सधै र सबैको लागि खबर खोज्ने अभियान

खबर दर्पण

Khabar Darpan National Daily

राष्ट्रिय दैनिक

विज्ञापन गराउन सम्पर्क गर्नुहोस्।

यस खबर दर्पण दैनिक पत्रिकामा आफ्नो पसल, व्यापारिक प्रतिष्ठान, उद्योग, संघ संस्था, लगायतको प्रचार प्रसारको लागि अवश्य सम्पर्क गर्नुहोस् ।

सम्पर्क नं. : ९८४४०२५१८४, ९८०७६७५१२५, ९८५४०२९०५३, ९८०७८५०५८१, ९८६३६३२९८९

♦ वर्ष ८ ♦ अंक ४० ♦ २०८१ साल भदौ २० गते विहिवार ♦ 5 Sep 2024 ♦ पृष्ठ ४ ♦ मुल्य रु. ५ www.shirishnews.com

समावेशितामा सम्झौता नहुने गरी संविधान संशोधन हुन्छ : प्रवक्ता महत

खबर दर्पण समाचारदाता

भदौ १९ गते, जनकपुरधाम

नेपाली कांग्रेसका प्रवक्ता डा. प्रकाशशरण महतले समावेशितामा सम्झौता नहुने गरी संविधान संशोधन हुने बताएका छन् ।

जनकपुरधाममा बुधबार आयोजना गरिएको 'नेपालमा कृषि क्रान्ति सम्भावना र चुनौती' विषयक गोष्ठीमा पूर्वमन्त्रीसमेत रहेका प्रवक्ता महतले कांग्रेस-एमालेबीचको सात बुँदे सम्झौतामा संविधान संशोधन पनि रहेको उल्लेख गर्दै समावेशितालाई कमजोर गर्ने गरी संविधान संशोधन नहुने बताए । 'प्रमुख प्रतिपक्षी दल नेकपा माओवादी केन्द्रले जनताको अधिकार खोस्नलाई संविधान संशोधनको कुरा गरेको भनेर भ्रम छरिरहेको छ' प्रवक्ता महतले भने- 'उनले क्षेत्र आरक्षण गरेर प्रत्यक्ष निर्वाचनमार्फत पनि समावेशिता ल्याउन सकिन्छ ।' सत्तारुढ गठबन्धनले संविधान संशोधन गर्ने सहमति गरेदेखि प्रमुख प्रतिपक्षी दल माओवादी केन्द्रले संघीयतालाई समाप्त पार्ने गरी संविधान संशोधनको खेल हुन थालेको बताउन थालेका छन् ।

संविधान संशोधनको पक्षधर दलहरु समेत कांग्रेस र एमाले गठबन्धनको सरकारले संशोधन गर्ने विषय उठाउँदा झस्केका छन् । संघीयतालाई समाप्त गर्नुपर्ने विगतमा धारणा सार्वजनिक गरेका नेताहरुको संविधान संशोधनको बोलीले विपक्षी दलहरु त्यसको विरोधमा देखिएका छन् । तर कांग्रेस प्रवक्ता महतले भने, 'खासगरी माओवादीले यसलाई जनताको अधिकार खोस्नलाई संविधान संशोधनको कुरा गरिरहेको छ, समावेशितालाई कमजोर गर्न भनेर गरिरहेको छ ।

गलत भाष्यबाट जनतामा भ्रम फैल्याउने कोशिस भएको छ । यो कदापि होइन । समावेशितामा कुनै कम्प्रोमाइज हुँदैन । कुनै सम्झौता हुँदैन । निर्वाचन पद्धतिमा परिवर्तन गरेर एउटै दलले बहुमत ल्याउने व्यवस्था गर्ने हो भने यसले स्थिरता दिन्छ । प्रत्यक्ष निर्वाचनमार्फतबाट पनि समावेशिता ल्याउन सकिन्छ । यहाँ महिला-महिलाको बीचमा, दलित-दलितको बीचमा क्षेत्र आरक्षण गरेर प्रत्यक्षबाटै ल्याउन सकिन्छ । यसरी हामी एउटै दलको बहुमत आउन सक्ने परिस्थिति पनि हुने र समावेशिता पनि कायम हुने गरी अघि बढ्नेछौं ।'

डा.महतले कार्यक्रममा उल्लेख गरे जस्तो आरक्षणको व्यवस्था कयौं देशहरुमा रहेका छन् ।

बाँकी पृष्ठ ३ मा

पोखरीमा डुबेर तीनजना बालकको मृत्यु

खबर दर्पण समाचारदाता

भदौ १९ गते, जनकपुरधाम

धनुषामा पोखरीमा डुबेर तीनजना बालकको मृत्यु भएको छ ।

बुधबार साँझ भोज खान आएका तीनजना बालकको धनुषाको लक्ष्मिनीयाँ गाउँपालिका वडा नं. ७ स्थित पोखरीमा डुबेर मृत्यु भएको इलाका प्रहरी कार्यालय महेन्द्रनगरका प्रमुख प्रहरी निरीक्षक सोनुकुमार साहले जानकारी दिए।

मृत्यु हुनेमा लक्ष्मिनीयाँ ७ का दिलीप कुमार साहको अन्दाजी ८ वर्षीय छोरा आयुषकुमार साह, सबैला नगरपालका १ का परशुराम साहको छोरा अन्दाजी १२ वर्षीय शुशान्त कुमार साह र महोत्तरीको बर्दिबास नगरपालिका ६ का सरोजकुमार साहको छोरा अन्दाजी ९ वर्षीय आदित्य साह छन्।

बुधबार साँझ नानाको बुवाको पुन्य तिथिमा आएका उनीहरु भोजभतेर बाट पोखरीतिर लागेका थिए । प्रहरी निरीक्षक साहका अनुसार साँझ करिब आठ बजे उनीहरुको शव पोखरीमा फेला परेको हो । यस सम्बन्धमा थप अनुसन्धान भइरहेको इलाका प्रहरी कार्यालय महेन्द्रनगर, धनुषाले जनाएको छ ।

आज हरितालिका तिजको दर खाने दिन

खबर दर्पण समाचारदाता
भदौ १९ गते, बर्दिवास

हरितालिका तीज ब्रतको तयार ी स्वरूप सनातन धर्मावलम्बी महिला विहिवार दर खाने तयार ीमा छन् । दर खाने खास दिन आज भएपनि एक हप्ता अगाडि देखि नै दर खाने विकृति भित्रिएको छ । भोलि (शुक्रवार) हरितालिका तीजको दिन सार्वजनिक बिदा रहेको छ । दर खाने दिन कुशे औँसीको पर्सिपल्ट पर्ने भए पनि यो वर्ष एक दिन पछाडि परेको छ । पञ्चांगहरूले यो वर्ष दुई दिन औँसी रहेको उल्लेख गरेका थिए । त्यसैकारण औँसीको तेस्रो दिन द्धितीया तिथि परेको हो ।

भोली शुक्ल द्धितीयाका दिन निर ाहार उपवास बस्नुपर्ने भएकाले अघिल्लो दिन दर खाने खाने चलन छ । दरलाई तीजको व्रतको पूर्वतयारीको रूपमा पनि लिइन्छ ।

दरका लागि माइतीले आफ्ना चेलीलाई लिन जाने वा बोलाउने चलन छ। विशेषगरी दिदीबहिनी जम्मा भई रातिसम्म रमाइलो गर्ने र उपलब्ध भएसम्मका खानेकुरा खाने गर्छन् । कर्मघर मै रहेका महिलाले पनि परिवार का सदस्यसँग बसेर दर खाने गर्छन् ।

भोलिपल्ट व्रत बस्नुपर्ने भएकाले दरका रूपमा सात्विक पदार्थ खानुपर्छ भन्ने मान्यता छ । विशेषगरी दूधबाट बनेका खिर , ढकने, गुँदपाक र मिठाइ जस्ता परिकार खाइन्छ ।

दरले ब्रतका दिन आडिलो बनाउँछ भन्ने मान्यता छ । दर दुई भाग रात हुँदै खाइसक्नुपर्ने मान्यता रहेको धर्मशास्त्री प्राडा रामचन्द्र गौतम बताउँछन् ।

डेंगु रोगको लक्षण तथा बच्ने उपायहरुका सम्बन्धमा जनहितका लागि जारी सूचना:

डेंगु रोगको मुख्य लक्षण भनेको एक्कासी उच्च ज्वरो आउनु । यो ज्वरो ५-७ दिनसम्म रहन सक्छ । ज्वरोका साथै निम्न लक्षणहरू पनि देखा पर्न सक्छ ।

अन्य लक्षणहरू:

- आँखाको गेडी तथा आँखाको पछिल्लो भाग दुख्ने,
- हाडजोर्नी तथा मांसपेसीहरू दुख्ने,
- वाकवाकी लाग्ने ,
- पेट दुख्ने,
- शरीरमा विमिरा आउने ।

बच्ने उपायहरु:

- डेगुबाट बच्न लामखुट्टेको टोकाई बाट बच्नको साथै लामखुट्टेको वृद्वि रोक्नु पर्दछ,
- पानी जम्न सक्ने भाडा जस्तै गमला, फुलदानी, खाली बट्टा, अलकत्रा वा मट्टितेलका खाली ड्रमहरु ,गाडीमा काम नलाग्ने टायरहरु आदिमा पानी जम्न नदिने ,
- पानीका ट्याङ्कीलाई लामखुट्टे प्रवेश गर्न नसक्ने गरी राम्रोसंग ढकनले छोपेर राख्ने,
- कुलरमा रहेको पानीमा प्रत्येक हप्ता एक र दुई चम्चा मट्टितेल हाली दिने साथै जम्मा भएको पानी फाली सफा पानी राख्ने,
- फुलदानीमा भएको पानी हप्तामा दुई पटक सफा गर्ने,
- लामखुट्टेले दिउँसो तथा साँझ टोक्ने भएको हुदाँ दिउँसो तथा साँझ बस्दा बाहुला भएको वा शरीर ढाक्ने लुगा लगाउने ,
- दिउसो वा राती सुत्दा झुलभित्र सुत्ने साथै साना केटाकेटीहरुलाई झुलभित्र सुताउने,
- घर वरिपरि सफा सुग्घर राख्ने, झारपात सफा गर्ने तथा पानी जम्ने खाल्टाखुट्टी पुर्ने ,
- घरबाट अन्यत्र बास बस्ने गरी खास गरी डेंगु प्रभावित क्षेत्रमा जादा विशेष सवधानी अपनाउने ,

मधेश प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
सपही, धनुषा, नेपाल

खाना पकाउने ग्यौंस (एल.पी. ग्यौंस) प्रयोगकर्ताहरुलाई सुरक्षा सम्बन्धी
नेपाल आयल निगम लि. को

अति आवश्यक जानकारी

एल.पी. ग्यौंस अत्यन्तै प्रज्वलनशिल पेट्रोलियम पदार्थ भएकाले यसको प्रयोगमा पर्याप्त सतर्कता एवं सावधानी अपनाउनु जरुरी हुन्छ । त्यसैले खाना पकाउने ग्यौंसको चुहावटले हुने दुर्घटनाबाट बच्न देहायका कुरामा विशेष ध्यान पुऱ्याउन सम्पूर्ण उपभोक्तावर्गमा नेपाल आयल निगम अनुरोध गर्दछ ।

दुर्घटनाबाट बच्न ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु :

१. सिलिण्डर ल्याउदा लैजादा नगुडाऔं । भान्सामा सिलिण्डर सँधै ठाडो राखी प्रयोग गरौं । सुताएर, घोप्टाएर प्रयोग नगरौं ।
२. रेगुलेटर, रवर, पाइप, चुलोजस्ता उपकरणहरु गुणस्तर भएको मात्र प्रयोग गरौं । साथै हरेक दुई वर्षमा ग्यौंसको पाइप फेरौं ।
३. काम सकेपछि सँधै रेगुलेटर बन्द गर्न नबिर्सौं।
४. खाना पकाउदा सधै झ्याल ढोका खुल्ला राखौं र सुतीको कपडा लगाएर मात्र खाना पकाउने गरौं ।

ग्यौंस चुहावट भएमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु :

१. खाना पकाउने स्थानमा एल.पि. ग्यासको तिखो गन्ध आइरहेको छ भने ग्यौंस चुहिएको भन्ने बुझ्नु पर्दछ। ग्यौंस लिक भएमा पहिले रेगुलेटरको र पछि चुल्होको नव बन्द गरौं ।
२. झ्याल ढोका खुल्ला राखौं र झिल्का निस्कने वस्तुहरु जस्तै ग्यौंस चुल्हो, सलाई, लाईटर, धुप आदि नबालौं । विद्युतजन्य उपकरणको प्रयोग नगरौं ।
३. ग्यौंस लिक भएमा रेगुलेटरलाई सिलिण्डरबाट छुटाई सिलिण्डरमा सेफ्टी क्याप लगाइ बाहिर खुल्ला स्थानमा राखौं र यथाशिघ्र नजिकको ग्यौंस विक्रेता अथवा ग्यौंस उद्योगमा सम्पर्क गरौं ।

"सचेत र सावधान हुनु नै सुरक्षित हुनु हो ।"

उपभोक्ता जनहितका लागि जारी

नेपाल आयल निगम लि.
टेकु, काठमाडौं नेपाल
फोन नं. : ०१-५३६४९७५, ५३६४९७४

सूचना ! सूचना !!! सूचना !!!

आफ्नो गाई भैसीहरुमा कृत्रिम गर्भाधान गराइ उन्नत किसिमका पाडा-पाडी, बाच्छा-बाच्छी उत्पादन गरी दूध उत्पादन बढाऔं ।
हिउँद तथा वर्षे घासको विकास गरौं र
उन्नत किसिमका घासको श्रोत केन्द्र स्थापना गरी आत्म निर्भर बनौं । पशु बिमा गरि पशु धनको सुरक्षा गरौं ।

भेटेरीनरी अस्पताल तथा पशु सेवा विज्ञ केन्द्र, जलेश्वर, महोत्तरी

सूचना ! सूचना !!! सूचना !!!

आफ्नो गाई भैसीहरुमा कृत्रिम गर्भाधान गराइ उन्नत किसिमका पाडा-पाडी, बाच्छा-बाच्छी उत्पादन गरी दूध उत्पादन बढाऔं ।
हिउँद तथा वर्षे घासको विकास गरौं र
उन्नत किसिमका घासको श्रोत केन्द्र स्थापना गरी आत्म निर्भर बनौं । पशु बिमा गरि पशु धनको सुरक्षा गरौं ।

भेटेरीनरी अस्पताल तथा पशु सेवा विज्ञ केन्द्र, जनकपुरधाम

सूचना ! सूचना !!! सूचना !!!

सडक हामी सबैको साँझा सम्पती हो । सडक सिमा अतिक्रमण नगरौं । सडक सिमाभित्र फोहर, गोबर, खर ानी लगायतका सामानहरु नराखौं । निर्माण सामाग्री थुपार्ने ढल निकास गर्ने जस्ता कार्यहरु नगरौं । सडक दुर्घटनाबाट जोगाऔं र अरुलाई पनि जोगाऔं ।

डिभिजन सडक कार्यालय
मुजेलिया, जनकपुर

शुद्ध शाकाहारी प्रो. जितनी देवी साह संतनाम मो. ९८१८३९३१३१
छपरिया वैष्णव होटल
बर्दिवास-१, पश्चिम बस काउन्टर उत्तर पट्टी

यहाँ उपलब्ध सेवाहरुः लिट्टी चोखा, चप, कचरी, समोसा, प्याउजी, बच्का, सतुवा, लस्सी, दही, पानी पुरी, नास्ता चना भुजा ।
नोटः यहाँ भुजा पनि पाइन्छ र अर्डर अनुसार खाना पनि तयार गरिन्छ ।

सोनमा गाउँपालिकामा जेष्ठ नागरिकलाई सम्मान

मंजित कुमार राम

भदौ १९ गते, बर्दिवास

महोत्तरी जिल्लाको सोनमा गाउँपालिकाले जेष्ठ नागरिक तथा एकल महिलाहरुलाई सम्मान गरेको छ।

गाउँपालिका गापा अध्यक्ष विशेषश्वर प्रसाद यादवले बुधबार गाउँपालिका भित्र रहेको जेष्ठ नागरिक पुरुषकाहरुकोलागि धोती,कुर्ता,गमछा,भ्रुल,र महिलाहरुको लागि सारी ,सायाँ बेलाउज भ्रुल वितरण गरेर सम्मान गर्नुभएका छन् ।

गाउँपालिका भित्र ८ वटा वडा रहेकोमा आज वडा नम्बर ३,४,५,६ मा वितरण गरिएको छ।

त्यसतै बाँकी वडा १,२,७,८ मा भोलि बाट जेष्ठ नागरिक, एकल महिलाहरुलाई सम्मान गरिने गापा प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत राम एकवाल साहले बताउनु भएको छ ।

उक्त कार्यक्रममा वडा अध्यक्षहरु,विभिन्न पार्टीका प्रतिनिधिहरु लगाईत सर्वसाधारण हरु उपस्थित रहनुभएका थिए।

समावेशितामा सम्झौता नहुने गरी....

भारतमा स्थानीय चुनावमा आरक्षण रहे पनि राज्य र केन्द्रीय संसदको चुनावमा आरक्षणको व्यवस्था छैन। कांग्रेस र एमालेले पनि समानुपातिक समावेशी व्यवस्था खारेज गर्न आरक्षणको सवाल उठाएको विपक्षीहरुको आरोप छ। संविधान संशोधनका लागि दुई तिहाई बहुमत दुबै सदनमा चाहिन्छ । त्यो माओवादीलगायतका साना दलहरुको साथ बिना सम्भव छैन।

जसपा नेपाललगायतका केही दलहरुले वर्तमान चुनाव पद्धतिलाई खारेज गरी प्रत्यक्ष राष्ट्रपति र संसदमा पार्टीले चुनाव लड्नुपर्ने व्यवस्था हुनुपर्ने माग गर्दै आएका छन् । हालको चुनावी प्रणाली अत्यधिक महँगो भएकाले क्षमतावान र जनप्रिय भए पनि खर्चको अभावमा चुनावमा पराजित हुने गरेको कतिपय नेताहरुले तितो अनुभव सुनाउने गर्छन् । सो कार्यक्रममा नेपाली काँग्रेस मधेश प्रदेशका सभापति कृष्णा यादव, प्रदेश सांसद रास मरोज यादव, धनुषाका उपसभापति गणेश झा , निर्मल कुमार चौधरी, जनकपुरधाम उपमहानगरपालिकाका मेयर मनोज कुमार साह लगायतका वक्ताहरुले आ-आफ्नो धारणा व्यक्त गरेका थिए ।

सो कार्यक्रममा संस्थापन पक्ष बाहेकका कांग्रेस नेता, कार्यकर्ताहरु अघोषित रुपमा वहिष्कार गरेका थिए । त्यसपछि पूर्वमन्त्री डा. महतले पार्टी कार्यालयमा आयोजित कार्यकर्ता भेटघाटमा डा. महतले कांग्रेस र एमालेबीच भएको सहमति विपरीत दुवै जान जान नसक्ने बताए। उनले सहमतिप्रति एमाले इमान्दार देखिएको बताउँदै देशमा राजनीतिक स्थिरताका लागि गठबन्धन आवश्यक रहेको बताए ।

कांग्रेस धनुषाका सभापति योगेन्द्र पजियारको अध्यक्षतामा भएको सो कार्यक्रममा कांग्रेस महोत्तरीका सभापति नागेश्वर यादव, ललन चौधरी, शिवधारी यादव, प्रवेश चौधरी लगायतका नेताहरुले जिज्ञासा राखेका थिए । प्रवक्ता महतले नेपाली कांग्रेस चुनावमा एमालेसित तालमेल नगर्ने बताउँदै विपक्षी दलहरुले गठबन्धनको विषयमा गलत आरोपहरु लगाइ रहेको बताए ।

‘ सरकारमा रहँदाको माओवादी र हटदाको माओवादीको बोलीमा धेरै अन्तर देखिनु अस्वभाविक होइन् ’ उनले भने, दुई ठूला दलहरुलाई अलग राखेर खेल्ने अवसर गुमाएपछिको पीडा हो । माओवादीलाई जनताले पत्याउन छाडिसकेको उनले बताए ।

"स्वस्थ रहौं, खुसी र सुखी रहौं"

स्वास्थ नै धन हो ।

स्वस्थ/निरोगी र दिर्घायु जिवनका लागि खानपान सम्बन्धि ब्यवहारहरु ।

१. हरेक दिन विभिन्न थरिका खानेकुराहरु खाने ।
२. हरेक दिन प्रयाप्त मात्रामा फलफूल र हरिया साग सब्जी खाने ।
३. हरेक दिन दाल र गेडागुडी खाने ।
४. माछा, मासु वा अण्डा नियमित रुपमा खाने ।
५. हरेक दिन दुध र दुधजन्य खानेकुराहरु खाने ।
६. खाना पकाउँदा तेल वा घ्यु थोरै मात्रामा प्रयोग गर्ने ।
७. स्वास्थ्यमा हानी पुऱ्याउने खाना सम्बन्धी अन्ध विश्वासबाट सावधान रहने ।
८. खानामा कम मात्रामा सधै आयोडिन युक्त नुन मात्र प्रयोग गर्ने ।
९. गुलिया र चिल्ला खानेकुरा कम मात्रामा खाने ।
१०. हरेक दिन ताजा र सफा खाना खाने र प्रयाप्त मात्रामा पानी पिउने ।
११. नियमित रुपमा शारीरिक ब्याम गर्ने ।
१२. परम्परागत तथा स्थानीय स्तरमा पाईने पौष्टीक खाना खाने ।
१३. पौष्टिक तत्व कम भएका एवं बढि गुलिया, चिल्ला र नुनिला तयार पारेका खानेकुराहरु कम खाने ।
१४. मदिरा जन्य पेय पदार्थ उपभोग नगर्ने ।
१५. शिशुलाई प्रयाप्त मात्रमा स्तनपान गराउने ।
१६. शिशु ६ महिना पुरा भएपछी स्तनपानको साथसाथै थप खाना खुवाउने ।
१७. गर्भवती र स्तनपान गराउने आमाले थप पोषिला खानेकुराहरु खाने ।
१८. बद्दो उमेरका किशोर किशोरीहरुले खानपान सम्बन्धि स्वस्थ बानी बसाल्ने ।
१९.जेष्ठ नागरिकको खानपानमा विशेष ध्यान दिने ।

जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय

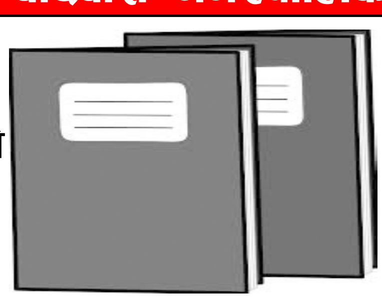
धनुषा, जनकपुरधाम- मधेश प्रदेश

सस्तो सुलभ र गुणस्तरीय छपाइको लागि अवश्य सम्झनु होस् ।

शिरीष अफसेट प्रेस

बर्दिवास नगरपालिका-१ राष्ट्रिय वाणिज्य बैंक नजिकै), महोत्तरी

✓पत्रिका
✓क्यालेण्डर
✓रजिष्टर, डाइरी
✓किताब
✓परीक्षा कपी
✓पर्चा पम्पलेट
✓बिल, भाउचर,



✓स्क्रिन प्रिन्ट
✓विवाह कार्ड
✓प्रमाण पत्र
✓भिजिटिङ्ग कार्ड
✓झोला प्रिन्ट
✓रबर स्टाम्प

✓फलेक्स प्रिन्ट
✓ब्यानर प्रिन्ट
✓होर्डिङ्ग बोर्ड
✓स्टिकर
फाइल

साथै होम डेलिभरीको सुविधा छ ।

सम्पर्क नम्बर: ९८४४०२५१८४, ९८०७६७५१२५, ९८१५८८९६८२

जानकी एकेडेमीक हस्पिटल प्रा.लि.

Hot line number
९८५४०२१३९५, ९७४८४५७४९०

रामगोपालपुर-९ पर्सा देवाड (महोत्तरी)

प्रदेश नं. २ मै पहिलो पटक विभागिय विशेषज्ञ डाक्टरहरुद्धारा विरामीहरुको उपचार २४ सै धण्टा सेवा उपलब्ध गराउने पहिलो संस्था जानकी एकेडेमिक हस्पिटल प्रा.लि आफनो सम्पूर्ण सेवाहरु सुरु गरिसकेको सहर्ष जानकारी गराउदछौ ।

- सम्पूर्ण इमरजेन्सी अप्रेशनहरु २४ औ घण्टा
- दैनिक OPD सेवा ९ देखि ४ बजे सम्म
- चोटपटक तथा दर्घटनामा परी हाडहरु भाचिएकाहरुलाई C-Arm मेशिनद्धारा
- अत्याधुनिक तरिकाले प्लाष्टर गर्नुको साथै विना ठूलो चिरफार गरी अप्रेशन
- अति शिकिस्त नवजात शिशुहरुको लागि NICU व्यवस्था

स्नायु तथा मानसिक रोग र नाक, कान तथा ३द्दीको रोग प्रत्येक महिनाको पहिलो हप्ता

- २४ सै घण्टा नर्मल डेलिभरी , आवश्यक अनुसार LSCS अप्रेशनको सुविधा ।
- पाठेघर सम्बन्धी हरेक समस्याको उपचार गर्नुको साथै अत्याधुनिक मेशिनद्धारा अप्रेशन सुबिधा ।
- पेट भित्र बच्चाको अवस्था जाँच्न CTG को व्यवस्था ।

मानवअधिकार सम्बन्धीको विधेयक अघि बढाउन मुख्यमन्त्री सिँहलाई ध्यानाकर्षण

खबर दर्पण समाचारदाता

भदौ १९ गते, जनकपुरधाम

मानवअधिकार रक्षकको सुरक्षा र संरक्षण तथा शहिद प्रतिष्ठानसँग जोडिएका दुई विधेयक अघि बढाउन मधेश प्रदेशमा सक्रिय मानवअधिकार कर्मीहरूले मधेश प्रदेशका मुख्यमन्त्री सतिशकुमार सिँहको ध्यानाकर्षण गराएका छन् ।

जनकपुरधामस्थित मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालयमा मुख्यमन्त्री सिँहलाई भेटेर मानवअधिकारकर्मीहरूको समूहले मधेश सहिद प्रतिष्ठानले मधेशलगायत आन्दोलनका सहिद तथा घाइतेलाई मात्र समेटेकोमा सो संस्थाको कार्यक्षेत्रभित्र अन्य बेलाका सहिद, घाइते र द्वन्द्वपीडितलाई राख्नेगरी कानुन ल्याउन माग गरे ।

उनीहरूले मानवअधिकार रक्षकको सुरक्षा र संरक्षणसम्बन्धी कानुनलाई समेत अगाडि बढाउन मुख्यमन्त्री सिँहलाई आग्रह गरे । विभिन्न चरणमा छलफल भई दुवै कानुनका मस्यौदाले अन्तिम रूप लिइसकेको र केही कानुनी प्रक्रियासमेत अघि बढिसकेको भन्दै छिटोभन्दा छिटो दुवै विधेयक पारित गराउन उनीहरूले मुख्यमन्त्री सिँहको ध्यानाकर्षण गराए ।

प्रत्युत्तरमा मुख्यमन्त्री सिँहले कानुनको मस्यौदामा थप परिमार्जन गर्न दुवै विधेयकलाई सम्बद्ध मन्त्रालय र निकायमा पठाई विधेयकलाई अघि बढाइने बताए ।

अनौपचारिक क्षेत्र सेवा केन्द्र (इन्सेक) का प्रदेश संयोजक राजु पासवानको अगुवाइमा मुख्यमन्त्री कार्यालय पुगेको टोलीमा अधिवक्ताराजकुमार महासेठ, जमुना भुजेल, निकेश यादव, प्रियंका ठाकुर, सन्तोषकुमार यादव, सन्तोषकुमार यादव र सञ्जू पंजियार आदि सम्मिलित थिए ।

गर्मीले हैरान वनेका वालवालिका देखेपछि यसरी खनिए भण्डारी स्थानीय सरकारमाथी

खबर दर्पण समाचारदाता

भदौ १९ गते, बर्दिवास

वुधवार जनजागृत आधारभूत विद्यालय वडा नं.२ मा पुग्दा वालवालिकाहरु पशिना नै पशिनाले निथ्रुक्क भिजेका थिए । प्रचण्ड गर्मीका कारण कोही सुतिरहेका थिए भने कोही शिक्षक-शिक्षिकाले पढाईरहदा पनि त्यति ध्यान दिन सकिरहेका थिएनन् ।

'जस्ताले छाएको विद्यालयमा देखिएको विद्यार्थीहरुको यो दयनीय अवस्थाले बर्दिवासको शैक्षिक अवस्थालाई चित्रण गर्छ ।' आफ्नो गाडीमा ६ थान पंखा बोकेर विद्यालय पुगेका कुमार भण्डारीले भने, 'यो सानो सहयोग दिएर याँहा केहीपनि हुँदैन हामी त स्थानीय सरकारको आँखा खोल्न आएका हौ ।' विद्यालयका प्रधानाध्यापक र व्यवस्थापन समितिका प्रतिनिधिलाई उक्त पंखा हस्तान्तरण गर्दै भण्डारीले स्थानीय सरकारको भूमिकालाई लिएर आपत्ति जनाए। उन्ले नगरमा भएका करोडौ राजश्व चलखेल र देखिएका कंयौ वेथितिहरुले सरकार शिक्षामा मात्र हैन हरेक क्षेत्रमा उदासिन देखिएको जिकिर गरे ।

स्थानीय सरकारले शिक्षा क्षेत्रलाई धराशयी वनाएको वताउदै यस क्षेत्रमा देखिएको विकृतिहरुलाई समेत नगरप्रमुख स्वयमले नै प्रोत्साहन गरेको आरोप लगाए ।

'म बर्दिवास नगरपालिकाको विभिन्न विद्यालयमा पुगेको छु। सार्है दयनीय अवस्था छ ।' भण्डारीले भने।'शिक्षामा विकास नहुनु भनेको समाज अन्धकार तर्फ धकेलिनु हो ।'

सामाजिक कार्यमा सक्रिय वन्दै आएका भण्डारीले यस अघि पनि विभिन्न विद्यालयमा सहयोग गर्दै आएका छन । यसअघि इसामु नमुना आधारभूत विद्यालय विजलपुरालाई ५ थान ह्वाइट वोर्ड सहयोग गरेका थिए ।

“स्वस्थ रहौं, खुसी र सुखी रहौं”

स्वास्थ नै धन हो ।

स्वस्थ/निरोगी र दिर्घायु जिवनका लागि खानपान सम्बन्धि ब्यवहारहरु ।

१. हरेक दिन विभिन्न थरिका खानेकुराहरु खाने ।
२. हरेक दिन प्रयाप्त मात्रामा फलफूल र हरिया साग सब्जी खाने ।
३. हरेक दिन दाल र गेडागुडी खाने ।
४. माछा, मासु वा अण्डा नियमित रुपमा खाने ।
५. हरेक दिन दुध र दुधजन्य खानेकुराहरु खाने ।
६. खाना पकाउँदा तेल वा घ्यु थोरै मात्रामा प्रयोग गर्ने ।
७. स्वास्थ्यमा हानी पुऱ्याउने खाना सम्बन्धी अन्ध विश्वासबाट सावधान रहने ।
८. खानामा कम मात्रामा सधै आयोडिन युक्त नुन मात्र प्रयोग गर्ने ।
९. गुलिया र चिल्ला खानेकुरा कम मात्रामा खाने ।
१०. हरेक दिन ताजा र सफा खाना खाने र प्रयाप्त मात्रामा पानी पिउने ।
११. नियमित रुपमा शारीरिक ब्याम गर्ने ।
१२. परम्परागत तथा स्थानीय स्तरमा पाईने पौष्टीक खाना खाने ।
१३. पौष्टिक तत्व कम भएका एवं बढि गुलिया, चिल्ला र नुनिला तयार पारेका खानेकुराहरु कम खाने ।
१४. मदिरा जन्य पेय पदार्थ उपभोग नगर्ने ।
१५. शिशुलाई प्रयाप्त मात्रमा स्तनपान गराउने ।
१६. शिशु ६ महिना पुरा भएपछी स्तनपानको साथसाथै थप खाना खुवाउने ।
१७. गर्भवती र स्तनपान गराउने आमाले थप पोषिला खानेकुराहरु खाने ।
१८. बढ्दो उमेरका किशोर किशोरीहरुले खानपान सम्बन्धि स्वस्थ बानी बसाल्ने ।
१९.जेष्ठ नागरिकको खानपानमा विशेष ध्यान दिने ।

जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय
जलेश्वर , महोत्तरी - मधेश प्रदेश

खबर दर्पण राष्ट्रिय दैनिक प्रकाशनका लागि प्रकाशक/सम्पादक : अजय कुमार साह, (९८४४०२५१८४) कार्यकारी सम्पादक : विशाल बस्नेत (९८६३६३२९८९)
उप-सम्पादक : धर्वेन्द्र कुमार यादव 'यदुवंशी' (९८५४०२९०५३) E -mail : khabardarpan.news@gmail.com / ajay.shahjnk@gmail.com
प्रधान कार्यालय : बर्दिबास -३, महोत्तरी र शाखा कार्यालय क्षीनपा - ५ महेन्द्रनगर , धनुषा मुद्रक : एएसडी अफसेट प्रेस क्षीनपा-५ महेन्द्रनगर धनुषा,