

# राजविराज दैनिक

वर्ष ३३ अंक २४५ २०८१ साल बैशाख २३ गते आइतबार (5 May 2024 Sunday) मूल्य रु. ५/-

Log in : [rajvirajdainik.com.np](http://rajvirajdainik.com.np)

यस अंक भित्र : २ पृष्ठमा : सरकारले १३ अर्ब ३३ करोड ऋण ... ३ पृष्ठमा : मधेश प्रदेशमा आगलागीबाट ४६ ... ३ पृष्ठमा : आर्थिक स्वतन्त्रताका ...

## सरसफाईमा जुटे सुरक्षा निकाय अग्निपीडित बस्तीमा खानेपानी सरसफाई सुविधा पुऱ्याइदैं



### दैनिक समाचारदाता राजविराज, २२ बैशाख ।

आगलागीबाट जलेका घरहरूको भग्नावशेष सरसफाईका लागि शनिवार सुरक्षा निकाय जुटेका छन् ।

शनिवार विहानै नेपाली सेना बरख गण राजविराज, नेपाल प्रहरी, सशस्त्र प्रहरीले अग्निपीडितहरूको जलेका घरहरूको भग्नावशेष तथा घटनास्थल वरिपरि सरसफाई र बचेका सामानहरूलाई टहराहरूमा सुरक्षित रूपमा राख्ने काम गरेको छ ।

यता खानेपानी र सरसफाईको समस्या देखिएको महादेवा गाउँपालिका १ चिम्टी वस्तीमा सो सुविधा पुऱ्याइने भएको छ ।

गत १८ गते आगलागी भएपछि सो वस्तीका बासिन्दाहरूले खानेपानी र शौचालयको समस्या भोग्दै आएका छन् । स्थानीय विपद् व्यवस्थापन समितिको शनिवार चिम्टीमा सम्पन्न बैठकले युनिसेफको सहयोगमा विभिन्न गैर सरकारी संस्थाहरूको समन्वयमा सो वस्तीमा खानेपानी तथा सरसफाईको सेवा पुऱ्याइने निर्णय गरेको छ ।

अग्निपीडित स्थलमा रहेको विभिन्न समस्याहरूमध्ये खानेपानी सरसफाई पनि प्रमुख समस्या रहेको बताउँदै महादेवा गाउँपालिकाका अध्यक्ष तथा स्थानीय विपद् व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष सुनिल मण्डलले खानेपानी सरसफाईको क्षेत्रमा सहयोग गरिदिने युनिसेफसहितको

संस्थालाई अनुरोध गरिएको जानकारी दिए ।

सो वस्तीमा रहेको एउटा सार्वजनिक शौचालयको मर्मत सम्भार गरी सञ्चालन गरिने र आवश्यकता अनुसारको ठाउँमा चर्पी निर्माण गर्ने सबल नेपालका कार्यकारी निर्देशक दिपक कुमार भाले जानकारी दिए ।

खानेपानीको अत्यन्तै समस्या देखिएपछि खाना खुवाउने व्यवस्था गरिरहेको संस्था नूर वेलफेयरले समेत ट्युबेल जडान गरिरहेको छ । सप्तरी युथ नेपाल र मुक्ति नेपालले समेत सामुदायिक भान्सा सञ्चालन गर्नुका साथै परामर्श सेवा प्रदान गरिरहेको छ ।

वस्ती पुनर्निर्माण तथा पुनर्स्थापनाका लागि प्रदेश तथा संघीय सरकारसँग आवश्यक समन्वय र सहकार्य गर्ने चिम्टीमा बसेको गाउँपालिकाको विपद् व्यवस्थापन समितिले निर्णय गरेको छ । आवास निर्माणका लागि आवश्यक सामग्री उपलब्ध गराउन विभिन्न विकास साभेदार संघसंस्थालाई अनुरोध गर्ने र हालसम्मको राहत वितरण लगायको काममा सहयोग गर्ने संघसंस्थाहरूलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्ने निर्णय गरेको गाउँपालिका अध्यक्ष सुनिल मण्डलले जानकारी दिए ।

यता विपद् व्यवस्थापनका लागि रहेका विभिन्न क्लष्टरहरूलाई क्रियाशिल बनाउने निर्णय समेत गरेको छ । बाल संरक्षण क्लष्टरले पहिचान गरे बमोजिम महिला तथा

बालबालिकामैत्री कक्ष र स्थायी टहराहरू निर्माणकागि आर. एस के सेल्टर नामक संस्थालाई जिम्मेवारी दिइएको गाउँपालिकाका उपाध्यक्ष अर्चनाकुमारी यादवले बताइन् ।

### राजेश भ्ना

एउटा वस्तीको बीचमा रहेको फुसको एउटा सानो घर । घर अगाडि बाँसको भाटाले बनाइएका घेराबेरा (टाटी) र फुलका विरुवाहरू । ती फुसको घरको चारैतिरका घरहरू आगलागीमा परेर खरानी भईसक्यो तर त्यो घर जस्ताको तस्तै छ । बाँसको भाटाले बनाइएका टाटीमा आगोको एउटा फिल्ला समेत नपरेको अवस्था । यो अद्भुत र अविश्वसनीय घटना हो महादेवा गाउँपालिका वडा नं. १ चिम्टीको ।

बैशाख १८ गते दिउँसो चिम्टीमा आगलागी भयो । स्थानीय सदा, यादव र मुस्लिम समुदायको घरहरू जल्यो । तर सदा जातिले पुज्ने आफ्नो कूलदेवताको घरमा आगोले केही गर्न सकेन । कूलदेवताको हातामा रहेको फुलको विरुवामा समेत आगोले केहीक्षति गरेको छैन ।

स्थानीय शत्रुधन यादवको घरबाट शुरु भएको आगोले त्यहाँका ४६ परिवारको घरलाई खरानी बनायो । शत्रुधन यादवको घर भएको वस्ती र सदाहरूको

महिला तथा बालबालिकाको क्षेत्रमा कुनै पनि समस्या देखिएमा संरक्षणको क्षेत्रमा कार्यरत संघसंस्थाहरूलाई सहयोग गर्न आह्वान गर्ने निर्णय समेत गरिएको उपाध्यक्ष यादवको कथन छ ।

यसैबीच युनिसेफ नेपालको सहयोगमा ४६ घरघुरी अग्निपीडितहरूलाई सरसफाई तथा स्वच्छता सामग्री वितरण गरिएको छ । अग्निपीडितहरूलाई त्रिपाल, मग, बाल्टिन, भुल र सरसफाई तथा स्वच्छता सामग्री वितरण गरिएको हो ।

गाउँपालिकाका अध्यक्ष सुनिल मण्डलको अध्यक्षतामा सम्पन्न बैठकमा प्रमुख जिल्ला अधिकारी किरण थापा, प्रमुख सेनानी रमेश पाण्डे, प्रहरी उपरीक्षक गजुसिद्धी बज्राचार्य, सशस्त्र प्रहरी उपरीक्षक धनबहादुर सिंह, उपाध्यक्ष अर्चनाकुमारी यादव, तिलाठी कोईलाडी गाउँपालिकाका विपद् व्यवस्थापन अधिकृत राजेश कुमार भ्ना, युनिसेफका वास अफिसर अन्नपूर्णा मिश्रा, बाल संरक्षण अफिसर सृजना नेपाल, आर. एस के सेल्टरका शरद जोशी, सबल नेपालका कार्यकारी निर्देशक दिपक भ्ना, वास अफिसर परमेश्वर भ्ना, मुक्ति नेपालका गंगा अधिकारीसहितको सहभागिता रहेको थियो ।

## सूचना

यस राजविराज छरियामा हाम्रा आधिकारीक विक्रेता शिवम ट्रेड्स एण्ड फर्निनिङ हाउस भन्दा बाहेक एल.जी. को घरायसी सामानहरूका खरिद गरेको पाईएमा कम्पनीको कुनै पनि विक्री पछिको सुविधा वा सर्भिसमा, कम्पनी जवाफदेहि हुने छैन ।

## अग्निपीडित महिलालाई एकल महिलाको सहयोग



### दैनिक समाचारदाता राजविराज, २२ बैशाख ।

एकल महिला आत्मनिर्भरता तथा पुनर्स्थापना केन्द्र सप्तरीले चिम्टी अग्निपीडित महिलाहरूलाई सहयोग गरेको छ ।

केन्द्रकी अध्यक्ष जुही कुमारी ठाकुरले अग्निपीडितमध्ये एक सयजना महिलालाई सारी, पेटीकोट, ब्लाउज, तेल, प्याड लगायतका सामाग्रीहरू प्रदान गरिएको जानकारी दिएकी छिन् । सात जना गर्भवती महिलाहरूलाई मेक्सी तथा १५ जना नवजात शिशुलाई व्यापर समेत प्रदान गरिएको बताइन् ।

यस्तै शनिवारै हेल्प मधेसी बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

## आगलागी वस्तीमा मैले जे देखें : अद्भुत र अविश्वसनीय



कूलदेवता भएको वस्तीको बीचमा एउटा आँपको बगैचा समेत रहेको छ । आगो बगैचा पार गरेर सदाहरूको वस्तीमा समेत आगलागी भयो । त्यो दिन पश्चिमबाट पूर्वतर्फ बग्ने अत्यधिक बेगको हावा थियो । जसले गर्दा आगो बगैचालाई समेत पार गर्दै अर्को वस्तीलाई खरानी पाऱ्यो तर त्यो मन्दिरको टाटीलाई बाँधनप्रयोग गरिएको डोरीमा समेत आगो लागेन ।

कूलदेवताको घरमा आगोले कुनै प्रभाव नपारेको देखा प्रमुख जिल्ला अधिकारी किरण थापा सहितका सुरक्षा निकायका प्रमुखहरूले समेत आश्चर्य व्यक्त

गरे । आगलागी भएको पाँचौं दिन सदा जातिको कूलदेवताको घरमाथि स्थानीयको नजर गयो । त्यसपछि त्यहाँ उपस्थित गाउँपालिका अध्यक्ष सुनिल मण्डल, प्रमुख जिल्ला अधिकारी थापा, प्रमुख सेनानी रमेश पाण्डे, प्रहरी उपरीक्षक गजुसिद्धी बज्राचार्य, सशस्त्र प्रहरी उपरीक्षक धनबहादुर सिंहसहितको टोलीले सो घरको अवलोकन निरीक्षण गरेका थिए ।

सदा जातिका अगुवाहरूले आफ्ना कूलदेवताको मन्दिरमा आगोले कुनै प्रभाव नपारेको देखा आफ्ना कूलदेवतामाथि आस्था र विश्वास भनगहिरिदै गएको बताए ।

हो पनिदेवी देउता माथि यदि तपाईंको विश्वास छ भने कुनै न कुनै रूपमा त्यो देखिन्छ । नभए चारैतिर आगो रन्किरहेको अवस्थामा आफूलाई सुरक्षित राख्न एउटा फुसको सानो भुपडीको के औकात ? अझ अविश्वसनीय के भने हाताबाहिर राखिएको गहुँसहितको बोरा जल्यो तर त्यही हाताभित्र राखिएको गहुँमा आगोको एउटा फिल्ला समेत परेन । यो त भन् अद्भूत कुरा हो । देवी देउतामाथि आस्था र विश्वास राखेमा यस्ता अद्भूत, अविश्वसनीय र अकल्पनीय घटनाहरू हेर्न, सुन्न र पढ्न पाइन्छ । जय होस् ।

## सम्पादकीय ...



### विपत् पूर्व तयारीमा हामी चुकेका हौं !

सप्तरीमा आगलागिका घटना यसअघि पनि बारम्बार हुँदै आएको छ। सुख्खा मौसम तथा हावाहुरीको समय बाहेक पनि यस्ता आगलागिका घटना हुने गरेको प्रसस्त उदाहरणहरू छन्। आगलागिका घटना मात्र होइन यस जिल्लामा दैवी प्रकोपका अन्य घटनाहरू समेत हुने गरेको छ। जसमध्ये बाढी पनि प्रमुख हो। वर्षायाममा बाढीका कारण आगलागिका घटना जस्तै सयौं मानिसहरू घरबार विहीन हुन पुग्छन्। हजारौं विगहा जग्गा जलमग्न हुनाले लगाइएको अन्नवाली नष्ट हुने गरेको छ। यी यस्ता दैवी प्रकोपका घटनाका कारण सप्तरी जहिले पनि चर्चामै हुने गरेको छ।

यो त भयो जिल्लामा दैवी प्रकोपको घटनाका कारण चर्चामा आउने विषय। तर, जिल्लालाई चर्चामा आउन यस्ता विपत्कै घटना हुनु जरुरी छ त ! पक्कै पनि होइन, हुनु पनि पर्दैन। जिल्ला चर्चामा आउने विषयहरू धेरै छन्। तर त्यो विषय मौन छ। यहाँ राम्रा राम्रा काम पनि भएका छन्। यस्तो विषयप्रति सम्बन्धीत निकायको चासो जादैन। विपत्का लागि सबै पालिकाले हरेक वर्ष पूर्वतयारी गरेको देखिन्छ र बजेट पनि छुट्याएको हुन्छ। विपत् पूर्व तयारी कसलाई भन्ने विषयप्रति पनि हामी गम्भिर हुनु जरुरी छ। नाम मात्रको तयारी की काम पनि गर्ने यो गम्भिर विषय हो। हामी जहिले पनि विपत्को सामना गर्न तयारी अवस्थामा रहेको प्रचारबाजी गर्छौं, तर विपत् आयो भने त्यो सबै तयारी शून्य हुनपुग्छ। सबै हतास र निरास हुन पुग्छन्। भन्ने पर्दा हामी विपत्को पूर्व तयारीमा चुकेका छौं, यसको पूर्व तयारी अझै पुगेको छैन। मात्र हचुवाको तालमा प्रचारबाजी गरेर मिडियामा हालेर जनतालाई आश्वासन दिने काम मात्र हुने गरेको छ।

अहिले जिल्लाको दुई स्थानमा भएको आगलागिमा सर्वस्व गुमाएकाहरूको पीडामा मलहम लगाउन सबै अग्रसर होऔं। यसका लागि अहिले देखी नै विपत् पूर्वतयारीमा जुटेर एउटा दिर्घकालिन रणनीति बनाउनु अति आवश्यक छ। तसर्थ विपत् भनेको कसैले रोकेर वा भनेर आउने होइन। प्रकृतिक प्रकोपलाई हामी सक्दो नियन्त्रण वा त्यसबाट हुन सक्ने क्षतिलाई न्युन गर्न मात्र प्रयास गर्न सक्छौं। यसका लागि एउटा बलियो संयन्त्र तयार पारी तीन तहका सरकारले अग्रणी भूमिका निर्वाह गर्न सक्नुपर्छ।

# सरकारले १३ अर्ब ३३ करोड ऋण स्वीकार गर्ने

काठमाडौं, २२ वैशाख (रासस)। सरकारले विश्व बैङ्कबाट उपलब्ध हुने करिब रु १३ अर्ब ३३ करोड बराबरको सहूलियतपूर्ण ऋण स्वीकार गर्ने भएको छ।

सिंहदरबारस्थित प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालयमा विहीबार मन्त्रिपरिषद्ले गरेका निर्णय सार्वजनिक गर्न सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालयमा आयोजना गरिएको पत्रकार सम्मेलनमा यही वैशाख २२ गते शुक्रबार दिउँसो २ बजे सङ्घीय संसदको दुवै सदनको अधिवेशन आह्वान गर्न राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेल समक्ष सिफारिस गर्ने निर्णय गरिएको जानकारी दिइयो।

यही वैशाख २५ गते भातारको नयाँ दिल्लीमा आयोजना हुने 'रिजनल मिटिङ फर दी लन्च अफ दी रिजनल प्रोग्राम फर साउथ एसिया' विषयक कार्यक्रममा महान्यायाधिवक्ताको कार्यालयका महान्यायाधिवक्ता डा दिनमणि पोखरेल र नायब महान्यायाधिवक्ता सञ्जीवराज रेग्मीलाई सहभागिताका लागि समेत स्वीकृति दिने मन्त्रिपरिषद्ले निर्णय गरेको छ।

पत्रकार सम्मेलनमा सञ्चार तथा सूचना प्रविधिमन्त्री रेखा

शर्माले सिम्बुवा खोला जलविद्युत् आयोजनाका लागि करिब १२.३६२ हेक्टर जग्गा प्राप्त गर्नेसम्बन्धी कारवाही चलाउने अधिकारी तोक्ने र भारतमा सञ्चालन भइरहेको आम निर्वाचनको अवलोकनका लागि यही वैशाख २२ देखि २७ गतेसम्म प्रमुख निर्वाचन आयुक्त दिनेशकुमार थपलियाको भारत भ्रमण स्वीकृत गर्ने निर्णय गरिएको जानकारी दिनुभयो।

सरकारले हाल चलनचल्तीमा रहेको रु एक सयका दरको बैङ्क नोटको अग्रभागको पृष्ठभूमिमा रहेको नेपालको नक्साको सट्टा नेपालको नयाँ नक्सा राखी रु एक सय दरको बैङ्क नोटको डिजाइन परिमार्जन गर्न स्वीकृति प्रदान गर्नेसमेत मन्त्रिपरिषद् बैठकले निर्णय गरेको छ। सरकारका प्रवक्ता शर्माले नेपालको सर्वोच्च अदालत र भारतको सर्वोच्च अदालतबीच न्यायिक सहयोगको क्षेत्रमा सम्पन्न हुने समझदारीपत्र स्वीकृत गर्ने र उक्त समझदारीपत्रमा हस्ताक्षर गर्न सर्वोच्च अदालतका मुख्य रजिष्ट्रार वा रजिष्ट्रारलाई स्वीकृति दिने तथा नेपाल र स्पेनका परराष्ट्र मन्त्रालयबीच द्विपक्षीय

परामर्श संयन्त्र स्थापना गर्नेसम्बन्धी समझदारीपत्र स्वीकृत गर्ने तथा समकक्षीलाई हस्ताक्षर गर्न परराष्ट्र मन्त्रालयलाई स्वीकृति प्रदान गर्ने निर्णय भएको जानकारी दिनुभयो।

सरकारले समस्याग्रस्त सहकारी संस्था वा सङ्घको व्यवस्थापन समितिको अध्यक्ष पदमा उच्च अदालतका पूर्वन्यायाधीश श्रमणकुमार गौतमलाई नियुक्त गर्ने निर्णय गरेको छ। मालपोत कार्यालय, गौशाला र नापी कार्यालय गौशालाको कार्यक्षेत्रमा रहेको महोत्तरीको रामगोपालपुर नरपालिकालाई उक्त कार्यालयको कार्यक्षेत्रबाट हटाई भूमिसुधार तथा मालपोत कार्यालय, जलेश्वर महोत्तरी र नापी कार्यालय, जलेश्वर महोत्तरीको कार्यक्षेत्रमा कायम गर्न स्वीकृति दिने पनि मन्त्रिपरिषद् बैठकले निर्णय गरेको छ।

त्यसैगरी, सरकारले राष्ट्रिय सूचना प्रविधि विकास समिति (गठन) आदेश, २०५८ खारेज गर्ने निर्णय गरेको छ। मन्त्रिपरिषद् बैठकले लोक सेवा आयोग तथा बढुवा समितिको सिफारिसबमोजिम विभिन्न सेवा,

समूह र उपसमूहका राजपत्राङ्कित द्वितीय श्रेणीका २१ अधिकृतलाई सम्बन्धित सेवा, समूह र उपसमूहको राजपत्राङ्कित प्रथम श्रेणी वा सो सरहको सहसचिव पदमा नियुक्त गर्ने निर्णय गरेको छ। उच्च अदालत पाटनका न्यायाधीश सुदर्शनदेव भट्टलाई सो अदालतको कामकाज समेत गर्नेगरी काठमाडौं उपत्यका विकास प्राधिकरण ऐन, २०४५ बमोजिमको पुनरावेदन समितिको अध्यक्ष तोक्ने मन्त्रिपरिषद् बैठकले निर्णय गरेको छ।

यस्तै नेपाल न्याय सेवा, राजपत्राङ्कित विशिष्ट श्रेणीका सचिव उदयराज सापकोटालाई सत्यनिरुपण तथा मेलमिलाप आयोगको सचिव पदमा र सत्यनिरुपण तथा मेलमिलाप आयोगका सचिव फणिन्द्र गौतमलाई कानून, न्याय तथा संसदीय मामिला मन्त्रालयको सचिव पदमा सरुवा गर्ने पनि मन्त्रिपरिषद्ले निर्णय गरेको छ। बैठकले न्याय सेवातर्फका १२ सहसचिवको न्याय सेवा आयोगको सिफारिसबमोजिम विभिन्न निकायमा सरुवा गर्ने पनि निर्णय गरेको छ।

## सर्पदंश (सर्पको टोकाई) बाट बच्न...

- घर वरिपरि सर्प लुक्न सक्ने सम्भावित स्थानको खोजी गरी त्यस्ता ठाउँको व्यवस्थापन गरौं,
- घर वरिपरि सफा राखौं, प्वालहरू टालौं,
- खुलास्थानमा शौच नगरौं,
- खाली खुट्टा नहिडौं, जुता वा गमबुट लगाऔं,
- लट्टी लिएर हिँडौं,
- सम्भव भएसम्म खाट/खटिया वा चौकी वा पलङ्गमा सुताँ,
- सुत्दा झुलको अनिवार्य प्रयोग गरौं,
- सुत्नेबेलामा ओछ्यान राम्ररी हेरौं,
- राती हिँड्दा टर्चको प्रयोग गरौं,
- पराल दाउरा आदि निकाल्दा होसियारी अपनाऔं।



