हाम्रोमत

सम्पादकीय

संसद र मर्यादाको हुर्मत

‘सभामुखको टाउको फुटाउन माईक हान्न खोजेको थिएँ, सकिन । अर्को पटक अवसर पाएँ भन्ने हान्नेछु । हाम्रो नीति यहि हो ।’

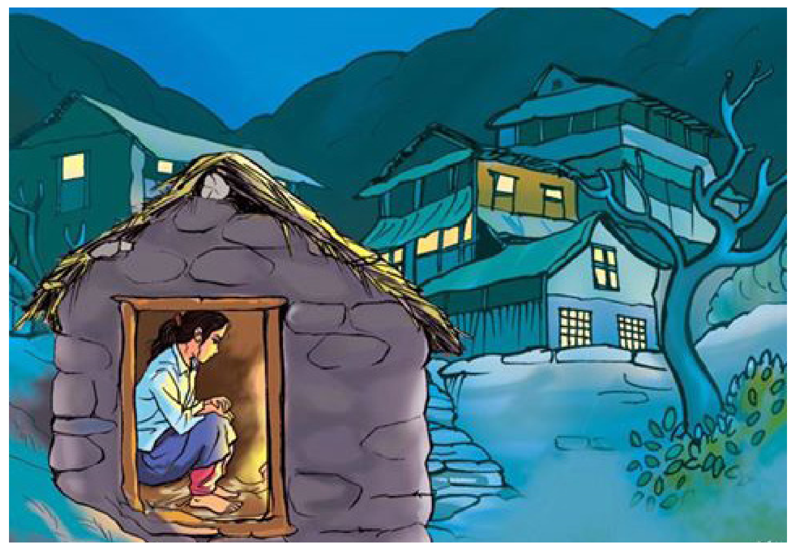
यो कुरा कुनै गुण्डा नाईके वा अपराधिले भनेको कुरा होइन । मुलुकका कानून निर्माण गर्ने र जनताको भाग्य र भविष्यको बारेमा निर्णय गर्नसक्ने अधिकारसहित चुनिएका प्रतिनिधिसभाका एक जना सांसदको भनाइ हो । सुन्दा पनि झसंग हुने यो भनाई नेकपा एमालेकी सांसद रेखा झाले सञ्चारकर्मीमाझ सार्वजनिक रुपमा सगौरब राखेकी हुन् । नेकपा एमाले विभाजन भएर गठन भएको नेकपा एकीकृत समाजवादीका सांसदलाई प्रतिनिधिसभामा प्रवेश गर्न नदिनुपर्ने माग गर्दै संसद अबरुद्ध गरिरहेको एमालेले संसदभित्र गरेका हर्कतहरु सर्वत्र आलोचित भएका छन् । जबरजस्ती रोष्ट्रममा जानखोज्ने, मर्यादापालकको काँधमा चढ्ने, मर्यादापालकलाई लछारपछार गर्ने र टोक्ने, माईक झिकेर प्रहार गर्न खोज्ने हर्कतहरु अहिले देखिएका छन् । चौतर्फी आलोचना भएपछि एमाले अध्यक्ष केपी ओलीले नै सांसदहरुलाई संयम भएर विरोध गर्न निर्देशन दिएका छन् ।

एमालेले संसद अबरुद्ध गरिरहँदा संसदीय मर्यादा कायम गर भन्दै नारा लगाउने गरेको छ । तर, त्यो मर्यादाको सबैभन्दा धेरै धज्जी उडाउने काम उसैले गरेको छ । आफ्नै कुबुद्धिले सत्ताबाट सडकमा पछारिनु परेको अवस्थामा कमजोरी खोज्ने र सच्याउने तर्फ लाग्नुभन्दा पनि अर्को अतिवादी बाटोमा एमाले गएको छ । एकातिर सभामुखले गरेको निर्णय विरुद्ध अदालतमा रिट हालेको छ, अर्कोतिर त्यहि विषयमा संसद अबरुद्ध गरिरहेको छ । हाम्रो संविधान र कानून अनुसार अदालतमा बिचराधिन रहेको विषयमा संसदमा बहस हुन सक्दैन । त्यति मात्र हुनै महाअधियोग लागेको अवस्थामा बाहेक सभामुखको आलोचना, विरोध र निन्दा गर्न पनि संविधान र कानूनले रोक लगाएको छ । तर, मर्यादा र लोकतन्त्रको कुरा गर्ने एमालेका सांसदले त्यसको सीमा पार गरिरहेका छन् । ‘आज टाउको नै फुटाउँथे, सभामुखलाई हान्न माइक तानेको ।’ यस्ता अभिव्यक्ति दिनेहरु माननीय भन्न लायक छन् त ? प्रश्न सामान्य हैन ।

सम्मानस्वरूप ‘माननीय’ भनिएकाहारुले आफ्नाो मान राख्नुपर्ने कि नपर्ने । माननीयहरुले संसदमा गरेको हर्कतका दृश्यलाई घर पुगेर टेलिभिजनको स्क्रिनमा हेर्दा के ठान्दा हुन् ? ‘माननीय’ शब्दसँग आफ्नो व्यवहारको तालमेल मिल्यो कि मिलेन भन्ने कसरी मूल्यांकन गर्दा हुन् ? यसको जवाफ थाहा छैन । तर, नागरिकको नजरमा भने उनीहरु गिर्दै गएको साँचो हो । विधि निर्माताहरु सभ्य, सौम्य, शिष्ट, भ्रष्ट, अध्ययनशील, तर्कशील हुनुपर्ने हो । नागरिकलाई कानुनी आचरणमा हिंडाउने खाका बनाउनेहरु मर्यादापालकमाथि चढ्र उनीहरुलाई टोक्छन् भने कस्ता व्यक्तिलाई हामीले मानीन मानिरहेका छौं भन्ने विषय हो । अब दोष व्यक्तिको हो कि व्यवस्थाको ? नागरिक स्वयं बहसमा उत्रनुपर्छ, कठोर प्रश्नहरूसहित ।

छाउपडी प्रथाविरुद्ध उराव समुदायको क्रान्ति

■ सुजता लिम्बू



> *अझै पनि नेपालको कर्णाली र सुदुरपश्चिम क्षेत्रमा रजस्वलालाई लिएर महिलामाथि अपराधिक व्यवहार गर्ने गरिन्छ । रजस्वला भएका बेला महिलाले घर छाडेर नजिकै बनाइएको सानो गोठमा बस्नुपर्ने हुन्छ । तर, तराईको आदिवासी भनेर चिनाउने उराँव समुदायका महिलाहरु महिनावारी भएको समयमा पनि सामान्य अवस्थाझैं घरैमा बस्ने चलन छ ।*

सुनसरी प्रकाशपुरकी बीना उराव १८ वर्षकी भइन् । नियमित महिनावरी भएपनि त्यो कुरा उनीबाहेक अरु कसैलाई थाहा हुँदैन । अर्थात उनको समुदायमै महिनावरी बार्ने प्रचलन छैन । बरु प्रकृतिको वरदान र शक्तिका रुपमा यसलाई लिइन्छ । १४ वर्षको उमेरमा पहिलोपटक रजस्वला हुँदा उनलाई अनौठो लाग्नेगरी कसैले सोधेन । लुक्न बाध्य पारेन । घरबाट धकेलेर छाउगोठमा सीमित पनि पारिएन । महिनावरी भएका बेला घर परिवारबाट पाएको यो माया उनका लागि शक्ति हो । साझा धारणाको विकसित सोच हो । यद्यपी, महिनावारीका बेला घरमै बस्ने हुँदा पर्याप्त सरसफाई गर्न ध्यान नदिने प्रवृत्तिप्रति उनी सजग देखिन्छिन् । त्योभन्दा महत्वपूर्ण कुरा रजस्वला हुँदाको समय सुरक्षित रहनका लागि कपडा प्रयोग गर्नुपर्छ भनेर उनलाई आमाले नै सिकाउनु भएको थियो ।

बीनाले स्यानिटरी प्याडको प्रयोग गर्न सुरु गरेको दुई वर्ष मात्रै भयो । तर, एकपटक प्रयोग गरेको प्याड कति समयसम्म राख्ने भन्ने ज्ञान नभएको उनी बताउँछिन् । ‘मेरो ममीलाई प्याड के हो भन्ने नै थाहा थिएन, उहाँले भने अनुसार कपडा प्रयोग गर्दै आएको थिए । दुई वर्ष भयो मैले स्यानिटरी प्याड प्रयोग गर्न थालेकी छु,’ उनले भनिन्, ‘तर, एकपटक प्रयोग गरेको प्याड कति समयसम्म लगाउने भन्ने थाहा छैन ।’ यस्तै १९ वर्षीय मीना उराँवलाई १५ वर्षको उमेरमा रजस्वला भयो । बीनालाई जस्तै उनलाई पनि पहिलो पटक रजस्वला हुँदा सकस भएको थियो । स्यानिटरी प्याडको प्रयोग कसरी गर्नुपर्छ ? भन्ने उनलाई पनि पत्तो थिएन । उनको परिवारमा हजुरआमाले भने अनुसार उनी कपडा प्रयोग गर्थिन् । आफ्नो समुदायमा महिनावारी बार्ने चलन नभएपनि सरसरफाईको विषयमा परिवारमा जानकारी कम भएको उनले बताइन् ।

स्वास्थ्य, सरसफाईका कुरा परिवारले दिएको जानकारी भन्दा पनि स्कूल पढ्दा स्वास्थ्य सम्बन्धी पुस्तकले दिएको उनको भनाइ छ । ‘मैले स्कूलमा पढेको भरमा सरसफाईमा ध्यान पुऱ्याएको हो,’ उनले भनिन्, ‘आमा, हजुरआमा पुरानो विचारको भएको कारण पनि होला । उहाँहरुले रजस्वलालाई प्राकृतिले दिएको बरदानको रुपमा लिने गर्नुभयो । यसलाई खासै जटिल रुपमा लिनुभएन ।’

विकसित सोच

प्रजनन् उमेरमा स्वस्थ्य महिलामा हुने प्राकृतिक चक्रलाई रजस्वला भनिन्छ । तर, नेपाली समाजमा अझै पनि विभिन्न धार्मिक र सामाजिक परिवेशका कारणले यसलाई रुढीवादी सोच र महिलाको प्राकृतिक प्रणाली नभइ रोगकै रूपमा बुझ्ने गरेको पाइन्छ । महिनावारी भएका महिलालाई विभेद गरेर विभिन्न काममा समावेश नगर्ने चलन पनि छ । यद्यपी, आजको पुस्तामा यो सोच विस्तारै हराउँदै गएको छ । महिनावारी १ महिनामा करिब १ पटक गरेर एक वर्षमा करिब १३ पटक हुन्छ । महिलाले मासिक धर्म करिब ७ दिनसम्म बेहोर्नुपर्ने हुन्छ ।

महिनावारी भएको समयमा धेरै महिलाले धेरै चुनौती र कठिनाई झेल्नुपर्छ । अझै पनि नेपालको कर्णाली र सुदुरपश्चिम क्षेत्रमा रजस्वलालाई लिएर महिलामाथि अपराधिक व्यवहार गर्ने गरिन्छ । रजस्वला भएका बेला महिलाले घर छाडेर नजिकै बनाइएको सानो गोठमा बस्नुपर्ने हुन्छ । तर, तराईको आदिवासी भनेर चिनाउने उराँव समुदायका महिलाहरु महिनावारी भएको समयमा पनि सामान्य अवस्थाझैं घरैमा बस्ने चलन छ । अर्थात उनीहरु महिनावारी बार्दैनन् । यो नेपाली समाजको रुढीवादी प्रवृत्तिमा उराउँ जातिको विकसित सोच हो । त्यति मात्रै होइन, उराँव जातिको आफ्नै मौलिक परम्परा तथा भाषा छ । विशेष झापा, मोरङ, सुनसरी लगायतको विभिन्न स्थानमा बसोबास गर्दै आएका उराँव समुदायको यो सोच केही फरक र विकसित मानिन्छ । अघिल्लो पुस्ताले महिनावारी नबार्ने चलन चलाएपछि उनीहरुले अहिले यसलाई समाज परिवर्तनको संवाहकका रुपमा बुझ्न थालेका छन् । जुन अरु समुदायमा महिलामाथि गरिने दुर्व्यवहार, अपराधिक समस्या भएपनि उराउँ जातिमा भने परिवर्तनको परिदृश्य छ ।

महिनावारीको समयमा तिहारको समय भाईलाई टिका लगाइदिएको क्षणलाई स्मरण गर्दै मीनाले भनिन्, ‘खै मलाई पाप लागेको छैन त । हिन्दु परम्परामा महिनावारी भएको समय पुजापाठ गरे पाप लाग्छ भन्ने भनाई रहेछ । तर, जुन समय परिवारको आवश्यकता पर्छ । त्यो समय परिवारबाट टाढा राख्नु उल्टो पाप हो जस्तो लग्छ ।’ महिनावारीको कारण परम्परादेखि मनाउदै आएको उनीहरुको ठुलाठुला चाँडपर्व समेत नरोकिने बिनाकी काकी मुनु उराउँले बताइन् । ‘हामी महिनावारी भएका छौ भन्ने घरको मुख्य मान्छेलाई थाहा नै हुँदैन,’ उनले भनिन्, ‘खाना बनाउछौँ, खुवाउँछौ कुल पुजा मात्रै गर्दैनौँ । अन्य चाँडपर्व हामी सबै मिलेर मनाउछौं ।’

क्रान्तिकारी सोच

तराई क्षेत्र भएकाले सरसफाईका लागि पानीको अभाब छैन । तर, अघिल्लो पुस्ताहरुमा जुन चेतनाको अभाव मानिन्थ्यो । महिनावारीको समयमा पर्याप्त सरसफाईमा ध्यान नपुगेको ३५ वर्षीय मीनु उराउँको बुझाई छ । उराउँ समुदायको प्रमुख पेसा कृषि नै हो । अधिकांश परिवारको घरगृहस्थ खेतीबाट नै चल्ने गरेको छ । कतिपय अवस्थामा खेतीको काममा व्यस्त रहने भएकाले सरसफाइमा ध्यान दिन गाह्रो भएको उनले बताइन् । ‘सबै खेतीको कमाइबाट घर चलाउनुपर्ने हुन्छ । कति बेला नुहाउनु, धुवाउनु फुर्सद हुन्न, जुन समय फुर्सद मिल्छ त्यो समय सरसफाई गर्ने हो,’ उनले भनिन् ‘घरको आँगन माकल छ । पानी प्रशस्त छ तर कामको चापले सबै भुल्ने रहेछ ।’

परम्परादेखि नै महिनावारीको समयमा चुलो चौको बार्ने चलन नरहेको ६५ वर्षीया मायावती उराँव बताउँछिन् । आफुले पनि महिनावारी हुँदा आमालाई घर धन्दा सघाउने गरेको बताउने उनी महिनावारीलाई प्रकृतिले दिएको वरदानको रुपमा लिन्छिन् । भन्छिन्, ‘महिनामा एक पटक हाम्रो शरिरबाट खराब रगत जाने हुँदा हामीलाई नै फाइदा हुन्छ । त्यसैले हामी यसलाई खासै ठुलो रुपमा लिदैंनौ ।’

प्रजनन् क्षमतामा स्वतन्त्रता

महिलाको प्राकृतिक प्रजनन् चक्रलाई छुवाछुतको जस्तो व्यवहार गर्ने नेपाली समाजको विकृत रुप धेरै छन् । तर, उराउँ समूदाय नेपाली समाजको यस्तो घिनलाग्दो छुवाछुतपूर्ण प्रथाविरुद्धमा छ । यस किसीमको विकसित सोचलाई घर परिवार मात्रै होइन, महिलाको प्रजनन् क्षमतामा स्थानीय सरकारकै स्वतन्त्रता छ । बराहक्षेत्र नगरपालिका वडा ११ का वडा सदस्य दीपनारायण उराँव महिनावरी भएकी महिलालाई घर परिवार र जनप्रतिनिधिको पूरा साथ रहने बताउँछन् । ‘हामी हाम्रो घरको महिलालाई रजस्वलाको समयमा चुलामा जान रोक्दैनौँ’ उनले भने, ‘पोषणयुक्त खाना आफ्नै हातले बनाउछन्, आफूसँगै परिवारलाई पनि खुवाउँछन् ।’ महिलाहरुले महिनावारी नबार्दा आफूहरुलाई कुनै खालको असर नपर्ने उनको भनाई छ । विज्ञान र प्रविधिको बढ्दो विकाससँगै समाज परिवर्तनको बाटो आफ्नै घर, समुदायबाट खोल्नुपर्ने पनि उनी बताउछन् ।

सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्ने

महिनावरीको समयमा व्यक्तिगत सरसरफाईमा भने अन्य समय भन्दा धेरै ध्यान दिनुपर्ने जनस्वास्थ्यविद् तथा वरिष्ठ स्त्री रोग विशेषज्ञ डा.संगिता मिश्रको भनाइ छ । उनका अनुसार महिनावारी भएको समय सरसफाइको कमी भए यौनांग र पाठेघरमा विभिन्न रोगको संक्रमण भई भोलिका दिनमा प्रजनन् स्वास्थ्यमा समस्या आउनसक्छ । ‘महिनावारीको बेला यो फोहोर रगत हो भन्दै महिलालाई टाढा राखिन्छ । तर, यस्तो मानसिकता त्याग्नुपर्छ, पाठेघरको इन्डोमेट्रियम लेयरमा हुने परिवर्तनले रक्तस्रावको रूपमा रगत बाहिर निस्कन्छ,’ डा. मिश्रले भनिन्, ‘यसलाई सामान्य रूपमा लिएर त्यसैअनुरूप आफ्नो दैनिककार्यमा सक्रिय हुनुपर्छ ।’ बजारमा धेरै किसिमका स्यानिटरी प्याड पाइने भएपनि महिलाका सामाजिक र आर्थिक कारणले गर्दा सबैले प्याड प्रयोग नगर्ने भएकाले आफ्नै घरमा भएका कपडा प्रयोग गर्ने क्रममा कपडा सफा नभए रोगको संक्रमण हुनसक्ने उनको भनाई छ ।

‘कपडा सकेसम्म कटनको सेतो र हल्का रंगका कपडा प्रयोग गर्नुपर्छ । यस्तो कपडामा रगतको दाग देखिने हुनाले राम्रोसँग धुनुपर्छ, घरका पुरुषले देख्लान् भनेर कपडालाई सकेसम्म कसैले नदेख्ने अँध्यारो ठाउँमा सुकाउने गरिन्छ, यसो गर्नु हुँदैन कपडालाई सधैं घाममा सुकाए रोगका कीटाणु मेरर संक्रमण हुनबाट जोगाउँछ’, उनले भनिन् । स्कूल, कलेज, अफिसमा महिलामैत्री शौचालय छ भने करिब ४ घन्टाको अन्तरालमा प्याड परिवर्तन गरिरहनुपर्ने उनको सुझाव छ । महिनावारी हुँदा सन्तुलितआहारमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ । पोषणयुक्त खाना, मन तातो र झोलिलो खानेकुरा खानुपर्छ । पानी र फलफूल पनि प्रशस्तै खानुपर्ने उनको सुझाव छ । तर, किशोरावस्थामा पुगेका छोरीहरूलाई विद्यालय र परिवारमा नै महिनावारी शिक्षादिनु जरुरी रहेको पनि डा. मिश्रको सझाव छ ।

धरानमा विद्यालय सञ्चालनको तयारी

◆ हाम्रोमत संवाददाता

धरान, २८ भदौ

सुनसरीको धरानका शैक्षिक संस्थाहरु भौतिक रुपमा सञ्चालन गर्ने तयारीसहित धरान उपमहानगरपालिकाले सरोकारवालासँग सुझाव माग गरेको छ ।

उपमहानगरले एक विज्ञप्ति जारी गर्दै शैक्षिक संस्था सञ्चालनको लागि सरोकारवादलासँग सुझाव, सल्लाह, गुनासा तथा प्रतिक्रिया मागेको हो ।

उपमहानगरले भौतिक रुपमा कक्षा सञ्चालनका लागि सामुदायिक, नीजि तथा संस्थागत विद्यालयका प्रध्यानाध्यापक, विद्यार्थी, विद्यार्थी संघ संगठनलगायत सरोकारवाला पक्षसँग सुझाव, सल्लाह, गुनासा तथा प्रतिक्रियाहरु माग गरेको हो ।

उपमहानगरका शिक्षा महाशाखा प्रमुख रत्नबहादुर बटुवालले भौतिक रुपमा उपस्थितिमा शैक्षिक गतिविधि सञ्चालनका लागि सुझाव माग गरेको बताए ।

भौतिक रुपमा विद्यार्थी उपस्थित गराएर विद्यालय सञ्चालनको सुझाब आएमा त्यसै अनुसार निर्णय गर्ने उपमहानगरको तयारी छ । कोरोना भाइसका कारणले गत शैक्षिक शत्रदेखि भौतिक पठनपाठन बन्द भएको थियो ।

वैकल्पिक माध्यमबाट पठनपाठन सञ्चालन गर्दा सबै विद्यार्थी नसमेटिएको र शैक्षिक गुणस्तर पनि हासिल गर्न नसकिएको उपमहानगरको ठम्याई छ ।

नेप्सेमा झिनो अंकको सुधार

◆ हाम्रोमत संवाददाता

विराटनगर, २८ भदौ

साताको दोस्रो कारोबार दिन नेप्से परिसूचक झिनो अंक बढेर बन्द भएको छ । मध्यान्हसम्म सकारात्मक रहेको नेप्से त्यसपछिको समयमा भने ओरालो लागेर नेगेटिभ भएकोमा बन्द हुँदा ०.२७ अंक बढेको छ । आइतबार ७१.४३ अंकले बढेको नेप्से परिसूचक सोमबार ०.२७ अंक बढेर २९४७.६९ विन्दुमा पुगेको छ । यस दिन सेन्सेटिभ इण्डेक्स ०.५५ अंक, फ्लोट इण्डेक्स ०.२५ अंक र सेन्सेटिभ फ्लोट इण्डेक्स ०.४९ अंक बढेको छ ।

नेप्से झिनो अंकले बढेपनि कारोबार रकम भने सामान्य घटेको छ । अघिल्लो दिन ९ अर्ब ४४ करोडको शेयर खरिदबिक्री भएको बजारमा यस दिन २२६ कम्पनीको ९३ हजार २१८ पटकको कारोबारमा ९ अर्ब २९ करोड ५ लाख ५४ हजार रुपैयाँ बराबरको १ करोड ५६ लाख ८१ हजार कित्ता शेयर खरिदबिक्री भएको छ ।सोमबार तीन कम्पनीको शेयरमूल्य १० प्रतिशत बढेको छ । कारोबारमा आएको अजोड इन्स्योरेन्स, मनकामना स्मार्ट लघुवित्त र सानिमा लाइफ इन्स्योरेन्सको शेयरमूल्य १० प्रतिशत बढेको हो । त्यसैगरी, युनाइटेड इदी मार्दी र एनआरएन इन्फ्रास्ट्रक्चरको शेयरमूल्य ४ प्रतिशतभन्दा धेरै बढेको छ भने कालिका पावर कम्पनी र एभरेष्ट इन्स्योरेन्सको संस्थापक शेयरको मूल्य ६ प्रतिशतभन्दा धेरै घटेको छ ।

यस दिन १३ उपसमूहमध्ये ७ उपसमूहको परिसूचक बढेको छ भने बाँकी ६ उपसमूहको परिसूचक घटेको छ । निर्जीवन बीमा उपसमूहको परिसूचक सर्वाधिक १.४८ प्रतिशत बढेको बजारमा बैंकिङ्गको ०.८६ प्रतिशत, व्यापारको ०.८७ प्रतिशत र जीवन बीमाको ०.५२ प्रतिशत बढेको छ ।

जलविद्युत उपसमूहको परिसूचक भने यस दिन सर्वाधिक २.५४ प्रतिशत घटेको छ । त्यसैगरी, उत्पादन तथा प्रशोधन उपसमूहको परिसूचक १.३५ प्रतिशत घटेको छ ।

कारोबार रकमका आधारमा यस दिन अरुण भ्याली हाइड्रोपावर शीर्ष स्थानमा रहेको छ । सो कम्पनीको ६१ करोड ९३ लाख रुपैयाँ बराबरको शेयर खरिदबिक्री भएको छ । त्यसैगरी, युनाइटेड मोदी हाइड्रोपावरको ४७ करोड ५७ लाख रुपैयाँ बराबरको शेयर कारोबार भएको छ ।

केहि महत्वपूर्ण टेलिफोन नम्बरहरू

एम्बुलेन्स सेवा

मोरङ सहकारी अस्पताल	५२३२३०, ९८४२२८२७७७
जिसस मोरङ	५३६३५३
निर्माण व्य. संघ	५२३८३६, ५३०५७२
नेरेसो रंगेली	५८००४८
चेतनशील मित्र परिषद्	९८४२२६६२३१
नेपाल दुरसंचार सं.क. संघ	५३३३३३
पूर्वाञ्चल नर्सिङ होम	५२३१५५
अवधनारायण नर्सिङ होम	५२२८११
विराट नर्सिङ होम	५२७०७१
पथरी नर्सिङ होम	५५५३४३
लायन्स क्लव सेन्ट्रल	५३७००१
जीवन वि. स. कर्सिया	५६५०८८
शनिश्चरे एम्वुलेन्स सेवा	५५५१४४
न्युरो हस्पिटल प्रा.लि.	४१७४७५, ४१६०२४
पोखरिया बचत एम्बुलेन्स	९८४२२७७६६६
लाइफ गार्ड एम्बुलेन्स सेवा	९७४२०४२३३३
ग्रामीण महिला जागरण	५३१०६५
च्यारेटी ट्रष्ट धरान	०२५-५२१६००

दमकल

विराटनगर बारूणयन्त्र	४२००००
इटहरी बारूणयन्त्र	५८०१०१
धरान बारूणयन्त्र	५२०१९९
इनरूवा बारूणयन्त्र	५६०१०१
दमक बारूणयन्त्र	०२३-५८०१०१
भद्रपुर बारूणयन्त्र	०२३-५२०१०१

अस्पताल

कोशी अं. अ. इमरजेन्सी	५२४२३४
अवधनारायण नर्सिङ होम	५२२८११
विराट नर्सिङ होम	५२२१४४
विराट मेडिकल कलेज	४२१०६३, ४२११८२
ब्लड बैंक	५२३३२६
आँखा अस्पताल	५२३७०६
मोरङ सहकारी अस्पताल	५२३२३०
सप्तकोशी अस्पताल	४७२२९५
न्युरो हस्पिटल प्रा.लि	४१७४८४, ४१६२६७
नौलखा डेन्टल केयर	५२१०८२
नेपाल क्षयरोग निवारण संस्था	५२२८२७
लाइफ गार्ड हस्पिटल	०२१-४६३१७७

प्रहरी

पूर्वाञ्चल क्षे.प्र.का.	४३५००१
जिल्ला प्रहरी	५३०३५८, ५२३९०१, १००
जिल्ला ट्रा.प्र.का.	५३५३९९, १९९, ५३५५९९
नगर प्र.का., विराटनगर	५२१८५०, ५३०३६७, ११०
इ.प्र.का.,रानी	४३५३६४, १०८
सिआरभी (CRV)	१०९
इप्र.का.,रंगेली	९८५२०९०१४४
इ.प्र.का., उर्लावारी	५४०००२
सिमा प्रहरी चौकी रानी	४३५८४०

होटल

होटल स्वागतम	४७२४५०
होटल इष्टर्न स्टार	४७१६२६
होटल संगम पार्टी प्यालेस	५३०४०३
होटल एभरेष्ट ईन	४७२८४४
होटल प्यासिफिक	४७१०३६
होटल मुन	९८०२७२७७७७
सगरमाथा पार्टी प्यालेस	४७१४९३
दिव्यरत्न होटल	९८५२०३३२९६