



# सम्पादकीय



## माथिल्लो निकाय भन्दा पनि बढी स्थानीय पालिकाहरु गम्भीर बन

विपद् पूर्व तयारी गरिन्छ तर, विपद् आइसकेपछि, त्यो तयारी अपुग देखिन्छ। मधेशका जिल्लाहरुमा यसको उदाहरणहरु देख्न पाइन्छ। पूर्व तयारी निकै तामभास्त्रमा साथ गरिन्छ, विपद् आइसकेपछि, सबै हतास देखिन्छ। हतार हतारमा अल्पकालिन नीति बनाएर जसोतसो आइपरेको विपद्को क्षतिलाई न्युनिकरण गर्नेतर्फ हामी अग्रसर हुन्छौं। मधेशका जिल्लाको विपद्का कारण प्रत्येक वर्ष जनजिवन निकै प्रभावित हुने गरेको छ।

विपद् भन्नाले आगलागी, हावाहुरी, बाढी, पहिरो, भुक्म्पलगायत्रलाई बुझ्नु पर्दछ। विपद् प्रति अल्पकालिन नीति बनाएर जसोतसो तत्काल समस्या समाधान गर्नेतर्फ अग्रसरता हुनु भन्दा स्थानीय पालिकाको बैठकबाट दिर्घकालिन नीति निर्माणदेखी कार्यान्वयनसम्मको बाटो निकाल्नु आवश्यक छ। ती पालिकाहरुले आफ्नो बार्षिक नीति तथा योजना बनाउँदा यस्ता विषयमा बजेट बिनियोजनका साथै दिर्घकालिन सोच बनाउनु आवश्यक छ।

अहिले गर्मी, हावाहुरी र वर्षाको मौसम हो। त्यसबाट पनि जनताहरु निकै प्रभावित हुने गर्दछन्। यस्तो अवस्थामा निम्न वर्गमा व्यक्तिहरु निकै मारमा पर्ने गर्दछन्। तसर्थ एउटा ठोस नीति निर्माण गरेर दिर्घकालिन समाधानतर्फ अग्रसर हुनु आवश्यक छ। यसका लागि माथिल्लो निकाय भन्दा पनि बढी स्थानीय पालिकाहरुले पूर्व तयारीमा जुट्नु आवश्यक छ।

## डा. ललन प्रसाद रौनियार

### 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

### हाइ जोनी, 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 हॉल, राजविराज  
Mo. No : 9842830252, 9804605569

# खडेरीका कारण द्युबेलको पानी सुक्न थाल्यो

उदयपुर (गाईघाट), २७वैशाख (रासस)। यस वर्ष खडेरी परेपछि उदयपुरको क्रियुगा नगरपालिका खेत्रका विभिन्न स्थानमा गाडिएका द्युबेल (कल)को पानी सुक्न थालेको छ। क्रियुगा-१२, ११, ३, १, २, ४ र ५ खेत्रका स्थानमा गाडिएका कलको जमिनमुनि पानीको सहत सुकेर घट्न थालेपछि पानी आउन छाडेको स्थानीय कृष्ण दुर्गानाले बताउनुभयो।

क्रियुगा-१२ खेत्रपुर र बडा न ३ भुल्के मोतिगडा खेत्रमा खडेरीले जमिनको सतहभन्दा धेरै तल पानी घटेर भरेपछि गाडिएका कलबाट पानी आउन छाडेको स्थानीय वासी बताउँछन्।

त्रियुगा-१२ बुद्धचोकका स्थानीय धनबहादुर मगरले छिमेकीसहित घरमा गाडेको कलमा १० दिनदेखि पानी आउन छाडेको मगरले बताउनुभयो।

त्रियुगा-११ शिवालय टोलका देवराज कार्कीका अनुसार यसपटकको कडा खडेरीका कारण जमिनमुनि पानीको सहत घटेकाले २० फिट मुनिसम्म गाडेको द्युबेलबाट समेत पानी आउन छाडेको हो।

खडेरीले जमिनमुनिको सतहबाट पानी झनै तल घट्नै

## विद्यालय शिक्षा र उच्च शिक्षाबीचको खाडल अन्त्य गरिने

काठमाडौं, २७ वैशाख (रासस)।

शिक्षा विज्ञान तथा प्रविधिमन्त्री सुमना श्रेष्ठले विद्यालय शिक्षा र उच्च शिक्षाबीच ठूलो खाडल रहेकाले उक्त खाडललाई अन्त्य गर्ने गरी कार्य प्रारम्भ गरेको बताउनुभएको छ।

प्रतिनिधिसभाको शिक्षा, स्वास्थ्य तथा सूचना प्रविधि समितिको विहीनारको बैठकमा मन्त्री श्रेष्ठले विद्यालय शिक्षा र उच्चशिक्षाको साभा गन्तव्य मुलुकका दक्ष जनशक्ति उत्पादन गरी रोजगारी सिर्जना रहेकाले त्यासअनुसार योजना बनाउन विश्वविद्यालयहरुका नेतृत्वलाई आग्रह गरिएको जानकारी दिनुभयो।

मन्त्री श्रेष्ठले त्रिभुवन विश्वविद्यालयमा भइरहेका विकृति र विसद्गति रोक्न सरकारले पहल गरिरहेको पनि स्पष्ट गर्नुभयो।

सो विश्वविद्यालयका उपकुलपति प्रा डा केशरजड्ग वरालले विश्वविद्यालयमा राजनीतिक दलहरुले भातृ सङ्गठन सञ्चालन गर्दासम्म प्राजिकलगायत समग्र सुधार गर्न कठिन हुने बताउनुभयो। उपकुलपति डा वरालले आगामी वर्षदेखि विश्वविद्यालयको शैक्षिक पात्रो कार्यान्वयन गर्ने प्रतिवद्वात व्यक्त गर्दै उच्चशिक्षाका नाममा विदेश जाने युवा विद्यार्थीलाई रोक्ने योजना रहेको बताउनुभयो।

वैठकमा समितिमा सदस्यहरुले त्रिविमा समयमा परीक्षा सञ्चालन र नतिजा प्रकाशन नभएको, अति राजनीतिकरण भएको, विभिन्न समयमा हुने परीक्षाका प्रश्नपत्र बाहिरिने समस्या देखिएको र अनियमितता हुने गरेका कारणले विश्वविद्यालयप्रति विद्यार्थीको अकर्षण घटेको बताउनुभएको थियो।

सांसदहरुले बांगलादेशमा एमविविएस अध्ययन गर्न छात्रावृत्तिमा नाम निकालेका आठ विद्यार्थीको सट्टा राजनीतिक पहुँचका आधारमा अन्य विद्यार्थी पढन पठाएको भन्दै नाम निस्किएका विद्यार्थीलाई पठाउन माग गर्नुभएको थियो।

जान थालेकाले बडा न १ जोगीदह क्षेत्रमा १७ देखि २० फिटमुनिसम्म गाडिएको द्युबेलबाट केही दिनयतादेखि पानी आउन छाडेको स्थानीय कृष्ण दुर्गानाले बताउनुभयो।

त्रियुगा-२ खेत्रपुर र बडा न ३ भुल्के मोतिगडा खेत्रमा खडेरीले जमिनको सतहभन्दा धेरै तल पानी घटेर भरेपछि गाडिएका कलबाट पानी आउन छाडेको स्थानीय चौधरीले बताउनुभयो।

त्रियुगा-२ खेत्रपुर र बडा न ३ भुल्के मोतिगडा खेत्रमा खडेरीले जमिनको सतहभन्दा धेरै तल पानी घटेर भरेपछि गाडिएका कलबाट पानी आउन छाडेको स्थानीय चौधरीले बताउनुभयो।

क्षेत्रमा खडेरीका कारण २५ देखि ३० फिट गहिराइसम्म जमिनमुनि पानीको सहत घटेको छ।

उहाँले यस क्षेत्रमा भढै पाँच सयभन्दा बढी द्युबेलबाट पानी आउन छाडेको बताउनुभयो।

पानीको सहत सुकेर पानी आउन छाडेपछि कतिपय स्थानीय वासी नजिकै को इनारबाट पानी बोकेर खान बाध्य भएका स्थानीय स्थानीय रोजन चौधरीले बताउनुभयो।

क्षेत्रमा खडेरीका कारण २५ देखि ३० फिट गहिराइसम्म जमिनमुनि पानीको सहत घटेको छ।

उहाँले यस क्षेत्रमा भढै पाँच सयभन्दा बढी द्युबेलबाट पानी आउन छाडेको बताउनुभयो।

पानीको सहत सुकेर पानी आउन छाडेपछि कतिपय स्थानीय वासी नजिकै को इनारबाट पानी बोकेर खान बाध्य भएका स्थानीय स्थानीय रोजन चौधरीले बताउनुभयो।

<p>नेपाल सरकार क्षेत्रमा भूमि व्यवस्था सहकारी तथा गरिवारण मन्त्रालय भूमि व्यवस्थापन तथा अभिलेख विभाग मुमि सुधार तथा मालपोत कार्यालय, राजविराज सप्तरी</p> <p>मिति: २०८८। १। १२६</p>	
<p>विषय: ३५ दिने हकदारी सम्बन्धी सार्वजनिक सुवाना।</p>	
<p><b>मुनिन्द्र द्वारा</b> दर्ता रहेको साविक वर्तमान नेपाली राजा रैन ९ गरी प्रसाण पुर्वा पाउ भन्ने गाविस न ३५३८८ भित्र २०८८। १। १०२३ मा निवेदन परी द्युम्नालाई सार्वजनिक सुवाना प्रकाशित गरिएको छ। तपसिलमा उल्लेखित जमानामा निवेदक बाहेक अस कर्ताको इक लाग्न भए बाट निवेदकको नाम जग्मा दर्ता नामसारी बाम धर बतव संशोधन गर्दा कर्ताको इक जाते इ भन्न सुवाना प्रकाशित भएको मिति ३५ दिन भित्रमा सप्राप्ताण यस कार्यालयमा आई उजुरो नाम होला। न्याय भित्र कर्ताको दावीउजुरी पनि नजाएमा निवेदकको मैल दावी वासीजिम द्युर्भाग्यालाई दर्ता नामसारी गरिएको छ। तपसिलमा उल्लेखित जमानामा निवेदक बाहेक अस कर्ताको इक लाग्न भए बाट निवेदकको नाम जग्मा दर्ता नामसारी बाम धर बतव संशोधन गर्दा कर्ताको इक जाते इ भन्न सुवाना प्रकाशित भएको मिति ३५ दिन भित्रमा सप्राप्ताण यस कार्यालयमा आई उजुरो नाम होला। न्याय भित्र कर्ताको दावीउजुरी पनि नजाएमा निवेदकको मैल दावी वासी वासीजिम द्युर्भाग्यालाई दर्ता नामसारी गरिएको छ। तपसिलमा उल्ल</p>	

# उपेन्द्र यादवको एकलौटी कार्यशैलीका कारण अलग : जसपा अध्यक्ष राई

दैनिक समाचारदाता  
काठमाडौं, २७ वैशाख ।

नवगठित जनता  
समाजवादी पार्टीका अध्यक्ष  
अशोक राईले जसपा नेपालका  
अध्यक्ष उपेन्द्र यादवको  
एकलौटी कार्यशैलीका कारण  
अलग भएको बताएका छन् ।

पार्टीमा सुरुवातबाटै  
आफूहरू मारमा परेकाले  
अहिले विद्रोह गर्नुपर्ने अवस्था  
आएको उनको भनाइ थियो ।

पार्टी गठन पछिको पहिलो  
पत्रकार सम्मेलनमा अध्यक्ष  
राईले पार्टीभित्र मनोमानी  
दोष जसपा नेपालका अध्यक्ष  
यादव रहेको जिकिर गरे ।  
महाधिवेशन नै अनियमित  
दृगले कब्जा गरेर अध्यक्ष



यादवले पार्टीभित्र मनोमानी  
दोष जसपा नेपालका अध्यक्ष  
थियो ।

उनले भने, 'उहाँविरुद्ध  
असन्तुष्टि त छँदै थिए । उहाँ

अमेरिका उड्नुअघि एउटा  
परिपत्र जारी गर्नुभएको थियो,  
त्यो परिपत्रले विष्फोटक स्थिति  
बनायो ।'

गठबन्धन बचाउन नेकपा  
विभाजन नभएको स्पष्ट पारे ।

एमाले र माओवादी केन्द्रका  
अध्यक्षहरूले पार्टी फटाएको  
भन्ने चर्चाको खण्डन गर्दै राईले  
सत्ताको अंकराणितले पार्टी

## कोशी प्रदेशका मुख्यमन्त्री कार्किद्वारा पद तथा गोपनीयताको सपथ



विराटगढ, २७ वैशाख (रासस) ।

हिमतकुमार कार्किले पद तथा  
गोपनीयताको सपथग्रहण

कोशी प्रदेशका मुख्यमन्त्री

गर्नुभएको छ ।

नेपालको संविधानको धारा  
१६८ को उपधारा (५) बमोजिम  
विहीबार मुख्यमन्त्रीमा नियुक्त  
उहाँले कोशी प्रदेश प्रमुख  
पुरशुराम खापुङ्गसमक्ष पद तथा  
गोपनीयताको सपथग्रहण  
गर्नुभएको छ ।

त्यसैगरी विहीबारै  
मन्त्रिपरिषद् समेत गठन गरिएको  
छ । मुख्यमन्त्री कार्किको

सिफारिसमा गणेशस्वसाद उप्रेती  
र रामबहादुर मगरलाई  
विनाविभागीय मन्त्रीमा नियुक्त  
गरिएको छ ।

नवनियुक्त मन्त्रीहरूले समेत  
नेपालको संविधानको धारा १६८  
को उपधारा (९) बमोजिम प्रदेश  
प्रमुख खापुङ्गसमक्ष पद तथा  
गोपनीयताको सपथ  
गराउनुभएको प्रदेश प्रमुखको  
सचिवालयले जनाएको छ ।

### वी.पी. स्मारक पब्लिक माध्यमिक विद्यालय हनुमाननगर-कंकालिनी न.पा.-१, भारदह, सप्तरी



पत्र संख्या :- २०८०/०८१

चलानी नम्बर :-

विद्यालय कोड नं. ०१०००१

पान नं.: २०९२७२८२२

मिति: २०८१/०९/२५

विषय : कार्यालय सहायक (लेखापाल) को आवश्यकता सम्बन्धमा ।

यस वी.पी.स्मारक पब्लिक माध्यमिक विद्यालय, भारदह, हनुमाननगर-कंकालिनी न.पा.-१, सप्तरीको  
रिक्त कार्यालय सहायक (लेखापाल) पदपूर्तिको लागि हनुमाननगर-कंकालिनी नगरपालिकाको मिति २०८०/०९/३०  
को अनुमति तथा विद्यालय व्यवस्थापन समितिको मिति २०८१/०९/२४ गतेको निर्णय बमोजिम कार्यालय  
सहायककोयस नियुक्ति गर्नु पर्ने भएकोले योग्यता पुरेको इच्छुक नेपाली नागरिकबाट यो सूचना प्रकाशित भएको  
मितिले १५ दिन (२०८१/०२/०८ गते) भित्र तपसिलको पदमा उल्लेख सर्त अनुसार रीतपूर्वको दरखास्त आक्षान  
गरिन्छ ।

#### तपसिल

१) विज्ञापन नं. ०९/२०८०-०८१

क) पद : कार्यालय सहायक (लेखापाल)      ख) नियुक्तिको प्रकार : करार      ग) पद संख्या : १ (एक)

घ) शैक्षिक योग्यता : वाणिज्य संकायमा प्रविणता प्रमाणपत्र तह वा सो सरह उत्तीर्ण ।

कम्प्युटरमा PCA Course पूरा गरेको ।

२. उमेरको हद: दरखास्त बुझाउने अन्तिम मिति २०८१/०२/०८ सम्म १८ वर्ष पूरा भई ४० वर्ष ननाघेको ।

३. सलग्न राख्नु पर्ने कागजातहरू : - आफुले हासिल गरेको योग्यता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि १/१ थान

- नेपाली नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि थान-१

- फोटो (पासपोर्ट साइज) थान ३ ।

- कम्प्युटर तालिमको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि थान -१

४. छनौटको किसिम : लिखित परीक्षा (वस्तुगत र विषयगत), अन्तर्वार्ता तथा प्रयोगात्मक ।

५. दरखास्त दिने स्थान : वी. पी. स्मारक पब्लिक माध्यमिक विद्यालय भारदह विहान १०:०० - २:०० बजे सम्म ।

६. पाठ्यक्रम : कार्यालय सहायक कर्मचारीको पाठ्यक्रम बमोजिम हुनेछ । ।

७. परीक्षा मिति : सम्पर्क मितिमा तोकिने छ ।

८. तलब स्केल : विद्यालय कर्मचारी छनौट कार्यविधि- २०८० अनुसार ।

९. आवेदन दस्तूर : रु.७००/-

१०. सम्पर्क मिति : २०८१/०२/०९

११. यस जानकारीको लागि सम्पर्क नं. ९८६२८६६३६५

*वी.पी. स्मारक पब्लिक माध्यमिक विद्यालय*  
वी.पी. स्मारक पब्लिक माध्यमिक विद्यालय

## विश्व समाचार

### बिरामी बिदा हड्डतालपछि एयर इन्डियाका ७४ बजेट उडान रद्द

मुम्बई, २७ वैशाख (रासस/एफपी) ।

अन्तिम समयमा चालक दलका दर्जनौं सदस्यले बिरामी भएको भन्दै सञ्चालनमा गम्भीर अवरोध गरेको एक दिनपछि एयर इन्डियाको बजेट वाहक सहायक कम्पनीले विहीबार ७४ वटा उडानहरू रद्द गरेको छ ।

भारी ऋणग्रस्त वाहकलाई निजीकरण गर्ने सरकारी प्रयासपछि सन् २०२२ मा भारतीय समूह टाटा समूहले एयरलाइनलाई अधिग्रहण गरेको थियो ।

मिडिया रिपोर्टले अचानक सामूहिक बिरामी विदालाई यसको नायां स्वामित्वले लगाएको भर्ती र पदोन्ततिको नायां नीतिहरूमा कर्मचारीहरूको असन्तुष्टिसँग जोडेको छ ।

"हाम्रा पाहुनाहरूलाई असुविधा कम गर्न हरसम्भव प्रयास गरिएको छ तर विहीबार ७४ वटा उडान रद्द गर्न वाध्य भएका छौं", एयर इन्डिया एक्सप्रेसले विज्ञप्तिमा भनेको छ ।

कर्मचारी अभावका कारण मद्गलबारदेखि ९० भन्दा बढी उडान 'अवरुद्ध' भएको एयरलाइन्सले बुधवारको विज्ञप्तिमा जनाएको थियो ।

प्रमुख कार्यालयी आलोक सिंहले आगामी दिनमा एयरलाइन्सले आफ्नो उडान तालिका घटाउन वाध्य भएको बताउनुभयो ।

"हिजो साँझदेखि हाम्रा एक सयभन्दा बढी चालक दलका सदस्यहरूले गरिएको छ तर विहीबार ७४ वटा उडान रद्द गर्न वाध्य भएका छौं", एयर इन्डिया एक्सप्रेसले विज्ञप्तिमा भनेको छ ।

मिडिया रिपोर्टरले वाहकले कम्तीमा २० कर्मचारीलाई बर्खास्त गरेको जनाइएको छ । एयर इन्डिया एक्सप्रेसका प्रवक्ताले विहीबार एयरलाइन्सले थप विवरण उल्लेख नगरी केही व्यक्तिविरुद्ध उचित कदम चालेको जानकारी दिनुभयो । "हामीले केही व्यक्तिविरुद्ध उचित कदम चालेका छौं किनकी उनीहरूको कार्यबाट हाम्रा पाहुनाहरूलाई गम्भीर असुविधा भएको छ", उहाँले भन्नुभयो ।

भारतीय सञ्चारमाध्यमका अनुसार आक्रोशित यात्रुहरूले ढिलाई र रद्द गरिएका उडानहरूको अपेक्षा प्रतीक्षा गरिरहेका कारण नायांदिल्ली विमानस्थलमा बुधवार अराजक दृश्यहरू देखिएको थियो ।

### अफगानिस्तान विस्फोटमा तीनको मृत्यु, पाँच घाइते

काबुल (अफगानिस्तान), २७ वैशाख (रासस/एफपी) ।

अफगानिस्तानको बदख्शान प्रान्तको केन्द्रमा बुधवार अविद्यालाई लक्षित गरी भएको विस्फोटमा तीन जनाको मृत्यु हुनुका साथै अन्य पाँच जना घाइते भएको टोलो न्युजले जनाएको छ ।

तालिबानको गृह मन्त्रालयले फैजाबाद सहरमा सुरक्षा बलको शिविरलाई लक्षित गरी विस्फोट गराइएको जनाएको छ । अफिम खेती उन्मूलन गर्ने अभियानमा सुरक्षा बलको क्याम्प

# अग्निपीडितलाई जस्तापाता र टेबल पंखा वितरण



दैनिक समाचारदाता  
राजविराज, २७ बैशाख ।

महादेवा गाउपालिका वडा  
नं १ चिम्टीका अग्निपीडितलाई  
विहिवार क्यापिट्टभेटिङ्ग नेपालको  
सहयोगमा सुमार्ग नेपालले  
जस्तापाता वितरण गरेको छ ।  
अग्निपीडित ६६ परिवारलाई

सुमार्ग नेपालले १ बन्डल जस्तापाता  
वितरण गरेको हो ।

सो अवसरमा गाउपालिकाका  
उपाध्यक्ष अच्चना कुमारी यादव,  
गाउपालिकाका पूर्व अध्यक्ष दिपक  
कुमार यादव, वडा अध्यक्ष जयश्वर  
किशोर दास, सुमार्ग नेपालका  
अध्यक्ष मुरारी शुक्ला सहितकाले

जस्तापाता वितरण गरेका थिए ।  
यस्तै बिहीबारै निर्माण

व्यवसायी संघ सप्तरीले  
अग्निपीडित परिवारलाई एक थान  
टेबल पंखा वितरण गरेको छ ।  
संघका अध्यक्ष सतिशचन्द्र मिश्रले  
सबै परिवारलाई उक्त टेबल पंखा  
वितरण गरिएको जानकारी दिए ।

इन्जिनियर दिपेशकुमार साह,  
कार्यपालिका सदस्य सागरा खातुन,  
उपभोक्ता समितिका अध्यक्ष  
राकेशकुमार साह, सचिव सिकेन्द्र  
चौधरी र कोषाध्यक्ष संतोषी देवी  
विरुद्ध अदालतमा मुद्दा दायर  
गरिएको आयोगका सहसचिव एवं  
प्रवक्ता नरहरि घिमिरेले जानकारी  
दिए ।

जलेश्वर नगरपालिकाबाट  
आर्थिक वर्ष २०७९/८० मा  
सञ्चालित योजनामा वास्तविक  
भए गरेको कामभन्दा बढी कार्य  
गरेको भनी नकली विवरण खडा  
गरेर भ्रष्टाचार गरेको पाइएको  
आयोगका प्रवक्ता घिमिरेले  
बताए ।

उनका अनुसार अखिल्यारले  
उक्त योजनामा भएको काम भन्दा  
पाँच लाख ८४ हजार ६ सय ३७  
रुपैयाँ बढी भक्तानी भएको भन्दै  
सबै जनासँग त्यति रकम बिगो  
माग दाबी गरेको छ ।

नेपाली काँग्रेस र ...

काँग्रेस स सप्तरी उपसभापति  
रामकुमार यादव, सचिव सनत  
मंडल, युवा नेत ईरसाद अन्सारी,  
जिल्ला समन्वय समिति सप्तरीका  
प्रमुख शिवनाराण साह, तिलाठी  
कोइलाडी गाउपालिकाका अध्यक्ष  
अरुण मंडल, कृष्णासवरण  
गाउपालिकाका उपाध्यक्ष कल्पना  
चौधरी लगायतका उपरिथित थियो ।

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



गर्न हुने



बाहिर निर्सक्ने परे छाता ओडने  
ग पातलो कपडाले टाउको छोजो  
हल्का खालको सितल हुने  
कपडा लगाउने



कागती पानी, नरितल पानी  
तथा फलफूलको रस पिउने  
फलफूल, काँको लगायत  
घरने बनाएको ताजा  
खालेकुरा खाने

विसो पानीले बहाउने

खेतबारी र घर बाहिर  
काम गर्दा बिहान वा  
बेलुका गर्ने



गर्न नहुने



व्याफिनले धेरै पिसाब  
मराउने हुदा विया, कफी, सोडा  
जस्ता पेयपदार्थ नपिउने



दिउसो सकमर घर  
बाहिर निर्सक्ने



भानसामा धेरै समय बनाउने.  
बस्न परेना प्रशस्त पानी पिउने

मुटुको वाल तीव्र हुने, श्वासप्रश्वासमा समस्या हुने, रक्तयाप कम हुने,  
शरीरबाट पसिना निर्सक्ने, टाउको अत्यधिक दुख्ने, घरकर लाग्ने, हानहानी  
जरो आउने जस्ता समस्या देखिए विरामीलाई तुरन्ते अस्पताल लेजाओ ।  
बालबालिका, वृद्धवृद्धा तथा दीर्घरोगीको विशेष स्वाल गरौ ।

अनुरोधकर्ता

बालनबिहुल गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी

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

मोबाइल नं. ९८१२०२२१३५ (प्रिन्सिपल)

मो. नं. ९८०४७२६९९२, ९८४२८२३२७९

## तातो हावा तथा लु लाङ्दाका असरहरू

• हृदयको गति तीव्र हुने



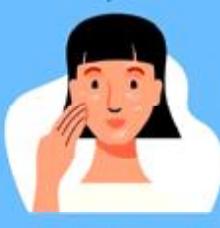
• श्वासप्रश्वास र रक्तयाप कम हुने



• शरीरबाट पसिना निर्सक्ने



• टाउको अत्यधिक दुख्ने

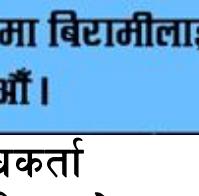


• चक्कर लाग्ने, अचेत हुने



• शरीरको तापक्रम १०४ डिग्री फरेनहाइट  
भन्दा बढी हुने

• छाला सुवर्खा, रातो र तातो हुने



गर्मीमा स्वास्थ्यको विधीष हेट्चाह  
गर्दैँ । उल्लेखित असरहरू देखिएमा विरामीलाई  
तुरन्त निजिकैको अस्पताल लैजाऊँ ।

अनुरोधकर्ता

बोदेबरसाइन नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी

## गर्मीमा तातो हावा वा लुबाट जोगिने उपायहरू



दिउसो घरबाट बाहिर  
निर्सक्ने



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



बाहिर निर्सक्ने परे  
पातलो कपडाले टाउको  
छोजने वा छाता ओढने



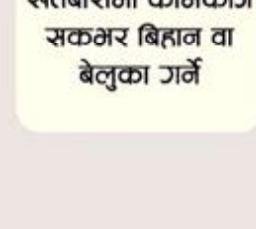
विसो पानीले बहाउने



खेतबारीमा कामकाज  
सकमर बिहान वा  
बेलुका गर्ने



मादिरा सेवन नगर्ने



व्याफिनले धेरै पिसाब  
जराउने हुदा विया,  
कफी, सोडा जस्ता  
पेयपदार्थ नपिउने



पिनीको मात्रा बढी  
भएको कोल पदार्थ  
बढी नपिउने

अनुरोधकर्ता

खडक नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी