

- छाउपडीमा राख्ने वा त्यस्तो अन्य भेदभाव, छुवाछुत र अमानवीय व्यवहार गर्नेलाई तीन महिनासम्म कैद वा तीन हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुवै सजाय हुने,
- विवाहमा लेनदेख गर्ने तथा दाईजो नदिएको कारण सताउनेलाई पाँच वर्षसम्म कैद वा पचास हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुवै सजाय हुने,
- आफ्नो संरक्षकत्वमा रहेका नवजात शिशु, बालबालिका, अशक्त रोगी वा वृद्ध व्यक्तिलाई फाल्ने, परित्याग गर्ने वा बेवास्ता गरी छोड्नेलाई तीनवर्षसम्म कैद र तीस हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना हुने,
- मन्जुरी बिना भएको विवाह, हाडनातामा भएको विवाह, बाल विवाह, बहु विवाह स्वतः बदर हुने।



नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग

Log on : rajbirajdainik.com.np

यस अंक भित्र : २ पृष्ठमा : माथिल्लो तामाकोशी : ... ३ पृष्ठमा : मनकामना स्मार्ट लघुवित्तको ... ३ पृष्ठमा फिलिपिन्समा सैनिक ...

देवर पर्ने ब्यक्तीबाट बलात्कार प्रयास भएको आरोप

दजनौं घर डुवानमा

दैनिक समाचारदाता राजबिराज, २१ असार।

सप्तरीको हनुमाननगर कंकालनी नगरपालिका १४ रम्पुरा की एक २८ वर्षिया महिलाले नातामा पर्ने देवरले आफुमाथि बलात्कारको प्रयास गरेको आरोप लगाएकी छिन्।

सोमबार राजबिराजमा पत्रकार सम्मेलनको आयोजना गर्दै ती महिलाले पति बैदेशिक रोजगारमा बाहिर रहेको मौका छोप्दै देवरले आफुमाथि बलात्कारको प्रयास गरेको आरोप लगाइन्।

स्थानिय राजकुमारी यादवले नाताले देवर पर्ने सोही वडा निवासी ३५ वर्षिय सूर्य नारायण



यादवले शनिवार राती बलात्कारको प्रयास गरेको बताइन्। यस वारे जिल्ला प्रहरी

कार्यालयमा किटानी जाहेरी समेत दिदा कुनै सुनवाई नभएको जानकारी दिइन्।

आरोपीत ब्यक्ती जनप्रतिनिधिका छोरा रहेकाले उनलाई जोगाउन जनप्रतिनिधि आफै लागिपरेकोले अहिलेसम्म पक्राउ पर्न नसक्दा न्यायका लागि संचारकर्मीमाँझ आउनु परेको उनको भनाई छ।

शनिवार राती सुतिरहेका बेला ढोका फोडेर एककासी भित्र पसेर यादवले लछारपछार गर्दै जबरजस्तीकरण गर्न खोजेको उनले बताइन्। सो क्रममा आफुले चिच्याउन थालेपछि अर्को कोठामा सुतेका सासु ससुराका साथै छिमेकीहरू उठेपछि उनी

फरार भएको राजकुमारीको भनाई छ।

त्यस्तै पत्रकार सम्मेलनमो पीडित महिलाका बुवा बाँकी तीन पृष्ठमा

दैनिक समाचारदाता राजबिराज, २१ असार।

लगातारको वर्षाका कारण जिता नदीको बाध भत्किदा राजबिराज नगरपालिका वडा न. १० कदमाहा टोलका दर्जनौं घर डुवानमा परेको छ।

महुलीस्थित जिता नदीमा अचानक पानीको सतह बढेपछि बाँध फुट्दा कदमाहा टोलका ती घर

डुवानमा परेको हो।

सोमबार विहान केही बेर वर्षा भएपछि अचानक टोलमा पानी पसेको र स्थानियको घरमा ३/४ फिटसम्म पानी जम्मा भएको स्थानिय राजेन्द्र यादवले जानकारी दिएका छन्।

यता वडाअध्यक्ष सुशिल दासले डुवानमा परेका मध्येबाट २५ परिवार पूर्ण रुपमा डुवानमा परेको बताए।

निरन्तरको वर्षाले खाडो बाँध कटान हुदै



दैनिक समाचारदाता राजबिराज, २१ असार।

केही दिनदेखि परेको अचिरल वर्षाका कारण राजबिराज १५ भरूवास्थित खाडो बाध कटान हुन थालेको छ।

सोमबार बेलुकादेखि खाडो नदिमा अत्यधिक पानीको चाप

बढ्न थालेपछि भरूवा वस्ती जोखिममा परेको छ।

नदिको बहावको पश्चिमतर्फ वस्ती छेउमा वन थालेपछि वस्ती नै जोखिममा परेका स्थानिय फुलेश्वर यादव जानकारी दिएका छन्।

२०७४ सालमा भरूवामा

खाडो तटबन्ध भत्किन थालेपछि बाँध कटान हुन नदिन स्थानिय डोमी यादवले पानी बहाव रोक्न खोज्दा उनलाई बाढीले बगाएको थियो।

खाडो नदि नियन्त्रण गर्ने काय समयमा नहुदाँ बसेनि यहाँ बाँकी तीन पृष्ठमा

ज्येष्ठ नागरिकको जिम्मेवारी हामी सबैको



हाम्रो शिरमाथिको ओत हुन् ती हात सतर्कताले नै हुनेछ अटल त्यो साथ

ज्येष्ठ नागरिकसँग कोरोनाविरुद्ध लड्ने प्रतिरोधात्मक क्षमता कम हुने हुँदा दशैमा विशेष ध्यान पुऱ्याऔं।



हामी घर फर्किए हाम्रा गाउँमा भएका अग्रज र ज्येष्ठ नागरिकलाई जोखिम बढ्छ। त्यसैले यो दशैमा सकेसम्म जहाँ छौं त्यहाँ बसौं।



नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग

मास्क लगाऔं, जोखिम घटाऔं

अति उच्च जोखिम

उच्च जोखिम

मध्यम जोखिम

न्यून जोखिम

२ मिटर

मास्क लगाऔं

नैतिक दुरी कायम गर्दै

बैसाबैसास साथैसाथै हात धोऔं



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
रामशाहपथ, काठमाडौं

माथिल्लो तामाकोशी : मुलुकका लागि 'गेमचेञ्जर' आयोजना

काठमाडौं, २१ असार (रासस) । कूल ४५६ मेगावाट क्षमताको माथिल्लो तामाकोशी जलविद्युत् आयोजना सञ्चालनमा आएपछि मुलुकको अर्थतन्त्रमा के कस्तो प्रभाव पर्ला भन्ने आम मानिसको चासो रहेको छ ।

सोही चासोलाई सम्बोधन गर्दै ऊर्जा, जलस्रोत तथा सिँचाइ मन्त्रालयको समेत जिम्मेवारी सम्हाल्नुभएका उपप्रधानमन्त्री एवं अर्थमन्त्री विष्णुप्रसाद पौडेलले भन्नुभयो, "मुलुकको आर्थिक वृद्धिमा तामाकोशीले एक प्रतिशत बराबरको योगदान दिन्छ ।"

ऊर्जा क्षेत्रका जानकारका अनुसार एक युनिट बिजुलीले भण्डै रु ९० देखि रु १०० बराबरको प्रभाव पार्दछ । अर्थतन्त्रको विकास र विस्तारका लागि ऊर्जा आफैँमा महत्वपूर्ण स्रोत हो । यही स्रोतलाई आत्मसात् गर्दै अर्थमन्त्री पौडेलले तामाकोशीले अर्थतन्त्रमा पार्ने प्रभावका बारेमा चर्चा गर्नुभएको हो ।

भण्डै ११ वर्षमा आयोजना सम्पन्न भए पनि आगामी दिनमा यसले राष्ट्रिय रुपमा पार्ने सकारात्मक प्रभाव आफैँमा महत्वपूर्ण रहेको छ । नेपाली मुद्राको तुलनामा अमेरिकी डलरमा

भएको वृद्धि, प्राकृतिक विपद् तथा सीमा नाकामा भएको अवरोधलगायतका कारणले आयोजना तोकिएको समयमा पूरा हुन सकेन ।

शुरुआती तालिकाअनुसार २०७२ असारमा सम्पन्न हुनुपर्ने आयोजना अनेकन कारणले ढिला भए । समय र लागत बढ्दा आयोजनाले दिने प्रतिफलसमेत कम हुने हो कि भन्ने आशंका नीति निर्माता तथा आम लगानीकर्तामा देखा पर्‍यो ।

नेपालको अर्थतन्त्रमा सकारात्मक प्रभाव पार्ने यो आयोजनालाई 'गेम चेञ्जर' आयोजनाका रुपमा लिइन्छ । किनकी, नेपाली स्रोत र साधन प्रयोग गरेर निर्माण गरिएको हालसम्मकै ठूलो आयोजना माथिल्लो तामाकोशी नै हो । बिजुली बढी माग हुने समयमा कूल क्षमताअनुसार नै सञ्चालन गर्न सकिने यसको अर्को विशेषता हो ।

नेपालले ठूला परियोजना आफैँ निर्माण गर्न सक्छ भन्ने आत्मविश्वास पैदा गर्न सो आयोजना सफल भएको छ । अर्थमन्त्री पौडेलका अनुसार माथिल्लो तामाकोशीले नेपालको

जलविद्युत् विकासको इतिहासमा कोशेदुङ्गा गाडन सफल भएको छ । नेपाली पूँजीबाट निर्माण भएको आयोजनाको आफ्नै प्रकारको विशेषता रहेको उल्लेख गर्दै उहाँले यसले महत्वपूर्ण उपलब्धि दिँदै जाने विश्वास व्यक्त गर्नुभयो ।

मुलुकको आर्थिक विकास तथा औद्योगिक उत्पादनका लागि समेत आयोजना महत्वपूर्ण रहेको स्पष्ट पार्दै उहाँले मुलुकभित्र भरपर्दो बिजुली प्रवाह गर्न यसले प्रत्यक्ष योगदान गर्ने बताउनुभयो । आयोजना नेपालका लागि आफैँमा एउटा महत्वपूर्ण पाठशाला भएको टिप्पणी गर्दै यसबाट प्राप्त भएका सकारात्मक र नकारात्मक दुवै विषयबाट शिक्षा लिएर आगामी दिनमा ऊर्जा क्षेत्रको विकासमा लाग्नुपर्ने उहाँको भनाइ छ ।

उहाँले भन्नुभयो, "आयोजना सम्पन्न गरेर ऊर्जा क्षेत्रको विकासमा नयाँ फड्को हासिल गरेका छौं, आगामी दिनमा अब नयाँ नयाँ कीर्तिमानी कायम गर्दै अगाडि बढ्नुपर्छ ।" विसं २०६७ मा मुख्य सिभिल निर्माण कार्य शुरु गरिएको आयोजनाको २०६८ जेठ ४ गते शिलान्यास गरिएको थियो । शिलान्यासदेखि सोमबारका दिनसम्म आइपुग्न आयोजनाले अनेकन हण्डर र ठक्कर भेल्नुपरेको छ ।

'गौरखा भूकम्प' नै माथिल्लो तामाकोशीका लागि सबैभन्दा ठूलो समस्याका रुपमा देखापर्‍यो । पहुँचमार्ग नै भत्कियो । लागत बढ्यो । शुरुमा २०७२ असारमै सम्पन्न गर्ने योजना रह पनि अनेकन कारणले गर्दा भण्डै छ वर्षपछि आयोजना बिजुली बाल्ने अवस्थामा आइपुगेको छ ।

राष्ट्रिय गौरवका परियोजनामध्ये मेलम्ची खानेपानी आयोजनापछि निर्माण सम्पन्न हुने दोस्रो परियोजनाका रुपमा यो रहेको छ । भण्डै रुग्ण अवस्थामा पुगेको आयोजनालाई नेपाल विद्युत् प्राधिकरणका पूर्वकार्यकारी निर्देशक कुलमान घिसिङले मेहनत गरेर एउटा लयमा ल्याउनुभएको हो ।

प्राकृतिक विपत्ति तथा कोरोना महामारी जस्ता कारणले आयोजनामा ढिलाइ भएको उहाँको अनुभव छ । प्राधिकरणका कार्यकारी निर्देशक हितेन्द्रदेव शाक्यका अनुसार माथिल्लो तामाकोशीले देखाएको बाटो पहिल्याएर नेपालको जल विद्युत् क्षेत्रको विकास र विस्तारमा लाग्नुपर्ने छ । उहाँले भन्नुभयो, "नेपालीको पौरख, नेपालको गौरव शैलीमा काम गरियो भने हामी सफल हुन सक्छौं भन्ने तामाकोशीले देखाएको छ ।" उहाँले मध्यम खालका उत्पादन क्षमता र लागतका जल विद्युत् आयोजना अब स्वदेशी लगानी, इञ्जिनियरिङ र व्यवस्थापनबाट निर्माण गर्न सकिने आत्मविश्वास पैदा भएको बताउनुभयो ।

यस्ता आयोजना आफैँ बनाउनका लागि आँट र हिम्मत आएको उहाँको भनाइ छ । उहाँले भन्नुभयो, "चिलिमे मोडलमा बनेको यो आयोजना स्वदेशी इञ्जिनियरिङमा बनाउन त्यो बेला हामीले आँट गरेनौं तर सोमबार

यो आयोजना निर्माण सम्पन्न हुँदै गर्दा आगामी दिनमा स्वदेशी इञ्जिनियरिङमा नै बनाउने आँट पलाइसकेको छ ।"

कार्यकारी निर्देशक शाक्यले कूल ४०० मेगावाट वरपरका बेतन कर्णाली जस्ता आयोजना स्वदेशी ढाँचा, लगानी र इञ्जिनियरिङ तथा व्यवस्थापनबाट नै गर्न सकिने विश्वास व्यक्त गर्नुभयो । प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले उद्घाटन गर्नुभएको आयोजनामा

कूल छ युनिट छन् । त्यसमध्ये आज एउटा युनिट सञ्चालनमा आएको हो । बाँकी पाँच युनिट आगामी भदौभित्रै सञ्चालनमा ल्याउने तयारी गरिएको छ । एउटा युनिटले ७६ मेगावाट बिजुली उत्पादन गर्दछ ।

नेपालमा जलविद्युत् इतिहासको भण्डै ११० वर्षे कालखण्डमा हालसम्मकै ठूलो क्षमताको आयोजना सञ्चालनमा आएको हो । दोलखाको विगु गाउँपालिका-१ लामाबगरमा

आयोजनाको बाँध र गोगरमा विद्युत् गृह रहेको छ ।

आयोजनाबाट दुई अर्ब २८ करोड युनिट वार्षिक विद्युत् उत्पादन हुनेछ । आयोजनामा ८.४५ किलोमिटर लामो मुख्य सुरङ र एक हजार १६५ मिटर लामो पेनस्टक निर्माण गरिएको छ । यस आयोजनाको सम्भाव्यता अध्ययन तथा पहुँचमार्ग विस्तृत अध्ययन डिजाइनको काम नेपाल विद्युत् प्राधिकरणले विसं २०५७ देखि २०६० मा गरेको थियो ।

२०७५ साल भदौ १ गते देखि लागू भएको अपराध संहितामा रहेका मुख्य व्यवस्थाहरु

- कसैको ज्यान मारेमा जन्मकैदसम्मको सजाय हुने,
- इजाजत प्राप्त नगरेको व्यक्तिले इलाज गरेमा तीन वर्षसम्म कैद र तीस हजार रुपैयाँम्म जरिवाना हुने तर त्यसरी इलाज गर्दा ज्यान मारेमा जन्मकैद र अंगभंग भएमा पन्ध्र वर्षसम्म कैद हुने,
- मञ्जुरी विना मानव शरीरमा कुनै परीक्षण गर्नेलाई तीन वर्षसम्म कैद र तिस हजार रुपैयाँम्म जरिवाना हुने तर त्यसरी परीक्षण गर्दा ज्यान मारेमा, ज्यान मारे सरह र अंगभंग भएमा अंगभंग भए सरह सजाय हुने ।

नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग



मास्क लगाउनुहोस्

मैले लगाएको मास्कले

तपाइँको सुरक्षा गर्छ



तपाइँले लगाउनुभएको

मास्कले मेरो सुरक्षा

गर्छ

हामी सबैको सम्झदारीले मात्र हामी एक अर्कालाई बचाउन सक्छौं



मास्क लगाउनु



भौतिक दुरी कायम गर्नु



बेलाबेलामा साबुनपानीले हात धोउनु



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

रामशाहपथ, काठमाडौं

पुरानो रोगको उपचारका लागि सम्पर्क गरौं ।

होमियोप्याथिक रिसर्च इन्स्टिच्युट

डा. सुशील मोहन दास

(बी.एच.एम.एस)

सिरहा रोड, राजविराज फोन : ०३१-५२९९६८

डा. ललन प्रसाद राँनियार

Dr. Lalan Prasad Rauniyar

MBBS (BPKIHS) Dharan, MD Paediatrics (BPKIHS) Dharan, NMC Reg. No. : 13338

कन्सलटेन्ट बाल रोग विशेषज्ञ

सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हल, राजविराज

Mo. No : 9842830252, 9804605569

डा. दिनेश उप्रेती

Dr. Dinesh Upreti

MBBS, MD Internal Medicine (BPKIHS, Dharan), NMC Reg. No. : 13141

कन्सलटेन्ट फिजिसियन

सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हल, राजविराज

Mo. No : 9842830252, 9804605569

डा. पारसमणि शाह

Dr. Parasmani Shah

MBBS (BPKIHS), MD (BPKIHS, Dharan) NMC Reg. No. : 13297

दुखाई विशेषज्ञ

Anaesthesiology & Critical Care Medicine

सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हल, राजविराज

Mo. No : 9842830252, 9804605569

पटक पटक घोषणा गरेको सेवा सुविधाबाट बञ्चित रहेको भन्दै बालविकासकर्मी आन्दोलित

सेनाद्वारा प्रहरीलाई ३०० थान हतियार हस्तान्तरण



दैनिक समाचारदाता राजविराज, २१ असार ।

बालविकासका शिक्षक, शिक्षिका तथा कर्मचारीहरु पुनः आन्दोलित भएका छन् ।

सरकारले पटक पटक घोषणा गरेको सेवा सुविधाबाट बञ्चित रहेको

भन्दै उनीहरु आन्दोलित भएका हुन् । न्यूनतम तलब सेवा सुविधा तथा जायज माग अविलम्ब सम्बोधन गर्न भन्दै सोमबार राजविराजमा उनीहरुले प्रदर्शन समेत गरेका छन् । प्रदर्शन पश्चात् नगर प्रमुख शम्भुप्रसाद यादवलाई

ज्ञापन पत्र बुझाएका उनीहरुले आफूहरुको जायज माग अविलम्ब सम्बोधन गराउन पहलका लागि माग गरेका छन् ।

बालविकासका शिक्षक, शिक्षिका र विद्यालयका कर्मचारीहरु लामो समयदेखि न्यून पारिश्रमिकमा

काम गर्नु पर्दा जिवन कष्ट भएको तथा आफूहरुको समस्याप्रति तीन वटै तहका सरकार उदासिन रहेकोले बाध्य भई सडकमा उत्रनु परेको उनीहरुले बताएका छन् ।

सरकारले आउँदो आर्थिक वर्षदेखि बालविकासमा कार्यरत शिक्षक, शिक्षिका तथा विद्यालय कर्मचारीको पारिश्रमिकप्रति महिना १५ हजार हुने उल्लेख छ । जसअनुसार संघीय सरकारबाट ८ हजार र स्थानिय सरकारबाट ७ हजार रकम उपलब्ध गराउने व्यवस्था भएको बालविकास शिक्षक हकहित संरक्षण समितिका अध्यक्ष सुनिता यादवको भनाई छ ।

तर, सरकारले तोकेको तलबको ८ हजार रकम मात्र उपलब्ध हुने विषयमा उनीहरुको गर्भभर आपत्ति रहेकोले छुआफूहरुको जायज माँग अविलम्ब पूरा गर्न सरकारसँग माँग गरे ।

आफूहरुको माँग अविलम्ब सम्बोधन नगरे चरणबद्ध रूपमा आन्दोलन चर्काउने उनीहरुले चेतावनी पनि दिएका छन् ।

काठमाडौं, २१ असार (रासस) ।

नेपाली सेनाले नेपाल प्रहरीलाई ३०० थान हतियार उपलब्ध गराएको छ । प्रधानसेनापति पूर्णचन्द्र थापाले प्रहरी महानिरीक्षक शैलेश थापालाई सैनिक मुख्यालयमा सोमबार आयोजित कार्यक्रममा उक्त परिमाणको इन्सास, एसएलआरलगायतका हतियार र सोको गोली एवं आवश्यक पार्टपुर्जा हस्तान्तरण गर्नुभएको हो ।

मन्त्रपरिषदको गत जेठ १७ को निर्णयानुसार सेनाले १० हजार ८९८ नाल हरियार तथा १४ लाख ९४ हजार १६ थान गोली र आवश्यक पार्टपुर्जा प्रहरीलाई तीन चरणमा उपलब्ध गराउने छ । प्रहरीले तालीम, विशिष्ट र अतिविशिष्ट व्यक्तिको सुरक्षा, कार्यालय सुरक्षा तथा अन्य ठूला कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने प्रयोजनका लागि ती हतियार माग गरेको थियो । उपलब्ध गराइएका हतियारको मर्मत तथा सञ्चालनसम्बन्धी तालीमसमेत सेनाले प्रहरीलाई प्रदान गर्नेछ ।

सेनाले बाँकी हतियार आगामी वैशाखभित्रमा हस्तान्तरण गरिसक्ने

जानकारी दिइएको छ । कार्यक्रममा महासेनानी राजेन्द्रमणि गिरी र वरिष्ठ उपरीक्षक दिपक थापाबीच सहमतिपत्र आदानप्रदान भएको थियो । मुलुकका रक्षा र सुरक्षाको धरोहरका रूपमा रहेका ती दुई निकायका बीच शान्तिसुरक्षा कायम गर्ने सन्दर्भमा कतिपय समयमा संयुक्त परिचालन समेत हुँदै आएको छ ।

शान्तिसुरक्षा कायम गर्ने सन्दर्भमा उत्पन्न हुने अवस्थाको प्रतिकारसमेतमा प्रयोग हुने उक्त हतियारले प्रहरीको क्षमता अभिवृद्धि गर्नेछ । प्रहरीको अनुरोधमा सरकारबाट भएको निर्णयमोजिम सेनासँग भएको जगेडा हतियार प्रहरीलाई उपलब्ध गरिएको सैनिक प्रवक्ता सन्तोषबल्लभ पौडेलले जानकारी दिनुभयो । यसअघि सेनाले सशस्त्र प्रहरी बल नेपाललाई सन् २०२० जुलाई २९ मा ६०० थान इन्सास हतियार उपलब्ध गराएको थियो । कार्यक्रममा नेपाली सेनाका बलाधिकृत रथी प्रभुराम शर्मा लगायत उच्च सैनिक अधिकृतको सहभागिता रहेको थियो ।

हमरा समक जिम्मेवारी : कोरोना भाइरस संक्रमण रोकेय लेल अपनाबु होशीयारी

- कोरोना भाइरस रोग स्टाँस प्रश्वाँस माध्यमसँ फैलवाला संक्रमण अछि ।
- संक्रमित मेल ब्यक्तिसँ खोकला आऽ छिँकलासँ निकलैवाला थुक आऽ पोटाकऽ माध्यमसँ यी भाइरस एक ब्यक्ती सँ दोसर ब्यक्तिमे फैलइ अछि ।
- यी रोगसँ बचबाक लेल की करैय परतई ?**
- खोकैत आऽ छिँकैत काल नाक, मुख भापु आऽ प्रयोग क्यालमेल टिसूपेरकऽ तुरन्त कूडा फेकेवाला कूडादानीमे फेकू ।
- समय-समयमे साबुन पाइनसँ निकसँ मैलमैलकऽ २० सेकेण्डघरि हात धोबु । आऽ सनिटाइजर हातमे लगाबु । ककरोसँ भेटैछी त हात नहिँ मिलाबु । खाली नमस्कार आऽ प्रणाम केल करु ।
- खोकी लागल आदमीसँ दुरी बनाकऽ रहु । आऽ अगर अपनहुके खोकी लागल अछि त दोसर आदमीसँ दुर रहु । मीडमाडमे नहिँ जाउ आऽ दोसरो लोग समके मीडमाडमे नहिँ जाउ से कहिके बुझाबु ।
- आवश्यकता पडलापर मास्कके उचीत प्रयोग करु ।
- आरो ध्यान देववाला बात :**
- बुखार लगलापड, खोकी भेलापड आऽ साँस लेलापर दिकत भेलापर जल्दिसँ लगके स्वास्थ्य संस्थामे सम्पर्क करु ।
- कोरोना भाइरस रोगके बारेमे बेसी जानकारीके लेल पैसा नहिँ लागैवाला टेलीफोन नम्बर १११५ मे फोन कऽ सकैछी ।
- डेराऊ नहिँ, सतर्क रहू ।



नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग

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

कोरोना भाइरस सजिलै सँ मुख्य तीन अवस्थाहरु

कोभिड-१९ बाट जोगिन तीन 'भ' बारे जानकारी राखौं



भिडभाड हुने स्थान
जहाँ धेरै मान्छेहरु जम्मा भएका हुन्छन



भौतिक दूरी कम हुने स्थान
जहाँ नजिक बसेर वार्तालाप गर्नुपर्ने हुन्छ



भेंटिलेशन नभएको
वा दोहोरो हावा नचल्ने स्थान



यी तीनवटै अवस्थाको मिलाप हुने स्थानमा कोरोना संक्रमणको जोखिम अत्यन्त उच्च हुन्छ
भिडभाड, भौतिक दूरी कम हुने र भेंटिलेशन पर्याप्त नभएका स्थानहरुबाट टाढा रहौं, कोरोनाबाट बचौं

तपाईंले अपनाउनु पर्ने सावधानीहरु



भिडभाड हुने स्थानमा नजाऔं तथा भौतिक दूरी कायम नहुने सौंपुरो स्थानहरुमा सकेसम्म कम समय व्यतित गरौं



सार्वजनिक स्थानमा सदैव कम्तीमा दुई मिटर भौतिक दूरी कायम गरौं



पर्याप्त दोहोरो हावा प्रवाहका निमित्त इयाल तथा ढोकाहरु खुला राखौं



हात सधै साबुन पानीले धोऔं तथा खोकदा एवं हाच्छिउं गर्दा नाक तथा मुख छोप्ने बानी बसालौं



भौतिक दूरी आवश्यक हुने स्थानमा अनिवार्य रूपमा मास्कको प्रयोग गरौं

साधारण लक्षण माल भएमा घरमै बसौं, आवश्यक परेमा अस्पताल जाऔं



नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग

देश विदेशबाट पठाइएको रकम तुरन्त भुक्तानी लिनका लागि सम्भनुहोस् ।



ipay remit
CITY EXPRESS
BEST REMIT
Quick & Easy

prabhu Money Transfer
IME International Money Express
रकम पठाउन तथा पाउनका लागि भरपर्दो माध्यम

himal remit
हिमालरेमित
HBL Himalayan Bank Ltd.

CG Money
CHAUDHARY GROUP
CG Money

नेपाल सहकारी संस्था लि.
राजविराज ४, फोन नं. ०३१-५२९०९६