टोखा नगरपालिका

...१० नं. वडा कार्यालय

...गोंगबु..., काठमाडौं

पत्र संख्या : ०७६/७७
चलानी नं. : ९६०६

बागमती प्रदेश (नेपाल)

मिति : २०७७/०२/०८

सुचना । सुचना ॥ सुचना ॥।

जनहितमा जारी सार्वजनिक सूचना ।

उपरोक्त सम्बन्धमा टोखा नगरपालिकाको विभिन्न स्थानमा नोवल कोरोना भाइरस (Covid-19)को RDT र PCR परिक्षण सम्पन्न भै सकेको छ । उक्त परिक्षण टोखा नगरपालिकाको कोरोना रोकथाम तथा नियन्त्रण अन्तर्गत संचालित टोखा स्वास्थ्य चौकीबाट प्रमाणित विवरण पुष्टि भए पश्चात टोखा नगरपालिकाको आधिकारिक सूचना वेभ साइटमा राखेको तथ्य मात्र आधिकारिक हुने व्यवहोरा अनुरोध गरिन्छ । तथांकथित सामाजिक सञ्जालमा आएका अतिरञ्जनायुक्त निराधार हल्लाको पछाडी नलाग्नु हुन, समर्थन नगर्न आदि सूचना प्रविधिको विधी नअपनाउन सरोकार पक्ष तथा नागरिक समाजमा हार्दिक अपिल गरिन्छ ।

यस्ता गतिविधीमा संलग्न हुनेहरु कानुन हातमा लिएको, सामाजिक जनउत्तरदायी नभएको सामाजिक आतंक तथा मानसिक तनाव फैलाउने ठहरिन्छ ।

२/८/०७७

मधुसुदन पाण्डे
वडा अध्यक्ष

मधुसुदन पाण्डे
वडा अध्यक्ष

टोखा नगरपालिका

.... नं. वडा कार्यालय

........गोंगबु.........., काठमाडौं

बागमती प्रदेश (नेपाल)

पत्र संख्या : ०७६/७७

चलानी नं. : १६०६

मिति : २०७७/०२/०८

सुचना । सुचना ॥ सुचना ॥।

जनहितमा जारी सार्वजनिक सूचना ।

उपरोक्त सम्बन्धमा नोवल कोरोना भाइरस (Covid-19) बाट प्रभावित भई नेपाल सरकारले बन्दाबन्दी (Lock Down) लगायत नीति निर्देशनहरुलाई सरोकार पक्ष सहित आम नागरिकले पालना गरेको सकारात्मक पक्ष प्रति वडा आभारी छ । हाल देशभर लगायत बागमती प्रदेश र काठमाण्डौ उपत्यकामा समेत कोरोना संक्रमितको संख्या थप भएको नेपाल सरकाले पुष्टि गरेको छ । हाल टोखा नगरपालिका अन्तर्गत वडा नं.९ मा अस्थायी बसोबास गरेका सिन्धुपाल्चोक निवासी प्रसुति महिलाको निधन भएको नेपाल सरकारले पुष्टि गरेको आधारमा हामीले थप सावधानी अपनाउनु पर्ने जरुरी छ ।

हाल स्वदेश तथा विदेशबाट आएका व्यक्तिहरुको नामावली कोरोना रोकथाम तथा नियन्त्रण अन्तर्गत संचालित टोखा स्वास्थ्य चौकीमा कार्यरत तपशिलका अधिकृत्तहरु समक्ष सिधै सम्पर्क गरी टिपाउन अनुरोध गरिन्छ ।

तपशिल

१. जनस्वास्थ्य अधिकृत श्री रनलाल कुलाल ९८५१०१६२८६

साथै दैनिक उपभोगिय वस्तु लगायत अत्यावश्यक सेवाहरुको आदान प्रधान सावधनीपुर्वक नेपाल सरकार र स्थानिय निकायबाट घोषित गरेको नीति निर्देशनहरुलाई कडाईका साथ पालना गर्नु हुन अनुरोध गरिन्छ ।

मधुसुदन पाण्डे
वडा अध्यक्ष

मधुसुदन पाण्डे
वडा अध्यक्ष

टोखा नगरपालिका

१० नं. वडा कार्यालय

गोंगबु, काठमाडौं

बागमती प्रदेश (नेपाल)

पत्र संख्या : ०७६/०७७
चलानी नं. १६०८

मिति : २०७७/०२/०८

विषय : हार्दिक अपिल सम्बन्धमा ।

आदरणीय आमा/बुबा, दाजुभाई तथा
दिदी बहिनीहरुमा सादर नमस्कार ।

नोवल कोरोना भाइरस(Covid-19) रोगले मानव समूदायमा अत्यन्त जोखिमको रुपमा प्रभावित गरेको अवस्था छ । हालसम्म विश्व स्वास्थ्य संगठन लगायत विश्वका मुलुकहरुले निर्मलिकरण गर्न औषधिको आविष्कार गरेको अवस्था छैन । तसर्थ हामीले विश्व स्वास्थ्य संगठन लगायत नेपाल सरकारले लगातार घोषित गरेको वन्दा वन्दी (Lock Down)लगायत नीति निर्देशनहरुलाई विना शर्त पालना गर्नु वाहेक हामीसंग अतिरिक्त विकल्प छैन ।

यस अवस्थामा हामीले समयानुकूल जीवनशैलीमा परिवर्तन गर्नु वाञ्छनीय छ । हाम्रा आनी वानी आहार विहारमा फरक ढंगबाट व्यवस्थापन गरी दिनानुदिन लागु गर्नु उपयोगी ठहरिन्छ । ऋषि महर्षिहरुको अनूसन्धान अन्वेषणको आधारका जीवन शैली अनुशरण गरेको खण्डमा उर्जा आउने तथ्यमा विमती नरहेकोले तपशिलका कृयाकलापहरुलाई सांझ विहान आ–आफ्नो परम्परा अनुसार तालिकावद्ध रुपमा पालना गर्नु हुने छ भन्ने पुर्ण आशा लिएका छौ । यहांहरु सबैको कल्याणको कामना गर्दै "कोरोना कहर"बाट यथासिघ्र मुक्त हुने संङ्कल्प गरौ ।

पुनश्च : "कोरोना कहर"बाट तनावमुक्त जीवनशैली विताउन तपशिलका कृयाकलापहरुले सहयोगी भुमिका खेल्नेछ । साथै आ–आफ्नो घरको छतमा सिढीमा गर्न सक्नु हुनेछ ।

तपशिल

रविवार	सोमवार	मङ्गलवार	बुधवार	वृहस्पतिवार	शुक्रवार	शनिवार
मङ्गलाचरण–स्वस्तीवाचन आ–आफ्नो परम्परा अनुसार शंख ध्वनी वाचन , मालश्री धुन,ध्याग्रो बजाउने आदि	ध्यान, योग प्राणायाम	आपसमा अभिवादनआफ्नो परम्परा अनुसार (नमस्कार,नारायण, तारेमाम,फ्याफुल्ला , सेवारो आदि।	शान्ति पाठ जपतप (आफ्नो परम्परा अनुसार)	स्व–शरिर पुजन (निरोगीताको कामना सहित आ –आफ्नो परम्परा अनुसार)	राष्ट्रिय धुन गुन गुनाउने	दिपावली सहित मिष्ठान भोजन

मधुसुदन पाण्डे
वडा अध्यक्ष