

खबर दर्पण

Khabar Darpan National Daily



राष्ट्रिय दैनिक



ई-पत्रिका
अनलाइन पढनका
लागि क्यूआर कोड
स्क्यान गर्नुहोला ।

११ वर्षीया बालिका बलात्कार आरोपमा एक शिक्षक पकाउ



जनकपुरधाम- धनुषावाट ११ वर्षीया बालिका माथि बलात्कार गरेको आरोप लागेपछि फरार रहेका एक शिक्षक पकाउ परेका छन् ।

पकाउ परेको ३५ वर्षीय शिक्षक दीपेन्द्र यादव रहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

जिल्लाको सबैला नगरपालिका-३ स्थित सनराइज बोर्डिङ स्कुलको कक्षा २ मा अध्ययनरत ११ वर्षीय छात्रालाई शौचालयमा थुनेर शिक्षक यादवले जबर्जस्ती कराएको गरेको बताइएको छ ।

छात्रामध्ये बलात्कारको आरोप लागेपछि शिक्षक यादव पकाउ परेको इलाका प्रहरी कार्यालय सबैलाका प्रहरी निरीक्षक रामकृष्ण देवकोटाले जानकारी दिए । उनले शिक्षक यादवलाई सिरहाको बन्दीपुराट पकाउ गरिएको बताए । पकाउ परेका यादवलाई आवश्यक कारवाहीका लागि प्रहरी नियन्त्रणमा राखिएको छ ।

बालबालिकाहरूलाई अनिवार्य विद्यालय पठाउौ। शिक्षा दिक्षित असाल नागरिक बनाउौ। औरही नगरपालिका कार्यालय महोत्तरी

बर्दिवासका मेयर क्षेत्रीले वाचा पुरा गरे



खबर दर्पण समाचारदाता

चैत १० गते, बर्दिवास

बर्दिवास नगरपालिकाका नगर प्रमुख प्रलाद कुमार क्षेत्रीले पदभार ग्रहण गरेको पहिलो दिनमा नै नगरको गाडी प्रयोग नगर्ने घोषणा गरे ।

तर केही समयपछि नै नगरको गाडीलाई एम्बुलेन्स बनाउने र आफै निजी गाडी प्रयोग गर्ने प्रतिवद्वता जनाएका नगरप्रमुख

क्षेत्री आफै प्रतिवद्वतामाथि

डगमगाउँदै गए। प्रतिवद्वताका वावजुद परिन पुनः नगरकै गाडीको नै प्रयोग गरेको भेटिएपछि नगर प्रमुख क्षेत्रीको निकै आलोचना भयो। अधिल्ला नगरप्रमुखले चढ्दै आएको गाडीलाई एम्बुलेन्स बनाउने घोषणा गरेका उनले विभिन्न सरकारी कार्यालय अर्थात मन्त्रालय जादा सरकारी नम्बर प्लेटको गाडी नै चाहिने महसुस गरे केही समय प्रयोग पनि गरे ।

तर एउटा सरकार प्रमुखले

जनतासामुँ गरेको प्रतिवद्वता कर्ति धेरै महाँगो पर्दो रहेछ भन्ने बर्दिवास नगरपालिकाका नगरप्रमुख क्षेत्री आफैले प्रमाणित गरेका छन्। प्राथमिकतामा राखेको पहिलो प्रतिवद्वता पूरा गर्न तै नगरप्रमुख क्षेत्रीलाई ९ महिना लागेको छ। निकै आलोचना आएपछि निर्वाचित भएको ९ महिनापछि नगरप्रमुख क्षेत्रीले आफू चढ्ने गाडी विहावार बर्दिवास अस्पताललाई हस्तान्तरण गरेका छन्।

नगरप्रमुख क्षेत्रीले एक कार्यक्रमका

बीच बा २ भा ३७६१ नम्बर प्लेटको गाडी बर्दिवास अस्पतालका व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष जयनारायण शर्मालाई हस्तान्तरण गरे ।

अबदेखि नगरप्रमुख क्षेत्री आफै निजी गाडी न. ३७८० मा सवार हुनेछन्। अस्पतालका कर्मचारी र बडाका विरामी बोक्न छारितो हुने भएकाले

अस्पताललाई हस्तान्तरण गरिएको नगरप्रमुख

क्षेत्रीले बताए ।

सस्तो लोकप्रियताका लागि

एम्बुलेन्स बनाउने निर्णयमा

सुरुदेखि नै आलोचना खेदै आएका

नगरप्रमुख क्षेत्रीले सामान्य निर्णय

समेत कार्यान्वयन गर्न नसकेको भन्दै

सर्वसाधारणले प्रश्न उठाउँदै आएका थिए ।

अस्पतालमा सुधार ल्याउँदै निर्वाचित भएदेखि नै स्वास्थ्य उपचार सुधारमा लागेका क्षेत्रीले अस्पतालमा लागेका छन्।

एक्सरे, भिडियो एक्सरे, ईसीजी, फार्मसी, स्वास्थ्य बीमा, भर्ना सेवा जस्ता सेवाहरूले सर्वसाधारणले निजी अस्पतालमा तिर्नुपर्ने महाँगो शुल्कबाट आजकाल राहत पाएका छन् ।

अस्पतालले जेष्ठ नागरिक स्थाहार केन्द्र, एकीकृत हिसा व्यवस्थापन, सामाजिक सुरक्षा सेवा, परिवार नियोजन सेवा, सुरक्षित गर्भपतन सेवा, किशोर-किशोरी सेवा, पोस्टमार्टम सेवा, क्षयरोग उपचार सेवा, काउन्सिलिङ तथा प्रेषण सेवा, होल बडी चेकअप सेवा जस्ता सेवाहरू विस्तार गरेसँगै बर्दिवास मात्र होइन, महोत्तरी क्षेत्र न. - १ कै लागि बर्दिवास उपयुक्त उपचार केन्द्र बन्ने विश्वास गरिएको छ ।

अहिले सम्म १७८ भन्दा बढी आमाहरुको सिएस गरेर सुरक्षित सुक्रेरी गराएको अस्पताल

प्रशासनले जेष्ठ नागरिक स्थाहार

केन्द्र, एकीकृत हिसा व्यवस्थापन,

सामाजिक सुरक्षा सेवा, परिवार

नियोजन सेवा, सुरक्षित गर्भपतन

सेवा, किशोर-किशोरी सेवा,

पोस्टमार्टम सेवा, क्षयरोग उपचार

सेवा, काउन्सिलिङ तथा प्रेषण सेवा,

होल बडी चेकअप सेवा जस्ता

सेवाहरू विस्तार गरेसँगै बर्दिवास

मात्र होइन, महोत्तरी क्षेत्र न. - १

कै लागि बर्दिवास उपयुक्त उपचार

केन्द्र बन्ने विश्वास गरिएको छ ।

अहिले सम्म १७८ भन्दा बढी आमाहरुको सिएस गरेर सुरक्षित सुक्रेरी गराएको अस्पताल

प्रशासनले जेष्ठ नागरिक स्थाहार

केन्द्र, एकीकृत हिसा व्यवस्थापन,

सामाजिक सुरक्षा सेवा, परिवार

नियोजन सेवा, सुरक्षित गर्भपतन

सेवा, किशोर-किशोरी सेवा,

पोस्टमार्टम सेवा, क्षयरोग उपचार

सेवा, काउन्सिलिङ तथा प्रेषण सेवा,

होल बडी चेकअप सेवा जस्ता

सेवाहरू विस्तार गरेसँगै बर्दिवास

मात्र होइन, महोत्तरी क्षेत्र न. - १

कै लागि बर्दिवास उपयुक्त उपचार

केन्द्र बन्ने विश्वास गरिएको छ ।

अहिले सम्म १७८ भन्दा बढी आमाहरुको सिएस गरेर सुरक्षित सुक्रेरी गराएको अस्पताल

प्रशासनले जेष्ठ नागरिक स्थाहार

केन्द्र, एकीकृत हिसा व्यवस्थापन,

सामाजिक सुरक्षा सेवा, परिवार

नियोजन सेवा, सुरक्षित गर्भपतन

सेवा, किशोर-किशोरी सेवा,

पोस्टमार्टम सेवा, क्षयरोग उपचार

सेवा, काउन्सिलिङ तथा प्रेषण सेवा,

होल बडी चेकअप सेवा जस्ता

सेवाहरू विस्तार गरेसँगै बर्दिवास

मात्र होइन, महोत्तरी क्षेत्र न. - १

कै लागि बर्दिवास उपयुक्त उपचार

केन्द्र बन्ने विश्वास गरिएको हो ।

"उद्योग व्यवसाय र कलाको विकास गराउ, साहित्य संस्कृतिको संरक्षण र प्रवर्द्धन गराउ"

DHIMAL
Printing Press

चौथो बाटिखास महोत्सव

स्थान : बर्दिवास न. -३, गौतम होटल अगाडी
मिति २०७९ चैत्र ३ गते देखि चैत्र १३ गते सरम

११ गते शनिवारका
मुख्य आकर्षणहरू

रोज मोकान
गायक

लाई बर्दिवास
मियुजिक टिम

सम्मान लामिछाने
गायिका

जोगीन्द्र पानवाल
हास्यकलाकार



७५ पटक अडिसनमा रिजेक्ट भइसकेकी फिल्म 'जारी' को ट्रेलरमा के छ ?

विद्या बालनलाई यसरी बने स्टार



'भुल भुलैया', 'इश्किया' देखि अधिल्लो वर्ष रिलिज भएको 'शेर नी' र 'जालसा' सम्म उनको एक-एक प्रस्तुति उत्कृष्ट अभिनयको एक उदाहरण हो। आज विद्याको क्षमतासँग धेरै जना परिचित छन्। तर यी दमदार नायिकाका लागि पहिलो हिन्दी फिल्म पाउनु एउटा निकै ठुलो सङ्घर्ष थियो। अन्तत, 'परिणीता' फिल्मका निर्देशक प्रदीप सरकारले निर्माता विद्यु विनोद चोपडालाई एउटा सानो परिवर्तन सुझाए। त्यसपछि थुप्रै पटक अडिसनमा रिजेक्ट भइसकेकी विद्याले उनको पहिलो हिन्दी फिल्म पाइन्।

प्रदीप सरकार अब हामीबीच छैन। उनको आजै (२४ मार्च) विहान ३ बजेर ३० मिनेटमा निधन भएको छ। उनको नाम सिनेमामा क्षमतावान् हस्तीमा सूचीकृत थियो। निर्देशनमार्फत मात्र होइन, सम्पादन र लेखनमार्फत पनि उनले सिनेमामा आफ्नो वहुमूल्य योगदान

दिए।

लगातार अस्तीकार भइहेकी थिइन् विद्या

९० को दशकको चर्चित सिरियल 'हम पांच' मा विद्या बालनले एक किशोरीको भूमिका निभाएकी थिइन्। यो भूमिकाका कारण नै गे जुएशनका बेला नै उनले मलयालम इन्डस्ट्रीका सुपरस्टार मोहनलालको फिल्म 'चक्रम' मा मुख्य भूमिका पाइन्। ठुला अभिनेतासँग मुख्य भूमिकाको फाइदा विद्याले पाइन् र फटाफट १२ मलयालम फिल्मका लागि साइन गरिन्। तर यता 'चक्रम' मा काम रोकियो।

त्यति बेला मोहनलाल ठुला कलाकार थिए र उनको फिल्म बन्द हुन् साधारण घटना थिएन। चक्रम बन्द भएपछि उद्योगका मानिसहरूले विद्यालाई 'अभागी' को तक्मा दिए। मोहनलालसँग काम गर्दा उनले जुन फिल्म पाएकी थिइन्, ती सबै फिल्मबाट उनलाई

हटाइयो। तर यो सिलसिला मलयालम उद्योगसम्म मात्रै सीमित नभई 'बाला' र 'रन' जस्ता तमिल फिल्ममा पनि विद्यासँग यस्तै भयो।

तर यति बेला उनले टिर्भी सिरियल, एड फिल्म र म्युजिक भिडियोमा काम गर्न जारी राखे। कतिपय एड फिल्म र म्युजिक भिडियोलाई प्रदीप सरकारले निर्देशन गरे। जुन प्रोजेक्टमा यी दुईले संयोगकाम गरे त्यसमा पलास सेनको व्यान्ध युफोरियाको म्युजिक भिडियो 'कभी आना तू मेरी गली' पनि थियो।

विद्या, परिणीता र प्रदीप सरकार

फिल्ममा काम पाउनका लागि विद्या लगातार सङ्घर्ष गरिरहन् र यसै सिलसिलामा उनी फिल्म निर्माता विद्यु विनोद चोपडाको कार्यालयमा पुगिन्। त्यति बेला उनी परि योगीकाम लागि कास्टिङ गरिरहेका थिए। परिणीताका सज्जीत निर्माता

शान्तनु मोइशाले मुम्बई मिररसँगको कुराकानीमा विद्युको अफिसमा जब विद्यालाई उनीहरूले भेटे, त्यति बेलासम्म उनी करिब ७५ पटक अडिसनमा रिजेक्ट भइसकेकी थिइन्। शान्तनुका अनुसार विद्याले जुन दिन उनलाई भेटिन, त्यस दिन उनी बेलुकाका चर्चित गायक ब्रायन एडम्सको कन्स्टर्टमा जाने योजना बनाइसकेकी थिइन्। तर उनी प्रदीप सरकारले बोलाउँदा 'अन्तिम पटक' अडिसनका लागि गएकी थिइन्। प्रदीप सरकारले विद्युलाई फिल्मको नायिकाका लागि एउटा नयाँ लुक ट्राई गर्नुपर्ने किनभने पहिलाका खासै प्रभावकारी देखिएका थिएन भने। विद्याले थुप्रै पटक अस्तीकार भेलिसकेकी थिइन्।

उनलाई यसका लागि वानी नै परि सकेको थियो। अडिसनबाट छानिने कुरामा उनलाई अलिकति पनि आस लागेको थिएन।

'ललिता' भेटिइन्!

दैनिक भास्करसँगको एक कुराकानीमा प्रदीप सरकारले 'परि योगी' का कास्टिङ्को किस्सा याद गर्दै विद्युले १३-१४ पटक विद्याको टेस्ट लिएको बताए। १५ औं पटक आप्झी श्रीमतीलाई बोलाएर भनेका थिए, 'हेर त, मेरी ललिता भेटिइन्।' उता विद्यालाई यस पटक पनि रिजेक्ट हुने कुरामा यति विश्वास थियो कि उनले प्रदीपको फोन नै उठाइन्। उल्टै, कन्स्टर्टमा रमाइलो भइरहेका बेला किन डिस्टर्ब गरेको होला भन्ने उनलाई लायो। शान्तनु मोइशाले भने, 'कसैले विद्यालाई तिमी परिणीता बनेकी छौ, यो सङ्घर्षमा अब विराम लागेको छ' भनेर मेसेज पठाए।'

विद्या कन्स्टर्ट बाहिर आइन् र घुँडा टेकेर रुन थालिन्।-एजेन्सी



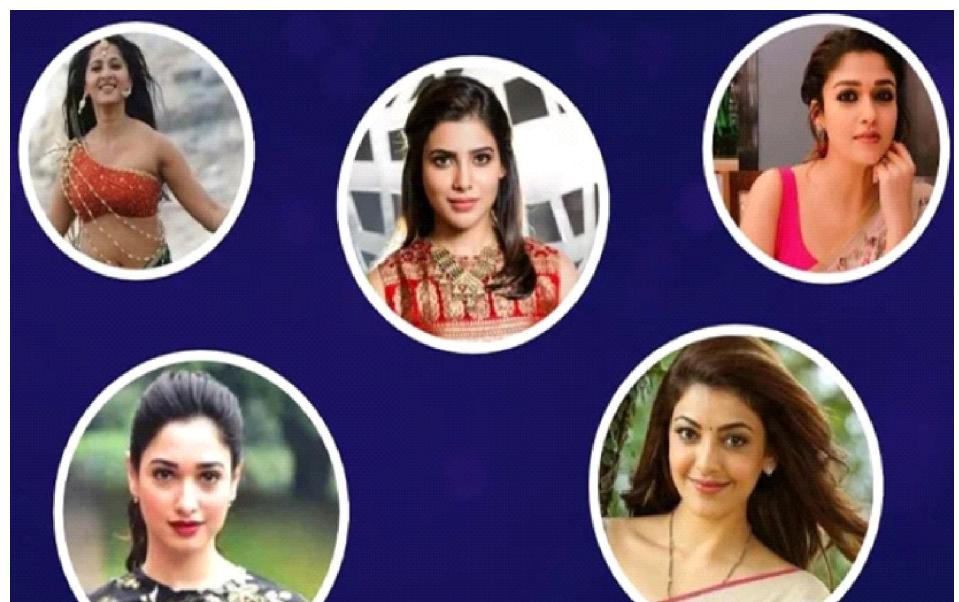
काठमाडौं। नयाँ वर्ष अर्थात १ वैशाखबाट प्रदर्शनमा आउने फिल्म 'जारी' को ट्रेलर सार्वजनिक भएको छ। राजधानीमा एक कार्यक्रम गर्दै निर्माण युनिटले ट्रेलर सार्वजनिक गरेको हो। ट्रेलरमा दयाहाड राई र मिरुना मगरले प्रथामिकता पाएका छन्। ट्रेलर हेर्दा फिल्म श्रीमान् श्रीमतीबीचको कथामा निर्माण भएको अनुमान लगाउन सकिन्दै। फिल्ममा दयाहाड र मिरुना पति पत्नीको भूमिकामा रहेको छन्। दयाहाड र मिरुनाको अलवा रोयदीपको शीर्ष भूमिकामा रहेको फिल्म लिम्बु समुदायमा रहेको जारी प्रथाको कथामा बनेको हो। यसका लेखक तथा निर्देशक उपेन्द्र सुब्बा हुन्। 'कबड्डी ४' पछि दयाहाड र मिरुनाले यो फिल्ममा सहकार्य गरेका हुन्। रामवाबु गुरुड निर्देशित पछिल्लो फिल्म 'फूलवारी' केही अगाडि प्रदर्शनमा आएको थियो। फिल्मले भने व्यवसायिक सफलता हात पार्न सकेन।

ट्रेलरमा यस्तो देखियो दयाहाड र प्रकृतिको 'बिहे पास'



काठमाडौं। दयाहाड राई र प्रकृति श्रेष्ठ अभिनेत फिल्म 'बिहे पास' को ट्रेलर सार्वजनिक भएको छ। ट्रेलरमा फिल्मको मुख्य पात्र दयाहाड वरि परि घुमेको छ। ट्रेलरमे नेपाली समाजमा व्याप्त विवाह परम्पराको पाटो समेत चित्रण गरिएको छ। लोकसेवाको परीक्षा दिएर सरकारी सेवामा नाम निकाल्न एक व्यक्तिले गर्ने संघर्ष र सरकारी जागिर नहुँदा विवाहमा उत्पन्न गरेको समस्या फिल्मले कथा बनाएको छ। दयाहाड र प्रकृतिको अलवा फिल्ममा शिशir बाडेल, बुढी तामाड र रविन्द्र भाको मुख्य भूमिका रहेको छ। प्रवेश पौडेलको निर्देशन र रोजन श्रेष्ठको निर्माण रहेको फिल्म वैशाख १ गते प्रदर्शन हुँदैछ। निर्माण युनिटले दयाहाडको अन्य फिल्मको रेकर्ड बिहे पासले तोड्ने बताएका छन्। फिल्मका प्रस्तुतकर्ता रोहित कट्टेल हुन्। अभिनेत्री श्रेष्ठ भने ७ वर्षपछि यसै फिल्ममार्फत अभिनयमा फर्किएकी हुन्।-एजेन्सी

धेरै सम्पति भएका यी हुन् साउथका ६ अभिनेत्री



मुम्बई। बलिउड अभिनेत्री जस्तै साउथ (दिशाणा भारतीय) अभिनेत्रीका प्यान फलोइड रामो छ। कतिपय अभिनेत्री यस्ता छन्, जसको पारिश्रमिक बलिउड अभिनेत्रीहरूको भन्ना धेरै छ। यहाँ साउथका ती ६ अभिनेत्रीको चर्चा गर्न खोजिएको छ, जसको सम्पति धेरै छ।

अनुष्का शेट्टी : अभिनेत्री अनुष्का शेट्टीले आफ्नो करियर करियरमा धेरै उत्कृष्ट फिल्म दिएकी छन्। साउथकी यी सुन्दरी कमाइको मार्मिलामा पनि बलिउड अभिनेत्रीहरू भन्दा अगाडि छिन्। रिपोर्टका अनुष्का अभिनेत्रीको सम्पति समान अभिनेत्रीहरूको छन्। अनुष्का १९९९ करोड (भारु)को मालिक हुन्।

तमन्ना भाटिया : तमन्ना पनि कमाइको मार्मिलामा अगाडि नै छिन्। १९९९ करोड (भारु)को मालिक तमन्ना आफ्नो दमदार अभिनय र सौन्दर्यले मानिसलाई मोहित पार्छिन्। तमन्नाले पनि साउथका धेरै सुपरहिट फिल्ममा अभिनय गरेकी छन्।

सामन्था रुथ प्रभु : सामन्था भारतीय अभिनेत्री द६ करोड (भारु)को मालिक हुन्। साउथकी प्रभावशाली अभिनेत्रीमा पर्ने उनले धेरै उत्कृष्ट फिल्म दिएकी छन्। नयनतारा : अभिनेत्री नयनतारा साउथकी चर्चित अभिनेत्री हुन्। 'पुषा' जस्ता धेरै उत्कृष्ट फिल्म अभिनय गरेकी उनी २९ करोड (भारु)की मालिक हुन्। अभिनेत्रीले एउटा फिल्मका लागि तीनदेखि चार करोड फिस लिन्छन्।-एजेन्सी

मौसमी फ्लु भएमा कस्तो अवस्थामा अस्पताल जाने?



मुकेशकुमार साह

मौसम परिवर्तनसँग हुने मौसमी फ्लु एक प्रकारको भाइरसको संकमणवाट हुने रुधाखोकी हो। प्रायः जसो इन्फ्लुएन्जा भाइरसको संकमवाट विरामीहरूमा रुधाखोकीलगायत ज्वरो आउने, शरीर धेरै दुख्ने, आलस्य हुने, टाउको दुख्ने, आँखाको नानी दुख्ने, नाकवाट पानी बग्ने, हाढ्ह आउने लक्षणहरू पनि देखिन्छन्। यसरी मौसम परिवर्तनसँगै वातावरणीय तापमानको परिवर्तने मौसमी फ्लु लगाउने इन्फ्लुएन्जा भाइरस सक्रिय भई विभिन्न नयाँ प्रजातिको रूपमा प्रस्तुत हुने भएकोले मौसमी फ्लु विरामीको रुधाखोकीको समस्या धेरैमा देखिनु स्वाभाविक हो। किनकि यस्तो भाइरसका प्रजातिहरू एक मानिसवाट अको मानिसमा नजिक भएको अवस्थामा, भिडभाडमा अनि विरामीसँगको बस्तुको सम्पर्कमा सहजै सर्नसक्छ।

यसरी मौसम परिवर्तनसँग हुने रुधाखोकीको समस्या आफै निको भएर जाने हुन्छ। सामान्यतया करिव ५-७ दिनमा तै यस्तो रुधाखोकीको लक्षणसहित हुने मौसमी फ्लु आफै निको भएर जान्छ।

हुन त एकपटक संकमण भएको भाइरसको विरुद्धमा शरीरले प्रतिरोधात्मक क्षमता त विकास गर्दछ तर भाइरसमा आनुवांशिक स्वरूप परिवर्तन गरी नयाँ रूपमा प्रस्तुत हुने क्षमता हुने भएकोले इन्फ्लुएन्जा भाइरस पनि हरेक मौसममा नयाँ रूपमा प्रस्तुत हुनसक्छ। फलस्वरूप विरामीहरूमा हरेक पटक केही फरक लक्षण भने आउनसक्छ।

पछिलो समयमा देखिएको मौसमी फ्लुका लक्षण पनि केही लामो समयसम्म बस्ते देखिएको छ भने अन्य पटकको मौसम परिवर्तनमा हुने मौसमी फ्लुभन्दा कडा लक्षणहरू विरामीहरूमा देखिएको छ।

सामान्य रुधाखोकीभन्दा पनि अहिलेको मौसमी फ्लु भएको विरामीमा घाँटी क्याप्प पार्ने, घाँटी धेरै दिनसम्म दुख्ने, नाकवाट अन्तर्धिक पानी बन्ने, ज्वरो धेरै आउने, शरीरको तापक्रम १०४ डिग्री फरेनहाइटसम्म पुन्ने, खोकी लामो समयसम्म लग्ने, पछि खकार आउने, श्वास फेर्न समेत कठिनाइ भइरहेको जस्तो महसुस हुने समेत भइरहेको छ।

बच्चा तथा वृद्ध जस्ता शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कम हुन्छ, उनीहरूमा मौसमी फ्लु भएमा व्यक्टिरियाको थप संकमण हुनसक्ने भएकोले निमोनियाका लक्षण समेत विरामीमा देखिन सक्छ। विरामीहरूमा भाइरसकै संकमणको कारणवाट पनि रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कम हुन्छ भने विरामी भएको बेलामा भन्न कम खाने बानीले समेत शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कम हुन्छ।

इन्फ्लुएन्जा भाइरसको संकमणवाट भएको मौसमी फ्लु सामान्य तया आराम गरेर, भोलिलो खानेकुरा खाएर, मानतातो पानी खाएर, सुप खाएर र ज्वरो कम गर्ने तथा शरीरको दुखाइ कम गर्ने औपचिय सिटामोल खाएर निको हुनसक्छ। चिकित्सकको सल्लाहबमोजिम एलर्जीको लक्षण भए एन्टी हिस्टामिनको समेत प्रयोग गर्न सकिन्छ।

आयुर्वेद विज्ञका अनुसार अदुवा, त्वाड अनि तुलसीको पातवाट पनि फाइदा पुनर्नसक्छ। तर पछिलो समय विरामीहरूमा फैलिएको मौसमी फ्लु केही कडा खालको भएको र विरामीलाई शरीरको दुखाइ, घाँटी अन्तर्धिक दुख्ने, ज्वरो धेरै आउने र लामो समयसम्म बस्ने, खोकी दुई हप्तासम्म भइराख्ने, खकार समेत आउने, श्वास फेर्न गाहो भएजस्तो हुने भएको र एक पटक परिवारका भेरै सदस्यालाई यस्तो समस्या देखिएकोले विरामीहरू अस्तिनु भएको हुनसक्छ।

यस्तो अवस्थामा विरामीहरू त्रिसित नभई सचेत रहनु जरुरी छ। बुक कन अवस्थामा धरमै उपचार गर्ने र कुन अवस्थामा अस्पताल लगेर चिकित्सकको परामर्श लिने भनि बुझनु जरुरी छ।

भाइरसको संकमणमा एन्टिबायोटिकको प्रयोग वैज्ञानिक तवरमा अनुचित मानिन्छ। तर हात्रो समाजमा चिकित्सकसँग परामर्श लिनुको साटो औपचिय पसलमा गएर औपचिय किन्ने सिस्टम स्थापित भएकोले अनावश्यक एन्टिबायोटिकको प्रयोग बढी पाइन्छ। औपचिय पसलबाट, सहायक चिकित्सकहरूबाट जान अन्जानमा सामान्य भाइरसवाट हुने रुधाखोकीमा समेत एन्टिबायोटिको प्रयोग गर्नु गलत हो।

त्यसो त केही चिकित्सक आफूले छिटो जस पाउने होडमा एन्टिबायोटिकसको गलत रूपमा प्रयोग गर्ने समेत भेटिन्छ। त्यसैले यस्तो सामान्य रुधाखोकी भएमा औपचिय पसलमा गएर आफैले अनावश्यक औपचिय खरिद गर्नुभन्दा सोही पैसाले चिकित्सकको परामर्श लिन वा सरकारी अस्पतालहरूमा न्यूनतम शुल्क वा निःशुल्क चिकित्सकीय परामर्श लिनुहनु सुझाउन चाहन्छ।

मौसमी फ्लु भएमा कस्तो अवस्थामा अस्पताल जाने त?

सामान्य तया धरायरी स्थानावाट नै मौसमी फ्लु निको हुन्छ। कसै-कसैमा व्याक्टिरियाको संकमण थपिएर निमोनिया समेत हुने गरेकोले अस्पताल जानुपर्ने हुनसक्छ भने फ्लुकै कारण विरामीमा अस्तर्जता बढी हुनसक्छ। त्यसैले कस्तो अवस्थामा अस्पतालमा जाने भनेर बुझनु जरुरी छ।

विरामीलाई ज्वरो तीन दिनभन्दा पनि बढी समय रहिरहेमा, घाँटी दुखेर खान निल्न समेत गाहो भएमा, श्वास फेर्न गाहो भएर छिटो-छिटो श्वास फेरेमा, शरीरमा अक्सिजनको मात्रा कम भएको पल्स अक्सिमिटर मा देखिएमा, खोकी लामो समयसम्म भएर खकारको रड समेत परिवर्तन भएमा, खकारमा रगत देखिएमा विरामीले अस्पताल गएर चिकित्सकको परामर्श लिई उपचार गर्नु राम्रो हुनेछ।

अन्त्यमा, मौसमी फ्लु एक प्रकारको भाइरसको संकमण भएकोले धरमै गरिने स्थानावाट निको हुनसक्छ, र विरामीले धेरैजसो समय आराम गर्नुपर्छ भने शरीरमा पानीको मात्र कम हुन नदिन प्रशस्त मात्रामा पानी पिउने तथा भोलिलो खानेकुरा खान जोड दिनपर्छ।

विरामी भएको अवस्थामा कम खान मन लाग्नु स्वाभाविक हो तर शरीरमा चहिने आवश्यक तत्त्व कम हुन नदिन सामान्यरूपमा खानेकुराको निरन्तरता समेत हुनुपर्छ। साथै यो अरुवाट सर्ने भएकोले मास्कको प्रयोग गर्ने, भिडभाडमा अनावश्यक नजाने, विरामी भएको अवस्थामा आराम गर्न विषयमा पनि हरेक व्यक्तिले सोचन जरुरी छ।

(लेखक जिल्ला अस्पताल, सुनसरीका विशेषज्ञ चिकित्सक हुन्)

अपच र झ्यासबाट हैरान हुनुहुन्छ ?

अपनाउनुहोस् यी तरीकाहरू



स्वस्थ पेटको लागि सुझाव : तपाईंको समग्र स्वास्थ्य तपाईंको स्वस्थ पेट निर्भर गर्दछ। यदि पाचन प्रणाली ठीकसँग काम गर्दछ भने, तपाईं पेट सम्बन्धित धेरै प्रकारका रोगहरूबाट बच्न सक्नुहुन्छ। अक्सर मानिसहरू र्यास, अपच, जलन, कव्यज्यत जस्ता समस्याहरूबाट त्रिसित हुन्छन्। यी सबै समस्या अस्वस्थ खानपानका कारण हुने गर्दछ, जसका कारण पेटको स्वास्थ्य पनि विग्रन्छ। तपाईंले जे खानु र पिउनु हुन्छ, त्यो पेटले नै पचाउँछ र त्यसमा रहेको पोषक तत्वलाई अन्य अंगमा पुऱ्याउने काम गर्दछ। यस्तो अवस्थामा यदि तपाईंको पेट र पाचन प्रणाली ठीक छैन भने यसले आफो महत्वपूर्ण काम ठीकसँग गर्न सक्दैन। यस्तो अवस्थामा तपाईं वारम्बार विरामी पर्नुनुहोस्, पेट खारब रहनेछ।

भोपालका इन्डोकाइनोलाजिस्ट, मधुमेह तथा हमोन रोग विशेषज्ञ डा. सचिन चित्तवारले पेट स्वस्थ राख्नका लागि महत्वपूर्ण पोस्ट सेयर गरेका छन्। यसमा डाक्टर सचिनले पेटलाई स्वस्थ राख्ने यस्ता धेरै टिप्सका वारैमा बताउनुभएको छ। जसको पेट स्वस्थ र स्वस्थ रहन्छ, उसले लामो आयु बाँच्न सक्छ भन्ने लेखेका छन्। डाक्टरले भनेका यी टिप्स आजबाटै अपनाउनु भयो भन्ने यसले आपाईको उमेर पनि १०० वर्ष पुर्नेछ। पेट स्वस्थ र आजाले तपाईंलाई जलन, र्यास, खट्टा डकार जस्ता समस्याहरूले सताउदैन। साथै, पाचन सधै राम्रो हुनेछ।

१. डा. सचिन चित्तवारका अनुसार र्यास, खट्टा डकार जस्ता समस्याहरूले तपाईंलाई स्वस्थ राख्न नगर्नुहोस्। तपाईंको पेट अस्वस्थ राख्छ।

२. डाक्टरको सल्लाहमा सल्लिमेन्ट लिएर पनि पेटलाई स्वस्थ राख्न सकिन्छ।

३. हड्डीको बोन अर्थात् कुखुरा र मासुको हड्डीबाट बनेको सुपको सेवनले पेटको स्वास्थ्यलाई स्वस्थ राख्न सकिन्छ।

४. प्रोबायोटिक्स युक्त खानेकुरा दैनिक उपभोग गर्दा पेटको स्वास्थ्य राम्रो रहन्छ।

५. यस्तो अवस्थामा प्रोबायोटिक्सका लागि पनीर, चक्केले, बन्दागोभी आदि खानेकुरा उपभोग गर्न सक्नुहुन्छ।

६. आफो आहारबाट विषाक्त पदार्थहरू हटाउनुहोस्। यी विषाक्त छन् र स्वास्थ्यलाई असर गर्न सक्छ।

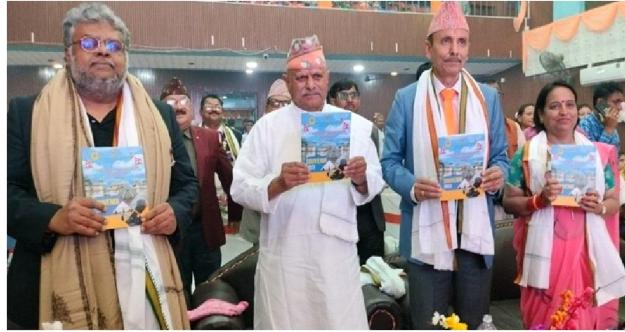
७. धेरै प्रशोधित खानाहरू, प्याकेज गरिएको खानाहरू उपभोग गर्नुहुन्छ भन्ने, यो पनि पेटको लागि हानिकार क हुन सक्छ। सकेसम्म प्राकृतिक चीजहरू र घरको खाना खानुहोस्।

८. तपाईंले आफो आहारमा ओमेगा-३ युक्त खानेकुराहरू समावेश गरेर आफो पेटलाई स्वस्थ राख्न सक्नुहुन्छ।

९. तपाईं धेरै तनावमा बस्नुभयो भन्ने पनि पेटको स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्छ। तनाव कम गर्न उपायहरू लिनुहोस्।

१०

सामाजिक क्षेत्रमा लायन्स क्लबको भूमिका महत्वपूर्ण एमाले जुनसुकै बेला सत्ता गठबन्धन भत्काउन सदस्य जुली कुमारी महतोले पनि देवेन्द्र शार्मा खिल्पे । तापाता बहुव सक्ने हैसियत राख्दछ : एमाले उपाध्यक्ष पौडेल



अजयकुमार भा

चैत १० गते, जनकपुर
पूर्व राष्ट्रपति डा. रामवरण
यादवले लायन्स क्लबले मानव
सेवाको क्षेत्रमा पुऱ्याएको योगदान
अतुलनीय भएको बताउनुभएको
।पूर्व राष्ट्रपति यादवले लायन्स
क्लब ३२५ एफ को पहिलो साधा
ण सभाको आज जनकपुरधामम
उद्घाटन गर्दै लायन्स क्लबले
नेपालको शिक्षा तथा सामाजिक
क्षेत्रमा गरेरेको काम निर्वाचन
प्रशंसनीय भएको बताउनुभयो
उहाँले मुलुकको आर्थिक विकासम
लायन्स क्लबका सदस्यहरु स्पष्ट
दृष्टिकोणका साथ अघि बढ़

आवश्यक भएको बताउनुभयो ।
उहाँले कुनै वेला मध्येशका
जिल्लाहरू कृषिका लागि उर्वर भए
पनि अहिले चुरेको विनाशका कार
णले समस्यामा भएको बताउनुभयो
।
उद्योगपति एवं लायन राजेन्द्र
खेतानले नेपाललाई समृद्ध बनाउने
धेरै आधारहरू भएको बताउदै
समृद्ध देश बनाउनका लागि
सामूहिक प्रयास तथा अठोटको
आवश्यकता भएको बताउनुभयो ।
उहाँले मुलुकमा धेरै विषयहरू र
हेकाले त्यसलाई अनुशरण गर्न
आवश्यक भएको बताउनुभयो ।
कार्यक्रममा प्रतिनिधि सभाका

सदस्य जुली कुमारी महतोले पनि
बोल्नु भएको थियो । लायन्स क्लब
अफ ३२५ एफका अध्यक्ष डा. र
जेन्द्र गिरीको अध्यक्षतामा भएको
कार्यक्रममा पूर्व राष्ट्रपति डा.
यादवले उद्घोगपति डा राजेन्द्र
खेतानलाई दोसल्ला ओढाई
सम्मानपत्र सहित सम्मानित गर्नु
भएको थियो ।

भोलिसम्म चल्ने वार्षिक साधारण सभाबाट नयाँ नेतृत्वको चयन गर्नेछ । अहिले देशमा लायन्स क्लबको १५ वटा डिस्ट्रिक्ट रहेका छन् । यसै गरि देश भरिमा ५ हजार ५ सय सदस्यहरू रहेका छन् । कार्यक्रमको संयोजक पूर्व डिस्ट्रिक्ट गभर्नर मध्युकर उपाध्याय हुनुन्थ्यो । देशका विभिन्न जिल्लाबाट ठूलो सझ्यामा लायनहरू जनकपुरधाम आएका छन् । शनिबार बिहान प्रभात फेरि गर्ने कार्यक्रम पनि छ । उद्घाटन कार्यक्रममा पूर्व राष्ट्रपति डा. यादवले लायन्स क्लबको स्मारिका पनि विमोचन गर्नुभएको थियो ।

एमाले जुनसुकै बेला सत्ता गठबन्धन भत्काउन
सक्ने हैसियत राखदछ : एमाले उपाध्यक्ष पौडेल



खबर दर्पण समाचारदाता

चैत १० गते, जनकपूर

नेकपा एमालेका उपाध्यक्ष विष्णु
पौडे लले सत्ता गठबन्धन
भत्काउनसक्ने हैसियत एमालेसँग
रहेको चेतावनी दिएका छन् ।
एमालेको 'मिसन ग्रासरुट' अभियान
अन्तर्गत शुक्रवार जनकपुरमा
आयोजित प्रशिक्षण कार्यक्रममा
एमालेका उपाध्यक्ष पौडेलले एमाले
जिम्मेवार प्रतिपक्षको रूपमा रहने
भएकोले त्यस्तो गतिविधिमा लाग्न
नखोजेको बताए ।

उनले अहिलेको सत्ता गठबन्धन मन्त्रालय बाँडफाँट गर्न नसक्ने अवस्थामा पुगेको बताए । उनले सत्तारूढ गठबन्धन अन्तर विरोधमा फसेको र यसले मुलुकको कुनै पनि समस्या समाधान गर्न नसक्ने दावी गरे । उपाध्यक्ष पौडे लले सत्तारूढ गठबन्धनको ध्यान सरकार टिकाउनेमा केन्द्रित रहेकोले देश र जनताको समस्या समाधान गर्नै नसक्ने आरोप लगाए ।

—

उनले एमाले राष्ट्रिय राजनीतिको मियोकोव रूपमा रहेको भन्दै एमालेविना राष्ट्रिय राजनीति एक इन्च पनि अगाडि बढ्न नसक्ने दाबि गरे।

आउँदा पनि सरकार गम्भीर नभएको आरोप लगाए। दे शको आर्थिक अवस्था चिन्ताजनक रहेको भन्दै अहिलेसम्ममा गत वर्षभन्दा पनि

पार्टी एकताको बेला माओवादीको जे हैसियत थियो त्योभन्दा बढी हैसियत दिएर पार्टी एकीकरण गरि ए पनि माओवादी भित्रको महत्वकांक्षाका कारण पार्टी एकता टिक्न नसकेको बताउनुभयो । नेकपा विभाजन पश्चात फर्किएको एमालेले विद्यान अधिवेशन र पार्टीको महाधिवेशन सम्पन्न गरेर देशी विदेशी पडयन्त्रलाई विफल पार्न सफल भएको बताउनुभयो । निर्वत्मान उपप्रधानमन्त्री एवम् अर्थमन्त्री समेत रहेका उनले मुलुकको अर्थतन्त्र धरापमा परेको बताउँदै उनले भने, ‘देशको अर्थतन्त्र एकदम धरापमा परेको छ । राजस्वले साधारण खर्च धान्न नसक्ने अवस्था भएको छ ।’ उनले यस्तो राजस्वले मुलुकको साधारण खर्च धान्न नसक्ने अवस्था कम राजश्व उठेको उनले चर्चा गरे । उनले भने, “देशमा उत्पादन छैन र रोजगारी छैन । त्यसैले पुँजीगत खर्चलाई वृद्धि गरेर देशलाई चलायमान बनाउनुपर्छ ।” एमाले पार्टीलाई शुद्ध र गतिशील बनाउन मिसन ग्रासरुट अभियान सञ्चालन गरिएको उनले बताए कार्यक्रममा एमालेका सचिव एवम् मध्येश प्रदेशका इन्वार्ज रघुवीर महासेठले यस अभियान अन्तर्गत संगठित सदस्यताको नवीकरण, पार्टी र जनसंगठनको निर्माणकार्य पहिलो प्राथमिकतामा रहेको बताए । एमाले धनुषा जिल्ला अध्यक्ष र जाकिशोर यादवको अध्यक्षतामा भएको सो कार्यक्रममा एमालेका नेता लिलानाथ श्रेष्ठ, नेत्री जुली महतो सहितले आफ्ना मनतव्य व्यक्त गरेका थिए ।

‘हामी क्षयरोग अन्त्य गद्धौ’ भन्ने नाराका

साथ विश्व क्षयरोग दिवस मनाइयो

दिपेश मल्लक

चैत १० गते, जनकपुर

हामी क्षयरोग अन्त्य गद्दैं' भन्ने
नाराका साथ शुक्रवार विश्व
क्षयरोग दिवस धनुषाको लक्ष्मीनिया
गाउँपालिका सहित देशभर विभिन्न
कार्यक्रम गरि मनार्दाङ्को छ ।

कार्यक्रममा बोल्दै मधेश प्रदेशका सामाजिक विकास मन्त्री सुरीता साहले क्षयरोग सरूवा रोग भएकोले सतर्कता अपनाउन आग्रह गरिन् । उनले भनिन् - क्षयरोग लागेपछि आफ्टो मान्छे पनि टाढा हुने भएकोले समयमा रोगको पहिचान गरि उपचार गराई स्वस्थ हन सकिन्छ ।

कार्य क्रममा गाउँपालिकामा
क्षयरोगको अवस्था बारे बोल्दै
लक्ष्मीनिया गाउँपालिका अध्यक्ष
भोगेन्द्र मिश्रले स्वास्थ्य क्षेत्रमा
विशेष लगानी गरि क्षयरोग मुक्त
नेपाल अभियानको शुरुवात हातौ
गाउँपालिकावाट भएको बताए ।
डाक्टर रोबर्ट कोचद्वारा पता
लागेको क्षयरोगका किटाणुको
लक्षण छाति दुखु , खकारमा र
गत दैखिनु, थकान महसुस हुनु



जस्ता अनेक चिन्ह वा आधारमा
समुदायमा लुकेर वसेका रोगिलाई
पतालगाई निको पार्न पहल हनुपर्ने
सेभ द चिल्डेनका डा. लिला

पालिकाले अभियान सञ्चालन गरि
सके को जानकारी स्वास्थ्य
निर्देशनालयका सपहीका राजवीर
यादवले गराए ।

नेपालमा कुल जनसंख्याको ५० प्रतिशत व्यक्ति क्षयरोगवाट संक्रमीत भई दिनहु ४४ जनाको मृत्यु हुने अनुमान रहेको सेभ द चिल्ड्रेनका मकालु राईनले बताए । उनले भने आंखाले देख्न नसकिने रोग सुसुप्ता अवस्थामा हुँदा समस्या भएपनि उपचारको लागि सरकारले डट्स सेवा लागू गरेकोले सबै तहवाट पहल हुन जरूरी रहेको छ ।