

## एकठिक्का भएर संसदमा आवाज उठाउन पार्टीका सांसदहरूलाई देउवाको निर्देशन

जलेश्वरटुडे समाचारवाता  
काठमाण्डौं, १२ माघ

नेपाली कांग्रेसका सभापति शेरबहादुर देउवाले एकठिक्का भएर संसदा आवाज उठाउन पार्टीका सांसदहरूलाई निर्देशन दिएका छन्। पार्टी संसदीय दलको शनिबारको बैठकमा पार्टीका पदाधिकारी, पूर्वपदाधिकारी र सांसद एवं पार्टीबाट सरकारमा सहभागी मन्त्रीहरूसँगको छलफलमा सभापति देउवाले एकठिक्का भएर संसदा प्रस्तुत हुन निर्देशन दिएका हुन्।

कांग्रेसका प्रमुख सचेतक श्याम घिमिरेले सभापति देउवाले केही असन्तुष्टि भए पार्टीको बैठकमा राख्न र संसद र बाहिर प्रस्तुत हुँदा व्यक्तिगत नभई पार्टीको रुपमा आफ्ना धारणा राख्न निर्देशन दिएको बताए। बैठकमा मन्त्रीहरूले सरकारमा भएका कामकारवाहीबारे जानकारी गराएका थिए। घिमिरेका अनुसार बैठकमा वर्तमान सरकारको अवस्था, सरकारले गरिरहेका कामकारवाही, संसदमा प्रस्तुत भएका विधेयक, अध्यादेश र आउने विधेयकका विषयमा गहन रुपमा छलफल भएको बताइएको छ। कांग्रेस एकठिक्का भएर एउटै आवाज र एउटै स्वरका साथ संसदमा प्रस्तुत हुने र बाहिर



पनि एकठिक्का भएर प्रस्तुत हुने निर्णय भएको प्रमुख सचेतक घिमिरेले बताए। आर्थिक पक्षमा तत्काल केही सुधार गर्नुपर्ने भएकाले र मुलुकमा आर्थिक गतिविधि चलायमान बनाउन केही विधेयक संशोधन गर्नेपर्ने बाध्यता भएकाले अध्यादेश ल्याएको कुरा पार्टीबाट सरकारमा सहभागी मन्त्रीले बताएका थिए।

‘वर्तमान सरकारको अवस्था, सरकारले गरिरहेका कामकारवाही, संसदा प्रस्तुत भएका विधेयक, अध्यादेश र आउने विधेयकका विषयमा गहन रुपमा छलफल भयो। नेपाेली कांग्रेस एक ठिक्का भएर एउटै आवाज र

एउटै स्वरका साथ संसदा प्रस्तुत हुने र बाहिर पनि एकठिक्का भएर प्रस्तुत हुने,’ प्रमुख सचेतक घिमिरेले भने, ‘आर्थिक पक्षमा तत्काल केही सुधार गर्नुपर्ने भएकाले र मुलुकमा आर्थिक गतिविधि चलायमान बनाउन केही विधेयक संशोधन गर्नेपर्ने बाध्यता भएकाले यसलाई अध्यादेशको रुपमा ल्याइएको हो। केही समस्या छन् भने संसदीय दलमै कुरा राख्न र संसद अधिवेशनमा एकठिक्का भएर प्रस्तुत हुन सभापतिले निर्देशन दिनुभयो।’ बैठकपछि सञ्चारकर्मीहरूसँग कुरा गर्दै पार्टीका प्रवक्ता डा. प्रकाशशरण महतले संविधान संशोधनका

## ‘यो सरकार स्थिर मात्रै होइन, यो सरकार यति बलियो छ; भण्डारी

जलेश्वरटुडे समाचारवाता  
महोत्तरी, १२ माघ

श्रम रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्री शरत्सिंह भण्डारीले वर्तमान सरकारको विकल्पको कल्पना पनि गर्न नसकिने बताउनुभएको छ। महोत्तरी जिल्लाको सदरमुकाम जलेश्वरमा प्रादेशिक अस्पताल जलेश्वरले आयोजना गरेको एक कार्यक्रममा मन्तव्य राख्नुहुँदै मन्त्री भण्डारीले भन्नुभयो, ‘यो सरकार स्थिर मात्रै होइन, यो सरकार यति बलियो छ, यसको विकल्पको कल्पना पनि गर्न सकिन्न।’

निश्चित जिम्मेवारी लिएर अगाडि बढेको यो सरकारलाई अन्यथा गर्ने वा फेल हुने छुट नभएको बताउनुहुँदै मन्त्री भण्डारीले केन्द्रीय सरकार फेल भयो भने त्यसबाट निमित्तले समस्या अकल्पनीय हुने भएकाले यो सरकार फेल नहुने बताउनुभयो। यो सरकार फेल नहुने गरी काम गर्ने प्रतिबद्धता जनाउनुहुँदै



उहाँले सरकारले आमजनतालाई परिवर्तनलाई आत्मसाथ गरी महसुस गराउने काम गर्ने दावी गर्नुभयो। देशमा अहिले सरकारलाई बदनाम गराउन विभिन्न भाष्य स्थापना भइरहेको बताउनुहुँदै देशमा प्राप्त उपलब्धिलाई उल्ट्याउने काम भइरहेकोमा उहाँले आक्रोश पोख्नुभयो। प्राप्त उपलब्धिलाई संस्थागत गर्दै, संविधानमा आवश्यक परिमार्जन गर्दै, संविधानलाई सर्वस्वीकार्य बनाउन यो सरकार दत्तचित्त भएर लागिरेको बताउनुहुँदै मन्त्री भण्डारीले भन्नुभयो, ‘नेपाली जनताले हासिल गरेको

उपलब्धिभन्दा एक इन्च पछाडि हटिदैन। अगाडी बढ्ने हो, अग्रगामी हुने हो।’ कार्यक्रममा प्रादेशिक अस्पताल जलेश्वरका निमित्त कार्यालय प्रमुख डा. विकास कुमार साहले अस्पतालबारे मन्त्री भण्डारीलाई जानकारी गराउनुभएको थियो। कार्यक्रममा सभासद जयनुल राईन, जलेश्वर नगरपालिकाका नगरप्रमुख सुरेश साह सोनार, मटिहानी नगरपालिकाका नगरप्रमुख हरिप्रसाद मण्डल, प्रमुख जिल्ला अधिकारी लालबाबु कवारीलगायतकाहरूले मन्तव्य राख्नुभएको थियो।

विषयमा सरकारले गम्भीरताका साथ गृहकार्य थालेको जानकारी दिए। उनले पार्टीबाहेक पनि सरकारको तर्फबाट संविधान संशोधनका लागि छुट्टै संयन्त्र बनाएर काम अघि बढाउनेबारेमा सरकारमा सहभागी मन्त्रीहरूले जानकारी गराएको जानकारी दिए। ‘संविधान संशोधनका विषयमा हामीले गम्भीर गृहकार्य थालनी गरेका छौं। त्यसमा एटा छुट्टै संयन्त्र पनि बन्छ। त्यसमाथि पार्टीगत पनि बन्छ। संशोधनका विषयवस्तु हुन सक्दछन्। सरकारबाट पनि एउटा संयन्त्र बनाएर त्यसउपर गम्भीर गृहकार्य

गर्ने भन्ने नै हो,’ महतले भने, ‘धेरै विधेयक संसदा धेरै वर्षदेखि पेण्डड रहेको र समयमा कार्यान्वयन नभएको अवस्थामा आर्थिक गतिविधि चलायमान गर्नको लागि अध्यादेशमार्फत छिटो छरितो हुने आशयले ल्याएको कुरा राख्नुभयो। त्यसलाई सबैतिरबाट स्वागत भइरहेको छ। संसदा तत्काल नै अध्यादेश प्रस्तुत हुनेछ।’ प्रवक्ता महतले अध्यादेश, सरकारको स्थितिबारे पार्टीबाट सरकारमा सहभागी मन्त्रीहरूले जानकारी गराएका थिए। विचाराधिन विधेयक संसदबाट छिटो पारित गर्नेबारेमा छलफल भएको उनले जानकारी दिए।

## निजामती कर्मचारी संगठन धनुषाको नयाँ कार्य समिति चयन

जलेश्वरटुडे समाचारवाता  
धनुषा, १२ माघ

निजामती कर्मचारी संगठन धनुषाको नयाँ कार्य समिति आजको बन्दसत्रमा आपसी छलफल बाट निर्बिरोध नयाँ कार्य समिति चयन गरिएको छ। निजामती कर्मचारीहरूको हकहित, राष्ट्रिय एकता र समग्र देश निर्माणमा समर्पित संस्था आज धनुषा जिल्लाको १२ औं अधिवेशन बाट १३ सदस्य नयाँ कार्य समिति चयन भएको हो।

नयाँ कार्य समितिको अध्यक्षमा राजेन्द्र साह नापी कार्यालय, निर्बिरोध मनोनित भएका छन भने उपाध्यक्षमा शिव शंकर राउत मालपोत कार्यालय, त्यसैगरी महिला



उपाध्यक्षमा एक जनाको नाम पछि राख्ने गरी सहमति भएको हो। यसैगरी सचिवमा राम विनोद यादव स्वास्थ्य कार्यालय मनोनित भएका छन। यसै गरी कोषा अध्यक्षमा श्याम कुमार राउत मनोनित भएका छन भने सदस्यहरूमा प्रमोद कुमार साह, तुल्सी ठाकुर, भीम बहादुर बडुवाल, लालू दास, आत्मा राम विश्वकर्मा, संजीव कुमार यादव,

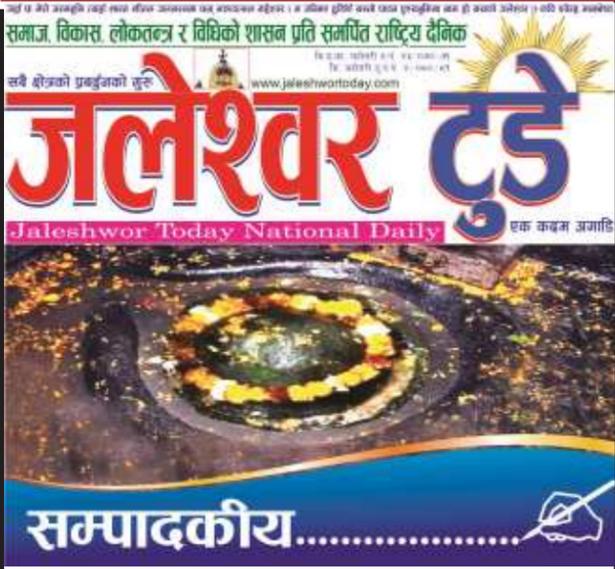
अकल बहादुर वानिया, भीम बहादुर बडुवाल चयन भएका छन। केन्द्रिय प्रतिनिधीमा - जगदिस साह (सहकारी तर्फ), संकल्प सौरभ मधेश प्रदेश विभागिय अध्यक्ष, अमर बहादुर भुजेल, निलाम यादव लक्ष्मी नारायण साह मनोनयन भएको हो। प्रदेश प्रतिनिधिमा राम नाथ साह र प्रहलाद कार्की सर्व सहमतिले चयन गरिएको हो।

## सबैलाई शिक्षा प्राप्त गर्ने अवसर प्रदान गरौं

- शिक्षा प्रत्येक बालबालिकाको अधिकार हो यसलाई सुनिश्चित गरौं,
- सबै बालबालिकालाई विद्यालयमा पुर्याऔं,
- प्रौढ शिक्षा, अनौपचारिक शिक्षा मार्फत सबैलाई साक्षर बनाऔं,
- शिक्षामा आधुनिक प्रविधिको प्रयोग गरौं,
- शिक्षामा लैगिंक समानता सुनिश्चित गरौं,
- प्राविधिक र व्यवसायिक शिक्षालाई जोड दिऔं,
- शिक्षामा सबैको सहभागिता सुनिश्चित गरी सभ्य समाजको नर्माण गरौं,
- साक्षरता कार्यक्रम संचालन गरौं, साक्षर नेपाल निर्माण गरौं।



नेपाल सरकार  
विज्ञापन बोर्ड



# रौतहटको शान्ति सुरक्षा सुदृढ



प्रेमचन्द्र भ्ना  
रौतहट, १२ माघ

विद्यमान सिमित साधन श्रोतको अधिकतम उपयोग गरेर नेपाल प्रहरीले चेकजाँच तथा सुरक्षा व्यवस्था कडा पारेपछि रौतहट जिल्लाको शान्ति सुरक्षा सुदृढ हुँदै गएको छ ।

समाजमा शान्ति सुरक्षामा प्रत्यक्ष रूपले प्रभाव पार्ने अपराधिक क्रियाकलापमाथि कार्यवाही गरी नियन्त्रण गर्न थालेपछि विगतको तुलनामा अहिले जिल्लाको शान्ति सुरक्षा सुदृढ हुँदै गएको छ । जिल्लाको शान्ति सुरक्षा कायम गर्ने

क्रममा नेपाल प्रहरीले स्थानिय प्रसाशनसंग समन्वय गरेर नियमित गस्ति गर्नुको साथै समाजमा रहेका दुश्चरित्र प्रवृत्तिका व्यक्तिहरूलाई पक्राउ गरी कार्यवाही गर्ने, खुल्ला सिमाका कारण हतियार ओसार पोसार नियन्त्रण गर्ने, अवैध मदिरा उत्पादन तथा सेवन गर्नेलाई कार्यवाही गर्ने, फरार अभियुक्तहरूलाई पक्राउ गर्ने, विभिन्न सुचनाहरू संकलन गर्ने लगायतका कार्यहरूको फलस्वरूप जिल्लाको शान्ति सुरक्षा सुदृढ रहेको प्रहरी उपरीक्षक दिलिप घिमिरेले बताए ।

सेवाग्राहीको सहज पहुँच समबन्धमा तराई मधेशमा व्याप्त रहेको पंचायती तथा दलाली विचौलिया प्रथा र चनसुन सिफारिस बिना काम हुँदैन भन्ने मान्यता चिरनको लागि भिक्टम स्पार्ट टिम परिचालन, भिजिटारहरूको अभिलेखिकरण गर्ने गरेको, विचौलियाहरूको काममा संलग्नहरूलाई पक्राउ गरी कार्यवाही गरिएको, गुनासमे सम्बोधनका लागि कार्यालय प्रमुखसँग जनताको सिधा पहुँच स्थापित गरिएको कार्य पश्चात हाल प्रहरी जनता सबैले सुशासन र शान्तिको महसुस गर्ने गरेको प्रहरी उपरीक्षक घिमिरेले दावी गरेका छन् ।

विभिन्न घटनामा संलग्न रही फरार रहदै आइरहेका फरार अभियुक्तलाई पक्राउ गरी कानूनको दायरामा ल्याएको, तथा शान्ति सुरक्षामा प्रत्यक्ष रूपले प्रभाव पार्ने खालका अवैध मंदिर सेवन गर्ने तथा होहल्ला गर्ने प्रवृत्तिका व्यक्तिलाई पक्राउ गरी कार्यवाही गरेको उनले बताए । उहाँले कार्यवाहीको क्रममा अपराधिक क्रियाकलापमा संलग्न रहेका व्यक्तिलाई पक्राउ गरी कानूनको दायरामा ल्याउने गरेको बताउँदै प्रहरी

उपरीक्षक घिमिरेले कानून भन्दा कोही माथि नरहेको तथा कानून विपरित काम गर्ने जो कोहीलाई कानूनी दायरामा ल्याइ कार्यवाही गरिने समेत उनले बताए ।

## पक्की पुल एक दशक बित्न लाग्दा पनि अधुरो



जलेश्वरटुडे समाचारवाता  
रौतहट, १२ माघ

ठेकदारको लापरवाही र ठेकका प्रदायक संस्थाको उदासिनताको कारण चन्द्रपुर र गुजरा नगरपालिका जोड्ने लामाहा खोलाको पक्की पुल एक दशक बित्न लाग्दा पनि अधुरो अवस्थामा छ । डिभिजन सडक कार्यालय चन्द्रनिगाहपुरले पप्पु-शिवशङ्कर जेभी गरुडा, रौतहटलाई ठेकका लगाएको लामाहा खोलाको उक्त पुलको निर्माणमा ठेकका प्रदायक संस्थाले बेलबेलामा निरीक्षण, अनुगमन र नियन्त्रण नगरेपछि ठेकदारको लापरवाहीले पुल अलपत्र परेको हो । डिभिजन सडक कार्यालय चन्द्रनिगाहपुरले पप्पु-शिवशङ्कर जेभी गरुडा, रौतहटलाई ठेकका लगाएको लामाहा खोलाको उक्त पुलको निर्माण सम्पन्न गर्न पाँच पटक म्याद थप्दा पनि निर्माण सम्पन्न हुन सकेको छैन ।

'प्रिस्टे र्ड आरसिसी' ढलानयुक्त एक सय २५ मिटर लामो उक्त पुलको निर्माण सम्भौता २०७३ साल जेठ २ गते भएको थियो । २०७५ साल असोज १५ गते भित्र निर्माण सम्पन्न गर्नु पर्ने उक्त पुल ठेकदारको लापरवाही र डिभिजन सडक कार्यालयको उदासिनताको कारण अलपत्र छोडेको जनगुनासो छ । गुजरा नपा कोठियारटोलका समाजसेवी युवा राजकुमार कटुवाल भन्नुहुन्छ, "पुल बन्ने आसमा करिब दस वर्ष बित्यो । अब त आस पनि मरिसक्यो । पुल निर्माण गर्न आवश्यक निर्माण सामग्री व्यवस्थापन गर्न र विद्युतीय काम गर्न विद्युतशक्ति समेत प्रदान गरियो तर हालसम्म न पुल बन्यो न विद्युतको महसुल नै प्राप्त भयो ।

## धन्यवाद तथा शुभकामना

हामीले सिद्धबाबा सुरुङको 'ब्रेक थ्रु' गर्न सफल भएका छौं । केही वर्षअगाडि म बृटवल भ्रमणमा आउँदा त्यहाँ प्रिया भण्डारी र केही कलाकारले गीत गाउनुभएको थियो, 'कहिले बन्छ नेताज्यू सिद्धबाबा खण्ड ?' भनेर । साह्रै पीडा, चासो र जिज्ञासाको विषय थियो यो बाटो । यो बाटो नबन्दा हरेक वर्ष बस दुर्घटना हुने, पहिरोमा पर्ने, पहिरोले गाडी बगाउने, गाडी नै फेला नपर्ने, फेला परे पनि अस्थिपञ्जर गाडीको वा मान्छेको फेला पर्ने दुःखदायी अवस्था थियो । त्यसबाट उत्तरी भेग र दक्षिणी भेगका लागि यात्रा गर्ने जनता वास्तवमा अत्यन्तै पीडित थिए र त्यो पीडाबाट जोगिन चाहन्थे र त्यो गीत त्यसै कारण उच्चिएको थियो, 'कहिले बन्छ नेताज्यू सिद्धबाबा खण्ड' भन्ने गीत ।

त्यो जनताको आवाज गीतको रूपमा घन्किएको थियो । जनताले आफ्नै भाषामा पनि त्यो गीत गाउँथे अथवा आफ्नै भाषामा त्यो भन्थे । आज ती प्रश्नले जवाफ पाएको छ, अब बन्थो सिद्धबाबा खण्ड । अब सुरुङको रूपमा बन्थो । अब पहिरो नजाने र नभत्किने गरी बन्थो । बिचमा कुनै गम्भीर क्षति र नोक्सानी नभईकन बन्थो । सफलतापूर्वक बन्थो । म त्यहाँ निरीक्षणमा जाँदा कि यस्तो ठाउँमा पनि सुरुङ हुन्छ र ? भनेर मान्छेहरू भन्दै थिए तर हुन्छ, हुँदो रहेछ ।

सिद्धबाबा खण्डको बाटोलाई सुरुङमार्गबाट सहज तरिकाले निकास दिने काम भएको छ । यस अवसरमा म तपाईंहरूलाई बधाई भन्न चाहन्छु र सबैलाई शुभकामना भन्न चाहन्छु । हाम्रो देशको विकास सम्भव छ, छिटो हुन्छ । यो देशसँग अहिले पनि युवा जनशक्ति छ, स्रोतसाधन छन्, हाम्रा प्रयास र हाम्रा मित्रका साथ सहयोगले हामी छिटै अगाडि बढ्न सक्ने छौं । म सबै साथीलाई धेरै धेरै धन्यवाद भन्न चाहन्छु । धन्यवाद तथा शुभकामना ।

## व्यक्तिगत घटना दर्ता गरौं

- घटना दर्ताको प्रमाण पत्रलाई कानूनी 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 भिक्त 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 प्रकृयाहरू नागरिक वडा पत्रमा अध्ययन गरौं ।



## मटिहानी नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय  
महोत्तरी, मधेश प्रदेश नेपाल

### तपाईंको टुडे

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

### 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.: ९८२७८१४५८८

श्री देवअंशी लहेरी समाज,  
जनकपुरधाम-४, धनुषा



## आवश्यक टेलिफोन नम्बरहरू



जलेश्वर	
नेपाल पत्रकार महासंघ महोत्तरी	५२०५१५
जलेश्वर अस्पताल एम्बुलेन्स	९७४४००२५२७
नेपाल रेडक्रस सोसाइटी एम्बुलेन्स	५२०१००,
सामुदायिक विकास परि. एम्बुलेन्स	५२१००५,
RCDSC एम्बुलेन्स	५२०२९८,
दसहारा एम्बुलेन्स	५२०६७७, ९८४४२६००००
वर्दिवास अस्पताल एम्बुलेन्स	५५००९०,
वर्दिवास 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 पूजाआजा

विहान ढोका खुल्ने समय : ०५:०० बजे  
विहान पूजा 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 मंगलबार र शनिवार मन्दिर प्राङ्गणमा दिउँसो भजन किर्तन सहित हनुमान आराधना )

## जानकी मन्दिर

### पूजाआजा

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

सैन्य विमानबाट अमेरिकाले थाल्यो आप्रवासीलाई देश निकाला, ५८३ पक्राउ

जलेश्वरटुडे समाचारवाता  
काठमाण्डौं, १२ माघ



डोनाल्ड ट्रम्प प्रशासनले अवैध आप्रवासीहरुविरुद्ध लगातार कारवाही गरिरहेको छ । यसैबीच अमेरिकामा सयौं अवैध आप्रवासीलाई पक्राउ गरी देश निकाला गरिएको छ । ह्वाइट हाउस प्रेस सेक्रेटरी क्यारोलिन लेभिटका अनुसार अमेरिकी अधिकारीहरूले ५३८ गैरकानूनी आप्रवासीलाई पक्राउ गरेको र सयौंलाई सैन्य विमान प्रयोग गरेर देश निकाला गरिएको छ ।  
क्यारोलिन लेभिटले भनिन्, 'ट्रम्प प्रशासनले एक संदिग्ध आतंकवादी, ट्रेन डे अरागुआ गिरोहका ४ सदस्यहरू र नाबालिगहरू विरुद्ध यौन अपराधमा दोषी ठहरिएका धेरै अवैध आप्रवासीहरू सहित ५८३ अवैध

आप्रवासीहरूलाई पक्राउ गरेको छ । 'ट्रम्प प्रशासनले सयौं गैरकानूनी आप्रवासीहरूलाई सैन्य विमानमार्फत देश निकाला गरेको छ, इतिहासको सबैभन्दा ठूलो निर्वासन अभियान राम्रोसँग चलिरहेको छ, निर्वाचनमा जे वाचा गरिएको थियो, त्यो वाचाहरू पूरा गरिदैंछ' उनले भनिन् । ह्वाइट हाउसले थप भन्यो कि यो सरकारले देशको सिमाना सुरक्षित गर्न के

छावाका लागि विक्रीले बढाएका थिए २५ केजी तौल

जलेश्वरटुडे समाचारवाता  
काठमाण्डौं, १२ माघ



बलिउड अभिनेता विककी कौशल 'सर्जिकल स्ट्राइक'पछि 'छावा'मा एक्सन अवतारमा देखिंदै छन् । यो ऐतिहासिक ड्रामा फिल्ममा विककीले छत्रपति संभाजी महाराजको भूमिका निर्वाह गरेका छन् ।  
हालै, छावाको ट्रेलर लन्च कार्यक्रममा, विककी कौशलले फिल्ममा आफूले खेलेको चरित्रको तयारीबारे केही कुराहरू भनेका थिए । लामो समयदेखि आफूले एक्सन फिल्ममा खेल्न चाहेको र छावाका लागि आफूले २५ किलो तौल बढाएको पनि उनले बताए । आफूले गरेको अन्तिम एक्सन फिल्म उरी: द सर्जिकल स्ट्राइक भएको र

त्यसबेलादेखि नै आफू यस्तै फिल्ममा काम अवसरको लागि आतुर रहेको उनले भने । 'मलाई थाहा थिएन कि तिनीहरूले मलाई घोडामा बसाउनेछन् र तरवार चलाउन भन्नेछन् ।  
तर सबै कुरा नयाँ थियो । मलाई घोडा चढ्न आउँदैनथ्यो, त्यसैले मैले त्यसको लागि तालिम लिएँ, साथै तरवार लडाइँ र भाला लडाइँ पनि

राजन र सन्तोषीलाई राइट टु प्रोटीन रन हाफ म्याराथनको उपाधि

जलेश्वरटुडे समाचारवाता  
काठमाण्डौं, १२ माघ



त्रिभुवन आर्मीका राजन रोक्या र धादिङ्की सन्तोषी श्रेष्ठले चौथो राइट टु प्रोटीन रन हाफ म्याराथनको उपाधि शनिवार जितेका छन् । प्रतियोगिताको मुख्य स्पर्धाको रुपमा रहेको हाफ म्याराथनमा पुरुषतर्फ राजन र महिलातर्फ सन्तोषी च्याम्पियन बनेका हुन् ।  
दुवै खेलाडीको यो तेस्रो सहभागिता हो । तेश्रो संस्करणमा सहभागिता नजाएका राजन पहिलो संस्करणमा चौथो र दोश्रोमा दोश्रो भएका थिए । राजन र सन्तोषी दुवैले नगद १ लाख ५० हजार पुरस्कार टुफी प्राप्त गरे । पहिलो र तेश्रो संस्करणको उपाधि जितेकी सन्तोषीले तेस्रो पटक उपाधि जितेकी हुन् । उनी आफू सहभागि भएको तीनवटै संस्करणमा विजेता बनेका हुन् । सन्तोषीले नखेलेको दोश्रो संस्करणमा फुलमति राना पहिलो भएकी थिइन् । पुरुषमा पहिलो

संस्करणमा तीर्थ पुन तथा दोश्रो र तेश्रो संस्करणमा दीपक अधिकारी पहिलो भएका थिए । राजनले हाफको म्याराथनको निर्धारित २१ किलोमिटर दूरी १ घण्टा ०६ मिनेट १० सेकेन्डमा पूरा गरे । राजन भन्दा ५ सेकेन्डले पछि रहेको आर्मीकै खडकबहादुर खड्का १ घण्टा ०६ मिनेट १५ सेकेन्ड समयसहित दोस्रो थिए । १ घण्टा ०६ मिनेट २० सेकेन्ड समयसाथ बाहोमका जुलियस मुरलुकी तेश्रो बने । आर्मीका मुकेशबहादुर पाल र सुशीलकुमार शाही क्रमशः चौथो र पाँचौं स्थानमा रहे । दक्षिण

एसियाली खेलकुदकी स्वर्ण विजेता ओलम्पियन सन्तोषीले निर्धारित दूरी १ घण्टा २० मिनेट ४८ सेकेन्डमा पूरा गरिन् । आर्मीकी पूर्णलक्ष्मी न्यौपाने (१ घण्टा २२ मिनेट ५१ सेकेन्ड) दोश्रो तथा एपीएफकी पुष्पा भण्डारी (१ घण्टा २४ मिनेट २१ सेकेन्ड) तेश्रो भए । आर्मीकी निर्मला केसीले चौथो तथा नेपाल प्रहरीकी सुमित्रा चौधरीले पाँचौं भए । पुरुषर महिला दुवैमा शीर्ष ५ स्थानमा रहनेले क्रमशः १ लाख ५० हजार, १ लाख, ७० हजार, ५० हजार र ३० हजार नगद पुरस्कार प्राप्त गरे ।

मधेश प्रदेश सरकार  
भूमि व्यवस्था, कृषि तथा सहकारी मन्त्रालय  
पशुपन्छी तथा मत्स्य विकास निर्देशनालय

**भेटेरिनरी अस्पताल तथा पशु सेवा विज्ञ केन्द्र**  
जलेश्वर, महोत्तरी

**म्याद थप सम्बन्धि सूचना**

प्रकाशित मिति : २०८१।१०।१३

यस कार्यालयबाट मिति २०८१।०९।११ मा प्रस्ताव आव्हानको सूचना प्रकाशित भई आवेदन दर्ता गर्ने म्याद मिति २०८१।१०।११ सम्म भएकोमा तपसिलका कार्यक्रमहरूमा पर्याप्त आवेदन दर्ता हुन नआएकोले मिति २०८१।१०।२० सम्म म्याद थप गरिएको हुँदा प्रथम पटक प्रकाशित सूचनालाई नै आधार मानी आवेदन दर्ता गर्नु/गराउनु हुन सम्बन्धित सबैमा जानकारी गराइन्छ ।

**तपसिल :**

१. दुध जोन कार्यक्रम
२. पशुपालन असल अभ्यास कार्यक्रम

**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 अर्थात् व्यायाम सुरु गर्ने ।

**हिडाङ्को गति कम गर्ने**  
चिसोमा नुट्टामा जोखिम घटाउन हिडाङ्को रिपड कम गरेर हिडाङ्को अर्थात् बढाउनु सुरक्षित उपाय हुन्छ ।

**मदिरा र चुरोट सेवन नगर्ने**  
जाडो महिनामा नुट्टामा हुने असरलाई मदिरा तथा धुम्रपानले गम्भिर 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 फ्रिज, पार्टी, गोजको बेलामा खतक हुनुपर्दछ ।

**चिसोमा हिडदा छाती दुख्नु**  
नुट्टा रोगको प्रमुख लक्षण बलनघल्ल चिसोमा बढी देखिन्छ र यस्तो छ भने डाक्टरलाई देखाउन जरुरी हुन्छ ।

**औषधिको नियमित प्रयोग**  
नुट्टा रोग, 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 ।

थोरै 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 निमिराहरू आउनु
- बाकवाकी लाग्नु वा चान्दा 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 वाहेक 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 पार्ने सवने 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

## अबको पत्रकारिता : प्रारम्भिक बयान

‘अबको पत्रकारिता कस्तो हुनुपर्छ?’ यो विषयको हल खोज्नु चानचुने कुरा होइन। एउटा बसाइ र एउटा लेखोटले ज्याझ्याड्याड यस्तो हुनुपर्छ भन्ने विषय नै होइन। यद्यपि तत्वबोधका लागि यहाँ एकाध जिज्ञासा उठाउने प्रयत्नसम्म गरिएको छ। सूचनाप्रविधिको अभूतपूर्व विकासले अबको पत्रकारिताको रूपरेखा नै परिवर्तनको किनारामा पुऱ्याइदिएको छ। परम्परागत ढंगले अबको पत्रकारिताले लक्ष्य भेदन गर्न सक्दैन। सूचनाप्रविधि र पत्रकारिताको गहन सम्बद्धता नै अबको पत्रकारिता हुनेछ। सूचनाप्रविधिको विकासले पत्रकारिताको तकनिकी विकासमा महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ नै। यसका अतिरिक्त सूचना सञ्चार, विषयवस्तुको सञ्चार व्यवस्थापनमा पनि व्यापक फेरबदल ल्याउनेछ, ल्याउन थालेको छ।

यो तकनिकी विकाससँगै पत्रकारिताको अवधारणा यस्तै हुनुपर्छ भन्ने कुनै ढंगको रूपरेखा आउन सकेको छैन। यसैले अबको पत्रकारिताले वैश्विक विमर्श र बहसको माग गर्दछ। **प्रविधि युगीन पत्रकारिता** उच्च प्रविधिको युगमा पत्रकारिता कसरी जोगाउने, कसरी विकसित तुल्याउने या अबको पत्रकारिता कस्तो हुनुपर्छ

भन्ने विषय विमर्शको निष्कर्ष अहिलेसम्म आएको छैन। टुङ्गेमा पुग्न यस्तो पत्रकारिताको व्यापक चिन्तन, बहस केन्द्रित गर्न सक्नुपर्छ। तब मात्र ‘वादे वादे जायते तत्व बोधः’ हुनेछ। यतिखेर त आउने पत्रकारिताको प्रारम्भिक विषय नै केन्द्रित छ। अभ्यासको हैसियतमा पुगेकै छैन। तर पनि पत्रकारिताका अध्येताहरूले विभिन्न फोरममा यो विषयको चर्चा प्रारम्भ गर्दै आएका छन्। सन् २०२३ मा हिमालमिडिया मेलामा डिजिटल युगमा पत्रकारिता कसरी जोगाउने विषयमा गम्भीर विमर्श भएको थियो।

यही विषयमा ‘प्लाइस मिडिया, सिङ्गापुर’का सह-संस्थापक रिसद पटेलले विषयमाथि गम्भीरतापूर्वक विचार प्रवाह गरेका थिए। डिजिटल युगमा पत्रकारिताको शक्ति जोगाउन मिडिया सञ्चालनको रणनीति फेर्नुपर्ने पटेलको धारणा थियो। उनले भनेका थिए, ‘मानिसहरूसँग कुरा गर्नु, उनीहरूको समस्या सुन्नु र समाधान गर्ने सामग्री पस्कनुले पत्रकारितालाई व्यावसायिक रूपमा जो गाउन सक्छ।’ नेपाली पत्रकारिताका अध्येताहरूले पनि प्रविधि युगीन पत्रकारिता कसरी गर्ने विषयको बहस प्रारम्भ गर्न सुरु गरेका छन्। पत्रकारिताका अध्येता श्रीराम

पौडेलले ‘सुविधाजनक र आरामदायी पत्रकारिता’ (गोरखापत्र, २४ वैशाख २०७९) शीर्षकमा लामै बहस छेडेका छन्। प्रविधिको विकाससँगै पत्रकारिता गर्न सुविधाजनक र आरामदायक भएकोले पाठकले नयाँ सुरुचिपूर्ण खुराक नपाएकोले पाठक, श्रोताको आकर्षण घटेको उनले जिकिर गरेका छन्। विषयवस्तु पठनीय र गम्भीर नभएकोले आजको पत्रकारितामा पाठक, श्रोता कमै विचरण गर्न पुगेका छन्। **प्रविधिको घेराबन्दीमा पत्रकारिता** संयुक्त राष्ट्रसंघीय शैक्षिक, वैज्ञानिक र सांस्कृतिक संगठन (युनेस्को) ले सन् २०२२ मे ३ विश्व प्रेस स्वतन्त्रता दिवसको अवसरमा ‘प्रविधिको घेराबन्दीमा पत्रकारिता’ (जर्नालिजम अण्डर डिजिटल सिज) थिम’ (नारा) तय गरेको थियो। विश्वभरिको पत्रकारिता प्रविधिको घेराबन्दीमा परिसकेको यो थिमको अन्तर्गत हो। यो थिममा गम्भीर बहस आजपर्यन्त हुनसकेको छैन। अबको पत्रकारिताको मार्गचित्र पत्रकारितालाई प्रविधिको घेराबन्दीबाट उम्काउने, बचाउने हुनुपर्छ। प्रविधि साधन हो, साध्य होइन भन्ने मान्यतालाई आत्मसात् गराउनुपर्छ। यसका लागि गम्भीर, पठनीय र संग्रहणीय सामग्री उत्पादन, प्रकाशन-प्रसारणले मात्र अबको



पत्रकारिताको विश्वसनीयता पुनर्स्थापित गर्न सक्छ। यसका लागि सिर्जना शक्तिको व्यापक उपयोग गरेर पत्रकारितामा विषयवस्तु प्रस्तुत गर्न सक्नुपर्छ। अन्यथा प्रविधिको घेराबन्दीमा पत्रकारिता पुगिसकेको छ, विस्फोटनको स्थितिमा पुग्यो भने पत्रकारिताको हालत के होला?

तर युनेस्कोले त्यसको ठीक एक वर्ष पछाडि सन् २०२३ मा ‘भविष्यको अधिकार निर्माण गर्न’ शीर्षकको अर्को थिम ल्यायो। सन् २०२४ मा ‘ब्रह्माण्डको लागि प्रेस’

थिम ल्यायो। सन् २०२५ मेमा कस्तो थिम लिएर आउने हो हेर्न बाँकी नै छ। यसरी प्रत्येक वर्ष सूचनाप्रविधिमा आएको फेरबदल र नयाँ आविष्कारले पत्रकारिताको परिभाषा, यसको उपयोगिता र कर्मलाई पार्ने प्रभाव मूल्याङ्कन गर्न जरूरी छ। **पत्रकारितामा सिटिजन र सिभिक** पत्रकारिता शिक्षामा ‘सिटिजन’ (नागरिक) पत्रकारिता र ‘सिभिक’ (नागरिक) पत्रकारिता शब्दावली प्रयोग हुँदै आएको छ। नेपाली भर्नाकुलर भाषामा दुवै

पत्रकारिता शब्द अर्थमा एकै लाग्न सक्छ। तर यी दुई शब्दावलीको व्यापक र भिन्न अर्थ हुन्छ।

नागरिकले आफूलाई लागेको सूचना, सन्देश, अभिव्यक्ति आफैले प्रकाशन-प्रसारण गर्नुलाई सिटिजन (नागरिक) पत्रकारिता भनिन्छ। सामाजिक सञ्जाल सिटिजन (नागरिक) पत्रकारिताका साधन हुन्। ट्विटर, फेसबुक, टिकटक, युट्युब, ह्वाट्सएप लगायतका सामाजिक सञ्जालको सहयोगमा हुने नागरिकका अभिव्यक्ति यसका उदाहरण हुन्। पत्रकारिताको दक्ष जनशक्तिले गर्ने पत्रकारिता सिभिक (नागरिक) पत्रकारिता हो। आमसञ्चारका माध्यम अखबार, रेडियो, टेलिभिजन, अनलाइन पोर्टल यसका माध्यम वा साधन हुन्। पहिलो सिटिजन पत्रकारिता स्वेच्छिक र व्यक्तिगत हुन्छ। दोस्रो सिभिक पत्रकारिता स्वेच्छिक र ऐच्छिक हुन सक्दैन। दुवै पत्रकारिता नागरिकसँग सम्बन्धित नै हुन्छ। तर पछिल्लो सिभिक पत्रकारिताले सर्वजन हिताय सोच्छछ। यसर्थ सिभिक पत्रकारिताले अबको पत्रकारिताको प्रस्थानविन्दु पहिल्याउन सक्नुपर्छ। तर यतिखेर नागरिक पत्रकारिताको माध्यम सामाजिक सञ्जाल पूरै पत्रकारितामा हावी भएको छ।

साभार : अनलाईन खबर।

## पत्रिका/पेपर

## कम्प्यूटराईज गराउन सम्भन्नुहोस।



सम्पर्क :- **दिलीप कुमार साह :-**

मो.नं.-९८४४०५९४८७, ९७०९०५७०६९ (जनकपुरधाम)

एकटोटी सेवाको मौका अवश्य दिनुहोला

## जाडोमा लिनुपर्ने सावधानीहरू

### पानी प्रशस्त पिउने

शरीरमा पानीको मात्रा प्रशस्त भएमा विसोले गर्दा रगत बाक्लो हुने जोखिम कम हुन्छ।

### Warm Up गर्ने

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

### हिडाइको गति कम गर्ने

विसोमा मुटुमा जोखिम घटाउन हिडाइको रिपड कम गरेर हिडाइको अर्ध बढाउनु सुरक्षित उपाय हुन्छ।

### मदिरा र चुरोट सेवन नगर्ने

जाडो महिनामा मुटुमा हुने असरलाई मदिरा तथा घुमपाक्ले कम बढाउने हुनाले यसको प्रयोग कम गर्नु राम्रो हुन्छ।

### विसो 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 जरूरी छ।

### धेरै विल्लो खानेकुरा नखाने

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

### विसोमा हिडदा छाती दुख्नु

मुटु रोक्नको प्रमुख लक्षण बलनप्लब विसोमा बढी देखिन्छ र यस्तो छ भने डाक्टरलाई देखाउन जरूरी हुन्छ।

### औषधिको नियमित प्रयोग

मुटुरोग, प्रेसर, सुगर, कोलेस्ट्रॉल आदिको औषधि मेटाईकन नियमित सानु पर्छ।

### व्यायामको बेलामा विसोबाट सुरक्षा

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

## धनुषाधाम 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 विसोले गर्दा रगत बाक्लो हुने जोखिम कम हुन्छ।

### Warm Up गर्ने

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

### हिडाइको गति कम गर्ने

विसोमा मुटुमा जोखिम घटाउन हिडाइको रिपड कम गरेर हिडाइको अर्ध बढाउनु सुरक्षित उपाय हुन्छ।

### मदिरा र चुरोट सेवन नगर्ने

जाडो महिनामा मुटुमा हुने असरलाई मदिरा तथा घुमपाक्ले कम बढाउने हुनाले यसको प्रयोग कम गर्नु राम्रो हुन्छ।

### विसो 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 जरूरी छ।

### धेरै विल्लो खानेकुरा नखाने

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

### विसोमा हिडदा छाती दुख्नु

मुटु रोक्नको प्रमुख लक्षण बलनप्लब विसोमा बढी देखिन्छ र यस्तो छ भने डाक्टरलाई देखाउन जरूरी हुन्छ।

### औषधिको नियमित प्रयोग

मुटुरोग, प्रेसर, सुगर, कोलेस्ट्रॉल आदिको औषधि मेटाईकन नियमित सानु पर्छ।

### व्यायामको बेलामा विसोबाट सुरक्षा

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

## स्वास्थ्य कार्यालय

जलेश्वर, महोत्तरी  
मधेश प्रदेश नेपाल

प्रकाशक तथा सम्पादक : पवन कुमार साह, सह-सम्पादक : सोनी साह, मुद्रक : राजर्षि जनक अफसेट प्रिन्टर्स जनकपुरधाम

प्र.कार्यालय : जलेश्वर -४, सुगा भवानीपट्टि, सम्पर्क कार्यालय : जनकपुरधाम-४ (मुरलीचौक), विज्ञापनको लागि सम्पर्क : ९८४४०२७९७१/९८२४८७७६२७

Email: jaleshwortoday@gmail.com, web: www.jaleshwortoday.com, www.facebook.com/JaleshworToday, twitter.com/JaleshworToday