

ADMISSION OPEN
For Grade
XI & XII
Science & Management
LAHAN PARAGON PUBLIC SCHOOL
Hospital Chowk Lahan, Siraha
Contact : Principal 9852830551

बलात्कार कहिलेसम्म, हामी चुप जहिलेसम्म



बलात्कारविरुद्ध सिराहामा युवाहरूले प्रदर्शन गरेका छन् । दसैंको पहिलो दिन घटस्थापनाको अवसर पारेर युवाहरूले देशमा दैनिकजसो भइरहेका बलात्कारका घटनाविरुद्ध प्रदर्शन गरेका हुन् । कालो टिसर्ट तथा टाउकोमा कालो पट्टी बाँधेर, विभिन्न नारासहितका फ्लेकार्ड

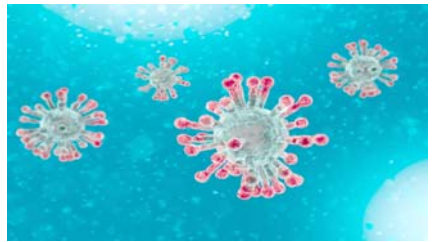
बोकेर युवाहरूले सदरमुकामका मुख्य सडकमा प्रदर्शन गरेका थिए । 'गौरवशाली मिथिलावासी हम् सीता पुजैछी, बेटी लुटैछी, चुपचाप बैठैछी', 'हामी सुरक्षित रहन चाहन्छौं, हामी बलात्कृत हुन चाहँदैनौं', 'जन्मेपछि मानुभन्दा बरु गर्भमै मारिदे', 'कति भयो अति भयो, सरकार

केही गर अब त छटपटी भयो', 'बलात्कारीलाई मृत्युदण्ड देऊ' जस्ता नारासहित प्रदर्शन भएको छ । बलात्कारविरुद्धको अभियानको संयोजन गरेका स्थानीय युवा जितेश कर्णाले देशमा दैनिक भइरहेको बलात्कारका घटना र सिराहा जिल्लामा बलात्कारका

घटनामा दोषीलाई उन्मुक्ति दिन गरिने पञ्चायतविरुद्धमा प्रदर्शन भएको बताए । प्रदर्शनमा उत्रेका युवाहरूले चर्का नारासहित सरकारलाई बलात्कारीविरुद्धमा कडा कदम चाल्न आग्रह गरेका छन् । उनीहरूले बलात्कारविरुद्धको प्रदर्शनका क्रममा हस्ताक्षर संकलन समेत गरेका छन् ।

प्रदेश २ मा कोभिड-१९ संक्रमितको संख्या १५ हजार नजिक

राजविराज : प्रदेश २ मा कोभिड-१९ भाइरसका संक्रमितको संख्या १५ हजार नजिक पुगेको छ । शनिबार २ सय २७ जना नयाँ संक्रमित थपिएका छन् । यससँगै यस प्रदेशमा कोभिड-१९ संक्रमितको संख्या १४ हजार आठ सय ४७ पुगेको हो ।



स्वास्थ्य निर्देशनालय प्रदेश २ का वरिष्ठ चिकित्सक डा.कमलेश प्रसाद यादवका अनुसार प्रदेश २ मा शनिबार ६६ महिलासहित २ सय २७ जनामा कोरोना संक्रमण पुष्टि भएको छ । शनिबार महोत्तरीमा १ सय २५, पर्सा २२, धनुषामा १८, सर्लाहीमा १२, बारामा १२, रौतहटमा १०, सप्तरीमा १०, सिराहामा ७ र अन्य प्रदेशका ११ जनामा कोरोना संक्रमण पुष्टि भएको छ । त्यस्तै शनिबार प्रदेश २ मा २२ जना कोरोना संक्रमित निको भएर डिस्चार्ज भएका बाँकी ३ पेजमा

बरियारपट्टी गाँउपालिकाको कार्यालयमा तालाबन्दी



सिरहा । सिरहाको बरियारपट्टी गाँउपालिकाका अध्यक्ष संतोष कुमार महतोले एकलौटी गाँउ परिषद गर्न लागेको आरोप लगाएको छ । तत्काल स्थगन गर्न भन्दै असन्तुष्ट पक्षले गाँउपालिकाको कार्यालयमा तालाबन्दी गरेको छ । गाँउपालिकाका उपाध्यक्ष रेखा कुमारी यादवको अगुवाईमा वडा नं १ का वडा अध्यक्ष नेवालाल यादव, वार्ड नं ४ का

वडा अध्यक्ष नवीन यादव सहितको असन्तुष्ट पक्षले कार्यालयका तालाबन्दी गरेको छ । योजना छनौट गर्दा एकलौटी र आफु खुशी योजना छनौट गरेको, आर्थिक पारदर्शिता नगरेको, छलफल गरी परिषदको मिति तय गर्नुपर्ने जस्ता कुरा राखी कार्यालयमा तालाबन्दी गरेको असन्तुष्ट पक्षका एक वडा अध्यक्षले बताए । यता

गाँउपालिका अध्यक्ष महतोले परिषदको मिति पनि आईतबारको लागि तय भईसकेको अबस्थामा केही सिमित ब्यक्तिले बिना कारण असफल पार्ने उद्देश्यले गाँउपालिकाको कार्यालयमा तालाबन्दी गरेको अध्यक्ष महतोले बताए । अध्यक्ष महतोले भने, ५ वटा वार्ड रहेको गाँउपालिकामा २ वटा वार्डका अध्यक्ष र बाँकी ३ पेजमा

द्विटो मनेकै
WORLDLINK

SPEEDMA BOOST
नगदमा घुट

3C 25 Mbps Rs. 1,250 PER MONTH
6C 60 Mbps Rs. 2,700 PER MONTH

FREE

Enjoy 100+ HD Channels & 150+ SD Channels FREE with WorldLink

Lahan office: 033-561429, 033-561430 | Mirchajya: 033550505, | Golbazar: 9801186055, | Kalyanpur: 031-540229



फ्रेंड्स मोडल हस्पिटल, लहान-८

(शिव मन्दिरको उत्तरपट्टि रघुनाथपुर)

