ज.प्र.का.म.द.नं.४८/०७३/०७४
वर्ष ७, अंक २८
१३ असोज २०८० शनिबार
30 Sep. 2023 Saturday
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 ।

मुख्यमन्त्री र अर्थ मन्त्रीबीच विवाद, कर्मचारी तथा सांसदले तीन महिनादेखि तलब पाएनन्

खबर दर्पण समाचारदाता

असोज १२ गते, जनकपुर

मधेस प्रदेशका मुख्यमन्त्री सरोज यादव र अर्थ मन्त्री संजय यादवबिचको विवादका कारण त्यहाँका कर्मचारी तथा प्रदेशसभा सदस्यले तीन महिनादेखि तलब पाएका छैनन् ।

प्रदेश सभा सचिवालयका एक कर्मचारीले भने, 'अर्थ मन्त्रालयले तलब निकासाका लागि अहिलेसम्म स्वीकृत नै दिएको छैन, त्यही भएर साउनदेखि तलब खुवाउन सकेको छैन ।'

जनता समाजवादी पार्टीका केन्द्रीय कार्यकारिणी सदस्य एवं प्रदेश सभा सदस्य मनिष सुमनले आफूले तीन महिनादेखि तलब नपाएको बताए । तर के कारणले तलब नदिएको भन्नेबारे बुझ्न नपाएको उनको भनाइ छ ।

जनमत पार्टीका महासचिव एवं मधेस सरकारका श्रम तथा यातायात मन्त्री चन्दनकुमार सिंहले अर्थ मन्त्रालयको ढिलासुस्तीका कारण तलब पाउन समस्या भइरहेको बताए । अर्थ मन्त्रालयको अख्तियारी खोजेका कारण तलब खुवाउन समस्या उत्पन्न भएको उनको भनाइ छ। यसअघि त्यस्तो अख्तियारी खोज्ने नगरिएको उनले बताए ।

प्रदेश सभा सदस्य उपेन्द्र महतोले पनि तीन महिनादेखि तलब नपाएको बताए ।

यसरी कर्मचारी र प्रदेश सभा सदस्यले तलब नपाउनुको मुख्य कारण मुख्यमन्त्री र अर्थमन्त्रीबिचको द्वन्द्व नै हो । अर्थमन्त्री संजय यादवले वितरण गरेको कार्यक्रम तथा योजनाको बारेमा छानबिन गर्न मुख्यमन्त्री सरोज यादवले प्रदेश सभा सदस्य उपेन्द्र महतोको संयोजकत्वमा संसदीय उच्चस्तरीय छानबिन समिति गठन गरेपछि दुई जनाको बिचमा द्वन्द्व बढेको स्रोतले दाबी गरेको छ ।

स्रोतका अनुसार मुख्यमन्त्री र अर्थमन्त्रीबिच बोलचाल समेत छैन । मुख्यमन्त्रीसँगको द्वन्द्वका कारण नै अर्थमन्त्री संजयले रकम निकासा रोकेको दाबी कर्मचारी तथा प्रदेश सभा सदस्यहरुले गरेका छन् ।

'दसैँ आइसक्यो तर तीन महिनादेखि तलब पाएको छैन, मुख्यमन्त्री र अर्थमन्त्रीको द्वन्द्वका कारण तलब पाउने टुङ्गो छैन,' प्रदेश सभा सचिवालयका एक कर्मचारीले भने ।

मधेस प्रदेश सभा सचिवालयका सचिव रञ्जितकुमार यादवले तलब पठाउने प्रक्रिया सुरु भइसकेको बताए। एकदुई दिनमै सबैको तलब जाने उनको भनाइ छ। उनले भने, 'केही प्राविधिक समस्या थियो, त्यो समाधान भइसकेको छ, अब सबै कर्मचारी तथा सांसदले तलब पाउनुहुन्छ ।'

साउन ३१ गते प्रदेश सभाको अधिवेशन अन्त्य भएको थियो । हालसम्म प्रदेशसभाको बैठक आह्वानको कुनै छाँटकाँट छैन ।

प्रदेश सभा सदस्यहरुका अनुसार सरकारले बैठक आह्वानमा चासो नै लिएको छैन ।

पुसदेखि असारसम्म मात्र प्रदेशसभाका ३६ वटा बैठक बसेको सचिवालय बताउँछ । साउनदेखि यता बैठक बस्न सकेको छैन । यसमा पनि मुख्यमन्त्री र अर्थमन्त्रीको आपसी द्वन्द्व रहेको प्रदेश सभा सदस्यहरुको दाबी छ ।

सप्तरीको शम्भुनाथ नपाका मेयर गुप्ता र इन्जिनियर भ्रष्टाचारी ठहर

सप्तरी / सप्तरीको शम्भुनाथ नगरपालिकाका मेयर जितेन्द्र गुप्ता भ्रष्टाचार मुद्दामा दोषी ठहर भएका छन् । विशेष अदालतको शुक्रबारको इजलासले उनीसहित नगरपालिकाका इन्जिनियर रामचन्द्र साहलाई पनि दोषी ठहर गरेको हो ।

दबैुजनलाई अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगले घुससहित पक्राउ गरेको थियो । इन्जिनियर साहको बयान र मेयर गुप्ताको घूस माग गरेको अडियो फेला परेपछि गुप्ता पनि पक्राउ परेका थिए । अख्तियारले मेयर गुप्ता र इन्जिनियर साहविरुद्ध विशेष अदालतमा भ्रष्टाचार मुद्दा दायर गरेका थिए ।

विशेष अदालतका न्यायाधीश यमुना भट्टराई, बलभद्र बास्तोला र डा. खुशी प्रसाद थारूको संयूक्त इजलासले उनीहरूलाई दोषी ठहर गरेको हो ।

दोषी ठहर गर्दै दुबैलाई ६ महिना कैद र ७० हजार जरिवाना तोकिएको विशेष अदालतका प्रबक्ता धनबहादुर कार्कीले जानकारी दिए ।

जनकपुरधाममा गौहत्याको विरुद्धमा विरोध प्रदर्शन

खबर दर्पण समाचारदाता

असोज १२ गते, जनकपुर

जनकपुरधाममा गौ हत्या विरुद्ध विरोध प्रदर्शन गरिएको छ। विश्व हिन्दू परिषद्ले गौ हत्या विरुद्ध शुक्रबार शान्तिपूर्ण विरोध प्रदर्शन गरेको छ ।

जानकी मन्दिरका उत्तराधिकारी महन्थ राम रोशन दास बैष्णवको अध्यक्षतामा शुक्रबार जानकी मन्दिरको प्राङ्गणबाट हजारौंको संख्यामा हिन्दूवादीहरुले विरोध जुलुस निकालेका छन् ।

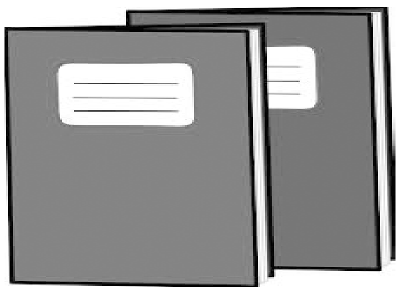
विगत केही दिनदेखि देशका विभिन्न ठाउँमा गौ हत्या भइ रहँदा पनि सरकार मूक दर्शक भएर बसेको भन्दै परिषद्ले सरकारको ध्यानाकर्षणका लागि शान्तिपूर्ण विरोध प्रदर्शन गरेको जानकी मन्दिरका उत्तराधिकारी महन्थ राम रोशन दासले बताए ।

गाई नेपालको राष्ट्रिय जनावरको रुपमा रहेको र गाईलाई हिन्दू धर्मावलम्बीले आमाको रुपमा परापूर्वकाल देखिनै मान्दै आएका कारण केही अतिबादीहरुले हिन्दू सनातनधर्ममाथि प्रहार स्वरुप गौ हत्या गर्ने गरेको उनले आरोप लगाए । मुलुकलाई धर्म निरपेक्ष बनाउनुनै सनातनीहरुमाथिको पहिलो आक्रमण थियो तर, अब हिन्दूहरु जागरुक भइसकेको उनले बताए ।

सामाजिक सञ्जालमै आफूहरुले गाई काटेर खाएको अभिव्यक्ति दिनेलाई सरकारले कारबाही गर्न नसक्नु सनातनीहरुकोलागि दुःखद रहेको उनले धारणा राखेका थिए ।

ए.एस.डी. अफसेट प्रेस
क्षीरेश्वरनाथ नगरपालिका-५ महेन्द्रनगर (हनुमान मन्दिर देखि पूर्व को कुचाई जाने बाटो), धनुषा

✓पत्रिका
✓क्यालेण्डर
✓रजिष्टर, डाइरी
✓किताब
✓परीक्षा कपी
✓पर्चा पम्पलेट
✓बिल, भाउचर,



✓स्क्रिन प्रिन्ट
✓विवाह कार्ड
✓प्रमाण पत्र
✓भिजिटिङ्ग कार्ड
✓झोला प्रिन्ट
✓रबर स्टाम्प

✓फ्लेक्स प्रिन्ट
✓ब्यानर प्रिन्ट
✓होर्डिङ्ग बोर्ड
✓स्टिकर
फाइल

साथै होम डेलिभरीको सुविधा छ ।

संचालक : अजय साह , सम्पर्क नम्बर: ९८४४०२५१८४, ९८०७६७५१२५, ९८१९८१८१८९

देव आनन्दका सय वर्ष : उनीजस्तै देखिन दाँत बिगार्थे नेपाली युवा, कालो सर्ट लगाएर निस्कँदा युवती ढल्थे ?

'एक युवती थिइन् जसले मलाई भावुक पत्र लेख्ने गर्थिन् र मैले १०-१२ पटक उनलाई जवाफ दिएँ। एक दिन मैले जवाफ पठाउन छोडेँ। उनले ती सबै चिठ्ठी बटुलिन् र एउटा अन्तिम नोटसहित मलाई फिर्ता पठाइन् । उनको मन टुटेको थियो । मलाई हजारौँ फ्यानमेल आउँथ्यो । एक पटक मैले एउटा प्रशंसकको चिठ्ठीको जवाफ दिएँ । त्यसपछि उनले मलाई ३७२० चिठ्ठी पठाइन्, मैले पुनः जवाफ दिनेछु भन्ने आशामा । '

यो काल्पनिक किस्सा होइन, देव आनन्दले यो कुरा आफ्नो आत्मकथा 'रोमान्सिङ विद लाइफ' मा गरेका छन्। देव आनन्द जिउँदो भएको भए अहिले सय वर्षका हुन्थे ।

उनी एक यस्ता स्टार थिए जसको चर्चा नेपाल, भारत, पाकिस्तानलगायतका थुप्रै मुलुकमा हुन्थ्यो । हलिउडमा डेविड लिन, ग्रेगरी पेक, फ्रेन्क कोपालाजस्ता दिग्गजले उनलाई चिन्दथे ।

देव आनन्दको जन्म अविभाजित पन्जाबको जुन भागमा भयो, त्यो अहिले पाकिस्तानमा छ । लाहौरबाट ग्रेजुएशन गरेपछि जुलाई सन् १९४३ मा खल्तीमा ३० रुपियाँ लिएर उनी फ्रन्टियर मेलबाट बम्बईका लागि निस्किएका थिए र केही वर्षमा नै भारतमा निकै ठुला स्टार बने । तर लाहौर फर्कनका लागि उनले ५५ वर्ष कुर्नुपर्ला भनेर कहिल्यै सोचेका थिएनन् ।

जब देव आनन्द ढोकालाई अँगालो हालेर रोए

सन् १९९९ मा देव आनन्दले भारतीय प्रधानमन्त्री वाजपेयीसँग पाकिस्तान भ्रमण गर्दा पत्रकार गौहर बट लाहोरमा थिए ।

बीबीसीसँग कुरा गर्दै गौहरले ५५ वर्षपछि देव आनन्द आफ्नो सहर र लाहोरको त्यो कलेजमा फर्किएको दृश्य सुनाए ।

'हामी कलेजमा छिरेपछि मैले चौकीदारलाई देव आनन्द आएको कुरा बताएँ । चौकीदार चकित भए । देव आनन्दले कलेजलाई हेरे, उनको आँखाबाट आँसु बग्न थाल्यो । उनले ढोकालाई अँगालो हालेर रोए । कलेज पढ्दा उनले उषा नामकी एक युवतीलाई मन पराउँथे । उनको नाम बोलाए ।'

'मञ्चमा बसेर रोइरहे। भित्तालाई अँगालो हालेर रोइरहे। उनले उषालाई अन्तिम पटक लाहोर कलेज छोड्दा के भने भनेर जानकारी दिए ।'

जब निर्देशकले भने - दाँतमा ग्याप छ

लाहौर छोडेर देव आनन्द सन् १९४३ मा बम्बई जाँदा सुरुमा उनले क्लर्कको रूपमा काम गरे त कहिले बेलायती सेनाको सेन्सर कार्यालयमा जागिर खाए । तर उनको इच्छा त अभिनेता बन्ने थियो । उनीसँग सङ्गीतको कक्षा लिने साथीले उनलाई निर्माता बाबुराव पाईको फिल्मको बारेमा बताए ।

त्यहाँ पुगेपछि चौकीदारले भित्र पस्न दिएनन् तर बाबुरावले बाहिर बसेको त्यो सुन्दर केटाको अनुहारलाई बेवास्ता गर्न सकेनन् ।

उनलाई अडिसनको लागि डेक्कन क्विन ट्रेनबाट पुणे पठाइएको थियो र उनको पहिलो फिल्म 'हम एक हैं' सन् १९४६ मा रिलिज भयो ।

पहिलो फिल्ममा देव आनन्दको अगाडि एउटा सर्त राखिएको थियो । देव आनन्द आफ्नो पुस्तकमा लेख्छन्, 'मेरो दाँतमा ग्याप भएकोले दाँतमा फिलर हाल्नुपर्छ भनियो । के मेरो दाँतमा साँच्चै ग्याप छ त भनेर आफ्नो जिब्रो घुमाएँ । साँच्चै नै दाँतको दुबैतिर ग्याप छ । त्यसपछि मैले फिलर हालेर सुटिङ गरिरहेँ तर मलाई प्राकृतिक महसुस भइरहेको थिएन। पछि मैले आग्रह गर्दा त्यो फिलर हटाइयो। म खुसी छु कि म जस्तो छु, मानिसहरूले मलाई त्यसरी नै स्विकार्नुभयो ।'

देव आनन्दका लागि प्रशंसकहरूले दाँत बिगार्थे

'देव आनन्दप्रति पागलपनको किस्सा नेपालमा पनि निकै खुबै सुन्न पाइन्छ। यहाँ उनले फिल्म 'हरे राम हरे कृष्णा', 'जोनी मेरा नाम' र 'इश्क इश्क इश्क' को सुटिङ गरेका थिए ।

नेपालका वरिष्ठ पत्रकार वसन्त थापा पनि बाल्यकालदेखि नै देव आनन्दका प्रशंसक हुन् ।

उनी भन्छन्, 'नेपालमा देव आनन्दको क्रेज असाध्यै रह्यो । उनको जस्तो हेयरस्टाइल बनाउनका लागि विशेष खालको तेल लगाउँथे। देव आनन्दको दाँतमा ग्याप थियो। स्थिति यस्तो थियो कि पुरुषहरू आफ्नो दाँतको आकार नै बिगारेर देव आनन्दजस्तो बनाउने कोसिस गर्दथे । जब हरे राम हरे कृष्णाको सुटिङ नेपालमा भएको थियो तब पुरा सहर उर्लिएको थियो ।'

'एक रात हामीलाई 'दम मारो दम' काठमाडौँमा सुटिङ भइरहेको छ भन्ने थाहा भयो। भीड देव आनन्द र जिनत अमानलाई हेर्नका लागि यति व्याकुल भएको थियो कि धक्का-मुक्का हुन थाल्यो। प्रहरीले डन्डा चलाउनुपर्‍यो । मानिसहरूले प्रहरीमाथि ढुङ्गा प्रहार गरे । हामीले पनि एक दुई वटा फ्याँकेका थियौँ। यो देव आनन्दको जादु थियो। त्यति बेला म दार्जिलिङ जाँदा सबै पर्यटक त्यही ह्याट लगाएर घुमिरहेका थिए जुन देव आनन्दले 'ज्वेल थीफ' मा लगाएका थिए र त्यही कालो र सेता जुत्ता ।'

देव आनन्द र कालो सर्टबारे वास्तविकता

देव आनन्दलाई जति बाजी, ट्याक्सी ड्राइभर, ग्याम्बलर, गाइडजस्ता फिल्मका लागि याद गरिन्छ, त्यति नै उनको स्टाइलका लागि पनि । झुकेको गर्धन, उनको त्यो टोपी, घाँटीमा रङ्गिन स्कार्फ र नरोकिइकन बोल्ने शैली। धेरै मानिस उनका यस्तै स्टाइलका कायल थिए ।

यसबारे देव आनन्दले बीबीसीसँगको कुराकानीमा भनेका थिए, 'वास्तवमा म कुप्रो भएको नाटक गर्छु, झुकेर हिँड्छु। फिल्ममा मैले लामो लामो डायलग पाउँथे र मलाई के गर्ने भनेर उकुसमुकुस हुन्थ्यो । त्यसैले म एकै सासमा बोल्थेँ र यही नै देव आनन्दको स्टाइल बन्यो । '

देव आनन्दबारे एउटा कुरा पनि फैलिएको थियो - उनलाई कालो सर्ट लगाएर बाहिर निस्कन अनुमति थिएन भनिन्थ्यो । किनभने उनलाई देखेर महिलाहरू बेहोस हुन्थे रे ।

यद्यपि, देव आनन्दले यसलाई हाँसेर टार्दै यसलाई एक अफवाह बताएका थिए जुन उनका अनुसार फिल्म काला पानीमा कालो कपडा लगाएपछि सुरु भएको थियो ।

इन्डोनेसियाका राष्ट्रपति देव आनन्दको सुटिङमा आए

देव आनन्दका फ्यानमा चम्बलका डाँकुदेखि देशका प्रमुखसम्म सबै थिए। फिल्म काला पानीको सुटिङका क्रममा इन्डोनेसियाका राष्ट्रपति सुकर्णो विशेष गरी सुटिङ हेर्न आएका थिए ।

यो घटना 'रोमान्सिङ विथ लाइफ' मा यसरी रेकर्ड गरिएको छ, 'गीतको सुटिङ हुन लागेको थियो, गीत थियो-'हम बेखुदी मे तुमको पुकारे चले गए' र सबै जना राष्ट्रपतिको पर्खाइमा थिए। दुई घण्टासम्म पनि उनी नआएपछि हामीले गीत छायाङ्कन गर्‍यौँ । सट सकिने बित्तिकै हामीले उनी आइपुगे भनेर थाहा पायौँ । हामीले इन्डोनेसियाका राष्ट्रपतिका लागि फेरि त्यही सुटिङ गर्‍यौँ। राष्ट्रपतिले धेरै बेरसम्म ताली बजाए। हिन्दी फिल्मको सुटिङ देखेर उनी निकै खुसी भए। मलाई काला पानीको लागि फिल्मफेयर अवार्ड दिइएको थियो, जुन मैले इजिप्टका राष्ट्रपति अल नासेरबाट पाएको थिएँ ।'

लुटेराले फोटो खिचाए

फ्यानहरूको कुरा गर्दा, देव आनन्द चम्बलमा सुटिङ गरिरहेको बेला एउटा अर्को घटना याद आउँछ।

देव आनन्दले लेखेका छन्, 'छायाङ्कन सकिएपछि हामी चम्बल क्षेत्रको डाक बङ्गलामा बसेका थियौँ। कसैले हामीलाई डाँकुहरूले आक्रमण गर्न लागेका छन् चेतावनी दिए। हामीले चेतावनी दिन आएका व्यक्तिलाई अटोग्राफका लागि कपी ल्याउन र छ भने फोटोका लागि क्यामेरा ल्याऊ भनेँ, उनीहरूले आफ्नो स्क्रिन हिरोसँग फोटो खिच्ने जीवनको अन्तिम मौका पाउँदै छन् भनेर भनिदिन पनि लगाएँ ।'

'अर्को दिन हामी सुटिङ गरिरहेका बेला मैले ट्रकमा उभिएर उनीहरूलाई भनेँ- कस्तो हुनुहुन्छ मेरा देशवासीहरू ? 'अरे देव साहब !' उनीहरुले भने। कसैले मलाई हात मिलाउन थाले, कसैले अँगालो हाले। '

सुरैया र देव आनन्दको प्रेम

देव आनन्दको व्यक्तिगत जीवन पनि खुला किताब जस्तै थियो। उनी अभिनेत्री सुरैयासँग प्रेममा थिए तर धर्मको अवरोधका कारण दुवैले विवाह गर्न सकेनन् र सुरैया जीवनभर एक्लै बसिन्।

वरिष्ठ पत्रकार अली पिटर जोन देव आनन्दका साथी र फ्यान पनि थिए ।

आफ्नो पुस्तक 'माई देव मेमरिज अफ एन इममर्टल म्यान' मा उनी लेख्छन्, 'देव आनन्दले मलाई भन्थे, 'काश... हाम्रो कहानीको अन्त्य अरू नै केही हुन्थ्यो ।' त्यति बेला म स्क्रिनमा काम गर्थें र स्क्रिनले सन् २००२ मा सुरैयालाई लाइफ टाइम अवार्ड दिने निर्णय गर्‍यो । सुरैयाले मेरा सहयोगी पिरोजलाई 'देव आउँछन् र ?' भनेर सोधिरहन्थिन्। पिरोजले देव स्क्रिनको कुनै पनि समारोह छुटाउँदैनन् भने तर देव आनन्दले भने, 'अलि खासै राम्रो लाग्ने छैन। मैले ४० वर्षमा न उनलाई देखेको छु, न फोनमा कुरा गरेको छु। यस पटक छोडिदेऊ। मलाई थाहा छ, हामी दुवैले यो सहन सक्नेछैनौँ।'

'पछि देव थाहा पाउन चाहन्थे कि सुरैया कस्तो देखिएकी थिइन्, उनको कपालमा फूल थियो वा कस्तो साडी लगाएकी थिइन्। सुरैयाको मृत्यु भएको दिन उनले मलाई बोलाए। उनको पेन्ट हाउस बन्द थियो। उनी टेरेसमा एउटा टेन्टमा एक्लै बसिरहेका थिए। उनका आँखाबाट आँसु झरिरहेका थिए ।'

तर आफ्नो गीत 'मै जिंदगी का साथ निभाता चला गया' जस्तै देव आनन्द जीवनमा अघि बढिरहे र उनले आफ्नी हिरोइन कल्पना कार्तिकसँग विवाह गरे ।

प्रशंसक थाके तर देव थाकेनन्

फ्लप भए पनि उनले जीवनको अन्तिमसम्म फिल्म बनाइरहे । वसन्त थापा भन्छन्, 'हामी प्रशंसक पनि उनका पछिल्ला फिल्महरू हेरेर थाकेका थियौँ तर उनी थाकेनन्।' बीबीसी हिन्दी

मण्डलामा असोज १६ देखि नाटक 'ब्यूँझिएको सिरानी'

काठमाडौँ। थापागाउँस्थित मण्डला नाटक घरमा असोज १६ गतेदेखि नाटक 'ब्यूँझिएको सिरानी' मञ्चन हुने भएको छ। कलाकार तथा कोरियोग्राफर जेडी तमूको निर्देशन रहेको नाटकमा रुपेश लामा, वेदना राई, सुरज तमू, मनि के राई, सुजन सेनेहाङ, सृष्टि महर्जन, दिया शाक्य, रेनुका घर्ति मगर, मुस्कान राउत, लुनिभा महर्जन, रामचन्द्र मनेरु, ग्लोरी थापा, सृजना भट्टराई लगायतका कलाकारको अभिनय रहनेछ। जेडी एक दशकदेखि कोरियोग्राफी तथा अभिनयमा सक्रिय छन् । नाटकमा नाटकमा अनिल सुब्बाले कला निर्देशन रहेको छ। मानसिक स्वास्थ्यको विषयमाथि तयार पारिएको नाटकमा अभिनय र नृत्यको संयोजन छ। 'यो एउटा नाटक मात्र नभई एक सशक्त अभियान हो, जसले मानसिक दुर्बलतामाथिको मौनता तोड्ने र छलफल गर्ने गर्दछ,' निर्देशक जेडीले भने। वाइ स्ट्यान्ड डान्स स्कुलको प्रस्तुति र इलाम गुरुङ सोसाइटीको सह प्रस्तुतिमा तयार नाटकले मानसिक समस्याबाट व्यक्तिलाई बाहिर निकाल्न मद्दत गर्ने निर्देशक जेडीको भनाइ छ। गायिका झुमा लिम्बुले संगीत संयोजन गरेकी नाटकमा प्रवृति राई, नवीन बयल्कोटी र आयुषले नाटकमा संगीत भरेका छन् । नाटक असोज २८ गतेसम्म नियमित मञ्चन हुनेछ। - एजेन्सी

सार्वजनिक हितमा जारी सन्देश

- **आ-आफ्नो बालबालिका जन्मेको ३५ दिन भित्र सम्मन्धीत वडा कार्यालयबाट जन्मदर्ता बनाऔं ।**
- **सार्वजनिक सम्पतीको सबैको साँझा सम्पती र धरोहर हो सबै मिलेर सुरक्षा गरौं । विनास हुनबाट बचाऔं ।**
- **वर्षायाम सुरु भएकोले घर बाहिर निस्किदा विहान र बेलुका टर्च लाईट र लठ्ठी लिएर मात्र निस्किनुहोस् ।**
- **जथाभावी रुखविरुवा कटानीले पर्यावरणमा गम्भिर असर परेकोले पुरानो रुख काटेको ठाउँ वरपर कम्तिमा ५ वटा रुख लगाऔं ।**
- **सार्वजनिक हितको विषयमा आफ्नो आवाज बुलन्द गरौं । भ्रष्टाचार, अनियमितता विरुद्ध खुलेर बोलौं ।**

गणेशमान चारनाथ नगरपालिका

विरेन्द्रबजार, धनुषा

गुड मिसाएर चिया पिउनुका उत्कृष्ट फाइदा, ६ रोगबाट जोगाउन सक्छ

हरेक दिन बिहान उठ्ने बित्तिकै दूध चिया पिउनुहुन्छ होला। यसलाई गुलियो बनाउन रिफाइन्ड चिनी प्रयोग पनि गर्नुहुन्छ होला तर यदि तपाईं लामो समयसम्म स्वस्थ रहन चाहनुहुन्छ भने, आफ्नो चियामा चिनीको सट्टा गुड प्रयोग गर्न सुरु गर्नुहोस्।

किनभने चिनीभन्दा गुडको सेवन स्वास्थ्यका लागि बढी फाइदाजनक हुन्छ। वास्तवमा, गुड अपरिष्कृत हुन्छ। चिनीको अत्यधिक सेवनले धेरै समस्या निम्त्याउन सक्छ। तपाईं चाहनुहुन्छ भने, पानीमा थोरै चियापत्ति, ल्वाङ, दालचिनी, तुलसी, अदुवा र गुड मिसाएर चिया बनाउन सक्नुहुन्छ। यदि तपाईंले दूधको चियामा गुड मिसाउनुभयो भने यो एक स्वस्थ विकल्प हुन सक्छ। गुडको चियामा आइरन, फाइबर, पोटासियम आदि प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ।

यसको सेवनले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउनुका साथै पाचन क्रिया पनि स्वस्थ रहन्छ। गुडको चिया पिउनुका अन्य फाइदा यस प्रकारका छन्।

१. रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बलियो बनाउँछ

वेलवर्क डट इनमा प्रकाशित समाचार अनुसार जाडो मौसममा गुडको चिया पिउनु राम्रो हुन्छ। मौसममा आएको परिवर्तनका कारण मानिसहरू बिरामी पर्न थाल्छन्। गुड मिसाएर चिया पिउनुभयो भने रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढ्छ। चियामा गुडको साथ अदुवा मिसाउँदा आइरन, जिङ्क, सेलेनियम, मिनरल्स जस्ता धेरै पोषक तत्त्व सक्रिय हुन्छन् जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ।

२. तौल घटाउन प्रभावकारी

यदि तपाईंको तौल बढिरहेको छ भने आजैबाट गुडको चिया पिउन सुरु गर्न सक्नुहुन्छ। वास्तवमा, गुडमा धेरै यस्ता पोषक तत्त्वहरू हुन्छन्, जसले शरीरबाट प्राकृतिक रूपमा अतिरिक्त क्यालोरी घटाउन मद्दत गर्छ। साथै, यो चियाले मेटाबोलिजम बढाउँछ, जसले अतिरिक्त वजन कम गर्न मद्दत गर्छ।

३. पाचनलाई स्वस्थ राख्छ

यदि तपाईंको पाचन प्रणाली प्रायः खराब रहन्छ भने तपाईंले गुड हालिएको चिया पिउनुपर्छ। विशेष गरी, कब्जियतबाट पीडित व्यक्तिहरूको लागि यो उत्तम चिया हो। यो चियाले बाउल मुभमेन्टलाई बढाउँछ। तपाईंले लगातार गुड हालिएको चिया पिउनुभयो भने डाइजेस्टिभ इन्जाइम सक्रिय हुन्छन्। यसले पाचन सम्बन्धी समस्याबाट मुक्ति मिल्छ। त्यसैले यदि तपाईं नियमित रूपमा चियामा चिनी मिसाउनुहुन्छ भने त्यसलाई गुडले बदल्नुहोस्।

४. रुघाखोकी र फ्लुबाट जोगाउँछ

गुडको चियामा ल्वाङ, दालचिनी, अदुवा, तुलसी आदि जडीबुटीहरू मिसाउँदा यो चिया एन्टिअक्सिडेन्ट र एन्टिभाइरल गुणले भरिपूर्ण हुन्छ। यस्तो अवस्थामा रुघाखोकी, फ्लु आदि लागेमा गुडको चिया पिउँदा निकै आराम प्रदान गर्छ। वास्तवमा, गुडको प्रभाव न्यानो हुन्छ यसले जाडोमा शरीरलाई भित्रबाट तातो राख्छ। रुघाखोकीबाट बच्न जाडो मौसममा पनि यो चिया पिउन सकिन्छ।

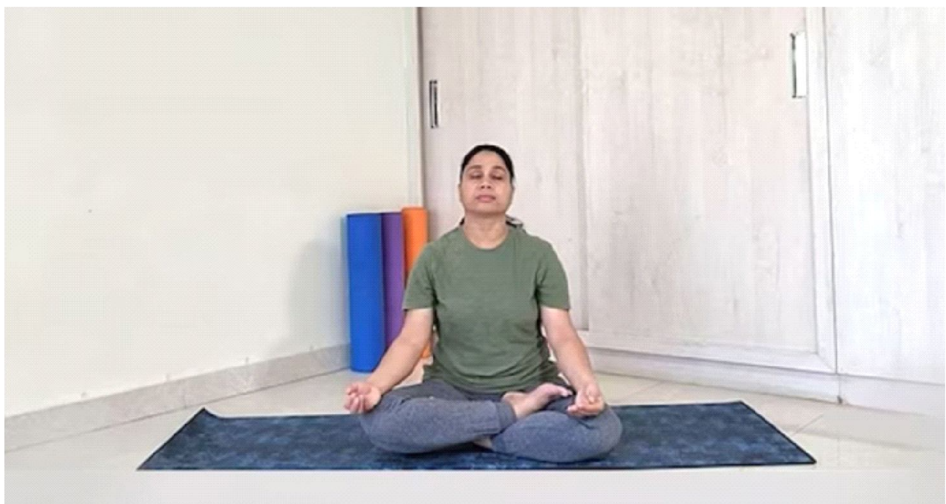
५. रक्तअल्पत्ताबाट छुटकारा

शरीरमा हेमोग्लोबिनको मात्रा कायम राख्न आइरन धेरै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। गुडमा प्रशस्त मात्रामा आइरन हुन्छ। फलामले रातो रक्त कोशिकाहरूलाई फोक्सो र शरीरका विभिन्न भागहरूमा अक्सिजन पुर्‍याउन मद्दत गर्छ। गुड हालेको चिया दैनिक पिउनाले शरीरमा आइरनको आवश्यकता पूरा हुन्छ। साथै शरीरले राम्रोसँग काम गर्नका लागि फलामलाई अवशोषित गर्ने गर्छ। यदि तपाईं शरीरमा रगतको कमीबाट पीडित हुनुहुन्छ भने तपाईंले दिनमा एक पटक गुड हालेको चिया पिउनुपर्छ।

६. जोर्नी दुखाइ कम गर्छ

गुडको चियामा भिटामिन र मिनरल्स जस्ता आवश्यक पोषक तत्त्वहरू प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्, जसले जोर्नी दुखाइ र हड्डी सम्बन्धी समस्यालाई कम गर्न सहयोगी मानिन्छ। गुड मिसाएर चिया पिउनाले हड्डी कडा हुने समस्या पनि हट्छ। - एजेन्सी

कम्मरको बोसो घट्छ र पाचन क्रिया पनि राम्रो हुन्छ, दैनिक गर्नुहोस् कपालभाती प्राणायाम



कपाल भनेको टाउको, भाटी भनेको चमक र प्राणायाम भनेको सास फेर्ने प्रक्रिया हो। हो, कपालभाती एक यस्तो प्राणायाम हो, जसको नियमित अभ्यासले शरीरबाट रोगहरू टाढा रहन्छ र हाम्रो अनुहार चम्किलो र हन्छ। यो एक विशेष प्रकारको प्राणायाम हो, जसमा बलपूर्वक सास बाहिर निकालिन्छ। यसले शरीरका मांसपेशीहरूलाई सक्रिय बनाउन, सबै अंगहरूलाई राम्रोसँग काम गर्न र तपाईंलाई दिनभर ऊर्जा प्रदान गर्न धेरै लाभदायक हुन्छ। हामी कपालभाती प्राणायाम कसरी अभ्यास गर्नुपर्छ जानौं।

यसरी योग सुरु गर्नुहोस्

स्ट्रेचिङ गर्नुहोस्

सबैभन्दा पहिले पद्मासनको आसनमा बस्नुहोस्। तपाईंको कम्मर र गर्दन सीधा रहनेछ। अब आफ्नो दुबै हातको सहयोगले दुबै घुँडा उठाएर शरीर तिर तान्नुहोस्। यसरी शरीरको सन्तुलन कायम राख्छ। यसो गर्नाले खुट्टाको मांसपेशी पनि तन्किन्छ। अब खुट्टालाई फेरि चटाईमा राख्नुहोस्। तपाईंले यो ३ण पटक गर्नुहोस्।

पुतली मुद्रा

आफ्नो चटाईमा बस्नुहोस्। कम्मर र घाँटीलाई सीधा राखेर दुवै खुट्टाको पञ्जा जोड्नुहोस् र दुवै हातले पंजा समात्नुहोस्। अब एक पटक घुँडा उठाएर भुइँमा राख्नुहोस्। यो केहि समय लगातार गर्नुहोस्। त्यसपछि आर ाम गर्नुहोस्। तपाईंले भिडियो लिङ्कमा पूरा अभ्यास हेर्न सक्नुहुन्छ।

कपालभाटी अभ्यास

यी मानिसहरूले अभ्यास गर्नु हुँदैन

यदि तपाईको पेटमा अल्सर छ, हाइपर एसिडिटी छ, तपाईको फोक्सो कमजोर छ, तपाईलाई उच्च र क्तचापको समस्या छ भने तपाईले यो अभ्यास गर्नु हुँदैन। उच्च रक्तचापका बिरामीले औषधि खाइरहेका छन् र उनीहरूको रक्तचाप नियन्त्रणमा छ भने चिकित्सकको सल्लाहमा गर्न सकिन्छ।

कपालभाटी को लाभ

यसको नियमित अभ्यासले कम्मर र वरपरको बोसो छिट्टै घट्न थाल्छ, भित्री अंग बलियो हुन्छ, पाचन सम्बन्धी समस्या हट्छ र फोक्सो बलियो हुन्छ। यसका अन्य धेरै फाइदा पनि छन्।

यसरी गर्नुहोस् कपालभाती

सबैभन्दा पहिले पद्मासनको आसन बनाउनुहोस्। यदि तपाईं बस्न असमर्थ हुनुहुन्छ भने, तपाईं अर्धपद्मासनमा बस्न सक्नुहुन्छ। अब हातहरूलाई ध्यानको मुद्रामा राख्नुहोस् र गहिरो सास लिनुहोस् र श्वास छोड्नुहोस्। अब गहिरो सास लिनुहोस् र कम्तिमा ३ मिनेटको लागि बलपूर्वक सास छोड्नुहोस्। तपाईंको मुद्रा सीधा हुनेछ र आँखा बन्द रहनेछ। यसो गर्दा जबरजस्ती पेट भित्र नराख्नुहोस्, काँधहरू माथि नउठाउनुहोस् र अनुहारमा दबाब नदिनुहोस्। सुरुमा गति सुस्त राख्नुहोस्। यस पछि आराम गर्नुहोस्। केही बेर रोकिएपछि अलिकति गतिमा त्यही व्यायाम गर्नुहोस्। तपाईंले भिडियो लिङ्कमा पूरा अभ्यास हेर्न सक्नुहुन्छ।- एजेन्सी

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 घण्टा 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 ३द्दीको 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।

जनकपुरधामका चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मीद्वारा विरोध प्रदर्शन

खबर दर्पण समाचारदाता

असोज १२ गते, जनकपुर
विगत केहि दिन एता देशको विभिन्न क्षेत्रमा डाक्टर कुटेको विरोधमा जनकपुरधामका चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मीले विरोध प्रदर्शन गरेका छन् । मणिपाल पोखरा, गुल्मी, चितवनलगायत नेपालको विभिन्न ठाउँहरूमा चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मीहरूमाथि भएको निरन्तरको आक्रमणको घटनामा दोषीको कारबाहीको मांग गर्दै उनीहरुले प्रदर्शन गरेका हुन्।

प्रदर्शनकारीहरुले शान्ति सुरक्षाको प्रत्याभुति गराउँ, चिकित्सक कुटन पाइदैन, स्वास्थ्य मन्त्री राजिनामा दे, गृहमन्त्री राजिनामा दे सहितका नारावाजी गरेका थिए । नेपाल चिकित्सक संघ जनकपुर अञ्चल शाखाको नेतृत्वमा चिकित्क तथा स्वास्थ्यकर्मीले एकै पटक प्रदर्शन गर्दै कुटपिट सहितका घटनामा संलग्नहरुमाथि कडा कारबाहीको माग गरेका छन् । प्रादेशिक अस्पताल जनकपुरधामबाट निस्केको र्‍याली नगरको विभिन्न भागको परिक्रमा गर्दै पुनः जनकपुर धामको प्रादेशिक अस्पताल पुगेर कोणसभामा परिणत भएको थियो । कोणसभामा बोल्दै चिकित्सकसंघ जनकपुरका अध्यक्ष डा. रामजी यादवले पछिल्लो समय चिकित्सकहरुमाथि भएको आक्रमणले आफूहरु असुरक्षित महसुस गरिरहेको बताउँदै शान्ति सुरक्षाको प्रत्याभूति गराउन सरकारसँग माग गरे । उनले चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मीमाथि आक्रमण गर्नेहरुलाई कडा कारबाहीको माग गर्दै त्यसो नभए कडा आन्दोलन गर्ने चेतनावी समेत दिए । प्रर्दशनमा प्रादेशिक अस्पतालका निर्देशक डा. राम नरेश पण्डित, प्रवक्ता डा. रामज्ञान यादव सहित चिकित्सक, नर्श, ल्याव टेकिनिसियन, स्वास्थ्यकर्मी सहितको उपस्थिती थियो ।

मृतक दाजुको मुख हेर्न आएकी बहिनीको पनि निधन

खबर दर्पण समाचारदाता

असोज १२ गते, लहान
लहान नगरपालिका -२३ गढाका ७५ वर्षीय मृतक दाजुको मुख हेर्न माइतीघर आउनुभएकी ७० वर्षीय रकसीदेवी सहनीको पनि निधन भएको छ । दाजु-बहिनीको मृत्युले सहनी टोल शोकमा परेको छ । शोकाकूल सहनी परिवारलाई सान्त्वना दिन सहनी टोलसमाजका अगुवाहरुको बाक्लो उपस्थिति छ । भारत बिहार मधुवनी जिल्ला बरुवार घर रहेकी रकसीदेवी मोवाइलबाटै दाजुको बिहीबार राति नै मृत्यु भएको खबर पाउनुभएको थियो । शुक्रबार ११ बजे लहान-२३ गढा आउनुभएकी रकसीदेवी मृतक दाजुको मुख हेरेको केही मिनेटमै लडेर मृत्यु भएको मृतक दुखी सहनीको छोरा मनोज सहनीले बताउनुभयो ।

नजिकै रहेको बलान नदीमा पिताको दाहसंस्कार आज गरिने र फुपुको दाहसंस्कारका लागि उहाँको छोराहरु भारतबाट आएपछि मात्र हुने सहनी परिवारले जनाएको छ ।

पिताको मृत्युबाट शोकमा त परेकै थियो, फुपुको समेत मृत्यु भएपछि सहनी टोल नै शोकमा डुबेको उहाँले बताउनुभयो । दाजुको लाश जलाउन लागेका बेला बहिनीको मृत्यु भएको घट्ना पहिलो पटक भएकाले सहनी टोल शोकमग्न भएको लहान -२३ का वडाध्यक्ष बद्रीनारायण यादवले बताउनुभयो ।

सहनीजस्तो इमानदार बामपन्थी नेता पाउन मुस्किल हुन्छ, स्थानीय नेकपा एमालेका नेता गुन्देश्वर यादवले भन्नुभयो । पुरानो बामपन्थी नेता स्वर्गीय चन्द्रशेखर लाल कर्णका शिष्य पछि नेकपा एमाले र २०५३ सालमा नेकपा माओवादीको सदस्यता ग्रहण गरेपछि निरन्तर माओवादी पार्टीमा सक्रिय रहनुभएको सो दलका नेताहरुको भनाइ छ ।

सप्तरीमा आगलागी हुँदा लाखौंको क्षति

सप्तरी / सप्तरीको हनुमाननगर कङ्कालिनी नगरपालिका-५ योगिनियाँमा आगलागी हुँदा लाखौंको क्षति भएको छ । योगिनियाँस्थित भगवती मन्दिर नजिकै राम बस्तीमा आगलागी हुँदा लाखौंको क्षति भएको प्रहरीले जनाएको छ ।

शुक्रवार बिहान १:३० बजे स्थानिय रोहित रामको घरमा आगलागी भएको हो । आगलागीबाट खाद्यान्न सामग्री, लत्ता कपडा, दुई वटा गाई, दुई थान साइकल र चार कोठा पूर्णरुपमा जलेर नष्ट भएको प्रहरीले जनाएको छ ।

आगलागीबाट करिब १० लाख मूल्य बराबरको क्षति भएको स्थानीय युवा नेता राहुल मण्डलले जानकारी दिनुभयो । आगो स्थानीयवासी, प्रहरी तथा वारुणयन्त्रको सहयोगमा नियन्त्रण लिइएको सप्तरी प्रहरीले जनाएको छ ।

जन्मको ३५ दिन भित्र आ-आफ्ना वडा कार्यालयमा गई बच्चाको जन्मदर्तागराऔं र असल अभिभावकको जिम्मेवारी बहन गरौं ।
सबैला नगरपालिका,
सबैला, धनुषा

जनकपुरको पार्वती हार्ट सेन्टरद्वारा १८७ बिरामीको नि:शुल्क जाँच उपचार

खबर दर्पण समाचारदाता

असोज १२ गते, जनकपुर
विश्व मुटुदिवसको अवसरमा जनकपुरको थापाचोक स्थित पार्वती हार्ट सेन्टरले बिरामीको नि:शुल्के मुटु जाँच शिविर सम्पन्न गरेको छ ।

सेन्टरका संचालक समेत रहेका वरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ डा. रामकिशोर साह र उनका पुत्र मुटुरोग विशेषज्ञ निश्चल साहले मुटुका बिरामीलाई नि:शुल्क जाँच तथा उपचार गरेका हुन् ।

सो अवसरमा १८७ जना बिरामीको नि:शुल्क जाँच तथा उपचार गरिएको सेन्टरका म्यानेजर विजय कुमार कामतीले जानकारी दिए । उनका अनुसार शिविरमा बिरामीहरुको नि:शुल्क ईसिजी, इक्को र रगत जाँच गर्नुको साथै औषधि समेत प्रदान गरिएको हो ।

सेन्टरका संचालक समेत रहेका वरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ डा. साहले खानपान तथा जीवनशैलीमा हेलचर्क्याइ गर्दा मुटुरोगीको संख्या बढ्दै गएको बताए । धुम्रपान तथा मध्यमान गर्ने व्यक्तिमा मुटुरोगको संक्रमणको जोखिम बढी रहेको उनको भनाइ छ ।

धुम्रपान तथा मध्यपान नगर्न उनको सुझाव छ ।उनका अनुसार विरामी हुँदा मानिसले विशेषज्ञको सल्लाहविनै मनपर्दी औषधि सेवन गर्नाले बिरामीको स्वास्थ्यमा झनै जोखिम बढ्दै गएको छ । मुटुरोग हुनबाट बच्न तथा लागेपनि खानपान तथा जीवनशैलीमा परिवर्तन गरे त्यसबाट बच्न सकिने उनले बताए ।

जन्मको ३५ दिन भित्र आ-आफ्ना वडा कार्यालयमा गई बच्चाको जन्मदर्तागराऔं र असल अभिभावकको जिम्मेवारी बहन गरौं ।
धनुषाधाम नगरपालिका,
धनुषा

आँखा पाक्ने रोग अर्थात् भाइरल कन्जंक्टिभाइटिस

हाल नेपालका विभिन्न जिल्लाहरुमा भाइरल कन्जंक्टिभाइटिस अर्थात् आँखा पाक्ने समस्या देखिएकोले सर्तक रहौं ।

लक्षणहरु

- आँखा रातो हुने र चिलाउने
- आँखाबाट आँसु बगिरहने वा कचेरा/चिप्रा लाग्ने
- आँखाको ढकनी रातो हुने, सुन्निने
- आँखा बिझाउने/दुख्ने
- घाममा वा उज्यालोमा हेर्न गाह्रो हुने

रोकथामका उपायहरु

भाइरल कन्जंक्टिभाइटिस (आँखा पाक्ने रोग) सजिलै एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्छ । त्यसैले रोकथामका निम्न उपायहरु अपनाएर आँखा पाक्ने रोगबाट बचौं।

- संक्रमित व्यक्तिसँग नजिकको सम्पर्कमा नजाने र संक्रमित व्यक्ति भिडभाडमा नजाने
- संक्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेका सामान जस्तै टावेल, रुमाल, सिरानी, तन्ना प्रयोग नगर्ने
- जथाभावी आँखा नछुने। आँखा छुनु परेमा छुनु अघि वा छोइसके पछि साबुन पानीले मिचिमिचि राम्रोसँग हात धुने
- व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिने ।

भाइरल कन्जंक्टिभाइटिस भइहाले अत्तिनु पर्दैन । यो रोग १ देखि २ हप्तामा आफैं निको हुन्छ । स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह बिना जथाभावी औषधी प्रयोग नगरौं ।

औरही नगरपालिका
महोत्तरी

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