

आज हर्केलाई पटककै निदा परेको छैन । रातभारि उसका मानसपटलभित्र विभिन्न तर्क-वितर्कहरू चलिरहेका छन् । केही गर्दा पनि निदा नाएपछि उ जुलक उद्धर र भुइमा बस्छ । उसलाई जन्माउने, दुख गरेर हुक्कुरुने आमा र जन्मभूमिको सफक्ना गाढ्ह । उसले आफाना बुद्ध बाको सम्फक्ना गर्दछ । सम्भासम्पर्कदै ऊ पूर्व स्मृतिको महासारामा चुलुम्ब डुच्छ र केही बेरमा एकमुटी तुनिले पानी सर्किएपछि ऐं ऐं गर्दै नमोनावाको बँकेमा पौडिन थाल्छ ।

म यस ताटा यो बिरानु देशमा किन आएँ ! असी बर्बानाएको मेरा कोरो अवस्था ऐसे क्षमा होला ! अकार्को भानुइमा विश्वास गरी डलरको लोभमा पढा आज मेरो यो गर्त भो ! लोभले लाभ लाभले विलाप भन्ने बुद्धापाकले । मलाई लोभले लाभ हैन विलाप मातै हात लागो ! अलिकति भाको पाखो बारी पनि देउता जस्ता चालाई फस्ल्याउ फुस्ल्यु पारी बेचेर विदेशितर टाप कस्ने म भन्ना पापी, दुष्ट छोरा सन्तारामा अको को होला ! हे भरवान् मलाई केका दशाले याँ ल्याउ पुरायो नि ! एकछिन् रोएपछि हर्कै पुनः वर्तनाउन लाल्छ ।

विदेश पठाउने कम्मनीका पापी बज्याले नवकली भिसा दैर मेच्छ तैरैले गर्दा तीन-तीन बर्वसम्म लुकेर आफानु जिउजानी नभाई कमारो भएँ । एक बर्व मेरो यो गरी घर किनु तापीयो नि उत्तरे छु । फेलखानामा परेछ्छ मातै चालाई चिठी पठाएँ । बाले पाउनु भो भएन ! पाको भा' ता उताड नि चिठी आउनु पर्ने हो । किं...!

हर्कैको कण्ठ एकाएक अबरुद्ध हुन्छ र भक्तानीएर डुडल लद्दू र रुद्दास्दै भक्ताउँच । टटट्टू... टटट्टू... टटट्टू... घन्ता घरले छ बजाएपछि ऊ फल्याउस लुक्के बोहेमो छु । फेलखानामा परेछ्छ मातै चालाई चिठी पठाएँ । बाले पाउनु भो भएन ! पाको भा' ता उताड नि चिठी आउनु पर्ने हो ।

बजरङ्गुनाथ पाँहे हर्कै जस्तो विशेषी मुद्दा कमाउन तिहाएको जोगावनी बिहानो एउटा गरिब ठिठो हो । हक्केलाई देखायाथ केही मुस्कुराउदै हर्कैतर हात बढाउदै भन्न, लेलो भैया आपाका लेटर । अभि अभि मैने पोष्ट ओपास से लेको आयो हुँ ।

हर्कैको कण्ठ एकाएक अबरुद्ध हुन्छ र भक्तानीएर डुडल लद्दू र रुद्दास्दै भक्ताउँच ।

चिठीलाई तुन्है तपल ढोगेर विश्वास नचात्ती टिकट उक्काउँच । साहिद धर्मभक्तको फोटो भएको टिकटलाई चुम्मा खाएर गोजीमा हाल्छ । खाम नचात्तिक चिठी खोलेर उम्हिई उम्हिई पढ्दछ ।

पिति २ हजार बाउन साल

मुस्तर दुइ गते सन्ध्यावार

पियारो छोरा हर्कैकै, तेरो अभारी बाउको संजना र थैरे थैरे मायाँ । तैले पठाको चिठी बोैमा पाहत परो । मेरे अभागोले होल लैले बोैमा चिठी लेखेर पठाउन सकिन । अब मातौ भो भने नुग्राही पढ्नु ।

हर्कैको कण्ठ एकाएक अबरुद्ध हुन्छ र भक्तानीएर डुडल लद्दू र रुद्दास्दै भक्ताउँच ।

मिति २ हजार बाउन साल

मुस्तर दुइ गते सन्ध्यावार

पियारो छोरा हर्कैकै, तेरो अभारी बाउको संजना र थैरे थैरे मायाँ । तैले पठाको चिठी बोैमा पाहत परो । मेरे अभागोले होल लैले बोैमा चिठी लेखेर पठाउन सकिन । अब मातौ भो भने नुग्राही पढ्नु ।

हर्कैको कण्ठ एकाएक अबरुद्ध हुन्छ र भक्तानीएर डुडल लद्दू र रुद्दास्दै भक्ताउँच ।

मिति २ हजार बाउन साल

मुस्तर दुइ गते सन्ध्यावार

पियारो छोरा हर्कैकै, तेरो अभारी बाउको संजना र थैरे थैरे मायाँ । तैले पठाको चिठी बोैमा पाहत परो । मेरे अभागोले होल लैले बोैमा चिठी लेखेर पठाउन सकिन । अब मातौ भो भने नुग्राही पढ्नु ।

हर्कैको कण्ठ एकाएक अबरुद्ध हुन्छ र भक्तानीएर डुडल लद्दू र रुद्दास्दै भक्ताउँच ।

मिति २ हजार बाउन साल

मुस्तर दुइ गते सन्ध्यावार

पियारो छोरा हर्कैकै, तेरो अभारी बाउको संजना र थैरे थैरे मायाँ । तैले पठाको चिठी बोैमा पाहत परो । मेरे अभागोले होल लैले बोैमा चिठी लेखेर पठाउन सकिन । अब मातौ भो भने नुग्राही पढ्नु ।

हर्कैको कण्ठ एकाएक अबरुद्ध हुन्छ र भक्तानीएर डुडल लद्दू र रुद्दास्दै भक्ताउँच ।

मिति २ हजार बाउन साल

मुस्तर दुइ गते सन्ध्यावार

पियारो छोरा हर्कैकै, तेरो अभारी बाउको संजना र थैरे थैरे मायाँ । तैले पठाको चिठी बोैमा पाहत परो । मेरे अभागोले होल लैले बोैमा चिठी लेखेर पठाउन सकिन । अब मातौ भो भने नुग्राही पढ्नु ।

हर्कैको कण्ठ एकाएक अबरुद्ध हुन्छ र भक्तानीएर डुडल लद्दू र रुद्दास्दै भक्ताउँच ।

मिति २ हजार बाउन साल

मुस्तर दुइ गते सन्ध्यावार

पियारो छोरा हर्कैकै, तेरो अभारी बाउको संजना र थैरे थैरे मायाँ । तैले पठाको चिठी बोैमा पाहत परो । मेरे अभागोले होल लैले बोैमा चिठी लेखेर पठाउन सकिन । अब मातौ भो भने नुग्राही पढ्नु ।

हर्कैको कण्ठ एकाएक अबरुद्ध हुन्छ र भक्तानीएर डुडल लद्दू र रुद्दास्दै भक्ताउँच ।

मिति २ हजार बाउन साल

मुस्तर दुइ गते सन्ध्यावार

पियारो छोरा हर्कैकै, तेरो अभारी बाउको संजना र थैरे थैरे मायाँ । तैले पठाको चिठी बोैमा पाहत परो । मेरे अभागोले होल लैले बोैमा चिठी लेखेर पठाउन सकिन । अब मातौ भो भने नुग्राही पढ्नु ।

हर्कैको कण्ठ एकाएक अबरुद्ध हुन्छ र भक्तानीएर डुडल लद्दू र रुद्दास्दै भक्ताउँच ।

मिति २ हजार बाउन साल

मुस्तर दुइ गते सन्ध्यावार

पियारो छोरा हर्कैकै, तेरो अभारी बाउको संजना र थैरे थैरे मायाँ । तैले पठाको चिठी बोैमा पाहत परो । मेरे अभागोले होल लैले बोैमा चिठी लेखेर पठाउन सकिन । अब मातौ भो भने नुग्राही पढ्नु ।

हर्कैको कण्ठ एकाएक अबरुद्ध हुन्छ र भक्तानीएर डुडल लद्दू र रुद्दास्दै भक्ताउँच ।

मिति २ हजार बाउन साल

मुस्तर दुइ गते सन्ध्यावार

पियारो छोरा हर्कैकै, तेरो अभारी बाउको संजना र थैरे थैरे मायाँ । तैले पठाको चिठी बोैमा पाहत परो । मेरे अभागोले होल लैले बोैमा चिठी लेखेर पठाउन सकिन । अब मातौ भो भने नुग्राही पढ्नु ।

हर्कैको कण्ठ एकाएक अबरुद्ध हुन्छ र भक्तानीएर डुडल लद्दू र रुद्दास्दै भक्ताउँच ।

मिति २ हजार बाउन साल

मुस्तर दुइ गते सन्ध्यावार

पियारो छोरा हर्कैकै, तेरो अभारी बाउको संजना र थैरे थैरे मायाँ । तैले पठाको चिठी बोैमा पाहत परो । मेरे अभागोले होल लैले बोैमा चिठी लेखेर पठाउन सकिन । अब मातौ भो भने नुग्राही पढ्नु ।

हर्कैको कण्ठ एकाएक अबरुद्ध हुन्छ र भक्तानीएर डुडल लद्दू र रुद्दास्दै भक्ताउँच ।

मिति २ हजार बाउन साल

मुस्तर दुइ गते सन्ध्यावार

पियारो छोरा हर्कैकै, तेरो अभारी बाउको संजना र थैरे थैरे मायाँ । तैले पठाको चिठी बोैमा पाहत परो । मेरे अभागोले होल लैले बोैमा चिठी लेखेर पठाउन सकिन । अब मातौ भो भने नुग्राही पढ्नु ।

हर्कैको कण्ठ एकाएक अबरुद्ध हुन्छ र भक्तानीएर डुडल लद्दू र रुद्दास्दै भक्ताउँच ।

मिति २ हजार बाउन साल

मुस्तर दुइ गते सन्ध्यावार

पियारो छोरा हर्कैकै, तेरो अभारी बाउको संजना र थैरे थैरे मायाँ । तैले पठाको चिठी बोैमा पाहत परो । मेरे अभागोले होल लैले बोैमा चिठी लेखेर पठाउन सकिन । अब मातौ भो भने नुग्राही पढ्नु ।

हर्कैको कण्ठ एकाएक अबरुद्ध हुन्छ र भक्तानीएर डुडल लद्दू र रुद्दास्दै भक्ताउँच ।

मिति २ हजार बाउन साल

मुस्तर दुइ गते सन्ध्यावार

पियारो छोरा हर्कैकै, तेरो अभारी बाउको संजना र थैरे थैरे मायाँ । तैले पठाको चिठी बोैमा पाहत परो । मेरे अभागोले होल लैले बोैमा चिठी लेखेर पठाउन सकिन । अब मातौ भो भने नुग्राही पढ्नु ।

| लघुकथा |



विद्यार्थीको मार्ग

• राजकुमार ओडारी

प्रकाश सर नमस्कार !

यते बस्तु भाव्यो कि क्या हो ? आज चाहिं म अगाडि भएँ भेनेको, तपाईं त यही नहुन्नुच्छ। प्रकाश सर मातिर हैंदै कापीमा टीक दिवै गए। एसडॉक्सा उत्तर पुस्तिका परीक्षणमा हायाइक गरेका प्रकाश सरको नाममा निकै चर्चामा रंगेदै थियो। मसरां गफ गर्न थालेका प्रकाश सरले हेठोदै अन्तिमको जम्मा अंक गणना गर्निर लागे।

अघि कर्ता हान् भो प्रकाश सर ?

मैले एकछिङ्ग असल्याउनु परयो भेने उनलाई सोधैँ। अलिं अलि भायायो निभै प्रकाश सर आकै गतिमा फेरि पनि उडन थाले। अस्ति कक्षा १२ को नेपालीका सैबै पोका दराजमा हाले अस्ति कक्षा ११ र १२ का उत्तर पुस्तिका प्रकाश सरले हेठोदै अन्तिमको जम्मा अंक गणना गर्निर लागे।

सायद दूँच नै हानि भए प्रकाश सर !

मैले एकछिङ्ग असल्याउनु परयो भेने उनलाई सोधैँ। अलिं अलि भायायो निभै प्रकाश सर आकै गतिमा फेरि पनि उडन थाले। अस्ति कक्षा १२ को नेपालीका सैबै पोका दराजमा हाले अस्ति कक्षा ११ र १२ का उत्तर पुस्तिका प्रकाश सरले हेठोदै अन्तिमको जम्मा अंक गणना गर्निर लागे।

एसडॉक्सा कापी परीक्षणमन्दा वडी सदरमुकामातेर भैंस्तन्ये। संगे काम गर्ने प्रकाश सरका स्टान, प्रकाश सरका वारेमा सोध्याख्यै नाम चाहिं सुनियो। विगत एक दशकदेखि नै कापी परीक्षणमा कहालेका प्रकाश सर विद्यालयमान्दा वडी सदरमुकामातेर भैंस्तन्ये। संगे काम गर्ने प्रकाश सरका स्टान, प्रकाश सरका वारेमा सोध्याख्यै नाम चाहिं सुनेको देखेको छैन भयो ।

सायद दूँच नै हानि भए प्रकाश सर !

प्रकाश सर नमस्कार !

पचपन्न सालदेखि खोइ घरबारी जोडन सकिएन। अब त वास्ता लाग्न पनि छोड्यो। नारायण सर पनि प्रकाश सरको छेउमा बसे। लाग्यो उनीहुन कापीमा रातो मसी पोल आएका हुन्। प्रकाश सरले त आज दुईवटा कापी काटिसक्वा मात्रै अकै विषयको भन्ने थाहा पाएन्नु। अउटे कोटामा बेलुका थन्याएर गएको विहान १०५ नम्बरको पोका होला भनेर सुईका सुर्दै काटेको, कुन भाग्यमानीलाई चिठ्ठा पर्यो।

प्रकाश सर नारायण सरलाई गफ लाग्न दिए। होइन पोको सकेपछि थाहा पाएको भए अभ मज्ञा हुन्यो होला नि प्रकाश सर हा हा हा गर्दै नारायण सर हासोले कोठा छेइन थाले।

कोटामा आउने जित सबै प्रकाश सरलाई अभिवादन गर्दै उनकै छेउमा उधिन्ये। सायद उनको हैसाउने उखान टुक्कहरूले होला सबै सहरसलाई आकर्षित गरेको।

मलाई पनि प्रकाश सरका मिठा-मिठा गफ सुन्न त मज्ञ आउन्यो तर त्यसदिन कापी कटाइको रक्तार आधामा भय्यो। त्यसी भएर अल्लो लाग्न आउने ठाउँ प्रकाश सर कै कोठा थियो।

नेपाली विषयका प्रकाश सर बहविषयका ज्ञाता नै थिए। सामाजिक, जनसंख्या, क्षात्रिया त सबैका साथी विषय नै भई गए। समय भएर उनलाई अंग्रेजी माध्यम भएका उत्तर पुस्तिका परीक्षण गर्न अभै मज्ञा आउन्यो। अंग्रेजी माध्यम भएका कापी देखाउदै उनी भन्ने कति राम्रा अक्षर, अब यसलाई कहावाट अंग घटाउन्तु। हुन त मेरै स्कुलका अंग्मिका सर र जीवन सर पनि अंग्रेजी माध्यमका कापी परीक्षणमा बढी रुपी राख्ये। ताकि उनीहुरुको कैनै परियड अंग्रेजी माध्यममा पर्यो भने पठनपाठन नै अबरुद्ध हुने सकेत मिल्यो। तर पनि प्रकाश सरलाई उत्तरपुस्तिका परीक्षणमा चाहिं कैसै भेट्दैन थियो। उनलाई कक्षा ११ र १२ का उत्तर पुस्तिको सम्परीक्षण गर्न नपाएकोमा निकै असन्तुष्ट थियो।

एसडॉक्सा कापी परीक्षणमन्दा सम्परीक्षणमा फाइदा देखेका प्रकाश सर नारायण सरसँग भन्ने थिए- 'होइन नारायण सर !' यो ११, १२ का कापीको सम्परीक्षण पैरै ठेक्कामा हाँदोरेहेँ नि। ठेक्कामाले गाडीका गाडी राम्रा हाँदोरेहेँ सम्भन्नुहोस्।

वाहामा राम्रो जास्तो सबै कोठेरे यस्तो बाहेको राम्रो होला र ?' होला होला सबै उत्तर हेरेर पनि त साथै हुनेन भन्ने नारायण सर फेरि पर्न छासोले कोठा नै गुजाउदै थिए। गफागममा विद्यार्थीको भाग्यको फैसला भइरेहेको थियो।

सायद दूँच नै हानि भए प्रकाश सर !

प्रकाश सर नमस्कार !

चलचित्र 'लक्का जवान'मा वर्षा



हाँस्यकलाकार शिवहरी पौडेलले निर्देशनमा डेव्यू गरेको फिल्म 'लक्का जवान' छायाकै भूमिकाको भूमिकाको तस्वीर बाहिरिएको छ।

यसीबीच फिल्म छायाकै नायिका वर्षा शिवहरीको भूमिकाको तस्वीर बाहिरिएको छ। फिल्ममा उनी प्रहरी इन्स्पेक्टरको भूमिकामा देखिएको छन्। यो कुराको उनी आफैले फेसबुको स्टोरीमा तस्वीर राखेदै जानकारी दिएको थिएन्।

फिल्ममा किरण कैसी, दिलीप रायमाझी, सलोन बनेत, शिवहरी पौडेल विश्वका कार्की, राजाराम पौडेल लायातका कलाकारहरूको अभिनय रहेको छ।

चलचित्रको प्रस्तुतकर्ता धुवदत र अनुसुधा श्रेष्ठ हुन्। चलचित्रको किरण कैसी, दिलीप रायमाझी र शिवहरी पौडेल कर्यकारी निर्माताका हुन् भने सुरेन्द्र कैसी र दीपेन्द्र खानिया सह-निर्माता रहेको छन्। केही समय यहीबाट फिल्मबाट दिलीप रायमाझीको छायारीले पनि फिल्ममा डेव्यू गर्ने कुरा थियो। तर त्यो कुरामै सिमित भयो। पछि फिल्ममा वर्षा फाइल भएकी हुन्।

कापाको वितामोडदेखि इलामको रविसम्मको दैनिक आरामदायी यात्राको लागि हामीलाई सम्भन्नुहोस्।

दानावारी, गम्भाई, लारुम्बा, रविसम्म गाडी धूल्ने समयः

बिहान : ७:३०, ८:३०, ९:४५, १०:५५, ११:५५, १२:५५,

बेलुका : ०२:१५ दानावारीसम्म। ०२:४५ सानो बर्वसम्म।

विराण्डोडबाट रविसम्म जावे गाडी तस्वीरहरू :

काउण्टर उपर्याई सम्पर्क नम्बरहरू :

वितामोडबाट दानावारी : ९८४२२३५५५ सीताराम आचार्य (काका)

वितामोडबाट रवि : ९८५५९०४३४ वीरेन्द्र राई

राजगढमा चलिरहेहेण यी चलचित्रहरू

नयाँ रिलिज चलचित्रहरू

पहिलो शो ९:३० बजे SAAHO (हिन्दी)

दोस्रो शो १२:०० बजे मार्ली (नेपाली)

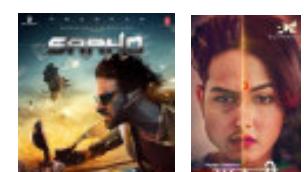
तेस्रो शो २:१५ बजे SAAHO (हिन्दी)

चौथो शो ५:३० बजे SAAHO (हिन्दी)

पाँचौं शो ८:०० बजे SAAHO (हिन्दी)

एबरेस्ट डिजिटल

सिनेमा हल, राजगढ, भारा



टिकट अग्रिम बुकिङको लागि सम्पर्क नं. मो. ९८१७५१७१०

(हल ए) नेपाली सिनेमा SAAHO

(हल बी) नेपाली तस्ब इन्सेमाहर

रेडक्स दिवसमा फलफूल वितरण



उल्लेखनीय कार्य गर्दै आएको बताए। उनले भाषा रेडक्ससँग विपद्यवस्थापन र स्वास्थ्य क्षेत्रमा गर्दै आएको सेवाकार्यको प्रशंसा गर्दै र चनात्मक ढगबाट दिवस मनाएकोमा खुशी व्यक्त गरे।

नगरपालमुख श्रेष्ठले मानवीय सेवाकार्यमा नगरपालिका र रेडक्सीची सहकार्य रहेको बताउँदै भाषाको दीक्षणी क्षेत्रमा सर्वदेश उपचार सेवा सञ्चालन गर्न चायाकार्यक देखिएकोले त्यसका

लागि पहलकद्दमी लिन रेडक्सलाई आग्रह गरे। मैती अञ्चल अस्पतालका मेडिकल सुपरिनेन्ट डा. पिलाम्बर ठाकुरले डेंगुका विरामी बढौदै आएको र त्यसका विरामीका लागि रात्रो आवश्यकता पर्ने भएकोले रक्त संकलनमा जोड दिन रेडक्सलाई आग्रह गरे। उनले स्वास्थ्य सेवाको क्षेत्रमा रेडक्स र अस्पतालबीच सहकार्य रहेको बताउँदै रचनात्मक कामका लागि रेडक्सलाई श्रमकामना दिए।

कार्यक्रममा भद्रपुर नगरपालिका ५ नं. बडायक्ष बन्धु कार्की, ६ नं. बडायक्ष प्रेमवहादुर बहुलाल, ८ नं. बडायक्ष गौरव सुव्या, अग्रज रेडक्सकर्मी, रेडक्स भाषाका पूर्व सभापति भक्त खवासलगायतको प्रमुख आतिथ्यमा कार्यक्रम भएको थिए। यस वर्षको रेडक्स वितरणको सन्देश रेडक्सलाई माया गरौं भन्ने रहेको थिए।

शाखा उपसभापति गोपालप्रसाद भूतेलको अध्यक्षता तथा भद्रपुर नगरपालिकाका प्रमुख जीवनकुमार श्रेष्ठको प्रमुख आतिथ्यमा कार्यक्रम भएको थिए। कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि श्रेष्ठले रेडक्सले मानवीय सेवाको रेडक्स वितरण मनाएको छ।

यी हुन् दुखाई कम गर्ने

खानपिन



स्वास्थ्य खबर

अदुवा : मासपेशीको दुखाईका लागि अदुवामा गिरेकोले नामक तत्त्व पाइँछ। जसले दुखाई गराउने हर्मन उत्पादनलाई रोक्छ। अनुसन्धानकर्ताका अनुसार दैनिक एक चन्दा सुनेको अदुवा वा दुई चन्दा काटेको अदुवा समावेश गर्नुपर्छ।

त्वाड़ : दाँत दुखाईका लागि दाँत या गिजा दुखेको छ भने एउटा त्वाड़ चपाउँदा दुई घण्टामै निको हुँच। त्वाडमा भएको इजेनोल नामक तत्त्व प्राकृतिक एनेस्थेटिक मानिन्छ।

प्याजको रस : कान दुखाईका लागि कान दुख्यो भने तातो बनाइएको प्याजको दुई थोपा रसलाई दैनिक दुई दिनका दरले पौँच दिनसम्म राख्यो भने

कान दुखेसम्म निको हुँच। यसले अन्य मेडिकल औषधिले भन्न चाँडो कानको संक्रमण निको पार्छ। वैज्ञानिका अनुसार प्याजमा पाइने जमीनियम, सेलेनियम र सल्फर तत्त्वले दुखाई गराउने व्याकोरिया मार्हन्न।

चेरी : जोर्नी दुखाईका लागि पछिल्लो अध्ययन अनुसार चार महिलामा एक महिला आर्थराइटिसस, क्रोनिक टाउको दुखाई तथा जोर्नी दुखाईबाट पीडित छन्। यस्ता समस्याका लागि चेरी उपयोगी मानिएको छ। चेरीलाई रातो बनाउन महत गर्ने एथोसाइनिस नामक तत्त्व पीडा घटाउनमा सहयोगी हुँचन्। यो आइफ्रेन र एस्पिरिनभन्दा १० गुणा

बढी प्रभावकारी हुने बताइएको छ।

माछा : घेटोको समस्याका लागि पाचनमा समस्या, दिसा गर्दा समस्याहुने दुखाईबाट बाल लिन सिन्ड्रोम जस्ता दुखाई छन्। भने माछाको नियमित प्रावाहकारी हुँचन्। अध्ययनका अनुसार माछामा पाइने इपिए तथा डिएचए नामक फ्याटी एसिडले पेटको जलन तथा घेट दुखाई निको पार्न महत गर्छ। इपिए र डिएचएले र्याप्टोइन्टर्सीनल ट्याक्टको कार्यमा सुधार गर्नुपर्छ।

दही : महिनावारीअधिको पीडाका लागि विश्वभर ८० प्रतिशत महिलाहुल महिनावारीको चक्रअधिक हुने दुखाईबाट पीडित हुँचन्। यसका लागि दही उपयोगी हुने बताइन्छ। दहीमा पाइने क्यालिसियम तथा खनिजले हर्मोनका कारण हुने पीडालाई निको पार्न महत गर्नुपर्छ।

गोल्डेंडोको जुस : खुट्टाको ऐठनका लागि अध्ययन अनुसार पाँच जनामा एकजना खुट्टाको कार्यमा अर्थात ऐठनबाट पीडित भइरहेका हुँचन्। पोटासियमको कमीका कारण यस्तो भएको हो। यसका लागि खानामा पोटासियम समावेश गर्नुपर्छ। दैनिक गोल्डेंडोको जुस पिउने हो भने यो समस्या हट्ट।

बेसर : दुखाई निको पार्न अध्ययनहरूका अनुसार पूर्णी देशमा निकै प्रवलित बेसर एस्पिरिन, आइबुफ्रेनभन्दा तीन गुणा बढी प्रभावकारी हुँच। यसले क्रोनिक दुखाईलाई ५० प्रतिशतसम्म घटाउँदै।

फेसबुकको लाइक संख्या लुकाउने संकेत



एकजना इजिनियरले फेसबुकको एन्ड्रोइड एप्लीकेशन लाइक संख्या लुकाउने कोड परीक्षण भएको पता लगाएपछि विश्वको चर्चित सामाजिक सञ्जालले लाइक संख्या नदेखाउने उपायबाटे विचार गरिरहेको हुन सक्ने बताइएको छ।

सक्रिय नभएको सो कोड जेन मान्नुन वडले पता लगाएकी हुन्। फेसबुकले क्यानडा र रायलिसहित सात देशमा इन्स्टाग्राममा लाइकको संख्या नदेखाउने परीक्षण गरिरहेको छ। फेसबुकले यस विषयमा प्रतिक्रिया दिन अस्वीकार गरेको छ।

वडले लग लेउँदै सो कोडको व्याख्या गरेको छन् र आफू फेसबुकको लागि काम नार्ने बताएकी छन्। यस्तो प्रकारको परीक्षण गर्नुअघि गरिने अध्ययन र कोड निर्माणमा लामो समय लाग्छ - उनले लेखेकी छन् 'यस्ता कुरा आजैँ र हराउन सक्छ।' तर, मलाई विश्वास छ लाइक संख्या लुकाउने कार्यले प्रयोगकर्ताहरूको दूलो संख्याको डिजिटल मानसिक स्वास्थ्य उपयोगी हुँच।

लगानीकर्ता इलेन पाओले टर्वीट गर्दै यो परिवर्तन हुनुपर्ने बताएकी छन्। सामाजिक सञ्जालहरू सन् २०१४ देखि आफ्नो असर मानसिक स्वास्थ्यमा पर्न थार याएका छन् र अब फेसबुकले लाइक संख्या लुकाउने काम शुरू गर्न खोजेको छ - उनले लेखेकी छन्। इन्स्टाग्रामले आफ्नो परीक्षणको परिणाम सार्वजनिक गर्न बेला नभएको बताएको बीबीसीले जानाएको छ।

UAE मा महिला तथा पुरुषहरूलाई रोजगारीको अवसर

**FREE VISA !! FREE TICKET !! FREE VISA !! FREE TICKET
VISA WITHIN 15 DAYS**

UAE मा रोजगारको अवसर

Transguard Group LLC

कामदारको पद	मात्रा	मासिक तलब	तारिख	मात्रा	मासिक तलब	तारिख
1 Security Guard	100	AED 1920	५८.३०	100	AED 2000	५८.१२८१
2 Housekeeping	50	900	१४.१८५१	50	900	१४.१८५१
3 Waiter	50	1000	३१.१८५१	50	1000	३१.१८५१
4 Kitchen Stayward	50	900	१४.१८५१	50	900	१४.१८५१
5 Custodian PSCOD	50	2000	६४.८८६१	50	2000	६४.८८६१
6 General Assistant EKFC	50	900	१४.१८५१	50	900	१४.१८५१
7 Aviation Loader / Porter	50	1025	२३.३४७१	50	1025	२३.३४७१
8 Aircraft Cleaner / General Cleaner	50	950	१८.८८१	50	950	१८.८८१
9 Public Area Cleaner	50	800	२४.१८५१	50	800	२४.१८५१

प्राप्तिकार्यातः धमाघम भईहुँदै छ। फाइनल अन्तरवार्ता सम्बन्धित कम्पनीको प्रतिनिधिबाट २००६ भद्रौ १२ गते (८ th Aug 2019) Birtamode, Hotel Mokshya मा हुनेछ।

नोट: Security Guard को Salary (AED 1920) भएता पनि Allowance र OT सहित १२ घण्टा २६ दिन को DPS को २२७० र PSBD को २७७० हुनेछ।

Qatar मा रोजगारको अवसर

MUHAMAD BIN MISNAD TRANSPORT

कामदारको पद	मात्रा	मासिक तलब	तारिख	कार्य समय	सुविधा	करार अवधि
Heavy Vehicle Driver	30	1900	५८.५८८१	30	५८.५८८१	२
General Supervisor	30	2500	८८.८०४१	30	८८.८०४१	२

साथै यसे कम्पनीबाट ८० जना महिला Bus Attendant (Qr. 1500) मा र ८० जना नेपाली लाईसन्स भएका Light Driver (Qr. 1400) हरूको मात्रा भई आएकाले जान चाहने इ