वडा अध्यक्ष गमालको खेती......... पृष्ठ ५ मा

प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त

विकास

www.bikaskhabar.com

खबरपत्रिका साप्ताहिक

कार्यालय:
थाहा नगरपालिका-४
मिडिया चोक, मकवानपुर
सम्पर्क नं.
९८०७२९५०७२
इमेल:
bikaskhabar@gmail.com

● मकवानपुर, वर्ष-१३, ● अंक-०६ ● २०७७ भदौ ०८ गते सोमबार, ● 24 August 2020, ● नेपाल सम्वत्-११४०, ● पृष्ठ-६, ● मूल्य रु. १०/-

थाहामा बाँदर आतंकले चिन्तित किसानहरू

विकास सम्वाददाता
थाहा नगर

मकवानपुर थाहा नगरपालिका क्षेत्रमा बाँदर आतंक नै फैलिएको छ । यस क्षेत्रमा विगत ३र४ वर्षदेखि नै बाँदरले खेतीबालीमा क्षति पुऱ्याएर दुख दिने गरेको भएपनि आजभोलि किसानलाई आतंकित नै पारेको छ । जंगल छेउ खेतबारी भएका किसानहरूलाई बाँदरले साह्रै सताउने गरेको छ ।

गुलेलीले हान्ने, पटका पट्काउने, दिनभर कुर्न बस्ने लगायतका विभिन्न सावधानीका उपायहरू अपनाउँदा पनि बाँदरले खेती बिगारेको देख्दा गहभरि आँसु बगाउँदै कृषि पेशामा आश्रित थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ३ का पशुपति बिष्ट दुखेसो पोख्छन् । यो समस्या थाहाको धेरै ठाउँमा छ । वर्षेनी रोपनीका रोपनी बाली नष्ट गर्ने यि बाँदर आतंक न्युनिकरण गर्न स्थानीय तहका थाहाको कृषि शाखाले कुनै पनि कदम नचालेकोप्रति स्थानीय कृषक रामकाजी खड्काले दु:ख पोखे ।

चार पाँच सयको हुलमा आउने बाँदरले बारीको मकै, काउली, बन्दा, मुला लगायतका उत्पादन मिनेटमै स्वाहा पारिदिन्छ ।

महाविरलाई कल गर्नुस्

राष्ट्रिय आविष्कार केन्द्रले बाँदर धपाउन प्रयोग हुने उकरण परीक्षण गरेर उत्पादन गर्न थालेको छ । केही समय अगाडी स्याङ्जाका युवा भविश्वर कोइरालाले उपकरण निर्माण गरेर प्रयोगमा ल्याएका थिए । उनकै मद्दतमा राष्ट्रिय आविश्कार केन्द्रले उत्पादनलाई तीव्रता लिएको राष्ट्रिय आविष्कार केन्द्रका महाविर पुनले आफ्नो फेसबुकबाट जानकारी दिएका छन् ।

उनले आफ्नो फेसबुकमा लेखेका छन् 'त्यसको लागी राष्ट्रिय आविष्कार केन्द्रमा एक वर्षदेखि विभिन्न उपायहरूको अनुसन्धान र परीक्षण भई रहेको थियो । तर हामीलेभन्दा छिटो र हामीले गर्न खोजेकोभन्दा एकदम सरल उपाय स्याङ्जा निबासी भाई भविश्वर कोइरालाले निकालेर परीक्षण र वितरण समेत गरेका रहेछन । भाई भविश्वर कोइरालाले यस्तो उपकरणको माग ज्यादै धेरै आउन थालेको र राष्ट्रिय आविष्कार केन्द्रले पनि सो उपकरण बनाएर वितरण गर्न मदत गर्नु पर्यो भनेर मलाई फोनमा भनेको हुनाले आविष्कार केन्द्रमा भाई कै सल्लाह सुझाब अनुसार सो उपकरण को परीक्षण गरेर उत्पादन भैरहेको छ । '

यो उपकरण प्रयोग गर्न चाहने पीडित किसानहरूले आफ्नो वडा कार्यालयको वा गाऊँ वा नगरपालिकाको सिफारिस लिएर ९८४१५९२३६१ मा सम्पर्क गरेर प्राप्त गर्न सक्ने बताएका छन् ।

पुनले त्यसको मुल्य रू.२ हजार ५ सय पर्ने र उपकरण लिनका लागि आविष्कार केन्द्रमा गएर त्यसको कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने कुराको सामान्य तालिम र जानकारी लिनु पर्ने बताएका छन् ।

थाहा हालसम्म १२ जनामा कोरोना पुष्टि

विकास सम्वाददाता
थाहा नगर

थाहा नगरपालिकामा हालसम्म कोरोना भाइरस संक्रमण पुष्टि हुनेको संख्या १२ पुगेको छ । शुक्रबार थप २ जनामा कोरोना पुष्टि भए संगै थाहा नगरमा संक्रमितको संख्या १२ पुगेको हो । शुक्रबार पुष्टि हुनेमा थाहा नगर पालिका वडा नंबर २ पालुङका ३० वर्षिय पुरूष र वडा नंबर ६ बज्रवारहीका ४१ वर्षिय पुरूष दुबै जना दुबई बाट आएका हुन् ।

संक्रमित दुबै जनालाई उपचार को लागि हेटौंडा स्थित गौरिटार आइसोलेसन पाठइएको थाहा नगर पालिकाले जनाएको छ ।

पालुङका संक्रमित परिवारका ६ जना र २ जना अटो चालकलाई थाहानगर क्वारेन्टिनमा राखिएको छ भने बज्रवाराहीका संक्रमितका ९ जना परिवारका सदस्यलाई होमक्वारेन्टिनमा बस्न सुझाव दिइएको थाहा नगरपालिकाको कोरोनाभाईरस रोकथाम तथा नियन्त्रण सचिवालयले जनाएको छ ।

थाहा नगरको १२ जना संक्रमित मध्य हालसम्म ७ जना कोरोना मुक्त भएर घर फर्किएका छन् । हालसम्म संक्रमण मुक्त भएर घर फर्किनेहरूमा वडा नंबर ६ र ७ का २र२ जना र वडा नंबर ३,१० र ११ का एकरएक जना रहेका छन् ।

हालसम्म संक्रमण पुष्टि हुनेहरूमा ५ जना उपचाररत रहेका छन् । संक्रमण पुष्टि भएर उपचाररत र हनेहरूमा थाहा नगरपलिका वडा नंबर २ र ४ का एकरएक जना रहेका छन् भने वडा नंबर ६ का ३ जना रहेका छन् ।

घरैमा चाड मनाउन थाहा नगरपालिकाको आग्रह

विकास सम्वाददाता
थाहा नगर

यस वर्षको हरितालिका तीजमा मन्दिर नजान थाहानगरका भक्तालु महिलाहरूलाई थाहा नगरपालिकाले आग्रह गरेको छ । अहिले निषेधाज्ञा जारी रहेकोले अत्यावश्यक कामबाहेक घरबाट बाहिर ननिस्किन नगरपालिकाले आग्रह गरेको हो । चाडबाडको नाउँमा भीडभाड गर्न, सामुहिक नाचगान गर्न, मठमन्दिर जान र अनावश्यक रूपमा बाहिर हिँडडुल गर्न बन्देज गरिएको नगर पालिकाले जनाएको छ ।

नेपाली महिलाहरूको महान चाड हरितालिका तीज-२०७७ को अवसर मा शुभकामना दिँदै नगरपालिकाले परिवारका सदस्यहरूमाझ रचनात्मक र सिर्जनात्मक तरिकाले तीज बनाउन आग्रह गरेको छ । अघिल्ला वर्षहरूमा जस्तो साथीभाइ, आफन्त र इष्टमित्र भेला भएर महिलाहरूको महान चाड मनाउन सकिने अवस्था नरहेको नगरपालिकाले स्मरण पनि गराएको छ । कोरोना भाइरस रोकथाम तथा नियन्त्रण सचिवालयका उपसंयोजक मेघराज बलामीको हस्ताक्षर मा नगरपालिकाले अत्यन्त 'जरूरी सूचना' भन्दै सार्वजनिक गरेको सूचनामा जनस्वास्थ्यका मापदण्ड पालना गरेर घरमै तीज मनाउन भनिएको छ ।

कुन्छाल कुलेखानी सडक हिलाम्मे

विकास सम्वाददाता
थाहा नगर

थाहा नगरपालिका अन्तर्गत पर्ने कुन्छाल कुलेखानी सडकमा ठाउँठाउँमा परेको खाल्डोको कारण जमेको पानीले हिलाम्मे हुँदा यातायात आवागमनमा समस्या भएको छ । गाउँगाउँबाट अटोमा तरकारी सडकसम्म ल्याउन समस्या भएको स्थानीय विराजन जंग बस्नेतले बताए ।

मुख्य सडमकै खाल्डो र हिलो भएपछि टौखेल क्षेत्रबाट तरकारी निर्यातका लागि संचालन हुने सवारी साधन आवागमनमा समस्या भएको बस्नेतले बताए । सडकमा भएको समस्या समाधनका लागि स्थानीयहरूले अनुरोध गरेका छन् ।

व्यक्तिगत घटना दर्ता सम्बन्धी जरूरी सूचना !

जन्म दर्ता बालबालिकाको नैसर्गिक अधिकार हो । जन्मेको ३५ दिन भित्रै आफ्नो स्थानीय तहमा गई दर्ता गरौं । जन्म र मृत्यु दर्ताको सूचना परिवारको मुख्य व्यक्तिले र निजको अनुपस्थितिमा परिवारको उमेर पुगेको व्यक्तिले सूचना दिन सक्छन् । जन्म, मृत्यु, बसाई सराई, विवाह एवं सम्बन्ध विच्छेदका घटना दर्ता गर्नु नागरिकको कर्तव्य हो । बसाई सराई गर्दा व्यक्ति आफू मात्र बसाई सरी गए व्यक्तिले र परिवार नै बसाई सरी गए परिवारको मुख्य व्यक्तिले दर्ता गर्नु पर्छ ।

थाहा नगरपालिका
नगर कार्यापालिकाको कार्यालय
इन्द्रायणीचौर, मकवानपुर

नेपाल सरकारको सूचना !

