

लागूऔषध सेवनले मानिसको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य बिग्रन्छ, धन सम्पतिको वर्वाद गर्दछ, यसको प्रयोगबाट आफू, परिवार, समाज र राष्ट्रलाई नै अपुरणिय क्षति पुग्ने हुँदा यस्ता पदार्थदेखी टाढा रहौं ।

Log in : rajbirajdainik.com.np

यस अंक भित्र : २ पृष्ठमा : छड्केदेखि सेवा प्रवाहसम्मको ३ पृष्ठमा : धनुषामा आँपको उत्पादन २३ ... ३ पृष्ठमाभारतका प्रधानमन्त्री मोदीलाई...

जिल्लामा विपद पूर्व बट सावित्री पर्व मनाइयो तयारी र अभ्यास गरिदै



अधिकृत, सेना लगायत विभिन्न बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

दैनिक समाचारदाता राजविराज, २४ जेठ । श्रीमानको दिर्घ जीवन तथा सुस्वास्थ्यको कामना गर्दै नवविवाहित युवतीदेखि वृद्धासम्म विहिवार बट सावित्री पर्व मनाएका छन् । प्रकृतिपुजक मिथिला सभ्यतामा बट (बर) को रुखलाई जेठ औसीको दिन विशेष पूजा गर्ने चलन छ । जसलाई बट सावित्री पर्व भनिन्छ । यस अवसरमा विहिवार राजविराज नगरपालिकाले मातहतका सबै महिला कर्मचारीका लागी सार्वजनिक विदा नै दिए । ब्रतालु महिलाहरुको सर्वाधिक भीड भगवती मन्दिर परिसरमा रहेको बटवृक्ष मुनि देखिएको थियो । आफ्नो श्रीमानको दिर्घजीवन तथा सुस्वास्थ्यको कामना गर्न ब्रतवसी पुजामा सहभागी भएको ब्रतालु महिलाहरुले बताइन् । बट वृक्षको पूजा सकेर मात्र ब्रतालुहरु अन्नजल



ग्रहण गर्ने परम्परा छ । बटवृक्षलाई मैथिलीमा बरको "गाँछ" भनिन्छ । मैथिलीमा श्रीमानलाई "बर" भनिन्छ । मिथिला संस्कृतिमा श्रीमानलाई देउताका रूपमा पूजा गर्ने पुरातन परम्परा हो । धार्मिक मान्यताका अनुसार सावित्रीले आफ्नो मृत पति सत्यवानको पुनर्जीवन प्राप्तीका लागी बटवृक्ष कै फेदमा पूजा गरेकी थिइन् । सो पूजा पछि सत्यवानले पुनर्जीवन प्राप्त गरेकाले सोही मान्यताका आधारमा बटवृक्षको पूजा गर्ने चलन सुरु भएको धार्मिक ग्रन्थमा उल्लेख छ ।

मधेश प्रदेशको मुख्यमन्त्रीमा सतिश सिंहलाई उम्मेदवार बनाउने जनमतको निर्णय

दैनिक समाचारदाता राजविराज, २४ जेठ । जनमत पार्टीले मधेश प्रदेशको मुख्यमन्त्रीमा सतिश सिंहलाई उम्मेदवार बनाउने निर्णय गरेको छ । जनमत पार्टीको बिहीबार बसेको मधेश प्रदेश संसदीय दलको बैठकले उनलाई मुख्यमन्त्रीको उम्मेदवार बनाउने निर्णय गरेको हो । यसअघि मुख्यमन्त्रीका लागि जनमत पार्टीका प्रदेश सांसद एवं संसदीय दलका नेता महेश यादवको चर्चा थियो । मुख्यमन्त्री सरोज यादवले विश्वासको मत लिँदासम्म

महेश यादवको चर्चा थियो । सरोज यादवले विश्वासको मत लिँदा बहुमत नपाएपछि प्रदेशसभामा सबैले महेश यादवलाई नै अगामी मुख्यमन्त्रीका लागि बधाई दिँदै थिए । तर बिहीबार संसदीय दलको बैठकले सतिश सिंहको बारेमा निर्णय गरेको

बारेमा निर्णय गरेको छ । जनमत पार्टीका उपाध्यक्ष ई.दीपक साहले भने, 'महेशजीको नाम बाहिर चर्चामा थियो तर पार्टीको आधिकारिक निर्णय थिएन बिहीबार बसेको प्रदेशको संसदीय दलको बैठकले सतिश सिंहको बारेमा निर्णय गरेको

हो ।' यद्यपि उनले मुख्यमन्त्री बन्नका लागि संसदीय दलको नेता हुनुपर्ने अनिवार्य नरहेको बताए । प्रदेश सभामा प्रतिनिधित्व गर्ने दुई वा दुई भन्दा बढी दलहरुको समर्थनमा बहुमत प्राप्त गर्न सक्ने प्रदेशसभाको सदस्यलाई प्रदेश प्रमुखले मुख्यमन्त्री नियुक्त गर्नेछ । त्यसैगरी, जनमत पार्टीको संसदीय दलको बैठकले राज्यमन्त्रीमा रञ्जु मण्डल खँगलाई पठाउने निर्णय समेत गरेको छ । तर उनलाई कुन मन्त्रालयमा पठाउने टुगो लागेको छैन ।



दैनिक समाचारदाता राजविराज, २४ जेठ । विपद्का बेला आउने विभिन्न समस्या समाधानका लागी सबल नेपालको समन्वयमा सप्तरीका चार पालिकासहित सेना पनि जुटेको छ । अन्तर्राष्ट्रिय एकिकृत पर्वतिय विकास केन्द्र, (इसिमोड) को सहयोग, नेपाली सेनाको वरख गणको समन्वय तथा सबल नेपाल राजविराजको आयोजनामा हाईग्रीड परियोजना अन्तर्गत चार दिने समुदायमा आधारित विपद व्यवस्थापन, विपद प्रतिकार्य तथा बाढी पूर्व सूचना प्रणालीको दिगोपना सम्बन्धि तालिम संचालनमा छ । बाढीको उच्च जोखिममा रहेका रुपनी गाउँपालिका, महादेवा गाउँपालिका, राजविराज नगरपालिका र तिलाठी कोइलाडी गाउँपालिकाका प्रमुख, उपप्रमुख, प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत, वडाअध्यक्ष, विपद व्यवस्थापन



दैनिक समाचारदाता राजविराज, २४ जेठ । विश्व वातावरण दिवसको अवसर पारेर डिभिजन वन कार्यालय सप्तरीद्वारा वृक्षारोपन तथा बोटविरुवा बितरण कार्यक्रमको आयोजना गरिएको छ । हाम्रो भूमि, हाम्रो भविष्य नाराका साथ बिहीबार वृक्षारोपन तथा बोटविरुवा बितरण कार्यक्रमको आयोजना गरिएको हो । जिल्लाको तिरहुत गाउँपालिका लोहजरास्थित प्रसिद्ध धार्मिक पर्यटकीय स्थल ठाकुर बाबा दहको डिलमा विभिन्न प्रजातिका विरुवा रोपिएको छ । धुपी, सल्ला, मसाला, तेजपात, आँप, लिचि लगायतका दर्जनौं विरुवा रोपिएको डिभिजन वन बाँकी तीन पृष्ठमा

चट्याडबाट बच्ने उपायः

- बिजुली चम्केको बेला सचेत र सतर्क रहौं,
- विद्युतीय तरङ्ग टिप्न सक्ने धातुजन्य र भिजेका वस्तुबाट टाढा बसौं,
- विद्युतीय उपकरण बन्द गरौं,
- घर तथा भवनमा अर्थिङ्गलगायतका सुरक्षात्मक उपाय अपनाऔं,
- बिजुली चम्केको केही समयसम्म पानी परेको क्षेत्रमा ननिस्कौं,
- सकेसम्म घरभित्रै झ्यालढोका बन्द गरेर सुक्खा ठाउँमा बसौं,
- सकभर अग्लो स्थानमा नबसौं ।



सम्पादकीय



विपद्को पूर्वतयारी आवश्यक

वर्षाको मौसम सुरु हुनै लागेको छ। सप्तरी जिल्लामा वर्षाको मौसममा आउने बाढीका कारण निकै जनधनको क्षति हुने गरेको छ। यस जिल्लामा आउने विपद् मध्ये एक बाढी पनि हो। बाढीले गर्दा वर्षेनी करौडो रकमको जनधनको क्षति हुनुका साथै खेतीयोग्य जमिन समेत नष्ट हुने गरेको छ। यस कारण अहिले जिल्लामा विपद् पूर्व बाढी, आगलागी, हावाहुरी लगायतको अभ्यास र तयारी गरिदै छ। जिल्लाका बाढी आउने मुख्य नदी खाँडो नदी हो। यस नदीमा आउने बाढी मानववस्ती पस्नुका साथै खेतीयोग्य जमिन समेत नष्ट गर्ने गरेको छ।

जिल्लाको रुपनी गाउँपालिकाबाट सुरु हुने खाँडो नदीले राजविराज, महादेवाहुँदै तिलाठी कोइलाडी गाउँपालिकामा गएर अन्त हुन्छ। यही नदीको बाढीले चार वटै पालिकामा क्षति पुऱ्याउने गर्दछ। यी चार वटै पालिकामा विपद् पूर्वको अभ्यास र तयारी आवश्यक छ। हुन त खाँडो नदीले दशकौदेखि जिल्लामा आफ्नो ताण्डव देखाउँदै गरेको छ। यस नदीको नियन्त्रण र मर्मतको नाममा वर्षेनी बजेट पनि विनियोजन हुन्छ तर, त्यो सबै बाढीसँगै सिध्तिन्छ। खाँडो नदीमा अहिले सहत भन्दा बढी बालुवा भरिएको छ। उक्त बालुवा निकाल्न पहल आवश्यक छ। यसका लागि चार वटै पालिका सक्रिय हुनु आवश्यक छ।

तसर्थ बाढीबाट हुने क्षति न्युनिकरण तथा आवश्यक सतर्कताका लागि चारै वटै पालिका साथै सरोकारवाला निकाय गम्भिर रुपमा लाग्नुपर्ने आवश्यक छ।

डा. ललन प्रसाद राँनियाँ

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

छड्केदेखि सेवा प्रवाहसम्मको अनुगमन गर्दै सतर्कता केन्द्र

काठमाडौँ, २४ जेठ (रासस)।

सरकारी कार्यालयमा खासगरी भ्रष्टाचारजन्य घटना, कर्मचारीको समय पालना र सरकारी पोशाकबारे छड्के गर्दै आएको राष्ट्रिय सतर्कता केन्द्रले अब सेवा प्रवाहसँग जोडिएका अन्य विषयमा पनि गहन अनुगमन गर्ने भएको छ।

भ्रष्टाचारजन्य कार्य प्रभावकारीरूपमा नियन्त्रण गर्दै त्यससम्बन्धी जनचेतना जगाउँदै आएको केन्द्रले पछिल्लो समय कार्यालय सरसफाइलगायत अन्य विषयलाई पनि गहन अनुगमन गरिरहेको छ। सरकारी कार्यालयमा नागरिक बडापत्र, सेवाग्राहीको शाखागत व्यवस्था, क्षतिपूर्ति व्यवस्था, सेवाग्राही सहायता कक्ष, अपाङ्गतामैत्री कार्यस्थल, शौचालय, खानेपानीको उचित व्यवस्था, स्तनपान कक्ष, धूम्रपान निषेध सङ्केत, चमेना गृह र कार्यालयको सरसफाइको समेत अनुगमन गर्ने छ।

भ्रष्टाचारजन्य कार्यको प्रभावकारी रूपमा नियन्त्रण गर्न तथा भ्रष्टाचारविरुद्ध जनचेतना अभिवृद्धि गर्न सरकारले प्रधानमन्त्रीको प्रत्यक्ष रेखदेख र नियन्त्रणमा रहनेगरी केन्द्र स्थापना भएको हो। केन्द्रले चालु आर्थिक वर्षमा तीन सय २६ वटा कार्यालयको अनुगमन गरी समय पालना नगर्ने एक हजार तीन सय ६७ तथा तोकिएको पोशाक नलगाउने तीन सय २३ कर्मचारीलाई कारवाहीका लागि सम्बन्धित निकायमा लेखी पठाएको संसदीय समितिलाई जानकारी दिएको छ। त्यस अवधिमा केन्द्रले दुई सय ९० कार्यालयको नागरिक बडापत्र अनुगमन गरेको तथा २८ वटा कार्यालयमा सार्वजनिक सेवा प्रवाहको सुक्ष्म निगरानी गरेको जनाएको छ।

केन्द्रका अनुसार कार्यालय समयको पालना नगर्ने राष्ट्रसेवक कर्मचारीको प्रवृत्ति बढ्दै रहेको छ। आर्थिक वर्ष २०८०/८१ मा एक हजार तीन सय ६७ कर्मचारीले समय पालना नगरेको

पाइएको छ। यो सङ्ख्या चार वर्ष अगाडि आठ सय ४१ रहेको थियो।

विगतमा निजामती कर्मचारी १० बजे कार्यालय पुगे/नपुगेको तथा तोकिएको पोशाक लगाए/नलाएको छड्के गर्दै आएको केन्द्रले कार्यस्थलको सुरक्षा, कर्मचारीको पेशागत सुरक्षा, फोहर व्यवस्थापन, पार्किङ स्थान र टोकन प्रणालीको व्यवस्थाबारे उल्लेखित फारम नै भरी अनुगमनकर्ताले केन्द्रमा पेस गर्नुपर्ने छ।

कर्मचारी तोकिएको कार्यालयमा रहे/नरहेको तथा मध्यस्थकर्ता प्रयोग भए/नभएको सूचना अनुगमन टोलीले निरीक्षण गरी लिखित रूपमा केन्द्रलाई जानकारी दिनुपर्ने व्यवस्था गरिएको छ। राष्ट्रसेवक कर्मचारी तोकिएको समयमा कार्यालय प्रवेश गर्‍यो/गरेन तथा निलो पोशाक लगायो कि लगाएन भनी अनुगमन गर्दै आएको केन्द्रले अहिले कार्यालयबाट नागरिकलाई प्रदान गरिने यावत सेवा प्रवाहको अनुगमन गर्दै आएको केन्द्रका सचिव रामआधार साहले बताउनुभयो।

सार्वजनिक प्रशासनलाई स्वच्छ, सक्षम, निष्पक्ष, पारदर्शी, भ्रष्टाचारमुक्त, जनउत्तरदायी र सहभागितामूलक बनाउँदै राज्यबाट प्राप्त हुने सेवा सुविधामा जनताको समान र सहज पहुँच सुनिश्चित गरी सुशासनको प्रत्याभूति गर्ने उद्देश्यले केन्द्र स्थापना गरिएको हो।

भ्रष्टाचार नियन्त्रणका लागि अपनाउनुपर्ने नीति, रणनीति र तत्सम्बन्धी कानूनमा कुनै सुधार गर्नुपर्ने देखिएमा सुझाव दिने तथा सरकारी कार्यालयमा उजुरी पेटिका राख्ने व्यवस्था मिलाउने काम पनि केन्द्रले गर्छ। भ्रष्टाचारसम्बन्धी कुनै जानकारी सम्बन्धित निकायमा लेखी पठाउने, त्यससम्बन्धी आइपर्ने अन्य काम गर्ने र गराउने तथा भ्रष्टाचार रोकथाम गर्न उद्देश्यले आवश्यकतानुसार सम्बन्धित निकायलाई सुझाव वा निर्देशन

दिने काम पनि गर्दै आएको छ।

प्राविधिक परीक्षण, सम्पत्ति विवरण र आयको अनुगमन र उजुरी व्यवस्थापन केन्द्र प्रमुख काम हुन्। आयोगले चालु आर्थिक वर्षमा ९८ वटा आयोजनाको प्राविधिक परीक्षण गरेको छ। लगातारको अनुगमन र निर्देशनपछि सम्पत्ति विवरण बुझाउने कर्मचारीको सङ्ख्यामा वृद्धि भएको केन्द्रले जनाएको छ। त्यसरी सम्पत्ति विवरण बुझाउनेको सङ्ख्या आर्थिक वर्ष २०७९/८० मा आइपुग्दा ९९ दशमलव १० पुगेको छ।

केन्द्रले अघिल्लो आर्थिक वर्षमा जिम्मेवारी सेरेर आएका दुई सय ७० र यो वर्ष वैशाख मसान्तसम्म प्राप्त भएका एक हजार एक सय तीनमध्ये सात सय ३८ वटा उजुरी फछ्यौट गरेको छ। सबारी चालक अनुमतिपत्रको प्रयोगात्मक परीक्षामा सेवाग्राहीले चाहेको सबारीसाधन प्रयोग गर्न पाउने व्यवस्था मिलाइएको जानकारी गराएको छ।

कर्मचारीका नाममा आएको वैदेशिक भ्रमणमा सचिवालयका पदाधिकारीलाई नपठाउन निर्देशित गरिएको छ। यसअघि सहसचिवका लागि तालिममा आएको सिटमा मन्त्रीका छोरा र स्वकीय सचिवको नाम सिफारिस भई गएको सूचना बाहिरिएको थियो।

सरकारी तथा संस्थाका कर्मचारी निजी राहदानी प्रयोग गरी बिनाअनुमति विदेश भ्रमण गरिएको पाइएपछि केन्द्रले सुशासनका विषयमा विज्ञसँग छलफल गरी सुधारका लागि निर्देशन पनि दिइसकेको छ। केन्द्रका अनुसार सरकारी सवारीसाधनको व्यापक दुरुपयोग हुँदै आएको छ।

सरकारले पछिल्लो समय चलकवापतको आर्थिक सुविधा सम्बन्धित कर्मचारीलाई दिन थालेपछि कानूनअनुरूप गाडी सुविधा प्राप्त नगर्ने तल्लो तहका कर्मचारीले चालकको प्रयोग गरी सेवा लिइरहेको संसदीय समितिलाई जानकारी गराएको छ। केन्द्रका लागि विनियोजित बजेट अन्त्यन्त न्यून रहेकाले

राष्ट्रिय गौरवका आयोजनाको समेत गुणस्तर प्राविधिक परीक्षण चुनौती भएको जनाएको छ।

केन्द्रले कार्यसञ्चालन गर्न बेग्लै ऐन, नियम र भवन नभएको, वार्षिक बजेट ज्यादै न्यून रहेको, कर्मचारीलाई प्रोत्साहन, क्षमता विकासका अवसर तथा अनुगमन र अन्वेषणबाट प्राप्त सुझाव कार्यान्वयनका लागि बेग्लै संयन्त्र नभएको विषयलाई चुनौतीका रूपमा राखेको छ।

सम्पत्ति विवरणको बन्दी खामको सङ्ख्या बढी रहेकाले तिनको संरक्षण र व्यवस्थापनमा कठिनाई भएको तथा स्थानीय तहका सार्वजनिक पद धारण गरेका व्यक्तिले सम्पत्ति विवरण बुझाए/नबुझाएको विवरण कानूनले तोकेको निकायबाट समयमा प्राप्त नभएको पनि जनाएको छ। प्राविधिक परीक्षणको लागि समयमै आयोजनाको विवरण प्राप्त नहुनु तथा प्राविधिक परीक्षणको क्रममा पाइएका र अपरिपालना प्रतिवेदन समयमै सच्याउने कार्य नहुने विषयलाई पनि समस्याका रूपमा हेरिएको छ।

राष्ट्रियसभा, विकास, आर्थिक मामिला तथा सुशासन समितिको बुधवारको बैठकमा सदस्यहरूले आफ्नै अस्तित्व खोज्दै गरेको सतर्कता केन्द्रले अधिकांश उजुरी तामेलीमा राखेको, उजुरी छानबिन औपचारिकतामै सीमित रहेकाले केन्द्रको प्रभावकारिताबारे प्रश्न उठाउनुभयो। सार्वजनिक निकायबाट हुने अनियमिता, ढिलासुस्ती, भ्रष्टाचार सम्बन्धमा उजुरी लिने, नियमन र अनुगमन गरी सुझाव दिने, सम्पत्ति र आयको अनुगमन गर्ने कार्य गर्दै आएको छ।

तोकिएको समय, लागत र गुणस्तरीय काम सम्पन्न गरी प्राविधिक परीक्षण गर्ने, जनचेतना गोष्ठी र प्रचारप्रसार गर्ने तथा हाजिरी, छड्के, पोशाक र सिट छड्केजस्ता सुधारत्मक कार्य गर्छ। सदस्यहरूले सतर्कता केन्द्रको

बाँकी तीन पृष्ठमा

महिला हिंसा के हो र कसरी कम गर्न सकिन्छ

महिला हिंसा

महिला विरुद्धका हिंसा विशेष रूपमा महिलाको विरुद्धमा हुने सम्पूर्ण हिंसात्मक कार्यहरू हुन्। यस्तो प्रकारको हिंसाले कुनै पिडितको लिङ्गलाई प्राथमिकतामा राखेर कुनै विशेष समूहलाई लक्षित गरेको हुन्छ। यस्तो हिंसा लिङ्गमा आधारित हुन्छ अर्थात महिला भएकै कारण कसैले यस्तो हिंसाको शिकार बन्नु परेको हुन्छ। महिलामाथि हुने हिंसा भन्नाले महिलाको जन्मपूर्व देखि मृत्यु नहुञ्जेल सम्मको अवस्थामा महिला भएकै कारणबाट हुने विभिन्न खाले विभेदपूर्ण व्यवहार शोषण शारीरिक, मानसिक तथा यौनिक यातनाहरू र दुर्व्यवहारलाई बुझाउँछ। यस्ता हिंसा महिला विरुद्ध महिला र पुरुष दुवैले गर्ने गरिन्छ। यसले समाज विकासको क्रमलाई प्रत्यक्ष र परोक्ष रूपमा प्रभाव पारिरहेको हुन्छ। खास गरी महिलाहरूको जैविक बनावटलाई आधार बनाएर समाजले महिलाहरूलाई गर्ने व्यवहारले हरेक महिलाको प्रगतिको बाधक बनिरहेको अवस्था रहेको छ। परम्परागत मूल्य मान्यताका आधारमा गरिने हिंसाका कारण महिलाहरू बढी पीडित बन्ने गरेका छन्। घरेलु हिंसाका कारण होस् वा बोक्सी प्रथा अथवा दाइजोका कारण हुने घटनामा पीडित हुने महिलाहरूको सङ्ख्या उल्लेख्य छ। आर्थिक, सामाजिक, राजनीतिक, नागरिक तथा सांस्कृतिक लगायत मानवअधिकारका आधारभूत अधिकारहरूबाट महिलाहरू बन्चित छन्। राज्य वा गैरराज्यबाट गरिने लैंगिक भेदभाव त छँदैछ, त्यसमा पनि परम्परागत मूल्य मान्यताका आधारमा गरिने हिंसाका कारण महिलाहरू बढी पीडित बन्ने गरेका छन्। त्यसै भएर आज भोलि घरेलु हिंसाका कारणहोस् वा बोक्सी प्रथा अथवा दाइजोका कारण हुने घटनामा पीडित हुने महिलाहरूको संख्या उल्लेख्य छ। आर्थिक, सामाजिक, राजनीतिक, नागरिक तथा सांस्कृतिकलगायत मानवअधिकारका आधारभूत अधिकारहरूबाट महिलाहरू बन्चित छन्। समाजमा जस्तो सुकै परिवर्तन भए पनि महिलाले परिवर्तनको अनुभूति गर्न सकेका छैनन् र महिलामाथि हुनेहिंसाका घटनामा कमी आउन सकेको छैन।

महिला हिंसा अन्त्य गर्ने उपाय

महिलाको लागि शिक्षामा पहुँच र सम्पत्तिमाथिको स्वामित्व स्थापितगरी कुरीति र कुसंस्कारको रूपमा रहेको विधुवा प्रथा, घुम्तोप्रथा, बाल तथा अनमेल विवाह प्रथाको अन्त्य गरिनुपर्छ। त्यसका लागि महिला हिंसा विरुद्ध बनेका राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय कानूनको व्यवहारिक कार्यान्वयनसँगै बोक्सी प्रथा र घरेलु तथा महिलाहिंसा विरुद्धको कडा कानून निर्माण, दाइजो दिने वा लिनेलाई कडाकारवाही गरी कुनैपनि खाले भेदभाव विरुद्ध दण्ड र सजायको व्यवस्था हुन सके मात्र महिलामाथि हुने हिंसा कम गर्न सकिन्छ।

जनहीतका लागि : अग्निसाइर कृष्णासवरण

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, सीतापुर, सप्तरी

धनुषामा आँपको उत्पादन २३ हजार एक सय मेट्रिकटन

जनकपुरधाम, २४ जेठ (रासस) । धनुषामा यस वर्ष अर्थात् चालु आर्थिक वर्षमा आँपको उत्पादन गत वर्षको तुलनामा अत्यधिक भएको छ ।

आँपको उत्पादन राम्रो रहकाले आर्थिक समस्याबाट गुज्रिरहेका किसानलाई धेरै राहत भएको बताइएको छ । जिल्लाका विभिन्न ग्रामीण तथा सहरी क्षेत्रमा गरिएको आँप खेतीबाट चालु आर्थिक वर्षमा २३ हजार एक सय मेट्रिकटन आँप उत्पादन भएको एक तथ्याङ्कले जनाएको छ । विभिन्न प्रजातीका रु २३ करोड १० लाख मूल्य बराबरको आँप उत्पादन भएको छ ।

कृषि ज्ञान केन्द्र धनुषाका अनुसार यस जिल्लामा चार हजार हेक्टर जमिनमा आँपको रुख रहेकामा दुई हजार तीन सय हेक्टर जमिनमा उपरोक्त परिमाणमा आँप उत्पादन भएको जनाइएको छ । गत आर्थिक वर्षमा पनि किसानले सोही अनुपातमा आँपको खेती गरेको थियो । एक वर्ष आँप फल्ने र अर्को वर्ष आँप नफल्ने प्राकृतिक कारणले गत वर्ष आँपको उत्पादन अत्यन्त कम भएको थियो । त्यस कारण आँपको उत्पादन कम हुँदा महँगो भएको तथा भारतीय बजारबाट आयात

गर्नुपर्ने बाध्यता रहेको थियो । यस वर्ष आँपको रुखमा लटरम्म फल लागेकाले व्यापारी किसानको आँप बगैँचामा गएर आँपको ठेक्का लिने गरेका छन् । जिल्लामा करिब ७५ प्रतिशत किसान आँपको खेती गर्ने गरेका छन् भने २५ प्रतिशत किसान आफूलाई खानका लागि खेत तथा बारीमा आँपको रुख लगाउने गरेको सो केन्द्रको कार्यालयले जनाएको छ ।

धनुषामा आँपले व्यावसायीक रुप लिएपछि उत्पादन भएको आँपको कारोबारमा साना तथा ठूला करिब १० हजार व्यापारीले प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्षरूपमा रोजगारी पाएका छन् । यसपटक हुरी, असिना, पानी र भरूरी नआएकाले आँपलाई क्षति नभएको हो । जिल्लामा वटेश्वर गाउँपालिका, गणेशमान चारनाथ नगरपालिका, मिथिला नगरपालिका र धनुषधाम नगरपालिका लगायतका स्थानमा व्यावसायिकरूपमा आँप खेती भइरहेको छ ।

यहाँ उत्पादित आँप हेटौँडा, बुटवल, नारायणघाट तथा काठमाडौँ लगायतका अन्य सहर तथा भारतीय बजारमा समेत बिक्री हुने गरेको छ । ज्ञानकेन्द्रले आँप उत्पादन गर्ने

किसानलाई समय-समयमा प्राविधिक सहयोग, सल्लाह, कीटनाशक औषधिलगायत सहयोग गर्ने गरेको केन्द्रका बागबानी विकास अधिकृत प्रदीप यादवले जानकारी दिनुभयो ।

किसानले आँप खेती गरी बढी आर्थिक लाभ लिन थालेपछि जिल्लामा रहेका नर्सरीबाट आँपको विरुवा बिक्रीसमेत अत्यधिक बढ्न थालेको छ । यहाँका किसानले मालदह, बम्बई, दशहरी, कलकतिया,

बातावरण...

अधिकृत शुभाषचन्द्र दासले जानकारी दिए ।

सोही अवसरमा विभिन्न स्थानीय निकाय, संघसंस्था र सरकारी कार्यालयहरुलाई आ-आफ्नो कार्यालय परिसरमा वृक्षारोपनका लागि विभिन्न प्रजातीका ४ हजार बोट विरुवा उपलब्ध गराइएको छ ।

वृक्षारोपन तथा वितरण कार्यक्रममा वनका कर्मचारी, विभिन्न सरकारी कार्यालयका प्रमुख, संचारकर्मी लगायतको उपस्थिति रहेको थियो । रेन्जर लक्ष्मण सापनीका अनुसार जिल्लाको कंचनपुर, रुपनी, दौलतपुरमा रहेको वन नर्सरीबाट उक्त परिमाणको बोटविरुवा उपलब्ध गराइएको हो ।

माग गर्नुभयो ।

सांसद सूर्यप्रकाश ढकालले अपाङ्गता भएका व्यक्तिको मौलिक अधिकार नेपालको संविधानले सुनिश्चितता गरे पनि सङ्घीय गणतान्त्रिक समावेशी नेपालमा दया र उपकारका पात्रको रूपमा हेर्ने गरिएको बताउनुभयो ।

सांसद शोभा ज्ञवालीले प्रत्येक वर्ष बर्दियाका बासिन्दा बाढीबाट प्रभावित हुने गरेको उल्लेख गर्दै सम्बन्धित मन्त्रालयले स्थायी समाधानका लागि पहल गर्नुपर्ने बताउनुभयो ।

सांसद विजुला रायमाझिले गत चैतमा अर्घाखाँची र गुल्मीका विभिन्न स्थानमा आगलागी हुँदा ठूलो जनधनको क्षति भएकोबारे सरकारको ध्यानाकर्षण गराउनुभयो ।

वैशाली, आम्नपाली, नकुअवा लगायतका आँप खेती गर्ने गरेको केन्द्रले जनाएको छ ।

चैतको दोस्रो हप्तादेखि हालसम्म नेपाल-भारत सीमा भिटाभोडबाट रु ६८ लाख मूल्य बराबरको एक लाख १४ हजार तीन सय २१ किलो आँप जनकपुर आयात भएको पलान्ट क्वारेन्टाइन कार्यालय भिटाभोडका प्रमुख किशोर यादवले बताउनुभयो ।

छड्केदेखि...

आफ्नो रणनीतिक योजना र के-कस्तो छ, सेवा प्रवाह प्रभावकारी तुल्याउन नियमन, अनुगमन गरी सुभाब, निर्देशन र दिन कार्य कहाँ कसरी भए भनी प्रश्न गर्दै आफ्ना कार्यमा सूचना प्रविधिको प्रयोग गर्नुपर्ने सुभाब दिनुभयो ।

समितिका सचिव डा रोजनाथ पाण्डेले अन्य नियमनकारी निकायसँग समन्वय र सहकार्य गर्नुपर्ने, भ्रष्टाचार निवारण सम्बन्धमा नीति, रणनीति तयार गर्नुपर्ने तथा ऐन कानुनमा गर्नुपर्ने सुधारको अध्ययन-अनुसन्धान गरी सुभाब दिनुपर्ने आवश्यकता औल्याउनुभयो । उहाँले हेलो सरकारसँग समन्वय र सञ्चारमाध्यमसँगको सहकार्य, प्राविधिक परीक्षण विस्तार गर्नुपर्ने तथा कार्यक्षेत्र र कभरेज बढाउनुपर्ने बताउनुभयो ।

केन्द्रका सहसचिव एवं प्रवक्ता कृष्णप्रसाद पन्थले भ्रष्टाचारजन्य कार्य प्रभावकारी रूपमा नियन्त्रण गर्ने र भ्रष्टाचारविरुद्ध जनचेतना फैलाउने कार्यलाई केन्द्रले उच्च महत्वमा राखेर कार्यसम्पादन गर्दै आएको बताउनुभयो ।

प्रजातान्त्रिक शासन व्यवस्थामा सरकार प्रत्यक्ष रूपमा जनताप्रति उत्तरदायी हुने भएकाले प्रशासनिक अनियमिता, ढिलासुस्ती हटाई जनतालाई सुशासनको अनुभूति दिन एवं राज्यप्रतिको जनताको विश्वास बनाई राख्नुपर्छ भन्ने मान्यताअनुरूप केन्द्रले काम गरिरहेको छ । कार्यकारी प्रमुख मातहत निगरानी निकाय स्थापना गरी सरकारभित्रैबाट सुधारको निरन्तरता दिन केन्द्रले निष्पक्षताका साथ काम गर्नुपर्छ भन्ने यसको कार्यक्षेत्रमा तोकिएको छ ।

विश्व समाचार

भारतका प्रधानमन्त्री मोदीलाई अमेरिका, चीन, बेलायत र फ्रान्सद्वारा बधाइ

नयाँदिल्ली, २४ जेठ (रासस/एएफपी) ।

भारतको लोकसभा निर्वाचनमा प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदी नेतृत्वको भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) नेतृत्वको गठबन्धन (एनडीए) ले बहुमत सीट जीतिसँगै प्रधानमन्त्री मोदीलाई संयुक्त राज्य अमेरिका, जनगणतन्त्र चीन, संयुक्त अधिराज्य (बेलायत), फ्रान्स, युरोपेली सङ्घ (ईयू), जापान र रूसले बधाइ दिँदै नयाँ कार्यकालका लागि शुभकामना व्यक्त गरेका छन् ।

अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडेनले मोदीलाई उहाँको गठबन्धनको विजयका लागि बधाइ दिनुभएको छ भने विदेश मन्त्रालयले अमेरिकाले उहाँसँग 'स्वतन्त्र र खुला' एशियामा थप सहकार्य गर्न चाहेको उल्लेख गरेको छ । बाइडेनले लेख्नुभएको छ, "हाम्रो दुई देशबीचको मित्रता निरन्तर बढ्दै गएको छ ।"

फ्रान्सका राष्ट्रपति इमानुएल म्याक्रॉनले प्रधानमन्त्री मोदीलाई 'आफ्नो प्रिय मित्र' का रूपमा सम्बोधन गर्दै निर्वाचनमा प्राप्त गरेको विजयका लागि बधाइ दिनुभएको छ । त्यसैगरी, चीनले मोदीलाई बधाइ दिँदै आफ्नो छिमेकीसँग मिलेर काम गर्न तयार रहेको बताएको छ भने गठबन्धनको जीतको बेलायत, (ईयू), जापान र रूसले पनि प्रशंसा गरेका छन् ।

हालै सम्पन्न लोकसभा निर्वाचनले उहाँको पार्टीलाई गठबन्धन सरकारमा सामेल हुने बातावरण बनेपछि उहाँले बिहीवारदेखि तेस्रो कार्यकालका लागि तयारी गर्नुभएको छ । मोदीका दल भाजपा नेतृत्वको गठबन्धनले विगत एक दशकदेखि पूर्ण बहुमतका साथ शासन गरेको छ ।

नयाँ कार्यकालका लागि तयारी

उक्त समूह राष्ट्रिय लोकतान्त्रिक गठबन्धन (एनडीए) ले बुधवार अघेर सरकार गठनका लागि सहमति भएको घोषणा गरेको छ ।

भाजपाले जारी गरेको विज्ञप्तिमा भनिएको छ, "हामी सबैले सर्वसम्मत रुपमा आदरणीय एनडीए नेता नरेन्द्र मोदीलाई आफ्नो नेताको रूपमा चयन गरेका छौं । गठबन्धनले संसदमा २९३ सिट जितेको र यो सरकार गठनका लागि चाहिने २८२ सीटभन्दा बढी सङ्ख्या हो । भारतीय सञ्चारमाध्यमका अनुसार मोदीले सम्भवतः शनिवार प्रधानमन्त्रीका रूपमा सपथ लिनुहुनेछ ।

'गठबन्धनको राजनीतिको माइनिफिल्ड'मा मोदीको नयाँ निर्भरताको अर्थ उहाँले अपेक्षा गरेभन्दा निकै कठिन तेस्रो कार्यकालको सम्भावनाको सामना गर्नुपर्ने हिन्दुस्तान टाइम्सले बिहीवारको सम्पादकीयमा लेखेको छ । "सहमति निर्माण नै शासनको आधारशिला हुनुपर्छ", सम्पादकीयमा भनिएको छ, भाजपाले आफ्नो विस्तार योजनालाई पुनरावलोकन गर्नुपर्नेछ ।

निर्वाचनको परिणाम सार्वजनिक भएसँगै ७३ वर्षीय मोदीले मङ्गलवार राति चुनावी परिणामले आफ्नो एजेन्डालाई निरन्तरता दिनका लागि जनमत दिलाएको बताउनुभयो । मोदीले आफ्नो विजयपछि राजधानी नयाँ दिल्लीमा उत्साही समर्थकहरूसँग भिडलाई सम्बोधन गर्दै भन्नुभयो, "हाम्रो तेस्रो कार्यकाल ठूलो निर्णयमध्ये एक हुनेछ र देशले विकासको नयाँ अध्याय लेख्नेछ। यो मोदीको ग्यारेन्टी हो ।"

भाजपाले संसदमा २४० सिट प्राप्त गरेको छ, जुन पाँच वर्षअघि जितेको ३०३ सिटभन्दा निकै कम हो । प्रमुख प्रतिपक्षी दल काङ्ग्रेसले सन् २०२४ मा ९९ सीटमा विजयी बन्न सफल भएको छ यो सन् २०१९ को तुलनामा झण्डै दोब्बरले बढी हो । सन् २०१९ मा काङ्ग्रेसले ५२ सिट जितेको थियो ।

मोदीको शपथ ग्रहणमा छिमेकी मुलुकका राष्ट्र प्रमुख तथा सरकार प्रमुख उपस्थित हुने

नयाँदिल्ली (भारत), २४ जेठ (रासस/एएनआई) ।

भारतीय प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीको शपथ ग्रहण समारोहमा नेपालका प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल, बङ्गलादेशको प्रधानमन्त्री शेख हसिना, र श्रीलङ्काका राष्ट्रपति रनिल विक्रमासिङ्गेल्गायत नेताले सहभागी हुन प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीको निमन्त्रणा स्वीकार गरेका छन् ।

प्रधानमन्त्री दाहाल र हसिना दुवैले यस अघि भारतीय प्रधानमन्त्री मोदीलाई १८ औँ लोकसभा चुनावमा एनडीएको विजय प्रदर्शनका लागि बधाइ दिएका थिए । प्रधानमन्त्री मोदी र नेपाली प्रधानमन्त्री दाहालसँग फोनमा शुभकामना प्रदान तथा शपथ ग्रहणमा निमन्त्रणाको कुरा भएको एक अधिकारीले बताए । कुराकानीमा शपथ ग्रहण समारोहमा सहभागीताको पुष्टि गरेको तथा औपचारिक घोषणा चाँडै गरिने जनाइएको छ ।

बङ्गलादेशको प्रधानमन्त्री शेख हसिनाका राजनीतिक सहयोगी एम नजरुल इस्लामले प्रधानमन्त्री हसिना प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीबाट निमन्त्रणा प्राप्त गरेपछि शपथ ग्रहण समारोहमा भाग लिने कार्यक्रम तय भइसकेको बताउनुभएको छ । बङ्गलादेशको प्रधानमन्त्री हसिना शनिवार दिउँसो विशेष उडानमा ढाकाबाट प्रस्थान गरी जुन ९ को दिउँसोसम्म राजधानी दिल्लीमा रहने स्रोतले जनाएको छ । समारोहको साइडलाइनमा द्विपक्षीय बैठकको सम्भावनावारेमा सोधिएको प्रश्नमा इस्लामले बैठकको पुष्टि हुन नसकेको बताउनुभएको छ ।

हसिनाले भर्खरै बङ्गलादेशको राष्ट्रिय चुनावमा विजय प्राप्त गरेपछि बङ्गलादेश र भारतबीचको बलियो सम्बन्धलाई जोड दिँदै भारत परीक्षित र वफादार छिमेकी भएकोले भारत र बङ्गलादेशबीच राम्रो सम्बन्ध भएको उल्लेख गर्नुभएको थियो । सन् २०२४ को लोकसभा चुनावको मतगणना मङ्गलवार सम्पन्न भएको थियो । भारतीय निर्वाचन आयोगका अनुसार भाजपाले २४० सिट जितेको छ, जुन सन् २०१९ को ३०३ सिटभन्दा निकै कम हो र यसले सरकार गठनका लागि गठबन्धनको सहयोग आवश्यक हुनेछ ।

अर्कोतर्फ, मुख्य विपक्षी काङ्ग्रेसले सन् २०१९ को चुनावमा ५२ सिट जितेकोमा हाल ९९ सिट जितेर संसदमा विपक्षी स्वरलाई सशक्त बनाउने सुनिश्चितता गरेको 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 रुपमा सेवन गरौं ।
- हल्का रंगको सुत्तको कपडा लगाऔं ।
- बालबालिकालाई १२ वजेदेखि ४ वजेसम्म सकेसम्म घरबाहिर निस्कन नदिऔं ।
- यदि बालबालिकालाई रिंगटा लागेमा, बान्ता 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 कुराहरु राम्ररी धोइपखाली मात्र खाऔं ।
- गर्मीको कारण स्वास्थ्यमा कुनै समस्या देखापरे तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं ।
- गर्मीको समयमा भुलभित्र सुत्तौं । भ्याल ढोकामा जाली लगाऔं ।
- बासी, सडेगलेका तथा भिड्ना 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

बलानबिहुल गाउँपालिकाको कार्यालय, सप्तरी

जसपा नेपालको महाधिवेशनको तयारी तीव्र

धनुषा, २४ जेठ (रासस)।

जनता समाजवादी पार्टी (जसपा) नेपालको प्रथम महाधिवेशनको तयारी तीव्र पारिएको छ।

यही जेठ २७ गते जनकपुरधामको तिरहुतिया गाछीमा महाधिवेशन उद्घाटन कार्यक्रम रहेको छ। तीन दिनसम्म चल्ने महाधिवेशनका लागि तिरहुतिया गाछीमा निर्माण गरिएको विशाल पण्डाललाई हुरीले भत्काएपछि पुनःनिर्माणको कार्य सुरु भइसकेको छ।

जसपा नेता रामाशिष यादवका अनुसार महाधिवेशनका लागि प्रायःसर्वसम्मतले प्रतिनिधि चयन गरिएका छन्। मधेश प्रदेशका जिल्लामा घरदैलो अभियान गरी प्रचारप्रसार गरिँदै छ। महाधिवेशनमा एक हजार प्रतिनिधि रहने बताइएको छ। महाधिवेशनका लागि निर्वाचन तालिका सार्वजनिक भइसकेको छ।

पाँच सय स्वयंसेवक र पर्यवेक्षक रहने महाधिवेशन तयारी समितिले जनाएको छ। एक हजार पाँच सय जनाका लागि आवास र भोजनको प्रबन्ध मिलाइएको बताइएको छ। जसपाको नयाँ

विधान अनुसार पार्टीमा अध्यक्षसहित १७ पदाधिकारी रहने छन्।

महाधिवेशनमा अध्यक्ष पदका लागि निर्वाचन हुने सम्भावना रहेको बताइएको छ। मधेशी जनअधिकार फोरमदेखि नै उपेन्द्र यादव हालसम्म अध्यक्ष रहनुभएको छ। पार्टी पटक-पटक गरी १४ पटक विभाजन भइसकेको छ।

कार्यकारिणी समितिका सदस्य विजयकुमार यादवले लोकतान्त्रिक विधिअनुसार नेतृत्व चयन हुने भएकाले प्रतिस्पर्धा हुनु अस्वभाविक नभएको बताउनुभयो। “अध्यक्षलगायत अन्य पदमा पनि प्रतिस्पर्धा हुनसक्छ”, उहाँले भन्नुभयो, “चुनावको सम्भावना छ।” सर्वसम्मतले नै केन्द्रीय

जिल्लामा...

सरोकारवालालाई एकै ठाउँमा राखेर बाढी पूर्वतयारी स्वरूप विपद व्यवस्थापन सम्बन्धि अभ्यास र सचेतना तालिम संचालनमा रहेको छ।

उक्त कार्यक्रम विपदको सामना तथा बाढीबाट जोगिन र क्षति न्यूनिकरण गर्ने उद्देश्यले संचालनमा ल्याइएको सबल

समिति चयनको प्रयास हुने उहाँले बताउनुभयो।

जसपा नेपालको कार्यकारिणी समितिमा हाल आठ जना मात्र छन्। बाइस जनामध्ये अधिकांश पार्टी छाडेका छन्। पछिल्लो पटक अशोक राईको नेतृत्वमा पार्टीका सात सांसदसहित पार्टी विभाजन भएको थियो। त्यसविरुद्ध अध्यक्ष यादवले सर्वोच्च अदालतमा दायर गरेको रिटको पेशी जेठ २५ गते तोकिएको छ।

महाधिवेशनलाई सर्वोच्च अदालतबाट आउने फैसलाले पनि प्रभाव पार्ने देखिएको छ। विभाजनको मान्यता दिने निर्वाचन आयोगको निर्णय रद्द भए अलगिएका पनि जसपा नेपालमा नै समाहित हुनुपर्नेछ।

नेपालका कार्यकारी निर्देशक दिपक भाले बताए।

जेठ २५ सम्म चल्ने अभियानमा विहीवार राजविराजस्थित वरख गणका जवानहरूले प्राकृतिक विपदको सामना गर्न पूर्वतयारी स्वरूप आवश्यक तालिम प्रशिक्षणका साथै कृत्रिम अभ्यास र कलाकौशल समेत प्रदर्शन गरेका छन्।



गर्मीले स्वास्थ्यमा समस्या हुनबाट जोगिन के गर्ने ?



पानी :

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



फलफुल/जुस :

फलफुलमा पाइने खनिजहरूले शरीरलाई पसिनाको माध्यमबाट हुने खनिजको कमिलाई पूर्ति गर्छ र रक्तचाप र मुटुको क्रियाकलाप लाई सन्तुलनमा राख्छ।



चिया/कफी :

चिया/कफीमा पाइने कैफिनले पिसाबको मात्रा बढाएर शरीरमा पानीको मात्रालाई कमी गर्छ, अत्यधिक गर्मीमा चिया/कफीको मात्रा बिचार गर्ने।



मदिरा :

मदिराले पिसाबको मात्रा बढाएर शरीरमा 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

६० वर्ष पुगेका, मोटोपना, मुटुरोगी, उच्च रक्तचाप भएकाले विशेष सबधानि अपनाउने।



व्यायाम :

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

अनुरोधकर्ता

हनुमाननगर कंकालिनी नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी

गर्मीमा तातो हावा वा लुबाट जोगिने उपायहरू



दिउँसो घरबाट बाहिर ननिस्कने



बाहिर निस्कने परे पातलो कपडाले ढाउको छोप्ने वा छाता ओढ्ने



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



धिसो पानीले नुहाउने



सेतबारीमा कामकाज सकभर बिहान वा बेलुका गर्ने



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



मदिरा सेवन नगर्ने



घिनीको मात्रा बढी भएको ठोस पदार्थ बढी नपिउने

अनुरोधकर्ता

छिन्नमस्ता गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी

अनुरोधकर्ता

राजगढ गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी