

भारत सरकारद्वारा सप्तरीमा १३ करोडको परियोजना शिलान्यास



दैनिक समाचारदाता राजविराज, १३ जेठ ।

भारतीय स्वतन्त्रता संग्राममा सप्तरीका तत्कालिन युवाहरुले पुऱ्याएको योगदानको सम्मानमा भारत सरकारले जिल्लामा १३ करोडको लागतमा आइतबार एक परियोजनाको शिलान्यास गरेको छ ।

नेपालका लागि भारतीय राजदुत नवीन श्रीवास्तवले जिल्लाको तिलाठी कोइलाडी गाउँपालिका ५ वनरभुलामा एक समारोहबीच "जेपी-लोहिया-रामेश्वर मेमोरियल ट्रस्ट आश्रम भवन निर्माण" परियोजनाको शिलान्यास गरेका हुन् ।

कुल १३ करोड ३ लाखको बजेट रहेको उक्त परियोजनाको शिलान्यास गर्दै भारतीय राजदुत नवीन श्रीवास्तावले भारतीय स्वतन्त्रता आन्दोलनमा नेपालीहरुले पुऱ्याएको योगदानलाई जिवन्त राख्न ऐतिहासिक संरचना निर्माणमा भारत सरकारले सहयोग गर्न लागेको बताए ।

उनले नेपाल र भारतका जनताले दुबै देशको प्रजातान्त्रिक आन्दोलनमा सहयोग गरेको स्मरण गर्दै यो सहयोग कहिले विसर्जन नसकिने खालको रहेको

प्रहरीमा जागिर लगाई दिन्छु भन्दै ठगी गर्ने पक्राउ

दैनिक समाचारदाता मोरङ, १३ जेठ ।

नेपाल प्रहरीमा जागिर लगाई दिन्छु भन्दै ठगी गर्ने एक जनालाई मोरङ प्रहरीले पक्राउ गरेको छ ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय मोरङका अनुसार पक्राउ पर्नेमा जिल्लाको कटहरी गाउँपालिका ३ का ४५ वर्षीय पन्चु पासवान छन ।

पासवानले मोरङको कटहरी गाउँपालिका ५ का राज कुमार उराउलाई नेपाल

बताए । उनले भारत सरकारले नेपालका मुख्य बजारहरुलाई जोड्न कतिपय सहरका सीमासम्म रेल र सडक मार्ग पुऱ्याइसकेको बताउँदै भविष्यमा यस्ता कार्यले निरन्तरता पाउने जनाए ।

भारतीय स्वतन्त्रता आन्दोलनका क्रममा भारतका समाजवादी नेता डा. राममनोहर लोहिया, जयप्रकाश नारायण, कार्तिक प्रसाद सिंह, डा. वैजनाथ भा, अवधनारायण सिंह लगायत एक दर्जन नेतालाई तत्कालिन राणा सरकारले बन्दी बनाई सप्तरीको हनुमाननगर जेलमा राखेको थियो । उनीहरुलाई त्यति बेला सप्तरीका क्रान्तिकारी युवाहरु रामेश्वर प्रसाद सिंह, तारणी प्रसाद सिंह, कमानन्द मिश्र, अब्दुल मियाँ, सेवक माझी लगायतले जेलमा आक्रमण गरि जेलमुक्त गराएर भारतको न्योरसम्म पुऱ्याउन सहयोग गरेका थिए ।

योजनाका लागि स्व. रामेश्वर सिंहका सुपुत्र हिम्मत सिंहले ३० लाख मुल्य पर्ने ५ कठ्ठा बहुमुल्य जग्गा निशुल्क उपलब्ध गराएपछि भारत सरकारले ऐतिहासिक संरचना निर्माणका लागि सहयोगको हात अघि बढाएको टुट्टले

जनाएको छ । जग्गादाता सिंहले आवश्यक परे योजनाका लागि थप ५ कठ्ठा जग्गा दिने घोषणा समेत गरेका छन् ।

परियोजना अन्तरगत बनाइने उक्त संरचनामा सभाकक्ष, हेल्थ पोष्ट,

अतिथिगृह, कार्यालय भवन, स्विमिङ पुल, बगैचा, पुस्तकालय, संग्रहालय लगायत रहेको योजनाका इन्जिनियर संजिवनारायण यादवले जानकारी दिए ।

जेपी-लोहिया-रामेश्वर मेमोरियल ट्रस्टका अध्यक्ष हिम्मत सिंहको अध्यक्षतामा आयोजित शिलान्यास कार्यक्रममा राष्ट्रियसभा सदस्य शेखर कुमार सिंह, प्रदेश सांसद सतिशकुमार सिंह, प्रमुख जिल्ला अधिकारी किरण थापा, हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिकाका मेयर विरेन्द्र माझी, तिलाठी कोइलाडी गाउँपालिकाका अध्यक्ष अरुण मण्डल, उच्च अदालत बार एशोसिएशन राजविराजका अध्यक्ष हरेराम यादव, कानून व्यवसायी हेमनारायण चौधरी लगायतले पनि नेपाल-भारतको सम्बन्ध तथा आपसी हितका विषयमा आ-आफ्नो धारणा राखेका थिए ।

काँग्रेसद्वारा चिम्टी अग्निपीडितलाई राहत स्वरुप पंखा प्रदान



दैनिक समाचारदाता राजविराज, १३ जेठ ।

नेपाली काँग्रेस सप्तरीले सप्तरीको महादेवा गाउँपालिका १ चिम्टीका अग्निपीडितहरुलाई राहत स्वरुप सिलिड पंखा प्रदान गरेको छ ।

काँग्रेसका युवा नेतृ निशु काफ्लेले राहत स्वरुप त्यहाँका ६६ अग्निपीडित परिवारजनलाई सिलिड पंखा उपलब्ध गराएकी हुन् ।

नेतृ काफ्लेले प्रचण्ड गर्मीबाट जोगिन अग्निपीडित प्रत्येक परिवारलाई एक/एक थान सिलिड पंखा उपलब्ध गराईएको बताईन् ।

राहत वितरण कार्यक्रममा

नेपाली काँग्रेसका सभापति रामदेव साह, उपसभापति रामकुमार यादव, सचिव सन्त कुमार मंडल, संगठन विभाग प्रमुख बट्टी महात्मान, नेपाल प्रेस युनियन सप्तरीका अध्यक्ष विनय कुमार लाल कर्ण, पूर्व अध्यक्ष ओमप्रकाश शाह, नेपाल विद्यार्थी संघ सप्तरीका सभापति राकेश ठाकुर र वडाध्यक्ष जयश्वर किशोर दास लगायतकाले राहत सामग्री वितरण गरेका थिए ।

गत वैशाख १८ गते सो स्थानमा भिषण आगलागी हुँदा ६६ परिवारका एक सय भन्दा बढी घर जलेर खरानी भएको थियो ।

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 फलफुलको रस नियमित रुपमा 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 अघ्यारो भएमा तुरुन्त नजिकको अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्था लैजाऔं ।
- बालबालिकालाई टाउको ढाकी राख्न लगाऔं, कपडा, टोपी, छाताको प्रयोग गरौं ।
- काँचै खाने फलफुल तथा अन्य कुराहरु राम्ररी धोइपखाली मात्र खाऔं ।
- गर्मीको कारण स्वास्थ्यमा कुनै समस्या देखापरे तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं ।
- गर्मीको समयमा भुलभित्र सुतौं । भुयाल 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 गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी

गणतन्त्र दिवस भव्यरुपमा मनाऔं

लोकतान्त्रिक गणतन्त्रका उपलब्धिलाई संस्थागत गरौं ।
संघ, प्रदेश एवम् स्थानीय सरकारबीच समन्वय र सहकार्य गरौं ।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सम्पादकीय



गर्मीमा सावधानी अपनाऔं

विगत एक सातादेखी बढेको अत्याधिक गर्मीले जनजीवन प्रभावित बन्दै गएको छ। तापक्रम ३८-४० डिग्रीसम्म पुग्ने गरेको छ। बिहान ८ बजे ३२ डिग्री हुँदै दिउँसो ३ बजेसम्म ४० डिग्रीसम्म पुग्ने गरेको छ। गर्मीका कारण लु लाग्ने अवस्था आएको छ। गर्मीकै कारण व्यापार समेत प्रभावित भएको छ। बिहानैदेखी तापक्रम बढ्दै जाँदा मानिसहरूको बजारमा उपस्थिति पातलिएको छ।

यता अत्याधिक गर्मी बढे पनि विद्यालयहरू संचालनमै रहेका छन्। साना साना बालबालिकाहरू अत्याधिक गर्मीमा पनि विद्यालय जान बाध्य छन्। अस्पतालमा समेत विरामीहरूको चाप बढ्न थालेको छ। चिकित्सकहरूले गर्मीले लु लाग्ने भएर मान्छे मुर्छित भएर उच्च रक्तचाप बढेपछि, मस्तिष्कघात, हृदयघात, पक्षाघात लगायतका रोग लागेर एकाएक मान्छेको ज्यान जाने सम्भावना समेत बढेकोले सतर्कता अपनाउन अनुरोध गरेका छन्।

तसर्थ गर्मीबाट बाँच्नका लागि प्रसस्त मात्रामा पानी पिउन, भोलपदार्थ बढि खान, घाममा ननिस्कन, सितलमा बस्न, थोरै खानेलगायतका घरेलु प्रविधि अपनाउनु नै अहिलेको आवश्यकता रहेको छ।

गणतान्त्रिक संस्कार र आचरणको आवश्यकता

खिमलाल देवकोटा

काठमाडौं, १२ जेठ (रासस)।

नेपाल यतिबेला सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र नेपाल भएको छ। विसं २०६५ जेठ १५ गते संविधानसभाको पहिलो बैठकले एक ऐतिहासिक प्रस्ताव पारित गरी राजतन्त्रको अन्त र गणतन्त्रको घोषणा गरिएको थियो। यसरी गणतन्त्र घोषणा गर्ने प्रस्ताव अन्तरिम संविधानबमोजिम संविधानसभामा पेश भएको थियो। कुल उपस्थित सदस्यमध्ये पक्षमा ५६० मत, विपक्षमा जम्मा चार मत र १२ अनुपस्थित भई भारी मतले पारित भएको गणतन्त्र आज १६ वर्षे बालिग भएको छ।

अठ्ठाइ सय वर्ष पुरानो परम्परागत राजतन्त्रको विधिवत् अन्त भएको यो दिन नेपालको इतिहासमा ऐतिहासिक दिनका रूपमा रहेको छ। चिरकालपर्यन्त यो दिन ऐतिहासिक नै रहनेछ। त्यसो त नेपाल आरम्भमा गणराज्यहरूको मुलुक भनेर चिनिन्थ्यो। आजको नेपालमा थुप्रै गणराज्यहरू सञ्चालित थिए भने कुरा अध्येताहरूको अध्ययनले पुष्टि पनि गरेको छ। मूलतः सामन्ती उत्पादन सम्बन्धका कारणले नेपाली समाज गणराज्यहरूबाट राजाहरूको उदय हुँदै राजतन्त्रात्मक मुलुकमा परिणत हुनु र राजतन्त्र पनि निरङ्कुश राजतन्त्रमा परिणत भई शासनभार आफ्नो हातमा लिदै आफ्नै नेतृत्वमा सरकार गठन गर्ने सम्मको यात्रा अन्ततः एक प्रकारको राजतन्त्र अन्तको कारण बन्न पुग्यो।

नेपालमा राजतन्त्र र गणतन्त्रको लडाईं औपचारिक राजनीतिको थालनीभन्दा अघिदेखि नै भएको हो। खासगरी २००७ सालमा राणा शासनका विरुद्ध हतियारबद्ध युद्धको थालनीबाटै राणा शासन अन्तको दिशा समातेकै थियो। विश्वव्यापी परिवर्तनको लहरले नेपाललाई छाड्ने कुरा भएन। खासगरी दक्षिण भारत ब्रिटिश शासनबाट मुक्त हुनु उत्तरी छिमेकी चीनमा माओत्सेतुङको नेतृत्वमा जनवादी क्रान्ति सम्पन्न भई जनवादी गणतन्त्र चीनको स्थापना हुनु नेपालमा गणतन्त्र स्थापनाको आधार थिए। तत्कालीन राजा त्रिभुवनको भारतीय दूतावासमा शरण अनि दिल्ली प्रस्थान भई दिल्ली

सम्झौताका माध्यमबाट नेपालमा प्रजातन्त्रको बहाली भयो भनियो। राजा त्रिभुवनको नेपाल फिर्ता भई गरिएको सम्बोधनमा अबको नेपालको शासन प्रणाली जनताद्वारा चुनिएको वैधानिक सभाले निर्धारण गरेबमोजिम गणतन्त्रात्मक हुनेछ, भन्नेबाटै आरम्भ भएको थियो।

राजाबाट घोषणा भएको गणतन्त्र र संविधानसभा दुबै तत्कालीन राजनैतिक नेतृत्वको अक्षमताका कारणले गुम्न पुग्यो। राजतन्त्र बलियो मात्रै हैन, पटकपटक 'कु' गर्ने अवस्थामा पुग्यो। संविधानसभा संसदको चुनावमा गएर टड्गियो। संविधानसभा कि संसदको चुनाव भन्ने विवादमा अदालत तानियो। अदालतका माध्यमबाट संविधानसभाको चुनाव त्हाउने र संसदको चुनावमा थन्क्याउने काम हुन पुगेको थियो।

त्यही २००७ सालमा चुकेको गणतन्त्र र संविधानसभा २०६५ मा प्राप्त भएको हो। यति लामो यात्रा पार गर्न पर्दाका पीडा र चुनौती आफ्नै ठाउँमा छन्। अन्तमा जनयुद्धको बलमा नेपालमा गणतन्त्र र संविधानसभा सम्भव भएका हुन् भन्ने कुरामा विवाद गर्ने ठाउँ छैन। २००७ सालमा घोषणा गर्न चुकेको गणतन्त्र संवैधानिक राजतन्त्रमा बदलिएको थियो। त्यही संसदीय राजतन्त्र पनि २०१७ सालमा राजा महेन्द्रको फौजी काण्डले अन्त भयो। त्यसका विरुद्धको प्रतिवाद अपेक्षाकृत हुन सकेन। यस्तै अवसर २०२८ सालको भापा विद्रोहले पनि प्राप्त गरेको थियो। तर चर्को दमनका सामने केही हात लागेन। २०३६ सालको जनमत सङ्ग्रह अर्को अवसर थियो। गणतन्त्रका लागि प्रतिवद्ध कम्युनिष्टहरू विष्कारको पक्षमा र काँग्रेस राजासँग घाटी जोडिएको छ भन्ने अवस्थामा पटाक्षेप भए।

२०४२ सालको सत्याग्रहले पनि आकार लिन सकेन। २०४६ सालको जनआन्दोलन फेरि पनि राजासँगै सम्झौता गरेर टड्गियो। गणतन्त्रको काफै सम्भावना यस पटक पनि ट्यो। अन्ततः जनयुद्धको थालनीले गणतन्त्रलाई सम्भव तुल्यायो।

जनयुद्ध शान्ति प्रक्रियामा परिणत भयो। आन्दोलन फेरि पनि गणतन्त्र घोषणा नगरी टड्गियो। फेरि पनि गणतन्त्र घोषणाको

अवसर गुम्ने हो कि भन्ने भयका बीचमा अन्तरिम संविधानको निर्माण भयो। यसले राजतन्त्रको अन्त र गणतन्त्रको घोषणाको मार्गचित्र तय गरिदियो। यसरी मात्रै गणतन्त्र घोषणा सम्भव भएको हो।

विसं नहुने कुरा के छ भने अन्तरिम संविधानमा राजतन्त्रका बारेमा संविधानसभाको पहिलो बैठकले निर्धारण गर्नेछ भन्ने त लखियो तर संविधानसभाको निर्वाचन नै नगरिदिने हो भने राजतन्त्र बाँचिरहने भ्रमका कारण संविधानमा मिति तोकेर पनि चुनाव गरिएन। दुईपटक संविधान संशोधन गरेर चुनावको मिति सार्नुप्यो। तेस्रो पटकको अवसरमा मात्रै संविधानसभाको चुनाव सम्पन्न भयो। संविधानसभाको चुनाव भएर पनि पहिलो बैठकले घोषणा गर्ने गणतन्त्रका लागि बैठक बस्न आवश्यक थियो। तर बैठक आह्वान नै भएन। पहिलो बैठक नबसी गणतन्त्र घोषणा संविधान बमोजिम सम्भव थिएन। बढो प्रसव पिडाका साथ अन्तरिम संविधान संशोधन गरेर सहमतीय मोडेल भत्काएर बहुमतीय मोडेलमा गएपछि मात्रै बैठक बोलाउने शर्तका कारण त्यसो गर्न बाध्य भयो। बहुमतीय मोडेलको अवलम्बनपछि पहिलो बैठक बोलाएर मात्रै त्यो पनि दिन भर रातभरको माथापिच्छसीपश्चात् उज्यालो हुने बेलामा मात्रै गणतन्त्र घोषणा गर्न सम्भव भएको हो।

यसरी आरम्भको गणराज्य २००७ देखि २०६५ सालसम्मका विभिन्न आरोह अवरोहका बीचबाट गुज्रदै गणतन्त्र नेपालमा परिणत भएको हो। यस प्रक्रियामा आरम्भका कैयौं अवसरहरूमा राजनैतिक नेतृत्वले आँट गर्न नसक्दा राजासँग सम्झौता गर्न पुगेको र गणतन्त्र घोषणाको अवसर गुमाएको थियो। जनयुद्धको रापतापमा पैदा भएको नेतृत्वले सुफुबुफु पुऱ्याएका कारण गणतन्त्र घोषणा भएको कुरा स्पष्ट छ।

यसरी प्राप्त गरेको गणतन्त्र आज सित्तैमा प्राप्त भएको जस्तो गरिदैछ। यो गणतन्त्रको आन्दोलनमा कुर्वाणी गर्नेहरूप्रति लज्जाको विषय त हुँदै हो त्यसप्रतिको उचित प्रतिवादको अभाव अर्को आकोसको विषय बन्न पर्दछ। आजको दिनमा गणतन्त्र प्राप्तिको अभियानमा

लामवद्ध भई शहादत प्राप्त गर्ने शहिदहरूको वलिदानलाई स्मरण गर्ने हो भने मात्रै पनि गणतन्त्रप्रतिको कटुआलोचनाका वाणीहरू स्वीकार्य हुने सक्दैनन्।

गणतन्त्र केवल राजनैतिक उपलब्धि मात्रै हैन, जनताले रैतीबाट प्रजा र प्रजाबाट नागरिक र नागरिकबाट सार्वभौमसत्ता सम्पन्न नागरिक हुने अवसर पनि हो भन्ने कुरा विसं नहुँदैन। राजतन्त्रकालमा राजा र राजपरिवारलाई संविधान र कानूनभन्दा माथि राख्ने तैपनि प्रजातन्त्र दिवसमा नारा लगाउने कलाविहीन नाटक मञ्चन हुन्थे। त्यो दिनको अन्त गरिदिएको गणतन्त्रको घोषणाले मात्रै हो। त्यो आजकै दिनमा भएको हो। त्यसका लागि कैयन शहिद बेपत्ता घाइते र यातना पिडितहरूको योगदान छ भन्ने कुरा स्मरण गर्न जरुरी छ।

