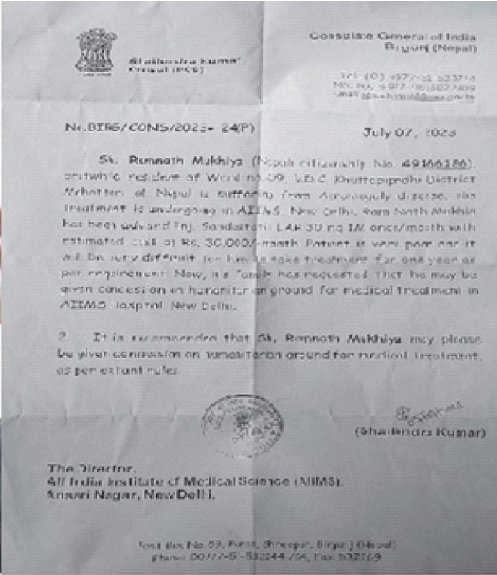




ई-पत्रिका
अनलाइन पढ्नका
लागि क्यूआर कोड
स्क्रान गर्नुहोला ।

सुरु हुने भयो रामनाथ मुखियाको उपचार मधेश प्रदेशको बजेट पारित, कार्यान्वयनको बाटो खुल्यो



खबर दर्पण समाचारदाता

असार २९ गते, महेन्द्रनगर

आर्थिक अभावमा पाँच वर्षदेखि उपचारविहीन हुनुभएका महोत्तरी लोहारपट्टि नगरपालिका-९ विनका रामनाथ मुखियाको अब भने उपचार हुनेभएको छ । दश/बाह वर्षको उमेरदेखि हर्मोनमा गडबडी हुँदा सुन्निने र शरीर फुल्ने रोगबाट पीडित उहाँ पछिल्लो समय आर्थिक अभावमा उपचार नगरी बस्नुभएको थियो । करिब तीन विघा जमिन र लाखौं ऋण काडेर उपचार गर्दा पनि छोरालाई सञ्चो नभएपछि तनावमा र हुनुभएका ७० वर्षीय बुबा उत्तिमानको आग्रहपछि इन्डो नेपाल इन्डो फोरमले मुखियाको उपचारका लागि पहल गरेको हो । फोरमका उपाध्यक्ष डा. पिके ठाकुरले आफूहरूको पहल तथा वीरगञ्जस्थित रहेको भारतीय महावाणिज्य दूतावासको सिफारिसमा भारतको दिल्लीस्थित अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स) मा उपचार हुन लागेको जानकारी दिनुभयो । उहाँका अनुसार एम्सले मुखियाको उपचारका लागि सहयोग गर्ने बताएको छ । “डाक्टर फोरमले पहल गरेपछि भारतीय महावाणिज्य दूतावास, वीरगञ्जले एम्स उच्च

व्यवस्थापन पक्षसँग छलफल गरी सिफारिस पत्र बनाइदिएको छ । सो पत्रका आधारमा सकेसम्म निःशुल्क र नभए न्यूनतम दस्तुरमा उपचार हुने जानकारी पाएका छौं”, डा. ठाकुरले र। सससँग भन्नुभयो । रामनाथका बुबा उत्तिमान मुखियाले पनि महावाणिज्य दूतावासको पत्र प्राप्त भएको र शुक्रबार नै छोरालाई लिएर भारतको राजधानी नयाँदिल्ली जान लागेको जानकारी दिनुभयो । “धेरै कुरा त राससले यसअघि नै लेखिसकेको छ । भएको सम्पत्ति सकिएपछि हार खाएर उपचार गर्न छोडेका थियौं । छोरको स्वास्थ्य समस्या भनभन बल्किदै गएपछि धेरै ठाउँ चहार्दा पनि कतैबाट सहयोग पाएका थिएनौं”, मुखियाले भन्नुभयो, “राससले समाचार लेखेको र डा. ठाकुरले चासो राखेपछि अहिले उपचारको लागि पहल भएको छ र आजै उपचार का लागि जाँदैछौं ।” ७० वर्षीय उत्तिमानले छोरा र। मनाथको उपचारका लागि गरेको सङ्घर्ष र आर्थिक अभावमा भोग्नुपरेको समस्याका बारेमा राससमा ‘उत्तिमानको पीडा: उपचारमै सिकियो सम्पत्ति’ भनेर यसअघि समाचार प्रकाशित भएको थियो ।

उत्तिमानले बताएअनुसार माइलो छोरा रामनाथ मुखियालाई दश/बाह वर्षको उमेरदेखि हर्मोनमा गडबडी हुँदा सुन्निने र शरीर फुल्ने रोग लाग्यो । उपचार का लागि सम्भव भएसम्म नेपालका सबै अस्पताल र पछि छिमेकी भारतीय सीमामा रहेका धेरै अस्पताल पुऱ्याए पनि रोग निको भएको थिएन । पुर्खाबाट अंशमा पाएको करिब तीन विघा जमिन र साहुँ महाजनबाट चक्रीय व्याजदरमा लाखौं ऋण लिएर उपचार गर्दा मुखिया परिवार समस्या छ । “मैले उपचारका लागि हरसम्भव

प्रयास गरे । जायजथा बेचे, ऋण काँडे । अरु छोराहरूको कमाइ पनि उपचारमै खर्च गरे । अखिर बाबु न हुँ, उसको दुःख र छटपटाहट कसरी हेरिबस्नु ! अहिले रिक्तो छु, सम्पत्तिको नाममा केही बाँकी छैन”, आँखाभरि आँसु टिलपिलाउँदै उहाँले भन्नुभएको थियो । पाँच वर्षअघि डाक्टरले मासिक ३० हजार भारतीय रुपैयाँ पर्ने सान्डोस्टाटिन एलएआर नामक सुई लगाउन सिफारिस गरेका थिए तर पाँच वर्षअघि सुरु गर्नु भनिएको उपचार आर्थिक अभावमा अहिलेसम्म पनि सुरु हुन सकेको छैन । रासस

खबर दर्पण समाचारदाता

असार २९ गते, जनकपुर

मधेश प्रदेशसभाबाट सरकारले ल्याएको आर्थिक विधेयक सर्वसम्मत स्वीकृत भएको छ । शुक्रबारको प्रदेशसभा बैठकमा अर्थमन्त्री सञ्जयकुमार यादवले आर्थिक विधेयक, २०८० पारित गरियोस् भनि राखेको प्रस्ताव सर्वसम्मतिले स्वीकृत भएको हो । योसँगै मधेश प्रदेश सरकारले आगामी आर्थिक वर्षका लागि ल्याएको बजेट तथा कार्यक्रम कार्यान्वयनको बाटो खुलेको छ । मधेश प्रदेश सरकारले यही असार ९ गते आर्थिक २०८०/८१ को बजेट सार्वजनिक गरेको थियो । बजेट प्रस्तुत भएको २८ दिनपछि आर्थिक विधेयक सर्वसम्मतिले स्वीकृत गरिएको हो ।

अर्थमन्त्री सञ्जय यादवले रु ४६ अर्ब ९२ करोड ११ लाखको बजेट प्रदेशसभामा प्रस्तुत गरेका थिए । बजेटमा चालुतर्फ २० अर्ब ९२ करोड १५ लाख र पुँजीगततर्फ २० अर्ब ९२ करोड १५ लाख बजेट विनियोजन गरिएको थियो । प्रस्तुत बजेटमा कृषि, स्वास्थ्य, शिक्षा र सिँचाइलाई प्रमुख प्राथमिकतामा राखिएको छ । यसअघि छलफलका क्रममा उठेका प्रश्नको जवाफ दिँदै अर्थमन्त्री यादवले प्रदेशको कोष मजबुत गर्ने, जनतालाई सेवा दिने, राजस्वको दायरा फराकिलो बनाउने, सबल अर्थतन्त्र र बलियो सरकारका लागि सन्दुक (हुकुटी) र बन्दुक (प्रहरी प्रशासन) आवश्यक पर्ने भएकाले त्यसका लागि प्रदेश सरकारले सबैको काम गरिरहेको बताए ।

बलात्कार आरोपमा एक युवक पक्राउ

महोत्तरी। बलात्कार आरोपमा महोत्तरी प्रहरीले एकजनालाई नियन्त्रणमा लिएको छ । पक्राउ पर्नेमा जिल्लाको बर्दिबास नगरपालिका वडा नं. १ बस्ने २६ वर्षीय अमित हुंगाना रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय महोत्तरीले जनाएको छ । विहिवार साँझ बर्दिबास १ स्थित बर्दिबास बजारबाट विशेष सूचनाको आधारमा हिँडडुल गरिरहेका हुंगानालाई नियन्त्रणमा लिइएको प्रहरी प्रवक्ता प्रहरी नायब उपरीक्षक दिलिपकुमार गिरीले जानकारी दिए । महोत्तरी जिल्ला अदालत जलेश्वरबाट गत मंगलबार करणी सम्बन्धि कसुर मुद्दामा हुंगाना विरुद्ध पक्राउ पुर्जी जारी थियो ।

छोराको नागरिकता बनाउन आउँदा आमाबुवा पक्राउ

खबर दर्पण समाचारदाता

असार २९ गते, विरगञ्ज

भूठो विवरण पेश गरी जन्मको आधारमा २०६३ सालमा नेपालको नागरिकता लिने एक दम्पतिले जिल्ला प्रशासन कार्यालय पर्साबाट वंशजको आधारमा छोराको नागरिकता बनाउन आउँदा आमाबुवा पक्राउ परेका छन् । वीरगञ्ज महानगरपालिका वडा नं. १३ बस्ने भारतीय नागरिक दिनेश पटवालले २०६३ सालमा भूठो विवरण पेश गरी जन्मको

आधारमा नागरिकता लिएको र सोही नागरिकताको आधारमा पटवाकी श्रीमती रितादेवी पटवाले वैवाहिक अंगीकृत नागरिकता बनाउनुभएको थियो । श्रीमान् श्रीमती दुवैले नेपालको नागरिकता लिएपछि असार २४ गते श्रीमान् श्रीमती पटवा जिल्ला प्रशासन कार्यालय पर्साबाट छोरालाई नागरिकता बनाउन आएको अवस्थामा शंकास्पद गतिविधि देखिएपछि सुरक्षामा खटिएको सशस्त्र प्रहरीको विशेष टोलीले

निगरानी गरेको थियो । चेकजाँच गर्दा दिनेशकुमार पटवाका साथमा भारतीय कायकर विभागको कार्ड बरामद भएपछि आवश्यक कारवाही तथा अनुसन्धानका लागि जिल्ला प्रहरी कार्यालय पर्सामा पठाइएको प्रमुख जिल्ला अधिकारी हिरालाल रेग्मीले बताउनुभयो । उहाँले भीडभाडमा भारतीय नमागरिकसमेतले कर्मचारीहरूलाई भुक्त्याएर कीर्ते तथा नक्कली कागजात पेश गरी नेपाली नागरि

कता लिन आउन थालेपछि विशेष निगरानीका साथ नागरिकता वितरणलाई कडाई गरिएको बताउनुभयो । नयाँ ऐन अनुसार जन्मको आधारमा नागरिकता लिएकाहरूको सन्तानलाई वंशजको आधारमा नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्र उपलब्ध गराइएपछि जिल्ला प्रशासन कार्यालय पर्सामा नागरिकता लिन आउनेहरूको भीड थामिनसकिने भएपछि विचौलियाहरूको छलखेल पनि बढेको छ ।

जानकी एकेडेमीक हस्पिटल प्रा.लि.

Hot line number
9748457490 / 9748457491

रामगोपालपुर-८ पर्सा देवाड (महोत्तरी)

सम्पर्क नं. 9854028392 / 9854021392 / 9801528392

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

२४ औं घण्टा उपलब्ध सेवा

- सम्पूर्ण इमरजेन्सी अप्रेशनहरू २४ औ घण्टा
- दैनिक OPD सेवा ९ देखि ४ बजे सम्म
- चोटपटक तथा दर्घटनामा परी हाडहरू भाचिएकाहरूलाई C-Arm मेसिनद्वारा
- अत्याधुनिक तरिकाले प्लाष्टर गर्नुको साथै विना ठूलो चिरफार गरी अप्रेशन
- अति शिकिस्त नवजात शिशुहरूको लागि NICU व्यवस्था

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

- २४ सै घण्टा नर्मल डेलिभरी, आवश्यक अनुसार LSCS अप्रेशनको सुविधा ।
- पाठेघर सम्बन्धी हरेक समस्याको उपचार गर्नुको साथै अत्याधुनिक मेसिनद्वारा अप्रेशन सुविधा ।
- पेट भित्र बच्चाको अवस्था जाँचन CTG को व्यवस्था ।
- विरामी भर्नाको लागि क्षमययच को व्यवस्था ।

हनुमान बनेपछि दारा सिंहले खान छोडिदिए मासु : सेटमा काजु खुवाउन दुई जना राखे, नायिका डराउँथे



पहलवान, अभिनेता, निर्देशक तथा राजनीतिज्ञ दारा सिंहको आज ११ औं पुण्य तिथि । उनी भारतका पहिलो अन्तर्राष्ट्रिय रेस्लर थिए, जसको नाममा धेरै ठुला कीर्तिमान छन् । ६ फिट २ इन्च उचाइ र १२७ केजीका दारा सिंहले ५०० प्रतिस्पर्धामा कहिल्यै हार देखेनन् भन्ने उनको अगाडि २०० केजी तौलका चर्चित पहलवान किङ कड नै किन थिएनन् । किङ कडलाई उनले उठाए र रिङबाट बाहिर फ्याँके । यही उपलब्धिको कारण दारा सिंह विश्वभर प्रसिद्ध भए र रुस्तुम-ए-हिन्दको नाम पाए । रिङमा उनी जति उग्र र शक्तिशाली देखिन्थे, उनको वास्तविक चरित्र त्यति नै नरम र शीतल थियो । सुरुमा त अभिनेत्रीहरू उनीसँग काम गर्न डराउँथे तर जब यी दारा सिंह हनुमान बने तब मानिसहरूले उनको पूजा समेत गर्न थाले । काजू र बदाम खुवाउनका लागि उनले सेटमा दुई जना मानिस राखेका थिए । २ लिटर दूध र आधा किलो मासु पनि उनको आहारमा समावेश थियो । तर, वर्षौंअघि आफ्नो सीपबारे थाहा नपाएका दारा सिंह कारखानामा मजदुरी गर्दथे । आज उनको पुण्यतिथिको अवसर मा दारा सिंह चौकीदारबाट कसरी अन्तर्राष्ट्रिय कुस्ती च्याम्पियन र त्यसपछि हिरो बने भन्नेबारे जानकारी लिऔं । दारा सिंहको जन्म १९ नोभेम्बर १९२८ मा पन्जाबको धर्मचक गाउँको सिख परिवारमा भएको थियो । उनको नाम दीदार सिंह रन्धवा राखिएको थियो । बाल्यकालदेखि नै अन्य बालबालिकाको तुलनामा उनको शरीर बलियो भएकोले उनको खानपान पनि अन्य बालबालिकाको तुलनामा बढी हुन्थ्यो । १४ मा विवाह, १७ मा बुबा बने गाउँको परम्परा अनुसार अन्य बालबालिका जस्तै दारा सिंहको पनि १४ वर्षको उमेरमा सन् १९४२ मा बच्चु कौरसँग विवाह भयो । विवाहको तीन वर्षपछि १७

वर्षको उमेरमा दारा सिंह पिता बनेका थिए । परिवार बढ्दै गयो, त्यसैले कमाउने कुनै न कुनै माध्यम खोज्नुपर्ने भयो । किशोरावस्थामा दारा सिंहको उचाइ ६ फिट २ इन्च र तौल १२७ केजी थियो, यो व्यक्तित्वले किन कोही आकर्षित नहोला ? एक दिन उनको शरीरबाट प्रभावित भएर सिंगापुरको ड्रम बनाउने कारखानाले उनलाई काममा राख्यो । ड्रम फ्याक्ट्रीमा काम गर्दा उनले रेसलर हरनाम सिंहलाई भेटे । उनलाई दाराको शक्तिबारे अनुमान भइसकेको थियो । पहलवान हरनाम सिंहको सल्लाहमा दाराले उनीसँग तालिम लिएर कुस्ती खेल्न थाले । तालिम पूरा गरेपछि उनले विश्व च्याम्पियन बिल वरना, फिफो, जोन डिस्लिभा, रिफिडोजन, स्काई हाई ली जस्ता पहलवानहरूसँग कुस्ती खेले । २ लिटर दूध, आधा किलो मासु, घिउ र १०० बदाम आहारको हिस्सा आफ्नो बलियो शरीरलाई फिट र खल दारा सिंहले दैनिक २ लिटर दूध पिउने गर्थे । यसबाहेक दैनिक आहारमा आधा किलो मासु, घिउ, ८-१० रोटी, १०० बदाम, काजू-किसमिस खाने गर्दथे । हप्ताको एक दिन भोकै बस्ने गर्दथे दारा सिंहको डाइट बलियो भए पनि उनी हरेक विहान ब्रेकफास्ट गर्दैनन् । उनी विहान र बेलुकाको खाना मात्रै खाने गर्दथे । यस्तै, मेटाबोलिजम राम्रो बनाउनका लागि उनी हप्तामा एक दिन व्रत पनि बस्दथे । शरीर देखेपछि फिल्ममा काम पाउन थाले विदेशमा कुस्ती खेल्दै आएका दारा सिंह भारतमा पनि चर्चित भइरहेका थिए । यही कारणले उनलाई हिन्दी फिल्ममा काम गर्ने अफर आउन थाल्यो । उनले १९५२ मा दिलीप कुमारको संगदिलबाट फिल्ममा डेब्यू गरेका थिए, यद्यपि उनलाई यो फिल्ममा स्टन्ट

अभिनेताको भूमिका दिइएको थियो । एक लाइन बोल्नका लागि र तभर जागा भएर अभ्यास गर्दथे दारा सिंह एक विशिष्ट पन्जाबी व्यक्तित्व थिए । उनले पन्जाबी लवजमा हिन्दी पनि बोल्थे । फिल्ममा पहिलो पटक डाइलग दिएपछि उनको रातको निन्द्रा र शान्ति दुवै खोसियो । वास्तवमा दारा सिंहलाई दिइएको पहिलो संवाद थियो, 'छोडिदिनुस्, यो के गर्दै हुनुहुन्छ ?' निर्देशकले एक्सन भने र दाराले आफ्नो भारी स्वरमा भने, 'छोडिदिनुस्, जे के गर्दै हुनुहुन्छ ।' निर्देशकले चिच्याए भने - कट । दारालाई पन्जाबी नभई हिन्दी बोल्नुपर्छ भनेर बुझाइयो । हरेक पटक एक्सन भनियो र दाराको पन्जाबी संवाद पछि कट भनियो । अन्ततः निर्देशक थाके र डाइडको लागि एक जना मानिस बोलाउनुपर्छ भने । त्यो दृश्य अर्को दिनको लागि छोडियो र अन्य दृश्यहरू खिचियो । प्याकअप भएपछि दारा सिंह सोचमा परे - मैले त राम्रोसँग नै भनिरहेको थिएँ, उनीहरूले किन बारम्बार दोहोराउन भनिरहेका थिए । यो प्रश्नको जवाफ खोज्दा खोज्दै उनको रात बित्यो । दारा चिन्तामा परेपछि उनले आफ्ना साथी अजित सिंह (रेसलर) लाई निद्राबाट उठाएर 'मैले त राम्रै भनिरहेको थिएँ, निर्देशकले पहिलो सिनमा नै किन ओके भनेनन् भनेर सोधे । साथीले जवाफ दिए - दारा सुत । हामी पहलवान हौं, हामीलाई डायलगले केही फरक पार्दैन ।' भोलिपल्ट डाइडको क्रममा दाराले बुझे कि उनले जे होइन यो भन्नु पर्दथ्यो । दाराले धेरै पटक दोहोर्‍याए, 'छोडिदिनुस् यो के गर्दै हुनुहुन्छ, छोडिदिनुस् यो के गर्दै हुनुहुन्छ ।' जब हिन्दी बोल्नु भन्ने लाग्यो, तब दारा निकै उत्साहित भएर निर्देशकहरूलाई गएर भने, 'अब म एकै चोटि गर्छु, तपाईं दृश्य सुरु

गर्नुहोस् ।' निर्देशक खुसी भए र केही समयपछि एक्सन भनेको आवाज आयो । दारा सिंहले डाइलग भने, 'छोडिदेऊ, जे के गरिरहेको ?' 'मैले सही समयमा हिन्दी किन बोल्दैन ?' दारा आफैले आशा मारे र यो लाइन डाइड आर्टिस्टले बोले । यो किस्सा सीमा सोनीले बायोग्राफी दिदार आका दारा सिंहमा सेयर गरिएको छ । हिरोइनलाई दारासँग फिल्म गर्न डर लाग्यो निर्देशक मोहम्मद हुसैन फिल्म फौलादमा दारा सिंहलाई मुख्य कलाकारको रूपमा लिन चाहन्थे । यसका लागि उनले दारालाई जसरी पनि मनाए तर कुरा नायिकामा अडिक्यो । यो फिल्म जुन नायिकालाई प्रस्ताव गरे पनि या त उनीहरू दारासँग डराएर वा उनको अगाडि होचो देखिने डरले फिल्म अस्वीकार गर्दथे । थुप्रै नायिकाले फिल्म अस्वीकार गरेपछि यो भूमिका ५ फिट ६ इन्च उचाइ भएकी नायिका मुमताजसमक्ष गयो । मुमताज फिल्ममा आइसकेकी थिइन् तर उनले कहिल्यै मुख्य भूमिका पाएकी थिइन् । उनले यो फिल्म पाएपछि उनले यसलाई स्वीकार मात्रै गरि नन् असाध्यै खुसी पनि भइन् । सन् १९६३ मा रिलिज भएको यो फिल्म सुपर हिट सावित भयो । यो जोडीलाई यति धेरै मन पराइएको थियो कि दुवै १६ फिल्ममा सँगै देखिए । आज पनि मुमताज आफ्नो सफल फिल्म यात्राको श्रेय दारा सिंहलाई दिन्छन् । यो पनि भनिन्छ कि सँगै काम गर्दा दुवैले एक अर्काको मन पराउन थाले, तर यस बारे कुनै ठोस जानकारी छैन । यी दुईको परिवारबीच सम्बन्ध पनि गाँसियो, जब मुमताजकी बहिनीको विवाह दारा सिंहका भाइ एसएस रंधावासँग भयो । काजू-बदाम खुवाउन राखेका थिए दुई व्यक्ति फिल्मको सेटमा आफ्नो स्वास्थ्यबारे

ध्यान राख्न दारा सिंहले दुई व्यक्ति राखेका थिए जसले उनी सँग-सँगै काजू-बदामको डिब्बा लिएर घुम्ने गर्दथे । हरेक १०-१५ मिनेटमा उनीहरू दाराको हातमा यो र खिचिन्थे र उनी हिँड्दा हिँड्दै यो खाने गर्दथे । नायक बनेपछि जीवनशैली विग्रिएपछि अस्वीकार गरे थुप्रै फिल्म केही सफल फिल्मपछि दारा सिंहलाई ठुला फिल्मको अफर आउन थाले, तर एक समय दाराले सोचिन्थे कि उनले कसरत गर्ने समय पनि पाएनन् । त्यति बेला दारा फिल्मसँगै रेस्लड पनि खेल्थे । उनको ध्यान मोडिएको थियो । उनको सपना थियो विश्व विजेता बन्ने तर जब जीवनशैली नै विग्रन थालेपछि दारा सिंहले सबै फिल्मको अफर अस्वीकार गरे र पुनः रेस्लडतर्फ ध्यान दिए । टजब २०० केजीका किङ कडलाई १२७ केजी दारा सिंहले उठाए सन् १९५५ मा दारा सिंहले ५०० जना व्यावसायिक रेसलरसँग लडे । उनको अन्तिम प्रतिस्पर्धा विश्व च्याम्पियन किङ कडसँग भयो । धेरैलाई २०० केजीका किङ कडले १२७ केजीका दारा सिंहलाई पछार्छन् भन्ने लागेको थियो तर यसको ठिक विपरीत भयो । दाराले किङ कडलाई आफ्नो दुवै हातले उचाले र रिङ बाहिर पछारे । यो खेल जितेपछि दारा सिंहले रुस्तुम-ए-हिन्दको उपाधि पाए । यसलाई कुस्तीको सबैभन्दा अविस्मरणीय क्षण भनिन्छ । मे २९, १९६८ मा जब दारा सिंहले लौ थेजलाई हराएर विश्व च्याम्पियनसिप जितेका थिए । अमेरिकी पहलवान लू थेज ३ पटक हेवीवेट च्याम्पियन थिए । हारेपछि उनले दारा उत्कृष्ट भएकोले उनीसँग हार्द आफूलाई कुनै आपत्ति नभएको बताएका थिए । विश्व च्याम्पियनसिपको सपना पूरा गरेपछि दारा सिंह फेरि फिल्ममा फर्किए । उनले सन् १९७० मा पन्जाबी फिल्म नानक दुनियाँ सब सुन्दर निर्देशन गरे र यसमा पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाए । सञ्जीवनी पर्वत उच्चालनका लागि दारा सिंहभन्दा योग्य को हुन्थ्यो ? ८० को दशकमा जब रामानन्द सागरले रामायण टिभी शो बनाउने सोच बनाए, तब सबैले शोमा हनुमानको भूमिकाका लागि दारा सिंहको नाम सुझाव दिए । दारा सिंहको कोमल स्वभाव र उनको कदका कारण नै उनलाई यसका लागि प्रस्ताव गरिएको थियो । दारा सिंहलाई हनुमान बनाउनुको अर्को एउटा कारण भने उनले

पहिले नै पौराणिक फिल्म भीम सेन, भगवान् शिव र बजरङ्ग बलीको भूमिका निभाइसकेका थिए । अफर अस्वीकार गर्दै भनेका थिए, 'सागर साहब, कुनै युवालाई लिनुहोस्, म ६० वर्षको भएँ' रामानन्द सागरले दारा सिंहलाई फोन गरे र भने, 'दारा म तिमिलाई हनुमान बनाउन चाहन्छु ।' त्यसपछि दाराले जवाफ दिए, 'सागर साहब, म अब ६० वर्ष पुगिसकेको छु, तपाईं कोही नौजवानलाई किन लिनुहुन्छ ?' रामानन्द सागरले पनि जिद्दी गरे दारालाई यसका लागि मनाए । तर समस्या त्यति बेला भयो जब धेरैजसो डाइलग संस्कृतमा राखियो । दारा सिंह हिन्दीमा त कमजोर थिए भने संस्कृत उनलाई धेरै गाह्रो भयो । यस्तोमा उनका सबै डायलगका लागि डाइड आर्टिस्टलाई बोलाइयो । हनुमानको गेटअपमा आउन उनलाई दैनिक चार घण्टा मेकअप गर्नुपर्दथ्यो । सन् १९८६ मा रिलिज भएको टिभी शो रामायणमा हनुमान बन्दा दारा सिंहको चर्चा यति भयो कि उनी जहाँ जान्थे भगवान् भनेर आशीर्वाद लिने गर्दथे । हनुमान बन्नका लागि बने शाकाहारी, निद्रामा बरबराउँथे डाइलग दारा सिंहले दैनिक आधा किलो मासु खाँथे तर हनुमानको भूमिका पाएपछि उनले मासु खाना छोडे । दाराले १९६१ मा सुरजित कौर सँग दोस्रो विवाह गरे, जसबाट उनका एक छोरा विन्दु दारा सिंह छन् । विन्दुले कोइमोई न्युज वेबसाइटलाई दिएको अन्तर्वार्तामा उनका बुवाले मासु खान त्यागेको बताए । उनी हरेक विहान एक घण्टा हनुमानको भूमिका अभ्यास गर्थे । सुटिङबाट फर्किएपछि पनि दारा सिंहले मेकअप हटाउँदैनथे । धेरै पटक उनी निद्रामा नै हनुमानका डाइलग बरबराउँथे । उनकी श्रीमतीले उनलाई उठाएर उनी सेटमा नभएर घरमा भएको सम्झाउने गर्थिन् । मस्तिष्कमा समस्या भयो, डाक्टरले यस्तो भने ७ जुलाई सन् २०१२ मा दारा सिंहलाई हृदयाघात भयो । उनलाई तुरुन्त कोकिलाबेन धीरुभाइ अम्बानी अस्पतालमा भर्ना गरियो । दुई दिनपछि रक्तसञ्चार कम हुँदा उनको मस्तिष्कमा समस्या आएको बताइएको । ११ जुलाई सन् २०१२ मा उनको समय धेरै बाँकी नरहेको भन्दै घर पठाए । अर्को दिन १२ जुलाई सन् २०१२ मा दारा सिंहले परिवारको माझमा मृत्युवरण गरे । -एजेन्सी

बालबालिकालाई अनिवार्य विद्यालय पठाऔं,
शिक्षा दिएर असल नागरिक बनाऔं ।

फर्सीको मुन्टा खाँदा स्वास्थ्यलाई मिल्छ यस्ता ५ फाइदा



स्वाद र स्वास्थ्यले भरिपूर्ण फर्सीको तरकारी त धेरैको भान्सामा बनाइन्छ। यो औषधीय गुणका लागि पनि परिचित छ। यसको सेवनले शरीरलाई धेरै गम्भीर रोगबाट बचाउन सकिन्छ। एनीसीबीआईको अनुसन्धान अनुसार, फर्सीमा एन्टिडायबेटिक, एन्टिअक्सिडेन्ट, एन्टिइन्फ्लेमेटरीका साथै अन्य आवश्यक तत्व पाइन्छन्। तर आज हामी तपाईंलाई फर्सीको मुन्टा खाँदा हुने स्वास्थ्य लाभबारे जानकारी दिँदै छौं।

फर्सीको मुन्टाको पोषक तत्व

फर्सीको मुन्टामा फाइबर, पोट्यासियम, भिटामिन ए, भिटामिन सी, फाइटोकेमिकल्स, फ्याटी एसिड आदि प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। यसका साथै यसमा क्याल्सियम, म्याग्नीज, भिटामिन बी६ र फस्फोरस पनि पाइन्छ। यी सबै पोषक तत्वहरूले शारीरिक र मानसिक विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्।

फर्सीको मुन्टा खानुको फाइदा

१. पिएमएस सिन्ड्रोममा प्रभावकारी

पिएमएस अर्थात् प्रीमेन्स्ट्रुअल सिन्ड्रोम, धेरैजसो महिलालाई यो समस्या हुन्छ। यसका कारण उनीहरूले मुड स्विड, टाउको दुख्ने, डिप्रेसन र चिडचिडापन जस्ता समस्याहरूको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ। यसबाट छुटकारा पाउनका लागि महिलाहरूलाई म्याग्नीज युक्त खानेकुरा खान सल्लाह दिइन्छ। फर्सीको मुन्टामा म्याग्नीज प्रशस्त हुन्छ।

२. कब्जियतबाट छुटकारा

खराब दिनचर्याका कारण प्रायः सबैलाई कब्जियतको समस्याले सताएको हुन्छ। फाइबर गुणले भरिपूर्ण फर्सीको मुन्टाको सेवनले यसबाट राहत पाउन सक्नुहुन्छ। यसले दिसालाई नरम पार्नुका साथै दिसा पास गर्ने सजिलो बनाउँछ।

३. घाउ निको पार्न मद्दत गर्छ

तपाईंको घाउ निको हुन धेरै समय लाग्छ? यस्तो अवस्थामा फर्सीको मुन्टाको सेवनले घाउ छिट्टै निको पार्न मद्दत गर्छ। यसमा पाइने भिटामिन सी घाउ छिट्टै निको पार्न प्रभावकारी हुन्छ। यसका साथै यो छालाको लागि पनि निकै फाइदाजनक हुन्छ।

४. हड्डी बलियो बनाउँछ

यदि तपाईं फर्सीको मुन्टा खानुहुन्छ भने, यसले तपाईंको शरीरको हड्डीलाई बलियो बनाउँछ। यसको पातमा क्याल्सियम र फस्फोरस प्रचुर मात्रामा पाइन्छ। यी पोषक तत्वहरूले तपाईंको हड्डी बलियो बनाउनुका साथै दाँतको विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। यसको सेवनले जोर्नी र हड्डीको दुखाइबाट पनि राहत मिल्छ।

५. रक्तअल्पताको जोखिम कम गर्छ

फर्सीको मुन्टामा फलामको राम्रो मात्रा हुन्छ। यसको सेवन महिला तथा बालबालिकाका लागि निकै लाभदायक मानिन्छ। यसलाई आफ्नो आहारमा समावेश गर्नुहोस्। यसो गर्नाले रक्तअल्पताबाट बच्न सकिन्छ।

६. क्यान्सर रोक्न मद्दत गर्छ

फर्सीको मुन्टामा राम्रो मात्रामा फाइबर पाइन्छ, जसका कारण पछिल्ला तीन दशकको अनुसन्धानले यसमा पाइने फाइबरले कोलोन क्यान्सरलाई कम गर्ने देखाएको छ। फर्सीको मुन्टा नियमित रूपमा खान सकिन्छ र यसको सूप पनि धेरै लाभदायक हुन सक्छ।

७. मुटु स्वस्थ राख्छ

पोट्यासियम गुणले भरिपूर्ण फर्सीको मुन्टाको सेवन मुटुसम्बन्धी रोगका लागि निकै फाइदाजनक हुन्छ। यो अनियमित हृदयाघात रोक्न सक्षम छ। यस बाहेक फर्सीको मुन्टा खाँदा स्ट्रोक्को खतरा कम हुन्छ।

८. कोलेस्ट्रॉल कम गर्न मद्दत गर्छ

फर्सीको मुन्टामा घुलनशील फाइबरको मात्रा पाइन्छ। यदि तपाईं यसलाई धेरै मात्रामा खानुहुन्छ भने, यसले सानो आन्दाबाट कोलेस्ट्रॉल र पित्त एसिडको अवशोषण कम गर्छ। यसरी यसले रगतबाट कोलेस्ट्रॉलको मात्रा घटाउन पनि मद्दत गर्छ।

९. शरीरको प्रतिरक्षा बढाउँछ

शरीरको प्रतिरक्षा शक्ति बढाउन चाहनेले नियमित रूपमा सीमित मात्रामा फर्सीको मुन्टाको खान सक्नुहुन्छ। यसमा आइरन पाइन्छ, जसले शरीरमा रोगसँग लड्ने क्षमतालाई मजबुत बनाउँछ। यसका साथै यसमा भिटामिन ए पाइन्छ, जसले आँखाको ज्योति बढाउँछ। -एजेन्सी

साउनमा व्रत बस्दा यी खानेकुरामा ध्यान दिनुहोस्, कमजोरी बाट बच्नुहोस्



साउन खाद्यान्न : साउन ४ गतेदेखि पवित्र महिना सुरु भएको छ। जसका कारण शिवको पूजा-आराधना र जल चढाउने क्रम पनि जारी छ। यो महिना भगवान शिवलाई अति प्रिय हुने जनविश्वास छ। जसका कारण भगवान शिवको हात भक्तहरूमा रहन्छ। यस्तो अवस्थामा भगवान शिवको आशीर्वाद प्राप्त गर्न मानिसहरू व्रत आदि पनि राख्छन्। यस्तो बेलामा स्वास्थ्यको ख्याल राख्नु निकै जरुरी हुन्छ। रोहित यादव, डाइटिशियन, गभर्नमेन्ट मेडिकल कलेज, कन्नौजबाट जानौं, उपवासको समयमा कसरी स्वस्थ रहने?

साउनमा व्रत बस्दा आफ्नो ख्याल कसरी गर्ने ?

पौष्टिक खाना छनौट गर्नुहोस्

साउनमा व्रतलाई ध्यानमा राखेर व्रत बस्नु अति आवश्यक छ। यो व्रत लामो समयसम्म रहने भएकाले खानामा विशेष ध्यान दिनुपर्छ। यस अवधिमा यस्ता खानेकुरा लिनुपर्छ, जुन खानको लागि पौष्टिक हुन्छ र दिनभर ऊर्जावान रहन्छ। यसका लागि प्रोटीन, फाइबर र कार्बोहाइड्रेट जस्तै फलफूल, तरकारी, होल ग्रेन र दालको सेवन गर्न सक्नुहुन्छ। यी खानेकुराहरूले तपाईंलाई सधैं ताजा रहन मद्दत गर्नेछ।

हाइड्रेटेड रहन महत्त्वपूर्ण छ

साउनको व्रतमा आफुलाई हाइड्रेटेड राख्नु निकै जरुरी छ। किनभने अनुचित आहारका कारण मानिसहरू डिहाइड्रेसनको सिकार हुने गरेको धेरै पटक देखिएको छ। यसका लागि उपवास नगर्ने समयमा प्रशस्त पानी, नरिबलको पानी र हर्बल चिया पिउनुपर्छ। चिनीयुक्त पेय वा क्याफिनयुक्त पेय पदार्थको सेवन नगर्नुहोस्। किनभने तिनीहरूले निर्जलीकरण हुन सक्छ।

भुटेको र प्रशोधित खानाबाट बच्नुहोस्

भुटेको र प्रशोधित खाना उपवासको समयमा कसैलाई विरामी बनाउन पर्याप्त छ। यस्तो खानेकुरा खाँदा शरीरमा आलस्य उत्पन्न हुन्छ। यसका लागि भुटेको खानेकुरा, प्रशोधित खाजा र चिनी वा नून बढी भएको खानेकुराबाट टाढा रहनुपर्छ।

माइन्डफुलनेस अभ्यास महत्त्वपूर्ण छ

व्रत भनेको खाना र पानी त्याग्नु मात्र होइन, आध्यात्मिक साधना पनि आवश्यक छ। यसो गर्नाले मन र शरीर शुद्ध हुन मद्दत गर्छ। ध्यान, योग अभ्यास, वा प्रकृतिमा समय बिताएर सचेत हुने अभ्यास गर्नुहोस्। यसले तपाईंलाई शान्त, केन्द्रित र ईश्वरसँग जोडिन मद्दत गर्नेछ।

धैर्यताको सिमा नाघ्नुहोस्

तपाईंको शरीरको कुरा सुन्न र आफैलाई आफ्नो सीमा भन्दा बाहिर धकेल्न धेरै महत्त्वपूर्ण छ। यदि तपाईंलाई कमजोर वा चक्कर लाग्छ भने, आफ्नो उपवास तोड्नुहोस् र पौष्टिक खाना खानुहोस्। आफ्नो स्वास्थ्यलाई जोखिममा पार्नु भन्दा आफ्नो व्रत तोड्नु राम्रो हो-एजेन्सी

डेङ्गी नियन्त्रणका तीन उपाय

लामखुटेको वृद्धि विकास रोक्न लामखुटेले फुल पार्न सक्ने ठाउँ पता लगाई नष्ट गर्ने तथा गमला, टायर वा कुनैपनि खुला भाँडामा पानी जम्न नदिने

लामखुटेको टोकाईबाट बच्ने उपायहरू अपनाउने

डेङ्गीका लक्षण देखिए तत्काल स्वास्थ्यकर्मी सँग सल्लाह गरी

प्रो. अशोक कुमार महतो मो. ९८०७६७६८२० प्रो. बेचन महतो मो. ९८०७६८०२०९. ९८८३९९८५३५

रूफटप होटल एण्ड गेष्ट हाउस

मिडिङ्ग हल, पार्टी पैलेस

गौशाला नगरपालिका-२, निर्मोल (मिडिङ्ग पेट्रोल पम्पको अगाडी)

यहाँ मासु फ्राई, माछा फ्राई, नस्ता (खाजा), खाना, सेकुवा तन्दुरी रोटी, पनिर, शाही ललिपप चिकेनचिल्ली, रोस्ट, छोले भटुरे इत्यादी पाउनुको साथै गेष्ट हाउस र शादी विवाह तथा अन्य शुभ कार्यका लागि मिडिङ्ग हल, पार्टी पैलेसको व्यवस्था छ। साथै होम डिलेभरको व्यवस्था पनि छ।

बर्दिवास नगरपालिका
महोत्तरी

आइतबारदेखि महोत्तरीको भंगाहासम्म रेल चल्ने औरही नगरपालिकामा भू-उपयोग वर्गीकरण सम्पन्न

खबर दर्पण समाचारदाता

असार २९ गते, महेन्द्रनगर जयनगर-जनकपुर-कुर्था सम्म सञ्चालन हुँदै आएको रेल आइतबारदेखि महोत्तरीको भंगाहासम्म नै आउने भएको छ। संघीय सरकारका भौतिक पूर्वाधार तथा यातायात मन्त्री प्रकाश ज्वालाले विजलपुरा रेल्वे खण्डको १७ किलोमिटर आइतबार विहान साढे १० बजे उद्घाटन गर्ने कार्यक्रम तय भएको नेपाल रेल्वे कम्पनीका महाप्रबन्धक निरन्जन कुमार भालेले जानकारी दिए। भारतीय रेल्वे कम्पनी इरकन इन्टरनेसनलले निर्माण गरेको रेल्वे ट्याक गत जेठ १८ गते नेपाल रेल्वे कम्पनीका प्रमुख भंगालाई हस्तान्तरण गरिसकेकाले रेल सञ्चालन गर्न लागेको रेल्वे कम्पनीले जनाएको छ। अहिले जयनगर- विजलपुरा



स्टेशनसम्म दैनिक एकपटक रेल सेवा सञ्चालन गर्ने तयारी रहेपनि यात्रुको माग अनुसार सेवा थप गर्दै जाने योजना रहेको रेल्वे कम्पनीका सञ्चालक भालेले बताए। रेल्वे कम्पनी नयाँ रेल खरिदको प्रक्रियामा पनि रहेको उनले बताए। अहिले जयनगर-जनकपुर-कुर्था ३५ किलोमिटर खण्डमा दैनिक २ पटक रेल सेवा सञ्चालन भैरहेको छ। जयनगरदेखि भंगाहा विजलपुरा

स्टेशनसम्म जम्मा ५२ किलोमिटर रेलखण्डमा अब रेल सञ्चालन हुने भएको छ। विजलपुरा देखि वर्दिवास खण्डमा रेल्वेको काम भने अझै अधि बढ्न सकेको छैन। मुआब्जा विवादमा अल्झिएको सो खण्डमा पनि हाल विवाद सल्टिसकेकाले छिट्टै काम सुरु हुने र २ वर्षभित्रै वर्दिवाससम्म रेल चलाउने तयारी रहेको भालेले बताए।



धर्बेन्द्रकुमार यादव यदुवंशी असार २९ गते, औरही, महोत्तरी महोत्तरीको औरही नगरपालिकाले एक कार्यक्रम आयोजना गर्दै नगर क्षेत्रभित्रको 'भू-उपयोग क्षेत्र वर्गीकरणको' कार्य सम्पन्न गरिएको जनाएको छ। भू-उपयोग नियमावली २०७९ को नियम ५ उपनियम (१) ले दिएको अधिकार प्रयोग गरी पालिकाको स्थानीय भू-उपयोग परिषदले आफ्नो क्षेत्राधिकार भित्रको जग्गाको

भू-उपयोग क्षेत्र वर्गीकरणको कार्य सम्पन्न गरिएको जानकारी औरही नगरपालिकाका नगर प्रमुख प्रदिप खड्काले दिए। नगरपालिकाले आफ्नो क्षेत्राधिकार भित्रको जग्गाहरूलाई कृषि क्षेत्रतर्फ ९०६.५७ हेक्टर, आवासीय क्षेत्रतर्फ ७०५.२९ व्यवसायिक क्षेत्रतर्फ २३१.६५ हेक्टर, सार्वजनिक क्षेत्रतर्फ १.७० हेक्टर, साँस्कृतिक तथा पुरातात्विक क्षेत्रतर्फ ०.०१ हेक्टर, नदी खोला तथा सिमसार क्षेत्रतर्फ

११.८७ हेक्टर जग्गा वर्गीकरण गरेको छ। भू-उपयोग वर्गीकरण सम्पन्न समारोह कार्यक्रममा जिल्ला समन्वय समितिको सभापति सुमनलाल कर्ण, भूमिसुधार तथा मालपोत कार्यालयका प्रमुख रमेश पौडेल, नगर उप प्रमुख रेणु भाको साथै सबै वडा का वडा अध्यक्षहरूको उपस्थिति रहेको थियो। भू-वर्गीकरण स्मार्ट सिटी विल्ड्स प्रा. लि. को सहयोगमा गरिएको हो।

मिटरब्याजीका तीन सय बढी उजुरी फर्छ्यौट



खबर दर्पण समाचारदाता

असार २९ गते, सर्लाही जिल्ला प्रशासन कार्यालय सर्लाहीमा मिटरब्याजको सम्बन्धमा परेको एक हजार ९२० उजुरीमध्ये ३६५ वटाको फर्छ्यौट भएको छ। कार्यालयका कम्प्युटर अपरेटर मुकेश यादवका अनुसार विहीबार बेलुकासम्म एक हजार ९२० उजुरीमध्ये ८९२ उजुरीमाथि छलफल गरी ३६५ वटा उजुरीको फर्छ्यौट गरिएको हो। सरकारले मिटरब्याजीको मारमा परेका नागरिकका लागि मिटर ब्याज अर्थात् अनुचित लेनदेन जाँचबुझ आयोग बनाएर छानबिन अधि बढाएपछि, जिल्लाभरिबाट एक हजार ९२० उजुरी परेका थिए। ती उजुरीमध्ये विहीबारसम्म ३६५ उजुरीकर्ता र उनीहरूले उजुरी दिएका आरोपित मिटरब्याजीलाई

राखेर छलफल गराई मिलापत्र गरिएको सर्लाहीका प्रमुख जिल्ला अधिकारी इन्द्रदेव यादवले जानकारी दिनुभयो। प्रजिअ यादवका अनुसार फर्छ्यौट गरिएका ३६५ वटा उजुरीमध्ये मिटरब्याजीले आफ्नो नाममा गरिसकेका तीन विघाभन्दा बढी जग्गा पीडितलाई फिर्ता गरिएको छ। जिल्लाभरिबाट प्राप्त उजुरीमध्ये जो व्यक्तिविरुद्ध बढी उजुरी परेको छ, उसलाई प्राथमिकतामा राखेर निरन्तर छलफल गराई उजुरी फर्छ्यौट गरिरहेको प्रमुख जिल्ला अधिकारी यादवले बताउनुभयो। विगत एक महिनादेखि मिटर ब्याजीका सम्बन्धमा जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा छलफल जारी छ। मिटरब्याजको सम्बन्धमा जिल्ला प्रशासन कार्यालयले पटकपटक होमप्रसाद घिमिरेको रोहबरमा दैनिक छलफल भइरहेको हो।

सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी घिमिरेले उजुरी परेका व्यक्ति र उजुरी दिने पीडितलाई राखेर लेनदेन भएको वास्तविक रकम, बुझाइसकेको ऋणलगायतबारे छलफल गराई दुवै पक्षलाई सहमतिमा ल्याई उजुरी फर्छ्यौट गर्दै अधि बढेको बताउनुभयो। छलफलका क्रममा अनेक बहानाबाजी गर्ने र पीडितसँग मिलापत्रमै आउन नखोज्ने पाँच जनालाई प्रहरी हिरासतमै पठाइएको छ। प्रहरी हिरासतमा पठाएपछि मिलापत्रका लागि सहमति गरेपछि ती पाँच जनालाई हिरासतमुक्त गरि सकिएको जिल्ला प्रशासन कार्यालय सर्लाहीले जनाएको छ। मिटरब्याजको सम्बन्धमा जिल्ला प्रशासन कार्यालयले पटकपटक सर्वदलीय बैठक राखेर त्यहाँ पनि छलफल गर्दै आइरहेको छ।

कानून व्यवसायीका लागि क्षमता अभिवृद्धि तालिम



खबर दर्पण समाचारदाता

असार २९ गते, जनकपुर जनकपुरधाममा नवोदित कानून व्यवसायीहरूका लागि तीन दिने क्षमता अभिवृद्धि तालिम सञ्चालन गरिएको छ। नेपाल कानून व्यवसायी परिषद् ललितपुरको आयोजनामा शुक्रबारदेखि जनकपुर धामस्थित नेपाल बार एशोसिएशन जनकपुरधामको सभा हलमा सञ्चालित नवोदित कानून व्यवसायीहरूको क्षमता अभिवृद्धि तथा व्यवसायमूलक तालिम सुरु भएको हो। उक्त तीन दिने तालिमको समुद्घाटन कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्नुहुँदै उच्च अदालत जनकपुर का मुख्य न्यायाधीश भोजराज अधिकारीले कानून व्यवसायीहरूले कुनै पनि मुद्दा लेख्ने बेला विषयवस्तुलाई नजिकबाट नियालेर ध्यानपूर्वक मात्र लेख्न आवश्यक रहेको बताउनुभयो। उहाँले कानून

व्यवसायीहरूले कुनै पनि मुद्दाको गुदीसम्म पुग्ने अति नै आवश्यक हुँदा मुद्दा लेख्ने क्रममा ध्यान दिएर लेख्नुपर्ने र सत्यतथ्य पत्ता लगाएर मात्र मुद्दालाई अगाडि बढाउनुपर्ने बताउनुभयो। वकिलहरूले लेखेको मुद्दा र वकालत गरेको भरमा हामीले निर्णय गर्नुपर्ने हुन्छ, त्यसकारण सत्य, तथ्य बुझेर मात्र ध्यापूर्वक मुद्दा लेख्न कानून व्यवसायीहरूसँग आग्रह गर्नुभयो। न्यायाधीश अधिकारीले नवोदित कानून व्यवसायीका लागि सञ्चालन गरिएको तीन दिने क्षमता वृद्धि तालिमले अभ्यास गर्ने थप हौसला प्रदान गर्ने विश्वास व्यक्त गर्नुभयो। उद्घाटन समारोहमा स्वागत मन्तव्य दिनुहुँदै वरिष्ठ अधिवक्ता श्यामकुमार मिश्रले क्षमता अभिवृद्धि तथा व्यवसायमूलक तालिम रहेकोले आगामी दिनमा यस तालिमले कानून व्यवसायमा

पनि थप मद्दत मिल्ने जानकारी दिनुभयो। समारोहका अध्यक्ष बलराम सुवेदीले अदालतमा आएर हल्लिएर मात्र वकिल बन्न नसकिने भन्नुहुँदै वकिल बन्नका लागि कोर्टमा अभ्यास गर्न आवश्यक हुने हुँदा यस तालिमले नयाँ कानून व्यवसायीका लागि वकालतको अभ्यास गर्ने क्षमतामा पनि थप विकास हुने बताउनुभयो। नयाँ कानून व्यवसायीका लागि उपलब्धिमूलक हुने विश्वास व्यक्त गर्नुहुँदै कार्यक्रमका अध्यक्ष सुवेदीले तीन दिने क्षमता अभिवृद्धि तालिमका सहभागीहरूले तीन दिनमा सिकेका कुराहरूले कानून व्यवसायमा थप मद्दत पुग्ने विश्वास व्यक्त गर्नुभयो। मधेश प्रदेशका विभिन्न जिल्लाबाट सहभागी भएका कानून व्यवसायीहरूका लागि सञ्चालन गरिएको उक्त तालिम असार २९, ३० र ३१ गतेसम्म चल्नेछ।

**नियमित कर तिरी नगर विकासमा सहभागी बनेौं ।
कर तिर्नु सभ्य नागरिकको पहिचान हो समयमै कर
चुक्ता गरौं
औरही नगरपालिका कार्यालय
महोत्तरी**

मादक पदार्थ सेवन गरी सवारीसाधन नचलाऔं ।