नेपाल सरकार  
विज्ञापन बोर्ड

### डा. ललन प्रसाद राुनियार

**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 प्रसूती रोग विशेषज्ञ

सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हॅल, राजविराज

Mo. No : 9842830252, 9804605569

## हावाहुरीको मौसममा आगलागीबाट जोगिन सर्वसाधारणलाई स्थानीय विपद जोखिम न्यूनिकरण समितिको अपिल

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

अनुरोधकर्ता

अग्निसाइर कृष्णासवरण गाउँपालिका, सप्तरी

# मधेस प्रदेशमा आगलागीबाट ४६ करोडको क्षति

जनकपुरधाम, २२ वैशाख (रासस) । मधेस प्रदेशका विभिन्न जिल्लामा आगलागीबाट विगत १० महिनामा रु ४६ करोडभन्दा बढी मूल्य बराबरको धनसम्पत्ति जलेर नष्ट भएको छ । मधेस प्रदेश प्रहरी कार्यालयले आगलागीका सम्बन्धमा जिल्लाबाट हालसम्म सङ्कलन गरिएको तथ्याङ्क विवरणअनुसार मधेस प्रदेशका आठवटै जिल्लामा आगलागीबाट क्षति भएको जनाएको छ । अहिले पनि प्रदेशका कुनै न कुनै स्थानमा आगलागी भइरहेकाले आगलागीबाट सुरक्षित तथा सतर्क रहनका साथै पीडितलाई सहयोगका

लागि आग्रह गरिएको छ । प्राप्त विवरणमा धनुषामा रु आठ करोड ४९ लाख, महोत्तरीमा रु चार करोड १४ लाख, सर्लाहीमा रु चार करोड ४१ लाख, सप्तरीमा रु पाँच करोड ४१ लाख, सिरहामा रु आठ करोड ४९ लाख, रौतहटमा रु चार करोड ९८ लाख, बारामा रु चार करोड १७ लाख र पर्सामा रु पाँच करोड ७२ लाख मूल्य बराबरको भौतिक सम्पत्ति

जलेर नष्ट भएको बताइएको छ । मधेस प्रदेशको सिरहामा सबैभन्दा बढी तथा सर्लाहीमा सबैभन्दा कम आगलागीका घटना भएका छन् । सो अवधिमा सिरहामा दुई सय १६ तथा सर्लाहीमा एक सय छ आगलागीका घटना भएको विवरणमा जनाइएको छ । यसैगरी सप्तरीमा एक सय ७२, धनुषामा एक सय ४५, महोत्तरीमा एक सय ३०, रौतहटमा

एक सय ८३, बारामा एक सय २१ तथा पर्सामा एक सय २८ आगलागीका घटना भएको विवरणमा उल्लेख गरिएको छ । लामो समयदेखि आकासे पानी नपरेको तथा तातो हावा र बह्दो गर्मीका कारण आगलागीका घटना अत्यधिक भएको प्रहरीको अनुमान रहेको छ । साथै मानवीय लापरवाही तथा प्राविधिक समस्याले पनि आगलागीका घटना तथा क्षति भएको हो ।

## विश्व समाचार

### आर्थिक स्वतन्त्रताका लागि अफगानी महिलाहरू व्यवसायमा संलग्न

काबुल, २२ वैशाख (रासस/सिन्धुवा) । अफगान महिलाहरू घरारसी भूमिकामा सीमित छन् भन्ने प्रचलित अवधारणाबीच आर्थिक स्वतन्त्रताका लागि साहसपूर्वक व्यवसाय सुरु गरी विद्यमान अवरोधहरू तोड्दैछन् । अफगानिस्तानको राजधानी काबुलमा आयोजित कृषि उत्पादनहरूको वार्षिक मेलामा आफ्ना व्यवसाय र विक्री विस्तार गर्ने आशामा आफ्ना उत्पादनहरू प्रदर्शन गर्दै देखिनेकी सोना मिर्जादा यस्तै एक व्यवसाय सुरु गर्नुभएकी अफगानी महिला हुनुहुन्छ । अफगान कार्यवाहक सरकारको कृषि, सिँचाई र पशुधन मन्त्रालयले कृषि उत्पादन र व्यापारलाई बढावा दिने उद्देश्यले बुधवारदेखि चार दिने कार्यक्रमको आयोजना गरेको छ ।

स्थानीय व्यापारी तथा कृषकले ५६ महिलासहित दुई सय ६३ वटा स्टलमा उत्पादित र उपभोग्य वस्तु प्रदर्शनीमा राखेका छन् । “हामी कृषि र पशुपालनमा संलग्न छौं र कृषि क्षेत्रमा मरिच लगायतका बिरुवा रोप्छौं”, मिर्जादाले भन्नुभयो । मिर्जादाले आफ्नो कम्पनीले ६० जना महिला कामदारलाई रोजगार दिएको बताउनुभयो । बाल्खको प्रान्तीय राजधानी मजार-ए-सरिफकी बासिन्दा मिर्जादाले एक वर्षअघि एक लाख अफगानीको प्रारम्भिक पूँजी लिएर आम्दानी बढाउने परियोजना सुरु गरेको बताउनुभयो ।

गत वर्ष आफ्नो पूँजी ११ लाख अफगानी भएको उल्लेख गर्दै उहाँले आफ्ना प्रत्येक कामदारले मासिक पाँच हजार अफगानी कमाउन सक्ने जानकारी दिनुभयो ।

“हामीसँग काम गर्ने कुनै पनि महिलाले मासिक तीन हजारदेखि पाँच हजार अफगानी कमाउन सक्छन्, उनीहरूले आफ्नै बगैँचामा काम गर्छन्, घरबाहिर जानुपर्दैन”, एक व्यवसायीले भन्नुभयो । उहाँका ग्राहकहरूमा घरपरिवार, रेस्टुरेन्ट र मसलायुक्त खानाका उत्साहीहरू रहेका छन् ।

