

# परिवर्तनको लागि क्राइम अपरेशन

## CRIME OPERATION साप्ताहिक

पानीको सही सदुपयोग  
गरौं । पानी महसुल  
समयमै तिरी अनावश्यक  
जरिवाना बाट बचौं ।



नेपाल खानेपानी संस्थान शाखा  
कार्यालय देवकोटा चौक  
विराटनगर

□ वर्ष ८ □ अंक ३३ २०७६ चैत ९ गते आईतवार Sunday 22, MAR, 2020 □ पृष्ठ: ६, □ मूल्य रु. १०/-

### कोरोना भाइरसको आंतक मानव जीवनमा फैलिएको संत्रास र कालो बजारी

विराटनगर । चीनबाट डिसेम्बर को अन्तिम साताबाट फैलिएको कोरोना भाइरस (कोभिड-१९) ले विश्व भरि नै मानव जीवनमा संत्रास फैलाएको छ भने अर्को तिर व्यापारीले बजारमा आवश्यक वस्तुहरूको अभाव भएको भन्दै कालो बजारी गरी करोडौं कमानउ लागि परेका छन् ।

विश्वमा कोरोनाको भाइरस फैलिरहेको अवस्थामा नेपाल कोरोनाको उच्च जोखिममा रहेको भनाई आई रहेको केना नेपालको उत्तरी छिमेकी चीनबाट शुरु भएको कोरोना अहिले आएर नेपालको दक्षिणमा रहेको भारतको ठूलो शहरहरूमा कोरोनाको संक्रमण फैलिएर दर्जनौको मृत्यु समेत भई सकेको छ ।



कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट जोगिन विराटनगरको रानी सीमा क्षेत्रमा राखिएको हेल्थ डेस्कमा फिबर चेक गराए पनि सावुन पानीले हात धुनेक प्रभावकारी छैन । सुरक्षाकर्मीले हात धुन भनेता पनि हात घुन मान्दैन ।

नेपाल-नपाल भरतको खुल्ला सिमानाले नेपाल फन जोखिममा रहेको छ । नेपाल सरकारले कोरोनाबाट वन्चको लागि अन्तर्राष्ट्रिय उडानहरू बन्द गर्नुका साथै विद्यालय देखि विश्व विद्यालय सम्मको परीक्षा समेत स्थगित गरि सकेको छ ।

यातायातका साधनहरू कोरोनाको संक्रमणबाट बच्ने उपायहरू लगाउन र २५ जना भन्दा बढी मानिसको

मिड गर्न रोक समेत लगाई सकेको छ भने मानवको मिडमाइड हुने ठाउँमा तापक्रम नापन र कोरोनाको महामारी फैलिएमा त्यसकोलागि

नेपालका सातवटै प्रदेशमा पूर्व तयारी समेत गरेको अवस्था छ । कोरोना विरामीको लागि क्वारान्टिन टाईनको व्यवस्था समेत गरी सकेको छ ।

कोरोना भाइरसबाट वन्चका लागि माक्स, सेनिटाइजरको अभाव सृजना गरी २ रूपिया पर्ने माक्सलाई ३५ रूपिया लिई कालो बजारी गरी करोडौं कमानउनेलाई सरकारले कारवाही समेत गरेको छ । तर पनि बजारमा कोरोना संक्रमण भएमा बजारमा खाद्यान, पेट्रोल, लगायतको सामग्री पाउदैन भनेर हल्ला फैलाई व्यापारीहरूले कालोबजारी शुरु गरी सकेको छ । त्यसलाई रोक्न सरकारले अनुगमनलाई प्रभावकारी बनाएको छ ।

अन्तर्राष्ट्रि समाचार एजेन्सीहरूको अनुसार १० हजार भन्दा बढीको ज्यान गईसकेको छ । जसका कारण बजारहरूलाई बन्द गरी मिडमाइड नगर्न र कोरोनाबाट वन्च स्वयम सावधानी अपनाउनु पर्ने देखिन्छ । नेपालको दुवै छिमेकी मुलुकमा कोरोनाको संक्रमण फैलिसकेको अवस्थामा नेपाल अफ जोखिममा परेको छ । नेपालमा कोरोनाको महामारी फैलिएमा ठूलो क्षति हुन सक्ने भन्दै कोरोनालाई नेपाल प्रवेश नै गर्न नदिन सावधानी अपनाउनु पर्ने देखिन्छ ।

### नेपाल-भारत सिमा नाकामा कोरोना जाँचमा कडाई गर्न निर्देशन

विराटनगर । कोरोना भाइरस नेपाल भित्रिण नदिनका लागि नेपाल संग जोडिएको भारतको सिमानामा रहेको नाकाहरूमा कडा निगरानी गर्न निर्देशन दिएको छ । निर्देशन दिए लगत्तै भारतसंग जिडिएर रहेका महानगरपालिका, नगरपालिका र गाउँपालिका लगायतका स्थानीय निकायले कोरोना जाँचमा कडाई गरेको छ । नेपाल-भारत ओहोरदोहोर गर्ने सीमावर्ती नाकामा सुरक्षाकर्मीसहितको स्वास्थ्य टोलीबाट कोरोना जाँच भइरहेको भएता पनि मानिस जाँच गर्न नमाने

भानु खोज्दा पक्रेर जाँच गराइरहेको सुरक्षा कर्मीहरूको भनाई छ । कोरोना जाँच सगै कोरोनाबाट वन्च मुख् उपाय भनेको हात धुने व्यवस्था गरेता पनि सब साधारणले हात धुन उवासीन देखिएको छ । सावुन पानीको व्यवस्था गरेर राखेपनि सर्वसाधारणले हाथ धुन अगसर भएका छैन ।

मोरङको सीमासंग जोडिएको गाउँपालिका र नगरपालिकाका प्रमुख एवं प्रशासकीय अधिकृतलाई सीमा क्षेत्रमा जाँच गर्ने व्यवस्था मिलाउन बाँकी अन्तिम पेजमा...

### लागू औषध सहित तीन पक्राउ

विराटनगर । जिल्ला प्रहरी कार्यालयको प्रहरी टोलीले विशेष सुचनाको आधारमा लागू औषधको कारोबार गर्ने तीनजनालाई नियन्त्रणमा लिई अनुसन्धान भई रहेको छ ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालयका अनुसार मोरङ कटहरी गाउँपालिका, वडा नं. ४ स्थित किरण साहको घरमा लागू औषध विक्रि वितरण गरिरहेको छ भन्ने सूचना प्राप्त भएपछि मोरङबाट खटिएको प्रहरी टोलीले जिल्ला मोरङ कटहरी

गाउँपालिका वडा नं. ४ महेन्द्र साहको श्रीमती किरण साह र सोही ठाउँको सजिर सेखले फलामको सानो खल चुच्चा (वल्ली) भित्र प्लाष्टिकको भोलामा लागू औषध गाँजा ३ सय १० ग्राम लुकाई राखेको साथै सजिर सेखको जिउ शरीर तलसी लिला निजको साथबाट लागू औषध ब्राउन सुगर १ सय ६० मिमीग्राम कागजको टुक्रामा वेरी लुकाई छिपाई राखेको अवस्थामा फेला पारेको थियो ।

त्यसै गरी मोरङ सुनवर्सि बाँकी अन्तिम पेजमा...

### बायोमेट्रिक हाजिरीमा रोक

विराटनगर । चीनबाट महामारी को रूपमा सुरुभएको कोरोना भाईरस ले अहिले विश्वभरि नै आतंक मचाई रहेको छ । सोही आतंकबाट वन्च बायोमेट्रिक हाजिरी प्रणालीमा रोक लगाई रहेको छ ।

सरकारी कार्यालय, वैरसरकारी कार्यालय र अस्पताल लगायत उद्योगी व्यापारीहरूले कामदारको लागि अपनाउँदै आएको बायोमेट्रिक हाजिरीमा रोक लगाउँदै फुन पुराने खाताबद्धिमा हाजिरी गराउन थालेका छन् ।


प्रदेश नं. १ को राजधानी विराटनगरमा रहेको कोशी अस्पताल, नोबेल अस्पताल लगायत सरकारी तथा गैर सरकारी निजी कार्यालयहरूमा कोरोना भाईरसको

संक्रमणबाट सावधानी अपनाउनका लागि बायोमेट्रिक हाजिरी बन्दगरी पुरानै तरीकाले हाजिरी गर्न शुरु गरेका छन् ।

त्यसै गरी नोबेल मेडिकल कलेजले बायोमेट्रिक हाजिरी बन्द गरेर 'फेस डिटेक्टर' हाजिरी सुरु गरेको छ । सो कलेजमा करिब १ हजार ७ सय कर्मचारी कार्यरत नोबेलमा यसअघि बायोमेट्रिक हाजिरी प्रयोग गरिदै आएको थियो । बायोमेट्रिक हाजिरीमा हरेक कर्मचारीले औंठा छाप लगाउनुपर्ने हुँनाले संक्रमण फैलनसक्ने अवस्थालाई मध्यनजर गर्दै नछोडि गर्न मिल्ने 'फेस डिटेक्टर' हाजिरी बाँकी अन्तिम पेजमा...

### बलात्कार पछि हत्या.....

विराटनगर । प्रदेश नं. १ को इलाम जिल्लामा परीक्षा दिन स्कूल जाँदै गरीकी एक किशोरीलाई बलात्कारि हत्या गरेको खेलेको छ । घटनाको विवरण अनुसार स्यूँदय नगरपालिका वडा नं. १३ लक्ष्मीपुर घर भएकी १७ वर्षीया आकृति राईको मंगलबार परीक्षा दिन गईरहेको अवस्थामा बलात्कारपछि हत्या भएको प्रहरीले जनाएको छ । स्थानीय ज्योति माध्यमिक विद्यालयमा कक्षा ११ को परीक्षा दिन घरबाट हिँडेकी राईको शव बुधवार फेला बाँकी अन्तिम पेजमा...

सूचना	सूचना	सूचना
कोरोना भाइरस(कोभिड-१९) को विश्वव्यापी संक्रमणबाट नेपाल समेत उच्च जोखिममा रहेको भनी विश्व स्वास्थ्य संगठनबाट प्रमाहित सूचनालायू मध्यनजर राखि तोरुण जिला भित्र रास भाइरसबाट हुन सक्ने संक्रमण र फैलावटलाई दृष्टिगत गरी जिल्लामा होली नखेल्न, मिडमाइडमा नजान, उत्सव, मेला, सभा, सन्मेलन नगर्न तथा त्यस्ता पर्व, मेला, उत्सव तथा कार्यक्रममा नजान र उच्च सतर्कता अपनाउनको लागि सतपूर्ण जिल्ला बासीहरूमा अनुरोध गरिन्छ ।		
 <p><b>जिल्ला प्रशासन कार्यालय मोरंग</b> प्रदेश नं. १ विराटनगर</p>		

## SUKRATARA FURNITURE UDYOG

BIRATNAGAR











All types of Fabrication, Furniture, Prefab, Truss are available.

