



आग्यानिक् टिना खेती तथा जनचेतना महिला सहकारीके अनुगमन

आग्यानिक् उत्पादनहे प्रवर्द्धन

जरुरी: गापा उपाध्यक्ष भगवती

पहुरा समाचारदाता

धनगढी, १८ जेठ । कैलारी गाउँपालिकाके उपाध्यक्ष भगवतीकुमारी चौधरी कृषकसे उत्पादित आग्यानिक् उत्पादनहे प्रवर्द्धन कैना जरुरी रहल बटैले बटी ।

सामाजिक सेवा अध्ययन केन्द्र धनगढी कैलालीसे कैलारी गाउँपालिका वडा नम्बर २ रामपुर दिगो विकास र महिला सशक्तीकरण परियोजना अन्तर्गत सञ्चालित क्रियाकलापके अँटवारके रोज अनुगमनके क्रममे गाउँपालिका स्तरीय अनुगमन समितिके संयोजक तथा गाउँपालिका उपाध्यक्ष यी बाट कहल रहिट ।

दिगो विकास र महिला सशक्तीकरण परियोजना अन्तर्गत कैलारी-२ रामपुरमे आग्यानिक् पि.जि.एस कृषक समुह ओ महिला जागरण पि.जि.एस समुहसे लगागिल आग्यानिक् टिना खेतीके अनुगमनके क्रममे उहाँ कृषकसे उत्पादित आग्यानिक् उत्पादनहे प्रवर्द्धन कैना जरुरी रहल बटाइल रहिट ।

उहाँ कहली, 'हमे रैथाने वाली छोरके लौव लौव वाली लगैना सुरु करले बटी ।



उत्पादनहे बहैना लालचमे रासायनिक मल, किटनाशक औषधीके प्रयोग करटी मने उहीहे हमार शरिरमे पर्ना असरबारे ध्यान जाई छोरल बा ।

रासायनिक मल, किटनाशक औषधीके प्रयोग हमार स्वास्थ्यके लाग मन्द विष हो, गाउँपालिका उपाध्यक्ष कहली, 'हमे आपन शरिरके लाग दिर्घकालिन सोच जाई नैसेकल हो । उहीहे दिर्घरोगीके संख्या बढटी बा । रैथाने वाली

ओ परम्परागत खेती प्रणालीसे छोरके लौवा प्रविधि ओ प्रयोग हुइना रासायनिक मलके प्रयोग कैना कहल रोगहे निम्ता डेना हो ।

गाउँपालिकासे कृषकसे उत्पादन करल आग्यानिक् टिनाहे बढवा डेहक लाग हाल हाली पालिकास्तरीय हाट बजार सञ्चालन करे जैटी रहलफे उहाँ जनैली । उ कृषि हाट बजार संचालन हुइलेसे कृषकके आयस्रोतफे बहना ओ उपभोक्ताहुके

आग्यानिक् टिना खाई पैना, बचल विक्री कैके बाँचल टिना एक जानेक जिम्मा डेहे थोक व्यापारीहे डेनाफे बाट हुइल गाउँपालिका उपाध्यक्ष बटैली ।

सामाजिक सेवा अध्ययन केन्द्र धनगढी कैलालीसे कैलारी गाउँपालिका वडा नम्बर २ मे दिगो विकास र महिला सशक्तीकरण परियोजना अन्तर्गत सञ्चालित क्रियाकलापसे आग्यानिक् पि.जि.एस कृषक समुह, जनचेतना महिला बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेडहे फाइदा पुगल बटैली ।

कैलारी गाउँपालिकाके सामाजिक विकास शाखा प्रमुख यमम कलेल बजारमे आग्यानिक् टिनासेफे विषादीके प्रयोग करल टिना डेर विक्री हुइटी रहल बटैली ।

उहाँ कहलै, हमार बानीफे विगार गैल बा । हाट बजार या टिना पसलमे टिना किने गैलबेला जौन टिना सुग्घर, टेलार, सोटैल विलाइल ओहरे हमार ध्यान जाइठ । जो डिखटा हे वो विकटाहे कना हिन्दी उखानफे बा । मने ओसिन टिनामे रासायनिक ओ विषादी प्रयोग करल रहठ ।

(बाँकी २ पेजमे)

उपचारमे ५० प्रतिशत छुटके व्यवस्था कैना माग



पहुरा समाचारदाता

धनगढी, १८ जेठ । नेपाल पत्रकार महासंघ कैलाली शाखा सञ्चार क्षेत्रके टमान माग रखटी सुदूरपश्चिम प्रदेशके सामाजिक विकासमन्त्री मेघराज खड्काहे मागपत्र बुझाइल बा ।

अँटवारके महासंघ कैलाली शाखाके अध्यक्ष श्रवण देउवा सहितके नेतृत्वमे गैल कैलालीके पत्रकारहुकनके टमान पेशागत संगठनके टोलीसे मन्त्री खड्का सहित मन्त्रालयके सचिव हेमराज रेग्मीहे संयुक्त रुपमे चार बुँदे माग बुझाइल हुइठ । प्रदेश सरकार मातहतके अस्पतालमे पत्रकारनके उपचारमे कम्तीमे ५० प्रतिशत छुट डेना व्यवस्था कैना माग करल बा ।

ओस्टके, पत्रकारहुकनके लाग स्वास्थ्य सम्बन्धि क्षमता विकास कैना

तालिम, गोष्ठी सञ्चालन कैना बजेट विनियोजन करे पर्ना, स्वास्थ्य, शिक्षा, खेलकुद, श्रम आदि विषयमे पत्रकारहे फेलोसिपके कार्यक्रम बजेटमे समावेश करे पर्ना ओ पत्रकारहुकनके लाग स्वास्थ्य तथा दुर्घटना बिमाके लाग रकम विनियोजन करे पर्ना मागपत्रमे उल्लेख रहल बा ।

मागपत्र बुझटी मन्त्री खड्का महासंघसे राखल माग पूरा करक लाग सेक्नासम सहयोग कैना बटैली । मागपत्र बुझैना कार्यक्रममे महासंघके पदाधिकारी, जिल्लास्थित पेशागत टमान संगठन प्रेस युनियन कैलालीके अध्यक्ष सिताराम ओझा, प्रेस चौतारी कैलालीके अध्यक्ष जनक बिष्ट, प्रेस सेन्टर नेपाल कैलालीके अध्यक्ष सुरेन्द्र ताम्राकार सहितके पत्रकारनके टोली रहल रहे ।

आन्दोलनमे सुदूरपश्चिमके यातायात व्यवसायी

पहुरा समाचारदाता

धनगढी, १८ जेठ । सुदूरपश्चिम प्रदेशमे रहल यातायात व्यवसायी आन्दोलनमे उत्रल बटै । गण्डकी प्रदेश सरकारसे भर्खरै लानल ऐनके विरोध कैटी यातायात व्यवसायीहुके अँटवारके लम्मादुरीके सवारीसाधन ठप्प परले बटै । जेठ १९ गतेसे सार्वजनिक यातायात पूर्ण रुपमे ठप्प पर्ना घोषणा करले बटै ।

गण्डकी प्रदेश सरकारसे रातो नम्बर प्लेटके दुई पांगे तथा चार पांगे निजी सवारी साधनसे यात्रु ओसारपोसार करे पैना मेरके ऐन लानलपाछे ओकर विरोधमे

देशभरके यातायात व्यवसायी आन्दोलनमे उत्रल हुइठ । यातायात व्यवसायी अँटवारके करिया पट्टी ओ सवारीसाधनमे करिया झण्डा लगैना नेपाल यातायात व्यवसायी महासंघ सुदूरपश्चिम प्रदेश समितिके संयोजक टेकराज जोशी बटैली ।

संयोजक जोशी निजि सवारी साधन सार्वजनिक सवारी साधन सरह सञ्चालन करे पैना व्यवस्थाके अपनेहुके विरोध करल बटैटी सार्वजनिक सवारी साधन सञ्चालनके विधि ओ आयातलगायतके विषयमे प्रदेश सरकारके

ठोस नीति के हो कना प्रश्न करलै । गण्डकी प्रदेश सरकारसे लानल ऐन खारेज करे पर्ना तथा विगतमे यातायात व्यवसायीसँग सरकारसे करल सहमति, सम्झौता कार्यान्वयन हुइपर्ना माग रहल संयोजक जोशी बटैली ।

माग पूरा नैहुइलेसे सार्वजनिक यातायात पूर्णरुपमे ठप्प पर्ना यातायात व्यवसायीहुके घोषणा करले बटै । उहाँहुके राज्यसे लाखौं रुपैयाँ कर तिरके सञ्चालनमे रहल सार्वजनिक यातायातहे राज्यसे धरासायी बनाइ खोजल आरोप लगैले बटै ।

मानव बेचबिखनजन्य कार्यहरु

- ❖ मानिसलाई झुक्याएर बन्धक बनाउने वा दास बनाउने,
- ❖ मानिसलाई खरिद विक्री गर्ने र जबरजस्ती काममा लगाउने,
- ❖ कुनै प्रकारको फाइदा लिई वा नलिई वेश्यावृत्तिमा लगाउने,
- ❖ प्रचलित कानूनविपरीत मानव अङ्ग झिकने वा व्यापारिक प्रयोजनमा खरिद विक्री गर्ने,
- ❖ वेश्यागमन गर्ने वा गराउनेजस्ता कार्य मानव बेचबिखन मानिने कार्य हुन् ।

यस्ता कार्य गर्ने गराउने व्यक्तिलाई कानूनबमोजिम कारवाही हुन्छ । त्यस्तो कार्य भए गरेको जानकारी भए नजिकको प्रहरीमा खबर गरौं ।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

पेट, छाती, मुटु तथा थाईराईड विभाग

उपचार हुने रोगहरु

- उच्च रक्तचाप, दम तथा मुटु रोगको उपचार
- सुगर (मधुमेह), थाईराईड रोगको उपचार तथा परामर्श
- मिर्गी रोग, प्यारालाइसिस (पक्षाघात) 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

२४ सै घण्टा आकस्मिक उपचार

ओ.पि.डी. सेवा प्रत्येक दिन (बिहान ८ देखि साँझ ५ बजेसम्म)



डा. सुमन चौधरी

MBBS, MD (KU)
NMC No. 15308

कन्सल्टेन्ट फिजिसियन



धनगढी

संजिवनी अस्पताल प्रा. लि.

९ (राष्ट्र बैंक चौक, धनगढी-५) ७ सम्पर्क नं. ०९१-५९०३२८, ९७६४२९२७२७, ९७६९९३२९०५

स्माईल चौधरीसे प्रकाशित

सठपाढक : प्रेम चौधरी (९८४८४२२२०७)

कार्यकारी सठपाढक : राम दहित (९८४८४९४५१८)

भाषा सल्लाहकार : दिलबहादुर चौधरी

पहुँचा सठपाढक : कृष्णराज सर्वहारी

कागुली सल्लाहकार : अधिवक्ता जोहारीलाल चौधरी

व्यवस्थापन सल्लाहकार : राजकुमार चौधरी

प्रधान कार्यालय: धन.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 : समेजी अफसेट प्रेस, बेहडी, धनगढी

जिप दुर्घटनामे एकके मृत्यु

बिपायल, १८ जेठ । डोटीमे जिप दुर्घटना हुइबर एक जनहनके मृत्यु हुइल बा कलेसे आठ जाने यात्रु घाहिल हुइल बटै । जल्लाके केआइसिंह गाउँपालिका-५ केदार गाउँमे जिप दुर्घटना हुइल हो । जिल्ला प्रहरी कार्यालय डोटीके अनुसार बोगटान फुडिसल गाउँपालिकासे दिपायल अड्डी रहल सु.प.प्र. ०१ ००१ ज १४६४ नम्बरके जिप दुर्घटना हुइल हो ।

प्रहरी निरीक्षक नवराज रावल अँट्वारके सकारे ९:३५ बजेके समयमे मोडमे जिप अनियन्त्रित होके दुघटना हुइल बटैलै । जिप सडकसे एक सय मिटर टरे गिरल जनाइल बा ।

दुर्घटनामे बोगटान फुडिसल गाउँपालिका-६ गगुडाके ४२ वर्षीय मिनबहादुर बमके मृत्यु हुइल बा ।

आर्ग्यानिक उत्पादनहे...

हमे आपन स्वास्थ्यके लाग सोच पर्ना बा । आर्ग्यानिक पि.जि.एस कृषक सुनिता चौधरी ओ उजेली चौधरी अपनेहुके विना रासयानिक मलके प्रयोग जैविक मल ओ जैविक विषादीके प्रयोग करके टिना उत्पादन करटी रहल बटैलै ।

कृषक उजेली कहली, ‘हमे आर्ग्यानिक विधिसे टिना खेती कैठी । हमार आर्ग्यानिक उत्पादन भारतसे अइना विषादीयुक्त टिनासे प्रतिस्पर्धा कैना करी रहठ मने, उपभोक्ताहे बुझाके विक्री करेबेर हमार टिनाहे मन परैठै ।

कृषक सुनिता चौधरी आर्ग्यानिक विधिसे उत्पादन करल टिना विक्री कैनामे कौनो समस्या नैरहल बटैली । उहाँ कहली, आर्ग्यानिक विधिसे उत्पादन कैना टिना हमे अपनेके खेठी, विक्रीफे कैठी, मानव स्वास्थ्यहे मध्य नजर करके जैविक मल ओ जैविक विषादीके प्रयोग करके उत्पादन करल टिना जहाँफे माग रहठ ।

ओस्टेक सचेत पिजिएस समुह, गौरी गणेश पिजिएस समुह, चेतना पिजिएस समुह, सृष्टि पिजिएस समुह, संघर्षशिल पिजिएस समुहलगायत ७ ठो पिजिएस समुह कैलारी-२ मे आर्ग्यानिक टिना खेती करटी रहल बटै ।

अनुगमनके क्रममे जनचेतना महिला बचत ऋण सहकारी संस्थाके व्यवस्थापक उजेली चौधरी सामाजिक सेवा अध्ययन केन्द्र धनगढी कैलालीसे दिगो विकास र महिला सशक्तीकरण परियोजना अर्न्तगत सञ्चालित क्रियाकलापबारे ओ सहकारीसे संचालन करल गतिविधि जानकारी देहल रहिट । उ परियोजना

संधियारको नाममा जारी १५ दिने सूचना

यस उपमहानगरपालिकाको वडा नम्बर ८ किता नं. ७९९ क्षेत्रफल १६९.३१ वर्गमिटरमा भवन निर्माण गर्ने घरधनी श्री सरस्वती गिरीले 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 दिँदा तपाईंको जग्गाको हानिनोक्सानी हुन्छ, हुँदैन, सन्धि सर्पन हानिनोक्सानी हुने भए यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५ दिनभित्र सबुत प्रमाणसहित नगरपालिकामा उजुर गर्न सूचित गरिन्छ । अन्यथा कानून बमोजिम नक्सापास भै जाने व्यहोरा सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागि अनुरोध छ ।

१. निर्माण निमित्त प्रस्तावित जग्गाको चार किल्लाको विवरण

पुर्व: देगादेवी नाथ

पश्चिम: मानबहादुर बोगटी

उत्तर: सडक

दक्षिण: देगादेवी नाथ

 **धनगढी उपमहानगरपालिका**

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, धनगढी, कैलाली

सूर्तीजन्य पदार्थविरुद्ध एकता

‘सूर्ती उद्योगके आकर्षक चाल, प्राणघातक असर चिरी यी मोहजाल’ कना नाराके साथ विश्व सूर्तीजन्य पदार्थविरुद्धके दिवस नेपालमे फेन मनाइल बा । विश्व स्वास्थ्य संगठनके आह्वानमे मनैना यी दिवस सूर्तीजन्य पदार्थ ओ यकर उत्पादनविरुद्ध औपचारिक चेतनामूलक जनस्वास्थ्य अभियान हो ।

सूर्तीसे निर्मित चुरोट, बिडी, तम्बाकु, खैनी, गुटखा, जर्दा वा पानपराग आदि धुँवा अइना, नैअइल सब सूर्तीजन्य पदार्थ हुइना, ओम्ने कार्बन मोनोक्साइड, निकोटिन, टार, बेन्जोपाइरिन, एमोनिया जस्टे चार हजारसे ढेर क्यान्सर बेन्जोपाइरिन जैसन रसायन हुइठ, उमध्ये ४० जत्रा क्यान्सर कराइठ ।

सूर्तीजन्य पदार्थके सेवनसे सब उमेरके नागरिकहे बचैना सूर्तीजन्य पदार्थके उद्योग एवं उत्पादनहे निरुत्साहित करना प्रभावकारी नीति बनैना, पैरवी कैके सूर्ती सेवनविरुद्ध जनचेतना अभिवृद्धि करना हो । सन् १९८७ मे विश्व स्वास्थ्य साधारण सभासे सूर्तीजन्य पदार्थके उत्पादनसे समुदाय एवं वातावरणहे पुगैना हानिविरुद्ध बचैना विश्व स्वास्थ्य दिवसके अवसरमे ‘विश्व धूम्रपानविरुद्धके दिवस’ मनैना आह्वान करल । ओहे अनुरूप १९८८ मे विश्व स्वास्थ्य संगठनसे हरेक वर्ष मे ३१ तारिखसे टमान नाराके साथ विश्व सूर्तीजन्य पदार्थविरुद्धके दिवस मनैना निर्णय करल ।

सूर्तीसे मानव स्वास्थ्यमे परना समस्या ओ जोखिम निराकरण करना विश्वव्यापी नीति निर्माण कैके समाजहे स्वस्थ ढरना सन् २००३ मे सूर्तीजन्य पदार्थ नियन्त्रणसम्बन्धी महासन्धि पारित करगिल । उ महासन्धिके उद्देश्य विश्वव्यापी रूपमे सूर्तीजन्य पदार्थ त्याग करना कार्यके कार्यान्वयन करना सम्झौता करगिल । सन् २००८ के विश्व सूर्तीजन्य पदार्थविरुद्धके दिवसके पूर्वसन्ध्यामे विश्व स्वास्थ्य संगठनसे विश्वव्यापी रूपमे सूर्तीजन्य पदार्थसम्बन्धी सब मेरिक विज्ञापन, प्रवर्धन तथा प्रायोजन बन्द करना आह्वान करल । अइसिके ‘सूर्तीजन्य पदार्थमुक्त युवा’ नामक नारामार्फत बालबालिकालगायत युवाहे लक्षित कैके स्वास्थ्य प्रवर्धन अभियानके सुरुवात करल हो ।

हरेक वर्ष विश्वभरके १३ से १५ वर्ष उमेरके भन्डे तीन लाख ७० हजार युवकयुवती कौनो ना कौनो माध्यमके सूर्ती सेवन करठैं । सूर्ती सेवन करे सिखल १५ से २४ वर्षके ५८ प्रतिशत युवासे विद्युतीय सूर्ती (भेप) सेवन करठैं । करिब ८० लाख व्यक्ति प्रत्यक्ष रूपमे सूर्तीजन्य पदार्थ सेवन करठैं कलेसे एक करोड ३० लाख व्यक्ति अपने सूर्ती सेवन नैकरलेसे फेन औरेक करल धुवाँ (सेकेन्ड हैंड स्मोक) से प्रभावित हुइठैं कलेसे सूर्ती सेवनके कारण बसेनि ५० प्रतिशतके मृत्यु हुइना करल बा । प्रत्यक्ष वा परोक्ष रूपमे सूर्ती सेवन करइयाहे मुटु, तथा श्वासप्रश्वाससम्बन्धी गम्भीर समस्या डेखैना किल नैहोके फोक्साके क्यान्सरसमेत हुइठ ।

विश्वभरके करिब एक करोड ३० लाख सेवनकर्ता कम तथा मझौला स्तरके

आम्दानी हुइना मुलुकके बा । सन् २०३० सम्मे एक करोडसे ढेर सूर्ती सेवनकर्ताके सूर्ती सेवनके कारणसे उत्पन्न स्वास्थ्य समस्यासे मृत्यु हुइना अनुमान करल बा । नेपालके जनसंख्याके ५७ प्रतिशत पुरुष ओ ११ प्रतिशत महिला सूर्तीजन्य पदार्थ सेवन करठैं, उमध्ये ३० हजारसे ढेर सेवनकर्ताके सूर्ती सेवनके कारणसे मृत्यु हुइना करल बा । सूर्तीजन्य पदार्थ सेवन टमान मेरिक क्यान्सरके मुख्य कारण बनल बा । सन् २०२४ के विश्वव्यापी प्रतिवेदन अनुसार नेपालके ६८ हजारसे ढेर व्यक्ति सूर्ती सेवनके कारण क्षयरोगसे

सूर्तीजन्य पदार्थके उत्पादन, व्यवसाय, आकर्षक विज्ञापन ओ बिक्री वितरणमे रोक लगाइ परठ । सूर्तीजन्य पदार्थ सेवन सुरु नैकरना ओ सेवन त्याग करना विद्यालयलगायत समुदायस्तरसम चेतना अभिवृद्धि अभियान चलाइ परठ । सूर्तीजन्य पदार्थ सेवनकर्ताके अनुगमन कैके यिहिनसे रोकथामसम्बन्धी कडा नीति नियमके कार्यान्वयन करे परठ । सूर्तीजन्य पदार्थके आयात, वातावरण करसमेत कैके करमे अत्यधिक (कम्तीमे ५० प्रतिशत) वृद्धि करे परठ । स्वास्थ्य कर कोषके रकमसे समुदायस्तरसम सूर्तीजन्य पदार्थके सेवनरोकथाम/नियन्त्रणमे टमान कार्यक्रम तथा अभिमुखीकरण/तालिम प्रदान करे परठ । विद्यालयसे उच्च शैक्षिक संस्थामे सूर्तीजन्य पदार्थविरुद्ध टमान प्रतियोगितात्मक कार्यक्रम तथा पाठ्य सामग्रीमार्फत सूर्ती सेवनसे उत्पन्न जोखिमबारे स्वास्थ्य सन्देश देहे परठ । धूम्रपानके लत छुटैना अठोट कैके वैकल्पिक उपाय (चुस्ना ओखती, गम, प्याच, नाकमे छर्कना (नेजल स्प्रे ओ सुँघना औषधी) प्रयोगमे लगैना वाञ्छनीय रहठ ।

संक्रमित हुइल ओ सन् २०२३ मे १६ हजार जत्राके मृत्यु हुइल अनुमान करल बा । नेपालके हरेक दुई जानेमध्ये एक जाने क्षयरोग संक्रमित हुइना अनुमान करल बा ।

सूर्तीजन्य पदार्थसे रोग प्रतिरोध क्षमता कम कराके सेवन नैकरनाके तुलनामे सेवनकर्तामे उच्च रक्तचाप, मुटुसम्बन्धी रोग, मस्तिष्कघात, दीर्घ श्वासप्रश्वास रोग, दीर्घ ब्रोंकाइटिस, इन्सुलिन हमौनमे असरके कारण टाइप-२ मधुमेह तथा यकन विकृति, दृष्टि कमजोर, महिलामे गौर चहानामे कमी, समय आगे महिनावारी बन्द हुइना, गर्भमे रहल भ्रुणके शारीरिक तथा मानसिक वृद्धि/विकास नैहोके तौल कम हुइल शिशु जन्मल जस्टे जटिल समस्या उत्पन्न हुइठ ।

सूर्तीजन्य पदार्थमे क्यान्सरजन्य पदार्थ रहल ओरसे शरीरके नौ ठो प्रणालीमे जटिल स्वास्थ्य समस्या उत्पन्न रहठ । सूर्ती सेवनसे उत्पन्न समस्याके उपचारके लाग परिवारके २० प्रतिशतसे ढेर खर्च हुइठ, यिहिनसे विश्वके अर्थतन्त्रमे समेत नकारात्मक असर परठ । स्वास्थ्य सेवा विभागके २०८०/८१ के प्रतिवेदन अनुसार नेपालमे भन्डे ४१ हजार व्यक्ति क्षयरोगसे संक्रमित बटैं । हरेक वर्ष तीन सयसे ढेर औषधी प्रतिरोध क्षयरोग पाजाइठ । क्षयरोग नेपालके सबसे उच्च मृत्यु करैना रोगके नामसे चिन्हजाइठ । सूर्तीजन्य पदार्थके कुलतमे फसल किशोरकिशोरी, युवाके कारणसे टमान नैसरना रोगमे वृद्धि हुइल हो ।

सब मेरिक सूर्ती सेवन त्याग

करलेसे टमान फाइवा हुइठ । जस्टे: २० मिनेटसम सूर्ती सेवन छोरेलेसे मुटुके गति ओ उच्च रक्तचाप घटठ । १२ घण्टासम छोरेके रगतमे कार्बनमोनोक्साइड घटठ, दुईसे १२ हप्ता छोरेलेसे फोक्साके कार्य तथा रक्तसञ्चारमे सुधार रहठ । एकसे नौ महिनासम छोरेलेसे श्वासप्रश्वासमे कठिनाइ घटठ, एक वर्षसम छोरेलेसे मुटुके समस्या ५० प्रतिशत घटठ । पाँच वर्षमे सेवन करलेसे सेवन नैकरनामे मस्तिष्कघातके जोखिम पाँचसे १५ वर्षसम घटठ, १० वर्षसम छोरेलेसे फोक्साके

क्यान्सरके सम्भावना ५० प्रतिशत ओ मुख, घाँटी, खाना नली, पिसाबके थैली, पाठेघर ओ प्याक्रियाके रोगके जोखिम घटठ । सूर्ती छोरेलेसे १५ वर्षमे मूटुसम्बन्धी (कोरोनरी हर्ट डिजिज) रोग तथा कोरोना भाइरस संक्रमणसे टमान रोगसे च्याप्ना सम्भावना एकडम कम हुइठ कलेसे सूर्तीजन्य पदार्थ सेवनके कारणसे उत्पन्न हुइना १६ मेरिक क्यान्सरसे समेत बचे सेक्जाइठ ।

सूर्तीजन्य पदार्थसे बच्ना उपाय

सूर्तीजन्य पदार्थ सेवन नैकरना अपनही अठोट करना ।

सूर्ती सेवन छोरेके खेलकुद ओ मनोरञ्जनात्मक काममे लगना ।

अपन जीवनशैलीमे सुधार (बिहानके नित्यकर्मपाछे पानी पिना, समयमे खैना, सुत्न एवं शारीरिक ओ मानसिक स्वास्थ्यके ख्याल करना, साँझके खाना खाइलपाछे एक माइलजत्रा नैगना) ।

सूर्तीजन्य पदार्थके तल तल लगलेसे फलफूल, पानी पिना ।

निकोटिन प्रतिस्थापन औषधीजन्य पदार्थ (सिन्काउलीके स्वादके चुइडुगम चुस्ना पदार्थ, प्याच) के प्रयोग करना ।

सूर्ती त्याग करना टमान सञ्चार माध्यमके सन्देशमूलक जानकारी ढरना ओ स्वस्थकर बानी व्यहोरा अपनैना ।

सूर्तीजन्य पदार्थ नियन्त्रणके उपाय

सूर्तीजन्य पदार्थविरुद्धके दिवस सूर्तीजन्य पदार्थ उद्योगसे प्रकाशित/प्रसारित आकर्षक विज्ञापनमे रोक लगाके बालबालिकालगायत युवाके सूर्ती सेवनके नियन्त्रणमे केन्द्रित बा ।

विचार गंगाराज अर्याल

सूर्ती सेवनके कारण उत्पन्न स्वास्थ्य समस्या एवं मृत्यु हुइनासे सब उमेरके नागरिकके स्वास्थ्य सुधार करना विश्व स्वास्थ्य संगठनसे सूर्तीजन्य पदार्थ नियन्त्रण रणनीति २०३० के कार्यान्वयनमे सरकार २०६८ सालमे सूर्तीजन्य पदार्थ नियन्त्रण तथा नियमन ऐन तथा नियमावली लागु करल बा ।

सार्वजनिक स्थानमे कौनो फेन मेरिक सूर्तीजन्य पदार्थ सेवन ओ बिक्रीसमेत करना, उपहार देहे नैपैना, गर्भवती ओ नाबालिगसे खरिद करे नैपैना कानुनी प्रावधान बा । नेपाल सरकारसे सूर्तीजन्य पदार्थ त्याग करना परामर्श तथा उपचारसम्बन्धी अभिमुखीकरण/तालिम पुस्तिकाहे अन्तिम रूप देहल बा । यिहिनसे समुदायस्तरसम सूर्तीजन्य पदार्थ सेवन त्याग करना/करैना ओ यीसम्बन्धी अनुगमन करना प्रयास करल बा । सेवनकर्ताके अवस्थाके पहिचान करना, सेवनकर्ताहे सही ओ स्पष्ट मेरिक परामर्श देहे परल । त्याग करे चाहल ओ प्रयास करल/नैकरल निश्चित करना, सूर्ती छुटैना नियमित परामर्श देना ओ व्यक्तिगत, सामाजिक सञ्चार माध्यमसे परामर्श कैके सूर्ती सेवन त्याग करे सघाइ परल । सूर्ती सेवनसे उत्पन्न खतराके चिह्नबारे सचेत कराइ परठ ।

सूर्तीजन्य पदार्थमे कम्तीमे ५० प्रतिशत कर वृद्धि करे परठ । सूर्तीजन्य पदार्थ सेवनविरुद्ध शिक्षा, स्वास्थ्यलगायत सब निकायसे समुदायस्तरसम टमान कार्यक्रममार्फत जनचेतना अभिवृद्धि करे परठ, यकर लाग विद्यालय शिक्षाके पाठ्यक्रममे सूर्तीजन्य पदार्थविरुद्धके पाठ्य सामग्री ढरे परठ ।

सूर्ती सेवनसे बच्ना कैसिक

सूर्तीजन्य पदार्थके उत्पादन, व्यवसाय, आकर्षक विज्ञापन ओ बिक्री वितरणमे रोक लगाइ परठ । सूर्तीजन्य पदार्थ सेवन सुरु नैकरना ओ सेवन त्याग करना विद्यालयलगायत समुदायस्तरसम चेतना अभिवृद्धि अभियान चलाइ परठ । सूर्तीजन्य पदार्थ सेवनकर्ताके अनुगमन कैके यिहिनसे रोकथामसम्बन्धी कडा नीति नियमके कार्यान्वयन करे परठ । सूर्तीजन्य पदार्थके आयात, वातावरण करसमेत कैके करमे अत्यधिक (कम्तीमे ५० प्रतिशत) वृद्धि करे परठ । स्वास्थ्य कर कोषके रकमसे समुदायस्तरसम सूर्तीजन्य पदार्थके सेवनरोकथाम/नियन्त्रणमे टमान कार्यक्रम तथा अभिमुखीकरण/तालिम प्रदान करे परठ । विद्यालयसे उच्च शैक्षिक संस्थामे सूर्तीजन्य पदार्थविरुद्ध टमान प्रतियोगितात्मक कार्यक्रम तथा पाठ्य सामग्रीमार्फत सूर्ती सेवनसे उत्पन्न जोखिमबारे स्वास्थ्य सन्देश देहे परठ । धूम्रपानके लत छुटैना अठोट कैके वैकल्पिक उपाय (चुस्ना ओखती, गम, प्याच, नाकमे छर्कना (नेजल स्प्रे ओ सुँघना औषधी) प्रयोगमे लगैना वाञ्छनीय रहठ ।

साभार: गोरखापत्र दैनिकसे

जरुरी टेलिफोनके प्रायोजक:
हमार यहाँ बौडलर मूर्गानके मासु सुपथ मोलमे मिलठ । सेवा कर्ना मौका अवश्य देहवी ।
<i>नोट : भोजविहा, व्रतबन्धके लाग होम उतिभरीके सुविधा बा ।</i>
प्रो.रमेश चौधरी केभी मासु पसल
बेयाबेहडी चौक, धनगढी कैलाली शादद उर्मावि लगे मो. ९८११६३५६८०
एक्जुलेन्स नम्बर ९८२४६८९६१७, ९८६४४३७०९८, ९८१४६०८०५६, ९८१४६८००६८, ९८१४६६६०२८५
प्रहरी अञ्चल प्रहरी कार्यालय ०९१- ४२९३०१ जिल्ला प्रहरी कार्यालय ०९१-४२९१५०,१०० वडा प्रहरी कार्यालय ०९१-४२९६९९,११०

इप्रीका अत्तरीया ०९१-४५०१२२ त्रिनागर प्रहरी चौकी ०९१-४२९१८३ जिल्ला प्रहरी कार्यालय ०९१-४२९१५३ इप्रीका मसुरिया ०९१-४०२०१४३ इप्रीका चौमाला ०९१-६९२५०१ इप्रीका लम्की ०९१-४४०१९९ इप्रीका भजनी ०९१-४८०१९९ इप्रीका सुखुखड ०९१-४२९१६६ इप्रीका मालाखेती ०९१-४५०१२२ इप्रीका फल्चे ०९१-६९०३३० इप्रीका हसुलिया ०९१-४२९१४५ इप्रीका पाण्डेन ९७४९०१४०४ सिमा प्रहरी चौकी बहुलिया ०९१-४२९२०६ इप्रीका टीकापुर ०९१-४६०१९९ स.प्र.वल सिमासुरक्षा धनगढी ४२६९२८ बैक नेपाल राष्ट्र बैक ०९१-२१३३२ नवजिवन बैक ०९१-४२३६४३ कृषि विकास बैक ०९१-४२९२३५ मालिका विकास बैक०९१-४२३७३८ बैक अफ काठमाण्डौ ०९१-४२३३८६ बैक अफ एसिया ०९१-४२४६४०
--

नेपाल बलादेश बैक ०९१-४२९०४५ सिटिजन बैक ०९१-४२७४८५ कुमारी बैक ०९१-४२६०३८ सनराईज बैक ०९१-४२६८४० नेपाल इन्जेसमेन्ट बैक०९१-४२३७०६ एनएमबी बैक लि.०९१-४२९२९६ सरकारी कार्यालय जिल्ला प्रशासन .०९१-४२९१०१ जिल्ला विकास .०९१-४३२४६० नगरपालिका .०९१-४२९४२९ मालपोत.०९१-४२९२०१, नापी शाखा.०९१-४६०४०२ कृषि विकास .०९१-४२२२४५, भूमि सुधार.०९१-४२९२२४ जिल्ला हुलाक.०९१-४२९४२, नेपाल बाल संगठन: ४२३६६५
अस्पताल सेती अञ्चल.०९१-४२९२७१ नवजिवन ०९१- ४२९२३३/४२९७३३ विजय मेडिकल हल धनगढी ०९१-४२३४३४ पदमा धनगढी ०९१-४४०३४५ सेवा लिस्टिङ होम अत्तरीया ०९१-४५०७१७ एक्जुलेन्स मसुरिया ९७४९०१८०८१ घोडाघोडी अस्पताल सुखड०९१-६९४७०७ टीकापुर अस्पताल ०९१-४६०१४०

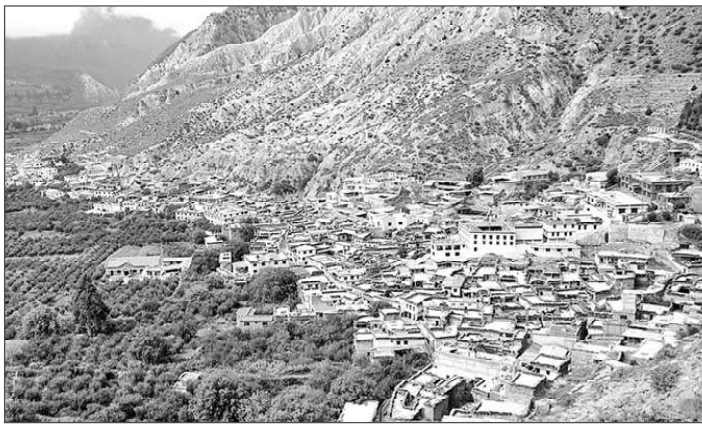
दमकल १०१ नेपाल रेडक्रस सोसाइटी ०९१-४२९३३३ कैलाली उ.वा.संघ ४२९२३७, ४२९१७१ एम्बुलेन्स : ४२९६०० सामुदायिक एम्बुलेन्स सेवा टीकापुर ९८४४५४७४० विद्युत : ४२९१४५ दिनेश मेटल ०९१-४२९३९२ होटल डिमोटी ०९१-४२३९९८/४२९३११ जगदम्बा०९१-४२३५१०, बिद्या०९१-४२३७३ तरुण ०९१-४२६६९३, सनलाईट०९१-४२९४३६ वर्ल्ड लिंक धनगढी :४२०१५१ बालुपुजा०९१-४२२८३०/४२७९१० नेपाल पत्रकार महासंघ :४२७९२२ शैक्षिक संस्था कैलाली बहुमुखी क्याम्पस ०९१-४२९२२३ सुदूरपश्चिमाञ्चल क्याम्पस ०९१-४२३९१२ ऐश्वर्य बहुमुखी क्याम्पस ०९१-४२९७०१ राजनैतिक पार्टी नेपाल काँग्रेस कार्यालय : ४२७९१४ नेकपा (एमाले) कार्यालय : ४२९०१० नेकपा काँग्रेस धनगढी : ०९१-४२९२४२ एच.एम. दिनेश एफ डम ९३, ८ मेगाहर्ज धनगढी: ०९१-४२६०७१

पर्यटक तन्ना माफाके चुम्बकीय शक्ति

मुस्ताङ, १८ जेठ । सागर छुए डौरल कालीगण्डकी, चारुओर हिमाल ओ हिमालके फेदीमे गुजुमुञ्ज परके बैठल माफाके मौलिक बस्ती बा । बस्ती आसपास स्याउ, उवा ओ आलुखेती ! हिमालपार अर्थात् मुस्ताङ घुम्के आइल स्वदेशी रहे वा विदेशी पर्यटकके मस्तिष्कसे अक्सर नैहटना यी दृश्य काल्पनिक स्वर्गसरह फेन लागे सके । आधुनिक भौतिक पूर्वाधार देखाके पर्यटक तन्ना प्रतिस्पर्धारत आगरा, आइफिल ओ बुर्जखलिपासे कम नैलागत धौलागिरि ओ नीलगिरिके काखमे अवस्थित माफा गाउँके परम्परागत मौलिकता बा ।

हुँगैहुँगासे बनल गुजुमुञ्ज घरके छतभर मिलाके ढरल काठिके चाड रहल बस्ती ओ ओकर ठिक उपर अवस्थित प्रसिद्ध सन्तेन छोलिङ गुम्बा बा । यी दृश्यसे माफा घर ओ गुम्बा गजुर जस्टे लागे सके ।

थकाली समुदायके आस्थाके धरोहर यी सन्तेन छोलिङ गुम्बाके काखमे रहल माफा गाउँ पर्यटक तन्ना शक्ति हो कलेसे फरक नैपरि । मुस्ताङ घरपभोड-२, माफाके बडाध्यक्ष मानबहादुर हिराचन थकाली समुदायके उद्गम मानल माफा गाउँके परम्परागत मौलिकता पर्यटकीय



आकर्षणके केन्द्र रहल बटैलै ।

थकाली कलै, “थकाली समुदायके मूल थलो ‘थाक खोला’ के मौलिक वास्तुकला माफामे देखे सकेजाइठ । यकर मौलिकता जोगैना थकाली समुदायके प्रयास ओ स्थानीय निकायके सहकार्यसे माफा आकर्षक पर्यटकीय गन्तव्य बन सफल हुइल बा ।” उहाँ अन्नपूर्ण ओ धौलागिरि पदमार्ग ओ बौद्ध तथा हिन्दु धर्मात्मिकताके लाग पवित्र तीर्थस्थल मुक्तिनाथ, कागबेनीसँगे आदिवासी थकाली समुदायके मौलिक बसोबासके कारण समग्र मुस्ताङ प्रमुख पर्यटकीय गन्तव्य बनल बटैलै ।

मुस्ताङ पाछेक समय बाहुय पर्यटक किल नैहोके, आन्तरिक पर्यटकके फेन आकर्षक गन्तव्य बनल बा । पर्यटकके वृद्धिसँगे लेते, माफा, जोमसोमके कालीगण्डकी तटीय क्षेत्रमे सुविधायुक्त होटल ओ रेस्टुरेन्ट बना क्रम फेन बहल बा । विशेष कैके प्रसिद्ध मुक्तिनाथ मन्दिर पुगना तीर्थयात्री ओ उपल्लो मुस्ताङ ल्होमन्थाङ हुइठि नेपाल-चीनके कोरला नाका पुगना यात्रीहुके लेक लागे सेक्न हुइल ओरसे माफामे बास बैठके आगे बहठै । थकाली समुदायके मौलिक आतिथ्य ओ न्याने सत्कारसँगे मौलिक खाना, स्थानीय माफा वाइन, स्याउके

सुकुटी, मुस्ताङके आलु, उवाके स्थानीय मदिरा, हिमाली गेडागुडीके दालमे यहाँ अइना पर्यटक रमैना करल स्थानीय होटल व्यवसायी रमिला थकाली बटैलै । रमिलाके अनुसार मुस्ताङ अइना प्रायः पर्यटक परम्परागत माफा गाउँ घुम्ना करल ओ विश्वभर प्रसिद्ध रहल स्थानीय माफा वाइन तथा स्थानीय खाना ओ वेशभूषामे रमैठै ।

परम्परागत मौलिक वास्तुकलाके गुजुमुञ्ज घर ओ भित्रेभित्रे साँगुरा गल्लीके यी बस्तीहे काठमाडौंके असनसँग समेत तुलना करजाइठ । लहरे जोरल एक ढाँचाके घर ओ घरपाछेक पसलमे मुस्ताङी उत्पादनके प्रदर्शनी हेरके हिमालपारके जिल्लामे नैहोके विकसित मुलुकके व्यस्त सहरमे पुगल जस्टे अनुभूति हुइठ । मुस्ताङके प्रमुख जिल्ला अधिकारी विष्णुप्रसाद भुसाल गैलवर्ष आन्तरिक ओ बाहुय कैके सात लाख ७५ हजार पर्यटक मुस्ताङ भ्रमण करल बटैलै । कालीगण्डकी कोरिडोर सडक विस्तार हुइलसँगे मुस्ताङ पुगना पर्यटकके संख्या प्रत्येक वर्ष ३० प्रतिशतसे ढेर वृद्धि हुइल बा । भुसाल कलै, “यात्रुहुकनके सुरक्षाहे ध्यान डेटि स्थानीय प्रशासनसे सवारीचालकसँग एक मिनेट ओ यात्रुसँग दुई मिनेट अभियान सञ्चालन करल बा ।” उहाँ सवारीके चापसँगे दुर्घटना न्यूनीकरण तथा उच्च हिमाली क्षेत्रमे लेक लगना समस्यासे जोगैना अइसिन अभियान सञ्चालन करल बटैलै ।

हुइना टे मुस्ताङ पुगल पर्यटकके रोजाइमे मुक्तिनाथ, कागबेनी ओ ल्होमन्थाङ परना करल बटैलै मने स्याउके ब्राण्ड बनाइल माफा पर्यटकहे चुम्बक जस्टे टन्ले बा । पर्यटक लक्षित व्यवसाय ओ सडकसँगे सहज पुगल आधुनिक निर्माण सामग्री प्रयोग कैके ‘कडिक्कट’ युक्त भवन बनेना होडबाजीसे मुस्ताङके मौलिकतामे असर परना पो हो कि कता थकाली समुदायमे चिन्ता डेखाइठ ।

विसं २०२३ सेआघे परम्परागत कृषि तथा सामान्य होटल व्यवसाय सञ्चालन करि रहल थकाली समुदाय अपन मौलिक परम्परा जोगैना ओ निजी तथा सार्वजनिक जग्गा भाडामे लेके व्यावसायिक स्याउ फार्मओर आकर्षित बटैलै ।

अनु चौधरीके स्वरमे रहल गीत ‘बाबुजी...’ सार्वजनिक



पहुरा समाचारदाता

काठमाडौं, १८ जेठ । अनु चौधरीके स्वरमे रहल गीत ‘बाबुजी...’ सार्वजनिक हुइल बा । उत्तम भण्डारीके शब्द एवं संगीत, बाबुल गिरीके एरेञ्ज ओ बाबुलके मिक्सिङ/मास्टरिङ रहल गीतके भिडियो सार्वजनिक हुइल हो ।

उत्तम श्रेष्ठ (शिशिर)के निर्देशन रहल गीतके भिडियोमे श्रीकृष्ण निरौला

ओ आराध्यालक्ष्मी खड्गीहे फिचरिङ करल बा । विशाल थापा ओ टिमके सिनेमेटोग्राफी रहल भिडियोमे मीन रावलके दृश्य सम्पादन रहल बा ।

विशाल कैनीके कोरियोग्राफी रहल भिडियो ओएसआर डिजिटलमार्फत सार्वजनिक करल हो । डाब्लिड प्याटनके गीतके भिडियो उत्कृष्ट बनल बा ।

‘हमार सक्कु जनहनके मिहिनेतसे

एकठो उत्कृष्ट गीतके भिडियो पस्कले बटी, प्रतिक्रियाके साथे साथ सपोर्टके अपेक्षा करटी,’ गायिका चौधरी कहली । उहाँके ढेर गीत श्रोता/दर्शकके रोजाइमे पर्ना सफल हुइल बावै । आपन अन्य गीत जस्टे इहीसे फेन सबके साथ पैनामे आशावादी रहल गायिका चौधरी बटैली । थारु गीतमे जमल अनु ढेर नेपालीके साथे हिन्दी गीत फेन गासकेल बटी ।

अनु नेपाली चलचित्रमे फेन अभिनय करले बटी । उहाँ मह जोडी, धिरने शाक्य लगायतसँग अभिनय करल हुइटी । कोरियोग्राफरमे फेन कुशल अनु भर्खरे ‘आमा आज पनि रुन्छिन’मे अनुबन्धित हुइल बटी । उहाँ भर्खरे अवार्ड फेन पाइल रही । अनु निर्देशन ओ कोरियोग्राफमे वर्ल्ड बुकअफ रेकर्ड फेन रखले बटी । उहाँ गीत प्लेनभिन्ने विमोचन ओ प्यारागलाइडिङसे विश्व कीर्तिमान कायम करले बटी ।

गाजा युद्धविराम प्रस्तावमे हमासके प्रतिक्रिया ‘अस्वीकार्य’



काठमाडौं, १८ जेठ । हमास अमेरिकासे आघे सारल गाजा युद्धविराम प्रस्तावके जवाफ पेश करले बा । वासिङ्टनके मुख्य वार्ताकारसे जवाफहे तुरुन्ते ‘पूर्ण रूपमे अस्वीकार्य’ कटि आलोचना करले बा ।

अमेरिकी दूत स्टीभ विट्कोफके प्रस्ताव यथावत रूपमे स्वीकार नैकरल मने प्रस्तावबारे समूहके प्रतिक्रिया सकारात्मक रहल ओ स्थायी युद्धविरामके आवश्यकतामे जोड डेहल हमास जनैले बा ।

इजरायली प्रधानमन्त्री बेन्जामिन नेतन्याहू विट्कोफका गाजा युद्धविरामके लाग आघे सारल प्रस्तावमे हमाससे जनाइल प्रतिक्रिया ‘अस्वीकार्य’ हुइल ओ हमास ‘ओकर अडानमे हलचल नैहुइल’ आरोप लगैले बटै ।

इजरायलसे शुक्रसे हमासहे सम्झौता स्वीकार करना ओ गाजामे बन्धक बनाइलहे मुक्त करना दबाव डेहल ओ अइसिन नैहुइलसे हमासके निर्मूल परना मेरिक बाँकी कारबाही आघे बहना बटैले रहे । शनिचरके एक वक्तव्य जारी करि हमास मध्यस्थता पक्षके लाग ‘अपन जवाफ पेश करल’ जनैले रहे ।

“यी सम्झौताके एक भागके रूपमे प्यालेस्टिनी कैदीके रिहा करना सहमत संख्याके बदलामे बन्धक अवस्थामे मृतक हुइल इजरायली १८ शव फिर्ता करनाके

साथ १० जीवित कैदीहे रिहा करना,” विज्ञप्तिमे कहल बा ।

समूहके राजनीतिक ब्यूरोके एक स्रोतके अनुसार ओकर विट्कोफहे सकारात्मक प्रतिक्रिया डेले बा मने गाजा पट्टीसे स्थायी युद्धविराम ओ पूर्ण इजरायली फिर्ताके सुनिश्चिताहे जोड डेहल बा ।

विट्कोफ कलै, “हमासके जवाफ ‘पूर्ण रूपमे अस्वीकार्य’ बा ओ यिहिनसे सच्चा अर्थमे युद्धविराम चाहल हो कलेसे हप्ते आगे सारल प्रस्ताव स्वीकार करे परठ ।”

उहाँ एकसमे एक पोस्ट जारी सन्देशमे कले बटै, “स्थायी युद्धविराममे पुगना प्रयासके लाग असल नियतके साथ ठोस वार्ता आगामी दिनमे हप्ते ६० दिने युद्धविराम सम्झौताहे आघे बहाइ सेक्ना एक ठो किल उपाय कलेक आधा जीवित बन्धक ओ आधा मृतक अपन इजरायल वा उहाँहुकनके परिवार रहल घरमे फरकैना ।”

हमास लम्मा समयसे कौनो फेन सम्झौतासे युद्धके स्थायी अन्त्यके लाग मार्ग प्रशस्त करेपरना बटैटि आइल बा । मने इजरायल सन् २०२३ के अक्टोबरमे हुइल आक्रमणके पुनरावृत्ति हुइ नैडेना उ समूहहे ध्वस्त पारेपरनामे जोड डेटि आइल बा । इजरायल हाले गाजामे हमासहे परास्त करना अपन अभियानहे तीव्र बनैले बा ।



नाम दर्ता गरी दुक्क हुनुहोस् !

पाचन प्रणाली रोग तथा कलेजो प्रत्यारोपण विशेषज्ञ निसर्ग हस्पिटल धनगढीमा



डा. शेखर पौडेल

MBBS, MD (PGIMER, Chandigarh)
DM Gastroenterology (AIIMS, New Delhi)
Fellowship in Liver Transplant Hepatology
NMC No. 11983

डाक्टर
आउने मिति

जेष्ठ २३-२८ गते

सबै खाले पेट, कलेजो
अनि पाचन प्रणाली सम्बन्धि
समस्याहरु

- खाना नपच्ने, ज्यास्ट्राइटिस, पसाला
- कब्जियत, जठिडस, अपच, भोक नलाउने
- बारम्बार बाज्ता र वाकवाकी लाग्ने
- छाती दुख्ने र जलन हुने, गिल्लन गाढो हुने
- पेट देख्ने, पेट फुल्ने, एसिड रिफ्लक्स, तौल घट्ने
- दिसा र बाज्तामा रगत बग्ने, रगतको कमि हुने



बालबालिकामा हुने सबैखाले रोग र समस्याहरु बाट छुटकारा

नवजात शिशु तथा बालरोग सम्बन्धी उपचार तथा समस्याहरु

- बच्चाको दमको जाच, दममा प्रयोग हुने Spirometry
- बारम्बार रुघारसोकी लागिरहने समस्या
- घ्यार(घ्यार भइरहने, नाक बन्द भइरहने समस्या
- निमोनिया तथा प्लज्जीको समस्या,
- खाना नखाने, तौल नबड्ने, बारम्बार जोरो आहिरहने
- काडापसाला लागिरहने, जठिडस, अपच, कब्जियत,
- पेट दुख्ने र कान पाक्ने जस्ता समस्याहरु



डा.पुष्प राज अवस्थी

MBBS, MD (Paediatrics)
DM (Paediatrics Critical Care)
PGIMER (India), NMC No. 11987

डाक्टर
आउने मिति

जेष्ठ २३-२८ गते

भूमि आयोगसे जग्गा नापीके काम सुरु

कञ्चनपुर, १८ जेठ । भूमि समस्या समाधान आयोगसे भूमिहीन ओ अव्यवस्थित बसोबासीके जग्गा नापीके काम सुरु करले बा ।

आयोगसे कञ्चनपुरके सक्कु पालिकामे नापी टोली गठन कैके जग्गा नापीके काम करटी रहल भूमि समस्या समाधान आयोगके अध्यक्ष नेत्रप्रकाश पन्त जानकारी डेलै । ओहकान अनुसार अब्बे नापीके लाग सक्कु पालिकामे टोली खटल बा । नापी टोलीमे आयोगके २० जाने अमिन ओ १३ जाने सर्वेक्षक रहल बटै कलेसे स्थानीय पालिकाके २७ अमिन ओ छजाने सर्वेक्षक जग्गा नापजाँचके काम करटी रहल उहाँ बटैलै ।

‘हमे असारसम चार हजार लालपूजा वितरण कैना मेरके काम करटी रहल बटै’, अध्यक्ष पन्त कहलै, ‘यहाँके सक्कु पालिकामे नापी टोली गठन होके जग्गा नापीके काम हुइटी रहल बा ।’ उहाँ लालपूजाके लाग भूमिहीन दलित, भूमिहीन सुकुम्बासी ओ अव्यवस्थित बसोबासी सहित ७२ हजार ९३० निवेदन परल बटैलै । अध्यक्ष पन्त उहीसे आघे विघटन हुइल आयोगसे चार हजार ६५ सेतो लालपूजा

बनल बटैलै । ‘उहीसे आघेक आयेगसे बनाइल सेतो लालपूजाके अधूरो काम फेन करटी रहल बटै’, उहाँ कहलै, ‘सीमित स्रोत ओ साधनके बाबजूद फेन हमे तीव्र काम करटी रहल बटै ।’

भीमदत्त नगरपालिकामे भूमिहीन दलित, नौ सय २२, भूमिहीन सुकुम्बासी आठ सय ८७ ओ अव्यवस्थित बसोबासी ६ हजारक लगत सक्तलन करल बा । ओस्टके बेदकोट नगरपालिकामे भूमिहीन दलित तीन सय ६, भूमिहीन सुकुम्बासी दुई सय पाँच ओ अव्यवस्थित बसोबासी नौ हजार २१ जनहनके लगत सक्तलन करल बा । कृष्णपुर नगरपालिकामे भूमिहीन दलित ९९, भूमिहीन सुकुम्बासी एक सय ओ अव्यवस्थित बसोबासी पन्ध्र हजार ९६२ बटै ।

शुक्लाफाँटा नगरपालिकामे भूमिहीन दलित एक सय ९३, भूमिहीन सुकुम्बासी एक सय ५४ ओ अव्यवस्थित बसोबासी एघार हजार ४८९ जनहनके लगत सक्तलन करल बा । आयोगके अनुसार दोधारा चाँदनी नगरपालिकामे भूमिहीन दलित एक सय ७६, भूमिहीन सुकुम्बासी दुई सय ६० ओ अव्यवस्थित बसोबासी तीन हजार ५६१

बटै । ओस्टके बेलौरी नगरपालिकामे भूमिहीन दलित एक सय १८, भूमिहीन सुकुम्बासी एक सय ८८ ओ अव्यवस्थित बसोबासी पाँच हजार तीन सय सहित पाँच हजार छ सय ६ के लगत सक्तलन करल बा ।

पुनर्वास नगरपालिकामे भूमिहीन दलित सात सय ७१, भूमिहीन सुकुम्बासी आठ सय ७५ ओ अव्यवस्थित बसोबासी ६ हजार ७६० रहल बटै । बेल्डाँडी गाउँपालिकामे भूमिहीन दलित एक सय ९७, भूमिहीन सुकुम्बासी एक सय ९५ ओ अव्यवस्थित बसोबासीके चार हजार ४०३ बटै । आयोगके अनुसार लालझाडी गाउँपालिकामे भूमिहीन दलित २२, भूमिहीन सुकुम्बासी ९० ओ अव्यवस्थित बसोबासी चार हजार ४६९ जाने रहल बटै ।

उ मध्ये तीन सय सात परिवार जग्गाधनी प्रमाण पूजा प्राप्त करले बटै । जेम्ने बेदकोट नगरपालिकाके ८५, कृष्णपुर नगरपालिकाके ९०, बेलौरी नगरपालिकाके २१, दोधारा चाँदनी नगरपालिकामे २४ ओ शुक्लाफाँटा नगरपालिकाके ८७ परिवारहे उहीसे आघे विघटित भूमि आयोगसे जग्गाधनी प्रमाण

मुख्यमन्त्री शाहसे खेलाडीहे बिदाइ



पहुरा समाचारदाता

धनगढी, १८ जेठ । सुदूरपश्चिम प्रदेशके मुख्यमन्त्री कमलबहादुर शाह यी प्रदेशके १६ बरस टरेक क्रिकेट खेलाडीके टोलीहे अँटवारके बिदाइ करले बटै ।

एसिसि पुरुष यु-१६ इस्ट जोन कप २०२५ के छनोटके लाग सुखेतमे हुइना यु-१६ राष्ट्रिय क्रिकेट प्रतियोगितामे सहभागी हुइया यी प्रदेशके टोलीहे उहाँ बिदाइ करल हुइल ।

उ प्रतियोगिता सोम्वारसे सुखेतमे

आयोजना हुइटी बा । सचिन भट्टके कप्तानीमे रहल १६ सदस्यीय टोली अँटवारके सुखेत प्रस्थान करल हो । टोलीके प्रशिक्षकमे दीपेन्द्रबहादुर चन्द रहल बटै । प्रदेशस्तरीय छनोट प्रतियोगिता गत वैशाख १६ गतेसे बैतडीके दशरथचन्द क्रिकेट रङ्गशाला ओ कैलालीके फाग्ला क्रिकेट मैदानमे सञ्चालन हुइल रहे । प्रतियोगितामे प्रदेशके आठ जिल्लाके टोली सहभागी रहित ।

मभगाउँ विमानस्थल धावनमार्ग कालोपत्र द्रुत गति

कञ्चनपुर, १८ जेठ । कञ्चनपुरके महेन्द्रनगरस्थित निर्माणधिन मभगाउँ विमानस्थलके एक हजार तीन सय मिटर धावनमार्ग कालोपत्र करल बावै ।

विमानस्थलके एक हजार ५ सय २५ मिटर धावनमार्गमध्ये एक हजार तीन सय मिटर धावनमार्ग कालोपत्रे करल मभगाउँ विमानस्थल आयोजना प्रमुख मीनराज ओझा बटैलै ।

शुक्लाफाँटा राष्ट्रिय निकुञ्ज सुरक्षाथ खटल नेपाली सेनामातहत रहल २२५ मिटर जमिन प्राप्तीमे ढिलाइ हुइलपाछे निर्माण कम्पनीसे एक हजार तीन सय मिटर किल कालोपत्र करल हो । अब्बे विमानस्थलहे सेनासे प्रयोग करटी रहल जग्गा प्राप्त हुइलपाछे बाँकि रहल धावनमार्ग निर्माणके काम सुरु तयारी करल बा ।

‘धावनमार्गके २५० मिटर जग्गा नेपाली सेना प्रयोग कैटी आइल रहित ओम्ने फेन हमे काम करक लाग अनुमति पासेकल बटै ।’ विमानस्थल आयोजना प्रमुख ओझा कहलै, ‘आब जग्गा प्राप्तीमे कौना विवाद नैहो कुछ दिनमे काम सुरु हुइ ।’ उहाँ विमानस्थलके ६१ प्रतिशत काम सम्पन्न होसेकल बटैलै । विमानस्थलके धावनमार्ग कालोपत्रेके काम असारभित्रे सेक्ना लक्ष्य राखल बा ।

पहिल चरणके धावन मार्ग निर्माणके काम ओराइलपाछे नागरिक उड्डयन प्राधिकरणसे डोसर चरणमे टर्मिनल भवन निर्माणके लाग तयारी करटी रहल विमानस्थल प्रमुख ओझा बटैलै । मभगाउँ विमानस्थल स्थानीय तह, प्रदेश सरकार ओ सङ्घीय सरकारके लगानीमे निर्माण हुइटी रहल हो । जौन अनुसार भीमदत्त नगरपालिकाके १५ प्रतिशत, दोधारा चाँदनी नगरपालिकाके १० प्रतिशत, सुदूरपश्चिम प्रदेश सरकारके २५ प्रतिशत ओ संघीय सरकारके ५० प्रतिशत लगानी रहना बा ।

विमानस्थल निर्माण सम्पन्न हुइलपाछे पर्यटनमे महत्वपूर्ण टेवा पुगना यहाँके स्थानीय अपेक्षा करले बटै । विमानस्थल सञ्चालनमे आइलपाछे भारतके उत्तराखण्ड/उत्तरप्रदेशके ढेर जनसंख्याहे यहाँसे पशुपतिनाथ, मुक्तिनाथ, लुम्बिनी ओ पोखराके पर्यटकिय क्षेत्रसम लैजाइ सेकजैना सम्भावना रहल बा । यहाँके पूर्व सांसद डा दीपकप्रकाश भट्ट कहलै, ‘पर्यटन क्षेत्रसे रोजगारीके सम्भावना बढटी गैल बावै विमानस्थलसे कञ्चनपुरके विकासमे महत्वपूर्ण टेवा पुगाइट ।’ उहाँ शुक्लाफाँटा पर्यटनके सम्भावना बोक्ल ठाउँ रहल ओरसे विमानस्थल सञ्चालनमे अइना जरुरी रहल बटैलै ।

विमानस्थल सञ्चालनमे अइलेसे पश्चिमी नाका गड्डाचौकीसे अउइया तेस्रो मुलुकके पर्यटकके लाग फेन सहज हुइना अपेक्षा करल बा । अब्बे यहाँसे अउइया पर्यटक सडक मार्ग हुइटी काठमाडौं, पोखरालगायतके पर्यटकिय गन्तव्यमे जैना करल बटै । ‘यहाँ ढेर ठाउँमे विमानस्थल बनके फेन सञ्चालनमे आइ सेकल नैहो ।’

यहाँके स्थानीयवासी गणेश जोशी कहलै, ‘विमानस्थल नैबनके किल नैहुइल विमानस्थलमे विमान सञ्चालन हुइना बात फेन सुनिश्चितता हुइ परट ।’ उहाँ कञ्चनपुरके महाकाली लडियामे चार लेनके पक्की पुल निर्माण होसेक ओ दोधारा चाँदनीमे सुख्खा बन्दरगाह निर्माण सुरु हुइटी रहल ओरसे राजधानीसँगेक सहजताके लाग विमानस्थल आवश्यक रहल बटैलै ।

विसं २०३४ सालसे २०५७ सालसम सञ्चालनमे रहल उक्त विमानस्थल सक्तकालके बेला सुरक्षाके कारण डेखैटी बन्द करल रहे । बन्द विमानस्थल पुनःसञ्चालनके लाग तीन बरसमे काम ओरैना मेरके २०७८ मे निर्माण कम्पनीसँगे ४५ करोड ६६ लाखमे ठेक्का सम्भौता हुइल रहे । उक्त समयावधि गत बरस माघ १० उक्त समय ओराइलपाछे एक बरस म्याद थप करल बा ।

सर्पले टोकेको अवस्थामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरुः

- सर्पले टोकेमा व्यक्ति आत्तिन सक्छन्, सान्त्वना दिऔं ।
- आफ्नो नजिक सर्पदंश उपचार केन्द्र कहाँ छ ? जानकारी राखौं,
- सर्पले टोकेका व्यक्तिलाई तुरन्त स्वास्थ्य संस्था, अस्पताल वा सर्पदंश उपचार केन्द्र पुऱ्याऔं,
- सवारी साधनमा घाइतेलाई बसाएर सर्पले टोकेको ठाउँलाई मिलेसम्म मुटुको सतहभन्दा तल पारी लैजाऔं,
- गलत परम्परागत उपचार विधि (भारफुक)तिर नलागौं,
- आफ्नो घर वरिपरि भाडी नराखौं र सधैं वातावरण सफा राखौं ।

सुदूरपश्चिम प्रदेश सरकार



आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय

धनगढी, कैलाली

ग्राहक वर्गहरुमा खुशीको खबर !

हाम्रो यहाँ सबै कम्पनीका रि-कण्डिसन मोटरसाइकलहरु पाइनुका साथै मर्मत पनि गरिन्छ र सबै कम्पनीका हेलमेट र पार्टसहरु थोक तथा खुद्रा मूल्यमा पाइन्छ ।

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



धनगढी उप-महानगरपालिका

१६ नं. वडा कार्यालय

धनगढी, कैलाली, सुदूरपश्चिम, प्रदेश नेपाल

दररेट पेश गर्ने सम्बन्धी सूचना

प्रकाशित मिति: २०८२/०२/१९

१. धनगढी उपमहानगरपालिका वडा नं.-१६ को स्वीकृत वार्षिक कार्यक्रम अनुसार तपसिल बमोजिमको कार्य दरभाउपत्र मार्फत गर्नु पर्ने भएकाले इच्छुक फर्म/सप्लायर्सले यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले ७ दिनभित्र दरभाउपत्र धनगढी उप-महानगरपालिका १६ नं. वडा कार्यालयमा पेश गर्न हुन यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

क्र.स.	विवरण	जम्मा रकम (मू.अ.क. बाहेक)	दररेट पेश गर्ने अन्तिम समय	कैफियत
१.	धनगढी उप-महानगरपालिका -१६, सार्वजनिक ठाउँमा खानेपानी धारा जडान	१,६२,०६८.९७	वि. सं. २०८२/०२/२५ (दिउसो २:०० बजे भित्र)	

२. दररेट पेश गर्ने फर्म/सप्लायर्सले अनिवार्य रुपमा दररेट पेश गर्ने व्यहोरा सम्बन्धको लिखित निवेदन सहित नवीकरण भएको फर्म/कम्पनी दर्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि, मु.अ.क. दर्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि र आ.व. २०८०/०८१ को करचुक्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि संलग्न गरी पेश गर्नुपर्ने छ ।
३. उक्त कार्यको लागि आवश्यक BoQ यस कार्यालयको वेबसाइट <http://www.dhangadhimun.gov.np> बाट डाउनलोड गर्न सकिनेछ । तर दररेट पेश गर्दा यस कार्यालय बाट BoQ खरिद वापतको रु. १००० (एक हजार) पछि फिर्ता नहुने गरी बुझाएको नगदी रसिद अनिवार्य समावेस गर्नु पर्नेछ अन्यथा मूल्यांकनमा समावेश गरिने छैन ।
४. BOQ मा आफूले कबोल गरेको रकम अंक र अक्षरमा स्पष्ट बुझिने गरी लेखेर पेश गर्नुपर्ने छ । केरमेट भएको दररेट (BOQ) मूल्यांकनमा समावेश गरिने छैन ।
५. म्याद नाघी आएको, रित नपुगेको वा कुनै शर्त राखी पेश गरेको दरभाउपत्र मान्य हुने छैन ।
६. माथि उल्लेखित बाहेक प्रचलित ऐन कानून बमोजिम हुनेछ ।

वडा सचिव

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



डा. संजयकुमार गुप्ता

एम.बि.बि.एस., एम.डि. (टि.यु.)

इन्टरनल मेडिसिन वरिष्ठ

कन्सल्टन्ट फिजिसियन (पेट,

छाती, मुटु, कलेजो, मधुमेह

(सुगर), प्रेसर, तथा थाईराइड

रोग विशेषज्ञ

एन.एम.सी. नं.-१०५६४

डाक्टरद्वारा दिइने स्वास्थ्य सेवाहरु

- मुटु दुखेको, मुटु भारी जस्तो भएको, मुटुको धडकन बढेको ।
- सास लिन गाह्रो हुने, छाती दुख्ने, रुघाखोकी लागेको, खकारबाट रगत देखिने, लामो समयदेखि दमको समस्या भएको ।
- पेट दुख्ने, कोखा दुख्ने, मुखबाट रगत बग्ने ।
- अमिलो पानी आउने, द्याउ-दयाउ 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 सुनिने, पहेलो पिसाब हुने)
- पेट फुल्ने, हात खुट्टा सुनिने, पेटमा पानी जम्ने, जण्डिस हुने, खाना नरुच्ने, 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 तिखा लाग्ने, धेरै पिसाब हुने, धेरै खान मन लाग्ने, हातखुट्टा भ्रम-भ्रम गर्ने ।
- सुगर, प्रेसर, थाइराइड रोगको उपचार तथा परामर्श ।
- ज्वरो सम्बन्धी सम्पूर्ण रोगको उपचार ।
- शरीरमा रगत कम हुने, अल्छी लाग्ने, शरीर सुनिने, थाक्ने ।
- बाथ रोग सम्बन्धी उपचार तथा परामर्श ।

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

हाम्रा सेवाहरु : १) २४ घण्टा ईमर्जेन्सी सेवा, फार्मसी सेवा, अत्याधुनिक प्याथोलोजी, रंगीन इण्डोस्कोपी, डिजिटल एक्सरे, रंगीन भिडियो एक्सरे, अत्याधुनिक अप्रेसन थियटरबाट सेवा, वातानुकुलीन एम्बुलेन्स, वातानुकुलीन क्याबिन । २) स्त्री रोग तथा प्रसूती सम्बन्धी सेवा (बाँझपन, सेतोपानी बग्ने, तल्लो पेट दुख्ने, महिनावारी गडबडी, पाठेघर खस्ने, पाठेघरको अप्रेसन, गर्भवती तथा सुत्केरी सेवा) । ३) ल्याप्रोस्कोपी तथा जनरल सर्जरी (हाडडोसिल, हर्निया, पायल्स, फिस्टुला, स्तनमा गाँठागुठी आउने, शरीरका विभिन्न भागमा गाँठागुठी, घाउ खटिरा, पत्थरी, किडनीको पत्थरी, प्रोस्टेटको अपरेसन तथा पित्तथैलीको पत्थरी अप्रेसन) । ४) हाड(जोर्नी तथा नशा सम्बन्धी सेवा (हाटखुट्टा बाङ्गो, फ्याक्चर, हाडजोर्नीको दुखाई, कम्मर दुख्ने तथा अत्याधुनिक मेशिनबाट हड्डीको अप्रेसन)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) मुछाँ पन्तु, टाउको दुख्ने जस्ता समस्याहरु, प्यारालाइसिस हातखुट्टा नचल्ने सम्बन्धी सेवा । ९) न्यूरो (नशा रोग) लागुपदार्थ दुर्व्यसनी, कुलत सम्बन्धी, हाटखुट्टा भ्रमभ्रमाउने, छारे रोग । १०) आगोले पोलेको हातखुट्टा बाङ्गिएको र खुँडको अप्रेसन आदि सेवा ।



कैलाली अस्पताल प्रा.लि

जिल्ला प्रशासन कार्यालय अगाडि, पशुपति टोल, धनगढी, कैलाली

फोन नं. ०९१-५२४५५५, ५२४६५४, ५२९२४९