हाम्रो सेवाहरू
NICU सहितको प्रसुति सेवा
२४ औं घण्टा इमरजेन्सी सेवा

डाक्टरहरू
बालरोग विशेषज्ञ **डा. वृजेन्द्र यादव**
मधुमेह, प्रेसर **डा. ल्युस्युन यादव**
प्रसुति रोग विशेषज्ञ **डा. विरेन्द्र यादव**

सम्पादकीय

कोभिड १९ मा सकारात्मक सोच

कोभिड १९ को प्रभावले पर्यावरणलाई सकारात्मक प्रभाव परेको छ । जडिबुटी, घरेलु औषधीहरूको महत्त्व हवात्तै बढेको छ । गुर्जोको धुलोबाट चिया बनाएर खाने चलन बढेको छ । फास्टफुड, जंकफुडको प्रयोग हवात्तै घटनालाई खानेपुराका कारण हुने विरामीहरू कम भएका छन् । धुँवा धुलो कम भएको, गाउँको महत्त्व बढेको जस्ता धेरै फाइदाहरू भएका छन् । त्यसैले हामीले सकारात्मक सोचका साथ अघि बढ्यौं भने कोभिड १९ अर्थात् कोरोनाबाट लड्ने क्षमता मानिसमा बृद्धि हुन्छ । म कोभिड १९ भैहाले पनि यसबाट उन्मुक्ति पाउन सक्छु भन्ने आत्मविश्वास बढाइयो भने सजिलै बच्न सकिन्छ । त्यसैले अहिले जहाँ पनि सकारात्मक सोचबाट अघि बढ्नु पर्दछ ।

लहानमा महेश चौधरीले गरीब दलित परिवारलाई राहत बाँडेका छन् । यसलाई नगरपालिका परिवारले सकारात्मक रूपमा लिनुपर्दछ । सकारात्मक सोचका धनी धनगढीमाई नगरपालिकाका मेयर हरिनारायण चौधरीले महेश चौधरीले उहाँको नगरपालिकाको कुनै वडामा राहत बाँडेका फोन गरेर धन्यवाद दिएका थिए । लहान नगरपालिकाका मेयरले धन्यवाद दिन नभियाएपनि यो घटनालाई सकारात्मक रूपमा लिनु पर्दछ । लहान नगरपालिकाका मेयर मुन्नी साहले नगर विकासमा मनग्ये काम गरेका छन् । उनले गरेको कुनै एक कमजोरीले उनका राम्रा पक्षहरूलाई विर्सिनु हुँदैन । नगरक्षेत्रमा उनले विकासको लागि बाटो बनाउने अभियान नै सञ्चालन गरेका थिए । बाटो संगसंगै विकास पनि जान्छ भन्ने कुरामा उहाँलाई विश्वास छ । लहान नगरपालिकाको खुट्टी खोला पारी दलित बस्तीमा एकीकृत बस्ती बनाएर पालिकाले स्रष्टानीय काम गरेको छ । रोड विस्तारलाई मुख्य रणनीतिका रूपमा लिएर अघि बढेका मुन्नी साहले अबका दिनमा लहान नगर क्षेत्रमा पर्ने पर्यटकीय महत्त्वका स्थानहरूको विकासको लागि काम गर्ने, सल्लेसको गाथासंग जोडिएको स्थानहरूमा सडक सर्किट बनाउने, ताल, कुण्ड, देह, पोखरी, सिमसार क्षेत्र, बन क्षेत्रको संरक्षण गर्ने र नगर भएर बग्ने नदीको वारीपारी सडक बनाएर हरित क्रान्ति गर्ने, लहान बजारको बीच भएर बग्ने नहरको पुर्नजागरण गरी त्यसमा सफा निलो पानी वगने बनाएर बोटिङको व्यवस्था गर्ने, बाल उद्यान, पार्कहरूको विकास गर्ने काममा अग्रसर भएर लाग्नु भएको मेयरलाई राम्रा कुराहरू गर्ने अवसर समेत नागरिकहरूले जुटाई दिनु पर्दछ । जेमा पनि विरोध गर्ने परम्पराले नकारात्मक भावनाको विकास हुन्छ । यसले लहानलाई फाइदा गर्दैन भन्ने सोचेर सबै सकारात्मक सोचका साथ अघि बढ्नु पर्दछ । लहान नगरपालिकाले जसरी महेश चौधरीलाई कारवाही गर्न अदालतमा मुद्दा हाल्ने भन्ने निर्णय गरेको थियो । त्यसलाई सकारात्मक सोचले हेरेर मेयर साहले आफ्ना सल्लाहकार र वडाअध्यक्षहरूसंग सामान्य छलफल गरेर अर्को नगरपालिकाको बैठकबाट नगरवासीको मनोभावना र केही वडा अध्यक्षलाई मौखिक जानकारी गराएर राहत बाँडेको बुझिएकोले कारवाही गर्ने वा अदालतमा मुद्दा हाल्ने निर्णय फिर्ता गरेको भनि निर्णय गरियो भने कसैले आश्चर्य नमाने हुन्छ । त्यो मुन्नी साहले गर्न सक्नुहुन्छ । साथै पत्रकारलाई कारवाही गर्न भनि गरिएको निर्णय समेत फिर्ता गरेर मेयरले नागरिकहरूको समक्ष महानता प्रस्तुत गर्न सक्नु पर्दछ । यसले मेयर साहको कदम भन्नु उचा हुन्छ ।

नेपालका स्थानीय तह, नेपाल सरकार, सञ्चारकर्मी र विशेष गरेर लहान नगरवासीले मेयर साहलाई धन्यवाद दिनेछन् । समग्रमा सबैले सकारात्मक सोचका साथ अघि बढ्नु पर्दछ । लहान नगरपालिकाको सडक कार्यालयले ओगटेको धेरै जग्गालाई बाल उद्यान बनाउन सकिन्छ । सिरहा जिल्लाबाट संघीय संसदमा प्रतिनिधित्व गर्नु हुने लिलानाथ श्रेष्ठ अहिले बालबालिका संग सम्बन्धित कार्यहरू पर्ने हेर्नेगरी मंत्री हुनु भएको छ । उहाँसंग लहान नगरपालिका, स्थानीय उद्योग बाणिज्य संघ लगायत लहानका राजनीतिक व्यक्तित्व र नागरिक समाजले पहल गरेमा यो सम्भव छ । मंत्री श्रेष्ठ समेत सकारात्मक सोच राख्ने व्यक्तित्व भएकोले विकासको मामलामा कोभिड १९ कै प्रसंगमा पनि यसले उब्जाएका समस्याहरूलाई अवसरमा बलदेर अघि बढ्न सक्नु पर्दछ । यो सकारात्मक सोचलाई राजनीतिक प्रतिस्पर्धामा प्रयोग गर्ने स्वर्ण अवसर हो । दशैंको मौसम शुरू भइसकेको छ । विजयादशमी जस्तो महान चाडले सबै नेता, बौद्धिक बर्गहरूमा सकारात्मक सोचका साथ अघि बढ्न दुर्गमा माताले सबैलाई शक्ति दिन ।

गरीबका लागि पालिकाको कर्तव्य

गरीबलाई नेपाली शब्द सागरमा गरिप, निर्धन, दरिद्र, अनाथ, दुःखी, दीनहीन भनेको छ । गरीबीलाई निर्धनता, दीनता, दरिद्रता, दुःख, विपत्ति भनेर अर्थात्को छ । गरीबको प्रत्यक्ष भेट हुने सरकार भनेको स्थानीय तह अर्थात् पालिका हो । गरीबी निवारणका लागि न पैसले सरकारी हरेक प्रयास गरिरहेको छ । तर गरीबी भन्न भन्ने बढी रहेको छ । पालिकाले गरीबका लागि के के गर्न सक्दछ त भन्ने विषयमा केन्द्रित रहेर आजको पालिका बहसमा केही भन्न खोजिएको छ ।

पालिका बहस

नेपालीहरूको सन्दर्भमा गाँस, बास, कपास, स्वास्थ्य, शिक्षा, रोगजारी, सामाजिक पहिचान र सम्मानबाट बञ्चित भएको अवस्था नै गरीबी हो भन्ने छ । आर्थिक दुर्बलता, स्रोत र साधनमा पहुँच नहुनु, पछोटेपन र वञ्चितिकरणको अवस्था पनि गरीबी हो । विश्व बैंकले दैनिक आय एक अमेरिकी डलरभन्दा कम हुनेलाई अति गरीब भनेको छ भने दैनिक २ डलर भन्दाकम आम्दानी हुनेलाई गरीब भनेर परिभाषित गरेको छ । पैसाको आम्दानीलाई मात्र आधार मानेर पुग्दैन मानिसो स्वास्थ्य, शिक्षा र जीवनस्तरबाट पनि गरीबीलाई मापन गर्न सकिन्छ ।

सन् १९९० को दशकमा संयुक्त राष्ट्रसंघीय विकास कार्यक्रमले मानव विकासको गुणस्तरीय जीवन नहुनुलाई पनि गरीबी मानेको छ । गुणस्तरीय जीवनका लागि प्रतिव्यक्ति आय कम हुनु । साक्षरता र शिक्षाको अवस्था सन्तोषजनक नहुनु । जन्ममा औसत आय न्यून भएको

अवस्थालाई समेत हामीले गरीबीको विशेषता मान्ने गरेका छौं । नेपालको सन्दर्भमा शिक्षा, स्वास्थ्य, सार्वजनिक यातायात, आवास, सरसफाई, खानेपानीको उपलब्धता, भरपर्दो उर्जा, गुणस्तरीय सेवाको अभाव जस्ता विषयको विश्लेषण गरेर गरीबीको दायरा हेरिने भएकोले



डा. विजयप्रसाद मिश्र

हुन्छ । सरकारले गरीबको पहिचान गर्ने सन्दर्भमा पनि सही तथ्याङ्क निकाल्न सकेका छैनन् । गरीबको चाहना अनुसार काम नभई मानिसलाई माथीबाट पश्चिमा प्रभावका आधारमा कार्यक्रमहरू तर्जुमा गर्दा प्रभावहीन भइरहेको छ । गरीबमुखी कार्यक्रमहरू वितरणमुखी छ । सशक्तिकरणमुखी र सीप मुखी हुन आवश्यक छ । कृषि प्रधान देश भनिएपनि निर्वाहमुखी कृषि प्रणालीमा भर परेर दिन विताउनु परेको छ । लागत भन्दा आम्दानी कम हुने किसानी व्यवस्थाले गर्दा किसानी गर्ने काम गरीबको मात्र हो भन्ने भावना आम नागरिकमा विकसित भएको छ ।

त्यसैले पालिकाहरूले गरीबका लागि गर्नसक्ने धेरै कामहरू छन् । हातमुख जोड्ने रोजगार सृजना पालिकाले गराउन सक्नु पर्दछ । गरीबको इच्छा अनुसार उनीहरूलाई सीप आवश्यक वातावरण तयार गरिदिने काम पालिकाको हो । पालिकाले लोकसेवाको तयारी कक्षा वडावडामा सञ्चालन गराउने, प्रहरी, सेनामा भर्नाका लागि तालिमहरू पहिलेदेखि नै सञ्चालन गर्ने, चालकको तालिम सञ्चालन गर्ने, स्थानीय स्तरमा रहेका उद्योगहरूको लागि आवश्यक दक्ष जनशक्ति उत्पादन गर्ने, कृषि तर्फ उन्मुख हुन विद्यार्थीहरूलाई अभिरुची जगाउन सकिन्छ ।

गरीबको बसोबास पनि सुरक्षित छैन । सुरक्षित बसोबास, खानेपानी र शिक्षाका लागि पालिकाले गरीब केन्द्रित कार्यक्रम चलाउनु पर्दछ । गरीब समुदायको शिक्षा आत्म निर्भर हुने खालको छैन । प्रविधिको विकास संगै गरीब परिवारका बालबालिकालाई प्राविधिक शिक्षा उपलब्ध गराएर छिटो रोजगार हुन अभिप्रेरित गर्नु पर्दछ ।

पालिकाले गरीबहरूसंग रहेको परम्परागत ज्ञान तथा सीपको स्तरवृद्धि गर्ने कार्यक्रम सञ्चालन गर्नु पर्दछ । माटाका भाडाहरू बनाउने, वनपेदावर, जडिबुटी खेती तथा प्रशोधन, दुग्ध उत्पादन तथा प्रशोधन, व्यवसायिक तरकारी खेती, पशुपालनमा गरीबलाई अग्रसर गराउनु पर्दछ । पालिकाले गरीब परिवारलाई स्वरोजगार, रोजगार र उद्यमशीलता विकासका तालिम दिएर दक्ष बनाउनु पर्दछ । उनीहरूको इच्छा अनुसारको तालिम दिने व्यवस्था मिलाउनु पर्दछ । वनको पर्ति जग्गा, नदी उकास जग्गा, बाँझो जग्गामा सिँचाईको व्यवस्था मिलाई पालिकाले गरीब समुदायलाई आर्थिक रूपमा उन्नत बनाउन सकिन्छ ।

पालिकाले मौलिक उत्पादनहरूकोलाई गुणस्तरीय बनाउने र बजार प्रवर्धन गर्ने, उत्पादनको बजार खोजिदिने वा पालिकाले नै खरिद गरिदिने परिपाटीको विकास गर्नु आवश्यक छ । शीत भण्डारण, स्थानीय सहकारी मार्फत गरीबलाई उद्यमगर्न अग्रसर गराएर, सबैलाई फजुल खर्चबाट बच्न बैंक खाता खोल्न लगाउने, बचत गर्ने बानीको विकास गराउने र नियमित काम गर्ने बानीको विकास गराउने काममा पालिकाले रणनीतिक रूपमा गरीबलाई केन्द्रविन्दुमा योजना बनाउने काम गर्नु पर्दछ ।

कोरोना भाइरस संक्रमण सम्बन्धी अत्यन्त जरूरी सूचना

कोरोना भाइरसबाट बच्ने उपायहरू :

क) भिडबाट बच्ने । ख) हिड्डुल गर्दा माक्सको प्रयोग गर्नु । ग) साबुन पानीले नियमित हात धोउं । घ) एक आपसमा अभिवादन गर्दा नमस्ते गर्नु र भौतिक दुरी कायम राख्नु । ङ) खोक्दा वा हाचुट्टु गर्दा अगाडीको व्यक्तिको विपरित दिशामा आफ्नो मुख छोपौं । च) रोग संक्रमण लागेको शंका लागेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नु । छ) दैनिक रूपमा पानी तताएर मात्र प्रयोग गर्नु । ज) कोरोना भाइरसको संभावित जोखिमबाट बच्न कुनै किसिमको ठूलो सभा, जुलुस, मेला, आदि नगर्न नगराउनको लागि अनुरोध छ ।

विष्णुपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा

कोरोना भाइरस संक्रमण सम्बन्धी अत्यन्त जरूरी सूचना

कोरोना भाइरसबाट बच्ने उपायहरू :

क) भिडबाट बच्ने । ख) हिड्डुल गर्दा माक्सको प्रयोग गर्नु । ग) साबुन पानीले नियमित हात धोउं । घ) एक आपसमा अभिवादन गर्दा नमस्ते गर्नु र भौतिक दुरी कायम राख्नु । ङ) खोक्दा वा हाचुट्टु गर्दा अगाडीको व्यक्तिको विपरित दिशामा आफ्नो मुख छोपौं । च) रोग संक्रमण लागेको शंका लागेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नु । छ) दैनिक रूपमा पानी तताएर मात्र प्रयोग गर्नु । ज) कोरोना भाइरसको संभावित जोखिमबाट बच्न कुनै किसिमको ठूलो सभा, जुलुस, मेला, आदि नगर्न नगराउनको लागि अनुरोध छ ।

भगवानपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा

मेघ :- वाक्चतुर्याईले संकल्प सिद्ध हुनेछ । वित्तीय संस्थाबाट सहयोग पाईनेछ । शुभ काममा मन जानेछ । घर, जग्गाको कारोबारमा सफलता मिल्नेछ ।
वृष :- आज धार्मिक तथा समाजसेवामा मन लाग्नेछ । नयाँ कार्यको योजना बनाईनेछ । बोलीको प्रभाव बढेनेछ । आँटेको र ताकेको कार्य पुरा नै हुनेछ ।
मिथुन:- कला,साहित्य तथा संगीतमा रुचि बढ्नेछ । मनोरञ्जनको क्षेत्रमा गरेको लगानीबाट श्री: प्राप्ति हुनेछ । आर्थिक क्षेत्रमा राम्रै सफलता मिल्ला ।
कर्कट :- आज नयाँ कार्यको योजना बन्ने र नयाँ वस्त्र प्रपतिको योग छ । नजिकको व्यक्तिबाट सहयोग पाइएला । सरकारी निकायबाट सहयोग मिल्नेछ ।
सिंह:- मानसिक चिन्ता बढेपनि

आजको राशिफल
तुला:- सानातिना बाधा इलागैपनि काम रोकिने छैन र कार्य सम्पादनमा सहजता मिल्दै जानेछ । विद्या र बुद्धिके विकास हुनेछ । शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ ।
वृश्चिक :- आज सामान चोरी हुने भयछ । टाउको दुख्ने समस्या हुन सक्छ, तर आत्मबल बढाएर काम गरेमा असफल भईदैन र शुभ काममा मन जानेछ ।
धनु:- अनुहारमा कान्ति र मनमा शान्ति छाउनेछ । चिताएको कामले तीव्रता लिनेछ । गरेको कार्यमा सफलता पाईनेछ । पुनर्मिलनको योग रहेको छ ।
मकर :- आज परिवारजनको साथले नयाँ आशा जगाउनेछ । शुभ समाचार सुन्न पाइएला । आस मारेको काम बन्नेछ । अरुको मन जित्न सकिनेछ ।
कुम्भ:- आज इष्टमित्रसित

भेटघाट गर्ने अवसर जुट्नेछ । मनमा उमङ्ग र उत्साह छाउनेछ । वैदेशिक क्षेत्रबाट सफलता मिल्नेछ । भक्तिपनि बढ्नेछ ।
मिन :- आज अपजस मिल्नसक्ने भएकाले सजग रहनुहोला । आर्थिक कारोवारमा मन्दी आउनेछ । नयाँ योजना कार्यान्वयनमा ल्याउन मुस्किल पर्ला ।

जनकपुरधाममा प्रदेश २कै ठूलो 'शो रूम'

जनकपुरधाम : प्रदेश २ कै सबैभन्दा ठूलो अत्याधुनिक महिन्द्रा कम्पनीको शो रूम जनकपुरधाममा संचालनमा आएको छ। शनिबारदेखि जनकपुरधाम १४ मुजेलियामा रिचा मोटर्स प्रा. लि. नामले संचालनमा आएको सो शो रूमले सेल्स, सर्भिस र स्पेयर पार्टसको विक्री वितरण अधिकृत विक्रेताको रूपमा गर्नेछ।

शो रूमको विशेषता बारे जानकारी दिँदै संचालक राजेश अग्रवालले महिन्द्रा कम्पनीको हेभी गाडी बाहेक स्कारपियो, बोलरो, ट्याक्टर, पिकअप र भ्यान लगायतका गाडीको



विक्री वितरणका साथै दक्ष मेकेनिकद्वारा सर्भिसको व्यवस्था रहेको बताए। 'सम्बन्धित गाडीको स्पेयर

पार्टसका लागि बाहिर जानु पर्दैन, हामी यही शो रूममै उचित मूल्यमा उपलब्ध गराउनेछौं,' उनले भने, 'यहाँ

गाडीको सर्भिस अत्याधुनिक मेसिन र अनुभवी तथा दक्ष मेकेनिकबाट छिटोभन्दा छिटो सेवा दिनेछौं।'

बरियारपट्टी ...

गौँउपालिका उपाध्यक्षले केही जानकारी नैनगरिकन असन्तुष्ट जनाएको र आफुले छलफलको माध्यमबाट नै निकास निकाल्ने बताए। परिषद नभएकै कारण गौँउपालिका अर्न्तगतका कुनै पनि कर्मचारीले तलब खान नपाएको समेत अध्यक्ष महतोले बताए। तलब नपाएको कारण कर्मचारीहरू पनि आन्दोलनमा आउन सक्ने र यसको जिम्मेवारी उनीहरूले नै लिनुपर्ने बताए। अध्यक्ष महतोले थपे,

सबै मिलि सौहार्द्रपूर्ण बातावरणमा परिषद गराउन सहयोग गर्न पनि आहवान गरेका छन्।

प्रदेश २...

छन्। यससँगै निको हुनेको संख्या १२ हजार ७ सय ९४ पुगेको छ। पछिल्लो २४ घण्टामा कोरोनाबाट थप एकजनाको मृत्यु भएको छ। यससँगै मृत्यु हुनेको संख्या १ सय ६० पुगेको छ। हाल यस प्रदेशमा १ हजार ८ सय ९३ जना सक्रिय कोरोना संक्रमित रहेका छन्।

भौतिक दुरी कायम गरी कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट आफू पनि बचाउ र अरुलाई पनि बचाऔं।

-: जनहितका लागि :-



कोरोना भाइरस संक्रमण सम्बन्धी अत्यन्त जरूरी सूचना

कोरोना भाइरसबाट बच्ने उपायहरू :

क) भिडबाट बच्ने। **ख)** हिडडुल गर्दा माक्सको प्रयोग गरौं। **ग)** साबुन पानीले नियमित हात धोउं। **घ)** एक आपसमा अभिवादन गर्दा नमस्ते गरौं र भौतिक दुरी कायम राखौं। **ङ)** खोक्दा वा हाच्छु गर्दा अगाडीको व्यक्तिको विपरित दिशामा आफ्नो मुख छोपौं। **च)** रोग संक्रमण लागेको शंका लागेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं। **छ)** दैनिक रुपमा पानी तताएर मात्र प्रयोग गरौं। **ज)** कोरोना भाइरसको संभावित जोखिमबाट बच्न कुनै किसिमको ठूलो सभा, जुलुस, मेला, आदि नगर्न नगराउनको लागि अनुरोध छ।

सखुवानन्कारकट्टी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा

कोरोना भाइरस संक्रमण सम्बन्धी अत्यन्त जरूरी सूचना

कोरोना भाइरसबाट बच्ने उपायहरू :

क) भिडबाट बच्ने। **ख)** हिडडुल गर्दा माक्सको प्रयोग गरौं। **ग)** साबुन पानीले नियमित हात धोउं। **घ)** एक आपसमा अभिवादन गर्दा नमस्ते गरौं र भौतिक दुरी कायम राखौं। **ङ)** खोक्दा वा हाच्छु गर्दा अगाडीको व्यक्तिको विपरित दिशामा आफ्नो मुख छोपौं। **च)** रोग संक्रमण लागेको शंका लागेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं। **छ)** दैनिक रुपमा पानी तताएर मात्र प्रयोग गरौं। **ज)** कोरोना भाइरसको संभावित जोखिमबाट बच्न कुनै किसिमको ठूलो सभा, जुलुस, मेला, आदि नगर्न नगराउनको लागि अनुरोध छ।

बरियारपट्टी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा

कोरोना भाइरस संक्रमण सम्बन्धी अत्यन्त जरूरी सूचना

कोरोना भाइरसबाट बच्ने उपायहरू :

क) भिडबाट बच्ने। **ख)** हिडडुल गर्दा माक्सको प्रयोग गरौं। **ग)** साबुन पानीले नियमित हात धोउं। **घ)** एक आपसमा अभिवादन गर्दा नमस्ते गरौं र भौतिक दुरी कायम राखौं। **ङ)** खोक्दा वा हाच्छु गर्दा अगाडीको व्यक्तिको विपरित दिशामा आफ्नो मुख छोपौं। **च)** रोग संक्रमण लागेको शंका लागेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं। **छ)** दैनिक रुपमा पानी तताएर मात्र प्रयोग गरौं। **ज)** कोरोना भाइरसको संभावित जोखिमबाट बच्न कुनै किसिमको ठूलो सभा, जुलुस, मेला, आदि नगर्न नगराउनको लागि अनुरोध छ।

लक्ष्मीपुर पतारी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा

कोरोनालाई चुनौती दिदै पार्टी प्रवेश अभियान



जनकपुरधाम: कोरोना महामारीबाट सर्वसाधारणलाई बचाउन सरकारले विभिन्न सार्वजनिक कामसहित भगवानको पूजापाठमा समेत बन्देज लगाइरहेका बेला मधेश केन्द्रित दल जनता समाजवादी पार्टी (जसपा) नेपालले पार्टी प्रवेशको अभियान नै चलाएको छ। स्थानीय प्रशासनको निर्देशनलाई लत्याउँदै जसपा नेपालले धनुषासहित प्रदेश २ का विभिन्न जिल्लामा पार्टी प्रवेशको अभियान नै चलाएको छ।

यसैक्रममा शुक्रवार जसपा नेपालले कोरोना भाइरस महामारीको मुखमा सर्वसाधारणलाई धकेल्दै हजारौंको सहभागितामा धनुषाको सबैला पार्टी प्रवेश कार्यक्रम आयोजना गर्‍यो। प्रदेश २ सरकारले समेत

सार्वजनिक कार्यक्रम नगर्नगराउन पटक निर्देशन जारी गरिरहेको बेला मुख्यमन्त्री लालबाबु राउत र सरकारका अन्य मन्त्रीहरूकै उपस्थितिमा सत्तारूढ दल जसपा नेपालले जनताको स्वास्थ्यसँग खेलवाड गर्दै पार्टी प्रवेश कार्यक्रम आयोजना गरेको थियो।

कोरोना भाइरसलाई मध्यनजर गर्दै गृह मन्त्रालयले शुक्रबार ७७ वटै जिल्ला प्रशासन कार्यालयलाई हिन्दु हरूको महापर्व विजयादशमीमा विभिन्न शक्तिपिठ तथा मठमन्दिरमा हुने बोकाबली र भीडभाड हुने सहितका पुजापाठमा रोक लगाउँदै नित्य पूजा मात्र गर्न निर्देशन दिएको थियो।

आम जनतालाई कोरोना भाइरसबाट जोगाउन राजधानी काठमाडौं सहित केही जिल्लाका

विभिन्न स्थान र कार्यालयहरूमा विभिन्न सेवाहरूसमेत बन्द गरिएको छ। तर धनुषामा हजारौंको भीड गराई यसलाई बेवास्ता गरिएको छ। पार्टी प्रवेशमा हजारौंको भीड हुँदा पनि स्थानीय प्रशासनले कुनै रोकटोक नगरी बरु सुरक्षा नै प्रदान गरेको छ।

पार्टी प्रवेश कार्यक्रमबारे प्रमुख जिल्ला अधिकारी प्रेम प्रसाद भट्टराईसँग जिज्ञासा राख्दा उनले अनभिज्ञता प्रकट गर्दै भने, 'कहाँ पार्टी प्रवेश कार्यक्रम भइरहेको छ, आफूलाई थाहा छैन, यदि त्यस्तो कही भइरहेको भने जानकारी गराउनुस रोकन लगाउँछु।'

नेपाल सरकारको निर्देशनलाई लत्याउँदै कोरोना भाइरस मापदण्डविपरीत हजारौं

संख्यामा भीडभाड गराई पार्टी प्रवेश कार्यक्रमले सहभागी जनतामा पर्न सक्ने प्रभावबारे पार्टी नेतृत्वकर्ताहरूले पटक-पटक सम्पर्क गर्न खोज्दा फोन उठाएनन्। स्थानीय नेताहरूले बजार खुल्ला भएमा कोरोना लाग्दैन पार्टी प्रवेशले कोरोना लाग्छन् भनी प्रतिक्रिया दिएर पन्छिन खोजे।

पार्टी प्रवेश कार्यक्रममा जसपाका वरिष्ठ नेता राजेन्द्र महतो, प्रदेश २ का मुख्यमन्त्री लालबाबु राउत, भौतिक पूर्वाधार विकास मन्त्री जितेन्द्र सोनल, सामाजिक विकास मन्त्री नबल किशोर साह, उद्योग पर्यटन वन तथा वातावरण मन्त्री नरेश राय, कृषि राज्यमन्त्री योगेन्द्र राय यादव, संघिय सांसद अनिल कुमार भा, उमाशंकर अरगरिया लगायतका दर्जनौं प्रदेश सांसद र नेताहरूको सहभागिता थियो।

कोरोना भाइरस संक्रमण सम्बन्धी अत्यन्त जरूरी सूचना

कोरोना भाइरसबाट बच्ने उपायहरू :

क) भिडबाट बच्ने। **ख)** हिडडुल गर्दा माक्सको प्रयोग गरौं। **ग)** साबुन पानीले नियमित हात धोउं। **घ)** एक आपसमा अभिवादन गर्दा नमस्ते गरौं र भौतिक दुरी कायम राखौं। **ङ)** खोक्दा वा हाच्छु गर्दा अगाडीको व्यक्तिको विपरित दिशामा आफ्नो मुख छोपौं। **च)** रोग संक्रमण लागेको शंका लागेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं। **छ)** दैनिक रुपमा पानी तताएर मात्र प्रयोग गरौं। **ज)** कोरोना भाइरसको संभावित जोखिमबाट बच्न कुनै किसिमको ठूलो सभा, जुलुस, मेला, आदि नगर्न नगराउनको लागि अनुरोध छ।

अर्नमा गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा

कोरोना भाइरस संक्रमण सम्बन्धी अत्यन्त जरूरी सूचना

कोरोना भाइरसबाट बच्ने उपायहरू :

क) भिडबाट बच्ने। **ख)** हिडडुल गर्दा माक्सको प्रयोग गरौं। **ग)** साबुन पानीले नियमित हात धोउं। **घ)** एक आपसमा अभिवादन गर्दा नमस्ते गरौं र भौतिक दुरी कायम राखौं। **ङ)** खोक्दा वा हाच्छु गर्दा अगाडीको व्यक्तिको विपरित दिशामा आफ्नो मुख छोपौं। **च)** रोग संक्रमण लागेको शंका लागेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं। **छ)** दैनिक रुपमा पानी तताएर मात्र प्रयोग गरौं। **ज)** कोरोना भाइरसको संभावित जोखिमबाट बच्न कुनै किसिमको ठूलो सभा, जुलुस, मेला, आदि नगर्न नगराउनको लागि अनुरोध छ।

औरही गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा

भान्साका मरमसला, थरीथरी ओखती

पोषणविद्हरू भन्छन्, हाम्रो भान्साका पाके परम्परागत खाना नै सम्पूर्ण भोजन हो । आफ्नै भान्साको खाना, मौसमी सागपात, गेडागुडी, फलफूल आदिबाट हामीले पर्याप्त पोषक तत्व पाउँछौं ।

हामीले खाने परम्परागत थाली यसरी तयार भएको छ कि, त्यसमा स्वाद र पोषण दुबै छ । अमिलो, पिरो, जुनिलो, टर्को, तीतो सवैथरी स्वाद । स्वाद मात्र कहाँ हो र ? औषधिय गुणले पनि भरिपूर्ण छ हाम्रो भान्सा ।

भान्साका मरमसलाको औषधिय गुण

जीरा : जीराले खाना पचाउन मद्दत गर्छ । यसले पेटमा ग्याँस बढ्ने समस्यामा ठूलो राहत दिन्छ ।

धनियाँ : धनियाँले खाना पचाउन सहयोग गर्छ । यसले एसिडिटी, पिसाब पोल्ने समस्यालाई ठीक गर्छ ।

बेसार : सागसब्जीलाई आकर्षक देखाउन प्रयोग गरिन्छ, बेसार । तर, यो आफैमा औषधिय गुणले भरिपूर्ण छ । बेसारले रगत सफा गर्छ । कफ कम गराउँछ । चिसोबाट बचाउँछ । यसमा एन्टी सेप्टिक,

एन्टी बायोटिक, एन्टी एलर्जिक एवं एन्टी फंगल गुण हुन्छन् ।

मेथी : मेथीले पेटमा ग्याँस भरिने समस्यामा राहत दिलाउँछ । मधुमेह, जोर्नी दुख्ने समस्या तथा पाचन प्रणालीसम्बन्धी समस्यामा फाइदा गर्छ । बपालका लागि पनि मेथी राम्रो मानिन्छ ।

ज्वानो : ज्वानो पनि पेटका लागि हरेक हिसाबले फाइदाजनक मानिन्छ । यसले पेटको कीरा मार्छ । रुघाखोकीको समस्या छ भने यसको सेवनले फाइदा गर्छ ।

लसुन : लसुनमा रहेको यौगिक र रसायनले केहि प्रकारको क्यान्सरको कोशिका शरीरमा बढ्न दिदैन । लसुनले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन पनि सहयोग गर्छ । लसुन आफ्नो एन्टिअक्सिडेन्ट गुणको कारण कोलेस्ट्रॉलको स्तर नियन्त्रित राख्न उपयोगी हुन्छ । के पनि पाइएको छ भने, नियमित रूपले लसुन सेवन गर्दा उच्च रक्तचाप र ब्लड सुगर पनि नियन्त्रण भएको छ ।

अदुवा : अदुवाको सेवनले हाम्रो शरीरको मेटाबोलिज्ममा सोभो असर गर्छ, जसले गर्दा



तौल घट्छ । अदुवामा कुनै क्यालोरी हुँदैन र यसले शरीरको मेटाबोलिज्मलाई पनि बढाउँछ । रुघा, खोकी र राम्रो पाचनका लागि पनि अदुवा उपयोगी हुन्छ ।

प्याज : कब्जियतको समस्या होस् वा मधुमेह, प्याजको सेवन लाभदायक हुनसक्छ । प्याजलाई सब्जीमा मिसाएर सेवन गरिन्छ । यद्यपि सलादको रूपमा काँचो प्याज खानु बढी प्रभावकारी हुन्छ । हुन त प्याज सेवन गरेपछि मुखमा गन्ध आउन सक्छ । तर, प्यास खानसाथ दाँत ब्रस गर्न सकिन्छ । किनभने यसले शारीरिक स्वास्थ्य र सुन्दरताको लागि प्रभावकारी काम गर्छ ।

त्वाङ : त्वाङमा एन्टी सेप्टिक गुण हुन्छ । यसले मुखको दुर्गन्ध हटाउँछ । पाचन शक्ति बढाउँछ र एसिडिटी हटाउन सहयोग गर्छ ।

सुकुमेल : सुकुमेलले एसिडिटी हटाउँछ । बढी खाना खाँदा हुने छटपटीलाई सुकुमेलले छिनभरमै हटाइदिन्छ ।

मरिच : मरिचले रुघाखोकीबाट बचाउन सहयोग गर्छ । यसको नियमित सेवन गर्दा पाचन ठीक रहनुका साथै भोक पनि जाग्छ ।

हिङ्गल : हिङ्गल पेटमा ग्याँस भरिने समस्या हटाउँछ । तर यो खाँदा मात्रामा विशेष सतर्क हुनुपर्छ । यसले गर्भवतीलाई फाइदा नगर्नसक्छ । साथै यो धेरै खाइयो भने हड्डीमा समेत असर पुग्छ ।

ज्वरो किन आउँछ ? यस्तो छ तथ्य

जब हामी अस्पताल तब हामीलाई ज्वरो आएको पुग्छौं, चिकित्सकले सबैभन्दा भन्ने गर्छौं । १ सय दशमलव



पहिले हाम्रो शरीरको तापमान परीक्षण गर्छन् । खासमा हाम्रो शरीरको तापमानले पनि स्वास्थ्यसँग जोडिएका केही कुरा बताउँछ । त्यसैले चिकित्सकले सबैभन्दा पहिला तापमान जाँच गर्छन् । जबकी हाम्रो शरीरको तापमान उमेर र लिंगको आधारमा पनि घटबढ हुनेगर्छ ।

पुरुष र महिलाको तापमान अलग अलग हुन्छ । महिलाको तापमान पुरुषभन्दा ० दशमलव ४ डिग्री फरेनहाइटभन्दा बढी हुन्छ । तर, महिलाको हात पुरुषको हातभन्दा २ दशमलव ८ डिग्री फरेनहाइट बढी चिसो हुन्छ । अतः यो तापमान घटबढ भइरहन्छ । महिलाको तापमान मध्यममा बिहानभन्दा बढी हुन्छ । त्यसैगरी युवा र बुद्धको तुलनामा सानो बच्चाको तापमान बढी हुन्छ ।

कति तापमानलाई ज्वरो मानिन्छ ?
जब कुनै कारणले हाम्रो शरीरको तापमान बढ्न पुग्छ,

४ डिग्री फरेनहाइट वा त्यो भन्दा बढीलाई ज्वरो मानिन्छ । यो एक वा दुई दिनसम्म रहन्छ । यसको मुख्य लक्षण कम्पन आउनु, पसिना आउनु, टाउको दुख्नु, मांसपेशी दुख्नु, भोक नलाग्नु आदि हुन्छ । यदि हाम्रो १ सय ३ डिग्री फरेनहाइटदेखि माथि ज्वरो आएको छ भने त्यो चिन्ताको विषय हुनसक्छ । बच्चाका लागि १०० वा १०२ डिग्री फरेनहाइट तापमान पनि खतरनाक मानिन्छ ।

