ज.प्र.का.म.द.नं.४८/०७३/०७४
वर्ष ६, अंक १२८
२८ माघ २०७९ शनिवार
11 Feb. 2023, Sunday
www.shirishnews.com
पृष्ठ ४ मूल्य रु. ५/-

सधैं र सबैको लागि खबर खोज्ने अभियान
खबर दर्पण
Khabar Darpan National Daily
राष्ट्रिय दैनिक

ई–पत्रिका अनलाइन पढ्नका लागि क्यूआर कोड स्क्यान गर्नुहोला ।

प्रविधिलाई कृषि तथा पर्यटनसँग जोड्न आवश्यक : मधेसका गृह मन्त्री सिंहको भनाई

दिपक कर्ण

माघ २७ गते, जनकपुर

मधेस प्रदेशका नवनियुक्त गृह तथा सञ्चार मन्त्री शत्रुधन प्रसाद सिंहले सूचना प्रविधिलाई कृषि तथा पर्यटनसँग जोड्नुपर्ने आवश्यकतामाथि जोड दिएका छन् । आइतबार नेपाल दूरसञ्चार प्राधिकरणको आयोजनामा मधेस प्रदेशमा दूरसञ्चार सेवाको वर्तमान अवस्था, दूरसञ्चार सेवाको गुणस्तर विषयमा सेवाप्रदायक र सरोकारवालासँगको अन्तरक्रिया कार्यक्रममा बोल्दै मन्त्री सिंहले सूचना प्रविधिलाई कृषि तथा पर्यटनसँग जोडेर मुलुक तथा प्रदेशलाई समृद्धिको बाटोमा लग्न सकिने धारणा राखेका हुन् ।

मन्त्री सिंहले नेपाल दूरसञ्चार प्राधिकरणको सेवालाई गरिब जनताको घरदैलोसम्म शुलभ तरिकाले प्रवाह गर्नुपर्नेमा जोड दिँदै अझै पनि धेरै गरिब जनताको पहुँचमा टेलिकम सहितका अन्य सञ्चार प्रदायकहरूको सेवा पुग्न नसकेकोले सबैको घरदैलोमा गुणस्तरीय सेवा पुर्याउन आवश्यक रहेको बताए ।

उनले नेपाल टेलिकम तथा एनसेल जस्ता सेवाप्रदायकहरूको सेवा अझै पनि प्रदेशका गाउँ घरमा प्रभावकारी किसिमले पुग्न नसकेकोले सेवालाई विस्तार र सहज गर्नका लागि प्रदेश सरकार समन्वय गर्न तयार रहेको बताए । कार्यक्रममा प्रदेशका प्रमुख सचिव कृष्ण बहादुर राउतले विश्वका कतिपय देशहरूले समृद्धिको माध्यम सूचना प्रविधिलाई बनाइरहेको बताए । उनले नेपाल अहिलेसम्म पनि यसमा मामिलामा धेरै पछाडि रहेको जिकिर गरे ।

सूचना प्रविधिको अधिकतम प्रयोगसँगै साइबर अपराधका कुहरू आउने भएकाले यसलाई पूर्ण सुरक्षित बनाउने गरि नेपाल दूरसञ्चार प्राधिकरणले काम गर्न आवश्यक रहेको उनको भनाइ थियो ।

नेपाल दूरसञ्चार प्राधिकरणका अध्यक्ष पुरुषोतम खनालले सूचना प्रविधिको विकासका लागि टावरको निर्माण आवश्यक भएको बताउँदै टावरको विषयमा गलत सूचना प्रवाहित हुने गरेकाले विभिन्न अवरोधका कारण विस्तार हुन नसकेको बताए ।

सञ्चारको रेडिएशन मानव स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुने निराधार हल्ला रहेको पनि उनको तर्क थियो ।

जनकपुरधाममा सुविधा सम्पन्न आधुनिक पार्किङ्ग स्थलको शिलान्यास

खबर दर्पण समाचारदाता

माघ २७ गते, जनकपुर

जनकपुरधाम उपमहानगरपालिकाले जनकपुरधाममा ट्राफिक व्यवस्थापनका लागि आधुनिक पार्किङ्ग स्थलको निर्माण अगाडि बढाएको छ ।

जनकपुरधाम उपमहानगरपालिकाद्वारा वडा नं ८ दशरथ मन्दिर नजिक रहेको करिब १२ कठठा जग्गा लिजमा लिएर सोही जग्गामा पार्किङ्ग स्थलको निर्माण कार्यको शुक्रवार शुभारम्भ गरिएको छ ।

नगरप्रमुख मनोज कुमार साह र उपप्रमुख किशोरी साहले संयुक्त रुपमा पार्किङ्ग स्थलको शिलान्यास गरेका हुन् । ६० लाखको लागतमा निर्माण हुने पार्किङ्ग स्थल निर्माण भएपछि नगरक्षेत्रमा जथाभावी रुपमा हुने पार्किंग नियन्त्रण भएर सडक तथा ट्राफिक व्यवस्थापनमा ठूलो मद्दत पुग्ने विश्वास जनकपुरधाम उपमहानगरपालिकाका नगर प्रमुख मनोज कुमार साहको रहेको छ ।

उपमहानगरपालिकामा विद्यमान ट्राफिक समस्या समाधानका लागि उपमहानगरपालिकाद्वारा पार्किङ्ग स्थलको निर्माण हुन लागेको जनकपुरधाम उपमहानगरपालिकाका नगर प्रमुख मनोज कुमार साहले बताएका छन् ।

अव्यवस्थित रुपमा सवारीसाधन पार्किङ्गका कारण नगर क्षेत्र अस्तव्यस्त बनेको समय पार्किङ्ग स्थलको निर्माण भएपछि ट्राफिक व्यवस्थापनको समस्या समाधान हुने भएको छ । नगर क्षेत्रका मुख्य सडकदेखि मुख्य बजार क्षेत्रका सडकहरुमा अव्यवस्थित सवारीसाधन पार्किङ्ग गर्ने प्रचलनका कारण नगर क्षेत्र नै कुरुप देखिन थालेको छ ।उपमहानगरपालिकाले सडक पेटीमा पसल थापेर व्यापार गर्दै आएका साना व्यापारीहरुको पसल हटाएपनि सडकपेटी र सडक छेउ अहिले सवारीसाधन पार्किङ्ग स्थल बनेको देखिन्छ। ट्राफिक व्यबस्थापनका लागि उपमहानगरपालिका , नेपाल प्रहरी र ट्राफिक प्रहरीले संयुक्त काम गर्दै आएको छ तर पनि पार्किङ्ग निषेधित क्षेत्रमा समेत आफ्ना सवारी निर्वाध रुपमा पार्किङ्ग गरेको पाइन्छ ।विशेष गरी अस्पताल क्षेत्र र मुख्य बजार क्षेत्रमा अव्यवस्थित सवारीसाधन पार्किङ्ग गरिदै आएको देखिन्छ ।

हिरासतबाट फरारमध्ये दुई जना अझै पक्राउ पर्न सकेन

खबर दर्पण समाचारदाता

माघ २७ गते, महेन्द्रनगर

ईलाका प्रहरी कार्यालय महेन्द्रनगर को हिरासत कक्ष फोडेर फरार भएका ६ जना मध्ये दुई जना अझै पक्राउ परेका छैनन् । उनीहरु फरार भएको ११ दिन बितिसक्दासमेत पक्राउ परेका छैनन् ।

यही माघ १५ गते राति हिरासत फुटाएर ६ जना थुनुवा फरार भएका थिए । जसमध्ये चार जना पक्राउ परिसकेका छन् । क्षीरेश्वर नाथ नगरपालिका २ का रोशन यादव र मिथिला नगरपालिका ६ का शंकर महतो पक्राउ पर्न बाँकी छन् । फरार यादव सार्वजनिक शान्ति विरुद्धको अपराध मुद्दामा थुनामा थिए भने महतो हात हतियार तथा खरखजाना मुद्दामा पक्राउ परेका थिए ।

यादव माघ ४ गते र महतो १३ गते पक्राउ परेका थिए । यद्यपि प्रहरीले मुख्य योजनाकार क्षीरेश्वर नाथ नगरपालिका ५ का विनोद शर्मासहित चार जनालाई पक्राउ गरिसकेका छन् । फरार भएका मध्ये प्रहरीले मिथिला नगरपालिका २ का २५ वर्षीय हरिदीप सिंह, क्षीरेश्वरनाथ नगरपालिका २ का

२५ वर्षीय अमित मण्डल, मिथिला नगरपालिका ६ का रोशनकुमार महतोलाई पक्राउ गरिसकेका छन् ।

यस घटनामा मधेश प्रदेश प्रहरीले वरिष्ठ प्रहरी उपरीक्षक मनोज यादवको नेतृत्वमा र जिल्ला प्रहरी कार्यालय धनुषाले प्रहरी नायव उपरीक्षक प्रदीप बहादुर क्षेत्रीको नेतृत्व छानबिन समिति बनाएको थियो । तर बीचमै धनुषाका प्रहरी उपरीक्षक क्षेत्रीको सरुवा भइसकेको छ । सो समितिले घटना बारे अझै अनुसन्धान गरिरहेको बुझिएको छ । सबै फरार थुनुवा पक्राउ परपछि बयान र अनुसन्धानको आधारमा प्रहरी प्रमुखलाई प्रतिवेदन बुझाउने तयारीमा छन् ।

सो घटनामा तीन जना प्रहरीलाई निलम्बन पनि गरिएको छ । हिरासत कक्ष अधिकृत सहायक प्रहरी निरीक्षक (असइ) अशोक मण्डल, प्रहरी हवल्दार सरोज रेग्मी र प्रहरी जवान रोहन मगरलाई निलम्बन गरिएको छ भने त्यहाँ कार्यरत २६ जना प्रहरीलाई पनि जिल्लामा तानिएको छ ।

बालबालिकालाई अनिवार्य विद्यालय पठाऔं, शिक्षा दिएर असल नागरिक बनाऔं ।

जानकी एकेडेमीक हस्पिटल प्रा.लि.

Hot line number
9748457490 / 9748457491

रामगोपालपुर-९ पर्सा देवाङ (महोत्तरी)

सम्पर्क नं. 9854028392 / 9854021392 / 9801528392

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 गराउदछौं ।

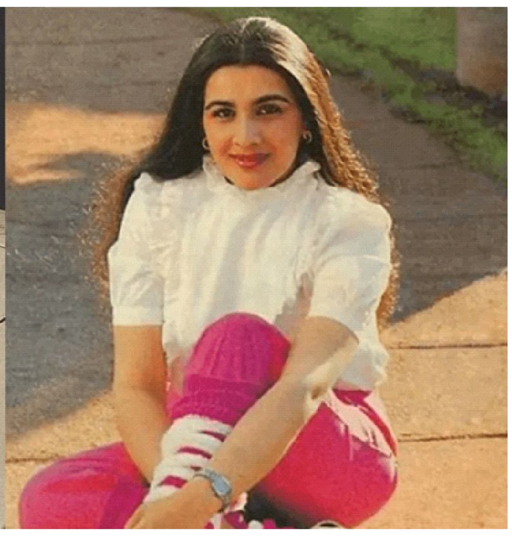
२४ औं घण्टा उपलब्ध सेवा

- 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 ऽदीको रोग प्रत्येक महिनाको पहिलो हप्ता सेवा दिइन्छा

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

शाहरुखकी बालसखा थिइन् अमृता सिंह : पहिलो फिल्मबाटै स्टार बनिन्



'चमेली की शादी', 'मर्द', 'सूर्यवंशी' जस्ता उत्कृष्ट फिल्ममा अभिनय गरिसकेकी अमृता सिंह आज ६५ वर्षकी भइन् ।

अमृता एक प्रतिष्ठित परिवारकी थिइन्, त्यसैले उनलाई फिल्ममा आउन सङ्घर्ष गर्नुपरेन। सन् १९८३ मा पहिलो फिल्म बेताब सहजै पाइन् तर उनले जीवनमा धेरै ठुला निर्णयहरू लिनु परेको थियो । करियरको सुरुवातमा उनको नाम विवाहित सन्नी देओलसँग जोडियो । आमाले सम्झाएपछि पनि सम्बन्ध कायम राखियो ।

त्यसपछि उनले आफूभन्दा १२ वर्ष कान्छा सैफ अलीसँग विवाह गरेकी थिइन्, ती व्यक्ति जो त्यति बेला फिल्ममा आउन सङ्घर्ष गरिरहेका थिए । करियरको उचाइमा रहे पनि वैवाहिक जीवनका लागि फिल्म छोड्नु उनको जीवनको दोस्रो ठुलो निर्णय थियो । उनले दुई सन्तानलाई एक्लै हुर्काइन् र त्यसपछि फिल्ममा फर्किन् । ९० को दशककी शीर्ष अभिनेत्रीले आमाको भूमिकामा पुनरागमन गरिन् ।

आज अमृताको जन्मदिनको विशेष अवसरमा उनको जीवन र यससँग सम्बन्धित धेरै ठुला निर्णयबारे जानकारी लिऔँ

ठुलो खानदानकी हुन् अमृता सिंह

अमृता सिंहको जन्म ९ फेब्रुअरी १९५८ मा पन्जाबको एक सिख परिवारमा भएको थियो । उनकी आमा रुख्साना सुल्ताना मुस्लिम थिइन्, जो आफ्नो जमानाको एक प्रसिद्ध राजनीतिज्ञ थिइन् । उनले सञ्जय गान्धीको नसबंदी अभियानको नेतृत्व गरेकी थिइन् ।

अमृताका बुवा शिविन्दर सिंह विर्क आर्मी अफिसर थिए । अमृताका जिजु बुवा शोभा सिंह नयाँ दिल्लीका प्रख्यात बिल्डर थिए । उनका जिजु बुवाकी कजिन बेगम पारा थिइन् । उनले दिलीप कुमारका दाइ नासिरसँग विवाह गरेकी थिइन् । यस्तोमा अमृता, बेगम पारा र दिलीप कुमारकी आफन्त हुन् ।

शाहरुख खानको बाल्यकालकी साथी हुन् अमृता

अमृता सिंहकी आमा रुखसाना र शाहरुख खानकी आमा लतिफ फातिमा खाना दुवै कांग्रेससँग आबद्ध थिए। यी दुईको राजनीतिक सिलसिलामा राम्रो दोस्ती भयो । अमृताले मोर्डन स्कुल पढिन् जहाँ शाहरुखकी दिदी शहनाज पनि पढ्थिन् । पारिवारिक सम्बन्ध भएकोले अमृता र शाहरुख बाल्यकालका निकै मिल्ने साथी थिए । -एजेन्सी

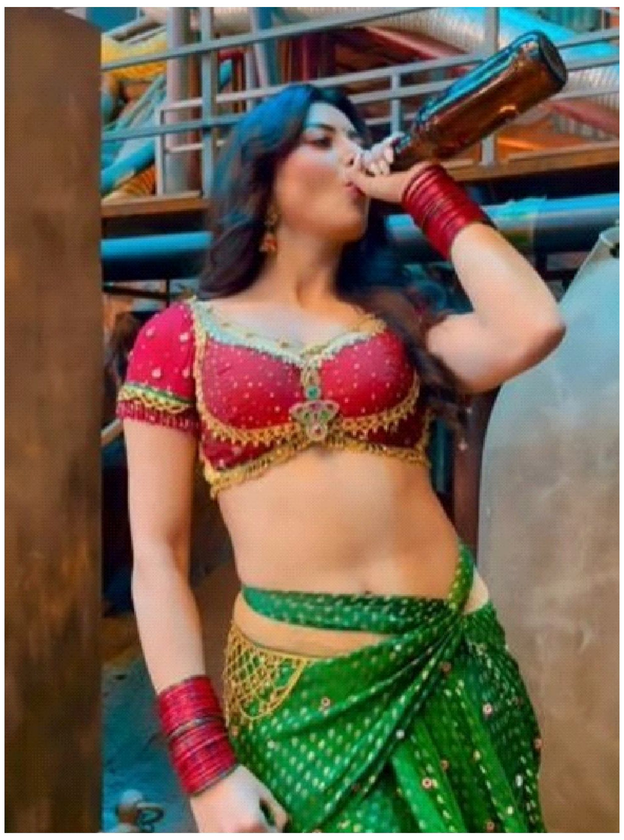
फ्राईडे रिलिज : 'मनसँग मन' भर्सेज 'आँधी तुफान २'

काठमाडौं । फ्राईडे रिलिज अन्तर्गत आज शुक्रबारबाट दुई नयाँ फिल्म प्रदर्शनमा आएका छन् । फिल्म हुन्- 'मनसँग मन' र 'आँधी तुफान २' । दुबै फिल्म देशभर एकअर्कोसँग प्रतिस्पर्धा गर्दै प्रदर्शनमा आएका हुन् । खासै प्रचारप्रसार नभएको दुबै फिल्मले राम्रो व्यवसाय गर्न आस भने निर्माण युनिटको छ । कैलाश राई निर्देशित तथा अरुण तामाङ निर्मित 'मनसँग मन' मा पुष्प खड्का, वर्षा शिवाकोटी, बुद्धि तामाङ, रविन्द्र झा लगायत कलाकारको मुख्य अभिनय रहेको फिल्म हो । फिल्मको एक गीतमा अभिनेता पल शाह र अभिनेत्री पूजा शर्माको समेत अभिनय रहेको छ । अभिनेता पुष्पको यसअगाडि 'कृष्ण लीला' र 'तिम्रो मेरो साथ' प्रदर्शनमा आएको थियो । 'कृष्ण लीला' र 'तिम्रो मेरो साथ' बाट व्यवसायिक असफलता भोगेका उनलाई यो फिल्म सफल हुनुपर्ने दबाव छ । फिल्म प्रेमकथामा बनेको हो ।

आँधी तुफान २

मौनता श्रेष्ठको लेखन र निर्माण रहेको 'आँधीतुफान २' एक्सन बिषयमा बनेको फिल्म हो । आरती आचार्य, सोनी बिसी, याङ्शु श्रेष्ठ, रवि गिरी, पुस्कर राउत, सन्जीत भण्डारी, विन्दिया ठकुरी, रुपा केसी, ऋचा थापा, चक्र राई, संजय खतिवडा, कनिज कोइराला, सपना श्रेष्ठ, राजु घिमिरे, शत्रुधन अन्सारीलगायतको अभिनय फिल्ममा छ । फिल्मका निर्देशक मदन घिमिरे हुन् ।

तीन मिनेटको आइटम नम्बरको लागि २ करोड शुल्क



मुम्बई । उर्वशी रौतेलाले जनवरी १३ मा रिलिज भएको चिरञ्जीवीको फिल्म वाल्टेयर वीरैयामा आइटम नम्बर गरेबापत करोडौं पारिश्रमिक लिएकी छिन् । उनले तीन मिनेटको गीत 'बस पार्टी' मा नाच्नका लागि २ करोड भारु शुल्क लिएकी हुन् ।

फिल्मका खलनायक प्रकाश राजले भने उर्वशीले जति शुल्क पनि लिएका छैनन् । प्रकाश राजले भिलेनको भूमिका निभाउन १.५ करोड भारु पारिश्रमिक लिएका छन् । चिरञ्जीवी र उर्वशीको अभिनय रहेको यो भिडियो गीतले राम्रो चर्चा पाइरहेको छ भने फिल्मको कमाई पनि उत्कृष्ट रहेको छ । फिल्मले हालसम्म विश्वभर २०० करोड कलेक्सन गरिसकेको छ ।

रिपोर्टका अनुसार चिरञ्जीवीले फिल्म वालटेयर वीरैयामा काम गरेबापत करिब ५० करोड भारु लिएका छन् । उता फिल्मका अर्का मुख्य कलाकार रवि तेजाले १७ करोड पारिश्रमिक लिएका छन् । फिल्मकी अभिनेत्री श्रुति हासनले २.५ करोड भारु पारिश्रमिक लिएकी छिन् । तर, बुझ्नु पर्ने कुरा के छ भने उर्वशीले ३ मिनेटको डान्स नम्बरका लागि २ करोड भारु पाएकी छिन् ।

वाल्टेयर वीरैयाएक एक्सन ड्रामा फिल्म हो। फिल्ममा चिरञ्जीवी डनको भूमिकामा छन् भने रवि तेजाले एसीपी विक्रम सागरको भूमिका निभाएका छन् । रिलिजसँगै फिल्मलाई लिएर दर्शकमा निकै उत्साह देखिएको छ । चिरञ्जीवी साउथ सिनेमाका चर्चित अभिनेता मध्येका एक हुन्, त्यसैले उनको फिल्मलाई लिएर दर्शकमा फरक जोश हुने गरेको छ ।-एजेन्सी

मानिसहरूले अमिताभलाई 'ऊँट' भनेर बोलाउँथे

अभिनेता अमिताभ बच्चनलाई बलिउडमा मेगास्टारका रुपमा सम्बोधन गरिन्छ। उनी करिअरको सुरुवातबाटै आफ्नो उचाइका कारण सधैं चर्चामा रहने कलाकार हुन्। अग्लो कदका कारण अमिताभलाई थुप्रै फिल्ममा रिजेक्ट गरिएको थियो।

फेब्रुअरी ६ मा 'बिग बी'ले सामाजिक सञ्जालमा आफ्नो थ्रो-ब्याक फोटो सेयर गर्दै पुराना दिन सम्झाएका छन्। अमिताभले एउटा ब्ल्याक एन्ड ह्वाइट फोटो सेयर गरेका छन, जसमा उनी ऊँटमा बसेको देखिन्छ। फिल्म सेटमा देखिएको पोस्टको क्याप्सनमा अमिताभले लेखेका छन्, 'जब म फिल्ममा नयाँ थिए, तब उचाइका कारण मानिसहरुले मलाई ऊँट भन्ने गर्थे।'

अमिताभले अगाडि लेखेका छन्, 'मैले १९६९ मा फिल्ममा प्रवेश गरेँ, सबैले मलाई ऊँट भन्ने गर्थे। मैले यो कुराको औचित्य साबित गर्ने सोचें र गएर ऊँट चढेँ। यो मेरो दोस्रो फिल्म 'रेश्मा और शेरा'को फोटो हो। सौभाग्यवश मानिसहरूले अहिले मलाई ऊँट भन्दैनन्। अहिले यो उपाधि अरू धेरैले पाएका छन्।'

उनका एक फ्यानले उनलाई कमेन्ट गर्दै लेखेका छन्, 'सर, तपाईंलाई हरियाणाको ग्रामीण क्षेत्रमा लम्बु भनिन्छ। मान्छेहरु भन्छन्, हिजो लम्बुको फिल्म हेरियो। धेरै रमाइलो भयो।'

अर्का फ्यानले लेखका छन्, 'ती मानिसहरूले तपाईलाई सहि नाम दिएका थिए, किनकि जसरी ऊँटले नथाकि मरुभूमिको उचाइ हासिल गर्छ, त्यसैगरी तपाईलाई पनि बलिउडका फिल्म उद्योगको उचाइ हासिल गर्नुभयो।' अमिताभ बच्चन पछिल्लोपटक फिल्म 'उचाइ'मा देखिएका थिए। सुरज बडजात्याले निर्देशन गरेको यो फिल्ममा बोमन इरानी, अनुपम खेर, नीना गुप्ता, सारिका र परिणीति चोपडाले पनि उनीसँगै अभिनय गरेका छन्। नेपालमा पनि छायांकन गरिएको फिल्ममा चार साथीको मित्रताको कथा प्रस्तुत गरिएको छ। -एजेन्सी

वर्षाको 'ए साथी सुन' चैत्रमा

काठमाडौं । फिल्म 'ए साथी सुन' अगामी चैत १० गतेबाट सार्वजनिक प्रदर्शनमा आउने भएको छ । वितरकसँगको छलफलबाट फिल्म सो मितिमा आउन लागेको हो । फिल्म राजरघव आचार्यले निर्देशन गरेका हुन् ।

फिल्ममा वर्षा सिवाकोटी, रमेश बानियाँ, सुशील पोखरेल, विमला गिरी, जयनन्द लामा, लक्ष्मी साउद, सिद्धराज तिमल्सिना, सुवास शाह, रुकमिला अधिकारी, इभान सन्जेल, आर्यन खड्का, रमेश अधिकारी लगायतको अभिनय छ । लभस्टोरी, कमेडी र लाइट थ्रिलर जनरामा बनेको फिल्मको वितरण आरआर डिष्ट्रिब्युसनले गर्न लागेको हो । कोरोना महामारीअघि नै निर्माण भएको फिल्म विना कार्की र सन्तोषकुमार राईले निर्माण गरेका हुन् । मानकृष्ण महर्जनको छायांकन, कुमार महर्जनको एक्सन रहेको फिल्मको फस्टलुक पोस्टर र टिजर केही दिनमा सार्वजनिक हुनेछ । -एजेन्सी

बालबालिकाहरूलाई अनिवार्य विद्यालय पठाऔं । शिक्षा दिएर असल नागरीक बनाऔं ।
औरही नगरपालिका कार्यालय
महोत्तरी

सुन्तला किन खाने? यस्ता छन् फाइदा

कतिपयमा चिसोमा सुन्तला खानु हुँदैन भन्ने धारणा छ। तर चिसो मौसम र चिसो ठाँउमै फल्ने सुन्तलाको महत्व छुट्टै छ। सुन्तला स्वादकालागि मात्र नभइ स्वास्थ्यका हिसाबले पनि अत्यन्तै लाभदायक छ। मानिसहरू सुन्तलाभन्दा भिटामिन चक्कीतिर आकर्षित भइरहेका छन्। सुन्तला भिटामिन 'सी'को प्रमुख स्रोत हो। भिटामिन चक्कीको सट्टा सुन्तला खानु स्वास्थ्य र सौन्दर्य दुवै हिसाबले फाइदाजनक हुन्छ। बढी तौल भएका व्यक्तिका लागि पनि पर्याप्त मात्रामा सुन्तलाको प्रयोग उत्तम हुन्छ।

दिनहुँ सुन्तलाको सेवन गर्ने गर्मा विभिन्न रोगहरु न्यून गर्न मद्धत मिल्छ। यसले मिर्गौलाको पत्थरी हुनबाट बचाउन सक्छ। दम, ब्रोङकाइटिस, रुघाखोकी, ज्वरो र मुटुको रोगीलाई फाइदा पुऱ्याउँछ। त्यस्तै डिफ्फिरिया तथा खटिरा, निमोनिया, पाइरिया, श्वासप्रश्वासको समस्या, टाइफाइड, मधुमेह र उच्च रक्तचापका रोगीलाई पनि सुन्तलाको सेवन लाभदायक मानिन्छ। यसले रक्सीको लतलाई पनि यसले कम गर्न सक्छ।

क्यान्सरको जोखिम घटाउँछ

सुन्तलामा साइट्रस लिमोनोइड्स प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। यसले छाला, फोक्सो, स्तन, पेट र मलाशयमा हुने क्यान्सर लाग्ने जोखिम घटाउँछ।

मिर्गौला स्वस्थ राख्छ

सुन्तला खाइरहने गर्नले मिर्गौलासम्बन्धी रोग लाग्ने सम्भावना कम हुन जान्छ र पत्थरीको समस्या पनि हुँदैन।

कलेजो जोगाउँछ

सुन्तलामा क्यारोटेनोइड्स नामक तत्व पाइन्छ, जसले कलेजोको क्यान्सर हुनबाट जोगाउँछ।

कोलेस्टरोल घटाउँछ

सुन्तलामा फाइबर प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। यसले शरीरमा कोलेस्टरोलको मात्रा घटाउँछ।

मुटु बलियो बनाउँछ

सुन्तलामा पोटासिमय र इलेक्ट्रोलाइट मिनरल हुन्छन्। यिनले मुटुको गतिविधिलाई सुचारु राखी यसलाई स्वस्थ राख्न मद्दत पुऱ्याउँछन्। पोटासियमको कमीले मुटुसम्बन्धी रोग लाग्ने गर्छ। जुन सुन्तला खानाले रोकिन्छ।

भाइरल इन्फेक्सन हटाउँछ

सुन्तलामा पोलिफेनोल्सजस्ता तत्व प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्। यी तत्वले रुघाखोकीजस्ता भाइरल इन्फेक्सनबाट जोगाउँछन्।

कब्जियत खुलाउँछ

कब्जियतको समस्या छ भने सुन्तला खाने गर्नुस्, दिसा खलास हुन्छ। यसमा फाइबरको मात्रा उच्च हुन्छ, जसले पाचन प्रक्रियालाई बलियो बनाउँछ।

आँखा तेजिलो बनाउँछ

सुन्तलामा पाइने भिटामिन-ए, क्यारोटेनोइडजस्ता तत्वले आँखालाई तेजिलो बनाउँछन् र रतन्धोजस्तो समस्या देखापर्न दिँदैनन्।

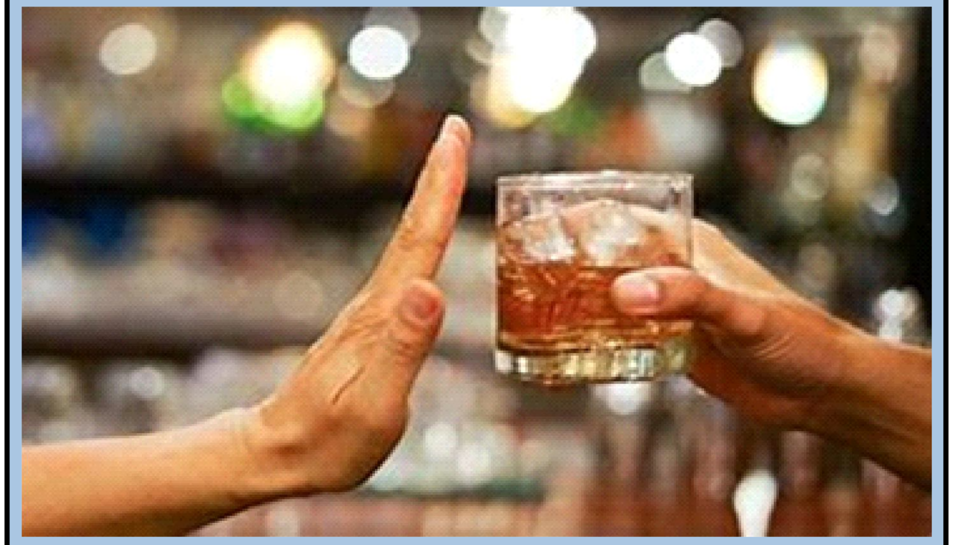
रक्तचाप नियन्त्रण गर्छ

सुन्तलामा पाइने फ्लाभोनोइड हेस्पेरिडिन र म्याग्नेसियमले उच्च रक्तचापलाई नियन्त्रण गर्छ।

छालाको सुरक्षा गर्छ

सुन्तलामा बेटा-क्यारोटिन पाइन्छ। यो उत्तम एन्टी अक्सिडेन्ट हो। यसले छालालाई चम्किलो बनाउँछ।

मदिरा सेवनले के असर गर्छ, कसरी बच्ने ?



काठमाडौं। मानिसहरूले विभिन्न किसिमका मदिरा जाँड, रक्सी, बियर, वाइन, आदि सेवन गर्दछन्। मदिराको सेवन विश्वकै एउटा प्रमुख स्वास्थ्य समस्याका रूपमा रहेको पाइन्छ ।

यद्यपि मदिरा सेवन सीमित मात्रामा गर्नाले फाइँदा हुने कुराको पर्याप्त पुष्टि भएको हुन सकेको छैन। नसर्ने रोग जस्तैः क्यान्सर, उच्च रक्तचाप, मुटु तथा रक्तनलीसम्बन्धी रोग, मानसिक रोग, कलेजोसम्बन्धी रोग निम्त्याउने प्रमुख कारक तत्व मदिरा सेवन भएको राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्रले जनाएको छ।

मदिरा सेवनबाट हुने स्वास्थ्य समस्या र असरहरू

-दुर्घटना तथा चोटपटक लाग्ने
-अशक्त हुने
-सामाजिक सुरक्षा खलबलिने
-घरेलु हिंसा बढ्ने
-आर्थिक र व्यक्तिगत जीवनको विकासमा वाधा गर्ने

मदिराको सेवनबाट हुने स्वास्थ्य समस्याहरु

-स्नायु तथा मनोरोग,छारे रोग तथा बौद्धिक क्षमतामा ह्रास हुने
-रक्तचाप बढ्नुका साथै रगतमा चिल्लाको मात्रा बढाउने र मोटोपना हुने
-कलेजो,मुटु र पेटसम्बन्धी तथा मानसिक रोग र विभिन्न अङ्गहरुको क्यान्सर हुने
-अमलपित्त ग्यासटाइटिस
-पेट तथा आन्द्रामा घाउ हुने
-गर्भवती महिलाले मदिराको सेवन गरेमा बच्चा जन्माउँदा जटिलता आउने, जन्मेको बच्चा शारीरिक र मानसिक रूपमा सुस्त र रोगी हुने तथा गर्भपतन समेत पनि हुन सक्ने।

मदिराको सेवन गर्ने कुलतबाट कसरी बच्ने ?

मदिराको सेवनका कारण थुप्रै मानिसहरू अकालमै मृत्युको मुखमा परेका छन्। त्यसैले यसको सेवन नगर्नु नै स्वास्थ्यको लागि राम्रो हुन्छ।

मदिराको सेवन गर्नबाट उम्किने केही उपायहरू

-साथीभाइको दबाबमा नपर्ने र कसैको लहैलहैमा नलाग्ने
-मदिरापान शुरु गर्दै नगर्ने र नचाख्ने
-मदिरा सेवनका दीर्घकालीन असरहरूको मनन गर्ने
-स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिने वा यसलाई त्याग्न व्यक्ति आफैले दृढ सङ्कल्प अठोट लिने। -एजेन्सी

मोबाइलको प्रयोग : 'असर कस्तो छ त ?'

२१औं शताब्दीको डिजिटल प्रविधिको युग हो। हामी यही युगमा छौं। सानादेखि ठूलासम्मको एउटै समस्या- मोबाइलको जथाभावी प्रयोग। हुनत डिजिटलको प्रयोगले मानव जीवनशैलीलाई सरल त बनाएको छ। हातमा भएको मोबाइलबाट विश्वका हरेक गतिविधि जान्न, बुझ्न र थाहा पाउन सकिने भएको छ। यो मोबाइल फोन सन् १९७३ मा नै आएको हो। यसको आविष्कार अमेरिकाका महान् इन्जिनयर डा. मर्टिन कुपरले गरेका हुन्। नेपालमा भने २०५६ सालपछि मात्र प्रयोगमा आएको हो।

सूचना, सञ्चार, अध्ययन खोज अनुसन्धान एवं मनोरञ्जनका लागि मोबाइल फोन अति महत्वपूर्ण बनेको छ। अहिले संसारका हरेक व्यक्तिका लागि मोबाइल सबैभन्दा प्रिय वस्तु बनेको छ।

डिजिटल प्रविधिको विकासले चमत्कार नै भएको छ। हरेक व्यक्ति, विद्यालय, विश्वविद्यालय, सरकारी तथा प्राइभेट सबै निकायमा आ-आफ्नो आवश्यकताअनुसारका डिजिटल सामग्री प्रयोग गर्ने गर्दछन्। अब भनौं विशेष गरी बालबालिकामा मोबाइल प्रयोगको लत विकल्पर हित जस्तै नै बनेको छ। यो यस्तो बन्यो जसलाई सम्झाउने र सल्टाउने उपाय नै नभएसरह बनेको छ। अझ बालबालिकामा त यसको लत धानिनसक्नु नै छ। यसले बालबालिकाको पढाइ, घरपरिवार सम्बन्ध, एक अर्कालाई गर्ने व्यवहार तथा सामाजिक भावनाका क्रियाकलापमाथिको सन्तुलनमा नै नराम्ररी असर मारेको छ। हेरौं त्यसबाट पर्ने असर कस्ता छन त ? :

डिजिटल सञ्जाल :

डिजिटल प्रविधि सिकाइका लागि उपयुक्त साधन हो भन्ने कुरालाई नकार्न सकिँदैन। यस प्रविधिअन्तर्गत फेसबुक, ट्विटर, युट्युब, स्काइप, भाइबरजस्ता सामाजिक सञ्जालहरू प्रयोगमा आएका छन्। यस्ता सामाजिक सञ्जालको माध्यमबाट स-साना बालबालिकामा बोलीको विकास गर्न, वस्तुलाई चिनाउन, वस्तुको उपयोग कसरी गर्ने भनेर सिकाउन सकिन्छ। डिजिटल प्रविधिको माध्यमबाट पढ्न लेख्न कुनै खोज अनुसन्धान गर्न चित्र कोर्न नाच्नेजस्ता कार्य सिक्न सकिन्छ। बालकको शारीरिक, मानसिक बौद्धिक तथा संवेगात्मक विकासका विषयलाई डिजिटल प्रविधिले महत्वपूर्ण योगदान पु-याउने गर्दछ। सिकाइ मात्र

नभई सामाजिक जीवनका असल बानी व्यवहारहरू सिकाउन विविध क्रियाकलापहरूबाट मनोरञ्जन लिन पनि डिजिटल प्रविधिले सहयोग पु-याउँदछ तर जानेर वा नजानेर बालबालिकालाई स-सानो उमेरबाट नै मोबाइलको प्रयोग गराउँछौं। आवश्यक अनावश्यक सबै सामाजिक सञ्जाल तथा एपहरू प्रयोग गर्न दिन्छौं। जब बालबालिकामा मोबाइलप्रति लत बस्छ तब अभिभावकहरूमा मोबाइलको लतबाट कसरी छुटकारा दिलाउने भनेर चिन्ता जाहेर हुने गर्दछ।

मोबाइलको लत वा नसा बस्ने :

अभिभावकहरू आफ्ना बालबालिकाहरूलाई रिसाएको बेला खुसी पार्न, खाना नखाएको बेला फकाउन, आफू कुनै काममा व्यस्त रहेका बेला उनीहरूलाई भुलाउन मोबाइल प्रयोग गर्न दिएर उनीहरूलाई मोबाइलप्रति रुचि बढाउन प्रोत्साहित गर्दछन्। बाल मस्तिष्कले जब नयाँ-नयाँ कुरा हेर्न, देख्न, मनोरञ्जन लिन थाल्दछन् तब उनीहरूलाई मोबाइल नभई नहुने अति आवश्यकीय वस्तु बन्न पुग्दछ। बालबालिकाले मोबाइलको अधिक प्रयोग गर्ने राष्ट्र चीन अग्रस्थानमा रहेको छ। त्यसैले चीनले मोबाइललाई विद्युतीय नशालु पदार्थको संज्ञा दिने गरेको छ।

शारीरिक असर :

मोबाइलमा लगातार बसिरहँदा उनीहरूमा शारीरिक कसरत पुग्दैन र मोटोपन बढ्न जान्छ। मोटोपन रोगको स्रोत हुन पुग्दछ। जसबाट रक्त सञ्चार प्रणाली तथा पाचन प्रणालीमा असर पुग्न जान्छ। मोबाइलबाट निस्कने विकिरणबाट आँखाको दृष्टिमा असर पर्ने, टाउको दुख्ने, मेरुदण्डमा असर पार्ने निद्रा नलाग्नेजस्ता शारीरिक असरहरू देखा पर्दछन्।

मानसिक असर :

बलबालिकाको दुईदेखि तीन वर्षको अवधिमा मस्तिष्कको वृद्धि तथा विकास करिब ९० प्रतिशत भएको हुन्छ। अधिक मोबाइलको प्रयोगले मस्तिष्कको इन्सुलामा प्रभाव पारी मस्तिष्कको वृद्धि तथा विकासमा असर पारी मानसिक समस्या देखा पर्दछ। यसबाट निस्कने विकिरणले मस्तिष्कमा ह्रास आउने तथा क्यान्सरसमेत हुन सक्दछ।

सामाजिकीकरणमा असर :

बालबालिकाहरूको संसार नै मोबाइल हुने हुँदा उनीहरू आ-आफनो घर परिवारमा हुने चाडपर्व, घरपरिवारमा आउने पाहुना, उनीहरूमा गरिने शिष्टता, अपनाइने व्यवहारका बारेमा कुनै चासो नै राख्दैनन्। सामाजिक रीतिरिवाजमा गर्नुपर्ने व्यवहार, इष्टमित्रमा गर्नुपर्ने आदर सम्मान आदिजस्ता व्यवहारका बारेमा अनभिज्ञ नै हुन्छन्। उनीहरूले सञ्जालमा हेर्ने-देख्ने अश्लील चित्रहरू फिल्मले आफ्नो संस्कृति परम्परालाई फिका बनाएको हुन्छ। जसबाट व्यक्तिले समाजप्रति गर्नुपर्ने व्यवहार, निर्वाह गर्नुपर्ने भूमिकाका बारेमा अनभिज्ञ भई सामाजिकीकरणमा असर पु-याउँदछ।

मनोवैज्ञानिक असर :

मोबाइलका अश्लील भिडियो, धारावाहिक गेमहरूको प्रयोगले बालबालिकाहरू लतमा फसिसकेका हुन्छन्। गेममा जित्नै पर्ने, जित्न नसक्दा रिसाउने स्वभावको संवेग बढ्न जान्छ। एकपछि अर्को नयाँ नयाँ चित्र हेर्ने बानीले पढाइमा रुचि कम हुँदै जाने र पढाइमा कमजोर हुँदै जाने हुन्छन्। -एजेन्सी

मिथिला नगरपालिकामा हात्तीपाइले रोगविरुद्धको औषधी खुवाइने

खबर दर्पण समाचारदाता
माघ २७ गते, ढल्केवर

राष्ट्रिय हात्तीपाइले रोग निवारण कार्यक्रम अन्तर्गत धनुषाको मिथिला नगरपालिकामा आगामी फागुन ११ गते देखि २५ गतेसम्म हात्तीपाइलेविरुद्धको औषधि खुवाइने भएको छ ।

राष्ट्रिय हात्तीपाईले रोग निवारण कार्यक्रम अन्तर्गत फागुन १६ गतदेखि आम औषधि सेवन अभियान चलाउन लागिएको मिथिला नगरपालिकाका जनस्वास्थ्य अधिकृत अशोक भण्डारीले जानकारी दिए ।

उनका अनुसार कुनै लक्षण नदेखिएपनि शरीरमा हात्तीपाईल रोगको परजीवि हुन सक्ने भन्दै आम नागरिकलाई औषधी सेवन गर्न गराउन अभियान सञ्चालन गर्न लागिएको हो ।

रोग लागि सकेपछि पूर्ण रुपमा निको हुन नसक्ने भएकाले समयमै औषधी खाएमा शरीरमा हात्तीपाईलेको परजीवि नष्ट हुने र रोग नलाग्ने भएकाले आम रुपमा औषधी सेवन गरी हात्तीपाईले रोग निवारण अभियानका लागि नगर पालिका तयारी तीव्र पारेको छ ।

बिहिवार ढल्केवरको स्वास्थ्य चौकीमा आयोजित आम औषधी सेवन अभियान सम्बन्धी नगरस्तरीय योजना तथा बहुनिकाय गोष्ठीमा जनश्वास्थ्य अधिकृत भण्डारीले हात्तीपाइले रोगविरुद्ध चलाउने औषधीहरु अत्यन्त प्रभावकारी र सुरक्षित रहेको जानकारी दिए ।

उनले दुईवर्ष भन्दामुनिका बच्चा, गर्भवती महिला, सुत्केरी भएको एक हप्तामित्रै र अशक्त भई बेडमा रहेका बाहेक सबै आम नागरि कलाई हात्तीपाईले रोग विरुद्धका औषधी खानैपर्ने बताए ।

यसपटक हात्तीपाईले रोग निवारणका लागि अल्बेण्डाजोल, ईभरमेक्टिन र डाईथालकार्वामाइजिन गरी ३ प्रकार को औषधी खुवाउने उनले बताए । मिथिला नगरपालिका फाल्गुन ११ गतेदेखि नगरपालिकाको प्रत्येक वडामा अभियान चलाउने र एउटा वडामा ५ वटा टिम तथा एउटा टिममा १८ जनालाई औषधी खुवाउने अभियानका लागि परिचालन गरिने भण्डारीले उल्लेख गरे । मिथिला नगरपालिकाभित्र हालसम्म कुनै पनि हात्तीपाईले रोगका बिरामी फेला नपरेको पनि उनले स्पष्ट पारे ।

विगतका अभियानहरुमा औषधी लिने र पछि खान्छु भन्दै नखाने तथा फालिदिने भएपछि यसपटक स्वास्थ्यकर्मीका टोलीले आफ्नै अगाडी औषधी खुवाउने भएको तयारी गरिएको छ ।

राष्ट्रिय महिला हक्की प्रतियोगिता

मधेश प्रदेश तेस्रो स्थानमा

ढल्केवर / धनुषाको नकटाझिजमा आयोजित राष्ट्रिय महिला हक्की प्रतियोगितामा मधेश प्रदेश तेस्रो स्थान प्राप्त गरेका छन् ।

शुक्रबार तेस्रो स्थानका लागि सुदूरपश्चिम र मधेश प्रदेशबीच भएको खेलमा मधेश प्रदेशले १-० गोलको जित निकाल्दै तेस्रो स्थान प्राप्त गरेका हुन् । मधेश प्रदेशका लागि जर्सी नं. ७ का खेलाडी अन्जलीकुमार साहले गोल गर्नुभयो । उहाँले खेलको १५ औं मिनटमा गोल गर्नुभएको थियो ।

नेपाल हक्की सङ्घ र मिथिला नगरपालिकाको संयुक्त आयोजनामा नकटाझिजस्थित हिमालय युवा क्लबको खेल मैदानमा पाचौं सहाना प्रधान स्मृति राष्ट्रिय महिला हक्की प्रतियोगिता भइरहेको छ ।प्रतियोगिताको फाइनल खेल शनिबार दिनको २ बजे हुने आयोजकले जानकारी दिएको छ ।

बर्दिवासमा दोस्रो मेयर गोल्ड कप

पेमा युवा क्लब बिराटनगर विजयी

बर्दिवास- महोत्तरीको बर्दिवासमा जारी दोस्रो मेयर गोल्डकप फुटवल प्रतियोगिता अन्तर्गत शुक्रबार भएको खेलमा पेमा युवा क्लब बिराटनगर विजयी भएको छ ।

आयोजकको तर्फबाट रहेको घरेलु टिम बर्दिवास युथ क्लबलाई २ गोल गर्दै पेमा युवा क्लब विजयी भएको हो । पेमा युवा क्लका तर्फबाट फागुराम चौधरीले खेल अवधी २ गोल गरेका थिए ।चौधरीको गोल सगै मात्रै पेमा युवा क्लब्ले घरेलु टिमलाई पराजित पारेको हो । खेलको लागि चौधरी म्यान अफ द म्याच घोषित भए ।चौधरीलाई बर्दिवास इलेक्ट्रोनिकले ५ हजार नगद पुरस्कार र शिल्ड प्रदान गरेको छ । २८ गते क्यामरुन एफसी काठमाडौं र झापा-११ झापा, २९ गते ब्वाईज युनियन क्लब काठमाडौं र धरान फुटवल क्लबबीच प्रतिस्पर्धा हुने खेलकुद समिति अध्यक्ष दिपेन्द्रकुमार शिवभक्तिले जानकारी दिनुभयो ।

औरही नगरपालिकाको हिउँदे अधिवेशन तथा ११ औं नगर सभा

खबर दर्पण समाचारदाता
माघ २७ गते, औरही, महोत्तरी

महोत्तरी(औरही)- औरही नगर पालिकाको ११औं नगर सभा (हिउँदे अधिवेशन) शुरु भएको छ । औरही नगरपालिकाका प्रमुख तथा सभाका अध्यक्ष प्रदिप कुमार खड्काले शुक्रबार हिउँदे अधिवेशनको उद्घाटन गरेका छन्। ३ दिनसम्म चल्ने नगर सभाको पहिलो दिन वडाहरुको बजेट संसोधित गर्नु भएको छ। स्थानिय सरकार संचालन ऐन अन्तर्गत वर्षको २ पटक अनिवार्य रुपमा नगर सभा गर्नुपर्ने भएकाले हिउँदे नगर सभा(हिउँदे नगर सभा) सुरु गरिएको औरही नगरपालिकाका नि. प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत निलाम्बर मिश्रले जानकारी दिए । नगरपालिकाको आफ्नै सभा हलमा ११ औं नगर सभा (हिउँदे अधिवेशन) संचालन गरिएको मिश्रले जानकारी दिए ।

नगर सभा (हिउँदे अधिबेशन)मा यस अघि पारित भएका बिभिन्न कार्यक्रमहरुको संसोधन तथा बिभिन्न ऐनहरु पारित गरिने नगर पालिका श्रोतले बताएको छ । औरही नगरपालिका श्रोतका अनुसार नगर सभा (हिउँदे अधिबेशन)बाट अर्धवार्षिक समिक्षा तथा नयाँ कार्यक्रम तथा योजनाहरुका विषयमा छलफल गर्ने छ ।

बालबालिकाहरुलाई अनिवार्य विद्यालय पठाऔं । शिक्षा दिएर असल नागरीक बनाऔं ।
शहिदनगर नगरपालिका कार्यालय
धनुषा

औरही नगरपालिकामा दोस्रो राष्ट्रपति रनिङ शिल्ड प्रतियोगिता शुरु

खबर दर्पण समाचारदाता
माघ २७ गते, औरही, महोत्तरी

महोत्तरीको औरही नगरपालिकामा दोस्रो राष्ट्रपति रनिङ्ग शिल्ड प्रतियोगिता उद्घाटन गरिएको छ । एक औपचारिक कार्यक्रमका बिच औरही नगरपालिका नगर प्रमुख प्रदिप कुमार खड्काले पानसमा बत्ती बालि ब्यानर पढेर शिल्डको उद्घाटन गर्नुभएको हो।

राष्ट्रपति रनिङ शिल्डमा औरही नगरपालिकाका भित्रका ४ ओटा सामुदायिक माबि बिधालय र २ ओटा निजि बोर्डिंग बिधालय गरी जम्मा ६ वटा बिधालयले सहभागी जनाएका छन्।

"स्वास्थका लागि खेलकुद रास्ट्रका लागि खेलकुद"भन्ने मुख्य ध्येयका साथ दोस्रो राष्ट्रपति रनिङ शिल्ड सन्चालन गर्न लागिएको औरही नगरपालिका नगर प्रमुख खड्काले बताउनु भएको छ। विद्यालय तहका छात्रछात्राहरुका लागि छुट्टाछुट्टै विभिन्न किसिमका खेलकुदहरु भलिबल, हाइजम्प, त्रिपलजम्म, लंगजम्म,सटपुट छेलो, दौड, ज्याभलिङ थ्रो, कपर्दी, रिले रेस जस्ता प्रतियोगिता रहेको औरही नगरपालिका शिक्षा शाखाका प्रमुख धनबहादुर राईले जानकारी दिएको छ। दोस्रो राष्ट्रपति रनिङ शिल्डको आयोजना औरही नगर पालिकाले गरेको छ।

भने सह आयोजक श्री प्रसाद सिंह माध्यमिक बिधालय औरहीले गरेको छ । दोस्रो राष्ट्रपति रनिङ शिल्ड प्रतियोगिता यहि माघ २७ गते देखि २९ गते सम्म संचालन गरिने छ । औरही नगरपालिका का नगर प्रमुख खड्काको अध्यक्षयतामा भएको उद्घाटन कार्यक्रममा औरही नगरपालिकाका नगर उपप्रमुख रेणु कुमारी झा,जनप्रतिनिधिहरु,बिभिन्न पार्टीका पार्टी प्रतिनिधि,सहभागी भएका बिभिन्न संघसंस्थाका प्रतिनिधिको उपस्थिति थियो ।

सटपुट छेलो फालेर नगर प्रमुख खड्काले खेल उद्घाटन भएको थियो ।

उक्त उद्घाटन कार्यक्रम संचालन शिक्षा शाखाका प्रमुख धन बहादुर राईले गर्नु भएको थियो। खेलमा आज पहिलो दिन माबि बैरिया र माबि श्रीपुर बीच कपर्दी खेल सुरु हुदा माबि बैरिया १४ अंक र माबि श्रीपुर ३२ अंक लिएर माबि श्रीपुर बिजय भएको छ।

खबर दर्पण राष्ट्रिय दैनिक प्रकाशनका लागि प्रकाशक/सम्पादक : अजय कुमार साह, (९८४४०२५१८४) उप-सम्पादक : धर्वेन्द्र कुमार यादव 'यदुवंशी' (९८५४०२९०५३)
कमप्युटर अपरेटर : बिबेक कुमार महतो (९८०४८०४७००) E -mail : khabardarpan.news@gmail.com / ajay.shahjnk@gmail.com
मुद्रक : एएसडी अफसेट प्रेस क्षीनपा-५ महेन्द्रनगर धनुषा, प्रधान कार्यालय : बर्दिबास -३, महोत्तरी र शाखा कार्यालय क्षीनपा - ५ महेन्द्रनगर , धनुषा