स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

गत फागुनमा प्रदर्शनमा आएको फिल्म "आउट ल"बाट एक्सनमा राम्रो सम्भावना देखाएका अभिनेता सुशील श्रेष्ठ एकपटक फेरि एक्सन फिल्ममा देखिने भएका छन् । माइकल चन्दको निर्देशनमा बन्न लागेको फिल्म "राम नाम सत्य"मा उनले मुख्य भूमिकामा काम गर्न लागेका हुन् । बुधबार फिल्म सम्झौता गरेका उनले स्क्रिप्ट सुनेपछि आफू निकै उत्साहित भएको बताए । यसअघि नै फिल्ममा अभिनेता विराज भट्ट अनुबन्ध भइसकेका छन् ।

आजको विचार...

मृत्युपश्चात्.... (दुई पेजमा)

प्राडा. शान्तिकृष्ण अधिकारी

शुक्रबारदेखि नेपाली बक्सअफिसमा दुई नेपाली फिल्म "जार" र "ऊनको स्वीटर" प्रदर्शन तयारीमा छन् । अन्तिम समयमा बलिउड फिल्म "भूल चुक माफ"को प्रदर्शन रद्द भएको छ । जसको फाइदा नेपाली फिल्मले उठाउनेछन् ।

डढेलोबाट बनजंगल बचाऔं, पर्यावरण जोगाऔं

- घाँस दाउरा गर्न वनजंगलमा जाँदा चुरोट, बिडी नखाऔं,
- वनभोजपछि चुल्होको आगो राम्ररी निभाऔं,
- खेतबारी, खरबारी र खर्कमा आगो नलगाऔं,
- मानव बस्ती वरिपरि अग्नि नियन्त्रण रेखा बनाऔं,
- स्थानीय प्रशासन, वन, स्थानीय तह, प्रहरी कार्यालय, रेडक्रसलगायत अन्य संघ-संस्थाको सम्पर्क नम्बर सुरक्षित राखौं,
- वनमा डढेलो लागेको देखे वित्तिकै नजिकैको प्रहरी, वन कार्यालय, स्थानीय प्रशासन र स्थानीय तहलाई खबर गरौं ।

लुम्बिनी प्रदेश सरकार
आन्तरिक मामिला तथा कानुन मन्त्रालय
राप्ती उपत्यका (देउखुरी), नेपाल

❐ वर्ष ३० ❐ अंक २८३ ❐ २०८२ वैशाख २६ गते शुक्रबार 9 May 2025, Friday ❐ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रु ५/-

भारत–पाकिस्तान द्वन्द्व

नेपालको सीमा क्षेत्रमा उच्च सुरक्षा सतर्कता

हाम्रा संवाददाता

पाल्पा, वैशाख २५/ भारत र पाकिस्तानबीच तनाव बढेपछि नेपालले पनि सुरक्षा सतर्कता बढाएको छ । नेपालले तनावका बीच हुनसक्ने घुसपैठलाई मध्यनजर गरेर सुरक्षा संयन्त्र चनाखो बनाएको हो ।

नेपालको सशस्त्र प्रहरी बल (एपीएफ) सीमा क्षेत्रमा तैनाथ भएका छन् । गलत मान्छेको आवतजावत नहोस् भनेर सतर्कता अपनाइएको प्रहरी प्रधान कार्यालयले जनाएको छ । भारत र पाकिस्तानबीच तनाव चर्किंदै गएपछि भारतीय सशस्त्र सीमा बल (एसएसबी) सँगको सहकार्य र समन्वयमा सिमानामा संयुक्त गस्ती र खबर आदानप्रदानलाई तीव्रता दिइएको छ । सीमा इलाकामा आवश्यकताअनुसार आउजाउ गर्नेहरूको परिचयपत्र जाँच गरेर अभिलेख राख्ने कार्य भइरहेको जनाइएको छ । भारतसँग जोडिएका रुपन्देहीका सीमावर्ती नाकाहरूमा यति बेला सुरक्षा व्यवस्था कडा पारिएको छ । मुख्य नाका बेलहियासहित अन्य रुपन्देहीको लुम्बिनी, भगवानपुर, मर्चवार, दुर्गौलियालगायत नाकाहरुबाट आवतजावत गर्ने यात्रुलाई नेपाल-भारत दुवै देशका नागरिकप्रति विशेष निगरानी, सोधखोज, आवश्यकताका आधारमा खनतलासी गर्ने गरिएको छ । दुई देशबीच द्वन्द चर्किंदै जाँदा सम्भावित जोखिमलाई ध्यानमा राखेर सीमा क्षेत्रमा निगरानी बढाइएको हो । सशस्त्र प्रहरीले रुपन्देहीसँगको नाकामा तालिमप्राप्त कुकुर नै परिचालन गरेर निगरानी गरेको छ । भारतसँग रुपन्देहीको करिब ७० किलोमिटर सीमा क्षेत्र जोडिएको छ ।

सुनसरीको देवानगन्ज गाउँपालिकाको साहेबगन्जस्थित नेपाल-भारत सीमा क्षेत्रमा रहेको जङ्गे पिलरमा सीमा सुरक्षार्थ खटिएका सशस्त्र प्रहरी । भारत-पाकिस्तानको द्वन्द्व बढेसँगै सशस्त्र प्रहरीले नेपाल-भारत सीमा क्षेत्रमा सतर्कता अपनाएको छ । तस्बिरः नवीन गड्तौला/रासस

भारतको जम्मु-कश्मीरस्थित पहलगाममा अप्रिल २२ मा भएको आतंकवादी आक्रमणपछि भारत-पाकिस्तानबीचको तनाव उत्कर्षतर्फ उन्मुख भएको छ । कश्मीरमा २६ पर्यटकको ज्यान लिने गरी भएको आक्रमणको जवाफ भन्दै भारतले पाकिस्तान नियन्त्रित कश्मीर र भित्री पाकिस्तानसमेतका नौ स्थानमा मिसाइल हमला गरेको छ । 'अपरेसन सिन्दूर' भनिएको यो हमलामा भारतले आतंकवादी शिविरलक्षित योजनाबद्ध कारबाही गरिएको दाबी गरेको छ भने पाकिस्तानले त्यस हमलामा महिला र बालबालिकासहित निर्दोष नागरिक मारिएको प्रतिक्रिया दिएको छ । पहलगाममा १० वैशाखमा नेपाली नागरिक २७ वर्षीय सुदीप न्यौपानेसहित २६ जना मारिएका थिए । बुधबार केन्द्रीय सुरक्षा समितिको बैठक बसेलगत्तै प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीको नेतृत्वमा राष्ट्रिय सुरक्षा परिषद्को बैठक बसेको छ । बैठकमा पहलगाम आक्रमण र भारतले पाकिस्तान प्रशासित कश्मिर र पाकिस्तानमा रहेको हवाई कारबाहीबारे छलफल भएको स्रोतको भनाइ छ । आतंकवाद फैलिनुले नेपालले पनि दुःख पाउने भएकाले आफ्नो पोजिसन क्लीयर गर्नुपर्ने देखिएको छ ।

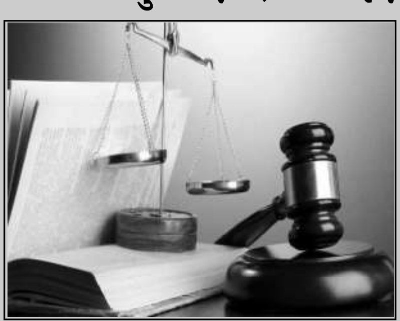
संक्षिप्त समाचार

गुडिरहेको बसमा आगलागी

बुटवल, वैशाख २५/रुपन्देहीमा गुडिरहेको स्कुल बसमा आगलागी भएको छ । बिहीबार बिहान विद्यार्थी लिएर स्कुल पुग्नै लाग्दा एक्कासी बसमा आगलागी भएको हो ।

जिल्लाको शुद्धोधन गाउँपालिका-४ फर्साटिकरमा रहेको लिटिल फ्लावर सेकेन्डरी स्कुलको लु १ क १३२६ नम्बरको बसमा आगो लागेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय रुपन्देहीले जनाएको छ । बस विद्यालय नजिकै पुगेपछि अचानक आगो लागेर धुवाँ आउन थालेपछि चालकले थाहा पाएका थिए । बसमा करिब ४५ जना विद्यार्थी सवार रहेका थिए । आगलागीबाट बस पूर्णरूपमा क्षति भएको छ ।

आज कानुन दिवस मनाइँदै



पाल्पा, वैशाख २५/आज कानुन दिवस विविध कार्यक्रम आयोजना गरी मनाइँदै छ ।

नेपालमा प्रधान न्यायालय स्थापना भएको दिनलाई हरेक वर्ष वैशाख २६ मा यो दिवस मनाउने गरिन्छ । नेपालमा प्रधान न्यायालय ऐन, २००८ बने पनि त्यसको लागू भने विसं २००९ वैशाख २६ गतेबाट लागू भएको थियो । सोही दिनको सम्झनामा दिवस मनाउने गरिएको हो । न्यायपालिकाको स्वतन्त्रता, विधिको शासन तथा आधुनिक न्याय प्रणालीको स्थापनाका लागि उक्त ऐनले खडा गरेको जगलाई थप मजबुत बनाउन विभिन्न कार्यक्रम गरी यो दिवस मनाउने गरिन्छ । कानुन दिवसका अवसरमा सर्वोच्च अदालतले प्रत्येक वर्ष शुभकामना आदान-प्रसाद तथा चियापान कार्यक्रमको आयोजना गर्ने गरेको छ । आज पनि कार्यक्रम हुँदै छ ।

सत्यवती गाउँपालिकाले गऱ्यो एचआइभी सङ्क्रमितलाई सहायता

गुल्मी, वैशाख २५/जिल्लाको सत्यवती गाउँपालिकाले यतिबेला एचआइभी सङ्क्रमितको लागि आर्थिक सहायता प्रदान गर्दै आएको छ । उसले आर्थिक अभावका कारण उपचारका लागि सदरमुकाम तम्घास, पाल्पा र बुटवलमा रहेका एआरटी केन्द्रसम्म औषधि लिन जानुपर्ने २५ जना सङ्क्रमितलाई उक्त सहयोग प्रदान गर्दै आएको हो ।

एचआइभी सङ्क्रमितको पारिवारिक अवस्था अत्यन्तै कमजोर, न्यून आम्दानी एवं आर्थिक अभावका कारण एआरटी केन्द्रसम्म पुग्न नसक्दा कतिपयले औषधि लिन तथा स्वास्थ्य जाँच गराउन नसकेर बीचमा छोड्नुपर्ने अवस्था थियो । उक्त समस्या समाधान गर्न गाउँपालिकाले सङ्क्रमितको जीवनशैलीमा परिवर्तन ल्याउनाका साथै पोषण स्थितिमा सुधार ल्याउन वार्षिक रूपमा यातायात खर्चबापत लाग्ने रकम सहयोग गर्दै आएको गाउँपालिकाका अध्यक्ष टिकाराम पाण्डेले बताए । जिल्लामा लामो समयदेखि एचआइभी

सङ्क्रमितको क्षेत्रमा काम गर्दै आएको 'हाम्रो जीवन प्लस'द्वारा सङ्कलित तथ्याङ्क र व्यक्तिले दिएको निवेदनका आधारमा यातायात खर्चको रकम सम्बन्धित व्यक्तिको बैङ्क खातामा पठाइदिने व्यवस्था गरिएको अध्यक्ष पाण्डेले जानकारी दिए । गाउँपालिकाले यस वर्ष २५ जना सङ्क्रमितका लागि उक्त रकम उपलब्ध गराइसकेको पालिकाका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख हिमलाल भण्डारीले बताए । एचआइभी सङ्क्रमित हरेक तीनतीन महिनामा स्वास्थ्य जाँच र औषधिका लागि अनिवार्य रूपमा एआरटी केन्द्रसम्म पुग्नुपर्ने भएकाले कोही पनि उपचारबाट वञ्चित नहुन् भनेर आर्थिक सहयोग गरिएको उनको भनाइ छ । सत्यवती गाउँपालिकामा हाल ३६ जना एचआइभी सङ्क्रमित रहेपनि २५ जनाले मात्र उक्त सहयोग लिएका पालिका कार्यालयले जनाएको छ ।

- बाँकी अन्तिम पेजमा...

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

जनचेतना

सम्पादकीय

कानुन दिवसको सान्दर्भिकता

आज कानुन दिवस । कानुन र न्यायको क्षेत्रमा चासो राख्ने र सरोकारवालाहरूका लागि विशेष दिन हो । नेपालमा प्रधान न्यायालय स्थापना भएको दिनलाई कानुन दिवसका रूपमा मनाउने गरिन्छ । प्रधान न्यायालय ऐन, २००८ बने पनि त्यसको लागू भने विसं २००९ वैशाख २६ गतेबाट लागू भएको थियो । सोही दिनको सम्झनामा प्रत्येक वर्ष वैशाख २६ गतेको दिनलाई कानुन दिवसका रूपमा मनाउने गरिएको छ ।

न्यायपालिकालाई कार्यपालिकाबाट पृथक राखी स्वतन्त्र, निष्पक्ष र तटस्थ न्यायपालिकाको स्थापना, विधिको शासन र आधुनिक न्याय प्रणालीको सुरुआतका लागि यस पवित्र दिनको विशेष महत्व रहेको छ । गतिशील समाजका हरेक काम कारवाही र मानवीय गतिविधिहरूलाई नियमन, व्यवस्थापन र सञ्चालन गर्ने औजारका रूपमा कानुनलाई लिइन्छ । कानुन शब्दले विभिन्न प्रकारका नियम तथा सिद्धान्तलाई व्यक्त गर्दछ । कानुन र न्याय विनाको समाज अराजक, अनियन्त्रित र अव्यवस्थित हुन्छ । राज्यको शासन पद्धति, नियमन प्रणाली, राज्य र नागरिकहरू बीचको सम्बन्धलाई त्यो देशको कानुनले नियमित र व्यवस्थित गरी समाजलाई अनुशासन र मर्यादाको दायरामा बाँध्ने काम गरेको हुन्छ । कानुन, न्यायको प्रत्याभूति गर्ने गराउने संयन्त्रको रूपमा रहेको हुन्छ । तर पछिल्लो समय न्यायपालिका विभिन्न स्वरुपमा कार्यपालिकाको प्रभावमा परेको अनुभुति हुने गरेको छ । स्वतन्त्र न्यायपालिका र शक्तिपृथकिकरणको सिद्धान्तको कुरा उठिहरेको अहिलेको अवस्थामा शक्ति पृथकिकरणको सिद्धान्तको व्यवहारिक कार्यान्वयनमा के–के चुनौतीहरु छन् ? अहिलेको अवस्थामा स्वतन्त्र न्यायपालिकाको गरिमा र कसरी शिर उच्चो राख्ने भन्ने विषयमा ब्यापक बहस गरिनु पर्दछ ? न्यायालयलाई राजनीतिक प्रभावबाट मुक्त राख्नु अहिले आवश्यकता हो । न्यायपालिकामा राजनीतिक गन्ध रहेकाले अहिले न्याय सम्पादन समेत निष्पक्ष, पारदर्शी हुन सकिरहेको छैन । यो अत्यन्त दुखको कुरा हो । हजुरबुवाको पालाको दर्ता भएको मुद्दा नातीले पनि खेपिनुपर्ने अवस्था अब अन्त्य गरिनु पर्दछ । न्यायका लागि घरखेत बेचेर अदालती कारवाहीको पैसा तिर्नुपर्ने अवस्थाको अन्त्य गरी एउटा गरिबले पनि न्यायमा सहज पहुँच पुग्न सक्ने अवस्थाको सिर्जना गरिनु पर्दछ । न्यायपालिकाप्रतिको जनविश्वासलाई थप बलियो बनाउन न्यायमा सबैको पहुँच सुनिश्चित गर्दै न्यायिक सुशासनमा सबै सरोकारवालाहरूको भूमिका सुदृढीकरण गरी छिटो छरितो, कम खर्चिलो र गुणस्तरीय न्यायतर्फ राज्यको ध्यान जानु नै अहिलेको आवश्यकता हो । राज्यका हरेक नागरिकलाई कानुनको सम्मान गर्ने र कानुनको पालना गर्ने संस्कृतिको विकास गर्न सकियो भने मात्र कानुन दिवसको सान्दर्भिकता रहन्छ ।

Opinion @ Social Network

हौसला सधैँ राखिराख्नु राम्रा अनि
नराम्रा दिनत आइरहन्छन् जिन्दगीमा ।

(ईश्वरी थापाको फेसबुक स्टाटस https://www.facebook.com/mwgarr.esori)

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

मृत्युपश्चात् पनि जीवित : तीर्थराम डंगोल र प्रदीप नेपाल

प्राडा. शान्तिकृष्ण अधिकारी

तीर्थराम डंगोल काठमाडौं कांग्रेसको संस्थापकमध्येकै एक नेता हुन् । धेरै माथिल्ला ओहोदाहरूमा राज नगरे तापनि राजनीतिमा आस्था, विचार र सिद्धान्त परिपालकको सर्वोत्तम स्थान पाउने बिरलै राजनीतिज्ञहरूमध्येमा एक डंगोल हुन् ।

यही वैशाख १३ गते शनिबार नेपाली कांग्रेसका नेता तीर्थरामा डङगोल र वैशाख २३ गते मंगलबार कम्युनिष्ट नेता प्रदीप नेपालको दुःखद् निधन हुनपुगेको छ । लामो समयदेखि डंगोल क्यान्सर रोगबाट ग्रसित थिए भने प्रदीपले ब्रेन ट्युमर हुँदै पार्किन्सन नामक रोगको पीडा झेल्दै आएका थिए । यी दुई नेताका राजनीतिक आस्था फरक थिए तर राजनीतिमा सक्रिय रहुञ्जेल दुवैले चर्चा बटुलेका थिए । प्रशंसकहरू पनि दुवैका प्रशस्तै थिए । आफ्ना समयका अत्यन्त सक्रिय एवं जुझारु मानिने दुवै नेताहरूको दश दिनको फरकमा भएको देहावसानले मुलुकले भिन्नभिन्न महत्व बोकेका दुई नेताहरू गुमाएको छ ।

तीर्थराम डंगोल काठमाडौं कांग्रेसको संस्थापकमध्येकै एक नेता हुन् । धेरै माथिल्ला ओहोदाहरूमा राज नगरे तापनि राजनीतिमा आस्था, विचार र सिद्धान्त परिपालकको सर्वोत्तम स्थान पाउने बिरलै राजनीतिज्ञहरूमध्येमा एक डंगोल हुन् । नेता कस्तो हुनुपर्दछ भनेर उदाहरण दिन पर्‍यो भने दिन लायक नेता तीर्थराम हुन् भन्दा कसैले प्रश्न उठाउन सक्दैन । अझ लोकतन्त्रवादी नेताको पर्याय नै बनेका तीर्थराम डंगोल नेपाली कांग्रेसभित्रको एक उदाहरणीय, निष्कलंक र चरित्रवान् नेताको उपमा भिरेर अस्ताउन पुगे ।

प्रदीप नेपाल नेपालको कम्युनिष्ट पार्टीको संगठक र विचारकका रूपमा आफ्नो परिचय स्थापित गर्न सफल नेता हुन् । पहिला नेकपा माले र पछि मालेबाट एमालेमा रूपान्तरित भएको नेकपा एमाले दुवै पार्टीको कारिगरभन्दा फरक नपर्ने पहिचान प्रदीप नेपालको हो । कम्युनिष्ट पार्टीको सम्पूर्ण अधिकार केन्द्रीय नेतृत्वमा केन्द्रिकृत हुने प्रणालीमा राजनीतिमा सक्रियता देखाउँदासम्म सबै मूल नेतृत्वले सहयोग खोज्ने नेतामा प्रदीप पर्ने गर्दथे । राजनीतिमा प्रदीप नेपालले जस्तो छवि निर्माण गरेका थिए, साहित्यमा समेत उस्तै छवि निर्माण गर्न सफल व्यक्तित्व मानिन्छन् । प्रतिबन्धित कालमा नेपाली कांग्रेसका नेताहरू आफ्नै नामबाट राजनीति गर्दथे, त्यसैले तीर्थराम डंगोल आजीवन तीर्थराम दाइ नै रहे । पञ्चायतकालमा कम्युनिष्ट नेताहरूले छद्म नाम वा उपनाम राखेर राजनीति गर्ने प्रचलन अनुरूप सञ्जय थापाका नामबाट प्रदीपले राजनीति गरे । राजनीतिमात्रै होइन कि साहित्यमा यही नामबाट कलमसमेत चलाए । तीर्थरामले प्रजातन्त्र र पछिल्लो समय चलेको शब्द लोकतन्त्रमार्फत मात्रै देशको समुन्नति, जनताको समृद्धि र नागरिकको स्वतन्त्रताको रक्षा हुनसक्दछ भन्ने मान्यता राखेर निरन्तर संघर्षमा होमिई रहे । प्रदीपले भने कम्युनिष्ट शासन पद्धतिबाट देशको समृद्धि र जनताको समुन्नति हुन्छ भन्ने मान्यतमा नेपालमा कम्युनिष्टहरू संगठित गर्ने काम गरे । विसं २००४ माघ २९ गते जन्मिएका तीर्थराम डंगोलले ७८ वर्षको उमेरमा देहत्याग गरे । युवावयदेखि स्वतन्त्रता बिना देशको अस्तित्व र नागरिकको अधिकार रक्षा हुन सक्दैन भन्नेमा उनी अडिग रहे । उनको मान्यतालाई न पञ्चायतले हल्लाउन सक्यो न ज्ञानेन्द्रले सत्ता हातमा लिएर नै उनलाई डगमगाउन सक्यो । जेल कोचेर पनि उनी हल्लिएनन् । सत्ताप्राप्तिले पनि उनमा कुनै उन्माद उत्पन्न गराएर उनको आस्था बिग्रियो न सत्ताच्यूत गर्दा नै उनी विचलित भए । आफ्नै दलका नेताहरूमा आएको सैद्धान्तिक परिवर्तनको विरोध गर्न पनि तीर्थराम पछि परेनन् ।

प्रदीप नेपाल विसं २०१० मा जन्मिएका हुन् । ७१ वर्षको उमेरमा देहत्याग गर्दा अरूले अनुसरण गर्नुपर्ने धेरै कामहरू गरेर गए । राणाकालका कथामात्रै पढेका भए पनि पञ्चायतको कालरात्रि भरपूर भोगे । एकतन्त्री हुकुमी शासनका अन्याय, असहिष्णुता र असमानताका कथाहरूले उनलाई भत्भती पोलेर पञ्चायत व्यवस्थाको जरो उखेल्न उनी कम्युनिष्ट राजनीतिमा संलग्न हुनपुगे । जेलनेल भोगे । नख्खु जेलमा विद्रोह पनि गरे । एउटा क्रान्तिकारी नेता भन्ने परिचय बनाए । अध्ययन र लेखनबाट विद्वान् विचारकको छवि पनि बनाए ।

तीर्थराम काठमाडौं कांग्रेसको कोषाध्यक्ष हुँदै सभापतिसम्म भए । पञ्चायतकालमा स्थानीय निर्वाचनमा उम्मेदवारी दिई प्रजातन्त्रवादीहरूको उपस्थिति प्रदर्शन गर्ने र पञ्चायतको भण्डाफोर गर्ने नीति लिँदा काठमाडौं नगरपालिकाको उपमेयरको उम्मेदवार तीर्थरामलाई बनाएको थियो । त्यतिबेलाका मेयरका उम्मेदवार हरिबोल भट्टराई र उपमेयरका उम्मेदवार तीर्थराम दुवैले पञ्चायती भनौं वा सत्तापक्षका उम्मेदवारहरूलाई पराजित गर्दै विजय हासिल गरेका थिए । मेयर र उपमेयर दुवैले तत्कालीन संविधानलाई नमानेको आरोप लगाउँदै अपदस्थ गरी कारागार चलान गरिएको थियो ।

तीर्थराम संविधानसभा सदस्य बने । सांसद् भए र स्वास्थ्य राज्यमन्त्री पनि भए । योगदानका आधारमा तुलना गर्दा धेरैपटक धेरै र ठूला पद हासिल गरेनन् र लामो समय सत्तामा बस्ने मौका पनि पाएनन् तर बारम्बार उच्चपदमा पुगेकाहरूले भन्दा जनताका मनमा धेरै माथिल्लो स्थान प्राप्त गर्न सफल बने । नैतिकताको पर्याय बन्न सफल भए । प्रजातन्त्रप्रतिको उनको निष्ठा, उनको जीवनपद्धति र सत्चरित्रता सबैका निमित्त अनुकरणीय बन्न पुग्यो । नेपाली कांग्रेसप्रतिको उनको आस्था र विश्वास एवं कांग्रेस कस्तो हुनुपर्दछ भन्ने दृष्टिकोण अब्बल रफयो । प्रदीप नेपाल पनि पटक-पटक सांसद् बने । सूचना तथा सञ्चार, जलस्रोत, शिक्षा तथा खेलकुद आदि मन्त्री भए । धेरैपटक सत्तामा पुगे पनि उनलाई भ्रष्टाचारीको सूचीमा कसैले हाल्न सकेको पाइँदैन । सत्ताले बिगार्न नसकेको एक नेतामा आफूलाई दर्‍याउन उनी पछि परेनन् । जीवित छउञ्जेल कार्यकताहरूको माया पाउने काम गरे भने राजनीतिक मैदानबाट टाढा रहँदा पनि सहानुभूति बटुली रहे । देहावसानपश्चात् त एमालेमात्रै होइन कि कम्युनिष्टहरू मात्रै पनि नभई सबै विचारसँग निकट रहेकाहरूको सम्मान पाए । इहलीला समाप्त हुनुअघिसम्म पनि कांग्रेसका अपाच्य कर्महरूका बारेमा तीर्थराम बोलिरहे । लोकतन्त्रका नाममा सत्तामा पुग्ने र सत्तामा पुगेपछि प्रजातान्त्रिक आचरण चटक्कै भुल्ने नेताहरूका विरुद्धमा डंगोलले आवाज उठाइरहे । सन्तुष्टि र असन्तुष्टिको मात्रा जे जस्तो भए पनि तीर्थरामले कांग्रेसको झण्डा ओढेरै जले । नेपाली कांग्रेसका नेताहरूले श्रद्धाञ्जलि व्यक्त गरे । प्रदीप नेपालले भने जीवित छँदै मृत्युपश्चात् पार्टी कार्यालयमा नलैजानु, श्रद्धाञ्जलि कार्यक्रम राख्न नदिनु र पार्टीको झण्डा शवमा नओढाउनु भन्ने इच्छापत्र लेखेका रहेछन् । पार्टीको सैद्धान्तिक विचलनप्रतिको चरम असन्तुष्टि पोखेर प्रदीप नेपाल धर्तीबाट बिदा भए ।

आफूलाई लागेका कुरा बोल्न तीर्थराम र प्रदीप दुवै हक्की थिए । उनीहरूको आत्माको आवाज कसैले रोक्न सकेको थिएन । अध्ययनमा दुबै प्रखर, वाक्कला अत्यन्त आकर्षक र वैचारिक प्रखरता अत्यन्त तेज भएका नेता थिए । राज्य र पार्टीको सत्तामा रहेका नेताहरूसंग स्पष्टवक्ता भएका कारण दिनानुदिन टाढिँदै गए पनि तीर्थराम अन्तिम अवस्थासम्म कांग्रेसी नै रहे भने प्रदीप नेपाल चाहिँ साह्रै चित्त दुखेकाले होला पार्टीका नेता र पार्टीबाट टाढिए तर कम्युनिष्ट विचारकका रूपमा बाँचिरहे र उनले छाडेका कृतिहरूले उनलाई निकै पछिसम्मका लागि जीवित बनाई रहने भए । संस्कृतका पौराणिक ग्रन्थ, विश्व इतिहास, नेपाल भाषा, बौद्ध परम्परा आदिका बारेमा गहन ज्ञान भएका तीर्थरामका भाषण सुन्दा अत्यन्त बौद्धिक लाग्दथ्यो । क्यान्सर रोगसंग लड्दा सरकारी पैसा नलिनुले उनको महानता झल्काउँछ । रेडियो, टेलीभिजनहरूले अन्तर्वार्ता लिने हो भने पारिश्रमिक दिनुपर्दछ भन्ने अडान राख्ने प्रदीप नेपालले बौद्धिक सम्पत्तिमाथिको हकका लागि उठाएको आवाज प्रशंसनीय मान्नुपर्दछ । दुवै नेताको हक्कीपना, हिम्मत, अडान र स्वभाव सम्मानयोग्य थिए ।

कतिपय नेताहरूले सत्ताको आडमा जनताले तिरेको करमा रजाइँ गरे तर तीर्थराम त्यसबाट अछुतो रहे । नाति-पनाति पुस्तासम्मकालाई सम्पत्ति जोडेर जाने प्रचलन बसेको मुलुकमा तीर्थरामले आफ्नो सम्पत्ति प्रयोग गर्दै तेज-तीर्थ ट्रष्ट खोली समाजसेवीहरूलाई पुरस्कृत गर्ने काम गरे । छोराछोरी छैनन् त के गरुन् भन्नेहरू पनि होलान् तर सन्तति नभएकाहरूले पनि सालासाली लगायतका नातागोतालाई पोस्ने गरेको त देखिएकै छ । नेताहरूको कोटिमा उच्च कोटिको स्थान बनाएर सच्चा लोकतन्त्रवादीहरूलाई रुवाउँदै तीर्थराम बिदा भए । प्रदीप नेपालले नेकपा एमालेको नेता रहँदासम्म अरू विचारधारा अँगाल्नेहरूलाई नपच्ने काम गरे होलान् । आफ्नो पार्टीलाई सुदृढ गराउने नाममा केही तलमाथि पनि बोले होलान् । पार्टीभित्रको वैचारिक मतभेदमा कुनै पक्षमा उभिँदा कसैको आँखाको कसिंगर पनि भए होलान् तर उनी सञ्चार मन्त्री हुँदा रेडियो नेपालबाट संस्कृत भाषामा समाचार प्रसारण हुने व्यवस्था मिलाएर सम्पूर्ण नेपालीको मन जित्न सफल भए । नेपाल, नेपाली, हाम्रो मौलिकता र पहिचानको संरक्षण र प्रबर्द्धन गर्ने दिशामा ठूलो कदम चाले । उनकै पार्टीका केही संस्कृतविरोधी नेताहरूको दबाब झेल्दै संस्कृतको स पनि नपढेका प्रदीप नेपालले गरेको यो काम सयौं वर्षपछिका नेपाली भाषीहरूका निमित्त पनि स्तुत्यकार्यका रूपमा रहनेछ ।

विसं २०६८ देखि २०७१ सम्म म स्तम्भकार नेपाल संस्कृत विश्वविद्यालयको केन्द्रीय सभापति रहेका बेला प्रदीप नेपालको यो कार्यका लागि सम्मान गर्ने उत्कट चाहना थियो । केही कम्युनिष्ट विचार राख्ने प्राध्यापकहरूकै असहमतिका कारण मैले प्रदीपको सम्मान गर्न सकिन र यसले आजसम्म पनि मेरो पेट पोलिरहेको छ । मृत्यपश्चात् पनि अझै कसैले यसलाई सम्झने हो भने उनको दिवंगत आत्माले आशीर्वाद नै दिनेछ । जीवित छउञ्जेल गाली गर्ने र मरेपछि प्रशंसा गर्ने आमनेपालीको प्रचलन हो । तीर्थराम र प्रदीपका सन्दर्भमा पनि शायद यस्तै भइरहेकै होला । कतिपय नेताहरू वर्षौं सत्तामा बस्दा पनि उनीहरूले गरेको उल्लेख गर्न योग्य एउटै काम हुँदैन तर यी नेताहरूले आफ्नो इतिहास रच्न सफल भए । जजसले जे गरेको भए पनि असल कार्य गर्दै बिदा भएका दुवै नेताहरूप्रति भावपूर्ण श्रद्धाञ्जलि !

-इहिमालय टाइम्स 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 ०७९-५२०१६३
नेपाल परिवार नियोजन संघ ०७१-५४००८१
लुम्बिनी नर्सिङ होम प्रा.लि. ०७१-५४१६४१
नेपाल भारतमैत्री समाज मो. ९८४७०२५०९९
जनसेवा क्लब नयाँमिल ९९५७०२१२४६
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 : लाभहानी, आयव्यय, सुखदुःख बराबरी मध्यम खालको दिन छ ।

वृष : विशिष्ट व्यक्तिको साथ पाइनेछ । कुनै कुराले मनमा शान्ति छाउनेछ ।

मिथुन : प्रेमसम्बन्ध र प्रणयप्रसङ्गका लागि पनि श्रेष्ठ समय रहेको छ ।

कर्कट : समाजिक कार्यमा मन जाला । कूटनीतिक नियोगको सहयोग मिल्ला ।

सिंह : घर व्यवहारमा झमेला रहला । स्वास्थ्यमा खराबी रहला ।

कन्या : शुभारम्भको चर्चा चल्नेछ । आफन्तको प्रगतिमा मन रमाउला ।

तुला : शिक्षामा सफलता मिल्नेछ । दिन भाग्यशाली भएर देखा पर्नेछ ।

वृश्चिक : दाम, इनाम र प्रतिष्ठा कमाउने वेला छ । कुटुम्बको सहयोग मिल्नेछ ।

धनु : मनमा निराशा र शरीरमा आलस्य आउला । साँझमा राम्रो खबर पाइनेछ ।

मकर : दाम्पत्य जीवन सुखमय हुनेछ । विद्या र बुद्धिको विकास हुनेछ ।

कुम्भ : लगनशीलताले कामहरू अगाडि बढ्नेछन् ।

मीन : आज लामो समयदेखि प्रतीक्षा गरिएको काम पूरा हुनेछ ।

स्वास्थ्य चर्चा

किन गन्हाउँछ काखी, कसरी हटाउने ?

गर्मीमा धेरैलाई काखीबाट अत्याधिक पसिना आउने समस्या हुन्छ । तर, पसिना भन्दा पनि बढी त्यसबाट आउने गन्धले समस्या निम्ताउँछ । काखी गन्हाउने समस्या मानव शरीरको एक सामान्य प्राकृतिक प्रक्रिया हो, जसले धेरै मानिसहरूलाई असहज महसुस गराउन सक्छ ।

यो एक यस्तो विषय हो जसबारे खुलेर कुरा गर्न धेरैजसो मानिसहरू हिचकिचाउँछन्, तर यो पूर्णरूपमा सामान्य हो र यसको पछाडि वैज्ञानिक कारणहरू हुन्छन् । काखी गन्हाउनुको मुख्य कारण पसिना र त्यसमा बस्ने ब्याक्टेरियाको संयोजन हो ।

काखी गन्हाउनुको कारण

मानव शरीरमा दुई प्रकारका पसिनाका ग्रन्थीहरू हुन्छन्-एक्राइन र एपोक्राइन । एक्राइन ग्रन्थीहरूले शरीरको तापक्रम नियन्त्रण गर्न पानी र नुनको मिश्रण भएको पसिना उत्पादन गर्छन्, जुन सामान्यतया गन्धरहित हुन्छ । यी ग्रन्थीहरू हात, खुट्टा र शरीरका अन्य भागहरूमा पाइन्छन् । अर्कोतर्फ, एपोक्राइन ग्रन्थीहरू विशेष गरी काखी, कम्मर, र यौनाङ्ग वरपरका क्षेत्रहरूमा पाइन्छन् । यी ग्रन्थीहरूले प्रोटिन र चिल्लो पदार्थयुक्त पसिना उत्पादन गर्छन्, जुन ब्याक्टेरियासँग मिसिएर गन्ध उत्पन्न गर्छ ।

काखीमा गन्धको मुख्य कारण भनेको ब्याक्टेरिया हो । काखीको छाला तुलनात्मक रूपमा न्यानो, ओसिलो र हावाको सम्पर्क कम हुने क्षेत्र हो, जुन ब्याक्टेरियाको वृद्धिका लागि उपयुक्त वातावरण हो । जब एपोक्राइन ग्रन्थीहरूबाट निस्कने पसिना छालामा पुग्छ, त्यहाँ उपस्थित ब्याक्टेरियाहरू जस्तै कोरिनेब्याक्टेरिया र स्ट्याफिलोकोकसले यो पसिनालाई टुक्र्याउँछ । यो प्रक्रियामा विभिन्न रसायनिक यौगिकहरू, जस्तै आइसोभ्यालेरिक एसिड र प्रोपियोनिक एसिड उत्पादन हुन्छन्, जसले नराम्रो र अप्रिय गन्ध उत्पन्न गर्छ ।

काखी गन्हाउने अन्य कारकहरू

- हार्मोनल परिवर्तन

हार्मोनल परिवर्तनले पनि काखीको गन्धमा प्रभाव पार्छ । किशोरावस्था, गर्भावस्था र महिनावारीको समयमा हार्मोनको स्तरमा हुने उतारचढावले एपोक्राइन ग्रन्थीहरूलाई सक्रिय बनाउँछ, जसले पसिनाको उत्पादन बढाउँछ । यस्तो अवस्थामा गन्धको तीव्रता पनि बढ्न सक्छ ।

- खानपान

हामीले खाने खानाले पनि काखीको गन्धमा प्रभाव पार्छ । लसुन, प्याज, मसालेदार खाना र रातो मासुजस्ता खाद्य पदार्थहरूले शरीरको गन्धलाई तिखो बनाउन सक्छ । यी खानाहरूमा सल्फरयुक्त यौगिकहरू हुन्छन्, जुन पसिनासँग मिसिएर अप्रिय गन्ध उत्पन्न गर्छ । त्यस्तै, क्याफिन र अल्कोहलको सेवनले पनि पसिनाको उत्पादन बढाउँछ, जसले गन्धको समस्यालाई थप जटिल बनाउन सक्छ ।

- व्यक्तिगत स्वच्छता

नियमित नुहाउन नसक्नु वा काखीको सफाइमा ध्यान नदिनुले ब्याक्टेरियाको सङ्ख्या बढाउँछ, जसले गन्धको समस्यालाई झन् गम्भीर बनाउँछ । काखीमा जम्मा भएको मृत छाला र पसिनाले ब्याक्टेरियालाई पोषण प्रदान गर्छ, जसले गन्धलाई तीव्र बनाउँछ ।

- कपडाको प्रकार

कपडाको सामग्रीले पनि काखीको गन्धमा प्रभाव पार्छ । पोलिस्टरजस्ता कृत्रिम कपडाहरूले पसिनालाई छालामा टाँसिन दिन्छ, जसले ब्याक्टेरियालाई वृद्धि गर्न अनुकूल वातावरण प्रदान गर्छ । अर्कोतर्फ, सूती र ऊनीजस्ता प्राकृतिक कपडाहरूले हावा आवतजावत गर्न दिन्छन् र पसिनालाई सोस्छन्, जसले गन्धको समस्यालाई केही हदसम्म कम गर्छ ।

- तनाव र भावनात्मक अवस्था

तनाव, चिन्ता वा डरको अवस्थामा शरीरले एपोक्राइन ग्रन्थीहरूबाट पसिना उत्पादन गर्छ, जुन सामान्य एक्राइन पसिनाभन्दा फरक हुन्छ । यो पसिना ब्याक्टेरियासँग मिसिएर तीव्र गन्ध उत्पन्न गर्छ । त्यसैले, तनावपूर्ण अवस्थामा काखी गन्हाउने सम्भावना बढी हुन्छ ।

- चिकित्सकीय अवस्था

केही चिकित्सकीय अवस्थाहरू, जस्तै मधुमेह, मोटोपना वा थाइरोइड समस्याले पसिनाको उत्पादन बढाउन सक्छ, जसले काखीको गन्धलाई प्रभावित गर्छ । त्यस्तै, अत्याधिक पसिना आउने रोग भएका व्यक्तिहरूलाई यो समस्या झन् बढी हुन्छ ।

- सामाजिक र सांस्कृतिक प्रभाव

काखी गन्हाउनु शारीरिक समस्या मात्र होइन, यसले सामाजिक र मनोवैज्ञानिक प्रभाव पनि पार्छ । धेरै संस्कृतिहरूमा शरीरको गन्धलाई व्यक्तिगत स्वच्छतासँग जोडेर हेरिन्छ । गन्हाउने काखीले सामाजिक रुपमा असहजता उत्पन्न गर्न सक्छ र आत्मविश्वासमा कमी ल्याउन सक्छ । विशेष गरी पश्चिमी समाजहरूमा, डिओडोरेन्ट र एन्टिपर्सपिरेन्टको प्रयोगलाई सामान्य मानिन्छ, जबकि अन्य संस्कृतिहरूमा यो कम प्रचलित हुन सक्छ ।

काखीको गन्ध नियन्त्रण गर्ने उपायहरू

दिनहुँ नुहाएर काखीको मृत छाला र ब्याक्टेरियालाई हटाउन सकिन्छ । एन्टिब्याक्टेरियल साबुनले काखीमा बस्ने ब्याक्टेरियालाई कम गर्न मद्दत गर्छ ।

काखीको कपालले पसिना र ब्याक्टेरियालाई जम्मा गर्छ, त्यसैले नियमित रूपमा कपाल हटाउनाले गन्ध कम हुन्छ । डिओडोरेन्टको प्रयोग गर्ने । यसले गन्धलाई नियन्त्रण गर्छ, तर पसिनाको उत्पादन रोक्दैन ।

प्राकृतिक उपायहरू

बेकिङ सोडाको प्रयोग गरेर काखीको दुर्गन्ध हटाउन सकिन्छ । बेकिङ सोडाले छालाको पिएच स्तरलाई सन्तुलनमा राख्छ र ब्याक्टेरियालाई मार्छ । यो पानीसँग मिसाएर काखीमा लगाउन सकिन्छ ।

कागतीको अम्लीय गुणले ब्याक्टेरियालाई मार्छ र गन्धलाई कम गर्छ । त्यसैले कागतीको प्रयोग गरेर पनि दुर्गन्ध कम गर्न सकिन्छ । नरिवलको तेलमा एन्टिब्याक्टेरियल गुण हुन्छ, जसले गन्धलाई नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ । लसुन, प्याज र मसालेदार खानाको सेवन कम गर्नाले गन्धलाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । प्रशस्त पानी पिउनाले शरीरबाट विषाक्त पदार्थहरू बाहिर निस्कन्छन्, जसले गन्धलाई कम गर्छ ।

हरियो सागसब्जी र फलफूलको सेवनले शरीरको गन्धलाई ताजा राख्न मद्दत गर्छ । सूती, बाँस वा ऊनीजस्ता प्राकृतिक कपडाहरू लगाउनाले पसिना सोसिन्छ र गन्ध कम हुन्छ। काखीमा हावाको आवतजावत हुने खुकुला कपडाहरू छनोट गर्नुपर्छ ।

चिकित्सकीय उपचार

विशेषत: काखी गन्हाउने समस्या हल गर्न सबैभन्दा पहिला राम्रो व्यक्तिगत सरसफाइ कायम गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ, जसमा दैनिक नुहाउने, ब्याक्टेरिया मार्ने साबुन प्रयोग गर्ने, छाला सफा र सुक्खा राख्ने, र पसिना सोस्ने कपडा लगाउने सल्लाह दिइन्छ । यदि यसरी समस्या कम नभएको खण्डमा यदि गन्धको समस्या गम्भीर छ भने, चिकित्सकसँग परामर्श लिनुपर्छ ।

आवश्यक परेमा अल्पकालीन खाने एन्टिबायोटिक, बोटुलिनम टक्सिनको इन्जेक्सन, लेजर वा माइक्रोवेभ थेरापी, र अत्यधिक केसमा सर्जिकल ग्रन्थी हटाउने विधिहरू समेत प्रयोग गरिन्छ। मनोसामाजिक पक्षलाई पनि ध्यान दिई सल्लाह र समर्थन दिनु आवश्यक हुन्छ ।

-अनलाइनखबर डटकम

डढेलोबाट बचौं र बचाऔं

- सलाई, लाईटरजस्ता प्रज्वलनशील वस्तु बालबालिकाले भेट्ने ठाउँमा नराखौं,
- जंगलमा सलाई तथा लाईटरको प्रयोग नगरौं र गर्नै पर्ने भए सावधानी पूर्वक प्रयोग गरी राम्रोसँग निभाऔं,
- सानो असावधानीले जंगलमात्र होईन आसपासका बस्ती समेत उजाड हुन सक्छन्,
- जन, धन र वनको संरक्षण गरौं,

सचेत बनौं, डढेलोबाट आफू पनि बचौं र अरुलाई पनि बचाऔं ।

अनुरोधक
डिभिजन वन कार्यालय
तानसेन, पाल्पा

पिसाब फेर्दा अत्यधिक पोल्ने समस्या भए यसो गर्नुहोस्

पिसाब फेर्दा अत्यधिक पोल्ने र चिलाउने समस्या हुनु एकदमै पीडादायी समस्या हो, जसका कारण मानिसहरू प्राय: समस्यामा पर्छन्। यसको पछाडि धेरै कारणहरू हुन सक्छन्, जस्तै कम पानी पिउने, धेरै मसलादार खाना खाने, सफा शौचालय प्रयोग नगर्ने, पिसाब नलीको संक्रमण आदि।

जब यस्तो समस्या हुन्छ, मानिसहरू प्राय: यसको बारेमा खुलेर कुरा गर्न सक्दैनन्, जसको कारणले गर्दा उनीहरूले लामो समयसम्म यो समस्यासँग संघर्ष गर्ने गर्दछन्। तर धेरै अवस्थामा, समयमै उपचारको अभावमा, यो समस्या बढ्दै जान्छ।

यस्तो अवस्थामा, यदि तपाईं पनि यस्तो समस्याबाट पिडित हुनुहुन्छ भने, यो लेख तपाईंको लागि उपयोगी हुन सक्छ। यहाँ हामी तपाईंलाई पिसाब फेर्दा पोल्ने र चिलाउने समस्याबाट राहत पाउने सजिलो र प्रभावकारी तरिका बताउँदैछौं।

विज्ञहरू के भन्छन्?

यो विशेष उपाय आयुर्वेदिक पोषणविद् श्वेता शाहले भन्छिन्, पिसाब फेर्दा पोल्ने र चिलाउने समस्याबाट राहत पाउन औषधि बाहेक अन्य सजिलो तरिका अपनाउन सक्नुहुन्छ। यसका लागि तपाईंले बेकिंग सोडा ९खाद्य सोडा० प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। बेकिंग सोडाले कम समयमा यो समस्याबाट राहत दिन प्रभाव देखाउन सक्छ। यसबाहेक, सेतो पानी बग्ने समस्याबाट पीडित महिलाहरूका लागि पनि बेकिंग सोडाको प्रयोग फाइदाजनक हुन सक्छ।

यसले कसरी फाइदा गर्छ:

पोषणविद्का अनुसार बेकिंग सोडाले शरीरको उज् सन्तुलनलाई सच्याउछ, जसले पोल्ने र चिलाउने समस्या कम गर्छ। बेकिंग सोडाले ब्याक्टेरिया र फंगल संक्रमणसँग लड्छ। यी सबै बाहेक, बेकिंग सोडाले शरीरलाई भित्रबाट सफा गर्न मद्दत गर्छ, जसले तपाईंलाई योनिमा जलन वा चिलाउने समस्याबाट पनि राहत दिन सक्छ।

कसरी प्रयोग गर्ने:

यसको लागि आधा गिलास मनतातो दूधमा १: ४ चम्चा बेकिंग सोडा मिसाउनुहोस्। तपाईं यसलाई दिनमा १ वा २ पटक पिउन सक्नुहुन्छ। पोषणविद्का अनुसार यसले पेटको अम्लता कम गर्छ र पिसाब र योनिको संक्रमणमा राहत दिन्छ ।

यदि तपाईं दूध पिउनुहुन्न भने, तपाईं पानीसँग १र४ चम्चा बेकिंग सोडा पनि खान सक्नुहुन्छ । १ कप सफा पानीमा १र४ चम्चा बेकिंग सोडा मिसाउनुहोस्। दिनमा एक पटक गुप्तांग धुन यसलाई प्रयोग गर्नुहोस्। पोषणविद् भन्छन् कि यो विधि चिलाउने, जलन र गन्ध जस्ता समस्याहरू कम गर्न पनि प्रभावकारी हुन सक्छ।

यी कुराहरूमा ध्यान दिनुहोस्

सधैं तोकिएको मात्रा (१र४ चम्चा) प्रयोग गर्नुहोस्। अत्यधिक मात्राले शरीरको उज् मा असंतुलन ल्याउन सक्छ। यदि बाह्य प्रयोगको कारणले चिलाउने, पोल्ने वा रातोपन बढ्छ भने, तुरुन्तै बन्द गर्नुहोस् र चिसो पानीले धुनुहोस्।

यदि तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ वा अन्य कुनै गम्भीर स्वास्थ्य अवस्था छ भने, बेकिंग सोडा पिउनु वा लगाउनु अघि डाक्टरसँग परामर्श लिनुहोस्। यदि समस्या धेरै गम्भीर छ भने, विशेषज्ञहरूसँग परामर्श गर्नु महत्त्वपूर्ण छ।

-डिसी नेपाल डटकम

मौसमी रुघाखोकीबाट कसरी जोगिने ?

रूघाखोकी एक सामान्य संक्रामक रोग हो जुन विभिन्न प्रकारका भाइरसहरूका कारणले लाग्छ। यसलाई सामान्य चिसो (ऋयmmयल अयमि) पनि भनिन्छ। यो नाक र घाँटीको माथिल्लो श्वासप्रणालीलाई असर गर्छ।

रूघाखोकीका सामान्य लक्षणहरूमा नाक बन्द हुनु वा बग्नु, घाँटी दुख्नु, खोकी लाग्नु, हाच्छिउँ आउनु, हल्का ज्वरो आउनु, टाउको दुख्नु र शरीर दुख्नु पर्दछ। यी लक्षणहरू सामान्यतया केही दिनदेखि एक हप्तासम्म रहन्छन् र प्राय: आफैं निको हुन्छन्।

कमजोर रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता भएका व्यक्तिहरूलाई रूघाखोकी लाग्ने सम्भावना बढी हुन्छ। बालबालिका, वृद्धवृद्धा र अन्य स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरू यसको जोखिममा हुन्छन्। यतिबेला मौसम परिवर्तनसँगै धेरै व्यक्तिमा रुघाखोकी लागेको पाइन्छ । अझ कति बेला गर्मी हुने कति बेला पानी परेर चिसो हुँदा पनि यसको संक्रमण बढ्दै गएको छ । मौसममा देखिएको फेरबदलले पनि विरामी हुनेको संख्या बढ्दै गएको छ । यसर्थ मौसमी रुघाखोकीबाट बच्न र विरामी व्यक्तिले अपनाउनु पर्ने मुख्य सावधानीका विषयमा यहाँ चर्चा गर्ने प्रयास गरिएको छ ।

सरसफाइमा ध्यान दिने: नियमित रूपमा साबुनपानीले मिचिमिची हात धुनुहोस्। विशेष गरी खाना खानुअघि, बाहिरबाट आएपछि वा बिरामी व्यक्तिको सम्पर्कमा आएपछि हात धुन नबिर्सनुहोस्। अल्कोहल भएको ह्यान्ड सेनिटाइजर पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।

खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा सावधानी अपनाउने : खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा आफ्नो मुख र नाक रुमाल वा कुहिनोले छोप्नुहोस्। प्रयोग गरिएको रुमाललाई तुरुन्तै बन्द फोहोरदानीमा फाल्नुहोस्।

बिरामी व्यक्तिबाट टाढा रहने: यदि कोही रुघाखोकी लागेको छ भने, सकेसम्म उनीहरूबाट टाढा रहनुहोस्। यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने, अरूलाई सर्नबाट बचाउन घरमै आराम गर्नुहोस्।

आफ्नो रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने: सन्तुलित भोजन खानुहोस् जसमा प्रशस्त फलफूल र तरकारीहरू समावेश गरिएको होस्। पर्याप्त मात्रामा पानी पिउनुहोस् र नियमित रूपमा व्यायाम गर्नुहोस्। पर्याप्त निद्रा पनि रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताको लागि महत्त्वपूर्ण छ।

भिडभाड भएको ठाउँमा जाँदा सावधानी अपनाउने: यदि तपाईं भिडभाड भएको ठाउँमा जाँदै हुनुहुन्छ भने, मास्क लगाउने विचार गर्नुहोस्।

पर्याप्त आराम गर्ने : शरीरलाई आरामको आवश्यकता हुन्छ, विशेष गरी जब मौसम परिवर्तन भइरहेको हुन्छ।

सफा र हवादार वातावरण: आफ्नो घर र कार्यस्थललाई सफा र हवादार राख्नुहोस्। नियमित रूपमा झ्याल ढोका खोलेर ताजा हावा आउन दिनुहोस्।

यी सरल उपायहरू अपनाएर तपाईं मौसमी रुघाखोकीबाट धेरै हदसम्म बच्न सक्नुहुन्छ। यदि तपाईंलाई रुघाखोकी लागेको छ भने, आराम गर्नुहोस् र प्रशस्त तरल पदार्थ पिउनुहोस्। यदि लक्षणहरू गम्भीर भएमा चिकित्सकसँग परामर्श लिनुहोस्।

-इहिमालय टाइम्स डटकम

रिब्दीकोट पूर्ण संस्थागत प्रसूति सेवायुक्त पालिका घोषणा

कृष्ण पोखरेल

पाल्पा, बैशाख २५/जिल्लाको रिब्दीकोट गाउँपालिका पूर्ण संस्थागत प्रसुति सेवायुक्त पालिका एवं पूर्ण खोप दिगोपन सुनिश्चितता पालिका घोषणा भएको छ । लुम्बिनी प्रदेश स्वास्थ्य निर्देशनालयले जारी गरेको सूचक पूरा गरेपछि पालिका पूर्ण संस्थागत प्रसूति सेवायुक्त पालिका घोषणा भएको हो ।

लुम्बिनी प्रदेशका सभामुख तुलाराम घर्तिमगर, जिल्ला समन्वय समिति प्रमुख तथा जिल्ला खोप समन्वय समितिका अध्यक्ष टंकनाथ खनाल, सदस्य सचिव तथा स्वास्थ्य कार्यालयका निमित्त प्रमुख टुकप्रसाद पोखरेलले एक समारोहबिच पालिकालाई पूर्ण संस्थागत प्रसुति सेवायुक्त एवं पूर्ण खोप दिगोपन सुनिश्चितता पालिका घोषणा गरेका हुन् । उनीहरुले गाउँपालिका अध्यक्ष नारायण बहादुर कार्की, उपाध्यक्ष कान्ता अधिकारी, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत मणिप्रसाद खनाल, स्वास्थ्य शाखा प्रमुख सुनिल अधिकारीलाई घोषणाको प्रमाणपत्र प्रदान गरे ।

घोषणा सभामा बोल्दै सभामुख घर्तीले घोषणापछि नवजात शिशु र आमाको स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउने बताए । प्रसुतिको समयमा आमाको मृत्यु भएपछि जिन्दगीभर आमा देख्न नपाउनेको पीडा हामीले अनुभव गर्न नसकिने भन्दै त्यस्तो कुनै पनि नागरिकले भोग्न नपर्ने गरी स्वास्थ्यको पहुँच बढाउन पालिकाले जोड दिनपर्ने उनले बताए । जिल्ला खोप समन्वय समितिका प्रमुख टंकनाथ खनालले घोषणासँगै दिगोपनाका कार्यक्रमहरुलाई नीतिगत रुपमै सम्बोधन गरेर प्रभावकारी रुपमा सञ्चालन गर्नुपर्नेमा जोड दिए ।

पूर्ण संस्थागत प्रसुति स्थानीय तह घोषणा गर्न प्रदेश स्वास्थ्य मन्त्रालयले तोकेको मापदण्ड निर्देशिकाले चार पटक गर्भजाँच कम्तीमा ९० प्रतिशत हुनुपर्ने, सुत्केरी भएका मध्ये ९५ प्रतिशत महिलाले दक्ष प्रसुतिकर्मीहरुको उपस्थितिमा स्वास्थ्य संस्थामै प्रसुति हुनुपर्ने, घरमा हुने प्रसुति शुन्य हुनुपर्ने र प्रसुति पछि पनि ९० प्रतिशतले जाँच हुनुपर्ने प्रावधान रहेको छ । सो प्रावधान अनुसार पालिका भित्र एक बर्ष अवधिमा १९३ जना गर्भवती भएकोमा १९२ जनाले ४ पटक गर्भजाँच गराएको र १९३ जना नै स्वास्थ्य संस्थामा प्रसुती भएको, विगत तीन वर्षदेखि कुनै पनि महिलाले घरमा, बाटोमा नभई स्वास्थ्य संस्थामै सुत्केरी भएको स्वास्थ्य शाखा प्रमुख सुनिल अधिकारीले बताए ।

पूर्ण खोप दिगोपन सुनिश्चितता पालिका घोषणा हुनको लागि पालिकामा जन्मिएका १५ महिना मुनिका सबै वालवालिकाले १३ वटा सरुवा रोगहरुको खोप अनिवार्य रुपमा लगाएको हुनु पर्दछ । जसमा ४४ जना दलित, ९२ जना जनजाती, २८ जना ब्राहमण क्षेत्री र १ जना मुस्लिम गरी १६५ जनाले खोप लगाएका छन । १६ महिना देखी ५९ महिना सम्मका १७२ जना दलित, २९८ जना जनजाती, १२६ जना ब्राहमण क्षेत्री गरी ५९६ जना वालवालिकाले पूर्ण खोप लगाएका छन । भारतमा बस्दै आएका वडा नं ८ का दुई वालवालिकाहरुको छुटेको खोप लगाएर २०८१ चैत्र मसान्त सम्म ५ बर्ष मुनिका ७६१ जना वालवालिकाहरुले खोप प्राप्त गरी, कहि कतै बाट पनि कुनै पनि वालवालिका नछुटेको खोप समन्वय समितीबाट प्रमाणित भएपछि पालिकालाई पूर्ण खोप दिगोपन सुनिश्चितता घोषणा गरिएको गाउँपालिका अध्यक्ष नारायण बहादुर कार्कीले बताए ।

कार्यक्रममा गाउँपालिका उपाध्यक्ष कान्ता अधिकारी, गाउँपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत मणीप्रसाद खनाल, गाउँपालिकाका पूर्वअध्यक्ष नारायण बहादुर जीसी, उपाध्यक्ष लक्ष्मी खनाल, स्वास्थ्य कार्यालयका निमित्त प्रमुख टुकप्रसाद पोखरेललगायतले घोषणा कार्यक्रमबाट बालवालिकाको मृत्यु दर पूर्ण रुपमा घटाएको, भविष्यमा सरुवा रोगको जोखिम हटाएको, स्वस्थ्य समाज निर्माणमा सहयोग पुगेको धारणा राखेका थिए । पालिकाका अध्यक्ष नारायण बहादुर कार्कीको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रमको सञ्चालन पालिकाका प्रशासन प्रमुख रुकलाल भट्टराईले गरेका थिए । पाल्पाका १० वटा पालिकामध्ये ५ वटा पालिका पूर्ण संस्थागत प्रसुति सेवायुक्त पालिका घोषणा भएका छन् । जसमा पुर्वखोला, बगनासकाली र रम्भा केही बर्ष पहिले नै घोषणा भएका थिए भने गत बर्ष माथागढी पूर्ण संस्थागत प्रसुति सेवायुक्त पालिका घोषणा भए ।

सत्यवती गाउँपालिकाले ...

... कतिपय सङ्क्रमित समाजमा खुल्न र सम्पर्कमा आउन नचाहेकाले रकम उपलब्ध गराउन नसकिएको स्वास्थ्य शाखा प्रमुख भण्डारीले बताए ।

हाम्रो जीवन प्लसले एचआइभी सङ्क्रमितका लागि घर समुदायमा आधारित हेरचाह कार्यक्रम सञ्चालन गरिरहेको छ । सो कार्यक्रमअन्तरगत सेवाग्राहीको घरसम्म पुग्ने, नियमित औषधि खाए/नखाएको हेर्ने, परामर्श दिने, प्रेषण गर्ने (रिफर)लगायत काम गर्दै आएको संस्थाकी अध्यक्ष जुना ज्ञवालीले बताइन् । संस्थाले जन्मेदेखि १८ वर्षसम्मका एचआइभी सङ्क्रमित बालबालिकाका लागि शिक्षा र स्वास्थ्यमा राहत पुगोस् भन्ने उद्देश्यले मासिक दुई हजारका दरले सहयोग उपलब्ध गराउँदै आएको उनले जानकारी दिए । अध्यक्ष ज्ञवालीका अनुसार घर समुदायमा आधारित कार्यक्रमअनुसार हाल २७ जना सङ्क्रमित बालबालिकालाई उक्त सुविधा प्रदान गरिएको छ । उनले जिल्लामा सञ्चालनमा आइरहेको सामुदायिक हेरचाह केन्द्र बन्द भएपछि सङ्क्रमित सेवाग्राहीको अवस्था समस्यामा परेको बताए । जिल्लामा हाल तीन सय १२ जना एचआइभी सङ्क्रमित छन् । *- रासस*

खेलकुद समाचार

युथ बक्सिङमा नेपालका सात खेलाडी भिड्ने

काठमाडौं, वैशाख २५/ एसियन यू-२२ तथा युथ बक्सिङ प्रतियोगितामा नेपालबाट ७ जना खेलाडीले प्रतिस्पर्धा गर्ने भएका छन्।

नेपाल बक्सिङ संघले आयोजना गरेको राष्ट्रव्यापी छनोट प्रतियोगितामा उत्कृष्ट हुन सफल ७ जना खेलाडीले श्रीलंकाको राजधानी कोलम्बोमा वैशाख २९ देखि जेठ १० गते (मे १२-२४,२०२५) सम्म आयोजना हुने प्रतियोगितामा सहभागी हुने भएका हुन्। खेलाडीहरुलाई राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्का सदस्य सचिव टंकलाल घिसिङले सफलताको शुभकामना सहित गरे । २८ देशका २७० जना खेलाडी सहभागी हुने प्रतियोगितामा भाग लिन खेलाडी तथा अफिसियलहरु वैशाख २७ गते कोलम्बो जाने नेपाल बक्सिङ महासंघका महासचिव मानबहादुर भाण्डारीले जानकारी दिए । सहभागी खेलाडीहरुमा ५२ केजी तौल समुहमा रोशनी घलान, ६० केजीमा नारिका राई ८१ केजी माथि त्रिशा जबेगु छन् । यस्तै ४८ केजीमा लालप्रसाद उप्रेती, ५१ केजीमा अर्पिल राना, ५७ केजीमा सिंह वीर लिम्बु, र ६० केजीमा छिरिङ वांदी शेर्पा छन् ।

प्रशिक्षकमा सुजितकुमार पुनमगर, रेफ्री/जजमा सन्तोष आलेमगर र व्यवस्थापकमा मानबहादुर भण्डारी रहेका छन्।

वर्गिकृत डिस्प्ले

१ X ५ साइजमा मात्र

वर्गिकृत डस्प्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

मनको आवाज............

'नाम पनि युनिक, काम पनि युनिक'

युनिक एफ.एम, ९४.२ मेगाहर्ज

विज्ञापनको लागि सम्पर्क :
युनिक सोसियल कम्युनिकेशन प्रा.लि.
तानसेन, पाल्पा
०७५-५२१८६४, ५२१८६६
E-mail
news.uniquefm@gmail.com
www.uniquefm942.com

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

नेप्से परिसूचक १२ अंकले घट्यो

पाल्पा, वैशाख २५/ सेयर कारोबार मापक नेप्से परिसूचक १२ दशमलव ०४ अंकले घटेको छ । दुई कारोबार दिनपछि फेरी नेप्से घटेको हो ।

गत सोमबार १ दशमलव ०३ र मंगलबार ६२ दशमलव २५ अंकले बढेको थियो । शून्य दशमलव ४५ प्रतिशतले घटेर नेप्से २ हजार ६ सय ६१ द्यशमलव ६४ विन्दुमा ओर्लिएको हो । सोही अवधिमा तीन सय १५ कम्पनीको तीन करोड सात लाख ९९ हजार ९१ कित्ता शेयर एक लाख तीन हजार तीन सय १९ पटक खरिदबिक्री हुँदा ११ अर्ब ६५ करोड १७ हजार आठ सय ५१ बराबरको कारोबार भएको छ । कारोबारमा बैंकिङ शून्य दशमलव ८२, विकास बैंक एक दशमलव ५६, होटल तथा पर्यटन शून्य दशमलव १४, लगानी शून्य दशमलव शून्य चार, लघुवित्त शून्य दशमलव १३, निर्जीवन बिमा शून्य दशमलव १७, व्यापार दुई र अन्य समूहको उपसूचक एक दशमलव ८१ प्रतिशतले घटेको छ । सबैभन्दा बढी वित्त समूह चार दशमलव ३० प्रतिशतले बढेको छ ।

त्यस्तै जलविद्युत् शून्य दशमलव शून्य तीन, जीवन बिमा शून्य दशमलव शून्य एक, उत्पादन तथा प्रशोधन शून्य दशमलव १७ र म्युचुअल फण्ड शून्य दशमलव शून्य सात प्रतिशतले बढेको छ । नेपाल माइक्रोइन्स्योरेन्स कम्पनी लिमिटेड र क्रेष्ट माइक्रोलाइफ इन्स्योरेन्स लिमिटेडको शेयर मूल्यमा सकारात्मक सर्किट लागेको छ । कारोबार रकमका आधारमा सबैभन्दा बढी ङादी ग्रुप पावर लिमिटेडको ७८ करोड ४५ लाख ९६ हजार चार सय १३ बराबरको कारोबार भएको छ ।

मालपोत कार्यालय तानसेन पाल्पाबाट जारी भएको श्रेष्ता कायम, नामसारीको हकदावी सम्बन्धी ३५ दिने सार्वजनिक सूचना

पाल्पा जिल्ला सा. भैरवस्थान-८ हाल रिब्दीकोट-४ निवासी विष्णु बहादुर श्रीनेतले आफ्नो दाजु रुद्र बहादुर श्रीनेतको मिति २०६९।०८।१० मा मृत्यू भएको, निजको १ मात्र पत्नी रुमा कुमारी श्रीनेतको मिति २०६४।०२।१९ मा मृत्यू भएको, निज दम्पतीका सन्तान १ मात्र छोरी अनिता श्रीनेत रहेकोमा निजको समेत मिति २०६८।०३।११ मा मृत्यू भएको, बाबु मान बहादुर श्रीनेत भन्ने मान बहादुर थापाको मिती २०६३/०९/१९ मा र आमा दिल कुमारी श्रीनेत भन्ने दिल कुमारी थापाका मिति २०६४।१०।०२ मा मृत्यू भएको, ज.ध. रुद्र बहादुर श्रीनेतका नाममा दर्ता कायम रहेको पाल्पा जिल्ला साविक भैरवस्थान-८ का कि.नं.३२ र ४४ का जग्गाको श्रेष्ता कायम नभएको र हालसम्म आफुले नै हकभोग गर्दै आईरहेकोले उक्त कि.नं. को जग्गा ज.ध.का नाममा श्रेष्ता कायम गरी निवेदक विष्णु बहादुर श्रीनेतका नाममा एकलौटी नामसारी गरी पाउँ भनी निवेदन गरेको सम्बन्धमा उक्त कि नं को जग्गामा निवेदकको हकभोग छ वा छैन ? अन्य कोही कसैको हकभोग छ की ? माथि उल्लेखित कि.नं. को जग्गा ज.ध.ले अन्यत्र बेचविखन वा अन्य तरिकाले हकहस्तान्तरण गरेका छन् वा छैनन: उक्त कि.नं. को जग्गा हालसम्म किन श्रेष्ता कायम नगरिएको हो? रुद्र बहादुर श्रीनेतको मृत्यू भएको हो वा होइन ? निजको के कति पत्नीहरु छन्? निज दम्पतीबाट के कति सन्तानको जायजन्म भएको हो ज.ध.का आमा बाबुको मृत्यू भएको हो वा होइन? ज.ध. को शेषपछिका हकवाला के कति छन्? निवेदक बाहेक अन्य हकवाला छन्, छैनन् उल्लेखित जग्गाहरु ज.ध.का नाममा श्रेष्ता कायम गरी निवेदक विष्णु बहादुर श्रीनेतको नाममा एकलौटी नामसारी गरिदिँदा अन्य कोही कसैलाई असर पर्छ कि पर्दैन? उल्लेखित जग्गाहरु ज.ध.का नाममा श्रेष्ता कायम गरी निवेदकका नाममा संयुक्त नामसारी गरिदिन मिल्छ वा मिल्दैन ? निवेदन मागदाबी बमोजिम गरिदिँदा कसैको हकदैयामा असर पर्ने वा श्रेष्ता कायम गरी नामसारी गर्न नमिल्ने भएमा बाटोको म्याद बाहेक ३५ दिन भित्र यस कार्यालयमा सप्रमाण उपस्थित भई निवेदन दिनुहुन यो सार्वजनिक सूचना प्रकाशित गरिएको छ । म्यादभित्र दाबी विरोध नपरेमा प्रचलित कानुन बमोजिम मृतक ज.ध.का नाममा श्रेष्ता कायम भई निवेदकका नाममा एकलौटी नामसारी भई जाने र पछि कोही कसैको उजुर बाजुर नलाग्ने व्यहोरा समेत यसै सूचना मार्फत सर्वसाधारण सबैका लागि जानकारी गराईन्छ ।

इति सम्वत् २०८२ साल वैशाख महिना २४ गते ने.सं. ११४५, बछलाध्व दशमी बुधवार

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

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