अर्का व्यवसायी नाजिमा ख्वाजादाले हातले बुनेका गलैँचा, हस्तशिल्प र चाँदीका गहना बेच्ने गरेको बताउनुभयो । एक महिला उद्यमीको नेतृत्वमा रहेको स्थानीय उद्यम नार्सिस कम्पनीमा विक्रेताको रूपमा कार्यरत ख्वाजादाले अफगान महिलालाई समर्थन र सशक्तीकरण गर्ने आफ्नो मालिकको प्रयासलाई प्रष्ट पार्नुभयो ।

मालिक महिला भएकाले महिला सशक्तीकरणमा योगदान पुर्याउन प्रयासरत रहेको उहाँको भनाइ छ । अहिले कम्पनीमा काम गरिरहेका लगभग एक सय ७० महिलामध्ये अधिकांश आफ्नो परिवारका लागि कमाउने व्यक्ति भएको ख्वाजादाले बताउनुभयो ।

यद्यपि उहाँले आर्थिक कठिनाई र घट्टो मागका बीच कम्पनीको घट्टो आम्दानीको बारेमा चिन्ता व्यक्त गर्नुभयो । कम्पनीको मासिक आम्दानी पहिले पाँचदेखि छ हजार डलरको बीचमा रहेको तर आजभोलि आर्थिक मन्दीका कारण मुस्कलले एक लाख अफगानी कमाउने गरेको उहाँले बताउनुभयो ।

युद्धग्रस्त अफगानिस्तानको करिब तीन करोड पचास लाख जनसङ्ख्याको करिब ८० प्रतिशत जीविकोपार्जन र परिवारको भरणपोषणका लागि कृषिमा निर्भर छन् ।

### भारतमा लोकसभा निर्वाचन अवलोकन गर्न २३ देशका प्रतिनिधि उपस्थित

नयाँदिल्ली, २२ वैशाख (रासस/एएनआई) ।

भारतको निर्वाचन आयोगले २३ देशका निर्वाचन व्यवस्थापन निकायहरू (इएमवीएस) बाट ७५ अन्तर्राष्ट्रिय आगन्तुकहरूलाई विश्वको सबैभन्दा ठूलो चुनावको अवलोकन गर्न आमन्त्रित गरेको छ ।

सहभागिताको मात्रा र परिमाणका हिसाबले यो अभ्यास पहिलो भएको निर्वाचन आयोगले जनाएको छ । आमन्त्रित प्रतिनिधिहरूले भुटान, मङ्गोलिया, अष्ट्रेलिया, मडागास्कर, फिजी, किर्गिज गणतन्त्र, रुस, माल्डोभा, ट्युनिशिया, सेशेल्स, कम्बोडिया, नेपाल, फिलिपिन्स, श्रीलङ्का, जिम्बाब्वे, बङ्गलादेश, काजाकिस्तान, जर्जिया जस्ता २३ देशका विभिन्न इएमवीएस र सङ्गठनहरूको प्रतिनिधित्व गर्छन् ।

यी २३ राष्ट्रका साथमा इन्टरनेशनल फाउन्डेसन फर इलेक्टोरल सिस्टम्स (आइएफइएस) का सदस्यहरू तथा भुटान र इजरायलका मिडिया टोलीहरू पनि सहभागी हुनेछन् ।

भारतको निर्वाचन निकायले उच्च मापदण्डको आम चुनाव गराउने आफ्नो प्रतिबद्धताको उदाहरण दिने र इएमवीएसलाई लोकतान्त्रिक उत्कृष्टताको प्रत्यक्ष साक्षीका लागि सुनौलो पुल प्रदान गर्ने भनेको छ ।

जारी लोकसभा चुनाव सन् २०२४ को समयमा ‘चुनावी आगन्तुक कार्यक्रम’ (आइइविपी) आयोजना गरेर अन्तर्राष्ट्रिय सहयोगलाई बढावा दिइरहेको भारतको निर्वाचन आयोग (इसिआई) ले एक विज्ञप्तिमार्फत उल्लेख बताएको छ ।

मे ४ मा सुरु हुने कार्यक्रमले विदेशी इएमवीएसलाई भारतको निर्वाचन प्रणालीका सूक्ष्मताका साथै विश्वको सबैभन्दा ठूलो लोकतन्त्र (भारत) ले प्रयोग गर्ने उत्कृष्ट अभ्यासहरूबारे परिचित गराउन खोजेको इसिआईले जानकारी दिएको छ ।

प्रमुख निर्वाचन आयुक्त राजीव कुमार तथा निर्वाचन आयुक्तद्वय ज्ञानेश कुमार र डा सुखवीर सिंह सन्धुले मे ५ मा प्रतिनिधिहरूलाई सम्बोधन गर्नुहुनेछ ।

त्यसपछि प्रतिनिधिहरू साना समूहमा छ वटा राज्य महाराष्ट्र, गोवा, गुजरात, कर्नाटक, मध्य प्रदेश र उत्तर प्रदेशका विभिन्न निर्वाचन क्षेत्रहरूमा मतदान र सम्बन्धित तयारीहरू अवलोकन गर्न प्रस्थान गर्ने र सो कार्यक्रम मे ९ मा समापन हुनेछ ।

अप्रिल १९ देखि सुरु भएको निर्वाचन सात चरणमा सञ्चालन भइरहेको र लोकसभा चुनाव जुन १ मा सम्पन्न हुनेछ ।

