जहाँ छ मेरो जन्मभूमि त्यहाँ शान्त शीतल जलमग्नमा छन् भक्तवत्सल महेश्वर । म जन्मिए हुर्किएँ यस्तो पावन पुण्यभूमिमा नाम हो यसको जलेश्वर ।।-कवि पवेन्द्र मानश्रेष्ठ

समाज, विकास, लोकतन्त्र र विधिको शासन प्रति समर्पित राष्ट्रिय दैनिक

जि.प्र.का. महोत्तरी द.नं. ४३/०७०/७१
चि. महोत्तरी हु.द.नं. ४/०८०/८१

सबै क्षेत्रको प्रवर्द्धनको गुरु

www.jaleshwortoday.com

जलेश्वर टुडे

Jaleshwor Today National Daily

एक कदम अगाडि

विज्ञापनको लागि सम्पर्क
:९८४४०२७९७१
Whats App No:-
९८२४८७७६२७
Gmail :-
Jaleshwortoday
@gmail.com

बर्ष १२ • अंक २६६ • २०८२ आषाढ ३२ गते बुधवार • 16 Jul. 2025 • पृष्ठ ४ • मुल्य रु.५/-

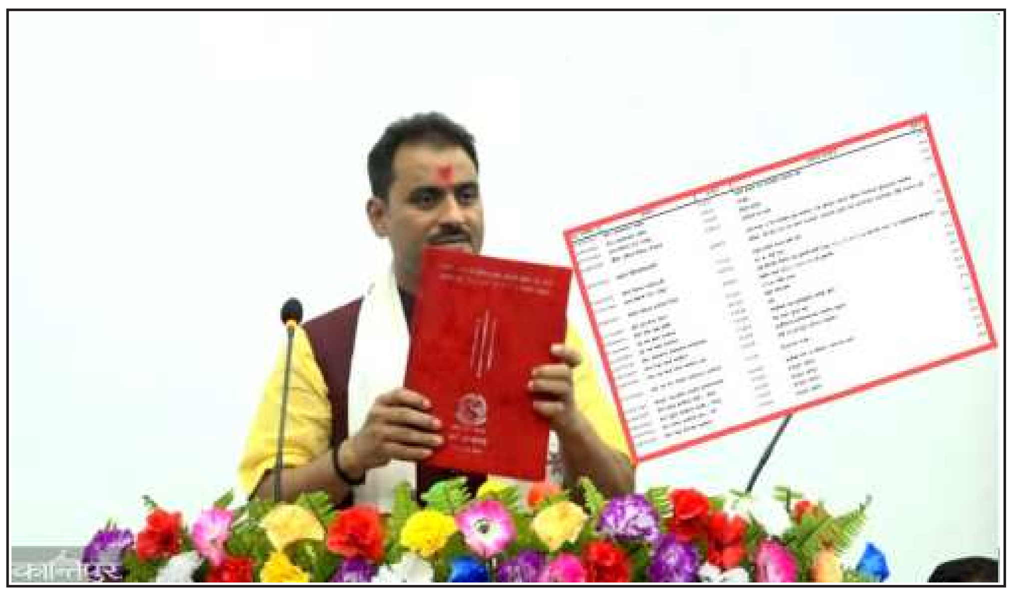
साँसदहरुलाई वितरण गरिएको रेडबुकबाट हरायो ३०२ वटा पृष्ठ

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
धनुषा, ३१ आषाढ

मधेश प्रदेश सरकारले असार १८ गते प्रदेशसभा बैठकमा आर्थिक वर्ष २०८२/०८३ का योजना र बजेट समेटिएर तयार पारिएको 'रेडबुक' वितरण गऱ्यो । तर यही रेडबुक यतिबेला विवादको केन्द्रमा तानिएको छ । कारण हो, सांसदहरुलाई वितरण गरिएको रेडबुकबाट हराएको ३०२ वटा पृष्ठ । त्यसै पनि रेडबुकमा सांसदका योजना थोरै परेको र बिचौलियाका योजना धेरै राखिएको भन्दै प्रदेशसभाको बैठक त्यसयता लगातार अवरूद्ध बन्यो ।

विपक्षी दल जसपा नेपाल, माओवादी, नेकपा (एस), राप्रपा, नागरिक उन्मुक्ति पार्टी र संघीय समाजवादी पार्टीका सांसदले बजेटको पुनर्लेखन माग गर्दै प्रदेशसभा बैठक लगातार अवरोध गरे । विपक्षी दलको बहिष्कारबीच सोमबार प्रदेशसभामा बहुमतले बजेट पारित भए पनि रेडबुकबाट हराएको पानाको विवाद भने साम्य हुने छाँटकाँट छैन । सांसदलाई दिएको रेडबुक ४ सय ६१ पृष्ठको छ । बजेट पुनर्लेखनका लागि छानबिन गर्न कार्यदल गठन गर्ने कि के गर्ने भन्ने रस्साकस्सीबीच रेडबुकबाट ३०२ वटा पृष्ठ हराएको विषय सार्वजनिक भयो ।

प्रदेशसभाको सोमबारको बैठकमा सत्तापक्ष लोसपाका सांसद उपेन्द्र महतोले बजेटमा छलफल गर्न द्विविधा भएको बताए । 'छलफल केमा गरौं, हामीलाई उपलब्ध गराइएको ४ सय ६१ पेजको रेडबुकमा गरौं कि लुकाएर राखिएको ३ सय २ वटा पेजमा ?' सांसद महतोले भने, 'बहुत कन्फ्युजनमा छु ।' यो रेडबुक ट्रेलर मात्र भएको, फिल्म त लुकाइएको पेजमा रहेको बताउँदै उनले त्यसमा ४ सयभन्दा बढी करोडका योजना रहेको दाबी गरे । अर्थ मन्त्रालयका सचिव रामकुमार महतोले ५ लाखमुनिका योजना र प्रशासनिक खर्च समेटिएको ३ सय २ पृष्ठको सफ्टकपी प्रदेशसभा सचिवालयलाई उपलब्ध गराइसकिएको बताए । तर, सांसद महतोले हराएको पृष्ठ उपलब्ध नगराएसम्म रोष्ट्रममै बसिरहने अडान लिएपछि सभामुख रामचन्द्र मण्डलले हराएको भनिएको पृष्ठको सफ्टकपी संसद् सचिवालयमा रहेको र त्यहाँबाट लिएर आउन निर्देशन दिएका थिए । अर्थ मन्त्रालयका एक अधिकारीले गत वर्ष बिचौलिया र हुँदै नभएको योजना इन्ट्री गरेको आरोप लागेपछि यस वर्ष अर्थ मन्त्रालयले प्रदेशका सबै मन्त्रालय र निकायलाई योजना र बजेट इन्ट्री गर्न पासवर्ड उपलब्ध गराएको पृष्ठभूमि बताए । उनले भने, 'शून्य रुपैयाँ राखेर पनि बजेटमा इन्ट्री गरिएको थियो । तर सिस्टमले लिएन । १ हजार रुपैयाँ राखिएका त सयभन्दा बढी योजना छन् । त्यसैले हामीले सल्लाह गरेरै त्यस्ता टुक्रे योजना भएको पेज रेडबुकबाट हटाएको हो ।' हेर्नुहोस्, हराएको ३०२ पृष्ठमा के छ ? अर्थ मन्त्रालय स्रोतबाट कान्तिपुरले हात पारेको बजेटको सफ्टकपीमा लुकाइएको भनिएका योजना रेडबुकको ३०२ पृष्ठभित्र पनि छन् । जसमा प्रशासनिक खर्च, टुक्रे योजना, मिनिरल वाटर, विद्युत् महसुल, घर भाडा, भ्रमण खर्च, कार्यक्रम अनुगमनका लागि इन्धन, चियापान खर्च, महँगी भत्ता, फर्निचर खरिद, कर्मचारीका लागि पोसाक लगायतका योजना समेटिएको छ । यस्तै स्कुटर, मोटरसाइकल, ल्यापटप खरिद, रौतहटको धनसर सडक, मेसिनरी औजार खरिद, सिरहाको कल्याणपुर-४ मा पावर ड्रिल सिँचाइ प्रणाली, सिरहाकै धनगढीमाई-५ मा सातसति राजदेवीमाई मन्दिरमा हरित पार्क निर्माण लगायतका कैयौं खुद्रे योजना समेटिएका छन् । अर्थमन्त्री सुनिलकुमार यादवले कम बजेटका योजना रेडबुकमा नराख्ने संघीय सरकारको पनि अभ्यास रहेकाले त्यसैअनुसार मधेश प्रदेशमा नराखिएको बताए । अर्थ मन्त्रालयका सचिव महतोले नियतवश पृष्ठ नहटाइएको बताउँदै गत वर्ष पनि २५ लाखभन्दा मुनिको योजना रेडबुकमा नसमेटिएको बताए ।



वनजङ्गलको संरक्षण र संवर्द्धन सुनिश्चित गर्न २१ बुँदे घोषणापत्र जारी

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
महोत्तरी, ३१ आषाढ

साझेदारी वनका अभियन्ताहरुको दुई दिनसम्म चलेको गोष्ठीले मधेश प्रदेशका वनजङ्गलको संरक्षण र संवर्धन सुनिश्चित गर्न २१ बुँदे बर्दिबास घोषणापत्र जारी गरेको छ । मधेश प्रदेशका महोत्तरी, धनुषा, सर्लाही, रौतहट, बारा र पर्सा जिल्लाका १७ साझेदारी वनका पदाधिकारी तथा वनविज्ञ सहभागी साझेदारी वनको दोस्रो प्रादेशिक कार्यशाला गोष्ठीले उक्त घोषणापत्र जारी गरेको हो ।

वन तथा वातावरण मन्त्री सञ्जयकुमार यादवको प्रमुख आतिथ्य तथा प्रदेश वन निर्देशक जगन्नाथप्रसाद जयसवाल र साझेदारी वनका केन्द्रीय अध्यक्ष रामप्रसाद चौधरीको सहभागितामा जारी गरिएको 'बर्दिबास घोषणापत्र' लाई मधेशका साझेदारी वनको प्रभावकारी व्यवस्थापनका लागि मार्गदर्शक दस्तावेज भएको जनाइएको छ ।

घोषणापत्रमा प्रदेशमा विद्यमान १७ वटा साझेदारी वनको अवस्था, चुनौती र सम्भावनालाई समेटेर भावी नीति तथा कार्ययोजना प्रस्तुत गरिएको छ । घोषणापत्रको पहिलो बुँदामै गोष्ठीमा उठेका

विषयवस्तुलाई सम्बोधन गर्न प्रदेश वन ऐन, नियमावली र दिगो वन व्यवस्थापन कार्यविधिलाई यथाशीघ्र परिमार्जन गर्नुपर्ने आवश्यकता औंल्याइएको छ । साथै वन पैदावार उत्पादकत्व वृद्धि, पारदर्शिता र जवाफदेहिताको सिद्धान्तमा आधारित वैज्ञानिक वन व्यवस्थापन प्रणाली अपनाउने प्रतिबद्धतालगायतका बुँदा समेटिएका छन् । विकाश तथा धार्मिक संरचनाका नाममा वनजङ्गल अतिक्रमण गर्ने र क्षेत्राधिकार मिच्ने जस्ता गतिविधि नियन्त्रण र निरुत्साहित गर्न लगाएत संरक्षणको आवश्यतालाई पनि घोषणापत्रले समेटेको छ ।

गोष्ठी समापन समारोहलाई सम्बोधन गर्दै मधेश प्रदेश वन तथा वातावरण मन्त्री सञ्जयकुमार यादवले एकल प्रयासले मात्र नभई सकारात्मक भावना र सबैको सहयोगले मात्र वनजङ्गलको संरक्षण हुने बताउनुभयो । दायित्व निर्वाहमा आफू पन्छिने र अरुमाथि प्रश्न उठाउने प्रवृत्तिले वन संरक्षण र प्रवर्धन हुन नसकने उहाँको भनाइ थियो । गोष्ठीको उत्तरार्धमा बहसको विषय बनेको वन कर्मचारी सरुवा प्रकरणलाई उल्लेख गर्दै उहाँले कर्मचारी सरुवा 'प्रकृया' भन्दा 'प्रकोप' (रोग) को रुपमा फैलियो भने त्यो राष्ट्रकै लागि प्रत्युत्पादक हुने धारणा राख्नुभयो ।

प्रदेश वन निर्देशक जगन्नाथ प्रसाद जयसवालले मधेश प्रदेशको साझेदारी वनलाई सरल र सहज ढङ्गमा व्यवस्थापन गर्न सबैको सहयोग र सहमति आवश्यक रहेको बताउनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "घोषणापत्र मार्गदर्शक दस्तावेज भएकाले यसको कार्यान्वयन पनि सहज ढङ्गमा हुनुपर्छ ।"

मधुश्रावणी पूजा मङ्गलबारदेखि सुरू

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
महोत्तरी, ३१ आषाढ

महोत्तरी सहित तराई मधेशका नव विवाहित महिलाले १५ दिनसम्म गर्ने मधुश्रावणी पूजा मङ्गलबारदेखि सुरू भएको छ । देव, ब्राह्मण, कायस्थ, सोनार लगायत जातजातिका नव विवाहिता महिलाले अखण्ड शौभाग्यवती, पतिको दीर्घायुको तथा परिवारको सुख शान्तिको कामना गर्दै परापूर्व कालदेखि गर्दै आएको मधुश्रावणी पूजा विधिवत रूपमा मङ्गलबारदेखि सुरू भएको हो ।

यो पूजा माइतीमै गरिने भएकोले पूजा सुरू हुने अघिल्लो दिन ब्रतालु महिला तथा पूजाका लागि चाहिने सामग्री लुगा, श्रृङ्गारको सामान पूजा गर्नका लागि हात्ती, नागनागिन, फलफूल दुध, लावा ब्रतालु महिलाले लगाउने पहिरनको सामाग्री ब्रतमा खाने सामग्री श्रीमानको घरबाट आउने चलन छ ।

१५ दिनसम्म चल्ने यस पूजामा शिव पार्वती, नागनागिनको जीवनमा आधारित कथा विस्तृत रूपमा कथा वाचिकाले भन्ने र ब्रतालु महिलाले सुनेर विवाहपछि आफ्नो वैवाहिक जीवनलाई सहज रूपमा कसरी अगाडि बढाउने विषयमा सिकाई हुने भएकोले मिथिला अञ्चलमा मनाइने मधुश्रावणी पूजाको छुट्टै महत्त्व र विशेषता रहेको गत वर्ष मधुश्रावणी पूजा गर्नुभएकी

एकजना महिलाले बताउनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, यो पूजामा मानको पात, बेलपात, धानको लावा, गाई दुध, केरा विभिन्न किसिमको फलफूल लगायत अधिकांश सामाग्री प्रकृतिसँग जोडिएकोले यस पूजा मार्फत प्रकृतिलाई संरक्षण गर्ने सन्देश समेत दिँदै आएको छ ।

यस पूजा अवधि भर शिवपार्वती, नागनागिन (बिसाहा)सँग जोडिएको कथा भन्ने महिलाहरू मिलेर विभिन्न गीत गाउने, ब्रतालु महिला साथीसँग मिलेर समूहमा टोल छिमेकको घर घर गई धेरै भन्दा धेरै फूल टिपेर ल्याउने र भोलिपल्ट पूजामा चढाउने चलन रहेको छ । पूजामा कथा सुन्ने, कथा भन्ने, गीत गाउने, फूल टिप्ने, पूजा गर्ने सबै महिलाले नै गर्ने भएकोले यस पूजाले महिलालाई नेतृत्व गर्न समेत सिकाएको छ । यो पूजा नागपञ्चमीको दिनदेखि सुरू भई श्रावण शुक्ल तृतीयाको दिन सम्पन्न हुने भएको छ । महोत्तरी सहित तराई मधेशमा केहि जातजाति समुदायले आजै नाग देवताको दुधलावा, मिठाइ र फूल चढाएर घरघरमा पूजाआजा गरेका छन् ।

GALAXY SCHOOL/COLLEGE
Bajrang Chowk, Janakpurdham-8
041-524969/9854028024
NEB AFFILIATED
Admission Open !
+2
- SCIENCE
- MANAGEMENT
- EDUCATION
- LAW with Computer
Super 81 Scholarship Scheme

33 Years of Academic Excellence

सम्पादकीय...................

पहुँच विस्तार हुन जरुरी

वर्तमान नीतिबाट सस्तो ब्याजमा कर्जा दिने व्यवस्था गरेकोले किसान र स-साना व्यवसाय विस्तार गर्न सहयोग पुग्न जाने, वित्तीय सेवाको पहुँच विस्तार गर्न खाता खोल्न वा कर्जा लिनका लागि चाहिने कागजपत्र (केवाईसी) प्रक्रियालाई सजिलो बनाइएवाट मोबाइल र इन्टरनेटबाट पैसा पठाउने, खाता चलाउने र भुक्तानी गर्ने सुविधालाई प्रोत्साहन गरिनाले गाउँसहरको बीच रहेको खाडल कम हुन गई मुद्राको कारोबारलाई अझै सरल बनाउदै गएको देखिन्छ । यो नीतिले विशेष गरेर कृषि, पर्यटन र साना व्यवसायलाई सस्तो कर्जा र ब्याजमा छुटको व्यवस्था गर्दा ग्रामीण अर्थतन्त्र बलियो हुने देखिएको छ । नयाँ व्यवसाय (स्टार्टअप) का लागि आवश्यक कर्जा र प्राविधिक सहयोगको व्यवस्था गर्नाले युवा वर्गमा रहेको उर्जा सकारात्मक दिशातर्फ आकर्षण हुन जान्छ र गरिब, विपन्न समुदायका लागि उपलव्ध हुने विशेष कर्जा कार्यक्रमहरूबाट उनीहरूको जीवनस्तर सुधार्न एवं मद्दत समेत पुग्ने देखिन्छ ।

त्यसैगरी यस नीतिले सरकारको खर्चलाई प्रभावकारी बनाउन र बजेट घाटा कम गर्न विदेशी कम्पनीहरूलाई नेपालमा उद्योग र व्यवसायमा लगानी गर्न प्रोत्साहन गर्नाले देशमा रोजगारी र आर्थिक वृद्धिसमेत हुन जानेछ । यद्यपि नीति समग्रमा राम्रो भए पनि यसलाई सही तरिकाले लागू गर्न कयौं चुनौतीहरू रहेको देखिन्छ । यी समस्याहरू समाधान गर्न सरकार र निजी क्षेत्रको सहकार्य हुन जरुरी रहेको देखिन्छ । केन्द्र र गाउँपालिका/नगरपालिकाबीच राम्रो समन्वय कायम गर्न समेत जरुरी रहेको देखिन्छ। यो नीति कार्यान्वयनमा केही बाहिरी चुनौतीहरू समेत रहेको देखिन्छ। विशेष गरेर धेरै आयात तर निर्यात कम रहेको हालको अवस्थामा निर्यात बढाउन नीतिलाई अझ प्रभावकारी र लचिलो बनाउर्ने आवश्यकता रहेको देखिन्छ ।

सुक्खाग्रस्त क्षेत्र समाधानका लागि प्रदेश सरकारले आफ्नो स्रोतसाधन परिचालन गर्ने

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
धनुषा, ३१ आषाढ

मुख्यमन्त्री सतिशकुमार सिंहले खडेरीले मधेश प्रदेशमा चर्किएको खानेपानीको समस्या र सुक्खाग्रस्त क्षेत्र समाधानका लागि प्रदेश सरकारले आफ्नो स्रोतसाधन परिचालन गर्ने बताएका छन्। उनले सहयोगका लागि दातृ निकायलाई आग्रह गरेका छन्।

जनकपुरस्थित मधेश सरकारको सचिवालयमा मंगलबार सरोकारवाला मन्त्रालय र दातृ निकायसँग बैठक गर्दै मुख्यमन्त्री सिंहले सुक्खा र खानेपानीको मौजुदा समस्या समाधानका लागि सबैको सामूहिक प्रयास आवश्यक रहेको बताए । हाल प्रदेश सरकार तथा दातृ निकायबाट गर्न सकिने तात्कालीन र दीर्घकालिन उपायबारे परामर्श गरिएको मुख्यमन्त्री सिंहका प्रेस सल्लाहकार अवधेश झाले जानकारी दिए । 'मुख्यमन्त्री नागरिकलाई तत्काल राहत महसुस हुने गरी काम गर्न आग्रह गर्नुभएको छ,' प्रेस सल्लाकार झाले भने, 'बैठक र निर्णय मात्र होइन, के गर्न सकिन्छ तुरुन्तै सुरु गरौं भन्ने उहाँको कुरा छ।' प्रदेशका सबै १ सय ३६ वटै पालिकामा सुक्खा र खानेपानीको समस्या रहेको बताउँदै मुख्यमन्त्री सिंहले प्रदेशका नागरिक समस्यामा रहेका बेला सहयोग गर्न अग्रसरता देखाउनका लागि दातृ निकायका प्रतिनिधिहरूलाई आग्रह गरेका छन्। 'सुक्खाका कारण धान रोपाइँ हुन नसके यसले आगामी दिनमा खाद्यान्न संकट निम्त्याउँछ,' मुख्यमन्त्री सिंहले भने, 'आउन सक्ने खतरालाई ध्यानमा राखी काम अगाडि बढाउनुस्। अहिलेबाटै काम थालौं। समस्या आए, मलाई भन्नुस्।' उनले सुक्खा र खानेपानी समस्याको समाधानका लागि संघीय सरकारसँग आवश्यक छलफल भइरहेको बताए । बैठकमा भूमि व्यवस्था, कृषि तथा सहकारीमन्त्री जनार्दन सिंह क्षेत्री, गृह, सञ्चार तथा कानुनमन्त्री राजकुमार लेखी र ऊर्जा, सिँचाइ तथा खानेपानीमन्त्री शेषनारायण यादवको उपस्थिति थियो । गत बिहीबार बसेको मधेश प्रदेश मन्त्रिपरिषद् बैठकले प्रदेशलाई सुक्खाग्रस्त घोषणा गरेको थियो ।ठाउँठाउँमा भारी वर्षापछि बाढीपहिरोले विध्वंश मच्चाए पनि मधेशमा भने उल्लेख्य वर्षा हुन सकेको छैन ।

आरसीसी ढलान गुणस्तरहीन भएपछि स्थानीयद्वारा विरोध

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
सिरहा, ३१ आषाढ

सिरहा-माडर सडक अन्तर्गत माडर बजार क्षेत्रमा भइरहेको आरसीसी ढलान गुणस्तरहीन भएपछि स्थानीयले विरोध गरेका छन्। सरकारी निकायको मिलेमतोमै गुणस्तरहीन काम भइरहेको भन्दै स्थानीयले सडकमै टायर बालेर प्रदर्शन गरेका हुन् । सिरहा सदरमुकामदेखि माडरसम्म नाला, माटो, ग्राभेल र ६० मिटर आरसीसी ढलानको ठेक्का भगत ग्रुप अफ कन्स्ट्रक्सनले पाएको छ। कुल ६ करोड ५८ लाख ५३ हजार ८१० रुपैयाँको यो योजना सम्झौताअनुसार असार ३० गतेभित्र काम सक्नुपर्ने हो।

तर, अहिलेसम्म करिब तीस प्रतिशत काम मात्रै भएको छ। यसअघि काममा सधैं ढिलाइ गरेको ठेकेदार अहिले भुक्तानी लिनका लागि हतार-हतारमा कमसल काम गरिरहेको सिरहा नगरपालिका १७ का वडाध्यक्ष उमेश प्रसाद यादवको आरोप छ। आरसीसी सडक निर्माण गर्दा सिमेन्ट, बालुवा र गुट्टीको अनुपात ठेकेदारले नमिलाएको उनले बताए। जसका कारण निर्माण गरिएको सडकलाई लट्ठीले उखेल्दा पनि उप्किने गरेको स्थानीय रामकुमार यादवको भनाइ छ। तर, निर्माण कम्पनीका प्रमुख दिपेन्द्र भगतले भने अहिले कमसल देखिए पनि त्यसमा धेरै काम गर्न बाँकी रहेको र आवश्यक केमिकल दिएर सडक राम्रो बनाउने बताए।

अनुरोधकर्ता
बलवा नगरपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी,मधेश प्रदेश

तपाईको टुडे

मेषः अनावश्यक चिन्ता

वृषः लामो यात्राको योग छ

मिथुनः अनावश्यक खर्चको संभावना

कर्कटः पिछडेको साथी मिल्ने

सिंहः खानपानमा समस्या आउने

कन्याः मनमा पछुतो आउने

तुलाः मित्रतामा फाटो आउने

वृश्चिकः आम्दानी हुने

धनुः अशुभ समाचार प्राप्त हुने

मकरः विचार गरेर बोल्नुहोला

कूम्भः शुभ कार्यको शुरुवात

मीनः पढाईमा ध्यान दिनुपर्ने

मधेश प्रदेशको गौरव

श्री सत्यनारायण भगवानको दर्शन गरौं,मनबाञ्छित फल पाऔं ।

आरती : विहान : ९ र राति ८ बजे
ठेगाना : शरञ्चियाँ कुट्टि र कलबार कुट्टिको विचमा,पु.:९८२७८१४५८८

श्री देवअंशी लहेरी समाज, जनकपुरधाम–४,धनुषा

आवश्यक टेलिफोन नम्बरहरु

जलेश्वर

नेपाल पत्रकार महासंघ महोत्तरी	५२०५१५
जलेश्वरअस्पताल एम्बुलेन्स	९७४४००२५२७
नेपाल रेडक्रस सोसाइटी एम्बुलेन्स	५२०१००,
सामुदायिक विकास परि.एम्बुलेन्स	५२१००५,
RCDSC एम्बुलेन्स	५२०२९८,
दसहारा एम्बुलेन्स	५२०६७७, ९८४४२६००००
बर्दिबास अस्पताल एम्बुलेन्स	५५००९०,
बर्दिवास सेवा समिति एम्बुलेन्स	५५०५८६,
रामगोपालपुर एम्बुलेन्स	६९०५९३
जिल्ला प्रहरी	५२०००९
विद्युत	५२०१६६
वारुण यन्त्र	५२००९७
जिल्ला प्रशासन	५२००५५

आवश्यक नम्वरहरुको 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 फाउन्डेशन)	522806
महाबीर एम्बुलेन्स	525980
एम्बुलेन्स मेडिकल कलेज	526091
एम्बुलेन्स केयर मेडिकल सेन्टर	523864
बरुण 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

बिहान 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 मंगलबार र शनिबार मन्दिर प्राङ्गणमा दिउँसो भजन किर्त्तन सहित हनुमान आराधना)

जानकी मन्दिर पुजाआजा

बिहान ढोका खुल्ने समय : ०५:०० बजे
विहान पुजा आरती : ०७:३० 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

पाकिस्तानमा मनसुनी वर्षाले १११ जनाको मृत्यु, अझै भारी वर्षाको चेतावनी

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
काठमाण्डौं, ३१ आषाढ

पाकिस्तानमा जूनको अन्त्यदेखि सुरु भएको मनसुन वर्षाले अहिलेसम्म १११ जनाको ज्यान लिइसकेको छ, जसमा ५३ जना बालबालिका पनि समावेश छन्। यो तथ्यांक सोमबार सरकारी राष्ट्रिय प्रकोप व्यवस्थापन विभागले सार्वजनिक गरेको हो।

सबैभन्दा धेरै मृत्यु जनसंख्या धेरै रहेको पञ्जाब प्रान्तमा भएका छन्। पाकिस्तानको राष्ट्रिय मौसम विभागले देशका उत्तरी र पूर्वी क्षेत्रहरूमा अझै भारी वर्षाको चेतावनी जारी गरेको छ। यसले शहरी बाढी, पहिरो र हावाहुरीबाट संरचनागत क्षति हुने सम्भावना बढाएको छ। मनसुनले दक्षिण एसियामा वार्षिक वर्षाको ७० देखि ८० प्रतिशत भाग ओगट्छ। यो वर्षा भारतमा जूनको सुरुमा र पाकिस्तानमा जूनको अन्त्यतिर सुरु भएर सेप्टेम्बरसम्म रहन्छ।

यो मनसुन कृषकहरूको जीवन र खाद्यान्न सुरक्षाका लागि महत्त्वपूर्ण भए पनि यसले बाढी, पहिरो र भवन भत्काउने घटनाहरू पनि निम्त्याउँछ। विश्वमा बढ्दो तापक्रमसँगै मनसुनको स्वरूपमा परिवर्तन हुँदैछ, तर यसको प्रभाव कति छ भन्नेमा वैज्ञानिकहरू अझै अनिश्चित छन्। पाकिस्तान जलवायु परिवर्तनबाट सबैभन्दा बढी प्रभावित देशहरूमध्ये एक हो। सन् २०२२ मा पाकिस्तानमा आएको भयानक मनसुन बाढीले देशको तीन भाग डुबायो र एक हजार ७०० भन्दा बढी जनाको ज्यान लिएको थियो।

मंगलबारका लागि विदेशी मुद्राको विनिमय दर

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
काठमाण्डौं, ३१ आषाढ

नेपाल राष्ट्र बैंकले आजका लागि विदेशी मुद्राको विनिमय दर निर्धारण गरेको छ। राष्ट्र बैंकका अनुसार अमेरिकी डलर एकको खरिददर १३७ रुपैयाँ २८ पैसा र बिक्रीदर १३७ रुपैयाँ ८८ पैसा निर्धारण गरिएको छ।

युरोपियन युरो एकको खरिददर १६० रुपैयाँ ५६ पैसा र बिक्रीदर १६१ रुपैयाँ २६ पैसा, युके पाउण्डस्ट्रलिङ एकको खरिददर १८५ रुपैयाँ १५ पैसा र बिक्रीदर १८५ रुपैयाँ ९६ पैसा, स्वीस फ्रयाङ्क एकको खरिददर १७२ रुपैयाँ ४१ पैसा र बिक्रीदर १७३ रुपैयाँ १६ पैसा कायम गरिएको छ। अष्ट्रेलियन डलर एकको खरिददर ९० रुपैयाँ १९ पैसा र बिक्रीदर ९० रुपैयाँ ५९ पैसा, क्यानेडियन डलर एकको खरिददर १०० रुपैयाँ ४२ पैसा र बिक्रीदर १०० रुपैयाँ ८६ पैसा, सिङ्गापुर डलर एकको खरिददर १०७ रुपैयाँ २० पैसा र बिक्रीदर १०७ रुपैयाँ ६७ पैसा तोकिएको छ। जापानी येन १० को खरिददर नौ रुपैयाँ ३२ पैसा र बिक्रीदर नौ रुपैयाँ ३६ पैसा, चिनियाँ युआन एकको खरिददर १९ रुपैयाँ १५ पैसा र बिक्रीदर १९ रुपैयाँ २४ पैसा, साउदी अरेबियन रियाल एकको खरिददर ३६ रुपैयाँ ६० पैसा र बिक्रीदर ३६ रुपैयाँ ७६ पैसा, कतारी रियाल एकको खरिददर ३७ रुपैयाँ ६७ पैसा र बिक्रीदर ३७ रुपैयाँ ८३ पैसा कायम भएको छ।

एचआइभीबाट बचौं

एचआइभीका लक्षणहरु :

-ज्वरो आउनु
-पखाला लाग्नु
-वजन घट्नु
-जनै खटिरा आउन सक्छन्
-कुपोषणका लक्षणहरू देखिनु
-छालाका विभिन्न समस्या आउनु
-मुख तथा घाँटीमा काई (सेतो) आउनु
-दाँत वा गिजाका समस्याहरू
-खोकी वा स्वास फेर्न गाह्रो हुनु
-चाँडै थकाइ लाग्नु वा कमजोरी हुनु आदि

यसरी सर्दैन :

-लामखुट्टेले टोकेर
-एउटै लुगाफाटो प्रयोग गर्दा
-चुम्बन गर्दा
-सँगै पौडी खेल्दा
-बिरामीको स्याहार सुसार गर्दा
-परिवारमा सँगै बस्दा
-एउटै भाँडामा खाना खाँदा
-हाछ्यूँ गर्दा, खोक्दा
-एउटै चर्पी प्रयोग गर्दा

एचआइभी सर्ने माध्यम :

-असुरक्षित यौनसम्पर्कबाट
-एचआइभी संक्रमित रगत, रगतबाट बनेका पदार्थ तथा अंगहरु लिँदा
-सुई तथा सिरिन्जको साझा प्रयोगबाट
-संक्रमित आमाबाट बच्चामा

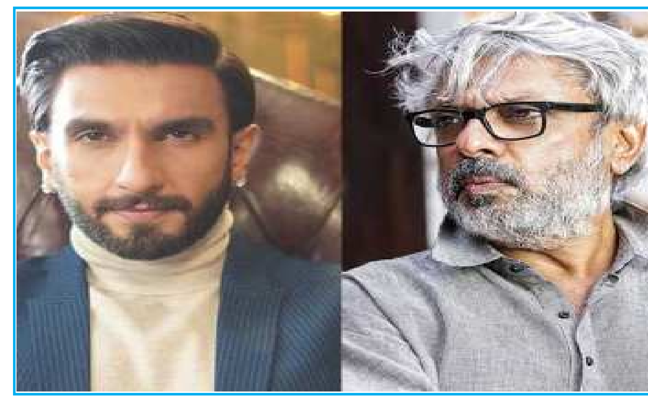
बच्ने उपाय :

- सुरक्षित यौन व्यवहार अपनाउने
-सधैँ सही तरिकाले कन्डमको प्रयोग गरी यौनसम्पर्क राख्ने
-सुई तथा छाला छेड्ने औजार नयाँ मात्र प्रयोग गर्ने वा निर्मलीकरण गरेर प्रयोग गर्ने
-एचआइभी संक्रमित महिला गर्भवती नहुने
-यौनरोगको लक्षण देखापरेमा तुरुन्त उपचार गर्ने
-आफ्नो यौनसाथीलाई पनि उपचार गराउने
-अंग प्रत्यारोपण गर्नुपरेमा सम्बन्धित व्यक्तिलाई संक्रमण भए/नभएको कुरामा विशेष ध्यान पुऱ्याउने
- रगत दिँदा सो रगत संक्रमण भए/नभएको पक्का गर्ने।

अनुरोधकर्ता
स्वास्थ्य कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

बिग्रिएकै हो रणवीर सिंह र सञ्जय लीला भन्सालीको सम्बन्ध ?

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
काठमाण्डौं, ३१ आषाढ



रणवीर सिंह र सञ्जय लीला भन्सालीको जोडी बलिउडको सबैभन्दा धेरै रुचाइएको अभिनेता-निर्देशक जोडी मानिन्छ। तर यतिबेला यो जोडीको सम्बन्ध बिग्रिएको हल्ला चलिरहेको छ।

यी दुईले यस अघि 'गोलियों की रासलीला- रामलीला', 'बाजीराव मस्तानी' र 'पद्मावत' जस्ता फिल्ममा आफ्नो केमिस्ट्रीले दर्शकलाई मोहित गरेका थिए। यी फिल्मले बक्स अफिसमा त तहल्का पिट्यो नै अनगिन्ती अवार्ड पनि जित्यो। फ्यानहरू यो जोडीलाई फेरि एक पटक सँगै हेर्न चाहेका छन्। तर बलिउड कोरिडोरबाट आएका पछिल्लो खबरले दर्शकको मन दुख्ने निश्चित छ। खबरका अनुसार अभिनेता रणवीर सिंह र निर्देशक सञ्जय लीला भन्सालीको जोडी टुटेको छ। वरिष्ठ पत्रकार सुभाष के झाको रिपोर्ट अनुसार, रणवीर सिंह र सञ्जय लीला भन्सालीको बिचमा झगडा भएको थियो। भन्सालीले आफ्नो आगामी फिल्म 'लभ एण्ड वार'मा रणवीर सिंहलाई मुख्य भूमिका नदिएपछि मनमुनाट भएको भनिएको छ। यो प्रोजेक्टमा रणवीर सिंहले मुख्य भूमिका पाउने अनुमान गरिएको थियो। तर त्यस्तो भएन। भन्सालीले रणवीर कपूरको सट्टा फिल्ममा रणवीरलाई कपूरलाई मुख्य भूमिका दिए।

यस फिल्ममा रणवीर कपूर, आलिया भट्ट र विक्की कौशललाई कास्ट गरिएको छ। रिपोर्टका अनुसार, रणवीर सिंहलाई फिल्ममा दोस्रो मुख्य भूमिकाको प्रस्ताव गएको थियो। तर उनले यो अफर अस्वीकार गरे। त्यसपछि यो भूमिका विक्की कौशलले पाएको बताइएको छ। अहिलेसम्म सञ्जय लीला भन्साली र रणवीर सिंहले आपसी मनमुटावबारे भारतीय सञ्चार माध्यममा आइरहेका खबरमा कुनै आधिकारिक बयान दिइएको छैन। कामको कुरा गर्ने हो भने रणवीर सिंह अन्तिम पटक २०२३ मा आलिया भट्टको अपोजिटमा करण जोहरको 'रकी और रानी की प्रेम कहानी'मा मुख्य भूमिकामा देखिएका थिए। २०२४ मा उनी रोहित शेट्टीको 'सिंघम अगेन'मा क्यामियो भूमिकामा देखा परे। यतिबेला उनी आदित्य धरको एक्सन ड्रामा 'धुरन्धर'मा काम गर्दैछन्। यस फिल्मको पहिलो लुक उनको जन्मदिनमा रिलिज भएको थियो।

स्टार्कको ६ विकेट र बोल्यान्डको ह्याट्रिकमा वेस्ट इन्डिज २७ रनमै अलआउट

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
काठमाण्डौं, ३१ आषाढ

मिचेल स्टार्कको ६ विकेट तथा स्कट बोल्यान्डको ह्याट्रिकमा अस्ट्रेलियाले वेस्टइन्डिजलाई २७ रनमै अलआउट गर्दै ३ खेलको शृंखला क्लिनस्वीप गरेको छ। अस्ट्रेलियाले जमैकाको सबिना पार्कमा भएको तेस्रो टेस्टमा वेस्ट इन्डिजलाई १७६ रनले हराउँदै ३-० ले श्रृंखला आफ्नो बनाएको हो। अस्ट्रेलियाले दिएको २०४ रनको लक्ष्य पछ्याउँदा वेस्ट इन्डिज १४.३ ओभरमै २७ रनमा अलआउट भयो। यो स्कोर टेस्ट क्रिकेट इतिहासमा दोस्रो कम योगफल हो।

स्टार्कले आफ्नो १००औं टेस्टमा ४०० विकेट पनि पूरा गरे। उनले ९ रन मात्र दिएर ६ विकेट लिए। उनले पहिलो ओभरमै तीन विकेट लिएर वेस्ट इन्डिजलाई ०-३ को अवस्थामा पुऱ्याएका थिए। पहिलो बलमै जोन क्याम्पबेललाई आउट गरेपछि केभलोन एन्डरसनलाई एलबीडब्लु र ब्रान्डन किङलाई बोल्ड गर्दै धमाकेदार सुरुवात गरे। दोस्रो ओभरमा उनले मिकाइल लुइसलाई आउट गर्दै आफ्नो ४००औं विकेट पूरा गरे र त्यसपछि शाइ होपलाई पनि आउट गर्दै ५ विकेट पूरा गरे। यस क्रममा उनले १५ बलमै पाँच विकेट लिए, जुन टेस्ट इतिहासमै सबैभन्दा छिटो हो। स्टार्कपछि बोल्यान्डले पनि कमाल गरे। उनले लगातार तीन बलमा ग्रिभ्स, शमार जोसेफ र जोमेल वारिकनलाई आउट गर्दै ह्याट्रिक पुरा गरे। बीचमा जोश हेजलवूडले पनि १ विकेट लिए।

वेस्ट इन्डिज २६-९ मा हुँदा स्टार्कले अन्तिम विकेट लिँदै ६ विकेट पूरा गरे। यसअघि अष्ट्रेलियाले पहिलो इनिङ्समा २२५ रन बनाएको थियो जहाँ स्टीभ स्मिथले ४८ र क्यामरुन ग्रिनले ४६ रन बनाए। वेस्ट इन्डिजका शमार जोसेफले ४ तथा जस्टिन ग्रिभ्स र जेडन सिल्सले ३-३ विकेट लिएका थिए।

अनुरोधकर्ता
मुखियापट्टी मुसहरनियां गाउंपालिकाको कार्यालय
धनुषा,मधेश प्रदेश

डा. भट्टराईको राजनीतिक ओरालो

-पूर्वप्रधानमन्त्री डा. बाबुराम भट्टराईको जीवनचर्या ऐकान्तिक लाग्छ। आजभोलि उनी आफ्ना पुराना सहकर्मीको नाम सम्भन्छन्, कहिलेकाहीँ युट्युबमा पुराना भिडिओ हेर्छन्, समाचार पढ्छन् र सामाजिक सञ्जालमा अभिव्यक्त हुन्छन्। उनका अभिव्यक्तिमा प्रत्युत्तर कम र प्रश्न बढी हुन्छन्। उनको 'एकान्त'जस्तो जीवन एक राजनीतिक विचारकको सामाजिक विस्थापनको स्पष्ट प्रतिविम्ब हो।

कुनै बेला थियो, जब डा. बाबुराम भट्टराईको नाममा 'विकासको वैकल्पिक मोडल', 'विचारको राजनेता', 'साफ छवि'जस्ता विशेषण जोडिन्थे। अहिले ती विशेषण उनको हकमा प्रयोग हुँदैनन्। प्रश्न उठ्छ, बाबुराम कहिले ओरालो लागे ? त्यो ओरालोको यात्रा किन सुरु भयो ? पछिल्ला केही वर्षयता पूर्वप्रधानमन्त्री डा. बाबुराम भट्टराईको जीवन एक किसिमको 'राजनीतिक एकान्त'मा रूपान्तरण भएको देखिन्छ। माओवादी छाडेर नयाँ शक्ति, जनता समाजवादी र फेरि समाजवादी मिलनसम्म आइपुग्दा उनी ओझेलमै रहे। कहिलेकाहीँ लाग्छ, उनी विगतका सहयात्रीको सम्भनामा संघर्षको कालखण्डलाई आत्मसात् गर्दै वर्तमानको चिसो मौनतामा हराइरहेका छन्। उनी अझै बोल्छन्—ट्विटरमा, अन्तर्वार्तामा, विचार-विमर्शमा तर त्यो आवाज अब पहिलेजस्तो न प्रभावशाली लाग्छ, न त सुनुवाइयोग्य। अहिले उनका अधिकांश सार्वजनिक भनाइहरू तिक्तता, खिन्नता र आत्ममुग्धताले भरिएको देखिन्छ।

२०५२ सालतिर माओवादी आन्दोलनको प्रारम्भिक चरणमा जो 'बौद्धिक खम्बा'का रूपमा स्थापित थिए, उनी आज त्यो आन्दोलनका परिघटनाहरूको टिप्पणीकारजस्तो मात्रै देखिन्छन्। के यो एउटा चिन्तनशील राजनीतिज्ञको अपरिहार्य क्षय हो ? वा, यथार्थ बुझ्न नसक्ने एक 'ओभर कन्फिडेन्स' नेताको हविगत ! शैक्षिक पृष्ठभूमिले धनी एक असाधारण व्यक्ति कसरी आज अन्ततः एकान्तमा विलीन भए ? किन उनका विचारहरू जनमानससम्म पुग्न सकेनन् ? उनको विगतका सहकर्मीले किन उनलाई 'दूरदर्शी तर व्यवहारमा असफल' भनी व्याख्या गर्न थाले ? प्रश्न निरुत्तर छन्। डा. बाबुराम भट्टराई नेपाली राजनीतिमा प्रायः असामान्य प्रतिभाको प्रतीकका रूपमा चिनिन्छन्। त्रिभुवन विश्वविद्यालयमा प्रथम, भारतको चन्डीगढमा आर्किटेक्चरमा टप अनि जवाहरलाल नेहरु विश्वविद्यालय (जेएनयू) बाट पीएचडी– उनको जस्तो शैक्षिक यात्रा नेपाली राजनीतिक व्यक्तित्वहरूमा बिरलै पाइन्छ। विशेषतः 'द नेचर अफ् अन्डरडेभलपमेन्ट एन्ड रेजिनल

स्ट्रक्चर अफ् नेपाल : अ मार्क्सिस्ट अनालाइसिस' नामक पीएचडी थेसिसले उनलाई नेपाली वामपन्थी बौद्धिक जगतमा अलग स्थान दिलायो। जेएनयूमा रहँदा उनले भारतीय वामपन्थी आन्दोलनको गहिरो अध्ययन मात्र गरेनन्, नेपाल फर्किएपछि ती सिद्धान्तलाई व्यवहारमा रूपान्तरण गर्न खोजे। त्यो यात्रा अन्ततः प्रचण्डसहितको माओवादी आन्दोलनमा मिसियो। उनले सशस्त्र युद्धको 'थ्यौरी' खडा गरे, संरचना बनाए, घोषणापत्र लेखे।

उनी अझै बोल्छन–ट्विटरमा, अन्तर्वार्तामा, विचार-विमर्शमा तर त्यो आवाज अब पहिलेजस्तो न प्रभावशाली लाग्छ, न त सुनुवाइयोग्य। अहिले उनका अधिकांश सार्वजनिक भनाइहरू तिक्तता, खिन्नता र आत्ममुग्धताले भरिएको देखिन्छ। दश वर्षे जनयुद्धको अवधिभर बाबुराम 'मुख्य विचारक'का रूपमा स्थापित भए। 'वर्ग संघर्ष', 'केन्द्रवादविरुद्धको विद्रोह', 'जनसत्ता स्थापना' आदि उनका मुख्य नारा थिए। उनी कहिले खुला भूमिमा, कहिले भूमिगत रूपमा पार्टी संरचना व्यवस्थापनमा जुटिरहे। यही अवधिमा पनि बाबुरामको भूमिका कहिलेकाहीँ आलोचनाको केन्द्रमा रह्यो। उनका विचार प्रभावशाली थिए तर कार्यान्वयन क्षमतामा उनीभन्दा प्रचण्ड बढी शक्तिशाली देखिन्थे। उनी विचार दिन्थे, प्रचण्ड निर्णय गर्थे। यहीँबाट सुरु भएको थियो, 'प्रभावशाली तर सधैँ दोस्रो स्थान'मा रहने बाबुरामको दीर्घकालीन राजनीतिक नियति। जनयुद्धको उत्कर्षमा डा. बाबुरामलाई 'क्रान्तिको मस्तिष्क'को संज्ञा दिइन्थ्यो, प्रचण्डलाई 'क्रान्तिको हृदय'। युद्धकालीन रणनीति, समृद्ध नेपाल निर्माणको सपना, क्षेत्रीय असमानताको समाधानजस्ता विषयमा बाबुरामले लेख र बहसमार्फत स्पष्ट विचार दिएका थिए। उनले 'सशस्त्र संघर्षपछि शान्ति प्रक्रिया कतातिर जाने ?' भन्ने गहिरो चिन्ता युद्धकै समयमा व्यक्त गरिसकेका थिए। आज फर्किएर हेर्दा उनको यस भविष्यदृष्टि प्रशंसायोग्य लाग्न सक्छ।

सँगसँगै उनको स्वभावको 'नन-कम्युनिकेटिभ' र 'इगो-सेन्ट्रिक' पक्षले युद्धकालीन पार्टी संरचनामा उनलाई कहिल्यै निर्णयकारी नेतृत्वमा उक्लन दिएन। उनी मुख्य सचिव, मुख्य रणनीतिकार, मुख्य लेखक हुन सक्थे तर 'अध्यक्ष' बन्न सक्दैनथे। यो अवस्था सायद उनको असल कार्यान्वयनकर्ताका रूपमा विफलता थियो वा पार्टी संरचनामा नेताहरूबिचको अविश्वास र अहंकारको नतिजा ! जुनसुकै कारण होस्, जनयुद्ध सकिँदा बाबुराम जनताको आँखामा 'बौद्धिक नेता' बने तर कार्यकर्ता वा आम जनतामा आधारित 'लोकप्रिय नेता' बन्न सकेनन्।

साभार : रातोपाटी।

जनहितमा जारी संदेश

सर्पदंशबाट बच्ने उपायहरू

-सर्प दिउँसो भन्दा राती बढी निस्कन्छ। त्यसैले राती घरबाहिर निस्कनु परे उज्यालो (टर्च, बत्तीहरू) बोकेर मात्रै निस्कने।
-खाली खुट्टा घर बाहिर ननिस्कने।
-सर्प बस्ने सम्भावित ठाउँहरू (जस्तैं दाउराको चाङ, पराल, ढुङ्गा तथा ईटा थुपारेको ठाउँ) मा चलाउनु परे लामो लट्ठीले चलाउने।
-घर वरीपरिका झार, फोहोरको थुप्रो हटाउने र जमिनका प्वालहरू भए पुर्ने।
-घर वरिपरि खानेकुराहरू नफाल्ने। फालिएको खानेकुरा खान मुसा, भ्यागुता आउने हुँदा त्यहाँ सर्प पनि आउँछ।
-साना केटाकेटीलाई मुसाको दुलामा हात हाल्न, दाउराको चाङमा हात घुसाउने, झाडीमा जानबाट रोक्ने।
-शरीरमा पातलो कपडा भए पनि लगाउने। जसले सर्पले टोके पनि विष प्रवेशलाई केही मात्रामा भए पनि रोक्छ।
-सर्पलाई नजिस्काउने।
-सर्प मरेको जस्तो देखिए पनि वास्तवमा मरेको नहुन सक्छ। त्यस्तो अवस्थामा नचलाउने।
-सकेसम्म घरभित्र कुखुरा, हाँस, परेवाको खोर नराख्ने। यस्तो खोरमा जथाभावी हात नहाल्ने।
-राती सुत्दा झुलको प्रयोग गर्ने। सकेसम्म पलङ वा खाटमा मात्रै सुत्ने।
-पोखरी, तलाउ, खोला, नदीनालामा बिषालु सर्प पनि हुन सक्छन्। यस्ता स्थानमा पौडी खेल्दा, खोला तर्दा सावधानी अपनाउने।

जुनोटिक रोग रोक्ने उपायहरू :

-सुरक्षित खाना ह्यान्डलिङ अभ्यास गर्नुहोस्। यसमा उपभोग गर्नु अघि सबै उत्पादनहरू धुनु समावेश छ।
-साबुन र पानीले राम्ररी हात धुनुहोस्।
-ह्यान्डल गर्दा वा जनावरहरूसँग नजिकको सम्पर्कमा उपभोग, पिउने वा आफ्नो आँखा वा मुख नछुनुहोस्।
-घरमा घरपालुवा जनावरहरूलाई खोप लगाउनुहोस् र तिनीहरूलाई पशुचिकित्सकको नियमित वार्षिक भ्रमणको लागि लैजानुहोस्।
-लामखुट्टे, पिसा र टिक्सलाई टाढै राख्नको लागि कीटनाशक वा अन्य विधिहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

एएमआर रोक्ने उपायहरू :

-आफू खुशि एन्टीबायोटिक औषधि सेवन गर्नु हुँदैन।
-चिकित्सकका सल्लाह अनुसार मात्र सेवन गर्ने।
-चिकित्सकको पूर्जा बिना एन्टिबायोटिक औषधि विक्रि वितरण गर्नुहुँदैन।
-एन्टिबायोटिक औषधि जहिले पनि चिकित्सकको सल्लाह अनुसार डोज सेवन गर्ने।

अनुरोधकर्ता
सम्सी गाउँपालिका
श्वास्थ्य शाखा, धनुषा

पत्रिका/पेपर

कम्प्यूटराईज गराउन सम्झनुहोस्।

सम्पर्क –: ढिलीप कुमार साह :–
मो.नं.-९८४४०५१४८७, ९७०९०५७०६१ (जनकपुरधाम)
एकचोटी सेवाको मौका अवश्य दिनुहोला

अनुरोधकर्ता
मिथिला नगरपालिकाको कार्यालय
धनुषा, मधेश प्रदेश

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