

सामाजिक संजालको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाऔं, सामाजिक मर्यादाको ख्याल गरौं ।

हातहतियार राख्न इजाजत पत्र व्यक्ति गौर हत्याकाण्डविरुद्ध सर्वोच्चको वा संघसस्थालाई ३५ दिनभित्र अनिवार्य उपस्थित हुन आदेश कारण देखाऊ आदेश



दैनिक समाचारदाता राजविराज, १२ वैशाख । जिल्ला प्रशासन कार्यालय सप्तरीले हातहतियार राख्न इजाजत पत्र लिएका व्यक्ति वा संघसस्थालाई ३५ दिनभित्र

इजाजत पत्रसहित कार्यालयमा अनिवार्य रुपमा उपस्थित हुन सूचना जारी गर्दै आदेश गरेको छ ।

जिपका सप्तरीका प्रशासकीय अधिकृत भिमराज बस्नेतद्वारा बुधवार जारी सूचनामा विभिन्न मितिमा हातहतियार राख्न इजाजत पत्र प्राप्त व्यक्ति/संघसंस्थाहरुले नियमानुसार नवीकरण गर्नुपर्नेमा कतिपय इजाजत प्राप्त व्यक्ति/संस्थाले नवीकरण गराएको अभिलेखबाट नदेखिएको हुँदा सूचना प्रकाशित भएको मितिले ३५ दिनभित्र इजाजत पत्रसहित कार्यालयमा अनिवार्य

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

दैनिक समाचारदाता काठमाडौं, १२ वैशाख । सर्वोच्च अदालतले गौर हत्याकाण्डविरुद्ध कारण देखाऊ आदेश जारी गरेको हो । बुधवार न्यायाधीश तिलप्रसाद श्रेष्ठको एकल इजलासले कारण देखाऊ आदेश जारी गरेको हो ।

२०८० जेठ २९ गते त्रिभुवन शाहले जिल्ला प्रहरी कार्यालय रौतहट र जिल्ला सरकारी वकिलको कार्यालय गौरसमेतलाई विपक्षी बनाएर रिट दायर गरेका थिए ।

उक्त मुद्दा तीन पटक हेर्न नभ्याइने, एक पटक बेन्च बस्न नभ्याइनेमा पर्दै बुधवार भने कारण देखाऊ आदेश भएको हो । ०६४ चैत २७ गते तत्कालीन मधेसी जनअधिकार



फोरम र नेकपा माओवादी केन्द्रका कार्यकर्ताविचको भडपमा २७ जना माओवादी कार्यकर्ता मृत्यु भएको थियो । जसलाई गौर हत्याकाण्डले चिनिन्छ ।

उक्त हत्याकाण्डमा उपप्रधान तथा स्वास्थ्य तथा जनसंख्यामन्त्री समेत रहेका जसपा अध्यक्ष उपेन्द्र यादवसमेत संलग्न रहेको आरोप लाग्दै आएको छ ।

‘लू’बाट बच्न आग्रह

काठमाडौं, १२ वैशाख (रासस) । स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयले तातो हावा ‘लू’बाट बच्न सर्वसाधारणलाई आग्रह गरेको छ ।

मन्त्रालयले तराईमा तातो हावासँगै ‘लू’ चलेकाले सबैलाई बच्न आग्रह गरेको हो । ‘लू’ले

गर्दा मुटुको चाल तीव्र हुने, श्वासप्रश्वासमा समस्या हुने, रक्तचाप घट्ने, पसिना निस्कने, टाउको अत्यधिक दुख्ने, चक्कर लाग्ने, ज्वरो आउने जस्ता समस्या देखिने गर्दछ ।

शुक्रराज ट्रपिकल तथा सरुवा रोग अस्पतालका प्रमुख

कन्सल्ट्यान्ट फिजिसियन डा विमल चालिसेले गर्मी बढेसँगै तराईमा तातो हावा चलेर ‘लू’ लाग्ने गरेको बताउनुभयो ।

उहाँले धेरै तातो हावाले मस्तिष्कमा असर गर्ने भएकाले तातो हावा चलेका बेला दिउँसो घर बाहिर

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

बोलेरोको ठक्करबाट तीन युवकको मृत्यु

दैनिक समाचारदाता भ्वापा, १२ वैशाख ।

पूर्वपश्चिम राजमार्गअन्तर्गत भ्वापाको शिवसताक्षी-भिलभिले खण्डमा बुधवार बिहान बोलेरोले र मोटरसाइकललाई ठक्कर दिँदा कमल गाउँपालिका-४ का तीन युवकको मृत्यु भएको छ ।

बुधवार बिहान बोलेरो गाडीले ठक्कर दिँदा मोटरसाइकलमा सवार २६ वर्षीय मौसम राई, २५ वर्षीय युनिस भण्डारी र १७ वर्षीय सरोज

रेग्मीको मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय भ्वापाले जनाएको छ ।

