



हस्तकलाके सामान बिक्री कैके घरखर्च छोट उद्यमीके लाग उद्यमशिलता सचेतना अभिमुखीकरण



पहुरा समाचारदाता
धनगढी, १ कार्तिक । कैलालीके टीकापुर नगरपालिका बाघमाराके मुक्त कमलरी पवित्रा चौधरी हस्तकलाके सामग्री उत्पादन करटी आइल एक बरस हुइल । काँस ओ मुँजसे उहाँ डेलुवा, ढकिया, गमला, हटकेस लगायतके सामग्री बनैटी आइल बटी ।
पवित्रासे बनाइल सामग्री बिक्री करे

कहाँरो जाइ नैपरठ । मनै उहाँहे खोज्टी अइना करठै । घरहीसे हस्तकलाके उत्पादन बिक्री हुइटी रहल बा । “इहीसे घर खर्च चलैना सहज हुइल बा,” उहाँ कहली ।
पवित्रासे उत्पादन करल हस्तकलाके सामान १२० रुपियाँसे छ हजारसमके रहल बा । थारु समुदायके भोज लगायत टमान शुभकार्यमे प्रयोग हुइना डेलुवा

सबसे ढेर छ हजार रुपियाँमे बिक्री हुइना करल बा ।
औरेक घरमे कमलरी बैठके काम करल पवित्रा विगत सम्भन्धी कहली, “पहिले दुःख रहे । अब्बे सजिल हुइल बा ।”
कञ्चनपुरके वेदकोट नगरपालिका-५ बिचमफाँटाके मुक्त कमलरी ललिता चौधरी राना फेन हाठसे

बनाइल सामग्री एक बरससे बेचबिखन करटी रहल बटी । स्थानीयस्तरमे पाजैना काँस, मुँजसे उहाँ फेन टमान सामग्री बनाके बिक्री कैटी आइल बटी । ललिताके उत्पादन करल सामग्री किने मनै उहाँके घरमे अइना करल बटे ।
“आपन उत्पादन बिक्री करक लाग पसल ढारे परल नैहो”, उहाँ कहली, “सामान आवश्यक परलहुके मोर घरमे आके किनके लैजैठै ।” हस्तकलाके टमान सामग्री बनाइक लाग सिखल सीपसे कमलरीपाछेक जीवनहे उप्पर उकास्न सहज बनाइल उहाँके कहाइ रहल बा ।

पवित्रा ओ ललिताजस्टे कैलाली, कञ्चनपुरके सात जाने मुक्त कमलरी हस्तकलाके व्यापार घरसे करटी रहल बटे । तालिम लेके उहाँहुके हस्तकलाके सामग्री बनैना काम कैनाके साथे घरसे ओकर व्यापार करे लागल हुइल । यी कार्यसे उहाँहुकनहे आर्थिक रुपमे कुछ राहत हुइल बा ।
हस्तकलाके सामग्रीके व्यापार मजा रहल कैलाली गाउँपालिका-४ के गाउँके रुपा चौधरी बटैली । “ढेर उत्पादन करे सेकलमे मिहिनेत खेर नैजाइ”, उहाँ कहली, “अइसीन सामग्रीके व्यापार ठिक लागल ।” अपने हस्तकलाके सामग्री बिक्री कैके क्याम्पस खर्च जुटैटी रहल रुपाके कहाइ बा । (बाँकी ३ पेजमे)



पहुरा समाचारदाता
धनगढी, १ कार्तिक । कैलाली गाउँपालिकाके छोट उद्यमीहुकनके लाग एक दिने उद्यमशिलता सचेतना अभिमुखीकरण कार्यक्रम सम्पन्न हुइल बा ।

सामुदायिक विकास केन्द्र (सिडिसी) डोटीके आयोजना तथा युनिसेफके सहयोग ओ कैलाली गाउँपालिकाके समन्वयमे किशोरी सशक्तिकरण परियोजना अन्तर्गत छोट उद्यमीहुकनके लाग उद्यमशिलता सचेतना अभिमुखीकरण कार्यक्रम करल हो ।

उद्यमीहुकनहे उद्यमशिलता सम्बन्धी ज्ञान, सीप ओ सोच विकास करैना, सहभागिताहुकनहे स्थानीय व्यवसायिक अवसर पहिचान, व्यवसाय सामान्य योजना तयार कैना ओ आर्थिक

व्यवस्थापनमे आधारभूत ज्ञान डेहक लाग अभिमुखीकरण कार्यक्रम संचालन करल सामुदायिक विकास केन्द्र (सिडिसी) डोटीके कार्यक्रम संयोजक तिलक चौधरी बटैले ।

कैलाली गाउँपालिका उपाध्यक्ष भगवतीकुमारी चौधरीके विशिष्ट अतिथ्यतामे हुइल कार्यक्रममे उहाँ उद्यम छोट छोट पुँजीमे करेसेक्ना बटैली । व्यवसाय कैना उद्यमी बन्ना भारी पुँजी नाही, इच्छाशक्ति हुइलेसे छोट पुँजीसे सुरुवात करके उहीहे आवश्यकता ओ मागके आधारमे विस्तारे भारी बनैटी लैजाइ सेक्ना बटैटी लैजाइ सेक्ना उहाँ बटैली ।

गाउँपालिकासे वेरोजगार यूवाहुकनहे स्थानीयस्तरमे रोजगार बनैटी टमान मेरिक तालिम (बाँकी ४ पेजमे)

मोटा धानके समर्थन मोल ३४ सय ६३ रुपया

धनगढी, ३१ कुवाँर । नेपाल सरकारसे धानके समर्थन मोल निर्धारण करले बा । जेम्ने मोटा धानके समर्थन मोल ३४ सय ६३ रुपया ८१ पैसा ओ माध्यम धानके मोल ३६ सय २८ रुपया ३३ पैसा रहल जनागिल बा ।

जिल्लामे स्थानीय रैयाने वाली प्रवर्द्धन तथा संरक्षण कैना ओ स्थानीय कृषकहुकनहे सहयोग समेत पुगैना उद्देश्यसे नेपाल सरकार मन्त्री परिषदके मिति २०८२/०४/२६ गतेके निर्णय अनुसार तपशिल बमोजिम धानको न्यूनतम समर्थन मुल्य निर्धारण धानके समर्थन मोल तोकल ओरसे सम्बन्धित सरोकारवाला एवं



धानचामलके उद्योगी व्यापारीमे आवश्यक सहयोग ओ जानकारीके लाग अनुरोध करल बा ।
नेपाल सरकारके उ निर्णयहे आ-

अपन क्षेत्रभितर कार्यान्वयन कैना करैना कैलालीके सक्कु स्थानीय तहके कार्यपालिकाके कार्यालयहे विशेष अनुरोध कैगिल बा ।

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

हिन्दू धर्मावलम्बीहुकनके महान टिहुवार डसिया, डेवारी ओ छठ पर्व-२०८२ सालके पावन अवसरमे सक्कु शेयर सदस्य, सेवाग्राही तथा शुभचिन्तक नेपाली डाडुमैया, डिडीबहिनिआहुकनमे सुख, शान्ति, समृद्धि सु-स्वास्थ्य एवम् उत्तरोत्तर प्रगतिके हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त करटी ।

नमस्ते वचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि. परिवार

धनगढी-८, कैलाली

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 (पक्षघात) तथा अन्य नशा सम्बन्धी रोगको उपचार
- छाती दुस्ले, पेट दुस्ले समस्याको उपचार
- ज्वरो आउने, टाउको दुस्ले 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) ☎ सम्पर्क नं. ०९१-५९०३२८, ९७६४२१२७२७, ९७६९९३२१०५

स्माईल चौधरीसे प्रकाशित

सठपाढक : प्रेम चौधरी (९८४८४२२२०७)

कार्यकारी सठपाढक : राम दहित (९८४८४९४१८)

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

हृदयनारायण चौधरीके ‘पेहानी’ पोस्टाके घुघुट खोलाइ



पहुरा समाचारवाता
बारा, ३१ कुवैर । थारु आशु कवि हृदयनारायण चौधरीके ‘पेहानी’ संग्रहके घुघुट खोलाइ (विमोचन) हुइल बा । थारु कल्याणकारिणी सभा बारा जिल्ला समितिसे कुवैर ३० गते कइगइल सोहैरैया ओ छठके अवसरमे शुभकामना लेना उेना कार्यक्रममे नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठानके प्राज्ञ सभासदस्य डा कृष्णराज सर्वहारी पोस्टाके घुघुट खोल्लौं । बकुलिया क्याम्पसमे हुइल कार्यक्रममे डा. सर्वहारी कहलौं, ‘थारु भासामे पहिला खिस्सा संग्रह, पहिल महाकाव्यके रचियता महाकवि हृदयनारायणसे बारा जिल्लावासी किलनाइ देश भरके थारु सस्टा लोग सिख्खा लेहे पर्ना बा ।’ पेहानीमे कवितात्मक शैलीमे सवालजवाफ रहठ, इ अन्सार टे बारा, पर्सा क्षेत्रके सब थारु कवि हुइक चाहि । विडम्बना लावा पुस्ता थारु भासा, साहित्य सँवरनामे नइलागल डेख्के बहुत दुःख लागल उहाँ आगे कहलौं । पोस्टाके सर्जकहृदय नारायण चौधरी अपन जिन्गी थारु भासा, साहित्य सेवामे बितल कहटि अपन भासाके उन्नतिमे समुदाय अपनेहे लागे पर्ना धारणा रखलौं । बारा जिल्लामे थारु भासाहे जबसम पठनपाठन कराइनइ सेक्जाइ, टबसम अपन मनहे सन्तोष लेना ठाउँ नइ रहल कहटि सबजाने थारु पोस्टा लागु करइनामे लागे पर्ना बटैलौं । थारु कल्याणकारिणी सभाके केन्द्रिय उपाध्यक्ष रहल उहाँ आगे कहलौं, पोस्टा पढके पाठक लोग ज्ञान हासिल करिंट कहिके अपन सबहस पोस्टा निशुल्क डेडिट बटुँ । न कोइ प्रतिक्रिया डेहे, न लावा रचना करे । नयाँ सस्टा जन्माइ नाइसेवके बहुत दुःख लागठ ।’ कार्यक्रममे राष्ट्रिय थारु कलाकार मञ्चके जिल्ला अध्यक्ष जयप्रकाश चौधरी, मञ्चके मधेस प्रदेश अध्यक्ष भुवन चौधरी, थाक्स नगर सभापति राजेन्द्र चौधरी लगायत शुभकामना डेले रहिट । थाक्स बारा जिल्ला सभापति रामप्रसाद चौधरीके घरगोस्याइमे हुइल शुभकामना लेना उेना कार्यक्रममे जिल्ला उपसभापति लक्ष्मीकान्त चौधरीसे स्वागत, सचिव यादवकृष्ण चौधरीसे कार्यक्रम सञ्चालन कइगइल रहे । कार्यक्रमके बिच बिचमे प्रमोद चौधरीके टोली, श्याम चौधरी, श्रीदेवी चौधरी, महिमा चौधरी लगायतसे मेरमेरिक गीत, नाच प्रस्तुत कइगइल रहे ।

दक्ष चालक बना सकू सैद्धान्तिक तथा व्यवहारिक ज्ञान देना प्रयास हमार, सफलता अपनेके ।

सीप सिकी, स्वरोजगार बनी विद्यार्थी ओ गुपुमे अउईयाहुकनहे विशेष छुटसहित... हमार यहाँ दक्ष प्रशिक्षकहुकनसे मोटर साईकल, स्कुटी, कार, जीप प्यारेन्टीके साथ ड्राईभिङ सिखैनाके साथे फोटोग्राफीके सुविधा समेत उपलब्ध बा ।

नोट: साथे दुरसे अउईया विद्यार्थीके लाग बैठना व्यवस्था समेत उपलब्ध बा । समयमे सकू सिकाह विद्यार्थीहुकनहे सम्पर्क कैना सहर्ष जानकारी कराइटी ।

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

पाठकवर्गसे अनुरोध

पिय पाठकवर्ग, पहुरा मिडिया प्रालिसे सन्चालित पहुरा दैनिक ओ पहुरा अनलाइनमे हमार सकेसम थारुपन लन्ना कोशिश जारी बा । विचार पेजमे थारु लगायट अन्य जनजातिके आवाज हमार पहिला प्राथमिकता हो । अपन मनमे लागल उकुसमुकुस बाट अपनेनके फे लिख्के पठाइ सेकि । अपनेक विचार लम्मा हुइ परठ कना नइ हो । आइ कलम पक्ति, अपन मनक बाट ढेरसे ढेन जनहन बाँटि । पहुरा अनलाइनमार्फत अपन बाट संसार भर पुगाइ ।

–सम्पादक

सन्तुलित जीवनके आधार

जीवन कलेक केवल श्वासप्रश्वासके निरन्तरता नैहो, यी शरीर, मन, भावना ओ परिवेशके सन्तुलित सहअस्तित्व हो । जब हमार शरीर स्वस्थ रहठ, हम्रे उहिनहे ‘शारीरिक स्वास्थ्य’ कठि । जब हमार भावना, सोच ओ सम्बन्ध सन्तुलित रहठ, उहिनहे ‘प्रेम’ कठि । जब हमार वरपर स्वस्थ वातावरण, सकारात्मक सम्बन्ध ओ सहयोगी समाज रहठ, उहिनहे ‘सफलता’ कहिजाइठ । यिहे तीन आयाम-शरीर, मन (भावना) ओ समाज (परिवेश) बिचके सन्तुलन वास्तवमे पूर्ण जीवनके रहस्य हो ।

शारीरिक स्वास्थ्य जीवनके आधार
शरीर हमार जीवनके मन्दिर हो । शरीर स्वस्थ नैहो कौनो फेन उपलब्धि स्थायी नैरहठ । जब शरीर ऊर्जावान्, सक्रिय ओ तन्दुरुस्त रहठ, उहिनहे ‘साउन्ड हेल्थ’ कहिजाइठ । साउन्ड हेल्थ कलेक केवल रोगके अभाव नैहो बर ऊर्जाके उपस्थिति हो । हमार शरीर स्वस्थ ढरना दैनिक रूपमे ध्यान डेहेपरना कुछ पक्ष बा-

सन्तुलित आहार: ताजा ओ पौष्टिक खाना शरीरके इन्धन हो । जस्टे-फलफूल, हरियर सागसब्जी, पर्याप्त पानी ओ प्रोटीनयुक्त आहार । हमार आहार ओइसिन रहे, यिहिनसे सकारात्मक ऊर्जा वृद्धि करे, शरीरमे स्फूर्ति प्रदान करे ओ मनहे प्रफुल्लित कराए । खाइपाछे आलस्य हुइना आहार स्वस्थ आहार नैहो । समयमे कहेपरना सात्विक आहार हमार शारीरिक स्वास्थ्यके महत्वपूर्ण आधार हो ।

नियमित व्यायाम: नैंगलेसे, योग, ध्यान वा कौनो फेन शारीरिक क्रियाकलापसे शरीरहे सक्रिय करठ । यिहिनहे नियमितता उेना स्वास्थ्यके ध्याल करना हो ।

आराम ओ निन्द शरीरहे पुनः ऊर्जा प्राप्त करना पर्याप्त निन्द ओ आराम अत्यावश्यक रहठ । यिहिनहे हमेसा ध्याल करेपरना रहठ ।

सकारात्मक सोच: शरीर ओ मनबिच गहिर सम्बन्ध बा । नकारात्मक सोचसे शरीरमे विष और असर परठ, जबकि सकारात्मक सोचसे रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति बहाइठ । शान्ति ओ आनन्दके अवस्थामे जीवनशैली चलठ । समयमे शरीर स्वस्थ होके आत्मविश्वास, रौनकता ओ स्फूर्ति स्वाभाविक रूपमे प्रकट रहठ । शारीरिक स्वास्थ्य जीवनके पहिल सफलता हो ।

भावनात्मक स्वास्थ्य
जब हमारभितरसे सन्तुलित, दयालु, ओ शान्त रठि, उहिनहे भावनात्मक स्वास्थ्य कहिजाइठ । अइसिन अवस्था प्रेम हो- अपनप्रति, औरेप्रति ओ सक्कु अस्तित्वप्रति । प्रेम केवल सम्बन्धमे नैहो, व्यवहार, दृष्टिकोण ओ सोचमे फेन झलकठ । भावनात्मक रूपमे स्वस्थ व्यक्ति अपन ओ औरेबिच कौनो भिन्नता नैडेखाइठ । उहाँहुकनमे क्षमाशीलता, सहानुभूति ओ समर्पण रहठ । भावनात्मक स्वास्थ्य पटा पैना कुछ संकेत- आत्मस्वीकृति ओ आत्ममन्यके