### सुर्ती सेवनबाट दैनिक ७३ जना मृत्युको सिकार

भक्तपुर, २२ वैशाख (रासस) । स्वास्थ्य अधिकार तथा सुर्ती नियन्त्रण सञ्जाल नेपालका महासचिव पूर्णभक्त दुवालले सुर्ती सेवनबाट मुलुकमा दैनिक ७३ जनाको ज्यान जाने गरेको बताउनुभएको छ ।

वालबालिकालाई सुर्ती र धूमपानबाट टाढा राख्ने उद्देश्यले युवा सृजनशील समाजले शुक्रवारदेखि सुरु गरेको विद्यालयमा सचेतना अभियानमा उहाँले सुर्तीको धुवाँमा विश्वमा बर्सेन रु ४७ अर्ब उडिरेकाले यसलाई रोक्न पनि अभियान थाल्नुपर्ने बताउनुभयो । सुर्तीमा निकोटिन, टारलगायतका ४० भन्दा बढी किसिमका खतरनाक विषादी हुने भएकाले यसले दीर्घरोग लाग्ने उहाँले बताउनुभयो ।

महासचिव दुवालले सुर्तीजन्य पदार्थ नियमन ऐनले १६ वर्षमुनिका वालबालिकालाई सुर्ती बेच्न बन्देज लगाएको, विद्यालयको सय मिटर वरपरसम्म सुर्ती बेचिखन र सेवन गर्न प्रतिबन्ध लगाएको हुँदा राज्यका निर्देशन उल्लङ्घन भएमा विद्यार्थी स्थानीय तह र प्रहरी प्रशासनमा उजुरी गर्न अग्रसर हुनुपर्ने औल्याउनुभयो ।

## गर्मीमा तातो हावा 'लू' बाट जोगिन गर्न हुने र गर्न नहुने कुराहरू

### गर्न हुने

- धेरै पानी पिउने**
- खेतबारी वा घर बाहिर काम गर्दा बिहान वा बेलुका गर्ने**
- विचो पानीले नुहाउने**

**बाहिर निस्कने परे छाता ओड्ने वा पातलो कपडाले टाउको छोप्ने हल्का खालको सितल हुने कपडा लगाउने**

**कामती पानी, नरिवल पानी तथा फलफूलको रस पिउने फलफूल, काँक्रो लगायत घरमै बनाएको ताजा खानेकुरा खाने**

### गर्न नहुने

- क्याफिनले धेरै पिसाब मराउने हुँदा चिया, कफी, सोडा जस्ता पेयपदार्थ नपिउने**
- दिउँसो सकभर घर बाहिर ननिस्कने**
- आठसामा धेरै समय नबस्ने, बस्न परेमा प्रशस्त पानी पिउने**

**धूम्रपान तथा मदिरा सेवन नगर्ने**

**मूटको चाल तीब्र हुने, श्वासप्रश्वासमा समस्या हुने, रक्तचाप कम हुने, शरीरबाट पसिना ननिस्कने, टाउको अत्यधिक दुख्ने, चक्कर लाग्ने, हनहनी ज्वरो आउने जस्ता समस्या देखिए विरामीलाई तुरुन्तै अस्पताल लैजाओ ।**

**बालबालिका, वृद्धवृद्धा तथा दीर्घरोगीको विशेष स्याल गरौ ।**

**अनुरोधकर्ता**

**छिन्नमस्ता गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी**

### हावाहुरीको मौसममा आगलागीबाट जोगिन सर्वसाधारणलाई स्थानीय विपद जोखिम न्यूनिकरण समितिको अपिल

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

**अनुरोधकर्ता**  
**महादेवा गाउँपालिका, सप्तरी**

# महिला सशक्तिकरणको लागि छिन्नमस्तामा 'रुइ' परियोजना संचालनमा



दैनिक समाचारदाता  
राजविराज, २२ बैशाख ।

आर्थिक र सामाजिक रूपमा पछाडी रहेको समुदायको महिलाहरूलाई सशक्तिकरणको लागि सप्तरीको छिन्नमस्ता गाउँपालिकामा रुइ परियोजना संचालनमा ल्याइएको छ ।

छिन्नमस्ता गाउँपालिकाको समन्वयमा वर्ल्ड फुड प्रोग्रामको नेतृत्वमा युएनको पाँचवटै एजेन्सीद्वारा उक्त पाँच वर्षे आयोजना संचालनमा रहेको छ ।

उत्पादन मुलुक क्षेत्रमा लगाएर पिछडिएका महिलाहरूलाई आर्थिक रूपमा आत्मनिर्भर बनाउन यो परियोजना संचालनमा ल्याएको छिन्नमस्ता गाउँपालिकाका अध्यक्ष विद्यानन्द चौधरीले जानकारी दिँदै परियोजनामा ३४ वटाको समुहको ९ सय भन्दा बढी महिलाको प्रत्यक्ष सहभागिता रहेको बताए ।

छिन्नमस्ताको ३ नं र ५ नं वडामा महिलाहरूको समुह बनाएर करिब ६ महिनादेखि यो परियोजना संचालनमा रहेको छ । परियोजना मार्फत उनीहरूलाई कृषि, लघु उद्यम सम्बन्धि तालिम, विजिज

दिने तथा उत्पादन मुलुक क्षेत्रमा सघाउने लगायतका कामहरू गर्ने गरिएको छ ।

उनले यही १७ गते मात्र वडा नं ३मा ६ सय ३१ जनालाई ६ हजार ७ सय २० केजी र वडा नं ५ मा १० केजीको दरले हुने गरि १ हजार ५ सय ७५ केजी धानको बीउ वितरण गरेको बताए ।