9842033365  
9805391277

Email Id: [chattdev007@gmail.com](mailto:chattdev007@gmail.com)

## कोरोना...

कोरोनाको उद्गम स्थल चीनमा हालसम्म ३ हजार २ सय ४९ मानिसको मृत्यु भएको छ भने इटलीमा ३ हजार ४ सय ५ पुगि सकेको अवस्था छ। इटली र चीनपछि मध्यपूर्वको देश इरान कोरोनाबाट प्रभावित बनेको छ। त्यहाँ १ सय ४९ कोरोना संक्रमितको मृत्यु भई सकेको छ।। त्यसैगरी कोरोनाबाट ज्यान गुमाउनेको संख्या इरानमा १ हजार २ सय ८४ पुगेको छ। मृत्युदुरका हिसावले स्पेन चौथो नम्बरमा छ। स्पेनमा हाल सम्म ८ सय ३१ मानिसको ज्यान गएको छ।

## नेपाल...

र सो सम्बन्धमा जनचेतना एवं जागरण हुने सूचना प्रवाह गर्न निर्देशन दिई सकेको छ।  
कोरोना भाइरसको श्रवणसँगै बजारमा हुने कललेबजारीतर्फ प्रहरी प्रशासनले जागरणी गरेता पनि कालो बजारी रोकिएको छैन। बजामा पेट्रोल, ग्यास, सैनटोईजर, मास्क लगायतका वस्तुहरु पाउने न। पेट्रोल पम्पमा पेट्रोल छैन भनी बोड भण्ड्याएका देख्न पाइन्छ तर प्रशासनले कारबाही गरेको अवस्था छैन।  
कोरोना भाइरसको महामारी फैलिएमा त्यसको पुर्व तयारी स्वल्प प्रवेश नं १ को राजधानी विराटनगर मा रहेको केशी अस्पतालमा १० शैयाको आइसुलेशन केबिनहरु तयार गरी रहेको छ। भने देश भरि नै

कोरोनाको महामारीबाट वच्न सधिया प्रवेश र स्थायी तहहरूले आ-आफ्नै तरिकाले व्यवस्था गरि रहेको छ।  
कोरोनाको महामारीबाट वच्न तीनकटे तहले समन्वय गरी कोरोनाको संक्रमणबाट वच्ने उपायहरुमा एकस्पता ल्याउनु पर्ने विभिन्न पार्टीक नेताहरुको माग रहेको छ।

## लागु...

नगरपालिका बडा नं. ८ मिलन चौक स्थित भारतबाट नेपाल तर्फ आउदै गरेको मे ४ प ७७३७ नम्बर को मोटर साइकललाई प्रहरी चौकी सिक्दी वाट गस्तीमा खटिएको प्रसािनको टोलीले चेक जाँच गर्ने क्रममा मोटर साइकल पछाडी सवार जिल्ला मोरङ पथरी शनिचरे नगरपालिका बडा नं. ६ को शिव नारायण चमारको साथ वाट लागु औषध कोरेक्स १ बोतल, नान्ट्रोमेट ट्याब्लेट ४९ गोठी (३ पत्ता) र स्पेभन ट्याब्लेट १६ गोठी (२ पत्ता) फेला परेपछि नियन्त्रणमा लिएको थियो।  
मोटर साइकल चालक काजीमान विकलाई समेत पक्राउ गरी थप अनुसन्धान भई रहेको प्रहरील जनाएको छ।

**बायोमेट्रिक...**  
प्रयोगमा ल्याईएको छ।  
बायोमेट्रिक प्रणालीमा प्रत्येक व्यक्तिले आफ्नो औटा छुवाउनु पर्ने हुनाले सो गर्दा कोरोना सन्

सक्ने सम्भावनालाई मध्ये नजर गर्दै कही वाही खातामा हाजरी गराउछ भने कही 'फेस डिटेक्टर' मा हाजरी मेषिन राखि सकेको छ। फेस डिटेक्टरमा नछोई अनुहार देखाएको भरमा हाजरी हुन्छ। 'फेस डिटेक्टर' र खातावहीमा हाजरी प्रयोगमा ल्याईएपछि हाजरी मार्फत हुने संक्रमणको जोखिमबाट वचन सकिन्छ। 'फेस डिटेक्टर' हाजरी गर्दा प्रत्यक्ष छुनु नपर्ने हुनाले हाजरीकै माध्यमबाट भाइरस संक्रमणको जोखिम नहुने निर्चितकसकहरुको भनाई छ।

## बलात्कार...

परेपछि सो कुरा खुलेका हुन्।  
बलात्कार गरी खाइलमा गाडिएको अवस्थामा शव फेला परेको जिल्ला प्रहरी प्रमुख एसपी धीराबहादुर पाण्डेले जानकारी दिए। विद्यालय पुम्पुभा करिब १५ मिनेटको बाटोमा उनको शव भेटिएको थियो।  
प्रहरीका अनुसार आकृतिले लगाएको कपडा घुंटाभन्दा तल भारेर खुडा बाँधिएको र टाउको प्लास्टिकको बोरोमा हालेर पुरिएको अवस्थामा शव भेटिएको थियो।  
अनुसन्धानका लागि चार जनालाई नियन्त्रणमा लिएकोमा एक जनाले चाहिँ आफैले हत्या गरेको बयान दिएका हुन्। सूर्योदय-१३ लक्ष्मीपुरका रोशन राईले आफूले आकृतिलाई बलात्कार गरी हत्या गरेको स्वीकार गरि सकेको छ।

# सबभन्दा होचो ठाउँमा नोबेलको शिविर

विराटनगर। विराटनगर जनाको दौत उर्खीलएको नोबेल अस्पतालका प्रबन्धक नारायण दहालले जानकारी दिए। गाउँ-गाउँ देखिका विरामीहरु उपचारका लागि शिविरमा आएका थिए।  
सो अवसरमा विश्वभर फैलिरहेको कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट जोगिने उपायका बारेमा पनि डाक्टरहरुले विरामीलाई जानकारी गराएका थिए।  
दुई दिनसम्म सञ्चालित शिविरबाट भण्डै एक हजार विरामीले स्वास्थ्य सेवा पाएका छन्। शिविरमा १ सय ६४ जनाको ईसीजी, २ सय १३ जनाको ल्याबटेस्ट र १ सय १२ जनाको भिडियो एक्सरेसहित ९ सय ७५ जनालाई स्वास्थ्य सेवा प्रदान गरिएको थियो।  
अखामा समस्या भएका १० जनाको सामान्य शल्यक्रिया र २९



वृहत मधेशी नागरिक समाज केन्द्रिय समिति विराटनगरले सामुहिक रुपमा होलीका दहन गर्दै।

# विराटनगर महानगर पालिकाको सूचना

- घर, पसल, व्यवसायिक प्रतिष्ठान, शिक्षण संस्था आदिबाट दैनिक निस्कने फोहोर विहान ८ बजे भित्र न.पा.को साफेदार संस्था (फोहोर व्यवस्थापन गर्ने संस्था) को साधनमा मात्र हाल्नुहोला।
- घरदैलोबाट दैनिक निस्कने फोहोर कागज, प्लास्टिक, शिमा, फलफूल तथा तरकारीको बोका आदि घरमा छुट्याई व्यवस्थापन गरी।
- घरबाट निस्कने जैबिक (क्रूडिने) फोहोरलाई घरमा नै कम्पोस्ट मल बनाऔ।
- आफ्नो घर कम्पाउण्ड भित्र र बाहिरबाट निस्कने फारपात, जंगल, दूबो आदि वाटोमा नफालौ। घर कम्पाउण्डमा नै खाल्डो खनी मल बनाऔ।
- फ्रेशहाउस तथा माछा मासु पसल, फलफूल तथा तरकारी लगायत अन्य पसल आदिले गरेको फोहोर व्यवस्थापन आफै गर्नु। अन्यथा रु. ४००/- देखि १५०००/- पन्ड्र हजार सम्म जरिवाना गरिने छ।
- नगरपालिकाको साफेदार संस्था वेष्ट मेनेजमेन्ट ग्रुप नेपाल प्रा.ली. ले घरदैलो कार्यक्रम संचालन गरिरहेको हुँदा साधारण घरले मासिक रु.२००/- (हप्ताको २ पटक संकलन हुने) र रु. ४००/- (हप्ताको ७ पटक संकलन हुने गरी) शुल्क तिरेर सदस्यता बनी फोहोरमैला व्यवस्थापन गर्नु।
- स्वास्थ्य संस्थाबाट निस्कने हानिकारक फोहोर व्यवस्थापन गर्ने दायित्व स्वम् स्वास्थ्य संस्था को नै हुने छ। अन्यथा फोहोरमैला व्यवस्थापन ऐन २०६८ बमोजिम रु. ५०००/- देखि १०००००/- एक लाख सम्म जरिवाना दण्ड जरिवाना गरिने छ।
- घरपाल्वा चौपाया सुगर, गाड, गोरु, रागा, बैसी,खसी, बाखा लाई छाडा छोडेमा जरिवाना गरिने छ। पकिएको १० दिन सम्म लिन नआएमा लिलाम विक्री गरिने छ।
- निर्माण सामग्री सडकमा नराखौ, २४ घण्टा भित्र आफ्नो कम्पाउण्डमा राखौ।
- नालामा घरको शौचालयको पाइप जडान गर्नु जघन्य अपराध हो, यदि जडान गरेको भए तुरन्त बन्द गरी अन्यथा न.पा. ले जारी गरेको फोहोरमैला निष्काशन, संकलन तथा अन्तिम विसर्जन सम्बन्धी निर्देशिका २०६८ बमोजिम ४०००/- देखि १०००००/- एक लाख सम्म दण्ड जरिवाना गरिने छ।
- घर कम्पाउण्ड भित्र क्रिम्टमा ३ वटा विरुवा रोपी हुँकाँऔ। जमिन नभए ७ वटा गमलामा फुल रोपी सहरको सौन्दर्यता बढाऔ।
- सके सफा गरी नसके फोहोर नगरो।
- निम्न समस्या भए सम्बन्धित व्यक्तिलाई खबर गरी सहयोग गर्नु।
  - घरदैलो फोहोर संकलन :- जेवर लाल मण्डल सम्पर्क नं. ९८०२७४४९९८
  - घर दैलो सेवा शुल्क संकलन :- रमण गौतम सम्पर्क नं. ९८०१३०३६४५
  - नाला कलभर्ट सफाई मृत जीवजन्तु, बेवारीसे सब व्यवस्थापन : सिकन्दर सरिक सम्पर्क नं. ९८०१३०३६५८

**अन्य समस्या भएमा**  
साफेदार संस्था विराटनगर महानगर पालिका सम्पर्क नं. ९८१३२०७७८८

**सौन्दर्यताको एडटे नाम विराटनगर-१३ शान्ति चौकमा रहेको**  
Looks ब्युटि पार्लर & Styling Center  
यहाँ पार्लर सम्बन्धी सम्पूर्ण काम गर्नुका साथै हेयर कटिङ्ग, हेयर स्टेट, बेहुली गैकउप, मेहँदी लगाउनुको साथै कस्मेटिक सागानहरु पनि पाइन्छ।

**4G**  
जिल्लामै 4G सेवा  
अब आफ्नो जोडबल छरेका उत्तम जतिको इन्टरनेटको अन्तम सिंगुलुनेन  
4G शुल्क अर्थ 4448 रकम तिर्नुपर्नेछ।  
Nepal Telecom



सम्पादकीय

कोरोनावाट












भएको मानसिक तनाव

चीनबाट सुरु भएको कोरोना भाइरसले विश्वका केही मुलुक बाहेक सबै देशमा आतक फैलाई सकेको छ। चीनमा कोरोना भाइरस देखा परेकै बेला नेपाल पनि कोरोनाको उच्च जोखिममा रहेको वास्तविकता विश्व स्वास्थ्य संगठनले बताइ सकेको छ। त्यतीबेला चीनमा मात्र कोराना भाइरस थियो तर अहिले नेपालको दक्षिण छिमेकी मूलक भारतमा पनि कोरोनाको प्रभाव देखिएकोले नेपालमा अफ जोखिम बढेको छ। किन भने नेपाल-भारतको खुल्ला सिमाना छ। जसले गर्दा दिनहुँ लाखौँ मानिसको नेपाल भारतमा ओहोर दोहोर भइरहेको छ। जसले गर्दा सिमाना क्षेत्रमा मानिसहरूमा कोरोनाको हल्लाको मानसिक तनाव बढाएको छ। हुन त विश्व भर नै अहिले कोरोनाको संक्रासले मानव जगत नै मानसिक तनावमा रहेको छ। दिनहुँ हजारौँको संख्यामा कोराना भाइरसबाट प्रभावित भइरहेको छ। त्यसबाट बच्नको लागि ठोस उपाय वा सामाधान निष्केको छैन।

कोरोना भाइरसको मानसिक तनाव लिनु भन्दा कोरोनाको संक्रमणबाट बच्ने उपायहरू अवलम्बन गर्न आवश्यक छ। त्यसलाई रोक्न कठिन छ बन्नुको लागि सब भन्दा उत्तम उपाय भनेकै हातको सफाई हो। किन भने हाँसो मुख, नाक, आँखामा हातको बढी प्रयोग हुन्छ त्यसैगरी सबभन्दा बढी स्पस हुने अंग भनेकै हात हो त्यसैले हातलाई अहिले पनि साबुन पानीले सफा गरी रडनु पर्छ। त्यसैगरी कोराना फैलिन मुख्य रूपमा भिडभाड देखिएको छ। त्यस्ता भिडभाडबाट आफू र अरुलाई समेत बचाउनु पर्छ। तेस्रो हो हाँस्य गर्दा, खोक्दा मुख छोपेर गर्नु पर्छ। त्यसैगरी कोरानावाट बच्नका लागि माक्सको प्रयोग, सेनिटाइजरको प्रयोग गरि रडनु पर्छ भने सेल्फ डिस्टेन्समा बस्नु पर्छ। जसले गर्दा कोराना भाइरसको संक्रमणबाट हामी बच्न सक्छौं।

यी यस्ता बचाउका उपायहरू अपनाई रहँदा पनि कोराना भाइरस सम्बन्धी सोसल मिडियामा आई रहेको गलत प्रचार, गलत पोष्टहरूलाई सत्य तथ्य नजानिकन सेयर वा कमेन्ट गर्नु हुदैन। कोरानाको गलत प्रचारवाजी गर्नुभन्दा पनि संयमता अपनाउन आवश्यक छ। कोरानासंग विश्व नै लडिरहेको अवस्थामा हामी नेपाली पनी सबको कोरानालाई नेपाल भित्रिनै नदिउं। खासगरी सिमा क्षेत्रमा आवतजावत गन्तहल्लाई कडाइका साथ स्वास्थ्य परिक्षण र हात धुनु लगाउने संयन्त्रलाई कडाइका साथ लागू गरी सम्पूर्ण नेपाली दाजु भाइ अफुवाहमा नलागि संयमता अपनाउनु पर्ने आवश्यक छ। कथन कदाचित कोराना भाइरस नेपालमा देखियो त्यसको लागि तीनवटै सरकारले पूर्व तयारी गरी राख्नु आवश्यक छ।

साप्ताहिक राशिफल

-  **मेघ (जु, च, चो, ला, लि, लो, ले, लो, अ) :** स्वास्थ्य, खास गरी आँखा तथा घेट सम्बन्धी समस्याले सताउला। शारीरिक आलस्यले जरो गाड्ने छ। परिवारिक चिन्ताले सताउने छ।
-  **बुध (इ, उ, ए, ओ, वा, वि, यु, वे, वो) :** सहास र हिम्मतले धेरै काम गर्ने छ। आटेका काममा सफलता मिल्ने छ। सक्छ परास्त हुने छ। प्रशन्ता तथा मान सम्मानको योग रहेको छ।
-  **मिथुन (क, कि, कु, घ, ङ, छ, के, को, ह) :** आर्थिक मामिलाको काममा अंगुनाका साथै माल समान हराउने तथा हानी नोक्सानी हुन सक्ने योग रहेकाले सतर्कता अपनाउनु होला।
-  **कर्कट (हि, हु, हे, हो, डा, डि, डु, डो, डो) :** शारीरिक तथा मानसिक ताप उत्पन्न होला। अत्यधिक परिश्रमले शारीरिक थकाई लाग्नुका साथै समान्य चोट पटकको सम्भावना छ।
-  **सिंह (मा, मि, मु, भे, भो, टा, टि, टु, टो) :** मन पर्ने समान किनमेल गर्नुका साथै उपयुक्त काममा लाग्नुको योग रहेको छ। भावी योजनालाई लिएर केही चिन्तित बनाउने छ।
-  **कन्या (टो, पी, पु, घ, ङ, ञ, ऐ, यो) :** केही सघर्ष गर्नु परेपनि अन्त आटेका काममा सफलता मिल्ने छ। धार्मिक तथा मंगलिक काममा खर्च हुने योग देखिन्छ।
-  **तुला (रा, री, रू, रे, रो, ता, ती, तु, ते) :** समयले विस्तारै कोट्टे फर्न लागेको छ। रोजिको काम क्रमश बन्दै जानेछ। वादविवादमा आर्नासिक सफलता मिल्ने छ।
-  **बृश्चिक (तो, तौ, नि, नू, ने, नो, या, थि, यु) :** स्वास्थ्यमा विशेष विचार पुऱ्याउनु होला। काममा सफलता मिलेपनि पछि गएर विडन बाधा आउने योग रहेको छ।
-  **धनु (शो, भा, भी, भू, ध, फा, ढ, भो) :** केही शारीरिक मानसिक सन्ताप उत्पन्न गराउने योग छ। आकास्मिक अवस्थामा आउने योग समेत रहेको छ।
-  **मकर (भो, जा, जो, जु, जे, ख, खि, खु, खे, गा, गी) :** अनावश्यक विषयतमा मानसिक चिन्ता एवम् द्विविधा उत्पन्न हुने छ। कामको व्यस्तताले शारीरिक थकान उत्पन्न गराउला।
-  **कुम्भ (गु, गे, गो, सा, सी, सु, से, सो, व) :** तपाईको स्वास्थ्यस्थामा सुधार हुँदै जानेछ। अडिक्किका कामहरू क्रमश बन्दै जानेछ। प्रतिस्पर्धामा सफलताको योग छ।
-  **मीन (वी, दु, ब, श, रे, वे, दो, च, जी) :** पारिवारिक भ्रमेला तथा सन्तानको चिन्ताले पिरोलिने छ। सानो तिनो शारीरिक अवस्थामा समान्य चोट पटकको सम्भावना रहेको छ। सचेत रहनु होला।

# कोरोनाको 'अनावश्यक' त्रास र सामनाको केही सुत्रहरू



डा. मधुर बन्द्रे

गत डिसेम्बर महिनाबाट छिमेकी चीनको वुहान प्रान्तबाट सुरु भएको नोबेल कोरोना भाइरसले यो आलेख तयार पार्दा (११ मार्च २०२०) सम्ममा ११४ देशका १ लाख १८ हजार जना विरामीलाई प्रभावित गरेको पक्का भइसकेको छ।

तीमध्ये ४ हजार २९१ जनाको मृत्यु भएको समाचार छ। शुरु भएको तीन महिनामै यति धेरै देशमा फैलिन सफल भएकाले पछिल्लो समय विश्व स्वास्थ्य संगठनले यसले विश्वव्यापी महामारीको रूपमा घोषणा गरिसकेको छ।

कोरोनाले सबैभन्दा बढी छिमेकी देश चीनमा असर गरेको छ, जसलाई यसको उद्गम थलो पनि मानिएको छ। नेपालमा हालसम्म एक जनामा मात्र नोबेल कोरोना भाइरस भएको पुष्ट भएको छ।

चीनकै वुहानबाट उद्धार गरी त्याएक विषाधीरु कसैमा पनि कोरोना भएको पुष्ट नभएपछि उनीहरू क्वारेन्टाइनमुक्त भैसकेका छन्।

यो कोरोनाको विश्वव्यापी महामारीसँगै विश्व स्वास्थ्य संगठन लगायतका अन्तर्राष्ट्रिय निकाय एवं सबै देशका सरकारहरू यसको नियन्त्रण र रोकथामका निम्ति लागि परिचरहेका छन्। नयाँ भाइरस भएकाले यसका बारे अत्यन्त अनुसन्धान पनि जोडतोडका साथ चलिचरहेको छ।

फे सवुक जस्ता सामाजिक सञ्जालमा त यो समस्या फने विकराल रूपमा देखा परेको छ। यसका कारण कतिपय मानिसहरूमा अनावश्यक त्रासको समेत सिर्जना भएको छ। र, यसले गर्दा कोरानाको महामारी नियन्त्रण

अभियानमै फर्नु प्रतिकूल असर गर्न सक्ने देखिएको छ।

तथापि, नयाँ भाइरस भएकै कारण यसबारे सामाजिक सञ्जाल एवं इन्टरनेटमा अफवाहपूर्ण समाचारहरूको बाढी नै आइरहेको छ। यसले गर्दा विश्वव्यापीरूपमै आम जनमानसमा थप अनावश्यक त्रास उत्पन्न भैरहेको छ। र, यसले कोरानाको नियन्त्रणमा सघाउ पुऱ्याउने भन्दा पनि उल्टो हानी नोक्सानी पुऱ्याइरहेको विश्व स्वास्थ्य संगठनको ठहर छ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनले त यस्ता अफवाहपूर्ण पत्र सूचना र जानकारीको महामारी नै फैलीएको र यसको उचित नियन्त्रण गर्न नसकेमा कोरानाको विश्वव्यापी महामारी नियन्त्रणमा समेत समस्या हुने निश्चयै ल गदै त्यस्ता अफवाहमाथि निगरानीका निम्ति कार्यदल नै बनाएको छ।

