"स्वस्थ रहौं, खुसी र सुखी रहौं"

स्वास्थ नै धन हो ।

स्वस्थ/निरोगी र दिर्घायु जिवनका लागि खानपान सम्बन्धि व्यवहारहरु

१. हरेक दिन विभिन्न थरिका खानेकुराहरु खाने ।
२. हरेक दिन प्रयाप्त मात्रमा फलफूल र हरिया साग सब्जी खाने ।
३. हरेक दिन दाल र गेडागुडी खाने ।
४. माछा, मासु वा अण्डा नियमित रुपमा खाने ।
५. हरेक दिन दुध र दुध जन्य खानकुराहरु खाने ।
६. खाना पकाउँदा तेल वा घ्यु थोरैमात्रमा प्रयोग गर्ने ।
७. स्वास्थ्यमा हानी पुऱ्याउने खाना सम्बन्धी अन्ध विश्वासबाट सावधान रहने ।
८. खानामा कम मात्रमा सधै आयोडिन युक्त नुन मात्र प्रयोग गर्ने ।
५. गुलिया र चिल्ला खानेकुरा कम मात्रमा खाने ।
१०. हरेक दिन ताजा र सफा खानाखाने र प्रयाप्त मात्रमा पानी पिउने ।
११. नियमित रुपमा शारीरिक परिश्रम गर्ने ।
१२. परम्परागत तथा स्थानीय स्तरमा पाईने पौष्टीक खाना खाने ।
१३. पौष्टिक तत्व कम भएका एवं बढि गुलिया चिल्ला र नुनिला तयार पारेका खानकुराहरु कम खाने ।
१४. मदिरा जन्य पेय पदार्थ उपभोग नगर्ने ।
१५. शिशुले प्रयाप्त मात्रमा स्तपान गराउने ।
१६. शिशु ६ महिना पुरा भएपछी स्तनपानको साथसाथै थप खाना खुवाउने ।
१७. गर्भवती र स्तनपान गराउने आमाले थप पोषिला खानेकुराहरु खाने ।
१८. बढ्दो उमेरका किशोर किशोरीहरुले खानपान सम्बन्धि स्वस्थ बानी बसाल्लने ।
१५.जेष्ठ नागरिकको खानपानमा विशेष ध्यान दिने ।

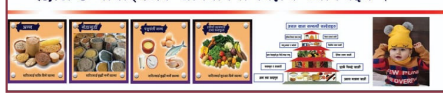
पञ्चपुरी नगरपालिका
नगरकार्यपालिकाको कार्यालय
बाबियाचौर, सुर्खेत

"स्वस्थ रहौं, खुसी र सुखी रहौं"

स्वास्थ नै धन हो ।

स्वस्थ/निरोगी र दिर्घायु जिवनका लागि खानपान सम्बन्धि व्यवहारहरु

१. हरेक दिन विभिन्न थरिका खानेकुराहरु खाने ।
२. हरेक दिन प्रयाप्त मात्रमा फलफूल र हरिया साग सब्जी खाने ।
३. हरेक दिन दाल र गेडागुडी खाने ।
४. माछा, मासु वा अण्डा नियमित रुपमा खाने ।
५. हरेक दिन दुध र दुध जन्य खानकुराहरु खाने ।
६. खाना पकाउँदा तेल वा घ्यु थोरैमात्रमा प्रयोग गर्ने ।
७. स्वास्थ्यमा हानी पुऱ्याउने खाना सम्बन्धी अन्ध विश्वासबाट सावधान रहने ।
८. खानामा कम मात्रमा सधै आयोडिन युक्त नुन मात्र प्रयोग गर्ने ।
५. गुलिया र चिल्ला खानेकुरा कम मात्रमा खाने ।
१०. हरेक दिन ताजा र सफा खानाखाने र प्रयाप्त मात्रमा पानी पिउने ।
११. नियमित रुपमा शारीरिक परिश्रम गर्ने ।
१२. परम्परागत तथा स्थानीय स्तरमा पाईने पौष्टीक खाना खाने ।
१३. पौष्टिक तत्व कम भएका एवं बढि गुलिया चिल्ला र नुनिला तयार पारेका खानकुराहरु कम खाने ।
१४. मदिरा जन्य पेय पदार्थ उपभोग नगर्ने ।
१५. शिशुले प्रयाप्त मात्रमा स्तपान गराउने ।
१६. शिशु ६ महिना पुरा भएपछी स्तनपानको साथसाथै थप खाना खुवाउने ।
१७. गर्भवती र स्तनपान गराउने आमाले थप पोषिला खानेकुराहरु खाने ।
१८. बढ्दो उमेरका किशोर किशोरीहरुले खानपान सम्बन्धि स्वस्थ बानी बसाल्लने ।
१५.जेष्ठ नागरिकको खानपानमा विशेष ध्यान दिने ।



मेरी नगरपालिका स्वास्थ्य शाखा जाजरकोट

गुराँस गाउँपालिकाको अनुरोध

- समयमै कर भुक्तान गरी विकास निर्माणमा सहभागी बनौं ।
- समयमै कर तिर्नु नागरिकको दायित्व मात्र होइन, सम्मान पाउने अवसर हो ।
- पेसा व्यवसाय दर्ता गरी नियमित कर तिर्ने बानी बसालौं ।
- भवन निर्माण सम्बन्धी मापदण्डको पालना गरौं, सुरक्षित भवन निर्माण गरौं ।
- जन्म, मृत्यु, विवाह सम्बन्धविच्छेद र बसाइँसराइँ जस्ता व्यक्तिगत घटनाहरु समयमै दर्ता गरी आफ्नो कानूनी अधिकार स्थापित गर्नु प्रत्येक नागरिकको अधिकार हो ।
- अपाङ्ग, असहाय, अशक्त, द्वन्द्वपीडित र ज्येष्ठ नागरिक जस्ता सिफरिस निःशुल्क गरिने हुँदा छुटको सुविधा उपयोग गरौं ।
- आफ्नो घरआँगन, सडक, चौपारी, सार्वजनिकस्थल, नाली सफा राखी सभ्य नागरिकको पहिचान दिऔं ।
- टोल समुदायका सबै नागरिक फोहोरमैला नगर्नेतर्फ सचेत र सजग बनौं, नबुझे नजानेकोलाई सिकाएर संगठित बनाऔं ।
- घर-घरमा फोहोर लिन आउने टिप्पर, ट्याक्टर, रिक्सा चालकहरुलाई राम्ररी फोहोर दिई सभ्य व्यवहार गरौं ।
- लैङ्गिक हिंसामुक्त नगर निर्माण अधियानमा जुटौं ।
- सार्वजनिकस्थल, नदी एवम् खोलानालाहरुलाई फोहोर तथा ढल विसर्जनस्थल नबनाऔं ।
- जाति, भाषा, धर्म र लिङ्गको आधारमा कसैलाई भेदभाव नगरौं, मानव सभ्यताको पहिचान दिऔं ।
- बालअधिकारको संरक्षण र सम्बर्द्धन गरौं ।

गुराँस गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, सुर्खेत

प्रदेश आयुर्वेद औषधालय सुर्खेतद्वारा जनहितमा जारी सन्देश

आयुर्वेद औषधि जथाभावी कसैले दिएमा, अन्दाजको भरमा अथवा सुनेको र विज्ञापनको आधारमा सेवन गर्नुहुँदैन। यदि सेवन गर्नुपरेमा आयुर्वेद चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिएर मात्र सेवन गर्नुपर्छ। आयुर्वेद औषधिले प्रतिअसर गर्दैन भन्ने कुरा गलत हो, यदि सही मात्रा समय र तरिका नमिलेमा यसले पनि शरीरलाई हानी गर्छ। आयुर्वेद औषधिले ढिला काम गर्छ, जति खाए नि फरक पर्दैन भन्ने कुरा गलत हो। आयुर्वेद पनि एक चिकित्सा पद्धति हो, त्यसैले यस चिकित्सा पद्धतिलाई प्रतिष्ठित बनाउने जिम्मेवारी हामी सबैको हो ।

- थप जानकारीका लागि प्रदेश आयुर्वेद औषधालय, कालागाउँ सुर्खेत ।
सम्पर्क: ०८३-५२०३९९

सस्तो मूल्यमा स्तरीय वेवसाइड निर्माणका लागि
९८५८०५१८६९

कुहिने फोहोरलाई जैविक मल वा वायोग्यासमा रुपान्तरण गरौं । फोहोरमैला व्यवस्थापन ऐन-२०६८ को दफा ३ मा फाहोरमैला संकलन अन्तिम बिसर्जन तथा प्रशोधनका लागि आवश्यक पर्ने पूर्वाधार तथा संरचनाको निर्माण र सञ्चालन गर्ने जिम्मेवारी स्थानीय तहको हुनेछ भन्ने उल्लेख भएकोले सबै स्थानीय तहले सो लागू गर्नुहुन हार्दिक अनुरोध छ ।

प्रदेश सरकार
उद्योग, पर्यटन, वन तथा वातावरण मन्त्रालय
प्रदेश वन निर्देशनालय, सुर्खेत

स्वच्छ, सफा खानेपानी तथा वातावरणीय सरसरसफाइ सम्वन्धी जनहितकारी सन्देश

पढौं, सोचौं तथा व्यवहारमा अबलम्वन गरी असल नागरिकको परिचय दिऔं ।

सावुन पानीले अनिवार्यरुपमा हातधुने बानी बसालौं
- चर्पीको प्रयोगपछि ,
- खाना बनाउनु, पस्कनु, खानु र खुवाउनु अघि,
- कुनै फोहोर कुरा/विषादी छोएपछि,
- बिरामी तथा बच्चाको स्याहार गर्नु अघि र पछि ।

स्वच्छ, सफा, सुन्दर वातावरण बनाऔं, असल नागरिक बनौं
- खानेपानीको मुहान, स्रोत, धारा सँरक्षण तथा सफा राखौं ,
- खुल्ला स्थानमा दिसा, पिसाव नगरौं ,
- फोहोरमैलाको उचित व्यवस्थापन गरौं ,
- घर, आँगन, उद्यान, बाटो लगायत सार्वजनिक स्थान सफा राखौं ।

स्वच्छ, सफा पिउने पानीमात्र प्रयोग गरौं
- शुद्धिकरण गरेको पानीमात्र पिउने गरौं,
- शुद्धिकरण गर्ने ४ घरेलु उपायहरु: उमालेर, फिल्टर गरेर, क्लोरिनहालेर, सोडिस गरेर,
- शुद्ध पिउने पानी प्रयोग गरी झाडा पखाला, आँउ, रगतमासी, हैजा, जुका, म्यादेज्वरो आदि जस्ता रोगवाट बचौं ।

कोरोना भाइरस (COVID-19) बाट बचौं र बचाऔं
- मानिस-मानिसबीच कम्तिमा २ मिटरको दूरी कायम गरौं,
- पटक पटक सावुन पानीले हात धोऔं,
- गुणस्तरीय मास्क प्रयोग गरौं,
- हात तथा आवश्यकवस्तु प्रयोगगर्नु अघि स्यानिटाराइज्ड गरौं,
- अति आवश्यक काममा मात्र घरवाहिर जाने गरौं,
- बाह्य स्थानवाट कार्यालय वा घरभित्र प्रवेश गर्नुअघि साबुनपानीले हातधोऔं ।

खानेपानी, सिँचाइ तथा ऊर्जा विकास कार्यालय
कर्णाली प्रदेश,वीरेन्द्रनगर, सुर्खेत ।

छायाँनाथ रारा नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय,
मुगु, कर्णाली प्रदेश

वातावरण संरक्षण नियमावली, २०७७ को नियम ७ को उपनियम (३) सँग सम्बन्धित

प्रारम्भिक वातावरणीय परीक्षण तथा संक्षिप्त वातावरणीय अध्ययन सम्बन्धी सार्वजनिक सूचना !

(प्रकाशन मिति:२०७७/१२/३०)

कर्णाली प्रदेश, मुगु,जिल्ला,छायाँनाथ रारा नगरपालिका,नगर कार्यपालिकाको कार्यालयद्वारा निम्न बमोजिमको प्रस्तावहरु कार्यान्वयन गर्न लागिएको छ।

प्रस्तावकको नाम र ठेगाना	नामः छायाँनाथ रारा नगरपालिका,नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, ठेगानाः गमगढी, मुगु, जिल्ला, कर्णाली प्रदेश	
प्रस्तावको व्यहोरा	१. छाँयानाथ रारा नगरपालिका कर्णाली नदीमा बेलिब्रिज निर्माणकार्यको प्रारम्भिक वातावरणिय परिक्षण	२. मुर्मा गाउँमा लघु- जलविद्युत आयोजना निर्माण गर्ने कार्यको संक्षिप्त वातावरणिय अध्ययन।
प्रभाव पर्ने सक्ने क्षेत्र	छायाँनाथ रारा न. पा. वार्ड नं.३ र १३ क्षेत्रहरु	छायाँनाथ रारा न. पा. वार्ड नं. ९ मुर्मा

माथि उल्लिखित प्रस्तावको प्रारम्भिक वातावरणीय परीक्षण तयारी गर्ने क्रममा सो क्षेत्रको प्राकृतिक, भौतिक, जैविक सामाजिक, साँस्कृतिक र आर्थिक प्रणालीमा के कस्तो प्रभाव पर्दछ भनी यकिन गर्न सो स्थानको न.पा. तथा त्यस क्षेत्रका विद्यालय, अस्पताल, स्वास्थ्य चौकी तथा सरोकारवाला व्यक्ति वा संस्थाको लिखित राय सुझाव लिन आवश्यक भएकोले यो सार्वजनिक सूचना प्रकाशन भएको मितिले ७ (सात) दिन भित्र निम्न ठेगानामा आई पुग्ने गरी लिखित राय सुझाव उपलब्ध गराई दिनु हुन अनुरोध गरिन्छ।

राय सुझावको लागि पत्राचार गर्ने ठेगाना:

परामर्शदाताको नाम र ठेगाना	प्रस्तावकको नाम र ठेगाना
नामः आदि कन्सल्टप्रा.ली. ठेगानाः किर्तिपुरन.पा.-६ काठमाण्डौं, नेपाल। फोन न.: ९८५१२३७३९६ Email: eetadi@gmail.com	नामः छायाँनाथ रारा नगरपालिका कार्यालय, ठेगानाः गमगढी,मुगु,जिल्ला,कर्णाली प्रदेश फोन नं. - ०८७-४६०२५४ Email: info@chhayanathraramun.gov.np

छायाँनाथ रारा नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय,
मुगु, कर्णाली प्रदेश

वातावरण संरक्षण नियमावली, २०७७ को नियम ७ को उपनियम (३) सँग सम्बन्धित

प्रारम्भिक वातावरणीय परीक्षण तथा संक्षिप्त वातावरणीय अध्ययन सम्बन्धी सार्वजनिक सूचना !

(प्रकाशन मिति:२०७७/१२/३०)

कर्णाली प्रदेश, मुगु,जिल्ला,छायाँनाथ रारा नगरपालिका,नगर कार्यपालिकाको कार्यालयद्वारा निम्न बमोजिमको प्रस्तावहरु कार्यान्वयन गर्न लागिएको छ।

प्रस्तावकको नाम र ठेगाना	नामः छायाँनाथ रारा नगरपालिका,नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, ठेगानाः गमगढी,मुगु,जिल्ला,कर्णाली प्रदेश	
प्रस्तावको व्यहोरा	१. कर्णाली तथा सहायक नदी क्षेत्रहरुबाट वातावरण मैत्री रुपले ढुङ्गा, गिट्टी तथा बालुवा आदि (नदीजन्य पदार्थ) उत्खनन् तथा संकलन कार्यको प्रारम्भिक वातावरणिय परिक्षण	२. कभर्डहल (स्पोर्टस कम्पलेक्स) निर्माण सम्बन्धी कार्यको संक्षिप्त वातावरणिय अध्ययन
प्रभाव पर्ने सक्ने क्षेत्र	छायाँनाथ रारा न. पा. वार्ड नं. १,३ ६, १२ र १३ को बगर क्षेत्रहरु	छायाँनाथ रारा न. पा. वार्ड नं. २

माथि उल्लिखित प्रस्तावको प्रारम्भिक वातावरणीय परीक्षण तयारी गर्ने क्रममा सो क्षेत्रको प्राकृतिक, भौतिक, जैविक सामाजिक, साँस्कृतिक र आर्थिक प्रणालीमा के कस्तो प्रभाव पर्दछ भनी यकिन गर्न सो स्थानको न.पा तथा त्यस क्षेत्रका विद्यालय, अस्पताल, स्वास्थ्य चौकी तथा सरोकारवाला व्यक्ति वा संस्थाको लिखित राय सुझाव लिन आवश्यक भएकोले यो सार्वजनिक सूचना प्रकाशन भएको मितिले ७ (सात) दिन भित्र निम्न ठेगानामा आई पुग्ने गरी लिखित राय सुझाव उपलब्ध गराई दिनु हुन अनुरोध गरिन्छ।

राय सुझावको लागि पत्राचार गर्ने ठेगाना:

परामर्शदाताको नाम र ठेगाना	प्रस्तावकको नाम र ठेगाना
नामः नेचर रिसर्च हाउस प्रा.ली. ठेगानाः मध्यपुर थिमी न.पा.- ४ भक्तपुर फोन नं-९८५१२१००५५ email: info.nrhouse@gmail.com	नामः छायाँनाथ रारा नगरपालिका कार्यालय, ठेगानाः गमगढी,मुगु,जिल्ला,कर्णाली प्रदेश फोन नं. - ०८७-४६०२५४ Email: info@chhayanathraramun.gov.np

छायाँनाथ रारा नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय,
मुगु, कर्णाली प्रदेश

वातावरण संरक्षण नियमावली, २०७७ को नियम ७ को उपनियम (३) सँग सम्बन्धित

प्रारम्भिक वातावरणीय परीक्षण सम्बन्धी सार्वजनिक सूचना !

आल्कासाघु चराप सडक निर्माण कार्यतथा तलितुमा, लामाचौर, मालिका, ब्याउका,ललिदकोट, स्यलिमेला हुँदै पाडीसडक निर्माण कार्य प्रारम्भिक वातावरणीय परीक्षण प्रतिबेदन तयारी सम्बन्धी सार्वजनिक सूचना

(प्रकाशन मिति:२०७७/१२/३०)

कर्णाली प्रदेश, मुगु,जिल्ला,छायाँनाथ रारा नगरपालिका,नगर कार्यपालिकाको कार्यालय द्वारा निम्न बमोजिमको प्रस्तावहरु कार्यान्वयन गर्न लागिएको छ।

प्रस्तावकको नाम र ठेगाना	नामः छायाँनाथ रारा नगरपालिका, नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, ठेगानाः गमगढी, मुगु, जिल्ला, कर्णाली प्रदेश	
प्रस्तावको व्यहोरा	१. आल्कासाघु चराप सडक निर्माण कार्य	२. तलितुमा, लामाचौर, मालिका, ब्याउका,ललिदकोट, स्यलिमेला हुदै पाडी सडक निर्माण कार्य
प्रभाव पर्ने सक्ने क्षेत्र	छायाँनाथ रारा न. पा. वार्ड नं. १ र १०का क्षेत्रहरु	छायाँनाथ रारा न. पा. वार्ड नं.३ र ९का क्षेत्रहरु

माथि उल्लिखित प्रस्तावको प्रारम्भिक वातावरणीय परीक्षण तयारी गर्ने क्रममा सो क्षेत्रको प्राकृतिक, भौतिक, जैविक सामाजिक, साँस्कृतिक र आर्थिक प्रणालीमा के कस्तो प्रभाव पर्दछ भनी यकिन गर्न सो स्थानको न.पा. तथा त्यस क्षेत्रका विद्यालय, अस्पताल, स्वास्थ्य चौकी तथा सरोकारवाला व्यक्ति वा संस्थाको लिखित राय सुझाव लिन आवश्यक भएकोले यो सार्वजनिक सूचना प्रकाशन भएको मितिले ७ (सात) दिन भित्र निम्न ठेगानामा आई पुग्ने गरी लिखित राय सुझाव उपलब्ध गराई दिनु हुन अनुरोध गरिन्छ।

राय सुझावको लागि पत्राचार गर्ने ठेगाना:

परामर्शदाताको नाम र ठेगाना	प्रस्तावकको नाम र ठेगाना
ईन्भारोमेन्टल एण्ड डेभलपमेन्ट रिसर्च सेन्टर प्रा.ली. काठमाण्डौं.म.न.पा.-२९अनामनगर, काठमाण्डौं, फोननं-९८५१२२२९७०, ९८४००७७४५४ Email: envdev15@gmail.com, edrc2071@gmail.com	नामः छायाँनाथ रारा नगरपालिका कार्यालय, ठेगानाः गमगढी,मुगु,जिल्ला,कर्णाली प्रदेश फोन नं. - ०८७-४६०२५४ Email: info@chhayanathraramun.gov.np