

गर्मीले जनजीवन अस्तव्यस्त, पंखा चलाउँदा पनि तातो हावा

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, १८ जेठ।
केहि दिन यता विहानैदेखी टन्टलापुर घामसँगै बढेको अत्यधिक गर्मीका कारण जनजीवन कष्टकर बनेको छ। विहानै ३० डिग्री तापक्रम हुँदै दिउँसोसम्म ४७ डिग्री सम्म तापक्रम पुग्न थालेपछी जनजीवन अस्तव्यस्त बन्न पुगेको हो।

जेठ दोस्रो साता सकिन लाग्दा पनि पानी पर्न नसक्दा गर्मी अत्यधिक बढेपछि जनजीवन प्रभावित भएको छ।

बेला-बेलामा सामान्य वर्षा भए पनि यस क्षेत्रमा गर्मी घटन सकेको छैन। पानी परेर मौसम उद्धिनासाथ गर्मी बढन थालेको छ। चर्को घामका कारण मध्याह्नमा घर बाहिर निस्क्नै मुस्किल पर्ने गरेको स्थानीयले बताएका छन्।

गर्मीले दिउँसोको समयमा मुख्य बजारका सडक सुनसान हुन थालेका छन्। सरकारी कार्यालयमा सेवाग्राहीको सङ्ख्या घटेको छ। गर्मीका कारण विद्यालय, उद्योग व्यवसाय सबै प्रभावित भएका छन्।

केहि दिन यता प्रचण्ड गर्मी र पानी नपर्दा घाउ, खटिरा, आउमासी, टाईफाईड, ज्वरो, भाडा पाखाला लगायतका रोगका विरामीको चाप बढै गएको गजेन्द्र नारायण सिह अस्पतालका मेडिकल सुपरिटेन्डेन्ट डा. प्रकाश साहले बताए। उनले गर्मीको असरले स्वास्थ्यमा धेरै प्रकारको प्रभाव पार्ने भएकाले आवश्यक सावधानी अपनाउदै बढेको गर्मीबाट जोगिन फलफूलको जुस, पानीलगायतका तरल पर्दाथको सेवनलाई बढाउनुका साथै काम नभए दिउँसोको समयमा घरबाहिर निस्क्नै सर्वसाधारणलाई सुझाव समेत दिए।

चर्को घाम लाग्ने अनि हावा भने फिटिकै नचल्ले गरेका कारणले गर्मीबाट जोगिन घर बाहिर कमै निस्क्नै गरेको राजविराज ४ का होटल व्यवसायी शम्भु साहले बताए। उनले भने, घरमा वस्ता पनि गर्मीबाट खासै जोगिन सकिएको छैन। पंखाको हावाले काम गरिरहेको छैन। राती अलि शितल हुनु पर्ने हो, त्यो



प्रचण्ड गर्मीबाट जोगिन छहारीका लागि विहावार राजविराजस्थित शिवमन्द्र प्राङ्गण परिसरमा रहेको पिपल रुखमूनी वसेका सर्वसाधारण।

तस्विर : राजविराज दैनिक

पनि छैन। गर्मी छल्ल पंखा चलाउँदा पनि तातो हावा फाल्ने गरेकाले सुन्न पनि निकै गाहो हुने गरेको छ।

यता गर्मी बढेसँगै बजारमा हरेक वर्ष चिसो पेयपदार्थको माग ह्वातै बढ्छ र यो वर्ष भनै त्यसको मात्रा बढेको छ। अहिले गर्मी बढेसँगै चिसो पेय पदार्थको विक्री बढेको छ। अहिले बजारमा उखुको जुस, सर्वत, बरफ, कुर्की, आइसक्रिमको व्यापार पनि एकाएक बढेको छ।

समयमा मनसुन सूरु नहुँदा गर्मी अत्यधिक बढेको तथा केहि दिन अझै यस्तो अवस्था रहने मौसमविदहरुको भनाइ छ।

विटौरी जग्गा, कित्ताकाट र लालपूर्जा लगायतको समस्या समाधानका लागि लोसपाले बुझायो २० बुदे ज्ञापनपत्र



दैनिक समाचारदाता

राजविराज, १८ जेठ।

लोसपा नेपाल सप्तरीले विटौरी जग्गा रोक्का फूक्का, जग्गाको कित्ताकाट, गाउँ नगर ब्लकमा वसोवाद गर्दै आएका जग्गाधनीलाई लालपूर्जा वितरण लगायतका समस्याको समाधानको माँग राख्दै २० बुदे ज्ञापनपत्र बुझाएको छ।

ती प्रक्या अविलम्ब सूरु गर्न माँग गर्दै विहावार लोसपा नेपाल सप्तरीले राजविराज नगरपालिकाका कार्यवाहक नगरप्रमुख इसरत परविनलाई ज्ञापन पत्र बुझाएको हो।

लोसपाका केन्द्रिय नेता जयप्रकाश ठाकुर, दिपेन्द्र चौधरी, गजेन्द्र कुमार मण्डल, जिल्ला अध्यक्ष सुनिल कुमार भा, निर्वतमान नगर प्रमुख

स्कुटीको ठक्करबाट साइकल यात्री महिला घाइते

साइकल यात्रीलाई ठक्कर दिएको हो।

स्कुटीले साइकललाई ठक्कर दिंदा विहावार एक महिला घाइते भएकी छिन्।

स्कुटीको

महिला

घाइते

अस्पताल राजविराजमा उपचारका

भर्ना

गरिएको छ।

यता ठक्कर दिने स्कुटी

चालक

सप्तरीशी

नगरपालिका

९

कमलपुर

निवासी

५२

वर्षिय

योगेन्द्र

कुमार

भा

र स्कुटीलाई

प्रहरी

चौकी

पकरी

लिई

घटना

बारे

आवश्यक

अनुसन्धान

गरिरहेको

जिल्ला

प्रहरी

कार्यालय

सप्तरीले

जनाएको

छ।

प्रहरीका अनुसार ठक्करबाट उनको शरीरको विभिन्न भागमा चोट लागे पछि छिन्नमस्ता

सोही

दिशातर्फ

जाई

गरेको

छ।

सोही

दिश

सम्पादकीय



विपतको तयारी सहनिय

यस पटक सप्तरी जिल्लाको विभिन्न पालिकहरुमा विपत आउनु पूर्वको तयारी गरिएको छ। हरेक वर्ष विपतबाट निकै धनजनको क्षति हुने गरेको यस जिल्लामा यस पटक भने केही पालिकाहरु पूर्व तयारीमा जुटेका छन्। यो सहनिय कार्य हो। नेपाली सेना, सशस्त्र प्रहरी तथा नेपाल प्रहरीको सहयोगमा पूर्व तयारीका अभ्यासहरु गरिएको छ। वर्षाका कारण आउने बाढीको पूर्व तयारी गरिएको छ। तर, जिल्लामा वर्षाबाट आउने बाढी मात्र विपत नभएर आगलागी तथा शितलहर पनि हो। जेहोस् बाढीबाट हुने जनधनको क्षतिलाई न्युनिकरणका लागि पूर्व तयारी गरिए पनि यो सुखद पक्ष हो।

विपतले जिल्लामा विगतका वर्षहरुमा निकै क्षति पुन्याएको तथ्याङ्गबाट पुष्टि हुन्छ। अहिले वर्षायामको मौसम हो। हामी जहिले पनि वर्षायाम सुरुवात भएपछि मात्र बाढीबाट हुन सक्ने क्षति बारेमा सोच्न बाध्य हुन्छौं। हरेक वर्ष बाढीबाट हुने क्षतिको तथ्याङ्ग पनि हामीलाई थाहा छ। यसको नभएर कुन कुन स्थानमा बाढी आउन सक्छ, जसबाट मानविय तथा भौतिक क्षति हुन सक्छ, त्यो पनि सरोकारवाला निकायलाई थाहा छ। अविरल वर्षासँगै जिल्लाको खाँडो, महुँली, बलान, कोशी लगायतका नदीमा आउने बाढीका कारण विभिन्न आसपासका गाउँहरु जलमग्न र भौतिक क्षति हुने गर्दछ, बाढीको यो क्रम पुरानै हो तर पनि यसबाट जोगिन सम्बन्धित निकायले समयमै उचित व्यवस्थापन गर्न नसक्दा ठूलो क्षति ब्योहर्नु परिरहेको छ। खासगरि नदी छेउका वस्तीमा बाढी पस्ने र सर्वसाधारणको विग्रहां खेतियोग्य जग्गामा बालुवा पुरेर क्षति हुने गरेको छ। बाढीका कारण क्षितिपर्य स्थानका सर्वसाधारणहरु विस्थापित हुने, घरबारबिहीन हुने गर्दछन्।

बाढीबाट हुने धनजनको क्षति र यसको न्युनिकरणका लागि एउटा दिघकालिन योजना बनाएर अघि बढ्न सक्ने पक्कै पनि सकारात्मक परिणाम दिन्छ। तसर्थ विपतको प्रकोपबाट जनतालाई जोगाउन र क्षति न्युनिकरणका लागि सम्बन्धीत निकायले यसरी नै अग्रसरता देखाई रहे भविष्यमा यसबाट जुँदून महत गर्दछ।

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. यमेश यादव

Dr. Yamesh Yadav

MBBS (T.U), MS (Nobel Medical College, K.U.)
General and Laproscopic Surgeon

NMC Reg. No. : 16392

जेनरल सर्जन

राष्ट्रपतिबाट नागरिकता विधेयक प्रमाणीकरण सराहनीय

सिरी अधिकारी

काठमाडौं, १८ जेठ (रासस)।

राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलबाट नेपाल नागरिकता ऐन, २०६३ लाई संशोधन गर्न बनेको विधेयक प्रमाणीकरण भएकामा तराई-मध्येश केन्द्रित राजनीतिक दलहरूले स्वागत गरेका छन्।

राष्ट्रपतिले बुधवार नागरिकता विधेयक प्रमाणीकरण गरेकामा स्वागत गर्दै ती दलले राष्ट्रपतिको सराहनीय कार्य रहेको भन्दै धन्यवाद पनि व्यक्त गरेका छन्। सम्बन्धित दलले छुछाछुडै विज्ञप्ति निकालेर राष्ट्रपतिबाट भएको नागरिकता विधेयक प्रमाणीकरणको स्वागत गर्दै ती दलले राष्ट्रपतिको सराहनीय कार्य रहेको भन्दै धन्यवाद पनि व्यक्त गरेका छन्। सम्बन्धित दलले छुछाछुडै विज्ञप्ति निकालेर राष्ट्रपतिबाट भएको नागरिकता विधेयक प्रमाणीकरणको स्वागत गर्दै ती दलले राष्ट्रपतिको सराहनीय कार्य रहेको भन्दै धन्यवाद पनि व्यक्त गरेका छन्।

जनता समाजवादी पार्टी (जसपा) का अध्यक्ष उपेन्द्र यादवले राष्ट्रपतिबाट नागरिकता विधेयक प्रमाणीकरण हुनु स्वागत योग्य रहेको भन्दै यसले नागरिकताका लागि लहनुपर्ने समस्या सदाका लागि हल हुने विश्वास व्यक्त गर्नुभयो। उहाँले नागरिकता विधेयक प्रमाणीकरणसँगै नागरिकतासम्बन्धी सबै समस्या समाधान हुने विश्वास व्यक्त समस्यामेत गरेका छन्।

जनता समाजवादी पार्टी (जसपा) का अध्यक्ष उपेन्द्र यादवले राष्ट्रपतिबाट नागरिकता विधेयक प्रमाणीकरण भएकामा पार्टीले स्वागतसहित धन्यवाद दिएको बताउनुभयो। “सरकारले चालेको यो राम्रो कदमबाट अनागरिकले नागरिकता पाउने भएका छन्। संविधानप्रदत्त धाकाको कार्यान्वयन भएको छ। ढिलै भए पनि हामी खुसी छौं”, उहाँले भन्नुभयो।

लोकतान्त्रिक समाजवादी पार्टी (लोसपा) का वरिष्ठ नेता राजेन्द्र महतोले राष्ट्रपतिबाट प्रमाणित भएको नागरिकता विधेयक स्वागतयोग्य काम भएको बताउनुभयो। उहाँले भन्नुभयो, “राष्ट्रपतिबाट नागरिकता विधेयक प्रमाणीकरण भएको छ, यो सराहनीय कार्य हो। यो पहिल्यै हुनुपर्ने थियो, ढिलो भए पनि राम्रो भएको छ।” नेता महतोले संविधानले नै कल्पना गरेको विषय समयमा कार्यान्वयन हुँदा नागरिकताविहीनले धेरै समस्या भोग्नुपरेको उल्लेख गर्नुभयो।

लोसपाका अर्का नेता राजकिशोर यादवले नागरिकता नपाएर पीडामा रहेकी नागरिकले राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेललाई

धन्यवाद ज्ञापन गर्नुभयो।

अध्यक्ष यादवले नागरिकताका लागि लामो सङ्घर्ष गर्नुपरेको भन्दै मध्यसमा देखिएका नागरिकता सम्बन्धित समस्या समाधानका निम्न सङ्घर्ष गरेको उल्लेख गर्नुभयो।

उहाँले भन्नुभयो, “संसद्बाट दुई/दुई पटक पास भएको विधेयक राष्ट्रपतिकहाँ पुगेर अझुकाएको थियो। अहिले राष्ट्रपतिले प्रमाणीकरण गरेर सराहनीय काम गर्नुभएको छ, यसले नागरिकतासम्बन्धी समस्या समाधान हुने विश्वास छ”, नेता यादवले भन्नुभयो।

जनमता पार्टीका उपाध्यक्ष अब्दुल खानले राष्ट्रपतिबाट नागरिकता विधेयक प्रमाणीकरण भएकामा पार्टीले स्वागतसहित धन्यवाद दिएको बताउनुभयो।

“संविधानमा रहेको व्यवस्थाअनुरूप संसद्बाट दुई/दुई पारित भएको नागरिकता विधेयक प्रमाणीकरण गरेर सराहनीय काम गर्नुभएको छ, यसले नागरिकतासम्बन्धी समस्या समाधान हुने विश्वास छ”, नेता यादवले भन्नुभयो।

जनमता पार्टीका उपाध्यक्ष अब्दुल खानले राष्ट्रपतिबाट नागरिकता विधेयक प्रमाणीकरण भएकामा पार्टीले स्वागतसहित धन्यवाद दिएको बताउनुभयो।

राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलले नेपाल नागरिकता ऐन, २०६३ लाई संशोधन गर्न बनेको नेपाल नागरिकता (पहिलो संशोधन) विधेयक, २०७९ सङ्घीय संसदको दुवै सदनबाट पारित भएको थियो।

प्रतिनिधिसभाका तत्कालीन सभामुख्यबाट साउन १५ गते प्रस्तुत

नेपाल नागरिकता ऐन, २०६३ लाई संशोधन गर्न बनेको नेपाल नागरिकता (पहिलो संशोधन) विधेयक, २०७९ सङ्घीय संसदको दुवै सदनमा दाखिल लिएर आगाइ गर्नुभएको थियो।

राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलले नेपाल नागरिकता ऐन, २०६३ लाई संशोधन गर्नुभएको थियो। केही विधायमा ध्यानाकर्षणासहित पुनःविचारका लागि सङ्घीय संसदमा फिर्ता पठाइएकामा ध्यानाकर्षण गराइएका विषयमा सङ्घीय संसदका दुवै सदनमा छलफल गरी प्रमाणीकरणका लागि पुनःभद्रो २० गते राष्ट्रपतिसमक्ष पठाइएको थियो।

राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलले नेपाल नागरिकता ऐन, २०६३ लाई संशोधन गर्नुभएको थियो। केही विधायमा ध्यानाकर्षणासहित त्यसलाई आइएक्समा मार्केटका रूपमा लिइन्छ।

मध्यकालीन सम्झौताले व्यवसायीलाई ठूलो राहत पुग्नेछ।

यसअंधि गते वर्षामा विच्युत प्राधिकरणले वर्षाको समयमा प्रत्येक १५ मिनेटमा प्रतिस्पर्धा गरी खुल्ला बजारमा विच्युत निर्यात गर्दै आएको थियो।

त्यसलाई आइएक्समा फिर्ता पठाइएकामा ध्यानाकर्षण गराइएका विषयमा सङ्घीय संसदका दुवै सदनमा लिइन्छ।

मध्यकालीन सम्झौताले व्यवसायीलाई ठूलो राहत पुग्नेछ।

यसअंधि गते वर्षामा विच्युत प्राधिकरणले खुला बजारमा चार सय ५२ मेगावाटसम्म विच्युत निर्यात गरेको थियो।

त्यसमा प्रत्येक १५ मिनेटमा प्रतिस्पर्धा गरी दर निर्धारण हुने तथा दरमा उत्तराचालाव हुने भएको थियो।

मध्यकालीन सम्झौताले व्यवसायीलाई ठूलो राहत पुग्नेछ।

यसअंधि गते वर्षामा विच्युत प्राधिकरणले खुला बजारमा चार सय ५२ मेगावाटसम्म विच्युत निर्यात गरेको थियो।

मध्यकालीन सम्झौताले व्यवसायीलाई ठूलो राहत पुग्नेछ।

जिल्ला कवडी संघ सप्तरीको नयाँ नेतृत्व चयन



डैनिक समाचारदाता
राजविराज, १८ जेठ ।

जिल्ला कवडी संघ सप्तरीको नयाँ नेतृत्व चयन गरिएको छ ।

विहीबार सम्पन्न दोश्रो जिल्ला अधिवेशनले राजविराज वडा नं. १ अध्यक्ष समेत रहेका कवडीका पूर्व खेलाडी चन्द्र शेखर चौधरीको अध्यक्षतामा १६ सदस्यीय नयाँ कार्य समिती सर्वसम्मतले चयन गरेको हो ।

अखिल नेपाल कवडी संघका कोषाध्यक्ष एवं केन्द्रीय प्रतिनीधी छन् ।

'विपन्न, असहाय, बेवारिसे विरामीको निःशुल्क उपचार गर'

काठमाडौं, १८ जेठ (रासस) ।

स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयले विपन्न, असहाय, बेवारिसे विरामीको लागि निःशुल्क उपचार अनिवार्यरूपमा उपलब्ध गराउन निर्देशन दिएको छ । अनुगमनका क्रममा मापदण्डको कलेजलाई कूल शय्याको दश प्रतिशत विपन्न, असहाय, बेवारिसे विरामीको लागि छुट्टाएर उपचार सेवा उपलब्ध गराउन ताकेता गरेको हो । "स्वास्थ्य संस्था सञ्चालनसम्बन्धी मापदण्ड, २०७७ दफा ३० (घ) मा अस्पतालमा उपचारका लागि आउने विपन्न, असहाय, बेवारिसे विरामीको लागि कूल शय्याको दश प्रतिशत शय्या छुट्टाई निःशुल्क उपचार अनिवार्यरूपमा गराउनुपर्छ", मन्त्रालयद्वारा जारी सूचनामा मापदण्ड, २०७७ को पालना गर्न ताकेताको परिपत्र गरेको छ ।

मन्त्रालयले बुधवार सबै सरकारी, निजी, सामुदायिक अस्पताल, प्रतिष्ठान तथा मेडिकल

यस्तै समितीको सल्लाहकारमा प्रदेश सभा सदस्य सतिप कुमार सिंह, खेलकुद पत्रकार मञ्चका अध्यक्ष मनोज कुमार माझी, अखिल नेपाल कवडी संघका केन्द्रीय कोषाध्यक्ष अरविन्द कुमार भा तथा समाजसेवी अजित कुमार मिश्र "पप्पु" को चयन गरिएको समितीले जनाएको छ ।

सो अवसरप्राप्ति क्षेत्रक संजय जोशी, पुन्नीलाल यादव, उमेश प्रधान लगायतले उपस्थिती रहेको थियो ।

अस्पतालको अग्रभागमा देखिनेगरी राख्न निर्देशन दिइएको छ । मन्त्रालयले पटक-पटक स्वास्थ्य संस्था सञ्चालन मापदण्डको कडाइका साथ पालना गर्न चेतावनीसहित निर्देशन दिइदै आएको छ । बुधवारै काठमाडौं महानगरपालिकाका प्रमुख बालेन्द्र शाहले महानगरभित्र रहेका ६८ स्वास्थ्य संस्थाले छुट्टाई सञ्चालनसम्बन्धी विवरण उपलब्ध नगराएको भन्दै सात दिनभित्र कानुनी दायरामा ल्याउन मन्त्रालयलाई गर्नुभएको थियो । प्रमुख शाहले मन्त्रालयले मापदण्ड पालना नगर्न अस्पतालको प्रशासन बन्द गर्न बाध्य हुने चेतावनीसमेत दिनुभएको थियो ।

यस्तै, विरामीले संस्थाबाट

तिरहुत गाउँपालिकाद्वारा निःशुल्क बोयर क्रस बोका वितरण



डैनिक समाचारदाता
राजविराज, १८ जेठ ।

स्थानिय पशुपालकहरूलाई व्यवसायीका लागि तिरहुत गाउँपालिकाले १० वटा उन्नत जातका बोयर क्रस बोका विहीबार निःशुल्क वितरण गरेको छ ।

सो पालिकाको पशुपालक विकास शाखाद्वारा चालु

आ.ब.को वार्षिक स्वीकृत कार्यक्रम अनुसार ५ वटै वडाका २/२ जना पशुपालकहरूलाई सो बोका वितरण गरिएको गाउँपालिका अध्यक्ष विजय यादवले जानकारी दिएका छन् ।

पशुपालनलाई व्यवसायीकरण गर्ने उद्देश्यले वडा अध्यक्षको सिफारिसमा प्रत्येक वडाका दुई/दुई जना पशुपालकलाई बोयर ७५ प्रतिशत नश्तका बोका निःशुल्क वितरण गरिएको अध्यक्ष यादवको भनाई छ ।

कार्यक्रममा प्रमुख प्रशासनिय अधिकृत कुन्दन कर्ण, पशुपालक विकास शाखाका प्रमुख गो साई यादव तथा गाउँपालिकाका कर्मचारी लगायत कृषकहरूको उपस्थिति रहेको थियो ।

धूलोले स्थानियवासीलाई समस्या

डैनिक समाचारदाता
राजविराज, १८ जेठ ।

राजविराज-छिन्नमस्ता तथा राजविराजको राजदेवी मन्दिर जाने निर्माणाधीन सडकमा गुड्ने गरेको टिपर, ट्रक, बस, अटो लगायतका सवारी साधनले उडाएको धूलोले स्थानियलाई समस्या भएको छ ।

निर्माण कम्पनीले सडकमा पानी नहाल्दा पैदल, साईकलयात्री, मोटरसाइकलयात्री सबै भन्दा बढी समस्यामा परेका छन् ।

धूलोले राजविराज-छिन्नमस्ता सडक खण्डको पनि विभिन्न भागका स्थानीयवासीन्दा पनि मारमा परेका छन् ।

एकातिर कछुवाको गतीमा निर्माण कार्य भझरेहेको छ, अर्को तीर निर्माण कम्पनीले खेनेको सडकमा पानि नहाल्दा यस सडक आसपासका वासीन्दाका साथै उत्तर बाटोबाट आवज जावत गर्ने यात्रु मारमा परेको छिन्नमस्ता गाउँपालिका २ निवासी राम अवतार यादवले गुनासो पोखे ।

सडकको दुबै छेऊमा वसोवास गर्ने वासिन्दालाई २४ सै घण्टा आवतजावत गर्ने साना तथा ठूला सवारीका साधनहरूले उडाएको बाक्ले धूलोले समस्या परेको भन्दै अविलम्ब यसतर्फ सम्बन्धित निकायले पहल गर्नु पर्ने माँग गरेका छन् ।

गर्मीबाट बच्न निम्न सावधानी अपनाओ

- प्रसस्त मात्रामा पानी पिअौ ।
- प्रचण्ड गर्मीमा घरबाहिर नजाओौ । जानै परे सुरक्षित भएर मात्र जाओौ ।
- गर्मीको समयमा पूरै शरीर ढाक्ने लुगा लगाओौ ।
- काँचै खाने फलफुल तथा अन्य कुराहरु राम्ररी धोइपखाली मात्र खाओौ ।
- गर्मीको कारण स्वास्थ्यमा कुनै समस्या देखापरे तुरन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौ ।
- गर्मीको समयमा भुलभित्र सुतौ । भ्याल ढोकामा जाली लगाओौ ।
- वासी, सडेगलेका तथा भिङ्गी भन्केका खानेकुरा नखाओौ ।
- खाने पानी सधै छोपेर राखौ ।
- दिसापिसाब चर्पीमा मात्र गरौ ।
- घर वरिपरि सरसफाई गरी फोहर मैलाको उचित व्यवस्थापन गरौ ।
- गर्मीको बेला अत्यधिक चिसो पानी वा पेय पदार्थ नखाओौ ।

अनुरोधकर्ता
छिन्नमस्ता गाउँपालिका, सप्तरी

देश विदेशबाट पठाइएको रकम
तुरन्त भुक्तानी लिनका लागि
सम्भनुहोस् ।

नेपाल सहकारी संस्था लि.
राजविराज ४, फोन नं. ०३१-५३१०९६

प्रकाशक : नवीनकुमार गुप्ता (९८५२८२०५८, ९८०३२८११५), सम्पादक : अनिलकुमार अनल (९८४२८३४९९७), सहसम्पादक : दीपककुमार गुप्ता (९८४९१३२९९९), लेआउट : संजय शेखर, मुद्रण : न्यू नवीन प्रेस, राजविराज, फोन : ०३१-५३०७८८ (कार्यालय), ईमेल : rajbirajdainik@gmail.com, वेबसाइट : rajbirajdainik.com.np

