राजपुर साप्ताहिक

वर्ष १ अङ्क ३ २०८० कार्तिक १० शुक्रबार

सम्पादकीय

दिवा खाजा प्रभावकारी

नेपाल सरकारले देश भरी नै दिवा खाजा कार्यक्रम सञ्चालन गरेको छ । राजपुर गाउपालिका अन्तरगतका सामुदायिक विद्यालयमा दिवा खाजा कार्यक्रम शुरु भएदेखि बालबालिकाहरु ९५ प्रतिशत उपस्थित हुने गरेका छन् । पहिले ६५ प्रतिशत बालबालिकाहरु विद्यालयमा आउने गरेका थिए ।

पहिले बालबालिकाहरुको नाम रजिष्ट्रमा मात्र सिमित भएको पाइन्छ तर अहिले बालबालिका कक्षाकोठामा नै उपस्थिति रहेका छन् । दिवा खाजा सञ्चालन नभएका पालिकाहरुमा कार्यक्रम सुरु गरी प्रभावकारी बनाउन जरुरी देखिन्छ ।

यो कार्यक्रमको उद्देश्य नै विद्यालयमा विद्यार्थीहरुको उपस्थिति बढाउने कार्यक्रम लागु भएको प्रभावकारी हुनुपर्छ । होइन भने राज्यको करोडौंको लगानी खेर जान्छ । त्यसैले विद्यालयमा यो कार्यक्रमलाई फलदायी बनाउनुपर्छ ।

प्रकाशक

राजपुर गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

गंगदी, दाङ

लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

आधुनिक खोर बने संगै बाख्रापालक किसानलाई टेवा ।

बाख्राको स्याहार सुसार गर्दै बाख्रापालक किसान

❖ **शिव राज खनाल**

राजपुर गाउपालिका वडा नम्बर ७ का बुद्धिराम कुमालको पेसा भनेकै बाख्रा पालन हो । उनी बिगत लामो समय देखि परम्परागतरुपमा बाख्रा पाल्दै आएका छन । बाख्रा पालन बाट उनको जीवन स्तरमा भने कुनै परिबर्तन आएको छैन । अहिले भने उनी आधुनिक खोर निर्माण गरि बाख्रा पाल्न थालेका छन । नया खोरमा बाख्रा सारेलगत्तै एक महिनादेखि नै सकारात्मक परिवर्तन देखिन लागेको बाख्रापालक किसान कुमाल बताउँछन् । " पहिले बाख्रा अँध्यारो कोठामा कोचाकोच गरि राख्न पर्थ्यो , तेहि कोठामा गोब्र्याउथे ,पिसाब फेर्थे तेहि फोहोरमै बस्थे हावा पास नहुदा तेहि जुम्रा किर्ना पर्थे , बाख्रा बिरामी हुन्ते ज्युमा मासु लाग्नेथेन निकै समस्या पर्थ्यो अहिले भने सजिलो भएको छ " - कुमालले भने ।

अहिले कुमालले ४० ज्यु बाख्रा पाल्दै आएका छन ।

तेस्तै सोही गाउपालिकाकै दिपेन्द्र सिंहले पनि हाल २० वटा बाख्रा पाल्दै आएका छन । उनी पनि ५० वटा राख्न सकिने बाख्राका लागि आधुनिक खोर निर्माण गरिसकेका छन् । उनी आम्दानीको मुख्य श्रोत नै बाख्रा पालन बनाउने उद्देश्यले व्यावसायिकरुपमा बाख्रा पालन गर्ने सोचमा छन । "यो खोर नबन्दा सम्म सारै गाह्रो हुन्थ्यो , सबै बाख्रा घर कै एउटा कोठा (खोर) मा कोच्न पर्थ्यो , तेसको दुर्घन्ध सुत्ने कोठा सम्मै पुग्त्यो , घाँस हालिदिदा नि धेरै खेर जान्त्यो अहिले सजिलो भएको छ अब बाख्रा थप्ने बिचारमा छु " - दिपेन्द्रले भने ।

राजपुर गाउपालिकामा परम्परागत रुपमा ४०० किसानले बाख्रा पालन गर्दै आएका छन । गत वर्ष गाउँपालिकामा ५९ घरधुरीले खोर निर्माण गरकोमा अहिले थप यो बर्ष ६४ घरधुरीले सुधारिएको खोर निर्माण गर्न लागिरहेका छन्।

सुधारिएको खोरले बाख्रा उत्पादनमा मात्र सकारात्मक परिवर्तन ल्याएन, बाख्राको पिसाब तथा बड्कौंलाको राम्रो व्यस्थापन गरी मलका रूपमा प्रयोग गर्नाले तरकारी खेतीका लागि अति नै सजिलो भएको छ, जसबाट केही कृषकले आर्थिकोपार्जन गरिरहेका छन् ।

राजपुर भित्रका सामुदायिक वनमा प्रशस्त मात्रामा घाँस भएकाले बाख्रापालन यहाँका किसानका लागि प्रमुख आय–आर्जनको स्रोत बन्न सक्ने गाउँपालिकाको भनाइ छ । बाख्रा पालक किसानका लागि उन्नत जातका बाख्रा उपलब्ध गराउदै आएको गाउँपालिकाका अध्यक्ष शरद कुमार बुढाथोकीले बताए । " यहाँ प्रसस्त बन छ , घासको कुनै समस्या छैन , बाख्रा चराएर पनि पाल्न सकिन्छ , यहाँका किसान लाई उन्नतजातको बाख्रा पाल्न प्रेरित गर्न सक्यौ भने यहि पालिकाले मात्रै पनि लुम्बिनी प्रदेश लाई नै मासुमा आत्मनिर्भर बनाउन सकिन्छ ! सोही अनुसार गाउँपालिकाबाट बाख्रा पालक किसान लाई आर्थिक र प्राबिधिक सहयोग गरिरहेका छौ " - पालिका अध्यक्ष बुढाथोकीले भने ।

बस्ने घर नै खोरका रूपमा प्रयोग हुदा मानव स्वास्थ्यमा असर त पर्छ नै, जमिनमा बस्ने तथा दिसा–पिसाब पनि नतर्कनाले बाख्राको स्वास्थ्यमा पनि असर गर्छ । यसले बाख्रालाई विभिन्न रोग लाग्ने र उत्पादन पनि त्यति राम्रो हुँदैन । आधुनिक खोर भए संगै किसानले राम्रो लाभ लिन सक्ने निश्चिति छ ।

ढाई मिटर लामो अजिंगरको उद्दार

दाङ देउखुरीको राजपुर गाउँपालिकाबाट ढाई मिटर अजिंगर शुक्रबार प्रहरी र स्थानीयहरुको सहयोगमा उद्दार गरिएको छ।

शुक्रबार २ बजेर ३५ मिनेटको समयमा राजपुर गाउँपालिका वडा नम्बर – ४ भुरकेवा बाट २.५ मिटर लामो १० किलोग्राम तौल भएको अजिंगर जस्तो देखिने सर्पलाई उद्दार गरिएको ईलाका प्रहरी कार्यालय गढवाका प्रहरी निरीक्षक नविन ओलीले जानकारी दिनु भयो।

प्रहरी निरीक्षक ओलीका अनुसार प्रेमलाल यादवको खेतमा अजिंगर जस्तो सर्प देखिएकपछी प्रहरी चौकी चगुवाबाट महाबिर चौधरीको कमाण्डमा खटेका २ जना प्रहरी जवान, राजपुर गाउँपालिका सूचना अधिकृत शरद रेग्मी ,सोहि गाउँपालिकाका एमआईएस अपरेटर अनिल यादव र स्थानीयहरुको सहयोगमा सकुसल उद्दार गरिएको हो।

उद्दार गरेको अजिंगर जस्तो देखिने सर्पलाई सव-वन डिभिजन कार्यालय गोबरडियाका वनरक्षक दिनेश कुमार यादवको जिम्मा लगाई सोही वडा स्थित गोरक्ष सामुदायिक वनमा साँझ ४:३० बजे छाडिएको छ।

राजपुर गाउँपालिका वडा नम्बर ६ खांग्रानाकामा रहेको मयूरताल

दाङ राजपुर गाउपालिका वडा नम्बर ६ अन्तरगत खाङ्रा नाकामा रहेको सुन्दर मयुर ताल । यसको बिकास र प्रचारप्रसार गर्न सके भारतिय प्रयटक लाई यहाँ सम्म भित्राउन सकिने छ । तालमा मयुर लगाएतका विभिन्न चराचुरुङ्गीको आवाज सुन्न र अबलोकन गर्न सकिन्छ ।

साथै यसको भौतिक समृचना निर्माण गर्न डिपिआर समेत भइसकेको राजपुर गाउपालिका वडा नम्बर ६ का वडा अध्यक्ष श्याम रोकाले बताउनु भयो ।

निरन्तर निस्सा वितरण

❖ **शिव राज खनाल**

राजपुर गाउँपालिकाले पालिका भित्रका वडाहरुमा क्रमशः निस्सा बितरण गरि रहेको छ। बिगत देखि पालिका भित्र बसोबास गरिरहेका भुमिहिन सुकुम्बासी ,भुमिहिन दलित, बिप्पन्न तथा अव्यवस्थित बसोबासिको लगत संकलन गरेको थियो। सोहो आधारमा छनौटमा परेका भुमिहिन सुकुम्बासी ,भुमिहिन दलित, बिप्पन्न तथा अव्यवस्थित बसोबासिहरुलाइ निस्सा बितरण चलेको हो।

यहि क्रममा गाउँपालिले वडा नम्बर २, ३, ४ , ५ र ६ मा निस्सा बितरण गरिसकेको छ । साथै वडा नम्बर १ पुरै र वडा नम्बर ७ को नाका क्षेत्रमा निस्सा बितरणको तयारीमा रहेको पालिकाले बताएको छ ।

गाउँपालिकाको टोलिले आज वडा नम्बर ७ सिक्टा र गोठुवामा भुमिहिन दलित, भुमिहिन सुकुम्बासी र अव्यवस्थित बसोबासीहरुका लागि निस्सा बितरण गरेको हो।

निस्सा प्राप्त गरेको प्रमाणपत्रकै आधारमा जग्गा नापजाँच तथा अन्य प्रक्रिया अघि बढ्ने भएकोले यसको संरक्षण गरेर राख्न पालिका अध्यक्ष सरद कुमार बुढाथोकीले अनुरोध गरे । क्रमशः निस्सा बितरण सबै वडामा गरि सक्ने र यसपछी अन्य प्रक्रियाको काम थालेर चाडै राजपुरका सुकुम्बासी तथा भुमिहिनहरुलाई धनीपुर्जा उपलब्ध गराईने उनले बताए । तेस्तै गाउँपालिका उपाध्यक्ष धनपती देबि यादबले पालिका भित्र बसोबास गर्ने कोहि पनि जग्गाधनी पुर्जा बाट बन्चित नहुने गरि पालिकाले काम गरिरहेको बताइन । तेस्तै वडा नम्बर ७ का वडाध्यक्ष पुष्कर वलिले चाडै नै वडाका बाकी क्षेत्रमा निस्सा बितरण गरिने बताए ।

कार्यक्रम राजपुर गाउँपालिका वडा नम्बर ७ का वडा अध्यक्ष पुष्कर वलीको अध्यक्षता, गाउँपालिका अध्यक्ष शरद कुमार बुढाथोकीको प्रमुख आतिथ्यता, र उपाध्यक्ष श्री धनपति देवि यादवको विशिष्ट आतिथ्यता भएको हो। उक्त कार्यक्रममा भुमी ब्यबस्थापन शाखा प्रमुख शरद रेग्मी, शाखाका कर्मचारी, वडाका कर्मचारी लगायत स्थानीयबासीहरुको समेत सहभागीतामा रहेको थियो । अन्य स्थानमा निरन्तर रुपमा निस्सा बितरण कार्य चालू रहने गाउँपालिकाले जनाएको छ ।

बाल प्रतिभा स्तम्भका लागि अनुरोध

भाइबहिनीहरु, तपाईंहरुले चित्र बनाउँदा सेतो कागज (ह्वाइट पेपर) वा ड्रइङ पेपरमा बनाउनु होला। धर्सा भएको कापीमा बनाएको तस्बिर छाप्न योग्य हुँदैन।
चित्रको तल सानो अक्षरमा आफ्नो नाम, उमेर, कक्षा र विद्यालयको नाम लेख्न नभुल्नुहोला।

गजल

आमा

नारायण ओली

मलाई सम्झेर आज त भात लगायौ रे आमा।
कहाँ गयौ ? खान आउ साँझ डगायौ रे आमा।

साह्रै सम्झेकी थियौ रे सुसेली हाल्दै मलाई नै,
रुँदा रुँदै आँखामा आँसु खास बगायौ रे आमा।

मेरो बाटो कुर्दा कुर्दै आत्तिएजस्तो लाग्छ आज,
साँझमा मेरो झल्को मुटुमा बास बसायौ रे आमा।

आमाले घर आउ भनी बार-बार बोलायौ मलाई,
आज छोराको मुख देख्ने आस खसायौ रे आमा।

खट्दै थिएँ अझै प्रदेशी बनी आज फाँसी चढाए,
छोरा भन्दै निर्जीव मुर्दा लास समायौ रे आमा।

मुक्तक

सिंहदरबार

निर्मल खड्का निर्जल

खै कहिले गाउँ गाउँमा सिंहदरबार आउँछ
बिरामी मरिसकेपछि स्टेचर उपहार आउँछ।

आशा नमार्नुहोस् पीडित जनता अझै पनि
फेरि पाँच बर्षपछि नेताबाट नमस्कार आउँछ।

गजल

मनले जोडेको नाता

चित्रा बस्नेत

मनले जोडेको नातामा रहर देखिने रै' छ
बाध्यात्मक त्यो बन्धनमा कहर देखिने रै' छ।

मिलेर दुई मन मुटु बस्ने सुन्दर संसार
झुपडी पनि त आलिसान घर देखिने रै' छ।

तर्दा दु:खका भेलहरु जोडेर हातहरुलाई
जङ्गार पनि त साथी नहर देखिने रै' छ।

पलपल चिन्तित भइदिने उनकै बिषयमा नै
प्रेममय जिन्दगी हर प्रहर देखिने रै' छ।

नमिल्दा दुई मन मुटु यी रेटेर हृदयलाई
अमृत दिदा नि साँच्चै त्यो जहर देखिने रै' छ।

दाङ

काल्पनिक

प्रदीप खड्का

जिन्दगीमा कहिलेकाहीं मर्न मन लाग्छ
आज आफूले आफैलाई हर्न मन लाग्छ।

सुन्दरता यो भित्र कसैको आँखा लाग्यो
गिद्दे यो नजर देखि डर्न मन लाग्छ।

जहाँ छ रङ्गीन संसार मेरो ठूलो चाहना
सुसेलेर त्यो छाँगाबाट झर्न मन लाग्छ।

काँगुनी त्यो छरेर जाल फिंजाएका हुन्छन्
नर्कमा भन्दा स्वर्गमा चर्न मन लाग्छ।

जिन्दगीमा कहिलेकाहीं मर्न मन लाग्छ
आज आफूले आफैलाई हर्न मन लाग्छ।

दाङ हाल : पोर्तुगल

लोकसेवा आयोग, शिक्षक सेवा आयोग, हाजिरी जवाफ प्रतियोगिताका लागि उपयोगी

१. प्रदेश सभामा देशकै पहिलो महिला सभामुखमा चयन हुने नेता को हुन् ?

- **नन्दा गुरुङ (कर्णाली प्रदेश, नेकपा एमालेबाट समानुपातिक)**

— प्रदेश सभाको २०७९ माघ १ मा बसेको बैठकमा सत्तारूढ गठबन्धनकी उम्मेदवार गुरुङले २४ मत प्राप्त गरी कर्णाली प्रदेशको दोस्रो सभामुख र नेपालको इतिहासमै प्रदेश सभामा पहिलो महिला सभामुख बन्न सफल। प्रदेश सभाको पहिलो कार्यकालमा सात वटै प्रदेशमा सभामुख पुरुष चुनिएका थिए।

२. मधेश प्रदेश सभाको सभामुखमा को निर्वाचित भएका छन् ?

- **रामचन्द्र मण्डल**

— वि.सं. २०७९ माघ ३ को बैठकमा सहभागी १०३ जना सदस्यमध्ये मण्डल (धनुषा निर्वाचन क्षेत्र १ (१), एमाले) को पक्षमा ७४ र विपक्षमा २९ मत परेको। त्यस्तै प्रदेश सभाको उपसभामुखमा जनमत पार्टीका प्रदेश सभा सदस्य बबिताकुमारी इसर निर्वाचित भएकी। उनले माघ ३ मा बसेको तेस्रो बैठकमा उपस्थित १०१ मध्ये ७२ मत प्राप्त गरेकी।

३. राजधानीबाट सबैभन्दा नजिक राष्ट्रिय निकुञ्ज भएको देश कुन हो ?

- **नेपाल**

— सन् १९७२ मा आरक्षका रूपमा स्थापना भई सन् २००० (वि.सं. २०५८) मा निकुञ्जमा परिणत भएको शिवपुरी राष्ट्रिय निकुञ्जको क्षेत्रफल १४४ व.कि.मि. रहेकोमा वि.सं. २०६५ पौष २३ मा नागार्जुन क्षेत्रको १५ व.कि.मि. क्षेत्रफल गाभी यसको क्षेत्रफल १५९ व.कि.मि. कायम भएको ।

— वि.सं. २०२९ मा राष्ट्रिय निकुञ्ज तथा वन्यजन्तु संरक्षण ऐन जारी भएको ।

— नेपालमा सर्वप्रथम स्थापना भएको राष्ट्रिय निकुञ्ज चितवन राष्ट्रिय निकुञ्ज (वि.सं. २०३०) हो।

— विश्व सम्पदा सूचीमा सूचीकृत नेपालका दुई राष्ट्रिय निकुञ्ज चितवन राष्ट्रिय निकुञ्ज र सगरमाथा राष्ट्रिय निकुञ्ज हुन्।

— नेपालको सबैभन्दा ठूलो राष्ट्रिय निकुञ्ज शे–फोक्सुन्डो (३५५५ व.कि.मि.) र सबैभन्दा सानो रा.नि. रारा (१०६ व.कि.मि.) रा.नि. हुन्।

— बर्दिया राष्ट्रिय निकुञ्ज सुरुमा कर्णाली वन्यजन्तु आरक्षका रूपमा स्थापना भएको। पछि बर्दिया वन्यजन्तु आरक्ष नामकरण गरियो भने वि.सं. २०४५ मङ्सिर २० मा बर्दिया राष्ट्रिय निकुञ्जका रूपमा घोषणा भएको।

— अमेरिकी संस्था वल्डल्यान्डको सहयोगमा स्थापना भएको राष्ट्रिय निकुञ्ज मकालु वरुण राष्ट्रिय निकुञ्ज हो।

— विश्व राष्ट्रिय निकुञ्ज सम्मेलन प्रत्येक १० वर्षको अन्तरालमा गर्ने गरिन्छ।

४. सङ्घीय संसद् प्रतिनिधि सभाको उपसभामुखमा चयन हुने नेता को हुन् ?

- **इन्दिरा राना**

— प्रतिनिधि सभाको उपसभामुखमा सत्ता गठबन्धनका साझा उम्मेदवार राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीकी सांसद इन्दिरा रानामगर निर्वाचित। २०७९ माघ ७ मा बसेको प्रतिनिधि सभाको बैठकमा रानाको पक्षमा १६६ जना सांसदले समर्थन जनाएका थिए भने विपक्षमा ९७ जनाको मत परेको थियो। सामाजिक सेवाबाट राम्रो परिचय बनाएकी रानामगर सक्रिय राजनीतिमा संलग्न भएको तीन महिनामै सङ्घीय संसद् प्रतिनिधि सभाको उपसभामुख बन्न सफल भएकी छिन्।

गोरखापत्र दैनिकबाट साभार

सुरक्षित मातृत्व मुख्य सन्देशहरु

हरेक वर्ष लगभग १४०० महिलाहरू गर्भधारण र प्रसवबाट जोडिएको समस्याका कारण मर्छन्। गर्भावस्थाको बेला हजारौं महिलाहरू जटिलताहरूको शिकार हुन्छन्, यी मध्ये धेरै महिलाहरू र तिनका नानीहरूका लागि मृत्युमुखी हुन्छ, या तिनीहरूलाई गम्भीर रूपले अक्षम बनाएर छोडी दिन्छ। प्रसवको खतराहरूलाई धेरै घटाउन सकिन्छ, यदि महिला गर्भावस्थाभन्दा पहिले स्वस्थ होस् र पोषणले भरपूर होस्, यदि हरेक गर्भधारणको बेला कमसे कम चारपल्ट प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ताबाट उनको जाँच होस्, र यदि डाक्टर, नर्स, या सुसारे जस्तो प्रशिक्षितको माध्यमले उनको प्रसव गराइएको होस्। नानीको जन्मको 12 घण्टा पछि र प्रसवको छ सप्ताह पछि पनि महिलाको जाँच गराउनु पर्छ।

प्रसवभन्दा पहिले र प्रसवपछिको सेवाहरू उपलब्ध गराउने, प्रसवमा मदतका लागि स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूलाई प्रशिक्षण दिने, र गर्भावस्था र प्रसवको बेला गम्भीर समस्याहरूले घेरिएका महिलाहरूका लागि हेरचाह र अगाडि धेरै स्वास्थ्य सेवाहरूको खास प्रबन्ध गर्ने मुख्य जिम्मेदारी सरकारको हो। धेरैजसो सरकारहरूले महिलाहरूको विरूद्ध कुनै पनि प्रकारको भेदभाव समाप्त गर्नका लागि सम्मेलनको अन्तर्राष्ट्रिय सम्झौतालाई आफ्नो सहमति दिएको छ, जसमा आवश्यक गर्भवती महिलाहरूका लागि सेवाहरू उपलब्ध गराउने कानुनी बाध्यता सामेल छ।

सुरक्षित मातृत्व मुख्य सन्देश-1

सबै परिवारहरूका लागि गर्भावस्था र प्रसवको खतराहरूको सङ्केतलाई पहिचान गर्नमा सक्षम हुन सक्नुपर्छ। यदि पहिचान गर्नमा समस्या हुन्छ भने तुरन्त प्रशिक्षित मानिसहरूबाट मदत हासिल गर्नका लागि योजना र संसाधनहरू जुटाउनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

हरेक गर्भावस्थामा केही गड्बड् हुने खतरा रहन्छ। पहिलेबाट याद गर्दा यस्ता केही समस्याहरूबाट बचाउन सकिन्छ। आमा र नानी दुवैका लागि पहिलो प्रसव सबैभन्दा ज्यादा खतरनाक हुन्छ।

गर्भवती महिलालाई हरेक गर्भधारणको बेला क्लिनिक या स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा कमसे कम चारपल्ट जाँच गराउन जरूरी हुन्छ। यस बारेमा नानीको जन्म कहाँ हुनु पर्छ, प्रसवका लागि प्रशिक्षित कर्मीहरूको सल्लाह लिन पनि महत्त्वपूर्ण छ ; जस्तै- डाक्टर, नर्स या सुसारे।

उता गर्भावस्थाको बेला बिना चेतावनीको खतरनाक समस्या खडा हुन सक्छ, यसकारण प्रसवको पहिले या प्रसवको तुरन्तपछि परिवारको सबै सदस्यहरूलाई के थाहा हुनु आवश्यक छ भने नजिकको अस्पताल या स्वास्थ्य केन्द्र कहाँ छ, र कुनै पनि समय महिलालाई त्यहाँसम्म लैजानका लागि योजना र रूपैयाँको प्रबन्ध गर्न आवश्यक छ । यदि सम्भव हुन्छ भने आमा बन्नेवाला महिलालाई छिट्टै स्वास्थ्य केन्द्र या अस्पतालको नजिक लैजानु पर्छ, ताकि उनी चिकित्सकीय मदतको पहुँचमा रहन सकून् ।

परिवारलाई के थाहा हुनु पर्छ भने प्रसव मुश्किल या खतरनाक हुन सक्छ, त्यसैले प्रसव अस्पताल या स्वास्थ्य केन्द्रमा हुनु पर्छ। सबै प्रसव, खासगरी पहिलो प्रसव स्वास्थ्य केन्द्र वा अस्पतालमा ज्यादा सुरक्षित हुन्छ।

सबै परिवारहरूलाई खास खतराहरूका बारेमा थाहा हुनुपर्छ र कहिले यो खतरा जहिले पनि आउन सक्ने भन्ने कुराको सङ्केत पाउन सक्षम हुनु आवश्यक छ।

गर्भावस्थाभन्दा पहिलेको खतराहरूको कारक

- पछिल्लो प्रसवको पछि दुई वर्षभन्दा कम समयको अन्तर हुँदा।
- केटीको उमेर 18 वर्षभन्दा कम या महिलाको उमेर 35 वर्ष भन्दा ज्यादा हुँदा ।
- महिलाको पहिले नै चार या त्यो भन्दा अधिक नानी हुँदा ।
- महिलाको पिछिल्लो प्रसव समयको भन्दा पहिले भएको हुँदा या उनको नानी जन्मको समयमा 2 किलोग्राम भन्दा कम वजनको रहेको हुँदा ।
- महिलाको पछिल्लो प्रसवमा पनि समस्या आएको हुँदा या अपारेसनबाट प्रसव भएको हुँदा ।
- पछिल्लोपल्ट गर्भ खसेको हुँदा या महिलाको मृत नानी भएको हुँदा ।
- महिलाको वजन 38 किलोग्राम भन्दा कम हुँदा ।

- महिलाको खतना भएको हुँदा या उनको यौन अङ्ग काटिएको हुँदा ।

गर्भावस्थाको समयमा खतराको सङ्केत

- वजन नबढ्नु; गर्भावस्थाको समय कमसे कम 6 किलोग्राम बढनु पर्छ।
- रगतको कमी, परेलाहरूको भित्र पहेलोपन; स्वास्थ परेला रातो या गुलाबी हुन्छ, धेरै थकाइ लाग्नु या साँस फेर्न समस्या हुनु।
- खुट्टा, हात या अनुहार अलिअलि सुनिनु
- गर्भको चाल धेरै कम या बिल्कुल नहुनु।

मदतको तुरन्त जरूरत वाला सङ्केत

- गर्भावस्थाको समय योनीबाट रगत या त्यसको चोक्टा आउनु या प्रसवपछि रगत ज्यादा या लगातार आउनु।
- सिर या पेट जबरदस्त दुखु।
- गम्भीर रूपले या लगातार बान्ता हुनु।
- धेरै ज्वरो आउनु।
- नानीको जन्म तोकिएको समयभन्दा पहिले पानी आउनु।
- ऐंठन हुनु।
- धेरै दुखु।
- प्रसवको समय लामो हुनु।

सुरक्षित मातृत्व मुख्य सन्देश-२

डाक्टर, नर्स या प्रशिक्षित सुसारे जस्ता प्रसवका लागि प्रशिक्षित मानिसहरू बाट गर्भावस्थाको समयमा कमसे कम चार पल्ट महिलाको जाँच गराउनु पर्छ र हरेक प्रसवमा सहयोग गर्नु पर्छ।

हरेक गर्भावस्थामा ध्यान दिनका लागि माँग गर्छ , यसकारण कि केही गड्बड् हुने खतरा सधैं बनिरहन्छ। धेरै खतराहरूलाई टाल्न सकिन्छ, यदि महिलालाई गर्भ रहेको अनुमान छ भने उनलाई छिट्टो स्वास्थ्य केन्द्र पुऱ्याई प्रसवका लागि प्रशिक्षित मानिसहरूबाट मदत लिनु पर्छ। यस पछि हरेक गर्भावस्थाको समय उनको कमसे कम चारपल्ट जाँच हुनु पर्छ र हरेक प्रसवको 12 घण्टा पछि र छ हप्ताहपछि पनि जाँच गराउनु पर्छ।

गर्भावस्थाको समय यदि रगत बगिरहेको छ या भुडी दुक्छ भने या माथि उल्लेख गरिएका कुनै पनि खतराको सङ्केत छ भने तुरन्त स्वास्थ्य कार्यकर्ता या मानिसहरूसित सम्पर्क गर्नु पर्छ।

प्रसवको समय प्रशिक्षित कर्मीहरूको सहयोग र प्रसवको 12 घण्टा पछि भएको आमाको जाँचले, आमा या नानीको बीमार पर्ने या मर्ने सम्भावना घट्दछ।

प्रशिक्षित कर्मीहरू, जसतो डाक्टर- नर्स या प्रशिक्षित सुसारे सुरक्षित गर्भावस्था र शिशुको स्वस्थ हुनमा यस प्रकार मदत गर्नेछ-

- गर्भावस्थामा प्रगतिको जाँच, ताकि कुनै समस्या आएमा प्रसवका लागि महिलालाई अस्पताल लैजान सकियोस्।
- उच्च रक्तचापको जाँच, जो आमा र नानी दुवैका लागि खतरनाक हुन सक्छ।
- नियमित रूपले रगत कमीको जाँच र आयरन/फोलिक पूरक दिएर त्यसको पूर्ति।
- आमा र नवजात शिशुलाई संक्रमणबाट बचाउनका लागि भिटामिनको पर्याप्त खोराकको मात्रा दिने; भिटामिन ए को कमी हुने इलाकाहरूमा।
- गर्भावस्थाको समयमा कुनै पनि संक्रमण, खास गरी पिशाबको बाटोको संक्रमणको जाँच र एन्टिबायोटिकले उनको इलाज गरेर।
- आमा र नवजात शिशुलाई टिटनेसबाट बचाउनका लागि गर्भवती महिलालाई टिटनेसको दुई सुई दिएर।
- गलगाढ रोगबाट आफू र आफ्नो नानीलाई सम्भावित मानसिक र शारीरिक अपाङ्गता बाट बचाउन सबै गर्भवती महिलाहरूको भोजनमा केवल आयोडिन नुनको प्रयोगलाई हौसला दिएर।
- के जाँच गरेर भने गर्भको बढाइ ठिक छ या छैन्।
- यदि जरूरी छ भने मलेरिया रोगको गोली दिने।
- प्रसवको अनुभवहरूका लागि आमालाई तयार गर्ने र उनलाई स्वयं तथा आफ्नो नानीको हेरचाह गर्ने र

आफ्नो दुध खुवाउने बारेमा सल्लाह दिएर तयार गर्ने।

- गर्भवती महिला र उनको परिवारलाई सल्लाह दिएर कि नानीको जन्म कहाँ होस् र यदि प्रसव या प्रसवको तुरन्त पछि कुनै समस्या आएमा मदत कसरी पाउने।
- के सलाह दिएर भने यौन-जनित संक्रमणहरूबाट कसरी बच्न सकिन्छ।
- एच.आई.भी को स्वैच्छिक र गोपनीय जाँच र सल्लाह उपलब्ध गराएर। सबै महिलाहरूलाई एच.आई.भी को स्वैच्छिक र गोपनीय जाँच र सल्लाह दिने अधिकार छ, जो गर्भवती र नयाँ आमाहरू संक्रमणको शिकार छन् या उनीहरूलाई अनुमान रहन्छ कि तिनीहरू कहीं संक्रमणको शिकार त भएका छैनन्।
- उनीहरूलाई प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ताबाट के सल्लाह दिलाउनु पर्छ भने आफ्नो शिशुहरूलाई संक्रमणको खतराबाट कसरी बचाउन सकिन्छ र कसरी आफ्नो हेरचाह गर्न सकिन्छ।

प्रशिक्षित व्यक्ति जान्दछन् प्रसवको समय-

- प्रसव काल लम्बिएमा (12 घण्ट भन्दा अधिक) उनलाई अब अस्पताल लैजान आवश्यक छ।
- चिकित्सीय मदतको कतिखेर आवश्यकता पर्छ र त्यसलाई कसरी पाउने,
- संक्रमणको खतरालाई कसरी कम गर्ने; सफा-सुघ्घर हात, सफा- सुघ्घर औजार र प्रसवको सफा- सुघ्घर ठाँउ,
- यदि नानीको स्थिति ठिक छैन भने के गर्ने,
- यदि आमालाई धेरै रगत आ
- रहन्छ भने के गर्ने,
- नाभि नाल खतिखेर काट्ने र उसको हेरचाह कसरी गर्ने,
- यदि ठिक तरिकाले नानीले सास फेर्न सुरु गर्दैन भने के गर्ने,
- जन्मपछि नानीलाई सुख्खा र तातो पारी कसरी राख्ने,
- जन्मपछि नानीलाई सुख्खा र तातो पारी कसरी राख्ने,
- जन्मको पछि के सावधानी अप्नाउने र आमाको हेरचाह कसरी गर्ने,
- अन्धोपनबाट बच्नका लागि सुझाव गरिएको थोपाहरू नवजात शिशुको आँखामा कसरी हाल्ने,

प्रसवको पछि प्रशिक्षित कर्मीहरूले गर्नु पर्ने जिम्मेवारी-

- जन्मको 12 घण्टाको भित्र र छ सप्ताहको पछि, महिलाको स्वास्थ्यको जाँच गर्ने।
- अघिल्लो गर्भधारणलाई रोक्न या टाल्न महिलालाई सल्लाह दिने।
- महिलालाई के सल्लाह दिने भने एच.आई.भी जस्तो यौन जनित संक्रमणबाट कसरी बचाउन सकिन्छ या शिशुहरूलाई संक्रमणको शिकार हुने खतराहरूलाई कसरी कम गर्न सकिन्छ।

सुरक्षित मातृत्व मुख्य सन्देश-३

सबै गर्भवती महिलाहरूलाई गर्भावस्थाको समय आम दिनहरूभन्दा केही ज्यादा खास गरी पौष्टिक भोजन र आरामको आवश्यकता हुन्छ।

गर्भवती महिलालाई परिवारमा उपलब्ध राम्रो भोजनको आवश्यक हुन्छ -दुध, फल, सब्जीहरू, मासु, माछा, अण्डा, अनाज, मटर र गेडागुडीहरू। गर्भावस्थाको समयमा यो सबै भोजन सुरक्षित हुन्छ।
यदि महिलाहरू आयरन, भिटामिन ए र फलिक एसिडले भरपूर भोजन गर्दछिन् भने उनी गर्भावस्थाको समय स्वयंलाई बलियो र स्वास्थ महसूस गर्नेछिन्। यो भोजनमा सामेल छ- मासु, माछा, अण्डा, पातको हरियो सब्जीहरू र सुन्तला या पहेंलो फल र सब्जीहरू। स्वास्थ्य कार्यकर्ताले रगतको कमीबाट बच्न या त्यसको इलाज गर्नको लागि गर्भवती महिलाहरूलाई आयरनको गोलीहरू र भिटामिन ए को कमी हुने इलाकाहरूमा संक्रमण रोकथामका लागि भिटामिन ए को पर्याप्त खोराक दिन सक्छन्।
गर्भवती महिलाहरूले भिटामिन ए लाई दैनिक 10,000 अन्तराष्ट्रिय इकाइहरू (आईयू) या सप्ताह मा 25,000 आई यू भन्दा ज्यादा लिन हुँदैन।

उपभोग गरिरहेको नुन आयोडिनयुक्त हुनु पर्छ। जुन महिलाहरूको भोजनमा पर्याप्त आयोडिन हुँदैन, उनीहरूको नानी खस्ने र शिशुको दिमागी या शारीरिक रूपमा अक्षम हुने खतरा रहन्छ। गलगाडले (घाँटीको अगाडि फुलिने) के प्रष्ट गर्दछ भने महिलालाई पर्याप्त आयोडिन पाइरहेको छैन। यदि रगतको कमी, मलेरिया हुने अनुमान छ भने गर्भवती महिलाले स्वास्थ्य कार्यकर्तासित सल्लाह लिनु पर्छ।

सुरक्षित मातृत्व मुख्य सन्देश -४

बिडी-सिगरेट, रक्सी, नशायुक्त औषधीहरू, विषालु पदार्थ आदि गर्भवती महिलाहरू र सानो नानीहरूका लागि नोक्सानदायक हुन्छ।

सुर्ती खैनी पिएर या यस्तो वातावरणमा रहेर जहाँ अर्को मानिस कैनी खान्छन् या रक्सी खाएर या नशायुक्त औषधी खाएर गर्भवती महिला आफै आफ्नो स्वास्थ्यलाई र भ्रूणको स्वास्थ्यलाई नोक्सान पुर्याउन सक्छिन्। के महत्त्वपूर्ण छ भने जब सम्म एकदम आवश्यक हुँदैन र प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ताको उपचारमामा सामेल हुँदैनन्, गर्भावस्थामा कुनै पनि औषधि नलिने।

गर्भवती महिला यदि सुर्ती खैनी खान्छिन् भने उनको नानी कम वजनको जन्म हुन सक्छ र उसलाई खोकी, सर्दी, घाँटी सुन्निएको, निमोनिया या सास सित जोडिएको अर्को समस्याहरूको घेरामा आउने आशङ्का धेरै हुन सक्छ।

नानीको शारीरिक बढाइ र मानसिक विकासलाई निश्चित गर्नका लागि गर्भवती महिलाहरू र सानो नानीहरूलाई सुर्ती खैनी या भोजन पकाउने आगोको धुवाँ बाट, कीटनाशकहरू, खर-पतवार नाशक र सीसा; जुन सीसाबाट बगेको पानीको आपूर्ति गर्ने पाइपमा पाइन्छ, गाडीहरूको धुवाँ र केही पेन्ट आदि अशुद्धिकारकहरू बाट बचाउने आवश्यकता छ।

सुरक्षित मातृत्व मुख्य सन्देश -५

धेरै समुदायहरूमा महिलाहरू र नानीहरूको साथ शारीरिक दुरव्यवहार सार्वजनिक स्वास्थ्यको गम्भीर समस्या हो। गर्भावस्थाको समय भएको दुरव्यवहार महिला र भ्रूण दूवैका लागि खतरनाक हुन्छ।

यदि गर्भवती महिलाको साथ शारीरिक दुरव्यवहार भएको छ भने उनलाई र उनको गर्भलाई ठुलो नोक्सान पुग्न सक्छ। शारीरिक दुरव्यवहारको शिकार महिलाहरू नानी जन्माउन अयोग्य हुन सक्छन्। घरका मानिसहरूलाई यी खतराहरूबाट खबरदार रहनु पर्छ र दुरव्यवहार गर्ने वाला सित बच्नु पर्छ।

सुरक्षित मातृत्व मुख्य सन्देश -६

जो केटीहरू शिक्षित वा स्वस्थ छन् र जसले केटाकेटी र किशोर उमेरमा राम्रो भोजन पाएको हुन्छ, उनीहरूलाई गर्भावस्था र प्रसवको समय समस्याको सामना गर्नु पर्दैन।

पढने र लेख्ने क्षमताले महिलाहरूलाई आफ्नो र उनको परिवारहरूको स्वास्थ्यको सुरक्षा गर्नमा मदत गर्छ। कमसे कम सात वर्षको स्कुली पढा गर्ने केटीहरूको किशोर उमेरमा गर्भवती हुने खतरा, कम पढे-लेखेको या एकदम अनपढ केटीहरूको तुलनामा धेरै कम हुन्छ र उनको ढिलो विवाह हुने सम्भावना धेरै हुन्छ।

केटाकेटी र किशोर उमेरमा पाएको पौष्टिक भोजन गर्भावस्था र प्रसवमा आउने समस्याहरूलाई घटा दिन्छ। पौष्टिक भोजनमा सामेल छ- गेडागुडीहरू र आन्य दालहरू, हुँदा हरियो सब्जीहरू र रातो/पहेंलो/सुन्तला सब्जीहरू र फल। जब पनि सम्भव होस्, दुध र दुधबाट बनेको वस्तुहरू, अण्डा, माछा, कुखुरा र मासु पनि भोजनमा सामेल हुनु पर्छ।

महिलाहरू र केटीहरूको घाउ भएको योनि र पिशाबको बाटोमा गम्भीर संक्रमणको कारण हुन सक्छ, जसको नतिजा बाँझोपन या मृत्यु हुन सक्छ। महिलाहरूको खतरा प्रसवको समय खतरनाक समस्या उत्पन्न गर्न सक्छ र केटीहरू र महिलाहरूको मानसिक स्वास्थ्यका लागि ठुलो समस्याहरू खडा गर्न सक्छ।

सुरक्षित मातृत्व मुख्य सन्देश -७

हरेक महिलालाई स्वास्थ्यको हेरचाहको अधिकार छ, खास गरी गर्भावस्था र प्रसवको समय। स्वास्थ्यको हेरचाह गर्नेलाई प्राविधिक रूपले प्रशिक्षित हुनु पर्छ र महिलाहरूलाई इज्जतका साथ व्यवहार गर्नुपर्छ।

गर्भावस्थाको, प्रसवको समय र जन्मको पछि यदि महिलाको स्वास्थ्य हेरचाह र पेशेवर सल्लाह दिने पहुँच छ भने गर्भावस्था र प्रसवको धेरै खतराहरूलाई टाल्न सकिन्छ। सबै महिलाहरूलाई डाक्टर, नर्स या सुसारे जस्तो प्रसवको प्रशिक्षित मानिसहरूको सेवाहरू र आवश्यकता पर्दा प्रसवसित

जोडिएको आपात हेरचाहको सेवाहरू हासिल गर्ने अधिकार छ।

जानकारी र सल्लाहको माध्यमले स्वास्थ्यलाई राम्रो हेरचाहका साथ महिलाहरूलाई आफ्नो स्वास्थ्यका बारेमामा फैसला लिनमा सक्षम बनाउँछ। मातृत्व हेरचाहको आवश्यकता महिलाका लागि स्वास्थ्यको सहुलियतहरू पुग्न सजिलो हुनु पर्छ र यसको खर्च यी सेवाहरूको प्रयोगले त्यसलाई रोक्ने हुनु हुँदैन। स्वास्थ्यको हेरचाहमा लागेको मानिसलाई गुणस्तरीय हेरचाहको कौशलमा दक्ष हुनु पर्छ। उनीहरूलाई कस्तो प्रशिक्षित गर्नु पर्छ भने महिलाहरूलाई इज्जतले दिँदै उनीहरूको सांस्कृतिक तौर-तरिकाहरूकोप्रति संवेदनशील हुनुपर्छ र गोपनीयता र निजताको महिला अधिकारहरूलाई सम्मान दिइयोस्।

हरेक वर्ष लगभग 1,400 महिलाहरू गर्भधारण र प्रसवसित जोडिएको समस्याको कारण मर्दछन्। गर्भावस्थाको कारण हजारौ हजारौ महिलाहरू यस्ता समस्याहरूको शिकार हुन्छन्, यस मध्ये धेरै महिलाहरू र उनको नानीहरूका लागि मृत्युमुखी हुन्छ, या उनीहरूलाई गम्भीर रूपले अक्षम बनाएर छोडिदिन्छ।

प्रसवको खतराहरूलाई धेरै घटाउन सकिन्छ, यदि महिला गर्भावस्थाभन्दा पहिले स्वस्थ छ र पोषणले भरपूर हुन्छ, यदि हरेक गर्भधारणको समय कमसे कम चारपल्ट प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्तासित उनको जाँच भएको छ भने र यदि डाक्टर, नर्स, या सुसारे जस्तो प्रशिक्षितको माध्यमले उनको प्रसव गराइएको छ भने। नानीको जन्मको 12 घण्टा पछि र प्रसवको छ सप्ताहपछि पनि महिलाको जाँच गर्नु पर्छ। प्रसवभन्दा पहिले र प्रसव पछिको सेवाहरू उपलब्ध गराउने, प्रसवमा मदतका लागि स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूलाई प्रशिक्षण दिने, र गर्भावस्था र प्रसवको समय गम्भीर समस्याहरूले घेरिएको महिलाहरूका लागि हेरचाह र अगाडि धेरै स्वास्थ्य सेवाहरूको खास व्यवस्था गर्ने मुख्य जिम्मेवारी सरकारको हो।

स्रोतः युनिसेफ

राजपुर गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

गंगदी, दाङ

जनहितमा जारी सन्देश

- जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाइसराईं, सम्बन्ध विच्छेद जस्ता व्यक्तिगत घटनाहरु सम्बन्धित वडा कार्यालयमा गइ ३५ दिनभित्रै दर्ता गराऔं ।
- आफूले तिर्नु/बुझाउनु पर्ने घर जग्गा कर, मालपोत कर, व्यवसाय कर लगायतका कर तथा शुल्कहरु समयमै बुझाउने बानी बसालौं ।
- सार्वजनिक स्थलहरुमा जथाभावी फोहोर नफालौं, आफ्नो घर आँगन सफा राखौं र फोहरको उचित व्यवस्थापन गरौं ।
- आफ्नो वरपर सञ्चालनमा रहेका विकास निर्माण कार्यहरुमा सहभागी हुँदै रेखदेख गरौं ।
- आफ्ना नानी -बाबुहरुको शिक्षा, स्वास्थ्यमा ध्यान पुऱ्याऔं ।
- विद्यालय जाने उमेर समूहका बालबालिकाहरुलाई विद्यालय पठाऔं, आफ्नो समुदाय र विद्यालयहरुलाई बालमैत्री बनाऔं ।
- गाउँघरमा रहेका पुराना पोखरीहरुको संरक्षण गर्दै थप नयाँ पुनर्भरण पोखरीको निर्माण गरी पानीका मुहानहरुको संरक्षण गरौं ।
- बालविवाह सामाजिक अपराध भएकाले २० वर्षपछि मात्र विवाह गरौं र गराऔं ।
- सार्वजनिक सम्पत्ति, ऐतिहासिक, पुरातात्विक सम्पदाहरुको संरक्षण गरौं ।
- वनमा आगलागी हुन नदिन सावधानी अपनाऔं ।
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरु, असहायहरु, जेष्ठ नागरिकहरु र बालबालिकाहरुलाई आवश्यक सहयोग गर्ने बानी बसालौं ।
- व्यवसाय सञ्चालन गर्दा गाउँपालिका वा सम्बन्धित निकायमा अनिवार्य दर्ता गराइ सञ्चालन गर्ने गरौं ।
- प्राविधिक सल्लाह बमोजिम उन्नत बीउबिजनको प्रयोग गरी कृषिजन्य वस्तुको उत्पादन तथा उत्पादकत्व वृद्धि गरौं ।
- घरेलु हिंसा, लैङ्गिक हिंसा, जातीय भेदभाव लगायतका सबै प्रकारका भेदभाव र हिंसाको अन्त्य गरौं ।
- प्लास्टिक जथाभावी नफालौं, प्लास्टिकको न्यून प्रयोग गरौं, प्लास्टिकमुक्त गाउँ बनाउने अभियानमा सबैले सहयोग गरौं ।

उपभोक्ता तथा व्यापारी वर्गमा राजपुर गाउँपालिका, दाङको अपिल !

१) कारोबार स्थलमा साइनबोर्ड, मूल्य सूची भए नभएको हेर्ने बानी बसालौं । प्याकिङमा अधिकतम् खुद्रा मूल्य (MRP), उपभोग्य अवधि (Best Before BB) हेरेर मात्र सामान खरिद गरौं ।

२) प्याकिङ सामानमा लेबल, उत्पादकको नाम, ठेगाना, वस्तुको ब्याच नम्बर, तौल, उत्पादन मिति र उपभोग्य मिति हेरेर मात्र सामान खरिद गरौं ।

३) उत्पादन मिति, उपभोग्य मिति नभएको वा केरमेट गरेको वा पुनः लेबलिङ गरेको वस्तु खरिद नगरौं ।

४) औषधी तथा औषधिजन्य पदार्थहरको प्याकिङमा उपभोग्य मिति र प्रयोग गर्ने तरिका छ/छैन हेर्ने बानी बसालौं ।

५) वस्तु उत्पादन गर्दा प्रयोग भएका कच्चा पदार्थ, भण्डारण विधि, उपयोग गर्ने तरिका छ/छैन हेर्ने बानी बसालौं ।

६) सामान खरिद गर्दा बिल पाउनु उपभोक्ताको अधिकार हो । वस्तु तथा सेवा खरिद गर्दा अनिवार्य रुपमा प्यान वा भ्याट बिल लिने बानी गरौं ।

७) कमसल उपभोग्य वस्तु वा सेवाको प्रयोगबाट कुनै हानी नोक्सानी भएमा पालिका वा सम्बन्धित जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा उजुरी गरौं ।

८) अखाद्य वा कमसल उपभोग्य वस्तु तथा सेवाको बिक्री वितरण भएमा स्थानीय प्रहरी कार्यालय वा जिल्ला प्रशासन कार्यालय वा नजिकको गाउँ/नगरपालिका वा आपूर्ति व्यवस्थापन तथा उपभोक्ता हित संरक्षण विभागमा उजुरी गरौं ।

९) व्यवसाय दर्ता गरेको व्यवसायीसँग मात्र सामान खरिद गर्ने बानी बसालौं ।

१०) उपभोक्ता हित विपरित हुने कुनै कार्य भएको थाहा भएमा नागरिक खबरदारी गरौं ।

राजपुर गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

गंगदी, दाङ, लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल