



समाचार दैनिक

Email: sdainik99@gmail.com
Website www.esamachardainik.com

जनकपुर

विज्ञापनको
लागि सम्पर्क
९८५४०२०९२२
९८५४०२५९६४

वर्ष ७ अंक ३९४ २०८३ जेठ ३० गते शनिवार (13 June 2026) पृष्ठ ४ मूल्य रु. ३१-

अपराध अनुसन्धानमा प्रविधि र पूर्वाधार बढाउन आग्रह



दैनिक समाचारदाता जनकपुरधाम २९ जेठ । अपराधको प्रभावकारी अनुसन्धान र कृशल अभियोजनले समाजमा शान्ति-सुरक्षा, सुशासन तथा न्याय स्थापना गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने सरोकारवालाहरूले बताएका छन्।

मधेश प्रदेशको गृह, सञ्चार तथा कानून मन्त्रालय र नेपाल प्रहरीको अपराध अनुसन्धान विभागको संयुक्त आयोजना तथा मधेश प्रदेश प्रहरी कार्यालयको समन्वयमा जनकपुरधाममा आयोजित प्रदेशस्तरीय एकदिने "अपराध अनुसन्धान समीक्षा" गोष्ठीमा वक्ताहरूले अपराध अनुसन्धान प्रणालीलाई थप सुदृढ बनाउन राज्यले लगानी बढाउनुपर्नेमा जोड दिएका हुन्। वक्ताहरूले विकसित मुलुकहरूमा वैज्ञानिक अनुसन्धान र प्रभावकारी अभियोजनका कारण अपराधसम्बन्धी मुद्दामा ९९.९ प्रतिशतसम्म सफलता हासिल हुने गरेको उल्लेख गर्दै नेपालमा पनि अनुसन्धानका लागि आवश्यक प्रविधि, पूर्वाधार र जनशक्ति विकासमा विशेष ध्यान दिनुपर्ने बताए।

गोष्ठीको उद्घाटन गर्दै मधेश प्रदेशका गृह, सञ्चार तथा कानूनमन्त्री फकिरा महतो ले सफल अपराध अनुसन्धान न्याय स्थापनाको पहिलो आधार भएको बताए। उनले पछिल्लो समय डिजिटल अपराध तथा सीमापार अपराध चुनौतीका रूपमा देखा परेको उल्लेख गर्दै यस्ता अपराधको प्रभावकारी अनुसन्धानका लागि आधुनिक प्रविधि र दक्ष जनशक्तिको आवश्यकता रहेको बताए। मन्त्री महतोले मधेश प्रदेश सरकारले प्रदेश प्रहरीको कार्यक्षमता अभिवृद्धिका लागि भौतिक पूर्वाधार निर्माण तथा अन्य

आवश्यक सहयोग गर्दै आएको जानकारी दिए। उच्च अदालत जनकपुरधामका मुख्य न्यायाधीश टेक बहादुर कुँवर ले वैज्ञानिक अनुसन्धान पद्धति र आधुनिक प्रविधिको प्रयोगलाई प्रभावकारी बनाउन राज्यले अनुसन्धान क्षेत्रमा थप लगानी गर्नुपर्ने धारणा राखे।

नेपाल प्रहरीको अपराध अनुसन्धान विभागका प्रमुख सुशिल सिंह राठौर ले आर्थिक तथा वित्तीय अपराध पछिल्लो समय प्रमुख चुनौतीका रूपमा देखिएको उल्लेख गर्दै अनुसन्धान प्रक्रियामा कानूनको शासन र मानव अधिकारलाई उच्च प्राथमिकता दिनुपर्ने बताए।

धनुषाका प्रमुख जिल्ला अधिकारी प्रेम प्रसाद लुईटेल ले न्यायपूर्ण समाज निर्माणका लागि अपराध अनुसन्धान महत्वपूर्ण पक्ष भएको बताउँदै अपराधको सही पहिचान, प्रभावकारी अभियोजन र शीघ्र न्याय सम्पादनमा जोड दिए। मधेश प्रदेश प्रहरी कार्यालयका प्रमुख प्रहरी नायब महानिरीक्षक गोविन्द थपलिया ले अपराध अनुसन्धान तथा अभियोजनका लागि नेपाल प्रहरीसँग आवश्यक साधनस्रोत र पूर्वाधार अझै अपर्याप्त रहेको बताए।

कार्यक्रममा अपराध अनुसन्धान विभागका वरिष्ठ प्रहरी उपरीक्षक मुकुन्दराज मरासिनी तथा धनुषाका जिल्ला न्यायाधिवक्ता पद्म प्रसाद वस्ति ले प्रभावकारी अनुसन्धानले न्याययुक्त शासन व्यवस्थालाई सुदृढ बनाउन मद्दत पुग्ने धारणा व्यक्त गरे।

गोष्ठीमा मधेश प्रदेशका आठवटै जिल्लाका प्रहरी प्रमुख तथा अपराध अनुसन्धानमा संलग्न प्रहरी अधिकृतहरूको सहभागिता रहेको थियो।

दलित सशक्तीकरण ऐन कार्यान्वयनका लागि बजेट ल्याइने : मन्त्री दास

दैनिक समाचारदाता

जनकपुरधाम, २९ जेठ । मधेश प्रदेश सरकारका खेलकूद तथा समाज कल्याणमन्त्री लखन दासले आगामी बजेट दलित समुदायको समग्र सशक्तीकरण, सामाजिक न्याय र आर्थिक रूपान्तरणलाई केन्द्रमा राखेर ल्याइने बताएका छन्। उनले मधेश प्रदेशमा लागू भएको दलित सशक्तीकरण ऐन प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन हुने गरी बजेट तथा कार्यक्रम समावेश गरिने प्रतिबद्धता व्यक्त गरेका हुन्।

दलित महिला संघद्वारा शुक्रवार जनकपुरधाममा आयोजित 'मधेश प्रदेशको बजेट : दलित महिला तथा बालबालिकाको सवाल' विषयक अन्तरक्रिया कार्यक्रममा बोद्धे मन्त्री दासले दलित समुदायको अधिकार सुनिश्चित गर्ने कानुनी व्यवस्था कार्यान्वयनमा लैजान प्रदेश सरकार प्रतिबद्ध रहेको बताए।

उनले भने, "मधेश प्रदेश सरकारले निर्माण गरेको दलित सशक्तीकरण ऐनलाई व्यवहारमा उतार्ने गरी आगामी बजेट ल्याइनेछ। ऐनको प्रभावकारी कार्यान्वयन हुन सके दलित समुदायको शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारी, उद्यमशीलता र सामाजिक सहभागितामा उल्लेखनीय सुधार आउनेछ।"

