सधैं र सबैको लागि खबर खोज्ने अभियान

खबर दर्पण

Khabar Darpan National Daily

राष्ट्रिय दैनिक

विज्ञापन गराउन सम्पर्क गर्नुहोस् ।

यस खबर दर्पण दैनिक पत्रिकामा आफ्नो पसल, व्यापारिक प्रतिष्ठान, उद्योग, संघ संस्था, लगायतको प्रचार प्रसारको लागि अवश्य सम्पर्क गर्नुहोस् ।

सम्पर्क नं. : ९८४४०२५१८४, ९८०७६७५१२५, ९८५४०२९०५३, ९८०७८५०५८१, ९८६३६३२९८९

♦ वर्ष ८ ♦ अंक २६८ ♦ २०८२ साल वैशाख ३० गते मंगलवार ♦ 13 May 2025 ♦ पृष्ठ ४ ♦ मुल्य रु. ५ ♦ www.shirishnews.com

१३ वर्षीया बालिकामाथि बलात्कार गरेको आरोपमा ५० वर्षीय पुरुष पक्राउ

खबर दर्पण समाचारदाता

वैशाख २९ गते, बर्दिवास

पर्सामा सामूहिक बलात्कार आरोपमा एक जना पक्राउ परेका छन्। बारा प्रसौनी गाउँपालिका-६ भई वीरगन्ज महानगरपालिका-१३ का ५० वर्षीय दिनानाथ साह पक्राउ परेका हुन्।

उनलाई जिल्ला प्रहरी कार्यालयको टोलीले आइतबार (वैशाख २८) पक्राउ गरेको हो। शनिबार राति पौने २ बजे शाह र अर्का ४० वर्षीय पुरूषले मिलेर १३ वर्षीया बालिकामाथि बलात्कार गरेको उजुरी छ। सोही उजुरीको आधारमा पक्राउ गरिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय पर्साको एसपी गौतम मिश्रले जानकारी दिए।

उनका अनुसार अर्का व्यक्तिको खोजिकार्य भइरहेको छ।

उनीहरूविरूद्ध करणीसम्बन्धि कसूरमा जिल्ला अदालत पर्साबाट ५ दिनको म्याद थप गरेर अनुसन्धान भइरहेको उनले जानकारी दिए।

बिहेमा खाजा खाँदा जन्तीसहित एक सय बढी बिरामी

खबर दर्पण समाचारदाता

वैशाख २९ गते, जनकपुरधाम

धनुषाको मिथिला विहारी नगरपालिका-८ ठेरा कचुरीका नरेश महराको छोरीको बिहेमा खाजा खाँदा जन्तीसहित एक सय भन्दा बढी बिरामी परेका छन् ।

जनकपुरधाम उपमहानगर पालिका-२३ बिन्धीबाट गएराति ठेरा कचुरीमा पुगेको जन्ती स्वयम्बर सकिए पछि खाजामा बुनियाँ, रसबरीलगायतका अनिय मिस्ठान्न खाएको केही समेय पछि पेट दुख्ने, बान्ता हुने, कमजोर हुन थालेको जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालय प्रमुख उमेश यादवले बताए ।

साठी जनाभन्दा बढी प्रादेशिक अस्पतालमा भर्ना भएको र अन्यको नजिकको अस्पतालमा उपचार भइरहेको प्रमुख यादवले बताए । केही भने उपचार पश्चात् निको भएर घर फर्किसकेका छन् ।

“खाजामै प्वाइजन भएर बिरामी परेको हाम्रो अनुमान छ । घटनास्थल पुगेर हामीले खाजाको नमुना ल्याएका छौं । परीक्षणका लागि प्रयोगशालामा पठाएको र परीक्षण गरेर के कारणले भएको हो भन्ने पुष्टि हुन्छ,” यादवले भने । रासस

जसले अमेरिकामा काम गरेर जनकपुरमा चलाइरहेका छन् क्यान्सर अस्पताल

सन्जिब बगाले

सन् २००३ मा अमेरिका गएका विनय शाहले सन् २००७ मा अमेरिकाबाट इन्टरनल मेडिसिनमा एमडी पास गरे। एमडी पास गरेलगत्तै सन् २०१० देखि ३ वर्षसम्म अंकोलोजी र हेमाटोलोजीमा फेलोसीप गरे।

उनले १३ वर्षसम्म मेडिकल अंकोलोजिष्ट एण्ड हेमाटोलोजिष्ट भएर काम गरे। त्यसयता भने उनी गैरनाफामुलुक संस्था विनय-तारा फाउण्डेसनमा पूर्ण रूपमा लागेका छन्। उनी यो संस्थाको अध्यक्ष र सिइओ (प्रमुख कार्यकारी अधिकृत) हुन्।

नर्सिङ पेसामा रहेकी उनकी श्रीमती तारासँग मिलेर उनले सन् २००५ मै यो संस्थाको सुरूआत गरेका थिए। जतिबेला उनी आवासीय चिकित्सकको रूपमा दोस्रो वर्षमा अध्ययनरत थिए।

‘सन् २०१० मा मेडिकल अंकोलोजिष्ट र हेपाटोलोजिष्ट भएर मैले अमेरिकाका विभिन्न अस्पतालहरूमा काम गरेँ। नेपालमा रहँदा पनि खुसी साथ काम गरेको हो। नेपालमा भन्दा अमेरिकामा उपचार गर्ने तरिका र प्रविधिमा फरक छ,’ उनले भने, ‘मुख्य कुरा त प्रविधिले नै गर्ने हो। त्यसपछि जनशक्तिको कुरा आउँछ। अमेरिकामा एउट टिमले प्रमाण र परीक्षणका आधारमा उपचार गर्छ।’

अमेरिकामा नेपालमा जस्तो मर्यादाक्रम अनुसारको काम नहुने भन्दै उनले त्यहाँ नयाँ विज्ञ भए पनि त्यही अनुसारको जिम्मेवारी पाउन सक्ने बताए।

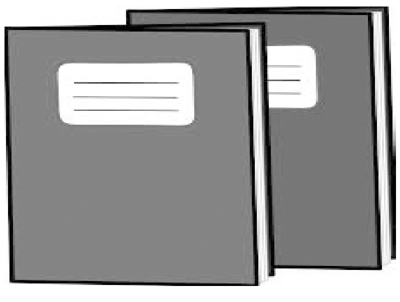
अमेरिकामा लामो समय क्यान्सर उपचारकै क्षेत्रमा लागेको हुनाले हिजोआज उनी यसकै अनुसन्धानमा व्यस्त छन्। क्यान्सरबारे आएका नयाँ प्रविधि अनुसन्धानबारे अमेरिकामा कन्फरेन्सहरू गरि

बाँकी पृष्ठ २ मा

शिरीष अफसेट प्रेस

बर्दिवास नगरपालिका-१ राष्ट्रिय वाणिज्य बैंक नजिकै), महोत्तरी

✓ पत्रिका
✓ क्यालेण्डर
✓ रजिष्टर, डाइरी
✓ किताब
✓ परीक्षा कपी
✓ पर्चा पम्पलेट
✓ बिल, भाउचर,



✓ स्क्रिन प्रिन्ट
✓ विवाह कार्ड
✓ प्रमाण पत्र
✓ भिजिटिङ्ग कार्ड
✓ झोला प्रिन्ट
✓ रबर स्टाम्प

✓ फ्लेक्स प्रिन्ट
✓ ब्यानर प्रिन्ट
✓ होर्डिङ्ग बोर्ड
✓ स्टिकर
फाइल

साथै होम डेलिभरीको सुविधा छ ।

सम्पर्क नम्बर: ९८४४०२५१८४, ९८०७६७५१२५, ९८१५८८९६८२

धनुषाधाममा 'रामायण बाटिका' निर्माणको शुभारम्भ

खबर दर्पण समाचारदाता
वैशाख २९ गते, जनकपुरधाम

मिथिलाको ऐतिहासिक र धार्मिक नगर धनुषाधाममा बहुप्रतिक्षित रामायण बाटिका निर्माण कार्य औपचारिक रूपमा सुरु भएको छ ।

रामायणकालीन जीवन्त अवशेषहरू रहेको यस पवित्रस्थलमा निर्माण हुने यो बाटिका केवल बोटबिरुवाको उद्यान नभई धर्म, संस्कृति, पर्यावरण र समृद्धिको समिश्रण बन्नेछ भन्ने विश्वासका साथ स्थानीय बासिन्दा र नेतृत्व उत्साहित देखिएका छन् ।

परियोजनाको शुभारम्भ मधेश प्रदेशका मुख्यमन्त्री सतिश कुमार सिंह, वन तथा वातावरण मन्त्री त्रिभुवन साह, भारतबाट आएका विशिष्ट पाहुना तथा स्थानीय जनप्रतिनिधि र सरोकारवालाहरूको विशेष उपस्थितिमा सम्पन्न भयो ।

रामायण बाटिकालाई धार्मिक र सांस्कृतिक पर्यटनको प्रमुख केन्द्र बनाउने योजना अन्तर्गत यसको विकास भइरहेको छ । साथै, वन वातावरण संरक्षण र जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरणतर्फ ध्यान केन्द्रित गरिने वन निर्देशनालयका अधिकृत सुरेश शर्माले जानकारी दिए । 'धनुषाधामको पौराणिक महत्वलाई आधार बनाएर यो परियोजना केवल धार्मिक पर्यटनमै सीमित रहने छैन,' उनले भने, 'यसले प्रकृति, संस्कार र मिथिलाको मौलिक जीवनशैलीलाई पनि उजागर गर्नेछ ।'शर्माका अनुसार बाटिकाले जैविक विविधताको संरक्षण, वातावरणीय सन्तुलनको स्थायित्व र स्थानीय स्रोतसाधनको उपयोगद्वारा रोजगारी सिर्जना गर्ने सम्भावना बोकेको छ ।

मिथिला वाइल्डलाइफ ट्रस्टका अध्यक्ष देवनारायण मण्डलका अनुसार रामायण बाटिकाले मिथिलाको प्राकृतिक सम्पदा, जैविक विविधता र धार्मिक चेतनाबीचको सम्बन्धलाई बलियो बनाउनेछ । 'धेरैपटक विकास र संरक्षणबीच द्वन्द्व देखिन्छ,' मण्डलले भने, 'तर यो परियोजनाले दुवैलाई सँगै अघि बढाउन सक्ने व्यावहारिक मोडल प्रस्तुत गर्नेछ ।'

परियोजनाको शुभारम्भसँगै स्थानीय समुदायमा विशेष उत्साह छ । युवा पुस्ताले रोजगारीका अवसर, पर्यटन व्यवसाय र स्थानीय उत्पादनको प्रवर्द्धनमार्फत जीवनस्तर उकासिने अपेक्षा राखेका छन् । धनुषाधामका युवा सञ्जय यादव भन्छन्, 'धेरै समयपछि हाम्रो क्षेत्रको धार्मिक र पर्यावरणीय महत्वलाई सम्मान गर्दै ठूलो काम सुरु भएको छ। यो हाम्रो लागि अवसर हो ।'

रामायणमा उल्लेखित धनुषधारण स्थल धनुषाधाममा निर्माण हुने यो बाटिकाले नेपालको धार्मिक पर्यटनमा नयाँ इतिहास रच्ने विश्वास लिइएको छ । समग्र परियोजनाको प्रारम्भिक कार्य केही महिनाभित्र नै दृश्यरूपमा देखिन थाल्नेछ ।

जसले अमेरिकामा काम गरेर जनकपुरमा चलाइरहेका............

रहेका हुन्छन्। उनले जनकपुरमा क्यान्सर उपचार केन्द्र समेत बनाएका छन्। अहिले २५ बेडको सानो अस्पताल छ अब छिट्टै २ सय बेडको अस्पताल बनाउने उनको योजना छ।

'२०१८ देखि २५ बेडको क्यान्सर उपचार केन्द्रित अस्पताल जनकपुरमा चलाइरहेका छौं। २ सय बेडको क्यान्सर अस्पतालको लागि जग्गा लिइसकेका छौं,' उनले भने,'भवनको डिजाइन भएर नक्सा समेत पास भइसकेको छ। केही प्रक्रिया मिलाएपछि निर्माणको काम सुरू हुन्छ। विश्व स्तरको क्यान्सर हस्पिटल बनाउने हाम्रो लक्ष्य हो।'

महोत्तरीमा जन्मेका विनयलाई सानैदेखि सामुदायिक काममा लाग्ने रहर थियो। तर त्यसका लागि पैसा थिएन। त्यही भएर उनी जतिबेला अमेरिका गए त्यो बेलादेखि सामाजिक काममा लाग्ने प्रण गरे।आफू सामाजिक काममा लाग्नुको श्रेय उनी मदर टेरेसालाई दिन्छन्।

'हामीलाई विज्ञान पढाउने शिक्षकको घरमा प्रशस्त पुस्तक थिए। मैले त्यहाँ धर्म, संस्कृति, दर्शन र इतिहासको बारेमा धेरै पढ्न पाएँ। मैले झण्डै ३ सय किताब पढें होला,' उनले भने, 'मैले पढेकोमध्ये मदर टेरेसाको जीवनीले मन छोयो। युरोपमा हुर्केकी एउटी युवतीले कलकत्ता जस्तो पछाडी परेको ठाउँमा आएर सेवा गरेको घटनाले मलाई सामाजिक काममा लाग्न प्रेरित गरेको हो।'

विनय-तारा फाउण्डेसनले नेपालमा मात्र होइन अमेरिकामा समेत काम गर्छ। उनी अमेरिकाको वासिङ्टनस्थित बेल्भ्युमा क्यान्सर सेन्टर स्थापना गर्न कस्सिएका छन्। सन् २०२७ सम्म क्यान्सरबारे अनुसनन्धान गर्नको लागि अनुसन्धान केन्द्र बनाइसक्ने उनको दावी छ।

विनय-तारा फाउण्डेसनले शिक्षा, अनुसन्धान र जनचेतना लगायतका क्षेत्रमा काम गर्छ। उनी अमेरिका र नेपाल दुवैतिर स्वास्थ्य नीतिबारे छलफलमा समेत व्यस्त रहन्छन्।

हस्पिटलको काम छोडेर सामाजिक काममा लाग्ने तपाईंको आयस्रोत के हो भन्ने जिज्ञासामा उनले कन्फरेन्सको आयोजना र विभिन्न तरिकाले आउने सहयोग रहेको बताए। उनका अनुसार सहयोग व्यक्तिगत र संस्थागत रूपमा आउने गर्छ।

'हामीले अमेरिकाका विभिन्न सहरहरूमा कन्फरेन्सको आयोजना गरिरहेका हुन्छौं। त्यो बाहेक सहयोग नै हो। हामीले सोचे अनुसार काम गर्न सकिरहेका छौं,' उनले भने, 'क्यान्सरको क्षेत्रमा काम गर्ने भएकाले सहयोग आइरहेको छ। सँगै कन्फरेन्सहरूमार्फत् हामीले कमाइरहेका पनि छौं।'

आवश्यक टेलिफोन नम्बरहरू

जनकपुर

धनुषा अस्पताल तथा अनुसन्धान केन्द्र प्रा.लि.	५२५८००
जनपा वारुण यन्त्र	५२००११
एम्बुलेन्स (सरोज फाउण्डेशन)	५२२८०६
एम्बुलेन्स (मारवाडी सेवा समिति)	–५२२७६२, ५२१७८४
एम्बुलेन्स (जानकी मेडिकल कलेज)	–५२६०९०, ५२६०९१
महाविर युवा कमिटी ऐंबुलेंस्	२५९८०
कृष्णा नर्सिग होम	५२१९१८
जनकपुर मेडिकल सेन्टर	५२०७१४
जिया अल्ट्रासाउण्ड इमरजेन्सी सेन्टर	५२३३२८
जनकपुर रेल्वे	५२०२११
आँखा अस्पताल	५२०३९७
जनकपुर सुरक्षा गुल्म	५२०१८६/५२६५८६
प्रहरी	५२००९९
एम्बुलेन्स रेडक्रस	१०२
जनकपुर अञ्चल अस्पताल	५२००३३
बछ्रार प्रसुति सेवा केन्द्र	५२२४५७
विद्युत फ्युज शाखा	५२०१५१
बुद्ध एयर	५२५०२२
गोर्खा एयर	५२१२९४
सीता एयर	५२५९९०
जानकी केबल टिभी नेटवर्क	५२३७२८

वर्दिवास

बर्दिवास अस्पताल	५५००९०
ट्राफीक प्रहरी	५५००५५
छिन्नमस्ता सशस्त्र प्रहरी गण	५५०४०४
जिल्ला खानेपानि (गौरी डाडाँ)	५५०००५
ढल्केवर (नो लाईट)	०४१-५६००६८
सुरक्षा क्याम (रेडियो नेपाल)	५५००२३
बर्दिवास गा.वि.स.	५५००३१
खानेपानि कार्यालय	५५०११०
प्रहरी	५२०१९९
प्रहरी	५२००९९
बर्दिवास दुरसञ्चार	५५००००
पारिजात स्मृति अस्पताल	५५०३७२
नेपाल परिवार नियोजन संघ	५५०१०७
इलाका प्रहरी कार्यलय वर्दिवास	५५०००६
खानेपानी बर्दिवास	५५०१४३
रेडक्रस एम्बुलेन्स	५२०१००
मेरी स्टोप्स सेन्टर	५५०१२६
शूभ स्वस्तिक हस्पिटल	५५०२५५
जनसेवा हस्पिटल	५५०४०६
बर्दिवास आँखा अस्पताल	५५०४७७
एकिकृत सेवा केन्द्र बर्दिवास	५५०६६८
IRDs समाज सहकारी अस्पताल	५५०४०१

ढल्केवर

खानेपानी	९८२४८०५९५०
इलाका प्रहरी कार्यालय	०४१-५६०१००
प्रहरी	५२००९९
विद्युत फ्युज शाखा	०४१-५६०१६८
एम्बुलेन्स	९८०४८६७५५४
एम्बुलेन्स	९८१५८३२०३२
ओम शान्ति पोलिक्लिनिक	०४१-५६०१५२

जलेश्वर

अस्पताल	५२००७०
प्रहरी	५२०००९
अस्थायी प्रहरी चौकी भीठामोड	५२०२०९
एम्वुलेन्स	५२०१००
विद्युत्	५२००६६
विद्युत्	५२०११६

महेन्द्रनगर

एम्बुलेन्स
(सोसल वेलफेयर & रिसर्च सेन्टर) ४१-५४०२३२
महेन्द्रनगर,धनुषा ९८४४०२४४५०/
९८०४८२५८६०

एम्बुलेन्स
(हिमालय युवा क्लव नक्टाझिज) ०४१-६२०४९१
९८०४८१५१२६

इलाका प्रहरी कार्यालय महेन्द्रनगर ५४०१९९
विद्युत प्राधिकरण महेन्द्रनगर ५४०१६१

महोत्तरीको उत्तरी क्षेत्रमा सुक्न थाले पानीका स्रोतहरु

खबर दर्पण समाचारदाता

वैशाख २९ गते, बर्दिवास

महोत्तरीमा पानीको हाहाकार बढेको छ। जिल्लाका गौशाला, बर्दिबास र भङ्गाहा नगर क्षेत्रमा खानेपानीको हाहाकार बढेको हो । खानेपानीका स्रोतहरु खोल्साखोल्सी, जरुवा, नदी, इनार र चापाकल सुक्न थालेका छन् ।

खोल्साखोल्सी र नदीको पानी सङ्कह गरेर वितरण गरिने बर्दिबास र गौशाला नगरका धारामा पानी आउन छाडेको छ । पानीको सङ्कटले सर्वसाधारण हैरान छन् ।

बर्दिबासका १४ मध्ये १० वटा वडा पूर्ण रुपले सङ्कह गरेर धारबाट वितरण गरिने पानीमा आश्रित छन् । यहाँका चार वडामा इनार बढी प्रयोगमा छन् । बर्दिबास-१२ का दुई/तीनवटा बस्तीमा चापाकल छन्। “हेर्नोस् न, धारा त चल्नै छाड्यो, अब के गर्ने होला ?”, बर्दिबास-२ बँदेलखाडीकी गृहिणी पवित्रा खड्का भन्छिन्, “यो गर्मीमा सास कसरी अल्झाउने ?” पछिल्ला केही सातायता धाराबाट कतिखेर पानी झर्छ भनेर रातरातभर कुरेर बिताइएको खड्काको भनाइ छ ।

बर्दिबास-१२ को जुडी, बर्दिबास-१ को पानीखोल्सी, शिरखोला एवं भङ्गहा-४ का कदमखाडी, जोकाहा र भुताहा जरुवा पानीको ठाउँमा टल्कने बालुवा मात्रै देखिन्छ । बर्दिबास र गौशालाका दक्षिणी भेग भङ्गाहाका इनारमा अब डोल नै डुब्न छाडेका छन्। गौशालाका ६, ७ र ९ नम्बर वडाबस्तीका

आर्टिजन बोरिङ (पानी बगी रहने) मा पानी झर्न छाडेको गौशाला-९ डुमरवानाका शिवशरण राय बताउँछन् ।

जिल्लाका १० नगरपालिका र पाँच गाउँपालिकासहित १५ वटै स्थानीय तहमा पानीको अभाव बढ्दै गए पनि जिल्लाका उत्तरी क्षेत्रका बर्दिबास, भङ्गाहा र गौशाला नगर क्षेत्रमा भने बढी हाहाकार भएको हो ।

अहिले पुरानो चारकोसे झाडी वन क्षेत्रमा पानी नभेटेपछि वन्यजन्तु बस्ती पसेका छन् । पानीको खोजमा बस्ती पसेका वन्यजन्तुले बालीनाली नोक्सान गरी दिँदा किसान दोहोरो मारमा परेका छन् ।

नयाँ वर्षसँगै वैशाखको पहिलो सातामा दुईपटक पानी परे पनि त्यसयताको प्रचण्ड रापले मुहान रसाउन नसकेका बर्दिबास-३ कालापानीका ७५ वर्षीय नर बहादुर पुलामी बताउँछन् । पछिल्ला चार/पाँच दिनयता बिहान ११ देखि साँझ चार बजेसम्म सधैँजसो तापक्रम ४० डिग्री सेल्सियसको सेरोफेरोमा रहँदा बजार चहलपहल र हिँड्डुल निकै पातलिएको छ ।

मुटुरोग लगायतका स्वास्थ्य समस्याबाट बचन:

- चिल्लो तथा बोसोयुक्त खानेकुरा कम खाऔं।
- नियमित रुपमा शारीरिक व्यायाम गरौं।
- मोटोपन, कोलेस्ट्रोल, उच्च रक्तचाप, मधुमेहजस्ता समस्या भएका व्यक्तिले नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गरौं।
- धुम्रपान र मद्यपान नगरौं।

मनरा सिस्वा नगरपालिका, महोत्तरी

मुटुरोग लगायतका स्वास्थ्य समस्याबाट बचन:

- चिल्लो तथा बोसोयुक्त खानेकुरा कम खाऔं।
- नियमित रुपमा शारीरिक व्यायाम गरौं।
- मोटोपन, कोलेस्ट्रोल, उच्च रक्तचाप, मधुमेहजस्ता समस्या भएका व्यक्तिले नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गरौं।
- धुम्रपान र मद्यपान नगरौं।

जलेश्वर नगरपालिका, महोत्तरी

हावाहुरीबाट जोगिने उपायहरु

- घरको संरचना बलियो बनाऔं,
- हावाहुरी चल्न थालेपछि झ्यालढोका थुनौं,
- छानालाई राम्ररी हुक तथा तारले कसेर बाधौं,
- छतका गमला सुरक्षित रुपमा राखौं,
- जस्तापातालगायतका वस्तुहरु खुला र जथाभावी नछोडौं,
- हावाहुरी चलेमा भागदौंड नगरौं, बिस्तारै सुरक्षित स्थानमा जाऔं,
- सुरक्षित ओत नभेटे थुचुक्क बसेर दुवै हातले टाउको छोपी घोप्टो परौं,
- हावाहुरी चलेको समयमा सवारी साधन रोकेर सुरक्षित स्थानमा बसौं।

हावाहुरीबाट हुने क्षति कम गर्न पूर्व तयारी एवं सतर्कता अपनाऔं।

मटिहानी नगरपालिका, महोत्तरी

डढेलोबाट बचौं र बचाऔं ।

- सलाई, लाईटरजस्ता प्रज्वलनशील वस्तु बालबालिकाले भेट्ने ठाउँमा नराखौं,
- जंगलमा सलाई तथा लाईटरको प्रयोग नगरौं र गर्नै पर्ने भए सावधानीपूर्वक प्रयोग गरी राम्रोसँग निभाऔं,
- सानो असावधानीले जंगलमात्र होईन आसपासका बस्तीसमेत उजाड हुन सक्छन्,
- जन, धन र वनको संरक्षण गरौं,

सचेत बनौं, डढेलोबाट आफू पनि बचौं र अरुलाई पनि बचाऔं।

पीपरा गाउँपालिका, महोत्तरी

मुटुरोग लगायतका स्वास्थ्य समस्याबाट बचन:

- चिल्लो तथा बोसोयुक्त खानेकुरा कम खाऔं।
- नियमित रुपमा शारीरिक व्यायाम गरौं।
- मोटोपन, कोलेस्ट्रोल, उच्च रक्तचाप, मधुमेहजस्ता समस्या भएका व्यक्तिले नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गरौं।
- धुम्रपान र मद्यपान नगरौं।

सोनमा गाउँपालिका, महोत्तरी

मुटुरोग लगायतका स्वास्थ्य समस्याबाट बचन:

- चिल्लो तथा बोसोयुक्त खानेकुरा कम खाऔं।
- नियमित रुपमा शारीरिक व्यायाम गरौं।
- मोटोपन, कोलेस्ट्रोल, उच्च रक्तचाप, मधुमेहजस्ता समस्या भएका व्यक्तिले नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गरौं।
- धुम्रपान र मद्यपान नगरौं।

महोत्तरी गाउँपालिका, महोत्तरी

हावाहुरी र आगलगीबाट बचौँ

सुख्खा र तातो मौसम चढे लगत्तै हावाहुरीको सम्भावना अधिक भएकोले जथाभावी आगो नबालौँ।

बालबालिकाहरुलाई सलाई, लाईटर वा घुँरको आगोबाट टाढा राखौँ।

फागुनदेखि बैशाखसम्म सुख्खा मौसम पश्चिमी वायु चल्दा सुख्खापनले आगो लाग्ने सम्भावना अधिक हुन्छ, आगो बालेर नछाडौँ।

घरको छाना, घर लगत्तै अधिक मात्रामा सुख्खा दाउरा नराखौँ, दाउरा राखेपनि आगोबाट अधिक टाढा राखौँ।

माथिल्लो छतहरुमा राखिएको फूलको गमलाहरु हावाहुरीमा सुरक्षित राखौँ।

सवारी साधन चलाउने बेलामा हावाहुरी आउँदा रोकेर बसौँ।

सम्सी गाउँपालिका, महोत्तरी

बर्दिवासको बहुउपयोगी भवन स्तरोन्नती हुँदै

खबर दर्पण समाचारदाता

वैशाख २९ गते, बर्दिवास

बर्दिवास नगरपालिकाको आर्थिक सहयोगमा बहुउपयोगी भवनको स्तरोन्नति कार्य तीव्र गतिमा अगाडि बढिरहेको छ। नगर क्षेत्रको सामाजिक, सांस्कृतिक र प्रशासनिक आवश्यकतालाई समेत पुरा गर्ने उद्देश्यले सुरु गरिएको यस भबनको सोमवार बर्दिवास नगरपालिकाका मेयर प्रह्लाद कुमार क्षेत्रीले एक बिशेष कार्यक्रमकाबिच सिल्यान्यास गरेका हुन् ।

विगतमा निर्माण गरिएको बहुउपयोगी भवनमा विविध कार्यक्रमहरू सञ्चालन भए तापनि आवश्यक पूर्वाधार र सुविधाको अभावले सो भवनले अपेक्षित सेवा दिन नसकेको गुनासो स्थानीय तहमा सुनिँदै आएको थियो। सोही कारण, नगरपालिकाले चालु आर्थिक वर्षमा भवनको स्तरोन्नतिको योजना अनुसार ३० लाख बजेट विनियोजन गरेको हो। हाल भवनको पुनःनिर्माण तथा स्तरोन्नतिको कार्य सुरु भइसकेको छ।

बर्दिवास नगरपालिकाका प्रमुख प्रह्लाद कुमार क्षेत्रीका अनुसार भवनमा आधुनिक प्रविधियुक्त सुविधाहरू थपिनेछन्। "यस भवनमा बहुउद्देशीय हल, सभाकक्ष, डिजिटल प्रोजेक्सन सिस्टम, वातावरण अनुकूलन प्रणाली, शौचालय,सुरक्षित पार्किङ निर्माण हुँने उनले जानकारी दिए।

यस भबन निर्माणले स्थानीय सामाजिक संघ-संस्था, नागरिक समाज तथा नगरवासीलाई विभिन्न क्रियाकलाप सञ्चालनका लागि सहज बनाउने विश्वास गरिएको छ। भवनमा विवाह, भोज, सभा, सेमिनार, तालिम, सांस्कृतिक कार्यक्रम, सरकारी तथा गैरसरकारी संघ संस्थाका कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्न सकिनेछ।

भबन निर्माणको बिषयमा राष्ट्रिय उपभोक्ता मञ्च महोत्तरी का अध्यक्ष दिपेन्द्र पराजुली भन्छन्, "विगत केहि समययता कार्यक्रम आयोजना गर्न होटल खोज्दै जानु पर्थ्यो अब यो भवनले हाम्रो बर्दिवासको सामाजिक गतिशीलतामा नयाँ आयाम थप्नेछ।"

भबन स्तरोन्नति गरिएको संरचना ४ हजार ९सय ५० वर्गफुट क्षेत्रफलमा फैलिएको छ। जसबाट एकै पटकमा करीब ७ सय मानिसले सेवालिन सक्नेछन्। भबन परियोजनाको लागत करिब १ करोड ३० लाख रुपैयाँ अनुमान गरिएको भएपनि काम शुरुगर्न हाल नगरपालिकाले ३०

लाख रुपैयाँ र जनश्रमदानबाट ५ लाख ३३ हजार ४ सय ४१ रुपैयाँ ५७ पैसा बिनियोजन गरेको बर्दिवास सेवा समितीका अध्यक्ष हिरालाल गौतमले जानकारी दिए । यसैगरी भबन निर्माण सम्पन्नगर्न लाग्ने बाँकी रकम नगरपालिकाले क्रमशः बिनियोजन गर्दै लग्ने छ ।

हाल नगरपालिकाले उपलब्द गराएको रकमले फलामे संरचनाको काम गर्न पुग्ने छ, यसै वर्षको असार ७ गतेसम्म फलामे संरचनाको काम पुरागर्ने लक्ष्य राखिएको भबनको बाकी निर्माण कार्य अगामि बजेटबाट सम्पन्न गरीने छ ।

भवन निर्माणमा स्थानीय स्रोत साधनको अधिकतम प्रयोग तथा पारदर्शिता कायम राखिने र निर्माणको गुणस्तरमा कुनै सम्झौता नगरीने बताईएको छ। यस भबनको स्तरोन्नतीले बर्दिवास नगरलाई पूर्वाधारको दृष्टिले थप सबल बनाउनेछ। साथै, यसले नगरभित्र सामाजिक एकता, स्थानीय कामको सहजता र नगरको समग्र विकासमा उल्लेखनीय भूमिका खेल्ने निश्चित देखिन्छ।

बर्दिवासजस्ता तीव्र रूपमा शहरीकरण भइरहेको नगरमा यस्ता सार्वजनिक संरचनाको विकासले आगामी पुस्ताको आवश्यकता समेत पूरा गर्नेछ। यसले स्थानीय नागरिकमा आत्मगौरवको अनुभूति गराउने र नगरको पहिचान अझ प्रस्ट र मजबुत बनाउने विश्वास गरिएको छ।

सुरक्षितरुपमा वैदेशिक रोजगारमा जाऔं

- सीप सिकेर मात्र वैदेशिक रोजगारीमा जाऔं,
- आधिकारिक संस्थाबाट स्वास्थ्य परीक्षण र बीमा गराऔं,
- अनिवार्य रुपमा अभिमुखिकरण तालिम लिऔं,
- अनिवार्य रुपमा श्रम स्वीकृती लिऔं,
- कामदार भिसामा मात्र वैदेशिक रोजगारमा जाऔं,
- वैदेशिक रोजगारीमा जानुअघि घर-परिवारसँग सरसल्लाह गरौं,
- मानसिक रुपमा तयार होऔं र
- आफ्नो सबै कागजातको एकएक प्रति घर-परिवारलाई छोडौं।

भंगहा नगरपालिका, महोत्तरी

सुरक्षितरुपमा वैदेशिक रोजगारमा जाऔं

- सीप सिकेर मात्र वैदेशिक रोजगारीमा जाऔं,
- आधिकारिक संस्थाबाट स्वास्थ्य परीक्षण र बीमा गराऔं,
- अनिवार्य रुपमा अभिमुखिकरण तालिम लिऔं,
- अनिवार्य रुपमा श्रम स्वीकृती लिऔं,
- कामदार भिसामा मात्र वैदेशिक रोजगारमा जाऔं,
- वैदेशिक रोजगारीमा जानुअघि घर-परिवारसँग सरसल्लाह गरौं,
- मानसिक रुपमा तयार होऔं र
- आफ्नो सबै कागजातको एकएक प्रति घर-परिवारलाई छोडौं।

एकडारा गाउँपालिका, महोत्तरी

सुरक्षितरुपमा वैदेशिक रोजगारमा जाऔं

- सीप सिकेर मात्र वैदेशिक रोजगारीमा जाऔं,
- आधिकारिक संस्थाबाट स्वास्थ्य परीक्षण र बीमा गराऔं,
- अनिवार्य रुपमा अभिमुखिकरण तालिम लिऔं,
- अनिवार्य रुपमा श्रम स्वीकृती लिऔं,
- कामदार भिसामा मात्र वैदेशिक रोजगारमा जाऔं,
- वैदेशिक रोजगारीमा जानुअघि घर-परिवारसँग सरसल्लाह गरौं,
- मानसिक रुपमा तयार होऔं र
- आफ्नो सबै कागजातको एकएक प्रति घर-परिवारलाई छोडौं।

कर्जन्हा नगरपालिका, सिरहा

तपाईको शहर वर्दिवासमा

WebSurfer
Fiber Internet &Iptv
अरु भन्दा फरक
सबै भन्दा विस्वास्निय

सम्पर्क गर्नुहोस् ।
044550565, 9801042026

जानकी एकेडेमीक हस्पिटल प्रा.लि.

Hot line number
९८५४०२१३९५, ९७४८४५७४९०

रामगोपालपुर-९ पर्सा देवाड (महोत्तरी)

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

- सम्पूर्ण इमरजेन्सी अप्रेशनहरु २४ औ घण्टा
- दैनिक OPD सेवा ९ देखि ४ बजे सम्म
- चोटपटक तथा दर्घटनामा परी हाडहरु भाचिएकाहरुलाई C-Arm मेशिनद्धारा
- अत्याधुनिक तरिकाले प्लाष्टर गर्नुको साथै विना ठूलो चिरफार गरी अप्रेशन
- अति शिकिस्त नवजात शिशुहरुको लागि NICU व्यवस्था

स्नायु तथा मानसिक रोग र नाक, कान तथा ३दीको रोग प्रत्येक महिनाको पहिलो हप्ता

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

खबर दर्पण राष्ट्रिय दैनिक प्रकाशनका लागि प्रकाशक/सम्पादक : अजय कुमार साह, (९८४४०२५१८४) कार्यकारी सम्पादक : विशाल बस्नेत (९८६३६३२९८९)
उप-सम्पादक : धर्वेन्द्र कुमार यादव'यदुवंशी' (९८५४०२९०५३) E -mail : khabardarpan.news@gmail.com / ajay.shahjnk@gmail.com
प्रधान कार्यालय : बर्दिबास -३, महोत्तरी र शाखा कार्यालय क्षीनपा - ५ महेन्द्रनगर , धनुषा मुद्रक : एएसडी अफसेट प्रेस क्षीनपा-५ महेन्द्रनगर धनुषा,