिफारिस-पत्र
- अपाङ्गता भएको व्यक्तिको हकमा नगरपालिकाबाट जारी भएको अपाङ्गता परिचयपत्रको प्रतिलिपि (साविकको महिला तथा बालबालिका कार्यालय वा गाविसले बनाएको अपाङ्गता परिचयपत्र मान्य हुनेछैन।)

वित्तमोड नगरपालिका

अनलाइन कक्षा पुनः सञ्चालन

भापा, साउन ८। सरकारसँगको वार्ता सकारात्मक भएपछि निजी लगानीका विद्यालयले आफूले स्थान गरेका अनलाइन पढाइ विहीनारदेखि पुनः सञ्चालन गरेका छन्।

सरकारले आफूहरूलाई सहूलियत ऋण नदिएको र शुल्क उठाउन पनि कठिनाई हुँदा शिक्षकको तलब सुविधा दिन नसकिएकोले गत असार ३१ गते निजी तथा आवासीय विद्यालयका छात्रा संस्थाका विज्ञापित जारी गरी शिक्षकलाई बेतलबी बिदा दिई यही साउन १ गतेदेखि अनलाइन कक्षा स्थगन गराएका थिए।

शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयले विद्यालय पुनः सञ्चालनको कार्यविधि तयारीसहित सरोकार पक्षसँग छलफल गरेपछि निजी तथा आवासीय विद्यालय

अर्गनाइजेशन नेपाल (प्याक्सन), राष्ट्रिय निजी तथा आवासीय विद्यालय एशोसिएसन (एनप्याक्सन), नेपाल शिक्षक महासंघ, संस्थागत विद्यालय शिक्षक युनियन र अभिभावक महासंघसँग परामर्श गरेको थियो।

शिक्षक र अभिभावकले पनि निजी विद्यालयपललाई अनलाइन कक्षा नरोक्न दबाव दिएका थिए। सरकारले जारी गरेको वैकल्पिक प्रणालीको सिकाइ सहजीकरण निर्देशिका, २०७७ को कार्यान्वयनका लागि गत असार १ गतेदेखि सबै विद्यालयमा वैकल्पिक प्रणालीबाट पढाइ भइरहेको छ। कोरोना महामारीका कारण रोकिएको विद्यालयको पठनपाठन आगामी भदौ १ देखि भर्ना र परीक्षा सञ्चालन गर्न नेपाल सरकारले निर्णय गरिसकेको छ।

घर भाडामा

महानन्द चौकस्थित रहेको ३ कोठाको घर भाडामा छ। इच्छुकले सम्पर्क गर्नुहोला।

सो. ९८०६००८७३१

सेफ्टी ट्याङ्की तथा टन सफाई

अत्याधुनिक ट्रबो (Trabo) प्रविधि सिस्टमको टुलो ट्याङ्कीबाट स्तोला गुम्बरहित हुनेहरूको सेफ्टी ट्याङ्की सरसफाई गर्नु परेमा हामीलाई सम्झनुहोस्।

चट्ट फोटो भेट्न सार्नु

सम्पर्क: ०२३-५४१४६६
९८४२६५५७०, ९८०४९३९१००,
९८०७९३०७४०, ९८१७९२९३९४

मेघ (वु. वे. चो. ला. लि. लु. ले. लो. अ) : पहिलेको आम्दानी प्राप्त हुनाले उत्साह जग्नेछ। भौतिक साधन जुट्नाले नयाँ काम थालनी हुनेछ।

बुध (इ. उ. ए. ओ. वा. बि. बु. बे. वो) : रकम जुटाउँदा ऋणभार बढ्न सक्छ। सरसापटमा पनि केही धन बाहिरिने देखिन्छ।

मिथुन (का. कि. कु. घ. ड. छ. के. को. ह) : प्रतिफल हातलागी हुन समय लाग्नेछ। तापनि मेहनतले लक्ष्यमा पुऱ्याउनेछ। अरूको विषयमा

चासो लिँदा भ्रमेला व्यहोर्नुपर्ला।

कर्कट (हि. हु. हे. हो. डा. डि. डु. डे. डो) : मेहनतले नाम, दाम र इनाम दिलाउनेछ। प्रयत्न गर्दा सजिलै लक्ष्यमा पुग्न सकिनेछ। विभिन्न अवसरले पछ्याउनेछन्।

सिंह (मा. मि. मु. मे. मो. टा. टि. टु. टे) : कामको सन्दर्भमा विधिष्ठ व्यक्तिसँग मित्रता बढ्न सक्छ। नोकरी तथा व्यवसायमा फाइदा हुनेछ।

कन्या (टो. प. पि. पु. ष. ण. ठ. पे. पो) : भौतिक साधनहरू संग्रह हुनेछन्। तारिफयोग्य कामले धैर्यको मन जित्न सकिनेछ। रूचीका विषयमा लगानी बढाउन सकिनेछ।

तुला (र. रि. रु. रे. रो. ता. ति. तु. टो) : रोकिएका काम सम्पादन हुनेछन् भने मेहनतले लक्ष्यमा पुऱ्याउनेछ। सानो प्रयत्नले धैर्यको भलाइ हुन सक्छ।

