ज.प्र.का.म.द.नं.४८/०७३/०७४

वर्ष ६, अंक २७५
२३ असार २०८० शनिबार
8 Jul. 2023, Saturday
www.shirishnews.com

पृष्ठ ४ मूल्य रु. ५/-

सधै र सबैको लागि खबर खोज्ने अभियान

खबर दर्पण

Khabar Darpan National Daily

राष्ट्रिय दैनिक

ई–पत्रिका अनलाइन पढ्नका लागि क्यूआर कोड स्क्यान गर्नुहोला ।

नक्कली शरणार्थी र ललिता निवास प्रकरण खोतल्दा गृहमन्त्रीलाई सुरक्षा थ्रेट

खबर दर्पण समाचारदाता

असार २२ गते, काठमाडौं

मुलुकमा सुशासन कायम गर्न र ाजनीतिक नेतृत्वको संरक्षणमा भइरहेको भ्रष्टाचार र कमिसनतन्त्रको जालो उखेल्नै पर्ने गृहमन्त्री नारायणकाजीको तर्क।

गत १० पुसमा पुष्पकमल दाहाल प्रचण्डले प्रधानमन्त्रीको रुपमा सपथ लिएपछि सुरुमा भौतिक पूर्वाधार र रवि लामिछानेलाई सर्वोच्च अदालतले अवैधानिक करार गरेपछि उपप्रधान तथा गृह मन्त्रालयको जिम्मा लिइरहेका नारायणकाजी श्रेष्ठले मन्त्रालय सम्हाल्दा पहिलो निर्णय गृहमन्त्री र सचिवलगायत कर्मचारीले तजबिज रुपमा सुराकीबापत खर्चिने रकम खारेज गराएका थिए। मन्त्री नारायणकाजीको यो निर्णयलाई चौतर्फी स्यावासी दिइयो। कामकाजी मन्त्रीको रुपमा उनले अहिले पनि गृह मन्त्रालयको बागडोर विवादरहित ढंगले सम्हालिरहेका छन्। यिनै नारायणकाजी आज आफ्नै निवास ललितपुरको हात्तीवनमा पत्रकार वार्तामा सहभागी भए। गृहमन्त्री नार ायणकाजीले पछिल्लो समय चर्चामा रहेको नक्कली शरणार्थी प्रकरण र बालुवाटारस्थित ललिता निवासको सरकारी जग्गा प्रकरणको फाइल उघारिएपछि आफूलाई भौतिक रुपमा सुरक्षा धम्की आएको समेत खुलासा गरेका छन्। उनले आफूलाई धम्की आए पनि विचलित नभई खुलेका फाइलको निचोड निकालिछाड्ने प्रण व्यक्त गरे।

उनले कमिसन र भ्रष्टाचारको जालो राजनीतिक नेतृत्वबाट संरक्षित र सुरक्षित रहे पनि यसलाई तोड्न जस्तोसुकै चुनौती सामनाका लागि आफू तयार रहेको बताए। मुलुकमा सुशासन कायम गर्न राजनीतिक नेतृत्वको संरक्षणमा भइरहेको भ्रष्टाचार र कमिसनतन्त्रको जालो उखेल्नैपर्ने उनको धारणा छ। उनले भने, 'नक्कली भुटानी शरणार्थी प्रकरण र ललिता निवास प्रकरणमा मैरै सुरक्षालाई लिएर कतिपय सुझाव र धम्की पनि आएका छन्। त्यसको पर्वाह नगरी गृह मन्त्रालय मुलुकमा सुशासन कायम गर्न अविचलित रुपमा अघि बढ्छ।'

उनले ललिता निवासले चर्चेको जग्गा सरकारकै सम्पत्ति रहेको बताउँदै व्यक्तिका नाममा बेचबिखन भएको र सरकारी जग्गा किर्ते गरी हिनामिना गर्नेविरुद्ध प्रमाण संकलन गर्ने काम भइरहेको जानकारी दिए। मन्त्री श्रेष्ठले जुनसुकै गलत काममा जोसुकै जोडिएको भए पनि व्यक्ति र त्यसको पहुँच नहेरी निष्पक्ष छानबिन हुने दाबी गरे।

मुलुकमा ऐतिहासिक राजनीतिक परिवर्तनपछि समृद्धि र सुशासन गति लिन नसक्नुको मुख्य कारण भ्रष्टाचार र कमिसनतन्त्र रहेको दाबी गर्दै उनले भ्रष्टाचार, कमिसन र आर्थिक बेतिथिले मुलुक जर्जर अवस्थामा पुगेको धारणा व्यक्त गरे।

मन्त्री श्रेष्ठले भ्रष्टाचार र कमिसनतन्त्रकै कारण ऐतिहासिक आन्दोलनबाट प्राप्त उपलब्धि गुम्न सक्ने खतरा औंल्याए। गृहमन्त्रीमा नियुक्त भएपछि पहिलो निर्णय सदर गर्दै मन्त्री श्रेष्ठले गृहमन्त्री र सचिवलगायत कर्मचारीले तजबिज रुपमा सुराकीबापत खर्चिने रकम खारेज गराएका थिए। गृहअन्तर्गतका सुरक्षा निकायका अधिकारीको सरुवा बढुवामा हुने राजनीतिक तथा आर्थिक चलखेल अन्त्य गर्न, सुरक्षा निकायलाई स्वतन्त्र रुपमा निष्पक्ष छानबिन र अनुसन्धान गर्न अग्रसरता लिएकै कारण सुरक्षा निकायमा परिवर्तनको सन्देश जगाएको उनले दाबी गरे।

मन्त्री श्रेष्ठले राजनीतिक नेतृत्व सङ्लो भए कर्मचारीतन्त्र भ्रष्टाचारमा नलाग्ने दाबीसमेत गरे। उनले सामन्तीका अवशेषका रुपमा रहेको मिटरब्याज विधेयक निष्क्रिय भए पनि समस्या अन्त्य गरेरै छाडने दाबी गरे। उनले भने, 'गृहमन्त्री नियुक्तिपछि दोस्रो निर्णयका रुपमा मिटरब्याजको समस्या दीर्घकालीन समाधानका लागि आयोग गठन गरी सत्यतथ्य पत्ता लगाउने घोषणा गरेको हुँ। यसलाई टुंगोमा पुऱ्याउँछु।' आफैंले लगेको निर्णय मन्त्रिपरिषद्‌मा पारित भएर गौरीबहादुर कार्की नेतृत्वमा आयोग गठन भएको र हालसम्म मिटर ब्याजसम्बन्धी २४ हजार उजुरी दर्ता भएको उनले बताए। त्यसमध्ये झन्डै एक हजार ३०० उजुरीको मिलापत्र गरी पीडितलाई न्याय दिने काम सम्पन्न भएको मन्त्री श्रेष्ठले जानकारी दिए।

अदालतबाट पीडकका पक्षमा भएका फैसलामा समेत पुन: मिलापत्र गरी पीडितलाई न्याय दिलाउने काम भइरहेको उनले सुनाए। लाभहानिका लागि राजनीतिक नेतृत्वले बाटो बिराउँदा जनताले सुख पाउन नसकेको र ३० लाख बढी युवा रोजगारका लागि खाडीमा पसिना बगाउने अवस्था पुगेको उनको दाबी छ।

वडाध्यक्ष र वडासचिवविरुद्ध भ्रष्टाचार मुद्दा दायर

खबर दर्पण समाचारदाता

असार २२ गते, जनकपुर

अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगले धनुषाको नगराइन नगरपालिका वडा नम्बर-२ का वडाध्यक्ष वुलन यादव र सोही वडाका वडासचिव अमृत नारायण मिश्र विरुद्ध विशेष अदालतमा भ्रष्टाचार मुद्दा दायर गरेको छ ।

अख्तियारका प्रवक्ता भोला दाहालका अनुसार यादव र मिश्रविरुद्ध शुक्रबार विशेष अदालतमा मुद्दा दायर गरिएको हो । उनीहरूलाई सेवाग्राहीसँग घुस लिइसकेको अवस्थामा अख्तियारले नियन्त्रणमा लिएको अख्तियारले जानकारी दिएको छ । दाहालका अनुसार उनीहरूले सडक निर्माण कार्य सम्पन्न सिफारिस गरि दिए बापत सेवाग्राहीसँग ७० हजार रुपैयाँ घुसर लिइसकेको अवस्थामा अख्तियारको टोलीले नियन्त्रणमा लिएको थियो ।

अनुसन्धानको क्रममा यादव र मिश्रले सडक निर्माणको कार्य सम्पन्न पश्चात भुक्तानीको लागि पूर्वाधार विकास कार्यालय धनुषालाई सिफारिस गरीदिएबापत सेवाग्राहीसँग ७० हजार रुपैयाँ घुस लिएको कुरा पुष्टि भएको अख्तियारले जनाएको छ ।

उनीहरूविरुद्ध ७० हजार रुपैयाँ बिगो कायम गरी मुद्दा दायर गरिएको अख्तियारले जानकारी दिएको छ ।

खुकुरी प्रहार गरी श्रीमतीको हत्या

सर्लाही / सर्लाहीको हरिवन नगरपालिका-५, घुर्कौलीमा शुक्रबार एक युवकले धारिलो हतियार प्रहार गरी श्रीमतीको हत्या गरेका छन् ।

स्थानीय ३५ वर्षीय रामभरोस महतोले श्रीमती ३० वर्षीया नैनकुमारी महतोलाई खुकुरीले घाँटीमा प्रहार गरी हत्या गरेका हुन् । महतोले घरायसी विवाद हुँदा आवेशमा आई श्रीमतीमाथि खुकुरी प्रहार गरेको प्रहरीको प्रारम्भिक अनुसन्धानबाट खुलेको छ ।

छिमेकीका अनुसार महतो दम्पतिबीच यसअघि देखि नै घरायसी झगडा हुँदै आएको थियो । श्रीमतीको हत्या गरी रामभरोस आफै इलाका प्रहरी कार्यालय हरिवनमा आएर आत्मसमर्पण गरेका छन्। उनलाई हिरासतमा राखी कानुनी कारवाही प्रक्रिया अघि बढाइएको हरिवनका प्रहरी निरीक्षक शिवराम थापाले जानकारी दिनुभयो ।

अभियुक्तले कार्यालयमा आएर आत्मसमर्पण गरेपछि प्रहरीले घटनास्थलमा पुगेर मृतक महिलाको शव पोष्टमार्टमका लागि प्रादेशिक अस्पताल मलङ्गवा पठाएको छ ।

चिरान काठसहित चालक र भ्यान नियन्त्रणमा

रवीन्द्र उप्रेती

असार २२ गते, बर्दिवास

बर्दिबास क्षेत्रबाट प्रहरीले पिकअप भ्यानसहित अवैध काठ बरामद गरेको छ । प्रहरीले बा १८ च १३७१ नम्बरको पिकअपबाट सालको करिब ७७ क्यूफिट बराबरको १९३ थान चिरान काठ नियन्त्रणमा लिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालयले जनाएको छ ।

सुराकीको सूचनाको आधारमा बर्दिबासस्थित इलाका प्रहरीका निरीक्षक दिनेश गौतमको कमाण्डमा आज बिहान करिब साढे ३ बजे घटनास्थल पुगेको प्रहरी टोलीले बर्दिबास -१ स्थित पुरानो वडा कार्यालयनजिक रहेको निर्माणाधीन घर छेउबाट चालकसहित काठ नियन्त्रणमा लिएको हो । प्रात.कालको सुनसान समयको मौकाछोपी पिकअप भ्यानबाट काठ अनलोड गर्दैरहेको अवस्थामा घट्नास्थल पुगेको प्रहरीले सोधपुछ गर्दा चालक सन्तोष तामाङले आवश्यक कागजात र ढुवानी इजाजत देखाउन नसकेपछि प्रहरीले पक्राउ गरेको जनाएको छ । प्रहरीले बर्दिबास -१ घर भएका ३२ वर्षीय चालक तामाङसहित काठ र पिकअप भ्यानलाई बर्दिबासस्थित सर्वडिभिजन वन कार्यालय बर्दिबासको जिम्मा लगाएको छ ।

जानकी एकेडेमीक हस्पिटल प्रा.लि.

Hot line number
9748457490 / 9748457491

रामगोपालपुर-९ पर्सा देवाड (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 गराउदछौ ।

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 ऱ्दीको रोग प्रत्येक महिनाको पहिलो हप्ता सेवा दिइन्छ।

- 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 ।
- विरामी भर्नाको लागि क्ष्लमययच को व्यवस्था ।

९ वर्षदेखि किन फिल्मबाट टाढा छिन् रेखा

बलिउडकी दिग्गज अभिनेत्री रेखा आजकल आफ्नो फोटोसुटका कारण चर्चामा छिन् । भोग म्यागेजिनको अरेबिया संस्करणको कभरमा रेखालाई देखेर सबैले उनको तारिफ गरिरहेका छन् । फोटोसुटसँगै रेखा आफ्ना रोचक खुलासाका कारण पनि चर्चामा छिन् । म्यागेजिनसँग कुरा गर्दै उनले आफ्नो व्यक्तिगत र व्यावसायिक जीवनका बारे जे जति कुरा गरेकी छिन्, त्यो सुन्दा रेखा आफ्नो एक्लो जीवनबाट निकै खुसी रहेको देखिन्छ ।

पत्रिकाको कुराकानीमा उनलाई फिल्मबाट टाढा बस्नुको कारण पनि सोधिएको छ । सन् २०१४ मा आएको फिल्म 'सुपर नानी' पछि उनले किन कुनै फिल्म साइन गरेकी छैनन् । यी प्रश्नमा प्रतिक्रिया दिँदै रेखाले भनिन्, 'म भाग्यमानी छु कि मसँग कुनै पनि निर्णयमा हो वा होइन भन्ने स्वतन्त्रता छ, म आफूलाई भाग्यमानी ठान्छु किनभने म जे चाहन्छु त्यो गर्न सक्छु । सही र गलत छान्ने अधिकार मैले पाएको छु ।'

चभपजबउनी थप्छिन्, 'मसँग अभिनय करियरको पुराना दिनका निकै सुन्दर सम्झनाहरू छन् । यिनै सम्झनाको सहाराले म अझै पनि फिल्ममा आबद्ध छु ।'

'सही समयमा सही प्रोजेक्टले खोजी गरिहाल्छ,' उनले भनिन् ।

चभपजबज्ञकुराकानीमा रेखालाई प्रेमबारे थप प्रश्न सोध्दा उनले मिठो जवाफ दिइन् । सम्बन्धमा आएको केही दिनपछि किन प्रेम कम हुन्छ भनेर सोधिएको प्रश्नमा उनले भनिन्, 'जब सम्बन्ध स्थापित हुन्छ, तब सधैंका लागि हुन्छ । कहिलेकाहीँ हामी धेरै नै चाहना राख्छौँ । कति पटक त त्यो धेरै नै हुन्छ । 'चभपजबघरेखाका अनुसार एक पटक सम्बन्ध जोडिएपछि त्यो उनका लागि स्थायी हुने गर्छ । -एजेन्सी

माधुरीले छोडेको त्यो फिल्म, जसबाट बनिन् मनिषा स्टार

मुम्बई । फिल्म घोषणाको समय छानिएका कलाकार छायांकनमा परिवर्तन हुनु बलिउडका लागि नौलो होइन । कतिपय समय कलाकारले आफ्नो ब्यस्तताको कारण फिल्म समेत छोड्छन् । तर त्यही फिल्मबाट अन्य कलाकार रातारात हिट भएको धेरै उदाहरण छ । फिल्म '१९४२ : ए लभ स्टोरी' एक यस्तो फिल्म हो, जसलाई बलिउडकी धक-धक गर्ल माधुरीले छोडेकी थिइन् । मनिषा कोइराला भने यहि अभिनय गरेर रातारात स्टार भइन् । विधु विनोद चोपडाको यो फिल्ममा अनिल कपुर, मनिषा कोइराला र ज्याकी श्राफ मुख्य भूमिकामा थिए ।

यस फिल्मको अभिनेत्रीका लागि चोपडाको पहिलो रोजाई माधुरी दीक्षित थियो । फिल्ममा चोपडा आमिर खान र माधुरीको जोडी देखाउन चाहन्थे । किनभने दुई वर्ष अगाडि आमिर र माधुरीको फिल्म 'दिल' आएर सुपरहिट भएको थियो । तर आमिर र माधुरी दुबैले यो फिल्मको लागि समय दिन सकेनन् । त्यो समय मनीषा बलिउडका लागि नयाँ थिइन् । फिल्मका लागि अडिसन दिएर पनि फेल भएको अवस्था थियो । आमिर र माधुरीले समय नदिएपछि निर्माता चोपडाले फिल्ममा मनीषा र अनिलको जोडी पेस गरे । अनिल र मनीषाको जोडी दर्शकले रुचाए । फिल्म समेत सुपर हिट साबित भयो ।यो फिल्म संगीतकार आरडी बर्मनको अन्तिम फिल्म थियो । फिल्ममा रहेको एक गीत 'एक लड्कीको देखा' आज पनि चर्चित छ । यो गीतले त्यो समय बलिउडका सबै रेकर्ड तोडेको थियो । आज पनि मानिसहरु यो गीत गाउने गर्छन् । एक अन्तर्वार्ताका क्रममा चोपडाले भनेका थिए, 'एक लड्कीको देखा' गीत माधुरीको दिमागबाट लेखिएको थियो ।-एजेन्सी

चलचित्र 'बगान' एकल आमालाई देशभर नि:शुल्क देखाइने

चलचित्र 'बगान' निर्माण समूहले एकल आमालाई नि:शुल्करुपमा चलचित्र देखाइने घोषणा गरेको छ।

एकल आमाको कथालाई प्रस्तुत गरिएको चलचित्रका निर्देशक सरोज खनालले विवरण खुल्ने कागजात देखाएर देशभर नै नि:शुल्क चलचित्र हेर्न सकिने जानकारी दिए।

'हामीले प्रतिनिधि आमालाई सम्मान गरेका हौँ। उहाँहरूले समाजसँग लडेर सन्तानलाई सफल बनाउनु भएको योगदानलाई चलचित्रमार्फतसमेत बुझाउदै छौँ', निर्देशक खनालले भने, उहाँहरूले परिचय खुल्ने विवरण पेश गरेर देशभरका चलचित्र भवनमा नि:शुल्क चलचित्र हेर्न पाउनु हुनेछ।'

अभिनेत्री मानन्धरले उक्त सङ्घर्षलाई नजिकबाट महसुस गरेको बताइन्। 'मलाई एकल आमाले नै हुर्काउनुभयो। उहाँको सङ्घर्ष र दायित्वलाई बुझेकी छु। साचै तीभन्दा माहान योद्धा अन्य छैनन्', अभिनेत्री मानन्धरले भनिन्। चलचित्र 'बगान'लाई सुरेश वाग्लेले निर्माण गरेका हुन् भने यसमा मिथिला शर्मा, नीर शाह, प्रमिला कार्कीलगायतले अभिनय गरेका छन्। -एजेन्सी

आँचल शर्मा विवादमा, मोडलको 'बडी सेमिङ' गरेको भन्दै आपत्ति

अभिनेत्री आँचल शर्माको यति बेला सामाजिक सञ्जालमा व्यापक आलोचना भइरहेको छ । आइसिसी डिजाइनर रनवे १२ को अडिसन कार्यक्रममा अडिसन दिइरहेका एक पुरुष मोडलमाथि आँचलले जुन टिप्पणी गरिन्, त्यसलाई लिएर उनी विवादमा परेकी छिन् ।

चार दिन अघि आयोजना भएको उक्त कार्यक्रममा निर्णायकको रूपमा पुगेकी आँचलको अभिव्यक्तिलाई धेरैले बडी सेमिङको रूपमा हेरिरहेका छन् । उक्त कार्यक्रम इन्स्टाग्राममा लाइभ भइरहेको थियो ।

एक मोडलले अडिसन दिइरहेका बेला आँचलले 'उसले केही खाँदैन कि क्या हो' भनिन् । नजिकै बसेका पुरुषले 'मेन्टेन गरेको होला' भनेर जवाफ दिए । त्यसपछि आँचलले भनिन्, 'यसलाई मेन्टेन भनिँदैन मालन्युट्रिसन (कुपोषण) भनिन्छ । '

उनको यही वाक्यमाथि सबैले आपत्ति जनाइरहेका छन् । उनले यस्तो भनेका भिडियो टिकटकमा भाइरल भइरहेको छ । धेरैले यसमा आँचलको भनाई प्रति आपत्ति जताइरहेका छन् र कुनै पनि मानिसको शरीरबारे मूल्याङ्कन गर्ने अधिकार उनलाई नभएको बताइरहेका छन् । -एजेन्सी

जन्म दर्ता, मृत्यु, विवाह दर्ता जस्ता व्यक्तिगत घटनाहरु समय मै दर्ता गर्नु सबै सचेत नागरीकको कर्तव्य हो ।

सोनमा गाउँपालिका कार्यालय
महोत्तरी

अधिक भिटामिन स्वास्थ्यका लागि हानिकारक

शरीरलाई स्वस्थ राख्नुका साथै रोग प्रतिरोधात्मक क्षेमताका लागि आहारमा पोषक तत्वको आवश्यकता पर्छ। शरीरका अंग स्वस्थ राख्नुका साथै थुप्रै प्रकारका रोगबाट जोगिनका लागि शरीरमा भिटामिनको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ।

शरीरलाई स्वस्थ राख्नुका साथै रोग प्रतिरोधात्मक क्षेमताका लागि आहारमा पोषक तत्वको आवश्यकता पर्छ। शरीरका अंग स्वस्थ राख्नुका साथै थुप्रै प्रकारका रोगबाट जोगिनका लागि शरीरमा भिटामिनको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ।

खानेकुरामा पौष्टिकताको कमी वा केही बिरामीका कारण शरीरमा भिटामिनको कमी हुन पुग्छ। यस्तो अवस्था चिकित्सकहरूले शरीरका कम रहेको भिटामिनको प्रयोग गर्न परामर्श दिइरहेका हुन्छन्। स्वास्थ्यकर्मीका अनुसार भिटामिनको कमीले शरीरमा जति हानी पुर्‍याउँछ त्यत्ति नै यसको अधिकताले पनि हामी पुर्‍याउने गर्छ।

अध्ययनबाट पता लागे अनुसार केही भिटामिनले प्रतिरक्षा प्रणालीको बढाएर गम्भीर रोगको संक्रमणबाट जोगाउन सहयोग पुर्‍याउँछन्। त्यसैले कोरोना महामारीमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षेमता बढाउनका लागि चिकित्सकले खानामा भिटामिन सी र डी बढाउन सुझाव दिएका थिए।

त्यसैले तपाईंहरू पनि कम समयमा धेरै लाभ पाइने लोभले भिटामिनको अधिक सेवन गर्नु हुन्छ भने त्यो स्वास्थ्यका लागि हानिकारक बन्न सक्छ। त्यसैले स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह बिना भिटामिनको सेवन गर्नु हुँदैन।

भिटामिन सीको अधिक सेवन घातक

प्रतिरक्षा प्रणाली बढाउनका लागि मानिसहरूले भिटामिन सीको सेवनमा जोड दिइरहेका हुन्छन्। अमिलो फल भिटामिन सीको प्रमुख स्रोत हो। एक वयस्क व्यक्तिका लागि प्रत्येक दिन दुई सय मिलिग्राम भिटामिन सीको सेवन गर्नु सुरक्षीत मानिन्छ।

यसको अधिक सेवन स्वास्थ्यमा थुप्रै जोखिम निम्त्याउन सक्छ। भिटामिन सीको अधिक सेवनले वाकवाकी आउने, मेटमा मचमची हुने हुन्छ। यसका अलावा अक्सालेटलाई पनि बढाइदिन्छ। भिटामिन सीको अधिक सेवनले मिर्गौलाको पत्थरीको जोखिम पनि बढ्छ।

अधिक भिटामिन डीको सेवन पनि

इम्युनिटी बढाउनका लागि हड्डिलाई बलियो बनाउनका लागि भिटामिन डीको प्रयोग उपयुक्त मानिन्छ। भिटामिन डीको अधिक सेवनले थुप्रै प्रकारका समस्या निम्त्याउँछ।

भिटामिन डीको अधिक सेवनले रगतमा क्याल्शियमको मात्र बढ्छ। जसले गर्दा बान्ता हुने, कमजोरी महशुस हुनुका साथै पटक-पटक पिसाब लाग्ने समस्या हुन्छ। यसको अधिक सेवनले पनि मिर्गौलामा पत्थरीको जोखिम हुन्छ।

भिटामिन ई को अधिक सेवन पनि घातक

भिटामिन ई ले अनुहार, छाला तथा आँखालाई स्वस्थ राख्ने काम गर्छ। थुप्रै रोगबाट जोगाउन पनि यसले शरीरमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताको विकास गर्छ।

भिटामिन ई को अधिक मात्राले शरीरमा रक्तस्रावको समस्या ल्याउने जोखिम हुन्छ। शरीरमा भिटामिन ई को कमी हुँदा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार मात्र सेवन गर्नुपर्छ।

विटामिन ए को अधिक सेवन पनि घातक

आँखा तथा अनुहारको सुरक्षा तथा इम्युनिटी बढाउनका लागि भिटामिन ए को आवश्यकता पर्छ। यो भिटामिनको अधिक सेवनका कारण कलेजोमा समस्या हुने हुन्छ।

भिटामिन एको अधिक सेवनले केही मानिसमा टाउको दुख्ने, दृष्टि धुमिल हुने, रिङटा लाग्ने, मांसपेसीमा दुखाइ हुने जस्ता समस्या देखिन्छन्।-एजेन्सी

यौन आनन्दको ज्ञानले सुरक्षित यौन व्यवहारबारे बुझाउन सकिन्छ : डब्ल्यूएचओ

यौन सन्तुष्टिबारेको शिक्षाका आधारमा सुरक्षित यौन व्यवहारको महत्त्व बुझाउने सन्देश प्रभावकारी रूपमा फैलाउन सहयोगी हुने विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (डब्ल्यूएचओ)का अध्ययनकर्ताहरूले बताएका छन्।

उनीहरूको अध्ययनको निष्कर्षका अनुसार असुरक्षित यौन व्यवहार कति खतरापूर्ण हुन्छ भनेर गरिने सचेतना अभियानहरूले भन्दा यौन सन्तुष्टिका बारेमा सिकाउने कार्यक्रमहरूले कन्डमको प्रयोग बढाएको देखिएको छ। स्वास्थ्यको ख्याल गर्नका लागि मानिसहरूलाई डरको भन्दा आनन्दको सन्देशले बढी प्रेरित गर्ने उनीहरूको भनाइ छ।सो अध्ययन प्रतिवेदनका एकजना लेखकले यौन व्यवहार एकैपटक सुरक्षित र आनन्ददायक दुवै हुनसक्ने बताएका छन्।

उनले विश्वभर अरबौँ डलर रकम प्रत्येक वर्ष यौन र प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकारसबन्धी सेवामा खर्च भैरहेपनि त्यस्ता धेरै कार्यक्रमले मानिसहरूले यौन सम्बन्ध किन राख्नछन् भन्ने आधारभूत कारणलाई नै सम्बोधन नगर्ने बताएका छन्। त्यस्तो कारण भनेको आानन्द अनुभव गर्नकालागि हो भन्ने उनीहरूको भनाइ छ।

सन् २००४ मा जनस्वास्थ्य विज्ञ एन फिल्पोटले डब्ल्यूएचओको टोलीसँग काम गरेको द प्लेजर प्रोजेक्ट सुरु गरेकी थिइन्। उनले एड्सबारेका अनगिन्ती छलफलहरूमा कसैले पनि किन मानिस यौनप्रति आकर्षित हुन्छन् भन्ने कुरा नउठाएपछि दिक्क भएरू सो प्रोजेक्ट सुरु गरेकी बताएकी छन्।

उनी भन्छिन्स् यौनका लागि सम्भवत: सबैभन्दा शक्तिशाली उत्प्रेरणा त्यसबाट प्राप्त हुन सक्ने आनन्द हो तर पनि यो कुरा यौन शिक्षा वा यौन स्वास्थ्यसम्बन्धी कार्यक्रममा चर्चा भएको देखिँदैन्।

यदि धेरै मानिसलाई तपाईंलाई दिइएको यौन शिक्षाले आफ्नो जोडीसँगको सम्बन्ध र यौन जीवन राम्रो बनाउन सहयोग गर्‍यो भनेर सोध्दा उनीहरूले छैन भन्छन्।

यौन सुरक्षित हुन सक्छ र आनन्ददायक पनि हुन सक्छ। यो खुला संवाद गर्ने र मानिसहरूमा आत्मविश्वासको भावना जगाउने विषय हो।

विश्वभर प्रत्येक दिन १० लाख यौन रोग सङ्क्रमणका घटना हुने गरेका छन्। तीमध्ये धेरै विनालक्षणका हुन्छन्। कन्डमको प्रयोगले ती सङ्क्रमण रोक्नुका साथै अनिच्छित गर्भधारण पनि रोक्न सघाउँछ।

फिल्पोटले कन्डमलाई यौनका बेला डर, अन्योल र आशंका कम गर्न सघाउने आनन्ददायी साधनका रूपमा प्रचार गरेर बेचिनु पर्ने बताएकी छन्

डब्ल्यूएचओका अध्ययनकर्ताहरूले विभिन्न सुरक्षित यौनसम्बन्धी परियोजना र व्यवहार परिवर्तनमा तिनको प्रभावकारीताका बारे अध्ययन गरेर यस्तो निष्कर्ष निकालेका हुन्।

उनीहरूले ३३ परियोजनाहरूले सुरक्षित यौनसम्बन्धी सन्देश फैलाउने क्रममा यौनानन्दलाई विचार गरेको र ती कन्डम प्रयोग बढाउनका लागि यौन रोग र जोखिम न्यूनीकरणका अन्य परियोजनाभन्दा सफल रहेको पाएका छन्। उनीहरूले यौनका विषयमा सहमति, स्वस्थ व्यवहार र सुरक्षाका बारेमा शिक्षा दिने कार्यक्रममा आनन्द, इच्छा र रमाइलोका बारेमा पनि कुरा हुँदा बढी प्रभावकारी हुने बताएका छन्।

प्रतिवेदनका सह(लेखक डब्ल्यूएचओका डा। लियान गोन्साल्भेसले भनिन्स् यो समीक्षाले साधारण कुरा भन्छस् मानिसले किन यौन सम्बन्ध राख्छन् भन्ने कुरा समेटिएको कार्यक्रमले यौन स्वास्थ्यका बारेमा राम्रो नतिजा दिन्छन्।

यो निष्कर्षले यौन र प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार क्षेत्रमा काम गर्नेहरूलाई मानिसलाई सुरक्षित, सहमतिपूर्ण र आनन्दमय यौन व्यवहारका बारेमा ज्ञान दिने सेवालाई प्राथमिकता दिन प्रेरित गर्ने आशा छ।बिबिसी

गर्मीमा अनुहारको सौन्दर्य बढाउने यी १० घरेलु तरिका

हाम्रो सौन्दर्य महत्वपूर्ण भुमिका खेल्ने मुख्य महत्पूर्ण अंग भनेको अनुहार लाई लिइन्छ । अनुहार चम्काउन सौन्दर्य प्रशाधनमा मानिसहरु हजारौं खर्च गर्छन् । ब्युटी पार्लर धाउँछन् ।

तर कतिपय यस्ता सामाग्रीले कुरुप बनाएका थुप्रै उदाहरण पनि छन् ।मापदण्ड भन्दा बढी केमिकल राखिएका सामाग्रीले रोगको शिकार पनि बनाएका छन् ।

तर साइडइफेक्ट नहुने र घरमै सहजै पाइने तरिका प्रति भने सौन्दर्यका पारखीहरुको ध्यान गएको पाइदैन। केही यस्ता घरेलु तरिका छन् जसले अनुहार चम्काउन मद्धत गर्छ।

१. दुई चम्चा बेसनमा आधा चम्चा बेसार मिलाउने। त्यसलाई १० थोपा गुलाबजल र कागतीको रसले लेदो बनाउने। सो लेदोमा काचो दूध घोलेर पातलो लेप बनाउने र अनुहारमा लगाउने। करीब २० मिनेटपछि अनुहार पखाल्ने। हप्तामा एकपटक यो तरिका अपनाउँदा अनुहारमा चमक आउँछ।

२. डार्कसर्कल हटाउन आँखाको वरिपरी काँचो आलुको टुक्राले हल्का मसाज गर्ने।

३. एक चम्चा मह हातमा लिएर अनुहारमा लगाउने। ९यसमा ४र५ थोपा कागतीको रस मिलाउन सकिन्छ।० १५ मिनेटमा अनुहार पखाल्दा चमक आउँछ।

४. अनुहारमा चाया पनि आएको छ भने काक्रोको रसले मसाज गर्दा चाया कम हुन्छ।

५. निमको पातलाई पिसेर लेदो बनाएर लगाउदा छालाको रोग प्रतिरोध क्षमता बढाउँछ। यसले डन्डिफोर हटाउन पनि मद्धत गर्छ।

६. पाकेको केरा मुछेर अनुहारमा लगाउँदा चाउरीपन हटाउँछ र छालालाई कसिलो बनाउँछ।

७. काँचो दूधले अनुहार मालिस गर्दा मरेको छाला हटाउँछ।

८. काँक्रोको रसमा बेसार मिलाएर अनुहारमा लगाउँदा चमक आउँछ।

९. अनुहारमा घिउकुमारीको रसले मालिस गर्दा अनुहारमा चमक आउँछ र चाउरीपन पनि हराउँछ।

१०. सुन्तलाको बोक्रलाई घाममा सुकाएर पिसेको धुलोमा कागतीको र स मिसाएर लेप बनाउने। यसलाई फेसवासको रुपमा प्रयोग गर्ने।

राजर्षि जनक विश्वविद्यालयका बिद्यार्थी आन्दोलित

खबर दर्पण समाचारदाता

असार २२ गते, जनकपुर

जनकपुरधामस्थित राजर्षि जनक विश्वविद्यालयका बिद्यार्थी आन्दोलित भएका छन् । विश्वविद्यालय सुधारको माग गर्दै बिद्यार्थीहरु आन्दोलित भएका हुन् ।

विश्वविद्यालयका बिद्यार्थीहरुले शुक्रबार स्थानीय रामानन्द चोकमा एक घण्टा चक्काजाम गरेका छन् । विश्वविद्यालयमा उपकुलपति, क्याम्पस प्रमुख र रजिष्ट्रारसमेत नरहेको अवस्थामा आफूहरुको पठनपाठन लथालिङ्ग बनेको बिद्यार्थी नेता संगम तिवारीको आरोप छ ।

आन्दोलित बिद्यार्थीहरुले शिक्षामन्त्रीविरुद्धसमेत नारावाजी गरेका थिए ।

कहिले करारमा राखिएका उपप्राध्यापकहरुको आन्दोलन त कहिले बिद्यार्थीहरुको आन्दोलनका कारण विश्वविद्यालय शिक्षाको नभई विवादको थलोका रुपमा परिणत हुँदै गइरहेको छ ।

विवादित बन्दै आइरहेको सो विश्वविद्यालय पदाधिकारीविहिन हुँदा विश्वविद्यालयको अवस्था झन जर्जर बन्दै गइरहेको छ ।

विश्वविद्यालयका भीसी, रजिष्ट्रार, डिन लगायतका पदाधिकारीहरु नियुक्त नभएको महिनौं बढी भइसकेको छ । यस अघिका पदाधिकारीहरु कार्यअवधि पूरा गरेर अवकाश पाइसकेका छन् ।

राजर्षि जनक विश्वविद्यालयबाट सेवा निवृत शैलेन्द्रनारायण मल्लिकले संघ सरकारद्वारा संचालनमा आएको यो विश्वविद्यालय सरकारी उपेक्षाको शिकार भएको आरोप लगाए ।

'संघ सरकारले विश्वविद्यालय स्थापना गरेर पदाधिकारीविहीन हुँदा समेत मौन छ, प्रदेश सरकार सहयोग गर्न चाहँदैन । यसरी सरकारी उपेक्षाको शिकार भयो भने विश्वविद्यालय कसरी चल्छ ?' मल्लिकले प्रश्न गरे ।

सहायक क्याम्पस प्रमुख राजिव पाण्डेले परीक्षा सम्पन्न भएको एक महिना बितिसकेको अवस्थामा पनि कक्षा सञ्चालन गर्न नमानेको भन्दै उनीहरु आन्दोलित बनेका छन् ।

यता, पेपर कोर्ष कन्ट्रयाक्ट शिक्षकहरुले भने बीबीएको तेस्रो, चौथो, छैटौं र आठौं सेमेष्टरका बिद्यार्थीहरुलाई भने निशुल्क अध्यापन गराइरहेका छन् ।

९ जना शिक्षकहरु मिलेर बीबीएका करिब १ सय जना बिद्यार्थीहरुलाई अध्यापन गराईरहेका छन् । त्यस्तै बीएमएलटीको पनि तेस्रो सेमेष्टरका बिद्यार्थीहरुको कक्षा सञ्चालन भइरहेको छ ।राजर्षि जनक विश्वविद्यालयका पदाधिकारीको नाममा अहिले परीक्षा कन्ट्रोलर डाक्टर बलराम झा मात्र छन् ।

सहायक क्याम्पस प्रमुख राजिव पाण्डेले पनि राजीनामा दिइसकेका छन् । उनको करार अवधिसमेत असार ३० गते समाप्त भइरहेको छ ।राजर्षि जनक विश्वविद्यालयमा बीए एलएलबी, बीबीए, बीसीए, बीएससीआइटी, बीएमएलटी, बीपीएच र एमबीएको पठन पाठन हुँदै आइरहेको छ । जनकपुरधामको रामानन्द चोकमा रहेको विश्वविद्यालयको क्याम्पसमा ५ सय बिद्यार्थीहरु अध्ययनरत छन् ।

भाषा, संस्कृति र साहित्य इतिहास लेखनको मुख्य आधारः उपेन्द्र यादव

खबर दर्पण समाचारदाता

असार २२ गते, बर्दिवास

जनता समाजवादी पार्टी नेपालका राष्ट्रिय अध्यक्ष उपेन्द्र यादवले मधेशको इतिहास लेखनका लागि यहाँको भाषा, संस्कृति र साहित्यको खोज आवश्यक रहेको बताएका छन् ।

शुक्रबार महोत्तरीको बर्दिबास-४ माईस्थानमा मधेशको इतिहास लेखनसम्बन्धी दुईदिने अन्तर्राष्ट्रिय गोष्ठी शुभारम्भ गर्दै उनले यी विषय मधेशको इतिहास लेखनमा अपरिहार्य तत्व रहेका उल्लेख गरे ।

मधेश प्रज्ञा प्रतिष्ठानले आयोजना गरेको कार्यक्रममा अध्यक्ष यादवले यस क्रममा पूर्व मेचीबाट पश्चिम महाकालीसम्मको मधेशका सबै जातजाति, भाषाभाषी र संस्कृतिको प्रामाणिक तथ्य खोज्न अनुरोध गरे ।

"हाम्रो विगतका जे-जस्ता उत्पीडन र शोषणका घटना छन्, ती जस्ताको त्यस्तै खोजिउन्, लेखिउन्", अध्यक्ष यादवले भने, "यिनमा कोच, मिथिला, लुम्बिनी (अवध) र पश्चिम थारूका प्राचीन परम्परा कुनै नछुटुन् ।" उनले इतिहास लेखनका क्रममा मधेशका विभिन्न क्षेत्रमा फरक-फरक भाषा र चालचलनको खोजी गर्न पनि विज्ञहरूसँग आग्रह गरे ।

कार्यक्रममा अधिकारकर्मी तथा राजनीतिक विश्लेषक विजयकान्तलाल कर्णले इतिहास लेखनका लागि अभिलेख, शिलालेख, ताम्रपत्र, प्राचीन मुद्रा र जनश्रुतिहरू प्रामाणिकताका मुख्य आधार हुने औँल्याए ।

यसैगरी भारतीय प्राज्ञ अयोध्यानाथ झाले नेपालको मधेश भू-भाग र भारतको बिहारका रीतिथिति, संस्कृति, भाषा, लवाइखुवाइ र रहनसहन मिल्दाजुल्दा रहेका हुँदा यी सबैको खोजी हुन आवश्यक रहेको बताए ।

मधेश प्रज्ञा प्रतिष्ठानका अध्यक्ष रामभरोस कापडी 'भ्रमर'को अध्यक्षतामा भएको दुईदिने कार्यक्रममा 'मधेशको इतिहास-गण्डकी पश्चिम कञ्चनपुरसम्म', 'मधेशको इतिहास-गण्डकी पूर्वदेखि कोशी पश्चिमसम्म', 'मधेशको इतिहास-पूर्व मेचीबाट कोशीसम्म', 'मधेश प्रदेशको साहित्य, संस्कृति' र 'मधेश प्रदेशको भाषा/कला'सम्बन्धी कार्यपत्र प्रस्तुत गरिने प्रतिष्ठानका सदस्यसचिव रामहृदय यादवले जानकारी दिए ।

कार्यक्रममा नेपालको मधेश र सीमावर्ती भारतका भाषा/साहित्य क्षेत्रमा कार्यरत प्राज्ञहरू सहभागी रहेको प्रतिष्ठानले जनाएको छ ।

निगमबाटै कम पेट्रोल, दोषीलाई कारवाही गर्न आनाकानी

खबर दर्पण समाचारदाता

असार २२ गते, महेन्द्रनगर

तेल चोरीको घटनामा ट्यांकर चालकलाई रंगेहात पक्राउ गर्दापनि नेपाल आयल निगम लिमिटेड इन्धन डिपो महेन्द्रनगर धनुषाले चालकलाई कारवाही गर्नबाट आनाकानी गर्दै आएको खुलेको छ ।

गत असार ३ गते युआरडी ट्रेडर्स एण्ड सप्लायर्स लक्ष्मीनियालाई पठाइएको ७ हजार ९४७ लिटर पेट्रोलमा १ सय लिटर पेट्रोल गायव रहेको पाइएको थियो । सो सम्वन्धमा आयल निगमले समेत चेकजाँच गर्दा तेल गायव रहेको भनेर सहिछाप समेत गरेर हालसम्म दोषीलाई कारवाही गरी पम्प संचालकलाई क्षतिपुर्तिका लागि पहल नगरेको देखिएको छ ।

असार ३ गते पम्पलाई निगमको विल नम्बर ८००८-८०००१५३७८ र टैंकर नम्बर ना ७ ख १५०६ बाट युआरडी ट्रेडर्सको नाममा ७ हजार ९४७ लिटर पेट्रोल पठाइएको थियो । जसअनुसार टैंकरको चेम्वर नम्बर ४ को डिप १३४.९० र ५ को डिप १३६.७० बाट पम्पमा पठाउँदा पम्प वार्डमा नापजोख गर्दा चेम्वर नम्बर ५ को डिप १३३.५० र चेम्वर नम्बर ४ को डिप १३५.६० देखिएको थियो । चेम्वर पाँचमा सय लिटर पेट्रोल घटी देखिएपछि संचालक उर्मीला कुमारीले आयल निगम महेन्द्रनगर प्रमुखलाई तत्कालै जानकारि गराएकी थिईन ।

निगमले पाँच जनाको टोली सोहि दिन पठाई चेकजाँच गर्दा उल्लेखित डिप र घटीको पुष्टि भई निगमको टिमबाट चालक र पम्पको प्रतिनिधीलाई भर्पाइ समेत बुझाएको थियो । भर्पाइ बुझाएको दुई साता भन्दाबढि बितिसकेपनि निगमले दोषीमाथि कारवाही गर्न सकेको छैन भने पम्पलाई क्षतिपुर्तिका लागि पहलसम्म नगर्नुमा निगमको कार्यशैली शंकास्पद बनेको छ ।

यता यस सम्बन्धि आयल निगम महेन्द्रनगर डिपोका निमित्त प्रमुख दिपेन्द्र चौधरीसँग कुराकानी गर्दा सो घटनामा चालक दोषी पाईएको स्विकार गर्दै प्रमुख जिल्ला अधिकारी काशिराज दाहालको रोहबरमा दोषीलाई कानुनी कारवाही गरिने भनेर सहमती भइसकेकोले निगमले प्रक्रिया अगाडी बढाउने कुरा नरहेको बताए ।सय लिटर पेट्रोल गायव सम्बन्धि घटनाको विषयमा पेट्रोलियम डिलर्स एसोशिएसनका अध्यक्ष विष्णुदेव साहसँग प्रतिक्रिया लिँदा उनले घटनालाई ढाकछोप गर्ने प्रयास भइरहेको बताए । उनले भने, 'निगमबाट पठाइएको तेल पम्पमा बुझाउनुपर्ने हो । त्यसमा गडवडी भए कारवाही हुने कानुन रहिआएको अवस्थामा सय लिटर तेल गायव भएपनि क्षतिपुर्तिका लागि पहल समेत नहुनु दुःखद छ ।

मलिवारा स्वास्थ्य चौकीमा प्रयोगशाला सेवाको शुभारम्भ

खबर दर्पण समाचारदाता

असार २२ गते, जलेश्वर

महोत्तरीको जलेश्वरको मलिवारा स्वास्थ्य चौकीमा विभिन्न रोगको चेकजाँचको लागि प्रयोगशाला सेवाको शुभारम्भ भएको छ।

मधेश प्रदेश सरकारको सहयोगमा विहिबार जलेश्वर न.पा. वडा न. ३. मलिवाराको स्वास्थ्य चौकी मा रगत, दिशा, पिसाब चेकजाँच गर्ने प्रयोगशाला सेवाको शुभारम्भ भएको हो ।

प्रयोगशालामा नियमित रूपमा खुन, दिशा, पिसाबको चेक जाँच गर्न र लगभग सबै प्रकारका रोगहरुको पहिचान गर्न सकिने छ। प्रयोगशाला सेवाको शुभारम्भ जलेश्वर नगरपालिका प्रमुख सुरेश साह सोनार उपप्रमुख रौशन खतुन र प्रदेश जनस्वास्थ्य प्रयोगशाला स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयका निर्देशक डा. श्रवण कुमार मिश्र संयुक्त रुपमा गरेका थिए।

प्रो. अशोक कुमार महतो मो. ९८०७६७६८२०   प्रो. बेचन महतो मो.९८०७६९०२०९, ९८४३११८५३५

रूफटप होटल एण्ड गेष्ट हाउस

मिटिङ्ग हल, पार्टी पैलेश

गौशाला नगरपालिका- २, निगौल (नर्सिङ्ग पेट्रोल पम्पको अगाडी)

यहाँ मासु फ्राई, माछा फ्राई, नस्ता (खाजा), खाना, सेकुवा तन्दुरी रोटी, पनिर, शाही ललिपप चिकेनचिल्ली, रोस्ट, छोले भटुरे ईत्यादी पाउनुको साथै गेष्ट हाउस र शादी विवाह तथा अन्य शुभ कार्यका लागि मिटिङ्ग हल, पार्टि पैलेशको व्यवस्था छ । साथै होम डिलेभरिको व्यवस्था पनि 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