मन्त्री दासले मन्त्रालयले दलित, महिला, मुस्लिम, अपाङ्गता भएका व्यक्ति तथा अन्य सीमान्तकृत समुदायलाई लक्षित गरी करिब ३० प्रतिशत बजेट विनियोजन गर्ने



तयारी गरेको जानकारी दिए। युवाहरूलाई सीपमूलक तालिम प्रदान गरी स्वरोजगारसँग जोड्ने तथा तालिमपछि एक प्रतिशतभन्दा कम ब्याजदरमा सहूलियतपूर्ण ऋण उपलब्ध गराउने कार्यक्रमसमेत सञ्चालन गरिने उनले बताए।

उनका अनुसार लोकसेवा तयारी तथा शैक्षिक गतिविधिका लागि दलित समुदायको आफ्नै भवन निर्माण गर्न प्रदेश सरकारले एक करोड ४७ लाख रुपैयाँ विनियोजन गरेको छ। उनले सीमित स्रोत साधनका बावजूद दलित समुदायको जीवनस्तर उकास्ने कार्यक्रमलाई प्राथमिकतामा राखिने स्पष्ट पारे।

"गत आर्थिक वर्षमा मन्त्रालयको बजेट करिब दुई अर्ब रुपैयाँ थियो। यस वर्ष बजेट घटेर ९७ करोड रुपैयाँमा सीमित भए पनि उपलब्ध स्रोतलाई लक्षित वर्गको हितमा अधिकतम प्रभावकारी ढंगले परिचालन गर्ने प्रयास हुनेछ," उनले भने। कार्यक्रममा राष्ट्रिय दलित

कार्यक्रममा जनकपुरधाम उपमहानगरपालिकाका प्रमुख मनोज साहले दलित समुदायको विकास, सशक्तीकरण र सामाजिक न्यायका मुद्दामा आफू सधैं अग्रपंक्तिमा रहेको बताउँदै आगामी दिनमा पनि सहकार्य र सहयोग जारी रहने प्रतिबद्धता जनाए।

अन्तरक्रियामा डिजिटल प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्दै विष्णु कुँवरले दलित समुदायको जनसंख्याको अनुपातमा बजेट विनियोजन हुन नसकेको तथ्य औल्याए। उनका अनुसार मधेश प्रदेशमा दलित समुदायको जनसंख्या करिब १८ प्रतिशत भए पनि आर्थिक वर्ष २०८१/८२ मा प्रदेश बजेटको केवल ०.७९ प्रतिशत रकम मात्र दलित समुदाय लक्षित कार्यक्रमका लागि विनियोजन गरिएको थियो।

उनले दलित समुदायको वास्तविक विकासका लागि जनसंख्याको अनुपातअनुसार बजेट सुनिश्चित गर्नुपर्ने आवश्यकता औल्याउँदै समावेशी बजेट प्रणाली अपनाउन सरकारसँग आग्रह गरे। कार्यक्रममा सहभागीहरूले दलित महिला, बालबालिका, शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारी, सामाजिक सुरक्षा तथा बजेट कार्यान्वयनसँग सम्बन्धित विभिन्न जिज्ञासा र सुझाव प्रस्तुत गरेका थिए। सहभागीहरूले दलित सशक्तीकरण ऐनलाई कागजमा सीमित नराखी व्यवहारमा कार्यान्वयन गर्न सरकारलाई दबाव दिनुपर्नेमा समेत जोड दिएका थिए।

मुस्लिम आयोगको वार्षिक प्रतिवेदन प्रदेश प्रमुखलाई

दैनिक समाचारदाता

जनकपुरधाम, २९ जेठ । मुस्लिम आयोगले आर्थिक वर्ष २०८१/८२ मा सम्पन्न गरेका गतिविधि, कार्यक्रम तथा उपलब्धि समेटिएको सातौं वार्षिक प्रतिवेदन मधेश प्रदेशका प्रदेश प्रमुख सुरेन्द्र लाभ कर्णसमक्ष पेस गरेको छ।

शुक्रवार जनकपुरधामस्थित प्रदेश प्रमुखको कार्यालयमा आयोजित कार्यक्रममा आयोगका कार्यवाहक अध्यक्ष महमदीन अलीले संवैधानिक व्यवस्थाअनुसार तयार गरिएको प्रतिवेदन प्रदेश प्रमुख कर्णलाई हस्तान्तरण गरेका हुन्।

नेपालको संविधानको धारा २९४ को उपधारा (३) बमोजिम तयार पारिएको प्रतिवेदनमा मुस्लिम समुदायको हक, हित तथा अधिकार संरक्षणका लागि आयोगले एक वर्षको अवधिमा सञ्चालन

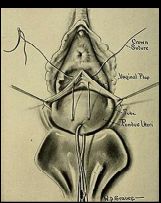


गरेका अध्यक्ष, अनुसन्धान, अनुगमन तथा विभिन्न कार्यक्रमहरूको विवरण समेटिएको छ।

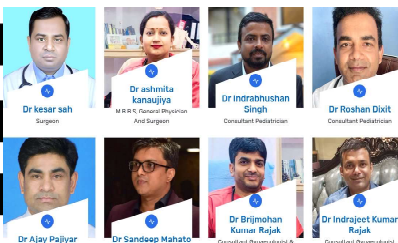
बाँकी पृष्ठ ४मा

अब अनलाइनबाट बुकिङको सुविधा

divyaclinicjanakpur.com



- पाठेघरको असामान्य रक्तस्राव
- इन्डोमेट्रिओसिस
- रजोनिवृत्ति
- पिल्भिक दखाइ
- डिस्मेनोरिया (पीडादायी महिनावारी)
- पीडादायी यौनसम्पर्क
- स्त्री रोग तथा प्रसूती सम्बन्धी रोग
- बाल रोग
- बाँझपनको उपचार
- दखाई विनाको सत्केरी



सम्पर्क ठेगाना

दिव्या क्लिनिक एण्ड डायग्नोस्टिक सेन्टर

जनकपुरधाम उपमहानगरपालिका वडा नं. १०,
Phone : 9861147201

नैना होस्पिटल प्रा.लि.

