

# डढेलु नलरनुतुरण गरुँ, गीवन र वन गुरुगलरुँ

- ❖ सुखखल मुरुसममल डढेलु ललगन सकुखु,
- ❖ डढेलुले मलनलस, वनरुगनुतु र डरुवलरणमल गडुडुडु असर डरुन सकुखु,

तुडुसुैले डढेलुडलड गुरुगलनः

- वन कुषुतुरमल अलगु नडललुँ,
- सुखखल घुँस गसुतल गुरुवलनशुील डदलरुथहरु सुरकुषलत रुडडडल वुडवसुथलडन गरुँ,
- कुुरुुुुु, वलडुी, अलगुकल झललुकल डडुकल वसुतु गथलडलवुी नडललुँ,
- डढेलु देखलडडल ततुकलल सुथलनुीड डुरशलसनडल खडर गरुँ,
- डढेलु वलरुडुडु सडुदलयसुतरडल सकुषेतनल डुैलललुँ,
- वन संरकुषणडल डुुगदलन दलरुँ ।



लुडुडुनुी डुरदेश सरकलर  
अनुरतरलक डलडललल तथल कलनुन  
डनुडललय  
रलसुी उडतुडकल (दुडकुुरुी), नेडलल

# कलडडरुव डुरतल सडुडलन गरुँ

- ❖ कलडडरुव डनुअँदल अनलवशुडक तडकडडडक नगरुँ,
- ❖ डुरुललक संसुकलर र संसुकृतल झललुकने गरुी कलडडरुव डनुअँलुँ,
- ❖ कलडडरुवलरुई सडुडु, शलषुठ र डरुडुलदलत रुडडडल डनुअँलुँ,
- ❖ धलरुडुडुक, सलंसुकृतलक संसुकलरलरुई नलरनुतरतल दलरुँ,
- ❖ असलल अलकुरण र सलडलगलक सदुवलव डुरवदुडुन गरुँ,
- ❖ एक अरुकलकु कलडडरुव डुरतल सडुडलन गरुँ,
- ❖ अरुलरुई नकुरलतुडक असर डरुने गतलवलधल नगरुँ,
- ❖ धरुडु संसुकृतल र डुरडुडुरललरुई सडुडलन गरुँ ।



लुडुडुनुी डुरदेश सरकलर  
अनुरतरलक डलडललल तथल कलनुन  
डनुडललय  
रलसुी उडतुडकल (दुडकुुरुी), नेडलल

## मौसमी फलु रोकथामका उपाय

- ❖ बिरामी भएका व्यक्तिसँग भौतिक दुरी कायम गरौं,
- ❖ खोकदा हाच्छिउँ गर्दा मुख र नाक छोपौं,
- ❖ शारीरिक रुपमा सक्रिय बनौं र पौष्टिक खाना खाऔं,
- ❖ बिरामी हुँदा सम्भव भएसम्म घरमै बसौं,
- ❖ समयसमयमा साबुन पानीले हात धुऔं,
- ❖ स्यानिटाइजरको प्रयोग गरौं,
- ❖ आँखा, नाक, मुख छोडेरहने बानी नगरौं।



लुम्बिनी प्रदेश सरकार  
आन्तरिक मामिला तथा कानून  
मन्त्रालय  
राप्ती उपत्यका (देउखुरी), नेपाल

## क्षयरोगबाट बचाउ र बचाऔं

- ❖ लगातार खोकी लाग्ने,
- ❖ खोकीमा रगत देखापर्ने,
- ❖ तौल घट्ने,
- ❖ फोक्सो दुख्ने वा असजिलो महसुस हुने जस्ता लक्षण क्षयरोगका लक्षण हुन सक्छन् ।

### क्षयरोगबाट बच्न:

- धुम्रपान तथा मद्यपान नगरौं,
- धुवाँ धुलोमा नबसौं,
- खोकदा हाच्छ्यु गर्दा रुमालले नाकमुख छोपौं,
- बालबालिकालाई निश्चित समयमा बीसीजी खोप लगाऔं,
- क्षयरोग लागेका व्यक्तिभन्दा टाढै बसौं र रोगीको जुठो नखाऔं
- क्षयरोगको शंका लागेमा चिकित्सकको सल्लाह लिऔं।



लुम्बिनी प्रदेश सरकार  
आन्तरिक मामिला तथा कानून  
मन्त्रालय  
राप्ती उपत्यका (देउखुरी), नेपाल

