



नव जानचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



आर्टमाण्डुले निर्माण गर्न लागेको फिल्म 'ऊनको स्वीटर'को शीर्ष भूमिकामा विपिन कार्की र मिरुना मगरले अभिनय गर्ने भएका छन् । निर्देशक नवीन चौहानले नायिकाको भूमिकामा मिरुनालाई अनुबन्धित गरिएको जानकारी दिए । विपिन यसअघि नै अनुबन्धित भइसकेका छन् । आगामी आइतबार आयोजना हुने घोषणा समारोहमा फिल्मका अन्य कास्ट एण्ड क्रिउबारे जानकारी दिइने निर्देशक चौहानले बताए । 'लालपूजा' पछि विपिन र मिरुनाबीच दोस्रोपटक सहकार्य हुन लागेको हो ।

आजको विचार...



विश्वनाथ खरेल

घट्टो...
(दुई पेजमा)

अन्ततः अभिनेत्री साक्षात् शाहले भुवन केसीसँगको तीन वर्ष लामो 'बेइजती'को मुद्दा जित्ने । काठमाडौं जिल्ला अदालतले साक्षात्लाई प्रतिवादी बनाएर दायर गरिएको मुद्दामा 'दाबी नपुग्ने' फैसला गरेको छ । जिल्ला अदालतको फैसलालगतै सामाजिक सञ्जालमा मिडियो पोस्ट गर्दै साक्षात्लाई 'अब शान्तिको सास फेर्न सक्ने' प्रतिक्रिया दिएकी छन् । सत्यको जित भएको र पहिलेजस्तै अब आफू सुनिश्चित ढंगले काममा अघि बढ्ने साक्षात्लाई बताएकी छन् । उनले आफूलाई कानुनी लडाइँमा साथ दिने कानून व्यवसायीलाई समेत धन्यवाद दिएकी छन् ।

□ वर्ष १८ □ अंक ३८६ □ १०८० असार १५ गते शुक्रबार 14 July 2023, Friday □ पृष्ठ संख्या ८ मूल्य रु ५/-

सक्षिप्त समाचार

बजेट पारित



पाल्पा, असार २८/संघीय सरकारले प्रस्तुत गरेको आर्थिक वर्ष २०८०/८१ को बजेट पारित भएको छ । बिहीबार संघीय संसद्का दुवै सदनबाट राजस्व र व्ययको वार्षिक अनुमानित बजेट पारित भएको हो ।

राष्ट्रियसभाको बैठकले प्रतिनिधिसभाबाट सन्देशसहित प्राप्त विनियोजन विधेयक, २०८० बहुमतले पारित गरेको हो । बैठकमा अर्थमन्त्री डा.प्रकाशशरण महतले प्रतिनिधि सभाबाट सन्देशसहित प्राप्त 'विनियोजन विधेयक, २०८० लाई पारित गरियोस्' भन्ने प्रस्ताव प्रस्तुत गरेका थिए । त्यसअघि विनियोजन विधेयक, २०८० अन्तर्गत विभिन्न शीर्षकमा प्रस्तुत खर्च कटौतीको प्रस्ताव बहुमतले अस्वीकृत भएको थियो । बैठकमा विनियोजन विधेयक, २०८० अन्तर्गत विभिन्न शीर्षकमाथिको छलफलमा उठेका प्रश्नका सम्बन्धित मन्त्रीले जवाफ दिएका थिए । प्रतिनिधिसभाबाट यही असार १३ गते आगामी आवको बजेट पारित भएको थियो ।

पाल्पा बन्थो 'पूर्ण खोप' सुनिश्चित जिल्ला

सुनिश्चितता तथा दिगोपनाका लागि जनप्रतिनिधिदेखि राजनीतिक दलले गरे प्रतिबद्धता

रामचन्द्र रायमाझी

पाल्पा, असार २८/पाल्पा जिल्ला 'पूर्ण खोप' सुनिश्चित तथा दिगोपना घोषणा भएको छ । १६ देखि ५९ महिना सम्मका सबै बालबालिकाहरूलाई १५ महिनाको उमेर भित्र लगाउनुपर्ने सबै खोप लगाएको सुनिश्चित भएपछि जिल्लालाई बिहीबार तानसेनमा एक औपचारिक कार्यक्रमकाबिच पूर्ण खोप सुनिश्चित तथा दिगोपना घोषणा गरिएको हो ।

प्रदेश खोप समन्वय समिति लुम्बिनी प्रदेशका सदस्य सचिव विनोद कुमार गिरिले खोप समन्वय समिति पाल्पाका संयोजक टंकनाथ खनाल र सदस्य सचिव डा.राजेन्द्र गिरिलेलाई पुर्णखोप सुनिश्चितता घोषणाको प्रमाणपत्र प्रदान गरेका थिए । जिल्लाका ३ हजार २ सय ३१ जना बालबालिकाले पूर्ण रूपमा खोप पाएपछि जिल्लालाई पूर्ण खोप सुनिश्चित तथा दिगोपना जिल्ला घोषणा गरिएको जिल्ला खोप समन्वय समितिका सदस्य सचिव तथा स्वास्थ्य कार्यालय पाल्पाका प्रमुख डा. गिरिले बताए । गत वर्ष ३ हजार ५ सय ८६ जना बालबालिकाले पूर्ण रूपमा खोप पाएका थिए । राष्ट्रिय खोप तालिकाअनुसार जन्मे देखि ५९ महिनासम्मका बालबालिकालाई १३ वटा खोप प्रदान गरिन्छ । स्थानीय



तह र वडासँगको समन्वयमा घरघुरी सर्वेक्षण गरी प्राप्त प्रतिवेदनको आधारमा जिल्लालाई पूर्ण खोप सुनिश्चित तथा दिगोपना घोषणा गरिएको हो । पूर्ण खोप सुनिश्चितताका लागि ९५ प्रतिशत सूचकांक पुरा गर्नु पर्ने हुन्छ । यहाँका सबै स्थानीय तहले ९५ प्रतिशत सूचकांक पुरा गरेको स्वास्थ्य कार्यालयले जनाएको छ । जिल्लाका दशवटै स्थानीय तहहरूले पूर्ण खोप सुनिश्चितता र दिगोपना घोषणा गरिसकेकाले सोहि प्रावधान बमोजिम जिल्लालाई पनि घोषणा गरिएको कार्यालय प्रमुख गिरिलेको भनाइ छ । उनका अनुसार १६ देखि ५९ महिना सम्मका बालिका भनिए पनि

जन्मदेखि २३ महिनाका छुटेका बालबालिकाहरूलाई पनि खोप दिइएको छ । खोप समन्वय समितिका सदस्य सचिव गिरिले खोप प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्दै खोपका साथै सरसफाई प्रवर्द्धनलाई पनि सँगसँगै अगाडि बढाइएको बताए । १० स्थानीय तहका ८१ वडाका सबै बालबालिकालाई नियमित खोप पाउने आधार सुनिश्चित गरेपछि पूर्ण खोप सुनिश्चित गरिएको हो । घोषणा कार्यक्रममा प्रतिनिधि सभा सदस्य एवं पाल्पा क्षेत्र नं. १ का सांसद ठाकुर गैरे, लुम्बिनी प्रदेशसभा सदस्य तथा पूर्व मन्त्री वीरबहादुर राना, लुम्बिनी प्रदेशसभा सदस्य खेमबहादुर साह,

तानसेन नगरपालिकाका नगर प्रमुख सन्तोषलाल श्रेष्ठ, निस्दी गाउँपालिकाका अध्यक्ष मुक्त बहादुर साह, प्रदेश खोप समन्वय समिति लुम्बिनी प्रदेशका सदस्य सचिव विनोद कुमार गिरिले लगायतले पूर्णखोप सुनिश्चिततासँगै यसको दिगोपना प्रभावकारी कार्यान्वयनमा विशेष ध्यान दिनुपर्नेमा जोड दिएका थिए । घोषणासँगै संघीय सांसद, प्रदेश सांसद, जिल्लाका राजनीतिक दलहरू, स्थानीय तहका जनप्रतिनिधि लगायतले पूर्णखोप सुनिश्चितता तथा दिगोपनाका लागि प्रतिबद्धता पत्रमा हस्ताक्षर समेत गरेका थिए । सोही अवसरमा पूर्ण खोप सुनिश्चित गर्न सहयोग पुऱ्याएका

स्वास्थ्य कार्यालय पाल्पाका कार्यक्रम फोक्ल पर्सन विश्वनाथ न्यौपाने, खोप निरीक्षक गजेन्द्र कर्ण, महिला स्वास्थ्य स्वमसेवी लगायतलाई सम्मान समेत गरिएको थियो । यस्तै जिल्लाका १० वटै पालिकाहरूलाई प्रशंसा पत्र पनि दिइएको थियो । पाल्पालाई यस अघि २०७० साल फागुन १३ गते पूर्ण खोप सुनिश्चित जिल्ला घोषणा गरिएको थियो । हरेक वर्ष जिल्लालाई पूर्ण खोप सुनिश्चित गर्नुपर्ने प्रावधान रहेको छ । कार्यक्रम जिल्ला खोप समन्वय समितिका संयोजक तथा जिल्ला समन्वय समितिका प्रमुख टंकनाथ खनालको अध्यक्षता, स्वास्थ्य कार्यालयका टिकाराम अधिकारीको सञ्चालनमा भएको थियो ।

घट्याड लागेर किशोरीको मृत्यु



गुल्मी, असार २८/जिल्लाको मुसिकोट नगरपालिका-१ सिम्लेमा घट्याड लागेर १५ वर्षीया किशोरी टिका बलालको मृत्यु भएको छ । घट्याड लागेर गम्भीर घाइते भएकी उनको उपचारका क्रममा बर्तिबाड प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र बाग्लुङमा मृत्यु भएको हो । बलाल बुधवार साँझ आफ्नै घरमा काम गरिरहेको

अवस्थामा अचानक घट्याड लागेर गम्भीर घाइते भएकी थिइन् । उनलाई आफन्तले उपचारका लागि प्राथमिक स्वास्थ्यचौकी पुऱ्याएका थिए । उनको उपचारका क्रममा ज्यान गएको केन्द्रीय प्रहरी समाचार कक्षले जनाएको छ । घटनाको विषयमा थप अनुसन्धान भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

सम्भावना नदेखेपछि विदेश पलायन हुँदै खेलाडी

रामपुर (पाल्पा), असार २८/खेल क्षेत्रमै सम्भावना बोकेका खेलाडी पछिल्लो समय वैदेशिक रोजगारका लागि आकर्षित भइरहेका छन् । रामपुर नगरपालिका-७ किसानबारी बस्ने असिम राना आफ्नै खर्चमा खेलमा लगानी गरेर प्रतिस्पर्धा गर्नुपर्दा खेलाडीलाई समस्या पर्ने गरेको बताउँछन् । आठवर्षदेखि भलिबल खेलमा आवद्ध उनी अहिले २४ वर्षको भए । प्रदेशस्तरीय राष्ट्रपति रनिङ शिल्ड प्रतियोगितामा लुम्बिनी प्रदेशको नेतृत्व गर्दै राष्ट्रियस्तर सम्मको खेलसमेत खेल्नसकेका छन् । कक्षा १२ उत्तीर्णपश्चात् अध्ययनलाई बीचमै छाडेर खेलमा होमिएका उनी अहिले भने आर्थिक समस्याका कारण स्वदेशमै खेलबाट भविष्य नदेखेपछि वैदेशिक यात्रा तय गरेका छन् । 'खेल खेल्ने रुचि र इच्छा धेरै भएपनि आर्थिक संकटले भलिबलमा जीवन बिताउन सक्छु भन्ने सपना देखिन', उनले भो, 'खेलाडी पैसाले भरिपूर्ण हुँदैन, आफैले लगानी गर्नुपर्दा यस क्षेत्रलाई छाडेर



वैदेशिक रोजगारको सपना बुनेको छु ।' राज्यले स्तर छुट्याएर राम्रो खेलाडी स्वदेशमै टिकाइराख्न भत्ताको व्यवस्था, रोजगारको व्यवस्था गर्नुपर्ने उनको भनाइ छ । खेलाडी आफैले लगानी गरेर खेल खेल्नुपर्दा यसबाट भविष्य नदेखेको उनले बताए । खेल खेलेर विजयी हुँदा मात्र पैसा हुने नत्र

आफैले सबै खर्च जुटाउनुपर्दा कठिन छ । आफ्नै खर्च गरेर अन्यत्र प्रतिस्पर्धामा जानुपर्दा खेलाडीलाई समस्याले पिरोल्ने गरिरहेको छ । पूर्वखोला गाउँपालिका-६ हेक्लाङका २२ वर्षीय देउबहादुर सिंजाली पाँचवर्षदेखि भलिबल खेल खेल्दै आएका छन् । कक्षा १२ सम्मको अध्ययन

गरेका उनी खेल क्षेत्रबाट राम्रो गर्छु भन्ने सपना बोकेर सो क्षेत्रमा प्रवेश गरे । खेल खेल्दै जाँदा आर्थिक समस्याका कारण उनी पनि वैदेशिक रोजगारमा जाने तयारीमा छन् । प्रतियोगिता हुँदामात्रै खेल खेलाइने भएकाले अन्य समय खाली बस्नुपर्दा आर्थिक उपार्जनमा समस्या परिरहेको उनको गुनासो छ । बाहिर प्रतिस्पर्धामा जाँदा खाने, बस्ने लगायतका क्षेत्रमा आफैले लगानी गर्नुपर्दा खेलाडीलाई समस्या परेको तिनाउँ गाउँपालिका-५ विस्कनडाँडाका १७ वर्षीय रेशम विक बताउँछन् । उनी भविष्यमा खेलबाट पहिचान दिन भलिबलमा आकर्षित छन् । कक्षा ११ मा दमकडा माध्यमिक विद्यालयमा व्यवस्थापन समूहमा अध्ययनरत विकले अहिले पढाइसँगै खेललाई अगाडि बढाएका छन् । उनी तीनवर्षदेखि विभिन्न जिल्ला तथा प्रदेशस्तरीय खेलमा प्रतिस्पर्धा गरिरहेका छन् । (... बाँकी अन्तिम पेजमा)

यौवन

यी फलफूलको सेवन कोलेस्ट्रॉल कम गर्न उपयुक्त

खराब खानेकुरा छनोट गर्दा तपाईंको रगतमा खराब कोलेस्ट्रॉल अर्थात् एलडीएल कोलेस्ट्रॉलको स्तर बढ्न सक्छ। चिल्लो पदार्थ खाने, मदिरा सेवन गर्ने र दिनभर अल्छी रहँदा कोलेस्ट्रॉल र मोटोपना बढ्छ र हृदयघातको सम्भावना पनि बढ्छ। तर, सबै कोलेस्ट्रॉल खराब हुँदैनन्, शरीरमा एचडीएल कोलेस्ट्रॉल कायम राख्न धेरै महत्त्वपूर्ण छ। रातो मासु, प्रशोधित मासु, भुटेको खानेकुरामा खराब कोलेस्ट्रॉलको मात्रा धेरै हुन्छ भने राम्रो कोलेस्ट्रॉल प्राप्त गर्न घिउ, अण्डा, चिजलाई आहारमा समावेश गर्नुपर्छ।

स्याउ
कोलेस्ट्रॉल घटाउने सन्दर्भमा स्याउलाई सबैभन्दा राम्रो फल मानिन्छ। स्याउमा प्रशस्त मात्रामा घुलनशील फाइबर हुन्छ, जसले हाम्रो मुटुको स्वास्थ्यको स्थल राख्छ। यस बाहेक स्याउमा पोलिफेनोल पाइन्छ जसले हाम्रो कोलेस्ट्रॉलको स्तर घटाउन मद्दत गर्छ।

केरा
केरामा पाइने फाइबर र पोटासियमले कोलेस्ट्रॉल र ब्लड प्रेशरको स्तर कम गर्छ। केरामा घुलनशील फाइबर हुन्छ, जसले शरीरलाई स्वस्थ राख्न र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतालाई राम्रो



बनाउन मद्दत गर्छ।

अंगुर
अंगुरले रगतको प्रवाहमा प्रवेश गर्छ र सबै खराब कोलेस्ट्रॉललाई कलेजोमा लै जान्छ, जहाँ यसलाई प्रशोधन गरिन्छ। कोलेस्ट्रॉलको स्तरलाई स्वस्थ राख्न अंगुरको सेवन गर्न सकिन्छ।

जामुन
ब्ल्याकबेरी र स्ट्रबेरीलाई शरीरमा कोलेस्ट्रॉलको मात्रा घटाउन सहयोगी मानिन्छ। तिनीहरूले एलडीएल कोलेस्ट्रॉललाई अक्सिडाइज हुनबाट रोक्छन्, जुन हृदय रोगको लागि एक प्रमुख जोखिम कारक मानिन्छ।

अनानास
अनानास भिटाभिन, मिनरल्स र पोषणको राम्रो स्रोत हो। अनानासमा पाइने ब्रोमेलिनले घमनीमा जम्मा भएको कोलेस्ट्रॉललाई तोड्छ, जसले स्वस्थ रक्तप्रवाहलाई समर्थन गर्छ र फुट्य रोगको जोखिम कम गर्छ।

एभोकाडो
तिनीहरू ओलिक एसिडमा भरपूर हुन्छन्, जसले रगतमा खराब कोलेस्ट्रॉल कम गर्न मद्दत गर्दछ। एभोकाडो सलाद, स्यान्डविच, टोस्ट, स्मूदी र अन्य धेरै तरिकामा उपभोग गर्न सकिन्छ।

-हाम्रा कुरा उटकम

मौसम अनुसार हाम्रो खाना र स्वास्थ्य

डा. किरण पौडेल
हामी नेपालीहरूले असारको १५ गते धान दिवस मनाउँदै दहीचिउरा खाने प्रचलन धेरै समयकालपूर्वदेखि चल्दै आएको छ। गाउँघरमा असार रोपाईंको चटारो परिरहँदा खेतमा काम गर्दै दहीचिउरा खाँदै रोपाईंमा कृषकहरू तल्लीन रहन्छन् भने शहरमा असार १५ नै पारेर दहीचिउरा खाने कार्यक्रमहरू आयोजना गर्दछन्। त्यसरी नै साउन १५ मा खिर खाने परम्पराकै रूपमा चल्दै आएको छ। असार-साउन महिना वर्षा अधिक हुने समय हो। वैशाख-जेठ महिनाहरूमा घामको ताप अधिक हुन्छ। पानी पर्ने सम्भावना कम हुने हुनाले जमिनमा सुक्खापन पनि ज्यादा हुन्छ। वैशाख-जेठको तापिलो घामका कारण जमिनमा सुखोपन बढेको हुन्छ। जमिनमा उत्पन्न हुने खाद्यान्नमा मानिस-पशुपन्छीलाई आवश्यक पर्ने आधारभूत खाद्य तत्वहरूको कमी हुन्छ, घामको ताप बढ्ने हुनाले घामको तापले जमिनबाट पानीलागायतका जलीय तत्वहरू वाफ बनाई नष्ट गर्दछ र गर्मीले वैशाख-जेठमा मानिसलाई आलस्य हुन्छ। थकावट बढ्छ भने शरीरमा काम गर्ने शक्तिको पनि कम हुँदै जान्छ। यसरी मानिसको शरीर दुर्बल हुन्छ। यसबाट शरीरमा वातावरणीय प्रभावका कारण पाचन शक्तिको कमी हुन्छ।



नै पचाउन नसक्ने हुनाले शरीरमा रोग उत्पन्न हुन्छ। तसर्थ, पाचन शक्ति बढाई शरीरको बल बढाउनु अति आवश्यक हुन्छ। पाचन शक्ति बढाउनका लागि हरेक गाउँ-गाउँमा मानिसहरूले औषधिको प्रयोग गर्न पाउँदैनन्। उनीहरूले औषधि प्रयोगको कल्पना गर्नु बाहेक अन्य उपाय हुन्। शरीरलाई आवश्यक पर्ने तत्वको पूर्ति आहारबाट नै हुन्छ। असार-साउन महिनामा आहार त्यस्तो हुनुपर्छ जसले शरीरलाई बल दिनुका साथै अन्न पचाउन पनि सजिलो होस्। तसर्थ मध्य असारमा दहीचिउरा खाने प्रचलन छ, जसले शरीरमा आवश्यक पर्ने पाचन शक्तिको निर्माण गर्नुका साथै बल प्रदान गर्छ र साउन मध्यमा खाइने खिरले शरीरमा बल प्रदान गर्छ साथै पाचन कार्यमा पनि सहयोग गर्छ। यो संस्कारले असार-साउन महिनामा खानयोग्य आहारहरूलाई दर्शाउँछ।

गर्नुका साथै सुपाच्य हुन्छ। दही मिश्रीको साथ प्रयोग गरेर खाँदा राम्रो फाइदा हुन्छ, शरीरमा यसरी प्रयोग गर्दा शीतलता प्रदान गर्छ। रातमा दही खानुहुँदैन। रातीमा दही खाएमा शरीरलाई आलस्य बनाउने हुन्छ र शिर, घाँटी, जोर्नीहरूको रोग उत्पन्न गर्नमा सहयोग गर्दछ। चिउराले शरीरमा उत्पन्न विकृत वायुको नाश गरी बल बर्धक, दिसापिसाबलाई शरीरबाट बाहिर फाल्न सहजता उत्पन्न गर्छ। दहीचिउराले शरीरमा बल बढाउने हितकारी काम गर्छ। असार महिनामा यस्तै प्रकारको अन्नपान गरेमा शरीरको रक्षा हुन्छ। खिर दूध, घ्यू, घ्यूमा भुटेको चामल, चिनी, किस्मिस, झोक्रडा, नरिवलका स-साना टुक्राहरू जस्ता पोषिला अन्नहरू मिलाई पकाएर तयार गरिन्छ। यसले शरीरलाई बल दिने हुन्छ। असार महिनामा दहीचिउरा खाएर पाचन शक्तिलाई जोगाउँदै साउन महिनामा खिर खानाले निश्चय नै शरीरको वृद्धि विकास हुन्छ। यसरी असार-साउन महिनामा हलुका, सजिलोसँग पच्ने, पाचनमा सहयोग गर्ने, शरीरलाई बल दिने खानपिनको प्रयोग गर्नुपर्दछ। यी महिनाहरूमा पानी तताएर सेलाएको पिउने, पुरानो चामल, गहुँ, मकै सेवन गर्नुपर्दछ। सफा कपडा लगाउने, हलुका व्यायाम गर्ने, मनलाई स्थिर राख्ने प्रयत्न गर्नुपर्दछ। यी महिनाहरूमा दिनमा सुत्ने, पानी सफा नगरी पिउने, अधिक पानीमा रुन्धे, स्त्री सहवास धेरै गर्ने, मैथुन धेरै गर्ने, धेरै व्यायाम गर्ने जस्ता हानिकारक कामहरू गर्नुहुँदैन।

-हिमालय टाइम्स उटकम

के हुन्छ ? जब गर्भावस्थामा एन्टिबायोटिक औषधि खाइन्छ

गर्भावस्थाको नौ महिना निकै संवेदनशील हुन्छ। यस अवधिभर आमा र बच्चा दुवै स्वस्थ रहन आमाले धेरै कुरामा सावधानी अपनाउनुपर्छ। यसमा खानपानदेखि औषधिसम्मका कुरामा ध्यान दिनुपर्छ। गर्भावस्थामा चिकित्सकको सल्लाहबिना औषधि खानु आमा र बच्चाकै लागि जोखिम हुन सक्छ। त्यसोभए गर्भावस्थाको बेला स्वास्थ्य समस्या देखिएर औषधि खानु परे के गर्ने ? गर्भावस्थामा स्वास्थ्य समस्या धेरै किसिमको हुन सक्छ। यस्तोमा समस्या देखिने बित्तिकै यसको समाधानतर्फ लाग्नुपर्छ। धेरैको धारणा के छ भने गर्भावस्थामा औषधि खानै हुँदैन। तर कुनै पनि औषधि खान नहुने भन्न मिल्दैन। सकेसम्म औषधि नखाएको राम्रो हो। यद्यपि औषधिबिना स्वास्थ्य भन्ने विधिने अवस्था छ भने परीक्षणपछि चिकित्सकको सल्लाहमा खान सकिन्छ। तर औषधि खाँदा सानो भन्दा सानो समस्यामा पनि चिकित्सकको सल्लाह अनिवार्य हुन्छ। चिकित्सकले जुनसुकै औषधि पनि गर्भमा रहेको शिशुको अवस्थालाई मध्यनजर गरेर दिन सक्छन्। उदारहणका लागि गर्भमा सन्तान छ तर महिला पहिलेबाट मानसिक रोग वा माइग्रेन छ भने उनीहरूको औषधिलाई निरन्तरता दिने वा डोज कम गर्ने भन्ने कुरा सम्बन्धित चिकित्सकले निर्णय गर्छन्। कतिपय उच्च डोजको औषधि खानुपर्ने अवस्था छ भने त्यसले शिशुलाई हानि गर्ने अवस्थामा गर्भधारण नगर्न पनि सुझाउनुपर्ने हुन्छ।



अवस्था समेत आउन सक्छ। तर कुनै पनि शल्यक्रिया गर्नु बसेको तीन महिनासम्म गर्न मिल्दैन। किनभने त्यो समय संवेदनशील हुने भएकाले गर्भ खन जाने जोखिम हुन्छ। त्यसैले त्यसको तीन महिनापछि बच्चा र आमाको स्वास्थ्यलाई ध्यानमा राखेर रोगको अवस्था हेरेर सावधानीपूर्वक शल्यक्रिया गर्न सकिन्छ।

गर्भावस्थामा देखिने स्वास्थ्य समस्या
गर्भावस्थामा धेरै स्वास्थ्य समस्या देखिन सक्छ। जस्तै, पहिलो तीन महिनामा बान्ता हुने, टाउको दुख्ने, गर्भपतन हुने सम्भावना, पाठेघरमा गर्भ नबसेर गर्भनलीतर्फ बस्ने, अंगुरको दाना जसरी पाठेघरमा गर्भ बस्ने जस्ता स्वास्थ्य समस्या देखिन सक्छन्। त्यसै, तीन महिना पार गरेपछिको तीन महिनालाई दोस्रो त्रैमासिक भनिन्छ। यस अवधिमा रक्तचाप बढ्ने, मधुमेहको मात्रा अनियन्त्रित हुन सक्ने सम्भावना हुन्छ। र, अन्तिम चरणमा यही समस्या बढ्दै जान्छ। यद्यपि, यी सबै समस्या सबैमा देखिन्छ भन्ने हुँदैन। किनभने शरीरको प्रकृति, खानपान र वातावरण सबैको फरक-फरक हुने गर्छ।

संक्रमण भएमा एन्टिबायोटिक औषधि आवश्यक हुन सक्छ। यद्यपि केही एन्टिबायोटिक औषधि गर्भावस्थाको समयमा खानु बच्चाका लागि हानिकारक हुने भएकाले खान मिल्दैन। तर जस्तोसुकै समस्यामा पनि स्वास्थ्य परीक्षण गराएर चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र खानुपर्छ।

सामान्य समस्यामा घरेलु उपचारलाई प्राथमिकता
गर्भ बसेको पहिलो तीन महिनाको अवधिमा चिसो, एलर्जी, ज्वरो, दुखाइ र पाचन जस्ता सामान्य समस्या देखिए फार्मसीबाट औषधि किनेर खानुभन्दा घरेलु उपचारलाई प्राथमिकता दिनु उचित हुन्छ।

औषधि छुटाउन नमिल्ने रोगमा के गर्ने ?
मधुमेह, उच्च रक्तचाप जस्तो दीर्घ समस्यामा हतपत औषधि छोड्न मिल्दैन। तर मधुमेह वा उच्च रक्तचापको औषधि पहिलेदेखि खाइरहेकी महिलामा गर्भ बसेमा यसलाई नियन्त्रण गर्ने उपायका साथै कुन औषधिले सन्तान र आमालाई कमभन्दा कम असर गर्छ भन्नेतर्फ लाग्नुपर्छ। किनभने रक्तचापको कतिपय औषधि साइड-इफेक्ट गर्ने खालका हुन्छन् भने कतिपय औषधि कम साइड इफेक्ट गर्ने हुन्छन्। बच्चा, आमा र दीर्घरोगलाई नै मध्यनजर गर्दै सम्बन्धित रोगको चिकित्सकको सल्लाहमा औषधि सेवन गरी प्रक्रिया अघि बढाउनुपर्छ।

अन्य रोगको शल्यक्रिया गर्न मिल्छ ?
गर्भावस्थाको बेला शरीरमा अन्य गम्भीर रोग पनि लाग्न सक्छन्। कतिपय रोगमा शल्यक्रिया नै गर्नुपर्ने

एन्टिबायोटिक औषधि खान मिल्छ ?
गर्भावस्थामा एन्टिबायोटिक औषधि खान मिल्छ कि मिल्दैन भन्ने धेरैमा दुविधा हुन सक्छ। हरेक दुखाइलाई औषधि वा एन्टिबायोटिक आवश्यक पर्दैन। एन्टिबायोटिकले हाम्रो शरीरलाई हानि गर्ने जीवाणुलाई हटाउने काम गर्छ। सबै एन्टिबायोटिक औषधि शिशुको लागि खतरा हुन्छ भन्ने हुँदैन। केही रोगमा एन्टिबायोटिक पनि चलाउनुपर्ने हुन्छ। यदि गर्भावस्थामा जीवाणु संक्रमण भइरहेको छ र यसको उपचार नहुँदा शिशुलाई समेत जोखिम हुन सक्ने हुँदा कतिपय अवस्थामा खानुपर्ने हुन्छ। जस्तै, गर्भावस्थाको समयमा पिसाब

चिसो र फल
गर्भवती भएको तीन महिना पनि काटेको छैन भने त्यस समय चिसो वा फलु लागेमा पर्याप्त आराम गर्नुपर्छ। तातो तरल पदार्थ सेवन गर्दा गर्भावस्थामा चिसो र फलुबाट राहत मिल्छ। यदि घाँटी दुखेको छ भने मह र कागती मिसाएर बनाएको तातो चिया पिउनु राम्रो हुन्छ।

मांसपेशी दुख्ने
गर्भावस्थाको समयमा मांसपेशी दुखाइ एक सामान्य समस्या हो। यो समय शरीरमा हुने विभिन्न परिवर्तनका कारण यस्तो समस्या आउने भएकाले दुखेको ठाउँमा मालिस गर्ने र गराउन लगाउन सकिन्छ। यसले आराम दिन्छ।

कब्जियत र पायल्स
गर्भावस्थामा धेरैलाई कब्जियत र पायल्सको समस्याले सताउन सक्छ। यसबाट बच्न फाइबरयुक्त खाना र हाइड्रेटेड राख्न प्रशस्त पानी पिएर केही हदसम्म राहत मिल्न सक्छ।

-अनलाईन खबर उटकम

यस्ता स्वास्थ्य समस्या छन् भने औषधी हो तुलसी !

चिकित्सकहरूका अनुसार तुलसीमा सधैं रोग निको गर्ने क्षमता छ। यसमा पात, हाँगा, फूल, जरा, बीउ सबै उत्तिकै महत्त्व का छन्। यसले भोक जगाउने, रुचि जगाउने तथा पाचनक्रिया बढाउनुका साथै भाडावान्ता पनि रोक्ने कार्य गर्दछ। मानिस मृत्युशैयामा हुँदा प्राण त्याग्नुअघि तुलसीको बोटसँग राख्नाले तथा तुलसीपत्र खुवाउनाले मरेपछि मोक्ष पाउँछ भनी शास्त्रमा वर्णन गरिएको छ। तुलसी रोपेको चारसय मिटर वरपरको वातावरणलाई तुलसीले सुगन्धले शुद्ध पार्छ भन्ने विश्वास छ तुलसी, वटवृक्ष वरिपरि र तुलसीको छाया वरिपरि र यसको हावाको परिधिभित्र कुनै पनि विषाक्त कीटाणुहरू टिक्न सक्तैनन दीर्घरोगीहरू समेत तुलसीको सेवनले रोगमुक्त भएको कुरा वैज्ञानिकहरू पनि बताउछन्।

यस्तो समस्या आएमा तुलसी प्रयोग गर्नुहोस्



धेरै दिशा लागेमा
८/१० वटा तुलसीपात चौथाइ भाग जाईफल पिनेर खाएमा ठिक हुन्छ।

आउँ, शुल परेमा
१०/१२ तुलसीको पात मिश्रीसंग पिनेर खाने गरेमा ठिक हुन्छ र आवश्यकता परेमा एक हप्तासम्म खानु होला।

दिशामा रगत आएमा
१/२ चम्चा तुलसीको गेडा आधा ग्लास रोगमुक्त भएको कुरा वैज्ञानिकहरू पनि बताउछन्।

अल्काई भएमा
तुलसीको पात १०/१२ वटा खाएर पानीले

मिल्ने र तुलसीको पातको लेदो नरिवलको तेलमा फिटेर गुब्बदारको घाऊमा लगाउने गरेमा ठिक हुन्छ।

बालतोड घाऊ भएमा
पिपलको कोपिला र तुलसीको पात पानीमा पिनेर बिहानरबेलुका लेप गर्नाले बालतोड घाऊ ठिक हुन्छ।

घाँटी बसेमा
घाँटी बसेर बोल्ने नसक्ने भएको छ भने १०/१२ पात तुलसी ४/५ दाना मरिच र मिश्रीको टुक्रासँग चपाएर मिल्दा घाँटी बसेको २/३ मात्रामै ठीक भएर आउँछ।

-लोकान्तर उटकम

आज भानु जयन्ती मनाइँदै

पाल्पा, असार २८/भाषाको माध्यमबाट राष्ट्रिय एकीकरणमा महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेका आदिकवि भानुभक्त आचार्यको २१० औं जन्मजयन्ती आज देश तथा विदेशमा विविध कार्यक्रम मनाइँदैछ। विसं. १८७१ असार २९ गते तनहुँको चूँदीरम्घा गाउँमा जन्मिएका भानुभक्तको स्मरणमा हरेक वर्ष जन्म जयन्ती मनाउने गरिएको हो।

संस्कृत भाषामा लेखिएको रामायणलाई भावानुवादसहित नेपाली भाषामा प्रस्तुत गरेका थिए। उनले लेखेको रामायण अहिले पनि नेपालीहरूको घर-घरमा सस्वर लयका साथ पाठ गर्ने गरिन्छ। पृथ्वीनारायण शाहले भौगोलिक रूपमा एकीकरण गरेको नेपाललाई आदिकवि भानुभक्तले भाषा, साहित्य र संस्कृतिमार्फत एकीकरण गरेका थिए। 'जन्मिएपछि राम्रो काम गरेर नाम कमाउनुपर्छ' भनी अती उपदेश दिएकाले उनी रामायणलाई नेपाली भाषामा अनुवाद गर्न प्रेरित



भएका थिए। 'बधुशिक्षा' उनको अर्को प्रसिद्ध कृति हो।

यसैगरी उनका 'प्रश्नोत्तर', 'भक्तमाला', 'रामगीता', फुटकर रचनालयगत कृति छन्। कुमारी चोकको हिसाब मिलाउन नसकेर झ्यालखानामा परेका आदिकवि भानुभक्तले सरकारी कार्यालयमा हुने ढिलासुस्ती र 'भोलिवाद'को कडुरो विरोधी भएर कवितामा भोलिको विरोध गर्दै लेखेका थिए- 'भोलिभोलि भन्दैमा सब घर बित्तिको बक्सियोस् आज भोली'।

नेपाली जातीय एकता, राष्ट्रिय पहिचान र नेपाली सांस्कृतिक चेतना जगाउन र राष्ट्रिय संस्कृतिलाई बलियो बनाउनमा उनको ऐतिहासिक योगदान रहेको छ। त्रिभुवन विश्वविद्यालयबाट आचार्यबारे स्नातकोत्तरमा थुप्रै शोधग्रन्थ लेखिएका छन्। भानुभक्तको जन्मजयन्ती भारतको दार्जिलिङ, सिक्किमलगायत नेपाली भाषा भाषी धेरै रहेका स्थानमा पनि मनाइन्छ। भानुभक्तको निधन विसं १९२५ असोजमा भएको थियो।

होटल व्यवसायी संघ पाल्पाको नयाँ नेतृत्वलाई पद हस्तान्तरण

पाल्पा, असार २८/होटल तथा रेष्टुरेन्ट व्यवसायी संघ पाल्पाको नयाँ नेतृत्वलाई पद हस्तान्तरण तथा सपथ ग्रहण गराइएको छ। संघको चौथो साधारण सभा एवं दोस्रो अधिवेशनबाट नवनिर्वाचित कार्यसमितिलाई एक औपचारिक कार्यक्रमकाबिच तानसेनमा पद हस्तान्तरण तथा सपथ ग्रहण गराइएको हो।

संघको अध्यक्षमा लक्ष्मण बस्याल, वरिष्ठ उपाध्यक्षमा अशोक थापा, उपाध्यक्षमा शुसिल नेपाल, महिला उपाध्यक्षमा रञ्जना अर्याल, महासचिवमा जयराम सापकोटा, सचिवमा धिरेन्द्र प्रधान, कोषाध्यक्षमा अमन श्रेष्ठ र सह कोषाध्यक्षमा मुकेश जिसी, सदस्यहरूमा मणिकान्त न्यौपाने, अशोक महर्जन, रविन्द्र बज्राचार्य, श्रवण कुमार श्रेष्ठ, शोभा भट्टराई, राम प्रसाद खनाल, टंकनाथ धिमिरे, माधवप्रसाद पाण्डे, विष्णु अधिकारी र कमलप्रसाद पाण्डेलाई पुरानो नेतृत्वले पद हस्तान्तरण गरेको हो। निर्वाचन अधिकृत शिवप्रसाद देवकोटाले नवनिर्वाचित कार्यसमितिलाई सपथ ग्रहण गराएका थिए। निवर्तमान अध्यक्ष मोहनप्रसाद श्रेष्ठले नवनिर्वाचित



अध्यक्ष लक्ष्मण बस्याललाई संस्थाको माइनोंटो हस्तान्तरण गरेका थिए।

पद हस्तान्तरण कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै तानसेन नगरपालिकाका प्रमुख सन्तोषलाल श्रेष्ठले जिल्लाका होटल तथा रेष्टुरेन्ट व्यवसायीहरूको हकहितमा शसक्त ढंगले लाग्न नयाँ नेतृत्वलाई आग्रह गरे। उनले तानसेनमा पर्यटन भित्र्याउने कार्यमा होटल व्यवसायी संघसँग नगर सरकारले सहकार्य गरेर अगाडि बढ्ने बताए। पाल्पा उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष शैलेन्द्र भट्टराईले पर्यटन क्षेत्रको विकास भए मात्र देशमा आर्थिक समृद्धि हुने भएकाले पर्यटन विकासमा निजी क्षेत्रसँग सरकारले समन्वय गर्नु पर्ने धारणा व्यक्त

गरे। कार्यक्रममा पाल्पा व्यापार संघका अध्यक्ष बामदेव बस्याल, मदिरा व्यवसाय संघका अध्यक्ष लक्ष्मण रेग्मी, होटल व्यवसायी समितिका निर्वाचन आयुक्त शिवप्रसाद देवकोटा लगायतले तानसेनलाई चलायमान बनाउन आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकहरू धेरै भन्दा धेरै भित्र्याउन आवश्यक रहेको बताए।

संघका निवर्तमान अध्यक्ष मोहनप्रसाद श्रेष्ठको अध्यक्षता, महिला उपाध्यक्ष रञ्जना अर्यालको स्वागत, वरिष्ठ उपाध्यक्ष अशोक थापाको धन्यवाद र संघका महासचिव जयराम सापकोटाको सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको थियो।

सम्भावना नदेखेपछि विदेश...

...खेलमा राज्यले सहयोग गरी खेलाडीलाई स्वदेशमै बस्ने वातावरण बनाइदिएमा यसैबाट राम्रो खेलाडी बनेर चिनिने उनको सोच छ। 'खेलाडीलाई संरक्षण र रोजगार दिन सकियो भने खेलाडीले नेपालमा बसेर खेल उत्पादन गर्ने प्रक्रियालाई अझ बढावा दिनेछन्, राज्यले खेलाडीको संरक्षण गर्न नसकेको बताउँछन्', राष्ट्रिय भलिबल रेफ्री तथा प्रशिक्षक अनन्त श्रेष्ठ। उमेर हुँदासम्म खेल खेल्ने र खेल खेल्ने उमेर सकिएपछि घरपरिवारको गुजारा चलाउन राम्रो सम्भावना बोकेका खेलाडी विदेशतिर खेलाडी जान बाध्य रहेको श्रेष्ठले बताए। उनी २०५२

देखि २०६५ सालसम्म निरन्तर भलिबल खेलमाफर्त स्थानीय, जिल्ला हुँदै राष्ट्रियस्तरसम्मको खेलमा प्रतिस्पर्धामा पुगे। भलिबल खेल खेल्ने क्रममा धेरै अनुभव बटुलेका उनी हाल भलिबल रेफ्री तथा प्रशिक्षकको काम गर्दै आएका छन्। 'खेलको लागि राम्रो सम्भावना बोकेका खेलाडी उत्पादन छन्, तिनलाई जिल्लाले संवर्द्धन र संरक्षण गर्नुपर्ने हो, प्रदेशमा पुगेका खेलाडीलाई पहिचान हुने गरी एउटा रोजगारीको भूमिका निभाएर संरक्षण गरेर राख्नुपर्ने थियो', उनले भने, 'राज्यले पनि अन्तर्राष्ट्रियस्तरमा खेल खेल्नसकेका खेलाडीलाई नेपालमै राखेर स्वदेशको

खेलकुदको विकासका लागि गर्नुपर्ने दायित्व पूरा गर्न सकेको छैन।' राज्यले कुनैपनि समस्या समाधानका लागि योजना बनाएर खेल क्षेत्रका विकास गर्ने हो भने 'राष्ट्रका लागि खेलकुद, स्वास्थ्यका लागि खेलकुद' भन्ने नारा पूरा हुनेछ। राज्यले खेल्नुपर्ने भूमिका सहज ढंगले खेलिदिएको खण्डमा विदेश पलायन हुने दर घट्नेछ। स्थानीयस्तरदेखि जिल्ला, प्रदेश र राष्ट्रियस्तरसम्म जतिपनि खेलाडी उत्पादन हुन्छन् ती खेलाडीको रोजगारको तरिकाले जुनसुकै माध्यमले संरक्षण गर्न सकियो खेलकुद क्षेत्रको विकास हुनेछ। -**रासस**

खेलकुद समाचार एसियाली खेलकुदमा ई-स्पोर्ट्स निरन्तर रहने



काठमाडौं, असार २८/ओलम्पिक काउन्सिल अफ एसिया (ओसीए) ले ई-स्पोर्ट्सलाई जापानमा हुने २० औं एसियाली खेलकुदमा आइची-नागोया २०२६ मा पदक खेलको रूपमा समावेश गर्ने निर्णय गरेको छ। यही साता थाइल्यान्डको बैंककमा भएको ओसीएको ४२ औं कंग्रेसको निर्णयले ई-स्पोर्ट्सलाई सबैभन्दा प्रतिष्ठित महादेशीय बृहत् खेलकुदमा लगातार दोस्रोपल्ट पदक खेलको मान्यता दिने भएको हो।

सन् २०१८ मा जाकार्ता-पालेम्बाङ (इन्डोनेसिया) भएको १८ औं एसियाली खेलकुदमा प्रदर्शनी खेलको रूपमा स्थान पाएको ई-स्पोर्ट्सलाई चीनको हाङ्काउमा सेप्टेम्बर २३ देखि अक्टोबर ८ सम्म हुने १९ औं संस्करणमा पदक खेलको रूपमा समावेश गरिएको छ। यसैलाई निरन्तरता दिँदै ओसीएले सन् २०२६ मा हुने २० औं संस्करणमा पनि ई-स्पोर्ट्सलाई पदक खेलको मान्यता दिन निर्णय गरेको हो। '२० औं एसियाली खेलकुदमा पनि ई-स्पोर्ट्सलाई पदक खेलको रूपमा राख्ने निर्णय भयो। तर, कुन-कुन खेल भन्ने टुंगो लागेको छैन, ओसीएले पछि निश्चित गर्नेछ,' नेपाल ई-स्पोर्ट्स एसोसिएसन (नेसा) का अध्यक्ष सुरज ङंगोलले बुधबार भने, 'ई-स्पोर्ट्सका संघ-महासंघलाई पहिला गेम पब्लिसरले त्यति वास्ता गर्दैनथ्यो। एसियन गेम्समा मेडल गेम भएपछि पब्लिसर र सरकारले ई-स्पोर्ट्सलाई बेग्लै ढंगले हेर्न थाल्यो। अभिभावकले पनि यो (ई-स्पोर्ट्स) खेलेर केही हुँदैन भन्ने सोच त्याग्न थालेका छन्। मेडल गेमले पक्कै क्रोज बढेछ। यसमा लगानीको अवसर बढेको छ।'।

वर्गिकृत डिस्प्ले १ X ५ साइजमा मात्र

वर्गिकृत डिस्प्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस्।
सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

कर्पोरेट/अर्थ समाचार नेप्से परिसूचक ओरालो लाग्यो



पाल्पा, असार २८/बुधबार दोहोर अंकले वृद्धि भएको नेप्से परिसूचक बिहीबार भने ओरालो लागेको छ। धितोपत्र बजारमा शेयर कारोबार मापक नेप्से परिसूचक दोहोरो अंकले ओरालो लागेको हो।

नेपाल स्टक एक्सचेञ्जका अनुसार नेप्से परिसूचक १२ दशमलव ६२ अंकले ओरालो लागेर दुई हजार ४८ दशमलव ९३ मा सीमित भएको छ। साताको चौथो शेयर कारोबारको दिन बुधबार नेप्से परिसूचक २५ दशमलव ३१ अंकले बढेर २ हजार ९७ दशमलव ५५ विन्दुमा पुगेको थियो। अघिल्लो कारोबार दिन मंगलबार नेप्से परिसूचक ४.७३ अंकले ओरालो लागेको थियो। बिहीबार ठूला कम्पनीको शेयर कारोबारमापन गर्ने सेन्सेटिभ परिसूचक शून्य दशमलव ९० अंकले ओरालो लागेर तीन सय ९१ दशमलव २५ मा सीमित भएको छ। कारोबार भएका कूल १३ उपसमूहमध्ये तीन उपसमूहको शेयर मूल्य उकालो लाग्दा १० उपसमूहको शेयर मूल्यमा गिरावट भएको छ। नेप्सेका अनुसार कूल ९३ लाख ८२ हजार चार सय ४० किता शेयर तीन अर्ब ३९ करोड छ लाख ६० हजार छ सय पाँच मूल्यमा खरिद बिक्री भएको छ। कारोबारका आधारमा शिवम् सिमेन्ट शीर्ष स्थानमा

छ। सो कम्पनीको २३ करोड ७५ लाख ९३ हजार तीन सय ४८ मूल्य बराबरको कारोबार भएको छ। त्यस्तै, सोल्टी होटल १७ करोड ९२ लाख ९४ हजार पाँच सय ६९, हिमालयन लाइफ इन्स्योरेन्स १६ करोड १५ लाख नौ हजार, नेपाल दूरसञ्चार कम्पनी ११ करोड ८४ लाख ४८ हजार पाँच सय १४ र चिलिमे आइड्रोपावर कम्पनी सात करोड ५० लाख ९० हजार नौ सय ८५ बराबरको कारोबार भई शीर्ष पाँचभित्र पर्न सफल भएका छन्। नेप्सेका अनुसार, एनएमबी बैंकको ऋणपत्र र सिद्धार्थ बैंकको ऋणपत्रको मूल्यमा १० प्रतिशतले वृद्धि भई सकारात्मक सर्किट लागेको छ। एनआइबीएल समृद्धि फण्ड दोस्रो नौ दशमलव ९४, सिटिजन म्युचुअल फण्ड पहिलो सात दशमलव ९८ र सानिमा लार्ज क्यापका लगानीकर्ताले सात दशमलव ८३ प्रतिशतले कमाएका छन्। पिपल्स हाइड्रोपावर छ दशमलव शून्य पाँच, हिमालयन पावर पार्टनर पाँच दशमलव ८३, बुद्धभूमि नेपाल हाइड्रोपावर पाँच दशमलव ८३, मनकामना स्मार्ट लघुवित्त पाँच दशमलव ५६ र रिडी पावरका लगानीकर्ताले पाँच दशमलव ५३ प्रतिशतले गुमाएका छन्।

मनको आवाज.....

'नाम पनि यूनिक्स, काम पनि यूनिक्स'

यूनिक्स एफ.एम. ५४.९ मेगाहर्ज

विज्ञापनको लागि सम्पर्क :
यूनिक्स शोसियल कम्यूनिकेशन प्रा.लि.
तानसेन, पाल्पा
०७५-५२९४६४, ५२९४६६
E-mail
news.uniquefm@gmail.com
www.uniquefm942.com

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

जन्मेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाईट

शितालपाटी .कम

www.shitalpati.com डिजिटल पत्रिका