जनकपुरधाम उपमहानगरपालिका वडा नं. ८ रामानन्द चौक,
Phone : 977041 591035, Mob. 9801674020



नायिका दिव्याको पोज

नायक दिलिप रायमाझी पुत्री दिव्याले गत वर्ष फिल्म 'एक्टर : टेक वान'बाट डेब्यू गरिन् । लगत्तै उनको अर्को फिल्म पिताम्बर प्रदर्शनमा आएको थियो । छायाङ्कनकाल फिल्म 'राम नाम सत्य'मा पनि उनको अभिनय रहने बताइएको छ । छोटो समयमै उनी तीन फिल्मसँग जोडिसकेकी छन् । पछिल्लो समय चर्चामा रहेकी उदयीमान नायिकामा उनी पर्छिन् । उनै दिव्याले सामाजिक सञ्जाल फेसबुकमा 'इनोसेन्ट लुक्स'मा केही तस्वीर सार्वजनिक गरेकी छन् । भ्यालेनटाइन विकको संघारमा तस्वीर सार्वजनिक गरेपछि कमेन्ट बक्समा युवा फ्यानहरूले विभिन्न प्रतिक्रिया दिएका छन् ।

'चमेलीको पोइ' १६ असोजमा



काठमाडौं । फिल्म 'चमेलीको पोइ' असोज १६ गतेदेखि प्रदर्शनमा आउने भएको छ । निर्माण युनिटले फिल्मको एक पोस्टर सार्वजनिक गर्दै दर्शको उपलक्ष्यमा प्रदर्शनमा आउन लागेको जानकारी दिएको हो ।

पारिवारिक कमेडी जनराको फिल्ममा सुरक्षा पन्त, मुकुन भुसाल, नारायण त्रिपाठी, विल्सन विक्रम राई, रविन्द्र भा, अंशु महर्जन, खड्कबहादुर पुन (खबपु), उमेश राई, रजनी गुरुड, सुनीता सापकोटा, गणेश गौतम, प्रेमदेव गिरी, धनलक्ष्मी बोहरा, श्रेया नारायण, अनुष्का नारायण, मिना आरएल शाही, रितु मल्ल ठकुरी, अनाररत्न बज्राचार्य, विन्दु आचार्यलगायतको अभिनय छ ।

धनलक्ष्मी सिने मेकर्सको ब्यानरमा सुनीता सापकोटा र रामनारायण उपाध्याय निर्माता रहेको 'चमेलीको पोइ' को कार्यकारी निर्मातामा उदय विक्रम राणा, रितु मल्ल ठकुरी र कपील आचार्य छन् । निर्देशक बोहराकै कथा रहेको फिल्म लेखनमा उनलाई शिवम अधिकारीले सघाएका छन् । धनकुमारी श्रेष्ठ (बोहरा) लाइन प्रोड्युसर रहेको फिल्मको सहनिर्मातामा सुदिप कुँवर, सुमित्रा थापा, नारायण त्रिपाठी, प्रदिपकुमार सापकोटा र यमप्रसाद वली छन् ।

भण्डै दुई दशकपछि चर्चित हाँस्य कलाकार नारायण त्रिपाठी यही फिल्मबाट ठूलो पर्दामा कमब्याक गर्न लागेका छन् ।

मुस्ताङ, पोखरा र काठमाडौंका विभिन्न स्थानमा खिचिएको फिल्मका गीतमा राजनराज शिवाकोटी र आशिष अविरेलको संगीत छ । कविराज गहतराजको कोरियोग्राफी र कुमार महर्जनको द्रन्द्र निर्देशन रहेको फिल्मको मुख्य सहायक निर्देशक सुदिप कुँवर हुन् भने सहायक निर्देशकमा योगेन्द्र कार्की र मार्लभ हुंगाना छन् । आरआर फिल्मस्ले वितरण गर्ने फिल्मको डिजिटल पार्टनर ओएसआर डिजिटल रहेको छ ।

'रातो सारीमा सजिएकी म'



रातो सारी लगाएको तस्वीर सार्वजनिक गरेपछि नायिका सनिशा भट्टराई फ्यानहरूको आकर्षणको केन्द्र बनेकी छन् ।

उनले सामाजिक सञ्जालमा तीन तस्वीरहरू सार्वजनिक गरेकी छन् । उनले क्याप्सनमा लेखेकी छन्, 'रातो सारीमा सजिएकी छ ।'

फ्यानले उनलाई सारीमा सुहाएको प्रतिक्रिया दिएका छन् ।

सनिशाले गत वर्ष प्रदर्शनमा आएको फिल्म '१२ गाउँ'बाट ठूलो पर्दामा डेब्यू गरेकी हुन् ।

टिकटकबाट चर्चामा आएर उनी म्युजिक भिडियो हुँदै फिल्मसम्म आइपुगेकी हुन् । उनी नेपाली फिल्म क्षेत्रको उदयीमान स्टार नायिका बन्न सफल छन् ।

तपाईंको आज

मेघ : दिन शुभ फलदायक छ । कार्य सिद्धि, द्रव्य लाभ, विजय, काममा सफलता हुन सक्छ ।
 वृष : विहान तनाव, दौडधूप भए पनि दिनभर सुख-सन्तोष, कार्य सिद्धि हुने सम्भावना छ ।
 मिथुन : विहानको समयमा धनप्राप्ति, प्रतिष्ठा बढ्दा तर त्यसपछि भने विवाद नहोला भन्न सकिन्छ ।
 कर्कट : शुरुमा तनाव, खर्च भए पनि दिनभर समय शुभ छ । ऐश्वर्य प्राप्ति, सन्तोष होला ।
 सिंह : विहानको समय उपहारदि वस्तु प्राप्ति तर त्यसपछि खर्च, धन हानि हुने सम्भावना छ ।
 कन्या : दिनको शुरुवातमा नोकसानि नहोला भन्न सकिन्छ । त्यसपछि भने लाभ, सफलता होला ।
 तुला : शुरुमा मिष्ठान्न भोजन, पैसा प्राप्तिको सम्भावना छ तर त्यसपछि दिनभर तनाव होला ।
 वृश्चिक : दिन शुभ फलदायक छ । स्वस्थता, स्फूर्ति बढ्ने, इष्टमित्रसँग भेटघाट, लाभ हुन सक्छ ।
 धनु : समय बलवान् छ । मान-सम्मान, राजनीतिक सफलता, कामकाज सफल हुने देखिन्छ ।
 मकर : विहान कार्य असफल भए पनि दिनभर राज्यबाट सुख, मान-प्रतिष्ठा वृद्धिको सम्भावना छ ।
 कुम्भ : शुरुमा समस्या सुल्फने, सम्मान बढ्ने तर त्यसपछि भने दुःख-कष्ट आइपर्न सक्छ ।
 मीन : तपाईंका लागि समय शुभ छ । परीक्षा, खेलकुद, मुद्दा आदिमा विजय, प्रतिष्ठा वृद्धि होला ।

आवश्यक टेलिफोन नम्बरहरू

एम्बुलेन्स		मुजेलिया प्रहरी चौकी	०४१-५२०७५०
मिथिला युवा समाज नेपाल	९८४४१०४३४४, ०४१-५२८९०६	हनुमान नगर प्रहरी चौकी	
श्री गणेश युवा कमिटी	९८०१६२५४२४, ९८५४०२७७०३	प्रहरी चौकी बलवा टोल	
श्री विश्वकर्मा युवा कमिटी	९८१५८९४४९५, ९८१२०९२४८५	अस्पतालहरू	
सिर्जनसिल युवा परिवार (वीरेन्द्र बजार)	९८४४९९०५, ९८०४८०५६४३	जनकपुर अञ्चल अस्पताल	०४१-५२००३३
मौँ सहयोगी नेपाल (देवडिहा-१)	९८०१६०४३८९	जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालय	०४१-५२०६२९, ५२६२७१
नव मिथिला युवा कमिटी	९८५४०२८३०३, ९८०७८९८८८१	धनुषा अस्पताल पा.लि.	५९०८००, ५२५८००
मिथिला स्वास्थ्य सहकारी संस्था	९८५४०२२४७४, ९८०१६२२४७४	आँखा अस्पताल	०४१-५२०३९७
रामानन्द युवा क्लब	९८०४८२७४०५	बछार प्रसुति केन्द्र	५२२४५७
एम्बुलेन्स रेडक्रस	१०२, ०४१-५२०८७०	महत्वपूर्ण कार्यालयहरू	
मिथिलाञ्चल विकास केन्द्र एम्बुलेन्स	९८१५८९३००५, ०४१-५२५४४८	जनकपुर उपमहानगरपालिका	०४१-
धनुषा अस्पताल पा.लि.	५२४७७०, ५२५८००	ब्रह्मण यन्त्र जउमनपा	०४१-५२००११
प्रहरी कार्यालय		बस पार्क	०४१-५२०९९८
जिल्ला प्रहरी कार्यालय	०४१-५२००९९, १००	जनकपुर विमान स्थल	०४१-५२००४४
सशस्त्र प्रहरी बल मुजेलिया	०४१-५२७९०५, ५२७९२३	बुद्ध एयर	०४१-५२५०२१, ५२५०२२
सुरक्षा गुल्म जनकपुर ब्यारेक	०४१-५२६५८६	यति एयर	०४१-५२५००४७, ५२५०२२
ट्राफिक प्रहरी कार्यालय जिरामाइल	०४१-५२०३६६	विद्युत फयुज शाखा	०४१-५२०१५१
जानकी प्रहरी चौकी जानकी चौकी	०४१-५२०३४४	जानकी केबुल	०४१-५२३७२८
इलाका प्रहरी कार्यालय स्टेशन	०४१-	शाह केबुल	०४१-५२४७२२

गर्मीको प्रिय फल लिचीलाई कसरी जोगाउने ?



काठमाडौं । गर्मीको मौसम सुरु भएसँगै बजारमा रसिलो र मिठो लिचीको बहार आउने गर्छ। यसको स्वाद जति स्वादिलो हुन्छ, यो त्यति नै चाँडो विग्रने पनि गर्छ।

लिचीमा प्रचुर मात्रामा भिटाभिन-सी, पोटासियम र एन्टिअक्सिडेन्टहरू पाइन्छन्। यसले शरीरलाई शीतलता, ऊर्जा र रोगहरूसँग लड्ने क्षमता प्रदान गर्छ। तर, यदि यसलाई सही तरिकाले भण्डारण गरिएन भने यो केही दिनमै सुक्न, कालो हुन वा कुहिन थाल्छ। यहाँ बताइएका केही सजिलो र प्रभावकारी उपायहरू अपनाएर तपाईंले लिचीलाई धेरै समयसम्म ताजा र सुरक्षित राख्न सक्नुहुन्छ। आउनुहोस् यी टिप्सहरूका बारेमा जानौं।

लिचीलाई कसरी लामो समयसम्म सुरक्षित राख्ने ?

लिचीलाई धोएर नराख्नुहोस्- भण्डारण गर्नुअघि लिचीलाई भुलेर पनि नधुनुहोस्। ओस वा चिसोपनका कारण यो चाँडै कुहिन थाल्छ। त्यसैले यसलाई खानुअघि मात्र धुनुहोस् र केही बेर पानीमा भिजाएर छोडिदिनुहोस्।

भुष्पोसहित फ्रिजमा राख्नुहोस्- लिचीलाई उसको डोँठ र भुष्पासँगै फ्रिजमा राख्नु बढी राम्रो हुन्छ। यसले गर्दा यसको ताजापन र रस कायम रहन्छ।

पुरानो लिची पहिले खानुहोस्- पाकेको, बासनादार र पहिले बजारबाट ल्याइएको लिचीलाई पहिलो प्राथमिकता दिएर खानुहोस्। यसले गर्दा ती लिचीहरू विग्रन पाउँदैनन् र ताजा लिचीहरू

लामो समयसम्म टिक्छन्।

हावा ओहोरदोहोर हुने ब्यागको प्रयोग गर्नुहोस्- लिची राख्नका लागि हावा नछिर्ने बट्टा वा जारको प्रयोग नगर्नुहोस्। यसलाई भण्डारण गर्न सधैं हावा ओहोरदोहोर हुने ब्यागको प्रयोग गर्नुहोस् ताकि यसले हावा पाइरहोस् र दुसी नलागोस्।

दिनहुँ चेक गरिरहनुहोस्- हरेक दिन लिचीहरूको अवस्था जाँच गर्नुहोस्। यदि कुनै लिची कुहिन थालेको छ भने त्यसलाई तुरुन्तै छुट्ट्याउनुहोस् ताकि त्यसका कारण बाँकी रहेका अन्य लिचीहरू कुहिन नपाउन्।

चिसो र सुक्खा ठाउँमा राख्नुहोस्- लिचीलाई घाम वा गर्मीबाट टाढा कुनै चिसो, सुक्खा र छाया परेको ठाउँमा राख्नुहोस्। विशेष गरी जब तपाईं यसलाई तुरुन्तै फ्रिजमा राख्न चाहनुहुन्न, तब यो तरिका अपनाउनुहोस्।

बोक्रासहित स्टोर गर्नुहोस् - लिचीको बोक्राले त्यसको भित्री गुदीलाई सुरक्षित राख्ने काम गर्छ। त्यसैले लिचीको बोक्रा ताछेर स्टोर नगर्नुहोस्। यसलाई सधैं बोक्रासहित नै राख्नुहोस्।

कागजको भोलाको रूपमा लिची राख्नु बढी फाइदाजनक हुन्छ। कागजको भोलाले हावा सहजै वारपार हुन दिन्छ र लिची चाँडै विग्रन पाउँदैन। यी सजिलो उपायहरू अपनाएर तपाईंले लिचीलाई धेरै दिनसम्म ताजा र स्वादिलो बनाइराख्न सक्नुहुन्छ।