मृत्यु भएका तीनै जना कमल गाउँपालिका-४ अमलडाँगीका भएको कमल गाउँपालिका अध्यक्ष हुकुमसिंह राईले बताए । पूर्वबाट पश्चिमतर्फ आउँदै गरेको प्रदेश १-००१-००१ च ९३२९ नम्बरको बोलेरोले तीनजना सवारविपरीत दिशातर्फ गइरहेको मे३प ५००१ नम्बरको मोटरसाइकललाई ठक्कर दिएको थियो ।

दुर्घटनामा परी गम्भीर घाइते

भएका तीनैजनालाई विण्डसी अस्पताल विर्तामोडमा लगिएकोमा उपचारका क्रममा मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय भ्वापाका प्रवक्ता कृष्णकुमार चन्दले जानकारी दिए ।

जिप चालकलाई इलाका प्रहरी कार्यालय भिलभिलेले नियन्त्रणमा लिएर अनुसन्धान प्रहरीले जनाएको छ ।

होटलमा महिला र पुरुष मृत फेला

जनकपुर, १२ वैशाख (रासस) । जनकपुरको एक होटलमा मंगलबार दुईजना भुन्डिएको अवस्थामा मृत फेला परेका छन् ।

जनकपुरको रामानन्द चोकमा रहेको होटल होलिडे एण्ड गेष्टहाउसमा एक महिला र एक पुरुष मृतअवस्थामा फेला परेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय धनुषाले जनाएको छ । महोत्तरीको पिपरा गाउँपालिका-३ का ३१ वर्षीय हितेन्द्र पासवान तथा पिपरा नै माइती भएकी महोत्तरी लोहरपटी

नगरपालिका-४ की २५ वर्षीया प्रियङ्का कापर भुन्डिएको अवस्थामा मृत फेला परेका हुन् । होटलको कोठा नं २०५ मा दुवैजनाले सलको पासो लगाएर भुन्डिएको अवस्थामा भेटिएको जिल्लाका प्रहरी प्रवक्ता एवं प्रहरी नायब उपरीक्षक रञ्जन आवाले जानकारी दिनुभयो । महिलाको अढाइ वर्षीया छोरी कोठाभित्र रोइरहेको आवाज सुनिएपछि भ्वापालबाट हेर्दा सलको पासोमा

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

भर्ना खुल्यो । भर्ना खुल्यो ॥ भर्ना खुल्यो ॥

Wisdom School

Rajbiraj 2, (Near Rajdevi Mandir)

Play Group to Class 9

“गुणस्तरिय शिक्षा हाम्रो प्रतिबद्धता”

हाम्रो विशेषताहरु

- दक्ष तथा अनुभवी शिक्षक शिक्षिकाबाट पठनपाठन गराइन्छ ।
- कम्प्युटर ल्याबको व्यवस्था भएको ।
- विज्ञान प्रयोगशालाको व्यवस्था भएको ।
- CC Camera को निगरानीमा पठनपाठन गराइन्छ ।
- Monthly Test को व्यवस्था भएको ।

सम्पर्क फोन नं. ०३१-५९०१९२

मोवाइल नं. ९८१२०२२९३५ (प्रिन्सिपल)

मो. नं. ९८०४७२६९९२, ९८४२८२३२७१

सर्पले टोकेको अवस्थामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

- सर्पले टोकेका व्यक्ति आत्तिन सक्छन्, सान्त्वना दिऔं,
- आफ्नो नजिक सर्पदंश उपचार केन्द्र कहाँ छ ? जानकारी राखौं ।
- सर्पले टोकेका व्यक्तिलाई तुरुन्त अस्पताल वा सर्पदंश उपचार केन्द्र पुऱ्याऔं,
- सवारी साधनमा घाईतेलाई बसाएर सर्पले टोकेको ठाउँलाई मिलेसम्म मुटुको सतहभन्दा तल पारी लैजाऔं,
- गलत परम्परागत उपचार विधि (झारफूक) तिर नलागौं,



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सम्पादकीय



अधुरा विकासीय कार्यहरु सम्पन्न गराउन तदारुकता देखाऊ

वर्षौदेखी सप्तरी जिल्लामा अधुरा रहेका विभिन्न विकासीय कार्यहरुलाई सम्पन्न गराउन तदारुकता देखाउनु आवश्यक छ। कुनै कारणवस समयमै सम्पन्न हुन नसकेका ती अधुरा कार्यहरु सम्पन्न गराउन सम्बन्धित निकायले तदारुकता देखाउनु जरुरी छ। स्थानिय पालिकाहरुले विभिन्न योजना तथा विकासीय कार्यहरु हालसम्म पनि सम्पन्न गराउन नसक्दा जनताहरुले सास्ती व्यहोर्नु परिरहेको अवस्था छ।

केही पालिकाहरु आन्तरिक विवादमा अल्मलिने गरेका कारण पनि त्यस्ता विकासीय कार्यहरु समयमा सम्पन्न हुन सकेको छैन। ती पालिकाहरुमा अहिले पनि विवादै कायमै रहेकोले त्यसलाई समाधान गर्नेतर्फ ध्यान दिनु पनि उत्तिकै आवश्यक छ। प्रमुख अध्यक्षलगायत अन्य पदाधिकारीहरुबीच तालमेल नहुँदा विकासीय कार्य ओभेलमा परेको छ।

