

परिवर्तनको लागि क्राइम अपरेशन

CRIME OPERATION

साप्ताहिक

पानीको सही सदुपयोग
गरौं । पानी महसुल
समयमै तिरी अनावश्यक
जरिवानाबाट बचाउँ ।



नेपाल खानेपानी संस्थान शाखा
कार्यालय देवकोटा चौक
विराटनगर

□ वर्ष ९ □ अंक १६ २०७७ कार्तिक ३० गते आईतवार

Sunday 15, NOV, 2020

□ पृष्ठ: ६, □ मूल्य रु. १०/-



नेपाल सरकारले कोरोना महामारीको कारण नेपाल भारत सिमानाकालाई २०७६ चैत ११ गते देखि शिल गरेको भए पनि दशै, तिहार र छठ पर्वको मुखमा भारतीय वजारमा हरेक सामग्री सस्ती भएकोले सिमा पारी भारतीय वजार जोगबनी गई समान किनमेल गरी फर्किने बेला मटियरवा सिमानाका मा आ-आफ्नो फोला मा भएको सामग्री चेक जाँच गराउदै ।
तस्वीर : श्याम सुन्दर सुतिहार

भूमाफियाद्वारा सरकारी (शैलानी) जग्गा हडपन चलखेल

विराटनगर । भूमाफियाहरूले विराटनगर ११ को सरकारी ऐलानी जग्गा हडपने चलखेल गरी विराटनगर महानगरपालिकालाई समेत प्रभावमा पार्न खोजेको भन्दै जनप्रतिनिधिहरूले ध्यानाकर्षण गराएका छन् ।

विराटनगर ११ का बडाध्यक्ष तिर्थेन्द्र न्यौपानेसहित सदस्यहरू इन्दिरा गिरी, श्यामसुन्दर कामल, विमल पोखरेल र रिंकु परियारले आज

प्रेस विज्ञापित जारी गरी नापी छुट भई नम्बरी दर्ता हुन नसकेको दशको पुरानो बस्ती हटाउने र जग्गा हडपने चलखेल प्रतिक महानगर सचेत रहनुपर्नेमा जोड दिनुभएको हो ।

विराटनगर ११ केशालि या मार्गबाट दक्षिण तथा जनपथतर्फ जाने बाटोको पश्चिमतर्फ रैनियार मार्गमा जोडिएको बस्तीमा विपन्न तथा गरीबहरू बसोबास गर्दै आएका छन् । विगतमा भूमाफियाले पटक-पटक सो

नापी छुट भएको जग्गा दर्ता गर्ने प्रयत्न गरेका थिए ।

ती प्रयत्नहरू सफल नभएपछि पछिल्लो पटक विराटनगर ९ का अनिल थापा र नरेन्द्र साहले सरकारी जग्गामा अनाधिकृत रूपमा घर बस्ती बसाएकोले हटाइपाउं भन्दै विराटनगर महानगर पालिकाको कानून शाखामा निवेदन दर्ता गरेका थिए । कानून शाखाले बाँकी अन्तिम पेजमा...

गुणस्तरहीन सेनिटाइजर मोरंग प्रशासनद्वारा नष्ट

विराटनगर । विराटनगर महानगरपालिका बडा नं. १५ मा ग्यालेक्सी डेन्टल एण्ड सर्जिकल सप्लायर्सका नाममा उत्पादित मानव स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त हानिकारक मानिने गुणस्तरहीन सेनिटाइजर प्रशासनद्वारा नष्ट गरिएको छ ।

कोरोना बाससी उद्योग स्थापना गरेर अनिल चौधरीले प्रयोग गर्ने नमिले सेनिटाइजर उत्पादन गरेका हुन् । उत्पादन गरी विक्रीका लागि

बजार लैजाने तयारी हुँदै गर्दा औषधि व्यवस्था विभागको नेतृत्वमा जिल्ला प्रशासन, प्रहरी, उपमोक्तावादी संस्था पब्लिक फोरमलगायतको संयुक्त टोलीले अनुगमन गरेर उत्पादनमा रोक लगाएको थियो ।

त्यस क्रममा एक सय ९४ कर्तुन सेनिटाइजर विक्रीमा बन्देज गर्दै उत्पादन पूर्ण रूपमा रोकिएको विभागको कार्यालय विराटनगरका फार्मसी अधिकृत दीपेन्द्र खड्काले

जानकारी दिनु भयो । खड्काला अनुसार अनुगमन हुँदा दर्ता र अनुमति विना नै उद्योग स्थापना गरेर सेनिटाइजर उत्पादन गरिरहेको फेला परेको थियो ।

उद्योग बन्द गराउँदै अबैध रूपमा उत्पादित सेनिटाइजरको नमुना भन्ने संकलन गरेर परीक्षणका लागि राष्ट्रिय औषधि प्रयोगशालामा पठाइएको निरीक्षक बाँकी अन्तिम पेजमा...

हिमाल, पहाड र तराईको जडिबुटी नेपालको समृद्धिका आधार

विराटनगर । नेपालमा रहेको हिमाल, पहाड र तराईका जडिबुटीहरू नेपाल नेपाली जनताको समृद्धिको आधार भएको प्रदेश नं. १ का सामाजिक विकास मन्त्री जीवन घिमिरेले बताएका छन् । प्रकृतिको वातावरणीय सन्तुलनका कारण नेपालमा जडिबुटीको भण्डार रहेको भन्दै जडिबुटी उत्पादन र प्रशोधन प्रारम्भिकतामा पनुपर्नेमा जोड दिएका थिए ।

प्रदेश स्वास्थ्य निर्देशनालयको आयोजनामा विराटनगरमा सम्पन्न

प्रदेश स्तरिय वार्षिक स्वास्थ्य समीक्षा तथा योजना तजुमा गोष्ठीमा उहाँले सो कुरा बताउनु भएको हो । आयुर्वेदको क्षेत्रमा प्रदेश १ अघि बढ्न सक्ने धेरै आधारहरू रहेको बताएका थिए ।

भारतमा उत्पादन हुने आयुर्वेद औषधिको तुलनामा ४० प्रतिशत नेपालमा रहेको साथै कच्चा पदार्थ भारत र चीन गएर औषधि बनेर नेपाल आउने गरेका बताए । आयुर्वेद मौलिक पढाई भएकोले

यसको विकास र विस्तार आवश्यक रहेकोमा, आयुर्वेद पढ्ने पुस्तासँगै लोप हुँदै गएकाले यसको संरक्षण आवश्यक रहेको मन्त्री घिमिरेको भनाई छ । प्रत्येक प्रदेशमा १/१ वटा वैद्य खाना आवश्यक रहेको बताए ।

आयुर्वेदको संरचना टोल र बडामा विस्तार गर्न सके रोजगारी सिर्जना गर्न सकिने, जडिबुटी उत्पादन, प्रशोधन, बेरापी, योग बाँकी अन्तिम पेजमा...

कसै तिहास र छठ पर्वमा सुरक्षा व्यवस्थामा कडाई

विराटनगर, २० कार्तिक । तिहार र छठको विशेष चहलपहल सुरु भएसँगै प्रदेश १ मा अपराधिक गतिविधीमा संलग्न हुनसक्ने शंकास्पद व्यक्तिहरूसमाथि प्रहरीले निगरानी बढाएको छ । प्रदेश १ प्रहरी प्रमुख डीआईजी ईश्वरबाबु कार्कीले तिहारलाई लक्षित गरेर प्रदेशको सुरक्षा व्यवस्था कडा पारिएको जानकारी गराएको छ ।

प्रदेशका १४ वटै जिल्लाको सुरक्षा अवस्था मजबुत बनाएर लगेएको भन्दै ठूलो संख्यामा प्रहरी परिचालन गर्दै शंकास्पद ठाउँहरूमा निगरानी बढाउने, गलत गर्न खोज्नेलाई नियन्त्रणमा लिने तथा सार्वजनिक स्थलदेखि लिएर सबै ठाउँमा २४

घण्टानै सुरक्षा प्रदान गर्ने काम थालिएको कार्कीको भनाइ छ । अपराध गरेर फाइदा उठाउने मनसाय राहनेलाई तत्काल नियन्त्रणमा लिएर कारवाहीको दायरामा ल्याइने भएको छ ।

डीआईजी कार्कीले कोरोना संक्रमण तीव्र रूपमा फैलिइरहेका बेला सबैले सुरक्षित ढंगले संक्रमण हुन नदिने हिसावले स्वास्थ्य सम्बन्धी मापदण्डको पालना गर्दै तिहार र छठ मनाउनु भन्दै गलत कार्य गर्न खोज्ने शंकास्पद व्यक्तिहरूका वारेमा तत्काल प्रहरीलाई जानकारी दिन प्रदेशका बासिन्दालाई आग्रह गरेको छ । मोरङ प्रहरी प्रमुख एसपी

सन्तोष खड्काले कुनै पनि अपराधिक गतिविधी हुन नदिने हिसावमा सुरक्षा व्यवस्था मिलाइएको बताए ।

शंकास्पद गतिविधी गर्ने, चोरी, लुटपाट, डकैती लगायतका अपराध गर्न खोज्ने, मादक पदार्थ सवने गरेर होहल्ला एवं शान्ति सुरक्षाको अवस्था भड्काउनु खोज्ने तथा शंकास्पद गतिविधी गर्नेमाथि विशेष ढंगले निगरानी बढाइएको जानकारी गराएका थिए । तिहार र छठको बेला विशेष गरेर चोरी डकैतीका घटना हुनसक्ने सम्भावनालाई भयानजर गर्दै त्यही हिसावको सुरक्षा व्यवस्था बाँकी अन्तिम पेजमा...

क्वारेन्टिन कार्यालय मोरंगको सूचना

विराटनगर । विराटनगर महानगरपालिका बडा नं. १५ मा ग्यालेक्सी डेन्टल एण्ड सर्जिकल सप्लायर्सका नाममा उत्पादित मानव स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त हानिकारक मानिने गुणस्तरहीन सेनिटाइजर प्रशासनद्वारा नष्ट गरिएको छ ।



क्वारेन्टिन कार्यालय मोरंग

SUKRATARA FURNITURE UDYOG

BIRATNAGAR

9842033365
9805391277

Chattdev007@gmail.com



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

भूमाफिया..

अवस्था नवुकी जग्गा खाली गर्ने म्याद पुर्जी जारी गरेपछि भूमाफियाको चलखेल सतहमा आएको हो सो वस्तीमा १८ वटा घरहरू रहेका छन् ।

बडा कार्यालय र जनप्रतिनिधिहरूलाई कुनै जानकारी नदिएँ तया महानगरपालिकाको न्यायिक समितिलाईसमेत प्रभावित पार्नेगरी निवेदन रता र पुर्जी जारी गर्ने क्रियाकलाप भएको बडाध्यक्ष न्यौपानेको भनाई छ । बडा कार्यालयलाई कुनै जानकारी र सूचनासमेत नदिइ पुर्जी जारी गरिएको भन्ने उहाँले तत्काल सो कार्य रोक्नुपर्ने माग गरेको छ ।

बडाध्यक्ष न्यौपानेसमेतले जारी गरेको विज्ञापितमा जनप्रतिनिधि तथा विपन्न परिवारको सरोकार सुनुवाई नगरे बडा कार्यालय महानगरको यस क्रियाकलापको विपक्षमा जनतामाफ जाने चेतावनी दिइएको छ । कोरोना महामारी बढिरहेको र सबै धर्मालम्बीहरूको महान चाडहरू नजिक आइरहेको बेला गरीब वस्ती नै हटाउने जस्तो क्रियाकलाप र कुचेष्टा थालिएको घटनाका बारेमा तत्काल छानविन गर्नु पर्ने जनप्रतिनिधिहरूले माग गरेका छन् ।

ढुँशी..

मिलाइएको एसपी खड्काल बताए ।

किनमेल वढी हुने पसल, भीडभाड हुने स्थान, आर्थिक गतिबिधी धेरै हुने ठाउँदेखि लिएर महत्वपूर्ण प्रतिष्ठानहरू तथा सार्वजनिक स्थलमा प्रहरी उपस्थिति बढाइएको छ । सार्वजनिक स्थल र पसलहरूमा २४ घण्टानै प्रहरीले सुरक्षा व्यवस्था चुस्त पारेको छ । त्यस्तै होटल, माँदरा पसल एवं सार्वजनिक सवारी साधन

चेकजाँचलाई प्रहरीले तीव्र पारेको छ । जसरी भए पनि तिहार र छठ लगायतका चाडपर्व सुरक्षित, मर्यादित र व्यवस्थित बनाउने उद्देश्य रहेको भन्ने कोरोना संक्रमण तीव्र रूपमा बढिरहेका बेला मनाउनुपर्ने तिहार र छठलाई मर्यादित, व्यवस्थित र सुरक्षित बनाउने प्रहरीको योजना छ । सुरक्षा व्यवस्थालाई प्रभावकारी बनाउन ठाउँठाउँमा सादा पोशाक र हतियारसहितका प्रहरीको विशेष टोली परिचालन गरिएको बताए ।

प्रहरीको पिक्केट, मोबाइल, साइकल र पैदल गस्ती बढाएर सुरक्षा व्यवस्था मिलाउन थालेको छ । त्यस्तै जुवा, तास लगायत गैह्र कानुनी खेलहरू र शान्ति भडकाउनेसमूहलाई पूर्ण रूपमा नियन्त्रणमा लिइने नीति प्रहरीले बनाएको छ । एसपी खड्काका अनुसार उद्योग, कलकारखाना, महत्वपूर्ण प्रतिष्ठान, लोकमार्ग तथा अन्य सहायक राजमार्गको सुरक्षा अवस्थामा कुनै कमी आउन नदिने प्रहरीको योजना छ ।

हिंताबल...

प्रशिक्षकको माध्यमबाट जेष्ठ नागरिक, युवा युवती, पर्यटक आदिलाई सेवा प्रवाह गरी मुलुकमा समृद्धी कायम गर्नु पर्नेमा जोड दिएका थिए ।

सामाजिक विकास राज्यमन्त्री जसमाया गजमेरले आयुर्वेद कार्यालयहरूले गुणस्तरीय सेवा प्रदान गरी जनतामा यसको महत्वका सम्बन्धमा सूचना प्रवाह गर्न आग्रह गर्नु भएको थियो ।

गुणस्तरहीन...

खड्काले बताउनु भयो । प्राप्त परीक्षण रिपोर्टले अवैध रूपमा उत्पादन भइरहेको सेनिटाइजर गुणस्तरहीन पुष्टि गरेको थियो

विभागका विराटनगर प्रमुख सञ्जीव कट्टेलले प्रयोग गर्न नमिल्ने सबै सेनिटाइजर बुधवार नष्ट गरिएको बताउनु भयो । उद्योगमा दोस्रो पटक अनुगमन गर्दै विक्रीमा रोक लगाएको उत्पादित सेनिटाइजर नष्ट गरिएको छ ।

कट्टेलले मिथाइल अल्कोहल मिसाएर सेनिटाइजर बनाउन नपाउने मापदण्ड रहेको तर परीक्षणबाट मानव स्वास्थ्यका लागि अत्यन्तै हानिकारक उक्त अल्कोहलको प्रयोग गरेर उत्पादन गरेको पाइएको थियो ।

१अर्ब ६३ करोड संकलन

विराटनगर । आन्तरिक राजस्व कार्यालय विराटनगरले चालु आर्थिक वर्ष २०७७-७८ को तीन महिनामा एक अर्ब ६३ करोड ६८ लाख २५ हजार रूपैयाँ राजस्व संकलन गरेको छ । चालु आवको पहिलो तीन महिनामा कार्यालयले एक अर्ब ९४ करोड ५२ लाख एक हजार राजस्व संकलन गर्ने लक्ष्य लिएको थियो ।

औद्योगिक उत्पादनमा आएको गिरावट, लकडाउनले कारोबारमा आएको कमीलगायत कारणले लक्ष्य भेट्न नसकेको कार्यालय प्रमुख विमल सापकोटाले जानकारी दिनुभयो । तीन महिनाको अवधिमा कार्यालयले लक्ष्यमा ८४ प्रतिशत प्रगति हासिल गरेको छ । असोजसम्ममा आम्दानी करमा १११ प्रतिशत र मूल्य अभिवृद्धि करमा १३७ प्रतिशत प्रगति हासिल गरेको कार्यालयले अन्तःशुल्कमा ५० प्रतिशत प्रगति गरेको प्रमुख सापकोटाको भनाई छ ।

कोरेला माइरस (कोभिड-१९) के संक्रमाणले बढेकै लेख समाजिक ढुप्री कायम करु आर तावस लगाओ ।

मन्वीद्वारा नागरिक केयर सेन्टरको अनुगमन

विराटनगर । विराटनगरमा निजी क्षेत्रको सक्रियतामा निर्माण भइरहेको नागरिक केयर सेन्टरको स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्री भानुभक्त ढकालले अनुगमन गरेको छ ।

कोरेला संक्रमितको उपचारका लागि अक्सिजन सहितको १ सय बेडको नागरिक केयर सेन्टरको मन्त्री ढकालले अनुगमन गर्नुभएको हो । उहाँले विराटनगरमा निजी क्षेत्रले कोरोना संक्रमितको उपचारका लागि गरेको कार्यको प्रशंसा गर्नु भएको थियो ।

मन्त्री ढकालले संक्रमितको उपचारका लागि अक्सिजन, आईसियु र भेन्टिलेटरको आवश्यकता

देखिएकाले सरकारको प्रथमिकता पनि यसैमा रहेको बताउँदै सरकारले ३ हजार ५ सय बेड थप गर्ने तयारी गरेको जानकारी गराएका थिए । २ हजार बेड उपत्यकामा र बाँकी देशका विभिन्न स्थानमा थप गरिने छ ।

कोरोना संक्रमितको उपचारमा समस्या नहोस भनेर सरकारले भौतिक संरचना तयारीलाई पनि ध्यान दिएका उहाँले बताएका थिए ।

सरकारले कोरेला परीक्षण र उपचार निश्चल गर्ने बताउँदै उहाँले खोपका लागि आवश्यक

तयारी भईरहेको बताउनुभयो । खोप परीक्षण सफल हुनसाथ आयातका लागि कानुनी समस्या नहोस भनेर आयादेश तयार गरिएको मन्त्री ढकालले बताउनुभयो ।

नागरिक केयर सेन्टरको अनुगमन कार्यक्रममा सामाजिक विकास मन्त्री जीवन घिमिरे, राज्यमन्त्री जसमाया गजमेर, नागरिक केयर सेन्टरका संसोजक पवन सारडा लगायतको उपस्थिति रहेको थियो । निजी क्षेत्रको १ करोड ५० लाख र प्रैश सरकारको २ करोडको लागतमा निर्माण भईरहेको छ ।

मन्त्री ढकालले यसअघि कोशी अस्पताल विराटनगरको पनि अनुगमन गर्नुभएको थियो ।



विराटनगर महानगर पालिका वडा नं. ६ बटमपुराका किसान निर्मल ठण्डलले केशलिया छेउको खेतीमा करीव ५ कटण जग्गामा लगाएको बैंगन (भाण्टा) ठानअनुसारको फल फिइपछि सुशी भएकी छ । सो खेती वाट दिनहुँ एक कटीनटल बैंगन बजार पुर्याउने गरेको छ । ती किसानले तयारी खेती वाट अफ्लो र परिवारको जीविका चलाउने गरेको छ । सरकारले असली किसानलाई पहिचान गरी सहयोग गर्नु पर्ने वहाँको माग छ ।