## उपभोक्ता हकको रक्षा गरौं

- ❖ प्रत्येक उपभोक्तालाई गुणस्तरीय वस्तु तथा सेवा प्राप्त गर्ने हक हुन्छ,
- ❖ गुणस्तरहीन वस्तु वा सेवाबाट क्षति पुगे कानून बमोजिम क्षतिपूर्ति पाउने व्यवस्था छ ।

त्यसैले,

- उपभोक्ता हकको बारेमा सचेत बनाौं,
- उपभोक्ता हकहित रक्षाको लागि एकजुट होऔं ।



## खाना पकाउने ग्याँस प्रयोगमा सावधानी अपनाऔं

- ❖ सलाई, लाइटर जस्ता प्रज्वलनशील सामग्री बालबालिकाले भेट्ने गरी नराखौं,
- ❖ ग्याँस बालेर भान्साकोठा छाडेर नजाऔं,
- ❖ ग्याँस सिलिण्डरलाई सकेसम्म भान्सा कोठाभन्दा बाहिर राखौं,
- ❖ प्रयोग मिति यकिन गरेर मात्र ग्याँस सिलिण्डर खरिद गरौं,
- ❖ ग्याँस सिलिण्डरको पाइप समय-समयमा जाँच गरौं,
- ❖ आवश्यकताभन्दा बढी ग्याँस सिलिण्डर सञ्चय नगरौं,
- ❖ कुनै खराबी वा टुटफुट भए तुरुन्त मर्मत गरौं ।



## पानीका स्रोतको संरक्षण गरौं

- ❖ वनसम्पदाको संरक्षण गरौं,
- ❖ खुला ठाउँमा वृक्षरोपण गरौं,
- ❖ इनार, कुवा, पोखरी, पानी पँधेरोजस्ता पानीका स्रोतको संरक्षण गरौं,
- ❖ भूमिगत पानीको दोहन नगरौं,
- ❖ पानीका स्रोतको संरक्षणबारे जनचेतना अभिवृद्धि गरौं,
- ❖ खोलानाला, पोखरी, ताल वरिपरि सफा र हराभरा राखौं ।



लुम्बिनी प्रदेश सरकार  
आन्तरिक मामिला तथा कानून  
मन्त्रालय  
राप्ती उपत्यका (देउखुरी), नेपाल

## व्यक्तिगत स्वास्थ्यमा ध्यान दिऔं

- ❖ नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गराऔं,
- ❖ सन्तुलित, पोषणयुक्त आहार सेवन गरौं,
- ❖ नियमित शारीरिक परिश्रम गरौं,
- ❖ दैनिक रूपमा निद्रा पुग्ने गरी सुतौं,
- ❖ ध्यान, योग, व्यायाम जस्ता गतिविधिमा संलग्न होऔं,
- ❖ व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिऔं ।



लुम्बिनी प्रदेश सरकार  
आन्तरिक मामिला तथा कानून  
मन्त्रालय  
राप्ती उपत्यका (देउखुरी), नेपाल

# मेरो विद्यालय मेरो दायित्व अभियान

२०८१



**माननीय चेतनारायण आचार्य**  
मुख्यमन्त्री

सार्वजनिक शिक्षाको साखलाई आम अभिभावक, विद्यार्थी तथा सरोकारवालाको भरोसा र विश्वासको केन्द्रको रूपमा स्थापित गर्न “मेरो विद्यालय मेरो दायित्व” शैक्षिक अभियान मार्फत योगदान गर्न सबैमा हार्दिक आस्वान गर्दछु ।



**माननीय जन्मजय तिमिल्सिना**  
सामाजिक विकास मन्त्री

समुन्नत नेपालको निर्माणका लागि शैक्षिक लडर ल्याएका विद्यालयहरूलाई पूर्ण सिकाइ केन्द्रको रूपमा विकास गरी आम अभिभावक, विद्यार्थी र सरोकारवालाको आशा र भरोसाको केन्द्रको रूपमा स्थापित गर्न “मेरो विद्यालय मेरो दायित्व” शैक्षिक अभियानमा सबैको सहभागिताका लागि हार्दिक आस्वान गर्दछु ।



लुम्बिनी प्रदेश सरकार  
सामाजिक विकास मन्त्रालय  
राप्ती उपत्यका (देउखुरी), नेपाल

# नागरिक बडापत्रको उपयोग गरौं

नागरिक बडापत्रमा:

- ❖ सम्बन्धित कार्यालयले दिने सेवा र त्यसको प्रकृति,
- ❖ सेवाग्राहीले सेवा प्राप्त गर्न पूरा गर्नुपर्ने कार्यविधि,
- ❖ सेवा प्राप्त गर्न लाग्ने शुल्क र समयावधि,
- ❖ सेवा प्रदान गर्ने जिम्मेवार पदाधिकारी र निजको कार्यकक्षको विवरण,
- ❖ तोकिएबमोजिम अन्य कुरा उल्लेख गरिएका हुन्छन् ।



लुम्बिनी प्रदेश सरकार  
आन्तरिक मामिला तथा कानून  
मन्त्रालय  
राप्ती उपत्यका (देउखुरी), नेपाल

सेवाग्राहीले;

- समयमा सेवा प्राप्त नभए तत्काल कार्यालय प्रमुख वा तोकिएको अधिकारी समक्ष उजुरी गरौं ।

# सहकारीका विश्वव्यापी सिद्धान्त

- ❖ स्वेच्छिक तथा खुला सदस्यता,
- ❖ सदस्यहरूद्वारा लोकतान्त्रिक नियन्त्रण,
- ❖ सदस्यहरूको आर्थिक सहभागिता,
- ❖ स्वायत्तता र स्वतन्त्रता,
- ❖ सहकारी शिक्षा, तालिम र सूचना,
- ❖ सहकारी-सहकारीबिच पारस्परिक सहयोग,
- ❖ समुदायप्रतिको चासो ।



लुम्बिनी प्रदेश सरकार  
आन्तरिक मामिला तथा कानून  
मन्त्रालय  
राप्ती उपत्यका (देउखुरी), नेपाल

सहकारी सिद्धान्तको पालना गरौं ।

## सहकारीका गतिविधिबारे सचेत बनौं

- ❖ सहकारी कानूनको पालना गरौं,
- ❖ गैर सदस्यहरूसँग आर्थिक कारोबार नगरौं,
- ❖ एक परिवारका एक भन्दा बढी सदस्य एकै पटक सञ्चालक समितिमा नबसौं,
- ❖ सञ्चालकहरूलाई सहकारीको कर्मचारीको रूपमा नराखौं,
- ❖ नियमित रूपमा सहकारी संस्थाको साधारण सभा र लेखापरीक्षण गराऔं,
- ❖ सहकारी संस्थाको सञ्चालन तथा कारोबारमा संस्थागत सुशासन र पारदर्शिता कायम गरौं,
- ❖ आफ्नो सहकारी संस्थाको गतिविधिबारे सदस्यहरू सचेत बनौं ।  
सहकारी मूल्य मान्यताको पालना गरौं ।



लुम्बिनी प्रदेश सरकार  
आन्तरिक मामिला तथा कानून  
मन्त्रालय  
रामी उपत्यका (देउखुरी), नेपाल

## नागरिकले पाउने सामाजिक सुरक्षा भत्ताहरू

- ❖ जेष्ठ नागरिक भत्ता,
- ❖ अन्य जेष्ठ नागरिक भत्ता,
- ❖ एकल महिला भत्ता,
- ❖ विधवा भत्ता,
- ❖ पूर्ण अपाङ्गता भत्ता,
- ❖ अति अशक्त अपाङ्गता भत्ता,
- ❖ बाल पोषण भत्ता,
- ❖ लोपन्मुख जाति भत्ता ।



लुम्बिनी प्रदेश सरकार  
आन्तरिक मामिला तथा कानून  
मन्त्रालय  
रामी उपत्यका (देउखुरी), नेपाल

सामाजिक सुरक्षा भत्ता प्राप्त गर्न आफ्नो स्थानीय तहमा सम्पर्क गरौं ।

# उच्च रक्तचाप नियन्त्रण गर्ने उपायहरू

- ❖ नुन कम भएको स्वस्थ र पोषिलो आहार खाने,
- ❖ तौल कम गर्ने र शारीरिक रूपमा सक्रिय रहने,
- ❖ सुर्ती तथा मदिराजन्य पदार्थको सेवन नगर्ने,
- ❖ चिकित्सकको सल्लाह पालना गर्ने,
- ❖ चिकित्सकले सिफारिस गरेको औषधी नछुटाई खाने,
- ❖ आफूलाई पायक पर्ने स्वास्थ्य संस्थामा गई मधुमेह, रक्तचाप (ब्लडप्रेसर), मिर्गौला सम्बन्धी रोगको नियमित जाँच गर्ने गरौं।

स्वस्थ र दीर्घ जीवन बाँचौं।



लुम्बिनी प्रदेश सरकार  
आन्तरिक मामिला तथा कानून  
मन्त्रालय  
राप्ती उपत्यका (दिउखुरी), नेपाल