

- जथाभावी औषधीको प्रयोगले स्वास्थ्यमा गम्भीर समस्या देखिन सक्छ। त्यसैले,
- मान्यताप्राप्त चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहविना औषधी सेवन नगरौं,
- बिरामी हुँदा घरमा बाँकि रहेका पुराना औषधी नखाऔं,
- अरुलाई सज्जो भयो भन्दैमा देखासिकी गरेर सोही औषधीको प्रयोग नगरौं,
- सामान्य स्वास्थ्य समस्यामा एन्टिबायोटिकको सेवन नगरौं,
- एन्टिबायोटिक चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार पुरा मात्रामा सेवन गरौं,
- म्याद नापेका औषधीलाई जथाभावी नफालौं,
- जुनावर तथा पशुपन्छीहरूलाई छिटो हुकाउन वा तौल बढाउन एन्टिबायोटिकको प्रयोग नगरौं।



अमृत माविमा पहिलो पटक दाता पुगेपछि.....



गरिएको न्यानो कपडा वितरणको कार्यक्रमको व्यवस्थापन सहारा नेपालले गरेको हो। विद्यालयका प्रधानाध्यापक रामबहादुर बुढाथोकीले आफ्नो विद्यालयमा वर्षौंपछि परोपकारी संस्थाले विद्यार्थीहरूलाई सहयोग गरेकोमा धन्यवाद व्यक्त गरेका छन्।

एनएसएल टिम भापा एफसीका अध्यक्ष विक्रम खड्काले फाउन्डेसनमार्फत आफू जन्मेको हुर्केको ठाउँको विद्यालयमा परोपकारी काम गरेकोमा प्रअ बुढाथोकीले आभार प्रकट गरेका छन्।

कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि सहारा नेपालका कार्यकारी प्रमुख महेन्द्रकुमार गिरीले विपन्न विद्यार्थीलाई न्यानो कपडा वितरण गरेर फाउन्डेसनले ठूलो योगदान गरेको बताए। गिरीले हुनेले नहुनेहरूलाई सहयोग गर्न जरुरी रहेको धारणा व्यक्त गरेका छन्। उनले आगामी दिनमा पनि सामाजिक कामलाई निरन्तरता दिन आग्रह गरे।

विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष भूमिराज थापाको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा पूर्व मन्त्री टेकनारायण राजवंशीलगायतले मन्तव्य राखेका थिए। कार्यक्रममा लीलामाया खड्कासहित फाउन्डेसन परिवारको सहभागिता रहेको थियो।

बाह्रदशी गाउँपालिका १ भागुडुब्बामा राजवंशी, सन्थाल, मुसलमान र यादव जातिको बसोबास सदियौंदेखि पाइन्छ। दशकौंदेखि भौतिक अभाव भेल्दै आएका भागुडुब्बावासीले २० को दशकसम्म शिक्षा आर्जन गर्न पाएका थिएनन्। गाउँमा शिक्षाको जग बसाउन समाजसेवी अग्रज स्व.अमृतलाल

❖ बाँकी तस्त्रो पृष्ठमा

राजगढ(प्रस)। आर्थिक, सामाजिक र भौगोलिक हिसावले पछि परेको सीमावर्ती बाह्रदशीको अमृत माविमा दाताहरू न्यानो कपडा लिएर पुग्दा अधिकांश सीमान्तकृत समुदायका विद्यार्थीहरूमा हर्षको सीमा नै रहेन। पहिलो पटक दाताहरू आएको हुनाले न्यानो कपडा लिन विद्यार्थीहरू आतुर देखिए। यो जाडो मौसममा अधिकांश विद्यार्थीहरू स्वीटरबिना नै विद्यालय आएका थिए। धेरैको विद्यालय पोशाक च्यातिएको थियो भने खुट्टामा जुता लगाउने कमी थिए। भारतीय सीमासंग जोडिएको बाह्रदशी १ को भागुडुब्बामा रहेको अमृत मावि जहाँ अधिकांश सीमान्तकृत, आदिवासी, जनजाति र मुस्लिम समुदायका विद्यार्थी

पढ्छन्, सोही विद्यालयमा दाताहरू स्वीटर बाँड्न पुगेका थिए। जम्मा ४९६ जना विद्यार्थी अध्ययनरत रहेको त्यस विद्यालयमा दलित समुदायका ८८, आदिवासी जनजाति समुदायका ३३०, बाहुन क्षेत्री समुदायका ३१ जना पढ्ने गरेको विद्यालयले जनाएको छ। सोही विद्यालयका विपन्न विद्यार्थीहरूलाई लीलामाया खड्का आदर्श फाउन्डेसनले न्यानो कपडा वितरण गरेको हो।

गरिव तथा विपन्न वर्गका ४९६ जना विद्यार्थीलाई न्यानो कपडा वितरण गरिएको फाउन्डेसनकी संरक्षक शिखा खड्का गणेशले जानकारी दिइन्। लीलामाया खड्का आदर्श फाउन्डेसन, भापा एफसी, फ्रेन्जको सहयोगमा वितरण

विद्यार्थीलाई न्यानो कपडा र शैक्षिक सामग्री

भापा(प्रस)। लायन्स क्लब अफ बिर्तामोडले हिल्दवारी-२ का दुईवटा सामुदायिक विद्यालयका विद्यार्थीहरूलाई न्यानो कपडा र शैक्षिक सामग्री वितरण गरेको छ। हिल्दवारी-२ स्थित राष्ट्रिय एकता प्राथमिक विद्यालयका ११० जना बालबालिकालाई जाडोका लागि न्यानो कपडा वितरण गरिएको हो। लायन्स क्लब अफ बिर्तामोडका अध्यक्ष प्रदिप खरेलको अध्यक्षता तथा हिल्दवारी २ का वडा अध्यक्ष शुक्ललाल राजवंशीको प्रमुख

आतिथ्यमा भएको कार्यक्रममा लायन्स लिडर पूर्व अध्यक्ष सत्यनारायण शर्मा, सुरज रौनियार, विद्यालयका प्रधानाध्यापक द्वारिका सुवेदीले मन्तव्य राखेका थिए। लायन्स क्लब अफ बिर्तामोड सचिव धनेन्द्र खनालले कार्यक्रम संचालन गरेका थिए। त्यसैगरी हिल्दवारी वडा नं २ मे रहेको नव सृजना प्राथमिक विद्यालयका ७० जना विद्यार्थीहरूलाई शैक्षिक सामग्री वितरण गरिएको छ। लायन्स क्लब अफ

बिर्तामोडका अध्यक्ष प्रदिप खरेलको अध्यक्षता तथा विद्यालयका प्रधानाध्यापक भिम दाहालको प्रमुख आतिथ्यमा भएको कार्यक्रममा पूर्व प्रधानाध्यापक भिमप्रसाद उप्रेती, लायन्स लिडर पूर्व अध्यक्ष सत्यनारायण शर्मा, सुरज रौनियार, संगीता रौनियारको आतिथ्य रहेको थियो। कार्यक्रमको संचालन लायन्स क्लब अफ बिर्तामोडका सचिव धनेन्द्र खनालले गरेका थिए।

कुकुर सवारी दुर्घटनाको कारण बन्दै

• लक्ष्मी उप्रेती

मेचीनगर। भापा भद्रपुरका निश्चल राजभण्डारीको सवारी दुर्घटनामा परी काठमाण्डौमा मृत्यु भयो। भक्तपुरको सानो ठिमीमा चार दिनअघि भएको स्कुटर दुर्घटनामा परी गम्भीर घाइते भएका राजभण्डारीको उपचारका क्रममा मृत्यु भएको हो। बाटो काट्दै गरेको कुकुरलाई बचाउने क्रममा स्कुटर अनियन्त्रित भएर श्रीमतीसहित उनी दुर्घटनामा परेका थिए।



जोगियो। चार दिन अस्पताल बसेर मेजर शल्यक्रियापश्चात् उनी घर फर्किए।

मेचीनगर नगरपालिका नगर प्रमुखको सचिवालयका स्वकीय सचिव आशिष पौडेल केही महिनाअघि दुर्घटनामा परे। अस्पताल बसेर हातको शल्यक्रिया गरेर फर्किए। केही दिन अघिमात्र कुकुरको कारण मेचीनगर-१२ सहरेडाँगीका तीर्थ घिमिरे पूर्वपश्चिम लोकमार्गको

बिर्तामोडस्थित बुझवारीमा दुर्घटनामा परी गम्भीर घाइते भए। मेचीनगर-४ को बाहुनडाँगीबाट काँकरभिद्रातर्फ आउँदै गर्दा एकजना सञ्चारकर्मी पनि कुकुरको कारण दुर्घटनामा परेका थिए। यी माथिका सडकमा सवारी चल्लाउँदा कुकुरसँग ठोक्किएर हुने सवारी दुर्घटना र त्यसबाट हुने क्षतिको प्रतिनिधि घटनामात्र हुन्। हरेक वर्ष कुकुरको कारण हुने सवारी दुर्घटनाबाट घनजनको ठूलै क्षति हुने गरेको छ। दुई पात्रे मात्र होइन, चार

पात्रे सवारी साधनसमेत बेला बखत कुकुरसँग ठोक्किएर दुर्घटना हुने गरेको ट्राफिक प्रहरीको भनाई छ। चार पात्रे सवारी साधन कुकुरसँग ठोक्किएपछि उनीहरू बीमाका लागि प्रहरीसँग कागजात बनाइदिन भन्दै आउने गरेका छन्। यो वर्षमा मात्र ४५ वटा सिफारिस बनाइदिएको प्रहरीको भनाई छ। विज्ञहरूका अनुसार चालकको लापरवाही, क्षमताभन्दा बढी यात्रु बोक्ने प्रवृत्ति र यात्रुको पनि असावधानीजस्ता

मानवीय त्रुटि नेपालमा हुने अधिकांश सडक दुर्घटनाको मुख्य कारण हुन्। पछिल्लो समय भने सडकमा हिंड्ने कुकुरसमेत दुर्घटनाको कारण बनेको ट्राफिक प्रहरी नायव निरीक्षक पूर्ण गौतमको भनाई छ।

'कुकुरसँग ठोक्किएका घटना थुप्रै छन्' ट्राफिक प्रहरी नायव निरीक्षक गौतमले भने 'तर, यसबाट मानवीय क्षति कम हुन्छ यदि तीब्र गतिमा सवारी साधन चलाएको छ भने मानिसको मृत्यु पनि हुन सक्छ।' सामुदायिक कुकुरसमेत दुर्घटनाको कारण बन्दै गएका छन्। यस्ता कुकुर हरूको नियन्त्रणमा लामुपर्ने स्थानीय भरतकृष्ण थापाको भनाई छ। बेलैमा यस्ता कुकुर नियन्त्रण नगरे अफ टुलुटुला दुर्घटना हुने र त्यसबाट ठूलो मात्रामा घनजनको क्षति बेहोर्ने बाध्य हुनुपर्ने भएकाले त्यसतर्फ सम्बन्धित निकायको ध्यान जान जरुरी रहेको थापाले औल्याएका छन्।

पूर्वमेयर शिवाकोटीसंग अदालतले लियो बयान



भापा(प्रस)। घरेलु कामदारको रूपमा राखिएको १६ वर्षीया नाबालिकालाई जबरजस्ती करणी गरेको आरोपमा पक्राउ परेका बिर्तामोड नगरपालिकाका पूर्व नगर प्रमुख ध्रुवकुमार शिवाकोटीसंग भापा जिल्ला अदालतमा बयान लिइएको छ। आइतवार दिउँसो करिब ३ घण्टा शिवाकोटीसंग बयान लिइएको हो।

उनीविरुद्ध शुक्रवार भापा जिल्ला अदालतमा अभियोग पत्र दायर गरिएको थियो। आइतवार बयानमा नै समय सकिएकाले थुनछेक बहस हुन पाएन। सोमवारदेखि बहस शुरु हुने जनाइएको छ। शिवाकोटीको पक्षमा अशोक पोखरेल, गजेन्द्र आचार्य, टंक उप्रेतीजस्ता कानुन व्यवसायीहरूले बहस गर्न लागेका छन्। शिवाकोटीको सो न्यायाधीश नवीनकुमार जोशीको ५ नं इजलासमा परेको छ।

घरेलु कामदारको रूपमा राखिएको नाबालिकालाई करणी गरेको आरोपमा प्रहरीले उनलाई पक्राउ परेकै दिनदेखि बीएण्डसी अस्पतालमा राखेको छ। स्वास्थ्यमा समस्या भएको देखिएपछि शिवाकोटीलाई अस्पतालमा भर्ना गरिएको थियो। प्रहरीले उनलाई गत मंसिर २४ गते पक्राउ गरेको थियो।

भापामा सवारी दुर्घटनामा दुईजनाको मृत्यु

भापा(प्रस)। भापाको बिर्तामोड ८ मा मोटरसाइकलको ठक्करबाट एकजनाको मृत्यु भएको छ। शनिवार साँझ ६.३० बजे बिर्तामोड ८ को देउनियाबाट सुकुमवासी टोल जाने भित्री सडकखण्डमा बा ७५ प ९११५ नम्बरको मोटरसाइकलको ठक्करबाट सोही ठाउँका ५२ वर्षीय चित्रहाड श्रेष्ठ घाइते भएका थिए। दुर्घटनापछि



दुवै पक्षको सहमतिमा उपचारको लागि कहिकतै नगई श्रेष्ठ घरतर्फ गएको भनी बुझिएको छ। आइतवार बिहान आफ्नै घरको सुत्ने कोठामा सुतिरहेको अवस्था उनी मृत फेला परेका थिए। दुर्घटना गराउने मोटरसाइकल र मोटरसाइकल चालक बिर्तामोड ८ बस्ने २५ वर्षीय बुद्ध बस्नेतलाई इलाका प्रहरी कार्यालय बिर्तामोडले नियन्त्रणमा लिएको छ। यसैबीच प्रादेशिक अस्पताल भद्रपुरले घाइते श्रेष्ठको

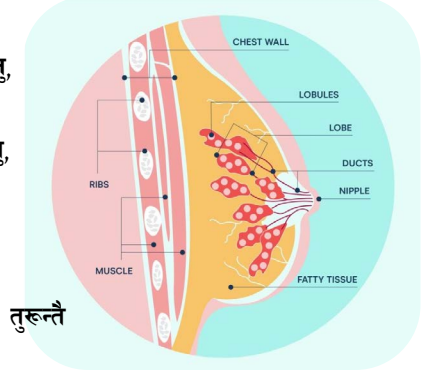
निमोनियाका कारण मृत्यु भएको रिपोर्ट दिएपछि मृतकका आफन्तहरू आक्रोशित भएका छन्। उनीहरूले सही रिपोर्ट नदिएसम्म शव नबुझ्ने अडान लिएका छन्। चिकित्सकले पूर्णरूपमा जाँच नगरी सो रिपोर्ट दिएको हुनसक्ने भन्दै अस्पतालका निमित्त मेडिकल सुपरिन्टेन्डेन्ट डा. रामबाबु खड्काले दुर्घटनाबाट मृत्यु भएको रिपोर्ट प्रहरीलाई उपलब्ध गराउने जानकारी दिए। श्रेष्ठको टाउकोमा चोट लागेको देखिएको छ।

त्यस्तै काँकडभिट्टामा भारतीय स्कोरपियो गाडीको ठक्करबाट एक पैदलयात्री महिलाको मृत्यु भएको छ। शनिवार साँझ ५.३० बजे मेचीनगर नगरपालिका वडा नम्बर -६ फाईरिड चोकस्थित पूर्वपश्चिम राजमार्गमा इटाभट्टाबाट भारतको पानीट्याकीतर्फ जाँदै गरेको डब्लुबी ७४ बीएन ६८८५ नम्बरको स्कोरपियो गाडीले मेचीनगर नगरपालिका ६ साठीबिधा बस्ने अन्दाजी ५८ वर्षीया माला थापालाई बाटो क्रस गर्ने क्रममा ठक्कर दिएको थियो।

घाइते थापालाई उपचारको लागि चालक भारत पानीट्याकी बस्ने २१ वर्षीय विकास बिष्ट आफैले गाडीमा हालेर बिर्तासिटी अस्पताल बिर्तामोडमा भर्ना गरेका थिए। ती महिलाको उपचारका क्रममा राति १०.३५ बजे मृत्यु भएको जिल्ला ट्राफिक प्रहरी कार्यालय भापाले जनाएको छ। गाडी र चालकलाई इलाका प्रहरी कार्यालय बिर्तामोडले नियन्त्रणमा लिएको छ।

प्राणघातक स्तन क्यान्सरबाट बचौं स्तन क्यान्सरका लक्षणहरू

- स्तन वा काखीमुनि नदुख्ने गिर्खा वा गाँठो देखिनु,
- स्तनको छालामा निको नहुने घाउ आउनु,
- स्तनको आकारमा परिवर्तन हुनु,
- स्तनको छाला सुन्तलाको बोक्राजस्तो हुनु,
- स्तनको मुन्टा भित्रतर्फ जानु,
- स्तनको मुन्टाबाट रगत वा पीप बग्नु,
- स्तन दुख्नु वा सुनिनु,
- यस्ता कुनै पनि लक्षण देखिए तुरुन्तै चिकित्सकसंग परामर्श गर्ौं



भापा गाउँपालिकाको कार्यालय
टाँघनडुब्बा, भापा

