

बितरक चाहियो
त्रियुगा नगरपालिका उदयपुरको वडा नम्बर ९ राटमाटे, वडा नम्बर १० बोक्स, करगाछी र नयाँबस्ती क्षेत्रमा मुलुकी दैनिक पत्रिका बितरण गर्ने बितरक चाहियो। सम्पर्क - ९८४२९८५१८८

बर्ष-१५ उदयपुरमा कोविड जम्मा संक्रमित १७६८, ज.प्र.का.द.नं. १४/०६२/६३ पृष्ठ-४ मूल्य रु. ५/- www.majhkharika.com

निको हुने १२८९, मृत्यु ५१

❖ महेश्वर चामलिङ

उदयपुर, असार १

उदयपुरका सहर बजारक्षेत्रमा कोविड संक्रमण घट्दै गए पनि गाउँघरमा भने फैलिनै गरेको पाइएको छ। सातादिनयता सदरमुकाम गाईघाट, कटारी, बेलटार र रामपुरलगायत बजारक्षेत्रमा कोविड संक्रमित घट्दै गए पनि पहाडी भेग र गाउँघरतिर भने संक्रमित भेटिने क्रम अझै रोकिएको छैन।

पछिल्लो २४ घण्टामा थपिएका ९८ नयाँ संक्रमितमध्ये ताप्ली गाउँपालिकाका मात्र ५३

छन्। जिल्लाको दुर्गम र विकट पहाडी गाउँपालिका ताप्ली सुरुको भण्डै १ महिनासम्म संक्रमित शून्य अवस्थामा थियो। ३ साताअघिसम्म ११ जना मात्र संक्रमित रहेको ताप्लीमा पछिल्लो ३ दिनमा ३० महिलासहित ५३ जना थपिएका छन्।

यो संगै ताप्लीमा संक्रमितको संख्या ५६ पुगेको छ जसमा महिला संक्रमित २५ छन्। गाउँपालिका अध्यक्ष उद्धवसिंह थापाका अनुसार ताप्लीमा हालसम्म एन्टीजेन विधिबाट ३ सय ४६ को स्वाव

परीक्षण गर्दा नयाँ संक्रमितहरु हवात्तै बढेका हुन्। हालसम्म ताप्लीका २१ महिलासहित ३१ जना संक्रमित निको भईसकेको पनि थापाले बताएका छन्।

त्यस्तै नगरपालिका भए पनि बेलका ६ (साविक बबला गाविस)को लामीडाँडमा मंगलबार एकैदिन २७ संक्रमित देखिएका छन्। वडाध्यक्ष बसन्त मगरका अनुसार त्यहाँ ३२ जनाको एन्टीजेन परीक्षण गर्दा २७ जनामा संक्रमण देखिएको हो। यो सहित ६ नं. वडामा ३६ जनामा संक्रमण पुष्टि भएको वडाध्यक्ष मगरले बताए। यसअघि यति धेरै संक्रमित सो

वडामा कहिल्यै देखिएका थिएनन्।

६ नं. वडासँग जोडिएका रामपुर, लालबजार र बुद्धचोकमा भने यसअघि नै संक्रमितहरु बाक्लो रूपमा फेला परेका थिए। बजारक्षेत्रमा घर र व्यापार व्यवसाय गर्ने तथा जागीर खानेहरु पहाडको पुख्र्यौली घर फर्कदा संक्रमण बढेको अनुमान स्थानीयले गरेका छन्। गाउँमा ज्वरो, रुघाखोकीजस्ता कोविड लक्षण देखिएपछि परीक्षण गर्दा संक्रमित पाइएको स्वास्थ्य कार्यालय उदयपुरले जनाएको छ। - बाँकी ३ पेजमा

प्रदेश १ को बजेट ३२ करोड ९२ लाख

❖ मुलुकी संवाददाता

उदयपुर, असार १

१ नं. प्रदेशले आगामी आर्थिकवर्षका लागि ३२ अर्ब ४६ करोड ९२ लाख रुपैयाँको बजेट ल्याएको छ। आर्थिक मामिला तथा योजना मन्त्री टंक आइबुहाङले मंगलबार चालुतर्फ १४ अर्ब १६ करोड १५ लाख र पूँजीगततर्फ १५ अर्ब ५ करोड ३५ लाख रुपैयाँको बजेट सार्वजनिक गरेका हुन्।

मन्त्री आइबुहाङले चालुतर्फ ४३६ प्रतिशत र पूँजीगततर्फ ४६३ प्रतिशत हिस्साको बजेट छुट्याइएको जानकारी दिए। चालु आर्थिकवर्ष ४० अर्ब ८९ करोड ९९ लाख ४७ हजारको बजेट ल्याएको प्रदेश सरकारले आगामी वर्षलाई

वर्ष ७ अर्ब घटाएर बजेट ल्याएको हो। आउदो वर्ष ४ अर्ब ९ करोड ७७ लाख आन्तरिक राजश्व संकलनको लक्ष्य राखेको प्रदेश सरकारले बाँकी स्रोत केन्द्र सरकारको भर परेको छ। केन्द्रबाट आउने राजस्व बाँडफाँटतर्फ प्रदेशले ९ अर्ब १ करोड ६६ लाख, समानीकरणतर्फ ८ अर्ब ५६ करोड, सशर्त ५ अर्ब ९६ करोड ७७ लाख, समपूरक १ अर्ब १६ करोड ४ लाख र विशेष अनुदान ५९ करोड ३३ लाखको अनुमान गरेको छ।

कुल राजस्व र वित्तीय हस्तान्तरणतर्फबाट ३० अर्ब २० करोड ७९ लाख प्राप्त हुने अपेक्षा प्रदेश सरकारले गरेको छ। २ अर्ब रुपैयाँ प्रदेश सरकारको वचत रहेको र वैदेशिक अनुदान २६ करोड १३ लाख व्यहोने गरी बजेट ल्याइएको आर्थिक मामिलामन्त्री आइबुहाङले बताए।

होटल रोड्ङ्ग सेकुवा कर्नर & लज

यहाँ खाजा नास्ता खाउन सकिने राम्रो ठाउँ।

रोड्ङ्ग सेकुवा कर्नर यहाँ खाजा नास्ता पाइन्छ।

फोन नं ९८०७७६४३४३

सगरमाथा डिपाटमेन्ट स्टोर गाईघाट, उदयपुर

सबै दैनिक उपभोग्य सामानहरु, घरायसी सामानहरु गाईघाटमा एकै ठाउँमा पाइने सगरमाथा डिपाटमेन्ट स्टोर, गाईघाट लोकतान्त्रिक पिपलचोक

नारायणी ग्याँस गाईघाट, डिलर, उदयपुर

विक्रेता - अर्जुन तिम्सिना

नारायणी ग्याँस गाईघाट, डिलर, उदयपुर

विक्रेता - अर्जुन तिम्सिना
सम्पर्क मो. - ९८१९३३२३३२
स्थान - गाईघाट, उदयपुर, पूर्णपुष्टि मिडिया हाउसको पूर्वपट्टी रहेको मन्दिर को पुलको दक्षिण।

समाजसेवामा समर्पित एउटा नाम हो गंगा राई

❖ बुद्धि कुमार राई बेद कुमारी राई

ब्रिटिस आर्मी रणशेर राई र आमा पत्थर राईको कोखबाट खोटाङ जिल्लाको हलेसि तुवाचुङ नगरपालिकाको धितुङ गाउँमा जन्मेकी गंगा राई अहिले जिल्ला सम्वनय समिति उदयपुरको उप-प्रमुखको रूपमा कार्यरत छिन्। स्वर्गीय बुवा रणशेर राईले ४ जना श्रीमतीहरु बिहे गरेका थिए। चार जना आमाहरुका उनीहरु ५ छोरा र ९ छोरी छन्।

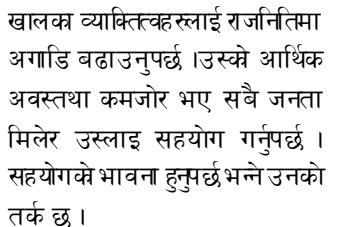
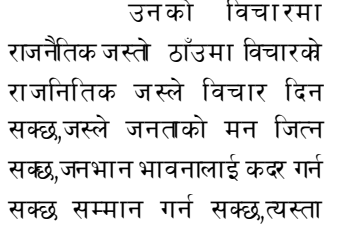
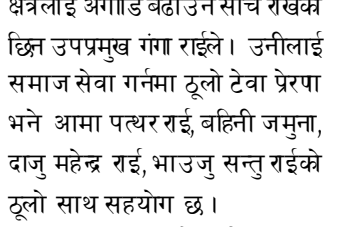
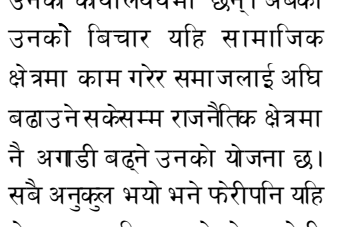
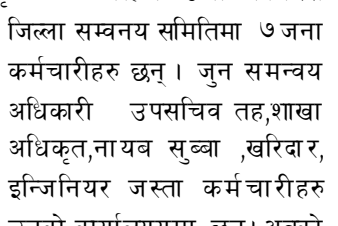
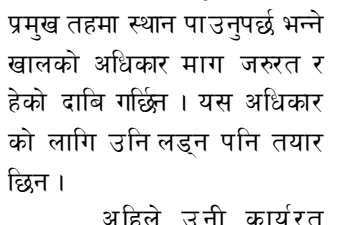
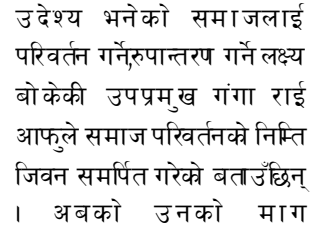
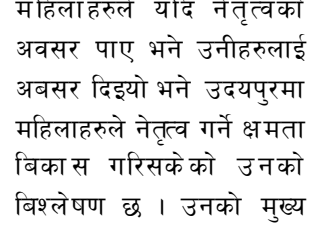
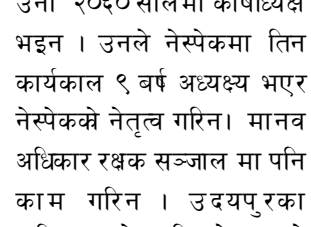
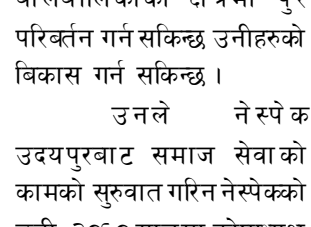
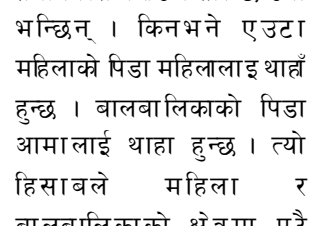
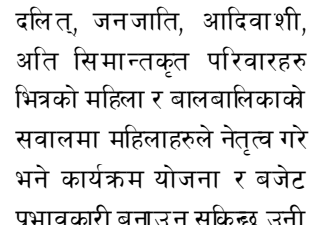
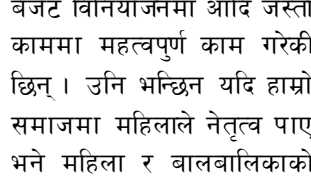
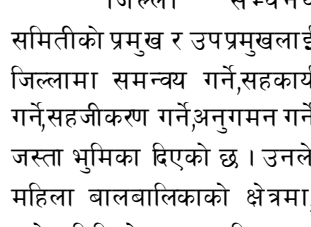
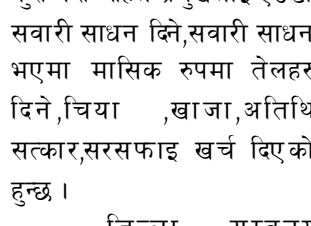
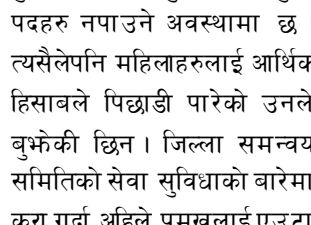
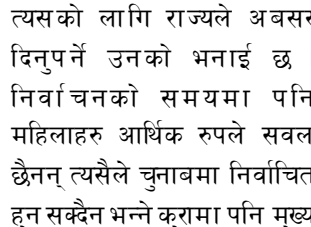
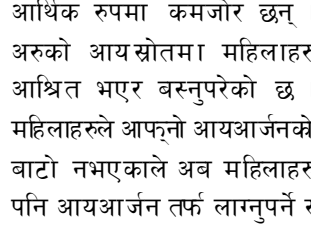
उपप्रमुख गंगा राईको ९ जना दिदी बहिनीहरुमा ८ नम्बरको ठूलो कन्छी हुन् उनी। जेठि दिदी सामाजिक क्षेत्रमा काम गर्छिन्। माईली दिदी घरायसी काममै व्यस्त छिन्। एउटा दिदी इजरायल देशमा काम गर्छिन्। कुनै बहिनी स्वास्थ्य क्षेत्रमा काम गर्छिन्। कोही दिदी बहिनीहरु व्यापार, व्यावसाय गर्छन्। ५ जना दाजुभाईहरुमध्ये जेठो दाजु हिमाल राई अवकाश प्राप्त नेपाल आर्मी हुन्। माइलो दाजु राजकुमार राई सामाजिक क्षेत्रमा कार्यरत छन्। साइलो खेलकुद क्षेत्रमा कार्यरत छन्। काइलो महेन्द्र राई राष्ट्रिय खेलकुद परिसरको प्रशिक्षण विभाग प्रमुख छन्। कान्छो दाजु वैदेशिक रोजगारीमा छन्।

उच्च.मा.वि.गाईघाटमा कक्षा ४ सम्म पढेकी गंगा त्यसपछि उनीले उनकै स्वर्गीय बुवा डा. रणशेर राईको नाममा खोलेको त्रियुगा नगरपालिकाको वडा नं. १० स्थित डा. रणशेर राई स्मृति मोडेल बोर्डिङ स्कूलमा ५ वर्ष पढिन्। उनीले एस.एल.सी. अम्बेवर जनता मावि राजावा समावाट पास गरिन् अहिले उनी सिराहा जिल्लाको एक कलेजबाट सोसोलेजी विषयमा मास्टर डिग्री पढ्दैछिन्। सानो छँदा प्रावि तहमा पढ्दा उनी करिब १० खेलकुद क्षेत्रमा बढि ध्यान दिने गरेकी थिइन्। उच्च शिक्षा अध्ययन गर्ने समयमा चाँही उनी राजनीतिक र समाज सेवामा बढि चासो राख्न थालिन्। विद्यालय तहमा कक्षामा उनी मध्यम स्तरको विद्यार्थी थिइन्। उनी २०५४ सालमा नेकपा एमालेको त्रियुगा नगरपालिका तत्कालिन वडा नम्बर १ बोक्से हालको वडा नम्बर १० बोक्सेको वडा कमिटीको सचिवको जिम्मेवारीमा रहेर काम गरिन्। त्यसपछि उनी २०७० सालमा अखिल नेपाल महिला संघको नगर समितिको अध्यक्षको जिम्मेवारी लिएर काम गरिन्। २०७० साल पछि अखिल नेपाल महिला संघको जिल्ला कमिटीको सचिव भएर महिला संघमा काम गरिन्। अहिले उनी अखिल नेपाल महिला



संघको जिल्ला अध्यक्ष तथा नेकपा एमाले उदयपुर जिल्ला कमिटीको सचिवालय सदस्यको जिम्मेवारीमा रहेर काम गरिरहेकी छिन् उनी। महिलाहरु समाजमा स्थापित हुन नसक्नुको मुख्य कारण सामाजिक भन्दा पनि राजनैतिक क्षेत्रमा समस्या रहेको उनको ठ्याउँ छ। सामाजिक क्षेत्रमा समाजले हेर्ने दृष्टिकोणहरु जस्तै महिलाले निर्णय गर्न सक्दैनन्, महिलाले सहि निर्णय लिन सक्दैनन् भन्ने खालको महिलाहरुमा एउटा अविश्वास छ, उनी भन्छिन्। राजनैतिक क्षेत्रमा महिलाहरुले नेतृत्व भूमिका निर्वाह गर्न सक्दैनन्, महिलाहरुले कुनै जिम्मेवारी तहमा काम गर्न सक्दैनन् भन्ने खालका चुनौतिहरु छन्। महिलाहरुले कुनैपनि कुराहरु उठायो भने त्यसलाई सहजै स्विकार नगर्नु जस्ता कुराले जहाँ विश्वास गर्न सक्दैनन् त्यसमा एकदमै महिलालाई अगाडि बढ्न अटेरो परेको छ। उनी उपप्रमुख सम्मको भूमिकामा आईपुग्न उनीले सामाजिक क्षेत्रमा लामो समयसम्म काम गरिन्। सामाजिक क्षेत्रमा काम गर्दा उदयपुरका महिला तथा बालबालिकाहरुलाई, समुदायहरुलाई नेतृत्व गर्दै जादा

करिव २० वर्ष लामो समय काम गरिन्। त्यो संगै राजनीतिको एउटा पाटोलाई संगै अगाडि बढाउँदै जादा देशमा २० वर्षपछि स्थानिय तहको निर्वाचन भयो। त्यसमा उनीले पनि स्थानिय तहमा काम गर्ने चाहनाले उदयपुर जिल्ला त्रियुगा नगरपालिका वडा नम्बर १० बोक्सेको वडा सदस्यको पदमा उमेदवारी दिइन्। उनको प्रतिस्पर्धिसंग करिव ५ सय मत बढि भोट पाईन्। उनले जम्मा ७१५ मत पाएकी थिइन्। प्रतिद्वन्द्वीको १ सय ५० जति आएको थियो। प्रतिद्वन्द्वीको भन्दा ५ सय बढि मतले विजय भइन उनी। त्यसपछि यहाँ संविधानले व्यवस्था गरेको संवैधानिक निकाय जिल्ला सम्वनय समितिमा अहिलेको जुन संविधानले व्यवस्था गरेको छ। राज्यको हरेक निकायमा महिला पनि प्रमुख हुनुपर्छ भन्ने मानसिकतालाई संवैधानिक निकायमा भएको व्यवस्था अनुसार जिल्ला सम्वनय समितीमा जिल्ला मा भएको पालिकाहरुले मतदान गरेर, निर्वाचित भएर यो जिल्ला सम्वनय समितीमा नेकपा एमालेको



प्रतिनिधित्व भएर आएकी हुन्। महिलाहरु अहिलेपनि आर्थिक रुपमा कमजोर छन्। अरुको आय स्रोतमा महिलाहरु आश्रित भएर बस्नुपरेको छ। महिलाहरुले आफ्नो आयआर्जनको बाटो नभएकाले अब महिलाहरु पनि आयआर्जन तर्फ लाग्नुपर्ने र त्यसको लागि राज्यले अवसर दिनुपर्ने उनको भनाई छ। निर्वाचनको समयमा पनि महिलाहरु आर्थिक रुपले सवल छैनन् त्यसैले चुनावमा निर्वाचित हुन सक्दैन भन्ने कुरामा पनि मुख्य पदहरु नपाउने अवस्थामा छ। त्यसैलेपनि महिलाहरुलाई आर्थिक हिसाबले पिछ्छी पारेको उनले बुझेकी छिन्। जिल्ला समन्वय समितिको सेवा सुविधाको बारेमा कुरा गर्दा अहिले प्रमुखलाई एउटा सवारी साधन दिने, सवारी साधन भएमा मासिक रुपमा तेलहरु दिने, चिया, खाजा, अतिथि सत्कार, सरसफाई खर्च दिएको हुन्छ। जिल्ला सम्वनय समितीको प्रमुख र उपप्रमुखलाई जिल्लामा समन्वय गर्ने, सहकार्य गर्ने, सहजीकरण गर्ने, अनुगमन गर्ने जस्ता भूमिका दिएको छ। उनले महिला बालबालिकाको क्षेत्रमा, बजेट विनियोजनमा आदि जस्ता काममा महत्वपूर्ण काम गरेकी छिन्। उनि भन्छिन् यदि हाम्रो समाजमा महिलाले नेतृत्व पाए भने महिला र बालबालिकाको

सवालमा लक्षितजस्तै अपाङ्गत, दलित, जनजाति, आदिवासी, अति सिमान्तकृत परिवारहरु भित्रको महिला र बालबालिकाको सवालमा महिलाहरुले नेतृत्व गरे भने कार्यक्रम योजना र बजेट प्रभावकारी बनाउन सकिन्छ उनी भन्छिन्। किनभने एउटा महिलाको पिडा महिलालाई थाह हुन्छ। बालबालिकाको पिडा आमालाई थाहा हुन्छ। त्यो हिसाबले महिला र बालबालिकाको क्षेत्रमा पुरै परिवर्तन गर्न सकिन्छ उनीहरुको विकास गर्न सकिन्छ। उनले नेस्पेक उदयपुरबाट समाज सेवाको कामको सुरुवात गरिन् नेस्पेकको उनी २०६० सालमा कोषाध्यक्ष भइन्। उनले नेस्पेकमा तिन कार्यकाल ९ वर्ष अध्यक्ष भएर नेस्पेकको नेतृत्व गरिन्। मानव अधिकार रक्षक सञ्जाल मा पनि काम गरिन्। उदयपुरका महिलाहरुले यदि नेतृत्वको अवसर पाए भने उनीहरुलाई अवसर दिइयो भने उदयपुरमा महिलाहरुले नेतृत्व गर्ने क्षमता विकास गरिसकेको उनको विश्लेषण छ। उनको मुख्य उद्देश्य भनेको समाजलाई परिवर्तन गर्ने, रुपान्तरण गर्ने लक्ष्य बोकेकी उपप्रमुख गंगा राई आफूले समाज परिवर्तनको निम्ति जिवन समर्पित गरेको बताउँछिन्। अबको उनको माग

महिलाहरुले पनि नेतृत्व तहमा र प्रमुख तहमा स्थान पाउनुपर्छ भन्ने खालको अधिकार माग जरुरत रहेको दावि गर्छिन्। यस अधिकारको लागि उनि लड्न पनि तयार छिन्। अहिले उनी कार्यरत जिल्ला सम्वनय समितिमा ७ जना कर्मचारीहरु छन्। जुन समन्वय अधिकारी उपसचिव तह, शाखा अधिकृत, नायब सुब्बा, खरिदार, इन्जिनियर जस्ता कर्मचारीहरु उनको कार्यालयमा छन्। अबको उनको विचार यहि सामाजिक क्षेत्रमा काम गरेर समाजलाई अघि बढाउने सकेसम्म राजनैतिक क्षेत्रमा नै अगाडी बढ्ने उनको योजना छ। सवै अनुकूल भयो भने फेरीपनि यहि क्षेत्रलाई अगाडि बढाउने सोच राखेकी छिन् उपप्रमुख गंगा राई। उनीलाई समाज सेवा गर्नमा ठूलो टेवा प्रेरणा भने आमा पत्थर राई, बहिनी जमुना, दाजु महेन्द्र राई, भाउजु सन्तु राईको ठूलो साथ सहयोग छ। उनको विचारमा राजनैतिक जस्तै ठाँउमा विचारको राजनीतिक जस्तै विचार दिन सक्छ, जस्तै जनताको मन जित्न सक्छ, जनमान भावनालाई कद गर्न सक्छ, सम्मान गर्न सक्छ, त्यस्ता खालका व्यक्तिहरुलाई राजनीतिमा अगाडि बढाउनुपर्छ। उस्को आर्थिक अवस्थता कमजोर भए सवै जनता मिलेर उस्लाई सहयोग गर्नुपर्छ। सहयोगको भावना हुनुपर्छ भन्ने उनको तर्क छ।



