



ई-पत्रिका
अनलाइन पढ्नका
लागि क्यूआर कोड
स्क्रान गर्नुहोला ।

प्रदेश सरकार कमिशनमा डुब्यो, जनताले समाचार लेखेको निहुँमा पत्रकारमाथि कुटपिट हामीलाई दलाल भन्छन् : कुशवाहा



खबर दर्पण समाचारदाता

असार २६ गते, जनकपुर मधेश प्रदेशसभा प्रदेशसभा सदस्य सरोजसिंह कुशवाहा आफ्नै दल नेतृत्वको सरकार विरुद्ध खनिएका छन् । मंगलवार बसेको प्रदेशसभा बैठकमा बोल्दै कुशवाहाले वर्तमान सरकार कमिशनको खेलमा लागेको आरोप लगाए । मधेशका मुख्यमन्त्री सरोजकुमार यादवले शपथ ग्रहण गरेकै दिन भ्रष्टाचार विरुद्ध शुन्य सहनशिलता अपनाएर बुलेट ट्रेनको गतिमा काम गर्ने प्रतिवद्धता व्यक्त गरेका थिए । यद्यपि उनकै दलका प्रदेशसभा सदस्य कुशवाहाले अहिले आएर त्यस्ता भाषण टिआरपीका लागि मात्रै रहेको सिद्ध भईरहेको बताए । कुशवाहाले भने 'अहिले प्रदेश सरकार कमिशनमा चुर्लुम्म डुबेको छ, त्यसैले यहाँका जनता हामीलाई दलाल भनेर सम्बोधन गर्ने गर्छन् ।' संधियताको अभ्यास शुरु गरेपछि प्रदेशमा दोस्रो कालका लागि हामी सरकार चलाई रहेका छौं तर अझै प्रदेश सरकार उद्देश्यरहित रूपमा अगाडी बढिरहेको छ । कुशवाहाले भने । उनले प्रदेश सरकार शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारी, कृषि, पर्यटन, कुन क्षेत्रमा काम गर्न खोजिरहेको छ त्यो न निश्चित तथा कार्यक्रममा स्पष्ट छ, न त बजेटमै स्पष्ट रहेको बताए ।

रकमान्तरणको छानबिन हुन्छ : मुख्यमन्त्री यादव

खबर दर्पण समाचारदाता

असार २६ गते, जनकपुर मधेश प्रदेशका अर्थमन्त्री सञ्जय यादवले असार मसान्तको अन्त्यतिर गरेको बजेट रकमान्तरण र स्थानीय तहलाई वितरण गरिएको अनुदान रकममा भएको बदमासी छानबिन गर्न प्रदेश सरकारले विशेष छानबिन समिति गठन गर्ने भएको छ । मुख्यमन्त्री सरोजकुमार यादवले मंगलवार बसेको प्रदेशसभाको बैठकमा रकमान्तरण र पालिकालाई बाँडिएको अनुदान रकममा सांसदहरूको असन्तुष्टि सम्बोधनका लागि विशेष छानबिन समिति गठन गरिने जानकारी गराएका छन् । प्रदेशसभाको बैठक सुरु भएलगत्तै विशेष समय लिएर मुख्यमन्त्री यादवले रकमान्तरण बजेट र पालिकालाई दिइएको अनुदानको रकमबारे बोलेका थिए । 'छानबिन समिति गठन गरेर रकमान्तरण र अनुदान रकममा सांसदहरूको रहेको असन्तुष्टि सम्बोधन गरिनेछ,' मुख्यमन्त्री यादवले भने, 'तर, मेरो पालामा भ्रष्टाचार हुन र गर्न दिन्न । यो मेरो वाचा हो ।' मुख्यमन्त्री यादवले अगामी दिनमा



बजेटको सञ्चालन र परिचालनमा गम्भीर आरोपसमेत लगाएका थिए । 'कुन कर्मचारीले कमिसन माग्थे । नाम दिनुस । म कारवाही गर्छु,' मुख्यमन्त्री यादवले भने, 'तर, यो आर्थिक वर्षमा कुनै योजनाको भुक्तानी बाँकी रहेन । यो सरकारको उपलब्धि हो ।' यस्तै, प्रदेशसभाको बैठकले आर्थिक वर्ष ०७९-०८० को योजना छानबिनका लागि विशेष संसदीय समिति समेत गठन गरेको छ । दलीय प्रतिनिधित्वमा १० जना सांसद सदस्य रहेको समितिले यो जनाको छानबिन गरी प्रदेशसभालाई प्रतिवेदन बुझाउने सभामुख रामचन्द्र मण्डलले जानकारी दिए ।

खबर दर्पण समाचारदाता

असार २६ गते, जनकपुर मकालु खबरका मधेश प्रदेश संयोजक पत्रकार सिबेन्द्र रोहितामाथि कुटपिट भएको छ। समाचार लेखेको निहुँमा सोमवार राती जनकपुरधामस्थित भानु चौकमा रोहितामाथि एक समूहले कुटपिट गरेको हो। कुटपिटबाट घाइते भएका पत्रकार रोहितालाई उपचारको लागि जनकपुरधामस्थित धनुषा अस्पतालमा पुर्याएको थियो। तर त्यहाँ उपचार सम्भव नभएपछि राती काठमाडौं लगेको बुझिएको छ। अहिले काठमाडौंको केएमसीमा उपचार भइरहेको उनीसँगै रहेको विपिन यादवले जानकारी दिए। उनका अनुसार पत्रकार रोहितको टाउको र छातीमा गहिरो चोट लागेको छ। धनुषाको धनौजी गाउँपालिका अनियमितता तथा बेथिति विरुद्ध समाचार लेखेको निहुँमा धनौजी

गाउँपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत रंजित यादवले गुन्डा परिचालन गरी आक्रमण गर्न लगाएको पत्रकार रोहितको आरोप छ। यता धनुषा प्रहरीले घटनाको बारेमा अनुसन्धान भइरहेको धनुषा प्रहरी प्रवक्ता एवं डिएसपी वेदप्रसाद गौतमले जानकारी दिए। डिएसपी गौतमले दुवैतर्फ घाइते भएको बताए। पारम्भिक जानकारीअनुसार दुवैतर्फ घाइते भएको कुरा छ। पत्रकार पक्षसँग कुरा हुन पाएको छैन, उनले भने, घटनाको अनुसन्धानका लागि सिंसिटीभी फुटेज मगाइएको छ। पत्रकार रोहिता काठमाडौंमा उपचार गराइरहेकाले कुरा हुन नपाएको डिएसपी गौतमले बताए। घटना जुनसुकै निहुँमा भएको भएपनि दोषीलाई कारवाही हुन्छ, दुवै पक्षको कुरा पनि सुनिन्छ, उनले भने, वास्तविक कुरा पत्ता लगाएर दोषीमाथि आवश्यक कारवाही हुन्छ।

जन्म दुर्ता, मृत्यु, विवाह दुर्ता जस्ता व्यक्तिगत घटनाहरू समय मै दुर्ता गर्नु सबै सचेत नागरीकको कर्तव्य हो । महोत्तरी गाउँपालिका कार्यालय महोत्तरी



जानकी एकेडेमीक हस्पिटल प्रा.लि.

Hot line number
9748457490 / 9748457491

रामगोपालपुर-८ पर्सा देवाड (महोत्तरी)
सम्पर्क नं. 9854028392 / 9854021392 / 9801528392

प्रदेश नं. २ मै पहिलो पटक विभागिय विशेषज्ञ डाक्टरहरूद्वारा विरामीहरूको उपचार २४ सै घण्टा सेवा उपलब्ध गराउने पहिलो संस्था जानकी एकेडेमिक हस्पिटल प्रा.लि आफ्नो सम्पूर्ण सेवाहरू सुरु गरिसकेको सहर्ष जानकारी गराउदछौ ।

२४ औं घण्टा उपलब्ध सेवा

- सम्पूर्ण इमरजेन्सी अप्रेसनहरू २४ औ घण्टा
- दैनिक OPD सेवा ९ देखि ४ बजे सम्म
- चोटपटक तथा दर्घटनामा परी हाडहरू भाचिएकाहरूलाई C-Arm मेसिनद्वारा
- अत्याधुनिक तरिकाले प्लाष्टर गर्नुको साथै विना ठूलो चिरफार गरी अप्रेसन
- अति शिकिस्त नवजात शिशुहरूको लागि NICU व्यवस्था
- २४ सै घण्टा नर्मल डेलिभरी, आवश्यक अनुसार LSCS अप्रेसनको सुविधा ।
- पाठेघर सम्बन्धी हरेक समस्याको उपचार गर्नुको साथै अत्याधुनिक मेसिनद्वारा अप्रेसन सुविधा ।
- पेट भित्र बच्चाको अवस्था जाँच CTG को व्यवस्था ।
- विरामी भर्नाको लागि क्षमययच को व्यवस्था ।
- स्नायु तथा मानसिक रोग र नाक, कान तथा श्दीको रोग प्रत्येक महिनाको पहिलो हप्ता सेवा दिइन्छ।

सम्पादकीय

कानून सबैका लागि बराबरी

कार्यपालिका व्यवस्थापिकाप्रति र व्यवस्थापिका जनताप्रति उत्तरदायी हुनुपर्छ।नेपालमा निर्माण गरिएका कानूनहरू समाजको हितमा बनेका छन् कि छैनन् ? नेपालको आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक परिवेशहरूको अध्ययन नगरी कसैको प्रभावमा निर्माण त भइरहेका त छैनन् ? जनप्रतिनिधिको निकायले कानून बनाउने कुरामै संसदीय सर्वोच्चता कायम गर्न नसकेमा हामीले अनुसरण गर्दै आएको प्रजातन्त्र भनिएको व्यवस्था नै धराशायी त हुँदैन ? कार्यपालिका भन्ने निरंकुश हुन सक्ने जोखिम त रहँदैन ? त्यसैले अब कानून निर्माण गर्ने क्रममा कानून कसका लागि भनेर सोच्नुपर्ने आवश्यकता महसुस हुन थालेको छ। यदि कानून जनताका लागि हो भने कानून कस्तो चाहिन्छ, भन्ने कुराको आवश्यकताको विश्लेषण गर्नुपर्छ नै। उल्लेखित कानूनको आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिकलगायत पक्षहरूको अध्ययन पनि आवश्यक छ नै। यसरी सम्भाव्यता अध्ययन तथा सरोकारवालाहरूसँग परामर्श तथा छलफल गर्ने कानूनको बारेमा जनतालाई सुसूचित गर्नेजस्ता कार्यहरू गर्नु आवश्यक हुन्छ। नेपालको संविधानको धारा २ ले नेपालको सार्वभौमसत्ता जनतामा निहित रहने कुरा उल्लेख गरेको छ। त्यसैले कानून जनताका लागि जनताले नै बनाउनुपर्ने विषय हाम्रो संविधानले आत्मसात् गरेको स्पष्ट देखिएको छ। त्यसैले जनप्रतिनिधिको संस्था व्यवस्थापिकाले जनताका लागि कानून बनाउनुपर्ने कुरामा पूर्णरूपमा नेतृत्व लिनुपर्ने संवैधानिक अनिवार्यता हो। अर्कोतर्फ कानूनको व्याख्या गर्ने काम विशुद्ध रूपमा न्यायपालिकाकै भए पनि सो कार्यमा समेत कार्यपालिकाको प्रत्यक्ष प्रभाव परिरहेको देखिन्छ। अप्रत्यक्ष रूपमा कार्यपालिकाको शक्तिमा हुनेहरूले समेत न्यायपालिकालाई कालो छायामा राखेका प्रशस्त दृष्टान्त छन्। न्यायपालिकामा न्यायाधीश नियुक्तिलगायतका विषय तथा न्यायालयमा विचाराधीन मुद्दामा प्रभाव पार्ने विषयमा कार्यपालिकाको तथा राजनीतिक दलहरूको हस्तक्षेप हुने गरेको सत्य घामजत्तिकै छर्लंग छ। प्रजातन्त्र संस्थागत गर्न पनि न्यायपालिकालाई स्वतन्त्र बनाई जनआस्था बढाउन राजनीतिक संस्कारमै परिवर्तन ल्याउनुपर्ने भएको छ। न्यायपालिकामाथि कार्यपालिकाको हस्तक्षेप हटाउन राजनीतिक तथा कानुनी अधिकारसम्पन्न जनप्रतिनिधिको संस्था व्यवस्थापिकालाई स्वायत्त तथा सम्प्रभु बनाउन व्यापक बहस पनि आजको आवश्यकता हो। जनताको प्रतिनिधित्व गर्ने एकमात्र संस्था व्यवस्थापिका नै हो। त्यसैले व्यवस्थापिकाले हरसमय जनतालाई केन्द्रमा राखेर काम गर्नुपर्ने हुन्छ।

श्रावणमै ब्रत र ध्यान किन ?



बबिता बस्नेत

वर्षभरीका १२ महिनामध्ये श्रावणलाई विशेष मानिन्छ। श्रावणलाई लिएर शास्त्रदेखि साहित्यसम्म सिर्जना गरिएका छन्। श्रावण महिनालाई भगवान् शिवको महिनाको रूपमा मानिन्छ। शिवका धेरै नाममध्ये एक सोम हो। सोमको अर्थ हुन्छ आफैमा मदहोस हुनु, हराउनु। श्रावणमा सूर्य दक्षिणायनमा जाने हुँदा प्रकृतिमा यसको बेग्लै महत्व छ। मानवजीवन र प्रकृतिबीच गहिरो सम्बन्ध छ। मानिसको शरीर पञ्चतत्वले बनेको हुन्छ भन्ने हाम्रो शास्त्रीय मान्यता छ- जल, वायु, पृथ्वी, अग्नि र अकाश। यसको अर्थ सारा ब्रह्माण्ड हाम्रो शरीर भित्रै छ। हाम्रो शरीरमा पानी ७२ प्रतिशत, पृथ्वी १२ प्रतिशत, वायु ६ प्रतिशत, अग्नि ४ प्रतिशत र बाँकी अकाश अर्थात् मण्डिफले भरिएको हुन्छ भनिन्छ। यी पाँच तत्वको सन्तुलन नै मानिसको शरीर हो। शरीर, मण्डिफ, मन, भावना र उर्जा फरक कुरा हुन्, मण्डिफले यी सबैलाई निर्देश गरि रहेको हुन्छ। स्वस्थ शरीरका लागि जीवनशैली महत्वपूर्ण कुरा हो। हामी के खान्छौं मात्र होइन हामी के सोच्छौं भन्ने कुराले पनि ठुलो अर्थ राख्छ। साउन महिना यही जीवनशैलीसँग सम्बन्धित छ। प्रायः माछामासु बिना खाना नै नखाने कतिपय मानिसहरू पनि श्रावणमा साकाहारी बन्दछन्। 'साउन महिनाभरी माछामासु नखाउँ भनेर', अरुबेला मुख छाडिन्छ त्यसैले साउनको बहानामा मुख बार्ने भनेर', 'साउनभरी त नखाने' श्रावण महिना लागेपछि आफन्त र साथीभाइले यस्तो भन्ने गरेको हामीले सुन्दै आएका छौं। अरुबेला बार्नुपर्ने... साउनमै किन त ? कतिले थाहा पाएर र कतिले थाहै नपाइ साउन महिना बार्ने गरेका छन्। कतिले चाहिँ साउन

बार्नेहरूलाई परम्परावादी भन्दै खिसट्युरी पनि गर्ने गरेका छन्। साउनको सोमवारलाई विशेष महत्वका साथ लिएर ब्रत बस्ने गरिएको छ। साउनको सोमवार नै किन त ? यसका बारेमा खासै चर्चा नभएपनि साउनको सोमवार गरिने शिवलिङ्गको पूजाको भने आलोचनात्मक चर्चा गर्ने गरिएको छ। साउनमा ब्रत बस्ने, शाकाहारी खाना खाने कुरालाई महत्व दिइएको छ। लामो समय पेट खाली राख्नु नै ब्रत बस्नु हो। हाम्रो हिन्दु धर्म-संस्कृतिमा ब्रतको महिमा ठुलो छ। विभिन्न पर्व, तिथि र अवसरमा ब्रत बस्ने गरिएको छ। सनातन धर्म-संस्कृतिसँग जोडिएका ब्रतलाई हामीले महत्व दिन छाड्दै गर्दा ब्रत बसेपनि भन्ने अप्ठ्यारो मान्दै गर्दा पछिल्ला दिनमा विदेशीहरूले अभ्यासमा ल्याएको '१६ घण्टे फास्टिङ'को भने हामी ठुलो प्रशंसक र अभ्यासकर्ता हौं। हामीमध्ये कतिले बढो गर्वका साथ 'म त अहिले सिक्स्टीन आवर फास्टिङमा छु' भन्छौं। शब्दको अर्थ उही हो, 'फास्टिङ' भन्दा हामीलाई सभ्य र आधुनिक लाग्छ, ब्रत भन्दा पुरातन र धार्मिक ! त्यसैले ब्रत बसेको छु भन्नुभन्दा 'म त फास्टिङमा..' भन्ने हामीलाई सहज लाग्छ। अहिले पश्चिमाहरूले ल्याएको 'फास्टिङ' हाम्रो त शिव-पार्वतीकालमै थियो। कथाअनुसार, 'पार्वतीले ब्रत बसेर शिवजीलाई प्राप्त गरेकी थिइन्।' अहिलेको भाषामा यसलाई 'पार्वती ब्रत बसेर स्लिम फिट भइ आकर्षक बनेकी थिइन्' भन्ने पनि मिल्छ, होला। यसको अर्थ स्लिम फिट हुनेहरू मात्रै आकर्षक हुन्छन् भन्नेचाहिँ होइन। तथापि, स्वस्थ रहनका लागि तौल घटाउनु राम्रो मानिन्छ। अहिले १६ घण्टे फास्टिङ मानिसहरूले प्रायः स्लिम फिट हुनकै लागि गरेको देखिन्छ। यस्तो फास्टिङ गर्नेमा महिला, पुरुष, अन्य लिङ्गी सबै छन्। मानिस आफूले आफैलाई स्वनिममा बाँधका लागि ब्रतको अवधारणा आएको हो भनी बुझ्न गाह्रो पर्दैन। स्वनिममा

बाँधिनु र स्वनिमनमा रहनु जीवनमा सदा राम्रो कुरा हो। साउन महिना ब्रत बस्ने या साकाहारी भएर आफ्नो शरीरलाई सहज बनाउने मात्र नभइ ध्यान गरेर आफूलाई शान्त राख्ने महिना पनि हो। अल्पहार, ब्रत, ध्यान जस्ता कुरा भगवानका नाममा गरि एपनि यी मान्छेकै लागि राम्रो हुने कुरा हुन्। तिम्रा लागि राम्रो हुन्छ भन्दा कसैले गर्नेवाला थिएन त्यसैले ब्रत बस्दा भगवान खुशी हुन्छन् भनियो। आफू के कुराले खुशी हुन्छु भन्ने कुरामा मानिसलाई खासै चासो छैन। त्यसैले आफूभन्दा पनि भगवान के गर्दा खुशी होलान् भन्ने ध्याउनु बढी हुने हुँदा भगवानलाई खुशी पार्नकै लागि भएपनि मानिसहरू स्वनिममा बस्ने गरेको देखिन्छ। खासमा हाम्रा शास्त्रहरूमा भगवान् र दानवलाई अभ्यासमा ल्याएको छ यी दुवै मानिसभित्रै छन्, हामीभित्रै छन्। मानिस आफ्नो शत्रु र मित्र उ आफै हो। भगवान् र दानव दुवैको चरित्र मानिसभित्र हुन्छ, कुन चरित्रलाई घटाउने र कुनलाई बढाउने भन्ने पनि मानिसमै निहित छ। आफूले आफैलाई चिन्ने प्रक्रिया 'ध्यान' का प्रवर्तक भगवान शिवलाई मानिन्छ। साउन महिना बार्नुको अर्थ तामसी भोजनबाट मुक्त भइ ध्यानमार्फत आफूले शून्यको अनुभूति गर्नु हो। शिवको अर्थ सत्य हो, शून्य र अनन्त हो। आफ्नो सोच र मनोभाव या भावनालाई वशमा राख्न सक्ने केही छ भने त्यो ध्यान नै हो। शिव भगवानका अनेक महिमा बाहिर आए पनि योग र ध्यानको यो महत्वपूर्ण पक्षलाई हामीकहाँ धेरै चर्चा गर्ने गरिएको छैन। श्रावणमा शिवको पूजा आराधनासँगै शिवलिङ्गको पनि चर्चा गर्ने गरि एको छ। कतिले शिवलिङ्गलाई पुरुषको निजी अङ्गसँग तुलना गरेर हिन्दु धर्म-संस्कृतिको मजाक पनि उडाउने गरेका छन्। संस्कृतमा लिङ्गको अर्थ प्रतीक हुन्छ। स्त्रीलिङ्ग महिलाको गोप्य अङ्ग नभइ महिलाको प्रतीक हो र पुलिङ्ग

पुरुषको प्रतीक। शिवलिङ्गको अर्थ शिवको प्रतीक, सृष्टिकर्ताको प्रतीक जसको कुनै अन्त्य हुँदैन अर्थात् अनन्त। सृष्टि अन्त्यको परिकल्पना गरिएको छैन, यो अनन्त छ। शिवलिङ्गको पूजाको अर्थ प्रकृतिको पूजा हो, अनन्तकालसम्म रहने सृष्टिको पूजा हो। अल्पहार, ब्रत, ध्यान जस्ता कुरा भगवानका नाममा गरिएपनि यी मान्छेकै लागि राम्रो हुने कुरा हुन्। तिम्रा लागि राम्रो हुन्छ भन्दा कसैले गर्नेवाला थिएन त्यसैले ब्रत बस्दा भगवान खुशी हुन्छन् भनियो। आफू के कुराले खुशी हुन्छु भन्ने कुरामा मानिसलाई खासै चासो छैन। मानिस पदले शक्तिशाली हुने होइन, सोचले शक्तिशाली हुने हो। तपाईं मनभित्रबाट डर-त्रासमुक्त हुनुहुन्न भने वरिपरि बन्दुक बोकेका सुरक्षाकर्मीले केही गर्न सक्दैनन्। आफूभित्र शान्ति र आत्मविश्वास बढाउने एक मात्र माध्यम ध्यान नै हो। शान्ति जीवनको अन्तिम लक्ष्य होइन, आधारभूत कुरा हुनुपर्छ भनेर सद्गुरुले बारम्बार भनेको सुनिन्छ। यो आधारभूत कुराको खोजीको सुरुवात महादेवबाट भएको हो। शिवकथामा पार्वतीले जे माग्यो त्यही वरदान शिवजीले दिएको, तर ध्यानचाहिँ तिम्री आफै गर भनिएको उल्लेख छ। ध्यान अरूले गरि दिएर हुने भए जिन्दगी बुझ्नेका कति मानिसले वरिपरिका मानिसलाई आफूजस्तै बनाउने थिए होलान्, तर यो सम्भव छैन। जब साउन लाग्छ, कतिपय महिलाहरूकै प्रतिक्रिया हुने गर्छ- साउनमा हरियो चुरा लाएर होइन हरियो खाएर स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ, चुराले छिमेकीको व्यापार बढायो आदि। खासमा हरियो सागसब्जी साउनमा मात्र होइन पाएसम्म सधैं खानुपर्छ र, छिमेकीको व्यापार त हामीले चुराले मात्र होइन खाद्यान्तदेखि सवारसाधन, इन्धन, पहिरन हुँदै मच्छड घपाउने धुप र भुलसम्मले बढाइरहेका छौं। हरि यो चुरालाई लिएर कतिले पितृसत्तात्मक सोच भनि आलोचना गरेको पनि सुनिन्छ।

जनकपुर		आवश्यक टेलिफोन नम्बरहरू		जलेश्वर	
धनुषा अस्पताल तथा अनुसन्धान केन्द्र प्रा.लि.	५२५५००	वर्दिवास		महेन्द्रनगर	
जनपा वारुण यन्त्र	५२००११	बर्दिवास अस्पताल	५५००९०	अस्पताल	५२००७०
एम्बुलेन्स (सरोज फाउण्डेशन)	५२२८०६	ट्राफीक प्रहरी	५५००५५	प्रहरी	५२०००९
एम्बुलेन्स (मारवाडी सेवा समिति)	-५२२७६२, ५२१७५८	छिन्मस्ता सशस्त्र प्रहरी गण	५५०४०४	अस्थायी प्रहरी चौकी भीठामोड	५२०२०९
एम्बुलेन्स (जानकी मेडिकल कलेज)	-५२६०९०, ५२६०९१	जिल्ला खानेपानि (गौरी डाडाँ)	५५०००५	एम्बुलेन्स	५२०१००
महाविर युवा कमिटी ऐंबुलेन्स	२५९५०	ढल्केवर (नो लाईट)	०४१-५६००६८	विद्युत्	५२००६६
कृष्णा नर्सिंग होम	५२१९१८	सुरक्षा क्याम्प (रेडियो नेपाल)	५५००२३	विद्युत्	५२०११६
जनकपुर मेडिकल सेन्टर	५२०७१४	बर्दिवास गा.वि.स.	५५००३१		
जिया अल्ट्रासाउण्ड इमरजेन्सी सेन्टर	५२३३२८	खानेपानि कार्यालय	५५०११०		
जनकपुर रेल्वे	५२०२११	प्रहरी	५२०११९		
आँखा अस्पताल	५२०३९७	प्रहरी	५२००९९		
जनकपुर सुरक्षा गुल्म	५२०१८६/५२६५८६	बर्दिवास दुरसञ्चार	५५००००		
प्रहरी	५२००९९	पारिजात स्मृति अस्पताल	५५०३७२		
एम्बुलेन्स रेडक्रस	१०२	नेपाल परिवार नियोजन संघ	५५०१०७		
जनकपुर अञ्चल अस्पताल	५२००३३	इलाका प्रहरी कार्यालय वर्दिवास	५५०००६		
बछार प्रसूति सेवा केन्द्र	५२२४५७				
विद्युत् फ्युज शाखा	५२०१५१				
बुद्ध एयर	५२५०२२				
गोर्खा एयर	५२१२९४				
सीता एयर	५२५९९०				
जानकी केवल टिभी नेटवर्क	५२३७२८				

कृषिमा आत्मनिर्भरताका लागि कृषि संवाद कार्यक्रम सम्पन्न

दिवेशकुमार महतो

असार २६ गते, ढल्केवर

कृषिमा आत्मनिर्भरताका लागि कृषि संवाद कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। संवाद फाउण्डेसन को आयोजनामा धनुषाको लक्ष्मिनियाँ गाँउपालिकास्थित राष्ट्रिय धान बाली अनुसन्धान केन्द्र हर्दिनाथ बनिनिना मा सोमवार कार्यक्रमको आयोजना गरियो।

कृषि पेसाका आवद्ध भएकाहरूलाई कृषिमा आत्मनिर्भर बनाउन र कृषि पढ्ने विद्यार्थीहरूलाई भावी पुस्तामा आइपर्ने चुनौती र समस्याको सामाधानका उपायहरू बारे जनचेतनामूलक कार्यक्रमका निमित्त कृषि अध्ययनरत विद्यार्थीहरूलाई कृषि पेसा प्रति आकर्षित गराउनका लागि कृषि संवाद कार्यक्रम र खिण्डिएको कुरा संवाद फाउण्डेसनका केन्द्रीय अध्यक्ष कुमार भास्करले वताउनुभयो।

कार्यक्रममा किसानहरू, कृषि अध्ययनरत विद्यार्थी र कृषि संग सम्बन्धित भएर काम गर्ने सरकारी कर्मचारीहरू र कृषिलाई माया गर्ने मानिसहरूको उपस्थिति रहेको थियो। त्यस्तै कार्यक्रममा अतिथिको आमन्त्रण स्विकार गर्दै मधेश प्रदेश सरकारका राज्यमन्त्री संजय कुमार यादव, प्रमुख जिल्ला अधिकारी (सिडिओ) धनुषाका काशीराज दाहाल, कृषि वैज्ञानिक डा. रामवरण यादव, कृषि वैज्ञानिक शुसिलराज सुवेदी र वरिष्ठ पत्रकार अजय भट्टाको उपस्थिति रहेको थियो। कृषि संवाद कार्यक्रम प्रस्तुताको रूपमा अप्पन टिभिका पत्रकार अमित ठाकुर रहेको थियो। कृषि पेसामा आवद्ध हुन चाहनेहरूले अब कृषिलाई आधुनिकीकरण र प्राविधिक कृषि तर्फ जोड दिनुपर्ने आवश्यक रहेको कुरा एकदिवसीय कृषि संवाद कार्यक्रमको उदघाटन सत्रमा कृषि वैज्ञानिक डा. रामवरण यादवले वताउनुभयो। तराई-मधेसमा कृषि गर्न योग्य हावापानी भएर प्राकृतिक हिसाबले पनि हामीलाई फाइदाजनक रहेको छ। यदि हामी कृषिमा समृद्ध भएनौ भने हाम्रो आर्थिक अवस्थामा ठेस पुग्न जाने कुरा निश्चित रहेकोले कृषि पेसामा नयाँ युवाहरूलाई यस प्रति सचेत गराउन आवश्यक रहेको कुरा जिकिर गर्नुभयो। किसानहरूलाई नयाँ प्रविधि बारे जानकारी गराइ श्रम र समयको बचत गर्दै जाँदा फाइदाजनक हुने कुरा निश्चित रहेकोले यस तर्फ केन्द्रित हुन आवश्यक पहल चाल्न सरकार संग अनुरोध गर्नुभएको थियो।

जसरी मानवको आवश्यकता बढ्दै गयो, त्यसरी नै मानवलाई मानव सरह वाचनका लागि र आफ्नो जिवनलाई आरामदायी बनाउनका निमित्त संचार सहित प्राविधिक उपकरणहरूको विकास भएको हुनाले कृषिमा आवद्ध भएकाहरूलाई



प्राविधिक कृषि तर्फ जोड दिदै सञ्चारको माध्यमबाट विभिन्न किसिमका जनचेतनामूलक कार्यक्रमहरू, तालिम, जनशक्ति उत्पादन गर्ने सिपको विकास गर्नमा जोड दिनुपर्ने आवश्यक रहेको कुरा डा. शुसिलराज सुवेदीले वताउनुभयो। किसानहरूका लागि रेडियो नेपालमा किसानहरूको समस्याको सामाधान र आधुनिकीकरण कृषि गर्ने जस्ता जनचेतनामूलक कार्यक्रमहरू सञ्चालनमा रहेकोले यसमा किसानहरूलाई जुड्नु पर्ने हुन्छ। किसानहरूले कुनै पनि समस्या र खेतीपाती गर्न आवश्यक प्रोटोकल लागि निःशुल्क रूपमा सरसल्लाह लिनलाई ११३५ डायल गरी परामर्श लिन सक्ने व्यवस्था मिलाएको छ। एकै प्राविधिकले धेरै गाँउलाई समेटेर काम गर्ने भएकोले एक गाँउ एक प्राविधिकको आवश्यकता रहेको छ। हामी कहाँ ४५ हेक्टर जमिनमा तरकारी खेती भइरहेको छ। हामी कहाँ अहिले ३० प्रतिशत सिचाई व्यवस्था रहेको छ। कृषि अध्ययनरत विद्यार्थीहरूले कृषि विषयको पढाई सँगै व्यावहारिक ज्ञान तर्फ जोड दिने पर्ने आवश्यक रहेको र विद्यार्थीहरूले यस तर्फ जोड दिए मात्र कृषि पेसामा जनशक्तिको वृद्धि हुन जान्छ। नेपालको कुल क्षेत्रफलको ६० प्रतिशत भुभाग मधेसको कृषिले ओगटेको छ। तराई मधेस मा प्रशस्त मात्रामा खेतीपाती भइरहेकोले तराई मधेस मुलका मानिसहरूलाई कहिले पनि समस्या नहुने अवस्था रहेको छ। यहाँ अनुकूल वातावरणले हामीलाई साथ दिइरहेकोले, हामीले पनि वातावरणलाई स्वच्छ र सफा राख्नमा एकमत हुन आवश्यक रहेको कुरा वताउनुभयो।

किसानले उत्पादन गरेको खाद्यान्न मा विचौलियाहरूले मिसावट गरी ब्रम्हलुट मचाएको र खाद्यान्नको रम्याद र चेकजाँच गरी मात्र उपभोग गर्न धनुषाका सिडिओ काशीराज दाहालले आग्रह गर्नुभयो। सिडिओ दाहालले “किसानहरूका समस्या बारे निति निर्माण गर्ने बेलामा हामी

आवश्यकता अनुसारको पहल गर्दै आएको कुरा गर्नुभयो। कृषि का सन्दर्भमा संघ, प्रदेश र स्थानीय सरकार को अधिकार क्षेत्र भित्र पर्ने सबै काम गरे मात्र कृषि को विकास हुन्छ। “। किसानको खेत-खेतमा सिचाई र हरेक गाँउमा जेटिए राख्न सक्नु भने कृषिमा आत्मनिर्भर बन्न सक्ने सम्भावना अधिक रहेको वताउनुभयो। संघ, प्रदेश र स्थानीय सरकारले कृषिलाई मुख्य पेसाको रूपमा आत्मसात गरेको र कृषि क्षेत्रमा सबैभन्दा बढी लागनी पनि रहेको छ। तथापि जसरी कृषि को विकास हुनेपर्ने हो त्यसमा तिनै तहको सरकार चुकेको कुरा वरिष्ठ पत्रकार अजय भट्टाले जिकिर गर्नुभयो। नेपाली सञ्चारकर्मी कृषिलाई पार्थमिकता मा राखेर किसानहरूको समस्या उठान गर्दै मार्ग पनि देखाउदै आएको छ। पत्रकारले तिनै तहका कामलाई मुल्यांकन गरेर राम्रो काम गर्नेलाई प्रोत्साहन र नराम्रो काम गर्नेको विरुद्ध मा सामाचार सम्प्रेषणमा मिडिया अलिकति पनि नचुकेको

कुरा राख्नुभएको थियो। मिडियाले निष्पक्ष रूपमा कलम चलाएर किसानको हकहितको लागि काम गर्दै आएको छ। मिडियाले मन्त्रालयमा भएको हिनामिना र अनियमितता बारेमा ठुला-ठुला मन्त्रीहरूको पोल खोल्दै आएको कुरा यहाँहरूलाई सर्वदित नै रहेको छ। कृषि विभाग को डाटा हेर्नुहुन्छ भने कागजमा जे-जति कुराहरू उल्लेख भएका छन् त्यसको आधा पनि रहेको हुँदैन। किसानको लागि पहिलो प्राथमिकता सिचाई हो तर यहाँ हेर्नुहुन्छ भने अहिले १२ प्रतिशत हाराहारी मात्र धान रोपाई भएको छ। सरकारले साच्चिकै कृषि लाई वास्तविक कृषि प्रधान मुलुकको रूपमा लैजाने हो भने राज्यको आधा बजेट कृषि मा गए मात्र कृषिमा आत्मनिर्भर बन्न सक्ने कुरा जिकिर गर्नुभएको थियो। कृषि पेसालाई सरकारले हेपेको र कृषि मन्त्रालयमा आएका योजनाहरू सम्बन्धित कृषि मन्त्री र मन्त्रालयका सचिवका आसेपासे लाई उक्त योजनाहरू दिएर कृषिलाई धराप मा लग्न लागेको आरोप

लगाइएको छ। कृषि मन्त्रालयमा वास्तविक किसानका लागि आएका सेवासुविधाहरू डुब्लिकेट किसानहरूले पाएको अवस्थामा सरकार को निगरानी माथि प्रश्न गर्नुभयो। जस्तोसुकै सम्पन्न र विपन्न परिवारले पनि आफ्नो छोरालाई किसान बन्न बाट टाढा राख्छन् किनकि कृषि मा भविष्य नरहेकोले विद्यार्थीहरू पनि कृषि पेसा तर्फ आकर्षित नरहेकोमा यसको मुख्य दोषी सरकार नै रहेको वताउनुभयो। कृषि अध्ययनरत विद्यार्थीहरू कृषि विषय लिएर पढेपनि खेतमा गएर काम गर्ने वातावरण नरहेकोले जागिरका लागि मात्र कृषि पढ्ने गरेको कुरा प्रष्ट पार्दै खेतमा गएर काम गर्ने वातावरण मिलाउन सबै सम्बन्धित निकायले सकरात्मक परिवर्तन का लागि आ-आफ्नै ठाउँबाट अहम भूमिका खेल्न आग्रह गर्नुभएको थियो। मन्त्री यादवले भन्नुभयो “जसरी परिक्षामा विद्यार्थी को मनिटरिङ्ग गर्नु भएन भने, अधिकांश विद्यार्थीहरू चोरी गरेर

पास गर्छन् त्यसरी नै हामी पनि समाजमा हुँदै आएको विकास निर्माण का कार्यहरूको अनुगमन गर्नु भएन भने ठेकेदार र जनप्रतिनिधिहरू डुब्लिकेट काम गर्छन् र उनीहरू पनि चोरी गर्छन्। कार्यक्रममा उपस्थित भएका किसानहरू, विद्यार्थीहरूले अतिथिहरूसँग प्रश्न गर्दै भनेका थिए “ कृषि मन्त्रालयले धेरै राम्रा - राम्रा कार्यक्रमहरू किसानका लाई ल्याए पनि कार्यन्वयन पक्ष फितलो रहेको र नेतृत्व कर्ता असफल रहेको हुँदै आएको छ। कृषि मा सैध्वान्तिक कुरा मा सिकाउदै आएको र व्यवहारिक रूपमा नसिकाउने प्रवृत्ति शिक्षकहरूमा रहेकोले अनुगमनको आवश्यक रहेको कुरा वक्ताहरूको प्रश्न मा अतिथिहरूले संतोषजनक जवाफ फर्काएका थिए। मन्त्री यादवले आफु मधेश प्रदेशको सरकार मा सहभागी रहेको हुँदा मैले गर्न सक्ने पहल गरेकै छु र सदनमा किसानहरूको आवाज उठाउँदै आएको छु र किसानहरूको पेन्सनको बारेमा समेत आवाज उठाएर आगाडि बढ्दै गएको कुरा उत्तरमा फर्काएका थिए। उक्त कार्यक्रममा मा ४० जना भन्दा बढी कृषि अध्ययनरत विद्यार्थीहरू, किसानहरू लगायत स्थानीय वासीहरूको उपस्थिति मा सफलतापूर्वक कार्यक्रम सम्पन्न भएको मा उपस्थित सबैमा संवाद फाउण्डेसनका केन्द्रीय अध्यक्ष कुमार भास्करले धन्यवाद दिनु भएको थियो। ठुला-ठुला द्रन्ड र भैभगडा जस्ता समस्याहरू विगतका दिनमा पनि संवादकै माध्यमबाट सामाधान भएकोले संवाद कार्यक्रम आवश्यक रहेकोले संवाद कार्यक्रम राखिएको कुरा आयोजकले वताउनुभयो।

अवरोध घटाऔं, आमा र शिशुलाई स्तनपानबाट वञ्चित नगरौं

स्तनपान कक्षा



काम ८ घण्टा होला तर २४ से घण्टा उनी आमा हुन्।

काममा फर्किनुपर्ने कारणले गर्दा स्तनपानलाई निरन्तरता दिन र नियमित बनाउन स्तनपान गराउने आमाहरूले ठुलै चुनौती व्यहोर्दै आउनु परेको छ।

कार्यस्थलमा स्तनपानका लागि सहज वातावरण बनाइदिनु सम्बन्धित सबैको जिम्मेवारी हो।

मादक पदार्थ सेवन

गरी सवारीसाधन नचलाऔं ।



बटेवर गाउँपालिका
बटेश्वर, धनुषा

रामनगर चिनि उद्योगका मजदुर आन्दोलनमा



अनु खनाल

असार २६ गते, बर्दियास

मजदुर हकहित सम्बन्धी विभिन्न माग राख्दै चिनी उद्योगमा कार्यरत मजदुरहरु आन्दोलनमा उत्रिएका छन्। पारिश्रमिक वृद्धि लगाएतका माग सहित मजदुरहरुले आन्दोलन सुरु गरेका हुन्। महोत्तरीको गौशाला नगरपालिका वडा नं.१ रामनगर स्थित देशकै ठूलो एभरेष्ट सुगर एण्ड केमिकल इन्डस्ट्रिज लि.मा कार्यरत मजदुर हरूले पनि सो आन्दोलनमा ऐक्यवद्धता जनाउँदै चिनी उद्योगको मुख्य गेटमा नारावाजी गरेका छन्। विगत तिन वर्ष देखि एउटै तलवमा काम गर्न बाध्य पारिएको भन्दै कम्तिमा नेपाल सरकारको श्रेणी विहिन कर्मचारीले पाउने तलव

बराबर तोकियो पर्ने ट्रेड युनियन महासंघका केन्द्रीय सदस्य मुरारी दुलालको भनाई छ। आन्दोलनलाई संबोधन गर्दै उनले यो आन्दोलन असार ३० गते सम्म जारी रहने जनाए। नयाँ आर्थिक वर्ष सुरु हुने लागि सक्दा पनि चिनी उद्योगका संचालकहरु र सरकारले वेवास्ता गरेको भन्दै आन्दोलनमा उत्रन बाध्य भएको मजदुरहरु बताउँछन्। मजदुरहरुको खाईपाई तलव शत प्रतिशत वृद्धि गर्नुपर्ने, मजदुरहरुको न्यूनतम तलव रु.पैतीस हजार कायम गर्नुपर्ने, श्रम ऐन २०७४ मा भएका मजदुर विरोधी दफाहरु खारेज गर्नुपर्ने, योगदानमा आधारित सामाजिक सुरक्षा ऐन कार्यान्वयन गर्नुपर्ने, अधिकार सम्पन्न मजदुर आयोग गठन गर्नु

पर्ने जस्ता मागहरु यथाशिघ्र पुरा गर्न आन्दोलन मार्फत मजदुरहरुले आग्रह समेत गरेका छन्। सो मागहरु प्रति सरोकारवालाले कुनै सुनवाई नगरे साउन एक गतेदेखि अझै दवाव मुलक कार्यक्रमहरु गरिने समेत उनिहरुको भनाई छ। यस अघि पनि कोरोनाको बाहनामा मजदुरहरुलाई निराश बनाएको समेत श्रमीकहरुले गुनासो गरेका छन्। त्यसैगरी सर्लाहीमा रहेको इन्दुशंकर चिनि उद्योगका अखिल नेपाल औद्योगिक मजदुर संघ र अखिल नेपाल सेक्युरिटी मजदुर संघ ईकाई समितिको संयुक्त आयोजनामा विरोध कार्यक्रम भएको छ। सो कार्यक्रम चिनी उद्योगको मुल गेट अगाडी गरिएको थियो।

कांग्रेस नेता विमलेन्द्र निधि 'अटल मिथिला सम्मान' बाट सम्मानित



खबर दर्पण समाचारदाता

असार २६ गते, महेन्द्रनगर

नेपाली कांग्रेसका नेता विमलेन्द्र निधि 'अटल मिथिला सम्मान' बाट सम्मानित भएका छन्। आइतबार अटल भारत फाउन्डेसनले नयाँ दिल्लीमा आयोजना गरेको समारोहमा निधिलाई सम्मान गरेको हो। फाउन्डेसनले कला, सांस्कृतिक, र

ाजनीतिक, सामाजिक लगायतका क्षेत्रमा महत्वपूर्ण योगदान पुर्याउने व्यक्तिलाई हरेक वर्ष 'अटल मिथिला सम्मान' ले सम्मानित गर्दै आएको छ। सन् २००३ मा भारतका तत्कालीन प्रधानमन्त्री अटलबिहारी वाजपेयीले मैथिली भाषालाई भारतको संविधानको आठौँ अनुसूचीमा समावेश गराएका थिए।

उनको निधनपछि गठन भएको फाउन्डेसनले सामाजिक, राजनीतिक लगायतका क्षेत्रमा योगदान पुर्याउने मिथिला क्षेत्रका व्यक्तित्वलाई हरेक वर्ष सम्मान गर्दै आएको छ। कार्यक्रममा निधिले भारतको स्वतन्त्रता आन्दोलनमा नेपालका नेताहरुले महत्वपूर्ण योगदान पुर्याएको बताएका थिए।

मैथिली क्षेत्रका सबैभन्दा ठूलो विद्यापति पुरस्कार पाँच जनालाई प्रदान



अजयकुमार भन्ना

असार २६ गते, जनकपुर

मैथिली भाषा साहित्य सहितका विभिन्न विधामा विशिष्ट योगदान दिनु भएका पाँचजना स्रष्टालाई नेपाल विद्यापति मैथिली पुरस्कार कोषले आज पुरस्कृत गरेको छ। दुई लाख नगद सम्मानपत्र सहितको भाषा साहित्य पुरस्कार वरिष्ठ साहित्यकार अयोध्यानाथ चौधरीलाई प्रदान गरिएको छ। एक लाख नगद सहित नेपाल विद्यापति मैथिली अनुवाद पुरस्कार रमेश कुमार यादवलाई प्रदान गरिएको छ। यसै गरि १ लाख रकमको पाण्डुलिपि पुरस्कार महेन्द्र कुमार मिश्रलाई प्रदान गरिएको छ। यसै गरि १ लाख धन राशिको कला संस्कृति पुरस्कार गायक डा. आभाष लाभ र अभिनेता वैद्यनाथ पटेललाई प्रदान गरेको छ। दुवै जनालाई ५०-५० हजारको दरले रकम प्रदान गरिएको छ। सबै पुरस्कारमा सम्मानपत्र तथा दोसल्ला रहेको छ।

पुरस्कार अर्पण समारोहमा बोल्दै उद्योग मन्त्री सुदन किराँतिले महाकवि विद्यापति मैथिली साहित्यको क्षेत्रमा गर्नु भएको योगदान चीरकाल पर्यन्त स्मरणीय रहने बताउनु भयो। उहाँले विद्यापतिको रचनाहरुले नेपाल भारत बीचको सम्बन्धलाई मजबुत बनाउनुका साथै तराई मधेश तथा पहाडलाई जोड्ने काम गरेको बताउँदै महाकवि हामी नेपालीका महाकवि पनि रहेको बताउनुभयो। उहाँले मल्ल कालमा काठमाडौँ उपत्यकामा मैथिली भाषाको सर्वाधिक प्रभाव भएको बताउँदै मल्ल राजाहरुले कैयन लोकप्रिय मैथिलीका नाटकहरुको रचना तथा प्रदर्शन गराउने गरेको बताउनु भयो। उहाँले विद्यापतिको जन्म तत्कालीन मिथिला क्षेत्रमा भएको बताउँदै अहिले उक्त क्षेत्र भारतमा परेपनि मिथिलाको धेरै क्षेत्र नेपालमा पनि रहेकाले उहाँ नेपालका

महाकवि भएको बताउनुभयो। मन्त्री किराँतिले विद्यापतिको कतिपय पाण्डुलिपिहरु अहिले नेपालको राष्ट्रिय सङ्ग्रहालयमा सुरक्षित रहेको बताउनु भयो। मधेश प्रदेश सरकारका उद्योग वाणिज्य तथा पर्यटनमन्त्री सुनिता यादवले विद्यापतिको रचनाहरु अहिले मिथिलामा मान्छेको जन्म देखि मृत्युसम्म प्रयोग हुने गरेकाले उहाँ महाकविका साथै जनकवि भएको बताउनु भयो। उहाँले मैथिली भाषाको विकासका लागि घर घरमा विद्यापतिको जन्म हुन आवश्यक भएको बताउनु भयो। नेपाल विद्यापति मैथिली पुरस्कार कोषका अध्यक्ष रामबाबु चौधरीको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा कोषका सदस्य सचिव ध्रुव कुमार मण्डल र सदस्य सुधा कर्णले बोल्नु भएको थियो। पुरस्कारहरु २०७९ सालको रहेको छ भने उक्त वर्ष अनुसन्धान तर्फ कसैलाई पनि पुरस्कार छनौट समितिले पुरस्कृत गरेको छैन।

प्रो. अशोक कुमार महतो मो. ९८०७६७६८२० प्रो. बेचन महतो मो. ९८०७६८२०२८. ९८८३९९८५५५

रूफटप होटल एण्ड गेष्ट हाउस

मिडिङ्ग हल, पार्टी पैलेस

गौशाला नगरपालिका-२, निर्मोल (निर्मिङ्ग पेट्रोल पम्पको अगाडी)

यहाँ मासु फाई, माछा फाई, नस्ता (स्वाजा), खाना, सेकुवा तन्दुरी रोटी, पनिर, शाही ललिपप चिकेनचिल्ली, रोस्ट, छोले भट्टे इत्यादी पाउनुको साथै गेष्ट हाउस र शाही विवाह तथा अन्य शुभ कार्यका लागि मिडिङ्ग हल, पार्टी पैलेसको व्यवस्था छ। साथै होम डिलेभरिङको व्यवस्था पनि छ।

डेङ्गी नियन्त्रणका तीन उपाय

लामखुटेको वृद्धि विकास रोक्न लामखुटेले फुल पार्न सक्ने ठाउँ पत्ता लगाई नष्ट गर्ने तथा गमला, टायर वा कुनैपनि खुला भाँडामा पानी जम्न नदिने

लामखुटेको टोकाईबाट बच्ने उपायहरु अपनाउने

डेङ्गीका लक्षण देखिए तत्काल स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह गरी उपचार गराउने

बर्दियास नगरपालिका महोत्तरी