

मटिहानीमा पाठेघर विरुद्धको खोप २४ गते बाट लगाइने तयारी



जलेश्वरदुडे समाचारवाता महोत्तरी, ७ माघ

ह्युमन प्यापिलोमा भाईरस (एच.पी.भी)का कारण महिलामा हुने पाठेघरको मुखको क्यान्सर विरुद्धको खोप लगाउने कार्यक्रम मटिहानी नगरपालिकामा माघ २४ गतेदेखि सुरु हुने भएको छ । मटिहानी नगरपालिकाले सोमबार आयोजना गरेको पालिका स्तरिय खोप समन्वय समिति तथा सरोकारवालाहरूको उपस्थितिमा आयोजना गरेको अभिमुखिकरण कार्यक्रममा सो जानकारी गराइएको छ ।

मटिहानी नगरपालिका अन्तर्गत रहेका सामुदायिक विद्यालयमा अध्ययनरत ६ कक्षा देखि १० कक्षाका छात्रा तथा विद्यालयमा अध्ययनरत नरहेका १० देखि १४ वर्षका किशोरीहरूमा सो खोप लगाइने मटिहानी नगरपालिकाका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख पवन कुमार मण्डलले जानकारी दिए । किशोर अवस्थामा मै लगाइने सिकोलिन खोप ९८ प्रतिशत सम्म प्रभावकारी हुने तथा यसले भविष्यमा महिलाहरूलाई एच.पी.भी बाट हुने पाठेघर मुखको

क्यान्सर लगायत यौनांगमा हुने अन्य समस्याहरू बाट सुरक्षित गर्ने मण्डलले जनाए । किशोरहरूमा लगाइने उक्त खोप कार्यक्रम यस वर्ष अभियानको रूपमा सुरु गरिने छ भने अर्को वर्ष देखि यसलाई नियमित रूपमा संचालन गरिने छ। उक्त खोप अभियान कार्यक्रम बाट नगरपालिका अन्तर्गतका १ हजार ८ सय ६३ किशोरीहरू लाभान्वित हुने जनाइएको छ । किशोरिमा लगाइने खोप अभियानलाई प्रभावकारी बनाउन प्रत्येक विद्यालयमा एक जना शिक्षकलाई स्वयं सेवक राख्ने स्वास्थ्य शाखा प्रमुखले जनाए । यस सँगै खोप लिन विद्यालय तथा स्वास्थ्य संस्था पुगेका छात्रा तथा किशोरीहरूमा माहवारी सम्बन्धी सरसफाईको जनचेतना समेत

गराइने छ । मटिहानी नगरपालिकामा पाठेघर मुखको क्यान्सर सम्बन्धी रहेका रोगीहरूको विशेषज्ञ चिकित्सकहरू द्वारा विगतमा पनि नियमित रूपमा नागरपालिकाले स्क्रिनिंग गराउँदै र उपचारका लागि विशेषज्ञिय सलाह समेत दिदै आईएको नगरप्रमुख हरिप्रसाद मण्डलले बताए । उनले नगरवासीको स्वास्थ्य अवस्था सुदृढ राख्न प्रति नगरपालिका सदैव प्रभावकारी रूपले प्रत्येक कार्यक्रमको आयोजना गर्दै आएको छ र यसलाई निरन्तरता पनि दिइने उनले बताए । उक्त कार्यक्रममा नगरपालिका प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत चन्द्रशेखर शर्मा, वडाध्यक्ष तथा नगरपालिकाका कर्मचारीहरूको उपस्थिति रहेको थियो ।

अग्नी पिडितहरूको खानेपान समस्या समाधानका लागि जडान गरिएको ६ वटा डिप ट्युवेलको उद्घाटन

जलेश्वरदुडे समाचारवाता महोत्तरी, ७ माघ

मटिहानी नगरपालिका वडा नं ६ अग्नी पिडितहरूको खानेपान समस्या समाधानको लागि स्थापित ६ थान डिप ट्युवेलको आज एक कार्यक्रमका विच उद्घाटन भएको छ । ट्रिङ्गल जेनेरेशन दुमेनिरायर को आर्थिक सहयोग र मटिहानी नगरपालिका तथा रतौली युवा क्लव को समन्वयमा संचालित हयाण्ड पम्प स्थापना परियोजना अन्तर्गत स्थापित उक्त डिप ट्युवेलको उद्घाटन मटिहानी नगरपालिका नगर प्रमुख श्री हरि प्रसाद मण्डल ज्यूले गर्नु भएको हो । अग्नि पिडित परिवारहरूको उपस्थितीमा सम्पन्न



सो उद्घाटन कार्यक्रममा रतौली युवा क्लवका कार्यकारी निर्देशक वैद्यनाथ चौधरी, वडा न ०६ का अध्यक्ष कलिम अंसारी ट्रिङ्गल जेनेरेशन दुमेनिरायरका सकि सिंह अधिकारी वम र रतौली युवा क्लवका कर्मचारीहरूको सहभागिता रहेको थियो । “यस पिडित समुदायलाई स्वच्छ खानेपानको गर्जो टारेकोमा नगर प्रमुख हरि प्रसाद मण्डल ज्यूले ट्रिङ्गल लगायत रतौली युवा क्लव लाई धन्यवाद ज्ञापन गर्नुभयो । यस्तै थप कार्यक्रमहरूले, यहाँका समुदायलाई मानविय सहयोग गर्ने प्रतिवद्धता रतौली युवा क्लवका कार्यकारी निर्देशक वैद्यनाथ चौधरी ले प्रतिवद्धता व्यक्त गर्नुभयो ।

महोत्तरीमा वन अतिक्रमणका घटना बढ्दै

जलेश्वरदुडे समाचारवाता महोत्तरी, ७ माघ

महोत्तरीमा वन अतिक्रमणका घटना बढ्दै गएको छ । पछिल्लो समय जिल्लाको उत्तरी भेगमा वन क्षेत्रको जग्गा अतिक्रमण गरिएको अर्को घटना सार्वजनिक भएको छ । सब डिभिजन वन कार्यालयको कारवाहीपछि अतिक्रमित जग्गा खाली गराइएको छ । वर्दीवास ४ स्थित जङ्गली क्षेत्रको जग्गा खनजोत गरि घेरवेर गर्न लागेको करिब ४ कट्टा जग्गा अतिक्रमण मुक्त



गरिएको हो । अतिक्रमित जग्गा गहन्ता वर्दीवास साभेदारी वन मातहत रहेको बुझिएको छ । सुराकीको आधारमा गहन्ता सब डिभिजन वन कार्यालयका अधिकृत उमेश मण्डलको कमान्डमा खटी गएको सशस्त्र वन रक्षकसहितको टोलीले सोमवार अतिक्रमित जग्गा खाली गराएको छ । सब डिभिजन वन अधिकृत मण्डलका अनुसार बौध गुम्वा नजिकको जग्गामा रुख बांकी पृष्ठ २ मा ।

