



ई-पत्रिका
अनलाइन पढ्नका
लागि क्यूआर कोड
स्क्यान गर्नुहोला ।

विपद्को पूर्वतयारीमा जुट्न मधेस नक्कली पेस्तोल देखाएर प्रदेश सरकारको निर्देशन धमास देखाउने युवाहरु पक्राउ



खबर दर्पण समाचारदाता
साउन १ गते, जनकपुर

मधेस प्रदेश सरकारले बाढी, डुबान, कटान, चट्याङलगायतका विपद्बाट हुने सक्ने धनजनको क्षति न्यूनीकरणका लागि विपद् पूर्वतयारीमा जुट्न सरकारी तथा गैरसरकारी निकायलाई निर्देशन दिएको छ ।

मधेस प्रदेश सरकारले सुरक्षा निकाय सम्मिलित प्रदेश विपद् व्यवस्थापन कार्यकारी समितिको बैठकमार्फत विपद्का घटनाबाट हुनसक्ने धनजनको क्षतिलाई न्यूनीकरण गरी राहत, उद्धार कार्यको पूर्वतयारीमा जुट्न सबै सरकारी एवं गैरसरकारी निकायलाई निर्देशन दिएको हो ।

वर्षायामको बेला मधेस प्रदेशका जिल्लामा बाढी, डुबान, कटान र चट्याङलगायतका विपद्को घटनाबाट धनजनको क्षति हुने गरेकाले त्यसलाई दृष्टिगत गरी विपद्को पूर्वतयारीमा जुट्न सबै निकायलाई निर्देशन दिने बैठकले निर्णय गरेको मधेस प्रदेश

सरकारका गृह, सञ्चार तथा कानून मन्त्रालयका सचिव उमेशकुमार ढकालले जानकारी दिनुभयो ।

“विपद्बाट हुने धनजनको क्षतिलाई न्यूनीकरण गर्न तथा उद्धार र राहतको लागि तयारी अवस्थामा रहन सबै निकायलाई निर्देशन दिइएको छ”, उहाँले भन्नुभयो, “नेपाली सेना, नेपाल प्रहरी र सशस्त्र प्रहरी बललाई उद्धार कार्यका लागि उपलब्ध स्रोत, साधन र उपकरण तयार अवस्थामा राख्न निर्देशन दिइएको छ”, सो कार्यमा आवश्यक सहयोग र सहजीकरणका लागि स्थानीय विपद् व्यवस्थापन समितिलाई आग्रह गर्ने निर्णयसमेत भएको उहाँको भनाइ छ ।

मधेस प्रदेश सरकारका मुख्यमन्त्री तथा प्रदेश विपद् व्यवस्थापन कार्यकारी समितिका अध्यक्ष सरोजकुमार यादवको अध्यक्षतामा बसेको बैठकले नेपाल रेडक्रस सोसाइटी, गैरसरकारी संस्था र अन्य दातृ निकायले राहत सामग्री तयारी अवस्थामा राख्ने र प्रदेश सरकारको गृह, सञ्चार तथा कानून मन्त्रालयसँग समन्वय गरी जिल्ला विपद् व्यवस्थापन समितिहरु र स्थानीय विपद् व्यवस्थापन समितिमार्फत एकद्वार

नीतिको अवलम्बन गरी विपद्का घटनाबाट पीडितलाई राहत सामग्री वितरण गर्ने निर्णय गरेको सचिव ढकालले जानकारी दिनुभयो ।

उहाँका अनुसार बैठकले प्रदेश स्वास्थ्य मन्त्रालयले औषधिसहितको स्वास्थ्योपचार व्यवस्था र खानेपानी मन्त्रालयले शुद्ध खानेपानी एवं सरसफाइको पर्याप्त व्यवस्था मिलाउने गरी तयारी अवस्थामा रहन निर्देशन दिँदै प्रदेश आपत्कालीन कार्य सञ्चालन केन्द्रको सञ्चालनलाई प्रभावकारी बनाउन तथा सुरक्षा निकाय निकायबीच विपद् प्रतिकार्यमा समन्वयलाई मजबुद बनाउन सो केन्द्रमा नेपाली सेना र सशस्त्र प्रहरी बलको जनशक्ति परिचालन गर्ने निर्णय गरेको छ ।

बैठकले अद्यावधिक गरिएको मधेस प्रदेशको प्रदेश मनसुन पूर्वतयारी तथा प्रतिकार्य योजना र प्रदेश विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन नीति रणनीति योजना स्वीकृत गर्दै प्रदेशका विभिन्न जिल्लामा विपद् पूर्वतयारीसम्बन्धी कार्यशाला गोष्ठी सञ्चालन गर्ने निर्णय गरेको छ । साथै सोही बैठकले विपद्सम्बन्धी अतिआवश्यक सामग्री खरिद

गर्नका लागि प्रदेश विपद् व्यवस्थापन कोषबाट प्रदेशका आठवटै जिल्ला प्रशासन कार्यालयलाई रु पाँच लाखका दर ले उपलब्ध गराउने निर्णय गरेको सचिव ढकालले बताउनुभयो । बैठकले लम्पी स्किन रोग नियन्त्रणका लागि आवश्यक एलएसडी भ्याक्सिन खरिद गर्न प्रदेश सरकारको भूमि व्यवस्था कृषि तथा सहकारी मन्त्रालयलाई रु सात लाख उपलब्ध गराउने निर्णय गरेको जनाएको छ ।

यातायातमन्त्री ज्वालाद्वारा कमला नदीस्थित भाँचिएको पुलको स्थलगत अनुगमन

खबर दर्पण समाचारदाता
साउन १ गते, जनकपुर

भौतिक पूर्वाधार तथा यातायातमन्त्री प्रकाश ज्वालाले हुलाकी राजमार्गअन्तर्गत निर्माण गर्दागर्दै भाँचिएको कमला नदीस्थित पुलको स्थलगत अनुगमन गर्नुभएको छ ।

आइतवार मन्त्री ज्वालाले हुलाकी राजमार्गअन्तर्गत सिरहा र धनुषा जोड्ने कमला नदीको भाँचिएको पुलको स्थलगत अनुगमन गर्नुभएको हो । सिरहा र धनुषा जोड्ने कमला नदीको पुल भाँचिएपछि त्यहाँका स्थानीयहरूले दुई वर्षदेखि सास्ती भोगिरहेका छन् । पुल भाँचिएसँगै पूर्वपश्चिम राजमार्ग भएर आवतजावत गर्नुपर्दा कम समयमा पुगिने ठाउँमा पनि धेरै समय लग्ने गरेको छ ।

मन्त्री ज्वालाले पुलको स्थलगत अनुगमन पश्चात् छिट्टै पुल निर्माण गरी स्थायी समाधान खोज्ने निष्कर्षमा पुगेको बताउनुभयो । उहाँले एक वर्षभित्र सुचारु हुने इन्जिनियरले बताएकाले एक वर्षभित्र पुल सञ्चालनमा ल्याउन



सकिने अनुमान रहेको जानकारी दिनुभयो । उहाँले भाँचिएको पुल तत्काल निर्माणका लागि मन्त्रालयमा सम्बन्धित विभाग र प्राविधिकहरू समेत बसेर स्थायी समाधान छिटोभन्दा छिटो निकाल्ने योजनामा सरकार रहेको बताउनुभयो ।

मन्त्री ज्वालाले गुणस्तर पनि कायम हुने र छिटो छरितो काम हुनेगरी भाँचिएको हुलाकी राजमार्गको कमला नदीको पुल छिटो अगाडि बढाइने बताउनुभयो । उहाँले स्थलगत अनुगमन गरी निरीक्षण गर्दा पूर्वपट्टीको भाँचिएको र भासिएको फाउण्डेशन बनिस्केको छ । छिटोभन्दा छिटो पिलर उठाउने र तत्काल सिलाप राख्ने र पुलको मर्मत गर्नुपर्ने भागलाई निर्माण छिटोभन्दा छिटो पिलर

उठाउने र तत्काल सिलाप राखी पुलको मर्मत गर्नुपर्ने भागलाई पनि मर्मत गरेर छिटो यातायात सुचारु गर्नेतर्फ सरकार लाग्ने प्रतिबद्धता जनाउनुभयो ।

“हुलाकी राजमार्गको कमला पुलको जुन पूर्वी पिलर भाँचिएको छ स्यानहरू पनि भाँचिएको छ भने बीचमा पनि केही भागहरू भासिएको छ । भाँचिएको पुलको आज अवलोकन गरेका छौं । स्थलगत अनुगमन गरी निरीक्षण गर्दा पूर्वपट्टीको भाँचिएको र भासिएको फाउण्डेशन बनिस्केको छ । छिटोभन्दा छिटो पिलर उठाउने र तत्काल सिलाप राख्ने र पुलको मर्मत गर्नुपर्ने भागलाई निर्माण छिटोभन्दा छिटो पिलर



जानकी एकेडेमिक 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 अप्रेशनहरू २४ औ घण्टा
- दैनिक OPD सेवा ९ देखि ४ बजे सम्म
- चोटपटक तथा दर्घटनामा परी हाडहरू भाँचिएकाहरूलाई C-Arm मेसिनद्वारा
- अत्याधुनिक तरिकाले प्लाष्टर गर्नुको साथै विना ठूलो चिरफार गरी अप्रेशन
- अति शिकिस्त नवजात शिशुहरूको लागि NICU व्यवस्था

स्नायु तथा मानसिक रोग र नाक, कान तथा श्दीको रोग प्रत्येक महिनाको पहिलो हप्ता सेवा दिइन्छ।

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

सम्पादकीय

लागूऔषध कानूनद्वारा

नियन्त्रण गरिनुपर्छ

नेपालमा लागू पदार्थका दुर्व्यसनी बढ्दै बढ्दो क्रममा छन्। लागू पदार्थ कारोबारका लागि नेपाल ट्रान्जिट पोइन्ट नै बनेको छ। लागू पदार्थले मानिसको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य, चेतना र अनुभूतिलाई विकृत तुल्याउँछ। यस्ता पदार्थले मानिसको केन्द्रीय स्नायु प्रणालीमा प्रभाव पार्नुका साथै उसको भावना र सोचाइमा परिवर्तन ल्याउँछ। कानूनद्वारा निषेधित गाँजा, अफिम, हेरोइन, मर्फिन, कोकिन आदि अवैध लागू औषध हो भने सुतीजन्य पदार्थ र मदिरा कानूनद्वारा नियन्त्रित लागू पदार्थ हो। विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले लागू पदार्थलाई स्वस्थ शरीरका लागि प्रयोग गर्न आवश्यक नभएको पदार्थ भनी परिभाषित गरेको छ। लागू पदार्थ नियन्त्रण ऐन, २०३३ अनुसार लागू औषधलाई गाँजा औषधोपयोगी गाँजा, अफिम, तयारीको अफिम, औषधोपयोगी अफिम, कोकाको फल र पात र अफिम तथा कोकाको सार तत्व मिश्रण वा लवणसमेत मिलाई तयार गरिने कुनै पदार्थलाई लागू पदार्थ मान्न सकिन्छ। नेपाल सरकारले समय समयमा नेपाल राजपत्रमा सूचना प्रकाशित गरी तोकिएको प्राकृतिक वा कृत्रिम लागू पदार्थ तथा मनोदिएक पदार्थ (साइकोट्रिपिक्स सभ्स्टान्स) र तिनको लवण तथा अन्य पदार्थसमेत सम्फनु पर्छ भनी परिभाषित गरिएको छ। कानून अनुसार नै मुख्य गरेर लागू पदार्थलाई दुई भागमा विभाजन गरिएको छ। प्राकृतिक लागू पदार्थ - प्राकृतिक रूपमा उम्रने वा मानिसद्वारा उत्पादित पदार्थ जस्तै- गाजा, चरेस, भाङ, धतुरो, अफिम, र क्सी, आदिलाई प्राकृतिक लागू पदार्थ भनिन्छ। औषधिजन्य लागू पदार्थ - मानव जीवन रक्षाका लागि निर्मित औषधिजन्य पदार्थ, जसलाई चिकित्सकको सल्लाहविपरीत नशा लिनका लागि प्रयोग गर्दछन्, त्यसलाई औषधिजन्य लागू पदार्थ भनिन्छ। जस्तै- नाइट्रोजन, नाइट्रोभ्याट, प्रोक्सिमोन, नोर्फिन, कोडिन, कोरेक्स, फेन्सीडिल, फेनकोडिन नो-कफ आदि। नेपाल लागू औषध प्रयोगकर्ता सर्वेक्षण २०७६ का अनुसार साथीसंगीको दबाव, मनोरञ्जनका लागि उत्सुकता, खुसी हुन, मानसिक तनाव, पारिवारिक समस्या, डिप्रेसन, पढाइमा समस्यालगायत कारणले लागू औषध प्रयोग गरेको पाइएको थियो। पछिल्लो समय सामाजिक संस्था नाकौनले गरेको अध्ययन अनुसार पनि लागू पदार्थ प्रयोगका कारण पनि यिनै देखिएका छन्। हाल नेपालमा प्रहरी प्रशासनले यसको प्रयोगमा कडाइ गरे पनि सीमावर्ती क्षेत्रमा यसको प्रयोग बढ्दो छ। खुला सीमानाका कारण भारतीय सीमासँग जोडिएका जिल्लामा यसको दुर्व्यसनी बढ्दो मात्रामा रहेको छ। अध्ययन अनुसार लागू पदार्थ प्रयोगकर्तामा एकान्तमा बस्न रुचाउने, असामान्य व्यवहार देखाउने, दुब्लाउँदै जाने, पढ्न मन नगर्ने, अपराध कर्ममा लाग्ने, धन सम्पत्तिको बर्बादीतिर लाग्ने, समाजमा विभिन्न प्रकारका अपराध घट्टै जाने, सामाजिक मूल्य र मान्यता भत्कंदै जानेलगायत समस्या भेटिएका छन्।

अत्यधिक सूचना तनावको कारण

डा. नम्रता पाण्डे
वर्तमान समयमा जुनसुकै भूगोल र स्तरका मानिस धैर्य र सहजता भन्दा बढी तनाव महसुस गरिरहेका पाइन्छ। विभिन्न अनुसन्धान र मानिसका व्यावहारिक प्रवृत्तिले पनि सजिलै यसलाई पुष्टि गर्छ। त्यसो त तनाव महसुस गर्नुका कारण व्यक्ति-व्यक्तिमा फरक हुन सक्छन् र व्यक्तिगत परिस्थिति, सामाजिक कारकहरू र विश्वव्यापी घटनाद्वारा प्रभावित हुन्छन्। यी सबै कारकको नकारात्मक प्रभाव पार्ने समाचार र सूचना नै महत्वपूर्ण कारक मान्न सकिन्छ। मानिसलाई तनावमा पुर्‍याउने माध्यम किनकि आजका मानिसले सकारात्मक भन्दा नकारात्मक सूचनाको जानकारी अधिक मात्रामा पाइरहेका हुन्छन्। २० वर्षअघिका मानिसले पाउने सूचनाका माध्यम र आजको समयमा धेरै फरक छ। जति धेरै सूचना प्राप्त गर्यो त्यति जानकारी, सिकाइ र अनुभव बढ्दै जान्छ। तर अत्यधिक जानकारीले नजानिंदो तरिकाले व्यक्तिगत र सामाजिक जीवनमा तनाव सिर्जना गरिरहेको हुन्छ।
सूचना ओभरलोड: डिजिटल युगमा, मानिसलाई समाचार आउटलेटहरू, सोसल मिडिया र अन्य अनलाइन प्लेटफर्महरूमाफत जानकारीको अत्यधिक मात्रामा पहुँच छ। नकारात्मक समाचार, सनसनीपूर्ण घटनाहरू र अनलाइन ट्रन्डको निरन्तर खुलासा तनावमा योगदान पुर्‍याउन सक्छ। किनकि पाएको सूचनालाई प्रभावकारीरूपमा छनोट गरेर चाहिने, आवश्यक र भरपर्दो सूचना भनेर छुट्टयाउन नसक्ने अवस्थामा मानिस पुगेको छ। आजका मानिससँग हात-हातमा ३-४ बटासम्म सूचना प्रविधिका साधन छन्। त्यसैले दिनको सुरुवात उसले आफ्ना प्रविधिमाफत सूचना, समाचार, घटनाको जानकारीबाट गर्छ र सुत्नुअघि पनि एकपटक सबै समाचार र सामाजिक सञ्जाल नहेरी उसलाई निद्रा लाग्दैन। आफूले नगरेका, आफूलाई सम्बन्ध

नभएका र आवश्यक नभएका सूचनाले समेत व्यक्तिलाई तनाव दिने सामग्रीहरू सामाजिक सञ्जालमा हुन्छन्। त्यसलाई सही, गलत र कति त्यो जानकारी लिन भन्ने विवेक पनि प्रविधिले खाईदिएको छ। व्यक्तिको संस्कार त विहान उठ्नेवित्तिकै अस्तित्वलाई धन्यवाद दिएर, आफ्नो नियमित कर्म सकी, उदाउँदो सूर्यलाई अर्घ दिएर प्रार्थना र ध्यानबाट दिनको सुरुवात गर्ने हो। राति सुत्नुअघि पनि दिनभर आफ्नो काम, जीवनशैली, सबैको सहयोगप्रति धन्यवाद दिँदै आरामपूर्ण विश्राममा जाने हो। तर अब सबै तौरतरिका परिवर्तन हुँदै सामाजिक सञ्जाल र समाचारका अनावश्यक चंगुलमा मन, मस्तिष्क फसिसकेको छ। थोरै सचेत भएर आफ्नो जागृत र स्वस्थ जीवनशैलीलाई ध्यान दिइएन भने तनावको स्तर बढ्दै जाने निश्चित छ। त्यसो त सूचनाबाट पर हुन नसकिने विविध कारण पनि छन्। जसलाई तल उल्लेख गरिन्छ। विश्वव्यापी चुनौती: विश्वले विभिन्न चुनौती सामना गरिरहेको छ। जस्तै- राजनीतिक अस्थिरता, आर्थिक अनिश्चितता, वातावरणीय संकट र जारी कोभिड महामारी। यी घटनाले डर, अनिश्चितता र चिन्ताको भावना सिर्जना गर्न सक्छन्। जसले व्यक्तिलाई तनावको स्तर बढाउँछ। यस्ता चुनौतीले मानिसलाई प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष प्रभाव पारेको स्वीकार्न सकिन्छ। सामाजिक तुलना र दबाव: सामाजिक मिडिया प्लेटफर्महरूले प्रायः मानिसको जीवनको संशोधन गरिएका र राम्रा मात्र सामग्री प्रस्तुत हुन्छन्। जसले सामाजिक तुलना र अपर्याप्तताको भावना निम्त्याउन मद्दत गर्दछ। सामाजिक सञ्जालमा देखेको भरमा अरूको जीवनशैली र सुखलाई निरन्तर अरूसँग तुलना गर्नु र पूर्णताका लागि प्रयास गर्नुले तनाव सिर्जना गर्न सक्छ र धैर्यको भावना कम हुँदै जान्छ। देखासिकीले प्रतिस्पर्धाको भावना विकसित हुन्छ। अनि

मानसिकरूपमै मानिस विक्षिप्त हुन पुग्छन्। कतिपय अवस्थामा त नजानिंदो तरिकाले इर्ष्या, लोभ र द्वेषको विकास भैसकेको हुन्छ। अनि मानिस आफैले आफैलाई दुःखी तुल्याउन भ्याउँछ। आफूसँग के छ, आफ्नो सोच र जीवनको लक्ष्य र उद्देश्य के हो विसरेर अरूको देखासिकीमा जीवन बाँच्न थाल्छ। त्यसैले परिणाम त हो तनाव। व्यस्त र हतारको जीवनशैली: आज धेरै मानिसले कामको तालिका, पारिवारिक जिम्मेवारी र अन्य प्रतिबद्धता साथ व्यस्त जीवन बिताउँछन्। धेरै जिम्मेवारी पूरा गर्न दबाव र आत्म-हेरचाहका लागि समयको कमीले तनावमा योगदान दिइरहेको हुन्छ। धेरै फुर्सदिलो हुनु भन्दा व्यस्त हुनु राम्रो हो। शारीरिक, आर्थिक, सामाजिक सबै दृष्टिले तर अस्तव्यस्त हुनेगरी जीवनशैली तय गर्नु राम्रो होइन। आफ्नो शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक स्वास्थ्य सन्तुलनमा रहने गरी, पारिवारिक समय छुट्टयाउन मिल्ने गरी, आध्यात्मिक चिन्तनाका लागि समेत समयको व्यवस्थापन गर्न जान्नुपर्छ। जीवनको बहुआयाममा सन्तुलन र सहजता मिलाउन जानेमा तनाव महसुस गर्नुपर्ने अवस्था आउँदैन। प्रकृति र समुदायबाट विच्छेद: आज विकसित हुँदै गएको सहरी वातावरणमा, मानिस प्रकृति र समुदायबाट विच्छेद हुँदै गएको छ। जसले उनीहरूको समग्र जीवन र धैर्यमा असर गरिरहेको छ। प्रकृति विचरणको अभाव र प्राकृतिक स्रोतको सीमितता अनि भावनात्मक सामाजिक अन्तरक्रिया छुट्टै जानुको कारण एकोपनको भावना विकसित हुँदै गएको हुन्छ। यसले नै मानिसमा तनाव वृद्धि हुन्छ। भावनात्मक थकान: कष्टप्रद समाचार, सामाजिक मुद्दा र व्यक्तिगत चुनौतीको निरन्तर खुलासा तनावमा थकान र समानुभूतिले अधिक भार निम्त्याउन सक्छ। यसले व्यक्तिहरूलाई आफै र अरूप्रति

अनुकम्पा विस्तार गर्न चुनौतीपूर्ण बनाउन सक्छ। किनकि तिनीहरू आफ्नै संघर्षबाट अभिभूत भैरहेका हुन्छन्। अप्राकृतिक जीवनशैली, प्रकृतिबाट विच्छेद, असन्तुलित व्यवहार र नकारात्मक अनि प्रतिस्पर्धात्मक सोचाइले व्यक्ति त्यसै थकित हुन सक्छ। जहाँ समस्या त्यहाँ उपाय भने भएँ तनावबाट मुक्त भएर सहज जीवन बाच्ने कला पनि त छैन। जसलाई यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ। परिश्रम, विश्राम र ध्यानलाई समय: आफूलाई शारीरिक र मानसिक विश्राम मिल्ने गतिविधिलाई निरन्तर याद गर्ने र समय छुट्टयाउने। बेलाबेलामा सम्फेर लामो गहिरो स्वास फेर्ने, विहान नियमित, शारीरिक व्यायाम या योग गर्ने, हिंडुल गर्ने, साइकल चलाउने, खेल खेल्ने र सबै शारीरिक अभ्यास सकेपछि ३० मिनेट देखि १ घण्टा ध्यानमा बस्ने अभ्यास जारी राख्नाले शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ। आत्महेरचाहलाई प्राथमिकता: आफूलाई शान्ति, प्रेम र आनन्द मिल्ने काममा समय छुट्टयाएर आत्महेरचाहलाई प्राथमिकतामा राख्नुपर्छ। संगीत सुन्ने, प्रकृतिमा समय बिताउने, समय निकालेर परिवारसँग घुमघाम गर्ने, बेलामौकामा साथीभाइ भेट्ने र हाँसेखेलमा समय दिने, पिकनिक, हाइकिङ्ग जाने जस्ता कार्य आफ्नो जीवनशैलीमा समावेश गरेर आफ्नो शारीरिक, भावनात्मक, आध्यात्मिक र मानसिक स्वास्थ्यलाई सन्तुलनमा राख्न सकिन्छ। सन्तुलित जीवनशैली: आफ्नो समय र ऊर्जालाई प्रभावकारीरूपमा व्यवस्थापन गरेर आफ्नो जीवनमा स्वस्थ सन्तुलनका लागि प्रयास गर्नु जरुरी हुन्छ। कार्यहरूलाई प्राथमिकतामा राखेर अघि बढ्ने, यथार्थपरक र लक्ष्यपूर्ण कार्यलाई समय दिने, आफ्नो कर्मलाई कुशलतापूर्वक सम्पन्न गर्ने, अनावश्यक काममा समय र ऊर्जा खेर नफाल्ने।

आवश्यक टेलिफोन नम्बरहरू

जनकपुर		वर्दिवास		जलेश्वर	
धनुषा अस्पताल तथा अनुसन्धान केन्द्र प्रा.लि.	५२५५००	वर्दिवास अस्पताल	५५००९०	खानेपानी वर्दिवास	५५०१४३
जनपा वारुण यन्त्र	५२००११	ट्राफीक प्रहरी	५५००५५	रेडक्रस एम्बुलेन्स	५२०१००
एम्बुलेन्स (सरोज फाउण्डेशन)	५२२२०६	छिन्नमस्ता सशस्त्र प्रहरी गण	५५०४०४	मेरी स्टोप सेन्टर	५५०१२६
एम्बुलेन्स (मारवाडी सेवा समिति)	-५२२७६२, ५२१७६४	जिल्ला खानेपानि (गौरी डाडौँ)	५५०००५	शुभ स्वस्तिक हस्पिटल	५५०२५५
एम्बुलेन्स (जानकी मेडिकल कलेज)	-५२६०९०, ५२६०९१	ढल्केवर (नो लाईट)	०४१-५६००६८	जनसेवा हस्पिटल	५५०४०६
महाविर युवा कनिमटी एम्बुलेन्स	२५९६०	सुरक्षा क्याम (रेडियो नेपाल)	५५००२३	वर्दिवास आँखा अस्पताल	५५०४७७
कृष्णा नर्सिंग होम	५२१९१८	वर्दिवास गा.वि.स.	५५००३१	एकिकृत सेवा केन्द्र वर्दिवास	५५०६६८
जनकपुर मेडिकल सेन्टर	५२०७५४	खानेपानि कार्यालय	५५०११०	IRDS समाज सहकारी अस्पताल	५५०४०१
जिया अल्ट्रासाउण्ड इमरजेन्सी सेन्टर	५२३३२८	प्रहरी	५२०१९९	ढल्केवर	
जनकपुर रेल्वे	५२०२११	प्रहरी	५२००९९	खानेपानी	९८२४८०५९५०
आँखा अस्पताल	५२०३९७	वर्दिवास दुरसञ्चार	५५००००	इलाका प्रहरी कार्यालय	०४१-५६०१००
जनकपुर सुरक्षा गुल्म	५२०१८६/५२६५८६	पारिजात स्मृति अस्पताल	५५०३७२	प्रहरी	५२००९९
प्रहरी	५२००९९	नेपाल परिवार नियोजन संघ	५५०१०७	विद्युत फ्युज शाखा	०४१-५६०१६८
एम्बुलेन्स रेडक्रस	१०२	इलाका प्रहरी कार्यालय वर्दिवास	५५०००६	बुद्ध एयर	५२५०२२
जनकपुर अञ्चल अस्पताल	५२००३३			गोर्खा एयर	५२१२९४
बख्तर प्रसुति सेवा केन्द्र	५२२४५७			सीता एयर	५२५९९०
विद्युत फ्युज शाखा	५२०१५१			जानकी केवल टिभी नेटवर्क	५२३७२८
वुद्ध एयर	५२५०२२				
गोर्खा एयर	५२१२९४				
सीता एयर	५२५९९०				
जानकी केवल टिभी नेटवर्क	५२३७२८				

महेन्द्रनगर

एम्बुलेन्स (सोसल वेलफेयर & रिसर्च सेन्टर)	४१-५४०२३२
महेन्द्रनगर, धनुषा	९८४४०२४४५०/९८०४८२५६६०
एम्बुलेन्स (हिमालय युवा क्लब नक्ताभिज)	०४१-६२०४९१
इलाका प्रहरी कार्यालय महेन्द्रनगर	५४०१९९
विद्युत प्राधिकरण महेन्द्रनगर	५४०१६१

खबर दर्पण समाचारदाता

साउन १ गते, बर्दिया

महोत्तरी- महोत्तरीको भङ्गाहा-४ पलारकी सियानकीदेवी बाँतरको रेल चढ्ने रहर पूरा भएको छ। सोमबार विहानै भङ्गाहा-५ स्थित रेलस्टेशनबाट उनी रेल चढिन्। “हमरा सैदखन रेल चलके इन्तिजार छल, आब पूरा भेल (मलाई सधैं रेल कहिले चल्ला भन्ने पखाई थियो, अब पूरा भयो)”, भङ्गाहा स्टेशनबाट रेल जनकपुर तर्फ गुडेपछि खुसी साँट्दै बाँतर ले भनिन्, “आब चल्ली जनकपुर ! घुडमफिरक सभुका रेलस घर चैल आयब (अब हिँडे जनकपुर ! घुमफिर गरेर साँभ रेल चढैर घर फर्कौला)।”

विसं २०५९ को बर्खे भेलले विगही नदीको पुल भाँसिएपछि रेल सेवा बन्द भएको थियो। त्यसपछि बाँतर को जनकपुर आवतजावत पातलिएको थियो। आफ्नो ठाउँमा २१ वर्षपछि रेल चलेपछि बाँतर जस्तै भङ्गाहा-४ कै रामनगर वस्तीकी हेमकुमारी सदा पनि दडग छिन्। “आब त बजार कर आ सब मेलामें जनकपुर सहजै जासकेछि (अब त बजार काम र जुनसुकै मेला हेर्न सजिलै जनकपुर जान सकिन्छ)”, रेल चल्दा खुसी भएकी सदा ले भनिन्। आइतबार भौतिक पूर्वाधार तथा यातायातमन्त्री प्रकाश ज्वालाले नेपाल रेल्वे कम्पनीको जयनगर-

२१ वर्षपछि रेल चढ्न पाउँदा...



बर्दिया रेल्वेको भङ्गाहा-कुर्था खण्डको थप १७ किलोमिटर दूरीको सेवा विस्तारको उद्घाटन गरिनेछ। सोमबारदेखि नियमित रेल सेवा सुरु भएको हो। रेल सेवा सञ्चालनमा आएपछि यहाँका बासिन्दामा खुसीयाली छाएको छ। आफू सानो छँदा आमाले रेलमा चढाएर जनकपुर घुम्न लगेको सम्झदै भङ्गाहा-४ रामनगरकै ३० वर्षीय रामईश्वर ठाकुर भन्छन्, “रेल चढ्न फेरि पायौं, अब जनकपुर देखि भारतको जयनगरसित सिधा सम्पर्कमा जोडिएका छौं।” विसं २०५९ अघि भङ्गाहाको यसै ठाउँमा अर्वास्थित स्टेशनलाई विजलपुरा भनिन्थ्यो। यहाँबाट दैनिक जनकपुर हुँदै जयनगरसम्म रेल

सेवा सञ्चालनमा थियो। बर्खेभेलले विगही नदीको पुल भाँसिएपछि रेल सेवा बन्द हुनुपुगेको थियो। त्यतिखेर कोइला/दाउराले इन्जिनको सानो लिक्का चल्ने रेलको ठाउँमा अब ब्रोडगेज (ठूलो लिक्का) र डिजलबाट चल्ने भएको छ। इन्जिन र डब्बा (बोगी) टलक्क टल्कने रेल चढेर स्थानीयवासी पहिलो दिन नै र आमजानकी दर्शन गर्न जनकपुर प्रस्थान गरेका थिए। रेल सेवा विस्तार भई अब जयनगर-बर्दियासम्म चल्ने भएको छ। यसका तीन खण्डमध्ये पहिलो खण्ड (कुर्था-जयनगर) को ३५ किमी दूरीमा यसअघि नै सेवा सञ्चालन भइसकेको छ। सोमबार सेवा विस्तार भएको दोस्रो

खण्ड (भङ्गाहा-कुर्था) को दूरी १७ किमी छ। तेस्रो खण्ड (भङ्गाहा-बर्दिया) को १८ किमी दूरीमा भने लिक्का र अन्य पूर्वाधार निर्माणको काम नथालिँदा यस खण्डमा कहिले रेल चल्ने भन्नेबारे अन्याय छ। तेस्रो खण्डमा जग्गा मुआब्जा विवाद लम्बिँदा निर्माणमा ढिलाइ भएको छ। किसानले मुआब्जा लिइसकेकाले निर्माण कम्पनीसँग काम अघि बढाउन समन्वय भइरहेको नेपाल रेल्वे कम्पनीका महाप्रबन्धक नीरञ्जन भाले जानकारी दिए। “भङ्गाहा-कुर्था खण्डमा सेवा विस्तार भएपछि अब रेल ५२ किमीमा नियमित चल्ने भएको छ”, उनी

भन्छन्, “अब चाँडै तेस्रो खण्डमा काम अघि बढ्ने छ।” भारत सरकारको आर्थिक तथा प्राविधिक सहयोगमा सन् २०१४ देखि काम सुरु भएको हो। बर्दिया (महोत्तरी)-जनकपुरधाम (धनुषा)-जयनगर (भारत) सम्मको ६९ किलोमिटर दूरीमध्ये अब ५२ किमीमा रेल चल्न थालेको छ। रेल सेवा सञ्चालनका तिथिमिति पटक पटक तोकिए पछि, रेल नचलेपछि महोत्तरीको भङ्गाहा, पशुपतिनगर, प्रेमनगर, लोहारपट्टी, सिङ्गाही, धमौरा, हरिनमरी, हाँतिसर्वा, मेघनाथगौरहन्ना, बलवासहितका बासिन्दा तथा धनुषाको खोरिया सीतापुर, धुमासान, भूचक्रपुर र

कात्तिककुमारसम्मका बासिन्दा निरस भएका थिए। “अब रेल नियमित बढ्न पाइने आशा छ”, धनुषाको खोरिया सीतापुरकी कौशल्या कापर ले खुसी हुँदै भनिन्। “कि कहूँ, पोरे साल रेल चलके वात छल, मुदा ओहिना हल्लेमे सिमटागेल (के भनौं, परार नै रेल चल्ने कुरा थियो, तर कुरैमा मात्रै सिमित रह्यो)”, उनले भनिन् “अब सबै पीर हट्यो, सागसब्जी र दूध सजिलै जनकपुरहुँदै जयनगर विक्री गर्न सकिने भयो।” रेल सञ्चालनसँगै व्यापार व्यवसायमा पनि टेवा पुग्ने यहाँका बासिन्दा बताउँछन्। अहिले दैनिक एकपटक साँभ भङ्गाहा आउने र विहान ७:३० बजे रेल छुट्ने व्यवस्था मिलाइएको महाप्रबन्धक भालेको भनाइ छ। पहिल्लो पटक २०७८ चैत १९ गते प्रथम खण्ड (कुर्था-जयनगर) मा सञ्चालनमा आएको रेल सेवा गत मङ्सिरको विवाहपञ्चमीदेखि दुईपटक गरिएको थियो। सो खण्डको सेवा आजदेखि तीन पटक गरिएको कम्पनीले जनाएको छ। सन् २०१० मा नेपाल र भारतबीच भएको सम्झौताअनुसार भारत सरकारको रु सात अर्ब २० करोडको आर्थिक सहयोग (सम्झौताका बेला उल्लेखित रकम पछि समय लम्बिँदै जाँदा रु १२ अर्ब पुगेको) मा ब्रोडगेज रेल्वे विस्तारको काम सन् २०१४ मा सुरु भएको हो। निर्माणको काम भारतीय कम्पनी ‘इरकन’ले गर्दै आएको छ।

यातायातमन्त्री ज्वालाद्वारा कमला...

पनि मर्मत गरेर छिटो यातायात सुचारु गर्नेतर्फ हामी लाग्छौं।” मन्त्री ज्वालाले भन्नुभयो, “एक वर्षभित्र सुचारु होला भन्ने इन्जिनियर साथीहरूको अनुमान रहेको छ। यो विषयमा अब मन्त्रालयमा सम्बन्धित विभाग र प्राविधिकहरू समेत बसेर कमला पुलको स्थायी समाधान छिटोभन्दा छिटो निकाल्ने योजनामा छौं। गुणस्तर पनि कायम हुने छिटो छरितो काम हुने गरी भाँचिएको हुलाकी राजमार्गअन्तर्गत सिरहा र धनुषा जोड्ने कमला नदीको पुल छिटो अगाडि बढाउने निष्कर्षमा पुगेका छौं।” स्थलगत अनुगमनमा सो क्षेत्रका स्थानीय वासीहरूले सरकारले हुलाकी राजमार्गअन्तर्गत सिरहा र धनुषा जोड्ने कमला पुल निर्माणमा गरी तत्काल बाटो खोल्न माग गर्नुभयो। उहाँहरूले ठेक्का पाएको कम्पनीले समयमा नै काम नगरेकाले पुल निर्माणमा ढिलाइ लाईको भन्दै मन्त्रीलाई गुनासो समेत गर्नुभयो। स्थानीयवासीले मन्त्री ज्वालाले अगाडि निर्माण कम्पनीसँग चर्काचर्की भएको थियो। तर मन्त्रीले भाँचिएको पुलको स्थायी समाधान भन्नुभयो भने शान्त हुन आग्रह गर्नुभएको थियो।

डेङ्गी नियन्त्रणका तीन उपाय

- लामखुटेको वृद्धि विकास रोक्न लामखुटेले फुल पार्ने सक्ने ठाउँ पता लगाई नष्ट गर्ने तथा गमला, टायर वा कुनैपनि खुला भाँडामा पानी जम्न नदिने
- लामखुटेको टोकाईबाट बच्ने उपायहरू अपनाउने
- डेङ्गीका लक्षण देखिए तत्काल स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह गरी उपचार गराउने

औरही नगरपालिका
महोत्तरी

डेङ्गी नियन्त्रणका तीन उपाय

- लामखुटेको वृद्धि विकास रोक्न लामखुटेले फुल पार्ने सक्ने ठाउँ पता लगाई नष्ट गर्ने तथा गमला, टायर वा कुनैपनि खुला भाँडामा पानी जम्न नदिने
- लामखुटेको टोकाईबाट बच्ने उपायहरू अपनाउने
- डेङ्गीका लक्षण देखिए तत्काल स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह गरी उपचार गराउने

बर्दिया नगरपालिका
महोत्तरी

सूचना ! सूचना !!! सूचना !!!

नदी सार्वजनिक सम्पती हो। नदीबाट निस्केका नहरहरूको रेखदेख गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो। नदी सफा राख्नु सबैको दायित्व हो। नदीको जमिन अतिक्रमण गर्नु हुँदैन। सरकारले निर्धारण गरेको क्षेत्रफल भित्रको नदीको जग्गामा कुनै प्रकारको अतिक्रमण कानूनको वरखिलाफ हो। नदी क्षेत्रमा गैर कानुनी रूपमा निर्माण गरिएको सबै प्रकारको निर्माण सिँचाई विभागले भत्काउने भएकाले नदी क्षेत्रमा भौतिक निर्माण नगरो। नदी फराकिलो भयो भने सबैलाई फाइदा हुन्छ। नदीको क्षेत्रलाई संरक्षण र सम्बर्द्धन गर्नु हामी सबैको दायित्व हो।

कमला नदी नियन्त्रण आयोजना, जनकपुर

मधेश प्रदेशमा १ वर्षमा ६ हजार महिलाद्वारा सुरक्षित गर्भपतन

खबर दर्पण समाचारदाता साउन १ गते, महेन्द्रनगर
मधेश प्रदेशमा चालु आर्थिक वर्षमा ६ हजार १ सय ५६ जना महिलाले औषधि सेवन तथा शल्यक्रिया गरि एएर सुरक्षित गर्भपतन गराएका छन्। स्वास्थ्य लाइभ मिडिया संस्थाले आइतबार वीरगन्जमा आयोजना गरेको औषधिको प्रयोगद्वारा गरिने सुरक्षित गर्भपतनबारे अन्तरक्रियामा संस्थाका प्रकाशक/सम्पादक अर्जुन अधिकारीले स्वास्थ्य

मन्त्रालयको तथ्यांक प्रस्तुत गर्दै यो जानकारी सार्वजनिक गरेका हुन्। अधिकारीका अनुसार गर्भपतन गराएका कुलमध्ये वीरगन्ज महानगरका मात्र ७ सय ७८ महिला छन्। यो वर्ष प्रदेशभरि २० वर्षमुनिका २ सय ८१ महिलाले औषधि सेवन गरी सुरक्षित गर्भपतन गराएका छन्। त्यस्तै प्रदेशका २० वर्षमुनिका ४ सय ३१ महिलाले शल्यक्रियाबाट गर्भपतन गराएका छन्। प्रदेशका २० वर्षभन्दा माथिका ४

हजार ६० जना महिलाले औषधि सेवन गरेर गर्भपतन गराएका छन्। अन्तरक्रियामा बीपी कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानका पूर्व जिस्टार प्राध्यापक श्याम लम्सालले संयुक्त राष्ट्रसंघीय जनसंख्या कोषको तथ्यांकलाई उद्धृत गर्दै विश्वमा गर्भाधारणको चाहना नभएर पनि बर्सेनि अनुमानित २५ करोड ७० लाख महिलाहरूले परिवार नियोजनको सुरक्षित र आधुनिक तरिकाहरू नअपनाउने गरेको बताए।

विपन्न मुसहर घरपरिवारलाई इन्डक्सन चुलो वितरण



धर्मेन्द्रकुमार यादव यदुवंशी साउन १ गते, औरही, महोत्तरी
महोत्तरी- औरही नगरपालिका वडा नम्बर २ चेपकटका गरिब विपन्न मुसहर बस्तिमा ८८ घरपरिवारलाई इन्डक्सन चुलो वितरण गरिएको छ। मुसहर बस्तिमा विद्युत मिटर लिएका गरिब दलित, विपन्न घरपरिवारका घरमुलहरूलाई एक/एक थान गरि ८८ घरपरिवारलाई इन्डक्सन चुलो वितरण गरिएको मेयर प्रदीपकुमार खड्काले बताए। सोमवार औरही नगरपालिका वडा नम्बर २ चेपकट मुसहर बस्तिमा

एक कार्यक्रमको आयोजना गरि मेयर खड्काले ग्यासको मूल्यवृद्धिलाई मध्यनजर गरेर नगर भित्रका गरिब दलित, विपन्न घरपरिवारलाई एक/एक थान इन्डक्सन चुलो वितरण गरेका हुन्, मेयर खड्काले भने, 'यसलाई आगामी नगरसभाबाट पारित गरि लागू गर्नेछौं', औरही नगरपालिका लाई धुवाँ रहित पालिका बनाउने लक्ष्यका साथ अगाडि बढेको भन्दै उनले विद्युत् प्रयोगमा जोड दिएको बताए। अहिले वडा नं २ को मुसहर समुदायमा इन्डक्सन चुलो परीक्षणका रूपमा वितरण

गरिएको उनले बताए। यो कार्यक्रम प्रभावकारी भएसँगै नगरभरिमा रहेका गरिब दलित, विपन्न घरपरिवारका घरमुलहरूलाई एक/एक थान वितरण गर्ने योजना अगाडि लिएर जाने बताए। नगरपालिकाले विद्युत्को पहुँच सबै घरधुरीमा पुर्याउन न्यूनतम २० युनिटसम्म विद्युत् महसुल निःशुल्क गर्ने छै। कार्यक्रममा सो वडाका वडा अध्यक्ष दरेश यादव, जिल्ला समन्वय समिति सदस्य सयुग यादव, नेपालीका कांग्रेसका नगर सभापति युगेन्द्र यादव, वडा सदस्य लगाएत स्थानीयहरूको सहभागिता रहेको थियो।

विधेयक पारित भएकोम खुसियाली मनाइयो



खबर दर्पण समाचारदाता साउन १ गते, जनकपुर
मिटरब्याजलाई अनुचित लेनदेन मान्ने विधेयक प्रतिनिधिसभाबाट पारित भएको खुसीमा मिटरब्याज पीडितले जनकपुरमा न्याली गरेका छन्। मिटरब्याज पीडित संघर्ष समितिको आयोजनामा धनुषा, महोत्तरी र सिरहाका पीडितहरूले न्याली निकालेका हुन्। सरकारले बनाएको कानून कार्यान्वयन गर्न उनीहरूले माग पनि गरेका छन्। जनकपुरको बाह्रविधा मैदानबाट

सयौं पीडितको संख्यामा निस्कको न्याली रामानन्दचौक, पीडारीचौक, थापाचौक, मधेश भवन एरिया, मिल्स एरिया, भानुचोक, शिवचौक हुँदै जनकचोकमा कोणसभामा परिणत भएको थियो। संघर्ष समितिका मधेश प्रदेश संयोजक मनोज पासवानले सदनबाट मिटरब्याजविरुद्ध सम्बन्धी विधेयक पास हुनु मिटरब्याज पीडितको ठूलो सफलता भएको बताए। मिटरब्याज पीडितको माग सम्बोधन गर्न सरकारले गरेको

प्रयास सराहनीय रहेको उनको भनाइ छ। अझै पनि धेरै मिटरब्याज पीडित न्यायको पर्खाइमा रहेका र मिटरब्याजीहरूले अन्याय गरिरहेकाले उनीहरूलाई कारवाही दायरामा ल्याउन माग गरे। आइतबार बसेको प्रतिनिधिसभाको बैठकले मुलुकी संहितासम्बन्धी केही नेपाल ऐनलाई संशोधन विधेयक-२०८० संशोधनसहित पास गरेको हो। जसमा मिटरब्याजलाई अनुचित लेनदेन मान्ने कारवाही गर्ने व्यवस्था गरिएको छ।

महिलाहरूलाई स्वरोजगार बन्न सिलाइ कटाइ तालिम पश्चात मेसिन बितरण



खबर दर्पण समाचारदाता साउन १ गते, औरही, महोत्तरी
महोत्तरीको औरही नगरपालिकाको महिला बालबालिका तथा जेष्ठनागरिक शाखाद्वारा वडा १ र २ मा संचालन गरिएको ३ महिने सिलाइ कटाइ तालिम आइतबार सम्पन्न भएको छ। तालिममा सहभागी १९ जना महिलाहरूलाई समापन समारोहमा प्रमाणपत्र सहित एक-एक थान सिलाइ गर्नका लागि मेसिन समेत औरही नगरपालिकाले उपलब्ध गराएको छ। शिपमुलक तालिमको माध्यमले नगरपालिकाबाट बेरोजगार समास्था समाधान गर्ने उद्देश्यले यो तालिम संचालन गरिएको औरही नगरपालिकाका नगर प्रमुख प्रदिप कुमार खड्काले बताएका छन्।

कोहि पनि महिला घरमा यस्तै बेरोजगार नबसी सबैले स्वरोजगार बनेर आफना जिविकोपार्जन आफैले गरुन भन्ने उद्देश्यले यो तालिमको आयोजना गरी महिलाहरूलाई सिलाइ कटाइ गर्ने तरिका सिकाइएको खड्काले बताए। तालिममा सहभागी भएका सबै महिलाहरू आधारभुत सिलाइ कटाइमा दक्ष भएको बताउँदै नगर प्रमुख खड्काले अब उनीहरूले सिलाइ कटाइ गरेर नै राम्रो आम्दानी गर्न सक्ने बताए।

आफनो निगरानीमा सिलाइ कटाइ गराएको महिला बालबालिका शाखा प्रमुख सविना यादवले बताइन्। आउदो वर्षमा पनि पुनः महिलाहरूको लागि तालिमको व्यवस्थापन गर्ने र गराउने प्रतिबद्धता नगर उप प्रमुख रेनु भाले गराइन्। कार्यक्रममा औरही नगरपालिका वडा १ र २ का वडा अध्यक्ष, कृषि शाखा प्रमुख कविता विष्ट, रोजगार शाखाका कर्मचारी मनिष यादव र प्त शाखाका मुकेश महताको सहभागीता रहेको थियो।

बालबालिकाहरूलाई अनिवार्य विद्यालय पठाऔं। शिक्षा द्विपर असल नागरीक बनाऔं।

प्रो. अशोक कुमार महतो मो. ९८०७६६८२० प्रो. बेचन महतो मो. ९८०७६६८२०९८ ९८८३९९८५३५

रूफटप होटल एण्ड गेष्ट हाउस

मिडिङ्ग हल, पार्टी पैलेस

गौशाला नगरपालिका-२, निगौल (मिडिङ्ग पेट्रोल पम्पको अगाडी)

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