ज्वरो रोगसँग लड्नमा सहयोग

धेरैजसो मान्छे ज्वरो आएपछि डराउँछन् । अर्थात धेरैजना ज्वरोसँग डराउँछन् । तर, ज्वरो आउनु भनेको शरीरभित्र कुनैपनि समस्या भएको जनाउ मात्र हो । सामान्यतः ज्वरो निको बनाउन कुनै औषधिको जरूरत हुँदैन । किनभने ज्वरोले हाम्रो शरीरभित्र रहेका केही किसिमको संक्रमणसँग लड्नमा हामीलाई सहयोग गर्छ । अतः यो आफैमा २ दिनपछि ठीक हुन्छ ।

कोरोनाका लागि तापमान

यदि हामीलाई कोरोना भाइरसको संक्रमण भएमा ज्वरो आउनु पहिलो लक्षण हो । यसैले कोरोनामा पनि हाम्रो ज्वरो जाँच्ने गरिन्छ । यदि हामीलाई भाइरसको संक्रमण भएमा शरीरको तापमान १०० डिग्री फरेनहाइटभन्दा माथि पुग्छ ।

कोरोना भाइरस संक्रमण सम्बन्धी अत्यन्त जरूरी सूचना

कोरोना भाइरसबाट बच्ने उपायहरू :

- क) भिडबाट बच्ने । ख) हिडडुल गर्दा माक्सको प्रयोग गरौं । ग) साबुन पानीले नियमित हात धोउं । घ) एक आपसमा अभिवादन गर्दा नमस्ते गरौं र भौतिक दुरी कायम राखौं । ङ) खोक्दा वा हाच्छु गर्दा अगाडीको व्यक्तिको विपरित दिशामा आफ्नो मुख छोपौं । च) रोग संक्रमण लागेको शंका लागेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं । छ) दैनिक रूपमा पानी तताएर मात्र प्रयोग गरौं । ज) कोरोना भाइरसको संभावित जोखिमबाट बच्न कुनै किसिमको ठूलो सभा, जुलुस, मेला, आदि नगर्न नगराउनको लागि अनुरोध छ ।



सिरहा नगरपालिका कार्यालय, सिरहा

कोरोना भाइरस संक्रमण सम्बन्धी अत्यन्त जरूरी सूचना

कोरोना भाइरसबाट बच्ने उपायहरू :

- क) भिडबाट बच्ने । ख) हिडडुल गर्दा माक्सको प्रयोग गरौं । ग) साबुन पानीले नियमित हात धोउं । घ) एक आपसमा अभिवादन गर्दा नमस्ते गरौं र भौतिक दुरी कायम राखौं । ङ) खोक्दा वा हाच्छु गर्दा अगाडीको व्यक्तिको विपरित दिशामा आफ्नो मुख छोपौं । च) रोग संक्रमण लागेको शंका लागेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं । छ) दैनिक रूपमा पानी तताएर मात्र प्रयोग गरौं । ज) कोरोना भाइरसको संभावित जोखिमबाट बच्न कुनै किसिमको ठूलो सभा, जुलुस, मेला, आदि नगर्न नगराउनको लागि अनुरोध छ ।



कल्याणपुर नगरपालिका कार्यालय, सिरहा

कोरोना भाइरस संक्रमण सम्बन्धी अत्यन्त जरूरी सूचना

कोरोना भाइरसबाट बच्ने उपायहरू :

- क) भिडबाट बच्ने । ख) हिडडुल गर्दा माक्सको प्रयोग गरौं । ग) साबुन पानीले नियमित हात धोउं । घ) एक आपसमा अभिवादन गर्दा नमस्ते गरौं र भौतिक दुरी कायम राखौं । ङ) खोक्दा वा हाच्छु गर्दा अगाडीको व्यक्तिको विपरित दिशामा आफ्नो मुख छोपौं । च) रोग संक्रमण लागेको शंका लागेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं । छ) दैनिक रूपमा पानी तताएर मात्र प्रयोग गरौं । ज) कोरोना भाइरसको संभावित जोखिमबाट बच्न कुनै किसिमको ठूलो सभा, जुलुस, मेला, आदि नगर्न नगराउनको लागि अनुरोध छ ।



नवराजपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा

कोरोना भाइरस संक्रमण सम्बन्धी अत्यन्त जरूरी सूचना

कोरोना भाइरसबाट बच्ने उपायहरू :

- क) भिडबाट बच्ने । ख) हिडडुल गर्दा माक्सको प्रयोग गरौं । ग) साबुन पानीले नियमित हात धोउं । घ) एक आपसमा अभिवादन गर्दा नमस्ते गरौं र भौतिक दुरी कायम राखौं । ङ) खोक्दा वा हाच्छु गर्दा अगाडीको व्यक्तिको विपरित दिशामा आफ्नो मुख छोपौं । च) रोग संक्रमण लागेको शंका लागेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं । छ) दैनिक रूपमा पानी तताएर मात्र प्रयोग गरौं । ज) कोरोना भाइरसको संभावित जोखिमबाट बच्न कुनै किसिमको ठूलो सभा, जुलुस, मेला, आदि नगर्न नगराउनको लागि अनुरोध छ ।



धनगढीमाई नगरपालिका कार्यालय, सिरहा

कोरोना भाइरस संक्रमण सम्बन्धी अत्यन्त जरूरी सूचना

कोरोना भाइरसबाट बच्ने उपायहरू :

- क) भिडबाट बच्ने । ख) हिडडुल गर्दा माक्सको प्रयोग गरौं । ग) साबुन पानीले नियमित हात धोउं । घ) एक आपसमा अभिवादन गर्दा नमस्ते गरौं र भौतिक दुरी कायम राखौं । ङ) खोक्दा वा हाच्छु गर्दा अगाडीको व्यक्तिको विपरित दिशामा आफ्नो मुख छोपौं । च) रोग संक्रमण लागेको शंका लागेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं । छ) दैनिक रूपमा पानी तताएर मात्र प्रयोग गरौं । ज) कोरोना भाइरसको संभावित जोखिमबाट बच्न कुनै किसिमको ठूलो सभा, जुलुस, मेला, आदि नगर्न नगराउनको लागि अनुरोध छ ।



गोलबजार नगरपालिका कार्यालय, सिरहा