यसका लागि स्थानियहरुले खबरदारी गरेर विकासीय कार्यप्रति चनाखो हुनु आवश्यक छ। तसर्थ छुट्याइएको बजेटलाई खेर जान नदिन अहिलेदेखी नै जनता जागरुक हुनु पनि उत्तिकै आवश्यक समेत रहेको छ, भने काम सुरु भएपनि मापदण्ड अनुसार काम भए नभएको कुरालाई पनि जनताले नै निगरानी बढाउनु पनि उत्तिकै आवश्यक छ।

डा. ललन प्रसाद राणियार

Dr. Lalan Prasad Rauniyar
MBBS (BPKIHS) Dharan, MD Paediatrics
(BPKIHS) Dharan, NMC Reg. No. : 13338

कन्सलटेन्ट बाल रोग विशेषज्ञ

डा. सन्तोष प्रसाद शाह

Dr. Santosh Prasad Sah
MBBS (T.U.), MD Internal Medicine
(NAMS, Bir Hospital Kathmandu)
NMC Reg. No. : 15019

कन्सलटेन्ट फिजिसियन

डा. सरोज कुमार साह

Dr. Saroj Kumar Sah
MBBS, MS Orthopaedics (BPKIHS) Dharan
Fellowship in Hand Surgery (CMC Vellore)
NMC Reg. No. : 13288

हाड जोर्नी, नशा तथा बाथ रोग विशेषज्ञ

डा. जयन्ती यादव

Dr. Jayanti Yadav
M.B.B.S. MD (Obstetrician and
Gynaecologist)

हाल कार्यरत गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल राजविराज
NMC Reg No. : 15312

बरिष्ठ स्त्री तथा प्रसुती रोग विशेषज्ञ

सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हॅल, राजविराज
Mo. No : 9842830252, 9804605569

गर्मीयाममा कस्तो पेयपदार्थ पिउने त ?

डा अरुणा उप्रेती

काठमाडौं, १२ वैशाख (रासस) ।

गर्मीयाम सुरु भएसँगै तीखा मेट्टनका लागि विभिन्न चिसो पेय पदार्थ (कोल्डड्रिङ्स)को खपत बढ्ने गर्दछ। अहिले धेरै मानिसहरु स्वस्थकर तथा पोषिला स्थानीय पेय पदार्थको सट्टा बजारिया पेय पदार्थको स्वादमा लट्ट पारिरहेका छन्। मानिसहरुले दूध, दहीजस्ता पोषिला पेय पदार्थ बेचेर विभिन्न ब्राण्डका पेयपदार्थ सेवन गरिरहेको देखिन्छ। चिसो पेय पदार्थहरु अहिले गाउँघरमा छुट्यापछुट्यापत्ती छन्। यस्ता वस्तुहरु अहिले शान, मान र सगुन सामग्री नै बनिसकेको देखिन्छ। यी पेय पदार्थहरुले मोही, सर्वतजस्ता नेपाली शैलीका कैयौं पेय पदार्थलाई विस्थापन गर्दै लगरहेका पनि छन्।

अति गुलिया र रसायन मिसिएका यी पदार्थका कारण भविष्यमा उपभोक्ताहरुको दाँत, पेट, हाडजोर्नीलगायत शरीरका अन्य अङ्गहरुमा रोगहरुले घर बनाउँछ। यी पेयहरुले मोटोपनको समस्या निम्त्याउँछ। जतिजति यी पेयहरुको उपभोग बढ्दै जान्छ, त्यति नै तिनीहरुको सेवनबाट हुने स्वास्थ्य समस्याहरु पनि थपिदै गएको छ, तर उपभोक्ताहरु के कारणले आफूलाई स्वास्थ्य समस्या भइरहेको छ, भन्ने कुरा खुट्याउन सकिरहेको हुँदैन।

रेडियो, टेलिभिजन र ठाउँठाउँमा राखिएका विज्ञापन बोर्डहरुमा गरिएका भ्रम पार्ने विज्ञापनहरुका कारण उनीहरु त्यस्ता पेयले आफूलाई राम्रै गरिरहेको होला भन्ने विश्वास हुन्छन्। यसरी पिउँदापिउँदै कतिपयलाई त नसालु पदार्थ जस्तै लत नै लागिसकेको हुन्छ। प्रसिद्ध खेलाडीले आफ्नो सफलतापछि विभिन्न ब्राण्डका पेय पदार्थ घुवाटघुवाट पिएर आनन्द लिएको देखाउने टेलिभिजनको आकर्षक विज्ञापनले युवायुवतीलाई हरेक खुसीमा यसै गर्न प्रेरित गरिरहेको हुन्छ। अर्द्धनग्न नर्तकीले डान्सवार वा डिस्को थेकमा पसिना पुछ्दै बोतलबाट हल्का पेय पिइरहेको देखेपछि, यो पिउने पर्ने पेय पदार्थ रहेछ, भन्ने युवा मस्तिष्कमा छाप बस्छ। वास्तवमा उपभोक्तालाई आकर्षित गर्ने यस्ता चिसो पेयको विज्ञापनले धेरैलाई भुक्त्याइरहेको छ।

बजारमा जताततै पाइने चिसो

पेय अहिले नेपालका त्यस्ता दुर्गम स्थानहरुमा पनि पुगेका छन्, जहाँ दूधका पाकेट र औषधिहरु पनि पुग्न सकेका छैनन्। यी वस्तुहरुको तडकभडकयुक्त प्रचारप्रसार र पहुँचका कारण दुर्गम ग्रामीण क्षेत्रका मानिसले पनि अहिले यी वस्तुहरुलाई फेसन र आधुनिकताको प्रतीकका रूपमा स्वीकार गरिरहेका छन्। अधिकांश उपभोक्तालाई ती चिसो शरीरलाई पार्ने हानी वारे कुनै जानकारी नै भएको हुँदैन। वास्तवमा यी पेय पदार्थहरु रङ्ग, वास्ना, गुलियो अमिलो स्वाद घोलेर फिँज उठ्ने बनाई आकर्षक बोतलमा बन्द गरिएका चिसो पेय हुन्, जुन धेरै महङ्गा र हानीकारक हुन्छन्।

यस्ता चिसो पेयमा चिनीको मात्र अति नै बढी हुन्छ। भविष्यमा विभिन्न स्वास्थ्य समस्याका कारण पनि बन्न सक्छन्। ती तत्वहरुले मानिसको हाड कमजोर हुने, शरीर मोटो पार्ने, दाँत खियाउने, र क्यान्सरजस्ता रोगहरु लगाउन सक्छन्। अमेरिकन डायबिटािक एसोसिएसन र अमेरिकन हार्ट एसोसिएसनले चिनी भएको सोडाको हाल भइरहेको उपभोग घटाउन आग्रह गरेका छन्। अमेरिकन डायबिटािक एसोसिएसनले डायबिटािको सन्दर्भमा सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा खाना नै हो। साथै, शरीरको तौल बढाउन र रगतमा ग्लुकोजको मात्रा बढाउनका लागि पेय पदार्थको भूमिका उत्तिकै हुन्छ। सो एसोसिएसनले यदि डायबिटािक भइसकेको छ वा हुने जोखिम छ भने पिउनका लागि पानी, विनाचिनीको चिया, कफी वा अरु कुनै कम क्यालोरी भएको पेय पदार्थ वा कागती पानी मात्र पिउन सुझाव दिएको छ।

कोल्डड्रिङ्समा हुने हानीकारक तत्वहरु

चिसो पेय पदार्थहरुमा स्वास्थ्यलाई हानि गर्ने विभिन्न तत्वहरु पाइएका छन्। यी पेयहरुमा एकक्षणका लागि मात्र स्फूर्ति दिने र लत बसाउने तत्वहरु पनि हुन्छन्। ती तत्वहरुले हाम्रो स्वास्थ्यमा दीर्घकालीन रूपमा विभिन्न असरहरु पार्छन्। केटाकेटीहरुलाई यस्तो पेय पदार्थ दिँदा यी भोलहरुमा हुने चिनीले मोटो बनाउँछ। चिसो भोलमा फोस्फोरिक अम्ल धेरै

मात्रामा हुन्छ र यस अम्लले केटाकेटीको हाडलाई कमजोर पार्छ।

चिसो पेय पदार्थमा पाइने क्याफिन केन्द्रीय स्नायु प्रणालीलाई उत्तेजित गराउने र लत लगाउने तत्व हो। यसले कृत्रिम रूपमा शरीरलाई उत्तेजित गराउँछ र हृदयगती बढाउँछ। यस्तो उत्तेजित अवस्थामा स्मरण शक्ति बढेको, स्फूर्ति बढेको, र थकाई मेटिएको अनुभव हुन्छ। तर यस्तो अवस्था क्षणिक हुन्छ। यतिमात्र होइन, चिसो पेय पदार्थमा हुने क्याफिन र चिनी दुवैले क्याल्सियम नष्ट गर्ने र हाड खियाउने गर्दछन्।

चिसो पेयहरुलाई ताजा राख्न र स्वादिलो बनाउन साइटिक एसिड, फोस्फोरिक एसिड र कहिलेकाहीँ म्यालिक र टारटारिक अम्लहरु राखे गरिन्छ। यी अम्लहरुले भोललाई सड्नबाट रोक्दछन् र मिठासलाई सन्तुलनमा राख्ने मद्दत गर्छ। अम्लहरुको कारणले नै चिसो पेय पिउँदा तिखा मेटिएको महशुस हुन्छ। चिसो पेय पिउँदा माथि तैरिएका फोका तथा फिँजले नै आनन्द दिन्छ। यी फोका र फिँज फोस्फोरिक अम्ल र कार्बन डाइअक्साइडबीचको प्रतिक्रिया भएर बन्दछन्। यी तत्वहरुका कारणले पेट पोल्ने र घाउ हुने गर्दछ। फोस्फोरिक अम्ललाई क्रोम धातुको खिया र मोटरको ब्याटी सफा गर्न प्रयोग गरिन्छ। यो कुराले नै यो अम्ल निकै पोल्ने खालको छ भन्ने स्पष्ट गर्दछ। धातुको खिया पखाले अम्लले हाम्रो शरीरको मासुलाई सजिलै पोल्न सक्दछ।

कोल्डड्रिङ्सको सट्टा कागती पानी

गर्मीयाममा तीखा मेट्टनका लागि बजारिया चिसो पेय पदार्थ नै सेवन गर्नुपर्छ भन्ने छैन, वर्षैभरि पाइने कागती गर्मीमा वा जाडो जुनसुकै बेलामा, तातो वा चिसो जे पदार्थमा मिलाएर खान सकिन्छ। स्वाद र स्वास्थ्य दृष्टिकोणले पनि यो अति राम्रो तत्व हो। म व्यक्तिगत रूपमा कागतीलाई 'औषधिको डल्लो' भन्छु। विहान उठ्नेबित्तिकै चिनी नहालेको कागती चिया खान्छु। दालमा मिलाएर खान्छु। यसैले मैले कहिले पनि भिटाामिन 'सी' को गोली त खाने परेको छैन। कागतीमा पाइने एउटा महत्वपूर्ण तत्व हो भिटाामिन 'सी'। भिटाामिन 'सी'को

महत्वको बारेमा अहिले त धेरै जनाले थाहा पाइसकेका छन्। विज्ञानले पुष्टि गरेको छ कि भिटाामिन 'सी'ले रोगसँग लड्नसक्ने प्रतिरोधात्मक शक्ति प्रदान गर्छ।

हाम्रो भान्छामा खाइने अचार पनि भिटाामिन 'सी'ले युक्त हुन्छ। गर्मी शुरु हुने बेलामा अक्षय तृतीयामा सान्ने कागतीको सर्वत र जौको सातु खान दिने हाम्रा पुर्खाहरुले चलाएका चलन पनि कागतीको महत्व बुझेर नै होला। गर्मीको बेलामा कागतीसँग सातु पिउँदा पेट भरिन्छ र गर्मीको बेलामा हुने विभिन्न पेटको गडबडीबाट बच्न सकिन्छ। गर्मीमा शरीरलाई चाहिने ऊर्जा पनि पर्याप्त हुन्छ। सातु र कागती सर्वत पिउने प्रचलन हराउँदै गएर आजकाल त अक्षय तृतीयको दिनेदेखि जन्म दिनमा पनि प्याकेटका फलफूलको महँगो तर स्वास्थ्यलाई हानी गर्ने फलफूलको नक्कली रस, चिसो पेय पदार्थहरु खाइन्छ। यसले नेपाली संस्कृतिलाई नष्ट गर्छ, स्वास्थ्य नष्ट गर्छ, पैसा नष्ट गर्छ। यस्तो चलन कम गर्न नक्कली रसको सट्टा कागतीको रस प्रयोग गर्न सकिन्छ।

कति स्वास्थ्यको बारेमा जाने बुझ्नेका व्यक्तिले नै बट्टाको जुस खान्छन्, कागती बसत पिउँदैनन्। नेपालको प्रायः सबै ठाउँमा कागती फल्छ। विभिन्न प्रकारको कागतीको स्वाद भिन्दै भए पनि पौष्टिकता भने सबैमा हुन्छ। कागतीको महत्व कति छ भन्ने कुरा आयुर्वेद कितावमा लेखिएको छ, 'कागती र अदुवा दिनदिने खाने व्यक्तिको घरमा रोगले प्रवेश पाउँदैन'।

नेपालमा महिलाहरुलाई रगतको कमी भयो भनेर अनेक औषधि दिइन्छ। तर कागतीमा रहेको भिटाामिन 'सी'ले भोजनमा रहेको लौह तत्वलाई शोषण गर्नमा मद्दत गर्छ, भन्ने कुरा प्रचार भएको छैन। कतिपय स्वास्थ्यकर्मीहरुले रक्तअल्पता भएका महिलालाई भिटाामिन 'सी'को चक्की दिन्छन् र खानासँग खानु भन्छन्। साथै कुनै स्वास्थ्यकर्मीले कागतीको रस भोजनसँग मिसाएर खानु भन्ने गर्छन्। 'कागतीको रस मिसाएर' भोजन खाउभन्दा औषधि कम्पनीहरुको फाइदा हुँदैन र त्यसैले यस्तो जानकारीलाई बढावा दिने

बाँकी तीन पृष्ठमा

हावाहुरीको मौसममा आगलागीबाट जोगिन सर्वसाधारणलाई स्थानीय विपद जोखिम न्यूनिकरण समितिको अपिल

