स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

अभिनेत्री प्रियंका कार्कीले निर्माण गरेको फिल्म "मास्टर्नी" प्रदर्शनअघि नै एक गीतका कारण विवादमा तानियो। गायक दुर्गेश थापाले तयार पारेको दुईअर्थी भावको "म्याथ सिक्ने भए" गीत विवादमा परेपछि सामाजिक सञ्जालमा फिल्म बहिष्कार अभियान समेत चलेको थियो। पछि प्रियंकाले माफी माग्दै गीत हटाए पनि त्यसको असर यतिबेला फिल्मको व्यापारमा परेको छ। गत शुक्रबारबाट प्रदर्शनमा आएको फिल्मले बक्स अफिसमा अपेक्षित व्यापार गर्न सकेको छैन।

आजको विचार...

भाद्र महिना..
(दुई पेजमा)

राम चन्द्र ढकाल,कोमल

लाहुरे जीवनलाई बाहिरबाट हेर्दा पेन्सन, प्रतिष्ठा र सुख-सुविधासँग जोडेर बुझिन्छ। तर, यही जीवनशैलीसँग गाँसिएका पारिवारिक उतारचढाव, सम्बन्धका जटिलता र भावनात्मक पीडा कति गहिरा छन् भन्ने कथा बोकेर आएको छ फिल्म "पेन्सन पट्टा" माओत्से गुरुङको निर्देशन तथा दयाहाङ राईको मुख्य अभिनय रहेको फिल्मको ट्रेलर सार्वजनिक भएसँगै यसले उठाउन खोजेको विषयबारे चासो बढाएको छ। आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा यो फिल्मको ट्रेलर सार्वजनिक गरियो।

❐ वर्ष ३२ ❐ अंक ४९ ❐ २०८३ भदौ १९ गते शुक्रबार 4 September 2026, Friday ❐ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रू ५/-

अन्नबालीमा वन्यजन्तुको आतंक, टिमुरमा किसानको भरोसा

रामचन्द्र रायमाझी

पाल्पा, भदौ १८/जिल्लाका किसान वर्षदिन कठोर परिश्रम गर्छन्। बाली स्याहार्ने बेला भने 'हात लाग्यो शून्य' भनेजस्तो हुन्छ । वन्यजन्तुले आधाभन्दा बढी अन्नबाली नष्ट गरिदिन्छन्। त्यसबाट आजित बनेका पाल्पाका किसान पछिल्लो समय भने वैकल्पिक खेतीतर्फ लागेका छन् । खेतबारीमा लगाएको मकै, कोदो लगायतका अन्नबाली बाँदर र बदेलले सखाप पार्न थालेपछि किसानले विकल्पका रुपमा टिमुर खेती गर्न थालेका हुन् ।

टिमुर खेती गर्दा क्षति पनि नपुग्ने र आम्दानी पनि हुने भएपछि यस्तो विकल्पमा आफूहरू लागेको जिल्लाको तिनाउ गाउँपालिका कचलका मीनबहादुर सारुले बताए । यहाँका प्रायजसोले बारीभरी टिमुर लगाएको उनले बताए । "यहाँ सबै जसो बारी र बाँझो जमिनमा टिमुर छ, वनसँग

जोडिएका ठाउँमा अरू बाली लगाएर जोगाउनै सकिँदैन, त्यसको विकल्प टिमुर खेती बनेको छ", सारुले भने । टिमुरबाट आम्दानीसमेत राम्रो हुँदै आएको उनको भनाई छ ।रिब्दीकोट गाउँपालिका-ढुस्टुङका तारा बगालेले पनि व्यावसायिक रुपमा टिमुर खेती गरेकी छन् । टिमुर खेतीमा वन्यजन्तुले खासै क्षति नपुर्‍याउने, धेरै मेहनत नपर्ने र उत्पादनपछि बजार पाउन सहज हुने भएकाले अन्नबालीको विकल्पका टिमुर खेती रोजेको उनको भनाई छ । पहिले मकै खेती लगाउँदै आएकी उनले अहिले बारीमा ५० बोट टिमुरका विरुवा लगाएकी छन् । दिनहुँजसो वन्यजन्तु आउने ठाउँमा अन्नबाली लगाएर भित्र्याउने समयसम्म केही नरहने भएपछि टिमुर खेती गर्न थालेको उनी बताउन्छिन् । बगाले भन्छिन्"हरेक वर्ष बारीमा मकै लगायो बाँदर र बदेलले खाएर सखाप पारिदिन्छन् । मेहनत गरेर लगाएको बाली स्याहार्ने बेलामा आएर बन्यजन्तुले खाइदिएपछि विकल्पको रुपमा टिमुर लगाइदिएको हुँ ।" टिमुरबाट राम्रो आम्दानी समेत हुने उनको भनाई छ ।

- बाँकी अन्तिम पेजमा)

संक्षिप्त समाचार

अमेरिकी शिविरमा इरानको आक्रमण

काठमाडौं, १८/ इरानले बिहीबार कुवेतस्थित अमेरिकी सैन्य शिविरमा आक्रमण गरेको छ ।कुवेतको सेनाले बिहीबार इरानबाट आएको क्षेप्यास्त्र र ड्रोन आक्रमणलाई रोकेको बताएको छ ।त्यसैगरी, इरानको सरकारी टिभीले तेहरानले 'अमेरिकी अपराधको प्रतिक्रियामा खाडी राज्यमा अमेरिकी शिविरमाथि गरिएको' जनाएको छ ।अमेरिकाले बुधबार बिहान हर्मुजान प्रान्तस्थित कुहेस्ताक शहरमा एक विवाह भोजमा आक्रमण गर्दा कम्तिमा ४ जना सर्वसाधारणको मृत्यु भएको थियो । त्यस्तै, ६७ जना घाइते भएका थिए । मंगलबार र बुधबार अमेरिको आक्रमणमा परेर आफ्ना १८ जना सर्वसाधारणको मृत्यु भएको भन्दै इरानले घटनाको कडा निन्दा गरेको छ ।इरानी रेड क्रिस्सेन्टले यस घटनालाई युद्ध अपराधमा मुद्दा चलाउन अन्तर्राष्ट्रिय आपराधिक अदालत (आईसीजे) सँग माग गरेको छ । आक्रमणको जवाफमा इरानले कुवेत, जोर्डन, युएई, बहराइन र इराकको स्वायत्त कुर्दिस्तान क्षेत्रसहित पश्चिम एशियाका विभिन्न अमेरिकी सैन्य शिविरमा आक्रमण गरेको छ । **एएफपी**

वातावरणीय विनाशले दाङमा सुख्खापन बढ्यो

दाङ, भदौ १८/ लुम्बिनी प्रदेशको राजधानी दाङमा वातावरणीय विनाशका कारण वर्षा असन्तुलित बन्दै गएको र सुख्खापन बढ्दै गएको जिल्ला समन्वय समितिको दशौं जिल्ला सभाले निष्कर्ष निकालेको छ । सभामा सहभागी जिल्लाका दशवटै स्थानीय तहका प्रमुख तथा उपप्रमुखले दक्षिणतर्फ चुरे विनाश र उत्तरतर्फका पहाडी क्षेत्रका नदीनाला तथा पानीका मुहान सुक्दै जाँदा पानीको अभाव बढ्दै गएको बताएका थिए ।

उत्तरी क्षेत्रलाई हराभरा बनाउने, नदीनाला तथा मुहान संरक्षण गर्ने र चुरे जोगाउने कार्यमा तीनै तहका सरकारबीच प्रभावकारी समन्वय आवश्यक रहेकोमा जोड दिइएको छ । समन्वय प्रमुख नित्यानन्द शर्माले दाङमा सुख्खापन बढ्दै गएको भन्दै समयमै वातावरण संरक्षणमा ध्यान नदिए मरुभूमीकरणको जोखिम बढ्ने बताए । सभाले नदीजन्य पदार्थको राजस्व समयमै ठेक्का नलाग्दा चोरी-नकासी बढेको भन्दै त्यसलाई नियन्त्रण गर्न पहल गर्ने निर्णय गरेको छ । सभाले विकासमा दोहोरोपना रोक्न योजना बैंकको नीति अवलम्बन गर्ने, रुग्ण आयोजना सम्पन्न गर्न सम्बन्धित सरकारसँग समन्वय गर्ने, किसानलाई समयमै मल उपलब्ध गराउने तथा प्राङ्गारिक मलको प्रयोगलाई प्रोत्साहन गर्ने निर्णय गरेको छ । यस्तै, घोराही-होलेरी र घोराही-मुर्कुटी सडकको वैकल्पिक मार्ग निर्माणका लागि पहल गर्ने तथा जिल्लाको एकमात्र कोइलाबास भन्सार नाका सञ्चालनमा ल्याउन सरकारसँग आग्रह गर्ने निर्णयसमेत गरेको छ । सभाले समन्वय प्रमुख शर्माले प्रस्तुत गरेको नीति तथा कार्यक्रम सर्वसम्मत पारित गरेको छ ।

आज 'श्रीकृष्ण जन्माष्टमी', भगवान श्रीकृष्णको पूजा-आराधना गरी मनाइँदै

पाल्पा, भदौ १८/ हिन्दू धर्मावलम्बीहरूले भगवान श्रीकृष्णको जन्मोत्सवका रूपमा मनाउने श्रीकृष्ण जन्माष्टमी पर्व आज देशभर श्रद्धा र भक्तिपूर्वक मनाइँदैछ । भगवान विष्णुको आठौं अवतारका रूपमा मानिने श्रीकृष्णको पूजा-आराधना, व्रत तथा भजन-कीर्तन गरी यो पर्व मनाउने गरिन्छ । जन्माष्टमीका अवसरमा बिहानैदेखि विभिन्न कृष्ण मन्दिर तथा धार्मिकस्थलमा भक्तजनको चहलपहल बढेको छ । श्रद्धालुहरू स्नान गरी शुद्ध भएर भगवान श्रीकृष्णको पूजा गर्ने, मन्दिरमा दर्शन गर्ने तथा फलफूल, दूध, दही, मख्खनलगायत प्रसाद चढाउने गर्दछन् । कतिपय भक्तजनले दिनभर निराहार वा फलाहार व्रत बसेर मध्यरातमा श्रीकृष्णको जन्म भएपछि पूजा गरी व्रत समापन गर्ने परम्परा छ । भगवान श्रीकृष्णको जन्म द्वापरयुगमा भाद्र कृष्ण अष्टमीका दिन मध्यरातमा भएको धार्मिक विश्वास छ । कंसको अत्याचारबाट पीडित भएका जनतालाई मुक्ति दिलाउन तथा

धर्मको संरक्षण गर्न श्रीकृष्णको जन्म भएको धार्मिक ग्रन्थहरूमा उल्लेख गरिएको पाइन्छ । त्यसैले जन्माष्टमीलाई अन्यायमाथि न्याय, अधर्ममाथि धर्म र असत्यमाथि सत्यको विजयको प्रतीकका रूपमा समेत लिइन्छ । जन्माष्टमीका अवसरमा विभिन्न कृष्ण मन्दिरमा विशेष पूजा, आरती, भजन-कीर्तन, प्रवचन तथा धार्मिक कार्यक्रम आयोजना गरिन्छ । विशेषगरी साँझदेखि मन्दिर तथा धार्मिकस्थलमा भक्तजनको भीड बढ्ने र मध्यरातमा भगवान श्रीकृष्णको जन्मोत्सव मनाउने गरिन्छ।पाल्पासहित लुम्बिनी प्रदेशका विभिन्न जिल्लामा रहेका कृष्ण मन्दिरमा पनि आज विशेष धार्मिक कार्यक्रम आयोजना हुँदैछन् । तानसेनलगायतका क्षेत्रमा रहेका कृष्ण मन्दिरमा भक्तजनहरू दर्शन तथा पूजाआराधनाका लागि पुग्ने गरेका छन्। पर्वलाई व्यवस्थित र सुरक्षित बनाउन सम्बन्धित मन्दिर व्यवस्थापन समिति तथा स्थानीय तहले आवश्यक तयारी गरेका छन् ।

जन्माष्टमीमा बालबालिकालाई भगवान श्रीकृष्ण र राधाको भेषमा सजाउने, झाँकी प्रदर्शन गर्ने तथा धार्मिक सांस्कृतिक कार्यक्रम गर्ने प्रचलनसमेत छ । कतिपय स्थानमा दही-हण्डी फुटाउने कार्यक्रमसमेत आयोजना गरिन्छ । यस पर्वले धार्मिक आस्था र संस्कृतिको संरक्षणसँगै आपसी सद्भाव, प्रेम, करुणा र सत्यको मार्गमा हिँड्न प्रेरणा दिने विश्वास गरिन्छ । भगवान श्रीकृष्णले भगवद्गीतामार्फत दिएको कर्म, कर्तव्य र धर्मसम्बन्धी शिक्षालाई आत्मसात् गर्नुपर्ने सन्देशसमेत जन्माष्टमीले दिने धार्मिक मान्यता छ ।

पा.जि.हु.द.नं. ०५१/०५२ पा.जि.प्र.का.द.नं. १९/०५१/०५२

जनचेतना

सम्पादकीय

पूजामात्र होइन, कृष्णको मार्ग पछ्याऔँ

आज हिन्दू धर्मावलम्बीहरूले भगवान् श्रीकृष्णको जन्मजयन्तीका रूपमा श्रीकृष्ण जन्माष्टमी मनाउँदैछन् । भाद्र कृष्ण अष्टमीका दिनमा प्रत्येक वर्ष श्रीकृष्ण जन्माष्टमी पर्व मनाउने गरिएको हो । ज्ञानयोग, कर्मयोग र भक्तियोगका प्रणेता भगवान् श्रीकृष्णको जन्म द्वापरयुगको अन्त्यतिर भाद्र कृष्ण अष्टमीको मध्यरातमा भएको सम्झनामा आजको दिनमा श्रीकृष्ण जन्माष्टमी पर्व मनाउने गरिएको हो । नेपालका हिन्दु धर्मावलम्बीमात्रै नभएर श्रीकृष्णबाट प्रेरणा लिनेसँगै प्रभावित हुने विश्वभरका भक्तजनहरुले समेत आजको दिनलाई विशेष बनाउँदै उनको जन्मदिन मनाउँछन् । कृष्णको जन्म भएको खुसीयालीमा व्रतालुहरु रातभरि नै जाग्राम बसेर उनीसँग सम्बन्धित रहेर प्रचलित भएका कथा, प्रवचन श्रवण गर्नेमात्रै नभएर उनका भजनकीर्तनमा समेत लीन भैरहेका हुन्छन् । भगवान् श्रीकृष्णको जन्मलाई केवल एउटा धार्मिक घटनाका रूपमा मात्र नभई सत्य, न्याय, कर्तव्य र मानवताको पक्षमा उभिने प्रेरणाको दिनका रूपमा लिन आवश्यक छ । जन्माष्टमीको धार्मिक तथा सांस्कृतिक महत्व जति गहिरो छ, यसले दिने जीवनोपयोगी सन्देश पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण छ । श्रीकृष्णको जीवन संघर्ष, विवेक, कूटनीति, साहस र कर्मको उदाहरण हो।

अन्याय र अत्याचारका विरुद्ध उभिनुपर्छ भन्ने सन्देश उहाँको जीवनबाट प्राप्त हुन्छ । महाभारतको युद्धभूमिमा अर्जुनलाई दिएको उपदेशले मानिसलाई आफ्नो कर्तव्यबाट विमुख नभई सत्य र न्यायको बाटोमा अघि बढ्न प्रेरित गर्छ। कर्म गर, फलको चिन्ता नगर भन्ने भावनाले आजको प्रतिस्पर्धात्मक र तनावपूर्ण जीवनमा पनि उत्तिकै अर्थ राख्छ । आज समाजमा धार्मिक आस्था बढ्दै गए पनि त्यसअनुरूपको व्यवहार र संस्कार कमजोर हुँदै गएको देखिन्छ । पूजा, व्रत र उत्सव मनाउनु आफैंमा सकारात्मक पक्ष हो, तर त्यससँगै श्रीकृष्णका विचार र शिक्षालाई व्यवहारमा उतार्न सके मात्र पर्वको वास्तविक सार्थकता हुन्छ। धर्मले मानिसलाई विभाजन होइन, सद्भाव, सहिष्णुता र मानवताको बाटो देखाउनुपर्छ । जन्माष्टमीका अवसरमा मन्दिरमा पूजाआजा गर्ने, कृष्णको प्रतिमा स्थापना गर्ने, भजन-कीर्तन गर्ने र धार्मिक कार्यक्रम आयोजना गर्ने परम्परा छ । यस्ता गतिविधिले हाम्रो मौलिक संस्कृति र परम्पराको संरक्षणमा योगदान पुऱ्याउँछन् । तर पर्व मनाउने क्रममा अनावश्यक तडकभडक, अत्यधिक खर्च, ध्वनि प्रदूषण तथा भीड व्यवस्थापनमा हुने कमजोरीप्रति पनि सचेत हुन जरुरी छ । आज मुलुकले सामाजिक विभाजन, अविश्वास, भ्रष्टाचार, हिंसा, निराशा र विभिन्न किसिमका विकृतिको सामना गरिरहेको छ । यस्तो अवस्थामा श्रीकृष्णले दिएको सत्य, न्याय, कर्तव्य र मानवताको सन्देश अझ बढी सान्दर्भिक बन्न पुगेको छ । हामीले जन्माष्टमीलाई केवल एक दिनको धार्मिक उत्सवमा सीमित नगरी त्यसका सकारात्मक शिक्षालाई दैनिक व्यवहारमा लागू गर्न सके समाजमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सकिन्छ। त्यसैले यस वर्षको जन्माष्टमीमा भगवान् श्रीकृष्णको पूजा-आराधनासँगै उहाँका विचार र कर्मको पनि स्मरण गरौँ । अन्यायका विरुद्ध बोल्ने साहस गरौँ, आफ्नो कर्तव्यप्रति इमानदार बनौँ र समाजमा प्रेम, सद्भाव तथा सहिष्णुता बढाउने प्रयास गरौँ ।

Opinion @ Social Network

जिन्दगीको निर्णय सधैं आफ्नो हातमा हुदैन ,
कहिलेकाहीं समयले जे दिन्छ त्यो मुस्कुराएर स्वीकार्न सक्नुपर्छ...!
(निरुता रावतको फेसबुक स्टाटसबाट www.facebook.com/Niruta.Rawat)

यो स्तम्भमा सामाजिक संजालमा पोष्ट गरिएका धारणाहरु राख्नेछौं । यसका लागि हाम्रो फेसबुक पेज www.facebook.com/shittalpati मा लगअन गर्न सक्नुहुनेछ ।

नवजनचेतना दैनिकको रुपमा तपाईसामु आईरहेको छ । यो पत्रिका अझ स्तरीय अनि पठनीय बनाउनको लागि तपाईहरुको अमूल्य सुझावहरुको हामीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकवृन्द तपाईका सुझावहरु दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौं ।

नवजनचेतना दैनिक
भगवतीटोल तानसेन, पाल्पा

भाद्र महिना : संयोग कि पीडा ?

राम चन्द्र ढकाल,कोमल

नेपालको इतिहासमा भाद्र महिना सँग जोडिएको पुराना संयोगहरू धेरै भेटिन्छन् विसं १८९० भाद्र १२ गते गएको विनाशकारी भूकम्पलाई पहिलो भाद्रसँग जोडिएको अर्को रोचक उदाहरणको रूपमा लिन सकिन्छ । त्यस समयका अभिलेखीकरणका माध्याम र मनसायका आफ्नै सीमितता भएपनि काठमाडौं उपत्यकासहित देशका विभिन्न क्षेत्रमा ठूलो क्षति पुगेको उल्लेख भएको पाइन्छ । काठमाडौ उपत्याकाका ऐतिहासिक र पौराणिक धरोहरहरू, पाटी पौवा धार्मिकस्थलहरू आदिमा ठूलो क्षति पुगेको भेटिन्छ यद्यपी पुराना प्राकृतिक विपत्तिको क्षतिको यकिन विवरण आजको जस्तो व्यवस्थित रूपमा अभिलेखीकरण नभएकाले तथ्यांकमा केही भिन्नता भेटिन सकिन्छ । तर, जे होस १८९० सालको भूकम्पले तत्कालीन समयमा ठूलो धनजनको क्षति पुऱ्याएको तथ्यले गर्दा भाद्रसँग आजको घटना सककगको साईनो सम्बन्धका बारेमा प्रश्न गर्न बाध्य बनाएको छ ।भाद्रको इतिहासमा प्राकृतिक विपत्तिसँगै राजनीतिक घटनाको प्रसंग पनि रोचक छ ।

नेपालको सामाजिक तथा सांस्कृतिक जीवनमा महिनाहरूको आफ्नै विशेष महत्व छ । कुनै महिना पर्व-उत्सवका कारण स्मरणीय हुन्छ भने कुनै महिना प्राकृतिक विपत्ति, राजनीतिक उथलपुथल, दुर्घटना वा दु:खद् घटनाका कारण जनमानसमा नमिठो बन्न पुग्दछ । हुन त म ज्योतिष होइन, न यस विषयमा धेरै ज्ञान राख्ने वैज्ञानिक नै हुँ । भविष्यवाणी वा फलादेश ज्योतिसबाट होला र भौगर्भिक अवस्था र जोखीम अनि सावधानीका बारेमा भूगर्वविधबाट हुने नै छ तर पछिल्ला केही वर्षका घटनालाई हेर्दा भाद्र महिना नेपाल र नेपालीका लागि केही असहज, दु:खद् र पीडादायी महिना साबित हुँदै गएको देखिन्छ । त्यसैले होला, आज बिहानै टोल-छिमेकमा गुनगुन सुनियो र मनमा लाग्यो-दुई शब्द कोरौं । आखिर, के भाद्र महिना वास्तवमै नेपालका लागि अफापको महिनाको हो ? उत्तर खोज्ने क्रममा म इतिहास तिर पनि एकै छिन् मन सवार गरें अनि त देखें यो प्रश्न पूर्णत निराधार पनि होइन रहेछ ।

नेपालमा भएका केही ठूला प्राकृतिक विपत्ति, राजनीतिक घटना, सामाजिक द्वन्द्व र राष्ट्रिय शोकका घटनाहरू भाद्र महिनामा धेरै परेको भेटियो । तर, यसलाई कुनै वैज्ञानिक कारणले प्रमाणित भएको तथ्यका रूपमा होइन, इतिहासमा देखिएको एउटा विशेष संयोग र घटनाको रूपमा मात्र चित्रण गर्न उचित देख्दछु । विसं १८२५ मा इन्द्रजात्रा चलिरहेका बेला पृथ्वीनारायण शाहले काठमाडौंमाथि आक्रमण गरी विजय प्राप्त गरेका थिए । यस घटनालाई केवल धार्मिक घटना भन्न मिल्दैन, तर धार्मिक-सांस्कृतिक पर्वकै बीचमा भएको यस ऐतिहासिक सत्ता परिवर्तनले भाद्रको प्रसंगलाई नेपालको राजनीतिक इतिहाससँग पनि जोडिदिएको छ । नेपालको इतिहासमा भाद्र महिना सँग जोडिएको पुराना संयोगहरू धेरै भेटिन्छन् विसं १८९० भाद्र १२ गते गएको विनाशकारी भूकम्पलाई पहिलो भाद्रसँग जोडिएको अर्को रोचक उदाहरणको रूपमा लिन सकिन्छ । त्यस समयका अभिलेखीकरणका माध्याम र मनसायका आृनै सीमितता भएपनि काठमाडौं उपत्यकासहित देशका विभिन्न क्षेत्रमा ठूलो क्षति पुगेको उल्लेख भएको पाइन्छ । काठमाडौ उपत्याकाका ऐतिहासिक र पौराणिक धरोहरहरू, पाटी पौवा धार्मिकस्थलहरू आदिमा ठूलो क्षति पुगेको भेटिन्छ यद्यपी पुराना प्राकृतिक विपत्तिको क्षतिको यकिन विवरण आजको जस्तो व्यवस्थित रूपमा अभिलेखीकरण नभएकाले तथ्यांकमा केही भिन्नता भेटिन सकिन्छ । तर, जे होस १८९० सालको भूकम्पले तत्कालीन समयमा ठूलो धनजनको क्षति पुऱ्याएको तथ्यले गर्दा भाद्रसँग आजको घटना सककगको साईनो सम्बन्धका बारेमा प्रश्न गर्न बाध्य बनाएको छ ।भाद्रको इतिहासमा प्राकृतिक विपत्तिसँगै राजनीतिक घटनाको प्रसंग पनि रोचक छ । विसं १९०३ भाद्र ३१ गते गगनसिहको हत्या भएको र हत्यापछि तत्कालीन दरबारमा उत्पन्न असाधारण परिस्थितिले अन्तत: कोतपर्वको रूप लिएको र जंगबहादुर राणाको उदयपछि नेपालमा करिब १०४ वर्ष लामो राणा शासनको सुरुवात भएको भाद्रसँग जोडिएको एउटा घटना नेपालको राजनीतिक इतिहासमा युग परिवर्तनको एउटा महत्वपूर्ण मोड मानिन्छ, भलै नेपाली जनमानसमा त्यो शासनकाललाई जहानिया कालो शासनकालको रूपमा लिने गरीन्छ । प्राकृतिक विपत्तितर्फ फर्किंदा विसं २०४३ भाद्रमा ठूलो बाढी आएको र रामेछाप लगायतका क्षेत्रमा जनधन, पुल-पुलेसा, खेतीयोग्य जमिन तथा स्थानीय संरचनामा ठूलो क्षति पुऱ्याएको अभिलेख पाइन्छ । त्यसको करिब दुई वर्षपछि फेरि विसं २०४५ भाद्र ५ गते उदयपुर केन्द्रित शक्तिशाली भूकम्प जादा पूर्वी नेपालका विभिन्न जिल्लामा ठूलो भौतिक तथा मानवीय पुगेको देखिन्छ । एकातिर १८९० सालको भूकम्प र अर्कोतिर २०४५ सालको विनाशकारी भूकम्प दुवै भाद्रमा पर्नु आफैंमा अचम्मको ऐतिहासिक संयोग बनेको देखिन्छ । भाद्रसँग जोडिएको अर्को अत्यन्त पीडादायी घटना विसं २०६१ भाद्र १६ गतेको इराक हत्याकाण्ड हो । रोजगारीको खोजीमा इराक पुगेका १२ नेपालीलाई निर्ममतापूर्वक हत्या गरेको विभत्स खबरले सिंगो नेपाल स्तब्ध र आक्रोशित बन्यो र २०६१ भाद्र १७, गते काठमाडौंलगायतका विभिन्न स्थानमा व्यापकविरोध र हिंसा भड्किदा स्थिति नियन्त्रणमा लिन कर्फ्यु लगाउनु पऱ्यो र प्रहरीको गोलीबाट नेपालमै पनि मानिसको मृत्यु भयो । पछिल्ला वर्षमा पनि भाद्र महिनाले नेपाली मनमा नमिठा घटना थप्दै गएको भेटिन्छ । विसं २०८२ भाद्र २३-२४ गतेको 'जेन-जी' आन्दोलन भएको र दुई दिनको आन्दोलनको क्रममा भएको हिंसा, आगजनी तथा तोडफोडले देशको राजनीतिक, सामाजिक र आर्थिक जीवनमा ठूलो जनधनको क्षति भयो, महत्वपूर्ण सार्वजनिक तथा सरकारी संरचनामा क्षति पुग्यो र नेपालको राजनीतिक परिस्थितिमै ठूलो परिवर्तन आयो । यस घटनाले भाद्रलाई पछिल्लो पुस्ताले आफ्नै आखा अगाडि घटेको अविस्मरणीय र युगान्तकारी परिवर्तनको घटनाको रूपमा अभिलेखीकरण गरेको देखिन्छ । भाद्र महिनाकै पडादायी घटनाहरूलाई एकीकृत गर्ने क्रममा विसं २०८३ भाद्र १० गते रसुवाको भोटेकोशी क्षेत्रमा आएको विनाशकारी बाढीले देशलाई ठूलो शोकमा डुबायो । टिमुरे, रसुवागढी तथा आसपासका क्षेत्रमा बाढीले घर, सडक, पुल, सरकारी संरचना तथा जलविद्युत् आयोजनामा ठूलो क्षति पुऱ्यायो । ठूलो मानवीय क्षति र बेपत्ताको घटनाले यस वर्षको भाद्रलाई पनि नेपाली इतिहासमा पीडादायी स्मृतिमा रहिरहने छ । अब नेपालको इतिहासमा भएका भाद्र महिनाका सबै घटनालाई एउटै पानामा राखेर हेर्दा एउटा रोचक चित्र देखिन्छ- १८९० को भूकम्प, १९०३ को गगनसिंह हत्या र त्यसपछिको कोतपर्व, २०४३ को बाढी, २०४५ को भूकम्प, २०८२ को राजनीतिक-सामाजिक उथलपुथल र २०८३ को रसुवामा आएको बाढी आदी सबै घटनाहरूको प्रकृति फरक-फरक भए पनि भाद्र महिनासँग जोडिएका दु:खद् स्मृतिहरूको एउटा लामो शृंखला भने देख्न सकिन्छ । वैज्ञानिक दृष्टिले हेर्ने हो भने भाद्र महिना नै नेपालका लागि अफापको महिना हो भन्न त मिल्दैन प्रकृतीको संरचनामा कुनै महिनाले आफैंमा अनिष्ट ल्याउँछ भन्ने प्रमाण पनि हुँदैन । तर, प्राकृतिक विपत्तिका आफ्नै भौगोलिक, मौसमी र वातावरणीय कारणले गर्दा बाढीपहिरो र अति वृष्टिको जोखिम स्वाभाविक रूपमा बढी हुन्छ भने राजनीतिक तथा सामाजिक घटना पनि महिनाका कारणले होइन, तत्कालीन राजनीतिक परिस्थिति, सामाजिक तनाव, व्यक्तिका निर्णय, राज्यको कमजोरी वा अन्य परिस्थितिको परिणाम हुन् । त्यसैले कुनै महिना विशेष घटनासँग जोडिनु र त्यो महिना नै घटना हुनु नितान्त फरक कुरा हो ।

इतिहास केवल कारणको खोजीमात्र होइन, एकमुष्ठ स्मृति शृंखलाको निर्माण पनि हो । एउटै महिनामा पटक-पटक ठूला दु:खद् घटना घटेपछि मानिसको मनमा त्यस महिनाप्रति एउटा विशेष धारणा बन्नु स्वाभाविक हो । सायद भाद्रका सम्बन्धमा नेपाली समाजमा देखिन थालेको 'अफाप'को अनुभूति पनि यस्तै ऐतिहासिक स्मृति र संयोगको उपज होला जस्तो लागेको बेला टोल छिमेकमा भएको खासखुसले मलजल गरेको देखिन्छ । तर, नेपालको इतिहासमा भने भाद्र महिना केही अत्यन्त गम्भीर प्राकृतिक, राजनीतिक, सामाजिक र ऐतिहासिक घटनासँग पटक-पटक जोडिएको संवेदनशील महिना हो भन्ने तथ्यलाई पनि नकार्न सकिँदैन । इतिहासले हामीलाई अनिष्टको भविष्यवाणी गर्न होइन, विगतबाट पाठ सिक्न सिकाउँछ । भाद्रमा बाढी आउँछ भने विपद् पूर्वतयारी गरौं, पहिरो जान्छ भने जोखिमयुक्त बस्ती पहिचान गरौं, राजनीतिक अस्थिरता हुन्छ भने संवाद र सुशासन बलियो बनाऔं, गलत सूचना फैलिन्छ भने सत्य संस्कारको विकास गरौं । ***- हिमालय टाइम्स***

महत्वपूर्ण टेलिफोन

प्रहरी कार्यालय
बुटवल ०७१-५४०२२२
स.प्र.क्याम्प बुटवल ९७४७०४३४६९
बुटवल रामनगर ०७१-५४१२३३
भैरहवा ०७१-५२०१९९
अर्घाखाँची ०७७-५२११९९
गुल्मी ०७९-५२०१९९
परासी ०७८-५२०१९९
तौलिहवा ०७६-५६००९९
पाल्पा ०७५-५२०५३६, ५२०१९९
इप्रका रामपुर ०७५-६९१५१५
अस्पताल कार्यालय
लुम्बिनीसिटी अस्पताल ०७१-५५१५५७, ५५१५५८
लुम्बिनी अञ्चल अस्पताल ०७१-५४०२००, ५४०२०१
भिमअस्पताल भैरहवा ०७१-५२०१९३
मिसनअस्पताल पाल्पा ०७५-५२०१११, ५२०४८९
परिवार नियोजन संघ पाल्पा ०७५-५२०७२३
पाल्पा जिल्ला अस्पताल ०७५-५२०१५४
लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ०७५-४११२०१
पिचन्द्र परासी ०७८-५२०१८८
भैरहवा आँखा अस्पताल ०७१-५२०२६५
अर्घाखाँची जिल्ला अस्पताल ०७७-५२०२५७
तम्घास जिल्ला अस्पताल ०७९-५२०१८८
तौलिहवा जिल्ला अस्पताल ०७६-५६०२००
सिद्धार्थबाल महिला अस्पताल ०७१-५४४४५०
बुटवल हस्पितल ०७१-५४६४३२
लुम्बिनी नर्सिङ होम ०७१-५४२६४१, ५४५६४१
रेडक्रस बुटवल ५४१००४
लायन्स आँखा उ. केन्द्र बुटवल ५४५८४५
मेडिटेक अस्पताल ५४९०७२
कान्तिपूर डेण्टल हस्पिटल ०७१-५४७८४०
आँखा अस्पताल पाल्पा:०७५-५२०३३३, ५२११७९
रामपुर अस्पताल: ०७५-४००१५४
एम्बुलेन्स न.
रोटरी क्लब बुटवल ०७१-५४४६००
लियो क्लब अफ बुटवल ०७१-५४५८९३
रेडक्रस भैरहवा०७१-५२०२६३
रेयुकाई भैरहवा ०७१-५२६६७३,९८४७०२२४६४
परासी ०७८-५२०१२५
रेडक्रस पाल्पा ०७५-५२०६००
रेडक्रस तौलिहवा ०७६-५६००१५
रेडक्रस अर्घाखाँची ०७७-४२०२७५, ४२०११७
रेडक्रस गुल्मी ०८९-५२०१६३
नेपाल परिवार नियोजन संघ ०७१-५४००८१
लुम्बिनी नसिङ होम प्रा.लि. ०७१-५४१६४१
नेपाल भारतमैत्री समाज मो. ९८४७०२५०९९
जनसेवा क्लब नयाँमिल १९५७०२१२४६
लुम्बिनी नि.व्या.संघ भैरहवा ६२१०५८
बनगाई क्लब बनगाई ०७६-६९०१०२
रेडक्रस देवदह ०७१-५७७०९९
लुम्बिनी मेडिकल कलेज ०७५-५२०८४०
बुटवल जेसिस ९८४७१२९९६४
न्यू एकता क्लव तानसेन : ०७५-५२२२००
परिवार नियोजन संघ पाल्पा : ९८४७१०२७६५
रामपुर टे.इन्स्टी.:९८५७०६२२४७,९८५७०६०५०४

दैनिक राशिफल

मेष : नयाँ जिम्मेवारीले अनुभव थप्नेछ । लामो समय खाली पेट नबस्नुहोस् ।	**तुला**:पढाइमा ध्यान राम्रो जानेछ। व्यक्तिगत सम्बन्धमा पुरानो विषय उठ्न सक्छ ।
वृष :व्यापारमा ग्राहकको चाहना बुझेर निर्णयगर्नुहोला।सिकाइमा रुचि जाग्नेछ ।	**वृश्चिक** :पैसाको लेनदेनमा भरपर्दोमाध्यम रोज्नुहोस् ।घरबाहिरको जिम्मेवारीले समय लिनेछ।
मिथुन :कामको परिणामले प्रभाव पार्नेछ ।कारोबारमा फाइदा हात लाग्न सक्छ।	**धनु**: कार्यस्थलमा जिम्मेवारी बाँडिनेछ। खर्च घट्न सक्ने छ ।
कर्कट : खर्च गर्नुअघि ध्यान दिनुहोस् । घरमा पाहुनाको आगमन हुन सक्छ।	**मकर** : अरूको दबाब नलिनुहोस् । राम्रो निद्राले काम सहज बनाउनेछ ।
सिंह : कार्यक्षेत्रमा निर्णायक बन्नुहुनेछ। भेटघाट फलदायी हुनेछ ।	**कुम्भ** :प्रविधिको प्रयोगले झन्झट छोट्याउनेछ।सामाजिक सम्पर्कविस्तार हुनेछ ।
कन्या :कागजपत्रको काममा स्पष्टता आउनेछ ।छोटो दूरीको यात्रा हुन सक्छ ।	**मीन** :आफ्नै आवश्यकतालाई ठाउँ दिनुहोस्।काममा सल्लाह लिनुपर्ने हुन सक्छ।

स्वास्थ्य चर्चा

विपद्पछि देखिने हरेक मानसिक प्रतिक्रिया रोग होइन

डा. आशिष सत्याल

विपद्पछि डर, निन्द्रा नलाग्ने, बारम्बार सम्झिने वा खालीपन महसुस हुनु स्वाभाविक मानसिक प्रतिक्रिया हुन सक्ने र यसलाई रोग ठान्न नहुने लेखमा उल्लेख छ। बालबालिकामा विपद्को असर गहिरो हुन सक्ने र लामो समय डर, चिन्ता, निराशा वा आत्महानिको विचार आए मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञको सहयोग लिनुपर्ने लेखमा भनिएको छ ।

विपद् आउँदा हाम्रो पहिलो प्राथमिकता स्वाभाविक रूपमा जीवन बचाउनु हो। बाढी, पहिरो वा डुबानका बेला उद्धार, सुरक्षित स्थानमा स्थानान्तरण, खाना, पानी, औषधि र आश्रयको व्यवस्था अत्यन्त आवश्यक हुन्छ। तर विपद्को प्रभाव यतिमै सीमित हुँदैन । पानीको सतह घट्दै जान्छ, सडक खुल्न थाल्छन्, घरहरू सफा गरिन्छन् र राहतका सामग्री पुग्न थाल्छन्ह तर कतिपय मानिसको मनमा भने विपद् त्यहीं रोकिँदैन। आफ्नो आँखाअगाडि घर डुबेको देख्नु, परिवारको सदस्य हराउनु, आफन्तको मृत्युको खबर सुन्नु, रातभर उद्धारको प्रतीक्षाम बस्नु, आफूलाई समेत मृत्युको नजिक पुगेको महसुस गर्नु वा वर्षौंको मेहनतले जोडेको सम्पत्ति एकैछिनमा गुमाउ यी सामान्य अनुभव होइनन्। यस्ता घटनापछि मानिसमा डर लाग्ने, आत्तिने, धेरै रुने, निन्द्रा नलाग्ने वा बारम्बार त्यही घटना सम्झिरहने जस्ता समस्या देखिन सक्छन् । कसैलाई भविष्यलाई लिएर निकै चिन्ता वा निराशा हुन सक्छ । केही मानिसलाई केही महसुस नै नहुने, खाली-खाली जस्तो लाग्न सक्छ । यी सबै प्रतिक्रियालाई कमजोरीका रूपमा लिनु हुँदैन । यस्तो असामान्य र कठिन परिस्थितिपछि मानिसको मनले देखाउने स्वाभाविक प्रतिक्रिया हुन सक्छ ।

यो अवस्थामा 'साइकोलोजिकल फर्स्ट एड' (पीएफए) अर्थात् मनोवैज्ञानिक प्राथमिक सहायता, महत्वपूर्ण हुन्छ।

पीएफए मानसिक रोगको उपचार होइन

पीएफए लाई धेरैले मनोपरामर्श वा मनोचिकित्सा जस्तै बुझ्ने गर्छन् ।पीएफए यी दुवैभन्दा फरक हो । यो मानसिक रोगको उपचार गर्ने प्रक्रिया होइन, बरु विपद् वा अत्यन्त तनावपूर्ण परिस्थिति भोगिरहेको व्यक्तिलाई तत्काल दिइने प्रारम्भिक मनोसामाजिक सहयोग हो। विपद्को समयमा मानिस डराएको, आत्तिएको, अन्योलमा परेको वा गहिरो दु:ख महसुस गर्न सक्छ । यस्तो अवस्थामा पीएफएको मुख्य उद्देश्य उसको समस्या तुरुन्तै समाधान गरिदिनु होइन । बरु, उसलाई सुरक्षित महसुस गराउनु, उसको तत्काल आवश्यकता बुझ्नु, शान्त रूपमा साथ दिनु र आवश्यक परे उचित सहयोग तथा सेवासँग जोड्नु हो। यस क्रममा व्यक्तिलाई आफ्नो अनुभव जबरजस्ती सुनाउन लगाउनु आवश्यक हुँदैन । कहिलेकाहीँ पीडित व्यक्तिलाई धेरै प्रश्न वा सल्लाहभन्दा पनि कसैले धैर्यपूर्वक उसको कुरा सुनिदिनु र आफू एक्लो नभएको महसुस गराउनु बढी महत्वपूर्ण हुन्छ।

रोग होइन मानसिक प्रतिक्रिया

विपद्पछि हरेक व्यक्तिले एउटै किसिमको प्रतिक्रिया दिँदैन । कसैलाई धेरै डर लाग्न सक्छ, कसैलाई बारम्बार रुन मन लाग्न सक्छ भने कसैलाई केही समयसम्म केही महसुस नै नहुने वा खाली-खाली जस्तो लाग्न सक्छ। कोही आफ्नो अनुभवबारे धेरै बोल्न सक्छन् भने कोही चुपचाप बस्न चाहन सक्छन्।

लक्षण देखिन सक्छन् यस्ता लक्षण

-निद्रा नलाग्ने वा पटक-पटक ब्युँझिने

-बाढी वा विपद्को दृश्य बारम्बार सम्झना आउने

-पानी, वर्षा वा ठूलो आवाजसँग डर लाग्ने

-अत्यधिक चिन्ता वा आत्तिने

-परिवारका सदस्यसँग छुट्टिन डराउने

-घटनाप्रति आफूलाई दोष दिने

-पढाइ, काम वा दैनिक गतिविधिमा ध्यान दिन गाह्रो हुने

-भविष्यप्रति अत्यधिक निराश वा असुरक्षित महसुस गर्ने

-केही समयसम्म खाली-खाली वा केही महसुस नै नहुने जस्तो लाग्ने

यीमध्ये केही प्रतिक्रिया देखिँदैमा व्यक्तिलाई मानसिक रोग लागेको भन्न मिल्दैन। यस्ता प्रतिक्रियाको तीव्रता र अवधि व्यक्तिअनुसार फरक हुन सक्छ । विपद् जस्तो कठिन अनुभवपछि केही समयसम्म यस्तो हुनु मानिसको स्वाभाविक प्रतिक्रिया हुन सक्छ । जसरी शरीरलाई चोटपटकपछि निको हुन समय लाग्छ, त्यसरी नै मनलाई पनि यस्तो अनुभवबाट सम्हालिन समय लाग्न सक्छ।तर यी समस्या लामो समयसम्म रहिरहे, झन् बढ्दै गए वा व्यक्तिको दैनिक जीवन, काम, पढाइ, सम्बन्ध वा सुरक्षामा गम्भीर असर पार्न थाले भने मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञको सहयोग लिनु आवश्यक हुन सक्छ। विपदमा परेको व्यक्तिलाई घटनाको विवरण जबरजस्ती सुनाउन लगाउनु आवश्यक हुँदैन । व्यक्ति आफैं कुरा गर्न चाहन्छ भने धैर्यपूर्वक र बिना निर्णय उसको कुरा सुन्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । उसको भावनालाई तुरुन्तै समाधान गर्ने, अनावश्यक सल्लाह दिने वा 'बलियो बन्नुपर्छ' भनेर दबाब दिनेभन्दा पहिले उसको अनुभव र आवश्यकतालाई बुझ्नु महत्वपूर्ण हुन्छ। व्यक्ति कुरा गर्न नचाहेमा त्यसलाई पनि सम्मान गर्नुपर्छ।विपद्को समयमा विपद्को समयमा पीएफएलाई सरल रूपमा हेर्ने, सुन्ने र जोड्ने तीन आधारबाट बुझ्न सकिन्छ । यसको उद्देश्य संकटमा परेको व्यक्तिलाई सुरक्षित महसुस गराउनु र आवश्यक सहयोगसम्म पुर्‍याउनु हो। यसको अर्को महत्वपूर्ण पक्ष भनेको व्यक्तिलाई आवश्यक सहयोग र सेवासँग जोड्नु हो । कसैलाई औषधि आवश्यक छ भने स्वास्थ्य सेवासँग जोड्ने, परिवारबाट छुट्टिएको व्यक्तिलाई परिवारसँग सम्पर्क गराउन सहयोग गर्ने, बालबालिकालाई सुरक्षित अभिभावक वा विश्वासिलो व्यक्तिसँग राख्ने र गम्भीर मानसिक समस्या देखिएमा मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञसँग जोड्ने। पीएफए दिने व्यक्तिले सबै समस्या आफैं समाधान गर्नुपर्दैनह आफ्नो भूमिका र सीमालाई बुझ्दै आवश्यक सेवासँग जोड्नु नै यसको महत्वपूर्ण हिस्सा हो ।हाम्रो समाजमा कसैलाई दु:ख परेको बेला हामी प्राय: 'नरोऊ', बलियो हुनुपर्छ', 'सबै ठीक हुन्छ।' जस्ता कुरा भन्ने गर्छौं । यी कुरा राम्रो मनसायले भनिए पनि पीडित व्यक्तिले आफ्नो दु:ख वा भावनालाई बुझिएन भन्ने महसुस गर्न सक्छ । त्यसको सट्टा 'तपाईंलाई अहिले निकै गाह्रो भइरहेको रहेछ', 'तपाईं कुरा गर्न चाहनुहुन्छ भने म सुन्छु' वा 'अहिले तपाईंलाई जे आवश्यक छ, त्यसका लागि हामी मिलेर सहयोग खोजौं' भन्न सकिन्छ । बाढी वा अन्य विपद्को प्रभाव बालबालिकामा पनि गहिरो हुन सक्छ । तर उनीहरूले आफ्नो अनुभव वयस्कले जस्तो शब्दमा व्यक्त गर्न नसक्न सक्छन् । यस्तो अवस्थामा बच्चा अचानक आमाबुबासँग टाँसिन सक्छ, एक्लै बस्न डराउन सक्छ, राति ओछ्यानमा पिसाब गर्न सक्छ, निदाउन समस्या हुन सक्छ वा बारम्बार एउटै प्रश्न सोध्न सक्छ । त्यसैले बच्चालाई गाली गर्नु वा 'ठूलो भइसक्यौ, डराउनु हुँदैन' भन्नु उचित हुँदैन । बरू उसको उमेरअनुसार सरल भाषामा कुरा गर्ने, सकेसम्म नियमित दिनचर्या कायम गर्ने, अभिभावक वा विश्वासिलो व्यक्तिको साथमा राख्ने गर्नुपर्छ । खेल तथा चित्रमार्फत आफ्ना भावना व्यक्त गर्ने अवसर दिनुपर्छ । बच्चालाई विपद्को अवस्थाबारे उसको उमेरअनुसार सरल, सत्य र आश्वस्त पार्ने जानकारी दिनु पनि महत्वपूर्ण हुन्छ।

कुन अवस्थामा विशेषज्ञको सहयोग लिने

सबै बाढीपीडितलाई परामर्श आवश्यक हुन्छ भन्ने छैन । धेरै मानिसले परिवार, साथीभाइ, समुदाय र सुरक्षित वातावरणबाट प्राप्त सहयोगमार्फत बिस्तारै आफ्नो जीवन सामान्य अवस्थामा फर्काउन सक्छन् । तर केही अवस्थामा मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञको सहयोग आवश्यक हुन सक्छ । यदि व्यक्तिमा लामो समयसम्म अत्यधिक डर वा चिन्ता रहिरह्यो, दैनिक काम गर्न कठिन भयो, निन्द्रामा अत्यधिक समस्या देखियो भने समस्या गहिरो हुन्छ ।विपद्को घटनालाई बारम्बार सम्झिने वा त्यही घटना फेरि भइरहेको जस्तो अनुभव हुन थाल्यो, अत्यधिक निराशा देखियो, लागूपदार्थ वा अन्य पदार्थको प्रयोग बढ्यो वा आफूलाई हानि पुर्‍याउने विचार आयो भने मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञसँग सम्पर्क गर्नु आवश्यक हुन्छ । यस्तो अवस्थामा 'समयसँगै आफैं ठीक हुन्छ' भनेर मात्र पर्खनु उचित हुँदैन। नेपालमा विपद् व्यवस्थापनको चर्चा गर्दा हामी प्राय: उद्धार, राहत र पुनर्निर्माणलाई केन्द्रमा राख्छौं । यी सबै अत्यन्त महत्वपूर्ण छन् । तर विपद्को वास्तविक पुनर्स्थापना त्यतिबेला मात्र पूर्ण हुन्छ, जब मानिसले आफ्नो जीवन पुन: सुरक्षित र अर्थपूर्ण रूपमा अघि बढाउन सक्ने अवस्था पाउँछ।- ***अनलाईन खबर डटकम***

ओइल पुलिङदेखि मधुमेहसम्म : हुँदैन मुख स्वास्थ्यलाई बेवास्ता गर्न

सुमित्रा लुइटेल

आजकल सामाजिक सञ्जालमा भाइरल बनेको ओइल पुलिङदेखि लिएर गर्भावस्थाअघि दन्त परीक्षण, मधुमेह र गिजा रोगको गहिरो सम्बन्ध, अनि मुख गनाउने समस्यासम्म मुख स्वास्थ्यका महत्वपूर्ण विषयहरू हुन् ।तर के भाइरल ट्रेन्डले ब्रस र ॄलसको स्थान लिन सक्छ ? के गर्भावस्थामा दन्त उपचार सुरक्षित छ ? र किन पेरियोडोन्टाइटिसलाई मधुमेहको 'छैटौं जटिलता' भनिन्छ ? लगायतको विषयमा गिजा तथा दन्तरोग विशेषज्ञ डा. नियुक्ति अर्जेलसँग गरिएको कुराकानी :

अहिले सामाजिक सञ्जालमा ओइल पुलिङ एकदम भाइरल भइरहेको छ । यसले गिजा र समग्र मुखको स्वास्थ्यलाई फाइदा गर्छ भन्ने कुरा आइरहेको छ । यसलाई स्पष्ट पारिदिनुहोस् न, यसले साँच्चै फाइदा पुर्‍याउने हो ?ओइल पुलिङ एक आयुर्वेदिक परम्परागत अभ्यास हो, जसमा मुख्य रूपमा नरिवलको तेल, तिलको तेल वा सनफ्लावर तेल प्रयोग गरिन्छ । यो विश्वभरि नै भाइरल भइरहेको छ, र केही बिरामीहरूले यसबाट मुख नरम हुने, शीतल र सास कम गनाउने अनुभव गरेका छन् । यसले केही हदसम्म फाइदा दिन सक्छ किनकि कुल्ला गर्दा मुख प्राकृतिक रूपमा सफा हुन्छ । विशेष गरी नरिवलको तेलमा हल्का एन्टिमाइक्रोबियल गुणहरू हुन्छन्, जसले सामान्य संक्रमणमा सहयोग गर्न सक्छ ।तर, यो दिनमा दुई पटक ब्रस गर्ने, खाना खाएपछि कुल्ला वा ॄलस गर्ने र प्रत्येक ६ महिनामा दन्त चिकित्सकसँग परामर्श लिने कुराको विकल्प होइन । यसले गिजाको स्वास्थ्यमा ठोस सुधार गर्छ भन्ने पर्याप्त वैज्ञानिक प्रमाणहरू छैनन् । उदाहरणका लागि, पेरियोडोन्टाइटिस जस्ता गम्भीर रोगहरूमा यसको प्रभाव प्रमाणित भएको छैन ।यसलाई सहायक उपायको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसले गिजा सुन्निएकोमा राहत दिन सक्छ, सास कम गनाउन मद्दत गर्छ, वा मुख पोल्नेमा सहयोग गर्छ । तर, यसले संक्रमण ठीक गर्ने, दाँतको कीरा भरिने वा अन्य समस्या समाधान गर्ने होइन । यदि कुनै समस्या छ भने दन्त चिकित्सकसँग सल्लाह लिएर मात्र निर्णय गर्नुपर्छ ।गर्भको योजना गर्नुअघि गिजा र दाँतको जाँच आवश्यक छ कि छैन ? गर्भावस्थामा गिजाको समस्या भए के कस्ता जटिलताहरू आउन सक्छन् ? यो एकदम महत्वपूर्ण प्रश्न हो, अहिले गर्भावस्थामा थाइरोइड, सुगर जस्ता चेकअप अनिवार्य छन्, तर दन्त चेकअपलाई कमै उल्लेख गरिन्छ । मिसकन्सेप्सन छ कि गर्भावस्थामा वा सुत्केरी अवस्थामा दाँत चेकअप गर्नुहुँदैन । यो गलत हो । वास्तवमा, विवाहअघि नै प्रि-म्यारिज काउन्सेलिङका लागि दन्त चिकित्सकसँग भिजिट गर्नु राम्रो हुन्छ ।जसरी ब्यूटी पार्लर वा डिजाइनरसँग जान्छौं । यसबाट गिजा रोगको प्रवृत्ति, सास गनाउने, मुखमा खटिरा वा यौन सम्बन्धबाट सर्ने रोगहरूको लक्षण मुखमा देखिन्छ, पत्ता लाग्न सक्छ ।

मुखको स्वास्थ्य : हामी दिनहुँ गर्छौं यस्ता गल्ती

गर्भावस्थामा हर्मोनहरू जस्तै एस्ट्रोजन, प्रोजेस्टेरोन । बढ्छन्, जसले ब्लड भेसलहरूलाई फुलाउँछन् । यदि मुखको हाइजिन राम्रो छैन भने डेन्टल प्लाक जमेर गिजाबाट रगत आउने, सुन्निने बढ्छ । यसले कीरा लाग्ने, मुख सुक्खा हुने, गिजा संक्रमण निम्त्याउन सक्छ, जसबाट दाँत हल्लिने, सास गनाउने वा जिब्रो पोल्ने हुन्छ। जटिलताहरूमा बच्चाको तौल कम हुने वा समयअगावै जन्मिने सम्भावना बढ्छ, जसलाई वैज्ञानिक अध्ययनहरूले प्रमाणित गरेका छन् । प्री-प्रेग्नेन्सीमा चेकअप गरेर समस्या नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । गर्भावस्थामा पनि दन्त परीक्षण सुरक्षित छ । विशेष गरी दोस्रो ट्राइमेस्टरमा । यदि उपचार आवश्यक छैन भने सल्लाह मात्र लिएर पनि सुत्केरीपछि उपचार गर्न सकिन्छ । सुत्केरीपछि पनि दिनमा दुई पटक ब्रस, फ्लस र कुल्ला अनिवार्य छ । म सबै स्त्री तथा प्रसूति विशेषज्ञहरूलाई अनुरोध गर्छु कि, गर्भावस्था योजना वा अवस्थामा दन्त चिकित्सकलाई रेफर गर्नुपर्छ । यसलाई नियमित परीक्षणमा समावेश गर्नुपर्छ ।मधुमेह आजकल हरेक घरमा सामान्य समस्या जस्तो भएको छ । यसले आँखा, खुट्टा, मुटु, मिर्गौलालाई असर गर्छ भन्ने थाहा छ, तर गिजाको कुरामा खासै वास्ता गरिउको जस्तो लाग्दैन । मधुमेह भएका व्यक्तिको गिजामा कस्तो असर पर्छ ?मधुमेह र गिजा रोगबीच निकट सम्बन्ध छ । धेरैलाई थाहा छैन कि पेरियोडोन्टाइटिस मधुमेहको छैटौं जटिलता हो । मधुमेहले ब्लड सुगर बढाउँछ (हाइपरग्लाइसेमिया), जसले इम्युनिटी कमजोर बनाउँछ ।यसबाट गिजाको सामान्य संक्रमण पेरियोडोन्टल इन्फेक्सनमा परिणत हुन्छ । लक्षणहरूमा गिजाबाट रगत आउने, सुन्निने, सास गनाउने, गिजा चिलाउनेहरू हुन्छन् । समयसँगै दाँत हल्लिने, फाटिने वा टोक्न गाह्रो हुने हुन्छ ।

उल्टो, गिजा रोग क्रोनिक इन्लेमेसनले इन्सुलिन रेजिस्टेन्स निम्त्याउछ, जसले एचबिएवानसी बढाउँछ र मधुमेहलाई झन् अनियन्त्रित बनाउँछ । यसबाट प्रि-डायबिटिज पनि पत्ता लाग्न सक्छ । मैले क्लिनिकमा मुख हेरेरै धेरै बिरामीहरूलाई डायबिटिजको संकेत गरेको छु । यदि मधुमेह छ भने खानपान नियन्त्रण, व्यायाम, नियमित चेकअप र गिजा विशेषज्ञसँग भिजिट अनिवार्य छ । यसरी दाँत झर्ने वा कृत्रिम दाँत राख्ने समस्या टार्न सकिन्छ । मधुमेह विशेषज्ञहरूले पनि गिजा चेकअपलाई समावेश गर्नुपर्छ । मानिसहरूमा मुख गनाउने समस्या हुन्छ, यसबाट कसरी छुटकारा पाउन सकिन्छ ?मुख गनाउने दुई मुख्य कारण छन् मुखको स्वास्थ्य समस्या वा अन्य स्वास्थ्य समस्या । अन्य स्वास्थ्यबाट हुनेमा एसिडिटी, जसले जिब्रोमा पहेँलो लेउ जमाउँछ, मिर्गौला सम्बन्धी समस्या, दम जस्ता समस्याले पनि मुख गनाउन सक्छ । हामीले नियमित प्रयोग गर्ने कुनै औषधिहरूले पनि यो समस्या निम्त्याउन सक्छ । यस्तो भए सम्बन्धित रोगका विशेषज्ञसँग परामर्श लिनुपर्छ ।धेरैजसो मामलामा मुखको समस्याबाट हुन्छ । दाँतमा कीरा लाग्ने ब्याक्टेरियाले सडाउँदा गन्ध निस्किन्छ, गिजा रोग भएमा रगत जमेर ब्याक्टेरिया बढ्छ, मुख सुक्खा हुने मेनोपोजमा वा सास मुखबाट फेर्दा, चुरोट, खैनी, मदिरा सेवनले पनि मुख गनाउँछ । लसुन, प्याज जस्ता खानेकुराबाट हुने गन्ध पनि कसैका लागि नराम्रो लाग्न सक्छ ।मुख गन्हाउने समस्याबाट छुटकारा पाउने उपायहरू सरल छन् । दिनमा दुई पटक प्रभावकारी तरिकाले ब्रस गर्ने, हरेक खानेकुरा खाएपछि कुल्ला गर्ने । धेरै चिनीयुक्त खानेकुरा कम गर्ने किनकि तिनीहरू दाँतमा टाँसिन्छन् र किटाणु बढेर दुर्गन्ध फैलाउँछन् ।सकेसम्म ६-६ महिनामा दन्त परीक्षण गराउनुपर्छ ।चुइगम वा माउथ स्प्रे गन्ध हटाउने तात्कालिक उपाय मात्र हुन् । दीर्घकालीन समाधानका लागि भित्री सफाइ आवश्यक छ । आफ्नो स्वास्थ्यलाई प्राथमिकता दिएर यी बानी अपनाउँदा समस्या समाधान हुन्छ ।

अन्नबालीमा वन्यजन्तुको...

...निस्दी गाउँपालिका-ज्यामिरेका कर्णबहादुर सोतीले पनि डिभिजन वन कार्यालयबाट गत वर्ष २० वटा विरुवा लिएर अहिले खेती थालेका छन् ।

लगाएको अन्नवाली वन्यजन्तुले खाइदिएर हैरान बनाएपछि अहिले टिमुर खेती गर्न लागेको उनी बताउन्छन् । रैनादेवी छहराका धुर्व बहादुर रानाले पहिला-पहिला बारीका काल्नामा टिमुर लगाउँदा सबै हाँस्थे । जब टिमुर आम्दानीको बलियो माध्यम बन्योतब बारी ढाक्ने गरी सबैले टिमुर लगाउन थालेको उनी बताउन्छन् । राना भन्छन् "वन्यजन्तुको आतंकले हामीले अन्नबाली लगाउन सकेनौं, अहिले हामीले टिमुर खेती गरेका छौं । यसले हामीलाई राम्रो आम्दानी मात्रै होइन दिएको छैन्, भविष्यको भरोसा समेत बनेको छ ।"

रिब्दीकोट, तिनाउ, निस्दी र रैनादेवी छहरामा मात्र होइन यहाँका माथागढी, पूर्वखोका स्थानका किसानले समेत अहिले व्यवसायिक टिमुरखेती गर्न थालेका छन् । अन्नबाली वन्यजन्तुले सखापै बनाउन लागेपछि किसानले वनबाली अन्तर्गत टिमुरको व्यवसायिक खेती गर्न थालेका हुन् । बारीको छेउ, ढिक, खोरिया तथा वनमा लगाइएको टिमुर खेतीले जिल्लाका दुई हजार बढी किसानलाई फाइदा पुगेको छ । असारको अन्तिम सातादेखि असोज-कात्तिक महिनासम्म टिमुर विक्री गरेर यहाँका किसानले वार्षिक एक लाखदेखि तीन लाखसम्म आम्दानी गर्ने गरेका छन् । डिभिजन वन कार्यालय पाल्पाका सूचना अधिकारी खिलबहादुर तामाङका अनुसार किसानमा टिमुर खेतीप्रतिको आकर्षण निरन्तर बढिरहेको छ । पाल्पाको भौगोलिक बनोट र हावापानी टिमुर खेतीका लागि अत्यन्तै उपयोगी रहेको उनको भनाइ छ । नेपाल सरकारले टिमुरलाई प्राथमिकताप्राप्त ३३ जडीबुटी प्रजातिमध्ये एकका रूपमा राखेको छ ।

टिमुरसहित १२ जडीबुटी प्रजातिलाई खेती प्रविधि अनुसन्धानका लागि प्राथमिकतामा राखिएपछि पनि किसानको आकर्षण बढेको तामाङ बतान्छन् । डिभिजन वन कार्यालयले विगत तीन वर्षदेखि टिमुरलाई व्यावसायिक खेतीका रूपमा विकास गर्न पहल गरिरहेको छ ।वन कार्यालयले टिमुर खेती गर्न चाहने किसानहरुलाई विरुवा उपलब्ध गराउँदै आएको छ । स्थानीयस्तरमै पर्याप्त बिरुवा उत्पादन गर्न नसकिएपछि पश्चिम नेपालका अन्य जिल्लाबाट बिरुवा ल्याएर किसानलाई वितरण गर्ने गरिएको कार्यालयले जनाएको छ । कार्यालयले पहिलो वर्ष १० हजार बिरुवा वितरण गरेको थियो । त्यसपछिको आर्थिक वर्षमा किसानको मागअनुसार २० हजार बिरुवा वितरण गर्दै आएको छ । पछिल्लो समय किसानको मागअनुसार बिरुवा उपलब्ध गराउनसमेत कठिन हुन थालेको सूचना अधिकारी तामाङ बताउन्छन् ।

'टिमुर दीर्घकालीन आम्दानीको खेती'

डिभिजन वन कार्यालय पाल्पाका प्रमुख मोहन श्रेष्ठका अनुसार पाल्पाको अधिकांश भू-भागमा टिमुर खेतीको सम्भावना छ । अग्लो तथा ओसिलो स्थानमा समेत खेती गर्न सकिने भएकाले जिल्लाका विभिन्न क्षेत्रमा यसको विस्तार गर्न सकिने उनी बताउँन्छन् । "अन्य खेतीमा बाँदरको आक्रमण हुन्छ तर टिमुर खेतीबाट किसानलाई सुरक्षित र दीर्घकालीन फाइदा हुन्छ," श्रेष्ठ भन्छन् । उनका अनुसार एकपटक टिमुरको बोट हुर्काएपछि वर्षौंसम्म त्यसबाट आम्दानी लिन सकिन्छ । यही कारण वन्यजन्तुको समस्या भएका क्षेत्रमा टिमुर किसानका लागि वैकल्पिक खेतीका रूपमा स्थापित हुँदै गएको छ । एकातिर बाँदर र बदेलको आतंकबाट अन्नबाली जोगाउन किसानलाई चुनौती थपिँदै गएको छ भने अर्कोतिर टिमुरले त्यही चुनौतीलाई अवसरमा बदल्ने बाटो देखाएको छ । वन्यजन्तुले अन्नबाली खोस्दै गर्दा किसानले भने टिमुरमार्फत सुरक्षित खेती र आम्दानीको नयाँ बाटो रोजिरहेका छन् ।

खेलकुद समाचार

नेपालको लगातार दोस्रो जित

काठमाडौं, भदौ १८/एसीसी प्रिमियर कप क्रिकेटमा नेपालले घरेलु टोली मलेशियालाई हराउँदै लगातार दोस्रो जीत हासिल गरेको छ ।बाङ्गीमा रहेको वाईएसडी-यूकेएम क्रिकेट ओभलमा विहीबार भएको खेलमा नेपालले मलेशियालाई ६ विकेटले हरायो । मलेशियाले दिएको १०४ रनको लक्ष्य नेपालले २१ ओभर चार बलमा चार विकेट गुमाएर भेटायो ।नेपालका अर्जुन कुमालले नटआउट ४५, ईशान पाण्डेले २० रन बनाए । मलेशियाका सैयद अजिज, आरिफ उल्लाह, विरनदीप सिंह र प्रशान्त मधुकरले एक/एक विकेट लिए । यसअघि टस जितेर ब्याटिङ गरेको मलेशियाले ३२ ओभर ३ बलमा १०३ रन बनाउँदा सबै विकेट गुमायो ।मलेशियाका कप्तान सैयद अजिजले ३०, अकिल वाहिदले २४ रन बनाए । नेपालका करण केसीले चार, ललित राजवंशीले दुई तथा कप्तान सन्दीप लामिछाने, हेमन्त धामी र दीपेन्द्रसिंह ऐरीले एक/एक विकेट लिए ।यसअघि नेपालले पहिलो खेलमा बहराइनलाई ७ विकेटले हराएको थियो । एसीसी प्रिमियर कपमा समूह 'ए' मा नेपाल, बहराइन, हङकङ, मलेशिया र साउदी अरेबिया रहेका छन् ।

जात्राको पूर्व सन्ध्यामा तानसेन बजारभित्र रहेका अव्यवस्थित तारहरू डोजरको सहायताले व्यवस्थापन गर्दै तानसेन नगरपालिकाका कर्मचारी ।
तस्वीर : किशोर भट्टराई/ एनजेडी

मनको आवाज............

'नाम पनि यूनिक, काम पनि यूनिक'

यूनिक एफ.एम. ९४.२ मेगाहर्ज

विज्ञापनको लागि सम्पर्क :
यूनिक शोसियल कम्यूनिकेशन प्रा.लि.
तानसेन, पाल्पा
०७५-५२१४६४, ५२१४६६
E-mail
news.uniquefm@gmail.com
www.uniquefm942.com

दुई नामथर, जन्ममिति फरक परेता पनि व्यक्ति एउटै भएको सूचना

सर्वसाधारणमा यो सूचना सूचित गरिन्छ की पाल्पा जिल्ला साविक रुप्से गा.वि.स.-६, हाल माथागढी गाउँपालिका-२ निवासी भारतिय भू.पू.सैनिक नं. 5749352 H का TS/NK दिल बहादुर राना (ना.प्र.मा दिल बहादुर राना) को श्रीमतिको नाम सिटरोल र पेन्सन पट्टामा गंगी सरा र जन्म मिति सन् १९६० मार्च १ (वि.स.२०१६/११/१८) र नेपाली नागरिकता प्रमाणपत्रमा धनी सरा राना, जन्म मिति वि.स. २०१८/०७/०५ (सन् १९६१ अक्टुवर २१) उल्लेख भएको र निजको पतिको भारतीय पेन्सन अभिलेखमा फरक-फरक नामथर, जन्ममिति भएतापनि उपरोक्त व्यक्ति एउटै हो भनि प्रमाणहरुबाट देखिन आएकाले सोही व्यहोरा सर्वसाधारण सबैमा सूचित गरिन्छ ।

दुई नामथर, जन्ममिति फरक परेता पनि व्यक्ति एउटै भएको सूचना

सर्वसाधारणमा यो सूचना सूचित गरिन्छ की पाल्पा जिल्ला साविक तानसेन नगरपालिका-७, हाल तानसेन नगरपालिका-५ निवासी भारतिय भू.पू.सैनिक नं. JC 174121 L का सुवेदार राम बहादुर खाती (ना.प्र.मा राम बहादुर खाती) को श्रीमतिको नाम सिटरोल र पेन्सन पट्टामा हेम कुमारी र जन्म मिति सन् १९५७ जुन २० (वि.स.२०१४/०३/०७) र नेपाली नागरिकता प्रमाणपत्रमा हेम कुमारी खाती, जन्म मिति वि.स. २०१४/०६/१२ (सन् १९५७ सेप्टेम्वर २८) उल्लेख भएको र निजको पतिको भारतीय पेन्सन अभिलेखमा फरक-फरक नामथर, जन्ममिति भएतापनि उपरोक्त व्यक्ति एउटै हो भनि प्रमाणहरुबाट देखिन आएकाले सोही व्यहोरा सर्वसाधारण सबैमा सूचित गरिन्छ ।

दुई नामथर, जन्ममिति फरक परेता पनि व्यक्ति एउटै भएको सूचना

सर्वसाधारणमा यो सूचना सूचित गरिन्छ की पाल्पा जिल्ला साविक दर्लामडाँडा गा.वि.स.-७, हाल रुपन्देही जिल्ला तिलोत्तमा नगरपालिका-१६ निवासी भारतिय भू.पू.सैनिक नं. 5344142 L का TS/NK ठान बहादुर थापा (ना.प्र.मा ठान बहादुर खाम्चा) को श्रीमतिको नाम सिटरोल र पेन्सन पट्टामा राम कुमारी र जन्म मिति सन् १९६२ जुलाई ५ (वि.स.२०१९/०३/२१) र नेपाली नागरिकता प्रमाणपत्रमा राम कुमारी खाम्चा, जन्म मिति वि.स. २०१५/०८/३० (सन् १९५८ डिसेम्वर १५) उल्लेख भएको र निजको पतिको भारतीय पेन्सन अभिलेखमा फरक-फरक नामथर, जन्ममिति भएतापनि उपरोक्त व्यक्ति एउटै हो भनि प्रमाणहरुबाट देखिन आएकाले सोही व्यहोरा सर्वसाधारण सबैमा सूचित गरिन्छ ।

बिमालेख हराएको सूचना

यहि मिति २०८३/०४/०१ गतेका दिन **एलआइसी नेपाल (LIC Nepal)** को संगीता कोइरालाको नाममा जारी बिमा (पोलिसी) नम्बर १५००६४६३१ को बिमालेख प्रभासदेखि तानसेन बसपार्कतर्फ आउँदै गर्दा हराएको हुँदा पाउनु हुने महानुभावले नजिकको प्रहरी कार्यालय वा सम्बन्धित शाखामा जानकारी दिनुहुन अनुरोध छ ।

नाम : संगीता कोइराला
ठेगाना : माथागढी-२, पाल्पा
सम्पर्क नं : ९८४७३३६०७३

बिमालेख हराएको सूचना

यहि मिति २०८३/०४/०१ गतेका दिन **एलआइसी नेपाल (LIC Nepal)** को बालकुमारी कोइरालाको नाममा जारी बिमा (पोलिसी) नम्बर १५००६४४०१ को बिमालेख प्रभासदेखि तानसेन बसपार्कतर्फ आउँदै गर्दा हराएको हुँदा पाउनु हुने महानुभावले नजिकको प्रहरी कार्यालय वा सम्बन्धित शाखामा जानकारी दिनुहुन अनुरोध छ ।

नाम : बालकुमारी कोइराला
ठेगाना : माथागढी-२, पाल्पा
सम्पर्क नं : ९८४७३३६०७३

कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि., तानसेन, पाल्पा

विज्ञापन दररेट परिवर्तन भएको सूचना

बढ्दो महङ्गी, कागज मसी तथा छपाई सामग्रीको मुल्यवृद्धिका कारण **कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.**द्वारा प्रकाशित **नवजनचेतना दैनिक**ले २०८३ श्रावण १ गतेदेखि लागु हुनेगरी यस अघि कायम गरेको दररेटमा निम्नानुसार

विज्ञापन दररेट

साधारण तर्फ

विवरण	साईज	स्यामश्वेत पत्रिका दररेट
प्रथम पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु. ४००/-
भित्रि पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु. ३००/-

सरकारी तर्फ

विवरण	साईज	स्यामश्वेत पत्रिका दररेट
प्रथम पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु.५५०/-
भित्रि पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु. ४५०/-

डिस्प्ले

डिस्प्ले	स्यामश्वेत पत्रिका दररेट
प्रति बक्स	रु. २००/- (१x५ सि.सि.)

अन्य

ठूलो डिस्प्ले	स्यामश्वेत पत्रिका दररेट
प्रति बक्स	रु. १५००/- (२x१० सि.सि.)

नव जनचेतना
NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.
ता.न.पा.-३, भगवतीटोल, पाल्पा, सम्पर्क नं. ०७५-५२०६०१

हरेक प्रहरका ताजा समाचारका लागि www.shittalpati.com क्लिक गर्नुहोस् ।

कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित, कार्यालय:कैलाशनगर-५,तानसेन,पाल्पा,फोन:०७५-५२०६०१,E-mail:njdnews@gmail.com पा.जि.हु.द.नं. ५/२०७८/०७९, पा.जि.प्र.का.द.नं. १९/०५१/०५२ प्रबन्धक : इन्द्रा भट्टराई, सम्पादक: रामचन्द्र रायमाझी, प्रधान सम्पादक: जगदीशप्रसाद भट्टराई