त्यसैगरी गुगल, युट्युव, टिवटर, फेसबुक, क्वाट्सएप, भाइडर लगायतका कम्पनीहरूले समेत यस्ता अफवाहपूर्ण समाचारको नियन्त्रणका लागि प बावकारी कदमहरू चालिरहेका छन्। तर, पनि यस्ता समाचारहरू पूर्णरूपमा नियन्त्रणमा आउन सकेका छैनन्।

त्यसर्थ आम जनमानसमा जानकारी दिने भन्दा पनि त्रास फैलाउने यस्ता भ्रामक सूचनाबाट पर्ने नकारात्मक असरका बारेमा बेलेमा जानकारी हुनु र त्यसबाट बच्नु एकदमै जरूरी छ।

विभिन्न कारणले विश्वव्यापी रूपमै कोरानाको बारे धेरै मानिसहरूमा अनावश्यक त्रासको समस्या देखा परेको छ। जसका कारण उक्त व्यक्तिको दैनिक जीवनमा असर पर्न सक्छ। यस्तो 'अत्यधिक त्रास' नै अनावश्यक त्रास हो।

लक्षणहरू अनावश्यक त्रास भएको खण्डमा यस्ता लक्षणहरू देखिन सक्छ-

आफूलाई कोरानाकै संक्रमण भयो कि भनेर शंका भैरहने र त्यसले गर्दा अत्यधिक डर त्रास उत्पन्न हुने। सामान्य खोकी मात्र लाग्दा पनि कोराना नै भयो कि भनेर अत्यधिक डराउने। त्रासका कारण कुनै क्रामा वा

परिस्थिति सिर्जना हुँदा आम जनमानसमा केही त्रास उत्पन्न हुनु निश्चितरूपमा स्वाभाविक कुरा हो।

पछिल्लो समय इन्टरनेटको सहज पहुँचसँगै मानिसहरूको सूचनामा पहुँच निकै सहज भएको छ र निमेषभरमै विश्वको कुनै पनि कुनामा भएको घटना अर्को कुनामा पुगिसक्छ। त्यसैले, हरेकपटक कुनै नयाँ रोग (जस्तै- केही समयअघि सास र इबोला भाइरसको महामारी) को महामारी देखिन्छ, त्यसबाट शुरुवातमा विश्वव्यापीरूपमै केही बेचैनी, असामान्य स्थिति पैदा हुन्छ। तर, समय क्रममा यस्ता रोगवारे थप जानकारी हासिल भएसँगै यसले उत्पन्न गर्ने त्रास पनि कम हुँदै जान्छ।

तथापि, पछिल्लो कालखण्डमा कुनै पनि महामारीले विश्वव्यापी रूप लिन पाएका थिएन, जुन नोबेल कोरानाले लिएको छ। त्यसैले पनि मानिसहरूमा केही त्रास हुनु स्वाभाविक हो।

तर, पछिल्लो समय धेरै मानिसहरूमा अनावश्यक त्रासको समस्या देखिएको समाचार बढ्दै गएको छ।

के हो अनावश्यक त्रास ?

माथि भनिएजस्तै केही मात्रामा त्रास हुनु स्वाभाविक हो, जसले हामीलाई समस्याका बारे अझै बढी सजग रहन र त्यसको सामना गर्ने उपायहरूका बारे सक्रिय हुन प्रोत्साहित गर्छ। तर, केही मानिसहरूमा यो त्रास बढी नै मात्रामा देखिन सक्छ, जसका कारण ती व्यक्तिलाई निरन्तर त्रासको महशुस हुने र असहज हुने समस्या देखा पर्न सक्छ। जसका कारण उक्त व्यक्तिको दैनिक जीवनमा असर पर्न सक्छ। यस्तो 'अत्यधिक त्रास' नै अनावश्यक त्रास हो।

अफूलाई कोरानाकै संक्रमण भयो कि भनेर शंका भैरहने र त्यसले गर्दा अत्यधिक डर त्रास उत्पन्न हुने। सामान्य खोकी मात्र लाग्दा पनि कोराना नै भयो कि भनेर अत्यधिक डराउने। त्रासका कारण कुनै क्रामा वा

आफ्नो दैनिक कामकाजमा ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो हुने।

डरका कारण एक्कासी सास बढेजस्तो हुने। सास फेर्न गाह्रो भएजस्तो हुने। मुटुको धड्कन बढेको महसुस हुने।

रोगकै त्रासका कारण निद्रामा पनि समस्या हुने, निद्रा नलाने। बेचैनी, छटपटी हुने। सामाजिक घुमिबलि हुन डर लाग्ने। आफ्नो स्वास्थ्यबारे अनावश्यक र अत्यधिक चिन्ता हुने आदि।

कतिपय पहिल्यै मानसिक रोग भएका व्यक्तिका हकमा यही अनावश्यक चिन्ता र त्रासका कारण रोगवारे थप जानकारी हासिल भएसँगै यसले उत्पन्न गर्ने त्रास पनि कम हुँदै जान्छ।

कोराना प्रभावित देश र क्षेत्रबाट फर्किएका वा ब्यारेन्टाइनमा राखिएका व्यक्तिको सन्तान हुने यो समस्याले सताउने सम्भावना बढी हुन्छ। यसमा सामाजिक सञ्जालमा आउने वा गाउँघरमा चल्ने अनावश्यक र अफवाहपूर्ण हल्लावै बढी भूमिका खेल्न सक्छ। त्रासबाट बच्ने उपायहरू यी हुन सक्छन्।

सत्य-तथ्य युक्त भ्रमबाट टाढै बस्नु कोरानाको अनावश्यक त्रासबाट बच्न सबैभन्दा प्रभावकारी उपाय भनेको परिस्थितिको सत्य-तथ्य युक्त सन्तान हुनु हो। कोरानाको संक्रमण, यसको जोखिम र लक्षणहरूबारे विश्वासिलो र भरपर्दो निकाय वा माध्यमबाट मात्र सूचनारणकारी भाइरस सङ्क्रमणवारे जानकारी दैनिकरूपमा अपडेट गरिन्छ र यी वेबसाइट एकदमै विश्वसनीय छन्। त्यसैले नेपालको सन्तानमा नेपाल सरकार स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयको वेबसाइट मा पनि बेलाबखत यससम्बन्धी जानकारी प्रकाशित हुन्छन्।

यिनै भरपर्दा र विश्वसनीय वांकी पेज ५ मा...

**केही महत्व पूर्ण टेलिफोन नम्बरहरू**

दमकल	अस्पताल	प्रहरी
बिराटनगर बारुणयन्त्र ४२०००० इटहरी बारुणयन्त्र ५२०१०१ धरान बारुणयन्त्र ५२०१९९ इनरुवा बारुणयन्त्र ५२०१०१ दमक बारुणयन्त्र ०२३-५२०१०१ भद्रपुर बारुणयन्त्र ०२३-५२०१०१	कोशी अ.इ.भरजेन्सी ५२४२३४ रंगेली अस्पताल ५२००४८ आखा अस्पताल ५२३७०६ सुरक्षा अस्पताल प्रा.लि. ०२१-५३६९४१, ५२२२६७७ एम्बुलेन्स ९८०२७५३७१७, ९८०२७५३७०६	पूर्वाञ्चल शो.प्र.का. ४३५००१ जिल्ला प्रहरी कार्यालय ५३०३५८, ५२९०१०, ११०० नगर प्र.का. बिराटनगर ५२१५८०, ५३०३६५७, ११०, इ.प्र.का. रंगेली ८०१००/८०१३० इ.प्र.का. उर्जाबारी ५४०००२ सिमा प्रहरी चौकी ५३५८४०
<b>एम्बुलेन्स सेवा</b>	जिविस मोरङ ५३६३३३ नेरसो रंगेली ५२००४८ बिराटनगर महा न.पा. ५२२२३६	

## पहिचान, उत्थान आर विकासके लेल मगही भाषा पृष्ठ

### पिछड़ावर्ग में पडैवाला 'यादव' जायतके परिचय



रमेश सुन्दर सुतिहार

पिछड़ावर्ग में पडैवाला जायत मध्ये राजनीतिक आर आर्थिक रूपसे अगा रहल यादव जायत है। यादव जायत मुख्य रूपमें तराई मधेशके भूमि में रहैवाला बहुसंख्यक जायत है। यादव जायतके मुख्य पेशा कहल जायत गाय, भैंस पाइलके काम करे है। गाय, भैंस के दुध आर दुध से बनल दही, धू लगायतके परिहार सब वैचके जीवन निर्वाह करै है लेकिन एखनका परिवेशमें यादव जायत पढाई लिखाय करके राजनीतिक आर नोकरी पेशामें आकर्षण भेल है। यादव जायतके लोक सब अपने आपके द्वापर युगके द्वारिकाधिश भगवान कृष्णके वंशज मानै है। नेपालके राजनीतिक इतिहासमें देखल जायत त काठमाण्डौ उपत्यकाके प्रथम शासकके रूपमें गोपालवंशी सबके

देखल जाय है। यादव जायत अपनेके गोपालवंशी भी कहै है। गोपाल वंशी हुबैके कारण अपने आपके भगवान कृष्ण अपन लोक है सेहो समाजमें विश्वास है।

समाजमें देखल जायत त वंशावली, लोक कथा आर फकडा के आधारमें गाय, भैंस पाइलके दुध वैचैवाला सबके यादव वंशी नै कहि सकै है। नेपालके गोपाल वंशावलीके आधारमें प्रथम नेपालके शासक गौपालक गोपालसब दक्षिण तर्फसे काठमाण्डौ में आगमन भेल मानल जाय है। वहीना नेपालक इतिहासमें गाय, भैंस पालैवाला आर ओकर दुध वैचैवाला एगो महिशापाल वंश सेहो शासन करलक है।

नेपालमें यादव सब यलम्बर के आक्रमणके पश्चात गोपाल जायत सब थानकोटके अलग-अलग क्षेत्रमें पलाय भेल रहल गोपाल वंशके छुट्टे पहिचान लक गोपाल वंशी सब नेवारके कृष्ण मौलिक सहभागितामें नेवार जायतके जातीय पर्व सब सेहो देखल जाय है। महिशापाल शासक सब क्षेत्री राजपुत खानदानके गाय भैंसवालाके राजा रहै। ओकरा सबके सिम्रौनगढ से जनकपु लगायतके क्षेत्रमें बसोवास रहै। बादमें वही गाय भैंसवाला अपने आपके यादव कहै लगल।

यादव जायतके संख्या नेपालमें मात्रै नै एकर बसोवास भारतमें भी बहुत संख्यामें है। भगवान श्री कृष्ण के यादव सब अपन मूलदेवता मानय है। भारत आर नेपालके राजनीतिक मुख्य मुख्य पदमें सेहो यादव जायतके उपस्थिति देखल जायत है। नेपालके सन्दर्भके प्रथम राष्ट्रपति रामवरण यादव सेहो गोपाल वंशी है। यादव जातिके वारेमा हिन्दु ग्रन्थ, पुराण, महाभारत आर गीता जयसन धार्मिक आर ऐतिहासिक ग्रन्थसबमें से उल्लेख भेल है।

यादव जायत सब ऐतिहासिक युग से मावै नय भक वैदिक युग से आपनके सेवि मानते आव है। यदुवंशी यादव सब चन्द्रवंशी राजपुत क्षेत्रिय रहेता भी बादमें दोसर राजपुत से राजनीतिक आर आर्थिक रूपसे यादव सब भी पछ पडल है। बहुते पेशा रहे लेकिन सन्तान मनैवाला यदुवंशी सब विशुद आर्य जातिके पछिलका समयमें आवै वाला सन्तानके रूपमें इतिहासकर सब सेहो अनुमान आर व्याख्या करलक है।

नेपाल भैरम २०६८ के जनगणनाके अनुसार १२ लाखके हराहरीमें रहल अनुमान करल गेल है। यादव जायतमें दुध, दही आर घी खायके कारण हटपुट हुबैके कारण कुस्ती खेलमें यादव सब अग्र

स्थानमें देखल जाय है।

यादव जायतमें विभिन्न समूह जयसन की किसनोट, मजरोट, सुपाडी, दहीवार, धमना, कनौजिया, मगजीया, घोपीण देखल जाय है। वहीना अपन नामके अगामें लगबैवाला उपाधीमें यादव, गोइत, चिवाजी, कडकिया, बुडेर, बसकोलिया, धुरभार, अधिकारी, मगरैत, मगरदैती, सदान, महतमान, लगरार, खैरवार, कुसियत, चौधरी, मैरवता लिखावै है। आठ समूहमें बाटल यादव सब अपन-अपन समूहमें मात्र सादी विहा चलते आ रहल है लेकिन एखनका आधुनिक युगमें दोसरका समूहमें सेहो विहा सादी हो रहल है।

बहुत पहिलका अवस्थामें देखल जाय त यादव जायतके लोग सब खेती किसान आर पशुपाल मुख्य पेशा रहे लेकिन एखनका अवस्थामें शिक्षाके प्रचार आर प्रसारके कारण राजनीतिक रूपमें अगा देखल जाय है आर डाक्टर, इन्जिनियर, बक्ल, प्रध्यापक, ओभर सियर लगायतके सब क्षेत्रमें यादव सब भेट है। तराई मधेशके मोरंग, सुनसरी, भोपा, महोत्तरी, धनुषा, वारा, पर्सा नवलपरासी, काँपलवस्तु लगायत प्रयः जिल्ला सबमें यादव के जायतके उपस्थिति है।

### मगही भाषा के जोगिरा

राजनीतिक जोगीरा सरसरसरसर.....

१. अइही देखली गइही देखली, देखली सब रंगरूट वडा नसीब साहेव के देखली वैचत आपन सूट 'जोगिरा सारा' रारा।

२. जल जमीन जंगल के खातिर अध्यादेशी रूट संसद बडठ बात परगुावे साहेव वैचे सूट 'जोगीरा सा' रारा।

३. भईस विद्याइल पाडी पडरू गाय विद्याइल वाछा भइल विकसवा पैद पल्टू खोल पछोटा नाचा 'जोगीरा सारा' रारा।

४. कौन दुल्हनिया डोली जाए कौन दुल्हनिया कर कवन दुल्हनिया भोंटा नोचे नाम केकर सरकार' जोगीर 'सारा' रारा।

५. संघ दुल्हनिया डोली जाए कारपोरेट भरि कार धरम दुल्हनिया भोंटा नोचे बउरहिया सरकार' जोगीर 'सारा' रारा।

६. चीनी चाउर महंग भइल महंग भइल पिसान मनरेगा के कारड लेके चाट सांभ विधान' जोगीरा सारा' रारा।

७. का करव अमेरिका जाके का करव जापान एमडीएच के खिचडी खा के हो जा पहलवान' जोगीर 'सारा' रारा।

८. एक रुपैया में चार चवनी चारो काटे कान वुलेट ट्रेन में देश चहल वा परिधानी परधान' जोगीरा सारा' रारा।

९. कवन देश में लोहा जाई कवन देश अलमुनिया कवन देश में डंडा वाजी कवन देश हरमुनिया' जोगीरा सारा रारा।

१०. चीन देश में लोहा जाई अमेरिका अलमुनिया नियामगिरी में डंडा वाजी संसद में हरमुनिया 'जोगीरा सारा' रारा।

११. केकरे खातिर पान बनल वा केकरे खातिर वांस केकरे खातिर पूषा पुडी केकर सत्यानाश' जोगीरा सारा रारा।

१२. नेतवन खातिर पान बनल वा पब्लिक खातिर वांस अफसर काटे पूडा पुडी सिस्टम सत्यानाश' जोगीरा सारा रारा'।

### कोरोना भाइरसके कारण होरी पवनी प्रभावित

चीनसे शुरू भेल कोरोना भाइरस विश्व भरके देशमें तरास फैललाके कारण नेपाल में मेलमिलाप पवनीके रूपम मनावै वाला होरी पवनी प्रभावित भेलय। धूमधाम आर एग दुसरके आगमें सातो किसिमके रंग आर अचिर द के खेलैवाला होरी पवनीके अवसरमें सरकारी निर्णय के कारण प्रभावित भेल है।

कोरोना भाइरसके कारण भिड-भाड है वाला कार्यक्रममें रोक लगावैके कारण वजामे होरीके प्रभाव एक दमे यी वरप न्यून देखल गेल। कोरोना भाइरसके मध्य दृष्टीमें राखैत भिलेज नेपाल, भाषा संस्कृति प्रतिष्ठान आर वृहत मधेशी नागरिक समाज संस्कृति संरक्षणके लेल जोगिरा कार्यक्रम, होलीका दहन कार्यक्रम रखल गेल रहल।

भिलेज नेपाल नामक संस्था प्रदेश नं. १ के राजधानी विराटनगर में रहल पौराणिक विराट राजाके दरवार भेडियारीमें सांस्कृतिक कार्यक्रम आर जोगिरा प्रदर्शन केके जोगिरा प्रदर्शन करैवाला सबके



प्रमाण पत्र आर गम्छा ओढाके सम्मान से हो करल गेल है। वहीना भाषा संस्कृति प्रतिष्ठान विराटनगर महानगर पाजिका वडा नं. ४ के सामुदायिक भवनमें होरीके अवसरमें जोगिरा प्रदर्शन सेहो भेल।

वहीना वृहत मधेशी नागरिक समाज आसुरी शाक्तिके रूपमें देखल गेल होरीका के दहन करैके दोसरका दिन समाज स्थसे होरी पवनी मनालक है। खास करैके हिरणकस्यापके लडका

विष्णु भक्त प्रलादके मारैके कोशिय करैवाली होरीका अपने आइगमें जैके भय हुबैके कारण खुशीयालीमें होरी पर्व मनावै है।

नेपालके सन्दर्भमें होरी पवनी दुई दिन मनावै है यही बेरके होरी पहाडके जिल्ला सबमें फागुन २६ गते आर मधेशके जिल्ला सबमें फागुन २७ गते मनावैके रहै लेकिन कोरोनाके प्रकोपके कारण यही बेरके होरी पवनी धूमधाम से नय मनावै

सकल है। जेकरा से नेपाली जनता बहुत दुःखी भेल रहल है।

होरी पवनी हुबैवाला दिनसे करीब एक हप्ता पहिले से संघ, संगठन, व्यपारीक संस्था, पत्रकारके संस्था, होरी पर्वके उपलक्ष्यमें शुभकामना आदान प्रदान कार्यक्रम करके होरी पवनी धूमधामसे मनावते आ रहल लेकिन एय बेरके होली में आम नेपाली जनताके उत्साह जनक सहभागीता नै रहलै।

खुल्यो !

खुल्यो !!

खुल्यो !!!

सम्पूर्ण विशेषज्ञ सेवा सुविधाको साथमा वर्षे भरी डाईविटीज र प्रेसरको निःशुल्क जाँच गर्ने विराटनगरको घोघापुल चौक विराटनगर-९ मा २०७६ साल असोज १ देखि जनरल हस्पिटल एण्ड ट्रमा केयर सेन्टर प्रा.लि. संचालन ल्याएको सहर्ष जानकारी गराउँदछौं।

विशेषज्ञ सेवाहरु :- फिजिसियन तथा कार्डियोलोजि सेवा, हार्ड जोइन्ती तथा नशा र बाथ रोग, नवजात शिशु तथा बालरोग, प्रसूती तथा स्त्री रोग, नाक, कान तथा घाँटी रोग, दन्त तथा मुख रोग,छाला कृष्ठ तथा यौन रोग, फिजियोथेरापी, मानसिक तथा नशा रोग, किडनी पत्थरी तथा मुत्र रोग, आइ.सी.यू., एन.आइ. सी.यू. पि आइ.सी.यू. भेनटिलेटर, एक्सरे, अल्ट्रासाउण्ड, सर्जरी, इन्डोस्कोपी, टि.एम.टी, इकोकार्डियोग्राफी, होल्टर, इ.सी.जी.,ई.ई.जि., समाय्य स्वास्थ्य परिक्षण र मधुमेहको परामर्श सेवा उपलब्ध छ।

जनरल हस्पिटल एण्ड ट्रमा केयर सेन्टर प्रा.लि. सम्पर्क : ०२१-४४०४०६०



## डा. सुनिल शर्माको प्रश्न

### नेता र सांसदले कोरोनाका सावधानी अपनाउनु पर्दैन

विराटनगर । नेपाली कांग्रेसका उदयवान नेता डा. सुनिल शर्माले पार्टी प्रवक्ता विश्वप्रकाश शर्माप्रति आक्रोस पोखेका छन् । समाजसेवाका माध्यमबाट चर्चा कमाइरहेका कांग्रेस महासमिति सदस्य डा.शर्माले कोरोनाका संक्रमणमा अपनाउनुपर्ने सावधानीप्रति नेताहरु संवेदनसिल नभएको भन्दै पार्टी प्रवक्ता शर्माप्रतिको आक्रोस सामाजिक सञ्जालबाटै प्रकट गरेका हुन् ।

शर्माले कोरोना भाइरस सोफा निमुखा, गरिव, भाउनेका जनतालाई मात्र लाउछ, सांसद र नेतालाई लाइने भन्दै प्रश्न गरेका छन् । 'एयरकण्डिसन भएको भवन हो पार्लियामेण्ट, कांग्रेसका सांसदलाई संसदमा जानबाट किन रोक्नेको ?' प्रवक्ता शर्मालाई प्रश्न गर्दै उनले लेखेका छन 'विधालय बन्द हुने,