नोबेल कोरोना भाइरस (Covod-19) सामान्य रूघाखोकी लाग्दा भन्दा जटिल संक्रमण हो । हालसम्म यसको उपचारका लागि औषधि पत्ता नलागेकोले यसबाट सतर्क हुनु नै उत्तम उपाय हो ।

यसबाट बच्ने उत्तम उपायहरू:

- कुनै व्यक्ति, वस्तु वा सामान छुनु पहिले र पछि साबुन पानीले राम्रोसंग हात धुने ।
- अनावश्यक रुपमा घर बाहिर र भिडभाडमा नजाने ।
- खोक्दा, हाँछ्यू गर्दा नाक मुख कुहिनाले छोप्ने ।
- कुनैपनि व्यक्तिसंग तीन फिटको दुरी कायम गर्ने ।
- जंगली तथा घरपालुवा पशुपंछीको असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा बस्ने ।
- ज्वरो, रुघा र खोकी तथा श्वासप्रश्वासको समस्या आएमा चिकित्सकसंग परामर्श लिने ।
- कसैले गलत सूचना प्रवाह गरेको तथा अत्यावश्यकीय वस्तु जम्माखोरी, कालोबजारी तथा लुकाइराखेको थाहा भएमा ११३७ मा सम्पर्क गरी जानकारी गराउने ।

नेपाल सरकार
सूचना तथा सञ्चार प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रशारण विभाग

• सम्पादकीय •

कोरोना विशेष अस्पतालको सवाल

कोरोना भाईरस कोभिड १९ अर्थात् कोराना भाइरसको प्रकोप विश्वव्यापी महामारी हो । त्यसकारण यसका अनुभव, उपचारपद्धति, उपलब्धि र निर्देशिकाहरू समानरूपका छन्। सामान्यरूपमा अरुले जे अभ्यास गरेका छन्, त्यसको अनुकरण मात्र गरे हुन्छ, औषधोपचार र रोकथामका लागि। हो, अनुसन्धान त गर्नुपर्छ नै तर कुनै नयाँ उपलब्धि प्राप्त नहुउन्जेल संसारका जुनसुकै भू–भागमा जुनसुकै प्रकारले यसको उपचार र रोकथामका प्रयास गरिएको छ त्यही पद्धतिलाई मात्रै अवलम्बन गरियो भने पनि एकप्रकारले तत्कालका लागि ठूलो प्राप्ति हुन सक्तछ। हुत त कतिपय त्यस्ता साझा विषयको अवलम्बन पनि भइरहेका छन्। लकडाउन संसारले अपनाएको साझा पद्धति होरु। यो सबैका लागि अनुकरणीय बनेको छ। त्यसभित्र कसैले लकडानउन नै नगरी पनि परीक्षणको दायरालाई बढाएर र मानिसबीचमा व्यापक जनचेतना जगाएर पनि रोकथाम गरेका छन्। यीमध्ये जस्ता विधि अपनाए पनि हुन्छ तर यस्तो अनुकरण गर्दा जुन सकारात्क पक्षलाई जोड दिने अनि नकारात्मक पक्षहरूलाई छोड्दै जान जरुरी छ ।

यो सन्दर्भ उठाउन खोजिएको विषय हो, सरकारले हालै गरेको एउटा निर्णय जस्ताको तस्तै कार्यान्वयन भयो भने त्यसबाट उब्जने भयावह अवस्थाको। हालै स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयले कोरोना संक्रमितहरूको बढदो संख्यालाई ध्यानमा राखेर उपचार पद्धतिलाई विस्तार गर्ने सन्दर्भमा एउटा निर्णय गर्‍यो। यो गएको २६ साउनको कुरा होरु। त्यस दिन सरकारले निजी तथा सामुदायिक सबै अस्पताललाई २० प्रतिशत ठाउँ कोभिड–१९ का बिरामीका लागि छुट्ट्याउन निर्देशन दियो। यो निर्णयसँगै सरकारको भनाइ आयो, उपचाररत कुनै बिरामीमा कोरोना संक्रमण देखिएमा मन्त्रालयको निर्देशनबिना अन्यत्र रिफर नगर्नू।

हेर्दा यो निर्णय राम्रो देखिन्छरु। यो निर्णय कार्यान्वयन हुँदा जहाँसुकैका अस्पतालले पनि यो प्रतिशत कोरोनाका लागि राख्नैपर्ने भयो अर्थात् यो प्रतिशतका कोरोना संक्रमितहरू जुनसुकै अस्पतालमा रहने भए। तर यस्तो निर्णयले कोरोना भाइरस संक्रमणमा नियन्त्रण आउने हो कि विस्तारमा मदत गर्ने हो भन्ने विचार पुर्‍याएको पाइएन।

यो निर्णयले नयाँ संक्रमितका अस्पतालहरूमा बेड त बढाउला तर यो २० प्रतिशतले त्यो अस्पतालको पूरै भागलाई संक्रमित पार्‍यो भने के गर्ने भन्ने आफैँ एउटा चिन्ताको विषय हो। विज्ञहरूले यसमा गम्भीर आपत्ति जनाएका छन् तर सरकारले भने त्यसलाई सच्याएको छैन । कोभिडका लागि अलग्गै प्रकारको अस्पताल विज्ञका सुझाव छन्। हालकै कुनै अस्पताललाई त्यो प्रयोजनका लागि मात्र प्रयोग गर्न पनि सकिन्छ । त्यसो नगरिए स्थिति भयावह हुन सक्छ।सरकारले यतिबेला गर्न खोजेको अभ्यासले इटालीमा स्थिति भयावह भएको थियोरु। त्यो देशमा सबै अस्पतालमा कोरोना र अन्य बिरामी एउटै अस्पतालमा राखिएका थिए ।

जसका कारण अस्पतालका सबै बिरामीमा कोरोना संक्रमण भएको थियो। कोरोना भाइरसको सरुवा प्रकृति नै त्यस्तो भएका कारण यसलाई अलग्गै प्रकारले व्यवहार गर्न मापदण्ड नै बनाइएको छ र सरकार आफैँ पनि त्यस्तो मापदण्ड पालना गराउन प्रतिबद्ध रहेको हुनुपर्छ । सरकार कोरोना फैलिने वातावरण निर्माण हुन नदिन सतर्क छ भने त्यसको व्यवस्थापन पनि त्यही रूपले हुन जरुरी छ ।

थाहा नगरपालिकाको शिखरकोट काउण्टरबाट दिवा बस सेवा

विहान ६:१५	बजे काठमाण्डौ (हाइस)
विहान ६:१५	बजे हेटौंडा (फोर्स)
विहान ७:१५	बजे काठमाण्डौ (बस)
विहान ८:00	बजे हेटौंडा (बस)
विहान ८:१५	बजे सिमभन्ज्याङ हुँदै काडमाण्डौ (फोर्स)
विहान ९: 00	बजे काठमाण्डौ (मिनीबस)
विहान ९:00	बजे हेटौंडा जम्बो हाइस
विहान ९:४५	बजे काठमाण्डौ फोर्स
विहान १0:१५	बजे मार्खु, पालुङ हुँदै हेटौंडा (मिनीबर्स)
विहान १0:१५	बजे काठमाण्डौ(फोर्स)
विहान १0:३0	बजे हेटौंडा (फोर्स)
विहान ११:१५	बजे काठमाण्डौ (मिनिबस)
विहान १२:३0	बजे हेटौंडा (बर्स)
मध्यान्ह १२:३0	बजे काठमाण्डौ (बस)
मध्यान्ह १:३0	बजे हेटौंडा (मिनीबस)
दिउँसो १:३0	बजे पालुङ गोगने पकने (मिनीबस)
दिउँसो १:३0	बजे काठमाण्डौ (फोर्स)
दिउँसो २:३0	बजे काठमाण्डौ (फोर्स)
दिउँसो ३:00	बजे पालुङबाट मार्खु (बस)
दिउँसो ३:३0	बजे पालुङबाट काठमाण्डौं (बस)

थप जानकारीको लागि नारायणी यातायात दिवा बस सेवा तथा टिकट काउण्टर दामन शिखरकोट इन्चार्ज अरुण लामा ९८५५०७२३२२ र नरेन्द्र अधिकारी ९८५५०७०५६१

महत्वपुर्ण टेलिफोन नम्बरहरु

पालुङ एम्बुलेन्स (चालक)	९८१४२०७४०१
आग्रा एम्बुलेन्स (चालक)	९८६०२२३७५५
जनकल्याण उच्च मा.वि.	०५७-६२०३६४
थाहा नगरपालिका कार्यालय	०५७-४०००५६
मत्स्यनारायण मा.वि.	०५७-६२०५१२
ईप्रका पालुङ (प्रमुख)	९८५५०६९४९९
प्रहरी चौकी फाखेल	०५७-६९२५१८
जिल्ला प्रशासन मकवानपुर	०५७-५२०३८८
विद्युत प्राधिकरण पालुङ	०५७-४०००२९

नोवेल कोरोना : उपन्यास कि महामारी ?

डा. रवीन्द्र पाण्डे

कोरोना भाइरसको महामारीलाई लिएर संसारका केही व्यक्ति वा तप्कामा 'कन्स्पिरेसी थ्योरी'को भ्रम रहेको पाइन्छ । उनीहरूले कोरोना महामारीलाई महामारी नै होइन भनेर वकालत गरेको पाइन्छ । विश्वरूप चौधरीदेखि भारतका एकाध चिकित्सक जो प्रतिलहर अर्थात 'एन्टी करेन्ट' धारमा बोलेर आफूप्रति जनता तथा मिडियाको ध्यान तान्न चाहन्छन्, उनीहरूले कोरोना महामारीलाई अमेरिका, चीन, बिल गेट्स वा बहुराष्ट्रिय कम्पनीले षड्यन्त्र गरेर डर तथा लकडाउनको व्यापार गरेको तर्क दिने गरेका छन् । जनस्वास्थ्यमा महामारी हुनको लागि तलका ३ अवस्था हुनुपर्दछ ।

१. रोग टाढासम्म फैलिएको छ कि छैन ? धेरै देश वा महादेशमा फैलिएको छ कि छैन ?

२. धेरै मान्छेहरू प्रभावित भएका छन् कि छैनन् ? संक्रमणको लक्षण, कारण तथा कम्प्लिकेसन एकै प्रकारका छन् कि छैनन् ?

३. रोग नयाँ हो कि होइन ? नयाँ रोग भएमा उक्त रोगलाई परास्त गर्ने एन्टीबडी हाम्रो शरीरमा बनेको हुँदैन । जसले गर्दा यो तीब्ररूपमा फैलिएको छ कि छैन ?

नोवेल कोरोना भाइरस चीनको वुहानबाट शुरू भएर युरोप, अमेरिका, ल्याटिन अमेरिका, अफ्रिका, अस्ट्रेलिया तथा एसियाका २१६ देशमा फैलिएको छ । यो महामारीको कारक तत्व नोवेल कोरोना भाइरस हो । यसको सर्ने तरिका, लक्षण, परीक्षण, रोकथाम तथा नियन्त्रणका उपाय विश्वभर एकै किसिमका छन् । यो नयाँ रोग भएकाले यसको ठोस औषधि छैन । संक्रमण नभएको व्यक्तिमा यो रोगसँग लड्ने एन्टीबडी विकास भएको छैन । संसारमा यो रोगको कारण लाखौं व्यक्तिको मृत्यु भएको छ भने करोडौं व्यक्ति संक्रमित भएका छन् । यो संक्रमणको अन्त्य हुन्छ वा हुँदैन भन्ने निश्चित छैन । संक्रमण, हर्ड इम्युनिटी, खोप र भाइरस कमजोर हुँदै गएको अवस्थामा मात्र यो महामारीबाट मुक्ति पाउन सकिन्छ तसर्थ यो वैश्विक महामारी हो । यो तथ्यलाई विज्ञानले समेत प्रमाणित गरेको छ ।

– कतिपयको भनाइ छ, यसको मृत्युदर कम भएकाले यो महामारी होइन । यो पनि सर्वथा गलत धारणा हो । जोखिम वर्गमा प्रवेश गरेका तथा महामारी आउटब्रेक भएका इटली, स्पेन, न्युयोर्क, लन्डन, ब्राजिल लगायतका ठाउँमा यसको मृत्युदर ५ देखि १२५ सम्म थियो । यो संक्रमणविरूद्ध जनस्वास्थ्यका मापदण्ड अपनाएका तथा समयसमयमा लकडाउन गरेर व्यवस्थापन गरेका देशमा यसको मृत्युदर ०.२५ देखि ३५ सम्म छ । भाइरस म्युटेसन भएर कमजोर भएका देश वा अवस्थामा मृत्युदर एउटा छ भने भाइरस शक्तिशाली भएको अवस्थामा यसको मृत्युदर फरक हुनसक्छ । भाइरसको विज्ञान कुनै शिलापत्र वा धर्मग्रन्थ होइन । भाइरसले निरन्तर आफ्नो स्वरूप र सामर्थ्य परिवर्तन गरिरहने भएकाले पुराना धारणा परिवर्तन हुन्छन् तथा नयाँ धारणा स्थापित हुँदै जान्छन् । पहिले डब्ल्यूएचओले यो भनेको थियो, वैज्ञानिकले यो भनेका थिए ... तर अहिले आफ्नो कुरा फेरेका छन् भनेर जुन अभिव्यक्ति दिइन्छ, त्यो भाइरोलोजी शास्त्र विपरीत सोच हो ।

– सन् १९८४ मा अमेरिकन वैज्ञानिक क्यारी मुलरले आविष्कार गरेको पीसीआर मशिनमा 'यो परीक्षण केवल अनुसन्धानको लागि हो, रोग निदानको लागि होइन' भनेर उल्लेख गरेको विषयलाई अवैज्ञानिक धारणा राख्ने व्यक्ति वा समूहले प्रमाणको रूपमा तर्क दिने गरेका छन् । सन् १९८४ पछि पीसीआर मशिनका धेरै नयाँ संस्करण आएका छन् र ती अनुसन्धान तथा रोग परीक्षण दुवैको लागि विश्वव्यापी रूपमा प्रयोग भइरहेका छन् । पोस्टमार्टम गर्दा कुन जीवाणुको कारण मृत्यु भयो भनेर पत्ता लगाउनको लागि पनि यो विधिको प्रयोग गरिन्छ । हाल यो मशिनमा कोरोना भाइरसको आरएनए अर्थात् जीनलाई राखेर हेरिने भएको हुँदा अन्य रूघा वा फ्लुको बिरामीमा पोजेटिभ देखिँदैन । कोरोना भाइरस मात्र 'डिटेक्ट' हुन्छ । यो परीक्षणले ७०५ सही नतिजा दिन्छ भने नमूना संकलन, भण्डारण, परिवहन तथा परीक्षणमा हुने सावधानी र पुनः परीक्षणले यसको नतिजा ९०५ सम्म सही हुनसक्छ ।

– कतिपय व्यक्तिले लक्षण नदेखिएका व्यक्तिमा पीसीआर परीक्षण नगर्ने हो भने क्वारेन्टीन र आइसोलेसन खाली हुन्छन् तथा जनतामा डरको व्यापार चल्दैन भनेर भनिरहेका छन् । हामीले थाहा पाउनु जरूरी छ कि लक्षण नभएका संक्रमितले जोखिम वर्गमा संक्रमण सार्न सक्छन्, जसले गर्दा गम्भीर हुने तथा मृत्यु हुनेको संख्या झनै बढ्दछ । पीसीआर परीक्षण बन्द गर्नु भनेको डढेलोलाई पातले छोपेर ठीकठाक छ भन्नु बराबर हो ।

– विश्वका विभिन्न देशमा सीटीस्क्यानद्वारा कोरोना संक्रमणको पत्ता लगाइन्छ । त्यसमा फोक्सोमा पानी जमेको, निमोनिया भएको, शरीरका विभिन्न भागमा रगत जमेको तथा रक्तपरीक्षणमा टोटल काउन्ट तथा प्लेटलेट्स धेरै घटेको, लिभर तथा किड्नीको कार्यसञ्चालन जाँचमा ती अंगको कार्यक्षमता ह्रास भएको, रगतमा संक्रमण फैलिएर सेप्सिस भएको, मुटु सुन्निएको लगायत धेरै किसिमका अवस्था पत्ता लगाइएको छ ।

– मास्क लगाउनाले शरीरले फ्याँकेको कार्बनडाइअक्साइड नै लिनुपर्ने भएकाले अक्सिजन घटेर मास्क लगाउने व्यक्ति थप अस्वस्थ हुन्छ भन्ने अर्को तर्क सुन्न पाइन्छ । मास्क निर्माण गर्दा अक्सिजन लिने र कार्बनडाइअक्साइड फ्याँक्ने सिस्टम अनिवार्य रूपमा मिलाइएको हुन्छ । क्रिटिकल केयरमा काम गर्ने चिकित्सक तथा नर्सले मास्क लगाएर १८–३६ घण्टा नियमित ड्युटी गर्दा पनि अक्सिजनको कमीले कसैको मृत्यु भएको छैन ।

– मास्कलाई अमेरिकामा राजनीतिको विषय बनाइएको छ । मास्क लगाउने सरकार विरोधी तथा मास्क नलगाउने सरकार पक्षीय भनेर चित्रण गर्दा धेरै अमेरिकन संक्रमित भएका छन् । अमेरिकाका केही प्रदेशमा मास्क विरोधी र्‍याली समेत निस्किएका थिए । त्यति मात्र होइन कोरोना भाइरस छैन भनेर संक्रमितसँग कोरोना पार्टी गर्दा संक्रमण धेरै जनालाई सरेर केही युवाको मृत्यु पनि भएको छ ।

– ह्यान्ड स्यानिटाइजरले हातमा एलर्जी हुन्छ भन्ने तर्कको खासै तुक छैन । एलर्जी साबुन, खानेकुरा, फूल, औषधि लगायत जुन वस्तुले पनि हुनसक्छ । एलर्जी भएमा अर्को ब्राण्ड प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

– जनतालाई लकडाउनमा थुनेर डरको व्यापार गरेको आरोप आफैंमा हाँस्यास्पद छ । डर कुनै कमोडिटी होइन, जसलाई व्यापार गर्न सकियोस् ।

– मास्क, स्यानिटाइजर, औषधि तथा खोपको व्यापार गर्नको लागि यो महामारी क्रिएट गरिएको भनाइ अर्थशास्त्रीय हिसाबले पनि भ्रमपूर्ण छ । कोरोना महामारीको कारण विश्वमा प्रतिमहिना ट्रिलीयन डलरको घाटा भइरहेको छ । मास्क तथा स्यनिटाइजर आफैंमा सस्तो तथा स्थानीय उत्पादन हुन् । कोरोना संक्रमणमा ९०५ लाई कुनै पनि औषधि आवश्यक हुँदैन । बाँकी १०५ लाई प्रयोग हुने औषधि त्यति खपत पनि हुँदैन, अचाक्ली महंगो पनि हुँदैन । खोप उत्पादक देशले भनेका छन् कि यो महामारीमा खोप लागत मूल्यमा वितरण गरिने छ । बिल गेट्स एन्ड मेलिंडा फाउन्डेसनले अर्बौं डलर जीएभीआईलाई डोनेसन दिएर ९२ वटा गरीब देशको लागि निःशुल्क वा अत्यन्तै न्यून दरमा खोप उपलब्ध गराउने सम्झौता गरेको छ । यो महामारीमा धेरै देशले आफैं भेन्टिलेटर बनाइरहेका छन् । मोटर कम्पनीले भेन्टिलेटर बनाएका छन् । पीपीई जस्ता आवश्यक सामग्री हरेक देशले स्वयं बनाएका छन् । चीन, जापान, कोरिया, सिंगापुर, भियतनाम, ताइवान, भुटान लगायतका देशमा ९०५ भन्दा धेरै व्यक्तिले मास्क प्रयोग गर्छन् । तसर्थ ती देशमा कोरोना संक्रमण नियन्त्रणमा छ । अमेरिका, बेलायत, ब्राजिल लगायतका देशमा जम्मा २५५ व्यक्तिले मात्र मास्क प्रयोग गर्दथे । मास्क प्रयोग कम गर्ने देशमा मृत्युदर उच्च छ । व्यापारीले हरेक अवस्थामा आफ्नो स्पेस खोज्ने तथा माग भएको क्षेत्रमा व्यापार गर्ने विषय वाणिज्य शास्त्रको नियमभित्र पर्छ । यो कुनै अस्वाभाविक विषय होइन ।

– तान्जानियामा बाख्रा, मेवा तथा कटहरको परीक्षण गर्दा कोरोना भाइरस पोजेटिभ देखिएपछि त्यहाँ टेस्ट नगरिएको कुरा जोडतोडले उठाइएको छ । अफ्रिकाका अधिकांश देशमा परीक्षण न्यून संख्यामा गरिएको छ । तान्जानियामा आजसम्म परीक्षण गरिएकामध्ये ५०५ जना संक्रमित छन् भने २१ जनाको मृत्यु भएको छ । तान्जानियाभन्दा थोरै केस भएका देशहरू अफ्रिकामा धेरै छन् ।

– इटलीमा बनेको भनिएको भिडियो पनि भाइरल भएको छ । त्यसमा कोरोनालाई भाइरस नभएर ब्याक्टेरिया हो भनिएको छ । यो सर्वथा गलत हो । वैज्ञानिकहरूले कल्चर गरेर, मोलिकुलर अध्ययन गरेर तथा जिन सिक्वेन्स अध्ययन गरेर मात्र यो भाइरस हो भनेर प्रमाणित गरेका छन् ।

– कोरोना संक्रमणको कारण कसैको पनि मृत्यु भएको छैन, दीर्घरोगी आफ्नो रोगले मरेका छन् तथा त्यसमा कोरोना पनि देखिएको छ भन्ने भनाइ असत्य हो । मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मिर्गौला, फोक्सो, मुटु र कलेजोका बिरामी, क्यान्सरका बिरामी आदिलाई जोखिम वर्ग मानिन्छ । यदि कोरोना संक्रमण नआएको भए उहाँहरू थप केही वर्ष वा आफ्नो पूरा आयु बाँच्न सक्नुहुन्थ्यो । जसलाई अनियन्त्रित दीर्घरोग छ वा उमेर धेरै भएको छ, उहाँहरूको रोगसँग लड्ने क्षमता कम हुन्छ । कोरोना भाइरसले प्रतिरक्षा प्रणालीमा आक्रमण गर्छ, जसको कारण जोखिम वर्गका संक्रमितको मृत्यु भइरहेको छ । कोरोना भाइरसले गोली हानेर मार्ने होइन । यसले कमजोर अंग वा प्रतिरक्षा प्रणालीमा आक्रमण गरेर तथा उक्त अंग फेलर बनाएर मान्छेको मृत्यु हुने हो । महामारीको वैज्ञानिक पक्ष हामी सबैले आत्मसात गरेर तथा उपन्यासलाई छानेर ग्रहण गर्नु सबैभन्दा तनावरहित रहने उपाय हो । राज्यले जोखिम वर्गलाई बचाउने नीति लिने हो भने यो महामारीमा जीवन चल्नेछ, आफ्नै गतिमा ।