अस्पतालकै जगतमा एक मात्र सुरक्षा अस्पताल

सुरक्षा अस्पताल प्रा.लि.सबैको सहयोगले स्त्री रोग तथा प्रसुती सेवा पाटौ वर्ष पुरा गरेर छैठौ वर्षमा प्रवेश गरेको र नवजात शिशुको उपचार क्षेत्रो वर्षमा प्रवेश गर्नुका साथै हाल ढाड तथा नशा रोग, painless प्रसुती सेवा, Emergency सेवा नया एवं अघ्याधिक मरपढी (ICU/MICU, NICU) तथा जेनरल वार्डमा विभिन्न प्रतिविधिरू सहितको सुविधा सतपन्न सेवा संचालन भएको सबै सेवा गाहीहरुमा जानकारी गराउँदछ्छे ।

हामी सेवाहरु :-

- ★ स्त्री रोग तथा प्रसुती सम्बन्धी सम्पूर्ण सेवाहरु
- ★ रोग सम्बन्धी (PICU, NICU With Ventilator) सेवा
- ★ जनरल फिजिसियन सेवा
- ★ जनरल सर्जरी तथा हाडजोडनी नशा रोग सम्बन्धी सम्पूर्ण सेवा
- ★ Minor & Major surgery सेवा
- ★ Laparoscopic surgery (दुर्वीन द्वारा अप्रेशन) सेवा
- ★ इन्टरभेसनल स्पाइन एण्ड क्रोनिक पेन म्यानेजमेन्ट
- ★ 24 Hours Emergency सेवा
- ★ विशेष डाक्टरहरु द्वारा ओ.पि.डी. सेवा
- ★ २४ घण्टा ल्याब सेवा, एम्बुलेन्स सेवा र फार्मसी सेवा
- ★ इनफर्टिलिटी क्लिनिक सेवा
- ★ X-Ray, ECG, ECHO, USG, HSG, Cystoscopy

सुरक्षा अस्पताल प्रा.लि.
वीरेन्द्र सभागृह अगाडी
सम्पर्क नं. ०२१- ५३६९४१

लकडाउन अथवा निषेध आदेश रहँदा वा हटेपनि कोरोना संक्रमणको जोखिम कायम छ, सतर्क रहौं, सुरक्षित बनौं

कोरेला माइरस सजिलै सनै मुख्य तीन अवस्थाहरु

कोभिड-१९ बाट जोखिम तीन 'भ' बाटै जानकारी राखौं

भिडभाड हुने स्थान
जहाँ धेरै मान्छेहरु जम्मा भएका हुन्छन्

भौतिक दुरी कम हुने स्थान
जहाँ नजिक बसेर कलौलाय गर्नुपर्ने हुन्छ

भेन्टिलेशन नभएको
वा दोहोरो हवावा नभाल्ने स्थान

यी तीनवटै अवस्थाको मिलाप हुने स्थानमा कोरोना संक्रमणको जोखिम अत्यन्त उच्च हुन्छ

भिडभाड, भौतिक दुरी कम हुने र भेन्टिलेशन पर्याप्त नभएको स्थानहरुबाट टाढा रहौं, कोरेलाबाट बच्न

तपाईंले अपनाउनु पर्ने सावधानीहरु

पिन्यास हुने अवस्था नभएकी तब नैसर्गिक दुरी कायम गर्नु
सिँपुटे मास्कपुनः ओझ्याउनु
कास कसब खसिन परी

असर्जिक सम्बन्ध नभएर कसैसँग भुँटि भिरेर नभौतिक दुरी कायम गर्नु

मर्दान्त छेउको कास ओझ्याउनु
विभिन्न प्रकारका कस ओझ्याउनु
सुक्का राखी

कास बने कसब खसिने बेला
असर्जिक दुरी कायम गर्नु
कास तथा दुरी सार्ने कसोटी
सुक्का राखी

नैसर्गिक दुरी कायम गर्नु
सुक्का राखी
कसब कसोटी खसिने परी

साधारण लक्षण माल भएमा घरमै बस्न, आवश्यक परेमा अस्पताल जाऔं

नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग

ज्वरो आउनु नै कोरोना होइन

डा. लति कुमार मिश्र
केही दिनअघि एजना कलाकार मित्रको फोन आयो, 'सर, मेरो छोरालाई ज्वरो आयो भोलि हनुजकहाँ आउंछु' कति वजैतार आउं ?'
मैले भनें, 'कोरोना भाइरस (कोभिड-१९) वाट संक्रमितको संख्या तीव्र गतिमा बढिरहेका बेला अनलाइनबाट विरामीलाई सेवा दिने गरेको छु। तपाईं जुम या ह्वाटसएपमा सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ। विरामीका बारेमा केकेस्तो छ ?'
ज्वरो १८.४ डिग्री फरेनहाइट रहेछ जोउ दुखे, खोकी लाग्ने, स्वास फेर्न गाह्रो हुने, स्वाद र गन्ध याहा नपाउने, दिसा पातलो हुने आदि लक्षण विरामीमा रहेनछ। मैले सल्लाह दिएं, 'घरमै आइसोलेट भई बस्नुस्। आराम गर्नुस्। भोलीय पदार्थ प्रशस्त मात्रामा खानुस्। तीनचार दिनपछि विनाकुनै औषधिले ठीक भएपछि यो एउटा उदाहरण मात्र हो।

कोरोना भाइरसको महामारीका कारण मानिसहरू बसिन्छन्। घाँटी अलिकति खस्नायोस खोकी लाग्योस सामान्य ज्वरो भयो भने पनि उनीहरू लिवानाकरण कोरोनाको सिम्प्टमसँग जोड-घटाउ गर्न थाल्छन्- कतै कोरोना भाइरसबाट संक्रमित त भदने ?
कोरोना महामारीसँगै 'डेङ्गु र मौसमी फ्लुका विरामी पनि देखिन थालेका छन्। यी तीन भिन्नभिन्न रोगको लक्षण आपसमा केही हदसम्म मिल्दोजुन्दो छ। कोरोनाकालको अवस्थामा कुनैलाई ज्वरो आयो भने विरामी कोरोना संक्रमित मानेर भयभीत भइहाल्छ। यो गर्नु हुँदैन। ज्वरो आफैमा कुनै रोग होइन। आन्तरिक कुनै रोगको लक्षण हो। ज्वरो आउनुको अर्थ कोरोना होइन। डेङ्गु ज्वरो या मौसमी ज्वरो (फ्लु) को लक्षण पनि हुन सक्छ।
हेरेक ज्वरोलाई कोरोनाको ज्वरो ठान्नु हुँदैन। बरु सतर्क हुने गर्नुपर्छ।

भन्सार छली गरी ल्याएका तीनलाखको समान बरामद

विराटनगर, कार्तिक २६ गते। मोरङको विराटनगर सिमा एरियामा रहेको भारतीय बजार जोगवनीबाट भन्सार छली गरी ल्याएका करिब तिन लाख भन्दा बाँड मूल्य बराबरका सामानहरू बरामद गरिएको छ।
विशेष सुराकका आधारमा जिल्ला प्रहरी कार्यालय मोरङबाट खटिएको प्रहरी टोलीले मंगलवार विराटनगर महानगरपालिका वडा नं. ९ स्थित सडक किनाराबाट १ लाख ४५ हजार ३ सय रुपैयाँ मूल्य बराबरको लता

रोगप्रतिरोधक क्षमता बढाउनेतिर पाइला चाल्नुपर्छ।
के अन्तर छ कोरोना, डेङ्गु र फ्लुमा ?
डेङ्गु ज्वरोको संक्रमण चार किसिमका भाइरसबाट हुन्छ। एउटा व्यक्ति आफ्नो जीवनमा कैयन्पटक डेङ्गु ज्वरोको चपेटामा आउन सक्छ। डेङ्गु एन्डज एन्जिटाई नामक लामबुट्टेको टोकाइबाट हुन्छ।
लक्षण : दुई या तीन दिनसम्म १०२ देखि १०४ फरेनहाइट ज्वरो आउन सक्छ। त्यसपछि विस्तारै घट्छ। अर्धका गेडी कुनो मांसपेशी, जोनीका साथै हड्डीमा दर्द हुनु, थकान महसूस हुनु, खानामा रसि नहुनु, बाक्काकी लाग्नु, बान्ता हुनु, जीउमा रातोरातो दागु देखिन सक्छ। यस रोगमा प्लेटलेट्सको संख्या कम हुनाले विरामीको अवस्था विपन्न समयमै उपचार गरिएन भने विरामीको मृत्यु पनि हुन सक्छ।
रोगीलाई कति दिनसम्म कट्ट हुन्छ : डेङ्गु ज्वरोबाट ग्रस्त विरामीलाई सात दिनसम्म कट्ट, पीडा हुन सक्छ। शारीरिक रूपले एकदम कमजोर हुदाँ रोगी बेडेरिस्टमा रहन्छ।
कोरोना भाइरस : यो श्वास प्रणवससम्बन्धी रोग हो। पहिल्यैदेखि जो जीर्ण वा रोगी छन्, उनीहरूका लागि यो घातक छ। संक्रमित व्यक्तिले खोक्दा, हाडछुर्नु गर्दा भाइरस फैलिने खतरा बढी हुन्छ।
लक्षण : १०२ देखि १०४ डिग्री फरेनहाइटसम्म ज्वरो आउन सक्छ। सुक्खा खोकी लाग्नु, श्वास फेर्न गाह्रो हुनु, थकान, मांसपेशी र शरीरमा दर्द, टाउको दुख्नु, सुँघ्ने या खानेकुराको स्वाद लिने क्षमतामा ह्रास हुनु, घाँटीमा खसबस हुनु, वैचेनी महसूस हुनु, बान्ता हुनु या पातलो दिसा हुनु आदि कोरोना संक्रमित व्यक्तिमा चारदेखि पाँच दिनपछि सिम्प्टम देखिन्छ। यो