आजको दिनमा गणतन्त्रप्रतिको निष्ठा व्यक्त गर्ने कुराको त्यतिकै महत्व छ। यसका अलावा पनि गणतन्त्रको संरक्षण सम्बर्द्धन र विकास अर्को कार्यभार हो। त्यो कार्यभार पुरा गर्न गणतन्त्र विरुद्धका हर्कतहरूका प्रति सम्झौताहिन सङ्घर्ष र तिनका विरुद्धको प्रतिवाद आजको आवश्यकता हो। यसैगरी गणतान्त्रिक संस्कार र आचरण अर्को अपरिहार्य आवश्यकता हो। आज गणतन्त्रलाई बढनाम गर्न राजतन्त्रको बखान गर्नेहरूको कमि त छैन नै त्यसमा पनि गणतन्त्र प्राप्तिका लागि नेतृत्व गर्ने नेताहरूका प्रतिको आक्रमण पनि सैह्य छैन। यसका लागि गणतन्त्रको आन्दोलनमा समाहित हरेक नेतादेखि कार्यकर्तासम्मले गणतान्त्रिक आचरण व्यवहार र संस्कारको अवलम्बन पूर्व शर्त हुन्छ। तसर्थ, आजको दिनमा गणतन्त्रप्रतिको निष्ठाका लागि आचरण व्यवहार र संस्कारप्रति पुनःएकपटक प्रतिवद्धता व्यक्त गरौं। एउटा राजा फालेर थुप्रै राजा बनाउने गणतन्त्रको धेय हैन भन्ने जनस्तरबाट उठेको आवाजलाई पनि आत्मसात् गरी राजावादी चिन्कारहरूको प्रतिवाद गर्दै गणतान्त्रिक संस्कारको प्रवर्द्धन गरौं। यही नै सच्चा गणतन्त्र दिवसको उत्सवको अर्थ हुनेछ। (लेखक नेकपा (माओवादी केन्द्र)का केन्द्रीय सदस्य तथा निर्वाचन विभाग प्रमुख हुनुहुन्छ)

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 प्रसुती रोग विशेषज्ञ

सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हॅल, राजविराज

Mo. No : 9842830252, 9804605569

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 फलफुलको रस नियमित रूपमा सेवन गरौं।
- हल्का रंगको सुतिको कपडा लगाऔं।
- बालबालिकालाई १२ वजेदेखि ४ वजेसम्म 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 फलफुल तथा अन्य कुराहरू राम्ररी धोइपखाली मात्र खाऔं।
- गर्मीको कारण स्वास्थ्यमा कुनै समस्या देखापरे तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं।
- गर्मीको समयमा भुलभित्र सुतौं। भ्रूयाल ढोकामा जाली लगाऔं।
- वासी, सडेगलेका तथा भिङ्गा भन्केका खानेकुरा नखाऔं।
- खानेपानी सधैं छोपेर राखौं।
- दिसापिसाव चर्पीमा मात्र गरौं।
- घर वरिपरि सरसफाई गरी फोहरमैलाको उचित व्यवस्थापन गरौं।
- गर्मीको बेला अत्यधिक चिसो पानी वा पेय पदार्थ नखाऔं।

अनुरोधकर्ता

अग्निसाइर कृष्णासवरण गाउँपालिकाको कार्यालय, सप्तरी

पोलियोविरुद्धको खोप प्रभावकारी, बालबालिकालाई आग्रह

काठमाडौं, १३ जेठ (रासस) ।

स्वास्थ्य सेवा विभागको बालस्वास्थ्य तथा खोप शाखाले पोलियोविरुद्धको 'आइपिभी' खोपको प्रभावकारिता रहेकाले आफ्ना बालबालिकालाई लगाउन आग्रह गरेको छ ।

आइतबारदेखि देशभरिका बालबालिकालाई लगाउन सुरु गरिएको आइपिभी खोपको प्रभावकारिता ९८ प्रतिशत रहेको अध्ययन देखाएकाले छुटेका सबैले अनिवार्य खोप लगाउनुपर्ने बालस्वास्थ्य तथा खोप शाखाका प्रमुख डा अभियान गौतमले बताउनुभयो ।

"खोपको प्रभावकारिता उच्च रहेको छ । त्यसैले दुबक भएर अभिभावकले आफ्ना बालबालिकालाई स्कूलमा गएर खोप लगाउनुहुन आग्रह गरिरहेका छौं", उहाँले भन्नुभयो, "पोलियोविरुद्धको खोप नलगाएका बालबालिकामा यसको जोखिम रहेकाले खोप लगाउन अनुरोध गरेका हौं ।"

सरकारले आइतबारदेखि विसं २०७३ वैशाखदेखि विसं २०७५ असोजसम्म जन्मएका १४ लाख ६२ हजार सात सय १२ जना बालबालिकालाई पोलियोविरुद्धको खोप 'आइपिभी' लगाउँदै छ ।

नेपालमा सन् २०१० देखि नै पोलियो रोग नदेखिए पनि

छिमेकीमूलुक पाकिस्तान र अफगानिस्तानमा सङ्क्रमण देखिएकाले खोप अभियान सञ्चालन गरिएको खोप शाखाका प्रमुख डा गौतमले बताउनुभयो । उहाँका अनुसार अभियान यही यही जेठ २६ गतेसम्म सञ्चालन हुनेछ ।

स्वास्थ्य मन्त्रालयका सचिव डा रोशन पोखरेलले खोप लगाउन छुटेका बालबालिकालाई पोलियो लाग्ने सम्भावना रहेकाले पोलियोबाट बचाउन खोप अभियान सञ्चालन गरिएको बताउनुभयो । उहाँले खोप लगाउने बालबालिका विद्यालयमा हुने भएकाले विद्यालयमा खोप केन्द्र राखिएको जानकारी दिनुभयो । विद्यालय नजाने बालबालिकाका लागि अभियानको अन्तिम दिन स्वास्थ्य संस्थामा अभियान सञ्चालन गरिने डा पोखरेलले बताउनुभयो ।

स्वास्थ्य सेवा विभागका महानिर्देशक डा सङ्गीता कौशल मिश्राले विभिन्न किसिमका रोगबाट बालबालिकालाई बचाउन सरकारले विगत चार दशकदेखि नेपालका खोप अभियान सञ्चालन गर्दै आएको जानकारी दिनुभयो । उहाँले खोप लगाउन छुटेका बालबालिकालाई पोलियो लाग्ने उच्च जोखिम रहेकाले अभियान सञ्चालन

गर्नुपर्नेको बताउनुभयो ।

परिवार कल्याण महाशाखाका निर्देशक डा विवेककुमार लालले खोपबाट बचाउन सकिने रोगमध्ये पोलियो रहेकाले सबै अभिभावकलाई आफ्ना बालबालिकालाई खोप लगाउन आग्रह गर्नुभयो । पोलियो रोग जुनसुकै उमेर समूहमा लाग्ने भए पनि पाँच वर्ष मुनिका बालबालिका बढी जोखिममा रहने उहाँको भनाइ छ ।

परिवार कल्याण महाशाखाका निर्देशक डा लालले

सरकारको आगामी आवको नीति तथा कार्यक्रम पारित

काठमाडौं, १३ जेठ (रासस) ।

राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलले सङ्घीय संसदको दुवै सदनको संयुक्त बैठकमा प्रस्तुत गर्नुभएको आर्थिक वर्ष २०८१/०८२ को नेपाल सरकारको वार्षिक नीति तथा कार्यक्रम पारित भएको छ । प. ति. नि. धि. स. भा. को आइतबारको बैठकमा प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड'ले राख्नु भएको प्रस्ताव बैठकले बहुमतले पारित गरेको हो । बैठकमा प्रधानमन्त्री दाहालले "राष्ट्रपतिले २०८१ जेठ १ गते मङ्गलवार

सरकारले सञ्चालन गरेको अभियानबाट खोप लगाएर आफ्ना बालबालिकालाई पोलियोबाट सुरक्षित गराउन अनुरोध गर्नुभयो ।

"पोलियो विश्वबाट उन्मूलन हुन अन्तिम अवस्थामा पुगेको छ । विश्वबाट उन्मूलन नभएसम्म नेपालमा पनि यसको जोखिम रहिरहन्छ", उहाँले भन्नुभयो, "नेपालमा पोलियोको सङ्क्रमण नदेखिए पनि रोगविरुद्धको खोप लगाउन छुटेका बालबालिकामा जोखिम उच्च रहन्छ । तसर्थ खोप अभियान सञ्चालन गरेका हौं ।"

सङ्घीय संसदको दुवै सदनको संयुक्त बैठकमा गर्नुभएको सम्बोधनमा उल्लिखित आव २०८१/०८२ को नेपाल सरकारको वार्षिक नीति तथा कार्यक्रममाथिको छलफल प्रारम्भ गरियोस्" भनी प्रस्ताव प्रस्तुत गर्नुभएको थियो । प्रधानमन्त्री दाहालले नीति तथा कार्यक्रममाथिको छलफलमा उठेका प्रश्नको जवाफ दिनुभएको थियो । प्रतिनिधिसभाको अर्को बैठक जेठ १५ गते दिउँसो ४ बजे बस्नेछ ।

तराईमा केही दिन अत्यधिक गर्मीको सम्भावना

काठमाडौं, १३ जेठ (रासस) ।

मौसम पूर्वानुमान महाशाखाले आगामी केही दिनसम्म तराईका भू-भागहरूमा अत्यधिक गर्मीको सम्भावना रहेकाले आवश्यक सतर्कता अपनाउन अनुरोध गरेको छ ।

आइतबार महाशाखाले 'तातो दिन तथा तातो लहर' सम्बन्धी विशेष बुलेटिन प्रकाशन गर्दै आगामी तीन दिनसम्म तातो हावा तथा तातो लहरको सम्भावना रहेकाले सोको असरबाट बच्न आवश्यक तयारीसहित सतर्कता अपनाउन अनुरोध गरेको हो ।

महाशाखाका अनुसार सुदूरपश्चिम र लुम्बिनी प्रदेशका तराई भू-भागका केही स्थानमा विगत केही दिनदेखि अधिकतम तापक्रम ४० डिग्री सेल्सियस वा सो भन्दा बढी मापन

गरिएको छ । तातो हावा तथा तातो लहरबाट थकई लाग्ने, कमजोरी हुने, बढी तिर्खा लाग्ने, टाउको दुख्ने, खुट्टा बाउँडिने, चक्कर आउने, बेहोस हुने, माइसपेशीहरू दुख्ने, बान्ता हुनेलगायत समस्या आउने भन्दै सतर्कता अपनाउन अनुरोध गरेको हो ।

तातो हावा तथा तातो लहरबाट बच्न बढी गर्मीको समयमा घरभित्र वा चिसो स्थानमा बस्ने, बाहिरी वातावरणमा बढी नजान्ने, घाममा बढी नहिँड्ने, हल्का तथा सुतीका कपडा लगाउने, बाहिर निस्कँदा टाउको छोप्ने, पानीका साथै भोल पदार्थ प्रशस्त मात्रामा पिउने र स्वास्थ्यमा समस्या भएमा स्वास्थ्यकर्मीसँग नियमित सम्पर्कमा रही थप सल्लाह सुझाव लिन समेत अनुरोध गरिएको छ ।

विश्व समाचार

आगलागीमा परी २७ जनाको मृत्यु भएको गुजरातका गृहमन्त्री सङ्घवीद्वारा पुष्टि

अहमदाबाद (गुजरात), १ जेठ (रासस/एएनआई) । राजकोटको बालबालिका खेल्ने स्थान (गेम जोन) मा शनिबार साँझ ४:३० बजे भएको भीषण आगलागीमा परी बालबालिकासहित २७ जनाको मृत्यु भएको गुजरातका गृहमन्त्री हर्ष सङ्घवीले पुष्टि गर्नुभएको छ । मन्त्री सङ्घवीले आगलागीस्थलको आइतबार बिहानै निरीक्षण गर्नुभएको हो । आगलागीमा पछि अझै एक जना सम्पर्कमा नआएको र उक्त व्यक्तिको खोजी भइरहेको उहाँले बताउनुभयो । शनिबार राति राजकोटका प्रहरी आयुक्त राजू भार्गवले दिएको जानकारीमा कम्तीमा २० जनाको मृत्यु भएको र केही सम्पर्कमा नआएको उल्लेख थियो । भार्गवले भन्नुभयो, "राजकोटको गो-कार्टिड, बलिड र अन्य साहसिक खेलहरू जस्ता मनोरञ्जन गतिविधिहरूको हब 'टीआरपी गेमिड जोन' मा भएको आगलागीमा परी मृत्यु हुनेको सङ्ख्या २० पुगेको छ । उनीहरूको मृत शरीर परीक्षणका लागि अस्पताल पठाइएको छ ।" भार्गवका अनुसार "गेमिड जोन" युवराज सिंह सोलङ्की नाम गरेका व्यक्तिको स्वामित्वमा छ । लापरवाही र मृत्युका लागि उहाँविरुद्ध हामी अपराधसम्बन्धी मुद्दा दर्ता गर्नेछौं । उद्धार कार्य पूरा गरेपछि थप अनुसन्धान अघि बढाइनेछ ।"

अस्पतालमा सात नवजात शिशुको अगलागीमा मृत्यु

नयाँदिल्ली, १३ जेठ (रासस/एएनआई) । 'दिल्लीको विवेक विहारस्थित 'न्यू बर्न व्यवी केयर' अस्पतालमा शनिबार राति आगलागी हुँदा कम्तीमा सात बालबालिकाको मृत्यु भएको शनिबार अधिकारीहरूले पुष्टि गरेका छन् । घटनामा परी घाइते भएका अन्य छ शिशुको 'इस्ट दिल्ली एनआसीयू हस्पिटल'मा उपचार भइरहेको छ । राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मूले दिल्लीस्थित उक्त अस्पतालमा आगलागीमा परी सात नवजात शिशुको मृत्युको घटनालाई लिएर दुःख व्यक्त गर्नुभएको छ । "दिल्लीको विवेक विहारस्थित एक अस्पतालमा आगलागीका कारण धेरै बालबालिकाको मृत्यु भएको खबर हृदयविदारक छ," राष्ट्रपति मुर्मूले एक्स (ट्वीटर)मा लेख्नुभएको छ । उहाँले भन्नुभएको छ, "शोकसन्तप्त आमाबाबु र आफन्तहरूलाई यो आघात सहन परमेश्वरले बल दिनुहोस् । यस घटनामा घाइते भएका अन्य बालबालिकाको शीघ्र स्वास्थ्यलाभको कामना गर्दछु ।"

यसैगरी, दिल्लीका मुख्यमन्त्री अरविन्द केजरीवालले पनि घटनाप्रति दुःख व्यक्त गर्नुभएको छ । केजरीवालले एक्समा लेख्नुभएको छ, "बालबालिकाको अस्पतालमा भएको आगलागीको यो घटना हृदयविदारक छ । यस दुर्घटनामा आफ्ना निर्दोष छोराछोरी गुमाएकाहरूको साथमा हामी सबै उभिएका छौं ।" मुख्यमन्त्री केजरीवालले भन्नुभयो, "सरकार र प्रशासनका अधिकारीहरू घटनास्थलमा नै घाइतेहरूको उपचारमा व्यस्त छन् । घटनाको कारणबारे अनुसन्धान भइरहेको छ र यो लापरवाहीका लागि जो कोही पनि जिम्मेवार छ, उसलाई छुट दिइने छैन ।" दिल्लीका स्वास्थ्यमन्त्री सौरभ भारद्वाजले पनि घटनालाई गम्भीरतापूर्वक लिँदै कडा कदम चाल्ने आश्वासन दिनुभएको छ । उहाँले भन्नुभयो, "मैले स्वास्थ्य सचिवलाई वर्तमान स्थितिको बारेमा अद्यावधिक गर्न भनेको छु । दोषीलाई छुट दिइने छैन । लापरवाही गर्ने वा कुनै पनि गलत कार्यमा संलग्न हुनेलाई कडाभन्दा कडा सजायको हुनेछ ।"

अधिकारीहरूका अनुसार १२ जना बालबालिकालाई घटनास्थलबाट उद्धार गरिएको थियो । तीमध्ये एक जनाको घटनास्थलमा नै मृत्यु भइसकेको थियो । आगलागीमा परी छ नवजात शिशुको मृत्यु भएको र अन्य पाँच जनालाई अस्पतालमा भर्ना गरिएको दिल्ली प्रहरीले जनाएको छ । केयर सेन्टरका मालिक नवीन किची घटनापछि फरार रहेका छन् । दिल्ली प्रहरीका अनुसार उनीविरुद्ध धारा ३३६ र ३०४ 'ए' अन्तर्गत मुद्दा दर्ता गरिएको छ ।

अफगानिस्तानमा महिलामाथि लगाइएको प्रतिबन्धले बालविवाहको संख्या पच्चीस प्रतिशतले बढ्ने

काबुल (अफगानिस्तान), १३ जेठ (रासस/एएनआई) । तालिबान सरकारले महिला र युवतीहरूमाथि लगाएको प्रतिबन्धले अफगानिस्तानमा बालविवाहको संख्या पच्चीस प्रतिशतले बढ्ने संयुक्त राष्ट्र सङ्घले जनाएको छ । संयुक्त राष्ट्र महिला, आप्रवासनका लागि अन्तर्राष्ट्रिय सङ्गठन (आइओएम) र अफगानिस्तानका लागि संयुक्त राष्ट्र सहायता कार्यक्रम (युएनएएमए) ले संयुक्त विज्ञप्ति जारी गर्दै अन्तर्राष्ट्रिय समुदाय समक्ष अफगान महिलाहरूले सामना गर्ने मुद्दा र उनीहरूको मागहरू प्रस्तुत गरिएको छ ।

विवरणअनुसार तालिबानले महिला तथा बालिकामाथि लगाएको प्रतिबन्धले बालविवाहमा २५ प्रतिशतले वृद्धि, प्रारम्भिक प्रसवमा ४५ प्रतिशतले वृद्धि र मातृ मृत्युको जोखिम ५० प्रतिशतले बढ्नेछ । हाल ८२ प्रतिशत अफगानी महिलाहरूको मानसिक स्वास्थ्य खराब भएको जसले केटीहरूलाई छैटौँ कक्षाभन्दा माथि पढ्न प्रतिबन्ध लगाएको छ । टोलो न्युज रिपोर्टका अनुसार अफगानी महिलाहरूलाई विश्वविद्यालयमा जान पनि प्रतिबन्ध लगाइएको छ ।