झाडापखलामा जलवियोजनको जोखिम

वर्षायाम छ। खानेकुरा चाडै सड्ने, गल्ने, संक्रमित हुने जोखिम रहन्छ। झिंगा, साङ्लाले समेत खानेकुरा दुषित बनाइदिन्छ। पिउने पानीको स्रोत पनि फोहोर हुनसक्छ। यसले गर्दा पेड गडबड हुने वा झाडापखला लाग्नसक्छ।

झाडापखला लाग्दैमा डराउनुपर्ने भन्ने हुँदैन। आरम, सरसफाई, पोषिलो खानपान, पर्याप्त पानीको सेवन आदिबाट सजिलै निको हुन्छ। तर, हप्तादिन भन्दा लामो समयसम्म निरन्तर झाडापखला लागेमा भने सर्तक हुनुपर्छ।

निरन्तर झाडापखला भएमा थप उपचार को खाँचो हुन्छ। यस्तो अवस्थामा लापरवाही गरिए जलबियोजन अर्थात शरीरमा पानीको मात्रा अभाव भएर जटिलता उत्पन्न गर्न सक्छ। यसले मृत्युसम्म हुने जोखिम रहन्छ।

झाडापखला हुँदा शरीरमा पानीको मात्रा कम हुँदै जान्छ। यो क्रम निरन्तर रहेमा जलबियोजन हुन्छ। जलबियोजन भएमा केही लक्षण देखापर्न थाल्छ। जस्तो कि, तिर्खा लागिरहन्छ, ओँठ मुख सुख्खा देखिन्छ। रूँदा आँखाबाट आँशु आउँदैन। आँखा भित्र गाडिन्छ। यस्तो अवस्थामा बिरामीले झर्को मान्ने, वेचैन हुने, शिथिल हुने जस्ता लक्षण देखिन्छन्।

त्यसैले झाडापखला लागेमा पर्याप्त सफा पानी वा झोल पदार्थ सेवन गर्नुपर्छ। सुपाच्य एवं पोषिलो खानेकुरा खानुपर्छ। जलबियोजन भएको स्थितिमा तुरुन्तै उपचार खोज्नुपर्छ। तर, अहिलेको प्रतिकुल अवस्थामा अस्पताल धाइरहन त्यती सजिलो छैन। त्यसैले कुनैपनि समस्या झेल्नुभन्दा सावधानी अपनाउनु नै उत्तम हुन्छ। झाडापखला लाग्नुमा हामीले खानपान र सरसफाईमा गरिने लापरवाही मूख्य कारण हो। त्यसैले झाडापखलाबाट बच्न निम्न उपाय अपनाउनुपर्छ।

कसरी बच्ने ?

-खानामा ध्यान दिन जरूरी छ। ताजा, सुपाच्य खानेकुरा मात्र खानुपर्छ। बासी वा जथाभावी राखिएको खानाले पेट गडबड गराउँछ।

-सरसफाईमा पनि ध्यान दिनुपर्छ। दिसा गरेपछि राम्रोसँग साबुनपानीले हात धुने बानी बसाल्नुपर्छ। त्यसैगरी खाना खानुअघि र पछि राम्ररी हात धुनुपर्छ।

-फलफुल तथा हरियो सागपातलाई राम्रोसँग पखालेर मात्र खाने गर्नुपर्छ। र, खानेकुरालाई जहिले पनि छोपेर राख्नुपर्छ।

-पानी राम्ररी उमालेर मात्र पिउनुपर्छ।

कस्तो अवस्थामा जोखिम हुन्छ ?

- पटक पटक पातलो दिशा भएमा
- राम्रोसँग पिउन र खान नसकेको अवस्थामा
- निरन्तर वान्ता भएमा
- ज्वरो आइरहेमा
- अत्याधिक तिर्खा लाग्ने समस्या भएमा,
- दिसामा रक्त देखिने लगायतको अवस्थामा

उपचार विधि

- जलबियोजन हुन नदिनको लागि नियमित रूपमा झोलिलो पदार्थको सेवन गराउनुपर्छ। झाडापखाला नथामिएसम्म यस्तो पदार्थ खुवाइराख्न जरूरी हुन्छ।

- प्रत्येक पटक पातलो दिशा गरेपछि, जीवनजल दिनुपर्छ। यसमा पनि ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ। दुई देखि १० बर्षसम्मका लागि (१०० देखि २०० मि.लि, १० वर्ष भन्दा बढी उमेरकालाई बिरामीलाई आवश्यकताअनुसार जीवनजल दिनुपर्छ।

- झाडापखला लागेको बिरामीको उपचार भनेकै जलबियोजनबाट बचाउनु हो। जलवियोजन भएमा ज्यान नै जानसक्ने समस्या हुन्छ।

- झाडापखालाका विरामीलाई पुर्नजलिय उपचार नै सबैभन्दा महत्वपुर्ण हुन्छ। बिरामीलाई कसरी र कतिसम्म पुर्नजलिय उपचार गर्ने भन्ने कुरा बिरामीको शारीरिक अवस्था र जलवियोजनको स्थितिमा भर पर्छ।

के हो स्वस्थ शरीरको सूचक ?

आफ्नो स्वास्थ्य ठीक छ वा छैन ? कुनै रोग लाग्दैछ वा छैन ? आफ्नो शरीरका अंगहरूले सही ढंगले काम गरिरहेका छन् ? सामान्यत यी कुराहरू थाहा पाउनका लागि स्वास्थ्य परीक्षण आवश्यक हुन्छ। सम्पूर्ण शरीरको स्वास्थ्य परीक्षणपछि नै आफ्नो स्थिति के छ भनेर भेउ पाउन सकिन्छ। यद्यपि हामीकहाँ बेलाबखत स्वास्थ्य परीक्षण गर्ने त्यती प्रचलन छैन। एक त स्वास्थ्यप्रतिको सचेतना कम हुनु, अस्पताल पायक नहुनु, औषधि-उपचार खर्चिलो हुनु जस्ता कारणले स्वास्थ्य जाँच गरिदैन। जब कुनै रोग लाग्छ, तबमात्र अस्पताल धाउने प्रवृत्ति छ। धेरैका लागि वाध्यता पनि हो यो।

यद्यपि आफ्नो शरीर ठीक छ वा छैन भन्ने कुरा त आफ्नै जीवनशैलीबाट पनि थाहा पाउन सकिन्छ। यदि स्वस्थ्य जीवनशैली, सन्तुलित खानपान, सकारात्मक सोच चिन्तन अपनाइएको छ भने धेरै हदसम्म रोगबाट मुक्त हुन सकिन्छ। त्यसबाहेक हाम्रो शरीरले पनि केही त्यस्ता सूचना दिन्छ, जसले शरीर स्वास्थ्य छ वा रोग लाग्दैछ भन्ने भेउ पाउन सकिन्छ। जस्तो निश्चित समयमा भोक लाग्नु स्वभाविक र राम्रो मानिन्छ। तर, धेरै भोक लागिरहनु वा भोक लाग्दै नलाग्नु अस्वस्थ्य शरीरको सूचक हो। त्यसैगरी निश्चित समयमा निद्रा लाग्नु शरीर ठीक छ भन्ने संकेत हो। तर, निद्रा लाग्दैन नलाग्नु वा धेरै लाग्नुले शरीरमा कुनै गडबडी छ भन्ने देखाउँछ। यस्ता थुप्रै कुरा छन्, जसले शरीरको स्वास्थ्य स्थितिबारे सूचना दिन्छ।

सही पाचन तन्त्र

निश्चित समयपछि हामीलाई भोक लाग्छ। खाना खाइसकेपछि हामी तृप्त हुन्छौं र केही समयसम्म हाम्रो भोक हराउँछ। यसरी एउटा निश्चित समयभित्र भोक लाग्नु स्वास्थ्य पाचन यन्त्रको सूचक हो। खाना खाइसकेपछि सन्तुष्ट अनुभव गर्नु, पेट हल्का हुनु, शरीरमा आलस्य नहुनुले पनि पाचन यन्त्र सही भएको देखाउँछ। यसको अर्थ हाम्रो जीवनशैली र खानपान ठीक छ भन्ने हो।

तर, भोक लाग्दै नलाग्ने वा धेरै लाग्ने। खाना खाइसकेपछि पनि खानाको तलतल लाग्ने। खाना खाएपछि पेट भारी हुने। पेटमा जलन हुने, अल्छी लाग्ने जस्ता कुराले संकेत गर्छ, केही गडबडी छ। अर्थात हाम्रो खानपान र जीवनशैली ठीक भइरहेको छैन।

समयमा निद्रा

हामी जतिबेर जागा रहन्छौं, उत्तिनै समय विश्राम पनि चाहिन्छ। शरीरलाई सही समयमा, सही अवधी विश्राम चाहिन्छ। यस्तो विश्राम हामी सुतेर वा निद्राको अवस्थामा लिन सक्छौं। यदि हाम्रो स्वास्थ्य राम्रो छ भने हामीलाई सही समयमा निद्रा लाग्छ। सुत्नसाथ गहिरो निद्रामा पर्छौं। राती निद्रा भड्किदैन वा विथोलिदैन। निद्राबाट खुलेपछि चंगा अनुभव गर्छौं। यदि त्यसो हो भने तपाईंको स्वास्थ्य ठिक छ।

सही समयमा उठ्ने

तपाईं प्राय कुन समयमा उठ्नुहुन्छ ? सुत्ने समयसँग निर्भर होला। तपाईं अबेर सुत्नुभयो भने अबेर नै उठ्नुहुनेछ। चाडै सुत्नुभयो भने चाडै उठ्नुहुनेछ। यदि तपाईंको उठ्ने तालिका नियमित छ भने पनि तपाईंको स्वास्थ्य ठिक छ भन्ने बुझिन्छ।

दैनिक पेटको सफाई

एक स्वस्थ्य व्यक्तिको पेटको सफाई दिनमा दुई पटक हुन्छ। एक पटक विहान र अर्को पटक साँझमा। यस्तोमा सही खानपानको आवश्यक्ता हुन्छ। यदि तपाईं सही खानपानबाट आफ्नो पेट सफा राख्नुहुन्छ भने तपाईंको शरीरबाट धेरै रोग हट्छ। यहाँसम्म कि पसिना आउनुपनि स्वास्थ्य जीवनको संकेत हो। पसिनाको माध्यामबाट शरीर बाट युरिनभन्दा बढी विषाक्त तत्व निष्कासित हुन्छ।

सन्तुलित तौल

तपाईंको उचाई अनुसार उचित किसिमको तौल आवश्यक हुन्छ। यदि तपाईंको तौल सधै उही रहन्छ वा धेरै घटबढ हुँदैन भने यसलाई पनि राम्रो संकेत मान्नुपर्छ। तौल सन्तुलित राख्नका लागि सही खानपान, सहि दिनचर्या एवं सक्रियता आवश्यक हुन्छ।