अध्यक्ष चौधरीले वितरण गरिएको बिउ मडर सिड्स (आमा बिउ) रहेकोले अगामी वर्षमा पनि त्यसैबाट बिउ प्रयोग हुनसक्ने बताए ।

दोस्रो चरणमा महिला सदस्यहरूलाई निःशुल्क उन्नत जात अन्तर्गतको सावा मन्सुली, राधा १२, सुखा धान, बहुवुनी, सर्वना धानको मुल बिउ वितरण गरिएको जसले उत्पादनमा वृद्धि, पोषणलाई सबल, वातावरणीय प्रभावमा जलवायु अनुकूलण, जिविकोपार्जनमा जोड तथा आर्थिक र सामाजिक रूपले पछाडी परेका महिलाहरूलाई आर्थिक सशक्तिकरणमा टेक्नु उनले विश्वास लिएका छन् ।

उनले यस परियोजना अन्तर्गत

यस अघि कोदो (मरुवा)को बीउ ८० केजी, तरकारी तथा हिउँदे तरकारीको बिउ करिब ३० विघा जमिनलाई पुग्ने गरि ५८ केजी वितरण गरिसकेको बताए । उन्नत जातको धानको बीउ ३ मेट्रीटन, गहुँको बिउ १० हजार ८० केजी, आलु हाइल्याण्डको बिउ ७५० केजी वितरण गरिसकेका उनले तबार् ।

अध्यक्ष चौधरीले ५ वर्षको यस परियोजनामा करिब ५ अर्ब रुपैयाँ लागत लाग्ने बताए ।

## अग्निपीडित...

संस्थाले समेत महिलाहरूका लागि साडी वितरण गरेको छ । सोही अग्निपीडितहरूलाई राजविराज वडा नं. १ का शिवथानका युवाहरूले खाद्यान्न सहयोग गरेका छन् ।

भुपेन्द्र प्रसाद यादव, दिलिप कुमार यादव, सन्जय शर्मा, उपेन्द्र प्रसाद यादव (अमिन), नरेश यादव, राजकुमार साह, दिपक यादव र मुशहरू यादवले सहयोगि भावनाले अग्निपीडितहरूलाई खाद्यान्न उपलब्ध गराएको जनाएका छन् ।

## भर्ना खुल्यो । भर्ना खुल्यो ॥ भर्ना खुल्यो ॥

### Wisdom School

Rajbiraj 2, (Near Rajdevi Mandir)

Play Group to Class 9

“गुणस्तरिय शिक्षा हाम्रो प्रतिबद्धता”

हाम्रो विशेषताहरू

- 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. ०३१-५९०९९२

मोवाइल नं. ९८१२०२२९३५ (प्रिन्सिपल)

मो. नं. ९८०४७२६९९२, ९८४२८२३२७१

## तातो हावा तथा लु लाग्दाका असरहरू

- हृदयको गति तीव्र हुने
- श्वासप्रश्वास र रक्तचाप कम हुने
- शरीरबाट पसिना ननिस्कने
- टाउको अत्यधिक दुख्ने
- चक्कर लाग्ने, अचेत हुने
- शरीरको तापक्रम १०४ डिग्री फरेनहाइट भन्दा बढी हुने
- छाला सुक्खा, रातो र तातो हुने



गर्मीमा स्वास्थ्यको विधीष हेरचाह गर्ौं । उल्लेखित असरहरू देखिएमा बिरामीलाई तुरुन्त नजिकैको अस्पताल लैजाऔं ।

अनुरोधकर्ता

सुरुङ्गा नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी

## गर्मीमा तातो हावा वा लुबाट जोगिने उपायहरू



दिउँसो घरबाट बाहिर ननिस्कने



फलफूलको रस र पानी पिउने र धेरै पसिना आएमा कहिलेकाहीँ जीवनजल पिउने



बाहिर निस्कनै परे पातलो कपडाले टाउको छोप्ने वा छाता ओढ्ने



धिसो पानीले नुहाउने



सेतबारीमा कामकाज सकभर बिहान वा बेलुका गर्ने



मदिरा सेवन नगर्ने



दुधामा धेरै पिसाब जराउँने हुँदा चिया, कफी, सोडा जस्ता पेयपदार्थ नपिउने



चिनीको मात्रा बढी भएको म्नेल पदार्थ बढी नपिउने

अनुरोधकर्ता

शम्भुनाथ नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी



जल तथा मौसम विज्ञान विभागले तापक्रम बढेसँगै तराईका जिल्लाहरूमा तातोहावा लु चलन सक्ने सम्भावना रहेको र यसले स्वास्थ्यमा असर पार्न सक्ने भएकाले सचेत रही सुरक्षाका उपायहरू अपनाउन अनुरोध गर्दछौं ।

तातोहावा लु  
बारे बुझौं र  
बच्न  
सुरक्षाका  
उपायहरू  
अपनाऔं ।

### तातो हावा तथा लु लाग्दाका असरहरू

- हृदयको गति तीव्र हुने
- श्वासप्रश्वास र रक्तचाप कम हुने
- शरीरबाट पसिना ननिस्कने
- टाउको अत्यधिक दुख्ने
- चक्कर लाग्ने, अचेत हुने
- शरीरको तापक्रम १०४ डिग्री फरेनहाइट भन्दा बढी हुने
- छाला सुक्खा, रातो र तातो हुने



गर्मीमा स्वास्थ्यको विधीष हेरचाह गर्ौं । उल्लेखित असरहरू देखिएमा बिरामीलाई तुरुन्त नजिकैको अस्पताल लैजाऔं ।

अनुरोधकर्ता

कंचनरूप नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी