



# नव ज्ञानचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



‘खुवाका पञ्जा फेन्चाइजना अभिनेत्री वर्षा शिवाकोटीको प्रवेश भएको छ । सार्वजनिक पोस्टरमा उनी सिंहासनमा बसेकी छन् । उनको पहिरनले नवविवाहित दुलहीको संकेत गर्छ । उनको छेउमा दीपकराज ढिरी कोट्टी-गाइन्टमा छटिपर देखिएका छन् । उनी वर्षाको राजकीय शैलीको छाता ओढाउनुको अवस्थामा फिजिक छन् । आमा सरस्वती गाँजि र आईकाआईको प्रस्तुतिमा बन्न लागेको सूर्यविनायक मन्दिरेमा सुहृत् गरिएको छ ।

### आजको विचार...



नेपाली... (दुई पेजमा)  
डा. शान्तिमूर्ति धराली

फिल्म ‘पूर्ण बहादुरको सारङ्गी’ मा नायिका अञ्जना बराङ्गी अनुबन्धित भएकी छन् । सेनेन सिज सिनेमाको प्रस्तुतिमा बन्न लागेको यो फिल्ममा बराङ्गी धाँपिइकी हुन् । निर्माण पक्षले फिल्मको मुख्य भूमिकाका लागि यसअघि जायक तथा कलाकार प्रकाश सपुत र मुकुन्ड भुसाल अनुबन्धित गरेको थियो । प्रकाश र मुकुन्डपछि अभिनयका कारण थिनिँदै आएका कलाकार विनोद न्यौपाने, कलाकार गोलाराज सापकोटा र देशभक्त खनाललाई निर्माण पक्षले अनुबन्धित गराएका थियो ।

□ वर्ष २८ □ अंक ३०१ □ २०८१ जेठ १८ गते शुक्रबार 31 May 2024, Friday □ पृष्ठ संख्या 8 मूल्य रु ५/-

### संक्षिप्त समाचार

#### सुनको मूल्य निरन्तर उकालोतिर



पल्लामा, जेठ १७/स्थानीय बजारमा पहिलो धातुको मूल्य निरन्तर बढिरहेको छ । बिहीबार सुनको तोलामा नौ दुई हजार तीन सयले बढि भएको छ । बिहीबार प्रतिटोला छापवाला सुन एक लाख ४० हजार पाँच सय निर्धारण भएको छ भने तेजाबी सुन भाउ पनि बढेको छ ।

तेजाबी सुन बुधवार तोलामा एक लाख ३७ हजार पाँच सय ५० मा कारोबार भएकामा बिहीबार एक लाख ३९ हजार आठ सयमा कारोबार भएको छ । तेजाबी सुनको मूल्य तोलामा दुई हजार दुई सय ५० ले बढि भएको छ । यसैगरी चाँदीको मूल्य तोलामा ७० ले बढि भएको छ । बुधवार एक हजार नौ सय ३० मा कारोबार भएको चाँदी बिहीबार दुई हजारमा बिक्री भइरहेको नेपाल सुनचाँदी व्यवसायी महासंघले जनाएको छ ।

## श्रीनगरको विकासमा तानातान, नगर सरकार अलमलमा

### शाखा संभावना

तानसेन, जेठ १७/जिल्लाको ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थल श्रीनगरडाँडा तानसेनको तान हो । यो पछिल्लो समय बाह्य तथा आन्तरिक पर्यटकहरूको रोजाइमा पर्ने गरेको छ । भौतिक पूर्वाधार विकासको चरणमा अगाडि बढेको श्रीनगरडाँडा सबैको नजरमा पर्ने गरेको छ । श्रीनगर वनपार्क अवेन्यु र भ्रमण तथा वनभोजका लागि आउने आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकका लागि आकर्षणको केन्द्र बनेको छ । तर यहाँको विकासमा बेला बेलामा विवाद हुने गरेको छ । पर्यटकीय सम्भावना बोकेको र आर्थिक स्रोतको बलियो आधार भएकाले यहाँको विकासमा तानातानको अवस्था सिर्जना हुँदा विवाद हुने गरेको हो ।

विशेषतः यहाँको स्थानीय सरकार र वन उपभोक्ता समितिबीच बेला बेलामा विकासका कार्यमा तानातानको अवस्था सिर्जना हुने गरेको छ । यहाँ हुने विकास निर्माणका कार्यमा दुवै पक्षले अपनत्व लिने होडमा विवाद उत्पन्न हुने गरेको हो । विवादका कारण विकासको गतिमा समस्या उत्पन्न हुने गरेको छ ।



यहाँको विकास निर्माणमा स्थानीय सरकारको चासो सदैव रहँदै आएको अवस्थामा विगत दुई वर्ष वन उपभोक्ता समिति र नगरसरकार बिचको टसका कारण विवाद उत्पन्न हुने गरेको स्थानीयको भनाई छ । तानसेन नगरपालिकाले श्रीनगरमा आउने आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकहरूलाई लक्षित गरी अगाडिमैत्री शौचालय निर्माण कार्य अगाडि बढाएको थियो । तर केही दिन

अघि मात्र उक्त निर्माण कार्य हुँदै गरेको अवस्थामा इलाका वन कार्यालयले सो कम्पना रोक् लगाएको छ । नगर सरकार र वन उपभोक्ता समिति बिचको विवादका कारण यहाँ निर्माण हुन लागेको शौचालय निर्माणको कामलाई वन उपभोक्ता समितिका व्यक्ति लगाएर भत्काइएको छ । उपभोक्ता समितिसँगको विवादका कारण बाध्य भएर इलाका वन कार्यालयले रोक्नुपर्ने अवस्था सिर्जना भएको

डिभिजन वन कार्यालय पाल्पाले जनाएको छ । वन कार्यालय पाल्पाका अधिकारी भन्छन्, ‘निवेदन नआएसम्म हामीले पनि व्यवहारिकता हेरीरहेका थियौं, माथिल्लो निकायबाट रोक्न निर्देशन आएपछि हामीहरू निर्माण कार्य रोक्न बाध्य भएका हौं । वन उपभोक्ता समिति बिचको विवाद चुलिदा कुनैदो यो विवाद वन मन्त्रालयसम्म पुगेका कारण निर्माण कार्यमा समस्या आएको तानसेन नगरपालिकाको भनाई

छ । उता वन विज्ञहरूले भने स्थानीय सरकारले भोगाधिकार लिएर मात्र पर्यटन प्रवर्द्धनका काम गर्दा राम्रो हुने बताएका छन् । गत साता तानसेन नगरपालिकाले श्रीनगर घुम्न आउने पर्यटकहरूलाई लक्षित गरेर शौचालय निर्माणको काम गरिरहेको बेला वन कार्यालय र उपभोक्ता समितिका पदाधिकारीहरूले निर्माण कार्य रोकेपछि अहिले तानसेनमा सर्वत्र बहसको विषय बनेको छ । नगरपालिकाले अब विकास निर्माणको काम अगाडि बढाउने किन नबढाउने भने विषयमा अलमलमा परेको छ ।

नगरपालिकाले श्रीनगर क्षेत्रमा रहेका उपभोक्ता समितिहरूलाई प्रक्रिया नपुगेको भन्दै उठाउँदै आएको राजस्व संकलनमा यस अघि रोक् लगाएपछि विवाद सिर्जना हुँदै आएको हो । नगरपालिकाले विगत नौ महिनेपछि आफै कर्मचारी खटाएर दोब्बर राजस्व संकलन गर्दै आएको छ । विवादले तानसेनको विकास कार्य अवरुद्ध हुँदा यहाँका सरोकारवालाहरू भने गुमानमा बनेका छन् ।

## आज विश्व सुर्तीजन्य पदार्थ विरुद्धको दिवस मनाइँदै

पल्लामा, जेठ १७/आज विश्व सुर्तीजन्य पदार्थ विरुद्धको दिवस नेपालमा पनि जनचेतनामूलक कार्यक्रम चारी मनाइँदै । निकोटाइनको लतबाट जोगाउन हरेक वर्ष मे ३१ का दिन विश्वभर सुर्तीजन्य पदार्थ विरुद्धको दिवस मनाउने गरिन्छ । यसवर्ष ‘सुर्तीजन्य उपभोगको हस्तक्षेपबाट बालबालिकालाई जोगाऔं’ भन्ने नाराका साथ दिवस मनाउन लागिएको हो । दुर्वा आउने नजाउने सुर्तीजन्य पदार्थबाट निम्नित चुरोट, बिँडी, तमाखु, बैनी, गुट्टा वा पानपराग सुर्तीजन्य पदार्थ हुन् । सुर्तीजन्य पदार्थको सेवनले क्यान्सरको जोखिम हुन्छ ।

विश्वमा हरेक ८ सेकेन्डमा एक जनाको सुर्तीजन्य पदार्थ सेवनका कारण ज्यान जाने गर्छ । चुरोट, सुर्ती, गुट्टाको प्याकेटमै स्वास्थ्यका लागि हानिकारक छ भनेर उल्लेख गरिएको हुन्छ । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार विश्वका एक अर्ब ३० करोड सेवनकर्ता मध्ये ८० प्रतिशत मध्यम आय भएका देशका नागरिक छन् । बर्सेनी आठ लाखको ज्यान जाने गरेको छ । सुर्तीजन्य पदार्थ सेवनकै कारण सन् २०३० सम्ममा एक करोड पन्दा धेरैको ज्यान जाने अनुमान छ । नेपालले सन् २००६ नोभेम्बरमा महासम्मिध अनुमोदन गरेको हो । नेपालमा पछिल्लो समय सार्वजनिक ठाउँमा घुम्पान गर्नलाई कारबाही गर्ने प्रावधान आए पनि यसको प्रभावकारी नियमन र कार्यान्वयन हुन सकेको छैन ।

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका सदस्य देशहरूले सन् १९८७ मा विश्व धूमपानरहित दिवस मनाउनको लागि सुर्तीजन्य महामारी र यसबाट निम्त्याउन सकिने मृत्यु र रोगप्रति विश्वको ध्यानाकर्षण गराएको

## एक मुरी मकै फल्ले बारीमा ५० हजारभन्दा बढीको तरकारी उत्पादन

बोरपाटन (बाग्लुङ), जेठ १७/पछिल्लो समय गाउँ छोडेर सहर बजारमा बसाइँसराइ गर्नेको जमात ठूलो छ । गाउँमा भएका खेतीयोग्य भूमिमा वनमाराले समस्या हुन थालेको छ । बाग्लुङको धेरै ठाउँमा विकास पुगेर पनि मानिस गाउँमा रोकिन सकेका छैनन् । जिल्लाको बोरपाटन नगरपालिका-५ अधिकारीचौर क्षेत्रमा भने स्थानीयले गाउँको परिचय दबल्दै छन् । एक दशक अगाडिसम्म अधिकारीचौर गाउँका फाँटमा धान, मकै र गहुँ फल्थे । बारीमा उत्पादन भएको खाद्यनले स्थानीयलाई वर्षभरि खान पुग्दैनथ्यो । प्रसन्न बारी भएर पनि उत्पादन कम हुँदा धेरैले ज्याला मजदुरी गरेर परिवार चलाउनुपर्ने स्थिति थियो । तर अहिले त्यो परिस्थिति फेरिएको छ ।



घर छेउमा रहेका बारी अचेल सेताम्य प्लास्टिकले ढाकिएका छन् । कतै काठ त कतै फलामको रडले टेकेको लगाएर प्लास्टिकले ढाकिएका टनेलभित्र लटरम्म फलका गोलभेडा, कलकलउँडा साग, बन्दा काउली उब्जिएका छन् । पहिले बर्भो रहेका बारीमा पनि अहिले

तरकारी फल्ले थालेका छन् । बोरपाटन - ५ पर्ने अधिकारीचौर, नाथुरी, बाहुनगाउँ र प्याङ्खोलाका किसानलाई एकैछिन पनि फुसँदैन छैन । जिल्लाको अन्य ठाउँमा बसाइँसराइले गाउँ रिस्तिँदै गएको सन्दर्भमा अधिकारीचौरमा भने गाउँलेनै तरकारी खेतीमा लागेका छन् । विसं २०६५मा गाउँका केही किसानले तरकारी खेतीको सुरुवात गरे पनि धेरैले यसप्रति चासो दिएका थिएनन् । विसं २०७६ मा व्यावसायिक तरकारी खेती गर्ने किसान बढे, त्यसपछि सिङ्गा गाउँमा तरकारी लगाउने लहरनै

छ । युवाले रोजगार पाएका छन् । टाढाबाट देखा पनि गाउँमा सेताम्य प्लास्टिकका टनेल देखिन्छन् । बाग्लुङको दोश्रो ठूलो व्यापारिक केन्द्र बुर्तिबाड बजार नजिकै रहेको थि गाउँका किसानसमेत निकै मेहनती छन् । गाउँमै परिवारसँग बारीमा पसिना बगाएर तरकारी फलाउदा किसान निकै खुसी छन् तर बजारमा आउने भारतीय तरकारीसँग प्रतिस्पर्धा गर्न नसक्दा चिन्तित हुने गरेका छन् । नगरपालिकाले तरकारीको मूल्य निर्धारण गरि दिए आफूलाई बजारको पिर नहुने बोरपाटन -५ स्थित नमुना किसान समूहका अध्यक्ष कृष्णलाल कँडेलले बताए । पहिले एक मुरी मकै फल्ले बारीमा अहिले वार्षिक ५० हजार बढीको तरकारी फलाउने गरेको उनको भनाइ । पछिल्लो समय तरकारी खेती गर्ने किसानको सङ्ख्या बढेपछि बर्सेनी ५० लाख बढीको तरकारी बच्चे कँडेलले बताए । नगरपालिकाले हाटबजार सञ्चालन गरिदिए र समय-समयमा अनुदान र प्राथमिक सहयोग गर्न सके बोरपाटनलाई तरकारीमा आत्मनिर्भर बनाउन सकिने उनको भनाइ छ ।

बाँकी बरिचम पेजमा...



# स्वास्थ्य चर्चा

## विस्तृतमा बुझौं, बाथरोग के हो ?

बाथरोग एक प्रकारको अटोइम्युन डिजिज (रोग) हो । अटोइम्युनिटी भनाले आफ्नै शरीरको रोगप्रतिरोधी क्षमतामा गडबडी हुँदा जीवाणुसँग लड्ने क्षमताहरूले जोतीलाई विभाई, जसकारण बाथरोग देखापर्छ । यसलाई 'दुखाइको रोग' पनि भन्ने गरिन्छ ।

यसमा शरीरका जोनीहरू दुख्ने वा सुनिनेजस्ता लक्षण देखापर्छ । साथै कम्मर दुख्ने, ढाड दुख्ने, हातका औंला दुख्ने वा सुनिने, विहान उठ्ने बेलामा हातखुटा अर्रो हुने, गोलीगाँठो दुख्ने वा सुनिने, ढाड दुख्ने वा अर्रो हुने, विहान ढाड कडा हुने, पिँडोला दुख्ने वा ककर खाने, खुट्टाका बुडी औंला र औंला वरिपरि रातो भएर टेक्न असजिनो हुने, कुट्टाचा दुख्ने, पाइताला पोल्ने वा फ्रमफ्रमाउने, हात, खुटा वा जीउ अर्रो हुने, घुँडा सुनिने वा दुख्नेजस्ता लक्षण देखापर्छ ।

यसले क्रमशः अन्य अंगमा पनि अर्रो गर्छ । त्यसैले बाथ कुनै एक मात्र रोग नभई विभिन्न प्रकारका रोगहरूको संकेतन हो ।

बाथरोग के कारणले लाग्छ भन्ने अहिलेसम्म पत्ता लगाउन सकेको छैन । तर वंशाणुगत, व्याक्टेरिया, वातावरणीय प्रदूषण जस्ता कारणले बाथरोग लाग्ने गरेको पाइन्छ । बाथरोग लाग्ने विभिन्न कारणमध्ये शरीरमा रोगप्रतिरोधी क्षमतामा गडबडी हुँदा पनि लाग्छ, जुन शरीरमा विभिन्न प्रकारका संक्रमणको कारणले हुने गर्छ ।

बाथरोगको लक्षण बाथले अरर गरेको अंग अनुसार फरक-फरक हुन्छ । लक्ष्मा र कुन प्रकारको एन्टिबडी रातमा देखिन्छ, त्यसका आधारमा यो रोगको वर्गीकरण गरिन्छ । बाथरोग २०० भन्दा बढी प्रकारका हुन्छन् । केही प्रमुख बाथरोग यसप्रकार छन् ।

**ओस्टियो आर्थ्राइटिस (जोनी हिड्ने बाथ) :** ओस्टियो आर्थ्राइटिस विशेषगरी उमेर बढ्दै जाँदा जोनी तथा हड्डी खिँड्दा लाग्ने गर्छ । उमेर बढ्दै जाँदा जोनीमा रहेको कुरकुरे हड्डी खिँडेर नष्ट हुँदै जाँदा ओस्टियो आर्थ्राइटिस हुन्छ । तर नवजात शिशुदेखि ८० वर्षका बृद्धबृद्धासम्मलाई यो रोग लाग्न सक्छ । यस किसिमको बाथले घुँडा, गर्दन, कम्मरको मेरुदण्ड, खुट्टाको बूढीऔंलाको फेद, हातका औंला तथा जोनीमा अरर पाउँछ । तर यसले शरीरका अन्य अंगमा कुनै किसिमको हानि नोस्नसानी गर्दैन ।

यसमा मुख्यतया घुँडा, गर्दन तथा कम्मरको मेरुदण्ड, हात तथा गोडाका बूढीऔंलाका फेद, हातका औंला जोनी दुखाइ हुन्छ । हिंडडुल गर्दा घुँडा, औंला, घाँटी र ढाड दुख्नेजस्ता लक्षण देखापर्छ । उमेर, मोटोपन तथा क्याल्सियम, भिटामिन डी, थाइराइड आदिको कमीले पनि हड्डी खिँड्ने बाथ गराउँछ ।

**पाउट (युरिक एसिडबन्धन बाथ) :** रातमा युरिक एसिडको मात्रा बढ्दा पाउट अर्थात् युरिक एसिडको बाथ हुन्छ । युरिक एसिड हाडो शरीरमा उत्पन्न हुने एक विकारयुक्त पदार्थ हो । प्रोटीनयुक्त खानेकुराको पाचनपछि युरिक एसिडको बूढीऔंला वरपर छुट्टे र जोनीहरू दुख्ने गर्छ । यसमा जोनीमा युरिक एसिड जम्मा अत्यधिक दुख्ने, सुनिने, रातो हुँदै जाने हुन्छ । युरिक एसिड बढ्दैमा सबैलाई यो बाथ हुँदैन । यो रोग छिपिपै जाँदा जोनी विभिने, बागिने, युरिक एसिडका हल्काहरू उठाउँदा जम्ने र मिगौला विग्रने तथा मिगौलामा पत्थरीसमेत हुनसक्छ ।



**युगटाइड आर्थ्राइटिस (गठिया बाथ) :** यो वंशाणुगत कारणले हुने कडा बालको बाथ हो । यस्तो अवस्थामा हातखुटाका सबै जोनीहरू विशेषगरी हातगोडाका औंलाहरू, नाडी, कुहना, कुम, घुँडा र गोलीगाँठा दुख्ने, सुनिने, कक्रकक र अर्रो हुने गर्छ । यसमा किहानपण शरीर अर्रो भएर सामान्य वा खुकुनो अवस्थामा फर्किने एक घण्टासम्म लाग्ने गर्छ । यो व्यक्त तथा बढ्दो उमेरमा देखिने र लामो समयसम्म रहिरहने कडा बाथ हो । यो पुरुषको तुलनामा महिलामा धेरै देखिन्छ । समयमा उपचार नभएको अवस्थामा हातखुटाका जोनीहरू जाम हुने, बागिने, चलाउन नसकिने, काम नलाग्ने हुनसक्छ ।

**डाइको बाथ :** ढाडको बाथ जसलाई मेडिकल भाषामा एन्काइलोचिड स्पोंडाइलो आर्थ्राइटिस भनिन्छ । यसमा विशेषगरी गर्दन, ढाड, कम्मर र मेरुदण्डको हड्डी सुनिने, सुनिने जस्ता लक्षण देखापर्छ । यसमा विहान उठ्दा गर्दन, कम्मर र मेरुदण्ड कक्रकक भएर हलचल नै गर्न नसक्ने हुन्छ । यो समयमा २० देखि ४० वर्षबीचका कम उमेरको पुरुषमा बढी देखिन्छ । यो बाथ वंशाणुगत कारणले हुने गर्छ । सुनिपेटिस (आँखा दुख्ने, रातो हुने, घाममा हेर्न गाह्रो हुने) गराउन सक्छ । यसमा गराउनमा एचएलए बी ट्येस्टसेभेन नामक वंशाणुको कारणले गर्दा सन्तानमा पनि यो रोग जान सक्छ ।

**लुपस :** लुपस कुनै पनि अंगमा अरर गर्नसक्ने बाथ रोग हो । त्यसैले यसलाई सिस्टिमिक लुपस एडिवाइमाटोसिस (एसएलडी) पनि भनिन्छ । यो रोग युवा अवस्थामा तथा महिलामा बढी लाग्छ । यो लामो समयसम्म रहने एक दीर्घ बाथरोग हो । यो घामको विकिरणको कारण बढी हुने गर्छ । यसमा हातजोनी तथा मांसपेशीहरू दुख्ने, सुनिने र अर्रो हुने हुनुका साथै अनुहार र शरीरका अन्य भागको छालामा दाग आउने, मुखमा घाउ आउने, कपाल फर्ने, ज्वरो आउने हुन्छ । रोग कडा भएको अवस्था मिगौला, मुटु, फोक्सो, रगत तथा न्युनजस्ता महत्वपूर्ण अंगमा अरर पाउँछ । समयमा औषधिउपचार गर्न सकेन भने विरामीको मृत्युसमेत हुनसक्छ । यसलाई निको पार्ने निश्चित औषधि उपचार छैन । यद्यपि यस अवस्थालाई अन्य औषधिले नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।

**भास्कुलाइटिस :** रगतको नलीको बाथ हुन्छ, जसलाई भास्कुलाइटिस भनिन्छ । जसमा रक्तनली सुनिने, रक्तप्रवाहका अवरोध हुने गर्छ, जसकारण भोक नलाग्ने, थकाउ महसुस हुने, ज्वरो आउने हुन्छ । यसको समयमा उपचार गरिएन भने नसासम्बन्धी समस्या, मुटुको समस्या तथा पश्चात समेत हुनसक्छ । यो एकदम कम्प्लेक्सलाई हुने गर्छ ।

**स्लेरोडर्मा (छाला बाक्लो हुने बाथ) :** स्लेरोडर्मा हातगोडा र अनुहारको छाला बाक्लो हुने, दुख्ने, सुनिने लगायत चिसो पानी छुँदा हातगोडाका औंला सेतो, निलो र रातो हुने समस्या हुन्छ । बढ्दो उमेरमा देखिने यो बाथ महिलामा बढी भएको पाइन्छ । स्लेरोडर्माले छालामा मात्र नभई रगतका नसाहरू, फोक्सो, मिगौलामा पनि असर गरी औंलामा घाउ आउने, छाती पोल्ने, दम बढ्ने र मिगौला फेलसमेत गराउन सक्छ । यसले चिसोमा बढी सताउने गर्छ ।

**जुनेनाइल आर्थ्राइटिस :** जुनेनाइल आर्थ्राइटिस अर्थात् केटाकेटीमा हुने बाथ हुन्छ । बालबालिकामा धेरै किसिमको बाथ हुने गर्छ, जसलाई छुट्टयाउन गाह्रो हुन्छ । त्यसैले बालबालिकामा हुने सबै बाथरोगलाई जुनेनाइल आर्थ्राइटिस भनिन्छ । जुनेनाइल आर्थ्राइटिसमा बालबालिको हातखुटाका जोनीहरू दुख्ने, सुनिने, हिंडडुल गर्न नसक्ने, ज्वरो आउने, छालामा विभिन्न खाले दाग आउने र आँखामा अरर हुनसक्छ । सन्ध्यापूर्व पहिचान गरी उचित औषधि प्रयोग भएमा रोग बढ्न पाउँदैन ।

**बाथरोगबाट बच्ने उपाय :** बाथरोग लाग्ने नदिने उपाय अहिलेसम्म पत्ता लगाउन सकेको छैन । यससँग सम्बन्धित भ्याक्सिन र औषधि छैनन् । परिचरमा कुनै सदस्यलाई बाथरोग भएमा अन्य सदस्य सतर्क हुनुपर्छ । बाथरोग भएको पत्ता लागेमा त्यसलाई नियन्त्रण गर्न सक्छ ।

**ध्यान दिनुपर्ने कुरा :** बाथको जटिलताका आधारमा हड्डी खिँड्न थालेपछि भुईँमा टुक्रुकक नबल्ने, पलेटी मारेर नबस्ने, उकालो-ओ रालो धेरै नहिँड्ने गर्नुपर्छ । जोनीलाई धेरै भार पर्ने काम गर्नुहुँदैन र जोनीलाई मोड्न पनि हुँदैन । चिसोमा धेरै काम नगर्ने, मनतातो पानी प्रयोग गर्ने, घाम ताप्ने गर्नुपर्छ । किनभने शरीरमा भिटामिन डीको कमी हुनेहरूमा सामान्य बाथरोग भएमा पनि यो रोग चढ्दै कडा हुने जोखिम हुन्छ ।

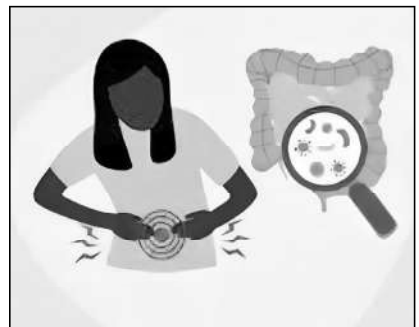
**पुर्णरूपा निको हुन्छ ?** बाथरोग पूर्ण रूपमा निको हुँदैन । यसलाई औषधिले नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । त्यसैले यसको लागि लक्षण देखिएको अवस्थामा चिकित्सकलाई जाँच गराइहाल्नुपर्छ । विरामीले लापरवाही गरे यसको समस्या बढ्न सक्छ । बाथरोगले अन्य रोगको जोखिमलाई बढाउँछ ।

**बाथरोग भए युवा बार्नुपर्छ ?** धेरैजसो बाथरोगमा मुख बार्नु आवश्यक हुँदैन । तर युरिक एसिडबन्धन बाथमा भने खानेकुरा बार्नुपर्छ । प्रोटीनयुक्त खाना जस्तै- रातो मासु, गेडागुनी, गोलेभँडा, काउसी, बन्दा, च्याउ, सुकोल ड्रिक्स, अमिलो, खटिको पुरानो अचार, जंकफुड, तामा, जाँडरसो सकेसम्म बार्नुपर्छ । किनभने युरिक एसिड बाथलाई बढाइदिन्छ ।

**नयाँलाइनवर डटकम**

## फूड पोइजनिङ रोकने घरेलु उपाय

गर्मी मौसममा धेरैलाई फूड पोइजनिङ हुने गर्दछ । फूड पोइजनिङ खानाबाट हुनेरोग पनि भनिन्छ । दूषित खानेकुरा वा पेय पदार्थको सेवनले पेटमा समस्या हुन्छ । गर्मीमामा खानेकुरा छिट्टै विग्रने बेलामा यो समस्या बढी हुन्छ । यो व्याक्टेरिया, भाइरस, परजीवी वा तिनीहरूको विषाक्त पदार्थको कारणले हुन सक्छ तर सही जानकारी सावधानी अपनाएर यसबाट बच्न सकिन्छ । सरसफाइ, स्वस्थ आहार, खानालाई राम्ररी पकाउनु यस समस्याबाट बच्ने प्रभावकारी उपाय हुनसक्छ । यहाँ हामी कारण, लक्षण फूड पोइजनिङबाट बच्ने उपायबारे बताइरहेका छौं ।



**फूड पोइजनिङको कारणहरू :** व्याक्टेरिया : सल्टोनेला, लिस्टेरिया ब्याक्टेरिया व्याक्टर जस्ता व्याक्टेरिया खाना विषाक्तताको मुख्य कारण हुन् । यी व्याक्टेरिया प्रायः कौनो मासु, नपाकेको अण्डा, दूषित पानीर नद्योष्णका तरकारीमा पाइन्छ ।

**भाइरसहरू :** नोरोभाइरस हेपाटाइटिस ए जस्ता भाइरसहरू पनि खाना विषाक्तताको सामान्य कारण हुन् । यो संक्रमित व्यक्तिको सम्पर्कबाट वा दूषित खानाको उपभोगबाट फैलिन्छ ।

**परजीवीहरू :** केही प्रकारका परजीवीहरू दूषित पानी वा खानाबाट शरीरमा प्रवेश गर्न सक्छन् । विषाक्त पदार्थहरू : विषाक्त च्याउ वा मछ्ला जस्ता केही खानाहरू प्राकृतिक विषाक्त पदार्थहरूको कारणले खाना विषाक्त हुन सक्छ ।

**फूड प्याचिनिङका सतर्कता :** उन्टीर वाक्काकी -फूड प्याचिनिङको सबै भन्दा सामान्य लक्षण मध्ये एक । पखाला- बारम्बार पखालार पेट दुखाइ । ज्वरो-ज्वरो हल्कादेखि उच्चसम्म आउन सक्छ । मांसपेशी दुख्ने- कम्जोर थकाउ महसुस । टाउको दुखाइ-नामान्य देखि गम्भीर टाउको दुखाइ हुन सक्छ ।

**फूड प्याचिनिङको सतर्कता कसरी सतर्कता- खाना पकाउनु अघि पछि हात धुने बानी बढाउनुपर्छ । खाना राम्ररी पकाउनु पनि फूड पोइजनिङबाट बच्ने उपाय हो ।**

**सही शौचालय- नाँकी खानालाई फ्रिजमा सही तापक्रममा राख्नुसम्मै समयभै प्रयोग गर्नुहोस् । तात्पानको ब्याल गर्नुहोस्- फलफूल तरकारीहरूराम्ररी धोएर मात्र प्रयोग गर्नुहोस् । संक्रमित व्यक्तबाट दूरी- संक्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा नआउनुसम्मै उनीहरूले प्रयोग गर्ने चीजहरू सफाराख्नुहोस् ।**

**फूड पोइजनिङ रोकन उपायहरू :** फूड पोइजनिङ सामान्यतया घरमा उपचार गर्न सकिन्छ, तर गम्भीर अवस्थाहरूमा चिकित्सा मद्दत लिनुपर्दछ ।

**तुलसी :** तुलसीमा एन्टी व्याक्टेरियल एन्टी इन्फ्लेमेटरी गुण हुन्छ जसले पेटको संक्रमणलाई कम गर्न मद्दत गर्छ । तुलसीको पातकोरस निकालेर त्यसमा थोरै मड मिसाउनुहोस् । यो दिनमा तीन पटक पिउनुहोस् ।

**पुदिना :** पुदिनाले पाचन प्रणालीलाई शान्त बनाउँछ र बातावरणको कमी गर्छ । पुदिनाको चिया बनाउनुहोस् र बिस्तारै पिउनुहोस् । पुदिनाको पात चपाउनु पनि फाइदवानक हुन्छ ।

**नरियल पानी :** नरियलको पानीले शरीरलाई हाइड्रेटेट राख्न र इलेक्ट्रोलाइटस सन्तुलनमा राख्छ । खाना धेरै पेटक तावा नरियलको पानी पिउनुहोस् ।

**केराले पेटको अररलाई ढाक्छ** खाना कम गर्न मद्दत गर्छ । एक वा दुई पाकेको केरा खानुहोस् । केरालाई दहीसँग पनि खान सकिन्छ ।

**कगती :** कगतीमा भिटामिन सीर एन्टी

## गर्मीमा किन रातो हुन्छ आँखा ?



गर्मीको समयमा अनेक स्वास्थ्य समस्याहरू देखिन्छन् । ज्वरो आउने, बान्ता हुने र पाइला लाग्ने जस्ता समस्या र सामान्य नै हुन् । कतै कतैलाई भने आँखा रातो हुने समस्याले सताउँछ । गर्मीमा आँखा यसरी रातो किन हुन्छ ? चर्को घाम, धुलो माटोलागायत अन्य कुरा कारणले गर्दा गर्मीको मौसममा आँखा रातो हुने गरेको विज्ञहरू बताउँछन् । कतिपय अवस्थामा आँखा विफाउने वा पोल्ने समस्या पनि आउँछ । आँखाको रातोपन र पोल्ने समस्या कम गर्न

आइस प्याकले आँखा सेवन सकिन्छ । यसका लागि हल्कासँग आइस प्याकलाई आँखामाथि केही मिनेटसम्म राख्नु पर्छ । यस्तो गर्दा आँखालाई शीतल हुन्छ । आँखामा आइस प्याक लगाउनु अघि हात राम्ररीसफा गर्न भने नभूल्लोहोला । शरीरमा पानीको कमीका कारण पनि गर्मीमा आँखा सुकोल भएर रातो हुने पोल्ने समस्या देखिन सक्छ । शरीरलाई सुख्खा हुन नदिन दिनभरि पर्याप्त मात्रामा पानी पिउनुहोस् । पानीले शरीरमा भएको सङ्क्रमणहरूलाई पनि बाहिर निकाल्ने

**-रातोपाटी डटकम**

# सञ्चार, सीप तथा भाषण कला तालिम सक्रियो

**कृष्ण पोखरेल**  
पाल्पा, जेठ १७/पाल्पा जेसिसको आयोजना र तानसेन नगरपालिका-५ वडा कार्यालयको सहयोगमा तानसेनमा सञ्चालित दुई दिने प्रभावकारी सञ्चार, सीप तथा भाषण कला तालिम सकिएको छ । बुधबारेदेखि सञ्चालन भएको तालिम विहीबार सकिएको हो ।

तालिमको तानसेन नगरपालिकाको उपप्रमुख प्रतिभा गाहा सिंजालीले एक औपचारिक कार्यक्रमका विच समापन गरेकी हुन् । तालिमको समापन गर्दै गाहाले तालिम एउटा बाटो देखाउने मध्यम मात्र भएकोले काम आफै लक्ष्यमले गर्नुपर्ने बताईन् । महिलाको जनसंख्या ५२ प्रतिशत भए पनि नेतृत्व तथा सिप विकासमा महिला अझै पनि सरो रूपमा उन्नत नसकेकाले यस्ता तालिमहरूमा नगरपालिकाको सहयोग गर्दै आएको उप प्रमुख गाहाको भनाइ छ ।



महिलाहरूको लागि प्रशस्त सिप र तालिमको लागि नगरपालिकाले निःशुल्क रूपमा व्यवस्था गरेकोले आवश्यकता अनुसारको तालिम लिइ सिप सिक्ने दक्ष, आत्मनिर्भर बन्न उनले जोड दिईन् । तानसेन नगरपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत हरिराम

नागिलाले मागमा आधारित सिप तालिमको प्रस्ताव लिएर आउन, समयमै बजेट माग गर्न, योजना तर्जुमामा सहभागी हुनु, वडा तथा पालिकामा प्रस्ताव पेश गर्न सबैलाई आग्रह गरे । उनले कामका लागि सिप सिक्ने र उद्यमी बन्ने इच्छा शक्ति मन मस्तिष्कमा देखाउन महिलाको लागि बजेटको कमी नहुने विश्वास दिलाए । प्रमुख प्रशासिक रजनी थापाले हरेक महिला आत्मनिर्भर बन्न नपर्नेमा जोड दिईन् । तालिम लिन, सिप सिक्न, उद्यमी बन्न आग्रह गर्दै उनले यसो गर्न सके दुई चार रूपैयाँ आफ्नै परिश्रमबाट कमाउन सकिने बताईन् । हरेक कुरामा प्रश्न गर्ने र सोच्ने बानी बसाल्न सके कसैले पनि दवाउन, हिंसा तथा घृणाको शिकार

## खेलकुद समाचार

### राष्ट्रिय चैस च्याम्पियनसिप जेठ १५ गतेदेखि



**काठमाडौं**, जेठ १७/नेपाल बुद्धिचाल महासंघ र लुम्बिनी इभेन्ट म्यानेजमेन्टको संयुक्त आयोजनामा नेशनल चैस च्याम्पियनसिप यही महिना सञ्चालन हुने भएको छ ।

आयोजकले काठमाडौंमा प्रकर समेलन गरी प्रतियोगिता जेठ १९ देखि २४ गतेसम्म आयोजना हुने जानकारी दिएको हो । काठमाडौंको लाजिम्पाटस्थित होटल ले हिमालयमा ६ दिनसम्म चले च्याम्पियनसिपमा २४ अर्थी खुला र नवौँ महिलातर्फ गरी दुई विधामा प्रतिस्पर्धा हुनेछ । राउन्ड रोबिनका आधारमा सञ्चालन हुने उक्त प्रतियोगिताको दुवै विधामा १२-१२ जना खेलाडी सहभागी हुनेछन् । प्रतियोगिताका लागि केही साताअघि मात्र सम्पन्न नेशनल 'बी' च्याम्पियनसिपबाट र महिलातर्फ समान ९-९ जना खेलाडी छनोट भएका थिए । उक्त च्याम्पियनसिपबाट पुरुषतर्फ पुरुषोत्तम सिलवाल, मिलन लामा, केशव श्रेष्ठ 'ब्यान्डिडेट मास्टर', ललितपुरका सुरोज महर्जन, भुपाका प्रकाशचन्द्र नेपाल, काठमाडौंका प्रेमकृष्ण महर्जन, भुपाका राजन सुवेदी, दोलखाका राजीव कार्की र काठमाडौंका युसुरत दाहल छनोट भएका थिए । यसैगरी महिलातर्फ भुपाका कृतिसारा अधिकारी, काठमाडौंकी सिन्दरा जोशी, रिया श्रेष्ठ, कास्कीकी पुजा भण्डारी, काठमाडौंकी निनिता कपाली, भक्तपुरकी अंशुदिल प्रजापति, भुपाकी पुनम प्रसाईं, भक्तपुरकी श्रेया दुवाल र सविना गुज छनोट भएका थिए ।

## अर्थ/कूपरेट समाचार

### नेप्से परिसूचक ओरालो



**काठमाडौं**, जेठ १७/साताको अन्तिम कारोबार दिन सेयर बजार १९.८९ अंक घटेको छ । सो अंकको कमीपछि नेप्से २०६९ अंकमा झरेको छ । दिनभर कूल ४ अर्ब २९ करोड र्सेयाको कारोबार भयो । अधिल्लो दिन ४ अर्ब ५७ करोडको कारोबार भएको थियो ।

यस दिन होटल तथा पर्यटन समूह सबैभन्दा धेरै २.५ प्रतिशत घट्यो । त्यस्तै बैँक १.७२, विकास बैंक ०.९७, लगायी १.१७, जीवन बीमा १.१३, माइक्रोफाइनेन्स १.९६, निर्जीवन बीमा १.०७, अन्य ०.८१, ब्यापार ०.३३ प्रतिशत घटे । उत्पादन समूह १.२३, हाइड्रोपावर ०.४९ र फाइनेन्स समूहको सूचक ०.१५ प्रतिशत बढे । नेपाल फाइनेन्स, अपर लाहोरे खोला, भगवती हाइड्रोपावर र मनकामना इन्जिनियरिङ हाइड्रोपावरको मूल्य १० प्रतिशत बढ्यो । युनिभरको मूल्य ९.५०, ग्रीन बेन्चको ६.९, सुपरमाटी हाइड्रोपावरको ६ प्रतिशत मूल्य बढ्यो ।

पोखरा फाइनेन्सको मूल्य १० प्रतिशत घट्यो । कालिन्चोक घट्यो, बाराही हाइड्रोपावरको ६.७ तथा नेपाल वेयरहाउजिङको मूल्य ५.९ प्रतिशत घट्यो । कारोबार रकमका आधारमा नेपाल फाइनेन्स, ड्राई रफ, जानाकी फाइनेन्स, सीईडीबी हाइड्रोपावर र कालिन्चोक दर्शन क्रमशः अगाडि रहे ।

## एक मुरी मकै...

...यहाँका किसानले वार्षिक न्युनतम एक लाखदेखि पाँच लाखसम्म आयबनी गर्दै आएको उनले बताए । अहिले गाउँका स्थानीयमा उद्यम गर्नुपर्छ भन्ने सोचको विकास भएकोछ। सिङ्गो गाउँमा तरकारी खेतीमा लागेको कडेलेले बताए । उनले भने, ९९ सालदेखि गाउँमा तरकारी खेती गर्ने लहरने चल्थो, पहिले बाँभो जमिन धेरै थियो, अहिले भौटिन, जतातलै टनेल हालेर तरकारी लगाउन थालिएको छ, दोरपाटन-५ मा चार सय ५० बढी टनेल निर्माण भएका छन्, किसान सभ्रमा आबद्ध भएर काम गरिरहेका छौं, अहिले गाउँमा चार वटा कृषि समूह छन्, बाइमहिला तरकारी उत्पादन गर्छौं, एक दिन एउटा सागको मुटो बेच्न पाइएन भने विरामी हुन्छ, सितामोल खानुपर्छ, हाम्रो मुख्य

चुनौती भारतीय तरकारीसँग प्रतिस्पर्धा गर्नु हो ।' व्यावसायिक तरकारी खेतीले किसानको जीवनशैलीमा बदलिदिएको छ । कृषि ज्ञान केन्द्रले पनि व्यावसायिक रूपमा तरकारी खेती गर्ने किसानलाई साथ दिँदै आएको छ । तरकारी खेती सुरु गर्नुपर्छ छोक टाँग मुक्तिन्न पर्ने स्थानीयले अहिले त्यो समस्या भोग्नु परेको छैन । तरकारी खेतीबाट परिवार चलाउन सहज दोरपाटन नगरपालिका-५ नाचुरी गाउँका स्थानीय जनकराज पाण्डेले बताए । आफूले दिनभरिबारीमै काम गर्ने र यताउता जान फुर्सदमेत नहुने उनको भनाइ छ । गाउँभरि तरकारी हुन थालेपछि बाहिरबाट आउने मानिसले अधिकारीचौरलाई 'तरकारी गाउँ' भन्ने गरेको पाण्डेले बताए । हिउँदमा बारीबाटै गाडीमा तरकारी बजार पुऱ्याउने गरे पनि बर्खा

निकै सक्छ हुने पाण्डेले जानकारी दिए । 'बुलिबाइ बजार नजिकै भएको हुँदा उत्पादन हुने तरकारी त्यही पुऱ्याउँछौं, बजारमा भारतबाट आएका तरकारीले गर्दा हाम्रो उत्पादनले उचित मूल्य बाउन सकेको छैन, हामीहरूलाई अर्को ठूलो चुनौती पनि छ, हिउँदमा गाडी बारीमै आउँछ, बर्खा लाग्यो भने गाउँमै आउन सक्दैन, खोलामा पुल बन्न थालेको धेरै वर्ष भयो अहिलेसम्म बनेको छैन, पाण्डेले भने, 'बर्खाको समस्या होकामै बोकेर बजार पुऱ्याउनुपर्छ, असारदेखि मङ्सिरसम्म गाउँमा गाडी आउँदैन, बर्खाभरी सडक नचल्दा तरकारी कुहिनै समस्या हुन्छ, पोहोरे परत लागेको तरकारी कुहियो, किसानका सुँ सभ्रमा छन् ।' कृषि ज्ञान केन्द्र बागलुङका सुचना अधिकारी कुमार पुन मगरले अधिकारी चौर क्षेत्रमा दुई वर्ष तरकारी ब्लक सञ्चालन गरेको जनाउँदै यहाँका किसानले लगायी अनुसार प्रतिफल पाउन थालेको जानकारी दिए । ज्ञान केन्द्रले दुई वर्षमा करिब ६ ५० लाख यहाँ लगायी गरेको जनाउँदै अहिले पनि बेमौसमी तरकारी उत्पादन गर्नका लागि प्राविधिक र आर्थिक सहयोग गरिरहेको उनको भनाइ छ । यहाँका किसान पनि सक्रिय भएर लाग्दा बजारले धेरै नसकेको पुनले बताए । उत्पादन धेरै हुन तर बजार सानो हुँदा भएको र बाहिरबाट आएको तरकारीका कारण किसान भारमा पर्नु परेको सुचना अधिकारी पुन बताउँछन् । उनले भने, 'यहाँका किसान साच्चिकै पौरखी हुनुहुन्छ, हाम्रो सहयोग र उनीहरूले मेहनतले अधिकारीचौरले छुट्टै पहिचान बनाउन सफल भएको छ, किसानलाई बेलाबेलामा आवश्यक तालिम, परामर्श तथा अनुदानसमेत दिँदै आएका छौं, आधुनिक प्रविधिको प्रयोग पनि गर्नु भएको छ, जसले उत्पादन बढि गर्न टेवा पुऱ्याएको छ, उनीहरूले त्यो परिश्रमले हामीहरूलाई पनि खुसी बनाएको छ, जिल्लामा धेरै तरकारी खेती गर्ने ठाउँमा अधिकारीचौर पनि पर्छ ।'-राजब

### शिक्षक आचर्यकता

**प्रकाशित मिति : २०८१/०२/१७**

प्रस्तुत विद्यमान यस विद्यालयको विद्यालय व्यवस्थापन समितिको मिति २०८१/०२/०६ गतेको निर्णय तथा रामपुर नगरपालिकाको २०८१/०२/१६ गते च.नं. २०७६ को अनुमतिपत्र तथा शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाई पाल्पाको च. नं. १५१४ को पत्र अनुसार तपस्विल अनुसारको अस्थाधी करार शिक्षक नियुक्तिको लागि तपस्विल अनुसार योग्यता पुगेका इच्छुक नेपाली नामरिखरबाट इच्छाको विद्यालयको लागि दरखास्त आह्वान गरिन्छ ।

**तपस्विल शिक्षापत्र नं. : १/०८१, पद : शिक्षक, संख्या : १ (एक),**  
**सह/श्रेणी : प्रा.वि. तृतीय, (करार), शैक्षिक बोम्बला : आईएच वा सो सरह उतिंग गरेको, दरखास्त इत्युर : ६५००/- जमेर : १८ जस पुरा भई ४० जस नलागेको, तसह रकम : नेपाल सरकारको प्रचलित स्केल अनुसार**

**दरखास्त दिने अन्तिम मिति : २०८१/०२/१७ गते देखि २०८१/०२/३१ गते (कार्यालय समय भित्र), रूपचर्क मिति : २०८१/०२/३१ गते (कार्यालय समय भित्र), परीक्षा मिति : रूपचर्क मितिमा तोकिएको छ ।**

**परीक्षाको किरिम : लिखित, अन्तर्वार्ता र आवश्यक परेमा प्रयोगात्मक, आवेदनको कागजातहरू : नामरिखरको प्रमाणपत्र, शिक्षक अस्थाप अनुमति पत्र, विनियमितको प्रमाणपत्र र शैक्षिक योग्यताको प्रमाण पत्रहरू २/२ प्रति फोटोकॉपी पेश गर्नुपर्नेछ ।**

**रूपचर्क नं. : ४८४७३८०९४, ४८१५४५३३५८**  
 नोट : करार सचीबाट दरखास्त दिन आगमन अरुको दरखास्त फिर्ता हुनेछ ।

**श्री शंकर आधारभूत विद्यालय**  
 रा.न.पा.-१, फुकेचौर, पाल्पा

### वर्गिकृत डिस्प्ले

**१ X ५ साइजका मात्र**

### वर्गिकृत डिस्प्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।

सम्पर्क: ०७५-५२०९०१

गजकरी आवाज,.....

पाम पनि युनिक, कम्प पनि युनिक

युनिक छाप, ५४३ जेठाकाँडा

विज्ञापनको लागि सम्पर्क : युनिक मोबाइल कम्युनिकेशन प्रा.लि. तानसेन, पाल्पा ०७५-५२१२३६, ५२१२३६ E-mail news.uniquetm@gmail.com www.uniquetm942.com

### लैङ्गिक तथा यौनिक अल्पसंख्यक समुदायको हकअधिकार सुनिश्चित गरौं

सविधानले लैङ्गिक तथा यौनिक अल्पसंख्यकलाई सामाजिक न्यायको हक प्रदान गरेको छ । लैङ्गिक तथा यौनिक अल्पसंख्यक समुदायको, - मानवाधिकार र मौलिक हकको रक्षा गरौं, - सामाजिक मर्यादा र सुरक्षा सुनिश्चित गरौं, - विकास निर्माण र सेवा प्रवाहमा सहभागिता सुनिश्चित गरौं, - उनीहरूप्रति सकारात्मक दृष्टिकोणको विकास गरौं, - लैङ्गिक तथा यौनिक अल्पसंख्यकमैत्री वातावरण निर्माण गरौं, - वैयक्तिक स्वतन्त्रता, आत्मसम्मान र न्यायको पक्षमा वकालत गरौं ।

**नेपाल सरकार**

## विज्ञापन बोर्ड

हरेक प्रहरका ताजा समाचारका लागि [www.shitalpati.com](http://www.shitalpati.com) क्लिक गर्नुहोस् ।

जन्मचतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाईट

# शितालपाटी .कम

[www.shitalpati.com](http://www.shitalpati.com) डिजिटल पत्रिका