GALAXY SCHOOL/COLLEGE
Bajrang Chowk, Janakpurdhm-8
041-524969/9854028024

NEB AFFILIATED

Admission Open! +2

- SCIENCE
- MANAGEMENT
- EDUCATION
- LAW with Computer

Super 81 Scholarship Scheme

33 Years of Academic Excellence

मधेस प्याब्सनद्वारा जारी क्रिकेट टुर्नामेन्टको तेस्रो दिन गैलेक्सी सेकेण्ड्री स्कूल र ग्रीनउड ई.एकेडेमी बीच खेल हुदै

जलेश्वरदुडे समाचारवाता जनकपुरधाम, ७ माघ

मधेस प्याब्सनद्वारा ९ औं वार्षिकोत्सवको अवसरमा आयोजित खेलको तेस्रो दिन गैलेक्सी सेकेण्ड्री स्कूल र ग्रीनउड ई.एकेडेमी बीच खेल हुने भएको छ । यो खेल बाह्रविगहा खेल मैदानमा

CRICKET TOURNAMENT
On the occasion of 9th Anniversary of **MADHESH PABSAN**
3rd Day Match : 8th Magh, 2081, 10 AM
Venue: Barha Bigha, Jankapur

Galaxy V/S Greenwood

Media Partner : Jaleshwor Today National Daily & Online

मंगलवार विहान १० बजेदेखि

चिसोमा हुने स्वास्थ्य समस्याबाट बचौं

- चिसोबाट बालबालिका र ज्येष्ठ नागरिक बढी प्रभावित हुने हुँदा उनिहरूको उचित स्याहार गरौं,
- चिसोमा बाहिर हिँड्दा तातो र न्यानो कपडा लगाऔं,
- कोठामा हिटर वा आगो बाल्दा होसियारी अपनाऔं,
- चिसोबाट जोगिन घाम ताप्ने गरौं,
- शारिरिक व्यायाम गरौं,
- जाडोबाट बच्ने नाममा धुम्रपान र मद्यपान नगरौं,
- रुघाखोकी, ज्वरो लगायतका स्वास्थ्य समस्या देखिएमा स्वास्थ्य परीक्षण गरौं र गराऔं ।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड



आचरण र शैलीमा सुधार गर

हिजोआज देशभरका कांग्रेस कार्यकर्तादेखि नेताका मुखबाट सुन्ने गरिन्छ, नेपाली कांग्रेस विचार शून्य भयो । चिया पसलदेखि पार्टीका औपचारिक कार्यक्रममा अझ कतिपय नेता कार्यकर्ता त यतिसम्म पनि भन्छन्, कांग्रेस पार्टी आफ्नो एजेन्डा छाडेर कम्युनिस्टका एजेन्डाको पछाडि लाग्यो । के साँच्चै कांग्रेस पार्टी विचार शून्य भएकै हो ? आफ्नो एजेन्डा छाडेर कम्युनिस्टको पछाडि लागेको हो ? त्यसो होइन भने कांग्रेसको विचार के हो त ? राष्ट्रियता, लोकतन्त्र र समाजवाद नै कांग्रेसका प्रमुख आदर्श हुन् र यिनै आदर्शभित्र कांग्रेसले विचारको खोजी गर्नु पर्छ ।

त्यस अर्थमा भन्न सकिन्छ कांग्रेस विचार शून्य भएको छैन । उसका विचार दीर्घकालपर्यन्त उत्तिकै सान्दर्भिक रहने छन् । यस सन्दर्भमा समाजवादी चिन्तक सीके प्रसाईको भनाइ यहाँ स्मरण गर्नु सान्दर्भिक हुन्छ । 'आजको सरल राजनीति' मा प्रसाई लेख्छन्, 'जब निर्धारित नीति छाडिन्छ र आफ्नो स्थितिमा मात्र ध्यान दिइन्छ, राजनीतिको मात्र फजिति हुँदैन, राजनीति गर्नेवालाको पनि अन्ततोगत्वा दुर्गति हुन्छ । अल्पकालका लागि सुखभोग प्राप्त भए तापनि आखिरमा दीर्घकालका निमित्त अधोगति वेहोर्नु पर्छ । तसर्थ नीति कदापि छाड्नु हुँदैन ।

निष्ठाको राजनीति ओभेलमा परेको अर्को उदाहरण हो, निर्वाचनका क्रममा वितरण गरिएको टिकट र टिकट पाएका व्यक्तिको इतिहास अनि वर्तमान । इतिहास र वर्तमान हेरेर भविष्यको आकलन गर्न सकिन्छ । कांग्रेसमा इमानदार, त्यागी, निष्ठावान् धेरै नेता छन् । टिकट वितरणका बेला मोटो थैली निर्णायक हुने गरेको छ । परिणाम इमानदार कार्यकर्ता सधैं पछाडि पर्दै आएका छन् । त्यस कारण कांग्रेसको सिद्धान्त अनुसारको समाजवादी समाज निर्माणका लागि व्यक्ति होइन, विचारकेन्द्रित राजनीति हुनु पर्छ । त्यसका लागि नेताहरूले व्यवहार, आचरण र शैलीमा सुधार गर्नु पर्छ ।

मधेश प्रदेशमा आर्थिक वर्ष २०८०/८१ मा ४५ हजार ५ सय ७१ मेट्रिक टन माछा उत्पादन



जलेश्वरटुडे समाचारवाता धनुषा, ७ माघ

मधेश प्रदेशमा आर्थिक वर्ष २०८०/८१ मा ४५ हजार पाँच सय ७१ मेट्रिक टन माछा उत्पादन भएको छ ।

नेपाल राष्ट्र बैंकले सार्वजनिक गरेको आर्थिक वर्ष २०८०/८१ को प्रादेशिक आर्थिक गतिविधि अध्ययन प्रतिवेदन (मधेश प्रदेश) अनुसार

आव २०७९/८० को तुलनामा आव २०८०/८१ मा मधेश प्रदेशका आठ जिल्लामा माछाको उत्पादन पाँच दशमलव ०४ प्रतिशतले वृद्धि भएको हो । राष्ट्र बैंकका अनुसार आव २०७९/८० मा मधेश प्रदेशमा माछाको उत्पादन ४३ हजार तीन सय ८६ मेट्रिक टन रहेको थियो ।

मधेश प्रदेशमा भएको कूल माछा उत्पादनमा बारा जिल्लाको हिस्सा सबैभन्दा धेरै

अर्थात् २२ दशमलव ४३ प्रतिशत रहेको छ । पर्सा जिल्लामा भएको माछा उत्पादनको हिस्सा सबैभन्दा कम सात दशमलव ९९ प्रतिशत रहेको छ । पर्साको पकहाँमैनपुर गाउँपालिकामा व्यावसायिक ढङ्गले दिपेन्द्र माछापालन उद्योग सञ्चालन गर्दै आएका दीनानाथ साहले माछा उत्पादनमा वृद्धि भए पनि माछाको उचित बजार मूल्य नपाएको गुनासो गर्छन् । 'विगतमा भारतबाटै माछाको आयात धेरै हुने गर्थ्यो । अहिले कम्तीमा पनि यहाँ माछाको उत्पादन बढीरहेको छ,' उनले भने, 'माछाको भुरा र माछापालन सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञानको अभाव भने खडिक्करहेको छ ।' राष्ट्र बैंकको प्रतिवेदनले माछा उत्पादन मात्रै नभएर यस प्रदेशमा दूधजन्य पदार्थको उत्पादनमासमेत वृद्धि भएको देखाएको छ । आव २०८०/८१ म मधेश प्रदेशमा दूधको उत्पादन एक दशमलव ९३ प्रतिशतले वृद्धि भई ६ लाख ५४ हजार एक सय २३ लिटर पुगेको

छ । मधेश प्रदेशका आठ जिल्लामध्ये दूध उत्पादनको सबैभन्दा ठूलो हिस्सा भने सिरहा जिल्ला रहेको छ । सो जिल्लाको हिस्सा २० दशमलव ४४ प्रतिशत रहेको छ, भने सप्तरी जिल्लाको हिस्सा सबैभन्दा कम सात दशमलव ८३ प्रतिशत रहेको छ ।

त्यस्तै मधेश प्रदेशमा मासुको उत्पादन दुई दशमलव ९८ प्रतिशतले वृद्धि भई एक लाख ४३ हजार ६ सय ७० मेट्रिक टन पुगेको छ । मधेश प्रदेशमा अण्डाको उत्पादन पनि बढेको देखिन्छ । आव २०७९/८० को तुलनामा मधेश प्रदेशमा अण्डाको उत्पादन पनि दुई दशमलव ७९ प्रतिशतले वृद्धि भई १० करोड ६९ लाख ३९ हजार गोटा उत्पादन भएको छ ।

महोत्तरीमा वन.....

नभएकाले पनि अतिक्रमणकारीलाई सहज भएको हो । रुख मासिएका सोही जग्गालाई खनजोत र काठे पिल्लर गाडी बाँसको बारले घेरबेर गर्न लागेको सूचानको आधारमा दलबलसहित घटनास्थल पुगेको वनकर्मीले अतिक्रमण हटाएको मण्डलले बताउनुभयो । वनकर्मीले वनमा गाडिएका करिब २५ वटा पिलर उखेल्नुका साथै बाँसका टाट पनि हटाएको छ ।

अतिक्रमण कसले गरेको हो स्पष्ट हुन सकेको छैन । डिभिजन वन अधिकृत अजय मिश्रले घटनाको सूच्छम अनुशोधान भइरहेको बताउनुभयो । "अतिक्रमणकारीको पत्तो लगाई कारवाही गर्न प्रक्रिया सुरु गरेका छौं," मिश्रले भन्नुभयो । महोत्तरीमा वन क्षेत्र अतिक्रमणको यो पहिलो घटना हैन । गएको पुस महिनामा बर्दीबास वडा नं ४ मै चुरे क्षेत्रको वरडाँडामा पनि एक विघा जति अतिक्रमणित जग्गा वनकर्मीले खाली गराएका थिए ।

यसअघि गौशाला रोडस्थित वन क्षेत्रको जग्गा अतिक्रमण गरी घर बनाउन सुरसार गरिएको डेढ कड्डा जग्गा खाली गराएको थियो । बर्दीबास ३ रमतेल डाँडाको अतिक्रमणित चार विघा जग्गा प्रकरण विशेष अदालतसम्म पुगेको घटनाले चर्चा पाउँदै आएको छ ।

व्यक्तिगत घटना दर्ता गरौं

- घटना दर्ताको प्रमाण पत्रलाई कानुनी मान्यता प्राप्त भएकोले जुनसुकै अड्डा अदालतमा प्रमाणको रूपमा प्रस्तुत गर्न सकिने ।
- आमा बाबु उमेर आदिको वैधानिक प्रमाण हुने ।
- विद्यालयमा भर्ना हुन सजिलो पर्ने ।
- नागरिकताको प्रमाण पत्र लिन सजिलो पर्ने ।
- नाता कायम गर्न सजिलो पर्ने ।
- चल अचल सम्पत्ती नामसारी गर्न सजिलो पर्ने ।
- पती-पत्नीविच वैधानिक सम्बन्ध कायम हुने ।
- जीवन विमा, पेन्सन, उपदान र बैंकबाट रकम भिक्न सुविधा हुने ।
- विदेश जानको लागि भिासा प्राप्त गर्नमा सजिलो हुने ।
- राष्ट्रिय जनसंख्या नीति तर्जुमा गर्नमा मद्दत मिल्ने ।
- खाद्यान्न कार्यक्रम संचालन गर्न सहयोग मिल्ने ।
- आवासको व्यवस्था गर्न सजिलो हुने ।
- व्यक्तिगत घटना दर्ताका लागि सम्बन्धीत वडा कार्यालयमा सम्पर्क राखौं तथा घटना दर्ताको लागि आवश्यक कागजात एवं प्रकृयाहरु नागरिक वडा पत्रमा अध्ययन गरौं ।



लोहारपट्टी नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश नेपाल

आवश्यक टेलिफोन नम्बरहरू



जलेश्वर	
नेपाल पत्रकार महासंघ महोत्तरी	५२०५१५
जलेश्वरअस्पताल एम्बुलेन्स	९७४४००२५२७
नेपाल रेडक्रस सोसाइटी एम्बुलेन्स	५२०१००,
सामुदायिक विकास परि.एम्बुलेन्स	५२९००५,
RCDSC एम्बुलेन्स	५२०२९८,
दसहारा एम्बुलेन्स	५२०६७७, ९८४४२६००००
बर्दीबास अस्पताल एम्बुलेन्स	५५००९०,
बर्दीबास सेवा समिति एम्बुलेन्स	५५०५८६,
रामगोपालपुर एम्बुलेन्स	६९०२९३
जिल्ला प्रहरी	५२०००९
विद्युत	५२०९६६
वारुण यन्त्र	५२००९७
जिल्ला प्रशासन	५२००५५

आवश्यक नम्बरहरूको लागि सम्पर्क गरौं १९७

जनकपुर	
प्रहरी धनुषा	520099, 100
सुरक्षा गुल्म जनकपुर बैरेक	0186,526586
सशस्त्र प्रहरी मुजेलिया	527213, 527800
मुजेलिया प्रहरी चौकी	520750
ट्राफिक कार्यालय जिरोमाईल	520366
एम्बुलेन्स पब्लिक वेल फेयर	9854022474
एम्बुलेन्स रेडक्रस	102
एम्बुलेन्स (सरोज फाउन्डेसन)	522806
महावीर एम्बुलेन्स	525980
एम्बुलेन्स मेडिकल कलेज	526091
एम्बुलेन्स केयर मेडिकल सेन्टर	523864
वरुण यन्त्र जनपा	520011
जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालय	526271
जनकपुर अंचल अस्पताल	520033
केयर मेडिकल सेन्टर	523864
धनुषा तथा अस्पताल तथा अनुसन्धान केन्द्र प्रा.लि.	525800
जानकी हेल्थ केयर एण्ड रिसर्च सेन्टर	525342

जलेश्वरनाथ मन्दिर पुजाआजा

विहान ढोका खुल्ने समय : ०५:०० बजे
विहान पुजा आरती : ०५:३० बजे
विहान ढोका बन्द : १२:०० बजे
दिउँसो ढोका खुल्ने समय : ०४:०० बजे
सन्ध्या पूजा आरती साँझ : ०६:३० बजे
राति ढोका बन्द हुने समय : १२ बजे
(हरेक हप्ताको मंगलवार र शनिवार मन्दिर प्राङ्गणमा दिउँसो भजन किर्तन सहित हनुमान आराधना)

जानकी मन्दिर पुजाआजा

विहान ढोका खुल्ने समय : ०५:०० बजे
विहान पुजा आरती : ०५:३० बजे
विहान ढोका बन्द : १२:०० बजे
अन्न क्षेत्र : नि:शुल्क भोजन
दिउँसो ढोका खुल्ने समय : ०४:०० बजे
सन्ध्या पूजा आरती साँझ : ०७:३० बजे

तपाईंको टुडे

मेष: अशुभ समाचार प्राप्त हुने
वृष: अनावश्यक खर्चको संभावना
मिथून: पिछडेको साथी मिल्ने
कर्कट: विचार गरेर बोल्नुहोला
सिंह: आम्दानी हुने
कन्या: अनावश्यक चिन्ता
तुला: मनमा पछुतो आउने
वृश्चिक: मित्रतामा फाटो आउने
धनु: पढाईमा ध्यान दिनुपर्ने
मकर: खानपानमा समस्या आउने
कूम्भ: लामो यात्राको योग छ
मीन: शुभ कार्यको शुरुवात

मधेश प्रदेशको गौरव

श्री सत्यनारायण
भगवानको दर्शन
गरौं, मनबाञ्छित
फल पाऔं ।



आरती : विहान : ९ र राति ८ बजे
ठेगाना : शरच्चियाँ कुट्टि र कलवार
कुट्टिको विचमा, पु. : ९८२७८९४५८८

श्री देवअंशी लहेरी समाज,
जनकपुरधाम-४, धनुषा

ट्याङ्गर विस्फोटमा मृत्यु हुनेको सङ्ख्या ८६ पुग्यो

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
काठमाण्डौं, ७ माघ



नाइजेरियामा पेट्रोल ट्याङ्गर विस्फोटनमा परी मृत्यु हुनेको सङ्ख्या बढेर ८६ पुगेको छ । साठी हजार लिटर पेट्रोल बोकेको ट्याङ्गर शनिवार देशको मध्य भागमा सडकमा पल्टिएपछि विस्फोट भएको अधिकारीहरूले बताएका छन् ।

नाइजर राज्यको आपतकालीन व्यवस्थापन एजेन्सीका प्रवक्ता इब्राहिम औदु हुसेनीले भने, "ट्याङ्गर विस्फोटबाट मृत्यु हुनेको अन्तिम सङ्ख्या ८६ पुगेको छ ।" "हामीले हिजो दिउँसो १२ बजेदेखि आज दिउँसो २ बजेसम्म ८६ जलेका शवलाई गाड्यौं। हामीलाई शव गाड्न १४ घण्टा लाग्यो किनभने हामीले खन्नेहरू पाउन सकेनौं र म्यानुअल

रूपमा सामूहिक चिहान खन्न स्थानीयहरूलाई बोलाउनुपयो। अन्य ५२ जना विस्फोटबाट गम्भीर जलेको छ ।" सङ्घीय राजधानी कादुनासँग जोड्ने सडकमा डिकको जंक्शनमा विस्फोट भएको हो । सन् २०२३ मा राष्ट्रपति बोला टिनुबुले इन्धन सन्विडी समाप्त गरे, जसले खाना र यातायात लागत बढ्यो । "इन्धन ट्याङ्गर विस्फोटमा राष्ट्रपतिले गहिरो दुःख व्यक्त गर्नुभयो । साथै, इन्धनको

गम्भीर जोखिम र वातावरणीय खतराहरूको बारेमा जनचेतना जगाउन राष्ट्रिय अभियानको लागि उहाँले आदेश दिनुभयो।" अक्टोबरमा, उत्तरी नाइजेरियाको जिगावा राज्यमा यस्तै दुर्घटनामा १७० भन्दा बढी व्यक्तिको मृत्यु भएको थियो । सन् २०२० मा, फेडरल रोड सेफ्टी कोर्सले एक हजार ५३१ इन्धन ट्याङ्गर दुर्घटनाहरू सूचीबद्ध गरेको छ, जसले ५३५ भन्दा बढीको ज्यान लियो ।

आजका लागि यस्तो छ विदेशी मुद्राको विनिमय दर



जलेश्वरटुडे समाचारवाता
काठमाण्डौं, ७ माघ

नेपाल राष्ट्र बैङ्कले आजका लागि विदेशी मुद्राको विनिमय दर निर्धारण गरेको छ । निर्धारित विनिमयदर अनुसार अमेरिकी डलरको मूल्य आज स्थिर छ । निर्धारित विनिमयदर अनुसार, सिङ्गापुर डलर, चिनियाँ युआन, थाई भाटको मूल्य वृद्धि भएको छ । युरोपियन युरो, युके पाउन्ड स्टर्लिङ, स्वीस फ्याङ्क, जापानी येन, डेनिस क्रोनर, कुवेती दिनारको मूल्य भने घटेको छ ।

राष्ट्र बैङ्कका अनुसार अमेरिकी डलर एकको खरिददर एक सय ३८ रुपैयाँ २८ पैसा र विक्रीदर एक सय ३८ रुपैयाँ ८८ पैसा कायम भएको छ । युरोपियन युरो एकको

खरिददर एक सय ४२ रुपैयाँ ०३ पैसा र विक्रीदर एक सय ४२ रुपैयाँ ६५ पैसा, युके पाउन्ड स्टर्लिङ एकको खरिददर एक सय ६८ रुपैयाँ २५ पैसा र विक्रीदर एक सय ६८ रुपैयाँ ९८ पैसा, स्वीस फ्याङ्क एकको खरिददर एक सय ५१ रुपैयाँ १३ पैसा र विक्रीदर एक सय ५१ रुपैयाँ ७९ पैसा कायम गरिएको छ । अस्ट्रेलियन डलर एकको खरिददर ८५ रुपैयाँ ६३ पैसा र विक्रीदर ८६ रुपैयाँ, क्यानेडियन डलर एकको खरिददर ९५ रुपैयाँ ४९ पैसा र विक्रीदर ९५ रुपैयाँ ९१ पैसा, सिङ्गापुर डलर एकको खरिददर एक सय एक रुपैयाँ ९६ पैसा र विक्रीदर एक सय एक रुपैयाँ ४० पैसा निर्धारण गरिएको छ । जापानी येन १० को खरिददर आठ रुपैयाँ ८५ पैसा र विक्रीदर आठ रुपैयाँ

८९ पैसा, चिनियाँ युआन एकको खरिददर १८ रुपैयाँ ८८ पैसा र विक्रीदर १८ रुपैयाँ ९६ पैसा, साउदी अरेबियन रियाल एकको खरिददर ३६ रुपैयाँ ८६ पैसा र विक्रीदर ३७ रुपैयाँ ०१ पैसा, कतारी रियाल एकको खरिददर ३७ रुपैयाँ ९३ पैसा र विक्रीदर ३८ रुपैयाँ ०९ पैसा कायम भएको छ । केन्द्रीय बैङ्कका अनुसार थाई भाट एकको खरिददर चार रुपैयाँ ०३ पैसा र विक्रीदर चार रुपैयाँ ०५ पैसा, युएई दिराम एकको खरिददर ३७ रुपैयाँ ६५ पैसा र विक्रीदर ३७ रुपैयाँ ८१ पैसा, मलेसियन रिङ्गेट एकको खरिददर ३० रुपैयाँ ६९ पैसा र विक्रीदर ३० रुपैयाँ ८२ पैसा, साउथ कोरियन वन एक सयको खरिददर नौ रुपैयाँ ४८ पैसा र विक्रीदर नौ रुपैयाँ ५३ पैसा, स्विडिस क्रोनर एकको खरिददर १२ रुपैयाँ ३५ पैसा र विक्रीदर १२ रुपैयाँ ४० पैसा र डेनिस क्रोनर एकको खरिददर १९ रुपैयाँ ०३ पैसा र विक्रीदर १९ रुपैयाँ १२ पैसा तोकिएको छ ।

बलिउडमा डेब्यू गर्दैछन् गोविन्दाका छोरा

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
काठमाण्डौं, ७ माघ



बलिउडमा स्टार किडजहरूको प्रवेश नयाँ कुरा होइन । हालै अभिनेत्री रविना टन्डनकी छोरी राशा थडानी र अजय देवगनका भतिज अमन देवगनले 'आजाद' मार्फत बलिउडमा डेब्यू गरेका थिए ।

बक्स अफिसमा फिल्मले चमत्कार गर्न नसके पनि फिल्ममा राशाको नृत्य र अभिनयलाई फ्यानहरूले मन पराए । अब गोविन्दाका छोरा यशवर्धनले पनि बलिउडमा आफ्नो भाग्य कोर्ने प्रयास गर्दैछन् । यशवर्धन र इफान खानका छोरा बाबिलसँग एउटा फिल्ममा सँगै काम गर्न सक्ने बताइएको छ । फिल्मको शिर्षक अहिले तय भएको छैन । अल्लु अरविन्द र एसकेएन फिल्मससँगको सहकार्यमा मधु मन्टेनाले निर्माण गर्ने यो फिल्मलाई

साई राजेशले निर्देशन गर्नेछन् । फिल्मका निर्माताहरूले नयाँ अनुहार चाहेको बताइएको छ । यसका कारण पनि पनि बाबिल खान र यशवर्धन आहुजाको नाम अगाडि आइरहेको भनिएको छ । फिल्मका लागि मुख्य अभिनेत्रीको खोजी अझै जारी छ । कास्टिङ निर्देशक मुकेश छावडा फिल्मका

लागि नयाँ अनुहार खोजिरहेको बताइएको छ । यस फिल्मको लागि १४ हजारभन्दा बढी अडिसन भिडियोहरू आएको छ । २०२५ को गर्मी यामसम्ममा फिल्म फ्लोरमा जान सक्ने भएकोले बाबिल र यशवर्धनको अपोजिटमा नयाँ अभिनेत्रीलाई चाँडै फाइनल गरिने खबर छ ।

स्कटल्याण्डसँग नेपाल पराजित, सुपर सिक्समा पुग्न कठिन

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
काठमाण्डौं, ७ माघ



१९ वर्ष मुनिको महिला विश्वकप क्रिकेटमा नेपाल स्कटल्याण्डसँग पराजित भएको छ । यससँगै नेपालको सुपर सिक्समा पुग्ने सम्भावना कठिन बनेको छ ।

नेपालले दिएको ७४ रनको लक्ष्य स्कटल्याण्डले ८ बल बाँकी छँदा ९ विकेट गुमाएर पूरा गर्‍यो । नेपालकी सिमाना केसी र रचना चौधरीले २-२ विकेट लिएपनि जितका लागि पर्याप्त हुन सकेन । स्कटल्याण्डका लागि पिपा स्पोलले ३५ रनको शानदार पारी खेल्दै टोलीलाई खेलमा जीवितै राखेकी थिइन् ।

त्यसअघि बांगीस्थित युएसडी-युकेएम ओभलमा टस जितेर ब्याटिङ रोजेको नेपालले

१८.५ ओभरमा सबै विकेट गुमाएर ७३ रन बनाएको थियो । नेपालका लागि कप्तान पुजा महतोले सर्वाधिक २७ र ओपनर सावित्री धामीले १० रन बनाउनु बाहेक अन्य कुनै पनि खेलाडीले दोहोरो अंकमा रन जोड्न सकेनन् ।

वान डाउनमा ब्याटिङ गरेकी पुजाले ४३ बल खेल्दा ३ चौका प्रहार गरिन् । नेपाललाई अलआउट गर्न स्कटल्याण्डकी

माइसी मासेइराले ३.५ ओभरमा १५ रन खर्चेर ५ विकेट लिइन् । यस्तै एम्मी बाल्डी र नायमा शेखले २-२ विकेट लिए ।

अघिल्लो खेलमा नेपाल बंगलादेशसँग पनि पराजित भएको थियो । नेपालले अब अस्ट्रेलियासँग खेल बाँकी छ । उक्त खेलमा अस्ट्रेलियालाई हराउँदै नेपाल स्कटल्याण्डको नतिजामा भर पर्नु पर्नेछ ।

जाडोमा लिनुपर्ने सावधानीहरू

पानी प्रशस्त पिउने

शरीरमा पानीको मात्रा प्रशस्त नभएमा चिसोले गर्दा रगत बाक्लो हुने जोखिम कम हुन्छ ।

Warm Up गर्ने

शारीरिक व्यायाम सुरु गर्नु भन्दा अघि शरीरलाई सक्रिय बनाउने उनी व्यायाम सुरु गर्ने ।

हिडाङ्को गति कम गर्ने

चिसोमा नुट्टामा जोखिम घटाउन हिडाङ्को रिपड कम गरेर हिडाङ्को अर्धे बढाउनु सुरक्षित उपाय हुन्छ ।

मदिरा र चुरोट सेवन नगर्ने

जाडो महिनामा नुट्टामा हुने असरलाई मदिरा तथा घुमामले गन्ध बढाउने हुनाले यसको प्रयोग कानुन राख्नु हुन्छ ।

चिसो हावा र पानी परेको बेलामा बाहिर व्यायाम गर्न निस्कनु हुँदैन ।

सुगर प्रेसर, कोलेस्ट्रॉलको राम्रो नियन्त्रण

जाडो महिनामा प्रेसर सुगर र कोलेस्ट्रॉलको स्तर बढ्ने हुनाले यसको जाँच र नियन्त्रण गर्न जरुरी छ ।

धेरै विल्लो खानेकुरा नखाने

जाडोमा कोलेस्ट्रॉल बढ्ने हुनाले धेरै विल्लो फ्राई, पाटी, गोजको बेलामा सतर्क हुनुपर्दछ ।

चिसोमा हिडदा छाती दुख्नु

मुटु रोगको प्रमुख लक्षण बलघल्ल चिसोमा बढी देखिन्छ र यस्तो छ भने डाक्टरलाई देखाउन जरुरी हुन्छ ।

औषधिको नियमित प्रयोग

मुटुरोग, प्रेसर, सुगर, कोलेस्ट्रॉल आदिको औषधि नदुटाईकन नियमित खानु पर्छ ।

व्यायामको बेलामा चिसोबाट सुरक्षा

यसको लागि पर्याप्त लुगा लगाएर विशेष गरेर टाउको, कान, हात छोपेर हिड्नु पर्छ ।

बलवा नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश नेपाल

जनहितमा जारी सूचना

डेगी रोग डेगी भाइरसबाट संक्रमित एडिज जातको लामखुटेको टोकाईबाट मात्र सर्दछ ।

धेरै मात्र पानी जम्मा भएको भीडमा पनि यो लामखुटेले फुल पार्दछ र यसको पुष्टि विकास हुन्छ ।

डेगीका मुख्य लक्षणहरू

उच्च ज्वरो आउनु

जोनी र मांसपेशीहरू बेस्सरी दुख्नु

आँखाको गेढी दुख्नु

बेस्सरी टाउको दुख्नु

शरीरमा रातो बिमिराहरू आउनु

बाकवाकी लाग्नु वा चान्ता हुनु

डेगीका लक्षणहरू देखिएमा के गर्ने ?

स्वास्थ्य संस्थामा गई चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिने ।

घरमै बसेर उपचार गर्ने सल्लाह दिएमा ज्वरो घटाउनका लागि र जीउ दुखेको कम गर्नको लागि प्यारासिटामोल बाहेक बुफिन र एरिथिन जस्ता अन्य औषधीको सेवन नगर्ने ।

अस्पताल भर्ना हुन सल्लाह दिएमा तुरुन्त भर्ना हुने ।

(* चिकित्सकको सल्लाह नलिईकन कुनै पनि औषधी सेवन नगर्ने)

लामखुटेले फुल पार्न सक्ने संभावित घर भित्र र वरपरका पानी जमेको ठाउँहरू र पानी राख्ने भाडाहरू खोजी खोजी सफा गरी र लामखुटेको फुल नष्ट गरी ।

रामगोपालपुर नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश नेपाल

उदार र बजारमुखी अर्थतन्त्रको मूलबाटो

—एमाले र कांग्रेसको शक्तिशाली सरकारले हालै ल्याएका चारवटा अध्यादेश नेपालको अर्थतन्त्रलाई पुनः उदार, बजारमुखी र प्रतिस्पर्धी बनाउने दिशामा लामो अन्तरालपछिको ठूलो फड्को हो। एउटा साम्यवादी राजनीतिक विचारबाट र अर्को लोकतान्त्रिक समाजवादी दीक्षित दलको संयुक्त सरकारले नेपाली लगानीलाई विदेशमा लैजान पाउनेसम्मको छुट दिन उदार नीति अपनाउने हिम्मत गर्नु सामान्य घटना होइन। राम्रो काम गर्नु कुनै पनि सरकारको स्वाभाविक जिम्मेवारी भएकाले त्यसको प्रशंसा सार्वजनिक मञ्चहरूमा फर्कत गरिरहनु आवश्यक छैन। नागरिक समाज र बौद्धिक जगत्को दायित्व भनेको जब सरकारहरू मतदातासंगको सामाजिक सम्झौता अनुरूप काम गर्दैनन्, त्यसको तथ्यपरक एवं निष्पक्ष आलोचना गर्नु मात्र हो।

संस्थागत लोकतान्त्रिक अभ्यासको यो विश्वव्यापी मान्यता हो। तर, कहिलेकाहीं सरकारहरूले बहुप्रतीक्षित मुद्दामा, आफ्ना वैचारिक रुढाग्रहलाई समेत नाघेर दूरगामी महत्त्वका साहसिक नीतिगत 'डिपार्चर' लिने सुभ्रुवृक्ष र हिम्मत प्रदर्शन गरे भने त्यसको कदर गरिनु पनि आवश्यक हुन्छ। यो लेखलाई

त्यसै आलोकमा हेरिनुपर्ला। एमाले र कांग्रेसको शक्तिशाली संयुक्त सरकारले नेपालको आर्थिक तथा व्यावसायिक वातावरण सुधार गर्न अधिल्लो शुक्रवार यस्तै निर्णय गरेर चारवटा अध्यादेश जारी गर्ने निर्णय गर्‍यो। आर्थिक तथा व्यावसायिक वातावरण सुधार र लगानी अभिवृद्धि अध्यादेश, सुशासन प्रवर्द्धन तथा सार्वजनिक सेवा प्रवाहमा सुधार गर्ने अध्यादेश, आर्थिक कार्यविधि तथा वित्तीय उत्तरदायित्वसँग सम्बन्धित अध्यादेश र भूमिसम्बन्धी अध्यादेशले मुलुकका अढाई दर्जन कानूनहरूमा रहेका विकास, औद्योगिकीकरण, लगानी, विदेशी विनिमय परिचालन र आयोजनाहरूका लागि जग्गा प्राप्ति आदिमा रहेका समस्यालाई सम्बोधन गर्ने प्रयास गरेको छ। यो नेपालको अर्थतन्त्रलाई पुनः उदार, बजारमुखी र प्रतिस्पर्धी बनाउने दिशामा लामो अन्तरालपछिको ठूलो फड्को हो।

यति महत्त्वपूर्ण कानूनहरू नियमित विधायन प्रक्रियाद्वारा, संसद्भाष्य नल्याएर किन अध्यादेश ल्याइयो? भन्ने प्रश्न अस्वाभाविक छैन। तर, अध्यादेशको सुविधा पनि सरकारकै सहजताका लागि सविधानले गरेको व्यवस्था हो। त्यसको नैतिक जिम्मेवारी सरकारकै हो। यी कानूनी व्यवस्थाहरूको कार्यान्वयन र तिनले दिने परिणामबारे पनि सावधानीपूर्वक

मात्रै आशावादी हुन सकिँला। नीतिगत दिगोपनबारे पनि सजग हुनु आवश्यक छ। यी सबै दृष्टिले यी कानूनहरूको परिमार्जन वा संशोधनको प्रयासलाई मात्रै उपलब्धिमा गणना गर्नु आवश्यक नहोला। यति हुँदाहुँदै पनि, ती कानूनले परिकल्पना गरेका असल आकांक्षाहरूलाई प्रभावित गर्नुपर्ने कारण छैन। सरकार, सत्ता साभेदार दल र हिम्मतका साथ सुधार अधि बढाउन गृहकार्य गर्ने पात्रहरूको भूमिकाले उचित कदर पाउनुपर्छ।

नेपाली अर्थतन्त्र अहिले जसरी दिशाहीन, गतिहीन र आशाहीन अवस्थामा आएर जर्कडिएको छ, त्यसको मूल कारण यसले आफ्नो अभिमुखीकरण (ओरियन्टेसन) र पहिचान हराएको लामो समय भयो। संसारको आर्थिक इतिहासले निर्विवाद ढंगले के साबित गरिसकेको छ भने कुनै पनि अर्थतन्त्रको द्रुततर वृद्धि र भौतिक विकासका लागि त्यो अर्थतन्त्रको समग्र अभिमुखीकरण खुला, उदार र बजारमुखी हुनु अपरिहार्य छ। त्यो अर्थतन्त्रको कारोबार विश्व अर्थतन्त्र र व्यापार अन्तर्राष्ट्रिय आपूर्ति सञ्जाल (सप्लाई चेन) को सक्रिय हिस्सा हुनु आवश्यक छ। आफ्ना तुलनात्मक लाभ र प्रतिस्पर्धी लाभका क्षेत्रहरूको पहिचान गरेर विश्व अर्थतन्त्रको हिस्सा बन्न



आनाकानी गर्ने सबै अर्थतन्त्रहरू क्रमशः खस्कदै गएर धराशायी भएका सयौं उदाहरण छन्।

नेपालमा यस्तो खुला र उदार अर्थतन्त्रको पहिचान हराएको लामो समय भइसकेको छ। अहिलेको सुधारको प्रस्तावना एउटा महत्त्वपूर्ण 'डिपार्चर' हो। किनभने, यसले नेपाली अर्थतन्त्रको अभिमुखीकरणलाई रुढाग्रही समाजवादी 'ओरियन्टेसन' बाट खुला, उदार र विश्व अर्थतन्त्रको मालामा एउटा फूलका रूपमा पुनःस्थापित गर्ने प्रयास गरेको छ।

खासगरी, एउटा साम्यवादी राजनीतिक विचारबाट र अर्को लोकतान्त्रिक समाजवादी दीक्षित दलहरूको संयुक्त सरकारले नेपाली लगानीलाई विदेशमा लैजान पाउनेसम्मको छुट दिने उदार नीति अपनाउने हिम्मत गर्नु सामान्य घटना होइन। **हराएको भाष्य** नेपाली अर्थतन्त्रलाई उदार, खुला एवं प्रतिस्पर्धी बजारमुखी बनाउने र निजी क्षेत्रको नेतृत्वमा आर्थिक विकासको आकांक्षा पूरा गर्ने टिकाउ र राष्ट्रिय शक्तिको साक्षात् भाष्य कहिल्यै बनेन।

परिणाम प्रस्टै छ, यही कारण नेपाल आफ्नो आर्थिक वृद्धिको अभिलाषा पछ्याउन पनि कहिल्यै सफल भएन। र, यो कार्यकारक (कजल) यथार्थलाई निसकोच र निःसर्त स्विकारन नेपालको राजनीतिको कुनै पनि वैचारिक रडको नेतृत्वले अहिलेसम्म कहिल्यै सकेन। भविष्यमा मुलुकको नेतृत्व गर्ने महत्वाकांक्षा राख्ने राजनीतिकर्महरूले अब त्यो हिम्मत गर्नुपर्छ।

त्यसको सुरुवात अहिलेको 'डिपार्चर' को राजनीतिक स्वामित्व लिएर गर्न सकिन्छ। वास्तवमा नेपाली अर्थतन्त्रले विगत तीन दशकयता प्रदर्शन गरेको जुन सहन क्षमता (रेसिलियन्स) छ, त्यो सन् १९९० को पहिलो अर्धदशकमा लिइएका उदार आर्थिक नीति र त्यसले आकर्षित गरेको उल्लेख्य मात्राको निजी क्षेत्रको लगानीको परिणाम हो। बैंकिङ, जलविद्युत्, हवाई उड्डयन, यातायात, पर्यटन, शिक्षा, स्वास्थ्य सेवा, दूरसञ्चार, आईटी, कृषि उद्यमलगायतका क्षेत्रमा भएको लगानीले अहिले नेपाली अर्थतन्त्रको लगभग ८० प्रतिशत उत्पादकत्व र ७० प्रतिशत औपचारिक रोजगारी सिर्जना निजी क्षेत्रले गरिरहेको छ। अर्थतन्त्र अहिले जे-जति चलायमान छ, यही कारण हो।

साभार : कान्तिपुर।

मधेस प्याब्सनद्वारा जारी क्रिकेट.....

संचालन हुने मधेस प्याब्सनको केन्द्रीय अध्यक्ष प्रा.अमरेन्द्र कुमार भाले जानकारी गराउनुभयो।

उद्घाटनपछि पहिलो दिन शनिवार बाह्रविगहा खेल मैदानमा गोदावरी सेकेण्ड्री स्कूल देवी चौक र शिखर सगरमाथा सेकेण्ड्री स्कूल भ्रमरपुरा चौक बीचको प्रथम खेलमा गोदावरी ११ विकेटले जितेको थियो भने शिखर सागरमाथाले १४४ लक्ष्य दिएको थियो।

दोस्रो दिन आइतवार विहान ज्ञान गंगा ईन्टरनेशनल पब्लिक स्कूल कुवा र सरस्वती विद्यापीठ पब्लिक ई.वो.स्कूल हलखोरी,महोत्तरी बीचको खेलमा ज्ञान गंगाले खडा गरेको फिनो

लक्ष्य ३३ रनलाई सरस्वती विद्यापीठले ४ ओभरमै ९ विकेटले जितेका थिए। यसरी यो टूर्नामेन्ट १६ ओभरमा खेलाइएको छ भने अन्त्यमा एक जना विजेताले वीनर कप हात पार्ने मधेस प्याब्सनको केन्द्रीय सचिव प्रा.पवन कुमार साहले बताउनु भयो।

खेल अवधि भरी मेडिया पार्टनरको रूपमा जलेश्वर टुडे राष्ट्रिय दैनिक र अनलाइनले सहयोग भएको छ।

मधेस प्रदेशलाई क्रिकेट खेलमा राम्रो बनाऔं।

जाडोमा लिनुपर्ने सावधानीहरू

- पानी प्रशस्त पिउने**: शरीरमा पानीको मात्रा प्रशस्त भएमा चिसोले गर्दा रगत बाक्लो हुने जोखिम कम हुन्छ।
- Warm Up गर्ने**: शारीरिक व्यायाम सुरु गर्नु भन्दा अघि शरीरलाई सक्रिय बनाउने अनि व्यायाम सुरु गर्ने।
- हिडाङको गति कम गर्ने**: चिसोमा नुट्टामा जोखिम घटाउन हिडाङको रिपड कम गरेर हिडाङको अर्धे बढाउनु सुरक्षित उपाय हुन्छ।
- मदिरा र चुरोट सेवन नगर्ने**: जाडो महिनामा नुट्टामा हुने असरलाई मदिरा तथा घुमपाक्ले कम बढाउने हुनाले यसको प्रयोग कम गर्नु राम्रो हुन्छ।
- चिसो हावा र पानी परेको बेलामा बाहिर व्यायाम गर्न निरिक्नु हुँदैन।**
- सुगर, प्रेसर, कोलेस्ट्रॉलको राम्रो नियन्त्रण**: जाडो महिनामा प्रेसर सुगर र कोलेस्ट्रॉलको स्तर बढ्ने हुनाले यसको जाँच र नियन्त्रण गर्न जरुरी छ।
- धेरै विल्लो खानेकुरा नखाने**: जाडोमा कोलेस्ट्रॉल बढ्ने हुनाले धेरै विल्लो फ्राई, पार्टी, गोजको बेलामा सतर्क हुनुपर्दछ।
- चिसोमा हिडदा छाती दुख्नु**: मुटु रोक्को प्रमुख लक्षण बलनप्लब चिसोमा बढी देखिन्छ र यस्तो छ भने डाक्टरलाई देखाउन जरुरी हुन्छ।
- औषधिको नियमित प्रयोग**: मुटुरोमा प्रेसर, सुगर, कोलेस्ट्रॉल आदिको औषधि नदटाइकन नियमित खानु पर्छ।
- व्यायामको बेलामा चिसोबाट सुरक्षा**: यसको लागि पर्याप्त लुगा लगाएर विशेष गरेर टाउको, कान, हात छोपेर हिड्नु पर्छ।

मिथिला बिहारी नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
धनुषा, मधेश प्रदेश नेपाल

यहाँ व्यूटी पार्लर सम्बन्धी सम्पूर्ण काम गरिनुको साथै व्यूटी पार्लर, मेहँदी, डिजाइनर मेहँदी सम्बन्धी तालिम समेत दिइन्छ। यहाँ आधुनिक किसिमले दुल्हन सजाउने काम समेत गरिन्छ।

कामिनी व्यूटी पार्लर, जलेश्वर, महोत्तरी

जाडोमा लिनुपर्ने सावधानीहरू

- पानी प्रशस्त पिउने**: शरीरमा पानीको मात्रा प्रशस्त भएमा चिसोले गर्दा रगत बाक्लो हुने जोखिम कम हुन्छ।
- Warm Up गर्ने**: शारीरिक व्यायाम सुरु गर्नु भन्दा अघि शरीरलाई सक्रिय बनाउने अनि व्यायाम सुरु गर्ने।
- हिडाङको गति कम गर्ने**: चिसोमा नुट्टामा जोखिम घटाउन हिडाङको रिपड कम गरेर हिडाङको अर्धे बढाउनु सुरक्षित उपाय हुन्छ।
- मदिरा र चुरोट सेवन नगर्ने**: जाडो महिनामा नुट्टामा हुने असरलाई मदिरा तथा घुमपाक्ले कम बढाउने हुनाले यसको प्रयोग कम गर्नु राम्रो हुन्छ।
- चिसो हावा र पानी परेको बेलामा बाहिर व्यायाम गर्न निरिक्नु हुँदैन।**
- सुगर, प्रेसर, कोलेस्ट्रॉलको राम्रो नियन्त्रण**: जाडो महिनामा प्रेसर सुगर र कोलेस्ट्रॉलको स्तर बढ्ने हुनाले यसको जाँच र नियन्त्रण गर्न जरुरी छ।
- धेरै विल्लो खानेकुरा नखाने**: जाडोमा कोलेस्ट्रॉल बढ्ने हुनाले धेरै विल्लो फ्राई, पार्टी, गोजको बेलामा सतर्क हुनुपर्दछ।
- चिसोमा हिडदा छाती दुख्नु**: मुटु रोक्को प्रमुख लक्षण बलनप्लब चिसोमा बढी देखिन्छ र यस्तो छ भने डाक्टरलाई देखाउन जरुरी हुन्छ।
- औषधिको नियमित प्रयोग**: मुटुरोमा प्रेसर, सुगर, कोलेस्ट्रॉल आदिको औषधि नदटाइकन नियमित खानु पर्छ।
- व्यायामको बेलामा चिसोबाट सुरक्षा**: यसको लागि पर्याप्त लुगा लगाएर विशेष गरेर टाउको, कान, हात छोपेर हिड्नु पर्छ।

स्वास्थ्य निर्देशनालय
सपही
धनुषा, मधेश प्रदेश नेपाल