पाँच इन्द्रियको सही काम

मानव शरीर अद्‌भूत छ। हाम्रा पाँच इन्द्रिय छन्। यही इन्द्रियले हामी अनेक कुरा महसुष गर्न सक्छौं। यदि तपाईं आफु आसपासको क्षेत्रबारे के भइरहेको छ भन्ने कुरा महसुष गर्न सक्नुहुन्छ भने तपाईंको इन्द्रिय ठिकठाक छ। आफु अगाडिको कुरा स्पष्ट देखिरहनुभएको छ, आफ्नो आसपासको आवाज स्पष्टसँग सुनिरहनुभएको छ, आफु आसपासको मौसम सही ढंगले अनुभूत गरिरहनुभएको छ, आफु आसपासको गन्ध, सुगन्ध राम्ररी महसुष गरिरहनुभएको भने तपाईंको इन्द्रिय ठिक छन्।

शान्त स्वभाव एवं मन

तपाईंको स्वभाव जति शान्त र शितल छ, उत्तिनै तपाईं ठिकठाक हुनुहुन्छ। सामान्यत शारीरिक वा मानसिक रूपले समस्याग्रस्त मान्छे क्रोधित हुन्छन्। विचलित हुन्छन्। रिसाइरहेका हुन्छन्। डराइरहेका हुन्छन्। शान्त हुँदैनन्। तपाईंको शरीर जति स्वस्थ्य छ, उत्तिनै तपाईं शान्त रहनुहुन्छ। तपाईं उत्तिनै उमंगित रहनुहुन्छ।

प्राकृतिक तागत र प्रतिरोधी क्षमता

जुन व्यक्ति काम गर्दा चाडै थाक्दैन वा बलको श्रमको काम गर्न सक्छन्। साथै उनीहरूको रोग प्रतिरोधी क्षमता पनि बलियो हुन्छ। यस्तो व्यक्तिको शरीर सही हुन्छ।

पिएसपी : मस्तिष्क एक जटिल रोग

नेशनल हेल्थ सर्भिस, ब्रिटेनका अनुसार प्रोग्रसिभ सुपरान्युक्लियर पाल्सी (पिएसपी) भनेको एक दुर्लभ स्थिति हो जसमा मानिसको सन्तुलन, हिँडडुल गर्न, बोल्न तथा निल्नमा कठिनाई हुने गर्छ। यसकै कारण मस्तिष्कको कोशिकामा पनि असर पुग्ने गर्छ। ६० वर्ष उमेर पार गरेका मानिसहरूमा यो समस्या बढी देखिने गर्छ।

के कारणले हुन्छ पिएसपी ?

'तउ' नामक प्रोटिनको बनावटका कारण दिमागको कुनै भागको मस्तिष्क खराब भएमा प्रोग्रसिभ सुपरान्युक्लियर पाल्सी (पिएसपी) हुने गर्छ। तउ मस्तिष्कमा हुन्छ र उच्च स्तरसम्म पुग्नु अगावै यो टुक्रिएर विग्रने गर्छ। पिएसपीबाट ग्रसित व्यक्तिहरूमा भने यो सही तरीकाले टुक्रदैन। जसका कारण मस्तिष्कमा यसको झुप्पा बन्ने गर्छ। यो झुप्पा अलग अलग आकार तथा संख्यामा हुनेगर्छ। साथै, यो मस्तिष्कको विभिन्न भागमा हुनसक्छ। सले गर्दा यसको लक्षण पनि व्यक्ति अनुसार फरक हुने गर्छ।

कस्ता हुन्छन् लक्षण ?

यसको लक्षण समय अनुसार बढ्नुका साथै गम्भीर हुने गर्छ। सुरूवाती चरणमा यसको लक्षण अन्य रोग झै हुने भएकोले यो रोग पत्ता लगाउन मुश्किल हुनसक्छ। यद्यपि, यी लक्षण देखा परेमा पिएसपी भएको हुनसक्छ :

-शरीरको सन्तुलन कायम राख्न तथा हिँड्न-डुल्नमा कठिनाई

-लड्छु की भन्ने डर लागिरहने

-व्यवहारमा परिवर्तन आउने

-मांसपेशी कसिने

-आँखाको चालमा नियन्त्रण नरहने

-बोल्नमा कठिनाई

-निल्नमा समस्या

-स्मरणशक्ति हराउँदै जाने

कसरी पत्ता लगाउने रोग ?

यो रोगको कुनै परीक्षण नहुनु नै यसको सबैभन्दा ठूलो जटिलता हो। परीक्षण नहुने भएकै कारण यो रोग पुष्टि हुँदैन। रोगको लक्षणका आधारमा मात्र यो रोग पत्ता लाग्ने गर्दछ। त्यस्तै , यसको लक्षण पार्किन्सन्ससित मिल्दोजुल्दो हुने भएकाले पनि चिकित्सकहरूलाई यो रोग पत्ता लगाउन समय लाग्ने गर्छ। कतिपय अवस्थामा मस्तिष्कको स्क्यान गरेर मात्र रोग पत्ता लगाउन सकिन्छ। त्यसैले, यो रोग लागेको शंका लागेमा न्युरोलाजिस्टको सहायता लिन सकिन्छ।

के हो यसको उपचार ?

अहिलेसम्म प्रोग्रसिभ सुपरन्युक्लियर पाल्सीको कुनै उपचार फेला परेको छैन। तर यसबारे विभिन्न अनुसन्धान भने भईरहेको छ, जसले यसलाई नियन्त्रण गर्न सकियोस् र समस्या गम्भीर हुनबाट जोगियोस्। यद्यपी, यसको उपचार पनि अलग अलग हुने गर्छ।

यो समस्या देखिएमा के गर्ने ?

-शरीरमा सन्तुलन कायम राख्न नियमित औषधि सेवन गर्ने।

-हिँड्न-डुल्न तथा काम गर्नमा सजिलो होस् भन्नका लागि फिजियोथेरापिस्टको मद्दत लिन सकिन्छ।

-बोल्न तथा निल्नमा सजिलो होस् भन्नका लागि स्पिच थेरापीको मद्दत लिन सकिन्छ।

-धपेडी नगर्ने, सबै कुरा आरामले गर्न अक्युपेशनल थेरापी लिने।

-हेर्न सजिलो होस् भन्नका लागि विशेष चश्माको प्रयोग गर्ने।

-फिडिङ्ग ट्युबको मद्दतले खाना खान सकिन्छ।

क्वारेन्टिन बनाउनमा स्थानीयको 'अवरोध

◆ विकास संवाददाता

विश्वब्यापी महामारीको रूपमा फैलिएको कोभिड १९ (कोरोना भाइरस) को समयमा २४ घण्टासम्म ड्युटि गर्ने प्रहरीलाई आभाव भएको छ ।

दिनानुदिन प्रहरीमा संक्रमण बढेपछि मकवानपुर प्रहरीलाई क्वारिन्टनको लागि आवश्यक रहेको स्थान खोजि समेत भएको छ । प्रहरीको आग्रह अनुसार कमाण्ड पोष्टकै बैठकमा छलफल भएबमोजिम हेटौँडा उपमहानगरपालिका वडा नंबर २ मा रहेको पल्पसा सभागृहलाई क्वारेन्टिन बनाउन खोज्दा स्थानीयले गुनासो गरेपछि उक्त स्थानमा क्वारेन्टिन बनाउन नसकिएको जानकारी आएको छ ।

मकवानपुर उद्योग वाणिज्य संघको स्वामित्वमा रहेको उक्त सभाहलमा क्वारेन्टिन बनाउने प्रयत्न गर्दा स्थानीयले गुनासो गरेपछि आफुहरूले उक्त काम गर्न नसकेको मकवानपुर उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष कृष्ण कटुवालले सामजिक सञ्जाल मार्फत जानकारी दिएका छन् । उनले सामजिक सञ्जाल फेसबुकमा लेखेका छन : अन्य अवस्थामा भन्दा हालको अवस्थामा प्रहरीको मुख्य डिउटि नै कोरोनाबाट जनता कसरी सुरक्षित बनाउने भन्ने कुरामा छ। अनि यस्तो बेलामा घर गै आएका प्रहरीलाई क्वारेन्टाइन अभाब भएको जानकारि पछि पल्पसालाई क्वारेन्टाइन बनाउन सकिन्छ कि भनेर प्रयास गरियो तर छिमेकिको गुनासो पछि अनेत्र राख्ने निर्णय गरियो। स्वास्थकर्मिले क्वारेन्टाइनमा बस्ने ब्यवस्थाको लागि अनुरोध भयो मिलाउन सारै गार्हो भयो। यहि तरिकाले हामी सबैले कोरोनाबाट उन्मुक्ति पाउन मुस्किल छ। समय अप्ठेरो छ यस्तो बेलामा जुटेर परि स्थितिको सामना गरौ बेलैमा हामी सबै सच्चिनुका साथै मानबियता पेश गरौ। सबैको जय होस।

अध्यक्ष कटुवालको स्टाटसबाट पनि हामी हेटौँडाका नागरिक अझ मुख्य बजार क्षेत्रका नागरिकको बुझाई कस्तो रैछ भन्ने समेत प्रष्ट भएको छ । महामारीको समयमा जुटेर अघि बढनुपर्नेमा नगर क्षेत्रका शिक्षीत भनिएका नागरिकहरूबाटै यस्ताखाले अबरोध हुँदै जाने हो भने कोरोना विरूद्धको लडाईमा सुरक्षाकर्मीलाई तपाई हामिलाई कहिलेसम्म साथ दिन सक्लान र ?

प्रहरी निरीक्षक पाठक मकवानपुरकै उत्कृष्ट प्रहरी

◆ विकास संवाददाता

जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरमा कार्यरत प्रहरी निरीक्षक सुजन पाठक जिल्लाकै उत्कृष्ट प्रहरी बन्न सफल भएका छन्।

जिल्लाकै उत्कृष्ट प्रहरी घोषित भएसँगै प्रहरी निरीक्षक पाठकलाई जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरले साउन महिनाको उत्कृष्ट प्रहरीको रूपमा पुरस्कृत गरेको छ ।

मकवानपुर प्रहरी प्रमुख प्रहरी उपरीक्षक सुशील सिंह राठौरले प्रदान गरेको प्रशंसापत्रमा प्रहरी निरीक्षक पाठकले ब्यबसायिक, इमान्दार,लगनशिल भई उत्कृष्ट कार्यसम्पादन गर्दै जिल्लाको कोराना सम्बन्धि सम्पुर्ण ब्यबस्थापन, गुण्डागर्दि नियन्त्रण, राजमार्गको निर्बाध सु–सञ्चालन, अपराध अनुसन्धानमा दख्खल, उत्कृष्ट प्रहरी परिचालन, बिभिन्न निकायहरूसंगको ब्यबसायिक समन्वय, चुस्त प्रहरी प्रशासन सञ्चालन लगायत प्रहरी कार्यमा सुदृढ सम्बन्ध कायम गर्न सफल भएकोले 'बेष्ट डिस्ट्रिक पुलिस अफ द मन्थ' को रूपमा घोषणा गर्दै पुरस्कृत गरिएको उल्लेख गरिएको छ।

उनले हेटौँडा–४ सुर्य चोकमा भएको सुस्मिता हत्या काण्डका अभियुक्तलाई पक्राउ गर्न उल्लेख्य भुमिका निर्वाह गरेका थिए । उक्त घटनाको अनुसन्धानका लागि जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरले गठन गरेको ३ सदस्यीय टोलीमा उनि एक सदस्य रहेका थिए । पाठक यसअघि केही समय मकवानपुर प्रहरीको सूचना अधिकारी समेत थिए ।

उपभोग्य सामग्रीमा बढी मूल्य लिएको भन्दै मञ्चको ध्यानाकर्षण

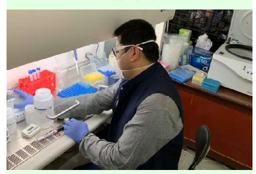
◆ विकास संवाददाता

कोरोना संक्रमणका कारण भएको निषेधाज्ञामा दैनिक उपभोग्य सामग्रीमा व्यवसायीहरूबाट ठगी भएको आरोप लगाउँदै उपभोक्ता मञ्च नेपालले विज्ञप्ति मार्फत ध्यानाकर्षण गराएको छ ।

मञ्चको मकवानपुर जिल्ला अध्यक्ष कुमार पौडेलद्वारा जारी विज्ञप्तिमा हालको विषम परिस्थितिको फाईदा उठाउँदै चर्को मूल्य वृद्धि गरेकाले बजार अनुगमन गर्न सम्बन्धित निकायलाई अनुगमनका लागि आग्रह गरिएको छ । मञ्चले दैनिक उपभोग्य खाद्यान्न, तरकारी, औषधि, स्यानिटाईजर जस्ता सामग्रीमा वास्तविक मूल्य भन्दा बढी लिएर सर्वसाधारणलाई ठगी गरेको उल्लेख गरेको छ ।

मञ्चले विज्ञप्ति मार्फत जिल्ला प्रशासन कार्यालय, घरेलु तथा साना उद्योग कार्यालय, खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण कार्यालय, उपभोक्ता हित संरक्षण निर्देशनालय लगायतका नियमककारी निकायलाई तत्काल बजार अनुगमन गर्न माग समेत गरेको छ ।

७ सय ११ जनाको स्वाब परीक्षण हुन बाँकी



◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरमा हालसम्म लिईएको स्वाब मध्ये ७ सय ११ जनाको कोरोना परीक्षण हुन बाँकी रहेको छ । गएको भदौ १ गते देखि आज सम्म संकलन गरिएको स्वाबको परीक्षण गर्न बाँकी रहेको हो ।

गएको भदौ एक गते लिईएको १ सय २० जनाको स्वाब,भदौ २ गते लिईएको १ सय ९१ जनाको स्वाब,भदौ ३ गते लिईएको १ सय ५८ जनाको स्वाब,भदौ ४ गते लिईएको १ सय ३ जनाको स्वाब,भदौ ५ गते लिईएको ६३ जनाको स्वाब तथा ७६ कर्मचारीको गरेर ७ सय ११ जनाको स्वाब परीक्षण बाँकी रहेको हेटौंडा उपमहानरपालिकाका जनस्वास्थ्य निरिक्षक भोला चौलागाईले जानकारी दिए । यसैगरि आज गत साउन ३२ गते लिईएको ८२ जनाको स्वाबको कोरोना परीक्षण रिपोर्ट आएको छ । जसमा ३० जनामा कोरोना संक्रमण पुष्टि देखिएको छ । पुष्टि हुनेहरूमा हेटौंडा उपमहानरपालिका २८ जना र २ जना उत्तरी मकवानपुरको थाहा नगरपालिकाका रहेका छन् ।

एयरलाइन्सको पाइलट भन्दै लुट

◆ विकास संवाददाता

'नेपाल एयरलाइन्सको पाइलट' हुँ भन्दै मकवानपुरको नामाटार–२ घर भएका रबिन सुनुवारले महिलाहरूको गहना लुटपाट गरेका छन् ।

पाइलट हुँ भन्दै महिलाहरूलाई प्रलोभनमा पारी गहना लुटपाट गरेको अभियोगमा हाल कागेश्वरी मनोहरा नगर पालिका–८ बसोबास गर्ने 'रोहिनजंग शाह' भनिने २३ वर्षीय रबिन सुनुवारलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ ।

सुनुवारले विगत १ वर्ष अगाडिदेखि रोहिन जंग शाह नामबाट फेसबुक चलाई सोही माध्यमबाट महिलाहरूलाई साथी बनाई आफूलाई नेपाल एयरलाइन्सको पाइलट हुँ भनी प्रलोभनमा पारी महिलाहरूसँग रहेका सुनको गहना लुटपाट गर्ने गरेको प्रहरी अनुसन्धानबाट खुलेको छ ।

सुनुवारले महिलाहरूबाट करीब ११ तोला बराबरको सुनका गहनाहरू र २ थान मोबाइल समेत लुटपाट गरेको प्रारम्भिक अनुसन्धानबाट खुल्न आएको महानगरीय प्रहरी परिसर काठमाडौंले जनाएको छ ।

यस सम्बन्धमा प्रहरीले थप अनुसन्धान गरिरहेको बताएको छ ।

कोरोना संकमित थपिएपछि मनहरी बजार शिल

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको व्यापारिक केन्द्रको रूपमा रहेको मनहरी बजार शिल गरिएको छ । शनिबार बजारका स्थायीबासी ८ जनामा कोरोना संक्रमणको रिर्पोट आएपछि बजार शिल गरिएको मनहरी गाउँपालिका अध्यक्ष एकराज उप्रेतीले बताए ।

मनहरी ७ स्थित प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रबाट ३२ साउनमा संकलित स्वाब परिक्षण गर्दा ८ जनामा कोरोना देखिएको हो । मनहरी बजारमा तरकारी पसलमा काम गर्ने ५५ र ४५ वर्षका दुई पुरूष, किराना पसलमा काम गर्ने ३३ र ३३ वर्षका दुई पुरूष, नेपाल विद्युत प्राधिकरणमा काम गर्ने ४० वर्षका पुरूष र अन्य क्रमशः २१, २४ र ३५ वर्षका महिलालाई कोरोना देखिएको हो ।

संक्रमित सबैलाई गाउँपालिकाले सञ्चालनमा ल्याएको आइसोलेसन वार्डमा राखिने जनाइएको छ । गाउँपालिकाको विपद् व्यवस्थापन समितिको आकस्मिक बैठक बसी बजार अनिश्चितकालको लागि शिल गरेको हो ।

यस अघि नै पुर्वपश्चिम राजमार्ग जोडिएका साना तथा ठुला बजार क्षेत्रमा निषेधाज्ञा जारी गरीएको थियो ।

मनहरीलाई थप संक्रमणबाट जोगाउन पूर्व मनहरी खोला पुल,पश्चिम ईलाका प्रहरी कार्यालय नजिक खोल्ची, दक्षिणमा उद्योग वाणिज्य संघको कार्यालय र उत्तरमा आँप खोल्ची क्षेत्रलाई शिल गरिएको हो ।

'आइसोलेसन व्यवस्थित बनाउन समिति

◆ विकास संवाददाता

संचालनमा आएको दिन देखि व्यवस्थापनमा चुकेको भन्दै आलोचित हुदै आएको हेटौँडा–६ गौरिटारमा स्थापना गरिएको आइसोलेसनलाई व्यवस्थित बनाउन सरोकार समिति गठन भएको छ। हेटौंडा उपमहानगरपालिका वडा नम्बर ६, १५ र १६ नम्बर वडाको सीमानामा रहेको वाडलाई व्यपस्थि तगर्न स्थानीयहरूको सहभागितामा आईतबार सरोकार समिति गठन गरिएको हो ।

हेटौंडा ६ का वडा अध्यक्ष अर्जुनप्रसाद चौलागाई संयोजक र हेटौंडा १६ का अध्यक्ष रामकृष्ण कोईराला र हेटौंडा १५ का वडा अध्यक्ष महारत्न लामा सहसंयोजक रहने गरि १७ सदस्यीय सरोकार समिति गठन गरिएको हो । सरोकार समितिमा ३ वटै वडाभित्र रहेका राजनीतिक दलका प्रतिनिधि, टोल विकास संस्था र युवा क्लबहरूको प्रतिनिधिहरूको सहभागिता रहेको छ । जसमा १५ नम्बर वडाबाट नेकपाका प्रतिनिधि गिता प्रसाद दुलाल, १६ नम्बर वडाबाट नेपाली कांग्रेसका प्रतिनिधि कृष्णप्रसाद पनेरू, राप्रपा बाट हेटौंडा ६ का गुरूप्रसाद सापकोटा रहेका छन्, । त्यसैगरी मेडिकल ल्याबरेटरी एशोसिएसन अफ नेपालका केन्द्रीय सचिवालय सदस्य उत्सव चौलागाई,टोल विकास संस्था ६ नम्बर वडा समन्वय समितिका सचिव एवं सञ्चार कर्मी विजय पौडेल,माथिल्लो गौरीटार टोल विकास संस्थाबाट पुर्षोत्तम ढकाल,गौरिशिखर टोल विकास संस्थाबाट प्रकाश पुडाशैनी, सृजनशिल टोल विकास संस्थाबाट प्रितम राना, श्रीकृष्ण प्रणमी मन्दिरबाट सन्दिप न्यौपाने, डार्फँ युवा क्लबबाट सुशिल न्यौपाने, चित्रेपानी सामुदायिक वन समितिबाट सूर्यबहादुर घलान, जरूङशक्ति सामुदायिक वन उपभोक्त समितिबाट कुमार सिंह खड्का र स्थानीय बाट गोविन्द नेगी रहेका छन्, ।

प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त
जि.प्र.का. मकवानपुर दर्ता नं. ५९/२०६५/०६६ म.जि.हु.दर्ता नं. २३/२०६६/०६७
bikaskhabar@gmail.com

थाहामा भएको निषेधज्ञामा के गर्ने के नगर्ने ?

◆ विकास सम्वाददाता

जिल्ला प्रशासन कार्यलय मकवानपुरले थाहा नगरपालिका क्षेत्रभर लागू हुने गरी सात दिनका लागि निषेधाज्ञा जारी गरेको छ । थाहा नगरपालिकाको सिफारिसमा मकवानपुरका प्रमुख जिल्ला अधिकारी दिपकराज नेपालले २ भाद्रमा निषेधाज्ञा आदेश जारी गरेका हुन् ।

थाहा नगरपालिकाका प्रमुख लवशेर विष्टको अध्यक्षतामा २ भाद्रमा बसेको नगर कार्यपालिकाको बैठकले थाहानगरमा ७ दिनको लागि निषेधाज्ञा जारी गर्न स्थानीय प्रशासनलाई सिफारिश गर्ने निर्णय गरेको थियो । जिल्ला सुरक्षा समितिको बैठकले थाहानगरमा निषेधाज्ञा जारी गर्ने निर्णय गरेको छ ।

निषेधाज्ञा २ भाद्र मंगलबार राती १२ बजेदेखि भदौ ९ गते राती १२ बजेसम्म कायम रहने जनाइएको छ ।

यि क्रियाकलाप गर्न पाईंदैन:

औषधि उपचार, खाद्यवस्तु खरिद, उत्पादित तरकारी बिक्रि बाहेक कुनै पनि व्यक्ति घर बाहिर निस्कन पाइने छैन ।

एम्बुलेन्स, विरामी बोकेको गाडी, खाद्य वस्तु, तरकारी, दुध, पेट्रोलियम पदार्थ बोक्ने ट्याङ्कर, शव बहान, फोहोर व्यवस्थापन गर्ने गाडी, पशुपन्छीका दाना बोक्ने गाडी, संचारकर्मी, स्वास्थ्यकर्मी, सुरक्षा निकायले प्रयोग गर्ने गाडी, जिल्ला प्रशासन कार्यालयबाट अनुमति प्राप्त, थाहा नगरपालिकाबाट सिफारिस प्राप्त सवारी साधन बाहेक कुनै पनि प्रकारको सार्वजनिक तथा निजी सवारी, अटो, मोटरसाइकल लगायतका साधनहरू संचाल नगर्न पाइने छैन ।

स्वास्थ्य संस्था र अत्यावश्यक सेवाका कार्यालयहरू बाहेक सबै सरकारी, निजी, गैर सरकारीबाट प्रदान गरिने जनसम्पर्क हुने नियमित सेवा संचालन गर्न पाइने छैन ।

विहान १० देखि १ बजेसम्म मात्र वित्तिय सस्थाहरूमा रकम जम्मा गर्ने, भुक्तानी लिने, रेमिट सेवा बाहेक सबै अन्य सेवा संचालन हुने छैन ।

धार्मिक साँस्कृति सामाजिक लगायत कुनै प्रकारको जमघट तथा भेला हुने सबै प्रकारको क्रियाकलापहरू संचालन गर्न पाइने छैन ।

अत्यावश्यक सेवा बाहेकका सबै सवारी साधन बेलुकी ७ देखि विहान ६ बजेसम्म नगर क्षेत्रमा संचालन गर्न पाइने छैन ।

थाहानगरबाट तरकारी बोकेर बाहिरीने गाडीहरू साँझ ७ बजेभन्दा पछि बाहिरिन पाउने छैनन् ।

पाइने:

खाद्यन्न तथा तरकारी पसलको हकमा विहान ६ देखि ९ बजेसम्म मात्र कोभिड–१९ सुरक्षा मापदण्ड पालना गरी संचालनगर्न पाइने छ ।

तरकारी संकलन केन्द्र संचालक व्यवसायीले व्यवसाय संचालन गर्दा तथा ढुवानी गर्दा कोभिड–१९ सुरक्षा मापदण्ड अनिवार्य पालना गर्नुपर्नेछ ।

अन्य जिल्लाबाट नगर प्रवेश गर्ने अत्यावश्यकीय सवारी साधनलाई अवरोध नहुने ।

नगरपालिकाको सिफारिसको आधारमा नगर क्षेत्र भित्र अत्यावश्यकीय सेवाका लागि सवारी संचालन सिफारिसका आधारमा संचालन गर्न दिइने छ ।

नगरपालिकाको अनुमतिको आधारमा संचालन भैरहेका विकास निर्माणका कामहरू यथास्थानका रहेर गर्नका लागि रोक नलगाइने ।

कृषकहरूलाई आफ्नो खेतबारीमा कामकाज गर्न रोक नलगाइने ।

थाहाका स्वाब पठाइएकाहरुको रिपोर्ट आयो

◆ विकास सम्वाददाता

मकवानपुर थाहा नगर पालिकाबाट कोभिड–१९ परीक्षणका लागि संकलन गरी पठाइएको ५० जनाको स्वाबको रिपोर्ट आएको छ ।

थाहा नगरपालिकाले क्वारेन्टिनमा रहेको १३ र बाँकी समुदायस्तरबाट स्वाब संकलनका लागि हेटौंडा परीक्षणका लागि पठाएको थियो । परीक्षण गरिएका सबैको रिपोर्ट नेगेटिभ आएको छ ।

थाहानगर कोरोना क्वारेन्टिनमा कोभिड–१९ पोजेटिभ आएकाको सम्पर्कमा रहेका अर्का पुरूषको पनि रिपोर्ट नेगेटिभ आएको हो । थाहानगर क्वारेन्टिनमा बसेका सबैको रिपोर्ट नेगेटिभ आएसंगै क्वारेन्टिन लामो समयपछि खाली भएको छ ।

त्यस्तै हेटौंडामा कोरोना पुष्टि भएका तर थाहानगरमा पनि ट्राभल हिस्ट्री रहेका ग्लोबल आइएमई बैंकका कर्मचारीको सम्पर्कमा रहेकाहरूको पनि रिपोर्ट नेगेटिभ आएको थाहा नगर पालिकाका स्वास्थ्य शाखाका प्रमुख मेघराज बलामीले बताए । थाहा नगर पालिकाले समुदायस्तरबाट थाहा–१, ३ र ४ नम्बर वडाबाट समेत गरी ३ भाद्रमा हेटौंडामा स्वाब परीक्षणका लागि पठाएको छ ।

थाहानगरका दुई संक्रमितलाई आइसोलेशन पठाइयो

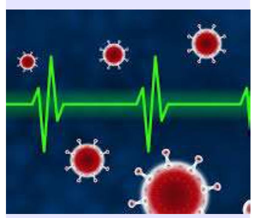
◆ विकास सम्वाददाता

मकवानपुर थाहा नगर पालिकाका दुई जनामा कोरोना पुष्टि भएपछि संक्रमित पुष्टि भएका दुबै जनालाई हेटौंडा आइसोलेशन पठाइएको छ ।

थाहा नगरपालिका वडा नम्बर २, पालुङ्का ३० वर्षिय पुरूष र थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ६ बज्रवारहीका अर्का ४१ वर्षिय पुरूषलाई उपचारको लागि हेटौंडा स्थित गौरीटार आइसोलेशन पाठइएको हो । संक्रमित दुबै जना दुबईबाट आउका थिए ।

यसैबीच पालुङ्का संक्रमित परिवारका ६ जनालाई थाहानगर क्वारेन्टिन ओम अध्याय रिसोर्टमा राखिएको छ । त्यस्तै संक्रमित यात्रा गरेका दुई वटा अटोका दूईजना चालकलाई पनि ५ भाद्रमै क्वारेनिटनमा राखिएको छ । बज्रवाराहीका संक्रमितका ९ जना परिवारका सदस्यलाई होम क्वारेन्टिनमा बस्न सुझाव दिइएको छ । गाउँमा छुट्टै भएको र सुरक्षित रहन सक्ने भएकोले होम क्वारेन्टिनमा बस्न लगाइएको हो ।

थाहाका थाप २ जनाका कोरोना



◆ विकास सम्वाददाता

मकवानपुर जिल्लामा ५ भाद्र एकै दिन थप ३० जनामा कोरोना संक्रमण पुष्टि भएको छ । कारोना संक्रमितहरूहरू सबै भन्दा धेरै हेटौंडाका मात्र २८ जना रहेको हेटौंडा उपमहानगरपालिकाका जनस्वास्थ्य निरिक्षक भोला चौलागाईले जानकरी दिए ।

कोरोना संक्रमणबाट हेटौंडा बजार क्षेत्रका सावीकका वडामा धेरैजसो संक्रमित देखा परेका छन् । संक्रमित २८ जना हेटौंडा उपमहानगरपालकि र २ जना थाहा नगरपालकिाका रहेका छन् । साउन ३२ गते संकलित ८२ जनाको रिपोर्ट सार्वजनकि गरेको चौलागाईंले जानकारी दिए ।

वडा अध्यक्ष गमालको खेती मोह, फस्टाउादो किबी

◆ विकास सम्वाददाता

थाहानगरका एक जनप्रतिनीधि दैनिक जनताको कामको साथसाथै खेतीपातमि पनि उल्लेख्य कार्य गर्दै आएका छन् ।

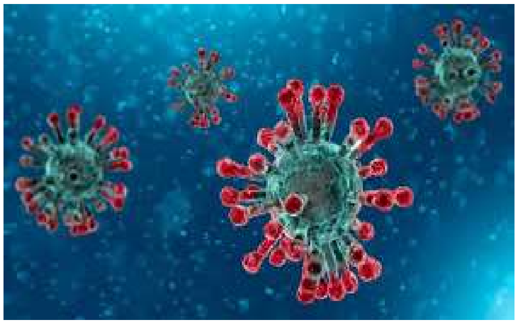
मकवानपुरको थाहा नगर पालिका १० का वडा अध्यक्ष हिराबहादुर गमालले किवी खेती थालेका छन् । कलाटुमा अध्यक्ष गमालले लगाएको किबी लटरम्म फल्न थालि सकेको छ । थाहा नगर किवी उत्पादनको पकेट क्षेत्र भएकाले पछिल्लो समय यहाँका किसानहरू व्यवसायिक किवी खेती तर्फ आकर्षित भएका छन् ।

यही आकर्षणका कारण थाहा नगरपालिका १० का वडा अध्यक्ष हिरा बहादुर गमालले पनि व्यवसायिक रूपमा किवी खेती गर्न शुरू गर्न थालेका हुन् । गमालले रहरै रहरमा ५ वर्ष पहिले केहि बोट किवी लगाएका थिए । अहिले ३० रोपनी जग्गामा करिब ८ सय विरूवा हुर्काई सकेका छन् । उत्पादन राम्रो र स्वस्थकर फल भएका कारण व्यावसायिक रूपमा किवी खेती थालेको गमालको बताउँछन् ।

वडा अध्यक्षको व्यस्थताको दैनिकीबाट बचेको समयलाई सदुपयोग गर्दै गरिएको खेतिबाट फस्टाए पछि गमाल आगामी वर्ष सम्म ५० रोपनीमा व्यावसायिक किबी खेती गर्ने सोचमा छन् ।

विकास खबरपत्रिका साप्ताहिक
प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त
www.bikaskhabar.com
२०७७ भदौ ०८ गते सोमबार, 24 August. 2020, Monday
जि.प्र.का. मकवानपुर दर्ता नं. ५५/२०६५/०६६ म.जि.हु.दर्ता नं. २३/२०६६/०६७
www.bikaskhabar.com
bikaskhabar@gmail.com

हेटौँडा-३ की एक वृद्ध महिलामा मृत्युपछि कोरोना पुष्टि



◆ विकास संवाददाता

६ भाद्रमा उपचारको क्रममा चितवन स्थिति पुरानो मेडिकल कलेजमा मृत्यु भएकी हेटौँडा-३ की ६५ बर्षीया वृद्ध महिलामा कोरोना पुष्टि भएको छ।

साउन ३२ गते भर्ना भई उपचारको क्रममा रहेकी उनको शनिबार स्वाब संकलन गरी भरतपुर अस्पताल कोभिड(१९ परीक्षण प्रयोगशालामा गरिएको परीक्षणमा कोरोना पुष्टि भएको भरतपुर अस्पतालले जनाएको छ। स्वास्थ्यमा समस्या भएपछी उनको स्वाब संकलन गरि प्रयोगशाला पठाइएकोमा शनिबार राति ९ बजे आएको परीक्षण रिपोर्टमा कोरोना पुष्टि भएको थियो भने उपचारको क्रममा शनिबार साँझ ७ बजेर २६ मिनेटमा मुत्यु भएको अस्पतालले जनाएको छ। त्यसैगरी ५ भाद्रमा मात्र चितवनमा उपचारको क्रममा मृत्यु भएका हेटौँडा-४ का एक पुरूषमामृत्यु पछि गरिएको स्वाब परीक्षणमा कोरोना पुष्टि भएको थियो। त्यसैगरी हेटौँडा-१९ की ६६ बर्षीया महिलामा मुत्यु पछि कोरोना पुष्टि भएको थियो। मृत्यु पछि कोरोना पुष्टि भएकी महिलाको चितवन स्थिति वीपी कोइराला मेमोरियल क्यान्सर अस्पतालमा उपचार भइरहेको थियो।

योसँगै मकवानपुरमा कोरोनाको कारणले मुत्यु हुनेको संख्या ४ पुगेको छ। यस अघी हेटौँडा-१ का एक वृद्धमा मृत्यु पछि कोरोना पुष्टि भएको थियो।

प्रदेशमा कोरोना संक्रमितको सख्या २३६३, मृत्यु हुने १७ जना पुग्यो

◆ विकास संवाददाता

बागमती प्रदेशमा विदेशबाट फर्कनेसंगै नेपालमै रहेकाहरूमा पनि कोरोना देखिएको छ। काठमाण्डौ उपत्यका छिर्ने नाकामा कोरोना परिक्षण गर्न थालिएपछी संक्रमित थपीएका हुन्। हाल सम्म बागमती प्रदेशमा २ हजार ३ सय ६३ जनामा कोरोना भाइरस ९कोभिड १९० को संक्रमण देखा परेको छ। संक्रमित मध्यमा धेरैजसो उपचाररत छन्। बागमती प्रदेशमा विदेशबाट फर्किएकाहरू भन्दा पनि अहिले स्थानीय समुदायमानै वसेकाहरूमा कोरोना संक्रमण देखापरेको छ। कोरोना संक्रमणबाट स्वास्थ्यकर्मी, सुरक्षाकर्मी पनि प्रभावित भएका छन्।

कोरोना संक्रमणका कारण प्रदेशमा १७ जनाको मृत्यु भएको प्रदेशको सामाजिक विकास मन्त्रालयले जनाएको छ। प्रदेशमा ६ सय २७ जना कोरोना संक्रमित उपचार पछी विभिन्न अस्पतालबाट डिस्चार्ज भएको बागमती प्रदेशको सामाजिक बिकास मन्त्रालयका डाक्टर पुरूषोत्तम सेढाईले जानकारी दिनुभयो।

बागमती प्रदेशका १३ जिल्ला मध्यमा सवै भन्दा वढी काठमाण्डौ उपत्यकामा कोरोना संक्रमित भेटिएका छन्। नेपालमा कोरोना संक्रमितको सख्या २४ हजार ९ सय ५७ जना नाघ्दा बागमती प्रदेशमा भने २ हजार ३ सय ६३ जना संक्रमित फेला परेका हुन्। संक्रमित धेरैको आइसोलेसनमा उपचार भइरहेको छ। पछील्लो समयमा कोरोना जाँच गर्ने दायरा पनि प्रदेश सरकारले वढाएसंगै कोरोना संक्रमित पनि वढ्दै गएको बागमती प्रदेशको सामाजिक बिकास मन्त्रालयले जनाएको छ। बिशेषगरी विदेशबाट फर्कनेहरूबाट कोरोना भाइरस प्रदेशका विभिन्न जिल्लामा सरेको उहाँले वताउनुभयो।

अत्यन्त जरूरी सूचना !

कोरोना भाइरस (कोभिड(१९) को रोकथाम तथा नियन्त्रण नियन्त्रणका क्रममा भएको लडकडाउनका बेला अत्यावश्यकीय सेवा बाहेकका चिया पसल, ब्युटीपार्लर, सुनचाँदी पसललगायतको व्यवशायिक पसलहरु समेत संचालन भैरहेको आम नागरिकहरुको जनगुनासो आएको र सो कार्य लकडाउन कार्यान्वयनको नियम विपरित भएको हुँदा अत्यावश्यकीय सेवाका व्यवशाय बाहेकका सबै पसलहरु सुचारु नगर्नु नगराउनु हुन सूचीत गरिन्छ यदि संचालन भएको पाइएमा कानुन बमोजिम हुने जानकारी गराइन्छ। साथै, अत्यावश्यकीय सेवा तथा सामाग्रीका लागि घर बाहिर निस्कदा अनिवार्य रुपमा सुरक्षात्मक विधि अपनाई भौतिक दुरी कायम राखेर मात्र सेवा लिनूहुन थाहा नगरपालिका हार्दिक अनुरोध गर्दछ।

थाहा नगरपालिका
नगर कार्यपालिका कार्यालय, इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

नियमति औषाधि सेवन गरिरहेकाहरुका लागि थाहा नगरपालिकाको सूचना !

कोरोना भाइरस रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि भैरहेको लकडाउनलाई मध्येनजर गरी यस थाहा नगरपालिका क्षेत्रमा रहेका बृद्धबृद्धा, दीर्घ रोगीहरुले नियमिति सेवन गर्नुपर्ने, प्रत्येक्ष विरामी आफै उपस्थित हुन नपर्ने र नगरपालिका क्षेत्रमा उपलब्ध नहुने औषाधिकाहरु ल्याउनको लागि थाहा नगरपालिकाले समन्वय गरिदिने भएको हुँदा तपाईले आफ्नो वडा कार्यालयमा गई औषाधिका लागि लाग्ने रकम र औषाधिको विवरण टिपाइदिनूहुन यो सूचना प्रकाशन गरिएको छ। औषाधि सकिन ४ दिन अघि नै रकम र औषाधिको विवरण टिपाउनु भएमा वडा कार्यालयमै उक्त औषाधिहरु नगरपालिकाले उपलब्ध गराउने जानकारी गराइन्छ।

थाहा नगरपालिका
नगर कार्यपालिका कार्यालय, इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

NOVEL CORONA VIRUS (nCOV)
सर्बसाधारणका लागि जनचेतनामुलक संदेश

नोवेल कोरोनाभाइरसका मुख्य लक्षणहरू

- ज्वरो (१००.४°F भन्दा माथि)
- श्वास प्रश्वासमा अत्याधिक समस्या
- रुघा र खोकी

"कोरोना भाइरस प्रभावित देशहरूबाट आउने मानिसहरूमा दुई हप्ता भित्र रुघाखोकी लागेमा, ज्वरो आएमा, घाँटी/टाउको दुखेमा, श्वासप्रश्वासमा आत्याधिक समस्या भएमा तुरुन्त नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने।"

नोवेल कोरोनाभाइरसबाट कसरी आफू र अरूलाई बचाउने?

- नियमित रूपमा साबुन-पानीले हात धुने
- खोक्दा र हाछ्युं गर्दा नाक र मुख छोप्ने
- यदि फ्लू जस्तो लक्षण (Flu-like symptoms) देखिएमा चिकित्सकसँग परामर्श लिने
- फ्लू जस्तो लक्षण देखाउने जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने
- जंगली तथा घरेलु पशुपन्छी हरूसँग असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने
- पशुजन्य मासु/अन्डा राम्रोसंग पाकेको मात्र खाने

नोवेल कोरोना भाइरस भनेको के हो?
यो नयाँ प्रजातिको भाइरस हो जुन मानव जातिमा पहिले पहिचान भएको थिएन। यस भाइरसले मानिस र पशुहरूमा संक्रमण गर्दछ। यस भाइरसले सामान्य रुघा खोकी देखि गम्भीर प्रकारको तीव्र श्वासप्रश्वास Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) सम्म गराउन सक्दछ।

के मानिसमा जनावरहरूबाट नोवेल कोरोना भाइरस संक्रमित हुन सक्दछ?
नोवेल कोरोना भाइरस जनावरबाट मानिसमा संक्रमित भएको कुनै बैज्ञानिक आधार हाल छैन।

के नोवेल कोरोना भाइरस र SARS एउटै हुन्?
सन् २००३ मा देखिएको SARS र नोवेल कोरोना भाइरस एउटै प्रजातिका भाइरस हुन्। दुवै भाइरसले बिरामीलाई गम्भीर बनाउन सक्दछन्। सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा, नोवेल कोरोना भाइरस मानिसहरू बीच सजिलै सर्न सक्दछ भनेर अझै पुष्टी भएको छैन।

मानिस कसरी यो भाइरसबाट संक्रमित हुन सक्छ?
मानिस कसरी यो भाइरसबाट संक्रमित भएका छन् भन्ने बारेमा आज सम्म बैज्ञानिक तवरले पुष्टी भएको छैन। हाल यस बिषयमा अनुसन्धान भइरहेको छ।

के यो एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्दछ?
अहिले निश्चितताका साथ भन्न सकिने अवस्था छैन। एउटै परिवारका सदस्यहरू बिरामी भएको पाइएकोले, मानव-मानव बीचमा सिमित तवरले सर्ने सम्भावना रहेको अनुमान गरिएको छ। साथै, परिवारका सदस्यहरू एकै स्रोतबाट संक्रमण भएको हुन सक्ने सम्भावना पनि रहेको छ।

यस भाइरसको संक्रमणबाट कसरी बच्न सकिन्छ?
सामान्यतः यस भाइरसको संक्रमण कसरी हुन्छ भन्ने बारेमा एकिन जानकारी छैन। तथापि रुघा, खोकी तथा श्वास प्रश्वासका बिरामीको नजिक नजाने तथा हातको सरसफाई नियमित गरेमा संक्रमणको सम्भावना कम रहन्छ।

के कोरोना भाइरसको लागि उपचार छ?
नोवेल कोरोनाभाइरसले गर्दा हुने रोगको लागि कुनै खास उपचार छैन। यद्यपि यो भाइरसले निम्त्याएका धेरै लक्षणहरूको उपचार गर्न सकिन्छ, त्यसैले बिरामीको उपचार लक्षणको आधारमा गरिन्छ। साथै यस भाइरसको विरुद्ध हाललाई कुनै खोप उपलब्ध छैन।

थाहा नगरपालिका
नगर कार्यपालिका कार्यालय, स्वास्थ्य शाखा, इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

● दिगो विकास मल्टिमिडिया (प्रा.) लि.द्वारा प्रकाशित ● मुद्रण : श्रीया अफसेट प्रेस हेटौंडा ● कार्यालय : थाहा-४, मकवानपुर ● इमेल: bikaskhabar@gmail.com ● सम्पादक : कुमार नेगी