- विहान ९ बजेसम्म खाना पकाई चुल्होमा रहेको आगो राम्ररी निभाओ।
- खाना पकाउँदा खर पत्करको प्रयोग भएमा आगलागी हुन सक्छ की भनेर पूरै सावधानी अपनाउने गरौ र चुल्हो नजिक एक जना अनिवार्य बस्ने बानी बसालौ।
- दिउँसोको समयमा हावाहुरी चल्ने हुँदा विहान ९ बजेपछि चुल्हो बाल्नुपर्ने कुनै काम नगरौ।
- घर नजिक थ्रेसर सञ्चालन नगरी घरदेखि टाढा चौर वा खेतमा सञ्चालन गर्ने गरौ।
- सलाई, लाइटर, मडितेल लगायतका अन्य पेट्रोलियम पदार्थ बालबालिकाको पहुँचभन्दा टाढा राख्ने बानी बसालौ।
- घरमा एक बाल्टीन वा अन्य भाडोमा पानी २४सै घण्टा राख्ने बानी बसालौ।
- गुहालीमा घुर् बाल्दा सावधानी अपनाउने गरौ।
- घरको कुनै सजिलो ठाउँमा २/४ बोरा बालुवा राख्ने गरौ जसले गर्दा कहिँ आगलागी भयो भने निभाउन सहयोग हुन्छ।
- घर तथा गुहालीमा लगाइएको टाटी राम्रोसँग माटोले दुवैतर्फ लिपपोत गर्ने गरौ।
- आगोबाट हुने जोखिम तथा धनजनको क्षति बारेमा परिवारका सदस्यहरुलाई जानकारी गराई सजग र सतर्कता अपनाउने बानी बसालौ।
- गाउँमा बारुणयन्त्र आउने जाने बाटो खुल्ला राखौ र बारुणयन्त्रलाई पोखरीबाट पानी भर्न र आगलागी नियन्त्रण गर्ने कार्यमा सहयोग गरौ।
- गाउँका पोखरीहरुमा पानी सञ्चित राख्ने बानी बसालौ।
- गाउँमा कसैले आगो जथाभावी राखेको छ भने गाउँ घरमा त्यसरी आगो खुल्ला राख्नु हुँदैन भनेर सचेत गराउने गरौ।
- कहीं कतै आगलागी भएमा नजिकको प्रहरी चौकी वा जिल्ला प्रहरी कार्यालयको कन्ट्रोलको नम्बर ९८५२८९०२७० वा १०० नम्बरमा जानकारी गराओ।
- कसैको ज्यान वा सम्पत्तिमाथि आगजनी गर्ने अपराध भएकोले यस्तो कार्यमा सहभागी नहोओ।
- आगजनी घटनालाई न्यूनिकरणको लागि प्रहरीसँग सहकार्य गरौ र जनधनको क्षति हुनबाट बचौ र बचाओ।
- आगलागी प्रकोप उद्धारको सामग्रीहरु जस्तै बाल्टिन, जग, बेल्ला, गैती, डोरी, स्ट्रेचर, प्राथमिक उपचारको सामग्रीहरु, आगलागी उद्धारको लागि लगाउने कपडा भएसम्म व्यवस्था गरी राखौ।

अनुरोधकर्ता

अग्निसाइर कृष्णासवरण गाउँपालिका, सप्तरी

तराईका केही स्थानमा हुरीबतासको चेतावनी

काठमाडौं, १२ वैशाख (रासस) । हाल देशमा पश्चिमी वायु र स्थानीय वायुको आंशिक प्रभाव रहेको बताउँदै जल तथा मौसम विज्ञान विभाग मौसम पूर्वानुमान महाशाखाले अहिले पहाडी क्षेत्रमा आंशिक बदली रही बाँकी भूभागमा मौसम मुख्यतया सफा रहेको जनाएको छ ।

महाशाखाका अनुसार बुधवार कोशी, गण्डकी र कर्णाली र सुदूरपश्चिम प्रदेशका पहाडी भूभागमा आंशिक बदली रही बाँकी भागमा मुख्यतया मौसम सफा रहने छ । कोशी, गण्डकी र कर्णाली र सुदूरपश्चिम प्रदेशका केही स्थानमा मेघगर्जन र चट्याङसहित छिटपुट वर्षाको सम्भावना छ । कोशी, गण्डकी, कर्णाली र सुदूरपश्चिम प्रदेशका उच्च पहाडी तथा हिमाली भागका एक-दुई स्थानमा हल्का हिमपातको सम्भावना छ । लुम्बिनी प्रदेशका केही स्थानमा हुरीबतासको सम्भावना रहेको जनाउँदै महाशाखाले त्यस क्षेत्रमा दैनिक जनजीवनलगायत कृषि, स्वास्थ्य, पर्यटन, पर्वतारोहण, सडक तथा हवाई यातायातमा आंशिक असर पर्ने भएकाले आवश्यक सतर्कता अपनाउन अनुरोध गरेको छ ।

त्यसैगरी, बुधवार राति कोशी, गण्डकी र कर्णाली प्रदेशका पहाडी भागमा आंशिक बदली रही बाँकी भागमा मुख्यतया मौसम सफा रहने छ ।

लोहजरा दहमा पत्रकार महासंघको साधारण सभा हुने

दैनिक समाचारदाता राजविराज, १२ वैशाख । नेपाल पत्रकार महासंघ शाखा सप्तरीको ११ औं साधारणसभा तथा जिल्ला अधिवेश आगामी वैशाख १६ गते जिल्लाकै तिरहुत गाउँपालिका स्थित लोहजरा ठाकुरबाबा दह हुने भएको छ । महासंघ शाखा सप्तरीले बुधवार एक प्रेस विज्ञप्ति जारी गर्दै तिरहुतको लोहजरा ठाकुरबाबा

दह हुने जानकारी गराएको हो । यस अघि नै महासंघ शाखा सप्तरीले वैशाख १६ गते अधिवेशन गर्ने निर्णय सार्वजनिक गरिसकेको थियो भने स्थान र समय बुधवार निर्णय भएको महासंघका सचिव रामनारायण विश्वासद्वारा जारी प्रेस विज्ञप्तिमा उल्लेख छ । तिरहुतको लोहजरा ठाकुरबाबा दह सप्तरीकै प्रसिद्ध पर्यटकीय स्थल मध्ये एक हो ।

हातहतियार राख्न ...

रुपमा उपस्थित हुन भनिएको छ । जारि सूचनामा इजाजत पत्र प्राप्त हातहतियार सम्बन्धित व्यक्तिले आफ्नो साथ मात्र राख्ने, हातहतियारको अनाधिकृत प्रयोग हुन गर्न नदिने, नवीकरण गरिएका हातहतियार सम्बन्धित जिल्ला बाहेक अन्यत्र नलैजाने उल्लेख छ । त्यस्तै इजाजत पत्रको नवीकरण अवधी पाँच वर्ष ननाघेका इजाजत पत्रवालाहरुले आफ्नो हातहतियार र इजाजत पत्रसहित नजिकको इलाका प्रहरी कार्यालय वा जिल्ला प्रहरी कार्यालयमा बुझाई भरपाई लिन आग्रह गरिएको छ ।

सोही सूचनामा शर्तहरु पालना नगर्नेलाई प्रचलित कानून बमोजिम कारवाही हुने जनाइएको छ ।

'लू'बाट...

ननिस्कन आग्रह गर्नुभयो । “धेरै तातो हावा चल्थो भने मस्तिकालाई असर गर्दछ, मानिसलाई बेचैन बनाउने गर्दछ”, उहाँले भन्नुभयो, “शरीरमा पानीको मात्रा कम हुँदा मिगौला र मुटुमासमेत असर गर्दछ ।” लूबाट बच्न धेरै पानी पिउने, चिसो पानीले नुहाउने, बाहिर निस्कने परे छाता ओढ्ने वा पातलो

कपडाले टाउको छोप्ने, हल्का खालको शीतल हुने कपडा लगाउनु पर्दछ । घर बाहिरको काम विहान वा बेलुका मात्र गर्ने, कागती पानी, नरिवल पानी तथा फलफूलको रस पिउने, फलफूल, काँक्रोजस्ता ताजा खानेकुरा खाने गर्नुपर्दछ ।

दिउँसो सकभर घर बाहिर ननिस्कने, भान्साका धेरै समय नबस्ने, बस्ने परेमा प्रशस्त्र मात्रामा पानी पिउने, धुम्रपान तथा मदिरा सेवन नगर्ने, क्याफिनले धेरै पिसाब आउने हुँदा चिया, कफी, सोडा जस्तो पेयपदार्थ नपिउन आग्रह गरिएको छ ।

होटलमा...

दुवैजना भुन्डिएको अवस्थामा भेटिएको थियो । प्रहरी टोली घटनास्थल पुगेर बालिकालाई कोठाबाट बाहिर निकालेको थियो । दुवैजनाको शव परीक्षणका लागि अस्पताल पठाएर आवश्यक अनुसन्धान सुरु गरेको प्रहरीले जनाएको छ । मृतक दुवैजना सो होटलमा चार दिनदेखि बस्दै आएका थिए । पुरुष पासवानको चार सन्तान र महिला कापरको एक छोरी रहेको जनाइएको छ । ती दुईबीचमा अनैतिक सम्बन्ध हुनसक्ने प्रहरीको प्रारम्भिक अनुमान छ ।

गर्मीबाट बच्न निम्न सावधानी अपनाऔं

- प्रसस्त मात्रामा पानी खाऔं । साथमा पानीको बोतल राख्ने गरौं ।
- प्रचण्ड गर्मीमा घरबाहिर नजाऔं । जानै परे सुरक्षित भएर मात्र जाऔं ।
- गर्मीको समयमा पूरै शरीर ढाक्ने लुगा लगाऔं ।
- कागती पानी, नरिवल पानी, ताजा फलफूलको रस नियमित रूपमा सेवन गरौं ।
- हल्का रंगको सुतिको कपडा लगाऔं ।
- बालबालिकालाई १२ बजेदेखि ४ बजेसम्म सकेसम्म घरबाहिर निस्कन नदिऔं ।
- यदि बालबालिकालाई रिंगटा लागेमा, वान्ता भएमा, धेरै टाउको दुखेमा वा सास फेर्न अष्ट्यारो भएमा तुरुन्त नजिकको अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्था लैजाऔं ।
- बालबालिकालाई टाउको ढाकी राख्न लगाऔं, कपडा, टोपी, छाताको प्रयोग गरौं ।
- काँचै खाने फलफूल तथा अन्य कुराहरु राम्ररी धोइपखाली मात्र खाऔं ।
- गर्मीको कारण स्वास्थ्यमा कुनै समस्या देखापरे तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं ।
- गर्मीको समयमा भुलभित्र सुतौं । भ्याल ढोकामा जाली लगाऔं ।
- वासी, सडेगलेका तथा भिङ्गा भन्केका खानेकुरा नखाऔं ।
- खानेपानी सधैं छोपेर राखौं ।
- दिसापिसाब चर्पीमा मात्र गरौं ।
- घर वरिपरि सरसफाई गरी फोहरमैलाको उचित व्यवस्थापन गरौं ।
- गर्मीको बेला अत्यधिक चिसो पानी वा पेय पदार्थ नखाऔं ।

अनुरोधकर्ता

तिलाठी कोइलाडी गाउँपालिका, सप्तरी

गर्मीबाट बच्न निम्न सावधानी अपनाऔं

- प्रसस्त मात्रामा पानी खाऔं । साथमा पानीको बोतल राख्ने गरौं ।
- प्रचण्ड गर्मीमा घरबाहिर नजाऔं । जानै परे सुरक्षित भएर मात्र जाऔं ।
- गर्मीको समयमा पूरै शरीर ढाक्ने लुगा लगाऔं ।
- कागती पानी, नरिवल पानी, ताजा फलफूलको रस नियमित रूपमा सेवन गरौं ।
- हल्का रंगको सुतिको कपडा लगाऔं ।
- बालबालिकालाई १२ बजेदेखि ४ बजेसम्म सकेसम्म घरबाहिर निस्कन नदिऔं ।
- यदि बालबालिकालाई रिंगटा लागेमा, वान्ता भएमा, धेरै टाउको दुखेमा वा सास फेर्न अष्ट्यारो भएमा तुरुन्त नजिकको अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्था लैजाऔं ।
- बालबालिकालाई टाउको ढाकी राख्न लगाऔं, कपडा, टोपी, छाताको प्रयोग गरौं ।
- काँचै खाने फलफूल तथा अन्य कुराहरु राम्ररी धोइपखाली मात्र खाऔं ।
- गर्मीको कारण स्वास्थ्यमा कुनै समस्या देखापरे तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं ।
- गर्मीको समयमा भुलभित्र सुतौं । भ्याल ढोकामा जाली लगाऔं ।
- वासी, सडेगलेका तथा भिङ्गा भन्केका खानेकुरा नखाऔं ।
- खानेपानी सधैं छोपेर राखौं ।
- दिसापिसाब चर्पीमा मात्र गरौं ।
- घर वरिपरि सरसफाई गरी फोहरमैलाको उचित व्यवस्थापन गरौं ।
- गर्मीको बेला अत्यधिक चिसो पानी वा पेय पदार्थ नखाऔं ।

अनुरोधकर्ता

बलान बिहुल गाउँपालिका, सप्तरी

गर्मीबाट बच्न निम्न सावधानी अपनाऔं

- प्रसस्त मात्रामा पानी खाऔं । साथमा पानीको बोतल राख्ने गरौं ।
- प्रचण्ड गर्मीमा घरबाहिर नजाऔं । जानै परे सुरक्षित भएर मात्र जाऔं ।
- गर्मीको समयमा पूरै शरीर ढाक्ने लुगा लगाऔं ।
- कागती पानी, नरिवल पानी, ताजा फलफूलको रस नियमित रूपमा सेवन गरौं ।
- हल्का रंगको सुतिको कपडा लगाऔं ।
- बालबालिकालाई १२ बजेदेखि ४ बजेसम्म सकेसम्म घरबाहिर निस्कन नदिऔं ।
- यदि बालबालिकालाई रिंगटा लागेमा, वान्ता भएमा, धेरै टाउको दुखेमा वा सास फेर्न अष्ट्यारो भएमा तुरुन्त नजिकको अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्था लैजाऔं ।
- बालबालिकालाई टाउको ढाकी राख्न लगाऔं, कपडा, टोपी, छाताको प्रयोग गरौं ।
- काँचै खाने फलफूल तथा अन्य कुराहरु राम्ररी धोइपखाली मात्र खाऔं ।
- गर्मीको कारण स्वास्थ्यमा कुनै समस्या देखापरे तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं ।
- गर्मीको समयमा भुलभित्र सुतौं । भ्याल ढोकामा जाली लगाऔं ।
- वासी, सडेगलेका तथा भिङ्गा भन्केका खानेकुरा नखाऔं ।
- खानेपानी सधैं छोपेर राखौं ।
- दिसापिसाब चर्पीमा मात्र गरौं ।
- घर वरिपरि सरसफाई गरी फोहरमैलाको उचित व्यवस्थापन गरौं ।
- गर्मीको बेला अत्यधिक चिसो पानी वा पेय पदार्थ नखाऔं ।

अनुरोधकर्ता

तिरहुत गाउँपालिका, सप्तरी