परिक्षा रोकिने तर सयौं विशिष्ट व्यक्ति भेला हुने संसद चै नरोकिनुपर्ने कारण को हो ?' जोसुकैको असावधानीले पनि कोरोनाको संक्रमण फैलनसक्ने हुनाले त्यसप्रति जनस्तरमा मात्र नभई केन्द्रिय नेता तथा सांसद पनि उतिकै सजग हुनुपर्ने उनको तर्क छ ।

कोरोनाको संक्रमण रोकथामका लागि पार्टीले सावजनिक कार्यक्रम बन्द गर्ने क्रममा गुटबन्दी र विभेद उदाङ्गो भएको उनले उल्लेख गरेका छन् । 'नेतृ मञ्च खंडको सिराहा र जनकपुरको कार्यक्रममा कोरोना नआउने, बालकृष्ण दाईको ललितपुरको कार्यक्रममा कोरोना नआउने, अनि मोरङको भाउनेमा भएको कार्यक्रम, शेखर कोईराला र सुजाता कोईरालाले गरेको कार्यक्रममा मात्रै कोरोना आउने ?' उनले प्रश्न

गरेका छन् । 'यो कस्तो कोइरालालाई मात्र लाने कोरोना हो ?' व्याख्यात्मक शैलीमा प्रश्न गर्दै उनले सबै कार्यकताले बुझ्ने गरी जवाफ दिन प्रवक्ता शर्मालाई आग्रह गरेका छन् ।

कांग्रेस प्रवक्ता विश्वप्रकाश शर्मा र महासमिति सदस्य डा.सुनिल शर्मा दुवै भाषाली हुन् । प्रवक्ता शर्मा कांग्रेसको उदयवान नेताको रूपमा परिचित छन भने डा.शर्मा पनि राजनीतिसँगै समाजसेवाका माध्यमबाट लोकप्रिय छन् । भाषामा जन्मिएर मोरङलाई राजनीतिक कार्यक्षेत्र बनाएका डा.शर्मा कम्युनिष्टको 'लालकिल्ला' मानिने मोरङको क्षेत्र नम्बर ३ लाई 'डेन्जर जोन' मा परिवर्तन गराउने सफल बनेको भनेर पार्टीभित्र चर्चामा छन् । प्रतिनिधिसभा निर्वाचनमा ४० हजार ५ सय ६ मत ल्याएर वाम

गठबन्धनका उम्मेदवार एवं वर्तमान स्वास्थ्य मन्त्री भानुभक्त ढकालसँग फिरो मतान्तरले पराजित भएका डा.शर्मा आगामी निर्वाचनमा 'लालकिल्ला' तोड्ने दाउमा छन् ।

पार्टीभित्र शासक, शेखर र सुजाता कोईरालाको विश्वासपात्र मानिने डा.शर्मा नेता कृष्णप्रसाद सिटौलासँग पनि नजिक छन् । उनले पार्टी प्रवक्ता शर्मालाई पनि 'रोलमोडल' नेता मान्दै आएका थिए । शर्माले सामाजिक सञ्जालमा 'केह अधिसभाम मेरो रोलमोडल नेता' भनेर पार्टी प्रवक्ता शर्मालाई संबोधन गर्नाले पनि उनीहरुबीचको सम्बन्ध चिसिएको प्रष्ट हुन्छ । डा.शर्माले कोरोनाको विषयमा प्रवक्ता शर्माप्रतिको असन्तुष्टि सामाजिक सञ्जालमै सावजनिक गर्नुले पनि दुई भाषाली शर्माबीचको सम्बन्ध चिसिएको छलई भएको छ ।

### नेपालमा भएको राजनीतिक परीवर्तन र शिक्षा निती

संजय राजवंशी

नेपालमा शिक्षाको विकास धेरै भएतापनि समाजमा यसको खासै असर प्रभावकारी रुपमा नभएको देखिन्छ । समाज अहिले पनि विकासको बाटोमा दौडिरहेको छ । नेपालको जनगणना अनुसार २०६८ सालमा ३५ हजार २ सय २२ ओटा स्कूल, १० ओटा युनिभर्सिटी मा १ हजार ४ सय ओटा क्याम्पस रहेको थियो । अहिले त्यो भन्दा बढि शिक्षा क्षेत्रको विकास भएको होला । समय अनुसार माग भए सँगै शिक्षा निती संशोधन गरीराख्नु पर्ने हुन्छ । तर समाजमा अहिले हेने हो भने गाउँमा केहि मात्रामा समाज फेरीएको छ । दुई छाक टान्न न सक्ने मानिसहरु आ-आफनो छोरा-छोरीलाई स्कूल होइन रोजीरोटि कसरी गर्न सकिन्छ

भन्ने चिन्ता छ । विराटनगरको शिक्षा संस्था पनि अरौं लगानि गरि चलिरेहेको देखिन्छ ।

हाम्रो नेपाली समाजमा ५, ६ कक्षा मात्र पढेर माव्ले मिस्त्री, राजमिस्त्री तथा रङरोगन गर्ने काम गर्ने बाधता छ । छोरीको विवाह खर्च तथा स्याहर-सुसारमा नै खर्च धान नसक्ने मानिस केको शिक्षामा ध्यान केन्द्रित हुन सक्छ । नेपाली समाजलाई सुधार गर्नको लागि धेरै संस्था लागि परेको देखिन्छ, तर समाजको मुहार तथा फेर्नलाई त शिक्षाकै आवश्यकता पर्दछ । कटहरी गाउँपालिका वडा नं. ३ को राम सागर ऋषिदेव भन्छन् म आफ्नो छोरालाई पढाउन चाहेपनि पढाउन नसकेको गुनासो छ । नेपाल प्रहरी जवान चन्दन सरदार भन्छन्

म काम गरेको दश वर्ष भयो तर दिनप्रतिदिन घटना पढेको बढे छ । समाज विकासको बाटोमा गइरहेको देखिएपनि समाज वास्तविक रुपमा अगाडी बढेको छैन किन भने शिक्षा क्षेत्रको विकास जति प्रभावकारी देखिएपनि समाजको असली विकास समाजको निमुखा र सर्वसाधारण जनताको आय स्तर बढेको, शिक्षाको पहुच तथा जनचेतना हुनुपर्दछ, न कि बजार क्षेत्रको विकास । शिक्षाको विकास भने बितिकै सबै नेपाली जनता पढ्नु मात्रै होइन समाजमा हरेक क्षेत्रमा समाजको बलियो पहुच नै शिक्षाको विकास भन्न सकिन्छ ।

नेपालमा बसोबास गर्ने सम्पूर्ण नेपाली वरावर कसै समाजमा सबै क्षेत्र वर्ग लिङग तथा जोकोहिले पनि समाजको हितमा बोल्न सक्नु नै

सामाजिक शिक्षाको विकास चुम्न सकिन्छ । आज भोली बैक तथा वित्तिय संस्थाले पनि अचम्भको योजना ब्याणको देखिन्छ, छोरीको शिक्षा ल्याए मान जानुस भन्छ विराटनगरमा जग्गा छ तर नागरीकताको फोटो कापि र नागरीकता राखि ओटो तथा सिटि सफारी रु ५ लाख सम्मको लगानी गर्छ । नेपाली जनतालाई ठगेको हो कि सजिलो सहयोग गरेको कुरा बुझ्ने गात्ने भई रहेको छ । नेपाल सरकारले वालिविवाह गर्न रोक्न लगाएको छ तर समाजमा अहिले समाजमा दर्जी वाल विवाह भइरहेको छ । यस्तो अवस्थालाई रोक्नका लागि कानुन मात्र नभई कानुनलाई कार्यन्वायन गर्न इच्छा शक्ति हुनु आवश्यक छ, अन्यथा नेपालको कानुन देबले जानुनु जस्तै हुन्छ ।

### गर्मी र हावाहुरी सगै मोरंगमा आगलागीको घटनामा वृद्धि

विराटनगर । गर्मीआम हावाहुरी सगै आगलागीका घटना बृद्धि भएको छ । मोरंग जिल्लामै यसै साता तीन ठाउँमा आगलागी भएको छ ।

जिल्ला मोरङ धनपालथान गाउँपालिका वडा नं. २ ललिया टोलको सुरेन सरदारको जस्ताको छाना काठले बनेको २ तले घरको भान्सा कोठामा खाना पकाउने क्रममा अचानक आगलागी हुँदा लाखौंको क्षति भएको छ ।

आगलागीको जानकारी पाउन साथ सिमा प्रहरी चौकी मायागजबाट प्रहरी टोली खटी गई स्थानियवासी र वारुण नय समेतको सहयोगमा पुर्ण रुपमा आगो नियन्त्रण भएको थियो ।

उक्त आगलागीबाट घर भित्र रहेको अन्नपात, लत्ताकपडा, भाडावर्तन, चाँदी ५ तोला, नगद १० हजार र घर समेत गरी २ लाख २० हजार वरावरको क्षति भएकोको प्रारम्भिक अनुमान गरिएको छ ।

त्यसैगरी फागुन ४ गते जिल्ला मोरङ वृद्धीगंगा गाउँपालिका वडा नं. ३ बांसवारीको रुद्र बोहोराको परालको कुनिउँमा के-कुन सारजमा आगलागी हुँदा उक्त परालको कुनिउँ पुर्ण रुपमा जली नष्ट भएको थियो । सो आगलागीबाट करीब १० हजार वरावरको क्षति भएको थियो ।

सोही गाउँपालिका वडा नं. १ पुष्पलाल चोक वस्ने भवनाथ धमलाको ३ तले पक्की घरको

पहिलो तलाको एउटा सटरमा विराटनगर महानगरपालिका वडा नं. १९ को सुरोज पासवानले विष्णुदेवी साथै किराना पसल समेत सन्चालन गरेकोमा बन्द रहेको सटर कोषा भित्र अचानक विजुलीको लाईन सट भई आगलागी भएको थियो ।


उक्त आगलागीबाट पसलको सामानहरु जली अन्धजी ४ लाख वरावरको क्षति भएको, प्रारम्भक अनुमान गरिएको छ ।

**सूचना सूचना सूचना**

१७

कोरोना भाइरस (COVID- 19) रोगका संक्रमणबाट बच्न अत्याश्यक काम बाहिर चीतावर्ती क्षेत्रमा आवत-जावत नगर्नु हुन सतपूर्ण नेपाली नागरिकहरूलाई सूचित गरिन्छ ।

नेपाल सरकार  
सञ्चार तथा सूचना प्रविधी मन्त्रालय  
सूचना तथा प्रशारण विभाग



काठमाडौंको उत्कृष्ट रोजी  
सो प्रयोग गर्नुहोस्

**CELLO**  
Fully Refined Sunflower Oil

Cholesterol Free

BAGMATI  
Manufactured by BAGMATI OIL INDUSTRIES, Kularburi - 5, Morang, Nepal



**हादिक अनुरोध**


जन्मदत्ता वालवालिकाको पहिलो अधिकार हो । जन्म, विवाह, वसाई सराई, सम्बन्ध विच्छेद, मृत्यु दर्ता जस्ता व्यक्तिगत घटना समयमै दर्ता गर्नु ।

**व्यक्तिगत घटना दर्ता कहाँ गर्ने ?**  
- जन्म, मृत्यु, विवाह, वसाई-सराई र सम्बन्ध विच्छेद जस्ता व्यक्तिगत घटनाहरु घटेको ३५ दिन भित्र आफू वस्ने गाउँपालिकाका कार्यालयमा गई दर्ता गराउनु पर्छ ।

**कसरी गर्ने ?**  
गाउँपालिकामा निशुल्क पाईने फारम भरी घटना घटेको मितिले ३५ दिन भित्र घटना दर्ता गराउनु पर्दछ ।

**व्यक्तिगत घटना दर्ता कसले गराउने**  
- जन्म तथा मृत्युको घटना दर्ता परिवारका मुख्य व्यक्तिले ।  
- विवाह दर्ता, पति-पत्नी दुवैले ।  
- सम्बन्ध विच्छेद, पति वा पत्नीले ।  
- वसाई सराई, परिवार भए मुख्य व्यक्तिले र व्यक्तिले भए वसाई सराई गरी जाने व्यक्तिले ।

**धनपालथान गाउँपालिकाको कार्यालय मोरंग**



**श्री भाग्य रेखा ज्योतिष केठरु**

श्री दीपक मोदगल्याचार्य जी  
ज्योतिष वास्तुशास्त्र एवं कुमलाण्ड विशेषज्ञ  
सम्पूर्ण कुमलाण्ड विशेषज्ञ एवं ज्योतिष केठरु, विराटनगर-४  
फोन: +977-9842231225/ 9804368202  
Email: bhagyat7rsktha@gmail.com

ग्रह, नक्षत्र-निवारण, जन्मकुण्डली निर्माण, रत्न एवं अर्घ्यपदेश द्वारा कष्टको समाधान, स्वदेश तथा विदेश रोजगार, व्यापारिक, स्वास्थ्य शिक्षा एवं कैरीयर, (Love & Married Life) परामर्श हेतु भक्तहरुको आउनु भन्दा पूर्व पञ्जीन द्वारा सम्पूर्ण ध्वंस्य किनुहुला ।

घर, कार्यालय, पसल/घोक्सा/होस्टल/धीरौपिठ तथा रिजल फ्लेट हेतु घातु परामर्श किनुहुला ।  
समय-विहान ९:०० बजे देखी साँझ ६:०० बजे सम्म



**MILAN Restaurant**

Chicken MO.MO, Chicken Chowmien, Chicken Drumstick, Pizza, Burger, Sausage

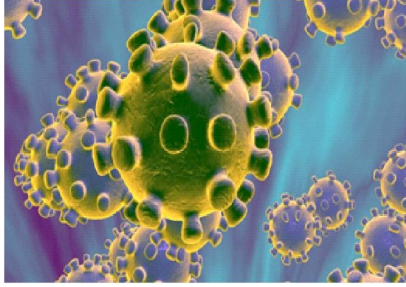
Our Special KATAIYA  
Free home delivery  
Contact : 9818895294



# कोरोना भाइरसबाट बच्न त्वाइरेटाइन

विराटनगर । विश्वभर द्रुतगतिमा फैलि रहेको कोरोनाको महामारीबाट बच्नका लागि प्रदेश नं. १ ले कोरोनाको जोखिमलाई मध्य नजर गर्दै नेपालमा कोरोना भिडिन नदिई सम्भावित जोखिमलाई मध्यनजर गर्दै नेपाल आर्मी सहकार्यगरी पूर्वका विभिन्न तीन स्थानमा क्वारेन्टाइन स्थापना गरी सकेको छ ।

कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट बच्न केही सहयोग मिल्ने भन्ने उद्देश्यले मोरङ सुन्दर-हरेयाका युवराज पौडेलले आफ्नो भबै निर्माण सम्पन्न हुन लागेको ५ तले घर सरकारलाई दिने घोषणा गरेको छ । नेपाल आर्मी र १ नं. प्रदेश सरकारको पूर्व तयारीलाई साथ दिन पौडेलले आफ्नो ५ तले घर क्वारेन्टाइनका लागि निशुल्क उपलब्ध गराउने जनाएका छन् ।



पौडेलले आफ्नो १० कोठा रहेको ५ तले घरमा १ सय जना भन्दा बढीलाई आवश्यकता परेको खण्डमा उपचार गर्न सक्ने क्षमता रहेको उनको भनाई छ । उनले स्थापित सरकार, प्रदेश सरकार र सम्बन्धित निकायले आवश्यकता महशुस गरेको खण्डमा क्वारेन्टाइन सेवाका लागि आफ्नो घर उपलब्ध गराउने प्रतिवद्धता जनाएको छ ।

चिनमा पहिलो पटक देखा परेको कोरोना भाइरसको संक्रमण अहिले विश्वव्यापी रूपमा फैलिदै छिमेकी मुलुक भारतमा समेत संक्रमित फैला पर्न थाले पछि, प्रदेश नन्वय १ सरकारले उच्च सर्त कता अपनाउदै पूर्वी नाकाकाया, मोरङ र उदयपुरमा

क्वारेन्टाइनका निर्माण गरेको छ । संक्रमण फैलिन सक्ने सम्भावनालाई मध्यनजर गर्दै मोरगको टांडीमा नेपाली सेना र प्रदेश सरकारको समन्वयमा ६ सय जनालाई राख्न सक्ने गरीको क्वारेन्टाइन स्थापना गरिएको र नन्वर वाइनिपति याम प्रसाद ढकालले जानकारी गराएको छ टांडीमा १ सय वटा टेन्टमा प्रत्येकमाकोरोनाका शंकास्पद दुई जनालाई राख्न गरि कुल २ सय जना राख्न सकिने गरि क्वारेन्टाइन स्थापना गरिएको छ । स्वास्थ्य सुरक्षालाई मध्यनजर गर्दै स्थापना गरिएको क्वारेन्टाइनमा कोरोनासंग जोडिने स्वास्थ्य सुरक्षा पद्धतिहरु अपनाएर क्वारेन्टाइन बनाइएको सैनिक अस्पताल इटहरीको महासेनानी डा. सरिता केसीले बताएको छ ।

## होली...

माध्यमबाट यथाथ जानकारी लिंदा अनावश्यक त्रास हुने सम्भावना कम हुन्छ ।

कोरोनासम्बन्धी समाचार सकेसम्म कम हेर्ने

त्रास बढ्दै जाँदा फन्-फन् वही समाचार हेर्ने प्रवृत्ति हुन्छ र त्यसले डरलाई फन् बढाईदिन्छ । तसर्थ यस रोगसम्बन्धी जानकारीको निमित्त दैनिक बढीमा एकपटक माथि उल्लिखित विश्वसनीय माध्यमबाट जानकारी हासिल गर्ने र सामाजिक सञ्जालमा हल्लाहरुबाट टाढै रहनु उचित हुन्छ ।

सम्स्या बढ्दै गएर सास फेर्ने गाढो भएको खण्डमा तुरुन्त नजिकको अस्पतालमा सम्पर्क राख्नु नै नोबेल कोरोनाको संक्रमणबाट आफू बच्ने र अरुलाई पनि माध्यमबाट सवैभन्दा प्रभावकारी उपाय हुन् । स्वस्थ जीवनशैली अपनाउने

स्वस्थ जीवनशैली कोरोना भाइरस मात्र होइन, कुनै पनि शारीरिक र मानसिक रोगबाट बच्नका निमित्त उत्तम उपाय हो । स्वस्थ जीवनशैलीअन्तर्गत स्वस्थ खानेकुरा खाने, पर्याप्त मात्रामा सुत्ने, आवश्यक मात्रामा आराम गर्ने, नियमित शारीरिक व्यायाम गर्ने, कुनै पनि नशाजन्य पदार्थ सेवन नगर्ने, काममा व्यस्त रहने, सकारात्मक सोच राख्ने जस्ता व्यवहार पर्छन् ।

स्वस्थ जीवनशैलीले हाम्रो रोग प्रतिरोध क्षमतामा पनि अभिवृद्धि गर्ने हुनाले कुनै पनि रोगसंग लड्ने क्षमता बढ्न जान्छ र रोगबाट बच्ने सम्भावना बढ्न जान्छ । कोरोना ना सक्ने जोखिमको न्यूनीकरणका उपाय अपनाउने नोबेल कोरोना भाइरस मुख्यतः

शवास-प्रशवास प्रणालीको एक संक्रामक रोग हो र हालसम्म उपलब्ध तथ्यहरुका अनुसार यो संक्रमित व्यक्तिले खोक्दा निस्कने वुक्, खकार र त्याक्को छिट्टाको माध्यमबाट अर्को मानिसमा सङ्ग । तसर्थ, यसबाट बच्ने सवैभन्दा भरपर्दो उपाय भनेको सम्भावित संक्रमित व्यक्तिबाट टाढै रहनु हो ।

नेपालमा हालसम्म विदेशबाट आएका एक व्यक्तिका मात्र यस भाइरसको संक्रमण भएको यकिन भएको र समुदायमा यसको संक्रमणको कुनै प्रमाण नभएकाेले त्यति आतिश्यानुपर्ने स्थिति छैन । तथापि अनावश्यक रूपमा भीडभाडमा नजाने, आफूलाई रूखाको लागी छोड्न भने घरमै आराम गरेर बस्ने गर्नु उचित हुन्छ ।

त्यस्तै यो भाइरस संक्रमित व्यक्तिले खोक्दा निस्कने छिट्टा परेको स्थानमा पनि केही घण्टासम्म जीवित रहन सक्ने र त्यसैबाट पनि संक्रमण हुन सक्ने भएकाले सार्वजनिक स्थानमा अनावश्यक ठाउँमा नखुन्ने, छोड्हालेको खण्डमा त्यस्तो हातले नाकमुखमा नखुन्ने र सकेसम्म छिट्टो साबुन पानीले हात धुने वा ह्याण्ड स्यानिटाइजरको प्रयोग गर्ने, एक आपसमा भेटदा हात मिलाउनुको साटो नमस्कार गर्ने जस्ता उपाय अपनाउंदा भाइरसको संक्रमण हुने जोखिम कम गर्न सकिन्छ । आवश्यकताअनुसार विशेषज्ञको परामर्श लिने

सामान्य रूखाको लामैमा वा ज्वरो आउँदैमा आतिश्यानु जरुरी छैन । नेपालमा हालसम्म समुदायमा यो रोगको संक्रमण फैलिएको प्रमाण छैन । तसर्थ, यदि तपाईं हालसालै नोबेल कोरोनाको उल्लेख्य संक्रमण र समुदायमा संक्रमण फैलिएको देशबाट फर्किनुभएको होइन वा त्यस्तो देशबाट

फर्किएका र सम्भावित संक्रमण भएका व्यक्तिको सम्पर्कमा आउनुभएको छैन भने नोबेल कोरोना भाइरसको संक्रमणको जस्तो लक्षण देखिँदैन पनि आतिश्यानु जरुरी छैन ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनको सुझाव अनुसार त्यस्ता लक्षण देखिएमा अरुलाई संक्रमण नहोस भनेर आफूले होसियारी अपनाउने, आफ्नो खोकीको छिट्टा नफैलियोस भनेर मास्कको प्रयोग गर्ने, घरमा छुट्टै कोठामा आराम गरेर बस्ने र सकेसम्म भेटघाट कम गर्ने, माथि भनिए जस्तै संक्रमणको जोखिम कम गर्ने उपायहरु अपनाउने ।

सम्स्या बढ्दै गएर सास फेर्ने गाढो भएको खण्डमा तुरुन्त नजिकको अस्पतालमा सम्पर्क राख्नु नै नोबेल कोरोनाको संक्रमणबाट आफू बच्ने र अरुलाई पनि वचाउने सवैभन्दा प्रभावकारी उपाय हुन् ।

यदि यसो गर्दा पनि कोरोनाको त्रास कम नभएमा र दैनिक कामकाजमै असर पर्न थालेमा नजिकको स्वास्थ्यकर्मीसंग परामर्श लिन सकिन्छ ।

पहिल्यै मानसिक रोग भएका व्यक्तिहरुले भने यस्तो सम्स्या भएर आफ्नो रोग बाल्कन लागेको आशंका भएमा तुरुन्त सम्बन्धित विशेषज्ञलाई सम्पर्क गर्नु उचित हुन्छ ।

अन्त्यमा, नोबेल कोरोनाको संक्रमणले विश्वव्यापी महामारीको रूप लिएसँगै सरकार मात्र होइन, हामी सवै नागरिकहरुको समेत दायित्व थप बढेको छ । यस महामारीको नियन्त्रणको निमित्त हामी सवै एकजुट भएर मिलेर अघि बढ्नुको विकल्प छैन । यो भाइरसको महामारी फैलिएसँगै

विश्वव्यापीरूपमा यो रोगसंग सम्बन्धित गलत र अफवाहपूर्ण समाचारहरुका पनि महामारीको रूपमा बाढी आएको छ ।

विशेष गरी फेसबुकजस्ता सामाजिक सञ्जालमा त यो सम्स्या फन्ने विकराल रूपमा देखा परेको छ । यसका कारण कतिपय मानिसहरुमा अनावश्यक त्रासको समेत सिर्जना भएको छ । र, यसले गर्दा कोरोनाको महामारी नियन्त्रण अभियानमै फन्ने प्रतिकूल असर पर्न सक्ने देखिएको छ ।

तसर्थ, हामी सवैले सत्यतथ्य र विश्वसनीय समाचार मात्र हेर्ने, सामाजिक सञ्जालमा शोयर गर्ने, अफवाहपूर्ण समाचारहरु निषेध गर्ने, स्वस्थ जीवन शैली अपनाउने र कोरोनाको संक्रमणबाट आफू जोगिन र अरुलाई पनि जोगाउन विशेष सावधानी अपनाऔं ।

सरकार अनि नागरिकहरुको यस्तै सकारात्मक सत्ययासको फलस्वरूप यस भाइरसको उद्दम थलो मानिएको र ८० हजार भन्दा बढी व्यक्तिहरु संक्रमित भएको छिमेकी मुलुक चीनले यसको संक्रमणलाई प्रभावकारीरूपमै नियन्त्रणमा लिन सफल भएको छ । विश्वव्यापीरूपमै हामी सवैको यस्तै सत्ययास भएमा यो महामारीलाई निश्चितरूपमा नियन्त्रणमा लिन सकिने समेत विश्व स्वास्थ्य संगठनले जनाएको छ ।

आउनुहोस् सवै मिलेर कोरोनाको यो विश्वव्यापी महामारीलाई परास्त गरौं । ( डा. मधुर वस्नेत वीपी कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान धरानमा कार्यरत मनोचिकित्सा विभागका सहायध्यापक हुन् ) अनलाइनबाट ।

## स्वास्थ्य

### पत्रकार महासंघले

### कोरोना सतवन्धी जारी गरेको सूचना

- 'कोभिड-१९' (को-कोरोना, भि-भाइरस, डी- डिजिज) २०१९ मा उत्पन्न भाइरस हो। यसको नामाकरण गर्दा नै कसैमाथि लाञ्छना नलगाउने गरी भाइरसलाई कुनै देश, क्षेत्र वा समुदायसमा मात्र जोडेर लेख्ने, बोल्ने, देखाउने नगर्ने ।

- आममानिसले बुझ्ने सजिलो भाषामा कोरोना संक्रमण सम्बन्धी सत्य तथ्य सूचना सम्प्रेषण गरौं ।

- आधिकारिक स्रोत र विषय विज्ञहरुबाट मात्र सूचना लिऔं। सामाजिक सञ्जालमाफर्त पनि यस्ता सूचना प्रवाहित गरौं। हामीले दिने सही सूचनाले धेरैतिरबाट आउने गलत सूचनाको प्रतिकार हुन सक्छ।

- कोरोना भाइरसका बारेमा प्रशस्त चर्चा गरौं, सूचना लिउ र दिंदा कोरोना भाइरस लागेका वा लागेको हुन सक्ने पर्याप्त सम्भावना भएका मानिसहरुका बारेमा लेखौं।

- कसैलाई पनि कोरोना भाइरसको शंका भएकै आधारमा शंकास्पद कोरोना संक्रमित जस्ता शब्द प्रयोग नगरौं। संक्रमितको व्यक्तिगत गोपनीयतामा असर पुग्ने गरी समाचार सम्प्रेषण नगरौं।

- संक्रमित भएको स्पष्ट आधार र प्रमाण छ भने लेखौं। तर, कसैलाई पनि उसका कारणले कोरोना सार्न सक्ने वा उसले कोरोना फैलाउन सक्ने भन्ने जस्ता लाञ्छना नलगाऔं।

- वैज्ञानिक तथ्य र तथ्यसङ्का आधारमा मात्र कोरोना भाइरसका बारेमा लेख्ने गरौं। कुनै पनि अनाधिकृत सूचना वा हल्लाहरुलाई सञ्चार माध्यममा स्थान नदिऔं र आ ना व्यक्तितगत सामाजिक सञ्जालहरुमा पनि शोयर नगरौं।

- रोकथाम तथा उपचारका बारेमा सकारात्मक समाचारहरुलाई प्राथमिकता दिऔं। सकारात्मक समाचारहरुले मानिसको मनोबल बढाउन सक्छ।

- संक्रमण देखिएका क्षेत्रका मानिसहरुप्रति भेदभावको अवस्था पनि सूचना हुन सक्ने भएकाले संक्रमणमा परेका व्यक्तिलाई वा वढी प्रभावित समुदाय वा क्षेत्रलाई सहयोग गर्ने सूचना दिऔं।

- संक्रमणबाट बच्नका लागि गर्नुपर्ने प्रभावकारी रोकथामका उपायहरुका बारेमा सूचना शीघ्र स्वास्थ्य जाच र उपचारले हुने फाइदाका बारेमा प्रकाशन प्रसारण गरौं ।

- संक्रमणबारे सत्यतथ्य बुझ्ने प्रयास गरौं र अरुलाई पनि वुझाऔं। रोकथामका उपायहरुको प्रचार प्रसार गरौं ।

- संक्रमणलाई घब्र फीलिनबाट रोक्न र वढी संक्रमणमा रहेका समुदाय वा क्षेत्रमाथि हुनसक्ने अस्वाभाविक विवेद कम गर्ने संक्रमणमा परेका व्यक्ति, समुदाय वा क्षेत्रका बारेमा सकारात्मक सूचना सम्प्रेषण गरौं।

- त्रास होइन तथ्यले मात्र संक्रमण रोक्न सहयोग पुग्छ। त्यसैले संक्रमणका बारेमा सत्य तथ्य समाचार मात्र प्रकाशन, प्रसारण गरौं र श्रामक सामग्रीलाई खण्डन गर्ने खालका सूचना सम्प्रेषण गरौं।

- शब्द प्रयोगमा ध्यान दिऔं। हामीले समाचार दिने तरिकाले अरुको व्यवहारलाई प्रभाव पारिरेको हुन सक्छ।

- आफूलाई सुरक्षित राख्दै कोरोना प्रभावितहरुको उपचार गरिरहेका व्यक्तिहरु र कोरोना प्रभावित भइ निको भइसकेका व्यक्तिहरुका बारेमा लेख्दै कोरोना लागिहाले पनि निको हुनसक्छ भन्ने सन्देश दिऔं।

- कोरोनाको उपचार र रोकथाममा संलग्न स्वास्थ्यकर्मी र अप्रपरिक्ता काम गर्ने अत्य व्यक्तिलाई सम्मान गरी उनीहरुका सकारात्मक समाचार सामग्री सम्प्रेषण गरौं।

- कोरोनाको महामारी फैलिनबाट रोक्न र यस प्रक्रियामा योगदान गर का नागरिक, नागरिक संस्था, सरकारले गरेका सकारात्मक कार्यहरुलाई उचित स्थान दिने गरौं।

- आफू सुरक्षित रही समाचार सम्प्रेषण गरौं

- कार्यस्थल (कार्यालय वा फिल्ड) मा जादा रोकथामका आधारभूत उपायहरु अपनाऔं।

- सकेसम्म इमेलमाफर्त रिपोर्ट फाइल गरौं।

- सञ्चारगृहहरुले सम्भव भएसम्म घरबाटै काम गर्ने वातावरण मिलाऔं।

- अत्यावश्यक वाहेकका भेटघाटहरु नगरौं।

- समय-समयमा साबुन पानीले हात धुने गरौं ।

- अनावश्यक रूपमा हातले आखा, नाक मुछ्ने नगरौं।

- भेटघाटमा हात मिलाउने अंकमाल गर्नेभन्दा नमस्कार गर्ने गरौं।

- सकेसम्म भिडभाड हुने स्थानहरुमा नजाऔं ।

- श्रेष्ठहरुसंग सूचना लिंदा सकेसम्म टेलिफोन वा अनलाइन माध्यमको प्रयोग गरौं।

- सरकार वा आधिकारिक निकाय तथा संस्थाहरुले जारी गर्ने सूचना र जानकारीलाई आधार मानौं ।



पूर्वाञ्चलको पहिलो र एक मात्र ट्रमा सेन्टर

# MAX INTERNATIONAL HOSPITAL

Maximum care for life

## TRAUMA CENTER (P.) Ltd.

Mahendra Chowk, Biratnagar-11, Morang (Nepal), Ph: 021521155/56, 9852027895