उदयपुरमा

उता अर्को दुर्गम र विकट गाउँपालिका लिमचुडबुडमा यसअघि नै १ सय बढीमा संक्रमण पुष्टि भईसकेको छ । जसमध्ये ३८ महिलासहित ७४ जना निको पनि भईसकेका छन् । हाल १३ महिलासहित ३४ जना गाउँ अस्पताल र होमआईसोलेसन सेन्टरमा उपचाररत रहेको गाउँपालिका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख नौलशेर राईले बताए । उनका अनुसार त्योभन्दा बढी संख्यामा कोविडसँग मिल्दोजुल्दो लक्षण देखिए पनि स्वास्थ्य परीक्षण गर्न नमानेकाले संक्रमण भए नभएको प्रष्ट छैन । तर, सबैजसो निको भईरहेको उनले बताए ।

कोविडसँग मिल्दोजुल्दो रुघाखोकीको लक्षण देखिए पनि जँचाउनेतर्फ बेवास्ता गर्ने गरेको अस्पताल आईसोलेसनका फोकल पर्सन कर्णशेर राई बताउँछन् । उनका अनुसार लक्षण देखिएको खबर पाएपछि स्वास्थ्यकर्मी टोली खटाउँदा पनि परीक्षण गर्नु नआउने गरेको तर, केहीदिनपछि निको हुने गरेको पाइएको छ । लिमचुडबुडमा संक्रमितमध्ये वडा नं. २ ताम्प्लीछाका एक ५६ वर्षीय पुरुषको भने उपचारकै क्रममा दुईसाताअघि

दुःखद मृत्यु भएको थियो । उदयपुरमा पछिल्लो २४ घण्टामा निको हुनेको संख्या २८ महिलासहित ३६ पुगेको छ । यो सँगै जिल्लामा कोविडबाट मुक्ति पाउनेको संख्या ५ सय ७७ महिलासहित १ हजार २ सय ९ पुगेको छ । अघिल्लो दिन २५ महिलासहित ५ निको भएका थिए भने आईतबार ३८ महिलासहित ८३ जनाले कोविड जितेको अभिलेख स्वास्थ्य कार्यालयले दिएको छ ।

हाल त्रियुगाका १ सय ९७, बेलकाका १ सय १८, चौदण्डीगढीका ८५ र कटारीका ३३ जना संक्रमित उपचाररत छन् । त्यस्तै ताप्लीका ५५, लिमचुडबुडका ३४, उदयपुरगढीका १३ र रौतामाईका ४ जनाको उपचार भईरहेको स्वास्थ्य कार्यालय प्रमुख मोहन सुवेदीले बताएका छन् । उदयपुरमा कोविडका कारण हालसम्म ५१ जनाको मृत्यु भईसकेको छ । जसमा महिला १७ र बाँकी पुरुष रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय उदयपुरको अभिलेखमा उल्लेख छ ।

गाईघाटे
सेकुवा कर्णर...सम्पर्क - ९८६२९३६१९०
९८९९७४५०६७

हाम्रा सेवाहरू

सेकुवा, रोफ्ट, सिकुटी, भुटन, नास्ता सेट, चिसो पेय पदार्थ पार्इनुका साथै प्याकिङ्को पनि सुविधा रहेको छ ।

पाण्डे श्री
सप्लायर्स & ट्रेडर्स

त्रिनापा-११ गाईघाट, असारीरोड, लालिगुराक बोडिङ पूर्व काका होटलसँगै जोडिएको प्रोपाइटर:-बिनोदकुमार पाण्डे सम्पर्क:- ९८५२८३०५८२ यहा स्वदेशी तथा विदेशी रक्सीहरू तथा विभिन्न ब्राण्डका पेय पदार्थहरू होलसेल मुल्यमा पाईन्छ ।

NOVEL CORONA VIRUS (nCOV)

सर्वसाधारणका लागि जनचेतनामुलक संदेश

नोवेल कोरोना भाइरसका मुख्य लक्षणहरू



ज्वरो

१००°F भन्दा बढी



ध्वास प्रवासमा

आत्थाधिक समस्या



रुघा र खोकी

कोरोना भाइरस प्रभावित देशहरूबाट आउने व्यक्तिहरूमा जुन जस मिन रुघाखोकी लागेमा, ज्वरो आएमा, घट्टी/टाउको दुखेमा, ध्वासप्रवासमा आत्थाधिक समस्या भएमा तुरन्त नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने ।

नोवेल कोरोना भाइरसबाट कसरी आफू र अरुलाई बचाउने?

नियमित रूपमा साबुन-पानीले हात धुने



खोकदा र हाक्नु गर्दा नाक र मुख ढोप्ने



यदि फलू जस्तो लक्षण (Flu-like symptoms) देखिएमा चिकित्सकसंग परामर्श लिने



फलू जस्तो लक्षण देखाउने जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने



जंगली तथा घरेलू पशुपन्छीहरूसँग असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने



पशुजन्य मासु/अन्डा राम्रोसँग पार्केको मात्र खाने



टंक श्रेष्ठ

तडाध्यक्ष

उदयपुरगढी गाउँपालिका वडा नं. -३ उदयपुर

NOVEL CORONA VIRUS (nCOV)

सर्वसाधारणका लागि जनचेतनामुलक संदेश

नोवेल कोरोना भाइरसका मुख्य लक्षणहरू



ज्वरो

१००°F भन्दा बढी



ध्वास प्रवासमा

आत्थाधिक समस्या



रुघा र खोकी

कोरोना भाइरस प्रभावित देशहरूबाट आउने व्यक्तिहरूमा जुन जस मिन रुघाखोकी लागेमा, ज्वरो आएमा, घट्टी/टाउको दुखेमा, ध्वासप्रवासमा आत्थाधिक समस्या भएमा तुरन्त नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने ।

नोवेल कोरोना भाइरसबाट कसरी आफू र अरुलाई बचाउने?

नियमित रूपमा साबुन-पानीले हात धुने



खोकदा र हाक्नु गर्दा नाक र मुख ढोप्ने



यदि फलू जस्तो लक्षण (Flu like symptoms) देखिएमा चिकित्सकसंग परामर्श लिने



फलू जस्तो लक्षण देखाउने जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने



जंगली तथा घरेलू पशुपन्छीहरूसँग असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने



पशुजन्य मासु/अन्डा राम्रोसँग पार्केको मात्र खाने



कृष्ण खत्री

तडाध्यक्ष

उदयपुरगढी गाउँपालिका वडा नं. -६ उदयपुर

रितेश मगर

सचिव



यूरोकपमा स्लोभाकियासंग पोल्याण्ड स्तब्ध

❖ बिबेक राई

उदयपुर, असार १

यूरोपमा जारी १६ औं यूरोपियन फुटबल च्याम्पियनसिपमा स्लोभाकियासंग पोल्याण्ड २-१ ले स्तब्ध भएको छ । सोमवार मध्य रातितिर सम्पन्न खेलमा विभिन्न पाँच कारणहरूले पोल्याण्ड स्तब्ध बनेको हो ।

गोलरक्षक वोजेक स्टेन्सथ र स्ट्राइकर रोबर्ट लेवेन्डोस्की जस्ता चर्चित खेलाडी, खेलअवधिभर बल नियन्त्रणमा ज्यादा पकड राख्नु, फिफा वरियतामा आफू माथि हुनु, आत्मघाती गोलर आफूना एक खेलाडीले रातो कार्ड पाउनुजस्ता विभिन्न कारणले पोल्याण्ड स्तब्ध बन्यो ।

वर्तमान टोलीमा मात्र

तीन स्ट्राइकर र अधिकांश खेलाडी मिडफिल्डर रहेको स्लोभाकियासंग त्यति नाम चलेको खेलाडी छैन । उता पोल्याण्ड भने चर्चित खेलाडी लेवेन्डोस्कीको कप्तानीमा मैदान उत्रेको थियो ।

उनी जर्मनीको बार्थन म्युनिख क्लबबाट व्यावसायिक फुटबल खेल्छन् । गोलरक्षक वोजेक ईटालीमा त्रिश्चयानो रोनाल्डोसँग युभेन्टस क्लबबाट खेल्दैछन् । फिफा वरियतामा स्लोभाकियाभन्दा पोल्याण्डमाथि छ । पोल्याण्ड २१ औं स्थानमा छ भने स्लोभाकिया ३६ औं स्थानमा छ ।

तर १८ औं मिनेटमा पाएको आत्मघाती गोलको उपहारसँगै स्लोभाकिया खेलमा छिट्टै अग्रता लिन सफल भयो । मिडफिल्डर रोबर्ट म्याकले गरेको साँघुरो एंगलको फहारलाई

पोल्याण्डका गोलरक्षक वोजेकले रोक्ने प्रयासमा आत्मघाती गोल भएको थियो । वोजेकले लडेर बल पक्रनु खोज्दा बल पोलमा लागेर उनको पाखुरामा लाग्दै पोष्टभित्र छिरेको थियो । स्सको सेन्ट पिटर्सका क्रस्टोभ्स्की रंगशालामा दोस्रो हाफको सुरुमै गोल गर्दै पोल्याण्डले खेलमा फर्कने कोसिस पनि गरेको थियो ।

४६ औं मिनेटमा कारोल लिनिले गोल गरेपछि ३-१-४-२ को रणनीतिमा मैदान उत्रेको पोल्याण्डको खेलमा फर्कने छाँट देखियो । तर ६२ औं मिनेटमा एक खेलाडीले रातो कार्ड पाएपछि पोल्याण्ड दश खेलाडीमा खुम्चिनुपयो । त्यहि नै पोल्याण्ड हार्नुको टर्निङ प्वाइन्ट भयो ।

गेरगोर्ज क्रिहोवियकले दोहोरो पहेंलो कार्ड खाँदै मैदान छाड्नु

परेको थियो । उनले ज्याकुब रुमडामाथि फाउल गरेपछि रोमनियाका रेफ्री ओर्भिडिउ हेटगनले दोहोरो पहेंलो कार्ड देखाउँदै रातो कार्ड दिएका थिए । उनले यसअघि २२ औं मिनेटमा सोहि खेलाडीमाथि फाउल गर्दा पहिलो पहेंलो कार्ड पाएका थिए ।

पोल्याण्ड दश खेलाडीमा सीमित भएको सात मिनेटमा नै स्लोभाकिया फाइदा उठाउन सफल भयो । ६९ औं मिनेटमा डिफेन्डर मिलन स्काइनियरले गोल गरेपछि स्लोभाकियाको ४-२-३-१ को रणनीति सफल देखियो ।

त्यसपछि पोल्याण्डले खेल फर्कन निकै दबाव दिएपनि गोल निकाल्न सकेन । आधाभन्दा बढि ५८ प्रतिशत बल नियन्त्रणमा राख्न सफल भएपनि

गोल फर्काउन नसक्दा पोल्याण्ड समुह इ मा पहिलो खेलमै हार ब्योहोर्नु बाध्य भयो । भौगोलिक रूपमा सिमाना जोडिएको छिमेकी देशलाई हराउँदै तीन अंक जोडेको स्लोभाकिया समुहको शिर्षास्थानमा उक्लिएको छ ।

स्लोभाकिया र पोल्याण्डको खेलपछि यहि समुहमा स्पेन र स्वीडेनले गोलरहित बराबरी खेल्दै एकएक अंक बाडेका छन् । नेपाली समयानुसार मंगलबार विहान १२:४५ बजेदेखि सुरु भएको खेलमा स्पेनले खेलअवधिभर स्वीडेनलाई पुरा दबावमा राखेपनि जीत हातपार्न सकेन ।

स्पेनले ८६ प्रतिशत बल आफ्नो पक्षमा नियन्त्रणमा राख्न सकेको थियो भने स्वीडेनले मात्र १४ प्रतिशत बल

पोजेसेन राखेको थियो । यूरोकपमा तीनतीन पटकको विजेता स्पेन र जर्मनी सर्वाधिक सफल टोली हुन् ।

यहि जुन ११ देखि आउँदो जुलाइसम्म सञ्चालन हुने प्रतियोगिता कोरोनाको कारण सन् २०२० मा हुन सकेको थिएन ।

कोरोनाकै कारणले केहि सीमित दर्शकलाई प्रवेशमा अनुमति दिएर प्रतियोगिता सञ्चालन गरिएको छ । विगतमा एक वा दुई निश्चित देशमा प्रतियोगिता सञ्चालन गरिदै आएपनि यसपटक कोरोनाको कारण विभिन्न एघार देशमा खेल खेलाइनेछ । उता कोपा अमेरिका कपमा अर्जेन्टिना र चिलिले १-१ को बराबरी खेल्दा पाराग्वेले बोलिभियालाई ३-१ ले हरायो ।

२०४५ साल मंसिर १ गतेदेखि निरन्तर ग्राहकको सेवामा

बिके किराना पसल

३३ वर्ष अघि
२०४५ साल मंसिर
१ गतेदेखि
ग्राहक को सेवामा



गुणस्तरीय सामान सस्तो, सुपथ मुल्यमा आफै सामान छान्न सकिने, डिपार्टमेन्ट स्टोस जस्तै सेवा भएको, होम डेलिभरी सेवा भएको विगत ३३ वर्ष अघिदेखि गाईघाटको ग्राहकहरूको सेवा बिके किराना पसल । गाईघाट, असारी रोड लालिगुरास बोडिड पूर्व मन्दिर सँगै, उदयपुर ।

सम्पर्क - ९८६८१९८५२४,
९८०२९५२९६

प्रोपाइटर - भरत चामलिङ राई

माझखर्क साप्ताहिकको सह-प्रकाशन..

मुलुकी



प्रकाशक : महेश्वर चामलिङ, सम्पादक : बुद्धिकुमार राई (बुद्धि चामलिङ राई)
प्रबन्ध निर्देशक : दिनेश चामलिङ कान्तुनी सल्लहकार : अधिवक्ता कृष्ण बस्नेत,
कार्यालय - त्रियुगा नगरपालिका -११, गाईघाट उदयपुर, प्रदेश नमबर १, फोन:- ०३५-८२०३८८/८८५२३५८८८
Email: mulukinews@gmail.com/rodung@gmail.com
website: www.majhkharka.com

मुद्रण : लक्ष्मी अफसेटप्रेस, गाईघाट