क्षेत्रीय अखबार
पश्चिम नेपाल
-वर्षः २०, अङ्कः १८६, २०८२ पौष ०२ गते बुधबार (17 Dec., 2025) -मूल्यः रु. १०।-, -पृष्ठ ४
सुदूरपश्चिममा सर्वाधिक बिक्री हुने पत्रिका
दैनिक

राष्ट्रिय झण्डाको सम्मान गरौं।

राष्ट्रिय झण्डाको अपमान हुने देहायका कार्य गर्न पाईंदैन:
- राष्ट्रिय झण्डा उल्टो (चन्द्रमा तल पर्ने गरी) राख्न।
- राष्ट्रिय झण्डा च्यात्न, जलाउन, फ्यौंक्न वा कुनै सामान पोको पार्न।
- व्यापारिक प्रयोजनका लागि दुरुपयोग गर्न।
- शरीरको कम्मरभन्दा तलको भागमा लगाउन।
- शरीरको छातीभन्दा तलको भागमा लगाइने भित्री-बाहिरी कपडामा राष्ट्रिय झण्डाको प्रतीक-चिन्ह राख्न।
- फहराउने प्रकृतिको कार्यमा बाहेक अन्यत्र राष्ट्रिय झण्डाको प्रयोग नगरौं।

राष्ट्रिय झण्डाको सम्मान गरी स्वतन्त्रता, पहिचान र स्वाभिमानको रक्षा गरौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

वन कार्यालयमा प्रदेश सरकारको मनोमानी

– नारायण अवस्थी
धनगढी, ०१ पौष

सुदूरपश्चिम प्रदेश सरकारले मातहतका कार्यालयहरूमा सिनियर कर्मचारीहरूलाई पन्छाएर जुनियरलाई कार्यालय प्रमुखको जिम्मेवारी दिने गरेको छ ।

प्रदेश सरकारले विगतदेखि नै सिनियरलाई पन्छाएर/ जिम्मेवारी बिहिन बनाएर कनिष्ठ अधिकारीहरूलाई कार्यालय प्रमुख बनाउँदै आएको छ । मंसिर २४ गते पहलमानपुर डिभिजन वन कार्यालयका दशौं तहका डिभिजनल वन अधिकृत रामचन्द्र कँडेललाई वन निर्देशनालयमा तानेर आठौं तहका वन अधिकृत सुरेन्द्र कठायतलाई निमित्त कार्यालय प्रमुखको जिम्मेवारी दिइएको छ। प्रदेशको उद्योग, पर्यटन, वन तथा वातावरण मन्त्रालयले डिभिजनल वन अधिकृत कँडेललाई वन निर्देशनालय तानेसँगै कठायतलाई मंसिर २५ गते निमित्त प्रमुखको जिम्मेवारी दिइएको हो । वन निर्देशक हेमराज विष्टले दैनिक कामकाज सञ्चालन गर्न छोटो समयका लागि कठायतलाई निमित्त प्रमुखको जिम्मेवारी दिइएको बताए ।

प्रदेशको मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालयले गत साउन ३० गते पहलमानपुर डिभिजन वन कार्यालय र धनगढी डिभिजन वन कार्यालयका प्रमुख रामचन्द्र कँडेल र कृष्णदत्त भट्टलाई ९ महिनामै सरूवा गरेको थियो । प्रदेश निजामती सेवा ऐन, २०७९ को दफा २६ विपरीत सरूवा गरिएको भन्दै दुबैजना अधिकारी सरकारले गरेको सरुवा निर्णय विरुद्ध उच्च अदालत पुगेका थिए ।

सरकारको निर्णयलाई चुनौति दिँदै भट्ट र कँडेल उच्च अदालत पुगेपछि उनीहरू सुकारको बक्रदृष्टिमा परेको बताइन्छ । उच्च अदालतबाट भदौ ५ गते अन्तरिम आदेश लिएर साविक कार्यालयमै कामकाज गरिरहेका उनीहरूलाई उच्चले अन्तरिम आदेश खारेज गरेसँगै जिम्मेवारी खोसेर वन निर्देशनालयमा पठाइएको हो । धनगढी डिभिजन वन कार्यालयबाट कृष्णदत्त भट्टलाई तानेर उनको ठाउँमा महेन्द्रनगरबाट सरूवा भएर आएका डिभिजनल वन अधिकृत रामविचारी ठाकुर कार्यालय प्रमुख बनाइएको छ । पहलमानपुरबाट तानिएका रामचन्द्र कँडेलको स्थानमा भने आठौं तहका वन अधिकृत कठायतलाई निमित्तको जिम्मेवारी तोकिएको छ ।

मुख्यमन्त्री कमलबहादुर शाहले नै प्रदेशको उद्योग, पर्यटन, वन तथा वातावरण मन्त्रालय सम्हालिरहेका छन् । मुख्यमन्त्री शाहकै निर्देशनमा प्रदेश सचिव दीर्घनारायण कोइरालाले भट्ट र कँडेललाई निर्देशनालयमा तानेर जिम्मेवारी बिहिन बनाइएको कर्मचारी वृतमा चर्चा चलेको छ ।

डिभिजन वन कार्यालय पहलमानपुर र मातहतका सवडिभिजन वन कार्यालयमा रहेका कर्मचारीमध्ये तेस्रो नम्बरका वन अधिकृतलाई निमित्त प्रमुख बनाइएको हो । पहलमानपुर डिभिजन वन कार्यालय मातहतको टीकापुर सवडिभिजन वन कार्यालयमा कार्यरत वन अधिकृत दिलिप यादव र लम्की सवडिभिजन वन कार्यालयमा कार्यरत वन अधिकृत शेरबहादुर भण्डारी सनियर भए पनि वन अधिकृत सुरेन्द्र कठायतलाई निमित्त प्रमुख बनाइनु प्रदेश निजामती सेवा ऐन, २०७९ को दफा १९ को उपदफा (४) प्रावधान विपरीत भएको देखिन्छ । ऐनको उक्त उपदफामा 'कुनै कार्यालयको प्रमुख कुनै कारणले कार्यालयमा अनुपस्थित भएमा

–बाँकी समाचार पृष्ठ ३ मा

मनभरि आशा बोकेर सिंहदबार छिरे जयलाल

–पश्चिम नेपाल संवाददाता
काठमाडौं, ०१ पौष

एक हातमा कागजपत्र अर्को हातमा नाति । मलिन अनुहारले नै भनिरहेको थियो, उनी कुनै समस्यासँग जुधिरहेका छन् । मङ्गलबार सिंहदरबारको गेटमा देखिएका जयलाल भट्टले नातिलाई अघि सार्दै प्रहरीसँग अनुमति मागे, "मभित्र जानुछ हजुर ! मैले कसैलाई चिनेको छैन भित्र जानका लागि, तर भित्र नगई भएको छैन ।"

प्रहरीलाई बिरामी नातिको उपचारका लागि सहयोग माग्न भित्र जानैपर्ने बाध्यता सुनाए । भट्टले जति नम्र भएर कुरा गर्दै थिए उति नै नम्रतासहित प्रहरीले गृह मन्त्रालयको लेन्डलाइनमा फोन गरेर समस्या सुनाउन र अनुमति माग्न सुझाए ।

भट्टले तुरुन्तै फोन गरे र उसैगरी समस्या सुनाउँदै भित्र आउने अनुमति मागे । टेलिफोनमा कुरा गरेको दुई तीन मिनेट नपुग्दै भट्टले नागरिकता देखाएर प्रवेश अनुमति पाए । उनी पहिलोपटक सिंहदरबार पस्नुभएको भने होइन । भट्टले मङ्गलबार पहिले जसरी सिंहदरबार पस्न जस्तो सङ्घर्ष भने गर्नुपरेन । सहज र सम्मानित ढङ्गले सिंहदरबार प्रवेश पाउनु उनका लागि खुसीको क्षण थियो । "विगतमा सिंहदरबार छिर्न सांसद र नेतालाई गुहार गर्नुपर्थ्यो, यसपटक सजिलै प्रवेश पाएँ, अचम्मै पो लाग्यो", भट्टले खुसी हुँदै भने, "बल्ल जनताको सिंहदरबार भएजस्तै महसुस गरेँ ।"

भित्र प्रवेश गरेपछि भट्टले नातिलाई औंलाले इशारा गर्दै सिंहदरबारको परिवेश सुनाए । सम्भव भएसम्म त्यहाँ घुमाए । उनमा सिंहदरबारमा पस्नुको उत्साह मात्रै थिएन, त्योभन्दा ठूलो यहाँसम्म आउनुको आशा र जिम्मेवारी थियो । बोल्न र सुन्न नसक्ने नातिको अँध्यारो वर्तमानलाई चिर्न र उज्यालो भविष्यका लागि आशाको दियो बाल्नु थियो । भट्टले हामीलाई सुनाएअनुसार उनी ६३ वर्षका भए, यो उमेरमा विगत चार/पाँच वर्षदेखि नातिको स्वास्थ्य समस्या समाधानका लागि सङ्घर्षरत छन् । "दैवको खेल भनु कि भाग्यको खेल", उनी आफ्नै नियतिमाथि शङ्का गर्दै भन्छन्, "नातिले बोल्न र सुन्नसक्ने भयो भने जीवनमा कुनै गुनासो हुन्थेन ।"

भट्ट बिरामी नातिलाई निको बनाउनकै लागि दार्चुला मार्मा गाउँपालिका-२ बाट काठमाडौंमा आई बस्न थालेको दुई वर्ष भयो । नाति अरुण

–बाँकी समाचार पृष्ठ ३ मा

एमाले महाधिवेशन : मतदान आज बिहान ८ बजेदेखि

–पश्चिम नेपाल संवाददाता
काठमाडौं, ०१ पौष

एमालेमा नयाँ नेतृत्व चयनका लागि मंगलबार हुने भनिएको मतदानको कार्य स्थगित भएको छ । विद्युतीय भोटिङ मेसिनमा समस्या आएको भन्दै आज बिहान ८ बजेदेखि सुरु गर्ने गरी मतदान प्रक्रिया स्थगित गरिएको हो । केपी ओली पक्षका महासचिवका उम्मेदवार शंकर पोखरेलले बन्दसत्र हलमा आज बिहान ८ बजेदेखि मतदान हुने घोषणा गरेका थिए ।

यसअघि मंगलबार साँझ ७ बजेदेखि मतदान हुने भनिएकाले प्रतिनिधिहरु लामबद्ध भएर बसेका थिए ।

तीन सय एक सदस्यीय नयाँ कार्यसमितिका लागि करिब ६६० जनाले उम्मेदवारी दर्ता गराएका छन् । मतदानका लागि ८० विद्युतीय भोटिङ मेसिन प्रयोगमा ल्याइने बताइएको छ । महाधिवेशनमा दुई हजार २६३ प्रतिनिधिले मतदान गर्ने छन् । नयाँ नेतृत्वका लागि अध्यक्ष पदमा वर्तमान अध्यक्ष केपी शर्मा ओली र वर्तमान वरिष्ठ उपाध्यक्ष ईश्वर पोखरेलबीच प्रतिस्पर्धा हुने भएको छ ।

एमालेको ११ औं महाधिवेशन काठमाडौंको भृकुटीमण्डपमा तीनदिनदेखि जारी छ । महाधिवेशन उद्घाटन भने मंसिर २७ गते भक्तपुरको सल्लाघारीमा गरिएको थियो ।

Wi-Fi Nepal
स्पीड पनि, सस्तो पनि

वाइफाई नेपाल प्रालिको
कर्मचारी आवश्यकता सम्बन्धि सूचना

यस वाइफाई नेपाल प्रालिलाई तपशिल बमोजिमका कर्मचारी आवश्यकता परेकोले ईच्छुक नेपाली नागरिकले सम्पर्क गर्नहुन सुचित गरिन्छ ।
तपशिल :
पद : बिक्री प्रतिनिधि (Seles Representative)
योग्यता : एस.इ.ई वा सोसरह
तलब स्केल : रू. १८,५००।+(SSF)+मोटरसाईकल मर्मत+पेट्रोल सुविधा
नोट : मोटरसाईकल आफ्नै हुनेलाई बिशेष ग्राह्यता दिईनेछ ।

सम्पर्क :
वाइफाई नेपाल प्रालि, शाखा कार्यालय,
महेन्द्रनगर, कञ्चनपुर
मो.९८०२३७००४०, Email : awasthinra@gmail.com

महेन्द्रनगरमा सुपथ मुल्यमा स्वादिलो खाना र आरामदायी बसाईका लागि हामीलाई सम्झनुहोस् !
रारा होटल एण्ड लज, गल्ली नं. ४ फोन नं. ९८०९४९४७७४

फोहोर व्यवस्थापन गर्न पाँच 'आर' मा काम गर्ने

✍ **नरेन्द्र बहादुर खाती**

फोहोर व्यवस्थापनको लागि हामीले पाँचवटा R मा काम गरेको अनुभव छ ।

पहिलो R- 'Reuse'। यसले हामीले गरेको फोहोरलाई पुनः प्रयोग गर्नेबारे बताउँछ । उदाहरणका लागि हामीले तरकारी पकाउनु छ । पकाउनु अगाडी केलायौं । केलाउँदा पकाएर खान नमिल्ने खालका भागहरु हामी छुट्याउँछौं । एकछिनलाई हाम्रा लागि त्यो फोहोर भयो । अब त्यो फोहोरलाई कुहाउने भाँडोमा राखेर वा जमीनमा खाल्डो राखी कुहाएर कम्पोष्ट मल बनाई बारीमा प्रयोग गर्न सक्छौं ।

दोस्रो R-'Refuse'। यसमा अनावश्यक वस्तुहरुलाई अस्वीकार गरेर फोहोर व्यवस्थापन गर्ने काम गर्न सकिन्छ । जस्तै होटलमा खाना खानका लागि स्टील वा धातुका भाँडाकुँडाहरुको प्रयोग गर्ने व्यवस्था मिलाएर एक पटक प्रयोग गरिसकेपछि फाल्नु पर्ने प्लाष्टिक वा पेपरका भाँडाकुँडाको प्रयोगलाई अस्वीकार गर्न सकिन्छ । कागज वा फ्लेक्सको माध्यमबाट गरिने विज्ञापनलाई अस्वीकार गरेर सामाजिक सञ्जाल, रेडियो, टेलिभिजन मार्फत विज्ञापन गर्न सकिन्छ ।

तेस्रो R-'Reduce'। यसमा हामीले आफूलाई आवश्यक वस्तु मात्र उपभोग गरेर फोहोर व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ । बारम्बार चाहिने सामग्रीको पुनः प्रयोग गरेर पनि फोहोर घटाउन सकिन्छ। धेरै चाहिने कुराहरु एकैपटक धेरै मात्रामा खरीद गरेर पनि फोहोर घटाउन सकिन्छ । उदाहरणका लागि हामीले पसलबाट दैनिक उपभोग्य सामान ल्याउनका लागि सँधै प्रयोग गर्न मिल्ने कपडाको झोला व्यवस्थापन गरेर घरबाटै लैजान सक्छौं ।

एउटा लुगा धुने साबुनको सट्टा एकभन्दा बढी एउटैमा प्याक गरिएको लुगा धुने साबुन खरीद गरेर प्याकेजिङका कारण उत्पन्न फोहोर घटाउन सहयोग गर्न सक्छौं ।

चौथो R-'Repurpose'। यो Reuse सँग मिल्दोजुल्दो शब्द हो । यसमा हामीले एकपटक प्रयोग गरिसकेपछि फोहोरको रुप लिने सामग्रीको सट्टा टिकाउ विकल्प भएका सामग्रीहरु प्रयोग गर्न सक्छौं। बारम्बार प्रयोग गरिरहन मिल्ने सामग्रीहरु प्रयोग गर्न सक्छौं । उदाहरणका लागि पानी पिउनका लागि लामो समय प्रयोग गर्न मिल्ने बोतलको प्रयोग गर्न सक्छौं। भान्छाका सामग्रीहरु

राख्नका लागि लामो समय प्रयोग गर्न मिल्ने धातु वा शिशाका भाँडाकुँडाहरु प्रयोग गर्न सक्छौं ।

पाँचौं R-'Recycle'। यो फोहोरको पुनः चक्रीकरण गर्ने प्रक्रिया हो। यसमा फालिने फोहोर सामग्रीको संकलन गरेर आवश्यक प्रशोधन गरी नयाँ वस्तु उत्पादन गरिन्छ। माथिका चारवटा R को प्रयोगबाट फोहोर व्यवस्थापन हुन नसक्ने अवस्थामा यो R अर्थात Recycle को प्रयोग हुन्छ । उदाहरणका लागि हामीले घरमा बिजुलीबाल्नका लागि प्रयोग गरिएको तामाको तार बिग्रियो भने यसलाई Recycle गर्नु पर्ने हुन्छ। हामी घरबाट यसलाई निकालेर फाल्छौं । फोहोर व्यवस्थापकले तार र तारलाई ढाक्न प्रयोग गरिएको प्लाष्टिक अलग अलग निकालेर प्याक्ट्रीमा पठाउने गर्दछन् भने फ्याक्ट्रीले प्लाष्टिकबाट प्लाष्टिकजन्य र तारबाट धातुजन्य भाँडाकुँडा वा सामग्री बनाएर पुनः बजारमा पठाउने गर्दछन् ।

फोहोर व्यवस्थापनको अध्ययन अवलोकनका क्रममा कोरिया भ्रमण गर्दा हामीले केही नयाँ कुराहरु सिक्यौं । ती नयाँ कुराहरुलाई फोहोर व्यवस्थापनका पाँचवटा R जसरी भन्नु पर्दा U र H सिक्यौं ।

पहिले U को बारेमा उल्लेख गरौं । फोहोर व्यवस्थापनमा U को पुरा रुप Upcycle हो भनेर मानौं । हाम्रो अध्ययन अवलोकन दक्षिण कोरियाको Seoul MetropolitanCity केन्द्रित थियो । City मा २५ जिल्ला रहेछन् । नेपालमा स्थानीय तह अन्तर्गत वडा भएजस्तै त्यहाँ जिल्ला हुने रहेछ । अर्थात अझै बुझिने गरी भन्नु पर्दा जिल्ला भनेको नगरपालिकाको वडा ।

पूरै शहरको फोहोर व्यवस्थापनका लागि सरकारी तथा गैरसरकारी तवरबाट काम भैरहेको रहेछ। Landfill Site, Upcycle Centre, Resource Centre र केही नयाँ प्रविधिमैत्री तवरबाट फोहोर व्यवस्थापन हुने गरेको रहेछ । हामीले त्यहाँ तीनवटा Upclycle Centre र एउटा e–Waste Management को Resource centre को अवलोकन गरेर Upcycling मार्फत कसरी फोहोर व्यवस्थापन गर्न सकिने रहेछ भन्ने बारे थाहा पायौं ।

Seoul Upcycle Plaza बाट हामीले एकपटक प्रयोग गरेका सामग्रीहरुलाई Upcycle गरी नयाँ सामग्रीका रुपमा कसरी प्रयोग योग्य बनाउन सकिने रहेछ भन्ने थाहा पायौं । त्यहाँ वियरको बोतलबाट सिलिङमा झुण्ड्याउन मिल्ने सुन्दर Light सामग्री (झुमर) बनाएको, बिग्रेका मोबाईल, क्यामेरा, चार्जरबाट भालुको सुन्दर मुर्ति बनाएर सजाईएको, गाडीमा प्रयोग हुने किलाकाँटा (Nutbolt) बाट सुन्दर सजावटका सामग्रीहरु बनाएको, एक पटक प्रयोग गरेर फालिएका कपडाहरुबाट झोला, थैला, खुतुके बनाएको देख्यौं । त्यहाँ जति देख्यौं, त्यो सबैको वर्णन गर्न धेरै समय लाग्छ । छोटकरीमा भन्नु पर्दा हरेक फोहोरलाई Upcycle गरेर पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने बानउन सकिने रहेछ भन्ने त्यहाँबाट सिक्यौं । Gwangmyeong Upcycle Art Centre मा पुग्दा Seoul Upcycle Plaza को स्मरण गर्दै नयाँ कुराहरु सिक्यौं । होटलमा प्रयोग गरेर फालिएका चम्चाहरुबाट बनाइएको चराको सुन्दर मूर्ति, फालिएका टाईहरुबाट आइसक्रिमको आकारमा बनाइएको सजावट सामग्री, फालिएका खेलौनाहरुका विभिन्न भागहरु जोडेर बनाएका तला चिनाउने साइनबोर्ड गजब लागे ।

यी दुईवटै Upcycle Centre मा कुन फोहोरलाई कसरी Upcycle गर्ने भन्ने सन्दर्भमा नियमित अनुसन्धान हुने काम पनि हुने रहेछ । Gwangmyeong मा अनुसन्धान गर्न र सिक्ने आउने व्यक्तिहरुका लागि Workshop नै व्यवस्थापन गरिएको रहेछ । त्यहाँ यसको प्रतियोगिता पनि हुने रहेछ ।

हामीले अवलोकन गरेको तेस्रो Upcycle Centre हो, Beautiful Store. यसमा दाताहरुबाट प्राप्त सामग्रीलाई Upcycle गरी पुनः प्रयोगयोग्य बनाएर बजारमा ल्याउने काम गरिने रहेछ । ती सामग्रीहरु च्यारिटी अन्तर्गत निःशुल्क तथा स्टोर मार्फत शःशुल्क, तर एकदमै थोरै मूल्यमा विक्री वितरण गरिने रहेछ। Seoul को एउटा स्टोरमा दाताबाट प्राप्त कपडाहरु स्टोरले सफा तथा मर्मत सम्भार गरी थोरै मूल्य राखेर बिक्री गर्ने व्यवस्था मिलाएको पाईयो । यसबाट धेरै मूल्य तिर्न नसक्नेहरुका लागि कपडाहरु प्राप्त गर्ने अवसर मिल्ने रहेछ ।

Seoul Resource Centre को अवलोकनबाट e–Waste को व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिने रहेछ भन्ने सिक्यौं । Centre का अनुसार ठूला विद्युतीय उत्पादन कम्पनीले आफ्ना सामग्रीहरुले सिर्जित फोहोरको व्यवस्थापन आफैं गर्नु पर्ने रहेछ । जस्तै कुनै फ्रिज उत्पादन गर्दछ भने ग्राहकले उसको फ्रिज प्रयोग गरिसकेपछि विग्रियो वा अन्य कारणले फोहोरमा परिणत भयो भने कम्पनीले व्यवस्थापन गर्नु पर्ने रहेछ। साना-साना सामग्रीहरुको यहाँ व्यवस्थापन हुने रहेछ । तिनमा विग्रेका पंखा, राइस कुकर, मोबाइल, चार्जर , टर्च लगायतका पर्ने रहेछन् । Centre ले यी फोहोरलाई Crush गरेर सबै भाग अलग अलग गरी प्याकिङ गरेर फ्याक्ट्रीहरुको कच्चा सामग्रीका रुपमा बिक्री गरिने रहेछ ।

अर्को अक्षर हो H । यहाँ H बाट Habit बनाउ । यो Seoul City को फोहोर व्यवस्थापनको रामवाण रहेछ। हामीकहाँ बाटोमा हिड्दै चकलेट खाएर खोस्टा बाटोमा फाल्दै हिड्नु । चुरोट वा बिडी खाएर ठुटो निभाएर वा ननिभाईकनै बाटोमा फाल्नु । बाटोमा फलफूल खाँदै हिँड्दै, खोस्टा बाटोमा फाल्दै हिँड्नु । उस्तै परे तरकारी बजारबाट तरकारी किनेर ल्याउँदै गर्दा अनावश्यक भाग बाटोमा फाल्दै जानु नयाँ अभ्यास होइनन् । सबैलाई थाहा छ, यी राम्रा अभ्यास पनि होइनन् । तर पनि अधिकाँशले गरिरहेकै छन् । नियमन गर्ने कानून भएको अवस्थामा नियमनकारी निकायले नियम गर्न खोज्दा कसरी बर्खिलापको प्रयास गरिन्छ । त्यो हामी सबैलाई थाहै छ । त्यहाँका अधिकारीसँग फोहोर व्यवस्थापनमा हाम्रा जस्तै कु-अभ्यासहरु छन् कि भनेर बुझ्न खोज्दा त्यो कल्पना नै नगरिएको जवाफ पाइयो । यद्दपि नयाँ अभ्यास गर्न खोज्दा अवरोधको प्रयास भने त्यहाँ पनि हुने रहेछ ।

फोहोर व्यवस्थापनमा ज्बदष्त को प्रयोग Seoul बासीहरुले यत्रतत्र सर्वत्र गर्दा रहेछन् । हामीले होटलमा खाना खाँदा पनि असल अभ्यास भेटायौं। त्यहाँ खानाको हरेक उत्पादनलाई उपभोग योग्य बनाइदो रहेछ । उदाहरणका लागि हामी भात पकाउँदा निस्किएको चौलानी अर्थात माँड फाल्छौं । त्यहाँ त्यसलाई खाना खाइसकेपछि पिउने पेय पदार्थ बनाइएको पायौं। Rice Soup भनेर ।

खाना खाइसकेपछि ग्राहकले नै आफूले प्रयोग गरेका भाँडाकुँडाहरु निश्चित ठाउँमा राख्नु पर्ने रहेछ । मानौं मैंले प्लेट, कचौरा, चम्चा, गिलास, टिस्यू पेपर प्रयोग गरेर खाना खाएँ । अलिकति खानेकुरा खान सकिन, बच्यो । अब त्यो मैंले आफूले खाना खाएको टेबलबाट उठाएर निश्चित ठाउँमा मैंले नै लगेर पहिले प्लेटबाट बचेको खाना बचेको खाना राख्ने ट्रेमा राख्नु पऱ्यो । त्यसपछि प्लेट, कचौरा, चम्चा, गिलास, टिस्यू पेपरलाई अलग अलग ठाउँमा जहाँ राख्न निर्देशन गरिएको छ, त्यहाँ राख्नु पऱ्यो। यसमा कहीं कहीं त एक पटक प्रयोग गरिने सामग्री फिर्ता गर्दा निश्चित रकम फिर्ता समेत पाइने रहेछ ।

Seoul df Food Waste को व्यवस्थापन आधुनिक तवरबाट गरिएको पाइयो । बसोबास स्थानका निश्चित खाली क्षेत्रमा एउटा मेशिन जडान गरिएको हुने रहेछ। त्यो मेशिन चौबिसै घण्टा सञ्चालन भईरहने । हरेक घरलाई प्रिपेड कार्ड मार्फत उक्त मेशिनमा जोडिएको हुने रहेछ । घरमा उत्पादित Food Waste लाई

-बाँकी समाचार पृष्ठ ३ मा

रमाईलो®
तपाईंको स्वास्थ्यको साथी
मैदा
बेकरी, म:म: र नुडल्स को लागी न.१
RP Agro Industries (P) Ltd
Godawari - 5, Dhangadhi, Kailali
9801700061/ 9801700011

लाईफ केयर प्याथोलोजी अब विशेषज्ञ चिकित्सक समुहको साथमा विशेषज्ञ सेवा
लाईफ केयर प्याथोलोजी द्वारा विशेषज्ञ चिकित्सक समुह को साथमा विशेषज्ञ सेवाका साथ लाईफ केयर क्लिनिक खुलेको जानकारी गराउँदछौं ।
डा. केशव भट्ट
MBBS, MS Orthopedics
हाड जोर्नी, नशा तथा बाथ रोग विशेषज्ञ
डा. शक्ति नृसिंह यादव
MBBS, MD (Pediatric)
वरिष्ठ नवजात तथा बालरोग विशेषज्ञ
डा. प्रशान्त भट्ट
MBBS, MS (ENT)
नाक, कान, घाटी तथा थाइरोइड रोग विशेषज्ञ
डा. शोमनाथ भण्डारी
MBBS, MD/MS (Obs,Gyne)
वरिष्ठ महिला तथा प्रसुति रोग विशेषज्ञ
डा. निर्मल अमर सिंह थापा
MBBS, MS (General Surgeon)
हाइड्रोशिल, हर्निया, बाबासिर, पेट रोग विशेषज्ञ
लाईफ केयर क्लिनिक
099-590232, 9828052023, 9858650360, 9848723066 /lifecarepath

छानको बालुवा र गिट्टी चाहिएमा ।

यस सिद्धनाथ उदयदेव अनमोल क्रसर उद्योगले अत्याधुनिक प्रविधियुक्त मेसिन बाट प्रशोधित उच्चस्तरिय महाकाली नदीको गिट्टी बालुवा, जीरा अब बजार रेट भन्दा सस्तो सर्वसुलभ गुणस्तरीय उत्पादन सुरु भएको जानकारी गराउँदछौं । साथै एकपटक सेवाको मौका दिनुहोस् ।
हाम्रा उत्पादनहरु
बेश 40 m.m, 20 m.m. Down, 12 m.m. Down, 6m.m. जीरा, 15 m.m. Natural
सिद्धनाथ उदयदेव अनमोल क्रसर उद्योग
वेदकोट-९, सुन्दरपुर, कञ्चनपुर
सर्म्पक नं. ९८५११४०६३६, ९८५१०१८०७८, ९८५८७५००९८, ९८४८८७८६७७

चार वर्षमा पनि बनेन जिल्ला अस्पताल दार्चुलाको भवन

–पश्चिम नेपाल संवाददाता
दार्चुला, ०१ पौष

जिल्ला सदरमुकाम खलङ्गास्थित गल्फैमा निर्माणाधीन जिल्ला अस्पताल दार्चुलाको नयाँ भवन समयमै सम्पन्न नहुँदा बिरामीलाई सेवा दिन गम्भीर समस्या देखिएको छ । अस्पतालका अधिकांश सेवालाई सहज बनाउने उद्देश्यले ५० शैय्याको नयाँ भवन निर्माण भइरहेको भए पनि निर्माण कार्य अत्यन्तै सुस्त गतिमा अघि बढेको सरोकार वालाहरूले बताएका छन् ।

आर्थिक वर्ष २०७८-७९ को असार २४ गते भवन निर्माणका लागि सम्झौता भएको थियो । तर सम्झौता भएको चार वर्ष बितिसक्दा पनि भवन निर्माण सम्पन्न हुन सकेको छैन । निर्माण कम्पनी श्याम सुन्दर गोर्खा वाईआर जेभीका प्रतिनिधि तथा इन्जिनियर गोकर्णप्रसाद जोशीका अनुसार हालसम्म भवनको दुई तलाको ढलान सम्पन्न भइसकेको छ भने तेस्रो तलाको सेट्रिङको काम भइरहेको छ । सम्झौता अनुसार २०८२ मङ्सिरसम्म भवन निर्माण सम्पन्न गर्नुपर्ने भए पनि हालसम्म करिब ४५ प्रतिशत मात्रै काम भएको उनले जानकारी दिए । यसअघि भवन अभावका कारण बिरामीले सेवा लिन कठिनाइ भोग्नुपर को भन्दै नागरिक समाज दार्चुलाका संयोजक महेश भट्टले जिल्ला प्रशासन कार्यालयमार्फत ज्ञापनपत्र बुझाउँदै सरोकारवालाको ध्यानाकर्षण गराइसक्नु भएको छ । चार तले अस्पताल भवन निर्माणका लागि सङ्घीय सरकारले २४ करोड रुपैयाँ विनियोजन गरेको थियो । २०७० सालमा महाकाली नदीमा आएको बाढीले अस्पतालको जमिन बगाउनुका साथै पुरानो भवनमा क्षति पुगेपछि जमिन अभावकै बीच पुराना संरचना हटाएर नयाँ भवन निर्माण गर्दा ढिलाइ भएको निर्माण कम्पनीले जनाएको छ ।

हाल १५ शैय्याको जिल्ला अस्पताल दार्चुलामा दैनिक दुई सयभन्दा बढी सेवाग्राहीले सेवा लिइरहेका छन् । तर भवन नहुँदा अन्तरङ्ग (ईन्डोर) सेवा सञ्चालनमा समस्या भइरहेको अस्पतालका सूचना अधिकारी डम्मरदत्त भट्टले बताए । उनका अनुसार प्रसूति सेवा, आईसीयू, भिडियो एक्स-रे तथा अल्ट्रासाउण्ड जस्ता महत्वपूर्ण सेवाहरू प्रभावकारी रूपमा सञ्चालन गर्न कठिनाइ भइरहेको छ । साँघुरो कोठामा सञ्चालन भइर हेको अन्तरङ्ग सेवाका कारण बिरामीहरूमा संक्रमणजन्य रोग छिटो फैलिने जोखिम बढेको अस्पताल प्रशासनले जनाएको छ । निर्माण कार्य शीघ्र सम्पन्न गरी सेवाको गुणस्तर सुधार गर्न सरोकारवालाहरूले माग गरेका छन् ।

फोहोर व्यवस्थापन गर्न पाँच...

घरका सदस्यले ल्याएर मेशिनमा हाल्दा रहेछन् । मेशिनको ढक्कन खोल्न मेशिनका Touch गरेर Card Read गराउनु पर्दो रहेछ ।

बुझ्नका लागि नेपालमा बैंकमा पैसा झिक्न जाँदा ATM प्रयोग गरे जस्तै, जस्तै । ढक्कन खुलेपछि मेशिनमा फोहोर हाल्न मिल्यो । मेशिनमा हालेको फोहोरको तौल स्वचालित (Automatic) भएर ग्राहकको Card बाट तौल बराबरको शुल्क पनि तत्कालै Auto भुक्तानी हुने व्यवस्था मिलाइएको रहेछ ।

मेशिनमा हालिएको कुल फोहोरको ८५ प्रतिशत जति त्यही किराहरुले खाने रहेछन् । बाँकी १५ प्रतिशत जतिको कम्पोष्ट बन्ने रहेछ । जुन सामान्यतया महँगोमा बिक्री हुने रहेछ । यसमा पनि Seoul बासीको Habit Formation भइसकेको रहेछ ।

अब अन्तिममा अनौपचारिक कुरा गरौं । अनौपचारिक क्षेत्रको- सडकको, Railway को, Airport को, Open Space को । यी र यस्तै ठाउँमा त्यहाँ फोहोर देखिएन । यहाँ हिड्ने, आउने, बस्नेले आफूले गरेको फोहोरको व्यवस्थापन आफै गर्दा रहेछन् । हामी कहाँ बसपार्कमा बसीरहेको नागरिकले पानी खाएर बोतल रित्तो हुँदा त्यही फाल्छ । फाल्दा पनि त्यो बोतलले ठुलै अपराध गरे झैं गरी सकभर कुच्याएर, च्यातेर अझ लात्ताले हानेर फुटबल खेले झैं पर हुत्याएर फाल्ने चलन छ । त्यहाँ त्यस्तो देखिएन । अधिकाँशले झोला बोकेकै हुने । बोतल रित्तिदा झोलामा राखेर लैजाने । चकलेट, विस्कुट र पेय पदार्थ जे खाएपनि खोस्टा, बोतल आफै लगेर व्यवस्थापन गर्ने ।

फोहोर व्यवस्थापनका लागि गरिएका Seoul का यी अभ्यासमा धेरै समय भएको रहेनछ । केही अभ्यास सन् २००० पछि हेकी सन् २००२ त कुनै २००५ तथा कुनै सन् २०१० केही सन् २०२० बाटै थालिएका रहेछन् । माथि नै भनिसकिएको छ ।

एक पटक फेरी दोहोर्‍याऊ - कुनै नयाँ अभ्यास हुँदा अवरोध, विरोध त्यहाँ पनि हुने रहेछ । तर सरकारले जुन प्रणाली लागु गर्यो, त्यो चाँही अक्षरसः सबैले पालना गर्दा रहेछन । सँधै भरी, सबै ठाउँमा, सबैले । अनि पो Seoul सुन्दर र सफा शहर भएको रहेछ ।

मनभरि आशा बोकेर...

हुर्किंदै गएपछि न बोल्नसके न सुन्न । जिल्ला अस्पतालले विसं २०७८ मा उपचारका लागि कान्तिबाल अस्पताल जान सुझायो । सोहीअनुसार उक्त अस्पताल गए पनि नातिको उपचारमा थप जटिलता देखिएपछि अस्पतालले टिचिङ अस्पताल पठायो ।

बिरामी नातिको उपचारका क्रममा भोगेका दुःख सुनाउँदै भट्टले भने, "टिचिङमा उपचारकै लागि तीन वर्ष अस्पतालको श्ययामा बस्नुपर्‍यो । घरको आर्थिकस्थिति नाजुक छ । उपचारका क्रममा रु ६९ हजार तिर्न नसक्दा उपचार नै रोकियो ।"

विगतको अवस्था सम्झेर उनको मन आत्तिन्छ । जसोतसो गरी रु १७ लाख ५० हजार जुटाएर नातिको उपचार गरे पनि बाँकी उपचारका लागि खर्च जुटाउन नसक्दा सिंहदरबार धाउनुपरेको उनले बताए । हातमा वडाको सिफारिस लिएर गृह मन्त्रालयमा पुगेका भट्टले दैनिक थेरापी गर्न ३० मिनेटको रु ९०० र एकपटक 'म्यापिङ' गर्न चार हजार ५०० खर्च लाग्ने गरेको सुनाए । उनले सुनाएअनुसार घरमा सबै बिरामी छन् । श्रीमती पत्थरी र किड्नी तथा छोरा मुटुको बिरामी छन् । घरका तिनै जना दीर्घ रोगले थला परेपछि उहाँको बुढो काँधमा बोझिलो जिम्मेवारी आएको छ ।

"आम्दानीको स्रोत छैन, कमाउने छोरो थला पर्‍यो । कलिलो नातिलाई जसरी पनि बचाउनु छ । धेरै चोटी सहयोगको सिंहदरबार आएको छु । हरेक सरकार आउँदा नाति बचाउन सिंहदरबार धाउँदै आएको छु", उनले भने, "यसपटक नागरिक सरकार बनेको सुने । त्यसले केही सहयोग गर्छ कि भनेर झिनो आशा बोकेर सिंहदरबार पसेको हु ।"

वन कार्यालयमा प्रदेश...

कार्यालयको कर्मचारीमध्ये निकटतम वरिष्ठ कर्मचारीले निजको निमित्त भई दैनिक कार्य सञ्चालन गर्नुपर्नेछ' भन्ने उल्लेख छ । पहलमानपुर डिभिजन अन्तरगत वन अधिकृत यादव, भण्डारी र कठायत तीनै जना आठौं तहका कर्मचारी भए पनि वरियतामा सबैभन्दा सनिनियर यादव दोस्रोमा भण्डारी र तेस्रो कठायत छन् । तर मन्त्रालयले भने दशौं तहको अधिकृतलाई वन निर्देशनालय तानेर तेस्रो वरियतामा रहेका अधिकृतलाई निमित्त बनाएको हो ।

यो विषयमा वन निर्देशक हेमराज विष्टले पहलमानपुर डिभिजन वन कार्यालयमै कार्यरत भएकाले कठायतलाई केही समयका लागि निमित्त प्रमुखको जिम्मेवारी दिइएको बताए । कठायतको शैक्षिक योग्यता बढी भएकाले तथा सोही कार्यालयमा कार्यरत भएको हुँदा जिम्मेवारी दिइएको निर्देशक विष्टले बताए ।

'कठायत पहलमानपुर डिभिजन वन कार्यालयमै कार्यरत कर्मचारी हुन् । अन्य दुई जनामा एक लम्की र अर्का टीकापुरमा कार्यरत छन् । उहाँहरूलाई निमित्त प्रमुखको जिम्मेवारी दिँदा कार्यरत कार्यालयको कामकाज प्रभावित हुने भएकाले पहलमानपुरमै कार्यरत कर्मचारीलाई जिम्मेवारी दिइएको हो,' उनले भने, 'तीनै जना आठौं तहका कर्मचारी हुन्, शैक्षिक योग्यतामा कठायत अगाडि छन् भनेर पनि जिम्मेवारी तोकिएको हो ।'

विशेषज्ञ डाक्टरहरु सौजन्य मेडिकलमा

डा. रवि स्वार
M.B.B.S., M.S., (E.N.T.)
बरिष्ट नाक, कान, घाटी रोग विशेषज्ञ
प्रत्येक महिनाको पहिलो शनिबार

डा. सुमित पाण्डेय
M.D. डर्मा, बरिष्ठ छाला, यौन तथा सौन्दर्य विशेषज्ञ, नेपालगञ्ज मेडिकल कलेज
प्रत्येक महिनाको पहिलो शनिबार

डा. मोहन बेलबासे
M.D. साइकेट्रिक, बरिष्ठ मानसिक नशारोग विशेषज्ञ, नेपालगञ्ज मेडिकल कलेज शिक्षण अस्पताल
प्रत्येक महिनाको दोस्रो शनिबार

डा. निराजन दत्त शर्मा
M.D.-1020 NMC
पेट छाति तथा मुटु रोग विशेषज्ञ, पुर्व कार्यरत ग्राण्डी ईन्टरनेशनल हस्पिटल काठमाण्डौ
प्रत्येक महिनाको अन्तिम शनिबार

डा. धर्मनाथ यादव
M.D. (कार्डियोलोजी) इन्टरभेसनल कार्डियोलोजी (मेदान्त अस्पताल), वरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ शहीद गंगालाल हृदयरोग केन्द्र, काठमाडौं
हरेक महिना तेस्रो शुक्रबार र शनिबार

सुविधाहरूः TMT अल्ट्रासाउन्ड, इको कार्डियोग्राफी, डिजिटल, ई.सी.जी., एक्स-रे, कानको सुनाई परीक्षण, घाँटीको इन्डोस्कोपी छालाको जाँच, ल्याब सुविधातथा औषधीहरु आदि ।

सम्पर्क स्थानः सौजन्य मेडिकल तथा क्लिनिक
गल्ली नं. ३ (पुरानो पाटनी मेडिकल), महेन्द्रनगर, कञ्चनपुर, फोनः ०९९-५२२६६६, ५२३४३५

के तपाईलाई थाहा छ ?

-हुलाकले चिठीपत्र मात्र होइन, समान पनि बोक्छ नि । -तपाईको २० केजीसम्मको समान देशभरि जुनसुकै जिल्लामा पठाउन सकिन्छ । -पठाएको समान वा चिठी पत्र कहाँ पुग्यो भनेर आफ्नै मोबाइलबाट tracking गर्न सकिन्छ ।

-साथै विश्वका सम्पूर्ण देशहरुबाट समान (Parcle) नेपालमा प्राप्त गर्न सकिने र नेपालबाट ७१ देशका ९३ गन्तव्यमा पठाउन सकिने ।

जिल्ला हुलाक कार्यालय कञ्चनपुर

खुसीको खबर ! खुसीको खबर !! खुसीको खबर !!!

डा. अर्जुन भट्ट

(MBBS, MD GP) *NMC No. 11978*

महाकाली अस्पतालका कन्सल्टेन्ट फेमली फिजिसियन (पेट छाति, मुटु दम, हाडजोर्नी, नसा मृगौला तथा थाईराईड रोग विशेषज्ञद्वारा नियमित चेकजाँच गराईनुका साथै हाइड्रोसिल हर्निया, एपेन्डिक्स, पाईल्स सम्बन्धि उपचार तथा विभिन्न प्रकारका भेक्सिन (निमोनिया, टिटनस, रेविज, हेपटाईटिस बी आदि) को सुविधा प्रदान गरिन्छ । **विशेष: जेष्ठ नागरिक (७० वर्ष भन्दा माथि) लाई परामर्श शुल्कमा ३३% छुटको सुविधा छ । डा. आउने समय : प्रत्येक दिन विहान : ७ बजेदेखि ९:३० बजेसम्म र बेलुका: ३ बजेदेखि ८ बजेसम्म**

स्थान: सौभाग्य मेडिको

अस्पताल गेट महेन्द्रनगर, फोन ९८४८७२०२५८, ९८४८७२५११४

आनन्द हस्पिटल एण्ड रिसर्च सेन्टरमा सबै सुविधा

EMERGENCY 24 HOUR SERVICE

ANAND HOSPITAL & RESEARCH CENTRE

चौबिसै घण्टा इमरजेन्सी सुविधा

डा. भावेश

M.B.B.S.,M.D.(Medicine) Physician
Fellowship in Echocardiology
Fellowship in Diabetes &
Endrocrinologyu, (जनरल मेडिसिन)

हृदय, श्वास एवं सुगर रोग विशेषज्ञ
मुटु रोगको सम्पूर्ण सफल उपचार

उपचार हुने रोग वा समस्याहरू : सुगर, ब्लड प्रेसर, थकाइ लाग्नु, शरिर फुस्रो हुनु, धेरै चिसो लाग्नु, कपाल झर्नु, महिनाबारी गडबडी हुनु, थाइराइड, मुर्छा पर्नु, नसा झमझमाउनु, शरिर पहेलो हुनु, कब्जीयत, पेट सफा नहुनु, पेट पोल्नु, खुनेको उल्टी हुनु, कालो दिसा हुनु, भोक र निद्रा नलाग्नु, चिडचिडापन हुनु बेहोसा हुनु, धेरै कुरा सोचिरहनु शास फुल्नु, मुटुको धडकन् बढ्नु चक्कर आउनु, धेरै तिर्खा लाग्नु मुटुरोग सम्बन्धी सम्पूर्ण रोगको उपचार र कुनै पनि विषालु सर्प र किराले टोकेको उपचार

प्रत्येक दिन

डा. योगेश नागेंदर

MBBS, MD,DM
(Cardiology)
(वरिष्ठ हृदय रोग विशेषज्ञ, १४ बर्षको अनुभव)
(एंजियोप्लास्टी, एंजियोग्राफी र पेजमेकर बिशेष ओपिडी, प्रत्येक महिनाको पहिलो तीन बिहीबार दिउँसो २ बजेदेखि ४ बजे सम्म)

डा. जेम्स मारक

MBBS, MD,
रेडियोलोजिष्ट RML
अल्ट्रासाउण्ड सम्बन्धि बिरामीहरुका लागि

प्रत्येक दिन

डा. कुलदिप सिंह खडायत

MBBS, DNS (Surgery) (जनरल सर्जन)

शरीरमा आउने गाठागुठीको उपचार

उपचार हुने रोग वा समस्याहरू : पित्तथैलीको कार्लप्लाडरको पथ्थरी, बच्चादानीको जाँच, हर्निया, एपेन्डिस, पाइल्स, भगन्दर, बाबासीर, हाइड्रोसिल, स्तनमा आएको गाठागुठीको सफल उपचार शरीरमा आउने अन्य गाठागुठीको सफल उपचार एवं अप्रेसन सुविधा र उपचारको व्यवस्था भएको ।

प्रत्येक दिन

डा. हिना(स्त्री तथा प्रसुती रोग बिशेषज्ञ)

महिलाको पाठेघर लगायत महिला सम्बन्धी सम्पुर्ण रोगको उपचार

प्रत्येक दिन

नवजात शिशु एवं बालरोग सम्बन्धी उपचार

उपचार हुने समस्याहरू : नवजात शिशु, बालरोग सेवा, दम रोग, पोलियो, जन्मजात अपाङ्गता, पेचिस टिभी, टाउकोको दुखाई बेबी केयर, कुपोषण, डायरिया, पिलिया, बच्चाको खोप

डाक्टर भेटिने समय:

प्रत्येक दिन

सुविधाहरू: *I.C.U. प्याथोलोजी, ई.सी.जी., डिजिटल एक्स-रे, सी-आर्म, नेबुलाईजर, कार्डियक मोनिटर,बाईपेप,सी.पेप,भेन्टिलेटर, क्याण्टिन र बिरामी भर्ना सुविधा तथा औषधीहरु आदि ।*

डा. गणेश बी. एल.

M.Ch (Neurosurgery)DELHI AIIMS
(वरिष्ठ न्युरो रोग विशेषज्ञ, ८ बर्षको अनुभव)
(बिशेष ओपिडी, प्रत्येक महिनाको पहिलो तीन बिहीबार दिउँसो २ बजेदेखि ४ बजे सम्म)

आइन्टो, बेसफुलर, ब्रेन एवं स्पाइन रोग विशेषज्ञ
मस्तिष्क सम्बन्धि सम्पूर्ण उपचार हुने

लुटपाटको कुनै पनि डर नभएको र हाम्रो यहाँ नेपाली रुपैया पनि स्वीकार गरिन्छ ।

आयुष्मान, टी.पी.ए., ई.एस.आई. कार्ड धारको र *Assam Rifles, CISF, CRPF, ITBP, NSG, RPF, SSB, SFF, SPG, RAF का जवान र उनका परिवारको कैशलेस उपचारको सुविधा ।*

सम्पर्क स्थान: आनन्द हाँसिपटल एण्ड रिसर्च सेन्टर
सितारगञ्ज रोड खटिमा, ०५९४३-२५२७००, २५१४८५, ९६७५५३३३३३, ९४१०३४०५८५

मिडीया नेपालका लागि प्रकाशित पश्चिम नेपाल दैनिक, संस्थापक/सम्पादक: **अशोक प्र. पाण्डेय**, प्रकाशक/प्रधान सम्पादक: **लक्ष्मणदत्त पन्त**, अतिथि सम्पादक: **मेनुका विष्ट 'बस्नेत'**, पुर्व सम्पादक: स्व. **कर्ण बोहरा**, कार्यकारी सम्पादक:**नृगबहादुर शाह**
कार्यालय: गल्ली नं. ५ क्याम्पसरोड, महेन्द्रनगर, फोन: ०९९-५२५६२५,मो.९८४८८८५२४३,९८०१३७९५४३ फ्याक्स ०९९-५२३८४९ इमेल: westnepaldaily@gmail.com, मुद्रक: जगदम्बा छापाखाना गल्ली नं. ३, महेन्द्रनगर, ०९९-५२३९७७