सधै र सबैको लागि खबर खोज्ने अभियान

खबर दर्पण

Khabar Darpan National Daily

राष्ट्रिय दैनिक

♦ वर्ष ८ ♦ अंक ९३ ♦ २०८१ साल कार्तिक २७ गते मंगलवार ♦ 12 Nov 2024 ♦ पृष्ठ ४ ♦ मुल्य रु. ५ ♦ www.shirishnews.com

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

प्रदेशमा नीति तथा प्राथमिकतामा स्थिरता आवश्यक छ : मुख्यमन्त्री सिँह

खबर दर्पण समाचारदाता

कार्तिक २६ गते, जनकपुरधाम

मधेश प्रदेशका मुख्यमन्त्री सतिशकुमार सिँहले सरकारको तहमा राजनीतिक परिवर्तनका कारण नीतिगत व्यवस्था र प्राथमिकतामा बदलाव आउन नहुने बताएका छन् । उनले अल्पमत र बहुमतका आधार मा कार्यपालिका परिवर्तन हुने शासकीय प्रणाली रहेकाले सरकारको दृष्टि, उद्देश्य र लक्ष्य प्राप्तिका लागि स्थायी सरकार अर्थात् कर्मचारीतन्त्र क्रियाशील हुनुपर्ने उल्लेख गरे ।

सुशासन कार्यान्वयन र सङ्घीयता कार्यान्वयनमा मधेश प्रदेशको अवस्थाबारे हाम्रो भिजन मिडियाले गरेको अध्ययनको सारसंक्षेप प्रस्तुतीकरण कार्यक्रममा सोमबार जनकपुरधाममा बोल्दै मुख्यमन्त्री सिँहले स्वास्थ्यमा पहुँच र सेवाप्रवाह, शिक्षाको सुनिश्चितता, विस्तार र गुणस्तर कायम, सिँचाइ तथा खानेपानी व्यवस्थापन, कृषिकार्यका लागि चाहिने सामग्रीको उपलब्धता र प्राप्ति आदि कार्य सरकारको प्राथमिक विषय भएकाले यसका लागि बाटो निर्धारण गर्ने दायित्व कर्मचारीहरूको भएको बताए । उनले भने, 'एउटा सार्थक र परिमाणयुक्त गन्तव्यमा सरकार लाई पुगिरहनुपर्छ । त्यसक्रममा मैले के के गरेँ र ती काम गरि रहँदा आत्मसन्तुष्टि भयो कि भएन भन्ने कुराको समीक्षा राजनीतिक नेतृत्वसँगै कर्मचारी नेतृत्वले पनि गर्नुपर्छ ।' मुख्यमन्त्री सिँहले रिक्तता र बेथिति छन् भन्दैमा सरकार यथास्थितिमा नरहने औँल्याउँदै चुनौतीहरूलाई उछिन्न कर्मचारीमा उत्प्रेरणा र क्रियाशीलता आवश्यक भएको चर्चा गरे ।

केही समयअघि आफैँले मन्त्रालयलगायत विभिन्न स्वास्थ्य एकाइहरूमा छड्के गरेको भन्दै मुख्यमन्त्री सिँहले कर्मचारीको उपस्थिति र सेवाप्रवाहको प्रभावकारिता बारे मन्त्रालयका सचिवहरूले नियमित ख्याल गर्नुपर्ने बताए । उनले अध्ययनक्रममा देखिएका कमीकमजोरीबारे समीक्षा गरी

बाँकी पृष्ठ ३ मा

युवा संकल्प यात्रा काँग्रेसलाई जोड्ने यात्रा बनोस् : नेता निधि

खबर दर्पण समाचारदाता

कार्तिक २६ गते, जनकपुरधाम

झापाको मेचीनगरबाट कांग्रेसको युवा संकल्प यात्रा सोमबार जनकपुरधाम पुगेका छन् ।

नेपाली कांग्रेस महासमिति सदस्य एवं नेपाल तरुण दलका पुर्व केन्द्रिय महामन्त्री भूपेन्द्रजंग शाहीलगायतको समन्वयमा कांग्रेस युवाहरुको समुह मेचीनगरदेखि महनेन्द्रनगरसम्म संकल्प यात्रामा रहेकोमा मधेश प्रदेशको राजधानी जनकपुरधाम

बाँकी पृष्ठ ३

उपनिर्वाचन हुने ४२ स्थानमा मुख्य निर्वाचन अधिकृत तोकिए

खबर दर्पण समाचारदाता

कार्तिक २६ गते, बर्दिवास

निर्वाचन आयोगले आगामी मंसिर १६ गतेका लागि तय भएको स्थानीय तहको उपनिर्वाचनका लागि मुख्य निर्वाचन अधिकृत र निर्वाचन अधिकृत नियुक्त गरेको छ ।

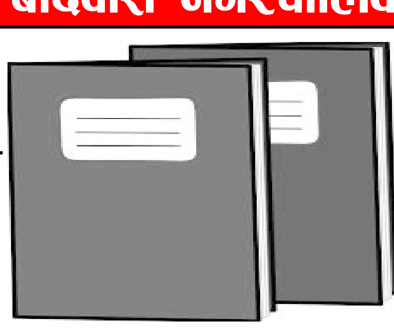
स्थानीय तह निर्वाचन ऐन, २०७३ को दफा ७ बमोजिम सोमबार देखि नै लागू हुने गरी ३२ जना जिल्ला न्यायाधीश विभिन्न स्थानमा मुख्य निर्वाचन अधिकृत र ६ जना राजपत्राङ्कित कर्मचारीलाई निर्वाचन अधिकृत नियुक्त गरेको हो ।

निर्धारित कार्यतालिका अनुसार नियुक्त मुख्य निर्वाचन अधिकृत तथा निर्वाचन अधिकृतबाट कात्तिक ३० गते सम्बन्धित स्थानीय तहको केन्द्र तथा वडाको केन्द्र रहेको स्थानमा निर्वाचन अधिकृतको कार्यालय स्थापना गरी निर्वाचन व्यवस्थापन सम्बन्धी कार्यसम्पादन गरिने आयोगका सहसचिव एवम प्रवक्ता नारायणप्रसाद सापकोटाले जानकारी दिए ।

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

✓ फ्लेक्स प्रिन्ट
✓ ब्यानर प्रिन्ट
✓ होर्डिङ्ग बोर्ड
✓ स्टिकर
फाइल

साथै होम डेलिभरीको सुविधा छ ।

सम्पर्क नम्बर: ९८४४०२५१८४, ९८०७६७५१२५, ९८१५८८९६८२

युवा संकल्प यात्रा काँग्रेसलाई.....

आइपुगेको छ ।

सोमबार नेपाली कांग्रेसका पुर्व उपसभापति एवं उपप्रधान तथा गृहमन्त्री विमलेन्द्र निधिले आफ्नो निजि निवास जनकपुरधाममा यात्राका सहभागिहरुलाई स्वागत तथा सम्मान गरेका छन् । प्रतिनिधि सभा सदस्य समेत रहेको नेता निधिले युवा संकल्प यात्राको सम्पुर्ण टिमलाई सफलताको शुभकामना दिनुका साथै कांग्रेस जोडने सुत्र बनोस भन्ने कामना गरे । साथै समुहलाई नेपाली कांग्रेस धनुषाको पार्टी कार्यालयमा जिल्ला सभापति योगेन्द्र पजियार , पुर्व सांसद तथा नेता दिनेश यादव प्रसैला सहितकाले सम्मान गर्दै छलफल गरेका छन् ।

भ्रष्टाचार उन्मुलन र सुशासन, युवालाई रोजगारीको सुनिश्चितता, महँगी र मूल्यवृद्धि नियन्त्रणलगायत विभिन्न एजेन्डाहरूमा केन्द्रित रहेर पूर्व-पश्चिम संकल्प यात्रा सुरू गरिएको शाहीले बताए । उनले सरकार नागरिकमैत्री हुनुपर्ने, नागरिकलाई सहज जीवनयापनका लागि राहत तथा सहुलियत दिनुपर्ने, हरेक क्षेत्रमा युवाको अर्थपूर्ण प्रतिनिधित्व हुनुपर्ने पनि शाही बताए । सहकारी पीडितलाई तत्काल राहत तथा बचत फिर्ता गरिनुपर्ने, उद्यमशीलता, नवप्रवर्तन तथा कृषिमा लगानी वृद्धि गरिनुपर्ने, सहकारी बचत ठगी गर्नेलाई कारबाही गरिनुपर्ने बताए ।

'गल्ती गर्नेहरू जेल जान्छन् यसमा आग्रह र पूर्वाग्रह भन्ने हुँदैन । हामी सरकारलाई आग्रह गर्दछौं- सहकारी बचत दुरूपयोग गर्ने जुनसुकै पार्टी भए पनि कारबाही गरिनुपर्छ,' 'वाइडबडी, गिरीबन्धु टीइस्टेट लगायत काण्डबारे पनि यो सरकारले छानबिन गरियोस ।' सहकारीमा नागरिकहरूले गर`को बचत फिर्ता हुनुपर्ने पनि उनले बताए। जनताको जीवनशैली परिवर्तनका लागि राजनीति केन्द्रित हुनुपर्ने शाहीले बताए। 'महँगी, मूल्यवृद्धि नियन्त्रणमा समेत सरकारले पहल गरोस ।

यात्रामा ४० जनाको टोली रहेको नेविसंघका केन्द्रिय सदस्य विनोद साही ठकुरीले जानकारी दिए ।

युवा संकल्प यात्रामा सविधानसभा सदस्य एवं नेविसंघका पुर्व केन्द्रीय सभापति रंजित कुमार कर्ण, युवा नेताहरू धमेन्द्र नेम्वाङ पशुपति पोखरेल,शेख वकिल प्रेमिका राना नरेश यादव चन्द्रा देवी जोशी लगायत रहेका छन् ।

त्यस्तै राष्ट्रिय कलाकारहरू राधिका हमाल उदिराम खड्का सुनिल थापा लेलिया विश्वकर्मा र उनीहरूले युवामैत्री सन्देशमूलक गीतहरूको माध्यमबाट सांस्कृतिक प्रस्तुति गर्दै आएको बताए ।

युवा संकल्प यात्रा कार्तिक २३ गतेदेखि आरम्भ भएको छ ।

मुसहर परिवारको विद्युत.............

विनियोजन गरिएको देशको यो पहिलो वडा कार्यालय भएको दाबी वडाध्यक्ष यादवले गर्नुभयो ।

उहाँले भन्नुभयो, "यहाँका अधिकांश मुसहर समुदाय विपन्न छन् । धेरैजसोको आफ्नो जग्गा छैन् । ऐलानी र अरुको जमिनमा घर बनाएर बसेका छन् । वडाबाट प्रदान गरिने सुविधा उहाँहरुसम्म पुग्नुपर्छ भनेर यो व्यवस्था मिलाएको हुँ ।" वडाको भगवानपुर, सरस्वती टोल, मर्टेवा र किसानपुर गरी ५० भन्दा बढी मुसहर समुदायको घर रहेको वडाध्यक्ष यादवले बताउनुभयो ।

उहाँका अनुसार चालू आर्थिक वर्षमा सिँचाइ विद्युतका लागि ११ लाख रुपियाँ र मुसहर परिवारको विद्युत महसुल तिर्न दुई लाख रुपियाँ बजेट विनियोजन गरिएको छ । आउँदो आर्थिक वर्षबाट वडाभित्रका मुसहर समुदायलगायत सम्पूर्ण दलित तथा विपन्न परिवारको घर बत्तीको विद्युत् महसुल वडा कार्यालयबाट तिर्ने व्यवस्था मिलाउने उहाँको भनाइ छ । सिँचाइ विद्युत् महसुल तिर्दा जग्गाजमिन हुनेलाई मात्र फाइदा पुग्छ त्यसैले यो सुविधा यहाँका सबै जनताले उपभोग गर्न पाउन् भनेर मुसहर तथा विपन्न परिवारको विद्युत् महसुल तिरिदिने योजना बनाएको वडाध्यक्ष यादवले बताउनुभयो ।

निर्वाचनका बेला जनतासँग गरेको प्रतिबद्धता पूरा गर्ने क्रममा किसान तथा मुसहर समुदायलाई निःशुल्क बिजुलीको व्यवस्था गरेको बताउँदै उहाँले भन्नुभयो, यहाँ ९५ प्रतिशत किसान र खेतीयोग्य जमिन छन् ।। त्यसैले पहिलो प्राथमिकता कृषि क्षेत्रको विकासलाई दिएका छौं । यस्तो कार्यले किसानलाई प्रत्यक्ष लाभ पुगेको छ ।" यस लगायत गरिबी उत्थान, स्वास्थ्य, शिक्षा, बाटो, खानेपानी र भौतिक पूर्वाधार निर्माणलगायत विकासको कामलाई सँगसँगै बढाइएको उहाँले बताउनुभयो ।

वडा कार्यालयले विद्युत् महसुल तिरिदिने भएपछि स्थानीय किसान तथा मुसहर समुदाय खुसी देखिएका छन् । स्थानीयबासी परिक्षण सदाले यसबाट किसान र विपन्नलाई धेरै राहत पुग्ने बताउनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, विद्युत् महसुल तिर्न नसकेर यहाँका धेरै किसान तथा मुसहर घरपरिवार बिजुली काटिने समस्या भोग्दै आएका थिए । अब विद्युत् महसुल वडाले तिरिदिने भए पछि ढुक्कले विद्युत् प्रयोग गर्न पाउँछन् ।

चाडपर्वलाई पारिवारिक भेटघाटको अवसरका रुपमा प्रयोग गरौं,

हाम्रा सांस्कृतिक पर्वहरुको जगेर्ना गरौं,

चाडपर्वमा अनावश्यक खर्च नगरौं,

मद्यपान र जुवातास जस्ता विकृतिको अन्त्य गरौं।

सोनमा गाउँपालिका, महोत्तरी

जुवातासले गर्छ सर्वनाश

जुवातासको लतले,

- पारिवारिक कलह, झै-झगडा हुने गर्छ,
- सामाजिक तथा पारिवारिक वातावरण अशान्त र कोलाहलपूर्ण हुन्छ,
- सम्पत्तिको नाश र परिवारको बिचल्ली हुन सक्छ,
- सामाजिक र आर्थिक संकट उत्पन्न हुन्छ,
- पारिवारिक बिखण्डनको सम्भावना बढ्छ,
- सन्ततिहरू समेत कुलतमा फस्ने सम्भावना हुन्छ,
- सामाजिक प्रतिष्ठामा आँच आउछ,

त्यसैले सम्पत्ति हारजित हुने जुवालगायतका खेल नखेलौं, परिश्रममा विश्वास गरौं ।

सम्सी गाउँपालिका, महोत्तरी

भाग्य चक्र

मेष - मानप्रतिष्ठा र सामाजिक मर्यादामा अभिवृद्धि हुनेछ। व्यवहारिक र घरायसी काममा समय र धन खर्च हुनेछ। लामो यात्राको योग छ । अपूरा कार्य पूर्ण हुनेछन्।

वृष- व्यवहारिक र घरायसी काममा समय र धन खर्च हुनेछ। लामो यात्राको योग छ । पती-पत्नी बीचको सम्बन्ध अझ प्रगाढ हुनेछ । धार्मिक यात्राको योग रहेको छ ।

मिथुन-आर्थिक क्षेत्र सबल रहने छ भने स्वास्थ्य पनि सकारात्मक रहने छ। कार्य सफल हुँदै जानेछ। प्रेमिका संग रमाइलो यात्रा हुन सक्छ।

कर्कट - प्रतिकूल समय छ, त्यसैले विश्वास गरेका व्यक्तिबाट नै विश्वासघात हुने सम्भावना छ। अशान्ति र अराजकताका समाचार सुन्नु पर्ने हुनसक्छ। दाम्पत्य सम्बन्धमा पनि तालमेल बिग्रन सक्छ।

सिंह - सामाजिक कामको दायित्व थपिने छ। वित्तीय क्षेत्र र व्यापारिक लगानीका लागि नयाँ काम गर्न उचित समयको योग छ। भाइबहिनी र छोराछोरीले मनग्ये सहयोग गर्नेछन्।

कन्या - समय राम्रो छ। अन्न फलफूल आदि कृषिजन्य व्यवसायबाट राम्रो आर्थिक उपार्जन हुने योग छ। नोकरी बाट सन्तोष लिन सकिनेछ।

तुला - लामो समयपछि रस रङ्गको चाहना पूर्ण हुने योग आएको छ। दाम्पत्य सम्बन्धमा सुमधुरताको प्राप्ति हुनेछ। बालबच्चाबाट पनि सुख सन्तोष प्राप्त हुनेछ।

वृश्चिक - सामाजिक कामबाट प्रशंसा प्राप्त हुनेछ। धार्मिक, सामाजिक र सांस्कृतिक सभासमारोहमा सरिक हुने सम्भावना छ। बौद्धिक क्रियाकलाप, दर्शन र चिन्तनप्रति झुकाव बढ्ने छ। सचेत एवं सावधान रहनु होला।

धनु - अपूरा कार्य पूर्ण हुनेछन्। धार्मिक तथा आध्यात्मिक क्षेत्रतर्फको काममा सहभागी बन्नु पर्नेछ सानोतिनो लाभदायक यात्राको सम्भावनालाई नकार्न सकिंदैन।

मकर -समय अनुकुल छ । व्यापार व्यवसायमा उन्नतीको योग छ। शैक्षिक गतिविधिमा रुचि बढ्नेछ । यात्रा हुने योग छ । अचल सम्पती जोर्न सकिन्छ ।

कुम्भ- अध्ययन, अध्यापन र लेखनकार्यमा उच्च सफलता प्राप्त हुने छ। व्यावहारिक र प्राविधिक काममा विशेष सफलता प्राप्त हुने छ। आम्दानीका मार्गहरु खुल्ला रहनेछन्। उपहारआदी प्राप्त हुनेछ। उपहारआदी प्राप्त हुनेछ ।

मीन -खराब समय छ। स्वास्थ्यमा अचानक गडबडी आउने सम्भावना देखिन्छ। सानोतिनो चोटपटक नै पनि लाग्न सक्छ, ।

आवश्यक टेलिफोन नम्बरहरू

जनकपुर

धनुषा अस्पताल तथा अनुसन्धान केन्द्र प्रा.लि.	५२५८००
जनपा वारुण यन्त्र	५२००११
एम्बुलेन्स (सरोज फाउण्डेशन)	५२२८०६
एम्बुलेन्स (मारवाडी सेवा समिति)	–५२२७६२, ५२१७८४
एम्बुलेन्स (जानकी मेडिकल कलेज)	–५२६०९०, ५२६०९१
महाविर युवा कमिटी ऐंबुलेंस्	२५९८०
कृष्णा नर्सिग होम	५२१९१८
जनकपुर मेडिकल सेन्टर	५२०७१४
जिया अल्ट्रासाउण्ड इमरजेन्सी सेन्टर	५२३३२८
जनकपुर रेल्वे	५२०२११
आँखा अस्पताल	५२०३९७
जनकपुर सुरक्षा गुल्म	५२०१८६/५२६५८६
प्रहरी	५२००९९
एम्बुलेन्स रेडक्रस	१०२
जनकपुर अञ्चल अस्पताल	५२००३३
बछार प्रसुति सेवा केन्द्र	५२२४५७
विद्युत फ्युज शाखा	५२०१५१
बुद्ध एयर	५२५०२२
गोर्खा एयर	५२१२९४
सीता एयर	५२५९९०
जानकी केबल टिभी नेटवर्क	५२३७२८

वर्दिवास

बर्दिवास अस्पताल	५५००९०
ट्राफीक प्रहरी	५५००५५
छिन्नमस्ता सशस्त्र प्रहरी गण	५५०४०४
जिल्ला खानेपानि (गौरी डाडाँ)	५५०००५
ढल्केवर (नो लाईट)	०४१-५६००६८
सुरक्षा क्याम (रेडियो नेपाल)	५५००२३
बर्दिवास गा.वि.स.	५५००३१
खानेपानि कार्यालय	५५०११०
प्रहरी	५२०१९९
प्रहरी	५२००९९
बर्दिवास दुरसञ्चार	५५००००
पारिजात स्मृति अस्पताल	५५०३७२
नेपाल परिवार नियोजन संघ	५५०१०७
इलाका प्रहरी कार्यलय वर्दिवास	५५०००६
खानेपानी बर्दिवास	५५०१४३
रेडक्रस एम्बुलेन्स	५२०१००
मेरी स्टोप्स सेन्टर	५५०१२६
शूभ स्वस्तिक हस्पिटल	५५०२५५
जनसेवा हस्पिटल	५५०४०६
बर्दिवास आँखा अस्पताल	५५०४७७
एकिकृत सेवा केन्द्र बर्दिवास	५५०६६८
IRDS समाज सहकारी अस्पताल	५५०४०१

ढल्केवर

खानेपानी	९८२४८०५९५०
इलाका प्रहरी कार्यालय	०४१-५६०१००
प्रहरी	५२००९९
विद्युत फ्युज शाखा	०४१-५६०१६८
एम्बुलेन्स	९८०४८६७५५४
एम्बुलेन्स	९८१५८३२०३२
ओम शान्ति पोलिक्लिनिक	०४१-५६०१५२

जलेश्वर

अस्पताल	५२००७०
प्रहरी	५२०००९
अस्थायी प्रहरी चौकी भीठामोड	५२०२०९
एम्वुलेन्स	५२०१००
विद्युत्	५२००६६
विद्युत्	५२०११६

महेन्द्रनगर

एम्बुलेन्स
(सोसल वेलफेयर & रिसर्च सेन्टर) ४१-५४०२३२
महेन्द्रनगर,धनुषा ९८४४०२४४५०/ ९८०४८२५८६०

एम्बुलेन्स
(हिमालय युवा क्लव नक्टाझिज) ०४१-६२०४९१ ९८०४८१५१२६

इलाका प्रहरी कार्यालय महेन्द्रनगर ५४०१९९

विद्युत प्राधिकरण महेन्द्रनगर ५४०१६१

प्रदेशमा नीति तथा प्राथमिकतामा...

तिनलाई सच्चयाउन विभिन्न मन्त्रालयका नेतृत्वलाई निर्देशन दिए । मधेश प्रदेशसभाका सभामुख रामचन्द्र मण्डलले जनतालाई केन्द्रमा राखेर सरकारले काम गर्नुपर्ने भन्दै भूगोललाई नभई जनसँख्यालाई सेवा पुर्याउनुपर्ने बताए। उनले भने, 'मान्छे नभएको ठाउँमा जङ्गल उम्रिन्छ, मान्छे भएको ठाउँमा घर बन्छ र सेवा घरलाई चाहिन्छ।' उनले भ्रष्ट्राचारको विरोध, पारदर्शिता र इगभर्नेन्सजस्ता विषयबाट सुशासन प्रवर्द्धन हुने भन्दै जनशक्ति तथा संयन्त्रको क्षमता अभिवृद्धि, कार्यमा प्रभावकारिता तथा विस्तारबाट समेत असल शासनमा मद्दत पुग्ने उल्लेख गरे।

सभामुख मण्डलले सरकारको राजनीतिक नेतृत्व परिवर्तन हुन्छ र आफू रहिरहने भन्ने कर्मचारीको मनोविज्ञान परिवर्तन हुनुपर्नेमा जोड दिँदै मधेशीलाई भ्रष्ट भन्नेहरू महापापी भएको आरोप लगाए। उनले भ्रष्टाचारको परम्परा र सञ्जाल तोड्ने चुनौती मधेश सरकारसमक्ष रहेको पनि बताए।

कार्यक्रममा स्वास्थ्य तथा जनसँख्या मन्त्री शत्रुधनसिँह कोइरी, विभिन्न मन्त्रालयका सचिवलगायतले आआफ्ना धारणा राखेका थिए।

अध्ययन प्रतिवेदनमा प्रदेशको समृद्धिका लागि राजनीतिक एकता, नीतिगत स्थिरता, सामूहिक प्रतिबद्धता, कर्मचारीहरूमा उच्च उत्प्रेरणा र इच्छाशक्ति, आवश्यकताका आधारमा कार्यक्रम निर्माण आदि सुझाइएको छ।

हाम्रो भिजन नेपालको समूहले अवैतनिक तवरमा सो अध्ययन कार्य गरेको छ।

मधुमेह (डायबिटिज) रोगबाट बचौं

मधुमेहले,

- ➢शरीरका विभिन्न अंगमा क्षति पुऱ्याउने,
- ➢मुटु र मिर्गौलाले काम नगर्ने,
- ➢अन्धोपन, पक्षघातलगायतका जोखिम बढाउछ ।

त्यसैले मधुमेहबाट बच्न,

- ➢शरीरको तौल सन्तुलित राखौं,
- ➢चिल्लो तथा चिनीजन्य (ग्लुकोज) परिकार कम खाऔं,
- ➢पेय पदार्थ, जंक फुड तथा तारेका, भुटेका पदार्थहरु नखाऔं,
- ➢धुम्रपान, मद्यपान नगरौं, नियमित व्यायाम गरौं,
- ➢रेशायुक्त तथा प्राकृतिक खानेकुरा खाऔं,
- ➢प्रशोधित खानाहरु नखाऔं,
- ➢तनाव व्यवस्थापन गरौं,

गौशाला नगरपालिका, महोत्तरी

साईबर अपराधबाट बचौं

ईन्टरनेट प्रयोग गर्दा:

- ➢बलियो पासवर्ड राखौं र पासवर्डलाई समय-समयमा परिवर्तन गरौं,
- ➢अपरिचित व्यक्ति वा कार्यालयबाट आएका शंकास्पद मेल, म्यासेज, लिङ्क नखोलौं,
- ➢सामाजिक सञ्जालमा आएका शंकास्पद भिडियो वा अडियो कल नउठाऔं, यस्ता कल पटक-पटक आए ब्लक गरौं,
- ➢आफ्ना व्यक्तिगत विवरणहरू ओटिपी, युजरनेम, पासवर्ड, बैंक खाता नम्बर, पिनकोड, नागरिकता नम्बर, राहदानी नम्बर, जन्ममिति आदि कसैलाई शेयर नगरौं, सुरक्षित राखौं,
- ➢अनावश्यक सफ्टवेयरहरू ईन्स्टल नगरौं, गरेको भए हटाऔं,
- ➢सामाजिक सञ्जाल, ईमेल वा अन्य कुनै वेव एप्लिकेसन प्रयोग गरिसकेपछि साइन आउट गरौं,
- ➢डिजिटल डिभाईसहरू मर्मत गर्न दिदा सम्पूर्ण विवरणहरू हटाएर मात्र दिऔं,
- ➢सामाजिक सञ्जालमा अनावश्यक फोटो तथा व्यक्तिगत विवरणहरू नराखौं,

सामाजिक सञ्जालको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाऔं, सामाजिक मर्यादाको ख्याल गरौं।

बर्दिवास नगरपालिका, महोत्तरी

सुशासन प्रवर्द्धन गरौं

- ➢कानून पालना गर्ने संस्कार र संस्कृतिको विकास गरौं,
- ➢भ्रष्टाचार, अनियमितता विरुद्ध शून्य सहनसील बनौं,
- ➢सार्वजनिक सेवालाई पारदर्शी र उत्तरदायी बनाऔं,
- ➢राज्य र समाजप्रतिको जिम्मेबारी तथा कर्तव्यबोध गरौं,
- ➢रचनात्मक आलोचना र सकारात्मक सोचको विकास गरौं,
- ➢विकास निर्माणका कार्यमा सहभागी बनौं,
- ➢अनियमितताको कुनै सूचना भए नियामक निकायलाई जानकारी गराऔं,
- ➢सुशासन कायम गर्न राज्य संयन्त्रलाई खबरदारी गरौं ।

एकडारा गाउँपालिका, महोत्तरी

बचत गरौं, उद्यमशील बनौं

बचत गरौं, सुनौलो भविष्यको आधार निर्माण गरौं

- ➢ आफ्नो आम्दानीको केही प्रतिशत रकम बचत गरौं,
- ➢ त्यस्तो बचत भविष्यमा आपतकालिन तथा ठूला खर्चहरु टार्न,
- ➢ व्यापार व्यवसाय प्रारम्भ गर्न,
- ➢ सन्ततिका लागी शिक्षा, स्वास्थ्यलगायतका काममा प्रयोग गर्न,
- ➢ स्वावलम्बी र आत्मनिर्भर बन्न मद्दत गर्छ ।

त्यसैले अनावश्यक खर्च नगरौं, बचत भएको रकमलाई उद्यमशीलतामा लगाऔं ।

पीपरा गाउँपालिका, महोत्तरी

ग्याँसको चुहावटले हुने दुर्घटना बाट बचौं

खाना पकाउने ग्याँसको चुहावटबाट हुने दुर्घटनाबाट बच्नः

- ➢सिलिण्डर ल्याउदा लैजादा नगुडाऔं,
- ➢भान्सामा सिलिन्डर प्रयोग गर्दा ठाडो पारेर मात्र प्रयोग गरौं,
- ➢गुणस्तरयुक्त रेगुलेटर, पाईप र चुलो प्रयोग गरौं,
- ➢समय-समयमा ग्याँसको पाइप, रेगुलेटर र चुलो फेरौं,
- ➢ग्याँस सिलिण्डरको प्रयोग अवधी हेरेर मात्र खरिद गरौं,
- ➢काम सकेपछि सधैं रेगुलेटर बन्द गरौं,
- ➢भान्साकोठाको झ्याल ढोका सधैं खुला राखौं,
- ➢सुतीको कपडा लगाएर मात्र खाना पकाउने गरौं ।

महोत्तरी गाउँपालिका, महोत्तरी

जलवायु परिवर्तनका असरबाट बचौं र बचाऔं

जलवायु परिवर्तनका असरलाई दृष्टिगत गरी:

- ➢अनावश्यक उर्जाको खपत नगरौं,
- ➢सुधारिएको चुल्हो, वायोग्याँस, सौर्य उर्जा जस्ता नविकरणीय उर्जा प्रयोग गरौं,
- ➢सकेसम्म विद्युतबाट चल्ने सवारी साधनको प्रयोग गरौं,
- ➢वनजंगल संरक्षण र वृक्षारोपण गरौं,
- ➢काम नलाग्ने सामानको पुनः प्रयोग, पुनः प्रशोधन गरौं,
- ➢घरबाट निस्कने फोहोरलाई जथाभावी नफालौं,
- ➢जैविक फोहोरलाई कम्पोष्ट मल बनाऔं,
- ➢आफ्नो छरछिमेक र गाउँघरमा भएका परम्परागत ज्ञानलाई संरक्षण र प्रवर्द्धन गरौं ।

जलेश्वर नगरापालिका, महोत्तरी

वायु प्रदुषणका असरहरू

वायु प्रदुषणले

- ➢फोक्सोको क्यान्सर, ब्रोन्काईटिस, दमजस्ता श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोग लाग्न सक्छन्,
- ➢यसले मुटु, रक्तसंचार प्रणाली र मस्तिष्कमा समेत गम्भीर असर पुऱ्याउन सक्छ,
- ➢सुख्खा खोकी लाग्ने, घाँटी चिलाउने तथा आखाँमा असर देखा पर्न सक्छ,
- ➢सहरी क्षेत्रमा यसको असर बढी हुन सक्छ,

त्यसैलेः

- ➢ वायु प्रदुषण न्यूनीकरणका लागि सवारीसाधनको समय-समयमा मर्मत गरौं,
- ➢ कच्ची सडकहरू कालोपत्रे गरौं,
- ➢ वृक्षरोपण गरौं,
- ➢ घर, सडक तथा सार्वजनिक स्थानको सरसफाई गरौं ।

वायु प्रदुषणको असरबाट बचौं ।

भंगहा नगरापालिका, महोत्तरी

चुरे संरक्षणमा बेलायती सहयोगको अपेक्षा

खबर दर्पण समाचारदाता

कार्तिक २६ गते, जनकपुरधाम

मधेश प्रदेशका मुख्यमन्त्री सतिशकुमार सिंहले नेपालको विकास प्रक्रियामा बेलायती सहयोगको सराहना गरेका छन्। उनले नेपालको विकासमा बेलायतको निरन्तर, उत्साहप्रद र उपलब्धिमूलक सहयोग रहँदै आएको भन्दै पछिल्लो समयमा नेपालका भुइँ तहका आवश्यकताअनुसार सहयोग परियोजना सञ्चालन गर्ने बेलायती सरकारको प्रयास प्रशंसनीय रहेको उल्लेख गरे। बेलायत सरकारको वातावरण मैत्री आर्थिक वृद्धि कार्यक्रमका टोली नेता साम सहितका अधिकारीहरूसँग जनकपुरधामस्थित मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद् कार्यालयमा सोमबार भएको भेटमा मुख्यमन्त्री सिंहले मधेश प्रदेशसहित देशले जलवायु परिवर्तनलगायत पर्यावरणीय संकट भोगिरहेको भन्दै नेपाललाई हरितपथ विकासमा ल्याउन वैदेशिक लगानी आउनु सुखद रहेको बताए।

उनले देशले कम कार्बन उत्सर्जन गरे पनि त्यसबापत पाउनुपर्ने क्षतिपूर्तिका विषयमा अन्तर्राष्ट्रिय समुदाय गम्भीर हुनुपर्ने विषयमा नेपाल सरकारले गराउँदै आएको ध्यानाकर्षणबारे चर्चा गर्दै जलवायु परिवर्तनका कारण मधेश प्रदेशले बाढीपहिरो, खेतीयोग्य जग्गाको कटान, पटान र भसान, खानेपानी तथा सिँचाइ जलको सङ्कट आदि भोगिरहेको उल्लेख गरे।

उनले भने, 'गर्मीयाममा सुख्खा हुन्छ। जाडोयाम जानेबेलामा ठिट्याउने चिसो हुन्छ होला। अहिले स्वेटर लगाउने बेलामा पसिनाले निथ्रुक्क भिजाइरहेको छ।' मुख्यमन्त्री सिंहले चुरे संरक्षणका लागि पुनर्जलीयकरण र जलपुनर्भरण गरी भूमिगत जलको सतह वृद्धि गर्ने, मधेश प्रदेशको पूर्वदेखि पश्चिमसम्म नदी जोड्ने योजनाबाट पानी व्यवस्थापन गर्ने, बगरलाई पुनः कृषि भूमिमा परिणत गर्ने, बाढी व्यवस्थापन गरी सिँचाइ जलको उपलब्धता बढाउने योजनामा प्रदेश सरकारले काम गरिरहेको भन्दै ती काममा बेलायती सहयोगको अपेक्षा गरे।

मुख्यमन्त्री सिंहले प्रदेश सरकार सार्वजनिक तथा निजी साझेदारीमा औद्योगिकीकरणको सम्भावनामाथि नीतिगत तथा कार्यगत प्रक्रिया अघि बढाइसकेको जानकारी दिँदै प्रदेशमा ठूलठूला उद्योग स्थापना गर्न बेलायत सरकारमार्फत वैदेशिक लगानीको अपेक्षासमेत गरे।

उनले प्रदेश सरकारको महत्वाकांक्षी, अपरिहार्य र महत्त्वपूर्ण योजनाका रूपमा रहेका आइटी पार्क, साक्षरता अभियान र टिच फर मधेशमा समेत बेलायती सहयोगको खाँचो रहेको औँल्याए।

मुसहर परिवारको विद्युत महसुल वडाले तिर्ने

खबर दर्पण समाचारदाता

कार्तिक २६ गते, जनकपुरधाम

धनुषाको धनुषाधाम नगरपालिका-७ ले आफ्नो वडामा भएका सम्पूर्ण मुसहर परिवारको विद्युत् महसुल तिरिदिने भएको छ। सामाजिक तथा आर्थिक रुपले पिछडिएका मुसहर परिवारको घर बत्ती विद्युत् महसुल वडाले तिरिदिने भएको हो।

धनुषाधाम नगरपालिका-७, किसानपुरका वडाध्यक्ष हेमनारायण यादवले किसानको सिँचाइ विद्युत् महसुलसँगै वडाभित्र बसोबास गरिरहेका सम्पूर्ण मुसहर परिवारको घर बत्ती विद्युत् महसुल वडा कार्यालयबाट तिरिदिने बताउनुभयो। उहाँले पुरानो बक्यौता रकमसमेत तिरिदिने जानकारी दिनुभयो। मुसहर परिवारको विद्युत् महसुल तिर्न बजेट

बाँकी पृष्ठ २ मा

चाडपर्वलाई पारिवारिक भेटघाटको अवसरका रुपमा प्रयोग गरौं,
हाम्रा सांस्कृतिक पर्वहरुको जगेर्ना गरौं,

चाडपर्वमा अनावश्यक खर्च नगरौं,
मद्यपान र जुवातास जस्ता विकृतिको अन्त्य गरौं।

बलवा नगरापालिका, महोत्तरी

जुवातासले गर्छ सर्वनाश

जुवातासको लतले,
- पारिवारिक कलह, झै-झगडा हुने गर्छ,
- सामाजिक तथा पारिवारिक वातावरण अशान्त र कोलाहलपूर्ण हुन्छ,
- सम्पत्तिको नाश र परिवारको बिचल्ली हुन सक्छ,
- सामाजिक र आर्थिक संकट उत्पन्न हुन्छ,
- पारिवारिक बिखण्डनको सम्भावना बढ्छ,
- सन्ततिहरू समेत कुलतमा फस्ने सम्भावना हुन्छ,
- सामाजिक प्रतिष्ठामा आँच आउछ,

त्यसैले सम्पत्ति हारजित हुने जुवालगायतका खेल नखेलौं, परिश्रममा विश्वास गरौं।

लोहापट्टी नगरापालिका, महोत्तरी

बालबालिकालाई निमोनियाबाट जोगाऔं

निमोनियाबाट बालबालिकालाई बचाउन,
- नियमित रुपमा लगाईने खोपहरु लगाऔं।
- आमाको दुधका साथै पोषणयुक्त थप आहार खुवाऔं।
- धुलो, धुवाँ, चिसो तथा प्रदुषणबाट बचाऔं।
- सरसफाईमा उचित ध्यान दिऔं।
- संक्रमण भएमा चिकित्सकसँग परामर्श गरौं।

मटिहानी नगरापालिका, महोत्तरी

चाडपर्व मनाउँदा सामाजिक सद्भाव कायम गरौं

- चाडपर्वमा अनावश्यक तडक-भडक नगरौं,
- जुवातास नखेलौं र मद्यपान नगरौं,
- धार्मिक, सांस्कृतिक मूल्य मान्यता र परम्परा जोगाऔं,
- चाडपर्वलाई सामाजिक सहिष्णुता र मेलमिलापको अवसरका रुपमा प्रयोग गरौं,
- आफ्नो जस्तै अरुको धार्मिक, सांस्कृतिक रीतिरिवाजको सम्मान गरौं,
- चाडपर्व एक आपसमा मिली हर्षोल्लासका साथ मनाऔं।

मनरा सिस्वा नगरापालिका, महोत्तरी

खानपान र जीवनशैली परिवर्तन गरौं, स्वस्थ रहौं

असन्तुलित खानपान तथा जीवनशैलीका कारण मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मष्तिष्कघातजस्ता रोगहरु लाग्न सक्छन्।

त्यसैले,
- सन्तुलित र स्वस्थ खाना खाऔं,
- शारिरीक क्रियाकलाप तथा नियमित व्यायाम गरौं,
- मदिरा, सुर्ती तथा सुर्तीजन्य पदार्थको उपभोग नगरौं,
- प्रशस्त मात्रामा पानी पिउने गरौं,
- तनाव व्यवस्थापन गरौं।

औरही नगरापालिका, महोत्तरी

निमोनियाबाट बचौं र बचाऔं

फोक्सोमा हुने निमोनिया संक्रमणका लक्षणहरु:
- ज्वरो आउने, खोकी लाग्ने,
- स्वासप्रश्वासको गति बढ्ने, स्वास फेर्न गाह्रो हुने,
- स-साना बालबालिकालाई आमाको दुध चुस्न गाह्रो हुने,
- शरिर निलो हुने,

यसबाट बढिमात्रामा बालबालिका प्रभावित हुने हुँदा,
त्यस्ता लक्षण देखिएमा तुरून्त अस्पताल वा चिकित्सकसँग परामर्श गरौं।

रामगोपालपुर नगरापालिका, महोत्तरी

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,