

राजविराज दैनिक

वर्ष ३३ अंक २५२ २०८१ साल बैशाख ३१ गते शनिबार (13 May 2024 Monday) मूल्य रु. ५/-

Log in : rajbirajdainik.com.np

यस अंक भित्र : २ पृष्ठमा : अङ्गदाताको प्रतिक्षामा मिर्गौला. ३ पृष्ठमा : बागमती प्रदेशले सात वर्षमा ... ३ पृष्ठमानासाले मौसम अवलोक ...

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

बैंकका सुरक्षागार्डको हत्यामा संलग्न पूर्वसशस्त्र प्रहरी जवान पक्राउ ऋणमा डुबेर परिवार पाल्न गाह्ने भएपछि बैंक लुट्ने योजना : प्रहरी

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, ३० बैशाख ।
सप्तरीको सप्तकोशी
नगरपालिका १ फत्तेपुरस्थित
नेपाल बैंक लिमिटेडका

५ निवासी ३२ वर्षीय चन्द्र
बहादुर सुवेदीलाई प्रहरीले
आइतबार जिल्ला प्रहरी
कार्यालयमा पत्रकार
सम्मेलनको आयोजना गरि

हत्यामा प्रयोग गरिएको खुकुरी,
बैंकको पर्खाल नाघ्न सिढिको
रुपमा प्रयोग गरिएको फलामे
पाइप, ताल्चा फुटाउन प्रयोग
गरिने विभिन्न उपकरण, नकाव,

उपरिक्षक गजुसिद्धी बज्राचार्यले
जानकारी दिएका छन् ।
फुयालको हत्या भएको
दिन बैशाख २७ गते सुवेदी
राती १२ बजेतिर फलामे सिढि,
पाइप, खुकुरी, ताला फोड्ने
उपकरण लगायतका सरसमान
बोकेर बैंक पुगेको प्रहरीको
अनुसन्धानले देखाएको छ ।
फलामे पाइप जोडेर सिढि
बनाई पर्खाल नाघेर बैंक भित्र
प्रवेश गरेपछि नकाव लगाएका
उनको सुरक्षागार्डसँग
घम्साघम्सी भएको बैंकको
सिसि टिभि फुटेजमा पनि

देखिएको भन्दै प्रहरीले सोही
क्रममा सुवेदीले सुरक्षागार्ड
फुयालको शरीरका विभिन्न
भागमा खुकुरी प्रहार गरेर
हत्या गरेको अनुसन्धानमा
खुलेको छ ।
सो घम्साघम्सी पश्चात्
सुरक्षागार्ड फुयालको हत्या र
त्यस पश्चात् लकर भएको
कोठाको ताल्चा फुटाउन धेरै
समय लाग्ने र बिहान हुन
लागेको तथा कर्मचारीहरु
आउन सक्ने अनुमान गर्दै
सुवेदी त्यहाबाट भागेको
प्रहरीको भनाई छ ।

प्रहरी उपरिक्षक
बज्राचार्यले बैंकमा लगाइएको
सिसि टिभि फुटेज,
घटनास्थलमा तालिम प्राप्त
कुकुरले दिएको संकेत तथा
स्थानीयवासीको सहयोगले
घटनाको दुई दिनमै दोषिलाई
पक्राउ गर्न सफल भएको
बताए । पक्राउ परेका
सुवेदीलाई आइतबारै सप्तरी
जिल्ला अदालतबाट म्याद थप
गराई आवश्यक अनुसन्धान
भईरहेको जिल्ला प्रहरी
कार्यालय सप्तरीले जनाएको
छ ।



सुरक्षागार्डको हत्यामा संलग्न
एक जनालाई प्रहरीले पक्राउ
गरि सार्वजनिक गरेको छ ।
शनिबार साँझ
चितवनबाट पक्राउ गरि
राजविराज ल्याइएका पूर्व
सशस्त्र प्रहरी जवान समेत
रहेका सप्तकोशी नगरपालिका

सार्वजनिक गरेको हो ।
डेढ वर्ष अघि सशस्त्र
प्रहरी जवानबाट जागिर
गुमाएका सुवेदीले आर्थिक
संकट तथा ऋणमा डुबेर
परिवार पाल्न गाह्ने भएपछि
बैंक लुट्ने योजना बनाएको
प्रहरीले जनाएको छ । प्रहरीले

लुगा, जुता र भोला पनि
बराभर गरी सार्वजनिक गरेको
छ ।

पक्राउ परेका सुवेदीले
बैंक लुटपाट गर्ने प्रयासमा
सुरक्षागार्ड फुयालले अवरोध
गर्न खोज्दा खुकुरी प्रहार गरी
हत्या गरेको स्वीकार गरेको
जिल्ला प्रहरी कार्यालयका प्रहरी

मधेश प्रदेश सरकारको नेतृत्वमा जनमतको दाबी



दैनिक समाचारदाता
राजविराज, ३० बैशाख ।
मधेश प्रदेशबाट नेकपा
एमाले र माओवादी केन्द्रले
सरकारलाई दिएको समर्थन
आइतबार फिर्ता लिएसँगै प्रदेश
सरकार अल्पमतमा परेको छ ।

हाल मधेश प्रदेशमा जसपा
नेतृत्वको सरकार रहेको छ ।
आइतबारै नेकपा एमाले,
जनमत पार्टी, माओवादी केन्द्र
र लोसपा गरि चार दल मिलेर
सरकार बनाउने तयारीमा
बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

भावपूर्ण श्रद्धाञ्जली



जन्म मिति
बि. सं. १९९९



स्व. मेनका देवी पोखरेल



स्वर्गारोहण
बि. सं. २०८१/१/१९

यस संस्थाका संस्थापक सदस्य राजविराज ६ निवासी मनोहर पोखरेलका
ममतामयी आमा मेनका देवी पोखरेलको २०८१ बैशाख १९ गते ८२
वर्षको उमेरमा निधन भएको आज १३ औं दिनको पुण्यतिथिको अवसरमा
दिवंगत आत्माप्रति चिरशान्तिको कामना गर्दै शोक सन्तप्त परिवारजनमा
हार्दिक समवेदना प्रकट गर्दछौं ।

नेपाल सहकारी संस्था लि.
राजविराज ४, सप्तरी (परिवार)

हावाहुरीबाट जोगिने उपायहरु

- घरको संरचना बलियो बनाऔं,
- हावाहुरी चलन थालेपछि झ्यालढोका थुनौं,
- छानालाई राम्ररी हुक तथा तारले कसेर बाधौं,
- छतका गमला सुरक्षित रूपमा राखौं,
- जस्तापातालगायतका वस्तुहरु खुला र जथाभावी नछोडौं,
- हावाहुरी चलेमा भागदौड नगरौं, बिस्तारै सुरक्षित स्थानमा जाऔं,
- सुरक्षित ओत नभेटे थुचुक्क बसेर दुवै हातले टाउको छोपी घोटो परौं,
- हावाहुरी चलेको समयमा सवारी साधन रोकेर सुरक्षित स्थानमा बसौं ।

हावाहुरीबाट हुने क्षति कम गर्न पूर्व तयारी एवं सतर्कता अपनाऔं ।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सम्पादकीय



जिम्मेवार बन्न जरुरी

अबको केही दिनपछि वर्षाको मौसम सुरु हुन्छ । वर्षाले आफ्नो आगमनको संकेत भने देखाउन थालेको छ । मनसुन सक्रिय भएपछि मध्यम र भारी वर्षाका कारण बाढी, पहिरो र डुबानको समस्या देखा पर्दै जानेछ । पहाडमा बाढी, पहिरो र मधेशमा डुबानका कारण हरेक वर्ष सप्तरी जिल्लामा जनधनको क्षति व्यापक हुने गरेको तथ्याङ्कले देखाउँछ । पहाडी जिल्लाका नदीहरुमा बाढी आउँदा सो बाढीले मधेशलाई पनि उत्तिकै नोक्सानी गर्ने गरेको छ ।

यसका लागि सरोकारवाला निकायले पर्याप्त तयारी गर्नेतर्फ ध्यान पुर्‍याउनु आवश्यक छ । मुलुकले बाढी, पहिरो र डुबानबाट अत्यन्तै भयावहता हरेक वर्ष भोग्नु परिरहेको यथार्थ छ । नेपालमा मनसुन सरदर चार महिना रहने गर्दछ । यी सबै तथ्यलाई मनन गर्दै सरकारले यसको पुर्व तयारी गर्नु अत्यावश्यक छ । अहिले मुलुकमा तीन तहको सरकार छ । प्रत्येक तहको सरकारले यस प्राकृतिक विपदा प्रतिको दायित्व बुझ्नु जरुरी छ । प्रकोप पुर्वको सरकारी तयारी यथेष्ट नरहेको गुनासोहरु सुन्न सकिन्छ ।

ठोस योजना अनुरूप पुर्व तयारी पनि ठोस रुपमा नगरेसम्म हामी यसरी नै बाढी, पहिरो र डुबानको कारण भारी जधनको क्षति व्यहोर्न बाध्य हुनेछौं । तसर्थ अहिलेदेखि नै सरोकारवाला निकाय तथा सरकार सचेत र जिम्मेवार बन्न जरुरी 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

अङ्गदाताको प्रतिक्षामा मिर्गौला र कलेजोका बिरामी

शरद् शर्मा

काठमाडौं, ३० वैशाख (रासस) ।

सहिद धर्मभक्त राष्ट्रिय प्रत्यारोपण केन्द्रमा एक हजारभन्दा बढी बिरामी प्रत्यारोपणका लागि कुरेर बसेका छन् । दाताको पर्खाइमा एक हजारभन्दा बढी बिरामी मिर्गौला र कलेजो प्रत्यारोपण गर्नका लागि कुरेर बसिरहेका छन् ।

केन्द्रका निर्देशक डा पुकारचन्द्र श्रेष्ठले अङ्ग नपाएर एक हजार जना मिर्गौला र ५० जना कलेजो प्रत्यारोपणका लागि बिरामी कुरेर बसेको बताउनुभयो । “मस्तिष्क मृत्यु भएपछि अङ्ग नपाएर ती बिरामीले अहिले कुरिरहेका छन्” उहाँले भन्नुभयो, “मस्तिष्क मृत्युपछि कसैले अङ्गदान गरे ती बिरामीको अङ्ग प्रत्यारोपण गर्न सकिन्छ ।” उहाँका अनुसार ती बिरामी १० वर्षदेखि अङ्गदाताको प्रतीक्षामा कुरिरहेका छन् ।

मस्तिष्कले गर्ने सबै काम बन्द भए पनि शरीरका अन्य अङ्गले केही समय काम गरिरहेको हुन्छ । मस्तिष्कले काम नगरेको अवस्थामा अन्य अङ्गले काम गरिरहेको अवस्थालाई मस्तिष्क मृत्यु भनिन्छ । सडक दुर्घटनामा परेर, रुखबाट लडेर या कुनै कारणले टाउकामा गम्भीर चोट लागेमा मस्तिष्कको मृत्यु हुन सक्छ । मस्तिष्क मृत्यु भएको मानिसले स्वयंमले श्वास लिन सक्दैन र श्वासका लागि भेन्टिलेटरको आवश्यकता पर्दछ । भेन्टिलेटरको सहायताले श्वास लिए पनि नाडी, रक्तचाप एवम् जीवनका लक्षण रहिरहेका हुन्छन् । मस्तिष्क मृत्यु भएको व्यक्तिलाई चिकित्सा विज्ञानमा पूर्ण रुपमा मृत घोषित गरिन्छ ।

केन्द्रका कार्यकारी निर्देशक डा. श्रेष्ठले प्रत्यारोपणका लागि कुरेर बसेको बिरामीलाई मस्तिष्क मृत्युबाट अङ्ग पाएको खण्डमा मापदण्डका आधारमा प्रत्यारोपण गर्ने बताउनुभयो । “हजार जना मिर्गौला र ५० जना कलेजो कसले पाउँछ भनेर हामीले

मापदण्ड बनाएका छौं” उहाँले भन्नुभयो, “त्यही मापदण्डका आधारमा मिर्गौला र कलेजो प्रत्यारोपण गर्छौं ।”

बढी अङ्क ल्याउनेको पालो पहिले

उहाँका अनुसार मापदण्डअनुसार सबैभन्दा बढी अङ्क ल्याउनेको पहिले पालो आउने गर्दछ । मिर्गौला सबैभन्दा बढी अङ्क लामो समयसम्म कुनै बिरामी, त्यसपछिको अङ्क म्याचिड राम्रो भएको, तेस्रो अङ्क अङ्गदाता र ग्रहणकर्ताबीचको उमेरको फरक (नजिकको उमेर) भएकालाई र चौथो महिलालाई अङ्क दिइन्छ । महिलाले पुरुषको तुलनामा तीन गुणा बढी अङ्क पाउँछन् । “सबै पुरुषले महिलाको अङ्ग भिकेर प्रत्यारोपण गरेका हुन्छन् । धेरैजसो महिलाले अङ्ग दिने देखिएको छ । त्यसैले मस्तिष्क मृत्युबाट आएको अङ्ग महिलालाई तीन गुणा बढी दिने व्यवस्था मापदण्डमा रहेको छ,” उहाँले भन्नुभयो ।

मस्तिष्क मृत्युबाट अङ्ग केन्द्रमा उपलब्ध भएपछि सबैभन्दा बढी अङ्क ल्याउने बिरामीलाई बोलाएर अङ्ग प्रत्यारोपण गरिन्छ । उहाँले केन्द्रमा अहिलेसम्म पाँच जना मस्तिष्क मृत्युबाट १० जना बिरामीको मात्र अङ्ग प्रत्यारोपण भएको बताउनुभयो । तीन जना कलेजो र सात जनाको मिर्गौला प्रत्यारोपण भएको छ ।

यस्तै केन्द्रमा अहिलेसम्म एक हजार २३८ जनाको मिर्गौला र २३ जनाको कलेजोको प्रत्यारोपण गरिएको छ । केन्द्रले मुलुकको दुई तिहाई बढी अङ्ग प्रत्यारोपण गर्ने गरेको कार्यकारी निर्देशक डा. श्रेष्ठले बताउनुभयो । उहाँले मिर्गौला प्रत्यारोपण ९९ प्रतिशत र कलेजो ९० प्रतिशतभन्दा बढी सफलता रहेको छ । मिर्गौला प्रत्यारोपण पूर्ण रुपमा निःशुल्क हुने गर्दछ भने कलेजो प्रत्यारोपण विश्वकै सस्तो दरमा १५ देखि २० लाखमा गरिने केन्द्रका कार्यकारी निर्देशक डा. श्रेष्ठले

बताउनुभयो । केन्द्रमा पहिलोपटक २०६९ मिर्गौला र नेपालमा सबैभन्दा कलेजो प्रत्यारोपण केन्द्रमा सन् २०१६ मा भएको हो ।

केन्द्रले कलेजो प्रत्यारोपण मुलुककै दक्ष चिकित्सकबाट गर्दै आइरहेको छ । “शुरु-शुरुमा विदेशी चिकित्सकको सहयोगमा कलेजो प्रत्यारोपण गरे पनि अहिले हामी आफै यहाँका चिकित्सकबाट गर्न थालेका छौं,” उहाँले भन्नुभयो, “कलेजो प्रत्यारोपण जोखिमपूर्ण रहेकोले हामी विदेशी चिकित्सकलाई पनि तयारी अवस्थामा राखेका हुन्छौं ।”

मिर्गौला एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिलाई भिकेर प्रत्यारोपण गर्ने भनेको कलेजो आधा काटेर प्रत्यारोपण गर्ने हो । उहाँका अनुसार कलेजो तीन महिनामा ९० प्रतिशत पलाउने गर्दछ । उहाँले कलेजो काटेर प्रत्यारोपण गर्न कार्य जटिल रहेकाले नेपालमा २५ वर्ष पहिल्यै कलेजो प्रत्यारोपण गर्न सफल भएको बताउनुहुन्छ । “हामी विश्वको तुलनामा २५ वर्ष अगाडि नै कलेजो प्रत्यारोपण गर्न सफल भएका हौं,” उहाँले भन्नुभयो, “सरकारको सहयोग र चिकित्सकको मिहेनतले हामीले सोचेभन्दा अगाडि नै कलेजो प्रत्यारोपण गर्छौं ।”

मादकपदार्थ र भाइरल हेपाटाइटिस बी र सी तथा कमलपित्तको कारणले कलेजो विग्रने, कसैले जन्मजात कलेजो कलेजो हुन्छ, त्यस्ता मानिसको कलेजो प्रत्यारोपण गर्नुपर्ने हुन्छ । **अङ्गदान जनचेतना आवश्यक** अङ्गदान भएको पवित्र दान हो अर्थात महादान हो । कुनै जातजाति धर्ममा निषेध गरिएको छैन । तर मृत्युपछि खरानी भएर जाने अङ्गदानबारे जनचेतना जगाउन नसक्दा अङ्गदाता सोचेजस्तो भेटिएका छैनन् ।

शरीरको अङ्ग प्रत्यारोपण (नियमित तथा निषेध) ऐन २०७२

अङ्गदान गर्न सकिने व्यवस्था गरेको छ । ऐनले बिरामीलाई तीन तरिकाले लिन/दिन सक्ने व्यवस्था गरेको छ । पहिलो आफ्नो नजिकका ५२ नातेदार, दोस्रोमा दुवै तर्फबाट लिन/दिन मिल्ने अवस्थामा र तेस्रो मस्तिष्क मृत्युबाट दानमा आएका मिर्गौलालाई अङ्गदान गर्न सकिने व्यवस्था गरिएको छ ।

हाम्रो शरीरमा दुई वटा मिर्गौला हुन्छ । “एउटा मिर्गौलाले हाम्रो शरीरलाई धान्ने गर्दछ । एउटा मिर्गौला भगवानले हामीलाई त्यतिकै थपदिएको हो,” कार्यकारी निर्देशक डा. श्रेष्ठले भन्नुभयो, “एउटा मिर्गौलाले हामीलाई पुग्छ दुई वटा मिर्गौला राखिराख्नु भन्ने आवश्यकता छैन । आवश्यक परेको बेला आफ्नो नातेदारलाई आँखा चिम्लेर दिए हुन्छ । त्यसो भए आफ्नो नातेदार पनि बाँच्न सक्नेछन् ।”

उहाँले जनचेतनाको कमीले अझै पनि मानिसहरुले अङ्गदान नगर्ने गरेको बताउनुहुन्छ । “मस्तिष्क मृत्युपछि मानिसको अङ्ग त्यतिकै जलेर खरानी भएर जान्छ” उहाँले भन्नुभयो, “खेर जाने अङ्ग गाडेर वा जलेर खरानी हुने तर दान दिन किन नहुने ? एक जनाबाट आठ जनाको ज्यान जोगाउन सकिन्छ ।”

मिर्गौला दान लिनेहरु स्वस्थ हुने गरेको पाइएको उहाँको भनाइ छ । “मिर्गौला दान दिनेभन्दा दिनेहरु भन्ने स्वस्थ भएका छन् । मिर्गौला दाताहरुले प्रत्येक वर्ष स्वास्थ्य परीक्षण गराउने गर्दछन्,” उहाँले भन्नुभयो, “दान दिनेहरु मलाई के भएको छ र म स्वस्थ छु भनेर बस्ने गरेका छन् । मिर्गौला दाताको समस्या छ भने समयमा थाहा भएर उपचार हुने भयो । अर्को स्वास्थ्य व्यक्ति मलाई केही भएको छैन भनेर स्वास्थ्य परीक्षण पनि नगराउने र भित्रिभित्र केही न केही समस्या देखिने गरेको छ ।”

बाँकी तीन पृष्ठमा

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 बाल्तीन 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 सदस्यहरुलाई 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 पोखरीहरुमा 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 सामग्रीहरु जस्तै बाल्टिन, जग, बेल्ला, गैती, डोरी, स्ट्रचर, प्राथमिक उपचारको सामग्रीहरु, आगलागी उद्धारको लागि लगाउने कपडा भएसम्म व्यवस्था गरी राखौं ।

अनुरोधकर्ता

कंचनरुप नगरपालिका, सप्तरी

बागमती प्रदेशले सात वर्षमा बनायो एक सय ८५ कानून

बागमती, ३० वैशाख (रासस) । प्रदेश सञ्चालनका लागि बागमती प्रदेश सरकार धमाधम कानून बनाउन जुटेको छ । प्रदेश सञ्चालनका लागि कानून आवश्यकपनि भएकोले कानून निर्माणलाई प्रदेश सरकारले प्राथमिकता दिएको हो ।

प्रदेश सरकार गठन भएको करिब सात वर्षको अवधिमा प्रदेश सरकारले हालसम्म ऐन, अध्यादेश, नियमावली, निर्देशिका गरी एक सय ८५ कानून निर्माण गरिसकेको छ । प्रदेश सरकारको आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालयका अनुसार हालसम्म ६३ ऐन, १४ अध्यादेश, २६ नियमावली, तीन विनियमावली, आठ निर्देशिका, ५५ कार्यविधि, नौ मापदण्ड र सात आदेश जारी भइसकेका छन् ।

प्रदेशसभाबाट पारित भई जारी भएकामध्ये १४ ऐन, १३ नियमावली, एक/एक विनियमावली र निर्देशिका, नौ कार्यविधि, दुई मापदण्ड र सात आदेश संशोधन भइसकेको आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालयका प्रवक्ता मनुका घिमिरेले जानकारी दिनुभयो ।

अङ्गदाताको ...

उहाँले मृत्युपछि खराबी भएर जाने आठ वटा अङ्ग सबैले दान गरेर अरुलाई बचाउनुपर्ने बताउनुहुन्छ । दुई वटा मिर्गौला, मुटु, फोक्सो, कलेजो, सानो आन्द्रा, आँखा र प्यानक्रियाज मस्तिष्क मृत्युपछि अङ्गदान गर्न सकिन्छ । केन्द्रमा अहिलेसम्म दुई हजार ३०० भन्दा बढी व्यक्तिले मृत्युपछि अङ्गदान गर्ने भनेर मन्जुरीनाममा गरेका छन् । तीमध्ये हालका प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड', नेपाली काङ्ग्रेसका सभापति शेरबहादुर देउवा समेत रहनु भएको छ ।

केन्द्रले मुटु र फोक्सोको प्रत्यारोपण गर्नका लागि कानून बनाइसकेको छ । केन्द्रका कार्यकारी निर्देशक डा. श्रेष्ठले मुटु र फोक्सोको प्रत्यारोपण गर्नका लागि चिकित्सकलाई तालिम, भवन निर्माण जस्ता कार्य गर्न बाँकी रहेको बताउनुभयो । केन्द्रलाई पाँच सय शैया बनाएर १५०/१५० शैया मुटु र कलेजोलाई, दुई सय शैया मिर्गौला लाई बनाउनुपर्दछ ।

मुटु, फोक्सो, प्यानक्रियाज र सानो आन्द्राको प्रत्यारोपण मस्तिष्क मृत्यु भएका मानिसबाट निकालेर गरिन्छ । मस्तिष्क मृत्यु हुने बित्तिकै ती अङ्ग निकालेर प्रत्यारोपण गर्नुपर्ने हुन्छ । मिर्गौला २४ घण्टाभित्र, कलेजो र प्यानक्रियाज १० देखि १२ घण्टाभित्र, मुटु र फोक्सो चारदेखि छ घण्टाभित्र प्रत्यारोपण गरिसक्नुपर्ने हुन्छ ।

यस्तै केन्द्रले सात वटा प्रदेशमा प्रत्यारोपण विस्तार गर्ने तयारीसमेत गरेको कार्यकारी निर्देशक डा. श्रेष्ठले जानकारी दिनुभयो । अहिले पोखरा र सुर्खेत प्रत्यारोपण सुरु गरिसकेको छ । हेटौँडा, धनगढी, विराटनगर, वीरगञ्जमा प्रत्यारोपण गर्नका लागि सम्झौता भइसकेको र चाँडै नै प्रत्यारोपण गर्ने उहाँकोभनाइ छ ।

उहाँका अनुसार जारी भएका १४ अध्यादेशमध्ये चार प्रतिस्थापन, छ वटा निष्क्रिय र तीन जारी भएका छन् । हालसम्म दुई नियमावली, पाँच कार्यविधि, दुई आदेश र एक मापदण्ड खारेज भएको उहाँको भनाइ छ ।

प्रदेश सरकार सञ्चालन गर्न आवश्यक अधिकांश ऐन कानून प्रदेश सरकारले निर्माण गरिसकेका अन्य कतिपय ऐन, अध्यादेश, विनियमावली निर्माणका क्रममा रहेको उहाँको भनाइ छ । पछिल्लो पटक शनिवार मात्रै प्रदेश मन्त्रिपरिषद्को सिफारिसमा प्रदेश प्रमुख यादवचन्द्र शर्माले प्रदेश उच्च शिक्षा ऐन, २०७८ लाई संशोधन गर्न अध्यादेश जारी गर्न भएको छ ।

प्रदेश हस्तकला ग्राम स्थापना तथा सञ्चालन सम्बन्धमा व्यवस्था गर्न बनेको विधेयक २०८०, विज्ञान प्रविधि नवप्रवर्तन तथा विकास कोष सम्बन्धमा व्यवस्था गर्न बनेको विधेयक २०८० र प्रदेश कृषि विकास सम्बन्धमा व्यवस्था गर्न बनेको विधेयक २०८० र प्रदेश स्वास्थ्य ऐन २०७५ लाई संशोधन गर्न बनेको विधेयक २०८० सम्बन्धी विषयगत

समितिमा छलफलका क्रममा रहेको आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालयका सचिव पूर्णबहादुर दर्जिले जानकारी दिनुभयो ।

यस्तै गत बिहीबार बसेको प्रदेश सरकार मन्त्रिपरिषद्को बैठकले नमुना बडा समाजवादी कार्यक्रम कार्यान्वयन कार्यविधि २०८० को पहिलो संशोधन, लैङ्गिक समानता तथा सामाजिक समावेशीकरण परीक्षण मापदण्ड २०८१ र खरको छानो मुक्त बागमती प्रदेश कार्यक्रम सञ्चालन पहिलो संशोधन कार्यविधि २०८१ स्वीकृत गर्ने निर्णय गरेको थियो । यसबाहेक अन्य मन्त्रालयका धेरै विधेयक बनाउन सैद्धान्तिक सहमति पाइसकेको र निर्माणको चरणमा रहेको सचिव दर्जिले भनाइ छ ।

“मन्त्रालयका कानूनका विषयमा विज्ञहरुसँग छलफल र अन्तर्क्रिया चलिरेको छ”, उहाँले भन्नुभयो, “कानूनका लागि सैद्धान्तिक सहमति मागेर अगाडि बढिरहेका छौँ ।” सैद्धान्तिक सहमति पाएपछि कानून निर्माणलाई प्राथमिकता दिने गरेको उहाँको भनाइ छ । नेपालको संविधान २०७२

को अनुसूची ७ मा प्रदेश सरकारको अधिकार कार्यान्वयन गर्ने अधिकांश कानून बनाइसकेको प्रदेश सरकारले अब स्थानीय तहको कानून निर्माणलाई तीव्रता दिने प्रदेश सरकारका आन्तरिक मामिला तथा कानूनमन्त्री गङ्गानारायण श्रेष्ठले बताउनुभयो ।

“संवैधानिक अधिकारभित्र रहेर प्रदेश कानून निर्माण गर्छौँ, अझै गर्दै पनि छौँ”, मन्त्री श्रेष्ठले भन्नुभयो, “कानून बाँझिनसक्ने भएकाले तीनै तहको सरकारसँग समन्वय गरेर कानून बनाउने कार्य गरिरहेका छौँ, स्थानीय तहको कानून सम्बन्धमा कानून सचिवदेखि स्थानीय कानूनी सल्लाहकार, विज्ञहरु, मुख्य न्यायाधिवक्तासँग राय सुझाव मागेर अगाडि बढिरहेका छौँ, सङ्घीय सरकार र कानून मन्त्रालयसँग पनि छलफल भइरहेको छ ।”

समन्वय र सहकार्य गरेर स्थानीय तहको कानून बनाउन जुटे पनि अपेक्षाकृतरूपमा स्थानीय तहसँग समन्वय हुन नसक्दा यस्तो कानून निर्माणमा ढिलाइ भएको मन्त्री श्रेष्ठको कथन छ ।

चितवनमा विद्यार्थी लिन हिँडेको बसमा पेट्रोल बम प्रहार

चितवन, ३० वैशाख (रासस) । भरतपुर महानगरपालिका-२० दद्राहानी पुलमा विद्यार्थी लिन हिँडेको बसमा पेट्रोल बम प्रहार गरिएको छ ।

आइतबार बिहान स्मल हेभन बोर्डिङ स्कूलको बागमती प्रदेश ०६००१ क ००४५

नम्बरको बसमा पेट्रोल बम प्रहार गरी आगजनी गरिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय चितवनका प्रवक्ता प्रहरी नायब उपरीक्षक भेषराज रिजालले जानकारी दिनुभयो ।

उहाँले छ जनाको समूहमा रहेका व्यक्तिले चालक र सहचालकलाई

बाहिर निकालेर बसमा पेट्रोल बम प्रहार गर्दा बस पूर्णरूपमा जलेको बताउनुभयो । “प्रहरी घटनास्थलमा पुगी घटनाको विवरण लिने काम भइरहेको छ । थप अनुसन्धानपछि मात्रै कसले र किन बम प्रहार गरेको भनेर खुल्छ”, उहाँले भन्नुभयो ।

राजविराज नगरपालिका				
३ नं. वडा कार्यालय				
राजविराज, सप्तरी				
महेश्वर क्षेत्रीय निर्वाह				
पत्र संख्या: २०८०/०८९				
चलानी नं: ५८९				
मिति २०८१/०९/३०				
विषय:	सूचना	सूचना	सूचना	
३ नं वडा कार्यालय रा.वि.न.पा. बाट जारी भएको सूचना				
जिल्ला सप्तरी, राजविराज नगरपालिका साविक वार्ड नं ४ हाल वार्ड नं ३ बस्ने मो नारिसले तपसिलका जग्गा नामसारी दर्ता गर्न सिफारिस गरि पाउनु भनी मिति २०८१/०९/३० मा इ.न.४२५ को निवेदन दिएको हुँदा सो जग्गामा कसैको हक दावी भए सूचना प्रकाशित भएको मितिले ३५ दिन भित्र आफ्नो सबै जग्गा दर्ता नभए यस वडा कार्यालयमा निवेदन दिएर खान्ना होला अन्यथा कानून बमोजिम नै जाने भन्ने जानकारी गराइन्छ ।				
तपसिल				
जि.स.रा.वि.न.पा. वार्ड नं ४ हाल ३ बस्ने जाकिर हुसैन मियाँ नाउँ दर्ताको जग्गा				
जिल्ला सप्तरी	रा.वि.स. न.पा.	वडा नं. ४	कि. नं. १४८९	खेपफल ०-०-५
वीरेन्द्र कुमार साह का.वा वडा अध्यक्ष				
का.वा. वडा अध्यक्ष रा.वि.न.पा. ३				

विश्व समाचार

नासाले मौसम अवलोकन र वातावरणीय अनुगमनका लागि नयाँ मिसन सुरु गर्ने

लस एन्जलस, ३० वैशाख (रासस/सिन्ट्वा) । अमेरिकी राष्ट्रिय एरोनटिक्स एण्ड स्पेस एडमिनिस्ट्रेशन (नासा)ले पृथ्वीमा मौसम अवलोकन र वातावरणीय अनुगमन क्षमताहरू सुधार गर्नका साथै अग्रिम अन्तरिक्ष मौसम अवलोकनमा सहयोग गर्न नयाँ मिसन सुरु गर्ने तयारी गरिरहेको जनाएको छ । नासा र स्पेसएक्सले मिशन प्रक्षेपण गर्न जुन २५ लाई लक्षित गर्दै छन् । त्यसको कोडनाम 'जियोस्टेशनरी अपरेशनल इन्भारोन्मेन्टल स्याटलाइट यु' रहेको छ । फ्लोरिडामा नासाको केनेडी स्पेस सेन्टरमा रहेको लन्च कम्प्लेक्स ३९ए बाट स्पेसएक्स फाल्कन हेभी रकेटमा उपग्रह प्रक्षेपण हुनेछ । उपग्रहले उन्नत इमेजरी, वायुमण्डलीय मापन, विजुलीको गतिविधिको वास्तविक समय म्यापिङ र नयाँ कम्प्याक्ट कोरोनोग्राफसहित सूर्यको वायुमण्डलको बाहिरी तहलाई कोरोनल पत्ता लगाउन र विशेषताहरू चित्रण गर्ने सहित, नजिकैको अन्तरिक्ष मौसम खतराहरू पत्ता लगाउनका लागि उपकरणहरूको एक सूट बोक्नेछ ।

युक्रेनी सेनाले रुसको बेलगोरोडमा गोलाबारीपछि १७ जना अस्पताल भर्ना

मस्को, ३० वैशाख (रासस/सिन्ट्वा) । युक्रेनी सेनाले रुसको सीमावर्ती क्षेत्र बेलगोरोडमा गरेको ठूलो गोलाबारीपछि एक बालकसहित १७ जनालाई अस्पतालमा भर्ना गरिएको क्षेत्रीय गभर्नर व्याचेस्लाभ ग्लाडकोभले आइतबार बताउनुभएको छ । उहाँले शनिवार गोली प्रहार भएको र घाइतेमध्ये दुई जनाको अवस्था गम्भीर रहेको जानकारी दिनुभयो । साँझमा भएको ठूलो गोलाबारीपछि २९ जना प्रभावित भएका र त्यसमध्ये दुई महिलाको अवस्था अत्यन्तै नाजुक रहेको छ । चिकित्सकहरूले उनीहरूको जीवन बचाउनका लागि सक्दा प्रयास गरिरहेका गभर्नरले बताउनुभयो । तीन सयभन्दा बढी अपार्टमेन्ट र धेरै सामाजिक संरचनामा क्षति पुगेको उहाँले जानकारी दिनुभयो ।

राष्ट्रसङ्घीय प्रमुखद्वारा गाजामा 'तत्काल' युद्धविराम र बन्धकलाई रिहा गर्न आह्वान

कुवेत सिटी, ३० वैशाख (रासस/एएफपी) । संयुक्त राष्ट्रसङ्घका महासचिव एन्टोनियो गुटेरेसले आइतबार गाजामा इजराइल-हमास युद्ध, बन्धकहरूको फिर्ता र घेरामा परेको प्यालेस्टाइन क्षेत्रमा मानवीय सहायतामा 'वृद्धि' तुरुन्त रोक्न आग्रह गर्नुभएको छ । “तुरुन्त मानवीय युद्धविरामका लागि म विश्वको आह्वानलाई दोहोर्याउँछु, सबै बन्धकको बिना शर्त रिहाई र मानवीय सहायतामा वृद्धि होस”, कुवेतमा अन्तर्राष्ट्रिय दाता सम्मेलनलाई गर्नुभएको भिडियो सम्बोधनमा उहाँले भन्नुभयो, “तर युद्धविराम सुरुआत मात्र हुनेछ, यो युद्धको विनाश र आघातबाट फर्किन धेरै समय लाग्नेछ ।” गाजामा इजराइली आक्रमण आइतबार पनि जारी रहेको छ । सहरको पूर्वी क्षेत्रहरूमा सैन्य घुसपैठका बारेमा अन्तर्राष्ट्रिय आलोचनाका बाबजुद इजराइलले रफाहका लागि निकासी आदेश विस्तार गरेपछि प्रभावकारिरूपमा मुख्य सहायता कसिड बन्द भएको छ । “गाजामा युद्ध भयानक मानवीय पीडाको कारण बन्दै गएको छ भने जीवनलाई तहसनहस बनाएको छ । त्यस्तै पारिवारिक विखण्डनलाई बढाएको छ । युद्धले ठूलो सङ्ख्यामा मानिसहरूलाई घरबारविहीन, भोक र आघातमा पारेको छ”, महासचिव गुटेरेसले भन्नुभयो । कुवेतमा अन्तर्राष्ट्रिय इस्लामिक परोपकारी संस्था (आइको) र राष्ट्रसङ्घको मानवीय समन्वय संस्थाले आयोजना गरेको सम्मेलनको उद्घाटन समारोहमा उहाँको उक्त टिप्पणी आएको हो । शुक्रबार गाजाको रफाहमा इजराइली स्थल आक्रमणबाट 'महामानवीय विपत्ति' निम्त्याउने चेतावनी दिनुभएको थियो । इजराइलमा अक्टोबर ७ मा हमासको अभूतपूर्व हमलापछि गाजाको सबैभन्दा रक्तपातपूर्ण युद्ध सुरु भयो । हमासको आक्रमणमा एक हजार एक सय ७० भन्दा बढी मानिसको मृत्यु भएको इजराइली आधिकारिक तथ्याङ्कले बताएको छ । हमासलाई समाप्त पार्ने वाचा गर्दै इजरायलले जवाफी आक्रमण सुरु गर्दा गाजामा ३४ हजार नौ सय ७१ भन्दा बढीको मृत्यु भएको छ । यसमा अधिकांश महिला र बालबालिका रहेका हमासद्वारा सञ्चालित क्षेत्रको स्वास्थ्य मन्त्रालयले जनाएको छ ।

इराकमा मानव र लागूपदार्थ ओसारपसार गिरोहविरुद्धको अभियानमा ४० संदिग्ध पक्राउ

बगदाद, ३० वैशाख (रासस/सिन्ट्वा) । इराकी सुरक्षा बलहरूले मानव र लागूपदार्थको तस्करीमा संलग्न दुई अन्तर्राष्ट्रिय गिरोहलाई ध्वस्त पारेको र देशभरबाट ४० जना विदेशीलाई पक्राउ गरेको इराकी सञ्चारमाध्यमले शनिवार जानकारी दिएका छन् । इराकी नेशनल इन्टेलिजेन्स सर्भिसले गृह मन्त्रालयसँगको सहकार्यमा अपहरण, जबरजस्ती असुली, जालसाजी तथा मानव र लागूपदार्थ ओसारपसारका अपराधमा संलग्न रहेको आशङ्कामा ४० जना विदेशीलाई पक्राउ गरेको सुरक्षा मिडिया सेलको एक विज्ञप्तिमा जनाइएको छ । सुरक्षा बलहरूले बगदाद र अन्य धेरै इराकी प्रान्तमा खुफिया रिपोर्टहरूका आधारमा संदिग्धहरूलाई पक्राउ गरेको हो । विज्ञप्तिमा यी दुई गिरोहद्वारा निशाना बनाइएका अधिकांश पीडित इराकमा बसोबास गर्ने विदेशीहरू रहेको उल्लेख छ ।

पडेमरा अग्निपीडित परिवारलाई जस्तापाता बितरण



दैनिक समाचारदाता
राजविराज, ३० वैशाख ।

सप्तरीको कञ्चनरूप नगरपालिका वडा नं. ५ पडेमराका अग्निपीडित परिवारलाई स्टोरीज अफ नेपाल र दलित सरोकार मञ्च नेपालले आईतबार संयुक्तरूपमा जस्तापाता वितरण गरेको छ । गत वैशाख ९ गते भएको आगलागीबाट १४ परिवारको घर पूर्ण रूपमा क्षति भएको थियो । आगलागी भएको तीन साता बिन्दा समेत आगलागी पीडितहरु खुल्ला अकाशमुनी बस्न बाध्य छन् ।

आगलागी पीडितका लागि स्टोरीज अफ नेपाल र दलित सरोकार मञ्च नेपालले फन्डरेज गरेर पहिलो चरणमा करिब ३ लाख ३४ हजार बराबरको जस्तापाता, मेग्रा र काटी सहितका समान वितरण गरिएको छ ।

अग्निपीडित प्रति परिवार २ वण्डलका दरले रंगीन जस्तापाता वितरण गरेको मञ्चका कार्यक्रम संयोजक

राजकुमार पासमानले जानकारी दिएका छन् ।

उक्त कार्यक्रममा कञ्चनरूप नगरपालिका ५ का अध्यक्ष कैलाश साह, वडा नं. ९ का अध्यक्ष राम सुन्दर यादव, कञ्चनरूप व्यापार संघका सचिव शशी साह, स्टोरीज अफ नेपालका विजय कुमार चौधरी र सुरेन्द्र रायको उपस्थिति रहेका थिए । त्यसैगरी दलित सरोकार मञ्चका मनिष कोइराला र अनुराधा दाहाल, स्थानीय

नेताहरु चित्तरंजन यादव, कल्पना चौधरी, विजय चौधरी, जिवछ, सरदार, सुरेश सरदार र बाबुराम सरदार समेतको उपस्थितिमा पीडित परिवारलाई जस्तापाता वितरण गरिएको हो ।

दलित सरोकार मञ्च नेपालका कार्यकारी निर्देशक भोला पासमानको अध्यक्षतामा तथा स्टोरी अफ नेपालका विकास कुमार साहको विशिष्ट आतिथ्यमा कार्यक्रम सम्पन्न भएको थियो ।

मधेश प्रदेश ...

जुटेका छन् ।

यसैबीच जनमत पार्टीको संसदीय दलका नेता मधेश प्रसाद यादवले अब बन्ने नयाँ सरकारको नेतृत्व जनमतले पाउनु पर्ने दावी गरेका छन् । उनले भने “जनमत पार्टीको नेतृत्वमा नयाँ सरकार बन्छ, र यसमा गठबन्धन दलहरुले सहयोग गर्नुपर्छ ।”

यता माओवादी केन्द्रका प्रदेश सांसद युवराज भट्टराईले मुख्यमन्त्री को हुने भन्नेमा

अहिले सहमति भने भइनसकेको बताए । उनले मधेशमा सरकार बनाउन यी चार दलबीच अनौपचारिक सहमति भइसकेको जानकारी समेत दिए ।

प्रदेश सभामा एमालेका २४, जनमतका १३, माओवादी केन्द्रका ९ र लोसपाका ८ जना सांसद छन् । मधेश प्रदेशमा १ सय ७ सांसद रहेकोमा सरकार गठनका लागि आवश्यक बहुमत संख्या ५४ रहेको छ ।

भर्ना खुल्यो । भर्ना खुल्यो ॥ भर्ना खुल्यो ॥

Wisdom School

Rajbiraj 2, (Near Rajdevi Mandir)

Play Group to Class 9

“गुणस्तरिय शिक्षा हाम्रो प्रतिबद्धता”

हाम्रो विशेषताहरु

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

सम्पर्क फोन नं. ०३१-५९०९९२

मोवाइल नं. ९८१२०२२९३५ (प्रिन्सिपल)

मो. नं. ९८०४७२६९९२, ९८४२८२३२७१

तातो हावा तथा लु लाग्दाका असरहरु

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

गर्मीमा स्वास्थ्यको विशेष हेरचाह गरौं । उल्लेखित असरहरु देखिएमा बिरामीलाई तुरुन्त नजिकैको अस्पताल लैजाऔं ।

अनुरोधकर्ता

बोदेबरसाइन नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी

गर्मीमा तातो हावा वा लुबाट जोगिने उपायहरु



दिउँसो घरबाट बाहिर ननिस्कने



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



बाहिर निस्कने परे पातलो कपडाले ढाउने वा छाता ओढ्ने



पिसो पानीले नुहाउने



सेतबारीमा कामकाज सकभर बिहान वा बेलुका गर्ने



मदिरा सेवन नगर्ने



क्याफिनले घेरै पिसाब गराउने हुँदा चिया, कफी, सोडा जस्ता पेयपदार्थ नपिउने



चिनीको मात्रा बढी भएको मीठो पदार्थ बढी नपिउने

अनुरोधकर्ता

खडक नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी

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



गर्न हुने



घेरै पानी पिउने



बाहिर निस्कने परे छाता ओड्ने वा पातलो कपडाले ढाउने हल्का खालको सितल हुने कपडा लगाउने



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



चिसो पानीले नुहाउने

सेतबारी वा घर बाहिर काम गर्दा बिहान वा बेलुका गर्ने



गर्न नहुने



क्याफिनले घेरै पिसाब गराउने हुँदा चिया, कफी, सोडा जस्ता पेयपदार्थ नपिउने



दिउँसो सकभर घर बाहिर ननिस्कने



मान्छामा घेरै समय नबस्ने, बस्न परेमा प्रशस्त पानी पिउने



धूम्रपान तथा मदिरा सेवन नगर्ने

मुटुको चाल तीव्र हुने, श्वासप्रश्वासमा समस्या हुने, रक्तचाप कम हुने, शरीरबाट पसिना ननिस्कने, ठाउको अत्यधिक दुख्ने, चक्कर लाग्ने, हगहनी ज्वरो आउने जस्ता समस्या देखिए बिरामीलाई तुरुन्त अस्पताल लैजाऔं ।
बालबालिका, वृद्धवृद्धा तथा दीर्घरोगीको विशेष ख्याल गरौं ।

अनुरोधकर्ता

बालनबिहुल गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी