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 १४५ ♦ २०८१ साल पुस २० गते शनिवार ♦ 4 Jan 2025 ♦ पृष्ठ ४ ♦ मुल्य रु. ५ ♦ www.shirishnews.com

गणतन्त्र तथा सङ्घीयतालाई मजबुत बनाउन संविधान संशोधन गर्न आवश्यक : नेता निधि

खबर दर्पण समाचारदाता

पुस १९ गते, जनकपुरधाम

पूर्व उपप्रधानमन्त्री एवं नेपाली काँग्रेसका नेता विमलेन्द्र निधिले लोकतान्त्रिक गणतन्त्र तथा सङ्घीयतालाई मजबुत बनाउनका लागि संविधान संशोधन हुनुपर्ने आवश्यकतामा जोड दिनुभएको छ ।

मधेश प्रदेशबाट नेपाल पत्रकार महासङ्घको निर्वाचनमा केन्द्र, प्रदेश तथा जिल्लामा निर्वाचित भएका पत्रकारहरूको सम्मानमा जनकपुरधाममा आयोजित बधाई तथा शुभकामना कार्यक्रममा उहाँले सङ्घीयतालाई मजबुत बनाउन प्रदेशमा निजामती कर्मचारी तथा प्रहरी चाँडो समायोजन हुनुपर्ने र त्यसका लागि पनि संविधान संशोधन हुनुपर्ने बताउनुभयो ।

संघीय लोकतान्त्रिक व्यवस्थाको सुदृढीकरणका साथै गणतन्त्रलाई बलियो बनाउन नव निर्वाचित पत्रकार महासङ्घको नेतृत्वले विशेष ध्यान दिनुपर्नेमा जोड दिनुभयो ।

प्रदेश भरिबाट नेपाल पत्रकार महासङ्घको निर्वाचनमा निर्वाचित नेपाल पत्रकार महासङ्घका सबै तहका पदाधिकारीहरूलाई नेपाल प्रेस युनियन धनुषाका अध्यक्ष राजन सिंहले स्वागत गर्नुभएको थियो ।

कार्यक्रममा नेपाली काँग्रेसका सह-महामन्त्री महेन्द्र यादव, पूर्व मन्त्री एवं नेपाली काँग्रेसका नेता रामकृष्ण यादव, मधेश प्रदेशका पूर्व मन्त्री एव प्रदेश सभाका सदस्य रामसरोज यादव, जनकपुरधाम उपमहानगर पालिकाका प्रमुख मनोज कुमार साह र नेपाली काँग्रेस धनुषाका सभापति योगेन्द्र पञ्जियार सहितका नेताहरू सहभागी हुनुहुन्थ्यो ।

अत्यधिक चिसोले सर्वसाधारणको जनजीवन कष्टकर

खबर दर्पण समाचारदाता

पुस १९ गते, बर्दिवास

बाक्लो कुहिरोसँगै बढेको अत्यधिक चिसोका कारण धनुषा , महोत्तरी सहितका जिल्लाको जनजीवन कष्टकर भएको छ ।दुई-तीनदेखि बिहान बेलुका लाग्ने बाक्लो कुहिरोसँगै बढेको अत्यधिक चिसोका कारण बालबालिका र वृद्धवृद्धा बढी प्रभावित भएका छन् ।

चिसोका कारण सडकमा हिँडडुल गर्ने सर्वसाधारणको संख्यामा कमी आएको छ भने अति आवश्यक कार्य बाहेक घर बाहिर निस्कन छाडेका छन् । साथै चिसोले बजारमा सर्वसाधारणको उपस्थिति न्यून रहेको तथा सरकारी कार्यालयहरुमा समेत सेवाग्राहीको चाप कम हुँदै गएको छ ।

सैगरी, चिसोका कारण अस्पतालमा बिरामीहरुको संख्या बढ्दै गएको छ। जाडोले ग्रसित भएका बालबालिकादेखि वृद्धवृद्धा उपचारका लागि अस्पताल आउने गरेको प्रादेशिक अस्पताल जनकपुरधामले जनाएको छ ।

उपचारका लागि अस्पताल आउने बालबालिकाहरुमा निमोनिया, कोल्ड डायरिया तथा युवा वृद्धाहरुमा दम खोकी लगायतका बिरामीहरुमा बढी आउने गरेको डा केडी दासले बताउनुभयो ।

चिसो छल्न बिना काम घर बाहिर ननिस्कन, उनी कपडा, कम्बल तथा आगो ताप्न सर्वसधारणलाई आग्रह गर्नुहुँदै चिकित्सक ठाकुरले तातो पानीको सेवनसँगै पोषिलो तथा ताजा खान खान सल्लाह

दिनुभयो ।

यसैगरी दिनानुदिन बढ्दै गएको चिसोबाट सर्वसाधारणलाई जोगाउन बजारिया क्षेत्र तथा नगरक्षेत्रभित्र आगो ताप्न दाउराको व्यवस्था मिलाउन प्रदेश सरकार संग मानव अधिकारकर्मी राजु पासवानले माग गर्नुभयो ।

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

रजश्वला

रञ्जना पोखरेल

जीवन सृष्टि भनेको त धर्म हो,
ती नारी कसरी भईन् पापिनि
विना रजस्वलाको जन्म,
पायौं की त कतै पनि
अच्चम लाग्दो छ,
धर्मको नाममा लाचारी पन
महिनावारी कुकर्म होईन,
प्रकृति प्रदत्त बुझन

जीवन दिने श्वास पनि,
५ मिनेटमा चल्दैन
के समय अनुसार,
विचार पनि फेरिनु पर्दैन ?
माने मैले आज भोलि,
छ केही परिवर्तन
के त्यतिले पुग्दछ,
अगाडि बढ्नु पर्दैन ?

त्यही रगतको डल्लोमा,
लतपत्तिकन जन्मेको
नाभी बाट श्वास लिई,
योधरतिमा टेकेको
रजश्वलाकै फरियामा,
प्रकृति सँग रमाएको
विर्सियउ की त हे जन,
स्तनपान गरायको
अनि कसरी भईन् अछुत,
ती नारी आमा हैनन् र
के आमा बन्ने चक्र,
पूरा गर्नु पर्दैन र ?
चार दिनमा चोखिने,
तीनदिन किन अछुत
सृष्टिलाई चुनौती दिने,
छ कि त कतै हिम्मत ?

शान्ति ल्याउने समय

लाइक अन्सारी,
सोनामा गाउँपालिका-१,
महोत्तरी

देशलाई यहाँ भ्रष्टाचारले गाँजेको छ,
पवित्र धर्तीलाई दागले ढाकेको छ।
नेतृत्वको पदमा बस्नेले लुट्छन् यहाँ,
गरिब जनता भो झन् बढी सास्ती पाएको छ।
भ्रष्टाचारले सपनाहरूलाई कुचलेको छ,
न्यायको बाटोमा बाधाहरू राखेको छ।
पर्वतको शिखरमा उज्यालो चम्किरहेको छ,
तर देशको माटो अन्धकारमा फसेको छ।
आउनुस्, हाम्रो आवाज उठाउँ भ्रष्टाचार विरुद्ध,
नेपाली आकाशमा फेरि शान्ति ल्याउने समय आएको छ।

शीतलहरबाट बच्ने उपायहरुः

- चिसो बढी भएको दिन वा समयमा सकभर बाहिर ननिस्कने ।
- चिसोबाट जोगिन शरीर ढाँक्ने र बाक्लो कपडा लगाउने ।
- पानी उमालेर मात्र पिउने, सकभर नुहाँउदा या अन्य प्रयोजनको लागि पनि तातोपानी प्रयोग गर्ने ।
- बालबालिका, गर्भवती महिला र बृद्धहरुलाई न्यानो कपडा लगाउन लगाउने र लगाउनको लागि प्रेरित गर्ने ।
- बस्ने कोठा न्यानो गराउने ।
- आमाको दूध खाने बच्चाहरुलाई नियमित स्तनपान गराई राख्ने।
- कुनै पनि मानिसलाई दम बढेमा, रुघाखोकी लागेमा, ज्वरो आएमा, निमोनियाका लक्षणहरु देखा परेमा, तुरुन्त आबश्यक उपचारको लागि स्वास्थ्य संस्थामा लैजान र जान सल्लाह दिने।
- धुम्रपान र मद्यपान सेवन नगर्ने र नगराउने ।
- ताजा खाना मात्र खाने साथै पोषण युक्त र झोलिलो खाने कुराहरु तातो छँदै प्रशस्त खाने ।
- जाडोबाट बच्न बालेको आगो नजिक होसियार भएर बस्ने ।

कर्जन्हा नगरपालिका
सिरहा

नेपाल सरकार
उद्योग वाणिज्य तथा आपूर्ति मन्त्रालय
कम्पनी रजिष्ट्रारको कार्यालयको

कम्पनी दर्ता खारेजी गरिएको सुचना

यस कार्यालयमा मिति २०६१/११/१७ मा दर्ता भएको प्रा .लि.नं. ३३१०१ को मुस्ताङ गेष्ट हाउस प्रा .लि. नामक कम्पनी यस कार्यालयको मिति २०८१/०८/२७ को निर्णय अनुसार कम्पनी ऐन , २०६३ को दफा १२६ बमोजिम खारेज गरिएको व्यहोरा सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ।

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 सकिँदैन।

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

जय ट्रफीका लागि जनकपुरमा मैदान तयारी अन्तिम चरणमा

विजयकुमार साह

पुस १९ गते, ढल्केवर

नेपाल क्रिकेट सङ्घ (क्यान) को आयोजनामा टेस्ट संरचनामा हुन लागेको जय ट्रफी क्रिकेट प्रतियोगिताका लागि जनकपुरको खेल मैदान तयारीको काम लगभग अन्तिम चरणमा पुगेको छ। नेपाल क्रिकेट सङ्घ (क्यान) को आयोजनामा पुस २१ देखि माघ ३ गतेसम्म जनकपुर र वीरगञ्जमा दुई दिवसीय जय ट्रफी क्रिकेट प्रतियोगिता हुँदैछ।

प्रतियोगितामा गत वर्ष सम्पन्न प्रधानमन्त्री कपका शीर्ष चार स्थानमा रहेका टिमको सहभागिता रहनेछ। मधेश प्रदेश, बागमती प्रदेश, नेपाल पुलिस क्लब र त्रिभुवन आर्मी क्लबले प्रतियोगितामा प्रतिस्पर्धा गर्नेछन्। क्यानका मधेश प्रदेश अध्यक्ष सुनिल महासेठले जय ट्रफीका लागि जनकपुरको रजौलस्थित प्रस्तावित रामजानकी बहुउद्देश्यीय रङ्गशाला र वीरगन्जको नारायणी खेल मैदान तयारीको काम अन्तिम चरणमा पुगेको बताउनुभयो। जय ट्रफीको उद्घाटन जनकपुरमा र समापन वीरगञ्ज गरिने उहाँले जानकारी दिनुभयो।

उहाँका अनुसार पिच र मैदानको काम लगभग सकिएको छ। प्याराफिट र पेभेलियन बनाउने लगायतका काम भइरहेको छ। प्रतियोगिताअन्तर्गत तीन खेल जनकपुरमा हुनेछ। लिग चरणका खेल दुई दिवसीय र फाइन तीन दिवसीयको हुने अध्यक्ष महासेठले बताउनुभयो।

जिल्ला क्रिकेट सङ्घ धनुषाका अध्यक्ष शोभाकान्त पाण्डेले जय ट्रफीका लागि रामजानकी रङ्शालाको मैदानलाई स्तरोन्नति गरिएको बताउनुभयो। उहाँले स्तरोन्नति गर्ने काम तीन महिनादेखि भइरहेको जानकारी दिनुभयो।

जनकपुरमा पहिलो खेल मधेश र बागमती प्रदेशबिच हुनेछ। दोस्रो खेल बागमती र आर्मी तथा तेस्रो खेल बागमती र पुलिस क्लबबिच हुनेछ। त्यस्तै, वीरगन्जमा पहिलो खेल आर्मी र पुलिस, दोस्रो खेल मधेश र पुलिस तथा तेस्रो खेल मधेश र आर्मीबिच हुनेछ। खेलाडीलाई दक्ष बनाउन र प्रतिस्पर्धामा ल्याउन नेपालमा जय ट्रफीअन्तर्गत टेस्ट संरचनामा यो प्रतियोगिता हुन लागेको हो। रातो बल र सेतो पोसाकमा खेलिने जय ट्रफी ५० ओभरको हुनेछ।

विकासको आकांक्षा पूरा गर्न सरकार दृढ छ : उपप्रधानमन्त्री सिंह

खबर दर्पण समाचारदाता

पुस १९ गते, सिरहा

संघीय सरकारका उपप्रधान तथा सहरी विकासमन्त्री प्रकाशमान सिंहले प्राप्त उपब्धिको रक्षा गर्न र विकासको आकांक्षा पूरा गर्न सरकार काम गरिरहेको दृढता व्यक्त गर्नुभएको छ।

लहान नगरपालिकाको १५ औं नगरसभालाई लहान नगर पालिकाको सभा हलमा उद्घाटन गर्दै यस्तो प्रतिवद्धता व्यक्त गर्नुभएको हो। दुई पटक संविधानसभाको निर्वाचन भएर बनेको संविधानको रक्षा र विकासको आकांक्षा पुरा गर्नको लागि स्थिर सरकारको आवश्यकता महसुस भएर नै दुई जिम्मेवार दल नेपाली कांग्रेस र नेकपा एमाले एक ठाउँमा आएको बताउनुभयो।

कर्मचारी विधेयक प्रहरी विधेक, शिक्षा विधेयक लगायतका विधेयक सदनबाट पास गराउन सहमति सहकार्यको लागि सबै ढोकाहरु खुला राखेर काम अघि बढिरहेको उहाँले प्रष्ट पार्नुभयो। कोभिड-१९ को कारण कमजोर भएको अर्थतन्त्रलाई चलायमान बनाउन वर्तमान सरकार अर्थतन्त्रलाई लयमा फर्काउने काम गरिरहेको उपप्रधानमन्त्री सिंहले प्रष्ट पार्नुभयो।

सहरी विकास मन्त्रालयले स्वच्छ सहर व्यवस्थित नगर कार्यक्रम अन्तर्गत हरेक नगरपालिकामा स्वच्छ खानेपानी, सरसफाइ र व्यवस्थित सडक निर्माण गरेर हेर्न लायकको सहर बनाउने कार्यक्रम अघि बढी सकेको सहरी विकासमन्त्री समेत र हनुभएको उपप्रधानमन्त्री सिंहले स्पष्ट गर्नुभयो।

कार्यक्रममा जिल्ला उद्योग वाणिज्य संघ सिरहा लहानका अध्यक्ष विकास शारडा, नेपाली कांग्रेसका सिरहा जिल्ला सभापति रामचन्द्र यादव, नगर प्रमुख महेशप्रसाद चौधरीले सम्बोधन गर्नुभयो।

शीतलहरबाट बच्ने उपायहरु:

- चिसो बढी भएको दिन वा समयमा सकभर बाहिर ननिस्कने ।
- चिसोबाट जोगिन शरीर ढाँक्ने र बाक्लो कपडा लगाउने ।
- पानी उमालेर मात्र पिउने, सकभर नुहाँउदा या अन्य प्रयोजनको लागि पनि तातोपानी प्रयोग गर्ने ।
- बालबालिका, गर्भवती महिला र बृद्धहरुलाई न्यानो कपडा लगाउन लगाउने र लगाउनको लागि प्रेरित गर्ने ।
- बस्ने कोठा न्यानो गराउने ।
- आमाको दूध खाने बच्चाहरुलाई नियमित स्तनपान गराई राख्ने।
- कुनै पनि मानिसलाई दम बढेमा, रुघाखोकी लागेमा, ज्वरो आएमा, निमोनियाका लक्षणहरु देखा परेमा, तुरुन्त आबश्यक उपचारको लागि स्वास्थ्य संस्थामा लैजान र जान सल्लाह दिने।
- धूम्रपान र मद्यपान सेवन नगर्ने र नगराउने ।
- ताजा खाना मात्र खाने साथै पोषण युक्त र झोलिलो खाने कुराहरु तातो छदै प्रशस्त खाने ।
- जाडोबाट बच्न बालेको आगो नजिक होसियार भएर बस्ने ।

मिथिला नगरपालिका
ढल्केवर, धनुषा

शीतलहरबाट बच्ने उपायहरु:

- चिसो बढी भएको दिन वा समयमा सकभर बाहिर ननिस्कने ।
- चिसोबाट जोगिन शरीर ढाँक्ने र बाक्लो कपडा लगाउने ।
- पानी उमालेर मात्र पिउने, सकभर नुहाँउदा या अन्य प्रयोजनको लागि पनि तातोपानी प्रयोग गर्ने ।
- बालबालिका, गर्भवती महिला र बृद्धहरुलाई न्यानो कपडा लगाउन लगाउने र लगाउनको लागि प्रेरित गर्ने ।
- बस्ने कोठा न्यानो गराउने ।
- आमाको दूध खाने बच्चाहरुलाई नियमित स्तनपान गराई राख्ने।
- कुनै पनि मानिसलाई दम बढेमा, रुघाखोकी लागेमा, ज्वरो आएमा, निमोनियाका लक्षणहरु देखा परेमा, तुरुन्त आबश्यक उपचारको लागि स्वास्थ्य संस्थामा लैजान र जान सल्लाह दिने।
- धूम्रपान र मद्यपान सेवन नगर्ने र नगराउने ।
- ताजा खाना मात्र खाने साथै पोषण युक्त र झोलिलो खाने कुराहरु तातो छदै प्रशस्त खाने ।
- जाडोबाट बच्न बालेको आगो नजिक होसियार भएर बस्ने ।

गणेशमान चारनाथ
नगरपालिका, धनुषा

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 ऽद्दीको रोग
प्रत्येक महिनाको पहिलो हप्ता

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

आधारभूत तहको शिक्षामा लगानी वृद्धि आवश्यक छ : मुख्यमन्त्री सिंह

खबर दर्पण समाचारदाता

पुस १९ गते, बर्दिवास

मधेस प्रदेशका मुख्यमन्त्री सतिशकुमार सिंहले आधारभूत तहको शिक्षामा राज्यको लगानी वृद्धि आवश्यक रहेको बताएका छन् ।

आज बर्दिबास-३ गौरीडाँडास्थित जनता माध्यमिक विद्यालय परिसरमा दृष्टिविहीन छात्रछात्राका लागि निर्मित छात्रावास भवन उद्धाटन गर्दै उनले प्रदेश सरकारले शिक्षाको जग मजबुत बनाउन आधारभूत तहकै शिक्षामा योजनाबद्ध काम थाल्नु पर्ने निष्कर्षमा पुगेको बताएका हुन् ।

राज्यले उपल्लो तहको शिक्षामा बढी लगानी गरे पनि आधारभूत र माध्यमिक तहमा राम्रो हुन नसक्दा अपेक्षित उपलब्धि हासिल नभएको उनले उल्लेख गरे ।

छाया नेपाल नामक संस्थाले दृष्टिविहीन छात्रछात्राका लागि आठ कोठाको दुई तले भवन रु. ९९ लाख ३७ हजार लागतमा निर्माण गरी आज विद्यालयलाई हस्तान्तरण गरेको हो । यस विद्यालयको दृष्टिविहीन छात्रबासमा हाल १९ जना छात्रछात्रा छन् ।

निजामतीमा सेवा प्रवेशको अधिकतम उमेर ३२ वर्ष कायम गर्ने लोक सेवाको प्रस्ताव

खबर दर्पण समाचारदाता

पुस १९ गते, बर्दिवास

लोक सेवा आयोगले निजामतीमा सेवा प्रवेशको अधिकतम उमेर ३२ वर्ष कायम गर्ने प्रस्ताव गरेको छ । निजामतीमा प्रवेश गर्ने अधिकतम उमेर अहिले पुरुषको ३५ र महिलाको ४० छ ।

प्रतिनिधि सभाको राज्य व्यवस्था तथा सुशासन समितिको आजको बैठकमा बोल्दै आयोगका अध्यक्ष माधव रेग्मीले सेवा प्रवेश ३२ वर्ष र अनिवार्य अवकाश ६० वर्ष कायम गर्ने प्रस्ताव गर्नुभएको हो। उहाँले राख्नुभएको लिखित प्रस्तावमा महिला र समावेशीतर्फ आउने अपाङ्गतालगायतका लागि ३७ वर्षको सीमा राख्ने प्रस्ताव छ। यस्तै अध्यक्ष रेग्मीले मुख्य सचिवको अवधि दुई वर्ष र सचिवको तीन वर्षमा झार्ने प्रस्ताव गर्नुभएको छ। अहिले मुख्य सचिवको पदावधि तीन वर्ष र सचिवको पाँच वर्ष रहेको छ । यस्तै उहाँले सहसचिवमा खुलाबाट १० प्रतिशत र बढुवाबाट ९० प्रतिशत पदपूर्ति गर्ने प्रस्ताव गर्नुभएको छ।

शीतलहरबाट बच्ने उपायहरु:

- चिसो बढी भएको दिन वा समयमा सकभर बाहिर ननिस्कने ।
- चिसोबाट जोगिन शरीर ढाँक्ने र बाक्लो कपडा लगाउने ।
- पानी उमालेर मात्र पिउने, सकभर नुहाँउदा या अन्य प्रयोजनको लागि पनि तातोपानी प्रयोग गर्ने ।
- बालबालिका, गर्भवती महिला र बृद्धहरुलाई न्यानो कपडा लगाउन लगाउने र लगाउनको लागि प्रेरित गर्ने ।
- बस्ने कोठा न्यानो गराउने ।
- आमाको दुध खाने बच्चाहरुलाई नियमित स्तनपान गराई राख्ने।
- कुनै पनि मानिसलाई दम बढेमा, रुघाखोकी लागेमा, ज्वरो आएमा, निमोनियाका लक्षणहरु देखा परेमा, तुरुन्त आवश्यक उपचारको लागि स्वास्थ्य संस्थामा लैजान र जान सल्लाह दिने।
- धुम्रपान र मद्यपान सेवन नगर्ने र नगराउने ।
- ताजा खाना मात्र खाने साथै पोषण युक्त र झोलिलो खाने कुराहरु तातो छँदै प्रशस्त खाने ।
- जाडोबाट बच्न बालेको आगो नजिक होसियार भएर बस्ने ।

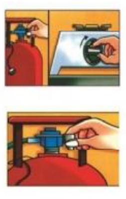
औरही नगरपालिका, महोत्तरी

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

अति आवश्यक जानकारी

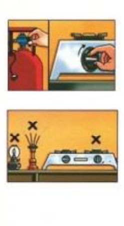
एल.पी. ग्याँस अत्यन्तै प्रज्वलनशिल पेट्रोलियम पदार्थ भएकाले यसको प्रयोगमा पर्याप्त सतर्कता एवं सावधानी अपनाउनु जरुरी हुन्छ । त्यसैले खाना पकाउने ग्याँसको चुहावटले हुने दुर्घटनाबाट बच्न देहायका कुरामा विशेष ध्यान पुऱ्याउन सम्पूर्ण उपभोक्तावर्गमा नेपाल आयल निगम अनुरोध गर्दछ ।

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 गरौ । साथै हरेक दुई वर्षमा ग्याँसको पाइप फेरौ ।
३. काम सकेपछि सँधै रेगुलेटर बन्द गर्न नबिर्सौं।
४. खाना पकाउदा सधै झ्याल ढोका खुल्ला राखौं र सुतीको कपडा लगाएर मात्र खाना पकाउने गरौ ।

ग्याँस चुहावट भएमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु :



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

"सचेत र सावधान हुनु नै सुरक्षित हुनु हो ।"

उपभोक्ता जनहितका लागि जारी

नेपाल आयल निगम लि.

केन्द्रीय कार्यालय, बबरमहल, काठमाडौं, नेपाल

०१-४२६३४८५, ४२६३४८१

शुभ स्वस्तिक हस्पिटल प्रा. लि.
बर्दिवास मेडिकल हल
स्वस्तीक मेडिको प्रा. लि.

बर्दिवास, महोत्तरी

सम्पर्क नं. ०४४-५५०२५५, ९८४४०१५६१६

बर्दिवासमा पहिलो CT SCAN सेवा

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,