अनुभव । असफलता वा आलोचनाहे सहज रूपमे स्विकरना क्षमता । औरेक सफलतामे खुसी महसुस करना मनोवृत्ति । द्वेष वा ईर्ष्यासे सहयोग ओ सद्भावके भावना । भावनात्मक असन्तुलनसे तनाव, डर ओ आत्मघृणा जन्माइठ । टबेमारे ध्यानके नियमित अभ्यास, लयात्मक लम्मा गहिर श्वास, जनात्मक कला, लेखन वा प्रकृतिसँग समय बिटैलेसे भावनात्मक सन्तुलन पुनर्स्थापित करना मद्दत करठ । अन्ततः, जब हमार भावना स्वस्थ रहठ, प्रेम स्वाभाविक रूपमे बहठ । उबेला हमार प्रेम नैखोजिठ, बर प्रेम हमार अस्तित्व बनठ ।

सफलता ओ समृद्धिके संकेत
मानव केवल व्यक्तिगत प्राणी नैहो,

जब मनै आत्मसजग हुइठ, ऊ अपन अपूर्णता, कमजोरी, ओ भावनात्मक घाउहे फेन प्रेमपूर्वक स्विकारठ । उ स्वीकृति सजगता हो । अपनहे प्रेम करना सिख्ना मनै औरेह फेन प्रेम करना सक्षम रहठ । अपनहे क्षमा करे सेक्ना व्यक्ति औरेहे फेन क्षमा करे सेकि । आत्मसजग व्यक्ति समाजमे प्रेम, सम्मान ओ सकारात्मक ऊर्जा फैलैना केन्द्र बनठ । ओकर उपस्थिति शान्तिके कम्पन हो- जहाँ ऊ रहठ, वहाँ तर्क नैहो मने अनुभूति ओ सद्भाव रहठ । निष्कर्षमे कहेबेर आत्मसजगता समग्र स्वास्थ्यके आधार हो । शरीर, भावना ओ परिवेश सन्तुलित ढरना सब अभ्यासके जर आत्मसजगतामे बा । जब मनै अपनहे चिन्हठ, बुझठ ओ सम्मान करना कला सिखठ ओकर असर ओकर हरेक पक्षमे परठ- शरीरमे ऊर्जा वृद्धि हुइठ, मनमे शान्ति स्थापना हुइठ, सम्बन्धमे सद्भाव बहठ ओ परिवेशमे सफलताके अनुभूति हुइठ । अइसिके हेरलेसे आत्मसजगता केवल ध्यानके अभ्यास नैहो- यी टे जीवनके कला हो, बाहिर नैकि, भिन्न हेरना अपनहे भेट्न यात्रा हो ।

सामाजिक प्राणी फेन हो । हमार वरपर रहल वातावरण-घर, समुदाय, समाज, प्रकृति सबजे हमार मानसिक ओ शारीरिक स्वास्थ्यसँग प्रत्यक्ष रूपमे सम्बन्ध रहठ । जब हमार परिवेश स्वच्छ, शान्त ओ सहयोगी रहठ, हमार स्वतः ऊर्जावान् ओ उत्पादक रहठ । यी अवस्थाहे सफलता कहिजाइठ । सीमित नैहुइठह सफलता टे उ हो जब घरमे शान्ति हुइठ, सम्बन्धमे प्रेम रहठ, समाजमे सहयोगी भावना रहठ ओ प्रकृतिसँग सामञ्जस्यता रहठ । सफलता तब किल टिकाउ रहठ जब यी स्वास्थ्य ओ सद्भावमे आधारित रहठ । शरीर थकित, मन असन्तुलित ओ समाज अव्यवस्थित बा कलेसे, कौनो फेन उपलब्धि असली सफलता नैहो ।

सामाजिक स्वास्थ्यके लाग कुछ व्यावहारिक अभ्यास आवश्यक परठ- सरसफाई ओ वरपरके हरियाली वातावरणमे ध्यान उेना । समुदायमे सहकार्य ओ सहजीवन प्रवर्धन करना, समानता, समावेशिता ओ न्यायमे विश्वास करना, महिला, बालबालिका, अशक्त ओ सहयोगके जरूरत रहल समूहप्रति सम्मान ओ अवसर प्रदान करना । सफाई, वातावरणीय सचेतना ओ

सामाजिक एकता सफलता ओ दीर्घकालीन समृद्धिके आधार हो ।

समग्र दृष्टिकोण
स्वास्थ्य, प्रेम ओ सफलता यी तीन शब्द फरक लैगिलेसे फेन, ओकर जड एक हो- समग्र सन्तुलन । शरीर स्वस्थ हुइ कलेसे ऊर्जावान् हुइठ । भावना स्वस्थ हुइ कलेसे सबप्रति प्रेम रहठ । परिवेश स्वस्थ हुइ कलेसे सफलता मिलठ । यीमध्ये कौनो एक पक्ष कमजोर हुइ कलेसे फेन जीवनके लय असन्तुलित रहठ । काहेकि शरीर स्वस्थ मने भावना असन्तुलित हुइठ, तनाव ओ आक्रोश बहठ । भावना स्वस्थ मने शरीर कमजोर होके कार्यक्षमता घटठ । शरीर ओ भावना स्वस्थ हुइ कलेसे वातावरण अस्वस्थ होके जीवनमे असुरक्षा ओ

असन्तुष्टि रहठ । जीवनके वास्तविक सफलता भर यी तिन पक्षके समरसता ओ सन्तुलनमे बा ।

आत्मसजगता ओ ध्यानके भूमिका
समग्र स्वास्थ्य प्राप्त करना पहिल ओ सर्वाधिक आवश्यक कदम हो- आत्मसजगता । आत्मसजगता कनासे केवल अपनहे हेरना नैकि, अपनहे बुझना, स्वीकरना ओ हेरना चेतन अवस्था हो । यी अवस्था तब आइठ जब हम्रे बाहिरि संसारके हलचलसे भितरके मौनहे सुने सेक्ना रहठ । मानव जीवनके टमान समस्या- तनाव, असन्तोष, असफलता वा भ्रम उबेला उत्पन्न रहठ जब हम्रे अपन शरीर, भावना ओ विचारसँग असम्बन्धित होजाइठ । हमार बाहिरके संसारमे रमैठि मने भितर का हुइल बा कनाबारे अनभिज्ञ रहठ । यिहे विस्मरण असन्तुलनके सुरुवात हो । जब मनै आत्मसजग रहठ, ऊ अपन शरीरके संकेत बुझे लठै । शरीर थकित बा कि ऊर्जावान्, मन उदास बा कि शान्त, ऊ महसुस करे ललै । यी बुझाई सजगताके सुरुवात हो । अपन भावना, विचार ओ प्रतिक्रिया बुझे सेक्ना मनै कौनो फेन परिस्थितिमे स्थिर रहे सेकठ । आत्मसजगताबिना ध्यान सम्भव नैहुइठ ओ ध्यानबिना आत्मसजगता पूर्ण नैहुइठ ।

असन्तुष्टि रहठ । जीवनके वास्तविक सफलता भर यी तिन पक्षके समरसता ओ सन्तुलनमे बा ।

आत्मसजगता ओ ध्यानके भूमिका
समग्र स्वास्थ्य प्राप्त करना पहिल ओ सर्वाधिक आवश्यक कदम हो- आत्मसजगता । आत्मसजगता कनासे केवल अपनहे हेरना नैकि, अपनहे बुझना, स्वीकरना ओ हेरना चेतन अवस्था हो । यी अवस्था तब आइठ जब हम्रे बाहिरि संसारके हलचलसे भितरके मौनहे सुने सेक्ना रहठ । मानव जीवनके टमान समस्या- तनाव, असन्तोष, असफलता वा भ्रम उबेला उत्पन्न रहठ जब हम्रे अपन शरीर, भावना ओ विचारसँग असम्बन्धित होजाइठ । हमार बाहिरके संसारमे रमैठि मने भितर का हुइल बा कनाबारे अनभिज्ञ रहठ । यिहे विस्मरण असन्तुलनके सुरुवात हो । जब मनै आत्मसजग रहठ, ऊ अपन शरीरके संकेत बुझे लठै । शरीर थकित बा कि ऊर्जावान्, मन उदास बा कि शान्त, ऊ महसुस करे ललै । यी बुझाई सजगताके सुरुवात हो । अपन भावना, विचार ओ प्रतिक्रिया बुझे सेक्ना मनै कौनो फेन परिस्थितिमे स्थिर रहे सेकठ । आत्मसजगताबिना ध्यान सम्भव नैहुइठ ओ ध्यानबिना आत्मसजगता पूर्ण नैहुइठ ।

विचार डा. नम्रता पाण्डे

यी दुई एक सिक्काके दुई पाटा हो- आत्मसजगता चेतनताके ढोका हो, ध्यान उ ढोकासे प्रवेश करना मार्ग हो । ध्यान मनके औषधी हो । ध्यान कौनो धार्मिक कर्मकाण्ड नैहो, यी टे आत्मसाक्षात्कारके विज्ञान हो । जब हम्रे ध्यानमे बैठठि, शरीर स्थिर, श्वास लयबद्ध, ओ मन क्रमशः शान्त हुइ लागल । सोचके बादल हटिठ जाइठ ओ भितरसे स्पष्टता प्रकट रहठ । उ क्षणमे हमार अपन वास्तविक अस्तित्वके सम्पर्कमे पुगिठ । ध्यानके नियमित अभ्याससे शरीरहे विश्राम डेहठ ओ तनावग्रस्त स्नायुहे आराम दिलाइठ । भावनाहे शुद्ध पारठ, रिस, ईर्ष्या, डर जैसिन नकारात्मक भाव हटाइठ । सोचहे स्पष्ट बनाइठ, निर्णयमे सन्तुलन नानठ ओ चेतनताहे गहिर बनाइठ । ध्यानके अभ्याससे मनैहे वर्तमान क्षणमे नानठ । वर्तमानमे मनै पछुतो ओ भयसे स्वतन्त्र हुइठ ओ ओकर परिणाम हो आन्तरिक शान्तिके वृद्धि ।

योग, प्राणायाम ओ मौन साधना
ध्यान किल नैहोकि, योग ओ प्राणायाम फेन आत्मसजगताके अभ्यासके महत्वपूर्ण माध्यम हो । योग शरीर ओ मनबिचके पुल हो । यिहिनसे शरीरहे लचकदार ओ सन्तुलित बनाइठ, यिहिनसे ध्यानमे बैठना सहज बनाइठ । प्राणायाम कलेक श्वासके नियन्त्रण हो । जब श्वास स्थिर रहठ, मन फेन स्थिर हुइठ । मौन साधनासे शब्द ओ विचारके भिडसे मुक्त कराइठ, यिहिनसे चेतनाहे गहिर स्तरमे लैजैना मद्दत करठ । यी सब अभ्याससे मनैहे भितरके शान्त केन्द्रसँग पुनः जोरना सहयोग करठ ।

प्रेम ओ सम्मानके स्रोत
जब मनै आत्मसजग हुइठ, ऊ अपन अपूर्णता, कमजोरी, ओ भावनात्मक घाउहे फेन प्रेमपूर्वक स्विकारठ । उ स्वीकृति सजगता हो । अपनहे प्रेम करना सिख्ना मनै औरेह फेन प्रेम करना सक्षम रहठ । अपनहे क्षमा करे सेक्ना व्यक्ति औरेहे फेन क्षमा करे सेकि । आत्मसजग व्यक्ति समाजमे प्रेम, सम्मान ओ सकारात्मक ऊर्जा फैलैना केन्द्र बनठ । ओकर उपस्थिति शान्तिके कम्पन हो- जहाँ ऊ रहठ, वहाँ तर्क नैहो मने अनुभूति ओ सद्भाव रहठ । निष्कर्षमे कहेबेर आत्मसजगता समग्र स्वास्थ्यके आधार हो । शरीर, भावना ओ परिवेश सन्तुलित ढरना सब अभ्यासके जर आत्मसजगतामे बा । जब मनै अपनहे चिन्हठ, बुझठ ओ सम्मान करना कला सिखठ ओकर असर ओकर हरेक पक्षमे परठ- शरीरमे ऊर्जा वृद्धि हुइठ, मनमे शान्ति स्थापना हुइठ, सम्बन्धमे सद्भाव बहठ ओ परिवेशमे सफलताके अनुभूति हुइठ । अइसिके हेरलेसे आत्मसजगता केवल ध्यानके अभ्यास नैहो- यी टे जीवनके कला हो, बाहिर नैकि, भिन्न हेरना अपनहे भेट्न यात्रा हो । (वाँकी ३ पेजमे)

जरूरी टेलिफोनके प्रायोजक: हमार यहाँ बौडलर सुग्रीनके मासु सुपय मोलमे मिलठ । सेवा कना मौका अवश्य देह्वी । नोट : भोजविहा, व्रतवन्धके लाग होम डेलिभरीके सुविधा बा । प्रो.रमेश चौधरी केभी मासु पसल बैयावेहडी चौक, धनगढी कैलाली शाद उर्माव लगगे मो. ९८११६३५६८० एक्स्क्लुसिभ नम्बर ९८२४६८९६१७, ९८४८४३७०९८, ९८१४६८०८०४६, ९८१४६८०००६८, ९८१४६८००८४ प्रहरी अञ्चल प्रहरी कार्यालय ०९१- ४२९३०१ जिल्ला प्रहरी कार्यालय ०९१-४२९१४०,१०० बडा प्रहरी कार्यालय ०९१-४२९१९९,११०	ईपिका अन्तरिया ०९१-४४०१२३ त्रिनागर प्रहरी चौकी ०९१-४२९१८३ जिल्ला प्रहरी कार्यालय ०९१-४२९१४३ ईपिका मसुरिया ०९१-४०२०१४ ईपिका चौमाला ०९१-६९२४०१ ईपिका लक्की ०९१-४४०१९९ ईपिका मजली ०९१-४८०१९९ ईपिका सुखड ०९१-४२९१६६ ईपिका मालाखेती ०९१-४४०१२३ ईपिका फल्टरे ०९१-६९०३३० ईपिका हसुलिया ०९१-४२९१४४ ईपिका पाण्डेन १०४९०१४९०४ सिमा प्रहरी चौकी बहलिया ०९१-४२९२०६ ईपिका टीकापुर०९१-४६०१९९ स.प्र.वल सिमासुरक्षा धनगढी ४२६९२८ नैक नेपाल राष्ट्र बैंक ०९१-२९३२२ नवजिवन बैंक ०९१-४२३६४३ कृषि विकास बैंक ०९१-४२९२३४ मालिका विकास बैंक०९१-४२३७३८ बैंक अफ काठमाण्डौ ०९१-४२३३८६ बैंक अफ एसिया ०९१-४२४६४०	नेपाल बलादेश बैंक ०९१-४२९७८४ सिटिजन बैंक ०९१-४२७८८४ कुमारी बैंक ०९१-४२६०३८ सैनार्राईज बैंक ०९१-४०४८४० नेपाल इन्जिनेयर्स बैंक०९१-४२३७०६ एनएमबी बैंक लि.०९१-४२९१६६ सरकारी कार्यालय जिल्ला प्रशासन .०९१-४२९१०१ जिल्ला विकास .०९१-४२३४६० नगरपालिका .०९१-४२९४२९ मालपोत.०९१-४२९४०१, नापी शाखा.०९१-४६०४०२ कृषि विकास .०९१-४२३२४४, भूमि सुधार.०९१-४२९२२४ जिल्ला हुलाक.०९१-४२९४२२, नेपाल बाल संगठन: ४२३६६४ अस्पताल सेती अञ्चल.०९१-४२९२७१ नवजिवन ०९१- ४२९२३३/४२९७३३ विजय मेडिकल हल धनगढी ०९१-४२३४३४ पद्मा धनगढी ०९१-४४०३४४ सेवा नर्सिङ होम अन्तरिया ०९१-४४०७१७ एम्बुलेन्स मसुरिया १०४९०१८०८१ घोडाघोडी अस्पताल सुखड०९१-६९४००७ टीकापुर अस्पताल ०९१-४६०१४०	दमकल १०१ नेपाल रेडक्रस सोसाईटी ०९१-४२९३३३ कैलाली उ.बा.संघ ४२९३३०, ४२३९७१ एम्बुलेन्स : ४२९६०० सामुदायिक एम्बुलेन्स सेवा टीकापुर ९८४४४७४७० विद्युत : ४२९१४४ दिनेश नेटल ०९१-४२९३९२ होटल जिम्मेटी ०९१-४२३९९८/४४४३३१ जगदम्बा०९१-४२३९१०, विद्या०९१-४२३७०३ तरुणा ०९१-४२४६९३, सनलाईट०९१-४२९३४६ वर्ल्ड लिंक धनगढी :४२०९४१ बालुपाना०९१-४२३२३०/४२७९९० नेपाल पत्रकार महासंघ :४२७९२२ शैक्षिक संस्था कैलाली बहुमुखी क्याम्पस ०९१-४२९२२३ सुदूरपश्चिमाञ्चल क्याम्पस ०९१-४२३९९२ ऐश्वर्य बहुमुखी क्याम्पस ०९१-४२०७९ राजनैतिक पार्टी नेपाली कांग्रेस कार्यालय : ४२७९४४ नेकपा (एमाले) कार्यालय : ४२७०१० बसवाक काउन्टर धनगढी : ०९१-४२९३४२ एफ.एम दिनेश एफ एम ९३.८ मेगाहर्ट्ज धनगढी: ०९१-४२६७०१
---	--	--	--

विद्यार्थीके फूलक बगैचा: तिहारमे धमाधम बिक्री

खाली हाठ लौटलै

विपिनके डाइ ओ बहिनीया

गुल्मी, १ कार्तिक । गुल्मीके तुराड बहुप्राविधिक शिक्षालयके विद्यार्थीह अब्बे तिहारमे फूला बेच्न चटारो बा । विद्यार्थी बसेन चन्द्रकोट गाउँपालिका-८, मजुवामे रहल शिक्षालयमे फूला सुन्दर बगैचा निर्माण करले बटै ।

शिक्षालयके 'पढ, सिक, कमाउ ओ तिरो' अभियान अन्तर्गत तीन वर्षे डिप्लोमे कृषिबाली विज्ञान अध्ययन करना विद्यार्थी ओ शिक्षालयके सहयोगमे तिहारलक्षित कैके लगाइल तीन हजार ढेर सयपत्री फूलासे बगैचा ढकमक्क किल नैहोके मजुवा बजारके शोभा बहल बा ।

२०७८ सालमे स्थापित सिटिडिभिटीके आंगिकके रूपमे रहल प्राविधिक शिक्षालय विद्यार्थीह प्रयोगात्मक अभ्यास करैना उद्देश्यअनुरूप १० रोपनी जग्गा भाडामे लेके कृषिसम्बन्धी अभ्यास कराइल बा । विशेषकैके अब्बे आय-आर्जन नैहोके कृषिह उद्यमशिलतासँग जोरना ओ स्थानीय उत्पादनहे प्रोत्साहित करना उद्देश्यसे विद्यार्थीमाफत टमान काम करटि रहल शिक्षालय प्रमुख त्रिभुवन चौधरी बटैलै । उहाँ उत्पादन करना किल नैहोके बजारसँग समेत जोरके हेरना अब्बे चाडपर्वहे लक्षित



करटि मखमली फूला ओ सयपत्री फूला लगाइल बटैलै ।

चार रोपनी जग्गामे फूला ओ बाँकी जग्गामे तरकारी उत्पादन करल बा । बगैचामे उत्पादन हुइल फूलाके माग अत्यधिक रहल बा । स्थानीय बजार बाहेक बुटवल, पोखरा, नवलपरासी ओ चितवनमे समेत फूला पठैना करल बा । अब्बे उत्पादनसे बजारके माग ढेर होसेकल ओ शिक्षालयके अपन सवारी साधन नैहुइल ओरसे फूला डुर-डुर पुगाइ नैसेकल प्रमुख चौधरी बटैलै ।

अब्बे फूला लगगे प्रतिकिलो ३००

रुपियाँ ओ डुर ३५० बिक्री हुइल बा । टमान फूला फुले लागल ओरसे तिहारके दिनसम खपत हुइना शिक्षालय प्रमुख जानकारी देलै । शिक्षालयमे गैल वर्ष ४० हजार ढेरके फूला बिक्री हुइल रहे । अस्टेक शिक्षालयमे तरकारी फेन उत्पादन हुइति आइल बा । उत्पादन हुइल तरकारी सबसे पहिल शिक्षालयमे अध्ययनरत विद्यार्थी, प्रशिक्षक ओ कर्मचारीहे बजारके मूल्यसे ५० प्रतिशत कममे उपलब्ध करैना करल बा । शिक्षालय बाहेर तरकारी बजारके मूल्यसे २० प्रतिशत कममे बजार पठाइल

शिक्षालय जनैले बा ।

शिक्षालयके फर्ममे अब्बे काउली, बन्दागोभी, ब्रोकाउली, भाण्टा, सिमी, रैथाने जातके स्थानीय सिमि, डल्ले खुसानी, काको ओ टमाटर लगाइल बा । शिक्षालयसे बीउ बिजन ओ अन्य कृषि यन्त्र व्यवस्थापन करना करल, प्रशिक्षकसे सहजीकरण करना तथा विद्यार्थीके श्रम व्यवस्थापन करना करल बा । साथे शिक्षालयके भौतिक पूर्वाधार व्यवस्थापनके लाग स्थानीय व्यक्ति ४४ रोपनी जग्गा निःशुल्क रूपमे उपलब्ध करैले बटि । साथे चालू आर्थिक वर्षसे शिक्षालयके भवन निर्माणके लाग डिपिआर होसेकल ओ भवन निर्माणके लाग प्रक्रिया आगे बहल बा । अब्बे शिक्षालयमे गुल्मीसहित मुगु, बाग्लुग नवलपरासी, रूपन्देही, कपिलवस्तु, अछाम ओ प्युठान लगायतके विद्यार्थी पठनपाठन करटि बटै । शिक्षालयमे कृषिओर बालीविज्ञान ओ पशुविज्ञान कार्यक्रमके अध्ययन अध्यापन हुटि आइल बा ।

सन्तुलित जीवनके...

स्वास्थ्य सफलता

जीवनके वास्तविक सफलता कलेक बाहिरी उपलब्धि नैहो, उ टे शरीर, भावना ओ वातावरणके सामञ्जस्य हो । जब हमार शरीर स्वस्थ रहठ, हमार सशक्त महसुस करठि । जब हमार भावना प्रेममय रहठ, हम्रे आत्मीय महसुस करठि ।

जब हमार परिवेश स्वस्थ ओ सकारात्मक रहठ, हम्रे सफलता महसुस करठि । टबेमारे, स्वास्थ्य प्रेम हो, प्रेम सफलता हो ओ सफलता समग्र स्वास्थ्य हो । यिहे चक्र जीवनके सुन्दर रहस्य हो- शरीरमे शक्ति, मनमे शान्ति ओ समाजमे सद्भाव । जब उ तीन चिज एक साथ चलठ, तब किल जीवन साँच्चे अर्थपूर्ण ओ सक्कु बनठ ।

साभार: गोरखापत्र दैनिकसे



पहुरा समाचारबाट

धनगढी, १ कार्तिक । दुई बरसके लम्मा पखाइविच छावा लेके घर लौटना आसमे अमेरिका पुगल विपिनके डाइ पचा जोशी खाली हाठ घर लौटल बटै ।

हमाससे कब्जामे लेहल छावाके रिहाइके लाग छाइ पुष्पासहित कुछ दिन आघे अमेरिका पुगल उहाँ बिफेक रोज खाली हाठ घर लौटल विपिनके दाजु किशोर जोशी (बर्का पराणुके छावा) बटैले ।

दुई बरससे हमासके कब्जामे रहल विपिन जीवित रहल दाबी करलपाछे छावाहे सकुशल लेके घर लौटना बरवार आसके साथ रिहाइके लाग पचा अमेरिका पुगल रही मने उहाँ ओ ओहकान छाइ पुष्पा अमेरिका रहल बेला विपिन जीवित नैरहल ओ हमाससे हस्तान्तरण करल मध्ये एकठो शव विपिनके रहल इजरायलसे पुष्टि करलपाछे दुनु जाने निराश होके घर लौटल हुइत ।

इजरायलके पहलमे विपिनके रिहाइके लाग डाइछाइ अमेरिका पुगल रहित । कञ्चनपुरके भीमदत्त नगरपालिका-३, बिचपुरी मल्लिकार्जुन टोलमे विपिनके घर रहल बा । विपिनहे सडिमानके लाग गुमाइल परिवार आब शवके प्रतीक्षामे बैठल बा । इजरायलसे अँटवारसम शव पठैना जानकारी देहल उहाँ बटैले ।

“ओहरसे अँटवारके शव पठैना खबर आइल बा,” जोशी कहलै, “मने यहाँ कब

पुगी कना पटा नैहो ।” इजरायलसे हमाससे देहल शव फरेन्सिक जाँच कैके विपिनके रहेल पुष्टि करले बा । विपिनके परिवार इजरायलके परीक्षणहे स्विकारके शव बुझना वा नेपालमे फेन परीक्षण करैना विषयमे निर्णय लेहे सेकल नैहो । शोकमे डुबल जोशी परिवार का कैना, का नैकैना विषयमे दोधारमे रहल बा । “तत्काल हम्रे कुछ सोचे सेकल नैहुइटी,” किशोर कहलै ।

विपिनके रिहाइके लाग दबाव देहक लाग उहीसे आघे डाइ पचा ओ बहिनीया पुष्पा इजरायल फेन पुगल रहित । कृषिविज्ञ बन्ना सपना बोकेके २०८० भदौमे सुदूरपश्चिम विश्वविद्यालयके सिछटी कर्मैटी कार्यक्रम अन्तर्गत टीकापुर कृषि क्याम्पससे विपिनसहित ४९ जाने विद्यार्थी इजरायल गैल रहित । २०२३ अक्टोबर ७ मे प्यालेस्टेनी हमास समूहसे इजरायलमे आक्रमण कैके १० जाने नेपाली विद्यार्थीके हत्या कैनाके साथे विपिनहे बन्धक बनाके लैगल रहे । दुई बरससम अवस्था अज्ञात राखल विपिनके २०२३ के अन्त्य ओर हत्या हुइल डिएनए परीक्षणसे पुष्टि करले बा ।

हमाससे कैनालीके आशिष चौधरी, नारायण न्यौपाने, बभ्राडके गणेश नेपाली, दाचुलाके लोकेश्वर सिंह धामी, दीपेशराज बिष्ट, डोटोके राजन फुलारासहित १० जाने नेपाली विद्यार्थीके हत्या करल रहे ।

क्षेत्राधिकार विस्तार कैके नगर विकास कोषहे प्रभावकारी बनेना



काठमाडौं, १ कार्तिक । ऊर्जा, जलस्रोत तथा सिँचाइ, भौतिक पूर्वाधार तथा यातायात ओ सहरी विकास मन्त्री कुलमान घिसिङ क्षेत्राधिकार विस्तार कैके नगर विकास कोषहे प्रभावकारी बनेना बटैले बटै ।

सहरी विकास मन्त्रालयअन्तर्गत रहल उ कोषहे निष्क्रिय नैकैके प्रतिफल प्राप्त हुइना क्षेत्रमे लगानी विस्तार कैके प्रभावकारी रूपमे आगे बहैना मन्त्री घिसिङ उल्लेख करलै । कोषके कामकारवाहीके जानकारी लेटि मन्त्री घिसिङ विद्युतीय सवारी साधन (सार्वजनिक यातायात), चार्जिङ

स्टेशनजैसिन इ-मोबिलिटीके क्षेत्रमे लगानी करना सुझाव देलै ।

नगरपालिकासँगके साभेदारीमे लगानी परिचालन करना कोषके लाग फोहोरसे ऊर्जा उत्पादन करना परियोजना लगानीके क्षेत्र हुइसेकना कटि घिसिङ ऊर्जा फेन उत्पादन हुइना ओ फोहोरमैला व्यवस्थापन करे सेकना ओइसिन परियोजनामे लगानीके सम्भाव्यता अध्ययन करना सुझाव देलै । उहाँ लगानी करेपरना तथा कोषसे लगानी करना क्षेत्राधिकारहे और ढेर विस्तार करेक लाग आवश्यक कानुनी व्यवस्थाहे परिमार्जन समेत करना बटैले ।

हस्तकलाके सामान...

फूलबारी बहुमुखी क्याम्पसमे अध्ययनरत उहाँ एक निजी विद्यालयमे पढैना काम फेन कैटी आइल बटै । अध्ययन ओ शिक्षणके काम कैके बचल समयमे हस्तकलाके सामग्री बनैना करल

रुपा बटैली ।

कमलरीहुक्रनके सवालमे पैरवी कैटी आइल मुक्त कमलरी विकास मञ्चसे उहाँहुक्रनहे तालिम देहल रहे । तालिम लेके कुछजाने व्यावसायिक रूपमे हस्तकलाके सामग्री उत्पादन ओ बिक्री वितरण

कैना कार्य करटी रहल मुक्त

कमलरी विकास मञ्चके केन्द्रीय अध्यक्ष हीरामोती कुमारी चौधरी बटैली । हाते बुनाइ तथा सिप विकास जैसिन तालिमसे मुक्त कमलरीके जीविकोपार्जनमे सहयोग हुइटी रहल उहाँके कहाइ रहल बा ।

ग्राहक वर्गहरूमा खुशीको खबर !

हाम्रो यहाँ सबै कम्पनीका रि-कण्डिसन मोटरसाइकलहरू पाइनुका साथै मर्मत पनि गरिन्छ र सबै कम्पनीका हेलमेट र पार्टसहरू 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 नं. ०९१४१०१०५, सुजित मो. ९८५८४२३९१२, सुनिल मो. ९८६७७९३५२१, महेश मो. ९८१३१३१०२९



श्रम तथा रोजगार कार्यालयको जनहितमा जारी सन्देश

- श्रम तथा रोजगार कार्यालयको जनहितमा जारी सन्देश
- रोजगार सम्भौता गरेर मात्रै काममा लागौं र लगाऔं ।
- औपचारिक तथा अनौपचारिक क्षेत्रका सम्पूर्ण श्रमिकको न्यूनतम ज्याला रु. १९,५५०/- अनिवार्य रूपमा कायम गरौं/गराऔं ।
- समान कामको समान ज्याला लैगिक आधारमा पारिश्रमिकमा बिभेद गर्नु कानूनी अपराध हो ।
- कार्य स्थलमा श्रमिकलाई सुरक्षाका उपकरणहरू उपलब्ध गराई काममा लगाऔं, लैगिक हिंसाको अन्त्य गरौं ।
- बालश्रम कानूनी रूपमा दण्डनिय अपराध हो । बालश्रम नगरौं/नगराऔं ।
- श्रम अडिट प्रत्येक वर्षको पौष मसान्तभित्र अनिवार्य रूपमा पेश गर्नु/गराउनु उद्योग/प्रतिष्ठानको कर्तव्य हो अन्यथा नियमानुसार कारवाही गरिने छ ।
- असल श्रम सम्बन्धको आधार सामाजिक सुरक्षा र रोजगार औद्योगिक दुर्घटना न्यूनीकरण गरौं व्यवसायजन्य रोग लागनबाट बचौं ।
- श्रम ऐन, २०६४ र नियमावली, २०७५ को पूर्णरूपमा कार्यान्वयन गरौं ।
- वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा अनिवार्यरूपमा श्रम स्वीकृति गरेर जाऔं ।



श्रम तथा रोजगार कार्यालय

धनगढी, कैलाली

सुदूरपश्चिम प्रदेशको अत्याधुनिक सुविधा सम्पन्न हस्पिटल



निसर्ग हस्पिटल
एण्ड रिसर्च सेन्टर प्रा.लि.

Advanced Healthcare for all...

विशेषज्ञ डाक्टर तथा ओ.पि.डी सेवाहरू

जनरल फिजिसियन (पेट, छाती, मुटु) रोग विशेषज्ञ	रेडियोलोजी विशेषज्ञ	न्युरो, मस्तिष्क, नशा तथा मेरुदण्ड रोग विशेषज्ञ	हाडजोर्नी तथा स्पोर्ट्स फिजियोथेरापिस्ट
हाडजोर्नी तथा नशारीय विशेषज्ञ	जनरल तथा ल्याप्रोस्कोपिक सर्जन	स्त्री तथा प्रसूति रोग विशेषज्ञ	नवजात शिशु तथा बालरोग विशेषज्ञ
नाक, कान, घाटी तथा थाइरोइड रोग विशेषज्ञ	एनेस्थेसिया तथा क्रिटिकल केयर विशेषज्ञ	मुख, अनुहार तथा वक्ष रोग विशेषज्ञ	मानसिक तथा नशा रोग विशेषज्ञ
छाला, यौन, कुष्ठरोग तथा सौन्दर्य विशेषज्ञ	मृगौला तथा मुत्ररोग विशेषज्ञ	मुटु रोग विशेषज्ञ	

Hasanpur, Dhangadhi-5, Kailali, Nepal

091-527000/01/02, 9865680100, 9804600745

www.nisargahospitalnepal.com / nisargahospitalnepal

बहुभाषिका शिक्षण सम्बन्धी पुनर्ताजगी तालिम

पहुरा समाचारदाता
धनगढी, १ कार्तिक । कैलारी गाउँपालिकाको सामुदायिक विद्यालयको शिक्षकहरुकनहे बहुभाषिका शिक्षण सम्बन्धी तीन दिने पुनर्ताजगी तालिम डेहल बा ।

कैलारी गाउँपालिका शिक्षा शाखाको आयोजनामा युरोपियन यूनियनको आर्थिक सहयोगमा सामुदायिक विकास केन्द्र (सि.डि.सी.) डोटी, यूनिसेफ, ब्रिटिस काउन्सिलको साभेदारीमा किशोरी सशक्तीकरण परियोजना अन्तर्गत गुणस्तरीय शिक्षाको लागि सामुदायिक विद्यालयको शिक्षकहरुकनहे बहुभाषिक शिक्षण तालिम डेहल हो ।

गाउँपालिका उपाध्यक्ष भगवतीकुमारी चौधरीको प्रमुख आतिथ्यतामा हुइल तालिम समापन कार्यक्रममा उहाँ गुणस्तरीय शिक्षाको लागि शिक्षक, अभिभावक, विद्यालय व्यवस्थापन समितिको समन्वय ओ सहकार्य जरुरी रहल बटैली ।

उहाँ कहली, गुणस्तरीय शिक्षा नैहुइल, विद्यार्थी फेल हुइलै, कम्जोर हुइलै कहिके हम्मे शिक्षकहे जनप्रतिनिधिहे दोष डेखैना कैदी मने हम्मे आदर्श अभिभावकको जिम्मेवारी निभैले बटी की नै एक पटक सोचेपना जरुरी बा । बालबालिकाको भविष्य सुधार कैना घरपरिवारसे शिक्षा संस्कारको बाट सिखाई पना विलाइठ ।

कैलारी गाउँपालिकासे गुणस्तरीय शिक्षा प्रदान करेक लागि शैक्षिक असल अभ्यास अपनाइल बटैटी सक्कु जाने आ-आपन ठाउँसे सामाजिक उत्तरदायित्व बहन



करेपना गाउँपालिका उपाध्यक्ष बटैली ।

विद्यार्थीनहे जटरा ढेर भाषा, विधि, प्रविधिसे शिक्षण कराई सेक्लेसे ओटरा मजा ओ सिकाईमे सहजता हुइनाफे उहाँ बटैली ।

सामुदायिक विकास केन्द्र (सि.डि.सी.) डोटीको कार्यकारी निर्देशक हेमराज जोशी सक्कु जानेक एक लक्ष्य गुणस्तरीय शिक्षा प्रदान करेक विद्यार्थीको सिकाई प्रद्वति सहज ओ सरल बनैना रहल बटैली । पहाडसे जनसंख्या तराई भरल जरुटे सामुदायिक विद्यालयसे विद्यार्थी संस्थागत विद्यालयमे जैटी रहल अवस्थामे गुणस्तरीय शिक्षा प्रदानको लागि सक्कु अर्जुन दृष्टिको साथ लागेपना बटैली ।

तीन दिनसम बहुभाषिका शिक्षण सम्बन्धी पुनर्ताजगी तालिममे प्रशिक्षण ब्रिटिस काउन्सिलको तेज रिमाल, लालभाँडी गाउँपालिकाको शिक्षा शाखा प्रमुख सिद्धराज भट्टसे प्रशिक्षण डेलै ।

तालिममे प्रारम्भिक कक्षा १ से ३ के बालबालिकाको पठनसीप तथा आधारभूत गणितिय सीप विकास करटी सिकाई उपलब्धी बृद्धि करैना, विगो सिकाई तथा सहज सिकाईको लागि क्रियाकलापमे आधारित रहल सिकाई सहजीकरण कैना, कौशल कला, बहुभाषिक सिकाई, रणनीतिक अर्थात बालबालिकाको मातृभाषाहे सिकाई सहजीकरणको माध्यमको भाषा बनाके सिखैना, स्थानीय स्रोत सामाग्रीको निर्माण ओ प्रयोग मार्फत सिकाई सहजीकरण विधि प्रक्रिया अपनाइल रहे । तालिम समापन कार्यक्रम सि.डि.सी. डोटीको कार्यक्रम संयोजक तिलक चौधरी करल रहि ।

तीन दिन हुइल तालिममे सि.डि.सि. डोटीको शिक्षा अधिकृत खगेन्द्रराज जोशीलगायत ११ जाने शिक्षक, १७ जाने शिक्षिका करके २८ जानेक सहभागिता रहल रहे ।

छोट उद्यमीको लाग...

सञ्चालन करके सीपसँगै आयआर्जन बढैना कार्यक्रम सञ्चालन करल बटैली ।

सामुदायिक विकास केन्द्र (सिडिसी) डोटीको कार्यकारी निर्देशक हेमराज जोशी छोट लगानीसे सञ्चालन हुइल उद्यमी फस्टैटी गैल डेखल बटैली । छोट लगानीको व्यवसाय जोखिम कम रहल ओ जटरा मेहेनेत ओटरे मजा बनाई सेक्ना बटैली ।

सामुदायिक विकास केन्द्र (सिडिसी) डोटीको कार्यक्रम अधिकृत करुणा चौधरी यूनिसेफको सहयोगमे कैलारी

गाउँपालिकाको टमान वडाके १५ जाने परिवारहे छोट उद्यम संचालनको लागि आर्थिक सहयोग करल बटैली ।

जेम्ने रुपान्तरण कक्षा लेके रहल बाल संरक्षणको जोखिममे रहल पाँच जाने परिवारहे २० हजारको दरले आयआर्जनमे लगानी करेक लागि सहयोग करल बा । कलेसे अति सीमान्तकृत भितर पना सामाजिक सुरक्षाको दृष्टिको जोखिममे रहल १० जाने परिवारहे २५ हजारको दरले सहयोग करल उहाँ बटैली । सिडिसीसे सहयोग पाइलपाछे अपनेहुके बाखा पालन सुरुवाट करल कैलारी-७ के हरिशंकर चौधरी बटैली ।

अभिमुखीकरण कार्यक्रममे सहजीकरण तथा प्रशिक्षण दलबहादुर ओली करल रहि । एक दिने अभिमुखीकरण कार्यक्रममे उद्यमशिता का हो ?, जोखिम ओ जोखिम व्यवस्थापन (वित्तीय सारक्षरता, बचत, विमा), सफल उद्यमको लागि व्यवसाय योजना परिचय, आर्थिक व्यवस्थापन ओ बजार पहुँचबारे प्रशिक्षण डेहल रहे ।

अभिमुखीकरण कार्यक्रममे सामुदायिक विकास केन्द्र (सिडिसी) डोटीको फाइनन्स अधिकृत चन्दन विक, सामाजिक परिचालक सकुन्तला चौधरीलगायत १६ जानेक सहभागिता रहल रहे ।

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

हिन्दू धर्मावलम्बीहरुकनके बरका टिहुवार डसिया,
डेवारी ओ छठ पर्व-२०८२ सालके पावन अवसरमे सक्कु
शुभचिन्तक नेपाली डाडुमैया, डिडीबहिनियाहरुकनमे सुख,
शान्ति, समृद्धि, सु-स्वास्थ्य एवम् उत्तरोत्तर प्रगतिके
हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त करटी ।

थारु कल्याणकारिणी सभा परिवार
कैलाली

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

हिन्दू धर्मावलम्बीहरुकनके बरका टिहुवार डसिया,
डेवारी ओ छठ पर्व-२०८२ सालके पावन अवसरमे सक्कु
वनप्रेमी, संरक्षणकर्मी तथा नेपाली डाडुमैया,
डिडीबहिनियाहरुकनमे सुख, शान्ति, समृद्धि, सु-स्वास्थ्य एवम्
उत्तरोत्तर प्रगतिके हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त करटी ।
वनजंगल सार्वजनिक सम्पति हो, जथाभावी रुख नकाटी ।
वनजंगलको संरक्षण करी, वन पर्यावरण प्रवर्द्धनमे टेवा पुजाई ।

वीरेन्द्र सावउस परिवार

घोडाघोडी-१०, थेवै, कैलाली

प्रदेश सभाके सचिवालय मर्मत

पहुरा समाचारदाता
धनगढी, १ कार्तिक । आगजनी ओ तोडफोड करल सुदूरपश्चिम प्रदेश सभा सचिवालय ओ विषयगत समितिको कार्यालय मर्मत करल बा । कम क्षति हुइल सचिवालय ओ विषयगत संसदीय समितिको कार्यालय मर्मत करल हो । प्रदेश सभा सचिवालयको सचिव बैठना कार्यकक्ष व्यवस्थापनसहित टमान समितिको कार्यालय सामान्य मर्मत हुइल प्रदेश सभा सचिवालयको सूचना अधिकारी युवराज जैसी जानकारी डेलै ।

“विषयगत समितिको एक बाहेक अन्य समितिको कार्यालयमे ओट्टा ढेर क्षति हुइल नैरहे,” उहाँ कहलै, “सामान्य मर्मतको कार्य करल बा ।” सुदूरपश्चिम प्रदेश सभा अन्तर्गत पाँच विषयगत संसदीय समिति रहल बावै ।

प्रदेश सभा भवन ओ राजनीतिक दलको संसदीय दलको कार्यालय मर्मतको कार्य भर अभिन सुरु करल नैहो । ढेर क्षति हुइल कारण संसदीय दलको कार्यालय ओ प्रदेश सभा भवन मर्मतको काम सुरु नैहुइल जैसी बटैली । उहाँ छलफलपश्चात् डेवारीपाछे मर्मतको काम आघे बहाजैना उल्लेख करलै । जेनजी आन्दोलनको क्रममे प्रदर्शनकारी भदौ २४ गते प्रदेश सभाके संरचनामे आगजनी ओ तोडफोड करल रहि ।

स्वच्छ ओ निष्पक्ष रूपमे निर्वाचन कैनामे लागी: राष्ट्रपति पौडेल

काठमाडौं, १ कार्तिक । राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेल भयरहित वातावरणमे स्वतन्त्र, स्वच्छ ओ निष्पक्ष निर्वाचन हुइ कना विश्वास डेहुवाइना वातावरण बनैना सरकार ओ सुरक्षा निकायको प्रमुखहे आग्रह करले बटै ।

राष्ट्रपति भवन शीतल निवासमे शनिचरको अन्तरिम सरकारको प्रधानमन्त्री सुशीला कार्कीसहित मन्त्रीहरुकनको सहभागितामे हुइल छलफलमे चारु सुरक्षा निकायको प्रमुखहे राष्ट्रपति पौडेल राजनीतिक दल ओ आमनागरिकहे चुनावबारे आश्वस्त बनैना आग्रह करल रहि ।

उहाँ शान्ति सुरक्षा कायम कैना ओ भयरहित वातावरणमे निर्वाचन करैना सुरक्षा निकाय प्रभावकारी भूमिका खेले पनामे जोड डेहल राष्ट्रपतिको प्रेस सल्लाहकार किरण पोखरेल जानकारी डेलै । राष्ट्रपति पौडेल भदौ २४ गते लुटल हतियार ओ भागल कैदीबन्दी सक्कु जनहनहे अविलम्ब फिता कैना आग्रह करलै ।

अन्तरिम सरकारको प्रधानमन्त्री कार्की स्वतन्त्र, निष्पक्ष ओ भयरहित वातावरणमे चुनाव करैना सरकारसे कौनो कसर बाँकी नैख्ना बटैली । उहाँ पूर्ण तयारी ओ सुरक्षा निकायहे चाहना



सम्पूर्ण साधनस्रोत उपलब्ध करैना सरकार प्रतिबद्ध रहल बटैली ।

सुरक्षा निकाय प्रमुखहे शान्ति सुरक्षा कायम कैना ओ भयरहित वातावरणमे निर्वाचन सम्पन्न करैना सुरक्षा निकाय सक्षम रहलबारे आश्वस्त पारल रहि । उहाँहुके विगतमे इहीसे कठिन परिस्थितिमे फेन शान्तिपूर्वक निर्वाचन सम्पन्न कराइल स्मरण करैटी सुरक्षा निकाय सम्पूर्ण रूपसे निर्वाचनको लागि तयार रहल फेन बटैली ।

छलफलमे अन्तरिम सरकारको प्रधानमन्त्री कार्की, अर्थमन्त्रीबाहेक सक्कु मन्त्री, प्रधानसेनापति अशोक राज सिग्देल, प्रहरी महानिरीक्षक चन्द्र कुँवर खापुङ, सशस्त्र प्रहरी महानिरीक्षक राजु अर्याल ओ राष्ट्रिय अनुसन्धान विभागको प्रमुख टेकेन्द्र कार्कीको सहभागिता रहे ।

दीपावली सतर्कतापूर्वक मनाऔं ।

दीपावलीको समयमा:

मैनवस्ती, दियो तथा विद्युतीय बत्ती प्रयोग गर्दा आगजनी हुन सक्छ,

त्यसबाट बच्न:

- ❖दियो, मैनवस्ती बाल्दा आगोले टिप्ने सामान नजिक नराखौं,
- ❖बालबालिकाले भेट्ने गरी दियो, मैनवस्तीलगायतका प्रज्वलनशील पदार्थ नराखौं,
- ❖पर्दा वा झ्याल ढोकाको नजिकै तथा काठका फर्निचरमाथि दियो तथा मैनवस्ती नबालौं,
- ❖मैनवस्ती, दियो बालिसकेपछी ननिभेसम्म निगरानी गरौं,
- ❖धेरै विद्युतीय उपकरण प्रयोगका कारण विद्युत सट भई आगो लाग्न सक्ने हुँदा कम प्रयोग गरौं,
- ❖एक्सटेन्सन प्लगको क्षमताअनुसार मात्र बत्तीको प्रयोग गरौं,
- ❖पटाका तथा अन्य प्रज्वलनशील वस्तुको प्रयोग नगरौं ।

आगजनीबाट बचौं र बचाऔं !



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 थाईराइड

रोग विशेषज्ञ

एन.एम.सी. नं.-१०५६४

डाक्टरद्वारा दिइने स्वास्थ्य सेवाहरु

- मुटु दुखेको, मुटु भारी जस्तो भएको, मुटुको घडकन बढेको ।
- सास लिन गाह्रो हुने, छाती दुख्ने, रुघाखाकी लागेको, खकारबाट रगत देखिने, लामो समयदेखि दमको समस्या भएको ।
- पेट दुख्ने, कोखा दुख्ने, मुखबाट रगत बग्ने ।
- आँमलो पानी आउने, द्याउ-दुयाउ आउने, उल्टी हुने, पेट फुलेर खान मन नलाने ।
- 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 घडकन 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, थाईराइड 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, फार्मेसी सेवा, अत्याधुनिक प्याथोलोजी, रंगीन इपडोस्कोपी, डिजिटल एक्सरे, रंगीन भिडियो एक्सरे, अत्याधुनिक अप्रेसन थियटरबाट सेवा, वातानुकुलीन एम्बुलेन्स, वातानुकुलीन क्याबिन ।

२) स्त्री रोग तथा प्रसूती सम्बन्धी सेवा (बोभोपन, सेतोपानी बग्ने, तल्लो पेट दुख्ने, महिनावारी गड्बडी, पाठेघर खस्ने, पाठेघरको अप्रेसन, गर्भवती तथा सुत्केरी सेवा) । ३) ल्याप्रोस्कोपी तथा जनरल सर्जरी (हाडड्रोसिल, हर्निया, पायल्स, फिस्टुला, स्तनमा गाँठागुठी आउने, शरीरका विभिन्न भागमा गाँठागुठी, घाउ खटिरा, पत्थरी, किड्नीको पत्थरी, प्रोस्टेटको अप्रेसन तथा पित्तथैलीको पत्थरी अप्रेसन) । ४) हाड(जोर्नी तथा नशा सम्बन्धी सेवा (हाटखुट्टा बाङ्गो, फ्याक्चर, हाडजोर्नीको दुखाई, कम्मर दुख्ने तथा अत्याधुनिक मेसिनबाट 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) मुर्छा पर्नु, टाउको दुख्ने जस्ता समस्याहरु, प्यारालाइसिस हाटखुट्टा नचल्ने सम्बन्धी सेवा । ९) न्यूरो (नशा रोग) लागुपदार्थ दुर्व्यसनी, कुलत सम्बन्धी, हाटखुट्टा भ्रमभ्रमाउने, छारे रोग । १०) आगोले पोलेको हाटखुट्टा बाङ्गिएको र खुँडेको अप्रेसन आदि सेवा ।



कैलाली अस्पताल प्रा.लि

जिल्ला प्रशासन कार्यालय अगाडि, पशुपति टोल, धनगढी, कैलाली

फोन नं. ०९१-४२४५५५, ४२४६५४, ४२९२४९