ज.प्र.का.म.द.नं.४८/०७३/०७४
वर्ष ६, अंक ८७
१६ पुस २०७९ शनिबार
31 Dec. 2022, Saturday
www.shirishnews.com
पृष्ठ ४ मूल्य रु. ५/-

सधै र सबैको लागि खबर खोज्ने अभियान

खबर दर्पण

Khabar Darpan National Daily
राष्ट्रिय दैनिक

ई–पत्रिका
अनलाइन पढ्नका लागि क्यूआर कोड स्क्यान गर्नुहोला ।

मधेश प्रदेश : १०४ सांसदले लिए शपथ, माओवादीका दुई जनाको रोकियो

खबर दर्पण समाचारदाता

पुस १५ गते, जनकपुर

मधेश प्रदेशका नवनिर्वाचित १०४ सांसदले पद तथा गोपनीयताको शपथ लिएका छन्। ज्येष्ठ सदस्य गोबिन्द न्यौपानेले उनीहरुलाई शपथ ग्रहण गराएका हुन्।

नेकपा माओवादी केन्द्रका २ सांसदले शपथ लिनबाट वंचित भएका छन्। समानुपातिकतर्फ निर्वाचित सप्तरीकी माला कर्ण र मो. रजी हैदरले शपथग्रहण गर्न पाएनन्। प्रदेशसभा सचिवालयका सचिव रंजित यादवले अदालतको आदेशका कारण कर्ण र हैदरलाई आज शपथग्रहण लिन नपाएको बताए। स्रोतका अनुसार माओवादीका समानुपातिक (नाम नखुलेको) उम्मेदवारले नै आफू निर्वाचित हुनुपर्ने भन्दै रिट दायर गरेका थिए।

५३ सांसदले नेपाली र ४९ सांसदले मातृभाषामा शपथ लिएका छन्। बज्जिकामा १३, मैथिलीमा ११ र भोजपुरीमा ७ सांसदले शपथ लिए। राजकुमार लेखी र राजेन्द्रप्रसाद चौधरीले थारु भाषामा शपथ लिएको प्रदेशसभा सचिवालयले जनाएको छ।

यस्तै, मगही र हिन्दी भाषामा २/२ सांसदले शपथ लिएका छन्। एक मात्र सांसद विमला अन्सारी भने उर्दु भाषामा शपथ लिएकी छन्। विवादित मधेशी भाषामा जनमतका १२ सांसदले शपथ लिएका छन्। तर सोही पार्टीका सतिश सिंहले भने मैथली भाषामा शपथ लिए। नेकपा एमालेका सबै २३ सांसद नेपाली भाषा रोजे।

यस्तो छ कारण...

नेकपा माओवादी केन्द्रका दुईजना समानुपातिक सांसद मधेश प्रदेश प्रदेशमा सपथ ग्रहणबाट बञ्चित बनेका छन्।

सांसदद्वय मालाकुमारी कर्ण र मो. रजी हैदर सर्वोच्चको अल्पकालिन आदेशका कारण शपथ लिनबाट वञ्चित भएका छन्।

दुवैजना प्रदेशसभा सदस्यमा निर्वाचित भएको घोषणा गर्नेलगायतको बाँकी निर्णय र कामकारवाही कार्यान्वयन नगरी यथास्थितीमा राख्ने सर्वोच्च अदालतबाट निर्णय भएकोले शपथ ग्रहणबाट वञ्चित गरिएको प्रदेशसभा सचिवालयका सचिव रंजितकुमार यादवले जानकारी दिए।

प्रदेशसभा सदस्यमा निर्वाचित भएको घोषणा गर्नेलगायतको बाँकी निर्णय र कामकारवाही कार्यान्वयन नगरी यथास्थितीमा राख्ने सर्वोच्च अदालतले मंसिर २९ गतेको अल्पकालिन अन्तरिम आदेश जारी भएकोले ति दुवैजनाको शपथग्रहण सम्बन्धी कार्य हाललाई स्थगित गरिएको सचिव यादवले जानकारी दिए।

बालबालिकाहरुलाई अनिवार्य विद्यालय पठाऔं। शिक्षा दिएर असल नागरीक बनाऔं।
औरही गाउँपालिका कार्यालय
धनुषा

कांग्रेसबाट निर्वाचित मधेशका ११ संघिय र २२ प्रदेश सांसदलाई सम्मान

खबर दर्पण समाचारदाता

पुस १५ गते, जनकपुर

नेपाली कांग्रेसले मधेशबाट निर्वाचित प्रतिनिधिसभा र प्रदेशसभाका सांसदहरूलाई सम्मान गरेको छ।

नेपाली कांग्रेस मधेश प्रदेश कार्यसमितिले शुक्रबार जनकपुर धाममा कार्यक्रम गरी मधेशबाट प्रतिनिधिसभा र प्रदेशसभामा निर्वाचित भएका सांसदहरूलाई सम्मान गरेको छ।

उनीहरूलाई मधेश प्रदेशका सभापति कृष्णप्रसाद यादवले गम्छा ओढाएर सम्मान पत्र हस्तान्तरण गर्नुभयो। उहाँले निर्वाचित सांसदहरूलाई बधाई दिनुभएको थियो। नेपाली कांग्रेस मधेश कार्यसमितिले प्रतिनिधिसभाका ११ र प्रदेशसभाका २२ सांसद्लाई सम्मान गरेको हो।

कार्यक्रममा बिमलेन्द्र निधि लगायतका नेताहरुको सहभागी रहेको थियो।

निधीले पार्टीको पुर्व मधेश संसदिय दलका नेता राम सरोज यादवले राम्री पार्टी र संसदमा आफ्नो भुमिका निर्वाह गरेको भन्दै प्रशंसा गरेका थिए। उनले अगामि कार्यकालमा मधेशको कृषि क्षेत्रलाई प्राथमिकतमा राखेर काम गर्न नेता र सांसदहरुलाई आग्रह गरेका छन्।

सन् २०२२ मा धनुषामा १२ जनाको हत्या

खबर दर्पण समाचारदाता

पुस १५ गते, जनकपुर

धनुषामा अघिल्लो वर्षको तुलनामा अपराधका घटनामा कमी आएको एक तथ्यांक देखाएको छ। अनौपचारिक क्षेत्र सेवा केन्द्र इन्सेकले शुक्रबार गरेको नेपाल मानव अधिकार वर्ष पुस्तक २०२३ प्रकाशन पूर्वको वार्षिक समीक्षा कार्यक्रममा प्रस्तुत गरिएको तथ्यांकमा अपराधका घटनाका कमी आएको देखाइएको हो। इन्सेकले सन् २०२२ को जनवरीदेखि डिसेम्बर सम्ममा धनुषामा भएका अपराधसहित मानव अधिकार उल्लंघनका घटनाको विवरण सार्वजनिक गर`को हो।

जसअनुसार धनुषामा यस अवधिमा ५७ वटा घटना भएका छन्। जसमा १२ जनाको हत्या भएको छ। त्यस्तै, बलात्कारका घटना १०, बलात्कार प्रयास २, यौन दुर्व्यवहार ४, मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार एवम् शरीर बन्धक ४ र अमानवीय व्यवहारका घटना ३ वटा भएका छन्।

त्यसैगरी, हत्या प्रयासको घटना ७ वटा भएका छन्। जसमध्ये राज्यपक्षद्वारा गोली प्रहार १ र गैर राज्य पक्षद्वारा गोली प्रहारका दुई घटना पनि सामेल छन्। एक वर्षमा बहुविवाहका घटना २, ज्यान मार्ने धम्की १, कुटपिट ७, घरेलु हिंसाका २ घटना भएका छन्।

समीक्षा कार्यक्रममा सहभागीहरूले अघिल्लो वर्षको तुलनामा यस वर्ष अपराधका घटनामा कमी देखिए पनि चित्त बुझाउने ठाउँ नरहेको बताएका छन्। इन्सेकले धनुषासहित देशभर आर्थिक, सामाजिक र सांस्कृतिक अधिकार सँगै मानवअधिकारको क्षेत्रमाम क्रियाशील सामाजिक गैरसरकारी संस्था हो। इन्सेकले सातवटै प्रदेशमा प्रादेशिक कार्यालय र ७७ जिल्ला प्रतिनिधिमार्फत मानवअधिकार उल्लंघनका घटना तथा ज्यादतीका घटनाहरू अभिलेखीकरण गर्दै आएको छ।

जानकी एकेडेमीक हस्पिटल प्रा.लि.

Hot line number
9748457490 / 9748457491

रामगोपालपुर-९ पर्सा देवाङ (महोत्तरी)
सम्पर्क नं. 9854028392 / 9854021392 / 9801528392

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

२४ औं घण्टा उपलब्ध सेवा

- 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 उदीको रोग प्रत्येक महिनाको पहिलो हप्ता सेवा दिइन्छ।

- २४ सै घण्टा नर्मल डेलिभरी , आवश्यक अनुसार LSCS अप्रेशन को सुविधा ।
- पाठेघर सम्बन्धी हरेक समस्याको उपचार गर्नुको साथै अत्याधुनिक मेशिनद्वारा अप्रेशन सुविधा ।
- पेट भित्र बच्चाको अवस्था जाँच्न CTG को व्यवस्था ।
- विरामी भर्नाको लागि क्षमययच को व्यवस्था ।

यति खास कसरी बन्यो ‘अवतार : द वे अफ वाटर’ ?

अहिलेसम्मकै सबैभन्दा सफल चलचित्रको सिक्वेल १३ वर्षको लामो प्रतिक्षापछि हलमा रिलिज भएको छ । यस्तो अवस्थामा जेम्स क्यामरुनको यो फिल्म उनले सोचे जस्तो सफल होला त ?

द हलिउड रिपोर्टरका अनुसार जेम्स क्यामरुनको २००९ मा रिलिज भएको फिल्म ‘अवतार’ २.९ बिलियन डलर कमाएर सिनेमा जगतको सबैभन्दा ठूलो बक्स अफिस हिट फिल्म बनेको छ । यसैकारण, हालसम्मको सबैभन्दा सफल फिल्मको सिक्वेलको रुपमा ‘अवतार : द वे अफ वाटर’ का लागि पनि बक्स अफिसलाई निकै आशा छ ।

यस्तो अवस्थामा ठूलो प्रश्न यो छ कि यो फिल्मले पनि पहिलो फिल्म जस्तै सफलताको कीर्तिमान स्थापित गर्न सक्ला ? यस्तो हुने आशा पनि देखिएको छ । हालसम्मका धेरैजसो प्रतिक्रिया सकारात्मक छ ।

मुभी र्‍याङ्किङ वेबसाइट रोटेन टमाटोजका अनुसार चलचित्रले व्यावसायिक समीक्षकबाट ८० प्रतिशत सकारात्मक रेटिङ पाएको छ । साथै, ९५ प्रतिशत यस्ता मानिसहरुले यसलाई रुचाएका छन् जो फिल्म प्रशंसकको रुपमा दर्ता भएका छन् ।

तर, अब सिनेमा देखाउने अधिकार बेच्ने विषयमा स्ट्रिमिङ प्लेटफर्मबीच प्रतिस्पर्धा भइरहेको छ । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने कुन स्ट्रिमिङ प्लेटफर्ममा यसलाई देखाउने भन्ने विषयमा एक किसिमको तनाव नै हुने गर्छ । यसबाहेक विश्वको ठूलो फिल्म बजार चीनका थुप्रै सिनेमाघर अहिलेसम्म महामारीका कारण बन्द छन् ।

क्यामरुनले फिल्म रिलिज हुनु अघि रोयटर्ससँगको कुराकानीमा भने, ‘के हामी परिवर्तन भएको बजारको फाइदा लिन सक्छौं वा हामी धूमकेतु ठोक्किएपछि मर्ने अन्तिम डाइनासोर हौं ? म अहिले यी प्रश्नको जवाफ दिन सक्दिनँ ।’

जेम्स क्यामरन : ब्लकबस्टरका राजा

‘अवतार: द वे अफ वाटर’ निर्माणको पूरा खर्च भने खुलाइएको छैन । यद्यपि, हलिउड रिपोर्टरले यसको बजेट ३५ करोड डलर भएको अनुमान गरेका छन् । यस्तोमा हेर्ने हो भने ऐतिहासिक रूपमा यो सबैभन्दा धेरै बजेटको फिल्म हो ।

जेम्स क्यामरुनले रोयटर्ससँगको कुराकानीमा घाटाबाट बच्नका लागि फिल्मले कम्तीमा २ अर्ब डलरको कमाई गर्नुपर्ने बताएका छन् । यद्यपि, अहिलेसम्म यो उपलब्धि चारवटा फिल्मले मात्रै हासिल गरेको छ जसमध्ये दुई फिल्म ‘अवतार’ र ‘टाइटानिक’ (१९९७) को निर्देशन क्यामरुनले नै गरेका छन् ।

लियोनार्डो डिक्याप्रियो र केट विन्सलेट अभिनीत, टाइटानिकले बक्स अफिस रेकर्ड मात्र तोडेको छैन धेरै प्रशंसा पनि पाएको छ । यो चलचित्रले ११ ओस्कार अवार्ड पाएको छ । यसअघि ‘द लर्ड अफ रिङ्स : द रिटर्न अफ द किङ्स’ (२००३) र ‘बेन हर’ (१९५९) ले मात्रै यति ओस्कर अवार्ड पाएका थिए ।

‘अवतार : द वे अफ वाटर’ को पनि राम्रो सुरुवात

‘अवतार : द वे अफ वाटर’ लाई लिएर धेरै अपेक्षा छन् र सुरुवात पनि राम्रो भएको छ । अहिलेसम्म फिल्मले अमेरिकामा १३४ मिलियन डलर र विदेशमा ३०० मिलियन डलर कमाइसकेको छ । महामारीको यो युगमा यसलाई निकै राम्रो सुरुवात मानिन्छ । यो फिल्म पनि सफल हुनेमा जानकारहरु आशावादी छन् ।

मिडिया रिसर्च कम्पनी फ्रान्चाइज इन्टरटेनमेन्टका डेभिड ए ग्रोसले एएफपीलाई भने, ‘अपेक्षाहरू फरक कुरा हुन्, यो चलचित्र उत्कृष्ट छ । यसले छुट्टीहरूमा राम्रो व्यापार गर्नेछ ।’

नयाँ प्रविधिको प्रयोग

जसरी क्यामरुनले चलचित्र ‘अवतार’को पहिलो एपिसोडका लागि नयाँ क्यामेरा प्रणाली विकास गरेका थिए, त्यसैगरी यसपटक पनि उनले थ्रीडीमा पानीमुनि छायांकन गर्न सकिने गरी छायांकनकर्ता पावेल अक्टेलसँग मिलेर नयाँ प्रणाली विकास गरेका छन् ।

‘द वे अफ वाटर’ को कथा मुख्य पात्र ज्याक सुली (स्याम वर्थिङ्टन) र नेतिरी (जो साल्दाना) को वरिपरि घुम्छ जो आफ्नो पुरानो शत्रुबाट बच्न घर छोडेर जंगलमा भाग्छन् । उनीहरु मेटकायना समुदायको टोनोवारीमा आश्रय लिन जान्छन् ।

यो यस्तो टापु हो जसको लागि समुद्र नै सबै थोक हो । उनीहरू आफूलाई जलीय जीवजस्तै ठान्छन् । सुलीको परिवारको लागि चुनौती भनेको शत्रुहरूसँग व्यवहार गर्नु र समुद्र र पानीको नयाँ संसारमा अनुकूलन गर्नु हो ।

चलचित्र निर्माणका क्रममा टुटेका रेकर्ड

द हलिउड रिपोर्टरका अनुसार केट विन्सलेटले एक दृश्यका लागि सात मिनेट १५ सेकेन्डसम्म पानीमुनि सास रोकेकी थिइन् । इन्टरनेट मुभि डाटाबेसका अनुसार उनले टम क्रुजको ‘मिशन इम्पोसिबल : रोग नेसन’ को सुटिङका रुरुक्रममा ६ मिनेटसम्म सास रोकेर रेकर्ड तोडेका थिए ।

विन्सलेटले यसअघि क्यामरुनसँग टाइटानिक फिल्ममा काम गरिसकेका छिन् । हलिउड रिपोर्टरसँग कुरा गर्दै, उनले क्यामरुनको ‘अविश्वसनीय महिला भूमिकाहरू सिर्जना गर्ने क्षमता’ का लागि प्रशंसा गरिन् । उनले भनिन्, ‘यी महिला नेतृत्व गरिरहेका छन्, उनीहरुसँग शारीरिक शक्ति छ र उनीहरु भावनात्मक पनि छन् ।’

फिल्म ‘अवतार’ मा उनले मेटकायना कुलकी कुलमाताको भूमिका निभाएकी छिन् । यस भूमिकाबारे उनले भनिन्, ‘विश्वलाई मैले जस्तै देख्ने व्यक्तिको भूमिका खेल्न पाउँदा म निकै उत्साहित थिएँ । ’

सिक्वेलको बढ्दो चलन

पछिल्लो एक दशकमा, पैसा कमाउनका लागि सिक्वल र स्पिन-अफमा निकै विश्वास गरिएको छ । जस्तै कि स्टार वार्स र मार्वल फिल्म र सिरिज । ‘लर्ड अफ रिङ्स’ यस वर्षको हासम्मको सबैभन्दा महँगो टिभी सिरिज हो । यी सबै अपेक्षाका बीच अवतारका दुई भागबीचको लामो दूरीका कारण यो फिल्म हेर्न धेरैलाई चासो नहुन सक्छ भन्ने आशंका केही समीक्षकहरू छन् ।

बक्सअफिस प्रोका सीन रोबिन्सले रोयटर्सलाई भने, ‘सामान्य धारणा यो छ कि पहिलो फिल्म पप संस्कृतिमा फिट भएन । तर, यस कथासँग सम्बन्धित सम्झनाहरू जनताको दिमागबाट पूर्ण रूपमा हटेका छैनन् ।’

फ्लोरिडाको वाल्ट डिज्नी वर्ल्डमा थ्रीडी ‘अवतार’ रोलरकोस्टर सबैभन्दा लोकप्रिय आकर्षणहरू मध्ये एक भएको छ । यहाँ मानिसहरू पेन्डोरा ग्रहको दुनियाँमा उडान भर्नका लागि तीनदेखि चार घण्टा प्रतीक्षा गर्छन् ।

जे होस्, क्यामरुन पनि सिक्वेल बनाउने बढ्दो प्रवृत्तिमा सामेल भएका छन् । ‘द वे अफ वाटर’ बाहेक अब उनले फिल्म ‘अवतार’को तेस्रो र चौथो भागमा पनि काम सुरु गरेका छन् । उनले यी फिल्मको सुटिङका रुरुलागि डिज्नीसँग सम्झौता गरेका छन् ।

जलवायु संरक्षण र प्रेम कथा

सिक्वेल भए पनि जलवायु संरक्षण र प्रेमकथामा आधारित यो चलचित्रले दर्शकलाई तानिरहेको छ । सन् २००९ मा रिलिज भएको चलचित्र ‘अवतार’ ले प्रकृतिसँग मेलमिलापमा जीवन बिताउनु पर्ने महत्वलाई देखाउँदै पर्यावरणीय समस्यामा जनताको ध्यानाकर्षण गरेको थियो ।

आज जेम्स क्यामरुन प्रकृति संरक्षण र महासागरहरूको संरक्षणको लागि पूर्ण रूपमा काम गरिरहेका छन् । यस्तै, जलवायु आपतकाल पनि ठूलो दर्शक माझ चर्चाको विषय बनेको छ।

‘प्रेम’सँग जोडिएको मानवीय जोशलाई विशेष गरी क्यामरुनका फिल्महरूमा देखाइएको छ । ‘टाइटानिक’ जस्तै ‘अवतार’ मा पनि नयाँ क्यामेरा प्रविधिको सहयोगमा दृश्यहरूलाई आकर्षक ढंगले देखाउँदै जलवायु संकटसँग सम्बन्धित सन्देश दिने प्रयास गरिएको छ ।हलिउड रिपोर्टरसँगको कुराकानीमा मुख्य अभिनेत्री जो सल्दानाले यो मूलतः प्रेमकथा भएको बताइन् ।नयाँ पार्टमा रोमान्टिक सम्बन्ध मात्र नभएर परिवारसँग जोडिएको प्रेमलाई पनि देखाइएको छ । तसर्थ, सेन रोबिन्स विश्वास गर्छन् कि क्यामरुनले यो ठूलो शर्तमा पनि सफलता पाउनेछन् । दर्शकले के हेर्न चाहन्छन्, त्यसको लागि उनलाई अझ राम्रो अनुभव भएको उनी बताउँछन् ।-एजेन्सी

भारतकी पहिलो ग्ल्यामर गर्ल थिइन् बेगम पारा, नायिकाको फोटो खल्तीमा राखेर युद्ध लड्थे अमेरिकी सैनिक

आजको समयमा जुनसुकै बलिउड अभिनेत्रीले आफ्नो बोल्ड फोटोसुट गराउने गर्छन् र आफ्नो हट अवतारले चर्चा बटुल्ने गर्छन् तर ४० र ५० को दशकमा यस्तो फोटोसुट गर्नु भनेको चानचुने कुरा होइन । आज हामी यस्तै अभिनेत्रीबारे जानकारी दिँदै छौं जसले त्यो समयमा बोल्ड फोटोसुट गरेर हिन्दी सिनेमामा तहल्का मच्चाएकी थिइन् । वास्तवमा, कुरा बेगम पाराको भइरहेको छ जसको आज जन्मदिन हो । २५ डिसेम्बर १९२६ मा यो दुनियाँमा कदम राख्ने यी अभिनेत्रीसँग सम्बन्धित केही जानकारी यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ ।

बेगम पाराको वास्तविक नाम जुबैदा उल हक थियो तर फिल्ममा कदम राखेपछि उनले आफ्नो नाम फेरेर बेगम पारा राखेकी थिइन् । बेगमले ‘सोहनी महिवाल’, ‘नील कमल’ र ‘लैला मजनू’ जस्ता फिल्ममा शानदार अभिनयमार्फत् मानिसको मनमा स्थान बनाइन् । मानिसहरु यी अभिनेत्रीका लागि ‘दिवाना’ भएका थिए कि उनको एक झलक पाउनका लागि बिहान सबेरै उनको घर अगाडि गएर बसिरहन्थे । फोटोसुट पछि अभिनेत्रीको बोल्ड फोटोसुटले फिल्म इन्डष्ट्रिमा तहल्का नै मच्चाइदियो र उनको चर्चा फिल्म इन्डष्ट्रिमा व्यापक हुन थाल्यो ।

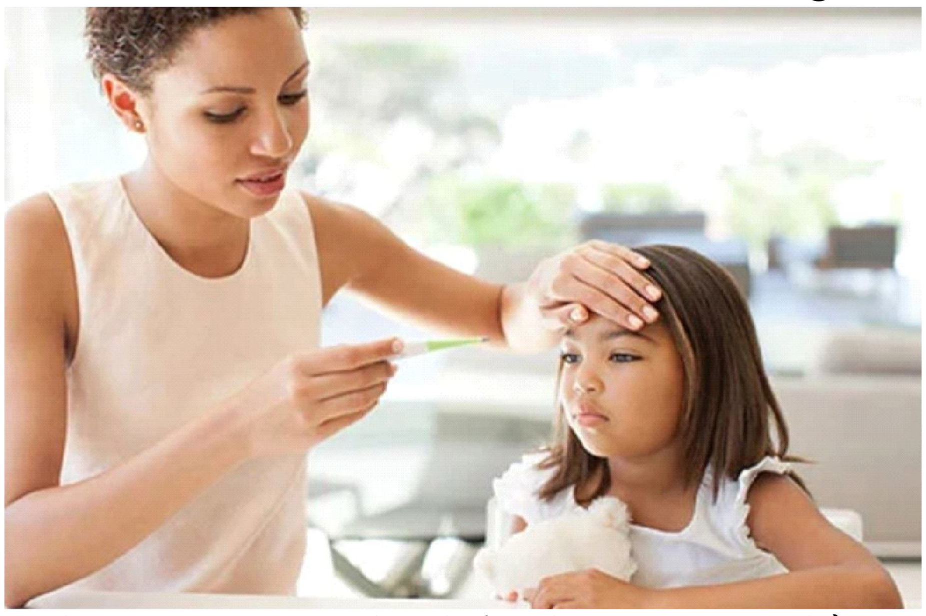
यसरी बनिन् ग्ल्यामर गर्ल

सन् १९५१ का चर्चित फोटोग्राफर जेम्स बुर्केले लाइफ म्यागजिनका लागि अभिनेत्री बेगम पाराको ग्ल्यामरस फोटोसुट गरेका थिए । तस्बिरमा बेगमलाई सेतो साडीसहित डिप क्लिभेज ब्लाउज लगाएर एउटा हातमा चुरोट समातिरहेको देख्न सकिन्छ र उनको मुखबाट धुँवा निस्किरहेको थियो । त्यसपछि उनलाई बलिउडको पहिलो ‘ग्ल्यामर गर्ल’ को उपाधि दिइएको थियो र उनी यसै नामले चर्चित भइन् । यसको कारण यो थियो कि त्यतिबेला महिला वा अभिनेत्रीलाई संस्कारीको रुपमा हेर्ने गरिन्थ्यो तर बेगम पाराले जुन बोल्ड लुक देखाएका थिए त्यसले सबैलाई चकित पारि**दिएको थियो ।**

खल्तीमा फोटो राख्थे सैनिक

अभिनेत्री बेगम पाराको अभिनय र बोल्ड फोटोसुटको जादु जतातत्तै चल्यो । मिडिया रिपोर्टका अनुसार त्यतिबेला अभिनेत्रीको सुन्दरताको जादु सैनिकमाथि पनि चढेको थियो । अमेरिकी सैनिक आफ्नो खल्तीमा बेगम पाराको फोटो राखेर युद्ध लड्ने जाने गर्दथे भन्ने गरिन्छ । बेगम पाराले ११ वर्षको करियरमा दुई दर्जनभन्दा बढी फिल्ममा अभिनय गरेकी छिन् । उनको सन् २००८ मा निधन भयो ।-एजेन्सी

किन तातो हुन्छ बालबालिकाको निधार? यस्ता छन् कारण जान्नुहोस्



बालबालिकाको स्वास्थ्यमा आएका सानातिना परिवर्तनले पनि आमाबाबुको भावनामा निकै हलचल ल्याउँछ।आमाबाबुहरु आफ्नो सन्तानको स्वास्थ्यलाई लिएर हरदम चिन्तित रहन्छन्।

साना बच्चाहरुको प्रतिरोधी प्रणाली ठूलो मानिसको तुलनामा कमजोर हुन्छ। उनीहरुलाई चाँडै चिसो लाग्छ, चाँडै संक्रमण सर्छ र रुघाखोकी पनि चाँडै लाग्छ।

केही अवस्था यस्ता पनि हुन्छन्, उनीहरुको निधार तातो लाग्छ। तर थर्मोमिटरले केही पनि देखाउँदैन। किन यस्तो हुन्छ,रु

१. बाहिरी तापक्रमका कारण

जब बाहिरी तापमान गर्मी, आर्द्रता हुन्छ, त्यस्तो बेला पनि बच्चाको निधार तातो हुन्छ। यस्तो वातावरणले बच्चाको स्वास्थ्यमा पनि असर पर्छ। यदि एसीयुक्त कोठामा बसिरहेका बालबालिकाहरु चर्को घाममा बाहिर निस्कन्छन् र बढी समय बस्छन् भने निधार तातो हुनसक्छ। बढी समय चर्को घाममा बस्छन् भने शरीरमा ऱ्यासेज हुने सम्भावना हुन्छ। यसैले बालबालिकालाई बढी ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ।

२. धेरै कपडा लगाउँदा

बच्चाको शरीर नाजुक हुन्छ। उनीहरुलाई चाँडो चिसो या गर्मीले असर गर्नसक्छ। यसैले गर्मी मौसम आउँदा पनि आमाबाबुले बच्चालाई धेरै कपडा लगाइदिन्छन्। यसले बच्चालाई असहज हुन्छ र निधार तातो बन्छ। त्यसैले गर्मी मौसममा बच्चालाई सुती कपडा लगाइदिनुपर्छ र चिसो मौसममा पनि आवश्यकभन्दा बढी कपडा लगाइदिनुहुन्न।

३. दाँत आउने समयमा

यो बच्चाको निधार तातो हुने सबैभन्दा सामान्य कारण हो। जब बच्चाको दाँत आउन सुरु हुन्छ, त्यस्तो अवस्थामा निधार तातो हुन्छ। यस्तो अवस्थामा ज्वरो आउन सक्छ र बढी रुन्छन् पनि।

तर चिकित्सकका अनुसार यस्तो समयमा बच्चालाई ज्वरो आउँदैन। बरु तनाव र एन्जाइटीका कारण निधार तातो हुन्छ। स्वास्थ्य खबर

प्रायः प्रत्येक वर्ष तराई तथा भित्री मधेसका जिल्लाहरुमा जाडोयाम शीतलहर तथा चिसोको कारण जनजीवन प्रभावित हुने गरेको छ । त्य चिसोबाट बच्न निम्न उपायहरु अपनाउनु हुन सर्वसाधारणमा अनुरोध

बच्ने उपायहरु

- गोडा माथि देखिनै बाक्लो तथा न्यानो लुगा लगाउने गरौं ।
- धुम्रपान तथा मद्यपानको सेवन नगरौं ।
- कोठा न्यानो पारौं र पर्याप्त हावा ओहोरदोहोर हुने व्यवस्था मिलाऔं ।
- बालबालिका, बृद्ध-बृद्धा, गर्भवती महिला तथा दीर्घ रोगीहरुलाई चिसोबाट जोगाऔं ।
- आमाको दूध खाने बच्चाहरुलाई नियमित रुपमा स्तनपान गराऔं ।
- तातो तथा पोषिलो झोल पदार्थहरु प्रशस्त सेबन गरौं ।
- स्वास्थ्य सम्बन्धी कुनै समस्या आई परेमा, ज्वरो आएमा, झाडा पखाला लागेमा, दम बढेमा, खोकी लागेमा, छाती घ्यार घ्यार भएमा वा श्वास फेर्न कठिनाई भएमा तुरुन्त नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क राखौं ।
- सुत्ने कोठामा आगो, मकल, कोइला बाली झ्याल ढोका वन्द गरेर सुत्नु हुँदैन । जसले गर्दा श्वास फेर्न नसकी निसास्सिएर मृत्यु समेत हुन सक्छ ।
- आगो वालेको ठाउँमा वच्चाहरुलाई एक्लै नछोडौं ।

छरछिमेकमा कोहि विरामी परेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा खवर गरौं यथाशक्य चाँडो आवश्यक उपचारको लागि लैजाऔं ।

मिथिला नगरपालिका

ढल्केवर, धनुषा

यौन आनन्दको ज्ञानले सुरक्षित यौन व्यवहार बारे बुझाउन सकिन्छ : डब्ल्यूएचओ

यौन सन्तुष्टिबारेको शिक्षाका आधारमा सुरक्षित यौन व्यवहारको महत्त्व बुझाउने सन्देश प्रभावकारी रूपमा फैलाउन सहयोगी हुने विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (डब्ल्यूएचओ)का अध्ययनकर्ताहरूले बताएका छन्।

उनीहरूको अध्ययनको निष्कर्षका अनुसार असुरक्षित यौन व्यवहार कति खतरापूर्ण हुन्छ भनेर गरिने सचेतना अभियानहरूले भन्दा यौन सन्तुष्टिका बारेमा सिकाउने कार्यक्रमहरूले कन्डमको प्रयोग बढाएको देखिएको छ।

स्वास्थ्यको ख्याल गर्नका लागि मानिसहरूलाई डरको भन्दा आनन्दको सन्देशले बढी प्रेरित गर्ने उनीहरूको भनाइ छ।सो अध्ययन प्रतिवेदनका एकजना लेखकले यौन व्यवहार एकैपटक सुरक्षित र आनन्ददायक दुवै हुनसक्ने बताएका छन्।

उनले विश्वभर अरबौं डलर रकम प्रत्येक वर्ष यौन र प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकारसबन्धी सेवामा खर्च भैरहेपनि त्यस्ता धेरै कार्यक्रमले मानिसहरूले यौन सम्बन्ध किन राख्नछन् भन्ने आधारभूत कारणलाई नै सम्बोधन नगर्ने बताएका छन्। त्यस्तो कारण भनेको आानन्द अनुभव गर्नकालागि हो भन्ने उनीहरूको भनाइ छ।

सन् २००४ मा जनस्वास्थ्य विज्ञ एन फिल्पोटले डब्ल्यूएचओको टोलीसँग काम गरेको द प्लेजर प्रोजेक्ट सुरु गरेकी थिइन्। उनले एड्सबारेका अनगिन्ती छलफलहरूमा कसैले पनि किन मानिस यौनप्रति आकर्षित हुन्छन् भन्ने कुरा नउठाएपछि दिक्क भएरू सो प्रोजेक्ट सुरु गरेकी बताएकी छन्।

उनी भन्छिन्स् यौनका लागि सम्भवतः सबैभन्दा शक्तिशाली उत्प्रेरणा त्यसबाट प्राप्त हुन सक्ने आनन्द हो तर पनि यो कुरा यौन शिक्षा वा यौन स्वास्थ्यसम्बन्धी कार्यक्रममा चर्चा भएको देखिँदैन्।

यदि धेरै मानिसलाई तपाईंलाई दिइएको यौन शिक्षाले आफ्नो जोडीसँगको सम्बन्ध र यौन जीवन राम्रो बनाउन सहयोग गऱ्यो भनेर सोध्दा उनीहरूले छैन भन्छन्।

यौन सुरक्षित हुन सक्छ र आनन्ददायक पनि हुन सक्छ। यो खुला संवाद गर्ने र मानिसहरूमा आत्मविश्वासको भावना जगाउने विषय हो।

विश्वभर प्रत्येक दिन १० लाख यौन रोग सङ्क्रमणका घटना हुने गरेका छन्। तीमध्ये धेरै विनालक्षणका हुन्छन्। कन्डमको प्रयोगले ती सङ्क्रमण रोक्नुका साथै अनिच्छित गर्भधारण पनि रोक्न सघाउँछ।

फिल्पोटले कन्डमलाई यौनका बेला डर, अन्योल र आशंका कम गर्न सघाउने आनन्ददायी साधनका रूपमा प्रचार गरेर बेचिनु पर्ने बताएकी छन्

डब्ल्यूएचओका अध्ययनकर्ताहरूले विभिन्न सुरक्षित यौनसम्बन्धी परियोजना र व्यवहार परिवर्तनमा तिनको प्रभावकारीताका बारे अध्ययन गरेर यस्तो निष्कर्ष निकालेका हुन्।

उनीहरूले ३३ परियोजनाहरूले सुरक्षित यौनसम्बन्धी सन्देश फैलाउने क्रममा यौनानन्दलाई विचार गरेको र ती कन्डम प्रयोग बढाउनका लागि यौन रोग र जोखिम न्यूनीकरणका अन्य परियोजनाभन्दा सफल रहेको पाएका छन्।

उनीहरूले यौनका विषयमा सहमति, स्वस्थ व्यवहार र सुरक्षाका बारेमा शिक्षा दिने कार्यक्रममा आनन्द, इच्छा र रमाइलोका बारेमा पनि कुरा हुँदा बढी प्रभावकारी हुने बताएका छन्।

प्रतिवेदनका सह(लेखक डब्ल्यूएचओका डा। लियान गोन्साल्भेसले भनिन्स् यो समीक्षाले साधारण कुरा भन्छस् मानिसले किन यौन सम्बन्ध राख्छन् भन्ने कुरा समेटिएको कार्यक्रमले यौन स्वास्थ्यका बारेमा राम्रो नतिजा दिन्छन्। यो निष्कर्षले यौन र प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार क्षेत्रमा काम गर्नेहरूलाई मानिसलाई सुरक्षित, सहमतिपूर्ण र आनन्दमय यौन व्यवहारका बारेमा ज्ञान दिने सेवालाई प्राथमिकता दिन प्रेरित गर्ने आशा छ।बिबिसी

सूचना ! सूचना !!! सूचना !!!

नदी सार्वजनिक सम्पती हो । नदीबाट निस्केका नहरहरुको रेखदेख गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो । नहर सफा राख्नु सबैको दायित्व हो । नहरको जमिन अतिक्रमण गर्नु हुँदैन । सरकारले निर्धारण गरेको क्षेत्रफल भित्रको नहरको जग्गामा कुनै प्रकारको अतिक्रमण कानुनको वरखिलाफ हो । नहर क्षेत्रमा गैर कानुनी रुपमा निर्माण गरिएको सबै प्रकारको निर्माण सिंचाई विभागले भत्काउने भएकाले नहर क्षेत्रमा भौतिक निर्माण नगरौं । नहर फराकिलो भयोभने सबैलाई फाइदा हुन्छ । नहरको क्षेत्रलाई संरक्षण र सम्बर्द्धन गर्नु हामी सबैको दायित्व हो ।

भूमिगत जलश्रोत सिंचाई आयोजना, जलेश्वर, महोत्तरी

बगर खेती गर्दै आएका भूमिहिन किसानलाई कृषि उपकरण वितरण

खबर दर्पण समाचारदाता

पुस १५ गते, ढल्केवर

धनुषाको मिथिला नगरपालिका-८, कुसुमबिछौनामा बगर खेती गर्दै आएका भूमिहिन किसानलाई कृषि उपकरण वितरण गरिएको छ ।

कुसुमबिछौनास्ति बडहरी खोलाको नदी उकास जग्गामा तरकारी खेती गर्दै आएका भूमिहिन किसानलाई संयुक्त राष्ट्रसङ्घीय विकास कार्यक्रम (युएनडिपी) को सहयोगमा सामुदायिक सुधार केन्द्र (सिआईसी) धनुषाले बुधबार कृषि उपकरण वितरण गरिएको हो । वितरण गरिएको कृषि उपकरणमा ३ थान हाते ट्र्याक्टर, ३ थान उडर मेसिन, १ थान सिड ड्रिल मेसिन र ३० थान सिडर मेसिन रहेको छ ।

एक औपचारिक कार्यक्रमबीच ति कृषि उपकरणहरु मिथिला नगर पालिकाका नगर प्रमुख महेन्द्र महतोले प्रदान गरेका थिए ।

त्यस अवसरमा मिथिला नगर पालिका वडा नं. ८ का वडाध्यक्ष विन्देश्वर महतो, सिआईसी धनुषाका अध्यक्ष सञ्जयकुमार साहलगायत स्थानीयवासी उपस्थिति रहेको थियो ।

संयुक्त राष्ट्रसङ्घीय विकास कार्यक्रम (युएनडिपी) र मिथिला नगर पालिकाको सहयोगमा सामुदायिक सुधार केन्द्र (सिआईसी) धनुषाले ६५ भूमिहिन किसान परिवारलाई तरकारी खेतीका लागि नदी उकास जग्गा उपलब्ध गराएको छ ।

कोरोना प्रभावित र वैदेशिक रोजगारीबाट फर्किएका भूमिहिनलाई रोजगारी प्रदान गर्ने उद्देश्यले ६५ भूमिहिन किसान परिवारलाई ५ कठ्ठाका दरले जग्गा उपलब्ध गराएको छ ।

प्याब्सनका प्रतिनिधि भन्छन्–सरकारको सौतेनी व्यवहारविरुद्ध लडदै छौं

खबर दर्पण समाचारदाता

पुस १५ गते, बर्दिवास

निजी तथा आवासीय अर्गनाइजेसन नेपाल (प्याब्सन) मधेस प्रदेशको भेला बर्दिबासमा सुरू भएको छ । प्याब्सनअन्तर्गत रहेका मधेस प्रदेशका निजी विद्यालयलाई कसरी थप व्यवस्थित र गुणस्तरीय बनाउने भन्ने बिषयमा बिहीबारदेखि बर्दिवासमा भेला सुरू भएको हो । भेला शनिबारसम्म चल्ने प्याब्सनका केन्द्रीय सदस्य दिपक रायमाझीले जानकारी दिए ।

मधेस प्रदेशमा प्याब्सनअन्तर्गतका ७११ वटा निजी विद्यालय छन । यी विद्यालयमा एक लाख विद्यार्थी अध्ययन गरिरहेका छन्र भने तीन हजार शिक्षकहरुले प्रत्यक्ष रोजगार पाएका छन्।

झण्डै तीन सय कर्मचारीसमेत कार्यरत रहेका यी विद्यालयमा गुणस्तरीयतालाई थप गतिशील बनाउने अभियानअन्तर्गत भेला बसिरहेको प्याब्सन मधेस प्रदेशका अध्यक्ष दिपक रेग्मीले जानकारी दिए ।

शिक्षकहरूको समेत वृत्तिविकासलाई ध्यानमा राख्दै नेतृत्व विकास तालिमसमेत दिइएको छ । भेलाले नयाँ कार्यायोजना बनाएर तिनै तहका सरकारलाई ध्यानाकर्षण गराउने भएको छ ।

निजी र सामुदायिक विद्यालयबीच सौतेनी व्यवहार भइरहेको बताउदै अर्का केन्द्रीय सदस्य नरेन्द्र शर्माले यही विषयमा अदालतमा मुद्दा समेत लडिरहेको वताए । उनले भने, 'हाम्रा विद्यार्थीहरुले सरकारी छात्रवृत्ति नपाउने र सरकारी विद्यालय अध्ययन गरिरहेका विद्यार्थीलाई छात्रवृत्ति प्रदान गर्नु वास्तवमै भेदभाव र सौतेनी व्यवहार भइरहेको छ,' उनले भने । प्रदेशको समस्या पहिचान गरी भेलावाटै गहन बहस र छलफल गर्ने अध्यक्ष रेग्मीले जानकारी दिए ।

हाजिरी जवाफमा महेन्द्र र ब्याडमिन्टन प्रतियोगितामा चिल्ड्र्न गार्डेन मावि विजयी

खबर दर्पण समाचारदाता

पुस १५ गते, ढल्केवर

धनुषास्थित मिथिला नगर पालिकाको ढल्केवरमा रहेको मिथिला ब्याडमिन्टन क्लबले आफ्नो चौथो वार्षिक साधारणसभाको अवसरमा हाजिरी जवाफ र ब्याडमिन्टन प्रतियोगिता आयोजना गरेको छ ।

क्लबले माध्यमिक विद्यालय तहको नगरस्तरीय हाजिरी जवाफ र ब्याडमिन्टन प्रतियोगिताको आयोजना गरेको थियो । प्रतियोगितामा हाजिरी जवाफतर्फ महेन्द्र माध्यमिक विद्यालय ढल्केवर का विद्यार्थी प्रथम स्थान हासिल गरेको थियो भने चिल्ड्रेन गार्डेन इंगलिस बोर्डिङ्ग स्कूल ढल्केवर दोस्रो र जनता माध्यमिक विद्यालय नकटाझिज तेस्रो भए ।

हाजिरी जवाफ प्रतियोगितामा मिथिला नगरपालिका क्षेत्रभित्र र हेको आठवटा माध्यमिक विद्यालयले भाग लिएको थियो ।

त्यस्तै, ब्याडमिन्टन प्रतियोगितामा ढल्केवरको चिल्ड्रेन गार्डेन इंगलिस बोर्डिङ्ग स्कुलका विद्यार्थी विजयी भए भने महेन्द्र माध्यमिक विद्यालय ढल्केवरका विद्यार्थी दोस्रो स्थानमा रहे । ब्याडमिन्टन प्रतियोगितामा नगर पालिकाभित्र रहेका छ वटा विद्यालयको सहभागिता थियो ।

प्रतियोगितामा विजयी भएकाहरुलाई शिल्ड तथा प्रमाणपत्र प्रदान गरिएको थियो । विजयी विद्यार्थीलाई मिथिला उद्योग वाणिज्य संघ ढल्केवरका अध्यक्ष तेजनारायण साह, मिथिला ब्याडमिन्टन क्लबका अध्यक्ष सन्तोष महतो, मिथिला नगर पालिका कार्यसमितिका सदस्य विशेश्वरप्रसाद साहलगायतका अतिथिले शिल्ड तथा प्रमाणपत्र प्रदान गरेका थिए ।

सरुवा, बढुवाका लागि नेताको घर गए कारबाही

खबर दर्पण समाचारदाता

पुस १५ गते, काठमाडौं

उपप्रधान एवं गृहमन्त्री रवि लामिछानेले सरुवा-बढुवा माग्दै नेताहरुको घर घर पुगेको थाहा पाए कारबाही गर्ने बताएका छन् ।

प्रहरी प्रधान कार्यालय, नक्साल पुगेर लामिछानेले प्रहरी कर्मचारीको सरुवा र बढुवा मापदण्ड बाहिर बाट नहुने बताए ।

गृहमन्त्री बनेपछि पहिलो पटक निरीक्षणका लागि प्रहरी प्रधान कार्यालय पुगेका उनले भने, 'सरुवा र बढुवाको कुरा लिएर नेताका घर घर जाने कुरा अन्त्य गरिनेछ । हाम्रोभन्दा पनि राम्रो मान्छे प्राथमिकतामा पर्नेछन् ।'

उनले राम्रो काम गर्नेलाई पुरस्कृत र प्रहरीका आचरण विपरितका क्रियाकलाप गर्नेलाई दण्डित गर्ने पनि बताए ।

उनले भने, 'हिजोका दिनमा जे-जे भए भए, आगामी दिनमा कसैले पनि कानूनी विपरितका क्रियाकलाप नगरोस्, विकृति विसंगतिका अन्त्य गर्छु ।'

आफूले प्रहरीभित्रका विकृति राम्ररी बुझेको बताउँदै उनले भने, 'गलत क्रियाकलाप भएको पाइए कसैको कुरा सुन्ने छैन ।' उनले आफूले पनि कुनै कुरामा दबाब नदिने बताउँदै सबै कुरा कानूनले बाँधेर गर्ने बताए । उनले प्रहरीको सेवा, सुविधा, रासन र तलब स्केल सबैको पुनरावलोकन गर्ने पनि बताए ।

प्रहरी महानिरीक्षक (आईजीपी) धिरजप्रताप सिंहले प्रहरीमा सरुवा बढुवाका लागि मापदण्ड समेत बनाइएको बताउँदै त्यसलाई अक्षरांश पालना गर्ने बताए ।

निजगढ अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल निर्माणमा राज्यकै अवरोध : योगेश भट्टराई

खबर दर्पण समाचारदाता

पुस १५ गते, काठमाडौं

नेकपा एमालेका सांसद तथा पूर्वपर्यटन मन्त्री योगेशकुमार भट्टराईले निजगढ अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल निर्माणमा राज्यकै निकायहरूले अवरोध गरेको बताएका छन् । शुक्रवार काठमाडौंमा नेपाल नागरिक उड्डयन प्राधिकरणले आयोजना गरेको 'एभिएशन मिट २०२२' कार्यक्रममा बोल्दै पूर्वपर्यटन मन्त्री भट्टराईले निजगढ अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल निर्माणमा राज्यकै निकायहरूले अवरोध गरेको बताएका हुन् ।

उनले राज्यकै निकायले निजगढ जस्तो विमानस्थल आयोजनालाई रोक्नु दुःखद् रहेको बताए । भट्टराईले राज्यका कतिपय निकायहरूले विमानस्थलको विषयमा बुझ्न नसकेको बताए ।

उनले वातावरण सम्बन्धी चासो भएको निकायले अर्कोको क्षेत्रका हस्तक्षेप गरिरहेको आरोप लगाए । उनले निजगढ आयोजनामा अवरोध गर्नु भनेको विकासमा अवरोध खडा गर्नुरहेको बताए । सांसद भट्टराईले निजगढ विमानस्थल रोक्नु नेपाललाई अगाडि जान नदिनु भएको पनि बताए ।

उनले राज्य संयन्त्रले जसले जे काम गर्नुपर्ने त्यो काम नगरेको भन्दै न्यायको निरुपण गर्नेले पुतली गरिरहेको उल्लेख गरे । त्यस्तै,पूर्व पर्यटन मन्त्री जितेन्द्रनारायण देवले हवाई यात्रुहरुलाई बाहिर राखेर हवाई नीति बनाएर कार्यान्वयनमा लगियो भने नेपालको हवाई उडान क्षेत्र समस्यामा पर्नसक्ने बताए ।

उनले सरकारले नेपालको हवाई उडान क्षेत्रलाई नीतिगत रुपमा अगाडि बढाउँदा आन्तरिक र अन्तर्राष्ट्रिय उडानमा आकर्षण गर्न सक्नुपर्ने बताए ।

उनले सरकारले त्यसतर्फ ध्यान दिएमा मात्रै नागरिक उड्डयनले सामाजिक तथा आर्थिक विकासमा योगदान गर्नसक्ने बताए । उनले हवाई उडान क्षेत्रलाई नेपालको जिडिपी र अर्थतन्त्रमा ठूलो योगदान गर्ने उद्योगको रुपमा बुझ्न नसकिएको बताए ।

जन्म दर्ता, मृत्यु, विवाह दर्ता जस्ता व्यक्तिगत घटनाहरु समय मै दर्ता गर्नु सबै सचेत नागरीकको कर्तव्य हो ।

खबर दर्पण राष्ट्रिय दैनिक प्रकाशनका लागि प्रकाशक/सम्पादक : अजय कुमार साह, (९८४४०२५१८४) उप-सम्पादक : धर्वेन्द्र कुमार यादव 'यदुवंशी' (९८५४०२९०५३)
कम्प्युटर अपरेटर : बिबेक कुमार महतो (९८०४८०४७००) E -mail : khabardarpan.news@gmail.com / ajay.shahjnk@gmail.com
मुद्रक : एएसडी अफसेट प्रेस क्षीनपा-५ महेन्द्रनगर धनुषा, प्रधान कार्यालय : बर्दिबास -३, महोत्तरी र शाखा कार्यालय क्षीनपा - ५ महेन्द्रनगर , धनुषा