बृश्चिक (तो. ना. नि. नु. ने. नो. या. यि. यु) : सामाजिक वादविवाद सुल्फाउने जिम्मेवारी आउन

सक्छ। चुनौतिहरू पन्छाउँदै चिताएको काम बनाउन सकिनेछ।

धनु (ये. यो. म. मि. मु. घ. फा. ट. ने) : भविष्यका लागि सम्भावना खोजी गर्ने समय छ। लगनशीलताले उत्साह जगाउनेछ।

मकर (मो. ज. जि. सि. सु. खे. खो. गा. गि) : स्वास्थ्यका लागि आहार-विहारमा अलि सजग रहनुपर्नेछ। व्यस्तता बढ्नेछ, भने शारीरिक

समस्याले कमजोरी अनुभूति हुनेछ।

कुम्भ (गु. गे. गो. सा. सि. सु. से. सो. दो) : गोप्य सूचना बाहिरिनाले काम दोहोऱ्याउनुपर्ने हुन सक्छ। लगानी गर्ने काममा हात हाल्नुअघि विचार पुऱ्याउनुहोला।

मीन (दि. दु. ध. भ. ज. दे. दो. घ. चि) : अनावश्यक अडान लिने बानीले पनि समस्या निम्त्याउनेछ। शुभचिन्तकको सुझावलाई ध्यान दिनुहोला।

मेचीनगर नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
ईटाभट्टा, भापा प्रदेश नं. १ नेपाल

सँधियारको नाममा जारी गरिएको सात दिने सूचना

साविक दुहागढी-७ हाल मेचीनगर नगरपालिका वडा नं. १३ स्थित तेलीबारी टोल ग्रामेल पिच मार्गमा पर्ने कि.नं. १११७ को ०-०-७ क्षेत्रफल जग्गामा निर्माण भएको आर सीसी को को स्थलगत सर्जमीन गर्न जाँदा तथा/निम्नानुसारको सँधीयार अनुमति भएकोले निवेदनको धरले सँधियार, सावजनिक सम्पति हानी नोक्सानी हुन्छ हुँदैन भए सूचना प्रकाशित मितिले ७ (सात) दिनभित्र मेचीनगर नगरपालिका, नगर कार्यपालिकाको कार्यालयमा निवेदन दिनुहुन अनुरोध छ। अन्यथा निम्नानुसार काम, कारवाही हुने सम्बन्धित सबैमा जानकारीका लागि यो सूचना प्रकाशित गरिन्छ।

सिम्न

दिशा	सँधियारको नाम, थर	सर्जमिन	नक्सा दर्ता	कैफियत
पूर्व	श्री फलकुमारी राजवंशी			
पश्चिम	श्री खड्काबहादुर तामाङ			
उत्तर	श्री विष्णुमाया तामाङ			
दक्षिण	श्री बाटो			

पूर्वाञ्चलकै सबैभन्दा ठूलो डिपार्टमेन्ट स्टोर
गोरखा डिपार्टमेन्ट स्टोर

हाहा विशेषताहरू :

- अपडेटेड फ्लोरमा : ताना तरकारी तथा फलफूल
- ग्राउण्ड फ्लोरमा : खाद्यान्न तथा पेय पदार्थ
- पहिलो तलामा : कलेक्टिक्स, किचन वेयर, स्टेयनरी
- दोस्रो तलामा : इलेक्ट्रोनिक्स सामानहरू
- तेस्रो तलामा : जुता-चप्पल, छाता क्ल्याङ्केट, गलैचा
- चौथो तलामा : सटिड, सटिड लगायतका लेडिज तथा जेन्ट्स आइटम
- पाँचौ तलामा : बेबी आइटम - ठूटो तलामा : गोरखा किचन

गोरखा डिपार्टमेन्ट स्टोर
धरानरोड, इटहरी, सुनसरी फोन नं. ०२५-५८३२५४

हाडजोनी तथा नसाका समस्याहरूको सफल उपचार

पूर्वाञ्चलकै पहिलो तथा एकमात्र फरक चिकित्साको उपचार स्याक पूर्वाञ्चल अस्पताल वित्तमोड भापामा हाडजोनी तथा नसाका विरामीहरूको सफल उपचार।

जँच तथा उपचार हुने समस्याहरू

- गर्धन, टाउ, कम्मर दुख्ने, डिस प्रोत्र्याक्स, नसा ब्यापिएको, हड्डी खिडिएको
- बाघ रोग, घुरिक एसिड बढेको, आर्थराइटिस, जोर्नी दुख्ने, जोर्नी जाम भएको
- शरीर क्रमक्रममा जले, पोल्ने, लाटो हुने, कान्मे,
- प्यारालाइसिस तथा हिंडल गाढो हुने शरीरको एक वा दुबै भाग नचल्ने, मुख बाङ्गिएको
- बिरामीलाई भर्ना गरी विशेष उपचार गरिन्छ।
- ल्याण्डहीस भएका तथा हिंडल नसकेको बिरामीका लागि अस्पतालमा भर्ना गरी विशेष उपचार गरिन्छ।

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