संयुक्त राष्ट्रसङ्घका निकायहरूले जारी गरेको संयुक्त विवरणअनुसार तालिबानले लगाएको प्रतिबन्धका बावजूद अफगानी महिलाहरूले आफ्नो सम्मानपूर्वक बाच्न पाउने अधिकारका लागि लड्न छोडेका छैनन् । विज्ञप्तिमा भनिएको छ, "अफगानी महिलाहरूले अझै पनि नागरिक समाज सङ्गठनहरू गठन गरिरहेका छन्, व्यवसायहरू चलाइरहेका छन् र अझै पनि आफ्ना समुदायहरूलाई सेवा प्रदान गरिरहेका छन् । सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा उनीहरू अन्तर्राष्ट्रिय समुदायमा आफ्ना मागहरू स्पष्ट पार्ने तरिकाहरू खोज्न तल्लीन छन् ।"

सोमबारसम्म संसदको गत्यावरोध अन्त्यका लागि सहमति हुन्छ : प्रधानमन्त्री

काठमाडौं, १३ जेठ (रासस) ।

प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड'ले संसदको गत्यावरोध अन्त्यका लागि बैठक सञ्चालन गर्ने सम्बन्धमा आइतबार नभए भोलिसम्म सहमति र समझदारी हुने विश्वास व्यक्त गर्नुभएको छ ।

प. ति. नि. धि. स. भा. को आइतबारको बैठकमा राष्ट्रपतिले सङ्घीय संसदको दुवै सदनको संयुक्त बैठकमा गर्नुभएको सम्बोधनमा उल्लिखित आव २०८१/०८२ को नेपाल सरकारको वार्षिक नीति तथा कार्यक्रममाथिको छलफलमा उठेका प्रश्नको जवाफ दिँदै उहाँले

सो कुरा बताउनुभएको छ ।

प्रधानमन्त्री दाहालले भन्नुभयो, "मैले विधान कांग्रेस सभापति शेरबहादुर देउवा निवास पुगेर उहाँसँग भेट गरी सहमतिको प्रयास गरेको छु । आइतबार नभए सोमबारसम्म बजेट संसद्बाटै ल्याउने गरी सहमति र समझदारी बन्ने विश्वास छ ।"

कांग्रेसले सहकारीको रकम अपचलनमा उपप्रधानमन्त्री एवम् गृहमन्त्री रवि लामिछानेको संलग्नता देखिएको भन्दै संसदीय छानबिन समिति गठनको मागका गर्दै आएको 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 फलफुलको रस नियमित रूपमा सेवन गरौं ।
- हल्का रंगको सुतिको कपडा लगाऔं ।
- बालबालिकालाई १२ बजेदेखि ४ बजेसम्म सकेसम्म घरबाहिर निस्कन नदिऔं ।
- यदि बालबालिकालाई रिंगटा लागेमा, बान्ता भएमा, धेरै टाउको दुखेमा वा सास फेर्न अफ्यारो भएमा तुरुन्त नजिकको अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्था लैजाऔं ।
- बालबालिकालाई टाउको ढाकी राख्न लगाऔं, टोपी, छाताको प्रयोग गरौं ।
- काँचै खाने फलफुल तथा अन्य कुराहरू राम्ररी धोइपखाली मात्र खाऔं ।
- गर्मीको कारण स्वास्थ्यमा कुनै समस्या देखापरे तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं ।
- गर्मीको समयमा भुलभित्र सुतौं । भ्याल ढोकामा जाली लगाऔं ।
- बासी, सडेगलेका तथा भिड्ना भन्केका खानेकुरा नखाऔं ।
- खानेपानी सधैं छोपेर राखौं ।
- दिसापिसाव चर्पीमा मात्र गरौं ।
- घर वरिपरि सरसफाई गरी फोहरमैलाको उचित व्यवस्थापन गरौं ।
- गर्मीको बेला अत्यधिक चिसो पानी वा पेय पदार्थ नखाऔं ।

अनुरोधकर्ता

बलानबिहुल गाउँपालिकाको कार्यालय, सप्तरी

छिन्नमस्तामा सामुदायिक भवन बन्ने

दैनिक समाचारदाता राजविराज, १३ जेठ ।

सप्तरीको छिन्नमस्ता गाउँपालिकामा सामुदायिक भवनको आइतबार शिलान्यास गरिएको छ ।

मधेश प्रदेश सरकारको सहयोगमा निर्माण हुने सामुदायिक भवनको मधेश प्रदेशका सांसद किरणकुमारी साहले आइतबार शिलान्यास गरे ।

ठूलो सभाकक्ष, बासकोठा, कार्यालय तथा भान्सा र शौचालय लगायतका संरचना निर्माण हुने निर्माण स्थल वडा नं. ३ का वडा अध्यक्ष विजयकुमार यादवले बताए ।



छिन्नमस्ता गाउँपालिकाका अध्यक्ष विद्यानन्द चौधरीले धार्मिक, पर्यटकीय स्थलको रूपमा विकास भइरहेको पालिकामा सामुदायिक भवन निर्माणका लागि पहल गर्ने सांसद साह र सहयोग गर्ने मधेश प्रदेश सरकारप्रति आभार व्यक्त गर्दै तीन वटै तहका सरकारले

मिलेर काम गर्नुपर्ने आवश्यकता औल्याए ।

प्रदेश सांसद साहले आफ्नो क्षेत्र मात्र नभई समग्र जिल्लाको विकास चाहेको भन्दै आफ्नो बलबुताले भ्याएसम्म प्रदेश सरकारबाट सहयोग जुटाई विकास निर्माणलाई गतिदिने प्रतिबद्धता जनाइन् ।

प्रसिद्ध शक्तिपीठ छिन्नमस्ता भगवती मन्दिर भन्दा सात सय मिटरको दुरीमा निर्माण हुन लागेको सामुदायिक भवनले स्थानीयवासीका साथै बाहिरबाट आउने दर्शनार्थीलाई पनि सहज हुने विश्वास गरिएको छ ।

विद्यार्थी टिकाउ दर बढ्दै

काठमाडौं, १३ जेठ (रासस) ।

शैक्षिक सत्र २०८० मा विद्यालय तहका विद्यार्थीको टिकाउ दर क्रमशः बढ्दै गएको छ । अर्थमन्त्री वर्षमान पुनद्वारा प्रतिनिधिसभाको बैठकमा आइतबार प्रस्तुत आर्थिक सर्वेक्षण, २०८०/८१ मा शैक्षिक सत्र २०८० मा कक्षा आठसम्मको टिकाउ दर ८६ दशमलव दुई प्रतिशत, कक्षा १० सम्मको टिकाउ दर ६९ दशमलव नौ प्रतिशत र कक्षा १२ सम्मको टिकाउ दर ३७ दशमलव दुई प्रतिशत पुगेको उल्लेख गरिएको छ ।

शैक्षिक सत्र २०७९ मा

विद्यार्थीको टिकाउ दर कक्षा आठ, कक्षा १० र कक्षा १२ सम्म क्रमशः ८५ दशमलव सात, ३७ दशमलव तीन र ३५ दशमलव छ प्रतिशत रहेको थियो । प्रारम्भिक बाल विकास केन्द्र र पूर्व प्राथमिक कक्षा सञ्चालन बढेपछि औपचारिक शिक्षाको गुणस्तर वृद्धिमा योगदान पुगेको हो ।

सर्वेक्षणमा शैक्षिक सत्र २०८० मा माध्यमिक तह (९-१२) को खुद भर्नादर गत वर्षको भन्दा शून्य दशमलव पाँच प्रतिशतले बढेर ५७ दशमलव नौ पुगेको उल्लेख गरिएको छ । यसैगरी कक्षा १ मा खुद भर्नादर ९५ दशमलव सात तथा

आधारभूत तह (१-५) मा ९५ दशमलव ५ र कक्षा १-८ मा ९५ दशमलव एक प्रतिशत रहेको छ ।

गत फागुनसम्ममा पूर्ण साक्षर घोषणा भएका जिल्लाको प्रतिशत ६४ पुगेको छ । आर्थिक वर्ष २०८०/८१ को कूल ग्राहस्थ उत्पादनमा शिक्षा क्षेत्रको योगदान आठ दशमलव पाँच प्रतिशत रहने अनुमान छ । गत आर्थिक वर्षमा आठ दशमलव तीन प्रतिशत रहेको थियो । यस अवधिमा शिक्षा क्षेत्रको कूल मूल्यवृद्धि दुई दशमलव सात प्रतिशतले विस्तार हुने अनुमान छ । गत आर्थिक वर्षमा तीन दशमलव नौ प्रतिशत रहेको थियो ।



गर्मीले स्वास्थ्यमा समस्या हुनबाट जोगिन के गर्ने ?



पानी :
नियमित आवश्यकता अनुसार १-२ घण्टाको फरकमा प्रशस्त पानी पिउने र शरिरमा पानी प्रयाप्त भए नभएको आफ्नो पिसाव सफा छ छैन हेर्ने



फलफुल/जुस :
फलफुलमा पाईने खनिजहरूले शरिरलाई पसिनाको माध्यमबाट हुने खनिजको कमिलाई पूर्ति गर्छ र रक्तचाप र मुटुको क्रियाकलाप लाई सन्तुलनमा राख्छ ।



चिया/कफी :
चिया / कफीमा पाईने कैफिनले पिसावको मात्रा बढाएर शरिरमा पानीको मात्रालाई कमी गर्छ, अत्यधिक गर्मीमा चिया / कफीको मात्रा विचार गर्ने ।



मदिरा :
मदिराले पिसावको मात्रा बढाएर शरिरमा पानीको मात्रालाई कमी गर्छ, मदिरा सेवन नगर्नु राम्रो ।



अनावश्यक गर्मी :
सकेसम्म सिधै घामबाट बच्नु पर्छ, बाहिर निस्कने बेलामा छाता, टोपी, चश्मा, पातलो तथा खुकुलो कपडा र सन स्क्रिनको प्रयोग गर्ने



प्रयाप्त निन्द्रा :
प्रयाप्त निन्द्रा, तनाव कम गर्ने, रक्तचाप नियमित परीक्षण गर्ने

१५० वर्ष पुगेका, मोटोपना, मुटुरोगी, उच्च रक्तचाप भएकाले विशेष सबधानि अपनाउने)



व्यायाम :
गर्मीमा व्यायाम गर्दा होश पर्याउने । सकेसम्म कम गर्मी भएको बेला (बिहान) हिड्ने, व्यायाम आगाडी पछडी र गर्ने बेलामा पानी पिउने ।

अनुरोधकर्ता
हनुमाननगर कंकालिनी नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी



गर्मीले स्वास्थ्यमा समस्या हुनबाट जोगिन के गर्ने ?



पानी :
नियमित आवश्यकता अनुसार १-२ घण्टाको फरकमा प्रशस्त पानी पिउने र शरिरमा पानी प्रयाप्त भए नभएको आफ्नो पिसाव सफा छ छैन हेर्ने



फलफुल/जुस :
फलफुलमा पाईने खनिजहरूले शरिरलाई पसिनाको माध्यमबाट हुने खनिजको कमिलाई पूर्ति गर्छ र रक्तचाप र मुटुको क्रियाकलाप लाई सन्तुलनमा राख्छ ।



चिया/कफी :
चिया / कफीमा पाईने कैफिनले पिसावको मात्रा बढाएर शरिरमा पानीको मात्रालाई कमी गर्छ, अत्यधिक गर्मीमा चिया / कफीको मात्रा विचार गर्ने ।



मदिरा :
मदिराले पिसावको मात्रा बढाएर शरिरमा पानीको मात्रालाई कमी गर्छ, मदिरा सेवन नगर्नु राम्रो ।



अनावश्यक गर्मी :
सकेसम्म सिधै घामबाट बच्नु पर्छ, बाहिर निस्कने बेलामा छाता, टोपी, चश्मा, पातलो तथा खुकुलो कपडा र सन स्क्रिनको प्रयोग गर्ने



प्रयाप्त निन्द्रा :
प्रयाप्त निन्द्रा, तनाव कम गर्ने, रक्तचाप नियमित परीक्षण गर्ने

१५० वर्ष पुगेका, मोटोपना, मुटुरोगी, उच्च रक्तचाप भएकाले विशेष सबधानि अपनाउने)



व्यायाम :
गर्मीमा व्यायाम गर्दा होश पर्याउने । सकेसम्म कम गर्मी भएको बेला (बिहान) हिड्ने, व्यायाम आगाडी पछडी र गर्ने बेलामा पानी पिउने ।

अनुरोधकर्ता
छिन्नमस्ता गाउँ 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 निस्कने परे पातलो कपडाले टाउको छोप्ने वा छाता ओढ्ने



पिसो पानीले नुहाउने



सेतबारीमा कामकाज सकभर बिहान वा बेलुका गर्ने



मदिरा सेवन नगर्ने



व्याफिनले धेरै पिसाव जराउने हुँदा चिया, कफी, सोडा जस्ता पेयपदार्थ नपिउने



पिनीको मात्रा बढी भएको ठोल पदार्थ बढी नपिउने

अनुरोधकर्ता
राजगढ गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी