स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

भारत पश्चिम बंगालको कालिम्पोङमा यतिबेला नेपाली फिल्म 'दान्भी'को छायांकन भइरहेको छ । रुपेश तामाङको निर्देशनमा बनिरहेको फिल्ममा पूजा शर्मा र कुन्साङ बोमजनको शीर्ष भूमिका छ । निर्माताले एक्सन दृश्यले भरिपूर्ण फिल्मको टिजर सार्वजनिक गरिसकेको छ । एक सातादेखि कालिम्पोङमा रहेकी अभिनेत्री शर्माले भनिन्, 'हामीले फिल्मको मुख्य अंशको छायांकन गरिरहेका छौं । अझै एक साता छायांकन सेड्युल छ ।' फिल्मको प्रदर्शन मिति भने तय गरिएको छैन ।

आजको विचार...

भ्रष्टाचार...
(दुई पेजमा)

शंकरप्रसाद रिजाल

फागुन अन्तिमबाट छायांकनको तयारी भइरहेको फिल्म 'कार्साङ'मा 'राष्ट्रिय अवार्ड विजेता' दीया मास्केको प्रवेश भएको छ । सरस्वती पूजाको अवसर पारेर बौद्ध धर्मअनुसार स्क्रिप्ट पूजा गर्दै फिल्ममा दीयाको प्रवेशबारे जानकारी गराइएको हो । फिल्ममा यसअघि दयाहाङ राई, बुद्धि तामाङ, शिल्पा मास्के, सुरक्षा पन्त, माओत्से गुरुङ, पुष्कर गुरुङ अनुबन्ध भैसकेका छन् । यो फिल्मबाट सृजना निङ्लेकु र छिरिङ शेर्पाले डेब्यू गर्दैछन् । सम्राट क्षेत्री, छुकी शेर्पा, कर्मा शेर्पा लगायतको पनि अभिनय रहने फिल्मलाई यम शेर्पाले निर्देशन गर्नेछन् भने उनी स्वयंको लेखन छ ।

❑ वर्ष २९ ❑ अंक १९९ ❑ २०८० फागुन ४ गते शुक्रबार 16 February 2024, Friday ❑ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रू ५/-

सवारी दुर्घटनाको कहालीलाग्दो शृङ्खला

दुई दिनमै गयो २० जनाको अकालमै ज्यान

रामचन्द्र रायमाझी

पाल्पा, फागुन ३/सिद्धार्थ राजमार्गको डुम्रेबाट पाल्पाको तिनाउ गाउँपालिका-६ मस्यामको सिखरडाँडा जाने क्रममा चिदिस लुम्पेकडाँडामा मंगलबार साँझ भएको कहाली लाग्दो जिप दुर्घटनामा १० जना यात्रुको ज्यान गयो । यात्रुले खचाखच भरिएको लु १ ज २३७१ नम्बरको जिप चिदिस लुम्पेकडाँडा घुम्ती सडकमा दुर्घटना हुँदा १० जनाको अकालमै ज्यान गएको हो, भने १८ जना घाइते भए । पाल्पाको कहालीलाग्दो यो घटनाले सबैको मन अमिलो भइरहेका बेला बिहीबार विहान पुन:महेन्द्रनगरबाट काठमाडौं जाँदै गरेको सुनौलो महाकाली यातायातको सु- प- प्र-०२-००१ ख ००९८ नम्बरको बस कपिलवस्तुको शिवराज नगरपालिका-१ सुरही पुल नजिकै दुर्घटना हुँदा १० जनाले अकालमै ज्यान गुमाउनु पर्‍यो ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय कपिलवस्तुका अनुसार रौतहट औराही ३ का ४६ वर्षीय नारायणबहादुर भण्डारी, नेपाली सेना, कालीजङ्ग गण गोरुसिङ्गेमा कार्यरत सल्यानका अर्जुनकुमार योगी र भारत उत्तरप्रदेश मुरदाबादका सकिल मुसलमान, कञ्चनपुरको भिमदत्त नगरपालिका १ का २७ वर्षीय राहुलराम कामी, भीमदत्त-४ का २४ वर्षीय उमेश भण्डारी,

कपिलवस्तुको शिवराज नगरपालिका-१ सुरही पुल नजिकै बिहीबार बिहान भएको दुर्घटनाग्रस्त बस । ***तस्बिर : माधव बेल्वासे/रासस***

भीमदत्त-१६ का सञ्जु थापा, पुनरवास नगरपालिकाका किसन भट्टले दुर्घटनामा ज्यान गुमाउनु पर्‍यो । त्यस्तै भीमदत्त नगरपालिका निवासी खगेश्वरी खाती, भीमदत्त-२ का सुदीप भट्ट र पुनरवास-९ का बिसफाटा विमलादेवी भट्टले पनि सोही घटनामा ज्यान गुमाए । दुर्घटनामा ३० जना घाइते भएका छन् । दुई दिनको फरकमा यी छुट्टाछुट्टै दुर्घटनाबाट २० जनाले अकालमै ज्यान मात्र गुमाएनन् घाइते भएका ४८ जना मध्ये कयौं व्यक्तिहरु अङ्गभङ्ग समेत भए । यस्ता शृङ्खलाबद्ध अप्रिय समाचारले नेपालीलाई शोकमग्न बनायो । सडक दुर्घटनाको पीडा मृत्यु हुनेहरूलाई मृत्युवरण हुनुभन्दा पहिले र आफन्तलाई मृत्युको खबरले कति हुन्छ भन्ने कुरा झन् अकल्पनीय छ । दुर्घटनाका बेलामा समीक्षा हुने, दुर्घटनाका कारण पत्ता लगाउन अध्ययन हुने अनि बिर्सिइने प्रचलन छ । कम्तीमा ती अध्ययनका निष्कर्षहरू प्रभावकारी ढंगले पछ्याउने हो भने यस्ता खाले दु:खद् खबरसँगको साक्षात्कार सायद कम हुन्थ्यो । विडम्बना के छ भने अध्ययन गरिन्छन्, कारणहरू पनि पत्ता लाग्छन् तर कार्यान्वयन हुँदैनन् । जसले गर्दा उही र उस्तै प्रकृतिका त्रुटि दोहोरिन्छन् र निर्दोषहरू अनाहकमा मारिन्छन् । पछिल्लो दुर्घटनाको प्रारम्भिक खबर हेर्दा पनि चालकको त्रुटि हुन सक्ने अनुमान गर्न सकिन्छ ।

सवारी नियमको उल्लंघन गर्ने, सडकको कमजोर पूर्वाधार, चालकको लापरबाही, सवारी साधनको सिन्डिकेट, प्राविधिक रूपमा चलाउन नमिल्ने अवस्थामा पुगेको सवारी साधन, त्यसमा पनि क्षमताभन्दा बढी यात्रु बोक्ने प्रवृत्ति जस्ता कारण दुर्घटना बढेको तथ्य यसअघिका कयौं दृष्टान्तले पुष्टि भइसकेको छ । मानवीय कमजोरी वा सडकको कमजोर अवस्थाका कारण हुनसक्ने दुर्घटना के कसरी र कुन बेला आउँछ भन्न सकिने विषय होइन । त्यसकारण हरपल यसमा सचेत हुनुको विकल्प हामीसँग छैन । यात्रु, चालक, व्यवसायी, सरकार सबैले दुर्घटना कम गराउन आ-आफ्नो ठाउँबाट सचेत र सजग हुनुपर्ने देखिन्छ ।

सक्षिप्त समाचार

कोरियन भाषा परीक्षा यही फागुन ७ गतेदेखि

काठमाडौं, फागुन ३/ईपीएस कोरिया शाखाले कोरियन भाषा परीक्षा यही फागुन ७ गतेदेखि सञ्चालन हुने जनाएको छ । परीक्षा राष्ट्रिय व्यावसायिक प्रशिक्षण प्रतिष्ठान, भैँसेपाटीमा परीक्षा सञ्चालन हुनेछ । परीक्षा एक दिनमा पाँच सिफ्टमा सञ्चालन गरिनेछ भने एक दिनमा एक हजार परीक्षार्थीले सहभागिता जनाउन सक्ने गरी व्यवस्था मिलाइएको ईपीएस कोरिया शाखाका निर्देशक मैयाँ कँडेलले जानकारी दिए । उनल भने "शनिबार पनि परीक्षा दिने गरी व्यवस्था गरेका छौं, पहिलो सिट्मा करिब ४७ हजारले कोरियन भाषा परीक्षा दिन सक्नेछन ।" परीक्षा हुने अघिल्लो दिन आफ्नो सिफ्ट अनुसार ईपीएस शाखा, कार्यालय ग्वार्कोमा बायोमेट्रिक रजिस्ट्रेशन फिङ्गर प्रिन्ट दर्ताका लागि उपस्थित हुनुपर्नेछ । परीक्षाका दिन परीक्षा केन्द्र भैँसेपाटीमा बायोमेट्रिक भेरिफाइ हुनेछ । परीक्षा समयभन्दा एक घण्टा अगाडि परीक्षा हलमा 'ओरेन्टेसन' शुरु हुने र निर्धारित समयमा उपस्थित नभएमा परीक्षामा सहभागी नगराइने निर्देशक कडेलले बताए । परीक्षामा मोबाइलफोन, स्मार्टवाच लगायतका कुनै पनि विद्युतीय सञ्चारका साधनहरु लैजान निषेध गरिएको छ । यसैगरी परीक्षामा अवाञ्छित गतिविधि गरेको भेटिएमा परीक्षा रद्द गर्नुका साथै चार वर्षसम्मका लागि परीक्षामा समावेश हुन निषेध गरिनेछ । सन् २०२३ का लागि कोरियाको उत्पादनमूलक क्षेत्रतर्फ एक लाख ६४ हजार सात सय १६ जनाले आवेदन दिएका जनाइएको छ । ***-रासस***

गोरूसहित तीन व्यक्ति प्रहरी नियन्त्रणमा

पाल्पा, फागुन ३/जिल्लाको तिनाउ गाउँपालिका- ३ स्थित बेलबास- दोभान कच्चि सडक खण्ड हुँदै सिद्दार्थ राजमार्गतर्फ आउँदै गरेको ट्रकबाट १८ वटा गोरु पाल्पा प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको छ । लु १ ख ८३४० नम्बरको ट्रकमा राखिएका १८ वटा गोरुलाई प्रहरी चौकी दोभानबाट खटिएको प्रहरी टोलीले नियन्त्रणमा लिएको हो ।

शंकास्पद लागि ट्रक रोकेर चेकजाँच गर्दा एउटा गोरु मरेको र १७ वटा सकुसल रहेको अवस्थामा प्रहरीले फेला पारेको जिल्ला प्रहरी कार्यालयका प्रहरी नायव उपरीक्षक सुगन्ध श्रेष्ठले जानकारी दिए । प्रहरीले गोरुसँगै ट्रक, ट्रक चालक बझाङको फलरा गाउँपालिका-३ घर भई हाल कैलालीको बेबाणी गाउँपालिका-७ बस्ने २७ वर्षीय विशालबहादुर धामी, कपिलवस्तुको शिवराज नगरपालिका-७ का २४ वर्षीय राधेश्याम रैदास, सोही ठाउँका १९ वर्षीय सद्दाम हुसेनलाई नियन्त्रणमा लिएको छ ।

उनीहरुलाई नियन्त्रणमा लिई थप अनुसन्धान तथा आवश्यक कारवाहीका लागि भन्सार कार्यालय भैरहवा पठाइएको प्रहरी नायव उपरीक्षक श्रेष्ठले जानकारी दिए । गोरु तस्करी गरी लैजादै गरेको हुनसक्ने बताइएको छ ।

रामपुरमा कुकुरको स्थायी बन्ध्याकरण

पाल्पा, फागुन ३/जिल्लाको रामपुरमा सामुदायिक कुकुरको व्यवस्थापनका लागि स्थायी बन्ध्याकरण गरिएको छ । कुकुरबाट सर्न सक्ने प्राणघातक रेविज रोग नियन्त्रण तथा कुकुरको आतंक न्यूनिकरणका लागि शिविरमार्फत बन्ध्याकरण गरिएको हो ।

रामपुर नगरपालिकाको आयोजना र वातावरण तथा सामाजिक रुपान्तरणका लागि युवा सिद्धार्थनगर रुपन्देहीको प्राविधिक सहयोगमा दुई दिने शिविर सञ्चालन गरी एक सय १० वटा कुकरको बन्ध्याकरण गरिएको नगरपालिकाका प्रेस सल्लाहकार दानु हिस्कीले जानकारी दिए । कुकुरबाट पशु चौपायासँगै मानिसमा रेविज तथा अन्य प्राणघातक रोगको जोखिम बढ्न सक्ने भएपछि यस्तो शिविर सञ्चालन गरिएको उनले बताए । शिविरबाट नगरको मुख्य बजार क्षेत्रका १ सय १० सामुदायिक कुकुरको स्थायी बन्ध्याकरण गरी रेविज भ्याक्सिन दिइएको पशु

शाखा प्रमुख तुलसीराम काफ्ले जानकारी दिए । समुदायमा रहेका कुकुरले पशु चौपायासँगै मानिसलाई समेत आक्रमण गर्ने क्रम बढे पछि व्यवस्थापन संगै संरक्षणका लागि स्थायी बन्ध्याकरण र रेविज विरुद्धको भ्याक्सिन दिन शिविर चलाइएको नगर प्रमुख रमणबहादुर थापाले बताए । कुकुरको व्यवस्थापनका लागि नगरपालिकाले यस वर्ष बजेट विनियोजन गरी कार्यक्रम गरेको र आगामी वर्षमा पनि विभिन्न वडामा स्थायी बन्ध्याकरण शिविर सञ्चालन गर्ने उनको भनाई छ । वातावरण तथा सामाजिक रुपान्तरणका लागि युवा संस्थाका उपसचिव अर्विन दवादीले टोल-टोलमा पुगेर कुकुरलाई नियन्त्रणमा लिई शिविर स्थलमा ल्याई बन्ध्याकरण लगायत उपचार पश्चात नियन्त्रण लिइएको स्थानमै छाडिएको जानकारी दिए ।

शिविरमा पशु चिकित्सक डाक्टर सन्दिप भट्टराई र गंगा यादवको नेतृत्वको टोलीले सेवा प्रदान गरेको थियो । नगरपालिकाले बन्ध्याकरण शिविर सञ्चालनका लागि ३ लाख बजेट विनियोजन गरेको हो । आर्थिक बर्ष २०८०/०८१ का लागि विनियोजन गरेको बजेटबाट शिविर सञ्चालन गरिएको नगरपालिकाले जनाएको छ । नगरपालिकाले सामुदायिक कुकुर व्यवस्थापनका लागि गत बर्षदेखि नै बन्ध्याकरण शिविर सञ्चालन गर्दै आएको छ । नगरपालिकाले गत वर्ष शिविर मार्फत ८७ वटा कुकुरको बन्ध्याकरण गरेको थियो ।

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

नव जनचेतना
NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

सम्पादकीय

सुस्त पूँजीगत खर्च

चालु वर्षको आधा भन्दा बढी अवधि घर्किसक्दा वर्षभरिका लागि छुट्याइएको विकास लक्षित बजेटको खर्च भने अत्यन्त न्यून छ । सरकारका मन्त्रालय मार्फत हुने विकास खर्चको अनुपात ज्यादै दयनीय देखिन्छ । हालसम्म कुल विनियोजित बजेटको एक चौथाइ पुँजीगत खर्चसमेत भएको छैन । हालसम्म १५ प्रतिशतको हाराहारीमा मात्रै पुँजीगत खर्च भएको छ । यो चिन्ताको विषय समेत हो । यसले विकास निर्माणको काम कछुवा गतिमा रहेको देखाउन्छ । सडक, पुलपुलेसा, सिंचाइ, खानेपानी, विद्युत आयोजना लगायत विकास निर्माणका काम सुस्त भएपछि देशको पूर्वाधार निर्माणमा फड्को मार्ने समय पनि खेर गइरहेको छ । त्यसो त, विकास निर्माणमा जाने पूँजीगत खर्च कम भएको यस वर्ष मात्र होइन । बितेको दशकभरि विकासबारे सबैभन्दा धेरै मन्थन गरिएको विषय नै विनियोजित पूँजीगत बजेटको न्यून खर्चबारे थियो ।

चालू वर्षका लागि सरकारले विनियोजित गरेको साढे १७ खर्बको बजेटमा पुँजीगतफर्को हिस्सा भने केवल साढे ५७ अर्बको हाराहारीमा रहेको छ, जुन असाध्यै निराशाजनक अवस्था हो । यसवर्षका लागि सरकारले विनियोजित गरेको पुँजीगत बजेटको खर्च लक्ष्यमा असफल भएपछि अर्थमन्त्री प्रकाशशरण महतले हालै अर्धवार्षिक समीक्षा गरेर त्यसमा संशोधन गर्दै घटाउन बाध्यसमेत भएका छन् । नीतिगतदेखि प्रक्रियागत त्रुटिहरुका कारण पुँजीगत खर्च हुन सकिरहेको छैन । संरचनागत समस्यादेखि बजेट निर्माणका क्रममा देखिने गरेका कमजोरीहरुले समेत पुँजीगत खर्च सोचेअनुरुप हुन नसक्नु अस्वाभाविक छैन । प्रत्येक वर्ष बजेटको आकार बढे पनि पुँजीगत बजेट घट्नु राम्रो हैन । तयारी नभएका आयोजनामा बजेट राखिदिने, धेरै रकम चाहिने आयोजनामा थोरै बजेट राखिदिने, स्रोतको सुनिश्चितता नभएर ठेक्का नहुने र पुस लागेपछि मात्र ठेक्का गर्ने परम्परा छ । यसमा सुधार गर्न आवश्यक छ । प्रणालीगत रुपमा अब पनि तिनमा सुधार गर्न सकिएन भने भविष्यमा समेत पुँजीगत खर्च प्रक्रियामा त्यसकै पुनरावृत्ति नहोला भन्न सकिन्न । तसर्थ यसतर्फ सम्बन्धित निकायले ध्यान दिन जरुरी छ ।

Opinion @ Social Network

केही सम्बन्ध त्यस्ता हुन्छन्, जहाँ शासन चलाउँदा भन्दा शासनमा चल्दा नै रमाइलो लाग्ने गर्छ ।

(कामना पाठकको फेसबुक स्टाटस https://www.facebook.com/kamana.pathak)

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

भ्रष्टाचार र विदेशी हस्तक्षेपको दलदलमा मुलुक

शंकरप्रसाद रिजाल

मुलुकमा गणतन्त्रको स्थापना भएपछि देशले धेरै कुरामा परिवर्तनको अपेक्षा गरेको थियो । देशमा द्रुततर बिकास हुन्छ भन्ने सबैको आश थियो । अन्तिम पटक राजा भएका ज्ञानेन्द्र शाहले नि देश चलाउने जिम्मा नयाँ व्यवस्थामा आएका नेतालाई सुम्पिई आफ्नो श्रीपेच जनतालाई नासोको रुपमा दिइ नागार्जुन दरबारमा देश भित्रै बस्छु भनेर गएका थिए । तर २०६२/६३ पछिको राजनीति र गणतन्त्रको आगमन पछि देश झन् झन् अधोगतिमा बिस्तारै चिप्लिइरहेको छ । कुनै प्रधानमन्त्रीलाई पनि यसको आभाष हुन सकेन । सबै पद र प्रतिस्ठा तिर कुदन थाले । अख्तियारको चरम दुरुपयोग हुँदै गयो । यो दुरुपयोगले चरम भ्रष्टाचार बढ्यो । अनेकौं काण्डहरु पहाड झैं चुलिन पुग्यो । सारा नयाँ पुराना नेताहरु अरबपति बने । सम्पूर्ण नेताहरु भ्रष्टाचारी बनेर आफ्ना कार्यकर्तालाई दलाल बनाइ सबै निर्माणका कामहरु दलालीकरण गरी नेता पोस्ने काम मात्र भएको छ । आज हाम्रो देशमा हरेक तहमा भ्रष्टाचार चरम बनेको छ । हरेक क्षेत्रमा दलालीकरण भएको छ । हरेक काम लुकिलुकी गर्ने काम भएको छ । विदेशीहरुले देश भ्रष्ट भनी घोषणा गरिसकेको छ । देश सम्पूर्ण भारत र बिदेशीको पोल्टोमा परिसकेको छ । नदीहरु सबै भारतको अधिनमा परिसकेको छ । व्यवस्था बिदेशीको इशारामा चलिरहेको छ ।

नेपालमा २००७ सालको प्रजातन्त्रपछि भ्रष्टाचार र दलालतन्त्र हाबी हुन थालेको हो । तर राणातन्त्रको चरम लापरवाही, अनियन्त्रित अर्थनीति, परिवारवाद र हुकुमी शासनले देशमा सानातिना कार्यालय खोलेर अनि ठूला ठूला महल बनाएर भित्र भित्रै अनेक ल्याइते र ब्याइते पटरानीको माझमा बसेर काजु बदाम र पेस्ता अनि पशु पंक्षी र जनावरको मासु खाएर ऐस आरामका साथ शासन गर्न पल्केका राणाको एकतन्त्रीय शासन एकलौटी पारामा चलेको थियो । देशमा उद्योग कलकारखाना नखोली, शिक्षा, बाटोघाटोमा लगानी नगरी र जनताको सामान्य जीवनयापन र विकासमा लगानी नगरी अंग्रेजको दलाली र एकलौटी भ्रष्टाचार गरी जडो गाडेर बसेको राणा शासन २००७ को क्रान्तिपछि समाप्त भयो । योसँगै देशमा प्रजातन्त्रको उदय भयो । तर भर्खरै आएको प्रजातन्त्रमा फेरि जनताद्वारा निर्वाचित प्रधानमन्त्रीले भारतको बुइ चढेर भष्टाचार र दलालीको पेशा र धन्दा चलाउन लागेकोले देशलाई भ्रष्टाचार र दलालीकरणबाट उन्मुक्ति दिन श्री ५ महेन्द्रले २०१७ सालमा कू गरी सम्पूर्ण शसशन सत्ता आफ्नो हातमा लिई शासन चलाएकै हो ।

यो कू भएपनि देशले उनको समयमा हरेक क्षेत्रमा निकास पायो र हरेक क्षेत्रमा बिकास गर्न सफल भयो । देशमा सुधार प्रशस्त भयो । उनको १० बर्षे छोटो शासनकालमा देशले अत्याधिक विकास गरेकै हो । बाटो घाटो, विश्वविद्यालय, उद्योग कलकारखाना र बिभिन्न संस्थागत बिकास भयो । नेपालले संयुक्त राष्ट्र संघको सदस्यता प्राप्त गर्यो । सयौं देशसँग सम्बन्ध गाँसिने काम भयो । उनकै नेतृत्वमा असंलग्न परराष्ट्र नीतिको सुत्रपात भयो । संसारले नेपाललाई चिन्न सफल भयो । कसैसँग राजा दबिने काम गर्दैनथे । भारतको दबाब, चीनको बुझाई र पश्चिमा देशको उक्साहटदेखि उनी सधैं सतर्क रहन्थे । समष्टिमा व्यवस्थाको कार्यशैली नराम्रो थिएन । भ्रष्टाचार र दलालीकरण थियो तर एकदम न्यूनमात्रै । अन्तर्राष्ट्रिय जगतमा देशको उच्चतम छवि थियो । आखिर देशले मागेको र खोजेको यही नै थियो । देशको राजनीति पनि सुध्रिन्थ्यो होला । तर अल्पायुमा राजा महेन्द्रको देहावसान भएकाले यो अधुरो नै रह्यो । त्यसपछिका राजा वीरेन्द्र पनि कम थिएनन् । उनलेपनि व्यवस्था सुधार्न अनेक प्रयत्न गरे । शान्ति क्षेत्र आह्वान गर्नु, जनमत घोषणा गर्नु र २०४७ सालमा शक्तिशाली राजतन्त्र छोडेर संबैधानिक राजा बनी बस्न तैयार हुनुले उनी परिवर्तका पक्षमा भएको मान्न सकिन्छ । त्यत्ति बेलासम्म पनि देशमा कुनै नराम्रो थिएन । तर राजाको सिंहाशनमा राष्ट्रपति बनेर बस्न रुचाउने नेताहरुले बिदेशीको आडमा भित्रभित्रै राजसंस्था हटाउने काममा लाग्ने देशका बिबेकहीन नेताले सशस्त्र द्वन्द्वरत पक्ष माओबादीसँग भित्रभित्रै मिलेर बिदेशीको इशारामा २०६२/६३ मा गणतन्त्रको नौलो राजनैतिक पद्धतिको सुत्रपात गरियो ।

मुलुकमा गणतन्त्रको स्थापना भएपछि देशले धेरै कुरामा परिवर्तनको अपेक्षा गरेको थियो । देशमा द्रुततर बिकास हुन्छ भन्ने सबैको आश थियो । अन्तिम पटक राजा भएका ज्ञानेन्द्र शाहले नि देश चलाउने जिम्मा नयाँ व्यवस्थामा आएका नेतालाई सुम्पिई आफ्नो श्रीपेच जनतालाई नासोको रुपमा दिइ नागार्जुन दरबारमा देश भित्रै बस्छु भनेर गएका थिए । तर २०६२/६३ पछिको राजनीति र गणतन्त्रको आगमन पछि देश झन् झन् अधोगतिमा बिस्तारै चिप्लिइरहेको छ । कुनै प्रधानमन्त्रीलाई पनि यसको आभाष हुन सकेन । सबै पद र प्रतिस्ठा तिर कुद्न थाले । अख्तियारको चरम दुरुपयोग हुँदै गयो । यो दुरुपयोगले चरम भ्रष्टाचार बढ्यो । अनेकौं काण्डहरु पहाड झैं चुलिन पुग्यो । सारा नयाँ पुराना नेताहरु अरबपति बने । सम्पूर्ण नेताहरु भ्रष्टाचारी बनेर आफ्ना कार्यकर्तालाई दलाल बनाइ सबै निर्माणका कामहरु दलालीकरण गरी नेता पोस्ने काम मात्र भएको छ । आज हाम्रो देशमा हरेक तहमा भ्रष्टाचार चरम बनेको छ । हरेक क्षेत्रमा दलालीकरण भएको छ । हरेक काम लुकिलुकी गर्ने काम भएको छ । विदेशीहरुले देश भ्रष्ट भनी घोषणा गरिसकेको छ । देश सम्पूर्ण भारत र बिदेशीको पोल्टोमा परिसकेको छ । नदीहरु सबै भारतको अधिनमा परिसकेको छ । व्यवस्था बिदेशीको इशारामा चलिरहेको छ । गणतान्त्रिक देशमा ८८ सिट ल्याउने र ७८ सिट ल्याउने ठूला पार्टीहरु थपडी मारी बस्ने र ३२ सिट ल्याउने सानो पार्टीले देश चलाउने काम भएको छ । यस्तो गणतन्त्र नेपालीले खोजेको होइन । बहुमतको आधारमा चल्नु पर्ने शासन पद्धति आखिर किन यस्तो हुन पुग्यो? यो बिदेशीको इशारामा नचलेको भए अरु के नै हुन सक्तछ र । आखिर नेपालका लागि भारतका पूर्व राजदूत श्याम शरणले नेपालको नेताहरुमा प्रचण्डनै ‘कमफोंटेबल’ व्यक्ति ठानेको कुरा व्यक्त गरी सकेका छन् । २०६२/०६३ पछि भएका गिरिजा प्रसाद कोइराला, पुष्पकमल दाहाल, माधव नेपाल, झलनाथ खनाल, बाबुराम भट्टराई, शेरबहादुर देउवा र सुशील कोइराला सबै बिदेशीको एजेन्डामा फसी सोही अनुसार काम गरि रहेको आरोप लाग्न थालेका छ । सत्तामा पुर्याउन अनेक गरी भारतले सम्पूर्ण नदीनाला आफ्नो पोल्टामा पारिसकेको छ ।

नागरिकता आफ्नो पोल्टामा पारिसकेको छ । निजीकरणका नाममा सारा उद्योग बेचिइसकेका छन् । अब फेरि भारतका खर्बपति अडानीलाई सम्पूर्ण विमानस्थल ठेक्कामा दिनेबारे छलफल चलिरहेको सार्वजनिक हुन थालको छ । फेरि भारतले आर्थिक स्वामित्व बढाउन बिकास भन्दै प्रत्येक आयोजनामा २० करोड खर्च गर्न सक्ने अधिकार प्रदान गरिएको छ । यो करिब करिब समानान्तर आर्थिक सरकार खडा गर्ने एक किसिमको अभियान जस्तो देखिन्छ । अहिले १० वर्षसम्म माओवादीलाई सघाएको भारतले बिस्तारै त्यसको असुल उपर गरिरहेको बुझिन्छ । फेरि भित्री रुपमा नेपालमा जोर्ज सोरोजबाट अत्यन्त ठूलो रकम लगानी भैरहेको छ । त्यो रकम कहाँ र कुन कुरामा खर्च भइरहेको छ, कसैलाई पनि थाहा छैन । यसले कुन कुरा विभाजन गरेको र कुन कुरा समायोजन गरेको छ त्यो कोट्याउने कसैको सामर्थ छैन । नेताहरु सबै भ्रस्टाचार र दलालीकरणमा फसेका छन् । गणतन्त्र संसारको सबैभन्दा उत्कृष्ट व्यवस्था हो । तर यो व्यवस्था चलाउने सम्पूर्ण नेताहरु अदूरदर्शी, अबिकेकी र अकर्मंन्य भएकोले देश झन् झन् अधोगतिमा गइरहेको छ । तसर्थ नेताहरु नसुध्रिएसम्म यो गणतन्त्रले राम्रो नतिजा निश्चय दिनेवाला छैन र यसको बिकल्प शासन ब्यबस्था भनेको फेरि बिपी कोइकोइरालाको विचार अनुसार राजासहितको प्रजातन्त्र नै हो ।

-डिसी नेपाल डटकम

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 ०७१-५४४५०
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 समाचार सुन्न पाइनेछ । सामाजिक काम र धर्मकर्ममा मन लाग्नेछ ।	**तुला** : वैदेशिक क्षेत्रको कार्य अघि बढ्नेछ। साहित्यिक क्षेत्रमा रुचि बढ्नेछ ।
वृष : आज निर्णय कार्यान्वयन हुन गारो होला । आत्मबलमा कमी आउनेछ ।	**वृश्चिक** : शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ । आँटेको र ताकेको कार्य पुरा होला ।
मिथुन : नयाँ ज्ञान सिक्ने मौका मिल्नेछ। धार्मिक कृत्यमा सहभागी बन्नु पर्नेछ ।	**धनु** : एउटै कामबाट दोहोरो लाभ मिल्नेछ। बन्धु बान्धवबाट सहयोग मिल्नेछ ।
कर्कट : विपरित वर्गबाट विशेष सहयोग मिल्नेछ । जोशजाँगर र हिम्मत बढ्नेछ।	**मकर** : मन भावुक र उत्ताउलो बन्नेछ। अनावश्यक ठाउँमा धन खर्च हुनेछ ।
सिंह : आज आँटेको र ताकेको कार्य पुरा होला । आकस्मिक धनलाभ हुनेछ ।	**कुम्भ** :आज नयाँ कार्यको योजना बन्नेछ। नजिकको मित्रसँग भेटघाट हुनेछ ।
कन्या : सुखदु:ख बराबरी खालको समय छ । सामाजिक पदप्रतिष्ठा प्राप्त हुनेछ ।	**मीन** : राम्रो कार्यमा सरिक हुने अवसर मिल्नेछ। धार्मिक कार्यमा रुचि बढ्नेछ ।

जन्मजात निलो हुने मुटुरोग के हो ?

जन्म जात मुटुरोग मध्ये शिशुमा देखिने सबैभन्दा जटिल किसिमको रोग मध्ये एक हो निलो हुने मुटुरोग । मुटुको प्रणालीमा समस्या भई जन्मिंदा शिशुको छाला निलो हुने यो रोगलाई चिकित्सकीय भाषामा क्यानोटिक हार्ट डिजिज भनिन्छ । यो रोग लागेका करिब दुई देखि तीन प्रतिशतको लक्षण जन्मेको एक महिना भित्रै देखा पर्छ । जस मध्ये एकदेखि तीन जना नवजात शिशुको समयमै उपचार नभएको खण्डमा जन्मेको केही दिन भित्रै मृत्यु हुनसक्छ । तर समयमा पहिचान भए यो रोगबाट बच्न सम्भव छ ।

यो रोगका प्रकार

जन्म जात निलो हुने मुटुरोग मुख्य गरी पाँच प्रकारका हुन्छन् ।

टेट्रालोजी अफ फालोट : यो सबैभन्दा बढी देखिने निलो हुने मुटु रोग हो । यसमा मुटुको तल्लो कोठा बीचको भित्तामा प्वाल पर्ने, फोक्सोको धमनी साँघुरो हुने, दाहिने भेन्ट्रिकल मोटो हुन्छ ।

टोटल अनमोलस पल्मोनरी भेनिअस: यस्तोमा फोक्सोबाट मुटुसम्म रातो रगत बोक्ने नलीमा समस्या हुनु हो । रातो अक्सिजन सञ्चार गर्ने नली मुटुको बायाँ तर्फको खण्डमा जोडिनु पर्छ । तर यो निलो हुने मुटुरोगमा बायाँ एट्रियममा नजोडी अन्य ठाउँमा जोडिएको हुन्छ । जसले अक्सिजन पुग्ने नलीमा अवरोध ल्याउँछ ।

ट्रान्सपोजिसन अफ ग्रेट आर्टरिज : यो निलो हुने मुटुरोग नवजातमा सबै भन्दा बढी देखिन्छ । दायाँ दाहिने भेन्ट्रिकलबाट र बायाँ भेन्ट्रिकलबाट फोक्सोको धमनी देखिन्छ । यो धमनीको स्थानान्तरण सामान्य हृदय संरचनाको विपरीत छ ।

ट्रिक्युपिड आर्टेसा : यो दुई दाहिने मुटुको ठाबीचको भल्ब नबनेको अवस्था हो । यो अवस्थाले मुटुको रक्त प्रवाहलाई सीमित गर्छ । यो रोगले दाहिने तल्लो मुटुको भागलाई विकास हुन दिंदैन ।

पल्मोनरी एट्रेसिया : दाहिने भेन्ट्रिकलबाट फोक्सोको धमनीमा भल्बको विकास नभएको अवस्था हो ।

कारण

गर्भा वस्थामा चुरोट तथा मदिरा सेवन वा पौष्टिक आहारको कमी, आमाबुबा वा नजिकको नातेदारमा जन्मजात मुटुरोग हुनु वा बच्चामा क्रोमोजोमको गडबडी हुनु पनि निलो हुने मुटु रोगको कारणमा पर्छन् ।

लक्षण

-शिशु जन्मिदै निलो भएर जन्मिने वा जन्मेको केही समय पछि निलो भएर आउँछ ।

-खुट्टा र हातको नङको तल, मुखको वरिपरि, ओठ, मुखभित्र र जिब्रो तल निलो देखिन्छ । यी बच्चाहरूको खुट्टा र हात नङको तल निलो र मोटो हुन्छ ।

-जन्मेको केही क्षणपछि रुने बेलामा बल प्रयोग गर्दा निलोपन झन् बढ्ने, सास फेर्न गाह्रो हुने र छिटो छिटो सास फेर्ने, धेरै छटपटाइरहने, बेहोस हुने हुनसक्छ ।

-बच्चा अलि ठूलो भएपछि रोगको प्रकृति अनुसार निलोपन बढ्ने र दैनिक क्रियाकलापमा समस्या देखापर्न सक्छ ।

-उमेर अनुसार तौल नबढ्ने, कमजोर भइरहने, चाँडै थाक्ने, छाती दुख्ने, बेहोस हुने, हिंड्दा छिटो थाकेर थचक्क बस्ने जस्ता लक्षण देखा पर्छन् । यी सबै लक्षण फोक्सोको धमनी र फोक्सोमा कम रगत आपूर्ति हुँदा देखिन्छन् । जसले गर्दा शरीरमा कम अक्सिजन युक्त रगत आपूर्ति हुन्छ । रक्त सञ्चारको क्रममा फोक्सोमा रगतको मात्रा बढी हुने खालका कतिपय निलो हुने जन्मजात मुटु रोगमा माथि उल्लेखित जस्तै निलो हुने लक्षणका साथै राम्रोसँग दूध चुस्न नसक्ने, दूध चुस्ने समयमा निधारमा धेरै पसिना आउने, छिटो-छिटो कडा निमोनिया भइरहने, जीउ सुन्निने जस्ता हार्ट फेलरका लक्षण देखा पर्छन् ।

उपचार तथा पहिचान

जन्म जात मुटुरोगका विभिन्न लक्षणको आधारमा विभिन्न जाँच जस्तै, पल्स ओक्सिमेट्री 'अक्सिजन स्तर जाँच', छातीको एक्सरे, ईसीजी, इकोकार्डियोग्राफी 'मुटुको भिडियो एक्सरे'को परीक्षणबाट मुटुरोगको पहिचान हुन्छ । मुटुरोग छ कि भनेर गर्भा वस्थाको १८ हप्तादेखि भ्रूणको मुटुको भिडियो एक्सरे र फेटल इकोकार्डियोग्राफी गरिन्छ । निलो हुने खालका अति जटिल प्रकृतिका रोगमा जन्मेको एक महिना भित्रै शल्यक्रिया गरिसक्नुपर्ने हुन्छ । शल्यक्रियाको विकल्पमा बिना चिरफार इन्टरभेन्सनल पद्धति पनि गर्न सकिन्छ । मुटुको रोगमा दुई देखि तीन चरणको जोखिमपूर्ण शल्यक्रिया आवश्यकता पर्छ । इन्टरभेन्सनल उपचार र शल्यक्रिया पछि पनि कतिपय जटिल रोगमा निरन्तर औषधिको सेवनका साथै आजीवन बाल मुटुरोग विशेषज्ञ र बालमुटु शल्यचिकित्सकको सम्पर्कमा बस्नु पर्ने हुनसक्छ ।

रोकथाम

-गर्भवती महिलामा उच्च रक्त चाप, मधुमेह देखिएमा नियन्त्रणमा राख्नुपर्छ ।

-तनावबाट मुक्त रहने, उचित खानपिन र पौष्टिक आहारमा ध्यान दिनुपर्छ ।

-पहिलो तीन महिनाको गर्भावस्थामा विभिन्न भाइरल इन्फेक्सनबाट बच्नुपर्छ ।

-गर्भ रहन सक्ने उमेरका महिलाहरुले रुबेला भाइरसविरुद्ध खोप लगाउनुपर्छ ।

-गर्भवती महिलाले चिकित्सकको सल्लाहबिना जथाभावी औषधि, धुम्रपान तथा मद्यपान सेवन र विकिरणको प्रभावबाट बच्नुपर्छ ।

-आयोडिनयुक्त नुनको प्रयोग तथा फोलिक एसिड मिश्रित खाना प्रशस्त खानुपर्छ ।

-गर्भमा हुर्किरहेको भ्रूणमा पनि मुटुरोग छ कि छैन पत्ता लगाउन गर्भावस्थाको १८ हप्तादेखि भ्रूणको मुटुको भिडियो एक्सरे 'फेटल इकोकार्डियोग्राफी'को माध्यमबाट जाँच गर्नुपर्छ ।

-अनलाइन खबर डटकम

घाँटी र ढाड दुख्ने समस्याले सताएको छ ? यी हुन् सक्छन् कारण

घाँटी र ढाड दुख्ने समस्याले सताएको छ घाँटी र ढाड दुख्ने समस्याले सबैलाई सताएको हुन्छ । चिसोका कारण यो दुखाइ हुन्छ भन्ने प्राय: विश्वास गरिन्छ तर त्यस्तो होइन तपाईको गलत आसनले पनि समस्या बढाएका हुन सक्छ । अझ भनौं गलत बसाई मौसम भन्दा ठूलो कारण हो, हाम्रो घाँटी र ढाड दुख्न । अफिसको सिटमा बस्दा घाँटी र ढाड दुख्नु सामान्य कुरा हो, तर ख्याल गरिएन भने यो दुखाइ बढेर पाठेघरको मुखको समस्याको रूप लिन सक्छ । धेरै बेर एउटै पोजिसनमा नबस्ने लामो समयसम्म एउटै पोजिसनमा बस्नु पनि ढाड र घाँटी दुख्ने प्रमुख कारण हो । यस्तो अवस्थामा एकै ठाउँमा धेरै बेर नबस्ने प्रयास गर्नुहोस् । यदि तपाई अफिसमा हुनुहुन्छ भने, कामको बीचमा छोटो ब्रेक लिन सक्नुहुन्छ । एउटै आसनमा बस्दा स्पाइनल कर्डमा बढी दबाब आउँछ, जसका कारण घाँटी समस्या हुन्छ ।

सुत्दा यी कुरामा ध्यान दिनुहोस्

जब तपाई सुत्नु हुन्छ, तपाईको स्थिति खराब हुनु हुँदैन । छाती टेकेर सुत्नु वा धेरै घुमाएर सुत्नु पनि राम्रो होइन । यदि तपाई घाँटी दुखाइबाट पीडित हुनुहुन्छ भने, यो तपाईको बाक्लो तकियाको कारण पनि हुन सक्छ । सुत्ने बेला टाउको मुनि धेरै अग्लो तकिया राख्नु हुदौन ।

योगले राहत दिन सक्छ

यदि तपाई प्राय: ढाड दुखाइबाट पीडित हुनुहुन्छ भने, तपाई यसबाट राहत पाउन भुजंगासन प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ । योगले शरीरको लचकता बढाउन मद्दत गर्ने भएकाले यी आसनहरूको सहायताले तपाई मांसपेशीहरूमा हुने तनावलाई पनि कम गर्न सक्नुहुन्छ । साथै, पाठेघरको समस्या भएमा नौकासन, उस्त्रासन र भुजंगासनको मद्दत लिन सकिन्छ ।

क्याल्सियम र भिटामिन डी

घाँटी र ढाड दुख्ने अवस्थामा, तपाईले आफ्नो आहारमा भिटामिन डी र क्याल्सियमको ख्याल गर्नुपर्छ । दूध, दही, चिज र दुग्धजन्य पदार्थको सेवनले शरीरमा हुने क्याल्सियमको कमीलाई पूरा गर्छ । तपाईलाई भनौं, यो हड्डीको विकासको लागि धेरै महत्वपूर्ण छ ।

रक्सीबाट बच्नुहोस्

मदिराको अत्यधिक सेवनले हड्डी कमजोर बनाउँछ । त्यसैले यसबाट टाढा रहनुहोस् र कम्तीमा ८ घण्टा सुत्नुहोस् । यसले तपाईको शरीरलाई आराम दिन्छ । साथै, ध्यान राख्नुहोस् कि तपाईको आहारमा जंक फूड समावेश गर्नु हुँदैन ।

-इहिमालय टायम्स डटकम

बच्चा जन्माएपछि आमाको कपाल किन झर्छ ?

बच्चाको जन्म पछि महिलाको शरीरमा धेरै परिवर्तनहरू हुन्छन् । साथै, बच्चालाई स्तनपान गराउनु पर्ने भएकाले उनलाई धेरै पोषण चाहिन्छ । यस्तो अवस्थामा शरीरमा पोषणको कमी पनि कपाल झर्ने कारण बन्न पुग्छ । यसको सामना गर्न, कपाललाई उचित पोषण दिन महत्वपूर्ण छ । जसले गर्दा कपालको फोलिकल्स बलियो हुन्छ र कपाल फुट्न रोकिन्छ । यी घरेलु उपायहरूले कपाल झर्नबाट जोगाउन धेरै हदसम्म मद्दत गर्छ ।

गर्भावस्था पछि कपाल किन झर्छ ?

कपाल हाम्रो जीवनभर एक प्रकारले झर्छ, यसलाई तीन भागमा विभाजित गरिन्छ । एनाजेन, क्याटेजेन र टेलोजेन। एनाजेनको समयमा कपाल बढ्छ र टेलोजेनको समयमा कपाल झर्छ । टेलोजेन यी दुई बीचको चरण हो, जसमा कपाल एक चरणबाट अर्को चरणमा प्रवेश गर्दछ । गर्भावस्थाको समयमा, हर्मोनल परिवर्तनहरूले एनजेन चरण सामान्य भन्दा लामो समयसम्म रहन्छ, जसले कपाल झर्ने कम गर्छ र कपाल बाक्लो देखिन्छ। डिलीवरीपछि, कपालको वृद्धि चक्र सामान्य हुन थाल्छ र कपाल झर्न सुरु हुन्छ ।

के गर्भावस्था पछि कपाल झर्नु सामान्य हो ?

यदि यो तपाईको पहिलो गर्भावस्था हो भने, कपाल झर्ने बारे चिन्ता नगर्नुहोस् । गर्भावस्थापछि कपाल झर्नु सामान्य हो । सामान्यतया, ९०-९५ प्रतिशत कपाल एनाजेन प्रक्रियामा हुन्छ र १० प्रतिशत टेलोजनमा झर्छ । जसका कारण हरेक दिन १००-१५० कपाल झर्छ । तर यस समयमा तपाईको औसत ३० प्रतिशत कपाल टेलोजन प्रक्रियामा हुन्छ, जसका कारण तपाईलाई धेरै कपाल झरेको महशुस हुन्छ, तर यी कपालहरु गर्भावस्थाको समयमा नझरेका कपालहरु मात्र झरेको हुन्छ ।

गर्भावस्था पछि कपाल झर्ने लक्षणहरू :

गर्भावस्थापछि कपाल झर्ने कुनै खास लक्षण हुँदैन । सामान्यतया, सबैले प्रति दिन १००-१५० कपाल झर्ने गर्दछ, तर प्रसवपछि, एक महिलाले सामान्य भन्दा धेरै कपाल झर्छ, जुन स्याम्पु गर्दा, कम्बिंग गर्दा वा हात हल्लाउँदा क्लम्पको रूपमा निस्कन्छ। अब हामी तपाईलाई गर्भावस्थापछि छिटो कपाल बढ्नको लागि उपचार र हेरचाह बताउनेछौं ।

प्रसवपछि कपाल झर्नेको हेरचाह र उपचार :

गर्भावस्थापछि कपाल भर्ने समस्या स्वत: निको हुन्छ । तर कहिले काहीं यस्तो नहुन पनि सक्छ । तपाईको कपाल सामान्य रूपमा बढ्न सक्दैन । यस्तो अवस्थामा, निम्न उपायहरूले तपाईलाई मद्दत गर्न सक्छ ।

कपालमा उपयुकत हुने कुनै पनि तेल लिनुहोस् । यसलाई हल्का मनतातो बनाउनुहोस् र आफ्नो टाउकोमा मालिस गर्नुहोस् । यसले टाउकोमा रक्तसञ्चार सुधार गर्छ, जसका कारण कपाल जरादेखि बलियो हुन्छ र कपाल झर्न कम हुन्छ । राम्रो रक्त परिसंचरणले कपालको वृद्धिमा पनि मद्दत गर्ने छ । कपालमा कुनै पनि प्रकारका रासायनिक उत्पादनहरू प्रयोग नगर्नुहोस् । साथै कपाल कलर, स्ट्रेटनिङ, रिबन्डिङ आदि जस्ता कुनै पनि स्टाइलिङ नगर्नुहोस् । यसले कपाल सुख्खा बनाउँछ ।

आफ्नो कपाललाई कडासँग बाँध्नु हुँदैन । यस कारण, तिनीहरू जरादेखि कमजोर हुन र झर्न सक्छ ।

कपाललाई पोषण प्रदान गर्ने फलाम, क्याल्सियम, प्रोटिन, जिंक, भिटामिन डी, भिटामिन सी र भिटामिन ए ९५० लाई आफ्नो आहारमा समावेश गर्नुहोस् । यदि तपाईले आफ्नो आहारबाट पर्याप्त पोषण प्राप्त गरिरहनु भएको छैन भने, तपाईले भिटामिन र खनिज पूरकहरू लिने बारे आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ ।

कपाल अनुसार स्याम्पु र कन्डिसनर प्रयोग गर्नुहोस् । ध्यान राख्नुहोस् कि तिनीहरूले तपाईको कपाल सुख्खा बनाउनु हुँदैन । यो पनि ध्यान दिनुहोस् कि तिनीहरूले तपाईको कपाल बाक्लो बनाउन मद्दत गर्दछ ।

कपाल झर्ने वा अन्य कुनै कुरामा तनाव नगर्नुहोस् । तनावले पनि कपाल झर्छ । यस्तो अवस्थामा योग गर्नाले तनावबाट मुक्ति मिल्छ । साथै, योगले रक्त परिसंचरण सुधार गर्दछ, जसले कपाललाई छिटो बढ्न मद्दत गर्दछ ।

कपाल झर्ने समस्या कम गर्ने केही घरेलु उपायहरू:

कपालको लागि अण्डा

एउटा अण्डाको सेतो र पहेंलो भागहरू अलग गर्नुहोस् । यसको सेतो भागलाई कचौरामा राम्ररी फिट्नुहोस् । अब यसमा दुई चम्चा जैतुनको तेल हाल्नुहोस् ।

यस मिश्रणलाई कपालको जरादेखि माथिल्लो छेउसम्म राम्ररी लगाउनुहोस् । मिश्रणलाई ३० मिनेटसम्म राखेपछि स्याम्पुले कपाल धुनुहोस् ।

अण्डामा पाइने आइरनले कपाल झर्नबाट रोक्छ र बढ्न मद्दत गर्छ । यसका साथै अण्डाको प्रयोगले डन्ड्रफ र कपाल झर्नेबाट पनि राहत दिन्छ ।

झर्ने कपालको लागि दही

एक कपमा दही लिनुहोस् । दहीलाई जरादेखि कपालको माथिल्लो छेउसम्म लगाएर राम्ररी मसाज गर्नुहोस् । यसलाई कपालमा १० देखि १५ मिनेटसम्म छोड्नुहोस् । अन्तमा श्यम्पूले धुनुहोस् ।

दही भिटामिन सी र भिटामिन ए भरपूर मात्रामा पाइन्छ । यी दुवै भिटामिनको कमीले कपाल झर्न सक्छ । यसको मतलब दहीले कपाल बढाउन मद्दत गर्छ र तिनीहरूलाई बाक्लो बनाउँछ ।

झर्ने कपालको लागि मेथीको दाना

आधा कप मेथीको दाना दुई कप पानीमा रातभर भिजाउनुहोस् ।

-बहान मेथी दानालाई पानीमा छानेर त्यो पानी कपालको जरामा लगाउनुहोस् ।

१ घण्टापछि स्याम्पुले धुनुहोस् ।

कपाललाई बढ्नको लागि केही पोषक तत्व र गुणहरू चाहिन्छ, जस्तै भिटामिन बी र एन्टि-अक्सिडेन्ट गुणहरू । यी दुवै तत्व मेथीको दानामा पाइन्छ, जसका कारण कपाल बढाउन आयुर्वेदिक औषधिमा पनि यसको प्रयोग गरिन्छ ।

अमला पाउडर

एक कप अमलाको धूलो चार कप पानीमा हालेर एक हप्तासम्म राख्नुहोस् । एक हप्तापछि यो पानीले कपाल धुनुहोस् र सफा पानीले धुनुहोस् । यसले स्याम्पु, कन्डिसनर र कपाल डाईको रूपमा काम गर्नेछ । अमलाको गुणले शरीरलाई बलियो बनाउँछ र कपाल झर्नबाट रोक्छ ।

-डिसी नेपाल डटकम

किन दैनिक ६ घण्टाभन्दा कम सुत्दा जोखिम हुन्छ ?

के तपाई दैनिक ६ घण्टा भन्दा पनि कम सुत्ने गर्नुहुन्छ ? यदि त्यस्तो छ भने त्यो तपाईको स्वास्थ्यका लागि खतरनाक पनि हुनसक्छ । एक रातमा ६ घण्टा भन्दा कम सुत्दा अर्को दिनको लागि व्यक्तिको अल्पकालीन स्मरणशक्ति कमजोर हुन सक्छ । २४ घण्टा भन्दा बढी सुत्दा मानिसलाई नशा लाग्न सक्ने अमेरिकी वैज्ञानिक र डाक्टरहरूले निद्राको सन्दर्भमा यस्तो दाबी गरेका छन् ।

युनिभर्सिटी अफ साउदर्न क्यालिफोर्नियाको मेडिसिन विभागका निद्रा विशेषज्ञ डा. रिचर्ड क्यास्ट्रियोटाका अनुसार राति ६ घण्टा भन्दा कम सुत्दा मानिसको स्मरणशक्तिमा ह्रास आउने बताएका छन् । निद्राको कमीले सबैलाई एकै किसिमले असर गर्दैन, तर यसले मस्तिष्कमा अवश्य असर गर्छ । पेन मेडिसिनकी निद्रा विशेषज्ञ डा इन्दिरा गुरुभगवतुला भन्छिन् 'निद्रा कम भयो भने हामी साना साना कुराहरू बिर्सन सक्छौं, जस्तै चाबी कहाँ राखिन्छ, चिनेजानेको व्यक्तिको नाम के हो आदि ।' वासिङ्टन स्कुल अफ मेडिसिनका बिहेवियरल न्यूरोलोजिस्ट डा. माइकल रोजेनब्लुमका अनुसार निद्राको कमीले दिमागमा नकारात्मक असर पार्छ र त्यसको असर लामो समयसम्म रहन सक्छ । डा. गुरुभागवतुलाका अनुसार एक रातको खराब निन्द्राले हुने क्षतिलाई हटाउन धेरै रात ठोस निद्रा आवश्यक हुन्छ । उमेर बढ्दै जाँदा सुधार हुन अझै समय लाग्न सक्छ ।

-रातोपाटी डटकम

पाल्पा प्रहरी प्रमुख शर्माको बिदाइ

‘सबैको सहयोगमा काम गर्न सफल भएँ’

पाल्पा, फागुन ३/सरुवा भएर जान लागेका जिल्ला प्रहरी कार्यालय पाल्पाका प्रहरी प्रमुख प्रहरी उपरीक्षक हेरम्ब शर्माको बिदाइ गरिएको छ । प्रहरीको फेरी भेटौंला कार्यक्रम अन्तर्गत जिल्लाका विभिन्न संघ संस्था, राजनीतिक दल, पत्रकारहरुले एसपी शर्माको बिदाइ गरेका हुन् ।

शर्माको नेपाल प्रहरी विपद् व्यवस्थापन कार्यालय सामाखुसी काठमाडौंमा सरुवा भएको छ । कार्यक्रममा बोल्दै विदाइ भएर जान थालेका शर्माले आफुले इमान्दारीताका साथ कर्तव्य निर्वाह गरेको बताए । उनले विगतको समयलाई तुलना गर्दा अपराधिक घटनामा कमी, लागु औषध प्रयोग, ओसार- पसार र बेचबिखनलाई कानूनी कारवाहीको दायरामा ल्याउन सफल भएको बताए । यस्तै प्रमुख शर्माले चोरीका घटनामा अनुसन्धान गरी कारवाहीको दायरामा ल्याईएको, प्रहरी कर्मचारीहरुलाई पेशागत मर्यादाको अभिवृद्धि गरिएको, जनचेतनामुलक कार्यक्रमहरुको संख्यात्मक बृद्धिका साथै परिणाममुखी देखिएको, फैसला कार्यान्वयनलाई हाल सम्मकै उच्चस्तरमा पुऱ्याई जिल्ला अदालतबाट प्रशंसा पत्रले सम्मानित हुन समेत सफल भएको बताए । उनले आफ्नो कार्याकालमा नदीजन्य वस्तुको अवैध उत्खनन् र ओसार पसारमा अत्याधिक संख्यामा सवारीसाधन कारवाही गरी स्थानीय तहमा राजश्वको अभिवृद्धि गरेको, मापसे गरी सवारी चलाउने र प्रहरी माथि अभद्र व्यवहार गर्नेलाई म्याद थप गरी त्यस्तो प्रवृत्तिलाई निरुत्साहित गर्ने काम गरेको पनि जानकारी गराए ।

चाडपर्व लक्षित सुरक्षा योजना बनाई यात्रुहरुसँग २ मिनेट, चोरी नियन्त्रणका लागि सलह कार्यक्रम, यात्रु सहायता कक्षको स्थापनामार्फत २४ सै घण्टा प्रभावकारी सेवा, माईकिङग ऱ्याली, सवारी चालक तथा साधनको स्वास्थ्य तथा यान्त्रिक परिक्षण, अलपत्र परेका, हराएका महिला बालबालिका तथा जेष्ठ नागरिक, सहाराविहिन विरामीहरुको उपचारका लागि समन्वय गरी भरपर्दो सेवा प्रवाह गरिएको प्रमुख शर्माले बताए । जिल्लामा रहँदा सबैको सहयोगले नै सहज रुपमा काम गर्न सकिएको उनको भनाइ थियो । सबै क्षेत्रका व्यक्तित्वहरुको सहकार्यमा जिल्लामा धेरै काम गर्न सकिएको भन्दै प्रमुख शर्माले आउँदा दिनमा पनि निरन्तरता दिन समेत आग्रह गरे । जिल्लामा शान्ति सुरक्षा कायम गर्न सहयोग गर्ने सबैलाई उनले धन्यावाद समेत दिए । पत्रकार महासंघ पाल्पाका अध्यक्षम रेखीराम रानाले जिल्लामा शान्ति सुरक्षा कायम गर्न प्रहरी प्रमुखले महत्वपूर्ण योग्दान गरेको बताए । शर्माको कार्यकालमा प्रहरी मिडियामैत्री बन्न सफल भएको समेत बताए । कार्यक्रम प्रहरी सहायक निरीक्षक हुमकला राना मगरको सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको थियो । शर्माको विदाइसँगै पाल्पा प्रहरी प्रमुखको रुपमा नरेन्द्र चन्द आउने भएका छन् ।

‘विशाल लुम्बिनी’ लोकदोहोरी अवार्डबाट गायक रामचन्द्र सम्मानित

पाल्पा, फागुन ३/गुल्मेली गायक रामचन्द्र चन्द ‘विशाल लुम्बिनी’ लोकदोहोरी अवार्ड २०८० बाट सम्मानित भएका छन् । कल्पना गैरे स्मृति फाउन्डेसनको सहयोगार्थ आयोजना गरिएको ‘तेस्रो राष्ट्रिय विशाल लुम्बिनी लोक दोहोरी अवार्डबाट चन्द सम्मानित भएका हुन् ।

नेपाल चलचित्र विकास बोर्डको हल चाबहिलमा आयोजित एक भव्य समारोहमा गण्डकी प्रदेशका संस्थापक मुख्यमन्त्री पृथ्वीसुब्बा गुरुङले उनलाई सम्मान गरेका गरे । गायक चन्दलाई नेपाली लोक संगीत क्षेत्रको संरक्षण र प्रवर्द्धनमा पुऱ्याएको योगदानको कदर गर्दै सम्मान गरिएको विशाल मुभिज प्रालिका अध्यक्ष हुम गैरेले बताए । सम्मान ग्रहणपछि एनजेडीसँगको कुराकानीमा चन्दले यो सम्मानले आफुलाई गीत संगीतको क्षेत्रमा लाग्न थप उर्जा मिलेको बताए । गुल्मीको अग्लुङमा जन्मिएका गायक चन्द अत्यन्त कर्णप्रिय स्वरका रुपमा लोकदोहोरी क्षेत्रमा सबैले चिन्ने गर्दछन् । लामो समय लोक संगीतको क्षेत्रमा आफुलाई समर्पित गरेका उनले नेपाली लोक संस्कृतिलाई जीवन्त राख्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दै आएका छन् । स्कूल पढ्दादेखि नै गीत गाउन रुची राख्ने चन्द पछिल्लो समय राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय रुपमै ख्याती कमाउन सफल भएका हुन् । २०६३ सालदेखि लोक संगीतको क्षेत्रमा प्रवेश गरेका उनी दर्जानौं गीत निकालेर दर्शकहरुको मन मनमा बस्न सफल भएका छन् । लामो समय सञ्चारकर्म गरी नेपाली लोक संस्कृतिको फाँटमा प्रवेश गरेका चन्दले विशेष गरी सामाजिक यथार्थ र माया, पिरतीका गीतलाई प्राथमिताका दिने गर्दछन् । त्रिभुवन विश्वविद्यालयबाट समाजशास्त्रमा स्नातकोत्तर गरेका चन्द राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय अवार्डबाट समेत सम्मानित भएका छन् । लोक गायन पुरस्कार-२०७६, हिमालयन अन्तर्राष्ट्रिय अवार्ड २०७८, दोस्रो विशाल लुम्बिनी लोकदोहोरी अवार्ड २०७९, नुर गंगा प्रतिभा पुरस्कार २०७६, पहिलो दशैं तिहार फेस्टिभल म्यूजिक अवार्ड २०८० जस्ता अवार्डबाट उनी सम्मानित भएको पाइन्छ । यस वर्ष ‘विशाल लुम्बिनी’ लोकदोहोरी अवार्डबाट चन्द सहित लोकगायक कृष्ण गैरे, राजु परियार, सुरेन्द्र गुरुङ, राम चन्द,गायिका सिर्जना विरही थापा, जमुना राना, नायक शितल केसी, संगीत संयोजक राकेश सोनी, पत्रकार कविराज ढकाल, दिपेन्द्र थापामगर समेत सम्मानित भएका छन् । लोक संगीत क्षेत्रको संरक्षण र प्रवर्द्धनमा योगदान पुऱ्याएको भन्दै उनीहरुलाई सम्मान गरिएको हो ।

कर्मचारी आवश्यकता सम्बन्धी सूचना

प्रथम पटक प्रकाशन मितिः २०८०/११/०४

रिब्दीकोट गाउँपालिका पाल्पा र हेफर प्रोजेक्ट नेपालको आर्थिक सहयोग तथा ग्रामीण आर्थिक विकास संघ (रेडा) पाल्पाको सहजीकरणमा सञ्चालन हुने **“रिब्दीकोट कृषि परियोजना”** सञ्चालनका लागि तपसिल बमोजिमका कर्मचारीहरूको आवश्यकता भएकोले रित पुगेका नेपाली नागरिकहरूबाट यो सूचना प्रकाशन भएको मितिले ७ दिनभित्र दरखास्त आह्वान गरिन्छ ।

१. आवश्कता सम्बन्धी विवरण :

क) परियोजना संयोजक
पद संख्या : १ जना

ख) पद : प्राविधिक
पद संख्या : ४ (चार) जना (कृषि ३ र भेटेरीनरी १)

ग) पद : बजार विकास सहजकर्ता
पद संख्या : १ (एक) जना

घ) पद : लेखापाल
पद संख्या : १ (एक) जना

सुचना सम्बन्धी विस्तृत जानकारी यस संस्थाको website: redapalpa.org.np मा हेर्न सकिनेछ ।

लिलाबहादुर कार्की
कार्यकारी निर्देशक

खेलकुद समाचार

लिग टुमा नेपाल नामिबियासँग पराजित

काठमाडौं, फागुन ३/आईसीसी विश्वकप क्रिकेट लिग २ को पहिलो खेलमा नेपाल नामिबियासँग पराजित भएको छ । नेपालले दिएको १३३ रनको सामान्य लक्ष्य नामिबियाले ६ विकेट गुमाएर ३३.१ ओभरमा भेट्टायो । नेपालका सोमपाल कामीले ३, ललित राजवंशीले २ र कप्तान रोहित पौडेलले १ विकेट लिए । नामिबियासँगको हारपछि नेपालले घरेलु मैदानकै खेलबाट महत्वपूर्ण दुई अंक गुमाएको छ ।

२०२० देखि ओडीआई खेल्दै आएको नेपालको घरेलु मैदान कीर्तिपुरमा अहिलेसम्मकै कम स्कोर बनाउने क्रममा ४१.१ ओभरमा १० विकेट गुमाएर १३२ रन बनाएको थियो । यसअघि ओडीआईमा नेपालको कीर्तिपुरमा सबैभन्दा कम योगफल २०२० मा ओमान र २०२२ मा युएईविरुद्ध १७९ रन थियो । नेपालको ओडीआई इतिहासकै सबैभन्दा कम योगफल भने २०२२ मार्चमा दुबईमा युएईसँग १०३ रन थियो । २०२३ को एसिया कपमा पाकिस्तानसँग मुल्तानमा १०४ रनमा नेपाल अल आउट भएको थियो । २०१९ मा दुबईमा नेपाल युएईसँग ११३ रनमा अल आउट भएको थियो । विन्डहोकमा २०२२ मा स्कटल्यान्डसँग ११९, दुबईमा २०२२ मा युएईसँग १२० तथा २०२२ जुलाईमा स्कटल्यान्डसँग १२८ रनमा अल आउट भएको थियो । समग्रमा यो नेपालको सातौं कम योगफल हो ।

यो खेलमा नेपालका भीम सार्कीले सर्वाधिक ४४ रन बनाउँदा नामिबियाका कप्तान जेराल्ड इरास्मसले ५ विकेट लिए ।

वर्गिकृत डिस्प्ले

१ X ५ साइजमा मात्र

वर्गिकृत डिस्प्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।

सम्पर्कः ०७५-५२०६०१

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

नेप्सेमा दोहोरो अंकको गिरावट

पाल्पा, फागुन ३/धितोपत्र बजारमा शेयर कारोबार मापक नेप्से परिसूचक दोहोरो अंकमा गिरावट भएको छ । बिहीबार नेपाल स्टक एक्सचेञ्जका अनुसार नेप्से परिसूचक १४ दशमलव ४६ अंकले गिरावट भएर दुई हजार ६२ दशमलव शून्य तीनमा सीमित भएको हो ।

ठूला कम्पनीको कारोबार मापन गर्ने सेन्सेटिभ परिसूचक तीन दशमलव ७१ अंकले ओरालो लागेर तीन सय ६८ दशमलव ५६ मा सीमित भएको छ । कारोबार भएका कुल १३ उपसमूहमध्ये आज १२ उपसमूहको शेयर मूल्यमा गिरावट आएको छ भने एक उपसमूहको शेयर मूल्य भने उकालो लागेको छ । कुल एक करोड १४ लाख सात हजार दुई सय ६४ कित्ता शेयर रु तीन अर्ब ८६ करोड ९१ लाख १८ हजार सात सय ४१ मूल्यमा खरिद बिक्री भए । कारोबारका आधारमा हिमालयन रिइन्स्योरेन्स शीर्षस्थानमा छ । सो कम्पनीको रु २२ करोड ८५ लाख ७६ हजार दुई सय ६७ बराबरको शेयर कारोबार भयो । सगरमाथा जलविद्युत कम्पनी रु ११ करोड ५९ लाख ६५ हजार छ सय २१, जोशी हाइड्रोपावर रु १० करोड ७५ लाख ५८ हजार दुई सय ८३, एनआइसी एसिया बैंक रु आठ करोड ७० लाख २३ हजार एक सय ८० र हिमालयन ऊर्जा विकास कम्पनी रु आठ करोड ५७ लाख ५१ हजार नौ सय ४५ बराबरको कारोबार भई शीर्ष पाँचभित्र पर्न सफल भएका छन् ।

नेप्सेका अनुसार बोटलर्स नेपाल बालाजु र समाज लघुवित्तको शेयर मूल्यमा १० प्रतिशतले वृद्धि भई सकारात्मक सर्किट लागेको छ । छ्याङदी हाइड्रोपावर आठ दशमलव शून्य एक, जोशी हाइड्रोपावर सात दशमलव ४७ र बलेफी हाइड्रोपावरका लगानीकर्ताले पाँच दशमलव ३४ प्रतिशतले कमाएका छन् । त्यस्तै मैलुङ खोला जलविद्युत कम्पनी पाँच दशमलव ७०, प्रोगेसिभ फाइनान्स पाँच दशमलव ५८, माहुली लघुवित्त पाँच दशमलव ४२, रिभर फल्स पावर पाँच दशमलव १५ र हिमालयन पावर पार्टनरका लगानीकर्ताले चार दशमलव ९३ प्रतिशतले गुमाएका छन् ।

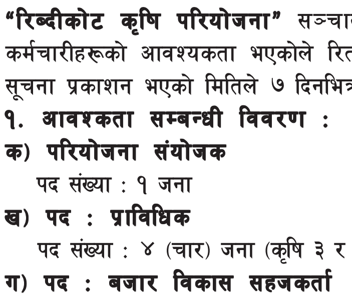
मनको आवाज............

‘नाम पनि यूनिक, काम पनि यूनिक’

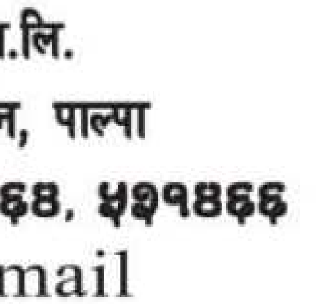
यूनिक एफ.एम. ९४.२ मेगाहर्ज

विज्ञापनको लागि सम्पर्क :
यूनिक शोसियल कम्यूनिकेशन प्रा.लि.
तानसेन, पाल्पा
०७५-५२१८६४, ५२१८६६
E-mail
news.uniquefm@gmail.com
www.uniquefm942.com

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



जनचेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाईट
शितलपाटी.कम
www.shittalpati.com
डिजिटल पत्रिका



कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित, कार्यालयःभगवतीटोल-३,तानसेन,पाल्पा,फोनः०७५-५२०६०१,E-mail:njdnews@gmail.com,jagdish_sfm@yahoo.com पा.जि.हु.द.नं. ५/२०७८/०७९, पा.जि.प्र.का.द.नं. १९/०५१/०५२ प्रबन्ध संचालक : इन्द्रा भट्टराई, सम्पादकःजगदीशप्रसाद भट्टराई