लक्षण १४ दिन वा योभन्दा बढी समयसम्म रहन सक्छ।
इन्फ्लुएन्जा : मौसम परिवर्तन का साथ यो भाइरस अक्टोबर महिनाबाट सुरु भई अन्त्यसम्म सक्रिय रहन्छ। जुन जनवरी र फरवरी महिनासम्म रहन्छ। यो पनि इन्फ्लुएन्जा भाइरसबाट संक्रमित व्यक्तिले खोक्दा या हाडछुर्नु गर्दा वा उसले छोएको वस्तु छुनाले एकअर्कामा फैलिन्छ।
प्रमुख लक्षण : सामान्य सयदेखि एक सय चार डिग्री फरेनहाइटसम्म ज्वरो आउन सक्छ। घाँटी खस्काउनु, घाँटी दुख्नु, भोक नलाग्नु, सुक्खा खोकी लाग्नु, कफ नआउनु, नाकबाट पानी बग्नु वा नाक बन्द हुनु, टाउको दुख्नु, शरीरमा दर्द हुनु, थकान महसूस हुनु, केटाकेटीमा बान्ता, डाइरिया हुनु।
कहिलेसम्म कट्ट रहन्छ : तीनदेखि चार दिनसम्म व्यक्ति बढी संक्रामक हुन्छ। सात दिन वा योभन्दा बढी समयसम्म व्यक्तिलाई यसबाट कट्ट हुन सक्छ।
लक्षण : कोरोना भाइरसमा जस्तै खानाको स्वाद लिने, नाकले सुँघ्ने र गन्ध थाहा पाउने क्षमता समात हुन्छ। लगातार सुक्खा खोकी लाग्छ।
डेङ्गु : यसमा ज्वरो आउनुका साथै शरीरमा रातो र गोलो दाग हुनु, शरीरको जोर्नी र हड्डीमा असह्य पीडा हुनु।
इन्फ्लुएन्जा : ज्वरो आउला जस्तो महसूस हुनु, नाकबाट पानी बग्नु वा बन्द हुनु।
कुन रोगमा कुन किसिमको समस्या हुँदैन : इन्फ्लुएन्जा संक्रमणका कारण श्वास लिन समस्या हुँदैन भए पनि बहुतेक कम।
कोरोना भाइरसमा कुनै व्यक्तिलाई छलीमा आशिपन महसूस हुन्छ। डेङ्गुका विरामीलाई सुक्खा खोकी र श्वासप्रश्वाससम्बन्धी

समस्या हुँदैन। कोरोना, डेङ्गु र इन्फ्लुएन्जा भाइरसको लक्षण लगायत उस्तैउस्तै हुन्छ।
कुनै पनि एउटा लक्षण तपाईंमा छ भने सर्वप्रथम आफूलाई आइसोलेट गर्ने। घरपरिवार, एलाप्याथिक, आयुर्वेदिक, होमियोप्याथिक डाक्टर जो पनि हुनसक्छ, उनीहरूसँग चिकित्सकीय सल्लाह लिने र चिकित्सकले सल्लाह दिएपछि मात्र जाँच गराउने।
हेरेक ज्वरोलाई कोरोनाको ज्वरो ठान्नु हुँदैन। बरु सतर्क हुने गर्नुपर्छ। कोरोना पुष्टिका लागि आरटी-पीसीआर जाँच गराउनुस्। यसका अलावा शरीरमा अक्सिजनको स्तर कति छ, यो जान्नका लागि घरमा अक्सिमिटर राख्नुस्। शरीरको अक्सिजन लेवल केकति छ, जाँच पनि गर्नुस्। शरीरमा अक्सिजनको स्तर ९२ प्रतिशतभन्दा कम छ भने सावधान हुनु जरुरी छ।
यी पाँच नियमको पालन अनिवार्य रूपले गर्नुहोस् : ज्वरो आए प्रत्येक तीन घण्टामा थर्मोमिटरले जाँच गर्नु। एकअर्कबाट कम्तीमा ६ फिटको दूरीको नियम पालन गर्नु। मनतातो पानी पिउनु, मौसमअनुसार फलफूल र हरिया सागपात बढी मात्रामा खाने। भोलीय पदार्थको मात्रा बढाउनु। हर्बल (तुलसीका पात, बोजो, अदुवा, गुनो, वेसार) काँडाको सेवन फाइदाजनक छ। ज्वरो कम भएपनि चिकित्सकसँग अनलाइन मार्फत सम्पर्क गर्नुहोस्।
कति दिन अस्पताल बस्नुपर्छ : सामान्यतः कोरोनामा चारदेखि १४ दिन वा त्योभन्दा बढीसम्म डेङ्गुमा तीनदेखि सात दिन वा त्योभन्दा बढीसम्म इन्फ्लुएन्जामा दुईदेखि पाँच दिन वा योभन्दा बढी। यो कुरा रोगीको उमेर, उसको शारीरिक अवस्था र रोगको स्थितिमा पनि भर पर्छ। अन्तपुर्ण पोष्टबाट



कपडा तथा किराना सामानहरू बरामद गरेको हो।
त्यसै गरी सोही कार्यालयबाट खटिएको प्रहरी गस्ति टोलीले मंगलवार लाख ६७ हजार ३ सय मूल्य बराबरको लताकपडाहरू बरामद गरेको छ।
गोप्य सुराकका आधारमा खटिएको प्रहरी टोलीले विराटनगर महानगरपालिका वडा नं ९ वरैया

स्थित एक घरमा भन्सार छली गरी ल्याएका लताकपडाहरू लुकाई छिपाई राखेको अवस्थामा फेला पारी बरामद गरेको हो।
साथै भन्सार छली लताकपडाहरू ल्याई लुकाई छिपाई राखे घर धनि २५ वर्षीय राहुल रायलाई समेत पक्राउ गरिएको र बरामद गरिएको सामानहरू आवश्यक कारवाहीको लागि भन्सार कार्यालय रानी विराटनगरमा बुझाईएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मोरङले जनाएको छ।

विद्यार्थीलाई पीपीई प्रदान

विराटनगर। नेपाल मेडिकल स्टुडेन्ट सोसाईटीले नोबेल मेडिकल कलेजका प्रशिक्षार्थी डाक्टर (इन्टर्न) लाई पीपीईसहित स्वास्थ्य सुरक्षा सामग्री प्रदान गरेको छ। कलेजमा एमबीबीएस अध्ययनका क्रममा इन्टर्नसिप गर्दै आएका ९० जनालाई सोसाईटीले पीपीई, मास्क, फेससिल्ड, सेनिटाइजर लगायत स्वास्थ्य सुरक्षा सामग्री प्रदान गरेको हो।
सोसाईटीले कलेजमा आयोजना गरेको कार्यक्रममा प्राचार्य डा. रामहरी धिमिरे, नेपाल मेडिकल एसोसिएसनका कोषी अञ्जल अग्रवाल, डा. फरवाड सिलवाल, सोसाईटीका कार्यक्रम व्यवस्थापक सविन रेग्मी लगायतले सामग्री हस्तान्तरण गरेका छन्। कोरोनाको महामारीका बेला

प्रतिबन्धित लागुऔषध सहित चार पक्राउ

भापा, कार्तिक २६ गते। भापाको विर्तामोड नगरपालिका वडा नं. २ फुलवारी टोल स्थितबाट प्रतिबन्धित लागुऔषध खैरोहिराईन ब्राउनसुगर सहित चार जना पक्राउ परेका छन्।
पक्राउ पर्नेमा सोही स्थानका ३१ वर्षीय संजय कुमार राजवंशी, २५ वर्षीय मोहन कुमार शोली, २४ वर्षीय दयालाल राजवंशी र २० वर्षीय अरुण कुमार राजवंशी रहेका छन्।
जिनहरूलाई मंगलवार अपराह्न प्रहरी चौकी विर्तामोडबाट खटिएको प्रहरी टोलीले ब्राउनसुगर सहित पक्राउ गरेको हो।
पक्राउ परेका मध्ये मोहन कुमार शोलीको घरमा लागुऔषध खरिद बिक्री

भरैरहेको भन्ने विशेष सुचनाको आधारमा खटिएको प्रहरी टोलीले उनिहरूलाई ५ ग्राम ७०० मिलीग्राम खैरोहिराईन ब्राउनसुगर सहित पक्राउ गरिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय भापाले जनाएको छ।
पक्राउ परेका चारै जना उपर ईलाका प्रहरी कार्यालय अनारमनीबाट कानुनी कारवाही अगाडी बढाईएको छ।

कोरोना (COVID-19) माइस्टका बारेमा जनहितमा जारी सूचना

- कसरी सर्छ कोरोना भाइरस ?
क) नाकबाट निस्कने सिगानबाट, ख) फोहरहातबाट, ग) राम्रो संग नपाकेको माछा, मासु र तरकारीबाट, घ) भाइरसबाट प्रभावित व्यक्तिको सम्पर्कबाट
- कोरोना भाइरसका लक्षण के-के हुन सक्छन् ?
क) सिगान बगिरहनु, ख) घाँटी सुन्न तथा दुख्नु, ग) पखाला लाग्नु, घ) बान्ता हुनु, ङ) लगातार टाउको दुख्नु, च) लगातार ज्वरो आउनु, छ) सास फेर्न गाह्रो हुनु।
- यसबाट बच्न के-के गर्ने ?
क) साबुन पानीले राम्रो संग हात धुने, ख) खानेकुरा घोइपखाली राम्रोसंग पकाउने, ग) मास्क प्रयोग गर्ने, घ) भिडभाडमा नजाने, ङ) सकभर होटल, रेष्टुरेन्टको खाना नखाने च) चरा, मूसा, विरालो, कुकुर जस्ता जनावरबाट टाढा रहने।

सुनबर्सी नगरपालिका तीरंग प्रद्वेश नं. १

कर तिरौं, राजश्व बढाऔं

कर तिर्नु कानूनी अधिकार मात्र नभएर सम्मान पाउने अवसर पनि हो। त्यसैलेकर तिरौं देशको राजश्व बढाऔं। स्थायी लेखा नम्बर लिनुहोस् दुवैक मध्यव्यवसायी सञ्चालन गर्नुहोस्। लेखा राखौं हिसाबमा मर हचुवामै नतिरौं कर। कर्तव्य ठानेर कर तिरौं नव नेपाल निर्माणमा समागी बनौं। सामान किनै गतिलो छानेर बिल मागौं अधिकार ठानेर।

नेपाल सरकार
आन्तरिक राजश्वकार्यालय विराटनगर

श्री भाग्य रेखा ज्योतिष केन्द्र

श्री दीपक मोदगल्याचर्य जी
ज्योतिष, वास्तुशास्त्र एवं कर्माण्ड विषयक
पुस्तक लेखनका क्षेत्रमा धेरै परिचित।
फोन: +977-9842231225/ 9804368202
Email: bhagya77rekha@gmail.com

गृह, नक्षत्र निर्धारण, जन्मकुण्डली निर्माण, रत्न एवं धर्मोपदेश द्वारा कष्टको समाधान, स्वस्थ तथा दिव्य रोजगार, व्यापारिक, स्वास्थ्य शिक्षा एवं कैरीयर (Love & Married Life) परामर्श हेतु भक्तहरूको आउनु भन्दा पूर्व फोन द्वारा समय अवसर विनिर्दिष्ट।
घर/कार्यालय/फसल/योक्स/होटल/धार्मिक तथा रिजल्ट टेस्ट हेतु वास्तु परामर्श विनिर्दिष्ट।
समय-विहान ९:०० बजे देखि साँझ ६:०० बजे सम्म

कसरी मनाईन्छ छठ पर्व ? यस्ता छन् मुख्य विधि

मानव सभ्यता बोधक, प्रकृतिप्रति कृतज्ञता र आराध्यदेव सूर्यको उपासना गरी मनाइने छठ पर्वको मुख्य विधि विहीवारदेखि शुरू हुँदछ। मुख्य विधिअन्तर्गत पहिलो दिन (चतुर्थी) को विधिमा अरवा-अरवाइन गरिन्छ, जसलाई नहाय-खाय पनि भन्ने गरिएको छ।

दोस्रो दिन खरना, तेस्रो दिन अस्ताउँदो र चौथो दिन उदाउँदो सूर्यलाई श्रद्धा भ्याउने विधि गरिन्छ। सूर्य उपासना परम्पराको मोहक पद्धति मानिएको संसारमा यही एक यस्तो पर्व हो, जसमा अस्ताउँदो र उदाउँदो सूर्यलाई पूजा गरिन्छ। मानव सभ्यताको विकास नदी किनार हुँदै भएको, पञ्चतत्वमध्ये सूर्य र जल अतिप्रकारै तत्व रहेकाले यी दुई तत्वहरूप्रति श्रद्धामात्र व्यक्त तथा जीवन, जगत, प्रकृति, वनस्पति, गृह, नक्षत्र, संवत्सर, समय, काल सबैका कारक रहेका सूर्यको आराधनाले आपसी भावना, एकता र सहिष्णुताको सन्देश यस पर्वमा सन्निहित रहेको छ।

छठको पहिलो दिन (चतुर्थी) ब्रतीले भोजनमा माछामासु, लसुन, प्याज, कोदो, मसुर बस्तु परिवर्त्याग गरी यसै दिनदेखि ब्रत बस्न थाल्छन्। पर्वको दोस्रो दिन ९पञ्चमी० खरना गरिन्छ, जसलाई पापको क्षय पनि भनिन्छ। गाईको गोबरले लिपपोत गरी अरवा चामलको पिठोबाट तयार गरिएको भोलिले भूमि सुशोभित गरी ब्रती उक्त दिन दिनभरि निर्जला ब्रत बस्छन् र राति चन्द्रोदयपछि चन्द्रमालाई पायस (खीर) अर्पण सोही प्रसाद गर्छन्। यस दिनपछि ब्रतीले पूर्ण लिनुपर्दछ।

तेस्रो दिन (पछ्ठी) गहुँ र चामल ओखल, जाँतो वा ढिकीका कुटान-पिसान गरी सोबाट विभिन्न गुलियो खाद्य सामग्री बनाइन्छ। सोही दिन अन्नबाहेक फलफूल, ठुकुआ, भुसवा, बजुरी, पेरुकिया तथा मूला गाँजर, वेसारको गाँठो, ज्यामिर्, नरिवल, सुन्तला, केरा, नाङ्गलो, कोनिया, सरवा, ढाकन, माटोको हात्ती ठूलो ढक्कीमा राखी परिवारका सम्पूर्ण सदस्य विभिन्न भक्ति एवम् लो कगीत गाउँदै निर्धारित जलाशयसम्म पुग्ने गर्छन्।

परिकारहरू जलाशयको किनारमा राख्नुअघि त्यस ठाउँ र पूजा सामग्रीलाई ब्रतीले पाँचपटक साष्टाङ्ग दण्डवत गर्छन्। त्यस



ठाउँलाई पवित्र पानं परिवारका सदस्यले पहिले नै तान्त्रिक पद्धतिअनुरूप अरिपन चित्र कोरेका हुन्छन्। त्यसपछि ब्रतीले सन्ध्याकालीन अर्घका लागि पानीमा पसेर सूर्य अस्ताउञ्जेलसम्म आराधना गर्छन्।

यस क्रममा ब्रतीले दुवै हतकेलामा पिठार र सिन्दूर लगाएर अक्षता फूल हालेर अन्य अर्घ सामग्री पालैपालो गरी अस्ताउञ्जेलसम्म सूर्यलाई अर्पण गरेर इत्थामा आउने गर्छन्। पर्वको चौथो (अन्तिम) दिन पार्वण गरिन्छ। यस दिन विहान उपाकालमा ब्रत गर्नेहरू पुनः हतकेलामा पुगी अर्घिल्लो दिन गरेको क्रम दोहोर्चाइ प्रातःकालीन सूर्यलाई श्रद्धा दिन्छन्। अर्घ सम्पन्न भएपछि सूर्य पुराण श्रवण गर्ने चलन छ। ब्रतीले छठ ब्रतको कथा सुन्ने र सुनाउने परम्परा छ।

सूर्यलाई आदिदेवता पनि भनिन्छ। मानवमात्रको अस्तित्व पछि सर्वप्रथम उज्यालो दिने, जीउमा गमी उत्पन्न गर्ने र रोगव्याधीबाट जोगाउने सूर्य नै रहेको मान्यता पाइन्छ। रात्रिको अन्धकारबाट भयभीत भएकालाई सूर्यको प्रकाशले प्राण दिने भएकाले आदिकालीन मानवले सूर्यको उपासना पूजा गर्ने गरेका थिए। उत्तर वैदिककालका मिथिलाका प्रसिद्ध चिन्तक र दार्शनिक याज्ञवल्क्यले सूर्यलाई गुरु मानेका थिए।

वैदिक साहित्यको मुख्य सार सूर्य उपासना नै हो। वेदमा सूर्यलाई ऐश्वर्य र ऋग्वेदमा सबै देवताको श्रोत, महाभारतमा सम्पूर्ण जगत्का प्राणीसित सम्बद्ध भएको बताइएको

छ। सृष्टिका सबै जीव र वनस्पति सूर्यको तापबाट बाँचेका छन्। त्यस्तै सूर्योपनिषदा ब्रह्मा, विष्णु र रुद्र भनिएको छ। महाभारतमा धर्मराज युधिष्ठिर सूर्य स्तवन गर्दै सूर्यलाई ब्रह्मा, विष्णु र रुद्रका अतिरिक्त इन्द्र, प्रजापति, अग्नि, मनु, प्रभु, चराचर जगत्का पालनकर्ता र मोक्षदाता रूपमा वर्णन गरिएको छ। ऐतरेय ब्राह्मण उपनिषदा सूर्यको उत्पत्ति सन्ध्यामा सूर्यलाई पार्थिव अन्तरीक्ष एवम् दिव्य अग्निको पिण्ड भएको उल्लेख गर्दै अग्निमा सोमको आहुतिबाट सूर्यको उत्पत्ति भएको भनिएको छ।

यसका अतिरिक्त वैज्ञानिक, ज्योतिषी तथा चिकित्सकहरूले सूर्य तत्वबाट आफ्नो ज्ञान अभिवृद्धि गरी जनकल्याणक लागि अन्वेषण गरेको प्रसङ्ग पनि पाइन्छ। सूर्यको किरणबाट चिकित्साबारे देश-विदेशका कसै कसैले ग्रन्थ लेखेका छन् तथा कसै कसैले असाध्य तथा अक्षय रोगहरूको आश्चर्यजनक उपचार खोजिएको छ। अथर्ववेदमा खुट्टा, जोनी, तिघ्रा, काँध, मस्तक, कपाल तथा मुटुसम्बन्धी रोगहरूको उपचार उदीयमान सूर्यकिरणद्वारा निस्तेज गरिने उल्लेख गरिएको छ। सूर्यद्वारा चर्मरोगसम्बन्धी रोगको अचूक उपचार गर्नुका साथै दुसाध्य कुष्ठरोगको मुक्ति पाउनका लागि कसै कसैले प्राचीन साहित्यमा उपचार प्रसङ्ग पाइन्छ।

संस्कृतविद रामभरोस कापडीका अनुसार साम्बपुराणमा आफ्नै पिता श्रीकृष्ण तथा महर्षि दुर्वासाको श्रापले कुष्ठरोगबाट पीडित कृष्णपुत्र साम्ब सूर्यको आराधनाले रोगमुक्त भएको चर्चा गरिएको छ। मिथिला क्षेत्रमा कुनै पनि पूजा, अनुष्ठान इत्यादि गर्दा

आरम्भमा शुद्धीकरण पछि सर्वप्रथम पञ्चदेवता र विष्णुको पूजा गर्ने प्रचलन छ। पञ्चदेवतामध्ये सूर्य पनि एक हुन्। सूर्यलाई आइतवारको देवताको रूपमा पनि चिनिन्छ।

जीवनदायी शक्ति सूर्य देवता र छठी माताको उपासना गरी मनाइने यस पर्वको ब्रतलाई कठिन ब्रत मानिन्छ। अत्यन्त श्रद्धा र निष्ठाको मनाइने पर्व छठ 'पछ्ठी' शब्दको लोककरण हो। सूर्यलाई आरोग्यका देवताका साथै निर्धनताका निवारक पनि मानिन्छ। छठ पर्वमा सूर्यको पूजाअर्चना गर्नु मूल तत्व मानिए पनि छठ परमेश्वरी र भगवान् सूर्य उपासनाको सम्मिलित पर्व मानिन्छ। यसरी एउटै आराध्यदेवलाई पुरुष र स्त्री दुवै संज्ञाले भक्तिभाव प्रकट गर्नुको अभिप्राय सृष्टिको प्राकृतिक स्वरूपप्रति सम्मान गर्नु हो। पहिला मिथिलाञ्चलमा मात्र सीमित रहेको छठ पर्व अहिले पहाडी क्षेत्र र अन्यत्र पनि लोकप्रिय हुँदै गएको छ।

छठ शब्द पछ्ठी शब्दको तद्भ्रम रूप हो। पछ्ठीका दिन पछ्ठीका देवीसमेतको पूजा भएकाले यस पर्वको नाम पछ्ठी, छठी र छठ हुन गएको संस्कृतविद कापडी बताउनुहुन्छ। यस पर्वमा अस्ताउने र उदाउने सूर्यलाई अभिनन्दन गरेको अर्थ जीवनमा सुख, दुःख, रोदन र हौसोलाई समानरूपमा र जीवनकै पाटोका रूपमा लिनु हो, उनी भन्छन्। छठमा धनी, गरीब, सबै जातजाति एकै ठाउँमा उपस्थित भई पूजा गर्नु भनेको ईश्वरीय सत्ताको दृष्टिमा सबै समान हुनु भन्ने सन्देश अन्तर्निहित रहेको पाइन्छ।

सूर्यको उपयोगिता कृषि संस्कृतिमा अपरिहार्य भएकाले सूर्यप्रति कृतज्ञताको अभिव्यक्तिका साथै नारी सर्वोच्चता स्थापित गर्ने र आफ्नै खेतवारीमा उज्ज्वले कृषि उत्पादनलाई प्रयोग गर्नु छठको मौलिक विशेषता हो, संस्कृतविद कापडीले भने। छठ प्रकृति र पुरुषको पूजा हो, सन्तान उत्पादनका लागि दैवी कृपाको अपेक्षा यस ब्रतसँग जोडिएको छ। सामुदायिक सदभाव मूलमन्त्र रहेको यस पर्वमा कुलीन भनिएको परिवारका बहारीले छठको आशीर्वादस्वरूप प्रसादका निमित्त थापेको आँचलमा कुनै दलितको अर्घको ठेकुवा आए पनि सहर्ष स्वीकार्न यसको विशिष्ट पक्ष मानिन्छ। (रासस)

कस्ती मुद्दाका फरार अभियुक्त ११ वर्षपछि पक्राउ

उदयपुर। इलाका प्रहरी कार्यालय वेल्दाले जबरजस्ती कस्ती मुद्दा फरार प्रतिवादीलाई ११ वर्ष पछि पक्राउ गरेको छ। २०६६ जेष्ठ १४ गते सम्मानित जिल्ला अदालत उदयपुरबाट जबरजस्ती करणी मुद्दामा ७ वर्ष कैद फैसला भई हाल सम्म फरार रहेका चौदण्डीगढी नगरपालिका बडा नं ९ का ४६ वर्षीय नारायण बहादुर राउतलाई कार्तिक २६ गते गाउँघरमा नै लुकिछिपी बसिरहेको अवस्थामा पक्राउ गरेको हो। पक्राउ परेका राउतलाई तोकिएको कैद भुक्तानको लागि जिल्ला अदालत उदयपुरमा बुझाइएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय उदयपुरले जनाएको छ।

पटाका बरामद गरी प्रहरीद्वारा नष्ट

विराटनगर। जिल्ला प्रहरी कार्यालय मोरङका मातहतमा रहेका प्रहरी टोलीले बरामद गरेको १९ लाख बराबरको पटाकाहरू नष्ट गरेका छन्। जिल्ला प्रहरी कार्यालय मोरङ तथा मातहत समेतमा विभिन्न मितिमा विभिन्न स्थानबाट अवैध रूपमा इभिकरीभरे, छोसांनी नागिन पटाका तथा अतिसबाजी ९पटाका ० गरी अन्दाजी १ लाख ९० हजार १ सय मूल्य बराबरको प्रजननलनसिल पदार्थ नियन्त्रणमा लिइ स्थानिय जनप्रतिनधीको रोहवरमा नष्ट गरिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मोरङले जनाएको छ।

कोरोना (COVID-19) भाइरसका बारेमा जानकारी सूचना

- कसरी सर्छ कोरोना भाइरस ?**
 - क) नाकबाट निस्कने सिगानबाट, ख) फोहरहातबाट,
 - ग) राम्रो संग नपाकेको माछा, मासु र तरकारीबाट,
 - घ) भाइरसबाट प्रभावित व्यक्तिको सम्पर्कबाट
- कोरोना भाइरसका लक्षण के-के हुन सक्छन्**
 - क) सिगान बगिरहनु, ख) घाँटी सुक्नु तथा दुल्नु,
 - ग) पखाला लाग्नु, घ) वान्ता हुनु,
 - ङ) लगातार टाउको दुल्नु, च) लगातार ज्वरो आउनु,
 - छ) सास फेर्न गाह्रो हुनु।
- यसबाट बच्न के-के गर्ने ?**
 - क) सावुन पानीले राम्रो संग हात धुने,
 - ख) खानेकुरा धोइपखाली राम्रोसंग पकाउने,
 - ग) मास्क प्रयोग गर्ने, घ) भिडभाडमा नजाने,
 - ङ) सक्भर होटल, रेस्टुरेन्टको खाना नखाने
 - च) चरा, मुसा, विरालो, कुकुर जस्ता जनावरबाट टाढा रहने।

रतुवामाई नगरपालिका मोरंग प्रदेक्ष नं. १

सूचना सूचना सूचना

सडक क्षेत्रको दायौं बायाँ रहेका रुख काट्नु सार्वजनिक अपराध हो। यसरी रुखहरू काटिएको पाईएमा नियम कानून बमोजिम कारवाही हुने व्यहोरा जानकारी गराउँदै छौं। सडक हाम्रो सार्वजनिक सम्पति हो, यसका संरक्षण र सम्बर्द्धन गरी, सडक सफा राखौं र सडक अतिक्रमण हुनबाट जोगाऔं।

सडक डिभिजन विराटनगर, प्रदेश नं. १

विराटनगर महानगरपालिको अपिल

- नोभेल कोरोना (कोभिड-१९) संक्रमण, नियन्त्रण र रोकथामको लागि यस महानगरपालिका क्षेत्र भित्र संचालनमा रहेको सबै पसल, उदोग तथा व्यवसायीहरूले सेवा लिन आउने आगन्तुकहरूका लागि सावुन पानी वा सेनिटाइजर ले हात धुने व्यवस्था मिलाउनु पर्ने।
- नोभेल कोरोना (कोभिड-१९) भाइरस विरुद्ध सामाजिक सघ संस्थाहरूले गरेको र गर्ने कामको बारेमा महानगरपालिकालाई जानकारी गराई नदीहोरीन र प्रगति अभिलेख एक्दात्र प्रवालीको व्यवस्थापन कामा सहयोग गर्ने।
- महानगरपालिका अन्तर्गत संचालन हुने साप्ताहिक हाटबजारहरू अर्को सूचना नभएसम्म का लागि स्थगित (बन्द) गर्ने।

थप जानकारीको लागि ९८४२०२३७७९, ९८७२०३२८८, ९८४४०९९३७०



नोबेल अस्पतालमा निको भए तीन सय कोरोना संक्रमित जाडोमा ढाँडौं गरी गल्ती

विराटनगर । विराटनगरस्थित नोबेल शिक्षण अस्पतालमा उपचार पश्चात करिब तीन सय कोरोना संक्रमित निको भएका छन् । कोरोना संक्रमण पुष्टि भएपछि नोबेल अस्पतालको आईसोलेसनमा भर्ना भएका २ सय ६७ संक्रमित निको भए घर फर्किएका हुन् ।

कोरोना संक्रमण भएपछि उपचारका लागि अस्पताल पुगेका र अस्पतालमै उपचारका क्रममा संक्रमण पुष्टि भएका ३ सय ९५ संक्रमित नोबेलको आईसोलेसनमा भर्ना भएका छन् । जसमध्ये २ सय ६७ संक्रमित निको भए अस्पतालबाट डिस्चार्ज भई घर फर्किएको नोबेल मेडिकल कलेजका प्रिन्सिपल डा.रामहरी धिमिरेले



जानकारी दिए । 'सरकारले उपचारको जिम्मा नलिएका बेला कतिपय कोरोना संक्रमितलाई अत्यन्तै गंभीर अवस्थामा पुगेपछि मात्र अस्पताल ल्याइएको थियो ।' उनले भने- 'घरमा र अरु अस्पतालमा केही उपचार नलागेर ल्याइएका गंभीर अवस्थाका केही संक्रमितको मृत्यु

भएको छ । बाँकी अधिकांस संक्रमित निको भए राम्रोसँग घर फर्किनु भएको छ ।'

नोबेलमा गत भदौ महिनाबाट कोरोना संक्रमितको उपचार थालिएको हो । कोरोना संक्रमित भर्ना हुने र निको हुने क्रम चलिरहेको नोबेलमा अहिले पनि

३२ जना संक्रमित उपचाररत छन् । उपचाररत कोरोना संक्रमितहरूले नोबेलमा राम्रो उपचार पाएको बताएका छन् । संक्रमण पुष्टि भएपछि नोबेल अस्पतालको आईसोलेसनमा उपचार गराई संक्रमणमुक्त भएका रोगीका मदनकुमार दाहालले आफ्नु उपचारबाट सन्तुष्ट भएको प्रतिक्रिया दिए ।

नोबेलमा कोरोना संक्रमितको उपचारका लागि अक्सिजनको सुविधासहितका १ सय ५० बेड छुट्याइएको छ । गंभीर अवस्थाका संक्रमितको उपचारका लागि भेन्टिलेटरसहितका ३० बेडको व्यवस्था मिलाइएको नोबेल अस्पतालले जनाएको छ ।

बढ्दो जाडोको समयमा प्रायः हामी आफैलाई सुरक्षित राख्न विभिन्न तरिकाहरू अपनाउँछौं । ताकि हामी चिसोमा समस्याबाट जोगिन सकौं । तर यस्तो बेलामा गरिने खानातिना गल्तीहरू पनि हुन्छन्, जसको कारण उनीहरू स्वास्थ्य समस्या वा संक्रमणको जोखिममा बढ्न सक्छ । यसको लागि आवश्यक छ कि हामी चिसो मौसममा आफूलाई जोगाउन र कुनै पनि संक्रमणसँग लड्न हामीले आफ्नो सामान्य जीवनशैलीमा परिवर्तन ल्याउने पछ ।

मौसम परिवर्तनका कारण हाम्रो स्वास्थ्य धेरै जोखिमहरूको बीचमा छौं । रुघा र ज्वरोको समस्या यो समयमा सबैको लागि सामान्य विषय हो । धी चीजहरूबाट जोगिन हामीले केही गल्तीहरूबाट टाढा रहनुपर्छ । कम पानी पिउने बानी धेरै मानिसहरू जाडोमा कम पानी पिउँछन्, जसको कारणले शरीरमा पर्याप्त पानी प्राप्त हुँदैन । जसले पछि स्वास्थ्य समस्या निम्त्याउन सक्छ । जबकि प्रत्येक व्यक्तिले हिउँदमा पनि नियमित रूपमा पानी पिउनुपर्छ, ताकि शरीरमा पानीको कमी नहोस । यसका साथ तपाईं नियमित रूपमा वाहिर निस्कन सक्नुहुन्छ ।

अनियमित खाने बानी चिसोमा धेरै वाहिरको खानेकुरा खानु हुँदैन । वाहिरको खानामा हुने अधिक तेलको प्रयोगले उनीहरूको खाना खाने बानी विग्रिन थाल्छ । सबैलाई थाहा छ कसरी तैलीय खानाले हाम्रो स्वास्थ्यलाई असर गर्छ भन्ने त । यसले तपाईंलाई धेरै स्वास्थ्य समस्याहरूको खतरा निम्त्याउन सक्छ । यसका लागि तपाईंले आफ्नै घरमा बनाएको खाना र स्वस्थ खाना खानु आवश्यक छ ।

आहारमा हरियो पात भएको तरकारीहरू धेरै समावेश गर्नु राम्रो हुन्छ । जसले हाम्रो स्वास्थ्यमा सकारात्मक सञ्चार गराउँछ । साथै, यसले धेरै किसिमको संक्रमणहरूबाट पनि बचाउँछ । अधिकांश बच्चाहरू यस्तो बानीको शिकार भएका छन्, जो वाहिरको फास्टफूडमा धेरै रमाउँछन् । यस्तो काम बच्चाबाट रोक्नुपर्छ ।

व्यायाम ल्यानु व्यायाम हामीलाई शारीरिक र

मानसिक रूपमा स्वस्थ राख्न धेरै उपयोगी छ । जाडोमा व्यायाम गर्दा यसले दिनभर न्यानो र सक्रिय महसूस गर्दछ । तर धेरै मानिसहरूले बढ्दो चिसोका कारण व्यायाम छोड्छन्, जसका कारण गर्दा उनीहरू घरमा सुत्त महसूस गर्न थाल्छन् । जबकि, तपाईंले आलस्यबाट जोगिन र स्वस्थ रहन जाडोमा नियमित व्यायाम गर्नुपर्छ । जसको सहयोगमा तपाईं लामो समयसम्म स्वस्थ रहन सक्नुहुन्छ ।

छालामा मोडस्चराइजर प्रयोग नगर्नु जाडोको समयमा चिसो हावाले तपाईंको छाला पूर्ण रूपमा सुक्छा बनाउँछ र छाला विग्रन पनि सक्छ । यसबाट बच्नको लागि हामीले नियमित रूपमा मोडस्चराइजर प्रयोग गर्नुपर्छ कि छाला लामो समयसम्म ओसिलो रहोस् । तर धेरै मानिसहरूले गर्मीको बानी जोगिन पनि देखाउँछन् । जाडो मौसममा पनि कुनै किसिमको मोडस्चराइजर प्रयोग गर्नुपर्छ, जसले गर्दा तिनोहरूको छाला पूर्ण कडा र सुक्छा हुन्छ । यसले धेरै छाला सम्बन्धी समस्या र संक्रमणको जोखिम पनि बढाउँछ ।

रक्सी धेरै नपिउनुहोस् रक्सीले हाम्रो स्वास्थ्यलाई धेरै कोणबाट हानि पुऱ्याउँछ, तपाईं सबैलाई थाहा भएकै कुरा हो यो । तर अझै पनि धेरै मानिसहरू जाडोमा धेरै रक्सी पिउन थाल्छन् । जसका कारण धेरै स्वास्थ्य समस्याहरू हुन थाल्छ, यसबाट जोगिनको लागि चिसोमा पनि रक्सीको खपत सीमित गर्नुपर्छ । सकेसम्म सेवन कम गर्नुहोस् । यससँग तपाईं लामोसमय स्वस्थ रहन सक्नुहुन्छ ।

मान्छे उल्टो सुत्नु सुत्नु जाडोको समयमा गरेको सामान्य गल्तीहरूको बारेमा हो, जसले तपाईंलाई आफ्नो दैनिक तालिकाबाट टाढा रहन र आफूलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ ।

तीटर साइकल चलाउदा हेल्मेट अनिवार्य प्रयोग गर्नु ।

सुविधाभोगी

देखिन थालेको छ । थुप्रै सञ्चारकर्मी अहिले हाम्रा जनप्रतिनिधिका प्रेस सल्लाहकारका रूपमा पनि हुनुहुन्छ । राजनीति प्रभाव र दबावमा रहेको हाम्रो पत्रकारितालाई यो प्रवृत्तिले कुनै मानेमा बलियो बनाउँदैन । सरकारी सेवा सुविधा थुप्रैपछि समाचार स्वतः एकपक्षीय हुनु स्वाभाविक होइन भन्न सकिँदैन ।

२८ वर्ष अगाडि मैले पत्रकारिता सुरु गर्दा यो पेसाप्रति उद्योगी, व्यवसायी, कर्मचारी र आम सर्वसाधारण जनतामात्र जुन विश्वास, भरोसा डरत्रास हुन्थ्यो त्यो आजका दिनमा निकै कम छ । हिजोआज गहकिलो खोजमूलक समाचार, विचार उर्ते जुके वार्ताको रूपमा मात्रै समाचारले नै बढी प्राथमिकता पाउने गरेका छन् । जसका कारण पत्रकारिताको प्रभाव निकै कमजोर बन्दै गएको छ । यस्तै कारण पनि राज्य हाम्रा समस्याप्रति गम्भीर नभएको हो कि भन्ने अज्ञात उब्जनु स्वाभाविक पनि हो ।

एकातिर सञ्चारकर्मी राजनीतिक धरातलबाट माथि उठ्न नसक्नु अर्कोतिर गुणस्तरभन्दा सङ्घा मात्र बढिरहेको हाम्रो पत्रकारिता जुन रूपले फस्टाउनुपर्ने हो त्यो रूपले फस्टाउन सकेको छैन । त्यस्तै खामबन्दी पत्रकारिताले प्रश्रय पाउन थालेको चर्चा पनि बढिरहेको छ । सञ्चारकर्मीहरूले नै लेखेर,

भनेर, देखाएर के हुन्छ र ? भन्ने अवस्था सिर्जना भएको पनि छ । सञ्चारकर्मी नै एकआपसमा आरोप प्रत्यारोप, राजनीतिक भागवण्डामा लागेका कारण यो पेसा बदनाम हुँदै गएको पनि छ । हो, सञ्चारक्षेत्र मुलुकको राजनीतिक, आर्थिक, सामाजिक क्षेत्रबाट स्वतन्त्र रहन सक्दैन । तर केही सञ्चारकर्मीले पत्रकारितालाई मागी खाने साधन बनाउँदै आएका गुनासो पनि सुनिन्छ । जसका कारण यो क्षेत्र बदनाम हुँदै गएको छ । हामीले

यथाथं धरातलमा गएर कुनै पनि विषयवस्तुलाई सार्वजनिक गरिदिन सकेनौं भने त्यसले समाजमा नकारात्मक असर पार्दछ । पाठकसामु विश्वास टुट्छ । तसर्थ यस पेसामा लाग्ने हामीले निरपेक्ष रूपमा सेवेदनशील भएर सूचना प्रभाव गर्न जरुरी छ । चाकडी चाप्लुसीमा लागेर यशो गर्न सकिनु भने देश र जनताको मान्यताको विकास, भ्रष्टाचार उन्मूलन हुन सक्दैन भने जनताको विश्वास जित्न पनि सकिँदैन ।

केही व्यक्ति पत्रकार बन्दैमा वा पत्रकारिताको कार्ड भिँदैन उसमा अरु नागरीक भन्दा विशेष अधिकार वा सुविधा सुझान हुँदैन । यो कुरा उसको बानि व्यहोरो, पेशाप्रतिको समर्पण र इमान्दारिताले सिर्जना गर्दछ । तर वर्तमानमा पत्रकारिता पत्याउँने नसकिनेगरी डरलाग्दो तरिकाले अगाडि बढेको छ । कतिपयले त प्रहरी, प्रशासन, जनप्रतिनिधिका निगरानी गर्नुपर्ने सञ्चारकर्मी उनैको आडमा विकृति

वैधिति र भ्रष्टाचार बढाउन सहयोगी बनिरहेका छन् भन्न थालेका छन् ।

आजभन्दा १५ वर्ष अगाडि पात्याको रेडियो पश्चिमाञ्चल एफएममा स्टेसन म्यानेजरको रूपमा कार्यरत रहदा रेडियोले ३ हजारदेखि ४ हजार रुपैयाँमा बजाएको विज्ञापन अहिले रेडियोहरूमा एक हजार, पन्ध्र सय रुपैयाँमा बजाउन पाउँदा सुधो हुनुपर्ने अवस्था छ । हाम्रो विज्ञापन बजार कमजोर हुनुमा हामी

कमजोरी र मिडियाहरूबीचको अस्थिर प्रतिस्पर्धा नै हो । त्यस्तै राजधानीमा रहेका ठूला सञ्चारगृह हुनु वा मोफसलमा रहेका अधिकांश सञ्चारगृहले श्रमको शोषण गरिरहेको हामी सबैलाई जग जाएर नै छ । मिडिया हाउसले खोजमूलक समाचारका लागि लगागी गर्ने परिपाटी खास छैन । त्यसमाथि ४/५ महिनासम्म पनि तलब नपाउँदा काम गर्न परिरहेको अवस्थाको अन्त्य हुन नसक्दा खास पत्रकारितले प्रश्रय पाउन थालेको पनि छ । कुनै पनि कार्यक्रममा पुग्ने सञ्चारकर्मीले आयोजकबाट खासमा केही पाउने आशा गरिरहने अवस्था सिर्जना भएको छ ।

तसर्थ यावत समस्याप्रति मिडिया हाउस र सरकार गम्भीर नहुने हो भने कोभिडको प्रत्यक्ष मारमा नराम्रोसँग परेको सञ्चार अफ विकृति विवश्रित भित्रिने पक्का छ । धेरै सञ्चारकर्मी पंसाबाट विवश्रापित हुनेछन् । हुन त

कतिपय सञ्चारकर्मी विदेशिए को, ठेकापट्टा, व्यापार व्यवसायतिर लागेको, विभिन्न कार्यालय र संस्थाका जागिर गर्न थालेको हामीले देखेका छौं । नयाँ पिँढीमा यो क्षेत्रमा प्रवेश गर्ने इच्छा पनि देखिँदैन ।

पत्रकारिता क्षेत्रको महत्त्व आजको युगमा कति छ भन्ने कुरा सबैलाई जगजाहेर नै छ । तर मिडिया हाउस सञ्चारकर्मीले नभई ठूला उद्योगी, व्यापारी, दलाल, माफियाले चलाउन थालेकाले यस्तो अवस्था आएको हो । पत्रकारिताभन्दा पार्टी कारिता फस्टाएको अवस्था पनि छ । चाकडी, चाप्लुसी, नातावाद, राम्रोभन्दा पनि हाम्रो भन्ने परिपाटीले पत्रकारिता क्षेत्र मर्यादित हुन नसकेको हो । हिजोका दिनमा पत्रपत्रिकामा लेखिएका, रेडियोले भनेका, टिभीमा हेरेका कुराले धेरै अर्थ राख्थ्यो । तर अहिले पत्रपत्रिका, रेडियो, टेलिभिजनको सङ्घा नगन्थे छ । त्यहाँ प्रकाशित प्रसारित कुराले धेरै अर्थ राख्थ्यो । तर अहिले पत्रपत्रिका, रेडियो, टेलिभिजनको सङ्घा नगन्थे छ । त्यहाँ प्रकाशित प्रसारित कुराले धेरै अर्थ राख्थ्यो । तर अहिले पत्रपत्रिका, रेडियो, टेलिभिजनको सङ्घा नगन्थे छ ।

अबको नेपालको पत्रकारिता राजनीतिभन्दा पनि आर्थिक, सामाजिक, कृषि र पर्यटन विकासतिर जान नेपालका लागि आवश्यक छ । तर नेपाल कृषि प्रधान देश भएर पनि कृषि शिक्षा अनिवार्य छैन ? हुन त प्रजातन्त्र, गणतन्त्रको स्थापनाका लागि सञ्चार क्षेत्रले खेलेको भूमिकामा राजधानी बाहिरका मिडियाको भूमिका पनि कम छैन । तर मोफसल हेर्के अवसरबाट अहिले पनि टाढा छ । तसर्थ राष्ट्र, राष्ट्रियता र जनताको हितका लागि पत्रकारितालाई गरिमामय, स्वस्थ, विश्वासनीय बनाउन नयाँ शिराबाट सोच्न आवश्यक छ । जसका लागि सञ्चारकर्मी, सञ्चारगृह र सरकार यस क्षेत्रको विकासका लागि निरपेक्ष भएर अगाडि बढ्न जरुरी छ । अब सञ्चारगृह मर्जर नै गरेर अगाडि बढ्ने कि बहस आवश्यक भइसकेको छ । सरकारले पत्रकारिता क्षेत्रको विकासलाई जोड दिँदैन । हक अधिकार लागू गर्दैन । पत्रकार महासङ्घ स्थापना भइसकेको छ । धेरै रेडियो, टेलिभिजन, पत्रपत्रिका निस्केंका छन्, खुलेका छन् भनेर यो क्षेत्रको विकास हुन सक्ने सक्दैन । चेतना होस् । र लोपोन्मुख

विराटनगर महानगरपालिकाको सूचना
मिसावट गरिएका, सडेगलेका तथा अस्वस्थकर खानेकुराहरु नखाऔं ।
उपभोक्ता हित संरक्षणमा चलावौं वनौं ।
छाला भएको मासु नखाऔं र विक्री तिवरणमा समेत निरुत्साहित गरौं ।
आखद रंग प्रयोग गरेका खाद्य पदार्थहरुको उपभोग बहिस्कार गरौं ।
छाडा चौपायाको नियन्त्रण गरौं , घरपालुवा चौपायाहरु छाडा नछाडौं ।
सडक तथा पेटीकीनारामा आवागमन अवरोध हुने गरी निर्माण समग्री नराखौं तथा व्यापार व्यवसाय नगरौं ।
बसोबास स्थल, टोलमा व्यवसायिकरूपमा पशुपालन कुखुरा पालन गर्दा छरिछिमेकमा असर नपार्ने गरी पालौं ।
सवारी साधनहरु तोकिएको स्थानमा मात्र पार्किङ गर्ौं ।
बालबालिकालाई काममा हैन विद्यालय पठाऔं ।
बालश्रम शोषणविरुद्धको आभारसहित पालना गरौं बालश्रम शोषण मुक्त नगरको स्थापना गरौं ।
बालश्रम शोषण समाजिक अपराध हो ।
विराटनगर उपमहानगरपालिका क्षेत्रका प्रत्येक घरलाई बालसंरक्षणगृहको रूपमा स्थापित गरौं ।
सर्वजनिक स्थलमा जताततै फोहोरमैला नफालौं ।

कोरोना (COVID-19) भाइरसका बारेमा जनहितमा जारी सूचना
१. कसरी सर्छ कोरोना भाइरस ?
क) नाकबाट निस्कने सिगानबाट, ख) फोहरहातबाट,
ग) राम्रो संग नपाकेको माछा, मासु र तरकारीबाट,
घ) भाइरसबाट प्रभावित व्यक्तिको सम्पर्कबाट
२. कोरोना भाइरसका लक्षण के-के हुन सक्छन् ?
क) सिगान वगिरहन, ख) घाँटी सुक्नु तथा दुख्नु,
ग) पखाला लाग्नु, घ) वात्ता हुनु,
ङ) लगातार टाउको दुख्नु, च) लगातार ज्वरो आउनु,
छ) सास फेर्न गाह्रो हुनु ।
३. यसबाट बच्न के-के गर्नु ?
क) साबुन पानीले राम्रो संग हात धुने,
ख) खानेकुरा शोइपखानी राम्रोसंग पकाउने,
ग) मास्क प्रयोग गर्ने, घ) भिडभाडमा नजान्ने,
ङ) सक्भर होटल, रेस्टुरन्टको खाना नखान्ने
च) चरा, मूसा, विरालो, कुकुर जस्ता जनावरबाट टाढा रहने ।
सुनबर्सौं नगरपालिका तीरुंग प्रदेश नं. १