कश्मीर भडपमा मृत्यु हुने २० पुगे

कश्मीर । कश्मीरमा प्रहरी र आन्दोलनकारीबीच भएको भडपमा मृत्यु हुनेको संख्या २० पुगेको एफपीले जनाएको छ। आर्थिक तथा सुशासन सुधारको माग गर्दै सरकारविरुद्ध आन्दोलन गरिरहेको संयुक्त अधिकारीसहित १२ जनाको मृत्यु भएको बताएका छन्। यस्तै, मिरपुरका वारिष्ठ प्रहरी अधिकारी खुर्रम इकबालका अनुसार बुधवार प्रहरीसँग भएको भडपमा एक प्रदर्शनकारीको ज्यान गएको छ।



अवामी एक्सन कमिटी (जेएसी) का समर्थकहरूले गत हप्ता आतङ्कवादीविरुद्धको कानून अन्तर्गत प्रतिबन्ध लगाइए पनि प्रदर्शन जारी राखेका छन्। यसअघि तीन सर्वसाधारण र चार प्रहरी अधिकारीसहित सात जनाको मृत्यु भएको तथा दर्जनौं घाइते भएको अधिकारीहरूलाई उद्धृत गर्दै एफपीले जनाएको छ। स्थानीय सरकारका शिक्षा मन्त्री मलिक जफरका अनुसार यसै साता उनको निर्वाचन क्षेत्र कोटलीमा प्रदर्शनकारी र प्रहरीबीच भएको भडपमा सात जनाको मृत्यु भएको छ। रावलकोटका प्रमुख प्रशासनिक अधिकारी आयुक्त सरदार वाहिदले चार प्रहरी मुख्य सहर मुजफ्फराबादका अधिकांश पसलहरू जेएसीको बन्द आह्वानको समर्थनमा यस साता बन्द रहेका छन्। साथै, मोबाइल तथा इन्टरनेट सेवा पनि सीमित गरिएको जनाइएको छ। जेएसीका सदस्यहरूले आफूहरू आर्थिक र राजनीतिक अधिकारका लागि आन्दोलनरत रहेको दावी गर्दै सरकारले आफूहरूलाई 'आतङ्कवादी समूह'को रूपमा चित्रण गरी दमन गरेको आरोप लगाएका छन्। यसअघि पनि जेएसीको नेतृत्वमा भएको हिंसात्मक आन्दोलनले सेप्टेम्बरमा हिमाली क्षेत्रमा व्यापक तनाव सिर्जना गरेको थियो, जसमा नौ जनाको मृत्यु भएको पुष्टि भएको थियो।

गर्मीबाट बचौं, स्वास्थ्य जोगाऔं !

अत्यधिक गर्मीमा सावधानी अपनाऔं

तातो मौसममा लापरवाहीले चक्कर आउने, बेहोस हुने, डिहाइड्रेसन, हीट एक्सहस्टन र हीट स्ट्रोकजस्ता समस्या हुन सक्छन्। विशेष गरी बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक, गर्भवती महिला र दीर्घरोगीहरू बढी जोखिममा हुन्छन्।

प्रशस्त पानी पिउनुहोस्
तिर्खा नलागे पनि पटक-पटक पानी, जुस, भोलिलो खाना वा ओआरएस सेवन गर्नुहोस्। अत्यधिक चिनी वा मीठो पेयबाट टाढा रहनुहोस्।

हल्का कपडा लगाउनुहोस्
सूती तथा हल्का रङका कपडा, टोपी वा छाता प्रयोग गर्नुहोस्।

घाममा कम निस्कनुहोस्
विशेषगरी दिउँसो ११ बजेदेखि ४ बजेसम्मको कडा घामबाट जोगिनुहोस्। आवश्यक परे छायाँमा विश्राम लिनुहोस्।

पौष्टिक र भोलिलो खाना खानुहोस्
फलफूल, सागसब्जी, दही, जाउलो, सातुजस्ता हल्का तथा पोषिलो खाना उपयोगी हुन्छन्।

घर र कार्यस्थल चिसो राख्नुहोस्
भ्याल-ढोका खोलेर हावा चल्ने व्यवस्था गर्नुहोस्, पर्दा प्रयोग गर्नुहोस् र सम्भव भए पंखा वा कुलरको सुरक्षित प्रयोग गर्नुहोस्।

यी लक्षण देखिए तुरुन्त सावधानी अपनाउनुहोस्
अत्यधिक पसिना आउने, कमजोरी, चक्कर लाग्ने, टाउको दुख्ने, वाकवाकी लाग्ने, शरीर धेरै तातो हुने वा बेहोस हुने। यस्तो भए व्यक्तिलाई चिसो स्थानमा सार्नुहोस्, पानी पिलाउनुहोस् र आवश्यक परे स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुहोस्।

सावधानी अपनाऔं, गर्मीबाट सुरक्षित रहौं।
स्वस्थ नागरिक, सुरक्षित समाज

जलेश्वर गाउँपालिकाको कार्यालय
धनुषा, मधेश प्रदेश

गर्मीबाट बचौं, स्वास्थ्य जोगाऔं !

अत्यधिक गर्मीमा सावधानी अपनाऔं

तातो मौसममा लापरवाहीले चक्कर आउने, बेहोस हुने, डिहाइड्रेसन, हीट एक्सहस्टन र हीट स्ट्रोकजस्ता समस्या हुन सक्छन्। विशेष गरी बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक, गर्भवती महिला र दीर्घरोगीहरू बढी जोखिममा हुन्छन्।

प्रशस्त पानी पिउनुहोस्
तिर्खा नलागे पनि पटक-पटक पानी, जुस, भोलिलो खाना वा ओआरएस सेवन गर्नुहोस्। अत्यधिक चिनी वा मीठो पेयबाट टाढा रहनुहोस्।

हल्का कपडा लगाउनुहोस्
सूती तथा हल्का रङका कपडा, टोपी वा छाता प्रयोग गर्नुहोस्।

घाममा कम निस्कनुहोस्
विशेषगरी दिउँसो ११ बजेदेखि ४ बजेसम्मको कडा घामबाट जोगिनुहोस्। आवश्यक परे छायाँमा विश्राम लिनुहोस्।

पौष्टिक र भोलिलो खाना खानुहोस्
फलफूल, सागसब्जी, दही, जाउलो, सातुजस्ता हल्का तथा पोषिलो खाना उपयोगी हुन्छन्।

घर र कार्यस्थल चिसो राख्नुहोस्
भ्याल-ढोका खोलेर हावा चल्ने व्यवस्था गर्नुहोस्, पर्दा प्रयोग गर्नुहोस् र सम्भव भए पंखा वा कुलरको सुरक्षित प्रयोग गर्नुहोस्।

यी लक्षण देखिए तुरुन्त सावधानी अपनाउनुहोस्
अत्यधिक पसिना आउने, कमजोरी, चक्कर लाग्ने, टाउको दुख्ने, वाकवाकी लाग्ने, शरीर धेरै तातो हुने वा बेहोस हुने। यस्तो भए व्यक्तिलाई चिसो स्थानमा सार्नुहोस्, पानी पिलाउनुहोस् र आवश्यक परे स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुहोस्।

सावधानी अपनाऔं, गर्मीबाट सुरक्षित रहौं।
स्वस्थ नागरिक, सुरक्षित समाज

एकडारा गाउँपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

गर्मीबाट बचौं, स्वास्थ्य जोगाऔं !

अत्यधिक गर्मीमा सावधानी अपनाऔं

तातो मौसममा लापरवाहीले चक्कर आउने, बेहोस हुने, डिहाइड्रेसन, हीट एक्सहस्टन र हीट स्ट्रोकजस्ता समस्या हुन सक्छन्। विशेष गरी बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक, गर्भवती महिला र दीर्घरोगीहरू बढी जोखिममा हुन्छन्।

प्रशस्त पानी पिउनुहोस्
तिर्खा नलागे पनि पटक-पटक पानी, जुस, भोलिलो खाना वा ओआरएस सेवन गर्नुहोस्। अत्यधिक चिनी वा मीठो पेयबाट टाढा रहनुहोस्।

हल्का कपडा लगाउनुहोस्
सूती तथा हल्का रङका कपडा, टोपी वा छाता प्रयोग गर्नुहोस्।

घाममा कम निस्कनुहोस्
विशेषगरी दिउँसो ११ बजेदेखि ४ बजेसम्मको कडा घामबाट जोगिनुहोस्। आवश्यक परे छायाँमा विश्राम लिनुहोस्।

पौष्टिक र भोलिलो खाना खानुहोस्
फलफूल, सागसब्जी, दही, जाउलो, सातुजस्ता हल्का तथा पोषिलो खाना उपयोगी हुन्छन्।

घर र कार्यस्थल चिसो राख्नुहोस्
भ्याल-ढोका खोलेर हावा चल्ने व्यवस्था गर्नुहोस्, पर्दा प्रयोग गर्नुहोस् र सम्भव भए पंखा वा कुलरको सुरक्षित प्रयोग गर्नुहोस्।

यी लक्षण देखिए तुरुन्त सावधानी अपनाउनुहोस्
अत्यधिक पसिना आउने, कमजोरी, चक्कर लाग्ने, टाउको दुख्ने, वाकवाकी लाग्ने, शरीर धेरै तातो हुने वा बेहोस हुने। यस्तो भए व्यक्तिलाई चिसो स्थानमा सार्नुहोस्, पानी पिलाउनुहोस् र आवश्यक परे स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुहोस्।

सावधानी अपनाऔं, गर्मीबाट सुरक्षित रहौं।
स्वस्थ नागरिक, सुरक्षित समाज

मंगहा नगरपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

विहानको सुरुवात ताजा समाचारसँगै । विहान-विहानै देश-दुनियाँका ताजा, विश्वसनीय र विश्लेषणात्मक समाचार पढ्नुस् -तपाईंको आफ्नै पत्रिका । साथै जहाँ पत्रिका उपलब्ध छैन त्यहाँका लागि- Website www.esamachardainik.com

राष्ट्रिय दैनिक
समाचार दैनिक
जनकपुर

हरियाणामा बन्धक बनेका १६ नेपालीको उद्धार

दैनिक समाचारदाता जनकपुरधाम, २९ जेठ । रोजगारीका लागि भारतको हरियाणा पुगेका महोत्तरीको बर्दीवास नगरपालिका-१४ स्थित मुसहर वस्तीका १६ जना नेपालीलाई बन्धक अवस्थाबाट उद्धार गरी स्वदेश फर्काइएको छ।

उनीहरूलाई सरोकारवाला निकाय, बर्दीवास-१४ का वडाध्यक्ष विजयकुमार महतो र आफन्त नेपाल फाउन्डेसनको रोहवरमा बुधवार सीमावर्ती भिडामोड नाकामा ल्याएर परिवारको जिम्मा लगाइएको महोत्तरीका प्रमुख जिल्ला अधिकारी इन्द्रदेव यादवले जानकारी दिए।

२०८२ चैत १३ गते बर्दीवास-१४ को मुसहर वस्तीबाट ३४ जनाको समूह रोजगारीका लागि भारतको हरियाणा राज्यस्थित भन्कर थाना क्षेत्रको एक पोल्टी फार्ममा गएको थियो। तीमध्ये १६ जना श्रमिकलाई बन्धक बनाइएको थियो।

उद्धार गरिएकामध्ये विष्णु सदा, महावती सदा, अरुण सदा, अमृत सदा, किरण सदा, भरी सदा, लालमुनि सदा, काजल



सदा, साजन सदा, शङ्कर सदा, मोहन सदा, बच्ची सदा, मुकेश सदा, आशिष सदा, अजय सदा र किरण सदा रहेका छन्।

प्रमुख जिल्ला अधिकारी यादवका अनुसार प्रारम्भिक अनुसन्धानबाट उनीहरू मानव बेचबिखनको सिकार नभई रोजगारीका लागि परिवारसहित भारत गएको खुलेको छ।

मासिक पारिश्रमिक, खानपान र बसोबासको सुविधा दिने आश्वासनमा लागि पनि त्यहाँ पुगेपछि, खान र बस्न मात्र व्यवस्था गरिएको तथा घर फर्किनसमेत नदिई काममा लगाइएको अवस्था फेला परेको उनले बताए। उनका अनुसार हरियाणास्थित पोल्टी फार्ममा नेपाली कामदारलाई बन्धक

बनाइएको सूचना प्राप्त भएपछि इलाका प्रहरी कार्यालय बर्दीवासमा उजुरी परेको थियो। त्यसपछि भारतीय कन्सुलेट जनरल कार्यालय वीरगन्ज, नेपालको दिल्लीस्थित दूतावास तथा आफन्त इन्डिया फाउन्डेसनको समन्वयमा भारतीय प्रहरीले उनीहरूको उद्धार गरेको हो।

पीडित जय सदाले आफूहरूलाई हिसाब माग्दा नदिने, अन्यत्र काम गर्न नदिने र दिनरात काममा लगाउने गरिएको बताए। “काम गर्न नसक्ने अवस्था हुँदा पनि आराम गर्न पाउँदैनथ्यो, काम नगरे कुटपिटसमेत गर्थे,” उनले भने। महावती सदाले पनि साहुले काम नगरे प्रहरी लगाएर थुन्ने

र कम्तीमा छ महिना काम नगरी घर जान नदिने धम्की दिने गरेको बताइन्। “त्यहाँ रहँदासम्म जीवितै घर फर्किन सकिन्छ भन्ने आशा हराइसकेको थियो,” उनले भनिन्।

आफन्त नेपालका मानववादा श्रेष्ठका अनुसार महिलालाई मासिक नौ हजार भारतीय रुपैयाँ र पुरुषलाई १२ हजार भारतीय रुपैयाँ पारिश्रमिक दिने तथा खान-बस्नको व्यवस्था गर्ने प्रलोभनमा उनीहरूलाई भारत ल्याइएको थियो। तर, पछि पारिश्रमिक नदिई केवल खान र बस्नको व्यवस्था गरेर काममा लगाइएको पाइएको छ।

परिवारजनका अनुसार बर्दीवास-३ गौरीडाँडाका दिलीप परिवारले आकर्षक तलब र सुविधा दिलाइदिने आश्वासन दिँदै उनीहरूलाई भारत पठाएका थिए। स्थानीयवासीले गरिवी, अशिक्षा र रोजगारीको अभावका कारण विपन्न समुदाय यस्ता घटनाको सिकार बन्दै आएको उल्लेख गर्दै सचेतना, निगरानी र श्रम आप्रवासन व्यवस्थापनलाई प्रभावकारी बनाउनुपर्ने आवश्यकता औल्याएका छन्।

प्रतिनिधिसभा बैठक असार १ सम्म स्थगित



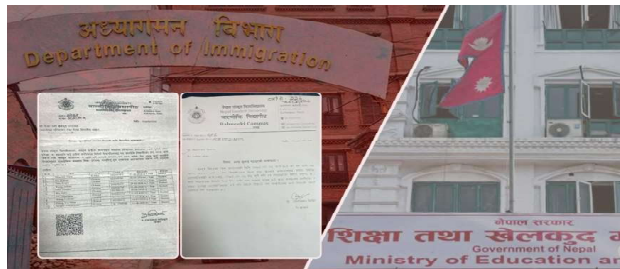
दैनिक समाचारदाता काठमाडौँ २९ जेठ । प्रतिनिधिसभाको बैठक असार १ गते बिहान ११ बजेसम्मका लागि स्थगित भएको छ।

सभामुख डोलप्रसाद अर्यालले शुक्रवारको बैठकपछि अर्को बैठक असार १ गते बस्ने गरी स्थगित गरेका हुन्। बैठकमा अर्थमन्त्री डा. स्वर्णिम वाग्लेले प्रस्तुत गरेको “विनियोजन विधेयक, २०८३ माथि विचार गरियोस्” भन्ने प्रस्ताव प्रतिनिधिसभाले स्वीकृत गरेको छ। त्यसैगरी संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उड्डयनमन्त्री खडक राज पौडेलले राष्ट्रिय सभाबाट

उत्पत्ति भएको “अभौतिक सांस्कृतिक सम्पदा (संरक्षण) विधेयक, २०८३ माथि विचार गरियोस्” भन्ने प्रस्ताव पेस गरेका थिए, जसलाई सभाले स्वीकृत गरेको छ।

यस्तै युवा, श्रम तथा रोजगार मन्त्रालयको समेत कार्यभार सम्हालिरहेकी उद्योग, वाणिज्य तथा आपूर्तिमन्त्री गौरीकुमारीले अन्तर्राष्ट्रिय श्रम सङ्गठन (आईएलओ) को श्रम निरीक्षणसम्बन्धी महासन्धि, १९४७ (नम्बर ८९) तथा बाध्यकारी श्रम महासन्धि, १९३० सम्बन्धी सन् २०१४ को प्रोटोकल नम्बर २९ प्रतिनिधिसभामा पेस गरेकी छन्।

अध्ययन भिसा प्रकरणमा छानबिन समिति गठन



दैनिक समाचारदाता काठमाडौँ २९ जेठ । शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालयले अध्ययन भिसा सिफारिसका लागि पेस गरिएका पत्र तथा कागजात नक्कली भएको विषयमा मन्त्रालयका कर्मचारीहरूको सम्भावित संलग्नता छानबिन गर्न गरेको छ।

मन्त्रिस्तरीय निर्णयअनुसार मन्त्रालयका सहसचिव चन्द्रकान्त भुसालको संयोजकत्वमा समिति गठन गरिएको हो। समितिका सदस्यमा मन्त्रालयकै उपसचिव (कानून) गोपीकृष्ण रेग्मी र शाखा अधिकृत गुणराज भट्टराई रहेका छन्। मन्त्रालयका अनुसार समितिलाई घटनासँग सम्बन्धित कर्मचारीहरूको भूमिका र जिम्मेवारीबारे आवश्यक अनुसन्धान गरी सात दिनभित्र प्रतिवेदन पेस गर्ने कार्यादेश दिइएको छ। अध्ययन भिसा सिफारिस प्रक्रियामा कर्मचारीहरूको संलग्नता, कागजात प्रमाणीकरणको अवस्था तथा प्रक्रियागत कमजोरीबारे समेत समितिले अध्ययन गर्नेछ।

वाल्मिकी विद्यापीठको नामबाट अध्ययन भिसा सिफारिसका लागि पेस गरिएका पत्र तथा कागजात नक्कली रहेको देखिएपछि, मन्त्रालयले छानबिन प्रक्रिया अघि बढाएको हो। सोही आधारमा यसअघि सिफारिस गरिएका विदेशी नागरिकहरूको भिसासम्बन्धी थप प्रक्रिया अगाडि नबढाउन सम्बन्धित निकायलाई अनुरोध गरिसकिएको मन्त्रालयले जनाएको छ।

मन्त्रालयले अध्ययन भिसा प्रणालीको विश्वसनीयतासँग जोडिएको यस घटनालाई गम्भीर रूपमा लिँदै अनुसन्धानको निष्कर्षका आधारमा आवश्यक प्रशासनिक तथा कानुनी निर्णय गरिने स्पष्ट गरेको छ।

यसअघि अध्ययन भिसा सिफारिस प्रक्रियामा शंकास्पद कागजात र नक्कली रसिद प्रयोग भएको आशंका देखिएपछि मन्त्रालयले गृह मन्त्रालयलाई पत्राचार गरेको थियो। मन्त्रालयले अनुसन्धानबाट प्राप्त निष्कर्षका आधारमा दोषीमाथि आवश्यक कारवाही अघि बढाउने जनाएको छ।

मुस्लिम आयोगको.....

प्रतिवेदन ग्रहण गर्दै प्रदेश प्रमुख कर्णले मुस्लिम समुदायका सवाललाई राज्यका नीतिगत तहसम्म पुऱ्याउन आयोगले खेलेको भूमिकाको प्रशंसा गरे।

उनले प्रतिवेदनमा समेटिएका सुझाव र निष्कर्षहरूले आगामी दिनमा नीति निर्माण, योजना तर्जुमा तथा प्रभावकारी कार्यान्वयनमा महत्त्वपूर्ण योगदान पुग्ने विश्वास व्यक्त गरे। आयोगले मुस्लिम समुदायका सामाजिक, शैक्षिक, आर्थिक तथा सांस्कृतिक क्षेत्रसँग सम्बन्धित समस्या र चुनौतीहरूको अध्ययन गर्दै समाधानका लागि विभिन्न

सरोकारवाला निकायसँग सहकार्य गर्दै आएको जनाएको छ। साथै, समुदायमा अधिकारसम्बन्धी चेतना अभिवृद्धि गर्न विविध कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको पनि प्रतिवेदनमा उल्लेख गरिएको छ।

गर्मीबाट बचौं, स्वास्थ्य जोगाऔं !

अत्यधिक गर्मीमा सावधानी अपनाऔं

तातो मौसममा लापरवाहीले चक्कर आउने, बेहोस हुने, डिहाइड्रेसन, हीट एक्सहस्टन र हीट स्ट्रोकजस्ता समस्या हुन सक्छन्। विशेष गरी बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक, गर्भवती महिला र दीर्घरोगीहरू बढी जोखिममा हुन्छन्।

प्रशस्त पानी पिउनुहोस्
तिर्खा नलागे पनि पटक-पटक पानी, जूस, भोलिलो खाना वा ओआरएस सेवन गर्नुहोस्। अत्यधिक चिनी वा मर्दिरायुक्त पेयबाट टाढा रहनुहोस्।

हल्का कपडा लगाउनुहोस्
सूती तथा हल्का रङका कपडा, टोपी वा छाता प्रयोग गर्नुहोस्।

घाममा कम निस्कनुहोस्
विशेषगरी दिउँसो ११ बजेदेखि ४ बजेसम्मको कडा घामबाट जोगिनुहोस्। आवश्यक परे छायाँमा विश्राम लिनुहोस्।

पौष्टिक र भोलिलो खाना खानुहोस्
फलफूल, सागसब्जी, दही, जाउलो, सातुजस्ता हल्का तथा पोषिलो खाना उपयोगी हुन्छन्।

घर र कार्यस्थल चिसो राख्नुहोस्
भ्याल-ढोका खोलेर हावा चल्ने व्यवस्था गर्नुहोस्, पर्दा प्रयोग गर्नुहोस् र सम्भव भए पंखा वा कूलरको सुरक्षित प्रयोग गर्नुहोस्।

यी लक्षण देखिए तुरुन्त सावधानी अपनाउनुहोस्
अत्यधिक पसिना आउने, कमजोरी, चक्कर लाग्ने, टाउको दुख्ने, वाकवाकी लाग्ने, शरीर धेरै तातो हुने वा बेहोस हुने। यस्तो भए व्यक्तिलाई चिसो स्थानमा सार्नुहोस्, पानी पिलाउनुहोस् र आवश्यक परे स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुहोस्।

सावधानी अपनाऔं, गर्मीबाट सुरक्षित रहौं
स्वस्थ नागरिक, सुरक्षित समाज



बर्दीवास नगरपालिकाको कार्यालय

महोत्तरी, मधेश प्रदेश

गर्मीबाट बचौं, स्वास्थ्य जोगाऔं !

अत्यधिक गर्मीमा सावधानी अपनाऔं

तातो मौसममा लापरवाहीले चक्कर आउने, बेहोस हुने, डिहाइड्रेसन, हीट एक्सहस्टन र हीट स्ट्रोकजस्ता समस्या हुन सक्छन्। विशेष गरी बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक, गर्भवती महिला र दीर्घरोगीहरू बढी जोखिममा हुन्छन्।

प्रशस्त पानी पिउनुहोस्
तिर्खा नलागे पनि पटक-पटक पानी, जूस, भोलिलो खाना वा ओआरएस सेवन गर्नुहोस्। अत्यधिक चिनी वा मर्दिरायुक्त पेयबाट टाढा रहनुहोस्।

हल्का कपडा लगाउनुहोस्
सूती तथा हल्का रङका कपडा, टोपी वा छाता प्रयोग गर्नुहोस्।

घाममा कम निस्कनुहोस्
विशेषगरी दिउँसो ११ बजेदेखि ४ बजेसम्मको कडा घामबाट जोगिनुहोस्। आवश्यक परे छायाँमा विश्राम लिनुहोस्।

पौष्टिक र भोलिलो खाना खानुहोस्
फलफूल, सागसब्जी, दही, जाउलो, सातुजस्ता हल्का तथा पोषिलो खाना उपयोगी हुन्छन्।

घर र कार्यस्थल चिसो राख्नुहोस्
भ्याल-ढोका खोलेर हावा चल्ने व्यवस्था गर्नुहोस्, पर्दा प्रयोग गर्नुहोस् र सम्भव भए पंखा वा कूलरको सुरक्षित प्रयोग गर्नुहोस्।

यी लक्षण देखिए तुरुन्त सावधानी अपनाउनुहोस्
अत्यधिक पसिना आउने, कमजोरी, चक्कर लाग्ने, टाउको दुख्ने, वाकवाकी लाग्ने, शरीर धेरै तातो हुने वा बेहोस हुने। यस्तो भए व्यक्तिलाई चिसो स्थानमा सार्नुहोस्, पानी पिलाउनुहोस् र आवश्यक परे स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुहोस्।

सावधानी अपनाऔं, गर्मीबाट सुरक्षित रहौं
स्वस्थ नागरिक, सुरक्षित समाज



कमला नगरपालिकाको कार्यालय

धनुषा मधेश प्रदेश

अब उत्कृष्ट भविष्यको रोजाई



- गुणस्तरीय शिक्षा
- अनुभवी तथा दक्ष शिक्षक टोली
- आधुनिक शिक्षण पद्धति
- अनुशासित र विद्यार्थीमैत्री वातावरण
- उत्कृष्ट नतिजासहित उज्ज्वल भविष्यको सुनिश्चितता

“आजको सही निर्णय, भोलिको सफल भविष्य”

- किन रोज्ने
- SEE पछि उत्कृष्ट अध्ययनको अवसर
- विज्ञान, वाणिज्य तथा व्यवस्थापन संकायमा विशेष सफलता
- नियमित कक्षा, अतिरिक्त शैक्षिक गतिविधि र करिअर मार्गदर्शन
- प्रतिस्पर्धात्मक परीक्षाको तयारीमा विशेष ध्यान
- आधुनिक प्रयोगशाला तथा सुविधा सम्पन्न कक्षा कोठा

Janakpurdhams-4, Dhanusha Nepal

Mob. No. 9801670856, 9801670861, 9854025907, 9844005260 Phone : 041-425035, 526377

Email: mitcampus.jnk@gmail.com Website: www.mitjnk.edu.np

विज्ञान, वाणिज्य तथा व्यवस्थापन शिक्षामा विश्वासिलो नाम