

जि.प्र.का. महोत्तरी द.नं. ४३/२००/७१
जि. महोत्तरी द.नं. ४/२००/५१

सबै क्षेत्रको प्रबर्द्धनको गुरु

www.jaleshwortoday.com

जलेश्वर दुई

एक कदम अगाडि

Jaleshwor Today National Daily

बर्ष १३ • अंक २६ • २०८२ मंसिर २ गते मंगलवार • 18 Nov. 2025 • पृष्ठ ४ • मूल्य रु.५/-

NAME

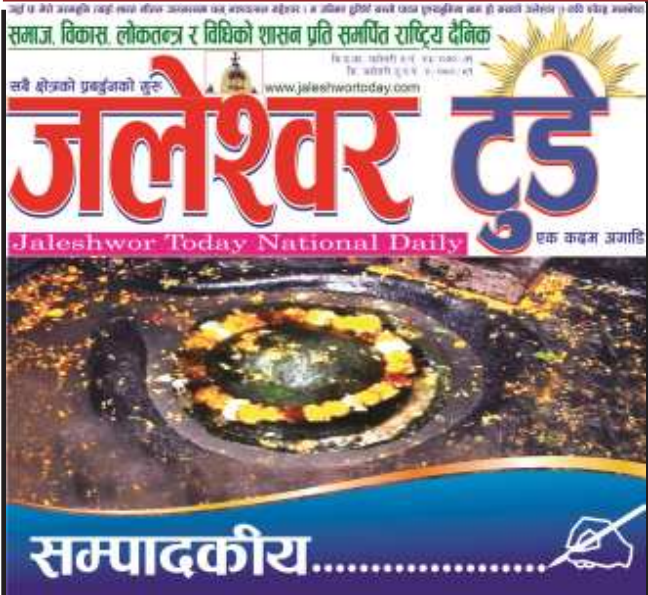
COACHING & TRAINING CENTER PVT. LTD.

Janakpur-4, (Shant Nagar)

सिद्धान्त रीति विधि सुसज्जित सुगम जाने बाटोमा

Our Training Program

Course	Class	Trainer Class	Entrance Preparation	Bridge Course
Class & English Language	6, 7, 8, 9, 10	+2 Science, +2 Management	+1, +2, +3, +4, +5, +6, +7, +8, +9, +10, +11, +12, +13, +14, +15, +16, +17, +18, +19, +20, +21, +22, +23, +24, +25, +26, +27, +28, +29, +30, +31, +32, +33, +34, +35, +36, +37, +38, +39, +40, +41, +42, +43, +44, +45, +46, +47, +48, +49, +50, +51, +52, +53, +54, +55, +56, +57, +58, +59, +60, +61, +62, +63, +64, +65, +66, +67, +68, +69, +70, +71, +72, +73, +74, +75, +76, +77, +78, +79, +80, +81, +82, +83, +84, +85, +86, +87, +88, +89, +90, +91, +92, +93, +94, +95, +96, +97, +98, +99, +100, +101, +102, +103, +104, +105, +106, +107, +108, +109, +110, +111, +112, +113, +114, +115, +116, +117, +118, +119, +120, +121, +122, +123, +124, +125, +126, +127, +128, +129, +130, +131, +132, +133, +134, +135, +136, +137, +138, +139, +140, +141, +142, +143, +144, +145, +146, +147, +148, +149, +150, +151, +152, +153, +154, +155, +156, +157, +158, +159, +160, +161, +162, +163, +164, +165, +166, +167, +168, +169, +170, +171, +172, +173, +174, +175, +176, +177, +178, +179, +180, +181, +182, +183, +184, +185, +186, +187, +188, +189, +190, +191, +192, +193, +194, +195, +196, +197, +198, +199, +200, +201, +202, +203, +204, +205, +206, +207, +208, +209, +210, +211, +212, +213, +214, +215, +216, +217, +218, +219, +220, +221, +222, +223, +224, +225, +226, +227, +228, +229, +230, +231, +232, +233, +234, +235, +236, +237, +238, +239, +240, +241, +242, +243, +244, +245, +246, +247, +248, +249, +250, +251, +252, +253, +254, +255, +256, +257, +258, +259, +260, +261, +262, +263, +264, +265, +266, +267, +268, +269, +270, +271, +272, +273, +274, +275, +276, +277, +278, +279, +280, +281, +282, +283, +284, +285, +286, +287, +288, +289, +290, +291, +292, +293, +294, +295, +296, +297, +298, +299, +300, +301, +302, +303, +304, +305, +306, +307, +308, +309, +310, +311, +312, +313, +314, +315, +316, +317, +318, +319, +320, +321, +322, +323, +324, +325, +326, +327, +328, +329, +330, +331, +332, +333, +334, +335, +336, +337, +338, +339, +340, +341, +342, +343, +344, +345, +346, +347, +348, +349, +350, +351, +352, +353, +354, +355, +356, +357, +358, +359, +360, +361, +362, +363, +364, +365, +366, +367, +368, +369, +370, +371, +372, +373, +374, +375, +376, +377, +378, +379, +380, +381, +382, +383, +384, +385, +386, +387, +388, +389, +390, +391, +392, +393, +394, +395, +396, +397, +398, +399, +400, +401, +402, +403, +404, +405, +406, +407, +408, +409, +410, +411, +412, +413, +414, +415, +416, +417, +418, +419, +420, +421, +422, +423, +424, +425, +426, +427, +428, +429, +430, +431, +432, +433, +434, +435, +436, +437, +438, +439, +440, +441, +442, +443, +444, +445, +446, +447, +448, +449, +450, +451, +452, +453, +454, +455, +456, +457, +458, +459, +460, +461, +462, +463, +464, +465, +466, +467, +468, +469, +470, +471, +472, +473, +474, +475, +476, +477, +478, +479, +480, +481, +482, +483, +484, +485, +486, +487, +488, +489, +490, +491, +492, +493, +494, +495, +496, +497, +498, +499, +500, +501, +502, +503, +504, +505, +506, +507, +508, +509, +510, +511, +512, +513, +514, +515, +516, +517, +518, +519, +520, +521, +522, +523, +524, +525, +526, +527, +528, +529, +530, +531, +532, +533, +534, +535, +536, +537, +538, +539, +540, +541, +542, +543, +544, +545, +546, +547, +548, +549, +550, +551, +552, +553, +554, +555, +556, +557, +558, +559, +560, +561, +562, +563, +564, +565, +566, +567, +568, +569, +570, +571, +572, +573, +574, +575, +576, +577, +578, +579, +580, +581, +582, +583, +584, +585, +586, +587, +588, +589, +590, +591, +592, +593, +594, +595, +596, +597, +598, +599, +600, +601, +602, +603, +604, +605, +606, +607, +608, +609, +610, +611, +612, +613, +614, +615, +616, +617, +618, +619, +620, +621, +622, +623, +624, +625, +626, +627, +628, +629, +630, +631, +632, +633, +634, +635, +636, +637, +638, +639, +640, +641, +642, +643, +644, +645, +646, +647, +648, +649, +650, +651, +652, +653, +654, +655, +656, +657, +658, +659, +660, +661, +662, +663, +664, +665, +666, +667, +668, +669, +670, +671, +672, +673, +674, +675, +676, +677, +678, +679, +680, +681, +682, +683, +684, +685, +686, +687, +688, +689, +690, +691, +692, +693, +694, +695, +696, +697, +698, +699, +700, +701, +702, +703, +704, +705, +706, +707, +708, +709, +710, +711, +712, +713, +714, +715, +716, +717, +718, +719, +720, +721, +722, +723, +724, +725, +726, +727, +728, +729, +730, +731, +732, +733, +734, +735, +736, +737, +738, +739, +740, +741, +742, +743, +744, +745, +746, +747, +748, +749, +750, +751, +752, +753, +754, +755, +756, +757, +758, +759, +760, +761, +762, +763, +764, +765, +766, +767, +768, +769, +770, +771, +772, +773, +774, +775, +776, +777, +778, +779, +780, +781, +782, +783, +784, +785, +786, +787, +788, +789, +790, +791, +792, +793, +794, +795, +796, +797, +798, +799, +800, +801, +802, +803, +804, +805, +806, +807, +808, +809, +810, +811, +812, +813, +814, +815, +816, +817, +818, +819, +820, +821, +822, +823, +824, +825, +826, +827, +828, +829, +830, +831, +832, +833, +834, +835, +836, +837, +838, +839, +840, +841, +842, +843, +844, +845, +846, +847, +848, +849, +850, +851, +852, +853, +854, +855, +856, +857, +858, +859, +860, +861, +862, +863, +864, +865, +866, +867, +868, +869, +870, +871, +872, +873, +874, +875, +876, +877, +878, +879, +880, +881, +882, +883, +884, +885, +886, +887, +888, +889, +890, +891, +892, +893, +894, +895, +896, +897, +898, +899, +900, +901, +902, +903, +904, +905, +906, +907, +908, +909, +910, +911, +912, +913, +914, +915, +916, +917, +918, +919, +920, +921, +922, +923, +924, +925, +926, +927, +928, +929, +930, +931, +932, +933, +934, +935, +936, +937, +938, +939, +940, +941, +942, +943, +944, +945, +946, +947, +948, +949, +950, +951, +952, +953, +954, +955, +956, +957, +958, +959, +960, +961, +962, +963, +964, +965, +966, +967, +968, +969, +970, +971, +972, +973, +974, +975, +976, +977, +978, +979, +980, +981, +982, +983, +984, +985, +986, +987, +988, +989, +990, +991, +992, +993, +994, +995, +996, +997, +998, +999, +1000, +1001, +1002, +1003, +1004, +1005, +1006, +1007, +1008, +1009, +1010, +1011, +1012, +1013, +1014, +1015, +1016, +1017, +1018, +1019, +1020, +1021, +1022, +1023, +1024, +1025, +1026, +1027, +1028, +1029, +1030, +1031, +1032, +1033, +1034, +1035, +1036, +1037, +1038, +1039, +1040, +1041, +1042, +1043, +1044, +1045, +1046, +1047, +1048, +1049, +1050, +1051, +1052, +1053, +1054, +1055, +1056, +1057, +1058, +1059, +1060, +1061, +1062, +1063, +1064, +1065, +1066, +1067, +1068, +1069, +1070, +1071, +1072, +1073, +1074, +1075, +1076, +1077, +1078, +1079, +1080, +1081, +1082, +1083, +1084, +1085, +1086, +1087, +1088, +1089, +1090, +1091, +1092, +1093, +1094, +1095, +1096, +1097, +1098, +1099, +1100, +1101, +1102, +1103, +1104, +1105, +1106, +1107, +1108, +1109, +1110, +1111, +1112, +1113, +1114, +1115, +1116, +1117, +1118, +1119, +1120, +1121, +1122, +1123, +1124, +1125, +1126, +1127, +1128, +1129, +1130, +1131, +1132, +1133, +1134, +1135, +1136, +1137, +1138, +1139, +1140, +1141, +1142, +1143, +1144, +1145, +1146, +1147, +1148, +1149, +1150, +1151, +1152, +1153, +1154, +1155, +1156, +1157, +1158, +1159, +1160, +1161, +1162, +1163, +1164, +1165, +1166, +1167, +1168, +1169, +1170, +1171, +1172, +1173, +1174, +1175, +1176, +1177, +1178, +1179, +1180, +1181, +1182, +1183, +1184, +1185, +1186, +1187, +1188, +1189, +1190, +1191, +1192, +1193, +1194, +1195, +1196, +1197, +1198, +1199, +1200, +1201, +1202, +1203, +1204, +1205, +1206, +1207, +1208, +1209, +1210, +1211, +1212, +1213, +1214, +1215, +1216, +1217, +1218, +1219, +1220, +1221, +1222, +1223, +1224, +1225, +1226, +1227, +1228, +1229, +1230, +1231, +1232, +1233, +1234, +1235, +1236, +1237, +1238, +1239, +1240, +1241, +1242, +1243, +1244, +1245, +1246, +1247, +1248, +1249, +1250, +1251, +1252, +1253, +1254, +1255, +1256, +1257, +1258, +1259, +1260, +1261, +1262, +1263, +1264, +1265, +1266, +1267, +1268, +1269, +1270, +1271, +1272, +1273, +1274, +1275, +1276, +1277, +1278, +1279, +1280, +1281, +1282, +1283, +1284, +1285, +1286, +1287, +1288, +1289, +1290, +1291, +1292, +1293, +1294, +1295, +1296, +1297, +1298, +1299, +1300, +1301, +1302, +1303, +1304, +1305, +1306, +1307, +1308, +1309, +1310, +1311, +1312, +1313, +1314, +1315, +1316, +1317, +1318, +1319, +1320, +1321, +1322, +1323, +1324, +1325, +1326, +1327, +1328, +1329, +1330, +1331, +1332, +1333, +1334, +1335, +1336, +1337, +1338, +1339, +1340, +1341, +1342, +1343, +1344, +1345, +1346, +1347, +1348, +1349, +1350, +1351, +1352, +1353, +1354, +1355, +1356, +1357, +1358, +1359, +1360, +1361, +1362, +1363, +1364, +1365, +1366, +1367, +1368, +1369, +1370, +1371, +1372, +1373, +1374, +1375, +1376, +1377, +1378, +1379, +1380, +1381, +1382, +1383, +1384, +1385, +1386, +1387, +1388, +1389, +1390, +1391, +1392, +1393, +1394, +1395, +1396, +1397, +1398, +1399, +1400, +1401, +1402, +1403, +1404, +1405, +1406, +1407, +1408, +1409, +1410, +1411, +1412, +1413, +1414, +1415, +1416, +1417, +1418, +1419, +1420, +1421, +1422, +1423, +1424, +1425, +1426, +1427, +1428, +1429, +1430, +1431, +1432, +1433, +1434, +1435, +1436, +1437, +1438, +1439, +1440, +1441, +1442, +1443, +1444, +1445, +1446, +1447, +1448, +1449, +1450, +1451, +1452, +1453, +1454, +1455, +1456, +1457, +1458, +1459, +1460, +1461, +1462, +1463, +1464, +1465, +1466, +1467, +1468, +1469, +1470, +1471, +1472, +1473, +1474, +1475, +1476, +1477, +1478, +1479, +1480, +1481, +1482, +1483, +1484, +1485, +1486, +1487, +1488, +1489, +1490, +1491, +1492, +1493, +1494, +1495, +1496, +1497, +1498, +1499, +1500, +1501, +1502, +1503, +1504, +1505, +1506, +1507, +1508, +1509, +1510, +1511, +1512, +1513, +1514, +1515, +1516, +1517, +1518, +1519, +1520, +1521, +1522, +1523, +1524, +1525, +1526, +1527, +1528, +1529, +1530, +1531, +1532, +1533, +1534, +1535, +1536, +1537, +1538, +1539, +1540, +1541, +1542, +1543, +1544, +1545, +1546, +1547, +1548, +1549, +1550, +1551, +1552, +1553, +1554, +1555, +1556, +1557, +1558, +1559, +1560, +1561, +1562, +1563, +1564, +1565, +1566, +1567, +1568, +1569, +1570, +1571, +1572, +1573, +1574, +1575, +1576, +1577, +1578, +1579, +1580, +1581, +1582, +1583, +1584, +1585, +1586, +1587, +1588, +1589, +1590, +1591, +1592, +1593, +1594, +1595, +1596, +1597, +1598, +1599, +1600, +1601, +1602, +1603, +1604, +1605, +1606, +1607, +1608, +1609, +1610, +1611, +1612, +1613, +1614, +1615, +1616, +1617, +1618, +1619, +1620, +1621, +1622, +1623, +1624, +1625, +1626, +1627, +1628, +1629, +1630, +1631, +1632, +1633, +1634, +1635, +1636, +1637, +1638, +1639, +1640, +1641, +1642, +1643, +1644, +1645, +1646, +1647, +1648, +1649, +1650, +1651, +1652, +1653, +1654, +1655, +1656, +1657, +1658, +1659, +1660, +1661, +1662, +1663, +1664, +1665, +1666, +1667, +1668, +1669, +1670, +1671, +1672, +1673, +1674, +1675, +1676, +1677, +1678, +1679, +1680, +1681, +1682, +1683, +1684, +1685, +1686, +1687, +1688, +1689, +1690, +1691, +1692, +1693, +1694, +1695, +1696, +1697, +1698, +1699, +1700, +1701, +1702, +1703, +1704, +1705, +1706, +1707, +1708, +1709, +1710, +1711, +1712, +1713, +1714, +1715, +1716, +1717, +1718, +1719, +1720, +1721, +1722, +1723, +1724, +1725, +1726, +1727, +1728, +1729, +1730, +1731, +1732, +1733, +1734, +1735, +1736, +1737, +1738, +1739, +1740, +1741, +1742, +1743, +1744, +1745, +1746, +1747, +1748, +1749, +1750, +1751, +1752, +1753, +1754, +1755, +1756, +1757, +1758, +1759, +1760, +1761, +1762, +1763, +1764, +1765, +1766, +1767, +1768, +1769, +1770, +1771, +1772, +1773, +1774, +1775, +1776, +1777, +1778, +1779, +1780, +1781, +1782, +1783, +1784, +1785, +1786, +1787, +1788, +1789, +1790, +1791, +1792, +1793, +1794, +1795, +1796, +1797, +1798, +1799, +1800, +1801, +1802, +1803, +1804, +1805, +1806, +1807, +1808, +1809, +1810, +1811, +1812, +1813, +1814, +1815, +1816, +1817, +1818, +1819, +1820, +1821, +1822, +1823, +1824, +1825, +1826, +1827, +1828, +1829, +1830, +1831, +1832, +1833, +1834, +1835, +1836, +1837, +1838, +1839, +1840, +1841, +1842, +1843, +1844, +1845, +1846, +1847, +1848, +1849, +1850, +1851, +1852, +1853, +1854, +1855, +1856, +1857, +1858, +1859, +1860, +1861, +1862, +1863, +1864, +1865, +1866, +1867, +1868, +1869, +1870, +1871, +1872, +1873, +1874, +1875, +1876, +1877, +1878, +1879, +1880, +1881, +1882, +1883, +1884, +1885, +1886, +1887, +1888, +1889, +1890, +1891, +1892, +1893, +1894, +1895, +1896, +1897, +1898, +1899, +1900, +1901, +1902, +1903, +1904, +1905, +1906, +1907, +1908, +1909, +1910, +1911, +1912, +1913, +1914, +1915, +1916, +1917, +1918, +1919, +1920, +1921, +1922, +1923, +1924, +1925, +1926, +1927, +1928, +1929, +1930, +1931, +1932, +1933, +1934, +1935, +1936, +1937, +1938, +1939, +1940, +1941, +1942, +1943, +1944, +1945, +1946, +1947, +1948, +1949, +1950, +1951, +1952, +1953, +1954, +1955, +1956, +1957, +1958, +1959, +1960, +1961, +1962, +1963, +1964, +1965, +1966, +1967, +1968, +1969, +1970, +1971, +1972, +1973, +1974, +1975, +1976, +1977, +1978, +1979, +1980, +1981, +1982, +1983, +1984, +1985, +1986, +1987, +1988, +1989, +1990, +1991, +1992, +1993, +1994, +1995, +1996, +1997, +1998, +1999, +2000, +2001, +2002, +2003, +2004, +2005, +2006, +2007, +2008, +2009, +2010, +2011, +2012, +2013, +2014, +2015, +2016, +2017, +2018, +2019, +2020, +2021, +2022, +2023, +2024, +2025, +2026, +2027, +2028, +2029, +2030, +2031, +2032, +2033, +2034, +2035, +2036, +2037, +2038, +2039, +2040, +2041, +2042, +2043, +2044, +2045, +2046, +2047, +2048, +2049, +2050, +2051, +2052, +2053, +2054, +2055, +2056, +2057, +2058, +2059, +2060, +2061, +2062, +2063, +2064, +2065, +2066, +2067, +2068, +2069, +2070, +2071, +2072, +2073, +2074, +2075, +2076, +2077, +2078, +2079, +2080, +2081, +2082, +2083, +2084, +2085, +2086, +2087, +2088, +2089, +2090, +2091, +2092, +2093, +2094, +2095, +2096, +2097, +2098, +2099, +2100, +2101, +2102, +2103, +2104, +2105, +2106, +2107, +2108, +2109, +2110, +2111, +2112, +2113, +2114, +2115, +2116, +2117, +2118, +2119, +2120, +2121, +2122, +2123, +2124, +2125, +2126, +2127, +2128, +2129, +2130, +2131, +2132, +2133, +2134, +2135, +2136, +2137, +2138, +2139, +2140, +2141, +2142, +2143, +2144, +2145, +2146, +2147, +2148, +2149, +2150, +2151, +21	



नवनियुक्त प्रदेश प्रमुखको दायित्व

मधेस प्रदेश राजनीतिक कलहमा फसेको बखतमा नवनियुक्त मधेसकै धर्तिपुत्र मधेस प्रदेश प्रमुख डा.प्रा.सुरेन्द्र लाभको आगमनले समग्र मधेस प्रदेश नव आशा तथा उर्जाका साथ तरंगीत भएको छ। प्रदेश प्रमुख लाभको विद्वताको जति नै तारिफ गरे पनि कमै होला जस्तो मलाई लाग्दछ। अहिले मधेस प्रदेशमा काँग्रेस सहितको सात पार्टी र एमाले पार्टीका बीचमा द्वन्द्व सृजना भएको छ। यसको प्रमुख कारणको रुपमा लोसपाबाट जितेन्द्र प्रसाद सोनार (सोनल) ले सदनमा मुख्यमन्त्री पदको लागि विश्वासको मत प्राप्त गर्न नसक्नु,सदनमै आफ्नो राजिनामा सार्वजनिकिकरण गर्नु तथा निवर्तमान प्रदेश प्रमुख सुमित्रा कार्कीले एमालेबाट सरोज कुमार यादवलाई बर्दिबासको होटलमै नव मुख्यमन्त्रीको रुपमा घोषणा सँगै सपथ समेत खुवाएको घटनाक्रम रहेको छ। पक्ष तथा विपक्षको तर्क जे भए पनि अहिले अदालतमा मुद्दा विचाराधिन रहेको छ। यस शुन्य समयमा अदालतको निर्णय जस्तोसुकै आए पनि नव प्रदेश प्रमुख लाभले दुवै पक्ष बीच संवाद तथा वार्ताको माध्यमले वीनवीनको सिद्धान्त बमोजिम अहिलेको राजनैतिक समस्याको समाधान गरिएमा लाभको विद्वताको अभै प्रशंसा बढनुका साथै संधियता समेत खतरामुक्त हुने देखिन्छ।

गाउँ ब्लक जग्गा सहमति कार्यान्वयनको माँग गर्दै संघर्ष समितिद्वारा धर्ना

जलेश्वरटुडे समाचारबाता

सिरहा, १ मंसिर

लहानस्थित मालपोत कार्यालयको मुख्य प्रवेशद्वारमा गाउँ ब्लक संघर्ष समिति लहानले गाउँ ब्लक जग्गा सहमति कार्यान्वयनको माँग गर्दै धर्नामा बसेको छ।

लहान नगरपालिमा भण्डै सात हजारको हाराहारीमा गाउँ ब्लक जग्गा फुकुवा कार्यान्वयन नहुँदा समस्यामा परेका स्थानीयहरु संघर्ष समिति गठन गरी आन्दोलन गर्दै आइरहेका छन्। जग्गा फुकुवा कार्यान्वयन प्रक्रिया अघि नबढ्दा बैकबाट वित्तीय कारोबार जग्गा विक्री वितरण लगायतका कार्यहरु ठप्प भएको लहान ९ का नेपाली साहले जानकारी दिनुभयो।

उहाँले यस समस्यालाई समाधान गर्न लहान नगरपालिका ढ्का पूर्व वडाध्यक्ष अरुण केसीको संयोजकत्वमा संघर्ष समिति गठन गरेर संघर्ष गर्दै आइरहेको बताउनुभयो।

मालपोत कार्यालय लहानका प्रमुख डमरुप्रसाद निरौला नियमित कार्यालयमा नबस्ने संघर्ष समितिसँग विगतमा भएको सहमति अनुसार जग्गाअध्यावधि गर्न कर्मचारीको अभाव देखाएपछि लहान नगरपालिकाले कम्प्युटर र दुईजना कर्मचारी समेत



व्यवस्थापन गरिदिए पनि आलटाल गरिरहेको संघर्ष समितिका संयोजक अरुण केसीले बताउनुभयो। उहाँको अनुसार कात्तिक ३० गते धर्ना कार्यक्रम, मङ्सिर १ गते रिले अनसन र २ गतेदेखि आमरण अनसनमा बस्ने कार्यक्रम रहेको छ।

गाउँ ब्लक जग्गा फुकुवा कार्यान्वयनका लागि मन्त्री परिषद् स्तरीय निर्णय समेत भइसकेकाले यसको कार्यान्वयनको मालपोत कार्यालय लहानका प्रमुख निरौलाले किन आलटाल गरिरहेको बुझ्न नसकेर दबाव दिन आन्दोलन गर्नु परेको लहान वडा नम्बर ५ का नेपाली कांग्रेसका नेता राम सुन्दर चौधरीले बताउनुभयो।



मधेश प्रदेश सरकार
भूमि व्यवस्था, कृषि तथा सहकारी मन्त्रालय
कृषि विकास निर्देशनालय
बीउ बिजन प्रयोगशाला
जलेश्वर, महोत्तरी

करारमा सेवा लिने सम्बन्धी सूचना

(सूचना प्रकाशित मिति : २०८२।०८।०२ गते)

यस कार्यालयको चालू आ.व. २०८२।८३ को स्वीकृत वार्षिक कार्यक्रम कृषि विभाग (संघ शसर्त अनुदान) अन्तर्गत DESES कार्यान्वयन (उन्नत बीउको खेत निरीक्षण, बीउ विश्लेषण तथा लट प्रमाणीकरणका) लागि बीउ विजन प्रयोगशालामा प्राविधिक करार सहयोग कार्यक्रममा तपसिल बमोजिमको पदमा कर्मचारी भर्ना गर्नु पर्ने हुँदा मान्यता प्राप्त शिक्षण संस्थाबाट कृषि विषयमा न्यूनतम प्रविणता तह उत्तिर्ण भएको इच्छुक नेपाली नागरिकहरुले यो सूचना प्रकाशन भएको मितिले ७ दिन (मिति २०८२/०८/०८ गते) भित्र तोकिएको शुल्क तिरेको सक्कल रसिद सहित कार्यालयमा दरखास्त पेश गर्नु हुन अनुरोध छ।

क्र.स.	पद	माग सङ्ख्या	दरखास्त दस्तुर
१.	प्रा.स. पाचौँ तह	२ (दुई) जना	रु. ७००

उमेर हद : १८ बर्ष पुरा भई ४० बर्ष ननाघेको।
करार अवधि : आ. व. २०८२।८३ को असार मसान्तसम्म।
आवेदन दस्तुर : यस कार्यालयको कार्यालय कोड ३१२०११८०१२, राजश्व शिर्षक न. १४२२९, राष्ट्रिय बाणिज्य बैकमा रहेको खाता न. १०००१००२०००१०००० मा राजश्व जम्मा गरेको सक्कल भौचर पेश गर्नु पर्नेछ।

आवश्यक कागजातहरु

- आवेदन दरखास्त
- नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपी
- बायोडाटा
- शैक्षिक योग्यताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपी
- कार्य अनुभव सम्बन्धी कागजात

कार्यालय प्रमुख

तपाईंको टुडे

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

मधेश प्रदेशको गौरव

श्री सत्यनारायण
भगवानको दर्शन
गरौं,मनबाञ्छित
फल पाऔं।



आरती : विहान : ९ र राति ८ बजे
ठेगाना : शरन्चियाँ कुट्टि र कलवार
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,
बर्दिबास सेवा समिति एम्बुलेन्स	५५०५८६,
रामगोपालपुर एम्बुलेन्स	६९०१९३
जिल्ला प्रहरी	५२०००९
विद्युत	५२०१६६
वारुण यन्त्र	५२००९७
जिल्ला प्रशासन	५२००५५

आवश्यक नम्बरहरुको 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
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

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 : 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

शेख हसिनालाई मृत्युदण्डको सजाय

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
काठमाण्डौ, १ मंसिर

बंगलादेशकी पूर्व प्रधानमन्त्री शेख हसिनालाई मृत्युदण्डको सजाय सुनाइएको छ। बंगलादेशी अदालतले 'मानवता विरुद्धको अपराध' को आरोपमा अपदस्थ हसिनालाई मृत्युदण्डको सजाय सुनाएको हो।

हसिनासँगै बंगलादेशका पूर्वगृहमन्त्री असदुज्जमा खान कमाललाई पनि मृत्युदण्डको सजाय सुनाइएको छ। त्यस्तै पूर्वप्रहरी महानिरीक्षक चौधरी अब्दुल्लाह अल ममुनलाई पाँच वर्ष कैद सजाय सुनाइएको छ। अदालतले हसिना र



पूर्वगृहमन्त्री कमालको सबै सम्पत्ति जफत गर्न पनि आदेश दिएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय अपराध न्यायाधिकरणको तीन सदस्यीय इजलासले सोमवार हसिनाविरुद्ध यस्तो आदेश सुनाएको हो। भारतमा निर्वासनमा रहेकै बेला हसिनाको उपस्थिति बिना अदालतले मुद्दा चलाएको हो। गत वर्ष जुलाई-अगस्टमा भएको आन्दोलन दबाउन

उनले मानवता विरुद्धको अपराध गरेको भन्दै त्यहाँको अदालतले मृत्युदण्डको सजाय सुनाएको हो।

सजाय सुनाउने न्यायाधीकरण हसिनाले नै स्थापना गरेको: हसिनालाई मृत्युदण्डको सजाय सुनाउने अन्तर्राष्ट्रिय अपराध न्यायाधिकरणको स्थापना उनले २०१० मा गरेकी थिइन्।

विदेशी विनिमय दर: अमेरिकी डलर स्थिर, अन्यको यस्तो

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
काठमाण्डौ, १ मंसिर

नेपाल राष्ट्र बैंकले आजका लागि अमेरिकी डलर एकको खरिददर रु १४१ रुपैयाँ ७० पैसा र बिक्रीदर रु १४२ रुपैयाँ ३० पैसा तोकेको छ। हिजो (कात्तिक ३० गते) पनि अमेरिकी डलर एकको खरिददर रु १४१ रुपैयाँ ७० पैसा र बिक्रीदर रु १४२ रुपैयाँ ३० पैसा थियो।

युरोपियन युरो एकको खरिददर १६४ रुपैयाँ ६७ पैसा र बिक्रीदर १६५ रुपैयाँ ३७ पैसा, युके पाउण्ड स्टर्लिंग एकको खरिददर १८६ रुपैयाँ ६५ पैसा र बिक्रीदर १८७ रुपैयाँ ४४ पैसा, स्वीस फ्रयाङ्क एकको खरिददर १७८ रुपैयाँ ४७ पैसा र बिक्रीदर १७९ रुपैयाँ २३ पैसा कायम गरिएको छ। अष्ट्रेलियन डलर एकको खरिददर ९२ रुपैयाँ ६३ पैसा र बिक्रीदर ९३ रुपैयाँ ०२ पैसा, क्यानेडियन डलर एकको खरिददर १०१ रुपैयाँ ०४ पैसा र बिक्रीदर



१०१ रुपैयाँ ४७ पैसा, सिङ्गापुर डलर एकको खरिददर १०९ रुपैयाँ १४ पैसा र बिक्रीदर १०९ रुपैयाँ ६० पैसा तोकिएको छ। जापानी येन १० को खरिददर नौ रुपैयाँ १७ पैसा र बिक्रीदर नौ रुपैयाँ २१ पैसा, चिनियाँ युआन एकको खरिददर १९ रुपैयाँ ९६ पैसा र बिक्रीदर २० रुपैयाँ ०४ पैसा, साउदी अरेबियन रियाल एकको खरिददर ३७ रुपैयाँ ७८ पैसा र बिक्रीदर ३७ रुपैयाँ ९४ पैसा, कतारी रियाल एकको खरिददर ३८ रुपैयाँ ८८ पैसा र बिक्रीदर ३९ रुपैयाँ ०४ पैसा कायम भएको छ। केन्द्रीय बैंकका अनुसार थाइ भाट एकको

खरिददर चार रुपैयाँ ३७ पैसा र बिक्रीदर चार रुपैयाँ ३९ पैसा, युएई दिराम एकको खरिददर ३८ रुपैयाँ ५८ पैसा र बिक्रीदर ३८ रुपैयाँ ७५ पैसा, मलेसियन रिङ्गेट एकको खरिददर ३४ रुपैयाँ २९ पैसा र बिक्रीदर ३४ रुपैयाँ ४३ पैसा, साउथ कोरियन वन १०० को खरिददर नौ रुपैयाँ ७८ पैसा र बिक्रीदर नौ रुपैयाँ ८२ पैसा, स्वीडिस क्रोनर एकको खरिददर १५ रुपैयाँ र बिक्रीदर १५ रुपैयाँ ०६ पैसा र डेनिस क्रोनर एकको खरिददर २२ रुपैयाँ ०५ पैसा र बिक्रीदर २२ रुपैयाँ १५ पैसा तोकिएको छ।

'भरिपछिको इन्द्रेणी'को गीत 'फसायो लमीले' सार्वजनिक

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
काठमाण्डौ, १ मंसिर

फिल्म 'भरिपछिको इन्द्रेणी'को 'फसायो लमीले' बोलको गीत सार्वजनिक गरिएको छ। अर्जुन घिमिरे पाँडे निर्देशित फिल्मको गीतमा रमेश उप्रेती, दीपाश्री निरौला, अञ्जली अधिकारी र प्रदीप लामासहितका कलाकार रहेका छन्।

अधिकारी र लामाको गीतमा अतिथी भूमिकामा रहेका छन्। समीक्षा अधिकारी र वसन्त थापाको युगल स्वर रहेको गीतको शब्द, सङ्गीत संयोजन रमेश परियारले गरेका छन्। मौसम हिमालीको नृत्य निर्देशन रहेको फिल्मको छायाँकार बुद्ध थापा हुन्। अनिशा सेन्डाङ लिम्बु निर्मात्री, अनु थापा, पंकज खड्का, राम कार्की



र सुवास शर्मा को सह-निर्माता तथा लाइन प्रोड्युसरमा योगेश खतिवडा र विनोद कँडेल रहेको फिल्मलाई नागराज इन्टरटेन्मेन्ट प्रालिले निर्माण गरेको हो। गणेश उप्रेतीसहित रमेश उप्रेती, प्रकाश घिमिरे, दीपाश्री निरौला, सरिता गिरी, देशभक्त खनाल, निर्मल शर्मा, कृष्ण शिवाकोटी, कृष्णभक्त महर्जन, अर्जुन घिमिरे, प्रियना आचार्य, अंशु महर्जन, राजेन्द्र

नेपाली, लक्षणा राईलगायतको अभिनय छ। यही फिल्मबाट कलाकार विमोचन दवाडी र जेसिका पोखरेलले डेब्यू गर्दै छन्।

बाल कलाकारमा दिप्सन चिलवालको पनि अभिनय छ। निर्देशक घिमिरेको कथा पटकथा र संवादमा गणेश कार्की, विशाल घिमिरेको पनि योगदान रहेको निर्माण पक्षले जनाएको छ।

आजदेखि एनपिएल : पहिलो खेलमा जनकपुर र काठमाडौं भिड्दै

जलेश्वरटुडे समाचारवाता
काठमाण्डौ, १ मंसिर

दोस्रो संस्करणको नेपाल प्रिमियर लिग (एनपिएल) आज सुरु हुँदैछ। उद्घाटन खेलमा साविक विजेता जनकपुर वोल्ट्स र काठमाडौं गोर्खाजले प्रतिस्पर्धा गर्दैछन्। यो खेल आज दिउँसो ४ बजे सुरु हुनेछ।

एनपिएल दोस्रो सिजनका सबै खेल कीर्तिपुरस्थित त्रिवि मैदानमा दिउँसो र राति गरेर हुनेछन्। नेपाल क्रिकेट सङ्घ (क्यान)ले यस पटक दैनिक नौ हजार चार सय ५० टिकट बिक्री गर्ने जनाएको छ। पहिलो दिनको खेलको टिकट तीन दिन अगाडि नै बिक्री भइसकेको छ। क्यानका सचिव पारस खड्काले थप दर्शकलाई घरमै बसेर हेर्न अनुरोध गरेका छन्। एनपिएल मङ्सिर १ देखि २७ गतेसम्म सञ्चालन हुने छ। एनपिएलमा लिग चरण, तीन वटा



प्लेअफ र फाइनलसहित ३२ खेल हुँदै छन्। उद्घाटनसँगै शनिबारका लागि टिकट मूल्य साधारणतर्फ पाँच सय र प्रिमियमतर्फ १५ सय रुपियाँ राखिएको छ। यसैगरी लिग चरण र अन्य दिनको खेलका लागि टिकटको मूल्य पाँच सय र एक हजार तोकिएको छ। प्लेअफपछिका खेलका लागि जनरलतर्फ एक हजार र प्रिमियरतर्फ दुई हजार रुपियाँ राखिएको छ। क्यानले सिजनल टिकटको एकमुस्त मूल्य १५ हजार रुपियाँ तय गरेको छ।

एनपिएलमा साविक विजेता जनकपुरसँगै साविक उपविजेता सुदूरपश्चिम रोयल्स, कर्णाली याक्स, पोखरा एभेन्जर्स, विराटनगर किंग्स, चितवन राइनोज, काठमाण्डु गुर्खाज र लुम्बिनी लायन्स गरेर आठ फ्रेन्चाइज टोलीले प्रतिस्पर्धा गर्दैछन्। प्रतियोगितामा दोस्रो दिन मंगलवार चितवन राइनोज र कर्णाली याक्सले पहिलो प्रतिस्पर्धा गर्नेछन् भने दोस्रो खेलमा विराटनगर किंग्स र पोखरा एभेन्जर्स भिड्नेछन्।

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।

हिडाइको गति कम गर्ने
चिसोमा मूटमा जोखिम घटाउन हिडाइको रिपड कम गरेर हिडाइको अवधि बढाउनु सुरक्षित उपाय हुन्छ।

मदिरा र चुरोट सेवन नगर्ने
जाडो महिनामा मूटमा हुने असरलाई मदिरा तथा घुमपानले कम बढाउने हुनाले यसको प्रयोग कम गर्नु राम्रो हुन्छ।

विशो 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।

घेरे चिल्लो खानेकुरा नखाने
जाडोमा कोलेस्ट्रॉल बढ्ने हुनाले घेरे चिल्लो, फ्राई, पार्टी, मोजको बेलामा सतर्क हुनुपर्दछ।

चिसोमा हिडदा छाती दुख्नु
मूट रोगको प्रमुख लक्षण बलघन चिसोमा बढी देखिन्छ र यस्तो छ भने डाक्टरलाई देखाउनु जरुरी हुन्छ।

औषधिको नियमित प्रयोग
मूट रोग, प्रेसर, सुगर, कोलेस्ट्रॉल आदिको औषधि मूटलाई नियमित खानु पर्छ।

व्यायामको बेलामा चिसोबाट सुरक्षा
यसको लागि पर्याप्त लगा लगाएर विशेष गरेर टाउको, कान, हात छोपेर हिड्नु पर्छ।

अनुरोधकर्ता
बलवा नगरपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

जाडो मौसममा चिसोबाट बच्ने उपाय के-के हुनसक्छन्

१. न्यानो तथा बाक्ला लगा लगाउने

२. समय समयमा तुलसी, अदुवा तथा महको सेवन गर्ने

३. तातो पानी, ताजा मौसमी फलफुल विशेष गरेर मिटामीन सि युक्त फलफुल, साथै भोलिलो पदार्थको सेवन गर्ने

४. भाइरल तथा पलु लागेका मानिसहरू बाट दुरी कायम गर्ने

५. बिहानको चिसोमा सकेसम्म हिँडुल नगर्ने

अनुरोधकर्ता
रामगोपालपुर नगरपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

अब सधैँलाई राष्ट्रिय परिचयपत्रबाट मतदाता नामावली

-पढाइका कारण मुलुकबाहिर रहेको मेरो घरको वयस्क जेन-जी आफ्नो अनुपस्थितिमा मतदाता नामावलीमा नाम चढाउन नपाएकामा जति खिन्न थियो, सरकारले राष्ट्रिय परिचयपत्रका लागि दिएको बायोमेट्रिक्स तथ्यांकलाई नै प्रयोग गर्न सकिने निर्णय कार्यान्वयनमा ल्याएसँगै पुनः उत्साहित भएको छ ।

पेहोर मात्रै राष्ट्रिय परिचयपत्रका लागि बायोमेट्रिक्स दिएको उसले पाँचै मिनेटमा आफूलाई मतदाता नामावलीमा दर्ता गर्न सफल भयो । निर्वाचनमा अब उसले सोझै मतदान गर्न सक्नेछ । २६ कात्तिकको सरकारको सराहनीय निर्णयपछि अब सम्भाव्य मतदाताको ठूलो तप्का मतदानबाट वञ्चित हुने छैन ।

यो निर्णय कार्यान्वयनमा आएसँगै अब प्रश्न उठ्छ- निर्वाचन आयोगको यो स्थायी निर्णय हो ? आयोगले मतदाता नामावलीका लागि पृथक् तथ्यांक (डेटाबेस) राख्नुपर्ने कि नपर्ने ? राष्ट्रिय परिचयपत्र नै अनिवार्य भइसकदा त्यही केन्द्रीय तथ्यांक निर्वाचन आयोगले पनि पूर्ण रूपमा उपयोग गर्न मिल्ने कि नमिल्ने ? एउटै डेटाबेस प्रयोग हुने गरी एकीकृत प्रणालीमा गए स्रोतसाधनको बचत र सदुपयोग हुने हो कि होइन ? र, यसले आमनागरिकको मतदान अधिकार अभैँ सुनिश्चित गर्छ कि गर्दैन ? नेपालको वर्तमान संविधानको धारा- २४६ ले विभिन्न निर्वाचनको सञ्चालन, रेखदेख, निर्देशन र नियन्त्रण गर्ने काम निर्वाचन आयोगलाई सुम्पिएको छ ।

यसै व्यवस्थाअन्तर्गत आयोगले मूल रूपमा निर्वाचन अयोग ऐन- २०७३, मतदाता नामावली ऐन- २०७३ र मतदाता नामावलीसम्बन्धी नियमावली-२०६८ को व्यवस्था अनुसार प्रत्यक्ष निर्वाचन हुने संघीय र प्रदेश संसद् तथा स्थानीय निकायलगायतको निर्वाचनसम्बन्धी सम्पूर्ण कार्य गर्ने गर्छ । त्यस्तै संविधानको धारा ८४(५) ले अठार वर्ष उमेर पूरा भएका प्रत्येक नेपाली नागरिकलाई मतदान गर्ने अधिकार हुने व्यवस्था गरेको छ । यो नियमन गर्ने विभिन्न संघीय कानूनमध्ये मतदाता नामावली ऐन- २०७३ को दफा ६ अनुसार, कुनै व्यक्ति मतदाता हुन अठार वर्ष उमेर पुगेको, कुनै निर्वाचन क्षेत्रभित्रको वडामा स्थायी बसोबास भएको र नेपाली नागरिक भएको हुनुपर्ने तीनै सर्त पूरा गर्दा पनि उक्त व्यक्ति स्वतः मतदाता हुन पाउँदैन बरु फन्कटिलो प्रक्रिया पूरा गरी मतदाता नामावलीमा नाम दर्ता भएको हुनुपर्छ । यसै कारण फागुनमा हुने चुनावका लागि नयाँ मतदाता दर्ता हुने संख्या अपेक्षाकृत न्यून हुन पुगेको थियो । यसै विषय मनन गर्दै प्रधानमन्त्री सुशीला कार्कीले पहल गरी निर्देशन नदिएको भए यो कार्यान्वयनमा आउँथ्यो वा आउँदैनथ्यो ? यसै भन्न सकिन्न किनकि ठूलो स्रोत र साधन खर्च गरी सञ्चालनमा ल्याइएको राष्ट्रिय परिचयपत्रको तथ्यांक (डेटाबेस) लाई आयोगले प्रयोग गर्न सक्ने सम्बन्धमा आयोगलगायत सरोकारवाला निकायले कुनै योजनासम्म बनाएको देखिन्न ।

अभैँ विद्यमान कानूनमा संशोधन नगरी यो कार्यान्वयनमा ल्याइएकाले यसको स्थायित्वमा भने प्रश्न उठ्ने ठाउँ छ । मतदाता



नामावलीको स्रोतः मतदाता नामावलीको स्रोत निर्वाचन आयोगले व्यवस्थापन गर्ने 'बायोमेट्रिक्समा आधारित मतदाता नामावली प्रणाली' (डेटाबेस) हो । हरेक मतदाताको बायोमेट्रिक्स अर्थात् औंलाका छाप र फोटोसहितको विवरण यसमा रेकर्ड गरिन्छ । मतदाता नामावलीको आवेदनसँगै नागरिकता पेस गर्नु अनिवार्य हुँदा पनि आयोगको रेकर्ड र जारी गरिएका मतदाता परिचयपत्रमा बग्लेती गल्ती भेटिन्छन् । त्रुटि भेटिएकै कारण मात्रै मतदान गर्न कसैलाई वञ्चित गर्ने नगरिएको हुनाले यस्ता गल्तीलाई मतदाताले मात्रै नभई आयोगकै कर्मचारी स्वयंले पनि बेवास्ता गरेको पाइन्छ । आयोगको बायोमेट्रिक्स डाटाबेस अत्यन्तै कमजोर रहेको तथ्यलाई आयोग आफैँले पछिल्लो (अठारौँ) वार्षिक प्रतिवेदन (२०८१) मा बुँदागत रूपमा प्रस्तुत गरी स्विकारेको छ ।

आफैँद्वारा सञ्चालित सफ्टवेयरहरूबीच अन्तरआबद्धता नभएको, केन्द्रीय सर्भरमा हातैले तथ्यांक प्रविष्ट गर्दा छुट्न सक्ने सम्भावना रहेको, तथ्यांकको सुरक्षा भरपर्दो र मजबुत नरहेको, मतदाता

महोत्तरीमा दुई दिने स्वास्थ्य.....

जिल्लाको स्वास्थ्य सेवा सुधारका आवश्यक पक्ष, कार्यक्रमको प्रभावकारिता तथा सेवा विस्तारका उपायबारे विषयगत प्रस्तुति, समूह छलफल र सुझाव सत्रहरू सञ्चालन भए । सहभागीहरूले जिल्लाभरका स्वास्थ्य सेवा कार्यक्रमहरूको प्रभावकारिता, सेवा पहुँच, उपलब्ध स्रोत-साधनको उपयोग, कार्यान्वयनका चुनौती तथा सुधारका सम्भावनाबारे विस्तृत रूपमा प्रस्तुत गरेका थिए ।

गोष्ठीले समन्वय सुदृढीकरण, प्रणालीगत सुधार, गुणस्तरीय सेवा विस्तार र आगामी नीतिगत दिशानिर्देशन तय गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने अपेक्षा गरिएको छ । उद्घाटन सत्रमा स्वास्थ्य

निर्देशनालयका प्रमुख सरोज चन्द्र न्यौपाने, महोत्तरीका प्रमुख जिल्ला अधिकारी इन्द्र देव यादव, रामप्रसाद लामिछाने, गणपति श्री गोरखनाथ, सशस्त्र प्रहरी उपरीक्षक शेरबहादुर अधिकारी, स्वास्थ्य कार्यालयकी फोकल पर्सन प्रतिभा सिंह लगायत जिल्लास्थित सबै पालिकाका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख तथा प्रतिनिधिहरूको सक्रिय उपस्थिति रहेको थियो ।

दुई दिनसम्म चलेको गोष्ठीमार्फत महोत्तरी जिल्लाको स्वास्थ्य क्षेत्रका प्राथमिकता, आगामी वर्षका योजना र व्यवस्थित बनाउने आधार तयार भएको स्वास्थ्य कार्यालयले जनाएको छ ।

निर्देशनालयका प्रमुख सरोज चन्द्र न्यौपाने, महोत्तरीका प्रमुख जिल्ला अधिकारी इन्द्र देव यादव, रामप्रसाद लामिछाने, गणपति श्री गोरखनाथ, सशस्त्र प्रहरी उपरीक्षक शेरबहादुर अधिकारी, स्वास्थ्य कार्यालयकी फोकल पर्सन प्रतिभा सिंह लगायत जिल्लास्थित सबै पालिकाका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख तथा प्रतिनिधिहरूको सक्रिय उपस्थिति रहेको थियो ।

दुई दिनसम्म चलेको गोष्ठीमार्फत महोत्तरी जिल्लाको स्वास्थ्य क्षेत्रका प्राथमिकता, आगामी वर्षका योजना र व्यवस्थित बनाउने आधार तयार भएको स्वास्थ्य कार्यालयले जनाएको छ ।

साभार : कान्तिपुर ।

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 अलि व्यायाम सुरु गर्ने ।

हिडाइको गति कम गर्ने

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

मदिरा र चुरोट सेवन नगर्ने

जाडो महिनामा मुटुमा हुने असरलाई मदिरा तथा घुमपानले 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 जरुरी छ ।

धेरै चिल्लो खानेकुरा नखाने

जाडोमा कोलेस्ट्रॉल बढ्ने हुनाले धेरै चिल्लो, फ्राई, पार्टी, मोजको बेलामा सतर्क हुनुपर्छ ।

विसोमा हिडदा छाती दुख्नु

मुटु रोगको प्रमुख लक्षण बलनपलन विसोमा बढी देखिन्छ र यस्तो छ भने डाक्टरलाई देखाउनु जरुरी हुन्छ ।

औषधिको नियमित प्रयोग

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

व्यायामको बेलामा विसोबाट सुरक्षा

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

अनुरोधकर्ता
मटिहानी नगरपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

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

जाडो मौसममा विसोबाट बच्ने उपाय के-के हुनसक्छन्

१. न्यानो तथा बाक्ला लुगा लगाउने

२. समय समयमा तुलसी, अदुवा तथा महको सेवन गर्ने

३. तातो पानी, ताजा मौसमी फलफूल विशेष गरेर मिटामीन सि युक्त फलफूल, साथै भोलिलो पदार्थको सेवन गर्ने

४. भाइरल तथा फलु लागेका मानिसहरू बाट दुरी कायम गर्ने

५. बिहानको विसोमा सकसग्म हिंडुल नगर्ने

अनुरोधकर्ता
लोहारपट्टी नगरपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

प्रकाशक तथा सम्पादक : पवन कुमार साह, सह-सम्पादक : सोनी साह, मुद्रक : जय दुर्गा अफसेट प्रेस, जनकपुरधाम

प्र.कार्यालय : जलेश्वर -४, सुगा भवानीपट्टि, सम्पर्क कार्यालय : जनकपुरधाम-४ (मुरलीचौक), विज्ञापनको लागि सम्पर्क : ९८४४०२७९७९/९८२४८७७६२७

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