

स्वदेशी मौलिक उत्पादनको प्रवर्द्धन गरौं

- ❖ हाम्रो मौलिक उत्पादन पहिचानमात्र होइन आय-आर्जनको स्रोत पनि हो,
 - ❖ घरेलु र परम्परागत सीपमा आधारित उत्पादनको अभिवृद्धि गर्दै स्वावलम्बी र स्वरोजगार बनौं,
 - ❖ स्थानीय सीप, क्षमता र कच्चा पदार्थको उपयोग गरौं,
 - ❖ हस्तकला लगायतका व्यवसाय सानो पूर्जीमा पनि थालनी गर्न सकिन्छ,
 - ❖ स्वदेशी उत्पादनबाट आत्मनिर्भर बनौं,
 - ❖ आयातित वस्तुको सट्टा स्वदेशी उत्पादनलाई प्रोत्साहन गरौं,
- अर्थतन्त्रमा योगदान गरौं, मुलुकलाई समृद्ध बनाऔं



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

मौसमी फलु रोकथामका उपाय

- ❖ विरामी भएका व्यक्तिसँग भौतिक दुरी कायम राखौं,
- ❖ खोकदा, हाच्छिउँ गर्दा नाक मुख छोपौं,
- ❖ पौष्टिक खाना खाऔं, शारीरिक रूपमा सक्रिय बनौं,
- ❖ सम्भव भएसम्म विरामी हुँदा घरमै बसौं,
- ❖ बेलाबेलामा साबुनपानीले हात धोऔं वा स्यानिटाइजरको प्रयोग गरौं,
- ❖ प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन योग, ध्यान र व्यायाम गरौं,
- ❖ लक्षण देखिएमा चिकित्सकको सल्लाह लिऔं ।



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

वैदेशिक रोजगारमा जानुपूर्व ध्यान दिनुपर्ने कुरा

- ❖ श्रम स्वीकृती लिएरमात्र वैदेशिक रोजगारमा जाऔं,
- ❖ वैदेशिक रोजगारमा जाँदा गर्ने काम, लाग्ने खर्च र पाउने सेवा सुविधाको यकिन गरौं,
- ❖ वैदेशिक रोजगार व्यवसायीको आधिकारिकताका बारेमा सचेत बनौं,
- ❖ भिषा तथा श्रम स्वीकृतिको सुनिश्चिततापछि मात्र कानूनले तोकेबमोजिम रकम बुझाऔं र बुझाएको रकमको अनिवार्य भरपाई लिऔं,
- ❖ वैदेशिक रोजगारमा जाने देशको भाषा, संस्कृति, रीतिरिवाज र कानूनका बारेमा जानकारी प्राप्त गर्न अनिवार्य रूपमा अभिमूखीकरण तालिम लिऔं,
- ❖ सूचिकृत स्वास्थ्य संस्थाबाट मात्र स्वास्थ्य परीक्षण गराऔं,
- ❖ नेपाल सरकारद्वारा स्वीकृत कम्पनीमा जीवन बीमा गराऔं ।



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

सामाजिक सञ्जालको रचनात्मक प्रयोग गरौं

- ❖ सामाजिक सञ्जालमा प्राप्त भएका सूचनाको सत्यता बुझेर मात्र विश्वास गरौं,
- ❖ सामाजिक सञ्जालमा आउने झूठा वा भ्रामक सूचनाले अफवाह फैलाउन सक्छ,
- ❖ सामाजिक सञ्जालको प्रयोग ज्ञान प्राप्त गर्न र सूचना आदानप्रदान गर्न गरौं,
- ❖ सामाजिक सञ्जाललाई सकारात्मक र रचनात्मक रूपमा प्रयोग गरौं,
- ❖ सामाजिक सञ्जालको अत्यधिक प्रयोगले मानसिक तथा शारीरिक समस्या देखापर्न सक्छ, सतर्क रहौं ।



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

वायु प्रदूषणबाट जोगिने उपाय

- ❖ वायु प्रदूषणबाट श्वासप्रश्वासमा असर पर्ने भएकाले घरवाहिर निस्कँदा मास्कको प्रयोग गरौं,
- ❖ वातावरणमैत्री सवारी साधनको प्रयोग गरौं,
- ❖ दाउरा र कोइलाको सकेसम्म कम प्रयोग गरौं,
- ❖ निर्माणस्थल, उद्योग कलकारखाना आदिबाट निस्कने धुलो धुवाँको उचित व्यवस्थापन गरौं,
- ❖ श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या आएमा स्वास्थ्य परीक्षण गराऔं,
- ❖ जथाभावी प्लास्टिकलगायतका वस्तु नजलाऔं,
- ❖ रुखविरुवा रोपौं, हरियाली बढाऔं र वनजङ्गल जोगाऔं ।

वायु प्रदूषणको असरबाट बचौं र बचाऔं ।



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

वन डढेलो नियन्त्रण गरौं, वातावरण जोगाऔं

- ❖ वन क्षेत्रमा आगो नबालौं,
- ❖ सुख्खा घाँसजस्ता ज्वलनशील पदार्थहरू सुरक्षितरूपमा व्यवस्थापन गरौं,
- ❖ सलाई, लाइटर तथा प्रज्वलनशील वस्तु बालबालिकाको पहुँचबाट टाढै राखौं,
- ❖ चुरोट, बिडीका ठूटा जथाभावी नफालौं । यसले आगलागिको जोखिम निम्त्याउन सक्छ,
- ❖ डढेलो नियन्त्रणमा सहभागी बनौं, स्थानीय प्रशासनलाई खबर गरौं,
- ❖ वनजङ्गलमा आगो लगाउने व्यक्तिको पहिचान गरौं र यथाशीघ्र नजिकको प्रहरी कार्यालय वा वन कार्यालयमा खबर गरौं,
- ❖ समुदायस्तरमा सचेतना फैलाऔं र वन संरक्षणमा योगदान दिऔं ।

डढेलो नियन्त्रणको अभियान, सुरक्षित वन हाम्रो पहिचान ।



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

मजदुरको हकहित संरक्षण गरौं

- ❖ श्रमिकका लागि स्वस्थ, सुरक्षित र मर्यादित कार्य वातावरणको निर्माण गरौं,
- ❖ दक्ष श्रमशक्तिको विकास र सदुपयोग गरी उत्पादकत्व बढाऔं,
- ❖ असल औद्योगिक श्रम सम्बन्ध कायम गरौं, व्यवस्थापनमा श्रमिकको सहभागिता सुनिश्चित गरौं,
- ❖ स्वदेशी तथा विदेशी श्रम बजारको मागअनुरूप दक्ष एवं प्रतिस्पर्धी जनशक्ति तयार गरौं,
- ❖ बालश्रमलगायतका श्रम शोषणका सबै रूपको अन्त्य गरौं,
- ❖ मजदूरका लागि स्वास्थ्य बीमा, दुर्घटना बीमा, पेन्सनलगायत अन्य सामाजिक सुरक्षाका कार्यक्रमहरू लागू गरौं ।

सामाजिक सुरक्षासहितको रोजगार, हामी सबैको सरोकार ।



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

चट्याङ्गबाट बचौं र बचाऔं

आकाशमा विजुली चम्कँदा र गड्याङ्गगुडुङ्ग हुँदा:

- ❖ घरभित्रै बसौं,
- ❖ रूख वा विजुलीको पोलमुनी नबसौं,
- ❖ पौडी खेल्ने, डुङ्गा चलाउने तथा खेतवारीमा काम नगरौं,
- ❖ सुरक्षित ओतमा नपुग्दै चट्याङ्ग परे दुवै हातलाई टाउकोमाथि राखी निहुरिएर बसौं,
- ❖ टेलिफोन, मोवाईल, टेलिभिजन, चार्जर, कम्प्युटर, फ्रिजजस्ता विद्युतीय उपकरणको प्रयोग नगरौं,
- ❖ झ्याल, भर्याङ्ग, बुइगल, बरण्डाको ग्रील, बारलगायतका धातुजन्य वस्तु नछोऔं, चट्याङ्ग लागेमा तुरुन्तै नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा लैजाऔं।



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

डढेलोढलट डनङुगल डलललु, डरुडरुण ऒुगललु

- ❖ घलुस दलडरल गनु वनङुगलडल ऒलुदल डुरुलल, डलडु नखललु,
- ❖ वनडुलडलडु डुलहुलकु आगु रलडुडु नलडललु,
- ❖ खेतडलरु, खरडलरु र खरुडल आगु नलगललु,
- ❖ डलनव डसुतु वरुडरु अगुन नलडनुडुरण रेखल डनललु,
- ❖ सुथलनुडु डुरलशलसन, वन, सुथलनुडु तह, डुरहरी डलरुडललडु, रेडकुरसलगलडत अनुडु संघ-संसुथलकु सडुडरुडु नडुडरु सुरकुषलत रलखुलु,
- ❖ वनडल डढेलु ललगुलकु देखु वलतुतुकु नङुकुलकु डुरहरी, वन डलरुडललडु, सुथलनुडु डुरलशलसन र सुथलनुडु तहललुई खडर गरुलु ।



लुडुडुनुडु डुरलशलसरकलर
आनुतुरलक डलडललल तथल डलनुन
डनुडुडलडु
रलसु डुडतुडुडल (दलडुखुरु), नेडल

आगलललगुडलरु डनलखु डनुलु

- ❖ खलनल डकलडुसकुडलडु आगु, गुडलस, डुलहु, सुतुडु वल हलडर नलडललु,
- ❖ सलललनुडरकु रेगुललडर, डलडुड, डुलहुललडलट गुडलस डुहलवड (ललक) डुलकु छु/डुन, खुडलल गरुलु,
- ❖ डुतुरुलललगलडत डुरङुवलनशुलल डदलरुथकु गनुध आडु डेवलसुतल नगरुलु,
- ❖ सलललु, ललडुडरङसुतल वसुतु डललडललकलले डुदुडलडुने ठलडुडुडल नरलखुलु,
- ❖ गुलठडल कुंडु डकलडुसकुडलडु रलडुडु आगु नलडललु । ऒथलडुडु आगु नडललु,
- ❖ डुरुलल, तडलखु, डलललड, हुकुडल र सुलुडल नखललु,
- ❖ वलङुलुलकल तलर, डुललग, सुवुड वल वलडरलङुगकु नलडडलत ऒलुड गरुलु,
- ❖ घरडसुतुनङुकु डुखरु, टुडलङुगु वल अरु कुनु तरलकलले डलनलकु ऒुहुु गरुलु,



लुडुडुनुडु डुरलशलसरकलर
आनुतुरलक डलडललल तथल डलनुन
डनुडुडलडु
रलसु डुडतुडुडल (दलडुखुरु), नेडल

आगलललगु डुलडल सुथलनुडु तह, डुरहरी डलरुडललडु, दडकल, सुथलनुडु डुरलशलसन डलरुडललडुडल खडर गरुलु ।

हावाहुरीबाट जोगिने उपाय

- ❖ घरको संरचना बलियो बनाओं,
 - ❖ हावाहुरी चलन थाले झ्यालढोका बन्द गरौं,
 - ❖ छानालाई चोया, तार, काठ, हुकलगायतका सामग्रीको प्रयोग गरेर बलियो पारौं,
 - ❖ जस्तापातालगायतका सामग्रीहरू खुला र जथाभावी नराखौं,
 - ❖ हावाहुरी चलेको बेला भागदौड नगरौं,
 - ❖ सवारी साधन चलाएको बखत हावाहुरी चले रोकेर सुरक्षित स्थानमा बसौं,
 - ❖ पैदल यात्रामा रहेको समयमा हावाहुरी चलेमा र ओत नभेटेमा थुचुक्क बसेर दुबै हातले टाउँको छोपी घोटो परौं ।
- हावाहुरी रोक्न सकिदैन, तर पूर्वतयारी गर्दा हावाहुरीबाट हुने क्षति कम गर्न सकिन्छ ।,



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

जन्मदर्ता गर्न आवश्यक कागजात

- ❖ आमा वा बाबुको नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि,
- ❖ सूचकको नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि,
- ❖ स्वास्थ्य संस्था/अस्पतालमा जन्म भएको भए उक्त संस्थाबाट जारी जन्म प्रमाण,
- ❖ घरमा जन्म भएको हकमा खोप कार्ड,
- ❖ बाबु बेपत्ता वा ठेगाना थाहा नभएको भए सोसम्बन्धी प्रहरी प्रतिवेदन ।



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

सामाजिक सुरक्षा कोषमा सहाभगी बनौं

सामाजिक सुरक्षा कोषले सञ्चालन गर्ने योजना अन्तर्गत:

- ❖ औषधी उपचार तथा स्वास्थ्य सुरक्षा योजना,
- ❖ मातृत्व सुरक्षा योजना
- ❖ दुर्घटना सुरक्षा योजना,
- ❖ अशक्तता सुरक्षा योजना,
- ❖ आश्रित परिवार सुरक्षा योजना,
- ❖ वृद्धावस्था सुरक्षा योजना,
- ❖ बेरोजगार सहायता योजनामा सहभागी भई लाभान्वित हौंौं ।



सामाजिक सुरक्षा कोषमा आवद्धता, आफ्नो र परिवारको भविष्य सुनिश्चितता ।

विद्यार्थी भर्ना अभियानमा सवैले योगदान गरौं

- ❖ विद्यालयले आ-आफ्नो सेवा क्षेत्रभित्रका अभिभावकलाई टेलिफोन, इन्टरनेट, रेडियो, टेलिभिजन तथा सामाजिक सञ्जालबाट सूचना प्रवाह गर्ने,
- ❖ अभिभावकविहीन बालबालिकाको अध्ययनमा सहयोग गर्ने व्यक्ति तथा संस्थाको पहिचान र उचित सम्मान गर्ने,
- ❖ सामुदायिक सिकाइकेन्द्रहरूले विद्यालयबाहिर रहेका बालबालिकाको लगत संकलन गर्ने,
- ❖ सार्वजनिक जीवनका व्यक्तिहरूले विद्यालय उमेर समूहका सीमान्तकृत समूहका, अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि विद्यालय भर्नाको पहल गर्ने,
- ❖ स्थानीय तहले भर्ना अभियानको नेतृत्व गर्ने ।



सबै बालबालिकाको विद्यालयमा सहभागिता, गुणस्तरीय शिक्षा प्राप्तिको सुनिश्चितता ।