



सम्पादकीय

ज्येष्ठ नागरिकप्रति सम्मानको खाँचो

‘हाम्रो साझा अभियान: ज्येष्ठ नागरिकप्रति श्रद्धा र सम्मान’ भन्ने नाराका साथ नेपालमा आज पाँचौँ ज्येष्ठ नागरिक दिवस मनाइँदैछ। ज्येष्ठ नागरिकको योगदानको कदर गर्ने, उनीहरूको वास्तविक समस्या पहिचान गरी मैत्री समाज निर्माण गर्ने उद्देश्यले नेपालमा २०७८ पुस ११ गते पहिलो राष्ट्रिय ज्येष्ठ नागरिक दिवस मनाइएको थियो। अर्थात नेपालमा ज्येष्ठ नागरिकहरूका लागि सामाजिक सुरक्षा भत्ता उपलब्ध गराउने घोषणा गरिएको दिनको अवसर पारी ज्येष्ठ नागरिक दिवस मनाउने परम्परा सुरु भएको हो। यो दिवसको अवसरमा ज्येष्ठ नागरिकहरूको वास्तविक समस्या के हुन् ? ज्येष्ठ नागरिकहरूको योगदानको कदर कसरी गर्ने ? ज्येष्ठ नागरिकमैत्री समाज कसरी निर्माण गर्ने ? भन्नेबारे छलफल गर्नु आवश्यक छ। घर परिवार, समाज तथा राष्ट्रको ज्येष्ठ नागरिकप्रतिको दायित्व के हुने भन्ने बिषयमा समेत अब बहसको खाँचो छ। ज्येष्ठ नागरिक हाम्रा समाजका सम्मानका उपल्लो आदर्श हुन। पछिल्लोसमय वृद्धहरूले क्रमशः उपेक्षित जीवनयापन गर्नुपर्ने स्थिति देखिँदै छ। नेपाली सामाजिक मूल्य, मान्यता र धार्मिक आस्थामा पनि वृद्धहरूलाई आदर, सम्मान र सेवा गर्नुपर्ने तथ्य प्रचलित छन् तर, आर्थिक र सामाजिक अवस्थाका कारण घर परिवारले चाहेर पनि उचित स्याहार, माया र संरक्षण प्रदान गर्न सकेको अवस्था छैन। परिवार, समाज र राज्यको सेवामा प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष रूपमा सिंगो जीवन अर्पित गरिसकेका वृद्धहरूको सेवा, हक, हित र अधिकार संरक्षण गरी सुव्यवस्थित जीवनयापन गर्न सक्षम बनाउन नीति नियम, कार्ययोजना बनाई सफल कार्यान्वयन हुन जरुरी छ।

ज्येष्ठ नागरिक दिवस मनाउँदै गर्दा भन्नैपर्दछ- ज्येष्ठ नागरिकको अवस्था सन्तोषप्रद छैन। भन् नेपालका गाउँ कुनामा घर रूध्ने र सहाराविहीन भएर बस्ने ज्येष्ठ नागरिकको संख्या दिनप्रतिदिन थपिँदो छ। ज्येष्ठ नागरिकको सेवा, सुविधा र सम्मानमा राज्य र परिवारबाटै पक्षपात भएको छ। उमेर बुढो हुँदै जाँदा विभिन्न शारीरिक र मानसिक परिवर्तन हुँदै जान्छ। शारीका अङ्गहरू कमजोर र निर्वल हुँदै जाँदा आफू केही गर्न सकिदैन, मलाई आफ्ना परिवारले हेरचाह गर्लान्, नगर्लान् भन्ने जस्ता हीनताबोध र चिन्ता सुरु हुन थाल्छ। यस्तो चिन्तनले मानसिक समस्यामा बदलिन पुग्छ। यस्तो अवस्थामा पुग्न अगावै ज्येष्ठ नागरिकमा परिवार हुनेलाई परिवारको र परिवार नहुनेलाई समाज र राज्यको भरपुर् आडभरोसाको खाँचो हुने गरेको छ। पछिल्लोसमय ज्येष्ठ नागरिकको पाटोलाई ओभ्रैलमा पारिएको छ। वास्तवमा भन्ने हो भने राष्ट्रिय ज्येष्ठ नागरिक दिवस ज्येष्ठ नागरिकका समस्या, विभिन्न खाले विभेदबारे सम्वन्धीत ठाउँसम्म पुर्‍याउनेलगायत समाधानका उपायबारे प्रस्ट हुने महत्वपूर्ण दिन पनि हो। सरकार हामी सबैको अभिभावक हो। त्यसैले राज्यले ज्येष्ठ नागरिकका समस्या सुनुपर्छ र सम्बोधन गर्नुपर्छ। तिनका वास्तविक समस्या र त्यसको समाधानका उपायको बिषयमा छलफल गरी समस्या सम्बोधनमा ढिलाई गर्नुहुँदैन।

ज्येष्ठ नागरिकको सही व्यवस्थापनका लागि राज्यले दीर्घकालीन योजना बनाउन आवश्यक छ। वृद्ध उमेर संवेदनशील उमेर हो। त्यसैले, सामान्य कुराले पनि ज्येष्ठ नागरिकको मन दुख्न सक्छ। यस्तो बेला आफ्ना बा आमा र ज्येष्ठजनप्रति उनका सन्तानले कस्तो व्यवहार गर्ने, सो को जानकारी पनि सन्ततिलाई दिने परामर्श आवश्यक हुन्छ। सरकारले ज्येष्ठ नागरिकका लागि मासिक सामाजिक सुरक्षा भत्ताका साथै सार्वजनिक सवारी साधनमा सिट आरक्षण, सवारी भाडामा ५० प्रतिशत छुट, स्वास्थ्योपचारमा ५० प्रतिशत छुट, ज्येष्ठ नागरिक परिचयपत्रको व्यवस्था, सरकारी सेवा लिँदा लाइनमा बस्नु नपर्ने लगायतका सार्वजनिक सेवामा छुट, सहूलियत र सुविधाको व्यवस्थासमेतको प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्नुपर्नेमा जोड दिनु ज्येष्ठ नागरिकप्रतिको सम्मान हो। ज्येष्ठ नागरिकलाई घर, परिवार एवं समाजबाट आदर, सम्मान र संरक्षण सुनिश्चित गर्न सके मात्र यो नारा सार्थक हुनसक्ने निश्चित छ।

औद्योगिक मेलामा एकैदिन ६० हजार दर्शक

बुटवल (बुटवल टुडे), १० पुस- रूपन्देही उद्योग संघले बुटवलमा आयोजना गरेको राष्ट्रिय औद्योगिक प्रदर्शनी, कृषि, प्रविधि तथा पर्यटन महोत्सवमा यो वर्ष अहिलेसम्मकै सबैभन्दा धेरै अवलोकनकर्ता प्रवेश गरेका छन्।

बिहीबार बिहानैदेखि प्रवेशद्वारामा अवलोकनकर्ताको घुँइचो लाम शुरु भएको थियो। दिनभर र साँफ अबरसम्म प्रदर्शनीस्थलको गेटदेखि सबै स्तल तथा कार्यक्रमस्थलमा भरभराउ देखिएको थियो। पुस ३ गतेदेखि शुरु भएको प्रदर्शनी १७ गतेसम्म चल्ने भएकाले बिहीबार दोस्रो बित्दोको दिन परेकाले पनि यति धेरै अवलोकनकर्ता आएको आंकदन आयोजकले छ। घुँइचो कोषाध्यक्ष विशाल वेल्वासेले बिहीबार एकैदिन ६० हजार अवलोकनकर्ता प्रदर्शनी स्थलमा प्रवेश गरेकाले सबै क्षेत्रमा व्यवस्थापनको चुनौती भएको बताए।

३ गतेदेखि अहिलेसम्म यति धेरै अवलोकनकर्ता एकै दिन प्रवेश गर्नुभएको प्रदर्शनी प्रबन्धक यादव भण्डारीका अनुसार बिहीबार दिनभर र साँफ अबरसम्म टिकट काउन्टरदेखि स्तललगायत कार्यक्रमस्थलमा सहभागीको व्यवस्थापन गर्न

चुनौती भएको थियो। 'एकैदिन धेरै अवलोकनकर्ता आउनुभयो, हिजोअस्तीको तुलनामा एकैपटक ठूलो संख्या भएकाले व्यवस्थापनमा समस्या भएको हो तर थप जनशक्ति व्यवस्थापन गरेर चलायौँ, दिनभर र राती अबरसम्म स्तलधनीहरूको पनि राम्रो कारोबार भयो, पर्यटन व्यवसायीहरूकहाँ त टेकेर ठाउँ नै थिएन, अरू स्तलहरूमा पनि ठूलो संख्यामा सहभागी भएर समस्या भयो, बालउद्यानमा पनि उमै चापले समस्या देखियो तर पूर्वतयारीमा रहेकाले यसको व्यवस्थापन गर्न सकि्यौँ' उनल भने।

साँचव मन्त्रु बृषालका अनुसार नियमित काउन्टरभन्दा बाहिर पनि बिहीबार दिनभरजसो अलम्यै काउन्टर राखेर बिक्रीको व्यवस्थापन गरिएको थियो। उनले अनुसार दिनभरजसो सबै काउन्टरमा थेगिनसक्नु भीड भएकाले अलम्यै ठाउँमा काउन्टर राखेर करिब ८ हजार टिकट बिक्री भएको र नियमित काउन्टरहरूमा राती अबरसम्म टिकट बिक्री भएको थियो।

बुटवलमा जारी औद्योगिक प्रदर्शनीको पहिलो सातामा करिब एक लाख अवलोकनकर्ता पुगेका थिए भने ८ करोडको कारोबार भएको थियो। बिहीबार एकैदिन थपिएको

ठूलो संख्याको अवलोकर्ता र बिक्रीको आधिकारिक विवरण संकलन भइसकेको भएपनि कारोबारको अंक पनि अहिलेसम्मको धेरै भएको संघका द्वितीय उपाध्यक्ष तथा स्ल व्यवस्थापन तथा अनुगमन समितिका संयोजक युवराज आचार्यले बताउनुभयो। यो प्रदर्शनीमा 'स्वदेशी उत्पादनहरूका स्तल मात्रै रहेका छन्। संघका कोषाध्यक्ष विशाल वेल्वासेले प्रदर्शनीको पहिलो सातामै करिब १ लाखभन्दा बढी अवलोकनकर्ता आएको र ८ करोड हाराहारीमा कारोबार भएको जानकारी दिए। 'समुद्ध नेपाल निर्माणको आधार, स्वदेशी उद्यमशीलताको विस्तार' भन्ने मूल नाराका साथ सुरु भएको प्रदर्शनीमा विभिन्न विधाका १० वटा पेभिलियनहरू निर्माण गरिएको छ। प्रदर्शनीमा ३९ जिल्लाबाट सहभागिता रहेको छ। यी सबै स्वदेशी उद्योगहरू मात्रै रहेको अध्यक्ष कृष्ण प्रसाद पराजुलीले बताए। स्वदेशी उत्पादनको प्रदर्शन र बजारीकरण गर्ने मुख्य उद्देश्यका साथ सञ्चालन हुने प्रदर्शनीमा ३० लाख दर्शकले अवलोकन गर्ने र २ करोडको आर्थिक कारोवार हुने लक्ष्य राखिएको प्रचार प्रसार संयोजक किरण खरेल बताए।

नारायणी परिचमका नटुवा प्रायः हिन्दु धर्म मान्ने छन्। राष्ट्रिय दलित आयोगले तराई/मधेशका दलित समुदाय भित्र पर्ने भनी 'नटुवा' लाई दलित जातिमा सूचीकृत गरेको छ।

निर्वाचनको...

यसरी नै यही सरकार चलिारह्यो भने तानासाह हुन्छ, कतै जाँदा सुख नहुने कथा हाम्रो छ।'

सो अवसरमा उनले सरकारकै

मोटरसाईकल हराएको सुचना

मेरो तपसिल बमोजिमको विवरणको कालो र रातो रंगको लु.प्र.-०१-००१ प २३६३ नम्बरको १२५ सिसीको पल्सर बाईक मिति २०८२/०६/२७ गतेका दिन रुपन्देही जिल्ला सिद्धार्थनगर नगरपालिका वडा नम्बर ३ चादनीचोक बाट हराएको हुदाँ फैला पार्नु हुने महानुभावले नजिकको प्रहरी चौकी वा निम्न ठेगानामा सम्पर्क गरिदिनु होला।

नामः बैभव श्रीवास्तव

ठेगानाः मायादेवी गाउँपालिका-२ अभिराव, कपिलबस्तु

ईन्जिन नं.: HXZPRB95542

च्यासिस नं.: MD2B64BX8RPS1730

मोबाईल नम्बरः ९८११४३७२२७

दृष्टिकोण /विविध



मोजराज पोखरेल

देशभरका अधिकांश स्थानमा मौसममा आएको फेरबदलसँगै चिसो बढेको छ। तराई तथा मधेशको एरियामा बिहान बेलुकाको हुस्सुको कारणले चिसो अति नै बढेको छ। चिसोको कारणले मानिसहरूमा धेरै स्वास्थ्य समस्याहरू देखापर्दछन्। जाडोमा अन्य मौसममा भन्दा बालबालिका र वृद्धवृद्धाहरू र दिव्य रोगीहरूलाई बढी मात्रामा स्वास्थ्य समस्या हुने गर्दछ। त्यसकारण अहिलेको समयलाई बढी मात्रामा सावधानी सहित ध्यान दिएर आफ्नो दैनिकी चलाउनु बुद्धिमानी मानिन्छ।

चिसो मौसम र समस्याहरू :

१. रुघाखोकी: चिसो मौसममा शरीरमा भाईस बढी सक्रिय हुने भएकाले रुघाखोकी लाग्ने सम्भावना बढी हुन्छ। यस्तोमा रुघाखोकी सहित एलर्जी पनि हुन सक्दछ।

जोगिने उपाय: रुघाखोकीबाट बच्न चिसोबाट बच्नु नै सबैभन्दा ठूलो उपाय हो। बाहिर निस्कँदा माक्स लगाएर निस्कनुपर्दछ। साधारण रुघाखोकी भएमा घरमै उपचार गर्न सकिन्छ। तर, नाकबाट पहेलो सिमान आउने, नाक बेक्सी बन्द हुने, घाँटीमा समस्या देखिने वाकवाकी समेत समस्या भएमा निकै सावधानी अपनाउनु पर्दछ। चिसो मौसममा बालबालिका र वृद्धवृद्धालाई बढी मात्रामा ध्यान दिनुपर्दछ।

२. श्वासप्रश्वास: चिसो बढेसँगै कतिपय मानिसहरूमा श्वास प्रश्वास सम्बन्धि रोग लाग्ने गर्दछ। यसको सबैभन्दा छिटो प्रभाव विरामी वृद्धवृद्धा, साना साना बालबालिका तथा सुत्केरी महिलामा पर्न जान्छ। श्वास प्रश्वास सम्बन्धि रोग लाग्नुको प्रमुख कारण प्रदुषण, धुम्रपानसँगै चिसो मुख्य कारण हो। श्वासप्रश्वास सम्बन्धि रोगहरूमा दम, ब्रोकाइटिस र निमोनिया लगायतका समस्या हुन सक्दछ।

जोगिने उपाय: श्वासप्रश्वास सम्बन्धि रोगहरूबाट बच्न सम्भव भएसम्म धुलो धुवाँ तथा प्रदुषणबाट टाढा बस्नु पर्दछ। बाहिर निस्कँदा अनिवार्य माक्सको प्रयोग गर्नुपर्दछ। धुम्रपान, चुलोको धुवाँ तथा प्रदुषणबाट अनिवार्य बन्नुपर्दछ।

३. हाईपोथर्मिया: शरीरमा तापक्रमको मात्रा कमी हुनुलाई हाईपोथर्मिया भनिन्छ। यो समस्या आउँदा जिउ कान्मे, दिमाग सुस्त हुने, मानिसको समवेदना कम हुने गर्दछ। हाईपोथर्मियाको मात्रा बढे मानिस बेहोस हुने र बेहोसमै अस्वभाविक व्यवहार देखाउने गर्दछन्। यदि हाईपोथर्मिया बढेमा मुटुको घडकन नै रोकिने र विरामीको ज्यानै जान सक्नेसम्म हुनपर्न सक्दछ।

जोगिने उपाय: हाईपोथर्मिया हुँदा सामान्यभन्दा बढी न्यानो लुगा

लगाउनु पर्दछ। सकेसम्म तत्काल न्यानो स्थानमा बस्ने र शरिरलाई तातो बनाउनु पर्दछ। समस्या बढेमा अस्पताल जानुपर्दछ।

४. फलु: एन्फ्लुएन्जा भाईसबाट लाग्ने सरूवा रोगलाई फलु भनिन्छ। विशेषत मनसुनको कारण मौसम वा जाडो महिनाको सुरुवातमा मौसमी फलु हुने गर्दछ। संक्रमित ब्यक्तिले खोक्रा हाच्छुँ गर्दा अर्को ब्यक्तिमा फलुको संक्रमण सर्ने गर्दछ।

जोगिने उपाय: फलुबाट बच्न सकेसम्म सार्वजनिक स्थलमा नजानु नै महत्वपूर्ण पक्ष हुन्छ। संक्रमित ब्यक्तिसँग नजिक नहुने र बाहिरबाट आएपछि साबुनपानीले राम्ररी हातखुट्टा, मुख धुने गर्नुपर्दछ। संक्रमित ब्यक्तिले हाच्छुँ गर्दा मुख छोपेर मात्र गर्नुपर्दछ। फलुको शंका लागेमा तत्काल स्वास्थ्य परिक्षण गराउनु पर्दछ।

५.हिउँले खानु: जाडो मौसममा हिमाली तथा उच्च पहाडी जिल्लाहरूमा हिउँ पर्दछ। यस्तोमा त्यस भागमा रहने वा बाहिरबाट घुम्न जानेहरूलाई हिउँले खाने समस्या हुन सक्दछ। लामो समयसम्म हिउँ वा चिसो पानीको सम्पर्कमा रहे पनि यो समस्या हुन सक्दछ।

चिसोबाट बच्न समग्र रूपमा आरामको साथतमा ब्यायामपनि गर्नुहोस । अवश्य स्वास्थ्यमा सकारात्मक सुधार आउने छ । यसको साथै घरेलु उपचार बेसार, नुन, लसुन, अदुवा, जिरा, तुलसीको पत्ता, सुकमेल, टिमुर, गुर्जो, मरिच, ज्वानोको पानी पकाएर पिउनुहोस । तातो पानीमा काजती गिवस गरेर पिउनुहोस । यसले रुघा खोकी कम गर्छ । नियमित रूपमा फलफूल, कोलिलो खानेकुरा साबिक भन्दा बढी खाने गर्नुहोस । तपाईंले यी कुरामा ध्यान दिनुभयो भने तपाईंलाई चिसो मौसममा हुन सक्ने यस्ता खालका समस्याबाट सजिलै जोगिन सक्नु हुन्छ । यदि यी कुरा अपनाई रहँदापनि थप समस्या आएमा तुरुन्त चिकित्सकको थप परामर्श लिनुहोस ।

जोगिने उपाय: हिउँले खाने समस्याबाट बच्न शरिरको कुनैपनि अंगलाई हिउँ वा चिसो पानी नछुनु नै पहिलो उपचार हो। विशेषगरी हातखुट्टा, औंलाहरू, अनुहार, नाक कान आदीलाई चिसोबाट बचाउनु पर्दछ। असावधानीका कारण हिउँले धेरै खाएको भए त्यस भागलाई शल्यक्रिया गरी फाल्नुपर्ने अवस्थापनि आउन सक्दछ।

६. हृदयघात र मुटुरोग: चिसो मौसममा देखापर्न सक्ने अर्को जटिल समस्या भनेको हृदयघात र मुटु रोग हो। मुटुमा रक्त प्रवाह अचानक बन्द भएमा हृदयघात हुने गर्दछ। यस्तो भएमा मुटुमा असर पर्ने र असर परेको भागले काम गर्न छाड्नेसम्मको समस्या आउन सक्दछ।

जोगिने उपाय: हृदयघातबाट बच्न चिसोबाट बच्नुपर्दछ। यसका साथै वजन कम गर्ने, बढी चिल्लो बोसो वा मसलादार खाना नखाने। चिसो मौसममा शरिर कम मात्रामा सक्रिय राख्ने वा नियमित केही बेर शारीरिक व्यायाम गर्नुपर्दछ।

७. कार्बन मोनोअक्साईड पोईजनिङ: चिसो मौसममा

केही मानिसहरू घरका सबै भूयल ढोका बन्द गरेर आगो ताप्ने गर्दछन्। यसरी कतैबाट हावा नर्छिने गरी कोठा बन्द गरेर आगो वा हिटर ताप्दा कोठामा कार्बन मोनोअक्साईडको मात्रा बढ्न जान्छ। यसले पोईजनको रूपमा शरिरमा प्रवेश गर्दछ। र, मानिसको मृत्यु पनि हुन सक्दछ।

जोगिने उपाय: कार्बन मोनोअक्साईड पोईजनिङबाट बच्न कोठा भित्र आगो वा हिटर ताप्दा कोठाको कुनै एक भाग खुल्ला राख्नुपर्दछ। केहीबेर आगो वा हिटर तापेपछि कोठा बाहिर जाने र अन्य काममा सक्रिय हुनुपर्दछ।

८. जोनीको दुखाई:

चिसो मौसममा देखापर्ने मुख्य समस्यामध्ये जोनीको दुखाई एक समस्या हो। विशेषत वृद्ध मानिसलाई देखापर्ने यो समस्या जाडो बढेसँगै शुरु हुने गर्दछ। बाहिरी तापमान घटबढ हुँदा जोनीको नशा समेत खुभिन्ने गर्दछन् र रातमा पनि तापक्रम घट्दछ। जसकारण जोनीहरू कडा हुने र दुख्ने गर्दछन्।

जोगिने उपाय: चिसो मौसममा जोनीको दुखाईबाट बच्न शरिरमा एक समानको तापमान बनाई राख्नुपर्दछ। कतिपय मानिसहरू शरिरको माथिल्लो भाग अर्थात जिउमा न्यानो लुगा लगाएपनि खुट्टामा भने साधारण पाईन्ट सारी वा पातलो लुगामात्र लगाउने गर्दछन्। तर शरिरको तल्लो भागमा पनि न्यानो हुने गरी टाउजर वा पर्याप्त तातो हुने कपडा लगाउने गर्नुपर्दछ।

९. सरूखा छाला: चिसो मौसम लागेसँगै हाम्रो शरिरका छालामा सुख्खापन बढ्ने गर्दछ। किनकी चिसो मौसममा छालाका लागि अनुकूल समय होईन। बाहिरी बातावरण शरिरको तापक्रम भन्दा कम हुँदा शरिरको ताप वातावरणले तान्न थाल्छ र छाला सुख्खा हुने गर्दछ।

जोगिने उपाय: छालामा सुख्खापना आउन नदिन जाडो मौसममा पर्याप्त न्यानो लुगा लगाउनु पर्छ। शरिरलाई ढाक्न न्यानो बनाउने र तातो तथा भोलिलो खानेकुरामा ध्यान दिनुपर्दछ। कुनैपनि ज्याकट वा उनीको स्विटर लगाउँदा शरिरमा टाँसिने कपडा सुतको हुनुपर्दछ। यदि छाला धेरै सुख्खा भए मोईस्चराइजर क्रिम लगाउनु पर्दछ।

१०. नोरोमाईरस वा विन्टर डाईरिया :

जाडो मौसममा नोरो भाईरसको सक्रियताका कारण केही मानिसमा बान्ता हुने तथा भाडापखाला लाग्ने गर्दछ। जसलाई विन्टर डायरिया भनिन्छ। संक्रमित ब्यक्तिको संसर्गबाट सर्ने विन्टर डाईरिया संक्रामितखाना बस्नु वा सतह हुँदा पनि सहजै सर्न सक्दछ। **जोगिने उपाय:** विन्टर डाईरियाबाट बच्न खाना पकाउँदा साबुनपानीले राम्ररी हात धुने संक्रमित ब्यक्तिको संसर्गमा नआउने एक अर्काका कपडा वा सामान प्रयोग नगर्ने। संक्रमित ब्यक्तिको बान्ता वा दिशापिसाव पन्जा र माक्सको प्रयोग गरेर ब्यवस्थापन गर्ने। साथै चिसोबाट बच्न समग्र रूपमा आरामको साथमा ब्यायामपनि गर्नुहोस। अवश्य स्वास्थ्यमा सकारात्मक सुधार आउने छ। यसको साथै घरेलु उपचार बेसार, नुन, लसुन, अदुवा, जिरा, तुलसीको पत्ता, सुकमेल, टिमुर, गुर्जो, मरिच, ज्वानोको पानी पकाएर पिउनुहोस। तातो पानीमा काजती भिक्स गरेर पिउनुहोस। यसले रुघा खोकी कम गर्छ। नियमित रूपमा फलफूल, भोलिलो खानेकुरा साबिक भन्दा बढी खाने गर्नुहोस। तपाईंले यी कुरामा ध्यान दिनुभयो भने तपाईंलाई चिसो मौसममा हुन सक्ने यस्ता खालका समस्याबाट सजिलै जोगिन सक्नु हुन्छ। यदि यी कुरा अपनाई रहँदापनि थप समस्या आएमा तुरुन्त चिकित्सकको थप परामर्श लिनुहोस।

महाराजगंज नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

महाराजगंज, कपिलबस्तु

लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

करार सेवामा कर्मचारी पदपूर्ती सम्बन्धी सुचना

सूचना प्रकाशित मिति: २०८२।०१।११

प्रस्तुत विषयमा यस महाराजगन्ज नगरपालिका अन्तर्गत रहेको महाराजगन्ज आधारभुत अस्पतालको लागि तपशिलमा उल्लेखित पदमा करार सेवामा कर्मचारीहरू पदपूर्ती गर्नुपर्ने भएकोले १८ वर्ष पूरा गरि ४० वर्ष ननाघेको योग्यता पुगेका ईच्छुक नेपाली नागरिकहरूले तपशिलमा उल्लेख भए बमोजिमको शैक्षिक योग्यता, तालिम तथा अनुभवका कागजातहरू संलग्न राखी यो सुचना प्रकाशित भएको मितिले १५ (पन्ध्र) दिनभित्र उम्मेदवार स्वयम् उपस्थित भई रितपूर्वक फारम भरी यस महाराजगन्ज नगरपालिकाको कार्यालयमा दरखास्त पेश गर्न यो सुचना प्रकाशित गरिएको छ।

क. सं.	बिज्ञाप नं.	पद	तह	सेवा	समूह	संख्या	न्युन्तम शैक्षिक योग्यता	कैफियत
१	०३/०८२/८	मेडिकल अधिकृत (MDGP)	नवौ	स्वास्थ्य	मेडिकल जनरलिस्ट	१	MBBS गरि MDGP कोर्स उत्तिर्ण र मेडिकल काउन्सिलमा दर्ता तथा नवीकरण	
२	०४/०८२/८३	मेडिकल अधिकृत	आठौ	स्वास्थ्य	जे. हे. स	१	MBBS उत्तिर्ण गरि मेडिकल काउन्सिलमा दर्ता नवीकरण	
३	०५/०८२/८३	जन स्वास्थ्य अधिकृत	सातौ	स्वास्थ्य	हेल्थ इन्स्पेक्सन	१	BPH उत्तिर्ण गरि NHPC काउन्सिलमा दर्ता तथा नवीकरण	
४	०६/०८२/८३	हेल्थ असिस्टेन्ट	पाँचौ	स्वास्थ्य	हेल्थ इन्स्पेक्सन	१	HA उत्तिर्ण गरि NHPC काउन्सिलमा दर्ता नवीकरण	
५	०७/०८२/८३	स्टाप नर्स	पाँचौ	स्वास्थ्य	क. न	१	Staff Nurse उत्तिर्ण गरि Nursing काउन्सिलमा दर्ता तथा नवीकरण	
६	०८/०८२/८३	ग्रामिण औली कार्यकर्ता	चौथो	स्वास्थ्य	ल्याब	१	Lab Assistant उत्तिर्ण गरि NHPC काउन्सिलमा दर्ता तथा नवीकरण	

शैक्षिक योग्यता

- मेडिकल अधिकृत (MDGP) नवौ तह पदको लागि:** मान्यता प्राप्त शिक्षण संस्थाबाट MBBS गरि MDGP कोर्स उत्तिर्ण र मेडिकल काउन्सिलमा दर्ता तथा नवीकरण।
- मेडिकल अधिकृत आठौ तह पदको लागि:** मान्यता प्राप्त शिक्षण संस्थाबाट MBBS उत्तिर्ण गरि मेडिकल काउन्सिलमा दर्ता तथा नवीकरण
- जन स्वास्थ्य अधिकृत सातौ तह पदको लागि:** मान्यता प्राप्त शिक्षण संस्थाबाट BPH उत्तिर्ण गरि NHPC काउन्सिलमा दर्ता तथा नवीकरण
- हेल्थ असिस्टेन्ट पाँचौ तह पदको लागि:** मान्यता प्राप्त शिक्षण संस्थाबाट HA उत्तिर्ण गरि NHPC काउन्सिलमा दर्ता तथा नवीकरण
- स्टापनर्स पाँचौ तह पदको लागि:** मान्यता प्राप्त शिक्षण संस्थाबाट Staff Nurse उत्तिर्ण गरि Nursing काउन्सिलमा दर्ता तथा नवीकरण
- ग्रामिण औली कार्यकर्ता चौथो तह पदको लागि: मान्यता प्राप्त शिक्षण संस्थाबाट Lab Assistant उत्तिर्ण गरि NHPC काउन्सिलमा दर्ता तथा नवीकरण
- उमेरको हद:** १८ वर्ष पूरा भई ४० वर्ष ननाघेको
- परिक्षाको किसिम:** संक्षिप्त सुची तथा अर्न्तवर्ता।
- परिक्षा दस्तुर:** मेडिकल अधिकृत (MDGP) नवौ तह पदको लागि रु १५००।- मेडिकल अधिकृत आठौ तह पदको लागि रु. १२००।-, जन स्वास्थ्य अधिकृत सातौ तह पदको लागि १२००।-, हेल्थ असिस्टेन्ट पाँचौ तह पदको लागि रु ७००।-, स्टाप नर्स पाँचौ तह पदको लागि ७००।-, ग्रामिण औली कार्यकर्ता चौथो तह पदको लागि ४००।- बुभाउने पर्ने छ।
- आवेदन दिने अन्तिम मिति:** २०८२/०१/२५ गते कार्यालय समय भित्र। (सर्वज्ञानिक विदा भए त्यसको भोली पल्ट)
- आवेदन बुझाउने स्थान:** महाराजगन्ज नगरपालिकाको कार्यालय महाराजगन्ज कपिलबस्तु।
- सेवा सुविधा:** सम्झौता तथा शर्तमा उल्लेख भए बमोजिम।
- परिक्षा केन्द्र र मिति:** संक्षिप्त सूची प्रकासन पछि तोकिने छ।
- सेवा अवधि:** २०८३ असाढ मसान्त सम्म।
- दरखास्त साथ अनिवार्य संलग्न गर्नु पर्ने आवश्यक कागजातहरू:** नेपाली नागरिताको प्रमाण पत्रको प्रतिलिपी सम्बन्धित तहका शैक्षिक योग्यताको प्रमाण पत्रको प्रमाणित प्रतिलिपी र पासपोर्ट साईजको दुई प्रति फोटो।

थप जानकारीको लागि: श्री महाराजगन्ज नगरपालिकाको कार्यालय महाराजगन्ज कपिलबस्तु।

मो नं. ०७६-५४००३५, ५४००५०

प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत