

खबर दर्पण

Khabar Darpan National Daily



राष्ट्रिय दैनिक



ई-पत्रिका
अनलाइन पढनका
लागि क्यूआर कोड
स्क्यान गर्नुहोला ।

मधेसमा मन्त्रीमण्डल विस्तार, माओवादी सरकारबाट बाहिरै



यातायात कार्यालय जनकपुरबाट
एक बिचौलिया पकाउ



जनकपुर / धनुषा प्रहरीले यातायात व्यवस्था कार्यालय जनकपुर धामबाट सेवाग्राहीसँग बार्गेनिङ गरिरहेका एक बिचौलियालाई पकाउ गरेको छ । पकाउ पर्नेमा महोत्तरीको सोनमा गाउँपालिका-४ वस्ते ३० वर्षीय आदित्य यादव रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय धनुषाले जनाएको छ ।

जनकपुरधाम उपमहानगरपालिका-१४ स्थित यातायात व्यवस्था कार्यालयमा आउने सेवाग्राहीलाई काम छिटो छिरतो गराइदैन्छ भनि आर्थिक लाभ लिएर बिचौलियाको काम गरिरहेको गोप्य सूचनाको आधारमा शुक्रबार दिउँसो करिब १ बजे सेवाग्राहीहरूसँग बार्गेनिङ गरिरहेको अवस्थामा यादवलाई पकाउ गरिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय धनुषाका प्रवक्ता प्रहरी नायव उपरीक्षक प्रदीपबहादुर क्षेत्रीले जानकारी दिए ।

यस सम्बन्धमा थप अनुसन्धान भइरहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय धनुषाले जनाएको छ ।

एमाले महोत्तरीको विवाद चरमोत्कर्षमा

खबर दर्पण समाचारदाता

माघ २० गते, जनकपुर
मध्ये स प्रदेशका मुख्यमन्त्री सरोजकुमार यादवले मन्त्रीमण्डल विस्तार गरेका छन् । गठबन्धन दलहरू मध्येको नेकपा माओवादी केन्द्रलाई सरकारमा सहभागी नगराई मुख्यमन्त्री यादवले नेकपा एमाले, जनता समाजवादी पार्टी र जनमतलाई समेतर मन्त्रीमण्डल विस्तार गरेका हुन् ।

प्रदेश सरकारको ६ वटा मन्त्रालयको भागबन्डा गरेर मुख्यमन्त्री यादवले मन्त्रीमण्डल विस्तार गरेका छन् । जसअनुसार

जसपालाट सुरिता कुमारी साहलाई सामाजिक विकास र सिंहासन साह कलबालाई खानेपानी तथा ऊर्जा विकास मन्त्रालयको जिम्मेवारी दिइएको छ ।

त्यस्तै नेकपा एमालेवाट राजकुमार लेखी कानुन न्याय तथा प्रदेशसभा मामिला मन्त्री बनेका छन् ।

जनमत पार्टीबाट संसदीय दलका नेता महेश प्रसाद यादवले शक्षा, विज्ञान प्रविधि तथा वाणिज्य मन्त्रालयको जिम्मेवारी सम्हालेका छन् ।

त्यस्तै नेकपा एमालेवाट राजकुमार लेखी कानुन न्याय तथा प्रदेशसभा मामिला मन्त्री बनेका छन् ।

जनमत पार्टीबाट संसदीय दलका नेता महेश प्रसाद यादवले शक्षा, विज्ञान प्रविधि तथा वाणिज्य मन्त्रालयको जिम्मेवारी सम्हालेका छन् ।

तथा सहकारी मन्त्रालयको जिम्मेवारी दिइसकेका छन् ।

नवनियुक्त मन्त्रीहरूले आजै शपथ ग्रहणसमेत गरेका हुन् ।

पुरोक्तो

थापाले लगाएको आरोपलाई शंकर

महतोले पनि साथ दिएका छन् ।

महतो एमाले प्रवेश गर्नुपुर्व माओवादी केन्द्रका उपमाहासचिव तथा पूर्व मन्त्री गिरिराजमणी पोखरेलको सचिवालयमा बसेर काम गरेका नेता हुन् ।

महोत्तरी-१ वाट सझामा र वाँकी २

ठाउँमा प्रदेश संसद जितेको नेकपा एमालेको विवाद क्षेत्र-१ वाट नै

सुरु भएको छ । एमाले उम्मेदवार हरूले जिते पनि साइटिनक मत भने पार्टी इतरका उम्मेदवारलाई

गएको निर्वाचित जनप्रतिनिधिहरूको बुझाउ छ ।

यही विवादलाई लिएर शारदादेवी थापा पक्ष क्षेत्रीय इन्वार्ज केदार बहादुर बस्ते पक्षमा खनिएको छ ।

जिल्ला कमिटीको वैठकमा थापालाई हराउन पार्टीभित्रबाट उठाइएको छ । नेता क्याप्टाको प्रयास गरेको भन्दै

प्रदेशलाई ध्यानाकर्षण गराइएको छ ।

जिल्ला कमिटी सदस्य कुमार भण्डारीको जिम्मेवारीलाई लिएर पनि समीक्षा वैठकमा आलोचना भएको छ । पार्टीका उम्मेदवार विरुद्ध नै सार्वजनिक ठाउँमा गलत अभिव्यक्ति दिएर पार्टी हराउने अभियानमा लागेको, पार्टी प्रचारप सार समितिलाई विपक्षीहरूसँग मिलेर आक्रमणको प्रयास गरेको जस्ता उनीमाथि आरोप लागेका छन् ।

उम्मेदवार बन्न उक्साएको, गुट सिर्जना गरेर छुटै भेला गरेको, केन्द्रीय सदस्य बुधिनिदेवी र बस्तेतले छुटै वैठक बसी पार्टी उम्मेदवारलाई हराउन भूमिका खेलेको जस्ता आरोपसहित इन्वार्ज बस्तेतको विषयमा प्रदेशमा ध्यानाकर्षण गराइएको छ ।

प्रदेश कमिटी सदस्य चन्द्रबहादुर क्याप्टाकी निर्वाचन अवधिभर निष्क्रिय रहेको विषय पनि वैठकमा थापालाई हराउन पार्टीभित्रबाट उठाइएको छ । नेता क्याप्टाको प्रयास गरेको भन्दै

भूमिकासमेत शङ्खास्पद रहेको भन्दै

प्रदेशलाई ध्यानाकर्षण गराइएको छ ।

जिल्ला कमिटी सदस्य कुमार भण्डारीको जिम्मेवारीलाई लिएर पनि समीक्षा वैठकमा आलोचना भएको छ । पार्टीका उम्मेदवार विरुद्ध नै सार्वजनिक ठाउँमा गलत अभिव्यक्ति दिएर पार्टी हराउने अभियानमा लागेको, पार्टी प्रचारप सार समितिलाई विपक्षीहरूसँग मिलेर आक्रमणको प्रयास गरेको जस्ता उनीमाथि आरोप लागेका छन् ।

जानकी एकेडेमीक हस्पिटल प्रा.लि.

Hot line number

9748457490 / 9748457491

रामगोपालपुर-८ पर्सा देवाड (महोत्तरी)

सम्पर्क नं. ९८५४०२८३९२ / ९८५४०२१३९२ / ९८०१५२८३९२

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

- सम्पूर्ण इमरजेन्सी अप्रेशनहरू २४ औ घण्टा

- दैनिक OPD सेवा ९ देखि ४ बजे सम्म

- चोटपटक तथा दर्घटनामा परी हाडहरू भाचिएकाहरूलाई C-Arm मेशिनद्वारा

- अत्याधुनिक तरिकाले प्लाप्टर गर्नुको साथै विना ठूलो चिरफार गरी अप्रेशन

- अति शिकिस्त नवजात शिशुहरूको लागि NICU व्यवस्था

२४ औं धण्टा उपलब्ध सेवा

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

- २४ सै धण्टा नर्मल डेलिभरी, आवश्यक अनुसार LSCS अप्रेशन को सुविधा ।

- पाठेघर सम्बन्धी हरेक समस्याको उपचार गर्नुको साथै अत्याधुनिक मेशिनद्वारा अप्रेशन सुविधा ।

- पेट भित्र बच्चाको अवस्था जाँचन CTG को व्यवस्था ।

- विरामी भर्नको लागि क्लमययच को व्यवस्था ।

चलेका संगीतकारले लत्याएको गजल : 'के लत बस्यो...' जुन गजलले प्रदीपलाई चिनायो, तिलकको लोकप्रियता ब्युँतायो



जीवनको उतार चढाव सजिलै देखिन्छ। तर मनको उतारचढाव देखिदैन। त्यसलाई पोखल पनि सजिलो छैन। मनको त्यही आरोहअवरोह शब्दमा उतार्ने डा. प्रदीपकुमार मैनालीले एक दिन लेखे, 'के लत बस्यो मलाई'।

सुख पाहुना रहेछ छुट्टै हतार हुन्छ।

कति आफैले भोगो तिर आफनाको देखो। सुखका लागि गरेको लामो संघर्ष र छोटो सुखको अनुभूति, त्यही अनुभूतिले जन्माएको यो शेर अहिले हर मान्देको मन अभिव्यक्त गर्ने माध्यम वर्निदिएको छ। प्रदीप गजल हिट भएकोमा भन्दा मानिसहरुले आफ्नो भावना अभिव्यक्त गर्ने माध्यम आफ्नो गजललाई बनाएकोमा खुसी छन्।

उनले यो गजल लेखेको केही वर्ष भइसक्यो। लेखेका सबै सिर्जनाले मन हल्लाउदैनन्। प्रदीपका डायरीमा पनि थपै सिर्जना छन्। यो गजल भने लेखिसक्ता उनलाई लागेको थियो, 'यो सिर्जना मेरो डायरीमा यसै थन्किए बस्तु हुदैना'

देशका नाम चलेका केही संगीतकारको इन्वेस्टिगेशनमा शब्द खसाले र भने, 'सर यो गजलमा काम गरौँ।'

उनले जवाफ पाए, 'यो समय यस्ता सिर्जनाको होइन, अलि चल्ने खालका सिर्जनामा काम गरौँ।'

उनलाई चर्चाको भोक्त थिएना तर सिर्जनाप्रतिको तिरस्कारले भने मन अमिलो बनायो। उनी मौन बर्सिदै।

एकदिन युट्युबमा 'नेपाली गजल' सर्च गरेर सुन्नै थिए। एकाएक वज्यो: माया मातृ कस्तो अलि अलि खोट देऊ।

अलौकिक होइनौ भने अलि अलि खोट देऊ।

स्वरले प्रदीपलाई तान्यो आँखाबाट आँसु खस्यो। उनले गायकको नाम हेरो। उक्त गजल तिलक सिंह पेलाले गाएका थिए। तिलकको त्यो स्वरले उनलाई केही दिनसम्मै झर्कित बनाइरह्यो। त्यसपछि, उनी तिलकको खोजीमा लागो। प्रदीपले थपै मानिससँग तिलकका बारेमा सोचो। तर कसैले पनि चिनेको बताएनन्। उनी हैरान थिए। तिलकलाई खोज्ने क्रममा एकदिन रवि प्राङ्गललाई भने, 'यो स्वरले मलाई निकै विशेषको छ। म तिलक सिंह पेलाको खोजीमा छु, लैन सहयोग गर्नु पर्यो।'

रविले भने, 'उहाँ ५० को दशकमै लोकप्रिय बन्नु भएको गायक/संगीतकार हो। किन गुमनाम हुनुभयो, कहाँ हुनहुन्छ, मलाई पनि थाहा छैन। म कोसिस गर्दै।'

प्रदीप त्यो दिन औरी खुसी थिए।

साधनामै हराउने, प्रचार नचाहिने, नरुचाउने तिलकलाई खोजन रविलाई पनि त्यति सजिलो भएन। तर उनी भेटिए। भेटेपछि झन् प्रभावित भए। उनलाई अब जसरी पनि आफ्नो गजल गाउन लगाउनु थियो। तिलक भने आफू आगाडि आउनै नचाहिने, आफ्ना शिष्यलाई नै अगाडि सार्ने, शिष्यको प्रगतिमा खुसी हुने। उनलाई गायनको प्रस्ताव गर्ने हिम्मत जुटाउनै प्रदीपलाई समय लायो। तिलकसँग पटकपटक भेटधाट गरो। उनलाई भेटन भुवन निस्तेज, भोजराज थिमिरे लगायतले साथ दिए।

प्रदीप हरेक भेटमा भन्ने, 'गुरु, वास्तविक गजलको फ्लेवर हजुरसँग मातृ छ।'

प्रदीप तिलकलाई गुरु सम्बोधन गर्दैन्। तिलक भने मुसुकक मुस्कुराउँथै मातृ।

गजल हात परेको डेढ महिनामा तिलकले संगीत सिर्जना गरेका थिए। उनी यो गजल आफ्ना चेला कमल विष्टको स्वरमा रेकर्ड गराउन चाहन्थे। कमलले यो गजल तिलककै संगीत निर्देशनमा काठमाडौंमा भएको एक कार्यक्रममा गाएर सबैको मन समेत जितेका थिए। त्यही अनुसार प्रदीपलाई प्रस्ताव गरे। तर, प्रदीपले गुरुको प्रस्ताव अस्वीकार गरे भने, 'तपाईं आफैले गाउनुपर्दै।'

यसै भनिसक्ता प्रदीपको मन ढक्क फुलेको थियो। तिलकले सुरुमा प्रस्ताव स्वीकार गरिहाल सकेनन्। उनको स्वभाव नै त्यस्तै हो, सम्भावना

बालबालिकाहरूलाई अनिवार्य विद्यालय पठाउौ। शिक्षा दिएर
असाल नागरीक बनाउौ। मठिहानी नगरपालिका कार्यालय महोत्तरी

चलचित्र ह्यारी की प्यारी हलमा



नेपाली चलचित्र ह्यारी की प्यारी आजदेखि प्रदर्शनमा आएको छ। चलचित्रमा जितु नेपाल र साम्राज्ञीराज्यलक्ष्मी शाहको मुख्य भूमिका र हेको छ। चलचित्र ह्यारी की प्यारीमा अभिनेता जितु नेपाल, अभिनेत्री साम्राज्ञी राज्यलक्ष्मी शाहसहित विजय बराल, लक्ष्मी गिरी, सुवास गजुरेल, रघुवीर पौडेल, रञ्जना भट्टराई, समीक्षा पौडेल, रमेश अधिकारी, डिल्लीराम खनालको अभिनय रहेको छ।

सिनेमामा अभिनेत्री रेखा थापाको विशेष भूमिका रहेको छ। डा. कपिल रिजालको प्रस्तुति रहेको सिनेमामा रिजाल स्वयंसमको कथा तथा निर्देशन, पटकथा र संवाद सुदीप बराल, गिरीराज थिमिरे, डाक्टर रिजाल, अभिमन्यु निरवीले लेखेका हुन्।

दन्त चिकित्सक डा. कपिल रिजालले यही सिनेमाबाट निर्देशनमा डेव्यु गरेका हुन्। सिनेमामा डा. भोला रिजालको गीत र चर्चा, शिखर सन्तोष र युग भुपालको संगीत, सपनकुमार राई, सौभर दास, थोम्सन एन्ड्र्युज, मीना निरौला र देवाज्जली जोशीको गायन र कविराज गहतर जाको कोरियाग्रामीको छ।

सुदीप बरालको छायांकन गरेको सिनेमालाई अर्जुन जिसीले सम्पादन गरेका हुन्। -एजेन्सी

जब अनुराग कश्यपलाई श्रीमतीले लात हानेर घरबाट निकालिदैन्,



अनुराग कश्यप आफ्नो नयाँ फिल्म प्यार विद डिजे मोहब्बतको प्रोमोसनमा व्यस्त छन्। अन्तर्राताका बेला निर्देशकले आफ्नो फिल्मबाटे कुराकानी गरिरहेका छन्। साथै, उनले आफ्नो निजी जीवनबाटे पनि कुराकानी गरेका छन्। यस्तै उनले आफ्नो रक्सीको लतले उनको घर ध्वस्त पारेको पनि बताएका छन्। अनुरागकी पूर्व श्रीमतीले उनलाई घर निकाला गरिरहेकी थिइन्।

जङ्घ्याहा बनेका थिए अनुराग

सन् २००९ मा फिल्म देव डीवाट अनुराग चर्चामा आएका थिए। आफ्नो खराब दिनबाटे कुरा गर्दै अनुरागले फिल्म फ्लप हुने वित्तकै आफू डिप्रेसनमा जाने गरेको बताए। यो अवस्थाबाट बाहिर निस्कनका लागि उनले आफ्लाई कोठामा बन्द गरेका थिए। यसो गर्दा उनको अवस्था थप खराब भएको थियो।

अनुरागले भने, 'म यसै धेरै पिउँये कि दिन रात कोठामा बसेर अनावश्यक कुराहरू सोच्ने गर्दैथे। चाहिनेमन्दा बढी सोचेका कारण म रक्सी पिउन थालै। त्यसले डिप्रेसनमा पुऱ्यायो। लगभग डेढ वर्षसम्म यही सिलसिला चलिरह्यो। मेरी पूर्व श्रीमती मसँग वाक्क भइसकेकी थिइन्। आरती (अनुरागकी पूर्व-श्रीमती) ले मलाई लात हानेर घरबाट बाहिर निकालिदैकी थिइन्। मेरी छोरी अलिया त्यात बेला चार वर्षकी मातृ थिइन्। त्यो निकै खराब समय थियो। म धेरैजसो चिन्तामा नै हुन्नै।'

उद्घोमाथि रिस पोखे

अनुरागले भने, 'पाँच बटा फिल्म फ्लप भएका थिए। ब्ल्याक फ्राइडेमा लकडा भएको थियो। तेरे नाम र काटे फिल्मबाट मलाई निकालिएको थियो। त्यसपछि म पिउन थालेको थिए र यी सबैसँग जुधिरहेका थिए। मलाई लगातार हरेक त्यो प्रोजेक्टबाट निकालिदै थियो जुन मैले लेखेको थिए। त्यो यसै धेरै समय थियो कि म रिसमा मातृ हुन्नै। मेरो सबै रिस उद्घोम र यो देशको प्रणालीसँग थियो।' अनुरागको अन्तिम फिल्म दोबारा थियो जसमा तापसी पन्नु मुख्य भूमिकामा थिइन्। फिल्मलाई ओटीटीमा रिलिज गरिएको थियो। यस्तै अब अलमोद्दृ प्यार विद डिजे मोहब्बत ३ फैल्बरीमा रिलिजका लागि त्यात रहा। यसमा अललाइया एका साथै करण मेहता मुख्य भूमिकामा छन्। -एजेन्सी

बालबालिकाहरूलाई अनिवार्य विद्यालय पठाउौ। शिक्षा दिएर

गौशाला नगरपालिका कार्यालय महोत्तरी

एलजी भगाउन यी कुरा खानुस्



बदलिंदो मौसममा चिसोका कारण कैयौं थरीका स्वास्थ्य समस्या पनि आउँछन् । हरेक साल गर्मीबाट जाडो सुन् हुंदा हाछ्यूँ आउने, नाक बरने, रुधाखोकी लाग्ने र पाचन प्रक्रियामा समस्या आउने र रोग प्रतिरोधी क्षमता कमजोर हुन थाल्छ । यस्तो मौसमी विरामले हामीलाई प्रभावित गरेपछि तुरन्त आराम पाउनका अलग अलग क्रिसमका औषधि किन्न दौडन्छौं । यी औषधिका वेरला वेरलै क्रिसमका दुप्रभाव पनि देखिने गर्न्छन् । यस्तो अवस्थामा प्राकृतिक तरिकाबाट उपचार गरिनु सुरक्षित एवं सजिलो उपायका रूपमा अधिकांश मानिसले अपनाउने गर्न्छन् । यस्तो तरिकाको महत्त्वले मौसमी विरामबाट मात्र छुटकारा पाउन सकिन्छ । यसबाट रोग प्रतिरोधक क्षमता पनि बढियो हुन्छ । यसले हामीलाई अन्य धेर खाले विमारीसँग लड्न तागत दिन्छ । मौसमी विरामबाट छुटकारा पाउन प्राकृतिक उपाय पनि छन् । त्यसका लागि तपाईंलाई करै बाहिर जान पनि जरुरी छैन किनभने यिनको उपचारका सारा सामग्री तपाईं हामै घरमा छ ।

यिनबाट बढ्दू इम्युनिटी:

यस मौसममा आफ्नो रोग प्रतिरोधक क्षमतलाई बढाउन सक्नुभयो भने आद्या रोग आफै निको हुन्छ । काँको र भुइँकटहरमा विशेष रूपले यस्तो औषधीय गुण पाइन्छ जसले हामो कलेजोलाई स्वस्थ्य बनाउने र हामो शरीरमा रहेको विषालु तत्त्वहरू बाहिर निकाल्छ । यसका लागि एउटा काँकोसंग दुई टुका भुइँकटहर, तीन चार टुका स्याउ, दुई चार पुदिनाका पातहरू करिब एक चम्चा कागतीको रस र चुटकीभरी मरिचको धुलो मिलाएर राखोसँग ग्राइन्डरमा राखेर पिंडुपर्छ । अनि यसमा स्वादअनुसार मह, नुन र रबर राखेर पिउनुस् ।

गुणकारी बेसार

बेसारको औषधीय गुणबाटे सबैलाई राम्रोसित थाहा छ । प्रायः सबै घरमा तरकारीमा बेसार हालेर खाने गरिन्छ । तर तपाईंलाई थाहा नहुन सक्छ, यसबाट एउटा यस्तो शानदार पेय पनि बन्छ । त्यो पेय एसिफटी, अपच र छातीको जलन, आस्थमा, एरिज्मा र आर्थरायिटिसको समस्यामा विशेष रूपले लाभकारी हुन्छ । यसको पेय बनाउनका लागि करिब ५० एमएल नरिवल, ५-१० ग्राम बेसार र १०-१५ ग्राम अदुवा राखेर पिंथेको पेस्ट पानीमा घोल्नुहोस् । अनि त्यसलाई छानेर एक चम्चा कागतीको रस, एक चुटकी नुन र स्वादअनुसार मह हालेर पिउनुस् ।

कमाल देखाउँछ काठाले:

काठा एउटा धेरेलु पेय हो । यो पहिलेदेखि हामो गाउँघरमा बनाइन्छ । खोकी र धाँटीको सङ्गमण हुंदा विभिन्न गरम मसला मिलाएर बनाइएको काठा धेरै लाभकारी हुन्छ । घरमा काठा बनाउन ५० ग्राम अदुवा, ५० ग्राम बेसार, २-३ ग्राम अलैची र २-३ बटा तुलसीको पातलाई पिंथेर लेप बनाउनुस् । अनि एउटा भाँडोमा पानीसँग यो मिश्रण उमाल्नुस् । यसमा ५-१० ग्राम दालचिनी पनि हाल्नुस् । यसलाई रामोसँग पाकन दिनुस् । पिउनुभन्दा पहिले स्वादअनुसार मह पनि हाल्नुस् ।

प्रभावशाली प्रोबायोटिक्स् :

प्रोबायोटिक्स्ले हामो पाचन तन्त्रलाई दुरुस्त राख्नमा महत्त्वपूर्ण योगदान गर्दछ । यसले पाचनका लागि काम लाने व्याफेरियालाई बढाउँछ र हाति गर्ने व्याफेरियालाई नाश गर्दछ । यसले गर्दा शरीरको रोग प्रतिरोधी क्षमता पनि मजबुत हुन्छ । साथै मौसमी एलर्जीहरू जस्तै आस्थमा आदिबाट पनि छुटकारा मिल्दछ ।

आफ्नो आहारामा दही सौरक्याट र किम्ची सलादलाई अवश्य सामेल गर्नुस् । किनकि यिनमा प्रचुर मात्रामा प्रोबायोटिक्स् पाइन्छ । सौरकाटले पाचनकिया दुरुस्त राख्छ, यो बन्दागोभीको फरमेन्टेसनबाट तथार हुन्छ । दर असर पनिर तथार गर्दाको प्रक्रियामा यसमा लेक्टोबेसीलस जीवाणु पनि पैदा हुन्छ, जुन पाचनलाई दुरुस्त राख्नका साथै भिटामिन-सीको मात्रा बढाउँछ । विहानको बेला खालि पेटमा यसको सेवनले धेरै फाइदा गर्दछ ।

नजिक पर्ने छैन पिनास:

मौसम बदलिनुका साथै परेसान गर्ने एलर्जीमा साइनस पिनासबाट धेरै मानिस प्रभावित भएको देखिन्छन् । नाक बन्द हुन्तु, नाक जकडिनु र टाउको सँगै अनुहारको मांसपेशीहरूमा हुने साइनस पिनासको दुखाइ रुवाउने खालको हुन्छ । सुकेको रातो खोर्सानी अदुवा लसुनले यो दुखाइबाट छुटकारा पाउन धेरै मदत मिल्दछ । यिनमा कैसाइन्सन नामक रासायनिक यौगिक हुन्छ, जसले बन्द नाकलाई खोल्न सहायक हुन्छ, साथै टाउको दुखाइ तथा अनुहारको मांसपेशीको जकडलाई हटाउँछ ।

कम हुन नदिनुस् स्यार्नेसियम:

मैरनेसियमलाई एउटा प्राकृतिक बाँको डाइलेटर मानिन्छ । यसले हाम्रो फोम्सोसम्म अक्सिजन पुऱ्याउने वायुमार्गलाई ठीक राख्छ । बदलिंदो मौसममा जब एलर्जीका कारण मांसपेशीहरूमा जकडन हुन थाल्छ, या वायुमार्ग साँधुरो हुन थाल्छ, अनि अस्थमा जस्तो स्थितिबाट लड्नमा स्यार्नेसियमले प्रभावी भूमिका निभाउँछ । पालुङ्गो, केरा, काजु, बादाम, पनिर आदिमा प्रचुर मात्रामा स्यार्नेसियम पाइन्छ, यिनीहरू नियमित खानुस् । माथि उल्लेखित कुरा नियमित व्यवहारमा प्रयोग गर्ने हो भने तपाईं आकै कुशल वैद्य हो । अल्ढी लागे हाम्रा सहर बजारमा तपाईंको सेवामा नर्सिङ होम खुलेका छन् ।

डा. केवार कार्की / रातोपाटी

जन्मको ३५ दिन भित्र आ-आफ्ना वडा कार्यालयमा गई बच्चाको जन्मदर्तागराओं र असल अभिभावकको जिम्मेवारी बहन गरौ ।

सबैला नगरपालिका, धनुषा

खबर दर्पण

लाग्नी सर्वायस्तरमा यौन सरपक नगद्दी शरीरमा आउछन् यस्ता परिवर्तन !



यस संसारमा सबै सजिव प्राणीहरूलाई यौन जीवन अती आवश्यक परेको हुन्छ । जसरी पानी प्राणीको जीवनमा आवश्यक पर्द्धा तयस्तै यौनजीवन पनि अति आवश्यक पर्द्धा । तर हाम्रो पूर्वी संस्कृतिमा यौनलाई अझै पनि अपर धाको रूपमा नै लिने चलन छ । यदीपी लुकायर यौन क्रियाकलाप गर्ने प्रवृत्ति व्यापक बन्नै गएको छ ।

तर पाश्चात्य संस्कृतिमा यौनलाई खासै ठूलो रूपमा लिदैन । त्यसैले भन्ने गर्द्ध, यौन सर्पक भनेको पानी जस्तै हो जितेला खान मन लाग्यो त्यतिवेलानै खानु प्रर्द्ध ।

तर पनि पूर्वीय समाजमा अझै पनि यौनलाई राम्रो मान्दैन तर हेरकमा हुँदै आएको छ । हामीले यो संसारमा साना कमिला देखि बोटविरुवासम्म पनि भाले पोथी प्रजाति भएको थाहापाउँछौं । जनावरमा त जुनसुकै प्राणी भएपनि यौन जीवन भएकै हुन्छ ।

मानव जाति जनावर मध्येको एक सभ्य र चेतनशिल प्राणी हो । अरु जनावरले आफ्नो यौन जीवन लकाएर गर्न सक्दैनन भन्ने मानव जाति चेतनशिल भएर आफ्नो यौन जीवनलाई नियन्त्रण तथा गौण्य तरिकाले पूर्ण गरीरहेका हुन्छन् ।

यौन मानव शरीरको लागि अति आवश्यक चिज हो । यौन सर्पकबाट मानव स्वाश्यमा फाइदाँ गर्द्ध ।

साथै कति रोगलाग्न बाट पनि यौन जीवनले सुरक्षा दिने काम गर्द्ध । तर पनि हाम्रो समाजमा यौनलाई प्राय मानिसहरूले हेनै दृष्टिकोण फरक हुने गर्द्ध । यौन जीवनलाई पूर्वीय समाजमा नराम्रो भनेर व्याख्या गरिन्छ, र त्यही अनुसार यस विषयमा त्यक्ति खुलेर कुरा गर्न कोही पनि खोजैन्नु तर पश्चिमी मुलुकमा यौनलाई सामान्य रूपमा हेनै गर्द्धन् ।

त्यहाँ जे पनि खुला तरिकाले यौन सम्बन्धीय कुरा गरीरहेका हुन्छन् । पश्चिमीले यौन सर्पकलाई पानीको संज्ञा पनि दिने गर्द्धन् तर नेपाल र भारतमा एकदमै नराम्रो सोच्ने गर्द्धन् । आज हामी तपाईंलाई धेरै समय यौन सर्पक नगद्दा शरीरमा यस्तो परिवर्तन आउछ भन्ने बारे जानकारी दिन गइरहेका छौं ।

हामी सबैका लागि एउटा यस्तो समय याउन सक्छ, जितेला हामी यौन सर्पक ९सेक्स० गर्न सक्दौनै यो विषय विवाहित र अविवाहित सबैका लागि लागू हुन्छ । विवाहित व्यक्ति पनि सबै शारिरीक सर्पक गर्न सक्षम हुनसक्छन् भन्ने हुँदैन ।

तर, तपाईंले कहिन्नै ख्याल गर्नुभएको छ कि लामो समयसम्म यौन सर्पक नराख्दा शरीरमा कस्तो परिवर्तन हुन्छ, भन्ने ?यदि तपाईंले लामो समयसम्म यौन सर्पक राख्नुभएको छैन भन्ने तपाईंको शरीरमा धेरैखाले परि वर्तन आउन सक्छन् । तर, तपाईंलाई यो थाहा नहुन सक्छ, कि यस्तो परिवर्तन लामो समय यौन सर्पक नगद्दा भएको हो भन्ने ।

यो आलेखमा लामो समय यौन सर्पक नगद्दा मानिसमा हुने शारिरीक तथा मानसिक परिवर्तनबाटे उल्लेख गरिएको छ ।

सम्बन्धमा तितोपना

कुनै समय तपाईं आफ्नो पाटन या जीवनसाथीसँग खुलेर बोल्न सकिरहनुभएको हुँदैन । कुनै कुरा भन्न चाहन्हुन्छ, तर भन्न सकिरहनुभएको हुँदैन । अर्थात् तपाईंहरू दुईजना बीच राम्रो सम्बन्ध छैन ।

यसको एक प्रमुख कारण लामो समय यौन सर्पक नहुन पनि हो । खासगरेर पति-पत्नीबीच यस्तो समस्या बढी देखिन्छ । लामो समय यौन सर्पक नहुन्ना पति-पत्नीको सम्बन्धमा नै असर पनि सक

बर्दिवासमा पहिलो पटक राष्ट्रिय फुटबल प्रतियोगिता आयोजना हुने



खबर दर्पण समाचारदाता

माघ २० गते, बर्दिवास एन्फाको स्वीकृति लिएर बर्दिवासमा जिल्लामा नै पहिलो पल्ट राष्ट्रिय फुटबल खेल आयोजना हुने भएको छ। राष्ट्रियस्तरमा चर्चित कलबलाई सहभागी गराएर २६ माघबाट सुरु हुने खेलमा देशभरका द वटा कलब सहभागी हुने छन्। विरगञ्ज युनाइटेड, क्यामरुन एसी, पेमा युवा कलब, व्याइज युनियन, धरान फुटबल कलब, झापा-११ फुटबल कलब र आयोजकको तरफबाट बर्दिवास युथ कलबसहित द वटा टिम खेलमा सहभागी हुने आयोजक पक्षले जनाएको छ। बर्दिवास नगरपालिका अन्तर्गत नगर खेलकुद विकास समितिद्वारा आयोजित उक्त खेलको अनुमानित लागत ४५ लाख लाग्ने अनुमान गरिएको छ।

बर्दिवास नगरपालिकाले यसअधि नै ३० लाख बजेट छुट्याइसकेको र बाकी रकम स-प्रयोजन गर्ने कम्पनी र संस्थाहरुवाट व्यवस्थापन गरिने नगर खेलकुद विकास समितिका अध्यक्ष दिपेन्द्र कुमार शिवभट्टीले जानकारी दिए। मेरार गोल्डकप नामाकरण गरिएको उक्त खेलमा पहिलो र दोश्रो हुने टिमलाई कमशः ५ लाख र ३ लाख पुरुस्कारको राष्ट्र र सबै विद्यामा उत्कृष्ट हुने खेलाडीलाई पनि जनही १० हजार राशीको पुरुस्कारको व्यवस्था गरिएको छ। ४ फाल्गुनसम्म जारी रहने खेलमा हरेक दिन म्यान अफ म्याचको लागी पनि पुरुस्कारको व्यवस्था गरि एको छ। म्यान अफ द म्याचको लागि ५ हजार प्रदान गर्न खेलकुद विकास समितिका सचिव अर्जुन बस्नेतले बताए। सबैभन्दा महत्वपूर्ण त आयोजक

टिमको तरफबाट सहभागी हुने बर्दिवास युथ कलबले बाहिरी खेलाडी समावेश गरेको छैन। यसअधि हुने खेलहरुमा बाहिर बाट खेलाडी किनेर ल्याएको विषयमा चर्को आलोचना हुने गरेको थियो। नगरको १४ वटै बडावाट उत्कृष्ट ३४ जना खेलाडी चयन भएका छन्। प्रशिक्षक कुल वहादुर श्रेष्ठले दिइरहेको उक्त प्रशिक्षणपछि २२ जनावाट खेलको लागी छनोट हुने बताएको छ। राष्ट्रियस्तरका चर्चित कलबसर्ग प्रतिस्पर्धा गर्ने तयारी गरेको आयोजक टिमलाई महत्वपूर्ण ढंगले हेरिएको छ। आयोजक टिमले नाम चलेका कलबसर्ग सुखद प्रतिस्पर्धा गर्ने आयोजक पक्षको विश्वास छ। जहामा खेलाडीले कलबहरुसर्ग प्रतिस्पर्धा गर्न निकैके गृहकार्य गरिरहेका छन्।

नकटामिजमा हुने महिला राष्ट्रिय हक्की प्रतियोगिताको तयारी पूरा



खबर दर्पण समाचारदाता

माघ २० गते, ढुक्केवर पाँचौ संस्करणको सहाना प्रधान स्मृति महिला राष्ट्रिय हक्की प्रतियोगिता माघ २३ गते बाट धनुषाको नकटामिजमा हुने भएको छ। नेपाल हक्कीको सङ्ग र धनुषास्थित मिथिला नगर पालिकाको संयुक्त आयोजनामा महिला राष्ट्रिय हक्की प्रतियोगिता हुन लागेको हो। मध्येश प्रदेश हक्की टिमका संयोजक रक्षान्द्र सिंहले प्रतियोगिताको सम्पूर्ण तयारी पूरा भइसकेको बताउनुभयो

। उहाँले हिमालय युवा कलब नकटामिजको खेल मैदानमा माघ २३ गते २८ गते सम्म प्रतियोगिता हुने जानकारी दिनुभयो। मध्येश प्रदेशमा पहिलो पटक आयोजना हुन लागेको महिला र राष्ट्रिय हक्की प्रतियोगितामा नेपालका छ वटा प्रदेश र एक विभागीय टोली (नेपाल आर्मी) को टोली गरी सात वटा टिमको सहभागिता रहनेछ। सहभागी टिमलाई समूह 'ए' र 'बी' गरी दुई समूहमा विभाजन गरिएको छ। समूह 'ए' मा बागमती, सुदूर पश्चिम र गण्डकी प्रदेशको टिम छन्। समूह 'बी' मा प्रदेश १, लुम्बिनी, मध्येश र नेपाल आर्मी छन्। प्रतियोगिताको पहिलो दिन २३ गते तीनवटा खेल हुने संयोजक सिंहले बताउनुभयो। मध्येश प्रदेशका महिला खेलाडीलाई प्रोत्साहन तथा महिला सशक्तीकरणमा जोड पुग्ने उद्देश्यले यस पटक महिला राष्ट्रिय हक्की प्रतियोगिता तराईको भूभागमा गर्न जोडबल गरिएको मिथिला नगरपालिकाका नगरप मुख महतो ले बताउनुभयो। समूह 'ए' मा बागमती, सुदूर

नेपालको विकासप्रति भारत सरकार सधैं प्रतिबद्ध : राजदूत श्रीवास्तव



खबर दर्पण समाचारदाता

माघ २० गते, जनकपुर नेपालका लागि भारतीय राजदूत नवीन श्रीवास्तवले भारत सरकार नेपालको विकासमा जोड दिन सधैं प्रतिबद्ध रहेको बताउनुभयो छ। नेपाल-भारत मैत्री युवा सङ्ग केन्द्रीय समितिले शुक्रवार जनकपुरमा आफ्नो स्वागतमा आयोजना गर राजदूत श्रीवास्तवले उक्त विकासमा आयोजना गरिएको छ।

राजदूत श्रीवास्तवले नेपालको विकास भए भारतलाई पनि फाइदा हुने हो।

हुने भएकाले भारत सरकार नेपालको विकासमा आवश्यक सबै खालको सहयोग गर्न पूर्णरूपमा लागिपरेको स्पष्ट पार्नुभयो। उहाँले जनकपुर-जयनगर रेल सेवा विस्तार गरेर जनकपुरलाई धार्मिक पर्यटकीय क्षेत्रको रूपमा विकास गर्न भारत सरकार लागिपरेको बताउनुभयो। राजदूत श्रीवास्तवले सो कुरा बताउनुभयो।

तवीच दुई देशको सम्बन्ध त छैदैछ। त्योभन्दा पनि बढी जनस्तरको सम्बन्ध छ। भारतको इच्छा नेपालमा कसरी विकास गर्न सकिन्दा भन्ने हो। मित्रताको साथमा विकासमा पनि भारतले जोड दिएको छ। किनकि नेपालको विकास भयो भने त्यसले भारतलाई पनि फाइदा हुने हो।" राजदूत श्रीवास्तवले भारतको सहयोगमा नेपालमा सञ्चालित परियोजनाहरुमा थप सहयोग अभिवृद्धि गर्ने दिशामा आफूले सङ्केत पहल गर्ने बताउनुभयो।

नागरिक उन्मुक्ति पार्टीका सांसद चौधरी कारागार चलान

खबर दर्पण समाचारदाता

माघ २० गते, काठमाडौं



कैद सजाय भक्तान नगरेका चौधरी निर्वाचित नागरिक उन्मुक्ति पार्टीका सांसद अरुण चौधरीलाई जारागार चलान गरिएको छ। विहिवार बाँकेबाट पकाउ गरि धनगढी पुऱ्याएका चौधरीलाई शुक्रवार बिहान कैलाली जिल्ला अदालतमा बुझाएको थियो।

अदालतमा तत्कालीन बलिया गाविस ५ का महादेव बजगाईले मुद्दा दायर गरेका थिए। त्यसको केही वर्ष पछि जिल्ला अदालतका न्यायाधीश विष्णु सुवेदीको एकल इजलासले तीन जनालाई जनही छ महिना कैद र बिहोर जलाएको मुद्दा गर्न आदेश दिएका थिए। सोही घटनामा प्रहरीले शुक्रवार चौधरीलाई पकाउ गरेको थियो।

२०७४ मा लम्कीचुहाको मेयर र प्रदेश सभा सदस्यमा पराजित चौधरी २०७९ को चुनावमा कैलाली

क्षेत्र नम्बर २ बाट प्रतिनिधि सभा सदस्यमा विजयी भएका थिए।

सूचना ! **सूचना !!!** **सूचना !!!**

नदी सार्वजनिक सम्पत्ति हो। नदीबाट निस्केका नहरहरुको रेखेदेख गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो। नहर सफा राख्नु सबैको दायित्व हो। नहरको जिमित अतिक्रमण गर्नु हुँदैन। सरकारले निर्धारण गरेको क्षेत्रफल भित्रको नहरको जग्गामा कुनै प्रकारको अतिक्रमण कानुनको वरिष्ठिलाफ हो। नहर क्षेत्रमा गैर कानुनी रूपमा निर्माण गरिएको सबै प्रकारको निर्माण सिचाई विभागले भत्काउने भएकाले नहर क्षेत्रमा भौतिक निर्माण नगरौं। नहर फराकिलो भयोभने सबैलाई फाइदा हुन्छ। नहरको क्षेत्रलाई संरक्षण र सम्बद्धन गर्नु हामी सबैको दायित्व हो।

वागमती सिंचाई आयोजना, कर्मेया, सर्लाही

खबर दर्पण राष्ट्रिय दैनिक प्रकाशक लागि प्रकाशक/सम्पादक : अजय कुमार साह, (५८४४०२४१८४) उप-सम्पादक : धर्मेन्द्र कुमार यादव 'यदुवंशी' (५८५४०२४०५४३) कम्प्युटर अपरेटर : बिबेक कुमार महतो (५८०८०८०८०९००) E-mail : khabardarpan.news@gmail.com / ajay.shahjnk@gmail.com

मुद्रक : एप्सडी अफसेट प्रेस क्लीनिपा-५ महेन्द्रनगर, धनुषा, प्रधान कार्यालय : बर्दिवास -३, महेन्द्रनगर, धनुषा