नास्टमा कम्प्युटर
इन्जिनियरिङ,
बिसिए, बिबिए
र सिभिल
इन्जिनियरिङका साथै
अब MBA पनि ।
नास्ट कलेज
धनगढी-४, उत्तरबेहडी, कैलाली
सम्पर्क नं. ०९१-५२३३१२
९८५८४८७१२५

थारू भाषाके 'क' वर्गके राष्ट्रिय दैनिक
भाषा, संस्कृति ओ समाचारमूलक पत्रिका

पहुरा

PAHURA
NATIONAL DAILY

विवाह पवित्र बन्धन हो,
विवाहलाई लेनदेनको विषय नबनाऔं,
विवाहमा दाईजो लिने र दिने काम नगरौं,
दाईजोका कारण हुने हिंसा अन्त्य गरौं ।
नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

वर्ष २२ अंक ३३२ वि.सं. २०८२ असार ०८ गते अँट्वार थारु सम्वत (२६४८) [Sunday 22 June 2025] (मोल रु. ५ ।- पेज ४)

आव २०८२/०८३ के लाग नीति तथा कार्यक्रम सार्वजनिक

धनगढीके बजेट दुई अर्ब ५६ करोड

पहुरा समाचारदाता

धनगढी, ७ असार । धनगढी उपमहानगरपालिकासे आगामी आर्थिक बरस २०८२/०८३ के लाग दुई अर्ब ५६ करोड ४ लाख बराबरके बजेट लन्ले बा ।

शनिच्चरके बैठल १३औं नगरसभामे नगर उपप्रमुख कन्दकला राना अगामी आर्थिक बरसके लाग दुई अर्ब ५६ करोड चार लाख बराबरके बजेट प्रस्तुत करल रही ।

चालुतर्फ एक अर्ब ३८ करोड २५ लाख ५१ हजार ओ पुँजीगततर्फ एक अर्ब १८ करोड २९ लाख बजेट छुट्याइल बा । बजेट स्रोत विवरण अनुसार उपमहानगरके आन्तरिक आय ५४ करोड ७९ लाख ६७ हजार १११ रुपैयाँ रहल बा ।

राज्यसे प्राप्त बाँडफाँड ५७ करोड ६० लाख ६२ हजार १४३ रुपैयाँ बा कलेसे संघीय सरकारसे ९९ करोड ९ लाख रुपैयाँ ओ प्रदेश सरकारसे ११ करोड २२ लाख ४१ हजार रुपैयाँ प्राप्त हुइना उल्लेख करल बा । साथे मौज्दात रकम ३३ करोड ३२ लाख ९५ हजार ७४६ रुपैयाँ रहल बा ।

चालु आर्थिक बरस २०८१/८२ मे उपमहानगरपालिकासे २ अर्ब १८ करोड ४२ लाख ३२ हजार २२० रुपैयाँके बजेट कार्यान्वयन करल रहे । जौनअन्तर्गत जेठ मसान्तसम १ अर्ब ८१ करोड ५ लाख ८४ हजार ७२२ रुपैयाँ खर्च हुइल उपमहानगर जनैले बावै । धनगढी उपमहानगरपालिकासे चालु आर्थिक बरसके तुलनामे ३७ करोड ६२ लाख ३३ हजार ७८० से ढेर बजेट लानल हो ।

यी आघेक बरसके तुलनामे १७ दशमलव २२ प्रतिशतसे ढेर हो । उपमहानगरपालिकासे लानल बजेट शनिच्चरके नगरसभासे सर्वसम्मत रूपसे पारित करल बा । उहीसे आघे नगरसभामे नगर प्रमुख गोपाल हमाल अगामी आर्थिक बरसके नीति तथा कार्यक्रम प्रस्तुत करल रहिट । स्वास्थ समस्याके कारण हमाल प्रस्तुत करे नैसेक्ना हुइल पाछे उपप्रमुख राना सहयोग करल रही ।

अधिवेशनमे आर्थिक वर्ष २०८२/०८३ मे संचालन हुइना गौरवके योजनामे विशेष वडा स्वास्थ्य क्लिनिकहे उपमहानगरपालिकाके गौरवके कार्यक्रमके रुपमे संचालन हुइना जनागिल बा । सामुदायिक विद्यालय शैक्षिक गुणस्तरण सुधार कार्यक्रमहे गौरवके योजनाके रुपमे संचालन कैना बा । हाम्रो धनगढी, सफा धनगढी अभियान, हरियाली प्रवर्द्धन कार्यक्रम, उज्यालो धनगढी कार्यक्रम, सीप तथा रोजगार मेला *(बाँकी ३ पेजमे)*

स्थानीय लिडरहुकनके तनाव व्यवस्थापन तालिम

तनाव व्यवस्थापनसे टमान रोगसे बाँचेसक्जाइठः प्रदेशसभा सदस्य महरा

पहुरा समाचारदाता

धनगढी, ७ असार । मानव अधिकारका महिला एकल महिला समुह सुदूरपश्चिम प्रदेशके आयोजना तथा कुर्वे विष्ट्रोके सहयोगमे स्थानीय लिडर ओ कार्यससमितिके पदाधिकारीहुकनहे दुई दिने तनाव व्यवस्थापन तालिम डेगिल बा ।

मानव अधिकारका महिला एकल महिला समुहके जिल्ला अध्यक्ष भगवती हमालके अध्यक्षतामे हुइल कार्यक्रममे सुदूरपश्चिम प्रदेश सभा सदस्य माननीय डम्मरी महरा प्रमुख अतिथि रहल रहिट । कार्यक्रममे सम्बोधन करटी तनावके कारण ढेर रोगके शिकार हुइना ओरसे जीवनहे सार्थकता बनाइक लाग तनाव व्यवस्थापन तथा तनावहे कम बनैना जरुरी रहल बटैली ।

यहाँ कहली, जटरा लेबो ओटरे समस्या आइसेकठ । तनावमुक्त जीवन जिएक लाग सकारात्मक सोच आवश्यक रहल बा । अभिन पितृ सत्तात्मक समाज रहल ओरसे पुरुषवादी सोच चिन्तनसे समाज दुर जाई नैसेकल बेला कतिपय ठाउँमे महिलाके शत्रु महिला रहल डेखजाइठ । *(बाँकी ३ पेजमे)*

प्राकृतिक जीवनशैली विषयक अभिभावक उत्प्रेरणात्मक

पहुरा समाचारदाता

धनगढी, ७ असार । विश्व योग तथा विश्व संगीत दिवसके अवसरमे चैतन्य पाठशालाके आयोजनामे प्राकृतिक जीवनशैली विषयक अभिभावक उत्प्रेरणात्मक कार्यक्रम ('योग, ध्यान, संगीत ओ सहृदयताके संगम' शनिच्चरके रोज सफलतापूर्वक सम्पन्न हुइल बा ।

प्रमुख वक्ता आयुर्वेदिक चिकित्सक डा. प्रीति ज्ञवाली ओ पतञ्जली योग समिति सुदूरपश्चिम प्रदेशके वैद्य हेमन्तराज ओझा योग, ध्यान ओ प्राकृतिक जीवनशैलीके अभ्यासबारे जानकारी डेहल रहिट । संगीत, आयुर्वेद ओ योगमार्फत आत्म-संवेदनशीलता, सन्तुलित जीवनशैली ओ संस्कारके महत्वबारेफे जानकारी डेहल रहिट । ।

कार्यक्रममे प्रमुख आकर्षणके रूपमे योग, ध्यान, स्वस्थ जीवनशैली, सकारात्मक सोच तथा संस्कारबारे गहन प्रस्तुति ओ अनुभव साथे टमान विषयमे विशेष सत्र सञ्चालन करल रहे ।

चैतन्य पाठशालाके अध्यक्ष गणेश प्रसाद जोशी वर्तमान समयमे संस्कारसहितके शिक्षा अपरिहार्य रहल ओ चैतन्य पाठशालासे समय सुहाउदौ

डिजिटल कारोवारबारे सचेत बनौं ।

डिजिटल बैंकिङ्गको सुरक्षाका लागिः
- OTP, पासवर्ड र PIN नम्बर कसैलाई नदिऔं,
- आधिकारिक एप वा वेबसाइटबाट मात्र बैंकिङ सेवा प्रयोग गरौं,
- सार्वजनिक Wi-Fi प्रयोग गरी कारोबार नगरौं,
- अपरिचित व्यक्ति वा फोन कलमार्फत प्राप्त हुने प्रस्तावमा विश्वास नगरौं,
- शंकास्पद लिङ्कमा क्लिक नगरौं,
- मोबाइल वा कम्प्युटरमा सुरक्षित पासवर्ड र एण्टी भाइरस राखौं,
- अनुलाइन ठगीको आशंका लागेमा तत्काल सम्बन्धित बैंक वा नजिकको प्रहरीमा खवर गरौं ।

"डिजिटल कारोवार सुरक्षित बनाऔं"

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

पेट, छाती, मुटु तथा थाईराईड विभाग

उपचार हुने रोगहरू

- उच्च रक्तचाप, दम तथा मुटु रोगको उपचार
- सुगर (मधुमेह), थाईराईड रोगको उपचार तथा परामर्श
- मिर्गी रोग, प्यारालाइसिस (पक्षघात) तथा अन्य नशा सम्बन्धी रोगको उपचार
- छाती दुख्ने, पेट दुख्ने समस्याको उपचार
- ज्वरो आउने, टाउको दुख्ने तथा पुरानो जटिल रोगको उपचार तथा परामर्श
- सिकल सेलरोग तथा अन्य रगत कम (Anemia) को उपचार तथा परामर्श

डा. सुमन चौधरी
MBBS, MD (KU)
NMC No. 15308
कन्सल्टेन्ट फिजिसियन

२४ सै घण्टा आकस्मिक उपचार
ओ.पि.डी. सेवा प्रत्येक दिन (बिहान ९ देखि साँझ ५ बजेसम्म

धनगढी
संजिवनी अस्पताल प्रा. लि.
(राष्ट्र बैंक चौक, धनगढी-५) सम्पर्क नं. ०९१-५९०३२८, ९७६४२१२७२७, ९७६९९३२१०५

स्माईल चौधरीसे प्रकाशित
सम्पादक : प्रेम चौधरी (९८४८४२२२०७)
कार्यकारी सम्पादक : **राम दहित** (९८४८४९४५१८)
भाषा सल्लाहकार : **दिलबहादुर चौधरी**
पहुना सम्पादक : **कृष्णराज सर्वहारी**
कानूनी सल्लाहकार : **अधिवक्ता जोहारीलाल चौधरी**
व्यवस्थापन सल्लाहकार : **राजकुमार चौधरी**
प्रधान कार्यालय: ध.न.पा.- ८, शिवनगर, कैलाली (नमस्ते सहकारी भवन)
मसुरिया शाखा: दिनेश दहित (९८१२६४१६०१)
हसुलिया शाखा: नरेन्द्र चौधरी (९८४८५४३०३६)
पहलमानपुर शाखा: जीवन चौधरी (९८४७५०१८८७/९८२५६२९३०५)
प्रधान कार्यालय धनगढी
E-mail: dailypahura@gmail.com,
Website: pahura.com
मुद्रक : समैजी अफसेट प्रेस, बेहडी, धनगढी

विपत् व्यवस्थापनमे अर्जुनदृष्टि

कुछ दिनआघे विपत् व्यवस्थापन ओ पूर्वतयारीबारे छलफलमे सहभागी हुइना अवसर मिलल रहे । छलफलमे काठमाडौँ उपत्यकाभित्रे रहल विपत् व्यवस्थापनमे सरोकार ढरना निकाय ओ प्रभावित क्षेत्रके प्रतिनिधिके समेत उल्लेख्य सहभागिता रहे । विगतसे पाठ सिख्ना सहभागीसे कैचो करल अनुरोध सुन्के लागल गैल मनसुनमे भोगल विपत् जेकोइ बिस्राइ नैसेकि । उपस्थित स्थानीय व्यवसायीसे अपन भोगाइ एकपाछे औरे करयट सुनैना क्रम चलल । बल्खु तरकारी बजारसे प्रतिनिधित्व करना एक जाने स्थानीय पूर्वतयारी ओ उद्धारमे समन्वयके अभाव हुइल विषय जोडतोडसे बटैलैं । सीमित स्रोतसाधन, हेरटिहेरटि सामान बाढसे बहाके लैगिल कैयौँ दृश्य सञ्चार माध्यममार्फत सबजे देखल । “किहिनहे कना का करना हम्रे छटपटैलि, बाढ पसल होके बहल बा । सामान बहल, सुरक्षित ठाउँओर निकरना समय लागल यी चो जोखिम सँघारमे आइल । विगतके गल्ती नादोहिए,” प्रभावित क्षेत्रके बासिन्दाके यी भोगाइ ओ गुनास एक प्रतिनिधि आवाज किल हो ।

सुरक्षा निकायके छेउमे किल उपत्यकामे फेन क्षतिके घटना टमान हुइल । उद्धारमे ढिलाइ, दक्ष जनशक्तिके कमी हरेक चोके विपत्मे सामना करल विषय हो । झ्याप्ले खोलामे हुइल उ भयानक घटना, समयमे उद्धार हुइ सेक्लेसे क्षति कम हुइल । घटनास्थलसम पुग्न समय लागल, जेकर कारण दर्जनौँ यात्रु अपन सवार सवारीसाधनउप्पर गिरल लेदोसे पुरके मृत्युवरण करे परल । उपत्यके प्रवेश करना मुख्य नाका हो वा काठमाडौँ खाल्टा समस्याके चाङ यत्रतत्र बा । गैल वर्षके मनसुनहे स्मरण करना हो कलेसे सहजे अनुमान लगाइ सेक्जाइ कि बल्खु क्षेत्रके स्थानीयसे सुनाइल भोगाइ रहे अथवा झ्याप्ले खोलाके त्रासदीपूर्ण घटना । उद्धारमे कठिनाइ बा । पर्याप्त उपकरणके अभाव बा । यी सब रटिरटि फेन सरकार अपनसँग हुइल स्रोतसाधनहे चलायमान बनैना प्रयत्न पाछेक कुछ वर्षामे बह्गल फेन पर्याप्त भर नैहो ।

उपत्यकामे जोन हिसाबसे संरचना निर्माण हुइल बा, विपत्मे हुइना क्षतिके मुख्य कारक यहाँक संरचनाहे फेन लेहे सेक्जाइ । पाछेक समयमे उपत्यका होके बहना जा जत्रा खोला, नदी बा । उ साँकिर हुइटि बा । खोलाके बहाबसे साँकिर पारल बा । अधिकांश खोला किनारके भाग खुम्चाइल बा । खोला किनारके जमिन कहुँ बगैँचा टे कहुँ खेलकुद प्रयोजनके लाग उपयोग हुइल बा । खोलासे ओगटल क्षेत्रहे खेल मैदान वा क्लबमे परिणत करल बा । काहे अइसिन करगिल, किहिनहे खुसी बनैना यी सब करल बा कना छुट्टे विषय बने सेकि । गैल वर्षके विपत्जन्य घटनामे आकलन नैकरल क्षति नेपालसे भोगल बा । उपत्यकाके समस्या पृथक् बा । काठमाडौँ उपत्यकामे रहल खोलानाला साँकिर कनाइल यहाँक बाढके पहिल कारण कनामे दुईमत नैहो । पानीके पर्याप्त निकास नैहो । बर्सातके समयमे जोन तीव्रताके साथ पानी बहके आइठ, उहिनसे अपन स्थान खोजठ । जेकर फलस्वरूप नदी बस्तीमे प्रवेश करठ ।

> बाढ ओ पहिरोके जोखिम रहल क्षेत्रमे विगतमे सरकारसे टेलिकमसँगके सहकार्यमे विपत् प्रभावित क्षेत्रके स्थानीयहे एक चो एसएमएस पठाके जोखिमबारे पूर्वसूचना करटि आइल रहे। अइसिके पठाइल सूचना प्रभावकारी नैडेखाइल स्वयम् विज्ञहुक्रे बटैले बटैं। ग्रामीण भेगमे फोनमे के का म्यासेज पठाइल कहिके हेरना फुर्सद नैहुइ फेन सेकठ। अइसिन सन्देशके प्रभावकारिता कम रना कटि यी चो सरकार सूचना पठैनासे एक चो साइरन जैसिक तत्काल सम्भावित जोखिम रहल क्षेत्रमे फोन कल करना प्रणाली निर्माण करना नेपाल टेलिकम ओ एनसेलसँग तयारी हुइलेसे फेन अन्तिम समयमे यकर प्रक्रिया लम्मा ओ कठिन रहल कारण तत्कालके लाग असम्भव डेखाइल विपत् व्यवस्थापन प्राधिकरणके कार्यकारी प्रमुख ई. दिनेशप्रसाद भट्टके कहाइ बा। विगतमे जैसिक प्रभावित क्षेत्रके नागरिकके मोबाइलमे सम्भावित जोखिम ओ यीसम्बन्धी सूचनाके एसएमएस जाइ। अइसिक करलेसे जोखिम रहल क्षेत्रसे तत्काल सुरक्षित स्थानओर जाइ `क्जाइ। यी सूचना प्रणालीहे सेकटसम उपयोगी बनैना सम्बद्ध निकायसँग फेन गृहकार्य हुइना करठ। जौन बेला फेन चनाख हुइपरना रहठ। यिहिनसे मानवीय जोखिम कम करे सेक्जाइ मने प्रभावित फेन सुरक्षित स्थानओर जैना सम्भव रहठ। यी वर्षके मनसनुजन्य विपत्से देशभर करिब चार लाख ५७ हजार १४५ घरधुरीके १६ लाख ६७ हजार ७३१ जनसंख्या प्रभावित हुइना आकलन करल बा।

खोला अतिक्रमण हुलके प्रभाव हो यी ।

यी वर्ष फेन मनसुन सुरु होसेकल बा । यीबेला सबके चासके विषय यिहे बने परल । गैल वर्षके मनसुन पाछेक ५४ वर्षयहोरके अत्यधिक वर्षा हुइल कहल बा । बागमती, कोशी ओ मधेश प्रदेशमे अन्यके तुलनामे ढेर असर पुगल रहे । २४७ नेपाली नागरिक, तीन विदेशीसहित २५० जहनके ज्यान गैल रहे कलेसे ११७ जाने घाहिल हुइल रहैं । १८ जाने बेत्ता हुइल अभिलेख विपत् व्यवस्थापन प्राधिकरणसँग बा । नेपालमे मनसुनजन्य जोखिमके पाछेक आकडा हेरना हो कलेसे डुबान, बाढके तुलनामे पहिरोके कारण मरनाके संख्या बह्गल डेखाइल बा । मानवीय क्षतिसँगे बर्सेनि भौतिक संरचनामे फेन ओत्रे क्षति पुगल बा । गैल वर्षके मनसुनमे किल १४५ ढेर पुलमे क्षति हुइल रहे कलेसे २६० ठो शैक्षिक संस्था प्रभावित हुइल रहे ५० ढेर स्वास्थ्य संस्थामे बाढके असर परल रहे । गैल वर्षके तथ्यांक हेरना हो कलेसे पाँच हजार ९१६ घरधुरी पूर्ण रूपमे क्षति हुइल रहे कलेसे १२ हजार ढेर घरमे आंशिक क्षति पुगल प्राधिकरणके तथ्यांकमे बा । १० हजार ८०७ परिवार विस्थापित हुइ परल । १८ हजारसे ढेर परिवार मौसमजन्य जोखिमसे प्रभावित हुइल आँकडा सरकारसँग बा । अविरल वर्षासे तराईमे डुबान, सहरी क्षेत्रमे खोला बस्तीमे प्रवेश करठ कलेसे पहाडी ओ हिमाली भेगमे पहिरोके जोखिम हरेक वर्ष बह्गल बा । नेपाल विश्वमे उच्च विपत् जोखिम रहल मुलुकमे परठ । जलवायु परिवर्तनके दृष्टिसे जोखिमयुक्त मुलुकके अग्रपङ्क्तिमे बा । नेपालमे टमान मेरिक विपत्के कारण वर्षमे नौ सयसे ढेर व्यक्तिके ज्यान जैना करल बा ।

मनसुन भित्रलसँगे विषयविज्ञ ओ सरोकार ढरना टमान निकायसँग छलफल ओ अन्तर्क्रिया तीव्रता पाइल डेखैलेसे फेन आमजनमानस भर समन्वय अभावमोक्षति बह्गना करल गुनासो करटि आइल बटैं । गाउँपालिका राष्ट्रिय महासंघ अध्यक्ष रमेश ढकालके अनुसार स्थानीय तहमो कर्मचारीसँग भेट नैहुइठ । उहाँ कठैं, “जब विपत् सुरु हुइठ, कर्मचारी नैमिल्ठैं समस्या टमानचो भोग्ले बटि । आवश्यक सामग्री उपकरण चाहल कलेसे माइनटमे के हस्ताक्षर करि कना प्रक्रियामे ढिलाइ हुइल तित अनुभव बा ।” गैल वर्षके बाट करना हो कलेसे फेन उपत्यकाभित्रे उद्धारके लाग प्रशस्ते डुंगा आवश्यक परल रहे मने सीमित संख्यामे कलि होके उद्धारमे समस्या डेखाइल । यी एक प्रतिनिधि घटना हो । कत्रा स्थानमे स्रोतसाधन हाके फने उ साधन चलैना चालक तथा प्राविधिक नैरहल कारण सम्भावित जोखिमहे कम करना ढिला हुइल । यी ओ अइसिन देख्के सामान्य लग्ना मने उद्धारके समयमे नैहोके नैहुइना प्रविधि ओ उपकरणओर फेन समयमे ध्यान डेजाइ कलेसे क्षति कम करे सेक्जाइ ।

नेपाल एसोसिएसन अफ न्याफ्टिङ एजेन्सी (नारा) सरकारहे यम्ने सहयोग करना अप्ने तयार रहल ओ उद्धार प्रयोजनके लाग अपन समूह तालिम उपलब्ध करैना तयार रहल कहिके चास व्यक्त करटि आइल बा । विपत्मे निजी क्षेत्रहे फेन सरकार सँग हातेमालो कैके अघे बह्नैना हो कलेसे प्रतिकार्य उपयोगी बने सकि । विपत्पूर्व यहोर फेन ध्यान डेना हो कलेसे विगतमे हुइल गल्ती कम करे सेक्जाइ । भौगोलिक बनोटके कारण उद्धार राहत ओ पुनर्स्थापना

विचार
✍ देवी सापकोटा

काल्हके दिनमे चुनौतीपूर्ण रहे कलेसे अब्बे और जोखिम बह्गल बा । कुछ सड्क ओ पुल पुनर्निर्माण हुइल नैहो । उद्धारके लाग यी वर्ष थप चुनौती रहल ओरसे और ढेर सतर्कता अपनैना जरुरी बा । मौसम पूर्वानुमान महाशाखाके यी वर्षके प्रक्षेपण अनुसार गैल वर्षके तुलनामे यी वर्ष और ढेर पानी परना ओ तापक्रम फेन बह्रे सेक्ना कहल बा । टबेमारे फेन सर्तकता अपनैना आवश्यक बा । प्राकृतिक विपत्हे कम नासम्झी । विपत् पूर्वसूचना प्रणालीहे विश्वास करि । ओइसिक प्राप्त हुइल सूचनाहे पछ्यइटि सुरक्षित स्थानओर जैना सबहे सचेत फेन बनाइँ । सम्भावित खतरा डेखाइल स्थानसे अन्यत्र सुरक्षित स्थानमे जाइ कना अनुरोध पालना करना कलेक व्यक्तिके अपन सुरक्षाके लाग हो कना हेक्का करि । ओइसिन सार्वजनिक हुइल आधिकारिक सूचनाहे पछ्याइल प्रभावकारी रहठ । आधिकारिक सूचनाहे बेवास्ता करल कारण मानवीय क्षति ढेर रहल विगतके घटनासे पाठ सिक्न विज्ञसे करल अनुरोध स्वीकार करि ।

बाढ ओ पहिरोके जोखिम रहल क्षेत्रमे विगतमे सरकारसे टेलिकमसँगके सहकार्यमे विपत् प्रभावित क्षेत्रके स्थानीयहे एक चो एसएमएस पठाके जोखिमबारे पूर्वसूचना करटि आइल रहे । अइसिके पठाइल सूचना प्रभावकारी नैडेखाइल स्वयम् विज्ञहुक्रे बटैले बटैं । ग्रामीण भेगमे फोनमे के का म्यासेज पठाइल कहिके हेरना फुर्सद नैहुइ फेन सेकठ । अइसिन सन्देशके प्रभावकारिता कम रना कटि यी चो सरकार सूचना पठैनासे एक चो साइरन जैसिक तत्काल सम्भावित जोखिम रहल क्षेत्रमे फोन कल करना प्रणाली निर्माण करना नेपाल टेलिकम ओ एनसेलसँग तयारी हुइलेसे फेन अन्तिम समयमे यकर प्रक्रिया लम्मा ओ कठिन रहल कारण तत्कालके लाग असम्भव डेखाइल विपत् व्यवस्थापन प्राधिकरणके कार्यकारी प्रमुख ई. दिनेशप्रसाद भट्टके कहाइ बा । विगतमे जैसिक प्रभावित क्षेत्रके नागरिकके मोबाइलमे सम्भावित जोखिम ओ यीसम्बन्धी सूचनाके एसएमएस जाइ । अइसिक करलेसे जोखिम रहल क्षेत्रसे तत्काल सुरक्षित स्थानओर जाइ सेक्जाइ । यी सूचना प्रणालीहे सेकटसम उपयोगी बनैना सम्बद्ध निकायसँग फेन गृहकार्य हुइना करठ । जौन बेला फेन चनाख हुइपरना रहठ । यिहिनसे मानवीय जोखिम कम करे सेक्जाइ मने प्रभावित फेन सुरक्षित स्थानओर जैना सम्भव रहठ । यी वर्षके मनसनुजन्य विपत्से देशभर करिब चार लाख ५७ हजार १४५ घरधुरीके १९ लाख ९७ हजार ७३१ जनसंख्या प्रभावित हुइना आकलन करल बा । जल तथा मौसम विज्ञान विभागसे यी वर्षके मनसुनके समयमे देशके अधिकांश स्थानमे सरदरसे ढेर वर्षा हुइना सम्भावना बटाइल बा । टबेमारे सबहे सर्तक हुइना अनुरोध करटि आइल बा । विज्ञके प्रक्षेपणहे ध्यान दिइ । घटना हुइनाआघे सतर्कता अपनाइ ।

साभार: गोरखापत्र दैनिकसे

स्काउट गतिविधिसे समाजमे सकारात्मक सन्देश

पहुरा समाचारदाता
धनगढी, ७ असार । स्काउट गतिविधिसे समाजमे सकारात्मक सन्देश डेहल सुदूरपश्चिम प्रदेश प्रमुख नजिर मियाँ बटैले बटै ।

पहलमानपुरस्थित कलम बम मेमोरियल स्कुलमे आयोजित स्काउट दिवस विशेष कार्यक्रममे बोल्टी उहाँ स्काउट गतिविधिसे समाजमे सकारात्मक सन्देश डेहल बटाइल हुइट । उहाँ स्काउटमार्फत विद्यार्थीहे सामाजिक जिम्मेवारी, सेवा भावना ओ नैतिक शिक्षाके गहिरो अनुभूति करैना सहयोग पुगल उल्लेख करल रहिट ।

कार्यक्रममे घोडाघोडी नगरपालिकाके नगरप्रमुख खडक रावत स्काउटसे मानवीय विकासहे प्राथमिकतामे रख्टी काम करटी रहल बटाइल रहिट । सुदूरपश्चिम स्काउटके प्रमुख आयुक्त नरेन्द्र थापा प्रदेशभर स्काउट अभियान सशक्त रूपमे विस्तार हुइटी रहल बटैटी इहीसे युवाके उज्ज्वल भविष्य निर्माणमे टेवा पुग्ना धारणा राखल रहिट ।

कार्यक्रममे वक्तृत्वकला, हाजिरजवाफ, चित्रकला प्रतियोगिता सम्पन्न होके विजयी विद्यार्थीहे पुरस्कार वितरण करल रहे । घोडाघोडी नगरपालिकाके उपसचिव खगेन्द्र सिंह ओ स्काउट अभियानी भीम अम्बई स्काउट अभियानके प्रभावबारे प्रकाश पारल रहिट । अम्बईहे सफल स्काउट अभियन्ताके रूपमे सम्मानसमेत करल रहे । कार्यक्रम स्काउट संरक्षक युवराज बमके अध्यक्षतामे सम्पन्न हुइल रहे ।

संधियारको नाममा जारी १५ दिने सूचना

यस नगरपालिकाको वडा नम्बर २ तेघरी कित्ता नं. २४७९ क्षेत्रफल १६९.३१ वर्गमिटरमा भवन निर्माण गर्ने घरधनी श्री महेशबहादुर बोहराले यस नपामा पेश गरेको नक्सा बमोजिमको भवन निर्माण गर्न संधियारको नाममा सूचना प्रकाशित गरिएको छ । निवेदन साथ पेश हुन आएको प्रमाण र नक्साको आधारमा निर्माण स्वीकृति दिंदा तपाईको जग्गाको हानिनोक्सानी हुन्छ, हुँदैन, सन्धि सर्पन हानिनोक्सानी हुने भए यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५ दिनभित्र सबुत प्रमाणसहित नगरपालिकामा उजुर गर्न सुचित गरिन्छ । अन्यथा कानून बमोजिम नक्सापास भै जाने व्यहोरा सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागि अनुरोध छ ।

१. निर्माण निमित्त प्रस्तावित जग्गाको चार किल्लाको विवरण
पुर्व: शिवलाल साउँद — पश्चिम: कुमारी जयन्ती धामी
उत्तर: सडक — दक्षिण: रमा बम

गोदावरी नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, अत्तरिया, कैलाली

संधियारको नाममा जारी ७ दिने सूचना

यस उपमहानगरपालिकाको वडा नम्बर २ कित्ता नं. ७६२ क्षेत्रफल ५१० वर्गमिटरमा भवन निर्माण गर्ने घरधनी श्री चन्द्रादेवी विष्टले यस उमनपामा पेश गरेको नक्सा बमोजिमको भवन निर्माण गर्न संधियारको नाममा सूचना प्रकाशित गरिएको छ । निवेदन साथ पेश हुन आएको प्रमाण र नक्साको आधारमा निर्माण स्वीकृति दिंदा तपाईको जग्गाको हानिनोक्सानी हुन्छ, हुँदैन, सन्धि सर्पन हानिनोक्सानी हुने भए यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले ७ दिनभित्र सबुत प्रमाणसहित नगरपालिकामा उजुर गर्न सुचित गरिन्छ । अन्यथा कानून बमोजिम नक्सापास भै जाने व्यहोरा सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागि अनुरोध छ ।

१. निर्माण निमित्त प्रस्तावित जग्गाको चार किल्लाको विवरण
पुर्व: मन्जु धामी — पश्चिम: मान सिंह रावत
उत्तर: टिकाराम ओझा — दक्षिण: सडक

धनगढी उपमहानगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, धनगढी, कैलाली

डिवश ड्राईभिङ सेन्टर

दक्ष चालक बन्ना सक्कु सैद्धान्तिक तथा व्यवहारिक ज्ञान देना प्रयास हमार, सफलता अपनेन्के ।

सीप सिकी, स्वरोजगार बनी
विद्यार्थी ओ ग्रुपमे अउईयाहुक्रनहे विशेष छुटसहित...
हमार यहाँ दक्ष प्रशिक्षकहुक्रनसे मोटर साईकल, स्कुटी, कार, जीप ग्यारेन्टीके साथ ड्राईभिङ सिखैनाके साथे फोटोग्राफीके सुविधा समेत उपलब्ध बा ।

नोट: *साथे दुरसे अउईया विद्यार्थीनके लाग बैठ्ना व्यवस्था समेत उपलब्ध बा । समयमे सक्कु सिकारु विद्यार्थीहुक्रनहे सम्पर्क कैना सहर्ष जानकारी कराइटी ।*

धनगढी, चटकपुर कैलाली फोनं. ०९१-४१०२३७ मो.९८४८४३९६८५

पाठकवर्गसे अनुरोध

प्रिय पाठकवर्ग, पहुरा मिडिया प्रालिसे सन्चालित पहुरा दैनिक ओ पहुरा अनलाइनमे हमार सकेसम थारुपन लन्ना कोशिश जारी बा । विचार पेजमे थारु लगायट अन्य जनजातिनके आवाज हमार पहिला प्राथमिकता हो । अपन मनेम लागल उकुसमुकुस बाट अपनेनके फे लिख्के पठाइ सेक्थि । अपनेक विचार लम्मा हुइ परठ कना नइ हो । आइ कलम पक्रि, अपन मनक बाट ढेरसे ढेन जनहन बाँटि । पहुरा अनलाइनमार्फत अपन बाट संसार भर पुगाइ । *–सम्पादक*

जरुरी टेलिफोनके प्रायोजक:

हमार यहाँ बोइलर मुर्गीनके मासु सुपथ मोलमे मिलठ । सेवा कर्ना मौका अवश्य देहबी ।

नोट : भोजविहा, व्रतवन्धके लाग होम डेलिभरीके सुविधा बा ।

प्रो.रमेश चौधरी
केभी मासु पसल
बैयाबेहडी चौक, धनगढी कैलाली शारद उमावि लग्गे
मो. ९८११६३५६८०

एक्बुलेन्स नम्बर
९८२४६८९६१७, ९८५८४२७०१८, ९८१४६०८०५६, ९८१४६८०००६८,९८१४६६०२८५

प्रहरी
अञ्चल प्रहरी कार्यालय ०९१- ५२१३०१
जिल्ला प्रहरी कार्यालय ०९१-५२११५०,१००
वडा प्रहरी कार्यालय ०९१-५२१२९९,११०
ईप्रका अत्तरीया ०९१-५५०१२२
त्रिनगर प्रहरी चौकी ०९१-५२११८३
जिल्ला प्रहरी कार्यालय ०९१-५२११५३
ईप्रका मसुरिया ०९१-४०२०१४
ईप्रका चौमाला ०९१-६९२५७१
ईप्रका लम्की ०९१-५४०१९९
ईप्रका भजनी ०९१-५८०१९९
ईप्रका सुख्खड ०९१-५२९१६६
ईप्रका मालाखेती ०९१-५५०१२२
ईप्रका फल्टुरे ०९१-६९०३३०
ईप्रका हसुलिया ०९१-५२९१४५
ईप्रका पाण्डौन ९७४९०१४९०५
सिमा प्रहरी चौकी बहुलिया ०९१-५२९२०६
ईप्रका टीकापुर०९१-५६०१९९
स.प्र.वल सिमासुरक्षा धनगढी ५२६९२८

बैक
नेपाल राष्ट्र बैक ०९१-२१३२२
नवजिवन बैक ०९१-५२३६५३
कृषि विकास बैक ०९१-५२९२३५
मालिका विकास बैक०९१-५२३७३८
बैक अफ काठमाण्डौ ०९१-५२३३८६
बैक अफ एसिया ०९१-५२५६५०
नेपाल बग्लादेश बैक ०९१-५२१७८५
सिटिजन बैक ०९१-५२७४८५
कुमारी बैक ०९१-५२६०३८
सनराईज बैक ०९१-५२४८५०
नेपाल ईन्भेसमेन्ट बैक०९१-५२३७०६
एनएमबी बैंक लि.०९१-५२१२१६

सरकारी कार्यालय
जिल्ला प्रशासन .०९१-५२११०१
जिल्ला विकास .०९१-५३२५६०
नगरपालीका .०९१-५२१४२९
मालपोत.०९१-५२१२०१, नापी शाखा.०९१-५६०४०२
कृषि विकास .०९१-५२२२५५, भूमि सुधार.०९१-५२१२२४
जिल्ला हुलाक.०९१-५२११५२, नेपाल बाल संगठन: ५२३६६५

अस्पताल
सेती अञ्चल.०९१-५२१२७१
नवजिवन ०९१- ५२१२३३/५२१७३३
विजय मेडिकल हल धनगढी ०९१-५२३४३५
पद्मा धनगढी ०९१-५५०३५५
सेवा नर्सिङ होम अत्तरीया ०९१-५५०७९७
एम्बुलेन्स मसुरिया ९७४९०१८०८१
घोडाघोडी अस्पताल सुखड०९१-६९४७०७
टीकापुर अस्पताल ०९१-५६०१५०
दमकल १०१
नेपाल रेडक्रस सोसाईटी ०९१-५२१३३३
कैलाली उ.बा.संघ ५२१२३७, ५२३९७१
एम्बुलेन्स : ५२१६००
सामुदायिक एम्बुलेन्स सेवा टीकापुर ९८४८५५७५४०
विद्युत : ५२११४५
दिनेश मेटल ०९१-५२१३९२

होटल
डिमोटी ०९१-५२३९१८/५२५९३१
जगदम्बा०९१-५२३५९०, बिद्या०९१-५२३२७३
तरूण ०९१-५२४६९३, सनलाईट०९१-५२१५३६
वर्ल्ड लिंक धनगढी :५२०१५१
ज्ञानुप्लाजा०९१-५२२८३०/५२७१९०
नेपाल पत्रकार महासंघ :५२७१२२

शैक्षिक संस्था
कैलाली बहुमुखी क्याम्पस ०९१-५२१२२३
सुदूरपश्चिमाञ्चल क्याम्पस ०९१-५२३१९२
ऐश्वर्य बहुमुखी क्याम्पस ०९१-५२१०७९

राजनैतिक पार्टी
नेपाली कांग्रेस कार्यालय : ५२४११५
नेकपा (एमाले) कार्यालय : ५२१०१०
बसपार्क काउण्टर धनगढी : ०९१-५२१२५२

एफ.एम
दिनेश एफ एम ९३.८ मेगाहर्ज धनगढी: ०९१-५२६७०१

स्याउ खेतीसे आत्मनिर्भर बन्टी पाण्डुसैनवासी

बाजुरा, ७ असार । बाजराके बुढीनन्दा नगरपालिका–९ के पाण्डुसैनवासी स्याउ खेतीसे आत्मनिर्भर बन्टी गैल बटै । यहाँके पाण्डुसैन स्याउ उत्पादनके लाग उपयुक्त ठाउँ हो । इहीसे पहिले फेन यहाँके स्थानीय स्थानीय जातके स्याउ मजा उत्पान कैना करिट । मने गाउँमे सडक सञ्जालके सुविधा नैहोके उ स्याउँ कहाँरो बिक्री नैहोके खिरबासे जैना करल रहे ।

पाछेक समय मार्तडी कोल्टी सडक यी गाउँके बिचमे विस्तार हुइलसँगे अब्बे यहाँके स्थानीयके मुख्य पेसा स्याउ खेती बनल बा । यहाँ झण्डै तीन सयसे ढेर घरधुरी स्याउ खेती कैटी आइल बटै ।

गैल बरस किल यहाँके किसान झण्डै सात हजार पाँच लावा जातके गोल्डेन हाइडेन्सिटी डेलिसिएस लगायतके लावा जातके स्याउके बोट लगाइल रहिट । यी बरस फेन यहाँके किसान दुई पाँच सय स्याउके बोट लगाइल स्याउ किसान मानबहादुर रावत बटैलै ।

उहाँ कहलै, "गैल बरस यहाँ स्याउ मजा हुइल रहे । उ स्याउ झण्डै पचास लाखसमके बजारमे बिक्री करल रही । यी बरस स्याउ फुल्ना बेलामे सुख्खा होके खासै मजा फरल नैहो । स्याउमे सिँचाइ हुउइयाके टे मजा फरल बा । सिँचाइ नैहुउइयाके भर खासै मजा

फरल नैहो ।"

सिँचाइके अभाव रहल बा । यहाँके किसान पाछक समय स्याउ खेती करे लागल बटै । ओइनके मुख्य पेसा अब्बे स्याउ बनल बा । मने गाउँमे सिँचाइ सुविधा नैहो । सिँचाइ सुविधा हुइना हो कलेसे यहाँके किसान स्याउ खेतीसे नै जिविकोपार्जन कैना सक्षम हुइना रहिट । पाण्डुसैनमे सबसे ढेर स्याउ लगुइयामे शेरबहादुर रावत हुइट । ओकरपाछे मानबहादुर ओ चर्क बोगेटी रहल रावत बटैलै ।

पाण्डुसैनहे अब्बे स्याउके राजधानी कहिजाइठ् । यहाँ मजा स्याउ उत्पादन हुइठ् । पहिलेसे अब्बे यहाँके किसान तेब्बरमे स्याउ लगैना करल बटै । पहिले उहाँहुक्रे लगाइल स्याउ स्थानीय जातके किल रहे कलेसे अब्बे मनांगसे उन्नत जातके स्याउ लानके खेती करले बटै । उ स्याउ दुई तीन बरसमे मजा फर्ना फेन करल बा ।

बाजुराके पाण्डुसैनमे स्याउ खेती मजा रहल बा । अब्बे यहाँके किसानहे लावा जातके स्याउ खेती कैना उत्प्रेरित कैटी आइल बटी । पहिले यहाँ स्थानीय जातके किल स्याउ होए । अब्बे लावा जातके स्याउ फेन फर्ना करल बुढीनन्दा नगरपालिका–९ के वडा अध्यक्ष मानबहादुर रावत बटैलै ।

उहाँ कहलै, "पहिले स्याउ फरलेसे फेन यहाँ अउइया कोइ कोइ किल किनिट । खासे बिक्री नैहोए । अब्बे गाउँमे सडक पुगलसँगे उ स्याउँ मार्तडीसे देशके टमान ठाउँमे बिक्री हुइना करल बा ।"

गैल बरस किल यी गाउँसे झण्डै पचास लाख रुपियाँके स्याउ बिक्री हुइल हो । अइसीक स्याउ घरमे बिक्री हुइ लागलपाछे पाछेक समय यहाँके किसान स्याउ खेतीसे आत्मनिर्भर बन्टी गैल वडाध्यक्ष रावत बटैलै ।

बाजुराके हिमाली, स्वामिकार्तिक खापर, जगनाथ बडिमालिका, गौमुल ओ खप्तडछेडेदहमे स्याउ उत्पादन मजा हुइना करल बा ।

सुदूरपश्चिम रोयल्ससे आगामी एनपीएलके लाग खेलाडी सूची सार्वजनिक

पहुरा समाचारदाता

धनगढी, ७ असार । सुदूरपश्चिम रोयल्स नेपाल प्रिमियर लिग (एन.पी.एल.) के आगामी सिजनहे लक्षित कैटी असार ७ गते रिटेन तथा रिलिज करल खेलाडीनके आधिकारिक सूची सार्वजनिक करले बा ।

टोलीसे यी सिजनके लाग राष्ट्रिय टिमके उपकप्तान दिपेन्द्र सिंह ऐरीहे पुन: मार्की खेलाडीके रूपमे रिटेन कैटी टोलीप्रति उहाँके प्रभावकारी नेतृत्वके भरोसा कायम रखले बा । साथे, निरन्तरता डेहल अन्य महत्वपूर्ण खेलाडीमध्ये विनोद भण्डारी, आरिफ शेख, अविनाश बोहरा, ईशान पाण्डे ओ नरेन साउद रहल बटै ।

रिटेन करल खेलाडीनमे दिपेन्द्र सिंह ऐरी (मार्की खेलाडी), विनोद भण्डारी,आरिफ शेख, अविनाश बोहरा, ईशान पाण्डे, नरेन साउद रहल बटै ।

इहे सन्दर्भमे, आगामी सिजनके लाग रणनीतिक योजना ओ टिम संरचनाहे सशक्त बनैटी कुछ खेलाडीनहे रिलिज करल बा । टिम व्यवस्थापनसे ओइन प्रति कृतज्ञता व्यक्त कैटी आगामी यात्राके सफलताके कामना करल बा । रिलिज करल खेलाडीनमे अर्जुन कुमाल, नरेश बुढाथोकी, खडक बहादुर बोहरा, भोजराज भट्ट, अमित श्रेष्ठ ओ वसन्त खत्री रहल बटै ।

सुदूरपश्चिम रोयल्स परिवार सक्कु रिलिज करल खेलाडीनहे योगदानके लाग धन्यवाद ज्ञापन कैनाके साथे ओइनके भविष्य अझ उज्ज्वल रहे कना शुभकामना व्यक्त करले बा । सुदूरपश्चिमके पहिचान बोकल टोली टिम निर्माण प्रक्रिया अझ सुदृढ बनैना लक्ष्य लेहल जनाइल बा । आगामी दिनमे हुइना खेलाडी ड्राफ्ट तथा ट्रायलमे लावा अनुहारके समेत स्वागत कैना जनैले बा ।

लागुऔषधसहित चारजाने पक्राउ

पहुरा समाचारदाता

धनगढी, ७ असार । कैलालीसे चारजाने लागु औषधसहित पक्राउ परल बटै । जिल्लाके धनगढी ओ टीकापुर क्षेत्रसे लागुऔषधसहित पक्राउ परल हुइट ।

धनगढी उपमहानगरपालिका–३ सहिद गेटसे २७ वर्षीय जीवन चौधरी पक्राउ परल बटै । धनगढी उपमहानगरपालिका–१३ के चौधरीहे २ ग्राम पाँच सय २० मिलिग्राम खैरो हेरोइनसहित पक्राउ करल हो । अस्थायी प्रहरी चटकपुरके टोलीसे उहाँहे पक्राउ करल प्रहरी जनैले बा ।

कैलालीके टीकापुर नगरपालिका ९ खक्रौला चेकपोष्टसे १८ वर्षीय ओ १५ वर्षीय किशोर पक्राउ परल बटै । टीकापुर नगरपालिका–१ से सात सय ५० मिलिग्राम खैरो हेरोइनसहित पक्राउ परल हुइट । इलाका प्रहरी कार्यालय, टीकापुरके टोलीसे पक्राउ करल हो ।

प्राकृतिक जीवनशैली...

शिक्षा प्रदान कैना अभ्यास करटी रहल बटैलै । उहाँ यैसिन कार्यक्रमसे बालबालिकाके समग्र विकासमे सकारात्मक प्रभाव पर्ना विश्वास लेहल बटैलै ।

उहाँ कहलै, समाजमे अक्षर चिन्हा मने अपन व्यवहारहे नैचिन्ह व्यक्ति बटै । और जनहनहे दोष ओ आक्षेप केल्ह लगैलेसे समाजमे नकारात्मक प्रभाव परटी जाई ।

स्वस्थ जीवन बालबालिकाके उज्ज्वल भविष्यके आधार, आहार, विचार ओ व्यवहारके अन्तरसम्बन्ध योग, ध्यान ओ प्राकृतिक जीवनशैलीके अभ्यास साथै राष्ट्रिय लोक तथा दोहोरी गायक बद्री पंगेनीके विशेष प्रस्तुति रहल रहे ।

पाठशालाके शिक्षक अभिभावक संघके अध्यक्ष ईश्वर गिरीके अध्यक्षतामे हुइल कार्यक्रममे शिक्षा संयोजक तेज विक्रम शाही कार्यक्रमके उदेश्यबारे जानकारी डेहल रहिट । विद्यालयके योग प्रशिक्षक निर्मला सिंह योगबारे जानकारी करैटी मानव जीवनहे स्वास्थ्य रना योग जरुरी रहल बटैली ।

विद्यालयमे विहान ५ बजेसे साढे ६ बजेसम प्रत्येृक दिन योग संचालन हुइटी आइल बटैली । कार्यक्रममे विद्यालयके प्रिन्सिपल प्रेमनिधि ओझा, निर्देशक कटकबहादुर सिंह, विद्यालयके शिक्षक, अभिभावक, विद्यार्थी तथा शिक्षाविद्हुकनके उल्लेखनीय उपस्थिति रहे ।

तनाव व्यवस्थापनसे...

विना प्रमाण कौनोफे महिलाके बारे बोल्ना वा सामाजिक सञ्जालमे डारेबेर सक्कु महिला मिल्के ओकर प्रतिकारण कैना जरुरी रहलफे उहाँ बटैलै ।

कार्यक्रममे राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोग सुदूरपश्चिम प्रदेश प्रमुख प्रकाशदत्त भट्ट मुलुक विकास हुइटी गैलबेला सक्कु जाने कौनो ना कौनो मेरिक तनावसे ग्रासित रहल बटैलै । यी तालिम आवश्यकताके आधारमे हुइल ओरसे बहुट महत्वपूर्णफे रहल बटैलै । तालिम उदघाटन कार्यक्रमके संचालन मानव अधिकारका लागि एकल महिला समुह सुदूरपश्चिम प्रदेशके कार्यक्रम संयोजक वेद अवस्थी ओ संचालन समुहके प्रदेश उपाध्यक्ष शान्ति महत करल रहिट ।

तालिममे कृष्ण महरा ओ समिता भट्ट सहजीकरण करटी तनावके कारणसे कैना असर ओ ओकर व्यवस्थापन कैना तरिकाबारे छलफल कराइल रहिट । कृष्ण महरा तनावके परिचय/परिभाषा, तनावके कारण/लक्षण, तनाव मापन कैना तरिका, तनाव व्यवस्थापनके उपाय, आत्म हेरचाहके महत्व, समुहगत अभ्यासबारे जानकारी डेहल रहिट ।

ओस्टेक करके तनाव हुइना कारण ओ ओकर व्यवस्थापन सम्बन्धी समुहगत छलफलके साथे योग, मनोरञ्जनसे तनावहे कैसिक कम करे सेक्ना तरिकाबारे जानकारी डेहल रहे । कार्यक्रममे मानव अधिकारका महिला एकल महिला समुहके कार्यक्षेत्र रहल, धनगढी उपमहानगरपालिका, कैलारी गाउँपालिका, गोदावरी नगरपालिकाभिटर समुहके स्थानीय लिडर तथा कार्यसमितिके पदाधिकारीहुकनके सहभागिता रहे ।

"लैङ्गिक समानताके लाग समान सोच ओ व्यवहार: समृद्धिके आधार"

धनगढीके बजेट...

कार्यक्रमहे निरन्तरता डेना कहल बा ।

महिला उद्यम बजार, सन्धयाकालिन बजार, जहाँ खाली त्यहाँ हरियाली कार्यक्रम संचालन कैना, हर घडी नगर प्रहरी अभियान मार्फथ उपमहानगरीय प्रहरी बलहे साधन स्रोतसहित सुसज्जित करके प्राथमिकताके साथ परिचालन कैना कहल बा ।

नीति तथा कार्यक्रममे आर्थिक विकास नीति, कृषि विकास कार्यनीति, पशुपक्षि विकास कार्यनिति, सहकारी विकास तथा गरिबी न्युनिकरण कार्यनीति, उद्योग कार्यनीति, पर्यटन तथा संस्कृति प्रवर्द्धन कार्यनीति, रोजगार प्रवर्द्धन कार्यनीति लेहल बा ।

ओस्टेक सामाजिक विकास नीति, शिक्षा यूवा तथा खेलकुद विकास कार्यनीति, स्वास्थ्य सेवा कार्यनीति, महिला बालबालिका तथा अपाङगता क्षेत्रसम्बन्धी कार्यनीति, सामाजिक/सामुदायिक विकास कार्यनीति, पूर्वाधार विकास नीति, शहरी पूर्वाधार विकास तथा वातारण व्यवस्था कार्यनीति, भवन आवास वस्ती विकास तथा शहरी विकास कार्यनीति, भूमि सम्बन्धी कार्यनीति, पर्यटन पूर्वाधान विकास कार्यनीति, सञ्चार तथा सूचना प्रविधि कार्यनीति, विद्युत तथा वैकल्पिक उर्जा कार्यनीति, वन वातावरण तथा विपद व्यवस्थापन नीति, वन वातावरण तथा विपद व्यवस्थापन कार्यनीति, वातावरण खानेपानी तथा सरसफाई व्यवस्थापन कार्यनीति रहल बा ।

संस्थागत सुशासन तथा जनशक्ति विकास नीति, संस्थागत क्षमता अभिवृद्धि तथा मानव संशाधन विकास कार्यनीति, कानून न्याय तथा न्यायिक निरुपण सम्बन्धी कार्यनीति, आन्तरिक लेखा परीषण आन्तरिक खरिद व्यवस्थान कार्यनीति, उपभोक्तहित सम्बन्धी कार्यनीति ओ राजश्व परिचालन कार्यनीति प्रस्तुत कैगिल बा ।

श्रम तथा रोजगार कार्यालयको जनहितमा जारी सन्देश

- श्रम तथा रोजगार कार्यालयको जनहितमा जारी सन्देश
- रोजगार सम्झौता गरेर मात्रै काममा लागौं र लगाऔं ।
- औपचारिक तथा अनौपचारिक क्षेत्रका सम्पूर्ण श्रमिकको न्यूनतम ज्याला रु. १७,३००।– अनिवार्य रुपमा कायम गरौं/गराऔं ।
- समान कामको समान ज्याला लैंगिक आधारमा पारिश्रमिकमा विभेद गर्नु कानूनी अपराध हो ।
- कार्य स्थलमा श्रमिकलाई सुरक्षाका उपकरणहरू उपलब्ध गराई काममा लगाऔं, लैंगिक हिंसाको अत्य गरौं ।
- बालश्रम कानूनी रुपमा दण्डनिय अपराध हो । बालश्रम नगरौं/नगराऔं ।
- श्रम अडिट प्रत्येक वर्षको पौष मसान्तभित्र अनिवार्य रुपमा पेश गर्नु/गराउनु उद्योग/प्रतिष्ठानको कर्तव्य हो अन्यथा नियमानुसार कारवाही गरिने छ ।
- असल श्रम सम्बन्धको आधार सामाजिक सुरक्षा र रोजगार औद्योगिक दुर्घटना न्यूनीकरण गरौ व्यवसायजन्य रोग लाग्नबाट बचौं ।
- श्रम ऐन, २०६४ र नियमावली, २०७५ को पूर्णरुपमा कार्यान्वयन गरौं ।
- वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा अनिवार्यरुपमा श्रम स्वीकृति गरेर जाऔं ।

श्रम तथा रोजगार कार्यालय
धनगढी, कैलाली

धार्मिक संरचना निर्माणमे ढेर बजेट

पहुरा समाचारदाता

धनगढी, ७ असार । सुशासन ओ समृद्धिके बात ढेउर उठैटी आइल सुदूरपश्चिम प्रदेश सरकारसे मठमन्दिर, मण्डली, मस्जिद जैसिन धार्मिक संरचना निर्माणमे अत्यधिक बजेट विनियोजन करल पाइल बा ।

प्रदेश सरकारसे उद्योग, पर्यटन, वन तथा वातावरण मन्त्रालयमार्फत धार्मिक संरचना निर्माणके लाग करोडौँ बजेट विनियोजन करल डेखल बा । आर्थिक वर्ष २०८२/८३ मे मन्त्रालयके प्रदेश पर्यटन विकास कार्यक्रम कार्यान्वयन एकाइमार्फत कार्यान्वयन हुइना मेरके प्रदेशके नौ जिल्लामे १९१ धार्मिक संरचना निर्माणके लाग सरकारसे २९ करोड ४४ लाख रुपियाँ बजेट विनियोजन करले बा ।

निर्माण हुइना संरचनामे सबसे ढेर मन्दिर, हवनकुण्ड, धर्मशाला, मन्दिरके पर्खाल रहल बावै । ओस्टके खिस्टिय मण्डली, मस्जिदलगायतमे फेन बजेट डारल बा । कटरासम कलेसे सरकारसे कुल देवताके मन्दिरसे न्यौपाने समाजके मन्दिर निर्माणसम बजेट विनियोजन करल बा ।

धार्मिक संरचना निर्माणके लाग न्यूनतम सात लाखसे ढेरमे एक करोड ५० लाख रुपियाँसम बजेट विनियोजन करल बा । प्रदेश सरकारके आव २०८२/८३ के कार्यक्रम पुस्तिकामे उल्लेख हुइल विवरण अनुसार सबसे ढेर धार्मिक संरचनामे १० लाख रुपियाँ बजेट विनियोजन करल बा ।

ओस्टके सरकारसे अइसीन संरचना निर्माणके लाग सबसे ढेर कैलालीमे बजेट विनियोजन करले बा कलेसे सबसे कम बाजुरामे बजेट रहल बा । कैलालीमे ६१ ठो धार्मिक संरचना निर्माणके लाग जम्मा ११ करोड ३३ लाख रुपियाँ बजेट विनियोजन करल बा । यी जिल्लामे लम्कीचुहा नगरपालिका–३ स्थित कैलाशधाम अधुरो मन्दिरमे भौतिक संरचना निर्माणके लाग एक करोड ५० लाख रुपियाँ बजेट विनियोजन करल बा ।

ओस्टके कैलाली क्षेत्र नम्बर २ मे थारू मरुवा निर्माणके लाग फेन एक करोड ५० लाख रुपियाँ बजेट विनियोजन करल बा । कैलालीमे कर्णालेश्वरधाम महादेव मन्दिरके पूर्वाधार ओ धनगढीमे बलराम कृष्ण मन्दिर निर्माणके लाग ५०/५० लाख रुपियाँ बजेट विनियोजन करल बा । बैतडीमे २७ ठो धार्मिक संरचना निर्माणके लाग चार करोड ४९ लाख रुपियाँ बजेट विनियोजन करल बा । यी जिल्लाके दशरथ चन्द नगरपालिका–१० स्थित सत्पाली नागार्जुन मन्दिर, गेट, घेरबार, पर्खाल निर्माणके लाग ९५ लाख रुपियाँ बजेट विनियोजन करल बा ।

ओस्टके कञ्चनपुरमे फेन २७ ठो धार्मिक संरचना निर्माणके लाग तीन करोड ३८ लाख रुपियाँ बजेट विनियोजन करले बा । यी जिल्लाके भम्केनी धाममे नेपाल आमाके मूर्ति स्थापनाके लाग ५० लाख रुपियाँ बजेट विनियोजन करल बा ।

बझाङमे १८ ठो धार्मिक संरचनाके लाग एक करोड ९१ लाख रुपियाँ बजेट विनियोजन करल बा । डोटीमे १५ ठो संरचना निर्माणके लाग दुई करोड ५५ लाख रुपियाँ बजेट छुट्याइल बा । डोटीके नानाकेदार मन्दिर ओ दुर्गामाण्डौँ मन्दिर निर्माणके लाग ५०/५० लाख रुपियाँ बजेट विनियोजन करल बा ।

डडेलधुरामे १४ संरचना निर्माणके लाग एक करोड ८० लाख, अछाममे २२ ठो संरचना निर्माणके लाग तीन करोड पाँच लाख रुपियाँ बजेट विनियोजन करल बा । ओस्टके दार्चुलामे पाँच संरचनाके लाग ७५ लाख ओ बाजुरामे दुई संरचनाके लाग १८ लाख रुपियाँ बजेट छुट्याइल बा ।

धार्मिक संरचना निर्माणके लाग अट्रा ढेर काहे बजेट कहिके जिज्ञासामे उद्योग, पर्यटन, वन तथा वातावरण मन्त्रालयके प्रवक्ता भरतप्रसाद श्रेष्ठ जनप्रतिनिधि जनताके मागहे सम्बोधन करल कारण यी बजेट आइल प्रतिक्रिया डेलै । "जनताके माग जनप्रतिनिधि पूरा करल हो जैसिन लागठ्," उहाँ कहलै, "धार्मिक हिसाबसे यी प्रदेशमे मठमन्दिर, शक्तिपीठ ढेर रहल कारणसे मठमन्दिरके बजेट विनियोजन करक लाग अन्यथा रूपमे नैलेहे परल ।"

बहुआयामिक गरिबी ओ बेरोजगारी दर ढेर रहल यी प्रदेशमे अनुत्पादक क्षेत्रमे ढेर बजेट विनियोजन हुइलपाछे सरकारके आलोचना हुइ लागल बा । पर्यटनमे लगानी कैना ढेर ठाउँ रलेसे फेन अनुत्पादक क्षेत्रमे लगानी कैके सरकारसे राज्य कोषके दोहन करे खोजल पूर्वआर्थिक मामिलामन्त्री एवं प्रतिपक्षी दल नेकपा (एकीकृत समाजवादी) के प्रमुख सचेत नरेशकुमार शाही बटैलै । भोट सक्तलन ओ राजनीति करक लाग सरकारसे अइसीन क्षेत्रमे बजेट विनियोजनमे ध्यान डेहल कहटी उहाँ कहलै, "कहाँ जाइ पर्ना हो, सरकारहे आपन गन्तव्य पटा नैहो ।"

सरकारके अधिकतम लगानी रोजगारी सिर्जना ओ गरिबी निवारण कैना क्षेत्रमे हुइना आवश्यक रहल शाहीके ठम्याइ रहल बा ।

ठेउला नियन्त्रणमे डब्लुएचओ टोली पुग्ना

बैतडी, ७ असार । बैतडीके सुर्नया गाउँपालिका–७ ओ ८ मे ठेउला रोगके सङ्क्रमण पुष्टि हुइल बा । स्वास्थ्यकर्मीके टोली प्रभावित क्षेत्रमे स्थलगत अनुगमन कैके १२ जानेसे ढेरमे सङ्क्रमण डेखल जनाइल बा ।

बालबालिका ढेर प्रभावित हुइल ओरसे स्वास्थ्य शाखा तथा स्वास्थ्य कार्यालय बैतडीके समन्वयमे विशेष सतर्कता अपनाइल बा । सुर्नया गाउँपालिकाके स्वास्थ्य शाखा प्रमुख रामसिंह महरा सङ्क्रमितके शरीरभर बिमिरा अइना, जुरी अइना, खोकी लग्ना लगायतके लक्षण डेखल बटैलै ।

प्रभावित बिरामीहे छुट्टे आइसोलेसनमे रख्ना आग्रह करल बा, उहाँ कहलै, "स्वास्थ्यकर्मी घरदैलोमे पुगके प्रारम्भिक उपचार तथा सचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन करटी रहल बावै ।" इहे बिच उ क्षेत्रमे डेखल रोग ठेउलाके संक्रमण हो कि कना यकिन कैना विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्लुएचओ) के टोलीसमेत प्रभावित क्षेत्रमे पुग्ना हुइल बा ।

स्वास्थ्य शाखा प्रमुख महरा डब्लुएचओके टोली बिफेक रोज सुर्नया–७ ओ ८ मे स्थलगत अनुगमन तथा परीक्षणमे जैना बटैलै । उहीसे आघे स्वास्थ्य कार्यालय बैतडीसे समेत प्रभावित क्षेत्रमे स्वास्थ्यकर्मीके टोली खटासेकल रहे । शिखरपुर स्वास्थ्य चौकीके प्रमुख वीरबहादुर बोहोरा प्रभावित बस्तीमे निरन्तर स्वास्थ्य सेवा तथा सचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन हुइटी रहल बटैलै ।

छालारोग सम्बन्धी अत्यन्त जरुरी सूचना

यहि मिति २०८२/०३/०५ गते बिहीबारका दिन निम्न समय र स्थानमा छालारोग शिविर सञ्चालन हुने भएकोले कैलारी गाउँपालिका वडा नं. १ का छालामा समस्या भएका महानुभावहरूलाई समयमा उपचार गरी मौकाको फाइदा उठाउन हुन अनुरोध छ ।

स्थान: मनाउ आधारभूत स्वास्थ्य केन्द्र, कैलारी गाउँपालिका–१, कैलाली
समय: बिहान १०:०० बजेदेखि ५:०० बजेसम्म
आयोजक: स्वास्थ्य कार्यालय, धनगढी, कैलाली

लागुऔषध दुरुपयोगविरुद्ध सचेतना कार्यक्रम

कञ्चनपुर, ७ असार । लागुऔषध दुरुपयोग तथा अवैध ओसारपसारविरुद्धके अन्तर्राष्ट्रिय दिवसके अवसरपारके कञ्चनपुरमे साताव्यापी रुपमे सचेतना कार्यक्रम आघे बह्राइल बा । 'नगरौँ लागुऔषधको दुर्व्यसन, नफालौँ अमूल्य जीवन' कना मूल नाराके साथ सदरमुकाम महेन्द्रनगरसे साताव्यापी कार्यक्रम आघे बह्राइल हो ।

कार्यक्रमके पहिल दिन शुकके महेन्द्रनगरस्थित बसपार्कमे गैरसरकारी संस्था महासङ्घ कञ्चनपुरसे बस व्यवसायी, यात्रु, चालक, सहचालक, कर्मचारीहे सचेतीकरण कार्यक्रमके आयोजना करल रहे । डोसर दिन शनिच्चरके स्वीट नेपाल तथा बोर्डर क्षेत्रमे रहल संस्थाहे सीमा क्षेत्रमे सचेतनामुलक कार्यक्रमके आयोजना करले बावै ।

जल्लामे टमान सङ्घसंस्थासे असार १२ गतेसम अभिभावक विद्यार्थीनमे सचेतना, पुर्नस्थापना केन्द्रमे अनुगमन, विश्व विद्यालयके क्यान्टिनमे अनुगमन, लागुऔषधके अवस्था ओ यकर समुल अन्त्यके बारेम जानकारी कैना कार्यक्रम आघे बह्राइल जिल्ला जिल्ला प्रहरी कार्यालय कञ्चनपुरके प्रहरी नायब उपरीक्षक सागर बोहरा बटैलै ।

कार्यक्रमके सहजीकरण प्रमुख जिल्ला अधिकारी लक्ष्मण ढकाल करल रहिट । प्रमुख जिल्ला अधिकारी ढकाल युवा कुलतमे फस्ना दुभाग्यपूर्ण रहल ओरसे युवाहे उत्पादन मुलक क्षेत्रमे आपन समय लगाइ पर्ना जोड डेलै । उहाँ लागु पदार्थके सञ्चिति, ओसारपसार, सेवन, बेचबिखन लगायतके गतिविधिहे निर्मुल पर्ना अभियान परिणामुखी हुइ पर्ना बटैलै । लागुऔषधहे जरसे समाप्त पारक लाग छलफल तथा अन्तरक्रिया कार्यक्रम आघे बह्राइल एनएनएसडब्लुएके प्रभुनिधि पन्त बटैलै ।

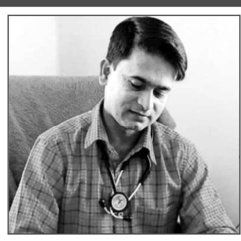
बाढी र पहिरोबाट जोगिऔं

बाढी र पहिरोबाट हुने जोखिमबाट सतर्क बनौः

- सञ्चार माध्यमबाट मौसमको जानकारी प्राप्त गर्ने गरौं,
- बाढी वा पहिरोको उच्च जोखिम भएको क्षेत्रमा होसियारी अपनाऔं,
- आपतकालीन झोला (औषधि, टर्चलाइट, खानेकुरा र लुगाफाटा) तयार राखौं,
- बालबालिका, वृद्धवृद्धा र अपांगता भएका व्यक्तिहरूलाई विशेष ध्यान दिऔं,
- बाढी पहिरो आएमा सुरक्षित स्थानतर्फ जाऔं,
- विजुलीका लाइन वा पोलबाट टाढा बसौं,
- बाढीको समयमा खोलानाला पार गर्दा सतर्कता अपनाऔं,
- अफवाह नफैलाऔं, सत्य सूचना मात्र आदान–प्रदान गरौं,
- घाइते वा जोखिममा परेका व्यक्तिको उद्धारमा सहयोग गरौं।

धनगढी उपमहानगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
धनगढी, कैलाली

सुवर्ण अवसर ! सुवर्ण अवसर !! सुवर्ण अवसर !!!



डा. संजयकुमार गुप्ता
एम.बि.बि.एस., एम.डि. (टि.यु.)
इन्टरनल मेडिसिन वरिष्ठ कन्सल्टेन्ट फिजिसियन (पेट, छाती, मुटु, कलेजो, मधुमेह (सुगर), प्रेसर, तथा थाईराईड रोग विशेषज्ञ
एन.एम.सी. नं.–१०५६४

डाक्टरद्वारा दिइने स्वास्थ्य सेवाहरू

- मुटु दुखेको, मुटु भारी जस्तो भएको, मुटुको धडकन बढेको ।
- सास लिन गाह्रो हुने, छाती दुख्ने, रूघाखोकी लागेको, खकारबाट रगत देखिने, लामो समयदेखि दमको समस्या भएको ।
- पेट दुख्ने, कोखा दुख्ने, मुखबाट रगत बग्ने ।
- अमिलो पानी आउने, ढ्याउ-ढ्याउ आउने, उल्टी हुने, पेट फुलेर खान मन नलाग्ने ।
- पिसाब पोल्ने, रातो पिसाब आउने, कम पिसाब हुने, पिसाब बन्द हुने, राति धेरै पटक पिसाब हुने, खुट्टा सुन्निने, पहेंलो पिसाब हुने)
- पेट फुल्ने, हात खुट्टा सुन्निने, पेटमा पानी जम्ने, जण्डिस हुने, खाना नरूच्ने, दम हुने ।
- धेरै मोटो हुने, निन्द्रा धेरै लाग्ने, मुटुको धडकन बढ्ने, आँखा बाहिर आउने, मान्छे एकदम पातलो हुने ।
- टाउको दुख्ने, चक्कर लाग्ने, हिँड्दाखेरि लडिबुडी हुने, निन्द्रा नलाग्ने, हिँड्दा खेरि दम हुने ।
- धेरै तिर्खा लाग्ने, धेरै पिसाब हुने, धेरै खान मन लाग्ने, हातखुट्टा झम-झम गर्ने ।
- सुगर, प्रेसर, थाइराइड रोगको उपचार तथा परामर्श ।
- ज्वरो सम्बन्धी सम्पूर्ण रोगको उपचार ।
- शरीरमा रगत कम हुने, अल्छी लाग्ने, शरीर सुनिने, थाकने ।
- बाथ रोग सम्बन्धी उपचार तथा परामर्श ।

डाक्टर आउने समय : प्रत्येक दिन, आकस्मिक सेवा (चिकित्सक) २४ घण्टा

हाम्रा सेवाहरू : *१) २४ घण्टा ईमर्जेन्सी सेवा, फार्मेसी सेवा, अत्याधुनिक प्याथोलोजी, रंगीन इण्डोस्कोपी, डिजिटल एक्सरे, रंगीन भिडियो एक्सरे, अत्याधुनिक अप्रेसन थियटरबाट सेवा, वातानुकुलीन एम्बुलेन्स, वातानुकुलीन क्याबिन । २) स्त्री रोग तथा प्रसुती सम्बन्धी सेवा (बाँझोपन, सेतोपानी बग्ने, तल्लो पेट दुख्ने, महिनावारी गड्बडी, पाठेघर खस्ने, पाठेघरको अप्रेशन, गर्भवती तथा सुत्केरी सेवा) । ३) ल्याप्रोस्कोपी तथा जनरल सर्जरी (हाइड्रोसिल, हर्निया, पायल्स, फिस्टुला, स्तनमा गाँठागुठी आउने, शरिरका विभिन्न भागमा गाँठागुठी, घाउ खटिरा, पत्थरी, किड्नीको पत्थरी, प्रोस्टेटको अपरेशन तथा पित्तथैलीको पत्थरी अप्रेशन) । ४) हाड(जोर्नी तथा नशा सम्बन्धी सेवा (हाटखुट्टा बाङ्गो, फ्याक्चर, हाडजोर्नीको दुखाई, कम्मर दुख्ने तथा अत्याधुनिक मेशिनबाट हड्डीको अप्रेशन)छाती, मुटु, कलेजो तथा पेट सम्बन्धी सेवा । ५) यौनरोग, कपाल तथा छाला रोग सम्बन्धी सेवा । ६) मानसिक तथा मनोरोग सेवा । ७) नाक, कान, घाँटी रोग सम्बन्धी सेवा । ८) मुर्छा पर्नु, टाउको दुख्ने जस्ता समस्याहरू, प्यारालाइसिस हातखुट्टा नचल्ने सम्बन्धी सेवा । ९) न्यूरो (नशा रोग) लागुपदार्थ दुर्व्यसनी, कुलत सम्बन्धी, हाटखुट्टा झमझमाउने, छारे रोग । १०) आगोले पोलेको हातखुट्टा बाङ्गिएको र खुँडेको अप्रेशन आदि सेवा ।*

कैलाली अस्पताल प्रा.लि

जिल्ला प्रशासन कार्यालय अगाडि, पशुपति टोल, धनगढी, कैलाली
फोन नं. ०९१–५२४५५५, ५२४६५४, ५२१२४९

ग्राहक वर्गहरुमा खुशीको खबर !

हाम्रो यहाँ सबै कम्पनीका रि–कण्डिसन मोटरसाइकलहरू पाइनुका साथै मर्मत पनि गरिन्छ र सबै कम्पनीका हेलमेट र पार्टसहरू थोक तथा खुद्रा मूल्यमा पाईन्छ ।
कुनै पनि मोटरसाइकल नगद खरिद गरेमा आकर्षक उपहारको व्यवस्था रहेको जानकारी गराउँदछौं ।

संजय अटो सेल्स एण्ड रि–कण्डिसन

धनगढी–४, उत्तरबेहडी (चटकपुर शहिद गेट भन्दा दुईसय मिटर पूर्व)
फोन न. ०९१४१०१०५, सुजित मो. ९८५८४२३९१२, सुनिल मो. ९८६७७९३५२१, महेश मो. ९८१३१३१०२९

"लैंगिक समानताके लाग समान सोच ओ व्यवहारः समृद्धिके आधार"