स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

पछिल्लो समय कलाकार रेस्टुरेन्ट व्यवसायमा धमाधम देखिन थालेका छन् । यस्तैमा अभिनेता सलिनमान बनियाँले पनि रेस्टुरेन्ट व्यवसाय थालेका छन् । सलिनमानले साथीहरुसँग मिलेर काठमाडौंको पर्यटकीय क्षेत्र वसन्तपुरमा कोरियन रेस्टुरेन्ट 'कोरियन किनी' खोलेका हुन् । जसको जानकारी उनले सामाजिक संजाल मार्फत दिएका छन् । रेस्टुरेन्टमा कोरियन खानाका परिकारहरु पाइनेछ । सलिनमान आफैंमा 'कोरियन खाना'को पारखी हुन् ।

आजको विचार...

जगन्नाथ पन्त

स्थानीय...
(दुई पेजमा)

अभिनेत्री निरुता सिंहले श्रीमान्सँग जन्मदिन मनाएकी छिन् । निरुताले आफ्नो इन्स्टाग्राममा भिडियो सेयर गर्दै जन्मदिन मनाएको भिडियो र फोटो पोस्ट गरेकी छिन् । निरुताले भिडियो पोस्ट गर्दै लेखेकी छिन्, 'अघिल्लो रातको कुरा । मेरो जन्मदिनको शुभकामना दिनुहुने सबैलाई हृदयदेखि धन्यवाद ।' निरुताको यो पोस्टमा धेरैले उनलाई जन्मदिनको शुभकामना दिएका छन् । निरुताले हालै सञ्जीव गुलाटीसँग विवाह गरेकी हुन् । दुवै हातमा रातो चुरा, मूलसूत्र र हरियो रङको सर्ट र स्कर्ट लगाएकी उनी भिडियोमा निकै सुन्दर देखिएकी छिन् ।

❑ वर्ष २९ ❑ अंक ७४ ❑ २०८० असोज १२ गते शुक्रबार 29 September 2023, Friday ❑ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

सूचनामा नागरिकको पहुँच बढाउन आग्रह

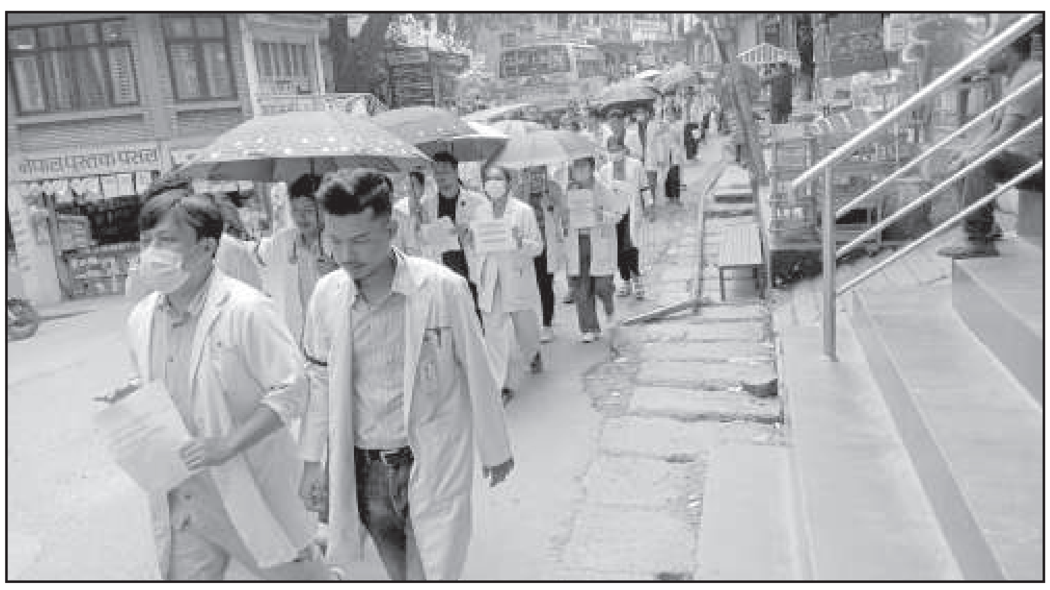
काठमाडौं, असोज ११/सूचनाको हकसम्बन्धी संवैधानिक र कानुनी व्यवस्थाको प्रभावकारी कार्यान्वयनका लागि राज्यले कन्जुस्याई गर्न नहुनेमा नागरिक क्षेत्रका प्रमुखहरुले जोड दिएका छन् । सूचनामा विश्वव्यापी पहुँचका लागि अन्तर्राष्ट्रिय दिवसका अवसरमा सूचनाको हकका लागि राष्ट्रिय महासंघले आयोजना गरेको कार्यक्रमका वक्ताहरुले आम नागरिकको सूचनामा पहुँच स्थापित नभएमा कानुनको प्रभावकारी कार्यान्वयन नहुने बताएका हुन् । नेपाल पत्रकार महासंघका अध्यक्ष विपुल पोखरेलले सुशासनमा सूचनाको हकको महत्वपूर्ण भूमिका हुने भएकाले नागरिकलाई सचना दिनुपर्छ भन्ने सोच राज्यमा हुनुपर्ने बताए । आदिवासी जनजाति आयोगका सूचना अधिकारी संजिला सापकोटा, पशु सेवा प्रवक्ता डा. चन्द्र ढकाल,गैह्रसरकारी संस्था महासंघका अध्यक्ष रामप्रसाद सुवेदी लगायतले सूचनामा नागरिकको पहुँच बढाउन आवश्यक रहेको ताए । *-रासस*

पाल्पामा पनि चिकित्सक आन्दोलित, सुरक्षा माग्दै सडकमा

कृष्ण पोखरेल

पाल्पा, असोज ११/सुरक्षाको माग गर्दै देशभरका चिकित्सक आन्दोलित बनेका छन् । पाल्पामा पनि बुधबारदेखि चिकित्सकहरु आन्दोलित भएका छन् । ज्यानको सुरक्षा नभएको भन्दै उनीहरू सरकारलाई दबाब दिन आन्दोलनमा उत्रिएका हुन् ।

लुम्बिनी मेडिकलकलेज तथा टिचिङ अस्पतालमा कार्यरत आवासीय चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मीका लागि सुरक्षितकार्यस्थल सर्घष समिति पाल्पाको आयोजनामा तानसेनमा आन्दोलन गरिएको आवासीय चिकित्सक डा.उज्जवल ठोकरले बताए । डाक्टरलाई राज्यको तर्फबाट सुरक्षाको प्रत्याभूति नभए नियमित स्वास्थ्य सेवा प्रवाहमा आउन सक्ने अस्वाभाविक परिस्थितिप्रति सरकार जिम्मेवार हुनुपर्ने भन्दै उनीहरु प्रदर्शनमा निस्किएका हुन् । मकवानपुर, कञ्चनपुर, लमजुङ, कास्की लगायतका जिल्लामा चिकित्सकलाई आक्रमण गरिएको भन्दै काठमाडौं केन्द्रीत भएका चिकित्सकहरु अहिले जिल्ला-जिल्लाबाट आन्दोलनमा उत्रिएका छन् । चिकित्सकको आन्दोलनका कारण बिरामी मारमा परेका छन् । चिकित्सकहरुले सम्पुर्ण स्वास्थ्यकर्मीहरुको पूर्ण सुरक्षा हुनुपर्ने, दोषिलाई कडा कारवाही गर्नुपर्ने, चिकित्सकहरुको मागहरु पुरा हुनुपर्ने नारा लगाउँदै तानसेनका विभिन्न चोक चोकमा पुगी विरोध गरेका हुन् ।



स्वास्थ्यकर्मी माथि आक्रमण हुँदा राज्यले सुरक्षा प्रदान गर्न नसकेको भन्दै सुरक्षाको प्रत्याभूति दिन आन्दोलनरत चिकित्सकहरुले विभिन्न मागहरु अगाडि सारेका छन् । काममा खटिएका स्वास्थ्यकर्मी तथा चिकित्सकहरु माथि गुण्डागर्दी शैलीमा आक्रमण हुँदा समेत दोषीलाई कारवाही नभएको भन्दै उनीहरुले स्वास्थ्यमन्त्री र तथा गृहमन्त्रीको राजीनामा समेत माग गरेका छन् ।

यस्तै उनीहरुले जेल विइथ आउट वेलको पूर्णरुपमा प्रभावकारी कार्यान्वयन हुनुपर्ने माग गरेका छन् । स्वास्थ्यकर्मी तथा स्वास्थ्य संस्थाको सुरक्षा सम्बन्धी ऐन २०६६ को पहिलो संसोधन २०७९ स्वास्थ्यकर्मीको पक्षमा नभएको पुनः संसोधन हुनुपर्ने, स्वास्थ्य संस्थालाई सुरक्षित कार्यस्थलको वातावरण सिर्जना गरिनुपर्ने, आवासीय चिकित्सकहरुको हकमा हप्तामा एक दिन वर्षमा अनिवार्य १५ दिन विदाको प्रावधान पूर्णरुपमा लागु हुनुपर्ने, समय अनुसार चिकित्सकहरुको सेवा सुविधाहरु पुनरावोलकन हुनुपर्ने, स्वास्थ्यकर्मीको सुरक्षाको लागि अस्पताल भित्र प्रहरी विट राख्नु पर्ने, अस्पताल भित्र आईपर्ने समस्या समाधानको लागि अस्पताल प्रमुखको अगुवाईमा प्रहरी सहितको समन्वय समिति गठन गरी कार्यान्वयनको अधिकार दिनुपर्ने लगायतका मागहरु राखेर चिकित्सकहरु आन्दोलनमा उत्रिएको लुम्बिनी मेडिकल कलेज तथा टिचिङ अस्पतालका वरिष्ठ कन्सल्ट्यान्ट चिकित्सक डा. उदीप महर्जनले बताए । लुम्बिनी मेडिकल कलेजमा मात्र दुई सयभन्दा बढी आवासीय चिकित्सकहरु रहेका छन् । मागहरु सम्बोधन नहुँदासम्म आन्दोलन निरन्तर चलिरहने डा.महर्जनले बताए । आन्दोलन कुनै रहर नभएर बाध्यता भएको उनको भनाइ छ । शारीरिक र मानसिक रुपमा त्रसित भएको दुःखेसो गर्दै चिकित्सकहरूले सुरक्षाको माग गरेका छन् । उनीहरुले 'विरामीको सेवा मात्र डाक्टरको धर्म, कसले बुझिदिने हाम्रो मर्म, डाक्टर कुट्ने कहिलेसम्म ?', 'डाक्टर कुट्न पाइदैन', 'नेताले गफ चुट्ने, बिरामीले डाक्टर कुट्ने' लगायतका प्लेकार्ड र ब्यानरसहित विरोध गरेका हुन् । स्वास्थ्यकर्मी माथि श्रृंखलाबद्ध आक्रमण हुन थालेपछि सुरक्षाको माग गर्दै चिकित्सकहरु सडकमा उत्रिएर विरोध जनाएका हुन् ।

रिडी–रूद्रबेणी सडक अबरुद्ध

गुल्मी, असोज ११/पहिरोका कारण कालीगण्डकी करिडोर सडक अबरुद्ध बनेको छ । कालीगण्डकी करिडोर अन्तर्गतको रिडी-रुद्रबेणी सडक खण्डमा सडक माथिबाट ठूलो पहिरो खसेपछि बुधबार रातिदेखि उक्त सडक पूर्णरुपमा बन्द भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय गुल्मीले जनाएको छ ।

रुरुक्षेत्र गाउँपालिका एक अन्तर्गत रिडी बजारदेखि नजिकै रहेको बिष्णुपञ्जरमा सडक माथिबाट ठूलो चट्टान सहितको पहिरो खसेको हो । पहिरो खसेको जानकारी पाएपछि ईलाका प्रहरी कार्यालय रिडीबाट प्रहरी निरीक्षक अनिल थापाको नेतृत्वमा सडक सञ्चालनका लागि बिहानैदेखि प्रहरी टोली घटना स्थलमा खटिरहेको छ । विडारी कन्ट्रक्सनद्वारा

स्काभेटरको माध्यमवाट पहिरो पन्छाउने काम भइरहेको रुरुक्षेत्र गाउँपालिका अध्यक्ष यदु ज्ञवालीले बताए ।

रिडी-रुद्रबेणी-वामीटक्सार हुँदै बाग्लुङ्गको बुर्तिवाङसम्म पुग्ने उक्त सडक जिल्लामा सबैभन्दा बढी सवारी साधनहरु सञ्चालन हुने सडकमा पर्छ । सडक अवरुद्ध बनेपछि त्यस क्षेत्रबाट पाल्पा, बुटवल लगायतका गन्तव्यमा पुग्ने यात्रु र सवारी साधन रोकिएका छन् । अबरुद्ध सडक चाँडो भन्दा चाँडो सञ्चालनका लागि काम भइरहेको प्रमुख जिल्ला अधिकारी टेकबहादुर केसीले जानकारी दिए । *-रासस*

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

मुटु स्वस्थ राख्ने प्रण गरौं

हरेक बर्ष सेप्टेम्बर २९ लाई विश्व मुटु दिवसको रुपमा मनाइन्छ । आज पनि यो दिवस मनाईंदै छ । यसको प्रमुख उद्देश्य भनेको मुटुरोगबाट जनचेतना जागृत गराउने हो । संसारभर मुटुरोगीको संख्या बढिरहेको अहिलेको अवस्थामा आफ्नो स्वास्थ्य र जीवनशैली सम्बन्धी ज्ञानले मुटुरोगबाट बच्न या सावधान हुन सकिन्छ । मुटु रोग सम्बन्धी नि:शुल्क स्वास्थ्य शिविरदेखि बुकलेट, पम्प्लेट तथा सञ्चार माध्यमबाट आमजनताको जनचेतना अभिवृद्धि, मुटु रोग विशेषज्ञहरुको विभिन्न तहमा छलफल, गोष्ठी तथा सेमिनार सञ्चालन लगायत नयाँ रणनीति तय गर्ने कार्य पनि यसै समयमा प्राथमिकतामा पर्छन् । मुटु दिवस मनाउनुको उद्देश्य केवल शिविर, गोष्ठी वा सेमिनार गर्नु होइन, मुटुरोगबाट कोही गुज्रनु नपरोस् भन्ने हो, तर पछिल्लो समय खानापान र अस्तव्यस्त जीवन शैलीका कारण मुटु रोगीका विरामीहरु बढ्दै गएका छन् ।

सहरियामा बढी देखिने गरेको मुटुरोग अहिले गाउँमा समेत भित्रिएको छ । स्थानीय उत्पादन घट्दै जानु र गाउँमा पनि तयारी खानेकुरा खाने प्रचलन बढ्दै गएपछि मुटुरोगको समस्या गाउँ-गाउँमा देखिन थालेको हो । मुटु रोग लाग्न नदिन कस्तो खाने कुरा खाने र के कस्ता विषयमा ध्यान दिने भन्ने ज्ञान नभएका कारण पनि अहिले मुटु रोगको प्रकोप बढ्दै गएको छ । यो रोगबाट बच्न कुनै ठूलो काम गर्नु पर्दैन । जीवन शैलीमा साधारण परिवर्तन ल्याएर मात्रै पनि यसको जोखिम घटाउन सकिन्छ । चुरोट खान छाड्नुपर्छ । चिल्लो, गुलियो नखाएर सादा खाना, हरियो परियो तरकारी, फलफूल सेवन गर्नुपर्छ । कम्तीमा ३० मिनेट व्यायाम गर्नुपर्छ । आफ्नो वजन ठीक राख्नुपर्छ । रक्तचाप र मधुमेह छ भने त्यसलाई नियन्त्रणमा राख्नुपर्छ । अनावश्यक चिन्ता गर्नु हुँदैन, आफूसित जे छ त्यसैमा रमाएर हाँसीखुसी बाँच्न सिक्नुपर्छ । घरपरिवार र समाजमा एउटाले अर्कोलाई सहयोग पुर्‍याउने, मद्दत गर्ने, आफ्नो भन्ने भावना जगाउने गर्नुपर्छ । रोगको निदान र उपचार पद्धति महँगो भएपनि यसबाट बच्ने उपाय अपनाउन एक पैसा पर्दैन, खाली आफूले प्रण गरे पुग्छ । यसर्थ मुटु दिवसका दिन मुटु स्वस्थ राख्ने प्रण गरौं । यसो गर्न सकियो भने दिवसले सार्थकता मात्र पाउँदैन मानिस धेरै हदसम्म मुटु रोग हुनबाट बच्न सक्छन् ।

Opinion @ Social Network

धेरै बहकिदा मन कतै गिर्न सक्छ, मिठा दुई शब्दले मन फेर्न सक्छ !
याद गर्नु जिब्रो फलामले बनेको हुन्न, तर त्यसको धारले मन चिर्न सक्छ !!
(मदन क्षेत्रीको फेसबुक स्टाटस https://www.facebook.com/madan.chhetri)

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

स्थानीय सरकारका छ वर्ष : असल र खराब कार्यहरुको लेखाजोखा (भाग-२)

जगन्नाथ पन्त

स्थानीय सरकार पनि कम कहाँ छन् र । विपन्नलाई वितरणमूखी सहयोग कार्यक्रम त जाहेज हो । तर हुने नहुने सबैले समान रुपमा पाउने गरि अण्डा, भाले, हर्लिस, च्यावनप्रास वितरण रे । आर्थिक रुपमा कमजोरलाई मात्र दिनु त ठिक हो तर सबैलाई एम्वुलेन्स खर्च, भैसिलाई प्रसुति खर्च, दाहसस्कार खर्च, किरिया खर्च दिनु जायज हो र । वित्तिय समानिकरण अनुदानको रकम यस्ता काममा खर्च गर्न नपाउनु पर्ने हो ।

संघीय निजामति सेवा ऐन, नबनेको संक्रमणमा संविधानको धारा २३२ विर्सेर खटिएर जाने कर्मचारीलाई हाजिर हुन नदिई फिर्ता गर्ने, आफन्तलाई निमित्त दिने कामले पालिका प्रमुख आलोचित छन् । समयमा बजेट कार्यक्रम पारित नगर्ने गैह्रजिम्मेवार परिपाटिले समस्याका जड बनेका छन् । पालिका प्रमुख उपप्रमुख पनि सामाजिक व्यक्ति हुन् । उनका पनि स्वजन छन्, आफन्त छन् । समवेदना उनलाई पनि पर्छ । तर के उनी आफ्नै खर्चमा भए धेरै टाढा टाढा पनि पदमा हुँदा जसरी पदमा नहुदा पनि किरियापुत्रि भेट्न जान्थे ? न नाता, नजुठो वार्न पर्ने, नछिमेकि । आफ्नै वा सार्वजनिक गाडी चढेर जान्थे ? कि २०७९ सालमा दोश्रो कार्यकालमा हारेका वा टिकट नपाएका पहिले जस्तै र अहिलेका जस्तै मर्दा, पर्दा आफ्नै खर्चमा जाने गरेका छन् । एक जना प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतले सरुवा माग्दै गुनासो गरेछन् कि महिनामा ७०० लिटर डिजेल प्रमुखले सक्छन्, दैनिक १२ घण्टा भन्दा वढी कुदाउँदा गाडी पनि यति छिटो थोत्रिईसको, स्थानीय भएर पनि निवास भाडामा लिएका छन्, निवासका फर्निचर, भाडाकुडा, भान्से, खानपानका खर्च सबै मिलाई दिनुपर्छ, ४ जना त सल्लाहकार राखेका छन्, कहिलेकाहि चन्दा पनि मिलाऊ भन्छन्, नगरे कुटाई खाइने डर, गरौं कसरी गरौं ? प्रमुखले सुविधा लिने मैले किन नपाउने भनेर उपप्रमुखले बसि टिक्न दिदैनन् । त्यहाँ जागिर खान नसक्ने भए । वडाध्यक्ष भन्दा भिन्न सदस्य जसलाई कार्यपालिका सदस्य भनेर सभाले निर्वाचित गरेको हुन्छ र पद नै कार्यपालिका सदस्य छ । तिनीहरु हामीलाई भूमिका खै ? सुविधा खै ? भन्छन् । कानूनले पालिकामा पनि विभिन्न समितिको व्यवस्था गरेको छ, उनिहरुलाई त्यसमा भूमिका दिन प्रमुख मान्दैनन, भूमिका पाएका मध्ये धेरैले कामको मेलो मेसो जान्दैनन्, चाहिएको थप सुविधा हुन्छ । उनिहरु कार्यपालिका बैठकमा प्रतिपक्ष जस्तै किचलो गर्छन् । आफुलाई भोट नदिएकालाई सिफारिश दिदा दुख दिने गरेको पनि पाइन्छ ।

कतिपय पालिका प्रमुख, उपप्रमुख र वडा अध्यक्षाले कर्मचारीलाई कुटेका छन् । कुट्नेलाई कुनै कारवाही हुँदैन । डरै डरमा काम गर्दा कानूनी झमेलामा फसेका पनि छन् । कोहि झोला बोकेर टाप कसेका पनि छन् । एकातर्फ उल्लेखित अवस्था छ, अर्को तर्फ जनताका प्राथमिकताका आवश्यकता संबोधन गर्न बजेटले पुग्दैन । संघीय सरकारले कुल बजेटको १५ प्रतिशत मात्र ७५३ स्थानीय तहलाई दिन्छ । धेरै पालिकाको आन्तरिक आय छैन । वडाध्यक्ष आफ्नै वडामा बढी बजेट पार्न खोज्छन् । पालिकाको सबै योजना कार्यक्रम पालिका को हो भन्ने बुझाइ छैन, वडा स्तरिय र पालिका स्तरिय भन्ने छ । अर्थात् पालिका प्रमुख, उपप्रमुख र वडाअध्यक्ष बीच बजेट भागवण्डा मिलेपछि बल्ल योजना र कार्यक्रम बन्छ । के को बजेट तथा कार्यक्रम निर्माणका चरण, के को प्राथमिकता । अझ राय सुझाव लिने नाटक किन गर्न पर्‍यो । बजेट सभा बैठक २ घण्टामै सक्ने देखि ५ पटक बैठक वस्दा पनि नटुङ्गिने फरक-फरक अवस्थाका पालिका छन् । भागबण्डा नमिले बजेट तथा कार्यक्रम नै तर्जुमा हुँदैन, पारित हुने त टाढाको विषय । त्यसैले कतिपय पालिकाले नगरसभा त समयमै गरेको देखाउछन्, खासमा बजेट बाँडफाँड र कार्यक्रम छनौट र सुत्रमा प्रविष्ट धेरै पछि गर्छन् । बजेट सभाको एक हप्तासम्म पनि बजेट पुस्तिका नछाप्नेको गडबड छ भनेर बुझ्ने हुन्छ । हिजोका गाउँ विकास समिति अहिले वडा भएका छन् । हिजो पन्ध्र वर्ष एउटा गाविस सचिवले चलाउँदा, कतिपयले दुई भन्दा बढी गाविसको जिम्मेवारी निभाउँदा पनि उपभोक्ता समितिले, विपन्नले पाउने सहयोग गाविसबाटै भुक्तानी पाउथे । तर अहिले स्थानीय सरकार हुँदा अपवाद बाहेक भुक्तानी पाउन कार्यपालिका कार्यालय धाउनु पर्ने भएको छ । वडा स्तरिय कार्यक्रम भन्ने तर वडाबाटै खरिद प्रक्रिया, लागत अनुमान स्वीकृति, मूल्याङ्कन र भुक्तानी नहुने हो भने घरदैलोको सरकार भन्न मिल्ला र ? विपद व्यवस्थापन २२ वटा अधिकारको सुचिमा छ । राजमार्गमा ६०, ७० किमिमा एउटै जिल्लाका ५ वटा सम्म पालिका छन् । अति प्रज्वलनशिल पेट्रोलियम पदार्थ ढुवानी गर्ने गाडि पटक-पटक पल्टेर आगलागि हुन्छन् । घर पसलमा आगलागि हुँदा निभाउने दमकल छैनन् । संयुक्त लगानी र व्यवस्थापनमा सके दुईवटा नभए एउटा सम्म त दमकल हुनु पर्ने कुनै चासो छैन् । आफुले सडक खन्यो जनताका घरगोठ, कुलोमा पहिरो गयो ग्याविन जालि दिउ भनेर जिल्ला विपद् व्यवस्थापन समितिलाई पत्राचार गर्‍यो, झारा टार्‍यो । ग्याविन जालिका लागि १ लाख नछुट्याउने पालिका पनि छन् । महामारिजन्य विपदमा मान्छे मरेको राहत रकम लिन सदरमुकाम जानु पर्ने हो भने जनताको दैलोको सरकार भयो र ? संघीय सरकार वा प्रदेश सरकारले गर्ने कार्यक्रम र योजना पनि त कुनै न कुनै वडामा त पर्छन् नि । भूगोल त छुट्टै छैन् नि । राहत पाउन, अनुदान सहुलियत लिन सदरमुकाम नै पुग्नु पर्ने हो भने, खाडिको व्यापार खास्टाको खर्च हो भने,एकात्मक प्रणाली भन्दा फरक कसरी बुझ्ने । स्थानीय जनताको सरोकार छैन भने के को स्थानीय सरकार ।

आफ्नो आन्तरिक आयस्रोत नहुने वा नगण्य हुने पालिकाको कथा छुट्टै छ । संघीय सरकार र प्रदेश सरकारले दिने वित्तिय समानिकरण अनुदानको ठूलो हिस्सा अनिवार्य तलवभत्ता र अन्य चालु खर्चमा व्यय हुन्छ । सामाजिक सुरक्षा भत्ताले बजेटको आकार त बढाउँछ तर त्यो बजेट छुट्टै उपयोग गर्न मिलेन । सशर्त अनुदान धेरै जसो खाए खा नखाए घिच भन्ने जस्तो छ । कृषि, भेटनरी, महिला, बालबालिका आदि विषय क्षेत्रगत सशर्त अनुदान ७५३ पालिकामा एउटै खालको जान्छ । आफ्नो स्थानीय प्रथमिकता भन्दा भिन्न छ । नामै सशर्त, त्यसमा पनि बजेट मात्र सशर्त भए त हुन्थ्यो नि शीर्षक उपशीर्षक रकम, कार्यक्रम नै तोकेर जान्छ । बजेट समयमा गए जस्तो लाग्छ तर कार्यविधि अनुसार खर्च गर्ने भनिएको हुन्छ । मन्त्रालय, विभाग, निर्देशनालयले माघ, फागुनमा कार्यवीधि पठाउँ छन् । हुबहु फरक परे बेरुजु आउँछ, खर्च नगरे फ्रिज हुन्छ, खर्च गरे पनि स्थान अनुसार उपयोगिता कम छ ।

स्थानीय सरकार पनि कम कहाँ छन् र । विपन्नलाई वितरणमूखी सहयोग कार्यक्रम त जाहेज हो । तर हुने नहुने सबैले समान रुपमा पाउने गरि अण्डा, भाले, हर्लिस, च्यावनप्रास वितरण रे । आर्थिक रुपमा कमजोरलाई मात्र दिनु त ठिक हो तर सबैलाई एम्वुलेन्स खर्च, भैसिलाई प्रसुति खर्च, दाहसस्कार खर्च, किरिया खर्च दिनु जायज हो र । वित्तिय समानिकरण अनुदानको रकम यस्ता काममा खर्च गर्न नपाउनु पर्ने हो । गरे पनि विपन्न लक्षित मात्र हुनु पर्छ । कसैलाई यस्तो काम लोकप्रिय लाग्ला । तर सघन सहरमा वसेर गाउँको ठेगानाका नाताले गाउँका एम्बुलेन्सका बिल दावि गर्नु र दिनु त्यो पनि गैह्र विपन्नलाई, विपन्नको हिस्सा दिनु बेथिति हो । सेवा दिनु ठिक हो तर हुने खानेलाई पनि अनुदान दिनु भनेको करोडपतिले पनि सामाजिक सुरक्षा भत्ता पाए जस्तै त हो । वितरणमूखी न्याय जरुरी हो, तर कसको के आवश्यकता हो ? पहिचान नगरी सोलोडोलो गर्नु सदुपयोग होईन, दुरुपयोग हो । आफ्नो आन्तिक आय छ भने, त्यसबाट गर्ने हो वितरणमुखी कार्यक्रम, अनुदानको रकमबाट हुन सक्ने यस्ता जोखिमले त होला सशर्त अनुदान कसिलो भएको । कोशी प्रदेश सरकारले प्रदेशसभा सदस्य र मन्त्रालयका कर्मचारीलाई बाडेका इण्डक्सन चुल्हो तीन दिनमै फिर्ता गर्नु परेको घटना ताजै छ ।

संविधानको अनुसूचि ८ का एकल अधिकारको समुचित प्रयोग गर्न स्थानीय सरकार सवल छैनन् भने संविधान संशोधन गर्नु पर्‍यो होईन भने संघ र प्रदेशका समानान्तर कार्यालय जिल्लामा किन थपिदै छन् । विषयगत प्राविधिक जनशक्ति करिब पहिले जत्तिकै संख्यामा भएकालाई छिरलेर कार्यसम्पादन प्रभावकारी हुँदैन् । पशुपालन र कृषि कार्य गाउँमा हुन्छ कि सघन सहरमा । जिल्ला सदरमुकाममा पशुसेवा विज्ञ केन्द्र र कृषि ज्ञान केन्द्र आवश्यक हो र । माध्यमिक तहसम्मको शिक्षा स्थानीय तहले हेर्ने भन्ने, जिल्ला शिक्षा तथा समन्वय इकाइ कार्यालय चाहिदैन पनि भन्ने तर समाजिक विकास डिभिजन किन खडा गरेको । डिभजन सडक कार्यालय र सडक योजना विशेष कार्यालय हुँदा हुँदै प्रदेशका सडक कार्यालय किन, खानेपानी, भवन तथा सहरी विकासका कार्यालय यि र यस्तै समानान्तर संरचना किन ? संघीय सरकारले प्रदेश सकारलाई, दुबैले स्थानीय सरकारलाई नपत्याएर थोरै बजेटका कार्यक्रम पनि आफैले गर्ने सोंचले संघीयताको उपादेयता नदेखिन सक्छ । संविधानको धारा २३२ लाई नजरअन्दाज नगरौं ।

सबैका काम खराब भएका मात्र छन् भन्ने आशय किमार्थ पनि होइन । असल कार्य पनि भएका छन् । असल र खराबको मिश्रण पनि छ । मन्दन देउपुरले थकाई विदा दियो भनेर सामाजिक सञ्जालमा आलोचना भयो । यदि त्यो सुचनामा कार्यालय नयाँ भवनमा सारिएको र उपकरण जडान, कार्यकक्ष र कागजात मिलाउन परेकाले उक्त दिन सेवा दिन नसकिने भनेको भए आलोचना गर्ने हिम्मत कसको । मान्छेले सामान बोक्दा थाकियो भन्न पनि नपाउने । कतिपयले तरिका नजानेर, कतिपयको हामी पनि सरकार किन गर्न नपाउने, किन डराउने भनेर गर्ने गरेका छन् । नभएको अधिकार प्रयोग गर्दा र भएको अधिकार दुरुपयोग गर्दा मुद्दा लाग्दछ । खराब नियत देखियो भने जोगिने ठाउँ हुँदैन । कुनै समय इण्डोनेशियाका स्थानीय सरकारका ४० प्रतिशत प्रमुख जेल परेका घटना हाम्रोमा आइ नलागोस् । कानूनले जस जस लाई जे जे गर्न भनेको त्यो त्यो गरौ, नगर्नु भनेको नगरौ । एउटा कुहिएको आलुले बोरा भरिको सद्दे आलु सडाउँछ भने जस्तै केहि खराब कामले असल कामलाई छायामा पार्छ । असल अभ्यास र कामलाई ग्रहण गरौं, स्थानीय सरकार, साच्चिकै जनताको घरदैलोको सरकार हो भन्ने भनाई साकार पारौं ।

(लेखक कानून, राजनीतिशास्त्र, जनप्रशासनका विद्यार्थी र पूर्व कर्मचारी समेत हुन् ।)

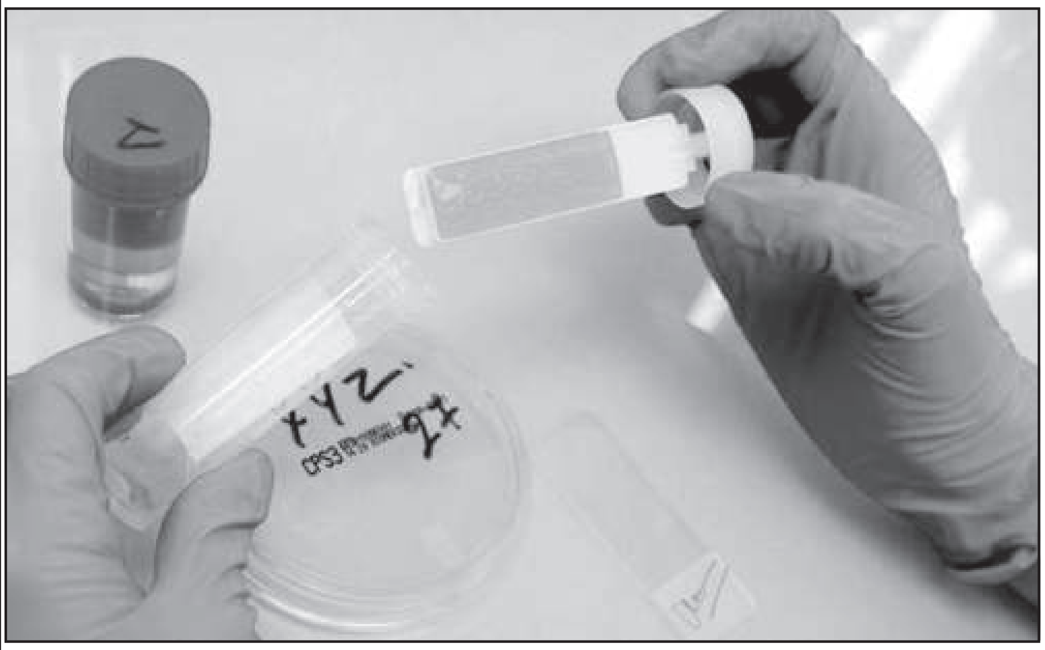
महत्वपूर्ण टेलिफोन

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 : न्यायिक कार्यमा सफलता मिल्नेछ। शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ ।	**तुला** : झञ्झटिलो काम आईपर्ला । विश्वासघात होला ।
वृष : शुभ समाचार सुन्न पाइएला । सामाजिक क्षेत्रमा सफलता मिल्नेछ ।	**वृश्चिक** : कामबाट लाभ मिल्नेछ । शत्रु र विपक्षी पराजित हुन सक्छन् ।
मिथुन : निर्णयमा कमी आउनेछ। अधिकारका लागि संघर्ष गर्नु पर्ला ।	**धनु** : आकस्मिक धन लाभ हुनेछ । दाम्पत्य जीवन सुखमय हुनेछ ।
कर्कट : कृषि कार्यबाट लाभ मिल्नेछ । आफन्त संग भेट घाट हुनेछ ।	**मकर** : पद र प्रतिष्ठाको संभावना छ। मन प्रसन्न र खुसीपनि रहनेछ ।
सिंह : नयाँ कार्यको थालनी हुनेछ । आफ्नो क्षेत्रमा प्रभूत्व जमाउन सकिनेछ ।	**कुम्भ** : परिवारमा सुख सन्तोष छाउने छ। कला र गलाको प्रभाव बढ्नेछ ।
कन्या : वैदेशिक क्षेत्रको काम अघी बढ्नेछ। राज्यबाट मान सम्मान पाइनेछ ।	**मीन** : व्यवसायमा लाभ मिल्नेछ । परिवारिक सद्भाव बढ्नेछ ।

महिलामा पिसाबको संक्रमण किन धेरै हुन्छ ?



> ***पिसाबथैली सुन्निनुलाई चिकित्सकीय भाषामा 'सिस्टिटिस' भनिन्छ । यसलाई युरिनरी ट्र्याक्ट इन्फेक्सन अर्थात् यूटीआई भनिन्छ, जुन धेरैजसो अवस्थामा ब्याक्टेरियाबाट हुने संक्रमणले हुन्छ । यो तब हुन्छ जब पिसाबथैली (मूत्रमार्ग) र यसको पाइप (ट्र्याक्ट) संक्रमित हुन्छ । यूटीआई सामान्य रोग हो । यो नवजात शिशुदेखि वृद्धवृद्धासम्म जुनसुकै उमेरका व्यक्तिलाई लाग्न सक्छ । अध्ययनले के निष्कर्ष निकालेको छ भने यूटीआई पुरुषमा भन्दा महिलामा बढी देखिन्छ । महिलामा यसको संक्रमण हुने सम्भावना ६० प्रतिशत हुन्छ भने पुरुषमा १३ प्रतिशत मात्रै ।***

एक अध्ययन अनुसार अमेरिकामा हरेक वर्ष करिब डेढ लाख मानिसलाई पिसाबसम्बन्धी समस्याले सताउँछ । विश्वभर हरेक वर्ष करिब डेढ करोड मानिसले यसको उपचार गराउँछन् । पिसाबथैली सुन्निनुलाई चिकित्सकीय भाषामा 'सिस्टिटिस' भनिन्छ । यसलाई युरिनरी ट्र्याक्ट इन्फेक्सन अर्थात् यूटीआई भनिन्छ, जुन धेरैजसो अवस्थामा ब्याक्टेरियाबाट हुने संक्रमणले हुन्छ । यो तब हुन्छ जब पिसाबथैली (मूत्रमार्ग) र यसको पाइप (ट्र्याक्ट) संक्रमित हुन्छ । यूटीआई सामान्य रोग हो । यो नवजात शिशुदेखि वृद्धवृद्धासम्म जुनसुकै उमेरका व्यक्तिलाई लाग्न सक्छ । अध्ययनले के निष्कर्ष निकालेको छ भने यूटीआई पुरुषमा भन्दा महिलामा बढी देखिन्छ । महिलामा यसको संक्रमण हुने सम्भावना ६० प्रतिशत हुन्छ भने पुरुषमा १३ प्रतिशत मात्रै ।

एक जना गृहिणीले घरको कामले गर्दा आफ्नो स्वस्थमा ध्यान दिन नसकेको बताएकी छन् । जसकारण बारम्बार पिसाब पोल्ने समस्या झेल्दै आएको उनी सुनाउँछिन् । त्यसपछि औषधि खाएर करिब एक महिना निको भएको जस्तो भयो र पछि फेरि बल्झिएको उनले बताइन् । यसपछि योग, प्राणायाम गर्दा अहिले राहत मिलेको उनको अनुभव छ । ३७ वर्षीया शिक्षिकाले बारम्बार पिसाब पोल्ने समस्या भोग्दै आएको बताएकी छन् । विद्यालयमा शौचालयको राम्रो व्यवस्था नभएपछि सरसफाइमा ध्यान दिने वातावरण नहुँदा यस्तो समस्या भोग्नुपरेको उनी सुनाउँछिन् । त्यसक्रममा आफूलाई सुरुसुरुमा अलिअलि पेट दुखेको र पछि एकदमै धेरै दुख्न थालेको उनले सुनाइन् । विद्यालयमा हाफ छुट्टी लिएर जाँच गराएर एन्टीबायोटिक सेवन गरेपछि आराम मिलेको उनको अनुभव छ ।

महिलामा यूटीआईको समस्या धेरै हुनुको कारण

मूत्रनली वा पिसाबथैलीमा ब्याक्टेरियाको संक्रमणले यूटीआईको समस्या हुन्छ । यो महिला र पुरुष दुवैलाई हुन सक्छ । शारदा मेडिकल कलेज ग्रेटर नोएडाका सिनियर रजिस्टर्ड चिकित्सक तनुज लवानियाका अनुसार पुरुषमा भन्दा महिलामा यसको सिस्टिटिस हुने सम्भावना बढी हुन्छ । 'महिलाको मूत्रमार्ग पुरुषको तुलनामा सानो हुन्छ । लगभग २० सेमीमिटर,' डा. लावानिया भन्छन्, 'जब महिलामा ब्याक्टेरियाको संक्रमित हुँदा ब्याक्टेरिया पिसाबथैलीबाट भित्र छिर्ने सम्भावना बढी हुन्छ । त्यसैले १० प्रतिशत महिलालाई कम्तीमा एकचोटि सिन्टिटिस हुन्छ । धेरैजसो बारम्बार भइरहने समस्या हुन्छ ।'

युनिभर्सिटी कलेज लण्डनको सेन्टर फर युरोलोजिकल बायोलोजीकी प्रमुख जेनिफर रोन भन्छिन्, 'यदि यूटीआईलाई बेवास्ता गरियो भने संक्रमण मिर्गौलामा फैलिन सक्छ । यूटीआई सामान्यतया ई. कोली ब्याक्टेरियाको संक्रमणको कारणले हुन्छ, यद्यपि अन्य धेरै ब्याक्टेरिया पनि संक्रमणको कारण हुन सक्छ ।'

यूटीआईको लक्षण

डा. तनुजका अनुसार महिलामा धेरै लक्षण हुन सक्छ । बारम्बार पिसाब गर्न लाग्ने, पिसाब गर्दा जलन वा धेरै दुख्ने, पिसाब गर्दा योनांगको छालामा पोलेको महशुस हुने, पिसाबमा रगत देखिने, लामो समयसम्म यी लक्षणलाई बेवास्ता गरेमा महिलामा उच्च ज्वरो लक्षण हुन सक्छ ।

डाक्टरले के परीक्षण गर्छन् ?

डा. तनुज भन्छन्, 'यस्तो क्लिनिकल इन्क्वायरीमा यूटीआई भएको शंका भएमा महिलालाई सुरुमा पिसाब परीक्षण गर्न लगाउँछौं । जसमा युरिनमा माइक्रोस्कोपी र कल्चर परीक्षण गरिन्छ । जसमा रुटिन माइक्रोस्कोपबाट संक्रमण के कारणले भएको भनेर हेरिन्छ । ब्याक्टेरियाबाट हो कि फंगसबाट भएको हो भनेर थाहा हुन्छ । जबकि कल्चरमार्फत कुन ब्याक्टेरियाबाट भएको हो भन्ने थाहा हुन्छ जसले गर्दा त्यससँग सम्बन्धित औषधि दिन सकिन्छ ।

महिलामा संक्रमण हुने अरु कारण

डा. तनुज थप्छिन्, 'यूटीआई सबै उमेर समूहमा देखिने भए पनि विवाहित महिलामा बढी देखिन्छ । त्यस्तै कम पानी पिउने र लामो समयसम्म पिसाब च्याप्ने महिलामा पनि यसको जोखिम बढी हुन्छ । किनभने यसले ब्याक्टेरिया जम्मा हुने मौका दिन्छ । यसबाहेक जसले जेट स्प्रेको बढी प्रयोग, सरसफाइका लागि रासायनिक पदार्थ प्रयोग, बारम्बार अन्डरगार्मेन्ट परिवर्तन नगर्ने, सरसफाइको पूर्ण ख्याल नगर्नेलाई बढी हुन सक्छ ।' गर्भावस्थामा र मधुमेह भएका महिलालामा यूटीआई संक्रमणको जोखिम बढी हुन्छ । यो रजोनिवृत्तिपछि पनि हुन सक्छ किनभने योनीमा अनुकूल ब्याक्टेरियाको संख्या कम हुन्छ ।

बारम्बार यूटीआई संक्रमण भएमा

डा. तनुज भन्छिन्, 'बारम्बार यूटीआई इन्फेक्सन भएमा महिलाको अल्ट्रासाउन्ड परीक्षण गरिन्छ । यसमा मिर्गौला र मिर्गौलाको नली (युरेटर) ठीक छ कि छैन भनेर हेर्ने गरिन्छ । मिर्गौला वा पिसाबथैलीमा पत्थरी छ भने युरिन इन्फेक्सन पनि हुन्छ ।'

यूटीआईले वृद्ध व्यक्तिमा कस्तो समस्या ल्याउँछ ?

विश्वमा हरेक वर्ष लगभग डेढ करोड मानिसलाई यूटीआई संक्रमण हुन्छ । जसमा धेरैजसो वृद्ध पुरुष पर्छन् । 'उमेर बढ्दै गएपछि पिसाब गर्दा पोल्ने, ज्वरो आउने, ढाडको तल्लो भागमा दुख्ने, पिसाब गन्हाउने जस्ता सामान्य लक्षण देखिन्छन्,' यसको कारणबारे डा. तनुज भन्छिन्, 'पुरुषको प्रोस्टेट ग्रन्थिको आकार बढ्यो भने पिसाब थैलीमा दबाब पर्छ । यसले पिसाबको प्रवाह कम हुन्छ । जसकारण उनीहरुलाई यूटीआई हुने सम्भावना छ ।' महिलामा भन्दा पुरुषमा हुने यूटीआई बढी गम्भीर हुने उनी बताउँछिन् । यस्तो अवस्थामा अस्पताल नै भर्ना गर्नुपर्ने हुन सक्छ । यस्ता लक्षण देखिएमा चिकित्सकलाई जाँच गराएर मात्र औषधि खानुपर्छ । चिकित्सकको सल्लाहबिना औषधि खान नहुने उनी बताउँछिन् ।

यूटीआई रोक्न के गर्ने ?

यूटीआईको संक्रमण हुन नदिन खानपानमा ध्यान दिने, रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता बलियो बनाउने उपाय अवलम्बन गर्ने चिकित्सकको सल्लाहबिना एन्टिबायोटिक औषधि प्रयोग नगर्ने, प्रशस्त पानी पिउने, कम्तीमा दैनिक दुईदेखि तीन लिटर पानी पिउने गर्नुपर्छ । त्यस्तै यौनसम्पर्क गर्दा कण्डमको प्रयोग गर्ने, कण्डम प्रयोग गर्ने अवस्था नभएमा महिलाले यौनसम्पर्क गरेपछि तुरुन्तै पिसाब फेर्ने र यौनांग पानीले धुने गर्नुपर्छ । सार्वजनिक शौचालय प्रयोग गर्नुअघि शौचालयको प्यान पानीले सफा गर्नुपर्छ ।

-अनलाइन खबर डटकम

बालबालिकामा कुकुरको टोकाइ र स्वास्थ्य जोखिम

नेपालमा हरेक वर्ष रेबिजका कारण करिब ९ सय व्यक्तिको मृत्यु हुने गरेको छ । कुकुरको टोकाइबाट मर्नेमध्ये अधिकांश बालबालिका छन् । पशु स्वास्थ्य निर्देशनालयका अनुसार अधिकांश रेबिज भाइरस कुकुरको टोकाइबाट सर्ने गर्छ । शुक्रराज ट्रपिकल अस्पतालमा दैनिक १५० जना कुकुरले टोकेका बिरामी उपचारका लागि आउँछन् । तर अस्पताल नआउनेको संख्या दोब्बर छ । भुस्याहा कुकुरभन्दा घरपालुवा कुकुरको टोकाइबाट अस्पताल आउनेहरूको संख्या धेरै छ । कुकुर पाल्ने मात्रै होइन, कुकुरलाई लगाउने भ्याक्सिनदेखि सबै कुराको बारेमा ध्यान दिन जरुरी छ ।

नेपालमा रेबिजविरुद्धको भ्याक्सिन लगाउनुपर्छ भन्ने ज्ञान धेरै व्यक्तिलाई छैन । जोकसैले रेबिजविरुद्धको भ्याक्सिन अनिवार्य लगाए राम्रो हुन्छ । सरकारले रेबिजविरुद्धको भ्याक्सिन नि:शुल्क वितरण गर्दै आएको छ । विशेषज्ञहरूका अनुसार रेबिज भाइरसको संक्रमण भएपछि पनि तुरुन्तै उपचार गरे केही समयसम्म ज्यान जोगाउन सकिन्छ । त्यसैले समयमै उपचार गर्नुपर्ने उनीहरूको सुझाव छ । सामान्यत: मानिसलाई टोकेको १० दिनमा कुकुर मर्ने गर्छ । त्यो समयभित्र अनिवार्य ३ वटा भ्याक्सिन लगाए रेबिज रोग निको हुन्छ । मानिसको सबैभन्दा नजिकको पशु मित्र कुकुरलाई मानिन्छ । तर के याद राख्नु आवश्यक छ भने कुकुरहरू पनि डराउन वा अत्यधिक उत्तेजित हुन सक्छन् । त्यो अवस्थामा तपाईं वा तपाईंको बच्चालाई आक्रमण गर्न सक्छ । यसरी रिसाएको कुकुरले ठूलो मानिसलाई भन्दा बालबच्चालाई बढी टोक्ने गर्छ । त्यसैले वयस्कहरूको तुलनामा बच्चाहरू बढी जोखिममा छन् । यही कारण बालबालिका अस्पतालमा भर्ना गर्नुपर्ने अवस्था बढी देखिएको हो । सामान्यत: कुकुरले कस्तो अवस्थामा बालबालिकालाई टोक्छ भन्ने कुरा पहिले नै थाहा पाउन सकिन्छ । कुकुरले टोक्नुका विभिन्न कारण हुन सक्छन् । कुकुरले टोकेका अधिकांश घटना ५ वर्षमुनिका बालबालिमा मैत्रीपूर्ण सम्बन्ध भएका कुकुरहरू छन् । तिनले निम्न अवस्थामा टोक्न सक्छन्-

-केही कुकुर साना बच्चाभन्दा आकारमा ठूला हुन्छन् । जसले गर्दा आफूभन्दा सानालाई श्रेष्ठता देखाउन टोक्न सक्छ ।

-परिवारको वा छिमेकको कुकुरसँग खेल्दा ५ वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिकालाई टोक्छ भन्ने थाहा हुँदैन । बच्चाले रमाइलो रूपमा कुकुरको पुच्छर वा कपाल तान्न सक्छ । तर यसले कुकुरलाई बढी उत्तेजित भएर टोक्न सक्छ ।

-धेरैजसो बच्चाहरू कुकुरको नजिक जान्छन् । त्यसलाई जिस्क्याउन थाल्छन्, जनावरले प्रतिक्रिया र आक्रमण गर्न सक्छ ।

-बिरामी वा घाइते कुकुरले टोक्न सक्छ ।

-कुकुरले दौडिरहेको बच्चालाई आफ्नो शिकार ठान्दा उसलाई टोक्न सक्छ ।

कुकुरले टोक्यो भने के गर्ने ?

कुकुरले टोक्दा छालामा घाउ भएन वा उसको दाँतले कोतरेर घाउ देखिएन भने सामान्यतया डाक्टरलाई भेट्न आवश्यक छैन । तर प्राथमिक उपचारपछि चिकित्सकको सल्लाह लिनु र सावधानी अपनाउनु उत्तम हुन्छ । घरपालुवा कुकुरले बच्चालाई टोक्यो भने निम्न कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ।

-सफा तौलियाले घाउमा दबाब दिएर रक्तस्राव रोक्न प्रयास गर्नुपर्छ ।

-टोकेको क्षेत्र सफा गर्न साबुन र पानी प्रयोग गर्नुपर्छ । केही समय बगेको सफा पानीमा डुबाइराख्नुपर्छ ।

-सुकाएर एन्टिबायोटिक मलम लगाउनुहोस् ।

-घाउमा कुनै खालको पट्टी वा गर्नु हुँदैन ।

कुकुरको टोकाइबाट बालबालिकामा हुने हानी

१. शारीरिक

कुकुरको टोकाइलाई सामान्य र गम्भीर चोटहरूमा विभाजन गर्न सकिन्छ । सामान्य टोकाइका लागि डाक्टरको चेकअप र आधारभूत प्राथमिक उपचार आवश्यक पर्छ । तर गम्भीर चोटपटकमा शल्यक्रिया आवश्यक पर्न सक्छ । प्राय: टाउको, घाँटी र अनुहारमा कुकुरले टोक्यो भने गम्भीर चोट लाग्न सक्छ । यी अंगमा स्नायु र हड्डीहरू सजिलै प्रभावित हुन्छन् । ती अङ्गका चोटको उपचार गर्न लामो समय लाग्न सक्छ ।

२. भावनात्मक

कुकुरले टोक्दा शारीरिक मात्र होइन बच्चालाई भावनात्मक चोट लाग्छ । कुकुरको टोकाइबाट बच्चाले अनुभव गरेको मानसिक पीडा जीवनभर रहन्छ । यसले कुकुर र अन्य घरपालुवा जनावरप्रति बच्चाको मनोवृत्ति सधैँ परिवर्तन गर्न सक्छ । बच्चालाई भावनात्मक आघातको लागि जाँच गराउन र परामर्श खोज्दा मद्दत गर्न सक्छ ।

उपचार विधि

प्राथमिक उपचारपछि थप जटिलताबाट बच्न चोट गम्भीर हो होइन भनेर डाक्टरसँग परामर्श लिनु राम्रो हुन्छ । चोटको गम्भीरताको आधारमा, डाक्टरले बच्चालाई टिटानस सस, एन्टिरेबिज भ्याक्सिन र आवश्यक परेमा एन्टिरेबिज इम्युनोग्लोबुलिन दिन सक्छन् । रेबिज खोपको मानक तालिका ०, ३, ७, १४ र ३० दिनमा दिइने छ डोज हो । यहाँ ० को अर्थ खोप सुरु भएको दिन हो । यसअघि खोप नलगएका मानिसलाई रेबिज भ्याक्सिनको १ एमएलको पाँच डोज दिनुपर्छ । यो ६ डोज कोर्सको पहिलो खुराक कुकुरले टोकेपछि सकेसम्म चाँडो दिनुपर्छ । त्यस दिनलाई पोस्ट-एक्सपोजर प्रोफिलैक्सिस शृङ्खलाको पहिलो दिन मानिन्छ । यसपछि बाँकी पहिलो डोजपछि तेस्रो, सातौँ, चौधौँ र अठ्ठाइसौँ दिनमा दिनुपर्छ । सङ्क्रमण रोक्न वा नियन्त्रण गर्न, डाक्टरले एन्टिबायोटिक पनि सिफारिस गर्न सक्छ । चोटलाई पुन: निर्माण हुन शल्यक्रिया आवश्यक छ भने र खास गरी अनुहार वा घाँटीमा छ भने प्लास्टिक सर्जरी आवश्यक हुन्छ ।

रेबिजसँग सम्बन्धित खतरा

नेपालमा ठूलो संख्यामा कुकुर र बिरालोमा रेबिज प्रकोप हुने गरेको पाइन्छ । यी जनावरले टेकेमा उपचार सुरु गरी कुकुर वा बिरालालाई १० दिनसम्म निगरानीमा राख्नु पर्छ ।

बच्चालाई कुकुरको आक्रमणबाट सुरक्षित कसरी राख्ने ?

-पाल्तु कुकुर छनोट गर्दा कोमल प्रकृति भएको नश्ल भएको छनोट गर्नुपर्छ ।

- कुकुर वरपर हुँदा बच्चालाई कहिल्यै एक्लै छाड्नु हुँदैन । घरपालुवा कुकुर भए पनि टोक्दैन भनेर विश्वास गर्नु हुँदैन ।

-प्रेम व्यक्त गर्न अँगालो हाल्ने वा चुम्बन गर्ने गर्नु हुँदैन । किनभने यस्तो अवस्थामा अनुहार कुकुरको नजिक हुन्छ ।

-कुकुरले छाउराहरूलाई खाना खुवाउँदै गर्दा नजिक जानु हुँदैन ।

-बच्चालाई क्रोधित कुकुरसँग सतर्क हुन सिकाउनु पर्छ । कुकुरको व्यवहार मित्रवत् छैन भने उसलाई चुपचाप उभिन र तल हेर्न भन्नुपर्छ ।

-कुकुरहरू सुतिरहेको बेला वा खाना खाँदै गर्दा कहिल्यै पनि बाधा पुऱ्याउनु हुँदैन ।

-बच्चाहरूलाई अपरिचित कुकुरबाट टाढा रहन र तिनीहरूसँग नजिक हुन दिनु हुँदैन ।

-आफ्नो पाल्तु कुकुरलाई सिकाउनुहोस्, कि बच्चाहरू वरपर हुँदा सबै कुरा राम्रो हुन्छ ।

-आफ्नो कुकुरलाई बच्चा-मुक्त ठाउँ प्रदान गर्नुहोस् ता कि उसले केही समय एक्लै बिताउन सक्छ, जस्तै कुकुरको घर वा एकान्त क्षेत्र ।

-बच्चालाई कुकुरप्रति नमर हुन सिकाउनुपर्छ ।

-कुकुर यसको मालिकसँग छ भने नजिक जानुभन्दा अघि अनुमति लिनुपर्छ ।

-कुकुर मानिससँग खेल्न चाहेको र नचाएको संकेतबारे बच्चालाई भन्नुपर्छ ।

-घर वरपर घुम्ने छाडा कुकुरहरूलाई ख्याल गरिरहनु पर्छ र सम्बन्धित ठाउँमा रिपोर्ट गर्नुपर्छ ।

त्यस्ता कुकुर बच्चालाई टोकिहालेमा प्राथमिक उपचार गरी थप जाँचको लागि नजिकको अस्पताल वा क्लिनिकमा लैजानुपर्छ ।

-रातोपाटी डटकम

स्वास्थ्यका लागि गोलभेंडा

हाम्रो भान्सामा पछिल्लो समय गोलभैँडा (टमाटर) अनिवार्य जस्तै भएको छ । दाल तरकारीका साथै अचार तथा सुपका लागि यो अनिवार्य जस्तै भएको छ । गोलभैँडाबिना तरकारीको स्वाद र रङ नै खल्लो हुन थालेको हामी सबैको अनुभव छ । गोलभैँडा सबैमा मिल्ने तरकारी हो । यसलाई सलाद बनाएर पनि खान सकिन्छ । यसबाहेक गोलभैँडाको अचार असाध्यै स्वादिलो हुन्छ । गोलभैँडामा भिटामिन 'सी, लाइकोपेन, भिटामिन, पोटासियम' पर्याप्तमात्रामा पाइन्छ । यसको प्रयोगले कोलेस्ट्रोल कम गर्न पनि सहयोग पुग्ने बताइन्छ । यस्तै, गर्भावस्थामा गोलभैँडाको सेवन गर्नु लाभदायक मानिन्छ । पेटमा जुका वा अन्य किरा भए गोलभैँडाको रसमा मरिच मिसाएर खाँदा फाइदा पुग्छ । गोलभैँडाको गुदीलाई अनुहारमा लगाउँदा अनुहारमा चमक आउँछ । बच्चाको मानसिक तथा शारीरिक विकासका लागि पनि गोलभैँडा फाइदाजनक रहेको विज्ञहरूको भनाइ छ । यसमा रहेको लाइकोपेन नामक तत्व स्वास्थ्यका लागि अति लाभदायक मानिन्छ । यसले शरीरमा हुने बुढौलीपनका लक्षण कम गर्न मद्दत गर्छ भन्ने विज्ञहरूको राय छ । बिरामी र कमजोर व्यक्तिलाई यसको सुप बनाएर खुवाउँदा लाभदायक हुन्छ । विभिन्न अध्ययनले यसमा क्यान्सर प्रतिरोधात्मक तत्व रहेको पुष्टिसमेत गरेका छन् । अध्ययनकै अनुसार टमाटरले मानव शरीरको डिएनए नष्ट हुनबाट बचाउँछ र मुटुरोगको सम्भावना पनि कम गराउँछ ।

-इहिमालय टाइम्स डटकम

पाल्पामा पनि मनाइयो मोहम्मदको जन्मजयन्ती

पाल्पा, असोज ११/पाल्पासहित देशभरका मुस्लिम समुदायले धर्म गुरु पैगम्वर हजरत मुहम्मदको १४९८ औं जन्मजयन्ती धुमधामका साथ मनाएका छन् । पाल्पामा पनि तानसेनका मुस्लिम धर्मालम्बीहरुले मुहम्मदको जन्मदिनको अवसरमा वृत्त सद्भाव ऱ्याली सहित पुजापाठ गरी जन्मजयन्ती मनाएका हुन् ।

उनीहरुले ढुङ्गाखानीको मस्जिदबाट ऱ्याली निकाली बतासेडाँडा, कैलाशनगर, बसन्तपुर भगवतीटोल, टक्सारटोल, सिल्खानटोल, विशालबजार, शित्तलपाटी, अशनटोल, नारायाणस्थान, सहित नगरपरिक्रमा गरी जामे मस्जिदमा पुगी समापन गरेका थिए । विभिन्न जनचेतनामूलक नारा लेखिएका झण्डाका साथै ब्यानरसहित कार, मोटरसाइकल ऱ्याली आयोजना गरेका थिए । बालबालिका युवादेखि वृद्धवृद्धासम्म सबैको ऱ्यालीमा पैगम्बर मोहम्मदका विषयमा प्रवचनसमेत दिइयो ।

पैगम्वर हजरत मुहम्मदलाई इस्लाम धर्मको मुख्य प्रचारको धर्म गुरुको रुपमा मुस्लिम धर्मालम्वीहरुले लिने गरेका छन् । इस्लाम धर्ममा अल्लाह तथा खुदाको सबैभन्दा नजिकको दुतको रुपमा पैगम्वर हजरत मुहम्मदलाई लिने गरिन्छ । पैगम्वर हजरत मुहम्मदको जन्मदिनको अवसरमा जामे मस्जिद तानसेनमा मुस्लिम विधि परम्परा अनुसार पुजा पाठ तथा ध्यान गरिएको जामे मस्जिद तानसेनका अध्यक्ष मकवुल अलिले बताए । पालपामा तानसेन नगरपालिका र रामपुर नगरपालिकाको मुस्लिम समुदायको बसोवास रहेको छ । मुस्लिम समुदायमा इद, वकर इद, मोहरम र पैगरम्वर हजरतको जन्मदिनलाई विशेष चाड पर्वको रुपमा मनाउने गरिएको अध्यक्ष अलिले बताए । तानसेनमा बसोवास गर्ने मुस्लिमहरुले विहान नुहाई धुवाई गरी सफा कपडा लगाएर मस्जिदमा गई पुन: जलले शुद्धिकरण भई नवाज पढेर पैगम्वर हजरत मुहम्मदको जन्मदिन मनाएका थिए । नवाज पढिसकेपछि मुस्लिमहरुले एक आपसमा गले लगाएर अंकमाल गरी खुसी साटा-साटा समेत गरेका छन् ।

आज विश्व मुटु दिवस मनाइँदै

पाल्पा, असोज ११/विश्व मुटुरोग दिवस शुक्रबार नेपालमा पनि विविध कार्यक्रम गरी मनाइँदै छ । स्वास्थ्य क्षेत्रका सरकारी तथा गैरसरकारी संघ/संस्थाहरुले विविध कार्यक्रम गरी यो दिवस मनाउँदैछन् ।

'हर्ट प्रयोग गर्नुहोस्, हृदय जान्नुहोस्' भन्ने नाराका साथ विश्व मुटुरोग दिवस मनाइँदैछ । पछिल्लो समय नेपालमा पनि मुटुरोगका बिरामी अत्यधिक बढ्दै गएकाले चेतनामूलक कार्यक्रमहरु गरिंदैछ । विश्व मुटु फेडेरेशन र विश्व स्वास्थ्य संगठनले सन् २००० देखि सेप्टेम्बरको अन्तिम आइतबारलाई विश्व मुटु दिवसका रुपमा मनाउन थाले पनि सन् २०१२ देखि सेप्टेम्बर २९ लाई विश्व मुटु दिवसका रुपमा मनाउने गरिएको छ । अहिले सबै भन्दा बढी मानिसको मृत्युको कारक पनि मुटुरोग हुने गरेको विश्व स्वास्थ्य संगठनले जनाएको छ । नेपाल जस्ता अल्पविकसित देशहरुमा एक तिहाइ बढी मृत्युको कारक मुटुरोग हुने गरेको छ । मुटुरोगबाट बच्चको लागि अध्याधिक मासु र मादक पदार्थ सेवन गर्न नहुने चिकित्सकहरुको सुझाव छ । जिब्रोका लागिभन्दा जीउ (शरीर)का लागि खाना खान तथा माछा, मासु, मदिरामा भन्दा सागपात, फलफूलमा ध्यान दिएमा मुटुरोगबाट बच्न सकिने विज्ञहरुको भनाई छ ।

खानपानकै कारण मुटुरोग लाग्ने हुँदा रोग लाग्न नदिन खानपिनमा सजग भइ नियमित व्यायाम गर्नुपर्ने उनीहरुको सुझाव छ । मुटुरोगको उपचारभन्दा रोग लाग्न नै नदिन विशेष सावधानी अपनाउनु पर्ने विज्ञहरुको सुझाव छ । रक्तचाप, मधुमेह, कोलस्टोरलाई नियन्त्रणमा राख्नुपर्ने तथा दिनहुँ व्यायाम गरेमा मुटुरोगबाट बच्न सकिन्छ । मुटुरोग प्राणघातक भएतापनि ८० प्रतिशत हृदयघात रोकथाम गर्न सकिन्छ ।

सूचना ! सूचना !! सूचना !!!

यस लक्ष्मी बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.को २१ औं वार्षिक साधारण सभा निम्न मिति, स्थान र समयमा हुने भएकोले सम्पूर्ण शेयर सदस्यज्यूहरुलाई उपस्थितिको लागि हार्दिक अनुरोध गर्दछौं ।

मिति : २०८०/०६/२७ गते शनिबार
स्थान : बाल मन्दिर
समय : दिनको १२:३० बजे

अनुरोध
हरि रायमाझी
अध्यक्ष
लक्ष्मी बचत तथा ऋण सहकारी सस्था लि.
तानसेन-४, मखनटोल, पाल्पा (दरबार गेट अगाडि)
सम्पर्क नम्बर : ०७५-५२१६५९

भेटवार्ता

'होटल पौवामा आउने पाहुनालाई नेपालीपनको झल्को दिन्छौं'

*पाल्पा घुम्ने बाह्य र आन्तरिक पर्यटकको पहिलो रोजाई तानसेन हो । तानसेन आउने पर्यटकलाई परम्परागत नेपाली पहिचानसहितको सेवा दिने उद्देश्यले पौवाले तानसेनलाई आफ्नो रोजाइमा पारेको छ । हस्पिटालिटीको क्षेत्रमा भिन्न पहिचान बनाउन सफल पौवा ग्रुपले पर्यटकीय स्थलहरुलाई मध्यनजर गरी होटल सञ्चालनमा ल्याएको हो । देशका विभिन्न १४ वटा शाखाहरुबाट सेवा दिदैं आएको पौवाले 'जहाँबाट आतिथ्यको सुरुवात हुन्छ' भन्ने नारालाई आत्मसाथ गर्दै आएको छ । होटलले दिर्दै आएको सेवा र कोभिडले होटल व्यवसायमा पारेको प्रभावका विषयमा केन्द्रीत रहेर होटलका **प्रबन्ध निर्देशक यदुप्रसाद भट्टराईसँग एनजेडीका बविता राना र लक्ष्मी तामाङ**ले गरेको कुराकानीको सम्पादित अंश :*

☞अहिले व्यवसाय कस्तो चल्दै छ ?

- कोरोना महामारीले नेपालको समग्र पर्यटन उद्योगलाई नराम्ररी प्रभावित बनायो । त्यसमा पनि होटल व्यवसाय झन् बढी मारमा पऱ्यो । कोभिड पछिको समयलाई हेर्ने हो भने व्यवसायी त्यत्ति सन्तोषजनक छैन । पाल्पामा आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकहरुलाई भित्र्याउन नसक्दा यहाँका होटलहरु राम्रोसँग चल्न सकेका छैनन् ।

☞व्यवसाय गर्न थालेको कति भयो ?

- होटल पौवाले व्यवसाय सञ्चालन गरेको ७ वर्ष पुग्यो । अहिले देशभर १४ वटा शाखाहरुबाट हामी सेवा दिर्दै आएका छौं । पछिल्लो समय तानसेनबाट समेत सेवा दिर्दै आएका छौं ।

☞पाहुनाहरुका लागि कस्तो सेवा दिर्दै आउनु भएको छ ?

- पौवाले दिने आतिथ्य पाल्पामा आउने पर्यटकका लागि अविस्मरणीय हुने गरेको छ । सबै पाहुनाहरुलाई पुन: पौवामै आउने, पौवामै बस्ने, पौवामै कार्यक्रम गर्ने बनाउन हामीले मन, वचन र कर्मले इमानदारीपूर्वक सेवा सत्कार दिइरहेका छौं । अधिकांश होटलमा पश्चिमा, इन्डियन र चाइनिज हस्पिटालिटीको करिब-करिब वर्चश्व रहेको छ । तर हाम्रोमा आउनुहुने ग्राहकले आतिथ्यतादेखि खानपान बसाइ र वातावरणमा समेत नेपालीपनको झल्को पाउनुहुन्छ । हामीले इन्डियन र चाइनिज हस्पिटालिटीसँगै नेपाली खानाका परिकारहरु मकै, कोदो, फापर लगायतका रोटी, ढेडोका परिकारहरु बनाउने गर्छौं । कर्मचारीहरुले समेत दौरा सुरुवा, आसकोट, भादगाउँले टोपीमा सजिएर पाहुनाहरुलाई सेवा दिने गरेका छौं ।

☞होटल सञ्चालन गर्न के कस्ता समस्या छन् ?

- होटलमा लगानी गर्नु अझै पनि चुनौतीपूर्ण छ, तर हामी यो चुनौतीलाई अवसरमा रूपान्तरण गर्नका लागि होटल पौवाको विस्तार गर्दै आएका छौं । आन्तरिक पर्यटक र बाह्य पर्यटकको सही संयोजन गर्न सके होटल व्यवसाय सञ्चालन गर्न सकिन्छ । तर पर्यटक भित्र्याउने योजना कही कतै छैन जसले गर्दा ठूला लगानीका होटलहरु सञ्चालनमा समस्या भएको छ । अब होटल सञ्चालन गर्दा कसरी गर्ने भन्ने मोडालिटी बनाउन आवश्यक छ । होटलले सानादेखी ठूला ग्राकहरुलाई समेत होटलमा सुविधा लिन सक्ने खालको वातावरण बनाउनुपर्दछ भन्ने मलाई लाग्दछ ।

☞तानसेनमा पर्यटक तान्न सकेनौ नि ?

- हो, पाल्पा पर्यटकीय सम्भावना बोकेको जिल्ला हो । यहाँका थुप्रै धार्मिक, ऐतिहासिक, पर्यटकीय स्थलहरु छन् तर तिनीहरुको उचित प्रचार-प्रसार गर्न सकिएको छैन । यसतर्फ स्थानीय सरकार र निजी क्षेत्रले विशेष ध्यान दिन आवश्यक छ ।

☞कोभिड पछि व्यवसायीहरु पलायन हुनुपर्ने अवस्था आएको छ, यहाँको भनाई के छ ?

- यो सत्य हो । कोभिड पछि व्यवसाय धरासय बनेको छ । आर्थिक मन्दीका कारण अहिले कसैसँग पैसा छैन् । मानिससँग पैसा नभएपछि होटल व्यवसाय मात्रै हैन कुनै पनि व्सायायीहरु चल्न सकेका छैनन् । जसले गर्दा व्यवसायीहरु पलायन हुन परेको यथार्थ हो ।

☞सरकारको सहयोग छ त ?

- सरकारबाट त्यस्तो सहयोग केहि छैन् ।

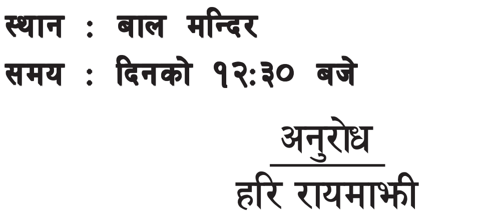
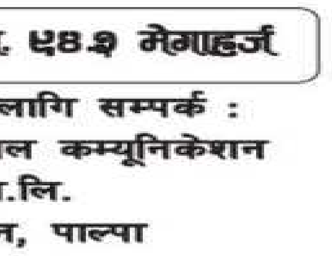
☞अन्त्यमा केही भन्नु छ ?

- यहाँका थुप्रै पर्यटकीय स्थलहरु रहे पनि व्यवस्थापन र प्रचार-प्रसार हुन नसक्दा तानसेनको विकास हुन सकेको छैन । ऐतिहासिक पाल्पा दरबार, भ्यु टावर, भैरवस्थान, श्रीनगर, रानीमहल, माडीफाँट, जस्ता सयौ पर्यटकीय क्षेत्रहरु र यहाँका जात्रा पर्वहरुको उचित प्रचार प्रसार र व्यवस्थित गर्न सके मात्र पनि पाल्पामा दैनिक हजारौं पर्यटक भित्र्याउन सकिन्छ । यसतर्फ तीनै तहका सरकारले ध्यान दिन जरुरी छ । धन्यवाद !

वर्गिकृत डिस्प्ले
१ X ५ साइजमा मात्र
वर्गिकृत डिस्प्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।
सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

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, कार्यालय:भगवतीटोल-३,तानसेन,पाल्पा,फोन:०७५-५२०६०१,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, सम्पादक:जगदीशप्रसाद भट्टराई